

Estat de l'estudi INMA a Sabadell

Benvolgudes mares, pares i fills,

Amb aquest tercer butlletí us volem agrair de nou la vostra participació en l'estudi INMA a Sabadell.

A l'estiu va finalitzar el reclutament de mares per l'estudi, i hem aconseguit arribar a les 657 parelles de mares i fills. En aquests moments ja han nascut 577 nens/es INMA i ja s'ha fet la visita dels 14 mesos a uns 250 nens/es. Aquesta visita està funcionant molt bé, gràcies a l'esforç dels pares, mares, infermeres i psicòloga de l'estudi, i no ens oblidem dels protagonistes, els nens i les nenes que ens omplen d'alegria amb les seves rialles!

Ara ja comencem a tenir moltes dades que ens permetran fer diversos estudis amb l'objectiu de millorar, dia a dia, la qualitat de vida dels nostres fills.

Moltes gràcies!

L'equip investigador del projecte
INMA-Sabadell



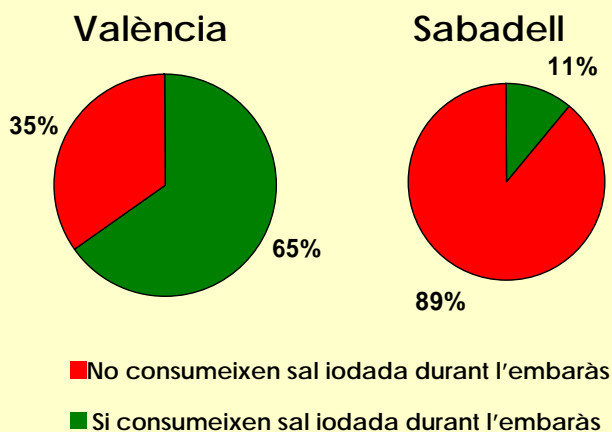
Ja s'ha acabat el reclutament

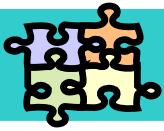
Total dones **657**

Un dels paràmetres que s'analitzaran en les mostres de sang de les mares, són les **hormones tiroidees**. Aquestes hormones regulen el metabolisme en l'adult, però sobretot són importants durant l'embaràs i en els nens, ja que tenen un paper molt important en la formació del sistema nerviós.

La glàndula tiroides necessita iode per fabricar les hormones, per això és molt important consumir aliments rics en iode, com el **peix**, les **algues**, els **làctics** o els **vegetals** (bledes, mongetes verdes...)

També és molt recomanable utilitzar la **sal iodada**, sobretot durant l'embaràs i els primers anys de vida del nen. Als qüestionaris de dieta, se us ha preguntat sobre l'ús de sal iodada, i comparant-ho amb l'estudi INMA que s'està fent a València, el consum és molt inferior a Sabadell:





El joc

Muriel Ferrer i Vergès



Alguns de vosaltres ja em coneixeu, altres em coneixereu aviat quan el vostre infant tingui entre 14 i 16 mesos. Sóc la **Muriel**, la psicòloga que porta a terme el test de les capacitats cognitives als nens i nenes de l'estudi INMA. En aquesta edició del butlletí m'agradaria parlar-vos una mica dels vostres fills i en concret del seu joc i la importància d'aquest en les seves vides.

El procés d'aprenentatge dels infants comença amb l'observació. Després a través del joc i la imitació repeteixen i exploren per ells mateixos allò que han observat. Durant el son tota aquesta informació s'organitza i té lloc el procés de consolidació.

El joc durant els primers mesos de vida és bàsicament **sensoriomotriu**, que vol dir que els nens experimenten tocant, llepant, agafant, observant els diferents angles d'un objecte... estan aprenent a veure objectes pel que són, a separar-los, a separar-se ells mateixos dels objectes i de les altres persones. Encara no hi ha simulació; el cotxe fa de cotxe i una capsa de sabates és una capsa i no un barret. Els jocs prenen una forma molt bipolar. Aquests són jocs de contrast: aparèixer i desaparèixer, omplir i buidar, construir i destruir.

Pels voltants dels 2 anys els nens poden començar a simular i a atribuir als objectes i joguines diferents funcions i propietats. Un tub de paper de wàter es pot transformar en un tren i una escombra en un cavall!. Aquest és el **joc simbòlic** i va evolucionant i fent-se més evident a mesura que els nens es fan grans.

El joc simbòlic facilita als nens l'ocasió de reviure, entendre i **assimilar experiències** passades i a elaborar situacions traumàtiques. Per exemple, un infant que tingui molta por a la piscina jugarà a que el seu ninotet o animaló de plàstic s'està enfonsant i l'amic l'ha de rescatar. Igualment, quan el nen/a està en procés d'aprenentatge de la gibrelleta o WC, assentarà la nina, o l'ós de drap a sobre d'un pot per fer pipí.

Per altra banda, a través del joc, el nen/a passa de l'**egocentrisme** a conèixer el punt de vista de l'altre. S'adona que les emocions i sentiments no són exclusivament per a ell i que per jugar i conviure s'ha de compartir.

Les **habilitats lingüístiques** també van evolucionant amb el joc. Jugant els nens han de parlar en veu alta, han de fer-se entendre no només amb els seus cuidadors principals sinó també amb els nens del parc, i d'altres companys o adults.

Pel que fa als **jocs de moviment**, aquests permeten el desenvolupament motor. Els dona la oportunitat de practicar la marxa, el córrer, saltar, l'equilibri, etc. Un nen/a poc segur s'ho pensarà dues vegades abans de saltar d'una cadira a l'altra perquè la sensació de no tenir cap punt de suport el pot intimidar.

Des d'un principi, els nadons ja juguen amb els peus i les mans. Estan descobrint les seves extremitats. Unes coses que poden veure, moure i a més a més controlar! En aquests moments podem jugar a moure'ls-hi les cames mentre fem el soroll del tren o altres jocs que motivin el moviment. De boca enlaire amb un trapezi amb els sonalls que pengen els estimularem cognitivament, sensorialment i motriument.

Com hem vist doncs, el joc no només es una activitat de lleure sinó una activitat vital pels nens, és la seva eina per poder desenvolupar la ment, el moviment, el coneixement del món i el d'ells mateixos.



Recomanacions abans de comprar joguines

(segons la societat de pediatria)

1. Llegiu l'etiqueta abans de comprar la joguina. Les etiquetes d'avertència donen informació important sobre com fer servir la joguina, per quines edats és segura i si es recomana que algun adult supervisi al nen al fer-la servir.
2. Penseu en GRAN al seleccionar les joguines. Assegureu-vos que totes les joguines i les seves peces siguin més grans que la boca del vostre nen/a per evitar que s'asfixii.
3. Eviteu comprar joguines que disparin objectes petits a l'aire. Aquestes joguines poden lesionar els ulls molt seriosament o causar asfixia.
4. Eviteu comprar joguines que facin sorolls intensos o estridents per ajudar a protegir el sentit de l'oïda del seu nen.
5. Busqueu joguines fetes de manera sòlida. Al comprar una joguina tova o un animal de peluix, asseguri's que els ulls, el nas i d'altres peces petites estiguin ben fixades.
6. Tingueu cura amb les peces afilades o vores, i amb les joguines fetes de plàstic prim o d'altres materials que es puguin trencar fàcilment. No compreu joguines amb peces de metall per a un bebè o un nen petit.
7. Eviteu comprar joguines i materials tòxics que puguin causar enverinament. Busqueu jocs de pintures o llapisos i marcadors, que portin etiquetes on s'indica específicament que no són tòxics.

El desenvolupament del nen del setè al novè mes de vida



7è MES

- Si li dones de menjar alguna cosa que no li agrada, tancarà la boca i no voldrà menjar més.
- Pot dir "ga", "ta", "da"... i li agrada repetir-ho.
- Li criden l'atenció els objectes i els explora donant-los-hi voltes amb les mans.
- Es capaç de sostenir-se una estona assegut, però necessita recolzar-se davant amb les mans per no caure.

8è MES

- Podràs observar al bebè jugant amb els seus peus i mans. Això els ajuda, perquè els ensenya a moure's.
- Si li deixes un sonall a la mà, veuràs com l'agafa i el fa sonar.
- Pot reconèixer als qui estan amb ell.
- Si el mantens assegut als teus genolls, serà capaç de sostenir bé el cap.



9è MES

- Els agrada que els agafis i estira els braços quan ets a prop. Ja pot donar palmells i dir adéu amb la mà.
- Sap perfectament quan anirà de passeig i li agrada. Mira, escolta i aprèn coses noves.
- Pot jugar retenint un objecte a cada mà i li agrada fer-los sonar. Ja pot agafar coses petites.
- Pot romandre assegut sense perill de caure.

Entrevista als primers pares INMA



El Pau i els
seus pares,
Alejanda i
José Manuel

1. Què et va convèncer a entrar a l'estudi?

A A mi personalment van ser les ganes amb què m'ho van dir. Es veia un estudi de gent jove amb empena i ganes.

JM A mi em va semblar súper important de cara al Pau i futurs nens saber com pot influir els contaminants en ells.

2. Canviaries algun aspecte de l'estudi?

JM penso que tot l'aspecte que coneixem de l'estudi està bé, les proves i demés. No sé fins a quin punt es podria arribar a millorar.

3. Quina part o aspecte t'interessa més de l'estudi?

JM A mi la part que més m'interessa és com influeix el medi ambient en les persones, l'entorn i com es podria millorar la vida si no tinguéssim aquesta contaminació.

4. T'agradaria haver tingut més informació? Creus que n'hem donat suficient?

JM A nivell individual penso que estaria bé tenir els resultats de les mostres encara que si se sap a nivell poblacional ja està bé

A per mi ja era suficient amb la informació que donàveu cara a cara però em va sorprendre trobar al correu els butlletins que envieu: les proves de l'aigua... per mi va ser bastant interessant.

5. Dignes algun avantatge de participar?

A el resultat final serà el millor avantatge per potser conscienciar-nos més pel futur.

JM jo estic de acord. M'agrada saber que em posat el nostre granet de sorra per arribar al resultat final.

6. Dignes algun inconvenient que hagis trobat?

A i JM Al contrari, sempre ens heu facilitat el que poguéssim venir.

7. Seguiràs amb l'estudi?

A i JM Sí, sí, fins als 4 anys. Val la pena. Tots els aspectes són molt interessants.

Entrevista a la mare del primer nen INMA



La Montserrat
amb el seu fill
Álvaro i la resta
de la família

1. Què et va convèncer a entrar a l'estudi?

Quando tienes hijos pequeños y dicen que es algo para mejorar o para sacar cosas nuevas, tampoco te cuesta nada participar porque es un bien para los niños. Miras hacia el futuro.

2. Entens el propòsit de l'estudi?

Sí, sois muy claros y muy profesionales.

3. Quina part o aspecte t'interessa més de l'estudi?

Sobretudo la parte del niño, la psicomotricidad del niño. Todo lo que a nivel de contaminación pueda afectar psicológicamente. Hasta ahora no me había planteado que estuviese relacionado.

4. T'agradaria haver tingut més informació? Creus que n'hem donat suficient?

Creo que bien. No agobiáis de información pero dais la que se tiene que dar

5. Quines avantatges i inconvenients has trobat?

La principal ventaja es el final del estudio y el beneficio para todos. El niño esta más vigilado y lo controláis más, el psicólogo. Nos lo habéis puesto todo muy fácil. Sois una gente muy maja y no ha costado ningún sacrificio ni ha sido nada incómodo.

6. Creus que l'estudi t'ha fet canviar la manera de viure, cuidar-te, criar el nen, veure la contaminació, productes, menjar?

No, lo de la comida no porque suelo mirarlo bastante, pero lo de la contaminación sí. Te fijas más, por ejemplo aspirar las alfombras lo haces más a menudo.

7. Seguiràs amb l'estudi?

Hombre claro, por supuesto.