



Mixing Alcohol and Breastfeeding

Make an informed choice when it comes to drinking alcohol while breastfeeding. The safest choice is to choose an alcohol-free drink.

For more information:

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)

Your health care provider

Drug and Alcohol Helpline, 1-800-565-8603

L'alcool et l'allaitement

Faites un choix éclairé en matière de consommation d'alcool lorsque vous allaitez. Le choix le plus sûr est de choisir une boisson sans alcool.

Pour plus d'informations:

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

Motherisk, 1 877-FAS-INFO (1 877-327-4636) [en anglais uniquement]

Votre fournisseur de soins de santé

La ligne d'aide pour l'alcool et la drogue, 1 800-565-8603

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre
www.beststart.org

Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario
www.meilleurdepart.org