Tobacco or E-Cigarette Use During Lactation
Uso de tabaco o cigarrillos electrónicos durante la lactancia

Lactating parents who use tobacco (smoke/chew tobacco) or use e-cigarettes are still encouraged to breastfeed or provide their milk, but stopping tobacco or e-cigarettes with or without nicotine replacements is ideal for the health of both the parent and infant.	Si fumas o masticas tabaco, o usas cigarrillos electrónicos, se recomienda que continúes amamantando o proporcionando tu leche al bebé. Sin embargo, dejar el tabaco o los cigarrillos electrónicos, con o sin reemplazo de nicotina, es lo ideal para cuidar tu salud y la de tu bebé.
Effect on the Infant	**Efectos en el bebé**
• Infant exposure to 2nd hand smoke (in the air around a baby) and 3rd hand smoke (on a caregiver's clothing) increases the risk of sudden infant death syndrome (SIDS), as well as bronchitis and pneumonia. • Infants who sleep in the same bed with a cigarette smoker are at higher risk for SIDS. • To keep babies safe, do not smoke near the baby such as in the car or home. Change clothes and wash hands after smoking, before handling the baby.	• La exposición del bebé al humo de segunda mano (el humo que está en el aire alrededor del bebé) y al humo de tercera mano (el humo que queda en la ropa de la persona que fuma) aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), así como de bronquitis y neumonía. • Los bebés que duermen en la misma cama con una persona que fuma cigarrillos tienen un mayor riesgo de SMSL. • Para mantener a tu bebé seguro, no fumes cerca de él, por ejemplo, dentro del automóvil o de la casa. Después de fumar, cámbiate de ropa y lávate las manos antes de cargar al bebé.
Effect on the Lactating Parent	**Efectos que te pueden producir**
• Cigarette smoking reduces the parent's milk production. Little is known about the effect of e-cigarettes on milk production. • Cigarette smoking decreases the fat and protein in the parent's milk, which can have a negative impact on the baby's growth and development. Little is known about the effect of e-cigarettes on the quality of breastmilk. • Among women who quit smoking before or during pregnancy, breastfeeding for at least 6 months has been associated with a lower likelihood of relapse.	• Fumar cigarrillos disminuye la producción de leche. Se sabe poco sobre el efecto de los cigarrillos electrónicos en la producción de leche. • Fumar cigarrillos disminuye la cantidad de grasa y proteína en tu leche, lo que puede afectar negativamente el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Se sabe poco sobre el efecto de los cigarrillos electrónicos en la calidad de la leche materna. • Entre las mujeres que dejaron de fumar antes o durante el embarazo, amamantar durante al menos 6 meses se ha asociado con una menor probabilidad de volver a fumar.

Nicotine Replacements and Other Medications to Stop Tobacco and E-Cigarette Use	Reemplazos de nicotina y otros medicamentos para dejar el tabaco y los cigarrillos electrónicos
• Breastfeeding parents are encouraged to quit tobacco or e-cigarettes. Using a nicotine replacement is a reasonable option. • The lowest dose of a nicotine supplement is preferred, to limit the amount of nicotine in the milk. • Bupropion is a medication for tobacco cessation and is generally safe during lactation.	• Se recomienda que dejes el tabaco o los cigarrillos electrónicos. Usar un reemplazo de nicotina es una opción razonable. • Se prefiere utilizar la dosis más baja de suplemento de nicotina posible para limitar la cantidad de nicotina que pasa a la leche. • Bupropión es un medicamento que se utiliza para dejar el tabaco y, por lo general, se considera seguro durante la lactancia.
Resources	**Recursos**
• Macchi M, Bambini L, Franceshini S et al. The Effect of Tobacco Smoking During Pregnancy and Breastfeeding on Human Milk Composition- A Systematic Review. European J of Clin Nutr 2021 May; 75(5): 736-747 • Míguez MC, Pereira B. Effects of active and/or passive smoking during pregnancy and the postpartum period. An Pediatr (Barc). 2021;95:222-32. • Zhang K, Siziba LP, Suo NJ et al. Breastfeeding Duration is Positively Associated with Decreased Smoking Relapsein the Postpartum Period Midwifery 108 (2022) • Tobacco in https://trashthepumpanddump.org/tobacco (accessed May 1, 2022) • Nicotine Drugs and Lactation Database (LactMed) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501586/ (Accessed 5/1/22)	• Macchi M, Bambini L, Franceshini S et al. The Effect of Tobacco Smoking During Pregnancy and Breastfeeding on Human Milk Composition- A Systematic Review. European J of Clin Nutr 2021 May; 75(5): 736-747 • Míguez MC, Pereira B. Effects of active and/or passive smoking during pregnancy and the postpartum period. An Pediatr (Barc). 2021;95:222-32. • Zhang K, Siziba LP, Suo NJ et al. Breastfeeding Duration is Positively Associated with Decreased Smoking Relapse in the Postpartum Period Midwifery 108 (2022) • Tobacco in https://trashthepumpanddump.org/tobacco (consultado el 1 de mayo de 2022) • Nicotine Drugs and Lactation Database (LactMed) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501586/ (consultado el 1 de mayo de 2022)