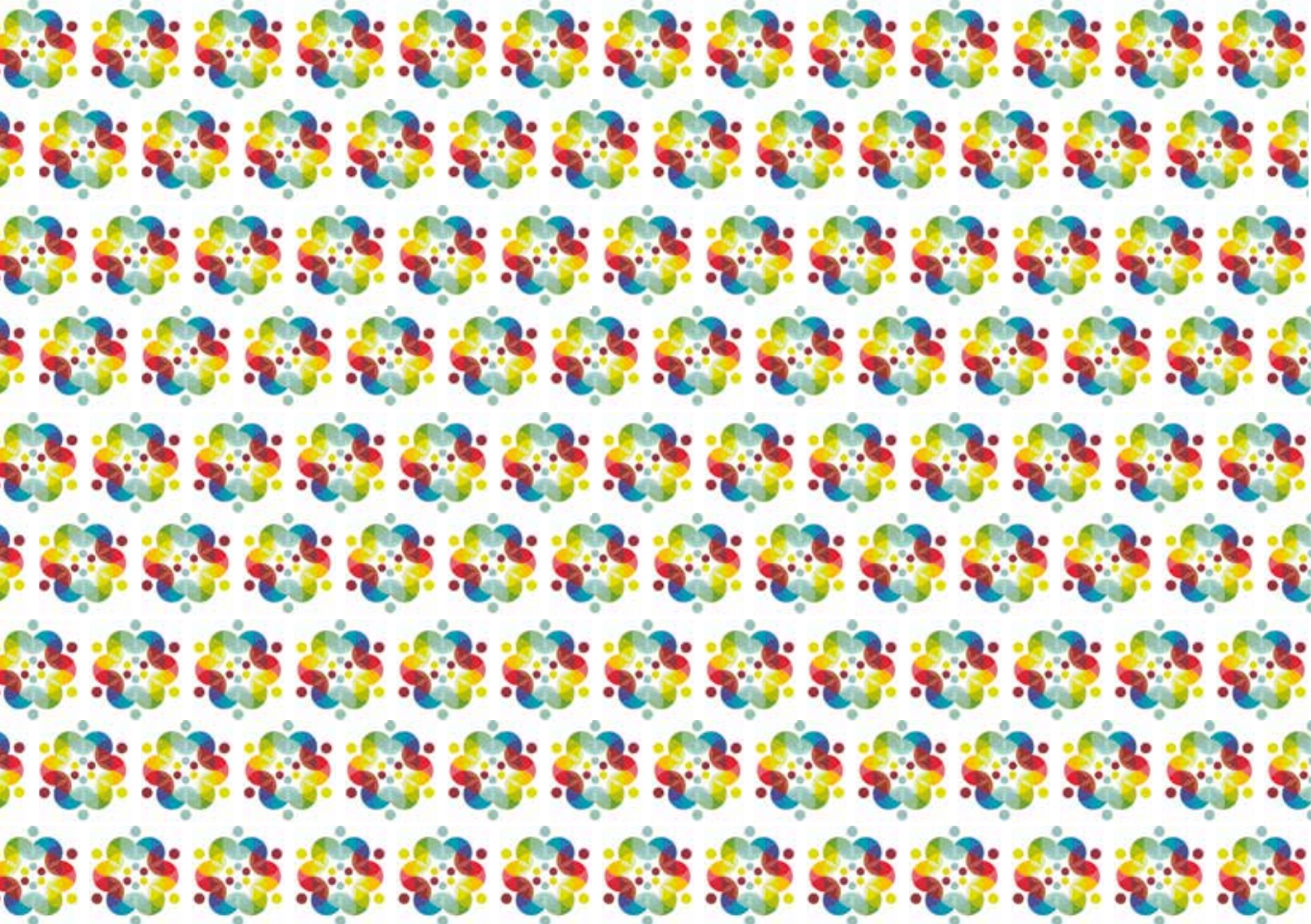


*Guia per a una
infància
i criança
saludables*



llavors de vincle



Índex de decàlegs

<i>Introducció</i>	3
<i>Part i naixement</i>	4
<i>Víncle afectiu i aferrament</i>	8
<i>Lactància materna</i>	12
<i>Lactància artificial</i>	16
<i>Plor</i>	20
<i>Son infantil</i>	24
<i>Porteig</i>	28
<i>Alimentació autoregulada pel nadó o baby-led weaning</i>	32
<i>Moviment lliure</i>	36
<i>Emocions</i>	40
<i>Joc</i>	44
<i>L'altra realitat de la maternitat</i>	48
<i>Criança respectuosa</i>	52

Agraïments

Aquesta guia ha sigut possible gràcies a (per ordre alfabètic):

Vanessa Baulas Colomer, Natàlia Camps Cases, Ramon Capdevila Bert, Anna Delgado Barrau, Isabel Escuer Morell, Laura Espart Herrero, Carla Esteve Lozano, Belén Franquet Montufo, Esther Girabet Massot, Sònia Gil Viartola, Pere Hortigüela Moreno, Marina Mestres Martorell, Meritxell Mir Roca, Núria Palencia Prats, Mo Queralt Pernía, Marta Sala González, Laia Sió Berenqué, Jordi Salvadó Peries i Vanesa Sellart Sanz.

I als infants:

Abril, Axel, Jan, Júlia, Llum, Magí, Olga, Olivier, Ona, Quima i Roy

Introducció

L'associació de criança respectuosa **Llavors de Vincle** ha treballat durant aquests últims anys per fer arribar a les famílies sòcies i a la ciutat de Lleida els **trets diferencials de la criança conscient, donant suport en el procés mitjançat trobades, tallers i conferències freqüents**. El resultat d'aquesta feina de tanta gent implicada ha fet que actualment **Llavors de Vincle** esdevingui **pionera en xarxa social en l'àmbit familiar** a la ciutat.

Tot aquest treball fet fins ara i l'interès mostrat per moltes famílies sòcies han fet realitat la redacció i publicació d'aquesta guia per un grup de pares i mares de la llavor Acció. Creiem que aquests decàlegs són un **kit indispensable de prevenció de dificultats envers la criança** i ens ofereixen un suport per apropar-nos més a una infància i criança respectuoses i saludables per als nostres fills i filles.

Quan ens convertim en mares i pares la vida canvia: tenim meravelloses expectatives de la nostra ma(pa)ternitat, però hem de tenir en compte que és un camí emocionant i també tortuós. Per això, tot i que criem com millor sabem, **amb una mica de suport ens serà més fàcil superar les adversitats** per aconseguir una harmonia familiar.

Des de **Llavors de Vincle** us volem dir que us podem acompanyar en aquest camí.



*“Per canviar el món primer hem
de canviar la manera de néixer.”*

Michael Odent

Part i naixement

1. *Informa't.*
2. *Fes un pla de part*
3. *Tria qui vols que t'acompanyi*
4. *Confia en la naturalesa femenina i en la força de la natura.*
5. *Procura un ambient íntim i on et sentis segura.*
6. *Viu el part. Sigui com sigui el teu part, viu-lo*
7. *Explica el part*
8. *Viu el postpart en tribu*
9. *Si et sents trista, comunica-ho.*
10. *En el part neixen un nadó i una mare*



1. Informa't. Les llevadores i els grups de suport us poden informar sobre l'evidència científica del naixement. Conèixer-la t'ajudarà a poder escollir quina és la millor opció per a tu i el teu nadó.

2. Fes un pla de part. És la millor manera per saber com t'agradaria viure el part. Un pla de part no és un contracte inamovible sinó l'expressió dels teus desitjos i necessitats.

3. Tria qui vols que t'acompanyi. Una persona en qui confïis plenament serà qui t'ajudi, et doni suport i respecti els teus ritmes. El part flueix més fàcilment quan algú que t'estima i et comprèn està al teu costat per cobrir-te les necessitats en aquest moment tan intens.

4. Confia en la naturalesa femenina i en la força de la natura. Connecta amb la teva part més mamífera, deixa't anar i endinsa't en el "planeta part"; ets sàvia per naturalesa. No estiguis pendent de l'entorn ni de racionalitzar tot el que està passant en aquest moment tan primitiu.

5. Procura un ambient íntim i on et sentis segura. Un espai silenciós, amb poca llum i poca gent, ajudarà que el part flueixi. Portar objectes personals, com fotografies o música que t'hagi acompanyat durant l'embaràs, o decorar l'espai amb espelmes o olors poden convertir un espai desconegut en un ambient acollidor i poden ajudar a connectar amb una mateixa.

6. Viu el part. Sigui com sigui el teu part, viu-lo. Desconnecta de la tecnologia i les distraccions i viu plenament

aquest moment únic i irrepetible. El naixement del teu nadó mereix atenció plena sense distraccions ni retransmissions en directe d'aquest moment íntim.

7. Explica el part. Relatar el part ajuda a integrar una experiència vital i de gran intensitat emocional. Explica el teu part tantes vegades com vulguis. Com més expliquis l'experiència, més la integraràs emocionalment.

8. Viu el postpart en tribu. Busca grups de postpart o de lactància o familiars amb qui compartir la criança. Informa't sobre els grups existents a la teva zona.

9. Si et sents trista, comunica-ho. La tristesa pot ser un sentiment comú en el postpart, però cal posar-li nom. Si creus que ho necessites, demana ajuda a una persona especialista en la etapa perinatal. Hi ha una etapa d'adaptació a la nova situació que pot generar sentiments contraposats. Si els comparteixes veuràs que són comuns en aquesta etapa i et serà més fàcil gestionar els sentiments d'angoixa o tristesa que et poden sobrevenir en determinats moments.

10. En el part neixen un nadó i una mare. Informa't sobre aquesta nova etapa del puerperi (que dura al voltant d'uns dos anys) i de les necessitats dels nadons (emocionals i físiques). Quan neix un nadó neix una família. Es necessita un període d'adaptació dels uns als altres. Entendre quines són les necessitats de cadascun dels membres de la família pot ajudar a entendre què està passant en aquest moment vital



A black and white photograph of a man holding a baby. The man is in the foreground, looking down at the baby. The baby is wearing a white onesie. In the background, there is a body of water and a cityscape with buildings and a lighthouse. The text is overlaid on the image in a white box.

“El vincle afectiu es forma a partir de la necessitat de protecció i cures que necessita el nadó, com el contacte, la sustentació, la veu i la mirada, la calor i l’olor de la mare, i també de les conductes d’afecció, com el plor, el riure o la succió, que són aquelles que mantenen l’adult a una distància adequada en cada circumstància. Tot això estableix un llaç afectiu entre la mare i l’infant que els impulsa a estar units en l’espai i en el temps.”

John Bowlby

Vincle afectiu i aferrament

1. *L'aferrament és el vincle emocional que desenvolupa el nadó amb el seu principal cuidador.*
2. *El nadó necessita un aferrament segur.*
3. *Un aferrament segur provoca que l'infant adquireixi una relació sòlida i saludable.*
4. *Tot mamífer necessita un aferrament segur.*
5. *Totes les cultures mostren la seva existència vital.*
6. *L'aferrament segur crea infants resilents.*
7. *El nadó està capacitat per utilitzar una sèrie de tècniques que li procurin un aferrament segur*
8. *L'aferrament segur protegeix la infància.*
9. *La criança d'aferrament no significa que un infant no pugui satisfer les seves necessitats més tard.*
10. *Els estudis que mostren la importància d'un aferrament segur són infinits.*



1. L'aferrament és el vincle emocional que desenvolupa el nadó amb la seva mare (o principal cuidador).

Li proporciona la seguretat i confiança emocionals indispensables per a un desenvolupament òptim de la personalitat. L'estat de por, inseguretat i ansietat d'un infant es determina pel nivell d'accessibilitat i capacitat de resposta de la figura d'aferrament, persona amb qui estableix el vincle afectiu.

2. El nadó necessita un aferrament segur. Es poden classificar diferents tipus d'aferrament. L'adequat per a un bon desenvolupament psicosocial i psicològic és l'aferrament segur, que es caracteritza per un nadó segur quan és amb la mare (o cuidador principal) i que experimenta nivells d'ansietat i malestar quan estan separats, de la mateixa forma que se sentirà alleujat i novament segur quan es tornin a retrobar. Considerem un aferrament segur si el principal cuidador es mostra atent i disposat a satisfer les necessitats del nadó en tot moment.

3. Un aferrament segur provoca que l'infant adquireixi una relació sòlida i saludable. No només amb la seva mare (o principal cuidador), sinó que augmenta la possibilitat de mantenir bones relacions en un futur amb altres infants i adults.

4. Tot mamífer necessita un aferrament segur. L'aferrament proporciona a l'infant la seguretat emocional que necessita, a més de la proximitat desitjada de la mare i protecció i acceptació incondicional. Això passa amb tots els mamífers

del món, que, instintivament, ofereixen un aferrament segur a les seves cries.

5. Totes les cultures mostren la seva existència vital. La teoria de l'aferrament (Bowlby, 1907-90) té una gran rellevància universal, ja que la importància del contacte continu amb el nadó i la sensibilitat a les seves demandes estan presents en tots els models de criança de qualsevol cultura del món.

6. L'aferrament segur crea infants resilents. La resiliència és la capacitat de superar les adversitats. Tenir contacte físic constant amb el nadó, atendre'l al més aviat possible i entendre el seu malestar davant la separació de la figura d'aferrament, donar-li seguretat física i emocional i fer-li sentir que el seu estat emocional no crea hostilitat ni por i que les seves emocions són validades i acceptades, crea futures persones adultes segures de si mateixes i capaces de superar les diferents situacions que puguin aparèixer.

7. El nadó està capacitat per utilitzar una sèrie de tècniques que li procurin un aferrament segur. Tot just néixer, els nadons tenen la capacitat de captar l'atenció dels pares: mitjançant el plor, amb la succió, quan somriuen, quan balbucegen, quan demanen que els bressolin... Són conductes típiques dels mamífers, i hem d'estar pendents d'atendre les seves demandes perquè es desenvolupi el vincle afectiu que proporciona l'aferrament segur i que ajudarà a mantenir una relació saludable amb altres persones adultes.



8. L'aferrament segur protegeix la infància. Si podem practicar la criança respectuosa amb un part com més respectat millor, un contacte immediat després de néixer i mínim d'un dia sencer, l'alletament a demanda, el porteig, el collit (dormir junts), la gestió de les emocions des de l'enteniment i l'acceptació, el respecte al seu ritme en el començament de l'alimentació complementària, i sense separacions freqüents o perllongades els primers mesos, estarem alimentant un vincle afectiu que repercutirà en un desenvolupament saludable de l'infant que l'acompanyarà de per vida.

9. La criança d'aferrament no significa que un infant no pugui satisfer les seves necessitats més tard. Un aferrament segur provoca que l'infant s'allunyi gradualment de la figura d'aferrament; la dependència sana provoca una independència sana. L'infant estarà capacitat per cobrir les seves necessitats en la mesura que els seus pares accedeixin a permetre-ho quan ocorrin, tenint en compte que en cada infant s'esdevindran en una edat i una etapa evolutiva diferent. Si un infant demana estar als braços, és que ho necessita. Si satisfem aquesta necessitat, se sentirà més segur per emprendre l'aventura de gaudir, per exemple.

10. Els estudis que demostren la importància d'un aferrament segur són infinits. S'han dut a terme molts estudis en orfenats i centres de menors on no era possible un aferrament segur o els infants no l'havien tingut durant la seva curta vida. Els resultats han demostrat que durant la vida adulta buscaran altres formes de cobrir les necessitats afectives, amb conseqüències mentals i socials nefastes.

A photograph of a woman with dark hair, wearing a black tank top, breastfeeding her child on a sandy beach. The woman is smiling and looking down at the child. The child is wearing a dark shirt and is positioned against the woman's chest. The background shows the ocean and a bright sky. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text in a cursive font.

*“La lactància és un regal;
encara que sigui difícil saber
qui el dona o qui el rep.”*

Carlos González

Lactància materna

- 1. La mare i el nadó estan preparats per a la lactància.*
- 2. El suport de les persones que us envolten és essencial.*
- 3. La lactància és vincle i salut.*
- 4. La vivència del naixement i l'estat de salut de la mare influeixen en la instauració de la lactància.*
- 5. El contacte pell amb pell és bàsic en la instauració de la lactància i el vincle.*
- 6. La lactància és indolora.*
- 7. La lactància és a demanda.*
- 8. Es produeix llet en funció de les necessitats de l'infant.*
- 9. L'OMS recomana un mínim de sis mesos de lactància exclusiva.*
- 10. L'alletament matern dura fins que mare i nadó ho desitgin.*



1. La mare i el nadó estan preparats per a la lactància. No és necessari preparar el cos per a la lactància. En la societat en què vivim hi ha molts mites sobre la lactància materna que són erronis. Per això és important informar-se per desterrar-los.

2. El suport de les persones que us envolten és essencial. Els nadons necessiten el contacte amb la mare per sentir-se segurs i poder ser alimentats de manera freqüent. El suport de la parella i l'entorn proper, tant en la vessant més emocional com més pràctica (tasques de la llar, visites, encàrrecs...), afavoreix el descans de la mare i el nadó.

3. La lactància és vincle i salut. Ofereix aliment nutritiu i aliment emocional a l'infant. Quan el nadó mama estimula tots els seus sentits amb el cos de la mare: en rep el contacte, l'olor, la mirada i el so del batec del cor i de la veu. Quan un infant pren pit rep l'aliment i la seguretat emocional que li proporciona el cos de la mare. A través d'aquest contacte i de les hormones que se segreguen mentre s'alleta, es facilita un aferrament segur.

4. La vivència del naixement i l'estat de salut de la mare influeixen en la instauració de la lactància. Si després del naixement la mare es troba bé a nivell emocional i físic, és més probable que la lactància flueixi. Algunes pràctiques obstètriques i de cura del nounat no indispensables poden interferir en l'inici de la lactància.

5. El contacte pell amb pell és bàsic en la instauració de la lactància i el vincle. L'OMS recomana que hi hagi contacte continu pell amb pell i sense interrupcions entre mare i nadó





immediatament després del naixement i durant les primeres hores de vida. El Dr. Nils Bergman, neonatòleg expert en neurociència perinatal, parla de la importància del contacte continu pell amb pell mare-nadó, sobretot els primers 1.000 minuts de vida. Les hormones que se segreguen en la mare i el nadó mentre es practica el pell amb pell faciliten el vincle i la lactància.

6. La lactància és indolora. El dolor és com una alarma que ens indica que és necessari demanar ajuda professional per poder-ne valorar la causa, ja sigui a una persona de l'àmbit sanitari formada en lactància o a una assessora de lactància.

7. La lactància és a demanda. Alletament a demanda significa donar el pit de manera freqüent tant de dia com de nit, sense tenir en compte horaris ni temps de duració de les preses, i quan el nadó ho demani.

8. Es produeix llet en funció de les necessitats de l'infant. El cos de la mare regula la producció de llet en funció de les necessitats de l'infant. Com més succioni el nadó, més llet produirà la mare. La composició nutritiva de la llet també va variant segons l'edat, el sexe del fill o filla i el moment de la presa.

9. L'OMS recomana un mínim de sis mesos de lactància exclusiva. Durant els primers sis mesos els nadons s'alimenten únicament de llet. No s'han d'oferir aigua, sucs, infusions ni aliments abans dels sis mesos. Un cop s'inicia l'alimentació complementària, la llet continua sent l'aliment principal fins a l'any de vida.

10. L'alletament matern dura fins que mare i nadó ho desitgin. L'OMS recomana continuar amb la lactància al mateix temps que amb l'alimentació complementària fins als dos anys o més, i finalitzar-la quan la mare i l'infant ho desitgin. Estudis antropològics conclouen que l'edat de deslletament natural dels infants és entre els 2,5 i els 7 anys. Deslletar a vegades no és fàcil; si tens dubtes, pots consultar-los al personal sanitari format en lactància o a les assessores de lactància de l'associació proalletament de la teva localitat.



*“Donar el pit és molt més que aliment:
és consol, amor, vincle. Amb el biberó
també pots aconseguir tot això.”*

Ibone Olza

Lactància artificial

- 1. El suport de les persones que us envolten és essencial.*
- 2. La llet artificial s'ha d'esterilitzar.*
- 3. Si és possible, és preferible que la mare alimenti el nadó.*
- 4. Canviar el costat amb què es dona el biberó és important.*
- 5. La lactància és a demanda.*
- 6. Es pot oferir el mugró.*
- 7. El nadó ha de poder regular la quantitat de llet que ingereix i la velocitat a què ho fa.*
- 8. L'OMS recomana un mínim de sis mesos de lactància exclusiva.*
- 9. S'ha de gestionar el biberó com el pit.*
- 10. Es retirarà el biberó quan el nadó estigui preparat.*



1. El suport de les persones que us envolten és essencial.

Els nadons necessiten el contacte amb la mare per sentir-se segurs i poder ser alimentats de manera freqüent. El suport de la parella i l'entorn proper, tant en la vessant més emocional com més pràctica (tasques de la llar, visites, encàrrecs...), afavoreix el descans de la mare i el nadó.

2. La llet artificial s'ha d'esterilitzar. És necessari preparar els biberons de llet artificial tal com recomana el fabricant, ja que la llet en pols pot contenir bacteries. S'ha d'escalfar l'aigua on prepararem la llet de fórmula a 70 graus per esterilitzar la llet en pols i després deixar-la refredar abans de donar-la al nadó.

3. Si és possible, és preferible que la mare alimenti el nadó. Com afirma el Dr. Nils Bergman, neonatòleg especialista en neurociència perinatal, l'hàbitat natural del nadó és el cos de la mare. Rebre l'aliment en el cos de la mare, segur i amorós, és necessari per al seu desenvolupament (exogestació) i així, a més de l'aliment, estimularà tots els seus sentits amb el cos de la mare: en rebrà el contacte, l'olor, la mirada i el so del batec del cor i de la veu. És interessant que sigui la mare qui doni el biberó amb el nadó en braços per afavorir el contacte corporal i amb la mirada. Si no és possible, és recomanable que com a màxim alimentin el nadó 2-3 persones i que siguin sempre les mateixes. Els nadons tenen capacitat de vincular-se de forma segura com a màxim amb 4-5 persones durant els primers anys de vida (I. Olza, 2012).

4. Canviar el costat amb què es dona el biberó és important. Es recomana canviar el costat amb què es dona el





biberó i es pot canviar en la mateixa presa o en diferents preses.

5. La lactància és a demanda. Ofereix el biberó quan el nadó mostri senyals de tenir gana i retira'l quan doni senyals de no voler-ne més, tant de dia com de nit.

6. Es pot oferir el mugró. Encara que el nadó no prengui el pit, pots oferir-li el mugró com a consol i per a la succió nutritiva emocional. Si la mare no vol, es pot oferir xumet com a substitut del pit, tenint en compte que es recomana oferir-lo en braços per oferir també el consol emocional i que no es converteixi en un objecte transicional. (I. Olza, 2012)

7. El nadó ha de poder regular la quantitat de llet que ingereix i la velocitat a què ho fa. Segons el mètode kassing, l'infant ha d'estar assegut en un angle de 90 graus i es dona el biberó en horitzontal, de manera que sigui el nadó qui reguli la quantitat de llet que ingereix i la velocitat a què ho fa.

8. L'OMS recomana un mínim de sis mesos de lactància exclusiva. Durant els primers sis mesos els nadons s'alimenten únicament de llet. És innecessari i contraproduent oferir aigua, sucs, infusions i aliments abans dels sis mesos. Un cop s'inicia l'alimentació complementària, la llet continua sent l'aliment principal fins a l'any de vida.

9. S'ha de gestionar el biberó com el pit. És important, per mantenir un vincle afectiu saludable, donar el biberó com si estiguéssim donant el pit: tenir el nadó pell amb pell o molt a prop, mantenir la mirada, acariciar-lo, donar temps a jocs i somriures... Cal no caure en la falsa comoditat de donar-lo a distància i deixar el nadó prenent el biberó sol o delegar aquesta acció a una tercera persona si com a mare pots donar-l'hi tu.

10. Es retirarà el biberó quan el nadó estigui preparat. Es recomana retirar el biberó quan el nadó estigui preparat: sense forçar, de manera respectuosa amb l'infant i tenint en compte les seves emocions.

A close-up photograph of a child's face, focusing on the eyes and nose. The child has light skin and blonde hair. A red and white checkered cloth is draped over the lower part of the face, partially covering the mouth and chin. The background is dark and out of focus.

*“No és natural ni ètic
deixar plorar un nadó
fins que s’adormi. Punt.”*

Rafaela López

Plor

1. *El plor és la principal eina de supervivència dels nadons.*
2. *Atendre el plor dels nadons els fa més segurs.*
3. *És important acompanyar el plor.*
4. *Cal donar la llibertat perquè l'infant pugui expressar-se.*
5. *Cal respecte i espera.*
6. *El missatge "no ploris" és antinatural.*
7. *No malcriem els infants ni ens aixequen la camisa amb el plor.*
8. *El plor com a eina per aprendre més sobre l'infant.*
9. *El plor de l'infant com a eina per aprendre més sobre nosaltres.*
10. *El plor de l'infant com a eina per aprendre més sobre la comunicació infant-adult.*



1. El plor és la principal eina de supervivència dels nadons.

Es poden comunicar moltes coses amb el plor: gana, avorriment, son, incomoditat, dolor... És important poder conèixer el nadó per interpretar-lo i donar-li la resposta ajustada a les seves necessitats.

2. Atendre el plor dels nadons els fa més segurs. Fer cas del plor dels nadons els aporta una base segura on aferrar-se i els fa sentir que hi ha algú i que, per tant, seran escoltats, no se'ls qüestionaran les necessitats i seran acceptats. A més a més, com que es donarà resposta a la seves peticions, és important que les facin. En definitiva, que la seva demanda és lícita.

3. És important acompanyar el plor. Com a adults hem de ser capaços de poder tolerar totes les expressions emocionals i emocions (alegria, espant, tristesa o ràbia) de l'infant. Hem de ser-hi per fer junts l'aprenentatge d'identificar-les i no abandonar-los. Cal anomenar els sentiments que han originat el plor i donar-los significat.

4. Cal donar la llibertat perquè l'infant pugui expressar-se. És important deixar temps al nadó per expressar les seves necessitats, encara que sigui a través del plor. Anticipar-se sempre a les demandes del nadó/infant fa que no trobi fórmules de comunicar-se, sobretot a partir dels nou mesos.

5. Cal respecte i espera. Només quan l'episodi acabi és moment d'analitzar quins fets ens han portat fins al plor i així anar avançant en un millor coneixement de l'infant. Hem de saber distingir la diferència entre “permetre plorar” i “deixar plorar”. No és el mateix permetre plorar un infant de 3 anys perquè s'ha fet mal que deixar plorar un nadó de 2 mesos sol en un bressol. Al primer li permetrem





expressar-se acompanyant l'emoció, al segon l'atendrem al més aviat possible.

6. El missatge “no ploris” és antinatural. L'infant no pot reprimir el plor i, a més a més, si reiteradament donem aquesta resposta estem incitant-los a reprimir la confiança perquè s'expressin. Així mateix, no aprofundim en la veritable raó del plor.

7. No malcriem els infants ni ens aixequen la camisa amb el plor. Normalment paren de plorar quan els agafem perquè els hem donat simplement el que necessitaven i en definitiva perquè s'han sentit escoltats. És normal que ens agradi ser escoltats; una escolta activa per part nostra és una forma de demostrar respecte als nostres infants.

8. El plor com a eina per aprendre més sobre l'infant. Quan un infant plora vol dir que hi ha alguna cosa que no concorda amb el que necessita. També és un moment per veure fins a quin punt l'infant tolera ajuda: braços, contacte, llunyania, paraules dolces...

9. El plor de l'infant com a eina per aprendre més sobre nosaltres. Cal analitzar com reaccionem amb el plor dels infants. El plor dels fills i filles ens connecta amb emocions. El plor del nadó és difícil de sostenir per la mare: se li despertem les neurones mirall i es connecta amb la seva pròpia necessitat infantil. És important que pugui estar ben connectada amb el nadó i pugui gestionar les seves emocions per poder-li retornar allò que el nadó sent d'una manera més digerible per a ell, menys extrema. El retorn és a través de la parla, el contacte, el pit, els braços o el coll.

10. El plor de l'infant com a eina per aprendre més sobre la comunicació infant-adult. És important observar l'estat emocional de la mare o del pare perquè per contagi emocional el nadó s'hi fusiona: pot ser que el nadó plori emocions de la mare o no plori per no molestar-la. Cal posar-hi paraules i validar què li passa a l'infant, però també a les coses que passen a la mare, el pare i l'entorn de l'infant. A vegades pensem que amagant informació els protegem per no patir.



“Després de llegir més de 600 publicacions sobre son infantil, tinc clar que el son natural d'un nadó és en companyia de la seva mare o cuidador principal.”

María Berrozpe

Son infantil

1. *El son és a demanda.*
2. *El son és maduratiu.*
3. *Els infants es desperten de nit.*
4. *Els infants s'adormen en braços o bressolant-los.*
5. *Els infants s'adormen al pit.*
6. *Els infants s'adormen acompanyats.*
7. *Els bressols existeixen des de fa 350 anys, no són imprescindibles.*
8. *Un son saludable no és sinònim de dormir d'una tirada ni 12 hores seguides.*
9. *Els infants acabaran dormint a la seva habitació.*
10. *El son es pot veure afectat pels ítems evolutius o noves situacions.*



1. El son és a demanda. Igual que amb la lactància i l'alimentació, el son del nadó ha de ser a demanda i és normal que el seu ritme no coincideixi amb el dels pares. Fins als tres anys no solen dormir d'una tirada i a partir dels sis el son ja és com el d'un adult.

2. El son és maduratiu. No es pot forçar un infant a tenir el son d'un adult sense que hi hagi conseqüències. Cadascú té el seu ritme, tot serà més fàcil si intentem tenir-ho present.

3. Els infants es desperten de nit. Almenys fins als tres anys, els infants es van despertant durant la nit si des de ben petits els hem atès quan ens ho demanaven. Si s'ha aplicat algun mètode conductista per adormir-los, segurament ja dormen d'una tirada, encara que hagin estat plorant uns dies per aconseguir-ho.

4. Els infants s'adormen en braços o bressolant-los. Un altre bon costum de la raça humana i de molts altres mamífers, especialment dels simis, es adormir-se en braços i en moviment. El contacte, l'aferament o la mirada i l'olor de la mare o de l'altra parella ajuden l'infant a agafar el son; pocs s'hi resisteixen! Quan es tornen a deixar al bressol, llit, etc. es poden despertar perquè no noten aquesta presència.

5. Els infants s'adormen al pit. Si dones el pit sabràs que segueix sent la forma més efectiva per adormir un nadó. Utilitzat des que existim i més enllà, donar el pit no sol fallar i serveix per a infinitat de coses. Que s'adormin al pit és normal, necessari i passatger. Si tu ho portes bé, endavant.

6. Els infants s'adormen acompanyats. Durant la nostra

existència hem dormit sempre junts, ja que sentir-se a prop d'algú és necessari per a un bon desenvolupament. Tots els mamífers del món dormen acompanyats i més del 80 % de la població humana dorm amb els seus fills.

7. Els bressols existeixen des de fa 350 anys, no són imprescindibles. Abans dels bressols dormíem junts en família o amb els germans. Dormir separats, sigui en un altre llit o en una altra habitació, no és necessari si no es desitja.

8. Un son saludable no és sinònim de dormir d'una tirada ni 12 hores seguides. Un infant necessita despertar-se per supervivència, per alimentar-se i per saber que hi ha algú. Un son saludable té com a requisit anar-se despertant durant la nit els primers anys. Segons estudis antropològics, dormir d'una tirada hagués suposat la nostra extinció.

9. Els infants acabaran dormint a la seva habitació. Quan un infant se senti suficientment segur i confiat, buscarà la seva intimitat i el seu lloc en una altra habitació i llit. No és necessari treure'l del nostre llit si tots dormim bé.

10. El son es pot veure afectat pels ítems evolutius o noves situacions. Els infants passen per diverses crisis durant la infància que són importants per al seu desenvolupament, especialment els primers anys de vida. La sortida de les dents, l'angoixa de la separació, l'inici en una escola bressol o escola de primària, l'arribada d'un nou membre a la família, les crisis de lactància, les primeres paraules o els primers passos, l'inici de l'alimentació complementària, etc., poden afectar els ritmes de son. Aquestes afectacions són normals, passatgeres i necessàries.



A close-up photograph of a person's hands holding a baby in a yellow cloth sling. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is a solid green color. The text is overlaid on the image in a white box.

*“Per ser un adult independent i segur
primer ha de ser un nadó dependent,
aferrat, sostingut...
En poques paraules, estimat.”*

Sue Gerhardt

Porteig

1. *Som mamífers: necessitem contacte i calor humana.*
2. *Poc més de 10.000 anys evolutivament parlant no són res!*
3. *El porteig segrega dopamina.*
4. *Portejar ofereix beneficis al nadó i a la persona que el porteja.*
5. *Els infants coneixen millor el món que els rodeja des d'una posició segura.*
6. *Com portegem el nostre nadó?*
7. *Els portanadons són ergonòmics si els utilitzem bé.*
8. *Els portanadons aporten llibertat de moviments.*
9. *El porteig aporta un bon desenvolupament físic dels malucs.*
10. *Portejar genera sensació de benestar conjunt.*



1. Som mamífers: necessitem contacte i calor humà.

La natura és sàvia i el cos de la mare és l'espai òptim per al nadó. Al pit, a prop del cor que ha escoltat bategar durant tants mesos, escoltant la mateixa veu que parlava dia a dia, on troba sempre calor, aliment i protecció. El contacte és tan important com l'aliment, la higiene o el son. Estar en braços dona seguretat i benestar.

2. Poc més de 10.000 anys evolutivament parlant no són res!

Fa entre cinc o set milions d'anys que l'Homo sapiens existeix, però no va ser fins a l'època de l'holocè que comencen les primeres civilitzacions i l'Homo sapiens comença a viure de l'agricultura i la ramaderia. Abans d'això, els petits havien d'acompanyar el grup a braços fins que podien caminar, ja que els perills eren constants. Genèticament no hem canviat, els instints són els mateixos i els nostres fills són purs per rebre'ls sense filtres, només amb el contacte poden assegurar la seva supervivència.

3. El porteig segrega dopamina. El contacte fa que l'infant se senti tranquil, protegit i estimat. Tot aquest còctel fa que el cos segregui dopamina, que s'emmagatzema a la síntesi de les neurones, un dipòsit que existeix per sempre i on acudim en situacions d'estrès per poder superar aquell moment. Aquest benestar molts cops es reflecteix en el seu cos i pot ajudar a fer les digestions més fàcils així com a agafar millor el son.

4. Portejar ofereix beneficis al nadó i a la persona que el porteja. Està demostrat que el contacte ajuda el postpart immediat, crea vincles sans, consolida la lactància perquè ajuda

a la producció de llet i dona seguretat a la mare, pare o persona al càrrec, ja que ràpidament poden veure les necessitats del nadó (gana, bolquer brut, son, set, etc.) i posar-hi remei.

5. Els infants coneixen millor el món que els rodeja des d'una posició segura.

A braços o amb el porteig, el nadó pot començar a configurar una idea de la seva realitat i de l'entorn on interactuarà més endavant. A través de la posició vertical observa gairebé tot el que veu la persona que el porteja (expressions de la gent quan parlen, canvis en l'entorn, sorolls...). Des d'aquesta altura, i a través de la nostra respiració i ritme cardíac, pot saber si el que està passant és perillós i pot donar sentit a diferents situacions que desconeix. Comença a configurar la seva realitat i la seva relació amb la família.

6. Com portegem el nostre nadó? El contacte es pot donar amb els braços, però els portanadons aconsegueixen una càrrega del pes més equilibrada per al cos i més autonomia a l'hora de moure's. Permeten dur a terme diferents activitats mentre el nadó rep el contacte que necessita. La higiene postural també és molt millor amb els portanadons que no pas carregant el pes al braç. No hi ha una data de caducitat del porteig, mentre sigui un desig compartit hi ha portanadons que us facilitaran el porteig fins que ho necessiteu.

7. Els portanadons són ergonòmics si els utilitzem bé.

Per triar un portanadons heu de tenir en compte el moment evolutiu del nadó a nivell motriu i físic. Un portanadons no és ergonòmic ni aconsegueix una posició fisiològica per si sol, cal col·locar-lo correctament: s'ha de garantir la seguretat de les



vies respiratòries de l'infant, no s'ha de forçar posició fisiològica del nadó, cal que els genolls estiguin més alts que el culet, i els malucs en retroversió (ben basculats). És interessant acudir a la figura de l'assessora de porteig per garantir una bona utilització del portanadons, assegurant que la posició i la seguretat són correctes. Les assessores també poden ajudar a aclarir dubtes sobre els diferents portanadons del mercat, n'hi ha un per a cada necessitat. És important escollir preferiblement materials naturals i orgànics.

8. Els portanadons aporten llibertat de moviments. Un portanadons no té limitacions d'espai, com el cotxet, i permet fer qualsevol tipus d'activitat. Tenir els dos braços lliures també ajuda a poder compaginar altres necessitats mentre el nadó se sent protegit i bé a prop nostre. Mentre porteges, no facis res que no faries embarassada.

9. El porteig aporta un bon desenvolupament físic dels malucs. Portar el nadó en una posició òptima facilita el desenvolupament correcte dels malucs, pot ser profilàctic per evitar possibles casos de displàsia congènita i se'n recomana l'ús per a displàsies lleus.

10. Portejar genera sensació de benestar conjunt. El porteig pot ser una etapa més de la vostra vida en família que us pot proporcionar molts moments de pau i tranquil·litat, gaudiu-lo intensament. En principi, podeu portejar des del naixement: aprofiteu per acaronar l'esquena del vostre nadó mentre el portegeu i escolteu-ne la respiració tranquil·la quan dorm sobre vostre. Amb el nadó ben a prop del cor viureu molts moments màgics.



*“L’objectiu del
baby-led weaning
és educatiu.”*

Julio Basulto

Alimentació autoregulada pel nadó o baby-led weaning

1. S'anomena alimentació complementària (AC) perquè complementa la lactància.
2. Es pot començar a partir dels sis mesos de pit o llet de fórmula exclusives i en cap cas no ho substitueix, sinó que ho complementa.
3. Permet menjar de manera natural.
4. Respecta l'evolució madurativa de l'infant i el procés d'aprenentatge.
5. Permet un procés imprescindible d'exploració del món.
6. Progressa segons el desenvolupament motriu i cognitiu de cada infant.
7. Alimentació autogestionada primer amb les mans, després amb els coberts.
8. És un procés natural, com la lactància, i per tant també s'ofereix a demanda.
9. Promou una important activitat familiar.
10. No tots els aliments són aptes per començar.



1. S'anomena alimentació complementària (AC) perquè complementa la lactància.

Sigui materna o artificial, l'AC complementa l'aliment principal, la llet. Fins a l'any de vida del nadó, la llet materna o de fórmula serà prioritària i s'hauria d'oferir sempre abans de les menjades sòlides. L'OMS recomana donar el pit mínim fins als dos anys i fins que la mare i el nadó vulguin, ja que no interfereix en l'alimentació sòlida.

2. Es pot començar a partir dels sis mesos de pit o llet de fórmula exclusives i en cap cas no ho substitueix, sinó que ho complementa.

L'OMS recomana lactància, sigui materna o artificial, com a mínim fins als sis mesos de vida. A partir de llavors el nadó haurà de complir quatre requisits per començar l'AC: ha de saber seure sol (indica maduració muscular en la digestió i orofaríngia, que suposa deglutir i mastegar adequadament), ha d'haver perdut el reflex d'extrusió (expulsar qualsevol cosa que es fiqui a la boca com a sistema de supervivència per no ennuegar-se), ha de tenir una bona coordinació mans-mirada-boca i ha de mostrar interès pel menjar i intentar agafar-lo.

3. Permet menjar de manera natural. Suposa estar lliure de purés i triturats dirigits.

Els aliments es presenten sencers, tendres i en porcions grans i amples com un dit índex per facilitar-ne la manipulació a l'infant. Abans de les batedores, com menjàvem?

4. Respecta l'evolució madurativa de l'infant i el procés d'aprenentatge.

Us semblaria absurd que dos adults del mateix pes i edat mengessin les mateixes quantitats de

menjar i els mateixos aliments? Doncs és igual d'absurd que dos nadons del mateix pes i edat mengin igual. Si respectem el seu procés maduratiu, evitem l'obesitat infantil i farem que quan sigui adult mengi més saludablement. Si desequilbrem l'instint nutricional ens podem trobar amb futurs conflictes alimentaris.

5. Permet un procés imprescindible d'exploració del món.

Les textures, colors, olors i gustos del menjar només poden descobrir-se sense processar els aliments. En barrejar el menjar en forma de puré, els nadons no poden distingir els sabors ni les textures ni tampoc desenvolupar el sentit del gust correctament. Empassar purés fa digerir més el menjar sòlid i l'objectiu és digerir molt poc el menjar per anar adaptant el sistema digestiu als nous aliments. Defecar el menjar sòlid sencer és normal i recomanable, d'aquesta forma només se'n digereix una petita part per anar acostumant el cos i així evitar intoleràncies als aliments.

6. Progressa segons el desenvolupament motriu i cognitiu de cada infant.

Cada nadó va al seu ritme i es desenvolupa segons la seva etapa evolutiva. Hi ha nens que comencen a complir els quatre requisits uns dies abans de fer els cinc mesos i d'altres no ho fan fins als nou. El nadó es coneix perfectament i sap quan està preparat per donar el pas: confia-hi.

7. Alimentació autogestionada primer amb les mans, després amb els coberts.

Els nadons faran servir els coberts quan se sentin preparats des del punt de vista psicomotriu. Podem deixar coberts al seu abast per si volen fer-los anar,



sense forçar ni obligar-los a utilitzar-los. El nadó anirà agafant traça a poc a poc, però abans haurà fet servir les mans per cobrir la necessitat de contacte directe amb el menjar, ja que el tacte forma part de l'exploració i desenvolupament físic i psicològic.

8. És un procés natural, com la lactància, i per tant també s'ofereix a demanda.

Mai s'ha de forçar un nadó a menjar. L'autoregulació pot deteriorar-se i passar factura en la futura infància, on la criatura no sabrà reconèixer quina quantitat de menjar el fa sentir saludable o quan està satisfet ni quins aliments poden posar-se-li malament.

9. Promou una important activitat familiar. Compartir taula amb un nadó suposa un important aprenentatge, sobretot si ho fa sobre la falda d'un adult. El nadó pot observar, ensumar, tocar els aliments i, si vol, tastar-los, sota la mirada protectora de la mare o el pare. Aprèn protocols, rutines i gaudeix del moment compartit. Les mirades i paraules fan que aquesta activitat sigui simbòlica, significativa i funcional, tres requisits perquè un aprenentatge sigui real i vivencial.

10. No tots els aliments són aptes per començar. Hi ha una sèrie d'aliments que no es recomanen durant el primer any de vida per diverses raons de toxicitat o excés de substàncies, com poden ser: la sal (pels ronyons), el sucre (per la càries), la mel (risc de botulisme), desnatats i baixos en greix, peixos grans i marisc (alt nivell de mercuri i cadmi), carn o ous poc fets (possible intoxicació), espinacs i bledes (pels nitrats), algues i begudes d'arròs (excés d'arsenic i iode) i aliments superflus. La fruita seca sencera fins mínim els tres anys de vida per risc d'ennuegament (Julio Basulto).

A child wearing a dark jacket and blue pants stands on a paved beach, holding the handle of a green scooter. The child is looking out at the ocean waves under a dramatic, cloudy sky. The scene is captured from behind the child, emphasizing their perspective of the vast sea.

*“Intentar ensenyar a un infant
el que pot aprendre per si mateix no
només és inútil, sinó també perjudicial.”*

Emmi Pikler

Moviment lliure

1. Un procés maduratiu no cal ensenyar-lo.
2. El primer any és el més important.
3. Un vincle segur amb la mare o el pare promou la confiança en l'infant per experimentar.
4. Confiar en la capacitat de l'infant per a l'autoaprenentatge.
5. L'infant ha de tenir temps i espai.
6. El moviment lliure suposa autonomia i espontaneïtat.
7. El paper de l'adult és acompanyar sense interferències.
8. Gatejar és important, però no necessàriament tots els infants ho faran.
9. L'infant en lliure moviment canvia més de postura.
10. Cal adaptar l'espai a l'infant.



1. Un procés maduratiu no cal ensenyar-lo.

Igual que amb altres aspectes relacionats amb l'evolució de l'infant (treure's el bolquer, caminar, parlar, menjar...), el desenvolupament psicomotor és un procés maduratiu que seria contraproduent forçar. El més important és escoltar les necessitats del nadó.

2. El primer any és el més important.

Els infants que han estat privats de moviment lliure durant gran part del seu temps, sobretot el primer any de vida, han demostrat carències evolutives en moviments i posicions, excepte en la postura de "posició inicial", tombat sobre l'esquena (posició en què deixem el nadó des que neix fins que ell mateix arriba a girar-se).

3. Un vincle segur amb la mare o el pare promou la confiança en l'infant per experimentar.

La seguretat amb què es desenvolupa un infant per obrir-se al món depèn en gran part del vincle afectiu amb la figura més propera. Si l'infant se sent valorat i estimat augmentarà la valentia i el sentiment de competència per moure's lliurement per explorar, investigar i relacionar-se amb l'entorn.



4. Confiar en la capacitat de l'infant per a l'autoaprenentatge.

L'infant aprèn a conèixer els seus límits i possibilitats i interacciona amb l'entorn des d'una visió molt diferent a la nostra. Manipula l'espai, els objectes i les persones d'una forma adequada al seu desenvolupament motriu, cognitiu i emocional, ja que expressa emocions durant el procés.

5. L'infant ha de tenir temps i espai. Cal procurar moments durant el dia on l'infant pugui experimentar amb el moviment lliure i deixar-lo dintre dels parcs, a les trones, etc. el mínim de temps possible. El ritme i els temps han de marcar-los els infants, no els adults. Hem de considerar la necessitat de contacte i proximitat que l'infant cobreix amb el porteg o quan el duen en braços, ja que ell mateix regula el temps que desitja ser portat. Ja voldrà baixar quan li calgui moure's lliurement, tingui gana, estigui brut...

6. El moviment lliure suposa autonomia i espontaneïtat. S'ha d'evitar col·locar l'infant en posicions o postures que podem creure més còmodes i, per contra, s'ha de permetre que el mateix infant arribi a la posició per si mateix. També cal evitar aplaudir o forçar una postura que no hagi triat. El desenvolupament saludable de l'equilibri i lateralitat estan en joc.

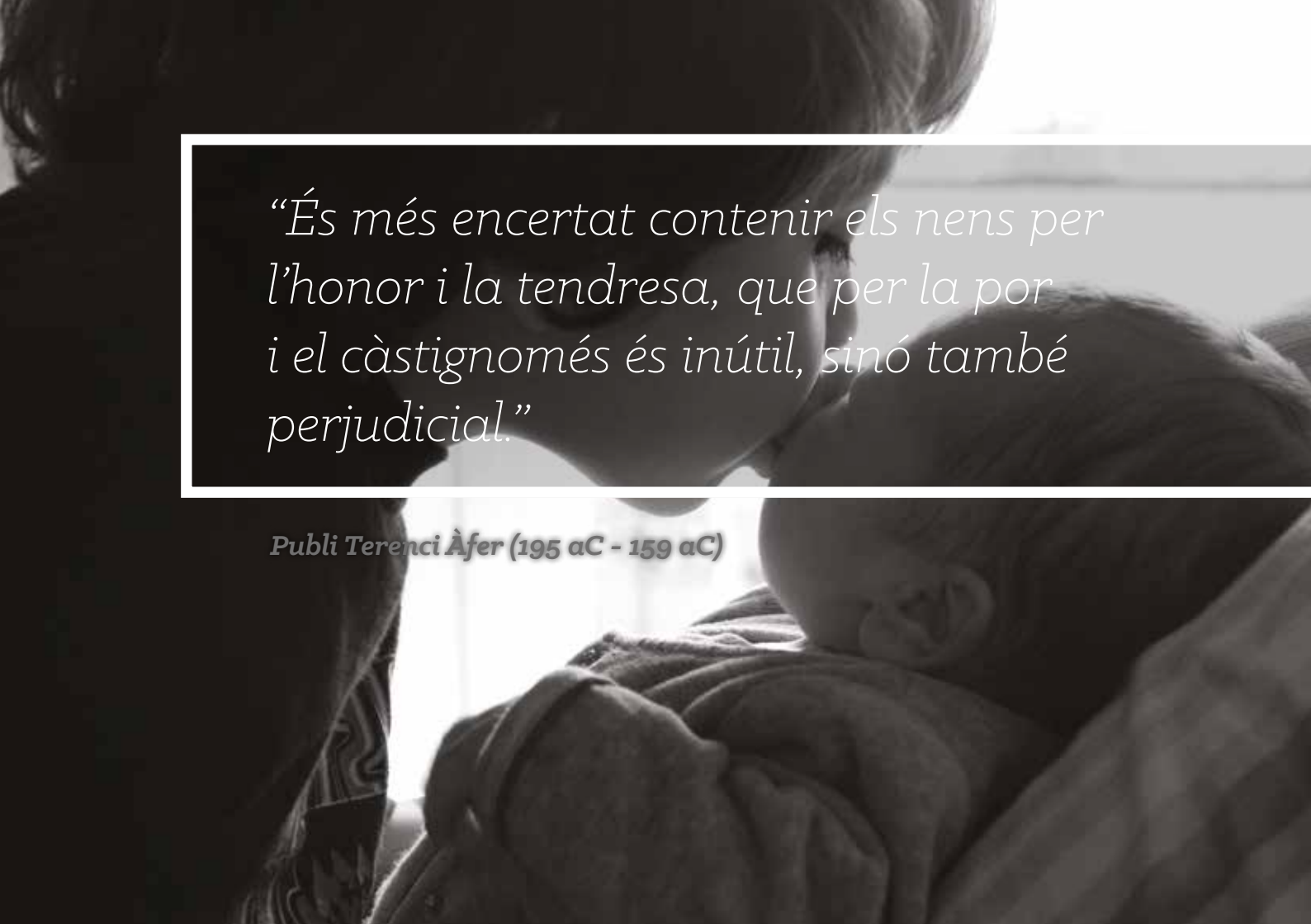
7. El paper de l'adult és acompanyar sense interferències. No es tracta de no fer res; podem fer un acompanyament amb la mirada, amb el contacte subtil, amb

paraules d'alè... És a dir, estar atents sense intervenir per no alimentar una dependència cap a l'adult. Deixar que l'infant autogestioni el seu moviment fa augmentar l'autonomia, li permet conèixer la seva potència i la pròpia voluntat, i desenvolupa la presa de decisions conscient i responsable, que repercuteix en la seva infància més propera.

8. Gatejar és important, però no necessàriament tots els infants ho faran. Molts infants no gategen mai, alguns una setmana o alguns durant mesos. Si encara no camina, fins als dos anys no ens cal valorar seriosament la situació.

9. L'infant en lliure moviment canvia més de postura. Els infants fan de forma espontània tots els moviments que necessiten per desenvolupar-se i marquen quin moviment, quan ha de durar en aquella posició i quina intensitat ha de tenir. Això suposa una gran despesa d'energia i no cal posar-los a fer exercicis guiats o fora dels que fan naturalment en el seu dia a dia.

10. Cal adaptar l'espai a l'infant. És important tenir en compte en quin espai es mou l'infant, si hi ha barreres arquitectòniques o els possibles perills que pot trobar-hi. També ho és procurar materials manipulables segurs, jocs o plataformes adaptades a l'infant i així poder oferir tantes experiències i vivències com sigui possible per afavorir al màxim el lliure moviment i autonomia. En la mateixa línia, el fet d'anar sense sabata (inclús sense mitjó) i amb roba còmoda afavoreix el moviment natural del cos i el contacte directe amb el terra.

A black and white photograph of a woman holding a baby. The woman's face is partially visible on the left, looking down at the baby. The baby is wrapped in a blanket and is looking towards the right. The background is bright and out of focus.

*“És més encertat contenir els nens per
l’honor i la tendresa, que per la por
i el càstignomés és inútil, sinó també
perjudicial.”*

Publi Terenci Àfer (195 aC - 159 aC)

Emocions

1. Les emocions no són positives ni negatives.
2. Si les emocions es permeten i no se censuren, els infants acaben per autocontrolar-les.
3. Les emocions han de ser acompanyades, no jutjades.
4. Les emocions són una forma de comunicació.
5. Les emocions reprimides apareixen sense control a l'edat adulta.
6. Tracta els infants com t'agradaria que et tractessin a tu.
7. És important posar nom a les seves emocions i sentiments.
8. Cal evitar perdre els nervis.
9. És aconsellable utilitzar recursos físics.
10. Cal consolar i parlar fluixet i suau.



1. Les emocions no són positives ni negatives. Les emocions poden classificar-se com a desagradables o agradables, però mai una emoció pot ser negativa. Totes i cadascuna són necessàries per al desenvolupament de l'infant i són tan importants les unes com les altres.

2. Si les emocions es permeten i no se censuren, els infants acaben per autocontrolar-les. Les emocions evolucionen naturalment si no interferim en el seu procés amb distraccions o joguines. Són normals, imprescindibles i necessàries per al desenvolupament òptim i sa del cervell de l'infant. Contenir-lo (evitar que es faci mal) i acompanyar-lo és el més aconsellable.

3. Les emocions han de ser acompanyades, no jutjades. Els sentiments dels infants són tan vàlids com els dels adults. Els infants tenen les seves raons per enfadar-se, tant com els adults. Podem posar-nos a l'alçada de l'infant per estar al seu nivell, per si vol pujar a sobre nostre o sentir-se més a prop. Cal mirar-lo als ulls i permetre que senti sense jutjar els perquè. També hem d'acompanyar i validar les emocions agradables i procurar fer-ne un retorn amb l'infant.

4. Les emocions són una forma de comunicació. Els infants es comuniquen mitjançant les emocions, ja sigui amb plors, frustracions o esclats d'alegria. Permetre-les ensenya a l'infant que valorem i donem importància als seus sentiments. Quan l'infant es calmi hi podem parlar sobre què ha passat, des de l'enteniment i la tendresa.

5. Les emocions reprimides apareixen sense control a l'edat adulta. Si reprimim les emocions de l'infant dient-li que no s'ha d'enfadar, que no passa res, que deixi de plorar, que això no és





important o enfadant-nos nosaltres o ignorant-lo, creurà que sentir no és positiu i reprimirà les emocions. Com que no les ha viscut no sabrà autocontrolar-les i això repercutirà en un futur.

6. Tracta els infants com t'agradaria que et tractessin a tu. Siguem empàtics. Posem-nos en el lloc de l'altre com fem amb els adults i acceptem la seva vivència, encara que no ens sembli que sigui per un motiu lògic per a nosaltres. Per una altra part, valorem i acceptem també les nostres emocions. Si volem infants feliços hem de començar per expressar les nostres emocions, tant les agradables com les desagradables: recuperem l'autenticitat.

7. És important posar nom a les seves emocions i sentiments. Si un infant sap com se sent aprendrà més fàcilment a autocontrolar-se. Si a més li ensenyem a explicar-se i entendre les raons per què creu que està disgustat o enfadat en aquell moment, aprendrà a conèixer-se i aquest és el primer pas per acceptar les emocions dels altres: ensenyem empatia.

8. Cal evitar perdre els nervis. Procurem un estat de calma. Si perdem els nervis davant d'una emoció desagradable dels nostres fills, podem comptar fins a 10 o apartar-nos un minut i respirar fondo. La frustració no és nostra, la responsabilitat d'ajudar-los a gestionar les seves emocions, sí.

9. És aconsellable utilitzar recursos físics. Quan l'infant ja ha passat l'emoció podem ajudar-lo amb el pot de la calma, un conte sobre el tema, música suau, jocs tranquils... perquè se senti estimat i millor. Tot i que el recurs físic més encertat el donem els adults mitjançant el contacte, les abraçades, les mirades comprensives, etc.

10. Cal consolar i parlar fluixet i suau. Després de l'emoció podem fer escolta activa (escoltar sense esperar a donar un sermó) o oferir una abraçada, estenent els braços i convidant a l'infant a venir si ho necessita.

A photograph of two young children playing in a muddy puddle on a gravel path. The child in the foreground is wearing a pink t-shirt with a cartoon face and red rubber boots with a colorful floral pattern. The child in the background is wearing a pink t-shirt and purple rubber boots. They are both splashing in the water. The background shows a dirt path and green foliage.

*“Els infants necessiten temps i espai
per jugar. Jugar no és un luxe, és una
necessitat.”*

Key Redfield

Joc

1. *El joc és un dret fonamental de la infància.*
2. *El joc és un aprenentatge natural.*
3. *El joc és cultura i socialització.*
4. *El joc és creixement i desenvolupament integral.*
5. *Amb el joc l'infant connecta amb el seu propi ésser.*
6. *L'adult com a acompanyant del joc.*
7. *El joc depèn del moment vital.*
8. *Cal oferir varietat de materials i espais per enriquir i afavorir el joc.*
9. *El joc no és una feina.*
10. *El joc és corporeïtat.*



1. El joc és un dret fonamental de la infància. És una necessitat bàsica necessària per a un desenvolupament saludable. El joc és sanador perquè permet integrar vivències, ens dona plaer, ens proporciona llibertat i ens permet sentir-nos part d'alguna cosa (sensació de pertinença).

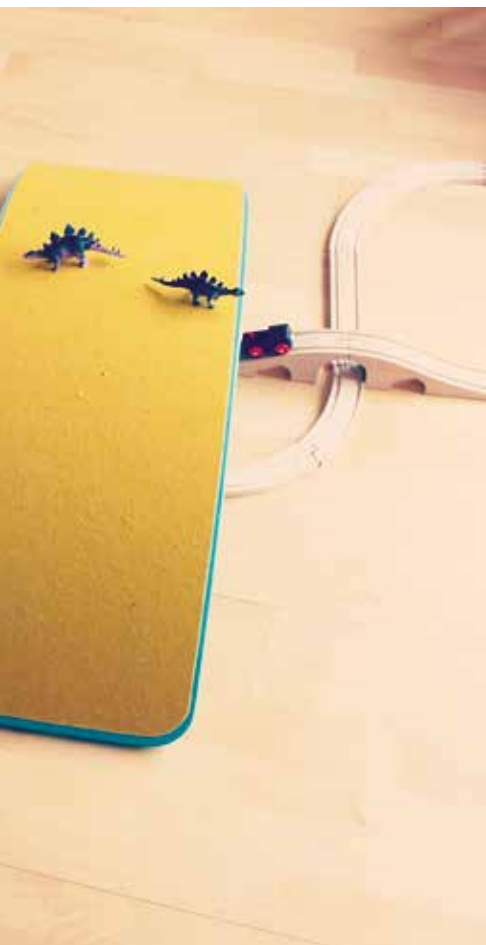
2. El joc és un aprenentatge natural. Jugant en llibertat i en contacte amb la natura, l'infant fa ús de la seva fantasia però el seu aprenentatge és real. L'aprenentatge es dona a través de les vivències i la seva direcció és de dins cap a fora. El joc proporciona l'escenari perfecte perquè es donin aquestes condicions.

3. El joc és cultura i socialització. És un idioma internacional que activa habilitats socials; a través seu assagem rols i pautes de comportament necessàries per viure en societat i conèixer els codis ètics i morals.

4. El joc és creixement i desenvolupament integral. Contempla totes les dimensions de l'infant: el cos, els sentiments, les emocions i els diferents tipus d'intel·ligències. A través del joc s'intercanvien idees i ens posem en contacte amb la cultura. També és important per, entre altres coses, crear hàbits de curiositat; potenciar la presa de decisions, l'escolta activa, la cooperació i l'empatia; afrontar la incertesa i la frustració; valorar els riscos; desenvolupar la flexibilitat i la creació, i acceptar les regles individuals i collectives.

5. Amb el joc l'infant connecta amb el seu propi ésser. S'ha de permetre que l'infant connecti amb el seu interior. Això passa quan respectem els seus ritmes, interessos, passions i desitjos i deixem que experimenti, es mogui lliurement i gaudeixi amb el que el seu interior li





dicta fer.

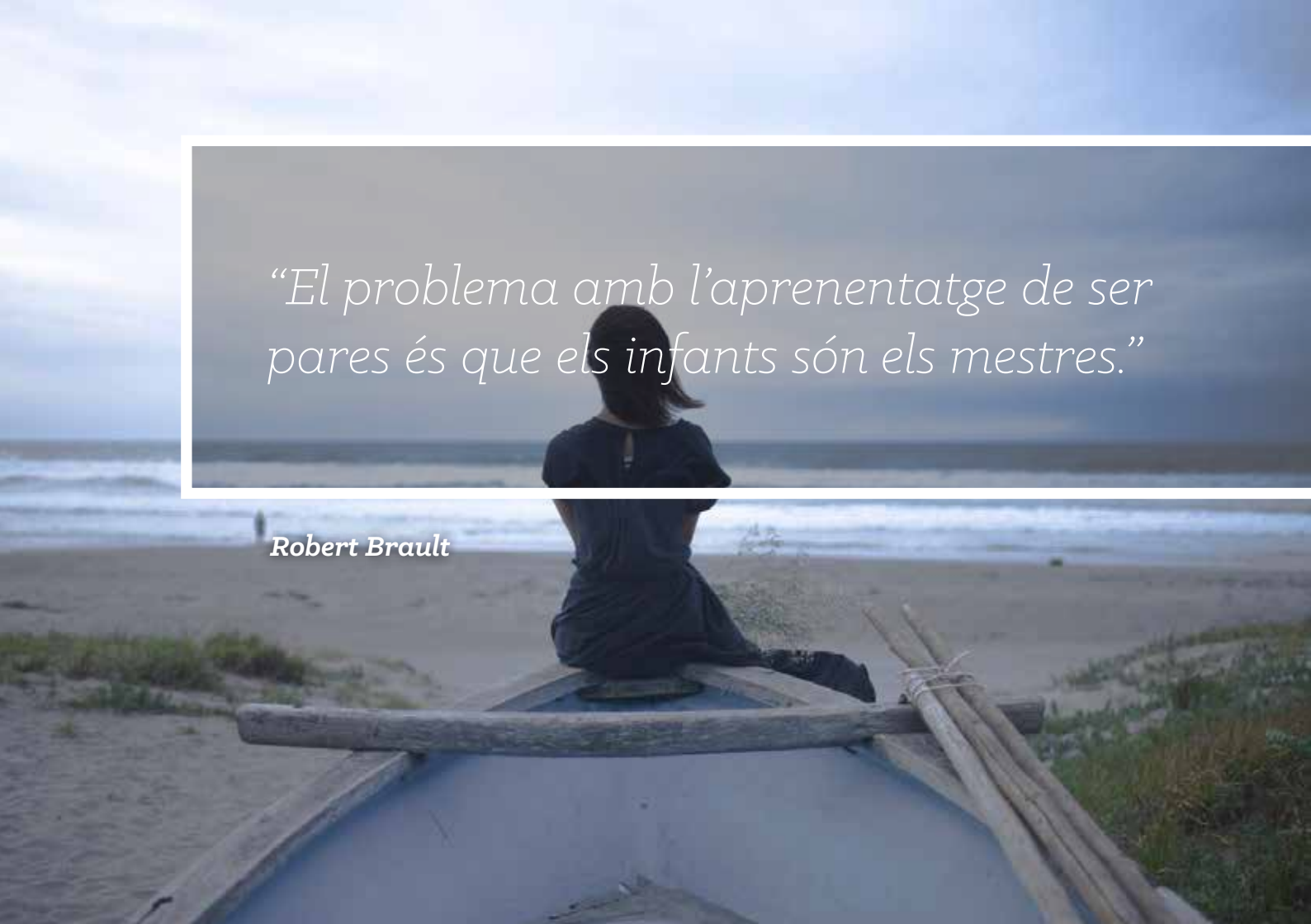
6. L'adult com a acompanyant del joc. És molt important que mentre es jugui s'ofereixin espais de silenci per part dels adults i no s'emetin judicis ni es pertorbi el joc si no és absolutament necessari. D'aquesta manera es permetrà el desplegament de totes les seves capacitats creatives i imaginatives. L'actitud davant del joc per part dels adults hauria de ser respectuosa, disponible i present, sense ser intrusiva.

7. El joc depèn del moment vital. Saber que el joc varia segons el moment vital de l'infant és important. No és el mateix la necessitat sensoriomotriu i de descobriment d'un infant d'un any que la d'un de quatre, que està endinsat en la etapa del món màgic, el joc simbòlic i que gaudeix molt amb el material desestructurat. Hi ha diferents autors o autories que parlen sobre això i poden ser d'utilitat a l'hora d'informar-se: Emmi Pikler, Jean Piaget, Maria Montessori o Rudolf Steiner, entre d'altres.

8. Cal oferir varietat de materials i espais per enriquir i afavorir el joc. L'adult té la responsabilitat d'oferir experiències, varietat de materials estructurats i no estructurats (pedres, pals, llanes, teles...) amb què s'afavoreixi el joc de la manera més àmplia possible i espais on l'infant pugui córrer, saltar, enfil·lar-se i desenvolupar la seva motricitat amb tota llibertat.

9. El joc no és una feina. Cal centrar la importància en el procés construït per l'infant durant el joc -on veritablement es dona el seu creixement- sense esperar res ni donar èmfasi al resultat. El joc s'ha de basar en la confiança per part de l'adult de "deixar fer".

10. El joc és corporeïtat. El joc serà el canal bàsic a partir del qual s'adquirirà un bon coneixement motriu. A través de la corporalitat i l'experimentació, l'infant desenvolupa el seu món cognitiu i emocional. Durant la primera infància és essencial que puguin assolir un bon control del propi cos (córrer, saltar, tenir equilibri, assolir la lateralitat) perquè més endavant puguin desenvolupar més habilitats cognitives lligades a la lectoescriptura, el pensament matemàtic o l'organització mental, entre d'altres.

A person with long dark hair, wearing a dark dress, is sitting in the stern of a light blue wooden boat. The boat is on a sandy beach with some green vegetation. In the background, the ocean waves are breaking onto the shore under a cloudy, overcast sky. The person is looking out towards the horizon.

“El problema amb l’aprenentatge de ser pares és que els infants són els mestres.”

Robert Brault

L'altra realitat de la maternitat

- 1. Transformació en la relació de parella.*
- 2. Recuperació lenta del cos.*
- 3. Pots no tenir un enamorament immediat del teu fill/a en néixer.*
- 4. És possible que apareguin sensacions d'angoixa i superació.*
- 5. És possible que la sexualitat i intimitat canviïn.*
- 6. Renunciar a la llibertat personal.*
- 7. Connexió amb la teva vivència infantil i amb els teus límits.*
- 8. Desconnexió d'un fill/a amb l'arribada d'un germanet/a.*
- 9. Agitament amb la lactància.*
- 10. Creixement personal.*



1. Transformació en la relació de parella.

Pot ser que arran de ser pare o mare la relació amb la teva parella es transformi. És un fet normal perquè ara ja no sou 2, sou més, i molta energia es destina a mirar el nou membre de la família i cobrir les seves necessitats. Les necessitats de la parella poden quedar relegades durant un temps, sobretot el primer any de vida de l'infant. Amb el temps és més fàcil aconseguir l'equilibri.

2. Recuperació lenta del cos. Sovint veiem dones mediàtiques que dos dies després de parir ja tenen el mateix cos que abans de quedar-se embarassades, però no és una reacció normal. Al cos li costa un temps recuperar-se i tornar a ser el mateix. I no només pel pes, sinó també per l'elasticitat, la forma física, la recuperació del sòl pelvià, la claredat mental, etc. Dona't temps i a poc a poc tot anirà tornant al seu lloc.

3. Pots no tenir un enamorament immediat del teu fill/a en néixer.

Moltes vegades se sent l'expressió: "Quan me'l van posar als braços me'n vaig enamorar de seguida". El més probable és



que passi, però també pot passar que no sentis això en rebre el teu fill/a en braços. Si l'embaràs o el part han sigut complicats o induïts, l'estat emocional de la mare/pare és fràgil o per altres moltes raons, pot passar que l'enamorament no sigui immediat, sinó més progressiu. Si és així, no et sentis malament; és normal també. Tothom té dret a sentir diferent la maternitat/paternitat.

4. És possible que apareguin sensacions d'angoixa i superació. La criança és molt intensa, i avui dia en la gran majoria de casos vivim molt soles aquest moment vital. El nostre disseny humà no està fet per criar de manera aïllada i individual, sinó per fer-ho en companyia de més persones, en comunitat, en tribu. Fer-ho sense suport pot afavorir el fet que ens veiem superades en molts moments i que visquem situacions d'esgotament i angoixa emocional extremes.

5. És possible que la sexualitat i intimitat canviïn. La sexualitat pròpia i de parella poden canviar a partir del moment de l'embaràs o del naixement del nadó. Els canvis hormonals faran que el teu cos estigui preparat per afrontar cada moment vital, però potser la sexualitat no és la prioritat per al teu cos. Els canvis familiars, personals i emocionals intensos que es donen durant la criança també poden fer que la sexualitat passi a un altre pla. I també la possible dificultat per trobar espais d'intimitat i de tranquil·litat sense interrupcions pot interferir en la relació de parella.

6. Renunciar a la llibertat personal. La criança implica molts canvis i pot suposar una transformació en la satisfacció

de les necessitats pròpies. Això pot fer que en alguns moments trobis a faltar la llibertat personal.

7. Connexió amb la teva vivència infantil i amb els teus límits. Si volem connectar amb els nostres fills i filles és probable que connectem amb les vivències infantils que hem tingut, les pròpies carències, els límits personals o la relació que hem tingut o tenim amb la figura materna/paterna, entre altres aspectes. En alguns casos pot ser una tasca difícil, però sempre és una oportunitat per créixer.

8. Desconnexió d'un fill/a amb l'arribada d'un germanet/a. A vegades amb l'arribada d'un altre bebè la connexió és tan forta i les hormones estan tan presents que el teu instint vol protegir-lo i cuidar-lo. En aquesta barreja de sentiments tan intensos pot passar que ens sentim més desconnectades de l'altre fill gran.

9. Agitament amb la lactància. Tot i que la lactància porta moments de molt plaer i connexió, també pot passar que davant d'un canvi, com un nou embaràs o el naixement d'un altre fill/a, donar el pit a l'infant més gran ens provoqui agitació, que es tradueix en un rebuig molt intens que l'infant mami.

10. Creixement personal. Moltes vegades la maternitat/paternitat conscient és una oportunitat per créixer, superar-se i ampliar coneixement i saviesa a la teva vida. És un camí intens, però si l'acceptes amb profunditat et pot proporcionar molts fruits.



*“Educar requereix de molta paciència.
En especial per part de l’infant.”*

El Perich

Criança respectuosa

1. *Segueix el teu instint.*

2. *Sigues escèptic/a.*

3. *Restaura't.*

4. *Predica amb l'exemple.*

5. *Permet les emocions.*

6. *Escolta.*

7. *No comparis.*

8. *Respecta els seus ritmes naturals.*

9. *Ensenya principis i valors.*

10. *Tracta els teus fills/es com a un igual.*



1. Segueix el teu instint. Res és més fiable que fer el que tu creus que és millor per al teu infant. Pots equivocar-te? Sí, però seguint consells aliens també.

2. Sigues escèptic/a. No et creguis res, pren nota, compara, cerca, discrimina i decideix el camí que consideris més adequat per a la teva família.

3. Restaura't. No deixis per demà el que puguis fer avui pel que fa a recuperar-te. Un passeig curt, una dutxa... Què et fa sentir bé? Fes-ho! Podràs ocupar-te molt millor dels altres.

4. Predica amb l'exemple. Evita cridar i si ho fas, demana disculpes. També demana perdó si t'equivoques, demana les coses si us plau i dona les gràcies. Això és el que ensenyaràs.

5. Permet les emocions. No hi ha emocions negatives, només són desagradables, però exterioritzar-les ens ajuda a portar-les millor. Ofereix sempre una abraçada, qui no la voldria?





6. Escolta. Els teus infants et faran saber què necessiten i quan ho necessiten, ells es coneixen millor que ningú. Confia en el seu instint.

7. No comparis. Els fills/es dels altres són això, els fills/es dels altres, no els teus, i cadascun es desenvolupa a diferents ritmes.

8. Respecta els seus ritmes naturals. Caminar, parlar, menjar, dormir sols, treure's el bolquer, independitzar-se, deixar el pit o el biberó... Cada infant ho fa a un ritme diferent. Creixen molt ràpid, no vulguis córrer.

9. Ensenya principis i valors. Sigues flexible i no posis normes, directrius i límits sense sentit només perquè el teu fill/a faci el que tu vols.

10. Tracta els teus fills/es com a un igual. Practica l'empatia. Quant a emocions i tracte, com t'agradaria ser tractat?

Guia per a una infància i criança saludables

Primera edició: Lleida, gener 2019

Depòsit Legal: L 108-2019

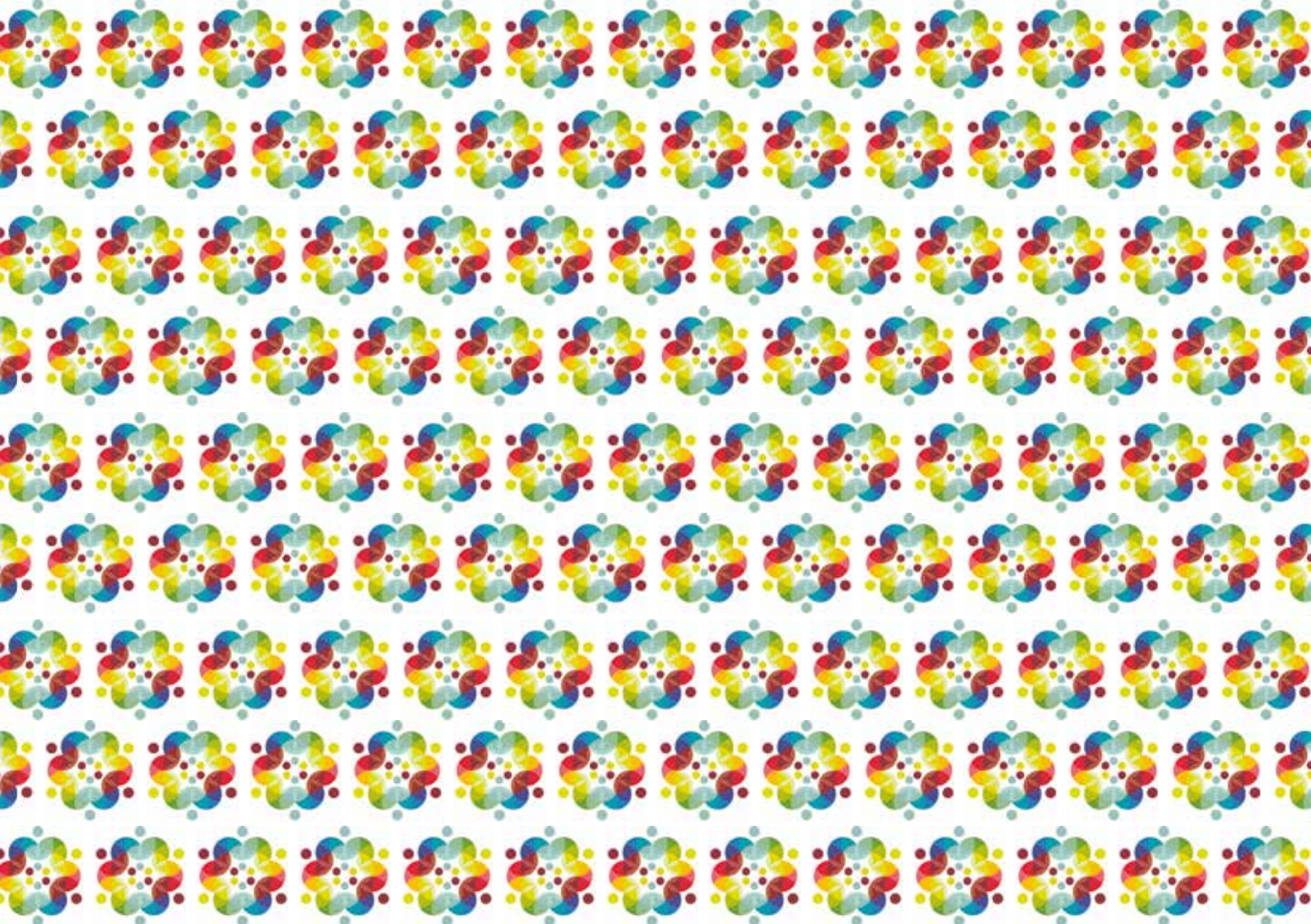
© Llavors de Vincle, 2019 Autor: Associació Llavors de Vincle

www.llavorsdevincle.org

guia@lldv.org / Facebook: fb.com/llavorsdevincle / Twitter: [@llavorsdevincle](https://twitter.com/llavorsdevincle) / Telegram: t.me/llavorsdevincle



Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons de Reconeixement-No Comercial Sense Obra Derivada (by-nc-nd). Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública de l'obra sempre que se'n reconegui l'autoria. No es permet l'ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.



*L'associació de criança respectuosa **Llavors de Víncl** ha treballat durant aquests últims anys per fer arribar a les famílies sòcies i a la ciutat de Lleida els trets diferencials de la criança conscient. Tot aquest treball fet fins ara i l'interès mostrat per moltes famílies sòcies han fet realitat la redacció d'aquesta publicació per un grup de pares i mares. La guia conté tretze decàlegs, un suport indispensable per a la prevenció de dificultats envers la criança que ens apropa a una infància i criança respectuoses i saludables per als nostres fills i filles.*



llavors de víncl

Amb la col·laboració de:



Diputació de Lleida

municipis, territori i tu