

“La mamá que amamanta debe evitar ciertos alimentos para que el bebé no tenga “cólico del lactante”

MITO O REALIDAD:

“La mamá que amamanta no debe comer verduras, frutas, hortalizas ni beber líquidos gaseosos porque transmite al hijo los gases que aquellos alimentos podrían ocasionarle, generando así el llamado “cólico del lactante”

Se piensa que...

Los gases que la madre tenga por tomar determinados alimentos o bebidas pueden pasar a través de su leche al bebé...

Pero, ¿es esto verdad?



Es importante saber que esto no es cierto.

Los “gases” que la madre puede tener están solo en su intestino. No pasan a su sangre y de ahí a la leche que produce. Por eso es imposible que le lleguen al bebé. Además, las sustancias que a los adultos nos provocan “gases” son la mayoría de las veces la fibra o el almidón. Estas sustancias no están presentes en la leche materna, por lo que no pueden ser las causantes de los [cólicos del lactante](#).

No se conoce bien cuál es la causa de los cólicos del primer trimestre. Hay varias hipótesis. [Ninguna medicación es totalmente eficaz](#). En algunos casos muy concretos, por recomendación del pediatra, puede ser recomendable retirar las [proteínas de la leche de vaca](#) de la dieta de la madre. Afortunadamente, es un cuadro pasajero, que desaparece después de los primeros meses de vida.

Fecha de publicación: 7-03-2022

Autor/es:

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.


