

**Criança natural**, criança respeitosa, criança amb vincle, criança autoregulada pel nen... diferents noms per un mateix estil de criança que posa en primer lloc el benestar de l'infant. Aquest model de criança basat en l'instint, la vinculació afectiva i el contacte continu del nadó amb la mare és el que ens pertocaria com a espècie i el que la naturalesa ha dissenyat per afavorir el desenvolupament físic i la salut mental/emocional del nen@ i futur adult.

La criança dels fills ocupa bona part de la vida dels pares i cada família ha de trobar el seu equilibri. Vull re-visionar algunes idees i mostrar que la gran indefensió dels nadons humans ens obliga a considerar no solament les seves necessitats físiques: alimentació, vestit, son, escalfor, higiene,... sinó també els aspectes emocionals: contacte, seguretat, protecció, moviment, mirada, amor, presència, disponibilitat, temps...

## Aportacions teòriques:

### ► El nadó humà és un mamífer

La societat ha experimentat, en els últims segles, grans avenços tecnològics però la nostra biologia ha canviat poc. Els bebès humans son mamífers totalment indefensos que neixen només amb el 25% de desenvolupament cerebral i que per completar la seva evolució biològica i mental precisaran, igual que els seus parents els cadells primats, la disponibilitat física i emocional dels pares (mare essencialment) per cobrir totes les seves necessitats.

Els infants neixen dotats de sensibilitat, conductes innates (reflexos) i habilitats comunicatives (plor, somriure, balbuceig, expressions facials, moviments corporals..) necessàries per la supervivència. Amb aquest llenguatge no verbal ens expressaran les seves necessitats i seran els pares qui hauran d'atendre o ignorar els "senyals" del bebè. Aquí és planteja la pregunta: els nens han de plorar? O bé, igual que en els adults, plorar és una expressió de malestar?. Els estudis antropològics diuen que els nens que més ploren son els educats en el model de la nostra societat occidental.

### ► El vincle i les necessitats afectives

El vincle és un lligam afectiu, únic i especial que s'estableix entre el nadó i la mare o el seu cuidador principal. El bebè buscarà la proximitat d'aquesta figura de referència, li regalarà el seu millor somriure i s'angoixarà i protestarà davant la separació. El vincle amb aquest adult li donarà la seguretat emocional de sentir-se estimat i protegit incondicionalment i constituirà la base segura a partir de la qual, el nen, explorarà el món i a qui retornarà quan necessiti consol i protecció.

*El vincle és un instint biològic, un complex mecanisme bioquímic, destinat a garantir la supervivència del bebè i la disponibilitat de la mare. Comença en els últims mesos d'embaràs, s'intensifica amb les hormones naturals del part i es consolida amb la lactància materna, el contacte corporal (pell amb pell, braços, fulards) i la ràpida atenció al plor / necessitat del fill.*

*L'objectiu és evitar l'estrès, tant de la mare que necessita un entorn tranquil on l'instint i l'amor puguin fluir; com del nadó que no sap gestionar-lo sol i l'excés de cortisol (hormona de l'estrès) és nociu pel seu cervell en ple desenvolupament.*

#### ► *Principis de criança natural*

*Del ventre matern als braços de la mare per respectar el contínuum de benestar del bebè. El nadó al néixer espera retrobar el cos de la mare, la seva veu, la olor, el batec conegut del seu cor... els braços acollidors on relaxar-se després del viatge del part.*

*La criança natural fomenta:*

*- L'alletament matern a demanda durant el màxim de temps possible. La O.M.S. recomana 6 mesos de lactància materna exclusiva i a partir d'aquí introduir els altres aliments continuant A.M. fins als 2 anys o més.*

*- El contacte corporal continuat (de dia i de nit). El contacte físic continuat del nadó amb la mare, el pare o altre persona cuidadora: braços de dia i llit compartit de nit per dormir sense plorar en la seguretat i proximitat del cos de la mare.*

*- L'atenció preferent a les necessitats físiques i psicològiques del bebè des del respecte, sense jutjar-les ni voler canviar-les (el plor és l'últim recurs del nadó, si podem anticipem-nos al seu malestar)*

*- Un acompanyament amorós que respecti el ritme de creixement i aprenentatge de cada nen (en el menjar, gatejar, caminar, dormir, control d'esfínters, etc.) I segons el nen va creixent, acompanyar la seva autonomia i ajudar-lo a gestionar les emocions des de l'escolta i l'empatia establint els límits adequats que expressarem amb fermesa i amor.*

#### ► *Dificultats*

*Les expectatives culturals de la mare. Ens han fet creure que els nadons mengen i dormen a hores programades, què passa quan no és així? Quan el nen brama només tocar el bressol? El model imperant en la nostra societat és la criança amb separació. La mare ha de preparar-se durant l'embaràs i confiar en el seu instint natural per fer una criança respectuosa ja que trobarà moltes crítiques externes.*

*No aprenem a ser pares per atzar sinó a partir de les nostres experiències com a fills. Com ens han cuidat a nosaltres és un punt de referència que podem o no seguir però que ens mou sentiments i sensacions quan tenim un fill als braços. La criança amb vincle requereix una gran inversió física i psicològica de la mare i el pare.*

► *Beneficis*

*Ser estimat per estimar. Un nen que ha estat escoltat i atès adequadament quan ho demanava, que no ha necessitat plorar i resignar-se perquè li han permès ser un infant dependent i adquirir l'autonomia i la independència afectiva al seu ritme, sap que pot confiar en la vida i en ell mateix. Aquest nen serà un adult independent i segur perquè primer l'han respectat i després l'han educat.*

*La violència, l'abandonament i el maltractament infantil van de la mà. Les noves investigacions de neurociència demostren la importància de l'amor en els primers anys de vida i com un bon lligam afectiu amb els pares afavoreix la confiança bàsica dels bebès, que són nens més tranquils, intel·ligents i emocionalment més estables i adults solidaris amb bona autoestima i salut mental.*

*Maria Teresa Moncunill Mestres  
Llevadora.  
- Article revisat setembre 2017 -*

Bibliografia:

- La mente del bebé recién nacido. David Chamberlain
- El poder de las caricias. Adolfo Gomez Papi
- El amor maternal. Sue Gerhardt
- De la teoría del vínculo a la neurobiología del apego. Ibone Olza
- Restaurar el paradigma original. Nils Bergman
- <http://www.quenoosseparen.info/>
- El concepte del continuum. Jean Liedloff
- Criança feliç. Rosa Jové