Alcohol Use During Lactation
Consumo de alcohol durante la lactancia

Guidelines for Alcohol Use During Lactation	Guías sobre el consumo de alcohol durante la lactancia
Casual use of alcohol (such as 5 oz (148ml) of wine, 12 oz (360ml) of beer, or 1.5 oz (45ml) of distilled spirits per day) is unlikely to cause either short- or long-term problems in the human milk-fed infant. However, more than 2 drinks a day can have a negative effect on the infant's development, possibly causing agitation, sedation, poor sleep patterns, and insufficient weight gain.	Es poco probable que el consumo ocasional de alcohol (5 onzas [148 ml] de vino, 12 onzas [360 ml] de cerveza o 1.5 onzas [45 ml] de bebidas destiladas al día) cause problemas a corto o largo plazo en los bebés amamantados. Sin embargo, consumir más de dos bebidas al día puede afectar negativamente el desarrollo del bebé y posiblemente provocar agitación, sedación, alteraciones del sueño y aumento de peso insuficiente.
• The highest alcohol levels in milk occur 30 to 60 minutes after an alcoholic beverage. • The lactating parent can decrease alcohol in their milk by waiting 2-2.5 hours per drink before feeding. • Directly feeding or pumping within 1 hour before drinking alcohol may slightly reduce the amount of alcohol in the milk. • The milk alcohol level closely parallels the blood alcohol level. As the blood alcohol level goes down, so does the milk alcohol level. • Alcohol decreases milk production, with 5 drinks or more decreasing milk letdown and disrupting direct feeding until the parent's alcohol levels decrease.	• Los niveles más altos de alcohol en la leche se alcanzan entre 30 y 60 minutos después de consumir una bebida alcohólica. • Puedes reducir la cantidad de alcohol en la leche al esperar entre 2 y 2.5 horas por cada bebida antes de amamantar. • Amamantar o extraerse leche durante la hora previa al consumo de alcohol puede reducir ligeramente la cantidad de alcohol en la leche. • El nivel de alcohol en la leche es muy similar al nivel de alcohol en la sangre. A medida que disminuye el nivel de alcohol en la sangre, también disminuye el nivel de alcohol en la leche. • El alcohol reduce la producción de leche. El consumo de 5 bebidas o más disminuye el reflejo de eyección de la leche e interrumpe la lactancia hasta que bajen los niveles de alcohol en la sangre.
Read more about alcohol use during lactation through the US National Institutes of Health's Drugs & Lactation Database	Obtén más información sobre el consumo de alcohol durante la lactancia en la Base de Datos sobre Medicamentos y Lactancia de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos.