

Maternidade em tempos do COVID-19



Material produzido pelas profas.

Regina Helena Vitale Torkomian Joaquim – Depto. de
Terapia Ocupacional (UFSCar), pós-doutoranda em Ciência
da Reabilitação (PPGCR/UFMG) e Lívia C. Magalhães –
Depto. de Terapia Ocupacional (PPGCR/UFMG)

Arte e diagramação: Keila Lin

Abril 2020

Mamãe,

você já deve ter ouvido falar que a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o surto do novo coronavírus ou COVID-19 como uma pandemia.

Que o coronavírus pertence a uma família de vírus que leva a infecções respiratórias.

Informações relevantes até o momento são que:

- o número de crianças com a forma grave da doença é menor que nas outras idades;
- não se sabe ainda porque isso acontece, mas sabe-se que a maioria dos bebês foi infectada pelo contato com familiares com diagnóstico da doença.

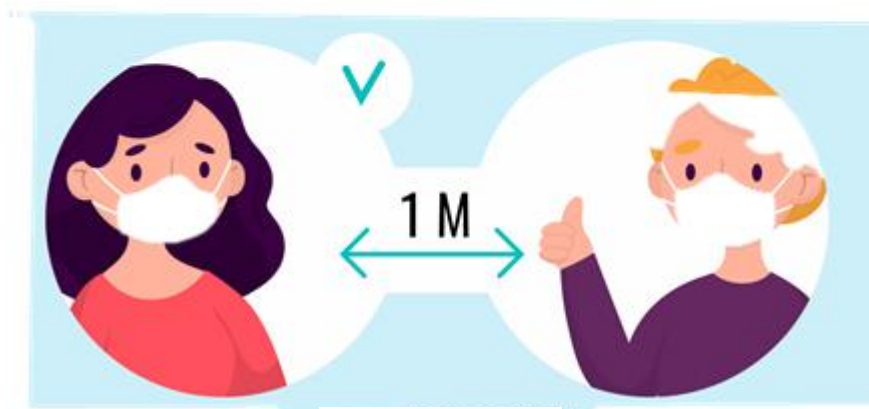


Portanto, seguir as medidas preventivas é o melhor e mais indicado a se fazer.

Segundo as autoridades, a prevenção do coronavírus em bebês e crianças é semelhante ao indicado para todas as pessoas.

Os cuidados que orientam em relação ao que deve ser seguido para o COVID-19, são:

- lavar frequentemente as mãos
- usar álcool gel
- evitar aglomerações



Distância

É importante para todos, **não** encostar nos olhos, boca e nariz quando **não** estiver com as mãos lavadas!

- Limpe e desinfete diariamente as superfícies e objetos, como mesas, cadeiras, maçanetas, telefones celulares, tablets e computadores.
- Não esqueça dos objetos e brinquedos das crianças, inclusive os de pelúcia!



Essas recomendações servem para você mesma e para quando você estiver com seu bebê ou com as crianças.

Faça dessas ações de higienização, momentos de interação entre você e seus filhos:

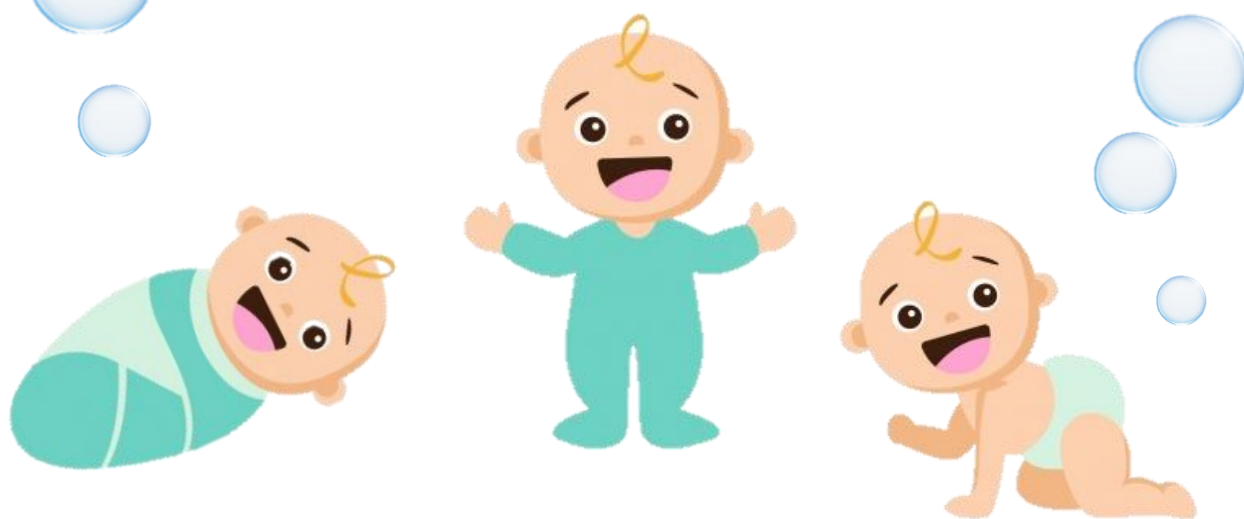
1) Cantando músicas enquanto lava suas mãos ou as deles, por 20 segundos;

Parabéns a você repetido 2 vezes já é suficiente e os bebês adoram, logo começam a bater palminhas!

2) Chamando a atenção para as bolhas de sabão;

3) Brincando de deixar as mãos longe dos olhos, boca e nariz!

Isso pode se tornar um jogo de desafio entre você e sua criança maiorzinha!



As mães sabem que ao longo da gestação já estão se preparando para a maternidade e isso vai sendo construído não só no pensamento e nos sentimentos, mas nas coisas que vão fazendo, como por exemplo, as idas ao pré-natal, a preparação da casa, as compras de fraldas, roupinhas, utensílios, e a visita à casa de familiares e amigos...

Muitas dessas coisas terão que esperar ou serão feitas de outra forma!

Verifique no posto de saúde ou com seu médico como ficam as consultas de pré-natal.

Utilize os serviços de telemedicina ou ligações telefônicas para esclarecer suas dúvidas.

Siga as recomendações do seu médico ou de outros profissionais que estão acompanhando sua gestação.



Lembre-se, é importante evitar aglomerações, portanto, só vá a maternidade ou outras unidades de saúde se for realmente necessário.



Embora a vovó e o vovô sejam importantes nessa fase, procure evitar o contato próximo com os idosos, pois essas pessoas são mais suscetíveis ao Coronavírus.

Evite também pessoas doentes.

Você não quer pegar nem transmitir a doença!!



*Para a gestante,
a nova Mamãe
e, claro, todas as mães.*

ter momentos de repouso e relaxamento e manter uma boa hidratação são importantes. Momentos de transição, como a gestação e os primeiros dias da maternidade, são experiências novas para todas as mulheres, portanto, é comum um pouco de ansiedade, sendo necessário um período de adaptação.



Se você é gestante,

planeje a chegada de seu bebê. O que já deixou pronto? O que estava organizando e ainda não finalizou? O que deverá esperar um pouquinho?

Aproveite e registre num papel suas memórias da infância, lembranças gostosas na vivência com seus pais. Você pode escrever, pode colar figuras, fotos e pode, também, tentar desenhar!



Isso auxiliará na sua própria vivência da maternidade!



Se você é mãe de um recém-nascido,

siga as orientações para o crescimento e bom desenvolvimento de seu bebê.

Aproveite o tempo livre para estar com seu bebê interagindo com ele nos momentos de cuidado, como a amamentação, o banho, a troca de fraldas e higiene.

Lave as mãos sempre que for tocar em seu bebê e use máscara, caso estiver com tosse ou coriza, mas não deixe de tocar e falar com seu bebê!



Pegue no colo e nine o bebê, cantando cantigas ou contando histórias. A voz da mãe acalma o bebê e, ele estando calmo e tranquilo, vai também te deixar calma.

Peça auxílio de seu companheiro. Se ainda não estabeleceram uma parceria nos cuidados ao bebê e na organização da casa, conversem sobre isso. Compartilhando o cuidado você vai se sentir menos cansada.



Desligue a televisão, desconecte o celular e divirta-se com seu bebê!

Aproveite esse tempo para estar com ele, aprender sobre seus sinais e a forma como ele comunica com você.

Você também estará aprendendo sobre você, sobre esse novo papel: MÃE.

Quando ele estiver acordado (alerta), você pode conversar, cantarolar suavemente, movimentar seu corpo ou fazer expressões engraçadas com a face.

Face a face com o seu bebê, brinque de esconde esconde, saindo do campo de visão e retornando. Sorria quando ele acompanhar com os olhos, ou com a cabeça, os movimentos que você faz.



Se seu bebê for maiorzinho, você pode mostrar a ele objetos coloridos, brilhantes e sonoros. Mova os objetos lentamente, para que o bebê acompanhe com os olhos. Faça ruídos para que ele tente localizar.

Massageie suavemente seu bebê, isto é bom para ele se sentir bem e vai estimular o desenvolvimento saudável.

Sente alguns momentos, com seu bebê no colo, numa poltrona gostosa, na rede ou mesmo naquela antiga cadeira de balanço.



Se você é mamãe de outras crianças,

a necessidade de isolamento social deve ter mesmo mudado a rotina da família, com as crianças permanecendo em casa, sem a escola, sem o contato com amiguinhos e outras pessoas queridas e de convivência.



Hora de pensar em estabelecer **uma nova rotina**. É muito importante organizar o tempo e reestruturar a rotina com momentos de tarefas e também de brincadeiras.

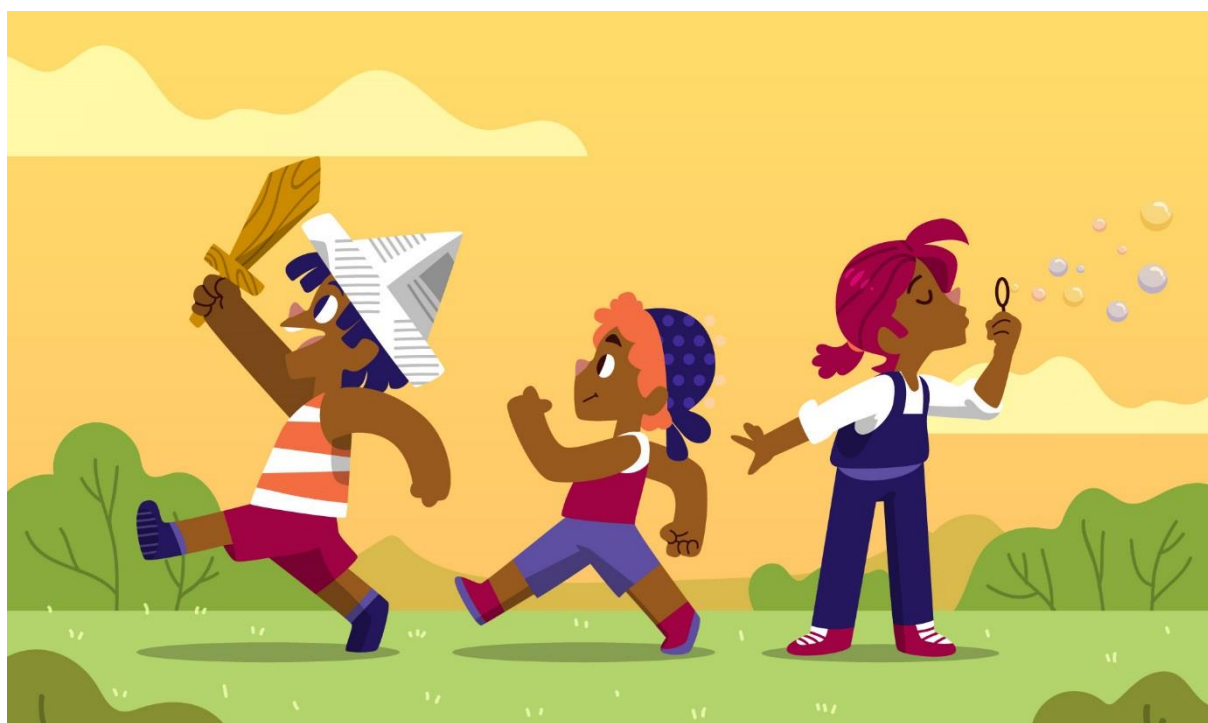
Na medida do possível, faça coisas novas. Resgate coisas que você gostava de fazer quando criança.

Pergunte às crianças o que gostariam de fazer.

Ofereça oportunidades para a criança brincar e expressar seus sentimentos em relação à situação da pandemia.



Mas, lembre-se, mantenha as atividades e brincadeiras que possam ser realizadas em casa, ou no seu quintal ou jardim, evitando aglomerações, **mantendo distanciamento social**, mesmo das pessoas queridas da família, vizinhos, amigos e **lavando sempre as mãos!**



Responda as perguntas da forma honesta e objetiva, buscando em fontes confiáveis o esclarecimento das dúvidas. Elogie a criança, mostre seu carinho e contentamento, pelo que ela faz e pelo que ela é.

Conte até três, quando estiver a um passo de perder a calma. Pare e converse com sua criança sobre o motivo pelo qual ela não está se comportando bem. Chame a atenção da criança para algo prazeroso que possam fazer juntas. Ela também está sentindo a mudança das rotinas da família.

Não esqueça, somos um modelo para nossos filhos.



Como todos, precisamos ter nosso momento de repor as energias, principalmente, quando somos gestantes e nos períodos iniciais da maternidade, em que, nossa tendência é dar atenção exclusivamente ao bebê que está por vir, ao bebê que é completamente dependente de nós ou a criança que pede por nossa atenção quase que 24 horas do dia.

Então, quando estiver sentido que está no seu “limite”, busque algo que lhe traga tranquilidade, equilíbrio e... sim, um momento de descanso.



Busque coisas que acalmem você, peça o carinho do companheiro, ouça uma música, faça uma ligação telefônica, ouça a voz de pessoas queridas, faça contato virtual com outras mães, amigas ou as vovós.

Busque estratégias que te relaxem e tragam bem-estar. Caso não tenha pensado sobre isso, aproveite para experimentar novas formas de se acalmar:

- preste atenção na sua respiração,
- deite de forma confortável e pense em cada parte do seu corpo,
- pense em coisas ou imagens que tragam a você boas lembranças.

Cuide-se bem para poder cuidar da sua família!



Para mais informações, selecionamos alguns sites com informações úteis e confiáveis:

<https://www.spsp.org.br/2020/03/02/como-proteger-bebes-e-criancas-do-novo-coronavirus/>

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Covid-19-Pais-DC-Infecto-DS_Rosely_Alves_Sobral_-convertido.pdf

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/novocoronavirus>

<http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus>

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

<http://contato.unicef.org.br/brincar>



Imagens usadas:

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pessoas>>Pessoas vetor criado por stories - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo vetor criado por brgfx - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/mulher>>Mulher vetor criado por studiogstock - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/medico>>Médico vetor criado por stories - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/mulher>>Mulher vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pessoas>>Pessoas vetor criado por pch.vector - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/amor>>Amor vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/livro>>Livro vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/casa>>Casa vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/amor>>Amor vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por freepik - br.freepik.com

https://br.freepik.com/vetores-gratis/pais-cuidando-do-bebe-recem-nascido-definir-atividades_4990063.htm

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/saude>>Saúde vetor criado por stories - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/criancas>>Crianças vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/projeto>>Projeto vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/musica>>Música vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/carro>>Carro vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por macrovector - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo vetor criado por gstudioimagen - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo vetor criado por freepik - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/amor>>Amor vetor criado por grmarc - br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>>Bebê vetor criado por grmarc - br.freepik.com

Arte e diagramação: Keila Lin

Instagram: keilalin_