



O quê não contam para  
Grávidas quando voltam  
para casa com seu  
bebê.

Ana Lucia Jesus

Estou compartilhando com vocês Grávidas algumas dicas que aprendi quando nasceu meu filho e ao observar as novas mães percebi que também passavam pelas mesmas dificuldades que vivenciei. Vamos ser feliz!!!!



O quê ninguém conta para as grávidas quando voltam para casa com seu bebê?

Aí você está grávida e feliz. Todos te mimam, querem acarinhar a barriga, dão opiniões, conselhos, sugerem nomes, narram fatos da própria gravidez (mulheres que foram mães), enfim tudo isso é rotina na vida de uma grávida. Entretanto ninguém te fala ou comenta como foi depois do parto em relação à mãe, só comentam sobre o bebê. Não te falam que tua vida mudará RADICALMENTE!!!! Isso mesmo, radicalmente, pois nunca mais será a mesma e não se trata somente de dormir mal ou mesmo nem dormir, ficar quase um zumbi andando pela casa e muitas vezes confusa. Poderá sentir-se a pior pessoa pois poderá não se apaixonar instantaneamente pelo filho e ainda se cobrar por isso. Poderá até “arrepender-se” ou mesmo nem saber como prosseguir, mas, por experiência própria, digo a vocês, MUITA CALMA consigo mesma. Nosso corpo está em revolução hormonal e ainda não teve o tempo suficiente para se equilibrar, pois estava no processo de geração do bebê.

Nosso emocional está completamente abalado com a mudança e com os medos. Medo de não saber como cuidar do bebê, medo de algo ruim acontecer com ele, medo de não ser uma boa mãe, medo de não saber interpretar as necessidades do bebê. E sobre as mudanças em nossa rotina, muitas vezes nem temos consciência que já não conseguimos nos alimentar ou tomar um banho tranquilamente, enfim, tudo isso nos deixa muito fragilizadas.





Ainda, se os medos são compartilhados pelo pai presente ou se ele estiver ausente agrava a situação. Afinal, tudo é novo em tua vida, aquele ser humano pequenino precisa e é completamente dependente de ti. Existe a depressão pós parto, que quando detectada deve ser tratada por médico. Resumindo, por mais informada que estejamos, quando chegamos com o bebê em casa, a realidade é outra.



Então, queridas gravidinhas, tenho algumas dicas para vocês, que gostaria de ter escutado:

1- Tenha calma consigo mesma. Você é uma ótima mãe, se está em dificuldade, dê-se tempo, você está conhecendo seu bebê, aliás ambos estão se conhecendo;

2- Se tiver vontade de chorar, chore!!!! Chore mesmo, ponha a angústia para fora;

3- Não se julgue, siga seu instinto, aprenda a ouvir seu instinto e também não se ache a Super Poderosa que sabe tudo;

4- Se abra, com o pai do bebê ou pessoa de tua confiança, não esconda seus sentimentos, suas dúvidas, seus medos. Converse com alguém que te ouça e compreenda e compartilhe tuas dificuldades;

5- Seja chata, agende as visitas e se não estiver disposta a receber, seja chata e cancele a visita;

6- Se esforce para tirar um tempo para si, nem que seja 30 minutos e faça algo que te dê prazer;

7- Tenha fé e coragem porque todas as dificuldades iniciais passarão.

E passada esta fase inicial tu começará a ter desenvoltura no cuidado com o bebê e como se relacionar com ele e demais familiares, porque podem acreditar, mudamos muito e nos sentimos mais fortes e mais poderosas, porque o AMOR nos proporciona isto. Não será um mar de rosas, mas o sorriso do teu bebê compensará TUDO!!!!



Escrevi este texto com muito carinho e desejo a todas vocês a maior felicidade junto com seu bebê.