

# L'ALCOOL ET LA GROSSESSE

## Quelles sont les répercussions de l'alcool sur votre bébé?

- Lorsque vous consommez de l'alcool, vous le transmettez à votre bébé par l'intermédiaire de votre circulation sanguine.
- L'alcool peut avoir des conséquences négatives sur la croissance du cerveau et de l'organisme de votre bébé.
- Il peut changer la manière dont votre bébé apprend, agit et joue. Ces changements durent toute la vie.

## En arrêtant ou en réduisant votre consommation d'alcool pendant votre grossesse vous ferez en sorte que votre bébé soit en meilleure santé.

- Il n'y a pas de bon moment pour consommer de l'alcool pendant la grossesse : aucune quantité d'alcool est inoffensive.
- Les boissons comme le vin, la bière, les panachés, les boissons très alcoolisées et l'alcool de fabrication maison peuvent toutes nuire à la santé.
- Certaines femmes ont des difficultés à réduire ou à arrêter leur consommation d'alcool pendant la grossesse. Si vous voulez parler de votre consommation d'alcool, appelez votre infirmière ou votre infirmier de la santé publique.

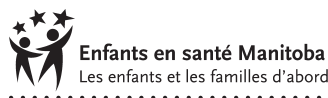
## Que puis-je faire?

- Pendant la grossesse, buvez beaucoup de liquides comme de l'eau, du lait ou des jus de fruit. Vous pouvez obtenir des coupons gratuits de lait auprès du bureau du programme Bébés en santé de votre région.
- Mangez bien durant votre grossesse.
- Vos chèques d'allocation prénatale « Bébés en santé » vous aideront à consommer les aliments sains dont vous avez besoin.

Si vous avez des questions ou si vous désirez parler de la consommation d'alcool pendant la grossesse, appelez Renseignements sur l'ETCAF au Manitoba en composant le numéro sans frais 1 888 8770050.

## Voulez-vous en savoir plus sur la nutrition, la santé et votre bébé en développement?

Renseignez-vous sur le programme Bébés en santé ou le Programme canadien de nutrition prénatale. **Appelez le 9451301 ou le 1 888 848-0140 (sans frais).** Si vous habitez dans une collectivité des Premières nations, composez le 9834199 pour obtenir des renseignements sur les programmes fédéraux.



**Manitoba** 