

PERNACECER MENTALMENTE FORTE ENQUANTO MÃE OU PAI!

O QUE ME PODE AJUDAR?

Vou ter um bebé e estou muito contente por isso.

Fui mãe ou pai. Finalmente o meu bebé chegou!

Não sabia, como é a rotina diária com um bebé. Todos os dias aprendo coisas novas.

A minha vida mudou. Muitas coisas são bonitas. Muitas coisas são mais difíceis do que eu pensava: durmo pouco com frequência e estou cansada(o). Às vezes, tudo se torna demasiado. Às vezes estou insegura(o), se consigo fazer a rotina diária com o bebé. Isto é normal.

Para o meu bebé e a minha família, é importante eu ser emocionalmente forte.

Os seguintes aspetos são indícios de que sou emocionalmente forte:

- Sinto-me bem.
- Posso olhar para o meu bebé.
- O meu bebé pode desenvolver-se bem.
- Estou bem com o meu companheiro ou a minha companheira.
- Consigo fazer a minha rotina diária.
- Quando tenho problemas, mantenho a calma.
- Consigo trabalhar e cumprir as minhas tarefas.
- Consigo cuidar das minhas amizades. E não estou sozinha(o).



Aprendo todos os dias.

Fui recentemente mãe ou pai. Isso é novo para mim. Ainda tenho de aprender. Muitas das vezes não sei o que fazer: o que é correto? Como devo decidir? Isto é normal. Faço alguma coisa errada? Isto é normal. O meu filho e eu aprendemos todos os dias.



Não tenho de fazer tudo de forma perfeita

Ninguém consegue fazer *tudo* corretamente. Algumas coisas são especialmente importantes para mim, o meu bebé e a família. Nestas coisas esforço-me mais. Em contrapartida, deixo propositadamente outras coisas de parte.

Estou orgulhosa(o)

Já consegui fazer muita coisa bem. Faço muitas coisas bem com o meu bebé. Isto é fantástico. E estou orgulhosa(o) disso.



Consigo relaxar

A minha nova rotina diária é cansativa. Certifico-me de que consigo relaxar todos os dias. Faço todos os dias alguma coisa que me dá gosto.



Vejo o que me faz falta

Faço pausas suficientes. Vejo como me sinto. Pondero sobre o que me faz falta. Desta forma, noto mais depressa, quando a situação começa a ultrapassar as minhas capacidades.



Faço exercício

Estou cansada(o) com frequência. No entanto, faço exercício. Faz-me bem. Faço o que me apetece. Por exemplo: vou passear, faço ioga ou vou correr.



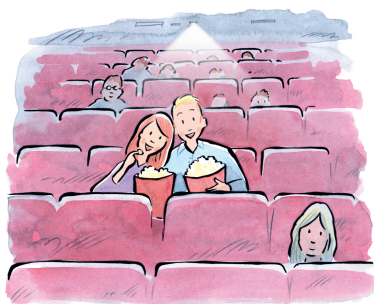
Encontro-me com outras pessoas

Vejo as minhas amigas e os meus amigos. Encontro-me com outras pessoas. Falo sobre as minhas experiências. Expresso os meus desejos. Muitas vezes, as outras pessoas têm boas ideias.



Estou grata(o)

Tenho muita coisa boa na minha vida e estou grata(o) por isso. Por exemplo: alguém que me ajuda ou é simpático comigo. Penso nisto, quando a rotina diária é difícil. As coisas boas na minha vida dão-me força.



Tenho confiança em mim própria(o)

Aprendi muitas coisas na minha vida e consegui concretizar muita coisa. Consigo fazer bem muita coisa. E sei que posso aprender ainda mais coisas.



Cuido do meu amor e da nossa relação

A rotina diária com o bebé cansa. Às vezes o meu companheiro ou a minha companheira tem uma opinião diferente da minha e discutimos. O nosso amor é importante. Precisamos de tempo um para o outro. Por isso, gostamos de fazer coisas bonitas em conjunto - só nós os dois.



Aceito ajuda

Não tenho de fazer tudo sozinha(o). Peço ajuda a outras pessoas atempadamente, quando preciso de ajuda.

Nos seguintes locais também há ajuda grátis:

- **Aconselhamento maternal e paternal** www.sf-mvb.ch
- **Parteiras** www.hebamme.ch
- **Aprender a ser pais** www.elternbildung.ch
- **Aconselhamento para pais** Pro Juventute 058 261 61 61 (dia e noite. O aconselhamento pode ser em alemão, francês e italiano.)
- **Número de emergência para pais** 0848 35 45 55 (dia e noite. O aconselhamento pode ser em alemão, francês, italiano, inglês e espanhol.)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

[elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
[formation des parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)
[formazione dei genitori.ch](http://www.formazione-dei-genitori.ch)



Este infográfico existe em 12 línguas. Ele pode ser encomendado junto da Elternbildung CH (Formação de pais suíça) ou descarregado em: www.elternbildung.ch