



FUMAR Y DAR EL PECHO

Ingrid Rowshan, IBCLC

Ya sabemos que fumar no es bueno para la salud. Sin embargo, a pesar de conocer los riesgos para la salud, es difícil dejar de fumar. Como madre lactante, debes de saber cómo afecta a tu bebé el hecho de que tú fumes. La norma básica es: SIEMPRE ES MEJOR FUMAR Y AMAMANTAR QUE FUMAR Y DAR BIBERÓN.

Los efectos negativos del tabaco se transmiten a tu bebé de dos maneras: 1) a través de la leche materna, y 2) a través del aire. Los bebés de padres fumadores corren, en general, mayores riesgos, ya sean amamantados o no. Está demostrado que, durante el primer año de vida, los bebés de padres fumadores tienen un mayor riesgo de padecer alguna de las siguientes enfermedades: neumonía, bronquitis, síndrome de muerte súbita y cólicos. Es importante darse cuenta de que esto ocurre tanto a bebés a los que se les amamanta como a los que no. Incluso si la madre no fuma pero otros miembros de la familia sí, la salud del bebé queda afectada.

Por ejemplo, un estudio (Said G, 1984) muestra que el hábito de fumar del padre también afecta a la salud del bebé. En este estudio, el 91% de los bebés cuyos padres (madre y padre) fumaban se mostraban muy inquietos, mientras que esto ocurría sólo al 57% si era la madre únicamente la que fumaba.

Si fumas y amamantas, tu bebé puede terminar con diarreas, vómitos y/o retortijones de estómago, aunque algunos bebés de madres fumadoras no presentan ninguna reacción. Es importante que peses al bebé con regularidad, ya que el tabaco puede reducir la cantidad de leche.

A través de la leche materna se transmiten algunos de los efectos negativos del tabaco, aunque los efectos positivos de la lactancia resultan claramente superiores a los contraproducentes del tabaco. La leche materna es siempre la comida preferible para tu bebé. Tiene anticuerpos defensivos, por lo que los bebés amamantados generalmente están más sanos que los alimentados a biberón. Además, tu leche protegerá a tu bebé de algunos de los efectos negativos del tabaco. Entonces, ¿qué ocurre si eliges fumar y no amamantar? Tu bebé estará expuesto al humo a través del aire y, al mismo tiempo, estará privado de los beneficios de la leche materna.

Algunos consejos prácticos para fumar y amamantar

- Disminuye el número de cigarrillos que fumas por día. Cuanto menos, mejor.
- Fuma inmediatamente después de dar el pecho: nunca fumes antes o mientras amamantas a tu bebé. Cuando fumas, el nivel de nicotina en la leche sube rápidamente al principio, y luego va disminuyendo gradualmente. El tiempo que se tarda en eliminar la mitad de la nicotina fumada es de 95 minutos, es lo que se llama la mitad de vida de nicotina (Steldinger R., 1988). Por tanto, cuanto más tiempo esperes después de fumar, menor nivel de nicotina contendrá la leche. Si fumas justo después de dar de mamar, el nivel de nicotina disminuye antes de que tu bebé pida mamar la próxima vez.
- Nunca fumes en la habitación en la que está el bebé: fuma sólo fuera, y asegúrate de que los otros miembros de la familia respetan esta norma.



Fotografía: Editorial OB STARE

Recuerda: el humo a través del aire, aunque tú no fumes, afecta a la salud del bebé, tanto si es amamantado como si toma biberón.

BIBLIOGRAFÍA

- * Said, G. et al.: *Infantile colic and parental smoking*. Br.Med.J. 289:660; 1984.
- * Steldinger, R. y Luck, W.: *Half lives of nicotine in milk of smoking mothers: implications for nursing*. J.Perinat. Med. 16: 261-62; 1988

Ingrid Rowshan es especialista en lactancia materna (IBCLC), certificada por el Consejo Internacional de Consultores de Lactancia. Se licenció en Psicología en su país de origen, Suecia. Más tarde se formó como especialista en Lactancia en Canadá, EE.UU., Suecia y España. Ha dirigido su propio grupo de apoyo para madres lactantes en Suecia y ha ejercido como monitora de La Liga de la Leche. Actualmente dirige una consulta privada como asesora de lactancia. Vive en Bilbao y es madre de dos niños amamantados. Teléfonos de contacto: 94 4467370 y 672 308534