

L'arribada d'un nadó

La teva família i tu

L'arribada d'un nadó pot activar sentiments amagats, esperances i temors per les mares, pares i altres membres de la família, que els poden agafar per sorpresa. Saber que això pot passar i entendre el per què pot ajudar-vos a l'hora de donar resposta al nadó i proporcionar-li un sentiment de seguretat des del primer moment.

Glòria Mateu i Vives

Centre de Salut Mental d'Adults Montjuïc. Sant Pere Claver - Fundac

Cada pare i mare ha estat alguna vegada un nen, que encara és vida adulta. Les memòries, els somnis i la imaginació són important de la nostra identitat i de les relacions que establim, sobretot amb els nostres fills. Ja en l'embaràs i en el moment del naixement, els pares i mare poden tenir alguna idea de com serà el seu fill i com els farà sentir. Sovint els sentiments estan relacionats amb les pròpies experiències, cultura i religió.

El nouvingut ens evoca records de quan érem nens i això incideix en la manera com sentim i actuem. D'una banda ajuda a saber com se sent el teu fill, però d'altra banda poden fer sentir vulnerable i desbordat davant de les seves demandes. T'ajuda a sentir que no vas créixer en una família prou amorosa i segura, i per això recordes el record d'uns pares que estimen. Pots preguntar-te com pots donar l'estimació que pots donar pot ser que els records et portin a una altra visió de la teva pròpia experiència en el passat o present a l'hora de fer de pare o mare.

Anar coneixent al petit de la família

Durant els primers mesos el nadó demana insaciablement i capta cor amb l'atenció dels pares. Els bebès necessiten que les mares estiguin preocupades però que també en puguin gaudir. El vostre fill us necessita interessats però només per les seves necessitats físiques com estar net, polit i ben alimentat però també demana moments d'intimitat i tendresa a través de mirades, magarrufes i balboteig que inicien converses i lligams.

Conèixer els seus ritmes diaris, necessitats, estats d'ànim i donar-li resposta és important pel nadó, i sobretot la manera de fer-ho. Per exemple el primer ritme que s'estableix és el del son i la vigília, la gana i ser alimentat, sentir-se bé o malament. Els diferents ritmes i no sempre coincideixen amb els de la mare, però es poden adaptar a través de l'experiència diària.

L'alletament és un bon moment no només per alimentar-lo sinó per mirar-lo, acaronar-lo i jugar, ja que el nadó mostra un gran confort. El bebè experimenta algun control sobre les seves pròpies activitats quan li donen el pit o el biberó.

Temps de dormir

Els patrons del nadó varien constantment. No tots s'adormen de la mateixa manera i a vegades està lligat als temors de sentir-se sol. En el moment de despertar-se, cada nadó és diferent en els seus estats d'ànim. Alguns ho fan de cop i a punt per descobrir les coses que l'emocionen de l'entorn i, en canvi, d'altres necessiten més suport físic del progenitor, que els ajuda a anar-se despertant a poc a poc i recobrant l'estat d'alerta.

Abans dels sis mesos, gairebé tots els nadons es desperten regularment durant la nit i se la poden passar en vetlla. Un es pot preocupar per si el seu fill no té el patró de son que no s'esperava o que no s'ajusti a les necessitats. Fins i tot el nadó pot estar alerta i sentir que alguna cosa no va bé quan els pares estan cansats.

Els nadons són molt sensibles a l'estat d'ànim dels pares i volen entendre'ls tant bé com ells volen comprendre'l, encara que la seva manera, immadura. Reconeixen la veu de la mare abans del naixement i el seu rostre pocs dies després de néixer. comuniquen el seu malestar i neguit amb les seves expressions facials, moviments del cos i plors. En les primeres setmanes després del naixement se'n refien dels pares per tal que identifiquin què els passa i què necessiten.

"La pròpia experiència com influeix a l'hora de donar resposta al teu fill"

El desenvolupament emocional del bebè

Els nadons neixen amb intenses emocions a les quals s'hi ha d'anar posant nom. Els nadons són socials i al llarg del desenvolupament emocional i mentalment gràcies a la interacció amb altra gent, lligades a la satisfacció de necessitats. El nouvingut no tolera l'espera i demana resposta amb celeritat. La seguretat l'aprèn per no haver d'esperar massa temps per ser reconfortat, aliat a l'amanyagat.



Els primers mesos de vida són cabdals per al seu creixement. Les primeres experiències seran les empremtes del desenvolupament. Mica en mica desenvoluparà l'habilitat de pensar sobre ell mateix i sobre els altres. Fins i tot en alguns mesos podràs veure com tolera una mica més la frustració d'entendre el món que l'envolta. De tota manera, cada nadó és diferent i necessitarà el seu propi temps per a manejar-se per ell mateix; de manera que progressivament podrà suportar estar sol petites estones i tu podràs

teu propi temps.

Confortar i calmar el teu fill

Els nadons poden experimentar emocions primitives i terribles que els poden desbordar i que a vegades poden ser realment difícils de suportar pels pares. Un nadó que plora desvetlla fortes emocions en els pares. Tots els nadons necessiten la vostra presència i afirmació, però alguns poden ser calmats més fàcilment que d'altres.

L'habilitat per ser empàtic i manejar-se amb les seves emocions i no impacientar-se quan estan irritables els ajudarà a comprendre què els passa i què volen, i els ajudarà a aprendre a suportar aquests sentiments tant complicats. Quan malgrat tots els esforços dels pares el fill no es calma els progenitors es poden sentir ferits, preocupats i sorpresos de, fins i tot a vegades, culpar-se de no deixar-los respirar. Però els nadons no tenen aquesta intenció, només ploren perquè és la única manera en què poden expressar-se.

Algunes vegades pot fer falta l'assessorament de serveis especialitzats que pots trobar al nostre centre. Si un pare o mare es desborda o desespera li pot ser útil parlar amb algú que li pugui oferir suport professional, a vegades el pot oferir el treballador social de la família.

Tu i els teus

Un nou fill –sobretot si és el primer fill– canvia la dinàmica familiar. Tenir un fill us pot enriquir tant a tu com a la teva vida, però també pot posar restriccions a coses que abans feies.

La família necessitarà reorganitzar-se al voltant del nou vingut. La parella necessita reformar la seva pròpia relació amb el nen i això pot necessitar temps. Fins i tot quan el nen ha estat molt esperat, la família necessita temps per adaptar-se als nous patrons de convivència, diferents als que estaven acostumats.

Si vius amb parella, hi haurà potser menys temps per cada aspecte de la vostra relació com parlar, fer coses junts i tenir relacions sexuals. Tots dos podeu arribar a pensar que heu estat substituïts pel fill. És important trobar la manera de parlar sobre aquests sentiments, perquè sinó la vostra relació i la relació amb el vostre fill es poden veure malmeses. Els germans poden estar encantats per l'arribada del germà però també poden sentir que han perdut alguna cosa, part de la vostra atenció. De fet si els reconeixem aquest sentiment els ajudem a acceptar el seu propi enuig i sentiments ferits.

Amb contacte emocional i paciència, tots aquells sentiments inestables envers el nouvingut dels primers moments podran ser resolts i es poden establir les bases dels lligams amorosos.

"La parella ha de poder parlar sobre els seus sentiments per cuidar la relació entre ells amb el seu fill"

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spsalut.org | www.spsalut.org
