

Lactancia materna y alcohol: ¿puedo beber si estoy dando el pecho?

- Según la Asociación para Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna, beber en esta etapa es de riesgo alto



Horizontal

[lactancia](#) [materna](#) [alcohol](#) [beber](#) [dando](#) [pecho](#) [nbs](#)

<https://www.lavanguardia.com/mamas-y-papas/20220612/8333972/lactancia-materna-alcohol-beber-dando-pe...>

Patricia Cardoso

Domingo, 12 junio 2022

Durante el embarazo, el consumo de alcohol debería ser eliminado, porque afecta al desarrollo del feto y además puede ser causa de aborto espontáneo o muerte fetal. Una vez que ha nacido el bebé, en la lactancia, la recomendación sigue siendo la misma, no beber este tipo de bebidas.

Según la Asociación para Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna, beber en esta etapa es de riesgo alto. En concreto, tal y como señalan en su web e-lactancia.org, su consumo puede llegar a causar "sedación, desmedro, irritabilidad, retraso psicomotor y menor rendimiento cognitivo y académico aunque los datos son inconsistentes y pueden depender de la cantidad y cronicidad del consumo de alcohol".

Consecuencias

El consumo agudo seda al lactante e inhibe la secreción de oxitocina de la madre y por tanto el reflejo de eyección de la leche

Existe controversia sobre si el consumo de alcohol se relaciona con una menor duración de la lactancia. "El consumo agudo seda al lactante e inhibe la secreción de oxitocina de la madre y por tanto el reflejo de eyección de la leche, reduciendo la producción de leche entre un 10 y un 25%".

Además, un consumo agudo excesivo puede provocar coma, convulsiones e incluso riesgo de muerte en el bebé.

En el caso de ingerir **alcohol** de forma ocasional durante la lactancia, la asociación da una serie de pautas a tener en cuenta:

- El tiempo necesario a esperar a amamantar para que el **alcohol** ingerido de forma ocasional haya desaparecido de leche y sangre depende del peso de la madre (a menos peso, más tiempo) y de la cantidad de **alcohol** consumido (a más **alcohol**, más tiempo).
- Hay que evitar dar pecho hasta después de dos horas y media por cada 12 -15 g de **alcohol** consumidos: un tercio (330 ml), de cerveza 5%, un vaso de 140 ml de vino 11-12% o una copa de 40 ml de licor de 40%. El doble de estas cantidades supondría una espera de 5 horas y el triple 7,5 horas, etc.

Lee también

Angiomas o hemangiomas en bebés y niños: por qué se producen y cómo se tratan

Patricia Cardoso

Estos son los 12 mejores sacaleches para elegir: manuales, eléctricos, dobles y manos libres

Patricia Cardoso

Por tanto, en el caso de consumir algo con **alcohol**, es preferible hacerlo inmediatamente después de la toma y teniendo en cuenta la cantidad.

Por otra parte, el mito de que un vaso de cerveza al día aumenta la producción de leche no tiene ninguna evidencia científica que lo apoye. Eso sí, la cerveza 0,0% y la sin **alcohol** (