

## Buenas razones para una lactancia de no o poco fumar

- Su niño será menos inquieto.
- Su niño estará mejor protegido, por ejemplo contra asma, alergias o bronquitis.
- Su cuerpo produce tanta leche materna que necesite Su bebé.

## Buenas razones para amamantar

- Tiene influencia muy positiva en la salud de Su niño durante muchos años.
- Gasta calorías.
- Baja el riesgo de padecer el cáncer de mama.

**Amamantar es trabajo en equipo. Requiere tiempo y apoyo hasta que funcione bien – ¡Confíe en eso! Hable con su partera.**

www.wenigeristmehr.org

# Amamantar y fumar

Leche materna es el alimento normal y más saludable para su bebé. Una lactancia sin fumar es para Usted así como para su bebé lo mejor.

¿No fumaba durante el embarazo?  
¡Felicidades! Muchas mujeres aprovechan de no fumar durante la lactancia tampoco.  
¿Cómo es en su caso?

¿Para Usted el no fumar no es un tema actualmente?  
También en este caso dar el pecho es lo mejor, si logra a tener en cuenta unas reglas importantes. De todos modos es recomendable, fumar lo menos posible.



### ¿Es cierto que fumando llegan nicotina y sustancias tóxicas a la leche materna?

Si. Eso es muy dañino para su bebé, porque aún se está desarrollando. Al otro lado también hay ventajas, los cuáles gana su bebé por el hecho de tomar el pecho. La leche materna alimenta a su bebé con todo lo que necesite, incluso le protege de enfermedades para siempre.



### ¿Basta, si abro la ventana después de fumar?

No. Sustancias tóxicas, las cuáles se desarrollan fumando se pegan en los suelos, en las sofás y en los papeles de la pared. Niños absorben extremadamente muchas sustancias tóxicas y reaccionan muy sensibles. Fume afuera de la casa sin bebé. Mantenga su coche sin humo de cigarro siempre. Proteja un ambiente sin humo en los alrededores de su bebé, sobre todo también enfrente de otros fumadores.



### ¿Es suficiente, si fumo fuera de la casa?

No. Fumando muchas sustancias tóxicas se pegan en Usted también. Por eso póngase ropa extra la cuál se puede quitar fácilmente después de fumar. Limpiése las manos y la cara después de fumar. Es recomendable también lavarse los dientes.



### ¿Amamanto a mi bebé antes de fumar?

Si, es el momento más adecuado. La nicotina llega a la leche materna con rapidéz. Después de aproximadamente 1,5 hora, aún la mitad de la nicotina permanece en la leche materna. Se recomienda un mínimo de 2 horas entre el último cigarro y el darle el pecho al bebé.



### ¿Qué más puedo hacer?

Los bebés que estaban en un ambiente con humo pasivo durante el embarazo y después, sufren con más frecuencia de la muerte súbita del lactante. Para reducir este riesgo, el bebé debería dormir en el dormitorio paterno donde no se fuma. Además debería dormir en su camita propia y en posición supina.



### Amamantar conecta – no hay estrés

Amamantando Usted y su bebé pueden sentir que pertenecen el uno al otro. Su cuerpo produce hormonas que relajan y dejan sentirse felices. Durante seis meses el bebé necesita ser amamantado el cien por ciento. Después de este tiempo su bebé también necesita poco a poco alimentación