



A mãe e o bebê

QUANTO MAIS PRÓXIMOS, MELHOR

1 Ao nascer é recomendável que o bebê seja colocado junto ao seio materno já na primeira hora de vida, o que contribui para o sucesso da amamentação. Colocando-o sobre o peito da mãe, o recém-nascido já busca o seio para mamar.

2 É recomendável que o bebê permaneça com a mãe no mesmo quarto, no chamado alojamento conjunto. Práticas que incentivam o alojamento conjunto resultam em comportamento materno muito mais afetivo, facilitando a amamentação.

3 Práticas que separam a mãe e o bebê ainda existem em muitos hospitais. Estudos indicam que as restrições ao contato mãe-bebê resultam em sentimentos de incompetência, insegurança e comportamento menos afetivo das mães.

4 Quando o bebê nasce prematuro ou com algum problema que exige a internação na UTI Neonatal, pode ser necessário um esforço emocional maior após o parto, no sentido de ajustar-se à nova situação para que a mãe, o pai e mesmo os familiares consigam lidar com a separação precoce e fortalecer o vínculo com o bebê.

Você é capaz de cuidar de seu bebê

A gravidez e o nascimento são eventos sociais. Todos ficam envolvidos por essa nova vida: seu companheiro, sua família, os parentes e amigos que podem contribuir para que o vínculo entre você e o bebê seja fortalecido. Por meio do apoio dessas pessoas, você se sentirá capaz de cuidar do bebê, de sua higiene, alimentação e do ambiente, seja garantindo estímulos adequados quando a criança estiver desperta, seja respeitando os períodos de sono. É tarefa de todos criar condições para que a relação entre mãe e bebê seja saudável, construída da melhor maneira possível.



Nascimento

O que muda no seu corpo e na sua cabeça depois do parto



Este folheto pode ser reproduzido livremente. Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: www.fmcsv.org.br

Para mais informações, procure os serviços de Educação ou Assistência Social da cidade

O que acontece com você

A euforia após o nascimento pode ser acompanhada de um grande cansaço. Aproveite a estada na maternidade - geralmente de 2 dias - para aceitar toda a ajuda e orientação com os primeiros cuidados.

Na cabeça

- ↳ **Adaptação à nova rotina:** o pós-parto é um período bastante sensível para a mulher, pois é necessário ajustar-se ao corpo não grávido, ao bebê que antes era imaginado, e agora é real, e à rotina de cuidados com o bebê e com a casa.
- ↳ **Amando o bebê real:** estudos indicam que o bebê imaginado pelas mães se parece com um bebê de cerca de 3 meses, que já sorri e interage. Então, é necessário fazer um ajuste e vincular-se ao bebê real, ao bebê recém-nascido. Perceba o quanto ele é frágil e precisa dos seus cuidados, e o quão gratificante é poder cuidar do seu bebê.

No corpo

- ↳ **Contração do útero:** o ventre começa a retomar o volume normal já nas primeiras horas após o parto. A amamentação ajuda a acelerar o processo de contração, que pode ser acompanhada de cólicas. Ocorre a saída de pequenos coágulos chamados 'lóquios', em maior quantidade do que na menstruação. Avise o médico se o sangramento for muito intenso ou tiver odor estranho.

↳ **Descida do leite:** logo após o nascimento, o organismo fabrica o hormônio prolactina, que dá início à produção do leite. Nas primeiras 48 horas, você nota que o líquido que sai do seio é amarelado. Trata-se do colostro, rico em vitaminas, albumina e anticorpos. Esse "pré-leite" ajuda o organismo da criança a eliminar as primeiras fezes e funciona como uma vacina contra algumas doenças para o bebê. O leite desce geralmente entre o 3º e o 5º dia após o parto. As mamas ficam bem inchadas e, em alguns casos, a mulher pode ter até um pouco de febre.

↳ **Recuperação após o parto normal:** em geral é rápida e já é possível caminhar sozinha no dia seguinte. Normalmente, a permanência no hospital é de apenas dois dias. Se tiver sido feita uma episiotomia (corte na região do períneo) a mulher pode sentir um pouco de dor ao rir ou tossir e pode ter dificuldade para sentar. É importante lavar a região com água e sabão antisséptico e mantê-la bem seca.

↳ **Recuperação após a cesariana:** costuma ser mais demorada, pois se trata de uma cirurgia de porte maior. A mãe talvez demore mais para caminhar sem auxílio e o intestino pode tardar a funcionar. A alta costuma ser dada entre 48 e 72 horas após o parto. Com o fim do efeito da anestesia, às vezes há coceira e dor na área da cicatriz. Os pontos são retirados entre o 7º e o 15º dia.

↳ **Menstruação:** para as mulheres que não amamentam, a menstruação reaparece entre 6 e 8 semanas após o parto. Para as que amamentam, a menstruação pode voltar em torno de 4 meses depois do parto ou apenas após o desmame.

↳ **Fertilidade:** a mulher pode engravidar logo após o parto, mesmo antes da volta da menstruação. Por isso, é bom tomar providências para evitar uma nova gestação tão próxima da anterior.

Quando procurar ajuda

Em algumas mulheres, a gestação pode provocar transtornos emocionais. Conheça os sintomas.

Baby blues ou tristeza pós-parto

- ↳ **Sintomas:** a mãe sente-se frágil, emociona-se facilmente, tem alterações de humor; sente falta de confiança em si própria; pode ter sentimentos de incapacidade (de cuidar do bebê, da casa, da família).
- ↳ **Quanto tempo dura:** cerca de duas semanas.
- ↳ **Mulheres atingidas:** cerca de 30% a 40% podem apresentar o Baby Blues e 15% a depressão pós parto.
- ↳ **Ajuda profissional:** geralmente não é necessária, pois se resolve espontaneamente, com o acolhimento familiar e a experiência do dia a dia com o bebê.

Depressão pós-parto

- ↳ **Sintomas:** apresenta perturbação do apetite e do sono; sente falta de energia; sente-se incapaz ou muito culpada; sente-se inadequada e rejeita o bebê.
- ↳ **Quanto tempo dura:** entre 30 dias e 2 anos.
- ↳ **Mulheres atingidas:** entre 10% e 15%.
- ↳ **Ajuda profissional:** é necessária.

“Resguardo” é um período de 40 dias, em média, após o parto, durante o qual a mulher fica impedida de ter relações sexuais para que seu corpo possa se recuperar. A retomada da vida sexual pode acontecer quando a mulher sentir vontade. É preciso lembrar-se de usar métodos anticoncepcionais.

Puerpério

É um termo médico que define o período após o parto, quando os órgãos genitais e o corpo da mulher retornam ao seu estado anterior à gestação.