



Guia da Conexão Materna

Compreenda seu resultado
e atravesse os primeiros meses
com menos culpa, mais segurança
e mais presença.



Auriciene Lidório
e Karina Valéria



© Teoeduca Cursos e Livros Ltda

Guia da Conexão Materna

Autoras: **Auriciene Lidório e Karina Valéria**

1ª Edição (2026)

Direitos reservados à TEOEDUCA CURSOS E LIVROS LTDA
CNPJ 31.632.057/0001-37

Proibido qualquer tipo de reprodução ou venda de material sem a devida autorização por escrito de Teoeduca Cursos e Livros Ltda.
Material protegido pela lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Editoração e capa: Gedeon Lidório

Fotos: CANVA

Selo Editorial: PSICAREWEB

Catálogo na Publicação (CIP)

Lidório, Auriciene; Valéria, Karina.

Guia da Conexão Materna: 30 sinais e orientações para os primeiros dias de vida do bebê. — 1. ed. — Londrina: Teoeduca Cursos e Livros Ltda., 2026. 12 p. : il.

ISBN:

1. Maternidade. 2. Relação mãe-bebê. 3. Vínculo afetivo. 4. Saúde mental materna. 5. Puerpério. 6. Desenvolvimento infantil.

CDD: 155.422

TEOEDUCA CURSOS E LIVROS LTDA

CNPJ 31.632.057/0001-37

Av Madre Leonia Milito, 1377 – sl 603

Palhano Premium Empresarial

86050-270 – Londrina – PR – Brasil

+55 (43) 3304 0407

www.teoeduca.com.br



APRESENTAÇÃO DAS AUTORAS



QUEM PREPAROU ESTE GUIA

*Duas profissionais, duas mães,
um mesmo compromisso*



Auriciene Lidório é psicóloga clínica, professora, escritora e pesquisadora. É formada em Psicologia pela Universidade Estadual de Londrina, mestre em Psicologia Clínica e da Saúde e doutoranda em Psicologia. Sua trajetória reúne experiência em saúde mental, neuropsicologia, psicanálise, psicoterapia de casal e família, crises, dependência tecnológica, inteligência emocional, resiliência e altas habilidades. Na clínica, acompanha pessoas, casais e famílias, com atenção especial ao amadurecimento emocional, aos vínculos e aos processos de adaptação.



Karina Valéria é médica, mãe de dois filhos e comunicadora em saúde. Atua na tradução de temas médicos e do desenvolvimento infantil para a vida cotidiana das famílias, aproximando conhecimento técnico, experiência materna e orientações possíveis para a rotina real. Seu trabalho parte da convicção de que informação de qualidade deve caminhar junto com acolhimento, clareza e respeito às particularidades de cada mãe e de cada bebê.



*Nós preparamos este guia porque acreditamos
que a maternidade não precisa ser vivida sob
cobrança constante. Queremos oferecer uma
conversa segura, humana e prática para ajudar
você a compreender seu resultado e olhar para
este momento com mais gentileza.*



Este guia é para você



Você chegou até aqui depois de realizar o **Teste da Conexão Materna** e receber um relatório sobre diferentes áreas da sua adaptação à maternidade e à vida com o bebê.



Talvez o resultado tenha confirmado algo que você já percebia. Talvez tenha mostrado uma área que parecia escondida no meio da rotina. Ou talvez tenha despertado dúvidas, alívio, preocupação ou vontade de compreender melhor o que está acontecendo.

Este guia foi preparado para continuar essa conversa.



Seu resultado não é um rótulo, uma sentença ou uma definição de quem você é como mãe.

Ele é um retrato do momento em que você respondeu ao teste. Esse retrato **pode mudar** à medida que você descansa, recebe apoio, aprende a reconhecer os sinais do bebê e encontra **formas mais possíveis de cuidar de si**.



Use estas páginas **sem pressa** e sem a obrigação de aplicar tudo. Marque aquilo que conversa com **sua realidade**. Volte aos trechos necessários. Escolha **uma atitude possível por vez**.



O objetivo não é transformar a maternidade em mais uma lista de exigências.

É ajudar você a encontrar **clareza, apoio e pequenos caminhos de cuidado**.



*Você não precisa ser perfeita.
Você precisa ser real. E está tudo bem.*



A mãe também nasce



Quando um bebê nasce,
uma mulher também nasce
para uma nova forma de existir.



O QUE É IMPORTANTE SABER



Ela não nasce pronta.

A mãe se forma entre o cansaço e a ternura, entre o medo e a aprendizagem, entre o que imaginou e o que a realidade apresenta.



Sentimentos mistos são normais.

Você pode amar profundamente o bebê e, ao mesmo tempo, sentir falta da vida anterior. Pode cuidar com dedicação e ainda desejar minutos de silêncio, descanso ou autonomia.



Nada disso apaga seu vínculo.

Sentir, pensar e precisar também fazem parte da maternidade real.



Cada mãe constrói seu próprio jeito.

É construir, aos poucos, um jeito próprio de cuidar daquele bebê específico, dentro de uma família específica e em condições que nem sempre são simples.



Enquanto você conhece seu bebê, também se conhece.

Você está aprendendo a reconhecer quem está se tornando.



Mudanças invisíveis e concretas

Uma vida inteira se reorganiza



1 A rotina muda por inteiro

A chegada do bebê reorganiza mais do que os horários.



2 Corpo, sono e energia

O corpo se recupera, o sono se fragmenta e tarefas simples pedem mais esforço.



3 Muitas demandas ao mesmo tempo

Mamadas, choros, consultas, visitas, opiniões, dores e responsabilidades se acumulam.



4 Você também muda

Podem aparecer força, orgulho, estranhamento, saúde de si e sentimentos misturados.



5 A adaptação leva tempo

Algumas áreas se ajustam rápido; outras precisam de semanas ou meses.



6 A pergunta mais justa

Em vez de cobrar domínio imediato, pergunte: de que apoio, descanso, informação ou tempo você precisa?



Lembrete

Mudanças profundas exigem recursos.

Precisar de ajuda **não é fracasso**; é sinal de que a vida ficou **maior e mais complexa**.



Vínculo em construção



A conexão não nasce pronta



1 O vínculo pode ser imediato ou gradual



Para algumas mães a conexão é intensa desde o início; para outras, surge aos poucos.



2 O cuidado também cria conexão



Alimentar, trocar, embalar, observar e recomençar aproximam vocês.



3 Dificuldades podem afetar a percepção



Sono fragmentado, dor, ansiedade, parto difícil e falta de apoio podem tornar a proximidade menos perceptível.



4 Isso não significa falta de amor



A conexão pode estar presente de forma silenciosa e verdadeira.



5 O bebê também está conhecendo você



Ele reconhece sua voz, seu toque, seus ritmos e a repetição dos cuidados.



6 A conexão cresce no caminho



Ela pode ser diferente do que você imaginou e ainda assim ser real.



Um olhar mais justo

Em vez de perguntar 'por que não sinto tudo o que deveria?', observe: 'de que maneira já estou cuidando, respondendo e aprendendo?'



Compreendendo o teste

Seu resultado é um ponto de partida.



1

O que o resultado mostra



- Reflete o momento atual.
- Não mede amor, competência materna ou valor pessoal.

2

Quando uma área aparece mais baixa



- Pode indicar mais esforço.
- Pode pedir apoio, descanso ou orientação.

3

Quando uma área aparece fortalecida



- Mostra recursos já presentes.
- Esses recursos podem ajudar em outras dificuldades.

4

Olhe a combinação das 6 dimensões



- O resultado geral não conta tudo.
- Você pode ir bem nos cuidados práticos e ainda estar sobrecarregada.
- Também pode sentir vínculo e ainda precisar de orientação.

5

Seu resultado pode mudar



- Apoio, descanso e informação fazem diferença.
- Pequenas mudanças podem transformar essa fase.

6

Como usar o relatório



- Escolha primeiro a área que mais pede cuidado.
- Identifique um recurso que já funciona.
- Dê o próximo passo possível.

O objetivo não é corrigir tudo de uma vez,
mas fortalecer o próximo passo possível.



Fortalecer a conexão

sem tentar mudar tudo 



Muitas orientações podem virar mais uma tarefa impossível.

Por isso, **não tente aplicar todas** as sugestões deste guia.



Escolha uma atitude pequena que responda à área mais difícil do seu resultado.

Repita por alguns dias e observe se ela **reduz peso**, **aumenta clareza** ou **facilita a presença**.

EXEMPLOS DE MUDANÇAS ÚTEIS



Pedir ajuda para uma tarefa específica.



Fazer uma pausa antes de reagir ao choro.



Organizar dúvidas para uma consulta.



Reduzir visitas ou compromissos.



Criar um momento curto de contato sem outra tarefa.



Comer, hidratar-se ou descansar antes de enfrentar mais uma decisão.



A maternidade não melhora apenas pelo aumento de esforço.

Muitas vezes, melhora quando **diminuímos exigências** e criamos condições mínimas para que o cuidado funcione.



A melhor atitude não é a mais bonita ou completa.
É aquela que cabe na sua vida e pode ser repetida. 

Dez verdades

que você precisa ouvir



1



Você não precisa
acertar tudo para
amar e cuidar bem.

2



Cansaço não é
falta de gratidão.

3



Pedir ajuda não
diminui seu lugar
como mãe.

4



O vínculo pode
crescer aos poucos.

5



Uma casa imperfeita
pode ser um ambiente
seguro.

6



Dar conta das tarefas
não significa estar
emocionalmente bem.

7



Descansar também
protege o bebê.

8



Comparação reduz
presença e aumenta
culpa.

9



Sofrimento intenso
merece cuidado
profissional.

10



Você também precisa
ser cuidada nesta fase.



Volte a estas verdades quando a cobrança fizer você
esquecer que maternidade é processo,
não prova de desempenho. ♥



Manual da Vida do Bebê... *sem desespero*



O **Manual da Vida do Bebê... sem desespero** é o material premium do projeto **A vida com o bebê... sem desespero**.



Foi preparado para acompanhar mães e famílias nos primeiros meses, com informações claras, orientações práticas e acolhimento para a realidade de quem está cansado, inseguro e aprendendo.

No Manual, você encontrará:



primeiros dias e meses do bebê



choro, sono e alimentação



cuidados cotidianos e sinais de atenção



rotina flexível e organização familiar



vínculo emocional e aprendizagem prática



saúde emocional materna e rede de apoio



vida familiar real, sem perfeccionismo



O Manual não substitui acompanhamento profissional. Ele oferece uma base para compreender melhor a fase, organizar dúvidas e procurar ajuda com mais clareza.





Conheça o Manual agora mesmo

Adquira o Manual da Vida do Bebê...
sem desespero e receba
3 bônus gratuitos



ORIENTAÇÃO
AFETIVA



PRÁTICA
E REAL



PARA MÃES E
PAIS DE VERDADE

BÔNUS GRATUITOS

1

BÔNUS 1

Checklist dos Primeiros 30 Dias

Um guia prático para acompanhar os cuidados essenciais do bebê e da família no primeiro mês.



Checklist dos
Primeiros 30 Dias

2

BÔNUS 2

Guia de Rotina Flexível do Bebê

Um guia prático para ajudar a família a observar os ritmos de sono, alimentação, higiene e descanso sem impor horários rígidos.



Guia de Rotina Flexível
do Bebê

3

BÔNUS 3

Guia de Sinais de Sobrecarga Parental

Um guia de apoio para ajudar mães e pais a reconhecer sinais de exaustão, ansiedade, culpa e necessidade de ajuda.



Guia de Sinais de
Sobrecarga Parental



Mais clareza, acolhimento e orientação prática para os primeiros meses com o bebê.

QUERO MEU MANUAL AGORA ♥