



Fui mãe neste período de pandemia?

Neste período que todos estamos a viver a vida continuou o seu curso, trazendo-nos múltiplos desafios aos quais tivemos e estamos a nos adaptar. Ter um filho é um momento único, que por si só traz aos pais não só uma felicidade imensa, como um conjunto de incertezas e ansiedade sobre a nova dinâmica na família. Ter um filho em tempo covid requer alguma preparação. Partilhamos consigo alguns conselhos para que viva este momento mágico de forma plena e tranquila.

Compreenda e aceite eventuais restrições ao contacto físico. O primeiro contacto com o seu bebé, depois do parto, é um momento muito aguardado e relevante para o vínculo entre a mãe e o bebé. Lembre-se, no entanto, que essa possibilidade de contacto poderá, por

motivos de prevenção e proteção, ser diminuído.

Compreenda e aceite eventuais restrições à amamentação. Até ao momento, não existem evidências científicas se o vírus é transmitido pelo leite materno. No entanto, a amamentação comporta riscos pela proximidade necessária ao bebé, mas tendo em conta os benefícios desta são recomendadas as regras necessárias ao processo de amamentação (por exemplo, utilização de máscara, extracção de leite ou alimentação do bebé por outra pessoa).

Compreenda e entenda eventuais restrições às visitas. As regras quanto às visitas mudam mediante a avaliação de risco. Tenha em consideração que as visitas poderão ser interditas ou restringidas.

Para todas estas questões após parto fale com o profissional de saúde que vos acompanha sobre os procedimentos mais ajustados.

Lembre-se que a ligação afectiva ao bebé está dentro dos pais - não é maior ou menor com a pandemia e as restrições que possa impor. O bebé sentirá o vosso amor independentemente do toque ou da amamentação.

Fiquem bem, pela vossa saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Raquel Vaz de Medeiros
Vogal da Delegação
Regional dos Açores