



General | | Actualitzat el 29/09/2020 a les 10:33

## 3 imprescindibles per l'arribada d'un nadó

*Bressols, canviadors, xumets de totes mides i colors... De debò ens cal tanta cosa? La Paola Roig, psicòloga i doula, reflexiona sobre les 3 úniques coses que calen quan s'espera un nadó*

[inicentrareport] Vivim en un món on constantment ens venen coses que necessitem. Roba, una escapada de cap de setmana, aquell smartphone d'última generació? I quan estem esperant un nadó, la cosa es multiplica. Ens comencem a interessar per la nostra futura mapaternitat: fem cerques a Google, seguim comptes de criança, llegim llibres sobre part i lactància?

De cop i volta, la publicitat que ens apareix al navegador es transforma. Passem de veure caps de setmana idíl·lics, a veure classes de ioga per a embarassades, bressols, cotxets i xumets. L'embaràs és un moment vulnerable. És un moment de recerca de referents. De recerca d'informació. I sovint, la informació que ens arriba sobre què necessitem realment per l'arribada d'aquesta criatura, està patrocinada. Als grups d'embaràs que acompanyo apareix gairebé a cada sessió aquesta pregunta: què necessito preparar realment?

Crec que aquesta pregunta es podria respondre fàcilment amb una frase de Nils Bergman, neonatòleg, que diu així "Un nadó no necessita res dels seus pares, excepte als seus pares, la seva presència". I és que al final això és el que necessiten les criatures. A nosaltres. La nostra mirada, la nostra veu, la nostra pell. Que estiguem presents i disponibles per fer-los l'arribada a aquest món el més plaent possible.

Avui us porto una llista amb només tres coses. Tres imprescindibles que val la pena tenir a casa quan arribi el nadó.

[GotaVerdaPle] **Porta nadons:** Una de les coses que més necessiten els nadons a l'arribar és el nostre cos, la nostra pell. Estan dissenyats així. Si ens fixem en altres mamífers, els éssers humans naixem molt més immadurs. Fixem-nos en un cérvol per exemple. Al cap de poc de néixer ja es posa dempeus i s'allunya de la mare. Això, un bebè humà triga entre 9 i 12 mesos en poder-ho fer. És el que es coneix com a exterogestació. Un període en el qual continuem la gestació en un úter extern, els braços i el cos de les nostres mares i pares. Els nadons necessiten el contacte, som la seva font de seguretat, el medi segur on es poden desenvolupar.

És per això que és bastant probable que si intentem deixar un nadó de poques setmanes a un bressol o un cotxet es posi a plorar. Ens està avisant que ha perdut el contacte amb la seva font de seguretat, no se sent protegit. Això, que s'interpreta sovint com que el nadó ens pren el pèl, no és més que la seva necessitat primària. Sentir-se protegit. I aquí va la primera compra essencial per preparar l'arribada del nadó: un porta nadons. N'hi ha de tots els tipus, preus i colors. Només hem de triar el que més s'adapti a la nostra família. El porta nadons ens permetrà mantenir aquest contacte tan important pel nadó ( i també per nosaltres) mentre seguim fent la nostra vida diària. Ens permet reforçar el vincle i també potenciar la lactància materna.

[GotaVerdaPle] **Bolquers:** Com amb els porta nadons n'hi ha de tota mena. De tela, ecològics, d'un sol ús? Òbviament hem d'escollir el que més ens encaixi com a família, però sí que és una bona oportunitat per començar a cuidar el planeta que deixarem a les nostres criatures. Sabíeu que els bolquers suposen 900000 tones anuals de residus tòxics? Tot i que ho poso com a imprescindible cada cop hi ha més famílies que practiquen la criança sense bolquers. Si teniu curiositat i voleu investigar sobre el tema podeu llegir el llibre "Bebés sin pañales" de Tania



---

Gavez.

[GotaVerdaPle] **Roba:** És obvi però és important també poder posar consciència en quines compres de roba fem. En la meva experiència personal penso que moltes vegades comprem més roba de nadó de la que necessitem, especialment quan és el nostre primer embaràs. Com comentava amb els bolquers, la compra de roba resulta també una bona oportunitat per poder-nos platenjar com consumim, a qui comprem, a qui donem els nostres diners. Al final, cada compra que fem, d'alguna manera és també un vot.

És molt possible que llegiu la llista i penseu que és molt curta. Només tres coses. Però realment els nadons necessiten poc més. Som les mares i pares que moltes vegades necessitem més coses. I està bé, cada família ha de trobar el que realment necessita, aquelles coses que realment són útils. I és important poder fer aquest exercici. Poder frenar i posar consciència.

**Per últim, m'agradaria parlar del tema dels regals.** Quan estem embarassades normalment les nostres amistats i famílies ens regalen coses pel nadó: xumets, mantetes, robeta? Quan al final, moltes vegades, ja ho tenim tot. Sóc de l'opinió que hauríem de poder regalar coses a les mares i als pares. Que també necessiten moltes cures durant el postpart i la criança. Podem regalar per exemple un val d'un servei de menjar a domicili. Una visita amb una fisioterapeuta de sòl pelvià. Una consulta amb una assessora de lactància. L'acompanyament d'una doula. O fins i tot podem regalar el nostre temps, oferir-nos a posar rentadores o a treure a passejar els gossos. Recordem que cuidant la mare, estem cuidant al nadó. Els nadons, el que més necessiten és tenir els seus pares a prop. I tot allò que pugui facilitar aquest vincle, serà un bon regal.  
[ficientreport]