

# La cafeína, el tabaco, el alcohol, las drogas y la lactancia

## ¿Puedo dar el pecho si tomo medicamentos?

La mayoría de los medicamentos, incluyendo la mayoría de los antibióticos, son seguros de usar. Pero algunos –incluyendo algunos productos herbales y cualquier cosa que contenga codeína, como el Tylenol 3– pueden dañar a su bebé.

## Si usted toma o está pensando tomar un medicamento

Consulte con su farmacéutico o profesional de la salud o hable con un farmacéutico de HealthLink BC en el 8-1-1 para saber si algún medicamento, remedio o suplemento herbal que esté tomando o pensando tomar es seguro para tomarlo durante la lactancia.

## ¿Puedo dar el pecho si consumo cafeína?

Muchas mujeres toman algo de cafeína cuando están amamantando. Pero algunos bebés son sensibles a la cafeína y pueden volverse inquietos o alterarse, especialmente los más pequeños.

## Si usted consume cafeína

Limite su consumo a 300 mg por día –alrededor de 1 taza y media de café o 4 tazas pequeñas de té–. Y recuerde que otras cosas, como las gaseosas, las bebidas energéticas y deportivas, los medicamentos de venta libre y el chocolate, también tienen cafeína.

## ¿Puedo dar el pecho si fumo tabaco?

Es mejor para usted y su bebé si deja de fumar. Pero la lactancia materna sigue siendo importante para la salud de su bebé, y muchas madres que fuman amamantan con éxito. La lactancia materna puede incluso ayudar a proteger a su bebé de algunos de los efectos negativos de la exposición al humo de tabaco.

El fumar:

- afecta a su producción de leche y la bajada de la leche
- hace que su bebé se ponga inquieto
- afecta el sueño de su bebé
- aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma y Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) (vea la sección [El sueño](#)) para su bebé



### ¿SABÍA USTED?

Vapear expone a su bebé a sustancias químicas nocivas como la nicotina y los solventes. Puede seguir amamantando, pero para reducir el riesgo para su bebé hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.

## Si usted fuma

Reduzca la exposición de su bebé a las sustancias químicas nocivas del tabaco:

- fume solo *inmediatamente después* de amamantar
- fume menos o use un parche de nicotina
- mantenga su casa y su coche libres de humo
- si acaba de fumar, lávese las manos y cámbiese de ropa antes de cargar a su bebé
- solo fume afuera y use una chaqueta que guarde afuera y que solo use cuando fume
- no comparta la cama con su bebé (vea la sección [El sueño](#))

Para obtener información sobre cómo dejar de fumar o reducir la cantidad que fuma, visite [quitnow.ca](http://quitnow.ca), hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



## ¿Puedo dar el pecho si bebo alcohol?

La opción más segura es no beber alcohol mientras esté amamantando. Pero beber con moderación suele ser aceptable. Para la mayoría de las madres que amamantan, esto significa limitar el alcohol a **no más de una bebida alcohólica por día**.

El alcohol puede:

- perjudicar el desarrollo del cerebro de su bebé, su crecimiento y su sueño
- disminuir la cantidad de leche que produce
- disminuir la cantidad de leche que su bebé consume
- reducir el tiempo que puede amamantar
- aumentar el riesgo de que su bebé tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre
- afectar su juicio y su capacidad para cuidar a su bebé

### Si toma alcohol:

Si va a tomar alcohol, planea con antelación cómo va a alimentar a su bebé. Amamante antes de tomar un trago. Y si planea tomar más de un trago, extraiga y almacene la leche para alimentar a su bebé antes de tomar alcohol.

Después de beber, espere de 2 a 3 horas *por trago* antes de amamantar o extraer leche para su bebé.

Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 para obtener más información.



### ATENCIÓN

Tomar tiempo para que su cuerpo se deshaga del alcohol que hay en su leche. Y bombear, beber mucha agua, descansar o tomar café no hace que suceda más rápidamente. Toda la leche que se extraiga mientras bebe o en las 2 o 3 horas posteriores al consumo de alcohol debe ser desechada.

## ¿Puedo amamantar si uso cannabis (marihuana)?

No se aconseja el uso del cannabis durante la lactancia. El THC del cannabis puede permanecer en su leche hasta 30 días y puede transmitirse al bebé. Y como el THC permanece por tanto tiempo, extraer y destruir la leche (“bombear y tirar”) tampoco hace que sea seguro para el bebé. Aún no se sabe si el CBD se transfiere a la leche, o qué efecto podría tener en su bebé.

El cannabis puede:

- impregnar su leche materna de THC hasta por 30 días
- generar problemas con el desarrollo motor de su hijo
- disminuir su producción de leche
- hacerla sentir somnolienta e incapaz de responder a las señales de su bebé

### Si usted usa cannabis

Reduzca los riesgos para usted y su bebé:

- no use cannabis si amamanta. Si necesita ayuda para dejar de consumir, hable con su profesional de la salud.
- consuma una menor cantidad de cannabis y con menos frecuencia
- no consuma el cannabis con tabaco u otras sustancias, ni con medicamentos
- elija productos de menor potencia que tengan mayores niveles de CBD y menores niveles de THC. Pero tenga en cuenta que ni siquiera los productos que solo contienen CBD han demostrado ser seguros durante el embarazo.

## ¿Puedo amamantar si uso drogas ilegales?

Las drogas ilegales pueden pasar a través de su leche y afectar al bebé.

### Si usted usa drogas ilegales

Hable con un profesional de la salud, una enfermera de salud pública o un farmacéutico de confianza, o llame a HealthLink BC al 8-1-1 para obtener apoyo e información sobre cómo alimentar a su bebé de forma segura.



### IDEA CLAVE

Si toma más de una bebida alcohólica por día, fuma, usa cannabis o consume drogas ilegales, hable con un proveedor de atención médica de confianza, una enfermera de salud pública o un farmacéutico, o llame a HealthLink BC al 8-1-1. Pueden ayudarle a tomar la mejor decisión para alimentar a su bebé y ofrecerle información sobre las formas de mantener la producción de leche.



### ADVERTENCIA

Asegurarse de que todo el alcohol, el cannabis, el tabaco, los medicamentos y las drogas ilegales se mantengan fuera del alcance del bebé (vea la sección [La seguridad de su bebé](#)).