

LA COL·LECCIÓ PER A PARES MÉS VENUDA

**Inèdit
en català**
La sèrie que ha venut
més de 42 milions
d'exemplars

QUÈ ES POT ESPERAR EL SEGON ANY

DELS 12 ALS 24 MESOS

El perquè, el quan i el com de tots els aspectes del seu fill des del primer fins al segon any. Tot el que s'ha de saber per cuidar-lo, comprendre'l i estimular-lo durant aquest període.

SECCIONS ESPECIALS:

- ❖ Comprendre (i suportar) el seu comportament
- ❖ Ajudar-lo a començar a parlar
- ❖ Alimentar els llepafils
- ❖ Solucionar problemes de son
- ❖ Controlar les rebequeries
- ❖ Cultivar la curiositat
- ❖ Tenir una criatura sana i segura

.....

**Per Heidi Murkoff
i Sharon Mazel**

Pròleg del Dr. Mark D. Widome,
catedràtic de Pediatria,
The Pennsylvania State University

.....



Columna

QUÈ ES POT ESPERAR EL SEGON ANY

DELS 12 ALS 24 MESOS

Heidi Murkoff
i Sharon Mazel

Pròleg del doctor Mark D. Widome
Catedràtic de pediatria
The Pennsylvania State University

Columna

Per a l'Emma i en Wyatt, les meves esperances més grans
Per a l'Erik, el meu tot
Per a l'Arlene, amb tot l'amor, per sempre
Per a totes les mares, els pares i els nens d'arreu

.....

Títol original: *What to expect® the second year*

© What to Expect LLC, 2016

What to Expect® és una marca registrada de What to Expect LLC

© Editorial Planeta, S.A.

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

Traducció: Rosa Maria Borràs

Disseny de l'interior: Lisa Hollander

Il·lustracions de l'interior: Karen Kuchar

Il·lustracions mèdiques: Tom Newson

Primera edició: maig del 2016

ISBN: 978-84-664-1825-6

Dipòsit legal: B. 6.615-2016

Imprès a: CPI (Barcelona)

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

.....

Nota: Tots els nens són únics, i aquest llibre no pretén substituir els consells del seu pediatre o de qualsevol altre metge, els quals hauria de consultar per a tot el que té a veure amb els nens petits, sobretot si el petit mostra qualsevol símptoma d'estar malalt o una conducta poc habitual.

Índex de matèries

PRÒLEG: per Mark Widome, catedràtic de pediatria	XV
INTRODUCCIÓ: Adéu, nadó. Hola, nen	XIX
CRONOLOGIA D'UN NEN: El segon any d'un cop d'ull	3
Moments clau del desenvolupament durant el segon any	4
Entre els 12 i els 13 mesos • <i>És acumulatiu</i> • Entre els 13 i els 14 mesos •	
Entre els 14 i els 15 mesos • Entre els 15 i els 16 mesos • Entre els 16 i els	
17 mesos • Entre els 17 i els 18 mesos • Entre els 18 i els 20 mesos • Entre	
els 20 i els 22 mesos • Entre els 22 i els 24 mesos	

CAPÍTOL 1

El nen creix	11
Coses que potser es planteja	11
Taules de creixement • <i>BESSONS Creixement diferent per a nens diferents</i> •	
<i>Mesurar el nen</i> • La criatura grassoneta • <i>MOMENT CLAU</i> <i>Alçada i pes</i> •	
El nen prim • La criatura que fa panxa	
T O T S O B R E : Taules de creixement	18

CAPÍTOL 2

El nen de cap a peus	22
Cura dels cabells • <i>Un problema enganxós</i> • Jocs per raspallar els cabells •	
<i>Hora de tallar els cabells?</i> • Baralles pel xampú • <i>Productes químics al</i>	
<i>xampú?</i> • Supervisió dels ulls • <i>La detecció dels problemes de visió</i> •	
Parpelleig • Calen ulleres • Supervisió de les orelles • <i>Senyals d'un</i>	
<i>problema d'oïda</i> • <i>Protecció contra el soroll</i> • Els forats a les orelles •	
Supervisió de les dents • <i>Els problemes dentals no sorgeixen per casualitat</i> •	
Conflictes a l'hora de raspallar • <i>És hora de fer servir pasta amb fluor?</i> •	
Dentició, segon assalt • <i>Dents i dolços</i> • <i>MOMENT CLAU: Calendari dental</i> •	
Forats entre les dents • <i>La preparació per al dentista</i> • La visita al dentista •	

Supervisió de la pell • Negativa al bany • *MOMENT CLAU: Ja em rento jo* • Resistència a rentar-se les mans • *Una feina bruta* • Pell seca • Galtes pelades • Èczema • Altres irritacions cutànies • *Revisió de la pell* • *Protecció contra el sol* • Baralles pel protector solar • Supervisió de les ungles • Problemes per tallar les ungles • Supervisió dels peus • Peus estranys • *El misteri de l'arc desaparegut* • L'elecció de les sabates • *Hora de comprar sabates noves?* • *La mida ideal* • Els genitals • Supervisió de la vulva • Supervisió del penis • Supervisió del cul • Femtes estranyes • *Novetats en les deposicions* • La guerra dels bolquers • *Prou bolquers?* • Jocs amb el contingut dels bolquers

T O T S O B R E : Ensenyar a la criatura a anar al vàter 66
 Senyals que ja està a punt • *MOMENT CLAU A punt per anar al vàter* • Senyals de competència • *PER ALS PARES I vostè? Està a punt?* • Preparació per al vàter • *Tendències per ensenyar a anar al vàter* • Preparats... Llestos... Al vàter!

C A P Í T O L 3

El nen en marxa 72

Coses que potser es planteja 72
 Caminar • *MOMENT CLAU Aixecar-se i caminar* • Animar a caminar • *BESSONS Caminar a ritmes diferents* • Caminar tard • Un altre cop a gatejar • Coordinació... o manca de coordinació • *Prematur?* • *Alleujar el dolor de les caigudes* • Escalar • Saltar fora del bressol • La criatura molt activa • *MOMENT CLAU Juguem a pilota* • La criatura menys activa

T O T S O B R E : L'exercici físic 84
Activitats per a nens amb molta energia • *A la piscina* • *Formes de relaxació*

C A P Í T O L 4

L'alimentació 89

La dieta del segon any 90
 Introduir hàbits saludables • *Els additius sumen* • *Una bona barreja* • La dotzena diària del segon any • *Vitamines per beure?* • *No deixi que el seu fill s'enganxi als suc* • *És l'hora de la llet* • *La mida de les racions importa*

Coses que potser es planteja 99
 Quan cal deslletar la criatura • *Deslletar del pit* • *Deslletar del biberó* • Quan s'ha de deslletar del biberó • El conflicte de la tassa • *El poder de la canyeta* • *La ciència de les tasses amb broquet* • Deslletament retardat del biberó • Rebuig de la llet • Al·lèrgia a la llet • *Mesures de llet* • *Al·lèrgies alimentàries* • Disminució de la gana • Alts i baixos de la gana • Menjar

sense maneres • **MOMENT CLAU** *Menjar sol* • Menjar sol amb un munt d'enrenou • Bufar el menjar • Manies amb el menjar • El nen llepafils • *No pari d'intentar-ho* • *Fora la monotonia del beix* • *Una de problemes?* • Rebuig de les verdures • *Refrigeris per matar el cuc* • *El menjar més divertit* • Rebuig d'un menjar preferit • Àpats moguts • Entreteniment durant els àpats • Deixar la trona • Una dieta vegetariana o vegana • Dinar fora de casa amb una criatura • *Risc d'ennuegament*

T O T S O B R E : Seguretat alimentària.....	129
Productes segurs • <i>Els productes químics no són per a nens</i> • <i>La dotzena bruta... i l'equip de neteja</i> • Carn, aviram i peix segurs • <i>Un peix, dos peixos... cap peix?</i> • <i>Ja està prou fet?</i> • Productes lactis segurs • <i>El camp de les floridures</i> • Ous segurs • Aigua segura • <i>Bisfenol A als recipients dels aliments</i>	

CAPÍTOL 5

El son	138
---------------------	-----

Coses que potser es planteja	138
La rebel·lió de l'hora d'anar a dormir • MOMENT CLAU <i>Temps de son</i> • Desvetllaments nocturns • <i>Què diu el coixí?</i> • <i>Com preparar la rutina de l'hora d'anar a dormir</i> • <i>Desvetllaments amb motiu</i> • Ensenyar a dormir • <i>Actiu de dia, tranquil de nit</i> • <i>Si gemega s'ha despertat?</i> • <i>Dormir per associació</i> • Anar a dormir tard • Menjar en plena nit • Els matiners • <i>El canvi horari i l'hora d'anar a dormir</i> • Diari del bressol • Becaines fugaces • De dues becaines a una • BESSONS <i>Una bona nit de son per duplicat</i> • Becaines massa tardanes • <i>El pes i el son</i> • Becaines massa curtes • Oposició a la becaina • Roncs • Malsons • <i>Malsons i terrors nocturns</i> • El pas al llit • <i>Quan el trio no funciona</i> • Passejades nocturnes •	

T O T S O B R E : Establir bons hàbits de son.....	161
---	-----

CAPÍTOL 6

El comportament	164
------------------------------	-----

Coses que potser es planteja	165
Tot ho toca • <i>El comportament, d'un cop d'ull</i> • <i>Explorar el món... amb la boca</i> • Obre i tanca • Tot ho buida • Tot ho tira a terra • <i>Hola a un altre nadó</i> • Tot ho destrossa • Tot ho llança • Tot ho colpeja • Tot són crits i xiscles • Pega • <i>Protegir el nadó del seu germà gran</i> • Mossega • <i>Amansir l'agressivitat</i> • PER ALS PARES <i>Al final del dia</i> • Estira els cabells • És agressiu amb les joguines • Fa la pipa • No deixa el xumet • L'objecte de transició • <i>El cost del consol</i> • <i>No tenir objecte de transició no és cap</i>	

problema • Cops de cap i altres hàbits de consol • *Senyals d'alarma* • Rituals • *Adoptar rutines* • Resistència al canvi • No es desenganxa • *No s'agafa gens* • *Deixar anar corda amb seguretat* • Angoixa per separació • *PER ALS PARES El llarg adéu* • Preferència per un dels progenitors • *BESSONS Quan sorgeix la gelosia entre bessons* • *Quan un nadó és multitud per al seu fill* • Por dels desconeguts • Cap por dels desconeguts • *S'allunya* • *Ensenyar bones maneres al carrer* • Pors i fòbies • Por dels gossos • *Encarar les pors* • *PER ALS PARES És hora de tenir una mascota?* • Com tractar els animals • Gens de por dels gossos • Negativitat • *Abraçades* • *PER ALS PARES Quan cal dir «sí» i quan «no»* • No creu davant del «no» • Sac de gemecs • *PER ALS PARES Moments tristos* • Irracionalitat • Impaciència (Ara!) • Crida d'atenció • En contra de la cadireta del cotxe • En contra del cotxet • *L'arxienemic* • *PER ALS PARES A comprar amb els petits: Missió impossible?* • El problema de vestir-se • *De camí a l'obesitat?* • *Amb les vergonyes a l'aire* • *Divertir-se fent el que toca* • Frustracions de vestir-se sol • Actitud desafiadora • *Viure amb un temperament desafiador*

T O T S O B R E : minimitzar les rebequeries 242

Què hi ha darrere les rebequeries del seu fill? • *Els terribles dos anys acaben de començar* • Evitar les rebequeries • *PER ALS PARES No es faci enrere* • *Li fa xantatge aguantant-se la respiració?* • Què es pot fer i què no davant d'una rebequeria • *Una pausa després de la rebequeria?* • *Rebequeries només per a pares* • *PER ALS PARES Mantenir la calma* • *Les rebequeries en públic* • Després de la tempesta • *PER ALS PARES Benvinguts al club*

C A P Í T O L 7

La disciplina 253

Què és i què no és la disciplina 254

Principis bàsics • *PER ALS PARES Anar a una*

Estratègies disciplinàries eficaces 257

Mètodes disciplinaris • *Solucions on tothom hi surt guanyant* • *PER ALS PARES Dediqui-li temps* • *Oblidi's de la surra* • Per a una disciplina eficaç • *La vida amb límits*

T O T S O B R E : Què està bé i què està malament 263

C A P Í T O L 8

El llenguatge 265

Coses que potser es planteja 265

Encara no parla • *MOMENT CLAU Parlar* • *La idea general* • *Conversa*

frustrant • Signes • Pèrdua de vocabulari • BESSONS Parlar per partida doble • El do de la paraula • Parla poc clara • Una sola paraula cada cop	
T O T S O B R E : Fer parlar el nen.....	276

CAPÍTOL 9

L'aprenentatge	280
Coses que potser es planteja	280
Lletres i xifres • Crear un lector • El manual de les bones maneres • Un gust (literal) per la literatura • Llegir sempre el mateix • Què és això? I això altre? • Classes per a nens petits • Els ordinadors • Hora d'ensenyar • Els DVD educatius • Mirar la tele • El problema amb el televisor	
T O T S O B R E : Cultivar la curiositat	295

CAPÍTOL 10

El joc i els amics	297
Coses que potser es planteja	297
El poder del joc • MOMENT CLAU Habilitats motores fines • Juguines per a menuts • Menys regals • Control del desordre • Esquerrà o dretà? • La seguretat de les juguines i els germans grans • MOMENT CLAU Jugar • PER ALS PARES El tedi de jugar amb les criatures • Un curt període d'atenció • Joc independent • Principis artístics • MOMENT CLAU L'art, pas a pas • Música, mestre • La febre del ball • Seguretat al parc • Por del parc • Guia per al joc en grup • Dependència durant les sessions de joc • Organitzar un grup de joc • Té un petit boxejador? • BESSONS Diversió per partida doble • Jugar amb els altres • Intercanvi de mals hàbits • L'ase dels cops • Problemes amb els torns • Dificultats per compartir • Comparteix, es preocupa per l'altre... o presumeix? • Compartir per força • La criatura provocadora • Res de brusquedat • Comportament poc amable	
T O T S O B R E : Fer amics	332

CAPÍTOL 11

De viatge amb el nen petit	335
En ruta amb el nen	336
Vagi on vagi • Viatjar en cotxe • Diversió durant el trajecte • Evitar els marejos • Viatjar en avió • Passaports per a menuts • El jet lag infantil • Viatjar en tren • Rebequeries pel camí • La panxa d'un petit viatger • Triar un hotel pensat per a famílies • PER ALS PARES Viatjar sense nens	

El nen creix

COM ÉS, DE GRAN, EL SEU NEN? Sembla tan gran... i encara se'n fa més... i encara més, gairebé d'un dia per l'altre. (Recorda, temps era temps, quan el seu nadó era prou minúscul per bressolar-lo còmodament en un braç? Intenti fer el mateix amb el seu mogut fill d'un any). Tanmateix, el creixement d'un infant pot arribar a ser desconcertant, sobretot perquè es pot produir d'una manera aclaparadora i per sobre del que indiquen totes les taules. Es pot produir a un ritme constant mitjà (o més lent que la mitjana, o més ràpid que la mitjana), o bé a força d'estirades imprevisibles. En el cas de la majoria de nens petits, el creixement normal és aquell que és normal per a ells, no per al nen que hi ha al gronxador del seu costat. Òbviament, això no impedirà que vostè es preguntï, i de vegades s'amoïni, pel creixement de la seva criatura. És massa petit? És massa grassonet? Massa esprimatxat? Guanya centímetres més ràpid que quilos, o a l'inrevés? La resposta més probable és: no, el creixement del seu fill és perfectament normal.

Coses que potser es planteja

Taules de creixement

«El meu fill està en el percentil 15 a les taules de pes i creixement. Què vol dir?»

Vol dir que el seu fill està en el grup dels petitons, però continua dins la normalitat per a la seva edat. Són bones notícies, perquè la normalitat (tant si és normalitat gran, normalitat petita o normalitat mitjana) és el quid de la qüestió.

En programar mesuraments de l'alçada i el pes en cada visita rutinària (i fins

als 2 anys també de la circumferència del crani), el metge pot comprovar en quin punt percentual se situa la criatura comparant-lo amb altres nens de la mateixa edat i sexe. El seu fill està en el percentil 15 de pes i alçada, cosa que vol dir que el 85% dels altres nens de la seva edat són més alts i pesen més que ell, mentre que el 15% són més baixos i pesen menys.

En qualsevol cas, comparar el seu fill amb la població infantil general només ens deixa veure una part de la his-

tòria del seu creixement. És més important comparar el seu fill amb ell mateix. És per això que el metge se centrarà en els patrons de creixement del seu fill al llarg del temps en comptes del punt percentual en què se situa en un moment donat. Si el seu fill ha estat gairebé des de sempre al voltant del percentil 15, és possible que estigui destinat a romandre entre els baixets (o potser estigui predisposat a experimentar una espectacular estirada en un moment més avançat de la infància). Ara bé, si sempre ha estat en el percentil 60 i de cop s'enfonsa fins al 15, una desviació tan sobtada respecte al seu ritme habitual de creixement podria incitar algunes preguntes: Ha estat malalt? Sotmès a estrès? Hi ha algun motiu mèdic subjacent per a l'alentiment del creixement? Potser només deriva cap a una baixa estatura genèticament preparada després de començar al grup dels nens grans? Anàlogament, si un nen que volta normalment el percentil 40 des del naixement es dispara fins al percentil 90 en qüestió de mesos, és possible que necessiti una revisió més profunda. Menja massa calories? Fa massa poca activitat física? O simplement, després d'un començament més lent, recupera el terreny perdut per assolir les especificitats que dicta el seu codi genètic?

Supervisar el creixement del seu nen no és un simple joc de números. Per fer-se una idea realment clara del creixement, el metge també tindrà en compte la relació extremament significativa que hi ha entre el pes i l'alçada. Tot i que els percentils corresponents a l'alçada i el pes, que es mostren en dues taules de creixement diferents, no tenen per què coincidir amb precisió (un percentil 40 d'alçada i un percentil 50 de pes són perfectament normals, com també ho és un percentil 80 d'alçada i un percentil 85 de pes), sí que haurien d'estar separats per un percentatge situat entre el 10

BESSONS

Creixement diferent per a nens diferents

Té dos (o més) bessons i es pregunta com és més probable que creixin en comparació amb altres nens o comparats entre ells? Si els seus bessons són idèntics, probablement (tot i que no sempre) seguiran el mateix patró de creixement, i les estirades i les pauses en el creixement es produiran aproximadament a la vegada, sobretot a mesura que es vagin fent grans. Si no ho són, potser percebrà algunes diferències en els patrons, unes diferències que tant poden ser lleugeres com significatives. Té bessons no idèntics de sexe contrari? El més probable és que el nen es faci més gran i més de pressa que la nena (de la mateixa manera que els nens sense bessons acostumen a créixer més de pressa que les nenes). Evidentment, les mitjanes no sempre expliquen tota la història, sobretot quan parlem dels seus bessons únics. Bona part del seu creixement durant aquest any dependrà de quant van pesar en néixer. Eren petits per a la seva edat gestacional? Van arribar prematurament? Era un dels bessons molt més gran que l'altre? Tots aquests factors s'han de tenir presents a l'hora de determinar la seva corba de creixement. Les bones notícies són que fins i tot els bessons (independentment del seu nombre) que neixen prematurament o amb poc pes per a la seva edat gestacional acaben atrapant els seus coetanis quant al creixement abans d'assolir l'edat d'anar a escola. Tots els sistemes creixen!

i el 20. Si l'alçada se situa al percentil 30 però el pes es correspon al percentil 85, té un nen amb sobrepès entre mans. A la inversa? És possible que el seu fill pesi massa poc. Tot i que els metges acostumen a valorar aquesta relació pes-alçada intuïtivament, de vegades consulten una altra taula: la taula de relació de pes i alçada. Aquesta taula mesura la relació entre el pes i l'alçada (és semblant a la mesura de l'IMC —índex de massa corporal), i generalment es fa servir per ajudar el metge a decidir si un nen pateix malnutrició o bé si està massa nodrit.

Abans de precipitar-se a arribar a cap conclusió sobre la posició que ocupa el nen en una taula de creixement, paga la pena també fer una ullada als patrons de creixement en el seu arbre genealògic. La seva mare, el seu pare o els seus germans van seguir un patró semblant (també són alts i grossos, per exemple, o són baixos i primos)? Van començar sent grassonets i després es van aprimar? Eren petits de nens i en fer-se més grans es van anar engreixant i creixent? En aquest cas, això podria explicar per què el creixement del seu fill progressa de certa manera. Si és petit de debò (només arriba al percentil 5 d'alçada i pes), podria ser que tot anés correctament i només estigués seguint les passes d'una família de petits.

Es pregunta on se situa el seu fill en una taula de creixement? Ho pot comprovar en les pàgines 18 a 20.

La criatura grassoneta

«Les cuixes rodanxones de la meva nena em semblen adorables, però la meva mare diu que la meva filla està massa grassa. És possible a aquesta edat?»

Les marques de fàbrica típiques dels petits —galtes rodanxones que fan venir ganes de pessigar-les, una panxeta que demana carícies i uns colzes i genolls

Mesurar el nen

Es pregunta per què el nen sembla més alt però ha «perdut» un centímetre o dos des de l'última visita al metge? Probablement és perquè mesurar l'alçada d'una criatura petita és una ciència molt imprecisa. Com que no paren de moure's i retorçar-se, fins i tot un professional pot tenir problemes per prendre mesures amb precisió. Fins que no puguin mesurar el seu fill dret (i quiet), no compti a obtenir resultats fiables.

amb clotets que conviden a fer-los petons— són sens dubte característiques adorables, però no són automàticament símptomes de sobrepès. En ocasions, una nena d'un any agradablement rabassuda es comença a aprimar en acostar-se al final del segon any perquè el seu creixement compensa el seu augment de pes. O potser encara no ha començat a caminar, i per això el seu nivell d'activitat (o la manca d'activitat) fa que continuï estant grassoneta, amb la qual cosa vostè podrà començar a veure que s'aprima quan s'aixequi i comenci a caminar, córrer i enfilarse.

Tanmateix, de vegades, les galtes i les cuixes rabassudes sí que poden ser senyals de sobrepès. Si sospita que la seva nena petita no està grassoneta, sinó més aviat grassa, comenti la seva preocupació al pediatre en la següent visita. Si està en un percentil mitjà tant de pes com d'alçada, pot oblidar-se temporalment de les seves preocupacions; és molt probable que el físic rotund de la nena es redueixi a proporcions més apropiades. Si realment té sobrepès (se situa en el percentil 85 o més per a la seva edat i sexe), és important que comenci a millorar els seus hàbits alimentaris i d'activi-

MOMENT CLAU

Alçada i pes

Durant el segon any, el creixement del seu fill s'alentirà malgrat que continuarà creixent. Fins a la seva següent gran estirada (que se sol produir en la preadolescència), pot comptar que el creixement serà lent i constant. A continuació li oferim una relació de la mitjana de creixement que pot esperar (tenint present que la majoria de criatures se situaran una mica per sota o per sobre d'aquestes xifres):

Entre els 12 i els 15 mesos. Als 15 mesos, una nena pesarà aproximadament 10,4 quilos de mitjana i mesurarà uns 77 centímetres. Un nen de 15 mesos pesarà uns 11,1 quilos i mesurarà uns 79 centímetres.

Entre els 15 i els 18 mesos. Als 18 mesos, una nena pesarà més o menys

11,1 quilos i mesurarà uns 80 centímetres. Un nen de 18 mesos pesarà uns 11,8 quilos i mesurarà uns 81 centímetres.

Entre els 18 i els 24 mesos. Als 24 mesos, el pes mitjà de les nenes serà de 12,2 quilos i l'alçada mitjana de 86 centímetres; el nen de 24 mesos pesarà 12,7 quilos i mesurarà 87 centímetres.

Vigili: Si el pes del seu fill augmenta en més de 30 punts percentils d'una visita a la següent (per exemple, si passa del percentil 40 al 70), si el pes del nen és superior al de la seva alçada en més de 20 punts percentils (per exemple, un percentil 30 per a l'alçada i un percentil 80 per al pes) o si està per sota del percentil 3 de pes i baixa a cada visita, parli amb el seu metge sobre què podria estar causant aquests problemes de creixement.

tat, vist que els experts asseguren que el període crucial per prevenir l'obesitat infantil podria situar-se en els dos primers anys de vida. Per aquest motiu, aquest és el moment de començar a compensar les coses pel bé de la criatura. L'objectiu no ha de ser posar la nena a dieta perquè perdi pes, sinó equilibrar l'equació entre les calories que ingereix i les que crema perquè el guany de pes s'alenteixi i, a mesura que vagi creixent, l'augment d'alçada superi el de pes. Així és com ho ha de fer:

- **Consulti el metge.** Abans de fer res per regular el pes de la seva criatura, no obliidi demanar consell al seu pediatre per planificar el menjar d'una manera racional que no afecti el creixement ni el desenvolupament. (No serà una «dieta», perquè els nens petits necessiten un ampli ventall de nutrients i suficients calories).

- **Concentri's en els aliments adequats.** Si ajuda la seva filla a afecionar-se als cereals, les fruites i les verdures i proteïnes sense greix, amb només petites concessions als dolços, farà molt per evitar futurs problemes de pes (i també una munió de problemes de salut). Com que l'excés de greix en la dieta acostuma a ser el principal responsable de l'acumulació de greix corporal, sembla assenyat limitar les quantitats de greix en la dieta de la nena, sobretot dels greixos poc sans, com els greixos saturats dels fregits. Ara bé, la paraula clau és «limitar». No s'hauria de restringir la ingesta de greix o colesterol d'un nen petit (si no és que el metge ho recomana a causa d'un historial familiar amb malalties cardíaques i/o colesterol elevat).
- **Concentri's en les begudes adequades.** Moltes criatures, sobretot les que en-

cara beuen la majoria de líquids d'un biberó —o aquelles que porten un got infantil allà on van— engoleixen un munt de calories que no necessiten. Sovint, el fluid responsable és el suc de poma (que, per cert, aporta poca nutrició en relació amb les calories que té). Per retallar la quantitat de calories sense perill, pot passar a fer servir un got normal, si encara no l'utilitza, i diluir amb aigua els suc, sobretot els de poma o amb base de poma.

- Vagi amb compte amb els refrigeris. Les panxes minúscules —i els cossos inquietos i actius— no poden passar les cinc o sis hores que separen els àpats sense fer benzina. Ara bé, un excés de parades per fer un mos pot ser nociu per a una criatura que guanya pes massa de pressa, sobretot si parlem de refrigeris farcits de calories. Doni a la seva filla un refrigeri nutritiu entre l'esmorzar i el dinar, un altre entre el dinar i el sopar, i un mos lleuger abans d'anar a dormir. Amb això n'hi ha prou: si pica tot el dia (i vostè aplica una política d'armaris oberts) és possible que l'agulla de la balança pugui de pressa.
- Controli la criatura. Els menuts que encara no mengen sols sovint consumeixen més del que volen o necessiten. Doni a la nena moltes oportunitats de menjar tota sola, i quan perdi interès en el menjar, no l'obligui a menjar més. No cal forçar-la a menjar-s'ho tot i tampoc no ha de vendre cap carnet de soci del club dels plats nets.
- Alimenti pels motius adequats. Només hi ha un bon motiu per menjar: la gana. Les criatures que aprenen aquesta lliçó tan important de ben petites rarament tenen problemes relacionats amb l'alimentació en etapes posteriors de la vida. Eviti la galeta per apaivagar els planys, el caramel per comprar silenci

als passadissos del supermercat i el dolç per portar-se bé dins el cotxe. En comptes d'això, faci-li un petó per als planys, comenci algun joc dins el supermercat o canti una cançó al cotxe. Si vostè no ofereix menjar per motius equivocats (com a premi o suborn, com a consol, com a substitut de les atencions o per alleugerir l'avorriment), la criatura no menjarà per motius equivocats.

- Doni exemple de conductes alimentàries saludables. Dissimuli, però la seva criatura observa fins a l'últim dels moviments que vostè fa, inclosos els moviments per menjar. Si sempre està picant patates fregides o escurant un pot de gelat, la criatura seguirà els seus passos (fins al pot dels caramels). En comptes d'això, procuri que vegi com assaboreix una amanida o menja fruita entre hores.
- Que es mogui. Sens dubte, els nens que exerciten poca cosa a banda de la gana patiran problemes de pes. No cal fer classes estructurades, però sí que cal donar-li moltes oportunitats de córrer, escalar, saltar i caminar. I no oblidí fer el mateix: una família que es mou junta es manté sana i en forma junta.
- Digui no a la televisió. Si està demostrat que l'exercici prevé l'obesitat, també s'ha demostrat que veure la televisió la fomenta. Si la menuda passa molt de temps davant la pantalla, acabi amb aquest hàbit abans no vagin a més tant l'hàbit com la mida de la seva cintura. També hauria de limitar el temps que passa connectada si ja li ha picat el cuc de l'ordinador.
- Vigili les etiquetes. Sí, ha de vigilar les etiquetes del menjar, però també les que posa a la seva criatura. No li digui: «No pots menjar una galeta perquè ets massa grassa». Tot i que probablement el concepte encara quedarà molt

lluny de l'abast cognitiu de la nena, a poc a poc l'anirà captant i podria començar a cultivar problemes relacionats amb una imatge corporal negativa. En comptes de parlar de fer règim, parli de menjar sa: «Ara menjarem un préssec ben bo perquè així ens farem grans i fortes!».

Recordi que per més que l'amoïni el pes de la criatura, un règim per perdre pes mai no és adequat per als nens que encara creixen. L'objectiu, un cop més, ha de ser disminuir el ritme de guany de pes alhora que es manté un creixement sa. Per a més informació respecte a l'alimentació sana, vegi el Capítol 4.

El nen prim

«El meu fill és tan prim que no està ni de bon tros rodanxó com els altres nens. Pateix infrapès?»

Quan mira el seu fill pensa que està prim? Sovint, veure el nen prim, igual que veure'l gras, és simplement una qüestió de percepció —habitualment de percepció per part dels pares. Per això, és possible que el que vostè percep com una excessiva magror sigui perfectament normal. En comptes de confiar en els seus ulls, parli amb el seu metge per veure si els números quadren a la taula de creixement. Tot i que els nens són molsuts i tenen aquells clotets envoltats de carn, alguns són prims per naturalesa, ja sigui perquè són alts, perquè són molt actius, o simplement perquè estan predisposats genèticament a ser prims. Un consell fonamental: si el metge està satisfet amb el creixement del seu fill i la seva salut general, vostè també ho hauria d'estar.

Si els números fan curt (o hi ha manca de pes), serà important que cooperi

amb el metge per esbrinar-ne el motiu i què pot fer per posar-hi remei. Afortunadament, la majoria de factors que poden provocar infrapès es poden resoldre fàcilment. A continuació li oferim algunes possibles causes de l'infrapès.

- **Excés de líquids.** És possible que el seu fill estigui ingerint massa líquid i deixi massa poc espai per als sòlids. Prescindir del biberó i limitar l'accés al got infantil pot fomentar la gana i la ingesta d'aliments (no és tan fàcil beure massa amb un got normal).
- **Massa poques calories.** És possible que el seu trasto extremament inquiet no estigui ingerint prou calories per compensar les que crema corrent amunt i avall. O potser el menjar que vostè li dona té massa poc greix o calories (alguns pares preocupats per la dieta ho fan sense adonar-se'n), o bé és tan poc nutritiu que no potencia adequadament el creixement i el guany de pes. Faci una ullada a la dieta del nen i comprovi si queda espai per a més calories en un format saludable (dit d'una altra manera, que no sigui a base de pastissets).
- **Massa pressió.** La seva tasca consisteix a oferir-li menjar saludable, i la d'ell a menjar prou per satisfer la gana. Si pressiona el seu fill esprimatxat perquè mengi, només aconseguirà que li planxi cara (com si li volgués dir: «No em pots obligar a menjar!»).
- **Estrès o malaltia.** De vegades, els nens estressats no mengen bé. Si hi ha una font d'estrès òbvia a la vida del seu fill (o a la seva, els menuts també són hipersensibles a l'estrès d'un dels pares), miri de posar-hi remei o d'oferir-li més atencions i consol per compensar-la. Si no menja bé i nota que no està fi, parli amb el metge per si pateix alguna malaltia que calgui tractar.

La criatura que fa panxa

«La nostra petita té un pes normal per a la seva mida, però té una gran panxa. És normal?»

Una panxa prominent en una criatura és tan normal com adorable. Els músculs abdominals no assoleixen la maduresa i la força fins als 3 o 4 anys, i és aleshores que la majoria de nens comencen a lluir un perfil més prim. La majoria ho fan, si no és que comencen a abusar del menjar porqueria o a fer menys exercici del que toca. Fins aleshores, no cal que la seva filla faci cap mena d'exercici per endurir l'estómac i tampoc no cal aconsellar-li que amagui la panxa de Buda (no l'hi comenti de cap manera en un to bromista, perquè li podria originar futurs problemes d'imatge corporal). Només necessita una dieta saludable i moltes oportunitats per fer activitats físiques divertides.

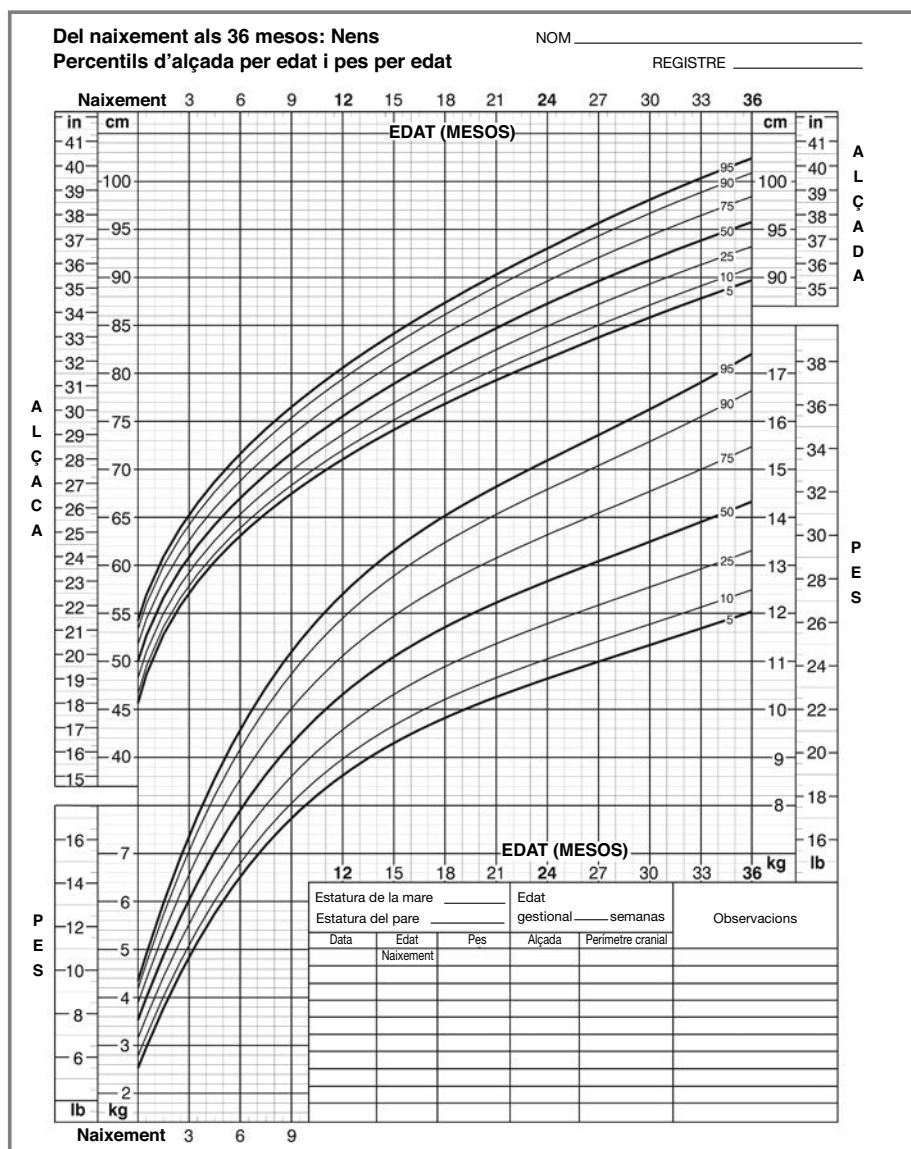
Si la panxa de la seva filla sembla distesa o està associada a malestar o restrenyiment, parli amb el metge.

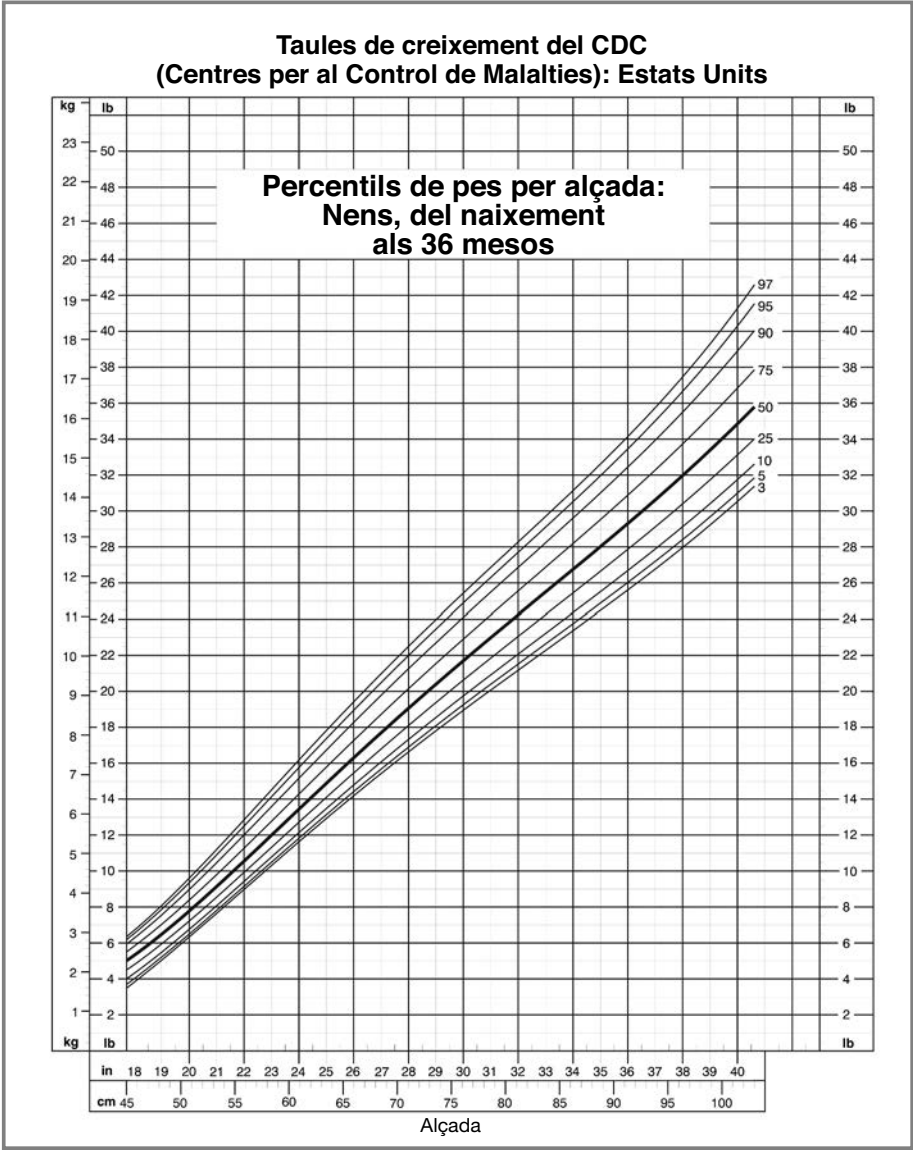


La panxa prominent és una marca de la casa en els menuts.

Les taules de creixement

les (les d'aquesta pàgina i les de la següent) presenta l'alçada i el pes separatament. El segon joc de taules (a les





Elaborat pel National Center for Health Statistics en col·laboració amb el National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

Taules de creixement del CDC: Estats Units

