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.
- Les bébés ont besoin de plus de temps que les adultes pour éliminer l'alcool. Plus le bébé est jeune, plus son organisme est immature et plus il lui est difficile d'éliminer l'alcool de son corps.
- 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 fournisseurs de soin de santé au sujet de la prise d'alcool et de l'allaitement. Faites un choix éclairé en matière de 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. 2013

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.
- 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.
- Pompez et rangez votre lait avant de boire de l'alcool. Votre bébé pourra ainsi continuer à recevoir du lait maternel.
- 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 prévoyez boire deuxboissons alcoolisées ou pluspar occasion, suivez cesrègles simples. Elles vousaideront à réduire les risquespour 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.
- Pour maintenir votre production de lait, pompez ou tirer votre lait à la main au moment où vous nourririez normalement votre bébé, habituellement toutes les trois heures. Faites-le jusqu'à ce que l'alcool soit complètement éliminé de votre lait (environ six heures après avoir bu trois boissons alcoolisées).

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?

- Motherisk, 1 877-FAS-INFO (1 877-327-4636) [en anglais uniquement]
- Votre fournisseur de soins de santé
- La ligne d'aide pour l'alcool et la drogue, 1 800-565-8603
- Directives de consommation d'alcool à faible risque, www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20Documents/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/french/socialresponsibility/mock-tails.shtml

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

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé