



Embaràs

Famílies... parlem-ne

M. Jesús Comellas

## El fantasma del temps per educar?

Entre uns i altres no parem de parlar de la falta de temps per educar. I tot seguit creiem que si tinguéssim temps, ho fariem molt bé. Ara bé, curiosament, moltes famílies que potser per horaris més flexibles en qüestions laborals tenen més temps i van a buscar la canalla a l'escola, diuen el mateix. Però ¿hem pensat realment què diem? ¿O simplement reaccionem a allò que ens han fet creure?

Educar la canalla és el que fem des que obrim el llum i els ensenyaem com despertar-se. Si posem música, si ho fem amb impaciència, amb serenitat, cansament o sense quasi deixar temps perquè es despertin. Tots aquests moments ja són educatius perquè els ensenyaem a encetar el nou dia. A més, molt sovint hi ha sorpreses: febre, roba que no està a punt, una urgència... i, així, continua la nostra acció educativa. ¿És que no veiem que educatiu que és el dia a dia? El fet de viure i cadascuna de les accions que fem amb la canalla educa: la manera de resoldre les nostres necessitats, les individuals i les de tota la colla.

El que és segur és que no tenim temps per fer-ho tot. El DNI ens ha caducat i no tenim ni temps per renovar-lo, a vegades ens oblidem de la revisió del cotxe o necessitem comprar-nos unes sabates. Però "ja ho farem". I passen els dies i per a aquestes activitats no hi ha temps, perquè curiosament estem amb la canalla, perquè cal anar a comprar, procurar que visquin en un ambient positiu, anar a comprar-los sabates noves a ells i tantes coses que caben dins d'un dia. I això no és educar?

Per tant, educar és ensenyar-los a viure, que vegin com resollem les coses de cada dia, com els deixem participar, com podem parlar-ne, com interpretem les decisions, com triem les urgències, com podem afavorir que algunes coses o les faci la canalla o es quedin per fer, perquè és educatiu poder mostrar com és de necessària la col·laboració. I que vegin que els eduquem per a la responsabilitat.

I tot això no es fa en un temps especial sinó a cada moment. Aquesta dedicació plena és el que realment esgota i desitgem el silenci de la nit per refer-nos. ¿Creiem que amb més temps ho resoldríem millor? ¿Potser és que enyorem fer unes activitats educatives amb la canalla? Cert. Són importants i també trobarem algun moment per compartir-les.

Maria Jesús Comellas és doctora en psicologia i pedagoga



# Adéu a les sales niu: contacte pell amb pell

## El contacte permanent mare-fill genera beneficis

MARTA ESPAR

FOTO: TJERK VAN DER MEULEN

Quan l'Emma va treure el caparró per primera vegada al món a la maternitat de l'Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona, el seu pare la va agafar i la va posar immediatament sobre l'abdomen nu de la seva mare, la Muriel. Els professionals que assistien el part van comprovar el test d'Apgar, que respirés bé i tingués un bon aspecte i temperatura. I, abrigades totes dues amb una manta, les van deixar en contacte pell amb pell durant gairebé dues hores. Tranquil·les, soles, amb només el pare com a espectador d'aquell moment únic.

L'Emma va mirar expectant la seva mare i, guiada per l'olfacte, va grimpar per l'abdomen fins a arribar al mugró. Havien passat pocs minuts des del naixement i ja s'havia agafat el pit. Llevadora i pediatre es van mantenir al marge, vigilants, van anar entrant i sortint per controlar que tot anés bé. "És un moment molt especial i tendre que, com a mare, estàs desitjant des de fa mesos", explica la Muriel Álvaro Enfedaque, mare de tres fills, que va tenir la seva filla al seu costat en tot moment mentre va estar a l'hospital. Res de sales niu: totes dues van descansar en tot moment l'una al costat de l'altra.

L'evidència científica recomana l'anomenat contacte precoç *pell amb pell*, que hauria de durar, segons les investigacions, entre 50 i 120 minuts i no ser interromput, llevat que s'observi algun tipus de patologia que requereixi intervenció mèdica urgent. Aquest espai de temps desencadena una sèrie de processos fisiològics entre mare i nadó que esdevenen claus per afavorir l'al·letament matern i el vincle afectiu entre ells dos i l'altre progenitor.

L'Estratègia Nacional de Salut Sexual i Reproductiva del ministeri de

Sanitat, així com les directives i publicacions de l'Associació Catalana de Llevadores, que recullen les últimes investigacions respecte a aquest tema, apunten més beneficis físics per a tots dos: amb el contacte pell amb pell, els nadons es recuperen més ràpidament de l'estrès del part, normalitzen abans els índexs de glucèmia, l'equilibri àcid-base i la temperatura. La secreció de l'hormona oxitocina, que arriba al seu punt àlgid en el moment del part i després, afavoreix la disminució de la mida de l'úter de la mare i el reconeixement de l'olor matern, molt important per aconseguir una adherència perfecta al pit. Aquesta

.....  
**"És un moment molt especial i tendre que, com a mare, esperes des de fa mesos", diu la Muriel**  
 .....

.....  
**Amb el contacte pell amb pell, els nadons es recuperen més ràpidament de l'estrès del part**  
 .....

facilitat amb què es produeix la primera presa proporciona seguretat a la mare i fa que la llet pugui abans i gradualment.

**Procés natural**

"L'hàbitat natural del nadó és el cos de la seva mare. De la mateixa manera que l'hàbitat natural del fetus és l'úter", assegura Josefa Aguayo, cap de la secció de neonatologia de l'Hospital Universitari Verge del Rocío de Sevilla, membre del Grup de Coordinació del Projecte d'Humanització de l'Atenció Perinatal a Andalusia (PHPA) i una de les neonatòlogues més autoritzades de l'Estat. "Només s'hauria de separar el nadó de la mare



**CAMÍ.** Una visita mèdica a la Núria i el seu fill Yago a l'Hospital Joan XXIII.



quan un dels dos necessita atenció mèdica, però no té sentit extrapolar l'acció terapèutica necessària en un 10% dels nomenats, sigui per prematuritat o perquè es detecta algun tipus de patologia, a tots els nadons", afegeix Aguayo.

"És important, en primer lloc, perquè és un desig i una demanda de moltes mares, i aquest primer contacte aporta benestar per a la mare i la criatura. Però, a més, l'evidència científica actual ens dona prou motius per considerar-ho imprescindible i, per tant, propiciar-ho i recomanar-ho, excepte en situacions de causa major", afegeix Eva Vela, llevadora i presidenta de l'Associació Catalana de Llevadores. El contacte íntim, pell amb pell, és beneficiós a curt termini per mantenir la temperatura adequada de la criatura, disminueix el seu plor, afavoreix l'alletament i s'estableixen les bases per al vincle, la relació d'afecció segura mare-fill. També ha demostrat ser eficaç a llarg termini per augmen-

tar el temps d'alletament, tan important per a la salut de tots dos.

**En contacte**

Un cop a l'habitació, aquell tòpic que diu que mare i nadó descansen millor quan el nadó és dut a la sala niu ja es va desmuntar fa anys, quan alguns estudis van demostrar que el son tranquil dels nounats pot durar fins a un 86% de temps menys quan són separats de la mare.

¿Tenen sentit, doncs, les sales niu avui dia? Molts hospitals les han abolides. La recomanació general és evitar tant com sigui possible la separació de la mare de la seva criatura.

En alguns hospitals catalans, com l'Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona o el Santa Caterina de Salt a Girona, aquestes sales ja estan en desús des de fa anys i, simplement, ja no existeixen, llevat que el nadó requereixi atenció mèdica especial. Adolfo Gómez Papi, pediatre neonatòleg de l'Hospital Joan XXIII, pioner a Espanya en l'aplicació del contacte



**VIDA.** La Muriel Álvaro amb la seva filla Emma.

precoç des de fa dècades, assegura que, quan se segueix la lògica de practicar el pell amb pell ja des de la sala de parts, el bebè sempre sobre l'abdomen de la mare, "ja ningú demana que t'enduguis el nadó a la sala niu". L'Alicia Ferrer, llevadora, supervisora de paritori de l'Hospital Santa Caterina de Salt (Girona), fa gairebé 30 anys que exerceix de llevadora en aquest hospital i no recorda haver vist mai cap sala niu. "El contacte precoç és una pràctica instintiva que recomanem en els grups de preparació al part des de sempre, per-

què és un pilar en la vinculació psicoafectiva mare-nadó". Josefa Aguayo afegeix que el costum de separar els protagonistes del naixement ve de l'època del *baby boom*, "en què, a causa de la sobrecàrrega de feina als hospitals perquè moltes mares rebien anestèsia total, no hi havia altra manera d'assegurar l'observació de tants nounats".

I què passa quan sorgeix algun problema en el part? Gómez Papi explica que, quan el part és instrumentat amb fórceps o ventosa, el contacte pell amb pell no és instantani, però, normalment, es pot practicar al cap de pocs minuts. En cas de cesària, el pare pot tenir aquest primer contacte amb el nen. Per als nadons prematurs, Aguayo insisteix en la necessitat d'obrir als pares les unitats de neonatologia "24 hores del dia, els 365 dies de l'any", perquè es puguin implicar de seguida en les seves cures i puguin tocar-los i besar-los, així com practicar el "mètode cangur" tan aviat com sigui possible. —

**Teixint vincles,** organitzant xarxes de connexions neuronals

El naixement és el canvi més important a què s'ha d'enfrontar l'ésser humà. Passem d'un mitjà fluid, on som alimentats automàticament i mantinguts en la calor del ventre, a un ambient aeri, fred, sense fronteres, on el nounat ha de fer les seves primeres funcions físiques. Al contrari que altres espècies, la humana neix extremadament indefensa i, per això, cal posar tots els mitjans perquè aquesta transició tingui lloc de la manera més càlida possible, en un ambient acollidor. "S'ha demostrat que aquesta experiència pot ser menys traumàtica si es recrea al màxim la situació interna, facilitant el contacte físic pell amb pell amb la mare, abans de tallar el cordó umbilical, i propiciant l'acollida particip del pare", explica la psiquiatra Lúcia Viloca, que acumula gairebé 40 anys d'experiència clínica i ha dedicat diverses dècades a la supervisió de centres de salut mental a Catalunya. Per Viloca, aquestes primeres relacions dependents construeixen el pilar que sosté no només el desenvolupament emocional del nen, sinó també les seves habilitats cognitives, essencials per a qualsevol futur aprenentatge. "En braços de la mare s'organitzen les xarxes de connexions neuronals que conformen l'afectivitat, imprescindible per contenir les seves primeres ansietats i estimular qualsevol interrelació posterior", explica Viloca.

**Per a més informació**

<http://www.ihan.es/>  
La Iniciativa per a la Humanització de l'Assistència al Naixement i la Lactància (IHAN)  
<http://www.quenoesseparen.info/>  
Que no us separin (associació El Parto es Nuestro)

**Un llibre per pixar-se de riure!**

Si et van agradar *Diari del Greg* i *Els pitjors anys de la meua vida*, aquest és el teu llibre!

**NO APTÈ PER A ADULTS!**

Estrella Polar

[www.estrellapolar.cat](http://www.estrellapolar.cat) | [EstrellaPolarEditorial](https://www.facebook.com/EstrellaPolarEditorial) | [@llibresjoves](https://twitter.com/llibresjoves)