



Maternarte

un espacio para acompañar(nos)

¿Es un brote de crecimiento?

Guía práctica para entender los cambios en la lactancia durante los primeros meses.

Si hoy tu hijo está pidiendo pecho todo el tiempo, esta guía es para ti.

Escrito por dos enfermeras y mamás
Revisado por Verónica Feliú, asesora de lactancia

Agosto 2026

Durante la lactancia, tu hijo puede:

 Pedir pecho mucho más seguido.

 Hacer varias tomas muy juntas.

 Estar más inquieto.

 Querer volver al pecho poco después de haber tomado.

Eso no significa que tengas poca leche ni que la lactancia esté fallando.

TRES PALABRAS QUE VAS A ESCUCHAR

Brote de crecimiento

Nombre habitual para esos días en que tu hijo pide pecho mucho más seguido de lo que venía haciéndolo.

Crisis de lactancia

Otra forma de nombrar lo mismo: un cambio en el patrón de tomas que suele resolverse solo.

Tomas agrupadas (*cluster feeding*)

Momentos en que tu hijo concentra varias tomas en un período corto, muchas veces en unas pocas horas.

¿EXISTE UN CALENDARIO?

Edades orientativas

Es frecuente escuchar hablar de brotes alrededor de estas edades:

2-3

semanas

6

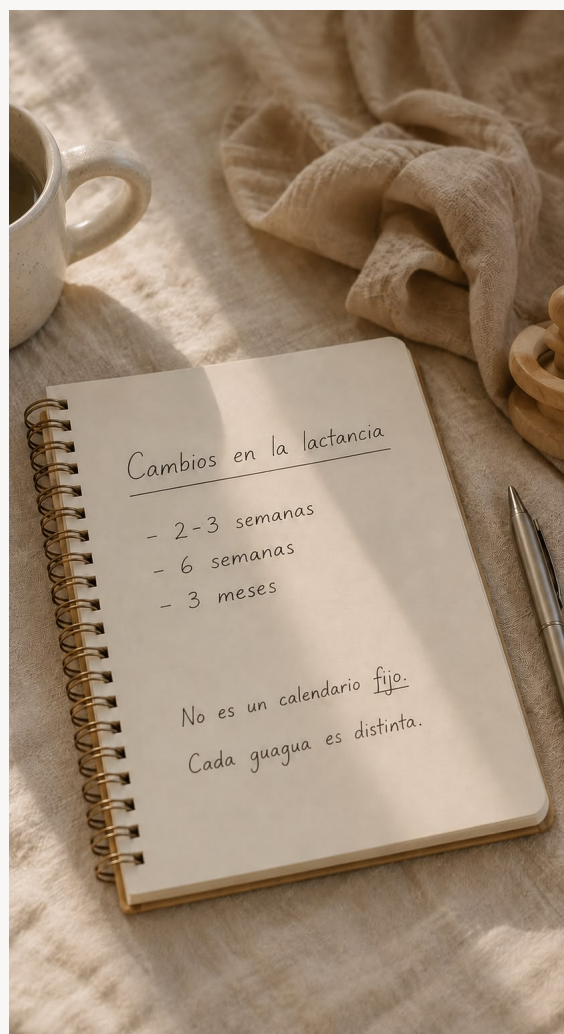
semanas

3

meses

Pero estas edades son orientativas. La evidencia disponible no permite afirmar que todos los niños tengan un número determinado de brotes, ni que ocurran exactamente en esas semanas o meses.

Habrà períodos de mayor demanda y otros más tranquilos. A medida que tu hijo crece y cambia, también puede cambiar la forma en que pide y toma leche.



¿POR QUÉ PUEDE PEDIR PECHO MÁS SEGUIDO?

La producción responde a la extracción

La producción de leche responde, entre otros factores, a cuánta leche se extrae del pecho, con qué frecuencia y a la eficiencia del acople.

Por eso, durante algunos períodos, una mayor frecuencia de tomas puede ser parte de la adaptación de la lactancia.



Más
demanda



más estímulo para
producir leche

¿CUÁNTO PUEDE DURAR?

No hay una duración exacta

Suele describirse que estos períodos duran unos días o un par de semanas, pero no hay una cifra que sirva para todos.

Las tomas muy frecuentes pueden concentrarse durante algunas horas y repetirse durante varios días. Cada hijo puede vivir estos períodos de manera distinta.

CUÁNDO CONVIENE CONSULTAR

Si el cambio se mantiene, te preocupa, o aparece junto a señales como menos pañales mojados, dificultades para alimentarse, menor aumento de peso o un cambio en su estado general.



¿QUÉ PUEDES NOTAR?

En los primeros dos meses

Durante estos períodos tu hijo puede:



Pedir pecho mucho más seguido.



Hacer varias tomas muy juntas.



Querer volver al pecho poco después de haber tomado.



Estar más inquieto, o soltarse y volver a agarrarse.



Cambiar la duración o el patrón habitual de sus tomas.

Para saber si tu hijo está recibiendo suficiente, es más útil mirar el conjunto: cómo se alimenta, sus pañales, su estado general y su crecimiento.



El tercer mes

Alrededor de esta edad muchas mamás describen que todo se siente distinto. Son observaciones frecuentes, no un hito que le ocurra a todos ni en la misma semana.

Tus pechos se sienten más blandos

Puede que ya no los notes tan llenos como antes. Es un cambio que muchas mamás describen y no equivale, por sí solo, a producir menos leche.

Las tomas se acortan

Puede tomar en pocos minutos y soltarse. Una toma más corta no significa necesariamente una toma insuficiente.

Se distrae con facilidad

Parece más interesado en lo que pasa alrededor que en la toma: mira, escucha, se suelta y vuelve.

Importante

Sentir tus pechos distintos no significa, por sí solo, que tengas poca leche. Si te preocupa, es mejor evaluar la lactancia con una profesional que sacar conclusiones.

5 cosas concretas para esos días

1 Responder a sus señales

Si vuelve a pedir aunque haya pasado poco tiempo desde la última toma, puedes volver a ofrecer pecho.

2 Observar antes que el reloj

No necesitas hacer esperar a tu hijo para mantener un horario determinado.

3 Bajar los estímulos

Si está más inquieto o distraído, prueba un ambiente más tranquilo: menos ruido, menos pantallas, menos movimiento alrededor.

4 Probar otra posición

Si una posición no está resultando, o alguno de los dos está incómodo, puedes probar otra.

5 Piel con piel y contacto

El contacto puede ayudar a calmarlo y favorecer conductas relacionadas con la lactancia. Hazlo siempre en una posición segura y con su vía aérea despejada.

Y si ambos están frustrados, puedes calmarlo primero y volver a ofrecer más tarde. No siempre hay que insistir de inmediato.

3 frases que puedes dejar ir

I *«Tengo que espaciar las tomas para juntar más leche.»*

No es necesario hacer esperar a tu hijo para mantener un horario determinado.

2 *«Si pide otra vez, tengo poca leche.»*

Una mayor frecuencia de tomas o los períodos de inquietud no significan, por sí solos, que exista una baja producción.

3 *«Si pide más, tengo que suplementar.»*

Que aumente temporalmente la frecuencia de las tomas no demuestra por sí solo que necesite suplementación. Si tienes dudas sobre cuánto está recibiendo, su peso o su crecimiento, es mejor evaluar la lactancia antes de sacar conclusiones.





LO QUE A NOSOTRAS NOS AYUDÓ

Pequeñas cosas que nos sirvieron como mamás durante esos días. No son reglas: cada hijo es distinto y lo que funciona un día puede no funcionar al siguiente.

No intentar anticiparlo todo

Nos estresaba más intentar saber cuántos brotes existían o en qué semana «tenían que» aparecer. Nos ayudó dejar de mirar el calendario.

Contacto y movimiento

A veces nos servía hacerles cariño, caminar o probar un balanceo suave. Si no funcionaba, probábamos otra cosa.

Parar también es una opción

Si ambas estábamos frustradas, nos ayudaba parar un momento, calmarnos y volver a intentarlo después.

Pedir ayuda con lo demás

A veces la ayuda que necesitábamos no era que alguien alimentara a nuestro hijo. Era que nos trajeran algo para comer, nos llenaran la botella de agua o se hicieran cargo de alguna tarea.

¿CUÁNDO CONVIENE CONSULTAR?

No todo cambio es un brote

Conviene pedir una evaluación si:

EN TU HIJO

- ✎ No está aumentando de peso como se esperaba.
- ✎ Moja claramente menos pañales de lo habitual.
- ✎ Está excesivamente dormido, cuesta despertarlo para alimentarlo o se ve menos activo.

EN LAS TOMAS

- ✎ Tienes dudas sobre si está logrando transferir suficiente leche.
- ✎ Tiene dificultad persistente para acoplarse.
- ✎ Las tomas son dolorosas de manera persistente.
- ✎ Rechaza repetidamente el pecho.
- ✎ El cambio persiste y te preocupa, o simplemente sientes que algo no está bien.

En estas situaciones, más que asumir que se trata de un brote, es mejor evaluar la lactancia y a tu hijo con una profesional de salud capacitada en lactancia.

RESUMEN

Si hoy pide pecho todo el tiempo

Puede pasar

Hay períodos en que las tomas se vuelven mucho más frecuentes o se concentran en pocas horas.

No significa automáticamente

Que tengas poca leche.

Puedes

Responder a sus señales, buscar comodidad, bajar los estímulos y pedir ayuda con lo demás.

Mira el conjunto

Cómo se alimenta · sus pañales · su estado general · su crecimiento.

Consulta

Si algo te preocupa, el cambio persiste, o aparecen señales de que podría no estar recibiendo suficiente leche.



Y RECUERDA

La lactancia cambia. Tu hijo cambia. Y no necesitas tener todas las respuestas para acompañar esos cambios.

Si algo te preocupa, pedir ayuda también es parte del cuidado.

Maternarte

un espacio para acompañar(nos)

@maternarte.cl

maternarte.cl

Bibliografía

- 📄 Asociación Española de Pediatría. *Crisis de lactancia: baches durante la lactancia materna*. En Familia AEP.
- 📄 Comité de Lactancia Materna, Asociación Española de Pediatría. *Lactancia materna: guía para profesionales*.
- 📄 Ministerio de Salud de Chile · Chile Crece Contigo. *Acompañando tu lactancia: manual operativo de lactancia materna*, 2017.
- 📄 Instituto Uruguayo de Lactancia Materna (IULAM). *Crisis de lactancia desde una mirada científica*.
- 📄 *Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation*. PMC6835226.
- 📄 *Adequacy of milk intake during exclusive breastfeeding: a longitudinal study*. PubMed 21930538.

REVISIÓN PROFESIONAL

Verónica Feliú

Asesora de lactancia · @enfermeralactea.sos

FECHA DE REVISIÓN

Agosto de 2026



Este contenido es informativo y no sustituye la evaluación de una profesional de salud.