



General | | Actualitzat el 03/06/2021 a les 07:50

Què passa amb «el gran» quan parim el segon?

La criatura petita em necessita molt... No tinc temps per estar amb el meu fill/la gran com abans... Què podem fer quan ens sentim així?

[inicicentrareport]En l'últim article parlava de com sembla que el **sentiment de culpabilitat** es va engrandint durant el segon embaràs. Però què passa quan parim?

És habitual que, durant els primers dies o setmanes després de parir, comencem a sentir cert sentiment de culpa, o de nostàlgia, per la nostra criatura gran. És habitual que **sentim que la trobem a faltar**. Que ens agradaria recuperar estones amb ella. És habitual que mentre l'adormim a la nit sentim certa tristesa.

I sí, part d'aquesta sensació pot venir de les hormones del postpart, de la sensibilitat, de que estem recent parides? Però també és cert que **el temps que dedicàvem al nostre fill gran ja no és el mateix**. Que ara tenim una altra criatura que ens necessita molt. I que tot això implica canvis i adaptació per a totes.

És important que ens poguem sentir-nos així. Transitar l'emoció. Durant l'embaràs ens preocupem molt de pensar com serà l'adaptació pel nostre fill gran, però sovint ens oblidem que nosaltres també necessitarem adaptar-nos. Poc a poc podem anar fent lloc al que sentim. Anar-ho entenent. I després, veure que hi podem fer.

Potser podem trobar, **encara que siguin cinc minuts cada dia, per estar a soles amb la nostra criatura gran**. Sense el nadó. Per poder estar disponibles en ment, i també en cos. Segurament us ha passat, si heu portejat al vostre nadó petit, que quan intenteu abraçar al vostre fill gran és incòmode, amb el bebè al mig, com si no trobessiu la manera.

És una representació molt gràfica del que passa quan estem amb les dues criatures a l'hora. Per això és important trobar espais de mirada única, per curts que siguin. On el nostre cos estigui també disponible. On ens poguem trobar. Abraçar-nos fort. I fins i tot, si ens ve de gust, potser fins i tot li podem dir al nostre fill gran que el trobem a faltar. Que tenim moltes ganes d'estar amb ell o ella. Si nosaltres anomenem aquests sentiments, aquestes emocions, si ho fem evident, potser també serà més fàcil per ells poder dir-ho. Poder anar posant paraula al que també ells i elles estan vivint.

[noticiadiari]96/516[/noticiadiari]

Amb la criatura gran, a més, es mouen emocions més complexes. **Pot ser que a vegades el trobem a faltar, però pot ser també que a moments ens generi rebuig**. Potser estem al llit, amb el nostre nadó recent nascut. Amb tota la calma, el silenci, que porta el postpart. I potser, el nostre fill gran arriba de l'escoleta, amb les mans brutes, cridant, corrent, i amb moltes ganes de jugar. I potser pensem "ai no, ara que estàvem tan bé!". I just després de pensar-ho ens sentim fatal. Estem parlant del nostre fill. Com pot ser que sentim això?

Doncs sí. Pot ser. **Que ens estimem moltíssim a la nostra filla gran no és incompatible amb que estiguem criant un nadó recent nascut**, i que també volguem atendre les seves necessitats. De fet, si observem qualsevol mamífera, per exemple una goril·la, veuríem clarament com aparta al fill gran per tal de poder dedicar-se a estar només amb el petit. Obviament nosaltres no apartarem al nostre fill gran amb una empena. Però potser podem entendre d'on ve aquest sentiment. Té la funció evolutiva de protegir el recent nascut. De donar-li l'espai i la cura que necessita. Quan aquesta sensació de rebuig la sentim mentre donem el pit al nostre fill gran



és coneix com a agitació per alletament. És molt comú i val la pena començar a parlar-ne.

Sentir tot això forma part del procés de convertir-se en mare de dos. I no ens fa pitjor mares. Simplement estem elaborant l'arribada d'aquest nou bebé. I estem reelaborant la relació i vincle que tenim amb el gran. És important que poguem anar trobant espai per parlar-ne. Per compartir-ho. Per poder posar en comú amb altres mares que atravessen els mateixos moments.

És habitual que en el primer postpart busquem molts espais per compartir, però que en el segon, degut a que ja estem experimentades o a la falta de temps, no els trobem, o no els trobem necessaris. I són igual d'importants. És veritat que no som mares primerenques, però sí que som mares de dues criatures per primera vegada.

A tot aquest cocktail de sentiments que tenim amb el germà/na gran, es suma també que **estem integrant un nou membre a la nostra família**. I és que sovint, les mares de dues o més criatures, també senten certa culpa cap a aquest nadó que acaba d'arribar. Potser perquè tens la certesa de que no l'estàs mirant tant com al seu germà gran. Potser perquè es passa les tardes ficada al foulard de porteig i gairebé no li veus la careta. Potser perquè sents que no li estàs dedicant el mateix temps que el germà gran. En resum, perquè sents que aquest postpart, no està sent igual que el primer.

[noticiadiari]96/526[/noticiadiari]

I és cert. No està sent el mateix. I que bé que sigui així. És veritat que els germans petits no reben la mateixa mirada que els grans. Però potser, també **es troben mares més experimentades, mares més tranquil·les, mares menys patidores**. I això, també pot resultar una avantatge. És veritat que no l'estem mirant el mateix que al gran. Però potser té més ulls que els miren. No només els del seu germà gran, sinó potser també els del pare, que està més present, o els de l'àvia, que ve totes les tardes.

És important que quan ens convertim en mares de dos entenguem i ens recordem també que ho estem fent tan bé com podem. Que **ho estem fent suficientment bé**. I que les nostres criatures s'estan sentint suficientment estimades. I això és el que importa. Que anem aprenent mentre caminem. I que potser, mentre caminem, també podem anar deixant la culpa enrere, fent-nos càrrec de la situació i acceptant-nos tal com som.

[ficentrareport]