



Para a Mãe que Ficou para Trás

Cartas e reflexões para quem viveu uma maternidade diferente da que imaginou.

Antes de continuar...

Talvez você tenha chegado aqui porque seu bebê nasceu antes da hora. Talvez porque passou dias ou meses dentro de uma UTI Neonatal. Talvez porque sua gestação não aconteceu como você imaginava.

Ou talvez porque, mesmo depois da alta, algo dentro de você ainda não encontrou o caminho de volta.

Seja qual for a sua história, quero que saiba: **você não está sozinha.**

Este material não foi escrito para ensinar. Foi escrito para **acolher.**



Nem todo luto tem nome.

Quando pensamos em luto, quase sempre pensamos em morte. Mas existem **lutos silenciosos** — perdas que raramente aparecem nos exames, mas que continuam vivendo dentro de muitas mães.

O luto pela gravidez interrompida

A gestação que não seguiu o caminho imaginado, cheia de medos e incertezas que não deveriam ter existido.

O luto pelo parto que não aconteceu

O momento tão esperado que precisou acontecer de outro jeito, deixando uma lacuna difícil de nomear.

O luto pelo colo que precisou esperar

O abraço adiado, os primeiros momentos que ficaram do outro lado de um vidro, de uma incubadora.

O luto pela maternidade imaginada

A versão da maternidade que você havia construído no coração — e que precisou ser reescrita.

A UTI acabou.

Mas algumas experiências continuam.

O monitor ficou no hospital. Mas o estado de alerta veio junto.

Você observa a respiração. Você verifica se está tudo bem. Você acorda várias vezes durante a noite.

Você tenta relaxar. Mas seu corpo continua preparado para uma emergência — como se ainda estivesse naquele corredor, esperando notícias.

📄 Talvez isso não seja fraqueza. Talvez seja apenas uma mãe tentando se sentir segura novamente. E isso faz todo sentido.

Carta para a mãe que ficou para trás

Querida mãe,

Eu sei que você tentou ser forte.

Eu sei que ouviu frases como:

"Agora já passou."

"Seu bebê está bem."

"Você precisa seguir em frente."

Mas algumas partes de nós não acompanham o calendário.

Às vezes o corpo volta para casa antes do coração.

E tudo bem.

Você não precisa se apressar.

Você não precisa provar força.

Você só precisa voltar a se encontrar.

Um passo de cada vez.



Exercício de Reflexão

O que eu perdi?

Reserve um momento só seu. Pegue um papel, uma caneta, e escreva sem filtros. Deixe que as palavras venham como quiserem — sem julgamento, sem censura.

- 📄 **Espaço para escrever:** O que você sente que perdeu durante essa experiência? Pode ser algo concreto, como um momento, um ritual. Pode ser algo sutil, como uma versão de si mesma. Tudo é válido aqui.

Não existe resposta certa. Existe apenas a sua verdade — e ela merece ser vista.

Exercício de Reflexão

O que eu ganhei?

Mesmo nas histórias mais difíceis, existem sementes que germinam em lugares inesperados. Aprendizados que só chegam quando somos levadas ao limite.


- ✔ **Espaço para escrever:** Quais foram os seus? Que forças você descobriu em si mesma? Que conexões se fortaleceram? Que perspectivas mudaram para sempre?

Reconhecer o que foi ganho não apaga o que foi difícil. As duas coisas podem existir juntas — a dor e a gratidão, lado a lado.

Exercício de Reflexão

O que ainda precisa ser acolhido?

Algumas coisas ficam guardadas por muito tempo. Não porque não doam — mas porque não sabemos exatamente o que fazer com elas. Ou porque não nos sentimos com permissão para sentir.

 **Espaço para escrever:** O que você ainda carrega em silêncio? O que ainda não teve espaço para ser sentido, nomeado, chorado ou celebrado?

Nomear é o primeiro passo para acolher. E você merece esse espaço.

O Jardim que Floresceu Fora de Época

Um conto terapêutico

Havia um jardim que esperava pela primavera.

As flores observavam o céu aguardando o momento certo para nascer.

Mas uma pequena flor decidiu florescer antes do tempo.

Os ventos eram fortes.

As noites eram frias.

E muitas vezes ela acreditou que não conseguiria.

Enquanto observava as outras flores crescendo em seu próprio ritmo, sentia-se diferente.

Até que um dia percebeu algo.

Ela não havia florescido errado.

Apenas havia florescido de outro jeito.

Ela não havia florescido errado. Apenas havia florescido **de outro jeito**. E justamente por isso carregava uma força que poucas flores conheceriam.



REFLEXÃO

Talvez você também tenha florescido de outro jeito.

Sua história não é menor. Sua maternidade não é menos bonita. Seu amor não é menor porque precisou enfrentar caminhos diferentes dos que você havia imaginado.

Você continua sendo mãe. E continua merecendo **acolhimento, cuidado e pertencimento**.

Sua história importa

Cada detalhe da sua
jornada tem valor e
merece ser honrado.

Seu amor é real

A força do seu amor não
diminui por ter percorrido
caminhos inesperados.

Você não está só

Há outras mães que te entendem. Há espaço para a sua
voz.

Um convite

Se essas palavras encontraram você em um momento importante da sua caminhada, quero lhe fazer um convite de coração.



Contos

Histórias cuidadosamente escolhidas para tocar o que as palavras diretas às vezes não alcançam.




Escuta

Um espaço onde a sua história é recebida com cuidado, sem julgamentos e sem pressa.



Reconexão

Ferramentas e vivências para ajudá-la a voltar a si mesma, ao seu próprio ritmo.

 **Círculos Berço da Criação** — Encontros para mães que carregam histórias difíceis. Um espaço seguro para voltar a si mesma.





Você não precisa carregar tudo sozinha.

 Berço da Criação

Contos que acolhem. Caminhos que reconectam.

Encontre-me

Instagram: [@karen_poleanschi](https://www.instagram.com/karen_poleanschi)

Uma palavra final

Que você encontre gentileza, especialmente dentro de si mesma.