La consommation d'alcool et l'allaitement

Brochure pour les mères et leur partenaire

L'importance de l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment naturel pour les nouveau-nés. Il contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin. L'Agence de la santé publique du Canada, les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada s'entendent pour dire que :

- Durant les six premiers mois, les bébés ont besoin de lait maternel seulement.
- À six mois, les bébés commencent à manger des aliments solides et continuent à être allaités jusqu'à l'âge de deux ans et plus.

Est-ce correct de boire quelques verres d'alcool lors d'une occasion spéciale?

- Si vous prévoyez devenir enceinte, êtes enceinte ou allaitez, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool. Choisissez plutôt une boisson sans alcool.

Quel effet l'alcool a-t-il sur la production de lait?

- L'alcool diminue la descente du lait, qui peut réduire la quantité de lait bu par le bébé durant les tétées.
- La consommation d'alcool n'augmente pas la production de lait. En fait, boire trop d'alcool peut diminuer la production de lait.

Quel effet le lait maternel contenant de l'alcool peut-il avoir sur un bébé?

- Les bébés peuvent être dérangés par du lait maternel contenant de l'alcool. Le bébé pourrait boire moins de lait.
- Plus le bébé est jeune, plus son organisme est immature et plus il lui est difficile d'éliminer l'alcool de son corps. Limitez la consommation d'alcool, surtout durant les trois premiers mois de vie du bébé.
- Les mères qui boivent beaucoup d'alcool durant l'allaitement exposent leur bébé à des risques : augmentation insuffisante de poids, faible croissance et possibles retards dans le développement.

Les mères et leur partenaire peuvent recevoir des conseils contradictoires de leur famille, de leurs amis et de leurs prestataires de soin de santé au sujet de la prise d'alcool et de l'allaitement. Prenez une décision éclairée quant à votre consommation d'alcool lorsque vous allaitez. L'allaitement est la meilleure façon de nourrir votre bébé, et c'est également bon pour votre santé.

Nous remercions la LCBO de nous avoir aidés à développer et à produire ce document. Révisé en 2020

Si vous allaitez présentement et prévoyez boire de l'alcool lors d'une occasion spéciale, suivez ces règles simples pour réduire les risques pour votre bébé :

- Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par occasion.*
- Buvez de l'alcool après l'allaitement, et non avant l'allaitement.
- La consommation occasionnelle n'oblige pas d'arrêter d'allaiter, étant donné l'importance reconnue à l'allaitement.
- Demandez à votre partenaire de limiter sa consommation d'alcool pour vous appuyer.

* Mesurez toujours les boissons alcoolisées.

- Un verre standard équivaut à :
  - Bière (5 %) : 341 ml (12 oz)
  - Vin (12 %) : 142 ml (5 oz)
  - Boisson forte (40 %) : 43 ml (1,5 oz)
- Lisez l'étiquette – la quantité d'alcool varie. Ajustez les portions en conséquence.
- Il est important de connaître la quantité d'alcool que vous buvez. Si vous utilisez un grand verre, vous risquez de dépasser la limite recommandée.

Si vous envisagez boire deux boissons alcoolisées ou plus par occasion, suivez ces règles simples. Elles vous aideront à réduire les risques pour votre bébé :

- Demandez à votre partenaire ou à une personne en qui vous avez confiance de prendre soin de votre bébé jusqu'à ce que vous ne soyez plus sous l'effet de l'alcool.
- Laissez assez de temps entre la consommation d'alcool et la tétée pour que l'alcool soit éliminé de votre corps. En moyenne, il faut jusqu'à deux heures pour éliminer un verre d'alcool et environ six heures pour élimnier trois verres d'alcool.
- Exprimez du lait pour soulager l'inconfort dû à l'engorgement tout en maintenant la production de lait.
- Planifiez avant. Exprimez et rangez votre lait pour les fois où vous envisagez de boire de l'alcool et que vous ne pouvez pas allaiter votre bébé en toute sécurité.

Est-ce que l'alcool est transféré dans le lait maternel?

- Oui. Lorsqu'une mère boit de l'alcool, celui-ci est transféré dans son lait maternel.
- Seul le temps élimine l'alcool du lait maternel. Des trucs comme boire plus d'eau, manger, pomper et jeter le lait et faire de l'exercice n'aident pas le corps à éliminer plus rapidement l'alcool du lait maternel.

Vous êtes à la recherche de conseils ou d'informations? Vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire?

- Informations TSAF pour l'Ontario – www.tsafON.ca
- Info-Médicaments en Allaitement et Grossesse - www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGe
- Un fournisseur de soins de santé
- La ligne d'aide pour l'alcool et la drogue, 1 800-565-8603
- Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement 24 heures par jour, 7 jours par semaine, 1 866 797-0000
- Directives de consommation d'alcool à faible risque, www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf

Choisissez des recettes sans alcool :

Cocktails sans alcool pour maman :
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

LCBO:
www.lcbo.com/content/lcbo/fr/responsibility.html

Rendez votre boisson sans alcool plaisante en ajoutant un parasol ou un morceau de fruit!

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé