

Bebê & Cia

FLORIANÓPOLIS, JUNHO DE 1994.



"Luz. Uma mulher acaba de dar à luz. O pedacinho lá de dentro toma forma aqui fora. E forte, no mesmo momento, a vida sorri, enquanto o rebento chora".

A partir do momento da concepção o corpo da mulher passa a ser um templo gerador de vida. A vida que começa de uma pequena semente.

A gravidez é um processo novo e cheio de surpresas, principalmente para as mães de primeira viagem. A mulher grávida é um poço de curiosidades. Alguém sempre disposta a saber mais informações sobre ela mesma, sobre as mudanças que ocorrem com o corpo, sobre o bebê e os cuidados necessários. Só a mulher tem o privilégio de dar à luz. Só ela pode ser mãe.

A chegada do bebê exige muita dedicação, carinho e amor. A mãe estará envolvida em diversas situações. Algumas serão de muita alegria, outras serão difíceis e outras surpreendentes.

Confiança em si própria, calma e paciência são fundamentais para que ela possa superar os momentos difíceis.

Sendo assim, certamente a mãe conseguirá cumprir sua tarefa: preparar mais um habitante para o mundo.

Ser mãe é isso!

Produção e Execução:

Karina Manarin

Textos Fotos e Edição:

Karina manarin

Edição Eletrônica:

Sérgio Severino e Jaime Luccas

Colaboradores:

Wallace Lehnemann, Alexandre

Gonçalves e Paulo de Tarso

Consultores:

Dr. Ubiratan Cunha Barbosa

(Ginecologista e Obstetra);

Dr. Roque Luiz Sant'ana (Pediatra);

Dr. Arnaldo Marcon (Pediatra);

Dra. Marinês Araújo Garcia

(Psicóloga);

ZERO

Especial

TÁ CHEGANDO A HORA

Depois de uma longa espera o bebê finalmente se prepara para nascer. Você por certo já pensou no tipo de parto que mais lhe agrada. É importante que seu médico a ajude na escolha porque ele sabe tanto das condições físicas e psicológicas suas, quanto do desenvolvimento e posição do bebê. Mas não se decepcione se na última hora, o médico vir a constatar, que seu bebê não poderá nascer naturalmente, por algum motivo específico. O interessante é que tudo vai dar certo e que esse novo ser tão importante está chegando.



Parto normal:

O parto normal pode ocorrer tanto com a mulher deitada na posição ginecológica como de cócoras.

O trabalho de parto inicia com contrações, que a princípio têm um intervalo de trinta a sessenta minutos. À medida que o tempo passa, as contrações tornam-se mais frequentes, até que o intervalo diminui para cinco minutos. É hora de procurar a maternidade. A parturiente pode optar por receber ou não a anestesia. Passada a fase de dilatação as contrações cessam temporariamente, e a mulher sente um incontrolável desejo de se esforçar para expulsar o bebê. Pode ser feito um corte no períneo (região que liga o ânus a vagina) para direcionar a laceração do tecido e evitar que ela ocorra de forma espontânea e desordenada. Quando sair a cabeça do bebê, o obstetra ajuda com as mãos a retirar o resto do corpo.

Após cortar o cordão umbilical e entregar a criança ao pediatra, o médico procura extrair a placenta pressionando-lhe o abdômem para ajudar no deslocamento.

Cócoras:

O parto normal na posição de cócoras representa uma maneira mais fácil de expulsar o bebê. Além da gravidade, que puxa o peso do bebê para baixo, a posição possibilita uma maior abertura da vagina e da bacia óssea, deixando o canal do parto desimpedido. O fluxo de sangue na pelvis aumenta, facilitando a distribuição da endorfina, um analgésico produzido pelo próprio corpo dispensando muitas vezes a anestesia. Quando a cabeça aponta, a parturiente faz muita força expulsando o bebê. Depois de cortar o cordão umbilical, o médico puxa a placenta, que cai naturalmente.

No parto natural a mulher se recupera com mais rapidez, o que permite uma maior integração dela com a criança.

Cesariana:

O parto cesário, ou cesariana, ocorre quando a passagem da criança pelo canal de parto representa risco para ela ou para a mãe. Mães com a bacia muito pequena, bebês muito grandes, sentados, ou com o cordão umbilical enrolado no pescoço, são os

casos em que a cesárea se faz necessária.

A operação dura em média uma hora. É feito um corte horizontal de aproximadamente doze centímetros na parte inferior do abdômem na altura do púbis. São usados três tipos de anestesia: a raquidiana, a peridural ou a geral. A escolha é feita pelo obstetra e pelo anestesiologista. As mais usadas são a peridural e a raquidiana. Ambas são aplicadas na coluna e adormecem do ponto em que a seringa foi injetada até os pés, porém são diferentes, tanto na droga usada quanto no seu volume. A raquidiana atinge uma região mais profunda que a peridural. A geral só será usada se houver complicações na sala de parto ou se a gestante já tem histórico de crises convulsivas e epilepsias.

Após a retirada da criança o médico fecha o corte com pontos que deverão ser retirados oito dias após a cirurgia.

Terminada a operação, vem a parte mais difícil. A recuperação vai se dar como em qualquer tipo de cirurgia. No começo o corte dói muito e a mãe tem problemas para evacuar, se mexer e tossir.

Pílula e Amamentação

ZERO - JUNHO 94

A amamentação diminui a possibilidade de uma nova gravidez sobretudo quando for a única fonte de alimentação do bebê. Mas apenas amamentar não é suficiente para evitar nova gestação. É preciso ter muito cuidado. Para evitar a gravidez, os métodos mais indicados nesse período são os de barreira como o diafragma, DIU ou mesmo a camisinha.

As pílulas anticoncepcionais que contêm o hormônio estrogênio não devem ser usadas pois podem diminuir a quantidade do leite ou mesmo secá-lo por completo.

As pílulas anticoncepcionais de ação lenta, que são fabricadas a base de progesterona podem ser tomadas sem medo porque não interferem na lactação.

"Meu filho representa tudo para mim. Ele é minha vida, meu sorriso. Sem ele eu não saberia viver. Ser mãe é acima de tudo crescimento. A criança ensina muito. Ela ensina a prestar atenção nas coisas, cuidar do futuro. Meu filho me ensinou também a ter respeito pelo mundo infantil, conhece-lo e olhar as crianças com carinho. Além disso ele deu sentido a cada coisa que existe dentro e fora de mim. Eu amo meu filho mas sei que ele não é meu. Sei que devo criá-lo para o mundo e não para mim e desde que ele nasceu tento me educar para isso. Tendo me desprender do meu sentimento de posse. A maior dificuldade para mim é quando ele fica doente. Para mim o mais importante é que ele seja uma criança saudável. Se ele adoecer eu adoço junto."

(Maria Eduarda Santos, 32 anos, fiscal da Prefeitura de Florianópolis, mãe de Athos Paulo, Zanos.)



O que levar para a maternidade?

A mala da mamãe:

- 3 camisolas
- 1 par de chinelos
- 6 calcinhas
- 1 robe
- 1 sabonete neutro
- 1 xampu
- Escova e pasta de dentes
- Escova de cabelo
- Absorventes (tamanho super)
- 1 muda de roupa
- Documentos
- Ficha com informações sobre sua gravidez



A mala do bebê:

- 6 camisinhas de pagão
- 4 macacões
- 4 pijaminhas de algodão
- Fraldas descartáveis (dois a três pacotes)
- Fraldas de pano (seis a dez)
- 2 pares de sapatinho
- 2 pares de meias
- 1 mantinha
- 1 sabonete neutro
- cotonetes
- cueiros

O TEMPO CERTO

Quando meu bebê vai deixar a fraldinha? Essa é uma pergunta comum entre as mães que convivem com fraldas todos os dias. Conheça agora a época certa para deixá-la.

Todos os dias a história se repete: um balde de fraldinhas para lavar.

Apesar de não constituir uma tarefa difícil esse ato muitas vezes torna-se cansativo para a mãe. Afinal, quando ele vai deixar a fraldinha?

Quando a criança começa a andar e falar está na hora de começar a deixar as fraldas. Com a introdução de códigos comuns ao bebê e à mãe fica mais fácil ensiná-la a pedir e, com a segurança nas pernas, fica mais fácil o controle dos esfíncter, ou seja, a musculatura do ânus e da uretra.

Claro que essa fase varia de acordo com cada criança, mas geralmente isso acontece após um ano. Antes disso, a criança não está preparada tanto física quanto emocionalmente para se controlar nem para pedir para ir ao banheiro.

Colocar a criança no troninho sem que ela esteja preparada, pode ocasionar problemas futuros que dizem respeito até mesmo a sua vida sexual. Além dis-

so, problemas como o horror a evacuar ou fazer pipi no troninho retardando ao máximo, a hora de deixar as fraldas, também podem ocorrer.

A paciência e a compreensão são elementos fundamentais nesse processo. É importante deixar a criança bem a vontade e confortável. Para isso seria ideal o troninho e não o vaso sanitário comum. No tronó, ela poderá se acomodar com os pés no chão o que transmite uma sensação de segurança.

O controle deve começar pela musculatura do ânus. A criança aprende a pedir para evacuar por volta dos dois anos, enquanto o controle do xixi ocorre por volta dos dois anos e meio a três.

Vale lembrar que esses prazos variam conforme a criança e que esta jamais deve ser castigada quando não consegue se controlar. Esse é um processo novo e importante na vida do bebê e quando estiver pronto, com certeza deixará a fralda.



Quando a criança começa a andar e falar está na hora de deixar as fraldas.

"Meu filho veio quando eu quis. Com ele iniciou-se uma fase de novas experiências em minha vida. Talvez a melhor fase. Acho até que sou um pouquinho egoísta porque sou mãe solteira por opção e sinto meu filho como só meu. Defino o casamento como uma instituição complicada e falida. Penso que quando um homem procura uma mulher para se casar ele já pensa em passar para ela os afazeres domésticos. Não quero compromisso com atividades domésticas e quero ensinar meu filho a ser independente começando pela lavagem da sua própria cueca. Converso muito com meu filho. Temos uma relação muito aberta. Ele conhece o pai só por fotos e não pergunta muito sobre ele. Eu conto alguma coisa relacionada ao pai porque quero que ele perceba que não é diferente dos outros e não quero que ele tenha uma imagem negativa de quem me ajudou a concebê-lo. Talvez a imagem negativa se forme a partir da ausência do pai. Até agora não senti dificuldades em criá-lo. Valeu a experiência com o Felipe. Pode até acontecer novamente, eu converso com ele sobre um irmão ou irmã."
(Expedita Maria de Moraes, funcionária pública, 35 anos mãe de Felipe 5 anos.)

Para quem usa...



A assadura é um problema que acontece com frequência nos bebês. Anote as dicas para preveni-la:

☑ Mudar a fralda sempre que possível, logo que o bebê a suje tanto de urina quanto de fezes.

☑ Secar o bebê com cuidado antes de colocar a fralda. A umidade facilita o aparecimento de assaduras.

☑ Não deixe que seu bebê use fraldas de outra criança nem empreste as dele.

☑ Se a criança costuma ter assaduras passe suas fraldas de pano a ferro em ambos os lados. O objetivo é matar as bactérias saprófitas, o que a lavagem comum não faz.

☑ Aumente a acidez do tecido da fralda para evitar a proliferação de germes e bactérias. Veja a receita: Dissolva uma xícara de vinagre na máquina de lavar cheia até a metade. Lave bem as fraldas, enxague e deixe-as de molho nesta mistura por meia hora torcendo em seguida. No balde use uma colher de sopa de vinagre para cada litro de água.

☑ Sempre que possível deixe a pele do bebê pegar sol na região das assaduras. Antes das dez da manhã e depois das quatro da tarde.

Bendita chupeta

Carlinhos não para de chorar. Ele está irritado, inquieto e os pais não sabem o que fazer.

Mas o que será que tem esse menino? Quem sabe a chupeta o acalme.

-Viu? Parou, se não fosse a bendita chupeta!...

Tal procedimento é muito comum na vida de uma família e a chupeta tornou-se um objeto tão usado que as vezes não nos damos conta dela. Afinal o uso da chupeta é positivo ou negativo? Existe um momento certo para a criança largá-la?

Quando nasce a criança sente-se o centro do mundo. Sempre que ela chora tem que ser prontamente atendida. A realidade de uma mãe, que tem outros afazeres além de cuidar do filho, é bem outra e nem sempre pode atendê-lo no momento em que ele solicita. Além disso, nem sempre a mãe entende o que a criança sente, principalmente nos primeiros meses de vida.

O uso da chupeta como forma de lidar com a ansiedade da criança enquanto seu desejo não pode ser atendido demonstra-se positivo na medida em que alivie momentaneamente suas tensões até que estas possam ser devidamente supridas. A sensação de sucção constitui um prazer oral que pode ser visto como uma forma do bebê reportar-se à segurança do seio materno.

A medida que a criança cresce e descobre o mundo precisa menos da chupeta. Não se

deve usar tal objeto para impedir por exemplo que a criança leve objetos à boca. Deve-se dar liberdade ao indivíduo para descobrir o mundo a seu modo. No caso de um tombo a chupeta não deve substituir o carinho que um pai ou uma mãe podem oferecer.

Mais tarde, a criança vai perceber seu próprio espaço. Nessa época ela descobre que

tem vontade própria, tem condições de fazer escolhas, enfim prepara-se para a realidade. É o processo de individualização que ocorre por volta dos três anos de idade, ou seja, mais ou menos a época certa para deixar a chupeta.

A perda da chupeta representa para a criança sinal de independência. É um processo que deve ocorrer de maneira espontânea. Histórias de que o sapo levou a chupeta para nunca mais devolvê-la formam no universo da criança uma distorção da realidade colocando-a em contato com a mentira. A criança deve

ser incentivada a viver dentro do real, do possível. Por isso, esse tipo de procedimento não é aconselhável.

Nenhuma criança é igual a outra. Por isso não existe a época ideal para que ela deixe a chupeta. Pode-se dizer que o uso desse objeto é aceitável até aproximadamente três anos de idade. Se muito além dessa época ela negasse a deixar a chupeta, é preciso prestar atenção. A chupeta pode estar sendo usada para suprir algum tipo de carência como a falta de afeto.



VÍRUS E BACTÉRIAS

A resistência orgânica de uma criança é muito frágil. Por mais cuidados que se possa ter ela está propensa a doenças infecto-contagiosas. As mais comuns são as originadas por vírus e bactérias, mas nada de sustos. com os cuidados necessários tudo ficará bem

ZERO - JUNHO 94

Os microorganismos denominados vírus e bactérias são diferentes quanto ao tamanho, agressividade, tempo de incubação no organismo e capacidade de mutação. Enquanto os vírus têm uma estrutura simples e precisam penetrar na célula humana para se reproduzir, as bactérias dispõem de metabolismo próprio com esquema de reprodução e nutrição. As doenças causadas por vírus têm uma conotação inicial mais benigna porque o vírus é um hospedeiro transitório no ser humano. Quando completa seu ciclo ele vai embora.

A bactéria do ponto de vista clínico constitui uma doença mais grave porque ela pode se tornar um hospedeiro definitivo. Para amenizar a agressão das bacté-

rias a ciência descobriu os antibióticos.

As infecções ocorrem com mais frequência em crianças com idade entre dez meses e dois anos de idade. Isto acontece porque o sistema imunológico do bebê ainda está em desenvolvimento tornando o suscetível a esse tipo de doença.

As infecções virais geralmente iniciam-se com um resfriado. Em se tratando apenas de uma gripe simples os sintomas costumam regredir após o quarto ou quinto dia. Dependendo do caso o resfriado pode arrastar-se um pouco mais.

Quando se trata de uma doença viral com sintomas e sinais específicos como o sarampo, acachumba, a rubéola ou a catapora, os sintomas começam a aparecer do terceiro ao quinto dia. Geralmente sete dias depois que surge o inchaço da cachumba, as lesões típicas da catapora, ou a vermelhidão do sarampo ou rubéola, a infecção começa a regredir.

As infecções bacterianas, muitas vezes, estão relacionadas com o aparelho respiratório, principalmente no inverno. Uma gripe que se prolongue por muito tempo sem regressão, as vezes com piora dos sintomas e do estado geral do paciente, é motivo para suspeita sobre uma possível infecção bacteriana. A existência de febre alta de difícil controle ou que persiste por dias mesmo baixa é outro sintoma suspeito.

As infecções bacterianas



geralmente alteram o estado geral da criança deixando-a abatida, irritada e na maioria das vezes com febre alta.

As infecções bacterianas, com raras exceções, são tratadas com antibióticos. Assim que se inicia o tratamento com esse tipo de medicação a doença começará a regredir. Nas diarreias bacterianas e lesões leves da pele, onde o uso do antibiótico não está indicado, a regressão dependerá de cada caso.

O pediatra deve ser chamado sempre que o estado de saúde da criança seja preocupante. Se ele constatar a infecção bacteriana certamente receitará um antibiótico de acordo com a idade da criança, o tipo de infecção e a provável bactéria em questão. O medicamento deve ser usado respeitando-se intervalos específicos, permitindo-se no máximo,

um atraso ou adiantamento de uma hora. Nenhum antibiótico deve ser dado sem a indicação do pediatra.

Quando está doente, geralmente a criança fica desanimada e diminui seu ritmo de vida normal. Durante a febre esse estado é frequente. Mas se mesmo entre um pico de temperatura e outro ela continuar apática seria aconselhável procurar novamente o pediatra para novas avaliações. O apetite também se altera durante um quadro infeccioso mas voltará ao normal tão logo a criança se recupere.

No caso de uma criança doente o primeiro passo a ser dado é procurar o pediatra. Caso isso não seja possível imediatamente a criança deve ser convenientemente agasalhada, ter sua temperatura controlada e aumentar a ingestão de líquidos.

Nebulização

A nebulização é indicada para situações de crise de asma e bronquite. Ela leva o medicamento diretamente aos pulmões para se obter resultado imediato.

O líquido utilizado no aparelho de nebulização é água destilada ou soro fisiológico associado a um broncodilatador. As duas soluções são empregadas numa quantidade de dois a cinco mililitros e o broncodilatador numa proporção de uma gota para cada três a quatro quilos da criança. A



nebulização não deve ser feita com a criança deitada porque dificulta a absorção do remédio.

Do leite aos sólidos

A introdução de alimentos sólidos constitui uma nova etapa na vida do bebê. Através dela, a criança descobre novos alimentos com diferentes gostos e texturas. Uma das preocupações da mãe é quanto ao tempo certo para introduzir alimentos sólidos na dieta do bebê.

A criança que mama no peito só deve começar com alimentos sólidos aos seis meses de idade. O leite materno contém todos os nutrientes de que ela precisa, além de protegê-la contra doenças.

O bebê que não recebe o leite da mãe aos três meses de idade já pode experimentar o suco de frutas.

Normalmente as frutas constituem o primeiro alimento sólido dado aos bebês. Primeiro na forma de sucos não muito ácidos como de

laranja, laranja e limão, depois em forma de papinhas. Dar frutas ao bebê é muito importante porque elas contêm vitaminas e sais minerais indispensáveis para o seu desenvolvimento.

O segundo alimento é a sopa de verduras. A sopa pode conter batata, cenoura, abóbora e chuchu que são as mais toleradas pelos bebês.

O objetivo principal é conseguir com que a criança se alimente com o mesmo tipo de comida que o resto da família. Para isso é preciso introduzir os alimentos gradativamente. No sétimo mês pode ser oferecido o caldo de feijão. No nono é a vez da gema de ovo cozida, carne triturada ou peito desfiado e assim sucessivamente.



"Meu filho é um pedaço de mim. Tudo que eu puder fazer por ele eu farei com certeza. Ser mãe é acima de tudo responsabilidade e amadurecimento. Meu filho me ajudou a perceber muita coisa que antes eu não percebia. Para mim o mais difícil até agora foi o parto, a dor do parto."
(Cristine Farias Conti, 18 anos, estudante, mãe de Luis Felipe, 2 meses)