

酒精与 母乳喂养

为母亲及其配偶预备的关于母乳喂养期间饮酒注意事项的资源



母乳喂养的重要性

母乳是新生儿的天然食物，包含着婴儿需要的所有营养。加拿大公共卫生部门、加拿大营养师协会、加拿大儿科医学协会和加拿大家庭医生学会一致同意：

- ✓ 婴儿出生后的头 6 个月只需要母乳。
- ✓ 6 个月时，婴儿开始吃固体食物，并继续需要用母乳喂养到两岁以上。

在特殊场合喝几杯行吗？

- ✓ 如果您计划怀孕、已经怀孕或正在用母乳喂养，最安全的选择是不饮酒，只选择不含酒精的饮料。

酒精对奶水有什么影响？

- ✓ 酒精会减弱乳汁的释放反射，这就意味着哺乳时婴儿吃到的奶水减少。
- ✓ 饮酒不能促进奶水的产生。事实上，过度饮酒会减少奶水的供应。

含有酒精的母乳对婴儿有什么影响？

- ✓ 婴儿有可能不喜欢含有酒精的母乳，可能会减少吃奶。
- ✓ 婴儿越小，身体就越不成熟，就越难将酒精清除出自己的身体。限制酒精的摄入量，这一点在母乳喂养新生儿（出生的头三个月里）时尤为重要。
- ✓ 在哺乳期酗酒的母亲，等于是把自己的婴儿置于体重增加慢、生长慢，而且有可能发育迟缓的风险之中。

关于饮酒和母乳喂养，母亲及其配偶可能会从家人、朋友和卫生保健提供者那里听到相互抵触的建议。在母乳哺乳期间，想饮酒时一定要对相关知识清楚明了，然后再做选择。母乳喂养对婴儿来说是最好的，对您的健康也有利。

如果您正在用母乳喂养，而且想在特殊场合饮酒，请遵循以下简单规则，以减小婴儿的风险：

- ✔ 每逢这样的场合，都把饮酒量限制在一、两杯之内。*
- ✔ 在哺乳之后饮酒，而不要在哺乳之前。
- ✔ 如果您偶尔饮酒，无需因此而停止母乳喂养。母乳喂养的重要性是广泛且众所周知的。
- ✔ 请您的配偶限制他们的酒精饮用量，以此来支持您。

*一定要估计酒精含量。

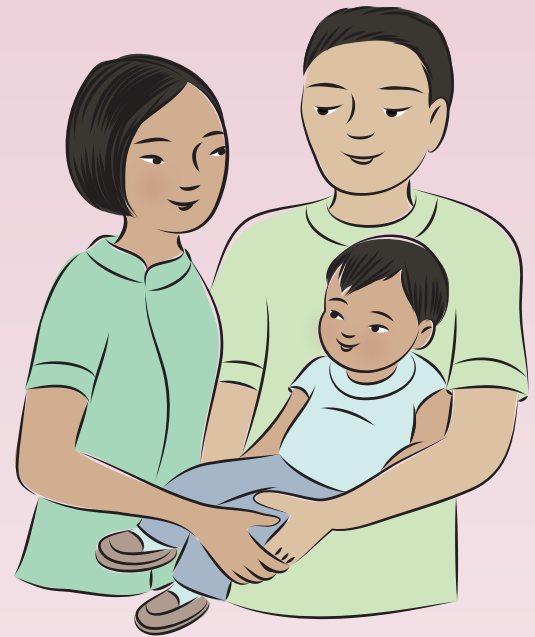
- ✔ 标准的一杯是指：
 - 啤酒（5%）：341 毫升（12盎司）
 - 红酒（12%）：142 毫升（5盎司）
 - 烈酒（40%）：43 毫升（1.5盎司）
- ✔ 检查标签—酒精含量各异。要根据情况调整饮用量。
- ✔ 重要的是要知道您喝了多少。如果您用大杯喝，就可能超过建议的饮用量。

如果您想每逢特殊场合都喝两杯以上，请遵循下列简单规则。这将有助于减少您的婴儿的风险：

- ✔ 请您的配偶或您信任的人照看孩子，一直到您彻底清醒。
- ✔ 在下次哺乳之前，保证有足够的时间消除您身体中的酒精。一般来说，一杯酒的酒精需要最多2个小时才能消除，而三杯酒的酒精需要约6个小时才能消除。
- ✔ 用手挤出母乳，以消除任何肿胀带来的不适感，并帮助维持产奶量。
- ✔ 提早做准备。当您有饮酒的计划，因而无法安全地给宝宝母乳喂养时，可事先挤出母乳，储存起来。

酒精会转移到母乳中吗？

- ✔ 会。当母亲饮酒时，酒精就会进入母乳。
- ✔ 只有时间能消除母乳中的酒精。诸如多喝水、吃、将奶水吸出来扔掉和锻炼之类的措施，并不能帮助身体加快消除酒精的速度。



正在寻求建议或信息吗？ 需要戒酒的帮助吗？

- 母亲风险热线（Motherisk）：
1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- 您的卫生保健提供者
- 毒品与酒精帮助热线：1-800-565-8603
- 安省健康热线（Telehealth Ontario），能为您全天候提供母乳喂养支援：1-866-797-0000
- 低风险饮酒指南：
www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

选择无酒精的饮料配方

为妈妈预备的无酒精鸡尾酒：

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

安大略酒管局（LCBO）：

www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

在您的无酒精饮料上加一把装饰性小伞或一片水果，可增加其趣味

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé