

Grossesse, alcool et confinement en raison de la COVID-19

Sachez que :

- Boire de l'alcool pendant la grossesse ou l'allaitement peut nuire à votre bébé.
- Ne pas boire d'alcool aide à faire de bons choix pour vous et votre bébé.
- Choisir des aliments nutritifs aide à maintenir une bonne santé pour vous et votre bébé.
- Boire de l'alcool ne tue pas les virus et ne vous empêche pas de les contracter.
- Pratiquer de nouveaux passe-temps ou de nouvelles activités peut vous aider à vous sentir mieux pendant le confinement. Si vous vous sentez triste et ne semblez pas remonter la pente, parlez à votre médecin ou à votre sage-femme.

En sécurité. En santé. Bien informée.

Ressources

Agence de la santé publique du Canada, *Le guide pratique d'une grossesse en santé* : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html>



Pour en savoir davantage, consultez le site infogrossesse.ca/alcool.