

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (  
<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Ya sé descodificar el “lenguaje” de mi bebé

Comparte esto

X



## Ya sé descodificar el “lenguaje” de mi bebé

Como mi niño todavía no habla, me resulta difícil adivinar por sus sonrisas y lloriqueos si está satisfecho o sigue con hambre. ¿Un poco de ayuda para descifrar su comportamiento?

<https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Ya sé descodificar el “lenguaje” de mi bebé

Como mi niño todavía no habla, me resulta difícil adivinar por sus sonrisas y lloriqueos si está satisfecho o sigue con hambre. ¿Un poco de ayuda para descifrar su comportamiento?

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## ¿Ha comido suficiente?

Durante los primeros meses de vida, todos los padres se hacen la misma pregunta: ¿ha comido suficiente mi hijo? No es fácil obtener una respuesta cuando tu tesoro no sabe más que babear, sonreír y llorar. Sin embargo, existen signos externos característicos (la manera de chupar, sus deposiciones, su curva de peso, la frecuencia de la toma de leche materna o la recomendada por el Pediatra...) que indican si el bebé queda satisfecho. Echemos un vistazo a los principales signos según la edad.

### 0-4 meses

#### ¿Qué indicios hay que buscar?

Primera pregunta: ¿El bebé toma el pecho con frecuencia?

El bebé debe realizar de 8 a 12 tomas de leche al día durante el primer mes y posteriormente de 6 a 8 tomas al día.

Durante la toma, sus tragos deben ser frecuentes, profundos y regulares.

Durante los primeros meses, un bebé alimentado al pecho hace orina unas 5/6 veces al día y hace deposiciones por cada toma; sus heces presentan un aspecto granuloso, suave y amarillo claro. A partir del tercer mes, hace deposiciones entre una y dos veces al día y orina unas 4 veces.

Si el bebé llora poco, duerme regularmente de forma tranquila y se puede mantener despierto antes o después de haber comido, es que está bien alimentado. Sus curvas de peso y altura siguen una progresión regular.

### 4-6 meses

El bebé crece al ritmo que lo hacen sus necesidades energéticas. De esta manera, aumenta su ración diaria. Como el apetito varía de un niño a otro, éstas son algunas referencias para saber si el bebé necesita comer más:

- Tu bebé toma leche materna 5-6 veces al día. Hace deposiciones por lo menos una vez al día y orina varias veces.

- Lloro cuando tiene hambre, cuando tiene sed y al final del día ("angustias nocturnas"), pero logra calmarse. No se despierta constantemente a mitad de la noche.

- Sus curvas de peso y altura siguen una progresión regular. A esta edad, puedes introducir los cereales.

## ¿Y su desarrollo psicomotriz?

Si come bien, ¡se desarrolla bien! A esta edad, debe ser capaz de coger objetos voluntariamente e intentar llevárselos a la boca. Le encanta hacer sonidos.

### 6-8 meses

Se inicia la alimentación complementaria, pero sus necesidades de leche siguen siendo importantes debido a su desarrollo físico. Los indicios que muestran que come correctamente son los siguientes:

- Consume unas 4-6 tomas de pecho y come 2 pequeñas comidas y una merienda al día.
- No tiene problemas de tránsito intestinal y hace deposiciones por lo menos una vez al día y orina varias veces.

¿Todavía te quedan dudas? Pide consejo al médico Pediatra que sigue a tu bebé.

¿Al niño le cuesta usar la cuchara? No te preocupes: prosigue la alimentación complementaria paso a paso y completa las comidas con una toma más de leche. Sus curvas de peso y altura siguen una progresión regular.

## ¿Y su desarrollo psicomotriz?

A esta edad, le encanta intentar sentarse, toma las manos que se le tienden y reconoce las expresiones faciales. Las caras desconocidas pueden asustarle.

### 8-12 meses

En un año, el bebé habrá doblado su altura y triplicado su peso. Tanto si es comelón como de apetito escaso, las principales referencias que hay que buscar son las siguientes:

- No tiene problemas de tránsito intestinal y hace deposiciones por lo menos una vez al día y pipí varias veces.
- Sus curvas de peso y altura siguen una progresión regular.

Si tu hijo se despierta de forma regular por las noches: ¿has pensado si puede tener problemas de digestión por comer demasiado rápido o porque recibe mucha cantidad? Obsérvalo durante las próximas comidas y explícaselo al médico.

¿Reclama más entre comida y comida? Aumenta las cantidades de verduras o frutas y féculas de cada comida. Empieza a darle comida en forma de puré (frutas y verduras), cosa que le aportará nuevas texturas y sabores y contribuirá a saciarle más.

## ¿Y su desarrollo psicomotriz?

Su juego preferido a esta edad es tirar objetos y verte recogerlos. Asimismo, descubre las virtudes de estar sentado o estirado y empieza a subir y a andar de cuatro patas. Señala con el dedo todo aquello que le interesa.

### A partir de los 12 meses

El bebé ya es "mayor"... aunque todavía no come ni de cerca las mismas cantidades que un adulto. En promedio, su alimentación a partir del año se compone de lo siguiente:

- Las comidas y cenas se componen (idealmente) de una entrada, un plato completo, queso o cualquier

otro producto lácteo incluso la leche materna o yogurt y una fruta.

- Merienda sobre las 4 de la tarde y puede almorzar a media mañana si ello no perturba su apetito a mediodía. Aprovecha su deseo creciente de autonomía para introducir progresivamente trozos de comida en su alimentación.

- Hace deposiciones por lo menos una vez al día y orina varias veces.

### ¿Y su desarrollo psicomotriz?

Cada vez tiene un mayor equilibrio. Y cada vez tiene más destreza con las manos. Juega con muñecos y empieza a apilar cubos. Se mantiene sobre las piernas sujetándose a un mueble y/o se desplaza rápidamente a cuatro patas. Dice sus primeras palabras, a menudo mamá y/o papá, a quienes se les cae la baba.

Sus curvas de peso y altura siguen una progresión regular.

¿Tu hijo no parece estar nunca satisfecho? De entrada, es lo más lógico. Está experimentando una fase de crecimiento intensa y cada vez se mueve más, hasta el punto de llegar a caminar. Por lo tanto, debe compensar tanto gasto energético.

Busca un equilibrio entre frutas/verduras/harinas y productos lácteos.

### Un bebé que come hasta saciarse:

- Bebe cada día más o menos la misma cantidad de leche materna o la recomendada por el Pediatra.

- Se adapta sin grandes dificultades a la diversificación alimentaria.

- Hace deposiciones cada día y orina varias veces al día.

- Duerme apaciblemente toda o casi toda la noche y durante la siesta.

- Muestra un desarrollo psicomotriz adecuado a su edad.

Leer más <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ya\\_se\\_descodificar\\_sé\\_descodificar\\_el\\_“lenguaje”\\_de\\_mi\\_bebé](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ya_se_descodificar_sé_descodificar_el_“lenguaje”_de_mi_bebé)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Ya%20s%C3%A9%20descodificar%20el%20E2%80%9Clenguaje%20E2%80%9D%20de%20se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/ya-se-descodificar-el-lenguaje-de-mi-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2071>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>