

A close-up photograph of a baby with bright blue eyes, wearing a white headband, and holding a red carrot stick in its mouth. The baby is looking directly at the camera. The image is framed by decorative orange and yellow wavy borders and small yellow and teal circles.

7 Claves Psicológicas Para Que tu Bebé Coma

INTRO- DUC- CIÓN

Si tu bebé tiene problemas a la hora de comer, se niega a probar nuevos alimentos o crees que no come lo suficiente, aquí tienes algunas pautas para darle la vuelta a la tortilla.

Algunos bebés pueden tener menos apetito que otros, e incluso algunos pueden negarse a comer por diversos motivos, pero en general, este problema suele ser el resultado de las expectativas demasiado altas de los padres sobre lo que deben comer sus hijos.

Si has acudido al pediatra y te ha informado de que no hay que alarmarse, ya que su talla y peso están dentro de lo normal y si es un niño que no se pone enfermo más de lo habitual, tranquilízate.

Intenta no medir lo que come tu bebé con la vara de medir de lo que comen los demás, y párate a pensar por un momento que si

un día come poco o menos de lo habitual (según tu opinión) quizás sea porque su barriga está llena y no necesita comer más.

Por otro lado, la mayoría de estos problemas surgen entre el año y los tres años de vida. Muchos padres piensan que si su hijo comía mucho de bebé, ahora a los dos o tres años debe comer el doble o el triple. Esto es un gran error. No lo necesita tanto.

Lo que ocurre es que a partir de los 12-15 meses de edad, aproximadamente, la velocidad a la que crecía el bebé se ralentiza y, por tanto, los progresos que notaste durante esos primeros meses de la infancia ya no son perceptibles.

Esto se debe a que ya no necesitan la misma cantidad de comida/energía diaria para crecer y moverse. Además, los estómagos de los niños son muy muy pequeños, y necesitan comidas concentradas, con muchas calorías en un pequeño volumen.

Los niños pequeños, por mucho que se esfuercen, no pueden comer la cantidad necesaria de verduras, porque no les caben en el estómago, por lo que no hay que intentar darles un plato entero de verduras, ya que su dosis normal suele ser de sólo unas cu-

charadas.

Pero a partir de los cinco años su gasto energético se dispara, por lo que sus necesidades aumentarán y pronto olvidarás lo poco que comían cuando eran pequeños.

Estas son las 7 claves psicológicas para conseguir que tu bebé o niño coma:

1- NUNCA INSISTAS

Para los más pequeños, el hecho de ver que insistimos demasiado en un determinado alimento les hace pensar que no es tan bueno como se les quiere vender.

Los padres que insisten en que un niño coma verduras y luego lo

premian con un postre sólo agravan el problema: están reforzando la idea de que las verduras son horribles y el postre es deseable.





2- ELOGIOLO CUANDO COMA BIEN

Es importante prestar atención a los comportamientos positivos de tu hijo y reconocerlos. De este modo, los repetirá. Por ejemplo, si le dice por ejemplo, si le dice: "¡Estupendoo bien que lo estás

haciendo! cuando se lleva la cuchara a la boca, volverá a llamar su atención repitiendo este comportamiento.



3- NO ATENDER A SUS COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS

Probablemente dejará de llevarlas acabo (al no llamar tu atención) y aprenderá lo que no puede hacer.

4- ENSEÑAR CON EL EJEMPLO

Los padres son modelos para sus hijos en todo, incluida la comida. Un niño no puede comer fruta si ve que sus padres nunca la comen.





5- SERVILE POCO

2 o 3 cucharadas de carne y verduras, por ejemplo. Un plato lleno es un verdadero inhibidor del hambre cuando no se tiene apetito. Es preferible que el niño lo pida.

6- COMPRENDER A SU HIJO

Un bebé llora porque ha comido demasiado, pero su madre, en lugar de escucharle como siempre, intenta obligarle a comer más. Su hijo no entiende por qué, no sabe si ha comido más o menos de lo que dice el libro, o lo que dice el pediatra, o lo que come el hijo del vecino. No ha oído hablar del calcio, ni del hierro, ni de las vitaminas.

Sólo sabe que le duele la barriga de tanta comida, y sin embargo le quieren poner más.

Para él, este comportamiento de su madre es tan absolutamente incomprensible como si le pegara o le abandonara o le dejara pasar la noche en la calle.





7- PROBAR NUEVAS RECETAS

Si tu bebé se niega a comer su comida, te recomiendo que pruebes nuevas te recomiendo que pruebes nuevas recetas para saber qué le gusta y qué no le gusta a tu bebé.