

Como você soma para ser rede de apoio?

Atitudes benéficas para a mãe, os filhos e toda a família.



Esse material foi construído pelos times de Diversidade, Saúde e Comunicação do Grupo Boticário e tem como finalidade trazer dicas e sugestões de cunho educativo e informacional para sociedade. É importante que cada família e indivíduo analisem as indicações feitas aqui e avaliem sobre a melhor forma de colocar em prática, levando em conta as suas possibilidades.

Introdução

O que é uma rede de apoio?

Há um provérbio africano que diz: “É preciso uma aldeia inteira para criar uma criança”. Uma rede de apoio é exatamente isso. Um grupo de todas as pessoas que estão dispostas a contribuir antes ou depois do nascimento ou adoção de um filho para que ele, a mãe, o pai ou a pessoa responsável por sua criação tenha segurança, conforto físico e emocional. Ser rede de apoio é estar disposta a enfrentar as necessidades e a auxiliar com tarefas do dia a dia dos pais ou responsáveis e da criança. Lembre-se: Não é sobre julgar ou dar palpites na educação. Conselhos são bem-vindos, mas somente quando solicitados.

Quem pode fazer parte da rede de apoio?

Todas as pessoas e instituições que estejam dispostas a dar apoio à mãe. Isso inclui a família, amigos, vizinhos, colegas, escolas, creches e empresas. O importante é que a pessoa ou a organização tenha as possibilidades e recursos para apoiar a mãe e a criança com certa frequência.



Confira como somar para ser rede de apoio de uma mãe:

01. Sinta e pergunte quais as necessidades reais da mãe.

Entender sobre isso é fundamental para prestar o melhor suporte como rede de apoio. A mãe pode estar ainda aprendendo a exercer esse papel e a entender o que precisa ou vai precisar.

Essas necessidades podem variar com o passar do tempo e mesmo para as que já têm outros filhos, o aprendizado é constante e os desafios surgem, independente da idade. Porque cada fase apresenta as suas particularidades, do recém-nascido à adolescência e o que deu certo para uma mãe, não necessariamente vai dar certo para outra.

02. Apoie, dê suporte e acolhimento.

Cada mãe deve encontrar a sua própria forma de exercer esse papel de acordo com suas possibilidades. As pessoas que fazem parte da rede devem evitar o julgamento ou trazer palpites que não foram solicitados.

É importante acolher os sentimentos da mãe e apoiar sua forma de maternar, mantendo atenção para a mulher que existe somada à essa figura materna. Importante olhar para ela como indivíduo e não apenas para suas responsabilidades com a maternidade. Se perceber que pode apoiar, pergunte se ela deseja acolhimento e suporte e entenda a melhor forma a partir da necessidade relatada.

Se dispor a acolher o relato dela já pode ser de grande ajuda. Tudo bem se você não tiver soluções para os pontos que ela trouxer, às vezes ela só precisa ser compreendida.



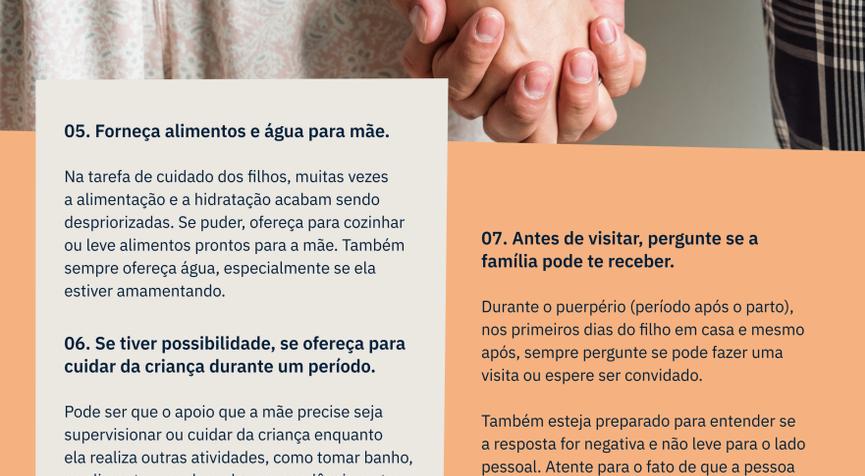
03. Respeite as decisões sobre a forma de criação.

Cabe a cada mãe ou responsável pela criança decidir sobre os hábitos e princípios da formação dos seus filhos. Mesmo que você não concorde com algum deles, tenha em mente que seu papel é de dar suporte e é importante se comprometer em prestar o cuidado, mesmo discordando.

04. Se disponibilize para executar tarefas que não estejam ligadas diretamente ao cuidado com a criança.

Pode ser que a mãe queira se dedicar ao cuidado com a criança e precise de ajuda para fazer outras tarefas do dia a dia, relacionadas a casa, ao autocuidado ou a sua vida pessoal.

Ser rede de apoio é estar disponível em atividades da rotina da pessoa responsável pelo cuidado da criança, como para arrumar a casa, preparar uma refeição, pentear os cabelos, disponibilizar produtos de higiene pessoal ou resolver uma pendência fora de casa, como ir ao mercado, a farmácia ou pegar uma encomenda.



05. Forneça alimentos e água para mãe.

Na tarefa de cuidado dos filhos, muitas vezes a alimentação e a hidratação acabam sendo despriorizadas. Se puder, ofereça para cozinhar ou leve alimentos prontos para a mãe. Também sempre ofereça água, especialmente se ela estiver amamentando.

06. Se tiver possibilidade, se ofereça para cuidar da criança durante um período.

Pode ser que o apoio que a mãe precise seja supervisionar ou cuidar da criança enquanto ela realiza outras atividades, como tomar banho, se alimentar, resolver alguma pendência ou ter um momento de autocuidado.

É possível também que a pessoa precise de um tempo para dormir, descansar ou trabalhar. Lembrando que a decisão de deixar a criança sob supervisão de outra pessoa deve ser feita a partir de uma análise particular de ambas as partes. Importante ser alguém em que a mãe confia e que essa pessoa se sinta à vontade nesse papel.

08. Ofereça ajuda para ficar com as crianças mais velhas.

Caso a família tenha crianças mais velhas, a necessidade de ajuda pode estar no cuidado delas. É importante ter compreensão para acolher os sentimentos dessa criança ou adolescente, ela pode estar confusa com a chegada de um novo membro na família ou se adaptando com uma nova fase do aprendizado ou da escola.

No caso de a mãe ainda estar no puerpério, as crianças mais velhas podem estar sensíveis com a atenção dividida ou com a nova rotina da mãe. É sobre acolhimento.

09. Entenda a nova rotina e a disponibilidade de tempo da mãe.

A maternidade traz uma avalanche de sentimentos e é importante ter tempo para processar as emoções e assimilar tudo o que está acontecendo, seja no puerpério ou em outras fases do desenvolvimento dos filhos. Além disso, a rotina da criança pode afetar a rotina da casa.

Pode ser que a disponibilidade de tempo fique reduzida e os recursos emocionais mais abalados. Talvez seja preciso ajustar as relações em formatos que funcionem melhor para a nova realidade.

07. Antes de visitar, pergunte se a família pode te receber.

Durante o puerpério (período após o parto), nos primeiros dias do filho em casa e mesmo após, sempre pergunte se pode fazer uma visita ou espere ser convidado.

Também esteja preparado para entender se a resposta for negativa e não leve para o lado pessoal. Atente para o fato de que a pessoa pode estar se acostumando com uma nova rotina com o bebê ou criança/adolescente e prefira ter privacidade nesse momento.

Ser rede de apoio é também auxiliar a distância, com uma mensagem, com o acolhimento ou com tarefas que não envolvam a rotina da casa.



10. Para mãe de filhos adolescentes, ofereça ainda mais apoio emocional.

Nessa fase os desafios psicológicos podem aumentar. Empatia e acolhimento são fundamentais para as mães ou responsáveis pelo cuidado da criança durante esse período. Uma conversa próxima, com receptividade e atenção já podem ajudar bastante.

Dicas para fazer visitas durante o puerpério:

01. Sempre consulte a família previamente sobre a possibilidade de fazer a visita e esteja aberto para o caso de a resposta ser negativa;

02. Faça visitas curtas. A família pode estar ajustando o tempo de amamentação, do banho e do sono e pode querer um pouco mais de privacidade nesses momentos;

03. Não peça para conhecer o quarto da criança se não for convidado;

04. Não interrompa a amamentação. A mãe ou a pessoa responsável pela criação pode estar ausente ou se ausentar para se dedicar a isso;

05. Evite cheiros fortes. Prefira ir sem perfumes ou cremes perfumados e, se possível, tome um banho antes de realizar a visita. No cenário de pandemia, lembre-se sempre de utilizar a máscara e higienizar as mãos com álcool;

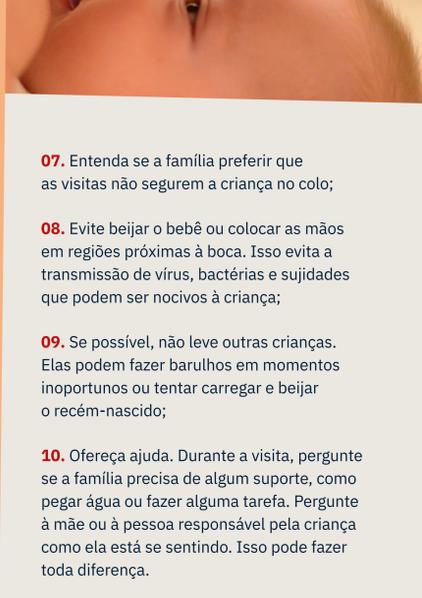
06. Não tire o bebê do berço ou do local onde está acomodado sem autorização;

07. Entenda se a família preferir que as visitas não segurem a criança no colo;

08. Evite beijar o bebê ou colocar as mãos em regiões próximas à boca. Isso evita a transmissão de vírus, bactérias e sujidades que podem ser nocivos à criança;

09. Se possível, não leve outros momentos. Elas podem fazer barulhos em momentos inoportunos ou tentar carregar e beijar o recém-nascido;

10. Ofereça ajuda. Durante a visita, pergunte se a família precisa de algum suporte, como pegar água ou fazer alguma tarefa. Pergunte à mãe ou à pessoa responsável pela criança como ela está se sentindo. Isso pode fazer toda diferença.



Dicas para rede de apoio de mães que adotaram uma criança:

01. O processo de adoção pode ser longo e desgastante. Se a pessoa demonstrar abertura, ofereça acolhimento e pergunte se ela gostaria de companhia durante alguma fase do processo;

02. Em alguns casos, a data que a criança ou adolescente chegará da casa da família é incerta. Se acontecer de surpresa, ofereça ajuda com itens básicos, como cama, acessórios para alimentação e roupas.

03. Evite questionamentos que possam deixar a família ou a criança desconfortável, como o próprio processo de adoção ou quaisquer questões ligadas à raça ou etnia, deficiências, identidade de gênero, afetividade ou outras.

04. Pergunte sobre o passado da criança ou adolescente também podem incomodar. Caso o assunto seja trazido pela mãe ou pela criança, esteja pronto para acolher sem pré-julgar, minimizando a história ou potencialidade da criança;

05. Antes de fazer contato físico, pergunte se está tudo bem. A criança pode ter passado por algum tipo de situação que torne desconfortável esse tipo de aproximação.

06. Não questione se a criança ou adolescente não chamar a pessoa adotante de “mãe” ou “pai”.

07. Os motivos que levam uma pessoa a optar a adoção só dizem respeito a ela. Só comente sobre o assunto se ele for abordado por quem está adotando e acolha a decisão.

Ah, e não custa lembrar:

01. Não questione sobre a decisão de ter um filho, seja consanguíneo ou por adoção. Essa é uma decisão particular. Opine apenas se lhe for perguntado.

02. Da mesma forma, não julgue as pessoas que não desejam ter filhos. Essa é uma decisão muito particular. Não tente convencer ao contrário.

03. Encontrou uma pessoa gestante (seja conhecida ou não)? Caso queira tocar na barriga, peça permissão para isso e não pergunte se são gêmeos.

04. Sabia que homens trans podem gestar? Por mais dúvidas ou perguntas que você tenha e queira fazer, evite. Exceto se a abertura para isso lhe for concedida.

05. Antes de oferecer qualquer alimento para a criança, peça autorização para os pais ou responsáveis.

06. Se a mãe ou pai gestante não estiver amamentando, embora seja mais saudável e importante nos primeiros meses do bebê, não julgue. Pode haver outros motivos que impeçam que os responsáveis pela criança tenham restringido esse tipo de alimentação.

07. Se em alguma situação você perceber que existe risco à saúde ou de qualquer forma ao bem-estar do menor, pergunte se não seria melhor obter ajuda médica ou de outro profissional.

