



## ¿Hay que darle agua al bebé que toma el pecho?



Si el bebé tiene **menos de 6 meses** y toma el pecho *a demanda*, es decir, siempre que lo solicita y cuando se le acerca al pecho quiere mamar, **no necesita ningún otro líquido, ni agua, ni infusiones**. Ni siquiera en los meses de mucho calor o en climas húmedos. En estas edades la ingesta de agua recomendada se estima en 0,7 litros al día que se consigue de sobra con la lactancia materna establecida ya que de media se ingiere unos 0,78 litros al día y el 87% de la leche humana es agua.

Si el bebé tiene **más de 6 meses** y ya come otros alimentos después de las tomas de pecho, de vez en cuando **se le puede ofrecer agua**. Si se le ofrece el pecho antes de las papillas o purés, como se recomienda durante el primer año, probablemente no necesitará agua y no la querrá. A medida que se vaya haciendo mayor y tome más cantidad de alimentos sólidos, generalmente beberá el agua que se le ofrezca. No se le debe añadir azúcar, ni ofrecer zumos en vez de agua. La ingesta media diaria de agua son unos 110-120 ml/Kg/día o 0,8 litros al día. Aproximadamente dos tercios lo obtienen con la lactancia materna (0,5 litros al día) y el resto con las bebidas y alimentación complementaria (0,3 litros al día).

Los bebés amamantados no precisan utilizar tetinas. A partir de los 6 meses cualquier bebé es capaz de beber de un vaso o de una tacita. No es aconsejable ofrecerle directamente agua de una botella, aunque sea pequeña, para evitar infecciones y diarreas. Si se lleva una botella con agua durante los paseos, conviene llevar también un vaso y ofrecerle el agua en el vaso. Se debe tirar el agua que sobre del vaso y hacer lo mismo con otros líquidos que se le den al bebé. Estas bebidas, como cualquier alimento, han de ser transportadas en envases bien cerrados y fríos para evitar contaminaciones.

### En resumen:

- Antes de los 6 meses, el bebé que toma solamente leche materna y a demanda no precisa agua ni otros líquidos.
- Después de los 6 meses, cuando tome otros alimentos además del pecho es bueno ofrecerle agua en vaso de vez en cuando. No necesita biberones. No se debe ofrecer agua ni otros líquidos directamente de la botella.

Artículo publicado el 6-8-2013, revisado por última vez el 16-5-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/dar-agua-al-bebe-que-toma-pecho>