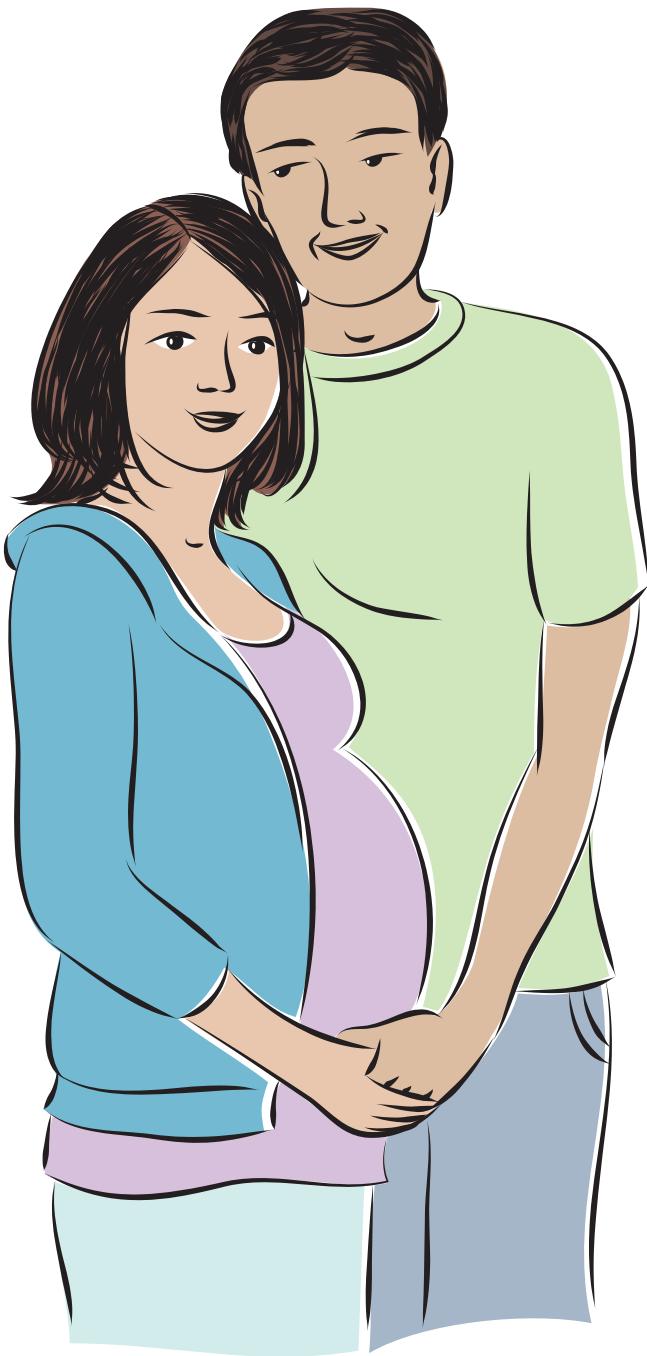


Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse



Offrez à votre bébé le meilleur départ possible

La grossesse est une étape charnière de la vie, une période propice aux nouveaux départs. Il est important – pour vous-même et pour votre bébé – de démarrer en bonne santé. Prenez la décision de ne pas boire du tout pendant votre grossesse. Voici des réponses à vos questions sur l'alcool et la grossesse...

Que pourrait-il arriver si je buvais pendant ma grossesse?

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales permanentes et des lésions cérébrales à votre bébé. Pour l'aider à être en excellente santé, ne buvez plus.

Ne prenez aucun risque : évitez de boire

Y a-t-il une période de la grossesse où la consommation d'alcool est sécuritaire?

La consommation d'alcool pendant la grossesse n'est jamais sûre. Le cerveau de votre bébé se développe tout au long de votre grossesse. La décision la plus sage est de ne pas boire du tout. Il est même préférable d'arrêter de boire avant de devenir enceinte.

Et si j'ai pris quelques verres avant de savoir que j'étais enceinte?

Bien des grossesses ne sont pas planifiées. Le fait d'avoir bu de petites quantités d'alcool avant de savoir que vous étiez enceinte ne devrait pas affecter votre bébé. Mais pour l'aider, ne buvez plus. Pour plus de détails, téléphonez à Motherisk au 1 877 FAS-INFO.

Puis-je prendre un verre ou deux lors d'occasions spéciales?

Il est préférable de ne consommer aucun alcool pendant que vous êtes enceinte. On ne connaît pas la quantité limite d'alcool pouvant être consommée sans danger pendant la grossesse.

Certains types d'alcool sont-ils moins nocifs?

Tous les types d'alcool peuvent nuire à votre bébé (la bière, le vin, les coolers ou les spiritueux). Une consommation régulière ou occasionnelle excessive d'alcool est très nocive pour le fœtus.

Boire quand on est enceinte, c'est toujours risqué!

En quoi consiste l'ETCAF?

L'ETCAF, ou l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale, désigne l'ensemble des dommages attribuables à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Si une femme enceinte boit, son bébé risque d'avoir :

- des lésions cérébrales
- des troubles oculaires ou auditifs
- des lésions au coeur, aux reins, au foie et autres organes
- des malformations des os, des membres et des doigts
- un retard de croissance

Les lésions cérébrales peuvent causer chez l'enfant :

- des difficultés d'apprentissage
- des troubles de la mémoire
- des difficultés à résoudre les problèmes
- des problèmes de socialisation

Ces difficultés s'atténuent-elles quand l'enfant atteint de l'ETCAF grandit?

Les enseignants et les parents peuvent faire beaucoup pour l'aider. Les difficultés causées par l'ETCAF sont cependant permanentes. Les adolescents ou les adultes qui en sont atteints sont sujets à :

- la dépression
- la délinquance
- la toxicomanie ou l'alcoolisme
- la dépendance
- l'instabilité professionnelle

Qu'arrive-t-il si le père boit?

Le bébé dont le père boit ne souffrira pas de l'ETCAF. Il est cependant recommandé aux futurs pères d'accorder une grande importance à leur santé avant et pendant la grossesse.

Que peuvent faire ceux qui sont proches?

Le conjoint, la famille et les amis de la femme enceinte peuvent l'aider à arrêter de boire en la soutenant et en l'encourageant.

Vous pouvez accomplir de grandes choses.



Vous faites-vous du souci pour votre bébé?

Souhaitez-vous recevoir des conseils ou de l'information?

Besoin d'aide pour arrêter de boire?

Adressez-vous à :

- votre professionnel de la santé
- votre service médical local
- votre centre d'amitié autochtone
- Télésanté Ontario 1-866-797-0000

Pour plus de détails :

www.grossesse-sans-alcool.ca

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé