

Como ser uma mãe ou pai confiante: comece já hoje com seis passos fáceis

Tornar-se mãe ou pai e levar o seu recém-nascido para casa é a experiência mais assustadora pela qual irá passar. Além de toda a alegria e amor que se sente, é perfeitamente normal sentir-se impreparado e assoberbado. Se está com dificuldades em ajustar-se a tornar-se mãe ou pai, reunimos algumas dicas úteis sobre como ser uma mãe ou pai mais confiante.



Ouçã a sua intuição de mãe (ou intuição de pai!)

A intuição materna não é um mito, nem a intuição paterna, já agora — por vezes, os progenitores sabem e pronto. Aprenda a confiar nos seus instintos quando se trata do seu novo bebé. Enquanto progenitor, é quem conhece melhor o seu bebé. Assim, se sentir que algo não está bem (talvez ele esteja a dormir mais do que o habitual ou mais irritadiço quando come), não ignore o seu instinto. Marque uma consulta com o seu médico. Quanto mais agir de acordo com o seu instinto, mais a sua confiança aumentará.



Construa uma rede de apoio

Todos precisam de um sistema de apoio sólido. Desde familiares prestáveis e amigos compreensivos até àquele grupo de mamãs tão importante, todos podem aconselhar, tomar conta do bebé e trocar consigo aquelas risadas tão necessárias! Além disso, certifique-se ainda de que dispõe de um grupo de especialistas à mão. Os profissionais qualificados serão capazes de responder cara-a-cara a qualquer pergunta que tenha, aliviando eventuais preocupações e enchendo-a de confiança. Do mesmo modo, não tenha medo de aumentar os seus conhecimentos sobre o bebé. Se se sentir mais informada, sentir-se-á mais à vontade.



Ignore o mito da maternidade ou paternidade

É melhor ter expectativas realistas sobre a parentalidade e como tornar-se mãe ou pai. Não existe a mãe ou o pai perfeito, por isso deixe esse pensamento de lado de uma vez por todas. Aceite que as coisas podem não correr conforme planeado, que tudo vai demorar um pouco mais (mesmo que seja só sair de casa) e que o seu bebé pode querer fazer as coisas de forma diferente do que desejava. Liberte o seu espírito zen interior e deixe-se ir...



Arranje tempo para cuidar de si — os pais também precisam de cuidar deles

Cuidar de si é extremamente importante, não só para a sua saúde mental, mas também para a sua saúde física. Agora é mãe ou pai, mas isso é apenas uma parte da sua identidade. Mantenha um passatempo de que gostava antes de o bebé nascer, quer se trate de desenhar, tocar um instrumento ou participar numa aula de fitness. Seja gentil consigo mesma e aprenda a controlar o seu monólogo interior para que não esteja constantemente a repreender-se a si própria: não seja o seu pior crítico. Não, não está a falhar, está a aprender.



Seja um exemplo a seguir para o seu filho

Tal como quer ser uma mãe ou pai confiante, não se esqueça de que é sua responsabilidade orientar o seu bebé para se tornar uma criança confiante e feliz. Seja um exemplo positivo a seguir para o seu filho. Desfrutem juntos de brincadeiras divertidas e ativas — não é necessário passar tempo à frente do ecrã. E não se esqueça de que é mais provável que o seu bebé coma alimentos saudáveis, e esteja disposto a experimentar novos alimentos, se a vir a comê-los. Incentivar estes hábitos saudáveis desde cedo promove o futuro desenvolvimento saudável do seu bebé.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/como-ser-pais-confiantes>