

Préventions du TSAF pour les partenaires

Ce que les partenaires peuvent faire ensemble pendant la planification des grossesses



Le trouble du spectre de l'alcoolisation foétale

Aussi connu sous le nom de TSAF, est une déficience développementale qui arrive lors de l'exposition à l'alcool in utero.

Il y a une grande prévalence du TSAF en Amérique du Nord

Il est estimé que le TSAF touche 4% de la population générale au Canada, ce qui le rend plus commun que l'autisme, la paralysie cérébrale et le syndrome de Down combinés.



Le TSAF existe en parallèle avec l'alcool

Le TSAF est connu à travers toutes les régions qui participent à l'usage de l'alcool. Au Canada, plus de 75% de la population âgée de plus de 19 ans consomme de l'alcool.

50% des grossesses sont non planifiées

La moitié des grossesses au Canada ne sont pas planifiées. En combinaison avec le taux élevé de consommation d'alcool, plusieurs personnes peuvent boire de l'alcool avant de savoir qu'elles sont enceintes.



L'usage de l'alcool et la prévention du TSAF

La seule façon d'éviter le TSAF est de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse, ce qui peut être un défi, car la plupart des personnes sont au moins à la sixième semaine de gestation avant que la grossesse soit confirmée.



1. Mettre sur « pause » l'alcool

Si vous ou votre partenaire pensez à avoir un bébé, mettre en place une « pause » sur votre consommation d'alcool tout de suite avant d'essayer de tomber enceinte.



2. Suivi et vérification

Si vous essayez de tomber enceinte, suivez votre cycle menstruel et utilisez des tests d'ovulation ou un test de grossesse, au besoin.

3. L'alcool n'est pas un outil

L'alcool est parfois utilisé comme un outil pour faire face à des situations douloureuses ou traumatisantes. Si vous utilisez l'alcool de cette manière, considérez une discussion avec un professionnel de la santé, un ami de confiance ou un groupe de soutien.



4. Vous pensez au soutien

Réfléchissez à l'alcool et ses impacts sur votre santé mentale et votre santé physique de manière générale. Essayez de faire des changements pour améliorer votre bien-être et allez chercher de l'aide, si nécessaire.



5. Ayez une consommation consciente

Au lieu de boire par habitude, réfléchissez à votre désir de boire et les raisons pourquoi. Observez si ces raisons sont les mêmes à chaque fois que vous buvez.

