

# My family wanted me to be as healthy as possible.



- My mother did not drink any alcohol when she was pregnant.
- Drinking alcohol can cause birth defects and brain damage.

Help is available if you need it.

## 1-877-FAS-INFO

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

[www.grossesse-sans-alcool.ca](http://www.grossesse-sans-alcool.ca)

# Ma famille voulait que je sois en aussi bonne santé que possible.

- Ma mère n'a pas bu d'alcool durant sa grossesse.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales à votre bébé.

De l'aide est disponible si vous en avez besoin.



*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé