

Boletim Pais e Filhos IFRS



SATS
Seção de Atenção
à Saúde do Servidor



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul

Ed. nº 07/2018

Maneiras de dormir melhor na gravidez

Às vezes, a única coisa que se deseja é uma boa noite de sono, especialmente na gravidez, quando os desconfortos teimam em incomodar. São tantos os incômodos que se pode pensar que é impossível relaxar nos últimos meses. Dói o quadril, o estômago queima, o nariz entope, o nervo ciático impede de deitar de costas. E se a gestante consegue deitar com a barriga para cima, respirar já fica difícil, entre outros problemas, por isso evite essa posição. Quando finalmente encontra uma posição menos desconfortável e dorme, acorda com vontade de fazer xixi e perde o sono. Apesar de tudo, ainda resta esperança - ainda é possível dormir. Tente as soluções abaixo!

1. Azia ou refluxo ao deitar:

Evite comer antes de deitar e principalmente tomar leite. É o maior causador de refluxo noturno. Faça refeições pequenas durante o dia, porque o bebê está crescendo e ele começa a empurrar o estômago e prejudicar a digestão.

Para evitar a queimação, faça de seis a oito pequenas refeições por dia de preferência com baixo teor de gordura. Evite deitar sobre seu lado direito, isso beneficiará não apenas o seu estômago, evitando azia e refluxos como também favorece a irrigação sanguínea do útero.

2. Dor ciática:

O quadril é a parte do corpo que mais sofre durante a gravidez, e o aumento do peso e do tamanho da barriga podem até exercer pressão sobre o nervo ciático. Deitar-se de lado e colocar um travesseiro entre os joelhos pode aliviar ou mesmo prevenir a dor.

Se você não sabe se tem essa dor ou não, saiba que essa é uma dor forte que surge principalmente nas nádegas e pernas (parte posterior dos joelhos) e se assemelha a um choque. Surge quando você deita de lado ou de barriga para cima. Verifique se você pode levantar uma das pernas ao deitar-se nessa posição sem sentir dor. Caso não seja possível, é muito provável que seja o nervo ciático comprimido o causador da dor. Lembre-se que o sedentarismo é prejudicial também na gravidez, por isso um programa de exercícios regulares e recomendado por um especialista pode ajudar muito para evitar e aliviar a dor ciática.

3. Xixi noturno:

O nosso sono segue um ritmo chamado circadiano, e quando algo interfere nesse ritmo, o resultado pode ser o desenvolvimento de distúrbios do sono. As luzes têm influência nesse processo, diminuindo os níveis de melatonina, substância responsável pela sensação de sono. Por isso, evite luzes no ambiente, principalmente as de LED azuis provenientes de aparelhos eletrônicos, pois podem perturbar o ciclo circadiano.

Mas, o que isso tem a ver com o xixi noturno? O ritmo circadiano funciona em um ciclo de pouco mais de 24 horas. É a luz detectada pelos fotorreceptores que o mantém ajustado, dizendo se é dia ou noite, levando cada órgão ou função do corpo a cumprir suas tarefas na hora certa. Se tem luzes no seu quarto, seu corpo "pensará" que é hora de cumprir suas funções, então sua bexiga irá exigir a ida ao banheiro, já que as grávidas parecem estar sempre com a bexiga cheia. Dormir no escuro total tende a aliviar as idas noturnas ao banheiro.

Outra dica que ajuda é evitar tomar muito líquido após às 6 da tarde. Tome toda a água que desejar (e é bom se hidratar mesmo) até esse horário, depois disso, não mais.

4. Insônia ou ansiedade:

Prepare-se para dormir. Cerca de meia hora antes da hora de ir para a cama, tome um banho morno a quente, relaxante, desligue todos os eletrônicos (televisão, smartphone, tablet), abaixe as luzes e escute uma música suave ou leia algo leve e de preferência não cansativo. Histórias apimentadas, cheias de conflitos ou de terror não vão ajudar nada.

A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Este Boletim foi criado com a intenção de fomentar as discussões e as trocas entre os servidores, a partir da verificação de vários colegas gestantes e/ou com crianças pequenas. E aí no seu Campus, já fez algum encontro ou debate sobre parentalidade? Com quem/onde vocês compartilham as dicas de promoções de fraldas e outros assuntos em comum?

Convide seus colegas a pensar as dificuldades cotidianas enfrentadas por quem tem filhos e sugerir como o IFRS pode contribuir para melhorar este ambiente. Mande sua dica para sats@ifrs.edu.br!

[Assine e divulgue o Boletim!](#) E para não ficarmos só no virtual: Quer agendar um encontro familiar ou uma roda de conversa sobre parentalidade em seu *campus*? Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!

Se o seu problema não é a falta de sono, mas o cérebro que não para, não desliga, se você está com medo do parto ou ansiosa, então tem que conversar com um profissional especializado. Talvez seja o caso de um acompanhamento psicológico ou uso de um calmante (que somente o médico que lhe acompanha poderá receitar). Chás de ervas ajudam a relaxar e acalmar, mas nem todo chá calmante é indicado na gravidez, portanto, não tome sem falar primeiro com o profissional que acompanha sua gestação.

O site [Psychology Today](https://www.psychologytoday.com) (em inglês) traz ainda mais dicas para um sono melhor durante a gravidez. Mas, se apesar de fazer tudo o que é sugerido ainda não conseguir dormir direito, exerça a paciência, respire fundo e lembre-se que logo tudo vai passar.

Fonte: <https://www.famifi.com/pt/13874/4-maneiras-de-dormir-melhor-durante-a-gravidez> (Autora: Stael Ferreira Pedrosa)

10 dicas para pais separados com filhos

O divórcio é um fim para o casamento e geralmente provoca intenso sentimento de frustração e tristeza, mas quando o casal tem filho(s) o foco deve se preservar, o máximo possível, no bem estar dele(s). Baseada nas dificuldades que presencia no atendimento a casais divorciados com filhos, a mediadora de conflitos Suely Buriasco listou as dicas abaixo:

1. *Não queira recrutar seu filho:* Não peça, nem mesmo sugira a seu filho tomar posição a seu favor, não o envolva em assuntos que não lhes dizem respeito.
2. *Contenha a hostilidade:* Presenciar a briga dos pais é um dos grandes motivos que levam os filhos a terem problemas psicológicos que se refletem em todas as áreas de suas vidas. A separação pode ser até benéfica para a criança, se isso tornar seu ambiente mais seguro e tranquilo para desenvolver-se.
3. *Construa um relacionamento saudável com o(a) ex:* Você não precisa ter amizade, mas precisa manter o mínimo de harmonia no relacionamento com o pai ou a mãe de seu filho, isso é primordial para o bem estar dele.
4. *Não fale mal do(a) genitor ausente na frente do filho:* Melhor seria que você levantasse os pontos positivos do genitor ausente, isso faria mesmo muito bem para o seu filho. Mas se não consegue isso de forma natural, então o melhor é não apontar nada.
5. *Não fale mal da família do seu ex ou da sua ex:* É normal que as crianças amem seus avós, tios, primos e vão se ressentir quando você mostrar desprezo e intolerância em relação a eles. Além de prejudicar muito seu filho com esse tipo de comportamento, alienação parental é crime.
6. *Procure ajuda:* Se você não está conseguindo se ver livre da raiva e as emoções negativas estão consumindo seus dias, procure ajuda de um especialista antes de cair no engodo de envolver seus filhos nisso.
7. *Procure manter os hábitos da criança:* Estando com o pai ou a mãe, a rotina da criança precisa ser preservada, cuidado para não querer compensar o sofrimento da separação com falta de limites e desleixo com as obrigações de seu filho. Isso só piora tudo.

Gravidez – Do 7º ao 9º mês (27 a 41 semanas)

O final da gestação é o momento de se preparar para a mudança. O bebê tem menos espaço dentro da barriga, o que pode gerar sensação de peso, desconforto e menos sono. O corpo está se preparando para o parto e para acolher quem vai chegar.

O útero pode ficar durinho por instantes, mas sem dor, apenas uma leve sensação de endurecimento. Poderá sair do peito um líquido amarelado, chamado colostro, que vai alimentar o bebê nos primeiros dias de vida. É comum ser uma época de ansiedade com o parto, e de receio sobre o desconhecido. Recomenda-se conversar com quem possa passar confiança e deixar a família mais tranquila.

Enquanto isso, dentro da barriga...

Nos últimos três meses da gestação a maioria dos bebês se coloca de cabeça para baixo. Ele tem o próprio ritmo de dormir e acordar e começa a dar sinais de querer nascer, com o surgimento das primeiras contrações.

De 27 a 30 semanas ele pode pesar 1 kg e medir cerca de 32 cm. Já percebe a luz fora do útero, abre e fecha os olhos. Escuta e identifica vários sons, como vozes e músicas, e pode se assustar com barulhos altos e repentinos.

Com 32 semanas já pesa 2 kg. Sua pele fica coberta por um tipo de creme branco, o vernix, que traz proteção e o ajudará a se deslizar pelo canal do parto.

Ele já está todo formado, mas não está maduro. Falta pouco. É preciso ter paciência para esperar o tempo certo de nascer. A natureza sabe o melhor momento, antecipar o parto sem necessidade é prejudicial para você e seu bebê.

Prematuro - Se o seu bebê chegar antes da hora e precisar de cuidados especiais, você tem direito a ficar perto dele no hospital, como acompanhante, durante todo o tempo.

O parto está mais perto! Algumas dicas podem facilitar o momento. Peça ajuda a alguém próximo, se precisar:

- ✓ Visite a maternidade com antecedência, para promover maior confiança e tranquilidade.
- ✓ Verifiquem se estão organizadas as roupas e as fraldas do bebê.
- ✓ Organizem documentos para levar no momento do parto e para solicitar a [licença maternidade](#) e a [licença paternidade](#).
- ✓ Organizem mantimentos para a volta da maternidade.
- ✓ Você já escolheu quem será seu acompanhante?
- ✓ Façam uma lista de telefones úteis / importantes.
- ✓ Se você tem outro(s) filho(s), quem ficará com ele(s) enquanto estiver na maternidade?
- ✓ Coloque na sacola o que vocês vão levar ao hospital: Roupas e fraldas para o bebê, roupas para a mãe, casaco ou manta para a/o acompanhante durante a noite, produtos de higiene pessoal, documentos de identificação, cartão do SUS ou do plano de saúde particular, se possuir, etc.

Fonte: Ministério da Saúde. Cartilha da Gestante

8. *Converse sobre o divórcio:* É preciso ouvir a criança para entender os seus sentimentos e falar com clareza sobre o que estão vivendo para que ela se sinta segura. É comum que os filhos se sintam culpados pelo divórcio dos pais, por isso é importante esclarecer que a decisão de vocês nada tem a ver com eles.

9. *Fale e aja de forma a transmitir segurança:* Deixe claro ao seu filho que a separação não muda os sentimentos do pai e da mãe em relação a ele e que vocês estarão sempre perto dele. E, claro, aja de forma que ele confie em suas palavras.

10. *Demonstre amor:* Diga a seu filho o quanto o ama e quer vê-lo feliz e que, por isso, espera que ele continue a agir de forma a ter boas consequências na vida. Deixe claro que você deseja que ele continue com suas atividades habituais e que mantenha seus hábitos de vida.

Fonte: <https://www.famifi.com/pt/9771/10-dicas-para-pais-separados-com-filhos> (Autora: Suely Buriasco)

Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

- Compartilhamos essa dica sobre o desenvolvimento infantil que recebemos:

Seu filho pode ajudar em casa!

de 2 a 3 anos	de 4 a 5 anos	de 6 a 8 anos	de 9 a 11 anos	de 12 a 14 anos
Guardar os brinquedos	Arrumar a cama	Lavar louça	Preparar lanches rápidos	Limpar banheiros
Tirar seu prato da mesa	Colocar roupa na máquina	Por e tirar a mesa	Limpar móveis	Por roupa para lavar
Guardar sapatos	Guardar roupas	Tirar o lixo da casa	Limpar espelhos	Passar pano no chão
Colocar a roupa suja no cesto	Guardar parte da louça	Varrer	Trocar roupa de cama	Cuidar das plantas
Limpar pequenas superfícies	Ajudar a por a mesa	Passar aspirador	Cuidar de animais de estimação	Cuidar de irmãos mais novos
Pegar frutas e legumes da fruteira	Tirar pó	Lavar quintal	Ajudar no preparo do jantar	Preparar pequenas refeições
Por guardanapos na mesa	Regar plantas	Guardar compras	Guardar louça	Fazer compras rápidas
Tirar a própria roupa	Separar o lixo	Pendurar roupa no varal de chão	Fazer lista de mercado	Separar contas a pagar

Fonte: <http://diiirce.com.br/fazer-seu-filho-ajudar-em-casa-auxilia-tambem-o-desenvolvimento-dele/>

Dia da Infância – 24/agosto

Esta data foi criada pela UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) com a finalidade de promover uma reflexão sobre as condições de vida das crianças de todo o mundo (e não tem relação nenhuma com o Dia das Crianças!). A Declaração Universal dos Direitos das Crianças diz que toda a criança tem direito a alimentação, educação, lazer, liberdade, um ambiente familiar e saúde adequados. Elas também devem ser protegidas da discriminação, exploração, violência e negligência. **A data é um convite a toda sociedade para colocar a infância como prioridade**, refletindo sobre as condições sociais, econômicas e educacionais em que as crianças vivem no mundo inteiro. *Como celebrar o Dia da Infância?* Reflita sobre as condições dos pequenos e faça algo pelas crianças - as suas, as da vizinhança, do clube, igreja ou da escola. Por ex.: incentive o seu filho a fazer algo pelo colega da escola que está a passar por alguma dificuldade, faça uma separação de brinquedos para distribuir nos bairros carentes, organize uma festa infantil na sua comunidade, crie um grupo de apoio para crianças com dificuldade numa determinada disciplina (por exemplo matemática, inglês ou português), observe a sua escola ou zona onde mora e crie atividades relevantes para as crianças. Faça o que fizer, contribua para que uma criança tenha uma vida feliz e um dia mais sorridente!

Segue um [link](#) com matéria do ano passado, com sugestões e recomendações de brincadeiras para o desenvolvimento, de acordo com a faixa etária: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/dia-da-infancia-2017>. **Boa leitura e boa diversão!**

