

Por trás das sombras existe vida



Você está grávida!

Quer você tenha planejado esta experiência ou não, Deus tem um futuro maravilhoso preparado para você e o pequeno serzinho em desenvolvimento. Esta jornada inicia antes do nascimento e as decisões que você toma durante a gestação afetarão a vida de seu bebê depois do nascimento. Explore o melhor programa de estilo de vida a ser adotado, as mudanças fisiológicas que você experimentará,

o parto e primeira infância. Um período de vida crítico e potencialmente maravilhoso!



Agradecimento Especial

Ao Criador,

Pelo maravilhoso privilégio de gerar vida e o aprendizado através da Maternidade

À minha mãe,

que nos passou o exemplo da maternidade dedicada e amável, e também apoiou e favoreceu ao máximo para que eu pudesse me dedicar à conclusão desta obra

À todos os colaboradores deste projeto,

autores, comentaristas, editores, corretores, e à diagramadora Marina Carla, favorecendo a divulgação deste manual. À Danielle Hartley por compartilhar fotos da vivência pessoal.





Apresentação

Talvez nenhum protocolo básico melhor possa ser sugerido para a mulher gestante, do que as "oito leis da saúde". Esta guia simples, mas poderosa para uma vida ótima em saúde e qualidade de vida, "ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino ... [apresenta sem risco de falha] —os verdadeiros remédios."¹²

Este manuscrito é uma junção de artigos relevantes sobre o assunto, a maioria destes escritos pela médica, Dra. Agatha Thrash, autora de vários livros e fundadora, com seu esposo, do *Uchee Pines Institute*, em Seale, AL, EUA, falecida em 2015. Conheça um pouco sobre ela:



"A Dra. Agatha era uma destemida, mas gentil defensora do uso de remédios naturais e da mudança de estilo de vida no tratamento de muitos problemas de saúde. Com uma rara combinação de ciência e Espírito, ela ajudou milhares de pessoas a experimentarem a cura. E milhares de outras pessoas aprenderam como usar esses meios simples para tratar outras pessoas ao redor do mundo. Profissionais, missionários, pastores, leigos, médicos, enfermeiras e muitos mais foram treinados para usar meios simples e naturais, que trazem resultados sobrenaturais por meio da intervenção de Deus. Indivíduos das Américas, Ásia, Europa, África, Austrália e além, foram tocados pela paixão e compaixão da Dra. Agatha." 3

Mírian Silveira, a compiladora deste livreto, é médica, com enfoque em Medicina do Estilo de Vida, e pós-graduada em Aconselhamento familiar e Educacional. Ao engravidar, com 38 anos, sentiu ser seu dever e privilégio, expandir e compartilhar as instruções e conhecimentos recebidos ao longo de sua carreira profissional, ao da experiência própria durante a gestação, com um público que esteja interessado em afinar seu estilo de vida em harmonia com um melhor desenvolvimento de caráter, visando a Eternidade como alvo.





¹ The Journal of Health & Healing, Vol. 27, N. 4, p. 3

² A Ciência do Bom Viver, p. 127

³ http://www.ucheepines.org/donate/agatha-thrash-memorial-fund/







01 – Experiência Própria – Aplicando os Princípios deste Livreto	5
02 – Cuidados Pré-Natais.	9
03 – Conselhos Pontuais Aleatórios	11
04 – A Dieta da Mãe Durante a Gravidez e Amamentação, Artigo 1	13
05 – A Dieta da Mãe, Artigo 2	16
06 – Náuseas e Vômitos da Gravidez	20
07 – Desconfortos Comuns Durante a Gravidez	23
08 – Medicamentos e Drogas Durante a Gravidez	25
09 – Trabalho de Parto e Parto com Foco em Parto Domiciliar	27
10 – Partos Demasiado Arriscados Para Serem em Domicílio	32
11 – Silenciosas Auxiliares – as Endorfinas	33
12 – Instruções para o Parto e Pós-Parto	39
13 – Plano de Parto	41
14 – Gráfico da Correlação entre o Fenômeno Físico e Emocional do Trab. de Parto	43
15 – Cuidados Clínicos Após o Parto Domiciliar	45
16 – Atenção Clínica Imediata ao Recém-Nascido	48
17 – Instruções e Cuidados com o Recém-Nascido	50
18 – Amamentação	53
19 – Mastite	55
20 – Regularidade no Horário da Refeição de Bebês	57
21 – Alimentando o Bebê, Infante e Pré-escolar	59
22 – Vestuário Saudável para Mãe e Bebê	65
23 – Perigos de uma Creche	67
24 – A Causa da Mãe/ Pai sem Cônjuge	68
25 – Orientação aos Pais	71
26 – Palavras de Encorajamento às Mães	72





Experiência Propria

Aplicando os Princípios deste Livreto

Mírian M. Silveira, médica



Ainda na primeira semana de nosso namoro, meu esposo e eu concordamos mutuamente em não termos filhos, considerando nosso envolvimento na missão e os tempos do fim da história deste mundo que

estamos vivendo. Porém nossa prevenção para tal só incluiria métodos anticoncepcionais naturais, levados à risca, desta forma permitindo uma intervenção divina caso Deus tivesse outros planos neste contexto. No quarto ano de casada, este almejo da concepção (que vinha crescendo em meu coração) se concretizou. Eu tinha me proposto que se eu viesse a engravidar, traduziria e compilaria princípios divinos escritos por experientes no assunto que estivessem em harmonia com a Palavra Inspirada, para uma gestação saudável; assim resultou neste livreto, cuja proposta também resultou de grande benção para mim mesma.

Precisei viajar à uma missão de 6 semanas, sem meu esposo, antes mesmo de ter um resultado positivo de exame; assim, uma vez confirmado, tivemos ambos um



tempo a sós para reflexão e conscientização sobre uma vida de missão a três, dentro de 9 meses.

Vivência dos 8 Remédios

Consciente das 8 Leis da Saúde e dos princípios para um estilo de vida saudável, propus fazer minha parte em contribuir para que nosso bebê pudesse desenvolver-se da forma mais saudável.

Nutrição - Mantive uma alimentação estritamente vegetariana, com abundantes frutas e evitando ao possível o consumo de açúcar, inclusive rapadura e mel. (Um fato pessoal, que eu não encorajo hoje: ao suspeitar da gravidez, considerei fazer uma alimentação crudívora ao longo da gestação, porém embora não tivesse enjoos e outros desconfortos típicos das primeiras semanas, tive uma repentina rejeição por verduras especialmente a grãos germinados, que durou toda a gestação; assim determinei substituir as verduras cruas do almoço, consumindo frutas em todas as refeições).

Meu apreço ao meu esposo por investir financeiramente em comprar alguns "extras" saudáveis (com maior liberalidade) como frutas desidratadas, água de coco, castanhas tanto na gravidez como depois também durante a lactação.

Optei por não suplementar o ácido fólico ou ferro, como rotineiramente é indicado, considerando que o primeiro está presente em abundância nos alimentos integrais, frescos (porém indico suplementação à gestantes que que não consomem frutas ou verduras cruas). Quanto

ao ferro, considero interessante enfatizar o consumo vegetal de alimentos ricos neste mineral, consumir sucos verdes e acompanhar laboratorialmente o nível de hemoglobina e ferro sérico.

Destacando uma orientação médica:

Por manter uma alimentação vegetariana, considero especialmente importante gestação a e lactação, suplementação de Vitamina B12, Vitamina D3, e consumir alimentos ricos em ômega 3, como chia e linhaça, bem como outras fontes de gordura natural como gergelim (dica: gersal⁴), sementes de girassol, abacate, azeitonas... (evitando os refinados, industrializados), variando de uma refeição pra outra e apresentada de forma atrativa.

Exercício - Eu já tinha uma rotina de atividade física, mas durante este período meu corpo o pedia, de forma intensificada, assim ao longo de toda gestação priorizava uma hora e meia diariamente, de caminhada ou enxadadas na horta, geralmente divididos em 2 momentos.

Agua – por dentro e por fora - Ingeria em abundância, mantendo a urina pálida e durante o banho, aproveitava para fazer o contraste – quente, 3 minutos e frio, 1 minuto, alternando de 1-3 vezes, pelo efeito imunoestimulador desta hidroterapia. Prática que mantemos no dia a dia, inclusive com a nossa filha.

Sol, Ar puro, Descanso, Temperança & Cultivar um Relacionamento com Deus - Nos últimos 2 meses, mais consistentemente, separava uns 20 minutos para expor a região do tronco ao sol para preparar a pele dos seios para prevenir possíveis lesões, e absorver Vit. D. Ao longo deste período, fomos favorecidos com suficiente descanso físico e emocional, abundante exposição ao ar puro, e atividade missionária voluntária, favorecendo não sermos pressionados. Nos meus horários de silêncio com Deus, estudei

o livro "Orientação da Criança", da autora Ellen G. White, uma mulher guiada pelo Espirito de Deus, e os artigos do periódico "O Reformador da Saúde", cujos pontos de ênfase são mencionados em um capítulo separado, da mesma autora.

Semana após outra transcorria, sem desconfortos, sem dores e privilegiada por estar cercada de um amável esposo, visita ocasionais aos meus pais e família do meu esposo.

Por estarmos envolvidos em diferentes missões sem fixar residência, não fiz acompanhamento pré-natal em um posto de saúde único, porém mensalmente eu passava com uma médica do posto local ou realizava exames laboratoriais para confirmar o bemestar materno-fetal.

Parto da Damáris

Até no dia anterior, sábado, 14 de julho, mantive uma rotina normal de atividades diárias, dando um apoio médico profissional aos hóspedes e participando dos encontros sociais e espirituais no Lifestyle Center Serra do Cipó. Até então, sem sinais iminentes de um trabalho de parto. Despertei no dia 15, às 5:30h com um desconforto de contrações crescentes. Estava agora com 39.3 semanas gestação. Seguiram-se contrações de rítmicas a cada 5 minutos, na região anterior pélvica; observei por uns 40 minutos se elas manteriam. até aue pelos movimentos de desconforto, meu esposo acordou e questionou como eu estava. Após nosso culto familiar, tomei um prolongado banho de contraste e aproveitei para verificar se havia dilatação cervical; para minha surpresa, já 5 cm. Para uma primigesta isto significa mais umas 5 horas de trabalho de parto ativo. Decidi manter-me em jejum, o que foi fácil, porque o desconforto das contrações não me despertou o habitual apetite matutino.

Aprontamo-nos com os últimos detalhes e saímos da Serra do Cipó para Belo Horizonte às 9 h, percorrendo a distância em 3 horas. A caminho o Milton comprou 2

⁴ Receita: para 1 copo de gergelim torrado moído, acrescentar 1 colher de chá de sal.

litros de água de coco fresco. As dores das contrações embora aumentassem em intensidade, ainda estavam bem toleráveis; os intervalos davam oportunidade para respirar fundo, enviar mensagem aos parentes, trocar ideias com o aparentemente tranquilo motorista, meu esposo, e preparar para a próxima onda de desconforto. Chegamos meio dia ao *Hospital Sofia Feldmann*, uma instituição do SUS, de referência nacional para parto humanizado.

Acredito que o fato de chegarmos em frente a este, emocionalmente favoreceu a dilatação cervical, e ao descer do carro as contrações vinham com características da fase final. Fui imediatamente atendida e avaliada: dilatação completa! (10 cm) ... o que significa que estava em fase expulsiva.

Fomos conduzidos à sala de parto, onde gentilmente foi oferecida a banheira quentinha, na qual pude vivenciar os inesquecíveis próximos 20 minutos. sorvendo água de coco refrescante, fazendo força durante as contrações e tentando aplicar o padrão de respirações profundas, a cada contração sendo orientada pelas duas carismáticas tranquilas enfermeiras obstetras que encorajavam de que o momento esperado estava mais iminente.

Elas aceitaram e agradeceram a oração feita por meu esposo e tanto elas quanto toda a equipe hospitalar respeitaram em cada

detalhe o plano de parto (anexado). Às 12:38 h nasceu nosso pacotinho feliz, a Damáris, com 2,550 kg e 47 cm, dentro da água mesmo, com a bolsa amniótica ainda onde íntegra,



também a pude segurar por primeira vez em meus braços. Para a saída da placenta solicitaram-me deitar na maca ao lado e como os ingressos ao hospital estavam escassos nesse período, permitiram-nos permanecer neste ambiente privado durante as próximas 4 horas, durante o qual pude ter minha primeira tentativa de amamentação e reviver mentalmente as últimas horas, marcantes e inesquecíveis, nas quais vimos tão claramente a mão guiadora de Deus.

Ficamos hospitalizadas durante 48 horas para observação. Durante este período foram realizados alguns testes na bebê (cardíaco e da orelhinha) e aproveitei para visitar o banco de leite, receber orientações práticas de posicionamento correto na amamentação e extração manual do leite. Isto foi muito útil depois, para prevenir as complicações da ingurgitação mamária e ferimento dos mamilos. Como nós pais somos de pequenamédia estatura e meu aumento de peso durante a gestação foi só de 6-7 kg, não esperávamos um bebê grande, e de fato nossa bebê foi considerada pequena para a idade gestacional (por isto o protocolo hospitalar solicita 24 h extras hospitalização para observar o bebê). Com 6 semanas ela alcançou o peso médio para a idade, e o manteve assim ao longo do período de amamentação exclusiva.

Diariamente, desde nascimento, nossa filha tem recebido um banho de contraste quente (uns 2 minutos) e alguns frio (por segundos), favorecendo a circulação e resposta imunológica. No dia a dia fazemos só uma troca de quente para o frio. Mas quando percebemos sinais de



uma infecção se instalando, repetimos o contraste de 3-7 vezes.

Adiamos a introdução de alimentos sólidos até ela completar 8 meses, sendo até então mantida exclusivamente com leite materno. Fizemos esta decisão, baseada na aparição dos primeiros dentinhos e por orientação de alguns profissionais que consideram o sistema imunológico mais

amadurecido, bem como todo o sistema digestivo.



Ambas
não estamos
prontas ainda
para o passo
da desmamada, o que comsidero alcançarmos até
terceiro aniversário.

Obrigada, nosso Deus, por Teu dire-

cionamento, presença e expressão de amor em carne! Obrigada por Tuas leis de saúde, que são também a Prevenção e o Remédio para a formação de muitos missionariozinhos para este tempo do Fim.

Livros / Projetos que indico, para idealmente já antes do nascimento:

- Orientação da Criança, por Ellen G. White (Casa Publicadora Brasileira)
- Como ajudar seu filho a amar Jesus. É uma aplicação prática do livro Orientação da Criança. Muitas ideias interessantes como ajudar os



- filhos a verem Jesus de forma amorosa. (CPB)
- ♥ Pais guiados pelo Espírito, por Sally Hohnberger (CPB)
- ▼ E agora, Doutor? Terapias

 Naturais para Crianças por Karina

 Carnassale Deana

 https://vidacampestre.com.br/2020/06/e-book-terapias-naturais-para-criancas.html
- Parenting your Infant/Toddler by the Spirit, por Sally Hohnberger Pacific Press Publishing Association 2008 (ainda só disponível em inglês)
- ▼ Estudos em Educação Cristã, E.A. Sutherland https://editoradospioneiros.com.br/est udos-em-educação-crista/
- ▼ Ministério Familiarizando
 Escola do Mestre para Mães
 Terças, 05-06:15 da manhã via zoom
 https://t.me/ministeriofamiliarizando
 Escola do Mestre para Crianças
 Terças, das 06:15-06:30 da manhã, via zoom
 https://t.me/joinchat/4GUxtLOMBY1
 kZWEx





Cuidados Pré-Natais

Agatha M. Thrash, médica Medicina Preventiva

O bem-estar da criança será afetado pelos hábitos da mãe. Os apetites e paixões dela devem ser controlados por princípio. As mulheres precisam de muita paciência antes de serem qualificadas para serem mães.

"Se, antes do nascimento de seu filho, ela é autoindulgente, se ela é egoísta, impaciente e exigente, esses traços serão refletidos na disposição da criança. Mas, se ela é temperante e abnegada, se ela é amável, gentil e não-egoísta, ela pode dar à sua criança estes mesmos traços preciosos de caráter." ⁵

DIETA

A dieta deve ser generosa, simples e saborosa. Não deve ser de uma qualidade excitante. A primeira regra em nutrição é a de uma ampla variedade. Durante a gravidez mais do que em qualquer outro momento, verduras e frutas devem assumir uma grande parte da dieta, juntamente com pão integral e algumas nozes. Se alguma vez existe uma necessidade de simplicidade na dieta e um cuidado especial quanto à qualidade, é no período pré-natal. Os produtos animais não precisam desempenhar qualquer parte na dieta, especialmente se o leite é substituído por uma grande variedade de verduras, grãos integrais e leguminosas. O apetite não deve correr solto e descontrolado e ser induzido à desejos.

Beba muita água, suficiente para manter a urina pálida, para que o sangue possa ser limpo e as fezes macias.

ATITUDE MENTAL

A atitude mental da mãe durante a gravidez é muito importante, pois o bebê pode de fato ser influenciado pela atitude mental da mãe durante a gravidez. Ela deve encorajar uma disposição constantemente feliz, alegre e contente. Ela deve fugir de trabalhar em excesso, nem ser sobrecarregada com preocupações; todas as tentativas devem ser feitas para atender às suas necessidades. O marido deve ser afável, cortês, amável e sensível.

EXERCÍCIO

Se formos mencionar um único item mais importante em um programa pré-natal é o exercício. Muitas outras deficiências podem ser corrigidas por um programa adequado de exercício. Uma porção de cada dia deve ser passada em exercício ao ar livre. No início, passe uma hora e, gradualmente, aumente o tempo, até várias horas serem passadas ao ar livre todos os dias. Mantenha uma rotina regular, fazendo as coisas no mesmo horário todos os dias, incluindo fins de semana e feriados. A hora de dormir, de acordar e as refeições especialmente, devem ser em horários regulares.

ALCALOIDES

Itens como a cafeína, nicotina, e outros membros do grupo alcaloide, devem ser omitidos, uma vez que se verificou serem mutagênicos. Isso significa que eles têm a capacidade de causar a divisão cromossômica, o que pode influenciar no crescimento do bebê. Qualquer influência que possa reduzir o QI do bebê, até mesmo em alguns poucos pontos, deve ser cuidadosamente evitada.

⁵ A Ciência do Bom Viver, pág. 372, 373



ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

Todas as drogas venenosas devem ser cuidadosamente omitidas durante a gravidez, assim como em todas as outras ocasiões. A maioria dos medicamentos pode influenciar o crescimento do bebê, e de drogas como o álcool se tem declarado que podem levar a inteligência e desenvolvimento físico abaixo do normal. É sensato omitir o uso de qualquer hormônio, exceto aqueles que são substituições essenciais, como a insulina ou tiroxina.

ROUPAS

Nunca deve haver uma sensação de frieza durante a gravidez. A circulação para a placenta e, portanto, o desenvolvimento do bebê, podem ser impedidas por extremidades frias. Grandes vasos sanguíneos suprem os extremidades; a refrigeração faz com que eles se tornem estreitos e circulem menos sangue. O sangue desviado das extremidades congestiona a placenta e reduz sua circulação. Elásticos apertados ao redor do abdômen ou em torno de qualquer parte do corpo reduzem a circulação e devem ser evitados.



Conselhos Pontuais Aleatórios

Nome das experientes conselheiras omitidos. Grata a cada uma!

Ginecologista e obstetra: Todas as vegetarianas grávidas devem fazer reposição de vitamina B12 para evitar deficiências neurológicas. Nível sanguíneo ideal: acima de 350 mcg.

- Ferritina, (refere-se ao ferro armazenado,) deve idealmente estar acima da metade do valor máximo. Por exemplo, se o laboratório considera normal de 11 a 306,6 ng/ml, trate de mantê-la acima de 154 ng/ml. Para tal, poderá ser necessário a suplementação com Sulfato ferroso, 40-80 mg/dia, antes das refeições.
- Vitamina D3. Esta deve estar acima de 50 e recomendo suplementação se estiver inferior. Interessante saber que o sol fornece 10'000 UI por dia. Uma boa suplementação pode requerer 5000 UI diariamente.
- Para favorecer o desenvolvimento neurológico, suplementar com Ômega 3 (idealmente um suplemento de linhaça, para que seja de fonte vegetal), além do consumo de chia e linhaça.

Mãe de dois e educadora, orientadora nos princípios da Verdadeira Educação

Ouestionamento meu: ao tornar-me mãe e diminuir drasticamente o envolvimento com a profissão e ministério público, não ficarei em falta, enterrando talentos? Resposta: Temos diferentes fases na missão, como o teve José, que foi chamado a glorificar a Deus como filho, escravo, prisioneiro, ministro; podemos achar que nossa disposição de serviço a Deus possa diminuir durante a fase inicial da maternidade, mas pelo contrário, em cada etapa podemos ser um grande testemunho para Deus. Malaquias 4:5,6 "Antes que venha o grande e terrível dia do Senhor, será convertido o coração dos pais aos filhos

- (uma relação próxima, buscando um profundo relacionamento com eles) e dos filhos aos pais." A grande obra será finalizada por uma pregação em testemunho. "Uma família bem ordenada, bem disciplinada, fala mais em favor do cristianismo do que todos os sermões que se possam pregar." A própria vizinhança e igreja são beneficiados. Lar Adventista cap. 4
- Quando estiver em trabalho de parto, trate de relaxar durante as contrações, como se estivesse "boiando" na água.
- Caso o feto não esteja em posição para nascer, mesmo ainda poucos dias antes, não perca a esperança por um parto normal. Faça exercícios tipo posição de gato côncavo e convexo da coluna lombar.
- Permitir que o recém-nascido durma a noite toda, sem interromper com amamentação (a partir dos 3 kg); quanto antes isto é instituído, mais rápido o bebê aprenderá que assim será. Mas não se tem conhecido bebê que demore mais que uma semana para aprender.
- Manter intervalos regulares entre a amamentação; o intervalo entre as refeições irá aumentar gradualmente. Nos primeiros dias, intervalos entre 2-3 horas, por exemplo: cada 2h30m por umas semanas, depois 2h45m, etc. até eventualmente ser de 4/4 horas. Conclui-se que o bebê com maiores intervalos, consumirá a mesma quantidade ao longo do dia, que com intervalos menores, porque a ingestão é de maior quantidade por vez.

• Iniciar alimentação só quando tiver dentinhos.

Enfermeira parteira e mãe de três

 Assegurar a saúde do esposo e pai. Aproveitar para solicitar um checkup laboratorial quando a mãe grávida o fizer, para assegurar seu bem-estar também. Será mais fácil para o pai, lidar com todos os novos desafios da paternidade desfrutando de boa saúde.

Mãe de três

• Buscar em Deus o controle das emoções e sentimentos e pensamentos. Ser mãe é a coisa mais maravilhosa e mais difícil ao mesmo tempo. O bebê nasce, e é aquele amorzinho, mas ele também chora, necessita de atenção quando a mãe está esgotada. E esta é a fase mais fácil; quando ele cresce, testa a paciência, o domínio próprio, a perseverança da mãe e ela precisará de um estrito controle inclusive das expressões faciais, porque os lactentes entendem melhor esta linguagem do que a falada.

Médico e pai de seis

Ao meu questionamento de: "Doutor, cite um único aspecto de primordial importância para a gestante: Mãe, mantenha uma constante atitude de gratidão. "A mãe deve cultivar disposição alegre, contente e feliz. Todo esforço nesse sentido será abundantemente recompensado, tanto na boa condição física como no caráter de seus filhos." 6







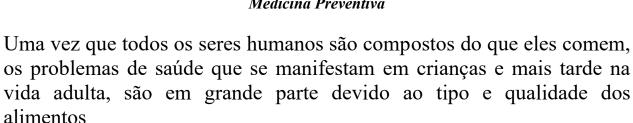
⁶ A Ciência do Bom Viver, pág. 374



4 Vieta da Mãe

durante a gravidez e amamentação, Artigo 1

Agatha M. Thrash, médica Medicina Preventiva



consumidos, especialmente durante o período de crescimento. Os alimentos devem conter a maior quantidade de nutrientes, conhecidos e desconhecidos, tão próximo quanto possível ao seu estado natural. Alimentos que são integrais, não refinados, e menos processados, são os que melhor favorecem um desenvolvimento saudável.

DIETA DURANTE A GRAVIDEZ

Durante a gravidez, a dieta mais favorável para uma mulher é uma dieta totalmente vegetariana. Com essa dieta, ela é capaz de fornecer ao feto uma grande variedade de nutrientes, minerais, vitaminas, oligoelementos, bem como os principais elementos de proteínas, carboidratos e gorduras.

EXEMPLIFICAÇÃO PARA PLANEJAR AS REFEIÇÕES DURANTE A GRAVIDEZ

GRÃOS E ALIMENTOS RICOS EM AMIDOS: 8 ou mais porções diárias

1 fatia de pão

½ xícara de arroz, cereais cozidos ou macarrão integral

³/₄ - 1 xícara de granola

1 batata tamanho médio a grande

1 batata doce pequena a média

ALIMENTOS PROTEICOS: 2-3 porções de leguminosas, nozes ou sementes

½ xícara de feijão cozido

½ xícara de tofu

2 colheres de sopa de nozes, sementes ou 1 colher de sopa de noz ou manteiga de castanhas (creme de amendoim, tahini)

VEGETAIS: 5 ou mais porções

1 xícara de vegetais crus

½ xícara de legumes cozidos

³/₄ xícara de suco de verduras

FRUTAS: 5 ou mais porções

1 fruta fresca

½ xícara de fruta desidratada

3/4 xícara de suco de fruta

VARIANDO A DIETA

A mulher grávida deve consumir um pequeno punhado de castanhas, nozes ou sementes todos os dias, comer feijão ou amendoim pelo menos três vezes por semana e verduras, também três vezes por semana. Se por algum motivo, estes três principais grupos de alimentos vegetarianos não puderem ser consumidos, um deles deve ser consumido se possível; de modo que se feijões ou castanhas não puderem ser consumidos, cinco ou seis porções de verduras de boa qualidade devem ser ingestas na semana. É aconselhável variar as castanhas e nozes para que nenhuma em específico cause uma reação alérgica. As sementes também podem substituir as castanhas, tais como linhaça, sementes de girassol, gergelim e semente de abóbora. Nenhuma castanha ou semente única deve constituir toda a dieta. Os amendoins são na verdade uma leguminosa, mas devido ao alto teor de gordura, podem ser usados no lugar das castanhas ocasionalmente.

NUTRIENTES SUFICIENTES

Devem ser ingeridos suficientes alimentos ricos em calorias durante a gravidez para assegurar um aumento aproximado de 7 a 11 kg de ganho de peso total durante a gravidez. Alimentos tais como: patê de grãos, produtos de soja, nozes, manteiga de castanhas, frutas secas, batata, batata doce, macarrão e arroz, favorecem o aumento adequado.

Temos observado que as mulheres grávidas vegetarianas não exigem o enorme aumento de peso que as mulheres não vegetarianas exigem para garantir um bebê saudável. Pois o rico teor de nutrientes na dieta é bastante adequado para fornecer todos os nutrientes que o feto em desenvolvimento requer.

Feijões, verduras e grãos integrais fornecerão cálcio adequado. A soja, não transgênica, representa um feijão desejável e pode ser usada de muitas maneiras. A maneira mais saudável é obter a soja em

grão seco, deixar de molho e utilizá-lo em uma variedade de receitas. Cuidado com o leite de soja comercializado. Leia sempre os rótulos. Se alguma forma de açúcar e gordura estiverem entre os três primeiros ingredientes listados, você deve classificar esse leite de soja como um tempero, e não como um alimento.

DIETA DURANTE A AMAMENTAÇÃO

As mesmas sugestões de planejamento de refeições fornecidas para a dieta durante a gravidez podem ser usadas durante a lactação. Considerando que durante a amamentação a mulher necessitará de 500 a 1000 calorias adicionais em sua dieta todos os dias porque o bebê estará tomando esta quantidade pelo leite, a mãe pode ter mais porções de qualquer grupo de alimentos desejado. Se o seu aumento de peso foi bom durante a gravidez, ela ainda pode manter o volume adequado de leite mesmo com uma perda de peso de meio a 2 quilos por mês.

A mãe deve estar no sol todo dia ensolarado e expor pelo menos uma superficie de 15 cm de pele ao sol, se ela for de pele clara, ou duas vezes essa quantidade, se ela for de pele escura, para obter suficiente vitamina D. Tanto a mãe quanto o bebê devem ser observados por qualquer falha em energia ou crescimento adequado que possam representar uma deficiência, também de B12.

Tanto durante a gravidez amamentação, não é prudente consumir alimentos refinados, como produtos de farinha branca, massas brancas, pão branco ou arroz branco. Açúcar, xarope, mel e melado também devem ser omitidos, pois, estes alimentos deslocam nutrientes de produtos alimentares integrais e podem prejudicar o desequilibro de nutrientes do bebê em formação. Satisfaça o desejo por doces, comendo frutas e legumes doces.

INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Durante este período a mãe precisa ingerir líquidos adicionais. Idealmente água! Ela estará armazenando líquido durante a gravidez e perdendo bastante líquido no leite durante o período da lactação. Cerca de nove ou dez copos de água devem ser tomados a cada dia; uma substituição de alguns desses copos pode ser na forma de caldos de verduras ou chás como hortelã.

APETITE DURANTE O TRABALHO **DE PARTO**

Geralmente, quando uma mulher entra em trabalho de parto ela automaticamente perde o apetite. Tem-se verificado que um nível materno de glicose no sangue, baixo ou normal, favorece o bebê a respirar melhor e regularizar respirações as prontamente após o parto. Pode ajudar na normalização da própria bioquímica do bebê. Durante as 12-24 horas de trabalho de parto a mãe não tem o apetite despertado, é um fato bem conhecido que durante as próximas 24-48 horas o bebê também não mostra muito interesse em se alimentar. Esse período de jejum é um mecanismo fisiologicamente protetor; não devemos interferir com ele de forma artificial. Não é o melhor dar líquidos intravenosos, pois estes elevam o açúcar no sangue materno a um nível elevado, não favorecendo a melhor saúde do bebê. Além disso, o fornecimento de água açucarada na enfermaria é uma carga de açúcar que o pâncreas imaturo do recém-nascido não pode manipular facilmente. É melhor dar ao bebê apenas o colostro, as primeiras secreções produzidas no leite materno após o nascimento; um peculiarmente adaptado fluido necessidades especiais da criança. Tomar este colostro aumenta seu sistema imunológico e dá um efeito laxante, auxiliando na eliminação do mecônio, as primeiras fezes pegajosas do bebê. Além disso, o conteúdo de minerais, proteínas e gordura do colostro é ideal para o bebê recém-nascido. Ele deve ter permissão para "descansar do parto" durante as primeiras 24-48 horas sem ser interrompido para amamentá-lo com frequência. Seu choro deve ser acalmado oferecendo o peito.

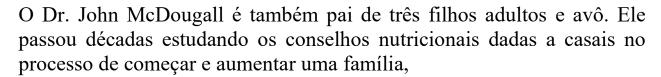




A Dieta da Mãe

Artigo 2

John McDougall, médico Contribuinte no Documentário "Troque a faca pelo garfo"



e percebeu que são ensinados princípios errados na dieta para a gestante, que destroem o sonho de ter uma criança saudável; sérias consequências de uma alimentação inadequada na gestação estão associadas com infertilidade, aborto, parto complicado, cesárea desnecessária, morte súbita do infante, defeitos congênitos, retardo físico, mental e emocional no desenvolvimento da criança. Como a ênfase nutricional deste médico está em harmonia com os princípios bíblicos, incluo aqui um transcrito de seu artigo⁷, e da palestra, disponível no canal do YouTube: Dr. John *McDougall: Pregnancy and Children*⁸

Uma realidade hoje é de que o período da gestação, que deveria ser de felicidade e saúde, tende a ser doentia para a maioria das gestantes. Aumentam 15, 20, 30, 40 quilos, ficam constipadas, desenvolvem diabetes, hipertensão, e ao fim ficam fora de forma para terem um parto normal. Um dos problemas sérios alimentação! é a Resumindo, a melhor dieta, é vegetariana, sem qualquer derivado animal, rica em carboidratos integrais (cereais, leguminosas, frutas e verduras), suplementada com Vitamina B12.

Uma gestação de êxito é fortemente influenciada pelo tipo de dieta. Pressão alta (pré-eclâmpsia), veias varicosas

desconfortos gerais da gravidez podem ser importantemente diminuídos.

A alimentação está diretamente associada à saúde reprodutiva, tanto feminina como masculina. Um artigo científico confere: "Contagem de Espermatozoides reduzida por comer carne e derivados animais." "O consumo de uma dieta rica em gordura saturada está associado à redução na qualidade do sêmen em 701 homens dinamarqueses da população geral".9

Homens com ingestão elevada de folato (uma vitamina do complexo B, naturalmente presente em alimentos vegetais) tem tido uma frequência bem reduzida de vários tipos espermatozoides aneuploides condição onde um ou alguns poucos cromossomos tem um número excessivo ou deficiente de cromossomos normais e está associado a defeitos congênitos como síndrome de Down. Uma redução no metabolismo de folato¹⁰ nas mães, também está associado com um risco aumentado de um ter um bebê com síndrome de Down.¹¹ Observação: A raça humana é a única espécie de mamífero carnívoro, em que o sexo masculino tem vesícula seminal e é

⁹ Am J Clin Nutr. 2013 (97)2 411-8.

carnívoro.

⁷ January 2011 The McDougall Newsletter Volume 10. Issue 1

⁸https://www.youtube.com/watch?v=Jh0IECU1iig

¹⁰ Folato é a forma natural desta vitamina B e ácido fólico é a forma sintética, dada em suplemento.

¹¹ Young SS, Eskenazi B, Marchetti FM, Block G, Wyrobek AJ. The association of folate, zinc and antioxidant intake with sperm aneuploidy in healthy nonsmoking men. Hum Reprod. 2008 May;23(5):1014-22.

Vejam esta crença paradoxal americana: mãe que come pouco durante a gestação = bebê pequeno / quando come muito = bebê gigante. A postura atual é não restringir a dieta de uma gestante, mas deixá-la comer o quanto deseja, para ter um bebê supostamente saudável. O problema é o tipo da dieta. As consequências deste incentivo dietético são: desproporção céfalo-pélvica (tamanho da pélvis materna não compatível com o tamanho da cabecinha do bebê), falha na progressão do parto, resultando em cesárea de emergência por serem bebês de 3,5-5,5 quilos, que não passam facilmente num canal de parto projetado para bebês de 2,5-3 quilos.

A incidência de cesarianas nos EUA, em 1965 era de 4,5%. No Brasil, (país recorde em cesáreas) é de 77,2 % em hospitais particulares 12 e 55,5%, pelo SUS em 2016. Consequentemente o bebê nasce em média 7 dias mais cedo (porque se agenda a cesárea antecipadamente) e isto favorece o risco aumentado de infecção (especialmente respiratória) e morte neonatal, e inclusive materna.

Náuseas durante a gestação

Estudos científicos, como o dos Drs. Samuel M. Flaxman e Paul W. Sherman no clássico artigo "Náuseas gestacionais: Um Mecanismo para proteger a Mãe e o Embrião", explicam como a náusea e vômito durante o primeiro trimestre da gravidez leva as gestantes a expelirem e subsequentemente evitarem alimentos que danificam à mãe e ao infante. ¹³

Aproximadamente dois terços de mulheres têm náusea e vômito durante o período inicial da gestação. Estas mulheres tem um risco menor de aborto e chance

aumentada de sobrevivência para seus infantes. O estudo expõe que a aversão é maior a alimentos animais: carne, peixe, frango e ovos. Em análise de 20 sociedades tradicionais em que as mulheres tinham náusea matutina e em 7 sociedades nas quais ela nunca ocorria, eles observaram que este último grupo consumia uma quantidade significativa de alimentos só vegetais (principalmente milho). Reduzindo consumo de químicos tóxicos encontrados em alta concentração em produtos animais poderia ser um dos melhores benefícios obtidos ao terem náuseas.

A maior parte de químicos sintéticos (89 a 99 %), incluindo pesticidas, herbicidas e dejetos industriais que são conhecidos por aumentarem a incidência de infertilidade. abortos espontâneos e defeitos congênitos, tem acesso ao corpo através dos alimentos. Mais especificamente, os alimentos com os níveis mais elevados de contaminantes químicos são os de origem animal, devido ao fato de que seu tecido gorduroso atrai e concentra químicos – um processo "bioacumulação". conhecido como Consumir alimentos orgânicos seria outro grande passo em direção a ter um corpo mais limpo, até porque o leite materno também acaba concentrando muitas toxinas.

Peixe - uma adequada fonte nutricional?

O peixe é supostamente considerado "a fonte" de ácidos graxos essenciais como ômega 3 (DHA e EPA), favoráveis no desenvolvimento cerebral/cognitivo do bebê. Mas note, somente plantas produzem tais ácidos graxos! E se os peixes os obtêm das



plantas, os humanos também podem fazêlo, de forma tão eficiente quanto.

Outro sério problema relacionado aos peixes, sushi, e outros animais marinhos, é a grande

Rebelo F, da Rocha CM, Cortes TR, Dutra CL, Kac G. High cesarean prevalence in a national population -based study in Brazil: the role of private practice.
 Acta Obstet Gynecol Scand. 2010 Jul;89(7):903-8.

¹³ Flaxman SM, Sherman PW. Morning sickness: a mechanism for protecting mother and embryo. Q Rev Biol. 2000 Jun;75(2):113-48.

intoxicação por metil-mercúrio, o que resulta em disfunção motora, perda de memória, dificuldades no aprendizado, bem como um comportamento depressivo.¹⁴

Pré-eclâmpsia, uma séria doença da gravidez

É uma hipertensão com dano generalizado aos vasos sanguíneos, rins e figado, ocorrendo em 10% das gestações, geralmente no segundo ou terceiro trimestre.

Analisando estudos feitos em populações de gestantes tanto vegetarianas estritas como carnívoras, se propõe que a préeclâmpsia é devido ao consumo ilimitado de comidas rápidas (fast foods - alimentos contendo um alto teor de gordura saturada) e um aumento rápido de peso, durante a gravidez. A pré-eclâmpsia é menos comum em mulheres que tem uma dieta rica em fibras e potássio, ambos nutrientes que caracterizam uma alimentação vegetariana. 15, 16 Em 775 gestantes vegetarianas estudadas, somente se encontrou 1 (uma) que preenchia os critérios clínicos de préeclampsia.¹⁷ Propôs-se a dieta vegetariana como solução.

Suplementação com multivitamínicos

Fazer uso de nutrientes isolados, concentrados na forma de cápsulas de vitaminas ou alimentos fortificados, gera um desequilíbrio nutricional que podem colocar mãe e bebê em risco. A suplementação com ácido fólico por exemplo, pode aumentar o risco de autismo e asma em crianças. 18, 19. Em adultos, a suplementação com ácido fólico em dosagem recomendada para reduzir defeitos congênitos, definitivamente aumenta o risco de doença cardíaca, câncer e morte.

Vitaminas pré-natais também têm sido associadas com baixo peso ao nascer e defeitos cardíacos congênitos. ²⁰, ²¹, ²² Já, vitaminas encontradas naturalmente nos alimentos nunca são tóxicas.

Há uma vitamina que recomendo durante a gravidez: suplementação de B12, com pelo menos 5 mcg/dia durante a gestação e amamentação, especialmente se a gestante for vegetariana a mais de 3 anos.

Vemos que para uma gestante ser saudável e gerar um bebê normal, não é questão de sorte. Idealmente o planejamento familiar deve começar bem antes da concepção, incluindo a perda de excesso de gordura corporal. Tabaco, álcool, café, medicamentos e drogas ilícitas são conhecidas por danificarem mãe e bebê;

¹⁴ Johansson C, Castoldi AF, Onishchenko N, Manzo L, Vahter M, Ceccatelli S. Neurobehavioural and molecular changes induced by methylmercury exposure during development. Neurotox Res. 2007 Apr;11 (3-4):241-60)

¹⁵ Frederick IO, Williams MA, Dashow E, Kestin M, Zhang C, Leisenring WM. Dietary fiber, potassium, magnesium and calcium in relation to the risk of preeclampsia. J Reprod Med. 2005 May;50(5):332-44

Coughlin KB, Frederick IO, Sorensen TK, Williams MA. Dietary fiber intake in early pregnancy and risk of subsequent preeclampsia. Am J Hypertens. 2008 Aug;21(8):903-9. Epub 2008 Jul 17.
 Carter JP, Furman T, Hutcheson HR. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. South Med J. 1987 Jun;80(6):692-7.

¹⁸ Whitrow MJ, Moore VM, Rumbold AR, Davies MJ. Effect of supplemental folic acid in pregnancy on childhood asthma: a prospective birth cohort study. Am J Epidemiol. 2009 Dec 15;170(12):1486-93.

¹⁹ Beaudet AL, Goin-Kochel RP. Some, but not complete, reassurance on the safety of folic acid fortifi-cation. Am J Clin Nutr. 2010 Dec;92(6):1287-8.

²⁰ Poston L, Briley AL, Seed PT, Kelly FJ, Shennan AH; Vitamins in Pre-eclampsia (VIP) Trial Consortium. Vitamin C and vitamin E in pregnant women at risk for pre-eclampsia (VIP trial): randomised place-bo-controlled trial. Lancet. 2006 Apr 8;367(9517):1145-54.

²¹ Smedts HP, de Vries JH, Rakhshandehroo M, Wildhagen MF, Verkleij-Hagoort AC, Steegers EA, Stee-gers-Theunissen RP. High maternal vitamin E intake by diet or supplements is associated with congenital heart defects in the offspring. BJOG. 2009 Feb;116(3):416-23.

²² Yuskiv N, Honein MA, Moore CA. Reported multivitamin consumption and the occurrence of multiple congenital anomalies. Am J Med Genet A. 2005 Jul 1;136(1):1-7.

assim todos estes devem ser evitados. "Incluindo o sol, exercício físico ao ar puro, água em abundância, descanso adequado, tudo com a devida temperança, e sempre regada por um relacionamento pessoal com Deus, buscando cumprir Sua vontade, você favorecerá na melhor medida o seu plano gestacional! "23

²³ Frase conclusiva por Mírian Silveira, compiladora.

Náuseas e Vômitos da Gravidez

Agatha M. Thrash, M.D.

Medicina Preventiva

Sacrificios vêm com a gravidez. A vida não será a mesma novamente. A jovem mãe começa a perceber isso com o início de um dos primeiros sinais de gravidez, o de enjoos e vômitos. Tenha bom ânimo, porque a

gravidez com estes sintomas geralmente resulta favoravelmente.

Interessante que embora desconfortável, há evidencias de que as gestações que tem náuseas, com menor frequência resultam em espontâneo. Os sintomas aborto geralmente piores de manhã, quando os de glicose, gordura, proteína, vitaminas e minerais são os mais baixos. Então você pode prevenir a queda de glicemia/hipoglicemia ao comer as refeições em horários fixos, comer biscoitinhos salgados vários minutos antes de se levantar para o desjejum e/ou comendo uma leve janta.²⁴

Tenha em mente que há um período refratário após o vômito durante o qual o vômito não ocorrerá novamente por alguns minutos. Para uma mulher com vômitos frequentes durante a gravidez, uma sugestão é ela tentar ingerir comida imediatamente após o episódio de vômito, (dentro de um minuto). Isto favorecerá ela reter alimento, quando em outros momentos não tenha conseguido.

A seguir, algumas sugestões que poderão aliviar este sintoma desagradável.

1. Faça três pequenas refeições diariamente, permitindo cinco horas desde o final de uma refeição até o início da próxima, sendo a terceira refeição apenas grãos integrais e frutas e várias horas antes de dormir. Normalmente, uma pessoa não deve comer nem mesmo um amendoim entre as refeições, mas com enjoos, algum tipo de cereal seco ou bolachas podem

acalmar o estômago. O mais logo possível retorne ao padrão de não comer nada entre as refeições, pois esta prática faz com que os produtos de fermentação intestinal circulem para o bebê.

- 2. Evite todos os irritantes do estômago, tais como vinagre, especiarias, bicarbonato de sódio (também em pó), bebidas com cafeína, açúcar e seus substitutos, gorduras livres (como a margarina ou óleos de cozinha), drogas e medicamentos, PVT (proteína vegetal texturizada) e antiácidos.
- 3. Nunca se permita comer demais. Não use doces açucarados ou gordurosos, especialmente nenhuma combinação de dois ou mais dos seguintes: leite, açúcar, ovos ou gorduras livres. As gorduras livres são digeridas lentamente e devem ser eliminadas da dieta, incluindo a margarina. Eles são apenas calorias vazias, mas possuem propriedades químicas desfavoráveis. Use somente grãos integrais.
- 4. Mastigue bem sua comida. Isso pode fazer a diferença entre boa e má digestão. Durante a gravidez, a digestão normalmente é lenta. Esta vagarosa digestão pode resultar em irritação no estômago e náuseas. Ingira seus alimentos sem bebidas para garantir uma boa salivação.
- 5. Bananas e batatas assadas geralmente são bem aceitas. Evite produtos lácteos, manteiga, margarina, queijo e sabores ou odores fortes, pois geralmente não são bem tolerados.

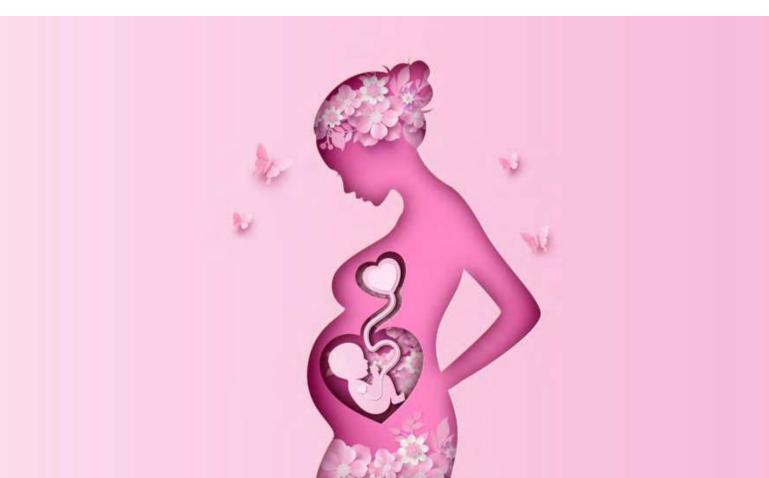
20

²⁴ The Journal of Health & Healing, vol. 27, n. 4, p. 5

- 6. Pipoca sem óleo, cereais secos (sucrilhos, granola) e desjejum na cama tem sido muito benéficos. Todos tipos de carne, leite, produtos lácteos e ovos provocam náuseas e vômitos em alguns.
- 7. Um tratamento que curou a náusea de uma mulher foi colocar duas colheres de sopa de linhaça recém-moída, polvilhada sobre cereais ou misturada em suco ou água, uma ou duas vezes ao dia.
- 8. Coma muitas frutas e vegetais frescos, ou tome suco de cenoura ou suco de maçã recém-feito, uma porção de manhã e uma ao meio-dia. É importante para o bebê que a alimentação seja totalmente vegetariana durante a gravidez, mas, se estiver havendo enjoos, torna-se ainda mais importante, também para a mãe.
- 9. As bagas (frutos silvestres) de todos os tipos podem ajudar com náusea matutina: morangos, amoras, cranberry, gojiberry, framboesas, etc. Coma pelo menos ½ a 1 xícara no desjejum.
- 10. Levante-se devagar da cama; tome vários minutos para passar de deitada à posição de pé. Nunca se deite depois de comer, pois isso retarda a digestão e leva a irritação do estômago ou regurgitação ao esôfago causando azia.
- 11. Não permita desidratação. Muitos copos de água devem ser tomados por dia (oito a dez) e adicionalmente chás de ervas. Os chás erva-gateira ou menta, hortelã, são úteis nos enjoos uma xícara, conforme necessário.
- 12. Um dos melhores chás que consideramos, não está sempre disponível. Pegue dois punhados de folhas verdes de pessegueiro, ferva por meia hora em dois litros de água. Deixe esfriar, coe e refrigere e tome uma colher de sopa, conforme necessário, para a náusea. Não beba com as refeições.
- 13. Chá de manjericão doce, chá de folha de framboesa, tem todos sido úteis, bem como chá de selo dourado, chá de

- hortelã e sálvia. Tome os chás à tragos, quentes ou frios, conforme desejado, e sempre que necessário.
- 14. Chá de gengibre, feito com duas colheres pequenas em um litro de água, fervido durante cinco minutos, melhora a maioria dos casos de náuseas da gravidez. Tome uma colher de sopa deste chá sempre que sentir necessidade. Uma a duas cápsulas da raiz de gengibre em pó também podem ser tomadas, uma a quatro vezes ao dia. Folhas de framboesa em pó ou alfafa podem ser colocadas em cápsulas e tomadas quatro vezes ao dia.
- 15. Óleo de hortelã pode ser ingerida em pequena quantidade, simplesmente umedecendo a ponta do dedo com o óleo e então lamber. O óleo de menta relaxa o músculo liso do estômago e intestino, acalmando a náusea.
- 16. Um copo de água bem morna (quase quente) com um pouco de limão ou suco de limão e mel favorece a tolerância para muitas mulheres.
- 17. Uma colher de sopa de alfarroba em pó, diluído com um pouco de água, feito em pasta e lambida, suspenderá para muitas, a náusea.
- 18. Faça exercícios ao ar livre diariamente. Discirna o que é "vigoroso, embora não violento" para o seu nível de condicionamento físico. Aumente gradualmente a duração do exercício e o ritmo até que o exercício alcance o equivalente a cerca de cinco a sete quilômetros diariamente. Nunca se engaje em atividade física ou mental vigorosa imediatamente após comer.
- 19. Regularidade. A vida durante a gravidez deve ser um estudo em regularidade. Coloque todas as principais funções relacionadas com a manutenção da saúde em um cronograma definido; tais como refeições, beber água, atividade física, sono e horários para evacuar.

- 20. Ar fresco é um auxílio para a maioria. Mesmo dormir fora de casa, ao ar livre, tem-se mostrado benéfico para reduzir náuseas.
- **21. Dormir separada** do marido, temporariamente, tem favorecido a algumas mulheres, com **olfato hipersensível**.
- 22. Banho de sol tem-se mostrado ser muito benéfico. Porém tenha cuidado para evitar queimaduras solares, uma vez que esta situação pode intensificar os enjoos.
- 23. Evite estresse emocional e a fadiga.
- 24. Como medida preventiva, coloque uma bolsa de gelo sobre o estômago, 30 minutos antes de levantar, ou antes das refeições, ou sempre que antecipar o enjoo; pode prevenir ou às vezes resolver uma crise. Colocar uma garrafa de água bem quente ou geladinha, sobre o estômago também pode dar alívio.
- 25. A vestimenta deve ser adequada para proteger as extremidades do frio, porque os órgãos internos podem ficar congestionados. O estômago, quando congestionado, tende ao mau funcionamento e a sensação de náusea. Se as extremidades estiverem frias, os vasos sanguíneos se contraem e o sangue é derivado, removido de lá, congestionando outra área, talvez o estômago ou a placenta, fazendo com que funcione lentamente. Não use faixas, cintos ou peças elásticas que deixem mesmo uma leve marca na pele. As calcinhas podem ter o elástico cortado ou substituído por um cordão solto.
- 26. O British Medical Journal relata sobre um ponto de pressão no meio-antebraço, cinco centímetros acima da proeminência do pulso, para aliviar náusea pós-anestésica e pode aliviar a náusea da gravidez. A pressão deve ser mantida por vários minutos, aplicada ao se oporem o polegar e dedo indicador na área de 5 centímetros nos tecidos moles entre os dois ossos do antebraço.





Desconfortos Comuns Durante a Gravidez



Agatha M. Thrash, M.D.

Medicina Preventiva

Episódios de desmaios e tonturas

Levante-se devagar de uma posição sentada ou deitada. Respire fundo. Não se apresse para levantar. Certifique-se de que o ar do ambiente é fresco de dia e de noite, verão e inverno, mas evite correntes de ar.

Azia

Elimine alimentos picantes. Coma devagar e não coma demais! Não coma a noite. Elimine a margarina, maionese, óleo de cozinha, alimentos fritos e vinagre. Não tome antiácidos, pois podem prejudicar o bebê.

Prisão de Ventre

Geralmente ocorre no período final da gestação. Parcialmente causada por uma cavidade abdominal congestionada hormônios gestacionais; e a suplementação por ferro pode piorar a situação. Mantenha uma dieta rica em fibras com frutas e verduras cruas, grãos integrais e legumes cozidos. Ingestão abundante de água e exercício regular. Suaves laxantes naturais como ameixas passas, babosa, polpa e água de côco verde, figos, tâmaras, uvas-passa e maçãs estimulam e facilitam os movimentos intestinais peristálticos, assim como as verduras verdes, cozidos ou crus, e 8 copos de água diariamente.

Hemorroidas

Bem como as varizes das extremidades inferiores são comuns no 2º e 3º Trimestre, em parte, devido ao aumento de volume sanguíneo e circulação reduzida. Trate a constipação, que aumenta a dor e inflamação

das hemorroidas. Não faça pressão ao evacuar, por gerar dilatação dos vasos sanguíneos e a aumentar a dor. Compressas de água fria ou pacotinhos de gelo, supositório de babosa²⁵, podem ajudar a aliviar o desconforto e deter o sangramento.

Varizes

Caminhar e movimentar-se, favorecerá a circulação do sangue. Quando você se assenta, coloque os pés em um pequeno banquinho para remover a pressão da parte inferior das coxas. Às vezes, as meias elásticas de compressão dão uma ajuda adicional. Evite a prisão de ventre, pois é uma causa principal de varizes.

Cãibras musculares

Tendem a ser devido a circulação diminuída absorção de cálcio, especialmente nos meses finais. Aumente a circulação através de exercício, massagem ou hidroterapia (banho local de contraste quente e frio). Massageie e aplique calor úmido às áreas afetadas. Aumente a ingestão de cálcio com alimentos e chás para tal como urtiga, folhas de framboesa, salsinha, agrião, e suplementação adicional, se necessário. Evite alimentos que bloqueiam a absorção de cálcio, tais como espinafre, chocolate, levedura de cerveja.²⁶ Fique em pé, três vezes ao dia, sem sapatos, a 60 cm de distância de uma parede e incline-se em direção à parede. Sinta o repuxado em suas

²⁵ Vídeo: Tratamento com Babosa - Dra. Mírian Silveira https://www.youtube.com/watch?app =desktop&v=X1z8saYaFLs

²⁶ Journal of Health & Healing, vol. 27, n.4 p. 6

panturrilhas (batatas da perna) por 10 segundos, em seguida, fique de pé. Repita uma vez.

Mudanças nas Mamas

Um bom sutiã de apoio é útil para reduzir o desconforto. Pelo quarto mês, pode ser que escorra dos seios uma pequena quantidade de umidade. É especialmente importante manter a pele seca. Para evitar o amolecimento dos mamilos, lave diariamente e seque completamente, utilizando de forma breve uma esponja com álcool.

Fadiga e sonolência

A maioria das mulheres grávidas tem alguma sonolência. Tenha um horário regular de dormir e levantar e uma horinha de descanso *antes* do almoço, não *após*, porque retarda a digestão, promove azia e interfere no sono da noite.

Falta de ar

Para mais conforto, mova-se mais devagar e pratique uma respiração torácica profunda. Se você tem dificuldade para dormir, tente um apoio alto com travesseiros.

Corrimento vaginal

Uma pequena quantidade é normal, mas se causar coceira pode precisar de atenção. É muito importante manter a área limpa e seca. Não faça ducha vaginal. Use apenas calcinhas de algodão.

Aplique 1 dente de alho descascado (sem ferir o alho, porque a alicina pode causar queimaduras), via vaginal. Trate de inserir até o fundo (todo o dedo indicador) e retire pela manhã. (Basta ficar de cócoras ou mesmo sentada no vaso sanitário. Caso fique insegura, coloque o alho em uma gaze aberta e faça uma trouxinha, amarrando com linha ou fio dental. Use por 7 a 10 noites.

De: Ivanilde Rocha, enfermeira obstetra.

Náusea matutina

Coloque água fria em uma garrafinha de detergente e aplique sobre o seu estômago.

Após 15-20 minutos, coma sua refeição na cama. Mantenha as refeições simples. Evite alimentos que deem gases. Observe as sugestões dadas no tópico "azia". Tome 1 xícara de chá de folhas de amora (vermelha) todas as manhãs e 1 xícara de chá de linhaça todas as noites. (Chá de linhaça: ferver 1 -2 colheres de sopa de linhaça em 1 copo de água durante 5 minutos. Coar imediatamente e tomar, à temperatura agradável).

Aborto espontâneo

Aproximadamente 20 a 25% das gestapor interrompidas aborto espontâneo durante o primeiro trimestre. Comumente resulta de mutação fetal nos cromossomas. Perdas podem também ser causadas por um colo uterino incompetente ou desequilíbrio hormonal. Embora as mutações não são sempre evitáveis, intervenção cirúrgica pode corrigir complicações quanto ao colo uterino. Medidas preventivas tais como repouso em cama, nada de atividade sexual, e abundante hidratação pode ser tentado quando a risco ou sinais presentes. Devido a que o evento possa ocasionar sério sangramento, oriento a consultar um profissional aos primeiros sinais notados de sangramento ou cólicas, contrações dolorosas dor lombar ocorrerem.²⁷

Infecção urinária

Não são incomuns durante a gravidez, causadas em parte pela capacidade reduzida da bexiga. Use chá de cavalinha 2-3 litros por dia, em substituição à água. Banho de assento quente (3 min) e frio (1 min) alternando 7 vezes ou, se inviável, aplicar compressa gelada sobre o períneo (como fralda) durante 20 minutos; repetir algumas vezes por dia. Considerem como casal, utilizar preservativo durante a gestação, para evitar infecções.

²⁷ Idem anterior



Medicamentos e Orogas Ourante a Gravidez

Agatha M. Thrash, médica Medicina Preventiva

Sem dúvida, houve um tempo na história quando o estilo de vida de uma mulher grávida era tão natural e sem complicações que todos os bebês nasciam sem defeitos físicos. Agora, no entanto, estamos vendo uma

incidência crescente de deformidades na infância, malignidades infantis e "erros inatos do metabolismo" como nunca antes. Nosso meio ambiente poluído e o uso permissivo da química certamente são fatores relevantes.

Mesmo o tomar vitaminas durante a gravidez pode ser prejudicial para o bebê. O feto pode ser levado a requerer mais vitaminas pelo consumo delas pela mãe durante a gravidez. A circulação do bebê tem uma afinidade muito maior para as vitaminas do que a circulação materna.

O cordão umbilical contém consistentemente maiores níveis sanguíneos de vitaminas do que o sangue materno, mesmo que a mãe tenha um nível menor de vitaminas. Parecem existir mecanismos que favorecem a passagem rápida de vitaminas através da placenta para o bebê, mesmo quando o bebê não precisa de vitaminas adicionais.

Enquanto as preparações individuais de vitaminas atravessam a placenta com rapidez variada, as amostras de sangue colhidas de bebês, imediatamente após o nascimento, mostraram níveis maiores de vitaminas do que no sangue materno; estas vitaminas foram administradas às mães entre 30 minutos a 5 horas anterior ao parto. Sabe-se também que a transferência de vitaminas para o leite é muito eficiente e também pode aumentar a quantidade de vitaminas ingeridas pelo bebê.

Fumar intoxica o feto e a placenta, levando a um mal funcionamento desta última, e interferindo em um crescimento adequado do feto. Embora a gravidez possa ser levada até sua conclusão, os bebês de mães fumantes, geralmente ao nascer têm um peso inferior ao de bebês de mães não fumantes. Um bebê com baixo peso ao nascer tem deficiências. Em um estudo de mulheres. verificou-se que tabagismo e o consumo de álcool aumentaram significativamente a taxa de natimortos (bebês que nascem mortos) e era um fator relevante no aumento da frequência de mortes consequentes a um desprendimento prematuro (antecipado) da placenta.

O risco é multiplicado por 6 para o tabaco e em mais de 30 se o consumo de álcool é adicionado ao uso do tabaco. Os defeitos congênitos graves são mais de duas vezes mais frequentes entre as mulheres que fumam mais de 10 cigarros por dia do que no grupo total de pacientes grávidas. Há uma maior incidência de placentas anormais em mulheres grávidas fumando apenas cinco cigarros por dia.

O álcool danifica cada célula com a qual bebê em contato e 0 em desenvolvimento não é exceção. "síndrome alcoólica fetal" é uma doença sofrida por recém-nascidos cujas mães usaram álcool durante a gravidez. Mesmo com métodos superficiais de avaliação, como peso e medida, se a mãe tiver feito uso de uma dose de álcool de 30 ml. há uma

diminuição do peso ao nascer. Esta diminuição visa ser em média 90 gramas se a ingestão ocorreu anterior ao período da gravidez, 95 gramas, se ocorreu durante o período inicial e 160 gramas, se ocorreu no período final da gravidez. Muito antes de os métodos de avaliação evidenciarem dano, há lesão às estruturas delicadas como o cérebro, olhos, glândulas suprarrenais, rins, etc.

A estas alturas, o leitor deve reconhecer que qualquer coisa ingesta durante a gravidez, diferente de frutas em abundância. vegetais e grãos integrais e o limitado uso de quaisquer outros nutrientes, pode resultar em anormalidades no bebê. Certamente, as drogas, os medicamentos caem na categoria das coisas que devem ser estudadamente evitadas. Infelizmente, muitos indivíduos não sabem que certos produtos químicos são drogas; tais como o bicarbonato de sódio, bebidas contendo cafeína, vários condimentos e muitos outros produtos químicos. A maioria das mulheres grávidas não entende que a aspirina é uma droga e que deve ser evitada durante a gravidez. A aspirina pode matar o bebê, ou pode induzir a que o bebê se desenvolva anormalmente e tenha defeitos congênitos. O mecanismo de coagulação do sangue pode ser alterado.

Em média, uma mulher ingere sete drogas durante a gravidez. Infelizmente, muitos desses medicamentos são prescritos por médicos. Algumas drogas são tomadas antes que a mulher se conscientize de estar grávida. É importante que qualquer mulher em idade fértil evite cuidadosamente o uso de drogas se houver qualquer possibilidade de que esteja grávida.

Temos evidências através de experimentos em animais e estudos populacionais de que alguns tipos de câncer têm sua origem antes do nascimento, ou mesmo antes da concepção. Pelo menos 29 produtos químicos demonstraram induzir tumores na prole de animais experimentais. As curvas de distribuição de idade, nos gráficos para doenças malignas mostram picos agudos antes dos 5 anos de idade.

Certas drogas usadas para combater a náusea e o vômito na gravidez foram ligadas a defeitos congênitos. Três bebês cujas mães tomaram *Debendox*, uma droga semelhante à *Bendectin* ²⁸ / *Doxilamina*, amplamente utilizada para náuseas e vômitos na gravidez, apresentou deformidades ou inclusive a ausência total da perna, e o conteúdo abdominal para fora da cavidade abdominal, só coberto pela pele.²⁹

A lista de medicamentos conhecidos por afetar o feto é longa e crescente, incluindo vitaminas, hormônios, antibióticos, imunizações, anestésicos e outros. Mesmo ingredientes em cosméticos demonstraram causar anormalidades em embriões de pintinhos. Estes incluem certos perfumes usados em cremes, sabões, shampoos, sprays, etc. Acreditamos que a melhor política é não usar medicamentos durante a idade reprodutiva, a menos que seja necessário para uma emergência de salvar a vida.



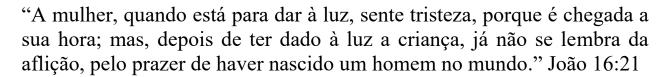
²⁸ https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/bendectin

²⁹ Em 1983, o produto de combinação de drogas Bendectin *(Merrell Dow)*, composta por 10 mg de succinato doxylamine e 10 mg de cloridrato de piridoxina por comprimido, foi voluntariamente retirado do mercado dos EUA pelo fabricante. N Engl J Med 370:1081 - 1083 | 20 de março de 2014.

Trabalho de Parto e Parto

com foco em parto domiciliar³⁰

Patti Barnes
Enfermeira parteira, educadora em parto natural
www.ministryofmidwifery.com



Vários anos atrás, recebi a ligação de um casal cristão que estavam aguardando o segundo filho. Eles tinham apreciado meu apoio no nascimento de seu primeiro filho e gostariam que eu novamente estivesse com eles. Eu concordei, porém não sabia que eles estavam envolvidos agora em uma nova crença — um movimento que ensinava que era possível terem um parto sem dor, através da fé.

Ao iniciar o trabalho de parto e as dores acompanham contrações intensificarem, ela e seu esposo desapareciam no seu quarto de dormir. Esta prática continuava com cada contração. Finalmente eu disse à minha assistente, "precisamos saber o que está acontecendo; o processo de parto não está evoluindo." Quando me aproximei da porta do quarto, eu pude ouvilos darem comandos para que as contrações parassem. De fato, a mente tem um poder forte, e neste caso ela estava conseguindo reprimir as contrações e deter a evolução do trabalho de parto. O que eles não compreendiam é que há um propósito nas contrações. Sem elas, todo o processo é prolongado, o que somente aumenta o estresse. As contrações são necessárias para dilatar o colo uterino e empurrar o bebê para fora.

Tive uma conversa séria com eles, enfatizando que deviam orar por força e perseverança para passar pela dor, em vez de orar para escapar dela. Eles finalmente concordaram comigo e se submeteram ao processo natural do parto, o qual inclui dor, e o bebê nasceu pouco depois. É certo que existem medidas de conforto que podem ser utilizadas para ajudar a aliviar algo da dor, os quais discutiremos a seguir, mas estes não interferirão com a progressão normal do trabalho de parto.

Esta experiência de parto talvez exemplifique a necessidade básica e o objetivo de uma parteira. Eu tenho entendido que a minha principal responsabilidade para com meus clientes é apontá-los para Cristo. Minha segunda responsabilidade é educar, educar, educar, educar!

Sinais Prévios ao Trabalho de Parto

• Comecemos nossa instrução com o processo conhecido com encaixamento ou insinuação. Ocorre justamente prévio ao início do trabalho de parto (aproximadamente duas semanas para as primigestas, e mais próximo, no caso de multigestas). É o encaixamento do bebê na pélvis, o que traz certo alívio para a respiração da mãe, mas aumentará a pressão sobre a bexiga, levando-a a urinar com mais frequência. Geralmente por este tempo e precedendo as contrações, a mãe poderá ter a sensação como se tivesse cólicas menstruais. Os

 $^{^{30}}$ The Journal of Health & Healing, vol. 27, n.4, p. 9 e 10 $\,$

movimentos do bebê tendem a diminuir, ao ele se encaixar na pelve.

Os próximos sinais do parto preeminente são:

- Aumento de uma secreção esbranquiçada e algo sanguinolenta, o que tende a ser como um coágulo rosado de muco, o resultado de pequenos capilares que se rompem ao o colo do útero ficar mais fino e dilatar. Isto pode ocorrer 24 a 48 horas antes do parto. Para alguns, pode ser de uma a duas semanas prévio ao parto.
- Contrações leves, "falsas" (porque ainda não fazem parte do trabalho de parto em si) conhecidas como Braxton Hicks aumentam, ao o momento se aproximar. Não são intensas como as contrações do trabalho de parto.
- Uma limpeza do intestino também foi providenciada pelo Senhor para a eliminação de toxinas, prévio ao parto.

Contrações de Parto

São contrações rítmicas do músculo uterino, o que diminui o tamanho do útero e espremem o bebê através do canal; aumentam à medida que o trabalho de parto avança. Geralmente, com estas contrações "verdadeiras", a mãe sentirá uma pressão que iniciará na parte inferior das costas e passa para frente, deixando o útero com uma sensação de endurecido. Alguma dor pode acompanhar as contrações, resultante da abertura da pélvis para que o bebê passe através desta.

Estágios do trabalho de parto - primeiro estágio

Existem três estágios do trabalho de parto; este primeiro, tem três fases:

Fase latente

É a fase inicial do trabalho de parto e a mais longa. Estas contrações já não param com o descanso ou um banho quente (sinais de que o trabalho de parto de fato começou). A mãe deve tentar descansar e comer alguma coisa, em preparação para as próximas fases; isto lhe dará energia para o que vem a seguir. As contrações podem começar com uns 20 minutos de intervalo e tornarem-se mais e mais fortes. A mãe ainda é capaz de funcionar normalmente. O colo uterino começa a afinar e dilatar (2 a 5 cm) com as contrações tardando de 30 a 45 segundos. Esta fase pode iniciar e esporadicamente. O saco amniótico pode ou não permanecer intacto.

Fase ativa

Durante esta fase a mãe necessita de encorajamento e apoio através de massagens, técnicas de respiração, hidroterapia, etc. Ela provavelmente não desejará comer, mas deve ser encorajada a beber água, mantendose bem hidratada. Relembre a ela de manter a bexiga vazia, urinando com frequência, já que isto favorece o avanço do trabalho de parto. As contrações são num intervalo de 2 a 7 minutos e continuam a aumentar em intensidade, podendo durar de 45 a 60 segundos cada (ou mais). O colo uterino irá dilatar 3 a 7 cm. O coração do bebê deve ser monitorizado. O saco amniótico pode ou não se manter intacto.

Medidas de conforto: Massagem, conforme a mãe deseje. Algumas mulheres sentem que a massagem nas pernas, costas ou pescoço as ajuda a relaxar. Outras, preferem não ser tocadas. A respiração controlada deve ser devagar e relaxada, do diafragma; o ar, entrando pelo nariz e saindo pela boca. Vigie por sinais de hiperventilação, o que pode ocorrer por respirar demasiado rápido. Sinais podem incluir tontura e formigamento nas mãos. A hidroterapia pode ser aplicada com toalhas quentes sobre o abdômen e/ou nas costas. Não esqueça de manter a fronte fria com uma compressa gelada sobre a testa,

para evitar o sobreaquecimento do cérebro, o que drenaria energia da mãe. Algumas preferem relaxar em uma banheira de água morna.

Fase de transição

Esta é a fase mais difícil, mais curta, e a final. A mãe precisará de apoio especial. O colo dilata a seu máximo (10 cm), permitindo que a cabecinha do bebe passe pela abertura. As contrações se tornam mais intensas, com duração de 60 segundos ou mais, espaçadas 2 a 3 minutos da próxima ou sem intervalo. O saco amniótico pode ou não permanecer intacto. Sinais desta fase de transição podem incluir irritabilidade. soluços, náuseas, (possivelmente vômito), tremores, sonolência, sudorese e calafrios, e uma sensação de que necessita evacuar quando a cabecinha do bebê faz pressão sobre a região do intestino, parte retal. Ela pode desesperar e desejar desistir, mas ela deve ser encorajada de que está quase chegando ao alvo. O coração do bebê também deve ser monitorizado frequência durante esta fase.

SECUNDO ESTÁGIO

O segundo estágio do parto é o do nascimento. Este pode durar de cinco minutos a duas horas. Com o colo uterino dilatado, a gestante sente uma pressão maior no períneo e a necessidade de empurrar como se fosse evacuar. É o chamado "puxo". Outros sinais são, um aumento do muco sanguinolento, a mãe está mais alerta e ela tende a gemer ou prender a respiração. Em breve você deverá ver a cabecinha do bebê, coroando. Eu verifico a frequência cardíaca do bebê após cada vez que a mãe faz força. Se até este ponto o saco amniótico ainda não rompeu, o fará durante o nascimento. Atente-se à cor do líquido amniótico quando o saco romper. Uma cor esverdeada a negra da água é mecônio (matéria fecal do bebê). Havendo mecônio na água, a boca e o nariz devem ser aspirados tão logo a cabeça sai. Em raros casos o saco amniótico pode permanecer intacto, sem arrebentar, até mesmo durante o parto, o que é chamado "parto empelicado". Quando isto acontece, eu corto através das membranas passando-as por sobre a cabeça do bebê. Imediatamente succiono a boquinha e nariz.

Em um parto rotineiro, quando a cabecinha sai, ela deve estar com o rosto virado para as costas da mãe. Uma vez que a cabeça sai, eu coloco meus dedos entre o cordão e o pescoço e o passo por sobre a cabeça ou ombros se estiver o suficiente frouxo. Estando apertado, pinço o cordão em dois locais, com um intervalo de 2,5 cm e corto entre os prendedores, em um procedimento estéril.

Então o bebê irá virar para um lado, permitindo a saída dos ombros: o ombro anterior primeiramente, seguido posterior, enquanto apoio a cabecinha, gentilmente a pressiono para baixo para aiudar a livrar o ombro anterior. Uma vez livre, eu cuidadosamente levanto a cabeça para ajudar a liberar o ombro posterior. O corpinho seguirá rapidamente. Então o bebê é colocado sobre o abdômen da mãe para receber calor e mamar. A cabeça do bebê deve ser imediatamente coberta com uma touca, já que a maior perda de calor é da cabecinha. Uma toalha pré-aquecida deve ser colocada sobre o bebê, enquanto se massageia a coluna vertebral para estimular o choro. (Não se pratica mais o dar um tapa). Sempre pedimos a alguém para anotar o horário do nascimento.

Posições maternas

Várias posições incluem:

✓ Banqueta de parto: É quase como ficar de cócoras porque o banquinho é tão pequeno. A mulher apoia o quadril na banqueta. Este método é ideal em casos de progressão lenta, porque favorece a gravidade. De acordo com Êxodo 1:16, o uso de uma banqueta era comum entre os hebreus, e provavelmente entre os egípcios também.

- ✓ Cócoras: este é semelhante ao superior, mas sem o apoio da banqueta.
- ✓ Lateral: É deitar-se de lado e pode ser de ajuda em casos de hemorroidas severas, veias varicosas, prolapso uterino ou quando a mãe está muito cansada. Peça alguém para segurar a parte superior da perna durante os puxos.
- ✓ Posição semi-sentada ou reclinada: tanto cabeça como ombros devem ser bem apoiados.
- Mãos e joelhos (ou joelhos, cotovelos e mãos no chão): Promove alívio da dor lombar, amplia o diâmetro da pelve óssea e incide em menor chance de laceração do períneo.
- ✓ Litotomia: deitada de costas com as pernas para cima. Geralmente usada em hospitais, esta posição é fisicamente a menos eficiente.

<u>Note:</u> a mãe deve mudar de posição com frequência se não estiver havendo uma boa progressão.

Minimizando a rotura ou laceração do períneo

Medidas podem ser tomadas para minimizar o rompimento perineal das seguintes formas:

- Uma toalhinha morna pode ser aplicada sobre o períneo. Isto irá ajudar a relaxar a área quando ela fizer pressão em direção à fonte de calor.
- ✓ Massagem perineal com azeite morno. Isto é feito, inserindo dois dedos (com luva) na vagina, uns 2 cm e massageando as bordas e região mais interna, utilizando azeite de oliva, como lubrificante.
- ✓ Se a mãe sentir uma sensação de ardência, lhe pedimos que pare de pressionar e respire. Isto favorece a saída da cabeça de forma mais gentil e devagar, o que pode ajudar a prevenir a rotura perineal.

Não se deve permitir à cabecinha do bebê, sair demasiado rápido. Para prevenir isto, uma leve pressão contrária pode ser aplicada.

TERCEIRO ESTÁGIO

Uma vez que o bebê nasce, o próximo estágio é o desprendimento, a saída da placenta. Este processo pode levar entre 5 a 30 minutos ou mais às vezes. Em algum momento dentro dos primeiros 5 e 10 minutos, o cordão cessa de pulsar, e quando isto acontece, deve ser pinçado o mais logo possível, aproximadamente a uns 2,5 a 5 cm do cordão umbilical e mais uma vez com este mesmo intervalo, pinçado uma segunda vez. O cordão é então cortado entre as pinças, com tesoura estéril.

Ao o útero continuar contraindo, a placenta mantém o mesmo tamanho. Isto eventualmente faz com que a placenta se desprenda do útero.

Se a mãe amamenta imediatamente, contrações do útero serão estimuladas por uma liberação de ocitocina, assim acelerando a expulsão espontânea da placenta (chamada dequitação). Uma pressão gentil da mãe simultânea às contrações, facilitarão a expulsão. A placenta não deve ser forçosamente *puxada* para fora; isto poderia causar hemorragia. A mãe deve, em vez disto, ser incentivada a empurrá-la para fora sozinha.

Uma pressão (tração) gentil no cordão pode ser aplicada para sentir o desprendimento da placenta. Quando o cordão aumenta de tamanho e você vê um jato de sangue, isto indica que a separação aconteceu.

Ao a placenta aparecer, gentilmente se torce em movimento de relógio para enrolar as membranas em torno de si. Isto ajuda a garantir uma remoção completa, sem deixar para atrás pequenos pedaços.

Lista de equipamentos para parto domiciliar

Com antecedência ao nascimento eu me asseguro de que todo o preparo possível tenha sido feito, inclusive o de deixar pronto o ambiente de parto. A temperatura do quarto deve estar morninha, uns 21º C ou mais. Toalhas e roupas para o recém-nascido devem ser preaquecidas. Se a mãe planejar ter o parto na cama, talvez você queira cobrir com duas camadas de lençóis, separada por um plástico. A camada superior e plástico poderão então ser removidos depois de parto, deixando uma cama limpa e pronta para ela descansar. Os seguintes itens, (geralmente incluídos em um kit de parto podem ser comprados de várias empresas), devem estar prontos e acessíveis:

- Touca de lã para o bebê
- Aspirador nasal para o bebê
- Frasco para óleo de massagem (azeite) ou de irrigação para o antisséptico (povidine)
- Solução antisséptica povidine ou betadine (dicloridrato de betaistina)
- Protetor de cama descartável tipo *Underpads* (ao menos uma dúzia)
- Clamp umbilical estéril (pelo menos 2)
- Compressas de gaze estéril (10 x 10 cm)
- Luvas cirúrgicas estéreis de látex

Não incluído no kit:

- Toalhas pequenas e grandes, limpas, para hidroterapia (duas de cada para trocas)
- Toalha e roupas para o bebê
- Uma bacia para a placenta
- Dois sacos de lixo para o lixo e para a roupa suja
- Plástico para forrar a cama ou o chão (tapete)
- Absorventes íntimos noturnos
- Duas pinças hemostáticas (estéreis)
- Uma tesoura (estéril)
- Oração fervorosa e eficaz

Uma preparação adequada é essencial para uma experiência de parto ordenada e eficiente. Depois de fazermos tudo que está ao nosso alcance podemos então descansar na amável ajuda e providencia do grande Médico.











Partos Demasiado Arriscados

para serem em domicílio

Agatha M. Thrash, médica Medicina Preventiva



- 1. Qualquer mãe com diabetes clínica.
- 2. Hipertensão, ou que na gestação prévia teve sintomas de pré-eclâmpsia.
- 3. Mãe com polihidramnios severo (líquido amniótico em quantidade aumentada).
- 4. Obesidade mórbida.
- 5. Mãe com menos de 16 e mais de 40 anos.
- 6. Mãe tendo o 6° bebê ou subsequente.
- 7. Mãe com cesáreas prévias, tipo clássica, onde a incisão é na linha mediana do abdômen. Quando o corte foi no segmento uterino inferior pode considerar parto domiciliar.
- 8. Bebê em posição pélvica e pélvis da mãe pequena.
- 9. Bebê em posição transversa.
- 10. Mãe com uma história de forte hemorragia, de difícil controle.
- 11. Sangue Rh negativo, se número de anticorpos for elevado no último trimestre.
- 12. Um caso ativo de herpes genital dentro de uma semana antes do parto. Esta situação requererá cesárea.
- 13. Um bebê prematuro (menos de 36 semanas de gestação).
- 14. Gêmeos.
- 15. Mãe com estado geral debilitado ou falta de vitalidade.
- **16.** Mãe com atitude negativa.

Gilenciosas Auxiliares – as Endorfinas²⁹

Louis Dull.

Parteira por mais de 40 anos na América do Norte, Europa e Ásia, treinadora de parteiras na Índia livingspringsretreat@msm.com



Um fundamento sobre o qual construir "Sua história de vida começa

quando você é concebido. Sua bioquímica herdada – a biologia com a qual você nasce – molda a base genética ou fiação do seu cérebro." ²⁹

Imediatamente após o nascimento, as experiências emocionais continuam a afetar nossa estrutura. De fato, através da vida, o poderoso ambiente de experiências bioquímicas continua a influenciar a arquitetura cerebral de um indivíduo, de forma singular.

Sabemos que as mensagens hormonais que chegam ao ainda não nascido feto, através da bioquímica materna, são poderosas. A realidade de uma "inteligência emocional" e outras novas descobertas cientificas desafiam os pais a se tornarem melhor informados e atentos a seus hábitos físicos, pensamentos e ao estado emocional.

Há um século atrás, em comparação com hoje, pouco se sabia sobre as influências pré-natais e de parto. autora inspirada, com discernimento raro e cientificamente bem adiantada a de seu tempo, escreveu as seguintes palavras: "Se antes do nascimento de seu filho, ela [a mãe] é condescendente consigo mesma, egoísta, impaciente e exigente, esses tracos se refletirão na disposição da criança. Assim, muitas crianças têm recebido como herança quase invencíveis tendências para o mal. Mas se a mãe se firma, sem reservas, nos retos princípios, se é temperante e abnegada, bondosa, amável e esquecida de si mesma, ela pode transmitir ao filho os mesmos traços de caráter."31 "Pai e mãe transmitem aos filhos suas características, mentais e físicas, e suas disposições e apetites." ³²

Devido à bioquímica ter um papel chave no desenvolvimento humano, gostaríamos de explorar o impacto das endorfinas, particularmente no contexto do nascimento de uma criança. Quando as substâncias neuroquímicas são liberadas no cérebro e na medula espinhal, facilitam ao corpo de liberar sua força em aliviar a dor e aumentar o humor. Também afeta ao apetite, à sede, à frequência respiratória, à memória, ao aprendizado e ao comportamento sexual.

As endorfinas têm sido classificadas entre os hormônios da felicidade — que podem responder ao estresse, dor da mãe e animadamente melhorar seu humor, desde a concepção até o nascimento. É significante porque os neurocientistas nos contam que a alegria é a emoção ideal para desenvolver a identidade do cérebro. Claramente, as endorfinas são componentes vitais da natureza. Como podemos nos assegurar do melhor funcionamento durante o crítico período da gravidez e parto?

Sinais significantes

As muitas fases bioquímicas do ciclo menstrual preparam o corpo de uma mulher para a poderosa experiência hormonal da gestação. Durante cada ciclo mensal ela experimenta um aumento e queda de hormônios que a afetarão de forma única. "Sempre que ocorrem mudanças hormonais

³¹ A Ciência do Bom Viver, p. 372,3

³² Patriarcas e Profetas p.412

no sangue, independente de quão pequenas, o cérebro pode ser afetado."³³

Aos três meses de gestação, Cíntia abortou espontaneamente a gêmeos. O luto se tornou em depressão. Seis meses mais tarde, embora ainda deprimida ela dizia: "Não foi algo tão relevante. Eles eram tão pequenos. É só algo que eu quero esquecer." Sua experiência demonstra o impacto dos hormônios. Mesmo que ela quisesse minimizar a perda, a química de seu corpo enviava uma mensagem de luto ao cérebro – com a qual seu corpo simpatizava.

Escolhendo a sua experiência de parto

Parteiras e educadoras de parto nos alertam que a hospitalização convencional, o aumento na duração do trabalho de parto, analgesia, anestesia. amniocentese (procedimento para obter amostra do líquido amniótico) rotina de romper membranas, podem aumentar a incidência de cesáreas não desejadas. A perspectiva clinica que enquadra a mãe em um padrão de duração rígida para o parto, pode ser útil em entender o progresso ideal profissionais gostariam de vê-la tendo o seu parto. No entanto a tendência de usar este critério para rotular outro tipo de progresso como "anormal" é uma tragédia que muitas vezes encoraia à intervenções desnecessárias. De acordo com Suzanne uma educadora de parto, Arms, profissionais com práticas que evitam intervenções desnecessárias têm mais êxito com partos naturais espontâneos.

Outras rotinas intervencionistas tais como líquido intravenoso continuo, monitoramento fetal constante (que inibe os movimentos da mãe) e restrições de alimento e água, estão entre as causas que podem transformar um parto normal em uma cesárea. Pesquisas do *International Childbirth Education Association* mostrou que escolher prestadores de serviço com uma

história de alta incidência de cesariana indicavam um risco maior de um resultado tal.³⁴ "Enquanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece em até 15% a proporção recomendada, no Brasil esse percentual chega a 57%."³⁵

Especificamente à luz desta tendência nós queremos encorajar mães gestantes de que é tanto seu privilégio como responsabilidade, de forma ativa escolher o percurso de sua experiência de parto.

Escolhas que elevam as endorfinas

Com o aumento na incidência de parto, mais mulheres começaram a ter sintomas pós-parto como depressão severa, ataques de ansiedade e desordens de estresse póstraumático. Muitos destes casos atribuíram a intervenções desnecessárias durante o trabalho de parto e nascimento que afetou a mãe de forma adversa. Mudancas físicas, a dor do parto, o poderoso aumento de hormônios sintéticos enredados com reacões adversas iatrogênicas de medicamentos, estão associadas para enredála numa experiência negativa. ³⁶

Parteiras competentes que dão orientações pré-natais incluindo educação à mãe, tem resultados muito favoráveis. A mãe gestante é encorajada a seguir um estilo de vida saudável em hábitos de alimentação, vestuário, exercício e trabalho. Atenção cuidadosa dada de forma individual ao bemestar espiritual e mental, estabelece laços fortes positivos que encorajam o progresso natural do trabalho de parto e parto espontâneo.

Michele Odent, um obstetra francês e autor de *Birth Reborn*, (*Parto Renascido*) apresentou relatos de partos que demonstravam os efeitos positivos de um

³³ Sichel e Driscoll, Women's Moods, p. 83,4

³⁴ Choen, N., Silent Kife. Bergin & Garvey Publ., 1983

³⁵https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/especialistas-apontam-epidemia-decesarianas 2018

³⁶ Sichel e Driscoll, Women's Moods, p. 82

ambiente no qual a mãe se sente segura e desinibida de parir naturalmente. Sua pesquisa mostrou que quando a adrenalina — um hormônio cuja produção é estimulada pelo medo - era administrada a mães em trabalho de parto, seu progresso diminuía ou parava. Mas quando elas estavam livres de sentir medo, endorfinas eram liberadas em resposta a dor do parto, que fazia com que mesmo os partos mais difíceis avançassem, finalizando em parto natural.

"As endorfinas também ajudam a condicionar o cérebro para suportar o efeito potencialmente desequilibrador dos hormônios de estresse." Assim podemos ver como as endorfinas podem ajudar a prevenir a depressão pós-parto ou desordem de estresse pós-traumático consequente a um parto difícil.

O processo de dar vida, no mundo natural, testifica do nosso amoroso e poderoso Deus que planejou o nascimento.

Atividade física aumenta

Tudo que estamos aprendendo sobre endorfinas nos encoraja a instruir as mulheres a se exercitarem regularmente, especialmente durante os anos reprodutivos. Ter esta prática irá manter um nível elevado e biologicamente efetivo de endorfinas. "Ouinze a vinte minutos de exercício aeróbico pode aumentar o nível de serotonina e endorfina." 38 De fato, os níveis de endorfina em mulheres que exercitavam durante a gravidez era o dobro e mesmo o triplo, daquelas que não se exercitavam. Os investigadores também descobriram que o uso de anestesia epidural (para diminuir a dor) durante o trabalho de parto, era significantemente reduzido em mulheres mais ativas.³⁷

Outros hormônios, além do aumento no nível de endorfinas, são estimulados com a atividade física: há também um aumento na produção de relaxina. Esta família de hormônios ajuda a prevenir um parto prematuro, relaxa os ligamentos, amacia o colo uterino, facilita o parto e serve de forma geral como um apoio ao parto. Não é coincidência de que as mulheres hebreias na Bíblia, são descritas como "vivas;" elas davam a luz antes de que as parteiras chegassem até elas!³⁹

Atividade física moderada, tal como caminhada, natação, jardinagem ou ciclismo podem tanto diminuir o nervosismo como energizar. Evidencias preliminares também sugerem que o exercício aumenta os níveis de dopamina no cérebro. Este é um neurotransmissor normalmente presente em regiões do cérebro envolvidos com movimentos, emoções, motivação e o sentimento de prazer.

Em essência, o exercício ajuda à habilidade inata do cérebro a se regular a si mesmo de forma competente. Aumenta a sua habilidade de resistir a aborrecimentos diários e estressores. Então, para ter a melhor qualidade de analgesia e apoio emocional durante o parto, mantenha-se ativa e os mecanismos de produção de endorfinas em alta com o exercício físico!

Hidroterapia de apoio

Compressas de água morna, banhos em uma banheira ou chuveiro, podem estimular a liberação de endorfinas. Tais tratamentos também ajudam a equalizar, regular e estimular a circulação do sangue, trazendo oxigênio aos tecidos tensos. Estas e outras medidas terapêuticas tem-se mostrado serem exitosas no alivio de contrações dolorosas durante o parto.

Outras formas simples, mas efetivas de aplicar quente e frio também podem ser usados beneficamente durante o período prénatal para aliviar numerosos desconfortos tais como a musculatura tensa e estressada. Estas terapias incluem banho de contraste, fricção fria, banho de assento e envoltório

³⁷ Idem, p. 296

³⁸ Idem, p. 113

³⁹ Êxodo 1:19

frio. A hidroterapia, aplicada de forma habilidosa afeta a química corporal como o faria uma atividade física moderada. A circulação é estimulada e a comunicação celular é favorecida.

Temor – um inimigo

Muitas mulheres são dominadas pelo medo do parto durante sua gravidez. Em um período quando necessitam de todas as endorfinas que seu corpo possa produzir, temores antecipados influenciam o cérebro para inibir sua síntese. Medos não expressos, não identificados e não confrontados podem suprimir poderosamente a resposta do corpo às endorfinas. Estes medos com frequência vêm à tona quando o único "ouvido" é o esposo. Ele necessitará exercitar mais paciência durante a gravidez da esposa, do que em qualquer outro tempo. É seu privilégio oferecer palavras de apoio e reafirmação podem que acalmá-la incentivá-la.

Muitos temores se centram no trabalho de parto e parto como sendo um processo doloroso. Receio do desconhecido é frequentemente o caso. Isto destaca a necessidade de permitir e autorizar a educação e o esclarecimento. Maneiras de combater o medo incluem as seguintes:

Recordar os milagres da vida

Muitas mulheres não conseguem imaginar que seja possível um bebê passar pelo seu canal de parto. Estas mulheres podem ser encorajadas por poderosas lições dadas na natureza. O abrir de uma rosa, o nascimento de animais. o infalível ressurgimento em renovada vitalidade da natureza, na primavera - todos podem ser testemunhas ao milagre da vida. Estes processos milagrosos testificam de nosso amorável e poderoso Deus que planejou o parto. 40

Uma das experiências mais efetivas e maravilhosas para uma mulher gestante é a de em algum lugar, algum momento, sentar tranquilamente e simplesmente segurar um bebê recém-nascido! A recompensa da própria realidade! Seu corpo irá responder fisicamente e ela poderá sentir medo. Mas este é o estímulo para esperar pacientemente e permitir o milagre da nova vida substituir seu temor com alegria.

Compartilhar histórias de partos

Dr. Odent considera que o testemunho de mães que acabam de passar pela vivência do parto natural, ajuda mães gestantes à se prepararem positivamente para sua própria experiência de parto.⁴¹

Cooperar com o incentivo

A experiência de Jeshimon, uma jovem cristã que logo seria mãe, ilustra o poder do incentivo prudente para vencer o medo. No início dos seus trintas, ela estava agora em trabalho de parto do primeiro filho. Ela tinha esperado para engravidar até que vencesse problemas com álcool, iniciado em sua adolescência. Tanto ela como o esposo tinham buscado e encontrado cura do restante de suas experiências disfuncionais.

Agora eles estavam focados em ter este bebe como fruto de um relacionamento longamente esperado de mútuo amparo amoroso. Seu trabalho de parto progredia normalmente, com a intensidade e entusiasmo de boas contrações, que em breve a fizeram fazer força. Mas depois de duas horas com técnicas de empurrar, o médico disse que provavelmente seria necessária uma cesárea.

Olhando para ela, a parteira perguntou, "Você quer compartilhar conosco o que você está sentindo?" Ela respondeu hesitantemente, "Eu me sinto numa armadilha, presa. Eu não deveria poder estar tendo este bebê.

Segurar um bebê recém-nascido

⁴⁰ Genesis 1:28

⁴¹ Odent, Michele, *Birth Reborn* (Parto Renascido)

Meu pai abusou sexualmente de minha irmã e de mim, e ela não consegue ter filhos."

A parteira esperançosa e calmamente disse: "abra a trave. Deixe o seu bebê sair." Jeshimon continuou hesitante expressando mais receios, aos quais a parteira respondeu "eu ajudarei você; Deus sabe tudo acerca de você. Ele tem estado presente através de tudo. Você não consegue surpreendê-Lo."

Durante as próximas contrações, a parteira erguia os ombros dela para frente na cama e se curvava para fazer força juntamente com ela. A fé novamente tomou posse ao ela liberar sua ansiedade reprimida e focar em "abrir a armadilha." Após cada contração ela deitava novamente nos braços da parteira, agradecendo a Cristo por Sua ajuda.

Uns 20 minutos depois ela estava segurando seu precioso menino. Ela fez o parto, mas precisava de alguém para ajudar a abrir "porta da armadilha", cerrada pelo medo.

Aproveitando o poder da adrenalina

Vimos anteriormente, de acordo com a investigação do Dr. Odent, que a adrenalina pode deter o progresso do trabalho de parto. Mas ele também descobriu que este hormônio dinâmico, na verdade tem uma função necessária durante o nascimento. Justamente anterior a uma necessária energia adicional para os puxos e empurrar o bebê para fora, adrenalina é liberada. 42 Este avanço súbito, com frequência faz a mulher sentir uma onda de medo e insegurança. Mas se a natureza for incentiva a seguir seu curso normal, desimpedida por medicamentos ou intervenção médica, estes sentimentos darão lugar à força e satisfação de ter empurrado seu bebê para fora. Cheia de poder da adrenalina e nos níveis elevados endorfinas que tem um efeito natural de alivio de dor, este evento é uma experiência das mais surpreendentes no processo natural do parto.

Estimulando estas endorfinas

Veronica Waggoner, uma enfermeira parteira, com mais de 25 anos de experiência em partos domiciliares, expressa em seu filme Birth (Nascimento), "Mães dilatam mais rapidamente no ambiente domiciliar, livre de estresse, onde o esposo e a família podem conceder um apoio livremente." Através da gravidez, é o privilégio do pai e da família de ajudar a mãe a manter suas endorfinas preparadas. Momentos especiais juntos, tais como os cultos familiares ou uma agradável caminhada à tardezinha, investimentos num parto natural positivo. A mãe deve racionar cuidadosamente sua energia. Se ela estiver sobrecarregada e incapaz de gerenciar sua carga diária, sua aptidão para ter um parto natural está ameaçada.

A função do pai

Há um texto no Velho Testamento que sempre me tem intrigado, como parteira. Seu conselho desafia especialmente ao nosso estilo de vida moderno, acelerado, "Ouando um homem for recém-casado não sairá à guerra, nem se lhe imporá encargo algum; por um ano inteiro ficará livre na sua casa para alegrar a mulher, que tomou."43 O primeiro ano de casamento coloca um fundamento para as futuras gerações. Considerando que frequentemente primeiro filho é nascido durante este ano, a advertência para o pai, de focar sua energia em sua família é um plano sábio. Ele que estuda as necessidades e a felicidade de sua nova esposa, e cuidadosamente a anima, semeia uma boa semente no solo de seu futuro. Quando um homem "sai a guerra" ou "se lhe impõe encargo", maiores responsabilidades recaem sobre a nova esposa e mãe. Os primeiros anos de casamento – eletrizados pelas alterações de

⁴² Idem

⁴³ Deuteronômio 24:5

humor causados pela turbulência hormonal da(s) gravidez(es) — são cheias de oportunidades para a família fortalecer o vínculo familiar. Da mesma forma estes anos são carregados com um potencial para uma rotura desastrosa na comunicação ou saúde emocional.

Ilustrando o Benefício dos vínculos

Nós estávamos ajudando em um parto domiciliar de uma mãe de primeira viagem, acompanhada de seu esposo. 18 horas tinham passado devagar e a mãe começou a se expressar, "não quero mais continuar nisto! Leve-me ao hospital!" estávamos nos esforçando para incentivá-la e ao ela passar para a fase mais intensa do trabalho de parto, lhe asseguramos que não demoraria outras 18 horas! No entanto ela se tornou cada vez mais negativa e insistia no seu pedido de ir ao hospital. Sugerimos a ela que antes de tomar uma decisão final, ela deveria tomar um banho e tentar relaxar o máximo possível. Foi decidido que seu esposo deveria entrar também, para apoiála. Eles demoraram mais tempo no chuveiro do que esperávamos e nos entreolhávamos de forma questionadora. Finalmente eles apareceram, e a mudança da sua atitude era absolutamente um milagre! Ela foi ao quarto, se focou para as últimas horas do trabalho de parto e deu à luz sem nenhuma outra palavra negativa!

Depois que o bebê estava aninhado em seus braços e ela estava prostrada tranquila com uma expressão resplandecente de "trabalho bem feito", ela disse, "vocês gostariam de saber o que aconteceu no chuveiro?" Queríamos? Oh certamente! Ela nos contou com uma atitude humilde que seu esposo lhe quebrou o coração de uma forma surpreendente. Ele expressou o quanto ele sabia que ela desejava ter este bebê em casa e o quão impotente ele se sentia para poder ajudá-la, e então, sem aviso prévio ele explodiu em lágrimas, dizendo a ela o quanto ele a amava. Isto foi o suficiente! Suas endorfinas se juntaram com coragem através de seu corpo!

Semelhantemente, outra mãe primigesta, em trabalho de parto, se desanimou, mesmo tendo avançando excepcionalmente. atitude crescentemente negativa, parecia bloquear o progresso. Mas quando seu esposo, em pé ao seu lado, com lágrimas expressou, "sinto tanto não poder fazer mais para ajudar você! Vejo que você está tentando com todas as tuas forças", ela transformou. Imediatamente mudança dramática se expressou em sua face ao ela relaxar e tocar a mão dele. Sua atitude negativa foi substituída por um "nós podemos conseguir isto!" E de fato o conseguiram! Dentro de uma hora um precioso menininho estava em seus braços.

"Mães dilatam mais rapidamente em casa, um ambiente livre de estresse onde os pais e a família podem dar apoio livremente."

Conclusão

As reações positivas destas mulheres, à simpatia do esposo e a amável preocupação e interesse, as fortaleceu para exitosamente dar à luz, de forma natural – um efeito que atribuo grandemente ao efeito das endorfinas. Eu tenho testemunhado muitas experiências semelhantes quando se permite aos casais compartilharem juntos, sem pressão tempo, na privacidade de seu lar, do precioso e transformador processo do nascimento.

A natureza, o exercício, a hidroterapia, um espírito positivo e pessoas que se importam, todos tem seu papel em estimular o silencioso, invisível, mas poderoso apoio das endorfinas de uma parturiente. Mas <u>além</u> deste poder está o *supremo* Ajudante: o terno e sábio Projetor do nascimento, das endorfinas, dos vínculos afetivos, e de toda outra "boa dádiva... e dom perfeito!" "O Deus eterno é a tua habitação, e por baixo estão os braços eternos." E este é um apoio sem comparação!

⁴⁴ Tiago 1:17

⁴⁵ Deuteronômio 33:27



Instruções para o Parto e Pós-Parto



Agatha M. Thrash, médica.

Medicina Preventiva

Antes de nascer, seu bebê flutua em água e é selado em uma cápsula a qual nos referimos como "bolsa amniótica". A bolsa geralmente se rompe antes do nascimento do bebê. Às vezes isto acontece antes do

início do trabalho de parto, às vezes durante, e às vezes somente na hora do parto.

Há três aspectos importantes a serem consideradas para o início do trabalho de parto. Avise alguém responsável se algum dos seguintes ocorrer:

- das de três maneiras. Primeiro, geralmente iniciam como căibras nas costas e, eventualmente, são irradiadas para a região anterior. Elas se tornam mais intensas e próximas uma da outra à medida que o trabalho de parto progride. Segundo, coloque a mão sobre o abdômen e observe que fica duro e tenso durante as contrações. Terceiro, o útero se eleva uns 2,5 cm, em direção ao teto, quando você está deitada, acima do nível habitual.
- b. Rompe-se a bolsa amniótica: quando isto ocorre, você perceberá um súbito jorro de líquido e então um gotejo constante.
- consiste em uma secreção mucosanguinolenta. É uma secreção gelatinosa branca que pode ter um pouco de sangue e ficar avermelhada ou marrom. Pelo fato de outras situações também incluírem sangramento com muco, não é um sinal certeiro de que seja início do trabalho de parto.

Uma vez que você se certifica que adentrou ao trabalho de parto, NÃO coma alimentos sólidos. Você pode ingerir uma quantidade limitada de líquidos. O alimento não é digerido durante o trabalho de parto e permanecerá no seu estômago ou induzirá vômito.

INSTRUÇÕES PÓS-PARTO:

O período pós-parto consiste nas seis semanas imediatamente após o nascimento do seu bebê. Durante este período, tanto física como emocionalmente você está voltando ao normal. Planeje amamentar seu bebê, pois tanto mãe como filho só têm benefícios. Como regra geral, você não terá ciclo menstrual regular durante o período de amamentação. Gradualmente, reinicie atividade física, conforme sua tolerância, como caminhadas.

Rotina do lar:

Faça o menos possível durante a primeira semana em que estiver em casa! Concentre suas atividades em cuidar do bebê. Deixe de lado a maior parte de sua rotina de trabalho doméstico. Obtenha apoio de uma pessoa que seja hábil com as atividades domésticas e possa cozinhar; seu esposo ou sua mãe podem ser estas pessoas.

Banho:

Use chuveiro, não banheira. Um banho diário estimula a circulação e beneficia os esforços de amamentação. Banhos de assento podem ser prescritos caso você tenha hemorroidas, mesmo que ainda esteja tendo certo sangramento.

Escadas:

Mantenha a um mínimo o subir escadas, durante a primeira semana que estiver em casa.

Atividades ao ar livre:

Você pode dirigir carro após uma semana. É benéfico passar parte do dia ao ar livre, diariamente, e você pode iniciar isto imediatamente que chegue em casa.

Dieta:

Esta deve ser bastante como a que teve durante a gravidez – bem balanceada. Coma alguma verdura verde todos os dias. Sangramento:

A duração do sangramento é variável. Quase qualquer tipo de sangramento é normal, desde que não seja excessivo. Se o sangramento exceder ao que você está acostumada ao primeiro dia de sua menstruação, contate sua profissional de saúde. Não faça ducha vaginal. Não use absorventes internos até após ter feito a consulta ginecológica.

Cuidados com os seios:

Mantenha os mamilos limpos se houver algum vazamento. Lave os mamilos antes e depois da amamentação para evitar fissuras. Caso ocorram fissuras, permita ao bebê mamar apenas cinco minutos em cada peito (o seio esvazia cerca de 80% nos primeiros cinco minutos). Compressas de gelo ao peito durante vinte minutos por hora devem aliviar o desconforto.

Exame ginecológico pós-parto:

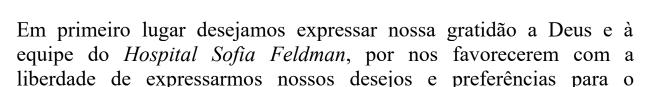
Esta é uma parte importante do seu cuidado. Marque uma consulta quando o bebê estiver com seis semanas de nascido. Não reinicie a atividade sexual antes desta consulta.



13

Plano de Parto

Um exemplo de plano de parto – o nosso. Cada casal e cada circunstância varia...



nascimento da nossa bebê! Estamos muito felizes (e surpresos!) com esta opção de vocês aceitarem planos de parto!

Meu esposo e eu somos fonoaudiólogo e médica, respectivamente, e embora nos informamos antes de fazer as escolhas abaixo, entendemos que há situações onde nossas escolhas podem não ser possíveis. Nestas circunstâncias, apreciaremos que nos avisem previamente e discutam conosco qualquer procedimento ou medicação antes da administração e que nos seja dada a chance de escolher após consentimento informado. Então, aqui algumas expressões de pedidos especiais:

Durante o Trabalho de parto: caso tenhamos opção, a preferência é para ficarmos na casa de parto; desejo a presença constante de meu esposo, e a possível presença de uma amiga no momento do nascimento. Algo bem relevante para mim, é que não tenha outra presença masculina no ambiente, além da de meu esposo.

Apreciarei ter pouca interferência, barulho e luminosidade, com música cristã suave ao fundo, contando que isto não incomode a equipe de trabalho.

Não desejo receber soro intravenoso nem medicação analgésica, ter o mínimo necessário de exames vaginais e também não ter monitoramento fetal contínuo (só ocasional), claro, sob circunstâncias adequadas. Não ter meu trabalho de parto acelerado, a não ser sob solicitação, com métodos naturais, inclusive que a rotura das membranas aconteça naturalmente. Inclusive

peço que não me seja disponibilizada analgesia farmacológica, mesmo se eu solicitar. (Assim penso agora ©). Como alívio da dor, favoreço massagem, fomentos quentes e frias, exercícios respiratórios e banheira. Que me seja concedida liberdade de movimentar-me, utilizar o chuveiro, caminhar e a banheira, se esta estiver disponível. Se uma cesariana imprescindivelmente necessária, peço que meu esposo esteja comigo, podendo assistir ao procedimento; que eu esteja consciente, o campo abaixado, com explicação durante o mesmo.

Período expulsivo: agradeço ser orientada sobre opções de posição, segundo vossa experiência, durante o período expulsivo; se considerado viável, a preferência agora é que o parto ocorra na água. Em vez de episiotomia, prefiro massagem perineal, compressas mornas e posicionamento e até mesmo uma laceração.

Depois do nascimento, gostaria que meu esposo tivesse a oportunidade de cortar o cordão umbilical, <u>após o cordão parar de pulsar</u>. Também, que a expulsão da placenta seja espontânea e possamos vê-la. Que o bebê seja colocado no meu abdômen imediatamente após o nascimento e logo amamentado.

<u>Cuidados do RN</u>: gostaria de poder acompanhar o primeiro exame médico no recém-nascido e melhor se não for imediatamente após o parto. Não desejo que a bebê receba colírio nem vitamina K intramuscular ou vacinas.

Desejo amamentar exclusivamente e com horário predeterminado. Que não seja oferecida fórmula láctea, água açucarada ou chupeta.

Mais uma vez, muito agradecidos a vocês, e que acima da nossa, seja feita a vontade Deus neste nascimento, para a Sua glória!

Julho 2018

Mãe	Pai



Gráfico da Correlação entre o Fenômeno Físico e Emocional

do Trabalho de Parto



Grantly Dick-Read, médico

Livro: The Natural Childbirth Primer⁴⁶

Este gráfico demonstra o andamento da grande maioria dos trabalhos de parto naturais. Ao estudá-lo cuidadosamente, ele poderá ser de grande ajuda em orientar e educar tanto a gestante, quanto o familiar e assistente

ao parto: o que esperar e como agir, como melhor apoiar, à medida que ocorrem as mudanças ao longo do trabalho de parto, transições na atitude mental, sensações e comportamento. Até, grávidas, é um alerta para trabalharmos certos traços de caráter

expostos no momento de uma crise, na dor e desconforto.

Não há dois partos exatamente iguais, mas o gráfico mostra incidentes importantes; algumas mulheres experimentam todos eles, outras só alguns. Mas lhe será de grande ajuda estudá-lo cuidadosamente:

INÍCIO DO TRABALHO DE PARTO	A	DURAÇÃO APROXIMADA	В	
 Contrações rítmicas Rompimento da bolsa Secreção mucosanguinolenta 	Expectativa de Iniciação	Primíparas: 3-12 horas Multíparas: 2-6 horas	TRANSIÇÃO "Período de dor do trabalho de parto"	
 Preparação pré-natal Antecipação do T. de parto 	Contrações definidamente rítmicas a um intervalo cada vez mais curto		8/10 da dilatação do colo uterino	
DURAÇÃO APROXIMADA	C	DURAÇÃO APROXIMADA	RESTITUIÇÃO E ALÍVIO	
Primíparas: ½ a 2 horas Multíparas: 5 minutos a ½ hora	TRANSFIGURAÇÃO Gozo e Satisfação	Primíparas e Multíparas 2 a 35 minutos, às vezes mais	Um estado de pacífica felicidade e satisfação por ter conseguido	
Reflexo expulsivo bem estabelecido	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		O estágio C fica indelevelmente impresso na memória	

⁴⁶ Edição 1955, Harper & Brothers 49 East 33rd Sreet, New York 16, NY, pág. 18 e 19

PRIMEIRO ESTÁGIO DO TRABALHO DE PARTO

Paciência, confiança e domínio próprio; nada a ser temido Relaxamento DURANTE as contrações

- 1. Início alegria e ânimo
- 2. Colo uterino dilata de 1-4 dos 10 cm. Alegria e bom humor mantido
- **3.** Colo uterino dilata de 4-6 dos 10 cm. Paciente leva o trabalho de parto mais a sério. Deseja companhia. Relaxamento durante as contrações
- **4.** Colo uterino dilata de 6-8 dos 10 cm. As contrações crescentes começam a gerar conflito. Confiança versus medo, relaxamento versus tensão. O PRIMEIRO TESTE de domínio-próprio e fé.
- 5. Colo uterino dilata de 8 a 10 dos 10 cm. Sensibilidade extrema a palavras e barulho. Horror de ser deixada sozinha durante o trabalho de parto. Dor nas costas em 80% das mulheres. Deseja uma companhia compreensiva. O SEGUNDO TESTE de domínio-próprio e fé. Relaxamento se torna difícil, requerendo mudança na respiração para as contrações expulsivas.

SEGUNDO ESTÁGIO DO TRABALHO DE PARTO

Trabalho duro, concentrado, associado com atividade uterina. Eventualmente sonolência mental e corporal durante relaxamento, que agora acontece ENTRE as contrações expulsivas.

- 1. Reflexo expulsivo ainda não é forte. Restabelecimento temporário da personalidade e determinação. Cessa a dor nas costas. Não há desconforto, mas sim, trabalho duro.
- 2. Inicio de sonolência ao a cabeça do bebê descender no canal de parto. Esforço de expulsão está mais forte.
- **3.** Cabeça em cavidade pélvica. O verdadeiro EU da mulher, evidente. Ocasionalmente a discrição e discriminação reduzidos.
- **4.** Cabeça alcança o assoalho pélvico. Repentina impaciência e desejo de escapar; frequentemente descuidada das palavras e aparência. TERCEIRO TESTE de domínio próprio.
- 5. Períneo alonga e afina. Irritabilidade ameaça a perseverança e paciência.
- **6.** Anterior à cabeça dilatar a parte final do canal de parto. Atendente induz tranquila paciência e confiança.
- 7. Vulva é esticada e a cabeça coroa (visível, e saindo). Discrição muito fraca. A sensação de queimação ao redor da vulva ameaça o controle. O QUARTO TESTE de domínio-próprio.
- 8. Expulsão da cabeça. Letargia é substituída por alerta mental.
- 9. Mudança dramática do interesse próprio para o bebê recém-nascido.

TERCEIRO ESTÁGIO DO TRABALHO DE PARTO

- 1. Sons do primeiro choro. Incredulidade; todo o cansaço esvanece.
- 2. Vista e toque do seu infante. Fascinação maravilhada, encantamento.
- **3.** Seu infante nos braços. Estado de êxtase emocional que varia em caráter e intensidade de mulher para mulher.
- 4. Contrações prolongadas do útero. Uma atitude reflexa de cooperação e percepção.
- **5.** Expulsão rápida da placenta na vagina. Em escala reduzida, sem dor, contrações do segundo estágio.
- **6.** Expulsão completa da placenta com o mínimo de perda sanguínea. Sensação de satisfação e felicidade. Sem esgotamento.
- 7. Aceita um chá ou bebida quentinha. O bebê retorna a seus braços para aconchego e calor, momento íntimo e sonhado entre mamãe e bebê. Esposo retorna (se esteve ausente) para juntar-se às boas vindas ao recém-nascido.



Cuidados Clínicos Após o Parto Domiciliar

Agatha M. Thrash, médica **Medicina preventiva**

Orientações a uma atendente de parto em domicílio.

- 1. Inspecione a placenta observando se há cotilédones faltantes, áreas de fibrose, infarto local ou hemorragia. Estime o tamanho da placenta, se normal, grande ou pequena.
- 2. Inspecione imediatamente o períneo, buscando lacerações; utilize boa iluminação. Seja muito delicada, uma vez que os tecidos se tornam muito sensíveis dentro de alguns minutos após a liberação da pressão da cabeça sobre os nervos perineais.
- 3. Limpe a região perineal da mãe com um uma gaze ou tecido humedecido em água, fazendo o movimento de anterior para posterior e apenas uma vez, descartando a gaze. Aplique dois absorventes sanitários.
- 4. Remova os lençóis sujos e deixe a cama tão arrumada quanto possível. Para evitar a movimentação excessiva da mãe, logo após o parto, cubra pequenas áreas sujas com toalhas limpas ou protetores de cama descartáveis.
- 5. A mãe permanece em decúbito dorsal (deitada de costas) durante uma hora, com as pernas esticadas, juntas. Esta posição minimiza a hemorragia pós-parto, uma complicação que raramente é observada em partos domiciliares. Quando ocorrem, em 90% dos casos, são na primeira hora.
- 6. Mantenha a mãe confortável e aquecida; incentive o descanso e hidratação. Ela pode comer e se refrescar se desejar.

- 7. Uma vez que a primeira hora depois do parto é um período crítico durante o qual há possibilidade que ocorra a hemorragia pós-parto, uma acompanhante deve estar em constante presença durante este período.
- a. Verifique o fundo uterino a cada cinco minutos e massageie, se necessário, para mantê-lo firme. Apenas a pressão adequada deve ser aplicada ao útero, forte o suficiente para fazer com que o útero fique firme, mas não tão forte como para desalojar os coágulos iniciais formados, nos pontos sangrentos de onde a placenta se desprendeu.
- b. Inspecione o absorvente ou o períneo a cada 10 minutos para detectar sinais visíveis de sangramento. Aprenda a distinguir o sangramento vermelho vivo, que é normal do sangue vermelho escuro ou coágulos que representam sangramento significativo.
- **c.** Verifique os sinais vitais, cada 15 minutos durante a primeira hora. Não deixe a mãe, mesmo depois de uma hora, se não estiver tranquila de que ela esteja bem.

Outras responsabilidades (da parteira):

- A. Preencha o Certificado de nascimento de forma precisa e completa.
- **B.** Forneça um formulário de solicitação de certificado de Nascimento aos pais.
- C. Organize o ambiente onde ocorreu o parto, deixando o quarto tão limpo e arrumado quanto possível. Se houver oportunidade, ajude com a limpeza geral em áreas de muito movimento da casa.

- D. Higienize e envolva todos os suprimentos médicos.
- E. Para bebês do sexo masculino, oriente sobre a circuncisão se a família desejar. Não pressione, porém, pois há algum risco envolvido, e a higiene pode ser ensinada ao menino não circuncidado bem como ao circuncidado.
- F. Explique os cuidados pós-parto.
- G. Faça uma oração com a família.
- H. Considerando que é importante que o ambiente esteja tranquilo, e que a mãe descanse, outros membros da equipe de parto devem sair do quarto com bastante prontidão após a saída da placenta, deixando apenas as pessoas responsáveis pelos cuidados infantis e os cuidados pósparto.

Instrução aos familiares no cuidado pós-parto:

1. Sangramento pós-parto

- **a.** Verificar a firmeza do fundo uterino em intervalos regulares (instrua brevemente o marido)
- **b.** Inspecione o períneo buscando sangramento considerável.

2. Cuidados perineais

- **a.** Após cada ida ao banheiro, despeje gentilmente água morna sobre o períneo enquanto limpa os genitais, sempre da frente para trás e, em seguida, descarte o papel.
- **b.** Higienize a região anal separadamente.
- **c.** Manuseie o absorvente de forma a não contaminá-lo.

3. Deambulação

- **a.** A mãe pode levantar por uma hora para as refeições e para tomar um breve banho, em temperatura adequada, no primeiro dia. Também pode ir ao banheiro.
- **b.** No segundo dia, duas horas para chuveiro, banheiro e refeições, no terceiro dia, três horas, etc.

4. Bexiga e intestino

a. Contate o médico se não conseguir urinar nas primeiras 8-10 horas após o parto. Se não ocorrer uma evacuação dentro de 24 horas, faça um pequeno enema frio, com 60-120 ml de água com uma seringa grande.

5. Mudanças nas Mamas

a. Durante 2-3 dias após o parto, os seios secretam o colostro. Os peitos podem ficar empedrados e sensíveis, ao iniciar-se a produção de leite.

6. Ingurgitamento mamário

- **a.** Um sutiã bem ajustado e adequado para amamentar, melhorará o conforto.
- **b.** Aplique compressas frias às mamas durante 10 minutos a 1 hr se ficarem muito sensíveis. O frio reduzirá a produção de leite.
- c. Evite tirar leite dos seios com bomba, exceto no momento da refeição do bebê, uma vez que a estimulação excessiva pode aumentar a produção de leite. Esvazie por completo as mamas, seja amamentando ou retirando com bomba, na hora da refeição do bebê.
- **d.** Alterne compressas quentes e frias, cada tratamento durando de 15 a 20 minutos; pode ser benéfico para tratar áreas doloridas e sensíveis. Aplique 4 minutos de compressa quente e 1 minuto de compressa fria, repetindo 3 a 4 vezes.

7. Lóquios

É a perda de sangue, secreção e tecidos do interior do útero durante o pós-parto.

- **a.** Durante 48 horas, o lóquio tem a cor distinta de sangue e é brilhante, vermelho rosado. O uso de 2 absorventes a cada 3 horas é considerado normal.
- **b.** O lóquio muitas vezes permanece vermelho rosado por duas ou mais semanas.
- c. O lóquio torna-se marrom com duas semanas.

A regra geral para a coloração do lóquio é:

- De 3 dias até as duas primeiras semanas: lóquio vermelho (rubro),
- Duas semanas de lóquio serososanguinolento (marrom) e
- Duas semanas de lóquio alvo (esbranquiçado).

8. Involução uterina

- **a.** Primeiro dia o útero deve estar firme e bem contraído, mas pode ter um formato assimétrico. Deve estar abaixo da cicatriz umbilical.
- **b.** Décimo dia dificilmente palpável, atrás da sínfise púbica

9. Menstruação

- **a.** Mães que não amamentam menstruam em 6-8 semanas.
- **b.** Mães que amamentam geralmente não menstruam até 6 a 12 meses pós-parto, ou até quando suspenderem a amamentação.

10. Consulta de revisão pós-parto

Faça uma consulta de revisão pós-parto às seis semanas para observar a involução restauração dos órgãos genitais internos (vagina e colo).

- **a.** Este exame pode incluir tocar em qualquer área de tecido de granulação com um bastonete de nitrato de prata. O útero será comparado ao tamanho prévio à gravidez. Se não estiver bem involuído, será indicado realizar escalda-pés diariamente ou banho de assento quente; verifique novamente em uma semana.
- **b.** Não tenha relação sexual até após a consulta de seis semanas.
- **c.** Não faça duchas vaginais, a não ser que tenha sido instruída de forma específica.

11. Atividade física

Assim que os lóquio deixarem de ser marrons, tornando-se esbranquiçados, o exercício físico deve ser retomado de forma plena. Muitas mães acabam ficando em condições físicas precárias por ficarem muito dentro de casa e se exercitarem escassamente. Exposição à luz solar é

importante tanto para a mãe quanto para o bebê, desde o nascimento em diante.

AVALIAÇÃO NO TERCEIRO DIA APÓS O PARTO

Referente à mãe:

- 1. Útero deve estar firme e ao nível do umbigo.
- **2.** A eliminação vaginal lóquio rubra em quantidade moderada a escassa.
- 3. Períneo sem sinais de infecção ou mal odor, com boa cicatrização. Se tiver muito desconforto, recomenda-se o banho de assento de contraste quente 3 minutos / frio 1 minuto.
- **4. Hemorroidas** alimentos que favoreçam a evacuação e banho de assento em uma bacia muito limpa.
- 5. Mamas ainda devem estar secretando o colostro, se é que ainda não o leite. Não devem estar inchadas, mas se este for o caso, compressas quentes por 15-20 minutos devem dar alívio.
- 6. Mamilos sem fissuras ou rachadura. Aplique o próprio leite tanto antes como após amamentar.
- 7. Pressão arterial deve estar normal.
- **8. Descanso** ter a devida ajuda para os cuidados da casa e outros filhos.
- 9. Como estão os ânimos? Manter firme seu relacionamento com Deus.

Referente ao bebê, verifique o seguinte:

- 1. Sucção forte e frequente.
- 2. Eliminação de fezes e urina normais em cor e frequência.
- 3. Cordão umbilical em adequada cicatrização, secando sem odor.
- **4.** Pele sem icterícia (amarelada) ou cianótica (azulada).
- 5. Peso não menor que o peso ao nascer.



Orientações para o (a) atendente do bebê: considerando que os recémnascidos são escorregadios e difíceis de segurar, sempre receba o bebê em uma toalha limpa e aquecida ou cobertor. Coloque o bebê no abdômen da mãe com a cabeça dependurada na lateral ou mantenha

entre as pernas dela. Aspire o nariz e boca, após iniciar o primeiro choro, para remover o muco. Não use seringa com sucção forte, pois pode ferir a boca sensível.

Mantenha o bebê aquecido, enquanto aspira a boca e o nariz.

Amarre ou prenda firmemente o cordão, com cuidado para não ferir o tecido. Corte a extremidade a 1,5 cm do abdômen do bebê. Corte o cordão após cessar a pulsação nele.

Lave os seios e as mãos da mãe e tente amamentar imediatamente. Observe o reflexo de busca ou "pontos cardeais" (ao tocar alguma região ao redor da boca do recém-nascido, como a bochecha, ele se vira para o lado estimulado, procurando mamar); sucção, deglutição, agarrar, tono e aparência geral. Permita uns 5 minutos para que o bebê sugue cada peito ou apenas um, como desejado.

Banhe o bebê com água morna. Os bebês ficam com a temperatura da água de banho em cerca de 5-10 minutos.

- 1. Banhe de forma rápida para evitar o resfriamento.
- 2. Limpe todo o sangue e sujeira, com duas toalhas se necessário.
- 3. Não tente remover todo o vérnix, pois este é o creme de proteção da natureza. Só remova quantidades excessivas ou grumos de vérnix de áreas como virilha, axilas e pescoço.

- 4. Seque bem; proteja de correntes de ar. Calafrios podem ser prejudiciais.
- 5. Verifique se há anormalidades marcantes. Observe reflexos como o Moro (o bebê abre os braços, estica as perninhas e estende o pescoço quando se assusta ou é surpreendido com ruídos).
- 6. A escala ou índice de *Apgar* (ver tabela na próxima página) é um dos métodos mais utilizados para a avaliação imediata do recém-nascido, principalmente, no primeiro e no quinto minutos de vida; esta escala avalia 5 sinais objetivos do recém-nascido, atribuindo a cada sinal uma pontuação de 0 a 2.
- 7. Pese o bebê e meça seu comprimento.
- 8. Vista o bebê com o coto umbilical fora da fralda, para promover a secagem. Este cairá em uns 5-15 dias, após secar. Não utilize faixas, curativos oclusivos, moeda ou outros produtos sobre o coto. Mas limpe ao redor e o próprio coto com um cotonete embebido em álcool 70%, com movimentos circulares.
- 9. Envolva o bebê confortavelmente numa manta, com os braços para dentro, de modo que os dedos do bebê não tenham acesso a arranhar o rosto. Enrolar o bebê, com os braços para dentro, na verdade oferece a ele um "exercício de resistência".

- Aplique unguento de eritromicina nos olhos (não considero indicado em cada parto; só se há suspeita de infecção vaginal na mãe).
- 11. Antes de partir, como cuidadora, verifique se urinou, evacuou e se há sangramento umbilical.

Escala de APGAR ao 1º e 5º minuto^{47 48 49}

Os sinais avaliados são: coloração da pele, pulso, irritabilidade reflexa, esforço respiratório, tônus muscular, conforme mostra a tabela abaixo. O somatório da pontuação (no mínimo 0 e no máximo 10) resultará no Escore de Apgar.

Interpretação dos resultados

- de 0 a 3 Asfixia grave
- de 4 a 6 Asfixia moderada
- de 7 a 10 Boa vitalidade, boa adaptação

O resultado do primeiro minuto geralmente está relacionado com o pH do cordão umbilical e traduz asfixia intraparto. Já o *Apgar* do quinto minuto se relaciona com eventuais sequelas neurológicas. Além disso, escore menor que 7 é indicativo de asfixia perinatal. O escore deixou de ser usado com o objetivo de determinar a reanimação neonatal e passou a ser usado para avaliar a resposta do RN às manobras realizadas.

	ÍNDICE 0	ÍNDICE 1	ÍNDICE 2	Componente (Acrônimo)
Cor da pele	Cianose (coloração azulada) ou palidez	Cianose nas extremidades (coloração arroxada)	Sem cianose. Corpo e extremidades rosados	A parência
Pulsação arterial	Não detectável	< 100 batimentos por minuto	> 100 batimentos por minuto	Pulso
Irritabilidade Reflexa (careta)	Sem resposta a estímulo	Careta ou estimulação agressiva	Choro vigoroso, tosse ou espirro	Gesticulação
Atividade (tônus muscular)	Flacidez (nenhuma ou pouca atividade)	Alguns movimentos das extremidades (braços e pernas)	Muita atividade: braços e pernas flexionados, que resistem à extensão	A tividade
Esforço respiratório	Ausente	Fraco/lento, irregular	Forte, choro vigoroso	Respiração

 $^{^{47}\} https://www.sanarmed.com/escore-de-apgar$

49

⁴⁸ Tratado de pediatria: Sociedade Brasileira de Pediatria / organizadores Dioclécio Campos Júnior, Dennis Alexander Rabelo Burns. 3ª ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

⁴⁹ Santos LM, Pasquini VZ. A importância do Índice de Apagar. Rev Enferm UNISA 2009; 10(1): 39-43



Instruções e Luidados com o Recém-Nascido



Agatha M. Thrash, M.D.

Medicina Preventiva

Cuidados com o cordão umbilical: Mantenha o cordão seco. Não permita que as fraldas ou calças de plástico cubram o cordão, pois não poderá secar adequadamente. Higienize o cordão umbilical e a base ao

nível da pele uma vez ao dia, com algodão, esponja ou um tecido umedecido em álcool. Remova o tecido encrostado do umbigo.

Seque bem a pele após esta limpeza. Arranje a fralda de tal forma que ela não cubra o cordão. Caso você perceba um odor desagradável, inicie imediatamente uma higienização a cada duas horas, em uma banheira com água morna, durante 5 minutos. Notifique o médico se o mal odor continua.

Higiene geral

Não utilize sabonete na pele do bebê, a menos que haja uma sujeira que não consiga ser removida só com água morna.

Tenha cuidado com o uso excessivo de sabão ao lavar a roupa do bebê. Eles tendem a não ser facilmente enxaguáveis e podem favorecer alterações na pele.

Fraldas descartáveis são úteis durante viagens, em períodos muito ocupados, mas são mais propensas a favorecer assaduras e erupções cutâneas, especialmente em regiões de clima quente ou quando o bebê fica com fralda molhada por período prolongado.

Uma opção é utilizar fraldas ecológicas de pano. (Compiladora: Para nossa realidade, tenho estado muito satisfeita com esta opção econômica e favoreceu de não me sentir pressionada a desfraldar antecipadamente.) Neste site e vários outros você pode conhecer sobre esta opção: *fraldaseca.com.br*

Circuncisão

Aplique tiras de gaze com vaselina ou lanolina na região ferida, para evitar a aderência à fralda.

No entanto, você pode deixar a circuncisão descoberta. Lave diariamente com um pouco de sabão e enxague com muita água. Seque completamente.

Após o bebê amamentar

Permita-lhe arrotar, segurando a cabecinha sobre o ombro, dando suaves tapinhas.

Evacuações

Considere que haverá modificação nas fezes: de mecônio (verde escuro, pastoso e viscoso) para um tom amarelo-acastanhado, pastoso, dois a quatro dias após o parto.

Alertas

Atente para os seguintes sinais de alarme: cor da pele do bebê, amarelada, antes do terceiro dia, ou que fique pálido ou muitas vezes cianótico (cor azulada), ou cordão umbilical com odor ou coloração incomum ou qualquer outra complicação.

O bebê tem um centro respiratório imaturo e poderá requerer alguns dias para respirar de forma totalmente regular. Proteja-o do ar que não tenha adequada circulação, como de ter um fogão na mesma sala sem entrada de ar fresco. Um berço com lados sólidos de plástico ou que o colchão esteja fundo com laterais elevadas favorece um espaço de ar viciado acima do bebê. Eleve o bebê para mais próximo da borda, com travesseiros embaixo do colchão.

Sugestão de outra médica: com sinais de alterações no padrão respiratório, coloque uma cebola cortada ao meio, próximo à cabeceira

do bebê, para que inale as propriedades medicinais liberadas pela cebola.

Durante os primeiros 30 minutos de vida, o recém-nascido geralmente está disposto a mamar no peito de sua mãe. Durante as próximas 24 horas, ele pode demonstrar muito pouco interesse em sugar.

Ele precisa de pouco cuidado, exceto ter as fraldas trocadas e ser virado periodicamente no seu berço. Mantenha o bebê aquecido; cuide para não ter uma corrente de ar diretamente sobre o bebê. Uma corrente de ar resfriará a pele e diminuirá a resistência contra infecções nas respiratórias superiores. Não mantenha o bebê num berço fechado, mal ventilado ou num caixote com lados elevados. Nunca cubra o rosto de um recém-nascido, pois este precisa de ar fresco em abundância. Mantenha uma temperatura uniforme no ambiente, 20°C ou mesmo 18°C no inverno, e mais quente claro, no verão. Regule a temperatura do bebê pela roupa, e não pela temperatura do ar.

O bebê deve ser enxaguado em água morna pouco após o nascimento. A primeira atividade do bebê após ter o cordão cortado pode ser a de ser amamentado no peito de sua mãe. Em seguida, o bebê pode ser lavado em água morna para remover quaisquer impurezas da pele. Em seguida, o bebê deve ser vestido adequadamente para o clima, cobrindo a pele inteiramente, inclusive com touca de peso apropriado para a proteção da cabeça. A roupinha deve ser mantida limpa com trocas frequentes conforme necessário.

Deve ser banhado pelo menos uma vez ao dia, com o objetivo de estimular a pele, dando ao bebê a oportunidade de exercitar-se na água e para limpar a pele do bebê. Utilize somente água limpa, sem sabão, a menos que, por algum motivo, haja uma sujeira intensa em alguma parte. Neste caso, use uma pequena quantidade de sabão, que deve ser completamente enxaguado e limitado a essa região. Somente quando o bebê engatinhar, será necessário utilizar sabonete na sua pele. A banheira deve ser mantida limpa para evitar infecções.

A comida do bebê durante os primeiros seis meses deve ser apenas leite materno. Se, no entanto, houver o desejo de introduzir alimentos sólidos antes dos seis meses, devese julgar quando iniciá-los, baseado no desenvolvimento dos dentes ou quando começar a salivar. Estes dois sinais indicam o desenvolvimento dos órgãos acessórios da digestão, sugerindo que a absorção dos amidos pela amilase da saliva agora é possível. Se alimentos sólidos forem introduzidos antes do terceiro ou quarto mês, há uma possibilidade de favorecer o aparecimento de alergias na vida adulta.

A pele do bebê é vulnerável a infecções e erupções cutâneas, mas estas não devem ser relevantes. Uma leve descamação da pele pode ser devido a uma secagem excessiva ou do desenvolvimento lento das glândulas da pele. Especialmente comuns são pequenas saliências brancas e elevadas, rodeadas por uma região avermelhada. Essa condição da pele é causada por imaturidade e entupimento (bloqueio) das glândulas da pele. É comum a quase todos os bebês e não deve motivo de preocupação. desenvolver-se erupções cutâneas, especialmente no período de clima quente, e particularmente em áreas onde há dobras na pele, ou onde peças de plástico impedem a livre circulação do ar. Alergias podem desenvolver-se ao sabonete, especialmente a sabão usado para lavar roupa, e resultar em um eczema.

Converse com o bebê, mantendo contato visual, mesmo que este não responda inicialmente. Passam-se várias semanas antes de o bebê expressar ruídos em resposta à conversa da mãe. No entanto, quando o bebê estiver mamando, não deve haver conversa constante, pois o bebê já está sendo suficientemente estimulado sensorialmente através dos alimentos e do contato pele a pele. O pai, em especial, deve ser encorajado a conversar e entreter-se com a criança. Não deve fazê-lo com entonação de "conversa de bebê" na entonação de palavras, embora a voz possa ser alterada para sons mais agudos. Bebês ouvem melhor os tons mais

agudos do que tons mais graves. Em nenhum momento expresse-se com voz alta, por assustar a criança. Ensine a criança cedo a cantar. Que a mãe cante enquanto realiza suas atividades. Já desde as primeiras semanas deve haver um horário fixo para a devoção matutina e noturna. Ensine o bebê a orar e a considerar os assuntos espirituais como parte da vida desde o início.



18

Amamentação



Agatha M. Thrash, médica Medicina Preventiva

A tradição de amamentar o bebê voltou novamente, sendo de grande benefício à sociedade. Os bebês que são amamentados têm vantagens superiores em muitos aspectos. As mães que amamentam também têm

muitas vantagens. Vamos analisar algumas destas:

A mãe terá seu útero involuído a um tamanho pequeno e posição normal mais prontamente se amamentar. Alguns estudos indicam que as mães que amamentaram, têm menos câncer de mama. A menstruação se mantém ausente enquanto a mulher estiver amamentando, devido à influência de vários hormônios da glândula pituitária. Quanto menor o número total de períodos menstruais que uma mulher tenha durante sua vida reprodutiva, menor o risco para câncer de mama. O leite materno é sempre estéril, sempre pronto, sempre aquecido, sempre disponível sem necessidade mamadeiras, esterilização, escovas, leites em fórmulas. Uma grande vantagem para a mãe é que ela é forçada a interromper seu trabalho e obter um pouco de descanso necessário pelo menos durante os minutos nos quais o bebê está amamentando.

Benefícios para o bebê incluem um estímulo no sistema hormonal e um aumento no açúcar do sangue, desde o nascimento a seis horas após. O leite materno humano contém uma forte substância estimulante de crescimento. O teor de cálcio do leite de vaca é 3 a 4 vezes maior do que o leite humano. Existe uma complexa dessemelhança de aminoácidos, que não podem ser reproduzidos no laboratório ou na empresa de leites em fórmula.

O leite materno contém até 6 vezes mais vitamina E do que o leite de vaca e cerca de duas vezes mais selênio; ambos são propriedades antioxidantes, percebido por

muitos como redutores da velocidade no envelhecimento.

Exclusivamente o leite materno deve ser dado a um bebê, até ele ter seis meses de idade. Na maioria dos casos, oferecer alimentos sólidos antes dessa idade representa um tipo de alimentação forçada. Uma criança deve ter permissão para suspender a mamada ou a refeição na primeira indicação da vontade de parar. Os bebês que são amamentados nem mesmo precisam de água, mesmo quando vivem em climas úmidos e quentes.

Todos os lactantes alimentados com vaca desenvolvem antígenos circulantes no sangue, contra a proteína do uma resistência indicando organismo ao leite. Eczema, cólicas, asma, corrimento nasal, até perturbações associadas psicológicas têm sido consumo do leite de vaca. Em muitos casos, mesmo que seja a mãe bebendo leite de vaca, o bebê pode desenvolver cólicas. Constipação ou diarreia também comuns. Muitos desses distúrbios param prontamente, quando o leite é retirado. Os bebês alimentados com fórmulas têm reservas de ferro inferiores ao de bebês amamentados. Há menos infecções em bebês amamentados, porque o leite materno contém uma propriedade anti-infecciosa contra vírus e bactérias. Os alimentados com leite materno têm maior resistência aos distúrbios gastrointestinais. O leite materno ajuda o bebê a não desenvolver um alto nível de colesterol no sangue. Tanto a mãe quanto a criança podem atingir seu peso ideal se o bebê for amamentado.

Um aminoácido chamado taurina estimula o desenvolvimento do cérebro. A taurina é duas vezes mais abundante no leite materno que no leite bovino. O bezerro, é claro, não precisa desenvolver um grande cérebro.

Há períodos em que se ouve falar que vírus de câncer ou resíduos de pesticidas podem estar presentes no leite materno. Tais relatos são tentativas de assustar a mãe e fazê-la desistir de amamentar e não levam em consideração o fato de que ambas estas desvantagens estão presentes no leite de vaca em intensidade mais séria.

A amamentação é econômica. Há uma eficiência de 90% na conversão de calorias que uma mãe consome, em calorias para o leite. Se ela precisa produzir 715 calorias,

ela precisa comer apenas 786 calorias para permanecer em equilíbrio. No entanto, ela pode facilmente perder peso, com uma leve restrição na ingestão dietética, uma vez que ela estará perdendo muitas calorias em forma de leite.

Muito relevante para uma adequada produção de leite, é a ingestão abundante de água pela mãe, antes e até durante a amamentação.

Agora, se todos esses benefícios físicos não fossem adequados para convencê-la de amamentar seu bebê, deixe-me citar as vantagens psicológicas / emocionais de amamentar seu bebê. Há um melhor vínculo materno-infantil e uma menor incidência em abuso infantil.



Alternativa 100% vegetal e saudável para o leite materno LEITE DE AMÊNDOAS

Para situações em que a amamentação não seja possível, (sem dúvidas a superior e ideal alimentação para o bebê), indico como alternativa às fórmulas o leite de amêndoas. No site https://vidacampestre.com.br/2012/08/substituto-100-vegetal-e-saudavel-para.html você encontra o modo de preparo (passo a passo) e dicas relevantes.

Aqui os ingredientes deste leite:

- ✓ 1 xícara (200gr) de amêndoas cruas com pele
- ✓ 500 ml de água
- ✓ 500 ml de água de coco verde (não industrializado)









Quando uma mãe está amamentando, não é incomum que ocorra uma mastite aguda. A mastite, longe de ser devido a um microrganismo, é quase sempre devido a uma pequena infiltração de leite, dos ductos de

leite sobrecarregados aos tecidos adjacentes, iniciando uma inflamação aguda; isto, porém devido à irritação química do leite e não de uma infecção. A aparência do seio é quase idêntica à do carcinoma inflamatório, o qual também não tem microrganismos infectando-o; evidencia os sinais clínicos típicos de pele avermelhada e quente, mamas inchadas, firmes, dolorosas e sensíveis, e aumento dos gânglios linfáticos nas axilas. Estes sintomas podem estar acompanhados por febre de até 40° graus, calafrios e um aumento na contagem de glóbulos brancos. Inclusive pode haver dor muscular e óssea e a paciente ter aparência tóxica. Ela pode concluir que está com algum tipo de infecção. Cultura no sangue, no entanto, não mostra bactérias e uma cultura da secreção do mamilo pode indicar ausência de qualquer tipo de patógeno.

Tratar a paciente com medidas simples é muito eficaz, e se iniciado cedo, ao primeiro sinal de sensibilidade, quase sempre pode interromper a evolução. É raro que um abscesso ocorra na mama. Em quase todos os casos será desnecessário considerar antibiótico-terapia. Não apenas desnecessário interromper o aleitamento materno, mas é altamente indicado que o bebê mame, primeiro o seio afetado. A mama deve ser esvaziada do leite para que a infiltração de leite através dos dutos possa cessar prontamente e a mastite possa diminuir. Temos acompanhado vários casos da mastite diminuir em questão de uma ou duas horas com o tratamento adequado. Certamente, dentro de seis horas, a condição tóxica deve diminuir, uma vez que as partículas de leite que foram espremidas para a corrente sanguínea, atuam ali como um corpo estranho, estimulando o aumento da temperatura corporal através do controle do termômetro no cérebro. Em todos os casos de mastite, geralmente menos de 5% desenvolvem um abscesso, mesmo pequeno.

Muitas vezes há uma fissura precedente no mamilo ou uma dermatite ao redor deste, e justamente isto leva a mãe a estar menos propensa a querer oferecer esta mama ao bebê, resultando em obstrução da mama com leite, uma subsequente infiltração de leite aos tecidos circundantes, com uma consequente inflamação após.

O tratamento mais importante às mamas é o de compressas quentes ou frias locais. Inicialmente deve-se fazer o teste, usando somente compressas quentes, pois muitas vezes podem dar alivio da dor e do desconforto. Uma leve fricção à mama, com a ponta dos dedos, por uns dez minutos, geralmente dará uma redução reflexa ao inchaço, pela drenagem linfática. Após compressas quentes, se aplica compressas frias à mama, permitindo que permaneça por um tempo, já que isto tende a reduzir a produção de leite.

Devido à congestão nos seios, o lactente pode ter dificuldade em conseguir agarrar o mamilo e a aréola (área pigmentada), mas com persistência e com um pouco de pressão contra o peito na área da aréola, a ingurgitação da mama pode ser reduzida o suficiente para permitir que o bebê agarre o mamilo sem mordiscar e lesionar o mamilo.

O lactente deve ser encorajado a mamar com mais frequência, e especialmente se a

mastite estiver limitada a um lado, esse lado deve ser oferecido ao bebê em cada mamada, até a mastite diminuir.

No terceiro ou quarto dia após o nascimento do bebê, os seios se saturam. Às vezes, há um aumento da temperatura corporal, que acompanha o ingurgitamento do peito. Até este momento, o bebê não precisa sugar mais que cinco minutos de cada vez, pois é tempo suficiente para estimular o peito e esvaziá-lo do colostro.

Normalmente, a mastite pode ser prevenida, ensinando às mulheres adequadas técnicas de amamentação, evitando assim a fissura do mamilo. Não se deve permitir ao bebê ferir o mamilo, quer seja pegando ou despegando-se dele. Ao oferecer a mama ao bebê, o mamilo deve ser levemente friccionado para incentivá-lo a ficar firme e ereto. Em seguida, a aréola por trás do

mamilo deve ser comprimida, para deixar o mamilo plano ao ponto de se encaixar mais perfeitamente na boca da criança. Ao despegar a boca do bebê, um dedo deve ser colocado no canto de sua boca, e feito uma covinha na mama para permitir que o ar entre na boca, desfazendo o vácuo dentro da boca do bebê. Ou, fechar as narinas dele até que solte o mamilo. Sempre após amamentar, os mamilos devem ser lavados com água limpa para remover os vestígios de saliva, uma vez que uma enzima na saliva amolece a pele e aumenta a probabilidade de fissura ou dermatite do mamilo. A água ou o álcool aplicado aos mamilos e a exposição ao sol, têm a tendência de enrijecer a pele e podem ser de grande ajuda na prevenção desses problemas comuns na amamentação.





© Dr. P. Marazzi / Science Source



Regularidade no Horário da Refeição de Bebês



Ellen G. White

"Educação do Apetite na Infância - A importância de treinar as crianças para hábitos corretos na alimentação dificilmente pode ser sobre-estimado. Os pequenos precisam aprender que comem para

viver e não vivem para comer. Este treinamento deve começar com o infante nos braços da mãe. A criança deve receber alimento somente em intervalos regulares, e com menor frequência, à medida que cresce. Não deve ser-lhe dado doces ou alimentos dos adultos, que seja incapaz de digerir. O cuidado e a regularidade na alimentação dos pequeninos, não somente promoverá a saúde, tendendo assim a torná-los sossegados e mansos, mas lançará o fundamento para hábitos que lhes serão uma bênção nos anos posteriores.

Ao as crianças saírem da primeira infância, deve-se exercer grande cuidado em educar-lhes os gostos e o apetite. Muitas vezes lhes é permitido comer o que preferem, e quando o querem, sem tomar em consideração a saúde. Os esforços e o dinheiro desperdiçados tão frequentemente em petiscos, levam as crianças a pensar que o principal objetivo na vida, e o que proporciona a maior felicidade é poder satisfazer o apetite. O resultado disto é a glutonaria, vindo depois a doença, à qual se segue em geral o emprego de drogas venenosas." Encorajo o estudo do capítulo 13 deste livro: "A Dieta Infantil".

Aqui uma orientação inspirada, esclarecendo que mesmo ainda muito novinhos, favorece ter regularidade nos horários de amamentação: "Outra mulher saiu correndo, uma jovem com um bebê de quatro Muitas vezes me dizem que no panfleto "How to Live" ("Como Viver"), eu tenha declarado que os bebês devem ser amamentados somente três vezes ao dia. Isto é um erro. ... Estas não são minhas palavras nem meu pensamento.

Posicionamento de Ellen G. White:

1. Nenhuma regra geral pode ser estabelecida no cuidado de todos os infantes, devido à sua quase infindável

⁵¹Manuscript Release, vol. 20, p. 37,4 - traduzido com algumas modificações de palavras, para melhor compreensão, porém sem alterar o sentido.

semanas de nascido. Ela precisava de algum conselho porque a criança não conseguia reter o leite materno. Algumas perguntas foram feitas. Você coloca seu bebê ao peito sempre que chora? Ela disse que sim. E você trabalha pesado, se cansa e então amamenta seu pequeno? Sim ela assim fazia. Então, um pequeno conselho foi dado: observar períodos regulares para amamentar a criança, não com uma frequência maior que cada duas ou três horas. A criança era alimentada até cheia e era um alívio que pudesse vomitar aquilo que o estômago não conseguia reter. Existe uma grande ignorância entre as mães sobre como cuidar adequadamente de seus filhos. A mãe prometeu atender às sugestões. "51

⁵⁰ Conselhos sobre o Regime Alimentar, pág. 229 e 230; Tradução feita diretamente do original em inglês

- variedade de condições ao nascer, e suas diferentes necessidades constitucionais.
- 2. Nenhuma mãe limita o período da infância a alguns poucos dias, semanas ou até meses após o nascimento. No panfleto *How to Live* ("*Como viver*"), nº 2, página 44, eu disse: "A infância se estende até os seis ou sete anos de idade."
- 3. O termo apropriadamente chamado de infância requer várias mudanças quanto aos períodos de ingestão de alimentos. Antes do nascimento a criança recebe nutrição constantemente. E as mudanças, até estabelecer apenas duas, máximo três refeições ao dia, podem ser feitas a partir de um a três anos de idade, na maioria das crianças, e devem ser graduais.

4. Nenhuma regra pode ser dada para todas as crianças, quanto aos passos progressivos destas mudanças. Os pais devem ver as necessidades de seus filhos pela melhor luz que eles têm e podem obter. E embora assim ainda seja difícil evitar todos os erros, será mais seguro, nos casos de dúvida, errar do lado costumeiro, compassivo, em vez de com mudanças extremas." ⁵²







⁵² Revista *Review & Herald*, 14 de Abril de 1868, parágrafos 2 a 6. Greenville, Michigan. (Traduzido com algumas modificações, para melhor compreensão, com base em outras citações.)



Alimentando o Bebê. Infante e Pré-escolar



Agatha M. Thrash, médica Medicina preventiva

Talvez existam poucas áreas na vida moderna, onde o desviar-se do que é natural e apropriado tenha causado tão sérias consequências ou doenças como no que se refere à alimentação inadequada para bebês.

Deficiências para a vida, podem surgir de uma alimentação inapropriada na infância. Alergias são iniciadas que podem durar toda a vida. A incapacidade de desenvolver o cérebro adequadamente pode iniciar com a alimentação inadequada do bebê. Doenças que começam na primeira infância podem induzir a uma personalidade irritadiça, que se considera como a expressão da personalidade. Porém, se não fosse pela deficiência iniciada na infância, teria se desenvolvido uma atitude feliz e agradável.

Geralmente, quando uma mulher gestante entra em trabalho de parto, ela automaticamente perde o apetite. Tem-se verificado que um nível normal-baixo de glicose (açúcar) no sangue materno, favorece o bebê a respirar melhor e a estabelecer o padrão respiratório mais prontamente ao nascer. Pode facilitar até na normalização da própria bioquímica do bebê.

Durante as 12 a 24 horas do trabalho de parto, a mãe não come qualquer coisa, e é um aspecto bem conhecido que durante as seguintes 24 a 48 horas o bebê não demonstra muito interesse em se alimentar. Este período de jejum é um mecanismo fisiologicamente protetor; não deveríamos interferir artificialmente. O soro intravenoso leva a um alto nível de açúcar no sangue da mãe, nada favorável à melhor saúde do recém-nascido. Dar água açucarada no berçário é uma carga de açúcar que o pâncreas imaturo da criança não consegue manipular facilmente. O melhor é dar ao

bebê apenas o colostro, a primeira secreção produzida pelo peito da mãe após o nascimento bebê. fluido do um peculiarmente adaptado às necessidades especiais do recém-nascido. Ingerir este colostro estimula seu sistema imunológico e induz um efeito levemente laxativo. facilitando a evacuação do mecônio, as primeiras fezes pegajosas do bebê. Além disto, o conteúdo de minerais, proteínas e gorduras do colostro é ideal para o bebê recém-nascido. Ele deve ter permissão para dormir o "sono recuperador do nascimento" durante as primeiras 24 a 48 horas, sem ser interrompido frequentemente alimentado. Seu choro deve ser acalmado oferecendo o peito. O leite materno deve ser o único alimento do bebê durante os primeiros seis meses de vida. Algumas autoridades recomendam que mais dois meses de leite materno exclusivo sejam incentivados.

Estudos indicam que adultos que foram amamentados quando lactentes têm um OI mediano ligeiramente superior ao daqueles que foram alimentados com fórmulas. A presença dos aminoácidos cistina e taurina são estimuladores do crescimento dos nervos e do desenvolvimento do sistema nervoso central. Uma vez que bezerros não têm muito tecido cerebral a ser desenvolvido, não é necessário que tenham um alto nível taurina cistina ou no leite. Consequentemente, esses aminoácidos não são proeminentes na análise do leite bovino,

mas estão presentes de forma generosa no leite materno.

O eczema infantil. asma, cólicas, síndrome da morte súbita infantil, erupções cutâneas e muitas outras doenças são menos frequentes em bebês amamentados. fortemente desejável continuar complementar a dieta do bebê com leite materno durante os segundos seis meses de vida, e se uma mulher deseja amamentar o filho durante todo o segundo ano de vida, atividade deve ser atendida esta incentivada.

Alimentos sólidos ao bebê devem ser iniciados quando ele tem seis meses de idade e então apenas uma a duas colheres pequenas. Coloque pequenas porções de alimento em uma colher de chá comum, pois as colheres de bebê muitas vezes são difíceis para ele comer dela. Para incentivar uma boa digestão, apenas um tipo de alimento por refeição será adequado.

Quanto mais limitada a variedade de alimentos em uma refeição, melhor será a digestão. Os alimentos devem ser batidos até ficarem macios e brandos. Se o bebê cuspir a comida, simplesmente coloque-a de volta, pois isso apenas significa que ele ainda não aprendeu a deglutir alimentos sólidos. Não inicie com um novo alimento com mais



frequência do que a cada uma ou duas semanas.

Em torno do início do segundo ano de vida, o bebê terá desenvol-

vido dentes, estará salivando bem e o aparelho digestivo terá amadurecido o suficiente para tolerar amidos consistentes. A dieta comum, para o bebê, deve ser adequadamente feita em purê e preparada sem sal ou qualquer outro aditivo. Se for adicionado o leite materno, para complementar a alimentação da mesa, o bebê terá boa digestão e recompensará os

esforços da mãe, com uma velocidade de crescimento apropriado.

É bom enfatizar a palavra "apropriado" ao se referir à velocidade de crescimento da criança. Já houve no passado um equívoco de considerar que a velocidade máxima de crescimento para atingir a altura máxima possível fosse o padrão de crescimento ideal. acredita-se que Agora, adultos dimensões aumentadas estão em desvantagem em termos de saúde. A longevidade é aumentada e doenças degenerativas aparecem mais tardiamente quando a maturidade física também é mais tarde. Permita que a criança coma a menor quantidade necessária para promover o crescimento, a uma velocidade lenta, mas constante, para atingir a maturidade plena, não ultrapassando a altura hereditária adequada, conforme suas gerações passadas.

Não devemos permitir ao bebê que se torne excessivamente gordinho, embora um leve grau de robustez seja desejável para garantir que o programa nutricional para o bebê seja adequado. O bebê deve duplicar seu peso de nascimento em cerca de seis meses e triplicar o peso de nascimento, ao completar aproximadamente 1 ano.

As curvas e tabelas fornecem apenas valores aproximados, mas podem ser úteis para julgar se a criança está muito fora da média.

Ao atingir um ano de idade, a criança deve estar ingerindo cerca de três refeições ao dia. O padrão ideal para o número de refeições para adultos é duas refeições substanciais, e se uma terceira refeição for ingesta a noite, deve ser um lanche leve e cedo. A criança pode ser habituada a um padrão de duas refeições ao dia ao atingir a idade de três anos. Um apetite mimado na criança será abolido se ela receber apenas duas refeições por dia, nada à noite, ou no máximo um pedaço de fruta fresca, e nada entre as refeições, nem mesmo amendoim ou um copo de suco de frutas. Nunca se deve ensinar a uma criança de que ela necessita de petiscos nos intervalos. O costume de oferecer lanches, seja em casa ou fora dela, deve ser combatido com veementes esforços por parte dos pais, cuidadores e professores. Indigestão e maus hábitos digestivos são iniciados na creche pré-escola com o lanche no meio da manhã. As crianças precisam somente de água no período entre as refeições. Pelo menos cinco horas devem transcorrer entre as refeições, dando tempo suficiente para a última refeição ser digesta, concedendo um descanso aos órgãos digestivos e um reabastecimento completo das enzimas digestivas. É altamente antifisiológico e inapropriado dar petiscos fora do horário das refeições, a qualquer pessoa após a idade de 3 anos.

As frutas cítricas, tomates, morangos, maçãs e leite de vaca estão entre os alimentos mais alergênicos para o bebê e não devem ser introduzidos até após a idade de 1 ano. A estas alturas, o trato digestivo teve oportunidade de amadurecer e consegue digerir esses alimentos mais completamente; então alergias serão bem menos prováveis. alergias têm sua origem Muitas introdução muito precoce de alimentos dificeis de serem digestos. Bananas, peras e a maioria das outras frutas são adequadas para alimentação de infantes. O leite bovino pode causar alergias, mesmo que seja a mãe que ingira o leite e o bebê seja amamentado. Referente a alergia aos alimentos, 60% são causados por produtos lácteos apenas. Os próximos alimentos mais alergênicos são chocolate, café, chá e colas. É desejável omitir esses alimentos altamente alergênicos da dieta da criança. Nunca deve haver a menor evidência de deterioração no alimento que a criança ingere.

A qualquer idade, o trato digestivo manipula mal os nutrientes refinados concentrados. Enriquecer o alimento do bebê com proteínas, vitaminas ou minerais é tão pesado ao organismo quanto dar outros nutrientes concentrados, como sal ou açúcar. Muitas mortes são resultado de sobrecarregar bebês com ferro, ou vitamina A. Talvez você se lembre de mortes que ocorreram em adultos por ingerirem bebidas concentradas em proteína. Muito antes de um bebê ficar

sobrecarregado doente por ser com nutrientes concentrados, ocorre um desgaste a nível celular, ou seja, imperceptível; a família permanece inconsciente de qualquer perigo. A mãe deve ter bom senso na alimentação de seus filhos. A primeira regra é comer uma quantidade adequada; a segunda, é variar os alimentos, comendo diferentes tipos, ao longo de diferentes refeições, em um período de semanas. Refeições individuais, no entanto, devem ser simples, com 2 a 3 tipos de alimentos; pois muitos tipos comidos simultaneamente, podem levar a uma "guerra", interferindo na absorção e aceitação dos nutrientes.

Tempo e paciência são necessários para educar uma criança nos bons hábitos. Os alimentos não devem ser oferecidos apressadamente ou em grandes pedaços. Comer rapidamente é um dos maus hábitos mais difíceis e sérios a serem interrompidos. A mãe deve estudar o padrão de comportamento do filho e corrigir cada aspecto defeituoso.

Uma vez que todos os seres humanos são feitos do que comem, os problemas de saúde que aparecem nas crianças e, mais tarde, na vida adulta, são em grande parte devido ao tipo e qualidade dos alimentos consumidos. especialmente durante período de crescimento. Os alimentos devem conter o maior número de fatores nutritivos. conhecidos e desconhecidos, e quanto possível, o mais próximo de seu estado natural, não processado. Alimentos que são integrais, não refinados, que passaram pelo mínimo de industrialização são os melhores para o crescimento e desenvolvimento.

Hábitos alimentares não são herdados, e sim desenvolvidos. A mãe sábia tomará tempo e paciência para ensinar bons hábitos à criança. Cada momento da refeição deve ser aguardado com calma expectativa e paciente compreensão. Não se deve ter pressa, ingerir bocados grandes e nenhum incentivo para comer mais rápido. Também, não se deve forçar a alimentação. Quando o bebê indica que ele não quer determinado alimento, mãe deve a

disciplinar-se a omiti-lo. Reintroduza o alimento algumas semanas mais tarde, sem comentários (certifique-se de que o bebê não aprenda com você dos alimentos que ele não gosta.)

Os bebês têm necessidades diferentes e é impossível prescrever uma determinada quantidade de alimento. O apetite do bebê é a melhor referência da quantidade adequada. Respeitar seus deseios evita muitos problemas. Se for demonstrada uma aversão específica a um alimento, suspenda-o por um tempo, não comente sobre a aversão, mas ofereça-o novamente em outra ocasião, sem obrigar, em pequena quantidade. Nunca force a alimentação. Os desgostos familiares por certos alimentos são contagiosos e não devem ser divulgadas à criança. Geralmente o bebê aceita melhor a introdução de alimentos novos, quando está com fome. Alguns bebês preferem iniciar com os sólidos, complementando com o leite, e outros, complementar o leite com os sólidos.

Durante o primeiro ano, o bebê começa a salivar em abundância (babar) e nascem os dentes. Esta é uma indicação de que a amilase está sendo produzida nas glândulas salivares e de que é adequado introduzir amidos como cereais, torrada, bem como frutas e verduras, mais por inteiros.

Depois que o padrão de refeição estiver estabelecido, se a criança não estiver com fome à mesa, permita que se recuse a comer. Porém, não dê outra coisa e, com gentileza, faça-a entender que não receberá nada para comer até a próxima refeição. Algumas crianças se recusarão a comer, para assim chamarem atenção e depois comerão o suficiente entre as refeições para repor suas necessidades. Seja muito estrito em levar adiante esta importante regra de saúde. O caminho para a dispepsia começa com comer nos intervalos, fora de hora.

Não permita que o bebê fique com sobrepeso ou obeso, a sobrenutrição é um grande risco para a saúde quanto a desnutrição, ou pior. O bebê deve duplicar seu peso de nascimento com seis meses. Ao o bebê completar um ano de idade, você pode oferecer apenas três refeições diárias.

FRUTAS

A banana, bem amassada, deixada ao ar por dez ou quinze minutos, é bem tolerada como frutal introdutória. Ameixas passas (desidratadas), feitas purê e damascos são geralmente bem tolerados e apreciados. As frutas cítricas muitas vezes causam sensibilidade alimentar e só devem ser introduzidas ao fim do primeiro ano. A maçã crua ralada pode ser usada para deter diarreia, mas, as maçãs oferecidas antes de um ano de idade geralmente causam sensibilidades futuras. Muitos bebês que são hesitantes em aceitar alimentos novos parecem dar preferência a frutas. Escolha frutas que não tenham a menor evidência de deterioração. Uma receita básica é a seguinte: coloque no liquidificador meia xícara de frutas ou verduras em cubos, crus ou cozidos; 1/2 a 2 colheres de sopa de líquido, como água, leite materno, caldo de vegetais ou suco. Bata até ficar homogêneo. Pode usar uma espátula de borracha para haixar os alimentos às 1âminas liquidificador. Sal, açúcar, temperos, saborizantes, etc. não são necessários. Use apenas um tipo de alimento por refeição.

VERDURAS, LEGUMES E OUTROS

Os vegetais amarelos e verdes são fontes moderadamente boas de ferro, do complexo de vitaminas B e geralmente são introduzidos na metade do primeiro ano. Um liquidificador é de grande apoio na preparação de alimentos para bebês, ou um garfo para amassar. A criança precisa de alimentos crus combinados com alimentos frescos cozidos. Abrir um frasco ou lata pode ser conveniente, mas não é a melhor forma de desenvolver uma criança saudável. Você pode fazer purê do alimento do bebê e congelar em bandejas de cubos de gelo. Armazene-os então em uma bolsa de plástico. Um ou dois cubos fazem uma boa

porção, descongelados em um vasilhame de vidro, tipo *pyrex*, em água quente.

PROTEÍNAS E AMIDOS, MASSAS

Introduzir estes tipos de alimentos ao final do primeiro ano, sempre quando os instrumentos de mastigação do bebê já estiverem presentes; torradas duras, batata assada (misturada com caldo de legumes), purê de ervilhas, feijão verde e soja (verde, fresca) podem ser adicionados. Faça sua própria torrada com pão integral de boa qualidade. Corte o pão em fatias finas, que o bebê consiga segurar. Seque-as no forno (na menor temperatura) até totalmente secas e duras. Estas torradas são um bom estimulante "mordedor" para promover a erupção dos dentes.

CEREAIS

Qualquer tipo de cereal integral bem cozido e, podendo ser batido no liquidificador, será muito proveitoso. Os cereais comprados semiprontos são inferiores aos cereais *in natura*, como arroz integral, grãos, aveia, milho, painço, quinoa e cevada.

Será melhor cozinhar os cereais lentamente por 2 a 3 horas, se tiver esta opção, para evitar a sensibilidade alimentar comum que se desenvolve na infância. O milho e o trigo mal cozidos, levam a duas das principais sensibilidades alimentares nos EUA.

Ao bater no liquidificador, as oleaginosas (amêndoas, amendoim, sementes de girassol, castanhas de caju, nozes, coco e outras), com um pouquinho de água fervendo, produzem uma manteiga cremosa, que poderá ser servida com moderação. Para fazer o leite de castanhas, bata cerca de 1 copo de castanhas com 3 a 4 copos de água, coando então.

DESMAME

O desmame geralmente é aconselhado quando a criança estiver entre 12 a 24 meses de idade. No entanto, evite o desmame durante a estação extremamente quente, para

evitar o risco de desidratação. Ensine o bebê a beber água e sucos de frutas de um copo. Lembre-se de que o bebê pode passar do leite materno direto para a mesa. Não há necessidade de passar pela fase de mamadeira.

Antes que o bebê complete um ano de idade, permita a ele ter experiências de se alimentar a si próprio. Esta capacidade é um passo importante no desenvolvimento da confiança própria do bebê e um senso de responsabilidade, favorecendo repercussões positivas nos anos seguintes. Ao fim do segundo ano, ele deve ser em maior parte responsável por sua própria ingestão. Entre a idade de 1 e 3 anos, ele pode ser treinado a ter o plano de duas refeições ao dia, a principal refeição sendo o desjejum e o almoço, mais para o meio da tarde. A janta pode ser omitida com vantagens para a digestão, o sono, o temperamento e a força.

ALGUNS ALERTAS

- 1. Não fique se preocupando com a quantidade de comida que um infante come ou deixa de comer.
- 2. Não use alimentos como recompensa ou punição.
- 3. Não fale sobre as preferências e desgostos da criança, na frente dela. Ela capta as coisas logo.
- 4. É necessário investir tempo e paciência para formar os bons hábitos.
- 5. Não repreenda ou discipline no horário das refeições.
- Mão permita que a criança desenvolva um gosto por doces concentrados e alimentos refinados e NÃO coloque açúcar no cereal para induzi-lo a comer!
- 7. Não ofereça nem um bocado de alimento entre as refeições, nem mesmo um gole de suco.
- 8. Ofereça alimentos sólidos lentamente; não os force rapidamente para apressar a refeição.

Dieta vegetariana para crianças pequenas e pré-escolares:

Assim como a gestante precisa atentar para a quantidade de alimentos e a qualidade dos nutrientes ingeridos durante a gravidez para ter um ganho de peso adequado, o mesmo se aplica durante a infância.

Muitas crianças, especialmente as vegetarianas, ganham peso muito lentamente ao longo de seus primeiros anos de vida, mas então, no período final da adolescência, eles alcançam uma boa estatura. A altura ao fim, não é diferente do que se a criança estivesse em uma dieta à base de carne, mas o peso provavelmente será bem menor, devido ao fato de que vegetarianos não estejam tão propensos ao excesso de peso. Por outro lado, é tão importante quanto, não restringir e economizar na dieta da criança, mas oferecer uma abundância de alimentos nutritivos. Abacate. nozes. castanhas. sementes suas manteigas, frutas e desidratadas, bem como manteiga feita destas frutas secas, azeitonas e amendoim podem ser ingestas em quantidade de uma a duas colheres de sopa em cada refeição, dependendo do tamanho e da idade da criança.

Tenha em mente que o feijão de soja é um excelente alimento para crianças, tendo muitos nutrientes de boa qualidade e variados fatores que promovem a saúde, sendo anticancerígeno, antidiabético, protetor ao coração, etc.

A preferência de paladar nas crianças geralmente não é por verdura de folhas verdes, mas estes vegetais podem ser incluídos em outros alimentos, como assados, sopa de brócolis, repolho recheado, etc. Há receitas que não requerem muito tempo e energia para preparar pratos muito saborosos.

Crianças que são expostas ao sol por 20 a 30 minutos nas mãos e face, duas ou três vezes por semana parecem não ter nenhuma

deficiência dietética de vitamina D. Aquelas com exposição limitada ao sol ou que são de pele escura devem tomar suplementos de vitamina D ou consumir alimentos enriquecidos com vitamina D. como alguns cereais, leite de arroz e leite de soja. Com alimentos industrializados, atente observar que os primeiros dois ou três ingredientes da lista não sejam açúcar, gordura ou outro item de baixa qualidade nutricional.

A fim de obter quantidades suficientes de zinco, legumes, macarrão integral, gérmen de trigo e manteiga de castanhas são boas opções. Pipoca é uma ótima escolha. Vá devagar com sal e óleo, pois podem interferir com a absorção de outros nutrientes.

As castanhas talvez precisem ser moídas finamente, para minimizar a possibilidade de a criança engasgar.

Não gostamos de encorajar que se inicie a alimentação de sólidos antes dos seis meses de idade; acreditamos que entre os 10 a 12 meses seja ainda melhor, sendo amamentada exclusivamente durante todo este tempo. Quando começam a salivar, babar e nascem os dentes você tem uma indicação de que estejam começando a ficar prontos para aceitar alimentos sólidos. Quando você inicia os sólidos, não utilize morango, frutas cítricas ou seu suco, tomates, batata inglesa e maçãs cruas.

Também gostamos de adiar os grãos até depois do primeiro aniversário. Isso inclui trigo, aveia, arroz, milho, etc., pois estes estão entre os alimentos que causam as alergias mais intensas. Nozes e castanhas certamente devem ser deixados até após o primeiro aniversário. Os feijões secos também devem ser adiados até o primeiro aniversário, a menos que exista um motivo para introduzir urgente grãos antecipadamente, tal como na situação em que a mãe não possa amamentar.



Vestuário Saudável para Mãe e Bebê



Mírian Silveira, **médica**

"Perfeita Saúde depende de Perfeita Circulação." ⁵² ... *Inclusive*, ou melhor, *especialmente* na mãe, ainda gestante e no feto, logo bebê! "Quanto mais ativa a circulação, mais livre de impurezas estará o

sangue." ⁵³ A ciência médica atual tem em grande medida passado por alto o conceito de que a vestimenta tem um significante impacto sobre a saúde física. Considere este conceito fisiológico fundamental: quando as **extremidades (pés e pernas, mãos e braços)** estão frias, o coração tem a dificuldade dobrada de impulsionar o sangue aos membros, devido aos vasos sanguíneos estarem contraídos.

Analisemos a fisiologia: o calor estimula a dilatação dos vasos sanguíneos, aumentando a circulação; o frio tem efeito oposto, provocando contração das artérias — (efeito objetivado nos tratamentos de banhos alternados.) Mas quando esta contração é prolongada, o efeito passa de fisiológico a patológico provocando várias complicações.



Atenção, mãezinha: geralmente pelo estilo da vestimenta em voga, as extremidades permanecem frias constantemente, por não serem agasalhadas apropriadamente, e o sangue é forçado a se acumular no tronco, (onde geralmente há

duas, três camadas de cobertura) congestionando os órgãos torácicos, abdominais e pélvicos. Esta condição prolongada durante os meses da gestação e nos anos a seguir, promoverá congestão pélvica e abdominal, sangramento, inflamação, dores menstruais, cefaleia, crescimento de miomas e outros tumores (fora da gestação). No

bebê, cólicas digestivas, problemas respiratórios e outras patologias.

"A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. Sua circulação não deve ser estorvada por vestimenta ou cintas apertadas, nem por deficiente agasalho das extremidades." ⁵⁴

Considere esta orientação: "A fim de seguir a moda, as mães vestem os filhos com as extremidades quase desnudas; e o sangue é resfriado, ao voltar de seu curso natural e lançado nos órgãos internos, interrompendo a circulação e produzindo enfermidade. As extremidades não foram formadas por nosso Criador para suportar tanta exposição como o rosto. O Senhor proveu ao rosto uma imensa circulação, pois ela deve ficar exposta. Ele proveu, também, grandes veias e nervos às extremidades, para conter grande quantidade do fluxo sanguíneo, a fim de que estes membros pudessem estar tão uniformemente aquecidos como o corpo."55 Sério assunto, considerando que a saúde e mesmo a vida de crianças pequenas podem estar em risco por simples ignorância.

Em nosso país, quente durante boa parte do ano, não há incentivo para nos vestirmos como os esquimós, mas, sim considerar o princípio: cobertura homogênea e



⁵³ Healthful Living p. 178.2

⁵⁴ A Ciência do Bom Viver p. 271

⁵⁵ Orientação da Criança, p. 426,7

simétrica em todo corpo. A ênfase está em certificar-se que seus braços, pernas e pés não estejam mais frios, comparativamente, que seu abdômen. E se este for o caso, cubra-os adequadamente. Tenha esta atenção em qualquer lugar, principalmente em ambientes refrigerados com ar condicionado.

Crie agora este link cerebral: Assim como os membros distantes da fonte de calor

facilmente se esfriam, rejeitando nutrição e oxigênio, cuidemos de manter nosso relacionamento com Deus em melhor qualidade, através de íntima e constante, conexão. E obtenhamos d'Ele a coragem moral para vencer os vícios da moda e a pressão social referente ao vestuário.



Perigos de uma Creche

Sally Hohnberger, educadora

Livro: Infants & Toodlers guided by the Spirit, capítulo: Day Care Destruction

Considere em oração:

É a vontade de Deus ou é a minha? Serão justificáveis os motivos diante de Deus? Realmente preciso deixar meu filho aos cuidados de outra pessoa?

Ninguém moldará, polirá e corrigirá as más tendências do caráter como o farão os pais;

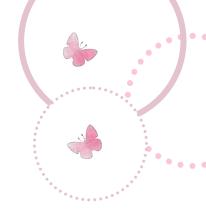
- 1. Não haverá outras soluções financeiras para que a mãe possa encarregar-se da educação?
 - Exemplos para reduzir gastos: morar e comer de forma mais econômica. Reduzir gastos com compra de roupas, perfumes objetos dispensáveis. Buscar apoio com roupas no departamento de Dorcas da igreja. Ou, trabalhar o menor número de horas enquanto o marido cuida da criança. Pondere, 50% do que a criança aprenderá ao longo de toda vida é absorvido no primeiro ano de vida; 25%, no segundo ano.
- 2. Considere a influência que os coleguinhas mais velhos terão sobre seu filho (gritos, exigências, birras, palavrões, brigas, insubmissão). Isto influenciará seu filho a ter atitudes semelhantes para defender-se. Ou terá o efeito para o outro extremo: esconder-se, retrair-se das outras crianças para evitar problemas (baixa autoestima, submissão indevida, não saber tomar decisões).

- 3. A influência de cuidadores que não tem uma relação pessoal com Deus ou estão esgotados pela quantidade de trabalho e crianças a cuidar, favorecendo que tenham atitudes de irritabilidade, impaciência, intolerância para com a criança.
- 4. O filho não ser alimentado, trocado na hora que precisa, não poder dormir na hora que precisa, etc., o leva à sentimentos de insegurança, se realmente é amado e desejado.
- 5. Ausência de educação bíblica ao longo do dia. Ouve contos de fada, músicas mundanas, assiste desenhos animados, e participa de atividades não edificantes.
- 6. Nas poucas horas que os pais passam com o filho evitarão corrigi-lo e instrui-lo no certo, tendendo a mimá-lo. As ervas daninhas que estão crescendo no coração do pequeno continuam desenvolvendo e criando força, permitindo a Satanás crescente controle.

Por favor pese estes aspectos na Balança da Eternidade



A Causa da Mâe/ Pai Sem Cônjuge



Agatha M. Thrash, médica.

Medicina Preventiva

Hoje em dia não é incomum um pai ou mãe sem cônjuge, com filhos dependentes, se candidatar a ser um aluno ou trabalhar na instituição missionária. Cada situação é única e deve ser considerada dentro da sua

realidade. Há questões a serem consideradas. Separado? Divorciado? Não casado? Desertado? Quem se importa?

Deus se importa! - Especialmente se houver filhos dependentes envolvidos. Saber como o pai (ou mãe) adentrou a esta situação, não é em metade tão relevante como compassivamente fazer algo para ajudar, pois esse pai tem uma carga dobrada e precisa de ajuda.

A Bíblia diz pouco a respeito de um lar onde falta uma mãe, mas se refere com frequência sobre viúvas e os órfãos de pais. Menção especial é feita sobre os pobres que são domésticos da fé. 56

Qual é a nossa responsabilidade para com os pais sem cônjuge com filhos dependentes? Pergunte a Jó. Ele irá contarlhe. Não espere que eles venham até você. Vá você a eles! Investigue a causa deles: ele testifica que "a benção do que ia perecendo vinha sobre mim, e eu fazia que rejubilasse o coração da viúva." ⁵⁷ Jó 29:13.

Pergunte a Tiago. Ele irá contar-lhe o que ele pensa do homem que parece ser religioso, que fala muito e faz pouco. Que "a religião desse é vã". Ele irá dizer-lhe o que realmente é a religião pura: "Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações, e guardar-se da corrupção do mundo" ⁵⁸ Tiago 1:26, 27.

Pergunte a Ellen White. Ela irá contarlhe. "Deus não pretende que nenhum de Seus seguidores tenha de mendigar o pão." El de que modo o Senhor proverá em favor desses desamparados? ... Ele não opera um milagre enviando-lhes maná do Céu; não lhes envia corvos para alimentá-los; mas Ele opera um milagre no coração humano". 59

A mensageira do Senhor tem muito a dizer sobre o papel de uma mãe. Sua primeira responsabilidade é em relação a seus filhos, não há chamado mais elevado. 60 Se ela é viúva, ela carrega uma carga dobrada e precisa de ajuda.⁶¹ Por si mesma ela não consegue ganhar o pão e simultaneamente ser tudo o que uma mãe deveria ser. E ela nunca pode preencher completamente o papel do pai em relação a seus filhos. "Ela necessita de ânimo, simpatia e auxílio positivo. Deus nos pede que, na medida do possível, supramos a falta do pai. Em vez de ficar à distância, queixando-nos de seus defeitos, e dos inconvenientes que possam causar, auxiliaias por todos os modos possíveis. Buscai ajudar à mãe gasta de cuidados. Aliviai-lhe a carga." 62

O que devemos dizer à mãe ansiosa que quer melhorar sua condição, favorecendo sua capacidade de ser ganhadora do pão?

⁵⁷ Beneficência Social p. 30,31

⁵⁶ Gálatas. 6:10

⁵⁸ Compare com *Beneficência Social* p. 38:2

⁵⁹ Beneficiência Social p. 214.2

⁶⁰ Signs of the Times, 23 de abril de 1902

⁶¹ A Ciência do Bom Viver, p. 203:1

⁶² A Ciência do Bom Viver, p. 203:2

Relembre-a que seu papel de mãe não mudou. Seja lá o que ela faça, que confie no Senhor. Ela pode afirmar com confiança: "Deixe-me saber que Jesus sorri a mim. Deixe-me saber que Ele aprova minha ação e meu proceder; então, venha o que seja, ainda que a aflição seja muito grande, irei resignarme ao que me cabe e alegrar-me no Senhor."

circunstâncias aue em necessário que uma mãe delegue sua autoridade a outra pessoa. Ellen White o fez. Ela muitas vezes teve que estar distante de seus filhos devido a seus deveres. Ela foi muito cuidadosa na escolha de seus ajudantes, mas ela manteve sua autoridade e qualquer um que estava ao comando de seus filhos sabia exatamente o que se esperava deles. A administração das crianças é uma responsabilidade sagrada, e uma vez que a autoridade paternal é delegada a eles pelo Senhor, a palavra dos pais deve ser lei. As regras do lar devem ser mantidas. Se algum ajudante, voluntário ou pago, desconsidera essas regras ou permite as crianças atuarem assim, que essa pessoa seja demitida imediatamente.

Deus deseja que as mães avancem em seus talentos e capacidade mental. Ele necessita de mulheres envolvidas na missão para Ele. Mas seu primeiro campo de missão está em seu próprio lar. "As mães que suspiram por um campo missionário têm um à mão em seu círculo doméstico. Não são as almas de seus próprios filhos tão valiosas quanto as almas dos pagãos?" ⁶³ Em nenhum caso devem os pais permitir que o desejo de crescimento próprio ou um serviço missionário fora do lar, interfira nas necessidades do filho.

"Presente ao mundo uma família bem ordenada, e você apresenta um dos argumentos mais fortes a favor do cristianismo." 64

Tenha fé em Deus. Davi declara: "Fui moço, e agora sou velho; mas nunca vi

desamparado o justo, nem a sua semente a mendigar o pão." ⁶⁵

Os pobres do Senhor não precisam mendigar quando a igreja de Deus está alerta para seus privilégios e ministra a eles. "O Senhor deseja que esta obra seja feita nas diferentes igrejas, em vez de ficarem esses desafortunados em tão grande dependência de instituições, pois isto tiraria das mãos das igrejas a própria obra que Deus lhes determinou fazer." ⁶⁶

"O pastor deve educar as várias famílias e fortalecer a igreja para cuidar dos próprios doentes e pobres." ⁶⁷ É um "soleníssimo dever." ⁶⁸

"Os necessitados e pobres devem ser cuidados. Não devem ser negligenciados, seja qual for o preço do sacrifício para nós."

A melhor maneira de ajudar os pobres é ensiná-los a se ajudarem a si próprios. Apoiá-los a obterem uma educação ou treinamento que os torne autossustentáveis é tempo e dinheiro bem gasto.

Seja cada família da igreja encorajada a ter uma caixinha da abnegação-própria na qual possam depositar ofertas equivalentes ao valor de alguma indulgência desnecessária. Que esse dinheiro seja dado aos pobres.⁷⁰

Em todas as igrejas deve haver um fundo para os pobres e ofertas recolhidas com regularidade para reabastecê-lo. E se alguma igreja for incapaz de satisfazer as necessidades de seus pobres, o que se fará então? Primeiro, deixe o pastor ou um membro leigo responsável fazer apelo a algum membro com recursos, que pertence à igreja local. Se ainda os recursos forem insuficientes, sejam feitos apelos para igrejas irmãs dentro do distrito; essa é a maneira de Deus de responder à oração insistente. Raramente, se é que alguma vez, será

⁶³ Lar Adventista p. 245.1

⁶⁴ Signs of the Times, 10 de novembro de 1881

⁶⁵ Salmos 37:25

⁶⁶ Beneficiência Social p. 228.4

⁶⁷Testemunhos para a Igreja vol. 6, p. 272.3

⁶⁸ Testemunhos para a Igreja vol. 1, p. 274.2

⁶⁹ Beneficiência Social, p. 182.3

⁷⁰ Signs of the Times, 30 de novembro de 1904

necessário ir mais longe, pois esta é a maneira designada pelo Céu de ajudar os pobres do Senhor.



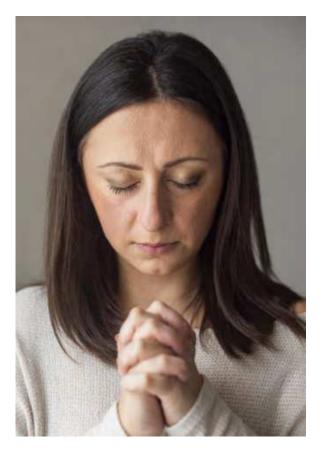
Apenas uma palavra final para o pai ou mãe sem cônjuge - se você precisar de ajuda, não fique muito orgulhoso de aceitá-la quando for oferecida. Lembre-se de que há uma bênção dobrada nela, tanto para você como para o doador. Se você está sendo negligenciado, não perca a fé em Deus ou em seus irmãos; ore e clame as promessas de Deus e agradeça a Ele pela resposta antes de recebê-las. E quando a benção vir, você poderá agradecer novamente, e louvar a Deus de Quem fluem todas as bênçãos.

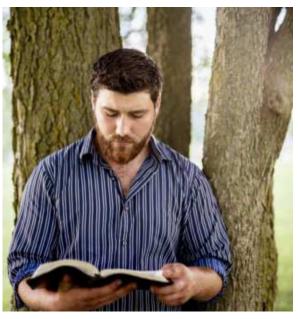
Gravidez não desejada

Considere: "Todos os sofrimentos e desgostos, todas as tentações e provas, todas as nossas tristezas e pesares, todas as perseguições e privações, em suma, todas as coisas cooperam para nosso bem. Todas as experiências e circunstâncias são agentes benfazejos de Deus em nosso favor." Romanos 8:28.

Pode ser tragédia ou oportunidade, depende de você. Se você permitir que Deus assuma o comando, a dor será transformada em paz. Em breve, "todas as perplexidades da vida serão então explicadas. Onde para nós apareciam apenas confusão e decepção, propósitos frustrados e planos subvertidos,

veremos um propósito grandioso, predominante, vitorioso, uma harmonia divina".⁷² Permanecendo nos braços do Senhor, qualquer peso fica mais leve!





⁷¹ A Ciência do Bom Viver 488.4

⁷² Educação pág. 305



Orientação aos Pais



Ellen G. White

Apanhado de parágrafos do Periódico "The Health Reformer"

"Os pais podem aprender uma lição da história de Salomão. Sua atuação no treinamento de seus filhos para os deveres da vida, permanecerá como um testemunho vivo dos pais, quando estes estiverem em suas

tumbas. Não há maneira mais segura de arruinar as crianças, tanto física como espiritualmente do que cercá-las de luxos, fornecer-lhes dinheiro em abundância. permitir que frequentem mesas de bilhar, teatros, festas e outros cenários de diversão desmoralizante, beberem vinho e gastarem seu tempo em ociosidade. Criados dessa maneira, não sentem a necessidade de se sustentarem, são desprovidos de energia para estarem empregados de forma útil, evitam o trabalho sistemático, não têm respeito aos pais ou apego ao lar. Qual será o futuro da sociedade e da nação, se tais homens forem escolhidos para cargos de responsabilidade e confiança? Sem um adequado equilíbrio de consciência ou princípio, eles se tornarão líderes e instigadores da iniquidade em altos escalões, ou instrumentos de outros homens sem princípios e mais ousados. Eles não considerarão os interesses da sociedade; e sacrificarão tudo em prol do seu desejo de dominar.

Pais, criemos nossos filhos de tal maneira que a lembrança a nosso respeito não seja para eles um escândalo, ao contemplarem sua vida desperdiçada, como resultado de uma educação imprudente em nossas mãos.

Antes, permitam que tenham memórias de um lar paternal feliz, onde nenhum tipo de vício foi tolerado, e onde a lei de bondade e direito governou, e o temor do Senhor foi ensinado a ser o princípio da sabedoria." ⁷³

"Trabalhar é benéfico para as crianças; elas são mais felizes estando envolvidas de forma útil durante boa parte do tempo; suas diversões inocentes são desfrutadas com mais entusiasmo após concluírem com sucesso suas tarefas. A ocupação fortalece tanto os músculos como a mente. A mãe pode treinar seus filhos a serem preciosos ajudantes; e, enquanto os ensina a serem úteis, conhece a natureza dos filhos e entende como lidar com esses seres puros e inexperientes, bem como a manter seu coração aquecido e jovial pelo contato com os pequenos. E, ao seus filhos olharem para ela com confiança e amor, entendem que podem olhar ao querido Salvador para receber ajuda e orientação."74



⁷³ The *Health Reformer*, 1 de junho de 1878 Parágrafos 14-16

⁷⁴ The Health Reformer, 1 de dezembro de 1877 Par.

26 Palavras de Encorajamento às Mâes

Ellen G. White

"Mãe, seja fiel. Não se desanime no seu trabalho. Converse com seus filhos sobre Cristo e ore com e por eles. Suas palavras permanecerão em seus corações. Podem aparentar não dar atenção ao que você diz. Eles

podem dar uma aparência de indiferença e leviandade, como se as suas palavras fossem ignoradas. Mas não cesse seus esforços por eles. Suas palavras estão em sua mente. Eles não poderão esquecê-las. Você semeou a semente. Nos próximos anos, brotará e dará muitos frutos."

"Quantas vezes a lembrança das orações e admoestações de uma mãe deteve a criança distante quando prestes a ceder à tentação. "Quando eu era criança", disse um senhor idoso, "minha mãe costumava pedir para ajoelhar-me ao seu lado e, colocando a mão na minha cabeça, implorava a benção de Deus sobre seu filho. Antes de eu ter idade suficiente para reconhecer seu valor, ela morreu e fui deixado a tomar conta de mim mesmo. Eu era naturalmente inclinado ao mal, mas repetidas vezes a maldade era reprimida pela lembrança das orações de minha mãe. Quando era jovem, viajava muito, e era exposto a diversas tentações. Mas, quando estava por ceder à tentação, parecia sentir a pressão da mão de minha mãe sobre minha cabeça, e vencia! Algumas vezes, vinha uma voz ao meu coração, uma voz que tinha que ser obedecida: 'Não cometa esta maldade, meu filho; não peque contra o teu Deu"."

"Mãe cristã, não esqueça, onde está a fonte de tua força. Permaneça em oração - oração fervorosa, sincera e incessante. Grandes e árduos são seus deveres, e grande sua necessidade de ajuda do Alto. Você precisa de sabedoria, firmeza, paciência, domínio próprio. Aonde poderá ir em busca destes a não ser ao Santíssimo, ao Trono da graça? Nos braços da fé carregue seus filhos ao Salvador. Interceda por eles, clamando as promessas de Deus. A voz da mãe nunca irá implorar em vão." 75



⁷⁵Signs of the Times, 20 de Agosto de 1902.