

Estrutura Organizada – “A Maternidade na Prática”

MÓDULO 1 — A Jornada da Gestação

1. Entenda cada trimestre, sintomas e mudanças reais.
2. Prepare-se emocionalmente para o que realmente importa.
3. Pare de se comparar: expectativas x realidade da maternidade.

MÓDULO 2 — A Chegada do Bebê

1. Cuidados essenciais e práticos desde o primeiro dia.
2. Amamentação descomplicada: pega, dor, mastite, posições..
3. Sono do bebê sem romantização: o que esperar e como lidar.
4. Cólica, choros e rotina dos primeiros meses.

MÓDULO 3 — Saúde e Segurança

1. O que toda mãe precisa saber sobre sua saúde no pós-parto.
2. Exames, sinais de alerta e cuidados básicos do bebê.
3. Segurança real: sono seguro, banho, transporte, casa e prevenção.

MÓDULO 4 — Desenvolvimento e Estímulos

1. Marcos importantes dos primeiros meses.
2. Tummy time, estímulos sensoriais e motores
3. Brincadeiras simples que fortalecem vínculo e desenvolvimento

MÓDULO 5 — A Mãe

1. Como entender seus limites e emoções.
2. Puerpério sem tabu: da vulnerabilidade à força.
3. Saúde mental: reconhecer sinais e buscar apoio.
4. Autocuidado que realmente funciona e cabe na rotina.

MÓDULO 6 — Vida Real

1. Organização da casa sem perfeccionismo.
2. Criar rotinas possíveis (e não impossíveis).
3. Rede de apoio: como pedir e aceitar ajuda.
4. Relacionamento do casal no pós-parto.
5. Volta ao trabalho com menos culpa e mais equilíbrio.

MÓDULO 7 — Praticidade e Economia

1. Enxoval inteligente e consumo consciente.
2. O que realmente precisa — e o que só faz gastar.
3. Tomada de decisão segura: como confiar no seu instinto.

Tópicos: O Que a Maternidade Ensina na Prática

1. Autoconhecimento Profundo

Entender seus limites físicos, emocionais e mentais.
Reconhecer novas forças e fragilidades.
Aprender a lidar com culpa, expectativas e comparações.

2. Gestão Emocional

Controlar ansiedade em situações imprevisíveis.
Desenvolver paciência, resiliência e empatia.
Lidar com o puerpério e oscilações hormonais.

3. Organização e Prioridades

Aprender a escolher o essencial e deixar o resto para depois.
Criar rotinas reais e funcionais.
Ajustar metas pessoais ao novo ritmo de vida.

4. Comunicação e Relacionamentos

Melhorar diálogo com o parceiro e dividir tarefas.
Estabelecer limites com familiares e visitas.

5. Cuidado Prático com o Bebê

Entender sono, cólicas, choros e fome.
Amamentação na vida real: ajustes, dores, aprendizado.
Dar banho, trocar fralda, acalmar, estimular.

6. Tomada de Decisão

Tomar decisões rápidas em situações novas.
Confiar no próprio instinto materno.
Pesquisar, filtrar e escolher o que faz sentido para sua família.

7. Autocuidado e Equilíbrio

Ajustar rotina para incluir descanso e saúde mental.
Saber pedir ajuda e dizer “não”.
Redescobrir identidade além da maternidade.

8. Adaptação ao Inesperado

Lidar com noites em claro, mudanças de planos e regressões.
Ser flexível diante de fases imprevisíveis.
Aprender a rir do caos e não buscar perfeição.

9. Construção de Confiança

Sentir-se mais segura no cuidado diário.
Reconhecer pequenas vitórias da maternidade.
Desenvolver orgulho do próprio processo.

10. Amor e Conexão Verdadeira

Compreender um novo tipo de vínculo.
Criar conexão profunda por meio de toque, rotina e presença.
Construir memórias nos pequenos detalhes.

11. Expectativas vs. Realidade

O que muda de verdade após a chegada do bebê.
Como lidar com frustrações e idealizações.
Aprender a acolher a própria jornada sem perfeição

12. Construção de Rede de Apoio

Identificar quem realmente ajuda.
Criar combinados com parceiros, familiares e amigos.

13. Disciplina Positiva Desde o Início

Como se comunicar com o bebê mesmo sem fala.
Começos da criação com respeito.
Construção de vínculo e segurança emocional.

14. Economia e Consumo Consciente

Como evitar compras por impulso.
Estratégias para economizar sem perder qualidade.

15. Criatividade na Rotina

Soluções simples para momentos desafiadores.
Usar brincadeiras, músicas e gestos para facilitar o dia a dia.
Transformar tarefas cansativas em momentos leves.

16. Saúde da Mãe no Pós-Parto

Cuidados físicos (sangramento, pontos, diástase, dor pélvica).
Sinais de alerta que exigem consulta médica.
Como o corpo realmente se recupera.

17. Saúde do Bebê

Exames do recém-nascido.
Icterícia, refluxo, diarreia, febre: o que é normal e o que não é.
Quando procurar atendimento.

18. Desenvolvimento e Estímulos Precoces

Tummy time (tempo de bruços) e segurança.
Brincadeiras adequadas a cada mês.
Estímulos sensoriais, motores e afetivos.

19. Segurança do Bebê (Baby Safety)

Sono seguro (regras atualizadas).
Transporte seguro (bebê-conforto, carro).
Casa segura: banho, troca, pets, quedas, engasgos.

21. Alimentação da Mãe e do Bebê

Alimentação da mãe que amamenta (o que ajuda / o que é mito).
Introdução alimentar (quando chega o momento).
Como evitar ansiedade alimentar.

22. Relacionamento do Casal no Pós-Parto

Reaprendendo a conexão.
Comunicação na nova fase.
Divisão real de responsabilidades.