

¿Regresión, brote o crisis de lactancia?

La guía de las 3am

A las 3am todo se ve igual. Tu bebé llora, no duerme, quiere el pecho - o lo rechaza. Esta guía te ayuda a distinguir qué está pasando sin necesidad de googlear.

Imprime esta guía. Tenla cerca.
No necesitas memorizarla — solo saber dónde está.

Esta guía es informativa y está basada en experiencia personal.
No reemplaza el consejo médico profesional.

¿Que le pasa a mi bebé?

Regresión del sueño

El cerebro de tu bebé está pasando por un cambio de desarrollo tan grande que reorganiza sus patrones de sueño. No hiciste nada mal — es crecimiento.

- Dormía bien y de repente dejó de hacerlo
- Siestas más cortas o inexistentes
- Se despierta más veces en la noche
- No hay fiebre ni enfermedad
- La edad cuadra: 4m, 8-9m, 12m, 18m o 2 años

Duración típica: 2-6 semanas

Brote de crecimiento

Tu bebé está creciendo físicamente y necesita más combustible. Pide más comida porque su cuerpo la necesita - no porque algo esté mal.

- Quiere comer MÁS de lo normal
- Se calma después de comer
- Más irritable pero el sueño no está destruido
- Dura poco: 2-7 días
- Edades comunes: 3s, 6s, 3m, 6m, 9m, 12m

Duración típica: 2-7 días

Crisis de lactancia

Hay una desconexión entre lo que tu bebé y lo que tu cuerpo produce. El sistema de oferta y demanda se desajustó temporalmente.

- Frustración específicamente en el pecho
- Se prende, se suelta, llora, vuelve a prenderse
- Puede rechazar el pecho completamente
- Tu producción se siente más baja
- La frustración es durante la toma, no antes/después

Duración típica: 2-5 días

Comparación Rápida

	Regresión	Brote	Crisis
Señal principal	No duerme	Quiere comer más	Frustración en el pecho
Cuándo	4m, 8-9m, 12m, 18m, 2a	3s, 6s, 3m, 6m, 9m, 12m	Cualquier momento
Duración	2-6 semanas	2-7 días	2-5 días
Se calma comiendo	A veces	Sí ✓	No siempre
Solo lactancia	No	No	Sí ✓
¿Pueden coincidir?	Sí ✓	Sí ✓	Sí ✓

¿Pueden pasar dos al mismo tiempo?

Sí. Un brote de crecimiento puede desencadenar una crisis de lactancia. Una regresión puede coincidir con un brote. En ese caso: sobrevivir cuenta como estrategia.

¿Qué puedo hacer?

Si es regresión del sueño

- Ajusta tus expectativas temporalmente
- Mantén la rutina — la consistencia ayuda más de lo que parece
- Pide ayuda: turnos en la noche, que alguien se lleve a la bebé
- No empieces hábitos que no quieras mantener para siempre

Si es brote de crecimiento

- Si lactas: ofrece el pecho con más frecuencia. Tu cuerpo se ajusta.
- Si das fórmula: Revisa las guías de cantidad para la edad
- Dura poco. De verdad.

Si es crisis de lactancia

- Ofrece el pecho con frecuencia, aunque lo rechace
- Extrae si rechaza completamente - para mantener la producción
- Reduce el estrés lo que puedas
- Si dura más de 1 semana o no sube de peso: busca asesora de lactancia

La pregunta que importa a las 3 am

¿Mi bebé está comiendo, mojando pañales y subiendo de peso?

Si la respuesta es sí — estás en territorio difícil, pero estás bien.

Si la respuesta es no — llama al médico. No porque todo esté mal, sino porque mereces respuestas reales.

No estás fallando. Estás aprendiendo sobre la marcha – como todas.

Esta guía es tuya. Imprímela, compártela,
tenla en el celular para las 3am.

Si te ayudó, pásala a otra mamá que la necesite.
Porque ninguna debería googlear sola a las 3am.

¿Quieres más guías como
esta?

mamaunscripted.com/recursos

Sígueme en Instagram: [@_mamaunscripted](https://www.instagram.com/_mamaunscripted)