



O programa Primeiríssima Infância é uma iniciativa que tem o objetivo de melhorar a qualidade de atendimento às gestantes e às crianças até os 3 anos de idade. O programa busca mobilizar a prefeitura, os profissionais e a comunidade para a importância dos primeiros anos de vida.

Programa Primeiríssima Infância. Vale uma vida toda.
E uma nova cidade.

Este folheto pode ser reproduzido livremente.
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: www.fmcsv.org.br

Para mais informações, procure os serviços de Saúde, Educação ou Assistência Social de sua cidade.

O papel do pai

1

Dar apoio emocional à nova mãe, que pode se sentir insegura para desempenhar sua função materna.

2

Mostrar ao bebê que existem outras pessoas no mundo além de sua mãe.

3

Ensinar a criança que a mãe não é só dela. Que é preciso dividir sua atenção de vez em quando, evoluindo de uma extrema dependência para sua independência relativa.

4

Para a criança, seu pai é um herói, uma fortaleza. E ela deposita nele seus sonhos de crescimento e o desejo de ser como ele (para os meninos) ou encontrar alguém como ele para ter como companheiro (para as meninas).

5

Ser uma figura de autoridade dentro da casa: se o bebê percebe que a mãe e o pai se respeitam, aprenderá que existem regras de convivência que precisam ser obedecidas.

O pai deve **ajudar nos cuidados com o bebê** e dar **apoio** à mulher, principalmente, nos **primeiros meses**, quando ela ainda está **insegura** quanto à sua nova **função materna** e **exausta** com os cuidados com o **recém-nascido**.

Manual do pai presente

- Acompanhar a mulher nas consultas do pré-natal, conhecer o médico que acompanhará o parto e, depois, o profissional de saúde que vai cuidar do bebê.
- Estar presente no parto e apoiar a mãe nesse momento tão especial.
- Tirar a licença-paternidade (normalmente de cinco dias) para aproveitar os primeiros dias do bebê em casa, ao lado da mãe e, sempre que possível, programar as férias para o primeiro mês do bebê.
- Acompanhar e incentivar a amamentação, estando ao lado da mãe nesse momento. Também pode ajudar fazendo o bebê arrotar ou trocando as fraldas.
- Ajudar nas tarefas da casa.



O papel do pai

Ele faz parte da família e precisa participar



Não é a mamãe

Pai, marido e fonte de carinho

Dar à luz a uma criança é experiência única, intensa e que também representa uma carga emocional muito grande para a mulher. São muitas mudanças (no corpo, na casa, na família, na cabeça...) e tantas novidades, que pode ser difícil para a nova mãe lidar com seus medos e inseguranças sozinha. Ela precisa de atenção e de um “colinho” de vez em quando. Poder falar de seus sentimentos de alegria e de medo com o parceiro e sentir-se acolhida por ele nessas horas faz toda diferença: ameniza a carga de intensa responsabilidade que acompanha o prazer de ter um bebê sob seus cuidados. E é fundamental que o pai saiba da importância de desempenhar esse papel, desde a gestação.

Pai também é gente

Para que o pai consiga oferecer carinho e compreensão à nova mãe, ele próprio precisa estar tranquilo em relação ao seu novo papel. Por isso, deve se sentir útil desde o início, para a mãe e para a criança. Ficar com o bebê enquanto a mãe dá uma saidinha, trocar a fralda, dar banho, ninar... Ajudar nos cuidados com o bebê é uma maneira de o homem satisfazer suas aspirações maternais - que, sim, existem! Participar do dia a dia do filho permite ao pai que aprenda como lidar com novas rotinas e aproxima-o afetivamente da criança.

Muita calma nessa hora

Quando o bebê nasce, sua ligação com a mãe é tão forte que mãe e filho são quase como um só corpo. Uma relação de fusão que geralmente dura até os 3 meses de vida do bebê. Esse período exige maturidade emocional do pai: é difícil aceitar o fato de que o filho recém-nascido é a prioridade da mãe nos primeiros meses. É preciso compreensão e paciência, pois essa é uma fase com data marcada para acabar. Disputar a atenção da mãe com o bebê não é o melhor caminho, pois deixará a mulher ainda mais sobrecarregada.

Tem que participar

Se o pai precisa compreender a mãe e o filho nos primeiros meses de vida, a mulher também deve ter sensibilidade para perceber que o pai quer desempenhar seu papel nessa história - e não ficar só como espectador de uma relação intensa de amor entre mãe e bebê. Uma maneira de ajudá-lo a não ceder ao ciúme e não se sentir rejeitado é pedir o auxílio dele, dando oportunidade e espaço para que se sinta parte dessa nova família. Para o bebê, a entrada do pai também tem um significado. Se a mãe abre espaço a um “outro”, o bebê percebe que existem outras pessoas além de sua mãe. Percebe também que, às vezes, terá de dividir a mãe com essas outras pessoas. Aprende, então, que o mundo é cheio de regras e limites - a base essencial para suas relações futuras.

Compreensão, apoio e carinho: três palavras que devem fazer parte do vocabulário do pai sempre, mas, principalmente, durante a gravidez da mulher e os primeiros meses de vida do bebê. A presença do pai é fundamental para a mulher sentir-se segura a exercer seu novo papel e para mostrar ao bebê que a vida vai muito além do contato com a mãe. O exercício da paternidade é muito gratificante.

Chamando a mulher de volta

Durante as primeiras semanas de vida do bebê, mãe e filho estão muito ligados. Mas isso não irá se estender eternamente. A partir do 3º mês, está na hora de a mãe lembrar que também é mulher, amiga, esposa e tem outras necessidades que não podem ser supridas apenas pela relação com a criança. Nem sempre é fácil, porque o filho exerce um fascínio sobre a gente. Mas, é aí que entra o pai, chamando a mulher de volta aos outros papéis que ela costumava desempenhar antes de se tornar mãe. Esse processo de retomada da vida é importante não só para a mulher e o marido, mas para o próprio filho, que precisa perceber que a mãe não é só sua. Quando o pai não vive com a mãe, ele também pode e deve participar. Ser pai é uma experiência maravilhosa, que independe da relação conjugal com a mãe.