

## Las crisis de lactancia

### **Mi bebé llora, pide el pecho muchas veces y a veces no lo quiere. ¿Se está quedando con hambre?**

Durante [la lactancia](#) habrá veces en las que nos parezca que el bebé no se queda satisfecho. Puede ser porque [pide muchas veces de mamar](#), está más nervioso durante la toma o porque incluso la rechaza. Cuando esto ocurre, lo llamamos “brotos de crecimiento” o “crisis de lactancia”.

### **¿Por qué ocurren?**

La cantidad de [leche materna se produce](#) en función de la demanda del bebé. Estas crisis sirven para que el pecho produzca más leche cuando el bebé necesita tomar más. Aunque nos pueda preocupar, hay que evitar darles “ayudas” con biberón.

### **¿Cuándo ocurren?**

Lo más frecuente es que pasen:

- A los 10-15 días de vida:

El bebé comienza a necesitar más cantidad de leche, además del [contacto con el pecho](#) para calmarse. En muchos casos coincide con el inicio del [cólico del lactante](#) y el aumento de las [regurgitaciones](#). Todo esto explica que el bebé esté mucho tiempo en el pecho de la madre. Pero al conseguir aumentar la cantidad de leche, espacian las tomas.

- A las 6-7 semanas de vida:

De nuevo el bebé necesita más leche, por lo que pueden volver a rechazar tomas o ponerse nerviosos en las mismas (“pelea con el pecho”, se arquea, etc.).

- A los 3 meses:

El bebé tiene más fuerza y las tomas, en general, son más cortas. Mama mejor cuando está tranquilo y adormilado, pero el resto del día el bebé se distrae más que antes. Los pechos suelen estar blandos porque hay menos leche en la “despensa” y se produce mientras mama el bebé, lo que retrasa el reflejo de salida y puede provocar enfado en el bebé. Además, suele hacer caca menos veces. Esta crisis suele ser más larga. Al final puede hacer [dudar a la madre sobre si está dando bien de mamar](#).

- Al año de vida:

Aquí ocurre lo contrario, pierden interés por el resto de comida y solo quieren mamar. Suele mejorar en torno a los 15-18 meses. Se debe dejar que el bebé mame cuando quiera y [ofrecer otras comidas](#) varias veces al día.

- A los 2 años de vida:

A esta edad pueden comenzar las [rabietas](#), el “no” y el querer conseguir sus deseos. El pecho es un refugio seguro. No toleran que se les niegue el pecho cuando lo quieren. A veces lo piden más por la noche. La mamá puede sentirse agotada y tener dificultad para satisfacer la demanda.

### ¿Qué podemos hacer?

- Ofrecer el [pecho a demanda](#), no quitar tomas ni tampoco forzar a mamar.
- Si el bebé se pone nervioso en la toma o no la quiere, intentar la toma cuando el bebé esté tranquilo, en ambiente con poca luz y somnoliento.
- Si el bebé gana peso, no hay que dar biberón.
- Se debe pedir [ayuda a la pareja](#) y la [familia](#) para que la madre pueda descansar.

---

**Fecha de publicación:** 19-01-2023

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- [María Mesa Ciruelo](#).

