El Alcohol y la Lactancia

Folleto para las madres y los compañeros sobre la ingesta de alcohol durante la lactancia

La importancia de la lactancia

La lactancia es la comida natural para los recién nacidos. Contiene todos los nutrientes que tu bebé necesita. La Agencia de Salud Pública de Canadá, los Dietistas de Canadá, la Sociedad Pediátrica de Canadá y el Colegio de Médicos de Familia de Canadá están de acuerdo en que:

- Los bebés sólo necesitan la leche materna durante los primeros 6 meses.
- A los 6 meses, los bebés empiezan a ingerir alimentos sólidos y continúan mamando hasta los 2 años y más allá de esa edad.

¿Está bien tomarse unas copas durante un acontecimiento especial?

- La elección más segura es no beber alcohol si estás pensando en quedar embarazada, si estás embarazada o estás dando de mamar. Mejor elige una bebida sin alcohol.

¿Qué hace el alcohol a la producción de leche?

- El alcohol reduce el reflejo de bajada de la leche y esto puede significar que el bebé obtenga menos leche materna durante las tomas.
- Beber alcohol no incrementa la producción de la leche. De hecho, beber mucho puede reducir la producción de la leche.

¿Qué efecto puede tener en el bebé la ingesta de leche que contenga alcohol?

- Puede que a los bebés no les guste ingerir la leche que contenga alcohol. El bebé podría beber menos leche.
- Cuanto más pequeño sea el bebé, su sistema será más inmaduro, y tendrá más dificultad para eliminar el alcohol de su cuerpo. Limita el consumo de alcohol, especialmente durante el periodo de lactancia de un bebé recién nacido (los primeros 3 meses).
- Las madres que beben en grandes cantidades mientras dan de mamar a su bebé, lo ponen en peligro de ganar poco peso, crecer poco y de desarrollar posibles retrasos en el crecimiento.

Las madres y sus compañeros pueden recibir consejos contradictorios de su familia, amigos y de los asistentes de salud pública acerca del uso del alcohol y la lactancia. Infórmate bien antes de elegir en lo relativo al consumo de alcohol durante la lactancia. La lactancia es lo mejor para tu bebé, y es también buena para tu salud.

Gracias a LCBO por su apoyo en el desarrollo y la producción de este recurso. Revisado en 2016

Si estás dando de mamar y estás pensando en beber alcohol en una ocasión especial, sigue estas simples reglas para reducir los riesgos para tu bebé:

- Limita la cantidad que bebes a 1 o 2 bebidas por ocasión.*
- Bebe el alcohol después de dar de mamar, y no antes.
- El consumo ocasional de alcohol no es razón para dejar de amamantar. La importancia de la lactancia materna es bien conocida y tiene grandes ventajas.
- Invita a tu compañero a limitar su ingesta de alcohol para apoyarte.

* Siempre mide las bebidas alcohólicas.

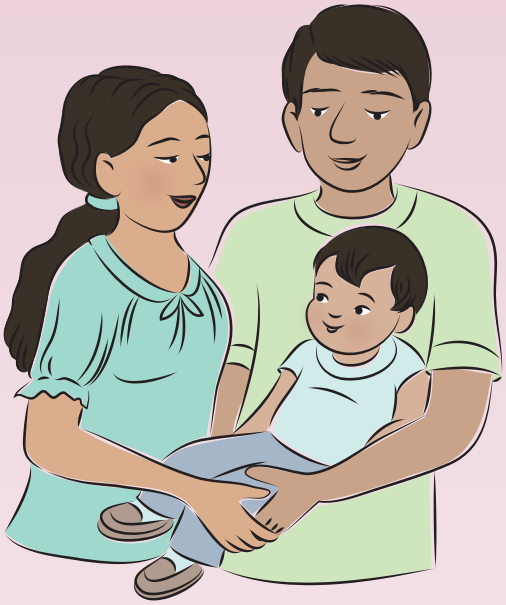
- Una bebida estándar es:
  - La cerveza (5%): 341 ml (12 oz)
  - El vino (12%): 142 ml (5 oz)
  - Los licores (40%): 43 ml (1.5 oz)
- Verifica la etiqueta – el contenido de alcohol varía. Ajusta el tamaño de la bebida de acuerdo con esto.
- Es importante que sepas cuánto bebes. Si usas un vaso grande puedes estar superando los límites recomendados.

Si estás pensando en beber más de dos bebidas por ocasión, sigue las siguientes reglas simples. Te ayudarán a reducir los riesgos para tu bebé:

- Pidele a tu compañero o a alguien en quien confíes que cuide a tu bebé hasta que estés completamente sobria.
- Deja pasar suficiente tiempo para que el alcohol se elimine de tu cuerpo antes de amamantar de nuevo. En promedio, una bebida tarda hasta 2 horas en ser eliminada y 3 bebidas tardan unas 6 horas en ser eliminadas.
- Extrae tu leche para aliviar cualquier molestia o la congestión y para ayudar a mantener un buen suministro de leche.
- Planifica de antemano. Extrae y almacena tu leche para cuando planees beber alcohol y no puedas amamantar al bebé de manera segura.

¿Se transmite el alcohol a la leche materna?

- Sí, cuando una madre bebe alcohol, éste pasa a la leche materna.
- El alcohol de la leche materna sólo se puede eliminar con el tiempo. Algunas estrategias como beber más agua, comer, extraer y desechar la leche, y el ejercicio no ayudan al cuerpo a eliminar el alcohol de la leche materna más rápido.



¿Buscas consejo o información? ¿Necesitas ayuda para dejar de beber?

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- Tu asistente de salud pública
- Línea de ayuda contra el Alcohol y las Drogas (Drug and Alcohol Helpline), 1-800-565-8603
- Telesalud (Telehealth) de Ontario, Línea directa de ayuda para la lactancia 24 horas/7 días a la semana, 1-866-797-0000
- Pautas para disminuir el riesgo de la bebida (Low Risk Drinking Guidelines) www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

Elige recetas sin alcohol:

Cócteles sin alcohol para las Mamás:
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

LCBO:
www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

¡Haz que tus bebidas sin alcohol sean divertidas añadiéndoles una sombrilla o un trozo de fruta!

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé