

Señales de Hambre del Bebé



01 Reconoce las primeras señales de hambre de tu bebé.

03 El llanto es una señal tardía de hambre.

02 Aprende a interpretar los gestos de tu hijo.

04 Observa los movimientos de la boca y cabeza.



Señales tempranas de hambre

- Inquietud y movimientos oculares indican hambre
- El bebé busca el pecho moviendo su cabeza
- Chasquidos y manos a la boca son señales
- Reconoce estos mensajes tempranos de tu bebé



¡Responde Rápido!

01 — Responder rápido
evita malestar
prolongado

02 — Fomenta una
relación positiva con
la comida



03 — Atención temprana
asegura una
alimentación
tranquila

04 — Construye un
vínculo seguro con
el bebé

¡El bebé no sigue el reloj!



- El bebé no sigue horarios fijos
- Alimenta a tu bebé cuando lo pida, los primeros meses de vida
- Confía en las señales de tu hijo
- Prioriza la comunicación de tu bebé

¡Poco a Poco, el Ritmo Llega!

- El bebé desarrolla un ritmo de alimentación
- Establece una rutina de alimentación y sueño
- Puede dormir seis a ocho horas por la noche
- Esto ocurre después de dos o tres meses





¿Y si no es hambre ni enfermedad?

- Si tu bebé llora y no es hambre
- Puedes alzarlo y ayudarlo a expulsar aire
- Acunarlo o revisar su temperatura corporal
- También cambiar el pañal o darle chupete

Bibliografía

Cuando el bebé llora debido al hambre se pone inquieto, realiza los movimientos oculares, busca en forma activa del pecho con movimientos de cabeza, hace un suave chasquido de la boca, lleva las manos hacia la línea media o se succiona de su mano. son Estos comportamientos son indicadores tempranos de su necesidad de alimentarse, es esencial que la madre responda ofreciendo el pecho al niño, ya que atender rápidamente esta demanda contribuirá a evitar momentos de alimentación tensos y el malestar del bebé. A veces, quienes cuidan al niño pueden subestimar su sensación de hambre si ha comido recientemente, pero es crucial recordar que los bebés no siguen horarios establecidos para alimentarse y que la única señal válida es la que el niño comunica, no el reloj ni la percepción del adulto. Ante la expresión de hambre por parte del niño, es fundamental que se le amamante sin demora en los primeros meses de la vida. Luego de los dos o tres meses, el niño ya podrá tener un ritmo y una rutina de alimentación de aproximadamente cada tres horas, logrando un impase nocturno de seis a ocho horas sin alimentarse.

Ante la situación de que el bebé llore y los padres consideran que no es por hambre, ni sospechen una enfermedad, es pertinente realizar lo siguiente: Alzarlo, pasearlo, facilitar la expulsión de aire deglutido o de gases intestinales. Acunarlo, abrigarlo o desabrigarlo, cambiarle el pañal, etc. Ofrecerle el chupete al momento de dormir (siestas y noche) o cuando, luego de haber intentado otras alternativas para calmar al niño, las mismas fueron insuficientes.

