



## **Educación del paciente**

### **Educación Perinatal**

---



# ¿Es seguro tomar esto mientras estoy amamantando?

**Hable con su médico y con el médico de su bebé para obtener consejos acerca de cómo los medicamentos, los fármacos de fácil acceso y otras sustancias afectan la leche materna. Aunque el consejo más seguro es evitar tomar medicamentos cuando está dando de lactar, esta lista describe en líneas generales lo que sabemos sobre algunos fármacos y sustancias comunes.**

### **Alcohol**

El alcohol ingresa en la leche materna muy rápidamente. El alcohol puede inhibir el *reflejo de eyección de la leche*, de modo que su bebé recibe menos leche materna.

Si usted decide beber de vez en cuando, no amamante durante 3 horas después de haber bebido 1 trago (“1 trago” es 4 oz. de vino, 12 oz. de cerveza, o 1 oz. de bebida alcohólica fuerte). Añada una hora más antes de amamantar por cada trago después del primero. Si usted bebe todos los días o se “emborracha” bebiendo, hable con su proveedor de atención a la salud.

### **Anestesia**

Algunas veces a las madres que amamantan se les dice que bombeen y desechen su leche después de recibir medicamentos con anestesia. Sin embargo, muy poco de estos medicamentos ingresa a la leche y menos aún es absorbido por el bebé. De hecho, la Academia Americana de Pediatría (AAP) y otras autoridades médicas están de acuerdo en que la anestesia y las medicinas contra el dolor no deberían interferir con la lactancia materna. De modo que, si usted recibe anestesia, no necesita bombear y desechar la leche. Puede reanudar la lactancia tan pronto como se haya recuperado de la anestesia.

### **Anticonceptivos (métodos de control de la natalidad)**

Su riesgo de quedar embarazada **durante los primeros 6 meses** después de haber dado a luz es muy bajo **si** usted está alimentando a su bebé **solamente** con leche materna **y** sus períodos menstruales no han regresado. Aún así, usted puede optar por utilizar un anticonceptivo. Los métodos de control de la natalidad que no afectan la lactancia materna ni representan riesgo alguno para su bebé son los condones, diafragmas, capuchones cervicales y algunos DIUs.

Sin embargo, los anticonceptivos que contienen estrógenos (algunas píldoras, parches y anillos vaginales) pueden reducir su suministro de leche. Los anticonceptivos que contienen progesterona (algunas píldoras, algunos DIUs, inyecciones e implantes) son mejores para su suministro de leche. Esto es especialmente cierto si espera unas semanas después de dar a luz para comenzar a utilizarlos. La espera permite que se establezca su suministro de leche.

### **Cafeína**

Se han reportado nerviosismo y problemas para dormir en bebés amamantados por 2 madres que bebían mucha cafeína. Una mujer bebía 5 tazas de café y 3 botellas de 16-oz. de bebida cola al día, y la otra bebía 4 tazas de té, 5 tazas de café y una bebida cola al día.

La cafeína ingresa a la leche materna en cantidades bastante pequeñas. Dos porciones al día para las madres se considera seguro para los bebés amamantados. Una porción contiene aproximadamente 150 mg de cafeína, o 1 taza de 8 oz. de café.

### **Cocaína**

Algunos bebés casi han muerto por exposición a la cocaína a través de la leche materna. Pueden sufrir convulsiones, irritabilidad extrema, diarrea, vómitos y pupilas dilatadas. Si usted usa cocaína, no amamante. Si planea dejar de usar cocaína para poder amamantar, busque la ayuda de algún programa de tratamiento contra las drogas. Si está amamantando y ha usado cocaína, bombee y deseche su leche durante 36 horas. El humo de segunda mano de pasta base de cocaína también puede causar los mismos síntomas. No permita que las personas usen cocaína cerca de su bebé.

### **Medicamentos contra la gripe**

La seudofedrina está aprobada por la AAP para el uso por madres que amamantan, pero podría reducir el suministro de leche. Si su producción de leche es baja, no use este medicamento. Otros medicamentos contra la gripe podrían tener este mismo efecto y los antihistamínicos podrían hacer que se sienta muy somnolienta. Hable con su proveedor de atención a la salud acerca de los beneficios y riesgos de tomar medicamentos contra la gripe mientras usted está amamantando.

### **Anestésicos locales y dentales**

Los medicamentos para anestesiarse que se utilizan para trabajos dentales o ciertos procedimientos médicos normalmente alcanzan niveles muy bajos en la leche materna. Generalmente no existe necesidad de interrumpir la lactancia materna.

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes llame a su proveedor de atención a la salud.

Servicios para la Lactancia:  
206-598-4628

De lunes a viernes,  
De 9 a.m. a 9 p.m.

Fines de semana y feriados,  
De 9 a.m. a 1 p.m.

Para asesoramiento acerca de medicamentos, productos químicos y otros agentes ambientales que pudieran afectar a su bebé durante la lactancia, también puede llamar a:

CARE Northwest:  
206-616-8484 (local)  
888-616-8484 (llamada gratuita)  
(CARE significa "Counseling and Advice on Reproductive Exposures": "Asesoramiento y Consejos Acerca de las Exposiciones Reproductivas".)

*LactMed* de la Biblioteca Nacional de Medicina es una base de datos gratuita de información sobre medicamentos y la lactancia:

<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

### Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003

## Marihuana

La marihuana puede alcanzar altas concentraciones en la leche materna y podría afectar a su bebé. Retrasa el desarrollo motriz de su bebé y puede inhibir las hormonas que usted necesita para la producción de leche materna. No amamante durante varias horas después de un uso ocasional de marihuana. Si usa marihuana con frecuencia, es mejor no amamantar en absoluto.

## Metadona

Las mujeres con dosis de mantenimiento de metadona pueden amamantar a sus bebés, de acuerdo con la AAP.

## Medicamentos contra el dolor

- **Acetaminofeno (Tylenol):** Solamente pequeñas cantidades de Tylenol ingresan en la leche materna. El Tylenol está aprobado por la AAP para ser usado por las madres que amamantan.
- **Ibuprofeno (Advil, Motrin):** El Ibuprofeno ingresa en la leche en niveles muy bajos. La AAP aprueba el Ibuprofeno para ser usado por las madres que amamantan.
- **Naproxeno (Aleve, Naproxen):** El naproxeno está aprobado por la AAP. Sin embargo, debido a que permanece en su cuerpo más tiempo que el acetaminofeno o el ibuprofeno, algunas madres que amamantan prefieren más bien estos últimos medicamentos.

## Tabaco

La nicotina pasa fácilmente a la leche materna. Cuanto más cigarrillos fume, más nicotina habrá en su leche materna. La nicotina puede disminuir su suministro de leche. Puede causar vómitos, diarrea, nerviosismo y cólico en su bebé. Haga todo esfuerzo posible para dejar de fumar durante el embarazo y la lactancia materna. Si no puede dejarlo completamente, fume lo menos posible. Nunca fume justo antes de amamantar. Nunca fume en la habitación donde se encuentra su bebé. Tampoco permita que los demás fumen cerca de usted y su bebé.

## Ultrasonido, rayos X, y tintes radiopacos

El Colegio Americano de Radiología tiene una directiva que establece que no es necesario interrumpir la lactancia después de que la madre que amamanta recibe un tinte de contraste.





# Is It Safe to Take This While I'm Breastfeeding?

Talk with your doctor and your baby's doctor for advice about how medicines, street drugs, and other substances affect your breastmilk. Although the safest advice is to avoid taking medicines when you are lactating, this list outlines what we know about some common drugs and substances.

## Alcohol

Alcohol goes into breastmilk very quickly. Alcohol can inhibit the *milk-ejection reflex* so that your baby receives less breastmilk.

If you choose to drink once in a while, do not breastfeed for 3 hours after having 1 drink. ("1 drink" is 4 oz. of wine, 12 oz. of beer, or 1 oz. of hard liquor.) Add 1 more hour not to breastfeed for each drink after your first one. If you drink every day or do "binge" drinking, talk with your health care provider.

## Anesthesia

Sometimes breastfeeding mothers are told to pump and throw away their milk after receiving anesthesia drugs. But, very little of these medicines enters the milk, and even less is absorbed by the baby. In fact, the American Academy of Pediatrics (AAP) and other medical authorities agree that anesthesia and pain medicines should not interfere with breastfeeding. So, if you receive anesthesia, you do not need to pump and throw away milk. You can resume breastfeeding as soon as you have recovered enough from anesthesia.

## Contraceptives (Birth Control Methods)

Your risk of getting pregnant **in the first 6 months** after giving birth is very low **if** you are feeding your baby **only** by breastfeeding **and** your menstrual periods have not returned. Still, you may choose to use a contraceptive. Birth control methods that do not affect breastfeeding and pose no risk to your baby are condoms, diaphragms, cervical caps, and some IUDs.

But, contraceptives that contain estrogen (some pills, patches, and vaginal rings) can reduce your milk supply. Contraceptives that contain progesterone (some pills, some IUDs, shots, and implants) are better for your milk supply. This is especially true if you wait a few weeks after giving birth to start using them. Waiting allows your milk supply to be established.

### **Caffeine**

Jitteriness and sleeping problems were reported in the breastfed infants of 2 mothers who drank a lot of caffeine. One woman drank 5 cups of coffee and 3 16-oz. bottles of cola a day, and the other drank 4 mugs of tea, 5 mugs of coffee, and 1 cola a day.

Caffeine enters breastmilk in fairly small amounts. Two servings a day for mothers is considered safe for breastfed babies. One serving is about 150 mg of caffeine, or 1 8-oz. cup of coffee.

### **Cocaine**

Babies have almost died from exposure to cocaine through breastmilk. They can have seizures, extreme irritability, diarrhea, vomiting, and dilated pupils. If you use cocaine, do not breastfeed. If you plan to stop using cocaine so that you can breastfeed, get help from a drug treatment program. If you are breastfeeding and you have used cocaine, pump and discard your milk for 36 hours. Secondhand smoke from freebased cocaine can also cause the same symptoms. Do not let people use cocaine around your baby.

### **Cold Medicines**

Pseudoephedrine is approved by the AAP for use by breastfeeding mothers, but it may reduce milk supply. If your milk production is low, do not use this medicine. Other cold medicines may have this same effect, and antihistamines may make you very sleepy. Talk with your health care provider about the benefits and risks of taking cold medicines while you are breastfeeding.

### **Local and Dental Anesthetics**

Numbing medicines used for dental work or medical procedures usually reach very low levels in breastmilk. There is usually no need to interrupt breastfeeding.

## Questions?

Your questions are important. Call your health care provider if you have questions or concerns.

Lactation Services:  
206-598-4628

Monday through Friday,  
9 a.m. to 9 p.m.

Weekends and holidays,  
9 a.m. to 1 p.m.

---

For counseling on medicines, chemicals, and other environmental agents that may affect your baby during breastfeeding, you may also call:

CARE Northwest:  
206-616-8484 (local)  
888-616-8484 (toll-free)  
(CARE stands for  
"Counseling and Advice on  
Reproductive Exposures.")

The National Library of Medicine's *LactMed* is a free online database of information about drugs and lactation:

<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**

UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003

## Marijuana

Marijuana may reach high concentrations in breastmilk, and it may affect your baby. It delays your baby's motor development, and it may inhibit the hormones you need for breastmilk production. Do not breastfeed for several hours after occasional marijuana use. If you use marijuana often, it is best not to breastfeed at all.

## Methadone

Women on methadone maintenance can breastfeed their infants, according to the AAP.

## Pain Medicines

- **Acetaminophen (Tylenol):** Only small amounts of Tylenol get into breastmilk. Tylenol is approved by the AAP for use by breastfeeding mothers.
- **Ibuprofen (Advil, Motrin):** Ibuprofen gets into milk in very low levels. The AAP approves ibuprofen for use by breastfeeding mothers.
- **Naprosyn (Aleve, Naproxen):** Naprosyn is approved for use by the AAP. But, because it stays in your body longer than acetaminophen or ibuprofen, some nursing mothers choose those pain medicines instead.

## Tobacco

Nicotine passes easily into breastmilk. The more cigarettes you smoke, the more nicotine is in your breastmilk. Nicotine can decrease your milk supply. It may cause vomiting, diarrhea, restlessness, and colic in your baby. Make every effort to stop smoking during pregnancy and breastfeeding. If you cannot stop completely, smoke as little as possible. Never smoke just before nursing. Never smoke in the room your baby is in. Also, do not let others smoke near you and your baby.

## Ultrasound, X-Rays, and Radiopaque Dyes

The American College of Radiology has a policy that states breastfeeding does not need to be interrupted after a nursing mother receives a contrast dye.