

ALCOOL ET GROSSESSE



Aucune quantité d'alcool n'est sécuritaire pour une femme enceinte ou qui planifie de tomber enceinte.

Toute forme d'alcool peut nuire au fœtus : la bière, le vin, le cidre et les spiritueux.

Comment l'alcool affecte-t-il le fœtus ?

Lorsqu'une femme enceinte consomme de l'alcool, son bébé en consomme aussi. L'alcool passe par le placenta et se propage dans le fœtus, ce qui l'empêche d'obtenir la quantité de nourriture et d'oxygène dont il a besoin pour une croissance normale. Ceci peut entraîner une déficience physique ou mentale permanente.

Qu'est-ce que le trouble du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) ?

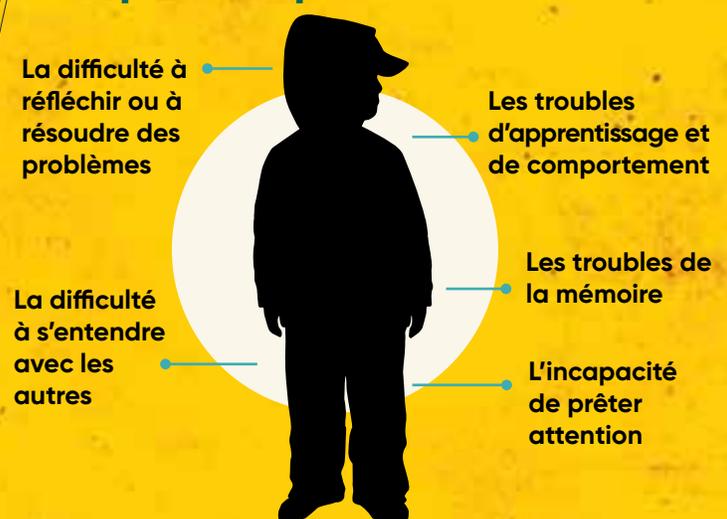
Si une femme consomme de l'alcool durant la grossesse, son bébé pourrait naître avec le trouble du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF). Cela signifie que le bébé peut avoir des malformations physiques, des troubles de comportement et d'autres difficultés.

Le TSAF est entièrement évitable si une femme ne consomme pas d'alcool durant la grossesse.

Si une femme enceinte boit de l'alcool, le bébé pourrait avoir :



Une personne ayant des dommages au cerveau peut souffrir de problèmes permanents comme :



ALCOOL ET GROSSESSE

Est-ce **ACCEPTABLE** de boire « un peu » d'alcool ou de boire lors d'occasions spéciales ?

AUCUNE quantité d'alcool n'est sans risque au cours de la grossesse, car nous ne connaissons pas avec certitude quelle quantité peut entraîner le TSAF.



Qu'advient-il si une femme a consommé de l'alcool avant de savoir qu'elle était enceinte ?

Il arrive qu'une grossesse soit imprévue. Une femme peut limiter le risque au fœtus en cessant de boire dès qu'elle apprend qu'elle est enceinte. Elle peut aussi visiter un centre de santé pour parler à une infirmière. Toutes les conversations sont confidentielles.

La consommation d'alcool durant l'allaitement peut-elle être nocive pour le bébé ?

Il vaut mieux éviter de boire si vous allaitez, car l'alcool se retrouve dans le lait maternel. Ceci peut affecter la façon dont votre bébé se nourrit, dort et se développe.

Si une femme qui allaite choisit de boire de l'alcool à une occasion spéciale, il existe des moyens de réduire le risque pour le bébé :



- Laisser passer assez de temps pour permettre au corps d'éliminer l'alcool avant le prochain allaitement. Il faut prévoir de deux à trois heures avant que l'alcool d'un verre standard soit éliminé du lait maternel.
- Planifier à l'avance. Extraire et conserver le lait à l'avance afin de nourrir le bébé quand il ne sera pas possible de l'allaiter.
- Si une femme choisit de boire de l'alcool durant l'allaitement et veut obtenir de l'information sur la façon sûre de procéder, elle peut consulter une infirmière au centre de santé.

Avez-vous besoin d'aide pour vous abstenir de boire durant la grossesse ?

- Visitez le centre de santé ou le centre de santé publique pour parler à une infirmière.
- Parlez-en à un aîné, un membre de votre famille ou une personne de confiance.
- Communiquez avec le personnel du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) de votre collectivité.
- Visitez le site Web « Healthy Living » (Vie saine) du gouvernement du Nunavut à l'adresse suivante : livehealthy.gov.nu.ca/fr.
- Communiquez avec la ligne d'assistance de Motherisk au 1-877-327-4636.

