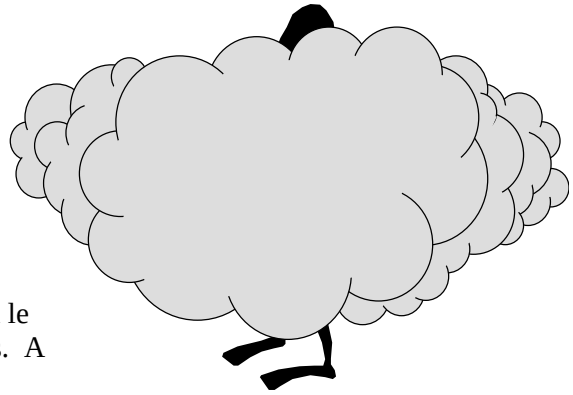
¡Pero Yo Fumo!

(But I Smoke!)



Usted sabe que debe dejar de fumar. Tal vez usted quiere dejar de fumar. Si no lo puede hacer, ¿perjudicará a su bebé si le da el pecho? Estas preguntas les importan a las nuevas mamás. A continuación lea las respuestas:

El fumar perjudicará a su bebé ya sea si usted le da la leche materna o la fórmula.
Por eso usted y todos los que están en la casa deben siempre fumar afuera. El humo se esparce por todas partes y fumar en cualquier lugar de la casa causará más infecciones de los oídos e infecciones respiratorias a su bebé. También aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (o SIDS, en inglés), pulmonía y asma.

La leche materna protegerá a su bebé de contraer infecciones.
La leche materna ta,bién puede disminuir el riesgo de SIDS.

La nicotina sí pasa a la leche materna.
Entre más fume, más nicotina pasa a la leche. Demasiada nicotina también puede reducir su provisión de leche. Si usted tiene que fumar, siga los cuatro consejos que se mencionan a continuación para limitar la cantidad de nicotina que su bebé recibirá mediante la leche:

- Fume 10 o menos cigarrillos al día. (variedades baja en nicotina preferidas)
- Fume después de darle el pecho al bebé, no antes.
- Espere por lo menos 1½ horas antes de darle el pecho.
- No fume en la casa ni en el coche ni en ningún lugar cerca de su bebé.

¿Pero qué pasará si usted se pone inquieta o estresada y fuma más de 10 cigarrillos al día? Fumar demasiado de vez en cuando no debe ser un problema. Sin embargo, si usted se preocupa, siempre puede exprimir la leche materna y botarla durante algunas ocasiones dándole al bebé un biberón en su lugar.

Usted ya sabe que el dejar de fumar o por lo menos reducir la cantidad de cigarrillos que fuma es lo mejor para usted y para su bebé. Tal vez dar el pecho la motivará a tratar de hacerlo. ¡Podría ser más fácil de lo que usted piensa! Dar el pecho al bebé le ayudará a relajarse. ¡Estará sorprendida de ver lo tranquilo y lo consolador que es!

La leche materna ofrece beneficios de salud que permanecen durante toda la vida.

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

WIC

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Linea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY

Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2008