

# Mães Poderosas

*Ou manual para mães  
continuarem sendo  
mulheres, esposas e profissionais*

**Juliana Lima**

*Para Benjamin e Raquel que me ensinaram a ser a  
mãe possível.*

*Para Roberto que sempre acreditou que era possível.*

*Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de  
amor e de equilíbrio. 2 Timóteo 1:7*

## **Da desprentensão audaciosa desse escrito**

Esse e-book surge da vontade de emponderar mães e torná-las agentes mais do que facilitadoras para filhos e família, mas mulheres capazes de serem mães, esposas e profissionais, que tenham ferramentas para organizar seu dia e tempo para curtirem filhos, família e a si mesmas.

Mais do que falar da minha experiência com meu lindo casal de gêmeos ou de minha carreira como baby planner, o que eu pretendo é desmistificar toda essa mídia idílica onde a mãe é aquele ser celestial, que vence tudo com um sorriso nos lábios e escova no cabelo, para quem a amamentação transcorre sem problemas e que está sempre antenada com a moda.

Também não quero focar na mãe desesperada, que mal tem tempo de escovar os dentes e que parece um zumbi depois que deu a luz.

O que eu proponho é ao mesmo tempo simples e audacioso: ser a mãe possível e nesse papel ser completa!

Não direi que é fácil e que muitas fazem isso com "o pé nas costas", por que não é! Exige treino, exige desapego e exige principalmente libertar-se da culpa!

Ser mãe é sem dúvida um dos projetos mais ousados e também um dos mais estranhamente compensadores e como tal você deve se preparar! Bora lá?

## **O início de tudo, ou onde começa o projeto!**

Algumas vão achar extremamente estranho que eu trate a gestação como um projeto. Acredite, se fosse eu quando engravidei eu também acharia. Acontece que o papel da gestante é muito "romanceado". Há na mídia e no inconsciente coletivo a ideia de que a mulher chega ao ápice de sua vida quando se torna mãe e que nesse papel ela é heroína e vence tudo e sabe tudo.

De fato, a maternidade transforma significativamente a vida da mulher - do homem também, mas trataremos disso depois - e, tratar dessa fase como se você fosse uma personagem de conto de fadas não vai ajudar.

Sendo prática, ame seu bebê desde o primeiro momento, com todo o amor que tiver e trate essa gestação como seu projeto mais ousado.

Assim, você terá claro que como qualquer projeto é necessário: organização; planejamento; execução.

Muito bem! Parabéns você está grávida! Ah! ainda está na dúvida? Então, lance mão dos avanços da ciência, vá até a farmácia mais próxima e faça o teste!

## Teste de gravidez

Nunca é demais lembrar, atraso menstrual não significa estar grávida. Muitas de você já leram ou ouviram falar do livro "O que esperar quando está esperando", é um bom manual, bastante americanizado para nossos padrões, mas de uma forma geral tem boas dicas. Na primeira parte do livro a autora aborda os mais diversos métodos que vão desde o teste da farmácia - e há uma infinidade deles - passando por teste de urina e de sangue. É unânime dizer que sendo o teste de farmácia positivo, a chance de que ele esteja errado é muito próxima de zero (na verdade há mais possibilidade de ter um falso negativo. Então, fez o teste deu positivo, procure seu médico e peça para fazer o BHCG (betaagacegê), ele determinará níveis hormonais e se eles estão adequados. Como eu disse no começo, atraso menstrual pode significar uma infinidade de coisas, se acontecer com você pode ser gravidez, descartada essa possibilidade procure o auxílio de um médico.



## O médico

Muito provavelmente você conta com um ou uma ginecologista que já lhe acompanha, que sabe de seu histórico e que tendo sido uma gravidez planejada já lhe deu as primeiras orientações, pediu exames pré-natais e lhe prescreveu alguns complementos como o ácido fólico.

Pode ser que você confie nele(a) e estamos muito bem com isso, certo? Errado. Algumas mulheres quando engravidam passam por mudanças sutis ou nem tanto de humor e pode ser que nesse momento, você olhe para aquele profissional e se questione se ele realmente irá lhe acompanhar nessa fase tão importante.

Pode ser só um dia ruim ou não, mas você tem todo o direito de procurar outros profissionais. É bom que você pesquise, anote suas dúvidas e na hora da consulta use esse tempo não só para saná-las, mas também para conhecer melhor esse profissional. Além dos quesitos: simpatia e conhecimento, é importante que essa pessoa partilhe de valores como os seus, se por exemplo, para você é importante ter esse profissional disponível, sempre que precisar, ainda que seja pelo celular, se ele não lhe der o número questione sobre como você poderá contatá-lo fora do horário de expediente dele.

Há profissionais que seguem linhas mais naturais, outros não. É bom que você tenha em mente de que coisas não está disposta a abrir mão. Conheço mães que antes mesmo de conceberem já imaginavam seu parto sendo realizado de forma normal. Se essas mães se encontram com um profissional que é mais afeito ao parto cesárea, haverá sem sombra de dúvida, uma discrepância enorme. Agora imagine que embora o profissional defendesse a cesárea, que ele aceite prosseguir levando em consideração um parto normal, imagine que houve uma complicação e que o parto será de emergência e uma cesárea. Essa mãe se culpará, não se sentirá segura. Enfim, consulte quantos profissionais achar necessário até que se sinta alinhada com a linha de trabalho e com a pessoa que lhe atende. É uma parceria e como toda parceria tem que ter mais aspectos positivos do que negativos.

## Desenvolvendo o projeto

O propósito desse trabalho é fazer com que as leitoras possam se organizar minimamente e se tornem mães verdadeiramente poderosas, por isso não me aterei nos aspectos da gravidez.

Já pincelamos o início do projeto e essa parte é sem dúvida muito ligada à concepção, agora vamos partir para o destrinchar de um projeto de vida. Seja qual for o seu, o que escrevo aqui é em sua essência um guia básico para que seu caminho seja mais suave.

Não há fórmulas mágicas, o que dá certo para um, pode não dar para outro, mas o que pretendo aqui é que você veja a gravidez e a maternidade de uma forma mais pragmática, menos romântica talvez e bastante necessária.

Muito bem, teste positivo, médico-parceiro escolhido, ele tratará de todo o processo de desenvolvimento do bebê e também dos seus aspectos de saúde, além do psicológico.



Mas quem cuidará do aspecto prático, você pode contar com uma baby planner para lhe ajudar, porém precisa ter em mente tudo o que pode e o que não pode ser feito, o que você quer, o que não quer.

Primeiramente, organize uma agenda mensal, você encontrará em breve um rascunho de uma em nosso site ([www.bemvindobebe.com](http://www.bemvindobebe.com)), nela é possível identificar o que deve ser tratado a cada mês, itens como desenho do quarto, compra de móveis, organização do chá de bebê, compra do enxoval. Com isso você vai ter um mapa que é muito mais visual e pode controlar melhor prazos, serviços e custos. Claro que haverá imprevistos, por isso é tão importante contar com profissionais já acostumadas com essa agenda. Esse é um investimento que lhe poupa tempo, a baby planner lhe transmite experiência além de cuidar do operacional que por vezes é bastante cansativo, para quem não está acostumada, então pode ser, como diria uma colega de trabalho divertidíssima: "o parto do ouriço".

Mas ainda que conte com uma profissional da área é bom que tenha em mente prazos e metas e vale o conselho, não tenha só em mente, mas também no papel, é melhor para visualizar e notadamente sua memória será curta para tanta coisa!

## **Antes mesmo do enxoval**

Muitas mães acreditam que o ponto primordial durante a gestação é organizar o enxoval, o quarto, ter tudo quanto seja necessário para vestir e aconchegar o bebê. Para muitas a preocupação durante toda a gestação está em criar um enxoval digno de reis e rainhas. É importante e sem dúvida vai ocupar boa parte do seu tempo, mas, e aqui eu colocaria uma grande vírgula, uma pausa mesmo.

Ocorre que você precisará de um tempo para pensar sua vida depois do parto. E não estou falando somente em como irá organizar a casa. Sua vida financeira, amorosa e profissional muda. Independente de você continuar ou não a trabalhar, essa decisão deve ser tomada com base em uma boa reflexão e não estou falando de 5 minutos meditativos.

Estou falando em coaching, orçamento, diálogo. Esse e-book não tem a intenção de ser mais um peso, um daqueles livros de 700 páginas para ler durante a gravidez, por isso falarei brevemente sobre os aspectos de organização, orçamento e comportamento. Entenda que o que eu gostaria é que ao finalizar essa leitura você tenha condições de iniciar um

processo de auto-conhecimento e organização para que possa se tornar uma "Mãe Poderosa".

Ser e estar poderosa dependem exclusivamente da forma como você irá gerir sua vida a partir da concepção e após parto.

E não estamos falando aqui de estética, que também é importante, mas trataremos em um outro momento. Ser poderosa é ter em mãos maior controle do que pode acontecer, é antever respostas para sentir-se menos angustiada, mais aberta para o mundo e conseqüentemente mais em paz e feliz.

Recomendo muito que antes de tomar qualquer decisão você opte por serviços profissionais e não é por que eu sou baby planner, é por que decididamente é melhor ouvir uma opinião profissional do que aquele monte de conselhos, claro que eles estarão muito presentes, mas contando com um profissional você estará mais segura de suas decisões. Além de poupar um bom tempo.

O foco agora é você, entenda que seu bebê irá se desenvolver naturalmente, é um processo perfeito como todo processo que vem de Deus, da natureza ou do que você acredite que é o autor da vida. Então vamos lá: foco em você e em sua vida daqui para frente.



## Planejamento Financeiro

Por mais chato que possa parecer, disponha-se a atualizar seu orçamento. O primeiro passo é listar seus compromissos financeiros. Faça uma lista com os valores gastos mensalmente, depois separe despesas fixas e as ocasionais, prestações e prazo para pagamento. Tenha muito claro quanto você ganha, quanto gasta, quanto sobra, quanto você guarda. De posse dessa informação será possível entender o que pode ser cortado já - afinal você terá outras despesas - e o que poderá ser cortado caso a situação financeira seja afetada pela crise ou mesmo pelo desemprego pós-licença. Além disso, você pode optar por fazer uma poupança para que possa ficar mais tempo com o bebê, por exemplo.

É claro que sua decisão de ficar com o bebê por mais tempo não se baseará unicamente em quanto você tem no banco, mas saber que terá uma poupança ajuda a ter mais sossego e tranquilidade para tomar essa decisão.

Esse processo não se faz em um dia, mas é bom que você reflita sobre isso diariamente, faça contas, converse, leia sobre o assunto.



Há um clássico livro que já ajudou muitos casais: "Casais inteligentes enriquecem juntos", de Gustavo Cerbasi. Embora o título se destine a casais que planejam dividir a vida, traz boas dicas de como guardar dinheiro, investir, trata de forma bem abrangente investimentos a curto, médio e longo prazo. Se você não leu, aproveite agora e leia. Vai clarear bem suas ideias a respeito de dinheiro, poupança.

Entenda que por mais cansativo que lhe pareça essa fase é muito importante para que você crie seu perfil financeiro. E esse perfil irá lhe ajudar a criar seus filhos e educá-los de forma que lidem bem com o dinheiro. Suas finanças não devem escravizá-la mas sim ser fonte de realização e não de aborrecimento.

Ao contrário do que muitos dizem dinheiro não foi feito para gastar, mas sim para lhe permitir tomar decisões. É com ele que você vai fazer o enxoval, mas também mais tarde pode pagar um curso fora do país para eles, ou para você.

Então, põe a preguiça de lado e a leitura em dia. Depois reflita e coloque no papel. É assim que você irá desenvolver orçamentos e poderá então tomar decisões se irá mandar fazer os móveis do quarto, comprá-los de segunda-mão ou em uma loja mais barata - isso só para começar!

## **Comunique-se**

Garanta sua sanidade mental e daqueles que estão ao seu lado! Comunique-se, fale do que gosta e do que não gosta - sempre com gentileza, mas fale. Marido, sogra, mãe, cunhada e melhor amiga entendem que você esteja com hormônios a mais e se sentindo frágil e insegura, mas eles não são você. Se para você às vezes é difícil entender o que está acontecendo imagine para eles. Portanto, sinalize o que você pensa, o que quer, o que permite, o que não permite. Só não vale fazer birra, nem biquinho! Mulheres poderosas dizem o que pensam sem ferir os outros. E estar certa do que quer, do que pode e o que não pode. Do que está disposta a abrir mão e do que não está faz com que você tenha muita clareza fazendo com que sua comunicação se transforme na ação que deseja alcançar.

Esse também é o momento de entender quem poderá lhe apoiar, seu companheiro pode ajudar em algumas tarefas, mas entenda todos temos limitações. Seja uma pessoa de atitude e expresse onde precisa de ajuda.

Entendendo como pretende viver seu pós-parto poderá criar uma rede de apoio. Assim não precisará enlouquecer se tiver múltiplos e ambos estiverem com cólica e você precisa ir ao dentista por que está com uma super dor de dente. Família, amigos, sempre tem alguém disposto a ajudar, mas muitas vezes para não dizer, sempre, você precisa comunicar que precisa de ajuda!

## **Crie redes de apoio**

Como eu mencionei é importante demais que você tenha em mente quem acionar quando precisar de uma mãozinha.

Claro que se você contar com serviços profissionais muita coisa será mais fácil. Porém, sempre há uma situação em que precise ter alguém para ajudar mesmo e eu defendo muito que você divida essa responsabilidade com seu companheiro, entenda com ele o que esperar em cada situação. Como você se sente com determinada pessoa da confiança dele, e ele com as pessoas de sua confiança. Tenham em mente quem contatar e é imprescindível conversar com essas pessoas antes, entender sua disponibilidade, por favor não se melindre, há pessoas que são ótimas mas que não poderão aceitar a responsabilidade de cuidar do bebê, mas que podem dar uma mãozinha indo fazer a feira, por exemplo.



## **Opte por serviços profissionais**

Pode parecer que você irá gastar mais, mas optar por serviços profissionais garante que você irá investir seu dinheiro com segurança. Normalmente, os profissionais dão garantias dos serviços e irão se ocupar de fazer follow up com os fornecedores. Garantirão a entrega e montagem de móveis e decorações.

Se optar por uma consultoria durante a gestação poderá contar não só com os serviços de decoração e enxoval, mas também com a organização do chá de bebê, que sendo desenvolvido em conjunto com o restante de todo o aparato para a chegada do bebê irá lhe trazer boa economia.

Do ponto de vista de bem estar você garantirá menos stress e mais tempo para se ocupar de si e de sua família. Então, deixe qualquer "pré-conceito" de lado e procure um profissional da maternidade para orientar seu passos e mais do que conselhos lhe dar orientações baseadas em estudos.

## **Conheça nossos serviços**

Pode ser que você ache que é um luxo moderno. Mas, não é acredite! Com uma baby planner você realmente planeja cada etapa da gravidez ao chá de bebê, do parto até o aniversário de primeiro ano.

Conte com serviços especializados que lhe trarão novidades de mercado, melhores preços, além de é claro lhe dar todo o suporte durante sua jornada.

A Bem-Vindo Bebê é uma consultoria maternal que auxilia mães e famílias no processo de adaptação para a chegada do bebê.

Temos diversos serviços que proporcionam às nossas clientes, maior poder de decisão e assim temos feito com que mais do que mães sejam mulheres inteiras, emponderadas e com vidas mais suaves e tranquilas, podendo assim curtir muito seus filhos, sua casa, seu trabalho.

Nós amamos cuidar e é desse cuidado que surgem gestações equilibradas e mães que sabem o que querem e o potencial que têm. Consulte nossos serviços:

[www.bemvindobebe.com](http://www.bemvindobebe.com)

<https://www.facebook.com/bemvindobebe>

E fique à vontade para nos contatar:

[julima@bemvindobebe.com](mailto:julima@bemvindobebe.com)

Seja Feliz Sempre!