

# Criança ÉS QUE M'ESGOTA!

Atendre un fill comporta força i esforç. Com ens podem preparar per no defallir i estar a l'altura de les necessitats de la nostra canalla? La solució passa per mantenir uns hàbits saludables, menjar bé i dormir bé

MARC SERRANO I ÒSSUL

“Uf”, va dir ella (la mare), o ell (el pare). O tots dos van esbufegar alhora, potser: tant se val. No puc més: estic **fet pols**. Exhaust. Trinxat. Baldat. Això cansa. Estressa. Desgasta. Erosiona. Destrossa. Esgota. Fatiga. Exigeix una certa forma física. Criar és, de vegades, un esport: exigeix força, esforç. Demana més energia que mai –sobretot, si el bebè és mogut–, però, justament, quan es descansa menys i pitjor que mai. Exercir de progenitor tensiona –esprem– el cos: dur en braços o transportar dins la motxilla el nen, empaitar-lo quan comença a caminar, etc., demana pares forts; a mesura que el nadó es va fent nen, l'exercici canvia, però no en minva pas la intensitat. En famílies amb dos progenitors, un i l'altre es poden alternar, però cada vegada ens reproduïm de més grans, i l'edat ja es nota, vulguis o no. Com hem d'alimentar-nos, suplementar-nos (o no), exercitar-nos i posar-nos?

Escoltem experts com Pilar Benítez, autora de *Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo* (Grijalbo) i autora del mètode *iSiéntete radiante!*, que els lectors fidels del *Criatures* van descobrir el 2015 en un *Així fa de mare* de Francesc Orteu; ara hi assenyala, de nou, l'origen de tots els mals d'unes mares que mai no havien estat tan esgotades com ara: “Atendre els nostres nadons, nens i família en general requereix dedicació, temps i energia, i, per tant, és cansat. Però els éssers humans es regeneren amb el que mengen, el que beuen, l'aire que respiren, el son i, en general, uns hàbits saludables. Quan aquests recursos que ens fan recuperar del desgast es descuiden o falten, comencen els problemes”.

Ai! I els pares igualitaris, que no es cansen, ells? “El que comentem pot ser per a pares i mares, tot i que el desgast biològic que produeixen l'embaràs, el part i la lactància només afecta les mares!” En efecte.

La solució, per a Benítez, és allò tan bonic de tornar als orígens –a la natura–: “En general, l'entorn de les ciutats cada vegada permet menys regeneració dels seus habitants, i estem cada vegada més desconnectats del que és naturalment adequat. Oi que quan sortim a la natura ens sentim millor en molts aspectes?” Doncs això. I l'alimentació: “Menjar a base d'aliments processats, refinats, rics en sucres, additius químics, greixos saturats, no ajudarà el nostre cos a regenerar el cansament, sinó tot el contrari. Si intentem nodrir-nos amb aliments naturals rics en nutrients, ens sentirem més vitals. Màgia? No, sentit comú”.

Deixar d'estar esgotats és possible; sí, es pot: “Uns hàbits saludables ens ajuden a tenir més vitalitat, més energia, però també ens ajuden a tenir més equilibri mental i emocional. I, estant més centrats, podem prioritzar molt millor el que realment és important”.

## DE LA TEORIA A LA PRÀCTICA

Per on comencem, però, Pilar? “Escollint aliments naturals, de l'estació, del lloc: cereals integrals, llegums, verdures, fruita seca, fruites, llavors, bons olis...” La teoria sembla fàcil: malgrat la pressió, sentir-se radiant arran d'una “forma de viure”. L'autora se n'ha sortit, però, amb cinc fills, admet haver-se saturat alguna vegada: “I tant!” Malgrat les crisis puntuals, es pot acceptar i gaudir, diu, un cert ocàs de la individualitat: “La vida l'entenc com un recorregut en el qual es van succeint diferents fases. Tot té el seu moment i, alhora, sentit en cada moment. Quan arriba la maternitat o paternitat, deixes de ser la dona o l'home independent per passar a ser responsable del teu fill. Tot canvia, i anar-se adaptant als nous recorreguts amb la intenció de fer-ho tan bé com es pugui és la gràcia de viure”.

Els éssers humans es regeneren amb el que mengen, el que beuen, l'aire que respiren, el son i, en general, uns hàbits saludables



En el benestar, l'equilibri i la prioritització, els pares hi trobarem, conclou, la clau per conciliar.

### UNA BONA FORMA FÍSICA

Criar genera cansament, però, també, plaer... i, segons com, una mica de dolor! Agafar la criatura o dur-la en braços o en una motxilla pot ajudar-vos a exercitar els músculs (els bíceps, per exemple!), si bé pot, també, causar-vos mal d'esquena: lumbàlgia, sobrecàrregues, contractures...

“La salut muscular d'una persona difícilment es veurà perjudicada pel fet de transportar un nadó o un nen a pes, sempre que es facin les coses de manera raonable”, valora Manel Domingo, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, però al mateix temps ho matisa: “El més aconsellable és portar el nadó tan a prop com puguem del nostre cos, tot evitant mantenir-lo excessivament separat de nosaltres. El que tampoc és aconsellable és que sempre carreguem el nen sobre una extremitat: s'ha d'anar compensant. En tot cas, si ho fem malament, les lesions

més habituals serien contractures musculars o tendinopaties”.

Domingo assegura que transportar un nen que cada cop pesa més “no necessàriament” perjudica el benestar muscular del progenitor: “Si ho fem bé –insisteix–, no tenim per què tenir cap lesió. Una altra cosa és que ho fem malament o que ja portem una vida faltada d'activitat física i excessivament sedentària, cosa que ens pot comportar exactament els mateixos problemes que tindríem en carregar una ampolla de cinc litres d'aigua o un pes qualsevol. La càrrega del nen per si mateixa no és la gènesi del problema”. Un problema que, en la mare lactant, pot ser específic: “Hem de ser conscients de la postura que adoptem a l'hora de donar el pit”.

El que s'aconsella és “seure d'una manera còmoda, amb l'esquena ben dreta al respall, i utilitzar coixins de lactància per recolzar-se i que evitin que els braços carreguin tots sols el pes del nadó”. Amb compte, doncs, el problema desapareix.

### EN RESUM

Recapitem: una paternitat sense esgotament es pot assolir amb hàbits, postura... i, com apuntava Pilar Benítez, una dieta equilibrada, amb nutrients de qualitat i fruita i verdura. “Amb els fills les necessitats nutricionals són, bàsicament, les mateixes”, apunta la dietista-nutricionista Laura Torras, professora associada de la Universitat de Barcelona (UB), i ho justifica: “Tot i que, pel fet d'anar més cansats, ens pot semblar que cremem més energia, en realitat, tenim menys temps per a nosaltres”.

I una pregunta habitual entre molts pares i mares esgotats, especialment en determinades èpoques de l'any. Prenem suplementos? Demanem la resposta a la dietista-nutricionista Laura Torras: “Haurien de reservar-se per a quan realment són necessaris i hi ha deficiències nutricionals que poden afectar la nostra salut”. Així, per a les mares gestants, recomana àcid fòlic sempre, i ferro i calci quan calguin. “Per a mares que donen el pit també recomanaria algun suplement per a la lactància, ja que és molt fàcil que hi hagi deficiències en l'alimentació en aquesta etapa, en què no es té tot el temps que voldríem per cuinar com cal i planificar una dieta equilibrada”.

Els poden contrarestar-ho: “Ho aprofito per animar tots els pares parelles de mares lactants a cuinar menjar saludable per alimentar-les a elles mentre elles alimenten el nadó”. I, quan el nen ja menja de tot, tot torna a lloc: “Els pares comencen a menjar millor que abans, ja que han de cuinar menjar per al seu fill”. I l'angelet es mereix el millor.

I els pares se'n beneficien.  
El cercle es completa.✱

## EN FAMÍLIA

# 'BONS SOMNIS'

Veig amb estupor l'anunci d'uns productes d'higiene infantil anomenats *Dulces sueños*, o *Bons somnis*, segons el cas, amb efecte “clínicament provat” i “avalats per pediatres”. ¿Hi ha cremes i xampús amb efectes hipnòtics provats? ¿Un somnífer tan potent que actua per la pell, tan innocu que es pot vendre sense recepta i administrar a nens? ¿I de veritat que hi ha pediatres que avalen això? En efecte, la SEPEAP (Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i Atenció Primària), segons la seva web, “atorga l'aval científic a la gamma de productes Johnson's® Baby després de revisar la formulació de tots els seus productes” (¿i després de rebre quants diners?) i remet a una altra web, *Profesionales-baby.es*, creada per Johnson's. No confongueu aquesta associació, per cert, amb l'AEPAP (Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària), que no sembla que avaluï “científicament” productes amb tanta alegria.

I la “prova clínica”? La web del fabricant afirma que els productes *Bons somnis* estan “enriquits amb una barreja d'aromes relaxants que ajudarà el teu nadó a dormir millor”, i ens remet a un estudi que es pot llegir buscant la clau 19480226 a *www.pubmed.gov*. És un estudi interessant. Quatre-centes parelles mare-fill (nens de 7 a 36 mesos) van ser assignades a fer una rutina (bany, massatge i tenir el nen a coll una estona a les fosques) o a no fer res especial. Els nens es van seleccionar perquè tenien “problemes lleus o greus per dormir”, segons la mare –però sense “alteracions significatives del son”–, com ara despertar-se més de tres cops cada nit (¿despertar-se menys de tres cops és un problema “greu”?). Els nens que rebien la rutina s'adormien una mica abans i no es despertaven tan sovint. No em resulta sorprenent; sempre he pensat que agafar els nens a coll, cantar-los i acaronar-los és molt millor que deixar-los sols. No compara dos tipus diferents de sabó o loció, ni el bany amb sabó o sense, ni tan sols compara una rutina amb una altra de diferent (més bany sense massatge? Més temps a coll sense bany?).

La conclusió dels autors és que la rutina ajuda a dormir. La rutina. No els productes *Bons somnis* i molt menys els aromes relaxants, que ni tan sols esmenta (tot i que l'estudi està fet per Johnson's). Saben que hi ha bajanades que es poden posar a la web i a la publicitat, però no en un article científic.✱



CARLOS GONZÁLEZ  
Doctor en pediatria