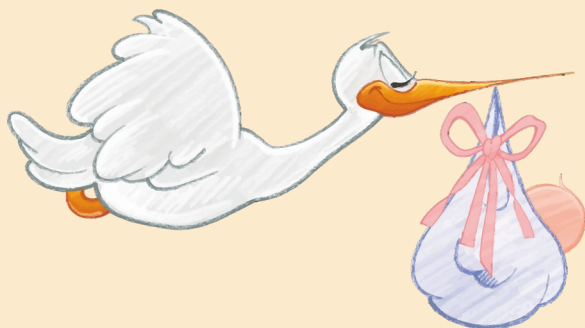


Dicas para uma
maternidade
mais leve





A expectativa de muitas mulheres assim que o bebê nasce, com essa ideia de que a maternidade é algo **instintivo** é que ela consiga desempenhar o seu papel plenamente, **sem dificuldades** já entendendo todos os sinais do bebê e inclusive compreendendo a si mesma com plenitude, só que **isso não é real** e é justamente no processo que a gente vai **construindo a experiência de ser mãe** e também vamos nos conectando com o bebê.



Então nós precisamos
construir um processo pra
que essa mulher consiga
ter mais **calma** consigo
mesma pra que essa
experiência se torne mais
leve e também **prazerosa!**

É natural que nesse momento
sua cliente entre em contato
com **desafios**, cada mulher de
uma forma, cada família com
suas particularidades mas **os**
desafios são inevitáveis.



O que pode mudar e favorecer na vivência dessa experiência é justamente as **habilidades que ela vai adquirir** para lidar com esse momento.

Principalmente **aceitando essa nova realidade** e colocando em prática aquilo que faz sentido na casa e família dela! E nós como **profissionais**, precisamos entender que **cada família é diferente**. Da mesma forma que cada bebê é único, cada mãe também é única!



O que mais nós vemos são **mulheres apavoradas nos primeiros meses** por se sentirem desconectadas com a mulher de antes dos filhos!

Muitas vezes nessa etapa, nós mulheres, passamos a questionar os nossos valores e objetivos de vida! *Quem já passou por isso sabe*, é como se nós nos sentíssemos fora do nosso próprio corpo por um determinado período, como se vc não se reconhecesse.





E a história de vida dessa mulher, é muito importante neste momento, de alguma forma, nós vamos **reviver** alguns momentos da nossa história, principalmente **você enquanto filha**, é como se a nossa história fosse **revisitada** de alguma forma e isso pode ser uma super oportunidade de **autoconhecimento**, **auto amadurecimento** especialmente pra vc se conectar com a **melhor versão sua!**



Imagina:

Conectar a mulher através da maternidade, com a sua melhor versão!

E se a gente não encarar esse processo com mais **leveza**, obviamente que vai ser um processo mais **difícil** porque inevitavelmente a maternidade nos coloca em **contato com as nossas sombras**, com as nossas **dificuldades**, com as questões que ao longo da nossa história, nós **negligenciamos** e empurramos pra **debaixo do tapete!**



Então sua cliente ter clareza do quão importante é ela se conectar com as suas necessidades através de alguns recursos que eu vou passar hoje pra vocês.

Uma delas é a **atenção plena** que é você estar atenta ao momento presente, se questionar *do que eu preciso nesse momento? Quais sentimentos essa situação me causa* e poder deixar de lado essa ideia do auto sacrifício na maternidade deixando de lado uma outra ferramenta tão importante que é...

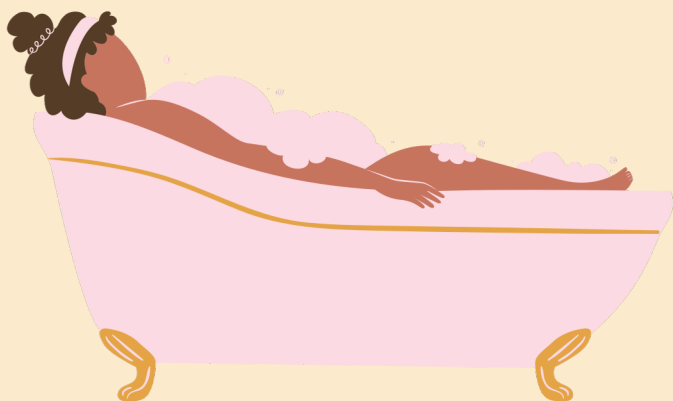


O auto cuidado

uma ferramenta tão importante pra que esse período seja vivido com mais tranquilidade porque nós temos uma cultura muito forte que solidifica esse sentimento na mulher de que ela precisa se sacrificar, se anular, abrir mão das suas próprias coisas, pra cuidar!



Inclusive o nosso cérebro se **modifica** durante o período gestacional e pós parto pra que a gente se volte **ainda mais para os cuidados**, então além da natureza feminina já ser cuidadora, o nosso cérebro se altera pra que a gente se volte mais ainda para os cuidados que são **inúmeros na demanda de um bebê**,



Mas ainda assim, nós precisamos estar atentas as **nossas necessidades** e o **auto cuidado** ele não envolve **somente essas atividades** de você poder cuidar do seu cabelo das suas unhas, isso também é auto cuidado, mas quando nós nos referimos a um **aspecto de saúde mental** eles estão muito mais voltados a atenção das **necessidades emocionais** então nós precisamos aprender a nos **gratificar**, oferecermos pra nós mesmas as nossas necessidades e **prioriza-las sempre que possível** até porque pra essa mulher cuidar do bebê e ser uma boa mãe e isso vale para mães de filho com qualquer idade. Pra ser uma boa mãe, ser uma boa cuidadora, **você precisa antes se cuidar.**



O bem estar, a **regulação emocional** das mães, é fundamental especialmente para ajudar os filhos a se regularem **emocionalmente**.

A maternidade é repleta de desafios e outra ferramenta essencial é

A comunicação-

que é fundamental para a qualidade de qualquer relação especialmente neste momento de vida em que, quando a mulher tem uma boa comunicação, quando ela consegue ser **efetiva e assertiva**, ela minimiza em muito os aflitos e discussões tão comuns de aflitos, de se sentir desamada, porque ela consegue comunicar para o parceiro, pra rede de apoio, **do que ela está necessitando** e como eles podem contribuir, e **pedir ajuda é essencial** e o *óbvio também precisa ser dito*



Tem um provérbio Africano
que eu gosto muito que diz:



"É preciso de uma aldeia inteira pra
cuidar de uma criança e nós as
vezes acreditamos que nós temos
de ser a aldeia toda!".



Outra questão que trás muitos prejuízos é a **comparação** e a comparação só é legítima, só é válida quando nos ajuda a **impulsionar**, quando vc pega alguém como **referência** que você admira e filtra o que cabe na sua realidade, no entanto nós precisamos estar muito atentas porque especialmente hoje com as mídias sociais e influência, muitas vezes a gente vai se deixar levar por um **recorte da realidade da vida de alguém!** Então a comparação pode te **afastar da sua autenticidade, do SEU materno**



Inevitavelmente qual a
comparação que pode
contribuir com você? Você
olhar pra sua história, quem
eu era quem eu me tornei? O
que eu almejo da minha
vida? Isso sim pode ser
engrandecedor.



Então, construir uma maternidade mais leve, perpassa por todos esses elementos e poder validar cada uma dessas etapas é **fundamental** porque a gente fica no *objetivo desse maternar* e esquece que *cada passo é necessário* e precisa de uma **auto validação** porque provavelmente você vai querer fazer diferente do que muitas vezes você recebeu, e isso envolve mais esforço e muitas vezes você vai ser criticada por estar fazendo diferente principalmente em um contexto em que hoje se preza por uma educação **mais gentil e respeitosa** com valores, que não fazem parte por exemplo, da educação dos nossos pais e muitas vezes nem da forma como nós fomos criadas e esses desafios na maioria das vezes **vem de pessoas muito próximas**.



Então, ter clareza dos seus valores e respeitar seus princípios vai permitir com que essa mulher aos poucos, se *conecte com a mulher que está nascendo com a maternidade* com o novo parceiro, aquele homem com quem você convive, também foi se modificando no decorrer do processo e a neurociência hoje já explica que o homem também sofre alterações hormonais no pós parto, os *níveis de ocitocina* nos homens *sobe* e a *testosterona diminui muito*, tudo isso pra que ele se torne também um *cuidador* por isso a comunicação é tão importante pra que eles se aproximem *enquanto casal* e amadureçam como *cuidadores*.





País e mães conectados criam
um ambiente muito mais
favorável para o
desenvolvimento desse bebê.



A maternidade é algo que nós
vamos construindo dia após dia
então o convite que eu desejo que
vocês levem para essas mulheres é
que elas possam trazer a **gentileza**,
a **compaixão**, a **aceitação**, uma
comunicação **eficiente, assertiva**,
pra que ela finalmente se torne a
melhor possível e não o
idealizado!

