

Durante la lactancia se producen cambios y situaciones, muchas veces relacionadas con el desarrollo evolutivo del bebé, que si sabemos identificarlas nos resultará mucho más fácil manejarlas con seguridad y confianza. En cambio, si no las conocemos podemos pensar que está surgiendo algún problema (y lo más frecuente es que creamos que sea por la escasa producción de leche) y que nos haga tomar medidas que puedan dificultar la lactancia.

Por eso, te voy a ayudar a identificar estas situaciones que llamamos Crisis de lactancia o Brotes de crecimiento, a saber cuándo pueden surgir y a manejarlas para que la lactancia se siga desarrollando de manera exitosa.



¿QUÉ SON LAS CRISIS DE LACTANCIA?

Son esos periodos en los que notamos que el bebé empieza a demandar el pecho mucho más frecuentemente y además cuando mama parece que no está conforme con la producción de leche y se muestra irritable y como enfadad@ con el pecho.

Lo que realmente está ocurriendo es que el bebé tiene periodos de crecimiento “más rápido” en los que aumentan sus necesidades

energéticas y por lo tanto necesita comer más. Y como te cuento [en este vídeo](#), la producción depende de la extracción, por lo que el bebé mama muy frecuentemente para asegurarse la leche que necesita.



¿CUÁNDO SE PRODUCEN LAS CRISIS DE LACTANCIA?

Afortunadamente se suelen producir en torno a las mismas etapas, lo que nos permite identificarlas mejor:

17-20 DÍAS:

¿Qué notamos?

¿Qué está ocurriendo?

El bebé necesita aumentar la producción

Quieren mamar casi continuamente

Dura 2-3 días

Lloran si no están en el pecho

Si el peso, micciones y deposiciones van bien y no está aletargad@ indica que se está alimentando bien



6-7 SEMANAS:

¿Qué notamos?

El bebé vuelve a pedir más frecuentemente

Está alterad@ en el pecho (tirones, llora, se mueve mucho...)

¿Qué está ocurriendo?

Necesita volver a aumentar la producción

Puede ser que también haya un cambio en el sabor de la leche

Puede durar una semana

3 MESES:

¿Qué notamos?

Ya no pide el pecho tan a menudo lo que podemos malinterpretar como que se está destetando o no tiene suficiente leche

Ahora las tomas son de pocos minutos

Tú notas los pechos blandos

Las tomas se pueden volver caóticas porque se distrae, llora...

Sólo parece mamar bien cuando está dormid@

Además es una época en la que toca engordar menos

¿Qué está ocurriendo?

Las tomas son menos frecuentes y tardan menos porque el bebé ya tiene más fuerza y experiencia en mamar

Notas los pechos blandos porque ya se han adaptado a la demanda del bebé, no porque tengas menos leche

El bebé se relaciona mucho más con su entorno y es frecuente que se distraiga con lo que le rodea

Puede tardar en resolverse un mes





1 AÑO:

¿Qué notamos?

¿Qué está ocurriendo?

Ha reducido su velocidad de crecimiento por lo que come menos alimentos pero no toma menos pecho

Deja de mostrar interés por los alimentos o come pequeñas cantidades

No intentes eliminar las tomas de pecho para que tome más alimentos

Aumenta la demanda de pecho

Tu leche sigue siendo muy nutritiva y adecuada en esta edad

Tras un tiempo volverá a mostrar interés por los alimentos de manera instintiva



2 AÑOS:

¿Qué notamos?

Vuelve a demandar el pecho continuamente

Lo demanda nervios@ e inquisitiv@

Si se lo niegas o lo retrasas se enfada

¿Qué está ocurriendo?

Es una nueva etapa de su desarrollo centrada en el NO y la autoafirmación

Quieren ser independientes pero les causa inseguridad

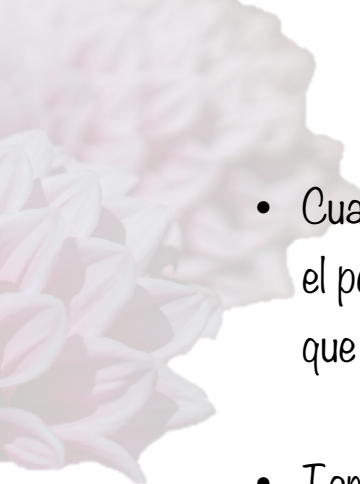
Suele durar unos meses

Cuando gana seguridad la demanda se normaliza



CONSEJOS PARA MANEJAR LAS CRISIS

- El hecho de conocer cuándo pueden ocurrir las crisis no tiene que hacer que estés a la espera de que lleguen, sirve simplemente para saber identificarlas si surgen.
- No le fuerces a mamar ni le insistas demasiado para que tome el pecho ya que puede producir el efecto contrario.

- 
- Cuando un/a niño/a está en plena crisis, puede ser muy útil darle el pecho en penumbra y en silencio. Busca un lugar tranquilo en el que os sintáis cómod@s y relajad@s.
 - También os puede ayudar que le susurres, acaricies o cantes mientras está en el pecho.
 - No esperes a que lllore para ponértel@ al pecho, ya que entonces será más probable que lo haga enfadad@ y no lo coja bien.
 - Ofrécele el pecho tantas veces como quiera sin limitar el tiempo de las tomas.

Recuerda que son situaciones transitorias que pasarán. Ten paciencia y no lo vivas con angustia o con miedo a que haya surgido un problema. Tal como ha venido la crisis, se irá

Diana Martínez
matrona

Sígueme en RRSS:



@dianamartinezmatrona

