

El plor del nadó

per Núria Alsina Punsola

«L'he d'agafar si plora?», «No el malacostumaré?», «I si m'està prenent el número?»...En moltes trobades de pares i mares, el plor és un dels temes més recurrents i que més preocupa, sobretot quan els infants encara no poden expressar verbalment què els neguiteja o incomoda".

Aquests interrogants sorgeixen perquè les últimes generacions de la nostra societat s'han basat en la cultura de la separació dels infants. A partir del segle XVIII van començar a aparèixer els primers cotxets, les dides... Més endavant van aparèixer els biberons com a utensili habitual en la criança... Els col·lectius benestants d'aquella època no volien que se'ls veiés amb els infants als braços, ni alletant, de manera que aquests aspectes de la criança van quedar per als col·lectius menys afavorits socialment i econòmicament.

Aquesta cultura de la separació, i certs mètodes i creences que aposten perquè l'infant no estigui en contacte amb l'adult, han generat uns tabús i uns mites que són els que ens poden fer dubtar davant el plor d'un infant... Reaccionem o fem veure que no el sentim?

Les necessitats bàsiques

Per entendre el plor de l'infant, en primer lloc hem de ser conscients de quines són les seves necessitats bàsiques, ja que així ens serà més fàcil intuir què pot necessitar.

Voldria introduir aquí un concepte fonamental per entendre la primera etapa de vida del nadó: la gestació extrauterina o concepte del *continuum*. Molts autors, entre ells Jean Liedloff¹, parlen d'un concepte de continuïtat entre la vida uterina i l'extrauterina. Els humans som l'únic animal mamífer que neix totalment dependent de l'adult, fet que fa que, fins als 9-12 mesos quan comencem a ser mínimament autònoms i a desplaçar-nos sols, ens calgui estar en contacte permanent amb la figura maternal. Com a exemple, en aquesta etapa, si es deixa un nadó sol plora, i ho fa perquè se sent en alerta, ja que el nostre cervell més primitiu ens diu que si estem sols la nostra vida pot estar en perill.

Seria important observar en primer lloc l'infant per intentar esbrinar què necessita

Durant els nou mesos dins l'úter matern els infants tenen contínuament aliment, escalfor, contenció, contacte... En néixer, haurien de trobar un hàbitat ideal per a ells, que els pogués continuar aportant allò que tenien dins l'úter. Aquest lloc és el cos de la mare.

Si podem oferir al nadó aquest espai, que biològicament li pertoca, ja estarem cobrint, segons Laura Gutman², les seves necessitats bàsiques:

- **Comunicació permanent:** les mirades, les paraules... l'amor que la mare fa arribar al nadó.

- **Contacte:** pell amb pell en el moment de néixer, la situació del nadó en el seu hàbitat biològic un cop hagi nascut, el massatge, les carícies... Recordem que per al nadó la pell és el primer llenguatge!

- **Alimentació:** hauria de ser un aliment continu, a demanda, si és possible, i tenir en compte que la llet materna és la que més beneficis té tant per a l'infant com per a la mare.

Els dos primers anys de vida de l'infant són fonamentals per a l'assentament de les bases de la seva personalitat. Per aquest motiu, si les seves necessitats estan cobertes, l'estarem ajudant a teixir una xarxa emocional sòlida i segura, que repercutirà en la seva autonomia, independència i personalitat. És per això que realment és important atendre les seves demandes, del tipus que siguin.

Per què plora?

Un cop vistes quines són les necessitats bàsiques de l'infant, sobretot durant el primer any de vida, podrem entendre que quan una d'aquestes necessitats bàsiques no estigui coberta, el nadó plori i demani el que necessita.

En aquest aspecte, Aletha Solter³ identifica dos tipus de plor:

- **Plor comunicatiu:** ens vol expressar alguna necessitat no coberta del nadó, ja sigui física (alimentació, bolquer brut, dolor...) o emocional (contacte físic, comunicació, tristesa, enuig...).

- **Plor sanador:** el plor com a alliberador de tensions i d'estrès. És un plor que no acostuma a calmar-se ni amb el pit, ni el xumet, ni els braços... Aquest plor pot

¹: Jean Liedloff: investigadora que va estudiar la tribu dels Yecuaana, a l'Amèrica del Sud, i va crear el concepte del *continuum*.

²: Laura Gutman: psicoterapeuta familiar especialitzada en la maternitat i la criança.

³: Aletha Solter: doctora en psicologia, experta en emocions infantils, disciplina no punitiva i educació basada en el vincle.

estar sanant el seu naixement, la sobreestimulació, l'estrès prenatal, l'estrès parental...

Si el plor és de caire sanador no necessita ser consolat, sinó contingut

Què podem fer?

Segons el tipus de plor, l'adult hi pot respondre de diferents maneres. Seria important observar en primer lloc l'infant per intentar esbrinar què necessita i/o què li passa. En aquets cas és interessant utilitzar la nostra intuïció per esbrinar-ho. Habitualment, quan una mare connecta amb la seva intuïció i sentit comú, acostuma a encertar quina és la demanda del seu fill.

Quan el plor és de caire comunicatiu, és important donar resposta al més aviat possible a la necessitat que intuïm que pot tenir el nadó, alimentant-lo, acarorant-lo, agafant-lo...

"Si has de plorar, fes-ho. La mare està amb tu"

La Marta i en Xevi no entenen perquè la petita Lluna no deixa de plorar. La passegen, l'alimenten, li canvien el bolquer... però tot i així el plor continua. La Marta, finalment, després de cercar una solució rere una altra, connecta amb el seu instint, mira la Lluna i li diu: «si has de plorar, fes-ho. La mare està amb tu. Entenc que estàs neguitosa perquè la mare ha començat a treballar i passes estones amb l'àvia, però sempre estaré amb tu i t'estimaré».

La Lluna continua plorant, més suaument... Lentament va afluixant el seu cos i es va rendint als braços de la mare.

Si el plor és de caire sanador, ens n'adonarem perquè és un plor diferent als altres, sembla inconsolable. De fet, ho és, perquè no necessita que sigui consolat, sinó contingut. En aquest cas l'adult hauria de poder agafar el nadó en braços, o estar a prop, tocant-lo, quan és una mica més gran, i amb paraules i afecte mostrar-li que estem amb ell, que pot plorar. Habitualment quan l'infant se sent acollit en el plor se sent més tranquil, entès i respectat, ja que és cons-

cient que té permís per plorar, i expressar el que sent.

Quan els adults observem que l'infant té alguna necessitat física, no dubtem a donar-li resposta

Quan els adults observem que l'infant té alguna necessitat física, no dubtem a donar-li respos-



ta, no ens qüestionem si canviar-li el bolquer, alimentar-lo, buscar un remei pel seu malestar...

En canvi, quan intuïm que la necessitat és de caire emocional o el plor és sanador, ens sorgeixen dubtes sobre el tipus de resposta que cal donar-li.

Se l'ha de deixar plorar?

Si ho fa de manera continguda, amb la nostra presència tranquil·litzadora al costat, als nostres braços... li permetrem que se senti acollit i respectat en les seves necessitats.

És molt diferent quan el deixem plorar tot sol de manera continuada. En aquests casos, físicament, segrega cortisol, hormona de l'estrès, ja que se sent en situació de perill. El nadó acabarà necessitant el cortisol per relaxar-se, ja que haurà après que, per dormir per exemple, necessita entrar en una dinàmica d'adrenalina que després el farà estar relaxat i podrà, per tant, conciliar el son.

Emocionalment, el que succeeix és tant greu o més, ja que el nadó sent que no pot confiar en les seves figures de vincle, que no li donen resposta al que necessita, que no el cuiden, no l'atenen... Això posteriorment podria generar manca de confiança en les persones més properes, fet que pot influir en els establiments de vincle i futures relacions.

Com vivim el seu plor?

A banda del que hem comentat anteriorment, que venim d'una cultura de la separació de l'infant, també hem de remarcar que vivim en una societat tradicionalment patriarcal, fet que no afavoreix que es puguin mostrar les emocions obertament. Plorar en públic, que els homes plorin, contenir un nadó als

Posem-hi paraules

Sigui quin sigui el tipus de plor, caldria poder posar paraules al que intuïm que li pot passar, explicar-li el que sentim en aquell moment, que l'acompanyem i el respectem... Posar paraules és sanador, i ajuda el nadó a entendre millor el que està passant al seu voltant, el que està sentint, el que sent la mare o el pare i, a poc a poc, l'ajudem a diferenciar-ho del que sent ell mateix.

braços mentre plora... no és una situació habitual de veure. I normalment els adults no ens hi sentim còmodes.

Molts espais educatius i moltes famílies estan prenent consciència de la importància de l'acompanyament de les emocions

Afortunadament molts espais educatius i moltes famílies estan prenent consciència de la importància de l'acompanyament de les emocions i el que generen, com pot ser el plor. Gràcies a aquest fet, molts adults poden contenir i acompanyar els fills en el seu aprenentatge emocional. Tot i així, ens queda encara un llarg camí per recórrer, ja que avui, encara, se senten frases com: «Ja t'ha pres el número! Ara sempre l'hauràs d'agafar quan plori. Tan petits i mira que en saben...». Un infant mai no demanarà res que no necessiti realment. És digne per a ell que així ho veiem i que la nostra actitud sigui coherent amb aquest fet. Malcriar és criar sense amor, malament, desatenent... No es pot malcriar amb amor! Seguiu el vostre instint, no us enganyarà! ●

Núria Alsina Punsola és Doula, mestra d'educació infantil, especialista en primera infància i criança, educadora de massatge infantil i de reflexologia podal infantil i assessora de portanadons.

CONTACTE
nuria@espaismimam.com
www.espaismimam.com

MÉS INFORMACIÓ
LIEDLOFF, Jean. *El concepte del continuum*. Editorial OB STARE.
SOLTER, Aletha. *Mi bebé lo entiende todo*. Ediciones Medici.
SMALL, Meredith F. *Nuestros hijos y nosotros*. Col·lecció Crianza Natural.
GONZÁLEZ, Carlos. *Omple'm de petons*. Editorial Angle.