

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



你是否考虑过减少饮酒量？

怀孕期间饮酒可能会：

- 对婴儿的身体、大脑和器官造成伤害；
- 影响孩童学习能力和专注力；
- 导致孩童终生行为和心理健康问题。

