

Vou ser mãe...

Carla Vilaça

Porto, 2010

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO: Carla Vilaça

TÍTULO: Vou ser mãe..

AUTORA: Carla Vilaça

IMAGEM DA CAPA: Carla Vilaça

CAPA: Sítio do Livro, Lda.

1.ª Edição

LISBOA 2011

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Agapex

ISBN: 978-989-20-2277-2

DEPÓSITO LEGAL: 321739/11

© Carla Vilaça

PUBLICAÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO

Sítio do Livro, Lda.

Lg. Machado de Assis, Lote 2, Porta C – 1700-116 Lisboa

www.sitiodolivro.pt

Dedicatória

Ao meu marido que sempre me incentivou a colocar os meus projectos em prática, me apoiou sempre na elaboração deste livro e à minha querida filha Rita que é o sol da minha vida, o meu tesouro mais precioso de valor incalculável, sem esquecer a minha Maria, a minha “filha” mais velha, que esteve sempre ao meu lado enquanto redigia cada frase.

Obrigada Família.

A todos os casais grávidos, que estejam a viver um dos momentos mais mágicos da vida de um ser humano, a parentalidade, um bem hajam de muita felicidade e a esperança que o meu livro os vá auxiliar nas incertezas que assolam o coração de um pai e de uma mãe.

*Saboreiem a felicidade de ser pai ou mãe
Sem qualquer constrangimento
Partilhem com todo o mundo
Este vosso lindo momento...*
Carla Vilaça, 2010

Prefácio

Este livro surgiu não tanto da minha experiência profissional, mas pela forma como cresci profissionalmente e como pessoa desde que sou mãe.

Pude na primeira pessoa, vivenciar os medos, ansiedades e alegrias que envolvem a maternidade.

Agora, com uma visão mais de encontro às necessidades das mães, procuro com este livro ajudar a eliminar o medo e ansiedade natural da responsabilidade que se avizinha, para que tenham mais tempo para saborear a real maravilha da parentalidade.

Para melhor tentar chegar às mães/pais, decidi escrever este livro tendo por base o Curso de Preparação para a Parentalidade, que ministro à grávida e seu companheiro, a partir das 28 semanas de gestação e que ainda está mais enriquecido e com uma praticidade mais adequada, desde que também fui aluna durante a minha gravidez.

O enxoval do bebê é rodeado de tentações publicitárias, mas o que realmente necessitamos comprar? E para o Hospital, o que devo levar?

O tão esperado dia do parto é muito esperado pelos novos pais, para que tudo corra pelo melhor, devemos eliminar os medos e receio aliados ao desconhecido. E quando o bebê nascer, o que é necessário? Como vou cuidar do meu bebê? Será que sou capaz?

Espero com este livro, eliminar o máximo de incertezas como estas e muitas outras, fortalecendo assim a vossa auto-estima, para que nunca coloquem em questão se são a pessoa mais habilitada e capaz de cuidar dos vossos filhos. São sem qualquer dúvida, porque em tudo o que fazem está presente um ingrediente altamente precioso e insubstituível que instintivamente a ilumina na hora que o seu filho mais necessitar...um amor que jamais alguém sentirá.

Boa leitura!

Índice

1. O QUE LEVAR PARA O HOSPITAL.....	- 11 -
2. TRABALHO DE PARTO	- 17 -
3. O PARTO	- 25 -
Vantagens do parto Normal	- 27 -
Desvantagens da cesariana	- 28 -
Controle da dor.....	- 29 -
4. COLHEITA DE CÉLULAS ESTAMINAIS DO CORDÃO UMBILICAL	- 31 -
5. PÓS PARTO.....	- 37 -
Cuidados de higiene:	- 39 -
Prevenção de Complicações.....	- 40 -
Actividade Sexual e Planeamento Familiar	- 40 -
Vigilância de Saúde.....	- 41 -
Legislação Parental	- 42 -
6. AMAMENTAÇÃO.....	- 45 -
Porquê amamentar	- 47 -
Como funciona a amamentação.....	- 48 -
Quando amamentar	- 48 -
Mecanismos do leite materno.....	- 48 -
Composição do leite materno	- 49 -
Estimular a lactação.....	- 49 -

Cuidados às mamas	- 49 -
Como iniciar amamentação.....	- 50 -
Mamar correctamente (pega correcta).....	- 50 -
Sinais de má pega	- 51 -
Como parar a mamada	- 51 -
Em cada mamada	- 51 -
Horário das mamadas.....	- 52 -
Extracção de leite	- 52 -
Conservação de leite	- 53 -
Descongelação.....	- 53 -
Mamilos dolorosos e/ou com fissuras.....	- 54 -
Ingurgitamento mamário	- 54 -
Alimentação da mãe.....	- 55 -
7. RECÉM-NASCIDO	- 57 -
Características	- 60 -
Enxoval.....	- 69 -
Higiene.....	- 74 -
Massagem.....	- 76 -
Choro	- 77 -
Sono.....	- 82 -
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	- 87 -