Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Cómo sé que mi bebé tiene hambre?

Nada más nacer

En las primeras 2 horas de vida, tras un parto normal, el recién nacido está muy despierto. Estos primeros momentos son muy importantes en la vida del bebé. El contacto piel con piel despierta todos sus sentidos, que están bien desarrollados. Si no hay interferencias, la mayoría de ellos buscarán el pecho y se agarrarán sin dificultad.

En las horas siguientes, el estrés del parto causa adormecimiento a madre e hijo durante varias horas. Por eso es importante aprovechar esa primera fase en el que el bebé está despierto. Un buen comienzo es importante para una buena lactancia posterior.

¿Qué hace un bebé cuando tiene hambre?

Es fácil reconocer las señales con las que el bebé nos dice que tiene hambre:

- Abre y cierra los ojos, abre y cierra la boca.

- Saca la lengua y mueve la cabeza hacia los lados. Si está en brazos se gira hacia el pecho.

- Se chupa los labios y hace chasquidos.

- Se chupa sus manos.

Si no se le da el pecho, poco a poco comienza a moverse más, a “buscar” con más nerviosismo y a mover la cabeza más agitado hasta que termina llorando.

¿Y si espero a que llore?

Muchas mamás creen que el llanto de un bebé casi siempre quiere decir que tiene hambre. Y al revés, pueden pensar que si el bebé no llora, es que no tiene hambre. Pero no siempre es así.

El llanto es la forma en que el bebé nos comunica que algo no va bien. Puede que sea por hambre, pero también puede ser porque tiene calor, porque tiene el pañal mojado, porque le duele algo… O, simplemente, porque quiere que lo tomen en brazos.

No hay que olvidar que los bebés necesitan la cercanía y el contacto de su madre, independientemente de la forma en que se alimenten.

Cuando un bebé llora por hambre, es que tiene “demasiada hambre”. El llanto del bebé es un signo de sufrimiento y estrés y con ello el bebé gasta más energía. Así que, a la larga, el bebé que tiene que llorar para que lo alimenten, necesita más alimento.

Es mucho mejor adelantarse y aprender a reconocer pronto otras señales con las que el bebé nos dice que quiere comer. Porque algunos bebés no se agarrarán al pecho hasta no estar calmados y cuando el bebé ya está llorando, es probable que le sea más difícil tomar el pecho.

¿Cómo sé que mi bebé alimentado al pecho toma lo que necesita?

El único signo fiable de que el bebé toma todo lo que necesita es su peso. Todo lo demás sólo sirve como orientación. Si el bebé está ganando peso de forma adecuada y llora, hay que buscar otra causa. Es casi seguro que no llora por hambre. Pero siempre es bueno ofrecerles el pecho en primer lugar. Muchos bebés se calman así porque el pecho también proporciona confort y tranquilidad.

El ser humano nace con un fuerte instinto de succión (chupar). Por eso el bebé se calma al succionar (aunque no tomará leche si no tiene hambre). Mientras tanto, el cuerpo de la madre recibirá las señales adecuadas para producir leche en la cantidad justa para las necesidades de su bebé. Otras veces, puede que no sea eso lo que quiere. Si sigue llorando habrá que tratar de buscar otra causa.

Por otra parte, algunos bebés parecen tranquilos, “buenecitos”. Pero si no ganan peso o lo pierden, algo va mal y hay que buscar la causa. A veces, están demasiado débiles para llorar y pedir alimento (sobre todo si han nacido antes de tiempo, en la semana 35, 36 o 37).

En las primeras semanas, después de los 3-4 días de vida, un bebé que come lo suficiente, hará varias deposiciones al día, amarillas y líquidas y la orina será clara y abundante, casi una por toma. Cacas verdes, escasas o pipí escaso en un bebé que no gana bien de peso, pueden indicar que está comiendo poco. Y el pipí del bebé no debe ser naranja ni rojo a partir del 4º día de vida.

Pasadas las primeras semanas, los bebés son capaces de pedir pecho claramente. Entonces será más fácil saber qué quieren en cada momento.

¿Se puede dar demasiada comida a un bebé?

Es difícil que un bebé se alimente en exceso cuando toma pecho. Cuando un bebé toma leche artificial en biberón y los padres siempre interpretan el llanto como hambre, es fácil que esté sobrealimentado.

Los bebés tienen el reflejo de succión. Por ello chupan cualquier cosa que se les pone en la boca, el pecho, una tetina o un dedo. Al contrario de la alimentación al pecho, cuando un bebé toma el biberón obtiene siempre una cantidad de leche constante. Esta leche, además, tiene la misma composición a lo largo de toda la toma. Este hecho, junto con el mencionado reflejo de succión, pueden hacer que el bebé continúe tragando leche hasta quedar completamente lleno y muchas veces dormido (lo mismo que cuando uno termina una gran comilona), sobre todo si se insiste hasta que se termina todo el biberón.

¿Y si toma biberón, cómo sé que tiene suficiente?

Pues lo mismo que si toma el pecho. La alimentación de un bebé siempre es “a demanda”.

Eso sí, cuando el bebé toma biberón hay que estar atento para saber cuándo ya no quiere más. La leche artificial se prepara de 30 en 30 ml. pero es muy probable que el bebé no quiera exactamente la cantidad preparada. Unas veces tomará 50, otras 90 y otras 105 ml. Así que es importante saber las señales que muestra el bebé cuando ya no quiere más (se aparta del biberón, deja de succionar, se queda dormido...) y nunca insistir para que se tome toda la cantidad preparada. Las “rayitas” del biberón sirven para preparar la leche de forma exacta. No debe ser para controlar lo que el bebé toma. Es mejor terminar la toma y ofrecer más si el bebé pide al cabo de un rato, que conseguir que se acabe todo el biberón preparado.

Fecha de publicación: 15-06-2016

Última fecha de actualización: 13-02-2023

Autor/es:

- Juan José Lasarte Velillas. Pediatra. Centro de Salud "Torre Ramona". Zaragoza
- Mª Teresa Hernández Aguilar. Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia

---