



Como alimentar a los menores y problemas varios

En China, la mayoría de los niños son acogidos en los primeros días de su vida, por ello de muchos niños se desconoce todo acerca de los progenitores, los cuidados prenatales recibidos pueden ser mínimos, la alimentación del feto puede haber sido insuficiente por una mala alimentación de la madre, posteriormente en algunos orfanatos la alimentación puede ser de baja calidad e insuficiente cantidad.

En general, los niños suelen estar mal nutridos por negligencia o por falta de recursos económicos, alimentación poco variada y sus propias condiciones de vida; la depravación afectivo-emocional también conlleva retraso del crecimiento.

Por tal consecuencia, los bebés que empiezan a andar suelen tener menor talla. El cuerpo reduce su crecimiento cuando la alimentación no es buena para conservar energía que se necesita para satisfacer las necesidades básicas del organismo.

Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos)
- Retardo en la pubertad

Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:

- Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad)

Los niños que proceden de un orfanato chino pueden tener un grado variable de desnutrición, talla baja y retraso del desarrollo motor.

La evaluación del niño debe hacerse ateniéndose a una tabla de crecimiento chino. Hay tablas disponibles en fwcc.org/growthchart.html

El bajo valor nutritivo de la alimentación y la poca exposición al sol conduce a un déficit de Vitamina D y calcio llamada raquitismo.

Los niños chinos con antecedentes de raquitismo y desnutrición pueden tener dañada la dentición primaria. También puede estar retrasada la aparición de los dientes. En ocasiones los dientes salen de golpe cuando los niños reciben los alimentos necesarios durante los primeros meses tras la adopción. Los dientes de leche que ya existen pueden presentar daños en el esmalte por los alimentos azucarados y la falta de una alimentación adecuada. La anemia es un problema habitual en niños adoptados; sobre todo, la anemia ferropénica (causada por falta de hierro) derivada de una nutrición inadecuada.

Esta anemia puede ser una de las causas de que el crecimiento del niño no sea el esperado para la edad, también puede provocar trastornos del desarrollo y del aprendizaje; pero se soluciona fácilmente con una buena nutrición, y en ocasiones con suplementos de hierro, siempre bajo prescripción pediátrica.

Debe tenerse en cuenta que lo normal es que cuando nutramos y alimentemos correctamente a nuestra hija adoptada, se produzca un catch-up, primero se normaliza el peso y posteriormente la talla; si esto no ocurriera en los primeros seis meses tras la adopción se investigaría la existencia de otros problemas.

Otra consecuencia de una mala alimentación es el mal estado de la piel. La aparición de eccemas y sarna. Las mejillas aparecen irritadas, rojas, con un aspecto seco o áspero, el resto del cuerpo puede pelarse y presentar trozos secos y con escamas. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas.

Los factores implicados son dos, la costumbre china de tener a los niños bajo varias capas de ropa, puede favorecer la aparición de zonas húmedas, la mala nutrición de piel y una incorrecta higiene. Por lo tanto es fácil que se favorezca involuntariamente la aparición de hongos y eccemas. Pero no es importante, la sarna se combate con un tratamiento médico eficaz y el resto de los problemas con una adecuada higiene, alimentación y ventilación de la piel.

Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados

LA REALIMENTACIÓN

Es normal que ante un niño desnutrido nuestro primer impulso sea darle mucha comida, es un grave error que además puede tener consecuencias muy negativas para su salud, la realimentación debe ser progresiva, realizada con mucho cuidado y teniendo en todo momento en cuenta los patrones alimenticios previos del niño.

Síndrome de realimentación: Son alteraciones electrolíticas, metabólicas y cardíacas secundarias a una desnutrición y a una alimentación realizada de forma brusca; puede provocar edemas, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea, deshidratación provocada por la diarrea, etc.

Para evitar esto es fundamental seguir unas reglas básicas. Por ello, lo primero será informarnos de la alimentación previa del niño, como por ejemplo:

- Tipo de comida, cantidad y formas de preparación

- Modo en que se ingiere, con cubiertos (por lo tanto hay masticación más o menos correcta) o a través de biberón.

- Horario de comidas (y de sueño).

En segundo lugar, debe tenerse en cuenta que por lo general la alimentación en los orfanatos está basada en una fórmula parecida a las leches maternizadas muy diluidas que se espesa con cereales de arroz o productos similares, en niños más mayores se introduce los huevos hervidos y el arroz cocido.

La comida se le suele dar a los niños de forma rápida, normalmente con poca o nula estimulación afectiva y los niños se acostumbran a tragar rápidamente la papilla de consistencia semi-líquida.

Para facilitar la alimentación es conveniente que nos llevemos a China un par de biberones, tazas con tetina de doble asa, etc. No importa la edad que tenga el niño ya que en orfanatos donde el número de niños es muy grande la alimentación con biberón se mantiene hasta muy tarde, por lo general.

La poca variedad en la dieta y las condiciones en las que se come (uso prolongado del biberón para facilitar la alimentación de varios niños a la vez) provocarán posteriormente en el niño dificultades en la deglución, el niño no sabe masticar o lo hace mal y los alimentos sólidos le causan problemas, también hay mala aceptación de texturas diferentes en el período de adaptación; esta aversión se combate introduciendo pacientemente las nuevas texturas y sabores.

Si introducimos muchos alimentos nuevos de forma precoz podemos inducir a problemas de intolerancia o alergia alimentaria.

En China debemos tener en cuenta que hay un problema muy generalizado, más del 80% de la población padece cierto grado de intolerancia a la lactosa. Tras tomar leche aparece diarrea acuosa, normalmente aparece acompañado de distensión abdominal, flatulencia y dolor de tipo cólico (retortijón). En los lactantes y niños de corta edad la diarrea puede

conducir a una deshidratación. Si hemos dado al niño algún derivado lácteo debemos retirar estos productos de la dieta. Existen en el mercado varias fórmulas para niños que no contienen lactosa, sería conveniente llevárnoslas a China.

Algunos niños que reaccionan ante la leche no lo hacen ante el yogurt que suele ser mejor tolerado; no obstante, si en el orfanato no tomaba estos productos es mejor esperar a introducirlos en España, donde en caso de que aparezcan los problemas podremos recurrir a un pediatra de confianza.

PAUTAS PARA REALIMENTAR

1. Durante las primeras semanas se deben mantener las texturas a las que está acostumbrado el niño y poco a poco ir introduciendo las nuevas, gradualmente, de textura semi-líquida a puré, introducir pedazos de alimentos sólidos pero blanditos, posteriormente alimentos de fácil masticación (siempre atentos a que no se atragante) hasta llegar a los alimentos sólidos.
2. Deben introducir los alimentos poco a poco, los sabores nuevos y muy diferentes pueden provocar rechazo en el niño, además de provocarle alergias alimentarias, ir incorporándolos despacio y gradualmente.
3. El incremento de la cantidad de comida también debe hacerse de forma progresiva, el niño no está acostumbrado a comer tanto, y obligarle puede provocar problemas graves. Algunos niños, con el tiempo, dan muestras de voracidad. También se debe ser firme, las cantidades lógicas, la obesidad infantil también puede ser muy perniciosa.
4. Respetar los horarios de comida que tenía en el orfanato e ir modificándolos poco a poco hasta su adaptación a las costumbres de las familias españolas.
5. Si el niño no la ha tomado antes, aplazar la introducción de la leche hasta el regreso a España, y siempre atentos a los síntomas que pueden aparecer.
6. Si durante nuestra estancia en China el niño sufriera diarrea hay que poner nuestra atención en que no se deshidrate, existen sobres de suero para diluir en agua y hacer una rehidratación oral. Consultar antes con un experto o un pediatra sobre cuál es la mejor y la forma de administración. Se deben llevar pastillas potabilizadoras para asegurarnos de la calidad del agua en función de donde nos encontremos.
7. Durante la estancia en China es conveniente llevar un cuaderno donde apuntar lo que se le da a ingerir al niño, si aparece diarrea o síntomas de intolerancia podremos detectar con facilidad el alimento responsable y será una información muy valiosa a la hora de hacer la valoración nutricional y las pautas de alimentación cuando consultemos con un experto.
8. Si el niño es mayor es probable que aparezcan síntomas de voracidad, hay que tener firmeza, llegará un momento en que se regule solo, hacerle respetar los horarios de comidas e impedirle que tenga acceso libre a los alimentos, la costumbre de "visitar el frigorífico" es tremendamente perjudicial dando lugar al "Síndrome del caos alimentario".
9. Se debe tener mucha paciencia durante la alimentación y dosis sobrantes de cariño, tan importante son para el desarrollo integral del niño los alimentos en sí como la estimulación durante la alimentación, los besos, los abrazos, las canciones, las caricias... son fundamentales para la recuperación completa.

AUTORIA

Ana Isabel Gutiérrez Salegui.