

Precisa de algum espaço? Eis como lidar com visitas depois de dar à luz e algumas regras para visitar recém-nascido

Se é uma mãe sobrecarregada (ou pai sobrecarregado) com demasiadas visitas ao bebé, não entre em pânico. Eis as nossas cinco dicas principais sobre como lidar com visitas depois de dar à luz, dando-lhe tempo para criar uma ligação com o seu bebé.



Defina algumas regras básicas

Para gerir as visitas após o nascimento do bebé, seja clara sobre as regras básicas antes da chegada do bebé, de modo a gerir as expectativas de quem deseja dar os parabéns. Vão precisar de tempo para se adaptar a ser pais e conhecer o bebé que acabou de chegar. Diga que não vai querer visitas por um determinado período de tempo, qualquer que seja o melhor período para si e para o seu parceiro. As pessoas terão de aceitar essa decisão e respeitar os seus desejos.



Diga não a visitas surpresa ao recém-nascido

Deixe claro à família e amigos que não deseja visitas surpresa após o nascimento do bebé, quando já estiver em casa. Todos podem planear consigo a visita ou telefonar-lhe primeiro. Dessa forma, não se sentirá stressada ou sobrecarregada e poderá planear visitas ao bebé nas alturas que funcionam para si.



Convide apenas pessoas positivas

Vai sentir-se sobrecarregada com todas as mudanças envolvidas em tornar-se mãe (ou pai). Não precisa é de qualquer negativismo, por isso não tenha medo de ser seletiva sobre com quem vem visitar o bebé. Não vai querer sentir-se julgada como mãe, por isso certifique-se de que veta a visita de pessoas que a podem fazer sentir-se mal. Ninguém precisa de comentários indesejados e inúteis sobre o facto de a casa estar uma confusão! Veja [aqui uma lista útil das emoções de recém-mamã](#) [1] que também são totalmente normais.



Aceite ofertas de ajuda

Eis como ajudar uma recém-mamã ou recém-papá! Se familiares e amigos estiverem desejosos de ajudar, não recuse as suas amáveis ofertas. Use-as a seu favor e delegue tarefas para as quais simplesmente não tem tempo nesta altura. Peça-lhes que limpem a casa, cozinhem algumas refeições ou façam as compras no supermercado por si.



Esteja preparada para conselhos indesejados sobre parentalidade

Além das visitas indesejadas, os conselhos indesejados sobre parentalidade — quer da parte de estranhos, amigos ou familiares — podem ser frustrantes e confusos quando se é uma recém-mamã ou recém-papá. Embora todos acreditem que os seus conselhos e opiniões são úteis, pode acabar por sentir-se julgada como mãe, criticada e como se estivesse a cometer erros com o seu bebé. A melhor resposta? "Pode ter sido o melhor para si, mas estamos a fazer desta forma". Veja as nossas melhores réplicas sobre amamentação [aqui](#) [2].

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/visitar-recem-nascido>

Ligações

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

[2] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/opinioao-amamentacao>