

PROJETO DE CONCLUSÃO DE CURSO

2017

FORMAÇÃO DE ASSESSORAS DE BABYWEARING BEBÊ NO PANO



EXTEROGESTAÇÃO E EMPATIA COM RECÉM NASCIDOS

Conteúdo

[IDEIA DE PROJETO]	3
Embriologia e o conceito de exterogestação por Carolina Mattos	6
Referências	9
Benefícios Fisiológicos Da Exterogestação por Lili Lima	10
Referências	15
Benefícios Emocionais Da Exterogestação por Katiuscia Helgueira	18
Referências	19
Benefícios para o desenvolvimento motor e cognitivo da exterogestação por Fernanda Baquedano ...	20
Desafios e Dicas práticas Para a Exterogestação por Nicolý Araújo	25
Referências	26
Oficina de Babywearing em grupo de gestantes – Aplicada no dia 8 de agosto de 2017	27
Roteiro (oficina de 1h30)	27
Questionário para avaliação de impactos da oficina (Palestra realizada na Maternidade Nossa Senhora da Guia em Alagoas, 10 gestantes)	28
Apontamentos sobre os resultados da oficina, feitos pelas participantes do projeto:	31

[IDEIA DE PROJETO]

Título: Exterogestação e empatia com recém nascidos

Objetivo Principal

Disseminar o conceito de exterogestação para jovens

Objetivos Específicos

1. Contribuir para ampliação da compreensão das necessidades físicas, sensitivas e emocionais de um recém nascido
2. Contribuir para ampliação da empatia com recém nascidos
3. Contribuir para disseminar boas práticas de cuidados com recém nascidos

Justificativa

O conceito da exterogestação aborda, dentre vários aspectos, práticas que simulam o ambiente uterino, um ambiente de transição, de maneira tal que os recém nascidos se sintam mais seguros e tranquilos no período imediato (um trimestre) após sua chegada. Muitos jovens em idade fértil não tiveram contato ou não foram convidados a refletir a respeito das percepções intrauterinas, nascimento respeitoso e primeiras sensações de um recém nascido. A proposta do projeto é disseminar conceitos e práticas que poderão contribuir tanto para uma maior conscientização em relação à responsabilidade envolvida em uma concepção precoce não desejada quanto (e principalmente) para cuidados importantes, se não necessários, para um bom desenvolvimento dos recém nascidos.

Metodologia

Elaboração de material com abordagem voltada para público juvenil

Desenvolvimento de breve atividade prática para ampliação dos sentidos e empatia

Desenvolvimento e aplicação de questionário para avaliação dos resultados junto aos jovens

Resultados Esperados

Ampliação da percepção dos jovens em relação às necessidades dos recém nascidos

Temas a desenvolver

Tema teórico	Nome	Facebook	Participação projeto
1. Embriologia e o conceito de exterogestação	Carolina mattos dourado	https://www.facebook.com/profile.php?id=100017223670804&fref=gm&hc_location=group	sim
2. Benefícios fisiológicos da exterogestação	Liliana Lima	https://www.facebook.com/lili.limaa?fref=gm&hc_location=group	Sim
3. Benefícios emocionais da exterogestação	Katiuscia Helgueira	https://www.facebook.com/Katiuscia.Helgueira?fref=gm&hc_location=group	sim
4. Benefícios para o desenvolvimento motor e cognitivo da exterogestação	Fernanda Baquedano	https://www.facebook.com/febaquedano?fref=gm&hc_location=group	Sim
5. Desafios e Dicas práticas Para a Exterogestação	Nicolly araujo	https://www.facebook.com/nicolly.gonzaga?fref=gm&hc_location=group	Sim

Timeline

O prazo limite para finalizar e entregar o projeto pronto será Setembro de 2017.

Mas antes disso teremos prazos de entrega para cada etapa conforme descrito abaixo:

1ª Etapa (até dia 30 de junho): entregar um sucinto projeto escrito com o título, público alvo (qual população, para quem, onde?), objetivos, justificativa, metodologia (o que será feito e como) e cronograma

2ª Etapa (até dia 30 de julho): desenvolver as estratégias para a aplicação do projeto, contatar responsáveis das instituições que serão aplicados, captar recursos de patrocinadores e desenvolver os materiais necessários

3ª Etapa (até dia 30 de agosto): execução e aplicação do projecto

4ª Etapa (até dia 30 de setembro): entrega dos resultados do projeto e projeto finalizado.

Embriologia e o conceito de exterogestação por Carolina Mattos

A gestação intrauterina de um bebê humano dura, em média, 266,5 dias (aproximadamente 9 meses). Depois desse período o bebê nasce ainda sem conseguir sustentar sua coluna, movimentar-se ou alimentar-se sozinho, com os sistemas de manutenção ainda com grande necessidade de ativação, dentre outros aspectos. Nasce, portanto, imaturo e altamente dependente, e sem os cuidados intensivos de sua mãe não seria capaz de sobreviver. Assim, mesmo prematuros, os bebês nascem. E, obviamente, isso tem uma razão.

Para Montagu (1986), autor da teoria da exterogestação, o ritmo de crescimento do cérebro humano e, portanto, do tamanho de sua cabeça, não permitiria que os bebês passassem pela pelve já que esta teria sofrido alterações causadas pela mudança de postura do ser humano ao estabelecer-se como bípede. Caso permanecessem no útero para que nascessem mais maduros, tal como ocorre com os grandes macacos, por exemplo, não conseguiriam nascer. O bebê humano atinge metade do tamanho do cérebro adulto em apenas nove meses. Curiosamente, este é precisamente o momento quando os bebês começam a se mover por conta própria e rastejar ou engatinhar e são capazes de se alimentar minimamente sozinhos. Tanto o rastejamento como atingir 50% do tamanho do cérebro adulto, sugerem que a maturação do recém-nascido é completada cerca de nove meses após o nascimento, sendo necessário nesse período, para atingimento dessa condição mínima de sobrevivência continuar a gestação desse bebê, fora do útero. Se comparado a capacidade de erguer a cabeça e rastejar dos macacos, o bebê humano leva, aproximadamente, três vezes mais tempo, por exemplo.

A imaturidade humana durante a infância pode ser considerada como uma extensão da imaturidade básica do bebê, que é característica básica também comum a do grupo dos grandes macacos. Embora a duração do período de gestação se localize dentro dos mesmos limites para macacos e humanos, existe uma grande diferença entre o ritmo de crescimento do feto de macacos e humanos. O feto humano cresce num ritmo bem mais acentuado do que os macacos por volta do final da gestação. O volume médio do cérebro de um ser humano ao nascer é de 330 m³ e após 6 meses de seu nascimento esse volume duplica. O bebê precisa nascer, portanto, com o máximo do tamanho cerebral possível para sobreviver e realizar o restante do crescimento após o parto.

As evidências indicam que, embora a duração da gestação seja parecida, humanos e grandes macacos possuem ritmos de desenvolvimento bem diferentes, em que humanos possuem um tempo bem mais prolongado para cada uma das etapas básicas até a aquisição de uma autonomia mínima.

O tamanho do feto e o momento de seu nascimento também pode estar relacionado ao tempo do trabalho de parto, menor para os macacos do que para os humanos. Assim, a duração do trabalho de parto pode ser um outro fator importante para a

verificação da imaturidade do bebê humano ao nascer assim como da necessidade de seu nascimento mesmo com tal imaturidade. O tempo de um primogênito humano nascer é, em média, de 16 horas enquanto que o dos filhos subsequentes é dura 8 horas. Durante o trabalho de parto, o canal de saída pélvico alarga-se diante do relaxamento dos ligamentos pélvicos o suficiente para permitir que a cabeça da criança passe pelo canal do parto com certo grau de moldagem e compressão. Os ossos do crânio do bebê humano crescem mais lentamente do que os do filhote do macaco da mesma idade gestacional para que seja possível a acomodação precisa para o alargamento possível.

O tempo do trabalho de parto também é importante para a ativação dos sistemas de manutenção do organismo do bebê, como será tratado mais à frente. O trabalho de parto relativamente curto vivido pelos mamíferos não humanos é em geral insuficiente para ativar alguns sistemas de manutenção como o genitourinário e o gastrintestinal e, em parte, o respiratório. Esses animais ativam esses sistemas lambendo suas crias. As mães humanas, na grande maioria, não possuem essa resposta reativa relacionada ao instinto assim as contrações uterinas prolongadas deverão fazer esse papel, assim como o contato pele a pele, a amamentação, o colo, darão continuidade a essa função. O trabalho de parto prepara o bebê para o funcionamento pós natal imediato assim como os cuidados amorosos e intensivos de sua mãe para a continuidade desse funcionamento. Para Montagu, a imaturidade bioquímica e fisiológica, além da comportamental, são indícios da necessidade do prolongamento da gestação do bebê extraútero. No caso de algumas enzimas (hepáticas, duodenais, gástricas), são necessárias semanas e até meses para que estejam presentes no organismo do bebê, por exemplo.

Não se trata apenas de manter o bebê vivo durante esse período, mas sim de gestá-lo, reproduzir a segurança, a contenção, o provimento e sensações intrauterinas para uma transição gradual e suave ao mundo externo. Referimo-nos aqui não apenas à sobrevivência, mas a um desenvolvimento saudável que preserve e contribua para a potência do ser.

Durante a vida intrauterina, o primeiro sentido a ser desenvolvido é o tato assim como um dos primeiros órgãos a se formar é a pele. Durante toda a gestação a pele recebe estímulos vibratórios transmitidos pelo líquido amniótico e contenção do útero. Esses estímulos contribuem para o desenvolvimento do sistema nervoso do bebê, uma vez que pele e sistema nervoso central originam-se da mesma membrana embrionária, a mesoderme. São ligados essencialmente. O toque na pele do bebê promove a formação de conexões cerebrais e sensoriais que continuarão a ocorrer após o nascimento e, principalmente, no seu primeiro ano de vida, quando o cérebro, conforme apontado anteriormente, está crescendo em ritmo acelerado e possui alta plasticidade e sensibilidade para recebimento de estímulos.

Para Montagu (1986) o nascimento não é apenas o início da vida da pessoa, mas implica também o fim da vida intrauterina, o início de um processo de alterações funcionais complexas e muito importantes que servirão para preparar o recém-nascido para a passagem sobre a ponte entre a vida dentro e a vida fora do útero.

Para o autor da teoria da exterogestação, “A unidade biológica, a relação simbiótica, gerida pela mãe e do embrião durante a gravidez, não pára no momento do nascimento. Na verdade é, naturalmente, concebido para se tornar ainda mais intensa funcional e mutuamente comprometida após o parto do que durante a gravidez ‘in útero’”. Essa unidade biológica é a ponte para uma vida com alicerces sólidos para o desenvolvimento motor, psíquico, emocional e cognitivo. O que está em sintonia com a percepção das vantagens do nascimento acontecer neste momento também no que se refere a uma maior plasticidade e exposição precoce aos estímulos ambientais importantes para a aprendizagem. O bebê faz a transição em um ambiente sensorial rico, menos estável que o útero, para que consiga se adaptar à complexidade da experiência humana de viver. O ambiente externo é menos estável que o útero mas o bebê deve se sentir estável emocionalmente para conseguir vivenciar, lidar e absorver tais estímulos gradativamente.

Dra. Heller, por sua vez, afirma que “enquanto estão em contato com a mãe, os sistemas do bebê são mantidos em um ritmo constante. Mas também, o recém-nascido deve trabalhar duplamente para manter a harmonia fisiológica “. Isso quer dizer que o contato constante com sua mãe transmite a estabilidade necessária para que o bebê esteja seguro e possa se dedicar plenamente às suas percepções do ambiente, ampliação de seus registros mnêmicos e ao seu próprio desenvolvimento. O mundo indiferenciado do feto vai aos poucos se organizando e se diferenciando através das funções fisiológicas básicas e periódicas da criança: ingestão, defecação e micção (Teoria do Núcleo do Eu, de Rojas-Bermudez). E o colo de sua mãe faz essa transição e individualização mais suave.

Esse contato com a mãe também é responsável por uma boa consolidação do vínculo materno-filial. A amamentação aumenta a produção de ocitocina para ajudar a fortalecer a união de uma mãe com seu bebê e a disposição da mãe para o filho. Ela sente-se cada vez mais atraída por seu bebê e seu bebê cativado por ela. Esta relação da amamentação e da intimidade entre mãe e bebê envolvido desempenha um papel importante no estabelecimento de uma base permanente para sensações de prazer, satisfação e alegria. Ou seja, existem também benefícios psicológicos e emocionais tanto para o bebê quanto para a mãe na situação da amamentação, especialmente em espécies em que a mãe é simbioticamente destinados a manter a gestação de seu filho fora do útero.

Em seu livro *The Continuum Concept*, Jean Leidloff antropólogo explica: “Um bebê privado da experiência necessária para formar a base para o seu pleno desenvolvimento do seu potencial inato, pode nunca saber de um momento de justiça

incondicional tem sido natural de seu tipo em 99,99% de sua história. Privação, uma vez que sofreu desconforto e limitações na infância, indiscriminadamente permanecerá como parte do seu desenvolvimento.”

Referências

- Heller, S. (1997). O Vital toque: Como íntimo contato com seu bebê leva a mais feliz, Desenvolvimento saudável. Holt Paperbacks.
- Leidloff, J. (1986), *The Continuum Concept. In Search of Happiness Lost*.
- Montagu, A. (1986). *Tocar: O significado humano da pele*. Harper Paperbacks.
- Rojas-Bermudez, J. C. Núcleo do eu. São Paulo, Natura, 1978.

Benefícios Fisiológicos Da Exterogestação por Lili Lima

São 9 meses desde a concepção até ao nascimento, desde o início da criação e multiplicação de células até formar um bebê completamente pronto para nascer mediante o que a natureza permite.

“O tamanho do cérebro do bebê e o estreitamento da pelve implica uma redução de maturidade no momento do nascimento, em quase todos os nossos sistemas fisiológicos, a fim de o bebê venha a sobreviver. (Trevathan, 144)

O padrão normal para completar a metade do tamanho do cérebro adulto não é possível antes do nascimento, devido ao grande tamanho do corpo e da cabeça do bebê necessários para acomodar o seu cérebro em desenvolvimento (Cella Conde, 94).

Isto produz uma alteração significativa durante a gestação, e por isso o desenvolvimento do cérebro e sua maturação é retardada completamente até após o nascimento. Na gestação, o crescimento no útero é interrompido antes que o bebê nasce, simplesmente por necessidade (Trevathan, 144).

Se os bebês permanecessem no útero por um longo período de tempo e seus cérebros continuassem a crescer ao ritmo esperado, a cabeça seria grande demais para passar pelo canal vaginal e colocaria em perigo a vida do bebê, a vida da mãe, e de toda a raça humana, por assim dizer. Assim, mesmo que o bebê não esteja maduro o suficiente, ele nasce.”

Depois do nascimento temos a extero-gestação. Estudos apontam que os bebês precisam de 9 meses na barriga e 9 meses fora para se prepararem para a vida exterior e estarem a par com os restantes mamíferos quando nascem.

“Portmann em 1944, foi o primeiro a sugerir que, para um recém-nascido humano atingir a fase de desenvolvimento de um macaco recém-nascido, a gestação total seria de cerca de 21 meses. Kovacs colocou-o entre 18 e 20 meses. Bostok informou que o ideal para um ser humano recém-nascido para se cuidar sozinho seria quando pudesse ser capaz de fazer a locomoção quadrúpede (andar de quatro), o que significaria que o bebê humano engatinhando seria capaz de escapar do perigo por seus próprios meios.

O interessante é que o tempo médio que leva para um bebê a engatinhar ou a gestação externa nos termos de Bostok, é de 266 dias e meio depois de seu nascimento, exatamente o mesmo tempo da gestação no útero! (Montagu, 1986, 54).

Daí a ideia de “nove meses de prazo fora do útero materno”.”

“Não é só o bebê precisa de sua mãe, ambos precisam um do outro. Após o esforço do processo de nascimento, acalma a mãe com uma sensação de força e plenitude ao segurar seu bebê perto de seu peito. O bebê se sente confortado pelo toque de sua mãe, o calor do seu corpo e da segurança de ser embalada em seus braços. Após o nascimento, quando o bebê agarra o peito, as contrações do útero da mãe começam a reduzir seu tamanho. A amamentação aumenta o hormônio do “amor” ou ocitocina para ajudar a fortalecer a união de uma mãe com seu bebê e a disposição da mãe para o filho. Ela sente-se cada vez mais atraída por seu bebê e seu bebê cativado por ela. Esta relação da amamentação e da intimidade entre mãe e bebê envolvido desempenha um papel importante no estabelecimento de uma base permanente para sensações de prazer, satisfação e alegria.”

Nós, Humanos e os Cangurus, somos dos poucos mamíferos que precisam de contacto constante com a mãe. É característica desta fase a necessidade e dependência total da mãe, perfeitamente normal, saudável e expectável. Nesta fase é fundamental manter a rotina do bebê idêntica à que existia na barriga. Só assim eles se sentem seguros, só assim eles ficam bem, porque é exactamente a realidade que conhecem.

“Ao nascer, um bebê precisa de respirar por si só, fornecer oxigênio e nutrientes por todo o seu corpo, para o seu sistema gastrointestinal adaptar-se ao novo papel de ingestão, digestão e eliminação. O sistema nervoso é utilizado para obter informações sobre o seu ambiente e o seu lugar nele. No entanto, a fisiologia humana não dirige todas as suas próprias funções, mas de forma interdependentes. As informações regulamentares adquiridas pelas crianças de suas mães, também afeta a função cardiovascular, ritmos de sono, a função imunológica e níveis hormonais. Dr. Heller diz que “enquanto estão em contato com a mãe, os sistemas do bebê são mantidos em um ritmo constante. Mas também, o recém-nascido deve trabalhar duplamente para manter a harmonia fisiológica “(Heller, 31). Mais defende Montagu, “A unidade biológica, a relação simbiótica, gerida pela mãe e do embrião durante a gravidez, não pára no momento do nascimento. Na verdade é, naturalmente, concebido para se tornar ainda mais intensa funcionalmente e mutuamente comprometida após o parto do que durante a gravidez ‘in útero’ “(Montagu, 1986, 57). A presença física da mãe é necessária para ajudar a regular o desenvolvimento dos sistemas de seu filho/filha.”

O babywearing é um excelente aliado para as mães e com benefícios maravilhosos para todos.

“O que a criança precisa para crescer e determinado como deve ser tocado, e acariciado e abraçado, mesmo se não amamentar. É no tato, no colo, carinhos, cuidados e mimos as experiências básicas de tranquilizar a criança, que devem ser consideradas” (Montagu, 100). O neurologista Richard Restak diz assim: “O contato é tão necessário para o desenvolvimento normal dos bebês como alimento e oxigênio. A mãe do bebê abre os braços, abraça, e uma série de processos psicobiológicos são alcançados de forma harmoniosa”. (Walsh, Biosociology, 62) “

“Carregando um bebê em seus braços ou usar um sling imita o espaço fechado e a pressão de apoio matricial. E essa matriz fornece um ambiente de proteção e segurança e um ótimo local para ver o mundo o que é especialmente importante considerando que o cérebro está crescendo mais rápido na primeira infância do que em qualquer outro momento na vida dessa pessoa.

O movimento da mãe durante a execução de suas tarefas é para o bebê e quando ele foi embalado no útero e é calmante e familiar para ele. Usando o sling, a amamentação é facilitada em todos os seus benefícios psicológicos e fisiológicos. A coisa mais importante é que o bebê receba estimulação tátil, uma vez que é tocado, beijado, acariciado e abraçado por sua mãe.

Ele sabe que é amado e confiante de que suas necessidades serão satisfeitas.

“Nossa linguagem mais silenciosa e mais potente, o toque, é o meio pelo qual pais e filhos se comunicam e se reúnem, cada toque fortalece o vínculo entre eles e promove o crescimento psicológico de nossas crianças, estimula o crescimento físico e fluidez mental, garante funções fisiológicas, como respiração, batimentos cardíacos e digestão, aumenta a sua auto-estima, consciência corporal e identidade sexual, estimula o sistema imunológico e até mesmo aumenta a graça e a estabilidade do movimento “(Heller, 5).”

O aleitamento materno

Neste período contamos com o aleitamento materno, extremamente importante e fundamental para o desenvolvimento das crianças em termos de nutrientes, proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas e minerais e imunidade dos bebês. Além disso é o único alimento VIVO que se adapta exactamente a todas as necessidades do bebê, até este se encontrar pronto para dar início à alimentação complementar. Devem sempre mamar em livre demanda, sem relógios, sem controlos, sem pressas.

“A natureza providenciou um caminho biológico para o espaço o nascimento dos filhos, permitindo à mãe cuidar de seu filho, por um período de tempo mais longo. Isto dá tanto o tempo necessário para se formar (Jackson, 45). Crianças Kung San permanecem

em contato constante com a pele com suas mães e amamentado com frequência e sem restrições. Embora os ocidentais usam o controle da natalidade, o nascimento de seus filhos ocorre em três ou quatro anos de diferença (Shostak, 67). Embora a amamentação “cultural” não pode haver efeitos sobre a fertilidade da mãe, quando uma mãe e uma criança estão envolvidas pela amamentação, pode haver uma ausência de períodos menstruais, devido à amamentação irrestrita e proximidade constante) e os bebês espaçados veem naturalmente. A proximidade constante permite a Amamentação Ecológica. A amamentação é uma forma das mães atenderem às necessidades do bebê com frequência e presença em tempo integral na vida da criança devido à amamentação frequente e o retorno da fertilidade.” (Kippley, 8). É chamado de “verde”, pois descreve a relação entre dois organismos, a mãe e o bebê, e como eles afetam uns aos outros. A mãe pode passar naturalmente mais tempo com o seu bebê durante este importante período de desenvolvimento. Seu corpo sabe que você está dando ao seu filho porque ele não está pronto para estabelecer e consolidar uma outra vida tão cedo. As energias de reservas da mãe não são reduzidas ao sangramento menstrual durante este tempo e sua ovulação é suprimida. Além disto, existem “benefícios psicológicos são reciprocamente concedida para o bebê e a mãe na situação da amamentação, especialmente em espécies em que a mãe é simbioticamente destinados a manter a gestação de seu filho fora do útero” (Montagu, 1986, 54). “

O sono

Tal como na barriga, quando nascem os bebês mantêm aquela rotina de sono, dormem quando querem (muito tempo) e não sabem distinguir o dia da noite. Normal, natural, expectável. Eles demoram a perceber “que nasceram”, e por isso é fundamental que as mães, principalmente, saibam com o que contar. E devem, claramente, dormir quando o bebê dorme, seja dia ou seja noite. A privação do sono é um dos principais obstáculos que as recém-mamãs enfrentam.

A alimentação complementar

Até ao primeiro ano de vida do bebê, o principal alimento é o Leite. A alimentação complementar serve mesmo para isso, conforme o nome indica, complementar o leite e começar a diversidade alimentar. É uma fase maravilhosa para que os bebês comecem a explorar o mundo que os rodeia, os sabores e texturas e descobrir o quão bom é comer.

O Desenvolvimento dos sistemas

Todos os sistemas do organismo de desenvolvem a uma velocidade alucinante! O cérebro do bebê atinge metade do tamanho de um adulto! Adquire habilidades motoras, ganha estrutura e musculatura na coluna, começam a endireitar-se e deixam a posição fetal gradualmente. Quanto mais estímulos, mais ligações neurológicas o bebê desenvolve, aumentando as capacidades de aprendizagem. Brincar é a palavra de ordem, explorar o mundo e deixar arriscar é extremamente saudável e educativo.

“Apesar de os macacos nascem também num estado imaturo, permanecem imaturos por um tempo muito mais curto do que os humanos. Eles levam cerca de um terço do tempo para levantar a cabeça, sentar-se por si só, levantar e andar. Nascido com uma média de 50% de seu cérebro adulto, enquanto os seres humanos nascem com apenas 25%. A maturidade dos outros mamíferos completos antes do nascimento, o do ser humano deve ser realizado após o nascimento. Para um bebê humano atingir a metade do seu tamanho do cérebro adulto levaria cerca de 18 meses de gestação (Trevathan, 144). Curiosamente, este é precisamente o momento quando os bebês começam a se mover por conta própria e rastejar. Tanto o rastreamento como atingir 50% do tamanho do cérebro adulto, sugerem que a gestação extero útero é completada cerca de nove meses após o nascimento.”

“É realmente um estágio subdesenvolvido adaptativo, pois o mundo oferece informações sensoriais cada dia mais diversificadas do que o ambiente fechado do útero. “As vantagens de ter nascido no início do ciclo de gestação incluem uma maior plasticidade e exposição precoce aos estímulos ambientais importantes para a aprendizagem” (Trevathan, 149). Quando um cordeiro nasce, por exemplo, para sobreviver, apenas tem que se levantar e aprender a seguir sua mãe. É um padrão instintivo ação reflexa. Os seres humanos são diferentes. “O bebê não é uma criatura passiva é determinada pelo seu ambiente, mas é constantemente explorador, tentando aprender, e ter o ambiente sob seu controle” (Karen, 203). Ter nascido após o ciclo de gestação nos permite fazer isso mais facilmente, e dá-nos uma lógica aberta e uma mente flexível. Estar em “desenvolvimento incompleto” realmente oferece mais criatividade e personalidade individual (Pearce, MC, 10). Dois terços do crescimento total do cérebro termina no primeiro ano Apesar de infância é responsável por apenas cerca de 2% do nosso tempo de vida, o incrível percentual de 80% do crescimento total do cérebro de um bebê é realizado no momento em que eles se completa dois anos

(Heller, 110)! O cérebro do bebê cresce apenas 25% no momento do nascimento em relação aos 60% do volume do cérebro adulto no final do primeiro ano para cerca de dois terços do total do crescimento do cérebro, ocorrendo em um curto intervalo de tempo (Montagu, 1986, 55-6). No primeiro ano de vida, o cérebro de um bebê crescer

mais rápido do que nunca. Quando uma criança tem três anos deve ter concluído 90% do crescimento do cérebro. “

“Em 1977, a psicóloga perinatal Dr. Arroz explorou o impacto que o aumento diário estimulação tátil poderia beneficiar os bebês prematuros. As crianças que fizeram parte do grupo experimental foram retirados para uma massagem de corpo inteiro com suas mães, quatro vezes por dia durante um mês. O outro grupo de controle foram as crianças que receberam tratamento hospitalar de rotina, sem massagem ou toque. Depois de quatro meses, “as crianças beneficiaram da experiência foram significativamente maiores do que as crianças do outro grupo em ganho de peso, desenvolvimento mental e neurológico (Walsh, 62). Logo depois, ele desenvolveu o primeiro programa de massagem cientificamente estudado chamado RISS (Rice Sensorimotor Estimulação Infantil), que mostrou claramente melhora neurológica e uma melhoria geral no crescimento e desenvolvimento de crianças prematuras.”

Neste período os bebês começam a desenvolver a vertente social. Deixam de estar tão fechados no duo mãe bebê e passam a ver o ambiente que os rodeia, começam a ter interesse nas outras pessoas, desenvolvem o andar e começam a desenvolver a fala. O aconchego familiar é o pilar para a segurança e autonomia para o resto da vida. Serve de base para o que é o porto de abrigo e as pessoas com quem ele sabe que pode contar. Harmonia é importante.

A curiosidade e os testes de limites estão ao rubro, tem uma energia quase ilimitada e é tão bom vê-los tão irrequietos, curiosos, investigadores e aventureiros. Começam também a perceber o emotivo, as sensações, os medos, o que pode levar a imensa frustração por não saberem como lidar com todo este turbilhão. É fundamental que os pais ou cuidadores mantenham a calma e que apoiem a criança, explicando o que se passa com ela e o meio por forma a solidificar os conhecimentos e a realidade.

“ A experiência sensorial é importante nos primeiros anos de vida, quando o cérebro está no auge da plasticidade. Em seu livro O contato vital , Sharon Heller vai tão longe ao dizer: “Não tirar proveito de todas as experiências sensoriais do mundo do nosso bebê é equivalente, em educação de adultos, limitar o seu acesso à biblioteca” (Heller, 110).”

Referencias

- Ao escrever este artigo, a relação relacionamento “mãe / filho” é intencional. Quando a mãe biológica não está disponível, um cuidador ou responsável pode ter esse papel. Obrigado NAP Inc este artigo completo. Artigo traduzido para o

espanhol por Kangura.com Ver artigo original em Inglês em Sleepywrap.com
FONTE: <http://redcanguro.wordpress.com> Tradução de Simone De Carvalho

- Bruer, J. (2002). O Mito dos Três Primeiros Anos: uma nova compreensão do desenvolvimento inicial do cérebro e aprender ao longo da vida. New York: Free Press.
- Caplan, M. (1998). Untouched: A necessidade de afeto genuíno em um mundo impessoal. Prescott, AZ: Hohm Press.
- Eliot, L. (2000). O que está acontecendo lá dentro? : Como o Cérebro ea Mente Desenvolver nos primeiros cinco anos de vida. Bantam.
- Campo, T. (2003). Toque (Bradford Books). Cambridge, The MIT Press.
- Genna, C. (2007). Apoiar Skills sucção em bebês que amamentam. Jones.
- Granju, K & W. Sears. (1999). Attachment Parenting: cuidado instintivo para seu bebê e Crianças. Atria.
- Healy, J. (2004). Mente de crescimento do seu filho: Desenvolvimento do Cérebro e Aprendizagem desde o nascimento até a adolescência. New York, Broadway Books.
- Heller, S. (1997). O Vital toque: Como íntimo contato com seu bebê leva a mais feliz, Desenvolvimento saudável. Holt Paperbacks.
- Jackson, R. (1990). Ecologia Humana: O conselho de um médico pela vida humana .. ST. PRESS BEDE'S.
- Karen Ph.D, R. (1988). Tornando-se em anexo: primeiras relações e como elas moldam nossa capacidade de amar. New York, Oxford University Press.
- Kippley, S. (1999). Amamentação e Espaçamento Criança Natural. Bantam. Klaus, M, & J. Kennell, & P.
- Klaus. (1996). Colagem: a construção das bases de apego seguro e Independência. Da Capo Press.
- Montagu, A. (1986). Tocar: O significado humano da pele. Harper Paperbacks.
- Montagu, A. (1988). Crescer Young: Second Edition. Bergin.
- Palmer, LF (2007). Matéria do bebê: O que seu médico não pode dizer-lhe sobre como cuidar de seu bebê. San Diego, CA: Referência do bebê.
- Palmer, LF (2009). O vínculo do bebê: A Nova Ciência por trás do que é realmente importante quando cuidar de seu bebê. Naperville, IL: Sourcebooks, Inc..
- Pearce, J. (1986). Criança Mágica (Plume). New York: Bantam.
- Shostak, M. (1983). Nisa: A vida e palavras de um Kung mulher!. Vintage Books.
- Trevathan, W. Nascimento humano: uma perspectiva evolucionária. Walter de Gruyter.
- Walsh, A. (1995). Biosociology: um paradigma emergente. Praeger Publishers

- <http://comunidadeams.wordpress.com/2013/07/09/porque-a-exterogestacao-precisa-ser-praticada/>
- <http://maternidadenativa.blogspot.pt/2014/10/por-que-extero-gestacao-precisa-ser.html>

Benefícios Emocionais Da Exterogestação por Katuscia Helgueira

Ao observamos “bebês” de várias espécies na natureza, vemos a diferença na dependência e fragilidade dos bebês humanos em relação aos demais. Animais como cavalos, leões, macacos, nascem de suas mães e já saem andando, os humanos não andam, não enxergam direito e não tem outro meio de se comunicar além do choro, por esses motivos os cuidados, carinho e atenção devem ser redobrados.

Ashley Montagu (1986) desenvolveu uma teoria na qual demonstra que os bebês humanos apresentam uma dependência absoluta, pois, nascem antes do tempo de maturação do cérebro, isto ocorre porque se, os bebês ficassem mais do que 40 semanas no útero materno seu cérebro continuaria a se desenvolver e crescer, o que impediria a passagem do bebê pelo canal vaginal no momento do parto.

Desta forma então, por nascermos imaturos damos continuidade ao nosso desenvolvimento fora da barriga de nossa geradora. Esse desenvolvimento fora da barriga foi chamado, por Montagu (1986) de Exterogestação e popularizada pelo Dr. Harvey Karp (ano?) chamando também de quarto semestre gestacional.

Para que possam se desenvolver os bebês precisam estabelecer um relacionamento com o seu cuidador. Esse desejo de proximidade expressado pela criança é chamado de “apego”, e inicialmente exprime as necessidades de segurança e proteção do recém nascido. Isso torna-se muito importante para o desenvolvimento psicológico da criança, pois a forma como os pais desenvolvem esse vínculo inicial está diretamente associada a maneira que a criança irá desenvolver (John Bowlby, 1979).

A exterogestação proporciona uma maior facilidade de desenvolver este apego, pois aos desenvolver estímulos que se assemelham aos estímulos intra uterinos, o bebê sente-se seguro, protegido e suas necessidades podem ser atendidas de imediato.

Elliot (2000) defende que a infância é a base para todo o aprendizado posterior. Quanto mais trabalho para o cérebro do bebê, mais ele torna-se mais capaz e mais ávido para ter novos conhecimentos. A importância dos primeiros anos de vida do bebê no desenvolvimento do cérebro não pode ser negado, como “direto e permanente e que afeta a estrutura e função do cérebro final”, por isso é ainda mais crítico para um bebê estar sujeito à sua mãe, especialmente durante sua exterogestação, quando seu cérebro está desenvolvendo mais do que qualquer outro momento da sua vida.

O benefícios não são apenas para o bebê, mas funcionam também para a mãe, pois não é só o bebê precisa de sua mãe, ambos precisam um do outro. Após o esforço do processo de nascimento, acalma a mãe com uma sensação de força e plenitude ao segurar seu bebê perto de seu peito (Elizabeth Antunovic, 2009).

Referências

- Elisabeth Antunovic, 2009. O melhor lugar depois de útero.
- Artigo publicado em 09 de Julho de 2013.
- <https://comunidadeams.wordpress.com/2013/07/09/porque-a-exterogestacao-precisa-ser-praticada/> Acesso em: 27/06/2017.
- John Bowlby, 1979. The Origins of Attachment Theory. Developmental Psychology.
http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf Acesso em: 27/06/20017.
- Ashley Montagu, 1986. Tocar: O significado humano da pele. Harper Paperbacks.
- Eliot, L. (2000). O que está acontecendo lá dentro? : Como o Cérebro e a Mente Desenvolver nos primeiros cinco anos de vida. Bantam.

Benefícios para o desenvolvimento motor e cognitivo da exterogestação por Fernanda Baquedano

Atualmente, temos visto que os pais que escolhem pela criação com apego, dando colo ou carregando seus filhos em contato direto com o seu corpo através de um sling, são mal vistos ou julgados, pois muitas pessoas acreditam que tal conduta traga prejuízos e maus costumes ao bebê, achando que o mesmo ficará "mal acostumado" com tanto colo, tanto "mimo". Mas o que essas pessoas não sabem, é que carregar um filhote próximo ao corpo, é uma prática milenar que na verdade foi sendo deixada de lado pelo crescente processo acelerado da vida moderna, onde o colo vem sendo substituído pelos carrinhos altamente tecnológicos e frios.

Temos visto que carregar um filho no sling facilita e muita a vida da mãe, da família, de quem o carrega, pelo fato de ser prático e simples de se locomover sem ter que carregar tantas coisas. Além disso, sabemos que os benefícios vão além, de modo que essa prática seja tão importante para as mães e ainda mais para os bebês.

Como já se sabe, os bebês prematuros passam pelo processo de contato pele a pele com a mãe dentro mesmo de uma UTI neonatal para se fortalecerem e se recuperarem melhor. Então por que não fazemos uso dessa prática com o bebê atermo também? Se há benefícios comprovados, por que não estendermos esse cuidado extra aos nossos filhos pelo simples fato de trazer mais benefícios à sua vida?

Conceito de exterogestação (site Maepop):

A exterogestação é como uma gestação externa, um momento onde o bebê continua se desenvolvendo emocional e fisicamente no colo da mãe e este momento é fundamental para ele. A mãe carrega o bebê em seu colo por mais alguns meses e o mantém bem perto de seu corpo, assim como as mães cangurus que carregam seus bebês por cerca de 8 meses em sua bolsa até que eles sejam capazes de andar sozinhos.

A exterogestação tem um motivo biológico importante e interessante no desenvolvimento humano. Um bebê humano nasce antes de seu cérebro estar realmente preparado para o mundo.

O que ocorre é que se esse bebê ficasse mais tempo no útero, sua cabeça ficaria grande demais para passar pelo canal vaginal. Logo, os bebês nascem ainda imaturos e dependentes, mais do que qualquer outro animal.

Você já reparou que alguns bebês animais nascem e saem andando e correndo após alguns minutos ou horas depois de nascido? Diferente de um bebê humano. O custo primal de não ter um cérebro grande o suficiente já no nascimento, é que nossos filhotes nascem extremamente dependentes e em necessidade constante de cuidado. (HELLER). Por isso, os bebês precisam de muito colo, calor e conexão com suas mães. Precisam sentir o cheiro de sua mãe bem perto deles e continuar ouvindo o som do coração de sua mãe, que ele tanto ouviu no útero.

O colo da mãe, representa para ele a proteção, segurança e a volta a sua base principal, é o lugar onde ele sente um pouco do que vivia antes com o toque, calor e cheiro de sua mãe, é a possibilidade de se sintonizar novamente com sua vida intrauterina e com sua mãe. O sling aparece com uma importante ferramenta para que a exterogestação aconteça de forma que a mãe não se sinta tão limitada ao dedicar os dois braços o tempo inteiro para carregar o bebê.

“O contato é tão necessário para o desenvolvimento normal dos bebês como o alimento e o oxigênio.” (Richard Restak) É justamente por isso que psicólogos evolucionistas e antropólogos dizem que, até que a criança consiga se mover por conta própria, ela está em processo de exterogestação.

Segundo uma pesquisa publicada na revista *Evolutionary Psychology*, os bebês que recebem atenção e cuidados nessa fase, serão adultos mais independentes. A presença física da mãe é extremamente necessária para auxiliar na regulação do desenvolvimento do bebê. Uma das melhores formas de fazer isso é carregá-lo nos braços, o que naturalmente intensifica a relação entre ambos. É a partir desse lugar seguro que os pequenos aprendem sobre o desconhecido.

Quando os bebês estão em estado calmo e ao mesmo tempo alerta, em contato com uma pessoa tão familiar, cria-se o ambiente ideal para observar e processar tudo que acontece ao redor. São essas oportunidades que criam as faíscas para os neurônios do cérebro crescerem e se ramificarem com os demais. Por esse motivo, o toque é tão importante nesse estágio e a falta dele permite que grandes quantidades do hormônio do estresse seja liberado. Os altos níveis de cortisol no sangue impactam negativamente o crescimento, além de diminuir a função imunológica.

Uma pesquisa da Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, relatou que macacos separados de suas mães por um breve período de tempo já param de produzir leucócitos para combater infecções. Reunidos com elas novamente, seu sistema imunológico volta ao normal. Mantendo contato com a mãe, o bebê assegura que tudo está bem, através de mensagens que recebe pelo tato. Isso o ajuda a maximizar sentimentos de alegria, felicidade e outras emoções positivas, contribuindo ainda para a saúde mental ao longo da vida.

O desenvolvimento da criança:

O período de desenvolvimento intra-uterino de um indivíduo dura cerca de nove meses e neste período o feto realiza uma série de transformações até o nascimento que continuam ao longo do desenvolvimento humano através de uma complexidade de fatores genéticos, biológicos, físicos e sociais. Desde a concepção até a primeira infância, os bebês passam por diferentes etapas de maturação biológica, caracterizados por um ritmo de crescimento muito acelerado e intenso, denominado por muitos autores como, estágios de desenvolvimento.

O desenvolvimento da criança está sujeito a inúmeras influências e as diferenças individuais aumentam à medida que a criança cresce. Os estágios de desenvolvimento de acordo com Ramaldes (1999) de forma sintetizada são:

- Período: 06 a 18 meses/fase: emocional/características – aparece o riso e o choro, demonstrando sentimento e desenvolvimento das emoções capitais: dor, bem-estar, fome, alegria.
- Período: 18 a 24 meses/fase: sensório motor/características: coordenação de dois sistemas básicos: sensório, motor, experiências: tato-cinestésicas, viso-motora, auditivas fônicas.
- Período: 24 a 30 meses/fase: projetivo/características – necessidade se torna presente e o objeto ausente. Ação é estimuladora da atividade mental.

Ainda sobre a sociabilidade, é importante ressaltar que, para desenvolver-se, o bebê, após o nascimento requer além da manutenção dos processos orgânicos, o intercâmbio com outras pessoas. É através da relação com os outros que o ser se descobre e constrói pouco a pouco sua personalidade. Esse intercâmbio se inicia entre a mãe e a criança a partir de uma série de organizadores, como o olhar, a mímica, e a mais importante: o sorriso e a linguagem (LE BOULCH apud HOËR, 2007).

Benefícios do babywearing para a criança:

Um bebê que recebe esse "carinho" mantém seus sistemas mais estáveis quando em contato com seu cuidador. Tudo num bebê funciona melhor estando em contato com a mãe. A pressão arterial, os batimentos cardíacos, temperatura corporal, ritmo circadiano (de sono), digestão, etc.

Quando um bebê se sente seguro, seu sono melhora em quantidade e qualidade, e assim a mãe também consegue descansar melhor. O fato do bebê estar próximo ao peito da mãe, o carregar no pano favorece também a amamentação e o ganho de peso, já que este bebê não gastará energia para aquecer o próprio corpo e nem para chorar. Muitas vezes o bebê chora por necessidade de contato, não somente pelo fato de estar com fome. Bebês necessitam de colo e contato, e muitas vezes choram para pedir isso. Portanto, o babywearing nos auxilia a criar filhos mais seguros, uma vez que atendemos de pronto duas necessidades, tornando-os indivíduos mais seguros e independentes.

O colo também favorece a socialização deste bebê, pois a mãe fará suas atividades normalmente e terá contato com todo o meio externo que a cerca. Com isso, ele se socializará em contextos reais de interação social, através de estímulos naturais e não artificiais como sons de brinquedos, televisão, luz excessiva, etc.

Além disso, o bebê terá lembranças da vida intra-uterina já que ele andava "embalado" em contato com a voz, a respiração e o balanço do corpo da mãe.

O bom posicionamento no sling ajuda ainda no desenvolvimento motor do bebê (posição de sapinho). Devemos deixá-los o mais próximo da posição fisiológica de nascimento do bebê: perninhas fletidas, arredondamento da coluna e quadril favorecendo o encaixe do fêmur no acetábulo, pois se o esticarmos, não estaremos respeitando sua "imaturidade muscular". Na posição vertical podemos ainda favorecer o ganho de tonus da região cervical e dorsal através de sua atividade muscular para vencer a gravidade mesmo que segura pelo sling, não permitindo que ele se exercite em excesso.

A flexão de joelhos na posição de sapinho favorece na eliminação de gases e o fato de ter sua barriga aquecida pelo corpo da mãe, também favorecemos a digestão, refluxo e possíveis cólicas.

Pensando no conceito da exterogestaçãoTcc e através de diversas pesquisas, o pediatra americano, Dr. Harvery Karp criou o método de cinco passos para auxiliar e atender prontamente às necessidades reais do bebê neste primeiro trimestre. Basicamente seu método ensina a importante da reprodução das sensações uterinas do bebê para que sua memória afetiva seja familiar e que ele possa continuar a sua maturação na maior tranquilidade possível. O conceito da "Criação do Apego Seguro" escrita por outro pediatra americano Dr. Sears, que é a dependência de cuidado do bebê humano por um longo período por seus pais ou cuidadores.

Em algumas culturas (como africanas e asiáticas, como exemplo), o termo cólica é inexistente em bebês, pois os mesmos, passam longos períodos “colados” ao corpo de suas mães, principalmente pela prática do uso do sling.

Se levarmos em consideração algumas adaptações, o ato de carregar o bebe num sling reproduz as mesmas sensações para o bebê deixando-o mais tranquilo para se desenvolver e crescer.

Segundo o site Vida Ativa, os bebês carregados no sling têm um comportamento, saúde e crescimento diferentes dos restantes. Os benefícios destes porta-bebês são:

- Choram menos;
- Têm menos cólicas, refluxo e regurgitação;
- Mamam mais e melhor;
- Têm um melhor aumento de peso;
- Dormem mais e melhor;
- Acalmam-se mais rapidamente;
- Têm menos problemas no desenvolvimento da coluna;
- Têm menos problemas de displasia da anca;
- Têm menos problemas de plagiocefalia (deformações do crânio);
- Melhora o tonus muscular e coordenação motora;
- Têm um melhor sentido social, interagindo melhor com o meio envolvente;
- Sentem-se integrados na rotina familiar;
- São mais independentes;
- Estão mais seguros;
- Respiram um ar mais puro.

Desafios e Dicas práticas Para a Exterogestação por Nicolý Araújo

Um dos maiores desafios humanos da atualidade é encontrar tempo para as relações pessoais, pois com a vida modernas, o uso de artifícios “facilitadores” da vida humana torna-se cada vez mais constante e na maternidade isso não seria diferente, o uso de carrinhos, cadeirinhas, babás eletrônicas e muitos outros objetos faz com que a Exterogestação por si só já seja um desafio para o desenvolvimento do Recém-Nascido no pós-parto.

Como vimos anteriormente, para que a Exterogestação seja efetiva tem que haver toque, pele a pele, comunicação entre a mãe/cuidador e o Recém-Nascido, em suma, troca de calor corporal.

Nesses primeiros meses de vida extrauterina, os desafios são tantos quanto as novidades para o bebê aqui fora. As noites mal dormidas, a rotina de troca de fraldas, banhos, alimentação do bebê, a adequação da própria alimentação e cuidados consigo mesmo, são também desafios reais e vamos a partir desse ponto listar dicas práticas de como ajustar as rotinas da mãe/cuidador às necessidades e demandas desse novo membro da família, buscando suavizar esse momento tão importante para a nova família, baseadas nos 5 pontos que o pediatra Harvey Karp, que ele chama de 5 S's, citados no livro dele O bebê mais feliz do pedaço, que são Swaddling (ou embrulhar), Side-lying (deite-o de lado), Shushing (faça 'shhh'), Swinging (balançar), Sucking (sugar).

Exterogestação no dia-a-dia

No útero, nossos bebês tem uma série de vantagens que perdemos ao nascer, como comida sempre que precisamos, um lugar sempre quente e aconchegante, a voz da mãe quando se sentem inseguros e muitas outras vantagens, quando os bebês nascem ele já tem uma rotina pré formada desde ventre e acabamos por querer que estabelecer uma outra rotina abruptamente, fazendo com que o bebê sinta a necessidade de chorar sempre que se frustra por não ter aquela rotina anterior, necessitando muito mais de contato, seguem as dicas baseadas nos 5 S's do Dr. Karp, para que essa transição de dentro do útero para fora seja feita de forma mais tranquila:

O uso do sling: O recém-nascido precisará ser carregado de alguma forma, e isso já faz parte do desenvolvimento humano e é extremamente necessário, pois o bebê humano não sabe andar, se mover e nem sustenta o próprio pescoço e corpo, alguém precisará fazer isso por ele, logo o sling irá atuar como um facilitador de colo, trará a mãe/cuidador para mais próximo, o bebê terá mais contato, ouvirá a voz da mãe de perto, o calor e ainda simulará os movimentos da vida intrauterina.

O Banho de Ofurô: Banheira que parece um balde, de origem japonesa, técnica de relaxamento usada a muitos séculos, simula a vida uterina, quando o bebe vivia em ambiente aquoso, proporcionando assim tranquilidade ao recém-nascido

A shantala: Massagem indiana recomendada para os bebes desde o primeiro mês de vida, não simula a vida no útero, mas proporciona ao bebe e ao cuidador momentos de aproximação e troca de calor, toque.

Amamentação Livre demanda: Como falado anteriormente, os bebes têm alimentação sempre que precisa dentro do útero, e ter horários aqui fora pode tornar a transição mais complicada nesse período, além de proporcionar o sugar sempre que o bebe sente necessidade, pois já o realizava na vida intrauterina.

Além dessas dicas, é também necessário que a mãe/cuidador compreenda que o bebe já nasce com sua rotina definida e proporcionar uma Exterogestação efetiva só traz benefícios tanto físicos, como psicológicos para os bebes, assim é preciso que o adulto se adapte a esse novo ser, ajustando-se a rotina do recém-nascido e assim suavizar essas novas rotinas, aproveitando para se conhecerem mais, e integrar o bebe a nova família.

Referências

- <http://revistacrescer.globo.com/Bebes/Cuidados-com-o-recem-nascido/noticia/2017/01/exterogestacao-gravidez-pode-durar-mais-de-9-meses.html> Acesso em: 29/06/2017
- <https://amaequequeroser.wordpress.com/tag/harvey-karp/> Acesso em: 29/06/2017

Oficina de Babywearing em grupo de gestantes – Aplicada no dia 8 de agosto de 2017

Roteiro (oficina de 1h30)

1. Boas vindas, apresentação da assessoria e apresentação do conteúdo que será abordado (05 min)
2. Conceitos básicos de Exterogestação e benefícios do carregar (15 min)
3. Posição fisiológica do bebê (15 min)
4. Diferentes carregadores e suas características (10 min)
5. Carregadores mais adequados para RN (especificar os motivos e detalhar um pouco características adequadas) (10 min)
6. Demonstração da amarração frente com passe cruzado (cruz envolvente) (30 min)
7. Prática da amarração
8. Avaliação da oficina (05 min)

Importante:

- Esclarecer que, devido ao tempo, não é possível um aprofundamento

Questionário para avaliação de impactos da oficina (Palestra realizada na Maternidade Nossa Senhora da Guia em Alagoas, 10 gestantes)

Nome:

Data de nascimento: _____ Nº de filhos: _____

Profissão: _____

sim		não	
-----	--	-----	--

Atuante:

Escolaridade:

Pós graduação		Graduação	3	Ensino Médio	7	Ens.Fundamental	
---------------	--	-----------	---	--------------	---	-----------------	--

Avalie o seu grau de conhecimento em relação aos temas abaixo, antes e depois da oficina:

1. Conceitos de exterogestação

Antes da oficina:

Já conhecia bem o conceito		Já tinha ouvido falar alguma coisa	4	Nunca tinha ouvido falar	6
----------------------------	--	------------------------------------	---	--------------------------	---

Depois da oficina:

Aprendi muito	2	Os conceitos ficaram mais claros, mas queria mais informações	8	Não me acrescentou muita coisa	
---------------	---	---	---	--------------------------------	--

2. Posição fisiológica do bebê

Antes da oficina:

Jjá conhecia bem esse assunto		Já tinha ouvido falar alguma coisa	1	Nunca tinha ouvido falar	9
-------------------------------	--	------------------------------------	---	--------------------------	---

Depois da oficina:

Aprendi muito	5	A posição fisiológica do bebê ficou mais clara	5	Não me acrescentou muita coisa	
---------------	---	--	---	--------------------------------	--

		pra mim, mas queria mais informações			
--	--	--------------------------------------	--	--	--

3. Diferentes carregadores e suas características

Antes da oficina:

Já conhecia bem todos os carregadores apresentados		Já tinha ouvido falar alguma coisa	6	Nunca tinha ouvido falar nada	4
--	--	------------------------------------	---	-------------------------------	---

Depois da oficina:

Aprendi muito	9	Aprendi coisas novas mas queria mais informações	1	Não me acrescentou muita coisa	
---------------	---	--	---	--------------------------------	--

4. Carregadores mais adequados para RN (especificar os motivos e detalhar um pouco características adequadas)

Antes da oficina:

Já conhecia bem os carregadores e características apresentadas		Já tinha ouvido falar alguma coisa	5	Nunca tinha ouvido falar nada	5
--	--	------------------------------------	---	-------------------------------	---

Depois da oficina:

Aprendi muito	8	Aprendi coisas novas mas queria mais informações	2	Não me acrescentou muita coisa	
---------------	---	--	---	--------------------------------	--

5. Demonstração da amarração frente com passe cruzado (cruz envolvente)

Antes da oficina:

Já conhecia bem e já fiz a amarração apresentada		Já tinha visto essa amarração mas não sabia como fazer		Nunca tinha visto essa amarração	10
--	--	--	--	----------------------------------	----

Depois da oficina:

Aprendi a fazer a amarração apresentada	7	Não consigo fazer a amarração sozinha ainda mas quero conseguir	2	Não consegui e não me interessei em aprender	1
---	---	---	---	--	---

6. Após toda a oficina:

8	Aumentou o interesse que você já tinha em carregar seu bebê no pano
2	Surgiu em você um interesse que você ainda não tinha em carregar seu bebê no pano
	Achei que eu conseguiria mas desanimei por que achei muito difícil
	Percebi que não tenho interesse em carregar meu bebê no pano

Termo de consentimento

Autorizo o uso das respostas fornecidas para análises dos impactos da oficina oferecida e o envio de uma mensagem após 30 dias desta oficina para avaliação de efeitos de médio prazo.

Assinatura:

E-mail:

Apontamentos sobre os resultados da oficina, feitos pelas participantes do projeto:

Lili Lima: acho que os resultados foram fabulosos! ja sabemos que numa oficina não se consegue o mesmo nível de especificação e esclarecimento que numa consulta particular, mas a grande maioria aprendeu muito.

Na Exterogestação e posição fisiológica a maioria não sabia o que aquilo era, e apesar de terem ficado com curiosidade para saber mais, pelo menos já estão mais alerta do ponto e irão procurar informação, ótimo no babywearing o desconhecimento ainda era maior e com resultados fantásticos!

Nicolly Araújo: Eu apliquei a oficina e por mais que já esteja trabalhando com babywearing aqui em Maceió há 2 anos, toda oficina é da mesma forma, muitas não conhecem, já até testaram os cangurus, mas pelos desconfortos trazidos pela falta de ergonomia pensam que não precisam carregar seus filhos e na oficina caem em si e veem uma possibilidade de um início da maternidade mais leve e independente com o pano, estamos ainda plantando sementes, aos poucos há de germinar e florescer!

Katiuscia Helgueira: Gostei muito dos resultados e acredito que em grande parte nos lugares em que o babywearing não é muito conhecido seja assim.

Pôr o tempo ser curto e por passar as informações mais básicas já desperta um interesse maior sobre o assunto e já é possível que os participantes tenham uma boa noção da importância da Exterogestação e da posição fisiológica.

Fernanda Baquedano: pude constatar que a grande parte das mulheres aqui na Baixada Santista antes da oficina nunca tinha ouvido falar em Sling, e sim sobre o Canguru mas a maioria nunca teve contato com nenhum carregador, tendo em vista que são mulheres mais humildes e talvez até mais desinformadas com relação a essa prática. Após a oficina, elas disseram que o conceito sobre a importância do babywearing para os bebês ficou muito claro, o que as estimulou a aprender mais para então poder praticar e de fato utilizar! Algumas acharam um pouco complicado mas acredito que, com tempo e prática, essas mulheres consigam se adaptar. Fiquei muito feliz com esse resultado e espero que todas realmente queiram aprender para beneficiarmos cada vez mais bebês e famílias a aumentarem seus laços!

Carolina Mattos: O resultado da aplicação do projeto pareceu satisfatório, assim como o roteiro para verificação dos resultados alcançados. Aparentemente a distribuição das respostas parece ser adequada ao público de gestantes em geral, havendo uma pequena parcela de pessoas com algum conhecimento e a maior parte com pouco ou

nenhum conhecimento. É interessante notar que, em geral, a avaliação foi positiva e o interesse por mais informações pareceu crescente. A aplicação do projeto em outras situações pode ser uma ação de curto prazo que tende a gerar benefícios reais a mães e bebês.