

CONSEILS POUR DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES ET SÉCURITAIRES CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Le saviez-vous?

6

Thème

La consommation d'alcool et de drogue et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? Éviter la consommation d'alcool et de drogue peut réduire le risque de mort infantile.

La consommation d'alcool et de drogue est un facteur de risque pour le SMSN et autres décès inattendus.

- ◆ La consommation d'alcool et de drogue durant la grossesse constitue un facteur de risque pour le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- ◆ La consommation d'alcool ou de drogue par un parent ou tout autre personne qui s'occupe d'un bébé constitue un facteur de risque pour le SMSN. De plus, lorsque vous êtes sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, vous pouvez blesser votre bébé sans le vouloir.
- ◆ Demandez à votre partenaire ou à une personne en qui vous avez confiance de prendre soin de votre bébé jusqu'à ce que l'effet de l'alcool ou de la drogue ait disparu.
- ◆ Choisissez des recettes de cocktails sans alcool et évitez de consommer de la drogue.

Liens :

- ◆ **Centre de ressources Meilleur départ.**
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/index.html
 - Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse
 - La consommation d'alcool et l'allaitement
 - Cocktails sans alcool pour maman
 - Prescription Drug Misuse in Pregnancy and Parenting (en anglais seulement)
www.beststart.org/resources/aboriginal_health.html
- ◆ **Motherisk.** www.motherisk.ca
- ◆ **Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool.** www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Index