

📌 Eu sou mãe ou sou um polvo? 📌

📌 Calma mãe! Eu sei que é difícil assumir vários papéis no dia a dia, mas com um pouco de organização e paciência, é possível! Às vezes, nos transformamos em um polvo 🐙, para poder realizar tantas tarefas simultâneas, não é mesmo?! 📌

🐙 Todas nós sabemos que os desafios da maternidade são inúmeros. Principalmente, quando as mães trabalham fora e assumem a tal chamada “jornada dupla” 📌

🐙 Para que a mulher não fique sobrecarregada, são necessários alguns ajustes e combinados na família 📌

🐙 Tente organizar sua rotina, para que os horários não fiquem sobrepostos, acarretando estresse e correria; 📌

🐙 Envolve seu parceiro/a na realização das tarefas. Além de se sentir útil, ele/ela vai dividir as responsabilidades e se aproximar mais da criança; 📌

🐙 Informe-se! Leia, consulte o pediatra, sempre que tiver alguma dúvida. Quem tem informação, possui mais chances de lidar melhor com as situações; 📌

🐙 Peça ajuda se sentir necessidade. Ninguém é suficientemente capaz e totalmente independente. Pedir ajuda pode estreitar a relação de quem está ajudando com a criança, o que trará segurança pra todos; 📌

🐙 Busque não assumir compromissos que você não tem condições de cumprir. Exemplo: jornadas além do horário do trabalho ou atividades extras; 📌

🐙 **Importante:** reserve sempre um tempo pra você mesma. Dessa forma, você terá condições de recarregar suas baterias e se manter saudável e emocionalmente estável. Faça uma atividade física, uma massagem relaxante, vá ao encontro das amigas para um bate papo... Encontre um tempo pra você!! 📌

🐙 No mais, ouça seu coração! Coração de mãe nunca se engana. ❤️

