

e-book

5 ESTRATÉGIAS

para o cuidado emocional de quem também *importa*



maternidade
sem clichê

"O cuidado somente surge quando a existência de alguém tem importância para o outro."

- **Celana Cardoso Andrade**



maternidade
sem clichê



Olá!

Na incrível jornada da maternidade, é natural que todo o nosso amor e atenção se voltem para o bebê que acabou de chegar. Entretanto, é importante lembrar que essa jornada também é sobre você.

Este eBook é um convite para mudar essa perspectiva e trazer você para o centro do cuidado também. Aqui você encontrará orientações e dicas para valorizar seu próprio bem-estar, promovendo um equilíbrio que beneficia tanto você quanto seu bebê.

Mãe, aqui está um olhar para você.



maternidade
sem clichê

1 PRIORIZE O AUTOCUIDADO:

A maternidade é um ato de amor incondicional. No entanto, para amar o outro de forma plena, precisamos também amar e cuidar de nós mesmos. Muitas mães, em meio às demandas, acabam deixando de lado suas próprias necessidades. Mas saiba: o autocuidado não é um luxo, é uma necessidade. Estudos mostram que mães que cuidam de si reduzem o estresse, melhoram a saúde mental e constroem um vínculo ainda mais saudável com seus filhos.

Tente reservar pequenos momentos para você, mesmo que seja um banho mais longo, uma leitura ou qualquer coisa que funcione para você como um ato de autocuidado.



A importância está em reconhecer que cuidar de si não é egoísmo, mas uma necessidade. Esses momentos revitalizam e ajudam a manter o equilíbrio emocional.

De quem você descuida quando você cuida de quem você cuida?



Pratique:

Estabeleça pequenas pausas diárias para atividades que te tragam prazer:

Imagine que você adora ler, mas ultimamente tem sido difícil encontrar tempo para isso. Reserve alguns minutos todas as tardes (por exemplo), quando o bebê estiver tirando uma soneca curta, para pegar aquele livro que você tanto gostaria de ler. Se, por algum motivo, não for possível no momento agendado, aproveite um momento em que o bebê estiver mamando, você pode até mesmo usar o seu celular.

Escolha um livro com um tema que lhe traga prazer e desconexão do dia a dia, proporcionando uma pausa em meio às demandas da maternidade. Essa pequena pausa diária não apenas satisfaz seu prazer pessoal, mas também cria um momento especial de relaxamento em meio à agitação do dia.

Pratique:

Invista em hábitos simples, como hidratação adequada e alimentação balanceada:

Tenha sempre uma garrafa de água por perto! É importante se hidratar, principalmente se você amamenta. Opte por lanches saudáveis. Estabeleça pequenas metas diárias para garantir uma hidratação adequada e uma alimentação balanceada, proporcionando energia e bem-estar.

Comunique suas necessidades ao parceiro(a) e peça apoio quando necessário.

Não hesite em expressar suas necessidades ao parceiro(a). Comunique claramente quando precisar de apoio, seja com tarefas domésticas, cuidados com o bebê ou mesmo para ter um tempo só para você. Construir uma comunicação aberta fortalece a parceria, criando um ambiente mais colaborativo para os dois.

Pratique:

Tire o pijama!

Dê a si mesma o presente de tirar o pijama e vestir algo que a faça sentir-se bem. Isso pode parecer simples, mas trocar o pijama por uma roupa confortável pode ter um impacto positivo no seu ânimo e autoestima. Esse gesto sutil ajuda a criar uma distinção entre o tempo de descanso e o momento de se dedicar às atividades do dia, proporcionando uma sensação de renovação e preparação para enfrentar as novas demandas.

Este pequeno ato é um lembrete de que você merece cuidar de si mesma!

2 DEFINA LIMITES:

Saber dizer “não” é essencial na maternidade. Definir limites ajuda a proteger você e o bebê, criando um espaço emocional mais seguro. Nos momentos em que você se sente sobrecarregada, dizer “não” é um ato de autocuidado e autorrespeito.

Imagine que, após o nascimento do bebê, várias pessoas queiram visitar vocês. Definir um horário para as visitas permite que você preserve momentos de descanso e privacidade. Isso não é apenas sobre dizer “não” a algo, mas sobre estabelecer um ambiente tranquilo para a família.



Definir limites também significa filtrar conselhos e opiniões. Seja seletiva quanto às influências externas, optando por aquilo que faz sentido para você e sua jornada como mãe.

Ao criar esses limites, você ganha mais força emocional e pode se concentrar melhor no bebê e nas decisões que julga serem mais adequadas para sua família.



Pratique:

Defina horários e limites nas visitas.

Defina claramente os horários em que você precisa de momentos de descanso durante o dia. Ao receber visitas, informe de antemão o tempo que pode ser dedicado, garantindo que você e o bebê mantenham a rotina de descanso sem interrupções prolongadas. Lembre-se de respeitar o sono e o horário de amamentação, explicando aos visitantes a importância desses momentos para manter o ritmo do bebê.

Comunique de maneira assertiva suas necessidades e expectativas.

Por exemplo, se sentir que precisa de um momento de tranquilidade, comunique de maneira assertiva às pessoas ao seu redor. Dizer algo como "estou precisando de um tempo para descansar agora, podemos continuar nossa conversa mais tarde?" permite que você atenda às suas necessidades de forma clara e respeitosa.

3 ACEITE A IMPERFEIÇÃO:

Aceitar que nem tudo sairá como planejado é libertador! A pressão para alcançar padrões de perfeição, impostos pela sociedade ou por nós mesmas pode ser muito pesada.

A verdade é que a imperfeição faz parte da experiência humana. Permita-se errar e aprender com os desafios. Ao fazer isso, você desafia a ideia de perfeição e abre espaço para uma maternidade autêntica, repleta de crescimento.

Ao aceitar a imperfeição, você também mostra ao seu filho que a vida pode ser vivida com flexibilidade e resiliência, e que o amor não depende de sermos perfeitos.



Pratique:

Celebre as pequenas vitórias e conquistas diárias.

Por exemplo, se o bebê dormiu um pouco mais durante a noite ou se você conseguiu tomar um café tranquilamente, celebre esses momentos. Reconheça e valorize as pequenas vitórias que ocorrem ao longo do dia, isso vai proporcionar alegria e motivação.

Não se compare a outras mães; cada maternidade é única.

Cada mãe enfrenta desafios e conquistas de maneira única. Se uma conhecida parece estar lidando melhor com algo, evite comparações. Em vez disso, concentre-se nas suas próprias realizações e no progresso que você está fazendo, respeitando a singularidade do seu maternar.

Pratique:

Não foque apenas no que deu errado.

Quando as coisas não saem como planejado, é comum ficar focada nos imprevistos e desafios que surgem durante o dia. No entanto, é fundamental também direcionar a atenção para seus acertos e as coisas que você conseguiu superar e realizar. Assim como você talvez faça uma listinha mental das coisas que deram errado, crie também uma listinha das coisas que deram certo.

4 ORGANIZE-SE:

Planejar sua rotina vai além de apenas definir horários; é sobre criar uma estrutura que traga previsibilidade, equilíbrio e tranquilidade ao seu dia a dia. Na maternidade, onde as demandas são constantes e muitas vezes imprevisíveis, ter uma organização flexível ajuda a evitar sobrecarga e permite que você tenha momentos de qualidade para cuidar do bebê e também de si mesma.

A organização também é uma forma de autocuidado. Quando seu dia está estruturado, mesmo que de maneira adaptável, você se sente mais segura e no controle das suas atividades, o que reduz a ansiedade e aumenta sua disposição. Estabelecer uma rotina com momentos dedicados ao autocuidado e ao descanso permite que você se sinta mais presente e atenta para as necessidades do bebê, sem abrir mão das suas próprias.



Pratique:

Crie um plano de rotina flexível, adaptável às necessidades do bebê.

Ao desenvolver um plano de rotina, leve em consideração os diferentes momentos do dia em que seu bebê demonstra disposição para interação, aprendizado ou descanso. Por exemplo, se ele costuma estar mais alerta pela manhã, reserve esse período para atividades estimulantes, como brincadeiras e interações mais ativas. À tarde, quando a sonolência pode predominar, ajuste o plano para incluir momentos mais tranquilos para você.

Pratique:

Não hesite em delegar tarefas e peça ajuda quando necessário.

Ao perceber que a carga de tarefas está aumentando, não hesite em delegar responsabilidades. Use a sua rede de apoio! Por exemplo, defina quem pode passar na farmácia, quem pode passar no mercado ou quem pode levar uma refeição pronta alguns dias durante a semana.

Explore também recursos como aplicativos de entrega de farmácia, mercado e hortifruti para facilitar ainda mais o acesso aos itens necessários, garantindo que você tenha total suporte, mesmo quando não for possível contar exclusivamente com o parceiro ou a rede de apoio. Essa distribuição de tarefas ajuda a aliviar a carga, permitindo que você se concentre no essencial: você e o bebê.

Pratique:

Estabeleça uma rede de apoio sólida para momentos de necessidade.

Identifique amigos ou familiares que possam oferecer ajuda em momentos específicos. Pode ser alguém disponível para um bate-papo, uma visita prática para auxiliar nas tarefas do dia a dia, ou até mesmo alguém com quem você possa compartilhar suas experiências e desafios.

Além disso, é crucial ter uma rede de apoio médica bem estabelecida, mantendo contato direto com o seu obstetra, o pediatra do bebê e a sua psicóloga. Isso garante que, em situações que demandem respostas mais rápidas e emergenciais, você tenha acesso imediato a profissionais que conhecem sua história e podem fornecer orientação personalizada e eficaz.

5 PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL:

Reconhecer a necessidade de apoio profissional é um ato de coragem e um gesto profundo de autocuidado. Mãe, eu sei da complexidade das emoções que surgem durante a maternidade. É nesse cenário que um psicólogo perinatal se torna um aliado essencial.

O psicólogo perinatal oferece um espaço seguro especialmente para explorarmos essas emoções, fornecendo apoio emocional, promovendo a compreensão psicológica desse período, elaborando estratégias para gerenciamento de saúde mental e abordando questões específicas, como a descoberta da nova identidade como mãe, controle da ansiedade, desmistificação de medos, fortalecendo da rede de apoio, entre outras demandas do momento em que você se encontra.



Ao trabalhar com um psicólogo perinatal, você não apenas encontra um canal para expressar suas preocupações, mas também recebe orientação especializada para desenvolver habilidades de enfrentamento para cada situação.

Importante ressaltar que o apoio profissional não é exclusivamente para situações de crise; é um investimento preventivo no bem-estar emocional.



Pratique:

Não hesite em procurar ajuda ao menor sinal de sobrecarga emocional

Esse cuidado consigo mesma é um investimento valioso em seu bem-estar emocional e, por extensão, na relação com seu bebê.

Atenção aos sinais

Esteja atenta aos sinais que seu corpo e mente podem apresentar. Se perceber uma constante sensação de exaustão, dificuldade para dormir ou mudanças significativas em seu humor, como sentimentos persistentes de tristeza, ansiedade intensificada ou irritabilidade frequente, esses podem ser indicadores importantes de que sua saúde mental necessita de atenção especial.

Pratique:

A Coragem de Buscar Ajuda

Reconhecer os sinais e buscar ajuda é um ato de coragem. A maternidade pode ser desafiadora, e enfrentar essas dificuldades de frente, com o apoio adequado, promove um ambiente emocionalmente mais saudável para você e seu bebê.



Mãe,

Em meio aos desafios e alegrias que a maternidade proporciona, é fácil se perder nos cuidados dedicados a você.

Esteja presente, mas não se esqueça de se presentear com carinho e atenção.



Quem é Leticia?

Psicóloga especialista
em Psicologia Perinatal



Sou a filha do meio dos meus
pais e tia da Ana Julia

Depois da gravidez da minha irmã,
passei a me dedicar à saúde
mental materna



Consultora de pós-parto



Sempre quando vejo um
bebê, penso em como sua
mãe está se sentindo



Psicoterapeuta do
Puerpério



Criadora da
[@maternidade.semclique](#)





maternidade
sem clichê

