



# Semnele de foame si satietate la bebelusi

GHID PENTRU DEZVOLTAREA BEBELUSULUI PE LUNI

ARTICOL

MAR. 18, 2025

2 MINUTE

In functie de cat de foame ii este, semnalele transmise de bebelus pot deveni foarte evidente pentru tine. Cu cat este mai mare perioada de timp in care semnalele ca ii este foame nu sunt intelese, cu atat este mai vocal si atent sa comunice acest lucru.

## Cum iti semnaleaza foamea si satietatea bebelusul tau?

### 1. Nou nascut

**Semnale tipice ca ii este foame:**

- La inceput, va fi calm si vioi, cu miscari rapide ale ochilor.

- Se va intoarce cu capul si va deschide gura de indata ce o vei atinge in coltul gurii cu degetul curat.
- Ar putea incepe sa isi suga mainile cu nerabdare si sa plescaie din buze.
- Daca semnalele ca ii este foame nu au fost intelese inca, va incepe sa se agite si apoi sa planga.

### **Semnale tipice ca s-a saturat:**

- Nu va mai fi interesat sa suga.
- Cautarea sanului tau va inceta.
- De cele mai multe ori, va fi calm si relaxat si, de obicei, adoarme.



## **2. Cand bebelusul are 4-6 luni**

### **Semnale tipice ca ii este foame:**

- Pana acum, ai invatat semnalele date atunci cand ii este foame. V-ati obisnuit fiecare cu obiceiurile celuilalt, asa ca ai incredere in aceasta comunicare deja stabilita.
- Inainte de a deveni agitat, poate continua sa isi suga mainile, insa poate fi si un mod sanatos in care se calmeaza.
- Va incepe sa suga atunci cand i se ofera sanul, insa se va opri daca atentia ii este distrasa si va incepe din nou sa caute sanul pentru a termina ce a inceput.
- Plansul este ultima sansa, anuntandu-te ca si-a pierdut rabdarea si vrea sa fie hranit „acum”.

### **Semnale tipice ca s-a saturat:**

- Da drumul sanului si intoarce capul.
- Nu mai este interesat de san atunci cand i-l oferi iar.
- Acum se descurca mult mai bine cand mananca si poate termina de supt in doar

5-10 minute.

- Va fi calm si multumit dupa masa.

**Bine de stiut!**

Recunoasterea si intelegerea importanteii semnalelor date atunci cand ii este foame si cand s-a saturat poate ajuta la dezvoltarea obiceiurilor alimentare sanatoase.