

revista

MAIO 2020 - #85

EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

Uma nova realidade **TRABALHO REMOTO**

**Esteja pronto para
encarar o home office**





Novas mães x coronavírus

Conversamos com a consultora materno Paula Vereza, para entender como mães puérperas podem enfrentar tranquilamente este momento de pandemia

O caminho pela enfermagem foi natural e, há mais de 13 anos, Paula Vereza decidiu caminhar pela neonatologia e pediatria. Especialista em Cuidado Materno Infantil com ênfase em Aleitamento Materno, pela Incisa/Imam, foi supervisora de UTI neonatal e pediátrica no Neocenter, e ajudou a reabrir o pronto atendimento pediátrico do Hospital Felício Rocho. Atualmente, é empresária e administradora da Paula Vereza – Consultora Materno e atua como consultora em aleitamento materno, sono infantil e cuidados com o recém-nascido. Conversamos com Paula sobre os desafios das mães com os filhos que acabaram de chegar, em tempos de pandemia.

REVISTA EXCLUSIVE: Conte-me um pouco sobre a construção da sua carreira.

Paula Vereza: Sou enfermeira e, desde minha formação, trabalho com recém-nascidos e crianças. Trabalhei por muitos anos como supervisora em UTI neonatal e pediátrica, e supervisora de pronto atendimento pediátrico. O mundo materno infantil sem-

pre me fascinou. Sempre via as famílias perdidas sem saber coisas simples, como dar um banho seguro ou não conseguir identificar após uma mamada se o bebê realmente mamou. Foi no nascimento da minha sobrinha Ana Luísa que isso ficou mais evidente. Então, pude viver os desafios da maternidade para famílias que nunca haviam cuidado de recém-nascidos. Deixei minha carreira em hospitais para me especializar nos desafios da maternidade que, basicamente, estão em torno da amamentação, sono infantil e cuidados com o bebê, para dar toda segurança e suporte para as famílias.

“

“Deixei minha carreira em hospitais para me especializar nos desafios da maternidade.”

”

RE: Como ocorreu o direcionamento do seu trabalho?

PV: Após perceber as maiores dificuldades maternas, eu as listei uma a uma e comecei a me aprofundar cada dia mais. Sou especialista em cuidado materno infantil e fiz cursos e atualizações na Lumos Cultural, em São Paulo (que é o curso de maior relevância em aleitamento materno). Atualmente, faço mais um curso de sono infantil na Family Wellness Institute, além de vários outros. Sempre fico atenta aos cursos disponíveis no mercado, porque acho importante ter várias visões do mesmo tema e, assim, criar minha própria metodologia de trabalho. Também fico atenta às inseguranças e questionamentos das famílias, a fim de buscar um conhecimento cada vez mais amplo com embasamento científico.

“

“Fico atenta às inseguranças e questionamentos das famílias, a fim de buscar um conhecimento cada vez mais amplo com embasamento científico.”

”

RE: Como cuidar da saúde do bebê, em tempos de pandemia?

PV: O bebê deve ser mantido em isolamento social junto com os pais, principalmente porque ainda não tomou as vacinas mais importantes e é um grupo que tem mais risco, justamente porque a imunidade está em formação. Dentro do possível, os pais devem dispensar ajuda de terceiros, a não ser que essa pessoa fique com a família durante todo este período, sem sair de casa e não tendo o contato com pessoas que não estejam em isolamento. Até porque, 80% das pessoas infectadas pelo vírus são assintomáticas. Crianças menores de 5 anos e puérperas são grupo de risco para os sintomas graves da doença. Infelizmente, o vírus é invisível, de fácil transmissão e letal em grande parte dos casos, principalmente nos grupos de risco. Meus atendimentos de amamentação, sono, cuidados com o recém-nascido e orientações aos pais sobre o Covid-19, nesta época, têm sido on-line. Isso porque é a única forma segura de não contaminar e não ser um vetor de transmissão da doença. Por mais que tomemos cuidados e usemos máscara e luvas, todo o local fica contaminado (roupas, sapatos, materiais de trabalho), sem contar que, ao longo do dia, passamos em vários ambientes, por exemplo elevador, que fica quase impossível não tocar em nada.

“

“Crianças menores de 5 anos e puérperas são grupo de risco para os sintomas graves da Covid-19.”

”



RE: Sabemos que o puerpério é tempo de grandes oscilações emocionais. Com o isolamento social, como é possível pensar no cuidado mental da mãe?

PV: Naturalmente, no puerpério, a mãe se sente sozinha não fisicamente, mas porque as alterações físicas e emocionais são muito particulares e geram uma sensação de solidão. O isolamento social veio, e infelizmente temos que nos adequar para a própria segurança do bebê e da família. O que tem auxiliado muito é a internet, porque, por meio dela, as mães podem contar com encontros familiares on-line, além de auxílio de profissionais que se adequaram a esta nova forma de trabalho, como psicólogos, médicos e até profissionais do aleitamento materno.

RE: Como não entrar em surto com os cuidados solitários com um recém-nascido?

PV: É importante estabelecer uma rotina na família, com horários estabelecidos tanto para os cuidados com o recém-nascido, no que for possível, quanto para a casa. Nos cuidados com o bebê, é prioridade fazer um esquema de revezamento entre os pais ou as pessoas que estejam envolvidas no cuidado – como: a mãe amamenta, enquanto o pai coloca para arrotar, troca fralda e põe para dormir. Se tiver uma terceira pessoa, ela mantém a casa arrumada e faz comida. Para a mãe, é fundamental ter um equilíbrio e conseguir um tempo para descansar entre as mamadas e enquanto o bebê dorme.



Lucas Diamond

“**“Não há problema [de a mãe com Covid-19 amamentar], desde que tenha os cuidados básicos para que não haja transmissão.”**”

RE: A mãe com Covid-19 pode amamentar?

PV: Sim. A Sociedade Brasileira de Pediatria e órgãos internacionais, como Organização Mundial de Saúde, afirmam que não há problema, desde que tenha os cuidados básicos para que não haja transmissão. O que a mãe deve fazer é usar a máscara como proteção e lavar sempre as mãos. Esses cuidados devem ser feitos por todos da casa, e não só a mãe para amamentar.

RE: A produção de leite tem ligação direta com o estado emocional da mãe. Como cuidar da sanidade mental desta em meio ao caos da pandemia?

PV: Primeiro, a mãe deve tentar focar nela própria e no momento especial que está vivendo. Mais uma vez, falo da importância da divisão de tarefas com os cuidados com o bebê e com a casa. Isso faz com que ela consiga um pouco mais de tempo para cuidar de si mesma. Ela deve pensar naquilo que a deixa mais calma e tranquila. Precisa ouvir música, meditar ou até fazer exercícios leves após a autorização médica, como ioga, que tem opções de aulas na internet. Ela pode fazer coisas que relaxem e tirar um tempo para tomar um bom banho enquanto o companheiro cuida do bebê e no intervalo entre as mamadas.

“**“Tudo que não depender exclusivamente da mãe damos preferência para outra pessoa fazer, como arrotos, troca de fraldas e banho.”**”

RE: Quais os principais cuidados no pós-parto?

PV: É comum no pós-parto a mãe sentir dor e incômodo tanto no parto normal quanto na cesárea. Essas dores tendem a diminuir com o tempo – dor intensa deve ser comunicada ao obstetra. As cicatrizes devem estar sempre limpas e secas, tanto no parto normal (se houver episiotomia) quanto na cesariana. Nos primeiros dias, existe um ajuste natural da mãe aprendendo a amamentar e do bebê aprendendo a mamar. É comum acontecer, no começo da amamentação, fissuras e empedramentos. É importante que a mãe fique atenta à pega correta do recém-nascido, para evitar as fissuras; e coloque o filho(a) com frequência para amamentar. O nenê é o melhor amigo da mãe para esvaziar a mama, a fim de evitar empedramentos e, até mesmo, mastite. A alimentação da mãe deve ser balanceada, com uma dieta normal e muita água. E por último e muito importante: descanso. Tudo que não depender exclusivamente da mãe damos preferência para outra pessoa fazer, como arrotos, troca de fraldas e banho.

“

“Retirar um mau hábito em nós adultos já é doloroso, então imagina para os bebês.”

”

RE: Existe algum método direto para auxiliar mães no sono dos pequenos.

PV: A melhor coisa para o sono do bebê é colocar bons hábitos desde o início de vida. Sabemos que os bebês já nascem com personalidade, mas grande parte dos maus hábitos de sono somos nós quem colocamos. Recebo com frequência queixas como “parece que o berço tem espinhos”, “meu filho só dorme na mama” e, até mesmo, um bebê que tem que ser ninado para dormir, sendo que os pais não percebem que eles próprios que fazem com que os filhos fiquem assim. Ensinar desde o início de vida qual é o lugar certo de dormir, a diferença entre dia e noite e, até mesmo, colocar para dormir sem que haja necessidade de embalar é o melhor que se pode fazer pelo seu pequeno. Retirar um mau hábito em nós adultos já é doloroso, então imagina para os bebês.

RV: Como estabelecer a rotina de um bebê? Existem segredos?

PV: Existe sim. Rotina com o recém-nascido é impossível, já que ele mama em livre demanda, ou seja, sempre quando tem fome. Mas conseguimos colocar bons hábitos como: horário de banho, passeio quando possível, tomar sol antes das 10h ou depois das 16h, ler livros e até mesmo colocar músicas para estimular o bebê. Criei uma playlist no Spotify que se chama *Paula Vereza para recém-nascidos*, que tem ruído branco para acalmar o bebê quando ele está irritado e chorando sem motivo aparente; e outra que se chama *Paula Vereza para bebês*, com músicas instrumentais e clássicas. Já para o ritual noturno, podemos iniciar desde o nascimento, para ele começar aos poucos entendendo que a noite está chegando e é para dormir – e dormir a noite toda. Durante o dia, é importante que ele veja que tem claridade e barulho e, à noite, é totalmente o contrário: um ambiente sem luz e sem barulho.

“

“Durante o dia, é importante que o bebê veja que tem claridade e barulho e, à noite, é totalmente o contrário: um ambiente sem luz e sem barulho.”

”



Shutterstock

RE: É possível que a mãe consiga encontrar pontos na rotina, para que lavar o cabelo, por exemplo, não seja raridade?

PV: Planejamento é fundamental. Sabemos que, após a mamada, o recém-nascido dorme. Logo que ele termina de mamar, é um bom momento para se cuidar, comer e dormir. Com o passar do tempo, as mães começam a perceber que, em alguns momentos do dia, o filho fica mais tempo dormindo e relaxado; e é esse tempo que ela deve aproveitar, principalmente, para descansar e dormir.

@consultoramaterno

Canal no YouTube: Paula Vereza.