

Hábitos sanos durante la lactancia materna

La [leche materna](#) es la forma natural de alimentar a los bebés y a los niños pequeños. Es el mejor alimento para crecer y tener un buen desarrollo. Tiene además un gran impacto psicológico porque [refuerza el vínculo madre-hijo](#).

Nunca es tarde para estar más sana y ayudar a tu hijo a crecer mejor.

¿Puedo beber café?

La cafeína está en [el café](#), [el té](#), [la cola](#) y las [bebidas energéticas](#). El té y el café no suelen dar problemas. Debes tener cuidado con las bebidas de cola y energéticas que tienen más cantidad de cafeína.

Más de 3 tazas de café al día pueden hacer que el bebé esté irritable y no se pueda dormir. A veces incluso aparece con dosis más bajas. Si no se puede evitar, es mejor tomarlos justo después de la toma de pecho.

¿Se puede fumar?

Si estás dando [el pecho no debes fumar](#). El humo del [tabaco es un gran riesgo para la salud](#), sobre todo [cuando se inicia en la infancia](#).

La nicotina pasa al bebé a través de la leche. También le perjudica [el humo que hay en el ambiente](#). Los lactantes criados en ambientes de humo de tabaco tienen más infecciones respiratorias, [otitis](#) y riesgo de [síndrome de muerte súbita del lactante](#).

Se puede [dejar de fumar](#). El nacimiento de vuestro hijo puede ser un buen motivo para dejar de fumar si no lo habéis hecho en el embarazo. Mejor si la decisión es de los dos miembros de la pareja. Pide ayuda en tu centro de salud.

El pecho es mejor que usar una leche artificial. Si no puedes dejar de fumar, es bueno que sigas dando el pecho. Intenta fumar menos y que no se fume cerca del bebé. La mujer que da de mamar puede usar [parches, chicles o nebulizadores de nicotina](#).

Los niños que viven con fumadores son fumadores pasivos. El humo que hay en el ambiente les perjudica mucho. Es mejor vivir en un [ambiente libre de humo](#).

¿Si [bebo cerveza](#) tendré más leche?

[Al amamantar, lo más seguro es no beber alcohol](#). La [cerveza no aumenta la producción de leche](#). El alcohol disminuye la cantidad de leche.

El alcohol se excreta en la leche materna. Una borrachera puede producir en el bebé que se quede en coma, que tenga convulsiones o riesgo de muerte.

Durante la lactancia se puede tomar cerveza 0.0% y cerveza sin alcohol (<1%).

Si se bebe alcohol hay que esperar al menos unas 3 horas para que desaparezca de la sangre y de la leche. El tiempo que hay que esperar para dar de mamar depende del peso de la madre y de la cantidad de alcohol. Hay que esperar más tiempo si se tiene poco peso o se ha consumido mucho alcohol.

Si se ha bebido no se debe practicar [colecho](#).

Me gusta usar productos de herboristería, ¿hay algún problema?

Se piensa que las plantas medicinales no hacen daño. Es imprescindible tener una buena fuente de información sobre este tipo de productos. Puedes mirar en la [página web de e-lactancia](#): por ejemplo el [“agua del carmen”](#) que se usa para el nerviosismo y el dolor y se obtiene por la decocción de varias plantas, no es segura y puede producir intoxicaciones en el bebé.

He visto en la televisión que la leche materna está contaminada, ¿es cierto?

La leche materna es el alimento más sano y menos contaminado del planeta. Quienes investigan sobre el tema recomiendan la lactancia materna.

¿Las drogas pasan a la leche?

Sí. Las drogas son sustancias que modifican las funciones del cuerpo y esto tiene consecuencias en la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno. [Las drogas](#) hacen que la madre no pueda cuidar de su hijo y se pone en peligro la vida y la salud de ambos. [DÍ NO A LAS DROGAS](#).

¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales con coito?

Cuando a la mujer le apetezca y lleve al menos 10 días sin sangrado vaginal. Si tienes sequedad vaginal puedes usar [cremas lubricantes](#).

¿Y si quiero utilizar algún método anticonceptivo?

Se pueden usar. La lactancia materna retrasa el retorno de la menstruación. Si estás dando de mamar de manera exclusiva, todavía no has tenido la regla y tu hijo tiene menos de 6 meses tienes menos probabilidades de ovular y de quedarte embarazada. Pero te puedes quedar embarazada, ya que los óvulos se producen antes de que venga el periodo. La lactancia no se debe usar como único método anticonceptivo si quieres planificar tus embarazos.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?

Tenemos varias opciones según cada situación particular:

- Métodos naturales: ya hemos hablado antes del método de amenorrea por lactancia. También se pueden usar los métodos mediante “conciencia de la fertilidad”, que podrían requerir períodos de abstinencia significativos.
- Los métodos de barrera: los preservativos, femenino o [masculino](#) y el diafragma. Se pueden usar [espermicidas](#).

Los preservativos previenen las infecciones de transmisión sexual.

- [Anticonceptivos con hormonas](#): no alteran la composición de la leche y no bajan su producción. Es mejor usar los que llevan [solo progestágeno](#). Pueden ser [implantes subcutáneos](#), píldoras, anillos vaginales o parches transdérmicos.
- Esterilización por ligadura de trompas postparto: hay que asegurar que no se interrumpa el [contacto piel con piel](#).
- [Píldora del día después](#): la que lleva solo progestágeno.
- [DIU de cobre](#) y de levonorgestrel: se pueden usar aunque no te haya venido la regla. Los productos que se necesitan para poner el DIU son compatibles con la lactancia. Se suelen esperar unas semanas tras el parto para asegurar que el útero vuelva a su tamaño original.

¿Qué anticonceptivo es el mejor?

Esto es una decisión individual que debes hablar con tu médico, matrona o enfermera. En las primeras 6 semanas se aconsejan los métodos sin hormonas porque tienes muy pocas probabilidades de quedarte embarazada y las hormonas tienen pocos beneficios y algo de riesgo de que baje la producción de leche.

Desde las 6 semanas a los 6 meses se pueden usar los anticonceptivos con hormonas (solo progestágenos). A partir de los 6 meses se pueden utilizar todos, salvo si tienes alguna contraindicación.

Podéis acceder a la [infografía en PDF](#) PARA VERLA MEJOR pinchando en la imagen.

HÁBITOS SANOS

Durante la Lactancia

NO TOMES ALCOHOL



CUIDADO CON LA CAFEÍNA



ES MEJOR VIVIR EN
UN AMBIENTE LIBRE
DE HUMO



DI NO A LAS DROGAS



LA LECHE MATERNA NO
ESTÁ CONTAMINADA



PARA PLANIFICAR
LOS EMBARAZOS
PUEDES USAR
ANTICONCEPTIVOS





Hábitos sanos durante la lactancia

M^a Elena Fernández Segura. Pediatra
Antonia Podadera Valenzuela. Matrona



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 25-07-2013

Última fecha de actualización: 12-04-2023

Autor/es:

- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [Antonia Podadera Valenzuela](#). Matrona.. Jubilada.

