

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

La lactancia y el alcohol

No es bueno beber alcohol cuando da pecho.

Su bebé podría recibir menos leche

Un reflejo de eyección de leche comienza el flujo de su leche. Tomar mucho alcohol puede retrasar este reflejo. Cuando esto pasa, usted producirá menos leche y su bebé recibirá menos leche.

El alcohol daña a su bebé

Si toma alcohol y da pecho, su bebé también toma el alcohol. El alcohol no es bueno para los bebés.

Cuando los bebés reciben alcohol en la leche materna, se pueden poner somnolientos y débiles y pueda que no aumenten bien de peso. Solo dos tragos de alcohol al día podría retrasar el crecimiento del bebé. Aprenden a gatear y caminar más tarde que otros bebé (desarrollo psicomotor retrasado).



**Si toma alcohol y da pecho,
su bebé también toma
el alcohol.**

¿Cuánto alcohol es demasiado?

Lo menos peligroso para usted y su bebé es no tomar alcohol. Si las madres que amamantan toman sólo 1 ó 2 tragos a la semana, pueden producir suficiente leche y los bebés no reciben mucho alcohol.

Un trago es:

- 1 lata de cerveza de 12 onzas
- 1 onza de licor
- 4 onzas de vino



12 onzas de cerveza es igual a un trago.

La cantidad de alcohol en su leche materna es igual a la cantidad de alcohol en su sangre en aquel momento. Si va a tomar y amamantar, beba después de amamantar en vez de antes.

Si toma alcohol con la comida, éste toma más tiempo para que entre a la leche materna.

Sin comida, el alcohol entra a su leche de 30 a 60 minutos después de tomarlo.

Con comida, el alcohol entra a su leche de 60 a 90 minutos después de tomarlo.

Más de 2 tragos a la semana es demasiado alcohol cuando da pecho. Esto significa que es demasiado alcohol si usted toma:

- 3 ó más tragos a la semana
- más de una onza de licor al día
- 2 onzas y media o más de alcohol de una sola vez (tomar desenfrenadamente)

Si toma alcohol más de la cuenta, o sea, una cantidad que es peligrosa para su bebé, no le dé pecho en la próxima alimentación. Bombear la leche a la hora de alimentación pero tírela. Esto ayudará a que fluya la leche, y ayuda a prevenir la obstrucción de los conductos lácteos y congestión de seno.

Si desea beber menos alcohol, pero le cuesta, aquí hay algunos lugares para pedir ayuda:



La línea de ayuda de los Alcohólicos Anónimos del área de
Phoenix: (602) 264-1341
East Valley Intergroup: (480) 834-9033
Agua Fria Intergroup: (623) 937-7770
Intergruppal Hispana: (602) 957-7457

Ahora que ha leído esto:

- Explique a su enfermera o doctor cómo puede lastimar el alcohol a su bebé
(Marque el cuadrito cuando lo hace)



Si tiene alguna pregunta o preocupación,

- Llame al médico de su niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-546-1400
888-908-5437
www.phoenixchildrens.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Miercoles, 6 de junio 2007 • BORRADOR para la revisión familiar
Número 825/440s • Escrito por Anita K. Sweet RN, IBCLC • Ilustrado por Dennis Swain
Traducido del inglés por Jorge Pérez, Cecilia Igualt, Rosana Sartirana y Bárbara Rayes



The Emily Center

Breast Feeding and Alcohol

Child Care/Health Promotion

Si usted desea esta información en español,
por favor pídasela a su enfermero o doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 825/4402

For office use: Date returned: _____ db nb

Revisión Familiar de la Información

Proveedores de cuidado de salud: Por favor usen esta información cuando le enseñan a las familias.

Familias: Por favor díganos su opinión sobre esta información.

¿Es difícil leer esta información? Sí No

¿Es fácil leerla? Sí No
Por favor marque con un círculo las partes
de la información que eran difíciles de entender.

¿Es interesante leer esta información? Sí No
¿Por qué? o ¿Por qué no?

Después de haber leído esta información,
¿Haría usted algo de manera diferente? Sí No

Si su respuesta es sí, ¿Qué haría de manera diferente?

Después de haber leído esta información,
¿Tiene alguna pregunta sobre este tema?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué pregunta tiene?

Sí No

¿Hay algo que no le gusta acerca de los dibujos?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué?

Sí No

Para que esta información sea mejor o más fácil de entender,
¿Cómo la cambiaría?

Por favor devuelva su revisión de esta información a su enfermero o doctor o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Por favor envíe sus comentarios a:

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com