



(<https://ads.publicidad.net/diff/668/5976371/go0.asp?>)

5976371%3B492199%3B5674931972004119567%3B6396982033%3BM%3Bsystemtarget=%24qc%3d1311137480%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50001%3b%24q

[Mi cuenta](https://www.todopapas.com/usuarios/login/usuarios/cuenta) (<https://www.todopapas.com/usuarios/login/usuarios/cuenta>)

[Registrarme](https://www.todopapas.com/registros) (<https://www.todopapas.com/registros>)



**TodoPapás** (✓)  
Desde el primer momento. contigo

¿Qué estás buscando?



(tienda/cesta-compra)

Inicio (<https://www.todopapas.com/>) > [Bebé \(/bebe\)](#) > [Meses del Bebé \(/bebe/meses-del-bebe\)](#) > [Recién Nacido \(/bebe/meses-del-bebe/recien-nacido\)](#) > [Lactancia \(/bebe/lactancia\)](#) > [Lactancia materna y calor: consejos para dar el pecho en verano \(/bebe/lactancia/lactancia-materna-y-calor-consejos-para-dar-el-pecho-en-verano-6854\)](#)

## Lactancia materna y calor: consejos para dar el pecho en verano



comparte **f** ([http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.todopapas.com/bebe/lactancia/lactancia-materna-y-calor-consejos-para-dar-el-pecho-en-verano-6854&t=Lactancia materna y calor: consejos para dar el pecho en verano](http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.todopapas.com/bebe/lactancia/lactancia-materna-y-calor-consejos-para-dar-el-pecho-en-verano-6854&t=Lactancia%20materna%20y%20calor%3A%20consejos%20para%20dar%20el%20pecho%20en%20verano)) **t** ([http://twitter.com/?status=Lactancia materna y calor: consejos para dar el pecho en verano-6854](http://twitter.com/?status=Lactancia%20materna%20y%20calor%3A%20consejos%20para%20dar%20el%20pecho%20en%20verano-6854)) **G+** (<https://plus.google.com/share?url=https://www.todopapas.com/bebe/lactancia/lactancia-materna-y-calor-consejos-para-dar-el-pecho-en-verano-6854>)



0 Comentarios

**El aumento de las temperaturas característico del verano tiene efectos físicos en todo el mundo. Pero ¿cómo afecta el calor en la lactancia materna? ¿y cómo podemos sobrellevarlo para mantener una lactancia óptima?**

Uno de los principales aspectos a tener en cuenta respecto al verano con pequeños lactantes es que el metabolismo de los bebés es más rápido que el de los adultos, lo que implica un mayor riesgo de deshidratación. Por eso, los especialistas recomiendan **dar el pecho a demanda y acortar el tiempo entre tomas**. Como explica la doctora Cristina Bonjoch, especialista de la Unidad de Pediatría del Hospital Universitario Dexeus de Barcelona a TopDoctors (<http://www.topdoctors.es/>), "el niño suele pedirlo cuando lo necesita, y en verano más a menudo, con llanto". También puedes observar otros síntomas de que tu bebé esté sediento, como la reducción de orina u orina más concentrada (de aspecto más oscuro y olor más fuerte), que tu bebé de cabeceos, que saque a menudo la lengua, el sudor frío o una mayor debilidad.

Por otro lado, si estás dando pecho, el aumento de la temperatura corporal, que ocasiona una mayor transpiración, puede derivar en una disminución de la leche. De ahí la importancia de **beber mínimo entre 2 y 3 litros de agua y zumos naturales al día**, buscar sitios frescos para las tomas y llevar tejidos livianos. Además, el doctor Gonzalo Oliván, pediatra en el Centro de Pediatría y Adopción Internacional de Zaragoza, recomienda poner una gasa fina entre mamá y bebé para reducir el aumento de la temperatura por contacto directo. Tampoco debes olvidar **beber agua durante la toma**, así que asegúrate de tener siempre agua a mano cuando vayas a dar el pecho. Además, acompaña la ingesta de líquidos con una alimentación rica en frutas y verduras y asegúrate de realizar 5 comidas diarias con un aporte mínimo de 1800 kilocalorías, como recomienda el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

## HAZ TU PREGUNTA

Pregunta a otros papás y mamás

## ¿Agua al bebé?

Si el bebé tiene **menos de 6 meses y toma el pecho a demanda, no necesita agua**, ya que la hidratación le es aportada por la leche materna (con un 88% de agua). Si, a partir de los 6 meses, ya ha empezado a ingerir otros alimentos, puedes ofrecerle agua en un vaso de vez en cuando. Como recuerda el doctor Oliván, "si se le ofrece el pecho antes de las papillas o purés, tal y como se recomienda durante el primer año, probablemente no necesitará agua y no la querrá. A medida que se va haciendo grande y toma más cantidad de alimentos sólidos, generalmente beberá el agua que se le ofrece".

## Extracción y almacenamiento de la leche en verano

Con las altas temperaturas, que pueden contaminar la leche, es necesario extremar las precauciones de higiene y conservación. Se debe limpiar bien la zona del pezón, el sacaleches y los recipientes de almacenamiento. La leche puede ser **refrigerada hasta 8 días entre 0 y 4°C y congelada hasta dos semanas**. Si te extraes la leche fuera de casa, la AEP recuerda que la leche materna extraída aguanta de 4-6 horas sin refrigerar si la temperatura ambiente es de 25-30°C. Por encima de los 30°C, la leche no debe permanecer fuera de la nevera más de 4 horas.

## ¿Top-less?

Si quieres hacer topless en la playa o la piscina durante el periodo de lactancia de tu bebé, no existe ninguna contraindicación para ello. Debes, no obstante, evitar las horas de más radiación (de 11 a 16 horas) y utilizar protector solar. No hay riesgo de que la crema pase a la leche a través de la piel, pero sí debes prestar atención a limpiar bien el pecho antes de que el bebé mame.

## Además, ten estos aspectos en cuenta:

- Intenta tomártelo con calma durante los primeros meses de lactancia, especialmente el primero.
- En los viajes largos en coche, para y busca una posición cómoda y fresca para los dos en las tomas. Aunque el viaje se alargue.
- En tren o avión, es recomendable que lleves en bebé en brazos (con un cinturón especial) para que le puedas dar el pecho en cualquier momento.
- Evita que al bebé le lleguen corrientes directas de aire del ventilador o aire acondicionado.

Fuente: Dr. Gonzalo Oliván Gonzalvo y Dra. Cristina Bonjoch, miembros de TopDoctors (<http://www.topdoctors.es/>)

## ARTÍCULOS RELACIONADOS



**Breast crawl: el repto instintivo del bebé al pecho de su madre (/bebe/lactancia/breast-crawl-el-repto-instintivo-del-bebe-al-pecho-de-su-madre-6905)**

Los bebés a los que se deja en paz sobre el cuerpo de la madre un tiempo después del parto, inician por sí solos un reptado hacia el pecho materno para poder mamar

## 0 Comentarios