



General | Cris Moe | Actualitzat el 12/10/2020 a les 23:15

«Agafar en braços és salvar el món»

L'experta en porteig Cris Moe respon els dubtes dels lectors i lectores

[inici centrareport] Durant el mes d'Octubre i des del 2008, té lloc la setmana internacional de la criança en braços per visibilitzar i recordar la importància i els beneficis del porteig i d'aquest vincle que es genera criant en braços.

Aquest any el lema ha estat "abraçant el futur" i intenta reclamar els braços com costum del present però també del demà. Hem traslladat a l'especialista en porteig, Cris Moe, els vostres dubtes que ens heu fet arribar sobre porteig i aquestes són les respostes:

[GotaVerdaPle] **Com es pot evitar el mal d'esquena**

[GotaVerdaBuit] El que fa tenir mal d'esquena no hauria de ser el porteig. Normalment el que fa mal d'esquena és "la vida"; és a dir: agafar les criatures amb males postures quan anem sense portabebès, donar el pit amb posicions impossibles, fer collit amb poc espai, els múltiples despertars, el fet d'haver d'arribar a tot... etc.

Si detectem que és quan portegem que el mal d'esquena ataca poden ser tres coses: o una mala tècnica, o un portabebès no adequat o bé que al carregar el pes del nadó, ens surtin tots els mals que durant el dia estaven silenciats.

Per persones que tenen ja més mals d'esquena sovint, més enllà de quan portegen, el que recomano és: una revisió al fisio i portabebès de tela, tipus fulards o mei tais amb tires que embolcallin molt millor l'esquena del portador i d'aquesta manera tinguin el pes més repartit.

[GotaVerdaPle] **El meu fill només s'adorm en braços o portejant. Té 5 mesos. És normal?**

[GotaVerdaBuit] Sí. Quan una criatura neix, necessita adaptació, temps, calor, confiança, mirada i amor sense condicions. Tot just el que sent quan està en braços de la seva mare o el seu pare. A més, a nivell "son", està en plena etapa d'adquisició de noves fases de son, una època de grans canvis a nivell maduratiu, i per tant encara reclamarà més aquest contacte.

[GotaVerdaPle] **El meu bebè reclama braços. És bo que l'agafi sempre que m'ho demana?**

[GotaVerdaBuit] Que demanin braços és bo, normal i sa, i que aquests braços siguin donats també és exactament igual de positiu. La criatura no es pot valer per si mateixa. De manera natural. Si no els privem del contacte i relació que necessiten, a poc a poc, amb temps i paciència aquestes criatures aniran creixent, cada vegada amb més seguretat. Mica en mica se sentiran més capaces d'explorar el món i lentament deixaran de voler tants braços per començar a demanar altres coses pròpies de l'etapa en que es trobin.

[GotaVerdaPle] **La meva filla ja no vol braços. Què he de fer?**

[GotaVerdaBuit] És com qualsevol desig que expressa una persona. S'ha de respectar sempre el ritme de la criatura. No s'han de donar si ella no els vol.

[GotaVerdaPle] **Agafar en braços és malcriar?**

[GotaVerdaBuit] Agafar en braços és un bàsic de la humanitat. És salvar el món. Sembla que ens n'haguem oblidat, perquè a les últimes generacions els ho van "prohibir", i canviar aquesta



motxilla cultural ens durà, potser, a sentir-nos més lliures i capaces de mapaternar que anar seguint directius imposades que es contraposen al nostre instint, valors o logística familiar.

[GotaVerdaPle] **Què fer/dir quan et qüestionen que els tinguis en braços?**

[GotaVerdaBuit] Pots fer dues coses: donar una explicació (que no cal, ningú vol o et rebran amb sarcasme), o somriure, assentir amb el cap i donar les gràcies pels consells gratuïts, mentre segueixes fent el que consideres, sense importar-te massa l'opinió de l'entorn.

[info] La Cris Moe és coach maternal experta en lactància, son infantil i porteig. La pots trobar a l'instagram a @maretameva [info] [ficentrareport]