

AULA 03 - Como equilibrar a rotina com a chegada do bebê-

Como organizar a rotina com a chegada dos filhos? Vamos lá, para começar, muita calma nessa hora, porque rotina é algo que você só vai ter depois de um tempo, vamos esperar aí passar o puer péreo, os primeiros 40 dias, você entender a nova realidade, começar a conhecer melhor o bebê nessa relação que vocês estão construindo, para daí poder falar em rotina. Eu vejo muitas mães bastante frustradas e preocupadas nas primeiras semanas que estão com o bebê por não terem conseguido ter uma rotina, já que tanto se fala na importância da rotina para as crianças, e de fato é importante, mas a gente precisa aceitar a nova realidade e entender que isso é algo que vai se construindo aos poucos. Como que você pode ter uma rotina dentro do que é possível nesse momento, priorizando seu bem-estar, a sua qualidade de vida e consequentemente da família e do bebê. Primeiro passo, como eu comentei, é ajustar as expectativas.

Entender que muitas coisas que você planejava antes de se tornar mãe, que você acreditava que conseguiria fazer na hora em que tivesse com o bebê nos braços, que conseguiria fazer na sua nova realidade, pode não ser viável naquele momento. De acordo com a nova situação, com a chegada do bebê, como você reagiu, como é o seu bebê, a gente precisa sempre olhar para o bebê idealizado e para o bebê real. Eles costumam ser diferentes. Os comportamentos, a forma como ele se desenvolve, nem sempre é exatamente como a gente imaginava. Então aceitar essa nova realidade é essencial. Aceitar não é gostar, não é achar bom, não é concordar, mas é entender que as coisas são como estão e eu preciso aceitar isso para poder escolher como eu vou lidar com essa nova realidade. Entendendo que você precisa respeitar os seus próprios limites. Cuidar de um bebê demanda muito de uma mão, é tempo, é energia, muitas vezes algo que você nunca viveu parecido antes, você nunca ficou tanto tempo sem dormir, você nunca teve alguém que dependia 100% de você, então ter que lidar com essa nova realidade por si só já é um desafio enorme. Então ajustar as expectativas e entender que provavelmente, eu falo aqui como uma auto revelação que aconteceu comigo, eu sempre fui uma mulher muito ativa, eu tinha uma agenda cheia, eu sempre tive o hábito de usar a agenda, que até é uma dica que eu vou dar para vocês novas mãos usarem, mas eu preenchi a minha com inúmeras atividades o dia todo, isso também era uma forma de manejar o meu perfil mais ansioso, então eu ia executando as tarefas, ficava muito nítido a minha produtividade ao longo do dia e eu ficava satisfeita por ter cumprido ali tudo que eu havia me proposto. No entanto, quando eu me tornei mãe, além de não fazer agenda, porque foi como se eu tivesse esquecido desse recurso naquele momento e ninguém me lembrou também daquela época disso, eu comecei a me cobrar muito por não ser mais tão produtiva e é óbvio que eu não conseguiria fazer aquilo. O bebê demandava muito de mim, a minha nova vida se resumia entre trocar fraldas, amamentar, cuidar do bebê e tentar dormir nos momentos em que ele dormia, tentar dormir, tentar comer e eu no meu caso não conseguia relaxar, eu fiquei muito agitada, muito ansiosa, depois eu desenvolvi sim uma depressão pós-parto, eu vou falar disso lá no nosso último módulo dos transtornos, mas essa nova realidade do bebê, a gente precisa lidar com muita transparência, olhando para ela, como ela se apresenta e aceitando-a, para daí poder manejar com maior assertividade.

Então você entender que o seu bebê precisa de você praticamente o tempo todo e que aquelas atividades que antes você fazia com tanta tranquilidade, como ir ao supermercado, administrar a casa, cozinhar, lavar roupa, mesmo as mães que não tinham esse hábito de cuidar da casa, porque tinham a ajuda de alguém, costumam gerenciar a casa. Então é a mulher, na maioria das vezes, quem está sempre atenta. Ah, o que está faltando? Comprar, né? De mantimento, de produto de limpeza. Delegue essas funções, peça para o seu parceiro assumir esse papel, se você tem ajuda em casa, oriente a pessoa que te ajuda a assumir isso, para que você delegue essas coisas que podem ser feitas por outras pessoas, até porque os cuidados a maioria deles serão exclusivos teus, só você pode amamentar, você que vai precisar acalmar o bebê em momentos, você é a figura de

referência, então tire esse peso das suas costas das coisas que podem ser feitas, executadas por outras pessoas. Em seguida, ajustadas as expectativas e aceitando a sua nova realidade, procure ter uma agenda, mas a agenda, Rafaela, vou estar só dentro de casa com meu filho, justamente por isso. Primeiro, porque se você não tem agenda, te dá a sensação ao longo do dia, quando você chegar lá no fim do dia que o bebê dormiu, que você viveu uma semana em um dia e que ao mesmo tempo você não fez nada, porque as coisas que você está fazendo ali, são coisas muitas vezes repetidas e se você não se organiza, você tem a sensação de que você não foi produtiva e na verdade você tá uma máquina de produtividade, mas focada em atender às necessidades do bebê. Então, você troca a fralda, você amamenta, você dá banho, você prepara a comidinha do bebê, muitas vezes mamadeira, quando o bebê ainda não pegou o peito. Então, você tá o tempo todo em função de atender às necessidades do bebê e nisso as suas necessidades muitas vezes ficam completamente negligenciadas. Então procure ter pelo menos um momento do seu dia de atividades, que você vai poder avaliar o que faz sentido para você, o que de fato é prazeroso dentro daquelas atividades para você, para que você inclua no seu dia, seja um banho um pouco mais longo, porque mães muitas vezes ficam até sem tomar banho, isso parece muito surreal quando a gente ainda não tem um filho, eu lembro que eu ouvia outras mães falando, eu pensava, não é possível, essa pessoa está exagerando. E quando você está imersa na realidade da maternidade, você percebe que é perfeitamente possível e que você precisa preparar quase que uma operação de guerra muitas vezes para conseguir tomar um banho de cinco minutos. Lavar o cabelo, então, é uma meta mais a longo prazo e quando você não tem uma rede de apoio, pode se tornar ainda mais difícil.

Então ter um suporte, aceitar a sua realidade, entendendo ao longo desse primeiro mês quais são os melhores horários para cada atividade. E eu vou dar um exemplo aqui. Eu quero lavar o meu cabelo, mas eu sou acostumada a lavar o meu cabelo no fim do dia, antes de semana. Nesse momento, no fim do dia, é um horário que eu estou sozinho em casa e que é muito mais provável que eu me frustre por não poder lavar o cabelo, porque ou eu vou estar lá no banho, o bebê vai chorar, vou ter que sair correndo, ou porque o bebê está acordado e eu preciso ficar com ele. Quando eu entendo e aceito a minha realidade, eu organizo, por exemplo, o meu banho no horário em que o parceiro está em casa, no horário em que eu tenho alguma ajuda, no horário em que uma vizinha pode vir ficar olhando o bebê e aí eu paro de ficar lutando contra a realidade e evito frustrações constantes com coisas que quando eu aceito, eu consigo manejar de uma forma muito mais saudável, muito mais assertiva e que torna a minha experiência cotidiana muito mais leve, porque aí eu fico me frustrando o tempo todo com coisas desnecessárias. Então, você poder ter esses pequenos momentos. Quando o bebê descansa e você já tirou um cochilo, já teve esse momento ao longo do dia, então eu sento para fazer uma refeição com calma, eu vou tomar um sol na varanda, levo o bebê. As mães ficam muito receosas, muitas vezes, de sair de casa com o bebê. A gente teve aí um período, por exemplo, de pandemia, que foi muito difícil, as mães ficaram em isolamento ainda maior. Hoje, com a situação normalizada, por que não colocar o seu bebê num carrinho e sair pra caminhar, tomar um sol pela manhã? Vai ser uma atividade traseirosa pra você, uma atividade importante também pro bebê, pra receber vitamina D.

Então, começar a manejar a sua rotina de um jeito que te conecte com o prazer, porque é algo que você vai se afastando naturalmente nesse período por negligenciar as próprias necessidades, grande parte do tempo, para conseguir atender as necessidades do bebê. Então veja aí na lista de atividades prazerosas o que cabe na sua realidade, o que é possível dentro da sua rotina para que você se conecte com o prazer diariamente. Muitas vezes eu ouço das mães, elas falando assim, não, mas hoje o dia foi tão difícil, eu tive tanta coisa para fazer que não deu tempo de fazer nada prazeroso e é justamente nesses momentos mais difíceis que a gente mais precisa se conectar com o prazer, é como se fosse reabastecer um pouco o nosso combustível de coisas agradáveis para poder lidar com mais facilidade com as coisas desagradáveis, que vão ser inevitáveis nesse momento. A amamentação por si só é um desafio e muitas vezes a mulher fica muito chateada, muito triste, muito frustrada, sente dores físicas nesse momento e ela precisa ser gratificada por ela

mesma de alguma forma em pequenas coisas do dia a dia. Fica atenta também nessa fase, para você não acabar colocando o alimento como a única gratificação, como a única atividade prazerosa, porque muitas vezes a mulher recai ali em comer doce, em comer coisas gostosas, como um momento de prazer para ela se gratificar e acaba se afastando de algo que também é importante para ela, que é a sua autoimagem, seu corpo. Não é o momento de se preocupar com isso, de se voltar para uma dieta, para uma restrição alimentar, mas também não é o caminho usar o alimento como uma forma de regular suas emoções. Então esteja atenta ao que você está pensando, ao que você está sentindo nesse momento e especialmente poder se nutrir de atividades agradáveis e de fontes de prazer que não seja necessariamente o alimento. Então, liga para uma amiga, faz uma chamada de vídeo, toma um banho, acende uma vela perfumada, faz algo que esteja prazeroso para você e que caiba aí na sua realidade para que a rotina se torne menos desgastante.

Então, ter uma agenda, estabelecer prioridade, aceitar que você também precisa ter atividades prazerosas e conforme o bebê vai crescendo. Isso pode se tornar algo mais complexo e maior, como você se permitir sair de casa para ver uma amiga, encontrar alguém para um café, poder ir até uma loja fazer uma compra, para você ir se reconectando com a mulher de antes dos filhos, ainda que agora numa nova versão. Então, organizar essa nova rotina é um desafio, mas você precisa se atentar para os recursos que você pode ter acesso, não se limitar a quem eu era antes e como eu fazia antes a minha rotina, porque isso vai tornar o processo muito mais difícil, que agora você é uma nova mulher, inserida em uma nova realidade, um bebê que demanda muito tempo e energia sua e que ao mesmo tempo também tem as próprias necessidades que precisam ser atendidas. Então ajusta as expectativas, seja cautelosa e cuidadosa com você, priorize a si mesmo sempre que for possível, tenha atividades prazerosas, peça ajuda, delegue tarefas e ao longo dos dias isso vai se tornando mais leve e principalmente você vai visualizando que é possível sim estabelecer uma nova rotina depois da chegada dos filhos.