

# Crisis o brotes de crecimiento

## A los 17-20 días de vida

Los bebés suelen ser bastante regulares los primeros días de vida, suelen comer y dormir en ciclos bastante regulares y previsibles.

Llegada la tercera semana de vida los bebés experimentan la primera crisis de demanda y su comportamiento se modifica:

- Quieren mamar de manera continua, lo que puede traducirse en no soltar el pecho o comer cada 30 minutos.
- Llorar desesperados si no tiene el pecho en la boca.
- Regurgitan leche en cantidades considerables pero quieren seguir mamando.

### *¿Qué pasa?*

El bebé necesita aumentar la producción de leche de su madre, la única manera de conseguirlo es mamar sin tregua durante un par o tres de días, consiguiendo así una producción de leche óptima, una vez logrado el objetivo, el niño volverá a hacer tomas más espaciadas y la lactancia retomará su curso más tranquilo de demanda.

Si el niño ha recuperado el peso del nacimiento (en circunstancias normales, lo recuperan antes de cumplir los 15 días de vida), las deposiciones indican que el bebé está comiendo de manera óptima, la madre puede estar tranquila.

Van a ser unos días muy intensos en los que va a necesitar ayuda de sus pareja y familiares.

## A las 6-7 semanas de vida

Hacia el mes y medio de vida, los bebés y sus madres viven la segunda gran crisis de lactancia.

De nuevo, el niño necesita más volumen de leche y sabe perfectamente cómo conseguirlo:

- Incremento de la demanda y del número de tomas
- Conducta alterada por parte del niño cuando está en el pecho: se pone muy nervioso, mama dando tirones, llora en el pecho, arquea la espalda (con el pezón en la boca), tensa las piernas.

### ¿Qué pasa?

Al parecer, en este momento también se produce un cambio en la composición de la leche, cuyo sabor varía significativamente y de forma transitoria. La leche tiene un sabor más salado, y a algunos niños no les gusta el cambio. Al igual que en la crisis de los 17 días, una vez normalizada la situación, (*lo que puede producirse al cabo de aproximadamente una semana*), los niños recuperan el patrón de lactancia anterior a la crisis.

## A los 3 meses

La llamada “*crisis de los 3 meses*” es quizá la más “*delicada*” y compleja, ya que afecta a la madre y al bebé y la situación tarda un mes, aproximadamente, en encauzarse:

- El bebé ya no pide pecho tan a menudo, algo que la madre puede interpretar de diversas formas: no tiene hambre, no quiere comer o la rechaza.
- El niño que antes se mostraba encantado de pasar largo rato prendido al pecho hace ahora tomas de escasos minutos.
- La madre nota los pechos blandos, lo que atribuye a una producción insuficiente de leche.
- El bebé hace tomas caóticas, en las que se distrae por cualquier cosa y a menudo rompe a llorar al poco rato de haber empezado a mamar.
- Sólo parece mamar bien y tranquilo cuando está dormido.

- El bebé engorda menos, lo cual es perfectamente normal a medida que crecen pero puede reforzar la sensación de que pasa hambre.
- A menudo, hay una disminución en la frecuencia de las deposiciones del bebé (si hasta entonces hacían caca varias veces al día, pueden pasar a hacer sólo una o incluso pasar varios días sin ir de vientre). Puesto que las deposiciones también suelen interpretarse como medidores de la ingesta de leche, la madre puede interpretar esta menor frecuencia en las deposiciones como señal de una ingesta insuficiente.

### ***¿Qué pasa?***

Llegados a los tres meses los bebés son expertos en el arte de la succión, y en una toma de escasos minutos pueden extraer toda la leche que necesitan.

Además a partir de los tres meses se producen grandes cambios en su cerebro; las conexiones neuronales se multiplican a toda velocidad y esto les abre un mundo de sensaciones. Hasta los tres meses, su sentido de la vista y el oído es limitado, inmaduro y goza de una funcionalidad reducida.

A partir de los tres meses, sin embargo, la visión mejora de manera espectacular y empiezan a ver más allá de la cara de su madre, por lo que se distraen por cualquier cosa a la hora de mamar: un cuadro colgado detrás de mamá, alguien que está sentado al lado de ésta, una mosca que pasa volando, el propio rostro de mamá, que el niño mira y a la que sonrío, el momento en que papá entra en la habitación...

Y con el sentido del oído pasa lo mismo: si alguien entra en la habitación y habla, si la tele hace ruido, si pasa una ambulancia por la calle... la sana curiosidad del niño lo va a impulsar a dejar de mamar para oír qué pasa a su alrededor, y las madres se desesperan por ese comportamiento irregular y aparentemente displicente: *“Mama en 5 minutos o menos, y en ese tiempo se suelta del pecho o se distrae mil veces. Eso sí, por la noche mama de fábula y está mucho rato en cada pecho, como antes, sin soltarse ni ponerse a llorar”*.

Por si fuera poco, a partir de los tres meses los niños lloran al mamar. Empiezan a succionar, se ponen a bramar con desesperación. Esto no hace más que aumentar la angustia de la madre, puesto que se nota los pechos extremadamente blandos, tiene la sensación de que apenas produce leche y es posible que haya dejado de notar las subidas de la leche. Otra combinación de factores que impulsa a las mujeres a dejar el pecho de forma precoz y no deseada.

**La situación tiene una explicación lógica**, y por supuesto la madre tiene leche suficiente y la capacidad para fabricar toda la que el niño necesite en un momento dado. Pero el cuerpo materno es muy sabio y modifica el sistema de producción de leche para optimizar el proceso. Ahora la glándula mamaria está preparada para fabricar la leche en el momento que el niño la requiera, y el cuerpo tarda sólo 2,2 minutos en desencadenar el reflejo de eyección y proveer al niño de toda la leche que le hace falta. Lo cierto, sin embargo, es que los niños suelen mostrarse molestos con este cambio. Estaban acostumbrados a encontrar la cantidad de leche que ellos querían nada más ponerse al pecho, pero ahora tienen que succionar, esperar unos minutos y volver a mamar.

He aquí un símil que puede ayudar a entender el proceso: hasta el momento de la crisis, los niños comían en un buffet con servicio las 24 horas, y nada más sentarse a la mesa ya tenían la comida ante sí. Cuando empieza la crisis, el restaurante mediocre se transforma en uno de lujo, hay que esperar al camarero, hay que leer el menú y esperar a ser servido, lo que se traduce en 2,2 minutos de espera, que les sienta muy mal durante el mes y poco que tardan en aprender que toca esperar 2 minutos para comer. La cantidad de leche que toman es exactamente la que necesitan, no hay problemas de falta de leche.

A consecuencia de todo lo expuesto, la crisis de los tres meses es a menudo el momento en que se inicia la suplementación con leche artificial y el abandono paulatino de la lactancia materna. La sensación de rechazo y de falta de leche se apodera de la madre, aunque en realidad lo que está ocurriendo es perfectamente superable si se entiende y se maneja de forma adecuada.

Todos los factores que intervienen en la crisis de los tres meses la hacen muy compleja, y si no se conocen los mecanismos por los que se produce, el resultado es un abandono precoz de la lactancia con la sensación equivocada de falta de leche o de rechazo por parte del bebé.

## **Al año de vida**

Llegar al año de lactancia es todo un éxito y no en muchas ocasiones no suele ser nada fácil, ya que las madres se suelen ver sometidas a una presión constante por parte de la sociedad y en ocasiones por los sanitarios; que consideran que el bebé ya es demasiado mayor para seguir mamando y opinan que la lactancia interfiere en su relación con la comida y sugieren de manera errónea que si se les deja de dar el pecho van a comer más, pero no es así que al llegar al año y de manera habitual:

- Los bebés dejan de mostrar interés por los alimentos o comen pequeñas cantidades de ciertos alimentos
- Aumentan la demanda del pecho

## ***¿Qué pasa?***

A partir del año de vida los bebés reducen su velocidad de crecimiento lo que se traduce en un descenso de la ingesta de alimentos, aunque no por eso reducen la demanda de pecho o dejan de mamar.

Eliminar la lactancia para intentar que coman más solamente causa que el niño reciba menos alimentos, puesto que a pesar de lo que se cree la leche materna sigue siendo nutritiva y adecuada para los niños a partir del año.

Cuando la velocidad de crecimiento se incrementa de nuevo, aproximadamente sobre los 15-18 meses los bebés empiezan a comer con mayor interés adaptándose instintivamente sus necesidades.

## **A los dos años de vida**

Las recomendaciones gubernamentales relacionadas con la protección y la promoción de la lactancia materna animan a todas las madres a mantener la lactancia junto con alimentos un mínimo de dos años.

Cada vez más madres llegan a esta etapa de lactancia y sorprendentemente a los dos años espera la última gran crisis de lactancia:

- Los niños demandan el pecho de manera continua, con unos requerimientos e intensidad similar a las de un recién nacido.
- Demandan el pecho de manera nerviosa y a veces inquisitiva.
- Si la madre les niega el pecho o intenta aplazar la toma el bebé no se lo toma nada bien.
- 

## ***¿Qué pasa?***

Se considera que a los dos años los bebés experimentan una etapa de desarrollo similar a las de un adolescente, una etapa centrada en el no y la auto afirmación.

Son capaces de hacer muchas cosas por sí mismos y se desenvuelven con soltura ante las situaciones diarias, pero a la vez esta independencia les causa muchas inseguridades y la mejor manera de saber que todo va bien es mamar, es pedir el pecho a cada momento.

Suele durar unos meses, hasta que el bebé adquiere más seguridad en sí mismo, entonces la demanda se normaliza y reduce.

## **Falsas crisis: 4 meses y 8 meses**

Cuando el bebé se muestra más demandante o se despierta más por las noches la lactancia suele ser declarada culpable.

Y esto es justo lo que sucede a los 4 y a los 8 meses:

- 4 meses: Los bebés empiezan a despertar más por la noche, si dormían varias horas de noche seguidas aumenta la demanda de pecho y piden cada dos horas de noche.
- 8 meses: Se despiertan angustiados, llorando en plena noche, reclaman el pecho y se calman rápidamente al mamar.

### ***¿Qué pasa?***

Ninguna de estas dos está relacionada con la producción de leche ni con la lactancia, de hecho el pecho sirve para ayudar al bebé a superar los momentos angustiosos que experimentan.

A los 4 meses los bebés incorporan fases de sueño que al nacer no tenían. Esto produce que aumenten sus despertares ya que se mantiene más tiempo en un estadio de sueño ligero. Este proceso se confunde con hambre y la madre tiende a pensar que el bebé demanda más pecho por esa razón.

A los 8 meses los bebés inician la etapa llamada “angustia por separación” donde empiezan a entender que son un ser independiente de su madre, lo que les produce una desazón terrible y creen que van a “perderla” si la pierden de vista. Por las noches despiertan llorando y nervioso quieren tener el pecho en la boca todo el rato para evitar así que su madre desaparezca.

Ambas situaciones requieren tiempo y maduración por parte del bebé, dejar la lactancia o iniciar la suplementación con leche artificial no resuelve el problema.

### *Consejos para superar las crisis*

- Jamás, bajo ningún concepto, hay que forzar a un niño a mamar ni insistir demasiado para que tome el pecho, puesto que el resultado puede ser justamente el contrario y provocar un rechazo real donde hasta entonces no existía más que una crisis pasajera.
- Cuando un niño está en plena crisis, puede resultar muy útil darle el pecho en penumbra y en silencio, puesto que cuantos menos estímulos externos haya, más tranquila será la toma.
- No esperar a que el niño llore para ponérselo el pecho, pues es posible que para entonces su ansiedad se traduzca en desesperación.
- Paciencia, mucha paciencia. Tal como ha llegado, la crisis se irá.

Artículo redactado por Alba Padró. Asesora de Lactancia de ALBA. IBCLC.  
Revisado por Eulàlia Torras. Asesora de Lactancia de ALBA.

### **Ver además:**

<https://blog.lactapp.es/crisis-de-lactancia-que-es-eso/>

<https://blog.lactapp.es/crisis-de-lactancia-15-20-dias/>

### **Crisis de lactancia: los “baches” durante la lactancia materna (EnFamilia)**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/crisis-lactancia-baches-durante-lactancia-materna>