



# Mixing Alcohol and Breastfeeding

**Make an informed choice when it comes to drinking alcohol while breastfeeding. The safest choice is to choose an alcohol-free drink.**

**For more information:**

[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)

Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)

Your health care provider

Drug and Alcohol Helpline, 1-800-565-8603

# L'alcool et l'allaitement

**Faites un choix éclairé en matière de consommation d'alcool lorsque vous allaitez. Le choix le plus sûr est de choisir une boisson sans alcool.**

**Pour plus d'informations:**

[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)

Motherisk, 1 877-FAS-INFO (1 877-327-4636) [en anglais uniquement]

Votre fournisseur de soins de santé

La ligne d'aide pour l'alcool et la drogue, 1 800-565-8603

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario  
[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)