

# ¿Cómo se experimentan y se superan las crisis de lactancia?



La Organización Mundial de la Salud, recomienda que la única alimentación que reciban los recién nacidos a partir del nacimiento hasta sus 6 meses sea la lactancia materna. Pero hay veces que **el bebé llora desesperadamente y ni que beba de ambos pechos parece saciarse.**

Estos episodios son llamados crisis de la lactancia materna, y **se presentan desde los pocos días de nacido hasta los 2 años de vida.** Para superar esta crisis lo más recomendable es que **mantengas la calma y busques información** que te dé herramientas positivas para apoyarte.

## ¿Por qué se produce la crisis o brotes de lactancia?

Desde que el niño nace, **comienza a adaptarse a diferentes cambios en el medio ambiente** y en su interior que lo rodea y uno de estos cambios significativos es la alimentación.

Los expertos en lactancia materna describen que existen crisis en ciertas edades de los bebés en las cuales tienen un **llanto abrumador, irritabilidad aguda y la lactancia no parece calmarlos.** Esto se debe a cambios abruptos en el sistema nervioso que afectan su comportamiento y que son inevitables, pero puedes prepararte para ellas.



## ¿Cuándo se presentan las crisis de la lactancia materna?

Las crisis de la lactancia pueden variar de un niño a otro, pero coincidentemente se presentan en edades parecidas en cada caso:

- **17 a 20 días:** Se debe a que el bebé está creciendo **necesita incrementar la cantidad de leche que produces**, por lo que el bebé empieza a demandar leche hasta cada 30 minutos. Una vez se incrementa la cantidad de leche que produces, todo volverá a la normalidad.
- **6 a 7 semanas:** en esta etapa el niño muestra un comportamiento inusual que se caracteriza por fuerte llanto, rechaza el pezón de la madre y se mueve demasiado. Esto se debe a que **la composición de la leche puede variar ocasionalmente y por ende su sabor**. Los cambios pueden generar crisis de lactancia materna hasta que el bebé se acostumbre nuevamente.
- **3 meses:** Esta requerirá que tengas mucha paciencia, ya que puede durar hasta 30 días. La crisis de lactancia 3 meses se caracteriza por los cambios que **tú** sufrirás junto a tu bebé. Durante este tiempo, el bebé comenzará a interactuar con el exterior, **no mamará con tanta regularidad** y tú comenzarás a sentir que tus pechos producen menos leche, o simplemente sufres dolor porque el bebé no mama demasiado.
- **12 meses:** En esta etapa muchas personas consideran que el niño es muy “adulto” para seguir siendo amamantado. Sin embargo, él seguirá demandando leche materna, aunque incorpores otros alimentos a la dieta, por lo que conviene no desesperarse.



## Consejos para superar las crisis de lactancia materna

Aunque se trata de momentos de tensión, recuerda que tú eres quien puede retomar el control de la situación.

### Mantén la confianza

Tú eres quien sabe qué es lo que sucede, así que comunicarte con tu bebé y continuar intentando amamantarlo a pesar de que se desespere. Puede que no sepas del todo lo que está sucediendo, pero sabes que el bebé va a estar bien y esto solo se trata de una fase, por lo que **la confianza es importante para salir victoriosos**.

### Conserva la calma

Aun frente a la crisis de lactancia 3 meses, necesitas mantener la calma ante el estrés que representa el bebé llorando incansablemente. Pensando bien las cosas puedes **intentar ayudarlo con otros métodos**, como extraer la leche a una mamadera o complementar su dieta si fuera necesario.

Esta tranquilidad también se transmite a través del **apoyo de su familia**, por lo que debes tratar de no solo estar calmada tú, sino que lo estén todas las personas presentes.

### Acondiciona el lugar

El espacio donde amamantes a tu bebé este debe ser **silencioso, sin distracciones y muy relajado**. Evita los ruidos abruptos y tener visitas mientras el bebé se está alimentando.

El secreto para superar estas crisis es mantenerte informada, por lo que la mejor recomendación es leer mucho, asistir a charlas de lactancia y apoyarte en otras mujeres que hayan pasado por la misma

situación.