

ENTREVISTA A

Anna Estapé i Fiol

Pediatra i divulgadora sobre criança conscient i respectuosa

Anna Estapé (Granollers, 1986) és metgessa especialista en pediatria. Llicenciada el 2010 en Medicina a l'Hospital Clínic de Barcelona, s'ha especialitzat en dermatologia pediàtrica en hospitals de Barcelona, Londres i Boston. Ha obert consulta pròpia a Granollers per poder transformar les visites pediàtriques en espais de cura, de confiança i d'acompanyament a les famílies. És divulgadora de coneixements pediàtrics des de la mirada de la criança conscient i respectuosa a través de tallers, conferències i des de la seva web, blog i xarxes socials. Aquest Sant Jordi ha presentat el seu darrer llibre, *La Lia deixa el bolquer*.



Quan descobreixes la teva vocació per la pediatria?

Des de sempre, des que soc conscient. De petita, ja deia que jo volia ser metge de nens petits. No recordo haver volgut ser cap altra cosa. Quan ja era més gran jo no deia que volia estudiar Medicina sinó Pediatria. Les mestres no em paraven de repetir que no podia estudiar Pediatria, que la carrera era Medicina i després t'havies d'especialitzar en Pediatria.

Com t'ha transformat la maternitat en l'exercici de la medicina?

Des que soc mare, a mi m'agrada molt definir-me com a mare i pediatra. Ser mare m'ha fet ser millor pediatra, m'ha fet guanyar una sensibilitat diferent amb les famílies, m'ha permès tenir més empatia, posar-me més a la seva pell. Ho visc diferent, més des de dins, entenent els neguits, oferint més detalls de com s'han de fer les coses...

Com vas decidir obrir la teva pròpia consulta?

Després de fer la residència a l'Hospital de Granollers, vaig anar enllaçant feines, fins a quatre llocs alhora. A l'ambulatori de Montornès, al de Sant Cugat, combinat amb guàrdies a l'hospital i consulta privada a Manlleu i a Granollers. Però a cap feina vaig acabar de trobar el meu lloc. Les guàrdies no em van agradar especialment, no eren un entorn on em sentís còmode. I al CAP, a les consultes privades i a les mútues ateníem molts nens amb molt poc temps. I les revisions, que m'agraden molt, perquè coneixes molt més la fa-

“Ser mare m’ha fet ser millor pediatra, m’ha fet guanyar una sensibilitat diferent amb les famílies, m’ha permès tenir més empatia”

mília i es crea un vincle, majoritàriament les feia una infermera. Quan arribes realment a exercir Pediatria és quan t'adones que no pots fer-ho de la manera que a tu t'agradaria, treballava amb molta pressió. Arran de la baixa per embaràs i després la de maternitat, el 2018, vaig crear la meua web i vaig començar a escriure a xarxes socials. Mai abans havia tingut tant de temps lliure. Les xarxes van tenir un creixement exponencial i em van començar a preguntar si feia medicina privada. La idea ja m'anava rondant, de crear un espai on pogués atendre sense presses, amb molta cura, respectant els temps i necessitats dels infants, guanyar-me la seva confiança...

I el maig del 2020 vaig poder obrir la consulta. Per fi vaig poder oferir visites d'entre 40 minuts i una hora. Abans havia arribat a atendre en una tarda 50 pacients i ara n'atenc 6, i guardo espai per a urgències, per oferir seguiment a les famílies fora de consulta, resoldre els seus dubtes...

Quin és el teu enfocament pediàtric?

La medicina està en constant actualització. Hi ha àmbits que han canviat molt en els últims anys, com l'alimentació, la criança, el son o la lactància. L'enfocament que jo ofereixo a la meua consulta és des de la criança conscient i respectuosa. Quan parlo de pediatria actualitzada em refereixo a prioritzar i cuidar molt la lactància, posar les necessitats de l'infant al centre i no pas les nostres, intentar afavorir un aferrament segur, respectar els temps de desenvolupament

“L’educació dels nostres nens i nenes és una eina molt valuosa per millorar el futur”

dels nens i nenes, promoure el joc i el moviment lliure... El tema del son és molt representatiu: el son dels nens és evolutiu i tenen èpoques que s’han de despertar freqüentment perquè necessiten menjar per assegurar la supervivència. La necessitat de dormir la nit sencera és nostra, no dels bebès. El collit pot ser una solució per afavorir el nostre descans i alhora una lactància prolongada.

Combines la consulta mèdica amb la divulgació sobre temes de salut i de criança...

El 2018 vaig començar a publicar a la web i a les xarxes socials. Actualment, els pares i mares joves estan a Instagram i tenen molt d’interès en nous enfocaments sobre salut infantil i criança. Va ser amb aquesta xarxa que vaig tenir més impacte. De seguida va començar a haver-hi demanda de tallers i conferències. I quan vaig fer-ne de forma presencial, no paraven d’omplir-se. I una cosa alimentava l’altra. Vaig veure que tot aquest tema de la divulgació també m’agradava molt i que podia combinar-ho amb la consulta, que és la meva passió.

Què neguiteja més les famílies?

Principalment l’alimentació i el son. Qüestions de salut, primeres cures als nadons, primers auxilis, correcte creixement i desenvolupament... També temes de salut emocional, de criança: com actuar amb les rebequeries, com posar límits, com ajudar a retirar el xumet i el bolquer de manera respectuosa i conscient... L’educació dels nostres nens i nenes és una eina molt valuosa per millorar el futur. És vital educar els nostres fills des del respecte, des de l’empatia, ensenyant-los a respirar, acompanyant les seves emocions.

Acabes de publicar *La Lia deixa el bolquer*.

Vam fer una presentació prèvia a Sant Jordi i va anar molt bé. Vam signar llibres a La Gralla i vam fer una xerrada *on line* de com retirar el bolquer de manera respectuosa, amb més de mil assistents. El conte explica tot el procés als nens, perquè ho entenguin, i ofereix consells a les famílies perquè puguin acompanyar amb respecte la retirada del bolquer, sense pressions, judicis ni retrets, des de la calma. És un conte editat en català i en castellà per B de Blok, de Penguin Random House, i les il·lustracions són d’Arancha Perpiñán.

També vas escriure el llibre *Virus*.

El vaig escriure en plena pandèmia. Vam veure la necessitat, juntament amb l’editorial, de parlar sobre els virus, no només del coronavirus, sinó dels més

comuns: el rotavirus, el virus de la grip, el rinovirus, el del papil·loma humà, VIH, els virus que fan exantemes a la pell, boca-mà-peu, el mol·lusc contagiós, l’herpes... És un llibre amb molta informació, per a famílies i nens a partir dels nou anys. S’explica cada virus, els seus símptomes, com els podem tractar, la diferència entre virus i bacteris, les vacunes, el sistema immunitari... Està editat en català per Cossetània i en castellà per Lectio, i les il·lustracions són d’Ariadna Reyes.

“És vital educar els nostres fills des del respecte, des de l’empatia, ensenyant-los a respirar, acompanyant les seves emocions”

Com has viscut la pandèmia des de la consulta?

Durant la pandèmia les famílies es van sentir molt deseparades i necessitaven atenció pediàtrica. No saltres no vam tancar la consulta en cap moment. A vegades em diuen: “És que vas obrir durant la pandèmia!”. Però justament això va ser un trampolí. Moltes famílies no tenien on anar i acudien a mi perquè necessitaven aquest espai.

En quins projectes o nous reptes estàs treballant?

Soc una persona molt inquieta. Ja tinc idees que s’estan movent de nous contes de temes de criança respectuosa. I m’agradaria reprendre els tallers presencials, oferint unes jornades més àmplies amb tallers diversos sobre salut i criança. A la consulta, m’agradaria oferir més serveis, ampliant l’equip i així oferir una atenció més integral. I en docència, just la setmana vinent imparteixo un curs universitari d’especialització en el son infantil, per a professionals sanitaris, amb aquesta visió respectuosa.

