



General | | Actualitzat el 26/01/2021 a les 08:04

Hauríem d'oferir xumet al nadó? Com i quan iniciar el procés de deixar-lo?

Donar o no el xumet segueix generant dubtes a mares i/o pares

[inicicentrareport]Recordo molt bé, quan preparava la bossa de l'hospital, que la meva mare em va dir que em faltava el xumet. Jo li vaig contestar molt segura que no, que jo no en portaria de xumet. I ella es va quedar sorpresa. ?Com han canviat les coses?. **El tema del xumet segueix generant dubtes entre mares i pares** i és per això que crec que és important poder parlar-ne. Comencem per una mica de context històric.

El primer model de xumet tal com el coneixem ara es va patentar l'any 1901 pel farmacèutic novayorquès Christian W. Meinecke. Ell el va anomenar ?**pacifier**?, que vol dir, literalment, pacificador. Deixant així clara la seva funció: **calmar al nadó**. Però molt abans d'això ja havien existit molts tipus de xumets. De fet es coneix l'existència de xumets rudimentaris que daten de l'any 1000 a.c. i en un llibre de 1473 sobre educació infantil ja és anomenat.

Aquesta brevíssima revisió històrica ens serveix per veure que **la necessitat de succió dels nadons és real i necessària**, i que, les mares i pares, per tal de poder descansar millor, poder fer tenir temps per a nosaltres o sortir a fer una volta ens hem inventat un **sistema per substituir el nostre pit**: el xumet.

Aquesta introducció també ens serveix per poder extreure dues conclusions, que crec que són importants per entendre l'ús que volem del xumet. La primera és que el xumet no és una necessitat del nadó, és una necessitat de les famílies. **En realitat el nadó en tindria prou amb succionar el pit de la seva mare cada cop que volgués**. No li cal el xumet.

Tenint en compte això podem entendre també que decidir donar xumet o no és una decisió de criança, i que, com totes les decisions de criança, dependrà de cada família. La segona és que el nadó no ens utilitza a nosaltres de xumet, sinó que utilitza el xumet de mare. **La succió és una necessitat fisiològica** del nadó, que nosaltres podem decidir cobrir de diferents maneres, entre elles, el xumet.

I ja que parlem de succió, és important entendre que a part de l'alimentació la succió té una altra funció gairebé igual d'important: **ajudar al nadó a regular-se i calmar-se**. Succionar els hi produeix un gran benestar. Al fer-ho el seu cervell produeix endorfines (les hormones del plaer) que l'ajuden a relaxar-se. Això és el que anomenem succió no nutritiva del mugró.

El pit pel nadó és aliment, però és també moltes altres coses. És calma, seguretat, ajuda a adormir, consol, amor? Així, **els nounats necessiten molta succió**. A vegades, literalment, la majoria d'hores del dia. És en aquests moments que acostumem a sentir la famosa frase de la boca d'algun "opinòleg" de confiança ?Un altre cop al pit? Ho veus! És que t'utilitza de xumet!?. I és que com dèiem el mecanisme és totalment a la inversa.

Entès tot això, i si hem decidit que sí que volem oferir xumet segurament ens farem una altra pregunta: **Quan poc oferir-lo?** Doncs per respondre primer hem de tenir en compte quin tipus de lactància i en quin moment de la lactància estem.

Si la nostra intenció és fer lactància materna exclusiva, és important **no oferir el xumet abans**



que la lactància estigui completament establerta, que sol ser cap a les 6-7 setmanes de vida. Això és a causa que la succió que es fa del xumet és diferent de la del mugró i podria crear confusions en el nadó i provocar dificultats en la lactància. A més a més, la succió del nadó regula també la producció de llet. Especialment a l'inici totes les preses i l'estimulació del mugró són importants. El xumet pot produir un efecte saciant i interferir en la demanda de pit del nadó.

Per altra banda, **en el cas de lactància artificial, sí que és recomanat l'ús del xumet**, justament per cobrir aquesta necessitat de succió no nutritiva. A més a més, la succió del xumet durant la nit és un **protector contra la síndrome de la mort sobtada** del lactant (En els nadons que prenen pit aquesta protecció la garanteix succionar el pit cada poques hores).

En el cas de nadons prematurs o separats de la mare al néixer també pot estar expressament indicat el xumet pels mateixos motius.

A més de quan oferir el xumet és important també plantejar-se el **com l'oferim**. L'ideal en aquest sentit seria que el nadó no tingués el xumet al seu abast o disponible contínuament (per exemple no seria aconsellable que el portés subjecte a la roba). Altrament, seria recomanable poder fer ús del xumet en situacions concretes, oferir-lo **només en certs moments que ens sigui necessari**. Per exemple quan l'haguem de deixar amb una altra cuidadora, quan estiguem conduint, per anar a dormir? És l'adult qui hauria de controlar el xumet, qui l'ofereix i el retira.

Una altra inquietud important sobre el xumet és com fer després per deixar-lo. Com en la majoria de temes de la criança, crec que no existeix un manual o una millor forma de fer-ho. Cada família ha de trobar la seva, amb la que se senti còmode. Sí que penso, que és important posar-hi consciència. Podem pensar, per començar, que el nadó mai ens va demanar el xumet, **li vam donar nosaltres perquè segurament ens era d'ajuda**.

Això ens pot ajudar a **tenir paciència per deixar-lo**, a respectar el ritme de cada infant, a saber quan està preparat o preparada. Podem ser conscients que el xumet, segurament, era una eina que tenia el nadó per calmar-se, per regular-se, així que haurem d'ajudar-lo i acompanyar-lo oferint altres opcions. Podem oferir massatges, abraçades, cançons? Estar doblement disponibles.

Una altra cosa important a l'hora de deixar el xumet és poder **parlar amb la criatura**. Explicar-li els motius pels quals pensem que és important iniciar aquest procés, ser sinceres amb elles i intentar no mentir. Podem intentar deixar de banda el dir coses com que ?s'ha perdut?, ?l'hem llençat?, ?és de nens petits?. Hem d'entendre que el xumet és una cosa molt important per a elles i mai hauríem de menysprear els seus sentiments ni ridiculitzar-los, més aviat hauríem de fer el contrari.

Donar un espai per validar les seves emocions, fer-los saber que entenem com es deuen sentir i quan important és això per a elles. El primer que sol funcionar per iniciar aquest procés és no tenir el xumet a la vista del petit o petita. Aplicar el ?no oferir-no negar?. Que siguin elles qui l'hagin de demanar. A més hem d'entendre que serà un procés progressiu, si són suficientment grans podem pactar amb ells un pla d'acció en el qual establím quan deixaran de fer-lo servir durant el dia, en quins moments si en quins no, etc. És important que en la mesura que puguin, tinguin clar quin procés iniciem, com serà i que en poden esperar.

En aquest sentit hi ha criatures a les quals ajuda molt poder fer un **procés de comiat del xumet**. Cada família es pot inventar el seu. Podem guardar-lo en una caixeta, amb alguna fotografia, el que cada criatura vulgui. Aquests rituals poden ajudar a fer un tancament d'aquesta etapa.

Per últim crec que és important recordar que la retirada del xumet no hauria de coincidir amb altres canvis importants en la vida de la criatura, és un moment delicat i cal que li parem tota l'atenció possible.



I com a conclusió, recordem sempre que va ser **decisió nostra donar-los xumet**, el xumet ens va ajudar a nosaltres durant un període de temps, ara som nosaltres les que hem de tenir paciència i acompanyar i ajudar als nostres fills i filles en aquest procés de creixement que inicien.
[ficentrareport] [enquestaregistre]