

يمر الكحول بسهولة في حليب الثدي ولا توجد كمية "آمنة" معروفة. ومن الأفضل تجنّب شرب الكحول في أثناء الرضاعة الطبيعية.

ما ينبغي لك معرفته:

- شرب الجعة لا يزيد كمية الحليب كما كان يُعتقد سابقًا.
- قد يؤدي تناول المشروبات الكحولية من أي نوع إلى تقليل كمية الحليب التي يشربها طفلك. يمكن أن يغير الكحول طعم حليب الثدي، وبعض الأطفال لا يرغبون في شربه.
- قد يصبح إدرار الحليب أبطأ حتى ينخفض مستوى الكحول في الدم.
- قد يؤدي أيضًا تناول المشروبات الكحولية بصورة معتدلة أو ثقيلة أو منتظمة إلى تقليل إنتاج الحليب.
- قد يتأثر الأطفال الخدج أو ذوي الحالات الطبية المعقدة بالكحول على نحو أكبر. تحدثي مع طبيب طفلك.

إذا اخترت تناول مشروب كحولي:

- من الأفضل تناوله مباشرة بعد الرضاعة أو شفط الحليب بالجهاز وليس قبل ذلك.
 - يصل مستوى الكحول في الحليب إلى أعلى مستوياته فيما بين 30 دقيقة وساعة ونصف الساعة بعد تناول المشروب الكحولي، ثم ينخفض بعد ذلك.
 - انتظري ساعتين على الأقل لكل مشروب* قبل الرضعة التالية أو جلسة شفط الحليب بالجهاز حتى تصل كمية أقل من الكحول إلى طفلك. وهذا سيقبل كمية الكحول في حليب الثدي لديك.
 - على سبيل المثال: إذا تناولت مشروبين كحوليين بين الساعة 7 و 8 مساءً، فاشفطي الحليب وتخلصي منه حتى منتصف الليل.
 - مستوى الكحول في حليب الثدي يحاكي مستوى الكحول في الدم. إذا شعرت في أي وقت بأثار تناول الكحول، فليس من الآمن إرضاع هذا الحليب لطفلك. إذا كان طفلك مستعدًا للرضاعة أو كنتِ على وشك شفط الحليب بالجهاز، فمن الأسلم شفط الحليب بالجهاز والتخلص منه.
- * يساوي المشروب الكحولي الواحد 12 أونصة من جعة تحتوي على 5% كحول من حيث الحجم، أو 5 أونصات من نبيذ يحتوي على 12% كحول من حيث الحجم، أو 1.5 أونصة (نحو 44.36 مل) من خمر يحتوي على 40% كحول من حيث الحجم. (النسب المئوية معطاة بالمتوسط. ABV = الكحول من حيث الحجم). تعرّف على المزيد من [هنا](#).

تعرّض الرضّع المتكرر للكحول:

هناك مخاوف بشأن تعرّض الرضّع المتكرر لفترات طويلة للكحول في حليب الأم.

المراجع

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics):

Alcohol & Breast Milk (المشروبات الكحولية وحليب الثدي) - [https://www.healthychildren.org/English/ages-](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-Breast-Milk.aspx)

[stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-Breast-Milk.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-Breast-Milk.aspx) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)

Breastfeeding and the Use of Human Milk (الرضاعة الطبيعية واستخدام الحليب البشري)

[https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057988/188347/Policy-Statement-Breastfeeding-](https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057988/188347/Policy-Statement-Breastfeeding-and-the-Use-of)

[and-the-Use-of](https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057988/188347/Policy-Statement-Breastfeeding-and-the-Use-of) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)

Ethanol, Hale's Medications and Mothers' Milk app [الإيثانول، تطبيق Hale's Medications and Mothers' Milk]، تم الوصول إليه في 2024/29/3

What is a standard drink? [ما المشروب القياسي؟] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (المعهد الوطني لتناول

الكحوليات وإدمانها)، National Institutes of Health (المعاهد الوطنية للصحة)-

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink> (متوفر باللغة

الإنجليزية فقط)

Last reviewed 3/24 by Robin Steffen, Lactation Consultant