

TABAQUISMO Y LACTANCIA MATERNA.

Autor: Quintana Pérez J.
Hospital Materno-Infantil de Badajoz.



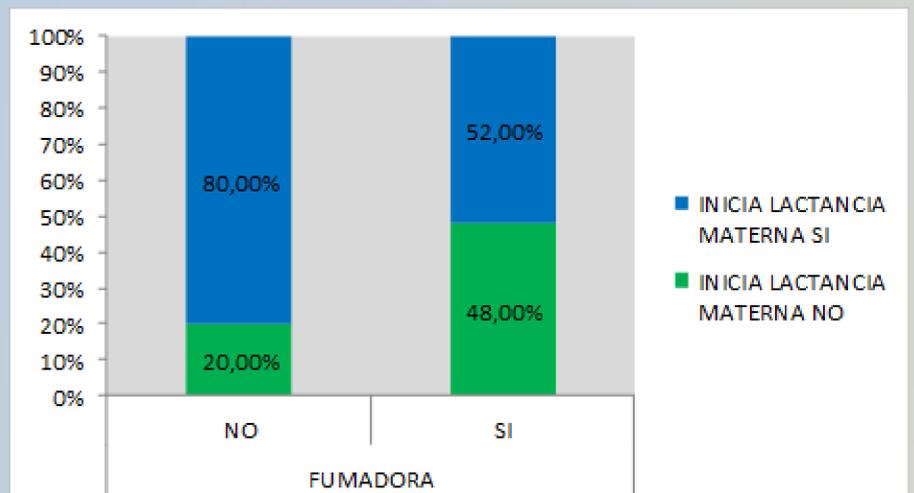
Introducción.

Mientras que el embarazo es un fuerte incentivo para que las mujeres dejen de fumar, es posible que retomen el cigarrillo una vez el bebé haya nacido.

Muchas madres que fuman eligen no amamantar debido a factores psicológicos o presiones sociales; algunas madres que fuman pueden iniciar la lactancia y encontrar problemas fisiológicos relacionados con el tabaco que pueden llevar al destete; o algunas madres que han dejado de fumar durante el embarazo pueden optar por destetar para retomar el cigarrillo porque creen que no deberían fumar y amamantar.



TASAS DE INICIO DE LM EN MADRES FUMADORAS Y NO FUMADORAS EN LA CIUDAD DE BADAJOZ.



Efectos del humo del tabaco y de la nicotina sobre el bebé:

- Mayor propensión a padecer patologías respiratorias agudas.
- Mayor riesgo al Síndrome de muerte súbita del lactante.
- La nicotina tiene un efecto estimulante: el niño puede tener problemas para conciliar el sueño al mostrarse más inquieto.
- El cigarrillo reduce la capacidad del cuerpo de absorber algunas vitaminas y minerales: el déficit de yodo en la leche materna puede repercutir sobre el desarrollo del niño.

¿Qué dice la evidencia científica?

- La nicotina no disminuye la producción de leche materna.
- La cantidad de nicotina que pasa al lactante a través de la leche materna no es dañina.
- La lactancia materna proporciona alimento nutricional y emocional al recién nacido. Privar de la lactancia natural al bebé de una madre fumadora es perjudicarlo doblemente.
- Los bebés de madres fumadoras que son alimentados con leche materna están más protegidos frente a enfermedades respiratorias, que los que son alimentados con leche de fórmula.



Medidas para fomentar la lactancia segura en madres fumadoras :

- Fumar el menor número de cigarrillos posible cada día o, incluso, dejar de fumar.
- Fumar lejos del bebé, al aire libre o en un ambiente separado, bien ventilado, para reducir la cantidad de humo y demás partículas a las que está expuesto.
- Fumar después de las tomas para permitir que el nivel de nicotina en la leche tenga tiempo de disminuir antes de la próxima toma.
- Debe valorarse la suplementación de yodo y otras vitaminas.
- Si usa productos de sustitutos de la nicotina, no debe fumar mientras lo hace.
- Ofrecer apoyo a aquellas madres que quieran dejar de fumar.
- El fumar es, en general, una actividad asociada a la ansiedad, hay que ofrecer otras medidas para calmarla.

Documentación:

- Liga de La Leche Internacional: <http://www.llli.org/>
- Web de lactancia materna. Hospital Marina Alta, Alicante, España. Disponible en: <http://e-lactancia.org/>
- Revista Obstare, Editorial Obstare, España. Fumar en la lactancia. Disponible en: <http://www.obstare.com/varios/revistas/Fumar.pdf>