

Situations particulières en allaitement

Allaitement et caféine

Devenir parent et s'occuper d'un nouveau-né n'est pas de tout repos. Les nuits entrecoupées et la fatigue accumulée par la fin de grossesse et l'accouchement, peut amener les parents à consommer de la caféine pour rester éveillés.

On retrouve de la caféine dans le café, le thé, certaines boissons gazeuses, les boissons énergisantes, le chocolat et certains médicaments.

Recommandations

- **Les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas consommer de boisson énergisantes à cause de la grande quantité de caféine et d'autres ingrédients dangereux**
- **Éviter le café les premières semaines de vie**
- **Essayer des alternatives contenant peu ou pas de caféine comme le café et le thé décaféinés, les tisanes ou le chocolat chaud**
- **Se limiter à 1 ou 2 cafés par jour**



À retenir

- La caféine passe dans le lait maternel et sa concentration y est la plus élevée 1 heure après sa consommation
- Le nouveau-né peut prendre jusqu'à 80 heures pour la métaboliser, elle peut s'accumuler dans son corps
- Le bébé de 6 mois et plus arrive à métaboliser la caféine en 2,6 heures
- Une mère qui consomme 3 tasses de café et plus, peut réduire de $\frac{1}{3}$ la quantité de fer contenu dans son lait
- Le bébé peut devenir nerveux ou irritable
- On ne voit pas d'effets mesurables chez le bébé allaité avec une consommation maternelle de 1 ou 2 cafés par jour, ou l'équivalent (entre 60 et 180 mg de caféine)

Références:

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition
- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026

