E-book complementar do

CURSO DE PÓS-PARTO

DOULAS

Camila Hollemans e Luciana Barbieri

Você não é mais a *mesma*

Suas prioridades mudaram e agora uma outra pessoa depende de você para tudo. Essa nova rotina pode se tornar muito pesada e gerar sentimentos contraditórios quanto a você mesma, como mãe, e ao seu bebê. É importante lembrar que você não precisa fazer tudo sozinha. Muitas vezes, uma ajuda profissional, que vai te ouvir sem julgamento, pode te dar ferramentas e estratégias para lidar com essa nova vida de maneira mais leve e positiva.

Você agora é mãe, algumas coisas que considerava importantes na sua vida de antes, não te servirão mais. Ou você vai adicionar novas atividades que combinem melhor com o seu estilo de vida de agora. Muitas crenças que você tinha antes não mais as terá. E está tudo bem! A mudança faz parte desse processo de se tornar mãe e, entre erros e acertos, você se torna uma pessoa melhor a cada dia.

As primeiras semanas são de muito aprendizado. Você e seu bebê estão se conhecendo e criando um vínculo. Quanto mais você o conhece, mais vai saber do que ele precisa, facilitando a relação de vocês. Vai ser difícil você conseguir se concentrar em qualquer outra coisa, e isso é muito saudável para todos na família.

Seu instinto está mais aguçado do que nunca. Quando você consegue se dedicar inteiramente ao seu bebê nesse período, ele se sente mais seguro para se desenvolver e passar pelas mudanças físicas, emocionais e mentais que acontecem com muita velocidade nesses primeiros tempos. A recompensa é muito menos stress e cansaço.

Portanto, logo depois que o bebê nasce, é importante que a mãe não se preocupe com nada além dos cuidados com ele, e consiga descansar o máximo para se restabelecer fisicamente. O envolvimento do parceiro, acompanhante, ou outra pessoa que você escolher para apoiá-la é de extrema importância em todas as tarefas da casa e com o bebê, desde o início.

Com o passar do tempo, a dinâmica da casa vai se formando, e você vai sentir quando é o momento de criar tempo para si mesma. Delegar os afazeres, inclusive dos cuidados com o bebê, possibilita que você crie espaços no seu dia-a-dia para olhar para outras áreas da sua vida. Pode também ser importante procurar um profissional que te apoie e ajude a encontrar soluções práticas para você conseguir o que deseja.

dicas
práticas

Você pode fazer uma lista das coisas que gosta de fazer e o que te dá prazer, e adaptar conforme a sua transformação com a maternidade.

Continue cuidando do seu corpo. Fisioterapia pélvica ajuda a fortalecer o assoalho pélvico e evita dores nas costas e nas pernas. Tomar sol, mesmo que seja durante 15 a 30 minutos por dia, favorece o bem estar. Massagens, manicure, pedicure, caminhadas, são ótimos momentos para ficar sozinha e cuidar de você mesma.

Você pensa que a vida profissional pode esperar, talvez você tenha até se preparado para se dedicar somente ao seu bebê. Esteja aberta a mudar de ideia. Pode ser que você goste do seu trabalho e queira voltar mais cedo, ou que possa desenvolver alguma atividade em casa e dedicar uns dias para isso.

amamentação

Amamentar é escolha sua!

Você pode decidir amamentar exclusivamente, complementar com fórmula ou seu próprio leite, ou dar somente fórmula. É muito provável que na primeira semana após o parto aconteça a Apojadura (descida do leite). Nesse momento seu corpo ainda está se ajustando à quantidade de leite que o bebê consome, e por isso você tem mais leite do que ele precisa. Você pode então ordenhar e congelar o leite para outra pessoa dar quando você não estiver por perto.

Passo a passo para guardar o *leite*

1. Após a extração, armazenar em pote de vidro com tampa de plástico (ou potes de plástico e sacos plásticos específicos para este fim)

2. Geladeira - até 12 horas
Congelador - até 15 dias
(não esqueça de registrar no frasco a data e a hora da coleta)

3. Ferva a água e com o fogo desligado, coloque o recipiente dentro até que o leite descongele

4. Tudo pronto! Agora é só servir em um copinho.

Fonte: Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano

*Higienize as mãos, prenda os cabelos, esterilize o frasco e os utensílios para o procedimento. O ideal é que as primeiras gotas de leite sejam desprezadas.

* Se optar por doar, veja aqui como coletar seu leite para doação: https://rblh.fiocruz.br/como-coletar-o-leite-humano-para-doacao

* Ao oferecer o seu leite armazenado ao bebê, prefira utilizar copinho, colher dosadoura ou sistema de lactação (sonda). Evite a mamadeira, pois pode gerar confusão de bicos.

* Para evitar infecção por dutos entupidos, é importante fazer massagem manual e ordenha. Compressa fria com pano ou folhas de repolho previamente geladas também podem ajudar com o empedramento e dor.

Observe a foto:

Posições para *amamentar*

É importante se sentir confortável para amamentar, já que isso vai tomar muito tempo do seu dia. Encontre uma boa almofada de amamentação e uma posição na qual você consiga relaxar os ombros, os braços e as costas. Veja algumas sugestões de posição:

Cuidados com o *períneo*

Se você teve seu parto por via vaginal, você pode preparar compressa fria para o períneo. Além de aliviar o músculo, também é anti-inflamatória e antibacteriana.

Chá para o períneo

Você vai precisar de absorventes tradicionais ou paninhos de algodão de tamanho grande, pois eles precisarão suportar o chá além do fluxo de sangue que virá após o parto.

Como preparar:

1. Separar um maço ou porção destas três ervas:
   - **Calêndula:** bactericida, anti-inflamatória, cicatrizante, antisséptica;
   - **Camomila:** calmante da pele, anti-inflamatória, ajuda a recuperar o pH vaginal;
   - **Lavanda:** anti-inflamatória, antifúngica, antibacteriana e analgésica.

2. Ferver em uma panela cerca de 3 litros de água, desligar o fogo e adicionar a mistura de ervas. Tampar a panela e deixá-la abafada até a água se tornar amarronzada; Deixe esfriar, coe o chá e, com a ajuda de uma conchinha, despeje-o ao longo do absorvente (não é necessário preencher e saturar o absorvente, pois ele precisará absorver o sangue também);

3. Dobre-o levemente e coloque-o no congelador.

Esse absorvente pode ser usado 2 vezes ao dia diretamente no períneo. Você também pode utilizar outro absorvente embaixo para não correr o perigo de vazar. O resultado é o alívio imediato na sensação de queimação e ardência do períneo. Espero que desfrute!

Do que o bebê *realmente* precisa?

É comum, durante a gestação, os pais se preocuparem em organizar o quarto do bebê. Você pode refletir sobre isso, se essa necessidade vem da nossa cultura ou se isso é uma necessidade do bebê. No geral, o bebê fica pouco tempo em seu quarto nas primeiras semanas ou meses. Muitos pais se sentem mais confortáveis com o bebê no quarto deles - também pela facilidade já que ele vai acordar à noite para mamar e você pode descansar mais tranquilamente, podendo olhar o bebê bem de perto sempre que quiser.

Outros pais preferem acostumar o bebê no seu próprio quarto desde o princípio. Para isso é importante notar que o bebê costuma ficar mais tranquilo no mesmo ambiente que os pais. O bebê não gosta de estar sozinho, ele ainda está em uma fusão emocional com a mãe e vai descobrir aos poucos o que é estar separado. Passar tempo com o bebê em seu próprio quarto o ajudará a se acostumar ao ambiente. Usar o trocador, amamentar e ficar um pouco ao lado quando ele está dormindo, cria rituais para que ele passe a reconhecer o ambiente de seu próprio quarto como seguro.

dicas
práticas

Se você prefere deixar o bebê no seu quarto, existem esses berços que são abertos do lado e que encostam na cama, assim você não precisa nem levantar à noite para pegá-lo

Se você prefere que ele durma no quarto dele, você pode colocar um colchão no chão, e assim você consegue deitar com o bebê até ele dormir, ou para amamentar deitada.

Converse sempre com seu bebê. Explique para ele qual a atividade que estão desempenhando, mesmo parecendo que ele não entende, ele se sente mais seguro, e sempre quando ouvir você falando, ele vai identificando o que acontece naquele momento.

É muito difícil criar uma rotina nos primeiros meses de vida do bebê. Ele muda rápido e com isso a rotina também. Criar rituais de banho, troca, sono, alimentação, gera previsibilidade para ele, que se sente mais seguro e confortável passando por essas mudanças.

Durante os primeiros três meses ou mais, o bebê passa pelo período extero-gestacional, onde ele ainda está se acostumando com a vida fora do útero. Alguns bebês choram muito nessa época e só conseguem relaxar no colo. O sling ou canguru pode ser seu grande aliado nesse momento. Seu bebê fica tranquilo bem pertinho de você, e você consegue desenvolver outras atividades diárias.

É muito comum recém-nascidos terem cólicas. E nem sempre é por alguma coisa que você comeu, ou por causa da fórmula. A verdade é que o sistema digestivo também está se adaptando a receber alimento, e muitas vezes não há muito que fazer, a não ser esperar passar. Massagem na barriga do bebê, ou colocar as perninhas dele para cima pressionando levemente a barriga podem ajudar a aliviar cólicas.

Shantala – é uma massagem indiana que ficou conhecida na década de 70, por meio do médico obstetra francês Dr. Frédérick Leboyer. Ao visitar a Índia, ele percebeu que era muito comum encontrar em ruas e praças públicas mães massageando os seus bebês, num hábito cotidiano de cuidado e carinho. Confira alguns benefícios da técnica para o bebê:

- Facilita o desenvolvimento físico, motor, fisiológico e emocional do bebê;
- Melhora o relacionamento entre mãe e/ou pai e bebê, diminuindo a carência afetiva do pequeno e fortalecendo o vínculo afetivo;
- Ativa a circulação sanguínea estimulando o melhor funcionamento de todos os órgãos;
- Promove o relaxamento por meio da diminuição do stress;
- Tranquiliza e melhora a qualidade do sono;
- Alivia ou previne cólicas, gases ou prisão de ventre e melhora a digestão;
- Aumenta a capacidade respiratória.

Aproveite esse momento para conversar com o bebê: fale sobre sentimentos, do que gosta nele, do que espera que faça, das suas características físicas e da personalidade, conte histórias sobre sua vida e como foi seu dia.

O toque delicado e a conversa suave irão estimular o lado afetivo dos dois, e isso é importantíssimo para fortalecimento do vínculo. Concentre pensamentos positivos e sadios durante a Shantala: lembre-se que vocês estão trocando energia.

Importante:

a Shantala pode ser realizada somente depois do primeiro mês de vida do bebê.

Símbolo de igualdade

Há 75 anos, todas as mulheres grávidas na Finlândia recebem um kit de maternidade do governo. O kit inclui uma caixa com roupas, lençóis e brinquedos, e a ideia é que a própria caixa (de papelão, com um colchão no fundo) seja usada como berço durante os primeiros meses de vida do bebê. A tradição foi desenvolvida para dar a todas as crianças na Finlândia um começo de vida igual, independente da classe social.

*Fonte: BBC News / 04 de junho de 2013

Plano de pós-parto

Segue abaixo um modelo de plano de pós-parto que você pode preencher e imprimir para ter à mão, entregar na maternidade ou compartilhar com os envolvidos:

Plano de pós-parto

Gestante:

Acompanhante:

Bebê:

O plano de pós-parto expressa nossos desejos e preferências. Nós nos informamos antes de fazer as escolhas abaixo e entendemos que, em algumas situações, nossas escolhas podem não ser possíveis. Nessas circunstâncias:

- [ ] O profissional competente pode tomar as decisões necessárias para a saúde e segurança da mãe e do bebê
- [ ] Queremos que o profissional competente discuta conosco qualquer procedimento ou medicação antes da administração.

1. Sobre a amamentação, eu planejo:

- [ ] Amamentar exclusivamente e em livre demanda
- [ ] Amamentar exclusivamente, com horários, conforme orientação do pediatra
- [ ] Usar fórmula láctea
- [ ] Amamentar e complementar com fórmula
- [ ] Contratar uma consultoria em amamentação para auxiliar nas mamadas

2. Gostaria que não fosse oferecido ao bebê:

- [ ] Chupeta ou bico
- [ ] Glicose ou água açucarada
- [ ] Fórmula láctea

3. Visitas

- [ ] Em momento nenhum
- [ ] Seja permitida visita agendada
- [ ] Seja permitida visita a qualquer momento

4. Lista de contatos

Pediatra:

Consultora de Amamentação:

Doula Pós-parto:

Obstetra/Obstetriz:

Familiares:

5. Cuidados com a casa e filhos mais velhos (se houver)

5-a. Lista detalhada de afazeres domésticos (limpeza, compras, animais domésticos)

5-b. Lista de pessoas que podem ajudar e quando (pode-se fazer um calendário semanal com as atividades de cada um)

5-c. Lista de receitas preferidas (doces e salgados que trazem conforto)

5-d. Lista de hobbies (coisas que você gosta e costuma fazer podem ser retomadas quando você sentir que o momento é adequado. Isso pode incluir qualquer hobby, atividade física, leitura de um livro, café com um amigo, visita a um lugar especial ou um tempo sozinha. Fazer um esquema de quando realizar esses intervalos, e por quanto tempo).

Cardápio
para o pós-parto

Para não perder tempo na cozinha ou se preocupar com um cardápio, uma ótima ideia é deixar comida congelada. Pense nas receitas que você mais gosta, e também na praticidade em armazená-las. Aqui estão algumas dicas do que fazer:

Procure sempre dividir o alimento congelado em porções diárias. Assim você evita o desperdício e fica muito mais fácil para qualquer um te ajudar na preparação.

Sempre coloque a data de preparação da comida nas porções.

Arroz, feijão ou os cereais e grãos de sua preferência, você já pode congelá-los refogados e temperados.

Praticamente todas as carnes ficam boas congeladas: carne moída, hambúrgueres, frango e peixe, almôndegas. Lembrando que as carnes com caldo ficam mais úmidas quando reaquecidas. No açougue, já peça a carne cortada em bife, cubos e limpa, se possível, embalada individualmente.

Sopas são fantásticas para congelar! As sopas de feijão, lentilha, ervilha você pode refogar com cebola, alho e cebolinha, uma folha de louro, cozinhar bem os grãos e depois bater no liquidificador para então adicionar os temperos.

Em relação aos legumes e verduras, o melhor é comprar semanalmente as versões já cortadas, saladas prontas e já lavadas, facilita muito!

Com a tabela abaixo você pode montar seu cardápio diário, escolhendo os alimentos que você mais gosta:

Grupos Alimentares	Porções Diárias	O que é 1 porção
Pães e Cereais	**9 a 11**	1 pão francês, 4 biscoitos cream cracker, 4 colheres (sopa) de arroz ou macarrão, 2 fatias de pão de forma, 1 pegador de macarrão
Frutas	**3 a 4** (mínimo)	1 unidade de fruta (maçã, banana, pera...), 1 fatia (melancia, melão...)
Vegetais (verduras e legumes)	**5** (mínimo)	4 colheres (sopa), 3 folhas médias, 1 escumadeira de legumes picados
Leite e derivados	**3**	1 copo de leite, 1 copo de iogurte, 2 fatias de queijo minas
Carnes e ovos	**2 porções/dia**	1 bife médio; 1 coxa de frango; 2 ovos; 1 filé de frango; 1 filé de peixe, 1 posta de peixe

A ALIMENTAÇÃO pode ser a mesma que estava habituada durante a gestação, deve conter alimentos de todos os grupos alimentares e ser variada e colorida. Deve ser composta de três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), seguido de três lanches intermediários (ou mais), dependendo da rotina individual.

Por exemplo:

Dia 1

• **Café da manhã:** duas fatias de pão com geleia, um copo de leite desnatado ou uma porção de cereais com leite.

• **Lanche da manhã:** uma porção de frutas e duas fatias de peito de peru.

• **Almoço:** uma sopa e uma porção de purê de batata ou de abóbora. Você também pode comer uma porção de carne magra ou peixe e uma porção de frutas.

• **Lanche da tarde:** uma porção de salada de frutas.

• **Jantar:** uma fruta e uma porção de frango com uma batata assada ou um prato de sopa de legumes.

Dia 2

• **Café da manhã:** um copo de leite desnatado, uma porção de cereais, um suco de laranja.

• **Lanche da manhã:** duas fatias de pão integral com geleia e iogurte desnatado.

• **Almoço:** uma porção de carne magra ou peixe com uma porção de arroz ou massa integral. Outra opção seria uma salada com verduras variadas ou legumes salteados com um pouco de azeite. Para a sobremesa, um iogurte desnatado ou uma porção de fruta.

• **Lanche da tarde:** bolachas integrais e uma fruta.

• **Jantar:** um caldo de legumes ou uma omelete com legumes e frango desfiado ou atum. Como sobremesa, pode ser uma fruta ou um iogurte desnatado.

• **Antes de ir para a cama:** uma porção de cereais e um copo de leite desnatado.

Nutrientes que *não podem faltar* para a mamãe neste período

A concentração de vitaminas e minerais no leite humano é influenciada tanto pela dieta, quanto pelo estado nutricional materno. A mãe deve conversar com seu médico para saber se deve continuar tomando a vitamina pré-natal. Muitas vitaminas pré-natais já são preparadas para cobrir também o período da amamentação. Mas vale ressaltar que a vitamina não substitui uma alimentação rica e variada.

Vitaminas e minerais que não podem faltar:

Vitamina A: fígado, azeite de dendê, leite em pó integral, manteiga sem sal, queijo, couve, agrião, abóbora, cenoura, manga, mamão, beterraba.

Vitamina C: acerola, goiaba, morango, manga, laranja, mamão, pimentão, espinafre, couve, limão, abacaxi, maracujá, batata.

Complexo B: mães vegetarianas e veganas devem ter suplementação (após orientação, é claro). **Fontes:** peixes, carnes, ovos, leite e derivados.

Cálcio: leite e derivados, sardinha, salmão, folhas verdes escuras, linhaça. **Ferro:** carnes, vísceras, ovos, leguminosas, melado de cana, açúcar mascavo.

Receitas práticas para o pós-parto

Sopa de legumes com abóbora

Ingredientes:

- 2 cenouras;
- 1 beterraba de tamanho médio;
- 1 chuchu grande;
- 1 cebola;
- 1 berinjela;
- 1/2 abóbora cabotiá;
- 1 maço de cheiro verde;
- 1 abobrinha;
- 1 folha de louro;
- azeite de oliva;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Lave, descasque e corte todos os legumes em pedaços pequenos e reserve. Leve o alho para dourar com uma colher do azeite na panela de pressão. Acrescente todos os legumes e o cheiro verde picado e a folha de louro. Adicione água até cobrir os ingredientes. Deixe na pressão por 5 minutos, depois mais 10 fora da pressão. Quando estiver tudo macio, retire a folha de loura e bata no liquidificador. Sirva a sopa cremosa!

Sopa de legumes verde

Ingredientes:

- 500 ml de caldo de carne caseiro;
- 2 dentes de alho fatiados;
- 1 pedaço de gengibre fatiado;
- ½ colher de chá de cúrcuma em pó;
- 200 g de abobrinha fatiada;
- 85 g de brócolis;
- 100 g de couve picada;
- raspas e suco de um limão;
- salsinha picada a gosto;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Coloque três colheres de sopa de água e aqueça. Junte o alho, gengibre, a cúrcuma e o sal e refogue por 2 minutos. Em seguida adicione a abobrinha picada e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Adicione o caldo de carne e deixe ferver por mais 3 minutos. A seguir coloque o brócolis, a couve e o suco de limão. Deixe cozinhar por 4 minutos ou até amaciar. Retire do fogo e adicione a salsinha. Despeje tudo no liquidificador e bate até ficar homogêneo. Volte para aquecer na panela e sirva quente.

Quibe assado

Ingredientes:

- 1/2 xíc. (chá) de trigo para quibe;
- 3 xíc. (chá) água quente;
- 1/2 cebola grande ou 1 pequena;
- 2 dentes de alho;
- Folhas de hortelã (aproximadamente 1/2 xícara);
- 2 col. (sopa) salsinha;
- 1/2 de col. (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- Pitada de canela;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Azeite a gosto (ou aproximad. 50ml);
- 500g de carne moída (patinho é ideal por ter menos gordura)

Modo de preparo:

Coloque o trigo de molho na água quente e deixe descansar por 30 minutos.
Pique miudinho ou use um processar para triturar todos os demais ingredientes (menos a carne). Misture esse tempero que foi processado com a carne moída. Escorra bem o trigo, você pode usar uma peneira e ir pressionando, enrolar em um pano limpo e torcer, ou apertar com as mãos mesmo, o importante é ficar bem sequinho. Junte o trigo com a carne e o tempero e misture bem.

Unte um refratário com azeite espalhe o quibe e leve ao forno preaquecido em 200°C por aproximadamente 35 minutos. Rende 6 porções bem generosas.

Panqueca de banana com aveia

É super simples e prático

Amasse uma banana em uma tigela, junte um copo de farinha de aveia, um ovo, e leite para dar consistência. A mistura não fica líquida e nem muito pastosa.

Depois é só ir pegando com uma concha e colocando em uma frigideira untada com manteiga.

Então use sua criatividade e coloque por cima o que você mais gosta, frutas, yogurte, mel, geléia.

Mingau de aveia de caneca

Pode ser consumido de manhã ou no momento em que bate aquela fome e a próxima refeição ainda vai demorar. É rico em fibras e dá uma boa sensação de saciedade.

Em uma caneca grande, coloque aveia pela metade e preencha com leite até um dedo pra baixo da borda. Leve ao microondas por 1 minuto na potência alta, mais 30 segundos na potência baixa. Ele deve ficar cremoso. Adoce à gosto e, se quiser enriquecer, coloque pedaços de banana e/ou uvas passas.

Bolo rápido de banana

Super prático, não precisa nem de batedeira (melhor não correr o risco de acordar o bebê)

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- ¼ xícara de óleo
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de de aveia em flocos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para enfarinhar a forma

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 graus, unte com manteiga e polvilhe com farinha de trigo uma forma de bolo inglês de 22 centímetros por 10 centímetros.
2. Descasque as bananas, coloque num prato e, com um garfo, amasse bem.
3. Numa tigela, bata os ovos e o óleo com um garfo.
4. Misture bem a banana amassada.
5. Misture o açúcar, as farinhas, a aveia, o fermento e a canela em outra tigela.
6. Aos poucos, junte esses ingredientes secos à mistura de banana e mexa bem.
7. Transfira a massa para a forma e leve para assar por 40 minutos ou até dourar.
8. Quando esfriar, se quiser, corte em fatias, esquente na torradeira e sirva com manteiga e mel.

E-book complementar do

CURSO DE PÓS-PARTO

DOULAS
Camila Hollemans e Luciana Barbieri