

<https://twitter.com/eroskiconsumer><https://www.facebook.com/EroskiConsumer>Bienvenido (ES) <https://www.consumer.es/bebe/lactancia-materna-y-viajes-como-hacerla-mas-comoda.html>Portadas anteriores <https://www.consumer.es/hemeroteca>Boletines <https://www.consumer.es/boletines>**Consumer**  
<https://www.consumer.es/><https://www.eroski.es/fundacion-eroski/>Alimentación <https://www.consumer.es/alimentacion> Salud <https://www.consumer.es/salud>Seguridad alimentaria <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria> Bebé <https://www.consumer.es/bebe>Medio ambiente y Sostenibilidad <https://www.consumer.es/medio-ambiente>Mascotas <https://www.consumer.es/mascotas>Economía y Consumo <https://www.consumer.es/economia-domestica> Camino de Santiago <https://caminodesantiago.consumer.es/>

Portada &gt; Bebé

# Lactancia materna y viajes, ¿cómo hacerla más cómoda?

Suscríbete y recibe lo último sobre Consumer

La lactancia materna no tiene por qué frenarse durante los viajes o vacaciones, ya que amamantar en el coche, tren o avión es posible con algunos consejos

Por MARTA VÁZQUEZ-REINA | martes 20 agosto de 2013

13



Imagen: Maja

La **leche materna** para el bebé lactante está disponible en cualquier momento, lista y preparada a la temperatura ideal. También en vacaciones y durante los viajes en coche, tren o avión. En este artículo se detallan las claves para **amamantar cuando se viaja por carretera**, cómo practicar la lactancia materna en el tren o en el avión y el mejor modo para **extraer y conservar la leche durante las vacaciones**.



## Lactancia materna de viaje

La **Organización Mundial de la Salud**, así como o la **Asociación Española de Pediatría** no dejan de insistir en los múltiples **beneficios que la lactancia materna exclusiva** reporta tanto al bebé como a la madre. Sin embargo, la reciente '**Encuesta Nacional sobre Hábitos de Lactancia**', desarrollada por el Grupo de Trabajo Español de la Iniciativa Mundial de la Lactancia Materna (IMLM) revela que tan solo el 52% de las madres de este país ofrece **leche materna exclusiva** a sus bebés durante sus primeros meses de vida. Y la cifra se reduce



a un escaso 18% cuando el bebé alcanza los seis meses de edad.

El 14% de las madres que **abandonan la lactancia** antes de tiempo argumentan entre los motivos que no resulta cómodo dar el pecho fuera de casa o de viaje. De hecho, un 9% ofrece a sus hijos **biberones** en combinación con el pecho (lactancia mixta) por esta misma razón.

"El biberón es el mejor aliado frente a las dificultades cuando las mujeres no están motivadas con la lactancia materna exclusiva", apunta Carmen Martín, presidenta de del grupo de apoyo a la lactancia **Amagintza** en Navarra.



## Lactancia en los viajes, ventajas

Entonces, **¿es incompatible la lactancia materna y salir de vacaciones?** Nada más lejos de la realidad, afirman los expertos. La leche materna es el alimento que resulta más cómodo de administrar al bebé tanto en casa como cuando se viaja, recuerdan los expertos.

"La lactancia materna en los viajes supone una enorme comodidad para los padres. **No hay que preparar biberones durante el viaje: solo hay que parar y darle el pecho al bebé**, pues la leche materna es el único alimento que siempre está disponible, a la mejor temperatura, en la cantidad necesaria y, lo mejor, listo para usar", señala Graci Ariza, asesora de lactancia y moderadora del Grupo de Apoyo Lactando Amando.

Otra de las ventajas de la lactancia durante los viajes es que garantiza que **el bebé estará bien hidratado durante todo el trayecto**. Además, "la leche materna también es muy fácil de digerir, esto ayuda a que el bebé no tenga el estómago demasiado lleno y no se sienta pesado, lo que evita mareos y vómitos durante el viaje", añade Ariza.

Otra ventaja es que la leche materna tiene aminoácidos y hormonas que ayudan a relajar al bebé, y que le inducen al sueño. Por ello, si el viaje es largo, estará mucho más tranquilo y dormirá más y mejor durante el trayecto.

**En coche, en tren o en avión, viajar y mantener la lactancia exclusiva** no solo es posible, sino también más sencilla. Además de las señaladas, otras razones para optar por la lactancia durante los desplazamientos y vacaciones son:

No hay que calentar ni preparar el alimento del bebé, está siempre disponible y a la temperatura adecuada.

Tiene un coste cero para la familia, de modo que supone un importante ahorro en los gastos del bebé.

Reduce de forma considerable el equipaje de mano, no es necesario cargar con pesadas latas de leche y los biberones.

El pecho, además de alimentar, sirve para calmar al bebé, un buen antídoto cuando se muestre intranquilo en los viajes.

## Amamantar en carretera, consejos

Es recomendable seguir una serie de consejos para que la lactancia en los desplazamientos por carretera sea lo más satisfactoria posible:

Decir adiós a las prisas. Cuando se **viaja con un lactante** no se puede marcar un tiempo de llegada al destino. La lactancia materna, tal como recomienda la Asociación Española de pediatría, debe ser a demanda, y por tanto la familia debe estar preparada para realizar tantas paradas como requiera el bebé para ser amamantado.

Planificar la ruta y verificar que dispone de áreas de servicio u otros espacios para hacer un alto en el camino y que la mamá pueda amamantar a su hijo con comodidad y seguridad.

## Lactancia en el avión o en el tren

*En el avión, las madres que amamenten al bebé tendrán más*

En un principio, viajar en avión o en tren no debe representar ningún impedimento para la lactancia materna. La normativa de la **Agencia Estatal de Seguridad Aérea** y

### seguridad en un asiento de ventanilla

de [Renfe](#) permite que los bebés menores de dos años viajen en estos transportes en brazos de un adulto. Por tanto, la madre puede amamantarlos sin dificultad durante el trayecto. Algunas pautas recomendables son las

siguientes:

**Adquirir los billetes con la suficiente antelación** para elegir unos asientos para amamantar con comodidad. Es aconsejable reservar plazas de ventanilla: se evitan posibles golpes de las personas que se desplazan por los pasillos durante el trayecto e impactos durante las turbulencias o movimientos bruscos.

La ventanilla también es aconsejable para aquellas madres que deseen preservar algo más su intimidad. Según la Encuesta de Hábitos de Lactancia, **el 43% de las madres se sienten incómodas amamantando a sus hijos a la vista de otros.**

En el avión, es recomendable que las madres amamanten al bebé durante el despegue y el aterrizaje, ya que la succión les ayuda a compensar el cambio de presión que se produce en la cabina y que puede provocar dolor en los oídos al pequeño.

Los cambios en la presión ambiental pueden afectar la presión en el oído medio. El dolor de oído es una consecuencia de la incapacidad de equilibrar estas diferencias de presión, lo que ocurre con más frecuencia durante el aterrizaje. La mayoría de las personas puede equilibrar la presión a través del bostezo, tragando o mediante la maniobra de Valsalva (apretar la nariz e intentar soplar por ella).

Los bebés y niños pequeños no pueden llevar a cabo estos movimientos. Para minimizar los efectos, **los pequeños deben permanecer despiertos, ya que dormidos tienen lugar muchas menos degluciones que ayuden a equilibrar las presiones**. Y se aconseja mientras tanto ofrecerles el pecho o, si no es posible, el chupete

Si a la madre le resulta más cómodo, puede alimentar al bebé durante el vuelo con [leche materna extraída antes](#). Debe tener en cuenta que los biberones o contenedores con este **alimento pueden pasar sin restricciones por los controles del aeropuerto.**

Tal como recoge [el reglamento del Parlamento Europeo de Seguridad Aérea](#), los **líquidos transportados por pasajeros pueden quedar exentos de control cuando se trate de alimentos infantiles** y, por tanto, no se aplica la limitación de ir en envases de capacidad no superior a 100 milímetros que afecta a otros líquidos.

## Leche materna en vacaciones, ¿cómo extraerla y conservarla?



Imagen: [Joe Shlabotnik](#)

Los viajes van acompañados de imprevistos que pueden impedir que la mujer viajera amamante a su hijo con normalidad. En estas circunstancias, una alternativa recomendable es [extraer y conservar la leche materna](#) para evitar tener que recurrir a la leche artificial.

La leche, una vez extraída, se puede [conservar](#) sin refrigerar durante 24 horas si la temperatura ambiente no supera los 15°C, 10 horas entre 19 y 22°C, seis a 25°C y cuatro a más de 30°C. Otra opción es recurrir a la nevera de la habitación del alojamiento o utilizar una nevera portátil eléctrica que se conecte a la toma de corriente del vehículo.

Es importante verificar las características de estos sistemas frigoríficos y seguir las recomendaciones de los expertos en cuanto a la conservación de la leche materna: entre **cinco y ocho días a una temperatura de entre cero y 4°C**.

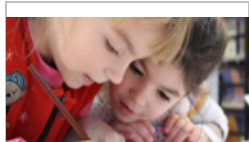
## Etiquetas:

[aviones bebés](#) [coche consejos lactancia materna](#) [lactancias en verano](#) [maternidad tren](#) [Viajes](#)

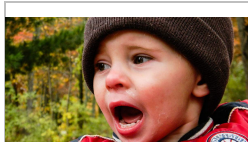
---

## Y además...

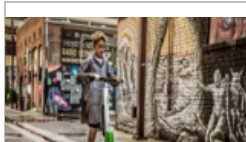
[VER MÁS SOBRE BEBÉ](#)



[¿Puedo cambiar a mi hijo de cole a mitad de curso?](#)



[Biología de un berrinche: qué le pasa al cerebro de tu hijo durante una rabieta](#)



[Patinetes eléctricos y niños: lo que dicen los médicos](#)



[Cómo hacer un árbol de Navidad casero con los niños](#)

---

[RSS SOBRE LACTANCIAS+VERANO](#)

---

[Normas de publicación de los comentarios](#)