



# Voltando para casa após o parto durante a pandemia da COVID-19



A pandemia da COVID-19 mudou a experiência do parto para muitos pais e mães. Esta pode ser uma situação inesperada e difícil. Se o seu plano de parto mudou ou o bebê foi separado de você após o parto, é possível que você queira um suporte adicional ao fazer a transição para casa. Veja algumas maneiras de como se cuidar e criar laços com o seu bebê.

## Autocuidados



### Sua saúde é importante

Confira algumas sugestões de como cuidar das suas necessidades:

- Relaxe com um banho ou outros tratamentos corporais de sua preferência.
- Descanse o máximo possível.
- Peça ajuda com as tarefas domésticas ao seu parceiro, aos filhos mais velhos e a pessoas que podem lhe oferecer apoio.
- Dedique um tempo para si mesma. Passe um tempo ao ar livre, tome uma bebida quente, assista a um filme, leia um livro ou ligue para um amigo.



### É comum sentir tristeza ou ansiedade

Muitas pessoas se sentem tristes ou ansiosas depois do parto. Se o seu plano de parto mudou ou o bebê foi separado de você após o parto devido à COVID-19, é possível que você se sinta ainda mais triste ou preocupada. Fale com um amigo de confiança, membro da comunidade ou profissional especializado em saúde mental sobre a sua experiência. Caso esteja enfrentando pensamentos suicidas, você pode ligar para a National Suicide Prevention Lifeline (Linha de assistência nacional para prevenção ao suicídio), a qualquer momento, pelo número 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) ou conversar pelo bate-papo em [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

## Criando laços com o bebê

Ao cuidar de seu bebê, vocês criam um vínculo. Sorrir, abraçar, rir, trocar a fralda, segurar no colo e alimentar são ações que ajudam você a criar uma conexão saudável com seu bebê. Não é necessário chegar à perfeição. Faça o que puder, quando puder.



### Cuidando do seu bebê

Ao amamentar o bebê, olhe nos olhos dele e sorria, fale, cante ou murmure enquanto ele está se alimentando.

Amamentar pode ser difícil. Caso esteja com dificuldades, você pode obter ajuda.

- Peça que seu médico indique um conselheiro em aleitamento materno.
- Procure um grupo de apoio local ou virtual para o seu problema com aleitamento materno.

Às vezes, os bebês choram e reclamam, não importa o que você faça para acalmá-lo. Chorar pode ser normal para o bebê. Por isso, tente manter a calma. Caso esteja com dificuldades, peça ajuda.

- Quando os bebês estão agitados, significa que podem estar com fome, cansados, precisando dormir ou pedindo colo.
- Quando o bebê está cansado, ele pode querer ser balançado ou se movimentar.



### Interagindo com o bebê

Tenha paciência com si mesma conforme aprende a atender às necessidades do seu bebê. Alguns bebês se tranquilizam com movimento de balanço, pulinhos leves, cantoria ou barulho suave ao fundo; já outros preferem calma e silêncio.

Demonstrar alegria é bom para você e o bebê. Cantar, ler e brincar com o bebê ajuda a estabilizar o humor dele, faz com que ele se sinta seguro e ajuda o desenvolvimento do cérebro.

Experimente:

- ler
- olhar em um espelho
- tocar música
- deitar junto no chão enquanto ele está de bruços
- brincar de esconde-esconde
- fazer sons com o bebê

O toque físico e o conforto durante o carinho são bons para o bebê. Contudo, é importante prestar atenção aos sinais dados pelo bebê para aprender quando você deve fazer carinho e quando deve parar.

## Recursos



- Seu médico
- Para obter suporte emocional e indicações, entre em contato pela Washington Recovery Help Line (Linha de assistência para recuperação em Washington), disponível 24 horas por dia, ou pela linha de emergência de saúde mental na sua região em [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
988 (para usuários de TTY ou modo texto, disque 711 e, então, 988)
- La Leche League (suporte para aleitamento materno) [lly.org](http://lly.org)
- March of Dimes para obter ajuda com depressão pós-parto [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Serviços do Perinatal Support [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Os clientes com deficiência auditiva deverão ligar para 711 (Washington Relay) ou enviar um e-mail para [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).