

## STATEMENT

### Prevention of Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) during the COVID-19 pandemic

The Canada Fetal Alcohol Spectrum Disorder Research Network and the Centre of Excellence for Women's Health are committed to supporting Canadians, our stakeholders, and public health efforts by providing reliable information to support sound decision making related to alcohol use in the context of the current COVID19 pandemic.

Today, it has been reported that Canadians have increased their alcohol use during this period of isolation [CCSA report](#). The highest increase of alcohol use is for people aged 18-54. There is a prediction that there will be a baby boom in 2021 due to the isolation that couples of child bearing age are experiencing.

We encourage Canadians to be mindful that alcohol use during pregnancy can cause harm to fetal health and result in lifetime effects known as Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). There are many factors in addition to alcohol use, that affect risk for FASD, such as the mother's overall health, nutrition, use of other substances, stress level and connection to prenatal care, as well as genetics. There is no known safe time or level of drinking during pregnancy, thus experts agree that *it is safest not to drink* alcohol in pregnancy and encourage reducing or stopping alcohol consumption by women and their partners in the preconception and perinatal period.

We encourage Canadians to:

- Ensure that they are using a reliable contraceptive if they are not planning to be pregnant.
- Reduce or eliminate alcohol use when planning a pregnancy.
- Be mindful of alcohol use if you are pregnant. The safest approach is to not use alcohol during this time.
- Seek out alternative coping strategies and support for managing the influences or pressures to drink.
- Seek information about risks and available supports from reliable sources.
- Talk to your health provider or other trusted practitioners.

Suggested resources:

- [Canada's Low Risk Drinking Guidelines](#)
- [Understanding Alcohol use and Pregnancy](#)

- [Girls, Women, Alcohol, and Pregnancy](#)
- [CEWH publications on maternal health and substance use](#)

We encourage our Stakeholders to:

- To stay up to date with reliable information. The [Public Health Agency of Canada](#) provides regular updates.
- Follow the [CanFASD Connect Blog](#) for up to date information and helpful resources
- Reshare the information for their own networks.
- Maintain consistent messaging by using the CanFASD Social Media package (TBA)

### **Contacts**

[info@canfasd.ca](mailto:info@canfasd.ca)

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

Follow us on [Facebook](#)

Follow us on [Twitter](#)

Follow us on [LinkedIn](#)

## DÉCLARATION

### Prévention des troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) pendant la pandémie de la COVID-19

Le Réseau canadien de recherche sur le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (CanFASD) et le Centre of Excellence for Women's Health (Centre d'excellence pour la santé des femmes) se sont engagés à soutenir les Canadiens, nos partenaires et les efforts de santé publique en fournissant des informations fiables pour appuyer la prise de décisions judicieuses concernant la consommation d'alcool dans le contexte de la pandémie actuelle de la COVID-19.

Aujourd'hui, il a été signalé que les Canadiens ont augmenté leur consommation d'alcool au cours de cette période d'isolement. (Vous pouvez consulter le rapport du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances en anglais [ici](#). Article en français [ici](#)). La plus forte augmentation de consommation d'alcool concerne les personnes âgées de 18 à 54 ans. On prévoit un baby-boom en 2021 en raison de l'isolement que vivent les couples en âge d'avoir des enfants.

Nous encourageons les Canadiens à garder à l'esprit que la consommation d'alcool pendant une grossesse peut nuire à la santé du fœtus et entraîner des effets à vie appelés Troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Outre la consommation d'alcool, de nombreux facteurs ont une influence sur le risque de TSAF, comme la santé générale de la mère, la nutrition, l'utilisation d'autres substances, le niveau de stress et le lien avec les soins prénatals, ainsi que la génétique. Il n'y a pas de moment ni de quantité de consommation d'alcool « sûr » connu pendant la grossesse pour consommer de l'alcool; les experts conviennent donc qu'*il est plus sûr de ne pas boire d'alcool* pendant la grossesse et d'encourager la réduction ou l'arrêt de la consommation d'alcool par les femmes et leurs partenaires pendant les périodes préconceptionnelle et périnatale.

Nous encourageons les Canadiennes à :

- s'assurer d'utiliser un contraceptif fiable si elles ne cherchent pas à avoir un enfant.
- réduire ou éliminer la consommation d'alcool lors de la planification d'une grossesse.
- faire attention à la consommation d'alcool si elles sont enceintes. L'approche la plus sûre consiste à ne pas consommer d'alcool pendant cette période.
- rechercher des stratégies d'adaptation et de soutien alternatives pour gérer les influences ou les pressions exercées face à la consommation d'alcool.
- rechercher des informations sur les risques et les supports disponibles auprès de sources fiables.

- parler à leur fournisseur de soins de santé ou à d'autres praticiens de confiance.

Ressources suggérées :

- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- Comprendre la consommation d'alcool en lien avec la grossesse (en anglais : [Understanding Alcohol use and Pregnancy](#))
- Filles, femmes, alcool et grossesse (lien en anglais [Girls, Women, Alcohol, and Pregnancy](#))
- Publications des Centres d'excellence pour la santé des femmes (liens en anglais [CEWH publications on maternal health and substance use](#))

Nous encourageons nos partenaires à :

- se tenir à jour avec des informations fiables. L'[Agence de la santé publique du Canada](#) fournit des mises à jour régulières.
- suivre le [blogue CanFASD Connect](#) (en anglais) pour obtenir des informations à jour et des ressources utiles
- partager les informations pour leurs propres réseaux.
- maintenir des communications cohérentes en utilisant le dossier média sociaux de CanFASD (à venir bientôt)

**Contacts :**

[info@canfasd.ca](mailto:info@canfasd.ca)

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

Suivez-nous sur [Facebook](#)

Suivez-nous sur [Twitter](#)

Suivez-nous sur [LinkedIn](#)