Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

"Tomar cerveza aumenta la producción de leche materna"

MITO O REALIDAD:

- "***Tomar cerveza aumenta la producción de leche materna***"

Se piensa que...

Tomar un vaso o jarra de cerveza al día hace que la madre produzca mucha más cantidad de leche que si no la bebiera.

Debes saber que....

Es importante saber que esto no es cierto. No hay ninguna evidencia científica que demuestre que beber cerveza aumente la producción de leche materna.
Lo que sí está claro es que el alcohol que toma la madre pasa muy rápido a su leche. Por suerte, no se acumula en la glándula mamaria. Y sus niveles bajan muy rápido. A pesar de esto, puede hacer que la leche huela muy fuerte. Y también que el bebé llegue a rechazarla.
Según algunos estudios, puede incluso secretar menos leche durante un par de horas.
Durante la lactancia se recomienda no ingerir alcohol, o beber ocasionalmente y de forma moderada. Sobre todo en los primeros meses. Puede tener efectos perjudiciales para el desarrollo del bebé.
El mejor estímulo para la producción de leche materna es que el bebé mame a demanda.

Fecha de publicación: 3-08-2018

Autor/es:

- Cristina García de Ribera. Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND