

¿Celos entre padres y bebés?

Algunos padres pueden sentir celos hacia sus propios bebés, ya que su llegada conlleva cambios importantes en la relación de pareja

La llegada de un nuevo bebé puede implicar la aparición de otro inesperado huésped en casa: los celos de los padres. Psicólogos y pediatras recuerdan que algunas personas experimentan inseguridad ante el nacimiento de un nuevo bebé, un impulso irracional que puede llevar a hombres y mujeres a sentirse excluido de la relación entre el recién llegado y sus parejas. Aunque parezca difícil de entender (o reconocer), los celos entre los padres y sus bebés existen.

Causas de los celos

La realidad es que un bebé en casa implica cambios relevantes en la pareja. Dormir se convierte en una tarea más complicada para los padres, llegan las largas horas de lactancia y... ¡la posible aparición de los celos entre los padres y bebés! Los primeros meses del bebé son complicados. Los cambios físicos y hormonales en la mujer, el agobio por el desconocimiento de las tareas que conlleva la recién estrenada paternidad, el cansancio, etc. Son todos elementos que irrumpen de golpe, y a los que la pareja debe hacer frente lo mejor que pueda.

Pero, ¿cómo surgen las envidias entre padres y bebés? El origen no es distinto al habitual: la causa es el miedo a ser desplazado por el bebé en la relación amorosa con la pareja.

Todo depende de cada bebé y de cada pareja; pero la verdad es que en esos primeros meses el niño depende en un 100% de sus padres, en especial de la madre, y es imposible hacer una vida de pareja normal. Un caldo de cultivo para que aparezcan los temidos celos entre padres y bebés.

Es más habitual de lo que se piensa, según los expertos. Además, uno de cada diez hombres sufre la depresión posparto masculina tras el nacimiento del bebé, según el estudio Sad Dads, publicado por la Universidad de Cornell, en Estados Unidos. Esta patología puede, en consecuencia, influir en la aparición de estos celos entre padres y bebés.

Complejo de Layo

El impulso irracional de los celos puede aparecer, por tanto, en algunas personas inseguras al recibir menos atención por parte de sus parejas (algo tan normal como inevitable) y percibirse desplazadas por la nueva presencia en la familia. Algunos especialistas, como el pediatra Carlos González, autor del manual 'Bésame mucho: cómo criar a tus hijos con amor', denominan a estos celos entre padres y sus bebés como "complejo de Layo" (Layo era el padre de Edipo según la mitología griega). Los celos hacia el bebé surgen en los padres con mayor frecuencia que en las madres y responden a un temor irracional por verse suplantados por su hijo en el amor de su pareja. Pero, ¿es común el complejo de Layo? "No hay datos concluyentes para saber cómo son de frecuentes los celos entre padres y bebés, pero haberlos, los hay", responde González.

Cuándo aparecen los celos

Los celos entre padres y bebés suelen aparecer durante las primeras semanas tras el nacimiento. Es en ese periodo cuando la madre pone toda su atención en el bebé. La inseguridad de los padres recientes tras el nacimiento pueden ser sentimientos intensos estos primeros meses. Pero lo normal es que las emociones se normalicen con el paso del tiempo, no serán duraderos.



CLAVES PARA FRENAR LOS CELOS ENTRE PADRES Y BEBÉS

- **El reparto de tareas e implicarse en la crianza del bebé son claves para evitar los celos entre los papás y los bebés.** Estas envidias pueden resolverse si el hombre se implica al máximo en el cuidado y la crianza del niño. Oportunidades no faltan, pues hay que bañar, vestir al pequeño, cambiar pañales, pasear al bebé... Además de las tareas habituales de la casa.
- **Cariño, cariño y cariño hacia la pareja.** El amor ofrecido en dosis generosas es una receta para evitar los celos entre padres y bebés. Hay que hacer un esfuerzo por expresar este amor. La llegada de un bebé supone mucho esfuerzo, y la atención se vuelca en el recién nacido. Pero esto no es razón para olvidarse de la pareja.
- **Cuidar la comunicación de la pareja es una pauta para evitar celos poco saludables hacia el bebé.** En este sentido, es importante dialogar mucho y de la manera más abierta, poder expresar las sensaciones y necesidades. Y evitar juzgar o sentir temor por ser juzgado.
- **Paciencia.** La serenidad es siempre una buena compañera. Hay que tratar de mantener la calma y no perder los nervios. Tras la llegada del bebé, la pareja necesita funcionar como un equipo.

