

Un ser humano

Capítulo 8





Capítulo 8

El Destete

Alimento e independencia

El camino a la independencia es tanto biológico como psicológico, y nunca debemos separarlos, pues uno ayuda al otro. El destete es una etapa importante para avanzar por este camino.

Hay un tiempo para cada cosa, y en educación, el buen uso de cada etapa puede ayudar al niño a desarrollarse mucho mejor.

El niño crece tan rápido en el primer año de vida que la leche materna se hace insuficiente a los 5 meses de edad. La leche materna, tan preciosa al principio de la vida, pronto debe ser complementada con alimentos sólidos. Al quinto mes generalmente hay signos muy claros que indican que el niño ha llegado al “período sensible del destete”:

1. Se está terminando la reserva de hierro que se acumuló durante el embarazo.
2. Ahora la saliva contiene tialina, una enzima capaz de digerir el almidón.
3. Comienzan a salir los dientes.
4. El niño puede gatear y moverse en el ambiente que lo rodea.
5. El niño controla muy bien las manos y puede usarlas para sostener un alimento y comérselo a su propio ritmo.



UN SER HUMANO

6. El niño puede sentarse, con un poco de ayuda.

7. El niño muestra gran interés por el mundo exterior, y distintos alimentos son parte de este interés.

Cuando aparecen todos estos nuevos signos, podemos ver un gran cambio en el niño. La capacidad de comer alimentos sólidos también expresa la posibilidad de una mayor independencia.

La independencia del niño es biológica porque la madre ya no es necesaria como productora de alimento, y es psicológica porque el niño ahora puede recibir los nuevos alimentos de otra manera. La succión está a punto de dar paso al acto de masticar.

Ahora la boca se utiliza de un modo diferente. Dado que la lactancia ya no siempre es necesaria, tanto los alimentos como la posición de alimentación cambian. En este período, el niño debiera sentarse frente a la madre cuando reciba un alimento que no sea leche. La distinta calidad de los alimentos y la diferente relación con la madre son signos externos de una nueva realidad en el desarrollo del niño: él ha crecido.

Una nueva relación con el ambiente

Es importante considerar las nuevas capacidades del niño, que son tanto biológicas como psicológicas. El cuerpo ahora es capaz de procesar alimentos más complejos (la producción de tialina y el crecimiento de los dientes son signos de un progreso del aparato digestivo) y el niño puede asumir una nueva relación con el ambiente. Este último hecho da una importancia extraordinaria al período del destete.

Durante la infancia, el niño recibía la leche a través de una verdadera unión física con la madre, quien lo sostenía en sus brazos y lo mantenía cerca de su cuerpo en una situación de gran intimidad. Ahora recibe alimento de una persona que se lo

ofrece frente a él. En este acto, ambos deben sentarse cara a cara. Ahora una mesa y una silla a la medida del niño sirven como importantes herramientas educativas (ver Fig. 16).

El alimento se debe poner en la mesa para que el niño pueda observarlo bien. Necesita ver de dónde proviene y hay que alimentarlo con una cuchara apropiada al tamaño de su boca. La cuchara debe contener sólo una pequeña cantidad de alimento y hay que acercarla a la boca del niño. Debemos poner el alimento dentro únicamente cuando él abra la boca. El niño siempre debe sentir que domina esta apertura corporal y que nada puede entrar sin su permiso. Con la comida es fácil ponerse violento, porque muy a menudo estamos más interesados en darla en el menor tiempo posible. Olvidamos el profundo significado de esta acción. Debemos ser cuidadosos y evitar usar la fuerza al alimentar, ya que se supone que la comida debe dar placer en todo momento de nuestra vida.

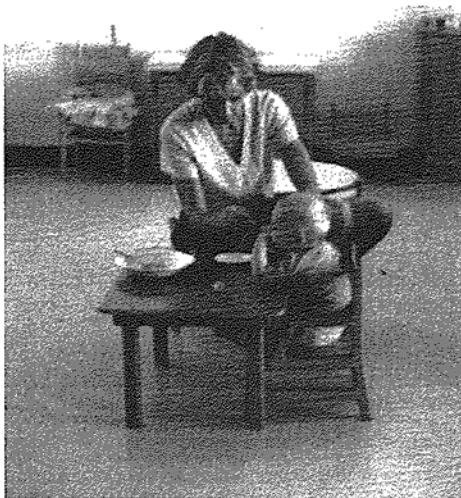


Figura 16. Mesa y silla de destete.



UN SER HUMANO

El reducido espacio físico que se establece durante la alimentación, con la pequeña mesa entre la madre y el niño, es una expresión concreta de un espacio psicológico. Es el inicio de la “separación”, en un sentido positivo, y permite al niño desarrollar sus sensaciones de autonomía e independencia. Cuando empieza el destete, el niño ya debería haber tenido la experiencia de sostener en la mano un pedazo de pan (u otro alimento adecuado) y comerlo por sí solo.

El destete es un importante hito en la vida del niño. Es interesante observar que el acto de alimentar, usado apropiadamente, puede ser la fuente de un apego beneficioso, el medio para que el recién nacido haga una buena transición inmediatamente después del nacimiento. También puede convertirse en una ayuda natural para la separación y la independencia posterior. Una vez más, las cosas simples de la vida cotidiana vienen a ser eficaces herramientas que se pueden emplear para lograr grandes resultados físicos y psicológicos.

Desgraciadamente, aunque todos los padres agregan nuevos alimentos a la dieta del niño durante el quinto o sexto mes, a menudo no cambian la manera en que los ofrecen. Generalmente los ponen en un biberón, de modo que el niño sigue succionando y pierde la oportunidad de usar la boca en una nueva forma. No experimenta lo que es masticar y mantener el alimento en la boca por algún tiempo, recibiendo todo tipo de nueva información sensorial relativa a la textura y el sabor.

Este uso del biberón puede arruinar el interés natural del niño por los alimentos de su ambiente. El período sensible del destete pasa inadvertido y mucho después surgen diversos problemas cuando finalmente decidimos que el niño pase del biberón a una manera más humana de comer. En esta etapa, muchos niños se resisten al cambio (que habría sido tan fácil si se hubiera hecho en el momento adecuado) y permanecen pegados al biberón.



Mi larga experiencia en este campo me ha permitido ver niños de hasta 6 años que continúan recibiendo en esta forma casi todo tipo de alimentos. ¡Incluso vi a un niño de 7 años comiendo tallarines en un biberón!

Pero lo peor es que el niño pierde la preciosa y natural oportunidad de percatarse de su propio desarrollo progresivo. Faltando la experiencia de una nueva capacidad de comer, se priva al niño de la posibilidad de tener una nueva relación con su madre y el mundo que lo rodea.

Sentarse a la mesa produce un cambio en el ego del niño y establece el inicio de una nueva relación humana que se repetirá a lo largo de la vida. Nuestra posición correcta en el mundo debe ser en frente de los demás, lo que garantiza nuestra dignidad como seres humanos.

El niño ahora puede presentarse ante el mundo como una persona aparte que puede empezar a establecer relaciones más individuales. Comienza a separarse del alimento, el cual se convierte en el agente externo de un proceso interno mucho más importante: la construcción de una identidad personal. El alimento diferente y la manera distinta de recibirlo se relacionan estrechamente con la separación, la independencia y el desarrollo del ego.

El alimento para el niño ya no es producido por el cuerpo de la madre; más bien, es un alimento de adultos. Esto da al niño la diaria oportunidad de comprender que está creciendo y puede participar en la vida de un modo similar a como lo hacen las personas que lo rodean.

Si no usamos el tiempo en que cambian los hábitos alimentarios para también cambiar las relaciones, perdemos la oportunidad de educar y ponemos obstáculos en el camino del niño hacia la independencia. Preparamos un futuro difícil a nivel físico y psicológico.

Los padres deben entender que, alrededor de los 5 ó 6



UN SER HUMANO

meses, el niño se ha convertido en un ser humano diferente, todavía pequeño, pero mucho más avanzado desde el punto de vista del desarrollo personal.

El inicio del destete merece una celebración, lo que ayudaría a los padres a reconocer cuán rápidamente progresa el niño. En vez de hacer una fiesta para marcar el paso del tiempo (como hacemos con los cumpleaños), sería mejor subrayar las etapas fundamentales del desarrollo humano.

Preparación para el destete

El importante período del destete puede empezar mucho mejor, y los nuevos alimentos ser aceptados más fácilmente, si realizamos una “preparación de largo alcance”. Muchos años de experiencia han mostrado que el destete es un paso natural si el niño tiene la oportunidad de vivir ciertas experiencias previamente.

Al principio del tercer mes, el niño es muy diferente al recién nacido de la vida simbiótica; está más preparado para ver cosas del mundo externo e interesado en todo lo que lo rodea. Teniendo en cuenta este cambio, podemos tratar de introducir algunas nuevas experiencias gustativas. Nosotros sugerimos ofrecer 1 ó 2 cucharaditas de jugo de fruta natural. Este jugo se puede dar 1 hora antes de la leche, como una especie de cocktail, cuando el niño esté despierto, calmado y atento a la vida que lo rodea. Debido al tamaño de su boca, la cuchara debe ser muy pequeña; algo grande sería incómodo e incluso tal vez violento. La cuchara se pone cerca de la boca y cuando el niño la abra o muestre la lengua, le damos unas cuantas gotas del líquido.

Puede que el niño haga algunas muecas la primera vez que le demos jugo, pero generalmente no se niega a probarlo. Al cabo de unos días de intentos, reconocerá la cuchara y abrirá



Capítulo 8 / El Destete

la boca de inmediato. Quizás desee más jugo y se moleste cuando se acabe. En este momento, la experiencia se debería repetir dos veces al día.

Con el jugo de fruta ofrecemos un sabor completamente diferente a la dulzura de la leche humana o artificial, y además presentamos un distinto modo de comer. La cuchara se introduce en la parte anterior de la boca, que es la parte ocupada por el pezón (o la pezonera) al amamantar. El niño puede sentir el jugo de una manera diferente, manteniéndolo en la boca para saborearlo todo el tiempo que quiera y tragarlo cuando esté listo.

El jugo de fruta no es para aportar vitaminas o calorías. Sólo se ofrece como una fuente de información sensorial adicional relacionada con los alimentos.

Desde luego, el niño continúa mamando en sus horarios habituales.

Al cuarto mes (en que se dan 3 ó 4 cucharaditas de jugo dos veces al día), podemos agregar gradualmente nuevas experiencias alimentarias. Por ejemplo, se puede ofrecer un pedazo de pan duro (de 2 ó 3 días) sin corteza. Debe tener una forma y tamaño adecuados para que el niño pueda sostenerlo y meterlo a la boca. Se puede dar inmediatamente después de la leche para que el niño prolongue el placer de comer, mientras se lleva alimento a la boca cada vez que lo desea. El pan puede ser “solo” o con algo que le dé sabor (un poco de aceite de oliva o jugo de tomate). La importancia de este pan es tanto física como psicológica.

Desde el punto de vista físico, ayuda al niño a acostumbrarse a alimentos que no son líquidos. Esta experiencia se debe llevar a cabo en el momento oportuno, o si no, el niño rechazará incluso pequeños pedazos sólidos en su alimento a los 8-9 meses y obligará a los padres a licuar todo. El cuarto o quinto mes de vida parece ser el período sensible del destete.



UN SER HUMANO

Desde el punto de vista psicológico, es la primera experiencia en que el niño puede comer por sí solo. Es la primera experiencia en que controla el alimento con sus manos y se lo lleva a la boca cuando lo desea. Nadie se lo da. Esta experiencia de la capacidad personal es mucho más importante que los pocos gramos de pan. Cada situación en que el niño es capaz de hacer cosas por sí solo, fortalece el ego y cambia la relación con el ambiente.

Después de muchos años de observación, podemos decir que los niños que comienzan el proceso de destete al cuarto o quinto mes de vida, jamás tienen problemas para sentarse a la mesa y gradualmente aceptar diferentes tipos de alimentos.

También durante el cuarto mes, después de tomarse la leche, pero sólo cuando el niño esté atento y listo para colaborar, se pueden ofrecer 1 ó 2 cucharaditas de pescado desmenuzado (con un poco de sal, limón y aceite de oliva, queda una pasta de agradable sabor).

En contraste con el jugo de fruta, que se puede beber, estos alimentos, aun cuando se den en pequeña cantidad, deben ser procesados. Al darlos al final de una comida, proporcionamos el tiempo necesario para la digestión. Un día podemos dar pescado y otro, hígado (sacar la parte tierna con un cuchillo dentado y cocinar en un plato sobre agua hirviendo). También podemos ponerle un poco de sal, aceite de oliva y limón para que resulte sabroso. Ya que los padres pueden comer el mismo hígado o pescado, no es necesario cocinar algo especial para el niño y así se le da la oportunidad de compartir los alimentos de su ambiente. Hay que continuar de este modo hasta el quinto mes, cuando se debe empezar el destete, porque al niño se le está acabando la reserva de hierro. Dependiendo de su crecimiento y desarrollo, algunos niños podrían requerir más tiempo. Se puede introducir una sopa de verduras rica en sales minerales. Este caldo se prepara fácilmente y el resto de la familia

también lo puede consumir. Se cocinan en agua sin sal zanahorias, papas, zapallitos italianos y cualquier otra verdura verde (evitando al principio las ácidas o amargas, como las espinacas o cebollas). Todas las sales minerales de las verduras pasan al caldo, que es la única parte que se le da al niño por el momento. Después se puede agregar sal a su dieta. Se puede preparar sopa para tres días y conservarla en el refrigerador, mientras el resto de la familia se puede comer las verduras.

A este caldo de verduras también se le puede añadir sémola, crema de arroz o algo similar (1 cucharada de sémola para 140 gramos de caldo). Esto da a la sopa la consistencia adecuada, ayudando al niño a pasar de la consistencia líquida de la leche a algo que no es completamente sólido, pero menos líquido que la leche. Para sazonar la sopa podemos poner sal, un poco de aceite de maravilla (o mantequilla) y queso parmesano. Sin embargo, lo más importante de todo es que el niño reciba esta comida sentado a la mesa.

En la alimentación anterior, el único objetivo era ampliar las experiencias alimentarias del niño como una preparación para el destete. Ahora queremos que el destete no sólo sea un cambio en el consumo de alimentos, sino, a través del proceso alimentario, un cambio en la relación del niño con el ambiente. Queremos mostrarle que ahora él es una persona diferente y ha crecido. Por esta razón, el niño necesita un lugar donde sentarse, tal vez con una almohada en la espalda, para que esté cómodo. Nadie puede disfrutar verdaderamente de los alimentos si está en una posición incómoda.

La comida del destete se debe dar con calma, sentado frente al niño. También deberíamos recordar que, sin importar cuán diferentes sean los alimentos y la posición para comer, estamos juntos con el niño, compartiendo uno de los actos más humanos y agradables de la vida social.

Ahora tenemos frente a nosotros al invitado más impor-



UN SER HUMANO

tante que podemos tener en nuestra mesa: el ser humano que concebimos y que estamos ayudando a progresar en las relaciones humanas y hacia la independencia. La forma en que se presenta el nuevo alimento es muy importante. Hay que servir la sopa en un plato sopero y poner la cuchara sobre la mesa junto con un vaso adecuado para niños y una pequeña jarra con agua. Esta se debe verter lentamente para que el niño tenga la oportunidad de comprender las nuevas cosas que estamos haciendo por él y con él.

Si la sopa se da en biberón, se pierde todo el significado psicológico del destete y sólo cambiamos la calidad del alimento. Cabe subrayar que cuando hacemos que el niño siga succionando en vez de masticar, incluso estamos impidiendo el correcto desarrollo del paladar y el crecimiento y ubicación de los dientes. Cualquier daño al ego psicológico también afecta a la persona física, y viceversa.

La primera vez que se dé esta sopa como sustituto de una comida, nunca se debe insistir en que el niño ingiera una determinada cantidad. Quizás se aburra rápidamente de ella y entonces debiéramos tomarlo en brazos de inmediato y darle pecho para completar la comida. Pero, en pocos días, el niño —que ya está familiarizado con e interesado en nuevos sabores y que ya comprende que la cuchara es algo que pone cosas buenas en su boca— comerá cada vez más.

Es importante señalar que la cucharita sólo debe ser usada para dar alimentos. Por ejemplo, sería erróneo utilizarla para dar medicamentos cuando el niño esté enfermo, pues él podría asociarla con enfermedad o mal sabor y rechazarla.

Después de introducir sopa en la dieta, podemos intentar con un poco de yema de huevo, pescado o hígado y un poco de fruta picada o una mezcla de manzana rallada, plátano molido y jugo de naranja que no es demasiado dura ni completamente líquida.

Capítulo 8 / El Destete

En este momento hemos llegado a la etapa en que podemos sustituir una comida con una comida completa de destete. Esto se puede continuar por 5-6 semanas, dependiendo de cómo el niño responda y se enfrente a los nuevos alimentos. Durante este período, se puede introducir una pequeña cantidad de las verduras utilizadas para preparar el caldo: primero papas y zanahorias molidas y después las otras verduras verdes. Así el niño se prepara para cuando se agreguen a la sopa pequeños pedazos de carne.

A medida que los dientes empiezan a salir (más o menos desde los 6 meses de edad), comenzamos a darle al niño alimentos más sólidos, poco a poco, para no provocar una reacción adversa.



Figura 17. Niño de 9 meses alimentándose con un tenedor.



UN SER HUMANO

Durante el destete, siempre debemos recordar ofrecer los alimentos que el niño pueda comer solo, como pedacitos de pan, plátano o verdura. Desde luego, también podemos pasarle un tenedor y enseñarle a usarlo (ver Fig. 17). No hay que intervenir si usa las manos para ayudarse. El niño observa atentamente cómo hacemos las cosas y, si comemos bien, en cuanto él pueda hacerlo, querrá imitarnos.

No es necesario forzar estas cosas. Es bueno mostrar aprecio al niño por sus esfuerzos. Debemos entender que las manos son importantes herramientas cuando se está aprendiendo a comer. El niño ciertamente adquirirá la habilidad de usar otras herramientas, especialmente si tiene una buena relación con la persona que le da los alimentos. El necesita sentir que domina la situación y jamás debe verse obligado a terminar algo impuesto; empiece con una pequeña cantidad en el plato y cuando se haya acabado, le puede servir más. No debemos darle al niño la impresión de que tiene que comer una inmensa cantidad de alimento. A cualquier edad, él aprende fácilmente que puede comer más cuando se haya terminado la comida del plato.

El destete puede y debe ser un hermoso período que es posible lograr fácil y plazeramente. Si el niño rechaza algún tipo de alimento, espere unos días antes de volver a ofrecérselo. Y si sigue rechazándolo, debemos aceptar que, por alguna desconocida pero válida razón, ese alimento no le agrada, aunque a nosotros sí. Nunca insista en alimentos específicos, pues jamás debemos transformar el placer de comer en una imposición. La relación del niño con la comida se puede arruinar para siempre, lo cual puede contribuir a desencadenar todo tipo de diferentes patologías alimentarias.

Con algunas reglas y un poco de atención y paciencia, el destete se puede convertir en algo más que un mero período de cambio de alimentación. Puede ayudar al advenimiento de un nuevo niño, a medida que progresa hacia la independencia.

La leche humana se puede transformar en otro tipo de dependencia que se debe abandonar al igual que el vientre materno: desde el momento del nacimiento, el infante ya no necesita ser sustentado 24 horas al día por la madre. Ahora ella vuelve a cambiar de rol. Desde luego, el niño todavía la necesita, pero de un modo diferente. Si no comprendemos la sabiduría del destete y seguimos amamantando o, para ahorrar tiempo, licuamos los alimentos y los ponemos en un biberón, se pierde todo el impacto físico y psicológico del destete como etapa del desarrollo.

En el destete, como en cualquier otra etapa importante, revelamos nuestras actitudes básicas hacia los niños. Debemos convencernos que es natural que pasen a la siguiente etapa. Tenemos que desear y aceptar, junto con los nuevos alimentos, el desarrollo de una nueva relación entre el niño, su madre y el ambiente.

Alrededor del séptimo mes, dependiendo del progreso y crecimiento del niño, se puede sustituir otra comida de leche con nuevos alimentos. Fideos, arroz, yoghurt, queso —casi no hay límite para las experiencias alimentarias del niño. A los 8-9 meses, debiera estar comiendo casi todos los alimentos de adultos, y éste es un aspecto importante de su proceso de humanización. En forma muy gradual y sin imponérselo, el niño fácilmente puede dejar de alimentarse exclusivamente de leche materna.

Ahora el niño tiene la posibilidad de participar más plenamente en algunas de las actividades importantes de su ambiente. Puede sentarse a la mesa y comer los mismos alimentos que el resto de la familia, lo cual constituye otro paso en el camino a la independencia y desarrollo.



Lactancia mixta y artificial

Para concluir este capítulo dedicado a los alimentos y su importancia en la educación del niño, reexaminemos las otras dos formas en que se puede dar leche en los primeros meses de vida: lactancia mixta y artificial.

La lactancia mixta es el uso simultáneo de leche humana y artificial. Esto puede suceder porque la cantidad de leche materna es insuficiente o porque la madre no puede estar presente a las horas de comida del niño. Dependiendo de la situación específica, la lactancia mixta se puede realizar usando diferentes técnicas.

En los casos en que la cantidad de leche materna no es suficiente, debemos recordar que su producción se relaciona estrechamente con la estimulación fisiológica de la succión del niño. Cada vez que él deba comer, primero hay que permitirle que se pegue al pecho.

La succión fuerte es muy importante, porque es una forma de lenguaje corporal entre la madre y el niño. Este pide alimento y la madre responde produciendo leche. Aunque parezca haber poca leche en el pecho, primero se debe poner al niño de un lado y luego, cuando ese pecho esté vacío, del otro. Cuando se haya terminado toda la leche, se le puede dar de inmediato una fórmula preparada, para completar su comida.

Especialmente cuando el niño necesita sólo una pequeña cantidad de leche complementaria, debemos tratar de no darla en biberón con chupete, sino más bien en un vaso pequeño. Los niños aprenden muy rápido a usarlo e incluso lo lamen. Ya que el chupete es demasiado fácil de utilizar, y no se requiere hacer ningún esfuerzo para alimentarse, algunos niños dejan de emplear la estimulación natural de la succión.

El dar la leche materna primero y luego, si es necesario, la fórmula, permite que los dos tipos de leche se mezclen en el estómago del niño y sean más fáciles de digerir.



Con la lactancia mixta complementaria, no sólo se mantiene la estimulación natural de la producción de leche materna, sino también un estrecho contacto entre madre e hijo a cualquier hora de comida, con lo cual se protege la relación.

Sólo cuando la madre no puede estar presente a todas las horas de comida es necesario dar una completa alimentación artificial, alternando después con la lactancia materna. Esta lactancia mixta alternada no es recomendable, salvo en situaciones muy especiales. La estimulación del pecho se reduce a unas cuantas veces al día y se puede generar un círculo vicioso en que la leche disminuya gradualmente hasta que la madre quizás decida dejar de amamantar.

Las madres que usan la lactancia mixta, especialmente con el método complementario, siempre deben ser apoyadas y estimuladas a seguir amamantando. Deben comprender que aun unos cuantos minutos de succión del pecho reportan muchos beneficios físicos y psicológicos para la madre y el niño. Por pequeña que sea la cantidad de leche, el acto de amamantar es un beneficio en sí mismo debido al estrecho contacto que se produce, los anticuerpos que se transmiten, la estimulación para el correcto desarrollo de los huesos faciales, etc. Si la madre comprende que aun una pequeña cantidad es muy valiosa, si puede sentarse tranquilamente con el niño y ofrecerle el pecho, es muy posible (y nosotros lo hemos visto en muchas ocasiones) que aumente la producción de leche. Sobre todo, la lactancia materna no se debería interrumpir sólo porque la cantidad de leche sea inferior a lo que necesita el niño.

A veces es necesario emplear la lactancia artificial en recién nacidos y niños pequeños. Se llama artificial porque se usa leche no humana, generalmente de vaca. La leche de vaca es muy diferente a la humana en su composición. Aunque se diluya o se le agreguen sustancias, nunca será similar a la leche materna. No se puede compensar la mayor cantidad de proteí-