



## Los "baches" durante la lactancia materna

Durante los primeros días de vida los bebés necesitan hacer tomas muy frecuentes. Los niños que han nacido a término necesitan 8 a 10 tomas. Los prematuros unas 10 o 12 tomas. Para que se produzca leche es conveniente que se consiga un vaciado adecuado de las mamas.

Poco a poco y durante las primeras semanas se van organizando las tomas en un ritmo más pausado, junto con otros periodos en los que el bebé quiere tomar más veces. De esta manera, la madre produce leche según las necesidades del niño.

En torno a las 3 semanas, al mes y medio y a los 3 meses, muchos bebés tienen unos días "raros" en los que están algo más inquietos, lloran más, duermen peor, maman más a menudo, se agarran al pecho y de repente se estiran, lo sueltan, lloran... Posiblemente esto tenga relación con aceleraciones normales en su velocidad de crecimiento (estirones) que condicionan una mayor demanda de leche por parte del lactante.

En general, se habla de la "crisis de los 3 meses", describiéndola como un momento en el que:

- El bebé reclama mamar más a menudo (lo que la madre interpreta como que tiene hambre).
- La madre no nota el pecho tan lleno (lo que ella interpreta como que no tiene leche suficiente).

El resultado es que en ese momento muchas madres empiezan a dar biberones, lo cual no es la opción adecuada.

En realidad, lo que ocurre es que:

- El bebé reclama más a menudo porque está creciendo (por eso se llaman también "baches o crisis de crecimiento") y esto hace que su apetito aumente.
- La madre no tiene los pechos tan llenos porque a esa edad su producción de leche se ha ajustado a las necesidades del bebé, ya no gotea, ni se nota tanto la subida de leche. Además, el lactante vacía el pecho con más eficacia y hace más rápida la toma.

De modo que lo adecuado es intentar adaptarse al bebé. Si pide más pecho porque necesita comer más, la solución es ponerlo más al pecho para que aumente la producción de leche. Si en lugar de pecho se le da un biberón, esto evitará que aumente la producción de leche y empeorará las cosas.

Información procedente del [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo creado el 17-7-2013, revisado por última vez el 27-7-2013

**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:**

<http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/que-es-cribado-neonatal-prueba-talon>