

1. ¿Por qué se producen los gases en los bebés?

El sistema digestivo del bebé aún es inmaduro y es muy normal que acumulen gases. Las principales causas son una combinación de factores del desarrollo:

Inmadurez del sistema digestivo y nervioso

El intestino del bebé todavía está aprendiendo a coordinar sus movimientos. Su sistema nervioso, que controla la digestión, también está en desarrollo, lo que puede llevar a una digestión menos eficiente y acumulación de gas.

Aerofagia (tragar aire)

Es la causa más común. Ocurre si el bebé come muy rápido, si el agarre al pecho no es el adecuado, si la tetina del biberón tiene un flujo incorrecto, o durante el llanto intenso.

Dieta de la madre lactante (causa menos frecuente)

Algunos alimentos que consume la madre (como legumbres, brócoli o lácteos en exceso) pueden, en algunos bebés sensibles, aumentar la producción de gases. Sin embargo, no se recomienda que la madre restrinja su dieta sin la orientación de un pediatra, ya que la mayoría de las veces esta no es la causa principal.

👉 **La mayoría de los gases no indican enfermedad, solo inmadurez del desarrollo.**



2. ¿Es obligatorio que el bebé eructe en cada toma?

No necesariamente. No todos los bebés eructan siempre. Algunos expulsan el aire fácilmente; otros no lo hacen.

Si el bebé está tranquilo, se alimenta bien y no se arquea ni vomita, no es necesario insistir.

👉 **Forzar el eructo puede causar más incomodidad que beneficio.**

🕒 **Cuándo intentar sacarle el eructo**

- A mitad de la toma (si la toma es larga).
- Al finalizar cada toma.
- Si ves que se inquieta, se retuerce o deja de succionar de repente.

🕒 **Si después de 10–15 minutos no eructa y está cómodo, puedes continuar con tranquilidad.**

👶 **Señales de que tu bebé necesita eructar**

- Se arquea o estira el cuerpo
- Deja de succionar de repente
- Lloro durante la toma
- Mueve la cabeza inquieto
- Hace ruidos de molestia
- Siente el abdomen tenso o distendido



3. Técnicas seguras para ayudarlo a eructar

Estas técnicas ayudan a liberar el aire del estómago (eructo). Elige la que más cómoda te resulte y hazla con suavidad.

1 Sobre tu pecho (posición vertical)

La más usada y segura. Sigue estos pasos:

- Coloca al bebé erguido sobre tu pecho, con su cabeza en tu hombro.
- Sostén su espalda y nalgas con una mano.
- Con la otra mano, da palmaditas suaves en la espalda.
- Tiempo sugerido: 2–5 minutos.

2 Sentado en tu regazo

Muy útil en recién nacidos pequeños. Sigue estos pasos:

- Siéntalo en tus piernas, de lado.
- Sostén su pecho y mentón con una mano (sin presionar el cuello) e inclínalo un poco hacia adelante.
- Con la otra mano, masajea suavemente su espalda.

3 Boca abajo sobre tu antebrazo (“avioncito”)

- Colócalo boca abajo sobre tu antebrazo, sosteniendo su cabeza y asegurando que su nariz y boca estén despejadas.
- Masajea suavemente la espalda.
- Prueba otra técnica si regurgita mucho en esta posición.

4 Boca abajo sobre tus piernas

- Coloca al bebé boca abajo sobre tus muslos.
- La cabeza debe quedar un poco más alta que el pecho.
- Da suaves palmadas o masaje en la espalda.



4. Eructos y gases: no son lo mismo

Es importante diferenciarlos:

- **Eructos:** aire que queda en el estómago durante la toma.
- **Gases:** aire que se acumula en el intestino horas después.

👉 **Sacar el eructo ayuda con el aire del estómago, pero no evita todos los gases intestinales. Esto ayuda a los padres a tener expectativas realistas.**

5. Técnicas para aliviar gases intestinales

Estas maniobras ayudan al bebé a liberar el aire del intestino.



Masaje abdominal

Con tu mano tibia, realiza círculos suaves en el sentido de las agujas del reloj.



Flexionar las piernas (“pedaleo” o “ranita”)

Mueve las piernas del bebé suavemente como si pedaleara o llévalas flexionadas hacia su abdomen por unos segundos.



Cargarlo y Mecerlo

Cargarlo en posición vertical o boca abajo sobre tu pecho y mecerlo suavemente puede ayudar a movilizar los gases.



Contacto piel con piel

El contacto directo y el calor corporal ayudan a relajar al bebé y aliviar las molestias.



6. Empujar, ponerse rojo o hacer ruidos: ¿es normal?

Sí.

- Muchos bebés hacen esfuerzo para expulsar gases.
- No siempre significa estreñimiento ni dolor.
- Es parte de aprender a coordinar los músculos abdominales.



7. Alimentación y prevención



Si toma pecho

Asegura un buen agarre al pecho.

Evitar que succione y suelte repetidamente.

Mantener un ritmo tranquilo.



Si toma biberón

Tetina siempre llena de leche.

Flujo adecuado a la edad.

Evitar que chupe aire cuando el biberón está casi vacío.



Sobre la alimentación de la madre

No se recomienda eliminar alimentos de forma preventiva.

La mayoría de los gases del bebé no dependen directamente de lo que come la madre.

Cambios en la dieta solo se consideran si hay otros síntomas asociados.



Evitar restricciones innecesarias reduce estrés y no afecta la salud del bebé.



8. Señales de alarma: consulta al pediatra si...

Los gases normales no causan dolor intenso ni llanto continuo. Consulta si observas:

Vómitos repetidos o en proyectil 🚨

Abdomen muy distendido y duro 🚨

Llanto inconsolable por más de 2–3 horas 🚨

No gana peso adecuadamente ⚠️

Rechaza varias tomas seguidas ⚠️

Sangre en heces, fiebre u otros síntomas asociados 🚨

Decaimiento, dificultad respiratoria o cambios de coloración. 🚨

👉 **En recién nacidos menores de 28 días, cualquier distensión marcada, vómitos repetidos o llanto intenso debe ser evaluado.**



9. Mensaje final para los padres

La mayoría de los gases son parte del desarrollo normal del sistema digestivo. Con técnicas suaves, rutinas de eructos y una alimentación tranquila, el bebé se sentirá mucho mejor.

Siempre actúa con suavidad y paciencia; recuerda que cada bebé es diferente.

Contexto e Introducción

Los gases y la dificultad para eructar son algunas de las principales causas de incomodidad en los bebés, especialmente durante los primeros meses. Suelen deberse a la inmadurez del sistema digestivo o al aire tragado al comer y llorar. Aprender a manejar estos episodios ayuda a que tanto el bebé como la familia disfruten de mayor tranquilidad.

Esta guía proporciona estrategias educativas para ayudar a aliviar las molestias por gases en los lactantes. Recuerde que si el bebé llora incesantemente, tiene el vientre muy duro o presenta otros síntomas inusuales, debe consultar a su pediatra.



¿Por qué mi bebé tiene tantos gases?

Es normal debido a que tragan aire al alimentarse (ya sea pecho o biberón) o al llorar, sumado a la inmadurez natural de su sistema digestivo.

¿Qué puedo hacer para ayudarlo a eructar?

Colóquelo en posición vertical apoyado en su hombro o sentado en su regazo sosteniendo su barbilla, y dé palmaditas suaves en la espalda durante unos minutos tras cada toma.

¿Cuándo debo preocuparme?

Consulte al médico si los gases van acompañados de vómitos proyectivos, si el bebé no aumenta de peso, si hay sangre en las heces, o si el llanto por dolor es inconsolable y continuo.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

