

El Dr. Ruth Lawrence del Departamento de Pediatr de la Universidad de Rochester, Nueva York, refiere que si un beb se encuentra muy inquieto, despierto con dificultad para dormir e irritable ser adecuado que la madre lactante se planteara reducir el consumo de caf a.

Los beb en sus primeras semanas de vida no son capaces de metabolizar o excretar la caf a con facilidad por lo que el consumo de caf a en una madre lactante puede provocar acumulaci de caf a en el beb caus dole s tomas como el estar despierto e irritabilidad.

La capacidad de metabolizar la caf a se adquiere a lo largo del primer a de vida y mientras en el adulto la vida media de eliminaci (tiempo que tarda en disminuir en 50% la concentraci plasmica de, en este caso, la caf a) es de 5 horas aproximadamente, en un reci nacido la vida media es de alrededor de 4 d s.

Seg n este doctor las madres lactantes no deben tomar m de 300 mg de caf a al d, unas 3 tazas de caf pero es importante que las madres sepan que la caf a se encuentra no s o en el caf sino tambi en el t chocolate, refrescos, bebidas isoticas y algunos medicamentos que no necesitan receta m ica.

<http://online.liebertpub.com/doi/full/10.1089/jcr.2011.1212>

Jack James. Can Consuming Caffeine While Breastfeeding Harm Your Baby? An Interview with Ruth Lawrence, PhD. Journal of Caffeine Research, December 2011 DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/jcr.2011.1212>

10.1089/jcr.2011.1212