

La caféine, le tabac, l'alcool, les drogues et l'allaitement

Puis-je allaiter si je prends des médicaments?

La plupart des médicaments, y compris la majorité des antibiotiques, peuvent être utilisés sans danger. Mais certains produits, comme les préparations à base de plantes ou tout ce qui contient de la codéine, comme le Tylenol 3, peuvent avoir des effets néfastes pour votre bébé.

Si vous prenez des médicaments ou que vous projetez d'en prendre

Vérifiez avec votre pharmacien ou avec votre professionnel de la santé, ou appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un pharmacien et vérifier si le médicament, le produit à base de plantes ou le supplément que vous prenez ou que vous voulez prendre est sans danger pendant que vous allaitez.

Puis-je allaiter si je consomme de la caféine?

De nombreuses personnes consomment de la caféine pendant qu'elles allaitent. Certains bébés sont toutefois plus sensibles à la caféine, qui peut les rendre agités et irritables, surtout à un très jeune âge.

Si vous consommez de la caféine

Limitez votre consommation de caféine à 300 mg par jour, soit environ 1 tasse et demie de café ou 4 petites tasses de thé. Et n'oubliez pas que d'autres aliments et boissons – comme les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les boissons sportives, le chocolat et certains médicaments en vente libre – contiennent aussi de la caféine.

Puis-je allaiter si je fume?

Cesser de fumer serait meilleur pour vous et pour votre bébé. Mais allaiter demeure important pour la santé de votre bébé et de nombreuses mamans fumeuses allaitent quand même avec succès. L'allaitement pourrait même aider à protéger votre bébé contre certains des effets néfastes de l'exposition à la fumée secondaire.

Fumer peut :

- affecter votre production de lait et votre réflexe d'éjection du lait
- rendre votre bébé irritable
- affecter le sommeil de votre bébé
- mettre votre bébé plus à risque d'avoir des otites, de l'asthme ou de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) (voir [Le sommeil](#))

LE SAVIEZ-VOUS?

Le vapotage (la cigarette électronique) expose votre bébé à des produits chimiques nocifs comme la nicotine et les solvants. Vous pouvez quand même allaiter, mais vous pourriez réduire les risques pour votre bébé en parlant avec votre professionnel de la santé ou en appelant HealthLink BC au 811.

Si vous fumez

Pour réduire l'exposition de votre bébé aux produits chimiques nocifs de la fumée, faites ce qui suit :

- fumez uniquement après avoir allaité
- fumez moins ou utilisez des timbres de nicotine
- évitez de fumer dans la maison et dans la voiture
- si vous avez fumé, lavez-vous les mains et changez de vêtements avant de prendre votre bébé
- fumez dehors seulement, et enflez une veste ou un blouson que vous porterez seulement pour fumer et que vous laisserez dehors
- ne partagez pas le même lit que votre bébé (voir [Le sommeil](#))

Pour en savoir plus sur les moyens de cesser de fumer ou de fumer moins, consultez [quitnow.ca](#) (en anglais), parlez avec votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 811.



Puis-je allaiter si je consomme de l'alcool?

Le choix le plus sécuritaire est d'éviter l'alcool pendant que vous allaitez. Boire modérément est toutefois sans danger la plupart du temps. Pour la plupart des parents qui allaitent, cela veut dire limiter sa consommation d'alcool à **un maximum d'une consommation (1 verre) par jour**.

L'alcool peut :

- nuire au développement du cerveau de votre bébé, à sa croissance et à son sommeil
- diminuer votre production de lait
- diminuer la quantité de lait que boira votre bébé
- réduire la durée de vos tétées
- augmenter les risques d'hypoglycémie pour votre bébé
- affecter votre jugement et votre capacité à prendre soin de votre bébé

Si vous consommez de l'alcool

Si vous prévoyez consommer de l'alcool, prévoyez comment vous allez nourrir votre bébé. Allaiter avant de prendre un verre. Et si vous pensez que vous prendrez plus d'une consommation, tirez votre lait avant de consommer toute boisson contenant de l'alcool et gardez-le au frigo pour le donner à votre bébé.

Après avoir consommé de l'alcool, attendez de 2 à 3 heures *par consommation* avant d'allaiter à nouveau ou d'exprimer du lait pour votre bébé.

Pour en savoir plus, parlez avec votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 811.



PRUDENCE!

Il faut du temps à votre organisme pour éliminer l'alcool qui se trouve dans votre lait. Tirer votre lait, boire beaucoup d'eau, vous reposer ou prendre un café ne permettra pas d'aller plus vite. Le lait que vous tirez pendant que vous buvez de l'alcool et dans les 2 à 3 heures qui suivent devrait être jeté.

Puis-je allaiter si je consomme du cannabis (de la marijuana)?

Il est déconseillé de consommer du cannabis pendant que vous allaitez. Le THC contenu dans le cannabis peut demeurer dans votre lait jusqu'à 30 jours et peut être transmis à votre bébé. Et parce que le THC reste aussi longtemps dans l'organisme, exprimer puis jeter votre lait ne suffira pas à assurer un allaitement sécuritaire pour votre bébé. On ne sait pas non plus si le cannabidiol (CBD) contenu dans le cannabis se retrouve dans votre lait, et quels peuvent être ses effets sur votre bébé.

Le cannabis peut :

- laisser du THC dans le lait maternel jusqu'à 30 jours
- causer des problèmes de développement moteur chez votre enfant
- réduire votre production de lait
- vous rendre somnolente et incapable de répondre aux signaux de votre bébé

Si vous consommez du cannabis

Réduisez les risques pour votre bébé et vous en faisant ce qui suit :

- évitez le cannabis si vous allaitez; si vous avez besoin d'aide pour cesser d'en consommer, parlez avec votre professionnel de la santé
- consommez moins de cannabis et faites-le moins souvent
- évitez le cannabis avec du tabac ou d'autres substances, ou avec des médicaments
- choisissez des produits moins puissants, qui contiennent plus de CBD et moins de THC; sachez toutefois qu'on n'a pas pu prouver que les produits contenant du CBD seulement sont inoffensifs quand on allaite

Puis-je allaiter si je consomme des drogues dures?

Les drogues dures peuvent se retrouver dans votre lait et affecter votre bébé.

Si vous consommez des drogues dures

Parlez-en à un professionnel digne de confiance dans le milieu de la santé, à une infirmière en santé publique ou au pharmacien. Vous pouvez aussi appeler HealthLink BC au 811 pour obtenir de l'aide et de l'information sur les moyens de nourrir votre enfant en toute sécurité.



À RETENIR

Si vous prenez plus qu'un verre de boissons alcoolisées par jour, si vous fumez, consommez du cannabis ou des drogues dures, parlez à un professionnel de la santé, à une infirmière en santé publique ou à un pharmacien en qui vous avez confiance, ou appelez HealthLink BC au 811. Ils pourront vous aider à prendre la meilleure décision concernant l'allaitement de votre bébé et vous renseigneront sur les moyens de maintenir votre production de lait.



ATTENTION, DANGER!

Gardez les boissons alcoolisées, les produits du cannabis ou du tabac, les médicaments et les drogues dures hors de la portée de votre bébé (voir [La sécurité de bébé](#)).