

Mãe sozinha? 10 atividades para fazer com o bebê e que a recompensam

Mesmo com uma miríade de fóruns sobre parentalidade online e um bebê nos braços, é fácil sentir-se isolada e sozinha enquanto mãe. Saia de casa com estas atividades para bebês e pais, desde encontros para brincadeiras a ioga para bebês, para a ajudar a sentir-se mais ligada.



Dê um passeio

Esta é uma das coisas a fazer com o bebê mais fáceis porque é grátis e pode ser quando e onde quiser. Quer seja ir ao parque ou ao supermercado, vai sentir-se muito melhor ao ter um pouco de vento no cabelo ou uma conversa de adultos com o funcionário na caixa! E, se tiver sorte, o bebê pode até dormir.



Pesquise “encontrar um parque infantil perto de mim”

Descubra onde se situa o seu parque infantil local. Mesmo que o seu pequenote seja demasiado novo para brincar nos baloiços, os parques são um local de encontro para novas famílias que estão na mesma situação que você. Faça um piquenique, observe as pessoas e procure qualquer potencial recém-mamã (ou recém-papá) com quem possa travar amizade. Pode até sentir-se com coragem suficiente para dizer "olá"!



Encontre um grupo de mães para si

Há tantos grupos diferentes para pais e bebês por aí — desde grupos sobre parentalidade no Facebook até encontros de carrinhos de bebê na vida real e grupos de apoio a bebês irritadiços, sem

dúvida cheios de outras mães sozinhas. O truque é encontrar a sua tribo. E depois de a ter encontrado, em vez de se sentar à margem, porque não ser a primeira a apresentar-se a outras mães e pais? A perspetiva de ter uma conversa adulta bidirecional depois de tanta conversa de bebé pode ser assustadora, mas lembre-se de que todos têm pelo menos uma coisa em comum, e talvez muito mais. Só saberá depois de perguntar.



Sugira um encontro para brincadeiras ou café

Acha que conheceu uma mãe ou pai com o qual tem afinidade, talvez com um ar igualmente cansado e desganhado? Então dê o primeiro passo e faça um convite para um café ou encontro para brincadeiras. Pode ser exatamente do que você e a sua amiga e mãe sozinha precisam. Imagine: poderão passar tempo em casa uma da outra e conversar sobre os altos e baixos da maternidade, sem se preocuparem com o facto de não terem tirado o pijama ou lavado a loiça. Poderão até ter outras ideias sobre coisas a fazer com os bebés.



Vá ao cinema

A maior parte das salas de cinema exhibe à tarde filmes para os quais se pode ir acompanhado de um bebé, o que é muito mais apelativo do que os filmes das 8h da noite que antes preferia. Pode manter-se a par dos últimos lançamentos, fazer uma sesta ou choramingar um pouco — juntamente com o bebé — no escuro sem que ninguém dê um pio.



Experimente o ioga para bebés

Depois de estar presa em casa durante o que pareceu ser uma eternidade, é uma bênção ter a oportunidade de esticar as pernas ao lado de outras mães cujos corpos também podem não ser exatamente os mesmos depois do parto. Ninguém a julgará, provavelmente não haverá ninguém de licra apertada e certamente ninguém fará o pino no ioga para bebés. Também não tem de se sentir culpada por ter algum "tempo para si", pois o bebé será estimulado e acalmado na mesma sessão.



Vá ao ginásio

Se prefere os exercícios de cardio e sente falta do seu antigo regime de treino, porque não verifica se o seu ginásio local tem um espaço para deixar crianças? Suar pode fazer maravilhas pela sua saúde física e mental, mesmo que seja apenas por meia hora. E o seu pequenote ficará entretido com atividades para bebés enquanto estiver ausente.



Pergunte sobre a hora do conto na biblioteca

Aborrecida por ler os mesmos livros para bebés vezes sem conta? Descubra que atividades para bebés e crianças a sua biblioteca local oferece. Da hora do conto a sessões de canções, o seu pequenote poderá participar em algumas agradáveis interações com outras crianças enquanto você desfruta de alguma tranquilidade e talvez até da oportunidade de ler.



Visite uma galeria de arte

Lembra-se quando, na sua outra vida, sabia coisas sobre arte e afins? Sim, pode parecer que o seu cérebro se transformou em papa, mas talvez só precise de um pouco de criatividade e cultura para reacender a sua imaginação e sentido de identidade. Vá quando o bebé ainda é pequeno: enfie-o num porta-bebés e aprecie a arte de que gosta. Quando ele for maior, encontre galerias que recebam famílias e que disponham de zonas interativas e atividades para bebés, para o seu pequenote brincar e aprender.



Passe tempo com a família

É mais do que provável que os seus familiares, sobretudo os avós do bebé, fiquem radiantes se aparecer e lhes pedir para tomarem conta do bebé enquanto come alguma coisa/vai à casa de banho/fecha os olhos por um segundo. Quando eles perguntarem como está, não receie confessar de que está a ter algumas dificuldades ou que se sente um pouco em baixo. A maternidade está cheia de altos e baixos, e pode ser realmente útil falar sobre isso com os seus entes queridos, que lhe darão um abraço e lhe dirão que se está a sair bem. Porque está. Leia a nossa [lista sobre sinais de baby blues](#) ^[1] se estiver preocupada com a forma como se está a sentir.

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

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/baby-blues-depressao-pos-parto>