



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Alcool

Il est fortement déconseillé de prendre de l'alcool durant votre grossesse.

La consommation d'alcool peut nuire à votre grossesse et à la santé de votre bébé.

Aucun alcool, ni aucune quantité d'alcool ne sont sécuritaires, à aucun moment de la grossesse.

RISQUES POUR LA GROSSESSE :

- Augmentation du risque de fausse couche
- Augmentation du risque de mettre au monde un enfant mort-né
- Augmentation du risque d'accouchement prématuré

RISQUES POUR LE BÉBÉ :

- Augmentation du risque de malformation congénitale
- Augmentation du risque de troubles neurologiques du développement
- Risque de développer le syndrome d'alcoolisation foetale

Si vous souhaitez arrêter ou réduire votre consommation d'alcool durant votre grossesse, demandez de l'aide.

À VOTRE ENTOURAGE :

Votre famille, vos amis et votre conjoint peuvent peut-être vous aider.

AUX RESSOURCES SPÉCIALISÉES :

Les ressources suivantes ont déjà aidé et accompagné beaucoup de femmes enceintes aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool et peuvent vous aider dans votre démarche.

- Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière : www.crclanaudiere.ca

- Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626 ou <http://www.drogue-aidereference.qc.ca/>
- Information sur les effets de l'alcool et des drogues pendant la grossesse et l'allaitement : 1 877 327-4636 ou www.motherrisk.org
- Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanies : 450 759-4545 ou <http://reseautoxicomanie.com/>
- Unité d'information et d'action en toxicomanie (Uniatox) : 450 968-0363 ou <http://www.uniatox.org/>

Si vous allaitez, et que vous souhaitez prendre de l'alcool, quelques précautions sont suggérées afin de limiter la quantité d'alcool dans votre lait :

- Allaiter juste avant de prendre un verre
- Attendre 2 à 3 heures avant d'allaiter à nouveau
- Si vous souhaitez prendre plus d'un verre, donnez du lait que vous aurez exprimé (extrait) d'avance

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche : Alcool : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- MSSS, Dépliant « Enceinte? Alcool et drogues : ce qu'il faut savoir », Document de soutien à l'intention des personnes qui interviennent auprès des femmes enceintes ou en âge de procréer, 2009