

CUANDO LOS NIÑOS NO QUIEREN COMER



LA CULPA ES CASI SIEMPRE DE LOS PADRES

ENTRE todos los niños «difíciles», el más difícil es seguramente el niño que no come. El caso del niño discolito o perezoso ofrece a los padres una gran variedad de recursos más o menos eficaces. Pero el comportamiento del niño que rechaza la comida es un verdadero problema familiar, que se repite infaliblemente cada día y da a los padres un sentimiento de desolada impotencia. Se trata, sin embargo, el noventa y nueve por ciento de las veces, de un simple problema de higiene y de educación o, si se quiere, de psicología de la alimentación.

Hay diversos e innumerables motivos por los que un niño dice «no» a los alimentos: el capricho es de los menos probables.

Comencemos observando que, por lo que se refiere al recién nacido y al lactante, la inapetencia se hace más frecuente cuando las reglas de higiene y de la educación infantil se hacen más rigurosas y minuciosas, y donde es mayor la observación de tales reglas, esto es, en los países y en las clases sociales de mayor grado de civilización. La explicación parece ser obvia; cuanto más numerosas son las reglas a observar, tanto más probables y fáciles son las ocasiones de error. Errores en la práctica de la alimentación artificial, en la cantidad y distribución de las comidas, en la elección de los alimentos.

Tampoco se tiene demasiado en cuenta la exi-

gencia del niño: que el alimento sea agradable a su paladar. Pensemos, por ejemplo, en el paso de la alimentación látea a la mixta, que hoy los pediatras recomiendan cada vez más tempranamente. Esto, probablemente, altera al recién nacido, y lo confirman precisamente las madres cuando describen el entusiasmo con el cual el pequeño recibe la mamada o el biberón en lugar de los otros alimentos que en la primera fase del destete le son suministrados. Hay que pensar que al niño le ocurre algo parecido a lo que nos sucede a nosotros cuando nos vemos obligados a pasar del tipo de cocina habitual a una cocina exótica, más o menos agradable. Todo esto puede crear para el pequeño condiciones de sufrimiento y de malestar, de las que él se defiende con el único medio que dispone: rechazando el alimento.

La inapetencia, por tanto, cuando aparece de improviso, puede ser la manifestación de una alteración local (anginas, estomatitis, erupción dental) o de una afección del aparato digestivo (gastritis, enterocolitis), o de una enfermedad aguda general (gripe, cistitis, etc.).

Hay períodos de inapetencia fisiológica, que debe ser respetada. Son los que se manifiestan en la convalecencia de una enfermedad, por ejemplo, o tras una fase activa de crecimiento.

Hablemos ahora del niño mayor. También él puede perder el apetito a la vista de un alimento que no le guste o que sea monótono o de-

masiado abundante; nada hay más propio para desanimar a quien ya tiene poca gana de comer que ver ante sus ojos un plato demasiado lleno. Se sentirá ahito antes de tomar el primer bocado.

Se debe tener en cuenta el estado de ánimo con que el niño se sienta a la mesa. Puede darse que esté angustiado porque el padre tarda en volver a casa, o celoso de la hermanita o el hermano, o entristecido por una falta de éxito en la escuela, o preocupado por una prueba inminente que le espera. Alguna vez basta la presencia de un invitado para «cerrarle el estómago». Cualquier motivo de tensión, en suma, es suficiente para alterar las funciones de su aparato digestivo, cortándole, ante todo, la gana de comer.

También el humor de los comensales, en especial de los padres, puede influir sobre el apetito del niño: es el que crea, más que cualquier otra cosa, la atmósfera de convivencia. La preocupación retratada en vuestro rostro y, más aún, el severo gesto paterno, indisponen al pequeño hacia todo lo que tiene ante él, ya sea un libro, un juego o un plato de comida; mientras que lo predispone favorablemente la vista de una cara abierta y sonriente.

consejos que valen para todos

Pero puede haber también causas físicas.

UN POCO DE PACIENCIA Y PSICOLOGIA PUEDEN R

Una frecuente causa de inapetencia en los niños está originada en la vida demasiado intensa y poco higiénica, en la pérdida de sueño, en el escaso ejercicio: factores que frecuentemente están unidos al excesivo estudio. Otras veces la falta de apetito es, junto con la pereza y la debilidad, un típico aspecto de la depresión veraniega. Y el desarrollo se observa ciertamente con mayor frecuencia en las grandes ciudades, donde el aire viciado de los ambientes cerrados se une a la suciedad atmosférica.

Varias son, pues, las razones, fisiológicas o psicológicas, que pueden quitar al niño las ganas de comer. El estómago es el órgano más delicado y más caprichoso de todo el organismo. Educar el apetito, cuando es por naturaleza un poco lento, es una de las tareas que exige a las madres más inteligencia, espíritu de observación, ternura, tacto. Esto presupone también el conocimiento del carácter del propio niño; pero hay consejos que valen para todos.

Comencemos por los psicológicos. Debe hacerse agradable la comida, hasta convertirla en un juego. El niño es sensible al aspecto acogedor de la mesa y de la vajilla; una porcelana adornada con dibujos de color vivo le divertirá, y comerá para descubrir el que está en el fondo del plato. Servirle porciones pequeñas, no presentarle nunca en la mesa, de una sola vez, todo lo que debe comer; siempre será más agradable para vosotros y para él halagarle por haberse comido todo, que no regañarle por haber dejado algo. Fraccionad la alimentación en comidas breves y repetidas, escogiendo aquellas que despiertan el sentido de la vista y del olfato y sirviéndolas en la manera más atrayente. Cuando se den cuenta de que mastica o juega con la comida haciendo como que come, quitensela de delante. Si el pequeño está con gusto en la cocina, dejen que ayude, por ejemplo, a hacer la masa de las empanadillas, o que se desahogue «decorando» la tarta, o les ayude a medir los ingredientes y a mezclarlos; el placer compartido en la preparación de la comida se traducirá luego en el placer de comerlo. Y dejen, además, que, comiendo, juegue con el hermanito o haga garabatos con el lápiz en una hoja de papel o escuche el cuento de la radio. Son artificios que sirven para asociar en él el acto instintivo de comer con la idea o sensaciones agradables, y el acto mismo acabará por hacerse naturalmente agradable.

la comprensión es una buena medicina

No insistan cuando el niño esté nervioso o contrariado para que coma; es un grave error psicológico, porque la comida, que tomará de mala gana, continuará presentándole asociaciones de ideas desagradables y le mantendrá mucho tiempo disgustado. Sin contar que los alimentos ingeridos de mala gana se asimilan mal y pueden provocar desarreglos intestinales. Vale más respetar su negativa y esperar pacientemente que se tranquilice. Sobre todo es preciso intuir o saber el motivo de su preocupación, animarle a hablar, calmarle sus temores, tranquilizarle, o, bien, sacarle de sus pensamientos con alguna vaga distracción; la comprensión afectuosa es la mejor medicina que existe en el mundo para un niño inquieto.

Igualmente, si se encuentra en un estado de intensa emoción, alegre o dolorosa, o de gran

cansancio físico, no obligarle a comer porque sea la hora de la comida; dejarle tiempo para que descanse y se calme, posponiendo la comida a cuando él lo desee. Si saben que un alimento no le gusta, ni insistan, rogándole que tome «una cucharada más». Con toda seguridad la repugnancia al alimento será pasajera; ignorándola, se olvidará en un poco de tiempo; haciéndola resaltar, en cambio, se enraizará y la cucharada tragada a la fuerza dejará en el niño una aversión duradera.

Son nocivas las amenazas, los regños, las insistencias; pero no menos reprobables son los mimos. Hablemos de la promesa de un premio, la clásica y cómoda iniciativa de tantas madres. Se crean de esta forma las condiciones de un chantaje, convirtiendo el cumplimiento de un simple acto fisiológico en un mérito especial, dando además al niño un arma que usará a placer contra los padres. En fin de cuentas, así no se estimulará, probablemente, su apetito, mientras se dañará de seguro su carácter.

El arma del chantaje no debe ser usada tampoco en sentido inverso. Que es lo que hace la madre cuando, apelando al amor filial, dice al niño: «Si no comes, tu mamá llorará mucho.» Apelar a los buenos sentimientos se reservará para otras ocasiones, y, sobre todo, no es conveniente dar al niño la conciencia de hacer un sacrificio, tanto más que si él no llega a imponérselo, a la náusea unirá un sentido de culpa.

lo que dice el médico

Y vamos ahora con los consejos de carácter más propiamente médico. Si se trata de un lactante, cuidad de que las papillas estén en el justo grado de temperatura y con suficiente azúcar (ni mucho ni poco). Cuando la inapetencia se debe a la oposición del niño hacia algunos alimentos (por ejemplo, tratando de iniciar el destete, hacia la primera papilla), conviene prescindir de una toma o cambiar la clase de papilla, suministrándosela en otra forma o con otro gusto. A veces son aconsejables, como estimulante del apetito, duchas calientes, mañana y noche, seguidas de fricciones secas con guante de algodón.

Para los niños mayores, los remedios son más numerosos. Es preciso, ante todo, restablecer el orden, la disciplina, el equilibrio, en sus diversas actividades del día. Eviten que coma (sobre todo dulces) entre una y otra comida. Respeten sus horas de reposo y de sueño; que se acueste pronto y se levante a tiempo, de forma que pueda hacer tranquilo, sin prisas, su primera comida.

Siempre es útil una gran permanencia al aire libre y con ejercicio físico intenso. En los casos de inapetencia muy persistente, si las tareas de la escuela lo consienten, es aconsejable un cambio de aires de corta duración: preferible la playa, si el niño está anémico y linfático, y si es nervioso y excitable, la montaña.

Se puede recurrir a la medicina: a estimulantes de apetito y estimulantes generales. Los primeros son amargos y favorecen la secreción gástrica (quina, genciana, ruibarbo, nuez vómica, etc.). Los segundos son los tónicos reconstituyentes, a base de hierro, arsénico, fósforo, vitaminas. Estos, provocando un aumento de actividad orgánica y la regeneración de los tejidos, estimulan indirectamente también el apetito.—A. S.



a
d
e
i
g
a
z
a
r
SIN
PERJUDICAR
LA
SALUD

- SIN PRIVACIONES
- SIN PASAR HAMBRE
- SIN EJERCICIOS MOLESTOS
- SIN PELIGRO
- SIN MOLESTIAS

CON

grageas 40

CONSEGUIRA ADELGAZAR

● CONSULTE CON SU MEDICO

grageas 40

Venía en farmacias

EMEDIAR LA FALTA DE APETITO