

Como preparar-se emocionalmente para a maternidade antes de se tornar mãe

Notícias maravilhosas! Está à espera do seu primeiro bebé. Mas o que pode fazer para preparar-se para as emoções na gravidez? Execute estes cinco passos fáceis antes de se tornar mãe e estará tão pronta quanto possível para a vida com um recém-nascido quando a luz dos seus olhos finalmente chegar.



Não tenha expetativas parentais irrealistas

Comece por repetir agora este mantra: "Não existe a chamada mãe perfeita". Os erros maternos vão acontecer e é melhor aprender agora a aceitá-los. Dê um desconto a si própria! Pode ser que tenha um bebé com muitas necessidades ou pode ser que tenha um bebé fácil. Pode achar que a amamentação lhe é instintiva ou pode ser preciso um pouco de perseverança. Até ele chegar, não conhecerá o temperamento do seu bebé ou quais serão os seus padrões de alimentação/sono. Aceite o desconhecido e não se deixe dominar por ele.



Abrande o ritmo

Aceite agora que irá fazer tudo a uma velocidade muito mais lenta. Quer seja inicialmente a recuperar do parto ou depois a sair pela porta fora para uma lufada de ar fresco, dê a si própria tempo para se adaptar a ser uma recém-mamã. Não há pressa e tudo pode esperar. Tem um encontro para brincadeiras marcado para as 11 da manhã, mas aparece ao meio-dia porque o bebé decidiu que estava novamente com fome? Não se preocupe! Todos vão compreender e é assim a vida com um recém-nascido.



Cuide de si durante a gravidez

Lembre-se de reservar algum tempo para si. Informe-se sobre aulas de ioga pré-natal (uma ótima maneira de relaxar e de conhecer algumas futuras mães com ideias semelhantes). E tanto você como o seu parceiro devem dormir o máximo possível... Serão pais com privação de sono durante muito tempo depois de dar à luz, por isso este é o momento perfeito para desfrutarem juntos de fins de semana preguiçosos.



Converse sobre os deveres parentais

Tenha uma conversa honesta com o seu parceiro sobre o que ambos esperam quando se tornarem pais. Fale sobre os deveres parentais e as tarefas domésticas e como ambos acham que estes devem ser partilhados. O apoio emocional também é fundamental quando se é uma recém-mamã, e não se sentir apoiada em termos emocionais e práticos pode causar problemas de relacionamento nos pais recentes, pelo que é melhor ser-se honesto agora. Leia as nossas [dicas para os pais de primeira viagem](#) ^[1] (ou peça-lhe para ler!) para conhecer mais formas de envolvimento do pai.



Prepare agora a sua rede de apoio

A família e os amigos podem ajudá-la a compreender e lidar com as emoções que sentirá durante a gravidez e quando se tornar uma recém-mamã. Estabeleça também relações com futuros pais que tenham ideias semelhantes às suas. Procure grupos locais de pais recentes e aulas para grávidas na sua zona. Combine tudo com um passatempo, como aulas de exercícios pré-natais. Vão mantê-la saudável e em forma, ao mesmo tempo que lhe dão a oportunidade de conhecer mulheres grávidas na sua zona.

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

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/primeira-viagem-pai>