



UW Medicine

## ¿Es seguro tomar esto durante la lactancia?

*Este capítulo explica lo que sabemos acerca de cómo algunos medicamentos y sustancias comunes afectan la leche materna y la lactancia.*

### Alcohol

El alcohol entra en la leche materna muy rápidamente. Puede limitar el reflejo de "bajada", por lo que su bebé puede recibir menos leche materna.

Si toma alcohol de vez en cuando:

- **No amamante durante 3 horas** después de tomar 1 bebida. "1 trago" es 4 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1 onza de licor fuerte.
- **Espere 1 hora extra** antes de amamantar por cada bebida después de la primera. Por ejemplo, si toma 2 bebidas, espere 4 horas para amamantar.

Si toma todos los días o si toma en exceso, hable con su proveedor.

### Medicamentos para la anestesia

A veces se les dice a las madres que extraigan leche y la boten después de recibir *anestesia* (medicamentos que la hacen dormir durante la cirugía). Pero muy pocos de estos medicamentos ingresan a la leche materna y su bebé absorbe aún menos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y otras fuentes médicas están de acuerdo en que la anestesia y la mayoría de los analgésicos no afectan la lactancia materna.

Si recibe anestesia, puede comenzar a amamantar nuevamente tan pronto como se haya recuperado de los efectos del medicamento.



*Algunas drogas recreativas, medicamentos y otras sustancias pueden afectar la leche materna y la lactancia.*

## Anticonceptivos (planificación familiar)

Su riesgo de quedar embarazada **en los primeros 6 meses** después del parto es menor:

- **Si** está alimentando a su bebé **solo** amamantando.
- **Y** sus períodos menstruales no han regresado.

Aún así, es posible que desee usar un anticonceptivo para disminuir la posibilidad de quedar embarazada de inmediato. Para asegurarse de tener un buen plan anticonceptivo después de que nazca su bebé, hable con su médico sobre la planificación familiar:

- En sus visitas de atención prenatal.
- En el hospital después de dar a luz.
- En su visita posparto de 6 semanas.

## Anticonceptivos sin hormonas

Estos métodos anticonceptivos son seguros para su bebé, no contienen hormonas y no afectan su suministro de leche:

- Condomes
- Diafragmas
- Capuchones cervicales
- Algunos dispositivos (DIU)

## Anticonceptivos que contienen hormonas

Los anticonceptivos que contienen estrógeno pueden reducir su suministro de leche. Estos incluyen algunas pastillas, parches y anillos vaginales. Los anticonceptivos que contienen progesterona parecen ser una mejor opción durante la lactancia. Estos incluyen algunas píldoras, algunos DIU, inyecciones e implantes. Algunos expertos advierten a las madres que esperen para comenzar a usar las hormonas hasta que se establezca su suministro de leche.



*Si toma café, límitese a 2 porciones al día mientras está amamantando.*

## Cafeína

La cafeína entra en la leche materna en cantidades bastante pequeñas. Se considera seguro para las madres que amamantan tomar 2 porciones al día. Una porción es de aproximadamente 8 onzas de café (150 mg de cafeína).

En un estudio de bebés amamantados cuyas madres tenían de 8 a 9 porciones de cafeína al día, los bebés tenían problemas para dormir y estaban más inquietos de lo habitual.

## Cocaína

**Si usa cocaína, no amamante.** Los bebés pueden tener problemas de salud graves por la exposición a la cocaína a través de la leche materna. Ellos pueden:

- Tener convulsiones
- Ser muy inquietos
- Tener diarrea
- Vomitar

Si planea dejar de usar cocaína para poder amamantar, obtenga ayuda de un programa de tratamiento de drogadicción.

Si está amamantando y usa cocaína, extraiga y deseche la leche durante al menos 36 horas después de usar la droga.

**No** deje que la gente use cocaína cerca de su bebé. El humo de segunda mano de la cocaína de base libre puede causar los mismos síntomas en su bebé que en el usuario.

## Metadona

Según la AAP, las mujeres que reciben mantenimiento con metadona pueden amamantar a sus bebés.

## Medicamentos para el resfriado

La AAP dice que está bien que las madres que amamantan usen descongestionantes, pero estos medicamentos pueden reducir el suministro de leche. Si su producción de leche ya es baja, no use descongestionantes.

Un atomizador nasal salino o un lavado nasal con agua estéril pueden ayudar a despejar la congestión nasal. También puede ayudarla a recuperarse de un resfriado más rápido.

## Anestésicos locales y dentales

Los medicamentos adormecedores (*anestésicos*) para procedimientos dentales u otros procedimientos generalmente se encuentran solo en niveles muy bajos en la leche materna. No es necesario que deje de amamantar si le administran anestésicos locales.



*Hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar medicamentos para el resfriado mientras está amamantando.*

## Marihuana

**No** amamante durante varias horas después de usar marihuana. El medicamento puede alcanzar niveles altos en la leche materna. La marihuana:

- Retrasa el desarrollo motor de su bebé
- Puede inhibir las hormonas que necesita para la producción de leche materna.
- Puede afectar su capacidad de cuidar bien a su bebé

## Medicamentos para el dolor

- **Acetaminofén (Tylenol y otras marcas):** Solo pequeñas cantidades de acetaminofén entran en la leche materna. La AAP dice que está bien que las madres que amamantan usen acetaminofén.
- **Ibuprofeno (Advil, Motrin y otras marcas):** El ibuprofeno pasa a la leche en niveles muy bajos. La AAP aprueba el uso de ibuprofeno para las madres que amamantan.
- **Naproxeno (Aleve, Naprosyn y otras marcas):** El naproxeno está aprobado para su uso por la AAP. Sin embargo, debido a que permanece en su cuerpo por más tiempo que el acetaminofén o el ibuprofeno, algunas madres lactantes eligen esos analgésicos.



*Si fuma, dañará a su bebé, tanto antes como después del nacimiento.*

## Tabaco

**Haga todo lo posible para dejar de fumar durante el embarazo y durante la lactancia.** La nicotina pasa fácilmente a la leche materna. Cuantos más cigarrillos fume, más nicotina contiene la leche materna. La nicotina puede:

- Disminuir su suministro de leche
- Causar estos síntomas en su bebé:
  - Vómitos
  - Diarrea
  - Inquietud
  - Cólico

Si no puede detenerse por completo, fume lo menos posible. **Nunca** fume justo antes de amamantar. **Nunca** fume en la habitación donde está su bebé. Además, no permita que otros fumen cerca de usted y su bebé.

### **Ultrasonido, rayos X y tintes radiopacos**

El American College of Radiology (Colegio de radiólogos estadounidenses) dice que las madres lactantes no necesitan dejar de amamantar si se hacen una ecografía o una radiografía. Incluso si necesita tomar *contraste* (tinte de rayos X) para una prueba, solo cantidades muy pequeñas del tinte pasan a la leche materna. El yodo en estos colorantes no es absorbido por su bebé.

### **Alimentos que evitó durante el embarazo**

Algunos alimentos que evitó durante el embarazo están bien para comer mientras está amamantando. Estos incluyen quesos suaves, sushi y carnes frías.

**Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.**

### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas acerca de los medicamentos y otras sustancias durante la lactancia, llame al Servicio de Lactancia al 206.598.4628.

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

*This chapter explains what we know about how some common drugs and substances affect breast milk and breastfeeding.*



### Alcohol

Alcohol goes into breast milk very quickly. It can limit the “let-down” reflex, so your baby may get less breast milk.

If you drink once in a while:

- **Do not breastfeed for 3 hours** after having 1 drink. “1 drink” is 4 ounces of wine, 12 ounces of beer, or 1 ounce of hard liquor.
- **Wait 1 extra hour** before breastfeeding for each drink after your first. For instance, if you have 2 drinks, wait 4 hours to nurse.

*Some recreational drugs, medicines, and other substances might affect your breast milk and breastfeeding.*

If you drink every day or you “binge” drink, talk with your provider.

### Anesthesia Drugs

Sometimes mothers are told to pump and throw away their milk after they receive *anesthesia* (drugs that make you sleep during surgery). But, very little of these drugs enter your breast milk, and even less are absorbed by your baby. The American Academy of Pediatrics (AAP) and other medical sources agree that anesthesia and most pain medicines do not affect breastfeeding.

If you receive anesthesia, you can start breastfeeding again as soon as you have recovered from the effects of the drug.

### Contraceptives (Birth Control Methods)

Your risk of getting pregnant **in the first 6 months** after giving birth is lower:

- **If** you are feeding your baby **only** by breastfeeding.
- **And** your menstrual periods have not returned.

Still, you may want to use a contraceptive to decrease the chance that you might get pregnant right away. To make sure you have a good plan for contraception after your baby is born, please talk with your doctor about family planning:

- At your prenatal care visits
- In the hospital after you give birth
- At your 6-week postpartum visit

### **Birth Control Without Hormones**

These birth control methods are safe for your baby, do not contain hormones, and do not affect your milk supply:

- Condoms
- Diaphragms
- Cervical caps
- Some IUDs

### **Contraceptives That Contain Hormones**

Contraceptives that contain estrogen may reduce your milk supply. These include some pills, patches, and vaginal rings. Contraceptives that contain progesterone seem to be a better choice during breastfeeding. These include some pills, some IUDs, shots, and implants. Some experts caution mothers to wait to start using any hormones until after their milk supply is established.



*If you drink coffee, limit yourself to 2 servings a day while you are breastfeeding.*

### **Caffeine**

Caffeine enters breast milk in fairly small amounts. It is considered safe for breastfeeding mothers to drink 2 servings a day. One serving is about 8 ounces of coffee (150 mg of caffeine).

In a study of breastfed infants whose mothers had 8 to 9 servings of caffeine a day, the babies had problems sleeping and were more fussy than usual.

### **Cocaine**

**If you use cocaine, do not breastfeed.** Babies can have severe health problems from exposure to cocaine through breast milk.

They can:

- Have seizures
- Be very fussy



- Have diarrhea
- Vomit

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 use cocaine, pump and discard your milk for at least 36 hours after using the drug.

Do **not** let people use cocaine around your baby. Secondhand smoke from freebased cocaine can cause the same symptoms in your baby as it does in the user.

## **Methadone**

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

## **Cold Medicines**

The AAP says it is OK for breastfeeding mothers to use decongestants, but these medicines may reduce your milk supply. If your milk production is already low, do not use decongestants.

A saline nasal spray or nasal wash with sterile water can help clear nasal congestion. It can also help you recover from a cold faster.

## **Local and Dental Anesthetics**

Numbing medicines (*anesthetics*) for dental work or other procedures are usually found only at very low levels in breast milk. You do not need to stop breastfeeding if you are given local anesthetics.

## **Marijuana**

Do **not** breastfeed for several hours after using marijuana. The drug can reach high levels in breast milk. Marijuana:

- Delays your baby's motor development
- May inhibit the hormones you need for breast milk production
- May impair your ability to care for your baby well

## **Pain Medicines**

- **Acetaminophen (Tylenol and other brands):** Only small amounts of acetaminophen get into breast milk. The AAP says it is OK for breastfeeding mothers to use acetaminophen.



*Talk with your healthcare provider about taking cold medicines while you are breastfeeding.*



- **Ibuprofen (Advil, Motrin, and other brands):** Ibuprofen gets into milk in very low levels. The AAP approves ibuprofen for use by breastfeeding mothers.
- **Naproxen (Aleve, Naprosyn, and other brands):** Naproxen 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.



*If you smoke, it will harm your baby, both before and after birth.*

## Tobacco

**Make every effort to stop smoking during pregnancy and while you are breastfeeding.** Nicotine passes easily into breast milk. The more cigarettes you smoke, the more nicotine is in your breast milk. Nicotine can:

- Decrease your milk supply
- Cause these symptoms in your baby:
  - Vomiting
  - Diarrhea
  - Restlessness
  - Colic

If you cannot stop all the way, 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 says that nursing mothers do not need to stop breastfeeding if they have an ultrasound or an X-ray. Even if you need to take *contrast* (X-ray dye) for a test, only very small amounts of the dye enter your breast milk. The iodine in these dyes is not absorbed by your baby.

## Foods You Avoided During Pregnancy

Some foods that you avoided while you were pregnant are OK to eat while you are breastfeeding. These include soft cheeses, sushi, and luncheon meats.

### Questions?

Your questions are important. If you have questions about medicines and other substances and breastfeeding, call Lactation Services at 206.598.4628.

**Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.**