



— ASPECTOS EMOCIONAIS DE —  
**GESTAÇÃO, PARTO  
E PUERPÉRIO**

*Cursos para gestantes*

Psicóloga Natália Mangili Silva

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



A partir do momento em que a mulher se descobre grávida, uma série de sentimentos e emoções toma conta dela e de seus pensamentos.

Alegria, satisfação, medo, insegurança, ansiedade, tudo ao mesmo tempo e em alta dosagem.

Tornar-se mãe não ocorre como uma consequência natural da gestação e do parto. É uma construção na vida da mulher, repleta de experiências e adaptações diante de mudanças físicas, questões hormonais e novidades que aparecem nesse período.

Confira a seguir alguns conceitos importantes para entender melhor as emoções nessas fases.

# A rede de apoio

São pessoas que proporcionam confiança para a mulher, sensíveis para receber as questões que eventualmente surgem e que se ocupam dos cuidados dispensados à mãe, deixando-a livre para cuidar do seu bebê a seu modo.

***Apoio é, antes de tudo, ouvir.  
Observar. Entender.***

Ela é formada por vínculos e está “ali” sempre que a mãe precisar, seja para ajudar a lavar a louça, estender a roupa, preparar uma refeição ou ainda auxiliando nos cuidados com o bebê, identificando alterações emocionais, permitindo que a nova mãe possa ter momentos de descanso, tomar um banho demorado ou alimentar-se com calma.

# O pai

A presença do pai durante a gestação, oferecendo o suporte necessário à mãe em todos os sentidos, tanto emocional quanto no físico, auxilia a passar pela gestação da melhor maneira e também no desenvolvimento de laços afetivos com o bebê antes mesmo do nascimento.



# O puerpério

Quando uma mulher tem um filho, além das alterações hormonais, ela encara mudanças bruscas na forma de viver. Sair da maternidade com um ser completamente dependente, que precisa de atenção quase exclusiva pode assustar.

A soma de todos os fatores torna o puerpério um momento frágil emocionalmente para as mulheres.

Durante o período, é comum sentir as emoções à flor da pele, cansaço, esgotamento e vontade de chorar sem motivo aparente.

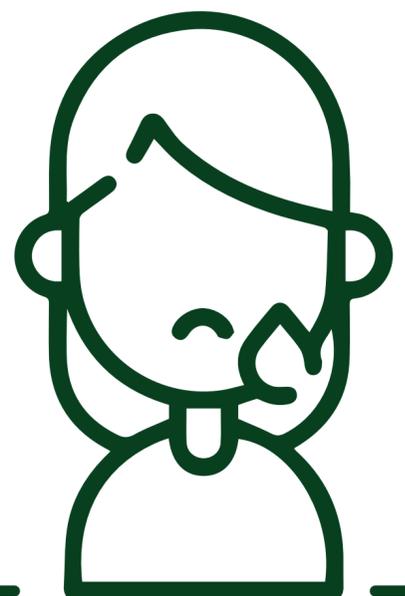
Além disso, também é comum a falta de libido.



# Baby Blues

Até que a relação entre a mãe e seu bebê se estabeleça, é comum a ocorrência do *blues* - uma tristeza que muitas mães sentem nos dias seguintes ao nascimento do bebê: a mãe pode ter mudanças súbitas de humor, chorar sem nenhuma razão e ficar ansiosa, solitária e triste, mas esses sentimentos podem ser intercalados com momentos de muita alegria e satisfação. Isso se deve a mudanças hormonais que acontecem nessa fase.

Essa condição é passageira e costuma desaparecer até o final da segunda semana de vida do bebê, principalmente se a mulher puder contar com o apoio da família e das pessoas que convivam com ela. Não é necessário nenhum tratamento médico para o *baby blues*.



# Depressão pós-parto

Entre os sintomas mais comuns, a mulher com depressão pós-parto pode apresentar: ansiedade e/ou irritabilidade, perder a capacidade de sentir prazer, dormir mal, sentir-se sempre cansada e desanimada, sentir-se culpada, ter o apetite diminuído, pode chegar a pensar em suicídio.

Essa é uma condição que requer tratamento médico imediato. Se não tratada, essa doença pode trazer importantes prejuízos na interação entre mãe e bebê e na formação do vínculo afetivo, além de inseguranças no cuidado com a criança, podendo afetar significativamente a saúde da criança.

**Entendendo as mudanças, fica mais fácil se adaptar a essa nova e maravilhosa etapa da vida.**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[unimedbauru.com.br](http://unimedbauru.com.br)

**ANS Nº 36965-9**