



Señales de hambre

- El bebé empieza mostrando señales de hambre sutiles: movimiento de los ojos bajo los párpados, movimiento de los párpados antes de abrirlos, manos a la cara, movimientos con la boca.
- Después añade señales más evidentes: búsqueda del pecho, lloriqueo o ruiditos.
- Si en este momento le ofrece el pecho, probablemente lo agarrará fácil y suavemente.
- A medida que el hambre se intensifica, el cuerpo y la boca del bebé se tensan. Respira aceleradamente o empieza a llorar.
- Cuando el bebé llora, le costará más agarrarse al pecho. El llanto es una señal tardía de hambre. Calme al bebé antes de intentar amamantarlo.
- Darle el pecho es más fácil si se responde a la petición del bebé en lugar de esperar a la exigencia.
- No espere a sentirse las mamas llenas. Un pecho lleno ya ha empezado a ralentizar su producción.
- Ofrezca el pecho aunque el bebé no lo pida, cuando le apetezca.