

## 12. Montessori es la pedagogía de lo cotidiano II: Lactancia, destete y alimentación complementaria

En la lección de hoy continuamos con el bloque que he titulado «La pedagogía de lo cotidiano» respecto a lactancia, alimentación complementaria y destete del niño, que siempre debemos respetar sean a demanda del pequeño y en la medida de lo posible, pues serán sus primeras decisiones y también sus primeras experiencias sociales.

### Lactancia

Cuando el niño nace, si se le permite, repletará hasta el pecho de su madre de forma totalmente instintiva y se prenderá del pezón sin que nadie le diga o le enseñe cómo. Unos minutos antes, madre e hijo se habrán mirado a los ojos y se habrá producido el pico de oxitocina más alto de su historia (hasta ese momento). La leche materna es todo lo que un niño necesita durante aproximadamente los primeros seis meses de vida, rica en nutrientes y anticuerpos, le permite crecer y desarrollarse de forma óptima.

Si la lactancia natural no ha sido tu opción (hay personas que piensan que es un derecho del bebé, pero no es mi caso, para mí es una elección de la madre), las recomendaciones que voy a hacer son las mismas:

- **La lactancia es a demanda**, sea artificial o natural, el niño elige cuánto y cómo quiere comer y con ello está tomando sus primeras decisiones. ¡Respetar sus primeras muestras de autonomía! Y, si lo encuentras molesto, consulta a un pediatra, pues puede haber intolerancias o enfermedades como el reflujo que le pueden provocar indigestión.
- Siempre que sea posible, **alimenta al bebé en un sitio tranquilo**, sin ruidos que lo desconcentren y, si eres primeriza, especialmente, sin familiares opinando al respecto.
- Además de cultivar un clima de intimidad, es importante que bebé y mamá (o papá o cuidador secundario si toma biberón) se **miren a los ojos**. Sobre todo si hay hermanos en la casa, es complicado dedicarle plena conciencia y dedicación al bebé en cada una de las tomas, no nos sintamos culpables por ello y reservemos al menos un par de tomas al día como especiales, ¡sintamos el privilegio que es tener un bebé pequeñito en nuestros brazos!

### El destete

Por algún motivo que desconozco, nos ha llegado el mito de que Maria Montessori estaba en contra de la lactancia materna, quizás por la traducción errónea del inglés del término

“weaning” por destetar (cuando en realidad es comenzar el destete o introducir alimentación complementaria), quizás porque durante años la lactancia materna ha sido infravalorada o quizás porque mucho de lo que nos llega de Montessori respecto a bebés nos ha llegado de lecturas estadounidenses, con todo lo que ello implica a nivel de crianza.

En todo caso, es falso, y para mostrároslo os adjunto un párrafo de **La mente absorbente** en el que considera la lactancia «prolongada» como una forma que tiene el niño de relacionarse con el medio ambiente, en contraposición de lo que sucede con los niños en occidente. Por otro lado, las investigaciones sobre lactancia del último siglo son fascinantes y estoy segura de que Maria Montessori hubiera querido revisar esta parte de su filosofía en caso de que realmente hubiera estado «en contra».

*En muchos pueblos se observa la costumbre de prolongar mucho el amamantamiento: en algunos países hasta un año, en otros un año y medio o incluso hasta tres años. Ahora no se trata de una exigencia del niño, porque ya hace tiempo que tiene la posibilidad de nutrirse con otros alimentos, sino que el prolongado amamantamiento constituye para la madre un motivo para no desprenderse del niño y, a la vez, responde a una necesidad inconsciente de aquella de dar a su criatura la ayuda de un completo ambiente social que determine su desarrollo. Porque aunque la madre no dirija la palabra al niño, junto a ella el niño ve el mundo, ve y oye a la gente que se mueve por la calle o en el mercado, carros, animales, etc., y todo ello queda fijado en su mente incluso sin conocer los nombres de esas cosas. En efecto, cuando una madre discute en el mercado el precio de la fruta, los ojos del niño se iluminan con la intensidad del interés que despiertan en él la palabra y los gestos. También se observa que el pequeño, cuando va junto con la madre, nunca llora a menos que esté enfermo o se haya herido, a veces se duerme, pero no conoce el llanto.*

## **María Montessori - La mente absorbente**

**Como os decía antes, la decisión de cuánto debe durar el amamantamiento es de la mujer, junto con su hijo.** De ningún modo puede intervenir una tercera persona, ni con sus juicios ni con sus prejuicios infundados. A veces los niños se destetan antes de que la madre quiera, en raras ocasiones suelen sentir el deseo de abandonar a la vez, y en la mayoría de los casos suele ser la madre la que decide terminar con el proceso. Hacerlo de forma suave y lo menos traumática posible para el niño es de gran importancia.

## **Comer**

Alrededor de los seis meses de edad, el niño empieza a interesarse por la comida, al tiempo que pierde el reflejo de extrusión y comienza a sentarse solo, es entonces cuando solemos introducir la alimentación complementaria. En los últimos años se ha hecho sin tener en cuenta al niño, triturando la comida simplemente y ofreciéndosela en forma de puré sin permitir que el niño se lleve él mismo la comida a la boca. Cuando el niño empieza a tomar algo que no es leche, empieza a degustar el mundo, lo que es algo magnífico, por lo que es importante **poner mucho cuidado en evitar los conflictos alrededor de la comida, que solo aportan sufrimiento a toda la familia.**

Siguiendo el principio de autonomía que queremos que nuestros hijos desarrollen, debemos tenerles en cuenta a la hora de introducir la alimentación complementaria, bien ofreciéndole la comida a trozos (el llamado Baby Lead Weaning, en inglés) o bien ofreciéndoles una

cuchara precargada si les damos purés, en vez de simplemente introducir la cuchara dentro de su boca, ¡a evitar especialmente el uso de amenazas o distracciones!

Aunque tengo que confesar que a mis hijas hay pocas cosas que les gusten más que el hecho de que venga su abuelo y les haga un avión. Ellas no lo viven como una forma de convencerlas de que coman más, sino una forma de jugar y reconectar con él. Así que si a vuestros hijos les gustan los avioncitos, adelante, ¡sigue al niño! pero nunca para imponer unilateralmente nuestra voluntad.

No hay evidencia de que introducir antes o después algunos alimentos produzca un riesgo mayor de alergia, así que cada familia debe organizar las comidas familiares como considere más adecuado, con dos consideraciones: la leche materna es pobre en hierro, así que debemos priorizar los alimentos ricos en hierro (carne, verduras, lentejas, etc.) y que el gluten debe introducirse en torno al séptimo mes y mientras dura la lactancia materna para evitar intolerancias.

Si el niño no ha tomado biberones, a esta edad ya no es necesario introducirlos. A la hora de ofrecer agua al pequeño, un vaso pequeñito, de chupito o de yogur de cristal reutilizado son buenas ideas.

También habréis leído que el niño debe ser alimentado en unas «weaning table and chair», es decir, una silla y una mesa de alimentación complementaria. Aunque creo que puede ser algo muy positivo para que realicen actividades de vida práctica (y que la torre de aprendizaje puede servir a tales efectos igualmente), creo que **es más acorde con la filosofía Montessori, de mostrar al niño el mundo y la sociedad de la que forma parte, que las comidas se hagan con el resto de la familia, como el acto social que es una comida**, en tronas, especialmente, si son tronas evolutivas, de las que el niño puede subir y bajar solo cuando está preparado.

Si nos sentamos a comer y el niño está en otra habitación y nos damos cuenta de que llora porque no quiere sentirse fuera del círculo familiar, le estamos faltando al respeto al tenerlo fuera de nuestro ambiente; debemos pensar, como se hace con una persona importante, que el niño quiere hacernos el honor de asistir a nuestra comida y debemos sentirnos felices de esto y admitirlo cerca de nosotros. Se podrá decir que esto higiénicamente podría dañar al niño, pero no hay que preocuparse demasiado de esto, porque tantas cosas le hacen daño y nosotros no le damos importancia; más bien digamos, haciendo honor a la verdad, que este huésped nos molesta, sin tratar de buscar excusas.

## El niño y la familia

Si le ofrecemos al niño trozos de comida (junto con triturados o en exclusiva), tendrá una oportunidad estupenda de usar la pinza digital y fortalecer los músculos de sus manos. Además, al cabo de un tiempo, por pura imitación, empezará a usar los cubiertos y empezará a servirse la comida que desee comer, lo que evitará posibles conflictos y nos permitirá disfrutar de uno de los placeres de la vida: compartir la mesa con nuestros seres queridos. Espero que lo recordéis cuando, en su proceso de aprendizaje, lo ensucien todo.

Si queréis profundizar en el BLW os recomiendo el blog de mi amiga Eloisa Lopez, [Una maternidad diferente](#), quien fue todo un referente a la hora de entender el proceso.

## RESUMEN

- La lactancia, sea artificial o natural, debe ser a demanda del niño.
- Debemos respetar sus tiempos respecto de la introducción de alimentación complementaria, intentaremos fomentar su autonomía también en este aspecto.
- Lo más recomendable y natural es que el niño coma con el resto de su familia, para aprender desde el ejemplo y sentir que pertenece a ella.