

# El alcohol y la lactancia



Si lo planifica, de vez en cuando, puede beber alcohol y amamantar o dar el pecho. No es seguro amamantar o dar el pecho al bebé mientras toma alcohol con otros tranquilizantes como las benzodiacepinas o los opiáceos.

## ¿Qué es el alcohol?

El alcohol es un “tranquilizante” que reduce el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca y los mensajes entre el cerebro y el cuerpo. Está en la cerveza, el vino, las bebidas de malta, los licores y algunos medicamentos.

## ¿El alcohol puede pasar a la leche humana?

Sí. La cantidad de alcohol que pasa a la leche del pecho será casi la misma que la que usted tenga en la sangre. Los niveles de alcohol en la leche suelen ser más altos entre los 30 y 60 minutos después de beber alcohol. Este desaparece por completo al cabo de 2 o 3 horas de beber una copa.

## Qué debe hacer antes, durante y después de beber alcohol

### Antes de beber alcohol:

- Planifique cómo alimentará a su bebé. Extráigase leche y almacénela, o compre fórmula para bebés o leche de donante.
- Antes de empezar a beber, coma algo y sáquese leche. Si hace estas dos cosas, su organismo absorberá una menor cantidad de alcohol.

### Después de beber alcohol:

- Puede alimentar a su bebé con fórmula para bebés, leche de donante o la leche que se haya sacado antes de beber alcohol.
- Para tener mayor comodidad, puede sacarse leche y desecharla hasta que esta no tenga alcohol.
- Una buena forma de mantener la producción de leche es sacarse leche con la misma frecuencia con la que suele amamantar o dar el pecho a su bebé.
- Para saber si la leche no contiene alcohol, puede utilizar una tira de prueba de alcohol para leche materna.

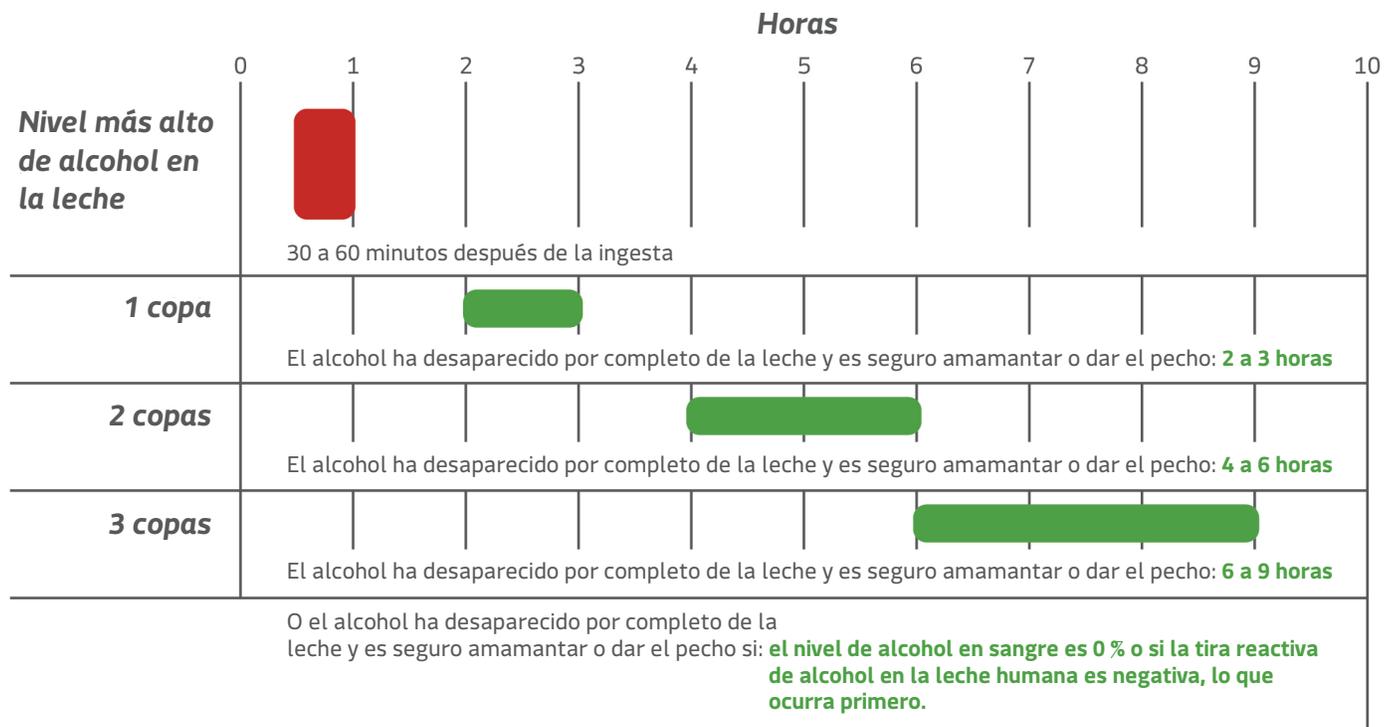
### Antes de volver a amamantar o dar el pecho, ¿cuánto tiempo debería sacarse leche y desecharla?

Si pesa:	Antes de amamantar o dar el pecho, deberá esperar este tiempo por cada copa estándar que tome (para que su leche no contenga alcohol):
90 libras (lb) (40,8 kilogramos [kg])	2 horas y 50 minutos (170 minutos)
120 lb (52,2 kg)	2 horas y 30 minutos (150 minutos)
150 lb (68 kg)	2 horas y 14 minutos (134 minutos)
180 lb (81,6 kg)	2 horas y 1 minuto (121 minutos)
210 lb (95,3 kg)	1 hora y 51 minutos (111 minutos)

### ¿Qué es una copa estándar?

12 fl oz (355 ml) de <b>CERVEZA COMÚN</b>	8 o 9 fl oz (237 a 266 ml) de <b>LICOR DE MALTA</b>	5 fl oz (148 ml) de <b>VINO DE MESA</b>	3 o 4 fl oz (89 a 118 ml) de <b>VINO FORTIFICADO</b>	2 o 3 fl oz (59 a 89 ml) de <b>CORDIAL, LICOR DE APERITIVO</b>	1,5 fl oz (44 ml) de <b>BRANDY O COÑAC</b> (una medida)	1,5 fl oz (44 ml) de <b>bebidas alcohólicas destiladas de 80 grados</b> (gin, ron, tequila, vodka, whisky, etc.)
						
5 % de alcohol aprox.	7 % de alcohol aprox.	12 % de alcohol aprox.	17 % de alcohol aprox.	24 % de alcohol aprox.	40 % de alcohol aprox.	40 % de alcohol aprox.

**Nivel de alcohol en la leche después de beber**



**Cuide su salud y seguridad y la de su bebé**

- Tome un complejo vitamínico con yodo y coma frutas y verduras de colores vivos para aumentar el contenido nutritivo de la leche.
- Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si el niño está más somnoliento de lo habitual, tiene dificultad para comer o está estreñido.
- Busque una niñera para que cuide al bebé cuando usted esté bajo los efectos del alcohol.
- No conduzca mientras esté bajo los efectos del alcohol.
- Evite dormir con su bebé después de haber consumido alcohol. El riesgo de asfixiar por accidente al bebé es mayor. La forma más segura para dormir es compartir la habitación con el bebé, pero este debe dormir en la cuna.
- Puede reducir los efectos negativos sobre el bebé al consumir menos alcohol, hacerlo con menos frecuencia y esperar a que la leche no contenga alcohol para amamantar o dar el pecho al bebé.
- Almacene el alcohol y las sustancias en un lugar seguro. Esto es especialmente importante si vive con bebés o niños pequeños.



- **Si cree que su bebé ha ingerido alcohol**, llame al Servicio de Toxicología al 800-222-1222.
- **Llame al 911** si el bebé respira lentamente, deja de respirar, tiene dificultad para despertarse, tiene la piel o los labios de color azul, está aletargado, demasiado somnoliento o tiene vómitos o diarrea que no cesan.



## Cómo puede afectar el alcohol a un bebé

El alcohol puede hacer que los bebés estén irritables, menos alertas y que interactúen menos, puede alterar los patrones de sueño y provocar hinchazón abdominal y vómitos. También tiene efectos negativos en el desarrollo físico y cerebral del bebé, y puede causar problemas de crecimiento relacionados con las hormonas.

No es seguro amamantar o dar el pecho al bebé mientras toma alcohol con benzodiazepinas, opiáceos u otros tranquilizantes.

## El alcohol y la lactancia

El alcohol altera las hormonas que son importantes para la lactancia y la bajada de la leche. Después de tomar 1 o 2 copas, los progenitores que amamantan o dan el pecho producen  $\frac{3}{4}$  de la leche que producen cuando están sobrios. Evite consumir alcohol hasta después de la bajada de la leche o si tiene dificultades como una baja producción de leche o problemas con la bajada de la leche.

## Reduzca el consumo de alcohol

¿Bebe más de una copa estándar por día, bebe en exceso (más de 4 copas en una ocasión) o simplemente cree que debería beber menos? Hable con su proveedor de atención médica o llame a la [Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington](#) (solo en inglés) al 866-789-1511 para obtener ayuda o información sobre cómo dejar de consumir o reducir el consumo.

---

*Las personas utilizan diferentes términos para describir las partes del cuerpo. Algunos padres biológicos transgénero y de género no binario utilizan el término “pecho” en lugar de “mama”. En este documento, utilizamos “amamantar” y “dar el pecho” como términos intercambiables. La lactancia es un proceso biológico en el que el cuerpo produce leche para alimentar a los bebés.*