SOLIDARITÉ 1 – ALCOOL 0 : SOLIDAIRES DES FEMMES PENDANT LEUR GROSSESSE

À partir du 15 avril une campagne web de Santé publique France invite l'entourage des femmes enceintes à être solidaires de leur abstinence à l'alcool.

Alors que la consigne est « zéro alcool pendant la grossesse » il peut être difficile pour les femmes enceintes de voir leurs proches continuer à boire ou leur proposer de l'alcool. Cette campagne vise donc à encourager les proches des femmes enceinte à soutenir leurs efforts pour ne pas boire.

À chacun de trouver sa manière de le faire, voici quelques suggestions :

- La valoriser et la soutenir dans ses efforts pour ne pas boire
- Faire également le choix de ne pas boire d'alcool le temps de sa grossesse
- Réduire sa consommation en sa présence
- Ne pas lui proposer d'alcool pendant qu'elle est enceinte
- Lui composer des cocktails non alcoolisés
- Ne pas la critiquer si elle a du mal à ne pas boire

Trouvez également d'autres informations et conseils sur le site Agir pour Bébé.

Vous avez bu de l'alcool en étant enceinte et cela vous inquiète ?

N'hésitez pas à appeler Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxe, 7j/7j de 8h à 2h). Nos écoutant.es vous accueillent avec bienveillance, vous informent et vous conseillent sur ce que vous pouvez faire.

Articles en lien :

Je viens d'apprendre que j'étais enceinte

Enceinte, je ne parviens pas à arrêter de boire

Zéro alcool : comment la soutenir pendant sa grossesse