

EL DESLLETAMENT DELS INFANTS

pel Dr. M. CARBONELL i JUANICO



Es confós amb freqüència el concepte de deslletament amb el de desmamament. Aquest darrer no és més que el canvi de l'alletament natural per l'artificial, d'un nen. Pot produir-se en qualsevol moment de l'alletament per necessitat o per caprici, i d'una manera total o parcial, quedant aleshores el nen a lletament artificial o bé mixte (pit i biberó). En aquest cas, l'aliment bàsic de l'alimentació no ha variat, abans i després **és la llet**. En el deslletament, en canvi, deixa d'ésser la llet l'aliment bàsic únic (tant si fins ara havia estat criat a pit com amb biberó), i la dieta del nen va complicant-se paulatinament fins arribar a adquirir gairebé totes les característiques de la de l'adult.

El deslletament ha de complir unes principals essències. Primer. **Esser progressiu**. Segon. **Adaptar a la capacitat digestiva del nen**. Tercer. **Mantenir un valor energètic suficient a l'alimentació**. Quart. **Contenir les proporcions correctes dels principis bàsics de l'alimentació** (albúmines, greixos, hidrats de carboni, sals i vitamines) **necessaris pel bon desenvolupament** del nen. Cinquè, tenir en compte els factors ambientals, estació de l'any, clima, habitació, etc.

Deslletar un nen és un art que únicament coneix bé un Pediatra i cal que sempre sigui ell i no la rutina qui el dirigeixi. Els errors comesos en aquest moment sovint es paguen cars, sobretot si es fa el deslletament bruscament, amb aliments inadequats i a l'estiu.

Exposarem una pauta, fruit de l'experiència

en nens del nostre país, com a orientació general, no perquè aplicant-la pugui suplir-se el metge. Ell és l'únic amb capacitat per adaptar-se a cada cas concret.

Als 3 mesos: En nens criats a biberó cal afegir a l'alimentació suc de fruites (taronja, raïm, llimó, tomàtic) en petites quantitats, a fi d'evitar-los la carència de vitamines.

Als 6 mesos: Assajar 1 farineta (substituint una mamada o un biberó), feta amb aigua, llet, farina (d'arròs, blat, etc.) i sucre. En nens restrets (pel seu molt residu) i en anèmics (pel ferro que contenen) pot afegir-se'ls purés de verdures (espinacs, col i flor, etc.). No som pas partidaris, però, de generalitzar-ho a tots els nens: tenen molts inconvenients i pocs avantatges.

Als 8 mesos: Seguir amb la farineta dolça. Afegir-hi, substituint una altra mamada o biberó, una sopa feta amb aigua o brou vegetal, amb sal (de pa, sèmola, tapioca, arròs bullit, etc). Pot començar-se a donar algun dia, escàs, petites porcions de plàtan o poma ratllats a xafats.

Als 9 mesos: Disminuir el nombre d'apats al dia a 5.

2 sopes amb sal. Es aconsellable abandonar ja les farinetes dolces. Poden, però, seguir-se encara. 3 dies a la setmana afegir a una de les sopetes mig rovell d'ou. Cada dia rera l'altra sopeta mig plàtan o mitja poma, ratllat o xafats, o bé un xic de puré de patata. Pot tolerar-se una galeta maria o una crosteta de pa.

Als 10 mesos: Igual, però 1 rovell d'ou senecer cada dia. El brou de les sopes serà encara vegetal, però pur, afegint-s'hi una petita quantitat de pollastre o gallina.

Als 12 mesos: 3 sopes al dia. Cada una d'elles seguida d'un altre aliment constituint un petit repàs. Així, en una d'elles 1 taça de llet, en una altra puré de patata o una altra fruita crua (taronja, plàtan, poma) o cuita (al caliu o bullida amb sucre). A més, 2 mamades o bé dos vegades llet. Banderar ja el biberó i substituir-lo per la taça

Als 16 mesos: Igual, però 1 unça de carn, fetge de gallina o cervell bullit o a la brasa i picat amb el trinxant.

(segueix pàg. 39)