

Acompanhamento Psicológico na Gravidez, Parto e Puerpério

A gestação é um dos períodos mais transformadores da vida de uma mulher. Junto com a alegria da chegada de um bebê, surgem também mudanças físicas, emocionais e sociais que causam ansiedade e podem despertar medos, inseguranças e sobrecarga emocional.

O acompanhamento psicológico nesse momento é um espaço de acolhimento, apoio e cuidado, onde a gestante pode expressar suas emoções, esclarecer suas dúvidas e se fortalecer para viver a maternidade com plenitude, mais leveza e consciência.

Durante o parto e o puerpério, esse apoio se torna ainda mais essencial. Ele auxilia na adaptação à nova rotina, no fortalecimento do vínculo mãe-bebê, na prevenção de depressão pós-parto e no desenvolvimento de uma maternidade mais saudável, amorosa e equilibrada.

Benefícios do acompanhamento psicológico:

- Reduzir ansiedade e inseguranças.
- Promover autoconfiança para o momento do parto.
- Favorecer o vínculo afetivo entre mãe e bebê.
- Prevenir e tratar sintomas emocionais que podem surgir no puerpério.
- Suporte para uma maternidade mais plena e consciente.

Cuidar de si mesma nesse momento é também cuidar do seu bebê. Permita-se viver essa jornada com mais clareza, presença e amor. 🌸

Clareza e Equilíbrio Emocional na Maternidade

Durante a gravidez e o puerpério, o corpo feminino passa por intensas alterações hormonais que influenciam diretamente o humor, as emoções e até a clareza mental. Muitas mulheres relatam momentos de esquecimento, dificuldade de concentração e uma sensação de estar “desconectada de si mesma”. Isso é natural, mas sem conhecimento essas mudanças acabam gerando angústia e insegurança ocasionando impacto na autoestima.

O acompanhamento psicológico nesse período oferece um espaço seguro para compreender essas transformações, acolher sentimentos e aprender a lidar com eles de forma mais saudável e leve. Através da escuta terapêutica, é possível reduzir a ansiedade, organizar pensamentos, fortalecer a autoconfiança e resgatar a clareza emocional para viver a maternidade com mais presença e equilíbrio.

Como a terapia pode ajudar:

- Acolhendo e esclarecendo medos, inseguranças e as mudanças de humor.
- Oferecendo ferramentas práticas para lidar com a falta de clareza mental.
- Promovendo autoconhecimento e fortalecimento emocional.
- Criando um espaço de apoio e escuta livre de julgamentos.
- Facilitando a adaptação às novas responsabilidades da maternidade.

Quando a mãe encontra equilíbrio interior, o bebê também sente esse bem-estar. Cuidar da mente e das emoções é um ato de amor consigo mesma e com o seu filho. 💕

Quando nasce um bebe, nasce uma mãe!

Você não precisa passar por tudo isso sozinha, procure apoio profissional

Ligue e agende sua primeira consulta <https://www.nilzeterapias.com/book-online>

Nilze Druziani,
Psicóloga, Mentora de Autoconhecimento, Coach,
Professora de Yoga e Meditação e
Mãe.