Fussiness in Breastfed Babies
Inquietud e irritabilidad en bebés amamantados

Almost all babies are fussy sometimes — and **most fussy babies are perfectly healthy**. Fussiness, gassiness, grunting, and straining while pooping are normal newborn behaviors. Some people worry that fussiness is due to something in the mother's diet, but this is rarely the case.

This handout will help you understand what is normal, what is not, and when to talk to your baby's physician or other healthcare providers.

Casi todos los bebés están inquietos en algún momento, y **la mayoría de los bebés inquietos están perfectamente sanos.** La inquietud, los gases, los gruñidos y los esfuerzos al hacer popó son comportamientos normales en los recién nacidos. Algunas mamás se preocupan pensando que la inquietud se debe a algo que comen, pero esto ocurre muy pocas veces.

Este material te ayudará a entender qué es normal, qué no lo es y cuándo debes comunicarte con el médico de tu bebé u otro profesional de la salud.

Normal Fussiness

Healthy babies cry and fuss an average of about **2 hours per day** in the first 6-8 weeks of life. This is completely normal. Crying is a common way for babies to communicate- they have few other options! Crying usually peaks around 6-8 weeks of age and then gradually improves by 3 months.

Normal fussiness often looks like this:

- Fussy periods that happen **around the same time each day**, often in the late afternoon or evening between 3-12 weeks of age
- Crying that **starts and stops on its own**, or stops easily when baby is held, rocked, fed, or bounced
- Your baby is **otherwise feeding well**, gaining weight, and has periods of being calm and content
- **Grunting, straining, turning red, or pulling up legs** while passing gas or pooping — this is very common and usually just means your baby's digestive system is still maturing
- Grunting and straining intermittently **while sleeping**

Inquietud normal

Los bebés sanos lloran y están inquietos un promedio de unas **2 horas al día** durante las primeras 6 a 8 semanas de vida. Esto es completamente normal. El llanto es una forma común de comunicación para los bebés, ¡ya que tienen pocas otras maneras de expresar lo que necesitan! Por lo general, el llanto alcanza su punto máximo alrededor de las 6 a 8 semanas de vida y luego disminuye gradualmente hasta los 3 meses.

La inquietud normal suele manifestarse de las siguientes maneras:

- Períodos de inquietud que ocurren **aproximadamente a la misma hora cada día**, con frecuencia al final de la tarde o por la noche, entre las 3 y las 12 semanas de vida.
- Llanto que **comienza y termina por sí solo**, o que se calma fácilmente cuando cargas, meces, alimentas o balanceas a tu bebé.
- Tu bebé **se alimenta bien**, aumenta de peso y tiene momentos en los que está tranquilo y contento.
- **Gruñidos, esfuerzos, enrojecimiento de la cara o encogimiento de las piernas** al expulsar gases o

- Fussiness that **gradually improves after 10-12 weeks of age**

Some babies are also fussier than others — this can be a part of a baby's personality.

- Gruñidos y esfuerzos ocasionales **mientras duerme**.
- Inquietud que **disminuye gradualmente después de las 10 a 12 semanas de vida.**

Algunos bebés también son más inquietos que otros. Esto puede ser parte de su personalidad.

Fussiness with Stooling or Gas

Breastfed baby stools can look very different from what you might expect, and almost all these variations are normal:

- **Color:** Yellow, mustard, light brown, and green are all normal. Nearly half of healthy babies have green poop at some point in the first few months.
- **Consistency:** Breastfed baby poop is usually soft, loose, seedy, or even watery.
- **Frequency:** Some breastfed babies poop after every feeding (up to 7+ times a day). Others may go several days — even up to a week — without a poop. Both can be completely normal if the poop is soft and the baby is eating well and not vomiting.
- **Gassiness:** All babies produce gas as they digest milk. Passing gas, or farting, is normal especially in the first 2 months of life as the bacterial balance in babies' intestines is maturing. Farting does not mean your baby has a food allergy or intolerance.

Babies have **immature digestive systems** and have the added challenges of weak abdominal and pelvic muscles along with having to poop while lying down. These factors lead babies to **grunt, strain, and turn red in the face** when pooping or passing gas. This is called "infant dyschezia" and occurs at some point in most babies. It is not a sign that anything is wrong with your baby or that there is anything in your milk that is causing distress.

Inquietud al evacuar o por los gases

Las heces de los bebés amamantados pueden tener un aspecto muy diferente al que esperas, y casi todas estas variaciones son normales:

- **Color:** el amarillo, el amarillo mostaza, el marrón claro y el verde son colores normales. Casi la mitad de los bebés sanos tienen heces verdes en algún momento durante los primeros meses de vida.
- **Consistencia**: las heces de los bebés amamantados suelen ser blandas, sueltas, con pequeños grumos o incluso acuosas.
- **Frecuencia**: algunos bebés amamantados hacen caca después de cada toma, hasta 7 veces al día o más. Otros pueden pasar varios días, incluso hasta una semana, sin hacer caca. Ambas situaciones pueden ser completamente normales si las heces son blandas, tu bebé se alimenta bien y no vomita.
- **Gases**: todos los bebés producen gases al digerir la leche. Expulsarlos es normal, especialmente durante los primeros 2 meses de vida, mientras madura el equilibrio de las bacterias en sus intestinos. Tener gases no significa que tu bebé tenga una alergia o intolerancia alimentaria.

Los bebés tienen un **sistema digestivo inmaduro** y, además, sus músculos abdominales y pélvicos todavía son débiles. También tienen que hacer caca acostados. Todo esto puede hacer que **gruñan, hagan esfuerzos y se les ponga la cara roja** al hacer caca o expulsar gases. Esto se conoce como disquecia del lactante y ocurre en algún momento en la mayoría de los bebés. No significa que algo esté mal con tu bebé ni que haya algo en tu leche que le esté causando molestias.

Fussiness During Sleep

Babies are **notoriously noisy sleepers**. They grunt, groan, and move around a lot, which is often concerning to parents. Babies, like adults, cycle through different stages

Inquietud durante el sueño

Los bebés son conocidos por hacer mucho ruido mientras duermen. Gruñen, emiten sonidos y se mueven bastante, lo que puede preocupar a la familia. Al igual que los

of sleep. The noisy stage is **"active sleep,"** and is part of a **normal infant sleep pattern**.

If your baby is grunting or seems restless but their eyes are closed, it is reasonable to **wait a few minutes** to see if they transition back to a quiet stage of sleep. If they are truly uncomfortable, they will likely wake up and continue crying and appear uncomfortable. If your baby is grunting, restless, and wakes up often at night, try to video record the behavior and show it to your baby's physician or other health provider so that they can help determine whether it is normal or needs further evaluation.

adultos, los bebés pasan por diferentes etapas del sueño. La etapa en la que hacen más ruido se llama sueño activo y forma parte del patrón normal de sueño de los bebés.

Si tu bebé gruñe o parece inquieto, pero mantiene los ojos cerrados, puedes esperar unos minutos para ver si vuelve a una etapa de sueño tranquilo. Si realmente siente molestias, es probable que se despierte, continúe llorando y parezca incómodo. Si tu bebé gruñe, se mueve inquieto y se despierta con frecuencia durante la noche, intenta grabar un video de lo que ocurre y muéstraselo a su médico u otro profesional de la salud. Esto puede ayudar a determinar si el comportamiento es normal o necesita una evaluación adicional.

Could it Be a Food Allergy?

It is very common for parents to wonder if something in their diet is making their baby fussy. The internet is full of advice telling breastfeeding mothers to cut out dairy, soy, eggs, and other foods. Here is what the research shows:

- **The most common food protein that can cause infant symptoms is dairy. Common symptoms include:**
  - Significant spitting up
  - Fussiness with infrequent stooling
- Other foods in the maternal diet have not been linked to infant gut symptoms, unless there is blood in the stool or vomiting.
- Cutting foods out of your diet without medical guidance can decrease options for a healthy diet, add stress, and is unlikely to help your baby. Even if you think dairy might be associated with your baby's gut symptoms, talk to your physician or other healthcare provider first before eliminating dairy.

Bottom line: Fussiness alone, gas alone, or minor changes in poop are usually not caused by something in your diet. **Do not start an elimination diet on your own without talking to your baby's physician or other healthcare provider first.**

¿Podría ser una alergia alimentaria?

Es muy común que los padres se pregunten si algo en la alimentación está haciendo que el bebé esté inquieto. En internet hay muchas recomendaciones que sugieren eliminar los lácteos, la soya, los huevos y otros alimentos durante la lactancia. Esto es lo que muestran las investigaciones:

- **La proteína de la leche de vaca es la proteína alimentaria que con mayor frecuencia puede causar síntomas en los bebés. Entre los síntomas comunes se encuentran:**
  - Regurgitaciones abundantes.
  - Inquietud acompañada de evacuaciones poco frecuentes.
- No se ha encontrado una relación entre otros alimentos de la dieta materna y los síntomas digestivos del bebé, a menos que haya sangre en las heces o vómitos.
- Eliminar alimentos de tu dieta sin orientación médica puede reducir tus opciones para mantener una alimentación saludable, aumentar el estrés y probablemente no ayudará a tu bebé. Aunque sospeches que los lácteos pueden estar relacionados con sus síntomas digestivos, habla primero con el médico de tu bebé u otro profesional de la salud antes de eliminarlos de tu alimentación.

En resumen: la inquietud por sí sola, los gases por sí solos o los pequeños cambios en las heces generalmente no se deben a algo que comes. **No comiences una dieta de eliminación por tu cuenta sin hablar primero con el médico de tu bebé u otro profesional de la salud.**

While most fussiness is normal, there are some signs that your baby should be evaluated by a doctor.

Contact your baby's doctor if you notice:

- **Poor weight gain or weight loss** — your baby is not gaining weight as expected
- **Blood or mucus in the stool** — especially if it happens more than once
- **Forceful or projectile vomiting** — not just normal spit-up
- **Vomit that is green (bile-colored)** — this needs urgent evaluation
- **Refusing to feed** or pulling away from the breast with back arching during most feedings
- **Severe eczema or skin rashes** — especially if widespread and not responding to treatment
- **Hives, facial swelling, or breathing difficulty** after feeding — seek emergency care
- **Extreme, inconsolable crying** for many hours every day that is getting worse, not better
- **Your baby seems sick** — fever, lethargy, not waking to feed

Aunque la mayoría de los episodios de inquietud son normales, hay algunas señales que indican que tu bebé debe ser evaluado por un médico.

Comunícate con el pediatra de tu bebé si notas:

- **Poco aumento de peso o pérdida de peso:** tu bebé no está aumentando de peso como se espera.
- **Sangre o moco en las heces**: especialmente si ocurre más de una vez.
- **Vómitos fuertes o en proyectil**: no simplemente regurgitaciones normales
- **Vómito verde (del color de la bilis)**: requiere una evaluación médica urgente
- **El bebé rechaza las tomas** o se separa del pecho arqueando la espalda durante la mayoría de las tomas
- **Eccema intenso o erupciones en la piel**: especialmente si son extensas y no mejoran con el tratamiento
- **Ronchas, hinchazón de la cara o dificultad para respirar** después de una toma: busca atención médica de emergencia
- **Llanto extremo e inconsolable** durante muchas horas cada día, que empeora en lugar de mejorar
- **Tu bebé parece enfermo:** tiene fiebre, está muy decaído o no se despierta para alimentarse