

Cigarrillos, tabaco, nicotina y lactancia



Se recomienda amamantar o dar el pecho, incluso si fuma o mastica tabaco.

La implementación de las estrategias de reducción de los daños que se indican de este documento ayuda a proteger a su bebé de la exposición a la nicotina.

¿Qué es la nicotina?

La nicotina es un estimulante. Acelera la frecuencia cardíaca, la respiración y aumenta la presión arterial. La nicotina se encuentra en los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos, los cigarros, el tabaco de mascar y el tratamiento de reemplazo de la nicotina.

¿La nicotina puede pasar a la leche humana?

Sí. Cuando consume nicotina, esta pasa a la leche. Los niveles de nicotina son más altos 10 minutos después de fumar un cigarrillo. El organismo procesa rápido la nicotina. La mitad de la nicotina desaparece de la leche 1 hora y media después de fumar.

Qué debe hacer antes, durante y después de consumir nicotina

Antes de consumir nicotina:

- Intente amamantar o dar el pecho al bebé justo antes de fumar, vapear o masticar.
- Intente amamantar o dar el pecho al bebé justo antes de realizar tratamientos de reemplazo de la nicotina de acción rápida (chicles, aerosoles, pastillas e inhaladores).

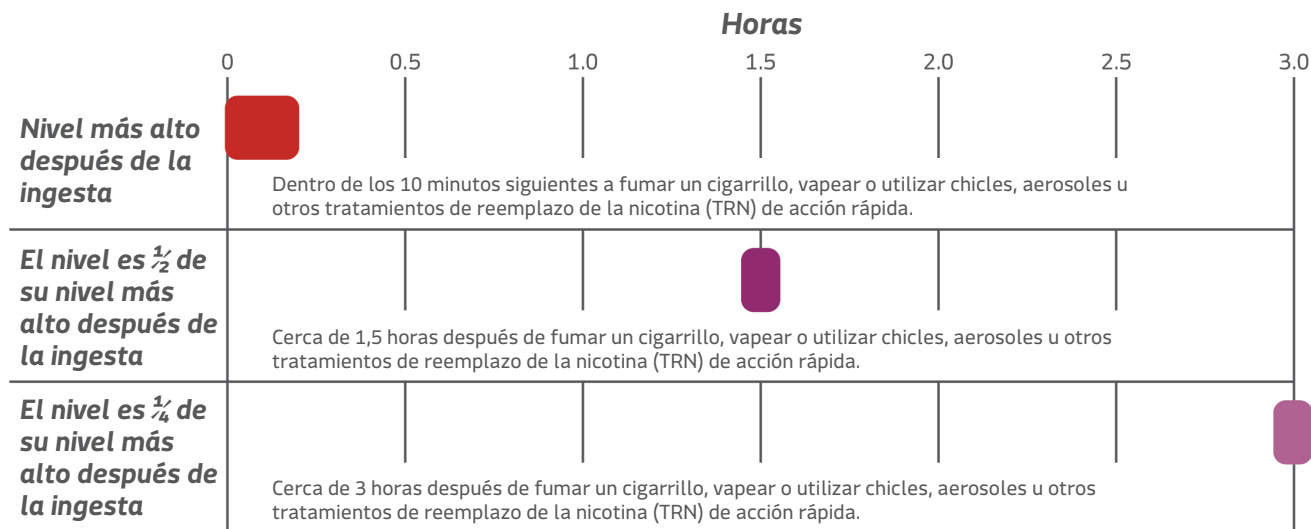
Mientras consume nicotina:

- Evite fumar o vapear cerca de su bebé, donde este viva o en espacios cerrados, como los automóviles. Si no puede salir, fume o vapee al lado de una ventana abierta.

Después de consumir nicotina:

- No es necesario sacarse leche y desecharla después de consumir nicotina. Cuando pueda, amamante o dé el pecho a su bebé antes de consumir nicotina. Incluso si amamanta o le da el pecho al bebé justo después de fumar o vapear, alimentarlo con leche humana es mejor que con leche de fórmula.

Niveles de nicotina en la leche y el organismo después de fumar:



Cuide su salud y seguridad y la de su bebé

- Tome un complejo vitamínico con yodo, use sal yodada en casa 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 inquieto, irritable o tiene vómitos y diarrea.
- Evite dormir en la misma cama que su bebé. La forma más segura para dormir es compartir la habitación con el bebé, pero este debe dormir en la cuna.
- Almacene el tabaco y otras sustancias en un lugar seguro. Esto es especialmente importante si vive con bebés o niños pequeños.
 - **Si cree que su bebé ha ingerido nicotina**, llame al Servicio de Toxicología al 800-222-1222.
- Protéjase y proteja a su bebé del humo de segunda y tercera mano. El humo de tercera mano se produce cuando el humo penetra en telas y empapelados.
 - No permita que se fume en espacios cerrados.
 - Pida a las personas que no fumen cerca de su bebé.
 - Consiga un filtro de aire HEPA y colóquelo en la habitación donde usted y el bebé pasen más tiempo.
 - Si alguien fuma en su casa, limpie las superficies y lave las telas.
 - Póngase una chaqueta o utilice una manta cuando fume o vapee al aire libre, luego lávese las manos y quítese la chaqueta o la manta antes de sostener a su bebé.
- Si fuma, vapea o mastica tabaco, considere la posibilidad de iniciar un tratamiento de reemplazo de la nicotina (TRN).



Cómo pueden afectar al bebé la nicotina y el humo de segunda mano

Cuando los padres u otros miembros del hogar fuman cigarrillos, los bebés tienen un mayor riesgo de presentar lo siguiente:

- Enfermedades respiratorias como la bronquitis
- Infecciones de oído
- Asma
- Llanto excesivo
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Estos efectos se producen como resultado de respirar humo, de las sustancias químicas tóxicas presentes en los cigarrillos o vapeadores y de la nicotina. **La lactancia ayuda a proteger al bebé de estas afecciones.**

El consumo de nicotina y la lactancia

Fumar puede disminuir la producción de leche o afectar la bajada de la leche (reflejo de eyección de la leche).

Los bebés que antes de nacer están expuestos a la nicotina a veces tienen problemas para lactar. Si tiene problemas, puede pedir [ayuda para la lactancia](#) (solo en inglés). Si da a luz en un hospital, puede solicitar un especialista en lactancia.

Fumar puede reducir el contenido nutritivo de la leche y aumentar la presencia de algunos metales pesados en ella. La leche humana sigue siendo más nutritiva que la fórmula para bebés y protege al bebé de algunas enfermedades.

Reduzca el consumo de nicotina

¿Quiere dejar de fumar o reducir la cantidad que fuma, mastica o vapea? Hable con su proveedor de atención médica o llame a la Línea para dejar de fumar del estado de Washington al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para recibir ayuda de forma gratuita. Pueden escuchar sus necesidades y brindarle ayuda para que inicie un tratamiento de reemplazo de la nicotina (TRN).

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.