

DIA MUNDIAL DA GRÁVIDA

9 setembro 2026

Centro
Natural
de Portugal
POMBAL

**E SE A GRAVIDEZ OU A
PARENTALIDADE NÃO
FOR EXATAMENTE
COMO IMAGINASTE?**

À espera de um bebé...
e de uma nova vida



NEM TUDO O QUE SENTES É FELICIDADE E ESTÁ TUDO BEM

- Há grávidas que adoram estar grávidas.
- Há quem viva tudo isto ao mesmo tempo.
- Há grávidas que contam os dias para terminar.
- Há quem se sinta cansada, ansiosa ou desconfortável.

Todas estas emoções podem coexistir.

E SE AINDA NÃO SENTIRES AQUELA LIGAÇÃO DE QUE TODA A GENTE FALA?

- Não significa que haja algo errado contigo.
- O vínculo constrói-se ao longo do tempo.
- Há mães que sentem uma ligação imediata, outras precisam de tempo.



Ao longo da vida **criamos, muitas vezes, uma imagem da parentalidade antes de a vivermos...e nem sempre a realidade corresponde à expectativa.**

O bebé pode dormir menos do que imaginávamos.

A amamentação pode não acontecer como planeámos.

Podemos sentir-nos mais cansados do que esperávamos.

A relação do casal pode mudar.

Podemos sentir falta da nossa liberdade, do silêncio, do nosso corpo ou da nossa vida anterior.

E a nossa vida muda.

A chegada de um bebé pode trazer muito amor e, simultaneamente, implicar algumas perdas:

- Espontaneidade;
- Tempo Individual;
- Privacidade;
- Descanso;
- Algumas Rotinas;
- Determinadas relações sociais;
- Uma imagem anterior de nós próprias.

Podemos até sentir saudades de quem éramos e da vida que tínhamos antes.

Reconhecer estas perdas não significa rejeitar a parentalidade. Significa reconhecer que grandes transições implicam mudanças e reajustamentos.



E SENTIR ISSO NÃO SIGNIFICA QUE NÃO AMAMOS O NOSSO BEBÉ.

Podemos amar profundamente o nosso bebé...**e sentir falta da nossa vida anterior. Sentimentos diferentes podem coexistir.**

E, PARA ALGUMAS MULHERES E ALGUNS HOMENS, A GRAVIDEZ PODE TAMBÉM TRAZER MEMÓRIAS E MEDOS DE UMA EXPERIÊNCIA ANTERIOR.

Depois de uma perda gestacional, uma nova gravidez pode ser vivida com: alegria e esperança mas também medo, ansiedade ou insegurança.

Uma nova gravidez não apaga uma perda anterior. Cada gravidez tem a sua história.

Não existe uma forma certa de sentir.

ANTES DE NASCER O BEBÉ, PODE TAMBÉM NASCER UMA IDEIA DE MÃE E PAI.

“Vou ser paciente.”

“Vou amamentar.”

“Vou ter sempre disponibilidade.”

“Não vou gritar.”

“Vou aproveitar cada momento.”

“Vou conseguir conciliar tudo.”

“Vou continuar a ser a(o)
mesma(o) profissional.”

“Vou manter a minha
relação como antes.”

E quando a realidade não corresponde
a essa imagem... **podemos sentir que
estamos a falhar.**

TALVEZ O OBJETIVO NÃO SEJA TORNARES-TE NA MÃE OU PAI QUE IMAGINASTE.

Talvez seja descobrires, pouco a pouco, a mãe ou o pai que consegues ser - com as tuas características, os teus limites, os teus recursos e a realidade da tua família.

A parentalidade não exige sentimentos perfeitos. Exige espaço para sentimentos reais.

NESTE DIA MUNDIAL DA GRÁVIDA, DAMOS ESPAÇO A TODAS AS EMOÇÕES QUE PODEM ACOMPANHAR A CHEGADA DE UM BEBÉ.

Porque preparar a chegada de um bebé é também:

- Preparar-se para a mudança,
- Para o inesperado,
- Para uma nova identidade
- E para uma nova família.

GAFP

Gabinete Municipal de Apoio à Família e à Parentalidade

- Consultoria parental;
- Programa Primeiros Laços
- pais e bebés até aos 12 meses

T. 965097706

E. gafp@cm-pombal.pt

Rua António Fortunato da Rocha

Quaresma, n.º 86, 3100-484 Pombal

UCC POMBAL Centro de Saúde de Pombal

Projetos de Maternidade e Apoio à Família

- Programa Preparação para o Parto
- Consultas de amamentação
- Curso "Pais & Bebés"

T. 236 200 972

E. ucc.pombal@ulsrl.min-saude.pt

Av. Heróis do Ultramar, 3100-462 Pombal

**Porque preparar uma família também
é preparar-se para a mudança.**

