

---

# Dự án CHĂM SÓC WIC



**SỎ TAY SỨC KHỎE  
VÀ HÀNH VI**

---



## CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI WIC

Sổ tay này sẽ giúp bạn và nhân viên **WIC** thảo luận về việc sử dụng rượu.

- Sổ tay **WIC** được phát cho bạn để lưu giữ
- Hãy ghi vào sổ khi bạn thực hiện xong từng bước.

Biên soạn: Mary J. O'Connor - Tiến sĩ, ABPP và Shannon E. Whaley - Tiến sĩ. Với sự cho phép của Michael Fleming - Tiến sĩ và Janet Hankin - Tiến sĩ. (Đơn vị tài trợ: NIAAA R01AA12480, O'Connor, PI)

---

# NẾU BẠN UỐNG RƯỢU, THAI NHI CŨNG UỐNG

UỐNG RƯỢU KHI ĐANG MANG THAI CÓ  
THỂ LÀM HẠI THAI NHI CỦA BẠN



## CÁC VẤN ĐỀ CHÍNH

Nhỏ con

Chậm phát triển trí tuệ

Biến dạng khuôn mặt

Các vấn đề tim mạch

## CÁC VẤN ĐỀ KHÁC

Ăn ngủ

Tăng động

Tập trung

Phát triển ngôn ngữ

Trí nhớ

Học tập

Thị lực và thính lực

---

**Em bé của bạn có  
thể khỏe mạnh hơn  
nếu bạn  
ngừng uống rượu.**



**Không có mức độ uống rượu an toàn  
khi đang mang thai.**

## CÁC TÌNH HUỐNG RỦI RO

Chúng ta uống rượu vì nhiều lý do khác nhau. Thử nghĩ về lý do khiến bạn uống rượu. Khoanh tròn những lý do áp dụng cho bạn.

- Chán nản
- Vấn đề con cái
- Khi xem tivi
- Thất vọng
- Tiệc tùng
- Khi không ngủ được
- Buồn chán
- Uống khi ăn
- Uống với bạn bè
- Căng thẳng
- Do người khác
- Uống khi hút thuốc
- Cô đơn
- Sau khi làm việc
- Cảm thấy vui khi uống rượu
- Giận dữ
- Cuối tuần
- Nhân dịp lễ
- Thất bại
- Khi cãi vã
- Vấn đề gia đình

Còn có lý do nào khác khiến bạn uống rượu? Hãy liệt kê bên dưới:

---

---

---

---

---

---



## CÁCH THỨC ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI TÌNH HUỐNG RỦI RO

Bạn cần tìm cách nhịn uống rượu trong các tình huống rủi ro. Dưới đây là một số cách.

- Ăn snack
- Gọi điện cho bạn bè
- Đi dạo
- Tự nhắc bản thân rằng uống rượu sẽ không giúp cải thiện tình hình
- Uống nước ép, soda, nước lọc hoặc các thức uống không chứa cồn khác
- Trò chuyện với hàng xóm
- Đọc tạp chí
- Tập thể dục

List ways you could cope with risky situations without drinking alcohol:

---

---

---

---

---

Nghĩ về những tình huống đó và cách thức vượt qua mà không dùng rượu.

---

## THÉ NÀO LÀ MỘT THỨC UỐNG CHUẨN?

Mỗi một trong các thức uống sau đây đều là  
*Một thức uống chuẩn*



12 ounce **bia chuẩn** hoặc **bia nhẹ**  
(5% cồn nguyên chất)



12 ounce **rượu pha**  
(5% cồn nguyên chất)



5 ounce **rượu nhẹ**  
(12% cồn nguyên chất)



1-1/2 ounce **rượu mạnh**  
(gin, rum, vodka, whiskey)  
(40% cồn nguyên chất)



3 ounce **rượu bổ**  
(18-20% cồn nguyên chất)

Các thức uống này nhiều hơn *Một thức uống chuẩn*

**OLDE  
ENGLISH  
"800"**

22 ounce

**KING  
COBRA**

32 ounce



=



3 lon **bia chuẩn**

(7,5% hoặc 6%  
còn nguyên chất)

**ST  
IDES**

40 ounce



=



5 1/3 lon **bia chuẩn**

(8% còn nguyên chất)

**Colt  
45**

40 ounce



=



4 lon **bia chuẩn**

(6% còn nguyên chất)




---


Martini hoặc Margarita  
(40% cồn nguyên chất) = 2 lon bia chuẩn




Coors  
16 ounce  
(5% cồn nguyên chất) = 1 1/3 lon bia chuẩn



Bud  
ICE  
24 ounce  
(5,5% cồn nguyên chất) = 2 1/5 lon bia chuẩn



Mojito  
12 ounce  
(5% cồn nguyên chất) = 1 lon bia chuẩn



Mike's  
hard  
lemonade  
12 ounce  
(5% cồn nguyên chất) = 1 lon bia chuẩn



---

---

## HÃY ĐẶT MỤC TIÊU CỦA BẠN

Quyết định lượng rượu giới hạn cho bản thân trong tháng tới. Hãy thảo luận với nhân viên **WIC** để bạn có thể đồng ý về mục tiêu mà bạn có thể đạt được. Mục tiêu hợp lý cho phụ nữ mang thai là kiêng khem - không uống bất cứ giọt rượu nào. Bạn chọn cách nào?

ngừng uống

giảm bớt

Bạn chắc chắn đến mức độ nào về việc bạn có thể ngừng uống hoặc cắt giảm lượng rượu trong **một tháng**?

**1**

Tôi không thể giảm bớt/ngừng uống rượu

**2**

Tôi không chắc liệu tôi có thể giảm bớt/ngừng uống rượu

**3**

Có lẽ tôi sẽ giảm bớt/ngừng uống rượu

**4**

Chắc chắn là tôi có thể giảm bớt/ngừng uống rượu

**5**

Tôi chắc chắn mình có thể giảm bớt/ngừng uống rượu

## CÁC MỤC TIÊU UỐNG RƯỢU

Đâu là lượng rượu tối đa mà bạn sẽ uống trong tháng tới?

Số ngày tối  
đa mà bạn sẽ  
uống mỗi tuần

×

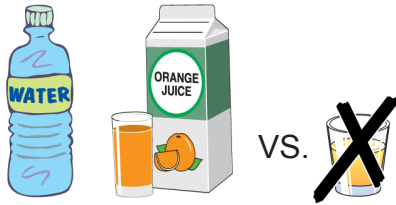
Số lượng thức  
uống tối đa  
mỗi ngày

=

Số lượng  
thức uống tối  
đa mỗi tuần

Bản dành cho mẹ

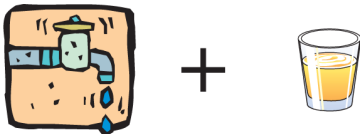
## NẾU BẠN KHÔNG BỎ RƯỢU ĐƯỢC NGAY, SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ CÁCH ĐỂ GIẢM BỚT



Uống nước ép, soda, nước lọc hoặc các thức uống khác thay cho rượu



Ăn khi uống



Thêm nước vào rượu mạnh  
(whiskey, rum, gin)



Nhấm nháp từ từ



Uống không quá một thức  
uống mỗi lần



Đo lường thức uống



Không uống trực tiếp từ chai

---

## LỊCH THĂM KHÁM

Chúng tôi hiện có rất nhiều dịch vụ. Thay đổi hành vi, đặc biệt là uống rượu, có thể là rất khó. Hãy ghi nhớ các điểm sau trong vài tuần tới. **Bạn đang thay đổi thói quen, và điều đó có thể là rất khó. Nhưng nó sẽ trở nên dễ dàng hơn.**

- Ghi nhớ mục tiêu để từ bỏ hoặc cắt giảm việc uống rượu.
- Kể cho những người bạn tốt về mục tiêu giảm uống rượu của bạn – những người sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu.
- Khi bạn muốn uống rượu, hãy tự bảo bản thân rằng rồi cảm giác đó sẽ qua đi.
- Nếu bạn thèm uống rượu nhưng không uống, hãy tự chúc mừng bản thân vì bạn đang phá vỡ thói quen cũ.
- Vào cuối mỗi tuần, hãy nghĩ về số ngày mà bạn đã không uống rượu.
- Một số người có những ngày uống rượu quá nhiều. Nếu bạn gặp trường hợp này, hãy bắt đầu ngày kế tiếp mà không có rượu. Hãy trở về mục tiêu của bạn. **ĐỪNG TỪ BỎ.**
- Thăm khám để theo dõi là rất quan trọng. Hãy nhớ trở lại vào lần hẹn **WIC** kế tiếp.

**Chúc may mắn!**

---