

⚠ Si vous voulez plus de renseignements n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé. Cet article est à titre informatif seulement et n'encourage pas la prise d'alcool, de tabac ou de drogues en cours d'allaitement. Elle vise simplement à transmettre de l'information aux parents qui ont des questionnements.

🍷 L'alcool et l'allaitement

Saviez-vous qu'une consommation d'alcool modérée et occasionnelle n'est pas incompatible avec l'allaitement? Sachez toutefois qu'il y a des conseils à appliquer si vous choisissez de prendre un verre et d'allaiter.

1 verre d'alcool =

340 ml (12oz) de bière à 5% d'alcool

140 ml (5 oz) de vin à 12% d'alcool

45 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40% d'alcool.



🌿 Les conseils des diverses instances

- L'enfant est né à terme et est en santé.
- Attendre quelques semaines voire mois après la naissance avant de consommer de l'alcool.
- Consommer l'alcool vers l'heure de la tétée, de préférence juste après celle-ci.
- Tirer votre lait avant si vous désirez prendre plus d'un verre ou deux.
- Attendre au minimum 3 heures après avoir terminé votre consommation pour offrir à nouveau le sein ou pour tirer. Donc si vous consommez 2 verres ce sera 6 heures d'attente après ceux-ci.

- Boire un verre d'eau après chaque consommation d'alcool.
- Vous n'avez pas à tirer/jeter le lait avant de redonner le sein ou pour tire-allaiter. Quand l'alcool diminue du sang, elle diminue aussi du lait.
- Éviter de pratiquer le cododo si on a les facultés affaiblies.

Faits en rafale

- L'alcool passe dans le lait maternel.
- Le lait est produit à partir du sang. Le taux d'alcool dans le sang et le lait est approximativement le même.
- Le goût et l'odeur du lait peuvent être modifiés.
- L'alcool n'est pas métabolisé de la même façon lorsqu'on allaite.
- Il diminue, en moyenne, de 78% l'hormone nommée ocytocine qui est responsable du réflexe d'éjection.
- Bébé pourrait recevoir moins de lait dans les 4 heures qui suivent la prise.
- Les chercheurs ont trouvé que le lait tiré quelques heures après la prise était moindre.
- Lorsque le réflexe d'éjection est diminué, le lait ne peut pas sortir comme d'habitude, la mère serait plus à risque d'engorgement.
- Le pic d'alcool se situe entre 30 et 60 minutes après la prise si on n'a pas mangé et entre 60 et 90 minutes si on a mangé.
- La prolactine, l'hormone responsable de la production du lait, augmente, en moyenne, de 336%.
- Dans les 8 à 16 heures suivant la prise, bébé recevait plus de lait.
- Le lait légèrement alcoolisé reste supérieur à la préparation commerciale.
- Bébé est plus sensible à l'alcool qu'un adulte, il peut interférer dans le sommeil et sur son développement moteur.

Pour connaître votre taux d'alcool sanguin

<https://educalcohol.gc.ca/outils-source/testAlcool/planificateur.html>

 FÉDÉRATION
Nourri-Source

ALLAITEMENT ET ALCOOL



Continuer à allaiter

- Il n'y a pas de nuisance démontrée pour une consommation occasionnelle (pas tous les jours) et modérée (≤ 1 ou 2 verres / semaine)
- Le pic du taux d'alcool survient environ 30-60 min après la consommation
- L'élimination totale se produit 2-3h après la dernière consommation

Taux d'alcool dans sang = taux d'alcool dans lait

À RETENIR

- Pour une consommation occasionnelle, inutile de jeter son lait
- Le meilleur moment pour allaiter est juste avant ou au moment de la consommation
- Le co-dodo est à éviter
- Attention à la diminution de la vigilance du parent
- Possibilité de diminution du réflexe d'éjection




2023
www.nourri-source.org

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE 7^e édition

Tabac et allaitement

Saviez-vous que le tabac et l'allaitement ne sont pas incompatible? Bien qu'il ne soit conseillé en cours d'allaitement, les bénéfices du lait maternel restent supérieurs à ceux des préparations commerciales pour nourrisson.

Quels sont les enjeux liés à l'allaitement et la prise de tabac?

- Tous les produits inhalés passent dans le lait maternel et ils pourraient se retrouver dans l'organisme de bébé.
- La nicotine passe plus rapidement dans le lait.
- Diminution de 30 à 50% du taux de prolactine, hormone essentielle à la production de lait.
- La quantité de lait produite peut être diminuée +/- du tiers.
- La mère peut avoir la sensation de manquer de lait.
- Le taux de lipides du lait est plus bas.
- Le tabagisme est associé à un arrêt hâtif de l'allaitement (statistiquement parlant). Il est aussi associé à un haut taux de non-allaitement.
- Bébé peut être plus enclin aux coliques et aux pleurs.
- La nicotine peut entraîner chez le bébé de l'irritabilité, des nausées et des vomissements, des anomalies de la pression sanguine et du rythme cardiaque, des douleurs abdominales.

- Elle peut donner au lait un goût prononcé, qui peut déplaire au bébé, moins enclin à téter.
- Le tabagisme passif est nocif.

Quels sont les précautions de base à prendre

- Réduire sa consommation.
- Fumez juste après la tétée loin de l'enfant.
- Attendre 2h, si possible, avant de redonner le sein.
- Changez vos vêtements, lavez vos mains et vos dents après chaque prise de tabac.
- L'utilisation de patchs, gommes pourrait être envisagée, parlez-en à votre pharmacien.
- Dans le meilleur des mondes cesser la cigarette.

 Voici un article sur les fumées primaire, secondaire et tertiaire

<https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/dangers-sante/risques-accrus-pour-les-enfants>

Cannabis et allaitement

Après consommation, le cannabis se retrouve dans le lait maternel. Il est donc recommandé de ne pas consommer de cannabis si vous allaitez.

 Si vous décidez de consommer voici les conseils des diverses instances

- Tirez votre lait avant de consommer de façon à avoir du lait à donner à bébé si besoin;
- Ayez une personne qui prendra soin de bébé pendant et suite à la prise du cannabis.
- Attendez au minimum 4h entre la prise du cannabis et le prochain allaitement ou tirage.
- Fumez à l'extérieur et changez vos vêtements lorsque vous rentrez.
- Lavez vos mains et votre visage ensuite.
- Gardez le cannabis hors de la portée des enfants.
- Ne pas mélanger les substances (drogue/ alcool/ médicament).
- Évitez de consommer de façon régulière.
- Évitez de fumer du cannabis durant l'allaitement.



LE CANNABIS ET L'ALLAITEMENT

Diminuer les méfaits

- Diminuer la fréquence, la quantité et le % de THC en bas de 5%
- Choisir un produit réglementé
- Fumer ou vapoter dehors et changer ses vêtements (laver mains et visage)
- Ne pas mélanger avec alcool ou médicaments
- Exprimer du lait avant une consommation
- Allaiter 4h à 6h après la consommation ne garantit pas que le lait ne contient plus de cannabis
- Faire garder bébé

GARDER LE CANNABIS EN LIEU SÛR



Le dépliant «Cannabis et allaitement» est disponible sur le site

2023
www.nourri-source.org

Aucune quantité de cannabis n'est jugée sécuritaire pour le bébé

- La consommation est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement
- S'assurer que bébé reste actif au sein et que le transfert de lait s'effectue normalement
- Le cannabis transféré par le lait se retrouve dans les selles du bébé pendant des jours après la consommation
- La production de lait peut diminuer
- Risques neurodéveloppementaux pour l'enfant

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE 7^e édition



Les autres drogues

Il est également recommandé de ne pas consommer de cocaïne si vous allaitez. En cas de consommation ponctuelle, tirez votre lait régulièrement sur une période de 24 heures et jetez-le avant de reprendre l'allaitement.

L'héroïne passe dans le lait maternel et le nouveau-né met beaucoup de temps à l'éliminer. Il y a donc un risque d'accumulation. En revanche, la prise de méthadone n'est pas contre-indiquée.

https://www.chumontreal.qc.ca/patients/unite-mere-enfant?fbclid=IwAR3oQ2_RJ4sIXI8yuYdTg5VF-9hNqusGGAm-iXWnrS3iU402Feg_20G6QIM#:~:text=Durant%20votre%20s%C3%A9jour%20au%20Centre,pourra%20r%C3%A9pondre%20%C3%A0%20vos%20besoins

Quelques articles sources sur l'alcool en période d'allaitement

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/A/Allaitement/Se-preparer-et-bien-debuter-l-allaitement/Allaitement-et-habitudes-de-vie>

<https://nourrisourcemontréal.org/fr/blog-allaitement>

<https://www.lllfrance.org/1175-64-alcool-et-allaitement>

<https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/alcool>

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2014/12/18/20131223-alcool-allaitement-grossesse/>

<https://www.allaitement-toutunart.org/accompagnement/nos-articles/l-alcool-et-l-allaitement/>

https://www.who.int/topics/alcohol_drinking/fr/

Quelques articles sources sur le tabac en période d'allaitement

<https://www.lllfrance.org/1168-56-allaitement-et-tabac>

<https://www.stop-tabac.ch/.../allaitement-et-tabagisme>

Quelques articles sources sur le cannabis en période d'allaitement

<https://nourri-source.org/fr/actualites/2020/03/09/guide-intention-des-parents--cannabis-allaitement/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/est-il-securitaire-consommer-cannabis-conception-grossesse-allaitement.html>

<https://www.facebook.com/LigueLaLeche/posts/10157790851543728/>

<https://www.etreparentaottawa.ca/fr/breastfeeding/alcohol-cannabis-tobacco-and-nrt-while-breastfeeding.aspx>

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGE/Capsule-d-information>

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2018/05/22/20180522-cannabis-allaitement-traces-lait-maternel/>

<https://www.lllfrance.org/1692-allaitement-et-tabac-alcool-drogues-etc>

<https://www.journaldemontreal.com/2018/04/20/cannabis-risques-durant-la-grossesse-et-lallaitement>

<https://www.lapresse.ca/actualites/sciences/201912/28/01-5255220-cannabis-inhaler-ou-manger.php>

Article du Dr. Newman

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1228280303989680&id=138141916336863

En anglais :

<https://www.drugs.com/breastfeeding/cannabis.html>

<https://hemphealthytoday.blogspot.com/2013/06/cannabinoids-breast-milk-do.html>

<https://norml.org/about/item/breathe-push-puff-pot-use-and-pregnancy-a-review-of-the-literature>

<https://cannabiscure.info/cannabis-breast-milk>

<https://www.news-medical.net/health/Phytocannabinoids.aspx>

<https://sapiensoup.com/only-small-amounts-of-THC-transfer-into-breast-milk>

<http://flicalliance.org/resources/cannabis-research/prenatal-exposure>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<https://kellymom.com/bf/can-i-breastfeed/lifestyle/marijuana/>

<http://www.november.org/stayinfo/breaking06/DreherStudy.html>