



Crisis de lactancia: los “baches” durante la lactancia materna



La producción de leche en la madre se regula mediante la demanda del bebé; cuanto más mame mayor producción.

Durante los primeros días de vida, los bebés suelen hacer tomas muy frecuentes (entre 8 y 12). En las semanas siguientes, comienzan a alternar periodos de menor demanda con periodos en los que el bebé pide mamar más veces.

Poco a poco y durante las primeras semanas, se van organizando las tomas en un ritmo más pausado, junto con otros momentos en los que el bebé quiere tomar más veces, adecuándose la producción de leche a la demanda del niño.

No obstante, existen fases en las que los bebés parecen no estar satisfechos con el pecho, comportamiento que causa ansiedad importante en las madres. Son las denominadas **crisis de lactancia**. Suelen explicarse por la presencia de picos o brotes de crecimiento en los que el bebé demanda más tomas para obtener más leche.

Es importante conocer que estos periodos forman parte del ciclo natural del amamantamiento, para no caer en la tentación de iniciar la suplementación con fórmula o incluso plantear el inicio del destete.

La mayoría de los bebés presentan estos **crisis de lactancia** a edades similares, lo cual nos permite mejor conocimiento e identificación de los mismos.

Crisis de las 3 semanas

El bebé comienza a demandar el pecho con mucha frecuencia, durante 3-4 días, hasta aumentar de forma óptima la producción de leche de su madre.

Crisis del mes y medio de vida

De nuevo, el niño necesita incrementar la cantidad de leche, demandando mayor número de tomas. Se produce una alteración en su conducta, poniéndose nervioso al pecho, dando tirones, llorando mientras mama ***crisis de lactancia** una semana suele normalizarse todo, volviendo al patrón de lactancia anterior a la crisis.

Crisis de los 3 meses

Puede durar de 3 semanas a un mes. Esta crisis posee unas características especiales:

- Con frecuencia, el bebé comienza a llorar al poco tiempo de haber comenzado a mamar, dando la sensación de que rechaza el pecho.
- El bebé recorta la duración de las tomas (apenas 5 minutos) y el ritmo de demanda es más irregular. A esta edad, la capacidad de succión de los bebés mejora mucho y son capaces de extraer la leche que necesitan en menos tiempo.
- La madre nota los pechos blandos, debido a que a esa edad la producción de leche se ajusta a las necesidades del niño y además el bebé vacía el pecho con mayor rapidez y eficacia.
- Se distrae mamando: le interesa más lo que ocurre a su alrededor que la comida.
- Disminuye la ganancia de peso habitual, ya que conforme el bebé crece, se enlentece de manera natural la velocidad de crecimiento.

Todo ello viene a reforzar la idea a la madre de que su producción de leche ha disminuido, de que el bebé la rechaza y de que no se está nutriendo bien, por lo que la crisis de los tres meses es con frecuencia el momento en el que se inicia la suplementación con leche artificial.

Como sugerencias para **afrontar una crisis de lactancia**, es importante:

- Conocer sus causas, momentos de aparición y características de transitoriedad.
- Intentar adaptarse a la demanda del bebé. Si pide mamar con más frecuencia, ponerlo al pecho cada vez que lo pida, aumentando así la producción de leche.
- No es conveniente insistir ni forzar al niño a mamar. Esto puede desembocar en un rechazo real del pecho.
- Durante la crisis puede ser útil buscar un entorno tranquilo, poco luminoso y en silencio.

Artículo publicado el 16-9-2019, revisado por última vez el 5-8-2019

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/crisis-lactancia-baches-durante-lactancia-materna>