

a. L'alcool

MODULE 4

L'alcool passe facilement dans le lait maternel, à un niveau proche de celui contenu dans le sang de la mère. Il n'y a pas d'exposition « sécuritaire » à l'alcool pour un bébé ! Le choix le plus sûr est de ne pas consommer d'alcool lorsque vous allaitez. Si vous consommez un verre d'alcool à l'occasion, il est recommandé de le prendre après avoir allaité et d'attendre une heure à une heure et demie avant d'allaiter. Directive générale: il faut environ 2-3 heures pour qu'une consommation standard d'alcool soit effacée du lait maternel. Une forte consommation d'alcool est à éviter. Les effets de l'alcool sur le bébé sont encore mal connus.

