

Verdade

A vivência da sexualidade após o parto pode ocorrer de variadas maneiras por diferentes mulheres, pois leva em conta as mudanças na rotina trazidas pela chegada com o bebê, podendo influenciar a sua relação com seu parceiro. Estar no período pós-parto não significa que as relações sexuais não possam ser retomadas, mas se você não sentir desejo durante esse momento, saiba que existe uma diminuição na libido por conta da prolactina, hormônio da amamentação que contribui para inibir o desejo sexual.

Caso se sinta confortável, conte como isso está sendo para você.

Desafio

Você sabia que é normal sentir falta de libido durante meses após o parto? As mudanças hormonais que ocorrem nos deixam com menos vontade de fazer sexo e cada mulher tem seu próprio tempo! É importante lembrar que transar não é apenas penetração, mas também beijos e outras carícias, que podem ser ideais nesse período.

Caso se sinta confortável, conte ao grupo como isso está sendo para você.

Obs: lubrificantes à base de água podem ser muito úteis nesse momento, pois os hormônios da amamentação podem diminuir a lubrificação vaginal e causar dores para o casal.

VERDADE

DESAFIO

Desafio

Após o nascimento do bebê, muitas mães acabam tendo pouco tempo para si mesmas. Para algumas até se torna difícil achar tempo para coisas básicas como tomar banho.

Dê 5 dicas para as outras mulheres do grupo sobre como melhorar, um pouco que seja, essa situação.

Desafio

Para gestantes e puérperas, existe a Caderneta da Gestante, lançada pelo Ministério da Saúde e disponível na internet. Ali tem informações interessantes a respeito de diversos aspectos do processo de ter filhos. Você sabia, por exemplo, que a amamentação tem vantagens tanto para mãe quanto para bebê?

Tente listar tantas vantagens quanto você conseguir pensar.

Desafio

Cite todos os exames que você sabe que deve ou pode realizar pelo SUS durante o puerpério.

Depois, deixe as outras participantes complementarem.

Desafio

O programa Rede Cegonha é um programa do SUS que visa implementar uma rede de cuidados para assegurar às mulheres o direito ao planejamento reprodutivo e a atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao puerpério, bem como assegurar às crianças o direito ao nascimento seguro e ao crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Cite pelo menos duas vezes, antes ou depois do nascimento do seu bebê, em que você já fez uso do Programa Rede Cegonha.

Desafio

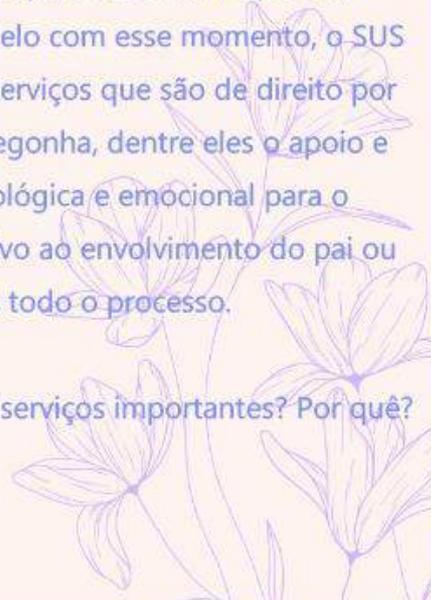
Faça uma mímica para as outras participantes adivinharem sobre um momento importante do seu processo de gestação. Depois conte por que escolheu esse momento.



Desafio

O pré-natal é o momento pós descoberta da gravidez até a hora do parto. Considerando todos os eventos que atravessam e podem ocorrer em paralelo com esse momento, o SUS garante alguns serviços que são de direito por meio da Rede Cegonha, dentre eles o apoio e preparação psicológica e emocional para o parto e o incentivo ao envolvimento do pai ou parceiro durante todo o processo.

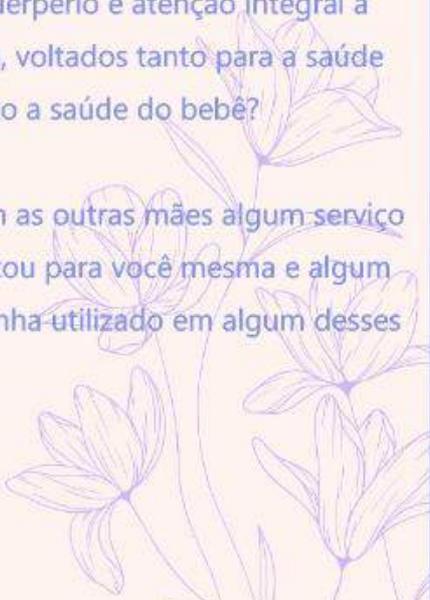
Você acha estes serviços importantes? Por quê?



Desafio

Você sabia que a Rede Cegonha oferece atendimentos voltados para o pré-natal, parto e nascimento, puerpério e atenção integral à saúde da criança, voltados tanto para a saúde da mulher quanto a saúde do bebê?

Compartilhe com as outras mães algum serviço que você já utilizou para você mesma e algum que seu bebê tenha utilizado em algum desses momentos.



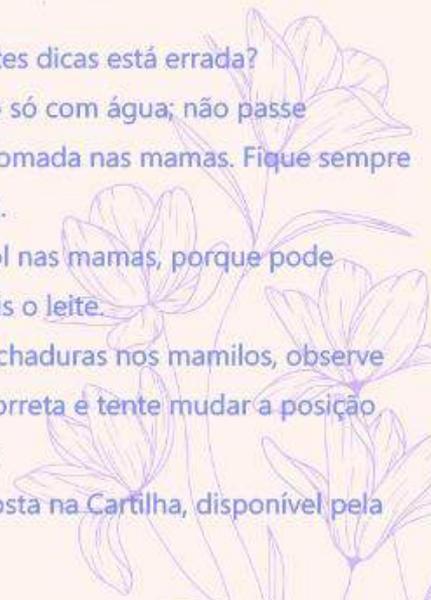
Desafio

Duas verdades e uma mentira. A Cartilha da Gestante, do Ministério da Saúde, cita "dicas para o sucesso da amamentação".

Qual das seguintes dicas está errada?

- a) Lave seu peito só com água; não passe sabonete nem pomada nas mamas. Fique sempre com o sutiã seco.
- b) Evite tomar sol nas mamas, porque pode esquentar demais o leite.
- c) Em caso de rachaduras nos mamilos, observe se a pega está correta e tente mudar a posição do bebê mamar.

Verifique a resposta na Cartilha, disponível pela internet.



Desafio

Você sabe o que fazer caso as mamas fiquem ingurgitadas? (Pesadas, cheias)

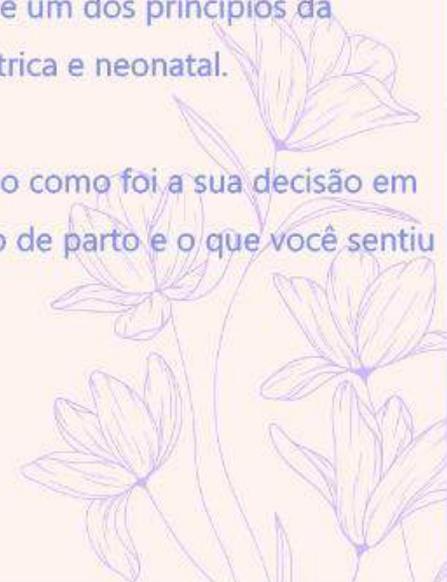
R: O leite deve ser ordenhado normalmente, mesmo que jogue fora, para as mamas voltarem ao normal. Fique tranquila! Mesmo que haja febre, as mamas tendem a voltar ao normal em até 48 horas.



Desafio

Você sabia que o parto natural deve ser estimulado? A redução da cesárea desnecessária é um dos princípios da atenção obstétrica e neonatal.

Conte ao grupo como foi a sua decisão em relação ao tipo de parto e o que você sentiu no processo.



Desafio

Conte uma informação que você descobriu sobre os serviços do SUS oferecidos para gestantes e puérperas durante o jogo. (caso essa carta seja retirada logo no começo, coloque ela de volta no baralho e embaralhe.)



Desafio

Se você pudesse falar alguma coisa para uma pessoa que acabou de descobrir que está grávida, o que você falaria?



Desafio

Verdadeiro ou Falso:

Depois do parto apenas o filho tem direito a um acompanhamento pela rede de saúde pública

R: Falso



Desafio

Verdadeiro ou Falso:

É recomendado a redução ou interrupção do tabagismo mesmo depois do parto

R: Verdadeiro



Desafio

Qual o número do Samu e quando ele deve ser acionado?

R: 192. Deve ser acionado em situações de emergência, com risco de morte ou sequelas graves.

Exemplos: envenenamento por parte da mãe ou do bebê, choque elétrico, crise convulsiva, agressões feitas por terceiros etc.

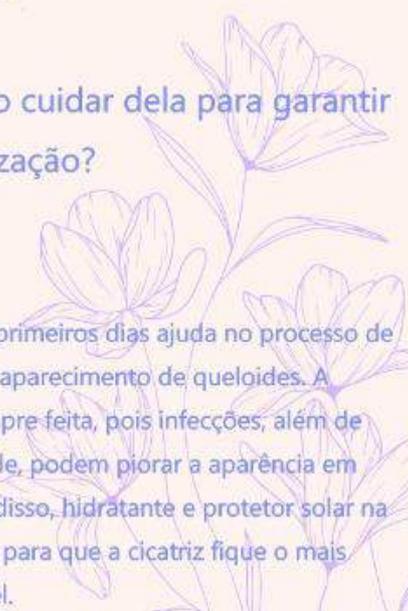


Desafio

A cicatriz pos cesareana pode ser um motivo de preocupação estética para muitas mulheres.

Você sabe como cuidar dela para garantir uma boa cicatrização?

R: O repouso nos 15 primeiros dias ajuda no processo de cicatrização e evita o aparecimento de queloides. A limpeza deve ser sempre feita, pois infecções, além de perigosas para a saúde, podem piorar a aparência em volta do corte. Além disso, hidratante e protetor solar na área são importantes para que a cicatriz fique o mais imperceptível possível.



Desafio

Cite, pelo menos, três vantagens do aleitamento materno (se não souber, peça auxílio para as outras participantes).

Algumas vantagens:

- Acelera o retorno ao peso anterior à gestação;
- Diminui as chances de você ter câncer de mama e de ovário;
- É o método mais barato e seguro de amamentar seu filho;
- Promove incontáveis benefícios psicológicos.

Desafio

Verdadeiro ou Falso:

Você não recebe salário por pedir a licença maternidade ou licença paternidade

R: Falso

Desafio

Verdadeiro ou Falso:

Se você for empregada doméstica você não tem direito a licença maternidade

R: Falso

Desafio

Verdadeiro ou Falso:

É necessário fazer a vacinação do recém-nascido com a vacina BCG e a primeira dose da vacina contra a hepatite B

R: Verdadeiro

Desafio

Leia a pergunta e as alternativas em voz alta para todas as participantes e escolha três para responder a seguinte questão:

Qual é o melhor remédio para a cólica do bebê?

- A) Chás e produtos naturais;
- B) Água;
- C) Leite materno;
- D) Remédio e compressa com água morna;

R: LETRA C. Não adianta usar remédios, chás e produtos naturais para melhorar as cólicas. Dar essas coisas para o bebê é perigoso, pois pode causar intoxicações. O melhor remédio para a cólica é o leite materno!

Desafio

Responda a seguinte questão para o grupo (se não souber não se preocupe!

Compartilhe com as outras participantes):

Por que é importante o bebê arrotar?

R: É importante porque ao mamar, o bebê acaba engolindo ar e este ar que entra no estômago pode fazer com que ele se sinta satisfeito antes de mamar a quantidade necessária. Além disso, o ar dentro do estômago pode provocar incômodo e até mesmo dor.

Desafio

Verdadeiro ou Falso:

Algumas mães possuem leite mais forte (mais rico em nutrientes) em comparação a outras, que possuem leite fraco (pobre em nutrientes).

R: Falso. Não existe leite fraco ou leite forte. A mãe produz todos os nutrientes necessários para o filho e a composição do leite está sempre se modificando para aquilo que o bebê necessita.

Desafio

Verdadeiro ou Falso:

O seu bebê não precisa de nenhum outro alimento que não seja o leite materno até os 6 meses de vida.

R: Verdadeiro. O leite materno possui todos os nutrientes que o bebê precisa. Ao oferecer água ou chá, o bebê pode começar a tomar quantidades menores de leite materno, e assim, consome quantidades menores de nutrientes para o seu desenvolvimento. Além disso, alguns chás possuem estimulantes que podem deixar o bebê agitado.