



## EMBARAZO Y NIÑOS · GUÍA

# *Aloe vera en* **embarazo y niños**

La regla corta: **en la piel, sí. Para beber, consulta primero.** Aquí está el porqué, edad por edad, y qué evitar en cada etapa.

**Sí**

en la piel durante el embarazo

**No**

bebible en embarazo ni lactancia sin consultar

**6**

meses es la edad mínima en bebés, y con pediatra

|           |                             |                               |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>01</b> | <b>La regla corta</b>       | Lo esencial en una página     |
| <b>02</b> | <b>Durante el embarazo</b>  | Qué sí y qué no               |
| <b>03</b> | <b>Bebés</b>                | Desde cuándo y cómo           |
| <b>04</b> | <b>Niños</b>                | Edad por edad                 |
| <b>05</b> | <b>Lo que nunca</b>         | La lista corta e innegociable |
| <b>06</b> | <b>Preguntas frecuentes</b> | Las ocho que más llegan       |

## En la piel: sí

- **Embarazo.** Es uno de los usos más habituales: tirantez del abdomen, estrías, piel sensible.
- **Lactancia.** Sin problema en la piel. Evita el pecho justo antes de amamantar.
- **Bebés desde los 6 meses,** con el visto bueno del pediatra y gel puro sin fragancia.
- **Niños.** Para quemaduras de sol leves, picaduras y piel seca.

## Para beber: consulta antes

- **Embarazo.** No hay evidencia suficiente de seguridad. La recomendación general es evitarlo.
- **Lactancia.** Lo mismo: mejor esperar.
- **Bebés y niños pequeños.** No es una bebida infantil.
- **La penca cruda, nunca.** La aloína tiene efecto laxante fuerte.

Si te quedas solo con una frase: **por fuera casi siempre sí; por dentro, pregúntale antes a tu médico.**

Lo más pedido es la hidratación del abdomen, y ahí el aloe encaja bien.

## DESDE EL MES 3

### Empieza antes de que la piel tire

Abdomen, caderas, pecho y muslos. Mañana y noche. Prevenir es mucho más eficaz que corregir.

## CÓMO

### Aloe primero, crema encima

El aloe hidrata y la crema lo sella. En piel que se estira rápido, esa combinación rinde más.

## OJO

### Evita aceites esenciales

Muchos no están recomendados en embarazo. El gel de aloe puro, sin fragancia añadida, es la opción segura.

## SI APARECE PICOR

### Comentáselo a tu médico

El picor intenso en el embarazo, sobre todo en palmas y plantas, puede indicar algo que conviene revisar. No lo tapes con crema.

Lo que es razonable en cada etapa.

| EDAD             | EN LA PIEL                             | BEBIBLE              |
|------------------|----------------------------------------|----------------------|
| 0 a 6 meses      | Mejor no. Consulta al pediatra         | No                   |
| 6 meses a 2 años | Gel puro, zonas pequeñas, con pediatra | No                   |
| 2 a 6 años       | Sí, sin aceites esenciales             | Consulta al pediatra |
| 6 a 12 años      | Sí, uso normal                         | Consulta al pediatra |
| Adolescentes     | Sí. Muy usado para acné leve           | Como en adultos      |

Lista corta y sin matices.

## Antes de empezar, esto importa

- **Nunca beber aloe en el embarazo o la lactancia** sin que tu médico lo sepa.
- **Nunca penca cruda por vía oral**, en nadie. La aloína es un laxante fuerte con riesgo documentado.
- **Nunca en bebés menores de 6 meses** sin consultar al pediatra.
- **Nunca sobre el pecho justo antes de amamantar**. Limpia la zona antes.
- **Nunca como sustituto de un tratamiento** indicado por el pediatra.
- **Nunca sin prueba previa** en una zona pequeña cuando es la primera vez.

Los niños tienen la piel más fina y absorben más. Lo que en un adulto es inocuo, en un bebé puede no serlo.

## ¿Puedo usar aloe en la barriga durante el embarazo?

Sí, es uno de los usos más comunes. Gel puro, sin aceites esenciales, mañana y noche.

## ¿Y tomar el jugo de aloe estando embarazada?

La recomendación general es evitarlo: no hay evidencia suficiente de seguridad. Si te interesa, que lo decida tu médico, no una guía.

## ¿Sirve para las estrías del embarazo?

Ayuda a que la piel esté más elástica y a que las estrías recientes maduren mejor. No las evita del todo: la genética pesa mucho.

## ¿Puedo ponerle aloe a mi bebé para la dermatitis del pañal?

Consulta primero al pediatra. Esa zona está ocluida y es delicada; suele haber productos más indicados.

## ¿Y para una quemadura de sol en un niño?

El aloe alivia, sí. Pero en niños el umbral para consultar es mucho más bajo: ante ampollas o fiebre, al médico.

## ¿Es seguro durante la lactancia?

En la piel, sí. Evita aplicarlo en el pecho justo antes de amamantar y limpia la zona.

## ¿Puede dar alergia en niños?

Es poco frecuente, pero puede. Prueba siempre en una zona pequeña y espera 24 horas.

## ¿Desde qué edad puede tomar jugo de aloe?

No hay una edad universal. No es una bebida infantil y esa decisión es del pediatra.

## ¿Dudas con tu caso concreto?

Escríbenos. Y en embarazo o con niños, si la duda es médica te vamos a mandar al médico: aquí no improvisamos.

**Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093**

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y **no sustituye un diagnóstico ni un tratamiento médico**. Las condiciones que se mencionan aquí requieren valoración de un profesional de la salud. El aloe vera es un producto cosmético; puede acompañar el cuidado de la piel, pero no cura, no trata ni previene enfermedades. Nunca suspendas un tratamiento indicado por tu médico. Última revisión: setiembre de 2026.