Puerpério: O que te contaram vs. A verdade que ninguém te conta

JÚLIA GASCH
PSICÓLOGA

Bem-vinda ao puerpério.

O período mais intenso, transformador e, honestamente, caótico da vida de uma mulher. Você provavelmente viu fotos de mães serenas com bebês dormindo tranquilamente. Agora, você está aí, de pijama, sem dormir há 48 horas, com um bebê chorando e se perguntando: "O que há de errado comigo?".

Nada. Não há nada de errado com você. O problema está no roteiro idealizado que nos venderam. Vamos desmistificar isso juntos.

A Verdade Nua e Crua do Puerpério

O que te contaram: "É um momento mágico, uma bolha de amor."
A VERDADE: É um furacão. Você sentirá amor, sim, um amor avassalador. E também sentirá exaustão extrema, solidão, medo, raiva e a sensação de que nunca mais vai dormir. Todos esses sentimentos podem coexistir. E isso é normal.

O que te contaram: "Amamentar é natural e instintivo."
A VERDADE: Amamentar pode ser extremamente difícil. Exige aprendizado, paciência, apoio e, muitas vezes, causa dor e frustração. Pedir ajuda a consultoras de amamentação e respeitar seus limites (inclusive o de não amamentar) é fundamental. Seu valor como mãe não está na forma como seu filho é alimentado.

O que te contaram: "Você vai sentir uma tristeza passageira, o tal do baby blues."
A VERDADE: O baby blues é real e atinge 80% das mulheres, com choro fácil e irritabilidade nos primeiros 15 dias. **Mas ele precisa passar.** Se a tristeza profunda, o desânimo, a falta de prazer e a ansiedade persistirem, isso pode ser **Depressão Pós-Parto**, uma condição séria que precisa de tratamento. Não é frescura nem falta de amor pelo seu bebê.

O que te contaram: "Durma quando o bebê dormir."
A VERDADE: Nesse tempo, você também precisa comer, tomar banho, talvez lavar uma louça ou simplesmente ficar 5 minutos em silêncio olhando para o teto para não enlouquecer. É crucial ter uma **rede de apoio** (parceiro, família, amigos) que te ajude com a casa e o bebê para que você possa, de fato, descansar.

Saber que é normal não torna menos difícil.

Ler tudo isso pode trazer um alívio imenso. "Ufa, não sou só eu!". A normalização do caos puerperal é o primeiro passo para diminuir a culpa.

Contudo, saber que um furacão é um fenômeno natural não te impede de ser devastado por ele. Saber que a exaustão e a tristeza são "normais" não as torna menos dolorosas.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com

A grande questão é: **Como sobreviver a esse furacão sem perder a si mesma no processo?**

É aqui que o acompanhamento psicológico no puerpério se torna uma **rede de apoio profissional**. Não é um luxo, é uma necessidade. O terapeuta é a pessoa que vai:

- Te ajudar a diferenciar o baby blues da depressão pós-parto.
- Oferecer um espaço para você desabafar sobre seus sentimentos mais difíceis, sem nenhum julgamento.
- Te ajudar a organizar a rotina, a delegar tarefas e a comunicar suas necessidades ao seu parceiro e família.
- Te ajudar a reencontrar a mulher que existe além da mãe.

No puerpério, você não precisa ser forte, você precisa ser amparada. Pedir ajuda é o maior ato de força e amor que você pode ter por você e sua nova família.

Se você está se sentindo submersa pela maré do puerpério, não espere. Estenda a mão. Nós estamos aqui para segurá-la.

Júlia Gasch e Equipe Terapêutica
https://www.psicologajulia.com/pais | (12) 99612-7891
Você não está sozinha. Vamos atravessar essa fase juntas.