

**best start
meilleur départ**

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

- **La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales à votre bébé.**
- **La décision la plus sage est de ne pas boire du tout pendant la grossesse.**
- **Il est même préférable d'arrêter de boire avant de devenir enceinte.**

Lésions cérébrales causant des troubles de l'apprentissage, de la mémoire, du raisonnement et de la socialisation

Troubles oculaires

Troubles auditifs

Lésions au cœur, aux reins, au foie et autres organes

Malformations des os, des membres et des doigts

Retard de croissance

vin = bière = spiritueux = coolers

Tous les types d'alcool peuvent nuire à votre bébé.

 **Ontario**
Petite enfance

Si vous avez bu avant de savoir que vous étiez enceinte :

Téléphonez à Motherisk au 1 877 FAS-INFO (1 877 327-4636), pour obtenir des renseignements personnalisés sur les risques pour votre bébé.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire

Pour une assistance immédiate :

- Téléphonez à Motherisk au 1 877 FAS-INFO (1 877 327-4636).
- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Téléphonez à votre centre local de soins de santé.
- Appelez votre centre d'amitié autochtone.
- Téléphonez à la Ligne INFO du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario au 1 866 821-7770.

Si vous souhaitez obtenir plus d'information :

www.grossesse-sans-alcool.ca



Tear off sheet