

Apprenez-en plus sur l'Alcool et l'Allaitement



Points Importants

1. L'allaitement maternel est un moyen commun et économique de nourrir votre bébé.
2. Si vous consommez de l'alcool, il va y en avoir dans votre lait maternel.
3. Le plus sécuritaire est d'éviter l'alcool pendant les 3 premiers mois de vie de votre bébé. Ceci donnera plus de temps pour développer le foie de votre bébé.
4. Lorsque votre bébé est âgé de plus de 3 mois, suivez les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada si vous planifiez consommer de l'alcool.
5. Allaiter votre bébé ou tirer le lait maternel directement avant de consommer de l'alcool afin de laisser un temps convenable à l'alcool pour quitter votre système avant le prochain allaitement.

 **Le plus sécuritaire est d'éviter l'alcool pendant les 3 mois suivant l'accouchement.**

Si vous consommez de l'alcool, il va y en avoir dans votre lait maternel par la suite. L'alcool a un effet plus important sur les bébés âgés de moins de **3 mois**, puisque leur foie est moins développé. Ils sont moins aptes à filtrer l'alcool.

Les jeunes bébés se font allaiter souvent et sans horaire fixe. Par conséquent, il est difficile d'être certain qu'il n'y a pas d'alcool dans votre lait maternel lorsque votre bébé doit se faire allaiter.



Le taux d'alcool dans votre sang correspond à la quantité d'alcool dans votre lait maternel.

L'alcool se rend à votre lait maternel par le sang. Il se déplace librement du sang au lait maternel avant de ressortir encore.

L'alcool apparaît dans le lait maternel presque instantanément et il est au niveau le plus haut 30 à 60 minutes après votre première consommation.

La quantité d'alcool qui se rend à votre lait maternel dépend de plusieurs facteurs, incluant:

- La quantité d'alcool dans votre boisson
- La vitesse à laquelle vous consommez
- Le type/quantité de nourriture que vous avez consommé.
- Votre poids



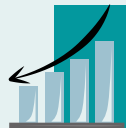
Seulement le temps peut réduire la quantité d'alcool dans votre lait maternel.

Lorsque le taux d'alcool dans votre sang commence à diminuer, la quantité de celui-ci dans votre lait maternel diminue aussi. Tant qu'il y a de l'alcool dans votre sang, il va y en avoir dans votre lait maternel.

Comme règle générale, environ **2 à 3 heures** sont nécessaires pour que l'alcool **d'une consommation** quitte votre lait maternel. Il prend **4 à 6 heures** pour **2 consommations**, 6 à 9 pour 3 consommations, etc.

« Tirer et jeter » — ce qui signifie de tirer du lait et de le jeter par la suite — celui-ci **NE RÉDUIT PAS** la quantité d'alcool dans votre lait maternel. L'alcool n'est pas préservé dans votre lait, comme il n'est pas préservé dans votre sang.

Tant qu'il y a de l'alcool dans votre système/corps, il va y en avoir dans le nouveau lait maternel produit par votre corps pour remplacer le lait que vous avez tiré.



La bière (ou n'importe quel autre type d'alcool) n'améliore pas votre approvisionnement de lait.

La recherche a prouvé que tout type d'alcool n'augmente pas et n'est pas avantageux pour l'approvisionnement de lait maternel. En effet, il peut diminuer votre approvisionnement de lait maternel.



Si vous planifiez de consommer de l'alcool, il y a des moyens que vous pouvez mettre en place pour vous assurer que l'alcool ne se rend pas à votre bébé.

Suivez les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada:

Pour les personnes qui allaitent, il est plus sécuritaire de ne pas consommer plus **qu'une consommation par jour**. L'alcool peut nuire à votre jugement et votre capacité de prendre soin de votre bébé de façon sécuritaire.

Si vous consommez 1 ou 2 consommations standards dans une journée :

- Allaitiez votre bébé immédiatement avant de consommer. Ceci donne plus de temps à l'alcool de quitter votre lait maternel avant le prochain allaitement.
- Mangez avant et pendant vos consommations. Ceci peut réduire la quantité d'alcool consommée
- Considérez votre âge, votre poids et vos problèmes de santé qui pourraient diminuer votre limite de consommation.
- Choisissez des journées sans consommation chaque semaine. Ceci va vous aider à éviter une habitude de consommation.

Soyez conscient que la consommation de 3 boissons alcoolisées ou plus peut être nuisible à votre santé et la santé de votre bébé.

- La consommation d'alcool plus élevée que la quantité recommandée peut diminuer la quantité de lait maternel que vous produisez et raccourcir la durée de temps que vous êtes aptes à allaiter.
- Votre bébé peut prendre plus de temps pour atteindre des étapes importantes du développement.



Les Directives de Consommation à Faible Risque

Les directives de consommation à faible risque recommandent à une personne de consommer au maximum :

0 à 2 consommations par jour, jusqu'à 10 consommations par semaine

CEPENDANT, si vous allaitez, nous vous recommandons fortement de discuter de ces quantités avec votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre consultante en lactation, qui pourra vous fournir des directives personnalisées. De temps en temps, vous pourriez prendre un verre supplémentaire, mais il est important de respecter les limites hebdomadaires recommandées.

Directives de Consommation d'Alcool à Faible Risque du Canada

Si vous consommez de l'alcool pendant que vous allaitez, il va y avoir de l'alcool dans votre lait maternel. Si vous planifiez consommer de l'alcool, il y a des moyens que vous pouvez mettre en place pour vous assurer que l'alcool ne se rend pas à votre bébé. Par exemple, vous pouvez allaiter directement avant de consommer afin de laisser un temps convenable pour que l'alcool quitte votre lait maternel avant le prochain allaitement. Discutez avec un professionnel de la santé pour connaître la façon sécuritaire d'allaiter si/lorsque vous consommez de l'alcool.

Si vous avez consommé plus que prévu initialement...

- Prévoyez une personne qui n'est pas sous l'influence d'alcool pour prendre soin de votre bébé.
- Si vous (ou n'importe qui d'autre) êtes sous l'influence d'alcool, ne dormez pas avec votre bébé dans votre lit.
- Si vous savez qu'occasionnellement vous allez consommer plus que planifié, vous pouvez tirer du lait maternel d'avance, au cas. Votre bébé peut boire ce lait si vous manquez un moment d'allaitement ou pendant que vous attendez le temps convenable pour que l'alcool quitte votre lait maternel.
- Si vos seins sont inconfortables parce que vous avez manqué un allaitement, pompez un peu de lait et jetez-le. Ceci va aider à vous sentir plus confortable et à maintenir votre approvisionnement de lait maternel.



Pour plus d'informations ou pour du soutien...

Pour plus d'informations sur l'allaitement pendant la consommation d'alcool, ou si vous avez besoin de soutien, parlez à un professionnel de la santé.

Celui-ci peut être votre médecin de famille, un pédiatre ou un infirmier. Vous pouvez visiter votre centre local de ressources familiales.

Pour en savoir plus sur les ressources disponibles spécifiquement dans chaque province de l'Atlantique, visitez www.fasdnl.ca/resources pour plus de ressources sur l'allaitement.

NÉ

Initiative sur
l'Allaitement
Maternel et
les Amis des
Bébés

ÎPE

Coalition
pour
l'Allaitement

TNL

Amis des
Bébés
Terre-
Neuve

NB

Familles en
Bonne Santé,
Bébés en
Bonne Santé

Atlantique

La Leche
League

