Caféine, tabagisme, vapotage, alcool, autres substances et allaitement maternel ou allaitement à la poitrine

Puis-je allaiter au sein ou allaiter à la poitrine 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 8 1 1 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 au sein ou allaiter à la poitrine si je prends de la caféine?

De nombreuses personnes consomment de la caféine pendant qu'elles allaitent au sein ou à la poitrine. Mais certains bébés sont toutefois plus sensibles à la caféine, qui peut les rendre agités ou irritables, surtout à un très jeune âge.

Si vous consommez de la caféine

Limitez votre consommation de caféine à 300 mg par jour – environ 2 tasses/500 ml de café ou 4 tasses/1000 ml 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 au sein ou allaiter à la poitrine si je fume ou vapote du tabac?

Cesser de fumer serait meilleur pour vous et pour votre bébé. Mais allaiter au sein ou à la poitrine demeure important pour la santé de votre bébé et de nombreux parents fumeurs allaitent au sein ou à la poitrine quand même avec succès. L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine 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 mort du nourrisson pendant son sommeil (voir Le sommeil)

Pour plus d'informations sur l'usage du tabac à des fins commerciales ou cérémonielles, voir Nicotine ou tabac commercial.

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 au sein ou à la poitrine, mais vous pourriez réduire les risques pour votre bébé en parlant avec votre professionnel de la santé ou en appelant HealthLink BC au 8 1 1.

Si vous fumez, vapotez ou les deux

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

- fumez ou vapotez uniquement *juste après* l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine
- fumez ou vapotez moins ou utilisez des timbres de nicotine
- évitez de fumer ou de vapoter dans la maison et dans la voiture
- si vous avez fumé ou vapoté, lavez-vous les mains et changez de vêtements avant de prendre votre bébé dans les bras
- fumez ou vapotez dehors seulement, et enfilez 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, de moins fumer et de moins vapoter, consultez quitnow.ca (en anglais), parlez avec votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Puis-je allaiter au sein ou allaiter à la poitrine si je consomme de l'alcool?

Le choix le plus sécuritaire est d'éviter l'alcool pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine ou l'expression du lait. Il faut environ deux heures pour que l'alcool contenu dans un verre standard soit éliminé de votre organisme et de votre lait. Une boisson standard de temps en temps peut être acceptable si elle est planifiée. (Voir les Repères canadiens sur l'alcool et la santé pour savoir à quoi ressemble une boisson standard.)

L'alcool peut :

- nuire au développement du cerveau de votre bébé, à sa croissance et à son sommeil
- réduire la quantité de lait que vous produisez
- diminuer la quantité de lait que boira votre bébé
- réduire la durée de vos tétées au sein ou à la poitrine
- 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

En planifiant à l'avance, vous pouvez réduire vos risques et les risques pour votre bébé :

- restez sur un verre standard.
- nourrissez votre bébé (ou exprimez et conservez votre lait) avant de boire.
- attendez 2 à 3 heures après chaque boisson avant de nourrir ou d'exprimer votre lait à nouveau.
- jetez tout lait exprimé dans les 2 à 3 heures après avoir bu.

Pour plus de renseignements, consultez les Repères canadiens sur l'alcool et la santé ou parlez avec votre professionnel de la santé. Appelez HealthLinkBC au 8 1 1 pour plus d'aide.



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 au sein ou allaiter à la poitrine si je consomme du cannabis (de la majijuana)?

L'option la plus sûre est de ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le tétrahydrocannabinol (THC) contenu dans le cannabis est stocké dans le lait maternel et peut être transmis à votre bébé. Et parce que le THC reste aussi longtemps dans l'organisme, exprimer puis jeter (« pomper et jeter ») votre lait ne suffira pas à assurer un allaitement sécuritaire pour votre bébé. Même le cannabidiol (CBD) n'a pas été prouvé sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le cannabis peut également vous rendre somnolent et incapable de répondre aux besoins de votre bébé.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine présente de nombreux avantages pour la santé du bébé et du parent. Si vous avez du mal à arrêter de consommer du cannabis, discutez avec votre professionnel de santé des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger, vous et votre bébé.



LE SAVIEZ-VOUS?

Qu'il soit fumé, vapoté, appliqué sur la peau ou ingéré (comme aliments comestibles, boissons, huiles ou pilules), aucune quantité de cannabis n'est connue pour être sans danger si vous allaitez au sein ou à la poitrine



À RETENIR

Pour protéger votre enfant, évitez de l'exposer à la fumée du cannabis, au vapotage, aux cigarettes électroniques et aux cigarettes, tant durant la grossesse qu'après la naissance.

Puis-je allaiter au sein ou allaiter à la poitrine si je consomme des opioïdes et des stimulants en vente libre?

Les opioïdes et stimulants en vente libre peuvent se retrouver dans votre lait et affecter votre bébé.

Si vous consommez des opioïdes et des stimulants en vente libre

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 8 1 1 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 standard de boissons alcoolisées par jour, si vous fumez, consommez du cannabis ou des opioïdes et des stimulants en vente libre, 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 8 1 1. Ils pourront vous aider à prendre la meilleure décision concernant l'allaitement de votre bébé.



ATTENTION, DANGER!

Gardez les boissons alcoolisées, les produits du cannabis ou du tabac, les médicaments et les opioïdes et stimulants en vente libre hors de la portée de votre bébé (voir La sécurité de bébé).