

Maternidade em tempos de COVID-19



Regina H. Vitale Torkomian Joaquim e Livia C. Magalhães

© 2020 by Regina Helena Vitale Torkomian Joaquim, Livia C. Magalhães.
Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e
Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do
Editor.

Arte e diagramação: Keila Lin - Instagram @keilalin_

Revisão ortográfica e gramatical: Maria Regina Alves

Normalização S C O I / I S B N : Marina P. Freitas / w.

Regina Helena Vitale Torkomian Joaquim – Departamento de Terapia Ocupacional
(UFSCar), Pós-doutoranda em Ciência da Reabilitação (PPGCR/UFMG), Livia C.
Magalhães – Departamento de Terapia Ocupacional (PPGCR/UFMG).

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Joaquim, Regina H. Vitale Torkomian.

Maternidade em tempos de COVID-19. / Regina Helena Vitale
Torkomian Joaquim, Livia C. Magalhães. – São Carlos : UFSCar/CPOI,
2020.

23 p.

ISBN: 978-65-86558-13-5

1. Maternidade. 2. Pandemia. 3. Covid-19. I. Título.



Reitora

Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor

Walter Libardi

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, o que quer dizer que o vírus espalhou pelo mundo.

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que leva a infecções respiratórias.

Até o momento sabemos que:

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



Portanto, o melhor que você pode fazer é seguir medidas preventivas.

A prevenção do Coronavírus em bebês e crianças é semelhante ao indicado para todas as pessoas.

Os cuidados que você deve ter para evitar o COVID-19, são:

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



Distância

- **Não** toque nos olhos, na boca e no 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:

- Cante enquanto lava suas mãos ou as deles, por 20 segundos.    

A música *Parabéns a você*, cantada 2 vezes, já é suficiente. Os bebês adoram! Logo começarão a bater palminhas.  

- Chame a atenção para as bolhas de sabão.  
- Brinque de deixar as mãos longe dos olhos, da boca e do nariz.

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



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

Muitas dessas coisas deverão esperar ou serão feitas de outra forma, como, por exemplo, usando a internet para fazer compras ou para serviços de entrega.

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

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

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



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



Embora a vovó e o vovô sejam importantes nessa fase, procure evitar o contato próximo com eles, pois pessoas mais velhas podem ser contaminadas mais facilmente pelo Coronavírus.

Evite também pessoas doentes.

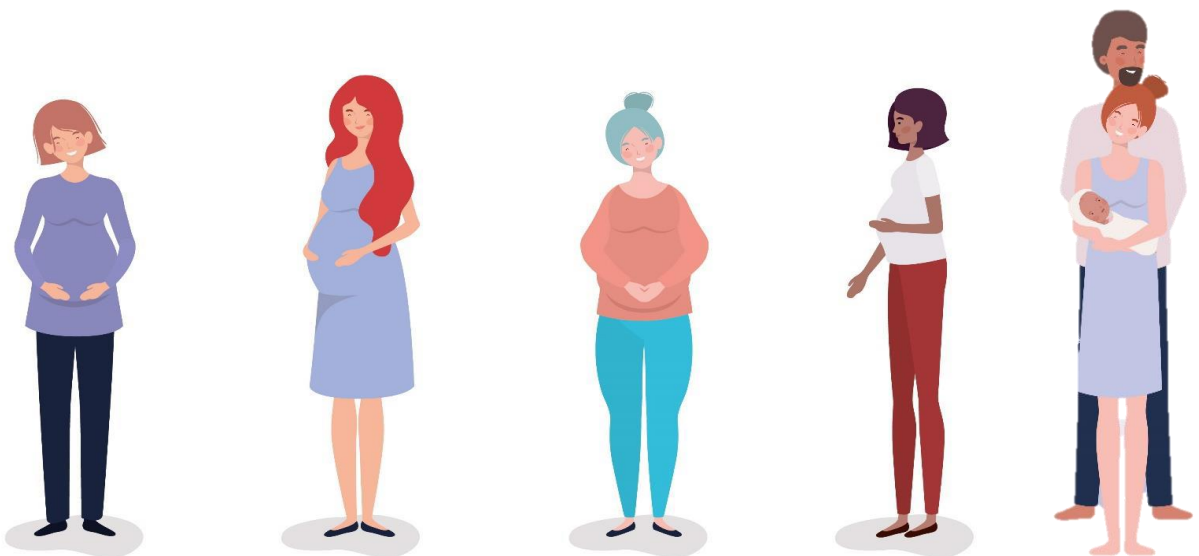
Você não quer pegar nem transmitir a doença!!



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

ter momentos de repouso e de relaxamento e manter uma boa hidratação são importantes.

Os momentos de transição, como a gestação e os primeiros dias da maternidade, são experiências novas para todas as mulheres, portanto, é comum sentir um pouco de ansiedade e precisar de um período para se adaptar.



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 poderá esperar um pouquinho? Faça uma lista de tarefas e vá marcando o que já foi feito.

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



Isso pode auxiliar 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 da amamentação, do banho e da troca de fraldas.

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 o bebê no colo e nine, cantando ou contando histórias. A voz da mãe acalma o bebê e, com ele calmo e tranquilo, você também fica mais calma.

Peça auxílio a seu companheiro. Se ainda não estabeleceram parceria nos cuidados ao bebê e na organização da casa, conversem sobre isso. Compartilhando as tarefas, 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 seu comportamento e a forma como ele comunica-se com você.

Você também estará aprendendo sobre o seu novo papel, ser MÃE.

Quando o bebê estiver acordado, você pode conversar, cantarolar suavemente, movimentar seu corpo ou fazer expressões engraçadas com o rosto.

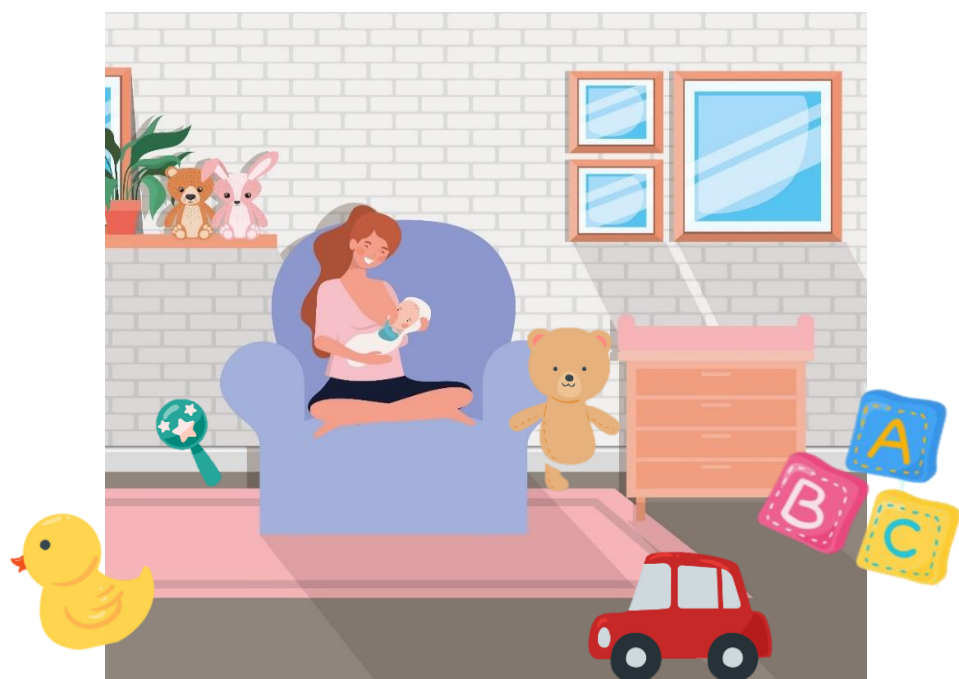
De frente para o bebê, brinque de esconde-esconde, saindo do seu campo de visão e retornando. Sorria quando ele acompanhar com os olhos, ou com a cabeça, os movimentos que você faz.



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

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

Sente-se, 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 mudado a rotina da família, com as crianças permanecendo em casa, sem a escola, sem o contato com amiguinhos e com outras pessoas queridas de sua convivência.



É hora de pensar em estabelecer **uma nova rotina**. É muito importante reorganizar o tempo e as tarefas para proporcionar momentos de brincadeira às crianças.

Na medida do possível, faça coisas novas. Lembre-se das brincadeiras que você gostava de fazer quando era pequena.

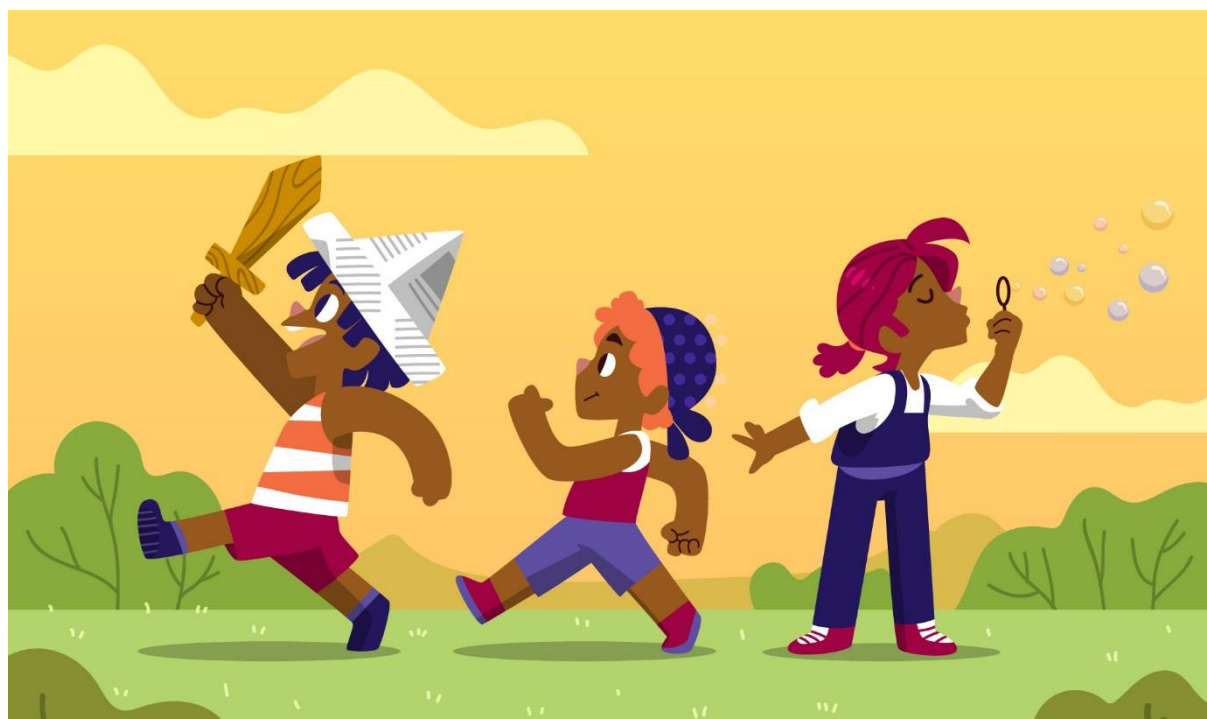
Pergunte às crianças o que gostariam de fazer.

Ofereça oportunidades para elas brincarem e expressarem 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;
- evite aglomerações;
- **mantenham distanciamento social**, mesmo das pessoas queridas da família, dos vizinhos e dos amigos;
- **lavem sempre as mãos!**



Responda às perguntas de forma honesta e objetiva, buscando esclarecer as dúvidas em fontes confiáveis. 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.



Todas nós precisamos ter momentos para repor as energias, principalmente, na gestação e nos períodos iniciais da maternidade, em que nossa tendência é dar atenção exclusivamente ao bebê, que é completamente dependente de nós e pede por nossa atenção quase que 24 horas do dia.

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



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

Busque estratégias que lhe tragam relaxamento e 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>



Referências das imagens

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de amor.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/amor>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de bebê.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/bebe>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de carro.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/carro>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de casa.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/casa>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de crianças.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/criancas>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de fundos.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de livro.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/livro>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de médico.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/medico>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de mulher.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/mulher>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de música.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/musica>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de pais.** Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/pais-cuidando-do-bebe-recem-nascido-definir-atividades_4990063.htm. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de pessoas.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pessoas>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de projeto.** <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/projeto>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FREEPIK. **Vetores, fotos e PSDs de saúde.** Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/saude>. Acesso em: 02 abr. 2020.

Trabalho realizado durante estágio pós-doutoral: