

8. Soy fumadora, ¿puedo continuar con la lactancia? ¿y si tomo alcohol?

María Carmen Gabarrell Guiu

Si durante el embarazo no has conseguido dejar de fumar, la lactancia te brinda otra magnífica motivación para reintentarlo. Aunque ambas, alcohol y tabaco, son drogas legales, ambas afectan directamente tu salud y la de tu hijo.

Lactancia y tabaquismo materno

El tabaquismo materno aumenta el riesgo de no iniciar la lactancia materna y, si se inicia, puede acortar su duración. Fumar puede producir disminución de la producción de leche y alterar su composición grasa. Además, en la leche de mamás fumadoras hay mayores niveles de metales pesados y menores niveles de proteínas, vitaminas A, C y E y otros antioxidantes.

Los lactantes expuestos al humo del tabaco padecen más infecciones respiratorias y asma con mayor riesgo de hospitalización. Esto es debido, no a la nicotina que pasa a la leche, sino a la inhalación de partículas del humo del tabaco. Dar el pecho protege contra las infecciones respiratoria causadas por el tabaco.

Si se fuma, hacerlo en ambientes abiertos, alejados del bebé. Habrá menos paso de nicotina si espera a amamantar unas 2 horas tras el último cigarrillo.

No se recomienda el colecho si se consume tabaco. El riesgo de muerte súbita del lactante también está incrementado.

Cigarrillos electrónicos: Los niveles de nicotina en leche son la décima parte de los alcanzados fumando tabaco, pero por la existencia de productos químicos tóxicos en el cigarrillo electrónico, no puede ser recomendado como terapia de sustitución durante la lactancia.

Más información: <http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/tobacco/product/>

Alcohol y lactancia materna

Durante la lactancia es recomendable no consumir alcohol. Existe la falsa creencia de que la cerveza aumenta la producción de leche.

El alcohol ingerido pasa rápidamente a la leche materna, aunque no se acumula en la glándula mamaria. El consumo de alcohol puede causar sedación, fallo de crecimiento, irritabilidad y retraso psicomotor en el lactante. Un consumo agudo excesivo puede provocar coma, convulsiones y riesgo de muerte en el lactante (Swiderski 2011).

El tiempo necesario a esperar a amamantar para que el alcohol ingerido de forma ocasional haya desaparecido de leche y sangre depende del peso de la madre (a menos peso, más tiempo) y de la cantidad de alcohol consumido (a más alcohol, más tiempo). Hay que evitar dar el pecho hasta después de dos horas y media por cada 10 -12 g de alcohol consumidos.

Al igual que con el tabaco, no se recomienda el colecho si se consume tabaco. El riesgo de muerte súbita del lactante también está incrementado.

Más información: <http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/ethanol/product/>