



General | | Actualitzat el 31/03/2021 a les 08:00

Com preparar l'arribada d'un germà o germana?

La psicòloga Paola Roig ens explica què cal tenir present quan esperes una criatura i ja en tens altres

[inicicentrareport] Crec fermament en què cada maternitat és diferent. I això també s'aplica a les viscudes en una mateixa dona. **La primera maternitat i la segona no solen ser viscudes de la mateixa manera**, i això ho solem notar ja des de l'embaràs.

Segurament el temps que podem dedicar a aquest nadó que creix a dins nostre és diferent del que podíem dedicar al seu germà gran. Les classes de preparació al part, el ioga, les meditacions que podem fer segurament seran diferents.

Això sol generar molta culpa en les futures mares, per això vull començar aclarint que **aquesta vivència diferent no és pitjor**, sinó que simplement les nostres circumstàncies han canviat. Nosaltres hem canviat. Aquest nadó ve a una família que ja està formada. A una família de tres.

Tota aquesta vivència fa que també els nostres neguits, les nostres pors, **les nostres inquietuds, canviïn també d'un embaràs a l'altra**. I, en un segon embaràs, un dels neguits principals sol ser com es prendrà la nostra filla o fill gran l'arribada d'aquest nou nadó.

La primera cosa que hem d'entendre és que cada cop que arriba un nou membre a la família hi ha un període en què tot es descol·loca. **Ens hem d'adaptar a la nova situació, entendre els nous rols que tenim**, veure en quina nova posició estem.

Ens passa quan ens convertim en ma/pares per primera vegada, i torna a passar amb l'arribada de cada criatura. Aquesta sensació de cert desordre, de certa desorientació, que vam tenir segurament durant els primers mesos de la nostra primera criatura ens pot **ajudar a entendre una mica com se sentirà ell o ella amb l'arribada del nou nadó**. D'alguna manera amb l'entrada del bebè, tot canvia.

Part del que era el seu univers desapareix per donar lloc a una altra cosa. És important entendre això per normalitzar que pot ser un període difícil pels fills grans, i que ho hem de tenir en compte per poder acompanyar-los. **És normal que se sentin espantats, dolguts, tristos o enrabiats**. Que s'enfadin amb nosaltres o que tinguin sentiments contradictoris amb el bebè.

De fet, tot això pot començar a succeir ja durant l'embaràs. A mesura que ens creix la panxa, que anem fent lloc a aquest nadó, tant mentalment com físicament, també anem baixant el ritme. Els nostres fills grans es poden anar fent una idea del que vindrà i poden també començar a estar remoguts. Ells també estan començant a elaborar i fer espai per a aquest nadó.

Si entenem tot això, si donem un espai per aquestes vivències de la nostra criatura, **ens serà més fàcil poder acompanyar-la**. I de fet, podem començar a fer-ho ja durant l'embaràs, de diferents maneres:

El primer seria poder explicar amb sinceritat, adaptat a l'edat de cada nena o nen el que passarà. Bàsicament explicar que tindrem un bebè, que està a la panxa de la mamà i que serà el seu germà o germana.



En aquest sentit és important també ser realistes quan expliquem el que és un bebè. És habitual dir als nens que podran jugar amb el seu germà, que ara tindrà un company, etc. I tot i que ho fem amb tota la bona intenció, pot ser que quan arribi el nadó es decepcionin, això no era el que s'havien imaginat.

Pot ser interessant, per exemple, **mostrar-li fotos o vídeos** de quan ell o ella era bebè. Explicar-li quines coses feia, com s'alimentava, si dormia molt, si es despertava molt?

Podem també intentar afavorir cert vincle durant l'embaràs. Oferir-li de tocar la panxa, explicar-li alguna cosa o que vingui a una ecografia. Hem de tenir en compte que pot ser que no els hi vingui de gust i ho haurem de respectar. També pot ser interessant parlar-los de quan nosaltres estàvem embarassades d'ells, si es movien molt o poc, com era la nostra panxa, que vegin alguna foto?

Quan comencem a **preparar les coses del nadó també podem involucrar-lo**. Deixar que esculli alguna peça de roba, una manteta o algun regalet per fer-li quan arribi.

Si nosaltres tenim germans i a més hi tenim bona relació i estan presents en la vida de la criatura, també els hi podem explicar, serà positiu per a ells tenir aquesta referència del que significa la relació entre germans.

També podem preparar **l'arribada del nadó a través dels contes**, són una gran eina per poder explicar, poder fer espai i poder anar integrant vivències adaptada al seu llenguatge i edat. A continuació us deixo algunes recomanacions de contes sobre l'arribada de germans:

[GotaVerdaPle]**Esperem un bebè** (John Burningham): Anem seguint els pensaments d'un nen des que la mare li anuncia que tindrà un germà. Especula sobre quines coses faran junts, quines coses farà amb el nadó, fantaseja amb que no arribi? Ens pot servir per poder parlar sobre els sentiments que va tenint la nostra criatura durant l'embaràs.

[GotaVerdaPle]**Llop gran&Llop petit** (Nadine Brun-Cosme): No és un conte específicament sobre l'embaràs o els germans, però ens parla del que suposa compartir la llar amb algú altre. Sobre la competitivitat que pot aparèixer, com n'és de difícil a vegades compartir, com costa acostumar-se a ser dos...

[GotaVerdaPle]**Tots sou els meus preferits** (Sam McBratney): En aquest conte es tracta la por de deixar de ser especial per la mare, de com es relaciona la mare amb els diferents germans, de si ens estima a tots igual o no.

[GotaVerdaPle]**Nace Eugenia** (Candy Tejera, Cristina Méndez): Ens serveix per parlar i familiaritzar els nens amb els processos de l'embaràs, el part, el naixement i la lactància.

[GotaVerdaPle]**Litros y litros de amor** (Cristina Romero): Si hem deslletat recentment és un llibre preciós per recordar a les criatures que la lactància és un regal per a tota la vida, i que la porten amb ells vagin on vagin.

Per acabar m'agradaria recordar-vos que, com en tot en la maternitat, això també ho farem tan bé com podem. Nosaltres també ens hem d'adaptar a ser mares de dos. També som noves en això, i també ens estarem reconeixent en aquest nou rol. Així que és important també poder baixar l'exigència, mirar-nos amb amabilitat i recordar-nos que seguim sent mares suficientment bones. [ficentrareport]

[enquestaregistre]