

# Los cambios en la pareja cuando llega el primer hijo

*Es importante aprender a organizar el tiempo y compartir el afecto.*

La llegada del primer hijo supone un punto de inflexión en la vida de toda pareja. Para empezar, se pasa a ser tres cuando hasta el momento se había sido sólo dos. Un bebé trastoca los horarios y demanda dedicación, por lo que muchos nuevos padres atraviesan por una etapa de caos hasta que se adaptan a la nueva situación. Un hijo representa una responsabilidad enorme y lleva implícita una gran dosis de sacrificio. Pero una vez superada la transición, tanto la relación como los individuos acaban ganando.

## ■ Adaptación en la mujer

Muchas mujeres sienten que la dedicación intensiva al bebé les roba todo el tiempo. Es natural y beneficioso que al principio se vuelquen en el niño y puedan crear un vínculo fuerte que le dé el afecto y la seguridad

necesarios. Pero esta tarea puede ser agotadora y agobiante si no se cuenta con el apoyo activo del padre.

## ■ Adaptación en el hombre

Muchos hombres se sienten desplazados con la llegada del bebé. Las madres dedican horas a alimentarle y cuidarle, y no es raro que el padre se sienta celoso. La participación en el cuidado del pequeño y el soporte emocional a la pareja son dos tareas básicas del principio de la paternidad.

## ■ Creación de nuevos roles

La creciente autonomía del niño le devuelve la libertad de movimiento a la mujer, a la vez que posibilita una relación más directa del padre con el pequeño. Este equilibrio sólo es posible si la mujer puede integrar en su

vida sus dos facetas, la de madre y la de mujer, que, a menudo y por razones culturales, se viven como dispares e incompatibles. En la misma medida, es importante que el hombre pueda sentirse incluido en la tríada y comprometerse como padre.

## ■ Cuando surgen los conflictos

La invasión de la intimidad es transitoriamente algo con lo que hay que aprender a convivir desde el minuto en que el bebé se instala en la vida de la pareja. La falta de sueño y las múltiples tareas hacen que quede poco tiempo para estar a solas. Para muchos, también supone un descenso en la frecuencia de las relaciones sexuales. Así pues, las pequeñas dificultades que había cuando todo funcionaba se convierten en conflictos abiertos durante esta etapa. ■

## factores que facilitan la transición

- Tener unas expectativas realistas de las necesidades de un pequeño y plena disposición a renunciar a parte de lo propio (trabajo, ocio...)
- Un vínculo sólido de pareja expresado a través de cuidados y muestras de afecto mutuo, sobre todo en los momentos difíciles.
- Que los padres actúen de común acuerdo, reservándose cada uno una imagen y un espacio propios respecto al niño, evitando imponer sus papeles o competir entre ellos.