



**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Saúde de Viseu

# **Vivências de Puérperas que frequentaram um Programa de Recuperação Pós-parto**

Regina Andreia da Cruz Rasteiro

1 de Julho de 2022





**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Saúde de Viseu

# **Vivências de Puérperas que frequentaram um Programa de Recuperação Pós-parto**

Regina Andreia da Cruz Rasteiro

## **Dissertação**

Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna, Obstetrícia e Ginecologia

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Emília Coutinho

1 de Julho de 2022



## **Agradecimentos**

Aos meus pais;

Ao meu namorado, por compreender as minhas ausências;

À minha irmã Renata e ao meu cunhado, pela ajuda preciosa que me deram na realização deste trabalho;

À Professora Doutora Emília Coutinho, mais uma vez, pela generosidade, pela disponibilidade, pela motivação e pelo valioso contributo e orientação em todos os momentos;

Às mães que, gentilmente, concordaram em participar neste estudo;

Às minhas amigas e colegas de Pós-Licenciatura, às que continuaram comigo no desafio de acabar o Mestrado e às que nos apoiaram na decisão, agradeço o apoio, a amizade e o companheirismo;

Aos meus amigos, pelas palavras motivadoras;

A todos o meu profundo obrigado!



## Resumo

**Introdução:** O pós-parto é um período particularmente desafiante na vida da mulher, que o vivencia de modo muito particular, ao ser confrontada com uma nova realidade, a de ser mãe, e se apercebe de novas exigências, dificuldades e necessidades. Os programas de recuperação pós-parto, maioritariamente desenvolvidos por enfermeiros especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica, pretendem apoiar e empoderar a mulher, aumentando-lhe as suas competências no cuidar o recém-nascido, bem como a sensação de segurança e a confiança necessária para responder aos novos desafios.

**Objetivo:** compreender as vivências das mães que frequentaram um programa de recuperação pós-parto.

**Métodos:** Estudo de investigação qualitativa com abordagem fenomenológica hermenêutica segundo pressupostos de Max van Manen. As participantes do estudo foram 14 mulheres que frequentaram um programa de recuperação pós-parto e que aceitaram integrar este estudo. A recolha de dados foi realizada através de entrevista fenomenológica, na modalidade online, via Skype®.

**Resultados:** São diversas as vivências das mães no período pós-parto, que emergem da análise de dados, as quais identificam alegrias, mas também desconfortos e desafios, muitas vezes inesperados e difíceis. Foram vários os motivos que as levaram a participar nestes programas, dos quais obtiveram vários benefícios, no entanto também apontam alguns constrangimentos e fazem sugestões de melhoria. Consideram que esta experiência foi importante, positiva, útil e enriquecedora, tendo contribuído para o aumento das suas habilidades e competências parentais, e conseqüentemente empoderamento e confiança.

**Conclusão:** Sendo o pós-parto um período de alegria, mas também de dificuldades e desafios, os programas de recuperação, particularmente desenvolvidos por enfermeiros especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica, foram uma mais-valia na vida das mulheres que os frequentaram e, por isso, devem ser promovidos entre as grávidas e puérperas recomendando-se o seu desenvolvimento, por enfermeiro EESMO, nas comunidades.

Descritores em Português: Poder familiar; Período pós-parto; Mães; Papel do profissional de enfermagem; Enfermagem Obstétrica.





## **Abstract**

**Introduction:** The postpartum period is a particularly challenging period in the life of a woman, who experiences it in a very particular way, when confronted with a new reality, being a mother, and becomes aware of new demands, difficulties and needs. Postpartum recovery programs, mostly developed by midwives, aim to support and empower women, increasing their skills in caring for the newborn, as well as their sense of security and confidence, which are necessary to respond to the new challenges.

**Aim:** to understand the mothers' who attended a postpartum recovery program experience and point of view.

**Methods:** Qualitative research study with a hermeneutic phenomenological approach according to Max van Manen's assumptions. The sample consisted of 14 women who participated in a postpartum recovery program and who agreed to participate in this study. Data collection was performed through a non-presential phenomenological interview via Skype®.

**Results:** There are several different experiences in this period, in which mothers identify joy but also discomforts and challenges, often unexpected and difficult. There were many reasons that made them to participate in these programs, from which they obtained several benefits. However, they also point out some constraints and make suggestions for improvement. They consider that this experience was important, positive, useful and enriching, and had contributed to increase their parenting skills and competences, and consequently empowerment and confidence.

**Conclusion:** Postpartum period is a time of joy but also of some difficulties and challenges. Recovery programs were an asset in the lives of women who attended them and, therefore, should be promoted among pregnant and postpartum women. It is recommended that these projects may be developed by midwives in their communities.

Keywords: Parenting; Postpartum Period; Mothers; Obstetric Nursing; Nurses Role; Obstetric Nursing



## Sumário

<b>Resumo</b> .....	<b>5</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>7</b>
<b>Lista de abreviaturas e siglas</b> .....	<b>13</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Enquadramento Teórico</b> .....	<b>17</b>
<b>2. Métodos</b> .....	<b>23</b>
2.1 Tipo de estudo.....	23
2.2 Recolha de informação e caracterização das participantes.....	24
<b>3. Resultados</b> .....	<b>28</b>
3.1 Vivências das mães no período pós-parto .....	28
<b>3.1.1 Desafios do período pós-parto</b> .....	<b>32</b>
<b>3.1.2 Desconfortos experienciados no período pós-parto</b> .....	<b>43</b>
<b>3.1.3 Estratégias utilizadas na resolução de problemas</b> .....	<b>44</b>
<b>3.1.4. As alegrias do período pós-parto</b> .....	<b>47</b>
3.2 Organização dos Programas de Recuperação Pós-parto .....	49
<b>3.2.1 Duração dos Programas de Recuperação Pós-Parto</b> .....	<b>51</b>
<b>3.2.2. Características das sessões</b> .....	<b>52</b>
<b>3.2.3. Temáticas abordadas</b> .....	<b>53</b>
3.3 O olhar das mães sobre a sua participação nos Programas de Recuperação Pós-Parto ..	55
<b>3.3.1 Expectativas acerca do Programa de Recuperação Pós-Parto</b> .....	<b>60</b>
<b>3.3.2 Motivos que levaram à participação no Programa</b> .....	<b>62</b>
<b>3.3.3 Razões que levarão outras mulheres a não participar no Programa</b> .....	<b>63</b>
<b>3.3.4 As temáticas mais significativas para as mães e as que não foram abordadas</b>	<b>65</b>
<b>3.3.5 Benefícios sentidos por frequentar o Programa</b> .....	<b>67</b>
<b>3.3.6 Sentimentos vivenciados durante a partilha em grupo</b> .....	<b>71</b>
<b>3.3.7 Constrangimentos sentidos ao frequentar o Programa</b> .....	<b>72</b>
<b>3.3.8 Dificuldades sentidas ao frequentar o Programa</b> .....	<b>74</b>
<b>3.3.9 Sugestões de melhoria</b> .....	<b>75</b>
<b>3.3.10 Significado atribuído à experiência vivida durante o Programa</b> .....	<b>79</b>
<b>3.3.11 Atributos do Enfermeiro que implementou o Programa</b> .....	<b>80</b>
<b>Discussão</b> .....	<b>83</b>
<b>Considerações Finais</b> .....	<b>97</b>

**Referências Bibliográficas..... 99**

**ANEXOS..... 104**

Anexo I - Guião da Entrevista Fenomenológica

Anexo II - Aprovação do estudo pela Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde de Viseu

Anexo III - Categorização das entrevistas realizadas através do NVivo

## Lista de Tabelas

Tabela 1 – Dados sociodemográficos das puérperas incluídas no estudo	25
Tabela 2 – História obstétrica das puérperas	26
Tabela 3 – Profissionais responsáveis pelos programas de cada participante	27
Tabela 4 – Categoria “Vivências das mães no período pós-parto”	28
Tabela 5 – Categoria “Organização dos Programas de Recuperação Pós-parto”	49
Tabela 6 – Categoria “O olhar das mães sobre a sua participação nos Programas de Recuperação Pós-Parto”	55



## **Lista de abreviaturas e siglas**

ACOG – American College of Obstetricians and Gynecologists

BLW – Baby led weaning

CAM – Conselheira de Aleitamento Materno

EEESMO – Enfermeiro/a Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

EESMO – Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

N - Número

OMS – Organização Mundial de Saúde

PRPP – Programas de recuperação pós-parto

PT – Portuguesa

RN- Recém-nascido

UR – Unidades de registo





## **Introdução**

No âmbito do segundo ano do 6.º Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna, Obstetrícia e Ginecologia, foi proposto a realização de um trabalho académico, numa área de interesse, para se constituir como objeto de avaliação da unidade curricular de Dissertação, e obtenção do título de Mestre em Saúde Materna e Obstétrica.

Ao longo da pós-licenciatura de especialização, o período pós-parto sempre suscitou interesse pela multiplicidade de mudanças que acarreta, quer físicas, psicológicas, sociais e, principalmente, pela aquisição de um novo papel, o papel de mãe, constituindo-se como um período de transição com imensos desafios. Assim, dando continuidade ao trabalho já iniciado e, mantendo o foco na área de interesse, na procura de respostas para melhor compreender as vivências das mulheres no período pós-parto, foi realizado um trabalho de investigação relacionado com a temáticas dos programas de recuperação pós-parto.

Este trabalho tem como propósito compreender as vivências de mães que participaram num programa de recuperação pós-parto, iniciando-se pelo enquadramento teórico, seguida de uma explicação acerca dos métodos utilizados para realizar a investigação. No capítulo dos resultados, analisam-se as vivências maternas, entre várias temáticas abordadas e, de seguida discutem-se os dados obtidos, confrontando, sempre que disponível, com a literatura existente. Por último, tecem-se algumas considerações finais, nomeadamente os contributos que este estudo tem para a prática, assim como as suas limitações.



## 1. Enquadramento Teórico

O período pós-parto é aquele que tem o seu início a partir do parto. No entanto, a designação de puerpério é, muitas vezes, usada como sinónimo de período pós-parto sendo, no entanto, diferentes. Ao longo do tempo, diversos autores contribuíram para a clarificação dos conceitos.

Há quase 4 décadas (Ziegel & Cranley, 1985), referiam-se ao período pós-parto, puerpério ou 4º trimestre como sinónimos, no entanto, referem que há todo um desenvolvimento e ajustamento social que acontece e vai para além das seis semanas, necessitando de três a quatro meses após o parto, e que esse sim, é considerado o “quarto trimestre”.

Há duas décadas, Cashion (1999) referiu-se ao período pós-parto, como aquele em que o corpo regressa ao seu estado normal, aludindo que também se pode designar por “puerpério” ou por “quarto trimestre”, entendendo que todos os conceitos têm o mesmo significado.

Atualmente, de acordo com Ferreira (2016), o puerpério é o período em que acontecem todo um conjunto de modificações físicas e psíquicas relacionadas com o processo de regressão decorrentes da gravidez e com o início da efetividade da amamentação. Temporalmente, para este autor, pode classificar-se em três fases: o puerpério imediato (as primeiras 24 horas após o nascimento), o precoce (até ao final da primeira semana) e o tardio (até á sexta semana após o parto).

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG, 2018) vem também enfatizar o conceito do “quarto trimestre”, referindo que é o período pós-parto em que corre a adaptação física, social e psicológica da mulher.

Neste trabalho, dar-se-á ênfase ao termo pós-parto, enquanto termo mais abrangente, não se limitando apenas às seis semanas após o parto, nem apenas aos primeiros três meses, podendo ser mais alargado, dado que o foco das intervenções de enfermagem não se resume às respostas humanas às adaptações físicas do puerpério, mas também a outras que acontecem após esse período, e que são do foro psicológico, social e cultural.

Assim, é importante refletir primeiramente que tornar-se mãe implica uma transição. Para Meleis (2010) uma transição consiste em passar de um estado (lugar ou condição) para outro estado, requerendo por parte da pessoa incorporação de conhecimentos, alteração do seu comportamento e mudança na definição do “eu”, ou seja, uma redefinição de identidade. É o resultado de mudança na vida, na saúde, no relacionamento e/ou no ambiente. Assim, é fácil perceber que o período pós-parto é um período de transição em que a mulher, puérpera, agora

mãe, sofre as consequências de mudanças físicas, psíquicas, sociais, económicas, entre outras. Neste caso em particular, ocorre uma redefinição de papéis: a mulher passa a ser mãe.

As transições, passagem de um estadio de estabilidade a outro, igualmente de estabilidade, caracterizam-se não apenas pela sua “singularidade e especificidade, como também pela complexidade de cada uma e pela multiplicidade de dimensões que abrangem (Meleis, 2010) Nesta transição para a parentalidade, que segundo a mesma autora é do tipo desenvolvimental, interferem vários fatores, nomeadamente, o significado atribuído e as expectativas associadas, o sentimento de competência (ou a falta dele), o ambiente em que se está inserido, assim como o bem-estar físico e emocional da puérpera. Estes são determinantes para facilitar ou a dificultar a transição (Henriques et al., 2015).

Também Ramona Mercer, considerando a importância desta transição, desenvolveu uma teoria acerca do modo como cada mulher se torna mãe e deu-lhe o nome de Teoria da Consecução do Papel Maternal (Mercer, 2004). Esta teoria é operacionalizada em quatro fases e tem o seu início ainda na gravidez (a primeira fase), e as três fases seguintes no período pós-parto.

Na primeira fase da teoria, a fase do comprometimento com a gravidez, a mulher inicia um processo de preparação para o nascimento do seu filho. Nesta altura, preocupa-se mais com a sua saúde, evita comportamentos que possam ser prejudiciais ao normal desenvolvimento da criança, e procura o suporte e aprovação familiares (Mercer, 2006).

No período pós-parto, que envolve as três fases seguintes, não há limites temporais rígidos. A primeira fase do pós-parto, segunda fase identificada por Mercer (2004, 2006), caracteriza-se pela busca do conhecimento e pela necessidade de aprendizagem, relativamente a tudo o que esteja relacionado com o seu filho, ao mesmo tempo que o seu corpo recupera fisicamente do parto (Mercer, 2004, 2006). Na terceira fase designada por “seguindo em direção a um novo normal”, ocorre um reajustamento na forma como a mulher vive as suas relações, quer conjugal, familiar e entre amigos, ao mesmo tempo que sente um aumento de confiança para cuidar do filho. Na última fase, a mãe já assume uma identidade materna, que tinha vindo a construir, sentindo-se competente nas suas atividades, em cuidar de si e do filho (Mercer, 2004 e 2006), no caminho para uma parentalidade efetiva.

Compreende-se, então, que o modo como cada puérpera faz esta transição, de mulher para mãe, e os significados que lhe atribui são diferentes, influenciando também a perceção que tem do seu estado de saúde, que, tal como refere a OMS, não se circunscreve à presença de doença.

Embora a sociedade transmita a ideia de que a gravidez e o período pós-parto são sempre períodos de grande felicidade, podendo haver alguns pequenos incómodos passageiros, a verdade é que as mães relatam que se sentem cansadas, com dores, ansiosas, assoberbadas com o cuidar do recém-nascido (RN) (com dúvidas, medos e dificuldades) e com pouco tempo para cuidarem de si mesmas (Carvalho et al., 2017). Corroborando estes achados, a ACOG (2018) alerta ainda que o quarto trimestre, apesar de ser um período de alegria, é acompanhado pela falta de descanso, dificuldades na amamentação, stress, aparecimento ou exacerbação de doenças mentais, falta de desejo sexual e incontinência urinária. Estes aspetos têm implicações no modo como se cuida do RN, na relação conjugal e na qualidade de vida. Uma vez que o que sentem não está socialmente normatizado, as mães podem omiti-lo ou escondê-lo, por culpa ou vergonha, fazendo com que algumas perturbações psicológicas não sejam detetadas atempadamente (Leitão, 2016).

O anteriormente exposto justifica, por si só, o acompanhamento e vigilância da puérpera, no entanto, nem sempre há um bom acompanhamento materno no período-pós-parto e são vários os autores que o referem. O foco dos cuidados centra-se muito na vigilância da gravidez, havendo uma diminuição abrupta desse acompanhamento no período pós-parto (Faria-Schützer et al., 2020; Ribeiro et al., 2019). As mães desejam manter a assistência que tinham durante a gravidez (Finlayson et al., 2020) e sentem-se abandonadas e sem ajuda quando isso não se verifica (Faria-Schützer et al., 2020). Também Walker et al. (2015) referem que a quebra do contacto regular com os profissionais de saúde, em quem confiam, faz com que as mulheres se sintam isoladas e pouco preparadas para lidar com os desafios e mudanças que têm de enfrentar enquanto mães. Reforçando esta ideia, os mesmos autores expõem o seguinte testemunho de uma mãe: “Assim que o bebé nasce, ninguém (sistema de saúde) se interessa mais por nós” (p. 82). Esta necessidade de apoio é independente de as mães, enquanto grávidas, terem ou não participado em programas de preparação para o nascimento (Walker et al., 2015).

Meleis (2010) refere que os enfermeiros são, na maioria das vezes, os profissionais que lidam primeiramente com os utentes que estão num processo de transição, e que são facilitadores da mesma, no sentido da preparação e do ensino de conhecimentos e habilidades fundamentais para que esta ocorra de forma positiva. E apenas quando isso acontece, será considerada transição, pela autora. Por sua vez, o enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna e obstetrícia (EEESMO) é o enfermeiro que, pelas suas competências clínicas especializadas, tem o dever e a responsabilidade de cuidar a mulher, inserida na família e comunidade, durante o período pós-natal (Ordem dos Enfermeiros, 2019b). O seu foco é, não

só a mulher, mas também o recém-nascido, tendo em conta o ambiente e as condições em que estes estão inseridos.

A mesa do colégio da especialidade em enfermagem de saúde materna e obstétrica, reviu os seus padrões de qualidade preconizando que o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, no âmbito do seu exercício profissional seja norteado pelos seguintes enunciados descritivos: a satisfação do cliente, a promoção da saúde, a prevenção de complicações, o autocuidado, autocontrolo e mestria, a readaptação funcional às novas condições de saúde e a organização dos cuidados de enfermagem especializados em SMO (Cerejeira, Cardoso e Portugal., 2022).

Nesse sentido, de acordo com a mesma publicação, o enfermeiro EESMO persegue altos níveis de satisfação dos clientes, concretamente, no respeito pelas capacidades, crenças, valores e desejos da natureza individual da mulher e das pessoas que lhe são significativas; no respeito pela sua autonomia, pelas suas expectativas e desejos estabelecendo parcerias, negociando com a mulher/casal, promovendo o seu envolvimento na tomada de decisão e no seu processo de cuidados.

No âmbito da promoção da saúde o enfermeiro EESMO desenvolve uma prática que tem por objetivo atingir o potencial máximo de saúde das(os) cliente(s) através de: programas de saúde no âmbito da promoção não só da adaptação à parentalidade, mas também da saúde mental, sexual, ginecológica e reprodutiva, que devem ter início no pré-concepcional até ao período pós-parto, fornecendo um maior apoio e vigilância a mulheres ou comunidades mais vulneráveis; na promoção de modelos de informoterapia que permitam uma tomada de decisão e ação autónomas, conscienciosas e baseadas na evidência, com vista a obter níveis elevados de saúde (Cerejeira et al., 2022).

No âmbito da prevenção de complicações, o enfermeiro EESMO identifica problemas potenciais relacionados com a saúde física, social ou emocional da mulher, durante o puerpério; prescreve intervenções de enfermagem, centradas na pessoa e na sua condição de saúde, familiar e social, implementa-as e avalia a sua eficácia, responsabilizando-se pelas suas intervenções e referenciando, sempre que se justifique, para outros profissionais de acordo com as suas áreas de intervenção (Cerejeira et al., 2022).

O autocuidado, autocontrolo e mestria relacionam-se com a identificação das necessidades em cuidados, centrados nos conhecimentos, capacidades, autoeficácia, significados e consciencialização. No que se refere ao período pós-parto, o autocuidado e

autocontrolo são no âmbito da promoção da saúde ginecológica, sexual e reprodutiva e a mestria refere-se ao desenvolvimento de competências parentais, necessárias para uma transição para a parentalidade positiva (Cerejeira et al., 2022).

No que se refere à readaptação funcional às novas condições de saúde o enfermeiro EESMO assegura a continuidade do processo de prestação de cuidados de enfermagem, no período pós-parto; promove o desenvolvimento de competências parentais nomeadamente na amamentação, na promoção da saúde do recém-nascido; na preparação do regresso a casa e ainda na identificação dos recursos existentes na comunidade que possam ser uma mais-valia caso ocorram complicações pós-parto, dificuldades no estabelecimento da amamentação, ou outras necessidades ao nível das competências parentais ou de saúde física e emocional (Cerejeira et al., 2022).

A organização dos cuidados de enfermagem especializados e o exercício profissional centram-se num modelo de referência centrados nas necessidades singulares de cada pessoa, nomeadamente de condições facilitadoras da transição, tendo em vista o bem-estar, segurança e autodeterminação. Esta organização de cuidados pressupõe ainda um sistema de melhoria contínua, que promova a qualidade dos mesmos, requer um adequado sistema de documentação e deve promover a satisfação dos enfermeiros EESMO face à qualidade do exercício profissional (Cerejeira et al., 2022).

Graça et al. (2011) concluíram no seu estudo que os enfermeiros EESMO devem desenhar projetos, que permitam a transição efetiva para a parentalidade, que tenham, não só, início no período pré-parto, mas também continuidade no período pós-parto. Nestes deve haver espaço para capacitação da mulher em função da sua singularidade e especificidade, assim como para a gestão do stress, típico desta transição desenvolvimental.

É nesse sentido que surgem os programas de recuperação pós-parto (PRPP), colmatando uma lacuna que existe depois da mãe ter alta da maternidade, habituada, até então, a uma vigilância de saúde apertada, durante a gravidez, e ao apoio próximo dos profissionais de saúde). No período pós-parto, a mãe tem de ser capaz de cuidar de si e também do seu filho.

O enfermeiro EESMO, pelas competências que possui na assistência à puérpera e ao RN, e de acordo com o seu regulamento das competências específicas (Ordem dos Enfermeiros, 2019b), é um profissional de saúde cujo papel é determinante no período pós-parto, não só para a díade mãe-filho, mas também para a mulher inserida na comunidade, apoiando no processo de transição e adaptação à parentalidade.

Segundo a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (MCEESMO), os PRPP têm como objetivos promover a saúde da puérpera, promover o desenvolvimento de competências para cuidar do RN, promover a recuperação física materna, através de exercícios que tonifiquem a musculatura (abdominal ou perineal) e, ainda, promover a partilha de experiências entre pares (MCEESMO, 2014).

Na sua construção, os PRPP devem contemplar uma componente teórica, que deve ser planeada de acordo com as necessidades da população-alvo, e uma componente prática. A avaliação dessas necessidades deve ser realizada através de uma consulta de enfermagem prévia (MCEESMO, 2014).

Poucos são os estudos (nomeadamente no contexto português) que se focaram no olhar das mães sobre a sua participação nos PRPP, que analisaram as suas vivências, perceções, opiniões, os benefícios que sentiram e ainda de que modo, segundo as mesmas, estes podem ser melhorados, pelo que se justifica a realização desta investigação.

Assim, o objetivo deste estudo é compreender as vivências de mães que frequentaram um Programa de Recuperação Pós-Parto. Com a resposta a esse objetivo acreditamos ser possível desocultar o valor atribuído pelas mesmas ao trabalho do enfermeiro EESMO e as eventuais necessidades que sentem quando esse programa não é ministrado por um enfermeiro EESMO, e sim por outro profissional.



## 2. Métodos

Neste capítulo são abordados os métodos utilizados para a realização deste estudo de investigação.

### 2.1 Tipo de estudo

A pesquisa qualitativa é sensível a dados específicos que outras pesquisas não consideram. Sendo a fenomenologia o método que permite compreender o fenômeno enquanto experiência vivida, e o objetivo deste estudo compreender as vivências maternas, ou seja, o significado atribuído pelas mães à experiência de terem participado num PRPP, o método da fenomenologia apresentou-se como o mais adequado para o desenvolvimento desta investigação. Nesse sentido, realizou-se um estudo de natureza qualitativa, de caráter fenomenológico, seguindo os pressupostos de Max van Manen.

Para Manen (2014), o significado e a reflexão estão para a fenomenologia, como a matemática está para as ciências, deixando antever o valor que atribui à compreensão da importância de se apreender o significado dessa mesma experiência. O seu método fenomenológico assenta na fenomenologia hermenêutica a qual implica a aproximação ao fenômeno, sem interpretações (teorias, suposições, emoções) que contaminem a vivência relatada. Relativamente ao significado fenomenológico, a maioria das ciências sociais pretende explicar, enquanto a fenomenologia tem como objetivo descrever e interpretar o significado (Manen, 2014).

Neste sentido este estudo enquadra-se na perspectiva fenomenológica hermenêutica, ou seja, numa perspectiva de compreensão das experiências vividas pelas mulheres que participaram num PRPP. Este tipo de estudo visa compreender um fenômeno do ponto de vista daqueles que o viveram, fazendo uma descrição densa e fiel da experiência relatada.

Pretende-se compreender o ser humano, enquanto um todo, ou seja, o seu eu é o resultado de todos os eventos, situações e valores culturais através do qual ele se orienta e tem consciência, e as suas ações, pensamentos e sentimentos são também o reflexo disso mesmo (Manen, 2014)

A finalidade da recolha de informação é a recolha de relatos de experiências vividas que traduzam a experiência tal como foi vivenciada. O texto fenomenológico cumpre-se quando elucidada acerca dessa experiência (Manen, 2014).

A compreensão da experiência humana à luz da fenomenologia hermenêutica oferece um valioso contributo para o desenvolvimento do cuidar em Enfermagem, principalmente tendo em conta que as competências específicas dos enfermeiros especialistas são “as respostas humanas aos processos de vida e aos problemas de saúde” (Ordem dos Enfermeiros, 2019a, p. 4745), tendo em conta a sua área de especialização, justificando a preocupação e pertinência na compreensão do significado da experiência vivida.

Na operacionalização do seu método (Manen, 1997) considerou seis passos fundamentais salvaguardando contudo a indivisibilidade dos mesmos sendo todos e cada um parte do mesmo todo na atividade do investigador, começando com o voltar-se para o fenómeno; investigando a experiência vivida; refletindo sobre os temas essenciais do fenómeno; descrevendo o fenómeno através da sua escrita e reescrita; mantendo uma forte relação com o fenómeno; e por fim equilibrando o contexto de investigação, considerando as partes e o seu todo, sempre assente numa abordagem ética.

## 2.2 Recolha de informação e caracterização das participantes

Para a obtenção das participantes foram selecionadas mães que tivessem frequentado um programa de recuperação pós-parto. Inicialmente, o planeado era realizar entrevistas, presencialmente, a mães da região de Coimbra, com filhos até 2 anos de idade, no entanto, face à dificuldade na obtenção de participantes para integrar o estudo, pelos confinamentos impostos e o recolher obrigatório durante a pandemia, optou-se por incluir mães que tivessem participado num programa de recuperação pós-parto, independentemente da idade dos filhos, ou da sua região, e por realizar a entrevista em formato virtual.

Assim, foram incluídas no estudo 14 mães, e realizadas entrevistas fenomenológicas (anexo 1), entre os meses de abril e junho de 2020. As entrevistas foram realizadas e gravadas através da aplicação Skype. Imediatamente antes do início da entrevista, as participantes puderam colocar questões, deram o seu consentimento oral, quer para a realização da entrevista e participação no estudo, quer para a gravação da mesma. Esse consentimento ficou gravado e será destruído após a apresentação pública do trabalho. Cada entrevista, durou, em média, 30 minutos.

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde de Viseu (anexo 2).

Para garantir o anonimato das participantes no estudo, a cada uma foi atribuída a letra P, seguida de um número, por ordem de entrevista. A determinação do número de participantes

atendeu ao princípio da saturação de dados, ou seja, quando os testemunhos já não fornecem informações novas, nem diferentes das obtidas até então.

Todas as entrevistas foram transcritas e, posteriormente, analisadas em detalhe, utilizando os pressupostos de Max van Manen. Para isso foi utilizado o programa informático NVivo 1.6 para melhor organização dos dados e foram selecionadas frases, expressões que se constituíram como unidades de registo. Decorrente da categorização emergiram três categorias centrais: as vivências das puérperas no período pós-parto, a organização dos programas de recuperação pós-parto e por último, o olhar das mães sobre estes programas. Cada categoria é composta por diferentes subcategorias (anexo 3).

As tabelas seguintes (1 e 2) apresentam alguns dados de caracterização sociodemográfica e obstétrica das participantes.

Tabela 1: Características da sociodemográficas das puérperas incluídas no estudo

<b>Participantes</b>	<b>Idade</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Habilitações Literárias</b>	<b>Profissão</b>
P1	35	Portuguesa (PT)	casada	Licenciatura	Enfermeira
P2	34	PT	solteira	Licenciatura	Enfermeira
P3	35	PT	casada	Mestrado	Enfermeira
P4	32	PT	Casada	Licenciatura	Enfermeira
P5	37	PT/Búlgara	Casada	Licenciatura	Cantora e Prof. De Música
P6	39	PT/francesa	Solteira	Mestrado	Prof. de educação física
P7	31	PT	Casada	Mestrado	Engenheira
P8	35	PT	divorciada	Licenciatura	Optometrista
P9	36	PT/boliviana	Casada	Mestrado	Analista de “big data”
P10	33	PT	Solteira	Mestrado	Enfermeira
P11	35	PT	União de facto	Licenciatura	Enfermeira
P12	37	PT	Casada	12º ano	Orçamentista
P13	38	PT	União de facto	Mestrado	Enfermeira
P14	37	Brasileira	Casada	Licenciatura	Atriz

Tabela 2: História obstétrica das puérperas

<b>Participantes</b>	<b>Gesta/Para</b>	<b>Tipo de parto</b>	<b>Idade dos filhos</b>	<b>Realizou preparação para o nascimento?</b>
P1	3/2	Ventosa Ventosa	9 e 6 Anos	Sim
P2	1/1	Ventosa	5 A	Sim
P3	3/2	Cesariana Cesariana	6 anos; 6 meses	Sim
P4	2/2	Eutócico Eutócico	4 e 2 anos	Sim (no 1º filho)
P5	3/1	Eutócico	1 ano	Sim
P6	2/1	Cesariana	2 anos e meio	Sim
P7	1/1	Eutócico	1 ano e 3 meses	Sim
P8	1/1	Cesariana	7 meses	Sim
P9	2/2	Forceps Cesariana	5 e 2 anos	Sim
P10	1/1	Eutócico	6 meses	Sim
P11	2/1	Eutócico	3 anos	Sim
P12	2/2	Ventosa Eutócico	4 e 1 anos	Sim
P13	2/2	Ventosa Ventosa	3 anos; 3 meses	Sim (no 1ª filho)
P14	1/1	Cesariana	10 meses	Sim

As idades variam entre os 31 e 39 anos, sendo que a média de idades das participantes é 35 anos. Quanto ao número de partos e de filhos, 57,1% são primíparas e 42,9% das mães incluídas no estudo tem 2 filhos. Apenas 43% das puérperas tiveram, pelo menos, um parto eutócico e somente cinco participantes experienciaram apenas partos eutócicos (36%). Ou seja, oito participantes apenas tiveram partos distócicos (57%). A maioria dos partos (13) experienciados por estas mães foram distócicos (65%), sendo que 30% com recurso a ventosa, 5% a fórceps e 30% submetidas a cesariana.

A média de idades dos filhos é 2 anos e dez meses.

A maioria das participantes é casada e tem pelo menos a licenciatura (exceto uma que refere ter o concluído o ensino secundário). A profissão predominante das puérperas incluídas neste estudo é enfermeira (metade das participantes).

Todas, sem exceção participaram, durante a gravidez, num programa de preparação para o nascimento. No entanto, no caso de multíparas, nem sempre o frequentaram em ambas as gravidezes.

Mais de metade das participantes frequentaram programas (cerca de 64,3%) que foram implementados por enfermeiro EEESMO, havendo também três orientados por fisioterapeutas (21,4%) e dois por conselheiras em aleitamento materno (CAM) (14,3%).

No sentido de melhor compreender os testemunhos maternos, apresenta-se a tabela seguinte onde estão listados os profissionais responsáveis pelos programas que cada participante frequentou:

Tabela 3 – Profissionais responsáveis pelos programas de cada participante

<b>Participantes</b>	<b>Profissional Responsável</b>
P1	Fisioterapeuta
P2	EEESMO
P3	Fisioterapeuta
P4	EEESMO
P5	EEESMO
P6	EEESMO
P7	EEESMO
P8	EEESMO
P9	CAM
P10	EEESMO
P11	EEESMO
P12	Fisioterapeuta
P13	EEESMO
P14	CAM

A P10 refere também que numa das sessões participou um enfermeiro especialista em pediatria (para abordar os temas da massagem e da diversificação alimentar) e a P12 refere que, no programa em que participou, também houve uma sessão com uma psicóloga.

### 3. Resultados

Apresentam-se os resultados obtidos, em resposta à questão de partida do estudo, tendo emergido três grandes temáticas, as vivências das mães no período pós-parto, a organização dos programas de recuperação pós-parto e, por último, o olhar das mães sobre a sua participação nestes programas.

#### 3.1 Vivências das mães no período pós-parto

Este subcapítulo analisa as vivências maternas no período pós-parto, nomeadamente os desafios que as mães tiveram de ultrapassar, neste período, os desconfortos que sentiram, as estratégias que utilizaram para resolver os seus problemas e, por último, uma reflexão sobre o lado positivo do período pós-parto.

A tabela seguinte (tabela 4) sintetiza o processo de construção das categorias e subcategorias, associadas e indica o número de participantes (N) que contribuíram para a construção de cada categoria e o número de unidades de registo (UR).

Tabela 4: Categoria “Vivências das mães no período pós-parto”

SUBCATEGORIAS	N	UR
<b>1ª Subcategoria: Desafios do período pós-parto</b>		
AMAMENTAR	1	1
• Sentir que não valorizam a sua vontade de amamentar	0	0
*Os profissionais de saúde	2	5
*A família	1	2
• Sentir falta de ajuda para amamentar	0	0
*Dos profissionais de saúde	2	7
*Por desconhecimento da existência de PRPP	1	2
• Pensar que não tinha leite suficiente	2	3
• Sentir que o estabelecimento da amamentação é difícil	2	2
• Lidar com a recusa do bebé em mamar na mama congestionada	1	3
• Não saber usar a bomba de extração do leite	1	2
• Sentir que os profissionais a culpabilizam pelo insucesso da amamentação	1	2
• Sentir dor ao amamentar	1	2

• Passar muitas noites a retirar o leite	1	2
• Recorrer à suplementação	1	2
• Sentir receio de deixar de conseguir manter a amamentação	1	1
• Não ter produção de leite	1	1
• Ter de extrair o leite com bomba	1	1
CUIDAR DO BEBÉ	1	1
• Interpretar e lidar com o choro do bebé	7	13
• Conseguir responder a todas as exigências do bebé	3	5
• Conseguir que o bebé obtenha o peso adequado	3	4
• Conseguir gerir o sono do bebé	2	2
• Lidar com o sofrimento do bebé com cólicas	1	3
• Perceber se tinha fome	1	2
LIDAR COM AS EXPECTATIVAS	1	1
• A amamentação seria mais fácil	4	6
*O programa de preparação para o parto preparava totalmente para a amamentação	3	7
*Amamentar seria uma capacidade inata	1	1
• A maternidade seria mais fácil	4	6
• A experiência pós-parto não seria tão negativa	2	7
• Toda a informação veicula sobre a maternidade é fidedigna	2	4
• A sua experiência pós-parto seria coincidente com o que os outros relatavam	1	2
• A dor perineal no pós-parto não seria tão intensa	1	1
• O amor pelo filho acontecia de forma imediata	1	1
LIDAR COM AS EXPECTATIVAS	0	0
• Sentir mais ansiedade e insegurança	4	4
• Gerir as opiniões da sua mãe enquanto recebe o seu apoio	2	2
• Sentir que todos opinam	2	2
REGRESSAR AO TRABALHO	0	0
• Sensação de estar a perder tempo em que poderia estar com o filho	1	2
• Necessidade económica	1	2
• Necessidade de extrair e preservar leite materno		
• Sensação de desorientação	1	1

• Sentimento de ansiedade		
• Sensação de descontrolo	1	1
• Sensação de não ser tão difícil como imaginava	1	1
GERIR A RELAÇÃO EM CASAL	0	0
• Lidar com a falta de libido	2	4
• Lidar com a dispareunia	1	4
• Lidar com o stress para retomar a atividade sexual	1	2
• Educar o bebé com diferentes perspetivas culturais	1	2
• Alcançar o equilíbrio conjugal entre casais com culturais diferentes	1	1
LIDAR COM A SENSACÃO DE FALTA DE TEMPO	0	0
• Sentir que está sempre a amamentar	2	4
• Sentir que não tem tempo para as atividades domésticas	2	2
• Sentir que não tem tempo para si mesma	1	1
• Sentir que está presa ao bebé	1	1
LIDAR COM O CANSAÇO FÍSICO OU PSICOLÓGICO	4	6
• Sentir falta de apoio psicológico, quando solicitado	1	3
GERIR AS VISITAS	0	0
• Sentir que as pessoas visitam demasiado	2	2
• Sentir-se incomodada com as visitas	1	2
• Preferir estar sozinha com o marido	1	1
GERIR O SONO	2	3
LIDAR COM A SENSACÃO DE PERDA DE IDENTIDADE	2	2
NÃO DEIXAR DE DAR ATENÇÃO AOS FILHOS MAIS VELHOS	1	3
RECUPERAR FISICAMENTE	1	1
<b>2ª Subcategoria: Desconfortos experienciados no período pós-parto</b>		
DOR AO AMAMENTAR	3	4
DIFICULDADE EM ANDAR OU SENTAR-SE	3	4
DOR PERINEAL	3	3
• Dor ligeira	1	2
• Dor que se prolongou por muito tempo	1	2
MEMBRO INFERIOR CLAUDICANTE	1	3
DIFICULDADE NA ELIMINAÇÃO INTestinal	1	1



FRAGILIDADE	1	1
<b>3ª Subcategoria: Estratégias utilizadas na resolução de problemas</b>	0	0
PROCURAR APOIO	2	2
• Familiar	4	6
*Marido ou companheiro	10	11
*Mãe	7	8
* Familiares e marido	2	2
*Irmã	1	1
*Irmã do marido	1	1
• Profissional	0	0
*Enfermeira do seu centro de saúde	4	4
*Enfermeira do PRPP	3	3
*Conselheiras em aleitamento materno	2	5
*Enfermeira do Programa de preparação para o parto	1	2
*Grupos e associações de apoio	1	4
*Enfermeira do círculo de amigos	1	1
PESQUISA E APRENDIZAGEM	3	4
• Eventos de marcas	1	1
APRENDER A LIDAR COM AS OPINIÕES	2	4
RECORDAR OS ENSINAMENTOS DA EXPERIÊNCIA ANTERIOR DE TER FILHOS	2	2
PREVENIR A INFEÇÃO	2	2
TER CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO	1	3
PROMOVER A NEGOCIAÇÃO EM CASAL	1	2
CRIAR HÁBITOS DE SONO	1	1
PRATICAR IOGA	1	1
SAIR DE CASA	1	1
<b>4ª Subcategoria: As alegrias do pós-parto</b>	0	0
A RELAÇÃO COM O BEBÉ	3	3
SENTIR QUE O BEBÉ ESTÁ BEM	3	3
A EXPERIÊNCIA DA MATERNIDADE	2	3
SENTIR O APOIO DO COMPANHEIRO	2	2
SENTIR O AMOR IMEDIATO PELO FILHO	2	2

ADQUIRIR A CONSCIÊNCIA DE QUE SE É MÃE	1	2
A UNIÃO DA FAMÍLIA NO AMOR PELO BEBÉ	1	1
A AMAMENTAÇÃO	1	1

### 3.1.1 Desafios do período pós-parto

Foram vários os desafios que as mães referem ter sentido no período pós-parto, sendo os mais realçados: o cuidar do RN, principalmente no que diz respeito à amamentação, lidar com as expectativas que tinham acerca da maternidade e lidar com as opiniões.

O RN, sendo agora o centro das atenções maternas, e estando, normalmente, completamente dependente dos seus cuidados, leva muitas vezes a sentimentos de insegurança e de questionamento “Serei capaz?”, “Serei uma boa mãe?”.

Neste estudo, as mães identificaram as maiores dificuldades que sentiram a cuidar do bebé e revelam que o mais difícil para elas foi amamentar.

#### Amamentar

A amamentação é de longe, o maior desafio que as mães têm no período pós-parto. Apesar de algumas puérperas não terem muitas dificuldades para estabelecerem a amamentação, outras têm de superar vários desafios até o conseguirem de forma plena, sem que desistam antes de o conseguir. De seguida, analisam-se os motivos pelos quais as mães sentem que amamentar é um dos grandes desafios, do período pós-parto.

“No primeiro mês, a minha mãe dizia, e agora eu olho para trás e vejo que ela tinha razão, que eu ia enlouquecer, porque eu tinha muitos problemas com a amamentação da primeira filha, e eu queria muito amamentar” (P13).

Em primeiro lugar, o principal motivo que faz com que a amamentação seja um desafio é o facto de as mães sentirem que não valorizam a sua vontade para o estabelecimento da amamentação, quando há dificuldades. Esta desvalorização acontece não só dentro do seio familiar, como também junto dos profissionais de saúde, o que para as mães é ainda mais desolador.

“Eu tinha muita gente à minha volta, muito próxima, como a minha mãe, que [relativamente à minha vontade de amamentar] dizia “Esquece”, “Não faz mal”, “Desiste” e eu não, sempre a batalhar naquilo. E o meu marido também

dizia “Deixa lá se ela beber uma vez por dia o teu leite [já é bom]”. E eu “Não, ela vai beber sempre” (P6).

“Sugeriram-me *abrir mão* da amamentação, mas eu não queria. Isso era muito difícil, ainda para mais ouvir isso de uma pessoa da área e eu queria muito amamentar e sabia da importância” (P14).

Esta desvalorização manifesta-se pelo sugerirem-lhe dar leite pelo biberão ou dar leite artificial, a usar mamilos de silicone ou a chupeta e, para além disso, incentivarem-na a desistir da amamentação perante as dificuldades, algo que a mãe não pretende.

A falta de ajuda para amamentar também é uma razão pela qual a amamentação é um desafio e está um pouco inerente à desvalorização da vontade da mãe em amamentar, pois se um profissional não valoriza a amamentação, propondo mesmo a desistência da mesma, não ensina a mãe a amamentar, não valoriza a visualização da pega da mãe durante a amamentação, para identificar eventuais melhorias, oferece ou sugere o leite adaptado, não como estratégia transitória (até ao estabelecimento da amamentação), mas sempre como complemento da mesma.

“Na maternidade, ao darem o suplemento, diminuíram a minha confiança em amamentar, sem dúvida. Porque na maternidade facilmente colocam suplemento, mas depois ninguém nos prepara para o retirar. E acho que depois quem não tiver motivação e procurar as pessoas certas e os conhecimentos adequados, mantém o suplemento e corre o risco de ter um desmame precoce” (P13).

Algumas mães também referem que desconheciam, inicialmente, a existência dos PRPP e que estes teriam sido muito úteis quando precisaram dessa ajuda, pois consideram a amamentação difícil por ser difícil o estabelecimento da amamentação, à custa de muitas dificuldades e horas de sono perdidas.

Quando ocorre a dificuldade em amamentar, a mãe pode sentir que os profissionais a culpabilizam pelo insucesso, que é mais um fator de ansiedade a associar à sua própria frustração de não conseguir algo que tanto deseja. Essa sensação de culpa induzida pelos profissionais de saúde, torna-se visível no testemunho das mulheres:

“[Fui muito cobrada por parte] Da enfermeira [do centro de saúde]. A enfermeira disse que se ela [a bebé] não alcançasse o peso que eles gostariam, ia ter que ser introduzida a fórmula. Isso era uma cobrança que me deixava ainda pior, neste começo, neste primeiro mês. Eu tinha que dar conta de algo que eu não estava conseguindo. A cobrança soava dessa forma. Eu sabia que

o ideal era a amamentação exclusiva e se a amamentação exclusiva não estava dando certo, eu estava de alguma forma falhando, não é?” (P14).

Outros motivos que tornam a amamentação difícil são: pensar que não se tem leite suficiente, ter de recorrer à suplementação, ter que retirar o leite com a bomba de extração, não saber usar a mesma, quando necessário, a recusa do bebê em mamar numa mama congestionada.

“A descida do leite, foi uma situação complicada para mim porque não estava a conseguir tirar leite [com a bomba]. O meu filho [também] não estava a conseguir obter leite e eu estava ali a começar a ficar completamente empedrada, não sabia o que é que havia de fazer [...] não estava a mamar na mama, não queria mamar daquela mama, e estava a ser muito complicado que eu conseguisse que ele mamasse daquela mama” (P2).

sentir dor ao amamentar, passar muitas noites a ter de retirar o leite para depois dar ao bebê, ter receio de deixar de conseguir manter a amamentação e, apesar de todos os esforços, não ter produção de leite.

Face ao exposto compreende-se que, muitas vezes, a mãe tem de ter uma capacidade de resiliência enorme e uma determinação inabalável para, face a todas as dificuldades, constrangimentos e cansaço sentidos durante todo o processo, fazer o que considera ser o mais correto pelo seu filho: amamentar.

### **Cuidar do RN**

Para além da dificuldade em amamentar, cuidar do RN na generalidade foi apontado como uma dificuldade, nomeadamente, saber *interpretar e lidar com o choro do bebé*. O choro, sendo uma manifestação de uma necessidade, leva, muitas vezes, a ansiedade e stress nas mães, pela dificuldade em identificar qual será essa necessidade (fome, fralda suja, cólicas...). Quando não conseguem acalmar a criança que chora, questionam a sua competência materna.

“Não conseguia lidar com o choro, não conseguia interpretar o choro, ou seja, não conseguia distinguir se era fome, se eram cólicas, tentava tudo: ok, vamos tentar ver: a fralda está limpa? Vamos ver. Mamou há pouco tempo? não tem fome!? Tem cólicas? não tem cólicas?... Não conseguia perceber porque ela só chorava” (P1).

“Já teres tentado tudo [para o bebé parar de chorar] e chegares a um ponto em que ... “O que é que eu posso fazer mais?? Não sei! É fome? É o quê? São cólicas?” Tive ali uma ou duas situações [muito difíceis].” (P2)

“Eu sentia que não estava a ser capaz de dar resposta às necessidades dela. Porque entendia que o choro dela era uma forma de ela expressar alguma necessidade, que eu não estava a ser capaz de entender qual era, e posteriormente satisfazê-la” (P4).

Quando um bebé aumenta de peso dentro dos valores considerados normais, significa que é amamentado adequadamente. Quando isso não acontece, as mães ficam ansiosas e essa é uma das dificuldades que manifestaram também, o de *conseguir que o bebé obtivesse o peso adequado*, quer quando perdem demasiado, quer quando não aumentam de peso dentro do esperado.

Dos testemunhos analisados há um aspecto que também fica explícito que é o facto de as mães sentirem que é complexo lidar com o RN, daí que manifestam como dificuldade *conseguir responder a todas as exigências do bebé*, levando, muitas vezes a angústia, stress e desespero.

“Com a minha primeira filha, era tudo mais extremo, tudo me deixava stressada. Se ela comia, ou não comia... se fez cocó, se não fez cocó. Lembro-me que, com o meu marido, fomos ao terceiro dia, a correr para o hospital porque parecia que ela não estava a fazer xixi, fazia muito pouco, não enchia as fraldas como estávamos à espera. Claro, começámos a stressar. Também não sabíamos muito. Então acabámos no hospital pediátrico, a saber se estava a mamar bem...” (P9).

O sono do RN pode ser mais um dos desafios deste período, principalmente quando lhes é muito difícil adormecer os bebés, quando dormem apenas por períodos curtos, muitas vezes, adormecendo, apenas, na mama. Assim *gerir o sono do bebé* foi identificado como um desafio, principalmente pelo cansaço materno que provoca.

Por último foram identificadas pelas mães a dificuldade em *perceber se o RN teria fome* e em *lidar com o sofrimento do RN provocado pelas cólicas*. “Ver o sofrimento daquele ser pequenino [devido às cólicas] era complicadíssimo...” (P2).

### **Lidar com as expectativas**

Durante a gravidez, os pais, à semelhança do “bebé imaginado”, também idealizam o período pós-parto e, quando a gravidez é desejada, este período é imaginado como sendo muito feliz, sem nunca se refletir sobre as eventuais dificuldades que acarreta normalmente. Esta ideia de felicidade extrema é muito influenciada pelas vivências dos pais, pelas pessoas com quem

ser relacionam (família e amigos), pela comunicação social e pelas redes sociais.

Daí que, muitas vezes, após o nascimento dos filhos, as mães (e os pais) sentem que as suas expectativas não correspondem à realidade, tal como se denota neste testemunho: “[As minhas expectativas acerca do período pós-parto] não estavam muito ajustadas” (E4).

Nesta investigação ficaram claros vários mitos, relacionados com a maternidade, que as mães só se aperceberam no período pós-parto. Muitas delas, gostariam de ter sabido como era a realidade antecipadamente, sem terem de ser elas a descobrir.

A expectativa de que a *amamentação seria mais fácil* é muito comum nos testemunhos analisados, é a mais referida. As mães dizem que apesar de toda a informação que detinham, chegaram à conclusão, no período pós-parto, que não estavam preparadas para todas as dificuldades que tiveram. Essa consciencialização da dura realidade faz com que as mães se sintam desiludidas, frustradas e, muitas vezes enganadas, o que pode ser uma experiência devastadora.

“Fiquei muito desiludida... porque tinha uma expectativa de dar de mamar... eu até tinha uma cadeira própria [para amamentar] em casa... pensava que ia ser um sonho... Não, nada disso” (P6).

“Não estava à espera, realmente não estava à espera de tantos entraves, da amamentação ser tão difícil” (P8).

“A amamentação foi difícil no início porque não estava à espera que fosse tão demandante. Pensei que fosse assim: dava de mamar e ela dormia duas horas, enquanto eu fazia outras coisas e quando ela acordasse..., pronto [que fosse igual], só que não! Durante os primeiros três a quatro meses, [os meus filhos] estiveram quase o tempo todo na mama e não me lembro de fazer outra coisa que não fosse dar mama e mudar fraldas” (P9).

Não obstante, salientam o facto de terem participado em programas de preparação para o nascimento, na busca de estarem mais preparadas para atender às necessidades do RN, e lá foi também inculcada a ideia que de a amamentação era fácil.

“O mamar é transmitido, no [programa] pré [parto], de uma forma muito bonita. E não é. Não é de certeza. E depois isso defraudou um bocado as minhas expectativas. As sessões foram transmitidas de uma maneira que não aconteceu comigo, tive azar...” (P9).

Para além de agora considerarem a amamentação difícil, também chegam à conclusão de que a expectativa que tinham de que *amamentar seria inato para as mães* também não se verifica. As mães

descobrem, na prática, as dificuldades associadas à amamentação e que é necessário aprender a amamentar.

“Eu só percebi que não era algo natural, inato, quando eu fui amamentar a minha filha, ou seja, na prática. Quando, na verdade, eu deveria ter estudado isso antes. Eu pensei que ela ia nascer sabendo e eu enquanto humana, ser humano da natureza, achei que seria uma coisa assim: ela ia colocar a boca e ia dar tudo certo” (P14).

A expectativa sobre a maternidade em si também é alterada. As mães consideravam *que a maternidade seria mais fácil*. Assim caracterizam este período como: “uma adaptação violenta e uma nova realidade um bocado violenta” (P7), “uma aventura louca” (P14). Para além disso reforçam novamente a ideia que afinal a maternidade (à semelhança de amamentar) não é inata: “eu pensei que era como todos pensam, que [a maternidade] era natural, que era inata” (P9), o que deixa transparecer aqui a noção, perpetuada pela sociedade, acerca desta mesma ideia.

“Eu quase *surtei* (risos)! Eu quase tive depressão pós-parto. No primeiro mês e meio foi muito, muito, muito MUITO difícil. [...] Essa questão da maternidade precisa ser muito discutida, conversada, e falada a verdade. Porque as pessoas têm uma ideia de que a maternidade é lindamente perfeita” (P14).

Assim, quando questionadas acerca do período pós-parto, e porque tinham a expectativa que *a experiência pós-parto não fosse negativa*, as participantes referem-se ao mesmo, dizendo que “foi pior do que eu estava à espera” (P1), “numa palavra: [...] caos! [...] Muito complicado. [...] O primeiro período pós-parto foi terrível... Terrível mesmo...” (P4) o que é congruente com o facto de esperarem que tudo fosse mais fácil.

Consideram que as falsas expectativas que têm estão associadas ao facto de assumirem, também, que *toda a informação sobre maternidade veiculada é fidedigna*, o que não é totalmente verdade.

“[Relativamente ao período pós-parto] expectativas se calhar não tinha muitas, mas mesmo não tendo muitas expectativas fiquei um bocado desanimada... Talvez por toda a falta de informação que acho que é passada” (P7).

“Mas eu acho também que falta muita informação a respeito da maternidade” (P14).

Face ao que foi anteriormente exposto compreende-se que as mães esperassem que *a sua experiência pós-parto fosse coincidente com os relatos que ouviam*:

“As amigas que eu tinha todas tinham tido excelentes pós-partos... ou pelo menos as experiências que contavam eram muito felizes e depois a mim custava-me muito contar [a minha experiência] porque não tinha nada a ver com as experiências delas. [...] não queria chocar ninguém, porque nos primeiros meses eu estava a rezar para que a bebé fosse para a creche, para eu poder deixá-la lá” (P9).

Também esperavam *que a dor perineal não fosse tão intensa* e *que o amor pelo filho acontecesse de forma imediata*. Quando não sentem este amor, põem em causa as suas competências maternas: “Senti que eu estava a ser péssima [mãe] porque não estava a conseguir amá-lo, e ser tudo lindo e cor-de-rosa.” (P8) revelador do sofrimento da mãe, para além do esperado, por si.

### **Lidar com as opiniões**

As opiniões dos outros podem afetar muito as mães no período pós-parto. Segundo os testemunhos analisados lidar com as opiniões de terceiros gerava ansiedade, angústia frustração e coloca sobre a mãe ainda mais pressão. Para além disso, sentem que todos têm uma opinião e todos vão opinar acerca de como ela deverá fazer para cuidar melhor do seu próprio filho.

“As pessoas fazem com ótimas intenções, ninguém diz nada para magoar ou ferir, mas é muito difícil para uma recém mãe, com todo o contexto, hormonas, corpo dorido e acabada de parir. As pessoas estão sempre a bombear-nos com opiniões e sugestões e com o exemplo da vivência delas... e isso, muitas vezes, desajuda, porque dá-nos uma série de estratégias pré-feitas que resultaram muito bem... “e eu já criei 5 filhos e sei do que falo” e depois elas não resultam connosco e só aumentam o sentido de frustração e de incompetência... E pronto, resultou com aquela pessoa, porque é que eu não estou a conseguir que resulte também?” (P4).

A frustração é maior quando os conselhos recebidos são dentro do seio familiar, (particularmente quando é a própria avó materna) que tece comentários desajustados, não tendo em conta os desejos da mãe da criança em, por exemplo, não desistir da amamentação, não querer dar a chupeta, etc. As avós que são um ótimo apoio para as mães no período pós-parto, podem acabar este motivo, por ser também uma fonte de stress.

“Por exemplo, a minha mãe é uma pessoa que veio para me ajudar. Foi ótimo, mas, ao mesmo tempo, ela tem a cultura dos mamilos [de silicone] e das chupetas. Então ela dizia assim “coloca a chupeta para você descansar, coloca



a chupeta para você poder dormir, coloca a chupeta na bebê para você ter um tempo para você, coloca a chupeta para eu poder pegá-la no colo”. Então isso me afetava muito porque a minha mãe estava dizendo uma coisa que, eu já não estava bem, e ia contra o que eu acreditava” (P14).

### **Regressar ao trabalho**

O regresso ao trabalho marca a separação do bebê e pode ser uma fase muito difícil para algumas mães. Neste estudo nem todas sentiram esta dificuldade, mas as que sentiram referem-se a uma sensação de ansiedade, descontrolo ou de desorientação: o regresso ao trabalho é mais uma tarefa que têm de cumprir, a somar a todas aquelas a que agora têm de dar resposta, tal como demonstra um testemunho: “Sentia que estava tudo descontrolado, que não tinha controlo na minha vida, na minha organização. Era muita coisa... e aí, sim, acho que me vim mais abaixo. Aí a minha filha já tinha nove meses” (P6).

Nesta fase, os níveis de cansaço podem agravar-se muito.

“[Chega o estado de] choque e a exaustão, nos primeiros dias, quando nós vamos trabalhar. Porque de repente temos um bebê, temos de voltar ao trabalho, que tínhamos parado há um tempo e o bebê vai para a escola e nós vamos para o trabalho, depois está doente e tem febre e eu acho que aí é que começou mais.... Foi o tempo que eu tive mais cansada” (P6).

Nem todas as mães têm a possibilidade de, a nível profissional, usufruir da licença de maternidade. Muitas só recebem um ordenado se, efetivamente, estiverem a trabalhar, por isso, regressar ao trabalho acaba por ser uma imposição e uma necessidade económica, algo que lhes é exigido para poderem subsistir. Mas ao fazê-lo tao precocemente (a participante 5 só esteve 10 dias em casa sem trabalhar) sentem que estão a perder tempo importante com os filhos e sentem-se mal por os deixarem.

Regressar ao trabalho enquanto se amamenta implica retirar o leite durante o horário laboral e, por outro lado, ter de arranjar meios de conservar. Essas foram as dificuldades relatadas por uma das mães (P5):

“Eu levava a bomba de leite comigo e tirava leite no carro com cuvetes de gelo para depois preservar o leiteinho. Foi muito difícil ... [...] [Ficava] super estressada por causa do leite porque eu sabia que passado duas ou três horas tinha que tirar leite, estando num sítio em que às vezes não tinha hipótese de o fazer. Retirar leite era o maior stress” (P5).

### **Gerir a relação em casal**

Os testemunhos analisados permitiram concluir que há duas questões, que podem eventualmente, levar a stress no casal, quando se gere uma relação, após um momento de crise, como é o nascimento de um filho. São elas a educação da criança e a intimidade do casal.

No que se refere à educação da criança, é importante que os pais tenham a mesma visão de como educar, o que nem sempre acontece. Para isso contribuem também o modo como foram educados e a cultura em que estiveram inseridos. Questões acerca do mimo, ou acerca de dar ou não dar colo são temas, muitas vezes, fraturantes no casal.

“Foram sobretudo diferenças a nível cultural [que geraram as discussões]. Foram e ainda são! Mas na altura foi muito...[pior] porque, enquanto nós cá [em Portugal], temos a ideia de que o bebé aos três meses precisa de todo o carinho, de todo o apoio... e que nessa idade não há birras...não se pensa que ele [bebé] está a fazer fitas...eles lá [em São Tomé] consideram que é birra do bebé! Pronto, pensam que já está mimado e que estamos a mimar demais” (P7).

Compreende-se, portanto, que alcançar o equilíbrio conjugal entre casais, independentemente do motivo que leva às suas diferenças, é determinante para o sucesso de uma relação.

Relativamente à intimidade do casal, algumas mães referem-se à falta de líbido, como algo que as preocupava e que tiveram de gerir, assim como ao stress e ansiedade relacionado com o reinício da atividade sexual, devido a dor relativa a partos distócicos ou a episiotomias e, por último, referem-se também ao facto de terem de lidar com a dispareunia.

“O meu marido compreendeu [a minha falta de líbido], mas eu própria é que achava que isso estava a fazer mal à nossa relação” (P8).

“Posso dizer que eu estive muito tempo sem ter relações sexuais porque eu tinha dores que não dava para explicar, eu tinha imensas dores” (P11).

### **Lidar com a sensação de falta de tempo**

A sensação de que o tempo que têm não é suficiente para tudo o que necessitam fazer é muito consistente nos testemunhos maternos. As mães sentem que RN lhes absorve grande parte do tempo. Assim, referem que sentem que não têm tempo para a realização das atividades domésticas

“Okay eu não sei como fazer isto tudo ao mesmo tempo”. Parece que tudo acontece muito rápido e eu ainda nem consegui fazer uma coisa e já está a acontecer outra” (P9).

O principal motivo apontado para esta falta de tempo é o facto de sentirem que estão sempre a amamentar o bebé:

“Eles passam muito tempo à mama” (P3), “O facto é que parecia que passava a vida a dar a mama [...] Não tinha quase intervalo entre dar a mama uma vez e dar a mama a seguir” (P12).

E para além desse motivo, sentirem que tudo gira à volta do RN, que estão presas a ele e que é impossível fazer algo, inclusivamente ter tempo para cuidar de si mesmas, porque o bebé dependente delas:

“Portanto há ali um sentimento de que estou sempre a depender do bebé, não consigo fazer nada de diferente, não consigo fazer nada sem o bebé” (P12).

### **Lidar com o cansaço físico e psicológico**

A maternidade, por ser tão exigente, por implicar uma mudança tão grande na vida dos pais, principalmente na vida da mãe, gera não só cansaço do ponto de vista físico, mas também cansaço psicológico:

“Sentia-me exausta, [...] são três meses muito intensivos” (P7),

“Com a primeira filha [o cansaço] custou-me muito. Não estava preparada para o choque” (P9),

“Psicologicamente é complicado. Todo mundo sabe que mãe de primeira viagem, os primeiros três meses são exaustivos” (P13).

Para além disso, uma das mães referiu-se ao facto de ter consciência que sentia demasiado cansada, que psicologicamente não se sentia bem e que, mesmo pedindo apoio, não o teve, porque esses sentimentos foram considerados “normais” e não lhes foi atribuída a devida importância.

“Eu fui ao centro de saúde, das várias vezes que eu fui, e eu comentei várias vezes com a enfermeira e falei que eu não estava bem, porque eu realmente não estava bem, a ponto de pensar coisas negativas e de ter minhas intenções... de achar que não ia dar conta, de pensar alguma loucura. [...] Eu não tive apoio... eu não me queixei. Eu só solicitei para ver se havia algum psicólogo ou algum acompanhamento do hospital ou algum setor dessa área e não tive.

E a enfermeira me falava que era normal e ia passar e que fazia parte. Ela foi uma querida no sentido de se colocar à disposição. Ela me deu até o número dela do telemóvel. Era o posto de saúde da minha casa e ela falou que a qualquer momento eu podia ir ao posto procurar por ela, mas eu não tive um especialista nessa situação que conversasse comigo, e que ajudasse e que me atendesse. Senti [falta de apoio] e foi muito difícil e eu questioneei eu pedi, eu solicitei e falei que eu não estava bem, mas mesmo assim eu não fui assistida” (P14).

### **Gerir o sono**

O cansaço que sentem é, em grande parte, motivado pela impossibilidade que têm de dormir, com as repercussões físicas e psicológica que daí advém. Amamentar durante a noite, o RN não dormir demorar muito a adormecer ou dormir poucas horas, ou o sentido de alerta estar na sua expressão máxima são fatores que contribuem para que as mães não consigam descansar convenientemente:

“Recordo-me de ter aquela carência de sono, de ter ... de dormir pouco, porque acordava para amamentar durante a noite. O nosso sentido de alerta muda completamente. Não dormes! (P2),

“Para mim foi horrível [o cansaço sentido por não dormir]. [...] Nessa altura, foi muito complicado por causa de não dormir” (P5).

### **Sensação de perda de identidade**

Por todos os desafios que as mães nesta fase enfrentam e por não terem tempo para si mesmas, é natural que sintam que a vida, tal como a conheceram até agora, mudou assim como a sua autoimagem e o seu novo papel, agora são a mãe. Daí que alguns testemunhos se referiram ao facto de terem sentido uma perda de identidade e um outro chega mesmo a dizer: “Querida a minha vida de volta” (P9).

### **Outros desafios do período pós-parto**

Os desafios seguintes, não sendo menos importantes, foram referenciados, cada um deles, apenas por uma das participantes, nomeadamente, o *lidar com as visitas* (P9), pois sente que familiares e amigos visitam demais e era algo que a incomodava, sentia-se pressionada pelas pessoas. Por outro lado, quando se tem um bebé que ocupa todo o tempo, há a necessidade de *não deixar de dar atenção aos filhos mais velhos*:

“É uma questão de tempo. Eu até agora fui mãe só dela, ela tinha-me a 100% e, de repente, nasce outro bebê e eu não quero que ela sinta que passou dos 100 para o zero. Claro que não pode continuar no 100, que eu não sou duas, mas pelo menos ali um 50/50 faz uma coisa desequilibrada” (P12).

Por último, existe o desafio de *recuperar fisicamente* da gravidez e do parto (P4), o que nem sempre é fácil dadas todas as dificuldades sentidas.

### **3.1.2 Desconfortos experienciados no período pós-parto**

As mães referem-se a alguns desconfortos que passaram no período pós-parto, uns mais prolongados que outros e que influenciaram, obviamente, a maneira como vivenciaram esta fase da vida.

Um dos desconfortos mais referidos foi a dor a amamentar, quer seja por pega inadequada, ou dor nos mamilos, sendo que o caso mais grave foi a mastite. A dor inicial ao amamentar, nos primeiros dias, pode dificultar o estabelecimento da amamentação.

Igualmente referido pelas mães foi a dificuldade em andar ou em sentar-se, por dor, consequência de episiotomias, que levam a desconforto posteriormente no períneo, no local da episiorrafia, ou outras complicações decorrentes do parto, como por exemplo o edema perineal ou até mesmo, num caso mais grave, uma fissura anal decorrente de um parto.

“[Devido à episiotomia] estive, mais ou menos, 15 dias sem me conseguir sentar convenientemente, sem conseguir fazer uma refeição sentada à mesa, com muita dor, pronto, na lavagem e na desinfecção da zona. Portanto fisicamente foi difícil” (P4).

“Eu nos primeiros dias, nem me conseguia sentar. Na maternidade comi sempre em pé. Tal era o desconforto e a dor. Quando vim para casa, sentava-me de lado, numa almofada de amamentação dura, e pronto, conseguia sentar-me, mas, mesmo assim, o melhor era estar deitada” (P12).

Relativamente à duração da dor, a mesma mãe (P1) compara as suas duas experiências pós-parto e analisa que num primeiro filho, a dor perineal foi bastante prolongada (também devido à presença de uma fissura anal), durante até quatro ou cinco meses pós-parto, e num segundo, durou cerca de 15 dias e foi uma dor ligeira.

A presença de uma fissura anal pós-parto tem várias implicações importante no dia-a-dia da mãe porque a limita em vários aspetos, nomeadamente, ao nível da eliminação intestinal

que se torna mais difícil, pela dor que por si só provoca e pelo stress e medo que teve associados à relação sexual.

Em partos cirúrgicos há um testemunho (P3) que refere que sofreu deiscência da sutura da ferida cirúrgica.

Relativamente ao recurso à epidural como método de analgesia de trabalho de parto, uma das mães (P11) referiu ter ficado, durante mais ou menos, três semanas a claudicar de um dos membros inferiores. A situação foi resolvida espontaneamente, mas afetava a vida diária quando era necessário subir escadas ou andar distâncias maiores.

Por último há uma referência ao facto de a mãe se sentir bastante frágil (P12) no período pós-parto, após um parto em que houve hemorragia, que levou a anemia e, conseqüentemente, à necessidade de administração de ferro. Apesar de não haver necessidade de transfusão sanguínea, a mãe refere que naquele período inicial do pós-parto se sentiu muito fraca.

### **3.1.3 Estratégias utilizadas na resolução de problemas**

Durante o período pós-parto, as mães utilizam estratégias que as ajudem a resolver ou minimizar os problemas decorrentes da maternidade. Neste estudo, as puérperas referiram-se a essas mesmas estratégias que, de seguida, analisamos.

A procura de apoio foi a estratégia mais referida para as ajudar nesta fase. O apoio vinha, sobretudo, do companheiro, que era um suporte muitíssimo importante para elas.

“No primeiro pós-parto valeu-me o apoio do marido e porque realmente sem ele não teria conseguido” (P3).

“Então graças a Deus eu tive um apoio do meu esposo muito bom nesse sentido, porque em todos os momentos ele falava “Você vai conseguir. Você está sendo uma mãe maravilhosa” e isso foi muito importante!” (P14).

No entanto, apesar de o apoio vir sobretudo do marido, vinha também de outros membros da família, sempre do sexo feminino, como a sua mãe ou irmã (apoio na realização de atividades domésticas) e até o apoio da irmã do marido (no sentido de aconselhamento). O apoio que não vem do seio familiar, é solicitado a amigas ou pessoas específicas que elas sabiam que tinham passado pelas mesmas dificuldades.

“Acho que o que me ajudou um bocadinho foi falar com pessoas que tinham experienciado a mesma situação, e que precisaram de suplementar [o bebé]. Foi mais tranquilizante” (P10).

Relativamente a apoio profissional, que é um recurso também muito utilizado pelas

mães, quando sabem que este está disponível e sabem onde o encontrar. Assim, referem ter solicitado apoio (maioritariamente acerca da amamentação) a determinados profissionais, nomeadamente: à enfermeira do seu centro de saúde,

“fui à enfermeira [do centro de saúde] e ela acabou por mostrar... porque podia estar a fazer alguma coisa mal..., mas nesse sentido ela relaxou-me porque estava a fazer tudo [bem], era só mesmo insistir, vai-se lá saber porque é que eles não querem [pegar na mama] (P7).

às enfermeiras dos PRPP, a CAM, às enfermeiras do programa de preparação para o parto, a organizações ou grupos próprios de apoio, no caso à “SOS Amamentação” (uma associação sem fins lucrativos, que disponibiliza uma linha telefónica de apoio para aconselhamento sobre aleitamento, realizado por voluntárias que são CAM, de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde e da UNICEF) ou a enfermeiras do círculo de amigos.

“... com uma voluntária [do SOS Amamentação], estivemos à conversa, ao telefone, uma hora numa noite fatídica. Mas foi uma hora que surtiu muito efeito porque esclareceu-nos muita coisa, e à criança, e a partir daí tudo foi diferente. Depois ainda fui trocando mensagens com essa voluntária. Pronto, depois também tive um grupo do Facebook que era a “Rede Amamenta”, tive uma ou outra colega especialista de saúde materna que foi ajudando, ou de saúde infantil. Fui-me munindo de várias ferramentas que tive ao meu alcance” (P13).

Para além disso, muitas mães tiveram a necessidade de investigar, procurar a informação, nos diversos canais disponíveis para o efeito, estudar e promover a sua aprendizagem nas questões sobre as quais tinham dúvidas ou sentiam necessidade, e, por vezes, participavam mesmo em eventos de algumas marcas:

“Só depois quando comecei a “panicar”, por tudo e por nada, [ao aperceber-me que a maternidade não é inata] é que me dei conta que se calhar era melhor investir mais tempo na pesquisa [...] depois fui a uns “cursozitos” da Medela® que também faziam, sobre a bomba [de leite] e assim, [e também] ia à internet” (P6).

Para além de procurar apoio, outra das estratégias usadas pelas mães é recordar os ensinamentos da experiência anterior de ter filhos e fazer comparações.

O desconhecimento acerca do futuro e a inexperiência causam medo e insegurança. Assim, é natural que as primíparas sintam esses sentimentos. No entanto, quando já não o são,

as mulheres contam com a sua sabedoria e com as suas vivências da experiência anterior com filhos para as nortear e acalmar, pois já sabem o que esperar, já nada é novidade, nem sentem choque ou surpresa:

“Eu acho que a ansiedade que nós temos numa primeira gravidez, não saber como é que vai ser tanta coisa, por muito que nos expliquem, faz com que não estejamos tão tranquilos. Do segundo, como nós, pelo menos, já passámos por aquilo uma vez, apesar de não ser exatamente igual, há uma tranquilidade diferente porque já não estamos assim tão apreensivas” (P12).

Relativamente às opiniões e conselhos que as mães estão constantemente a receber, alguma referiram que aprenderam a geri-las, nomeadamente, através de fomentar a reflexão, de elucidar acerca das suas razões, muitas vezes, baseadas em orientações com cientificidade.

“queria que [a amamentação] fosse como eu achava que tinha de ser, como a Organização Mundial da Saúde quer que seja, orienta que seja [...] Eu conversava com ela [a minha mãe] porque eu estudei e pesquisei muito e a gente sabe que a saúde de há 20 anos mudou” (P14).

Por outro lado, uma outra estratégia para lidar com os conselhos era ignorá-los, algo que muitas vezes, se viam obrigadas a fazer, ou porque quando seguiam os conselhos recebidos eles não funcionavam, ou porque recebiam conselhos contraditórios. Uma puérpera de origem boliviana (P9), casada com um português, relatou ter recebido conselhos contrários acerca do mesmo tema, da sua mãe e da sua sogra. O que demonstra, efetivamente, que o que é normal, ou culturalmente aceite por uns, é rejeitado por outros. E esta situação pode causar insegurança, confusão e sensação de angústia nas mães.

“Depois é que aprendi mais a afirmar-me e a ver que o que funcionava comigo, não com os outros, mas no início, também uma pessoa sem experiência tem que ouvir a opinião dos outros... Mas eu também não pesquisei muito. [...] Não sabia quem ouvir. Então acabei por decidir não ouvir ninguém” (P9).

Apesar de, neste estudo, nenhuma mãe ter verbalizado falta de apoio por parte do pai (fruto também de uma mudança de mentalidade e de paradigma na sociedade atual, em que o pai é também um importante cuidador), por vezes, havia perspetivas diferentes sobre como cuidar de um RN, o que originava discussões entre os membros do casal. Estas diferenças advêm, por sua vez, da cultura e educação dos próprios pais da criança e, por isso, a estratégia, neste caso concreto foi promover a negociação no casal: “Então acabei por tentar fazer ali uma



negociação e dizer ao meu marido, então vamos tentar fazer o seguinte até aos três meses damos o que ele quiser. E depois logo se vê” (P7).

Outras estratégias passaram por ter cuidados na alimentação (a fim de promover o trânsito intestinal e evitar cólicas no bebé), cuidados de higiene e uso de antibacterianos (para prevenir a infeção da ferida cirúrgica ou tratar a mastite), criar hábitos de sono ou ter uma atividade lúdica ou praticar um *hobbie* (sair de casa, praticar ioga, ...) que melhoravam o estado de espírito da mãe.

### 3.1.4 As alegrias do período pós-parto

Apesar de todas as dificuldades sentidas pelas mães, muitas foram as alegrias por elas relatadas, nesta fase da vida tão desafiante, como é o período pós-parto. De entre essas alegrias destaca-se o RN. A felicidade das mães está relacionada com o bem-estar do seu filho, e as suas prioridades estão agora focadas nele. Por isso, várias mães referem que o aspecto mais positivo do período pós-parto é a *relação com o bebé*:

“[O bom do período pós-parto] Era estar com os meus filhos. Acho que estar com eles superava, por exemplo, no primeiro pós-parto, a dor que eu sentia” (P1).

“[O que me fazia sentir bem] Era o contacto físico, o pele-a-pele, o senti-la perto e a consolação que vinha disso... da própria existência dela, não é? Do contacto físico, do vínculo emocional” (P4).

*Sentir que o bebé está bem*, por um lado, manifesta a preocupação que se tem pelo filho, por outro, reflete indiretamente uma consequência dos cuidados que lhe são prestados, sendo que a mãe relaciona o bem-estar do bebé, com o conseguir ser uma boa mãe, com competência no cuidar.

“Digamos que ver a evolução do nosso filho. Ver o quanto ele crescia, o começar a aparecer os primeiros sorrisos, os primeiros blá blá blá. Acho que é bom sentir... no início a gente pensava, “Será que vamos ser boas mães ou não?” (P7).

“Olhar para a bebé, e ver que apesar de todas essas dificuldades, ela estava bem” (P13).

Por último, no que se refere ao RN, um aspeto referenciado, foi *o sentir o amor imediato pelo filho*, que, apesar de não ser algo que todas as mães experienciem após o parto, na realidade também acontece:

“A parte boa é aquele... sei lá, olha... estares encantada completamente [com o bebé]” (P2).

“Quando falam daquele amor que a gente sente desde o início. Comigo aconteceu isso. Com algumas mães não acontece e eu tenho muita pena que não aconteça” (P5).

Também algo que marcou profundamente algumas mães foi a *experiência da maternidade*, algo que consideram que superou todas as expectativas que tinham:

“Queria muito ser mãe. E foi mais especial e mais espetacular do que eu pensava. (...) Eu acho extraordinário. [Ser mãe] É das experiências mais extraordinárias que eu já tive. Eu tenho 40 anos e se calhar não vou ter mais filhos, mas em nenhum momento, pensei que fosse assim... eu queria muito, mas foi muito mais do que o que eu queria. Quando eu tenho amigas minhas que querem ser mães eu digo-lhes “Olha é muito fixe, mas por mais que eu te explique tu não vais perceber se não fores, porque é muito mais do que a gente imagina”! Mas todos os dias... desde o dia em que eu a vi... Desde que ela nasceu, até hoje” (P6).

Associada à experiência da maternidade, está também a tomada de consciência do seu novo papel na vida perante o seu filho e a responsabilidade que acarreta, *adquirir a consciência de que se é mãe* teve um impacto extremo, como se demonstra no seguinte testemunho:

“Nesse momento, que eu entro com o bebé dentro de casa, senti-me uma mulher, uma mãe. Então foi incrível! Foi mesmo uma coisa dos filmes! (...) A primeira coisa que eu fiz [quando cheguei a casa] foi olhar no meu espelho, ele era tão pequenino, ele estava a dormir no meu colo e pronto... eu comecei a chorar... Mas foram lágrimas de alegria, foi mesmo uma coisa incrível!” (P5).

*Sentir o apoio do companheiro* neste período pós-parto foi algo que as mães referiram ter tido muita importância pelo suporte recebido, terem junto a si alguém que as apoiava e ajudava nas dificuldades que iam atravessando.

Também se referem à *amamentação* que, se por um lado, a mesma pode ser motivo de grande ansiedade, pode também, por outro, ser uma experiência extremamente positiva para a mãe, e importantíssima no estabelecimento do vínculo com o RN. Por último, uma das mães referiu-se à alegria de *sentir a união da família no amor pelo bebé*:

“O facto de estarmos todos juntos, estarmos todos bem. Todos gostam do bebé. Nós amamos o bebé, os nossos pais amam o bebé, os tios e tia também, temos recebido imensas visitas (não logo no início, mas um bocadinho mais tarde) nos meses que se sucederam, de familiares e amigos... todos com muito carinho. Foi uma coisa normal e bonita que aconteceu...” (P5).

### 3.2 Organização dos Programas de Recuperação Pós-parto

Neste subcapítulo analisam-se as principais características dos PRPP frequentados pelas mães, de acordo com a análise das entrevistas, cuja categorização está explanada na tabela 5.

Tabela 5 - Categoria “Organização dos Programas de Recuperação Pós-parto”

<b>SUBCATEGORIAS</b>	<b>N</b>	<b>UR</b>
<b>1ª Subcategoria: Duração do Programa</b>	0	0
INICIO	0	0
• Segundo mês pós-parto	3	3
• Após a consulta de revisão pós-parto	2	2
• Aos três meses pós-parto	1	1
• Aos quatro meses pós-parto	1	1
• Às cinco semanas pós-parto	1	1
FREQUÊNCIA SEMANAL	0	0
• Duas vezes por semana	6	6
• Uma vez por semana	5	5
• Uma ou duas vezes por semana	2	2
TEMPO EM QUE PARTICIPOU NO PROGRAMA	0	0
• Até dois meses	8	9
• Entre quatro a seis meses	4	4
• Entre dois a quatro meses	1	1
MOTIVOS PARA O TÉRMINUS	0	0
• Pandemia	2	3
• Decidiu deixar de frequentar	2	5
• Deixou de poder participar	0	0

*Regresso ao trabalho	2	2
*Mudança de morada	1	0
• Términus do programa	1	1
<b>2ª Subcategoria: Características das sessões</b>		
POSSIBILIDADE DE AMAMENTAR OU TROCAR A FRALDA	7	8
ESCOLHA DOS TEMAS	6	9
REALIZAÇÃO DE AVALIAÇÃO PRÉVIA	4	4
ESTRUTURA DAS SESSÕES	3	4
EXISTÊNCIA DE ESPAÇO PARA A CRIANÇAS BRINCAREM	1	1
PARTICIPANTES	0	0
• Mãe e bebé	7	8
• Pai ou convivente significativo	7	7
• Número de puérperas por sessão	4	4
• Apenas a mãe	1	1
<b>3ª Subcategoria: Temáticas abordadas</b>	0	0
CUIDADOS AO BEBÉ	0	0
• Lidar com o bebé	4	4
- cólicas	7	8
- choro	4	4
- birras	1	1
- dar colo	1	1
• Massagem	9	11
• Segurança	4	6
• Introdução alimentar	4	6
• Postura	2	2
• Higiene	2	2
RECUPERAÇÃO MATERNA	0	0
• Aulas práticas	8	14
• Recuperação física	6	7
• Sono e descanso maternos	4	6
• Alimentação	2	2

• Importância da hidratação	1	1
• Desconfortos do período pós-parto	1	1
AMAMENTAÇÃO	9	12
SEXUALIDADE	6	7
PLANEAMENTO FAMILIAR	3	3
PARTILHA E TAREFAS DOMÉSTICAS	1	2
DEPRESSÃO PÓS-PARTO	1	1

### 3.2.1 Duração dos Programas de Recuperação Pós-Parto

Dos testemunhos analisados concluiu-se que nenhuma das mães iniciou a sua participação no PRPP antes do primeiro mês após o parto. Ao contrário de duas participantes que iniciaram a frequência nos programas já no quarto e quinto mês pós-parto, as restantes iniciaram entre as seis semanas pós-parto (que por norma coincide com a consulta de revisão pós-parto) e o segundo mês. Não parece haver rigidez quanto à data de início dos programas. Havendo vaga nos programas disponíveis e vontade materna, as mães iniciam quando assim o entendem.

Oito mães participaram no PRPP durante cerca de dois meses, apenas uma referiu ter participado durante 2 a 4 meses e as restantes tiveram uma participação mais prolongada, entre os 4 e os 6 meses.

Relativamente à frequência semanal, praticamente metade das mães refere que os seus programas tinham sessões agendadas duas vezes por semana. Duas mães referem que as sessões eram 1 ou 2 por semana, sendo que as restantes tinham apenas uma sessão semanalmente.

Os motivos que levam as mães a deixar de participar no programa são variadas. Algumas deixam de ir por impossibilidade como uma mudança de morada ou por regressar ao trabalho, dado que as sessões ocorriam durante o horário laboral. As imposições de confinamento e proibição de ajuntamentos devido à pandemia sanitária obrigaram a que alguns PRPP tivessem de ser suspensos. Nesses casos, por norma, houve a criação de grupos nas redes sociais que mantinham as mães em contacto com as outras mães e com os profissionais que coordenavam os programas, não tendo assim o contacto sido abruptamente terminado.

Alguns PRPP que não tiveram um calendário rígido, não tinham uma data para término. Nestes casos é a mãe que decide quando lhe faz sentido suspender a sua participação no mesmo.

“[Decidi deixar de ir porque] depois outras mães vão tendo bebês, e para dar lugar também a outras colegas, para vivenciarem também aquilo. E houve uma época em que também já não achava que fizesse tanto sentido, porque o meu filho já se sentava, já era mais crescido, já interagia muito com a turma em si e as outras crianças eram recém-nascidas, não havia tanta comunicação. [...] Já não havia propriamente nada a acrescentar àquilo que eu já sabia (entre aspas, porque a maternidade é uma viagem de conhecimento, é um mundo)” (P11).

Apenas uma mãe (P3) referiu ter participado num PRPP com datas bem estipuladas, e por isso, neste caso, essa mãe deixou de ir quando o próprio programa, ministrado por um fisioterapeuta, chegou ao fim.

### **3.2.2. Características das sessões**

De uma maneira geral, as sessões dos vários programas tinham características semelhantes.

Algumas mães recordam-se de, antes de o programa ter iniciado, terem respondido a alguns questionários, nomeadamente acerca da história obstétrica, uma avaliação do estado emocional, provavelmente através da aplicação da Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo. Nalguns casos, também avaliaram a presença de diástase abdominal e noutros fizeram uma pré-avaliação diagnóstica de temáticas que gostariam de ver abordadas no programa.

Uma vez que era suposto a mãe ir sempre acompanhada pelo bebé, era-lhes permitido amamentar durante as sessões, para além de haver possibilidade de se ausentarem um pouco para trocar fralda ou acalmar o bebé, se fosse necessário. Quando as crianças já eram mais crescidas também havia um espaço próprio para poderem brincar.

“nós acabávamos por fazer tudo lá...a amamentávamos lá, respeitávamos os horários de sono dos bebês, fazíamos exercícios, muitas deles acabavam por adormecer lá porque tínhamos sempre a música. Ou seja, as crianças estavam sempre connosco e nós não alterávamos os ritmos delas. Isso não se colocava sequer” (P11).

Quanto ao tipo de sessões, alguns programas tinham uma componente mais teórica e outras tinham uma componente mais prática. A componente prática incluía a massagem ao RN

e a recuperação física da mãe. Apenas nos programas implementados por CAM uma das mães referiu não ter tido esta componente prática.

### **3.2.3. Temáticas abordadas**

Relativamente à escolha dos temas em cada sessão, as mães referem que as sessões não tinham temas estanques, eram personalizadas mediante as necessidades ou as sugestões das mães. Não havia rigidez nos temas.

“Mas o que eu sentia que acontecia muitas vezes era, falava-se do tema para qual a sessão estava vocacionada, mas á medida que se vai falando das coisas e o grupo participa ativamente... quando uma pessoa tem um tema em mente ou uma dificuldade em mente, mesmo que não queira, ao longo da participação vai sempre referindo aquilo [e quem orientava o grupo percebia que havia ali uma dificuldade] (P4).

“as sessões eram personalizadas ás mães que as frequentavam [...] falávamos sobre o tema e víamos entre nós as necessidades de cada uma. Houve muito mais partilha do que propriamente uma coisa estipulada, com guião, era uma coisa mais livre” (P11).

As temáticas abordadas nos programas foram diversificadas, apesar de nem todos abordarem todos estes temas, como se analisará posteriormente.

O tema mais referido foi relativo ao cuidar do bebé nas suas diversas vertentes: a massagem, como lidar com as birras, o choro, dar ou não colo e as cólicas do bebé. Também foi abordada a questão da segurança (nos transportes e prevenção de acidentes) e da introdução alimentar (inclusivamente do *baby led weaning*), da higiene e da postura do RN.

Outro tema determinante para as mães e que foi abordado nestes programas pós-parto foi a amamentação ou o aleitamento, que era um tema que diziam ser praticamente transversal em todas as sessões, pelas dúvidas e dificuldades que trazia. Para além disso foi também abordada a questão de como manter o aleitamento ou a amamentação após o regresso da mãe ao trabalho.

Tal como o nome do programa sugere, há aqui dada importância à recuperação materna da gravidez e do parto, por isso, eram abordadas mais ao pormenor as temáticas relativas ao sono e descanso maternos, que devia coincidir com o sono do bebé, à alimentação e hidratação, a recuperação física materna do corpo gravídico (recuperação dos músculos da parede

abdominal e do pavimento pélvico, cuidados à cicatriz ) e a realização de aulas práticas para o efeito e os desconfortos sentidos no período pós-parto.

O reinício da atividade sexual no período pós-parto e o planeamento familiar foram também abordados:

“na altura fizeram um exercício connosco no sentido que eram, questões como é que era um amor, o que era um amor, o que era a partilha, que era a sexualidade, e nós até na altura ficamos com uns papezinhos com uns exemplos de cada pergunta que elas iam fazendo. Lembro na altura que elas diziam: “Agora cheguem a casa e coloquem no frigorífico as frases” (P7).

Por último referem ter abordado o tema da depressão pós-parto e da importância de delegar e partilhar as tarefas domésticas, no domicílio.

Relativamente aos participantes nas sessões dos programas, todos eles permitiam que a mãe frequentasse com o RN. Apesar disso, nem sempre era possível à mãe ir acompanhada pelo bebé:

“Em algumas ocasiões, acabei por optar por a deixar porque, embora fosse difícil para mim separar-me dela, tive a experiência, e sabia, que levá-la, em muitos contextos, era não conseguir estar atenta a nada...” (P4).

No que se refere à possibilidade de participação do pai, algumas mães referem que os pais não iam, ou porque o programa não estava adaptado à figura paterna, ou porque estes não podiam ir nos horários definidos. Também se denota, pelos testemunhos, que as próprias mães assumem que estes programas são apenas dirigidos a elas e que não tem interesse para o pai assistir, por isso, não levam os companheiros e nem questionam se estes também as podem acompanhar.

“Não chegaram a ir nenhuns dos parceiros a este curso, nem familiares... não me lembro. Eu não posso dizer se era permitido ou não. Não faço ideia. Ninguém chegou a levar ninguém, nem eu, nunca” (P5).

“Eu acho que eram só mães e bebés, pelo menos aquilo que eu vivenciei. Nunca questionei sobre isso” (P8).

“Ia sozinha [com a bebé], porque era de manhã e por norma, ele estava a trabalhar. E também acho que não lhe ia interessar muito” (P9).

Outros permitiam a presença de um acompanhante significativo da mãe:

“os pais podiam assistir... Quer dizer, os avós penso que também. Eu acho que ali a ideia era ser a figura de apoio ou de referência que fosse e, portanto,



penso que na altura eram sempre os pais. Mas pronto, penso que os avós, ou quem fosse a pessoa de predileção, pudesse ir também” (P4).

Relativamente ao número de puérperas por cada sessão, percebe-se que, por norma, este rondava entre seis a nove puérperas.

“[O número de puérperas] A assistir era às vezes 8 ou 9, acerca disso. E as inscritas, pelo que eles diziam [eram mais]. Até diziam “opa graças a deus que não vêm todas porque se vierem todas não cabemos” porque eram 20 ou 30” (P5).

Uma delas (P2) refere ter havia uma sessão em que ela foi a única a participar nesse dia.

### 3.3 O olhar das mães sobre a sua participação nos Programas de Recuperação Pós-Parto

De seguida faz-se uma análise das reflexões e opiniões maternas acerca da sua participação nos PRPP, tendo em conta as categorias que emergiram da análise das entrevistas (tabela 6).

Tabela 6 - Categoria “O olhar das mães sobre a sua participação nos Programas de Recuperação Pós-Parto”

<b>SUBCATEGORIAS</b>	<b>N</b>	<b>UR</b>
<b>1ª Subcategoria: Expectativas acerca do Programa</b>	0	0
QUE FOSSE UM APOIO E PROMOVESSE A AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS	1	1
• sobre amamentação	2	2
• sobre exercício físico	1	1
• sobre como acalmar o choro	1	2
ENCONTRAR ENFERMEIROS COMPETENTES	2	2
QUE FOSSE UM MEIO DE ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS E PREOCUPAÇÕES	1	1
QUE OS SEUS SENTIMENTOS FOSSEM COMPREENDIDOS, SEM JULGAMENTOS	1	1
FAZER COM QUE A MÃE VOLTAR A DAR ATENÇÃO A SI PRÓPRIA	1	1
QUE SE CONSTITUÍSSE COMO UMA MAIS-VALIA	1	1
QUE PROMOVESSE UMA EXPERIÊNCIA PÓS-PARTO MAIS POSITIVA	1	1
QUE NÃO HOUVESSE TANTOS PROFISSIONAIS PARA APOIAR	1	1

<b>2ª Subcategoria: Motivos que levaram à participação no programa</b>	0	0
POR TEREM PARTICIPADO NO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO	4	4
POR SER UM MOTIVO PARA SAÍREM DE CASA	4	4
PELA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO	4	5
PELA NECESSIDADE DE APRENDIZAGEM	4	4
PELA NECESSIDADE DE ACOMPANHAMENTO E AJUDA CREDÍVEIS	4	4
POR RECOMENDAÇÃO	3	4
PELO CONVÍVIO	3	4
PELA POSSIBILIDADE DE PARTILHA ENTRE MÃES	2	2
PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA	1	1
POR CURIOSIDADE	1	1
<b>3ª Subcategoria: Razões que levarão outras mulheres a não participar no programa</b>	0	0
FALTA DE DISPONIBILIDADE	3	4
DESCONHECIMENTO DA EXISTÊNCIA DOS PROGRAMAS	2	3
DESVALORIZAÇÃO POR PARTE DAS PUÉRPERAS	2	2
INEXISTÊNCIA DA OFERTA DESTES PROGRAMAS	1	1
• Por pouca valorização dada pelos profissionais de saúde	1	2
COMODIDADE	1	1
EXISTÊNCIA DE OUTRA REDE DE APOIO	1	1
NÃO TEREM PARTICIPADO NO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO	1	1
<b>4ª Subcategoria: As temáticas mais significativas para as mães e as que não foram abordadas</b>	0	0
AS TEMÁTICAS MAIS SIGNIFICATIVAS RELATIVAS ÀS MÃES	0	0
• Recuperação dos músculos do pavimento pélvico	2	2
*No tratamento das perdas urinárias	2	2
*Conscientização que a prevenção da incontinência urinária é possível	1	1
• Retomar a atividade sexual	1	2
• Postura da mãe durante a amamentação	1	1
• Diástase abdominal	1	1
• Como devem as mães gerir o seu sono	1	1
• Recuperação do corpo da mulher	1	2
• A influência da alimentação materna no recém-nascido	1	1

AS TEMÁTICAS MAIS SIGNIFICATIVAS RELATIVAS AOS RECÉM-NASCIDOS	0	0
• Amamentação	5	5
• Segurança do RN	2	2
• Estratégias para o alívio de cólicas	2	2
• Cuidar do bebê	1	1
• Dar colo ao RN	1	1
• Introdução alimentar	1	1
• Massagem ao RN	1	1
• <i>Slings</i>	1	1
• Estratégias para evitar que o RN regurgite	1	1
• Como extrair e conservar o leite materno	1	1
• A influência da alimentação materna no RN	1	1
TEMÁTICAS NÃO ABORDADAS	0	0
• Não sentiu falta de nenhum tema em particular	2	2
• Nos programas ministrados por fisioterapeutas	2	4
*amamentação	2	3
*depressão pós-parto	1	1
*sexualidade pós-parto	1	2
*posturas corretas	1	2
• Nos programas ministrados por CAM	1	1
*massagem ao RN	1	2
*alterações emocionais do puerpério	1	1
*planeamento familiar	1	1
*exercícios de recuperação pós-parto	1	1
• Nos programas ministrados por enfermeiros	0	0
*sono	1	1
*estratégias para uma transição saudável para a parentalidade	1	1
*diminuição da libido no período pós-parto	1	1
*estratégias para facilitar a vida da mãe	1	2
*patologias frequentes na infância	1	1
<b>5ª Subcategoria: Benefícios sentidos por frequentar o programa</b>	0	0

ESTIMULAR A SAIR DE CASA E CONVIVER	8	10
SENTIR QUE AS MÃES TÊM SENTIMENTOS E PREOCUPAÇÕES IDÊNTICOS	6	7
PROVER APOIO EMOCIONAL	6	9
PARTILHAR EXPERIÊNCIAS COM OUTRAS MÃES	5	8
ADQUIRIR MAIS COMPETÊNCIAS	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sobre massagem do bebe</li> </ul>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sobre como dar o banho</li> </ul>	1	1
TER ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL	4	5
EMPODERAR A MÃE NAS DECISÕES QUE TOMA	3	3
PROMOVER A RECUPERAÇÃO FÍSICA	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a recuperação e fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico</li> </ul>	1	4
PROMOVER O BEM-ESTAR	2	2
ESTABELECEER NOVAS AMIZADES	2	2
PROMOVER A PROXIMIDADE COM O PROFISSIONAL	2	2
AUMENTAR A AUTOESTIMA	1	1
TER RESPOSTA PARA AS SUAS PREOCUPAÇÕES	1	1
PERMITIR A INTERAÇÃO ENTRE BEBÉS	1	1
FORTALECER O VÍNCULO MÃE-FILHO	1	1
<b>6ª Subcategoria: Sentimentos vivenciados durante a partilha</b>	1	1
TRANQUILIDADE	2	2
CONSTRANGIMENTO	2	2
BEM-ESTAR	2	2
CHORO	1	1
RESIGNAÇÃO	1	1
ANGÚSTIA	1	1
AMBIVALÊNCIA	1	1
SENTIR-SE COMPREENDIDA	1	1
RESPEITO	1	1
EMPODERAMENTO	1	1
SENTIR QUE TINHA UM BEBÉ MAIS DIFÍCIL	1	2
RECEIO DE SER JULGADA	1	1

<b>7ª Subcategoria: Constrangimentos do Programa</b>	0	0
CONDIÇÕES DE ACESSO DIFÍCEIS PARA QUEM TEM UM BEBÉ	3	3
CONDIÇÕES FÍSICAS PRECÁRIAS	2	2
SESSÕES DEMASIADO CURTAS	2	2
PROGRAMA DEMASIADO PRÁTICO E POUCO TEÓRICO	2	2
PROGRAMA DEMASIADO TEÓRICO E POUCO PRÁTICO	1	1
POUCOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS	1	1
POUCA PREOCUPAÇÃO PELA HIGIENE DO LOCAL E PELOS MATERIAIS USADOS	1	2
SUBSTITUIÇÃO DOS ENFERMEIROS POR OUTROS PROFISSIONAIS	1	1
<b>8ª Subcategoria: Dificuldades que sentiram ao participar</b>	0	0
CUMPRIR OS HORÁRIOS DO PROGRAMA	1	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerir os cuidados do RN de modo a não se atrasar</li> </ul>	5	6
GERIR O CANSAÇO MATERNO	3	3
IR SEMPRE ACOMPANHADA PELO BEBÉ	1	1
FALTA DE TEMPO	1	1
FALTA DE MEIO DE TRANSPORTE	1	1
CONCILIAR OS HORÁRIOS DO PROGRAMA COM OS HORÁRIOS DE TRABALHO	1	1
NÃO TER COM QUEM DEIXAR OS FILHOS MAIS VELHOS	1	1
<b>9ª Subcategoria: Sugestões de melhoria</b>	0	0
CONSTITUIÇÃO DE UMA EQUIPA MULTIPROFISSIONAL	5	13
HAYER MAIS SESSÕES POR SEMANA	3	4
PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DOS PRPP	3	3
PROMOVER MAIS A DIVULGAÇÃO DOS PRPP EXISTENTES	3	3
APROFUNDAR MAIS ALGUMAS TEMÁTICAS	3	4
HAYER UM ENFERMEIRO ENTRE OS RESPONSÁVEIS PELO PROGRAMA	3	5
HAYER UM PROFISSIONAL DE REFERÊNCIA NO TEMPO QUE MEDEIA A ALTA DA MATERNIDADE E A PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA	2	3
AGRUPAR AS PUÉRPERAS DE ACORDO COM AS SUAS CARACTERÍSTICAS	2	2
SELECIONAR CONVENIENTEMENTE AS TEMÁTICAS QUE FAZEM MAIS SENTIDO EM CADA UM DOS PROGRAMAS PRÉ E PÓS-PARTO	2	5
QUE SEJA REALIZADO NOUTRO LOCAL, QUE NÃO UM CENTRO DE SAÚDE	1	1
ELUCIDAR ACERCA DAS DIFICULDADES DA MATERNIDADE, EVITANDO FALSAS EXPECTATIVAS	1	1

DIVERSIFICAR MAIS OS HORÁRIOS DISPONÍVEIS	1	1
DISPONIBILIZAÇÃO DE DOCUMENTOS DE APOIO	1	1
<b>10ª Subcategoria: Significado atribuído à experiência vivida durante o programa</b>	0	0
EXPERIÊNCIA IMPORTANTE	10	11
EXPERIÊNCIA POSITIVA	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que recomenda a outras mães</li> </ul>	3	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que repetiria</li> </ul>	3	3
EXPERIÊNCIA ÚTIL	3	3
EXPERIÊNCIA ENRIQUECEDORA	2	2
<b>11ª Subcategoria: Atributos do enfermeiro que implementou o programa</b>	0	0
SER UM PROFISSIONAL DE GRANDE VALOR	0	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excelente</li> </ul>	3	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito reconhecido pelas utentes</li> </ul>	2	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligente</li> </ul>	1	2
POSSUIR CONHECIMENTOS ABRANGENTES E ESPECÍFICOS	5	7
TER UMA ATITUDE DE PROXIMIDADE	5	5
TRANSMITIR SEGURANÇA	3	3
SER UM PROFISSIONAL COM EXPERIÊNCIA	2	2
TRANSMITIR TRANQUILIDADE	2	2
PROLONGAR AS RELAÇÕES DEPOIS DO PROGRAMA	2	2
TRANSMITIR CONFIANÇA	1	1
SER EMPÁTICO	1	1
TER UMA ATITUDE PROFISSIONAL	1	1

### 3.3.1 Expectativas acerca do Programa de Recuperação Pós-Parto

Várias foram as expectativas que as mães referenciaram ter, antes de iniciar a sua participação no programa. Apenas um testemunho referiu não ter muitas expectativas e pensar até que não existia tanta variedade de profissionais, principalmente no que se refere à amamentação pois desconhecia que existiam enfermeiros EESMO e CAM.

A principal expectativa circunscreve-se nas áreas do apoio, do conhecimento e da aprendizagem. Pretendem, através do programa, sentir-se mais competentes (em

conhecimentos e habilidades) para cuidar do RN. Segundo estas mães, a sua expectativa era que o programa fosse um apoio e as ajudasse na amamentação, sobre como acalmar o choro do RN, e sobre exercício físico, questões que as preocupavam.

Para além disso algumas delas referem-se ao facto de esperarem contactar, no programa, com enfermeiros competentes.

“A expectativa que eu tinha era que o enfermeiro fosse uma pessoa com conhecimento e capacidade de relação com as puérperas, que lhe permitisse perceber e identificar quais eram as nossas dificuldades. E, além de atender aos objetivos do programa, também ir ao encontro das dificuldades reais vividas ou dos temas identificados como relevantes, para não falar tudo na negativa, também sentir o grupo e [ter] esta inteligência emocional de perceber o que vai ao encontro das necessidades e expectativas do grupo nesse momento, naquela sessão, naquela semana e ir acompanhando em função disso” (P4).

Esta expectativa de encontrar profissionais competentes está intimamente ligada ao facto de esperarem ver as suas preocupações e dúvidas esclarecidas, através de uma ajuda profissional qualificada. Para além disso, também pretendiam que os seus sentimentos fossem compreendidos, livres de julgamento, quer pelos profissionais, quer pelos pares.

“Eu esperava exatamente ser entendida daquela exaustão toda que eu estava sentindo, daquela sensação de que nem sempre eram as melhores. Muitas vezes eu estava triste, muitas vezes com medo, ansiosa, achando que não ia dar conta. E isso eram sensações que, muitas vezes, quando a gente fala para a sociedade ou para outras pessoas que não estão vivendo o que a gente está vivendo, não são bem entendidas, não são bem interpretadas. E a minha expectativa era ser compreendida, poder desabafar. Poder ser acolhida sem ser julgada” (P14).

A preocupação em voltar a conseguir dar atenção a si própria foi manifestada por uma das mães, que esperava encontrar no programa uma ajuda para o conseguir.

Por tudo isto esperavam que a participação no programa se constituísse como uma mais-valia e promovesse, então, uma vivência mais tranquila, mais empoderada e, no fundo, mais positiva do período pós-parto, ajudando na adaptação ao papel parental.

### 3.3.2 Motivos que levaram à participação no Programa

Algumas mães referiram que tiveram conhecimento deste programas pós-parto porque frequentaram o de preparação para o parto, ou através de amigas, no entanto, os motivos que levaram as mães a participar no programa foram vários.

Entre os mais referidos encontra-se o facto de terem participado no programa de preparação para o nascimento, enquanto grávidas, havendo a possibilidade de continuar esse acompanhamento após o parto. “Uma vez que tinha realizado o curso de preparação para o parto e o de pós-parto era ministrado pela mesma pessoa e com o mesmo grupo, foi uma passagem muito natural, de querer dar continuidade” (P4).

O facto de terem de uma justificação para sair de casa foi também apontado muitas vezes como um motivo para terem participado no programa. Após o nascimento dos filhos, as mães ficam muito mais circunscritas à vida em casa, envolvidas no cuidar do RN, pelo que haver um motivo válido, relacionado com o bem-estar de ambos (mãe e bebé) é referido como um fator de peso na decisão de participar.

Para além disso a participação no programa, pretendia também responder às suas expectativas de ser um momento de aprendizagem. “Tinha a consciência de que não sabia nada.” (P9). Assim participavam para aprender sobre o RN e sobre como melhor cuidar do mesmo:

“[O motivo que me levou a participar foi] por causa do próprio bebé...era [aprender] alguns cuidados com ele, a postura, a postura da mamã, a postura do próprio bebé, os cuidados a ter com o próprio bebé, por exemplo, dar banho e massagens, dentes, cuidado dos dentes, etc, montes de coisas” (P5).

A participação nos PRPP também as aproximava dos profissionais, algo que as mães valorizavam, por lhes aumentar a sensação de segurança. Para além de saberem que tudo era acompanhado por um profissional credível, no qual confiavam, também seria mais fácil de obter ajuda, se dela necessitassem.

O mesmo acontecia relativamente aos exercícios específicos para o período pós-parto: sabiam que naquele programa havia acompanhamento profissional e que os exercícios sugeridos seriam os certos, tendo em conta a fase da vida em que se encontravam naquele momento. A realização de exercício físico era algo que as motivava muito a participar, quer para fortalecer os músculos abdominais e do pavimento pélvico, quer para alívio de dor devido a posturas erradas.



Algumas mães referem que não tinham conhecimento da existência deste tipo de programas pós-parto, pelo que foi o facto de terem sido aconselhadas que as levou a ter conhecimento dos mesmos e a participar. Neste estudo, as mães referiram que esse aconselhamento foi feito por amigas (que falaram bem da sua experiência em participar ou que também estavam a participar) ou por enfermeiras do centro de saúde (que analisando a situação concreta da mãe, consideraram que a participação no programa seria benéfica).

“Eu inscrevi me nesse programa no dia em que descobrimos que a minha filha não estava a aumentar de peso e no dia em que a enfermeira me começou a ajudar a dar a mama e me disse “Mamã, temos que esvaziar esse sôtão, esse andar de cima. Nós temos um curso que está a iniciar agora de pós-parto e vai ajudá-la, vai ajudar a relaxar, vai aprender a fazer massagem da bebé, vai fortalecer o vínculo e pronto. Também é uma maneira de sair de casa e viajar um bocadinho” (P12).

Proporcionar convívio com outras pessoas e, até mesmo, rever as colegas que com elas participaram no programa de preparação para o nascimento foram outros motivos apontados para se inscreverem depois, no programa pós-parto. O convívio entre mães que o programa proporcionava, com um grupo que não seria completamente desconhecido, era uma justificativa dada pelas mães. “Sair desta bolha., só eu e o bebé, podermos poder ter um contato com ...fazer algo que não só eu e ele, ter um contato extra nós” (P8).

A possibilidade de partilhar experiências com outras mães, que estariam a passar pela mesma situação que elas, a necessidade de aumentar a sua autoestima ou, simplesmente, por curiosidade, foram outros dos motivos referidos. Por último, foi também salientado que é provável que as mães que não frequentem os programas de preparação para o nascimento também não participem nos programas pós-parto.

“quem não faz o [programa] pré-parto. já não vai ao do pós-parto, porque aí a vontade vai ser menor... A vontade de ver aquelas colegas fez-me ir, e sabia o que ia encontrar. Quem vai no desconhecido se calhar já nem quer ir” (P6).

### **3.3.3 Razões que levarão outras mulheres a não participar no Programa**

É um facto que a adesão das grávidas aos programas de preparação para o nascimento é muito superior à adesão das puérperas aos de recuperação pós-parto. Questionou-se acerca de quais os motivos que justificariam este acontecimento.

Assim, na opinião das mesmas, o facto que mais contribui para isso é a falta de disponibilidade que as mães sentem que têm no período pós-parto.

“Acho que é aquele impacto de, agora: tenho um bebé, tenho casa, tenho coisas para fazer, não posso sair de casa... Porque é preciso muita força de vontade para sair de casa, nos primeiros dias...” (P6).

“É assim, eu acho que é uma questão de organização e é porque é tudo muito, no caso de ser uma mãe de primeira viagem, é tudo muito novo” (P7).

“Acho que é um bocadinho de falta de disponibilidade mental, acho eu” (E12).

Por outro lado, também consideram que provavelmente a inexistência ou o desconhecimento acerca da existência de PRPP, nas áreas de abrangências das puérperas, pode influenciar as baixas taxas de adesão, pois se não existem, obviamente que as puérperas se veem impossibilitadas de participar.

“Falei com algumas amigas, que estiveram grávidas ao mesmo tempo, e efetivamente elas não tiveram conhecimento e depois com esta situação (Pandemia) já não se puderam inscrever” (P10).

“muitas das mães nem sequer sabem que isto existe; não sabem que isto pode fazer a diferença na forma como nós cuidamos dos nossos bebés.

“A sensação que tenho é que a grande maioria das mães também não sabe da existência destes cursos” (P12).

Uma das mães considerou, refletindo acerca da inexistência dos programas em todos os centros de saúde, que há pouca valorização e interesse dos profissionais em implementar este tipo de projetos. E que sentiu (no seu caso específico) que a enfermeira especialista que coordenava o programa que frequentou “apenas” tinha o reconhecimento das mães, e não dos colegas ou outros profissionais de saúde da instituição onde trabalhava. Isto manifestava-se pelo facto de que quando estava de férias ou impossibilitada de ir, não havia ninguém que a substituísse, ficando o programa suspenso.

Por outro lado, na opinião de outras mães, são as próprias puérperas que não valorizam os programas no período pós-parto.

“No curso de preparação nós estamo-nos a preparar, lá está, para algo que não conhecemos, para tentamos saber ao máximo o que é que vai acontecer, como é que vai ser, o que é que podemos fazer para facilitar o parto, e aqui não....

Pronto, é só mesmo uma questão de autoestima, de nos preocuparmos connosco. Acho que é diferente” (P8).

“No pós-parto eu acho que as pessoas não veem muito propósito em ir” (P12).

Outros dos motivos apontados foram comodidade por parte das mães, que preferem não ter o trabalho de se organizar para sair de casa ou por terem outras redes de apoios, neste período pós-parto, como familiares, que fazem com que não sintam a necessidade de participar num programa ou também pelo facto de não terem, eventualmente, participado um programa de preparação para o parto, enquanto grávidas.

### **3.3.4 As temáticas mais significativas para as mães e as que não foram abordadas**

Várias foram as temáticas abordadas nos diferentes programas. No entanto, algumas têm nas mães um maior impacto que outras, consoante a sua experiência pós-parto, as suas dificuldades e as necessidades que sentiram.

No que se refere às temáticas mais significativas para as mães, relativamente a si próprias, as respostas fora muito diversificadas. No entanto, três das mães concordaram que o mais significativo foi a recuperação e o fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico, quer pela consciencialização de que afinal é possível prevenir a incontinência urinária e não uma fatalidade inerente ao envelhecimento, quer pela recuperação da incontinência urinária.

“A questão da recuperação dos músculos pélvicos [...] marcou-me especialmente porque eu lembro-me, por experiências de familiares, de uma avó minha que faleceu já há muitos anos, e que eu a ouvia comentar que, realmente, tinha uma grande flacidez e tinha a vergonha que está inerente, e aquela aceitação do “Pronto, eu também já tenho esta idade... É normal, tive não sei quantos filhos...” Talvez por isso, e também a minha mãe, que houve ali uma altura que teve alguma incontinência urinária, que depois recuperou, a história dos exercícios, foi uma coisa que me marcou e que eu pensei que agora quando envelhecer, isto, afinal, é uma coisa que é reversível” (P12).

Para além dessa temática foram também referidas: a postura que a mãe deve adotar durante a amamentação, o retomar da atividade sexual, a diástase abdominal, como devem gerir o seu sono, e a recuperação do corpo da mulher.

No que se refere às temáticas relativas ao RN, aquela que foi a mais referenciada pelas mães como sendo a mais significativa e, indiretamente, uma manifestação da sua principal necessidade, foi a amamentação:

“O que eu senti que me ajudou mais foi o da amamentação. Embora não tivesse grandes expectativas em relação ao tema” (E4);

“[Foi muito significativo o tema da] Amamentação, porque eu tive muitos problemas com a amamentação, foi muito importante” (E14).

De seguida, os dois temas mais referidos foram a segurança do RN (durante o uso da cadeira no automóvel, e a segurança durante o banho), e as estratégias para o alívio as cólicas do RN (quer pela alimentação materna, pelos posicionamentos do RN ou pela massagem).

Por último, os temas seguintes, foram aqueles que foram realçados apenas por uma mãe (cada um deles) e referem-se ao cuidar do RN de um modo geral, ao dar colo, à introdução alimentar, particularmente ao *baby led weaning* (BLW), às estratégias que diminuem a regurgitação do RN, a massagem ao RN, como usar os “panos porta-bebés”, comumente designados por “slings” e como extrair e conservar o leite materno.

Relativamente às temáticas que não foram abordadas (o que nem sempre significa que as mães sentiram a sua necessidade), agrupámo-las, de seguida, de acordo com o profissional que implementou o programa.

Assim, este estudo demonstra que, na opinião de algumas mães, nos programas implementados por fisioterapeutas, há alguns constrangimentos formativos em primeiro lugar pelos poucos contributos acerca de como cuidar do RN, excetuando a massagem, que foi abordada de forma adequada.

“Havia abertura para falar de tudo, abertura havia. Nem sempre a resposta seria aquela que pretendia, mas havia a facilidade de “olhe, eu não sei, mas, entretanto, hei-de falar com o colega da preparação [para o nascimento, enfermeiro] e da próxima vez falamos sobre o assunto” (P3).

Uma outra mãe considerou que trouxe pouco contributos na área da amamentação, na de área de saúde mental, nomeadamente estratégias para a prevenção da depressão no período pós-parto, e ainda nas questões relacionada com a higiene íntima.

Relativamente à sexualidade no período pós-parto, uma das mães referiu que não houve uma abordagem séria e rigorosa acerca do reinício da atividade sexual. Pelo contrário,

considerou até que, do pouco que o tema foi abordado, o assunto foi tratado “de forma leviana” e superficial (P1).

Nos programas implementados por CAM, os constrangimentos formativos que as mães referiram relacionam-se com as alterações emocionais próprias do período pós-parto,

“Nesses cinco meses não calhou de ter falado, por exemplo, no puerpério, nas questões hormonais, o quanto mexe... porque foi tão novo tudo que a minha mãe, quando ela esteve aqui, falou diversas vezes “minha filha, mas você é uma pessoa tão forte, tão guerreira, tão batalhadora, e assim desse jeito...” Eu vivia chorando e dizia “Não vou dar conta” ... Foi um susto para mim também porque foi uma confusão emocional muito grande. Então eu acho que o assunto “puerpério”, as questões emocionais que tudo isso mexe e que envolve, é um assunto que precisa ser mais conversado” (P14).

assim como a massagem ao RN, com o planeamento familiar e com aos exercícios de recuperação pós-parto.

Por último nos programas implementados por enfermeiros EESMO, algumas mães referiram que não houve abordagem acerca da diminuição da libido devido ao cansaço materno, nem acerca estratégias para uma transição saudável para a parentalidade, que deveria ter sido abordado de forma mais profunda a questão do sono do RN e sugeridas estratégias que facilitem a vida à mãe, no dia-a-dia. Por último, houve também uma referência ao facto de não se terem abordado as patologias mais frequentes da infância.

### **3.3.5 Benefícios sentidos por frequentar o Programa**

Vários foram os benefícios do programa enunciados pelas mães que participaram neste estudo, alguns dos quais interligados.

Um dos mais referido foi o facto de a participação no programa obrigar a mãe a ter de sair de casa, a organizar-se para o fazer, a planear as suas atividades em casa com o bebé para atender aos horários definidos para a frequência do programa. As mães consideram que ter de fazer essa organização lhes foi benéfica.

Ter um motivo para sair de casa também contribuiu para diminuir o isolamento social natural que as mães sofrem nesta fase e promoveu o convívio com outras pessoas que também estavam a vivenciar o período pós-parto.

“Às vezes estando com o RN em casa, não apetece sair de casa, não apetece vestir, tirar o pijama e ir ao curso era uma forma de me motivar a sair de casa, a me arranjar, a ter uma vida social” (P1).

“O saber que naquele dia tens de sair de casa para fazer aquilo também acaba por estruturar um bocadinho e ajuda a quebrar a rotina e pronto, e só o ter de sair de casa já ajuda [a melhorar o estado emocional]” (P4).

Um outro benefício foi o facto de, ao conviverem com outras mães, puderam confirmar que todas têm sentimentos e preocupações idênticas, o que lhes confere uma sensação de normalidade, de tranquilidade e de aceitação de que todas as dúvidas e anseios são normais e frequentes, e que, por isso, não estão sozinhas, nem são as únicas com dificuldades.

“O facto de conviver com outras pessoas que estão no mesmo timing que nós, que estão a ter as mesmas dificuldades que nós [foi benéfico]” (P1).

“Aí percebi que [ter dificuldades] faz parte, umas mais que outras, umas na amamentação, outras noutra coisa qualquer... Mas todas temos dúvidas e todas temos dificuldades... E deixou-me mais tranquila” (P8).

“Eu acho que [a participação no programa] é muito enriquecedora principalmente na questão em que nós não estamos sozinhas, porque as nossas dificuldades são, mais ou menos, as dificuldades das outras mães, nas mesmas circunstâncias que nós” (P12).

“Bom lá não tinha nenhum psicólogo. Mas o fato de ouvir relatos iguais, parecidos, começou a me confortar. Você saber que é normal, que pode acontecer, e que eu não era a única, e que ia passar, muito provavelmente, ia passar e fazia parte de uma fase. E realmente foi passando. Foi mais no início, nos dois primeiros meses, eu fiquei com esses sentimentos mais conturbados. Mas depois foi tudo melhorando e se acalmando e eu fui vendo que, realmente, eram fases e que era normal, que acontecia isso com outras mães” (P14).

Associado a isto referem também que a participação no programa é benéfica pelo apoio emocional que lhes proporciona.

“[Recordo alguns temas pertinentes que a psicóloga abordou] Principalmente da parte da psicologia da mãe: o perceber que estar triste era normal e que estar sempre dependente do bebé, ou sentir que estamos sempre bem dependentes do bebé também é normal. No fundo, perceber que havia muitas

situações que são absolutamente normais e, no fundo, tentar também baixar os nossos níveis de ansiedade. E rodava tudo muito à volta disso” (P12).

“Foi muito importante porque eu realmente não estava bem, e foi lá onde eu encontrei um suporte emocional, psicológico, de acolhimento, de entender que é normal, e que pode fazer parte, e que se eu estivesse precisando de outro tipo de suporte também poderia ser indicado e encaminhado” (P14).

E essa melhoria do estado emocional deriva também, muitas vezes, do simples facto de sair de casa e conviver com outras pessoas, de mudar a rotina e de mudar de ambiente, tal como demonstram os seguintes testemunhos:

“O saber que naquele dia tens de sair de casa para fazer aquilo também acaba por estruturar um bocadinho e ajuda a quebrar a rotina e pronto, e só o ter de sair de casa já ajuda [a melhorar o estado emocional]” (P4).

“Sentia-me bem, muitas vezes estava à espera do dia da aula, para sair. Na minha segunda filha, já tive amigas que tiveram bebé ao mesmo tempo que eu e era um momento também para estar com elas. No final das aulas também ficávamos lá um pouquinho [a conviver]” (P9).

Conviver com outras pessoas nas mesmas circunstâncias leva, inevitavelmente à partilha de experiências, que foi considerado outro benefício da participação no programa. Nesta partilha as mães referem-se ao receber conselhos de outras mães, sobre como fazer algo ou sobre como solucionar ou evitar algum problema, mediante a experiência específica de cada uma delas, sendo a partilha considerada, por isso, uma experiência positiva e enriquecedora.

Paralelamente à aquisição de competências de modo mais informal, mediante a partilha das mães, também foi referido que a aquisição de competências, através do apoio de um profissional tinha sido muito benéfico, tendo-se referido particularmente à massagem do RN e sobre como dar banho, habilidades que podiam colocar em prática no domicílio, sentindo-se mais competentes para o fazer.

O programa de recuperação tinha também o benefício de oferecer às mães um acompanhamento profissional no período pós-parto, e de que esse acompanhamento estaria disponível mesmo fora do programa, se fosse solicitado.

“Existem mães que têm dificuldades graves na amamentação, na pega, nas cólicas, no sono e se houvesse conhecimento sobre estes cursos pós-parto, esse acompanhamento, acho que seria muito mais fácil para as mães, para que vivenciassem as coisas de forma mais natural e digo isto porque vi mães com

dificuldades bastante grandes na amamentação, por exemplo, que é uma área que eu acho que é fundamental e que acabaram por ter que recorrer a conselheiras da amamentação” (P11).

“Me senti muito mais segura sabendo que tinha o apoio delas e que eu podia entrar em contato, e que eu podia partilhar as informações em relação, sei lá, desde a troca de fralda, ao banho, a introdução alimentar, a amamentação, o “Sling” e a cama compartilhada” (P14).

Ter esse apoio promovia a sensação de segurança nas mães, assim como o facto de, relativamente ao exercício físico, saberem que estavam a ser orientadas por profissionais competentes nesta área.

“Eu sei que ia retomar [o exercício físico] com certeza, mas ali tinha a certeza que não estava a cometer nenhum erro antes de retomar mesmo a sério. Então foi gradual, com pessoas que sabiam o que estavam a fazer” (P6).

A possibilidade de fazerem exercício físico com acompanhamento foi considerado também uma mais-valia do programa, assim como os exercícios específicos para promover o fortalecimento do pavimento pélvico, que uma das mães (P3) referiu inclusivamente ter sido muito importante no seu caso, para tratar as perdas urinárias que teve no período pós-parto e que, caso esses exercícios não tivessem surtido efeito, os responsáveis pelo programa encaminhá-la-iam para uma consulta específica.

A participação no programa, ao promover a aquisição de competências, na opinião das mães, também promove o seu empoderamento dado que se ficam a sentir mais capazes de tomar decisões, mais competentes no cuidar do bebé e mais seguras no seu papel materno:

“Eu acho que nos ajuda a validar a nossa competência e a sentirmo-nos mais competentes. Como nos sentimos competentes, faz-nos sentir empoderadas, com a sensação de “Ok, estou a fazer isto bem...” apesar de tudo estou a cumprir o meu papel de mãe e estou a fazer isto bem” (P4).

Todos estes benefícios contribuem para promover na mãe um sentimento de bem-estar e ajudam-na a encarar a maternidade de um modo mais sereno e tranquilo, na medida em que reconhecem que as dificuldades do período pós-parto são normais e transitórias e que a participação no programa é um meio de as ajudar a resolvê-las.

Do ponto de vista social, a participação no programa permite aumentar a rede de contactos, fazendo com que se estabeleçam, muitas vezes, novas amizades entre as mães, que perduram mesmo depois do término do programa e se mantêm em contacto, através de redes



sociais), assim como também ocorre uma aproximação ao profissional de saúde, responsável pela implementação do programa.

Por último, foram também referidos como benefícios da participação nos PRPP o promover o aumento da autoestima materna, permitir a interação entre bebés e promover o fortalecimento do vínculo mãe-filho.

### **3.3.6 Sentimentos vivenciados durante a partilha em grupo**

Durante a partilha de experiências, que acontece nas sessões do PRPP, as mães referem que são vários os sentimentos que experienciam, num grupo que, muitas vezes, já lhes é familiar, devido ao programa de preparação para o nascimento.

“As vivências das outras mães e as suas preocupações eram quase que uma terapia em conjunto, quase que uma "reunião de alcoólicos anónimos", digamos assim” (P7).

De entre os sentimentos com um carácter positivo encontram-se a tranquilidade e o bem-estar, o sentir-se compreendida, o empoderamento e o respeito.

“[Nos grupos de partilha ninguém se impõe] eram conversas saudáveis, não havia ali aquelas imposições: “tens de fazer assim ou assado, ou não sei quê”! Eu acho que foi muito bom” (P2).

Contudo, um dos testemunhos revelou um sentimento de ambivalência nas sessões de partilha, ao referir que “Ás vezes era benéfico... outras vezes não...” (P1).

Outras testemunhos referem-se também a sentimentos mais negativos. Estes são, muitas vezes, despoletados quando as mães sentem que o seu bebé e a sua experiência são mais difíceis que as das outras mães:

“[a partilha com as outras mães] ... A mim fazia-me sempre sentir que, o que eu estava a sentir, não estava a ser o que as outras pessoas estavam a experienciar [...] E eu lembro-me de me virem as lágrimas aos olhos, sentada a ouvir aquele testemunho [em que uma mãe dizia que se sentia frustrada e incompetente porque o bebé não interagia], e de me sentir empática pela pessoa, por perceber que ela estava em sofrimento e que aquilo lhe causava sofrimento, mas por outro lado pensar que a única coisa que eu queria era que o meu bebé dormisse, e comesse e dormisse e comesse” (P4).

Assim os sentimentos negativos vivenciados por algumas mães (menos do que aquelas que referem vivenciar sentimentos positivos) são a vontade de chorar, a angústia, o receio de

ser julgada ou de considerarem que está a dramatizar uma determinada situação, e por último, a resignação, como demonstra também o testemunho da P4: “Quando percebemos que a outra pessoa que tem um bebé super calmo também tem as suas frustrações e dificuldades, resta-nos relativizar a nossa vida”.

O constrangimento em partilhar as suas experiências também foi verbalizado por algumas mães que se consideravam demasiado tímidas para o fazer. Para além disso, a presença dos pais nestas sessões por vezes também inibia algumas mães de falar acerca do que sentem.

### **3.3.7 Constrangimentos do Programa**

Ao refletirem acerca da sua participação no programa identificaram alguns constrangimentos.

A questão da falta de condições de acesso adequadas a mães com bebés foi identificada por algumas mães, referindo-se à dificuldade devido à presença de escadas, que impedia o uso do carrinho a bebé, rampas íngremes, que dificultavam o acesso da mãe com o ovo e, muitas vezes descobertas, expondo ambos à chuva.

“A única coisa que eu me lembro como menos agradável era o espaço físico, porque, ainda para mais com o ovo e com um recém-nascido. Aquilo era num primeiro andar, assim como umas escadas um bocado complicadas..., mas pronto, era o espaço que eles tinham disponibilizado pelo hospital...” (P2).

Para além do acesso difícil, outras mães também referiram que as condições onde o programa decorria eram precárias, nomeadamente em espaços reduzidos, sem um controlo adequado da temperatura ambiente.

No que se refere às sessões, as mães consideravam-nas demasiado curtas, referindo que duravam apenas cerca de uma hora e que gostariam que fossem mais longas.

A participante 3 que frequentou, em locais diferentes, os dois programas teve duas experiências distintas. Numa refere-se ao facto de as sessões serem demasiado práticas, havendo pouca exposição teórica dos conteúdos, que lhe parecia importante, e que, quando havia, era uma curta exposição oral, em vez de ser algo mais estruturado. Esta opinião é também manifestada pela participante 9.

“Nós não tínhamos necessariamente uma parte teórica, aquilo era dado pelas fisioterapeutas do hospital, e elas no início da sessão explicavam. Por exemplo, nós começávamos pela massagem do bebé e ela explicava. Fizemos faseado: ela dizia “os movimentos vão ser estes” e explicava porquê, qual é

que era o objetivo de cada um dos movimentos e depois passávamos à parte prática. E o mesmo acontecia com os exercícios para a mãe: ela iniciava e dizia “hoje vamos fazer este exercício assim e o objetivo de cada um deles é este” e depois passávamos à parte prática. Era tudo muito oral, não havia explicação de nada, não havia nada muito estruturado” (P3).

No programa que frequentou no centro de saúde a opinião foi antagónica, considerou-o demasiado teórico:

“eles não têm bem aquilo, apesar de ser preparação/recuperação pós-parto, o que fazem é durante as sessões, têm sessões com os fisioterapeutas, mas muito teóricas. Eles têm apresentações em Powerpoint e explicam exercícios, pronto, no hospital é diferente, no hospital fazia mesmo exercícios com as fisioterapeutas e foram várias sessões no pós-parto” (P3).

Por último, relativamente às sessões, uma das mães abordou ainda a questão dos horários em que são agendadas as sessões do programa, que nem sempre são ajustados a mães com bebés e que esse facto dificulta a sua participação nos mesmos.

“[No meu centro de saúde também havia programa de recuperação] Só que não era nos horários que eu achava mais de mais fáceis para mim porque o meu filho mamava à hora que queria, acordava à hora que queria... As aulas lá no Centro de Saúde eram só da parte da manhã e, no local onde acabei por frequentar o programa, eram da parte da tarde, eram sempre ao final da tarde e todas nós, com os bebés a dormir e tudo mais, a hora em que aquilo era, era sempre ali uma hora de lanche, uma hora que acabava por ser também uma forma de os manter relaxados para a noite. Por isso fazia muito mais sentido para mim, do que fazê-lo de manhã porque muitas vezes quando o meu filho acordava já não ia a tempo de ir à aula” (P11).

Uma das mães também criticou as condições de higiene do espaço, que considerava precárias e insuficientes. Para além disso, responsabilizava os responsáveis pela implementação do programa por não incentivarem a adoção de medidas de higiene durante o mesmo, nomeadamente não fomentarem a limpeza dos tapetes usados durante as sessões, nem a retirada dos sapatos que vinham da rua, ficando de meias, o que fazia com que mães e bebés se conspurcassem nos mesmos.

“As mães entravam com os sapatos e treinavam por cima dos tapetes, que eram distribuídos, com sapatos. E eu podem-me chamar *germ freek* mas eu acho que agora nos tempos que vivemos, ninguém se ri [...] tinha um bocadinho de

receio e não me sentia confortável, digamos assim em usar e deitar a minha cabeça e o meu bebé por cima de tapetes e almofadas em que toda a gente pisava com os sapatos de fora. Os próprios enfermeiros deixavam entrar com sapatos de fora. Isto é impensável na minha opinião. Depois as próprias mães tinham que ter mais noção [...] Isto na minha opinião. [...] Mas podiam então obrigar as pessoas a levarem outro par de sapato que não custa nada, ou um par de meias velhas para eles andarem lá de meias. [...] Isto para mim foi o ponto mais fraco do curso era nível de higiene do espaço” (P5).

Assim, considera haver necessidade de um maior ajustamento e destrição entre os temas que deverão fazer parte de um e de outro programas.

### **3.3.8 Dificuldades sentidas ao frequentar o Programa**

As dificuldades sentidas pelas mães ao frequentar o programa circunscrevem sobretudo no cumprimento dos horários estabelecidos para as sessões. Isto é particularmente difícil, devido à gestão que têm de fazer do seu tempo, nos cuidados com o bebé: preparar o bebé e a si mesma, sair de casa com o bebé, esperar que na hora de sair o bebé não esteja a dormir ou precise de ser alimentado e lidar com o seu temperamento na hora de sair. Estes foram os motivos apontados como responsáveis pelo atraso das mães às sessões.

Por outro lado, lidar com o cansaço materno também era um motivo que podia levar ao absentismo das mães. Estas confessam que era muito difícil ir (principalmente quando as sessões eram da parte da manhã) quando se sentiam mais cansadas, porque não tinham dormido bem de noite.

Ir sempre acompanhada pelo bebé foi manifestado por uma mãe (P4) que considerava ter um bebé de temperamento mais difícil. Assim, refere que, muitas vezes, se via obrigada a ir sozinha, sem o bebé, por muito que isso lhe custasse, para não incomodar a participação das outras mães, com o choro constante do seu filho e para conseguir estar atenta também, o que seria impossível na presença do mesmo.

Algumas viram-se impossibilitadas de participar em todas as sessões do programa, quer por referirem ter falta de tempo, quer por falta de meio de transporte, quer porque se tornava muito difícil conciliar os horários do programa com os seus horários de trabalho.

Por último, foi referido também que não ter com quem deixar os filhos mais velhos dificultava a participação. Precisavam sempre de ter alguém que prestasse apoio para tomar conta dos outros filhos, o que nem sempre era possível.

### 3.3.9 Sugestões de melhoria

Dados os constrangimentos e dificuldades sentidas pelas mães, houve necessidade de perceber de que forma, na opinião das mesmas, e de acordo com as suas vivências, estes programas poderiam ser melhorados.

A sugestão mais referida foi a constituição de uma equipa multidisciplinar que contribua para o desenvolvimento de um programa mais rico, consoante as disciplinas específicas de cada profissional.

“acredito que se houvesse uma interligação entre a classe profissional de fisioterapia com a de enfermagem, as nossas puérperas ficariam a ganhar” (P1).

“Se for uma equipa multidisciplinar também não vejo mal nenhum nisso, atenção! Porque se calhar se também tivesse, para quem tiver necessidade, um psicólogo, um nutricionista, também era muito bom, não é? (P2).

“Havendo uma equipa multiprofissional a acompanhar os fisioterapeutas eu acho que teria sido uma mais-valia” (P3).

“[considero que o médico também devia participar]. Não tem que ser intensivamente. [...] Nem que seja um dia, estou a falar de meia hora, talvez 15 minutos” (P7).

“Acho que há várias áreas que poderiam integrar, como por exemplo também um fisioterapeuta. Acho que são várias áreas que podem agregar” (P14).

Há também mães que consideram pertinente que haja um enfermeiro entre os responsáveis pela implementação do programa, pois isso traria muitos contributos e benefícios para as mães.

“O enfermeiro tem maior sensibilidade para falar de outros assuntos. Lá está, na saúde mental do pós-parto, na sexualidade, até mesmo em relação à higiene íntima no pós-parto, também. [...] Se fosse um enfermeiro falaria mais sobre a amamentação, sobre os benefícios, sobre as vantagens e poderia ter um contributo maior” (P1).

“Eu acredito que o programa seria diferente [se tivesse sido ministrado por um enfermeiro], não é? A visão a sempre um bocadinho diferente, eu acredito que as coisas podem ser complementares” (P3).

“acho importante [haver um enfermeiro] para poder também dar as orientações e informações devidas. Porque nós tínhamos, nesse grupo, uma

CAM que dominavam o conteúdo da amamentação, que também por acaso era terapeuta da fala. Depois, mais para frente, entrou uma mãe que, por coincidência, também era médica, mas essa não era a função dela [...] Se nós tivéssemos uma enfermeira obstetra com certeza seria muito útil porque as informações seriam mais concretas, certas. Orientações que talvez nós, como mães, não tivemos” (P14).

Para além disso, sugerem que estes programas pós-parto sejam mais divulgados, mais promovidos e amplamente implementados, para que todas as mulheres tenham acesso ao mesmos e para poderem escolher quais as características dos programas que lhes são mais convenientes, tendo em conta, por exemplo, a distância e tempo a que ficam de suas casas, os horários em que ocorrem ou o modelo como estão projetados.

“Honestamente eu acho que devia haver mais locais onde frequentar” (P11).

“Eu acho que lá até não tinha muito mais a melhorar, porque aquilo era um ambiente muito informal, muito tranquilo, muito bom. Acho que era suficiente, acho que se houvesse em todo lado já era suficiente, o problema é não haver” (P13).

Mas não basta implementá-los, as mães sugerem que, paralelamente, haja uma divulgação adequada dos mesmos, para que as puérperas saibam que existem e que podem neles participar. Há muitos programas que as mães desconhecem a sua existência, sendo que o melhor local para promover essa divulgação é durante os programas de preparação para o nascimento, que têm uma alta taxa de participação das grávidas.

No que se refere às temáticas das sessões, as mães sugerem abordar mais temas e aprofundar outros que consideram ter ficado aquém das expectativas, nomeadamente, a questão da diminuição da libido na mãe. Para além disso, consideram que devia haver mais sessões por semana. Várias mães consideraram que uma sessão por semana é manifestamente pouco.

“Mais tempo, mais vezes... Porque uma vez por semana, uma hora que fosse, não chega. Mais vezes... Duas vezes por semana, ou assim... Porque nós estamos em casa, a verdade é que a mãe está em casa e pode ir mais vezes...” (P6).

“Quando eu estava mesmo na pior fase, que foi no início, eu gostaria que fosse uma vez por semana, pelo menos. Porque eu sentia muita necessidade de ter contato com outras pessoas, de ser entendida, de poder falar sobre isso de ser acolhida, orientada. Eu acho que tem que ser com mais frequência” (P14).

Também sugeriram que as puérperas que participam nas sessões poderiam ser agrupadas de acordo com o número de filhos ou de acordo com as suas expectativas, no sentido de criar grupos mais homogêneos.

“agrupar as pessoas dentro do que elas esperam ou vivenciam” (P4)

“cada uma de nós é diferente e vive as coisas de forma diferente. Às vezes, agrupar mães de primeira viagem e as mães que já tiveram filhos, seria uma forma de nivelar um pouco as aulas, porque as experiências já são diferentes e, se calhar, mães de primeira viagem têm mais dúvidas, mais questões, precisam de um acompanhamento diferente. Mães de segunda viagem, se calhar, já precisam de mais ajuda para voltar à forma física porque é a segunda vez, ou a terceira, ou quarta, sei lá, que se “deformam”, e é normal” (P12).

Como os programas não se iniciam imediatamente após a saída da maternidade, mas só algumas semanas depois, duas das mães integrantes no estudo referem que sentiram muita falta de um enfermeiro nesse período, e por isso, sugeriram que houvesse um profissional de referência para as ajudar, mesmo que não fosse presencialmente, teria sido muito importante haver um contato para o qual pudessem recorrer, em caso de necessidade.

“na fase imediatamente após o parto senti falta de ter acompanhamento. O período que decorreu entre o nascimento e o início do curso. Porque no meu centro de saúde não tenho enfermagem especialista em saúde materna nem saúde infantil, nem coisa nenhuma, e, portanto, senti um bocadinho falta desse acompanhamento, tanto é que depois, por exemplo, acabei por recorrer a uma CAM. [...] Senti que uma forma de melhorar, era haver um acompanhamento, mesmo que não fosse de grupo, mesmo que não fosse presencial...” (P4).

“O Programa do pós-parto já começava umas semanas depois. Se me perguntasse se, imediatamente após o parto, o acompanhamento por um enfermeiro era importante? Eu dizia já que sim, sim, sim. Um enfermeiro especialista seria espetacular para nos tirar muitas dúvidas, para nos ajudar a amamentar, para ver se estamos a fazer tudo bem, porque sair do hospital com 48 horas depois de ter o bebé, sentimo-nos um bocadinho desamparadas. Pelo menos eu falo por mim, da primeira filha. E, portanto, sim, no imediatamente após o parto, ter ali uma enfermeira que nos ajudasse, que estivesse disponível, até duas vezes por semana, e com quem pudéssemos tirar dúvidas e conversar, sim... Depois naquela fase [em que já está a participar no programa] eu acho

que as dúvidas já estão todas um bocadinho mais esclarecidas. Não é às cinco, seis ou sete semanas do bebé que ainda há muitas dúvidas” (P12).

Outra sugestão salientada por uma mãe (P5) refere-se à diversificação dos horários das sessões do programa, nomeadamente para que aconteçam no período da tarde, de modo a que lhes seja possível continuar a participar mesmo depois de regressarem ao trabalho.

Corroborando esta sugestão da diversificação de horários, um dos testemunhos maternos (P11) considerava que estes programas não deviam estar restritos aos centros de saúde. Sugeriu assim também as maternidades, ou espaços recreativos onde pudessem ser implementados, justificando esta sugestão pelo fato de nem sempre ser possível frequentar os programas no horário de funcionamento do centro de saúde e, por outro lado, quando os pais também podiam participar os horários do programa coincidiam, mais uma vez, com os horários de trabalho dos mesmos.

“Devia haver outros locais, e quando digo outros locais, sei lá... a maternidade, mesmo em termos de espaços recreativos, sei lá uma coisa que não fosse obrigatoriamente no centro de saúde porque vejamos: nem todas as mães acabam por poder frequentar nas horas normais de abertura de um centro de saúde. Isso é logo um aspecto. Segundo aspecto é que para os pais acompanharem as mães é completamente impensável praticamente, porque a maior parte das aulas acontecem todas no período da manhã, à exceção desta onde eu frequentava. Digo isto porque eu cheguei ao Centro de saúde [onde pertencia] para fazer o curso de massagem. porque o fiz lá, e via-se totalmente a diferença... só as mães é que iam” (P11).

Um outro testemunho refletiu acerca dos temas que são pertinentes no programa pós-parto e daqueles que são pertinentes no de preparação para o nascimento. Segundo esta mãe, a questão do choro, que era importante para ela, não foi abordada no pós-parto, mas tinha sido abordada no programa de preparação para o nascimento:

“Foi abordado nas aulas de preparação para o parto embora que pronto, é isso... quando não se tem um bebé é completamente diferente [...] Não digo que sejam não abordados no pré-parto, mas realmente, há temas que uma pessoa nem valoriza porque... [só fazem sentido quando sentimos as dificuldades]” (P4).



Assim parece importante para algumas mães haver uma seleção mais criteriosa dos temas que são falados quer no programa pré-parto, quer no pós-parto. Isto porque consideram que há temas que foram abordados na gravidez e que fazem muito mais sentido no pós-parto, momento em que, na realidade, a informação tem utilidade. Ao abordarem certos temas demasiado cedo, ainda durante a gravidez, não se lhes dá a devida importância e caem no esquecimento. Sugerem que haja uma melhor seleção e ajustamento dos temas que deverão fazer parte de cada um dos programas pré e pós-parto.

“No centro de saúde, o programa é mais virado para o pré-parto durante a gravidez, e tem intervenção da colega especialista em saúde materna, tem colaboração de colegas especialistas em saúde infantil, na questão do desenvolvimento de infantil e na prevenção de acidentes no primeiro de vida. Só que isto é tudo feito durante a gravidez. E durante a gravidez (e no pós-parto imediato também) a nossa cabeça anda mil e um à hora e andamos mais esquecidas e, se calhar, isto numa fase mais posterior com 4, 5, 6 meses pós-parto, esta informação poderia entrar melhor. [...] São várias vertentes que são importantes e que cada um fala daquilo que sabe (e bem!) mas que se complementam. Mas é sempre muito centrado no pré parto e no pós-parto esse facto falha redondamente” (P3).

Por último, referem a importância se serem verdadeiramente elucidadas acerca das dificuldades reais da maternidade, para evitar falsas expectativas e referem que gostariam que, os responsáveis pelo programa, lhes tivessem fornecido documentação, para que, em casa, pudessem analisar calmamente as temáticas abordadas nas sessões.

“[fornecer] algum material teórico, hoje em dia, podemos partilhar um email com coisas. Explicaram muita coisa e foi incrível, mas podiam ter mandado mais coisas por email para a gente guardar, criar o nosso dossier pós-parto. [...] Para ler em casa e para guardar e para fazer uma “capinha” do pós-parto. Gostava de ter sido orientada nesse sentido e não fui” (P6).

### **3.3.10 Significado atribuído à experiência vivida durante o Programa**

A experiência de ter participado nestes programas de recuperação pós-parto foi caracterizada pela maioria das mães como tendo sido *importante*, nomeadamente por terem conhecido outras mães, com filhos de idade semelhante, por terem partilhado experiências com elas, pela possibilidade de contribuir para a sua recuperação física e psicológica e pela aquisição

de mais competências relativas a cuidar do RN, auxiliados por profissionais especializados na área.

“foi importante no sentido que me permitiu sentir também que estava a contribuir para a minha recuperação pós-parto e a dar-me ali algumas ferramentas para conseguir cuidar melhor e ficar mais competente” (P4).

“acho que é importante, é um momento nosso, e no caso do pós-parto é um momento com o bebé. É um momento em que nós conhecemos outras mães, em que partilhamos, um bocadinho, a nossa experiência, e elas partilham a experiência delas” (P12).

O programa pós-parto foi também considerado *positivo*, pelo que muitas, não só o recomendam a familiares ou amigos, como dizem que o voltariam a participar, se tivessem mais filhos. Uma das mães que o recomenda, inclusivamente frequentou o programa, no pós-parto de ambos filhos e sente que nem sempre as pessoas compreenderam essa sua necessidade, o que a levou, perante elas, a ter que justificar essa opção.

“Eu aconselho... tanto aconselho o pós-parto como o pré-parto e, às vezes, as pessoas dizem “ah, mas foste fazer da segunda vez? mas porquê? então já tinhas passado isso da primeira vez...” E eu, às vezes, brinco a dizer: eu fui rever a matéria dada! (risos)” (P12).

A questão da utilidade do programa e dos benefícios proporcionados também foi referida, daí que algumas mães tenham considerado a experiência de participar *útil*.

Por último, duas participantes também referem que a experiência foi muito *enriquecedora*, e uma dela justifica isso por proporcionar uma continuidade entre o programa de preparação para o nascimento e, posteriormente, o programa de recuperação pós-parto.

### **3.3.11 Atributos do Enfermeiro que implementou o Programa**

Quando questionadas sobre o que foi mais significativo acerca do enfermeiro EESMO que implementou o programa (nos casos em que isso se aplicou), as mães salientaram vários atributos que consideram importantes.

Em primeiro lugar, consideram o enfermeiro EESMO que as acompanhou no programa pós-parto, como um profissional de grande valor, inteligente na medida em que era capaz de reconhecer as dificuldades das mães, pelo que o seu trabalho foi considerado excelente. Há, de

facto, um reconhecimento dos enfermeiros EESMO que desenvolvem e implementam estes projetos na comunidade, por parte das mães que neles participam.

Para além disso, as mães referiram-se à atitude de proximidade do enfermeiro EESMO, manifestada pela capacidade de estabelecer de relações com as mães e com os bebés e pela disponibilidade manifestada em ajudar, não só em grupo, mas também individualmente, caso fosse necessário. As mães sentem que havia uma relação mais estreita com o enfermeiro EESMO que implementou o programa, do que o enfermeiro do centro de saúde onde eram assistidas.

Nesta fase de dúvidas e anseios relativamente à maternidade, as mães consideraram que o enfermeiro EESMO foi importante no sentido em que era um profissional com um vasto conhecimento acerca da maternidade, capaz de aconselhar baseando as suas informações em dados científicos e não em opiniões.

“[...] poderiam ser outros profissionais, se calhar, também era importante... por exemplo. Mas aí se calhar um outro profissional, por exemplo, um profissional de educação física por exemplo se dava uma perspetiva mais limitada ou psicólogo, por exemplo, dá uma perspetiva também mais limitada se calhar a enfermeira consegue chegar ali a vários pontos” (P8).

Para além disso, o facto de contar com uma vasta experiência, é um atributo importante, na medida em que isso, transmitia às mães uma sensação de segurança.

“[precisava de alguém que] tivesse já visto muitos bebés, muitas crianças, muitas mães...e que tinha um *back up* real” (P6).

“eu estava muito desconfiada de tudo, precisava mesmo de alguém que eu soubesse que era profissional e que tinha já trabalhado na área” (P9).

Para além de transmitir segurança consideraram que o enfermeiro EESMO transmitia também tranquilidade, confiança, era uma pessoa empática e tinha uma atitude profissional.

“Achei que ela com muita simplicidade e com muita calma conseguia-nos dar a informação que nós precisávamos. Com muita delicadeza” (P13).

Vários foram os testemunhos maternos que se referiram ao facto de as relações com o enfermeiro EESMO se terem mantido mesmo depois do programa terminar, quer em redes sociais, quer em visitas ao local de trabalho do enfermeiro EESMO, para se reverem.

Uma das mães reflete, ainda, acerca do papel do enfermeiro nos programas, e de como, muitas vezes, são substituídos por outros profissionais, sem demérito dos mesmos, mas que sendo uma área independente e específica do enfermeiro EESMO, dever-se-ia promover este tipo de projetos, e que estes que deviam ser então implementados por enfermeiros EESMO.

“[As CAM] que, no fundo, nem todas são enfermeiras, nem todas são especialistas na área de saúde materna e, no entanto, fazem um papel preponderante na amamentação. E nós [enfermeiros], que é uma coisa que podia e devia ser uma função da responsabilidade da enfermagem, neste sentido, acaba por ser um bocadinho abandonada, se assim se pode dizer [e acaba por realizada por outras pessoas]” (P11).

## **Discussão**

De seguida, faz-se uma discussão dos resultados obtidos em analogia com a literatura atual, seguindo a ordem de apresentação dos resultados, por categorias.

### **Falta de apoio profissional, imediatamente após a saída da maternidade**

Algumas participantes referem que, imediatamente após a saída da maternidade, sentiram a falta de apoio dos profissionais. Nas suas formas de ver há um hiato, desde o momento em que saem do hospital até ao início do programa de recuperação pós-parto (algumas semanas depois) e que é, precisamente, nessa altura que as mães mais necessitam de apoio.

Falta haver um acompanhamento mais sistemático das morbilidades maternas (dor pós-cesariana, dor perineal, dor ao amamentar, dor de costas, etc) após a alta da maternidade. Isto é relevante na medida em que a primeira consulta pós-parto só ocorre cerca de seis semanas após o parto e também porque, atualmente, há uma maior aposta na alta precoce (Baghirzada et al., 2018).

Assim consideram haver um vazio nesta fase do pós-parto imediato, em que apenas acedem às consultas agendadas no centro de saúde os quais, muitas vezes, não dão resposta aos problemas que elas manifestam. Autores como Faria-Schützer et al. (2020) e Ribeiro et al. (2019) também abordam esta questão da diminuição drástica do acompanhamento profissional no período pós-parto, quando comparado com o período durante a gravidez. No estudo de Baghirzada et al. (2018) as mães também se referem ao sentimento de abandono, após a alta da maternidade, e alertam que, principalmente quando se trata de primíparas, não sabem bem destrinçar aquilo que é normal e expectável, daquilo que não é normal. As mães têm alta para o domicílio, muitas vezes após um período de internamento curto, e veem-se sozinhas, sem a ajuda dos profissionais, a ter de ser capazes de lidar e aprender com as dificuldades.

As mães não sabem a quem recorrer para ver satisfeitas as suas dúvidas e dificuldades, após a alta, pelo que se lhes deve fornecer, no momento da alta, orientações sobre os plano de vigilância e acompanhamento pós-parto, assim como os contactos disponíveis, em caso de necessidade, de preferência um profissional de referência (ACOG, 2018). A necessidade de haver um enfermeiro de referência para esse período (mesmo que o contacto não fosse presencial), foi verbalizada por duas participantes.

Neste trabalho de investigação, uma das mães em particular enfatizou que, por várias vezes, se dirigiu ao centro de saúde, queixando-se que não estava emocionalmente bem, e as suas queixas foram sempre desvalorizadas e foram sempre tidas como sendo normais. Neste

caso específico a mãe relata que houve uma clara desvalorização dos seus sentimentos, o que poderia ter contribuído para o desenvolvimento de uma depressão pós-parto. O estudo de Campos & Féres-Carneiro (2021) confirma que o apoio instrumental e afetivo, a valorização das competências da mulher, enquanto mãe, e das suas necessidades, são protetores de depressão pós-parto. E a rede de apoio é fundamental neste aspecto.

### **Dificuldade no estabelecimento da amamentação**

Não é de estranhar que a temática mais significativa para as mães, no que se refere aos cuidados ao RN, seja a amamentação. Este tema foi identificado como um dos maiores desafios do período pós-parto.

Para que ocorra o estabelecimento da amamentação é, muitas vezes, necessário apoio dos enfermeiros, para ajudar as mães nas suas dificuldades em amamentar, numa altura em que esta sentem que não têm onde ir buscar esse apoio.

Os principais fatores identificados pelas mães relativos à dificuldade em amamentar, e principalmente em estabelecer a amamentação, estão relacionados com a falta de apoio profissional, quer porque não há profissionais disponíveis imediatamente após a saída da maternidade, quer porque os que existem não valorizam as vontades maternas.

Uma das dificuldades referidas relativas à amamentação foi sentir dor ao amamentar. Este aspecto é bastante documentado na literatura. Xiao et al. (2020) referem que problemas nos mamilos, como fissuras ou mamilos dolorosos, e dor ao amamentar contribuem para o abandono precoce da amamentação e levam a sentimentos de culpa na mãe.

Relativamente à falta de profissionais, no sentido de colmatar essa necessidade duas mães que participaram neste estudo referiram ter tido necessidade de contratar profissionais, nomeadamente CAM, por sentirem que o apoio dos serviços públicos, nesta fase, era precário ou inexistente. Este facto também se verificou noutros estudos, como no de Baghirzada et al. (2018), que concluíram que as mães investem em consultas de amamentação, quer por considerarem que nelas se presta um melhor serviço, como também pelo facto de serem consultas ao domicílio, eliminando o inconveniente de terem de sair de casa com o RN.

As mães sentem que, por vezes, os profissionais não valorizam a sua vontade em amamentar perante as dificuldades e que, conseqüentemente não as ajudam a ultrapassá-las, pois as mães sentem falta de apoio nesse aspecto. Por outro lado, sentem em si a culpabilização dos mesmos, pela consequência de não estarem a conseguir amamentar, traduzida pela perda de peso do RN.

Os profissionais de saúde devem ter consciência de que a forma como falam, ensinam ou dão conselhos pode ter um impacto negativo nos pais e que, por isso, a sua forma de comunicar deve ser mais positiva, realçando as habilidades parentais, contribuindo para o estabelecimento de uma relação de suporte (Lévesque et al., 2020).

A tríade composta pela falta de valorização da vontade em amamentar, falta de apoio profissional e culpabilização materna leva a um desalento materno e pode mesmo acabar com qualquer possibilidade de a amamentação ser um sucesso.

No estudo de Lévesque et al. (2020), contrariamente a este, as mães sentem-se pressionadas pelos profissionais de saúde quando não têm intenção de amamentar ou desejam parar de o fazer, e estes as alertam para os benefícios que isso traz ao RN. Ou seja, a atitude do profissional tanto é entendida como insuficiente, quando não responde às dificuldades da mãe que quer amamentar, como entendida como coação, nas mães que, estando informadas, não têm esse desejo.

É de referir, contudo, que esta sensação de falta de apoio profissional nunca foi sentida relativamente aos enfermeiros que implementaram os programas, mas sim pelos enfermeiros dos centros de saúde ou na maternidade. No entanto, os enfermeiros, nos locais onde prestam apoio a puérperas (seja na maternidade, no centro de saúde, ou nos programas pós-parto, ou até mesmo informalmente, nos seus círculos de amigos) devem ser facilitadores da amamentação, e não facilitadores do desmame precoce.

### **Lidar com o RN**

Interpretar o choro do bebé foi apontado como uma enorme dificuldade das mães. Este facto é corroborado nos estudos Carvalho et al. (2017), Ramsayer et al. (2019) e Xiao et al. (2020) que referem que o choro do RN é, muitas vezes, fonte de angústia e frustração quando não conseguem confortar o RN. O choro do RN está também associado a exaustão materna, na medida em que as mães o interpretam como sinal de fome, e na tentativa de acalmar o RN, alimentam-no mais vezes, privando-se de dormir ou descansar, por períodos mais prolongados (Ramsayer et al., 2019).

Segundo os mesmos autores, o cansaço, e a privação de sono maternas estão relacionadas com bebés que choram muito. Por sua vez, a exaustão materna, devido ao choro do RN, pode ser de tal forma grave a ponto de levar a mãe a pensar em agredir o bebé, facto que uma das participantes desse estudo relatou, e que nunca pensou que pudesse sentir.

Neste trabalho de investigação, as mães salientam que a presença de cólicas no RN também lhes gerou ansiedade, quer porque um RN com cólicas chora mais, quer pelo desconhecimento acerca de estratégias para o seu alívio. Esta última dificuldade é também mencionada no estudo de Carvalho et al. (2017) e Fakhri et al. (2019) que salientam a importância do apoio dos profissionais de saúde nesta questão, quer para ensinar as estratégias de alívio, quer pelo apoio emocional. Pais de bebés com cólicas sofrem de mais stress e ansiedade e as mães têm mais probabilidade de abandonar a amamentação (Bagherian et al., 2021), pelo que devem ser alvo da atenção dos profissionais também por esse motivo.

Neste sentido, os programas de recuperação pós-parto podem oferecer um contributo enorme ao ajudar as mães com estes problemas. O apoio dos profissionais permite aos pais aumentar a confiança nas tarefas parentais, aumentando a sensação de competência e fortalecer o vínculo com os filhos (Fakhri et al., 2019). Os enfermeiros EESMO têm potencial para prevenir a violência materna ao prover apoio psicológico e ajudar mães com bebés que choram muito (Ramsayer et al., 2019). Por último, conclui-se a importância da família na ajuda e suporte que pode proporcionar às mães, no cuidar dos filhos e na realização de tarefas domésticas, para que estas possam descansar e cuidar de si mesmas (Albanese et al., 2020)

Com o nascimento do bebé, as mães salientam também que sentem falta de tempo, que tudo gira em torno do filho e que se sentem sobrecarregadas. Também Merighi et al. (2006) se referiram ao sentimento de sobrecarga sentido pelas mães, que sentem que perdem a sua liberdade e das quais os filhos estão completamente dependentes.

A literatura é consistente em considerar o cuidar do RN como um dos grandes desafios maternos no período pós-parto.

### **Expectativas acerca da maternidade**

Tal como já foi analisado são várias as expectativas que as mães veem defraudadas no período pós-parto: que a amamentação não é fácil, nem inata, assim como a maternidade.

Esta questão das falsas expectativas também foi salientada pelas mães que integraram o estudo de Slomian et al. (2017), que referem inclusivamente é imperioso alertar para as dificuldades inerentes da maternidade e que, tal como nos resultados deste estudo, a maternidade fosse falada de modo mais realista e não tão perfeita. A necessidade de estar melhor preparadas para cuidar de um RN é também salientado no estudo de Xiao et al. (2020), mas apenas por primíparas, as outras não referem ter essa preocupação. De facto, no nosso estudo, as múltiparas, pelo facto de já terem tido experiências pós-parto, referem que o



conhecimento que advém de filhos anteriores foi importante como estratégia para resolver e relativizar os seus problemas.

Quando as suas experiências pós-parto não são tão boas como as que ouvem em relatos de familiares e amigos, as mães sentem-se constrangidas a contar o que realmente sentem, receando julgamentos por parte dos outros. Slomian et al. (2017) referem-se precisamente a isso no seu estudo: é veiculada pela sociedade a ideia de que tudo o que está relacionado com a maternidade é bom, e, por isso, as mães não tem coragem para falar o que sentem nem se queixarem dos seus problemas. Este constrangimento em falar abertamente acerca dos problemas da maternidade, como se o tema fosse um tabu, leva a que haja um perpetuar destas ideias e que hoje, mesmo com tanta informação disponível, as mulheres cheguem ao período pós-parto, e somente aí, concluam que as suas expectativas não estavam ajustadas. Lévesque et al. (2020) sugerem a participação de casais que foram pais, ainda nas sessões pré-natais, de forma a darem o seu testemunho real, acerca do período pós-parto e das dificuldades sentidas e ainda o fornecimento de literatura sobre o tema.

Foi salientado neste trabalho de investigação que nem toda a informação relativa à maternidade é fidedigna e que há muita romantização do tema, o que desanimava as mães. Campos & Féres-Carneiro (2021), corroboram estes achados e, refletindo sobre o facto de o amor materno não ser inato, nem instintivo, mas sim uma construção ao longo do tempo, concluem que, quando as expectativas maternas são defraudadas, as mães ficam mais fragilizadas, não se sentem pessoas “normais” e questionam a sua capacidade em amar o filho.

É interessante verificar que as falsas expectativas estão presentes, neste estudo, em mulheres que frequentaram (todas elas) os programas de preparação para o parto, e por isso deviam estar mais elucidadas.

Uma das sugestões referidas pelas mães que participaram neste estudo de investigação foi haver um melhor ajustamento das temáticas abordadas, nos programas pré e pós-parto, no sentido de se avaliar qual o melhor momento para prestar determinado esclarecimento ou informação, ou seja, refletir acerca de quando determinado assunto fará mais sentido. O ajustamento das expectativas foi também enfatizado no estudo de Baghirzada et al. (2018) em que as mães também referem a importância de saberem antecipadamente como estar mais preparadas para lidar com os problemas pós-parto (por exemplo, acerca da dor ao amamentar), no entanto, salientam que se essas informações forem dadas demasiado cedo, também não são percebidas como reais. Assim os autores referem que, no sentido de reforçar os ensinamentos, no pós-parto, se devem reforçar também as informações dadas no período pré-parto.

Diminuir a idealização do período pós-parto, através da consciencialização da realidade e ajustamento das expectativas contribuirá para um pós-parto com menos sentimentos de desvio em relação à norma e menos sentimentos de culpa ou de incompetência.

### **Suporte familiar e social**

A transição para a parentalidade implica um reajustamento de papéis e de tarefas. Quando os pais se sentem ou se encontram privados de suporte social, isso pode gerar stress, devido à sensação de sentirem que não são capazes de dar resposta a todas as demandas e por isso, o suporte recebido é um grande pilar de bem-estar materno (Albanese et al., 2020; Slomian et al., 2017). Para além disso, a existência de uma rede de apoio é fundamental para prevenir o desenvolvimento de baby blues, constituindo-se como um fator de proteção na maternidade.

Neste estudo, as mães, quando questionadas sobre onde procuraram apoio, a maioria referiu que foi no companheiro, que se constituiu como um suporte muito importante. Segundo Xiao et al. (2019), quando têm o apoio do companheiro as mulheres sentem-se protegidas e apoiadas.

No entanto, algumas participantes referiram que, por vezes, havia discórdia acerca de como cuidar da criança. Se por um lado, o apoio recebido era uma grande ajuda, por outro, por vezes, o facto de haver ideias e conceções de cuidar do RN diferentes, acabava por gerar discussões.

Neste estudo, há três testemunhos, que relatam as discordâncias nas conceções de cuidar. Dois deles são relativos à mãe da puérpera, em que um revela que, a determinada altura, a mãe era mais uma fonte de stress (apesar do apoio que prestava) e o outro relata que mãe insistia na utilização da chupeta. O terceiro testemunho é relativo ao marido, que considera que dar colo ao RN, não é benéfico.

Estes desentendimentos, fruto de culturas diferentes ou conceções de cuidar ultrapassadas, que não têm em conta as recentes evidências científicas, estão em consonância com outros estudos. No de Xiao, Ngai, et al. (2020) revela-se que as mães gostariam que ensinassem ao companheiro como lhes prestar apoio emocional e, aos companheiros e avós, que ensinassem como cuidar do RN. Isto promoveria uma atualização e mudança de práticas culturalmente e erradamente enraizadas. Para além disso, consideram que, para haver aceitação da mudança de paradigma do cuidar, tem de ser um profissional de saúde a prestar tais esclarecimentos, para que estes sejam aceites, o que facilitaria a transição para a parentalidade e diminuiria o stress associado ao processo (Xiao et al., 2020).

Para além disso, também o pai sente dúvidas e preocupações pelo que também deve ser incluído como foco dos profissionais de saúde, alvo de avaliação e ensinamentos (Mazzo et al., 2018). Estes autores sugerem, por isso, que as visitas domiciliárias que se realizem no período pós-parto, devem ser agendadas de modo que permitam a presença do pai.

Por estes motivos, e apesar de na maioria dos testemunhos maternos isso não se ter verificado, considera-se importante que seja alargada a participação de um convivente significativo (particularmente o companheiro), pelo menos nalgumas sessões. Isto porque também se verifica que algumas mães ficam mais inibidas, na presença dos companheiros das outras mães, o que pode, por vezes, pôr em causa a sua participação no programa e a manifestação dos seus problemas e necessidades, para evitar expor-se.

Ainda relativamente ao suporte familiar e social, as mães queixam-se de ter de lidar com as opiniões dos outros. Referem que todos têm uma opinião a dar no que se refere aos cuidados com o RN, acerca do melhor modo de cuidar dele, mediante as suas próprias experiências pessoais. Estes conselhos nem sempre são ajustados, por vezes são contraditórios e nem sempre, quando tidos em consideração pelas mães, resultam, o que pode levar a stress, angústia e uma maior pressão e questionamento acerca da sua competência materna.

Estas conclusões coincidem precisamente com as de Lévesque et al. (2020), num estudo realizado no Canadá, que reflete acerca das pressões sociais, na forma dos inúmeros conselhos, regras ou julgamentos que são transmitidos, mesmo quando nem sequer foram solicitados. Os mesmos autores referem ainda que, se por um lado, os pais são incentivados a investir completamente no seu papel parental e no seu filho, por outro, sentem a pressão social para serem mais do que pais, o que traduz o quão antagónicos podem ser esses tais conselhos.

### **Gerir a relação em casal**

O nascimento de um filho e a transição para a parentalidade constituem-se como um verdadeiro desafio à vida em casal. Estas têm repercussões importantes, quer a nível individual, quer no casal (Lévesque et al., 2020).

Isto acontece porque em primeiro lugar, a própria mãe tem, agora, as suas prioridades focadas no RN, o que segundo Mazzo et al. (2018), faz com que dê menos atenção a si própria.

Algumas mulheres referem que sentiram mesmo uma “perda de identidade”, o que demonstra uma mudança entre a mulher que foram, para a mulher que agora são.

É interessante refletir no termo “perda”, referido pelas mães, o que lhe confere uma conotação negativa, em vez do termo “mudança” (de identidade), que é o que ocorre na

realidade, durante uma transição, tendo como base a Teoria de Transições de Meleis. Este facto é corroborado no estudo de Lévesque et al. (2020) onde referem que quando se tornam pais surgem sentimentos de perda, nomeadamente, perda de identidade, a nível individual, e também perda de identidade enquanto casal, pela priorização dos filhos face às outras necessidades. A sensação de perda de controlo da sua vida e a sensação de que nada voltará a ser como era, traz muita angústia e sofrimento (Silva & Krebs, 2021).

Ainda que não tenha sido surpresa o facto de terem menos tempo para si mesmos, para a vida social, para fazerem exercício físico, ou terem tempo juntos sem o RN, isso foi mais significativo do que estavam à espera (Lévesque et al., 2020).

O pai é considerado determinante no bem-estar da mãe (Slomian et al., 2017) e neste estudo de investigação as mães consideraram e sentiram precisamente isso. Aliás, ao contrário de vários estudos como os de Carvalho et al. (2017), Lévesque et al. (2020) ou Xiao, Ngai, et al. (2020), em que as mães sentem que o pai não assume as responsabilidades parentais na mesma proporção que a mãe (a quem é associada quase inteiramente a responsabilidade pela criança), nem as ajuda nas tarefas domésticas, todos os testemunhos neste estudo salientaram quão importante foi o pai na partilha dessas responsabilidades e tarefas.

De acordo com os testemunhos analisados para além da educação da criança (já analisada previamente) há outro aspecto que contribui para o stress no casal: a intimidade do casal.

De facto, tal como referem Lévesque et al. (2020) a nova organização familiar e o remeter da relação conjugal para segundo plano leva a insatisfação e tensão no casal. Para além disso, os mesmos autores salientam que o cansaço e a falta de sono também afetam a relação na intimidade física e emocional e também na forma como interagem e comunicam.

Neste estudo as mães referem alguns constrangimentos relativos à intimidade do casal: nomeadamente o medo da dor ao reiniciar a atividade sexual, a diminuição da libido e a dispareunia. Estas questões são coincidentes com os achados de Carvalho et al. (2017) em que as mães relatam dor e desconforto, principalmente as que foram sujeitas a episiotomia.

Para além disso há outros fatores que interferem na vida sexual do casal, no período pós-parto, nomeadamente a falta de tempo ou cansaço, a diminuição da lubrificação, a falta de interesse no parceiro e as mudanças físicas no corpo da mulher. Por último o medo de voltar a engravidar faz com que as mães reiniciem a atividade sexual ao mesmo tempo que reiniciam a contraceção (Pissolato et al., 2016).

Carvalho et al. (2017) recomendam que os casais comuniquem entre si, partilhando as suas dificuldades e anseios, para que, em conjunto, construam um caminho baseado na compreensão e apoio, evitando conflitos prejudiciais à relação.

### **As alegrias do período pós-parto**

Apesar das dificuldades inerentes à transição para a parentalidade, as mães que participaram neste estudo, refiram-se a vários aspetos quando questionadas acerca do que era o melhor do período pós-parto.

As respostas obtidas relacionam-se primeiramente com o RN, nomeadamente: a relação com o bebé, sentir que o bebé está bem e sentir o amor imediato pelo filho. Ramsayer et al. (2019) aborda o estado de imensa felicidade e fascínio, sentidos pelas mães nos primeiros três meses pós-parto, estimulados pelo contacto visual com o RN, ou o seu sorriso e outras expressões faciais.

A experiência da maternidade e sentir a consciência de que se é mãe foram também abordadas pelas mães como tendo sido experiências muito boas e gratificantes. Noutro estudo foi referido também o facto de se sentir que outras coisas se tornam insignificantes e que o tempo “pára” (Ramsayer et al., 2019) e noutro as mães referem que a maternidade permitiu experienciar um sentimento inigualável e mágico (Merighi et al., 2006).

Por último a sentir o apoio do companheiro e a união da família no amor pelo bebé, o que demonstra a importância do suporte recebido para as mães.

A amamentação nem sempre é uma experiência negativa para as mães e, nas que não sentiram dificuldades e que conseguiram estabelecer a amamentação, pode ser mesmo uma experiência extramente gratificante e inesquecível.

### **Os programas de recuperação pós-parto**

A literatura acerca da implementação de programas no período pós-parto é relativamente escassa. Taveras et al. (2011) consideraram o mesmo já há uma década atrás quando realizaram um estudo sobre um programa de educação parental em mães com RN entre os zero e os seis meses, considerando o período pós-parto um momento importante para a promoção de comportamentos saudáveis.

Os motivos que levaram as mães a participar num PRPP foram, em primeiro lugar, terem participado no programa de preparação para o parto. As mães valorizaram a possibilidade de

continuidade entre os programas pré e pós-parto e isso incentivou-as a continuar a sua participação, após o nascimento do RN.

Em segundo lugar, e em comum com o estudo de Asazawa et al. (2020) está o facto de referirem que participar no programa é uma oportunidade para sair de casa e também para conviver com outras pessoas. Esta necessidade de ver e estar com outras pessoas no período pós-parto já tinha sido identificada também por Slomian et al. (2017). Segundo estes autores, as mães sugerem que haja um tempo para atividades de lazer, mas que também se possa falar das suas experiências com outras mães, facto que é proporcionado nas sessões destes programas. Por outro lado, e justificando também esta necessidade de conviver, o estudo de Lévesque et al., (2020) indica que o círculo de amigos diminui após o nascimento de um filho, diminuindo o contacto principalmente com pessoas sem filhos, o que contribui para aumentar a sensação de isolamento social.

Outro dos motivos referidos pelas mães neste estudo de investigação foi o facto de a participação no programa se constituir como um momento de aprendizagem e de aproximação e acompanhamento aos profissionais de saúde. Slomian et al. (2017) salientam a necessidade que as mães têm em ter informação de saúde e de obter a confirmação, por parte dos profissionais, de que estão a fazer tudo corretamente.

Por último, referem o facto de terem sido aconselhadas por alguém significativo a participar. Para além destes motivos, Asazawa et al. (2020) referem também que a massagem ao RN e o interesse no programa, a consulta de amamentação e o tratamento de mãos oferecido foram outros motivos que levaram as mães a participar.

Algumas mães referem que antes da sua participação lhes foi aplicado um questionário. No entanto, segundo a Ordem dos Enfermeiros (2014) deve ser realizada uma consulta prévia com a puérpera, para se avaliar o seu estado físico geral, de acordo com o tipo de parto, para detetar precocemente sinais de incontinência, e para se proceder à aplicação da Escala de Depressão pós-parto. Se nos últimos forem detetados sinais que o justifiquem, as puérperas devem ser encaminhadas para outro profissional de saúde.

Relativamente aos benefícios sentidos, neste estudo de investigação as mães salientam o desenvolvimento da sua capacidade de organização para frequentar as sessões, a diminuição do isolamento social e ao aumento da sensação de segurança, empoderamento e autoestima maternas. Relativamente ao RN promove a interação mãe-filho e contribui para o fortalecimento do vínculo afetivo entre ambos e fornece um apoio emocional importante. Segundo Slomian et al. (2017), esta necessidade de apoio emocional manifesta-se pela

necessidade de suporte, pela necessidade que lhes assegurem que é uma boa mãe e pela necessidade de compreensão. Aspetos que as mães que participaram neste estudo referem ter satisfeito.

Em consonância com o estudo de Asazawa et al. (2020) também são referidos como benefícios o facto de reduzir preocupações acerca de cuidar do RN, a possibilidade resolução de problemas físicos com acompanhamento profissional, a interação com os pares, através dos círculos de partilha e ser um momento mais descontraído, promotor de bem-estar.

Hooge et al. (2014) avaliaram o impacto materno da participação num programa de parentalidade, de quatro semanas, que se focava no desenvolvimento e segurança da criança, nas relações com os filhos, no autocuidado materno e nos recursos na comunidade e conclui que este contribui para o aumento dos conhecimentos maternos sobre parentalidade, mas não aumentou, ao contrário do esperado, o entusiasmo e energia relacionados com o cuidar da criança.

Relativamente aos círculos de partilha entre as mães, o resultados deste estudo são coincidentes com os de Asazawa et al. (2020), porque a mães consideram que estas permitem receber conselhos de outras mães, o que é considerado extremamente útil e enriquecedor. Também Hooge et al. (2014) refletem sobre o facto destes programas permitirem um apoio formal (através do profissional que implementa o programa) e informal (pelo contacto com as participantes) o que é considerado benéfico pelas mães.

As mães têm necessidade de partilhar a sua experiência particularmente com outras mães pois têm necessidade de comparar as suas experiências e assegurar-se das suas competências materna, assim como evitar sentimentos de solidão (Slomian et al., 2017). Umam preferem partilhar com mães com filhos da mesma idade, outras preferem mães com filhos mães velhos por considerarem que poderão ser melhor aconselhadas, fruto da experiência que essas mães já têm (Slomian et al., 2017). Os programas de recuperação permitem as duas alternativas.

Enquanto neste estudo de investigação a temática mais significativa foi a amamentação, o que é coerente com o facto de também ter sido considerado como o maior desafio do período pós-parto, no estudo de Asazawa et al. (2020) foi a introdução alimentar, isto porque na altura da participação no programa, as crianças já tinham cerca de cinco meses e, por isso, o tema da introdução alimentar foi mais pertinente. Os mesmos autores salientam que, para aumentar a satisfação acerca das consultas sobre amamentação, deve ser dado um aconselhamento de acordo com a experiência individual de cada mãe e também informação acerca de quando parar

a amamentação. Conclui-se que é muito importante adequar os temas das sessões dos programas às necessidades do público-alvo.

As mães notam uma diminuição acentuada da participação das mulheres nestes programas de recuperação pós-parto, quando comparada com a participação nos grupos de preparação para o nascimento. Hooge et al. (2014) corroboram este achado referindo que os pais são muito mais participantes em aulas no período pré-natal do que depois dos filhos nascerem. As mães consideram que esta diminuição acontece por falta de disponibilidade materna ou por comodidade, mas também por não haver uma oferta tão grande destes programas na comunidade ou não saberem da sua existência. Por outro lado, há relatos que, se por um lado, há pouca valorização materna nestas sessões pós-parto, por outro, também os profissionais não valorizam estes programas e, por isso, não os desenvolvem, nem implementam, criando-se aqui um ciclo vicioso: as mulheres não participam porque não têm interesse, os profissionais não os desenvolvem porque as mães não aderem, logo as mães não participam porque não há oferta. Havendo uma maior oferta, conseqüentemente, haverá também uma melhoria dos mesmos.

Assim, é importante que haja uma maior promoção destes programas, consciencializando as mães para seus benefícios. Devem-se tentar eliminar os motivos que justifiquem a fraca participação das mães nestes programas, para que a sua participação nos mesmos seja cada vez mais alargada.

Ter consciência dos constrangimentos e dificuldades em participar nos programas deve ser considerado como uma oportunidade para melhorar os projetos existentes e os que estão em vias de ser colocados na prática, tendo em conta as opiniões maternas.

Ao analisar as características das mulheres que participaram neste estudo e que participaram num programa de recuperação pós-parto, torna-se evidente constatar que todas elas tinham previamente frequentado o programa de recuperação. Assim para estimular a adesão aos programas pós-parto devem-se promovê-los junto das grávidas, nos programas de preparação. No entanto, devem ser selecionados espaços com condições adequadas a mães e bebês (não necessariamente apenas nos centros de saúde), nomeadamente, no que se refere à acessibilidade e têm de estar garantidas, e ser promovidas, as condições de higiene.

Relativamente aos horários dos programas, as mães sem licença de maternidade, ou que regressem ao trabalho, veem-se impossibilitadas de continuar a frequentar as sessões de recuperação, quando estas ocorrem durante o horário laboral. Deve haver uma oferta mais diversificada de horários que tenham em conta estas questões, para que as mães não se vejam



obrigadas a desistir de ir, quando ainda querem continuar a participar. Para além disso, as sessões no horário da tarde parecem ser mais do agrado das mães, porque, muitas vezes, de manhã sentem-se muito cansadas, porque conseguem conciliar melhor com os horários de trabalho e porque, se for necessário, é mais fácil de haver quem fique com os filhos mais velhos, nesse período. É necessário haver uma maior diversificação dos horários em que se realizam estes programas.

Relativamente às sugestões de melhoria dos programas é importante salientar que haja uma melhor seleção dos temas a incluir quer no programa de preparação para o parto e parentalidade, quer no pós-parto, salientando ainda que as mães querem ser esclarecidas com a verdade, para não sofrerem, mais tarde, com o defraudar das suas expectativas. Para além disso, houve bastante consenso no que se refere ao aumento da carga horária semanal, o que demonstra que as mães sentiram que lhes era benéfico participar. A MCEESMO não estipula um número fixo de sessões, referindo, apenas, que estas devem ser adequadas ao grupo-alvo, de acordo com o seu tamanho e com os conteúdos das sessões (MCEESMO, 2016).

O enfermeiro EESMO tem competência para avaliar as necessidades maternas e adequar o programa mediante as suas características (contexto, tipo de parto, necessidades) e tendo em conta a sua eventual participação num Programa de Preparação para o Nascimento (MCEESMO, 2014). De facto, alguns testemunhos referiram-se que devia haver um melhor ajustamento entre os programas do pré e do pós-parto e que os grupos deviam ser mais homogéneos.

A possibilidade das manterem a sua participação no programa enquanto lhes faz sentido, facto ocorrido com várias mães que participaram neste estudo, está de acordo com o recomendado pela Ordem dos Enfermeiros, quando refere que o programa deve durar até que as puérperas sejam capazes de cuidarem adequadamente de si e dos seus filhos, não havendo um tempo (MCEESMO, 2014)

Tal como demonstrado neste estudo de investigação, também no de Asazawa et al. (2020) houve estabelecimento de amizades entre as mães que participaram no programa e o cuidado demonstrado pelas midwives responsáveis pela implementação do programa levou a um elevado sentimento de satisfação materna.

Comparando os testemunhos das mães, tendo em conta o profissional que ministrou o programa denota-se que nos programas implementados por CAM, as necessidades formativas são maiores (massagem ao RN, planeamento familiar, alterações emocionais do puerpério) e nem sempre contém a componente, prática inerente aos programas de recuperação pós-parto.

Já nos cursos implementados por fisioterapeutas há, obviamente, uma maior aposta na componente prática, dado que é a sua área de intervenção profissional, mas carece de uma melhor abordagem sobre amamentação (que é uma das maiores dificuldades sentidas pelas mães e, por isso, tem de ser uma temática obrigatória), sobre o cuidar do RN, sobre o reinício da atividade sexual e sobre a prevenção da depressão pós-parto. Nos programas implementados por enfermeiro EESMO, as temáticas que referiram não ter sido abordadas são mais específicas e pontuais, nomeadamente, elucidar que a diminuição da libido advém do cansaço materno, dicas para facilitar a vida no dia-a-dia ou patologias próprias da infância.

Compreende-se que tenha havido um maior levantamento de temáticas não abordadas nos programas implementados por enfermeiro EESMO, uma vez que foram mais as participantes de programas implementados por enfermeiro EESMO do que as participantes de programas implementados por fisioterapeutas ou CAM. No entanto compreende-se que as necessidades formativas em temas major são superiores nos programas implementados por profissionais que não são enfermeiros EESMO, isto porque o enfermeiro EESMO é o profissional que, no âmbito das suas competências, cuida da mulher, inserida na família e na comunidade, no período pós-natal, promovendo a sua saúde e a do RN (Ordem dos Enfermeiros, 2019b). Enquanto as CAM estão muito focadas na amamentação e os fisioterapeutas mais focados na recuperação física das mães. O enfermeiro EESMO agrega um corpo de conhecimentos mais abrangente, para a díade mãe-filho, podendo ainda integrar conviventes significativos, o que é uma clara mais-valia quando comparado com outros profissionais.

Para além disso, pela sua formação especializada em saúde materna e obstétrica, tem autonomia para gerir e adaptar os programas pós-parto aos diagnósticos reais e potenciais da população-alvo, atendendo ao seu contexto cultural e socioeconómico, com o objetivo de promover a capacidade para executar o autocuidado na recuperação física, emocional e sexual, bem como promover a parentalidade efetiva, pelo que os programas de recuperação pós-parto (Cerejeira et al., 2022).

## Considerações Finais

A maternidade pode ser vivida de forma bastante gratificante e feliz, no entanto, acarreta incertezas e necessidades e nem todas as mulheres estão consciencializadas para as dificuldades do período pós-parto. Contudo, a participação em PRPP constitui-se como uma mais-valia, quer para cuidar do RN, quer a nível emocional materno.

É inegável que as mulheres que participaram nestes programas sentiram que a experiência foi muito importante, enriquecedora, positiva e útil e por isso justifica-se que estes programas sejam implementados de forma mais abrangente, em todo o país, nas comunidades, para que as mães se sintam cuidadas, valorizadas, compreendidas (através da partilha de experiências, livres de julgamentos), mais competentes na relação com o filho e com maior capacidade de *coping* face às alterações a nível conjugal, familiar e profissional.

Para além disso, a promoção de uma maior proximidade com o profissional de saúde, com competência e especialista na área de saúde materna e de obstetria, o enfermeiro EESMO, garante uma maior sensação de apoio, confiança e segurança.

A alusão às expectativas erradas que tinham, relativamente à maternidade, justifica que se melhorem, também, os programas de preparação para o nascimento, para que, no período pós-parto, a mãe esteja psicologicamente preparada para todos os desafios impostos, nesta nova fase. Entendemos que este trabalho contribui especificamente para essa melhoria.

São limitações do estudo o facto de termos tido necessidade de interromper a recolha de dados devido à situação pandémica que se instalou, impossibilitando-nos de realizar as entrevistas presencialmente, e podermos obter uma dimensão mais profunda da experiência vivida. No entanto, os achados deste trabalho de investigação são consistentes com os resultados de outros estudos acerca da temática. Por outro lado, ao analisar os resultados verificou-se que metade das participantes do estudo são enfermeiras, ainda que nenhuma fosse da área de enfermagem de saúde materna e obstétrica. Este facto tendo ocorrido de forma totalmente aleatória, visto termos utilizado a metodologia da bola de neve, como estratégia de acesso às participantes, poderá ter condicionado a obtenção de outras realidades e vivências, dado que, pela sua formação, as enfermeiras, já possuem um corpo de conhecimentos que as capacita para o cuidar. Por outro lado, também não podemos assegurar que, pelo facto de serem enfermeiras, são mães mais seguras que as outras. São, por certo, únicas e singulares, nas suas

experiências e vivências, o que de facto nos interessava e que respeitava igualmente os nossos critérios de inclusão.

Outra limitação identificada foi o facto de duas mães já terem participado no PRPP há vários anos (do primeiro filho) o que pode fazer com que tenha sido mais difícil recordarem aspetos mais específicos ou que, eventualmente, já tenham reconstruído algumas dessas memórias. De referir que, pela capacidade de expressão e entusiasmo com que colaboraram no estudo, ficámos com a perceção de serem memórias marcantes nas suas vidas.

Na pesquisa de literatura sobre esta temática em concreto, verifica-se uma enorme escassez de estudos publicados de cariz qualitativo, com desocultação do fenómeno. São necessários mais estudos, utilizando esta metodologia, com outros grupos profissionais, e eventualmente outras metodologias, para que se consiga um melhor entendimento do significado materno dado à participação nestes projetos, para um melhor ajustamento da prática, promovendo a satisfação da cliente, enquanto padrão de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde materna e obstétrica.

Ao compreender a experiência vivida por mães que frequentaram programas de recuperação pós-parto acreditamos poder contribuir para melhorar os programas existentes e motivar o desenvolvimento de novos, com vista a uma melhoria dos cuidados de saúde no período pós-parto. É de salientar ainda o contributo excelente que o enfermeiro EESMO pode ter neste domínio, pelo âmbito das suas competências.

A nível académico, a conclusão, entrega e defesa deste trabalho marcam o fim de uma etapa e o alcançar de mais um objetivo, há muito ambicionado, sendo um desafio superado, e tendo contribuído para ganhos a nível académico, profissional e, sem dúvida, pessoal.

A nível profissional, contribuiu para o nosso enriquecimento, no sentido em que sensibilizou ainda mais para a complexidade do período pós-parto e para compreender as vivências das mães, não só em contexto profissional, mas também pessoal, junto da nossa rede de familiares e amigos. A reflexão proporcionada pela riqueza das partilhas que tivemos o privilégio de escutar na primeira pessoa, transformou a nossa visão do pós-parto, não apenas pela análise dos dados qualitativos, mas particularmente pelas memórias que também em nós deixaram, pela forma como, com a sua singularidade e a sua história de vida, entraram na nossa vida, na nossa mente, na nossa forma de ver o mundo do pós-parto.

## Referências Bibliográficas

- Albanese, A. M., Geller, P. A., Steinkamp, J. M., & Barkin, J. L. (2020). In their own words: A qualitative investigation of the factors influencing maternal postpartum functioning in the united states. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176021>
- Asazawa, K., Kojima, N., Kato, T., & Hirade, M. (2020). Implementation and Evaluation of a Postpartum Care Program for Mothers Raising Infants: A Pilot Study. *Open Journal of Nursing*, *10*(08), 758–769. <https://doi.org/10.4236/ojn.2020.108054>
- Bagherian, B., Mehdipour-Rabori, R., & Nematollahi, M. (2021). How Do Mothers Take Care of Their Infants with Colic Pain? A Mixed-Method Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, *31*(4), 761–770. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i4.10>
- Baghirzada, L., Ibrahimov, F., & Macarthur, A. (2018). Recovery after childbirth: A qualitative study of postpartum women. *Clinical Obstetrics, Gynecology and Reproductive Medicine*, *4*(1), 1–5. <https://doi.org/10.15761/cogrm.1000210>
- Campos, P. A., & Féres-Carneiro, T. (2021). Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. *Psicologia USP*, *32*, 1–9. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200211>
- Carvalho, J., Gaspar, M., & Cardoso, A. (2017). Challenges of motherhood in the voice of primiparous mothers: Initial difficulties. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, *35*(3), 285–294. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n3a05>
- Cashion, K. (1999). Fisiologia Materna no Período Pós-Parto. In I. Bobak & D. Lowdermilk (Eds.), *Enfermagem na Maternidade* (4<sup>a</sup>, pp. 457–466). Lusociência.
- Cerejeira, I., Cardoso, A., & Portugal, J. (2022). *Padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde materna e obstétrica.pdf* (p. 22). Ordem dos Enfermeiros.
- Fakhri, B., Hasanpoor-azghady, S. B., Farahani, L. A., & Haghani, H. (2019). The relationship between social support and perceived stress in the mothers of infants with colic. *Iranian Journal of Pediatrics*, *29*(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ijp.81353>

- Faria-Schützer, D. B., Surita, F. G., Rodrigues, L., Paulino, D. S. D. M., & Turato, E. R. (2020). Self-care and health care in postpartum women with obesity: a qualitative study. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(1), 19–25. <https://doi.org/10.1055/s-0039-3400456>
- Ferreira, A. F. (2016). Fisiologia do Puérperio. In *Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica* (1ª, pp. 437–441). Lidel - Coleção Enfermagem.
- Finlayson, K., Crossland, N., Bonet, M., & Downe, S. (2020). What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies. *PLoS ONE*, 15(4), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231415>
- Graça, L., Figueiredo, M., & Carreira, M. (2011). Contributos da intervenção de enfermagem de Cuidados de Saúde Primários para a transição para a maternidade. *Revista de Enfermagem Referência, III Série*(nº 4), 27–35. doi: 10.12707/riii1012
- Henriques, C., Santos, M. L., Caceiro, E., & Ramalho, S. (2015). Determinantes na transição para a parentalidade. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing, Spe. 2*. <https://doi.org/10.19131/jpmhn.0010>
- Hooge, S. L., Benzies, K. M., & Mannion, C. A. (2014). Effects of a Brief, Prevention-Focused Parenting Education Program for New Mothers. *Western Journal of Nursing Research*, 36(8), 957–974. <https://doi.org/10.1177/0193945913519871>
- Leitão, M. (2016). Alterações Psicológicas no Puérperio. In M. Nené, R. Marques, & M. Batista (Eds.), *Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica*. Lidel- Edições Técnicas, Lda.
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: challenges for first-time parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938–1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>
- Manen, M. (1997). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy* (Segunda Ed). Routledge.
- Mazzo, M. H., Brito, R., Silva, I., Feitosa, M. M., Lima, M. S., & Silva, E. (2018). Percepção

- das puérperas sobre seu período pós-parto. *Investig. Enferm*, 1–9.
- Meleis, A. (2010). *Transitions Theory - Midle Range and Situation Specif Theories in Nursing Research and Practice*. Springer Publisher Company.
- Mercer, R. T. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226–232. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x>
- Mercer, R. T. (2006). Nursing support of the process of becoming a mother. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 35(5), 649–651. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2006.00086.x>
- Merighi, M., Gonçalves, R., & Rodrigues, I. (2006). Vivenciando o período puerperal: uma abordagem compreensiva da Fenomenologia Social. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 59(6), 775–779.
- Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica. (2014). *Recomendação n.º 1 / 2014 - Recomendações para os cursos de recuperação pós-parto*. Ordem Dos Enfermeiros. [https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/colegios/Documents/MCEESMO\\_Recomendacao\\_1\\_2014\\_Recomendacoes\\_para\\_os\\_Cursos\\_de\\_Recuperacao\\_pos\\_parto.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/colegios/Documents/MCEESMO_Recomendacao_1_2014_Recomendacoes_para_os_Cursos_de_Recuperacao_pos_parto.pdf)
- Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica. (2016). Parecer n.º04/2016 - Sessão e tempos de duração dos cursos de preparação para o nascimento e curso de recuperação pós-parto. *Ordem Dos Enfermeiros*, 4–6. [https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/documentos/Documents/Parecer04\\_2016\\_MCEESMO\\_SessaoTemposCursoPreparacaoCursoRecuperacaPosParto.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/documentos/Documents/Parecer04_2016_MCEESMO_SessaoTemposCursoPreparacaoCursoRecuperacaPosParto.pdf)
- Ordem dos Enfermeiros. (2019a). Regulamento das Competências Comuns do Enfermeiro Especialista. *Diário Da República*, 2ª Série, nº26, 4744–4750. <https://www.ordemenfermeiros.pt/media/10778/0474404750.pdf>
- Ordem dos Enfermeiros. (2019b). *Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna e obstétrica*. Diário Da República, 2.ª Série — N.º 85 — 3 de Maio de 2019. <https://dre.pt/application/conteudo/122216892>
- Pissolato, L., Alves, C., Prates, L., Wilhelm, L., & Ressel, L. (2016). *Breastfeeding and*

*sexuality: an interface in the experience of puerperium*. 4674–4680.

<https://doi.org/10.9789/21755361>

Ramsayer, B., Fleming, V., Robb, Y., Deery, R., & Cattell, T. (2019). Maternal emotions during the first three postnatal months: Gaining an hermeneutic understanding. *Women and Birth*, 32(6), 579–585. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.11.002>

Ribeiro, J., Lima, F., Soares, T., Oliveira, B., Klemtz, F., Lopes, K., & Hartmann, M. (2019). Necessidades sentidas pelas mulheres no período puerperal. *Revista de Enfermagem UFPE on Line*, 13(1), 61–69. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i1a235022p61-69-2019>

Silva, M. R. da, & Krebs, V. A. (2021). Uma análise sobre a saúde da mulher no período puerperal/ An analysis on women's health in the puerperal period. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 611–620. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-052>

Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J. Y., Oumourgh, M., & Bruyère, O. (2017). Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1398-1>

Taveras, E. M., Gillman, M. W., Pilgrim, H., Care, H., Avenue, B., Pilgrim, H., Care, H., & Avenue, B. (2011). First Steps for Mommy and Me: A Pilot Intervention to Improve Nutrition and Physical Activity Behaviors of Postpartum Mothers and Their Infants. *Matern Child Health J. Author*, 15(8), 1217–1227. <https://doi.org/10.1007/s10995-010-0696-2>.First

The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). ACOG Committee Opinion: Redefining the Postpartum Visit. *Obstetrics & Gynecology*, 131(5), 140–150. <https://www.acog.org/-/media/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/co736.pdf?dmc=1&ts=20180731T0225509403>

Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of Practice: meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge. isbn: 978-1-61132-944-5

Walker, L. O., Murphey, C. L., & Nichols, F. (2015). *The Broken Thread of Health*



Promotion and Disease Prevention for Women During the Postpartum Period. *The Journal of Perinatal Education*, 24(2), 81–92. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.24.2.81>

Xiao, X., Ngai, F. W., Zhu, S. N., & Loke, A. Y. (2020). The experiences of early postpartum Shenzhen mothers and their need for home visit services: A qualitative exploratory study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2686-8>

Ziegel, E., & Cranley, M. (1985). *Enfermagem Obstétrica*. Nova Guanabara.

## **ANEXOS**

## **ANEXO I**

## **Guião da entrevista**

### **Tema : “Vivências de Puérperas que frequentaram um Programa de Recuperação Pós Parto “**

#### **Data da entrevista:**

#### **Informações da participante no estudo**

Nome (iniciais)

Estado civil:

Idade:

Habilitações literárias:

Nº de filhos:

Profissão:

Tipo de parto:

Frequentou programa de preparação para o parto?

#### **Questões:**

1. Como se sentia no período pós-parto?
2. O que a deixava mais ansiosa ou stressada?
3. Teve algum apoio?
4. Quais os motivos que a levaram a frequentar o PRPP? Quais as suas expectativas? O que esperava obter ou aprender com o programa?
5. Qual era a duração do curso ? quantas vezes por semana? Frequentou durante quanto tempo? (Motivos que a levaram a abandonar o curso)
6. Quais os temas que se recorda terem abordado nesse PRPP? Houve algum que a tenha marcado particularmente? Houve algum tema que gostaria que tivesse sido abordado e não foi?
7. Relativamente ao cuidar do seu bebé, sentiu que participar no PRPP teve benefícios? Se sim, quais? Aumentou a sua confiança no cuidar de um RN?
8. Como é que alimentou o seu bebé? Relativamente à amamentação, considera que foi útil para melhorar o seu conhecimento/confiança? Se sim como? Se não, porque?
9. Considera que ter participado no PRPP lhe contribuiu para ter alguns comportamentos de saúde ? (exercício, alimentação, hábitos de sono)
10. Considera que o curso melhorava o seu humor ou diminuía sentimentos negativos?
11. Considera importante as puérperas participarem em PRPP?

12. Quem profissional ministrou o curso que frequentou? Quais as suas expectativas iniciais face ao trabalho do EESMO? Qual o significado que atribui ao trabalho por ele desenvolvido? (no caso de ter sido) Considera que haveria vantagens de o curso ter sido ministrado por um EESMO ?
13. Como se sentiu ao participar neste programa? Frequentou o PRP na companhia de alguma pessoa significativa?
14. Na sua perspectiva, de que maneira poderiam ser melhorados estes programas?
15. Sentiu algum tipo de constrangimento ou dificuldade em participar no Programa?
16. Recomendaria uma amiga a frequentar um PRPP?
17. Qual o significado que atribui à experiência de ter frequentado o programa?

## **ANEXO II**

**COMISSÃO DE ÉTICA ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU**  
**FORMULÁRIO PARA A AVALIAÇÃO ÉTICA DE PROJECTOS**



*- Ao conhecimento do  
 requerente / orientador  
 16/07/2019  
 [Signature]*

Estudante(s)	Regina Andreia da Cruz
Orientador(es)	Prof. Doutora Emília Coutinho
Curso	10º CPLEESMO
No âmbito de	Relatório Final
Identificação do Estudo/Projecto	VIVÊNCIAS DAS PUÉRPERAS QUE FREQUENTARAM UM PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO
Data de submissão	11.07.2019
Relator	Prof. Doutora Ernestina Silva <i>Ernestina Silva</i>
A presidente da CE da ESSV	Prof. Doutora Ernestina Silva

**PARECER Nº 20/2019**

<b>X</b>	<b>PARECER ÉTICO FAVORÁVEL</b> (A proposta é eticamente aceitável)	<b>MOTIVOS:</b>
	<b>PARECER ÉTICO CONDICIONADO A AVALIAÇÃO</b> (sujeito ao cumprimento de requisitos éticos)	<b>MOTIVOS:</b>
	<b>PARECER ÉTICO NÃO FAVORÁVEL</b> (como tal, o projecto não pode ser avaliado)	<b>MOTIVOS:</b> <i>(ver requisitos)</i>

## **REQUISITOS:**

Do Projeto de Investigação ressalta-se o seguinte:

- Trata-se de um estudo qualitativo com o objectivo de compreender as vivências das puérperas que frequentaram um curso de recuperação pós-parto.
- As participantes são puérperas que frequentaram um Programa de recuperação pós-parto e que aceitem voluntariamente participar no estudo após serem fornecidas as informações referentes aos objetivos do estudo.
- A recolha de dados é através de uma entrevista e é referido que será assegurada a anonimização das respondentes e a confidencialidade dos dados.

## **RECOMENDAÇÕES:**

Da análise aos aspectos éticos do Projeto recomenda-se o seguinte:

- Deve ser assegurada a anonimização e confidencialidade das participantes do estudo.
- Deve ser solicitada autorização das Instituições para a realização do estudo.

### ***“FOLLOW-UP”/MONITORIZAÇÃO ÉTICA***

*Na sua opinião, seria necessário uma monitorização Ética durante a implementação do projecto?*

Não  Sim

**Motivos** (obrigatório se SIM):

**O tempo apropriado** (obrigatório se SIM):



## QUESTÕES ÉTICAS 1: SERES HUMANOS

Esta investigação envolve participantes humanos?

Não  Sim  Não aplicável

São voluntários para investigação social ou ciências humanas?

Não  Sim  Não aplicável

São pessoas incapazes de dar consentimento informado?

Não  Sim  Não aplicável

São indivíduos ou grupos vulneráveis?

Não  Sim  Não aplicável

São crianças ou menores de idade?

Não  Sim  Não aplicável

São pacientes?

Não  Sim  Não aplicável

São voluntários adultos e saudáveis para estudos médicos?

Não  Sim  Não aplicável

Esta investigação envolve intervenções físicas sobre os participantes do estudo?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve técnicas invasivas?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve colheita de amostras biológicas?

Não  Sim  Não aplicável

### REQUISITOS – SERES HUMANOS

Devem ser fornecidos os detalhes sobre os procedimentos e critérios que serão usados para identificar/recrutar participantes da investigação.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

Devem ser fornecidas informações detalhadas sobre os procedimentos de consentimento informado, que serão implementados.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

O investigador deve clarificar se serão envolvidas crianças e /ou adultos incapazes de dar consentimento informado e em caso afirmativo, deve fornecer uma justificação para esta participação.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

O investigador deve esclarecer como será assegurado o assentimento no caso de crianças e/ou adultos incapazes de dar consentimento informado.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

O investigador deve clarificar se pessoas/grupos vulneráveis serão envolvidos.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

Devem ser fornecidos detalhes sobre as medidas tomadas para evitar o risco de aumentar a vulnerabilidade/estigmatização de indivíduos/grupos.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

O investigador deve clarificar se serão usados procedimentos físicos invasivos.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

Detalhes sobre a política a implementar no caso de descobertas acidentais no decorrer da investigação devem ser fornecidas

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

### QUESTÕES ÉTICAS 3: PROTECÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Esta investigação envolve a recolha/tratamento de dados pessoais?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve a recolha e/ou tratamento de dados pessoais sensíveis (por exemplo, saúde, estilo de vida sexual, etnia, opinião política, religiosa...)?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve o processamento de informação genética?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve rastreamento ou a observação dos participantes?

Não  Sim  Não aplicável

Envolve o processamento de dados pessoais recolhidos anteriormente (uso secundário)?

Não  Sim  Não aplicável

### REQUISITOS – PROTECÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Devem ser fornecidas informações detalhadas sobre os procedimentos que serão implementados para a recolha, armazenamento, protecção, retenção e/ou destruição e a confirmação de que estes estão em conformidade com a legislação nacional e da EU.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

No caso da utilização de dados que não estão publicamente disponíveis, o investigador deve apresentar as autorizações pertinentes.

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais

## QUESTÕES ÉTICAS 4: OUTRAS QUESTÕES ÉTICAS

Existem outras questões éticas que devem ser tomadas em consideração? Por favor especifique

Não  Sim  Não aplicável  já fornecido  detalhes adicionais



## **ANEXO III**

# Resumo da codificação por código

## Regina Rasteiro Recuperação Pós-parto

### 09/07/2022 22:31

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Código

Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\A amamentação

### Documento

Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não	0,0019	1	1	ESSV	06/02/2022 22:03
-----	--------	---	---	------	------------------

E a amamentação! Gostei muito!

Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\A experiência da maternidade

### Documento

Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0253	2	1	ESSV	07/02/2022 14:12
-----	--------	---	---	------	------------------

Queria muito ser mãe. E foi mais especial e mais espectacular do que eu que pensava.

2	ESSV	22/02/2022 22:25
---	------	------------------

Eu acho extraordinário. [Ser mãe] É das experiencias mais extraordinárias que eu já tive. Eu tenho 40 anos e se calhar não vou ter mais filhos, mas em nenhum momento, pensei que fosse assim... eu queria muito, mas foi muito mais do que o que eu queria. Quando eu tenho amigas minhas que querem ser mães eu digo-lhes "Olha é muito fixe, mas por mais que eu te explique tu não vais perceber se não fores, porque é muito mais do que a gente imagina"! Mas todos os dias... desde o dia em que eu a via, que ela nasceu, até hoje.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0082	1	1	ESSV	07/02/2022 13:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Nos primeiros dias após a chegada em casa, com alguma ansiedade por uma nova realidade que não conhecia. Mas depois, passado isto, é aquele período de 30 dias completamente feliz, extasiada, com o momento em que estava a viver a maternidade

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\A relação com o bebé

#### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0080	1	1	ESSV	06/02/2022 22:01
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era estar com os meus filhos...Acho que estar com eles superava, por exemplo, no primeiro pós parto, a dor que eu sentia

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0078	1	1	ESSV	06/02/2022 22:02
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[O que me fazia sentir bem] Era o contacto físico, a pele a pele, o senti-la perto e a consolação que vinha disso... da própria existência dela, não é? Do contacto físico, do vínculo emocional.

#### Arquivos\\P10

Não		0,0036	1	1	ESSV	06/02/2022 21:53
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que é a relação com o bebé.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\A união da família no amor pelo bebé

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não	0,0142	1	1	ESSV	06/02/2022 22:00
-----	--------	---	---	------	------------------

o facto de estarmos todos juntos, estarmos todos bem. Todos gostam do bebé. Nós amamos o bebé, os nossos pais amam o bebé, os tios e tia também, temos recebido imensas visitas (não logo no início mas um bocadinho mais tarde) nos meses que se sucederam, de familiares e amigos... todos com muito carinho.foi só uma coisa normal e bonita que aconteceu

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\Adquirir a consciência de que se é mãe

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não	0,0167	2	1	ESSV	06/02/2022 21:57
-----	--------	---	---	------	------------------

Apesar de, na altura ter 36 anos, sentia-me como uma garota. Nesse momento que eu entro com o bebé dentro de casa senti-me uma mulher, uma mãe. Então foi incrível. Foi mesmo uma coisa dos filmes

2	ESSV	06/02/2022 21:59
---	------	------------------

a primeira coisa que eu fiz [quando cheguei a casa] foi olhar meu espelho, ele era tão pequenino, ele estava a dormir no meu colo e pronto eu comecei a chorar mas foram lágrimas de alegria, foi mesmo uma coisa incrível

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\Sentir o amor imediato pelo filho

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não	0,0053	1	1	ESSV	06/02/2022 22:01
-----	--------	---	---	------	------------------

A parte boa é aquele.. sei lá.. olha... estares encantada completamente [com o bebé]



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0066	1	1	ESSV	06/02/2022 21:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

quando falam de pronto daquele amor que a gente sente desde o início. Comigo aconteceu isso. com algumas mães não acontece e eu tenho muita pena que não acontece.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\Sentir o apoio do companheiro

#### Documento

### Arquivos\\P13

Não		0,0033	1	1	ESSV	06/02/2022 21:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

que tinha um marido ao meu lado que me ajudava.

### Arquivos\\P14

Não		0,0061	1	1	ESSV	25/02/2022 16:01
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Então graças a Deus eu tive um apoio do meu esposo muito bom nesse sentido, porque em todos os momentos ele falava “Você vai conseguir. Você está sendo uma mãe maravilhosa” e isso foi muito importante!

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Alegrias do pós-parto\\Sentir que o bebê está bem

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0062	1	1	ESSV	06/02/2022 22:03
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era lidar com ela, era ver ela a crescer, assim lidar com ela, as coisas que ela ia fazendo e depois levou vacinas e depois já comeu, coisas assim..

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0056	1			
				1	ESSV	06/02/2022 21:55

Olhar para a bebê, e ver que apesar de todas essas dificuldades, ela estava bem.

### Arquivos\\P7

Não		0,0132	1			
				1	ESSV	06/02/2022 22:00

Digamos que ver a evolução do nosso filho. Ver o quanto ele crescia, o começar a aparecer os primeiros sorrisos, os primeiros blá blá blá. Acho que é bom sentir.. no início a gente pensava, "Será que vamos ser boas mães ou não?". Depois que tudo começa a evoluir e a caminhar no bom sentido isso começa a ser menos valorizado por nós.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não		0,0147	1			
				1	ESSV	10/02/2022 14:30

No primeiro mês, a minha mãe dizia, e agora eu olho para trás e vejo que ela tinha razão, que eu ia enlouquecer, porque eu tinha muitos problemas com a amamentação da primeira filha e eu queria muito amamentar

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Não saber usar a bomba de extração de leite quando necessário

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não		0,0172	2			
				1	ESSV	05/02/2022 18:20

foi o primeiro dia que eu fui para casa e foi assim um bocado complicado... Depois lá consegui tirar com a bomba, eu também não sabia utilizar a bomba, foi um bocado à pressão que aprendi tudo naquele dia.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2      ESVG      06/02/2022 21:14

não estava a conseguir tirar leite de forma nenhuma. Foi a mesmo às tentativas na máquina para tirar leite e depois lá o bebé também começou a conseguir esvaziar... foi uma junção das duas coisas, primeiro com a bomba depois ele a tirar

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Não ter produção de leite

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não      0,0153      1

1      ESVG      10/02/2022 13:51

praticamente não consegui dar de mamar.. dei de mamar 1 mês e pouco e não tive leite, não tinha mesmo produção. Eu tentei, ele ia sempre à mama, mas ele já saiu da maternidade a fazer suplemento, não tive produção de leite. Ele com 3 semanas, eu estava 1 hora para tirar 20 ml de ambas as mamas, não tinha mesmo produção

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Passar muitas noites a retirar o leite da mama para depois o dar à filha

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não      0,0086      2

1      ESVG      10/02/2022 14:23

foram muitas noites a tirar o leite. Eu fiz questão que ela bebesse o meu leite então tinha que tirar o leite enquanto ela dormia

2      ESVG      10/02/2022 14:24

E foram muitas noites...[sem dormir] eu tirei muito leite e foram muitas horas

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Amamentar\Pensar que não tinha leite suficiente

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0087	1				
				1	ESSV	10/02/2022 13:46

e ter a confiança que tinha leite suficiente porque, como mãe e pai de primeira viagem, achámos sempre que ela teria fome.

#### Arquivos\\P8

Não	0,0087	2				
				1	ESSV	05/02/2022 18:23

Foi difícil porque tive pouco leite. Tinha, inicialmente, pouco leite...

				2	ESSV	10/02/2022 11:36
--	--	--	--	---	------	------------------

eu também não tinha leite. Teve de haver também complemento com o suplemento

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Amamentar\Receio de deixar de conseguir manter a amamentação

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0160	1				
				1	ESSV	05/02/2022 18:30

[para além do bebé não dormir] eu tinha uma preocupação acrescida com a amamentação, que foi pior no primeiro mês, mas que continuou sempre a existir: eu achava sempre que podia, a qualquer momento, não conseguir amamentá-la.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Recorrer à suplementação

### Documento

#### Arquivos\\P8

Não	0,0219	2			
			1	ESSV	24/02/2022 18:00

No início tivemos de suplementar até mais ou menos um mês e meio dois meses, porque ele perdia peso... mas, [após 7 meses] ainda estou a amamentar..

2	ESSV	24/02/2022 18:03
---	------	------------------

depois começou a correr bastante bem e tão bem até que deixei de precisar de suplemento e a partir, mais ou menos, de dois meses de idade dele só fiz a amamentação exclusiva até os seis meses até introduzir a alimentação

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Recusa do bebé em mamar na mama congestionada

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não	0,0211	3			
			1	ESSV	05/02/2022 18:19

a descida do leite, foi uma situação complicada para mim porque não estava a conseguir tirar leite [com a bomba]. O meu filho [também] não estava a conseguir obter leite e eu estava ali a começar a ficar completamente empedrada, não sabia o que é que havia de fazer.

2	ESSV	06/02/2022 21:16
---	------	------------------

não estava a mamar na mama, não queria mamar daquela mama, e estava a ser muito complicado que eu conseguisse que ele mamasse daquela mama.

3	ESSV	04/03/2022 22:18
---	------	------------------

São pormenores que nunca ninguém nos diz nada sobre isto, foi pouco falado [o facto de ás vezes os bebés não pegarem na mama]...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Sentir dor ao amamentar

### Documento

#### Arquivos\\P8

Não	0,0105	2			
			1	ESSV	10/02/2022 11:32

também doía muito. Apesar de não ter gretas, apesar de não ter nada. Doía-me a pega, apesar de ele pegar bem

			2	ESSV	10/02/2022 11:33
--	--	--	---	------	------------------

supostamente estava tudo bem [com a mama], mas doía-me [ao amamentar]

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Sentir falta de ajuda para amamentar\\Dos profissionais de saúde

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0356	2			
			1	ESSV	25/02/2022 16:20

Na maternidade, ao darem o suplemento, diminuíram a minha confiança em amamentar, sem dúvida. Porque na maternidade facilmente colocam suplemento, mas depois ninguém nos prepara para o retirar. E acho que depois quem não tiver motivação e procurar as pessoas certas e os conhecimentos adequados, mantem o suplemento e corre o risco de ter um desmame precoce.

			2	ESSV	07/02/2022 10:56
--	--	--	---	------	------------------

a enfermeira do centro de saúde [que não era especialista em saúde materna] nesse aspeto [ajuda na amamentação], deixou um bocadinho a desejar.

#### Arquivos\\P14

Não	0,0184	5			
			1	ESSV	25/02/2022 16:58

Tive dificuldade em aceitar as orientação na maternidade [uso de chupeta, uso de mamilos de silicone].

			2	ESSV	07/02/2022 11:00
--	--	--	---	------	------------------

Não tive muita orientação da pega, e foi isso que lesionou o “bico do peito” e levou às mastites

			3	ESSV	07/02/2022 11:00
--	--	--	---	------	------------------

Nunca, nunca [a viram amamentar]. Inclusive eu cheguei a questionar um médico mesmo, lá de Coimbra, que era o que nos acompanhava

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

4      ESVG      07/02/2022 11:01

Graças a Deus eu consegui [amamentar, sem usar mamilos de silicone] porque eu busquei mas infelizmente eu não tive tanto apoio quanto eu gostaria nesse sentido.

SPEAKER1 19:39

5      ESVG      25/02/2022 17:00

32:10 inclusive na maternidade não só me indicaram a chupeta como também o bico de silicone.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Amamentar\Sentir falta de ajuda para amamentar\Por desconhecimento do PRPP

### Documento

#### Arquivos\P10

Não      0,0327      2

1      ESVG      25/02/2022 15:48

Na altura não tinha conhecimentos de apoios que podia ter e acho que se eu tivesse tido outro tipo de apoios acho que teria sido diferente.

2      ESVG      25/02/2022 15:48

Neste curso, que já só soube mais tarde, sei que têm uma enfermeira que também ajuda na amamentação e era possível marcar um encontro só comigo.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Amamentar\Sentir que não valorizam a sua vontade para o estabelecimento da amamentação\A família

### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não      0,0134      2

1      ESVG      25/02/2022 17:07

E tinha muita gente à minha volta, muito próxima, como a minha mãe, e assim, que [relativamente à minha vontade de amamentar] dizia “Esquece”, “Não faz mal”, “Desiste” e eu não, sempre a batalhar naquilo. E o meu marido também dizia “Deixa lá se ela beber uma vez por dia o teu leite”... E eu “ Não, ela vai beber sempre”.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

			2		ESSV	25/02/2022 17:07
--	--	--	---	--	------	------------------

E tinha muita gente à minha volta, muito próxima, como a minha mãe, e assim, que [relativamente à minha vontade de amamentar] dizia “Esquece”, “Não faz mal”, “Desiste” e eu não, sempre a batalhar naquilo. E o meu marido também dizia “Deixa lá se ela beber uma vez por dia o teu leite”... E eu “ Não, ela vai beber sempre”.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Sentir que não valorizam a sua vontade para o estabelecimento da amamentação\\Os profissionais de saúde

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0271	2				
			1		ESSV	10/02/2022 09:40

gosto muito que ela seja nossa enfermeira de família, mas nesse ponto ela não me deu a resposta que eu queria. Acho que ela não estaria preparada para o que eu queria, para a resposta que eu queria, ela chegou a dizer “ pronto, você está muito cansada (porque eu estava imensamente cansada, não dormia), o pai à noite dá-lhe um biberão” e isso era tudo o que eu não queria ouvir.

			2		ESSV	25/02/2022 16:18
--	--	--	---	--	------	------------------

gosto muito que ela seja nossa enfermeira de família, mas nesse ponto ela não me deu a resposta que eu queria. Acho que ela não estaria preparada para o que eu queria, para a resposta que eu queria, ela chegou a dizer “ pronto, você está muito cansada (porque eu estava imensamente cansada, não dormia), o pai à noite dá-lhe um biberão” e isso era tudo o que eu não queria ouvir.

#### Arquivos\\P14

Não	0,0146	3				
			1		ESSV	25/02/2022 16:59

Sugeriram-me “abrir mão” da amamentação, mas eu não queria. Isso era muito difícil, ainda para mais ouvir isso de uma pessoa da área e eu queria muito amamentar e sabia da importância.

			2		ESSV	10/02/2022 09:41
--	--	--	---	--	------	------------------

Sugeriram-me “abrir mão” da amamentação, mas eu não queria. Isso era muito difícil, ainda para mais ouvir isso de uma pessoa da área e eu queria muito amamentar e sabia da importância.

			3		ESSV	25/02/2022 17:24
--	--	--	---	--	------	------------------

A enfermeira inclusive toda vez que eu ia na vacina ela perguntava pela chupeta e eu falava “ela não usa chupeta”. “Mas como ela vai parar de chorar?”. Aí eu falei eu posso dar o meu peito.. A cultura das chupetas é muito grande e do leite também, do leite de lata, da fórmula. Eu nunca dei.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Sentir que o estabelecimento da amamentação é difícil

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0136	1				
				1	ESSV	10/02/2022 14:32

foi um desafio grande conseguir superar [o estabelecimento da amamentação], mas consegui, à custa de algumas dificuldades e de algum custo a nível emocional e poucas horas de sono... foi difícil.

#### Arquivos\\P8

Não	0,0034	1				
				1	ESSV	24/02/2022 17:41

[A amamentação] foi muito difícil nestes primeiros 15 dias

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Sentir que os profissionais a culpabilizavam pelo insucesso

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0152	2				
				1	ESSV	06/02/2022 21:35

09:37 [Foi muito cobrada por parte] Da enfermeira. A enfermeira disse que se ela [a bebé] não alcançasse o peso que eles gostariam, ia ter que ser introduzida a fórmula. Isso era uma cobrança que me deixava ainda pior, neste começo, neste primeiro mês.

				2	ESSV	06/02/2022 21:36
--	--	--	--	---	------	------------------

10:01 Eu tinha que dar conta de algo que eu não estava conseguindo. A cobrança soava dessa forma. Eu sabia que o ideal era amamentação exclusiva e se a amamentação exclusiva não estava dando certo, eu estava de alguma forma falhando, Não é?

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Amamentar\\Ter que extrair o leite com a bomba

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0025	1	1	ESSV	10/02/2022 14:28
-----	--------	---	---	------	------------------

[Extrair o meu leite com a bomba ]Era uma luta muito grande!

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê

### Documento

#### Arquivos\\P8

Não	0,0078	1	1	ESSV	02/03/2022 19:07
-----	--------	---	---	------	------------------

[O que me deixava mais ansiosa era] O bebê, eu não saber porque é que ele chorava ...não saber... tudo, tudo com ele me deixava ansiosa.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê\\Conseguir gerir o sono do bebê

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0049	1	1	ESSV	10/02/2022 14:26
-----	--------	---	---	------	------------------

e ela também não dormia. Dormia duas/ três horas no máximo seguidas dia e noite, [foi muito difícil]. Foi uma angústia.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0128	1	1	ESSV	03/02/2022 18:44
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era um grande desafio o sono da bebé. Ela dormia pouco, tinha muita dificuldade no adormecer, só fazia sestas ao colo durante o dia... e isso foi até muito tarde, só dormia 30 minutos.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebé\\Conseguir que o bebé obtenha o peso adequado

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0177	1	1	ESSV	10/02/2022 14:47
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ela não estava a engordar [e isso deixou-a ansiosa]. Ela perdeu muito peso: ela nasceu, foi um bebé muito grande, eu tive uma diabetes gestacional e ela era uma bebé muito grande e perdeu muito, muito peso e pronto era essa a preocupação, não é? Tentar sempre amamentar, sempre o máximo possível, para ela recuperar, que ela perdeu quase 500 gramas, mais do que os 10%.

### Arquivos\\P10

Não		0,0126	1	1	ESSV	10/02/2022 14:47
-----	--	--------	---	---	------	------------------

O bebé dormia muito à mama e perdeu peso e depois teve de se iniciar o suplemento, que acabou por nunca deixar.

### Arquivos\\P12

Não		0,0037	2	1	ESSV	10/02/2022 14:51
-----	--	--------	---	---	------	------------------

E quando fomos novamente ao peso ela não tinha praticamente aumentado nada

				2	ESSV	10/02/2022 14:50
--	--	--	--	---	------	------------------

a preocupação que eu tinha por a bebé não estar a aumentar de peso

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê\\Conseguir responder a todas as exigências do bebê

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0102	1	1	ESSV	28/01/2022 14:40
-----	--------	---	---	------	------------------

Ela era um bebê (é... ) um bebê de alta demanda... Tanto que não dormia a não ser que fosse na mama ou no colo. Que passava muitas horas por dia a ser amamentada, que chorava todas as horas que não estava a dormir, quando não estava a ser amamentada.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0045	1	1	ESSV	10/02/2022 13:18
-----	--------	---	---	------	------------------

A minha filha, ora queria mama, ora não queria... e não dormia! Eram essas as duas coisas que me angustiaram

#### Arquivos\\P9

Não	0,0472	3	1	ESSV	02/02/2022 17:24
-----	--------	---	---	------	------------------

Com a minha primeira filha, era tudo mais extremo, tudo me deixava stressada. Se ela comia, ou não comia... se fez cocó, se não fez cocó. Lembro-me que, com o meu marido, fomos ao terceiro dia, a correr para o hospital porque parecia que ela não estava a fazer xixi, fazia muito pouco, não enchia as fraldas como estávamos à espera. Claro, começámos a stressar. Também não sabíamos muito. Então acabámos no hospital pediátrico, a saber se estava a mamar bem...

2	ESSV	10/02/2022 12:08
---	------	------------------

[Tudo era uma preocupação] tanto o dar-lhe banho, se dormia ou não dormia, se eu posso pegar nela para adormecer ou não posso...

3	ESSV	10/02/2022 12:04
---	------	------------------

dar-lhe banho, se dormia ou não dormia, se eu posso pegar nela para adormecer ou não posso...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê\\Interpretar e lidar com o Choro do bebê

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0269	3			
			1	EC	17/06/2020 11:19

não conseguia lidar com o choro

2	ESSV	05/02/2022 18:50
---	------	------------------

não conseguia lidar com o choro, não conseguia interpretar o choro, ou seja, não conseguia distinguir se era fome, se eram cólicas, tentava tudo: ok, vamos tentar ver: a fralda está limpa? Vamos ver. Mamou há pouco tempo? não tem fome!? Tem cólicas? não tem cólicas?... Não conseguia perceber porque ela só chorava

3	ESSV	01/03/2022 22:29
---	------	------------------

não saber lidar com o choro...preocupava-me não saber o que é que o meu filho queria

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não	0,0136	1			
			1	ESSV	26/01/2022 19:37

Já teres tentado tudo [para o bebé parar de chorar] e chegares a um ponto em que ... "O que é que eu posso fazer mais ?? Não sei!.. É fome? É o quê? São cólicas?" Tive ali uma ou duas situações [muito difíceis].

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0200	4			
			1	ESSV	01/03/2022 22:29

[O que me deixava stressada ]Era o não conseguir perceber e atender as necessidades da bebé

2	ESSV	10/02/2022 14:58
---	------	------------------

ela passava muitas horas a chorar e era quase inconsolável (e a única coisa que conseguia fazer era dar-lhe mama), isso deixava-me muito, muito ansiosa.

3	ESSV	10/02/2022 15:00
---	------	------------------

eu sentia que não estava a ser capaz de dar resposta às necessidades dela. Porque entendia que o choro dela era uma forma de ela expressar alguma necessidade que eu não estava a ser capaz de entender qual era, e posteriormente satisfazê-la.

4	ESSV	28/01/2022 14:55
---	------	------------------

entendia que o choro dela era uma forma de ela expressar alguma necessidade que eu não estava a ser capaz de entender qual era, e posteriormente satisfazê-la.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0130	1	1	ESSV	02/02/2022 20:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que é mesmo só o não conseguir compreender às vezes o que é que o bebé tem.. descobrir porque é que ele chora.

### Arquivos\\P12

Não		0,0073	1	1	ESSV	03/02/2022 13:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

O choro do bebé... sempre que o bebé chorava era um stress para mim. Agora não é, mas naquele período de pós-parto o choro do bebé. O choro do bebé que faz subir o leite e a pessoa ainda está a trocar a fralda, e começa toda a questão hormonal que está envolvida. É complicado.

### Arquivos\\P13

Não		0,0021	1	1	ESSV	01/03/2022 22:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era difícil perceber a bebé...

### Arquivos\\P5

Não		0,0162	2	1	ESSV	05/02/2022 19:20
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Os bebés choram, não há nada a fazer ...então os bebés choram , é ver o que é que ele tem. Nós temos de descobrir porque é que o bebé chora.

				2	ESSV	05/02/2022 19:21
--	--	--	--	---	------	------------------

Foi muito natural [lidar com o choro], é ter que ter paciência...às vezes é difícil. Confesso que, às vezes, tanto para mim como para o meu marido, às vezes temos tido momentos em que estamos exaustos, não é por outra coisa, é estar exaustos e "fogo...outra vez".

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê\\Lidar com o sofrimento do bebê com as cólicas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não	0,0212	3			
			1	ESSV	10/02/2022 11:52

e era a primeira vez que tinha um recém nascido nas mãos! Acho que o mais complicado de tudo foi isso [as cólicas],

2	ESSV	01/03/2022 23:15
---	------	------------------

O ver o sofrimento daquele ser pequenino [devido às cólicas] é complicadíssimo..

3	ESSV	10/02/2022 11:52
---	------	------------------

Sim, houve uma situação [devido às cólicas] que cheguei mesmo ao limite, em que uma pessoa [desespera].. tinha para aí dois meses.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Cuidar do bebê\\Perceber se tinha Fome

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não	0,0197	2			
			1	ESSV	10/02/2022 13:45

Tínhamos sempre medo que ela tivesse fome.

2	ESSV	05/02/2022 18:37
---	------	------------------

foi um desafio grande aos 4 meses e aos 8 meses, aquela altura em que eles, às vezes parece que rejeitam a mama, mas não era rejeitar, às vezes ela tinha sono e eu achava que ela tinha fome e a gente não se entendia e foi assim difícil.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Gerir a relação entre o casal\Alcançar equilíbrio conjugal entre casais de culturas diferentes

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não	0,0056	1				
				1	ESSV	04/02/2022 16:31

Foi difícil de aceitar [as diferenças culturais] tanto da minha parte como da dele, de arranjar um equilíbrio, não foi fácil, não foi nada fácil

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Gerir a relação entre o casal\Educar o bebé com diferentes perspetivas culturais

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não	0,0358	2				
				1	ESSV	30/01/2022 12:57

o meu marido é de nacionalidade diferente, ele é santomense, e digamos que a abordagem dele perante o choro de um bebé é um bocado diferente porque o bebé, às vezes, só queria colo e ele não estava muito disposto a isso. Então, a dada a altura havia muitas discussões relativamente a isso, e aí também tivemos de nos adaptar porque ele tem uma metodologia, e eu tenho outra, e tivemos de arranjar um meio termo, para não afetar mais a um do que a outro.

				2	ESSV	30/01/2022 12:57
--	--	--	--	---	------	------------------

foram sobretudo diferenças a nível cultural [que geraram as discussões]. Foram e ainda são! Mas na altura foi muito...[pior] porque, enquanto nós cá [em Portugal], temos a ideia de que o bebé aos três meses precisa de todo o carinho, de todo o apoio... e que nessa idade não há birras...não se pensa que ele [bebé] está a fazer fitas...eles lá [em São Tomé] consideram que é birra do bebé! Pronto, pensam que já está mimado e que estamos a mimar de mais

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Gerir a relação entre o casal\Lidar com a dispareunia

### Documento

#### Arquivos\\P11

Não	0,0234	4				
				1	ESSV	08/02/2022 21:50

Posso dizer que eu estive muito tempo sem ter relações sexuais porque eu tinha dores que não dava para explicar, eu tinha imensas dores,



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2      ESVG      03/03/2022 00:39

SPEAKER2 31:45 e depois de deixar de tomar, as coisas voltaram naturalmente ao sítio. Tanto que ela me que a única forma de o útero voltar à forma correta seria só numa outra gravidez, quando voltasse a engravidar. Mas a verdade é que mesmo em termos, para o meu companheiro, ele notou muita diferença. Ele inicialmente, mesmo quando nós tínhamos relações, ele dizia que tinha que havia qualquer coisa que não estava normal, ou seja, ele disse que tinha muita... quando fazia o coito em si que havia muita...

3      ESVG      03/03/2022 00:39

resistência,

4      ESVG      03/03/2022 00:39

muita resistência

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir a relação entre o casal\\Lidar com a falta de libido

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não      0,0103      2

1      ESVG      07/02/2022 14:54

Não estava a contar com isso. Acho que ficamos um bocadinho menos receptivas ao contacto do marido.

2      ESVG      03/03/2022 00:33

não sinto que é difícil... Eu sinto é que eu... temos menos vontade. Não é uma vontade de não querer, é uma vontade de "agora não... estou tao cansada...!"

#### Arquivos\\P8

Não      0,0248      2

1      ESVG      09/02/2022 16:51

eu costumava dizer que parecia que quando nós tínhamos um bebê o nosso corpo dizia "agora tens que tratar deste e não fazer mais nenhum, para já" .. Porque a libido desapareceu completamente e foi importante porque eu percebi que eu tinha de a trabalhar [a libido] já que ela não aparecia sozinha.

2      ESVG      04/02/2022 16:50

o meu marido compreendeu [a minha falta de libido], mas eu própria é que achava que isso estava a fazer mal à nossa relação

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir a relação entre o casal\\Lidar com o stress para o retomar da atividade sexual

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0230	2
-----	--------	---

1	ESSV	08/02/2022 21:53
---	------	------------------

estou a falar porque eu agora consigo comparar: da segunda gravidez não teve nada a ver [foi melhor o reinício da atividade sexual porque não tive problemas de fissuras nem de dor perineal]

2	ESSV	08/02/2022 21:53
---	------	------------------

em termo de actividade sexual, em termos de reiniciar, não teve nada a ver, o stress [que senti da primeira vez para reiniciar a atividade sexual]...

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir as visitas\\Preferir estar sozinha com o marido

### Documento

#### Arquivos\\P9

Não	0,0143	1
-----	--------	---

1	ESSV	04/02/2022 17:45
---	------	------------------

Eu gostava de estar sozinha, não gostava das visitas. Gostava de sair, mas gostava de fazer as coisas sozinhas, sem sentir a pressão das pessoas, só com o meu marido, no máximo.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir as visitas\\Sentir que as pessoas visitam demais

### Documento

#### Arquivos\\P9

Não	0,0050	1
-----	--------	---

1	ESSV	07/02/2022 11:28
---	------	------------------

os amigos nem eu queria vê-los muito. As pessoas visitam muito.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9 (2)

Não		0,0123	1	1	ESSV	07/02/2022 11:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Da família, dos colegas de trabalho. Eles vieram a casa visitar a bebé e eu estava a ser simpática, mas estava a pensar o tempo todo “Vão-se embora”.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir as visitas\\Sentir-se incomodada com as visitas

#### Documento

### Arquivos\\P9

Não		0,0138	2	1	ESSV	04/02/2022 17:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Da família, dos colegas de trabalho. Eles vieram a casa visitar a bebé e eu estava a ser simpática, mas estava a pensar o tempo todo “Vão-se embora”

2	ESSV	07/02/2022 11:28
---	------	------------------

a mim custou-me imenso.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Gerir o sono

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0113	1	1	ESSV	26/01/2022 20:38
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Recordo-me de ter aquela carência de sono, de ter ... de dormir pouco, porque acordava para amamentar durante a noite. O nosso sentido de alerta muda completamente. Não dormes!

### Arquivos\\P5

Não		0,0048	2	1	ESSV	28/01/2022 19:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Para mim foi horrível [o cansaço sentido por não dormir].

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	28/01/2022 19:24
--	--	--	--	---	------	------------------

Nessa altura, sim, foi muito complicado por causa de não dormir

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com a sensação de falta de tempo\\Sentir que está presa ao bebê

### Documento

#### Arquivos\\P12

Não		0,0038	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	03/03/2022 13:01
--	--	--	--	---	------	------------------

Portanto há ali um sentimento de que estou sempre a depender do bebê, não consigo fazer nada de diferente, não consigo fazer nada sem o bebê.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com a sensação de falta de tempo\\Sentir que está sempre a amamentar

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0014	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	03/03/2022 12:26
--	--	--	--	---	------	------------------

eles passam muito tempo à mama

#### Arquivos\\P12

Não		0,0074	3
-----	--	--------	---

				1	ESSV	03/03/2022 12:31
--	--	--	--	---	------	------------------

O fato é que parecia que passava a vida a dar a mama.

				2	ESSV	03/03/2022 13:03
--	--	--	--	---	------	------------------

não tinha quase que intervalo entre dar a mama uma vez e dar a mama a seguir.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

3      ESVG      03/03/2022 13:02

quando o bebê está em amamentação exclusiva, está em livre demanda, e, portanto, quando achamos que o bebê está a chorar de fome, damos-lhe a mama.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Lidar com a sensação de falta de tempo\Sentir que não tem tempo para as atividades domésticas

### Documento

#### Arquivos\P12

Não      0,0042      1

1      ESVG      03/03/2022 12:25

Okay eu não sei como fazer isto tudo ao mesmo tempo". Parece que tudo acontece muito rápido e eu ainda nem consegui fazer uma coisa e já está a acontecer outra.

#### Arquivos\P5

Não      0,0069      1

1      ESVG      06/02/2022 21:08

Às vezes uma pessoa esquece-se [de fazer determinadas tarefas domésticas]... se tiver que cuidar do bebê, não vou lavar as varandas, vou fazer outra coisa mais importante,

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Lidar com a sensação de falta de tempo\Sentir que não tem tempo para si mesma

### Documento

#### Arquivos\P12

Não      0,0006      1

1      ESVG      03/03/2022 13:03

Não tinha tempo para mim

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com a sensação de perda de identidade

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não		0,0024	1			
				1	ESSV	30/01/2022 12:50

a certa altura quase que senti a perder um bocado a identidade...

#### Arquivos\\P9

Não		0,0047	1			
				1	ESSV	02/02/2022 17:23

No início custava-me muito... queria a minha vida de volta.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0030	1			
				1	ESSV	01/03/2022 19:00

[As expectativas acerca do período pós-parto] Não estavam muito ajustadas.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\A amamentação seria mais fácil

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0074	1				
			1	ESSV		10/02/2022 13:13

Fiquei muito desiludida... porque tinha uma expectativa de dar de mamar... eu até tinha uma cadeira própria [para amamentar] em casa... pensava que ia ser um sonho... Não, nada disso

#### Arquivos\\P14

Não	0,0080	2				
			1	ESSV		01/03/2022 18:30

o que se mostra nos comerciais e na televisão e nos filmes as mães sentadas plenas, felizes, amamentando [não corresponde inteiramente à verdade].

			2	ESSV		01/03/2022 18:20
--	--	--	---	------	--	------------------

Eu acho que a indústria dos mamilos de silicone faz um publicidade muito grande, o que atrapalha [a amamentação].

#### Arquivos\\P8

Não	0,0125	2				
			1	ESSV		05/02/2022 18:12

A amamentação foi difícil... foi uma fase difícil para mim. Ao contrário do que esperava foi uma fase difícil

			2	ESSV		10/02/2022 12:43
--	--	--	---	------	--	------------------

Não estava à espera, realmente não estava à espera de tantos entraves, da amamentação ser tão difícil

#### Arquivos\\P9

Não	0,0340	1				
			1	ESSV		10/02/2022 12:52

A amamentação foi difícil no início porque não estava à espera que fosse tão demandante. Pensei que fosse assim: dava de mamar e ela dormia duas horas, enquanto eu fazia outras coisas e quando ela acordasse..., pronto [que fosse igual], só que não! Durante os primeiros três a quatro meses, [os meus filhos] estiveram quase o tempo todo na mama e não me lembro de fazer outra coisa que não fosse dar mama e mudar fraldas.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\A amamentação seria mais fácil\\Amamentar seria uma capacidade inata

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0098	1	1	ESSV	01/03/2022 19:11
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu só percebi que não era algo natural, inato, quando eu fui amamentar a minha filha, ou seja, na prática. Quando, na verdade, eu deveria ter estudado isso antes. Eu pensei que ela ia nascer sabendo e eu enquanto humana, ser humano da natureza, achei que seria uma coisa assim: ela ia colocar a boca e ia dar tudo certo.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\A amamentação seria mais fácil\\O programa de preparação para o parto a preparava totalmente para a amamentação

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0369	4	1	ESSV	01/03/2022 19:15
-----	--------	---	---	------	------------------

Uma coisa que me chocou um bocadinho foi... eu tinha na ideia, e isto também fruto do programa pré parto, que amamentar era espectacular e a minha filha, no primeiro dia, não quis mamar, não sugava, e eu tive que lhe dar leite [suplemento] na maternidade e fiquei muito, muito [abalada]... isso abalou-me bastante

2 ESSV 06/02/2022 21:24

[No programa de preparação para o parto] Eu acho que abordam a amamentação de uma forma linda! Mas aquilo não é muito lindo.

3 ESSV 06/02/2022 21:22

[No programa de preparação para o parto] abordaram as coisas essenciais, mas a verdade é que eu não estava à espera que a minha filha rejeitasse uma das mamas, não quis mesmo e depois não sugava muito bem.

4 ESSV 14/02/2022 17:12

o mamar é transmitido, no [programa] pré [parto], de uma forma muito bonita. E não é. Não é de certeza. E depois isso defraudou um bocado as minhas expectativas. As sessões foram transmitidas de uma maneira que não aconteceu comigo, tive azar...

#### Arquivos\\P14

Não	0,0099	1	1	ESSV	01/03/2022 18:30
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu fiz um curso pré-parto e em nenhum momento foi falado da dificuldade. Muita gente chega e trata do assunto como se fosse algo simples, fácil, feliz, alegre e não entende o porquê de você estar cansada, triste, ou porque você está com uma carga porque você tem que dar conta e precisa fazer aquele ser humano sobreviver...



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0115	2	1	ESSV	10/02/2022 12:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[não estava] à espera de ter tantas dúvidas [sobre a amamentação]. Eu achava que estava preparada. Li, fui às aulas de preparação para o parto, achava que tinha tudo controlado e afinal não tinha

2	ESSV	05/02/2022 18:15
---	------	------------------

Li, fui às aulas de preparação para o parto, achava que tinha tudo controlado e afinal não tinha

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Lidar com as expectativas\A dor perineal no pós-parto não seria tão intensa

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0087	1	1	ESSV	08/02/2022 22:03
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Relativamente [a mim], à parte materna, não foi fácil, porque... Eu achava que a dor [perineal] do pós-parto não era tão intensa.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Lidar com as expectativas\A experiência pós-parto não seria negativa

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0049	1	1	ESSV	07/02/2022 14:48
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[A experiência do período pós-parto] Foi pior do que eu estava à espera.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0235	6	1	ESSV	07/02/2022 14:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A primeira experiência de pós-parto assim numa palavra teria sido "Caos"

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
				2	ESSV	07/02/2022 14:49
						O primeiro pós-parto foi Muito Complicado
				3	ESSV	03/03/2022 14:44
						portanto não estava preparada para um pós-parto tão difícil. Quer dizer, se calhar não foi difícil, mas eu não estava preparada para o tipo de vivência que acabei por passar, portanto fisicamente acabou por ser pior do que eu estava à espera.
				4	ESSV	07/02/2022 14:49
						Achei que seria tudo menos penoso do que foi.
				5	ESSV	07/02/2022 14:49
						o primeiro periodo pós parto foi terrível... Terrível mesmo...
				6	ESSV	07/02/2022 14:49
						Senti que trazia tantas dificuldades que era muito difícil viver isto com sanidade e tranquilidade e com paz.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\A maternidade seria mais fácil

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0161	3
-----	--------	---

				1	ESSV	07/02/2022 14:46
						Uma aventura louca! (risos) Eu quase surtei (risos)! Eu quase tive depressão pós-parto. No primeiro mês e meio foi muito muito muito MUITO difícil
				2	ESSV	01/03/2022 18:30
						Essa questão da maternidade precisa ser muito discutida, conversada, e falada a verdade. Porque as pessoas têm uma ideia de que a maternidade é lindamente perfeita
				3	ESSV	01/03/2022 18:31
						Mas eu queria fazer o melhor que eu pudesse, então talvez eu tenha cobrado muito de mim e, talvez por isso eu tenha tido tantas dificuldades. Mas eu acho também que falta muita informação a respeito da maternidade.

#### Arquivos\\P7

Não	0,0027	1
-----	--------	---

				1	ESSV	07/02/2022 14:40
						uma adaptação muito violenta, uma nova realidade um bocado violenta.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0122	1	1	ESSV	02/03/2022 19:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Tudo o que esse relacionava com o bebê me deixava ansiosa] E era isso também que eu não esperava. Eu achava, muito sinceramente, que o bebê nascia e era um encanto, era tudo um amor, e não me sentia assim...

### Arquivos\\P9

Não		0,0079	1	1	ESSV	02/03/2022 19:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Com a primeira eu pensei que era como todos pensam, que [a maternidade] era natural, que era inata

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\A sua experiência pós-parto seria coincidente com o que os outros relatavam Documento

### Arquivos\\P9

Não		0,0303	2	1	ESSV	07/02/2022 14:47
-----	--	--------	---	---	------	------------------

As amigas que eu tinha todas tinham tido excelentes pós-partos... ou pelo menos as experiências que contavam eram muito felizes e depois a mim custava-me muito contar [a minha experiência] porque não tinha nada a ver com as experiências delas.

				2	ESSV	02/03/2022 21:28
--	--	--	--	---	------	------------------

não queria chocar ninguém, porque nos primeiros meses eu estava a rezar para que a bebê fosse para a creche, para eu poder deixá-la lá

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\O amor pelo filho acontecia de forma imediata

### Documento

#### Arquivos\\P8

Não	0,0064	1		1	ESSV	01/03/2022 18:33
-----	--------	---	--	---	------	------------------

senti que eu estava a ser péssima [mãe] porque não estava a conseguir amá-lo, e ser tudo lindo e cor de rosa.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as expectativas\\Toda a informação sobre maternidade é veiculada e é fidedigna

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0022	1		1	ESSV	05/02/2022 18:04
-----	--------	---	--	---	------	------------------

Mas eu acho também que falta muita informação a respeito da maternidade.

#### Arquivos\\P7

Não	0,0289	3		1	ESSV	05/02/2022 17:58
-----	--------	---	--	---	------	------------------

[relativamente ao periodo-pós parto] expectativas se calhar não tinha muitas, mas mesmo não tendo muitas expectativas fiquei um bocado desanimada... Talvez por toda a falta de informação que acho que é passada.

				2	ESSV	05/02/2022 18:01
--	--	--	--	---	------	------------------

Exatamente ainda que seja difícil, prefiro estar à espera do que não estar a espera...e há situações que passei e que nunca pensei que fossem tão complicadas

				3	ESSV	10/02/2022 12:55
--	--	--	--	---	------	------------------

[acho que embelezam a amamentação] pois já ouvi histórias que, não me aconteceram, mas gostava de ter ouvido falar por exemplo, ficar os canais obstruídos digamos assim e ter que ser tirado com agulha ou coisa assim. Isso é um caso estranho ... porque essa situação preferia saber porque se podia estar a acontecer comigo, tinha que saber como é que lidava com ela, não é?...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as opiniões\\Gerir as opiniões da sua mãe enquanto recebe o seu apoio

### Documento

#### Arquivos\\P12

Não	0,0057	1	1	ESSV	25/02/2022 17:34
-----	--------	---	---	------	------------------

tive o apoio da minha mãe, nas duas vezes., na primeira semana. Depois, começa a ser uma fonte de stresse: é mais uma pessoa que está em nossa casa a mandar e a dar opiniões. Com toda a boa vontade, mas acontece.

#### Arquivos\\P14

Não	0,0152	1	1	ESSV	25/02/2022 17:20
-----	--------	---	---	------	------------------

por exemplo a minha mãe é uma pessoa que veio para me ajudar. Foi ótimo mas, ao mesmo tempo, ela tem a cultura dos mamilos [de silicone] e das chupetas. Então ela dizia assim "coloca a chupeta para você descansar, coloca a chupeta para você poder dormir, coloca a chupeta na bebê para você ter um tempo para você, coloca a chupeta para eu poder pegá-la no colo". Então isso me afetava muito porque a minha mãe estava dizendo uma coisa que, eu já não estava bem, e ia contra o que eu acreditava.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as opiniões\\Sentir mais ansiedade e insegurança

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0253	1	1	ESSV	02/03/2022 21:49
-----	--------	---	---	------	------------------

as pessoas fazem com ótimas intenções, ninguém diz nada para magoar ou ferir mas é muito difícil uma recém mãe, com todo o contexto, hormonas, corpo dorido e acabada de parir, as pessoas estão sempre a bombear-nos com opiniões e sugestões e com o exemplo da vivência delas... e isso, muitas vezes, desajuda, porque dá-nos uma série de estratégias pré-feitas que resultaram muito bem.. "e eu já criei 5 filhos e sei do que falo" e depois elas não resultam connosco e só aumentam sentido de frustração de incompetência... E pronto, resultou com aquela pessoa, porque é que eu não estou a conseguir que resulte também?

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0044	1	1	ESSV	25/02/2022 17:05
-----	--------	---	---	------	------------------

Então era uma luta muito grande [gerir todos os comentários que me aconselhavam a desistir de amamentar].

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0061	1	1	ESSV	07/02/2022 11:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

as opiniões externas me atingiam muito. Todo o mundo tinha opinião a dar e enquanto “mãe de primeira viagem” eu me sentia insegura, com medo, receosa, achava que não ia dar conta... Foi muito difícil!

### Arquivos\\P9

Não		0,0224	1	1	ESSV	07/02/2022 11:20
-----	--	--------	---	---	------	------------------

sentia-me pressionada pelas pessoas... eu estava muito nervosa e as pessoas não gostam das mães galinhas, que estão preocupadas e que são super protetoras. Eu estava no máximo da expressão desses sentimentos todos. Eu não queria que ninguém chegasse perto de mim, nem do meu bebê.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com as opiniões\\Sentir que todos opinam

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0043	1	1	ESSV	07/02/2022 11:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

estarmos com a família e tudo mais e toda a gente tem uma opinião..

### Arquivos\\P9

Não		0,0160	1	1	ESSV	25/02/2022 17:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Recebi conselhos da minha sogra e até da minha mãe, e depois como são culturas muito diferentes, às vezes eram completamente opostos. Não sabia quem ouvir. Então acabei por decidir não ouvir ninguém.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Lidar com cansaço físico ou psicológico

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0078	1	1	ESSV	05/02/2022 19:32
-----	--------	---	---	------	------------------

emocionalmente também não foi muito fácil porque eu tinha uma bebé muito difícil e isso eu posso afirmar por comparação, quer com os meus, quer com outros bebés que vou acompanhando de perto...

#### Arquivos\\P13

Não	0,0051	1	1	ESSV	03/03/2022 13:24
-----	--------	---	---	------	------------------

o primeiro pós-parto emocionalmente, psicologicamente foi muito difícil.

#### Arquivos\\P7

Não	0,0065	3	1	ESSV	30/01/2022 12:47
-----	--------	---	---	------	------------------

Psicologicamente é complicado. Todo mundo sabe que mãe de primeira viagem, os primeiros três meses são exaustivos.

2	ESSV	30/01/2022 12:50
---	------	------------------

Sentia-me exausta,

3	ESSV	30/01/2022 12:50
---	------	------------------

são três meses muito intensivos

#### Arquivos\\P9

Não	0,0070	1	1	ESSV	02/03/2022 19:10
-----	--------	---	---	------	------------------

com a primeira filha [o cansaço] custou-me muito. Não estava preparada para o choque.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Lidar com cansaço físico ou psicológico\Sentir falta de apoio psicológico, quando solicitado

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0309	3			
			1	ESSV	03/03/2022 13:46

eu fui eu cheguei a ir ao centro de saúde, das várias vezes que eu fui, e eu comentei várias vezes com a enfermeira e falei que eu não estava bem porque eu realmente não estava bem, a ponto de pensar coisas negativas e de ter minhas intenções... de achar que não ia dar conta, de pensar alguma loucura.

2	ESSV	25/02/2022 16:04
---	------	------------------

Eu não tive apoio... eu não me queixei. Eu só solicitei para ver se havia algum psicólogo ou algum acompanhamento do hospital ou algum setor dessa área e não tive. E a enfermeira me falava que era normal e ia passar e que fazia parte. Ela foi uma querida no sentido de se colocar à disposição. Ela me deu até o número dela do telemóvel. Era o posto de saúde da minha casa e ela falou que a qualquer momento eu podia ir ao posto procurar por ela mas eu não tive um especialista nessa situação que conversasse comigo e que ajudasse e que me atendesse.

3	ESSV	25/02/2022 16:04
---	------	------------------

Sim, eu senti [falta de apoio] e foi muito difícil e eu questioneei eu pedi, eu solicitei e falei que eu não estava bem mas mesmo assim eu não fui assistida.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Não deixar de dar atenção aos filhos mais velhos

### Documento

#### Arquivos\\P12

Não	0,0510	3			
			1	ESSV	03/02/2022 12:22

talvez por ser um segundo parto eu já estava à espera, já estava preparada e também tinha uma criança que exigia de mim, que era a mais velha, e portanto não havia muito tempo para achar que tinha alguma coisa corrido mal, já havia uma outra exigência, já não dava muito para “lamber as feridas”, já tinha que ser tudo muito mais descontraído sem pensar muito e correu bem.

2	ESSV	03/02/2022 13:36
---	------	------------------

No segundo, aquilo que, além do choro, que me deixava ansiosa e por questões hormonais e tudo que está envolvido, o facto de ter uma primeira filha e andar a ali um bocadinho a tentar equilibrar entre a atenção ao bebé (porque não vamos deixá-lo sem a atenção) e a atenção à menina mais velha, porque ela também não está a perceber muito bem o que se que passa aqui, e estar a ter que repartir a atenção. Isso também era um motivo para a minha ansiedade. Ainda era pequenina e depois vê um ser, que nunca viu, e nota que está a dividir a atenção e isso não é habitual e começa a exigir mais, e lá vai de uma birra ou outra, e isso, é esse equilíbrio.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				3	ESSV	03/02/2022 13:39
--	--	--	--	---	------	------------------

20:15 Não era uma questão de prejudicar [a filha mais velha]. É uma questão de tempo. Eu até agora fui mãe só dela, ela tinha-me a 100% e, de repente, nasce outro bebê e eu não quero que ela sinta que passou dos cem para o zero. Claro que não pode continuar no 100, que eu não sou duas, mas pelo menos ali um 50/50 faz uma coisa desequilibrada. Sim, muitas pessoas me diziam que o bebê quando é pequenino que não precisava de grande atenção e que, portanto, a mais velha é que precisava da atenção. Eu não sabia muito bem o que ou como é que havia de fazer. Não fazia sentido e aquilo que me diziam. Mas também não sabia. Eu costumo dizer que eles não vêm com livro de instruções e, portanto, uma pessoa vai fazendo aquilo que sente. Uma vez está certo, outras vezes está errado, mas eu tentava repartir-me um bocadinho e pronto. No final de contas acho que não foi completamente errado.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Recuperar fisicamente

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0025	1			
				1	ESSV	03/03/2022 14:45

Para mim fisicamente foi uma recuperação relativamente difícil

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Regressar ao trabalho\Não foi tao difícil quanto pensava

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não		0,0426	1			
				1	ESSV	05/02/2022 22:55

[Regressar ao trabalho] Não foi tão difícil quanto eu julgava que ia ser. Eu julgava que a retoma ao trabalho iria colocar tudo em causa, que ia ser novamente um dos momentos difíceis por causa da amamentação, mas não foi. Também estava com horário de amamentação, conseguia tirar leite lá no trabalho, porque eu achava que não tirando leite e começar a produzir menos e ia ser uma bola de neve. Consegui manter, tirar o leite e isso dava-me mais confiança... Não era manter o leite, era manter a minha confiança em que ia continuar a conseguir amamentar. Não foi assim tao difícil quanto eu pensava, não.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Regressar ao trabalho\Necessidade económica

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não	0,0059	2	1	ESSV	05/02/2022 22:51
-----	--------	---	---	------	------------------

fiquei em casa precisamente 10 dias sempre somente dedicada ao bebé e no décimo dia fiz o meu primeiro concerto.

2	ESSV	05/02/2022 22:42
---	------	------------------

não trabalhava, não recebia nada.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Regressar ao trabalho\Retirar e preservar leite materno

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não	0,0141	2	1	ESSV	05/02/2022 22:53
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu levava a bomba de leite comigo e tirava leite no carro com cuvetes de gelo para depois preservar o leitinho. Foi muito difícil ...

2	ESSV	05/02/2022 22:59
---	------	------------------

[Ficava] super estressada por causa do leite porque eu sabia que passado duas ou três horas tinha que tirar leite, estando num sítio em que às vezes não tinha hipótese de o fazer. Retirar leite era o maior stress.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Regressar ao trabalho\\Sensação de descontrolo

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0080	1				
			1	ESSV	05/02/2022 22:46	

Sentia que estava tudo descontrolado, que não tinha controlo na minha vida, na minha organização. Era muita coisa... e aí, sim, acho que me vim mais abaixo. Aí a minha filha já tinha nove meses.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Regressar ao trabalho\\Sensação de desorientação

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0224	1				
			1	ESSV	05/02/2022 22:47	

[Chega o estado de ] choque e a exaustão, nos primeiros dias, quando nós vamos trabalhar. Porque de repente temos um bebé, temos de voltar ao trabalho, que tínhamos parado há um tempo e o bebé vai para a escola e nós vamos para o trabalho, depois está doente e tem febre e eu acho que aí é que começou mais... Foi o tempo que eu tive mais cansada. Diziam-me muitas vezes "olha que tu no pós parto vais andar triste, desanimada"... Nada, não senti isso. Mas quando fui trabalhar foi terrível nos primeiros meses. Senti-me desorientada.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desafios do pós-parto\\Regressar ao trabalho\\Sensação de estar a perder tempo em que poderia estar com o filho

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não	0,0082	2				
			1	ESSV	05/02/2022 22:40	

Apesar de saber que estava a trabalhar, às vezes sentia como se fosse uma perda de tempo porque eu poderia estar com o meu filho nesse momento.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	05/02/2022 22:59
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu me sentia-me mal [em deixar o bebê para ir trabalhar],

---

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desafios do pós-parto\Regressar ao trabalho\Sentimento de ansiedade

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não		0,0015	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	05/02/2022 23:00
--	--	--	--	---	------	------------------

O trabalho [deixava-me muito ansiosa],

---

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desconfortos experienciados no pós-parto\Dificuldade em andar ou sentar-se

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0060	1
-----	--	--------	---

				1	EC	17/06/2020 11:49
--	--	--	--	---	----	------------------

[A presença de fissura anal] limitava [a minha vida] em termos de não me conseguir sentar

---

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0097	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	08/02/2022 22:06
--	--	--	--	---	------	------------------

[Devido à episiotomia] estive, mais ou menos, 15 dias sem me conseguir sentar convenientemente, sem conseguir fazer uma refeição sentada à mesa, com muita dor, pronto, na lavagem e na desinfecção da zona. Portanto fisicamente foi difícil.

---

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0169	2			
				1	ESSV	03/02/2022 12:51

[o edema do ponto do perineo limitava as atividades diárias]Muito porque não conseguia quase caminhar. Eu tinha muitas dores e era muito desconfortável.

				2	ESSV	03/02/2022 12:54
--	--	--	--	---	------	------------------

Sentia que tinha pontos, que havia ali uma fragilidade. Mas ao mesmo tempo já tinha aquela noção de que estou a melhorar. Já não há nada que me desconforte substancialmente portanto já conseguia caminhar. Aliás eu nos primeiros dias, nem me conseguia sentar. Na maternidade comi sempre em pé.

Tal era o desconforto e a dor.

Quando vim para casa, sentava-me de lado, numa almofada de amamentação dura, e pronto, conseguia sentar-me mas, mesmo assim, o melhor era estar deitada.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desconfortos experienciados no pós-parto\Dificuldade na eliminação intestinal

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0053	1			
				1	EC	17/06/2020 11:50

[a presença de fissura anal] limitava em termos também da eliminação intestinal

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Desconfortos experienciados no pós-parto\Dor ao amamentar

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	28/01/2022 14:31

dores dos mamilos que se estão a adaptar...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0133	2	1	ESSV	03/02/2022 12:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

eu tenho um tom de pele muito claro. E então a amamentação, segundo o que me explicaram, torna-se especialmente dolorosa. E então, na primeira da primeira filha, eu tive alguma dificuldade. Na maternidade correu tudo muito bem ela aumentava muito bem o peso, mas depois de muitas dores e houve ali um desencontro entre o eu ter muitas dores e ela precisar de mamar mais, porque entretanto estava a crescer e tinha uma necessidade superior de amamentação.

2	ESSV	03/03/2022 15:56
---	------	------------------

. O início da amamentação foi muito doloroso.

### Arquivos\\P8

Não		0,0043	1	1	ESSV	24/02/2022 17:36
-----	--	--------	---	---	------	------------------

lá está...doeu [durante a amamentação] mais ou menos nos primeiros 15 dias

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\\Desconfortos experienciados no pós-parto\\Dor perineal

### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0040	1	1	ESSV	03/03/2022 16:14
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Tinha dor a nível do períneo, no local da episiorrafia, dor

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0095	1	1	ESSV	28/01/2022 14:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Tive muitas dores até porque... pronto lá está, primeiro filho, uma pessoa não percebe nada e disseram-me que os pontos seriam absorvíveis e que não seria preciso mexer e enquanto não me retiraram os pontos foi muito, muito difícil.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0060	1	1	ESSV	03/02/2022 12:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

primeiro pós-parto foi um pouco traumático porque eu fiz um edema de um dos pontos. Para além do facto de ter levado bastantes pontos porque quando foi um parto por ventosa, e um deles fez um edema, que se tornou muito doloroso.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desconfortos experienciados no pós-parto\\Dor perineal\\Dor ligeira

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0228	2	1	EC	17/06/2020 12:14
-----	--	--------	---	---	----	------------------

uma dor ligeira. Eu, passado quinze dias, posso dizer que eu fazia a minha vida completamente normal

2	ESSV	04/03/2022 16:04
---	------	------------------

No segundo pós-parto, ao contrário do primeiro] Em termos de dor [perineal], tive uma dor apenas ligeira, sem qualquer limitação na minha vida do dia a dia, nem [sentia desconforto ao] sentar, nada... conseguia fazer perfeitamente tudo.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\\Desconfortos experienciados no pós-parto\\Dor perineal\\Dor que se prolongou por muito tempo

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0068	2	1	EC	17/06/2020 11:45
-----	--	--------	---	---	----	------------------

fez com que eu tivesse dor até, mais ou menos quatro a cinco meses do pós-parto

2	EC	17/06/2020 11:46
---	----	------------------

Foi uma dor prolongada

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desconfortos experienciados no pós-parto\Fragilidade

### Documento

#### Arquivos\P12

Não	0,0044	1		1	ESSV	03/02/2022 12:20
-----	--------	---	--	---	------	------------------

fiz uma anemia e fiquei ali no limite entre uma transfusão sanguínea e ferro. Foi ministrado ferro mas considero que fiquei um bocadinho frágil. Sentia-me mesmo frágil.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Desconfortos experienciados no pós-parto\Membro inferior claudicante

### Documento

#### Arquivos\P11

Não	0,0149	3		1	ESSV	02/02/2022 20:56
-----	--------	---	--	---	------	------------------

única coisa que me preocupava após o parto, mesmo depois da vinda para casa, foi o membro inferior direito que ficou claudicante, provavelmente resultante da epidural. E passei um bocadinho mal nesse aspecto.

				2	ESSV	02/02/2022 20:56
--	--	--	--	---	------	------------------

[a claudicação] não surgiu logo, só surgiu praticamente uma semana. Depois, sei lá, estive uns 15 dias, três semanas quase, em que estive assim.

				3	ESSV	02/02/2022 20:58
--	--	--	--	---	------	------------------

só tinha dificuldades quando era a subir escadas ou fazer grandes distâncias.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Aprender a lidar com as opiniões

### Documento

#### Arquivos\P14

Não	0,0057	2		1	ESSV	04/03/2022 19:05
-----	--------	---	--	---	------	------------------

queria que [a amamentação] fosse como eu achava que tinha de ser, como a Organização Mundial da Saúde quer que seja, orienta que seja



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	04/03/2022 22:51
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu conversava com ela [a minha mãe para a elucidar]

## Arquivos\\P9

Não		0,0226	2
-----	--	--------	---

				1	ESSV	07/02/2022 11:26
--	--	--	--	---	------	------------------

Depois é que aprendi mais a afirmar-me e a ver que o que funcionava comigo, não com os outros, mas no início, também uma pessoa sem experiência tem que ouvir a opinião dos outros ... mas eu também não pesquisei muito.

				2	ESSV	07/02/2022 11:27
--	--	--	--	---	------	------------------

Não sabia quem ouvir. Então acabei por decidir não ouvir ninguém.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Criar hábitos de sono

### Documento

## Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0051	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	28/01/2022 15:55
--	--	--	--	---	------	------------------

eu seguia a máxima de “dorme quando o bebé dorme”, que remédio era o meu. Também se assim não fosse não era de maneira nenhuma

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

**Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Cuidados com a alimentação\Ingerir mais água**

**Documento**

**Arquivos\ENTREVISTAS\P1**

Não	0,0019	1	1	EC	17/06/2020 11:54
-----	--------	---	---	----	------------------

procurava [ingerir] mais água

**Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Cuidados com a alimentação\Ingerir mais fruta**

**Documento**

**Arquivos\ENTREVISTAS\P1**

Não	0,0054	1	1	EC	17/06/2020 11:55
-----	--------	---	---	----	------------------

mais frutas [que passei a ingerir],.. para ter uma eliminação intestinal regular

**Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Cuidados com a alimentação\Ingerir mais vegetais**

**Documento**

**Arquivos\ENTREVISTAS\P1**

Não	0,0044	1	1	EC	17/06/2020 11:54
-----	--------	---	---	----	------------------

Tentava sempre, em termos de alimentação: [ingerir] mais verduras

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Pesquisa e aprendizagem

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0099	1	1	ESSV	04/03/2022 22:49
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu tinha mesmo muita vontade porque ela não queria mesmo, rejeitou uma das mamas, só queria uma a outra e eu tinha mesmo muita vontade. Então eu passava muitas horas a ler como tirar o leite, como conservar o leite, essas coisas assim...

#### Arquivos\\P14

Não	0,0025	1	1	ESSV	04/03/2022 22:51
-----	--------	---	---	------	------------------

porque eu estudei e pesquisei muito e a gente sabe que a saúde de há 20 anos mudou.

#### Arquivos\\P9

Não	0,0207	2	1	ESSV	01/03/2022 18:55
-----	--------	---	---	------	------------------

Com a segunda já pesquisei muito, mesmo muito e continuo a pesquisar muito,

2	ESSV	05/02/2022 21:59
---	------	------------------

Só depois quando comecei a “panicar”, por tudo e por nada, [ao aperceber-me que a maternidade não é inata] é que me dei conta que se calhar era melhor investir mais tempo na pesquisa

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Pesquisa e aprendizagem\Eventos de marcas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0049	1			
				1	ESSV	04/03/2022 22:49

depois fui a uns “cursozitos” da Medela que também faziam, sobre a bomba [de leite] e assim, [e também] ia à internet..

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Praticar loga

### Documento

#### Arquivos\\P5

Não		0,0177	1			
				1	ESSV	28/01/2022 22:44

eu ainda estava a frequentar um curso de yoga e o meu professor, o meu mestre, tinha sempre muito cuidado com esta esta parte da musculatura humana [musculatura pélvica], tanto a nível de nível feminino como masculino. Ccomo sabia que, mesmo durante a gravidez ele me dava exercícios diferentes, no pós-parto também acho que tinha um cuidado maior.. Ele dava-me exercícios que eram benéficos, digamos mais específicos, para essa fase.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Prevenir a infecção

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0262	1			
				1	ESSV	29/01/2022 19:26

É assim, não vou dizer que [o pós-parto] é um mar de rosas , porque não é. Mas também tive muitos cuidados. Eu, durante aquelas primeiras duas/três semanas, sempre que ia urinar, ou sempre que ia fazer qualquer coisa à casa-de-banho, lavava-me por baixo, com água fria. Tive bastantes cuidados e não tive infecção nenhuma, portanto, também, lá está, tive alguns cuidados, se calhar se não os tivesse...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0037	1	1	ESSV	03/02/2022 19:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o que resolveu o meu problema foi uma espuma antibacteriana que eu uso ate hoje, na lavagem dos seios, várias vezes ao dia

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio

#### Documento

### Arquivos\\P13

Não		0,0166	1	1	ESSV	21/02/2022 22:36
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foram várias pessoas, separadas [o marido, uma voluntária do SOS Amamentação,...], que foram ajudando e que fizeram com que o processo finalizasse não numa depressão pós-parto... se não se calhar teria finalizado numa depressão pós-parto.

### Arquivos\\P8

Não		0,0000	1	1	ESSV	24/02/2022 23:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Amigos

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não		0,0046	1			
				1	ESSV	21/02/2022 22:44

algumas amigas do Brasil, inclusive foram elas que me indicaram o grupo da Joana e que também é CAM (especialista da amamentação) e terapeuta da fala.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não		0,0134	1			
				1	ESSV	03/02/2022 18:43

não a procurei [ajuda especializada para ajudar psicologicamente] porque acho que não chegou ao ponto de necessitar dela, tive lá perto... como tive apoio familiar depois não houve necessidade.

#### Arquivos\\P5

Não		0,0243	3			
				1	ESSV	03/02/2022 13:06

Tive [apoio de familiares ] e foi extremamente importante

				2	ESSV	03/02/2022 13:06
--	--	--	--	---	------	------------------

quando vinha a casa [a mãe/sogra] limpava uma casa toda dava-lhe de comer [ao bebé]...limpava as varandas. Às vezes uma pessoa esquece-se [de fazer determinadas tarefas domésticas]... se tiver que cuidar do bebé, não vou lavar as varandas, vou fazer outra coisa mais importante, ela passava-me a ferro.

				3	ESSV	03/02/2022 13:06
--	--	--	--	---	------	------------------

os meus sogros como os meus pais levavam comida logo nos primeiros dias é muito importante apoio familiar que leva a comida à casa dos papás, dos recém-papás, porque uma pessoa acaba por não conseguir desenrascarse sozinha, é complicado.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0100	1	1	ESSV	03/02/2022 13:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Dos meus pais por exemplo imaginemos que tive uma noite difícil com o bebê e eles às vezes ficavam um bocadinho com o bebê quando não era mama, não era nada que se tivesse associado a mim né, ficavam com a criança e eu ia descansar um bocado por exemplo.

### Arquivos\\P8

Não		0,0013	1	1	ESSV	10/02/2022 11:37
-----	--	--------	---	---	------	------------------

tinha apoio da família.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar\familiares e marido Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0032	1	1	ESSV	08/07/2022 17:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Portanto tinha 2 pessoas [o marido e a mãe] 24h por dia só por mim e para ela.

### Arquivos\\P5

Não		0,0071	1	1	ESSV	08/07/2022 17:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu sempre tive o apoio dos meus familiares do meu marido, dos meus pais e dos meus sogros eles vinham uma hora durante a visita eu conseguia dormir um bocadinho nessa altura.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar\Irmã

#### Documento

#### Arquivos\\P11

Não	0,0014	1		1	ESSV	21/02/2022 22:38
-----	--------	---	--	---	------	------------------

[tive o apoio] da minha irmã principalmente

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar\Irmã do marido

#### Documento

#### Arquivos\\P7

Não	0,0101	1		1	ESSV	04/02/2022 16:36
-----	--------	---	--	---	------	------------------

fiquei com a sensação que ele podia estar com expectativas diferentes do que estava a acontecer no momento, então acabei por falar com a irmã dele [do marido] que já é mãe, e pedi-lhe para que ela conseguisse falar com ele sobre o que é isto da maternidade.

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERIODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar\Mãe

#### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não	0,0046	2		1	ESSV	21/02/2022 22:49
-----	--------	---	--	---	------	------------------

E da minha mãe que mora perto.

				2	ESSV	21/02/2022 22:49
--	--	--	--	---	------	------------------

[A mae] Vinha por exemplo cá a casa e fazia o almoço ou o jantar.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0019	1	1	ESSV	21/02/2022 22:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

minha mãe que, entretanto, veio para nos ajudar

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0011	1	1	ESSV	21/02/2022 22:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Tinha o apoio dos meus pais,

### Arquivos\\P12

Não		0,0057	1	1	ESSV	21/02/2022 22:40
-----	--	--------	---	---	------	------------------

tive o apoio da minha mãe, nas duas vezes., na primeira semana. Depois, começa a ser uma fonte de stresse: é mais uma pessoa que está em nossa casa a mandar e a dar opiniões. Com toda a boa vontade, mas acontece

### Arquivos\\P14

Não		0,0036	1	1	ESSV	21/02/2022 22:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

quem me ajudou muito, primeiramente, foi a minha mãe ela esteve aqui durante um mês em Portugal. Ela mora no Brasil.

### Arquivos\\P5

Não		0,0059	1	1	ESSV	08/07/2022 17:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

alguém estar com um bebê precisamente a minha mãe, que, Em termos de saúde está melhor do que a minha sogra então podia ficar mais tempo com ele.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0020	1	1	ESSV	21/02/2022 22:46
-----	--	--------	---	---	------	------------------

tenho os meus pais por cá e também foram ajudando.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Familiar\Marido ou companheiro

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0017	1	1	ESSV	21/02/2022 22:48
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Tive apoio do meu marido...

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0006	1	1	ESSV	21/02/2022 22:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Do meu marido.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0045	1	1	ESSV	21/02/2022 22:51
-----	--	--------	---	---	------	------------------

tive, muito apoio. Quer do meu marido que, por estar a gozar a licença, me ajudou imenso nestes primeiros dias

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0034	1	1	ESSV	21/02/2022 22:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o meu marido já tem duas filhas, o que traz um apoio muito grande nesta situação.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0020	1	1	ESSV	21/02/2022 22:38
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[tive o apoio] do meu companheiro porque ele ficou em casa

### Arquivos\\P12

Não		0,0168	1	1	ESSV	21/02/2022 22:41
-----	--	--------	---	---	------	------------------

a partir daí [da primeira semana,]essencialmente tive o meu marido. Eu às vezes brinco, a dizer que os meus filhos têm duas mães, porque aquela ideia de pai cá em casa não existe: aquele pai que não faz nada ou que não ajuda em nada. No fundo ele, tirando o facto de dar a mama, que não pode, por questões mais do que óbvias, tudo o resto ele fazia. Ou seja, desde cozinhar, dar banho (quando são muito pequeninos não, que lhe faz muita confusão e tem medo) mas depois, por exemplo, do segundo bebé dava banho à mais velha, cuidava dela, fazia o almoço, fazia o jantar, e tudo o que era necessário eu tinha esse apoio do meu marido.

### Arquivos\\P13

Não		0,0068	1	1	ESSV	21/02/2022 22:41
-----	--	--------	---	---	------	------------------

No primeiro pós-parto valeu-me o apoio do marido e porque realmente sem ele não teria conseguido.

### Arquivos\\P14

Não		0,0103	2	1	ESSV	21/02/2022 22:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Então graças a Deus eu tive um apoio do meu esposo muito bom nesse sentido, porque em todos os momentos ele falava “Você vai conseguir. Você está sendo uma mãe maravilhosa” e isso foi muito importante!

				2	ESSV	21/02/2022 22:43
--	--	--	--	---	------	------------------

Meu esposo também[me apoio muito], que pegou a licença paternidade e isso ficou afastado do trabalho um período e foi muito importante

### Arquivos\\P7

Não		0,0005	1	1	ESSV	08/07/2022 17:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o meu marido

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0092	1	1	ESSV	21/02/2022 22:46
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi o apoio do companheiro ou namorado. Era o que mais me ajudava. Mais até do que o apoio da minha família, o apoio dele. A proximidade dele basicamente ...

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Pessoas que tinham passado pelo mesmo

#### Documento

### Arquivos\\P10

Não		0,0251	1	1	ESSV	03/02/2022 13:02
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que o que me ajudou um bocadinho foi falar com pessoas que tinham experienciado a mesma situação, e que precisaram de suplementar. Foi mais tranquilizante, porque de resto também acho que não tive assim grande apoio.

### Arquivos\\P8

Não		0,0024	1	1	ESSV	10/02/2022 11:38
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Encontrámos isso em comum com algumas mães

### Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Conselheiras de Amamentação

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0111	1	1	ESSV	08/02/2022 22:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

consultei uma conselheira de leite materno [para ajudar na amamentação], coisa que não fiz do outro, coisa que teria sido vantajoso na altura, mas não o fiz. Mas desta fiz e deu ali um bocadinho de trabalho no início, mas compensou.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Arquivos\\P14

Não		0,0564	4	1	ESSV	08/02/2022 22:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

SPEAKER2 10:46 Eu tive que buscar ajuda no Brasil. Especialistas em amamentação no Brasil e eram amigas que me procuraram porque no próprio hospital, no primeiro dia, a Beatriz não pegava bem no meu peito e uma enfermeira orientou para eça usar a chupeta, na maternidade. No primeiro dia de vida! E a minha mãe, que veio me visitar, colocou a chupeta na Beatriz e tirou uma foto. Depois quando ela postou, as minhas amigas do

SPEAKER2 11:27 Brasil viram (as especialistas em amamentação) e me procuraram para saber o que estava acontecendo: com uma criança de um dia de vida já usando chupeta?

2	ESSV	08/02/2022 22:29
---	------	------------------

elas que me orientaram a questão da confusão com os mamilos e com a importância da sucção no seio e não na chupeta e que a pega precisava ser corrigida sem precisar usar nenhum instrumento.

SPEAKER1 12:05 Outra coisa extremamente

SPEAKER2 12:07 exato não é. E pronto então essas essas minhas amigas do Brasil que são espe

3	ESSV	08/02/2022 22:29
---	------	------------------

o apoio delas me fazia muito bem porque elas diziam “é assim mesmo! Você vai ficar bem! Calma, é uma fase.” Me mandaram os artigos, informações sobre todo esse processo inicial e que é cansativo mesmo e isso me fazia muito bem, me fez muito bem e eu digo que foi o que salvou a minha amamentação, e eu quero amamentar por muito tempo.

SPEAKER1 13:03 Como é que faziam?...

SPEAKER2 13:16 Por Whatsapp

SPEAKER2 13:20 Mandavam artigos, vídeos de orientação, de pega, sobre todas essas coisas que eu falei e elas me mandavam pelo WhatsApp. Também faziam a videochamada para me ver amamentando a Beatriz, como estava a pega, o que podia melhorar, como estava a posição dela no meu corpo.

4	ESSV	15/02/2022 18:29
---	------	------------------

particularmente, algumas vezes até a Joana que era a que orientava o grupo, pessoalmente, assim pela questão da amamentação e também porque eu não estava muito bem e ela me ajudou nesse sentido.

SPEAKER1 04:43 O q

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Enfermeira do círculo de amigos

### Documento

## Arquivos\\P7

Não		0,0088	1	1	ESSV	08/02/2022 22:25
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Em casa sinto-me sortuda porque minha vizinha é professora na Escola de Enfermagem de parte relacionada com a saúde materna. Então foi um apoio, que acabou por me dizer “tenta fazer isto, tenta fazer aquilo, tenta ter calma...”

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Enfermeira do P Recuperação PP

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0028	1			
				1	ESSV	04/03/2022 22:33

também cheguei a ir lá à Enfª [do programa de recuperação pós-parto]

#### Arquivos\\P13

Não		0,0200	1			
				1	ESSV	08/02/2022 22:22

Depois procurei outra colega do centro de saúde do Norton de Matos e a enfermeira A., que é conselheira de amamentação, deu uma ajuda preciosa, assim como a enfermeira S., enfermeira especialista em saúde materna e foi lá depois fiz as aulas enquanto recuperação e ela também ajudou.

#### Arquivos\\P8

Não		0,0091	1			
				1	ESSV	24/02/2022 23:06

sempre tive muito apoio e sempre o procurei também, porque eu queria continuar a amamentar. E sempre fui muito incentivada a nunca parar e insistir sempre

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Enfermeira do P. Preparação Parto

### Documento

#### Arquivos\\P12

Não		0,0270	2			
				1	ESSV	08/02/2022 22:20

E foi graças à enfermeira que me ajudou na preparação para o parto que depois eu fui ao centro de saúde, todos os dias, dar a mama com ela e a bebé começou. Passado uma semana já estava a aumentar de novo trinta e qualquer coisa gramas, por dia.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2                      ESSI                      08/02/2022 22:21

41:49            Não tenho a certeza, porque nós, quando temos a alta do Hospital, trazemos logo um carimbo [com os contactos] no livro do bebé a dizer que se tivermos alguma dificuldade em amamentar o bebé, é com essa enfermeira que está designada. Perguntam-nos qual é o nosso centro de saúde, consultam a tabela, e que, neste caso, foi a enfermeira que me fez o pré-parto, que era responsável pela amamentação, nesse centro de saúde, e que depois, entretanto, foi ela que me ajudou da primeira vez a amamentar. Não sei se é protocolo, mas é assim o encaminhamento e foi assim até do segundo bebé também, é o mesmo carimbo. Qual é a USF a que pertence, eu disse, “então é a enfermeira tal, tem aqui o número de telefone, se tiver alguma dificuldade e é com ela que deve falar”.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Enfermeira do seu CS

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não    0,0098                      1

1                      ESSI                      08/02/2022 22:27

como minha enfermeira do centro de saúde e também cheguei a ir lá à Enfª [do programa de recuperação pós-parto] e depois fui a uns “cursozitos” da Medela que também faziam, sobre a bomba [de leite] e assim, [e também] ia à internet..

#### Arquivos\\P7

Não    0,0103                      1

1                      ESSI                      04/03/2022 22:19

fui à enfermeira [do centro de saúde] e ela acabou por mostrar ...porque podia estar a fazer alguma coisa mal..., mas nesse sentido ela relaxou-me porque estava a fazer tudo [bem], era só mesmo insistir, vai-se lá saber porque é que eles não querem [pegar na mama].

#### Arquivos\\P8

Não    0,0033                      1

1                      ESSI                      08/02/2022 22:26

pedi ajuda inclusivé à enfermeira lá no centro de saúde

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9 (2)

Não		0,0050	1			
				1	ESSV	08/02/2022 22:27

Eu gostava muito de ir ao CS e falar com a enfermeira (nome)

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Procurar apoio\Profissional\Grupos e associações de apoio

### Documento

#### Arquivos\\P13

Não		0,0551	4			
				1	ESSV	08/02/2022 22:22

E com o apoio de uma voluntária do SOS amamentação e também desse grupo da recuperação pós-parto.

				2	ESSV	08/02/2022 22:22
--	--	--	--	---	------	------------------

... com uma voluntária, estivemos à conversa, ao telefone, uma hora numa noite fatídica. Mas foi uma hora que surtiu muito efeito porque esclareceu-nos muita coisa, e à criança, e a partir daí tudo foi diferente. Depois ainda fui trocando mensagens com essa voluntária. Pronto, depois também tive um grupo do Facebook que era "a rede amamenta", tive uma ou outra colega especialista de saúde materna que foi ajudando, ou de saúde infantil. Fui-me munindo de varias ferramentas que tive ao meu alcance.

				3	ESSV	08/02/2022 22:23
--	--	--	--	---	------	------------------

A voluntaria do SOS Amamentação [foi o apoio mais importante para que conseguisse amamentar]

				4	ESSV	08/02/2022 22:23
--	--	--	--	---	------	------------------

[Recorri ao SOS amamentação] Logo na primeira semana. Quando vim para casa... logo 2/3 dias.

## Códigos\\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Promover a Negociação no casal

### Documento

#### Arquivos\\P7

Não		0,0067	2			
				1	ESSV	04/02/2022 17:40

então acabei por tentar fazer ali uma negociação



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2                      ESVG                      21/02/2022 22:55

então acabei por tentar fazer ali uma negociação e dizer ao meu marido, então vamos tentar fazer o seguinte até aos três meses damos o que ele quiser. E depois logo se vê.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Recordar os ensinamento da experiência anterior de ter filhos

### Documento

#### Arquivos\P12

Não                      0,0101                      1

1                      ESVG                      03/03/2022 14:53

eu acho que a ansiedade que nós temos numa primeira gravidez, não saber como é que vai ser tanta coisa, por muito que nos expliquem, faz com que não estejamos tão tranquilos. Do segundo, como nós, pelo menos, já passámos por aquilo uma vez, apesar de não ser exatamente igual, há uma tranquilidade diferente porque já não estamos assim tão apreensivas. Acho que um pouco por si seja.

#### Arquivos\P9

Não                      0,0100                      1

1                      ESVG                      03/03/2022 14:53

[No segundo filho, a dificuldade na amamentação] Foi igual, foi demandante, mas eu já estava à espera, já não foi um choque.

## Códigos\1 VIVÊNCIAS DAS MÃES NO PERÍODO PÓS-PARTO\Estratégias utilizadas na resolução dos problemas no pós-parto\Sair de casa

### Documento

#### Arquivos\P14

Não                      0,0157                      1

1                      ESVG                      03/02/2022 20:09

quando saía de casa, às vezes mesmo sem dever, porque a minha filha não tinha tomado todas as vacinas. às vezes eu ia ao mercado comprar uma única coisa só para passar o tempo, para ver pessoas, para mudar de ar. Então no dia em que tinha de ir ao posto, era um dia que, para mim, parece que desfocava um pouco o que eu estava vivendo naquele momento. Eu tinha que fazer uma outra coisa. Isso era muito bom eu gostava nos dias que tinha que ir na vacina. Quando eu tinha uma outra coisa para fazer era muito bom.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Escolha dos temas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0047	1			
				1	ESSV	12/03/2022 17:48

[os temas ] estava em exposição logo no início, havia um calendário.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0305	3			
				1	ESSV	12/03/2022 17:48

Elas explicavam na sessão anterior, o tema que ia ser abordado posteriormente, quando eram essas questões dos exercícios elas diziam para levar roupa mais confortável, e tudo mais. Portanto, sim, era informado previamente.

				2	ESSV	14/02/2022 21:35
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu acho que era durante as aulas que se ia abordando os assuntos. Não era assim, não eram aulas estanques [era consoante as necessidades das participantes]

				3	ESSV	12/03/2022 17:48
--	--	--	--	---	------	------------------

Se nós tivéssemos dúvidas ou questões, o que fosse, havia muita abertura para esclarecer.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0162	1			
				1	ESSV	12/03/2022 18:02

Mas o que eu sentia que acontecia muitas vezes era, falava-se do tema para qual a sessão estava vocacionada, mas á medida que se vai falando das coisas e o grupo participa ativamente... quando uma pessoa tem um tema em mente ou uma dificuldade em mente, mesmo que não queira, ao longo da participação vai sempre referindo aquilo [e quem orientava o grupo percebia que havia ali uma dificuldade].

#### Arquivos\\P11

Não		0,0081	2			
				1	ESSV	12/03/2022 17:48

as sessões eram personalizadas ás mães que as frequentavam

				2	ESSV	14/02/2022 18:10
--	--	--	--	---	------	------------------

falávamos sobre o tema e víamos entre nós as necessidades de cada uma. Houve muito mais partilha do que propriamente uma coisa estipulada, com guião, era uma coisa mais livre.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0021	1	1	ESSV	12/03/2022 17:48
-----	--	--------	---	---	------	------------------

também tínhamos a liberdade de sugerir temas para as próximas reuniões.

### Arquivos\\P7

Não		0,0095	1	1	ESSV	12/03/2022 17:48
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Não, [não sabíamos previamente os temas] porque eu acho que era difícil para ela fazer esse tipo de logística. Às vezes, por exemplo, falávamos entre nós, quer dizer, numa aula, e então para a próxima aula tragam os panos e vamos experimentar.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Estrutura das sessões

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0101	2	1	ESSV	14/02/2022 21:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que, do que me recordo, as aulas do pós- parto foram maioritariamente práticas.

				2	ESSV	14/02/2022 21:28
--	--	--	--	---	------	------------------

[Havia exercicios] Para recuperação. Exercícios da parte abdominal.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0069	1	1	ESSV	14/02/2022 21:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Fazíamos uma primeira parte de massagem do bebé, que me ajudou muito em vários aspetos e depois exercícios para a mãe, de recuperação para a mãe.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
<b>Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4</b>						
Não		0,0024	1	1	ESSV	14/02/2022 21:33

era mista [com componente teórica e também prática]. Todas.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Existência de espaço para crianças brincarem

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não		0,0040	1	1	ESSV	14/02/2022 18:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[podiam] ficar lá e brincavam também. Tinham espaço junto com a gente, crianças um pouco maiores podiam brincar ou ficavam no colo.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Participantes\\Apenas a mãe

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0085	1	1	ESSV	08/03/2022 17:09
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Em alguma ocasiões, acabei por optar por a deixar porque, embora fosse difícil para mim separar-me dela, tive a experiência, e sabia, que levá-la, em muitos contextos, era não conseguir estar atenta a nada...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Participantes\\Mãe e bebê

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	15/02/2022 22:28

la sozinha mais o bebê.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0053	2			
				1	ESSV	15/02/2022 22:28

Nessas sessões íamos só nós os dois.

				2	ESSV	15/02/2022 21:52
--	--	--	--	---	------	------------------

éramos sempre só mães e bebês, praticamente.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0017	1			
				1	ESSV	15/02/2022 22:28

o pós parto éramos só nós, não havia pais.

#### Arquivos\\P14

Não		0,0022	1			
				1	ESSV	15/02/2022 22:34

como ele [o pai] já tinha voltado ao trabalho ia só com a minha a filha

#### Arquivos\\P7

Não		0,0011	1			
				1	ESSV	15/02/2022 22:30

eu levava sempre o bebê comigo

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0058	1	1	ESSV	15/02/2022 22:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que eram só mães e bebês, pelo menos aquilo que eu vivenciei. Nunca questionei sobre isso.

### Arquivos\\P9

Não		0,0103	1	1	ESSV	15/02/2022 22:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

la sozinha [com a bebé], porque era de manhã e por norma, ele estava a trabalhar. E também acho que não lhe ia interessar muito.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Participantes\\Número de puérperas por sessão

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0016	1	1	ESSV	15/02/2022 22:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

eramos por aí 6 ou 8 [puérperas], por aí.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0005	1	1	ESSV	15/02/2022 22:27
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Sete, oito,...

#### Arquivos\\P5

Não		0,0091	1	1	ESSV	14/03/2022 16:22
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[O número de puérperas] A assistir era às vezes 8 ou 9, acerca disso. E as inscritas, pelo que eles diziam [eram mais] até diziam “opa graças a deus que não vêm todas porque se vierem todas não cabemos” porque eram 20 ou 30.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0022	1	1	ESSV	15/02/2022 22:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Houve aulas de pós parto que eu era a única por exemplo.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Participantes\\O pai ou convivente significativo

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0097	1	1	ESSV	15/02/2022 21:53
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[O pai] Podia ir, eu tenho ideia que podia ir mas era maioritariamente para a mãe e para o bebé. É a ideia que eu tenho. Pelo menos das vezes que fui

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0044	1	1	ESSV	15/02/2022 21:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Na recuperação não [os pais, ou outros conviventes significativos não iam], na preparação sim

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0115	1	1	ESSV	15/02/2022 22:27
-----	--	--------	---	---	------	------------------

os pais podiam assistir... Quer dizer, os avós penso que também. Eu acho que ali a ideia era ser a figura de apoio ou de referência que fosse e, portanto, penso que na altura eram sempre os pais. Mas pronto, penso que os avós ou quem fosse a pessoa de predileção pudesse ir também.

#### Arquivos\\P11

Não		0,0061	1	1	ESSV	14/03/2022 13:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Se quisessem iam, e chegaram a ir, não foi sempre mas no momento em que havia uma formação dirigida aos pais, os nossos companheiros ou os pais das crianças eram convidados a ir.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0009	1	1	ESSV	15/02/2022 22:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

algumas vezes o meu esposo foi

### Arquivos\\P5

Não		0,0077	1	1	ESSV	15/02/2022 22:35
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Não chegaram a ir nenhuns dos parceiros a este curso, nem familiares... não me lembro. Eu não posso dizer se era permitido ou não. Não faço ideia. Ninguém chegou a levar ninguém nem eu, nunca.

### Arquivos\\P7

Não		0,0005	1	1	ESSV	15/02/2022 22:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

os pais não iam

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Possibilidade de amamentar ou trocar a fralda durante as mesmas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0178	2	1	ESSV	14/02/2022 21:27
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Durante as sessões era permitido] Amamentar, trocar a fralda,...

				2	ESSV	14/02/2022 21:27
--	--	--	--	---	------	------------------

havia miúdos que eram mais irrequietos e havia mesmo necessidade de sair co o bebé para o acalmar, estavam fora do ambiente deles e se fosse possível regressávamos, se não voltávamos para a próxima.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0104	1	1	ESSV	14/02/2022 21:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[era permitido amamentar e trocar a fralda]. Nós levámos sempre tudo, para o caso de ser necessário rocar a fralda ou fazer o que fosse preciso. Era tranquilo.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0156	1	1	ESSV	14/02/2022 21:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Podiam amamentar, mudar a fralda] Tudo o que fosse necessário sim, mesmo com eles a chorar nunca me pediram sequer para sair! era tudo feito, andava a circular na sala com ele ao colo para ele acalmar. Às vezes até a fisioterapeuta pegava nele para eu conseguir fazer alguns exercícios. Era tudo permitido ali naquele espaço.

### Arquivos\\P11

Não		0,0106	1	1	ESSV	15/02/2022 21:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

nós acabávamos por fazer tudo lá...a amamentávamos lá, respeitávamos os horários de sono dos bebés, fazíamos exercícios, muitas deles acabavam por adormecer lá porque tínhamos sempre a música. Ou seja, as crianças estavam sempre connosco e nós não alterávamos os ritmos delas. Isso não se colocava sequer.

### Arquivos\\P12

Não		0,0152	1	1	ESSV	14/02/2022 21:39
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Todas as mães, tanto da primeira vez, como da segunda, que estavam presentes, estavam a amamentar. E ele [o fisioterapeuta] incentivava sempre esse laço. “Quando tiverem que parar, quando o bebê estiver desconfortável, vocês parem, deem a mama ao bebê, confortem o bebê.” Portanto ele estimulava e incentivava esse vínculo. E o estar à vontade junto de outras pessoas, porque estamos a amamentar, é sempre um momento de intimidade. Mas que ele dizia sempre que era natural, e que não havia problema nenhum, nos punha sempre muito à vontade e era agradável nesse aspecto.

### Arquivos\\P14

Não		0,0006	1	1	ESSV	14/02/2022 18:13
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era livre de amamentar

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0016	1	1	ESSV	14/02/2022 21:24
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era permitido amamentar, trocar a falta.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Características das sessões\\Realização de Avaliação Prévia

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0088	1	1	ESSV	15/02/2022 18:40
-----	--	--------	---	---	------	------------------

temos de fazer uma pré inscrição logo no pós parto, logo para manifestar a vontade porque eles só nos contactam aos 4 meses de pós parto e nesse questionário é que fazem essa perguntas.

#### Arquivos\\P10

Não		0,0424	1	1	ESSV	14/02/2022 18:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Houve[questionários prévios] , inicialmente por telefone os sócios demográficos, depois a historia da gravidez, do parto, do tipo de aleitamento, se a consulta de revisão tinha sido efetuado ou não, se estava tudo bem. Presencialmente aplicaram 2 escalas, mas só me recordo da escala da Depressão. Fizeram também a avaliação da diástase e reavaliaram 3 ou 4 semanas depois.

#### Arquivos\\P11

Não		0,0053	1	1	ESSV	14/02/2022 18:08
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Nós preenchemos um questionário inicialmente, a dizer quais os assuntos em que nós tínhamos necessidade de ver abordados e quais as maiores dificuldades.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0105	1	1	ESSV	14/02/2022 21:25
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi feito um questionário [antes do início do programa]. Sim, mas eu penso que era um questionário relacionado com o nosso estado psíquico, para despiste de depressão pós-parto.

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Frequencia\1 ou 2 x por semana

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0039	1	1	ESSV	15/02/2022 18:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Era uma vez por semana ou duas, agora já não tenho a certeza.

### Arquivos\\P14

Não		0,0012	1	1	ESSV	26/02/2022 22:17
-----	--	--------	---	---	------	------------------

duas vezes por semana, às vezes uma vez

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Frequencia\1x por semana

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0036	1	1	ESSV	15/02/2022 18:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

uma sessão por semana, não quero estar em erro mas penso que era 1h ou 1h30.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0016	1	1	ESSV	15/02/2022 18:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Uma vez por semana, portanto 5 sessões.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0007	1	1	ESSV	15/02/2022 18:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

uma vez por semana

### Arquivos\\P10

Não		0,0021	1	1	ESSV	15/02/2022 18:27
-----	--	--------	---	---	------	------------------

uma vez por semana.

### Arquivos\\P11

Não		0,0006	1	1	ESSV	15/02/2022 18:27
-----	--	--------	---	---	------	------------------

uma vez por semana

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Duração do programa\\Frequencia\\2x por semana

### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0015	1	1	ESSV	15/02/2022 18:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Duas [vezes por semana]

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0006	1	1	ESSV	15/02/2022 18:31
-----	--	--------	---	---	------	------------------

30:54 Eram duas vezes.

### Arquivos\\P5

Não		0,0008	1	1	ESSV	15/02/2022 18:31
-----	--	--------	---	---	------	------------------

duas vezes por semana

### Arquivos\\P7

Não		0,0001	1	1	ESSV	15/02/2022 18:31
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Duas

### Arquivos\\P8

Não		0,0037	1	1	ESSV	15/02/2022 18:35
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eram duas vezes por semana, mas eu não ia sempre as duas vezes.

### Arquivos\\P9

Não		0,0051	1	1	ESSV	15/02/2022 18:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que era uma aula prática e uma teórica por semana, acho eu.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Início\Ao 2º mês pós-parto

### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0029	1	1	ESSV	15/02/2022 18:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ele já devia ter um mês e meio ou dois meses,

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0020	1	1	ESSV	15/02/2022 18:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

comecei ali em Fevereiro [segundo mês pos-parto],

#### Arquivos\P8

Não		0,0029	1	1	ESSV	15/02/2022 18:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foram dois meses, só ao segundo mês é que comecei.

## Códigos\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Início\Aos 3 meses pós-parto

### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0009	1	1	ESSV	15/02/2022 18:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

com os três meses.  
SPEAKER1

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Início\Aos 4 meses pós-parto

Documento

Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0031	1			
				1	ESSV	15/02/2022 18:40

ele já tinha 4 meses quando eu comecei a fazer essa recuperação.

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Início\Após a consulta de revisão pós-parto

Documento

Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0025	1			
				1	ESSV	15/02/2022 18:39

iniciávamos após a revisão pós parto.

Arquivos\\P10

Não		0,0050	1			
				1	ESSV	15/02/2022 18:37

é para iniciar depois da consulta de revisão

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Início\Ás 5 semanas pós-parto

Documento

Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0009	1			
				1	ESSV	15/02/2022 18:42

Acho que com 5 semanas.

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Motivos para o término\Deixou de poder participar\Mudança de morada

Documento

Arquivos\\P14

Não		0,0091	1			
				1	ESSV	15/02/2022 19:33

04:49 Porque eu realmente tive que me mudar [de cidade]. Eu vim para o Algarve para o sul de Portugal muito bem, mas até hoje eu faço parte do grupo no WhatsApp que também é interessante porque a gente está sempre trocando informações e dúvidas e emergências, enfim. E também tem esse apoio

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Motivos para o término\Deixou de poder participar\Regresso ao trabalho

Documento

Arquivos\\P13

Não		0,0034	1			
				1	ESSV	26/02/2022 22:49

[Deixei de ir ] Quando depois comecei a trabalhar



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9

Não		0,0113	1	1	ESSV	15/02/2022 19:35
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[deixei de ir] foi porque eu comecei a trabalhar. Não conseguia conciliar, porque as aulas eram de manhã e eu trabalhava de manhã e à tarde.

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Motivos para o término\Fim do programa

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0021	1	1	ESSV	15/02/2022 19:36
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[deixei de ir ] porque terminou o curso, sim.

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Motivos para o término\Pandemia

#### Documento

### Arquivos\\P10

Não		0,0341	2	1	ESSV	15/02/2022 19:02
-----	--	--------	---	---	------	------------------

esta situação de pandemia, apesar de continuarmos num grupo de Messenger, a trocar algumas dúvidas. Mães, a enfermeira especialista em obstetrícia, outra especialista em pediatria e uma médica do CS.

				2	ESSV	15/02/2022 19:02
--	--	--	--	---	------	------------------

todos os dias falamos, todos os dias trocamos experiências e trocamos dúvidas. Há um excelente apoio.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0239	1	1	ESSV	15/02/2022 19:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Entretanto depois deixei de sair porque por causa do covid, por causa dessas coisas todas. Entretanto houve apesar de haver uma plataforma online... sim acabei por não... perdi um bocadinho a rotina e perdi um bocadinho. Mas acho que.. o que eu percebia era que não dura três meses, dura o tempo que nós acharmos necessário. Eu não achei que tivesse deixado de ser necessário, mas olhe.. fui-me esquecendo...

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Motivos para o término\Quando decidiu deixar de ir

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0117	1	1	ESSV	15/02/2022 19:36
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Aquilo não estava assim muito bem definido, do género começa hoje e acaba.. Aquilo era mais a gente ia, participava. Depois umas iam deixando de ir porque o bebé já estava grande, ou porque começavam a trabalhar e entretanto eu achei que, pronto, já tinha ido bastante tempo e já...

### Arquivos\\P11

Não		0,0427	4	1	ESSV	26/02/2022 22:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[decidi deixar de ir porque] depois outras mães vão tendo bebés, e para dar lugar também a outras colegas, para vivenciarem também aquilo. E houve uma época em que também já não achava que fizesse tanto sentido, porque o meu filho já se sentava, já era mais crescido

2	ESSV	26/02/2022 22:35
---	------	------------------

já interagia muito com a turma em si e as outras crianças eram recém-nascidas, não havia tanta comunicação...

3	ESSV	26/02/2022 22:34
---	------	------------------

eu tenho ideia que foi depois que veio o frio, a chuva, era mais tarde... e levar o (nome do filho) e assim [já não era tão fácil]... Então comecei a não ir com tanta frequência, até que acabei por deixar de ir

4	ESSV	26/02/2022 23:25
---	------	------------------

eu acabei por deixar de ir quando as mães que estavam a chegar e, muitas vezes, com bebês recém-nascidos e já não havia propriamente nada a acrescentar àquilo que eu já sabia (entre aspas, porque a maternidade é uma viagem de conhecimento, é um mundo). Mas o que quero dizer é que também já não conseguia... como é que eu hei-de dizer? Aquela partilha inicial, com aquelas mães que tinham bebês das mesmas idades, de meses, fazia muito mais sentido cedo, do que depois mais tarde. Depois, mais tarde, o meu do filho já tinha outra idade e já não já não havia tantos complementos a fazer, e já não me senti que fizesse sentido estar ali com aquelas mães.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Tempo que participou\Até 2 meses

#### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0018	2	1	ESSV	15/02/2022 21:44
-----	--------	---	---	------	------------------

seis semanas

2	ESSV	15/02/2022 21:44
---	------	------------------

doze sessões.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não	0,0035	1	1	ESSV	15/02/2022 21:44
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que foram três semanas. Três/ quatro semanas.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não	0,0016	1	1	ESSV	15/02/2022 21:45
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu tenho ideia de 6 ou 8 semanas.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0020	1	1	ESSV	15/02/2022 21:45
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu penso que foram 5 semanas, portanto 5 sessões.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0022	1	1	ESSV	15/02/2022 21:45
-----	--------	---	---	------	------------------

fui até março, um bocadinho de Abril [um mês e meio].

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0015	1	1	ESSV	15/02/2022 20:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Um mês e meio,

### Arquivos\\P12

Não		0,0026	1	1	ESSV	15/02/2022 20:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

30:46 O programa de recuperação, se não estou em erro, é de seis semanas, mais falta, menos falta.

### Arquivos\\P5

Não		0,0022	1	1	ESSV	15/02/2022 20:25
-----	--	--------	---	---	------	------------------

consegui frequentar foi mais ou menos durante dois meses

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Tempo que participou\Entre 2 e 4 meses

### Documento

### Arquivos\\P8

Não		0,0010	1	1	ESSV	15/02/2022 21:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Talvez três meses.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Duração do programa\Tempo que participou\Entre 4 e 6 meses

### Documento

#### Arquivos\\P11

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	15/02/2022 20:22

ainda andei lá talvez uns cinco, seis meses...

#### Arquivos\\P13

Não		0,0062	1			
				1	ESSV	15/02/2022 20:24

quase durante meio ano, mas com um ritmo muito... ia só quando podia... uns 4, 5 ou 6 meses.

#### Arquivos\\P14

Não		0,0008	1			
				1	ESSV	15/02/2022 20:24

eu participei cinco meses.

#### Arquivos\\P7

Não		0,0029	1			
				1	ESSV	15/02/2022 21:43

até cinco meses, talvez quatro/cinco meses, quase o período total da licença

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\O profissional que implementou o Programa\Conselheira em amamentação

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0017	1			
				1	ESSV	03/02/2022 20:16

é CAM (especialista da amamentação) e terapeuta da fala.

Códigos\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\O profissional que implementou o Programa\Enfermeiro especialista em pediatria

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0128	1			
				1	ESSV	16/02/2022 00:09

houve uma sessão que a de pediatria também foi, quando o tema foi a massagem ao bebê e a diversificação alimentar

Códigos\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\O profissional que implementou o Programa\Fisioterapeuta

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0028	1			
				1	ESSV	28/01/2022 13:24

[o curso] foi dado por um fisioterapeuta.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0004	1	1	ESSV	03/02/2022 13:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

um fisioterapeuta

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\O profissional que implementou o Programa\Psicóloga

#### Documento

### Arquivos\\P12

Não		0,0066	1	1	ESSV	03/02/2022 13:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

nós tivemos a participação da psicóloga também. Não foi só o fisioterapeuta, também foi uma psicóloga que fez, com menos mães, porque nem todas apareciam, mas que fez algumas sessões de grupo com temas que achámos todos e todas que seriam pertinentes.

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Onde teve conhecimento do PRPP\No programa de preparação para o parto

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0040	1	1	ESSV	14/02/2022 21:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

No curso de preparação para o parto e para a parentalidade.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0087	1	1	ESSV	14/02/2022 21:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi durante o curso de preparação. Depois entretanto, mantivemos, mais ou menos, a mesma turma, e seguimos para o curso de pós-parto.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0035	1	1	ESSV	14/02/2022 21:43
-----	--	--------	---	---	------	------------------

tinham-nos informado logo na preparação para o parto que ia haver uma edição pós-parto

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Onde teve conhecimento do PRPP\Por uma amiga

#### Documento

### Arquivos\\P11

Não		0,0019	1	1	ESSV	14/02/2022 21:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Por outra colega. Nós andávamos as duas no pilates juntas

### Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Amamentação

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0063	1	1	ESSV	15/02/2022 23:39
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Sei que falámos da amamentação, tenho quase a certeza que falámos da amamentação, a nível teórico

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0116	1	1	ESSV	28/01/2022 15:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

a amamentação. Mais do que a parte teórica, portanto, embora se tivesse revisto alguns contextos e pronto, foi muito sobre as dificuldades da amamentação, portanto de uma forma prática tentar ajudar a quem estava a ter dificuldades e pronto, a amamentação também foi um dos temas.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0190	2	1	ESSV	29/01/2022 17:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

também ouvia experiências de outras colegas que também tinham bebê: “olha a minha nunca mamou”, “O meu primeiro filho também foi assim e eu depois desisti”. Depois também tinha conhecimento e cheguei a ir a uma experiência que eles tiveram também com enfermeiras para mostrar como é que o bebê mamava e eu levei lá e expliquei porque é que ela só mamava de um lado. E estivemos a falar sobre isso e também me ajudou bastante, sim.

2	ESSV	29/01/2022 18:57
---	------	------------------

Falámos da amamentação,

### Arquivos\\P10

Não		0,0119	1	1	ESSV	02/02/2022 20:36
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Também sobre a amamentação (tema que era transversal em todas as sessões, porque havia sempre dúvidas ).

### Arquivos\\P11

Não		0,0004	1	1	ESSV	02/02/2022 21:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

amamentação,

### Arquivos\\P13

Não		0,0008	1	1	ESSV	03/02/2022 18:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

amamentação,

### Arquivos\\P14

Não		0,0007	2	1	ESSV	03/02/2022 20:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

amamentação,

2	ESSV	07/03/2022 23:00
---	------	------------------

amamentação

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0052	1			
				1	ESSV	28/01/2022 20:11

Falávamos muito da amamentação. Havia mamãs que não estavam a dar de mamar, era leiteinho de lata, elas tiravam algumas dúvidas.

### Arquivos\\P7

Não		0,0210	2			
				1	ESSV	12/03/2022 16:46

Lembro da gente falar do regresso ao trabalho. Como é que podia acontecer. Sugestões e opções que nós poderíamos ter. Principalmente a questão de usar a bomba, o quando tirar leite.

				2	ESSV	12/03/2022 16:46
--	--	--	--	---	------	------------------

Foi [muito útil] porque eu estava com muitas dúvidas acerca de como é que ia fazer isso tudo, e estava a precisar de uma orientação, para me organizar, no processo de, um dia para o outro praticamente, deixar de estar em casa e trabalhar com um miúdo na creche. Isto é, o que é que eu fazia com a bomba? Onde é que eu ia guardar o leite fora de casa?

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebé\\Higiene

### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0017	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:51

Falámos também da higiene e dos cuidados

### Arquivos\\P14

Não		0,0007	1			
				1	ESSV	07/03/2022 22:59

troca de fralda, ao banho

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Cuidados ao bebê\Introdução alimentar

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0012	1		1	ESSV	15/02/2022 23:56
-----	--------	---	--	---	------	------------------

alimentação do RN,

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0004	1		1	ESSV	15/02/2022 23:57
-----	--------	---	--	---	------	------------------

alimentação

#### Arquivos\\P10

Não	0,0166	2		1	ESSV	12/03/2022 16:58
-----	--------	---	--	---	------	------------------

diversificação alimentar, porque havia lá mães com mais de 6 meses, em licença alargada, que continuavam a frequentar as aulas.

				2	ESSV	12/03/2022 16:58
--	--	--	--	---	------	------------------

babie led weaning

#### Arquivos\\P14

Não	0,0013	2		1	ESSV	15/02/2022 23:52
-----	--------	---	--	---	------	------------------

introdução alimentar

				2	ESSV	07/03/2022 23:00
--	--	--	--	---	------	------------------

a introdução alimentar,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Cuidados ao bebê\Lidar com o bebê

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0026	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:39

[falámaos ] da parte de lidar com o bebê

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0018	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:50

Falámos também do bebê, dos cuidados do bebê.

#### Arquivos\\P14

Não		0,0113	1			
				1	ESSV	03/02/2022 20:26

Foram muitos temas e assuntos que muitas vezes não são tão falados, como por exemplo a birra, o colo, que muita gente acha que não se deve dar. O que realmente seria uma birra ou se não é nada. Se isso não é uma birra, como a gente muitas vezes acha que é birra, e na verdade a criança está apenas tentando se expressar, muitas vezes, sem entender o que está sentindo.

#### Arquivos\\P8

Não		0,0042	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:50

algumas dúvidas que nós íamos tendo relacionadas com o dia a dia do bebê

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Cuidados ao bebê\Lidar com o bebê\Birras

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não	0,0124	1	1	ESSV	12/03/2022 16:39
-----	--------	---	---	------	------------------

Foram muitos temas e assuntos que muitas vezes não são tão falados, como por exemplo a birra, o colo, que muita gente acha que não se deve dar. O que realmente seria uma birra ou se não é nada. Se isso não é uma birra, como a gente muitas vezes acha que é birra, e na verdade a criança está apenas tentando se expressar, muitas vezes, sem entender o que está sentindo. Então eram esses assuntos abordados...

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Cuidados ao bebê\Lidar com o bebê\choro

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0004	1	1	ESSV	10/01/2022 19:29
-----	--------	---	---	------	------------------

choro,

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0049	1	1	ESSV	28/01/2022 15:28
-----	--------	---	---	------	------------------

Falámos do choro neste contexto das técnicas para acalmar e da massagem Shantala e por aí... não especificamente do choro.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0006	1	1	ESSV	29/01/2022 18:59
-----	--------	---	---	------	------------------

do choro do bebê

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0030	1	1	ESSV	28/01/2022 21:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

como reconhecer os diferentes tipos de choro, o que é que podia significar,

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebé\\Lidar com o bebé\\cólicas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0005	1	1	ESSV	10/01/2022 19:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

cólicas,

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0035	1	1	ESSV	15/02/2022 23:40
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[falámaos ] da parte de lidar com o bebé, das cólicas

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0030	1	1	ESSV	28/01/2022 15:17
-----	--	--------	---	---	------	------------------

cólicas do bebé. Portanto estratégias para alívio de cólicas e a relaxar.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0004	1	1	ESSV	29/01/2022 18:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

das cólicas

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0007	1	1	ESSV	02/02/2022 20:39
-----	--	--------	---	---	------	------------------

cólicas

### Arquivos\\P11

Não		0,0017	1	1	ESSV	02/02/2022 21:17
-----	--	--------	---	---	------	------------------

prevenção das cólicas, alguns exercícios de massagem

### Arquivos\\P5

Não		0,0013	2	1	ESSV	28/01/2022 20:12
-----	--	--------	---	---	------	------------------

as cólicas

				2	ESSV	28/01/2022 20:12
--	--	--	--	---	------	------------------

Como aliviar as cólicas,

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebê\\Lidar com o bebê\\dar colo

### Documento

### Arquivos\\P14

Não		0,0015	1	1	ESSV	15/02/2022 23:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o colo, que muita gente acha que não se deve dar

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebê\\massagem

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não	0,0006	1	1	ESSV	10/01/2022 19:29
-----	--------	---	---	------	------------------

massagem

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não	0,0172	2	1	ESSV	27/01/2022 16:52
-----	--------	---	---	------	------------------

tínhamos a massagem do bebê que também acho importante,

2	ESSV	27/01/2022 16:56
---	------	------------------

Eles [os fisioterapeutas] abordam tudo, a questão das cólicas, de relaxamento e até nos explicam qual é a diferença dos movimentos de uma massagem de relaxamento para uma de estimulação. Que às vezes também é necessário em determinadas crianças que tem atrasos de desenvolvimento ou esse tipo de apoio.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não	0,0015	2	1	ESSV	28/01/2022 15:16
-----	--------	---	---	------	------------------

abordamos a massagem

2	ESSV	28/01/2022 15:29
---	------	------------------

massagem Shantala

#### Arquivos\\P10

Não	0,0018	1	1	ESSV	02/02/2022 20:39
-----	--------	---	---	------	------------------

massagem ao bebê



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0015	1			
				1	ESSV	02/02/2022 21:17

acabei por frequentar mesmo curso de massagem.

### Arquivos\\P12

Não		0,0130	1			
				1	ESSV	03/02/2022 13:54

[o fisioT] pedia-nos que levássemos um óleo de amêndoas doces, por exemplo, uma toalhinha para o bebê estar confortável e depois ensinava-nos a relaxar o bebê. E explicava que quanto mais pequenino fosse o bebê mais curta tinha que ser a massagem, porque era um momento que ia excitar o bebê sobremaneira e, conforme o bebê fosse crescendo, e fosse avançando na idade, então poderíamos ir prolongando essa massagem. Tanto quanto o bebê gostasse, podia não gostar e sentir-se desconfortável.

### Arquivos\\P5

Não		0,0019	1			
				1	ESSV	28/01/2022 20:12

massagens e aprender a fazer massagens ao bebê.

### Arquivos\\P7

Não		0,0043	1			
				1	ESSV	30/01/2022 20:04

Isso é um curso [da massagem ao bebê] à parte, dado pela enfermeira, mas também participei acaba por ser bom.

### Arquivos\\P8

Não		0,0070	1			
				1	ESSV	02/02/2022 16:56

houve um curso entretanto específico de massagem de bebê que eu também fiz e não estava incluído era uma coisa à parte.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebê\\Postura do RN

### Documento

#### Arquivos\\P14

Não		0,0002	1			
				1	ESSV	07/03/2022 23:01

“Sling”

#### Arquivos\\P5

Não		0,0037	1			
				1	ESSV	28/01/2022 22:14

a postura do bebê... o que é que podia significar por exemplo a postura das mãozinhas do bebê.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Cuidados ao bebê\\Segurança

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0036	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:40

[falámos] da segurança do bebê, a nível dos transportes

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0026	1			
				1	ESSV	29/01/2022 18:58

houve uma que era transportar o bebê, que foi muito importante.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0112	3	1	ESSV	02/02/2022 21:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

houve inclusivamente uma formação por causa da cadeira do bebé, foi lá mesmo uma técnica certificada...

				2	ESSV	02/02/2022 21:15
--	--	--	--	---	------	------------------

A nossa colega não convidava marcas, era mesmo da área dos acidentes rodoviários. Não tinha nada a ver com marcas, ela convidava sempre alguém duma instituição certificada para falar sobre os assuntos...

				3	ESSV	02/02/2022 21:16
--	--	--	--	---	------	------------------

prevenção rodoviária,

### Arquivos\\P13

Não		0,0071	1	1	ESSV	03/02/2022 18:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Transporte e segurança dos bebés a nível... foi uma sessão com a APSI? no carro e os acidentes em casa.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\depressão pós-parto

### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0049	1	1	ESSV	10/01/2022 19:46
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Falámos] Muito pouco [de estratégias para evitar a depressão pós-parto].

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Partilha de tarefas domésticas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0156	2	1	ESSV	12/03/2022 17:12
-----	--------	---	---	------	------------------

[abordaram] mais a relação de se a mãe está a dar o comer, o pai vai arrumar a cozinha, se o pai esta a arrumar a cozinhar, a mãe não sei que,...

2	ESSV	12/03/2022 17:12
---	------	------------------

“deixe estar o pai também”, ou “não queira fazer tudo, deixe o pai fazer também”, o que cá em casa, até os primeiros banhos era mais o (companheiro) porque ele tinha experiência na terceira e eu é que estava ali um bocado assim...

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Planeamento familiar

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não	0,0066	1	1	ESSV	24/02/2022 18:58
-----	--------	---	---	------	------------------

Lá no pós-parto falavam, por exemplo, da pílula da amamentação e também focavam um bocadinho isso.. falavam da pílula, como era, qual é que estávamos a tomar

#### Arquivos\\P14

Não	0,0028	1	1	ESSV	03/02/2022 20:33
-----	--------	---	---	------	------------------

SPEAKER2 09:23 Não, eu tive essa orientação [do planeamento familiar] do centro de saúde

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0016	1	1	ESSV	30/01/2022 17:24
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[falámos d]a importância de usar a pílula.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Recuperação materna\alimentação

### Documento

#### Arquivos\\P11

Não		0,0190	1	1	ESSV	02/02/2022 21:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

SPEAKER2 23:43 Eu vou falar na minha realidade. Eu devia fazer alimentação equilibrada. Eu já tinha deixado de beber leite de origem animal há muito tempo e voltei a introduzi-lo. Na altura, foi-me incentivado a reintroduzir novamente porque eu tive alguns problemas a nível dentário. Os meus dentes ficaram bastante fragilizados e tive uma queda de cabelo completamente absurda no pós-parto. Houve uma altura que eu julguei que ia ficar mesmo sem cabelo. Por isso tive que ajustar alguma coisa na alimentação e isso foi falado.

#### Arquivos\\P14

Não		0,0021	1	1	ESSV	03/02/2022 20:45
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Sim, foi falado sobre a importância da alimentação e do sono também.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Recuperação materna\aulas práticas

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0089	1	1	ESSV	12/01/2022 19:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

as aulas práticas onde tínhamos o pilates clínico no pós parto e focaram mais nas aulas práticas, do que propriamente nas teóricas.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0151	3			
				1	ESSV	26/01/2022 20:10

[as aulas práticas consistiam em ] exercícios com eles, com os bebês, massagem... Do

				2	ESSV	26/01/2022 20:13
--	--	--	--	---	------	------------------

[Havia exercícios] Para recuperação. Exercícios da parte abdominal.

				3	ESSV	26/01/2022 20:11
--	--	--	--	---	------	------------------

Essencialmente exercícios para a musculatura. Não foi ali focado a parte do peso.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0142	2			
				1	ESSV	28/01/2022 13:33

Eram exercícios de reforço da musculatura pélvica e fazíamos alguns abdominais também e do que me recordo sim.

				2	ESSV	27/01/2022 17:00
--	--	--	--	---	------	------------------

é um programa [ministrado por fisioterapeutas ] mais específico, mais direcionado [mais prático. Temas como a alimentação, o sono, foram falados apenas durante o programa de recuperação].

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0103	2			
				1	ESSV	28/01/2022 15:17

uma aula foi especificamente exercícios de recuperação de pavimento pélvico e músculos abdominais. Embora isso também fosse sendo tocado em todas as sessões.

				2	ESSV	28/01/2022 15:53
--	--	--	--	---	------	------------------

inclusivamente fizemos aulas práticas e tínhamos exercícios para depois fazermos em casa.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0021	1			
				1	ESSV	29/01/2022 18:24

Fazíamos muitos exercícios e danças e coisas assim.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0173	1	1	ESSV	02/02/2022 20:37
-----	--	--------	---	---	------	------------------

pequenos exercícios respiratórios associados à contração muscular, exercícios de kegel, hipopressivos, e também exercícios de relaxamento e alongamento.

### Arquivos\\P5

Não		0,0026	1	1	ESSV	28/01/2022 22:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Sim sim [havia exercícios para fortalecer a musculatura pélvica]

### Arquivos\\P8

Não		0,0270	3	1	ESSV	02/02/2022 10:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

principalmente exercícios de recuperação física, diástase,

2	ESSV	02/02/2022 10:51
---	------	------------------

a parte física e a nossa recuperação física.

3	ESSV	02/02/2022 17:05
---	------	------------------

os exercício não eram muito frequentes, portanto não era isso que nos iria fazer perder peso, mas eram exercícios mais suaves já a mais para a recuperação pélvica. Mas a enfermeira também nos motivava muito a que, extra isso, andássemos a pé, colocássemos o pano porta bebês, colocássemos o bebê lá e andássemos a pé e fizéssemos assim algum exercício.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Recuperação materna\\Desconfortos no periodo pós-parto

### Documento

#### Arquivos\\P10

Não		0,0175	1	1	ESSV	15/02/2022 23:41
-----	--	--------	---	---	------	------------------

falámos sobre os desconfortos no PP (escrevíamos num papel, era anónimo), e depois eram discutidos, reforçados outros que não tinham sido referenciados.

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Recuperação materna\\Importância da hidratação

### Documento

#### Arquivos\\P12

Não		0,0053	1	1	ESSV	15/02/2022 23:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

deveríamos hidratar-nos muito bem. Por exemplo, o segundo bebê que tive foi em maio, já estava muito calor quando fiz, portanto, eu aconselhava-nos sempre a levar água e a hidratar-nos muito bem, dormir

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas abordadas\\Recuperação materna\\Recuperação física

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0053	1	1	ESSV	29/01/2022 18:20
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Falámos da parte física, do útero, como é que ele recuperava, como é que nos íamos voltar a sentir da barriga, da parte física.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0022	1	1	ESSV	02/02/2022 20:37
-----	--	--------	---	---	------	------------------

cuidados à cicatriz,

### Arquivos\\P11

Não		0,0066	1	1	ESSV	02/02/2022 21:33
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Muitos! Isso [os exercícios de recuperação pélvicos] então foi um mundo... foi tudo. Nós fazíamos precisamente isso, fazíamos pilates, exercícios até com eles para ajudar também na elasticidade.

### Arquivos\\P12

Não		0,0145	2	1	ESSV	12/03/2022 15:54
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Com o fisioterapeuta nós fazíamos exercício físico. No início, havia algumas coisas um bocadinho mais difíceis de fazer, que depois, para o final, se tornavam mais fáceis e, essencialmente, também nos falava muito em exercícios que nós poderíamos fazer ao longo de toda a nossa vida, trabalhando o períneo, que era a parte essencial.

				2	ESSV	03/02/2022 13:54
--	--	--	--	---	------	------------------

nós insistimos muito nesses exercícios do períneo. Depois dessa altura e também já mais para o fim, aprendemos a fazer massagens ao bebé, sempre muito rápidas, porque era um momento de muita agitação para o bebé.

### Arquivos\\P13

Não		0,0105	1	1	ESSV	03/02/2022 18:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Outras coisas eram os exercícios que podíamos ir fazendo e algumas vezes lá conseguíamos fazer exercícios de tonificação muscular na zona abdominal.

### Arquivos\\P14

Não		0,0001	1	1	ESSV	03/02/2022 20:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Corpo

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\Recuperação materna\sono e descanso maternos

Documento

Arquivos\\P11

Não	0,0001	1				
				1	ESSV	15/02/2022 23:50

sono

Arquivos\\P12

Não	0,0041	2				
				1	ESSV	12/03/2022 16:56

deveríamos descansar quando o bebê descansa, que aproveitássemos para descansar,

				2	ESSV	12/03/2022 16:56
--	--	--	--	---	------	------------------

dormir quando o bebê estava a dormir, porque era uma altura muito cansativa e

Arquivos\\P13

Não	0,0011	1				
				1	ESSV	03/02/2022 19:00

os temas do sono

Arquivos\\P14

Não	0,0027	2				
				1	ESSV	07/03/2022 23:01

cama compartilhada

				2	ESSV	03/02/2022 20:45
--	--	--	--	---	------	------------------

Sim, foi falado sobre a importância da alimentação e do sono também.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

## Códigos\\2 ORGANIZAÇÃO DOS PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas abordadas\sexualidade

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não	0,0016	1	1	ESSV	09/03/2022 22:29
-----	--------	---	---	------	------------------

nós falámos do início da atividade

#### Arquivos\\P11

Não	0,0327	2	1	ESSV	02/02/2022 21:37
-----	--------	---	---	------	------------------

falámos [do reinício da AS], falámos. Até porque esta minha situação também foi abordada lá, a minha e a de outras mães, que tinham outras questões diferentes da minha, porque houve algumas que ficaram mesmo com perdas vaginais e passaram até bem mal, principalmente as mães que têm utilização de fórceps.

2	ESSV	12/03/2022 17:07
---	------	------------------

É assim, no meu caso, em especial, acabou por não ser porque não conseguiram dar respostas. Mas eu apercebi-me que havia lá algumas mães que foi bastante enriquecedor, porque inclusive a nossa colega dizia a utilização de algumas pomadas tópicas, para a lubrificação e para o alívio de...pronto aquelas coisas que surgem no pós-parto... mesmo na lubrificação, nos pontos, porque haviam mães que não recuperaram tão bem, tanto que eu acabei por ir tirar os pontos à maternidade também, porque eles não caíram naturalmente. Mas isso, para mim, não tinha sido uma dificuldade, mas havia mães que sim e acho que foi bastante enriquecedor.

#### Arquivos\\P5

Não	0,0017	1	1	ESSV	16/02/2022 00:06
-----	--------	---	---	------	------------------

falaram [do reinício da atividade sexual].

#### Arquivos\\P7

Não	0,0140	1	1	ESSV	12/03/2022 17:07
-----	--------	---	---	------	------------------

na altura fizeram um exercício connosco no sentido que eram, questões como é que era um amor, o que era um amor, o que era a partilha, que era a sexualidade, e nós até na altura ficamos com um papeizinhos com uns exemplos de cada pergunta que elas iam fazendo. Lembro na altura que elas diziam: "Agora cheguem a casa e coloquem no frigorífico as frases.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0062	1	1	ESSV	02/02/2022 10:51
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Às vezes algumas conversas também sobre o casal... não nos esquecermos da parte da iniciação da vida sexual.

### Arquivos\\P9

Não		0,0132	1	1	ESSV	02/02/2022 19:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que falámos que tínhamos de esperar pelo fim do puerpério e que os maridos tinham de ter paciência, que tinha de ser com calma. Acho que não foi mais que isso.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa

#### Documento

### Arquivos\\P11

Não		0,0070	1	1	ESSV	11/03/2022 16:17
-----	--	--------	---	---	------	------------------

achei que não tinha o mérito que ela merecia. Ou seja, não é reconhecido, nem da forma como ela desejava, porque ela chegou a dizer isso, em particular, às colegas enfermeiras que participavam no curso.

### Arquivos\\P7

Não		0,0070	1	1	ESSV	28/02/2022 09:18
-----	--	--------	---	---	------	------------------

não sabia o que é que é ser um enfermeiro obstetra, digamos assim, ou um de saúde materna e obstetrícia. Não conhecia funções nem deveres deste profissional num centro de saúde.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Possuir conhecimentos abrangentes e específicos

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0140	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:35

[No programa, foi mais significativo ser] um enfermeiro [a fazer a formação] pelos conhecimentos nesta área [que ele tinha]

#### Arquivos\P11

Não		0,0050	1			
				1	ESSV	17/02/2022 18:00

Numa fase inicial foi muito complicado porque ele bolsava mesmo muito. E ela deu algumas dicas que fizeram toda a diferença na minha alimentação.

#### Arquivos\P7

Não		0,0048	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:24

também a enfermeira [no programa] tem todo este histórico junto de informação com ela também acaba por ser uma mais-valia.

#### Arquivos\P8

Não		0,0219	2			
				1	ESSV	15/02/2022 23:27

ajuda-nos também nas dúvidas

				2	ESSV	25/02/2022 13:36
--	--	--	--	---	------	------------------

poderiam ser outros profissionais se calhar também era importante... por exemplo. Mas aí se calhar um outro profissional, por exemplo, um profissional de educação física por exemplo se dava uma perspetiva mais limitada ou psicólogo, por exemplo, dá uma perspetiva também mais limitada se calhar a enfermeira consegue chegar ali a vários pontos.

#### Arquivos\P9

Não		0,0248	2			
				1	ESSV	15/02/2022 23:28

Eu gostava muito de ir ao centro de saúde e falar com a enfermeira porque sentia que era a única pessoa que não dava "os conselhos da avó", que era uma coisa mais científica.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	15/02/2022 23:31
--	--	--	--	---	------	------------------

eu estava muito desconfiada de tudo, precisava mesmo de alguém que eu soubesse que era profissional e que tinha já trabalhado na área

---

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Prolongar as relações para além do programa

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0061	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	25/02/2022 13:51
--	--	--	--	---	------	------------------

No caso do meu programa, lembro-me de algumas enfermeiras, que continuamos amigas no Facebook.

---

##### Arquivos\P11

Não		0,0039	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	25/02/2022 13:49
--	--	--	--	---	------	------------------

ainda hoje nos perguntamos [num grupo de uma rede social] pelos nossos bebés, falamos, vamos comunicando e pronto

---

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Ser empático

#### Documento

##### Arquivos\P13

Não		0,0023	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	11/03/2022 16:25
--	--	--	--	---	------	------------------

[tinha uma atitude] muito empática

---

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Ser um profissional com experiência Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0044	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:35

pela experiência que o enfermeiro tinha

#### Arquivos\P9

Não		0,0092	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:31

[precisava de alguém que] tivesse já visto muitos bebês, muitas crianças, muitas mães...e que tinha um back up real.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Ser um profissional de grande valor\Excelente Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0025	1			
				1	ESSV	25/02/2022 11:00

Mas elas, pelo menos, eram excelentes!

#### Arquivos\P10

Não		0,0085	1			
				1	ESSV	25/02/2022 10:37

[Considere] Excelente o trabalho desenvolvido pela enfermeira do programa.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0020	1	1	ESSV	25/02/2022 10:37
-----	--	--------	---	---	------	------------------

eu achei fantástico [o trabalho realizado pela enfermeira]

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\\Ser um profissional de grande valor\\Inteligente

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0161	2	1	ESSV	25/02/2022 10:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

eu penso que era inteligente.

				2	ESSV	25/02/2022 10:50
--	--	--	--	---	------	------------------

nós podemos estar na sessão de amamentação, mas se a pessoa ao participar no tema de amamentação até vai buscar o tema do sono, eu acho que quem está a dirigir o grupo percebe "ok...aquela pessoa está com uma dificuldade em relação ao sono". E então, ao longo da sessão muitas vezes, quase que se encaminhava o todo em função daquilo que as pessoas iam expressando.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\\Ser um profissional de grande valor\\Muito reconhecido pelas utentes

#### Documento

### Arquivos\\P11

Não		0,0062	1	1	ESSV	25/02/2022 10:46
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Ela acabava por ter um reconhecimento muito grande da população, principalmente porque a maior parte de nós nem sequer tinha sido acompanhada por ela e nisso sentia-se gratificada.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0011	1	1	ESSV	11/03/2022 16:24
-----	--	--------	---	---	------	------------------

a gente gostava muito claro.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\\Ter uma atitude de proximidade Documento

#### Arquivos\\P10

Não		0,0074	1	1	ESSV	15/02/2022 23:35
-----	--	--------	---	---	------	------------------

por os enfermeiros estarem mais próximos das pessoas nestas fases

#### Arquivos\\P11

Não		0,0056	1	1	ESSV	25/02/2022 13:47
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ela [a enfermeira do programa] criava laços fundamentais, tanto entre as mães, como os bebês porque eles interagiam dentro das possibilidades deles, e nós também

#### Arquivos\\P14

Não		0,0038	1	1	ESSV	05/03/2022 12:37
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que é importante [um enfermeiro] porque inclusive nos postos as pessoas com quem temos mais contato são as enfermeiras.

#### Arquivos\\P7

Não		0,0041	1	1	ESSV	25/02/2022 11:00
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[havia momentos em que podíamos estar a sós] eu acho que a [enfermeira] é bastante aberta nesse aspeto.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9

Não		0,0259	1	1	ESSV	15/02/2022 23:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Já tínhamos feito o curso todo de preparação [para o parto] e já tínhamos uma relação mais próxima. Porque com a minha enfermeira de família eu troquei várias vezes e não tinha muito boa relação, era só pesar, apontar o peso e ir embora. Não falávamos muito. Enquanto com a enfermeiro do programa era outro tipo de trato.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\\Ter uma atitude profissional

#### Documento

### Arquivos\\P13

Não		0,0026	1	1	ESSV	11/03/2022 16:26
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ela tinha atitude muito profissional

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\\Transmitir confiança

#### Documento

### Arquivos\\P5

Não		0,0013	1	1	ESSV	16/02/2022 00:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ele transmitia bastante confiança

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Transmitir segurança

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0008	1	1	ESSV	16/02/2022 00:17
-----	--------	---	---	------	------------------

senti-me muito segura

#### Arquivos\P5

Não	0,0155	1	1	ESSV	25/02/2022 10:59
-----	--------	---	---	------	------------------

Ele falava muito bem, explicava muito bem as coisas. Ele próprio é pai e tem experiência ele contava a própria experiência e não havia tabus não havia o “ah eu sou homem ... vocês são mulheres”, antes pelo contrário ele dizia “eu sou homem mas eu sei” ele dizia-nos que entende, ele tem uma mulher em casa,ele é pai, ele é enfermeiro, ele lida com os corpos femininos todos os dias.

#### Arquivos\P8

Não	0,0062	1	1	ESSV	15/02/2022 23:27
-----	--------	---	---	------	------------------

Acho que uma enfermeira é muito importante, dá-nos, primeiro de tudo, segurança. Os exercícios são seguros

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Atributos do enfermeiro que implementou o Programa\Transmitir tranquilidade

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0006	1	1	ESSV	16/02/2022 00:17
-----	--------	---	---	------	------------------

muito tranquila

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0090	1	1	ESSV	11/03/2022 16:20
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Achei que ela com muita simplicidade e com muita calma conseguia-nos dar a informação que nós precisávamos. Com muita delicadeza.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\\Adquirir competências

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0136	1	1	ESSV	13/02/2022 18:15
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o facto de ouvir novamente, de recordar conceitos que já cá estavam mas numa fase dos pós parto, com todas a emoções à flor da pele, nem sempre é fácil ir buscar esses conhecimentos que já la estavam,

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0087	2	1	ESSV	24/02/2022 22:04
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[quando vemos as outras mães a] sentirem-se mais competentes, também se refletem em nós. Uma melhoria neste sentido de competência.

				2	ESSV	28/01/2022 18:40
--	--	--	--	---	------	------------------

havendo essa possibilidade [de frequentar o PRPP], é uma ferramenta importante.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0126	1	1	ESSV	24/02/2022 23:01
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A (filha) também teve displasia das duas ancas, usou aparelho e aquilo assustava-me um bocado e elas ajudaram-me e aconselharam-me a usar o pano e fizemos a dança com o pano, com os miúdos no pano e aquilo era giro. Não era só partilhar coisas e estarmos ali a lamentar. Também tinha essa parte lúdica.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Adquirir competências\sobre como dar banho

#### Documento

##### Arquivos\P9

Não		0,0146	1			
				1	ESSV	13/02/2022 17:31

[senti-me mais competente] eu lembro-me que no banho, a Enfermeira tinha um boneco e mostrava bem as coisas, passo por passo, e lembro-me depois em casa de rever a aula mentalmente.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Adquirir competências\sobre massagem do bebé

#### Documento

##### Arquivos\P7

Não		0,0053	1			
				1	ESSV	13/02/2022 17:30

sim [foi benéfica] e fui colocando em prática [a massagem] e hoje em dia depois de ele tomar banho ainda me lembro de algumas técnicas.

##### Arquivos\P8

Não		0,0060	1			
				1	ESSV	13/02/2022 17:30

Cheguei a fazer [a massagem ao bebé em casa] e funcionou muito bem. Com o meu bebé funcionou muito bem

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Aumentar a auto-estima

#### Documento

#### Arquivos\P8

Não	0,0089	1	1	ESSV	13/02/2022 18:47
-----	--------	---	---	------	------------------

ajudava [a sentir-me melhor] porque também achava que estava a fazer alguma coisa por mim, pela minha autoestima, a não me esquecer que era mulher...

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Empoderar a mãe nas decisões que toma

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0110	1	1	ESSV	24/02/2022 22:40
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que nos ajuda a validar a nossa competência e a sentirmo-nos mais competente. Como nos sentimos competentes, faz-nos sentir empoderadas, com a sensação de "Ok, estou a fazer isto bem..." apesar de tudo estou a cumprir o meu papel de mãe e estou a fazer isto bem.

#### Arquivos\P13

Não	0,0015	1	1	ESSV	24/02/2022 22:41
-----	--------	---	---	------	------------------

[sentir] que sou capaz

#### Arquivos\P14

Não	0,0054	1	1	ESSV	07/03/2022 22:52
-----	--------	---	---	------	------------------

Tudo isso foi conversado nesse grupo então isso me ajudou muito, me deu muito mais segurança nas decisões que eu estava tomando, da forma como eu estava e cuidando dela criando.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Encarar a maternidade de forma mais serena Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0046	1			
				1	ESSV	13/02/2022 18:16

acho que nos ajuda a encarar a maternidade de uma forma mais serena.

#### Arquivos\P12

Não		0,0082	1			
				1	ESSV	14/02/2022 08:18

foi tranquilizador e acaba por ser ao longo da vida toda das crianças, o fato de nós percebermos que "Okay, está a passar por isto, mas vemos uma criança ao lado, que tem a mesma idade, e está a acontecer a mesma coisa, e nós pensamos que, afinal, é uma fase, o defeito não está aqui, é uma fase e isto passa.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Estabelecer novas amizades Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0021	1			
				1	ESSV	14/02/2022 09:17

Há pessoas com quem ainda mantenho contacto.

#### Arquivos\P14

Não		0,0024	1			
				1	ESSV	24/02/2022 22:53

e até hoje a gente se fala [pelo WhatsApp, todas as que participaram no curso].

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Estimular a sair de casa e conviver Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não	0,0131	1	1	ESSV	21/02/2022 22:27
-----	--------	---	---	------	------------------

às vezes estando com o RN em casa, não apetece sair de casa, não apetece vestir, tirar o pijama e ir ao curso era uma forma de me motivar a sair de casa, a me arranjar, a ter uma vida social.

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não	0,0053	1	1	ESSV	13/02/2022 18:21
-----	--------	---	---	------	------------------

[O meu estado emocional] Melhoro, melhorou... fazia bem sair e ir ali aquele bocado

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não	0,0160	2	1	ESSV	14/02/2022 09:15
-----	--------	---	---	------	------------------

contribuiu de certeza no sentido favorável [para o estado emocional], nem que seja para sairmos de casa. É naqueles primeiros meses, estamos muito confinadas a casa, por vários motivos

2	ESSV	13/02/2022 18:28
---	------	------------------

E ajuda nesse sentido, portanto a partilha de experiências e o conviver e do arejar e só tem benefícios... e tem benefícios em termos de saúde mental.

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0085	1	1	ESSV	14/02/2022 09:19
-----	--------	---	---	------	------------------

O saber que naquele dia tens de sair de casa para fazer aquilo também acaba por estruturar um bocadinho e ajuda a quebrar a rotina e pronto, e só o ter de sair de casa já ajuda [a melhorar o estado emocional]

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0057	1	1	ESSV	07/03/2022 20:40
-----	--------	---	---	------	------------------

[A nível mental foi importante] Porque comecei a criar rotinas, a sair de casa, a preparar o bebé para sair, a sair sozinha com o bebé,...



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0071	1	1	ESSV	13/02/2022 17:51
-----	--	--------	---	---	------	------------------

estar com outras pessoas, não estar sempre no mesmo sítio, tipo em casa. É um bocado nessa perspetiva talvez porque eu seja uma pessoa também social, não sei depende das pessoas.

### Arquivos\\P8

Não		0,0168	1	1	ESSV	13/02/2022 18:41
-----	--	--------	---	---	------	------------------

no meu caso, como o bebé tinha muitas cólicas eu passava horas com ele ao colo. Às vezes, o fato de mudar de rotina, no dia em que eu ia, quase nunca ele chorava. Parece que o fato de mudar de rotina, de eu própria estar mais descontraída porque saíamos, parece que só nisso ajudou.

### Arquivos\\P9

Não		0,0503	2	1	ESSV	02/02/2022 19:46
-----	--	--------	---	---	------	------------------

comecei a ir e era várias atividades de recuperação pós-parto, eram as conversas de amamentação, a massagem para os bebés e o "Pingos de Amor". Quase todos os dias eu tinha uma atividade para sair, para vestir-me, para vesti-la...para a vida andar, porque senão, os dias ficavam muito iguais uns aos outros, sempre à volta do bebé e isso animava assim o dia-a-dia.

				2	ESSV	02/02/2022 19:54
--	--	--	--	---	------	------------------

Sentia-me bem, muitas vezes estava à espera do dia da aula, para sair. Na minha segunda filha, já tive amigas que tiveram bebé ao mesmo tempo que eu e era um momento também para estar com elas. No final das aulas também ficávamos lá um pouquinho [a conviver].

## Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Partilhar experiências com outras mães

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0027	1	1	ESSV	13/02/2022 18:16
-----	--	--------	---	---	------	------------------

a partilha da experiência é construtiva

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0131	2			
				1	ESSV	13/02/2022 18:27

havia sempre partilha com as outras mães, uma vez que éramos um grupo muito pequeno e acabamos naquelas semanas por ficar um bocadinho mais chegadas.

				2	ESSV	14/02/2022 09:16
--	--	--	--	---	------	------------------

portanto a partilha de experiências e o conviver e do arejar e só tem benefícios... e tem benefícios em termos de saúde mental.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0041	1			
				1	ESSV	24/02/2022 19:09

E depois [durante a partilha com outras mães] algumas [com mais experiência] dão dicas [conselhos].

### Arquivos\\P10

Não		0,0053	1			
				1	ESSV	14/02/2022 21:49

a troca de experiências é benéfico. Sem dúvida

### Arquivos\\P7

Não		0,0092	3			
				1	ESSV	07/03/2022 23:09

o mais importante do pós, das aulas pós parto acabou por ser a interação com outras mães

				2	ESSV	14/02/2022 21:54
--	--	--	--	---	------	------------------

mas a partilha [de experiências] foi o mais positivo

				3	ESSV	13/02/2022 18:52
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu acho que foi bastante positivo porque eu vinha sempre de lá com novas ideias, digamos assim

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Permitir a interação entre bebês

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0107	1			
				1	ESSV	09/02/2022 20:51

Penso que foi bom porque os bebês começam a interagir entre eles, nem que seja só pelo olhar,

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Permitir o fortalecimento do vínculo mãe-filho

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0157	1			
				1	ESSV	09/02/2022 20:51

a nossa relação e o tipo de exercícios que eram feitos também englobavam o bebê. Para fortalecer a relação mãe – filho acho que foi ótimo.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Permitir proximidade com o profissional

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0018	1			
				1	ESSV	24/02/2022 22:54

Então foi trocado telefones, foi criado um grupo no WhatsApp

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0048	1	1	ESSV	09/02/2022 21:40
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Fiquei surpreendida porque eu nunca tinha tido uma abordagem num centro de saúde assim tão próxima do utente, digamos assim.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\\promover a recuperação física Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0026	1	1	ESSV	14/02/2022 08:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[senti benefícios] ao nível do exercício

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0017	1	1	ESSV	13/02/2022 17:16
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[O benefício sentido ]Foi a nível físico

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\\promover a recuperação física\\Promover a recuperação e fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0265	4	1	ESSV	14/02/2022 09:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ajudaram-me também na questão das perdas urinárias.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	14/02/2022 09:00
--	--	--	--	---	------	------------------

sentia que me ajudaram aqueles exercícios de fortalecimento pélvico, que me ajudaram. Pois essa é uma das principais indicações desse tipo de exercícios.

				3	ESSV	09/03/2022 22:30
--	--	--	--	---	------	------------------

perdas urinárias e o que se pode fazer para contornar as situações mais fáceis (que foi o meu caso), porque elas tem mesmo um acompanhamento, uma consulta própria para puérperas que não recuperam e que precisam de outro tipo de apoio.

				4	ESSV	09/03/2022 22:30
--	--	--	--	---	------	------------------

Elas têm uma consulta, portanto e orientaram-nos para o caso de necessitarmos. Felizmente não foi necessário.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Promover o bem-estar

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0017	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	13/02/2022 18:17
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu sentia que me fazia bem

#### Arquivos\P14

Não		0,0076	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	14/02/2022 09:51
--	--	--	--	---	------	------------------

eu gostava muito, me fazia muito bem e o meu cansaço era muito mais psicológico e mental, apesar das mães com bebês se sentirem, obviamente, também cansadas fisicamente... Mas a minha necessidade pelo grupo era muito maior do que o meu cansaço físico.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Prover apoio Emocional

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não		0,0080	2
-----	--	--------	---

				1	ESSV	24/02/2022 22:03
--	--	--	--	---	------	------------------

Também a sensação de nos vermos e vermos as outras pessoas cada vez melhor, e com menos frustrações e com menos angústias

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2      ESVG      07/03/2022 20:40

o humor também melhora [porque se sentem mais competentes no cuidar do RN]

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não      0,0041      1

1      ESVG      07/03/2022 20:00

Era muito importante o apoio que tinha do programa de recuperação, porque estava longe da família.

### Arquivos\\P11

Não      0,0024      1

1      ESVG      07/03/2022 21:54

facto de nós sairmos, partilharmos, emocionalmente, ajudava-nos muito.

### Arquivos\\P12

Não      0,0113      1

1      ESVG      28/02/2022 09:28

[Recordo alguns temas pertinentes que a psicóloga abordou] Principalmente da parte da psicologia da mãe: o perceber que estar triste era normal e que estar sempre dependente do bebé, ou sentir que estamos sempre bem dependentes do bebé também é normal. No fundo perceber que havia muitas situações que são absolutamente normais e, no fundo, tentar também baixar os nossos níveis de ansiedade. E rodava tudo muito à volta disso.

### Arquivos\\P14

Não      0,0155      2

1      ESVG      09/02/2022 21:19

Foi muito importante porque eu realmente não estava bem, e foi lá onde eu encontrei um suporte emocional, psicológico, de acolhimento, de entender que é normal, e que pode fazer parte, e que se eu estivesse precisando de outro tipo de suporte também poderia ser indicado e encaminhado.

2      ESVG      24/02/2022 23:01

Então esse grupo foi muito importante para me nortear mesmo assim, e para mim mostrar “calma! A gente te entende, a gente te aceita, assim como você está. A gente pode-te ajudar, estamos aqui pra você contar connosco”.

### Arquivos\\P9

Não      0,0109      2

1      ESVG      24/02/2022 22:13

Foi importante para encontrar o meu centro, encontrar calma... alguma, pelo menos...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	10/02/2022 16:09
--	--	--	--	---	------	------------------

fui sempre muito feliz durante a frequência do programa

---

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Sentir que as mães têm sentimentos e preocupações idênticas

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0092	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	13/02/2022 18:16
--	--	--	--	---	------	------------------

o facto de conviver com outras pessoas que estão no mesmo timing que nós, que estão a ter as mesmas dificuldades que nós [foi benéfico]

---

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0123	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	13/02/2022 18:19
--	--	--	--	---	------	------------------

E ali estávamos “todas no mesmo barco”, não é? Porque as vivências eram muito similares, era uma partilha... É diferente tu estares a falar com alguém que está na mesma fase em que tu estás,

---

#### Arquivos\P12

Não		0,0055	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	07/03/2022 19:22
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu acho que é muito enriquecedora principalmente na questão em que nós não estamos sozinhas, porque as nossas dificuldades são mais ou menos as dificuldades das outras mães, nas mesmas circunstâncias que nós.

---

#### Arquivos\P14

Não		0,0158	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	03/02/2022 20:41
--	--	--	--	---	------	------------------

Bom lá não tinha nenhum psicólogo. Mas o fato de ouvir relatos iguais, parecidos, começou a me confortar. Você saber que é normal, que pode acontecer, e que eu não era a única, e que ia passar, muito provavelmente, ia passar e fazia parte de uma fase. E realmente foi passando. Foi mais no início, nos dois primeiros meses, eu fiquei com esses sentimentos mais conturbados. Mas depois foi tudo melhorando e se acalmando e eu fui vendo que, realmente, eram fases e que era normal que acontecia isso com outras mães.

---

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P7

Não		0,0085	2			
				1	ESSV	13/02/2022 18:39

ajuda bastante e eu para já ouvir outras pessoas também a ter os problemas (ou os mesmos ou outros), também ajuda a aliviar a carga emocional que, às vezes, nós damos às situações.

				2	ESSV	31/01/2022 18:44
--	--	--	--	---	------	------------------

Sentir que não estamos sozinhas.

### Arquivos\\P8

Não		0,0116	1			
				1	ESSV	07/03/2022 19:23

aí percebi que [ter dificuldades] faz parte, umas mais que outras, umas na amamentação, outras noutra coisa qualquer... Mas todas temos dúvidas e todas temos dificuldades... E deixou-me mais tranquila

## Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\\Ter acompanhamento profissional Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0089	1			
				1	ESSV	14/02/2022 08:48

Eu sei que ia retomar [o exercício físico] com certeza, mas ali tinha a certeza que não estava a cometer nenhum erro antes de retomar mesmo a sério. Então foi gradual, com pessoas que sabiam o que estavam a fazer.

### Arquivos\\P11

Não		0,0161	1			
				1	ESSV	08/03/2022 22:13

Existem mães que têm dificuldades graves na amamentação, na pega, nas cólicas, no sono e se houvesse conhecimento sobre estes cursos pós-parto, esse acompanhamento, acho que seria muito mais fácil para as mães, para que vivenciassem as coisas de forma mais natural e digo isto porque vi mães com dificuldades bastante grandes na amamentação, por exemplo, que é uma área que eu acho que é fundamental e que acabaram por ter que recorrer a conselheiras da amamentação.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0148	2			
				1	ESSV	07/03/2022 22:58

Me senti muito mais segura sabendo que tinha o apoio delas e que eu podia entrar em contato, e que eu podia partilhar as informações em relação,

				2	ESSV	24/02/2022 22:59
--	--	--	--	---	------	------------------

Alguém poderia me sugerir ou falar sobre isso também porque, pelo que eu entendi, eu não cheguei a ter uma depressão, eu não fui medicada, nada disso. Mas eu cheguei muito perto, pelo que eu considero as coisas que eu cheguei a pensar e as coisas que passavam pela minha cabeça, de que eu estava a caminho de uma depressão pós parto.

### Arquivos\\P8

Não		0,0052	1			
				1	ESSV	13/02/2022 18:46

Eu não me lembraria de fazer por exemplo exercício. Se não fosse se não fosse pelo curso.

## Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Benefícios que sentiram em frequentar o Programa\Ter resposta às preocupações

### Documento

### Arquivos\\P8

Não		0,0099	1			
				1	ESSV	13/02/2022 18:41

Tive a oportunidade de esclarecer algumas dúvidas, o que me deixava mais à vontade, mais tranquila: como acabava por ter as dúvidas esclarecidas ficava mais tranquila.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Condições de acesso difíceis para quem tem um bebé

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não		0,0288	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:10

A única coisa que eu me lembro como menos agradável era o espaço físico, porque, ainda para mais com o ovo e com um recém-nascido. Aquilo era num primeiro andar, assim como umas escadas um bocado complicadas... mas pronto, era o espaço que eles tinham disponibilizado pelo hospital de Aveiro... A sala era agradável, mas pronto, o acesso era um bocado complicado e depois... do que eu me lembro assim de menos positivo era isso, porque de resto...

##### Arquivos\P10

Não		0,0234	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:06

Eu achei excelente, só mudava as condições físicas. Foi numa escola. Era o que havia disponível. Tinha escadas, tínhamos de deixar o carro do bebé cá em baixo, levar o ovo e a mochila para cima, com o bebé.

##### Arquivos\P11

Não		0,0131	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:07

o acesso, como aquilo tem aquela rampa muito íngreme por trás, porque a gente entrava pelo centro de saúde pela parte de trás, é, digamos, um contra que, que de alguma forma, nós toda sentíamos, principalmente porque tínhamos que os levar nos ovos e, às vezes, é um bocadinho mais constrangedor, quando chovia e assim. Mas, tirando isso, não, até porque nós acabávamos por fazer

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Condições físicas precárias

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:11

o espaço físico é que era muito pequeno

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0050	1	1	ESSV	08/03/2022 14:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Mudava o espaço. Não havia condições. Para já a sala era muito pequena. Era muito calor na altura era verão era muito calor.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Constrangimentos do Programa\\Pouca preocupação pela higiene do local e dos materiais usados Documento

### Arquivos\\P5

Não		0,0474	2	1	ESSV	08/03/2022 14:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

as mães entravam com os sapatos e treinavam por cima dos tapetes, que eram distribuídos, com sapatos. E eu podem-me chamar germ freek mas eu acho que agora nos tempos que vivemos, ninguém se ri. Eu levava o meu próprio tapete de yoga. Não é obrigatório uma pessoa levar o seu material, mas eu tinha um bocadinho de receio e não me sentia confortável, digamos assim em usar e deitar a minha cabeça e o meu bebé por cima de tapetes e almofadas em que toda a gente pisava com os sapatos de fora. Os próprios enfermeiros deixavam entrar com sapatos de fora. Isto é impensável na minha opinião. Depois as próprias mães tinham que ter mais noção e pensar “mas aí nós estamos todas no chão fazer cambalhotas no chão e os bebês também estamos a respirar ar” eu acho que era falta de higiene. Isto na minha opinião.

2	ESSV	14/02/2022 17:08
---	------	------------------

Mas podiam então obrigar as pessoas a levarem outro par de sapato que não custa nada, ou um par de meias velhas para eles andarem lá de meias. Se não quiserem estragar as meias que usam as meias boas tiravam os sapatos e calçavam umas meias mais velhas para andar lá sem sapato. Isto para mim foi o ponto mais fraco do curso era nível de higiene do espaço.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Poucos horários disponíveis

#### Documento

#### Arquivos\P11

Não		0,0245	1	1	ESSV	08/03/2022 14:10
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[No meu centro de saúde também havia programa de recuperação ] Só que não era nos horários que eu achava mais de mais fáceis para mim porque o meu filho mamava à hora que queria, acordava à hora que queria... As aulas lá no Centro de Saúde eram só da parte da manhã e, no local onde acabei por frequentar o programa, eram da parte da tarde, eram sempre ao final da tarde e todas nós, com os bebés a dormir e tudo mais, a hora em que aquilo era, era sempre ali uma hora de lanche, uma hora que acabava por ser também uma forma de os manter relaxados para a noite. Por isso fazia muito mais sentido para mim, do que fazê-lo de manhã porque muitas vezes quando o meu filho acordava já não ia a tempo de ir à aula.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\programa demasiado prático e pouco teórico

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0319	1	1	ESSV	12/03/2022 16:16
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Da primeira filha] Nós não tínhamos necessariamente uma parte teórica, aquilo era dado pelas fisioterapeutas do hospital, e elas no início da sessão explicavam, por exemplo, nós começávamos pela massagem do bebé e ela explicava. Fizemos faseado: ela dizia “os movimentos vão ser estes” e explicava porquê, qual é que era o objetivo de cada um dos movimentos e depois passávamos à parte prática. E o mesmo acontecia com os exercícios para a mãe: ela iniciava e dizia “hoje vamos fazer este exercício assim e o objetivo de cada um deles é este” e depois passávamos à parte prática. Era tudo muito oral, não havia explicação de nada, não havia nada muito estruturado.

#### Arquivos\P9

Não		0,0143	1	1	ESSV	12/03/2022 16:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

No pós-parto era mais ginástica. Falávamos mas não falávamos muito. Acho que devia haver mais teoria. Estávamos sempre a falar mas acho que reduz muito essa janela das conversas

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Programa demasiado teórico e pouco prático

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não	0,0194	1	1	ESSV	12/03/2022 16:13
-----	--------	---	---	------	------------------

Da segunda [filha] a preparação foi no centro de saúde e eles não têm bem aquilo, apesar de ser preparação/recuperação pós parto, o que fazem é durante as sessões, têm sessões com os fisioterapeutas mas muito teóricas. Eles têm apresentações em powerpoint e explicam exercícios, pronto, no hospital é diferente, no hospital fazia mesmo exercícios com as fisioterapeutas e foram várias sessões no pós parto

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Sessões demasiado curtas

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0034	1	1	ESSV	14/02/2022 17:14
-----	--------	---	---	------	------------------

era pouco tempo. Era só uma horinha ou assim e depois vinham logo outras a seguir

#### Arquivos\P9

Não	0,0079	1	1	ESSV	14/02/2022 17:14
-----	--------	---	---	------	------------------

são muitas mães e não podíamos falar todas ao mesmo tempo... Era uma horita, ou menos de uma horita.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Constrangimentos do Programa\Substituição dos enfermeiros por outros profissionais

#### Documento

#### Arquivos\P11

Não		0,0136	1	1	ESSV	09/02/2022 18:54
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[As CAM ]que, no fundo, nem todas são enfermeiras, nem todas são especialistas na área de saúde materna e, no entanto, fazem um papel preponderante na amamentação. E Nós [enfermeiros], que é uma coisa que podia e devia ser uma função e uma responsabilização da parte da enfermagem, neste sentido acaba por ser um bocadinho abandonada, se assim se pode dizer [e realizada por outras pessoas].

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Conciliar com o horário de trabalho

#### Documento

#### Arquivos\P5

Não		0,0088	1	1	ESSV	14/02/2022 10:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

não era fácil [compatibilizar os horários para frequentar o programa de recuperação] porque cada aula que desmarcava com os meus alunos, porque sou professora, para estar lá tinha depois de a compensar noutra altura.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Cumprir os horários do programa

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0036	1	1	ESSV	14/02/2022 11:10
-----	--	--------	---	---	------	------------------

maior dificuldade era chegar a tempo, chegar a horas.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Cumprir os horários do programa\Gerir os cuidados ao RN de modo a não se atrasar

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0068	1			
				1	ESSV	14/02/2022 11:10

A hora de mamar. Tens de amamentar um pouco mais cedo, para estares vestido, para chegares a horas.

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0060	1			
				1	ESSV	14/02/2022 11:17

às vezes não ia por causa disso [porque o bebé acompanhada sempre a mãe] e ela tinha acabado de adormecer ou porque estava muito chata, ou assim.

#### Arquivos\P10

Não		0,0134	1			
				1	ESSV	14/02/2022 09:43

para adaptar ao bebe era difícil, no sentido em que as vezes estava a dormir ou a comer na hora em que tínhamos de ir...

#### Arquivos\P13

Não		0,0126	1			
				1	ESSV	14/02/2022 09:49

Era só difícil o normal de sair de casa com um bebé naquela altura, ao início é sempre mais difícil para uma mae sair de casa. O cumprir a hora, de resto não havia grande problema.

#### Arquivos\P8

Não		0,0260	2			
				1	ESSV	07/03/2022 18:11

Eu acho que é o bebé. O facto de nós nos deixarmos absorver pelas rotinas e depois era aquilo que a enfermeira muitas vezes dizia: “mesmo que cheguem 10 minutos /15, minutos atrasadas não deixem de vir”... E eu às vezes deixava de ir ao curso por isso, porque já estava atrasada. “Pronto, agora também não vou lá aparecer a meio”.. E eu acho que isso acaba por acontecer com muita gente

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	08/03/2022 16:42
--	--	--	--	---	------	------------------

Era só mesmo gerir o tempo... era a maior dificuldade.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Falta de tempo

#### Documento

#### Arquivos\P5

Não		0,0132	2			
				1	ESSV	08/03/2022 16:11

eu ficava chateada porque eu não conseguia participar em tudo por causa da falta de tempo... não conseguia ir a todas as sessões ,eu ficava frustrada, na verdade

				2	ESSV	08/03/2022 16:11
--	--	--	--	---	------	------------------

Eu queria ter tempo para estar mais à vontade só por causa disso. Eu sabia que era importante e eu queria participar mais. A minha frustração vinha da falta de tempo

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Gerir o cansaço materno

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0035	1			
				1	ESSV	14/02/2022 11:18

às vezes estava muito cansada, a minha não tinha dormido bem e eu não ia, é verdade.

#### Arquivos\P8

Não		0,0077	1			
				1	ESSV	14/02/2022 10:42

o cansaço era muitas vezes porque normalmente as aulas são de manhã e então era quando eu estava ainda meio desnorreada da noite.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9

Não		0,0050	1			
				1	ESSV	14/02/2022 11:04

Pelo cansaço, quando ela dormia mal as noites, era complicado.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Dificuldades que sentiram em participar\\Ir sempre acompanhada pela bebé

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0171	3			
				1	ESSV	14/02/2022 17:01

devido a este contexto [ter uma bebé difícil], às vezes foi um bocadinho difícil. Porque eu não levava a bebé em todas as sessões

				2	ESSV	08/03/2022 17:09
--	--	--	--	---	------	------------------

[Nao a levava sempre] Porque ela absorvia a minha atenção, portanto. em algumas ocasiões era completamente impossível levá-la... porque, para isso, mais valia deixá-la em casa.

				3	ESSV	08/03/2022 17:10
--	--	--	--	---	------	------------------

[Achava que perturbava as outras mães] Porque depois somos os únicos que temos um bebé que chora o tempo todo.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Dificuldades que sentiram em participar\\Não ter com quem deixar os filhos mais velhos

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0036	1			
				1	ESSV	14/02/2022 11:15

o facto de ter outro filho que tinha de deixar a cargo de alguém para poder participar,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Dificuldades que sentiram em participar\Não ter meio de transporte para ir

#### Documento

#### Arquivos\P7

Não		0,0059	1			
				1	ESSV	25/02/2022 12:57

chegar atrasada ou não chegar, ou às vezes não ter como ir... havia uma situação de uma rapariga que não tinha carro e ir com o bebé era um bocado chato

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Encontrar enfermeiros competentes

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não		0,0240	1			
				1	ESSV	28/01/2022 18:44

A expectativa que eu tinha era que o enfermeiro fosse uma pessoa com conhecimento e capacidade de relação com as puérperas, que lhe permitisse perceber e identificar quais eram as nossas dificuldades. E, além de atender aos objetivos do programa, também ir ao encontro das dificuldades reais vividas ou dos temas identificados como relevantes, para não falar tudo na negativa, também sentir o grupo e esta inteligência emocional de perceber o que vai ao encontro das necessidades e expectativas do grupo nesse momento e naquela sessão, naquela semana e ir acompanhando em função disso.

#### Arquivos\P5

Não		0,0143	1			
				1	ESSV	28/01/2022 22:52

Basicamente as minhas expectativas foram ...o trabalho que ele desenvolveu foi de acordo com as minhas expectativas. Eu sabia que era uma pessoa preparada uma pessoa com experiência ou seja logo desde aí a confiança já é maior, nós confiamos nesta pessoa. Eu pelo menos eu confiava nele aquilo que ele dizia fazia toda a lógica todo fazia todo o sentido.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Fazer a mãe conseguir voltar a dar atenção a si própria

#### Documento

##### Arquivos\P8

Não		0,0118	1			
				1	ESSV	10/02/2022 11:45

olhar para mim... porque eu acho que nós olhamos muito para os bebés. Nos primeiros tempos e acho que estava à espera de conseguir aprender também a voltar a olhar para mim. Acho que principalmente isso

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que fosse um apoio e promovesse aquisição de conhecimentos

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0022	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:20

Esperava obter mais conhecimento...

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que fosse um apoio e promovesse aquisição de conhecimentos\sobre a amamentação

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:20

eu achei que seria uma mais valia,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0022	1	1	ESSV	14/02/2022 17:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Apoio nessa fase da amamentação...

**Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que fosse um apoio e promovesse aquisição de conhecimentos\sobre como acalmar o choro**

Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0106	2	1	ESSV	05/03/2022 00:14
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o tema no qual eu depositava mais expectativas, era no das técnicas para acalmar. Mas não senti que me ajudasse.

				2	ESSV	14/02/2022 17:21
--	--	--	--	---	------	------------------

Na questão do choro procurava que alguém me ajudasse a ser mais competente e, portanto, acho que nesse sentido acabei por sentir que não me ajudou...

**Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que fosse um apoio e promovesse aquisição de conhecimentos\Sobre exercício físico**

Documento

### Arquivos\\P10

Não		0,0152	1	1	ESSV	14/02/2022 17:19
-----	--	--------	---	---	------	------------------

também que fornecesse alguns conhecimentos a nível físico. Tinha bastante curiosidade relativamente ao exercício físico, no pós-parto,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que fosse um meio de esclarecimento de dúvidas e preocupações**

**Documento**

**Arquivos\P10**

Não		0,0096	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:18

esclarecer as dúvidas e os anseios que pudessem surgir, porque estão sempre a surgir.

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que não houvesse tantos profissionais para apoiar**

**Documento**

**Arquivos\P7**

Não		0,0050	1			
				1	ESSV	25/02/2022 13:13

fiquei surpreendida, aliás eu depois fiquei a perceber que depois havia os CAM, os conselheiros de amamentação e qualquer coisa.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que os seus sentimentos fossem compreendidos de forma profissional e sem julgamentos

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0160	1			
				1	ESSV	05/03/2022 00:34

Eu esperava exatamente ser entendida daquela exaustão toda que eu estava sentindo, daquela sensação que nem sempre eram as melhores. Muitas vezes eu estava triste, muitas vezes com medo, ansiosa, achando que não ia dar conta. E isso eram sensações que muitas vezes quando a gente fala para a sociedade ou para outras pessoas que não estão vivendo o que a gente está vivendo, não são bem entendidas, não são bem interpretadas. E a minha expectativa era ser compreendida, poder desabafar. Poder ser acolhida sem ser julgada.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que promovesse uma vivência do período pós-parto mais positiva

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não		0,0065	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:22

as minhas expectativas iam um bocadinho ao encontro de promover a minha vivência nos pós-parto, quer a nível físico, quer na minha adaptação ao papel parental.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Expectativas que tinham acerca do Programa\Que se constituísse como uma mais-valia

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0016	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:20

eu achei que seria uma mais valia,

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Para aumentar auto-estima

#### Documento

#### Arquivos\P8

Não		0,0026	1			
				1	ESSV	02/02/2022 10:44

conseguir ganhar um bocadinho de autoestima

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Pela necessidade de acompanhamento ou ajuda credíveis

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0076	1			
				1	ESSV	29/01/2022 17:17

E depois eu sei que se eu tivesse algum problema, sim, elas iam detetar ou iam ajudar e se eu tivesse mais isolada podia passar despercebido e naquela altura senti essa necessidade.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0105	1	1	ESSV	03/02/2022 18:52
-----	--	--------	---	---	------	------------------

ter ali uma enfermeira que me soubesse dar esse apoio também, do qual eu continuava a precisar, a esse nível de confiança, de informação credível.

### Arquivos\\P7

Não		0,0041	1	1	ESSV	30/01/2022 17:10
-----	--	--------	---	---	------	------------------

acho que como primeira mãe sentia mais confiante a fazer o percurso inteiro acompanhada de alguma forma.

### Arquivos\\P8

Não		0,0016	1	1	ESSV	14/02/2022 13:45
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[para] ter uma ajuda também

## Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Pela necessidade de Aprendizagem

### Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0019	1	1	ESSV	26/01/2022 20:01
-----	--	--------	---	---	------	------------------

íamos aprender qualquer coisa.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0197	1	1	ESSV	27/01/2022 15:57
-----	--	--------	---	---	------	------------------

mesmo sendo profissional, agora nós estamos no papel de mãe. É completamente diferente, e então achei que toda a informação seria bem vinda (principalmente num primeiro filho) e objetivo seria ajudar a evitar aquelas complicações que nós sabemos que, às vezes, acontecem e a ajudar e buscar informação, no sentido de recuperar mais rapidamente e de evitar que as complicações pós parto fossem mais permanentes.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P5

Não		0,0118	1	1	ESSV	14/02/2022 12:49
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[O motivo que me levou a participar foi] por causa do próprio bebé...era [aprender] alguns cuidados com ele, a postura, a postura da mamã, a postura do próprio bebé, os cuidados a ter com o próprio bebé, por exemplo, dar banho e massagens, dentes, cuidado dos dentes, etc, montes de coisas.

### Arquivos\\P9

Não		0,0034	1	1	ESSV	02/02/2022 17:29
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Tinha a consciência de que não sabia nada.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Pela possibilidade da partilha entre mães

#### Documento

### Arquivos\\P11

Não		0,0028	1	1	ESSV	14/02/2022 13:04
-----	--	--------	---	---	------	------------------

achei que devia inscrever-me num curso onde eu pudesse partilhar algumas vivências

### Arquivos\\P13

Não		0,0052	1	1	ESSV	14/02/2022 13:11
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A partilha com outras pessoas que estivessem na mesma situação do que eu,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Pela realização de exercício físico

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não	0,0022	1		1	ESSV	26/01/2022 20:02
-----	--------	---	--	---	------	------------------

Porque depois fazem-se exercícios...

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0054	1		1	ESSV	29/01/2022 17:03
-----	--------	---	--	---	------	------------------

Porque a nível físico, como eu também tenho uma profissão que também me chama a atenção para isso, eu sei que era importantíssimo.

#### Arquivos\P11

Não	0,0030	1		1	ESSV	14/02/2022 13:04
-----	--------	---	--	---	------	------------------

e ao mesmo tempo fazer também algumas dessas atividades [pilates e outros exercícios].

#### Arquivos\P5

Não	0,0139	2		1	ESSV	28/01/2022 20:06
-----	--------	---	--	---	------	------------------

Apesar disso [de não ter tido lacerações no parto] eu sabia que a nível de musculação da parte abdominal podia haver alguns exercícios que eu podia praticar e melhorar o meu estado físico

				2	ESSV	28/01/2022 20:07
--	--	--	--	---	------	------------------

o curso pós-parto tinha a ver com melhorar o estado dos abdominais e conseguir fazer alguns exercícios também a nível lombar para aliviar a dor [na coluna]

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Pelo convívio

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não	0,0044	1		1	ESSV	26/01/2022 20:00
-----	--------	---	--	---	------	------------------

E ir ver as colegas do curso de preparação, conviver ali um bocado

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0122	2		1	ESSV	29/01/2022 17:01
-----	--------	---	--	---	------	------------------

primeiro porque como é um sítio em que havia continuidade revemos as colegas que tínhamos visto em grávidas e isso é giro

				2	ESSV	29/01/2022 17:03
--	--	--	--	---	------	------------------

Porque queria rever aquelas pessoas e conviver com outras pessoas que também tivessem bebés, para partilhar experiências e era só ali naquele sítio que eu conhecia gente.

#### Arquivos\P8

Não	0,0076	1		1	ESSV	14/02/2022 13:44
-----	--------	---	--	---	------	------------------

Sair desta bolha., só eu e o bebé, podermos poder ter um contato com ...fazer algo que não só eu e ele, ter um contato extra nós.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Por curiosidade

#### Documento

#### Arquivos\P7

Não		0,0072	1			
				1	ESSV	14/02/2022 12:50

quis experimentar o tudo o que natalidade... maternidade dispunha a nível dos programas já instalados nacionalmente, uma delas as aulas de preparação e outra delas as aulas de pós parto.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Por Recomendação

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0117	1			
				1	ESSV	14/02/2022 12:49

Já tinha ouvido falar que era um apoio, tanto emocional , como de conhecimentos e resolvi inscrever-me.

#### Arquivos\P12

Não		0,0122	2			
				1	ESSV	03/02/2022 13:44

eu inscrevi me nesse programa no dia em que descobrimos que a minha filha não estava a aumentar de peso e no dia em que a enfermeira me começou a ajudar a dar a mama e me disse "Mamã, temos que esvaziar esse sôtão, esse andar de cima. Nós temos um curso que está a iniciar agora de pós-parto e vai ajuda-la, vai ajudar a relaxar, vai aprender a fazer massagem da bebê, vai fortalecer o vínculo e pronto.

				2	ESSV	05/03/2022 11:59
--	--	--	--	---	------	------------------

Também é uma maneira de sair de casa e viajar um bocadinho

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0117	1	1	ESSV	03/02/2022 18:53
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi através de uma outra amiga que tinha tido bebê antes de mim e que disse que ia lá e que as outras grávidas que não fossem de lá do centro de saúde que podiam ir.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Motivos que as levaram a participar\\Por ser um motivo para sair de casa

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0096	1	1	ESSV	26/01/2022 19:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

era uma forma de sair de casa, de fazer algo com o pequenino e acho que nos fez bem. Saíamos.. tínhamos aquela , digamos que, actividade. (risos)

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0139	1	1	ESSV	29/01/2022 17:02
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Depois porque o meu marido ia trabalhar, que também tinha a vida dele, e eu também não tenho aqui muita gente, a família é mais no Norte e então era uma forma de eu criar rotinas e sair de casa. Porque quando não tinha o curso ficava todo o dia de pijama, só com o bebê e assim foi as primeiras rotinas que eu criei foi ir ao curso.

### Arquivos\\P10

Não		0,0055	1	1	ESSV	02/02/2022 20:09
-----	--	--------	---	---	------	------------------

no fundo, também era um motivo para sair de casa.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P12

Não		0,0013	1	1	ESSV	03/02/2022 13:45
-----	--	--------	---	---	------	------------------

uma maneira de sair de casa e viajar um bocadinho e

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Motivos que as levaram a participar\Por ter participado no Programa de Preparação para o Nascimento

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0042	1	1	ESSV	26/01/2022 19:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

porque o curso de preparação foi bastante útil e gostei bastante.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0129	1	1	ESSV	28/01/2022 15:11
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Uma vez que tinha realizado o curso de preparação para o parto e o de pós-parto era ministrado pela mesma pessoa e com o mesmo grupo, foi uma passagem muito natural, de querer dar continuidade. Portanto, não posso nomear propriamente motivos muito fortes para o ter feito, foi o que me pareceu na altura natural.

### Arquivos\\P10

Não		0,0154	1	1	ESSV	02/02/2022 20:10
-----	--	--------	---	---	------	------------------

O curso que fazia a preparação para o parto, fazia a recuperação pós-parto. Quando o bebé fez um mês decidi ligar e para me inscrever.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0163	1	1	ESSV	14/02/2022 13:41
-----	--	--------	---	---	------	------------------

inscrevi-me posteriormente, a decisão foi logo antes do parto porque éramos motivadas a inscrever-nos e achei que era importante pelo que a enfermeira nos fez, nos mostrou em relação a essas aulas. Achei que pudesse ser interessante. Por isso é que a decisão foi logo tomada.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Comodidade

#### Documento

### Arquivos\\P10

Não		0,0119	1	1	ESSV	07/03/2022 18:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que é por comodidade [que não há tanta adesão aos programas pós-parto]. Acabam por ficar em casa.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Desconhecimento da existência dos programas

#### Documento

### Arquivos\\P10

Não		0,0232	1	1	ESSV	07/03/2022 18:22
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o desconhecimento também. Falei com algumas amigas, que estiveram grávidas ao mesmo tempo, e efectivamente elas não tiveram conhecimento e depois com esta situação (Pandemia) já não se puderam inscrever.

### Arquivos\\P12

Não		0,0040	2	1	ESSV	07/03/2022 18:05
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A sensação que tenho é que a grande maioria das mães também não sabe da existência destes cursos.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	09/02/2022 16:31
--	--	--	--	---	------	------------------

Ou porque desconhecem, ou porque,... não sei, não sei bem

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Desvalorização por parte das puérperas

#### Documento

#### Arquivos\P12

Não		0,0018	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	07/03/2022 18:53
--	--	--	--	---	------	------------------

no pós parto eu acho que as pessoas não veem muito propósito em ir.

#### Arquivos\P8

Não		0,0193	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	07/03/2022 18:49
--	--	--	--	---	------	------------------

no curso de preparação nós estamo-nos a preparar, lá está, para algo que não conhecemos, para tentamos saber ao máximo o que é que vai acontecer. Como é que vai ser, o que é que podemos fazer para facilitar o parto, e aqui não... Pronto é só mesmo uma questão de autoestima, de nos preocuparmos connosco. Acho que é diferente.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Existência de outra rede de apoio

#### Documento

#### Arquivos\P9

Não		0,0119	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	09/02/2022 16:35
--	--	--	--	---	------	------------------

Têm mais apoios do que tinham. Não sentem essa necessidade.Tenho amigas cujas mães vieram para ficar com elas e aproveitam para estar com a família.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Falta de disponibilidade

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0080	1	1	ESSV	09/02/2022 16:36
-----	--------	---	---	------	------------------

Acho que é aquele impacto de, agora “tenho um bebê, tenho casa, tenho coisas para fazer, não posso sair de casa...” porque é preciso muita força de vontade para sair de casa nos primeiros dias...

#### Arquivos\P12

Não	0,0018	1	1	ESSV	09/02/2022 16:32
-----	--------	---	---	------	------------------

acho que é um bocadinho de falta de disponibilidade mental, acho eu.

#### Arquivos\P7

Não	0,0066	2	1	ESSV	09/02/2022 16:32
-----	--------	---	---	------	------------------

A disponibilidade também diminui.

2	ESSV	09/02/2022 16:32
---	------	------------------

É assim eu acho que é uma questão de organização e é porque é tudo muito, no caso de ser uma mãe de primeira viagem, é tudo muito novo

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Inexistência da oferta destes programas

Documento

Arquivos\P7

Não		0,0031	1			
				1	ESSV	09/02/2022 16:34

não sei se todos os centros de saúde têm a possibilidade de oferecer o pós parto.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Inexistência da oferta destes programas\Por pouca valorização pelos profissionais de saúde

Documento

Arquivos\P11

Não		0,0112	2			
				1	ESSV	09/02/2022 16:30

havia alguns centros de saúde onde havia muito mais valorização e que naquele específico havia pouca, por parte de quem gere o pessoal de enfermagem, porque o reconhecimento que ela tinha é só mesmo de nós, que até a visitávamos

				2	ESSV	07/03/2022 18:35
--	--	--	--	---	------	------------------

Ela própria chegou-nos a confidenciar que houve fases em que não havia ninguém que a substituísse.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Razões que levarão outras mulheres a não participarem\Não terem participado no programa pré-parto

Documento

Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0081	1			
				1	ESSV	09/03/2022 22:50

quem não faz o pré já não vai ao pós porque aí a vontade vai ser menor... A vontade de ver aquelas colegas fez-me ir, e sabia o que ia encontrar. Quem vai no desconhecido se calhar já nem quer ir.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências

Documento

Arquivos\P7

Não		0,0061	1			
				1	ESSV	07/03/2022 23:42

As vivências das outras mães e as suas preocupações eram quase que uma terapia em conjunto, quase que uma "reunião de alcoólicos anónimos", digamos assim.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Ambivalência

Documento

Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0028	1			
				1	ESSV	24/02/2022 17:12

Às vezes era benéfico... outras vezes não...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Angústia

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não		0,0042	1			
				1	ESSV	24/02/2022 17:11

A partilha em muitos momentos ajudou, claro, e foi bom, noutros aumentou a minha ansiedade a angústia.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Bem estar

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0189	1			
				1	ESSV	15/02/2022 17:55

[fazia bem contactar e trocar experiências com mulheres que estavam a a passar pelo mesmo que eu] até porque algumas das mulheres, das puérperas, já nos conhecíamos do curso de preparação para o pós parto. Ou seja, o grupo era quase o mesmo, o que acaba por ser benéfico também.

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0055	1			
				1	ESSV	24/02/2022 18:30

Eu sentia [à vontade para partilhar], porque havia o pré parto. Nós já nos estávamos a conhecer e depois criavam-se ali brincadeiras.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Choro

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não	0,0012	1	1	ESSV	24/02/2022 17:14
-----	--------	---	---	------	------------------

[chorávamos com a partilha] muitas vezes!

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Constrangimento

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0030	1	1	ESSV	24/02/2022 17:18
-----	--------	---	---	------	------------------

[A presença dos pais] Não nos deixava à vontade [partilhar experiências].

#### Arquivos\P7

Não	0,0037	1	1	ESSV	24/02/2022 17:15
-----	--------	---	---	------	------------------

Eu sou uma pessoa meia tímida, portanto não posso dizer que consegui ao máximo estar desinibida.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Empoderamento

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0064	1	1	ESSV	15/02/2022 17:33
-----	--------	---	---	------	------------------

Em relação à amamentação sentia-me capaz de fazer o expectável, mas o facto de termos feito partilha e as pessoas irem dizendo me fez sentir mais empoderada.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Receio de ser julgada

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0053	1	1	ESSV	24/02/2022 19:14
-----	--------	---	---	------	------------------

e depois tinha sempre muito pudor em dizer isto porque achava que as pessoas iam pensar ou sentir que eu só estava a dramatizar.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Resignação

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0060	1	1	ESSV	24/02/2022 17:16
-----	--------	---	---	------	------------------

Quando percebemos que a outra pessoa que tem um bebé super calmo também tem as suas frustrações e dificuldades, resta-nos relativizar a nossa vida.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Respeito

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não	0,0119	1	1	ESSV	24/02/2022 18:50
-----	--------	---	---	------	------------------

Ali [nos grupos de partilha ninguém se impõe] eram conversas saudáveis, não havia ali aquelas imposições: "Ai tens de fazer assim ou assado, ou não sei quê"! Eu acho que foi muito bom

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Sentir que tinha um bebé mais difícil

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0233	2	1	ESSV	24/02/2022 19:13
-----	--------	---	---	------	------------------

[a partilha com as outras mães]... A mim fazia-me sempre sentir que, o que eu estava a sentir, não estava a ser o que as outras pessoas estavam a experienciar.

2	ESSV	24/02/2022 19:17
---	------	------------------

E eu lembro-me de me virem as lágrimas aos olhos, sentada a ouvir aquele testemunho [em que uma mãe dizia que se sentia frustrada e incompetente porque o bebé não interagia], e de me sentir empática pela pessoa, por perceber que ela estava em sofrimento e que aquilo lhe causava sofrimento, mas por outro lado pensar que a única coisa que eu queria era que o meu bebé dormisse, e comesse e dormisse e comesse .

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Sentir-se compreendida

#### Documento

#### Arquivos\P8

Não	0,0128	1	1	ESSV	24/02/2022 18:29
-----	--------	---	---	------	------------------

senti em conversa com outras mães, com essa vertente também de podermos encontrar outras mães que estão a passar pelo mesmo que nós, no mesmo espaço temporal e isso ajuda-nos a dividir dúvidas e dividir experiências.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sentimentos vivenciados durante a partilha de experiências\Tranquilidade

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P2

Não	0,0049	1	1	ESSV	15/02/2022 17:53
-----	--------	---	---	------	------------------

Acabava por tranquilizar e porque era um momento de convívio..., basicamente.

#### Arquivos\P8

Não	0,0015	1	1	ESSV	15/02/2022 17:50
-----	--------	---	---	------	------------------

E deixou-me mais tranquila



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Significado atribuido à experiência vivida durante o Programa\Experiência enriquecedora Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0039	1				
				1	ESSV	09/03/2022 22:50

eu acho que aqui a continuidade é interessantíssima, ou seja o pré é continuidade para o pós...

#### Arquivos\P12

Não	0,0017	1				
				1	ESSV	14/02/2022 08:15

acho que essa experiência por si só, já é muito enriquecedora.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Significado atribuido à experiência vivida durante o Programa\Experiência importante Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não	0,0083	1				
				1	ESSV	14/02/2022 17:00

foi importante no sentido que me permitiu sentir também que estava a contribuir para a minha recuperação pós-parto e a dar-me ali alguma ferramentas para conseguir cuidar melhor e ficar mais competente.

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0191	2				
				1	ESSV	28/02/2022 10:06

Isso foi muito importante e depois conversávamos umas com as outras sobre experiências que eu achava que só eu é que tinha, mas as outras também tinham. Isso foi importante.

				2	ESSV	28/02/2022 09:40
--	--	--	--	---	------	------------------

temos [necessidade] de partilhar a experiência, principalmente com as amigas, é importante... E juntam-se com esta e com aquela, tiveram todas bebés ao mesmo tempo... mas ali [no programa] é uma pessoa formada, que vai ajudar com consciência daquilo que está a fazer... É muito importante.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0054	1	1	ESSV	14/02/2022 16:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Sem dúvida [que estes programas são importantes]

### Arquivos\\P11

Não		0,0023	1	1	ESSV	28/02/2022 09:32
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho muito importante [que as puérperas frequentem estes programas]

### Arquivos\\P12

Não		0,0062	1	1	ESSV	09/03/2022 22:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

acho que é importante, é um momento nosso, e no caso do pós-parto é um momento com o bebé. É um momento em que nós conhecemos outras mães, em que partilhamos, um bocadinho, a nossa experiência, e elas partilham a experiência delas.

### Arquivos\\P14

Não		0,0028	1	1	ESSV	24/02/2022 22:31
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que é fundamental[as mães participarem nos programas pós-parto]. Acho bem importante.

### Arquivos\\P5

Não		0,0017	1	1	ESSV	14/02/2022 16:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Os programas] são [benéficos], sem dúvida

### Arquivos\\P7

Não		0,0030	1	1	ESSV	28/02/2022 09:33
-----	--	--------	---	---	------	------------------

é muito importante [a participação no programa]. Nem que seja pela partilha.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P8

Não		0,0013	1			
				1	ESSV	14/02/2022 16:59

Acho muito importante.

### Arquivos\\P9

Não		0,0167	1			
				1	ESSV	14/02/2022 17:00

Sim [acha muito importante a participação nestes programas ], e tenho várias amigas que, por causa da pandemia, não conseguiram e tenho muita penas por elas porque acho que isto ajuda mesmo muito as pessoas.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Significado atribuido à experiência vivida durante o Programa\\Experiência positiva Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0049	2			
				1	ESSV	14/02/2022 09:34

Eu efectivamente fiquei muito satisfeita com o curso.

				2	ESSV	09/02/2022 21:39
--	--	--	--	---	------	------------------

Positivo! Sem duvida.

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0024	1			
				1	ESSV	09/02/2022 21:34

Gostei muito do programa de recuperação pós parto,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0018	1	1	ESSV	10/02/2022 15:44
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[A experiencia de participar ]Foi positiva.

### Arquivos\\P11

Não		0,0020	1	1	ESSV	09/03/2022 23:02
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi muito bom. Sem dúvida. muito positiva sim, sem dúvida.

### Arquivos\\P5

Não		0,0019	1	1	ESSV	14/02/2022 09:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

eu [gostava muito de ir] e fazia de tudo para ir

### Arquivos\\P7

Não		0,0007	1	1	ESSV	09/02/2022 21:26
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi muito positivo

### Arquivos\\P9

Não		0,0019	1	1	ESSV	14/02/2022 09:34
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Gostei muito do programa

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Significado atribuído à experiência vivida durante o Programa\Experiência positiva\Que recomenda a outras mães**

**Documento**

### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0013	1			
				1	ESSV	14/02/2022 16:59

Recomendo, sempre que posso...

### Arquivos\P11

Não		0,0066	1			
				1	ESSV	14/02/2022 09:30

e com toda a certeza se eu tivesse sabido talvez, mais cedo, até tinha incentivado outras colegas, mesmo na maternidade, com outras mães que tinha no quarto e tudo, que eu não sabia na altura.

### Arquivos\P12

Não		0,0067	1			
				1	ESSV	14/02/2022 16:58

Eu aconselho... tanto que aconselho o pós-parto e pré-parto e, às vezes, as pessoas dizem "ah mas foste fazer da segunda vez? mas porquê?" "então já tinha passado isso da primeira vez..." "e eu, às vezes, brinco a dizer "eu fui rever a matéria dada". (risos)

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Significado atribuído à experiência vivida durante o Programa\Experiência positiva\Que repetiria**

**Documento**

### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0042	1			
				1	ESSV	14/02/2022 09:32

Voltaria a participar, mesmo que fosse segundo filho, por que acho que no segundo filho ainda é pior...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P10

Não		0,0021	1	1	ESSV	14/02/2022 16:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

voltaria a fazê-lo.

### Arquivos\\P11

Não		0,0006	1	1	ESSV	14/02/2022 09:30
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Voltaria a fazê-lo

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Significado atribuido à experiência vivida durante o Programa\\Experiência útil

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0033	1	1	ESSV	09/02/2022 21:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Considero, na globalidade que tenha sido benéfico

### Arquivos\\P12

Não		0,0065	1	1	ESSV	09/03/2022 22:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

é verdade que o exercício físico nos ajuda a voltar a voltar um bocadinho à forma. Claro que quem amamenta não precisa de muita ajuda para voltar ao peso. Mas uma coisa é voltar ao peso, outra coisa é voltar à forma. E [o programa] ajuda, ajuda.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P9

Não		0,0014	1	1	ESSV	10/02/2022 16:07
-----	--	--------	---	---	------	------------------

foi muito benéfico

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Sugestões de melhoria que propõem\\Agrupar as puérperas de acordo com as suas características Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0023	1	1	ESSV	09/02/2022 19:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

grupar as pessoas dentro do que elas esperam ou vivenciam.

#### Arquivos\\P12

Não		0,0137	1	1	ESSV	09/02/2022 18:28
-----	--	--------	---	---	------	------------------

cada uma de nós é diferente e vive as coisas de forma diferente. Às vezes, agrupar mães de primeira viagem e as mães que já tiveram filhos, seria uma forma de nivelar um pouco as aulas, porque as experiências já são diferentes e, se calhar, mães de primeira viagem têm mais dúvidas, mais questões, precisam de um acompanhamento diferente. Mães de segunda viagem, se calhar, já precisam de mais ajuda para voltar à forma física porque é a segunda vez, ou a terceira, ou quarta, sei lá, que se “deformam”, e é normal.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Sugestões de melhoria que propõem\\Aprofundar mais algumas temáticas Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0015	1	1	ESSV	09/02/2022 19:33
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu abordaria mais temas

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P5

Não		0,0170	2			
				1	ESSV	14/02/2022 17:14

os temas eram bons, mas deviam ter sido um pouco mais aprofundados porque eu só ia uma vez por semana,

				2	ESSV	14/02/2022 17:13
--	--	--	--	---	------	------------------

[Falaram de compartilhar as tarefas entre o casal mas] por acaso até acho que deviam ter falado um pouquinho mais [da diminuição da libido] porque isso foi umas das coisas que me surpreendeu um bocadinho. Não estava a contar com isso. Acho que ficamos um bocadinho menos receptivas ao contacto do marido.

### Arquivos\\P8

Não		0,0188	1			
				1	ESSV	09/02/2022 19:25

olhando de fora agora podíamos introduzir ou falar até sobre outros temas em vez de ser só lá está direcionado para o exercício, aprofundar mais outros temas, o tal tema que eu falei sobre a iniciação da vida sexual. Se calhar também dúvidas sobre o bebé, entre outros temas, mas na altura não senti essa necessidade.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Sugestões de melhoria que propõem\\Constituição de uma equipa multiprofissional Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P1

Não		0,0099	1			
				1	ESSV	09/02/2022 19:33

acredito que se houvesse uma interligação entre a classe profissional de fisioterapia com a de enfermagem, as nossas puérperas ficariam a ganhar.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P2

Não		0,0134	1			
				1	ESSV	09/02/2022 19:33

Se for uma equipa multidisciplinar também não vejo mal nenhum nisso, atenção! Porque se calhar se também tivesse, para quem tiver necessidade, um psicólogo, um nutricionista, também era muito bom, não é?..



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0250	2			
				1	ESSV	09/02/2022 19:34

havendo uma equipa multiprofissional a acompanhar os fisioterapeutas eu acho que teria sido uma mais valia.

				2	ESSV	09/02/2022 19:35
--	--	--	--	---	------	------------------

A questão da multidisciplinaridade, portanto, o fisioterapeuta tem uma vertente e uma perspetiva diferente, mas que não deixa de ser benéfica ... eles na preparação pré parto, no hospital, tínhamos (agora acho que está diferente) 3 sessões por semana, 2 feitas por enfermeiros e 1 por fisioterapeutas. Na recuperação pós-parto isso podia acontecer também, haver esta complementaridade. Acho que seria benéfico... muito.

### Arquivos\\P14

Não		0,0092	2			
				1	ESSV	05/03/2022 12:38

Acho que há várias áreas que poderiam integrar, como por exemplo também um fisioterapeuta. Acho que são várias áreas que podem agregar.

				2	ESSV	05/03/2022 12:38
--	--	--	--	---	------	------------------

Então eu acho muito importante que os enfermeiros também tenham esse tipo de participação ou conhecimento, treinamento, e estejam a par do que vivem as mães em casa.

### Arquivos\\P7

Não		0,0925	7			
				1	ESSV	09/02/2022 18:58

nós temos a consulta de pós-parto e há situações que acontecem e são diferentes para todas as mulheres, e se calhar esse tema sinto que não foi muito abordado, e se calhar sinto que se houvesse mais proximidade da classe médica perante os enfermeiros poderia ter havido mais [benefícios para as utentes]...

				2	ESSV	09/02/2022 19:17
--	--	--	--	---	------	------------------

se calhar há várias dúvidas daquele foro médico, haver um esclarecimento geral, por parte de uma médica, e ir ali num instante como os médicos estão lá sempre e fazer uma pausa no trabalho dela e fazer uma abordagem ao que é isto do pós parto, da consulta do pós-parto.

				3	ESSV	08/03/2022 20:03
--	--	--	--	---	------	------------------

[considero que o médico também devia participar]. Não tem que ser intensivamente.

				4	ESSV	09/02/2022 19:17
--	--	--	--	---	------	------------------

Nem que seja um dia, estou a falar de meia hora, talvez 15 minutos.

				5	ESSV	09/02/2022 19:17
--	--	--	--	---	------	------------------

Será que a gente se devia preocupar [os lóquios] se estendesse mais que 3 semanas? Aquelas preocupações pontuais... Outra questão que me lembrei era de continuar a tomar o magnésio ou não? Que são coisas simples, que se calhar todos os médicos dizem a mesma coisa. Lá está se for uma coisa do género que todo os médicos dizem: "é isto a fazer, ou é o normal ou comum", não faz sentido termos que estar a esperar por uma consulta médica para perguntar, por exemplo. Sim, porque essa consulta é às 5 semanas. Por exemplo eu tive... acho que não voltei a tomar mais nada, calhou em conversa com uma recente mãe e amiga minha: ah continuas a tomar não sei o quê. E eu... não, mas isso é suposto? Nunca mais me lembrei. Perguntei ao médico, por acaso tínhamos o mesmo médico, se era precisos ou não... Acho que são perguntas pequenas, e que se calhar até bastava 15 minutos de esclarecimento, e ficava tudo se calhar mais relaxado nesse aspeto, não sei.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

6      ESVG      09/02/2022 19:17

[não questione a enfermeira] não, porque só mais tarde é que me lembrei porque depois também há a exaustão dos dias a seguir, que há coisas que a gente não se lembra de fazer e essa foi uma delas.

7      ESVG      08/03/2022 19:58

acho que é benéfico [a multidisciplinaridade] para todos. Posso pegar no exemplo da situação da fisioterapia pontualmente, mas foi muito pontualmente. Foi assim um achado, mas se fosse uma abordagem médica às vezes nas borbulhas dos bebês, é uma questão que as mães sofrem um bocadinho com as borbulhas iniciais. Todas as mães que têm estado na minha vida digamos assim: Ai também te aconteceu isto? Apareceu montes de borbulhas passado um mês e não sei o que e que hei-de fazer.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Disponibilização de documentação de apoio

#### Documento

##### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não      0,0147      2

1      ESVG      09/02/2022 19:57

[fornecer] algum material teórico. Hoje em dia, podemos partilhar um email com coisas. Explicaram muita coisa e foi incrível mas podiam ter mandado mais coisas por email para a gente guardar, criar o nosso dossier pós parto.

2      ESVG      09/02/2022 19:57

Para ler em casa e para guardar e para fazer uma "capinha" do pós-parto. Gostava de ter sido orientada nesse sentido e não fui.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Diversificar mais os horários disponíveis

#### Documento

##### Arquivos\P9

Não      0,0137      1

1      ESVG      08/03/2022 21:59

Os horários, devia haver mais gente a ministrar para haver mais horários. Se fosse, por exemplo, à tarde e de manhã. Para continuar a ir quando se regressar ao trabalho.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Elucidar acerca das dificuldades da maternidade, evitando falsas expectativas

#### Documento

#### Arquivos\P9

Não		0,0345	1	1	ESSV	09/02/2022 19:23
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Acho que podiam insistir mais nisso de que [a maternidade] é muito difícil. Há mulheres, pelo menos, que têm mais dificuldade que outras. Acho que há uns poucos de anos isto mudou muito. Eu estou mais metida nestes grupos e conheço mais mães, mas penso que na época da (primeira filha) , acho que se falava menos, era tudo muito mais romantizado. Acho que agora há mais consciência das dificuldades e que nem toda a gente gosta.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Haver sessões mais vezes por semana

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0135	2	1	ESSV	09/02/2022 19:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Mesmo só uma vez por semana, acho que devia ser mais, pelo menos duas... foi pouco...mas era muita gente também.

				2	ESSV	09/02/2022 19:55
--	--	--	--	---	------	------------------

Mais tempo, mais vezes,.. Porque uma vez por semana, uma hora que fosse, não chega. Mais vezes... Duas vezes por semana, ou assim... Porque nós estamos em casa, a verdade é que a mãe está em casa e pode ir mais vezes...

#### Arquivos\P10

Não		0,0037	1	1	ESSV	09/02/2022 18:04
-----	--	--------	---	---	------	------------------

podia ser mais vezes por semana.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P14

Não		0,0090	1	1	ESSV	09/02/2022 18:24
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Quando eu estava mesmo na pior fase, que foi no início, eu gostaria que fosse uma vez por semana, pelo menos. Porque eu sentia muita necessidade de ter contato com outras pessoas, de ser entendida, de poder falar sobre isso de ser acolhida, orientada. Eu acho que tem que ser com mais frequência

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Haver um profissional de referência no tempo que medeia a saída da maternidade e a participação no programa

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0222	2	1	ESSV	09/02/2022 20:00
-----	--	--------	---	---	------	------------------

na fase imediatamente após o parto senti falta de ter acompanhamento. O período que decorreu entre o nascimento e o início do curso. Porque no meu centro de saúde não tenho enfermagem especialista em saúde materna nem saúde infantil, nem coisa nenhuma, e, portanto, senti um bocadinho falta desse acompanhamento, tanto é que depois, por exemplo, acabei por recorrer a uma CAM (Conselheira de Aleitamento Materno).

2	ESSV	08/03/2022 22:34
---	------	------------------

Senti que uma forma de melhorar, era haver um acompanhamento, mesmo que não fosse de grupo, mesmo que não fosse presencial...

### Arquivos\\P12

Não		0,0235	1	1	ESSV	08/03/2022 19:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

O Programa do pós-parto já começava umas semanas depois. Se me perguntasse se, imediatamente após o parto, o acompanhamento por um enfermeiro era importante? Eu dizia já que sim, sim, sim. Um enfermeiro especialista seria espetacular para nos tirar muitas dúvidas, para nos ajudar a amamentar, para ver se estamos a fazer tudo bem, porque sair do hospital com 48 horas depois de ter o bebé, sentimo-nos um bocadinho desamparadas. Pelo menos eu falo por mim, da primeira filha. E, portanto, sim, no imediatamente após o parto, ter ali uma enfermeira que nos ajudasse, que estivesse disponível, até duas vezes por semana, e com quem pudéssemos tirar dúvidas e conversar, sim... Depois naquela fase [em que já está a participar no program] eu acho que as dúvidas já estão todas um bocadinho mais esclarecidas. Não é às cinco, seis ou sete semanas do bebé que ainda há muitas dúvidas.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Pertinência de haver um enfermeiro entre os responsáveis pelo programa**

Documento

### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não	0,0213	2				
			1	ESSV	15/02/2022 23:34	

O enfermeiro tem maior sensibilidade para falar de outros assuntos. Lá está, na saúde mental do pós-parto, na sexualidade, até mesmo em relação à higiene íntima no pós parto, também.

			2	ESSV	25/02/2022 09:43	
--	--	--	---	------	------------------	--

Se fosse um enfermeiro falaria mais sobre a amamentação, sobre os benefícios, sobre as vantagens e poderia ter um contributo maior.

### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não	0,0091	1				
			1	ESSV	21/02/2022 22:08	

Eu acredito que o programa seria diferente [se tivesse sido ministrado por um enfermeiro], não é? A visão a sempre um bocadinho diferente, eu acredito que as coisas podem ser complementares.

### Arquivos\P14

Não	0,0157	2				
			1	ESSV	08/03/2022 19:57	

acho importante [haver um enfermeiro] para poder também dar as orientações e informações devidas. Porque nós tínhamos, nesse grupo, uma CAM que dominavam o conteúdo da amamentação, que também por acaso era terapeuta da fala. Depois mais para frente entrou uma mãe que, por coincidência, também era médica, mas essa não era a função dela.

			2	ESSV	08/03/2022 19:57	
--	--	--	---	------	------------------	--

Se nós tivéssemos uma enfermeira obstetra com certeza seria muito útil porque as informações seriam mais concretas, certas. Orientações que talvez, nós como mães, não tivemos.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Promover a divulgação dos programas já existentes

#### Documento

##### Arquivos\P11

Não		0,0089	1			
				1	ESSV	08/03/2022 22:13

era bom, na minha forma de ver as coisas, que isso fosse fomentado no pré-parto, ou seja, que fosse falado isso. Porque muitas das mães nem sequer sabem que isso existe; não sabem que isto pode fazer a diferença na forma como nós cuidamos dos nossos bebês.

##### Arquivos\P14

Não		0,0059	1			
				1	ESSV	09/02/2022 18:30

deveria ser mais divulgado e que, de preferência, todo o local tenha porque aqui em Portimão, quando eu fiz o curso pré-parto, eu não fiquei sabendo. Ninguém me falou nada desse curso pós-parto

##### Arquivos\P7

Não		0,0035	1			
				1	ESSV	09/07/2022 16:29

tentar vender o curso pós parto nesse sentido [como um momento importante de partilhas].

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Promover o desenvolvimento dos PRPP

#### Documento

##### Arquivos\P11

Não		0,0023	1			
				1	ESSV	09/02/2022 18:32

honestamente eu acho que devia haver mais locais onde frequentar.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0160	1	1	ESSV	09/02/2022 18:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Eu acho que lá até não tinha muito mais a melhorar, porque aquilo era um ambiente muito informal, muito tranquilo, muito bom. Acho que era suficiente, acho que se houvesse em todo lado já era suficiente, o problema é não haver.

### Arquivos\\P14

Não		0,0028	1	1	ESSV	09/02/2022 18:26
-----	--	--------	---	---	------	------------------

que haja acesso a todas as mães, que realmente exista esse programa em todas as regiões.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Que seja realizado noutros locais, que não um CS Documento

#### Arquivos\\P11

Não		0,0272	1	1	ESSV	08/03/2022 21:42
-----	--	--------	---	---	------	------------------

parece-me sempre estranha a gente ter que recorrer a um centro de saúde para o fazer. Devia haver outros locais, e quando digo outros locais, sei lá... a maternidade, mesmo em termos de espaços recreativos, sei lá uma coisa que não fosse obrigatoriamente no centro de saúde porque vejamos: nem todas as mães acabam por poder frequentar nas horas normais de abertura de um centro de saúde. Isso é logo um aspecto. Segundo aspecto é que para os pais acompanharem as mães é completamente impensável praticamente, porque a maior parte das aulas acontecem todas no período da manhã, à exceção desta onde eu frequentava. Digo isto porque eu cheguei a ir ao Centro de saúde [onde pertencia] para fazer o curso de massagem, porque o fiz lá, e via-se totalmente a diferença... só as mães é que iam.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Sugestões de melhoria que propõem\Selecionar convenientemente as temáticas que fazem mais sentido em cada um dos programas Pré ou Pós-Parto Documento

#### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P3

Não		0,0648	3	1	ESSV	08/03/2022 23:17
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Apesar de termos abordado no pré-parto, no pós-parto acho que [o tema sobre posturas corretas] seria uma coisa importante a abordar,

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

2      ESSL      08/03/2022 20:34

fazendo um programa um bocadinho mais estruturado, abordando aqueles temas que falamos que são muito abordados durante a gravidez, mas que no pós-parto são um bocadinho negligenciados e que são fundamentais: a questão do sono da alimentação, do exercício físico, e que.. pronto, eu acho que poderiam ser aqui incluídos.

3      ESSL      09/02/2022 20:15

no centro de saúde, o programa é mais virado para o pré-parto durante a gravidez, e tem intervenção da colega especialista em saúde materna, tem colaboração de colegas especialistas em saúde infantil, na questão do desenvolvimento de infantil e na prevenção de acidentes no primeiro de vida. Só que isto é tudo feito durante a gravidez.. E durante a gravidez (e no pós-parto imediato também) a nossa cabeça anda mil e um à hora e andamos mais esquecidas e, se calhar, isto numa fase mais posterior com 4, 5, 6 meses pós-parto, esta informação poderia entrar melhor. Ali com 3- 4 meses, já a criança não necessita de estar tão em casa, já pode sair mais e vir, as mães andam com as crianças ao colo. São várias vertentes que são importantes e que cada um fala daquilo que sabe (e bem!) mas que se complementam. Mas é sempre muito centrado no pré parto e no pós-parto esse facto falha redondamente.

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não      0,0163      2

1      ESSL      08/03/2022 23:17

[Não se falou especificamente do choro] Isso penso que foi abordado nas aulas de preparação para o parto embora que pronto, é isso... quando não se tem um bebé é completamente diferente.

2      ESSL      08/03/2022 23:17

[O choro Até devia ser um tema do programa pós-parto] Não digo que sejam não abordados no pré parto, mas realmente, há temas que uma pessoa nem valoriza porque...[só fazem sentido, quando sentimos as dificuldades]

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas ao RN\\Amamentação

#### Documento

### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não      0,0047      1

1      ESSL      09/02/2022 17:58

O que eu senti que me ajudou mais foi o da amamentação. Embora não tivesse grandes expectativas em relação ao tema.

### Arquivos\\P10

Não      0,0071      1

1      ESSL      09/02/2022 17:53

A amamentação, em que eu estava com mais dificuldade na altura.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P13

Não		0,0010	1	1	ESSV	09/02/2022 17:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A amamentação.

### Arquivos\\P14

Não		0,0037	1	1	ESSV	09/02/2022 17:56
-----	--	--------	---	---	------	------------------

[Foi muito significativo o tema da] Amamentação, porque eu tive muitos problemas com a amamentação, foi muito importante

### Arquivos\\P9

Não		0,0021	1	1	ESSV	09/02/2022 17:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Gostei muito da amamentação

## Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas ao RN\\Como extrair e conservar o leite materno Documento

### Arquivos\\P7

Não		0,0138	1	1	ESSV	09/02/2022 16:50
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Foi [muito útil] porque eu estava com muitas dúvidas acerca de como é que ia fazer isso tudo, e estava a precisar de uma orientação, para me organizar, no processo de, um dia para o outro praticamente, deixar de estar em casa e trabalhar com um miúdo na creche. Isto é, o que é que eu fazia com a bomba? Onde é que eu ia guardar o leite fora de casa?

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Cuidar do bebê

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não	0,0031	1		1	ESSV	09/02/2022 18:00
-----	--------	---	--	---	------	------------------

também [considereei muito significativo o tema]do bebê, do cuidar do bebê.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Dar colo ao RN

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não	0,0133	1		1	ESSV	28/02/2022 12:38
-----	--------	---	--	---	------	------------------

O colo foi uma questão muito importante porque eu venho de uma família que também tem a tradição de, muitas vezes, achar que você está mimando demais. Que você dar colo é uma coisa negativa. Então no meio dessa sensação de se estar cumprindo com a sua função de ansiedade de medo você se questiona “Será que eu estou fazendo a coisa certa? Será que eu estou indo pelo caminho certo?” Então falar sobre isso foi muito bom, me confortou.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Estratégias para alívio de cólicas

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não	0,0017	1		1	ESSV	09/02/2022 17:58
-----	--------	---	--	---	------	------------------

massagem para as cólicas

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Arquivos\\P11

Não		0,0042	1	1	ESSV	09/02/2022 17:54
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Para mim uma das coisas mais importantes foram muito dos ensinamentos em termos de posicionamentos, por causa das cólicas,

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas ao RN\\Estratégias para evitar que o bebê regurgite Documento

#### Arquivos\\P11

Não		0,0160	1	1	ESSV	09/02/2022 16:44
-----	--	--------	---	---	------	------------------

SPEAKER2 19:40 Era um assunto que gostava de ter visto desmitificado e ela [a enfermeira] teve esse cuidado e eu identifiquei, ou seja, ela disse quais os alimentos que nós poderíamos retirar da alimentação e efetivamente eu retirei-os e o (nome do Filho) reduziu drasticamente... que o (nome do filho) bolsava imenso. Numa fase inicial foi muito complicado porque ele bolsava mesmo muito. E ela deu algumas dicas que fizeram toda a diferença na minha alimentação.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas ao RN\\Influência da Alimentação materna no RN Documento

#### Arquivos\\P11

Não		0,0076	1	1	ESSV	09/02/2022 17:55
-----	--	--------	---	---	------	------------------

Também a desmitificação daquela ideia de que não há alimentos que alterem o leite da mãe. Que isso é mentira... Alimentos que possam provocar mais dano no bebê... bolsar, não bolsar, alteração de comportamentos...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Introdução alimentar

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0123	1	1	ESSV	09/02/2022 17:57
-----	--	--------	---	---	------	------------------

a introdução alimentar que eu já tinha escolhido fazer a introdução pelo BLW que é o Baby Lead Weaning, onde a criança orienta o desmame. Eu tinha escolhido esse tipo de introdução alimentar e eu sabia que a enfermeira do posto que me atendia desconhecia esse assunto e eu jamais poderia falar com ela sobre isso porque ela já tinha falado para eu dar papinha, sopinha e não era isso que eu queria.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Massagem ao RN

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0011	1	1	ESSV	09/02/2022 17:58
-----	--	--------	---	---	------	------------------

A massagem do RN

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas ao RN\Segurança do RN

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0086	1	1	ESSV	09/02/2022 17:59
-----	--	--------	---	---	------	------------------

E foi a da segurança no carro, porque, realmente eu fiquei surpreendida (e ainda bem que fui, foi muito importante) porque havia coisas que eu não sabia mesmo. E, às vezes, cometemos erros que não sabemos.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
<b>Arquivos\\P9</b>						
Não		0,0037	1	1	ESSV	09/02/2022 17:59

também da segurança no carro, e também o banho.

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas ao RN\\Slings

#### Documento

##### Arquivos\\P7

Não		0,0075	1	1	ESSV	09/02/2022 18:00
-----	--	--------	---	---	------	------------------

outro que eu também gostei bastante foi nós treinarmos ou falarmos sobre o enviar os bebês nos "slings", nos panos, que é uma abordagem que a enfermeira Amélia também faz e que eu fiquei fã

### Códigos\\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\\Temáticas mais significativas relativas às mães\\Como devem as mães gerir o seu sono

#### Documento

##### Arquivos\\ENTREVISTAS\\P4

Não		0,0066	1	1	ESSV	09/02/2022 16:54
-----	--	--------	---	---	------	------------------

o curso foi benéfico no sentido de perceber as estratégias para melhorar os hábitos de sono, mas não posso dizer que os apliquei muito porque não me era possível

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Diástase abdominal

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0059	1			
				1	ESSV	10/02/2022 18:40

também a musculatura abdominal tendo em conta que havia senhoras com diástase abdominal

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Postura da mãe durante a amamentação

#### Documento

#### Arquivos\P5

Não		0,0036	1			
				1	ESSV	27/02/2022 00:33

[O mais significativo] Talvez a postura na amamentação, a postura da mãe na amamentação.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Recuperação do corpo da mulher

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0138	2			
				1	ESSV	09/02/2022 16:58

Não sei se era por eu ser da área, [o tema que considerei mais significativo] era o corpo, como é que ía voltar a ficar, como é que podíamos reagir com o nosso corpo, como é que ele estava, e eu que tinha tido uma cesariana senti-me sempre muito bem, mas falava-se muito do corpo

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	09/02/2022 16:58
--	--	--	--	---	------	------------------

Fazíamos muitos exercícios e danças e coisas assim

---

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Recuperação dos músculos do pavimento pélvico

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0033	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	10/02/2022 18:40
--	--	--	--	---	------	------------------

Exercícios para fortalecer a musculatura pélvica

---

#### Arquivos\P12

Não		0,0055	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	10/02/2022 18:46
--	--	--	--	---	------	------------------

36:23 [O mais significativo foi]A questão da recuperação dos músculos pélvicos: explicar-nos o que é que acontece, como é que eles funcionam, como é que nós os podemos trabalhar ao longo de toda a nossa vida.

---

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Recuperação dos músculos do pavimento pélvico\Consciencialização que a prevenção da incontinência urinária é possível

#### Documento

#### Arquivos\P12

Não		0,0216	1			
				1	ESSV	27/02/2022 00:18

[O mais significativo foi]A questão da recuperação dos músculos pélvicos: explicar-nos o que é que acontece, como é que eles funcionam, como é que nós os podemos trabalhar ao longo de toda a nossa vida. Isso marcou-me especialmente porque eu lembro-me, por experiências de familiares, de uma avó minha que faleceu já há muitos anos, e que eu a ouvia comentar que, realmente, tinha uma grande flacidez e tinha a vergonha que está inerente, e aquela aceitação do “pronto, eu também já tenho esta idade... É normal, tive não sei quantos filhos...” Talvez por isso, e também a minha mãe, que houve ali uma altura que teve alguma incontinência urinária, que depois recuperou, a história dos exercícios, foi uma coisa que me marcou e que eu pensei que agora quando envelhecer, isto afinal é uma coisa que é reversível.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Recuperação dos músculos do pavimento pélvico\No tratamento das perdas urinárias

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não		0,0052	1			
				1	ESSV	10/02/2022 18:50

Para mim eu acho que foi a parte do fortalecimento da musculatura pélvica que em ajudou nas perdas urinárias.

#### Arquivos\P12

Não		0,0110	1			
				1	ESSV	15/02/2022 23:18

Também nos pedia, muitas vezes, também foi uma coisa que me ficou, foi ele nos pedir para falarmos, principalmente, com as pessoas mais velhas que conhecêssemos, da nossa família, por exemplo, mães, avós que ainda tivéssemos, tias, no sentido de explicar que, muitas vezes, a perda urinária, por falta de um por falta de tensão, digamos assim, do períneo portanto, por flacidez do períneo, não é uma coisa normal.



Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas mais significativas relativas às mães\Retomar a atividade sexual

#### Documento

#### Arquivos\P8

Não		0,0289	2			
				1	ESSV	16/02/2022 00:06

O mais significativo foi o de reiniciar a vida sexual. Se calhar o que ocupou mais tempo foi a recuperação física. Mas se calhar aquele que ficou mais marcado e me deixou a pensar mais foi a parte da iniciação da vida sexual.

				2	ESSV	10/02/2022 19:05
--	--	--	--	---	------	------------------

foi importante porque eu percebi que eu tinha de a trabalhar [a libido] já que ela não aparecia sozinha. Tinha de tentar promover a vida em casal e para tentar que a libido voltasse e que voltássemos a ter uma vida sexual. E até aí não tinha pensado muito nisso.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\Não sentiu falta de nenhum tema em particular

#### Documento

#### Arquivos\P12

Não		0,0191	1			
				1	ESSV	09/02/2022 16:20

38:05 Nós, às vezes, comentávamos. Da segunda vez eu percebi, até na maternidade, que o pós-parto é muito diferente para toda a gente, que no pós-parto muita coisa pode correr mal. Se nos forem explicar isso, se calhar depois de ter o primeiro filho já não queremos mais nenhum. Às vezes, a ignorância, a nossa inocência, digamos assim, em relação a muitos assuntos, é boa. porque se não passamos por eles, também não precisamos de saber mais. Portanto, não houve assim nenhuma ...havia mães com todo o tipo de experiências, umas melhores, outras piores, mas se calhar mas não houve assim nenhum assunto que me fizesse especialmente falta. Pelo contrário, eu percebi que muitas vezes, a inocência é a nossa maior aliada.

#### Arquivos\P8

Não		0,0108	1			
				1	ESSV	09/02/2022 16:21

acho que não houve assim nenhum tema que não me tivesse ficado por esclarecer até porque, lá está, quando nós vamos tendo alguma dúvida tínhamos á vontade para colocar, por isso não...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por conselheira de amamentação

#### Documento

#### Arquivos\P9

Não		0,0096	1			
				1	ESSV	08/03/2022 21:56

Falar da separação dos filhos quando começam a ir à creche ou como manter a amamentação quando se regressao ao trabalho.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por conselheira de amamentação\Alterações emocionais do puérperio

#### Documento

#### Arquivos\P14

Não		0,0176	1			
				1	ESSV	03/02/2022 20:32

Nesses cinco meses não calhou de ter falado, por exemplo, no puerpério, nas questões hormonais, o quanto mexe... porque foi tão novo tudo que a minha mãe, quando ela esteve aqui, falou diversas vezes “minha filha mas você é uma pessoa tão forte, tão guerreira, tão batalhadora, e assim desse jeito...” Eu vivia chorando e eu dizia “Não vou dar conta”... Foi um susto para mim também porque foi uma confusão emocional muito grande. Então eu acho que o assunto “puerpério”, as questões emocionais que tudo isso mexe e que envolve, é um assunto que precisa ser mais conversado.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por conselheira de amamentação\Exercícios de recuperação pós-parto

Documento

Arquivos\P14

Não		0,0015	1			
				1	ESSV	25/02/2022 08:56

Não fazíamos exercícios de recuperação pós-parto.

Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por conselheira de amamentação\Massagem ao RN

Documento

Arquivos\P14

Não		0,0032	2			
				1	ESSV	21/02/2022 22:01

Não isso não foi um assunto [a massagem do bebê]

				2	ESSV	21/02/2022 22:01
--	--	--	--	---	------	------------------

Mas eu acho que [a massagem do RN] é um tema interessante

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por conselheira de amamentação\Planeamento familiar**

Documento

Arquivos\P14

Não		0,0020	1			
				1	ESSV	25/02/2022 08:54

eu tive essa orientação [do planeamento familiar] do centro de saúde

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por enfermeiros\Diminuição da libido no período pós-parto**

Documento

Arquivos\ENTREVISTAS\P5

Não		0,0071	1			
				1	ESSV	15/02/2022 22:52

E por acaso ninguém focou isso lá [a diminuição da libido por cansaço], não... Mas eu descobri sozinha! (risos) E a conversar com outras colegas que já foram mães e assim.

**Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por enfermeiros\Estratégias para facilitar a vida da mãe**

Documento

Arquivos\P7

Não		0,0159	2			
				1	ESSV	09/02/2022 19:15

o que eu sugeri na altura só era um bocado, talvez genérico demais, foi fazer uma aula ou um apanhado de uma aula de técnicas que tornassem a nossa vida mais prática, mais leve, digamos assim. Por exemplo o caso dos panos é uma ideia, mas se calhar outras ideias.

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

				2	ESSV	09/02/2022 19:15
--	--	--	--	---	------	------------------

nós precisamos disso [de dicas práticas para se viver em casa com um bebê], nós enquanto mães precisamos de ganhar tempo para nós próprias.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por enfermeiros\Estrategias para uma transição saudável para a parentalidade

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P4

Não		0,0070	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	09/02/2022 16:23
--	--	--	--	---	------	------------------

gostava que tivesse sido abordado as estratégias emocionais que nós, mães, às vezes temos de conseguir desenvolver para nos adaptarmos para fazer esta transição de papeis.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por enfermeiros\Patologias frequentes na infância

#### Documento

#### Arquivos\P10

Não		0,0071	1
-----	--	--------	---

				1	ESSV	09/02/2022 16:18
--	--	--	--	---	------	------------------

estava aqui a pensar em patologias, viroses, infeções da pele...

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por enfermeiros\Sono

#### Documento

#### Arquivos\P13

Não	0,0058	2			
			1	ESSV	03/02/2022 19:02

Se calhar uma abordagem mais específica do sono do RN.

			2	ESSV	03/02/2022 19:02
--	--	--	---	------	------------------

Sim, aprofundar um bocadinho.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por fisioterapeutas

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não	0,0163	2			
			1	ESSV	08/07/2022 22:17

Eles [os fisioterapeutas] não têm esse tipo de conhecimento [sobre saúde mental do pós parto, sobre sexualidade, até mesmo em relação à higiene íntima no pós parto].

			2	ESSV	08/07/2022 22:16
--	--	--	---	------	------------------

Temas que não foram abordados, ou foram abordados de uma forma superficial

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não	0,0168	2			
			1	ESSV	08/07/2022 22:17

[Relativamente ao RN] eles [os fisioterapeutas] só falam da massagem ao bebé.

			2	ESSV	08/07/2022 22:17
--	--	--	---	------	------------------

Havia abertura para falar de tudo, abertura havia. Nem sempre a resposta seria aquela que pretendia, mas havia a facilidade de "olhe, eu não sei mas entretanto hei-de falar cm o colega da preparação [para o nascimento, enfermeiro] e da próxima vez falamos sobre o assunto".

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por fisioterapeutas\Amamentação

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0068	2			
				1	ESSV	08/03/2022 00:21
Poucos [contributos na área da amamentação						
				2	ESSV	08/03/2022 00:21
só tivemos uma aula sobre amamentação, mas muito reduzido.						

#### Arquivos\P12

Não		0,0035	1			
				1	ESSV	08/03/2022 00:33
[não falámos de questões relacionadas com dificuldades na amamentação], no nosso programa, totalmente ministrado por um fisioterapeuta]						

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por fisioterapeutas\depressão pós-parto

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não		0,0115	1			
				1	ESSV	10/01/2022 19:47
E acho que há pequenas coisas que são importantes para nós mantermos alguma sanidade mental, nomeadamente, falármos de estratégias para evitarmos a depressão pós parto.						

Agregar	Classificação	Cobertura	Número de referências de codificação	Número de referência	Codificado por iniciais	Modificado em
---------	---------------	-----------	--------------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por fisioterapeutas\Posturas corretas

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P3

Não	0,0157	2
-----	--------	---

1	ESSV	08/03/2022 23:03
---	------	------------------

já que falávamos com fisioterapeutas na parte das posturas porque a amamentação depois de muito tempo começam as dores nas costas, porque a postura pode não ser a mais correta.

2	ESSV	08/03/2022 23:03
---	------	------------------

as posturas que vamos fazendo de forma incorreta, ou porque estamos mais cansadas ou porque dormimos de qualquer maneira, o que ajudaria na recuperação.

### Códigos\3 O OLHAR DAS MÃES QUE PARTICIPARAM EM PROGRAMAS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO\Temáticas não abordadas\No programa ministrado por fisioterapeutas\sexualidade pós-parto

#### Documento

#### Arquivos\ENTREVISTAS\P1

Não	0,0111	2
-----	--------	---

1	ESSV	10/01/2022 19:35
---	------	------------------

Terá sido introduzido mas falaram apenas de uma forma superficial, que eu acho importante que é a sexualidade no pós-parto.

2	ESSV	10/01/2022 19:35
---	------	------------------

Acho que falaram de uma forma leviana.