

Emoções da mãe e do pai no pós-parto: como lidar

Ter um bebé e tornar-se mãe ou pai pela primeira vez é uma enorme montanha-russa emocional. Eis as 10 emoções depois de dar à luz que poderá estar a sentir. Não está sozinha — estas emoções de recém-mamã são todas totalmente naturais e incrivelmente habituais.



Sente-se sozinha

Falar com outros pais recentes pode ser tranquilizador e ajudar a aliviar o eventual isolamento e solidão de recém-mamã. Também se pode juntar a alguns grupos locais de mães e bebés nas redes sociais. E não se esqueça dos velhos amigos — eles continuam disponíveis para ajudar. Em vez de ficar sempre em casa (a propósito, também não faz mal sentir-se aborrecida), encontre-se com um amigo para um café ou um passeio pelo parque. Se é mãe ou pai sozinho e procura coisas para fazer com o bebé que também o recompensem, leia a nossa lista [aqui](#) ^[1].



Sente-se stressada

Se estiver com dificuldade em realizar as tarefas domésticas, ou se não passear o cão durante dias, não se sinta acanhada e peça a amigos e familiares alguma ajuda prática em casa. Eles ficarão satisfeitos por poderem ajudar com o stress de recém-mamã e você poderá chegar ao fim da lista de tarefas.



Sente-se sobrecarregada

Reserve tempo para si própria se se sentir sobrecarregada como mãe. Acabou de se tornar mãe pela

primeira vez e essa é uma mudança gigante na sua vida. As necessidades constantes de um recém-nascido são um choque enorme, por isso vai precisar de um período de adaptação a esta grande mudança. Seja gentil para consigo mesma.



Sente-se exausta

Sim, faz sentido dormir enquanto o bebé recém-nascido dorme. Mas há outras coisas que pode fazer para melhorar os seus níveis de energia e lidar com a sua exaustão de recém-mamã. Não se esqueça de comer — faça uma alimentação simples e nutritiva.



Sente-se culpada

É perfeitamente normal não se sentir feliz a todas as horas do dia enquanto recém-mamã. Vai sentir uma enorme variedade de emoções, incluindo negativas, como a culpa de mãe. Aceite estes sentimentos, encare-os e fale sobre eles. E nunca compare as suas capacidades parentais com as de outras recém-mamãs. Acabará por se sentir culpada por achar que está aquém das expectativas. Não está! Confie em si e na sua intuição — você sabe o que é melhor para o seu bebé. Para dicas sobre como se livrar da culpa de mãe, leia a nossa [lista](#) [2].



Sente-se perdida

É mulher, amiga, parceira — mas agora precisa de adicionar "mãe" ao topo dessa lista. A crise de identidade de recém-mamã é muito habitual, mas lembre-se de que não estará a ser egoísta se por vezes precisar de colocar as necessidades de cuidados acima das do seu bebé. Tire algum tempo para si própria para pôr a cabeça em ordem. Faça algum exercício, tome um banho, junte-se com alguns amigos para uma conversa. Vai sentir-se revigorada e fortalecida.



Sente-se triste

Na primeira semana após o parto, muitas mulheres sentem o que é frequentemente chamado de “[baby blues](#)” [3]. Pode sentir-se chorosa e emotiva, ansiosa ou irritadiça. Isto deve-se às alterações hormonais e químicas que ocorrem no corpo após o parto (e a falta de sono certamente também não

ajuda). Todos estes sintomas de mãe triste são normais e devem atenuar-se à medida que as suas hormonas estabilizam. Não sofra em silêncio. Fale com o seu parceiro, amigos e família. E se estiver preocupada, fale com o seu médico.



Sente-se confusa

Amigos, familiares e até mesmo estranhos na rua tentarão dar-lhe conselhos indesejados sobre o bebé. Sim, todos tem uma opinião e estão desesperados para a dar a conhecer. Não admira que se sinta confusa e insegura acerca das suas próprias decisões. Os conselhos são bem-intencionados, por isso ouça-os, mas sinta-se à vontade para os ignorar! Se precisar de ajuda para responder a perguntas indesejadas sobre amamentação, leia as nossas réplicas rápidas [aqui](#) [4]. É melhor confiar nos especialistas em bebés, por isso contacte o seu médico se tiver dúvidas sobre alguma coisa.



Sente-se um fracasso

Convenhamos, ninguém se pode preparar para a realidade de se tornar mãe ou pai. Mas isso não nos impede de fazer planos enquanto estamos grávidas nem de imaginar uma vida familiar perfeita. Agora que os seus planos bem delineados foram pela janela fora, pode sentir-se descontrolada ou enganada e como se estivesse a falhar enquanto mãe. A parentalidade é difícil e não se pode planear, por isso deixe-se ir.



Sente-se feliz

E é assim que deve ser! É verdade: esse amor incondicional que sente pelo seu bebé recém-nascido é espantoso. Acolha a ideia de ser uma recém-mamã feliz. Tornar-se mãe é uma coisa maravilhosa, por isso aproveite cada momento louco, difícil e cansativo.

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

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/atividades-mae-com-bebe>

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

[3] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/lidar-com-baby-blues>

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