

Maternidade e COVID-19

Informações para mães sobre novas rotinas durante a pandemia

Aqui você encontra informações gerais, baseadas em dados recentes de organizações de saúde, nacionais e internacionais. Mas preste **ATENÇÃO**: todas estas informações podem mudar à medida que novos dados e pesquisas forem divulgados.

Por isso é **IMPORTANTE** sempre perguntar ao(a) profissional de saúde que acompanha você e seu(sua) filho(a) sobre os cuidados mais apropriados para vocês! Ele(a) conhece o histórico de vocês dois e poderá oferecer as orientações mais adequadas

1

Isolamento e a ausência da família

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 com essa nova rotina, tendo ainda que conciliar com suas tarefas de casa, do trabalho ou até do cuidado de outros(as) filhos(as).

Para estas horas você contaria com pessoas para lhe ajudar, o que é difícil agora pelo isolamento social. Se adaptar a essa nova rotina não está sendo fácil e pode te deixar sobrecarregada, física e emocionalmente. Lidar sozinha com seu bebê, junto com a intensa rotina de higiene e o distanciamento social, pode ser motivo de estresse para você, que pode até se sentir solitária, triste ou mais ansiosa.

Mas fique tranquila! Esse momento irá passar e existem algumas coisas que você pode fazer para aliviar esses sentimentos.

2

Como posso lidar com tudo isso?

Todos temos formas diferentes para enfrentar situações de estresse, mas algumas estratégias e dicas podem ser sugeridas para mães com bebês pequenos enfrentarem os desafios de uma rotina durante a pandemia:

- **Primeiro, lembre-se: O ISOLAMENTO É SOCIAL E NÃO AFETIVO!**
- **Para aqueles momentos de solidão:** Você pode fazer vídeos chamadas com familiares e amigos(as) para amenizar essa sensação e aproveitar para pedir conselhos sobre o bebê. Isso lhe ajudará a manter contato com as pessoas que ama e ainda obter dicas para o cuidado do bebê;
- **Para aqueles momentos de muita sobrecarga:** Que tal se acalmar e relaxar ouvindo sua música preferida ou fazendo exercícios de respiração e meditação? Ao ouvir música ou meditar/respirar produzimos hormônios ligados à emoção e ao bem estar, que combatem a ansiedade e o estresse. Basta se sentar e respirar lentamente por alguns minutinhos, mantendo-se atenta à sua respiração. Vale colocar uma música suave ao fundo e fazer isso durante o tempo em que seu bebê estiver dormindo ou sendo cuidado por outra pessoa;
- Se você convive com mais pessoas em casa, pode ser um bom momento para organizar uma divisão de tarefas. Assim, todos irão colaborar e ainda desfrutar de um tempo de descanso;
- **Para os momentos de insegurança:** Lembre-se que outras mulheres estão passando por algo parecido. Compartilhar sua experiência, boas e não tão boas, com outras mães em grupos de redes sociais poderá lhe ajudar a perceber que não está sozinha e aumentar sua autoconfiança!
- Tente não duvidar de que você é capaz! A maternidade é feita de aprendizados e isso acontece com o tempo e a convivência. Aos poucos você conseguirá identificar os sinais do seu bebê e organizar uma rotina para vocês. Com calma e prestando atenção nele você aprenderá o que fazer!
- **E, AUTOCUIDADO É TUDO!** Tente reservar um tempo para se cuidar. Com a rotina de um recém nascido é difícil dormir ou mesmo se alimentar bem, o que traz um esgotamento que pode até adoecer. **O autocuidado é fundamental!**

3

Preocupações e cuidados com o bebê

O distanciamento social diminui as oportunidades de explorar diferentes ambientes e de conhecer novos lugares ou pessoas que você planejou nos primeiros meses de vida de seu(sua) filho(a). Mas no 1o ano de vida, o que o bebê mais precisa é da interação física e a disponibilidade afetiva dos seus cuidadores principais.

Você pode estar se perguntando: como conseguir criar novos espaços e horários dentro de casa para atividades com meu bebê, se já ando tão sobrecarregada?

Por isso, te respondemos que cada simples atividade de cuidado do dia a dia já é oportunidade suficiente para que isso ocorra, sem ser necessário criar novos horários ou mudar tanto sua rotina. Aqui vão algumas dicas para te ajudar:

- Durante o banho, a mamada ou a troca de fraldas, você pode fazer brincadeiras com seu bebê: Fazer cócegas e vê-lo sorrir vai estimulá-lo e também lhe fará bem! O sorriso é uma importante forma de comunicação;
- Contar histórias, conversar com ele “olhos nos olhos” e cantar para seu bebê são dicas para estimular seu desenvolvimento. Além disso, a hora do banho, da mamada ou da troca de fraldas pode ficar mais divertida;
- Fazer videochamadas com familiares e amigos(as) em que seu bebê participe vai ajudar ele a interagir com a família, que poderá acompanhar seu crescimento e suas mudanças nesse período, mesmo de longe!



4

Cuidados sobre a amamentação

Se você estiver amamentando, é importante saber sobre os principais cuidados, indicados pelo Ministério da Saúde, para prevenir o contágio da COVID-19:

- Procure sempre lavar suas mãos antes de tocar o bebê ou realizar a retirada do leite, se for o caso;
- Caso você apresente os sintomas ou confirmação para COVID-19, é recomendado o uso de máscara durante a amamentação, além de evitar falar, tossir e espirrar em cima do bebê. Caso você tussa ou espirre, mesmo de máscara, deve trocá-la por uma limpa;
- Se optar por retirar seu leite, você deve lavar as mãos com água e sabão antes e depois do procedimento. Além disso, caso use a bomba extratora, é recomendada a higienização antes e depois de cada retirada.

A amamentação é um momento de intimidade em que você estabelece laços de afeto, carinho e cuidado com seu bebê! Se estiver com dificuldades para amamentar não hesite em procurar por ajuda. Existem sites sobre o tema, como o amamentacao.com.

5

Cuidados gerais sobre prevenção

- Se manter informada é importante, mas se perceber que o excesso de notícias sobre a COVID-19 está lhe deixando angustiada, tente buscar notícias que amenizem isso, dando preferência a fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde;
- É importante manter as práticas de higiene, lavando frequentemente as suas mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70% e as de seu bebê com água e sabão;
- Cumprir o distanciamento social e evitar aglomerações são essenciais para evitar a contaminação. Lembre-se: nesse momento da pandemia as visitas para seu bebê colocam você e ele em risco. Use a criatividade para manter contato com a sua família e amigos(as)! Videochamadas podem ser uma boa solução para esse momento;
- Saia de casa somente quando muito necessário! Caso precisar sair, não deixe de usar máscara, mas somente em você. As máscaras não são eficientes para o bebê;
- Fale com o(a) pediatra sobre a vacinação e as consultas do bebê. Ele(a) poderá lhe orientar o que deverá se manter durante a pandemia;
- Como proteção é recomendado evitar contato com pessoas com febre, tosse ou quaisquer outros sintomas de resfriado;
- Em caso de dúvidas, entre em contato com o(a) profissional de saúde que acompanha você e seu bebê. Ele(a) conhece vocês dois e saberá lhe orientar melhor.
- Se você notar mudanças no seu humor, com um agravamento de sentimentos como tristeza e angústia, pode ser importante buscar ajuda profissional especializada. Para isso, você pode entrar em contato com o Serviço de Psicologia da sua maternidade ou buscar por psicólogas(os) que oferecem atendimento online. Em caso de urgência e sofrimento emocional intenso, você também pode procurar o **Centro de Valorização da Vida (CVV) - telefone: 188**



SER MÃE É UM CONSTANTE APRENDIZADO!
Encare essa pandemia como mais uma etapa desse longo processo!

Em caso de dúvida ligue:

Disque Saúde: 136

Para mais informações nos siga no Instagram:  @lepids.ufrj <https://linktr.ee/ftpsicovida>

Realização:



MATERNIDADE ESCOLA
Universidade Federal do Rio de Janeiro