



Dormiré, passejaré, llegiré, faré cursos de ioga. Són alguns dels **propòsits** de la nova vida que emprenen les dones quan són **mares**. N'hi ha que se'n surten, però moltes abandonen les bones intencions en un calaix. Mentre tenen la **criatura** als braços no poden fer res més que **cuidar-la** i estar per ella

16 setmanes per fer i compartir

Pistes per
saber (i poder)
aprofitar
la baixa per
maternitat

COMPARTIR.

Aquestes mares han trobat una opció per compartir el temps de relaxació amb els seus fills. Amb sessions de massatge.



TRINITAT GILBERT

FOTOS: CRISTINA CALDERER

La baixa de maternitat són 16 setmanes a l'Estat espanyol. I, d'entrada, pot semblar molt de temps. Sobretot els sembla molt de temps a les mares que porten una vida frenètica abans de parir la criatura. Feina, horaris extensos, reunions, hores extres. Per això n'hi ha que pensen que, alliberades de les obligacions professionals, podran dedicar-se a moltes altres activitats, a més de cuidar el plançó. N'hi ha que se'n surten, i que fins i tot es preparen unes oposicions. N'hi ha d'altres a les quals se'ls escola el temps de les mans sense haver fet res més que bressolar, alimentar i netejar la criatura. I, a més, de vegades sense haver pogut descansar ni dormir.

Mar Bosch s'ha plantejat la baixa de maternitat per vincular-se tan com pugui al Sergi, el seu primer fill. Durant l'emba-

ràs, feia ioga i ja va començar a recopilar informació de cursos que podria fer quan tingués el petit Sergi als braços. Va prendre bona nota del curs de ioga per a mares i nadons, del de portanadons i del de massatges. Aquests eren els tres únics objectius i els ha aconseguit fer. "El de ioga per a mares i nadons és molt interessant, perquè la professora també ens fa fer postures amb les criatures als braços i, en un principi, et sembla que no serà possible, però després t'adones que ets hàbil per tenir el nadó al damunt i anar movent el cos". A més, la Mar assenyala que "el ioga per a mares és ideal per a la recuperació del sòl pèlvic, i també per ser més flexible, ja que hi ha exercicis d'estiraments".

Es confirma la idea que les dones són capaces de fer tres coses o més a la vegada, i fer-les bé, assegura

.....
Les dones amb estrès laboral veuen la baixa maternal com una oportunitat per fer coses

.....
Hi ha mares a qui els passa la baixa netejant, bressolant i alimentant la criatura

Núria Alzina, directora del centre Mima'm, de Sant Andreu de Llavanes, on la Mar fa els cursos. "En el curs de ioga hi ha mares que donen el pit a l'infant mentre giren el cos, estiren l'altra mà, mantenen una respiració correcta i comparteixen la seva experiència vital amb altres mares".

Espais per compartir

De fet, Núria Alzina explica que tots els cursos de postpart que fan tenen un espai perquè les mares parlin entre elles "perquè tenen les hormones molt actives, no saben què els passa i necessiten explicar-ho a altres mares per saber si només els passa a elles el que estan sentint". Les monitores també les escoltaran i hi intervindran per recomanar-los llibres i articles i per explicar-los casos que coneguin i que poden il·lustrar els seus dubtes.

El curs de portanadons ha permès a la Mar saber-se embolicar una faixa

per la cintura i per l'esquena per encabir-hi el Sergi davant del pit i, atenció!, tenir les mans lliures. "Tenir les mans lliures és molt important, perquè pots fer altres activitats mentre dones escalfor a la criatura, que és el que més els agrada quan fa poc que han nascut". La monitora va ensenyar a les mares diversos portanadons que hi ha al mercat actualment i, a partir d'aquí, cada mare va escollir el que més li agradava.

Per acabar, el tercer curs de la Mar ha estat el de massatge infantil. Durant unes sessions d'hora i mitja ha après a comunicar-se d'una altra manera amb el Sergi. "El massatge és com un joc, crees un vincle mentre li vas tocant els braços, les cames, la panxa". A més, tant la Núria com la Mar n'assenyalen altres avantatges: "El més bàsic és que afavoreix el trànsit intestinal, que aprens a relaxar-los quan tenen

Fer pinya

Solució per a mares

Míriam Tirado tenia molt clar que volia fer una baixa de maternitat llarga. Tenia la sort que la seva mare era terapeuta psicocorporal, Àngels Torras, i sabia que el postpart era un temps ideal per fer vincles amb la criatura. Per això tres anys abans de decidir quedar-se embarassada va començar a estalviar perquè la pressió de la hipoteca i de les despeses diàries no l'obliguessin a retornar a la feina quan s'acabessin les 16 setmanes. I ho ha aconseguit. Ha tornat a la feina quan la criatura està a punt de complir els dos anys, i durant tot aquest temps ha pogut fer tot el que s'havia plantejat, com ara crear un blog (www.naturalcs.org/public/miriam) i un grup de mares. "Som vuit mares que tenim les criatures d'edats similars, perquè justament ens hem conegut per aquesta coincidència, i un cop a la setmana ens trobem a casa d'una de nosaltres amb les criatures i amb un expert que convidem per parlar d'un tema que li plantejem". Per fer-ho, muntaven els menjadors de manera que les criatures poguessin anar gatejant o jugant mentre les mares escoltaven i feien preguntes a l'expert sobre una qüestió relacionada amb la maternitat i amb la infància.

El resultat de tot plegat és molt positiu, perquè les mares han fet xarxa, han fet pinya entre elles quan alguna tenia un dubte o un problema amb el fill, i s'han donat suport entre elles en una nova etapa de la vida que han començat a trepitjar juntes.

Es dona la circumstància que a Catalunya hi ha força grups de criança, molts creats per la iniciativa pròpia d'un grup de mares, i d'altres impulsats per escoles bressol, ajuntaments, centres d'atenció primària i altres organismes que coneixen els beneficis que les mares comparteixin experiències. Segons Àngels Torras, trobar-se amb altres mares en la mateixa situació "va bé per fer xarxa i perquè la mare pugui sortir de casa i no senti que està sola amb el nadó".



COMPLICITAT.

El massatge que la Mar fa al Sergi l'ajuda a establir vincles emocionals més forts amb el seu fill.



APRENDEU. La Mar, l'Eva i la Laura al centre Mima'm de Sant Andreu de Llaveneres, on comparteixen estones d'aprenentatge amb els seus fills i on tenen oportunitat d'exposar a les monitores i a altres mares els seus dubtes sobre la maternitat.

còlics i que els estimules la maduració del sistema nerviós i psicomotor". La Mar ho confirma: "Quan s'acabava el curs de massatge li havia de posar ràpidament el bolquer, perquè els seus budells s'havien posat en marxa per eliminar tot el que li sobrava. I, després, quan arribava a casa sabia que em dormiria tota la tarda, perquè es quedava molt relaxat". Així doncs, amb els objectius aconseguits, la Mar es prepara per incorporar-se a la feina a finals d'agost. "M'he polit les 16 setmanes de la baixa, però estic molt contenta, perquè tot el que m'havia plantejat fer durant la baixa, ho he fet. Ara començarà una nova etapa, que serà la de combinar la meua feina com a enginyera industrial amb la criança del petit".

Moments crítics

Ara bé, i quan la criatura neix a ple estiu? És el cas de la Jordina Casademunt, que l'únic objectiu que s'ha proposat és "sobreviure", perquè el naixement del segon fill li ha coincidit amb les vacances del primer: "No em puc plantejar fer cap curs ni apuntar-me a res". Només s'havia plantejat fer una mica de gimnàstica hipopressiva a casa, però no se'n surt. "Quan no és un qui

.....
"Estic contenta perquè he fet tot el que m'havia plantejat fer durant la baixa", diu la Mar

.....
La Jordina no troba temps per a res. Amb dos fills "quan no és un qui demana, és l'altre", explica

demana és l'altre i, a més, ara tenim una nova companya a casa, la gelosia, que apareix en el moment menys inoportú". Així que la Jordina ho diu ben clar: "Només m'he plantejat la baixa de maternitat per sobreviure amb els dos fills petits a casa *full time* i poder dormir una mica". Si pot, al mes de setembre, la Jordina reprendrà els exercicis de gimnàstica.

Hi ha altres mares que tampoc no poden inscriure's a cap curs durant la baixa de maternitat. Núria Vallory no ho va poder fer quan va tenir la segona criatura, el Biel, perquè just quan el paria sortia publicada la convocatòria d'oposicions de mestre infantil i s'hi havia de presentar. Així que va passar tota la baixa de maternitat estudiant i estudiant. Esclar que ho va poder fer perquè "el Biel va ser un nadó molt bo: dormia i menjava moltíssim, i era molt tranquil". Mentre la filla gran, la Beth, era a l'escola, ella era davant de l'escriptori, amb els llibres, i amb el Biel al costat en un bressol. "De tot plegat ja ha passat un any, i quan ara em plantejo tot el que vaig fer me'n faig creus, sobretot perquè penso com està ara el Biel, que no para,

amunt i avall. Si ara les hagués d'estudiar, les oposicions, no aconseguiria aprovar-les perquè no tindria el temps que vaig tenir llavors".

Cal dir que les baixes de maternitat sempre han estat una mica més extenses per a la Núria perquè és mestra: "Sempre hem calculat tenir els fills al febrer, perquè així enllaçava les 16 setmanes amb les vacances de l'escola, de manera que em tornava a incorporar al setembre, quan els nens ja tenien 7 mesos". I la Núria assegura que és molt diferent incorporar-te a la feina quan la criatura té 4 mesos que quan en té 7: "Com més gran, millor per deixar-lo amb una cangur o amb els avis. I també perquè has pogut incorporar-li el menjar complementari i has pogut consolidar més hàbits".

Conciliar no és fàcil

Per la seva banda, Neus Lloveras, actual alcaldessa de Vilanova i la Gel-

trú i mare de dos joves, de 21 i 19 anys, només va poder fer dos mesos de baixa de maternitat, "perquè treballava en una empresa petita, i no anava bé que estigués tant de temps fora". Els dos mesos els va dedicar a viure'ls intensament i quan es va incorporar a la feina va aconseguir canviar rutines de treball. De fet, la Neus assegura que algunes rutines professionals s'han canviat gràcies a la incorporació de les dones al món laboral, "perquè fins llavors era un clàssic fer reunions al vespre i plegar molt tard". En fi, era com si les persones fossin més professionals per fer això. "Quan vaig tornar a la feina deixant a casa una criatura de dos mesos vaig prioritzar la feina productiva de debò. He estat durant tots aquests anys directora financera de l'empresa i no he convocat reunions als vespres, perquè s'ha de saber compaginar tot, sobretot quan ets mare i tens criatures".

Per a més informació

'Vincles. Gestació, part i criança conscients. Consells i experiències'
 Editorial Alta Fulla. Autors: Àngels Torras i Míriam Tirado
www.espaimam.com/index.php/ca/grups-de-crianca
 Centre Mima'm, a Sant Andreu de Llaveneres
www.artau.es
 Polítiques d'igualtat

Fi de la baixa I ara què?

Quan se'ls acaba la baixa per maternitat, "una gran part de les dones demanen una reducció de jornada, i aquí comença el gran parany", apunta Margarita Artal, experta en polítiques d'igualtat. "Les reduccions de jornada són lícites, però perilloses perquè s'han d'analitzar bé professionalment: implicaran una reducció de sou, una reducció de cotització, una oportunitat de formació i, finalment, una impossibilitat de promoure's en el món laboral". Per això Margarita Artal opina que les reduccions de jornada es converteixen en un pas enrere professionalment.

De fet, un estudi apunta que "un 20% de les dones llicenciades a Catalunya deixen de treballar quan tenen la segona criatura". I s'està perdent "un talent per a la societat". I tot plegat és per la impossibilitat de conciliar vida professional i familiar. "Fa falta que els homes s'incorporin en les tasques de la casa i en la criança dels fills", manté.

Canvis

Postpart i cervell

El cervell de la dona és diferent quan acaba de parir. Hi ha dues hormones que agafen força, l'oxitocina i la prolactina, que l'ajuden a vincular-se amb la criatura, que fan que siguin molt empàtiques amb el nadó, i que activen "la part intuïtiva, instintiva del cervell, i no la racional", explica Àngels Torras, terapeuta psicocorporal. Aquest fet explica perquè a una dona que acaba de tenir una criatura li pot costar tant concentrar-se per estudiar o per llegir: "La part intel·lectual no està tan activada perquè la dona està més en contacte amb la part emocional". Ara bé, hi ha avantatges en aquesta etapa de postpart amb aquest tipus de cervell diferent, "que és que les dones se senten més creatives". Justament, Àngels Torras recomana que, durant el postpart, les dones facin activitats que incorporin els nens. "I que creïn vincles amb altres mares, que comparteixin experiències".