

Lactancia y alimentación: claves y recomendaciones

El amamantamiento debe ser gratificante para el binomio madre-hijo, precoz, antes de la primera hora del nacimiento, y debe lograr un buen acople: sin dolor, con una buena técnica (boca bien abierta, labios evertidos, nariz y mentón tocando la mama, panza con panza). Además, tiene que ser a demanda.

Pecho a demanda. Llanto del bebé.

Pecho a demanda quiere decir cuando el niño pida, sin mirar el reloj. Puede mamar cuanto quiera, el rato que quiera, tomar el segundo pecho o no. Puede llorar por muchos motivos, llorar en realidad es un signo tardío de hambre. Los signos precoces son: hacer ruiditos, buscar con la cabeza, mover la boca, o simplemente estar dormido y pasar a estar despierto y activo. Además, el pecho calma muchas molestias, no solo el hambre; si necesitan mimos, echan de menos a mama, no saben qué les pasa, el pecho soluciona todos esos problemas. Pruebe darle el pecho, si no quiere, no mamará.

¿Hay que despertarlo para mamar?

En algunos casos sí, como en los recién nacidos o los niños que no aumentan de peso. Y a veces no hace falta despertarlos, simplemente estar atentos a los signos precoces de hambre.

¿Cómo hacer para que tu hijo coma alimentos variados?

El lactante generalmente come de todo (hasta papel o la comida del perro), y hay que probar alimentos variados, ofreciendo distintas presentaciones y texturas, y dejar que pueda tocar la comida o agarrar la cuchara desde los 6 meses, complementario al pecho.

Luego del año, disminuye la velocidad de crecimiento, rechazan selectivamente algunos alimentos: hay que mantener la oferta de alimentos variados, sin obligar nunca a comer, sin chantajear ni forzar. Hay que acompañar siempre con agua las comidas, sin bebidas azucaradas o jugos.

Importa desde el inicio el concepto de “comensalidad”, comer todos juntos, sin televisión de por medio, y tomando la comida como un momento de disfrute y de compartir para toda la familia.

Es recomendable intentar, en lo posible, no sustituir comidas. Dejar las golosinas para después de los 2-3 años, y en ocasiones especiales: fin de semana o reuniones familiares. Si la familia come alimentos variados, los niños generalmente terminan comiendo variado y sano como los padres, unos antes y otros después.

Dra. Ornella Viazzi