

我们理解减少或停止饮酒 很困难

以下是一些小提示，希望对你有所帮助：

1 与支持和鼓励你的人联系。

2 请伴侣和朋友不要在你身边饮酒。

3 选择自己喜欢的无酒精饮品。

4 参加不涉及酒精的活动。

5 在你通常饮酒的时间安排其他爱好或有趣的活动。

6 尝试其他放松和社交的方式，如散步或在公园与朋友聚会。

7 联络医生、助产士、心理咨询师、8-1-1 或电话热线。



减少饮酒的一点一滴 都能改善婴儿的健康

孕期、哺乳期和母乳喂养期间的
任何饮酒量都会对婴儿造成影响

help
with
drinking.ca



你是否考慮過減少 飲酒量？

懷孕期間飲酒可能會：

- 對嬰兒的身体、大腦和器官造成傷害；
- 影響孩童學習能力和專注力；
- 導致孩童終生行為和心理健康問題。

