

L'allaitement n'empêche pas de boire un verre de temps en temps. Idéalement on continue sur la lancée de la grossesse : alcool zéro. Mais il est vrai que dans notre vie sociale, on peut avoir envie de boire un verre de temps en temps !

Certes, tout passe dans le lait !

Certes, le pic d'alcool est maximum dans le lait environ 30 mn après si on est à jeun, une heure si on a mangé et s'élimine petit à petit fonction de votre poids etc...

Certes cela peut faire diminuer le réflexe d'éjection du lait..

Certes, certes... mais tout dépend aussi de notre consommation !

Les recherches scientifiques ont toutes montré que la faible quantité d'alcool susceptible d'être présente dans le lait maternel est pratiquement sans danger pour l'avenir à long terme du bébé !

Donc on ne se prend pas la tête avec ça, on se fait plaisir tout en restant raisonnable et si on veut tout faire au mieux :

par exemple, vous allaitez avant de boire un verre avec vos amis. Vous optez pour un cocktail peu alcoolisé et vous espérez que votre bébé dormira bien pendant ce temps-là car il est préférable de ne pas lui redonner à téter dans les deux heures qui suivent !

Si vous avez prévu une méga bringue, vous tirez votre lait avant et la baby-sitter le donnera à votre bébé si besoin !

Votre bébé a trop besoin de votre lait !

Plus d'information sur les quantités d'alcool sur le site de l'INPES :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/590.pdf>