

## ALCOOL ET GROSSESSE

# PUIS-JE BOIRE ALORS QUE J'ALLAITE MON ENFANT ?

---

Vous allaitez votre enfant et les occasions de consommer de l'alcool peuvent se présenter à vous plus ou moins souvent.

## L'ALCOOL PASSE DANS LE LAIT MATERNEL

Aucune étude n'a rapporté de trouble sérieux du développement chez les enfants exposés à l'alcool durant l'allaitement.

Toutefois, l'alcool passe dans le lait maternel et l'organisme immature de votre enfant y est sensible. De plus, la consommation d'alcool peut perturber l'allaitement en diminuant la lactation et l'« écoulement » du lait, entraînant parfois une somnolence excessive du bébé.

## LIMITER L'EXPOSITION DU BÉBÉ À L'ALCOOL

C'est pourquoi en cas d'allaitement, il est préconisé de ne pas consommer d'alcool. Néanmoins, si vous souhaitez boire alors que vous allaitez, il est conseillé de limiter autant que possible l'exposition du bébé à l'alcool. Nous vous suggérons de boire modérément (un à deux verres maximum), exceptionnellement (une à deux fois par semaine) et de préférence après une tétée. Ainsi, dans l'idéal il faut attendre entre 2 et 3 heures après une consommation modérée d'alcool avant de redonner le sein.

Si vous prévoyez une soirée alcoolisée, vous avez la possibilité de tirer votre lait avant l'évènement pour le donner à votre bébé et ainsi respecter un délai de 12 heures avant la tétée suivante.

Si vous vous posez d'autres questions relatives à votre consommation d'alcool durant votre allaitement, vous pouvez en parler à un professionnel (pédiatre, sage-femme, etc.). Alcool info service est également à votre disposition pour répondre à vos questions. De la même manière, si votre consommation vous semble excessive, n'hésitez pas à en parler à des professionnels plus spécialisés dans ces problématiques, ils vous aideront à faire le point. Pour trouver ces professionnels, entrez votre adresse ou votre commune :

adresse, ville ou département