

Probiotics During Pregnancy and Breastfeeding: Safety and Health Benefits

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados adecuadamente, ofrecen beneficios para la salud de la madre y el bebé durante el embarazo y la lactancia. Se consideran generalmente seguros y pueden ayudar a prevenir infecciones, mejorar la digestión, modular el sistema inmunitario y enriquecer la leche materna. No obstante, es crucial consultar siempre a un profesional de la salud antes de su consumo para una elección y dosificación adecuadas.

¡Hola a todos los futuros y actuales padres y madres! Soy vuestro divulgador científico de confianza, y hoy vamos a adentrarnos en un tema fascinante y de gran relevancia para la salud materno-infantil: los **probióticos durante el embarazo y la lactancia**.

La gestación y el período de lactancia son etapas de cambios extraordinarios en el cuerpo de la mujer, y la salud de la madre es fundamental para el bienestar del bebé. En este contexto, la microbiota intestinal, ese universo de microorganismos que habita en nuestro intestino, juega un papel crucial. ¿Pueden los probióticos, esos "bichitos buenos", ser aliados en este viaje? ¡Vamos a descubrirlo!

¿Qué son los Probióticos? Un Recordatorio Esencial

Antes de sumergirnos en sus beneficios específicos para el embarazo y la lactancia, recordemos qué son exactamente los probióticos. Según la definición más aceptada, los **probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped** [1]. No son simplemente bacterias; son bacterias (o levaduras) específicas que han demostrado tener efectos positivos en nuestro organismo.

Estos pequeños héroes actúan de diversas maneras: compiten con bacterias dañinas, producen sustancias beneficiosas, fortalecen la barrera intestinal y modulan nuestro

sistema inmunitario. Los más conocidos suelen ser cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, que encontramos en alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o el chucrut, así como en suplementos específicos [1, 9].

La Importancia de la Microbiota Materna

Durante el embarazo, la salud de la microbiota materna es más importante que nunca. La madre no solo nutre al bebé a través de la placenta, sino que también establece las bases de su futura microbiota. El bebé, al nacer, adquiere sus primeros microorganismos al pasar por el canal del parto y, posteriormente, a través de la lactancia materna [3, 4]. Una microbiota materna equilibrada puede influir positivamente en el desarrollo inmunitario y metabólico del recién nacido.

Probióticos en el Embarazo: ¿Son Seguros?

Esta es una de las preguntas más frecuentes y válidas. La seguridad es la máxima prioridad durante el embarazo. La buena noticia es que, en general, **los probióticos se consideran seguros para la mayoría de las mujeres embarazadas sanas** [1]. Numerosos estudios han evaluado la seguridad de diversas cepas probióticas en gestantes sin reportar efectos adversos significativos para la madre o el feto.

Sin embargo, como con cualquier suplemento durante el embarazo, es **fundamental consultar siempre con un profesional de la salud** (ginecólogo, médico de cabecera o nutricionista) antes de iniciar la suplementación. Ellos podrán evaluar tu historial médico y recomendarte las cepas y dosis adecuadas, si es necesario.

Potenciales Beneficios de los Probióticos Durante el Embarazo

Aunque la investigación sigue avanzando, la evidencia sugiere varios beneficios prometedores:

1. Prevención de Infecciones Vaginales y Urinarias

Las infecciones vaginales (como la vaginosis bacteriana o la candidiasis) y las infecciones del tracto urinario (ITU) son comunes durante el embarazo. Ciertas cepas de *Lactobacillus* pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable en la microbiota vaginal, dificultando el crecimiento de patógenos y, por ende, reduciendo el riesgo de estas infecciones [7].

2. Manejo de Problemas Digestivos

El embarazo a menudo trae consigo molestias digestivas como el estreñimiento o la acidez. Aunque los probióticos no son una cura milagrosa, algunas cepas pueden contribuir a mejorar el tránsito intestinal y aliviar el estreñimiento, promoviendo una digestión más cómoda [1].

3. Modulación del Sistema Inmunitario y Reducción del Riesgo de Alergias

Existe un creciente interés en cómo la suplementación probiótica materna podría influir en el sistema inmunitario del bebé y reducir el riesgo de desarrollar alergias y enfermedades atópicas (como el eccema) en la infancia. Al modular la respuesta inmunitaria de la madre, los probióticos podrían "programar" el sistema inmune del bebé hacia una respuesta más equilibrada [4].

4. Apoyo en la Salud Mental

Aunque es un campo de investigación más reciente, la conexión entre el intestino y el cerebro (eje intestino-cerebro) sugiere que una microbiota saludable podría tener un impacto positivo en el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión o ansiedad periparto, condiciones que pueden afectar a algunas mujeres durante el embarazo [1].

Probióticos Durante la Lactancia: Un Legado de Salud

La lactancia materna es un regalo invaluable para el bebé, y la leche materna es mucho más que alimento; es una fuente de anticuerpos, enzimas y, sí, también de bacterias beneficiosas que colonizan el intestino del lactante.

1. Enriquecimiento de la Leche Materna

Algunas cepas probióticas consumidas por la madre pueden pasar a la leche materna, enriqueciéndola con microorganismos que ayudan a establecer una microbiota saludable en el intestino del bebé [3]. Esto es especialmente relevante para bebés nacidos por cesárea, quienes no adquieren la microbiota del canal de parto.

2. Prevención de Mastitis

La mastitis, una inflamación de la mama que puede ser muy dolorosa, es una preocupación común durante la lactancia. Ciertas cepas probióticas, particularmente algunas de *Lactobacillus*, han mostrado potencial para prevenir y tratar la mastitis al competir con las bacterias patógenas que la causan [1].

3. Continuación de los Beneficios para el Bebé

Si la madre continúa tomando probióticos durante la lactancia, los beneficios potenciales para el bebé, como la reducción del riesgo de alergias y el apoyo al desarrollo inmunitario, pueden persistir y fortalecerse [4].

¿Cómo Elegir un Probiótico?

Si tú y tu médico deciden que la suplementación probiótica es adecuada para ti, ten en cuenta lo siguiente:

- **Cepa Específica:** No todos los probióticos son iguales. Diferentes cepas tienen diferentes efectos. Busca productos que especifiquen las cepas (*Lactobacillus rhamnosus* GG, *Bifidobacterium lactis* BB-12, etc.) y su concentración [1, 8].
- **Calidad y Cantidad:** Asegúrate de que el producto provenga de un fabricante reputado y que la cantidad de unidades formadoras de colonias (UFC) sea adecuada y garantizada hasta la fecha de caducidad.
- **Consulta Profesional:** Repito, la orientación de un profesional de la salud es indispensable para elegir el probiótico más adecuado para tus necesidades específicas y para asegurar que no haya contraindicaciones.

Conclusión

Los probióticos representan una herramienta prometedora para apoyar la salud de la madre y el bebé durante el embarazo y la lactancia. Su potencial para mejorar la digestión, prevenir infecciones, modular el sistema inmunitario y, posiblemente, influir en la salud mental, los convierte en un área de investigación apasionante.

Recuerda que la base de una buena salud siempre comienza con una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Los probióticos son un complemento, no un sustituto. Si estás embarazada o amamantando y consideras tomar probióticos, la clave es la **información y la consulta médica**. ¡Cuida tu microbiota, y ella cuidará de ti y de tu pequeño!

¡Hasta la próxima, exploradores del fascinante mundo microscópico!

Referencias

- [1] Unknown authors (2025). Probiotics: Foods, Examples, Supplements, Health Benefits, and Side Effects. *Probiotics: Education for the Public*. DOI: [10.36255/probiotics-foods-examples-supplements-health-benefits-side-effects](https://doi.org/10.36255/probiotics-foods-examples-supplements-health-benefits-side-effects)
- [2] Jimoh Ibrahim, M. (2022). Benefits of Probiotics on Aflatoxin Infected Birds. *Prebiotics and Probiotics - From Food to Health*. DOI: [10.5772/intechopen.99800](https://doi.org/10.5772/intechopen.99800)
- [3] Maldonado, J. (2020). Probiotics and Prebiotics in Infant Formulae. *Prebiotics and Probiotics - Potential Benefits in Nutrition and Health*. DOI: [10.5772/intechopen.88609](https://doi.org/10.5772/intechopen.88609)
- [4] Inês Sucupira Maciel, M., Maria Barreto de Souza, M. (2020). Prebiotics and Probiotics - Potential Benefits in Human Nutrition and Health. *Prebiotics and Probiotics - Potential Benefits in Nutrition and Health*. DOI: [10.5772/intechopen.89155](https://doi.org/10.5772/intechopen.89155)
- [5] Panesar, P., Anal, A., Kaur, R. (2022). Probiotics, Prebiotics and Synbiotics. *Probiotics, Prebiotics and Synbiotics*. DOI: [10.1002/9781119702160.ch1](https://doi.org/10.1002/9781119702160.ch1)
- [6] Khan, S., Malik, A. (2019). Next-Generation Probiotics Their Molecular Taxonomy and Health Benefits. *Health and Safety Aspects of Food Processing Technologies*. DOI: [10.1007/978-3-030-24903-8_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-24903-8_16)

- [7] C. Tam, C., M. Land, K., W. Cheng, L. (2020). Prebiotics, Probiotics, and Bacterial Infections. *Prebiotics and Probiotics - Potential Benefits in Nutrition and Health*. DOI: [10.5772/intechopen.89052](https://doi.org/10.5772/intechopen.89052)
- [8] Ouwehand, A., Invernici, M., Messori, M. (2021). Multistrain Probiotics and Benefits to Consumer's Health. *Probiotics and Prebiotics in Foods*. DOI: [10.1016/b978-0-12-819662-5.00002-1](https://doi.org/10.1016/b978-0-12-819662-5.00002-1)
- [9] U, S. (2024). Health Benefits and Antibacterial Properties of Probiotics Isolated From Fermented Food Products. *Open Access Journal of Microbiology & Biotechnology*. DOI: [10.23880/oajmb-16000289](https://doi.org/10.23880/oajmb-16000289)
- [10] Gepner, Y. (2019). Probiotics. *Dietary Supplementation in Sport and Exercise*. DOI: [10.4324/9780429465567-13](https://doi.org/10.4324/9780429465567-13)