

# 我們理解減少或停止飲酒 很困難

以下是一些小提示，希望對你有所幫助：

- 1 與支援和鼓勵你的人聯繫。
- 2 請伴侶和朋友不要在你身邊飲酒。
- 3 選擇自己喜歡的無酒精飲品。
- 4 參加不涉及酒精的活動。
- 5 為平時飲酒的時間安排其他嗜好或其他有趣的活動。
- 6 嘗試其他放鬆和社交的方式，例如散步或在公園與朋友聚會。
- 7 尋求醫生、助產士、心理輔導員、8-1-1 或電話熱線的協助。



# 減少飲酒的一點一滴都能改善嬰兒的健康

懷孕期間、哺乳期和母乳餵養期間的任何飲酒量都會對嬰兒造成影響

*help  
with  
drinking.ca*



# 你是否考慮過減少飲酒量？

懷孕期間飲酒可能會：

- 對嬰兒的身體、大腦和器官造成傷害；
- 影響孩童學習能力及專注力；
- 導致孩童終身行為和心理健康問題。

