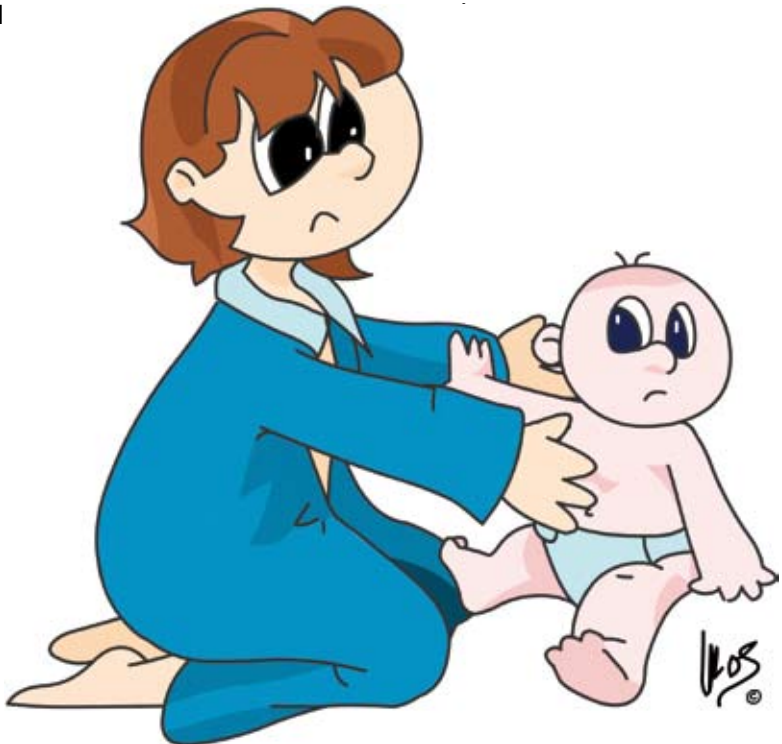


# 10.

## Los baches de la lactancia: Crisis de crecimiento, huelgas y rechazo



## Crisis de crecimiento

Los bebés, en determinados momentos de su desarrollo, tienen unos días “raros”, en los que están algo más inquietos, maman más, lloran más, duermen peor, se agarran al pecho y de repente lo estiran, lo sueltan... Posiblemente, este comportamiento tenga relación con la maduración de su cerebro.

Las crisis de crecimiento se suelen presentar a las tres semanas, a las seis semanas, a los tres meses e incluso a los seis meses, aunque se pueden presentar en cualquier momento. Lo más frecuente es que se presente una a los tres meses, que el pediatra Carlos González denomina “la crisis de los tres meses”.

En general, se habla de las crisis de crecimiento como un momento en el que el bebé reclama mamar más a menudo y la madre no nota el pecho tan lleno. Si la madre no tiene la información adecuada, puede que piense que el bebé tiene hambre, y que ella no tiene suficiente leche, por lo que empiece a dar biberones, lo cual no es la solución adecuada.

Pero en realidad lo que ocurre es que el bebé reclama más a menudo porque está creciendo y tiene más apetito. Las tomas son más frecuentes para aumentar la producción de leche de su madre, que no se acumula en el pecho. Además, conforme el bebé va creciendo, vacía el pecho con mayor eficacia, hace la toma más rápida, y la producción de leche de su madre se adapta a sus necesidades, por lo que puede dejar de gotear.

De modo que lo adecuado para solucionar la crisis es intentar adaptarse al bebé. Si pide más pecho porque necesita comer más, la solución es ponerlo al pecho más a menudo para que aumente la producción. Si en lugar de pecho le damos un biberón, disminuirá el flujo de leche y obstaculizará el curso natural de la lactancia, ya que un biberón, por pequeño que sea, reduce la producción en la siguiente

toma, y así sucesivamente se va introduciendo un biberón tras otro hasta que se produce una bajada de producción importante, además de un rechazo del pecho por parte del bebé, llegando así a un destete prematuro.

## Huelgas de lactancia y falsos destetes

Las huelgas de lactancia (relacionadas con los cambios de rutina: Mudanzas, incorporación de la madre al trabajo, nuevos cuidadores, enfermedades o muertes de seres queridos, problemas que aflijan a la madre) y los falsos destetes (relacionados con los cambios en el desarrollo) se extienden aproximadamente desde los cuatro meses hasta los nueve o diez, y de nuevo de los doce a los catorce). Son situaciones que pueden llevar a error y hacer creer a una madre que el momento del destete ha llegado.

En estos momentos el bebé puede mostrar menos interés por el pecho, disminuir el número de tomas, que son más breves, distraerse con facilidad, llorar e incluso negarse a tomar el pecho durante periodos más o menos largos. Sus causas son muy variables, y tendrá que ser la madre la que investigue qué puede ser lo que ocasiona la falta de interés por el pecho (otitis, tortícolis, dentición, cambio importante dentro de la unidad familiar...).

Estas situaciones son transitorias y si se ofrece el pecho, manteniendo la calma, de forma perseverante, lo más probable es que el niño vuelve a mamar sin problemas.

Para animar al bebé a que siga mamando la madre podría darle el pecho cuando esté más tranquilo, probar diferentes posturas, darle el pecho en una mecedora o caminando, aumentar el contacto piel con piel, dejar la habitación en penumbra, no esperar a que el niño esté muy hambriento, darle el pecho en la bañera, usar una mochila o bandolera, dormir juntos, etc.

## Rechazo del pecho

Los bebés pueden rechazar el pecho por diversos motivos (infección de oído o tortícolis del bebé, reflejo de eyección de la leche demasiado rápido o demasiado lento, confusión tetina-pezón, etc.). La mayoría de las veces se mezcla más de una causa y hay que investigar y probar hasta dar con el origen del rechazo. No siempre es posible encontrarlo, pero aquí te ofreceremos una serie de sugerencias para solucionarlo que quizás te sean de utilidad.

Hay veces que pensamos que nos encontramos ante un rechazo cuando en realidad lo que nos pasa es completamente normal. Nos referimos, por ejemplo, a los primeros días de lactancia cuando el bebé que estimulado ante el olor del pecho pone en marcha su reflejo de búsqueda y mueve la cabeza de un lado para otro, hecho que algunas mujeres interpretan como rechazo porque parece que el bebé dice que no; o cuando, entre el segundo y el tercer mes, el bebé hace tomas de 2 ó 3 minutos y ya no quiere más, lo que llamamos la “crisis de los tres meses”. En niños generalmente mayores de un año, este hecho podría hacernos pensar en un destete natural que se producirá de manera muy gradual.

Hay veces que el bebé rechaza un solo pecho. Este rechazo puede deberse a alguna enfermedad, o a diferencias de tamaño de los pechos o de los pezones. En este caso, podemos intentar ofrecer el pecho rechazado en otra posición, o sacarnos leche de ese pecho, congelarla para su utilización posterior, y amamantar al bebé con el otro pecho (tu cuerpo producirá lo suficiente para nutrir adecuadamente a tu bebé). Esto provocará una asimetría mamaria, con una mama más grande que la otra, lo que será exclusivamente un problema estético, superado por los beneficios de la lactancia para tu hijo.

### **El rechazo del pecho puede presentarse en varias fases:**

- El bebé rechaza el pecho agresivamente: el progreso puede ser simplemente que deje de llorar desconsolado, para darle puñetazos en el pecho a la madre.

- El bebé llora más en brazos que acostado: ayuda crear un ambiente cálido y acogedor para el bebé, sin ruidos y sin luces fuertes.
- El bebé se deja abrazar en alguna posición, aunque tal vez no en el regazo. A algunos bebés les gusta estar en brazos mirando hacia delante.
- El bebé tolera estar abrazado en el regazo: empezar con el pecho tapado y cuando parezca estar dispuesto, alimentarle con el pecho descubierto.
- El bebé intenta tomar el pecho con su boca: permitir al bebé jugar con el pecho, pero todavía puede que tarde en empezar a mamar realmente.
- El bebé lame la leche que está en el pezón: cuando empiezan a sacar la lengua para lamer el pezón es señal de que se acerca el final.
- El bebé intenta succionar: si está alimentado con biberón, éste es el momento de dejarlo y utilizar otro método alternativo.
- El bebé toma la leche del pecho: es importante que la madre cuente los pañales mojados y sucios para estar segura de que recibe suficiente pecho. Se puede disminuir progresivamente la cantidad de leche que se ofrece con otro método.
- El bebé toma bien el pecho: en la mayoría de los casos el niño ya toma bien el pecho para la etapa de crecimiento rápido (entre la segunda y la tercera semana de vida).

### **Recomendaciones:**

- Mantener la paciencia y la perseverancia por tu parte y la de tu persona-apoyo.
- Calmarlo antes de ofrecer el pecho.
- Probar diferentes posturas, buscar la comodidad de ambos.
- Dar el pecho en movimiento (mientras la madre camina o en una mecedora).
- Dar el pecho cuando está adormilado, tranquilo.

- Aumentar el contacto piel con piel.
- Amamantar en un lugar tranquilo y con poca luz.
- No esperar que el bebé esté demasiado hambriento.
- Dar el pecho en la bañera.
- Dedicar tiempo a acunarlo y acariciarlo.
- Usar una mochila portabebé o un trapo.
- Dormir juntos.
- Poner unas gotas de leche sobre el pezón.
- Mientras tu bebé no se enganche al pecho, tendrás que extraerte leche un mínimo de 8 veces al día para mantener la producción, (a ser posible con una bomba extractora doble que te ahorrará tiempo), y ofrécésela a tu bebé con métodos alternativos a la tetina.
- Si no puedes con todo pide ayuda a tu pareja, para que sea él quien ofrezca la leche a tu bebé en la mayoría de las tomas, mientras vas observando que avanzáis en las fases de rechazo.