



Monogràfic sobre
I Jornades Escola Infantil
i Comunitat

Revista Electrònica

 investigació
novació

Educativa i Socioeducativa

Quan neix una mare?
Xerrada per a mares gestants:
la vinculació

Antònia Garcia



Quan neix una mare?

Xerrada per a mares gestants: la vinculació

Antònia Garcia
Institut per a l'Educació de la Primera Infància (IEPI) Menorca

Per citar l'article

"Garcia, A. (2009). Quan neix una mare? Xerrada per a mares gestants: la vinculació. *IN. Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, V. 2, n. 1, PÀGINES 121-126. Consultado en http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol2_num1/garcia/index.html en (poner fecha)"

Quan neix una mare?

Xerrada per a mares gestants: la vinculació

Antònia Garcia

Introducció

Des del mes de febrer d'enguany s'està realitzant una activitat adreçada a mares gestants en col·laboració entre l'IB-Salut de Menorca i l'Institut per a l'Educació Primera Infància de la Conselleria d'Educació i Cultura.

L'activitat consta de dues sessions. En la primera els futurs pares i mares (embarassades en el darrer trimestre de gestació) assisteixen a una xerrada organitzada per l'IEPI sobre la vinculació positiva. Aquesta xerrada s'ha inclòs dins el Programa d'Atenció a la Dona i Preparació al Part de l'IB-Salut (amb la col·laboració d'una comare que resol les possibles preguntes de caire sanitari que puguin sorgir).

A la segona sessió, uns dies més tard, els pares i mares participen en una trobada amb un grup de mares i bebès que formen part d'un Espai Familiar, i que es brinden a col·laborar per intercanviar les vivències del part i les dificultats i alegries dels primers dies a casa amb el nadó. Comuniquen les seves experiències a les mares gestants amb una actitud positiva, però a la vegada posant de manifest les dificultats i les estratègies que cada família elabora en el procés d'adaptació i de reorganització de la vida familiar que es produeix quan arriba un bebè.

El que us presentam és un resum de la xerrada amb la qual iniciam l'activitat.

El part

Les mares embarassades en els darrers mesos de gestació concentren grans expectatives, incògnites, i sentiments ambivalents cap al moment del part. Encara no se situen en l'escenari futur de ser a casa amb el nadó, sobretot si són primípare, en el cas de mares múltiples l'atenció la tenen repartida entre els fills que tenen a casa i el que vindrà.

Les dones acostumen a fer-se una imatge mental del futur part, un part imaginari que de vegades té a veure o no amb el real. Les mares saben que hauran de fer un gran esforç físic, que és dolorós..., però sobretot esperen poder tocar el seu fill just després de néixer, tenir-lo al costat pell amb pell, conèixer-lo...

I de vegades el part és com s'havien imaginat, però de vegades pot haver-hi imprevists com parts que s'avancen, cesàries inesperades, parts ràpids i fàcils, parts lents, parts dobles..., personal sanitari més o menys acollidor, nadons que s'han de reanimar, nadons que ploreu espontàniament...

Quan la mare és a la sala de parts els seus sentits estan en situació d'alerta i tot el que passi en aquell entorn serà molt significatiu per a ella.

Si el part no ha anat com s'havia previst, la mare pot atribuir un efecte nocebo a les actuacions del personal sanitari, o al fet d'haver estat privada de l'experiència d'agafar el nadó per raons mèdiques.

La idea que volem transmetre a les mares és que no és possible preveure i controlar totes les variables, però sí que podem decidir com hem d'afrontar aquestes situacions, i encara que el moment del part és important, no és determinant.

La vinculació amb el bebè s'anirà creant al llarg dels primers dies.

Un nadó a la família

I després del part la vida dels nous pares mai més no tornarà a ser la mateixa. Tindran un nadó a la família, un bebè encara desconegut, una persona a qui han de conèixer... Les seves vides es reorganitzaran al voltant de la del seu fill.

Algunes mares descriuen que l'experiència del primer contacte físic, la primera mirada o escoltar el primer plor del seu fill va ser allò que els va fer adonar que, el que fins aleshores havia estat una sola persona, ja eren dues. La mare s'ha imaginat un bebè durant la gestació, i després del part rep el seu fill real, un fill que haurà de començar a conèixer.

La mare passa a ser la responsable de la supervivència del fill, però ni la mare ni ningú no en sap res, sobre aquest bebè en particular.

El nadó té una identitat pròpia, encara no és un bebè, encara no pot pensar, és un ésser que neix molt immadur (paradoxalment això ens permetrà convertir-nos en l'espècie més intel·ligent). El seu comportament serà casual i impredecible, reacciona a les sensacions momentànies. La mare serà l'encarregada del seu benestar i haurà de realitzar valoracions i ajustaments continus mentre aprèn a conèixer el seu bebè, i el bebè aprèn a conèixer la vida. Pot passar un període de temps, tant d'una setmana com d'un mes, perquè la mare se senti segura en les seves tasques maternals.

La majoria de pares recorda aquesta etapa com una època intensament emocional i confusa, tot es viu i se sent amb intensitat, tant les dificultats com el plaer. La mare encara té una tempesta hormonal dins el cos, i el pare ha de repartir l'atenció entre el fill i la mare i ha de trobar el seu espai i el seu paper.

Quan neix una mare?

Xerrada per a mares gestants: la vinculació

Antònia Garcia

Quan neix una mare?

Hi ha dones que fins i tot abans d'estar embarassades tenen un gran instint maternal, i altres que en general no han mostrat gaire interès pels nens petits.

Ens podríem imaginar que el fet fisiològic de parir converteix una dona en mare... Les hormones que es produeixen durant l'embaràs i el part ajuden a construir un «cervell maternal». Durant el part se segreguen altres hormones (dopamina, oxitocina) que ens fan viure aquell moment amb gran eufòria, i que fan que moltes dones sentin un gran amor en el moment de conèixer el seu filllet...

Aquest establiment del lligam afectiu s'ha idealitzat molt els darrers anys, i de vegades hi ha pares que no experimenten aquests sentiments durant els primers dies, i això fa que creguin que hi ha alguna «cosa que no marxa», que no són bons pares...

Però tot necessita un temps. El que fa que s'estableixi un vincle emocional positiu mare-fill, i pare-fill, és el fet d'haver d'ocupar-se del nadó, fer les tasques com a mare, ocupar-se de la supervivència del propi fill. Com més a prop s'està físicament del bebè, més es reforcen els vincles afectius, més s'aprèn a interpretar les seves demandes i s'acaba creant una autèntica relació íntima.

Cada família crearà el seu propi estil de relació, ens qüestionarem la nostra pròpia personalitat, i la relació i l'educació que varem rebre dels nostres pares. D'ara endavant haurem de parlar i consensuar amb la parella sobre els valors i el sentit de la vida.

El plor com a mitjà de comunicació

Normalment, quan els adults sentim plorar un filllet, ens interessam per ell (sigui o no el nostre fill) i, si és a la nostra mà, farem tant com sigui possible per consolar-lo.

Però interpretar què li passa a un nadó no és sempre fàcil, sobretot les primeres setmanes.

El que us proposam és que tingueu uns segons de contenció en el moment d'atendre el vostre fill, estigueu tranquils per poder escoltar el seu plor, mirar els gests corporals... El nadó pot tenir gana, fred, calor, son, es pot sentir amb necessitat de companyia... El seu cervell ha de posar un límit a l'excés d'estímuls que li arriben (llum, sorolls, tacte, sensacions desagradables...), durant nou mesos ha viscut al «paradís» uterí, i de cop tot ha canviat radicalment.

Quan un nadó plora se l'ha d'atendre sempre, no és un malcriat, no és el moment de fer-lo plorar perquè s'acostumi a... Quan un nadó plora és perquè té una necessitat, i ell tot sol no la pot solucionar, necessita l'adult. Aquesta etapa d'absoluta dependència pot ser esgotadora per als pares, hi haurà dies de tot, i a més, cada bebè és particular.

L'entorn proper: avis, amics, veïns, Internet..., possiblement us donarà diverses «receptes» i indicacions... De vegades ens seran d'ajuda i d'altres ens produiran encara més confusió.

Si escoltau el vostre fill, i escoltau els vostres propis sentiments, trobareu la manera de redreçar les coses.

Els nens no necessiten pares sobrehumans o perfectes (no n'hi ha). Sempre se les han arreglat bastant bé amb pares suficientment bons: els que els han tocat en sort.

La vida quotidiana amb un infant petit està feta de centenars de minuts de situacions aparentment poc rellevants: canvi de bolquers, estona del pit o biberó, fer el rotet, posar-lo a dormir, banyar-lo... Gaudiu d'aquests petits moments, buscau el contacte pell amb pell amb el vostre bebè, sobretot els pares que habitualment passen menys estones amb el fill.

El nadó se sent segur si l'embolicam amb robes càlides i el sostenim a prop nostre, tractau-lo amb delicadesa, parlau-li amb veu afectuosa (alguns pares es poden sentir «ridículs» parlant a un bebè, provau de fer-ho a cau d'orella)... Les reaccions del bebè seran la vostra millor guia per saber com heu d'atendre'l.

Referències bibliogràfiques

- BOWLBY, J. (1986). El vínculo afectivo. Madrid: Morata.
- BRAZELTON, T. (1993). La relación más temprana. Barcelona: Paidós.
- STERN, D. (1999). El nacimiento de una madre. Barcelona: Paidós.
- Carreras, R. (2009). "Mares universals, l'intercanvi d'experiències".
- http://www.menorca.info/netpublisher/minfo/detallenoticiaespecialextra_pl_usnm.php?idnoticia=2486&idespecial=283&idex=8 Menorca info. Suplement escolar.
- TARRES, M.R. (2009). "En los grupos de madres, compartimos la experiencia de hacer de madre". *Aula de infantil* n. 49, p. 23-25.