



Disfrutar de la crianza natural

Guía Práctica de 0 a 18 meses

Miquel Àngel Alabart

NED
ediciones

© **Miquel Àngel Alabart, 2010**

Diseño de ilustraciones: Kaffa

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: marzo de 2010

Primera edición en esta colección: diciembre de 2019

© Ned ediciones

www.needediciones.com

ISBN: 978-84-16737-80-2

Depósito legal: B 25921-2019

Impreso en España por Ulzama

Printed in Spain



Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada en castellano o cualquier otra lengua.

Índice

Introducción

Déjate sentir 11

Los roles de cuidar y ser cuidados en la familia

Capítulo 1

Una historia de sostenes 17

Capítulo 2

Un buen comienzo 25

Primeras necesidades del bebé y alguna de la madre

Capítulo 3

La canastilla natural 33
(y el resto de la habitación)

Qué necesitarás realmente, y no solo a nivel material

Capítulo 4

Un mes de locura 43

Reorganizar la familia, primeros cuidados

Capítulo 5	
Un «programa» genético	53
(con derecho a improvisar)	
<i>Evolución por meses</i>	
Capítulo 6	
De salud bien, gracias	61
<i>Visión holística, seguimiento médico, vacunas,</i>	
<i>principales afecciones, botiquín natural</i>	
Capítulo 7	
Niños bien llevados	91
<i>Formas de transporte, también en coche</i>	
Capítulo 8	
El don de la leche	101
<i>Lactancia y sus problemas más frecuentes</i>	
Capítulo 9	
Vísteme despacio	119
<i>Ropa y pañales</i>	
Capítulo 10	
¿Por qué llora?	129
<i>Posibles causas del llanto,</i>	
<i>estrés infantil, cómo acompañar el llanto</i>	

Capítulo 11	
¿Con qué sueñan los angelitos?	137
<i>El sueño, sus problemas y posibles soluciones</i>	
Capítulo 12	
Necesita a alguien todo el tiempo	147
<i>Formas de cuidado, alternativas a la guardería el primer año</i>	
Capítulo 13	
Cuerpo a cuerpo	163
<i>Masaje infantil, juego corporal</i>	
Capítulo 14	
Jugando con la papilla	169
<i>La introducción de los alimentos</i>	
Capítulo 15	
Reptiles, gatitos y monos	185
<i>Arrastrarse y andar</i>	
Una sociedad que proteja la crianza	195
Bibliografía	197



Introducción

Déjate sentir

*Los roles de cuidar y ser
cuidados en la familia*

«Enseñar a un niño a caminar, a dormir o a comer tiene tan poco sentido como enseñarle a respirar, a rascarse la nariz o a hacer la digestión.»

*Carlos González,
fundador y presidente de la
Asociación Catalana Pro Lactancia Materna.*

Respetar tu deseo

¿Se necesita realmente una guía para la crianza natural? Por mi labor al frente de las revistas *Crianza natural* y *Viure en família*, me pregunto a menudo si lo que decimos no resulta obvio para todo el mundo. Y de hecho, creo que en buena medida lo es, pero no para la parte consciente de las madres y los padres, sino para su inconsciente ancestral de cuidadores. Toda madre «sabe» que un bebé que llora está pidiendo algo. Lo sabe porque, sea el pecho para consolarse,

penumbra para dormir o brazos para nutrirse emocionalmente, lo que el bebé necesita, su cuerpo de madre desea dárselo. Sin embargo, algunos siglos de puritanismo y cien años de conductismo (una teoría psicológica a nuestro parecer más ideológica que científica) han eliminado de nuestra cultura la mayor parte de prácticas que en otro tiempo fueron normales: dar el pecho, llevar al bebé en brazos, dormir juntos, respetar el ritmo en la alimentación de cada niño...

La naturaleza y las primeras culturas habían concedido a las madres, y quizá en menor medida pero también a los padres, un don especial que, bien pensado, es el más adecuado para que cualquier especie sobreviva: que sus deseos coincidieran con las necesidades de los bebés. El bebé quería dormir con su madre, y la madre, con su bebé; la madre deseaba darle el pecho al bebé, y el bebé mamar; un niño pequeño lloraba desconsoladamente pidiendo brazos, y sus padres estaban deseando cogerlo en brazos y consolarlo... Pero es bien sabido que somos seres culturales, y nuestros deseos y necesidades se han ido modificando. Eso también es natural. Hoy en día, por ejemplo, a causa de la forma de vida y los valores occidentales, no todas las madres desean dar el pecho. Sus razones tendrán y son la mar de respetables. Pero es triste cuando una decisión es tomada en contra del propio deseo de la madre, por presiones de índole social, familiar o incluso por falta de información, cuando el mal informado es el propio médico.

La crianza natural busca el equilibrio entre los deseos de la madre —y del padre— con las necesidades del bebé

Una actitud de comprensión y respeto

¿Qué es la crianza natural? Propongo una definición: la crianza natural busca el equilibrio entre los deseos de la madre —y del padre— con las necesidades del bebé. Esas ne-

cesidades pueden ser evidentes, y expresadas con claridad (como el hambre, la necesidad de contacto, etc.), o de forma imperceptible (como la necesidad de un ambiente ecológicamente sano). La crianza natural, por ello, no es tanto una forma concreta de criar, sino una actitud ante la crianza. Una mirada limpia y sin bloqueos al bebé en el momento en que necesita ser el centro de nuestras vidas (ya le tocará más adelante dejar de serlo, por supuesto, y también será natural que así sea). Esa actitud, casi sin excepción, lleva a otra: la de comprender, respetar y acompañar los ritmos naturales de desarrollo de los niños pequeños. Así, alguien que esté atento al desarrollo del bebé y a sí mismo, se dará cuenta de que no tiene sentido intentar forzar adquisiciones naturales como el caminar, la alimentación o el sueño. No se ha hecho durante siglos y, ahora que se hace, no sirve en absoluto para ayudar a los bebés. Quienes defienden formas de anticipar esos aprendizajes argumentan mejoras en la calidad de vida de los padres (su supuesta mayor independencia, comodidad, productividad...). Pero los padres y madres que escuchan a sus bebés y a sí mismos, pronto se dan cuenta de que los niños y los padres y madres sólo podemos estar del mismo lado. Sólo la felicidad y el bienestar de los pequeños puede suponer la nuestra. Y además, casi siempre van de la mano. El resto son argumentos que empiezan por proponer que se exija a los niños lo inexigible, y acaban por exigir y juzgar a los propios padres y madres por ser demasiado «débiles».

Algunas personas consideran que la crianza natural implica una serie de conductas y actitudes que van «con el pack»: ser hippie, no vacunar, ser vegetariano, no escolarizar... Por supuesto que cuando alguien se plantea una crianza más natural es fácil que acabe evaluando también algunas de esas opciones. Pero la crianza natural tiene que ver sobre todo con el vínculo profundo que se establece entre los progenitores y los niños, y el modo como ese vínculo nos

Debemos comprender, respetar y acompañar los ritmos naturales de desarrollo de los niños pequeños

Tiene que ver sobre todo con el vínculo profundo que se establece entre los progenitores y los niños, la crianza natural no es una militancia ideológica

lleva a actuar de una determinada forma en la crianza. Lo demás es perfectamente compatible, pero lo contrario también. Conozco « pijos » que optan por una crianza perfectamente natural y « hippies » que no, personas que tienen un fantástico vínculo con sus hijos y los han vacunado de todo, y otras con un vínculo más bien enfermizo que no los llevan a la escuela. ¡ Pero también todas las otras combinaciones ! Moraleja: la crianza natural no es una militancia ideológica. Claro que considerar la crianza natural como lo mejor para nuestros hijos tiene consecuencias en la forma en que creemos que debería organizarse la sociedad. De hecho, nos obliga a replantear la relación de las personas con el trabajo, con las instituciones, con el espacio público, con los servicios... en definitiva, con lo colectivo; y por lo tanto, tiene una dimensión política. Pero no es un conjunto de « consignas » que van todas juntas. Eso nos haría mirar a una ideología y no al bebé, y de lo que se trata es de cómo miramos al bebé. En otras palabras: según la crianza natural puedes prescindir perfectamente de lo que dice este libro si tu corazón o tu intuición te pide otra cosa. Personalmente estaré encantado de saber que tu bebé y tú habéis encontrado vuestro propio camino y la solución a vuestros dilemas.

El peor enemigo de
la crianza natural
es la soledad

La crianza natural se hace en compañía

No creo que sea absolutamente imprescindible disponer de una guía para esa crianza, pero sí de acompañamiento. Una necesidad de la madre (y por tanto del bebé, que lo percibe) es el apoyo comunitario. Las madres no deberían estar solas. El peor enemigo de la crianza natural no es el médico « convencional », como algunos piensan, (aunque le toca una buena parte, todo hay que decirlo, especialmente si se encuentra a una madre en situación vulnerable), sino la sole-

dad. ¡Cualquiera sostiene todo el día a un bebé en brazos! O soporta sus llantos, o las propias dudas sobre si «lo estaré haciendo bien...». Es necesario disfrutar, compartir, intercambiar para criar con alegría y por tanto, para soportar el inevitable esfuerzo que supone. A veces me pregunto si las primeras tribus no se constituyeron básicamente para compartir la crianza de los pequeños.

De ese compartir en grupos de crianza, del masaje infantil o simplemente en el parque por las tardes, saldrán muchas ideas, seguramente más que de esta guía. Pero también es cierto que hoy en día los principios de la crianza natural se ven apoyados por nuevas experiencias y numerosos conocimientos científicos que no están grabados ni siquiera en el inconsciente. Entre otras cosas, porque responden a nuevas necesidades culturales. Y, no lo olvidemos, la cultura también forma parte de nuestra naturaleza. Para despertar el saber ancestral, y para proporcionar el nuevo, que también lo hay, se ha escrito esta guía. Espero que te sea muy útil.

