

LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

(1^{ra} parte)

Ciclo: paso a la vida nueva

En los artículos anteriores expusimos la importancia que tiene el primer año de vida en una persona, pues las experiencias de ese período, impresas en los aspectos físicos y psíquicos, influyen significativamente en su desarrollo y crecimiento posteriores.

El objetivo fundamental del primer año de vida en el recién nacido es sobrevivir y desarrollarse, para lo cual la satisfacción de sus necesidades vitales resulta imprescindible. Prestémosle atención especial a una de ellas, la alimentación, en sus ámbitos físicos psicológicos y emocionales. Empecemos con la lactancia.

Leche materna: algo más que un alimento

El amamantamiento por sí no garantiza una buena relación madre/hijo, del mismo modo que la alimentación artificial no la impide. Existen lactancias naturales y artificiales de distinta calidad. Lo que sigue, aunque está basado en investigaciones y opiniones de expertos, no resulta definitivo. La relación madre/hijo debe cuidarse por encima de si la lactancia es natural o artificial.

En los últimos años se ha retornado a una revalorización de la leche materna a causa de sus múltiples ventajas, entre ellas su disponibilidad inmediata, pues no necesita ser preparada; está siempre disponible cuando el pequeño la pide, y a una temperatura constante, que es la del cuerpo (37 °C).

El niño se beneficia de estos aspectos prácticos del amamantamiento, lo que favorece su bienestar, seguridad y autoestima. Para el niño, la leche materna representa la dieta correcta: ella contiene todo lo que el bebé necesita, excepto la vitamina D, la cual se obtiene con la exposición al sol. La leche le proporciona ácidos grasos específicos y elevados niveles de cistina y lactosa, necesarios no sólo para el crecimiento de la primera infancia, sino también para el desarrollo del cerebro. Hay bajas concentraciones de minerales (calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio y cloro), pero esto es conveniente porque representa una carga pequeña para el hígado que es inmaduro.

Investigaciones recientes indican la influencia de la lactancia materna en la disminución de la obesidad, de las caries dentales, de la anemia y de las reacciones alérgicas. Mediante la lactancia materna se ha logrado disminuir la mortalidad infantil en poblaciones en situación de riesgo. Un estudio realizado en la ciudad norteamericana de Chicago, en 1973, indicó que, en condiciones de pobreza, la posibilidad de fallecer era tres veces mayor para un niño alimentado artificialmente que para otro amamantado.

La lactancia materna contribuye a la habilidad del niño para hablar, seguramente porque al mamar el niño acelera la maduración de los mecanismos neuromusculares de su boca y quijadas. A diferencia del chupete, del biberón, que es duro, el pezón de la madre es suave y flexible y se adapta perfectamente a la boca del pequeño, lo cual permite el desarrollo total de las estructuras faciales. El niño tiene que trabajar mucho más para extraer la leche de la madre que del biberón. De esta manera, acelera la maduración de los

mecanismos neuromusculares de sus quijadas y boca, y prepara a ésta y a la lengua para la futura formación de sonidos. Se ha demostrado que estos niños presentan más facilidad para aprender a leer y escribir. Otras investigaciones reportan, asimismo, que los pequeños amamantados aprenden a caminar a edades más tempranas.

Una adecuada lactancia natural es valiosa para el crecimiento emocional del lactante. Al ser amamantado, el niño escucha los latidos del corazón de la madre y pone en juego sus cinco sentidos, pues la ve, la escucha, la huele y saborea su leche, así como puede tocarla y ser tocado por ella. Algunos autores sostienen que, con la lactancia natural, la experiencia inicial con la madre es también más satisfactoria y esto tiene relación con la actividad y el aprendizaje, la personalidad y la adaptación.

Todas las ventajas descritas explican el porqué, no obstante el apoyo de la ciencia y de la técnica, cien años de lactancia artificial no han podido igualar, y mucho menos superar, al uno o quizás dos millones de años de lactancia natural que las mujeres han brindado a sus hijos a lo largo de la evolución humana.

El destete

El destete cobra su significado según lo entendamos por lactancia materna. Si ésta es sólo un modo de alimentar al niño, con el destete sólo debemos preocuparnos por buscar una alimentación alternativa. Pero si consideramos la lactancia materna como un modo de relación, debemos cuidar que el niño esté maduro para aceptar el destete, es decir, que haya alcanzado cierto grado de independencia. Esto de modo tal que el niño no necesite estar tan cerca de la madre para mantener la relación.

Tanto el niño como la madre pueden comenzar el destete si esta última es quien lo inicia, lo importante es que lo haga de forma gradual, de modo que el niño no se sienta rechazado. Esto se logra si la madre se relaciona con el hijo no sólo en el momento de amamantarlo, sino si está presente en la vida del pequeño, proporcionándole atención y estímulos ambientales.

Son muchas las madres que destetan a sus hijos en un período corto, sin percatarse que esto puede perjudicar emocionalmente al niño. Es necesario comprender que el mamar es, para el bebé, una fuente de placer y satisfacción, es sentirse querido y el hecho de interrumpirlo bruscamente provoca en el niño un sentimiento de abandono.

El mismo cuidado que debe tener la madre al retirar el pecho a su bebé, deberá tenerlo a la hora de retirarle el biberón. En los dos casos es importante hacer sentir al niño que, si bien se le da el alimento con una taza y con cubiertos en vez de pecho o biberón, conserva el cariño y atención de su madre. Si no existe esto, el niño podría volverse desconfiado e inseguro.

Es conveniente iniciar el destete en los últimos tres meses del primer año; pero esto deberá corresponder al estado del niño y también a la estación del año, ya que no sería aconsejable efectuarlo en verano.

La madre debe proceder lentamente, con cautela y paciencia; así, cada semana puede suprimir una mamada o biberón, ofreciendo al niño su leche en una taza en la hora de la comida.

Durante el período del destete, es conveniente que el niño no experimente alteraciones, como cambiarlo de domicilio o de la persona que lo cuida. Si el niño se resiste mucho, es quizá porque todavía no está preparado y es mejor esperar un poco.

En realidad, el destete depende esencialmente de la relación pasada y presente entre la madre y el hijo. Si el niño confía en su madre y si se le acostumbra lentamente a su nueva forma de alimentarse, será capaz de adaptarse con alegría.

En un próximo artículo abordaremos las problemáticas más comunes con la alimentación en la infancia. Adelantemos que la satisfacción o carencia de esta se encuentra indisolublemente unida a la relación afectiva con sus padres, sobre todo con la madre. De ahí que las comidas sean momentos donde se refleje una situación afectiva problemática o donde se originen, por errores, problemas de conducta.