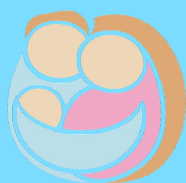


MATERNIDADE EM TEMPOS DE COVID-19: COMO ENFRENTAR A PANDEMIA QUANDO SOU MÃE DE UM BEBÊ MENOR DE SEIS MESES?



LEPiDS

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)

C972 Cunha, Ana Cristina Barros da.

Maternidade em tempos de COVID-19: como enfrentar a pandemia quando sou mãe de um bebê menor de seis meses? / Ana Cristina Barros da Cunha, Karolina Alves de Albuquerque. Rio de Janeiro: K.A. Albuquerque, 2020.

46 p.: il.

Esta Cartilha foi elaborada pela equipe do Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde da Maternidade Escola da UFRJ (LEPIDS/UFRJ) em parceria com o Programa de Residência Multiprofissional em Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo.

ISBN: 978-65-00-04138-5 (versão on-line).

1. COVID-19 (Doença) em crianças – Prevenção. 2. Lactentes – Cuidado e tratamento. 3. Crianças – Cuidado e tratamento I. Albuquerque, Karolina Alves de. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde. III. Universidade Federal do Espírito Santo. Programa de Residência Multiprofissional.

CDD: 362.1962414

Elaborada por: Adriana Almeida Campos CRB-7/4081

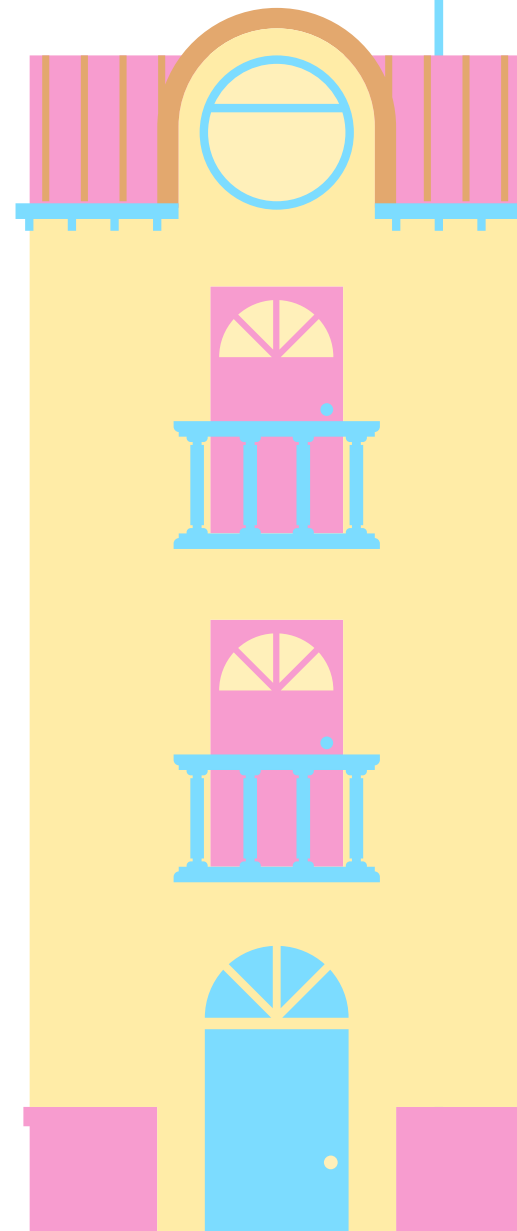
SUMÁRIO

Introdução.....	3
Como e porque essa Cartilha surgiu?.....	6
O que posso encontrar nesta Cartilha?.....	7
Como usar essa Cartilha? (Guia prático).....	8
1 Sobre o puerpério e ser mãe durante a pandemia.....	9
1.1 Ser mãe em tempos de COVID-19 não é tarefa fácil.....	10
1.2 Isolamento e a insegurança em cuidar sozinha do bebê.....	14
2 Cuidados com o bebê no contexto de isolamento social.....	18
2.1 Primeiros cuidados com o bebê recém nascido.....	19
2.2 Se eu quiser amamentar durante a pandemia: o que preciso saber?.....	21
2.2.1 Alguns mitos sobre a amamentação.....	25
2.3 O que preciso saber sobre o atendimento ao bebê?.....	28
2.4 Como posso ajudar para um desenvolvimento saudável do meu bebê?....	34
Considerações Finais.....	42
Referências.....	43

INTRODUÇÃO

Após a descoberta do 1º caso de contágio pelo vírus SARSCoV-2 (chamado popularmente de coronavírus) na China em dezembro de 2019, o mundo tem vivido tempos de uma crise sem precedentes: a pandemia da doença COVID-19. Desde o alerta mundial da Organização Mundial da Saúde (OMS), organizações nacionais, como o Ministério da Saúde do Brasil, intensificaram o controle da propagação do vírus e da doença, por meio de ações, como o isolamento social por exemplo. Além disso, novas diretrizes de condutas para os diferentes setores do país foram necessárias. Nosso cotidiano mudou, independente do nível social, econômico ou das condições de saúde.

Medidas como o distanciamento social tiveram grande repercussão na relação entre as pessoas e as organizações, como escolas, hospitais, dentre outras, que geraram transformações intensas nas nossas rotinas, de casa e de trabalho. Com a pandemia e a necessidade de cumprir as medidas de higiene intensa (uso de álcool gel e lavagem frequente das mãos), etiqueta respiratória (uso de máscara, distanciamento mínimo de um metro entre as pessoas) e restrição de contato físico, tivemos que criar novas formas de cumprir antigas tarefas e nos adaptar a uma rotina muito diferente da habitual. Tudo isso deu origem ao *home office* (trabalhar em casa), as aulas online e outras novidades, que passaram a exigir de todos grande esforço para adaptação às tecnologias de informática, por exemplo. Recursos como o celular e o computador passaram a ser usados não somente para diversão e lazer, mas também como ferramentas obrigatórias para manter contato com as pessoas, realizar tarefas diversas e diminuir o isolamento e a nossa sensação de solidão durante a pandemia!



INTRODUÇÃO

No entanto, todas essas mudanças e novidades podem gerar um custo, físico e psicológico, que se chama **ESTRESSE EMOCIONAL**. O estresse emocional é um dos problemas que mais atinge a população nos últimos tempos. Pesquisas dizem que no Brasil pelo menos 70% da população sofre de estresse. O estresse é aquela sensação de esgotamento, físico e mental, que nos deixa com a impressão de que não conseguiremos lidar com as exigências da vida. Quando nos sentimos assim e junto vem uma sensação de constante cansaço, irritabilidade ou tristeza, sem motivos aparentes, podemos estar estressados. Essa sensação de sobrecarga e esgotamento, que é o estresse, pode gerar sinais e sintomas físicos (cansaço, dificuldade de dormir, dor de cabeça ou no estômago) e psicológicos (desânimo, irritabilidade, tristeza). Nesse momento, é hora de pedir ajuda ou fazer algo para mudar a situação!

Determinadas condições nos deixam ainda mais sensíveis ao estresse, como, por exemplo, quando temos filhos muito pequenos em casa, que é o caso das **puérperas**, ou seja, as mães de bebês menores de seis meses de idade. No puerpério, ou comumente chamado de pós-parto, a mulher permanece em uma condição de maior vulnerabilidade, que se iniciou lá na gravidez. As transformações, físicas e psíquicas, ocorridas na gravidez deixam a mulher após o parto mais suscetível a níveis mais elevados de estresse e até de ansiedade.



INTRODUÇÃO

Então, se você perceber que, passado um tempo de adaptação às demandas do recém-nascido (que não são poucas!), você continua se sentindo angustiada e estressada, talvez seja o momento de buscar por ajuda! Mas, se ainda tiver dúvidas de que precisa dessa ajuda, tente perguntar a quem convive com você se percebem muitas mudanças no seu modo de agir. Se a resposta for sim, se observe e veja se seus sentimentos de angústia e a sensação de esgotamento e estresse têm aumentado. Tudo isso pode significar que você esteja apresentando sinais e sintomas de ansiedade ou depressão.

Por isso, puérperas, vocês merecem muita atenção neste momento da pandemia! Pensando nisso, propomos a Cartilha **Maternidade em tempos de COVID-19: como enfrentar a pandemia quando sou mãe de um bebê menor de seis meses?** para ajudar vocês e suas redes de apoio, ou seja, seu (sua) parceiro (a), familiares, amigos (as), com informações e dicas para vocês lidarem da melhor forma possível com o estresse provocado pelas mudanças na rotina, pessoal e familiar, durante a pandemia da COVID-19.



SOBRE ESSE MATERIAL...

COMO E POR QUE ESSA CARTILHA SURTIU?

Com objetivo de ajudar a sociedade a lidar com a pandemia da COVID-19, pesquisadores do **LEPIDS, Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde** da Maternidade Escola da UFRJ, e convidados do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo formaram um grupo e se juntaram a **Força Tarefa PsiCOVIDa** para propor esta Cartilha.

Para enfrentar este momento, precisamos de informações e alternativas para ajudar a lidar com as mudanças na rotina familiar e esta Cartilha pode lhe ajudar com isso! Documentos e pesquisas, nacionais e internacionais, foram estudadas para construir esta Cartilha, onde você encontrará as recomendações do Ministério da Saúde sobre o pós-parto imediato (na 1ª semana após o nascimento do bebê) e tardio (do 1º ao 6º mês de vida do bebê), incluindo temas como **depressão pós-parto, amamentação, vacinação e cuidados com o bebê** durante a pandemia, por exemplo. Também preparamos uma lista com recursos e dicas práticas para as mães lançarem mão de estratégias para melhor lidarem com o estresse dessa nova realidade familiar que a pandemia provoca.



SOBRE ESSE MATERIAL...

O QUE POSSO ENCONTRAR NESTA CARTILHA?

A rotina das famílias brasileiras e de todo o mundo mudou, especialmente daquelas com bebês recém nascidos. Com essas mudanças, o cotidiano do nascimento e do pós-parto é solo fértil para dúvidas sobre o presente e questionamentos sobre o futuro. Mães de recém-nascidos e de bebês menores de seis meses podem estar se perguntando: **Quais cuidados devo tomar ao amamentar? Como fica a rotina de vacinação do meu bebê? Como meu estado emocional afeta a relação com meu filho?**; dentre outras dúvidas que, por vezes, ficam sem resposta neste momento. Estes questionamentos podem se tornar motivo de estresse e passam a ser dilemas para você enfrentar neste contexto de pós-parto. Saber lidar com estes dilemas pode ser mais fácil se você souber quais recursos podem lhe ajudar a enfrentar o estresse e vivenciar seu puerpério em tempos de COVID-19 de forma mais positiva e plena para você, seu bebê e sua família!

Para ajudar as mães e suas redes de apoio, reunimos nesta Cartilha informações e dicas práticas de como se pode lidar com o estresse, a ansiedade e outros problemas provocados pela pandemia. Tudo foi pensado e planejado baseado em teorias e abordagens da Psicologia, que ajudam a entender, por exemplo, que o estresse pode ser menor quando entendemos melhor a COVID-19 e sabemos, então, que é possível amamentar, mesmo para as mães com a doença, quando se tomam as devidas precauções para evitar o contágio do bebê, já que o coronavírus não é transmitido pelo leite materno. Dessa forma, é possível ficar mais confiante de que você será capaz de ser uma boa mãe e cuidar bem do seu bebê recém nascido, mesmo sem o apoio dos familiares impedidos de estarem presentes no seu pós-parto devido a medida de isolamento social.

GUIA PRÁTICO

COMO USAR ESSA CARTILHA?

Primeiro, é importante você entender que esta Cartilha se destina, prioritariamente, às puérperas ou mães com bebês menores de seis meses de idade. Por isso, a linguagem deste material está voltada para este público. Porém, pessoas da rede de apoio destas mães, como, por exemplo, seus familiares, parceiros (as) e amigos (as), também podem encontrar aqui informações úteis para ajudar às famílias com crianças pequenas. As informações desta Cartilha estão organizadas em seções, onde você pode encontrar: (a) aspectos sobre a doença e os estressores específicos da pandemia da COVID-19 para mães e famílias com bebês pequenos; e (b) recursos e dicas práticas para eles enfrentarem esses estressores. São informações úteis que também podem ajudar profissionais, como médicos pediatras, enfermeiros, assistentes sociais, e mesmo psicólogas (os), a melhor atender vocês e ajudar com o estresse emocional que as afeta durante a pandemia.

Dessa forma, se você é puérpera, ou uma pessoa da rede de apoio de mães com bebês menores de seis meses, pode encontrar ajuda nesta Cartilha. Ela se compõem de duas partes gerais: 1) Sobre o puerpério e ser mãe durante a pandemia; e 2) Cuidados com o bebê no contexto de isolamento social. Cada parte é organizada baseada em tópicos que se desdobram em perguntas, seguidas de uma breve resposta que apresentam: (1) os estressores da pandemia para as mães de bebês pequenos, bem como ele é percebido e sentido por elas; e 2) algumas estratégias (recursos e dicas) que as mães podem adotar para enfrentar este momento de estresse provocado pela pandemia da COVID-19.

1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

O período do puerpério, ou pós-parto, é um momento de rápidas e intensas mudanças para a mãe e toda a dinâmica familiar, que precisam se reorganizar para se adaptarem à nova rotina que se anuncia com a chegada de um recém nascido. Além disso, as alterações físicas e psíquicas da gestação mantêm a mulher em um estado de maior sensibilidade, mesmo após o parto. Essa sensibilidade se intensifica diante das demandas da amamentação, da privação do sono, das dificuldades de identificar os sinais do bebê, dentre outras. Com isso, o contexto de pandemia da COVID-19 é um **DUPLO DESAFIO** para mães de bebês menores de seis meses, especialmente pela necessidade urgente de se adaptarem a esse novo cenário!

Pode ser então que você esteja se sentindo preocupada com a sua saúde e a do seu filho neste momento da pandemia. Afinal, ainda estão pesquisando sobre a COVID-19! Além disso, as medidas de intensa higiene e isolamento social são estressantes para a rotina diária de uma família. Por isso, é possível que você tenha sentimentos de medo e ansiedade, que se somam às demandas de ter filhos pequenos em casa. Nos próximos pontos você poderá encontrar alguns dos seus questionamentos ou dúvidas sobre ser mãe durante a pandemia, seguidos de informações para lhe esclarecer e orientar sobre como lidar melhor com esse momento.

1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

1.1 SER MÃE EM TEMPOS DE COVID-19 NÃO É TAREFA FÁCIL!

O esgotamento e a sobrecarga física, mental e emocional, próprias do período do pós-parto podem ser ainda mais intensas devido ao isolamento social provocado pela pandemia. Isso somado às demandas do recém nascido podem ser vistos por você como desafios, que precisarão ser superados ou, ainda, como ameaças à sua tarefa como mãe. E, com isso, podem surgir algumas questões como:

ME SINTO TRISTE APÓS O NASCIMENTO DO MEU BEBÊ, TEM ALGO DE ERRADO COMIGO?

A sensibilidade da mulher após o parto pode se intensificar com o isolamento social provocado pela pandemia. Com isso, você pode estar se questionando se está feliz com seu bebê. Mas parte disso é explicado pelas mudanças hormonais abruptas que ocorrem no puerpério e que fazem com que você tenha picos de variações de humor e se sinta, assim, angustiada. Isso tudo parece como uma verdadeira **montanha russa de sentimentos contraditórios**, que parece não ter fim! É um misto de alegrias, tristezas, medos e até de sentimentos de confiança de que, no final, vai ficar tudo bem!



1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. É esperado que você sinta uma “certa tristeza” no pós-parto, que se chama **blues pós-parto**. Isso acontece por causa daquela montanha russa emocional e pode também ter relação com as dificuldades de dormir e se alimentar, além do extremo cansaço pelas demandas do bebê;
2. Com o tempo suas oscilações de humor pelas variações hormonais irão passar, seu sono e o do bebê irão se ajustar e você poderá ficar mais tranquila e serena para vivenciar sua maternidade.

FICA A DICA:

1. Você pode buscar alguém para conversar sobre sua “**montanha russa emocional**”. Confie que você não está sozinha e outras mães sentem o mesmo que você;
2. Os grupos de mães em redes sociais são ótimos espaços para você compartilhar suas experiências, boas e más. Isso pode lhe ajudar a se sentir acolhida em suas dúvidas e inseguranças.
3. Você pode, ainda, entrar em contato com o Serviço de Psicologia da sua maternidade ou buscar por psicólogas(os) que oferecem atendimento online. Para sofrimento emocional intenso, você também pode procurar o Centro de Valorização da Vida (CVV) - telefone: 188.



1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

E AINDA ATENÇÃO!

Como tudo isso pode lhe afetar psicologicamente de forma mais intensa, observe se a angústia e os sentimentos de solidão, tristeza e ansiedade aumentaram ao longo do tempo. Vale também perguntar a alguém da sua convivência se percebeu mais mudanças no seu comportamento. Se a resposta for SIM e tudo isso se agravar, podem ser sinal de **depressão pós-parto**, que é um transtorno de humor que acomete cerca de 25% das mulheres após o parto. **A DEPRESSÃO PÓS-PARTO MERECE ATENÇÃO!** Não é um problema tão incomum e pode ocorrer durante um período de até dois anos após o nascimento do bebê. Nestas situações, você deve **conversar com seu médico(a)**, que lhe dará as devidas orientações e poderá até lhe orientar a procurar um especialista!

ESTOU ME SENTINDO VAZIA COM O NASCIMENTO DO MEU BEBÊ, ISSO É NORMAL?

Ser mãe não é algo simples! Ao contrário, é um processo marcado por intensas experiências, no corpo e na mente da mulher. Você se acostumou com a ideia de carregar seu bebê dentro de você, mas depois de nove meses ele nasceu e seu barrigão desapareceu! Logo, é comum que você sinta uma sensação de vazio. Seu corpo e sua mente levarão um tempo para se reorganizar.

SERÁ QUE VOU CONSEGUIR SER UMA BOA MÃE?

Você começa a ser mãe do seu bebê antes mesmo dele nascer! **Se tornar mãe é uma das experiências mais profundas na vida de uma mulher:** você deixa de ser filha para se tornar mãe (ou a mãe de dois, três ou mais filhos!). Não é tarefa fácil deixar de ser apenas cuidada para, também, ser cuidadora. E isso tudo só se aprende na prática, ou seja, na relação com o filho. Durante a pandemia essa tarefa parece ser ainda mais difícil face às incertezas e dificuldades do momento.

1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Está tudo bem se você não se sentir radiante 100% do seu tempo após seu bebê nascer!** Sentir-se confusa, e até mesmo desamparada, é mais do que normal, especialmente em meio a uma pandemia;
2. **Toda mulher quando engravida passa por transformações psíquicas**, em maior ou menor grau, para se tornar mãe. Isso pode fazer com que você se questione se será capaz de ser uma **“boa mãe”**. Mas acredite, **você é suficiente e tem tudo o que seu bebê precisa para este momento!**

FICA A DICA:

1. Primeiro tente **aceitar seu sentimentos contraditórios**, sem julgá-los! **Exercitar a empatia consigo mesma** é estratégico para isso!
2. Você não será menos mãe ou uma mãe ruim se duvidar de si própria ou mesmo procurar ajuda e falar sobre isso neste momento. **Em breve as coisas deverão ficar bem!**

QUE TAL UMA PRÁTICA?

Sabemos o quanto é tentador nesses momentos voltar nossos pensamentos somente para as experiências negativas da pandemia. Então, para lidar com isso, tente, ao final do dia, escrever em um papel todas as coisas boas que você teve e fez ao longo do dia, mesmo que sejam tarefas e hábitos da sua rotina diária antes despercebidos.

Realizar esse exercício pode lhe ajudar a ter uma **perspectiva mais otimista** em relação à sua maternidade e você verá quantas coisas boas ocorreram durante um dia! Com isso, os sentimentos e pensamentos negativos diminuirão e você poderá ver o quanto e como aprendeu a ser uma **“boa mãe”!**

1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

1.2 ISOLAMENTO E A INSEGURANÇA EM CUIDAR SOZINHA DO BEBÊ

Se ser mãe de um recém nascido já significa lidar com novas funções e rotinas, imagina quando isso tudo acontece em meio a uma pandemia! De fato, a chegada de um(a) filho(a) é acompanhada por muitas novidades, a começar pelo próprio bebê! Por isso, é natural que você se sinta insegura para cuidar dele. Não poder contar com ajuda para sua jornada de mãe logo após seu parto pode ser, em alguma medida, ameaçador. Com isso, é esperado que você se sinta angustiada e preocupada em não conseguir dar conta de cuidar sozinha do seu bebê durante a pandemia. E pode, ainda, ter questionamentos como:

COM O DISTANCIAMENTO SOCIAL, CONSEGUIREI SUPRIR AS NECESSIDADES DO MEU BEBÊ SEM A MINHA REDE DE APOIO?

Nos primeiros meses de vida o que o bebê mais precisa é da proteção e a presença física da mãe ou de um cuidador principal, que deve estar disponível afetivamente para suprir suas necessidades. Por isso, a sua relação próxima e carinhosa com seu filho (a) é o essencial e o suficiente para ele nos cuidados imediatos após o nascimento.



1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA



COMO FICAREI SEM A AJUDA FAMILIAR DURANTE A PANDEMIA?

A falta da presença e do apoio da família e amigos (as) neste momento tão importante, que é o nascimento do seu bebê, pode lhe causar sentimentos de angústia, tristeza e muita solidão.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Lembre-se: O isolamento é físico, mas não precisa ser afetivo!**
2. É esperado que, sem contar com o apoio de familiares e amigos (as), você não se sinta confiante em lidar sozinha com os cuidados ao seu bebê;
3. **No início da vida de um bebê o que ele mais precisa é da disponibilidade, física e afetiva, de um adulto para atender suas necessidades.**

FICA A DICA:

1. **Tente não ser tão dura com você mesma!** Se sentir insegura para cuidar do seu bebê, acreditando ser incapaz de identificar quando ele tem fome e sono ou quando está com cólicas, é natural no início da relação com seu filho (a);
2. Mesmo sem a presença física, você pode recorrer aos seus familiares para pedir conselhos e ajuda. Saiba que o **cuidado familiar é uma prática intergeracional**, ou seja, passada de geração a geração!

1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

E AINDA ATENÇÃO!

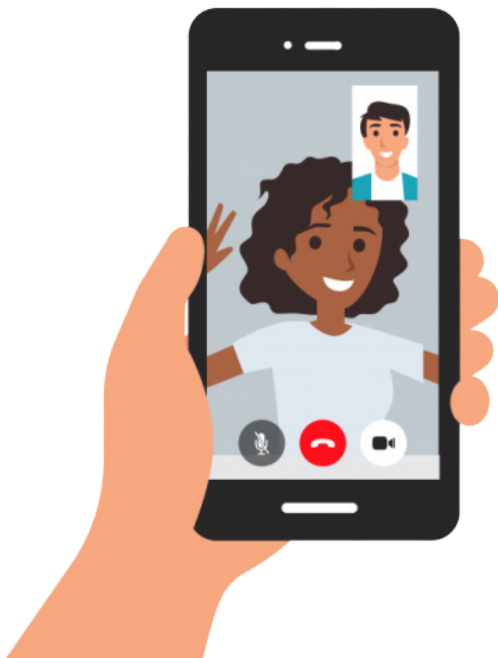
Você não está sozinha nessa! Vivenciar este momento difícil se sentindo triste e solitária faz parte deste tipo de experiência humana. Então, tente exercitar a **AUTOCOMPAIXÃO** e ser compreensiva consigo mesma e pôr em prática algumas das **DICAS** abaixo:

1) CONECTE-SE

Vídeo chamadas regulares com seus familiares e amigos (as) pode ser uma boa maneira para obter o apoio emocional que necessita. Outra dica é deixar seu bebê participar desses momentos, porque as interações sociais são estímulos para o desenvolvimento dele;

2) CRIE UM ESPAÇO VIRTUAL

Que tal montar um blog, página ou perfil em uma rede social para compartilhar as conquistas de cada dia do seu novo bebê? Além de ser uma prática interativa entre você e a sua rede de apoio, seus familiares poderão acompanhar de pertinho cada etapa do desenvolvimento do novo membro da família. Mas atenção: a privacidade deste momento também é importante! Então, vale deixar que apenas as pessoas mais próximas a você e da sua confiança possam compartilhar desse espaço!



1. SOBRE O PUERPÉRIO E SER MÃE DURANTE A PANDEMIA

SERÁ QUE CONSIGO DAR CONTA SOZINHA DA
MINHA NOVA ROTINA DE MÃE?

Neste momento de pandemia e isolamento, é esperado que você se sinta mais ansiosa do que de costume. Além da rotina do seu bebê, você deve estar assumindo ainda outras tantas tarefas. Então, pode ser que o que você mais deseja para este momento é que tudo volte ao normal! É natural se sentir assim, até porque nem sempre nos sentimos calmas e confiantes para lidar com novidades, não é mesmo?! **Lembre-se que o isolamento e o distanciamento social é para todos e, portanto, você não está sozinha nessa!**



MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Você pode ter **EMPATIA** consigo mesma e tentar entender e aceitar os seus próprios limites. Isso pode ser importante para você não se sobrecarregar tentando “levar o mundo nas costas”!
2. Também pode ser importante que compreenda que a pandemia não é uma situação que somente você está passando. **Isso pode lhe ajudar a não se sentir tão solitária.**

FICA A DICA:

1. **Por que não acreditar que a pandemia é uma situação passageira?!** Isso pode lhe ajudar a lidar com sua ansiedade!
2. **Tentar dividir as tarefas também é importante.** Caso você tenha mais alguém em casa, como seu parceiro (a) ou outros familiares, convide a todos para dividirem as tarefas domésticas e os cuidados com o bebê. Será importante que cada um, mas principalmente você, possa desfrutar de um tempo de descanso e autocuidado!

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

É chegado o momento de conhecer seu novo bebê! Os horários das mamadas, do sono, do banho e até os sinais que ele dá por meio dos choros. Uma nova rotina é construída entre você, mamãe, e as pessoas próximas, que se organizam de acordo com os horários do bebê e o seu temperamento. Seu bebê pode ser calmo e sonolento ou mais agitado e desperto e estas características serão a base para sua adaptação às demandas dele. Isso tudo exige e merece paciência e tempo, para que uma nova relação e vínculo afetivos entre mãe e bebê se estabeleçam. Assim, uma interação, estável e contínua, entre mãe/cuidador principal e o bebê nos primeiros meses de vida é o essencial para um desenvolvimento infantil saudável. **Mas com a pandemia isso tudo pode estar sendo um grande desafio para você, não é mesmo?!**



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

2.1 PRIMEIROS CUIDADOS COM O BEBÊ RECÉM NASCIDO

Os cuidados iniciais após o nascimento estão relacionados às necessidades básicas do bebê, incluindo suprir suas necessidades de fome, sono, mas também de carinho e afeto! As consultas pediátricas para o acompanhamento da saúde e do desenvolvimento do bebê também merecem atenção. Entretanto, o recente cenário da pandemia provocou mudanças nestes cuidados, que passaram a incluir como preocupação a proteção contra o coronavírus. Nos próximos pontos você poderá encontrar algumas das suas perguntas e dúvidas sobre as novas condutas e cuidados a serem adotados com o bebê, seguido de informações para lhe esclarecer e orientar sobre como lidar melhor com esse momento.

QUAIS CUIDADOS DEVO TER PARA PROTEGER O MEU BEBÊ?

As práticas de higienização e isolamento social também se aplicam aos cuidados com o bebê. Dessa forma, higienize bem todos os objetos de uso pessoal dele e evite que ele entre em contato com superfícies que podem estar contaminadas. A restrição de contato e distanciamento social também devem fazer parte da rotina do bebê. Logo, ele só deve sair de casa quando muito necessário e evitar o contato com pessoas que não sejam seus cuidadores principais.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Quando seu bebê nasce é natural que você queira protegê-lo de tudo!** Por isso, é esperado que você sinta medo de que seu bebê possa se contaminar e ter a COVID-19, mas tente confiar e manter sempre as recomendações para prevenção contra o coronavírus!
2. **Lembre-se que a transmissão ocorre por meio de gotículas de saliva (espirro, tosse, catarro) e por objetos e superfícies contaminadas.**

FICA A DICA:

1. Ao praticar as recomendações de higiene e isolamento social, tente confiar que já **está fazendo o seu melhor para proteger você e seu bebê!**
2. Nesse momento de distanciamento social, **ficar em casa é a melhor estratégia** para manter você e seu bebê seguros e protegidos. Porém, caso precise sair, **siga todas as orientações do Ministério da Saúde e não deixe de usar máscara!**

É AINDA ATENÇÃO!

O uso de máscara é indicado apenas para crianças acima de 2 anos de idade. Não são recomendadas máscaras para os bebês, já que elas não são suficientes para proteger o bebê devido não se encaixarem bem no rosto infantil. Além disso, os bebês tendem a colocar as mãos no rosto com maior frequência e isso pode aumentar as chances de contaminação.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

2.2 SE EU QUISER AMAMENTAR DURANTE A PANDEMIA: O QUE PRECISO SABER?

Primeiro é importante você saber que amamentar é mais do que nutrição. Por meio da amamentação é possível estabelecer **laços de afeto entre você e seu filho**, que são importantes para o desenvolvimento infantil. Além disso, a amamentação tem inúmeros benefícios, tais como:

BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

- O leite materno é um alimento único e exclusivo para o recém-nascido;
- Ele contém os nutrientes necessários para crescimento e imunização;
- Reduz o risco de infecções;
- Promove o desenvolvimento psicomotor, emocional e intelectual.

BENEFÍCIOS PARA A MAMÃE

- Ajuda na contração e diminuição do útero;
- Previne hemorragias no pós-parto;
- Promove a produção de hormônios que auxiliam na diminuição do estresse;
- Diminui o risco de câncer de mama.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MAS SE EU ESTIVER COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO PARA COVID-19, POSSO AMAMENTAR?

Sim, mesmo com suspeita ou confirmação para COVID-19 você pode amamentar. O Ministério da Saúde recomenda:

1. A lavagem das mãos como essencial!
2. Lavar as mãos por no mínimo 20 segundos sempre que for tocar o bebê ou retirar seu leite (seja por extração manual ou com uso da bomba);
3. Fazer uso de máscara, trocando-a em caso de tosse ou espirro.

Essas recomendações também são válidas para qualquer cuidado ao bebê das mães com suspeita ou confirmação da COVID-19.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **A amamentação do seu bebê pode estar garantida mesmo durante a pandemia!** Tomando os devidos cuidados, você pode manter esse contato e intimidade tão essencial para ambos e que tem uma função importante para o laço afetivo entre mãe e bebê;
2. **Se estiver com COVID-19 é natural se sentir insegura para amamentar,** mas lembre-se que não há casos de transmissão do coronavírus pelo leite materno!

FICA A DICA:

1. Ao adotar as recomendações do Ministério da Saúde (acima) você pode ficar tranquila para amamentar sem medo!
2. Entretanto, **a decisão de amamentar é sua!** Caso você decida ou deseje não amamentar, não pense que será menos mãe por isso.
3. Você pode, ainda, optar pela extração do seu leite e pedir a alguém saudável para oferecê-lo ao bebê. **Em caso de dúvidas procure ajuda de um profissional de saúde ou ainda em sites, como o www.amamentacao.com.**

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

QUAIS CUIDADOS DEVO TER SE EU OPTAR PELA
RETIRADA DO MEU LEITE?



Se você optar por retirar seu leite, atente-se às orientações de **higienização da suas mãos ou dos equipamentos utilizados, antes e após a retirada**. Caso opte por congelar o leite para uso posterior, você deve usar vidro com tampa, devidamente esterilizado. Quando for oferecer o leite ao bebê descongele-o em banho-maria. Além desses cuidados, é importante você saber que o leite materno deve ser oferecido em copinho ou colher (ou ainda um copo-colher) tão logo retirado da mãe ou descongelado, quando só deve ser dado ao bebê em temperatura ambiente.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Independente da forma como o leite materno é oferecido ao seu bebê, a nutrição e os demais benefícios da amamentação estarão garantidos;**
2. Amamentar seu bebê por meio do seu leite retirado, **NÃO** faz de você uma mãe menos atenciosa! E nem vai prejudicar o vínculo afetivo a ser formado entre você e seu bebê.

FICA A DICA:

1. Caso o bebê não tome todo leite retirado, descarte-o!
2. Mesmo que não amamente seu bebê (no seio ou retirando seu leite), há outras formas de você criar o vínculo afetivo que a amamentação proporciona. Olhar nos olhos e brincar com seu bebê, conversando sempre com ele e demonstrando seu amor são oportunidades para estabelecer laços afetivos entre vocês;
3. Lembre-se que, independente de como foi feita, a amamentação fornece a **proteção imunológica** necessária para seu bebê, protegendo-o, inclusive, do **Coronavírus!**

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

É SE EU PRECISAR SAIR DE CASA E TIVER QUE AMAMENTAR NA RUA?



Lembre-se que **o ideal é que tanto você quanto seu bebê fiquem em casa**. No entanto, se for muito necessário saírem à rua, para uma emergência por exemplo, **você pode amamentar o seu bebê na rua**. Mas, para isso, é importante seguir algumas recomendações:

1. Tente procurar um lugar sem pessoas próximas e que, de preferência, esteja bem ventilado;
2. Se não for possível, mantenha uma distância mínima de dois metros de outras pessoas;
3. E siga as orientações do Ministério da Saúde já descritas.

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. É compreensível que você tenha medo de expor seu bebê ao risco de contágio, mas **lembre-se** que, ainda assim, é **possível amamentá-lo com segurança mesmo fora de casa**;
2. Procure confiar de que seguir as recomendações é o melhor a ser feito, mas vale perguntar ao seu médico outras alternativas para você adotar e se sentir ainda mais segura.

FICA A DICA:

1. Permanecer em casa durante esse período da pandemia é extremamente importante. Portanto, a não ser que seja inevitável, **prefira ficar em casa**;
2. Se você e seu bebê precisarem sair à rua, **procure seguir as recomendações para poder ficar tranquila!**

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

2.2.1 ALGUNS MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO:

MITO 1 - EXISTE LEITE FRACO?

Não! O leite materno é o alimento ideal para o bebê. Ele é tão completo que dispõe de nutrientes, anticorpos e outras substâncias que nenhum outro alimento é capaz de oferecer ao bebê para garantir uma boa imunidade. O mito do leite fraco tem origem na falta de informação sobre as fases do leite materno. Então para se esclarecer confira as informações abaixo:

LEITE MATERNO E SUAS FASES:

- **Colostro:** produzido entre o primeiro e sétimo dia após o parto. Tem aspecto espesso e amarelado e é muito nutritivo para o bebê;
- **Leite de Transição:** produzido no período intermediário entre o colostro e o leite maduro. Sua composição muda de forma gradual e progressiva;
- **Leite Maduro:** produzido a partir das duas semanas após o nascimento do bebê. Em cada mamada o bebê deve esvaziar toda a mama para receber todos os nutrientes e aumentar a produção deste tipo de leite.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MITO 2 - AMAMENTAR É ALGO INATO OU SIMPLEMENTE SE APRENDE COM A MATERNIDADE?

Se aprende a amamentar. Não se trata de uma habilidade que nasce quando a mulher se torna mãe. Existem diferentes técnicas que facilitam esse processo, como por exemplo:

1. Oferecer ambas as mamas ao bebê para não rachar o bico do seio;
2. Massagear a mama para ajudar na expulsão do leite;
3. Posicionar o bebê de forma a segurá-lo melhor para ajudar na pega correta do seio na hora de mamar.

EXERCÍCIO PARA UMA PEGA CORRETA DO SEIO MATERNO:

- Escolha uma poltrona ou cadeira confortável para se sentar, com um bom apoio para as costas e sem ficar muito reclinada;
- A **pega correta** é quando o bebê consegue abocanhar boa parte da aréola (parte mais escura do seio) e ser capaz de colocar o seio mais profundamente dentro da boca, ficando o mamilo mais ao fundo. A boca do bebê ficará bem aberta, seu queixo encostado na mama, as bochechas ficam arredondadas e o lábio inferior voltado para fora;
- A **pega correta** ajuda o bebê a mamar mais e, assim, ganhar peso mais facilmente; além disso, previne a ocorrência das fissuras ou rachaduras na mama.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MINHAS EMOÇÕES INFLUENCIAM NA PRODUÇÃO DO MEU LEITE?

Sim. A produção do leite é regulada por hormônios, como a ocitocina (chamada de “hormônio do amor”), que ajudam na sensação de bem estar e na diminuição do estresse e da ansiedade. Logo, é possível que no período de pandemia você esteja mais estressada e seu estado emocional influencie na produção do seu leite.



MAS FIQUE TRANQUILA!

1. O próprio **ato de amamentar e a relação com seu filho podem ser capazes de produzir bem-estar**, fazendo com que você produza ocitocina naturalmente;
2. Lembre-se que: **mesmo que já tenha amamentado antes, você terá que aprender a amamentar seu novo bebê**, porque se trata de uma **nova relação mãe-filho**. Logo, é natural que tenha dificuldades iniciais, que serão superadas com o tempo.

FICA A DICA:

1. **Tente ser paciente consigo mesma!** Você precisará de tempo para se acostumar com a nova rotina de relação e amamentação do seu bebê;
2. **Amamentar em um local tranquilo**, no qual você possa se conectar com seu bebê, ajudará na produção dos hormônios do bem-estar e também na amamentação.

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

2.3 O QUE PRECISO SABER SOBRE O ATENDIMENTO AO BEBÊ?

Novos procedimentos para o atendimento clínico e hospitalar foram adotados para melhor atender a população durante a pandemia. Para os bebês recém nascidos não foi diferente! Com isso, saber tudo sobre as novas rotinas pediátricas pode ser um desafio para você, que pode se sentir insegura acreditando que deve “dominar” os cuidados à saúde do bebê. Ter informações pode ajudar a superar este desafio, que exigirá de você se adaptar às rotinas de saúde planejadas por você e seu médico (a) para seu bebê.

O QUE FAZER QUANDO MEU BEBÊ ADOECER?

Você pode **ligar para o pediatra** ou a equipe de saúde que lhe acompanha para explicar a eles os sintomas observados no bebê. Eles poderão lhe esclarecer, prestar informações e, ainda, fornecer as orientações adequadas. Isso evitará com que você vá para a emergência e exponha a si e ao seu filho ao novo coronavírus, sem maiores necessidades.

AS CONSULTAS PEDIÁTRICAS PERMANECEM DURANTE ESSE PERÍODO DE PANDEMIA?

Você pode ligar para o pediatra para se informar sobre as **novas diretrizes para as consultas presenciais**. Temporariamente algumas instituições estão com as **consultas de rotina suspensas**. A prioridade nesse momento de pandemia da COVID-19 será para os casos de crianças com sinais de alerta da doença, como febre persistente e falta ar.

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. Apesar das mudanças nas consultas pediátricas, **nenhuma criança deverá ficar sem atendimento!**
2. Lembre-se que todas essas mudanças foram planejadas **pensando na segurança e bem-estar seu e do seu bebê.**

FICA A DICA:

1. Você pode ter sempre por perto o contato do pediatra ou da equipe de saúde que acompanha você e seu bebê. **Em caso de qualquer dúvida, ligue para eles porque certamente poderão lhe ajudar!**
2. **Caso precise sair**, além de seguir todas as recomendações de higiene e distanciamento físico, **tenha com você pelo menos duas máscaras de pano para trocar.** O uso da máscara é de no máximo 2 horas (leve uma sacola para guardar a máscara usada, caso precise trocar na rua).

QUAL A IMPORTÂNCIA DE VACINAR MEU BEBÊ DURANTE A PANDEMIA?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Imunizações, é importante que o **calendário de vacinações seja mantido.** A vacinação é considerada um serviço essencial, por ser fundamental para o controle de diversas doenças.

VANTAGENS DA VACINAÇÃO:

1. Evita o surto de outras doenças já controladas, como o sarampo por exemplo;
2. Evita a sobrecarga para a assistência médica de casos não vacinados;
3. Estimula a produção de anticorpos para o combate a vírus e bactérias.

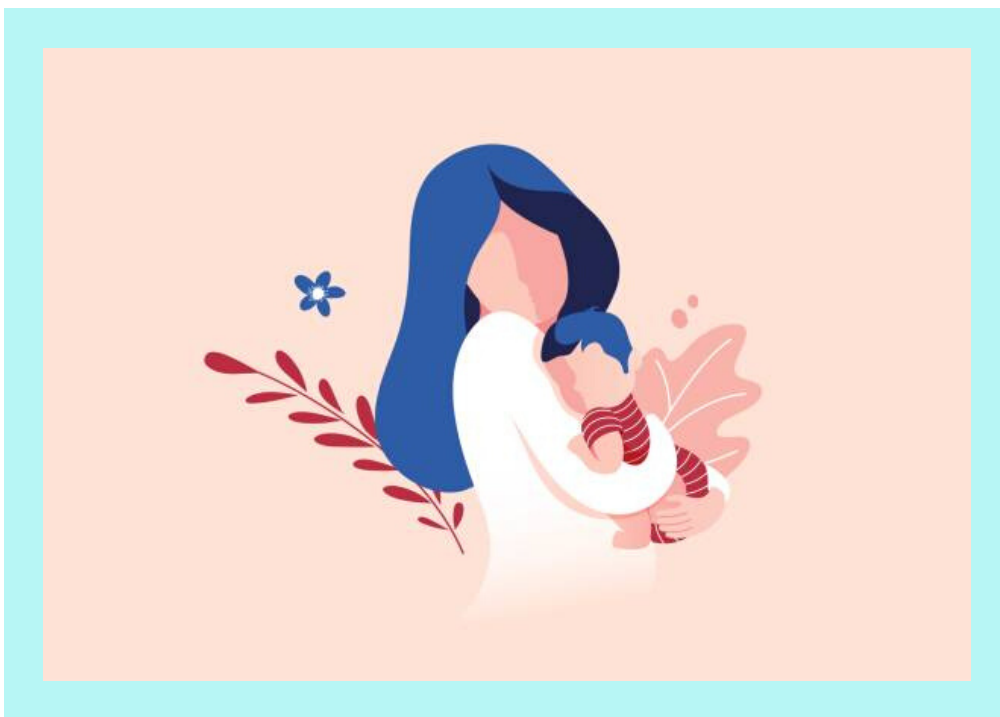
2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **É esperado que você esteja preocupada em sair à rua durante a pandemia para vacinar seu bebê.** Afinal, a principal medida de combate à COVID-19 determina não sair de casa!
2. Apesar disso, **é importante garantir a vacinação do seu bebê.** Isso irá proteger a saúde dele (a) e dos outros bebês à sua volta.

FICA A DICA:

1. Você pode **ligar para a rede de saúde e se informar sobre a agenda de vacinação.** Se possível, **marque dia e hora para vacinar seu bebê.** E também não se esqueça de seguir as recomendações do Ministério da Saúde sobre higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico;
2. **Caso tenha alguma dúvida, entre em contato com seu pediatra.** Ele saberá lhe informar sobre os procedimentos para vacinação e consultas do bebê para manter você e ele protegidos contra o Coronavírus!



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

É SE MEU BEBÊ PRECISAR SER INTERNADO APÓS O NASCIMENTO?

Somente para condições clínicas mais sérias, como os casos de COVID-19 ou casos específicos de nascimento prematuro e malformações congênitas, por exemplo, será necessário a internação do seu bebê em uma Unidade de Tratamento Intensivo Neonatal (UTI Neonatal). Estas unidades são especializadas e equipadas para garantir as melhores condições de tratamento intensivo para bebês. Durante a pandemia, estão sendo adotadas as seguintes orientações para estes casos:

1. Mais do que nunca, **as altas não devem ser antecipadas e nem adiadas**. Devem ser seguidas as regras e normas já estabelecidas, de acordo com a indicação médica segundo a condição clínica de cada caso;
2. **Pais assintomáticos poderão entrar na UTI Neonatal**, após passarem por uma triagem. Depois disso, eles poderão tanto circular quanto permanecer na UTI Neonatal. Por outro lado, o pai (ou outro cuidador) deverá alternar com você, para reduzir a circulação de pessoas no hospital;
3. Na alta hospitalar, caso seja necessário usar transporte público, os pais podem, como alternativa, **buscar a equipe do hospital para ajudar com o descolamento para casa**, talvez até com o transporte da própria instituição.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

MAS FIQUE TRANQUILA!

1. **Em nenhuma hipótese, seu bebê será afastado de você e do pai (ou outro cuidador), se ambos estiverem saudáveis;**
2. **É garantida a entrada dos pais na UTI Neonatal,** embora seja necessário restringir a entrada de familiares ou pessoas da rede de apoio;
3. No caso de **mães com suspeita de COVID-19,** assim que seus sintomas e o tempo de transmissão do vírus passar (cerca de 14 dias), você poderá ter contato direto com seu bebê! **Isso é um obstáculo temporário diante de toda uma vida que terão juntos pela frente!**

FICA A DICA:

1. Você pode verificar junto a equipe a possibilidade de receber **imagens do seu bebê,** de acordo com o que o protocolo do hospital permitir. **Quem sabe não é possível você ter acesso a ele em tempo real?!**
2. Mas, atenção! É preciso seguir o protocolo da unidade sobre o uso de dispositivos eletrônicos no espaço da UTI Neonatal para evitar contaminação! Por isso, converse antes com a equipe, pois eles poderão lhe orientar sobre como proceder;
3. Caso você não possa visitar o seu bebê, poderá escolher alguém assintomático com idades entre 18 e 59 anos para acompanhá-lo na UTI Neonatal. Além disso, as **informações sobre o bebê pelos meios de comunicação da maternidade estarão disponíveis.** Você não ficará desinformada!



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

É AGORA UMA ÚLTIMA DICA *PRÁTICA DE MINDFULNESS OU MEDITAÇÃO* QUE PODE LHE AJUDAR A LIDAR COM O ESTRESSE NAS SITUAÇÕES DE DÚVIDAS, FRUSTRAÇÕES E OUTRAS DIFICULDADES:

Em momentos de grande ansiedade e que você esteja muito estressada, tente parar por alguns segundos e perceber o momento, buscando identificar suas sensações, pensamentos e sentimentos presentes no "**AQUI & AGORA**".

Essa prática pode lhe ajudar a se acalmar nestes momentos de estresse. Para isso basta você seguir apenas estes **5 PASSOS**:

1. **PARE** por alguns minutinhos e respire profundamente;
2. **PRESTE ATENÇÃO** na sua respiração e nos movimentos do seu corpo ao respirar;
3. **SINTA** o ar entrando e saindo de você;
4. **PERCEBA** atentamente os sons, os cheiros e os aromas ao seu redor;
5. **MANTENHA SUA ATENÇÃO** focada no que está fazendo **AQUI & AGORA**.

Durante a prática você pode pensar e se imaginar com seu bebê, percebendo como você já está conectada a ele!

Distrair-se durante esta prática é muito comum e se isso acontecer basta voltar novamente sua atenção para sua respiração e continuar para seguir à uma próxima etapa de cuidado ao seu bebê!



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

2.4 COMO POSSO AJUDAR PARA UM DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DO MEU BEBÊ?

Nos primeiros meses, tudo que o bebê precisa é ter sua mãe ou o cuidador principal por perto, fornecendo-lhe o que é necessário: **cuidado e afeto**. Sua casa é o melhor lugar que o bebê poderia estar e seus cuidados são fundamentais e suficientes para ele. Você pode ajudar no desenvolvimento do seu bebê com atitudes simples, como cantar, conversar e ler para ele. Além disso, é muito importante o carinho e afeto durante sua interação com ele. Por isso, conhecer como o bebê se desenvolve à medida em que ele cresce, ajudará você a contribuir para suas conquistas e seu crescimento.

Para lhe ajudar nisso, você encontrará abaixo algumas informações sobre as fases do desenvolvimento do bebê e dicas de atividades para você interagir com ele, ajudando o seu desenvolvimento.

SE MEU BEBÊ TEM ENTRE ZERO E TRÊS MESES:

Quando o bebê nasce, ele só consegue enxergar objetos ou pessoas a uma distância entre 20 e 30 centímetros. Entre o primeiro e o segundo mês, sua percepção do rosto melhora e aos dois meses a visão dele já é mais ampla. Neste momento, você já pode perceber que seu bebê pode ver e até seguir um objeto com os olhos. E ainda mais: Você sabia que ele ouve desde que estava na sua barriga?! Pois é! Mas após o nascimento, a audição do bebê se desenvolve ainda mais e já no segundo mês de vida ele ouve, responde a sons de instrumentos musicais, como chocalhos, e até mesmo reconhece a voz da mamãe.

É comum que ele fique com os braços e pernas dobrados ou mesmo com a cabeça molinha e virada para o lado, mas até o final desse período (3 meses) ele poderá estar com a cabecinha mais firme, inclusive se for colocado de bruços.

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

A comunicação do bebê durante os três primeiros meses de vida é feita principalmente pelo choro, mas as expressões faciais e as vocalizações (aaah, eehh) também podem estar presentes. Além disso, em torno dos dois meses, seu bebê irá sorrir para expressar prazer e contentamento em resposta ao seu sorriso. Considere isso como um agradecimento e sinal de que você está fazendo um bom trabalho!

É importante na interação com seu bebê você oferecer a ele momentos que o estimule a novas conquistas. Abaixo você encontrará algumas dicas para auxiliar no desenvolvimento do seu bebê e passarem um tempo mais agradável juntos!



O CONTATO E VÍNCULO AFETIVO ENTRE VOCÊ O SEU BEBÊ É TUDO DE BOM!

O contato entre a mãe e o bebê é muito importante para a construção do vínculo e da relação afetiva. O toque é a principal manifestação de carinho e afeto entre vocês dois. Por isso, coloque seu bebê no colo, apoie a cabeça dele junto ao seu peito e, assim, ele poderá ouvir as batidas do seu coração e entrará em contato com você. Enquanto isso, preste atenção na sua respiração e na respiração do seu bebê. Isso transmitirá calma e conforto para ele.

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

PROCURE EXPLORAR O MOMENTO DA AMAMENTAÇÃO JUNTO COM SEU BEBÊ!

Quando você estiver amamentando, olhe bem para o seu bebê, converse com ele e, então, capriche nas suas expressões faciais. Este é um momento muito importante para vocês! Se ele estiver se alimentando com mamadeira, não tem problema! Pode fazer o mesmo e se comunicar da mesma forma!



O BEBÊ TAMBÉM PRECISA SE EXERCITAR!

Que tal movimentar os braços e as perninhas do seu bebê? Também vale bater palmas com as mãozinhas dele, de forma suave e delicada, enquanto canta músicas. Você pode fazer isso quando estiver o vestindo após o banho, por exemplo. Apresentar as partes do corpo para o seu bebê também pode ser um ótimo estímulo!

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

QUE TAL PROPORCIONAR AO BEBÊ UMA INTERAÇÃO QUE ESTIMULE O SEU DESENVOLVIMENTO?

Procure mostrar ao bebê objetos coloridos e que façam barulho. Encoraje-o a alcançar, pegar e mover-se em direção ao objeto. Você pode fazer isso durante o banho, a troca de fralda ou quando ele acordar daquele soninho. Você pode transformar esse momento em pura diversão!

Quando seu bebê emitir algum som, festeje esse momento e o incentive a repetir outras vezes. Vale também repetir os sons do bebê com entusiasmo. Conversar e cantar com ele irá ajudar na comunicação do bebê e na interação entre vocês dois.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

É HORA DE BRINCAR! VOCÊ PODE CRIAR MOMENTOS PARA BRINCADEIRAS ENTRE VOCÊ E SEU BEBÊ.

Coloque o bebê de bruços na cama ou em outra superfície confortável, mas firme e se posicione em frente ao rostinho dele enquanto interagem por meio de músicas, conversas ou histórias.

E vai uma dica de brincadeira simples, mas super legal para você e seu bebê: Fique de frente para o bebê, cubra seu rosto com um pano e diga: “Cadê a mamãe?; em seguida descubra seu rosto e então diga: “Acho!”.



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

SE MEU BEBÊ TEM ENTRE TRÊS E SEIS MESES:

As habilidades descritas anteriormente vão amadurecendo cada vez mais e novas conquistas do bebê vão surgindo conforme ele cresce. A partir do terceiro mês, seu bebê já será capaz de saber de onde vem um som para, daí, virar a cabeça em direção à ele.

Além disso, durante esta fase, ele pode emitir sons como: “mamama”, “dádádá”, “bruuuuuu” e começa a brincar com sua voz: são as vocalizações, que é mais uma forma de comunicação do bebê. Ele pode vocalizar para chamar a atenção de alguém e com isso perceber que seus sons provocam reações nas pessoas.

Já por volta do quarto mês, o bebê começa a pegar objetos e, assim, segurar brinquedos ou outras coisas um pouco maiores. Aos cinco meses, ele começa a rolar para os lados e aos seis meses, já senta com apoio.

Na medida em que seu bebê cresce e se desenvolve, novas habilidades aparecerão. É importante observar essas habilidades para proporcionar, na medida certa, desafios para ele se desenvolver ainda mais. Abaixo você encontrará algumas dicas para auxiliá-lo(a) nesses momentos:



2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

ESTIMULAÇÕES VISUAIS:

Procure sentar em frente a um espelho e coloque seu bebê no colo, mostrando-o para o espelho.

Você pode mostrar para ele diferentes coisas do ambiente, como os objetos da casa, carros, árvores e pessoas pela janela, incentivando-o a olhar para tudo. Isso irá ampliar seu vocabulário e ele aprenderá mais palavras!



ESTIMULAÇÕES SONORAS:

As músicas despertam muito o interesse dos bebês. Busque cantar enquanto você dá banho, troca a fralda ou veste seu bebê. Cante músicas com poucas palavras e com sons parecidos com os que o bebê emite, como “mamama” ou “bababa”, e encoraje-o a repetir estes sons.

Procure conversar com seu bebê! Vale mostrar suas partes do corpo, movimentando o corpo dele como uma dança, enquanto canta para ele.

2. CUIDADOS COM O BEBÊ NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL



ESTIMULAÇÕES MOTORAS:

Você pode colocar o bebê de bruços para brincar usando diferentes objetos. Mostre a ele um brinquedo, como um ursinho ou chocalho, movimentando o objeto em frente ao rosto dele como se fizesse cambalhotas. Seu bebê irá acompanhar o objeto e pode tentar acompanhar movimentando seu corpo.

Você também pode pegar uma meia colorida, colocar na sua mão e usá-la como um fantoche para brincar com seu bebê, tocando as partes do seu corpo.



Com as informações e orientações acima deu pra ver que para ajudar no desenvolvimento do bebê de zero a seis meses, a estimulação acontece no dia a dia e é muito mais simples e instintivo do que você imaginava, não é mesmo?! Agora é usar e abusar da criatividade e fazer da interação com seu filho momentos de carinho, afeto e prazer para vocês dois!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta Cartilha **Maternidade em tempos de COVID-19: como enfrentar a pandemia quando sou mãe de um bebê menor de seis meses?** você pode encontrar informações gerais, baseadas em dados recentes de organizações de saúde nacionais, como o Ministério da Saúde, a Sociedade Brasileira de Pediatria, e internacionais, como a Organização Mundial de Saúde e o Royal College de Londres, que desde o início da pandemia têm realizado várias pesquisas sobre a COVID-19, estudando sobre a doença em diferentes populações.

Por isso, pesquisamos os eventos da pandemia mais indicados pela literatura científica, nacional e internacional, como estressores para as famílias com bebês menores de seis meses. Também buscamos em sites e outros canais de informação o que vem estressando mães de bebês menores de seis meses durante a pandemia da COVID-19. Baseado nisso, propomos nesta Cartilha descrever como você percebe e se sente frente a estes estressores, além de apresentar recursos e dicas práticas que podem lhe ajudar a lidar melhor com tudo isso.

Mas preste ATENÇÃO: todas estas informações podem mudar à medida que novos dados e pesquisas forem divulgados. Por isso é **IMPORTANTE** que você sempre pergunte ao profissional de saúde responsável por você e pelo seu bebê sobre os cuidados mais apropriados para vocês! Ele(a) conhece bem o histórico de saúde de vocês dois e poderá oferecer as orientações mais adequadas para ambos. **Então, tente seguir confiante de que vocês estarão amparados e que logo tudo ficará bem!**

TODO PÓS-PARTO E NASCIMENTO É UM GRANDE DESAFIO!
ENCARE ESSA PANDEMIA COMO MAIS UM DESAFIO QUE VOCÊ
E SEU BEBÊ CONSEGUIRÃO SUPERAR!

REFERÊNCIAS

1. Arrais, A. R., Araújo, T. C. C. F. (2017). Depressão pós-parto: uma revisão sobre fatores de risco e de proteção. *Psic., Saúde & Doenças*, 18 (3), 828-845. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/17psd180316>.
2. Brasil, Ministério da Saúde (2020). Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Recuperado de: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/05/Protocolo-de-Manejo-Cl-nico-para-o-Covid-19.pdf>.
3. Brasil, Ministério da Saúde (2020). Saúde anuncia orientações para evitar a disseminação do coronavírus. Recuperado de: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>.
4. Brasil (2020). *Portaria 356 de 11 de março de 2020. Diário Oficial da União, ed. 49, p.185*. Recuperado de: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>
5. Brasil (2020). *Portaria 428 de 19 de março de 2020. Diário Oficial da União, ed. 55, p.149*. Recuperado de: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-428-de-19-de-marco-de-2020-249027772>
6. Brum, E. H. M. (2017). *Depressão pós-parto: discutindo o critério temporal do diagnóstico. Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv*, 18 (2), 92-100. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072017000200009&lng=pt&nrm=iso.
7. Castro, A. S. V. P., Germano, I. L., Ferreira, T. H. (2019). *Os Aspectos Psicológicos da Mulher: Da Gravidez ao Puerpério. CES Revista*, 33 (2), 202-218. Recuperado de: <https://seer.cesjf.br/index.php/cesRevista/article/view/2286>.
8. Fiocruz (2016). *Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil*. Recuperado de: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>
9. Iaconelli, V. (2005). *Depressão pós-parto, psicose pós-parto e tristeza materna. Revista Pediatria Moderna*, 41 (4), 1-6. Recuperado de: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1927.pdf>.
10. Sociedade Brasileira de Imunizações (2020). *Vacinação de rotina durante a pandemia de COVID-19*. Recuperado de: <https://sbim.org.br/images/files/notas-tecnicas/nota-tecnica-sbim-vacinacao-rotina-pandemia.pdf>.
11. Sociedade Brasileira de Pediatria (2020). *COVID-19: Em vídeo, SBP atualiza pediatras com as recomendações mais recentes sobre o novo coronavírus*. Recuperado de: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/covid-19-em-video-sbp-atualiza-pediatras-com-as-recomendacoes-mais-atualizadas-sobre-o-novo-coronavirus/>.
12. Sociedade Brasileira de Pediatria (2020). *PANDEMIA DE COVID-19 Orientações ao trabalho dos pediatras em hospitais e consultórios*. Recuperado de: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/PANDEMIA_COVID_SBP_ORIENTACOES_PDF.pdf.
13. Sociedade Brasileira de Pediatria (2020). *COVID-19: Pediatras divulgam recomendações sobre amamentação em lactantes infectadas pelo vírus ou com suspeita*. Recuperado de: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/covid-19-pediatras-divulgam-recomendacoes-sobre-amamentacao-em-lactantes-infectadas-pelo-virus-ou-com-suspeita/>.
14. Sociedade Brasileira de Pediatria; Sociedade Brasileira de Imunizações (2020). *Calendário Vacinal da criança e a pandemia pelo Coronavírus*. Recuperado de: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/nt-sbpsbim-calendariodacrianca-pandemiacovid-200324.pdf.
15. Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. (s.d.). *Orientações da OMS para prevenção da COVID-19*. Recuperado de: <https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>
16. Sociedade de Pediatria de São Paulo (2020). *Medidas para o Pediatra relacionadas à Pandemia da COVID-19*. Recuperado de: <https://www.spssp.org.br/2020/03/20/medidas-para-o-pediatra-relacionadas-com-a-pandemia-do-covid-19/>
17. Organização Pan-Americana da Saúde (2020). *Máscaras faciais durante surtos: quem, quando, onde e como usá-las*. Recuperado de: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6115:mascaras-faciais-durante-surtos-quem-quando-onde-e-como-usa-las&Itemid=812.
18. Organização Pan-Americana da Saúde. (s.d.). *COVID-19: Materiais de comunicação*. Recuperado de: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0#gravidez. Unicef (2020). *Coronavírus (Covid-19): O que você precisa saber*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/brazil/coronavirus-o-que-voce-precisa-sabe>

AUTORIA

AUTORAS

Prof^a. Dra. Ana Cristina Barros da Cunha

Coordenadora do LEPIDS, Docente do Instituto de Psicologia da UFRJ

Prof^a. Dra. Karolina Alves de Albuquerque

Colaboradora do LEPIDS, Docente do Curso de Terapia Ocupacional da UFES

COAUTORAS

Amanda Roseira Ramos

Ana Carolina Rocha

Andressa Leal Martins

Camille de S. Thiago Pontes

Cassia Patricia Barroso Perry

Clara Manhães de Pazos

Dayane Brandão Lima

Marina Batella Martins

Marina Vilaça Cavallari Machado

Paula Caroline de Moura Burgarelli

Stephanie Vieira Veloso

Vanessa Correia Fernandez Gonçalves



Licença Creative Commons

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional

