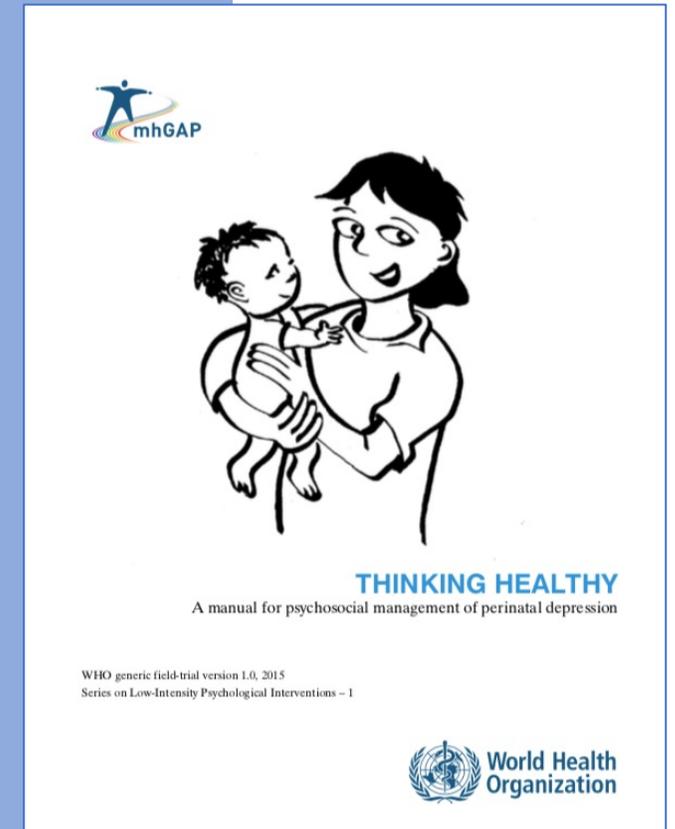


Entrevistas em profundidade (in-depth interviews) com as mães no pós-parto

No âmbito de adaptação
dos cartazes do Manual
Thinking Healthy da OMS



CARACTERÍSTICAS DAS MÃES ENTREVISTADAS

15 mães a espera de consulta pós-parto nas US dos distritos de Boane (5), Marracuene (5), e Matutuíne (5).

IDADE	<18 anos: 3	18-24 anos: 5	>25 anos: 7
NÍVEL ESCOLAR	< 5 classe: 2	5-7 classe:3	> 7 classe: 4 > 10 classe: 6
TRABALHA FORA DA CASA?	Não: 11	Sim: 4	
PRIMEIRA CRIANÇA?	Sim: 7	Não: 8	
PARTO COM COMPLICAÇÕES?	Sim: 3	Não: 12	
CRIANÇA COM PROBLEMA DE SAÚDE?	Sim: 3	Não: 12	

ROTINA NORMAL DAS MÃES NO PÓS-PARTO

1. **Cuidam de casa e da família** (varrem o quintal, cozinham, lavam roupa)
2. **Cuidam de si e do bebê** (tomam banho, dão banho e dão de mamar ao bebê)
3. Algumas mães fazem **pequenos trabalhos nas tardes em casa** (trançar cabelo, vender na banca, trabalhar na horta) (4 das 15 mulheres)
4. Algumas mães **vão à escola** (2 das 15 mulheres)

MUDANÇAS NA VIDA APÓS DE TER O BEBÉ

- **Falta de tempo e de materiais** para fazer negocio (por ex., a mãe já não consegue sair para mercado para comprar produtos, ou não consegue trançar muitos clientes em casa) ou para ir a machamba. Isso afeita a economia da família. (9 mães)
- Falta de tempo de **fazer TPC** da escola (2 mães)
- Não há tempo de “**passear e brincar** com amigas” (4 mães)
“Gostava de passeiar com minhas amigas. Agora tudo e diferente, não posso fazer mais...”
- Necessidade de ser “**mais rápida**”, “**acordar cedo**”, para cumprir todas as tarefas, incluindo cuidados das crianças mais velhas
- **Dores abdominais** fortes após o parto (6 dos 7 mães primigestas); **dores ao amamentar** (6 das 7 mães primigestas)

SENTIMENTOS E EMOÇÕES SOBRE TER O BEBÉ

- Felicidade por causa do bebê (7)
 - 3 mães mencionaram que ficaram felizes por causa do bebê ter o sexo que eles queriam ou precisavam (em 2 casos, rapaz, e num caso, menina)
- Sentimento de ser boa mãe, por ter amor e cuidados para com o bebê (9):

“Sou boa mãe porque não deixo bebe chorar muito tempo e nem ficar suja.”

 - Das 6 mães que não sentiram que eram boas mães, 5 eram mães pela primeira vez, e 2 eram adolescentes (das 3 mães adolescentes em total)
- Tristeza, por não ter tempo de fazer coisas que fazia antes (5), ou por não ter o pai do bebê a acompanhar (3):

“Foi uma mistura de sentimentos: Feliz por ter bebê, e triste porque perdi algumas aulas e testes na escola.”

APOIO DAS OUTRAS PESSOAS

- Quem apoia as mulheres no período pós-parto principalmente são as familiares:
 - Mãe (7)
 - Irma, tia, cunhada (7)
 - Marido (4)
 - Sogra (3)
 - Avo (3)
- Algumas mulheres também contam com apoio de amigas, mas esse apoio não é tão comum (4).
- 14 das 15 mães disseram que tinham alguém com quem podia sempre conversar sobre o bebe e suas preocupações
 - Somente 1 mãe adolescente mencionou que não tinha ninguém para conversar

APOIO DO MARIDO

- Presença e apoio do marido faz grande diferença no estado emocional das mulheres; em casas onde o marido ajuda nos cuidados com o bebê, as mulheres sentiram se “amadas” e “apoiadas”:

“O pai ajuda na cozinha, e a dar leite ao bebe e fazer dormir. Sinto me amada e feliz.”

- Os maridos apoiam de seguintes formas:
 - *Comprando comida ou bens para mãe e o bebê (3)*
 - *Ajudando ao bebê a calar e a dormir (4)*
 - *Ajudando a trocar a fralda do bebê (2)*
 - *Ajudando a escolher o nome do bebê (2)*
 - *Brincando com o bebe (2)*
- No grupo de 7 mulheres primigestas, somente 2 tiveram o marido envolvido. Nenhuma mãe adolescente tinha apoio do marido. Essas mulheres mostraram ser mais vulneráveis aos pensamentos negativos.

RELACIONAMENTO COM O BEBÉ

- 8 das 15 mulheres acharam que o bebê ainda não lhes reconheça, por ser pequeno (*“não vê e não sabe nada”*). Todas 3 mães adolescentes, e tanto mulheres primigestas como mulheres com mais filhos achavam assim. O nível de educação não parecia fazer a diferença.
- As mães que achavam que o bebê lhes reconheça, justificaram de seguinte maneira:
 - ... *Quando o bebê está a mamar, fixa o olhar na mãe.*
 - ... *Quando o bebê ouve minha voz, ele acalma-se.*
 - ... *Um pouco, porque agora já está a começar a ver um pouco. (28 dias)*
 - ... *Sim, através do cheiro do leite. Quando estiver a chorar, aproximo a mama, o bebê cala.*
 - ... *No hospital me ensinaram que sim ele já me reconhece (3 mães)*

RELACIONAMENTO COM O BEBÉ (cont.)

- 9 das 15 mulheres não sabiam dizer se o bebê gosta da companhia delas, por ele ser ainda muito pequeno. Tanto mulheres primigestas como mulheres já com crianças pensavam assim.
- Algumas mães que achavam que o bebê gosta da companhia delas, justificaram de seguinte maneira:
 - *O bebê “fica quieto”, não chora muito, quando a mãe lhe pega*
 - *O bebê sorri para ela as vezes.*

CUIDADOS DE SI PRÓPRIA

- Maioria das mães disseram que tem tempo e forças de cuidar de si próprias.
- Contudo, metade das mães expressaram que, com muitas tarefas diárias e com o bebê a não dormir bem as noites, sentiam-se **cansadas**.

CONSTATAÇÕES RELEVANTES
PARA ADAPTAÇÃO DE CARTAZES
DE ACONSELHAMENTO DO MANUAL
DA OMS “THINKING HEALTHY”



FACTORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- **Paragem súbita** das actividades que fazia antigamente (negocio, estudos, tempos de lazer)
- Falta de envolvimento de **marido** (apoio emocional, partilha de tarefas)
- Falta de **descanso**; necessidade de cuidar de muitas tarefas, do bebe, e das crianças mais velhas
- **Dores abdominais e dores ao amamentar**. As mães primigestas parecem mais afectadas fisicamente e emocionalmente pelas dores do que outras mães.

ACÇÕES QUE PODEM ALIVIAR OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- Ajudar a mãe a **continuar com algumas das actividades** que gostava de fazer antes do parto, mesmo que seja por curto tempo.
- Ajudar a mãe a **encontrar formas de descansar mais** nas semanas após o parto (dormir quando o bebé dorme etc.).
- Ajudar a mãe a **criar um apego emocional com o bebé**, mostrando como o bebé já reconheça e responda a ela desde nascer.

ACÇÕES QUE PODEM ALIVIAR OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO (cont.)

- Reforçar as capacidades da mãe de **amamentar com sucesso**. Isso é especialmente importante para mulheres que são mães pela primeira vez.
- Reforçar **autoconfiança na mãe primigesta**, mostrando que ela é uma mãe capaz, visto que já consegue fazer muito para cuidar do seu bebé.
- Convidar **o pai /marido para consulta pós-parto**, onde explicar a importância do apoio dele para a mulher e o bebé; focalizar que o apoio emocional /partilha de tarefas é mais importante do que o apoio financeiro.

IDEIAS POR PESQUISAR...

- Ajudar as mães a fazer **amigas com as mães dos bebés da mesma idade**, para partilhar experiências e ter apoio emocional dos pares.
 - Por exemplo, a enfermeira pode perguntar as mães na sala de espera, de que comunidades são, e pedir as mães da mesma comunidade para conversar e trocar os contactos

SUGESTÃO DAS MÃES A SEREM PRIORIZADAS PARA RASTREIO DA DEPRESSÃO MATERNA

- Mães primigestas
- Mães adolescentes (com menos de 18 anos)
- Mães que não têm bom envolvimento do pai do bebê.

OBRIGADA! SABIA QUE...

- Estima-se que **20 por cento das mães de recém-nascidos** nos países de renda baixa e média-baixa sofram de depressão.
- As mulheres que têm **gravidezes indesejadas**, são mães **muito jovens**, têm demasiados filhos em intervalos curtos, são **HIV positivas** ou estão expostas a **violência doméstica** têm maior risco de sofrer de depressão.
- Os filhos de mães que sofrem de depressão podem ficar **desnutridos ou ter atrasos de desenvolvimento**. Estima-se que o baixo peso à nascença se pode atribuir à depressão materna em até 29% dos casos.