

# LA LACTANCIA Y TU ESTILO DE VIDA

Tú ya sabes que amamantar es bueno para ti y para tu bebé y por eso quieres hacerlo. Sin embargo, muchas madres tienen dudas sobre algunos estilos de vida.



## ¿Puedo tomar medicamentos?

- La mayoría de los medicamentos se pueden tomar durante la lactancia.
- Existen alternativas para aquellos que no deben tomarse.
- Consulta a tu médico sobre las opciones que mejor funcionan con la lactancia.
- La base de datos de NIH, LactMed en <http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>, es un recurso en línea sobre los medicamentos y la lactancia.

## ¿Puedo consumir alcohol?

- No hay ningún problema con consumir alcohol en moderación.
  - Para el beneficio óptimo de la salud, moderación significa una bebida al día como máximo para mujeres que hayan cumplido la edad legal para consumir alcohol.
  - Una bebida alcohólica equivale a 12 onzas fluidas de cerveza normal (5% de alcohol), 5 onzas fluidas de vino (12% de alcohol) o 1.5 onzas fluidas de bebidas espirituosas de 80 grados (40% de alcohol).
- Es mejor beber justo después de amamantar al bebé para que el alcohol haya sido eliminado del organismo antes de la siguiente toma.
  - Una sola porción de alcohol tarda como dos horas en eliminarse del organismo.
  - No hace falta que te extraigas la leche y la deseches después de tomar una sola bebida alcohólica.
- **No bebas en exceso mientras cuidas de un bebé, tanto si le amamantas como si le das fórmula.**

## ¿Puedo consumir cafeína?

- En general consumir cafeína con moderación no supone un problema (hasta tres tazas a lo largo del día).
- Si el bebé está inquieto o no puede dormir, es posible que necesites reducir el consumo de cafeína o evitarla totalmente hasta que el niño crezca.
  - Los bebés de menos de seis meses pueden ser mucho más susceptibles a la cafeína porque su organismo tarda más en eliminarla.
- Recuerda que llevan cafeína el café, el té, los refrescos, el chocolate e incluso algunos medicamentos.

# LA LACTANCIA Y TU ESTILO DE VIDA



## ¿Puedo fumar?

- Una de las mejores cosas que puedes hacer por la salud de tu hijo y por la tuya propia es dejar de fumar.
- **Si no puedes dejar de fumar, es mejor amamantar que no amamantar.**
  - Fuma lo menos posible.
  - Cámbiate de camisa antes de atender al bebé.
  - No fumes dentro de la casa ni en el carro.
- El tabaquismo, incluido el pasivo, puede aumentar el riesgo de que el bebé tenga problemas de salud y de que sufra el síndrome de muerte súbita del lactante.
- Existen muchas ayudas para dejar de fumar que puedes usar aunque des el pecho a un bebé.
  - Descubre los recursos de You Quit, Two Quit en <http://youquittwoquit.com/>
  - Llama al teléfono QuitLine NC 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Habla con tu médico para más información.

## ¿Puedo consumir drogas?

- Durante el tiempo que amamantes a tu bebé no debes consumir drogas como pueden ser la marihuana, la cocaína, la heroína, la fenciclidina (PCP) y otras drogas ilegales.
  - Estas sustancias pueden pasar a la leche con facilidad.
- El consumo de este tipo de drogas, incluida la marihuana, durante la lactancia, puede provocar problemas a corto y a largo plazo con el crecimiento, la conducta y el desarrollo.
- El tetrahidrocannabinol (THC) es el componente de la marihuana que provoca el efecto.
  - El THC se almacena en la grasa y permanece en el organismo durante mucho tiempo.
  - Tu leche contiene bastante grasa, porque es buena para el desarrollo del cerebro y el cuerpo del bebé.
  - El THC también permanece en la leche durante mucho tiempo. ¿Por qué es esto importante?
  - El cerebro y el cuerpo del bebé pueden almacenar el THC que estaba en la leche durante largo tiempo.
- Tu salud es importante. Si tienes un problema de dependencia a las drogas, acude a tu médico.

## ¿Puedo tomar metadona?

- A las mujeres con dependencia en la heroína o los opiáceos se les suele recetar metadona.
- Puedes seguir dando el pecho mientras tomas metadona o Buprenorfina.
- Mamar puede ayudar a los bebés que tienen síntomas de abstinencia.