

Sensibilidad a Alimentos y Bebés que Amamantan (Food Sensitivities and Breastfeeding Babies)

La mayoría de las madres pueden comer una amplia variedad de alimentos sin que sus bebés reaccionen a los alimentos que pasan a la leche materna. Sin embargo, existe la posibilidad de que su bebé sea sensible a un alimento que no le causa a Ud ningún problema. Hay investigaciones limitadas sobre qué alimentos causan problemas en los bebés amamantados. Basándose en años de trabajo con madres que amamantan, los asesores de lactancia de MilkWorks han desarrollado la siguiente información.

Los síntomas de sensibilidad a los alimentos en un bebé amamantado pueden incluir: erupciones en la piel (especialmente en la cara), regurgitación (reflujo), heces acuosas, irritabilidad, gases con mal olor, heces con moco o sangre, heces muy poco frecuentes o congestión respiratoria. Sin embargo, estos síntomas no siempre significan que un bebé tenga sensibilidad a los alimentos.

Un bebé también puede estar irritable por otras razones, como el no obtener suficiente leche o tomar demasiada. Si una madre tiene un suministro de leche muy abundante, su bebé puede ser más propenso a sufrir irritación intestinal y puede presentar algunos de los mismos síntomas. Puede ser útil tratar el suministro abundante de leche antes de sospechar una sensibilidad a los alimentos. El masajear bien los senos antes de amamantar y ablandar bien un lado antes de ofrecer el segundo seno puede ayudar. (Consulte nuestro folleto *Suministro abundante de leche* para obtener más información).

Según nuestra experiencia, los alimentos más comunes en la dieta de una madre que parecen causar reacciones de sensibilidad en un bebé amamantado son: **leche de vaca y productos lácteos, productos de soya, carne de res, maíz, trigo y huevos.** El alimento ofensivo es a menudo uno que la madre consume en grandes cantidades y/o al menos diariamente.

Dado que los productos lácteos son, con mucho, la causa más común, la **mayoría de las madres comenzarán por evitar los "lácteos obvios"**. Esto incluye leche, crema, queso, yogur, helado, crema agria y mantequilla. **Debería ver alguna mejoría dentro de las 48 a 72 horas, pero los síntomas pueden tardar dos semanas completas en desaparecer por completo.** Algunas madres descubren que deben evitar "todos" los lácteos, lo cual es más difícil porque los lácteos son un aditivo en muchos alimentos procesados. Esto requiere "leer las etiquetas" para evitar la leche de vaca. Muchos bebés no son tan sensibles. Los bebés sensibles a los lácteos no son intolerantes a la lactosa (carbohidratos). Están reaccionando a la proteína de la leche de vaca. (Consulte nuestro **Ingredientes de la leche** para obtener más información).

Si está evitando los productos lácteos y/o la soya, puede comer todas las frutas y verduras, carnes (aunque algunas madres pueden necesitar evitar la carne de res), pescado, aves, huevos, nueces, pan, cereales, patatas, arroz, pasta, aceites y azúcares. Se pueden preparar crudos o cocidos, siempre que se preparen sin mantequilla, sin leche, sin aditivos de leche de vaca o de soja. Los fiambres procesados o los paquetes de arroz sazonados pueden tener aditivos de leche en polvo. Las "leches" de arroz, coco o almendras se pueden usar en recetas o en lugar de leche de vaca o leche de soja. **Es posible que necesite un suplemento de calcio si no come alimentos ricos en calcio (se recomiendan 1000 mg/día para las mujeres que amamantan).**



Si evitar los productos lácteos y la soya no parece ayudar, es posible que desee llevar un diario de alimentos y síntomas. Registre la hora del día en que consume todos los alimentos y bebidas, así como cualquier síntoma que tenga su bebé. Los bebés **generalmente mostrarán sus síntomas dentro de unas pocas horas (de una a seis)** después de que su madre ingiere un alimento ofensivo. Por lo general, no se recomienda una “dieta de eliminación” (cuando una madre elimina todos los alimentos excepto una pequeña lista). Un bebé puede mejorar brevemente, pero a menudo comienza a reaccionar a uno de los pocos alimentos que **ESTÁ** comiendo en grandes cantidades. También es importante que consuma una variedad de alimentos nutritivos para su salud y bienestar. Es posible que desee reunirse con un dietista si descubre que necesita evitar varios alimentos diferentes, para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades dietéticas.

Una vez que determine qué le molesta a su bebé, **evite ese alimento durante unos dos meses.**

Aproximadamente la mitad de los bebés superarán la sensibilidad a la leche de vaca en un año; 75% a los dos años y 90% a los tres años. Cuando Sí decide "probar" a su bebé reintrociéndole un alimento para ver si ha superado su sensibilidad, tenga en cuenta que **una vez que el intestino de su bebé se haya curado de la irritación, puede tomar de dos a tres días de exposición al alimento sensible. para ver una reacción en su bebé.**

Los probióticos se están estudiando en bebés y algunos padres están eligiendo usarlos para promover una buena salud intestinal en su bebé y disminuir los síntomas de sensibilidad a los alimentos (hay información adicional disponible en nuestra **Probióticos** repartir). Alentamos a los padres a que consideren técnicas relajantes, como **llevar puesto a su bebé y masajes para bebés.** También es importante que se cuide bien haciendo algo de ejercicio. No tenga miedo de pedir ayuda con su bebé, ya que es posible que necesite un descanso. Algunos bebés son más exigentes y no se calman tan fácilmente, y esto puede ser difícil si su bebé también tiene sensibilidad a los alimentos. También puede considerar **asistir a un grupo de madres que amamantan en MilkWorks** para obtener más apoyo.

Si un bebé no parece responder a la eliminación de ciertos alimentos de la dieta de su madre, algunas madres pueden optar por probar una **fórmula de leche de vaca "predigerida" (o hipoalergénica)**, como Alimentum o Nutramigen. La proteína de la leche de vaca se descompone aún más en estas fórmulas para que el bebé la digiera más fácilmente. **El 90-95% de los bebés sensibles a la leche de vaca mejorarán** con una fórmula hipoalergénica. **Para los bebés con síntomas graves que no mejoran, existen fórmulas "elementales"**, como EleCare, Neocate, Vivonex o Puramino. Estos no contienen lácteos ni soya y están hechos de aminoácidos individuales. Casi todos los bebés pueden tolerarlos, excepto los bebés que son sensibles al maíz. Para los bebés que son sensibles al maíz, Alimentum listo para comer (no concentrado ni en polvo) no tiene ningún producto de maíz. El polvo Similac Advance no tiene maíz, pero sí mucha proteína de leche de vaca. Las compañías de fórmulas hacen cambios con frecuencia. Si le preocupa el maíz, lea las etiquetas para ver si la lista de ingredientes contiene sólidos de jarabe de maíz, dextrosa o dextratos. Al igual que con los cambios en la dieta durante la lactancia, espere 3 días con cualquier fórmula nueva para decidir si los síntomas han mejorado o empeorado.

Reviewed December 2022