

## **Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?**



# **Alcool et grossesse**

### **Comment l'alcool affecte-t-il votre bébé?**

- Lorsque vous buvez de l'alcool, il parvient à votre bébé par votre circulation sanguine.
- L'alcool peut nuire à la croissance du cerveau et du corps de votre bébé.
- L'alcool peut changer la façon dont votre bébé apprendra, agira et jouera.
- Les effets peuvent durer toute la vie.

### **Y a-t-il une quantité que je peux boire sans danger?**

- Aucune quantité d'alcool n'est sûre.
- Il n'y a pas de période pendant laquelle il est sûr de boire de l'alcool quand on est enceinte.
- Le vin, la bière, les panachés, les boissons très alcoolisées et l'alcool fait maison peuvent tous causer du tort.
- Arrêter de boire de l'alcool ou réduire sa consommation pendant la grossesse permettra à votre bébé d'être en meilleure santé.

### **Et si j'ai besoin d'aide?**

- Vous trouverez peut-être difficile de boire moins d'alcool ou de ne plus en boire du tout pendant votre grossesse.
- Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de soutien pendant votre grossesse, appelez votre fournisseur de soins de santé ou votre infirmière de la santé publique.

### **Que puis-je faire pour rester en bonne santé?**

- Buvez beaucoup de liquides comme de l'eau et du lait. Vous pouvez obtenir des coupons pour du lait gratuit auprès du Programme bébé en santé de votre région.
- Mangez des aliments sains. Vos chèques d'allocation prénatale vous aideront à acheter les aliments sains dont vous avez besoin.



## **Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.**

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : [manitoba.ca/healthybaby](http://manitoba.ca/healthybaby)

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.