

Crianza ECO. Consejos para criar un bebé de un modo sostenible, económico, sano para su cuerpo y para el planeta.

Décadas de juguetes de plástico y con pilas, Series y películas de televisión y una tendencia al individualismo y la independencia en nuestro estilo de vida. Estas, entre otras muchas cosas, han desarrollado en nuestro imaginario un paradigma de crianza que se aleja de lo que verdaderamente somos, mamíferos.

En nuestras mentes permanece instaurada una lista interminable de artilugios imprescindibles para su higiene, juego, seguridad y transporte. Todos bastante caros, por cierto. Y pañales, muchos, de los que me olvido una vez arrojados al contenedor que me pille más cerca de casa. Pero ¿es verdaderamente imprescindible todo eso que nos venden como tal? ¿Es acaso sano para el bebé? ¿Y para el planeta?

Lo que necesita el bebé es contacto. El bebé humano es prematuro. Ponernos de pie y trabajar la neurona complicó el parto, así que nuestra especie trae al mundo a los mamíferos más inmaduros del reino animal. Mientras que otro animalillo se mueve y come pasados unos días o semanas, nuestras crías dependen de una figura adulta para sobrevivir durante muchísimo más tiempo. A este concepto se le conoce como “exterogestación”, madurar fuera del útero.

El bebé necesita contacto en esta etapa para sobrevivir. Del contacto dependen su termorregulación, su protección, su alimento y todo el desarrollo de su sistema nervioso, así como la regulación del estrés. Genéticamente no hemos evolucionado nada en comparación con la evolución social, pero el bebé no sabe si ha nacido hace 3000 años en una cueva en pleno invierno centroeuropeo o en un cómodo loft con suelo radiante. No sentir una figura adulta supone riesgo de hipotermia, desnutrición o ser devorado por un depredador. Y eso debe ser bastante estresante. Así que la mayor necesidad del bebé, el contacto, es gratuita, limpia y de km 0.

Lo más importante, abrazar y tocar al bebé desarrolla circuitos neuronales de calma y felicidad, para que mañana sea una persona adulta sana física y emocionalmente, de esas que consumen menos y enferman poco. De lo más ecológicas.

Y ya está. No hace falta nada más para que un bebé esté tranquilo y duerma. Ni el mejor moisés, ni la cuna más cara, ni la súper hamaca que me recomendó la vecina. Cada vez hay más evidencias de que el sueño del bebé es más profundo y reparador en contacto con otra piel; regula mejor el ritmo cardiaco y respiratorio y disminuye el riesgo de apneas, hipotermias y golpes de calor.

¿Para qué tanto “cachivache” que ocupa y cuesta tanto?

Si el bebé está cerca y se siente feliz y seguro, no necesitamos “walkie talkies” para oírlo; ni móviles con luces y sonido que lo relajen; ni aplicaciones de 10 horas de ruidos blancos; ni “dudús”; ni saquitos, ni edredones; no hay mayor termorregulación, al alza y a la baja, que el contacto humano.

Ciertos artículos son, además, perjudiciales. Por ejemplo, las hamacas infantiles se relacionan con una mayor aparición de deformidades craneales y alteraciones en el desarrollo y, sin embargo, parece que viene una con cada bebé.

Hablando de deformidades craneales ¿os suenan los cojines anti plagiocefalia? No sólo no hay evidencia de que funcionen, sino que fomentan la aparición de otras alteraciones, como la braquicefalia, el cráneo aplanado por detrás. La mayor prevención de estas anomalías es, de nuevo, el contacto: brazos y porteo, que es la posición fisiológica del bebé.

¿Qué otro mamífero duerme boca arriba? Lo natural es que el bebé duerma porteado o en colecho, conceptos que muchas personas identifican como neo hippies, de países en desarrollo o arcaicas. Pero sólo hay que volver al ADN para ver que eso es justo lo que el bebé necesita.

¿Conoces el reflejo de prensión palmar? Si apoyas tu dedo en la palma de la mano de un bebé, lo agarrará ¿Y si te agarra un mechón de pelo? Casi vale más cortar el pelo porque es difícil que te lo suelte. Cada reflejo primitivo tiene una relación directa con la supervivencia del individuo y, con ello, de la especie. El bebé que agarra el pelo y no lo suelta lo hace para ser porteado ¿Cómo va una cría de mono? ¿Le lleva la madre o se cuelga de ella? Somos simios porteadores y nuestra estrategia de vida, a nivel evolutivo, es la del porteo. Estamos aquí porque todos nuestros antepasados fueron porteados.

Colecho y porteo permiten conciliar sueño y lactancia; ofrecen absolutamente todo lo que el bebé necesita; gratis y eco. Cuidado con las contraindicaciones y las precauciones. Es importante informarnos antes y saber cómo ejercer ambas prácticas. Algo tan sencillo como recurrir a plataformas online de crianza consciente, o a libros que podemos obtener gratis en bibliotecas o centros maternoinfantiles que ofrezcan servicio de préstamo literario.

Cuna, moisés, cojín para plagio, hamaquita, móviles... Todo suma. Productos importados con huella de carbono y energética. Caros para nuestros bolsillos y para el mundo. Productos que pronto serán residuos, colmando nuestros vertederos.

Los sistemas de porteo ergonómico (que son los que deberíamos usar en caso de portear al bebé) tampoco son especialmente baratos. Pero, en verdad, en las primeras etapas de vida, podemos usar sistemas de porteo hechos en casa, si sabemos las bases de la ergonomía. Un fular no elástico es un rectángulo de tela “liso y liso”, sólo necesito saber cómo anudarlo y las opciones de nudos que se ajusten a nuestras necesidades. Es, además, el sistema de porteo de elección preferible para el recién nacido, mejor que cualquier mochila. Lo mismo ocurre con una bandolera de anillas, una misma la puede elaborar con un poco de maña y una máquina de coser. Fácil, ergonómica e ideal para la madre en etapa postparto. Útil además hasta que la criatura camine ya bien derechita y más allá.

Si necesitamos recurrir a mochilas, la economía circular es aliada del planeta y de mi bolsillo. Podemos recurrir a amigas, familia o plataformas de venta de segunda mano. Son productos que quedan en perfecto estado y pueden pasar de bebé a bebé hasta empezar a deteriorarse.

Porteando favorecemos la lactancia materna, así como el vínculo materno/paterno-infantil. Disminuimos el riesgo de alteraciones craneales o cervicales; las displasias de cadera; se dan menos cólicos y reflujo; hay mayor desarrollo vestibular y propioceptivo y, con ello, mejor desarrollo motor. Vamos, bienestar se mire por donde se mire. Y a más bienestar, menos fármacos, menos gastos, familias más felices, menos consumo...

Y si porteamos ¿para qué acumular capazos, sillas y demás? Quizá tener alguno de estos trastos nos ayude en ciertos momentos. Qué bien poder recurrir a la segunda mano. Como los usamos poco ¡siempre quedan como nuevos!

Otro concepto erróneo muy instaurado. Al bebé hay que bañarlo a diario.

Todo lo contrario. No deberíamos bañar al recién nacido en los primeros días de vida. El vernix (la “manteca” con la que nacen sobre la piel) es un manto de inmunidad que la piel absorberá. Hidrata y protege la piel frente a patógenos que nunca había tocado y, además, tiene un olor. Olor a mamá; olor a líquido amniótico. El bebé huele sus manos para reconocer el olor del pecho y poder amamantarse. Si les lavamos, podemos estar interfiriendo en la lactancia, además de comprar papeletas para dermatitis, infecciones y alteraciones cutáneas.

Ya pasados unos días podemos bañarle, pero no hace falta nada más que agua. Ni jabones especiales, ni ecológicos, ni perfumados, ni libres de perfumes, ni champús. Agua. Y si hay alguna suciedad que quiera eliminar de un modo más efectivo (cacas, vómitos...), almidón

de maíz o de arroz. Un kilo me da para criar un hijo y deja el pelo tan limpio, suave y brillante, que lo querrás usar tú también (y puedes). Lo que se va por el desagüe podría irse directo al mar sin depurar, libre de tóxicos. Y, para rematar, no viene en envase de plástico.

Tampoco hace falta lavar a diario. Es una rutina personal, pero no necesaria. Con cada lavado eliminamos la pequeña barrera protectora que su piel ha ido generando.

Para el culín, pues esponja natural y agua tibia. Nada de toallitas. Ojo, que algunas las venden como "compostables" y nada más lejos de la realidad. Toallitas y pañales desechables son el combo más contaminante en el ajuar del bebé.

Los pañales merecen un artículo para ellos solos. Cada niño usa unos 4.500 pañales desechables en su vida. Cada pañal consume agua, energía y pulpa de madera. Sí, árboles. Millones.

Greenpeace ya ha denunciado la deforestación asociada a la producción de pañales desechables. Y a esto le añadimos una cuantiosa variedad de productos tóxicos y blanqueantes, además de plásticos. Ni sanos para el culín, ni sanos para este mundo. Una vez en el vertedero, 500 años para descomponerse. El producto más caro en todos los sentidos en la crianza.

Además, con la comodidad que supuso el uso de estos pañales, la edad media de adquisición de control de esfínteres se ha retrasado. Hace 50 años pocos bebés usaban pañal más allá del año de vida. Hoy se venden pañales talla 30 kilos.

Otra cosa es que apenas nadie desecha las heces en el inodoro antes de tirar el pañal a la basura. Hay varios artículos que alertan del riesgo sanitario de acumular pañales en vertederos, que son fuente de patógenos que ratas y otros animales podrían transmitir. El pañal desechado se "momifica" y permanece ocupando el mismo volumen durante décadas.

Los desechables ecológicos suelen estar compuestos de almidones, son biodegradables y minimizan la adición de sustancias tóxicas. Son una alternativa ecológica, pero no especialmente económica. Habría que vaciarlos antes de desecharlos.

La alternativa doble eco es el pañal de tela. Existe infinita variedad de modelos y formas: rellenables, anudados, con gasa... Igual de impermeables y lavables en lavadora. Se dejan en agua con una cucharadita de bicarbonato hasta el momento del lavado definitivo. Cómodos y sanos disminuyen hasta un 60% las dermatitis de pañal. También acortan la edad de inicio del uso de orinal porque no limitan tanto la sensación física y el bebé es más consciente de que está húmedo.

Son una inversión inicial, pero presentan tanta durabilidad que pueden usarse hasta por cuatro o cinco niños diferentes, sin perder calidad de absorción ni impermeabilidad. Genial si los heredamos.

Con una correcta higiene y buen pañal, sin geles, ni toallitas, ni tóxicos y plásticos, es posible que ni siquiera necesitemos una crema para el culito en casa. De tener una, siempre eco.

Sobre colonias y perfumes... Pueden ser agradables para las personas adultas. Pero el recién nacido tiene el olfato como órgano sensorial de referencia. Se guía por el olor, y es tremendamente sensible a los aromas. Perder el olor a mamá es perder el contacto en su imaginario; es sentirse desorientado y desprotegido. Además, casi la totalidad viene en envase de plástico rígido, no reutilizable y poco reciclable.

Con contacto y protegiendo el olfato del bebé incentivamos la lactancia materna.

Mamar es gratis y ecológico; libre de envases; sin gastos de transporte, comercialización y producción; a la temperatura ideal en todo momento.

La leche artificial la comercializan grandes de la agroindustria, con prácticas poco amigas de la naturaleza. Cada bote que compramos es una financiación a las mismas y hay una cadena de fabricación, transporte, producción... No olvidemos que es leche de vaca, con el consecuente impacto de la ganadería.

Un bebé consume un promedio de 96 botes de fórmula en su primer año de vida. Y en el proceso necesita biberones, tetinas, chupetes, calienta biberones, esterilizadores... plásticos a producir, transportar, comercializar, lavar y desechar. Productos eléctricos innecesarios.

No quisiera demonizarla, la fórmula salva vidas. Pero quizá deberíamos empezar a implementar los servicios de asistencia a la lactancia materna desde nuestras sociedades occidentales para que aquellas mujeres que quieran amamantar (la inmensa mayoría) lo logren.

Para aquellas madres que opten por dar pecho, recomiendo encarecidamente informarse, leer, investigar y encontrar una persona de confianza que las acompañe en el proceso. Las opiniones desde los profesionales sanitarios son dispares y las presiones sociales y familiares agotadoras. Hay que estar informada para estar empoderada.

De las maravillas de dar pecho sólo diré que hay libros y artículos hasta aburrir para quienes les interese sobre nutrición, apego, regulación emocional, desarrollo orofacial, desarrollo visual y motor, seguridad, termorregulación o inmunidad. (Bibliografía al respecto al final).

Por cierto, si hay teta ¿quién quiere chupete? El chupo es una interferencia en el desarrollo de la boca y sus habilidades. En etapas tempranas hace peligrar la lactancia. Si el bebé utiliza el chupete puede caer la producción de la madre al perder la succión afectiva, puesto que la producción de leche es proporcional al tiempo de succión del bebé al pecho. La lengua puede entrar en patrones de succión erróneos dando problemas de agarre, de extracción de la leche y dolores, grietas o infecciones en la madre. Cuesta retirarlos y a lo largo de la primera infancia se usan unos 18 chupetes por bebé (se recomienda cambiar cada mes o dos meses). Otra cosa (plástica) más bien prescindible, que no beneficia a nadie ni a nada.

A los 4 meses hay quienes recomiendan dar cereales. Cereales para bebés que se meten en biberones. La Organización Mundial de la Salud recomienda dar únicamente pecho hasta los 6 meses. Ni agua. No hace falta ni está recomendado dar ningún alimento antes de esta edad.

No hacen falta biberones ni vasos especiales, ni accesorios. A partir de los seis meses el bebé está preparado para comer lo mismo que tú: brócoli, garbanzos, una zanca de pollo. La alimentación complementaria no debería basarse en purés ni en productos específicos para bebés. A estos productos les añaden cantidades generosas de azúcar, creando dependencia a la misma y a los sabores artificiales y fuertes.

Por otro lado, no iniciar la masticación a edades tempranas supone problemas en la adquisición de habilidades orofaciales, así como alteraciones en la formación de huesos de la cara y dientes. Hay que empezar a comer sin dientes, pero a bocados.

A este método de alimentación complementaria se le llama hoy en día Baby Led Weaning (BLW), aunque se ha hecho toda nuestra existencia. Es bueno informarse sobre alimentos con riesgo de atragantamiento y alérgenos. De nuevo, bibliografía y recursos no faltan.

Renunciando a productos de alimentación infantil renunciamos a envases de plástico, al uso de biberones, vasos y cubiertos especiales... El bebé empieza a comer con las propias manos y él solo, trabajando su autonomía y su coordinación. No tenemos que cocinar para el bebé; ofrecemos de lo que la familia come. Todo son ventajas.

Cuando el bebé se empiece a mover ¡movimiento libre!

El mejor juguete, el entorno. Los corralitos limitan la capacidad de exploración y la movilidad. Los “taca-tacas” están hasta prohibidos en ciertos países por alto riesgo de accidentes e instauración de patrones patológicos en la marcha. Totalmente desaconsejados.

Gimnasios infantiles, colchonetas de colorines, juguetes y más juguetes. Lo que el bebé adora es sentirse libre por la casa; abrir y cerrar cajones y revolver lo que en ellos encuentra; escalar y superar obstáculos. No hay que adaptar el bebé a la casa, hay que adaptar la casa al bebé. Dejarle moverse sabiendo que lo peligroso ya está fuera de su alcance.

Muchos juguetes que el bebé adora podemos hacerlos en casa reutilizando productos que ya desechamos. Sonajeros, peluches, mesa de arena y agua, el cajón de los tesoros... Hay que evitar objetos de tamaño pequeño que puedan tragar y piezas que se suelten, lo demás es creatividad o tutoriales y maña. Tampoco olvidemos el mercado de segunda mano... Minimizando gastos podremos comprar juguetes buenos, de madera ecológica, versátiles y óptimos para el desarrollo motor y cognitivo. Juguetes tipo Montessori, Pikler o Waldorf son ejemplos.

Recordemos que seguimos en la exterogestación. El bebé ya juega con 3 meses, pero es a ti a quien necesita. Canciones, palmitas, masaje infantil, cuentos, acompañamiento y mucho aire libre y naturaleza pues los mejores recursos están ahí fuera.

Sólo nos queda hablar de ropa.

Qué decir... Hoy, con las opciones infinitas que nos rodean para adquirir prendas de segunda mano, algunas sin estrenar, ¿merece la pena comprar baratijas hechas en India que retroalimentan la esclavitud moderna y la destrucción del medio?

Información y empoderamiento. Gastemos en formarnos e informarnos. Lo demás es doblemente eco: económico y ecológico. Sólo tengo que conocer las opciones y deconstruir paradigmas de crianza artificial y consumista.

Elisabet Soto, fisio y madre mamífera
(www.matronawellness.com)



Bibliografía: “Un regalo para toda la vida”. Carlos González / “Sin dientes y a bocados”. Juan Llorca / “Amar con los brazos abiertos”. Carmela Baeza / “Bebé a coste cero”. Giorgia Cozza / “Movimiento libre”. Emmi Pikler