

Farta da culpa de mãe? Eis como banir pensamentos inúteis

Cansada de lutar contra a culpa de mãe? É perfeitamente normal, mas bastante inútil se estiver a lidar com muitas outras emoções de recém-mamã. Eis cinco pensamentos clássicos de culpa dos pais e como os pode superar.



Nenhuma ligação inicial com o bebé

Pode demorar semanas ou mesmo meses até sentir uma ligação com o seu recém-nascido. Tente não se sentir culpada ou ansiosa. Acontecerá naturalmente ao longo do tempo. Desfrute do contacto pele com pele com o seu bebé e das massagens ao bebé. Cantar e embalar suavemente o seu recém-nascido também pode ajudar.



Pressão para amamentar

Pode sentir uma imensa culpa quando se trata de amamentar ou dar leite de fórmula. Quer sinta culpa por não amamentar, culpa por dar leite de fórmula, culpar por deixar de amamentar ou por se sentir inútil se não puder amamentar o seu bebé, o importante é que seja uma mãe satisfeita e feliz e que o seu bebé se alimente. Assim, escolha o que é certo para si e para a sua situação. A Organização Mundial de Saúde recomenda amamentação exclusiva nos primeiros seis meses, mas, se tal não for uma opção, o seu bebé pode suprir todas as necessidades nutricionais com leite de fórmula, se necessário.



Culpa de mãe trabalhadora

Equilibrar a vida profissional com a vida doméstica é difícil para todas as mães, por isso é comum sentir-se culpada. Ao analisar as opções de [creches](#) [1], confie na intuição materna e escolha a opção certa para si e para o seu bebé. Partilhe todas as tarefas domésticas com o seu parceiro ou peça ajuda a familiares e amigos. Assim, quando chegar a casa, pode desfrutar dos miminhos e da hora do banho em vez de andar a correr e a tentar ser uma supermulher. Leia as nossas [dicas sobre como regressar ao trabalho depois de ter um bebé](#) [2] para que consiga o equilíbrio certo.



Cuidar de si enquanto recém-mamã

Vamos contar-lhe um segredo: não há problema se estiver a pensar “Preciso de parar um pouco de ser mãe!” Tire algum tempo para si. Não estará a ser egoísta se, por vezes, puser as suas necessidades à frente das do bebé. Faça exercício, passe algum tempo com amigos e reserve algum tempo só para si e para o seu parceiro. Quando se sentir descansada e menos stressada, ficará mais feliz e terá mais energia. Estará ansiosa por continuar!



O mito da mãe perfeita

Vamos esclarecer isto de uma vez por todas: não existe a chamada mãe perfeita. É óbvio que fará planos enquanto estiver grávida e imaginará como será ter um bebé e ser mãe. Mas a verdade é que não se pode preparar. Qualquer recém-mamã passa por dificuldades, por isso não se sinta culpada por não corresponder às próprias expectativas. Livre-se da mentira da família perfeita do Instagram e verá que se vai sentir muito melhor. É uma promessa.

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/culpa-mae>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/escolher-infantario>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/trabalhar-depois-licenca-maternidade>