



General | | Actualitzat el 14/02/2022 a les 07:00

No som pitjors mares o pares si no menja

El menjar no és una lluita, hem de saber que és un procés amb anades i vingudes

[inici centrareport] Des del mateix dia del naixement, **la relació entre el nostre nadó i el menjar** és una de les fonts de preocupació més grans que tenim les mares. Al inici potser no aconseguim agafar-se bé al pit, potser ens surten **clivelles**, potser patim per si estem donant prou llet amb el biberó? En certa manera la relació que tenim amb la nostra criatura se centra, en part, en el menjar. I, sovint, segueix sent així a mesura que va creixent.

Darrere de la preocupació per el guany de pes de la criatura, per si pren suficientment pit, per si tenim suficient llet? Sovint hi ha **la preocupació de si estem sent unes mares suficientment bones** per a les nostres criatures. El nostre desig de ser **bones mares**, mares capaces de nodrir les nostres criatures se centra al voltant de l'aliment que oferim.

Totes hem gaudit veient com el nostre nadó s'enganxava al pit i es nodria de nosaltres, o com agafava feliç el biberó i se l'acabava. Més endavant, quan introduïm l'**alimentació complementària** passa una cosa semblant. Agafem el llibre de receptes per a nadons i ens passem una bona estona a la cuina preparant la recepta més bona. El procés de preparació de l'aliment i el fet d'oferir-lo és com una mostra del nostre amor per la criatura, com si en certa manera li estiguéssim oferint també una part de nosaltres mateixes.

Quan oferim les minihamburgueses boníssimes que hem preparat i la nostra criatura se les menja feliç ens omplim d'orgull i de satisfacció. Traiem la conclusió que ho estem fent bé. **Però que passa quan no és així?** Què passa quan el nen o nena les rebutja, les tira a terra o no mostra cap interès? Si això es va repetint ens trobem amb una doble angoixa. Primer la preocupació òbvia per la salut de la nostra criatura. Estarà rebent prou nutrients? Estarà tenint una dieta equilibrada? Tindrà prou aliment amb el poc que menja?

I a aquesta angoixa per la salut, si mirem més endins, s'hi barreja també la sensació de que no ho estem fent prou bé. Que d'alguna manera, la nostra criatura **ens està rebutjant també a nosaltres**.

La preocupació que el nen o nena no menja pot anar creixent en espai i intensitat. Al final ve de la immensa responsabilitat que suposa tenir a les nostres mans la vida d'un altre ésser. Segur que totes recordeu aquelles nits de postpart, en les que us costava dormir, o us despertàveu de cop, pensant si el vostre fill/a estaria bé, si el vostre fill/a seguiria respirant. Tot això forma part d'aquesta angoixa que ens genera **la responsabilitat de criar i sostenir un ésser viu**. I una cosa semblant passa amb el menjar.

Si la nostra criatura es nega a menjar o menja molt poc, sovint ens angoixem per la seva salut. Cal recordar que la realitat és que fins l'any la seva font d'alimentació principal és la llet. I que més enllà de l'any és realment estrany que un nen emmalalteixi perquè no vol menjar. Els nens s'aferren a la vida i a la salut i poden estar suficientment sans amb quantitats d'aliment que a les adultes ens semblen impossibles.

A més a més, les criatures varien enormement en la quantitat d'aliment que ingereixen, no només d'un nen a un altre sinó també en un mateix nen d'una setmana a l'altra o d'un mes a un altre. La **gana**, igual que tantes altres coses en el desenvolupament de les criatures (el **control d'esfínters**, la **son**?) es pot veure també afectada per diversos motius: una grip, mocs, canvis en



la rutina diària, una mudança, l'arribada d'una germana?

Però tornem per un moment a la nostra angoixa pel fet que el nostre fill o filla no menja. Si aquesta angoixa és molt intensa pot acabar tenint molt de lloc en la nostra vida. I pot **acabar convertint el moment del menjar en una cosa que res té a veure amb el goig**, sinó amb la tensió. Al final, si nosaltres com a mares i pares, estem angoixades acabarem inevitablement traspasant aquesta **angoixa** a les nostres criatures, i és molt difícil menjar quan estem angoixats, no?

És dur acceptar que el teu fill/a rebutgi el menjar que has preparat amb tota la cura. I sovint, davant d'això, les mares i pares, **reaccionem amb impotència, ressentiment o ràbia**. Aquest és un terreny en el que ens podem quedar bloquejades en una lluita de poder, amb nosaltres cada cop més enfadades i la criatura cada cop més decidida a no menjar. En lloc de ser un moment agradable l'hora de menjar es converteix en una lluita amb tensions i angoixes. Quan això passa, i és inevitable que passi de tant en tant, pot ser necessari que entri una altre persona en escena i ajudi. Si és el pare el que està col·lapsat podem agafar més protagonisme nosaltres. O una àvia, una tieta, una amiga propera? Algú que no estigui ficat en aquesta lluita.

Recordo perfectament que no fa tant el meu fill estava capficat en no menjar cap verdura. Cap. No hi havia manera de sortir del bucle en el que ens havíem ficat. Jo cada cop més enfadada i ell cada cop més fixat. En aquella època vam anar a passar un cap de setmana amb uns amics. Vam preparar bròquil i un altre pare va servir els plats a les criatures. Va agafar el bròquil i els hi va explicar una història d'uns arbres i uns micos. I jo, des del passadís, al·lucina veient el meu fill rient i cruspint-se el bròquil amb molt de gust. L'**energia** havia canviat. La **tensió** havia desaparegut. I ara sí, podia gaudir del menjar.

A tot aquest procés s'ajunta també que al voltant de l'any la majoria de les criatures ja **saben el que els hi agrada i el que no els hi agrada**. A vegades sembla fins i tot que tinguin manies, com per exemple voler menjar exclusivament certa cosa durant un temps i després, sense motiu aparent, rebutjar-la i passar a voler-ne una altre. Com a mares i pares està bé que puguem respectar aquestes preferències, tot i que ens semblin irracionals. En aquestes edats les criatures necessiten començar a afiançar la seva identitat, necessiten **la llibertat d'afirmar-se** com a éssers individuals. I igual que volen posar-se aquella samarreta en concret. O que creuem el pas de zebra de determinada manera, també poden voler el menjar d'una forma en concret. Seria com si ens diguessin: "soc una persona que aquesta setmana vol poma i no vol pastanaga".

A més a més, igual que les adultes, les criatures desenvolupen **aversió a certs gustos i a certes consistències**. I tenen dret a que així sigui. A nosaltres no ens agradaria que ens posessin una cosa que no ens agrada cada dia per menjar, doncs a ells tampoc.

En conclusió, el que us diria es que intenteu no prendre-us el tema del menjar com un tema personal. **No és una lluita. És un procés, amb les seves anades i vingudes**. La majoria de nosaltres no menjàvem verdures en algun moment de la nostra infantesa i ara sí que ho fem. Seguiu **oferint plats saludables**, seguiu sent models d'alimentació equilibrada per les vostres criatures. Seguiu oferint **sense forçar**. Sense obligar. Reconvertiu els àpats en moments de tranquil·litat, de calma, de gaudi. I, sobretot, confieu que algun dia això també passarà.

[ficientreport]