



MEU FILHO NASCEU, E AGORA?

O puerpério pode ser um momento de muitas novidades e mudanças drásticas na sua rotina e de sua família, certo? Por isso, este guia está recheado de jogos informativos pensados para ajudá-la em seu pós-natal, com explicações sobre possíveis situações recorrentes, como acessar aos serviços de pós-natal pelo SUS e algumas reflexões sobre como a maternidade tem se expressado em sua vida.

LABIRINTOS NO PÓS-NATAL

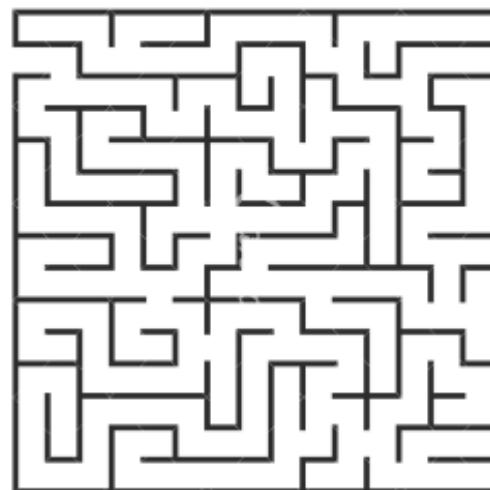
Percorra os labirintos para descobrir como o SUS pode amparar você e seu filho nessa jornada!



1

Não tenho dinheiro para pegar transporte e acessar as instituições que podem me auxiliar. Como o SUS pode me ajudar?

Você está aqui!



1

Resposta : Rede de Proteção à mãe paulistana



- É um programa do SUS que atende a mulher durante o ciclo da gravidez, no parto, puerpério e até o segundo ano de vida do bebê.

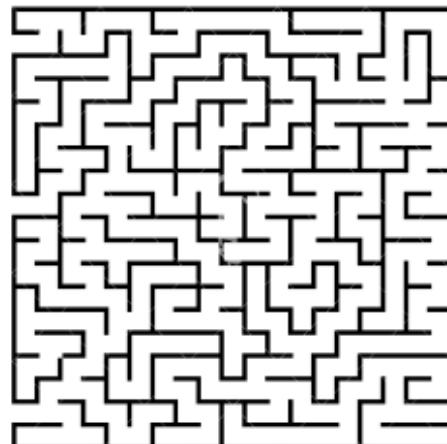
- A rede oferece às mães um vale-transporte para frequentar unidades de saúde para consulta e exames. Os créditos são liberados conforme a necessidade de utilização, após avaliação na consulta médica.

**2**

Meu filho vai nascer, mas não tenho dinheiro para o enxoval.
Como o SUS pode me ajudar?



Você está
aqui!



2

Resposta: CRAS



- O Kit contém lenço umedecido, escova de cabelo, travesseiro, lençol com a fronha, pagão, mijão, tolha de banho, manta, macacão, touca, meia e 5 fraldas de pano.
- O CRAS também oferece um benefício de nove parcelas pagas para às famílias que tenham grávidas com renda mensal de até R\$178,00 por pessoa.

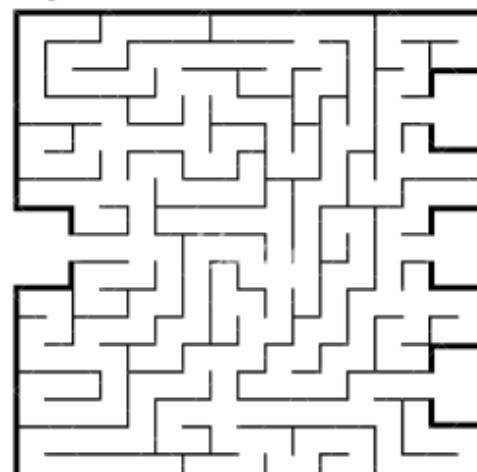


- Para ter o kit enxoval, as gestantes precisam estar cadastradas no Cadastro Único programa do Governo Federal, listadas no CRAS, apresentar documentação pessoal e atender aos critérios de vulnerabilidade social.

3

Estou numa gravidez de risco e me sinto aflita com os cuidados que eu e meu filho possamos precisar no puerpério. Como o SUS pode nos ajudar ?

Você está
aqui!



3

Resposta: RAMI



- A Rede de Atenção Materna e Infantil oferece uma assistência voltada às gestantes, às mães e aos recém-nascidos, desde a Atenção Primária (ambulatorial), quanto Especializada (hospitalar).

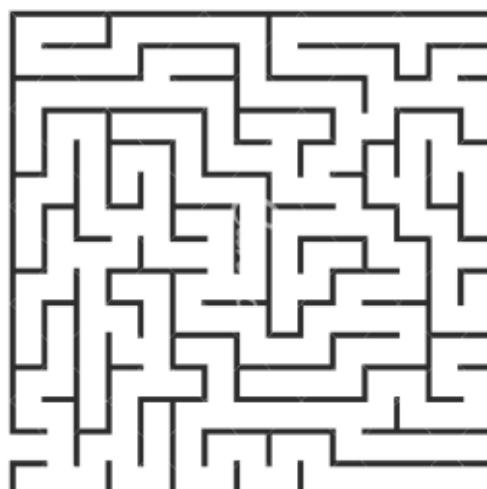


- O RAMI oferece recursos financeiros que são repassados para os serviços de atendimento materno infantil.
- Tem como objetivo promover segurança materna e infantil.

4

**Não tenho leite suficiente para alimentar meu filho.
Como o SUS pode me ajudar?**

Você está
aqui!



4

Resposta: Programa Viva Leite

- O programa Leve Leite é voltado para famílias de baixa renda inscritas no Cadastro Único. Atende crianças de 4 meses a 6 anos que estejam matriculadas na Educação Infantil Estadual.
- A entrega da fórmula láctea para menores de 1 ano é feita na própria creche; enquanto o leite em pó integral é entregue na residência a cada 4 meses.



- Para saber a data de entrega no seu endereço ligue para a [Central SP 156](tel:156) e informe seu CEP.

**Na próxima página, você encontrará um caça palavras!
Um jogo que te ajudará a entender sobre alguns conceitos importantes no período do pós-natal.**



Encontre as palavras indicadas abaixo do caça palavras e descubra mais sobre cada uma delas e sua importância no jogo seguinte

***As palavras estão sem acento**

***O gabarito do jogo está na página 16**

Caça Palavras do Pós Natal

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

U F E Y I M N O E E L N L R H N P R A S N C
N E F Y T I N A G S A T E O N O S C R T A I
D M N A I F O R M U L A T M S I F T A L N C
W L L O N D E O E U P E T D A R A S M E R R
T S G D F T U F S L O Y H A E E V U I E A C
C E E S L C G B P U E R P E R I O H E B M I
N S M R U B E O L A H T T H T H S U R R A O
C S N O E O U R A D E P R E S S A O E A M N
G V D O N H M D L O D S H O E I R P L A E H
L U S I Z N D A S H H D E M A S A P A H N T
R T L C A X U M B A E T N A N M M A C A T N
S E P Y H I T H L S A L I S R B P S T T A I
R E T E S T E A P G A R I T I O O T A H Ç E
N M I N A S M O E N H T A I Y P I A Ç M A L
H I G I E N E A E R A A P T U I J D A N O A
W A T B M T E S T E D O P E Z I N H O N N T

AMAMENTAÇÃO
CAXUMBA
CGBP

DEPRESSÃO
FÓRMULA
HIGIENE

INFLUENZA
MASTITIS
PUERPERIO

RAMI
RELACTAÇÃO
RUBEOLA

SARAMPO
TESTEAPGAR
TESTEDOPEZINHO

Caça Palavras do Pós Natal

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

U F E Y I M N O E E L N L R H N P R A S N C
N E F Y T I N A G S A T E O N O S C R T A I
D M N A I F O R M U L A T M S I F T A L N C
W L L O N D E O E U P E T D A R A S M E R R
T S G D F T U F S L O Y H A E E V U I E A C
C E E S L C G B P U E R P E R I O H E B M I
N S M R U B E O L A H T T H T H S U R R A O
C S N O E O U R A D E P R E S S A O E A M N
G V D O N H M D L O D S H O E I R P L A E H
L U S I Z N D A S H H D E M A S A P A H N T
R T L C A X U M B A E T N A N M M A C A T N
S E P Y H I T H L S A L I S R B P S T T A I
R E T E S T E A P G A R I T I O O T A H Ç E
N M I N A S M O E N H T A I Y P I A Ç M A L
H I G I E N E A E R A A P T U I J D A N O A
W A T B M T E S T E D O P E Z I N H O N N T

AMAMENTAÇÃO
CAXUMBA
CGBP

DEPRESSÃO
FÓRMULA
HIGIENE

INFLUENZA
MASTITIS
PUERPERIO

RAMI
RELACTAÇÃO
RUBEOLA

SARAMPO
TESTEAPGAR
TESTEDOPEZINHO

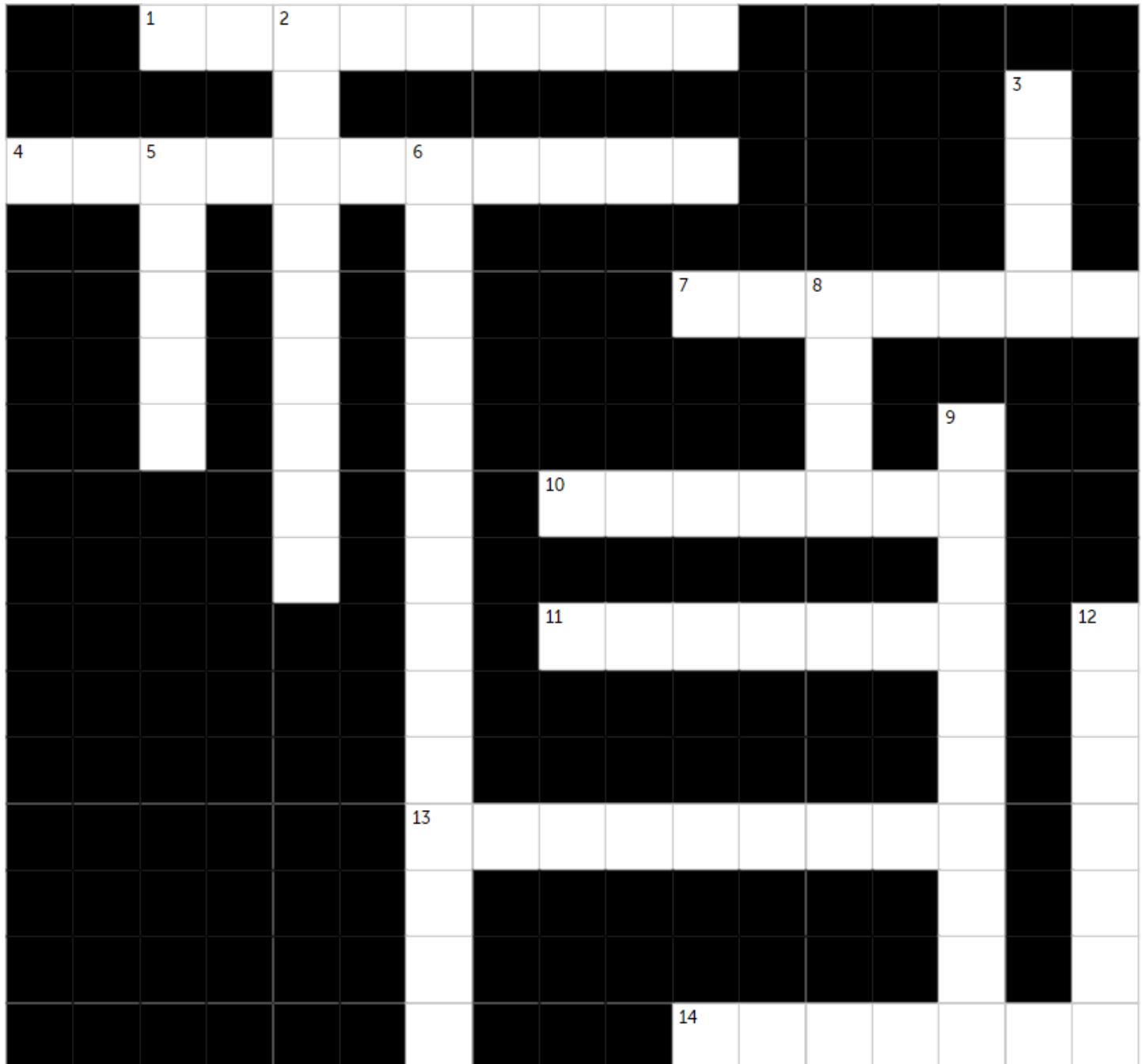


Complete as palavras cruzadas usando as palavras encontradas no jogo anterior relacionando-as com suas definições

PALAVRAS CRUZADAS DO PÓS-NATAL

***O gabarito do jogo está na página 17**





Definições

Horizontal:

1. É uma condição que engloba uma variedade de mudanças físicas e emocionais que muitas mulheres têm depois de dar à luz. Pode ser tratada com medicamentos e psicoterapia. Pode durar desde alguns dias até meses depois do parto.
4. Forma mais indicada de alimentação para recém-nascidos até 6 meses de idade
7. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como “Vacina Tríplice-Víral” ou “Vacina SCR”, ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.
10. Inflamação das mamas causada pelo acúmulo de leite parado em um dos ductos de leite; infecção aguda.
11. No geral, leite materno é a melhor forma de alimentar seu bebê, pois oferece tudo que a criança precisa em sua composição, porém existem situações em que a amamentação não é uma opção. Nesses casos, existe uma opção que oferece os nutrientes necessários sem dificultar a digestão.
14. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como “Vacina Tríplice-Víral” ou “Vacina SCR”, ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.
13. A vacina deste vírus é aplicada anualmente em campanhas, principalmente nos meses que antecedem o inverno, período de maior transmissão da doença. Pode se apresentar como Síndrome Gripal ou como Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) com sinais e sintomas que podem indicar maior gravidade.

Vertical:

2. Período pós-parto até que o organismo da mulher volte às condições normais (pré-gestação). Se inicia com a saída da placenta e termina com a primeira ovulação. Dura entre 45-60 dias.
3. Casa da Gestante, Bebê e Puérpera; Garante acolhimento, orientação, acompanhamento, hospedagem e alimentação às gestantes, puérperas e recém-nascidos em situação de risco.
5. Teste realizado nos primeiros minutos de vida do bebê e que avalia respiração, frequência cardíaca, tônus muscular e irritabilidade reflexa.
6. Exame feito a partir do sangue coletado do calcanhar do bebê e que permite identificar doenças graves, como o hipotireoidismo congênito, as hemoglobinopatias e a fenilcetonúria.
8. Rede integrada no SUS que busca garantir para mãe e para o bebê um período de gestação, parto, e pós-natal saudáveis e com os cuidados necessários de forma humanizada.
9. É uma técnica utilizada na amamentação para estimular a produção de leite ou complementar a alimentação do bebê, quando, por algum motivo, a mãe não pode ou não consegue amamentar naturalmente. O mecanismo é bem simples: uma sonda é acoplada a um recipiente que contenha leite - de preferência o materno único alimento que deve ser oferecido às crianças até que completem 6 meses.
12. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como "Vacina Tríplice-Viral" ou "Vacina SCR", ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.

QUIZ DA SAÚDE MENTAL: uma reflexão emocional para você, mãe no puerpério.

Marque as alternativas que correspondem a sua situação atual e como você está se sentindo nesse período após o parto. Ao fim do questionário veja quais das opções mais marcou (A, B ou C) e compreenda que tipos de serviços do SUS você pode recorrer conforme seus resultados:

1. Durante a minha vida, e principalmente no período da gravidez e no pós-parto:

-
- A) Sempre tive o apoio da minha família, meu/minha parceiro/a e/ou dos meus amigos
 - B) Sempre tive o apoio da minha família, mas depois que engravidiei, me senti abandonada por eles, por mais que eu tenha meu/minha parceiro/a e/ou meus amigos.
 - C) Não senti apoio da família, parceiro/a e/ou dos amigos durante toda a gravidez, e muito menos no pós-parto, me sinto abandonada.

2. Agora, depois do parto do(a) meu/minha filho(a), eu...

-
- A) Continuo me sentindo interessada nas minhas atividades diárias, nas pessoas e nas coisas que sempre gostei.
 - B) Estou me sentindo cansada, mas continuo interessada nas minhas atividades diárias, mesmo que não tenha mais tanta energia para praticá-las nesse momento.

- C) Sinto que perdi totalmente o interesse ou o prazer nas atividades/coisas/pessoas que eu gostava antes.

3. Quanto ao meu sono após o parto:

- A) Estou me sentindo mais cansada por conta das demandas do bebê, mas ainda consigo dormir o suficiente na maior parte das noites para continuar realizando as tarefas que preciso no dia a dia.
- B) Estou me sentindo cansada por conta das demandas do bebê e quando durmo, acabo dormindo muito mais do que costumava dormir antes.
-
- C) Meu sono está completamente desregulado, e apesar de estar cansada não consigo dormir quando deito e/ou sinto um cansaço extremo mesmo quando durmo.

4. A minha gravidez:

- A) Foi planejada, tive tempo para me preparar física e emocionalmente, além do apoio de pessoas queridas no processo, o qual considero ter sido positivo.
- B) Não foi planejada, mas tive recursos emocionais e apoio de pessoas queridas para lidar com o processo, o qual considero ter sido conturbado, mas no geral positivo.
- C) Não foi planejada, não tive recursos emocionais e/ou físicos para lidar com a mudança e não tive o apoio de outras pessoas, por conta disso considero que foi um processo muito difícil.

5. Quanto ao lar em que vivo:

- A) Considero um espaço seguro para viver com meu filho(a), temos segurança alimentar, física e uma rede de apoio (companheiro/a, familiares, amigos, etc.) para me auxiliar nos cuidados com o bebê.

- B) Considero um espaço instável para viver com meu filho(a), nem sempre temos segurança seja alimentar ou física e/ou uma rede de apoio que me auxilie nos cuidados com o bebê.
- C) Considero um espaço inseguro para viver com meu filho(a), não sinto que estamos seguros seja no âmbito alimentar, físico e/ou emocional, para além de não ter uma rede de apoio que me auxilie nos cuidados com o bebê.

6. Quanto a minha percepção sobre a minha vida hoje, pós-parto:

- A) Apesar dos desafios, me sinto entusiasmada e disposta para viver essa nova etapa da minha vida, bem como capaz de tomar decisões e cuidar do meu bem-estar pessoal.
- B) Com os novos desafios de ser mãe, muitas vezes me sinto ansiosa e/ou desanimada para viver essa nova etapa da minha vida, mas me sinto capaz de tomar decisões e cuidar do meu bem-estar pessoal.
- C) Os desafios de ser mãe são muito grandes, na maioria das vezes me sinto muito ansiosa e indisposta para viver essa nova etapa da minha vida, bem como não me sinto capaz de tomar decisões ou cuidar do meu bem-estar pessoal.

7. Sobre meu corpo:

- A) Com a gestação e o parto, sofri grandes mudanças físicas, mas estou me recuperando bem e sem sequelas mais graves ou grandes limitações.
- B) Com a gestação e o parto, sofri grandes mudanças físicas, mas estou me recuperando lentamente, com algumas limitações embora sem perspectivas de sequelas mais graves.
- C) Com a gestação, sofri grandes mudanças físicas, as quais me geraram limitações maiores que precisarão de cuidados por mais tempo.

8. Em relação ao meu bebê:

- A) Sinto afeto quando pego meu filho/a no colo, vejo os momentos de cuidado com ele como uma oportunidade de nos conectarmos mais e, em geral, a maternidade tem um sentido positivo em minha vida.
- B) Sinto afeto ao cuidar do meu filho/a, mas frequentemente me sinto muito cansada/esgotada, o que por vezes influencia no quanto presente emocionalmente estou ao empreender os cuidados com ele/a. Ainda assim, a maternidade tem um sentido positivo em minha vida.
- C) Tenho tido dificuldades em me conectar emocionalmente com meu filho/a, me sinto distante dele e do meu papel como mãe. Em geral, a maternidade tem tido um sentido mais negativo em minha vida, o que faz com que eu me sinta triste

VAMOS AOS RESULTADOS? CONTE QUAL DAS ALTERNATIVAS VOCÊ

MAIS MARCOU AO LONGO DO QUESTIONÁRIO (A, B ou C) e confira a

seguir os resultados:

Se você marcou mais a alternativa A: Provavelmente, a maternidade tem sido um período de adaptação, com novos desafios, mas você está lidando bem com ela! Entretanto, é importante lembrar que a saúde mental envolve muito mais do que nossos pensamentos, emoções e sentimentos... envolve ter uma rede de apoio estável, segurança alimentar, hídrica, respeito à integridade física, acesso à moradia e à saúde e muito mais. Portanto, esteja atenta as mudanças nesse período tão importante para você e seu bebê! Caso essas interfiram no seu bem-estar pessoal, na sua tomada de decisões, nas suas relações, na sua percepção sobre si mesma e na capacidade de cuidar do seu filho, procure ajuda. Se necessário, vá até a UBS mais próxima de sua casa e peça por atendimento psicológico e/ou psiquiátrico. Durante o seu período de pré e pós-natal, as equipes de Saúde da Família também podem solicitar o apoio matricial dos profissionais de equipes de saúde mental que existem em seu município, bem como fazer uma articulação com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Se você marcou mais a alternativa B: A maternidade é um período que requer muita adaptação, com novos desafios, e pode ser difícil lidar com eles em alguns momentos. É importante estar especialmente atenta com a saúde mental nesse período, uma vez que ela envolve muito mais do que nossos pensamentos, emoções e sentimentos... envolve ter uma rede de apoio estável, segurança alimentar, hídrica, respeito à integridade física, acesso à moradia e à saúde e muito mais. Pela sua resposta, talvez você esteja sentindo que algumas partes do seu cuidado maternal e consigo mesma possam estar em desequilíbrio. Portanto, não hesite em conversar e pedir ajuda ao seu companheiro/a ou outro membro de sua rede de apoio. E se necessário, vá até a UBS mais próxima de sua casa e peça por atendimento psicológico e/ou psiquiátrico. Durante o seu período de pré e pós-natal, as equipes de Saúde da Família também podem solicitar o apoio matricial dos profissionais de equipes de saúde mental que existem em seu município, bem como fazer uma articulação com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Se você marcou mais a alternativa C: É importante que você mantenha uma atenção especial em sua saúde mental. Nesse momento, é muito comum que, por conta do desequilíbrio de hormônios após o término da gravidez, além de outros fatores emocionais, físicos e relacionados ao estilo de vida, você fique mais suscetível ao desenvolvimento de algum transtorno mental, como por exemplo a depressão pós-parto. Mas você não está sozinha, e muito menos desamparada! No Sistema Único de Saúde (SUS), os profissionais são capacitados para identificar fatores de risco para o desenvolvimento da depressão pós-parto e encaminhar o seu caso para os serviços necessários. As equipes de Saúde da Família podem solicitar o apoio de profissionais de equipes de saúde mental que existem no seu município, ou até mesmo encaminhar para um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Existem psiquiatras e psicólogos especializados no tratamento da depressão pós-parto, e todo o tratamento é oferecido de forma integral e gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), então busque ajuda!

Você chegou ao final do seu caderno de jogos do pós-parto!

Agora, é importante que você saiba que:

O Ministério da Saúde, em conjunto com as Secretarias de Saúde Estaduais, Municipais e do Distrito Federal, elaborou a Caderneta da Gestante, com o objetivo de informar você sobre diversos assuntos, como:

- Seus direitos antes e depois do parto;
- O cartão de consultas e exames, com espaço para você anotar suas dúvidas;
- Dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta;
- Informações e orientações sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós-parto;
- Informações e orientações sobre amamentação;
- Como tirar a Certidão de Nascimento de seu filho.



Toda mulher tem direito ao atendimento da gravidez, no parto e após o parto! **Acesse a Caderneta da Gestante por meio do QR CODE ao lado.**

Para mais informações acerca de:

Rede de proteção à mãe paulistana:

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/programas/mae_paulistana

Rede de Atenção Materna e Infantil (RAMI):

www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/rami

Programa Viva Leite:

www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/acoes-de-protacao-social/vivaleite/

Gabaritos dos jogos

Caça Palavras:

Caça Palavras do Pós Natal

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

							R													
I	F	O	R	M	U	L	A													
N							M													
F							I A													
L	C	G	B	P	U	E	R	P	E	R	I	O	M							
R	U	B	E	O	L	A				S	R	A								
E				D	E	P	R	E	S	S	A	O	E	M						
N										R	L	E								
Z					M					A	A	N								
C	A	X	U	M	B	A				A	M	C	T							
							S				P	T	A							
T	E	S	T	E	A	P	G	A	R	T	O	A	Ç							
										I		Ç	A							
H	I	G	I	E	N	E				T		A	O							
							T	E	S	T	E	D	O	P	E	Z	I	N	H	O

AMAMENTAÇÃO
CAXUMBA
CGBP

DEPRESSÃO
FÓRMULA
HIGIENE

INFLUENZA
MASTITE
PUERPERIO

RAMI
RELACTAÇÃO
RUBEOLA

SARAMPO
TESTEAPGAR
TESTEDOPEZINHO

Palavra Cruzada:

1. Depressão
2. Puerpério
3. CGBP
4. Amamentação
5. Apgar
6. Teste do Pézinho
7. Sarampo
8. RAMI
9. Relactação
10. Mastite
11. Fórmula
12. Caxumba
13. Influenza
14. Rubéola



Este trabalho foi desenvolvido na Disciplina “Pressupostos para o trabalho do psicólogo na Saúde” do 4º ano do Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), sob orientação das Professoras Maria Cecília Roth e Ruth G da C. Lopes, pelas alunas: Alesandra Sander, Alix Halembeck, André Aranha, Fernando Lee, Guilherme Moura, Juliana França, Laís Brasil e Maria Gatto.

