

## 18. Los baches de lactancia, la “crisis de los tres meses”.

---

Marta Díaz Gómez

### **¿Qué son los baches de lactancia?**

Los *baches o crisis de lactancia* son episodios transitorios en los que hay mayor demanda de leche por parte del lactante, que pide el pecho a todas horas, está más inquieto e irritable, llora a menudo y parecer insaciable. Coincidiendo con estos episodios de aumento de la demanda del bebé, suele ocurrir que la madre se nota los pechos menos llenos e interpreta que no tiene suficiente leche.

Generalmente estos episodios se deben a que el niño está pasando por un periodo de crecimiento rápido que condiciona una mayor demanda de leche, por eso se llaman también "crisis de crecimiento".

Se suelen presentar en la misma época en la mayoría de los niños: a las 3 semanas, al mes y medio y a los 3 meses de vida (la “*crisis de los 3 meses*”).

### **¿Qué se recomienda hacer en los baches de lactancia?**

Hay que intentar adaptarse al bebé, si pide más pecho es porque necesita comer más. Se le debe poner al pecho con mayor frecuencia para aumentar la producción de leche y adecuarla a las necesidades del niño.

### **Lo que no se debe hacer en los baches de lactancia**

No se deben ofrecer biberones. Si en lugar de poner al niño al pecho con mayor frecuencia se le empiezan a dar biberones, disminuye la producción de leche y la situación empeora.

Más información:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/baches-durante-lactancia-materna>