

## 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

L'alcool passe dans le lait maternel puis dans l'organisme de votre bébé. Donc, par prudence, mieux vaut éviter toute boisson alcoolisée (bière, vin, cidre, alcool forts, apéritifs, etc.) pendant l'allaitement. Aucun alcool ne favorise la montée de lait. La consommation est particulièrement à éviter pendant les premières semaines de l'allaitement.

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

Après cette période, si vous souhaitez quand même boire de l'alcool, vous pouvez limiter les risques pour votre enfant en consommant :

- une ou deux fois par semaine maximum et en faible quantité (pas plus d'un verre).
- toujours après une tétée et le plus longtemps possible avant la tétée suivante.

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.

Ne pas boire d'alcool durant l'allaitement est une des façons de prendre soin de la santé du bébé ; il en existe d'autres ! Retrouvez-les sur le site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)

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