



IFELH
Instituto para el Fomento
y Educación
en Lactancia Humana



El Alcohol y la Lactancia Materna

Julio, 2016

Es poco probable que el consumo ocasional de alcohol (1 vaso de vino o de cerveza al día) cause problemas a largo plazo en el bebé que está lactando. Sin embargo, consumir más de 2 bebidas alcohólicas al día puede tener efectos negativos en el desarrollo del bebé, lo cual puede causar una disminución en el aumento de peso, alteración y sedación o patrones de sueño deficientes.

Recomendaciones sobre el consumo de alcohol y la lactancia materna:

La madre puede disminuir el alcohol en la leche materna si espera de 2 a 2 horas y media por cada bebida que toma antes de amamantar.

Amamantar o bombear leche materna una hora antes de beber alcohol puede reducir ligeramente la cantidad de alcohol presente en la leche materna.

Los niveles más altos de alcohol en la leche materna se producen entre 30 y 60 minutos después de consumir una bebida alcohólica.

El nivel de alcohol en la leche materna es muy similar al nivel de alcohol en la sangre. A medida que disminuye el nivel de alcohol en la sangre, también lo hace el nivel de alcohol en la leche materna.

El alcohol disminuye la producción de leche. Al consumir 5 o más bebidas alcohólicas, la producción y el flujo de leche disminuye hasta que bajen los niveles de alcohol en la madre.

La fuente de esta información proviene de la Red de Información sobre Toxicología (Toxicology Data Network, Toxnet) de la Biblioteca Nacional de Medicina,

<http://toxnet.nlm.nih.gov>