

Boire du Thé Vert en allaitant est il sain pour le bébé ?

Lorsque vous allaitez, vous devez faire très attention à votre alimentation.

Les choses que vous mangez et buvez peuvent être transmises à votre bébé par le biais de votre lait.

Il est conseillé aux femmes qui allaitent d'éviter

- l'alcool
- [la caféine](#)
- et certains médicaments

Vous avez probablement entendu dire que le thé contient moins de caféine que le café, et que [le thé vert](#) est considéré comme sain en raison de ses antioxydants.

Alors, peut-on boire du thé vert en toute sécurité pendant l'allaitement ?

Lisez la suite pour en savoir plus sur la [teneur en caféine](#) du thé vert et sur ce que les médecins recommandent aux femmes pendant l'allaitement.

L'allaitement maternel et la caféine



Une femme qui allaite doit limiter sa consommation de café, de thé, de chocolat et d'autres boissons caféinées

Les médecins ne recommandent pas de donner de la caféine aux jeunes enfants, et il en va de même pour les bébés.

Bien que les recherches n'aient pas montré d'effets secondaires permanents ou mettant en danger la vie des enfants pendant l'allaitement, la consommation de caféine peut certainement poser des problèmes.

Le Dr Sherry Ross, gynécologue-obstétricienne et experte en santé des femmes au Providence Saint John's Health Center de Santa Monica, en Californie, déclare : "La caféine peut rester dans votre organisme pendant cinq à vingt heures.

Si vous prenez des médicaments, si vous avez une masse graisseuse plus importante ou d'autres problèmes médicaux, elle peut rester dans votre organisme plus longtemps".

La caféine peut rester dans l'organisme d'un nouveau-né beaucoup plus longtemps que dans celui d'un adulte, et vous pourriez donc être confronté à des problèmes d'agitation et de sommeil pendant un certain temps.

Le thé vert et la caféine



Le thé vert contient également une concentration importante de L-théanine et une concentration de caféine inférieure à celle du thé noir

Le thé vert n'a certainement pas autant de caféine que le café, et vous pouvez même obtenir [des variétés sans caféine](#).

Une portion de 8 g de thé vert ordinaire en contient environ 24 à 45 mg, contre 95 à 200 mg dans le café infusé.

Qu'est-ce qui est considéré comme sûr ?

"En général, vous pouvez boire une à trois tasses de thé vert par jour et n'avoir aucun effet néfaste sur votre nouveau-né", explique le Dr Ross. "

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 300 mg de caféine par jour si vous allaitez".

Selon [l'American Academy of Pediatrics \(AAP\)](#), le lait maternel contient moins de 1 % de la caféine absorbée par la mère.

Si vous ne buvez pas plus de trois tasses, vous devriez vous en sortir.

L'AAP note également qu'après cinq boissons [caféinées](#) ou plus, vous pouvez commencer à remarquer que le bébé devient agité.

Cependant, le métabolisme des gens traite la caféine différemment.

Certaines personnes y sont plus tolérantes que d'autres, et cela peut être vrai aussi pour les bébés.

C'est une bonne idée de faire attention à la quantité de boisson que vous buvez et de voir si vous remarquez des changements dans le comportement de votre bébé en fonction de votre **consommation de caféine**.

N'oubliez pas que le chocolat et les sodas contiennent également de la caféine.

En combinant ces éléments avec votre [consommation de thé](#), vous augmenterez votre consommation globale de caféine.

Les alternatives

Si vous craignez de consommer trop de caféine dans votre thé, il existe des options sans caféine pour le thé vert.

Certains [thés noirs](#) contiennent aussi naturellement moins de caféine que les thés verts.

Même si les produits sans caféine contiennent encore de petites quantités de caféine, celle-ci sera nettement réduite.

D'autres thés sans caféine ou à faible teneur en caféine, qui peuvent être consommés sans danger pendant l'allaitement sont:

- [le thé blanc](#)
- [thé à la camomille](#)
- [le thé au gingembre](#)
- thé à la menthe poivrée
- pissenlit
- cynorhodons

A prendre

Une ou deux tasses de thé ne sont pas susceptibles de causer des problèmes.

Pour les mères qui ont vraiment besoin d'une sérieuse dose de caféine de temps en temps, c'est faisable.

Avec un peu de planification, il est possible d'avoir une plus grande portion ou une tasse supplémentaire.

Tirez suffisamment de lait pour le conserver au réfrigérateur ou au congélateur pour les prochaines tétées de votre bébé.

Si vous avez l'impression d'avoir consommé quelque chose de dangereux pour votre bébé, il est préférable de "pomper et jeter" pendant 24 heures.

Après 24 heures, vous pouvez reprendre l'allaitement en toute sécurité", explique **le Dr Ross**.