

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO MÍDIAS NA EDUCAÇÃO

Ariella Borges Barbosa

**AS PRINCIPAIS MUDANÇAS NA VIDA DA MULHER COM A CHEGADA DE UM
BEBÊ**

JUIZ DE FORA
2019

Ariella Borges Barbosa

**AS PRINCIPAIS MUDANÇAS NA VIDA DA MULHER COM A CHEGADA DE UM
BEBÊ**

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização Mídias na Educação, da Faculdade de Educação, Universidade Federal de Juiz de Fora.

Orientadores: Prof^(a). Dr^(a). Amanda Sangy Quiossa
Prof^(a). Dr^(a). Marianna Panisset Pedreira Ferreira Ribeiro

JUIZ DE FORA
2019

Ariella Borges Barbosa

**AS PRINCIPAIS MUDANÇAS NA VIDA DA MULHER COM A CHEGADA DE UM
BEBÊ**

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização Mídias na Educação, da Faculdade de Educação, Universidade Federal de Juiz de Fora.

Aprovada em:

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Dr(a). orientador(a)

Membro da banca

Membro da banca

Dedico essa conquista a minha filha, que foi minha inspiração e maior motivo para não desistir de chegar ao final.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força e coragem para superar qualquer obstáculo.

A tutora do curso Marianna Panisset, que não media esforços em nos responder, apoiar e incentivar.

A meu querido esposo, pelo carinho, paciência e incentivo, obrigada por fazer parte desta e de tantas outras conquistas em minha vida.

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso está sendo desenvolvido no curso de mídias na educação, com o objetivo de fornecer diferentes pontos de vista para homens e mulheres, sobre as mudanças ocorridas na vida da mulher após a chegada de um bebê. Cada vez mais, os casais estão optando por terem filhos mais tarde. Essa decisão se baseia em alguns pontos, como a consolidação da carreira, experiências profissionais no exterior, viagens de lazer para lugares não apropriados para crianças, término de graduações e especializações. Mesmo com todo o planejamento, a maioria das pessoas é pega de surpresa, quando realmente temos um bebê em casa. Principalmente a mãe. Essa se vê sozinha com o bebê, após a licença paternidade e a ajuda de algum parente mais próximo nos primeiros dias. A situação muitas vezes não é o que a mãe havia planejado ou esperado. O trabalho em questão tem a reportagem e o ensaio fotográfico como produtos escolhidos, para que possamos trabalhar com o tema. Na reportagem será descrito alguns pontos e experiências dos primeiros sessenta dias da mulher cuidando de um bebê. Já no ensaio fotográfico, o mesmo foi efetuado com base no que foi dito na reportagem, como por exemplo, a dificuldade da mulher em se alimentar, sendo que se trata de uma necessidade básica.

Palavras-chave: mudanças, planejamento e mulher.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.....	21
Figura 2	21
Figura 3	22
Figura 4	22
Figura 5	23

SITE

<https://sites.google.com/view/importmidiasnaeducacao/as-principais-mudan%C3%A7as-na-vida-da-mulher-com-a-chegada-de-um-beb%C3%AA>

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 O QUE ESPERAR	14
2.1 Como é a vida de mãe de um bebê?.....	15
2.2 Elaboração da reportagem e ensaio fotográfico	19
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
4 REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste em apresentar aos futuros pais (homens e mulheres) as principais mudanças na vida da mulher com a chegada de um bebê.

Ao ingressar no curso de mídias na educação, a intenção era aprender e desenvolver trabalhos voltados para a área educacional, utilizando os ensinamentos do curso. Como as mídias são ferramentas de fácil acesso e aceitação por parte da maioria dos alunos e professores, o interesse pelo curso foi ainda maior.

No decorrer do curso, algumas disciplinas me chamaram mais atenção, e, ao final do mesmo, uma das opções de produto foi um ensaio fotográfico. Na disciplina de fotografia e cultura visual, aprendemos várias técnicas e a principal questão para mim foi a fala de que uma fotografia vale mais do que mil palavras, e, que a mesma pode ser interpretada de diversas formas, por diversas pessoas.

Tivemos a oportunidade de leitura do texto: introdução a análise da imagem do autor Martine Joly. Nesse texto Joly nos fala da importância da análise da imagem, e, que quanto mais imagens vemos mais nos arriscamos a ser iludidos.

Como engravidei durante o curso, e, no momento da confecção do trabalho de conclusão de curso estava de licença maternidade, achei que não teria tempo para efetuar as pesquisas necessárias, nem mesmo desenvolver meu relatório. Com a ajuda da tutora do curso e demais professores me foi sugerida a hipótese de escrever algo que estava vivendo no momento, assim não teria que efetuar uma ampla pesquisa. O desafio foi aceito, e assim minha experiência de mãe nos sessenta primeiros dias, foi transformada nesse trabalho de conclusão de curso.

Quando ingressamos nesse mundo da maternidade, temos a facilidade de encontrar na internet vários canais que nos auxiliam com as mais variadas dúvidas. Fiquei impressionada com alguns canais no You Tube, por exemplo: eles possuem muitos seguidores, e trazem assuntos muito importantes para as mães de primeira viagem. O canal macetes de mãe foi um que segui desde o primeiro dia de vida da minha filha. Existem também muitos aplicativos que nos acompanham durante essa jornada. O que escolhi foi o baby Center: nele você tem o acompanhamento semanal da gravidez, e, após o nascimento, ele relata cada semana do bebê. Quais as mudanças que estão ocorrendo, o que ele fará de novo ou poderá sentir, enfim, tudo o que possuímos de dúvida, podemos recorrer a esse aplicativo.

Após seis anos de casada, decidi em conjunto com meu marido que era chegada a hora de termos nosso primeiro bebê. Fizemos pesquisas, conversamos com amigos e parentes para saber de suas experiências, e, com base em todos esses relatos, decidimos seguir com nosso objetivo. Após os nove meses de gravidez, e, a certeza que sabia tudo sobre o pós-parto e a maternidade em si fomos para casa com nossa filha. Não demoramos em descobrir que tudo o que pensávamos saber caiu por terra, e, a cada dia descobríamos algo novo.

Além da descoberta a dois, pai e mãe, como mãe pude perceber como algumas tarefas básicas, se tornavam difíceis para mim, e, como eu estava sendo afetada por essas mudanças no meu cotidiano com a chegada da minha filha.

Com base nessa experiência, foram escolhidos dois produtos para fazer parte do site e levar aos leitores alguns pontos de vista sobre as mudanças na vida da mulher. A reportagem possui alguns relatos de profissionais de saúde e de uma mãe que compartilhou sua experiência. Já o ensaio fotográfico, procura ilustrar essas mudanças ocorridas na vida da mulher.

No trabalho será abordado o tema e exemplificado as principais mudanças ocorridas na vida da mulher com a chegada do bebê. Será inserido no texto, o conteúdo básico da reportagem e do ensaio fotográfico. Constará também no texto, embasamento teórico sobre algumas abordagens e a conclusão do mesmo, com base em todo o relato.

Com base em algumas pesquisas, podemos afirmar que as mulheres estão optando por ter filhos cada vez mais tarde. Segundo o site o globo, “as mulheres brasileiras estão tendo menos filhos e, quando engravidam, o fazem cada vez mais tarde.” Os casais tendem a ter um relacionamento mais sério, que os leve a querer ter um filho, somente após alguns objetivos cumpridos. Esses objetivos, como independência financeira, consolidação da carreira, etc, fazem com que o desejo de se ter um filho seja cada vez mais adiado.

A partir do momento, que todos os objetivos pessoais foram alcançados, o desejo de ter um filho volta à pauta do relacionamento, e, então se inicia o planejamento do bebê.

Como os casais são mais velhos e mais maduros, o planejamento é bem minucioso.

Quando saímos da maternidade com nosso bebê nos braços, imaginamos um mundo perfeito, que na realidade não existe. Ao chegarmos em casa, com esse pequeno ser, que irá nos demandar dia e noite, as coisas tomam um rumo diferente.

Baseados na experiência de 60 dias com um bebê em casa faremos um relato de como coisas simples, que faziam parte do nosso dia a dia não são mais possíveis de se fazer, ou, se tornam trabalhosas demais. As principais mudanças na vida da mulher com a chegada de um bebê serão descritas através de uma reportagem e um ensaio fotográfico.

2 O QUE ESPERAR?

Quando engravidamos, começamos a pensar em várias situações que irão afetar nossas vidas.

Segundo o site trocando as fraldas, “Às vezes a ficha só cai que o positivo realmente chegou, com as mudanças no corpo durante a gravidez.”.

No início nos preocupamos se vamos engordar muito, como ficará nosso corpo, quem vai nos ajudar no início do famoso resguardo. Outras dúvidas, como qual será o sexo, e, qual será o nome quando descobrimos o sexo do bebê. São tantas coisas, que nossa cabeça passa por momentos tensos e nosso cérebro por um turbilhão de emoções, boas e ruins.

Após toda a fase da gravidez, saímos da maternidade e chegamos com nosso bebê em casa.

Com a chegada do bebê, milhares de dúvidas surgem parentes dão várias opiniões e no final recorremos à internet. E, para nossa surpresa, tudo o que pesquisamos, tem uma resposta de imediato para nos acalmar ou deixar mais desesperados ainda.

A volta para casa, após o nascimento de um filho, e todas as novas situações com as quais o casal vai deparar marcam uma situação transformadora, no que diz respeito à vida a dois. Essas questões são mais intensificadas em casos em que o casal está esperando seu primeiro filho (CARTER; GOLDRICK, 1995).

Nos primeiros dias, temos o marido, a mãe, a sogra ou algum outro parente próximo disposto a ajudar. Todos muito prestativos e carinhosos. A mãe, a sogra e as demais pessoas voltaram para sua rotina. O pai voltou a trabalhar. Passado esse período, a mãe se vê sozinha com seu bebê.

Nesse momento surgem todos os pensamentos possíveis: e se o bebê engasgar?, e se eu dormir e não ouvir o bebê chorar?, e se?

A insegurança é enorme, mas, você se vê em uma situação, em que deve tomar as rédeas e passar por cima de qualquer obstáculo.

Segundo Klaus e Klaus (2001), após os meses de preparação para o nascimento do bebê, ele chega trazendo sentimentos como a felicidade e a admiração. O bebê, estando nos braços dos pais, em sua família, já na primeira semana leva-os a passar por mudanças emocionais.

2.1 Como é a vida de mãe de um bebê?

No primeiro dia sozinha com o bebê, a mãe se vê responsável por um ser que depende dela absolutamente para tudo.

Segundo pesquisas efetuadas pelo antropólogo inglês Ashley Montagu, “a dependência é tão intensa que o antropólogo dizia que se iniciava uma nova gestação após o parto, cunhada como exterogestação. Em vez da placenta, o colo passaria a simular o ambiente quente e seguro, necessário para o desenvolvimento da criança”. Os três primeiros meses de vida do bebê são considerados pelos especialistas, o 4º trimestre de gravidez. Trata-se de um período de adaptação entre mãe e filho. Nesse período, o bebê não compreende que ele é um ser independente. Para o bebê, ele e a mãe são um só organismo, por isso, a enorme dependência do bebê com relação a mãe.

A mãe, na intenção de suprir todas as necessidades do bebê, ao menor sinal de um possível choro, acaba deixando suas necessidades em último plano. Coisas simples, que antes a mulher conseguia fazer, agora que se tornou mãe, se tornaram quase impraticáveis.

Serão mencionadas, algumas situações simples, mas, que para as mães se tornam verdadeiras tarefas hercúleas.

Como os recém-nascidos possuem um estômago muito pequeno, no início o estômago comporta o equivalente a cinco ml, eles mamam a toda hora. Não tem como fixar horário para alimentar o bebê, com isso, a mãe não consegue comer, tomar banho, ir ao banheiro, enfim, da forma como era feita antes. Segundo o site trocando fraldas, “a quantidade de ml que o bebê recém-nascido mama vai aumentando gradativamente, semana a semana, uma média 30ml por semana. Sendo assim, o bebê chega ao 1º mês de vida mamando cerca de 90 a 120 ml de leite por mamada.”

Segundo o Ministério da Saúde (2009), Nos primeiros dias após o parto, a secreção de leite é pequena, menor que 100ml/ dia, mas já no quarto dia a nutriz é capaz de produzir, em média, 600ml de leite.

Na amamentação, o volume de leite produzido varia, dependendo do quanto a criança mama e da frequência com que mama. Quanto mais volume de leite e mais vezes a criança mamar, maior será a produção de leite. Uma nutriz que amamenta exclusivamente produz, em média, 800ml por dia no sexto mês. Em

geral, uma nutriz é capaz de produzir mais leite do que a quantidade necessária para o seu bebê.

Uma necessidade básica, que é a de comer, se torna frustrante. A mãe precisa esperar alguém chegar em casa, para que caso o bebê chore, a pessoa o pegue ou se ela arriscar a comer enquanto está sozinha com o bebê, tenham a certeza que esse sabe o que está acontecendo e acorda exatamente nesse horário. A mesma coisa acontece quando a mãe quer tomar banho. Esqueçam aqueles banhos demorados, lavando o cabelo embaixo de um chuveiro quente. O banho é rápido, isso quando a pessoa que está te ajudando com o bebê não bate à porta e te pede para ir rápido.

A mãe fica muito dependente para a realização de tarefas, pois, o bebê consome todo o tempo do dia e da noite.

Tratando-se de noite, o sono é algo absurdo. As mães ficam desgastadas e cansadas. Amamentar cansa, dá fome e muito sono. Mas, como podemos amamentar se não conseguimos comer e dormir direito? Dormir se torna um artigo de luxo. É a mesma regra da comida, deitou para tirar um cochilo, o bebê acorda.

Temos também a questão de não sair de casa por dois meses. Na primeira conversa com o pediatra, esse passa a informação de que o bebê não deve sair nos dois primeiros meses de vida, nem ficar recebendo muitas visitas, pois, ele não possui nenhuma imunidade. A imunidade que ele começa a adquirir é do leite materno, e, nas primeiras vacinas, que serão aplicadas com 2 meses de vida. Com base nessa orientação, a mãe, além de não comer, dormir, tomar um banho decente, não pode sair de casa.

Segundo uma pesquisa realizada com leitores da CRESCER no Facebook, a maior parte dos pais (34%) aguardou de um a três meses para mostrar o mundo à criança. Logo em seguida, vieram os que esperaram menos e já levaram o bebê para a rua com 6 a 20 dias (26%). Há ainda os que passearam com o bebê com 5 dias ou menos de vida (17%), aqueles que decidiram levar o pequeno para um passeio entre 21 e 29 dias de vida (13%) e, finalmente, quem esperou mais de três meses (10%).

Passamos dois meses dentro de casa, sozinhas com o bebê, sem ver nem conversar com praticamente ninguém. Coisas simples e às vezes consideradas chatas como compras no supermercado, açougue e padaria, são desejadas pela mãe. Até mesmo o bichinho de estimação da família sofre. A mãe, que antes era sua

mãe, não tem mais tempo de lhe dar tanto carinho, passear, dar petiscos ou fazer elogios. Mas esses dois meses em casa, são para a mãe. Pois, o pai, vai trabalhar, vai à padaria e na festa de confraternização da empresa.

Ana Paula Moschione, médica assistente da Unidade de Alergia e Imunologia do Instituto da Criança de São Paulo garante que as vacinas já foram testadas e se mostraram eficientes. “A maioria não tem nada, o que não significa que a vacina foi inútil”, afirma Ana.

Quando o bebê toma a tão temida vacina de dois meses, ele chora, geme, tem febre e mais algumas reações. A mãe chora junto com ele, pois, não disseram que era desse jeito e ela não tem muito que fazer, a não ser dar colo, carinho e olhar a febre a cada dez minutos.

Com a vacina dada, o bebê é liberado a sair de casa, para lugares abertos, não lugares fechados com grande concentração de pessoas. A mãe fica eufórica, vai poder sair e ver gente, conversar, comprar algumas coisas. Mas, ela se lembra de que as roupas de grávida estão grandes, e, as roupas que usava antes ainda não servem. Quando a mãe arruma uma roupa que é possível utilizar, percebe que nenhum sapato entra em seu pé, que aumentou um número com a gravidez. Mas, a vontade de sair é tão grande que a mãe calça uma rasteirinha e deixa sobrar um pouco de pé.

Quando a mãe está vestida e calçada, ela se olha no espelho e percebe que está com olheiras, mas não pode usar maquiagem porque o seu rosto encosta no do bebê toda hora, ela percebe que seu cabelo está com vários fios brancos e rebeldes, mas não pode pintar nem fazer qualquer química no cabelo porque está amamentando, ela olha para suas unhas da mão e dos pés, mas, não conseguiu fazê-las porque não podia sair, ela percebe que sua sobrancelha está horrível, mas, também não conseguiu fazê-la porque não podia deixar o bebê sozinho.

Depois de analisar todos esses contras, ela mesmo assim resolve sair. Pega sua bolsa, a bolsa do bebê, chaves do carro, carrinho, brinquedos, manta, roupinha e fralda extra, e sai.

Outro assunto temido, para as mães é o sexo após o parto. No principio, principalmente se o parto foi do tipo cesáreo, o médico pede repouso de 40 dias com relação a vida sexual. Passados os 40 dias, outras situações complicam a vida do casal. A mãe precisa dar atenção ao bebê constantemente. O pai, quando chega do trabalho está cansado e a mãe também. Os dois se veem num período de exaustão

grande, pois, estão se adaptando á nova rotina da casa com o bebê. Outro fator que causa problemas é, a baixa autoestima das mães. Obviamente, todas as mães engordam durante a gravidez; umas mais e outras menos. Após o parto, as mães desejam logo voltar a seu antigo corpo. Fato esse que na maioria das vezes demora mais do que o desejado pelas mães.

Todas as situações que a mãe passa no dia a dia, juntamente com o turbilhão de emoções, afetadas pelos hormônios, faz com que as mães deixem sua vida sexual em segunda plano. Esse fato é ainda afetado pela insegurança das mulheres diante dos maridos, com relação ao corpo. A maioria engordou e ainda não eliminou os quilos extras, teve estrias nos seios, barriga e bumbum, e mais diversas situações que a mulher não sabe lidar.

Além de todas as mudanças pessoais ocorridas na vida da mulher, algumas situações, tidas como obrigatórias com relação aos cuidados com o bebê, podem não ser realizadas. Um exemplo é a amamentação, pois, segundo estudos, a amamentação por leite materno deve ser exclusiva até os seis meses do bebê. Muitas mulheres, desde o início tem na amamentação algo simples, onde se tem leite, o bebê sabe sugar corretamente, os seios não ficam machucados e com isso é garantida a amamentação exclusiva. Outras mulheres já não passam por essa fase de forma natural. Elas podem apresentar tanto problemas físicos, como seios machucados e bebê que não sabe sugar, como problemas culturais, onde pessoas dão palpites com relação ao leite da mãe ser fraco ou que o bebê não tem sua fome saciada. Esses fatores acabam influenciando e determinando que muitas mães não consigam amamentar. Segundo o site da Fiocruz, “Uma pesquisa realizada em 2008 e sistematizada em 2010 pelo Ministério da Saúde e pela Fiocruz em 227 municípios brasileiros, com 120.125 crianças, apontou que 87% dos municípios (198) apresentam um índice apenas razoável de amamentação exclusiva, quando algo entre 12% e 49% dos entrevistados declararam realizar a prática.”

Segundo o livro sobre nutrição infantil do ministério da saúde (2009), a prática da amamentação é fortemente influenciada pelo meio onde está inserida a nutriz. Para uma amamentação bem-sucedida, a mãe necessita de constante incentivo e suporte não só dos profissionais de saúde, mas da sua família e da comunidade.

Nesses dois meses, muitas mães compartilharam experiências. Muitas tiveram a tão temida depressão pós-parto, outras separaram do marido, devido a pesada rotina com o bebê.

Segundo a médica ginecologista Sheila Sedicias, em artigo enviado ao site Tua Saúde, os sintomas desse tipo de depressão podem ser percebidos logo após o nascimento, em que a mulher sente-se triste o tempo todo, não se interessa pelo bebê, tem baixa autoestima e não se sente capaz de cuidar de si e do bebê, por exemplo.

Segundo Tessari (2006), as condições existenciais e vivenciais nas quais se dá a gravidez pode influenciar na depressão pós-parto. Desta forma, entender os processos psicológicos da mulher nos períodos gestacional e pós-parto e conhecer os fatores de risco e de proteção da DPP é fundamental para a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento desta síndrome.

Segundo Konradt (2011), a prevenção precoce da depressão pode ser realizada por meio intervenções conjuntas durante a gravidez, minimizando o risco de as mães desenvolverem DPP e prevenindo os graves problemas pessoais e familiares decorrentes desta síndrome.

A depressão é uma doença séria e necessita de tratamento médico, assim como acompanhamento psicológico. Além de muito amor, carinho e compreensão de todos os envolvidos na rotina e vida das mulheres que apresentam essa condição.

2.2 Elaboração da reportagem e ensaio fotográfico

Com base no conhecimento adquirido ao longo do curso, foi criado o site, para expor sobre a experiência da maternidade, e, mostrar às pessoas, que não é bem da forma como imaginamos. A maternidade está cheia de surpresas, dedicação, envolvimento e renúncia.

No site, foram criados dois produtos: reportagem e ensaio fotográfico. A reportagem é basicamente o relato sobre as principais mudanças ocorridas na vida da mulher e o ensaio fotográfico procura ilustrar o relato. A reportagem foi construída com base na experiência de algumas mães, que ao longo dos sessenta dias após o parto, trocaram experiências e apoiaram umas às outras, nas diversas noites que passaram em claro ou vigiando seus bebês. Com base nessa troca de experiências,

algumas mães relataram uma condição que afetou algumas, que foi a depressão. Como se trata de um assunto muito importante, procuramos uma psicóloga para nos explicar o que leva essas mulheres a ter a depressão, os sintomas e o tratamento. Na reportagem foi exibido o ponto de vista da psicóloga, que nos diz que quando a mulher percebe que não é capaz de realizar tarefas básicas, existe uma grande chance de a mesma desenvolver a depressão pós-parto.

Segundo Lima (2015) o hipertexto, como nova tecnologia, também desterritorializa o texto, tornando-o sem fronteiras, o que remete, de certa forma, à transmissão da informação na tradição oral, em que o elemento da aleatoriedade é inerente à comunicação.

Já o ensaio fotográfico, teve como objetivo mostrar através de imagens, as mudanças ocorridas na vida da mulher. As tarefas básicas como comer, são restringidas pelo tipo de alimento a ser ingerido, e, algumas atitudes que poderiam elevar a autoestima da mulher, como pintar as unhas e cabelos, não são possíveis de serem feitas. O objetivo da criação dos produtos é mostrar aos futuros pais, quais são essas possíveis mudanças e como elas afetam a vida da mulher.

De acordo com Teixeira (20011), o produto das sensações e das interpretações são ideias que acontecem e passam a habitar a mente do observador.

Abaixo serão exibidas algumas figuras, onde podemos identificar algumas situações de mudanças que a mulher teve em sua rotina, após a chegada de um bebê.

Segundo Lima (2015) hoje, o hipertexto permite ir muito além do formato uniforme de uma página. Os escritos informatizados variam e se adaptam de acordo com o leitor. As imagens simuladas na tela do computador funcionam como uma extensão da imaginação.

Nas figuras abaixo, situações que afetam a autoestima da mulher após a chegada do bebê. Situações, como fazer as unhas e cabelos se tornam tarefas quase impossíveis. E, roupas e sapatos que não lhe servem, acabam colaborando para que a mulher se sinta cada vez mais afetada pela chegada do bebê.

Figura 1: Ariella Borges com seus cabelos sem pintar e sem poder utilizar nenhuma química



Fonte: (Autor)

Figura 2: Ariella Borges com seus antigos sapatos que não cabem mais em seu pé.



Fonte: (Autor).

Figura 3: Ariella Borges com suas unhas do pé feitas há mais de 15 dias.



Fonte: (Autor).

Figura 4: Ariella Borges com suas antigas roupas, que não lhe cabem mais.



Fonte: (Autor).

Algumas tarefas básicas, como comer se tornam complicadas. Além das mulheres não terem tempo de se alimentar com calma, pois, sempre estão de prontidão para atender o bebê ao menor sinal de choro, alguns alimentos são proibidos para as mulheres que amamentam. Na figura abaixo, estão alguns alimentos proibidos na alimentação das mulheres que possuem os bebês exclusivamente amamentados pelo leite materno.

Figura 5: Produtos que não podem ser consumidos por mulheres que amamentam.



Fonte: (Autor).

Ao ouvir o relato de uma mãe de primeira viagem, sobre as mudanças ocorridas na sua vida após a chegada do bebê e, a mesma informou que a principal mudança em sua vida, foi ter que renunciar as suas necessidades para atender as necessidades do bebê. Outro ponto destacado por essa mãe, é que mesmo estando exausta, ela está junto de seu bebê, quando o mesmo na madrugada acorda chorando de dor; A mãe também relata a falta de lazer, devido ao prazo solicitado pelos médicos para que o bebê possua o mínimo de imunidade.

Após ouvir a opinião de especialistas no campo da saúde e das mães de primeira viagem, o que se percebe é o impacto que essas mudanças causam na vida das mulheres. As mesmas precisam de muito apoio e compreensão após a chegada de um bebê.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o curso, nos foram apresentadas diferentes formas de utilização das mídias. Nunca pensei que uma experiência de vida pudesse ser compartilhada através de um site.

Ao término do curso, quando tivemos a proposta do trabalho de conclusão de curso, não havia sequer pensado na possibilidade de relatar algo tão pessoal. Mas, com o apoio dos tutores e orientadores, pude aproveitar minha experiência para finalizar meu trabalho. A experiência relatada se baseia na dedicação exclusiva na vida da minha filha. Ao longo de 60 dias, tudo o que fiz foi baseado em atender suas necessidades, no tempo em que ela necessitava.

Vi grande importância nesse relato, que a intenção, futuramente é continuar com alguma mídia, ainda não definida, para relatar as diversas fases da maternidade, juntamente ao bebê.

Para as mães que se encontram sozinhas nesse universo de descobertas, é interessante e essencial ter algo com que possam se identificar.

Durante esses 60 dias em casa, a internet foi meu refúgio para dúvidas e incertezas. Agradecia sempre que encontrava algum blog de mães que compartilhavam suas experiências.

A partir desse trabalho, surgiu a ideia de continuar com esses relatos de alguma forma ainda não definida.

O que a televisão e outros meios nos mostram, são aquelas imagens de mulheres lindas, maquiadas, penteadas e sorrindo, amamentando, trocando fralda, e tudo mais. No dia a dia, onde mulheres se tornam mães, as situações são bem diferentes do que vemos e imaginamos.

A maternidade é fantástica e a cada dia nos surpreende com um novo desafio. A chegada de um bebê faz com que sejamos pessoas melhores, que se preocupam mais com os outros, e, temem que algo de ruim aconteça a esses seres tão pequenos.

Tendo em vista os aspectos abordados ao longo desse relato, podemos concluir que a maternidade nos faz transbordar amor, e, perceber que no final tudo vale a pena.

4 REFERÊNCIAS

BATISTOTI, Vitoria. Quando o bebê pode sair de casa pela primeira vez? Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Cuidados-com-o-recem-nascido/noticia/2017/05/quando-o-bebe-pode-sair-de-casa-pela-primeira-vez.html/> Acesso em 19 de janeiro de 2019.

CARTER, B.; GOLDRICK, M. As mudanças no ciclo familiar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

CASTRO, Clarice. Leite materno: os desafios de garantir amamentação exclusiva até os seis meses. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/leite-materno-os-desafios-de-garantir-amamentacao-exclusiva-ate-os-seis-meses/> Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

JOLY, Martine (1994) — Introdução à Análise da Imagem, Lisboa, Ed. 70, 2007 — Digitalizado por SOUZA, R.

KLAUS, M. H.; KLAUS, P. H. Seu surpreendente recém-nascido. Porto Alegre: Artmed, 2001.

KONRADT, CE, Silva RA, Jansen K, Vianna DM, Quevedo LA, Souza LDM et al. Depressão pós-parto e percepção de suporte social durante a gestação. Revista Psiquiatria Rio Grande do Sul. 2011; 33(2): 76-79.

LIMA, Gercina Angela de. Modelagem Hipertextual Para Organização de Documentos. Princípios e Aplicação. 2015.

LISBOA, Silvia. Quarto trimestre: os primeiros 90 dias do bebê. Disponível em: [HTTPS://revistacrescer.globo.com/Bebes/Cuidados-com-o-recem-nascido/noticia/2018/08/quarto-trimestre-os-primeiros-90-dias-do-bebe.html/](https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Cuidados-com-o-recem-nascido/noticia/2018/08/quarto-trimestre-os-primeiros-90-dias-do-bebe.html/) Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da criança: nutrição infantil. Brasília:2009.

Mudanças da vida com a chegada do bebê. Disponível em: <https://www.trocandofraldas.com.br/mudancas-da-vida-com-chegada-do-bebe/> Acesso em: 10 de janeiro de 2019.

Quais Mudanças no Corpo Esperar Durante a Gravidez? Disponível em: <https://www.trocandofraldas.com.br/mudancas-corpo-durante-gravidez-o-que-esperar/>> Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

Quantos ml de Leite Dar Para o Bebê? Disponível em: <https://www.trocandofraldas.com.br/quantos-ml-de-leite-dar-para-o-bebe/>> Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

SEDICIAS, Sheila. 10 Sintomas da depressão pós-parto. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sintomas-de-depressao-pos-parto/> >Acesso em: 10 de janeiro de 2019.

SOUZA, André de. Brasileiras estão tendo menos filhos e engravidam cada vez mais tarde. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/brasileiras-estao-tendo-menos-filhos-engravidam-cada-vez-mais-tarde-mostra-pesquisa-14398520>> Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

SZEGO, Thais. 7 alertas importantes sobre as vacinas. Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/saude/7-alertas-importantes-sobre-as-vacinas/>> Acesso em: 19 de janeiro de 2019.

Teixeira, Julio Monteiro; Matos, Luana Marinho; Perassi, Richard. Análise semiótica da imagem de uma cadeira. Estudos Semióticos. [on-line] Disponível em: http://www.fflch.usp.br/dl/semiotica/es_i. Editores Responsáveis: Francisco E. S. Merçon e Mariana Luz P. de Barros. Volume 7, Número 2, São Paulo, novembro de 2011, p. 102–109. Acesso em 03/02/2019.

TESSARI, O. Depressão pós-parto. Bolsa de Mulher 2006. Disponível em: [https://www.google.com.br/webhp?source=search_app#output=search&scient=psyab&q=Tessari+\(2006\) \[2012 jan 11\]](https://www.google.com.br/webhp?source=search_app#output=search&scient=psyab&q=Tessari+(2006) [2012 jan 11]).