



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Alcohol Use During Lactation *Consumo de alcohol durante la lactancia*

Casual use of alcohol (such as 5 oz (148ml) of wine, 12 oz (360ml) of beer, or 1.5 oz (45ml) of distilled spirits per day) is unlikely to cause either short- or long-term problems in the human milk-fed infant. However, more than 2 drinks a day can have a negative effect on the infant's development, possibly causing agitation, sedation, poor sleep patterns, and insufficient weight gain.

Es poco probable que el consumo de alcohol ocasional (como 5 oz (148 ml) de vino, 12 oz (360 ml) de cerveza o 1.5 oz (45 ml) de licor destilado por día) cause problemas a corto o largo plazo en el bebé lactante alimentado con leche materna. Sin embargo, más de 2 bebidas al día pueden tener un efecto negativo en el desarrollo del bebé, posiblemente causando agitación, sedación, patrones de sueño deficientes y un aumento de peso insuficiente.

Guidelines for Alcohol Use During Lactation

- The highest alcohol levels in milk occur 30 to 60 minutes after an alcoholic beverage.
- The lactating parent can decrease alcohol in their milk by waiting 2-2.5 hours per drink before feeding.
- Directly feeding or pumping within 1 hour before drinking alcohol may slightly reduce the amount of alcohol in the milk.
- The milk alcohol level closely parallels the blood alcohol level. As the blood alcohol level goes down, so does the milk alcohol level.
- Alcohol decreases milk production, with 5 drinks or more decreasing milk letdown and disrupting direct feeding until the parent's alcohol levels decrease.

Pautas para el uso de alcohol durante la lactancia

- Los niveles más altos de alcohol en la leche ocurren de 30 a 60 minutos después de una bebida alcohólica.
- Cuando lactas puede disminuir el alcohol en tu leche si esperas de 2 a 2.5 horas por bebida antes de amamantar.
- Amamantar o extraer tu leche dentro de 1 hora antes de consumir alcohol puede reducir levemente la cantidad de alcohol en la leche.
- El nivel de alcohol en la leche es muy similar al nivel de alcohol en la sangre. A medida que baja el nivel de alcohol en la sangre, también lo hace el nivel de alcohol en la leche.
- El alcohol disminuye la producción de leche, con 5 bebidas o más disminuye la bajada de leche e interrumpe el amamantamiento hasta que los niveles de alcohol en la madre disminuyan.

[Read more about alcohol use during lactation through the US National Institutes of Health's Drugs & Lactation Database \(Lactmed\).](#)

[Lea más sobre el consumo de alcohol durante la lactancia.](#) (e-lactancia.org)