

Señales de hambre en el bebé

Los bebés deben ser alimentados cuando muestren señales de hambre. Sin embargo, muchas veces no sabemos reconocer esas señales. Pensamos que el bebé tiene que llorar para demostrar que tiene hambre pero cuando el bebé llora ya es un poco tarde. Es decir, el llanto es un indicador tardío de hambre y los bebés muestran otros signos distintos antes de llegar a llorar.

Si la madre es capaz de reconocer los signos tempranos de hambre, la lactancia será más fácil. Si el bebé se pone al pecho tan pronto como muestra signos de hambre tendrá más paciencia para intentar agarrar el pecho, sobre todo si tiene problemas de agarre.

Señales tempranas de hambre:

- El bebé empieza a lamerse los labios y/o hace chasquidos con la lengua.
- El bebé abre y cierra la boca.
- El bebé se succiona los labios, lengua, manos, dedos, dedos de los pies, los juguetes o la ropa.
- El bebé saca la lengua y comienza su reflejo de búsqueda (cuando mira hacia los lados a veces buscando en el pecho de quien lo lleva).
- Si alguien lo tiene en brazos, el bebé se intenta posicionar para una toma, ya sea recostándose o tirando de la ropa de la persona que lo lleva.



Señales intermedias de hambre:

- El bebé se mueve mucho de un lado a otro.
- El bebé te golpea (o a la persona que lo tiene en brazos) en el brazo o en el pecho varias veces.
- El bebé empieza a quejarse y/o comienza a respirar rápidamente.



Señales tardías de hambre:

- El bebé mueve la cabeza frenéticamente de un lado a otro.
- Llanto.



Fotos © Hospital de Queensland en Australia

Aunque la mayoría de los bebés muestran estos signos algunos no lo harán. Esto puede ser normal pero la madre tendrá que asegurarse de que su bebé hace el número de tomas necesarias para su edad:

- Algunos recién nacidos duermen mucho y, aunque nos parezca que son bebés “fáciles” o “buenos” porque no necesitan mucha atención es importante que hagan entre 8-12 tomas en 24 horas. Si tu bebé duerme mucho puede ser necesario que lo tengas que despertar. Ten en cuenta que debe amamantar más o menos cada 2 horas durante el día y al menos una vez por la noche aunque es importante que haga tantas tomas nocturnas como sea posible (porque esto ayudará tu producción de leche). Una vez ves que tu bebé está aumentando de peso de forma regular (después de 2 o 3 semanas) puedes intentar dejarlo dormir un poco más ya que es probable que él establezca su propio patrón de tomas y sueño. Para obtener ideas de cómo despertar al bebé que duerme mucho puedes leer “El bebé dormilón” de La Liga de la Leche.
- Si tu bebé duerme mucho por la noche y tiene menos de 6 semanas es buena idea que lo despiertes por lo menos cada 4-5 horas durante la noche para amamantarlo. La lactancia nocturna es muy importante para ti porque por la noche los niveles de prolactina en tu cuerpo son más altos que durante el día. Por tanto, las tomas nocturnas son de gran ayuda para la producción de tu leche. Si tu bebé tiene más de 6 semanas puedes intentar dejarle dormir toda la noche pero no te olvides de controlar los signos que te muestran que está recibiendo leche suficiente.
- A partir de 6-8 semanas el hecho de que tu bebé succione las manos no siempre quiere decir que tiene hambre. Alrededor de las 6-8 semanas tu bebé comenzará a ganar más control sobre sus manos y pronto comenzará a explorar sus manos y todo lo demás con la boca. También es común que los bebés succionen sus manos cuando las encías se vuelven sensibles en preparación para la erupción de los dientes. Los síntomas de la dentición a veces pueden ocurrir semanas e incluso meses antes de que aparezca el primer diente. Para más información sobre la dentición en el bebé pincha aquí.

El siguiente vídeo muestra las señales de hambre en un bebé. Nota como el bebé empieza con las señales tempranas de hambre pero al final del vídeo empieza a estar más agitado (es muy probable que si lo siguen grabando y no le ofrecen una toma acabe llorando):

<http://www.youtube.com/watch?v=BO-vRJqFoNQ>