

Bebelușul și nutriția

Alimentația biologică a copilului
de la naștere până la 2 ani

de biologul

P. V. Marchesseau

Introducere	
Ignoranța mamelor.....	11
Capitolul 1	
Alăptarea la sân	19
Capitolul 2	
Falsa alimentație artificială	35
Capitolul 3	
Alimentele biologice ale bebelușului (de la naștere la 2 ani)	57
Capitolul 4	
Alăptarea maternă - (Reflecțiile igienistului P. Collin) ...	79
Capitolul 5	
Marile directive ale Umanismului Biologic	93

„Știința Sănătății este simplă, universală și conformă cu înțelepciunea popoarelor. Ea este de neînlocuit.”

P. M.

Capitolul 1

Alăptarea la sân

Femeia sănătoasă care-și alăptează copilul continuă și împlinește miracolul procreației.

1. Laptele matern este alimentul perfect al noului născut, cel puțin pentru primele cinci sau șase luni ale vieții sale.

Laptele este, desigur, perfect adaptat posibilităților aparatului digestiv al copilului. Este alimentul său specific și, în plus, îi este dat CRUD (și totodată călduț).

Este alimentul prevăzut de natură și este un aliment pe care nicio manipulare nu l-a denaturat (cu condiția, totuși, ca mama să fie sănătoasă și să nu folosească medicamente toxice). Chimistii spun că acest lapte conține, într-o proporție armonioasă, cele trei categorii de substanțe indispensabile (glucide, protide, lipide) și toate oligo-elementele necesare (vitamine, minerale și diastaze), dar aceasta nu este o explicație, deoarece și alte alimente, la fel de bogate și echilibrate ca și laptele matern, nu sunt potrivite pentru hrănirea bebelușului. Putem cita aici laptele de migdale, de stafide sau de soia.

Natura face foarte bine lucrurile. Să nu ne jucăm de-a savanții cu ea. Să constatăm doar că laptele mamei este de neînlocuit, că hrănește perfect copilul și că-l protejează mai bine decât un medicament împotriva germenilor infecțioși și majorității bolilor copilăriei.

Referitor la acest subiect, se poate constata că mortalitatea copiilor hrăniți la sân este extrem de rară, de cinci sau șase ori mai scăzută decât cea a copiilor alimentați cu lapte diferit de cel uman și cu făinuri lactate. De exemplu, diareea verde a bebelușilor (un fel de holeră infantilă), atât de ucigașă, nu se observă niciodată la copiii hrăniți la sân. La fel se întâmplă și în cazul otitelor, sinuzitelor, constipațiilor și altor afecțiuni clasice, din cauza cărora bebelușii suferă când sunt hrăniți cu alimente înlocuitoare (lapte de vacă, lapte praf, lapte condensat, îndulcit etc. sau diferite făinuri, prăjite sau mai mult sau mai puțin devitalizate).

Este, deci, indispensabil ca fiecare mamă să se străduiască să-și alăpteze copilul și să facă tot posibilul pentru aceasta. Este o regulă fundamentală în „Umanismul nostru Biologic”.

2. Laptele matern nu are întotdeauna aceeași compoziție, dar dacă mama este sănătoasă, se întâmplă foarte rar să nu fie potrivit pentru copil.

Laptele, ca toate produsele secretate de corp, are o compoziție variabilă. Raportul dintre componentele sale se modifică în cadrul unor limite destul de extinse, în funcție de ora din zi, de climă, de munca fizică, de calmul mental, de alimentație etc. De asemenea, pe plan tipologic, se poate spune că fiecare femeie are un lapte de o calitate care-i este proprie și totodată o

capacitate de secreție individuală. Femeile cele mai înzestrate sunt „respiratoarele”, „muscularele” și „sanguinele” (adică cele cu tipologia zeițelor Diana și Venus Callipyge, cu fese planturoase).

În primele zile de după naștere, din sân se scurge un lichid gălbui, vâcos, numit colostru. Acest lichid este foarte util copilului. El acționează ca o purgație blândă, eliberând intestinul de toate impuritățile acumulate în timpul vieții fetale (aceste impurități constituie meconiul).

Laptele cu compoziția lui definitivă nu apare decât în ziua a treia sau a patra, mai târziu la primipare (femei care au născut pentru prima dată).

Furia laptelui se manifestă adesea prin umflarea dureroasă a sânilor, o anumită stare de apatie, diverse stări generale de rău și puțină febră (38°C).

Pentru a fi valabilă, analiza laptelui trebuie să fie repetată timp de câteva zile, iar laptele să fie prelevat în diferite momente ale zilei.

Cel mai adesea femeile refuză să-și alăpteze copilul sub pretextul că laptele lor este de proastă calitate, când, de fapt, adevăratul motiv al renunțării este de natură estetică sau dorința de a scăpa de servitudinea impusă de alăptare.

Cu puțină insistență, în mod sigur, ar fi provocată secreția unui lapte foarte bogat, dar doctorul preferă

să facă doar o singură analiză a laptelui și apoi să recomande alimentația artificială. Este adevărat că actualele condiții sociale (femeile care au un serviciu) sunt adesea o piedică pentru alăptare. Cu toate acestea, se observă o revenire a femeilor la alăptat.

Oricum ar fi, femeia este făcută pentru a-și alăpta copilul, și dacă vrem să regenerăm specia umană, care e în curs de pierdere a vitalității, trebuie să le facem pe toate mamele să înțeleagă că datoria lor de a procrea nu se încheie cu aducerea pe lume a copilului, ci că aceasta se continuă, în mod obligatoriu, prin alăptarea la sân.

N.B. Desigur, alăptarea este contraindicată în anumite cazuri: la femeile cardiace, la tuberculoase și la toate femeile afectate de o boală acută sau cronică, supuse sau nu unei medicații toxice. Nu doar alăptarea este interzisă, ci sarcina în sine ar fi trebuit să fie evitată. Este clar că orice stare patologică de cașexie sau de toxicomanie este contraindicată pentru gestație, iar dacă totuși copilul a venit pe lume, alăptarea este interzisă.

3. Alăptarea mercenară (doica) nu este o soluție bună.

Înainte de voga laptelui industrial (în cutie), acest mijloc de alăptare era foarte răspândit.

Oamenii bogați aveau doici, așa cum au, în ziua de azi, bone.

Pe vremuri, copilul era încredințat unei doici, dar condițiile de igienă și calitatea îngrijirii copilului erau foarte rar corecte. Cu toate acestea, cazarea doicii cu copilul său la domiciliu pune adesea probleme.

Alăptarea mercenară poate fi totuși făcută, în anumite condiții, dar este înțelept să ne informăm despre starea de sănătate a doicii și de calitatea laptelui său.

În lipsa unei doici putem, de asemenea, cumpăra lapte de femeie la anumite maternități. Acest mijloc este însă foarte costisitor.

El este util, mai ales, pentru a salva, în cazuri de urgență, copiii afectați de tulburări digestive grave. În majoritatea cazurilor, femeia poate și trebuie să-și alăpteze copilul. Laptele nu este interschimbabil de la o femeie la alta și cu atât mai puțin de la o specie la alta.

Cantitatea și calitatea laptelui crește, aproape întotdeauna, sub efectul sugerii. Cu toate acestea, dacă secreția este insuficientă, este posibilă creșterea acesteia cu ajutorul administrării de ceaiuri de fenicul, de galega (ciumărea) și de chimen. Câteodată este recomandată și berea de hamei (bere specială pentru doică).

Totuși, igiena alimentară recomandată de noi, care se bazează pe alimentele biologice umane specifice și