

## Breastfeeding Tip

# is caffeine safe while breastfeeding?

Most breastfeeding parents can drink a small amount of coffee, tea and soda. **Drinking a small amount, like 2 small cups of coffee, is safe while breastfeeding.**



*Some babies are more sensitive to caffeine than others. Watch your baby for signs of being fussy or irritable after you drink something with caffeine in it. If your baby seems to be really fussy, you might want to slowly cut down.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## Consejo de lactancia

# ¿es segura la cafeína durante la lactancia?

La mayoría de las madres lactantes pueden tomar una pequeña cantidad de bebidas con cafeína, como el café, el té y las sodas. **Es seguro beber una pequeña cantidad (hasta 2 tazas) de café mientras das el pecho.**



*Algunos bebés son más sensibles a la cafeína que otros. Vigila a tu bebé para ver si se muestra inquieto o irritable después de beber algo con cafeína. Si tu bebé parece estar muy inquieto, podrías reducirla de a poco.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.