

Créixer amb tu



Els infants de 0 a 18 mesos

Una petita guia per a pares i mares

Créixer amb tu

Els infants de 0 a 18 mesos

Una petita guia per a pares i mares



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
**Secretaria de Polítiques Familiars
i Drets de Ciutadania**

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Vila, Ignasi

Créixer amb tu : els infants de 0 a 18 mesos : una petita guia per a pares i mares. - 2a ed.

I. Fargas Busquets, Arnau II. Catalunya. Secretaria de Polítiques Familiars i Drets de Ciutadania III. Títol

1. Puericultura neonatal 2. Nodrissons - Cura

649.1

Aquest llibre ha comptat amb la participació de la Direcció General de Recursos Sanitaris del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Agraïm la col·laboració de:

- La Societat Catalana de Pediatria
- L'Associació Catalana de Llevadores
- L'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica
- La Lliga de la Llet de Catalunya
- La Federació Catalana Pro Persones amb Retard Mental (APPS)

Aquest llibre ha estat elaborat pel catedràtic de psicologia evolutiva i de l'educació de la Universitat de Girona, el Dr. Ignasi Vila, i ha comptat amb la supervisió pediàtrica del Dr. Arnau Fargas.

La fotografia de la pàgina 66 ha estat cedida per Nexe Fundació: centre d'atenció al nen amb pluridiscapacitat, i correspon a F.L.S.

© **Generalitat de Catalunya**

Departament d'Acció Social i Ciutadania

2a edició: febrer de 2007

1a reimpressió: maig de 2008

2a reimpressió: octubre de 2008

Dipòsit legal: B-26.159-2008

Disseny: Rosa Llop

Fotocomposició: THAU, S.L.

Impressió: gama, S.L.

Introducció



El naixement d'un fill o una filla és, sens dubte, una de les experiències més meravelloses en la vida d'una persona. L'arribada d'un infant obre una nova etapa plena d'il·lusions però també d'incerteses i, per què no dir-ho, d'inquietuds davant els nous reptes que això suposa.

La família, primer referent de l'infant, juga un paper insubstituïble en la formació de la seva identitat i en la relació amb les altres nenes i nens. És l'espai principal per a la criança dels menors en una etapa primordial, de 0 a 36 mesos, quan s'estableix el vincle afectiu entre la mare i el pare i el fill o la filla, i es construeix la identitat de l'infant.

Per aquest motiu, el desenvolupament de programes adreçats a la millora de les pràctiques educatives familiars és una de les prioritats del Departament d'Acció Social i Ciutadania a través de la Secretaria de Polítiques Familiars i Drets de Ciutadania. Aquesta voluntat es concreta, entre altres actuacions, en el programa «Créixer amb tu», centrat en la primera etapa de desenvolupament infantil.

Confio que aquest llibre que teniu a les mans us ajudarà a superar amb èxit aquesta etapa tan important, la primera infància dels vostres fills i filles.

CARME CAPDEVILA I PALAU
Consellera d'Acció Social i Ciutadania

Presentació



Benvolguda mare, benvolgut pare,

El llibre que teniu a les mans vol ser un manual d'ajuda en aquesta etapa crucial i enriquidora de la vostra vida i la del vostre fill o filla. Els temps han canviat i amb ells ho ha fet el mateix concepte de convivència i educació en família. El context social i econòmic ha fet que les unitats familiars hagin canviat en estructura, en demandes i necessitats... i també en la dedicació a la criança del nadó i en el seu benestar educatiu i emocional.

Així, l'experiència meravellosa de l'arribada d'una criatura a la família i el cúmul de sentiments i sensacions positius que comporta també es converteixen en un desafiament no exempt de moments de confusió i dificultat, són molts els dubtes i la necessitat d'informació que es genera d'aquesta tasca

complexa que és la criança d'una filla o un fill. Les mares i els pares posseïu un extraordinari potencial per generar canvis en els vostres fills o filles.

Per aquest motiu, des de la Secretaria de Polítiques Familiars i Drets de Ciutadania del Departament d'Acció Social i Ciutadania, considerem imprescindible mantenir l'impuls al programa «*Créixer amb tu*» adreçat a proporcionar-vos coneixements teòrics, estratègies i habilitats per conduir amb èxit aquesta primera etapa del desenvolupament infantil.

Esperem que aquest llibre sigui una eina útil que us acompanyi i faciliti els primers anys de la criança del vostre fill i filles.

CARME PORTA I ABAD
Secretària de Polítiques Familiars
i Drets de Ciutadania

Índex

CAPÍTOL 1. UNA PERSONETA MÉS A LA FAMÍLIA 11

CAPÍTOL 2. COM ET SENTS, MARE? 15

- LA RECUPERACIÓ FÍSICA 16
- LA TRISTESA POSTPART 19
- CADA CRIATURA ÉS ÚNICA 19

CAPÍTOL 3. LES ATENCIONS BÀSIQUES A LA CRIATURA 23

- L'ALIMENTACIÓ 23
 - L'alletament matern 23
 - Alguns aspectes a tenir en compte durant l'alletament 25
 - La lactància artificial: el biberó 26
 - Com preparar el biberó? 26
 - Postures per donar el biberó 26
 - L'alimentació complementària 27
 - Altres aspectes sobre l'alimentació 27
- EL CICLE D'ALIMENTACIÓ, SON I PLOR. COM AJUSTAR-SE AL RITME DEL NADÓ? 27

- El son 27
 - Quan la criatura no pot dormir 28
 - Per què plora la criatura? 29
 - El xumet 29
- COM AGAFAR LA CRIATURA? 30
- LA HIGIENE DE LA CRIATURA 30
 - Com tenir cura del melic? 31
 - Com canviar els bolquers? 31
 - L'hora del bany 31
- LA ROBA INFANTIL 32
- L'HABITACIÓ DE LA CRIATURA 33

CAPÍTOL 4. L'ATENCIÓ DE LES PERSONES ADULTES A LES CRIATURES I EL SEU DESENVOLUPAMENT 35

- AFECTE 37
- INTERACCIÓ I COMUNICACIÓ 38
 - El somriure 39
 - L'assenyalament 39
- REPTES I AJUDES 40
- RUTINES, HÀBITS I NORMES 41
- I SI SÓN BESSONS? 44
 - Alguns consells 44
- I LA GELOSIA? 45
 - Alguns consells 45

I SI LA CRIATURA TÉ UNES

CARACTERÍSTIQUES

ESPECIALS? 45

Alguns consells 46

CAPÍTOL 5. LA IMPORTÀNCIA DEL JOC 49

QUÈ ÉS EL JOC? COM CANVIA EL JOC

AMB L'EDAT? 49

PARLEM DEL LLENGUATGE 52

I QUINS JOCS? 53

Tipus de jocs i joguines de 0 a 6 mesos 53

Tipus de jocs i joguines dels 6 als 12 mesos 54

Tipus de jocs i joguines dels 12 als 18 mesos 54

CAPÍTOL 6. TU, VOSALTRES, I QUI MÉS CUIDA LA CRIATURA? 57

L'ESCOLA BRESSOL 58

CAPÍTOL 7. LA SALUT DE LES CRIATURES DE 0 A 18 MESOS 61

ELS CONTROLS MÈDICS 61

LES VACUNES 62

COM EVITAR ELS ACCIDENTS

DOMÈSTICS? 62

L'alimentació 62

Les caigudes 62

L'hora del bany 62

Al cotxe 63

El sol 63

Els animals 63

Les zones perilloses 63

Els objectes petits 64

La roba 64

A l'hora de dormir 64

ELS SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS 64

Febre 64

Vòmits 64

Diarrees 65

Restrenyiment 65

Còlics 65

CAPÍTOL 8. CONCLUSIONS: FITES DEL DESENVOLUPAMENT DE LES CRIATURES DE 0 A 18 MESOS I L'ATENCIÓ DE LES PERSONES ADULTES 67

DE 0 A 6 MESOS 67

DELS 6 ALS 12 MESOS 69

DELS 12 ALS 18 MESOS 70

QUADRE RESUM D'ACTIVITATS 72



Una personeta més a la família

Enhorabona! Ja ets mare o pare. Has donat vida a una criatura amb els sentiments positius i les il·lusions que això comporta. Veuràs que meravellós és observar com creix i es desenvolupa gràcies a tu que has decidit compartir la vida amb ell, ella o ells!

Aquesta nova experiència t'omplirà d'alegria i orgull encara que en algunes ocasions sentiràs que et desbordes davant dels nous reptes que suposa l'arribada d'un infant. Com interpretar el seu plor?, com alimentar-lo?, com agafar-lo?, com banyar-lo?, què fer si es posa malalt?... Aquest sentiment és natural i comú en moltes mares i molts pares. Es tracta d'una situació nova que t'exigeix un canvi de vida i de comportament. Amb el pas dels dies t'aniràs sentint més segur i capaç de comprendre i cuidar la teva criatura, fins que t'adaptaràs plenament a la nova situació. De fet, el desenvolupament dels infants depèn en gran mesura del clima adequat de relació que la família li pot aportar, i cal tenir clar que des del primer dia tu ets qui millor coneix aquesta personeta merave-

llosa. Per tant, confia en les teves possibilitats perquè de ben segur que ho faràs molt bé!

Encara que els primers dies poden resultar una mica complicats, molt aviat et convertiràs en una persona experta en la cura del teu fill o filla.

Segurament un dels canvis més importants en la vida de les persones adultes és la incorporació d'un infant a la família. Aquest fet suposa una adaptació a la nova situació que comporta prendre un seguit de decisions en relació amb l'alimentació, l'educació, els valors i les for-

mes de criança. Al mateix temps, es generen nous compromisos per tal de garantir el benestar de la criatura i, per tant, cal decidir sobre com conciliar el treball amb la vida familiar o cal determinar les responsabilitats i les funcions que cada membre de la família assumirà.

La família és l'espai principal per a la criança dels infants. Les mares i els pares organitzen la vida de les seves criatures, fan activitats amb elles i els proporcionen el suport material i afectiu que necessiten.

Tenir cura d'un infant implica tenir en compte alguns aspectes importants:

★ Cal assumir amb responsabilitat el naixement del nadó. Això vol dir tenir roba adequada, preparar bolquers, informar-se sobre la seva alimentació... però també, pensar, imaginar com serà la nova vida amb un infant i dialogar sobre el tema. Et pot servir el fet de recordar la teva experiència com a filla o fill per tal de repetir tot allò que els teus pares van fer i que creus que ha estat positiu per a la teva vida.

★ L'avenç progressiu cap a les relacions paritàries entre home i dona, i la incorporació de la dona al món del treball remunerat i fora de la llar, ha modificat notablement els papers tradicionals de la dona i l'home pel que fa a la cura de les criatures. La criança dels infants ha de ser una tasca compartida i basada en una relació de col·laboració i de

complementarietat entre els dos progenitors, de manera que tothom sigui important i participi de les diferents activitats amb el seu fill o la seva filla. Per això és molt important el fet de conciliar i repartir les tasques familiars amb les pròpies del treball de cadascú.

També pot ser que hagi decidit tirar endavant la criança de la criatura sense parella. És cert que la tasca pot ser més feixuga pel fet de no poder compartir-la amb una altra persona i, per això, és important el suport de la teva xarxa familiar i d'amistats. Criar els fills en solitari pot ser igual de satisfactori que fer-ho en parella.

Comportarà canvis importants a la teva vida que en cap cas han de suposar un trencament laboral i social, sinó una adaptació a la nova situació.

★ L'arribada d'una nova persona a casa comporta reajustar la vida familiar. Els ritmes, el temps i l'estil de vida es modifiquen substancialment, però un bon clima familiar, base del progrés de les criatures, requereix també que disposis de moments d'intimitat i d'espais propis per a tu o per a les teves relacions personals i socials.

Cada persona concilia la vida familiar i la del treball de manera diferent segons la seva situació, però és important que l'opció escollida comparti harmonia familiar per evitar tensions i conflictes. A fi d'aconseguir-ho, el millor és el diàleg i la comunicació.

**Enhorabona! Ja ets mare
o pare.**

**Aquesta nova experiència
t'omplirà d'alegria i orgull
encara que en algunes
ocasions sentiràs que et
desbordes davant dels nous
reptes.**



Com et sents, mare?

És molt normal que el naixement d'un nadó comporti sentiments ambivalents de cansament i alegria, angoixa i excitació. L'estimació també s'anirà configurant al llarg del temps compartit. A vegades les mares experimenten els primers dies sentiments de tristesa i malenconia.

Algunes dones poden experimentar aquests sentiments de tal manera que semblen una petita depressió. Les raons són diverses, els canvis hormonal i psicològics implicats en l'arribada de la criatura, la manca de suport social a la maternitat, la manca d'implicació paterna pel que fa a la cura de l'infant, el fet que la dona es trobi molt de temps sola a casa i dedicada exclusivament al nadó...

En cas que sigui el pare el que renuncia inicialment a una part important de la seva vida social i professional, poden aparèixer també sentiments semblants.

Si es produeix aquesta situació, et poden ajudar aquests consells:

- ★ Aprendre a identificar els propis sentiments i a expressar-los lliurement amb les persones de confiança.
- ★ Dirigir els pensaments vers el futur. És a dir, imaginar el creixement de la teva criatura, els bons moments que compartireu, planificar les experiències que us esperen (*li ensenyaré a llegir; jugarem plegats; anirem al parc...*).
- ★ Pensar en tu mateixa. Procurar-te temps de descans i prioritzar les tasques a fer. Sortir a passejar. Tornar a reemprendre de manera progressiva les activitats que solies fer abans de tenir la teva filla o el teu fill.
- ★ Demanar suport i afecte a les persones que t'envolten (company o companya, amistats, familiars).

★ Buscar una persona que pugui ajudar-te a atendre la casa mentre t'estàs adaptant al nou rol de mare i, si tens company o companya, arribar a acords que signifiquin la seva implicació pel que fa a la cura del nou-nat des del primer dia.

LA RECUPERACIÓ FÍSICA

Quan hi ha un naixement, a tothom li fa molta il·lusió anar a conèixer el nadó i donar l'enhorabona a la família. Els primers dies les mares i els pares van una mica atrafegats, adaptant-se als horaris i a les característiques del seu fill o filla. Tot això pot fer que estiguin una mica cansats i, potser, els primers dies no és el millor moment per atendre moltes visites. De ben segur que, passats quinze dies o un mes, la família ja s'haurà ajustat al nou ritme i estarà encantada de rebre visites i presentar el seu fill o filla a tothom.

L'arribada a casa amb el nadó implica molts canvis en el ritme de vida i les activitats a fer.

L'atenció a una criatura acabada de néixer és continuada les 24 hores del dia i els caps de setmana hi estan inclosos! Per tant, cal aprendre a trobar dins les rutines diàries espais per descansar i anar-se recuperant. Això serà bàsic per sentir-se bé físicament i així poder gaudir més de la cura de l'infant. És conve-

nient fer cada dia la migdiada o bé buscar petits moments per descansar o per relaxar-se al llarg del dia.

Fer cada dia la migdiada o petits descansos per relaxar-te t'ajudarà a trobar-te millor i poder gaudir més del teu fill o filla.

Durant el primer mes de vida, la cura del nadó és el centre de la vida familiar. Adaptar-se a les seves necessitats i saber com cobrir-les fa que la mare disposi de poc temps per fer exercicis de gimnàstica per recuperar-se, però sí que des de l'inici es poden tenir en compte les *mesures d'higiene postural* (adoptar posicions correctes per evitar lesions o dolor que afavoreixin que l'esquena estigui en una posició adequada i relaxada), i introduir dins de les tasques de cada dia alguns exercicis per començar la recuperació física.

Durant els primers dies és aconsellable posar atenció en la cura del nadó i tenir en consideració les mesures d'higiene postural. Per exemple, el canvi de bolquers es farà unes 8 vegades al dia o més i sol durar fins als 2 anys. És una activitat que es farà molts cops i, per tant, caldrà buscar un lloc adequat per a fer-la. La persona que canviï els bolquers hauria d'estar amb l'esquena recta (l'al-

çada del canviador hauria de quedar a la dels colzes). Cal tenir a mà tots els estris necessaris i recordar no deixar mai la criatura sola sobre el canviador, ja que no sabem en quin moment l'infant començarà a girar-se i, per tant, hi ha el risc que caigui.

A l'hora de donar el pit, la mare ha d'estar en una posició còmoda. Cal apropar el nadó al pit i mai a l'inrevés. L'esquena ha de quedar recta. Si la mare ha d'estar asseguda, es poden fer servir coixins per descansar els braços. També pot ajudar posar un tamboret per recolzar els peus.

És millor que no donis el pit asseguda al llit ni al sofà, per evitar que així et pugui provocar mal d'esquena.

Fer les noves activitats com canviar bolquers o alimentar el nadó en una posició correcta ens ajudarà a evitar tenir mal d'esquena.

En donar el pit, quan la mare mira la seva criatura per observar com menja, es pot provocar una contractura a la zona del coll, per tant, mentre s'està donant el pit es poden fer exercicis amb el cap per relaxar la zona cervical, com ara: fer moviments suaus de flexió del coll, moure'l com si es digués que sí; fer la flexió lateral del coll, és a dir, intentar

tocar amb l'orella dreta l'espatlla dreta i després el mateix cap al costat esquerre; moure el cap com si es digués que no. Tots aquests moviments s'han de fer molt lentament i suaument; si es nota que hi ha tensió muscular, cal parar-se i treure l'aire a poc a poc, i mai no forçar el moviment. Si es fan aquests exercicis lentament i sense forçar, la zona cervical es relaxarà.

Després de donar el pit es poden fer exercicis per estirar i relaxar les espatlles, per exemple, els que es detallen a continuació:

Agafar-se les mans per darrere l'esquena i estirar els braços, allunyant les mans del cos.

Fer rotacions cap enrere amb les espatlles i amb els braços paral·lels al cos.

Fer alguns exercicis mentre s'està donant el pit o en acabar pot ajudar a relaxar les espatlles, els braços i el coll.

L'embaràs i el part poden distendre els músculs del sòl pelvià i aquests tenen un paper important per la continència urinària. Per tant, després del part caldrà fer recuperació d'aquests músculs i tenir en compte una sèrie de mesures que poden ajudar a prevenir la incontinència urinària.

Un cop a casa cal anar normalitzant els diferents hàbits. Cal aconseguir deposicions sense esforç, el restrenyiment té un impacte negatiu sobre els músculs del sòl pelvià. Per a ajudar-te, fes una alimentació equilibrada amb aliments rics en fibra i beu suficients líquids. És recomanable evitar aguantar-se l'orina i fer exercicis de contracció dels músculs del sòl pelvià per reforçar-los.

Els exercicis de Kegel són contraccions dels músculs elevadors de l'anus. És el múscul que contraïem quan tenim ganes de fer «pipí» i ens aguantem, o quan parem «el pipí». A vegades aquests exercicis els anomenen erròniament «pipí stop». Quan es fa una micció, no és correcte parar-la, cal deixar sortir l'orina sense interrompre la micció. Aquests músculs s'han de contraure, però no quan estem fent pipí.

Els músculs del sòl pelvià es fatiguen ràpid, per tant, quan els contraïem hem de deixar, entre les contraccions, un període de temps almenys equivalent al doble del temps que dura la contracció.

Estaria bé fer aquests exercicis associant-los a alguna activitat diària, per exemple, es podrien associar al moment de l'alletament. Cada cop que s'està donant el pit es podrien fer unes quatre contraccions i així al llarg del dia se n'haurien fet unes trenta. Aquest nombre de contraccions, si s'han fet correctament, serien suficients per reforçar el múscul.

Per prevenir problemes d'incontinència urinària cal evitar el restrenyiment, fer diverses miccions diàries i treballar els músculs del sòl pelvià.

Quan agafem aire, quan tossim, quan aixequem pesos augmenta la pressió dins de la cavitat abdominal (dins la panxa) i aquesta pressió va a parar sobre els músculs del sòl pelvià debilitant-los. Quan en respirar traiem l'aire disminuïm la pressió dins la cavitat abdominal.

Actualment s'estan fent exercicis per reforçar els músculs del sòl pelvià o per treballar els músculs abdominals amb *gimnàstica hipopressiva* (gimnàstica que es fa en apnea, els exercicis es fan després d'una espiració prolongada contenant la respiració, així s'evita la pressió abdominal sobre el sòl pelvià).

Córrer, saltar i fer exercicis abdominals clàssics pot repercutir negativament sobre el sòl pelvià. Per a poder fer gimnàstica de recuperació és necessari fer una valoració prèvia de l'estat de la musculatura pelviana.

Un exercici que es pot fer en el postpart immediat per treballar els músculs abdominals és fer una espiració lenta i prolongada durant la qual podem observar

com la panxa es contrau. És una forma de fer un exercici abdominal sense augmentar la pressió sobre el sòl pelvià.

Els exercicis abdominals clàssics poden no ser adients per a la mare. Després d'un part i abans de fer exercicis abdominals cal fer una valoració prèvia dels músculs del sòl pelvià.

Totes les recomanacions fetes són vàlides tant per als parts normals com per a les cesàries. A més, en les cesàries, perquè el cos de la dona es vagi recuperant, és encara més important descansar, adoptar postures correctes i evitar fer esforços amb els músculs abdominals.

En cas de cesària, descansar, adoptar postures correctes i evitar fer esforços amb els músculs abdominals és important per a una bona recuperació.

LA TRISTESA POSTPART

El puerperi és un període en què s'incrementa la vulnerabilitat psicològica de la dona que ha estat mare. En general, pot aparèixer estrès o ansietat per l'adaptació a la nova situació familiar. La majoria de les dones també experimenten

sentiments de tristesa. Aquests sentiments i emocions s'han de poder expressar i no signifiquen que no s'estigui desenvolupant correctament el rol de mare.

La tristesa postpart es produeix pocs dies després del part, és més intensa del tercer al cinquè dia, i sol desaparèixer abans del desè dia del postpart. Per tant, es tracta d'una situació habitual en moltes dones. Aquest estat està relacionat amb factors fisiològics (canvis hormonals, cansament, son, pujada de la llet) i psicològics (ansietat i angoixes inevitables en l'accés al rol maternal, dubtes sobre la cura de la criatura, adaptació familiar). Aquesta situació ha d'anar evolucionant fins que desaparegui la tristesa, si no és així, cal consultar el servei mèdic o d'infermeria que ha controlat l'embaràs per tal d'identificar una possible depressió postpart.

CADA CRIATURA ÉS ÚNICA

Tots els nadons són diferents. Afecte, paciència, tolerància i flexibilitat són indispensables per a tenir-ne cura.

A vegades, hi ha la tendència a pensar que, en el moment de néixer, els infants

són «llibres en blanc» on les persones adultes poden escriure el que volen. I no és així. Des de l'inici de la vida totes les criatures es mostren actives, busquen estímuls i responen davant d'aquests. No obstant això, el tipus i la forma de l'activitat pot ser molt diferent d'un nadó a un altre.

Què diferencia una criatura d'una altra?

- ★ El nivell d'activitat: n'hi ha de més actives i altres de més tranquil·les.
- ★ L'atenció: n'hi ha de més atentes als estímuls externs i d'altres que no ho són tant.
- ★ La resposta inicial als estímuls nous: n'hi ha que ho volen explorar tot mentre que altres mostren més resistència a canviar d'activitat.
- ★ La intensitat de les respostes: per exemple, algunes criatures poden plorar molt fort i d'altres ho fan més suau.
- ★ La regularitat de les funcions bàsiques: algunes en poc temps incorporen ritmes alimentaris i de son relativament fixos, mentre que altres són molt més flexibles.

En definitiva, estàs davant d'una criatura única i un aspecte important de l'exercici de la maternitat i la paternitat es refereix a saber adaptar-se a les característiques del teu nadó. Perquè, certament, les criatures no són «llibres en blanc», però el seu desenvolupament depèn en gran part de la sintonia que s'estableix amb ella, dels estímuls que se

li proporcionen, de les relacions afectives que ella estableix i del propi entorn.

Ser sensible a les característiques del teu fill o filla i adaptar-s'hi per establir una sintonia conjunta són unes de les bases per anar més enllà d'allò que l'infant pot fer sol en un moment determinat.

A part d'aquesta singularitat hi ha altres aspectes que fan que les criatures siguin molt semblants. Probablement, el més important es relaciona amb la llevància que tenen per a elles les rutines, especialment durant el primer any de vida. Són les rutines quotidianes respecte a l'alimentació, el moment del bany, d'anar a dormir o de fer una volta pel barri o pel poble. I rutines, també, en la realització de les tasques relacionades amb la cura com, per exemple, el lloc on se les alimenta o se les banya, el ritual del bany, la parla adreçada a elles o els jocs que es fan conjuntament.

Als nadons més petits no els agraden gaire els canvis de ritme en els seus costums. Per això és convenient, d'una manera flexible, mantenir unes rutines diàries quant a horaris d'alimentació, bany, sortides i son.

Les criatures adoptades, evidentment, són igual de sensibles que la resta d'infants al canvi dels seus costums. Per

això, si la teva criatura és adoptada s'ha de pensar que el procés d'adaptació a la nova situació ha de ser gradual. En aquest sentit, si es pot, és important co-

nèixer si té rutines o no respecte a l'alimentació, la higiene i el son, quines són, si les té, i quin tipus d'atencions i manifestacions d'afecte li agraden més.

És molt normal que tinguis sentiments ambivalents de cansament i alegria, angoixa i excitació. Els primers dies pots sentir tristesa i malenconia.



Les atencions bàsiques a la criatura

Un nadó necessita les persones adultes per sobreviure.

L'ALIMENTACIÓ

Un dels aspectes més importants que ens trobem en la tasca de fer de mares i pares és tot allò que fa referència a l'alimentació.

La importància de l'alimentació no és només en el fet que afavoreix el desenvolupament físic de la criatura, sinó en la comunicació que s'estableix entre la persona adulta i l'infant.

L'alletament matern

La llet materna aporta tots els nutrients i un equilibri perfecte per al desenvolupament correcte de la criatura.

Es recomana alimentar el nadó amb el pit. En circumstàncies escasses no és possible donar-l'hi i no per això s'han de generar sentiments de culpabilitat, ni tampoc pensar que pot ser perjudicial per al nounat.

Així, l'opció de pit o biberó és responsabilitat de la mare, tenint en compte que les dues activitats són igualment útils per proporcionar el contacte físic i social que necessita l'infant. L'estimulació tàctil té beneficis per al seu desenvolupament, és un factor que facilita la regulació del sistema respiratori infantil i, a més, durant l'alimentació s'estableixen contactes visuals i maneres refinades de comunicació entre la persona adulta i el nounat molt importants per vincular-se mútuament, i per aprendre les bases del diàleg i de l'intercanvi social que posteriorment donaran pas a la comprensió de les normes, a l'ús del llenguatge i al joc social.

Avantatges de la llet materna:

- ★ Té l'equilibri perfecte entre proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i altres nutrients.
- ★ Protegeix (té propietats antiinfeccioses i evita l'aparició d'al·lèrgies a determinats aliments).
- ★ Facilita un desenvolupament adequat maxil·lofacial.
- ★ És de digestió fàcil.
- ★ Uneix (afavoreix el contacte i la relació mare-criatura).
- ★ És pràctica i econòmica.
- ★ Facilita la contracció de l'úter prevenint hemorràgies i infeccions.
- ★ Accelera la recuperació física de la mare després del part (aquesta recupera la figura abans, ja que per produir llet cal gastar l'energia que estava emmagatzemada en forma de greix durant l'embaràs).
- ★ Mentre es dona el pit no és tan fàcil que hi hagi menstruació, amb la qual cosa la mare perd menys ferro i té menys risc de quedar-se embarassada.
- ★ També disminueix el risc de càncer de mama.

Algunes dones deixen de donar el pit a les criatures perquè «creuen» que no tenen suficient llet o que l'infant es queda amb gana, creença que en la majoria de casos no està fonamentada. Aquesta decisió no es pot prendre de manera precipitada sense consultar abans algun professional expert en lactància, com pot ser el llevador o la llevadora, el servei de pediatria o assistint a les troba-

des de grups de suport de mares lactants*. Cal saber que la producció de llet depèn de la freqüència, la intensitat i la durada de les mamades.

És normal que el nadó perdi una mica de pes durant els primers dies de vida. Després, s'engreixa de manera gradual entre 150 i 200 grams per setmana o entre 600 i 800 grams al mes durant els tres primers mesos, encara que aquesta mesura pugui variar d'un mes a l'altre i segons la criatura. El que és important és que guanyi pes, i mentre sigui així no hi ha motius per canviar-li l'alimentació.

En tot cas el seguiment del creixement i el desenvolupament correcte del teu fill, cal que els facis amb col·laboració del teu servei de pediatria.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana una lactància materna exclusiva fins als 6 mesos d'edat. Llavors es pot iniciar la introducció d'altres aliments, tot i que la lactància pot continuar durant els primers anys de vida.

* Adreces d'interès:

- **La Lliga de la Llet de Catalunya:** www.terra.es/personal4/III Catalunya (no hi ha una única adreça).
- **ACPAM** (Associació Catalana Proalletament Maternal):
C/ Benet Mercadé, 9, baixos
08012 Barcelona
- mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/acpam.htm

Consells per donar de mamar:

- ★ Abans d'alletar, cal rentar-se les mans.
- ★ Col·locar l'infant amb el nas a l'alçada del mugró per tal que en obrir la boca el mugró quedi a la part alta d'aquesta.
- ★ Col·locar l'infant davant la mare, panxa contra panxa.
- ★ Estimular que el nadó obri bé la boca i llavors introduir el mugró al més endins possible.
- ★ Procurar que la boca cobreixi l'arèola del pit.
- ★ Pots parlar-li, cantussejar-li. És un moment «únic» amb la teva criatura.
- ★ Després no cal rentar-se el mugró: només cal posar-hi una gota de llet materna i deixar-ho assecar.

L'infant marcarà la durada de la presa. Els primers dies segurament haurà de mamar molt sovint per aprendre la tècnica i estimular la fabricació de llet. Més endavant segurament s'espaiaran una mica les mamades, però sempre serà la gana del nadó la que orientarà el ritme. És important considerar que el pit no té horari i, per tant, que les preses són a demanda del mateix nadó.

Amb un pit n'hi pot haver prou per a un nounat, però si sembla que l'infant no en té suficient, s'ha d'oferir l'altre. En aquest cas, cal alternar els pits entre una presa i la següent.

És important buidar bé el pit perquè així s'assegura una bona producció de llet

per a la propera mamada, i perquè la llet del final és més rica en greixos i educa el plaer de menjar en la moderació.

Alguns aspectes a tenir en compte durant l'alletament

L'ALIMENTACIÓ DE LA MARE

No és necessari fer cap règim especial, però per produir llet es necessita més energia de l'habitual i, per tant, hauries de beure més aigua que abans (de mig litre a un litre més). També és recomanable augmentar la ingesta de fibra per evitar problemes de restrenyiment i prendre més aliments rics en calci.

Alguns aliments com la col, la coliflor, la ceba, l'all, les carxofes o els espàrrecs sembla que poden alterar el gust de la llet (tot i que no passa igual amb totes les mares), però això no vol dir que la seva llet no sigui igual de bona. No s'ha de fer restricció d'aliments llevat que es comprovi una relació directa entre ingesta i rebuig del pit al cap d'unes hores d'haver pres l'aliment sospitós.

ELS MEDICAMENTS

Alguns medicaments que de vegades es prenen sense prescripció mèdica s'excreten per la llet. Consulteu sempre abans d'utilitzar-los.

EL TABAC

No s'ha de fumar mai a una casa on hi ha nens.

Si estàs alletant, tampoc no hauries de fumar, ja que els tòxics del tabac passen a la llet materna i, a més, fumar a prop del nadó pot produir-li efectes perjudicials per a la seva salut.

EL CONSUM D'ALCOHOL

El consum d'alcohol és tòxic per a la criatura. S'ha de moderar el consum de cafè, te i begudes de cola (de vegades produeixen irritabilitat i insomni a l'infant).

La lactància artificial: el biberó

La lactància artificial necessita una pauta mèdica. Quan s'opti per la lactància artificial, és necessari utilitzar la llet adaptada per a infants. La llet de vaca sense adaptar no pot introduir-se mai abans de 12 mesos.

El biberó també proporciona una situació en la qual la mare, el pare i el nadó estableixen una bona vinculació afectiva, sempre que no faltin les carícies, les paraules, la mirada... És a dir, l'estimulació que ha de rebre l'infant durant l'alimentació.

Hi ha diferents tipus de biberons i tetines. Les preferències de la teva criatura et faran decantar per la utilització d'un o altre tipus de biberó.

Com preparar el biberó?

★ Abans de preparar el biberó cal rentar-se bé les mans amb aigua i sabó.

★ Cal utilitzar un biberó que hagi estat rentat amb aigua i sabó, s'ha de netejar tant la tetina del biberó com l'ampolla amb un raspall adequat.

★ S'ha de posar la mesura d'aigua al biberó i afegir-hi la quantitat de llet en pols especificada, tapar el biberó i barrejar el contingut fins que quedi homogeni. Es pot escalfar la llet o no segons la preferència del nadó. Si l'escalfes, comprova sempre que la temperatura és adient, ja que es poden produir cremades a l'infant si és massa elevada. La temperatura es pot comprovar deixant caure una mica de llet a sobre el canell.

★ És necessari comprovar que la tetina no estigui obstruïda i que la llet surti bé.

★ Després de donar el biberó, és bo netejar correctament els estris utilitzats i llençar les restes de llet que hagin sobrat.

Postures per donar el biberó

★ S'ha de recolzar el cap de l'infant sobre el braç, procurant que la part superior del seu cos estigui una mica elevada (per evitar que s'ennuegui).

★ S'ha d'aguantar el biberó amb l'altra mà, inclinant-lo una mica per tal que la tetina estigui plena de llet i el nadó no xucli aire mentre menja.

★ Quan acabi de menjar, se l'ha d'incorporar sobre l'espatlla de la persona adulta i donar-li uns petits copets a l'esquena que l'ajudin a fer el «rotet».

L'alimentació complementària

És molt important seguir les recomanacions dels pediatres respecte a l'alimentació del teu fill o filla, ja que ells sabran millor que ningú què és el més adient per a la teva criatura i el millor moment per introduir un nou aliment a la seva dieta.

Altres aspectes sobre l'alimentació

Eructes

Alguns nadons, no tots, es queden neguitosos després de menjar: podem facilitar-los fer el «rotet», incorporant-los una mica en acabar l'àpat.

Gasos

Els gasos són més freqüents durant els primers mesos de vida i es creu que són deguts a l'acumulació d'aire en els budells a causa de la immaduresa de l'aparell digestiu. Solen ser molt molestos per a la criatura, ja que li produeixen contraccions doloroses i una gran inquietud que expressa a través del plor. El millor en aquests casos és posar el nadó boca per avall sobre els genolls i fer-li suaus massatges circulars a l'esquena per tal de facilitar la sortida dels gasos. També pots donar-li massatges directament sobre la panxa, fent cercles en sentit de les agulles del rellotge.

Expulsió de llet

És normal que l'infant expulsi una mica de llet després d'alimentar-se o quan té

un eructe. Si el nadó té tendència a expulsar llet quan acaba de menjar, és aconsellable deixar passar una estona abans d'estirar-lo perquè s'adormi.

Vòmits

Es parla de vòmit quan la criatura expulsa gran part de la llet que ha pres. Si el vòmit és aïllat i no va acompanyat d'altres símptomes (com per exemple febre), no cal donar-li gaire importància. Però, en cas que es repetís de manera usual, és important que ho consulteu al servei de pediatria.

EL CICLE D'ALIMENTACIÓ, SON I PLOR. COM AJUSTAR-SE AL RITME DEL NADÓ?

El son

Els nounats dormen entre 16 i 20 hores al dia de mitjana, i a més són capaços de dormir moltes hores seguides, però no tots dormen les mateixes hores, potser el teu fill o la teva filla dormirà més o menys hores que la majoria.

Al principi, la família està obligada a adaptar-se al ritme d'alimentació i son del nadó, basat en patrons curts i repetitius de 3 hores aproximadament en els quals passa d'una fase de son profunda a una altra fase de son més lleuger, tot i que es poden observar diferències segons l'infant. Als 6 o 8 mesos les criatu-

res passen més temps despertes durant el dia i els períodes de son profund es van allargant.

Als 6 mesos, el nadó continua dormint prop de 14 hores diàries i el període nocturn és d'unes 10 hores, si bé es pot despertar diverses vegades. Té petits períodes de son, migdiades, al matí i a la tarda, d'una durada que oscil·la entre 1 i 3 hores. Entre els 6 mesos i l'any, l'infant redueix el seu període de son total entre mitja i una hora, i continua fent dos períodes de son al dia. A l'any, dorm un total de 14 hores i moltes criatures ja només necessiten una migdiada durant el dia.

De qualsevol manera, cal tenir present que cada nadó és diferent i, per tant, les dades anteriors són molt variables i poden haver-hi diferències importants entre la teva filla o el teu fill. Si tens dubtes, com ja saps, millor consultar el servei de pediatria.

Les persones adultes segueixen un esquema raonable i força regular de les seves activitats diàries, inclòs el son. A mesura que la criatura creix és recomanable que també se l'orienti per tenir uns hàbits determinats, que li permetran de sentir-se més còmoda, tenir un comportament adequat i adaptar-se a uns horaris de son que concordin amb els seus ritmes biològics.

A l'inici de la vida es pot tardar entre 6 i 10 setmanes a assolir un ritme regular

de les activitats habituals. Els esquemes o horaris d'alimentació que imposen les persones adultes als seus fills o filles poden afectar o modificar el seu patró de son. Al començament, acostumen a menjar cada 2 o 4 hores tant de dia com de nit. Quan el nadó té de 3 a 4 mesos, les mares i els pares ja poden predir aproximadament quins són els requeriments de la seva criatura al voltant del joc, de l'alimentació o del son.

Quan la criatura no pot dormir

Des del primer dia ajudarem el nadó a diferenciar el dia i la nit amb els estímuls ambientals. És a dir, durant el dia el posarem en ambient, amb llum i sorolls (allà on la família fa vida), i a la nit a l'habitació, amb poca llum i sense sorolls.

Algunes famílies manifesten que les seves criatures es desperten freqüentment durant la nit. Així, hi ha infants que trenquen el seu son de 5 a 15 vegades i els és impossible de tornar a agafar-lo de manera espontània i sense ajuda. Aquest fenomen està lligat generalment a nombroses dificultats per aconseguir que el nadó s'adormi sol. La persistència d'aquesta alteració dóna lloc a un trastorn del son de la criatura, ja que no dorm les hores necessàries, està més inquieta i irritable, li és difícil fer migdiades, dorm en moments inadequats i, sobretot, produeix un estat de tensió i de frustració contínua en la família.

Generalment, aquests problemes solen estar relacionats amb: l'adquisició d'uns hàbits de son incorrectes, que poden ser causats per l'establiment d'unes rutines de son poc constants; per problemes de salut (pot tenir còlics o altres problemes intestinals, febre, problemes per respirar...) o per condicions ambientals (sorolls, fred o calor excessius, llum).

El millor en aquestes situacions és tenir en compte tots aquests factors i donar al petit el contacte i l'atenció que necessita, tant de dia com de nit, tot intentant reduir les interferències possibles en el son del nadó (per exemple, reduir el soroll o adequar la temperatura). Si la situació persisteix, serà necessari consultar el servei de pediatria.

Per què plora la criatura?

El plor és una de les formes de comunicació entre l'infant i les persones del seu voltant amb l'objectiu d'assegurar-ne l'atenció i la protecció, així com l'expressió de necessitats que van des de la gana fins a l'avorriment, la por, el dolor, el cansament o el son.

A l'inici, el plor manifesta una situació de malestar global (gana, cansament, dolor...), però, a poc a poc, gràcies a les atencions de les persones que en tenen cura es va sofisticant i diferenciant, i es converteix en un instrument potent de comunicació que utilitza el nadó per sol·licitar l'atenció de les persones del seu voltant.

Cal tenir present que la criatura plora per demanar alguna cosa (potser té gana, no es troba bé, vol dormir...) i, per tant, és molt important que les persones adultes donin resposta a les necessitats de l'infant, sobretot durant el primer any de vida.

A mesura que les persones cuiden el nadó, es van familiaritzant amb el seu plor, reconeixen els matisos i les funcions que té cada tipus de plor; per exemple, el plor quan té gana o quan té son.

Algunes criatures acostumen a plorar durant un període determinat del dia de manera persistent i incontrolada (còlic o plor excessiu). Aquest moment el solen anticipar les mares i els pares i els genera certa ansietat, ja que la manca de recursos eficaços per poder calmar el plor del nadó crea sentiments d'impotència. En aquests casos, és important mantenir-se serè i procurar crear un clima de tranquil·litat al voltant de l'infant per facilitar que es calmi (per exemple, parlar-li suaument a prop de l'orella, passejar-lo, moure-li el bressol amb suavitat), ja que el nerviosisme o l'increment del to de veu l'únic que aconseguen és irritar encara més l'infant i que continui plorant amb més força.

El xumet

El xumet pot ser molt útil per calmar el plor del nadó, perquè aquest pot satisfer la necessitat instintiva de xuclar, tot i que alguns utilitzen el seu dit polze amb

la mateixa finalitat. En els infants alimentats a pit es recomana que, si és possible, n'eviteu l'ús durant el primer mes per tal de no confondre la criatura. Cal esperar que l'alletament estigui ben consolidat per fer-ne ús.

La necessitat de xuclar no sempre està relacionada amb el fet de tenir gana, sinó que en ocasions nombroses el plaer de xuclar té la funció de tranquil·litzar la criatura. D'altra banda, l'ús del xumet s'ha de racionalitzar de manera que no s'utilitzi cada vegada que l'infant plora per tenir-lo tranquil. La utilització prolongada dels xumets (i del dit) pot deformar el paladar. Hi ha diferents models de xumets depenent de la mida, la forma i el material amb què estan elaborats.

COM AGAFAR LA CRIATURA?

De manera natural i espontània totes les mares i tots els pares saben com agafar en braços la seva criatura. No obstant això, en el procés d'ajustament mutu, es descobreixen quines són les seves preferències i en quines postures es troba més a gust.

Alguns suggeriments a fi d'aixecar-la o deixar-la al llit:

★ Si la criatura està estirada de cara amunt, pots passar una mà per sota la nuca per

aguantar-li el cap, i l'altra per sota el cul. T'inclines cap a l'infant i l'aproximes suaument cap a tu.

★ Si el nadó està estirat de bocaterrosa, passa un braç per sota l'espatlla i el coll, aguantant-li el cap. Passa l'altra mà pel mig de les cames de la criatura per a aguantar-li el cos. L'aixeques suaument del llit i, a poc a poc, la portes cap a tu.

★ Per deixar-la al llit pots fer el mateix, però a la inversa, amb les dues postures.

★ Si vols agafar la criatura en braços, pots fer-ho de maneres diferents i, de mica en mica, aniràs trobant la posició més còmoda. S'ha de tenir en compte, però, que fins als tres mesos sempre s'ha de recolzar el cap i l'espatlla de l'infant en el braç o la mà de la persona adulta, ja que les criatures no poden mantenir el cap aixecat fins al tercer o quart mes de vida.

Fins al tercer o quart mes, no poden mantenir el cap aixecat, així que cal recolzar-lo amb el teu braç o la teva mà.

LA HIGIENE DE LA CRIATURA

La higiene de la criatura és necessària per a garantir la seva salut: inclou aspectes relacionats amb el bany, la cura del melic, els bolquers, la neteja dels genitals i la utilització de roba neta.

Com tenir cura del melic?

El tros de cordó umbilical que el nou-nat conserva després del part s'asseca i cau entre els sis i els deu primers dies de vida (es considera normal fins als 30 dies).

Fins llavors, el melic pot requerir una cura especial:

- ★ S'han de seguir les normes de desinfecció indicades en el centre on va néixer el nadó.
- ★ El més habitual és que cada vegada que la criatura es mulla la panxa i després del seu bany diari se li assequi el melic amb una gasa amb alcohol de 70°.
- ★ Un cop ha caigut la resta del cordó umbilical, cal seguir fent la mateixa cura durant dos o tres dies fins que cicatritzi totalment la ferida.
- ★ Evidentment, aquestes operacions has de fer-les amb les mans netes.

Com canviar els bolquers?

Cada vegada que el nadó embruta els bolquers convé canviar-lo, encara que no és indispensable fer-ho si està adormit. Es pot esperar que es desperti i es queixi en sentir-se incòmode.

Durant les primeres setmanes de vida és usual que la criatura embruti els bolquers després de cada presa, per tant, és recomanable canviar-la després de cada àpat.

Com fer-ho?

- ★ S'ha de tenir preparat tot el que es necessita abans de posar l'infant sobre la superfície on es fa el canvi (taula, llit, bany...), per tal de no deixar-lo sol en cap moment, ja que podria rodar i caure al terra.
- ★ S'ha de despullar el nadó de cintura cap avall i treure-li la brutícia amb una esponja o tovalloleta humida.
- ★ Cal netejar bé els genitals i els plecs de la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.
- ★ Un cop net, s'ha d'assecar amb cura la zona, sobretot els plecs de la pell, per evitar irritacions possibles. Les cremes o els olis només s'han d'utilitzar en cas d'existir zones irritades (o en nadons amb tendència a irritar-se).
- ★ S'ha d'agafar l'infant pels turmells, se li aixequen les cames i se li posa el bolquer nou.

L'hora del bany

L'hora del bany és un dels moments més agradables del dia, que has d'aprofitar per establir un bon vincle amb la teva criatura. És un moment per al contacte físic, per tocar-la, fer-li carícies, parlar-li i jugar amb ella. També és un moment agradable per a la majoria de nadons, ja que els encanta sentir el contacte físic i escoltar la veu humana, a més el bany els relaxa i els ajuda a conciliar el son. Però, també és possible trobar alguna criatura que no li agradi l'aigua. En aquests casos, és convenient acostumar-la-hi, posant-la a poc a poc dins l'aigua men-

tre s'estableix una situació relaxant mitjançant cançons, parla, carícies...

Els millors moments per al bany de l'infant són: al matí –entre la primera i la segona presa de llet– i a l'última hora de la tarda. El bany el relaxa i l'ajuda a conciliar el son.

A l'hora de preparar el bany és important tenir en compte els aspectes següents:

★ Cal preparar tot el que es necessita per al bany i tenir-ho a l'abast per no deixar l'infant sol.

★ És necessari que l'habitació estigui calenta i que no hi hagi corrent d'aire.

★ Es necessita un recipient amb aigua tèbia. Per poder comprovar si la temperatura és adequada, es pot posar el colze dins l'aigua i mirar que no sigui ni massa freda ni massa calenta.

Un cop està tot preparat, pot començar el bany:

★ Per posar la criatura a la banyera, cal aguantar-li el cap col·locant el braç de la persona adulta sota el clatell, aguantar-la sota el cul amb l'altre braç i anar-la introduint a poc a poc dins l'aigua.

★ Cal començar a rentar-la amb una esponja per la cara, el cap i la part davantera del cos. Cal netejar amb cura especial els ulls, els genitals, el nas i les orelles. Per netejar els ulls és important utilitzar una roba de cotó molla, i començar a fer-ho des del nas cap enfora. Per a la neteja de les orelles, s'ha d'utilitzar una tovallola o roba de cotó humitejada, per a la part exterior de les orelles, en canvi, no és recomanable utilitzar bastonets. A l'hora de rentar el cap s'ha d'utilitzar un sabó suau i ensabonar-lo, intentant evitar que li caigui sabó als ulls (no és necessari ensabonar tot els dies).

★ Després s'ha de girar el nadó boca per avall amb compte, mirant que no se li mulli la cara, agafant-lo per sota les aixelles i el pit, i netejant-lo per darrere (espatlla, cul, cames i dits dels peus).

★ Una vegada neta, la criatura pot jugar amb l'aigua una estona si li agrada mentre la persona que està amb ella mostra els seus sentiments de plaer i afecte.

★ Finalment se l'ha d'embolcallar amb una tovallola gran i assecar-la amb compte, especialment els plecs de la pell.

LA ROBA INFANTIL

La roba de l'infant ha de ser preferiblement de cotó, fàcil de posar i treure, la més pràctica és la que s'obre per darrere, ja que facilita el canvi de bolquers. Fins que no aguantí bé el cap, és millor utilitzar roba que s'obri. S'ha d'evitar, sempre que es pugui, l'ús d'imperdibles i de llaços, i substituir-los per clocs o vetes

adherents. Cal retirar totes les etiquetes de la roba que puguin molestar-lo.

La roba de la criatura ha de ser còmoda i flexible per tal que es pugui moure amb llibertat i s'enforteixin els seus músculs, però també ha de ser còmoda per a la persona que la vesteix.

El moment de vestir la criatura és també un moment en el qual es pot establir una relació especial a través de les carícies, la mirada, la parla...

L'HABITACIÓ DE LA CRIATURA

Durant la primera etapa resulta més còmode tenir l'infant a l'habitació dels pares, sobretot si la mare l'alleta. Quan les pauses nocturnes siguin més perllongades, es pot decidir seguir igual o deixar-lo a la nit a la seva pròpia habitació.

Com ha de ser l'habitació:

- ★ Convé que sigui neta i poc sorollosa.
- ★ Convé, si pot ser, que sigui assolellada i ventilada, però sense que hi hagi corrent d'aire.
- ★ Convé que estigui a una temperatura adequada per a la criatura, que s'ha de mantenir entre els 20 i els 22°C. És important evitar utilitzar les estufes de butà, que poden ser perilloses.

Un aspecte important de l'exercici de la maternitat i la paternitat és saber adaptar-se a les característiques de la teva criatura.



L'atenció de les persones adultes a les criatures i el seu desenvolupament

Des de la cura física fins a altres situacions interactives com, per exemple, el joc, les criatures creixen i s'incorporen a allò que és propi de les persones humanes com el llenguatge o conductes intel·ligents determinades.

Abans hem parlat de cuidar els nadons i has pogut comprovar que, juntament amb consells pràctics sobre l'alimentació o la higiene, hem recalcat la importància que les conductes no siguin automàtiques i dirigides exclusivament a atendre les necessitats físiques dels infants, sinó també a atendre les seves necessitats afectives. Això significa que les atencions físiques i afectives que les persones adultes adrecen als seus infants propicien fer coses plegats. I, fent-les, els infants progressen en el sentit d'apropar-se cada vegada més a les formes que utilitzen les persones adultes per a regular la seva vida social.

El joc del «ralet, ralet»

Saps jugar amb la teva criatura al «ralet, ralet»? És un joc que forma part de la tradició a Catalunya referida a l'atenció dels infants. El joc consisteix a agafar dolçament una mà de la criatura mentre que, a la vegada, s'atrau els seus ulls cap a la maneta. A continuació, la persona adulta mou el seu dit índex de l'altra mà per sobre del palmell de la criatura fent-li pessigolles i dient-li «ralet, ralet». Una vegada fet, la persona adulta dóna un petit toc al palmell de la criatura mentre li diu «pica dineret» o «paga dineret».

Aquest joc comença molt aviat i es fa al voltant de situacions relacionades amb l'atenció física a la criatura. És un joc que té molt poques regles i que després de repetir-se diverses vegades, l'infant pot incorporar-se i ser protagonista. Per exemple, al cap de molt poc temps que es fa el joc, quan la persona adulta agafa la mà del nadó, aquest somriu. És a dir, «anticipa» tot el que passarà després. I quan s'acaba el joc torna a somriure. Arriba un moment en què és el mateix nadó el que pot iniciar el joc i ser el primer a agafar la mà de la persona adulta.

En aquest període de temps curt la criatura ha après moltes coses. D'una banda, ha après a utilitzar una conducta, el somriure, com una manera eficaç d'assenyalar a l'altre que reconeix la seva intenció i que, a més, està contenta. Expressa i comunica coneixements i sentiments. De l'altra, ha après a reglar l'activitat, a adonar-se que les accions tenen un començament i un fi, i que se segueixen una darrera de l'altra. Per això, al cap del temps, pot repetir el joc i convertir-se en protagonista des del seu inici.

El «ralet, ralet» és un petit exemple. A totes les cultures hi ha jocs semblants o cançons que es fan junt amb la cura física de la criatura o en moments en què la criatura està desperta i que són bàsics per al seu desenvolupament.

Per això, la família és tan important. Al començament de la vida, les mares i els pares són les principals persones que atenen les necessitats de les criatures i, des de l'afecte, s'impliquen amb elles a fer coses conjuntament divertint-se. I així, gaudint, col·loquen els ciments socials del desenvolupament de les seves criatures.

A la família, les criatures fan els seus primers aprenentatges gràcies a les atencions de les persones que les cuiden. I, això continua sent així durant tota la infància i l'adolescència. L'educació familiar es basa en les atencions de les mares i els pares cap als seus fills i les seves filles.

Ja hem assenyalat que cada nadó és únic i irrepètible, i també ho són les seves mares i els seus pares. Tant les creences, les fites com les expectatives educatives difereixen d'una família a una altra, de la mateixa manera que difereixen les habilitats que tenen unes persones o altres. Per això, no hi ha una manera única de fer les coses a l'àmbit de l'educació familiar. De fet, s'acostuma a dir que la millor educació familiar és aquella que fa possible un major acompanyament entre la criatura i les persones que la cuiden. Un cop plantejat això, també podem proposar uns quants criteris que sempre poden servir al llarg de l'exercici de la maternitat i la paternitat.

AFECTE

L'amor i l'afecte són les bases sobre les quals es construeix la relació amb els teus fills i les teves filles. No sols se'ls ha d'estimar, sinó que també cal manifestar aquesta estima.

Al començament de la vida, el manteniment de contacte físic i contacte visual en forma de carícies, petons, abraçades i semblants, així com els jocs en què es manté el contacte cara a cara mentre la persona adulta parla al nadó, resulta la millor manera de manifestar estima per la teva filla o el teu fill. Igualment, l'infant ha de percebre que t'alegres dels èxits que va aconseguint alhora que creix i es desenvolupa. Els primers balboteigs, la primera paraula, els primers passos, etc., han de ser rebuts amb alegria de forma que se senti valorat i estimat.

Fes sentir al teu fill o a la teva filla que és una persona especial i important, sobretot per a tu. Només si se sent estimat per la gent que l'envolta, per la seva família especialment, serà capaç de créixer segur i amb una bona autoestima.

Tot això ha d'ocórrer en un ambient relaxat i agradable, a on les tensions i els conflictes es puguin resoldre de manera adequada per crear un entorn adient. Un ambient tranquil afavoreix les manifestacions d'estima i afecte, així com beneficia la percepció per part de la criatura.

L'establiment de vincles afectius entre els infants i les persones que els cuiden constitueix una de les bases del desenvolupament humà. Les necessitats dels nounats són físiques i afectives i, per tant, no n'hi ha prou amb atendre les seves necessitats físiques, cal atendre també les afectives. Això permet que les persones adultes i la criatura es vinculin mútuament, la qual cosa és bàsica per aconseguir seguretat emocional.

La funció inicial més important del vincle afectiu consisteix a donar seguretat a les criatures respecte a l'exploració del món que les envolta. A partir de l'any de vida, els nadons es tornen més autònoms perquè, sense que disminueixi el vincle afectiu, se senten més segurs emocionalment i no necessiten la presència permanent de les persones adultes amb les quals estan vinculats.

Si el teu fill o filla és adoptat s'ha de tenir en compte que cal un temps perquè s'estableixi el vincle afectiu. De fet, les criatures biològiques o les que han estat adoptades des de l'inici de la vida triuen uns sis mesos a demostrar preferència per les persones adultes que en te-

nen cura habitualment. Això no significa que en el cas de l'adopció hagi de passar el mateix temps. El temps per a establir el vincle afectiu varia, entre altres coses, segons el grau de desenvolupament de l'infant, de l'existència prèvia o no de vincles afectius, de les atencions que rep de les persones adultes i del procés d'adaptació a la nova situació.

L'establiment del vincle afectiu entre les persones adultes i les criatures adoptades no és automàtic, sinó que requereix un cert temps.

Si la criatura ha estat adoptada després dels 6 mesos de vida pot ser que tingui establerts vincles afectius amb altres persones adultes i que, per tant, en la nova situació familiar porti a terme conductes de busca d'aquestes persones i de rebuig de les noves persones adultes. S'ha de tenir present que una de les manifestacions del vincle afectiu, normalment al voltant dels 8 mesos, és la manifestació de «por a una persona estranya». Si es produeixen aquestes conductes, ja que no sempre tenen lloc, s'ha d'entendre com quelcom absolutament normal i lògic. A més, això és un bon senyal, ja que vol dir que el nadó tenia un bon vincle afectiu, la qual cosa li és de gran ajuda per establir nous vincles afectius amb les persones que el cuiden ara.

Si l'adopció ha estat internacional pot ser que les condicions de l'establiment on estava prèviament l'infant no fossin adequades i aquest es mostri apàtic, trist i insensible. Tampoc ha de ser motiu de preocupació. Probablement et cal fer un esforç suplementari i dedicar un bon nombre d'hores a manifestar el teu afecte tant des de les situacions de tenir cura fins a altres activitats interactives que s'expliquen més endavant. En poc temps, la seva actitud es modificarà i es mostrarà més activa, més alegre i més disposada a participar en situacions interactives i comunicatives.

El vincle afectiu no forma part dels lligams biològics entre les persones, sinó de les relacions que s'estableixen.

INTERACCIÓ I COMUNICACIÓ

Ja s'ha explicat que quan les criatures arriben al món no són «llibres en blanc», sinó que disposen de mecanismes que els permeten estar atentes als estímuls físics i socials del seu voltant, i a conductes com, per exemple: el plor que utilitzen per incidir sobre el seu voltant. I, el que és més important, les persones adultes tracten aquestes conductes com si ja fossin plenament humanes. És a dir, les interpreten amb el mateix signi-

ficat que tenen per a elles. Un bon exemple és el somriure.

El somriure

A l'inici de la vida el somriure forma part de les expressions habituals del nadó i, per exemple, pot aparèixer mentre la criatura dorm. A l'inici, únicament és una ganyota. Però a la nostra cultura, somriure és una manifestació de satisfacció, benestar, joia, etc. Per això, quan l'infant somriu, les persones adultes contestem també amb somriures a més de fer explícit aquest reconeixement mitjançant la parla amb fórmules com ara: *Que contenta està la meva petita! Has menjat bé, ja no tens gana!* dites amb un to agut de veu sense deixar de mirar els seus ulls. Aquests comportaments, repetits dia a dia, fan que al voltant dels tres mesos les criatures dominin aquesta expressió facial i la utilitzin per a manifestar intencionalment benestar i alegria.

De la mateixa manera que el somriure, podem parlar del plor o altres expressions facials i motores que els nadons fan des del començament de la vida.

Atès que les persones adultes tractem les conductes de les nostres criatures com si tinguessin el mateix significat que tenen per a nosaltres, aquestes es converteixen també en significatives per a elles.

A la base d'aquest progrés està la interacció i la comunicació. Des de l'inici de

la vida els infants busquen els altres, els necessiten per a sobreviure tant des del punt de vista físic com afectiu. No hi ha existència pròpiament dita humana fora de l'existència de l'altre. En definitiva, les criatures viuen perquè hi ha altres que les cuiden, i aquesta dependència mútua es manté durant tota la infantesa i l'adolescència.

L'educació familiar, junt amb l'afecte, reposa en la interacció i la comunicació. Per això s'han d'aprofitar totes les ocasions per interactuar i comunicar-se amb les criatures. No ens cansarem de repetir que les situacions que comporten tenir cura física de l'infant són idònies durant els primers mesos, però que aviat hi haurà altres situacions en les quals la interacció esdevé un joc i les maneres de mantenir la comunicació es fan més sofisticades.

L'assenyalament n'és un exemple, ja que mostra la importància de la interacció i la comunicació en el desenvolupament dels infants. Però això no significa una tasca esgotadora en la qual permanentment s'ha d'estar a disposició dels nadons. El que és important és que la relació que s'estableix amb la criatura estigui plena de situacions comunicatives que permetin gaudir de la interacció fent coses junts.

L'assenyalament

Després dels 6 mesos, quan l'infant manté dreta l'esquena i es pot mantenir as-

segut sense caure, es llança cap endavant i estira els dos braços amb l'intent d'agafar les coses del seu voltant. Si hi arriba, les agafa. Explora l'objecte emportant-se'l a la boca, llençant-lo al terra per sentir el soroll que fa i donant-li cops. Si no hi arriba, normalment les persones adultes li acosten l'objecte. En aquest moment l'assenyalem perpendicularment als seus ulls i li diem: *Vols això? T'agrada això? Què faràs amb això?*

Tres mesos després, la criatura, davant d'un objecte al qual no arriba, es queda quieta i estira únicament un braç cap endavant i, a la vegada, mira de manera diferent: primer a la persona adulta i després a l'objecte. El seu gest és similar al del començament, però, a diferència de fa tres mesos (en què volia agafar l'objecte), ara l'utilitza per indicar a la persona adulta que vol alguna cosa. Tres mesos després, al voltant del primer any de vida, el gest se sofisticava (braç estirat amb el dit índex apuntant a alguna cosa) i apareix l'assenyalament, la qual cosa permet noves formes de relació amb les persones adultes. Així, quinze dies després, l'infant assenyala un racó de l'habitació i, quan la persona adulta apropa l'objecte, la criatura no el vol. Assenyalar serveix per indicar *Vull això*, però també *Mira això*, la qual cosa comporta poder parlar, i no únicament actuar sobre les coses que envolten els nadons.

Cuidar i educar les criatures requereix temps, però tant o més important que la quantitat de temps és la qualitat de la relació que es té amb les criatures quan es fan coses conjuntament.

REPTES I AJUDES

Amb aquest llibre volem mostrar la importància de la família per al desenvolupament dels nadons. Hem mostrat com, independentment de les seves característiques biològiques, les persones adultes gràcies a les seves atencions porten les criatures més enllà en cada moment mitjançant un camí de doble sentit: se'ls exigeix que facin alguna cosa que encara no fan i, a la vegada, se'ls presta l'ajuda necessària per poder fer-la. Certament, aquests reptes i ajudes formen part de la vida interactiva i, sobretot, de la sensibilitat envers les capacitats reals dels infants. Per exemple, no es pot demanar a una criatura de tres mesos que parli o que sigui capaç de fer un trencaclosques per moltes ajudes que se li donin. Les exigències han de ser sempre assequibles per a les criatures i, de la mateixa manera, han d'anar acompanyades de les ajudes necessàries perquè aquestes puguin fer allò que se'ls demana.

Un exemple, al voltant de l'any, els infants comencen a pronunciar en el seu balboteig quelcom de semblant a *mama* i *papa*. Davant d'això, les persones adultes acostumen a interpretar que l'infant ja sap dir paraules i ràpidament estableixen un joc on se li exigeix que digui més coses. Així apareix l'activitat de «mirar sants» o de manera general la «lectura de llibres» que consisteix en què la persona adulta assenyala un dibuix a la vegada que dirigeix l'atenció de la criatura cap a aquest mitjançant un *mira, mira*, normalment acompanyat amb el nom de l'infant. Quan aquest mira, la persona adulta pregunta quelcom (*Què és això? Qui és? Què té a la mà? Com és diu?*, etc.). Davant del balboteig de l'infant, la persona adulta respon *sí, sí, és un gos!*, o bé, *sí, sí, és un tren!* o similar. Un cop s'ha repetit aquesta situació unes quantes vegades, la resposta del nadó s'assembla a *gos* o *tren*, la qual cosa la persona adulta la rep amb gran satisfacció i passa a un altre dibuix on es repeteix la mateixa seqüència, i a un altre, i a un altre... Al cap de sis mesos de jugar a «mirar sants» la criatura incorpora des d'aquesta situació moltes paraules.

Aquest doble camí de reptes i ajudes es manifesta clarament en les situacions de joc i, evidentment, comporta alts nivells de sintonia entre les persones que cuiden la criatura i aquesta. Més endavant parlarem específicament del joc, però en aquest apartat volem transmetre la idea que el desenvolupament és el

resultat dels reptes en què participen les criatures, junt amb les ajudes que reben per superar-los.

A més del joc, cal tenir present la lectura en veu alta als infants. Explicar o llegir un conte permet establir una relació entre el món que l'envolta i el seu interior, millorant també la relació entre la persona adulta i la criatura, estimulant l'escolta, la imaginació i la capacitat d'aprenentatge, a més d'un possible gust per la lectura més endavant.

Poder fer coses que no es feien abans, és a dir, desenvolupar-se, és el resultat del doble compromís implicat en l'exigència (el repte) i l'ajuda.

RUTINES, HÀBITS I NORMES

L'establiment de normes a la família i límits a la conducta infantil és un dels principis bàsics implicats en una educació familiar de qualitat. Pots pensar que la teva criatura és molt petita i encara és molt aviat per plantejar-se aquesta qüestió. Certament és molt petita. Però això no vol dir que no s'hagi de plantejar el repte d'establir normes i límits. Ja hem comentat abans que els infants són molt sensibles als canvis en la seva vida quotidiana i que els sol agradar l'estabi-

litat d'horaris. Mantenir-los implica l'establiment d'un conjunt d'hàbits que els ajuda a regular el seu comportament, a implicar-se més activament en les situacions interactives amb les persones adultes i a mantenir-se relaxades durant una bona part del dia.

L'establiment de rutines i hàbits durant el dia les ajuda posteriorment a ser més sensibles a l'adquisició de les normes necessàries per viure en el context familiar, i per acceptar els límits que aquestes normes imposen a la seva conducta.

L'establiment de rutines i hàbits és molt senzill, ja que els nadons són molt sensibles a les situacions pautades. De fet, l'espècie humana té una sensibilitat especial per adquirir i participar activament en situacions constituïdes per regles. Per això, simplement es tracta de mantenir els horaris relacionats amb la cura física de la criatura (alimentació, son, higiene, etc.) i dedicar un cert temps a cadascuna d'aquestes activitats de forma que en la situació interactiva es donin situacions pautades que, com ja hem explicat, són bàsiques per a les noves adquisicions de l'infant.

A les criatures els encanta repetir, repetir i repetir la mateixa situació, el mateix joc, el mateix conte...

Però, més enllà d'aquest fet és molt important que, tu que has decidit criar-la sola o vosaltres que heu decidit fer-ho conjuntament, siguis conscient d'allò que desitges per a la criatura. Quins valors vols transmetre? Com vols que es relacioni amb la família i amb les altres persones? Quines metes educatives i quins objectius educatius et proposes? Ja hem assenyalat que en relació amb aquestes preguntes la diversitat és enorme i, per això, l'important és la coherència dels comportaments de les persones adultes respecte a allò que es vol aconseguir. Evidentment, en el cas de les parelles, és important l'acord entre les dues persones adultes i la coherència de les seves conductes, de manera que no hi hagi unes normes quan la criatura està amb una de les dues persones i unes altres normes quan està amb l'altra.

En l'educació de la criatura és important que tinguis clar allò que vols per a ella. Això t'ajudarà a plantejar diferents metes, objectius, reptes i normes.

Cal dir dues paraules sobre la manera d'establir les normes a la família i de fer-les complir. Ara la criatura és molt petita, però aviat, a mesura que desenvolupi capacitats motores (agafar, desplaçar-se, etc.), serà més autònoma i s'interessarà intensament tant per les coses del seu voltant com per incorporar-se a les activitats que fan les persones adultes.

És el moment de començar a establir unes primeres normes sobre allò que pot fer o no. Certament, aquestes primeres pautes estan molt relacionades amb la seguretat de la mateixa criatura i, per tant, amb el fet d'evitar accidents domèstics.

La idea central és no utilitzar mai el càstig físic o psicològic. La creença popular que una bufetada a temps resulta molt educativa no és certa. Al contrari, s'ha de considerar com un fracàs en la relació amb la criatura, lligat a la pèrdua de control de les persones adultes. A més, l'infant com qualsevol altra persona mai no ha de ser objecte de violència física. Igualment, el càstig psicològic, lligat al xantatge de retirar l'afecte (*Ja no t'estimo!*), a més de ser fals, deteriora enormement la relació familiar, ja que en aquesta edat i en edats posteriors la criatura encara té problemes per a distingir entre ficció i realitat, i pot viure l'amenaça com a real amb les conseqüències indesitjables de pèrdua d'autoestima.

Els premis són més educatius que els càstigs

Premiar no implica obtenir quelcom de material. Al contrari, vol dir rebre aprovacions lligades a mostres d'afecte en relació amb aquelles conductes infantils que s'adeqüen a les normes de convivència familiar. Hi ha moltes maneres de premiar i totes aquestes es relacionen amb l'autoestima de l'infant i amb

la relació afectiva amb les persones adultes que en tenen cura. Per exemple, manifestacions físiques (petons, carícies, abraçades...), lloar la conducta de la criatura (*Que maca que és la meva filla! Que bé que ho fa el meu nen! Com t'estimo!*), obtenció de coses agradables (anar a veure els avis, sortir al parc, visitar un lloc especial), etc.

Evidentment, això no vol dir que en moments determinats no s'hagi de castigar. S'han de castigar aquelles conductes que posen en perill la mateixa criatura. Prèviament, però, se'ls haurà d'haver explicat que no poden fer una determinada cosa per les seves conseqüències (per exemple, obrir l'aixeta del gas de la cuina després de dir-li que això no s'ha de fer per les conseqüències que pot tenir per a ella i per a la resta de la família, o, per exemple, intentar investigar què és un endoll un cop se li ha explicat que pot prendre mal fent-ho). En aquest cas, i sobretot respecte a infants més grans de 18 mesos, s'han de buscar càstigs que comportin no poder fer alguna cosa que els agrada molt de fer (pèrdua de privilegis) o que es quedin soles durant molt poc de temps a la seva habitació o a un lloc específic de la casa. En aquest cas, se'ls ha d'explicar sempre les raons del càstig.

Per últim, alguns nadons entre els 15 i els 18 mesos i altres més tard poden intentar trencar les rutines i els hàbits establerts a la família. Per exemple, poden

voler anar a dormir al llit de la mare i quan se'ls diu que no i que han de dormir a la seva habitació poden desplegar comportaments en forma d'enrabiada, crits, plors, etc. En aquest cas, el millor comportament és ignorar la rebequeria i esperar que l'infant es cansi i vegi que no hi ha res a fer. De la mateixa manera es poden resistir a l'hora del bany si estan fent alguna altra activitat, o rebutjar determinats aliments demanant que siguin substituïts per altres. En tots aquests casos, la ignorància dels desigs infantils, explicant-los clarament el perquè i amb afecte, és el millor antídote per a mantenir els hàbits familiars.

I SI SÓN BESSONS?

La cura d'un nadó comporta renúncies, temps i una nova organització familiar. No cal dir que la bessonada accentua aquests aspectes, però també pot significar més satisfaccions. En aquest cas, els reptes, les expectatives i les il·lusions s'eixamplen i compensen la tasca d'haver de tenir cura de més d'una criatura. Però, per tal que sigui així és molt important que els aspectes referits a l'organització familiar, a la implicació de totes les persones adultes del nucli familiar i, fins i tot, d'altres familiars (si és possible), en els primers moments estiguin clarament definits i negociats. La bessonada no comporta el doble de feina sinó una feina diferent, certament més que atendre un únic infant.

L'organització familiar és fonamental per atendre simultàniament a més d'una criatura.

Si t'has d'enfrontar sola o sol al fet de cuidar dues o més criatures, necessites, especialment els primers mesos, un suport social important. Has de confiar en les teves amistats i en la teva família per tal que t'ajudin. En cas que formis part d'una parella, la implicació de l'altra persona és molt important. Heu de buscar la manera que si una de les dues persones continua treballant durant els primers mesos, l'altra es responsabilitzi de les tasques relacionades amb la cura dels nadons, especialment durant la nit.

Alguns consells

- ★ S'ha de diferenciar el tracte amb cadascun dels bessons i s'ha d'evitar adreçar-s'hi sempre com a parella (s'ha d'evitar que vesteixin sempre igual; cal parlar-los individualment; usar sempre els seus noms i evitar noms com «la parella» o «els bessons»; no fer comparacions).
- ★ Amb l'ajuda adequada, la mare que té bessons els pot alletar també durant un bon temps.
- ★ S'han de procurar horaris d'alimentació, higiene i son semblants.
- ★ S'ha de buscar temps per compartir i per mostrar afecte a totes dues criatures a la vegada i individualment.

I LA GELOSIA?

L'arribada d'un nou infant a una família amb altres fills sol provocar gelosia en aquests, ja que es genera una certa disputa per l'atenció i la cura de les persones adultes. Per fer front a aquesta situació, cal un ambient relaxat, comprensiu i afectiu on les criatures se sentin ateses, puguin manifestar els seus sentiments i vegin que no han perdut l'estima de les persones adultes.

Tenir cura d'una nova criatura no ha de significar deixar d'atendre les necessitats físiques i afectives dels seus germans.

Probablement, una de les millors maneres de combatre la gelosia consisteix a fer participar (en la mesura del que vulguin i sigui possible) els germans i les germanes en les tasques relacionades amb el nounat. Així, s'han d'evitar les conductes que impedeixen la relació entre les criatures o aquelles que rebutgin la participació de totes les persones de la família en les noves tasques derivades de l'arribada d'un nou infant.

Alguns consells

★ Els germans i les germanes han de poder passar estones amb el nounat. És important que es mostrin afecte mutu. En cas que els germans o les germanes siguin ja grans, han de poder gaudir de l'arribada de la nova criatura i, per tant, cal que participin en les

mostres d'afecte com els petons, les abraçades, les carícies...

★ Els germans i les germanes han d'intervenir en les tasques relacionades amb la cura del nadó. Per exemple, una germana, si encara és petita, pot posar el xumet al seu germà quan plora.

★ S'ha de repartir el temps entre tots els fills i les filles, si bé és veritat que els més petits necessiten més atencions. És un equilibri difícil, però segur que te'n sortiràs amb enginy i predisposició.

★ És important que mantinguis les pautes familiars que ja existien amb els germans o les germanes, per exemple, si es llegeix un conte abans d'anar a dormir, ara s'hauria de continuar fent el mateix.

I SI LA CRIATURA TÉ UNES CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS?

Hi ha infants que tenen unes característiques especials, la qual cosa pot significar limitacions més o menys importants per al seu desenvolupament. Això pot crear sentiments ambivalents on es confon tristesa i angoixa amb el goig de tenir una criatura: és normal. Cal que tinguis present que, com per a tots els nadons, el teu afecte i les teves atencions seran molt importants per al seu desenvolupament. Encara que tinguin algunes característiques diferents a les altres criatures, això no els fa ni menys valuosos, ni menys importants, ni tampoc significa que no necessitin atencions semblants a la resta.

Probablement, estiguis passant per una situació difícil: intentar entendre què és el que passa i saber com aquestes limitacions poden afectar l'evolució i l'autonomia del teu fill o filla ajuda a centrar-se en el present, sabent que el que pots fer ara per al teu nadó esdevindrà important per al seu futur.

Necessites temps per entendre tota la informació que ara estàs rebent, per reajustar les teves expectatives, per refer-te de l'impacte que acabes de rebre... cuida't! És normal que ara tinguis sensacions de tristor i de por. Per tant, pren-te el temps que necessitis per tenir cura de tu, pensa que si tu estàs bé, el teu fill o filla estarà bé.

Busca suport: pots recórrer als amics que s'han ofert a ajudar-te, o a la teva família o compartir-ho amb la teva parella (potser necessites l'ajut d'un professional). Però, qui millor et pot entendre és algú que ha passat pel mateix que sents ara: busca el suport d'una altra mare o pare que tingui un fill o una filla amb discapacitat.

També és important que no et centris només en les dificultats del teu nadó: fixa't en els seus petits avenços, les coses que sí que pot fer, el seu somriure, els seus ulls... és el teu fill!, un infant que juga, té gana, rondina, riu... com tots i totes! I encara que ho pugui fer de manera diferent (o a un ritme més lent) evolucionarà i es desenvoluparà.

Potser necessites més informació (sobre el diagnòstic, on pots anar...) o suport emocional per fer front a aquesta angoixa que ara sents, hi ha recursos que us poden ajudar: tant a tu com al teu fill o filla.

Alguns consells

- ★ Les criatures amb característiques especials necessiten les mateixes atencions de les persones adultes que la resta d'infants. Així, les quatre estratègies abans definides: afecte; interacció i comunicació; reptes i ajudes; i rutines, hàbits i normes tenen tota la seva validesa.
- ★ Cal estimular al màxim les seves possibilitats.
- ★ Les limitacions biològiques existeixen, però no sempre són una barrera insuperable. En altres paraules, cal procurar no afegir altres limitacions allà on ja existeixen limitacions biològiques.
- ★ Algunes limitacions biològiques incideixen únicament en un àrea del desenvolupament sense que tinguin cap efecte sobre les altres. Per això, és molt important que les expectatives i les actuacions de les persones adultes no quedin limitades.

L'acceptació de la teva criatura ha de significar també la defensa d'una vida digna i feliç com qualsevol altra persona. Amb el temps t'adonaràs que, malgrat les seves limitacions biològiques, el teu fill especial és una font immensa d'amor i d'aprenentatge per al creixement personal, emocional i espiritual de tothom qui l'envolta.

El plor és una de les formes de comunicació entre els infants i les persones del seu voltant.



La importància del joc

El joc és una activitat d'aprenentatge que té una importància cabdal per al desenvolupament dels nadons.

Al començament de la vida es barregen les situacions d'atendre la criatura i les situacions de joc. Més endavant, apareixen situacions específiques d'interacció de les persones adultes amb els nadons relacionades amb el joc, com mirar contes, donar i prendre un objecte, ficar i treure un objecte, fer-se pessigolles, etc. També apareixen situacions en què l'infant es diverteix tot sol, explorant i manipulant un objecte qualsevol. Una gran part del temps en què els infants estan desperts se'l passen jugant. Les persones mantenim aquesta necessitat de participar en situacions lúdiques i amb regles al llarg de tota la vida. En el cas de les criatures, a més, aquesta necessitat es converteix en una de les fonts més importants per al seu desenvolupament.

El joc i les activitats lúdiques serveixen per aprendre; per conèixer-se a si mateix i allò que l'envolta (la realitat física i social) i són, per tant, molt importants per

al progrés de les criatures. Cal, doncs, que els infants participin en múltiples situacions de joc i experimentin a partir d'aquests diferents tipus d'activitats.

És important fer participar la criatura en diferents tipus d'activitats i experiències i compartir-les, ja que d'aquesta manera es potencia el seu desenvolupament.

QUÈ ÉS EL JOC? COM CANVIA EL JOC AMB L'EDAT?

La idea del joc és molt àmplia i engloba diferents aspectes, continguts i edats. És a dir, hi ha diferents tipus de joc (manipulació d'objectes, representació de

situacions, jocs de taula...) que varien segons l'edat. No és el mateix el joc durant els primers mesos de vida que en la vida adulta.

Durant la infància, l'activitat lúdica i l'activitat d'exploració són inseparables. És el mateix jugar que explorar. En aquestes situacions l'infant aprèn les normes i la disciplina familiar, estableix pautes i rutines, i n'estimula el desenvolupament. El joc és una font de satisfacció i plaer personal.

El joc està íntimament lligat amb la necessitat que tenen els nadons d'actuar i de moure's. I és a partir d'aquesta activitat que exploren el món que els envolta. A més, el joc proporciona plaer, goig i satisfacció personal.

Fins als 6 mesos de vida, les criatures tenen molt més interès per les persones que pels objectes. Per això, experimenten i fan activitats lligades al descobriment del propi cos i el de les persones adultes. Durant els 3 primers mesos de vida, les estones de joc entre les persones adultes i els infants es donen en els moments en què se satisfan les seves necessitats primàries (com el canvi de bolquers o l'hora de menjar). Posteriorment, les activitats es diferencien i apareixen maneres més específiques de jugar, totes aquestes relacionades amb la comunicació i la interacció.

Cara a cara

Una de les característiques de la relació entre les persones adultes i les criatures més petites es refereix al manteniment de la mirada. Així, a diferència de les persones adultes que els costa mantenir la mirada cara a cara quan interactuen, els infants més petits no tenen cap problema i aguanten la mirada. Aquesta característica permet un joc inicial en el qual la persona adulta agafa la criatura, la posa davant seu, cara a cara, els ulls d'un davant dels ulls de l'altre i, sense deixar de mirar-se, totes dues mouen el cap en sentit contrari, una cap a la dreta, l'altra cap a l'esquerra. Després, tornen a recuperar la situació vertical i balancegen novament el cap, cap a l'altre costat, és a dir, cap a l'esquerra i cap a la dreta, i així successivament.

Al voltant dels 6 mesos, el joc implica manipulació d'objectes lligat al desenvolupament de les capacitats motrius de les criatures, per exemple, és l'inici de jocs com el «donar i prendre». Aquest joc es torna simètric (recíproc) al voltant dels 12 mesos de vida, però comença molt abans. Així, quan la persona adulta percep que l'infant comença a interessar-se pels objectes del seu voltant, inicia un joc que consisteix a «donar» un objecte a la vegada que diu coses com *té, agafa-ho, és per a tu*. Inicialment, el fet de donar consisteix exclusivament a posar l'objecte a la mà de la criatura. En aquestes primeres edats, quan l'infant té l'objecte se l'emporta a la boca, el

llança a terra, etc., però en molt poc temps s'inicien canvis. Així, quan la criatura percep l'inici de la situació, no espera que la persona adulta li posi l'objecte a la mà, sinó que l'estira cap a ella amb el palmell obert, a la vegada que espera rebre l'objecte. A més, s'inicia una altra conducta per part de la persona adulta, ja que no es limita a «donar» l'objecte, sinó que reclama la seqüència completa i quan l'objecte està al palmell de la criatura diu *dóna'm*. A poc a poc s'estableix, al voltant de l'any de vida, una situació simètrica en la qual la persona adulta passa quelcom a l'infant i aquesta li torna o al revés, la criatura passa quelcom a la persona adulta i aquesta li torna. I així successivament.

Dels 6 als 12 mesos de vida s'estableixen les bases d'una multitud de jocs entre les persones adultes i els nadons relacionats amb la manipulació dels objectes. Són jocs com el «donar i prendre», «construir i tirar», «ficar i treure»... Inicialment, la situació interactiva que permet aquests jocs és asimètrica. És a dir, qui coneix les regles sobre com jugar és exclusivament la persona adulta i, justament, el que fa aquesta és ensenyar a la seva criatura, a poc a poc, com jugar amb els objectes fins que, amb el temps, la situació es torna simètrica. És a dir, tant la persona adulta com l'infant coneixen les regles d'aquests jocs i poden jugar conjuntament sense equivocar-se.

Les activitats conjuntes de joc són sempre introduïdes per les persones adultes i, a poc a poc, es converteixen en activitats recíproques.

Així mateix, durant aquests mesos, gràcies al desenvolupament motriu i a les atencions que reben de les persones adultes, els infants comencen a jugar sols amb els objectes i exploren les seves característiques. Els toquen i se'ls posen a la boca perquè és on tenen més sensibilitat. Els comencen a classificar segons la seva mida, la seva forma, la seva textura... Així, el món deixa de ser una mateixa cosa formada únicament per persones i coses, sinó que, a la vegada, les coses, de la mateixa manera que les persones, es poden començar a diferenciar i a classificar en categories.

Els objectes no acaparen, però, tota l'activitat lúdica dels infants més petits. Qui no va jugar al «ralet-ralet», a «fer tat», a «l'arri arri tatanet» o als «cinco lobitos»? A totes les cultures, el saber popular o el saber de les famílies han proporcionat un ventall ampli de situacions interactives basades en l'afecte i, per tant, envoltades de petons, abraçades, carícies, pessigolles... en forma de cançons o produccions curtes i molt pautades que impliquen sempre una relació entre el cos de la persona adulta i el de la criatura.

L'arri arri tatanet

La persona adulta agafa la criatura, l'asseu a la seva falda i es miren mútuament. L'agafa de les mans i, mentre mou les seves cames amb un bon ritme, li canta aquesta cançó:

Arri arri tatanet

Anirem a Sant Benet

Comprarem un panellet / un formatget

Per dinar, per sopar

Per a en/la.....no n'hi haurà!

Quan es diu el nom de l'infant, es fa amb molt d'èmfasi i se'l mou cap endarrere mantenint-lo agafat de les mans o pels braços, i després es recupera la posició vertical. Normalment, al final s'abraça la criatura, se li fa petons i després es torna a reprendre el joc.

Aquests jocs permeten una bona vinculació afectiva del nadó amb les persones adultes, a més d'identificar i reconèixer les diferents parts del cos i, per tant, la possibilitat de construcció de la imatge corporal. Però no tot acaba aquí. També, en aquestes situacions s'incorporen noves maneres d'utilitzar la mirada, el somriure, les expressions facials per comunicar-se i, finalment, també s'hi incorporen nous instruments com, per exemple, el llenguatge.

De la mateixa manera que amb els objectes, a mesura que la criatura perfecciona el seu sistema vocal va adquirint també capacitats lingüístiques noves. Comença a jugar amb el seu llenguatge i quan està al bressol fa balboteigs, expe-

rimenta noves combinacions, escolta i modifica allò que fa... Està jugant, juga amb el llenguatge.

Aquesta doble activitat lúdica (d'una banda, els nadons amb les persones adultes i, de l'altra, les criatures soles) és fonamental per al seu desenvolupament. D'aquesta manera, coneixen el món físic i social que els envolta i incorporen els instruments per poder actuar-hi i per transformar-lo. En definitiva, els infants fan allò que fan permanentment les persones adultes. Després de 18 mesos de vida, les criatures encara són molt petites, però, Déu n'hi do!, els avenços han estat espectaculars i ja són part activa de la vida social de la família.

PARLEM DEL LLENGUATGE

Quantes coses se'n podrien dir! Però probablement, el millor que es pot dir és que, gràcies al llenguatge, les persones poden fer coses juntes. Què seria de l'espècie humana sense el llenguatge? Pots imaginar com seria la vostra vida sense aquest? Per això, és tan important que, ja des de molt petites, les criatures s'incorporin al llenguatge. I com ho fan? Molt senzill. Gràcies a les interaccions que tenen amb tu i amb els altres. Ara és molt petita, però quan li dones el pit o el biberó gaudeixes amb la teva criatura. Quan succiona la mires i quan deixa de fer-ho li parles, la mous, la canvies de pit o espere amb el biberó a la mà. I, oh! merave-

lla, torna a succionar. I això es repeteix. Ella succiona, tu hi prestes atenció. Deixa de succionar i tu fas... Coneixes una altra manera millor de dialogar? Això és el que fem les persones adultes. Una parla i l'altra escolta, i quan la primera està a punt de deixar de parlar utilitza una sèrie de senyals per dir que ja acaba i que li toca parlar a l'altra. Llenguatge i diàleg són les dues cares de la mateixa moneda. Adquirir-lo vol dir dialogar, interactuar, fer coses junts, implicar-se en activitats pautades segons les regles del diàleg. Ara em toca a mi, ara et toca a tu i viceversa. I jugar!, i gaudir junts! Com més coses facis amb la teva criatura, més en gaudeixis, abans s'incorporarà a aquest instrument meravellós que és el llenguatge. Pensa sempre que el llenguatge és una eina per fer coses junts.

I QUINS JOCS?

Tots els jocs. Aquells que tenen el seu origen en el saber popular, aquells que es construeixen des de la mateixa interacció única i exclusiva que tens amb l'infant, aquells que proporcionen goig i plaer a les criatures quan estan soles. En definitiva, no hi ha jocs millors que altres. Tots serveixen. Tots són útils per al seu desenvolupament.

També són interessants els jocs que permetin l'estimulació dels diferents sentits com, per exemple, permetre a la criatura olorar diferents coses o estimular el tacte, l'audició o la visió amb la utilització d'objectes quotidians.

Dit això, es pot fer una certa relació dels tipus de jocs i materials que es poden utilitzar amb les criatures al llarg d'aquests primers 18 mesos de vida.

Tipus de jocs i joguines de 0 a 6 mesos

Des de l'inici es poden utilitzar objectes com sonalls de colors, nines de goma, mòbils de bressol, catifes de tela amb activitats i elements amb llum i so. Les criatures triguen a fer coses amb aquests objectes, però si des de l'inici estan presents i mostres les coses que es poden fer, hi jugaran molt abans.

I les situacions en què es té cura de l'infant? No són situacions fredes i automàtiques. Tot al contrari, són els moments en què es manifesta més calor, més afectivitat i més implicació. I, per tant, són idònics per deixar-se anar, per fer allò que et provoca la mirada del teu infant i per implicar-t'hi en alguna activitat diferent de la simple cura física.

El joc de «fer tat»

Consisteix a tapar amb molta cura la cara del nen o la nena, a la vegada que es diu *cu-cut*. Després, la persona adulta li destapa la cara i se li apropa amb un ampli somriure, dient-li *tat*. Conforme l'infant va creixent, es modifica el llenguatge. De l'ús inicial (*cu-cut* i *tat*) es passa al *no hi és, la... s'ha amagat, ara sí que hi és, no es veu, sí que es veu!*, etc.

De jocs n'hi ha molts: «fer tat», «ralet-ralet», «aquest és el pare», «aquest és l'un», «cinco lobitos», «fer l'avió», «la formigueta» i molts més. Tots aquests jocs són al teu abast, els que existeixen i els que et puguis inventar. Gaudir amb el nadó quan l'atens fa que la situació es diversifiqui, que no sigui monòtona, que comporti afecte i estableix una bona vinculació afectiva. En definitiva, com ja hem dit, cal que els jocs serveixin per promoure el desenvolupament de la teva filla o el teu fill.

Tipus de jocs i joguines dels 6 als 12 mesos

Es poden utilitzar joguines sonores de diferents colors, nines de drap amb textures diferents, pilotes, jocs d'encaixar o joguines per a l'aigua. Certament, hi ha molts més objectes. Això només és un exemple. En aquests mesos, els nadons es poden interessar per coses molt diverses i diferents, i gaudir-les. L'important és que aquestes siguin adequades, que no s'hi puguin fer mal.

És el moment d'establir les bases dels jocs conjunts amb objectes, iniciar el «donar i prendre», el «ficar i treure» i altres de semblants. L'interès de les criatures per les coses del seu voltant s'ha d'aprofitar per a desenvolupar-hi, amb objectes, activitats conjuntes.

També és el moment d'introduir jocs directament relacionats amb l'adquisició del llenguatge, com per exemple, «mirar

sants». Aquest joc es relaciona amb l'adquisició del vocabulari. S'introdueix quan l'infant comença a dir quelcom semblant a una paraula i consisteix a atendre conjuntament una imatge que ha de ser designada. Com tots els jocs, qui ho inicia sempre és la persona adulta, la qual «ensenya» a la criatura les regles per poder jugar junts. Així, a l'inici és molt simple, però amb el temps, de la mateixa manera que el joc de «fer tat» es diversifica, s'amplia i suscita un nombre gran de produccions tant de la persona adulta com de la criatura.

Tipus de jocs i joguines dels 12 als 18 mesos

És el període en què s'explota l'activitat del nadó respecte a totes les activitats anteriors. Els jocs són semblants, però es diversifiquen els objectes. Així es poden utilitzar nines de drap, vellut o goma, joguines de construccions i cubs per apilar o encaixar, trencaclosques, anelles, pilotes, llibres amb imatges, fotografies, làmines i un munt de coses més.

A més, les criatures ja es mouen lliurement i, per tant, arrossegueuen els objectes i les joguines per tota la casa i volen iniciar nous jocs relacionats amb les tasques que fan les persones adultes. La recollida de la taula després de dinar o posar en marxa la rentadora són activitats divertides que els infants volen fer. I, evidentment, se'ls ha de deixar que ho facin amb totes les precaucions per tal que no prenguin mal.

Una curiositat sobre el joc de «mirar sants». Abans ja hem explicat les característiques d'aquest joc i el seu sistema de regles. Com qualsevol joc interactiu es basa en el fet que la persona adulta fa alguna cosa i, per tal que el joc es mantingui, la criatura contesta amb una conducta apropiada a la situació. En aquests casos, la persona adulta deixa en l'estructura bàsica uns instants perquè l'infant hi intervingui. D'una banda, la *mirada*, després que la persona adulta hagi cridat la seva atenció sobre la imatge o el dibuix i, de l'altra, la *vocalització*, una vegada que la persona adulta li hagi preguntat quelcom sobre el dibuix. Hem explicat abans que, en poc temps, l'infant incorpora una paraula adequada a la imatge o el dibuix que la persona adulta li demana anomenar, per exemple, *tren*. És a dir, quan la persona adulta davant del dibuix d'un tren pregunta *Què és això?*, la criatura respon: *tren*. Però, a l'inici, si la persona adulta canvia de di-

buid i demana *Què és això?* probablement la criatura respongui també amb la paraula *tren*. És a dir, la paraula encara no s'utilitza com a referent del dibuix, sinó exclusivament com allò que li toca fer en la situació d'interacció. El nadó gaudeix de la situació. És un joc i, evidentment, la criatura no sap que, gràcies a les atencions de les persones adultes que juguen amb ella i li mostren les diferències entre el dibuix d'un tren i d'una vaca, acaba adonant-se que tot allò que és diferent en el món ho és perquè es pot anomenar de manera diferent. Quan se n'adona, el seu vocabulari es comença a desenvolupar i s'amplia extraordinàriament.

I per últim, no oblidis mai que a les criatures sempre els encanten les cançons i els contes.

Cada criatura és única i irreplicable, i també ho són les seves mares i els seus pares.



Tu, vosaltres, i qui més cuida la criatura?

La realitat de moltes famílies obliga que les criatures, a més de ser ateses pel pare, la mare, ho hagin de ser per altres persones.

Per exemple, quan s'ha d'anar a treballar una vegada acabat el permís de maternitat o paternitat, és evident que has de decidir qui atén l'infant mentre ets fora de casa. L'establiment de lligams afectius i el desenvolupament de les criatures no depèn exclusivament d'una gran quantitat d'hores, sinó també de la qualitat de les relacions implicades en el temps dedicat a cuidar el nadó. Per això, la decisió de compartir-ne la cura durant un temps del dia amb altres persones no ha de ser motiu de preocupació. Al contrari, fins i tot, pot tenir avantatges per al seu progrés.

Si aquest és el cas, hi ha les opcions que es detallen a continuació:

★ Ocupar-se de la criatura des de casa: en aquest cas, s'ha de procurar que vingui una

persona a casa durant les hores del dia que s'està a fora. Pot tractar-se tant d'una persona de la pròpia família, com d'una amistat o una persona contractada.

★ Deixar la criatura en una altra casa: en aquesta situació, la decisió és semblant a l'anterior, però a casa del familiar, de l'amistat o de la persona contractada.

★ Portar la criatura a una escola bressol: en aquest cas, la criatura estarà acompanyada d'altres i serà atesa per una o diverses persones professionals de l'educació infantil.

L'opció triada ha de garantir el benestar físic i afectiu del nadó, la qual cosa significa que prèviament has de supervisar-la. Però, una vegada estigui garantit aquest benestar, l'opció, si és possible, ha de ser coherent amb les teves expectatives educatives.

Cal recordar que el desenvolupament és fruit dels reptes i les ajudes que reben les criatures en un clima d'afecte i comunicació.

Independentment de l'opció triada, és molt important establir continuïtats entre el teu projecte educatiu i el de les altres persones. Per exemple, tant si l'atenció de la criatura es fa a casa seva o a casa d'una altra persona s'ha de garantir que es mantenen els horaris referits a l'alimentació, la higiene, el son, etc. (s'ha de ser flexible, però). Igualment, si el nadó acudeix a una escola bressol, cal una informació acurada sobre el manteniment d'aquests hàbits i s'ha de procurar que les rutines familiars i escolars s'assemblin.

La continuïtat no vol dir que totes les persones que atenen la criatura han de fer les mateixes coses i de la mateixa manera. Els estils educatius són propis de les persones i no acostumen a coincidir. Per això, a més del manteniment dels hàbits i les rutines en els diferents llocs i amb les diferents persones que en tenen cura, el que és important és conèixer tant el que fan les altres persones com explicar-los allò que es fa a casa. Per exemple, els jocs que més li agraden, les cançons que habitualment escolta, les postures amb les quals gaudeix més, etc. El fet d'introduir noves persones en

l'atenció del nadó amplia i diversifica situacions d'interacció i comunicació. És a dir, més jocs, més cançons, més paraules, més, més... A la vegada, si prestes atenció preguntant, demanant què ha fet la criatura, què li agrada, etc., s'enriqueix el repertori d'activitats i atencions.

La incorporació de noves persones en la cura de la criatura pot enriquir les relacions familiars i les atencions que aquesta rep.

L'ESCOLA BRESSOL

L'escol bressol és un lloc segur, adequat a les necessitats físiques i afectives de les criatures on són ateses per persones professionals de l'educació infantil. L'escola bressol compleix una funció d'ajut als pares i les mares que treballen i col·labora eficaçment en la funció educativa. També permet la socialització dels infants a partir dels 18 fins als 24 mesos (edat d'entrada a la fase de la socialització en què s'anima la seva autonomia).

Qualsevol de les opcions triades, excepte si és una persona molt lligada a la família, comporta un temps per tal que la criatura es vinculi afectivament amb la nova persona i, per tant, no és gens estrany que quan es quedi sola amb ella

plori. De la mateixa manera que cal temps en la família perquè s'estableixin els vincles afectius, també cal temps per establir-los amb altres persones. En tot cas, és molt important que en el moment de deixar-la amb una altra persona estigui acompanyada per algú que l'atén habitualment. Fins i tot, abans que aquest es quedi sol amb l'infant, es pot fer un període d'adaptació en què la criatura pugui conèixer la nova persona a la vegada que està acompanyada per alguna de les persones que la cuiden habitualment.

Per últim, en molts territoris de Catalunya hi ha serveis adreçats a les famílies i a les seves criatures que han decidit atendre-les a casa seva. Aquests serveis coneguts com «espais nadons» o «espais familiars», enquadrats dintre de l'educació infantil, complementen el servei que ofereix l'escola bressol i, per tant, permeten un lloc segur per a l'exploració del món físic i social per part de la criatura i, a la vegada, són un lloc on les famílies poden reflexionar i discutir conjuntament sobre la cura i l'educació dels seus fills o de les seves filles.

***Aprofita totes les ocasions
que tinguis per jugar i
comunicar-te amb la teva
criatura.***



La salut de les criatures de 0 a 18 mesos

Els nadons requereixen atencions i cures específiques. Visita el teu servei de pediatria regularment per tal d'assegurar-te un bon desenvolupament del teu fill o filla.

Hem parlat de diferents aspectes relacionats amb el desenvolupament dels nadons i les atencions de les persones adultes. En aquest capítol volem tractar alguns aspectes relatius a la seva salut. Qüestions com els símptomes més freqüents o la prevenció d'accidents domèstics són abordades tant des del punt de vista de la informació com dels consells que poden ser útils davant d'aquestes situacions.

ELS CONTROLS MÈDICS

El servei de pediatria és aquell servei mèdic format per metges i metgesses especialitzats en pediatria, és a dir, en l'atenció mèdica als infants i, per tant, són els professionals que millor et poden ajudar en tot allò relacionat amb el creixement físic i intel·lectual del nadó. És molt im-

portant tenir en compte les seves informacions i observacions. Aquest servei fa al començament de la vida una sèrie de proves als nens i les nenes que permeten establir-ne les capacitats inicials. Posteriorment en segueixen el desenvolupament i el creixement mitjançant mesures com el pes, la mida, el perímetre del cap, el control dels reflexos, el desenvolupament dels sentits, etc.

Durant el primer any de vida és important assegurar un control sanitari periòdic de la criatura per detectar qualsevol problema en el seu progrés.

Els controls sanitaris periòdics permeten detectar alteracions possibles i observar el procés de desenvolupament físic, motriu, intel·lectual, afectiu i social de les criatures. A més, les visites mèdiques poden servir per a intercanviar impressions i per a preguntar els dubtes sobre la cura, l'alimentació i el creixement de l'infant, així com sobre les vacunes, el pes o les malalties més habituals. Durant el primer any de vida, els controls són freqüents i, a poc a poc, es van espaiant en el temps.

Des del primer dia el nounat té un carnet de salut en què s'apunten les diferents revisions, les vacunacions i els incidents sanitaris. És molt important assistir a totes les revisions periòdiques.

LES VACUNES

★ Totes les criatures s'han de vacunar al llarg de la vida per tal de prevenir diferents malalties.

★ La informació sobre les dates aconsellables de vacunació és al carnet de salut que es dóna quan l'infant neix.

La vacunació és la manera més eficaç per protegir la salut de les criatures, ja que estimula la producció de defenses per combatre algunes infeccions i preparen el seu organisme per defensar-se de les malalties de les quals ha estat vacunat.

COM EVITAR ELS ACCIDENTS DOMÈSTICS?

Atendre un infant requereix una atenció especial per tal d'evitar possibles accidents domèstics que li poden ocasionar problemes. Generalment, aquest tipus d'accidents es donen al voltant de les situacions quotidianes i per això, des d'una perspectiva preventiva, oferim a continuació alguns consells.

L'alimentació

Mentre es dóna el pit no s'ha de consumir ni tabac, ni alcohol, ni cap substància tòxica.

Si dones el pit i et poses malalta i has de prendre medicines, cal avisar el teu metge perquè busqui un tractament compatible amb la lactància.

Cal comprovar que la llet del biberó està a la temperatura adequada i que no surt a raig.

No s'ha de donar a la criatura cap medicament o remei casolà si no ha estat prèviament receptat pel servei de pediatria.

Les caigudes

Les criatures no s'han de deixar mai soles en una superfície elevada. Poden moure's i caure.

L'hora del bany

A l'hora de preparar el bany s'ha d'anar molt amb compte amb la temperatura

de l'aigua. Abans de posar la criatura, cal comprovar sempre que l'aigua no estigui gaire calenta. S'ha de posar sempre primer l'aigua freda i després afegir l'aigua calenta.

Els productes de neteja corporal han de ser neutres.

Mai no s'han d'utilitzar aparells elèctrics (assecadores, calefactores...) durant el bany per risc d'electrocutar-se (afavorit pel vapor d'aigua).

Tot el que es necessita per a després del bany (roba, tovalloles, cremes...) s'ha de tenir preparat i a l'abast per no deixar la criatura ni un moment sola. Mai no s'ha de deixar sol el nadó dins la banyera.

Els bastonets de cotó no s'han d'introduir mai dins les orelles de l'infant.

Al cotxe

Les nenes i els nens dins del cotxe han d'anar sempre en els seients del darrere, asseguts en les cadiretes especials recomanades pel Servei Català de Trànsit i segons les normes de seguretat establertes per a ells. Mai no han d'anar asseguts a la falda d'una altra persona. La cadireta especial i el cinturó de seguretat s'han d'emprar sempre, encara que la distància a recórrer i la velocitat siguin mínimes. És molt important seguir les recomanacions que el fabricant dóna per a cadascuna de les cadiretes de seguretat.

El sol

En la vida diària (passejant, jugant al parc...), cal que als nens els toqui el sol perquè és una font de vitamina necessària per al seu creixement. Tot i així, si els nens van a la platja o a la piscina, hi han d'anar amb totes les proteccions per al sol recomanables (crema solar, gorra i samarreta). No és recomanable que abans dels 9 mesos de vida els infants vagin a la platja, ni tan sols sota un para-sol.

Els animals

Els animals domèstics són una font d'alegria i de joc per als nens i les nenes. Quan els infants són molts petits, però, cal prendre algunes mesures de precaució. Durant els primers mesos és recomanable evitar el contacte directe i freqüent dels infants amb els animals. Aquests els poden transmetre malalties o infeccions. Si la persona adulta ha tocat un animal, s'ha de rentar les mans i les ungles abans d'agafar la criatura o de preparar-li el menjar.

No deixeu mai sol el nen o la nena amb un animal domèstic encara que no sigui perillós. Les reaccions del nadó o de l'animal davant d'una situació no controlada són imprevisibles.

Les zones perilloses

Les criatures sempre han d'estar lluny de les zones perilloses com la llar de foc, les zones relliscoses, les estufes, els

aparells elèctrics, els endolls (fins i tot si tenen protecció), els aerosols i els llocs on hi hagi fum i tabac.

Els objectes petits

S'ha d'estar alerta a no deixar a prop dels nadons objectes petits que es puguin empassar com, per exemple, anells, botons, monedes o joguines amb peces petites. També, s'ha d'evitar donar a les criatures objectes que es poden trencar fàcilment, ja que si es trenquen es poden empassar algun tros o fer-se mal.

La roba

Mai no s'han d'utilitzar imperdibles, agulles o llaços.

Els collarets, les polseres o objectes similars no són aconsellables.

Els botons de la roba han d'estar col·locats a la part del darrere, ja que són objectes petits i se'ls poden empassar.

A l'hora de dormir

S'ha de procurar amb el temps que els infants dormin sols al seu llit.

El llit ha d'estar protegit amb barres laterals per evitar que caiguin. S'ha de vigilar que la distància entre les barres laterals no permeti ficar-hi el cap.

Els coixins no són recomanables fins que l'infant sigui més gran.

ELS SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS

És normal que el teu fill o filla presenti aquests símptomes i això no vol dir que estigui malalt o malalta:

- Tos
- Nas tapat
- Ulls lleganyosos
- Dermatitis dels bolquers

Si aquests símptomes van acompanyats de febre o no desapareixen, convé anar al servei de pediatria.

Febre

La temperatura normal de les persones està al voltant dels 36,5 °C si es mesura sota el braç o l'engonal, i al voltant dels 37 °C quan es mesura en el culet.

Passades unes hores, si la febre persisteix o apareixen altres símptomes, consulta el teu servei de pediatria.

Vòmits

Quan el nadó vomita és important aguantar-li el cap, incorporar-lo assegut i una mica inclinat cap endavant per tal que no s'empassi el vòmit. Es pot netejar amb el dit les restes de menjar que li puguin quedar a la boca, donar-li una mica d'aigua i deixar-lo reposar de costat. Si el vòmit es repeteix o s'acompanya de febre, mals de panxa, diarrees o restreyniment, s'ha d'anar a un servei de pediatria o posar-s'hi en contacte.

Diarrees

Quan la criatura té diarrea, és a dir, augmenta el nombre de deposicions al dia i la seva consistència es fa més tova, convé donar-li aigua per evitar que es deshidrati. L'aigua has de donar-la en petites quantitats i, sovint, per evitar provocar vòmits. Si es tracta d'una diarrea abundant i persistent, o va acompanyada d'altres símptomes de malaltia, cal anar al servei de pediatria perquè determini la pauta a seguir. No són necessàries ni les dietes astringents, ni l'eliminació de la llet durant el període diarreic.

Restrenyiment

Quan les deposicions del nadó són dures, seques i surten amb dificultat i dolor, això es coneix com a restrenyiment. Els hàbits intestinals dels nens i les nenes varien molt, fins al punt que pot ser normal que una criatura faci una deposició diària després de cada alimentació, i una altra que la faci cada dos o tres dies. Per a evitar el restrenyiment, es pot do-

nar unes cullerades d'aigua després de prendre la llet.

Els nens i les nenes que prenen el pit poden passar una temporada, normalment entre els 2 i els 6 mesos, en què no fan caca cada dia. Pot ser que la facin cada 2 a 5 dies. Quan la fan, no és una bola dura, sinó tova i normal. Això no és restrenyiment, sinó totalment normal, i no s'ha de fer cap tractament específic.

Còlics

Els gasos poden produir mals de panxa als nadons. Aquest dolor pot ser molt molest i les criatures expressen la seva incomoditat amb plors violents, movent les cames, irritació. Tot i que és difícil calmar-la quan es troba en aquesta situació, se la pot posar boca per avall sobre la falda i donar-li un suau massatge circular a l'esquena, però si el mal de panxa és molt persistent, millor consultar-ho amb el servei de pediatria.

La incorporació de noves persones en tenir cura de la criatura pot enriquir les relacions familiars i les atencions que rep l'infant.



Conclusions: fites del desenvolupament de les criatures de 0 a 18 mesos i l'atenció de les persones adultes

Cada criatura es desenvolupa al seu propi ritme, però, en general, hi ha certes peculiaritats que caracteritzen totes les nenes i els nens a una determinada edat.

Els períodes de desenvolupament que indiquem a continuació són orientatius i aproximats.

En aquest capítol, resumim les principals adquisicions que les criatures de 0 a 18 mesos obtenen al llarg del seu creixement, i donem algunes recomanacions per tal de millorar-ne el progrés.

DE 0 A 6 MESOS

Els sentits dels nadons ja funcionen des del naixement. Els nounats ja poden

sentir les carícies, la calor o el fred, escoltar sorolls i reconèixer olors i gustos diferents. També perceben llum i formes, però és el sentit de la vista el que està menys desenvolupat.

En aquest període apareixen els primers moviments (reflexos), tot i que són involuntaris i la criatura no els pot controlar. Per exemple, el reflex de succió (que l'ajudarà a alimentar-se del pit de la mare o del biberó) o el de prensió (que permet agafar el dit de la persona adulta quan aquesta l'hi posa dins la seva mà entre-

oberta. També apareixen els primers intents de comunicació de l'infant a partir del plor, el somriure, les altres expressions facials i la mirada, gràcies a les quals expressa les seves necessitats i emocions.

En aquesta etapa és molt important que les persones que l'envolten responguin adequadament als senyals de la criatura. Aquest és un aprenentatge que es fa per assaig i error, i, a mesura que augmenta el coneixement mutu, s'aprèn a reconèixer les causes del plor, del somriure o altres expressions facials. Cal estimular-la a comunicar-se i s'ha de respondre a les seves necessitats parlant-li, agafant-la en braços, donant-li menjar i proporcionant-li l'afecte i l'estima que necessita. S'han d'aprofitar les estones quotidianes de la cura (alimentació, son, higiene) per establir una bona relació i gaudir del nounat. Per exemple, l'hora de donar-li el pit o el biberó no és sols una activitat de nutrició, sinó una situació de comunicació on s'ha d'interactuar amb la criatura. En aquest sentit és important mirar-la als ulls, parlar-li i estimular-la a través del tacte (carícies, petons, massatges...).

A partir del mes de vida, se li pot posar a l'abast objectes variats per tal que explori les seves capacitats per actuar: cal que els agafi amb la mà, els segueixi amb la mirada o que sàpiga el soroll que fan, i conegui a poc a poc allò que l'envolta. Del primer al tercer mes, els na-

dons comencen a mantenir el cap aixecat i poden girar-lo una mica per veure objectes o persones en moviment i saber l'origen dels sorolls. Encara prefereix la veu humana al soroll dels objectes, però la seva curiositat augmenta a mesura que va creixent, i és bo que experimenti la major varietat d'estímuls visuals i auditius de la llar.

A la darrera del tercer o quart mes, la comunicació amb la teva criatura serà més satisfactòria: ja reconeix les persones que la cuiden, somriu i comença a fer sorolls amb la boca (com si volgués parlar i dir alguna cosa). Per tant, es poden aprofitar les estones que passeu junts per estimular tot el nou repertori de conductes (fer-li ganyotes, fer-la somriure, dir-li paraules o fer sons per tal que et presti atenció...). En aquestes edats els infants gaudeixen repetint una mateixa activitat molta estona i és bo seguir-los el joc, ja que a mesura que creixen, aquests comportaments, juntament amb les activitats habituals (alimentació, bany, son), ajuden a establir les seves rutines.

També a la fi del tercer o quart mes la criatura controla els moviments del cap, i pot aixecar el cap i el cos recolzant-se sobre els dos colzes. Aproximadament als cinc mesos es pot recolzar sobre un colze i tenir una mà lliure per agafar objectes. A finals del sisè mes de vida, aprèn a rodolar i a aguantar-se sobre les dues mans. En aquest període comença a ju-

gar amb les persones que l'envolten, a buscar objectes parcialment amagats i gaudeix imitant sons que se li pronuncien o ganyotes que se li fan.

DELS 6 ALS 12 MESOS

En aquest període la criatura amplia enormement les seves possibilitats de desplaçament i de coordinació. Als 7 o 8 mesos molts nadons ja poden asseure's, poden arrossegar-se pel terra i desplaçar-se fent força amb els braços. A partir dels 8 als 9 mesos, comencen a aguantar-se drets recolzant-se als mobles o a les persones, i al voltant dels 10 als 12 mesos alguns comencen a fer els primers passos o a caminar agafats de la mà de les persones que els envolten. Això significa que a mesura que l'infant va creixent, necessita espais més amplis que no limitin les seves possibilitats d'exploració i de moviment. Les persones adultes els han de proporcionar la seguretat per davant de tot (s'ha de delimitar clarament la zona on es pot moure i se li ha de treure de l'abast objectes perillosos com les cantonades dels mobles, els objectes petits o tòxics, els afilats, les zones d'aigua, els aparells elèctrics, els endolls, etc.). La seva curiositat i les destreses per explorar allò que l'envolta va creixent dia a dia (pot agafar coses amb les dues mans i tirar-les quan vol), i s'ha d'aprofitar per donar-li objectes diversos per jugar a terra amb ell, afavorint el contacte físic (gatejar entre les cames de les persones adultes, fer

voltes junts pel terra, fer pessigolles, enfilarse al cos de la persona que està amb ell...).

En aquesta etapa l'infant desenvolupa la seva intel·ligència a partir de la manipulació i l'exploració activa dels objectes i del seu propi cos. Explora i descobreix el cos humà (panxa, mans, peus, ulls...), i somriu quan veu la seva imatge en el mirall i es reconeix. Les seves destreses manuals augmenten progressivament i les utilitza intencionalment per comunicar quelcom a les persones que l'envolten. A partir dels 10 mesos la criatura és capaç d'agafar objectes petits, fent pinça amb els dits índex i polze, tirar-los, colpejar-los (amb una mà o totes dues), passar-los d'una mà a l'altra i seguir-los amb la mirada mentre fa altres activitats. Al voltant dels 10 o els 12 mesos gaudeix jugant a trobar coses que estan amagades i omplint recipients amb objectes.

Els infants es desenvolupen i incorporen conductes, paraules i accions a partir de les seves interaccions amb les persones que els cuiden. Per això és necessari interessar-se pels seus progressos i estimular-ne el desenvolupament. S'han de proporcionar situacions i objectes cada vegada més variats i complexos mostrant-los com ho han de fer i deixant-los provar i equivocar-se fins que ho aprenen a fer sols; estimulants-los a imitar les accions de les persones que estan amb ells, els sorolls i les paraules; ensenyant-

los a veure les conseqüències de les seves accions (per exemple, tocar un botó i encendre el llum). I tot això es pot fer tant amb joguines o objectes de la casa com a través d'activitats a l'aire lliure).

La interacció de les persones adultes amb les criatures és la que estimula el desig per a comunicar-se i el desenvolupament del llenguatge. Al voltant dels 8 o els 10 mesos saben respondre al seu nom i es comuniquen mitjançant sorolls sil·làbics encadenats (balboteig) com *da-da*, *ba-ba-ba-ba*. Més endavant l'infant comença a buscar objectes coneguts i comprèn les ordres simples que li demanen les persones que l'envolten (*dóna'm la pilota, digues adéu, vine aquí*). A partir dels 10 als 12 mesos expressa els seus desigs amb gestos (assenyalant amb el dit) i imita els sons d'alguns animals, i a partir dels 12 mesos comença a pronunciar les primeres paraules (*aigua, pa, mama, papa, nena, no...*) amb autèntic sentit. Les persones adultes amplien el llenguatge de les seves criatures. Per exemple, quan diuen alguna cosa que s'assembla a una paraula, la persona adulta estén la producció infantil dient la paraula correctament i, a la vegada, l'ànima a tornar-ho a intentar. Les persones adultes parlen a les seves criatures amb ritme, repeteixen sorolls senzills i amb entonació, canten cançons senzilles animades amb gestos (movent les mans, balancejant el cos, picant de mans) i miren làmines i dibuixos de llibres amb elles...

A mesura que la criatura creix, s'interessa més per les activitats socials que fa quotidianament (rutines d'alimentació, son, higiene) i imita les conductes que fan les persones que l'atenen. Es poden utilitzar les rutines diàries relacionades amb les necessitats bàsiques per tal que el nadó s'hi impliqui més. Per exemple, que comenci a menjar de tot i variat, a menjar sol amb les mans i amb la cullera, a aprendre a dormir tot sol... Cal evitar actituds de sobreprotecció o massa rígides, per tal de garantir un bon equilibri entre l'autonomia personal i la dependència afectiva. En aquest període la criatura comença a jugar sola durant estones curtes. Pot beure aigua d'un got amb ajuda, agafar el menjar amb els dits i, cap als 12 mesos, pot participar a l'hora de vestir-se i desvestir-se. També és característic d'aquesta etapa que l'infant tingui por de les persones desconegudes.

DELS 12 ALS 18 MESOS

Aquesta és una etapa en què la curiositat de la criatura guia la seva motivació i les ganes per aprendre. Les nenes i els nens comencen a explorar l'entorn per iniciativa pròpia, escollint aquelles activitats i objectes que més els agraden (sobretot la novetat i les activitats quotidianes que fan les persones adultes), i aprenent a relacionar certs objectes pel que fa al seu ús (*la pinta serveix per a pentinar, la forquilla es fa servir per a menjar...*).

A partir de l'any, la majoria d'infants comencen a caminar sols, tot i que a l'inici només saben fer algunes passes sense ajuda i sovint necessiten punts de suport per aguantar l'equilibri. A partir dels 13 mesos molts nens i nenes poden aixecar-se del terra sense suport (tot i que cauen moltes vegades quan ho intenten), puguen escales amb ajuda de les persones que els envolten, alternant els peus, i poden xutar una pilota sense esforç (però sense controlar la trajectòria). A mesura que creixen perfeccionen la coordinació dels moviments de la mà, i això els permet colpejar objectes, introduir-los dins d'un recipient i treure'ls, començar a fer gargots i dibuixos en un full de paper, llançar objectes i observar amb la vista el recorregut que fan, i també comencen a utilitzar altres objectes com a instrument per aconseguir-ne d'altres com, per exemple, un bastó per apropar una joguina que no poden agafar amb la mà.

El paper de les persones adultes consisteix a vigilar els espais on es mou la criatura per tal d'evitar possibles perills, i estimular el moviment i les activitats que l'ajuden a exercitar la coordinació: agafar i tirar objectes, desplaçaments de diferents tipus (arrossegar-se, gatejar, rodolar, córrer...), xutar pilotes, agafar-les amb la mà i tirar-les... A mesura que l'infant adquireix aquestes habilitats, s'ha de permetre que participi (en la mesura que pugui) en les activitats quotidianes de la llar, donant-li algunes

tasques a fer com, per exemple, ordenar joguines i recollir-les, ajudar a portar algun objecte que no es trenqui (tovallols, roba), començar a menjar sol amb la cullera i beure amb un got... Aquestes situacions resulten molt atractives per a la criatura i, a més, aprenen normes de comportament socials.

Ja hem dit que, a partir de l'any, els nens i les nenes són capaços de comprendre algunes ordres senzilles (*vine aquí, dona'm la mà, digues adéu*) i el vocabulari referit als objectes quotidians. També comencen a dir algunes paraules amb significat (aprenen que cada objecte té un nom). No cal sorprendre's si la teva criatura tarda una mica més a dir paraules amb sentit. Tots els nens i les nenes comprenen les paraules molt més aviat que no les diuen. Dels 12 als 18 mesos comencen a pronunciar les primeres paraules amb sentit, i amb una sola paraula expressen tota una idea. És molt important animar-los a comunicar-se amb les persones del seu voltant (independentment que ho facin més bé o més malament), i que cada intent que facin a l'hora de pronunciar una paraula rebin la teva atenció. Les rutines diàries del bany, l'alimentació o el canvi de bolquers són moments ideals per fer-ho. Totes les criatures necessiten un model correcte de parla per part de les persones que estan al seu voltant. Això no vol dir que aquestes hagin de parlar-los com si ho fessin a una altra persona adulta. Significa que han d'adequar la parla a

les capacitats de comprensió de la criatura, però alhora ha de ser una parla ben construïda que utilitzi adequadament el vocabulari, les formes gramaticals...

És usual que la criatura assenyali amb el dit els objectes o les persones. Entre altres funcions, al voltant dels 15 mesos, comença a ser una manera d'aconseguir

que les persones que l'envolten pronuncin el nom de les coses, les accions i les persones. Al voltant dels 15 o els 18 mesos, les criatures imiten sons i repeteixen síl·labes, assenyalen algunes parts del cos quan se'ls demana, anomenen objectes familiars i assenyalen dibuixos coneguts.

QUADRE RESUM D'ACTIVITATS

ACTIVITATS QUE FAN LES CRIATURES	EDAT APROXIMADA	EL QUE LES CRIATURES NECESSITEN
<p>Comencen a somriure.</p> <p>Segueixen amb la mirada el moviment dels objectes i les persones.</p> <p>Diferencien formes i colors.</p> <p>Prefereixen les cares i els colors brillants.</p> <p>Descobreixen les seves mans i els peus (comencen a prendre consciència del propi cos).</p> <p>Poden aixecar el cap i girar-lo cap a la direcció d'on ve un soroll.</p> <p>Ploren, però es tranquil·litzen quan se'ls abraça.</p>	<p>Del naixement als 3 mesos</p>	<p>Protecció contra els danys físics (no deixeu la criatura sola, agafeu-la amb seguretat i aguanteu-li el cap amb fermesa).</p> <p>Nutrició adequada (en cas de voler i poder donar el pit).</p> <p>Portar la criatura a revisions pediàtriques regularment.</p> <p>Tenir cura adequada de la salut.</p> <p>Tenir cura atenta i sensible.</p> <p>Joc (pots moure una joguina cap endavant i cap endarrere dins un espai de visió reduït, per tal que el nen o la nena mogui els ulls i segueixi amb el cap els moviments de la joguina).</p>

ACTIVITATS QUE FAN LES CRIATURES	EDAT APROXIMADA	EL QUE LES CRIATURES NECESSITEN
<p>Somriuen freqüentment.</p> <p>Prefereixen les cares i les veus de les persones que els atenen.</p> <p>Repeteixen accions simples.</p> <p>Escolten atentament, responen fent sorolls quan se'ls parla.</p> <p>Riuen, imiten sons, fan sorolls sense sentit amb la boca.</p> <p>Exploren les seves mans i els seus peus.</p> <p>Exploren objectes amb la boca.</p> <p>S'asseuen si se'ls sosté, fan voltes, etc.</p> <p>Poden agafar objectes.</p> <p>Poden sortir les primeres dents.</p>	<p>De 4 a 6 mesos</p>	<p>Protecció i seguretat: cal assegurar-se que no caiguin a terra mentre se'ls canvien els bolquers; s'ha de mantenir fora de l'espai de la criatura tots aquells objectes perillosos que pot empassar-se o causar-li danys (tisores, ganivets, agulles); cal estar sempre dependent de la criatura i no deixar-la sola.</p> <p>Salut: cal seguir les vacunacions i les visites al servei de pediatria.</p> <p>Joc: somriu i espera la resposta de la teva criatura; amaga objectes i torna a fer-los aparèixer; ajuda-la a picar de mans; posa objectes al seu abast perquè tingui l'oportunitat d'agafar-los, subjectar-los i explorar-los.</p>
<p>Recorden esdeveniments simples.</p> <p>Els moviments són més voluntaris i intencionals.</p> <p>S'identifiquen a si mateixes, així com les diferents parts del cos i reconeixen les veus familiars.</p>	<p>De 7 a 12 mesos</p>	<p>Protecció i seguretat: cal assegurar-se que l'aigua del bany no està excessivament freda ni calenta; cal crear espais segurs i sans perquè la criatura pugui explorar-los; cal tranquil·litzar-la si plora en el moment que la deixes sola o tingui por</p>

ACTIVITATS QUE FAN LES CRIATURES	EDAT APROXIMADA	EL QUE LES CRIATURES NECESSITEN
<p>Entenen el seu nom (saben que parles d'elles) i altres paraules comunes.</p> <p>Exploren objectes: els arrossequen, els colpegen, els llancen, els tiren.</p> <p>Troben objectes amagats i saben posar-los en un recipient.</p> <p>Seuen totes soles (sense ajuda).</p> <p>Gategen, es posen dretes, caminen.</p> <p>Saben picar de mans.</p> <p>Poden mostrar-se tímides o molestes davant d'una persona desconeguda.</p> <p>Al final de l'any comencen a dir les seves primeres paraules significatives, com <i>papa</i> i <i>mama</i>.</p>	De 7 a 12 mesos	<p>davant els desconeguts; cal respectar el caràcter únic de cada criatura, els seus sentiments i les seves emocions.</p> <p>Salut: cal procurar mantenir la casa i el cotxe net i sense fum; s'han de fer exercicis amb la criatura (estirar-li les cames i els braços; gatejar amb ella; col·locar-li obstacles senzills en el seu camí); ajudar-la a conciliar el son mitjançant rutines (amb música o amb determinades joguines de tacte suau).</p> <p>Joc: cal col·locar la criatura davant el mirall i ensenyar-li el nas, la boca i altres parts del cos, mentre se li diu els noms; cal llegir junts o mirar llibres senzills i dibuixos; cal donar-li recipients que pugui omplir amb aigua o sorra.</p>
<p>Imiten accions que fan els adults.</p> <p>Parlen amb paraules senzilles per expressar tota una idea i entenen quasi tot el que se'ls diu.</p>	De 13 a 18 mesos	<p>Protecció: s'han d'evitar aliments petits i durs com, per exemple, les nous; s'ha de fer seure la criatura en una cadira alta i sòlida, i s'ha de procurar que estigui sempre ben subjectada;</p>

ACTIVITATS QUE FAN LES CRIATURES	EDAT APROXIMADA	EL QUE LES CRIATURES NECESSITEN
<p>Millora molt la precisió manual i les accions que poden fer es diversifiquen: tiren i recullen objectes, els arrosseguen, els colpegen.</p> <p>Creix la seva curiositat i experimenten amb objectes nous i diferents.</p> <p>Caminen amb certa seguretat, corren, salten.</p> <p>Comencen a ser més autònomes, però encara prefereixen estar amb gent coneguda.</p> <p>Reconeixen la propietat dels objectes.</p> <p>Resolen problemes simples.</p> <p>Saben reclamar allò que els pertany.</p> <p>Comencen a tenir consciència de si mateixes com a persones diferents dels altres.</p> <p>Són molt receptives a les reaccions de les persones adultes. Comencen a comprendre els límits del que poden fer o no.</p> <p>Es mostren orgullosos dels seus progressos.</p>	<p>De 13 a 18 mesos</p>	<p>s'ha de vigilar que la criatura no agafi objectes perillosos i se'ls posi a la boca.</p> <p>Seguretat i autoestima: s'han de recompensar les bones conductes de la criatura mitjançant manifestacions d'alegria, carícies i mostres d'afecte; se l'ha d'animar quan estigui frustrada o trista i se l'ha d'ajudar a trobar altres solucions.</p> <p>Salut: s'ha de preguntar sobre el seu desenvolupament, cal revisar el calendari de vacunacions; s'ha d'introduir una dieta rica i variada d'aliments (però sense forçar-la i seguint el cosell mèdic). Els menjars han de ser una activitat divertida i alegre.</p> <p>Joc: s'ha de cantar, parlar, escoltar i llegir juntament amb la teva criatura; se li han d'ensenyar fotografies seves i de diferents membres de la família; se li han de donar petites ordres per fer alguna cosa com, per</p>

ACTIVITATS QUE FAN LES CRIATURES	EDAT APROXIMADA	EL QUE LES CRIATURES NECESSITEN
<p>Els agrada participar en les tasques de la casa que fan les persones adultes.</p> <p>Poden pujar escales agafats de la mà de la persona adulta o de la barana, alternant els peus.</p> <p>Comencen a tenir control dels esfínters (primer controlen l'orina i posteriorment les caques).</p>	De 13 a 18 mesos	<p>exemple, <i>si us plau, porta les sabates</i>; s'ha d'ajudar la criatura a identificar els seus sentiments dient, per exemple, <i>estàs trista?</i></p>

Qualsevol dubte sobre el desenvolupament de la teva criatura s'ha de consultar el servei de pediatria.

***Durant el primer any de vida,
és important assegurar un
control sanitari periòdic de la
criatura per detectar
qualsevol problema en el seu
desenvolupament.***

Informacions d'interès

AJUTS PER A FAMÍLIES AMB NENES I NENS

El Govern de la Generalitat de Catalunya, a través de la Secretaria de Polítiques Familiars i Drets de Ciutadania del Departament d'Acció Social i Ciutadania, atorga cada any diverses prestacions econòmiques i ajuts a les famílies amb fills i filles petits. La prestació econòmica per fill/a a càrrec i les prestacions per part, adopció, tutela o acolliment múltiple tenen caràcter universal, és a dir: són independents del nivell d'ingressos de les famílies. Les edats dels infants beneficiaris i l'import de les prestacions es determinen anualment.

Per a més informació: www.gencat.cat/dasc



ELS ESPAIS FAMILIARS MUNICIPALS

Des del món local (el teu municipi o consell comarcal) s'ofereixen serveis a les famílies amb infants fins a tres anys, escoles bressol, xerrades, tallers formatius per a pares i mares...

Alguns municipis de Catalunya disposen del que s'anomenen genèricament «espais familiars», els quals reben diferents denominacions (espai familiar, espai nadó, el xumet, ja tenim un fill...), però comparteixen un model de base. Els infants assisteixen a un espai pensat i adequat a les seves necessitats, hi van acompanyats per la persona que en té cura, amb periodicitat setmanal en sessions d'unes tres hores. Són espais per als nadons i per a les seves famílies, on poden compartir experiències amb altres i enriquir-se també amb allò que aporten aquelles persones que viuen un moment similar. Per a tot això es compta amb el suport de l'equip educatiu, ja que els serveis s'organitzen de manera que les famílies i les seves criatures puguin fer activitats conjuntament. En aquest sentit, són espais de context familiar atès que, a més de permetre aquesta activitat, compten amb un espai específic perquè les persones adultes puguin fer diverses activitats juntes: xerrar, prendre cafè, llegir una revista entre d'altres.

Consulta el teu municipi o consell comarcal sobre els serveis i els programes per a les famílies amb infants entre 0 i 3 anys.

