



INSTITUTO INTEGRA

Ao **retornar para o trabalho** após a licença maternidade, a preocupação em não estar perto do bebê é normal, mas se a **tensão não permitir trabalhar** sem achar que houve algo com a criança, a mulher precisa de uma **assistência psicológica**.

Patrícia Buss
Psicóloga Existencialista
CRP12/12634
Fale com: (47) 99102-9003

E chegou o dia De voltar ao trabalho após alguns meses ao lado do “Ser” que mudou nossas vidas! Não é fácil principalmente para a mãe lidar com esta situação! O primeiro “corte” com o bebê já aconteceu quando ele nasceu. O segundo “corte” acontece com o sentimento de PERDA! (Quando terá que sair e deixar o filho com alguém para viver a outra parte da sua vida). Este momento gera muita incerteza, medo, culpa e tristeza.

Todos estes sentimentos são naturais em um momento onde a mulher está entregue 100% ao seu PERFIL MÃE.

Por isto, muito equilíbrio e planejamento neste momento! O papel do pai ou de outra pessoa é fundamental neste momento! A divisão de tarefas se torna algo necessário para que ninguém se sobrecarregue!

Com quem deixar? Com os avós? Com uma babá? Na creche?

Psicologicamente quando deixamos com os avós sabemos que a continuidade do nosso trabalho acontecerá! O filho receberá toda atenção, carinho e amor...

Na creche, a confiança é fundamental! A criança irá se sentir mais acolhida e segura se sentir que os pais confiam e gostam da creche ou da escola.

Com a babá deve ser alguém de confiança, que goste de crianças e que tenha o perfil de cuidadora.

O planejamento neste momento é importante para que as sensações de segurança e confiança estejam presentes!

O ideal é planejar-se com antecedência para que se tenha certeza de qual é o melhor local para deixar o bebê. Com esta certeza, os julgamentos não terão tanto peso, pois você estará segura (o) da decisão!

Estando a segurança e o conforto do seu bebê garantidos, é hora de separar esses dois mundos aos poucos, pois você faz parte de ambos.

A preocupação em não estar perto do bebê é normal, mas se a tensão não permitir trabalhar sem achar que houve algo com a criança, a mulher precisa de uma assistência psicológica.

"Além da depressão pós-parto, há também a depressão pós-amamentação. Se ela não consegue se concentrar, ou chora, mesmo sabendo que a criança está bem, ela deve perceber que essa emoção está muito intensa".

Patrícia Morena da Costa Buss
Psicóloga Existencialista
CRP12/12634
Fale com: (47) 99102-9003