

ALCOOL-IN

3 CONSEILS POUR ALLAITER EN TOUTE SÉCURITÉ SI VOUS BUVEZ DE L'ALCOOL



Vous allaitez votre enfant et vous ne voulez pas complètement renoncer à boire de l'alcool ? Comme vous le savez il est conseillé de ne pas boire durant la grossesse et durant l'allaitement. Toutefois il est possible de limiter les risques en suivant 3 conseils.

BUVEZ PEU

Si vous consommez de l'alcool durant l'allaitement, **moins c'est mieux** :

- Moins vous buvez d'alcool, moins longtemps il reste dans votre lait, plus tôt vous pouvez redonner la tétée à votre bébé (cf l'encadré ci-dessous)
- Pour votre santé il est aussi recommandé de ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour et de ne pas boire tous les jours. Si vous n'y arrivez pas n'hésitez pas à prendre contact avec Alcool info service pour plus d'informations et une aide : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou par chat.

DONNEZ LA TÉTÉE AVANT DE BOIRE

Si vous savez que vous allez boire de l'alcool, si possible organisez-vous pour donner la tétée avant de boire ou reportez votre consommation jusqu'après avoir donné la tétée. Vous disposez alors d'une plage de temps qui peut vous permettre de boire un verre et d'éliminer l'alcool avant la prochaine tétée.

EN CAS DE SOIRÉE ALCOOLISÉE, ORGANISEZ-VOUS

Si vous prévoyez une soirée alcoolisée, durant laquelle vous allez boire beaucoup (plus de 3 verres), pensez au tire-lait. Vous pouvez tirer votre lait et le stocker. Il pourra ainsi être donné à votre bébé durant la soirée. Si vous ne souhaitez pas utiliser un tire-lait, prévoyez du lait infantile pour votre bébé le temps de cette soirée et durant l'élimination de l'alcool.

Attention, si vous êtes en état d'ivresse n'hésitez pas à confier la tétée de votre bébé à un proche, qui donnera le biberon à votre place.

APRÈS AVOIR BU DE L'ALCOOL COMBIEN DE TEMPS ATTENDRE AVANT DE DONNER LA TÉTÉE ?

La durée d'élimination de l'alcool dans votre lait dépend des quantités bues mais aussi d'autres facteurs propres à chacune. Les indications suivantes ne sont qu'un ordre de grandeur pour savoir à partir de quand donner la tétée tout en limitant les risques pour votre bébé :

- Pour 1 ou 2 verres d'alcool standard (*) attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein à votre bébé
- Pour 6 à 8 verres d'alcool standard (*) attendez environ 12 heures avant de redonner le sein à votre bébé

(*) un verre standard est un verre tel que servi dans les bars. Il contient environ 10 grammes d'alcool pur. La quantité de liquide dans le verre dépend de la concentration en alcool de la boisson. Voici une image qui vous donne les équivalences. A chaque fois le verre contient 10 gr d'alcool :



EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur

