REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.21 - JULHO / AGOSTO 2019

Junto da mamãe Gláucia, Caio não demonstra muita animação com a espera da irmãzinha Clara.

CIÚMES ENTRE IRMÃOS

Como lidar com o ciúme do irmão mais velho

- ENTREVISTA: Empoderando mães e pais para a amamentação
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Bullying é coisa séria
- UNIVERSO DO BRINCAR: Uma simples volta no quarteirão pode ser uma ótima brincadeira.

Celebre com o Carrossel!!!

Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita

CARROSSEL

BUFFET INFANTIL

Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

|31| 3653-5676 **|31| 99856-7757**

contato@buffetcarrossel.com.br | www.buffetcarrossel.com.br

carrosselbuffetinfantil **carrossel_buffet_infantil**

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Comercial:

comercial1@revistamommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Aninha Ataíde
Cynthia Landim
Iris Teixeira
Malu Reis
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Renata Lott
Vanessa Cardoso

Capa:

Foto: Sheyla Pinheiro

Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial 4
Cartas 5
Entrevista 6
Palavras que alimentam 12
Universo do Brincar 14
Capa: Ciúmes entre irmãos 16
Pedacinhos das Mommys 21
Mommys em cena 22
Brincar com Estilo 25
Tempo de Celebrar 27
Adolescência na real 29
Aconteceu no Mommys 32
Perfil Mommy 34

EDITORIAL

Agosto, mês dos pais, e a Revista Mommys presta uma homenagem a estes que são os nossos supercompanheiros e heróis dos nossos filhos!

Além disso, a revista está recheada de coisas boas e informação útil. Na capa trazemos a questão enfrentada pela maioria das mães de dois ou mais: como lidar com o ciúme do irmão. Falamos também sobre o bullying, empoderamento de pais e mães em prol da amamentação e a nossa minicolunista traz uma dose extra de fofura no seu relato de férias.

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

Tá linda demais!!! Estamos muito felizes com o carinho!!

Thyssiana Massahud

A edição está incrível! Excelentes matérias!

Fabiana Carone

Está muito maravilhosa essa revista!

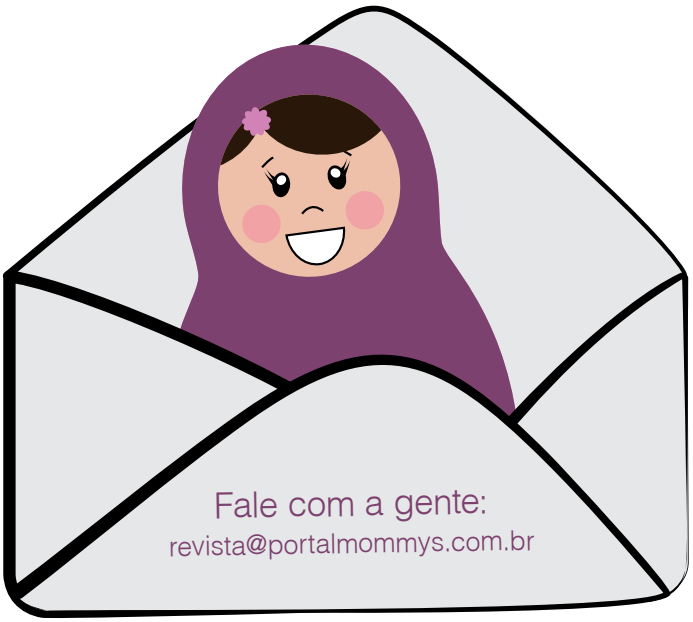
Viviane Calixto

Ficou linda demais!

Fabiana Domingues

Eu acho bem alegre e envolvente o Chá revelação, só não curto a ideia de ser rosa e azul as cores determinantes dos sexos. Quando pesquiso a respeito só vejo essas cores.

Jana Lacerda



AGOSTO DOURADO

Entenda a importância do empoderamento de mães e pais para a amamentação.

Você sabia que o mês de agosto é dedicado à amamentação? O "Agosto Dourado" foi criado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e simboliza uma campanha social pela maior consciência de pais e mães quanto à importância do leite materno na alimentação dos bebês. Por esse motivo, nesta edição, você confere uma entrevista exclusiva com Cynthia Landim, enfermeira e sócia proprietária da Cuidar&Crescer, falando mais sobre o tema da campanha deste ano e esclarecendo algumas dúvidas sobre a importância do aleitamento materno.

Estamos no Agosto Dourado e o slogan escolhido para a campanha deste ano foi "Empoderar mães e pais, favorecer a amamentação: hoje e para o futuro!". Como você acredita que esse empoderamento pode influenciar na amamentação?

Empoderamento é uma palavra muito falada atualmente... Empoderamento feminino, social, profissional e, este ano, esse conceito veio relacionado à amamentação, na campanha mundial de aleitamento materno proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Neste contexto, o empoderamento vem para reforçar a dignidade, a vontade e o direito da mãe em amamentar e também o envolvimento do pai na amamentação, como um parceiro, afinal, ele é o pai!

Quando mãe e pai entendem que os cuidados com o bebê (e a amamentação é um desses cuidados) são de responsabilidade dos dois, compartilhando o trabalho e o prazer de cuidar e curtir o filho, os primeiros dias do bebê em casa, que são muito cansativos para toda a família, podem ficar bem mais leves! Quando pensamos na amamentação e nos fatores que favorecem à mãe a amamentar, ela ter um apoio, um parceiro realmente envolvido e cúmplice, aumenta muito o sucesso no aleitamento materno.

Você acredita que informação e apoio são fundamentais para o incentivo do aleitamento materno? Por que?

Com certeza! Muitas mães enfrentam dificuldades no aleitamento materno por não terem sido informadas sobre cuidados durante a gravidez, preparo para a amamentação e possíveis dificuldades que podem surgir nos primeiros dias. Sendo assim, com a chegada do bebê e as mudanças na rotina da casa, o cansaço e o despreparo podem potencializar alguma dificuldade e acabar sendo fatores que desestimulam a amamentação.

As mães acabam achando que amamentar é muito difícil e optam por alternativas no sentido de facilitar, mas que podem ser vilões do desmame precoce. Percebe-se também que a rede de apoio dessa mãe (pai, avós, tias e até mesmo a equipe profissional), muitas vezes querendo apoiar e preocupados com o bebê, acabam sugerindo opções que também desestimulam o aleitamento, como complementação com fórmulas artificiais, uso de chupetas e mamadeiras, etc.

Por outro lado, as mães que se preparam durante a gestação, buscam conhecimento através de cursos de gestantes, consultoria, sites com informação segura (existem muitos sites que abordam amamentação, mas nem todos têm publicações com embasamento científico), têm mais tranquilidade e segurança para amamentar. Quando a família é envolvida nas consultas pré-natais, inclusive consulta pediátrica, torna-se incentivadora e apoiadora da amamentação, sugerindo práticas que realmente são positivas e participam de forma bem direta junto à mãe que amamenta.

Qual a melhor forma de se preparar para a amamentação?

A melhor forma de se preparar para a amamentação é buscar informação durante a gravidez, estudando mesmo! Buscar cursos de gestante oferecidos, inclusive gratuitamente, por vários hospitais e maternidades. Procurar ajuda de um profissional para receber orientação sobre cuidados com o bebê, até porque muitas mães de primeira viagem, principalmente, podem ficar inseguras por serem inexperientes em relação a esses cuidados.

Especificamente em relação ao preparo para amamentar, durante a gravidez, sempre que possível, a gestante deve tomar sol, inclusive no mamilo e aréola mamárias. Mais para o final da gravidez, para evitar ingurgitamento mamário (mama empedrada e dura por excesso de leite), pode cobrir a mama com um pano frio molhado ao tomar sol, porque o sol acaba aquecendo a mama e estimulando a produção precoce de leite: cobre a mama e deixa apenas aréola e mamilo expostos. Usar um sutiã adequado, reforçado para sustentar a mama durante a gravidez e amamentação. Beber bastante líquido e ter uma alimentação saudável, principalmente durante a gravidez e lactação.

Qual o papel do pai e da família na amamentação?

APOIAR E INCENTIVAR A MÃE QUE AMAMENTA! Esse é o principal papel do pai e da família. Evitar comentários negativos como “Esse bebê está com fome!”; “Nossa, ele está magrinho...”; “Será que seu leite não está fraco?”. Afinal, a mãe que amamenta precisa de incentivo, ser empoderada, ter autoconfiança e não sofrer pressão por parte da família!

Além disso, enquanto a mãe amamenta, oferecer um copo de água, um chá (afinal, amamentar dá muita sede), colocar o bebê para arrotar, ficar com ele enquanto a mãe descansa, preparar um lanche gostoso e saudável. Realizar também os demais cuidados com o bebê, assumir as tarefas da casa, já que nos primeiros dias tudo isso é muito difícil para quem passou pelo parto. Essas atitudes fazem com que essa mãe sinta-se acolhida, apoiada e feliz em perceber que o pai está tão envolvido quanto ela.

E qual o papel dos profissionais da saúde no incentivo ao aleitamento materno?

Os profissionais da saúde são agentes de promoção do aleitamento materno. Desde o pré-natal até a hora do parto, incentivando, apoiando e percebendo as dificuldades para então orientar de maneira positiva. Tão logo o bebê nasça, na sala de parto, já deve ser estimulado o contato mamãe e bebê, pele a pele e a primeira mamada deve acontecer dentro da primeira hora de vida do bebê. A equipe de saúde pode e deve orientar a mãe e o pai para que as dificuldades que porventura acontecerem, possam ser solucionadas ainda dentro do hospital antes da alta. Nas consultas de controle pediátrico, a primeira geralmente acontece no quinto dia, o pediatra avalia a amamentação, o ganho de peso do bebê e então faz as orientações necessárias.

Como deve ser a alimentação da mãe que amamenta? E como sua rede de apoio pode ajudar nisso?

A alimentação da mãe que está ama-

mentando deve ser bem balanceada, rica em nutrientes, como ferro e vitaminas. Importante conter verduras, legumes, carnes, ovos, grãos e frutas, evitando alimentos com gordura saturada e industrializados. A ingestão de água deve ser bem caprichada! A composição do leite materno é bem rica em água, por isso, a hidratação da mãe é fundamental!

Percebe-se uma certa pressa de algumas mães em voltarem ao peso anterior à gestação e com isso iniciarem dietas restritivas em nutrientes ou valor energético. Melhor ter calma, amamentar (e a amamentação ajuda na perda de peso, pois demanda muita energia da mãe) e alimentar-se de forma saudável.

A família pode ajudar preparando lanches e oferecendo líquidos à mãe que amamenta e incentivando a alimentação saudável dessa mãe.

Caso a mulher tenha alguma dúvida ou queira buscar mais informação sobre a amamentação, qual o profissional mais indicado para auxiliá-la?

A gestante pode procurar informações em sites como da Sociedade Brasileira de Pediatria, fazer junto com o pai cursos de gestante ou casal grávido e cursos de amamentação. Durante o período em que estiver no hospital após o parto, demandar da equipe médica e de enfermagem orientações sobre amamentação, tirando todas as suas dúvidas. Após a alta hospitalar, o pediatra pode orientar a mãe e o pai nas consultas de controle.

Caso tenha maiores dificuldades ou complicações, como fissuras no mamilo, ingurgitamento mamário (mama empedrada), dor para amamentar, dentre outras, pode procurar uma enfermeira ou consultora em aleitamento materno, que têm condições de avaliar individualmente a mãe, o bebê, a mamada e então auxiliar a mãe na amamentação.

Quais os grandes mitos da amamentação que precisam ser desmistificados?

"Passar bucha ou bombril no mamilo o deixam mais resistente para amamentar e diminui a chance de ferimento" – **De jeito nenhum!** Apenas sol é suficiente para preparar o mamilo e aréola mamária para a amamentação.

"A mãe comer determinados tipos de alimentos causa cólica no bebê" – **Não existe nenhuma evidência científica** que determinados alimentos possam causar cólica no bebê. As cólicas nos bebês são normais, acontecem a partir de 15 dias de vida e podem durar até 3 ou 4 meses.

"O leite da mãe está fraco" – **Não existe leite fraco!** O leite materno é padrão ouro para alimentação de bebês. Em alguns casos o volume pode estar baixo. Nesses casos, é importante buscar

alternativas para aumentar a produção de leite. Ao iniciar a alimentação complementar, prevista a partir de 6 meses, é normal diminuir a produção de leite, uma vez que a demanda do bebê será menor.

"Canjica, cerveja preta e sopa de galinha aumentam a produção de leite'

Atenção: a ingestão de bebida alcoólica não é recomendada para lactantes (mães que amamentam). A canjica e a sopa de galinha podem ser ingeridas. São alimentos calóricos, ricos em energia e gordura, além de terem grande quantidade de líquido na composição. Mas é importante que a mãe beba água e tenha uma alimentação balanceada.

Gostaria de deixar algum recado para as Mommys que estão grávidas ou que estão passando por essa fase?

Mommys, amamentar é um direito seu! O leite materno é o melhor alimento para o seu bebê. Chamamos de padrão ouro de alimentação (por isso veio o termo "AGOSTO DOURADO" para o mês de incentivo ao aleitamento materno). Oferece nutrição, imunidade e o mais importante, contato do seu bebê com você.

Nós mães, somos capazes de gerar e alimentar nossos bebês seguramente! Acredite no seu instinto! Procure se informar, não tenha vergonha de pedir ajuda! Durma o máximo que conseguir, descanse, beba muita água, alimente-se bem! Tome banhos demorados (evitando água quente nas mamas), lave e seque os cabelos, use um batom mesmo que clarinho, cuide de você! Afinal, quem se cuida, cuida bem melhor do outro!

Planeje durante a gravidez quem será sua rede de apoio: a vovó, uma empregada, babá, uma tia... Envolva o pai nos cuidados com o bebê. Ele é tão pai quanto você é mãe! Ele não te ajuda, ele participa! E que mommys e daddys sintam-se empoderados para a amamentação!

Cynthia Landim

Enfermeira e sócia proprietária da Cuidar&Crescer. Para mais informações sobre o tema, acesse @cuidar_crescer, no Instagram.

CONHEÇA A VILA MOMMYS!

Consolidado como um espaço de apoio, troca de experiências e superação, o grupo do Facebook Mommys ganhou a sua primeira sede e o local escolhido foi a capital mineira.

A vila Mommys, situada no bairro Ouro Preto, é um local de realização de eventos periódicos relacionados aos sete pilares da maternidade, elaborados por Mariana Bicalho, após uma pesquisa realizada entre os membros do grupo: Carreira; Primeiros Cuidados; Vida Social; Educação dos Filhos; Relacionamento Conjugal; Autocuidado e Gestão do Lar.

A ideia é inserir, também, as profissionais Mommys nesse universo.

Fique por dentro da programação de agosto/setembro da Vila Mommys no site:

portalmommys.com.br

EM CASO DE EMERGÊNCIA, COLOQUE SUA MÁSCARA DE OXIGÊNIO PRIMEIRO

por Hatanne Sardagna

Chega uma hora que a gente para de querer provar quem somos o tempo todo, sabe?

Chega uma idade em que é questão de sanidade mental fazermos o que é melhor para nós mesmas. Nós, mulheres. Nós mães.

Sabe aquela história da emergência no avião, colocar a sua máscara de oxigênio primeiro para depois ajudar quem está ao seu lado?

É isso. Se você estiver sem ar, como ajudar alguém?

Ainda que esse alguém seja seu filho, sua mãe, sua amiga. Coloque a sua máscara primeiro.

Esteja inteira, esteja bem, respire.

E aí sim olhe para o lado.

Assim é na vida, nas relações, na nossa saúde – física e mental.

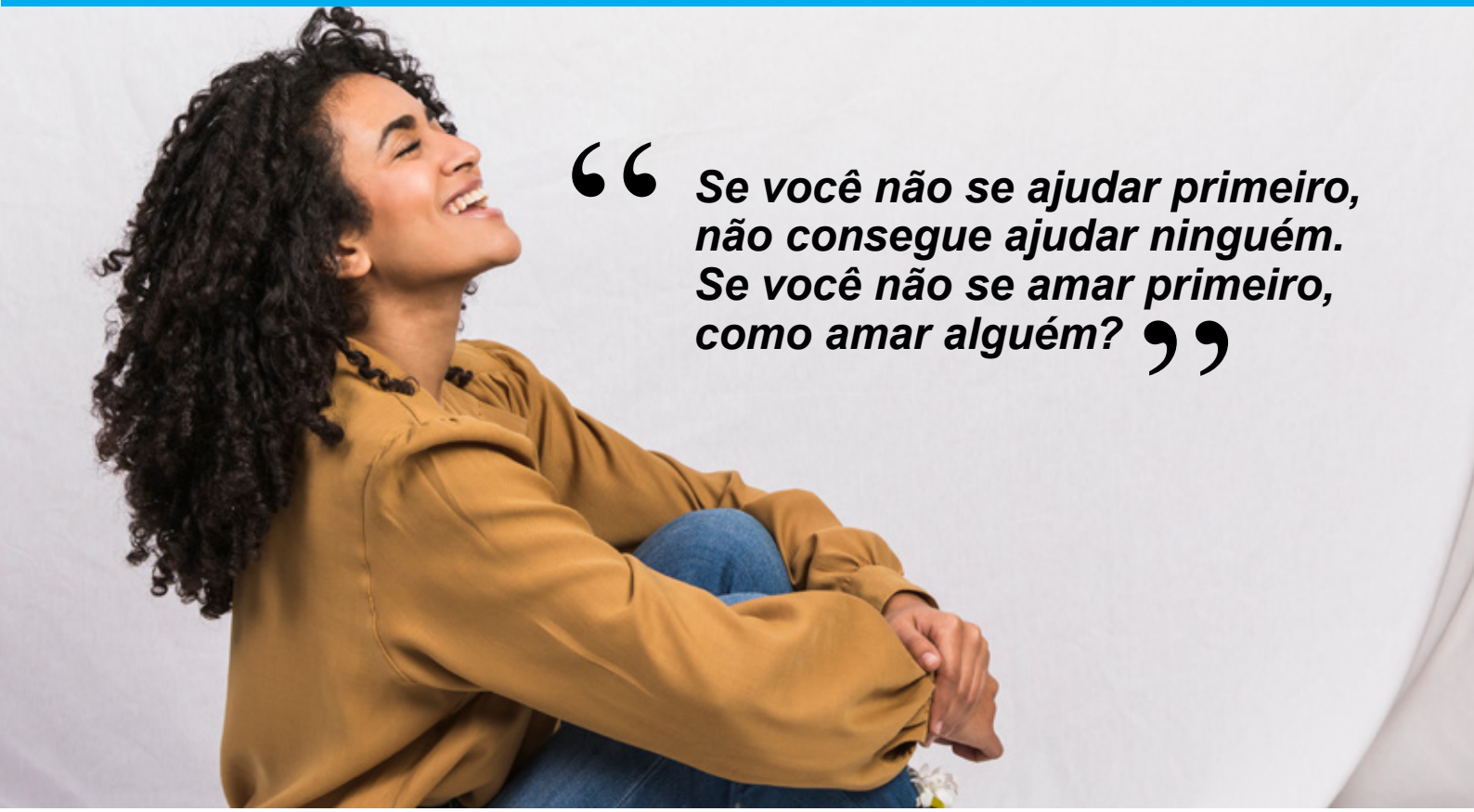
É por você e para você, sabe por que? Porque ninguém mais o fará.

Se você não se ajudar primeiro, não consegue ajudar ninguém. Se você não se amar primeiro, como amar alguém?

A gente esquece, deixa de lado, deixa para depois.

E o custo do cuidado é sempre menor que o custo do reparo. Para tudo na vida, desde levar seu carro ao mecânico até cuidar do nosso emocional.

Pare e respire. Entenda sua realidade e faça uma avaliação de que tudo que nos acontece é, em grande parte, aquilo que permitimos que aconteça.



E realmente chega uma idade que é questão de sanidade mental. E por conta disso, você terá que fazer escolhas. Fazer limpezas.
Arrumar o armário, doar algumas peças. Arrumar a vida, reavaliar relações.

E saiba que fazer o que é melhor para você – e às vezes para sua família – vai incomodar algumas pessoas. Vai parecer egoísmo. E às vezes é mesmo, ser um pouco egoísta também é bom. É autocuidado, é respeito conosco.

Comece hoje, comece agora. Comece aos poucos. Nada é tão sólido que não possa ser desconstruído.

Você é a protagonista de toda essa sua história nesse mundo, como não priorizar as suas necessidades?

O que você tem feito para que não te falte ar?

Lembre-se: sua máscara primeiro.

Hatanne

Mãe do Guilherme. Geminiana, ama fotografia e fala demais. A favor da maternidade real e possível. Sem culpas, sem extremismos. Para lembrar, compartilhar e não transbordar, escreve.

www.facebook.com/enquantomeufilhodorme

QUE TAL DAR UMA VOLTA NO QUARTEIRÃO?

por Malu Reis

Terça-feira, 15:34h, e já esgotamos todas as possibilidades de brincadeira do dia – já brincamos no quarto, na sala, dançamos, pulamos, cozinhamos e lá está a menina cheia de energia e horas a frente até ela dormir. Nessa hora que o repertório ficar escasso, podemos sempre ir brincar lá fora.

Quando saímos com a criança, geralmente, fazemos disso um evento: é programa longe de casa, com carro, mochila, lanche e troca. Demoramos um tempo organizando tudo e ainda convidamos alguma amiga com filho da mesma idade ou esperamos o maridão pra acompanhar (o que restringe esses passeios, normalmente, a fins de semana). E passamos de segunda à sexta assim, enclausuradas no nosso apartamento, sem perceber a riqueza de oportunidade que podemos proporcionar para a criança ali mesmo na calçada.

Na antroposofia, filosofia que se baseia a pedagogia Waldorf, assim como existe um ritmo natural no mundo, isso também desse existir em uma rotina saudável da criança. Estações do ano, dia e noite, ciclos da lua, etc. O mundo é cíclico e traz momentos de introspecção e de expansão. E isso se repete da mesma forma no nosso corpo, através da inspiração e expiração ou na circulação sanguínea, que ora leva oxigênio, ora recolhe as impurezas, no pulsar do coração. O corpo imita a vida em movimentos de dentro e fora. E, por esse olhar, esse ciclo deveria acontecer também na vida da criança: momentos dentro de casa e momentos fora de casa.

Uma rotina natural saudável é aquela que ora a criança pode brincar quietinha, concentrada, conectada a si mesma e ao seu mundo interno e ora pode sair, gritar, correr, pular, absorvendo esse ambiente

> *(...) E passamos de segunda à sexta assim, enclausuradas no nosso apartamento, sem perceber a riqueza de oportunidade que podemos proporcionar para a criança ali mesmo na calçada.*

livre, vivo, amplo que uma saída de casa proporciona. Diariamente.

E aí vem o pulo do gato: não precisamos de um passeio elaborado. Uma volta no quarteirão é mais do que suficiente! Pegar sementes no chão da árvore da esquina, ver cachorros do vizinho que passeiam no mesmo horário, dar boa tarde para o porteiro do prédio ao lado, sentir o vento no rosto, olhar para as nuvens do céu, dar tchau para o ônibus azul que passa, recolher lixinhos que encontra no chão e colocar na sacola plástica, pegar as flores de ipê que formam tapetes na calçada, pertencer na cidade onde vive.

Sair do circuito sala/quarto/tv e expandir para fora, sem companhia pra dividir brinquedos, para disputar um olhar ou muita conversa: só ela e você, sentindo o corpo movimentar, o coração bater e a respiração ofegar nesse caminhar conjunto. Parar e observar sem falar nada quando ela encontra algum tesouro por aí (e pode ter certeza que irão acontecer muitas paradas nesse percurso tão pequenininho). E, quem sabe, até ter a sorte de ver uma formiguinha trabalhar, passarinho pousar ou uma borboleta voar.

O dia passa mais rápido, nós também saímos dessa contenção de criança que já está cansada de ficar presa em casa e também olhamos o céu, sentimos o vento, sorrimos para os transeuntes. Há beleza, vida e cultura no nosso quarteirão!

E ops! Deixa eu correr que a diversão foi tanta que nem vi a hora passar!

Até a próxima edição!

Malu Reis

Mãe da Liz e da Bel e esposa do @musicopai. Encontrou no brincar uma maneira de se comunicar e se relacionar com suas filhas e com o mundo! Além do curso online "Universo do Brincar", possui o Instagram @universodalizebel, em que compartilha sua maternidade e seu olhar sobre o mundo!

Heloísa abraça a irmãzinha Laura e sorri para a foto. Já em casa, o comportamento foi bem diferente por causa dos ciúmes que sentiu.

Como lidar com o ciúme do irmão mais velho?

A chegada de um novo bebê é um misto de alegria e desafio para toda a família, especialmente se o irmão mais velho sente ciúmes

Quando nasce um irmão é comum que os pais (principalmente a mãe) dediquem um pouco mais de seu tempo para o novo integrante da família, que naturalmente demanda atenção e cuidados extras. A chegada desse bebê transforma toda a rotina da casa e a dinâmica do lar e, de uma hora para outra, o filho mais velho, que estava acostumado a ser o protagonista da família, passa a dividir as atenções com o mais novo. E é neste contexto que, inevitavelmente, pode surgir o ciúme.

E foi justamente isso que observou Aline Paiva, mãe de Luiza, de 5 anos, e de Júlia, de 5 meses, depois que a caçula nasceu. “Quando engravidei, mesmo sabendo que era seu desejo, tentamos preparar a Luiza para a chegada da irmãzinha. Conversamos muito, lemos historinhas sobre irmãos, para deixá-la bem à

vontade com a ideia. Mas após o nascimento da mais nova, ela ficou muito arredia, carente e agressiva. Esbravejava dizendo que a vida ficou muito ruim depois que a irmã nasceu, que ninguém a amava mais. Tentou bater na Júlia, disse que a odiava e queria colocá-la pra fora de casa", conta Aline.

Aline com marido e filhas, na comemoração de aniversário da primogênita.

Esta situação também aconteceu na casa de Marcela Nunes, mãe de Maria Eduarda, de 6 anos, do anjo Miguel e de João Gabriel, de 4 meses. Porém, o ciúme da mais velha se manifestou desde a gravidez. "Ela já demonstrava ciúmes desde a barriga, mas era bem controlado. Depois que ele nasceu ficou muito complicado. Ela tinha muita raiva do irmão e chorava de forma descontrolada. Falava que a gente não amava ela mais, que a gente só dava atenção pra ele. Até tentamos comprar alguns presentes, mas ela falava: 'não, eu não quero. Sabe qual o presente que eu quero? A sua atenção'!", lembra Marcela.

De acordo com a psicóloga Rafaela Figueroa, esse sentimento é normal e acontece por vários motivos, dentre eles porque a criança pensa ter perdido o amor dos pais ou se sente preterida após a chegada de seu irmãozinho. Birras, choros por motivos que não chorava antes, tristeza, apatia, podem aparecer como forma de comunicação para algo que está incomodando. Além disso, alguns comportamentos de regressão também podem surgir e quanto mais nova a criança, maior é a possibilidade da mesma regredir por algumas semanas (pedir bico, voltar a fazer xixi na cama ou pedir para usar fralda são alguns exemplos).

Maria Eduarda e o irmãozinho João Gabriel

Porém, apesar de ser um sentimento bastante comum entre os irmãos mais velhos, é preciso se atentar para que esse ciúme não se torne excessivo. A psicóloga explica que "o ciúme pode ser considerado excessivo quando os novos comportamentos apresentados impactam o bem-estar da criança, tais como perda de apetite, sono, tristeza, raiva em excesso ou queda no rendimento escolar. E quando isso acontece, é necessário procurar o auxílio de um profissional. Por isso, é muito importante ficar atento às mudanças comportamentais".

Gloriane Morais, mãe de Heloísa, de 5 anos, e Laura, de 6 meses, percebeu que o ciúme de sua primogênita estava acima do normal quando seu comportamento passou a afetar sua vida escolar. "Inicialmente ela começou a se afastar, depois ficava 'espiando' o que eu estava fazendo com a Laura. Começou a se desentender com as coleguinhas na escola e chegou a relatar que precisava 'defender o espaço dela'. Por fim, me pediu para sair da escola, pois eu ficava mais tempo com a irmã do que com ela", relata. Tudo isto somado à forma bruta de agir com a irmã, fez com que Gloriane buscasse ajuda profissional. Atualmente, Heloísa está fazendo acompanhando psicológico e tem sido bastante positivo. "Ela tem gostado muito, fica ansiosa pelas sessões", conta a mãe de Heloísa e Laura.

Rafaela Figueroa ainda ressalta que nesta fase é muito importante que os pais estejam preparados para diferentes tipos de sentimentos que o mais velho possa expressar. E, caso o ciúme surja, é fundamental que "eles tenham bastante paciência, tratem a situação com muita naturalidade e conversem abertamente com a criança sobre o que ela está sentido, sempre acolhendo-a e confortando-a", afirma a psicóloga.

Gloriane com o marido e as filhas Heloísa e Laura.

Amenizando o ciúme

Para ajudar a criança a entender essa nova fase da família, existem algumas atitudes dos pais e familiares que podem amenizar a situação e fazer com o que momento seja mais harmônico. Para isso, criatividade, afeto e uma dose extra de paciência são fundamentais. A psicóloga Rafaela diz que o ideal é envolver o filho mais velho desde a gestação. "Deixe-o participar do ultrassom, da escolha do nome, enxoval. Caso a criança seja muito pequena, fale assim mesmo, incentive-a

a passar a mão na barriga, mostre bonequinhos e explique que o irmãozinho será daquele tamanho. Ela pode não entender o contexto na íntegra da conversa, mas certamente compreende sua emoção", reforça Rafaela.

Outra estratégia utilizada por Marcela foi fazer com que sua filha mais velha participasse da rotina do bebê (ajudar a trocar fralda, dar banho, escolher a roupa). "Não tem uma receita de bolo. Mas mostrar que você precisa do mais velho pra te dar suporte nessa relação com o mais novo ajudou bastante aqui em casa". Já Aline conta que foi muito importante ter momentos exclusivos com Luiza. "Atender às demandas de sobrevivência do bebê, mas focar o máximo de atenção para o mais velho. É difícil, a vida vira um furacão, mas ele precisa sentir que, embora tenha chegado uma novidade na casa, ele não perdeu seu espaço no coração de seus pais", relata. E Gloriane completa dizendo que paciência e empatia são essenciais, pois "da mesma forma que estamos vivendo um momento de adaptação, temos medos, dificuldades e insegurança, eles também têm e são só crianças".

A boa notícia é que, segundo Rafaela Figueroa, esses comportamentos vão desaparecendo após algumas semanas e, por mais difícil que esta fase possa parecer, ela passa! Para ela, "esse é só o berço para o despertar de uma relação harmoniosa entre irmãos, porque um irmão é parte do que somos, é um prolongamento de nossas vidas e não há medidas para este amor"!

DICAS PARA O MOMENTO DA CHEGADA DE MAIS UM BEBÊ NA FAMÍLIA

Envolva o mais velho desde a gestação. Deixe que o irmão seja um dos primeiros a pegar, a ter contato, acompanhe a rotina. Deixe que ele participe, pois isso fará toda diferença para que ele se sinta importante e pertencente ao processo de acolhimento do irmão que acabou de chegar;

Prepare algo para a chegada do bebê, uma lembrança para os dois que mostre o elo entre irmãos. Seria legal algo que representativo, para que eles se lembrem do vínculo que tem entre eles e com a família. Para isso use a criatividade;

Use e abuse de metáforas para fazer a criança entender que há benefícios em ser mais velho e que será divertido ter um irmão e que ele será um grande companheiro;

Explique que o amor nunca diminui, nunca se divide, apenas se multiplica;

Reserve, pelo menos, trinta minutos do seu tempo para ficar exclusivamente com o mais velho;

Tenha muita paciência caso o mais velho apresente comportamentos diferentes, tentando sinalizar o ciúme. Tenha tranquilidade e acolha os sentimentos dele;

Manter a rotina habitual com o filho mais velho é de extrema importância para que ele perceba que não perdeu seu espaço;

Alguns comportamentos de regressão podem aparecer para chamar atenção e isso é normal. Trate com naturalidade e este comportamento certamente desaparecerá.

Fonte: Psicóloga Rafaela Figueroa Carlos – CRP04/29396

#EUNAREVISTAMOMMYS

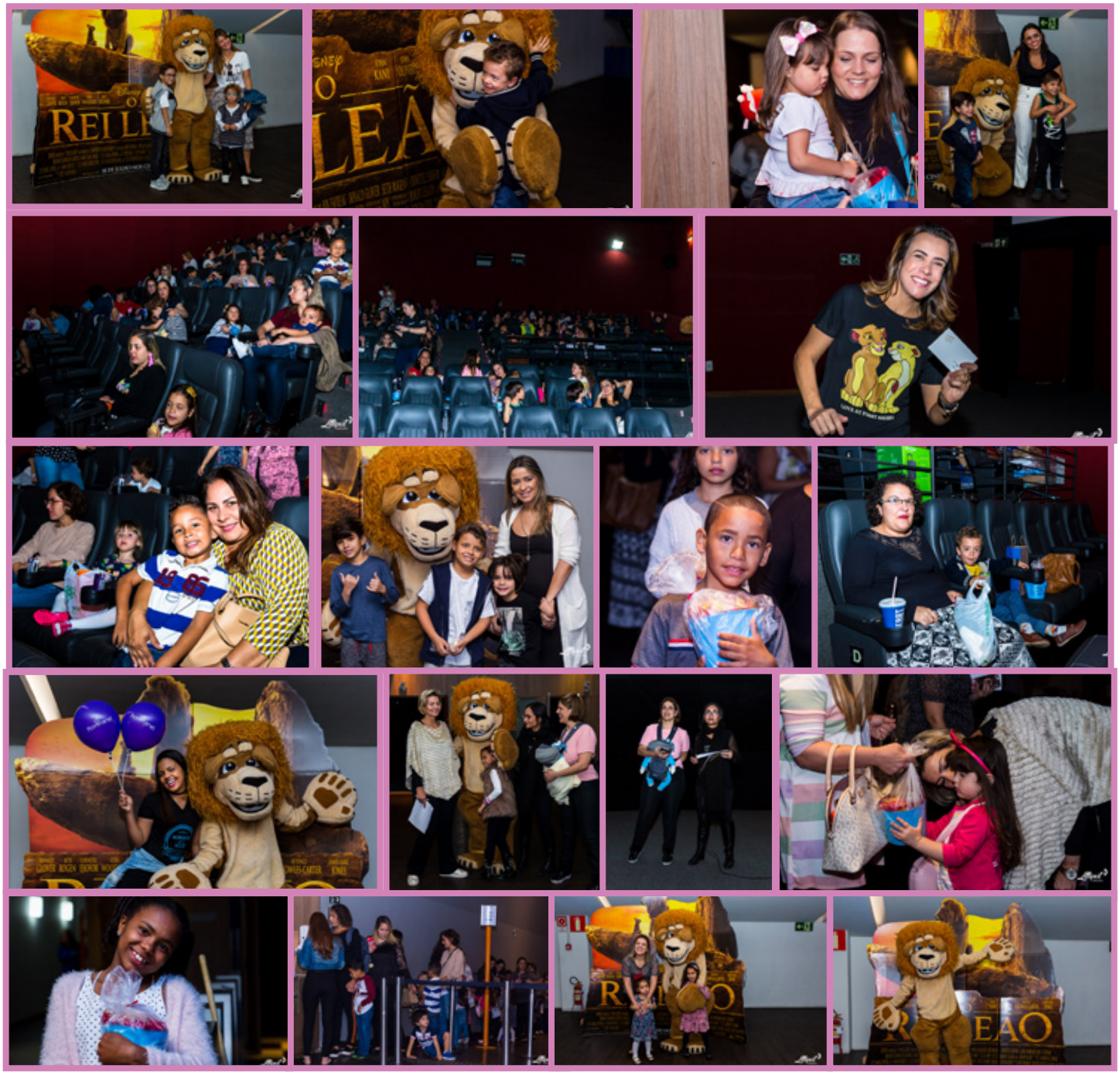
HAPPY HOUR DAS MOMMYS

Data: 27/06/2019. Local: Vila Rica. Fotos: Sheyla Pinheiro

Mais fotos no site: www.portalmommys.com.br

MOMMYS MOVIE (O REI LEÃO)

Data: 28/07/2019. Local: Cineart Boulevard. Fotos: Estúdio Lilliput



Mais fotos no site: www.portalmommys.com.br

MNO SERTANEJO

Data: 07/08/2019. Local: Dome Lounge Bar. Fotos: Juliana Nery

Mais fotos no site: www.portalmommys.com.br

AH, AS FÉRIAS... JÁ DEIXARAM SAUDADES!

Por Helena Mendes

Os filhos de vocês, mommys, aproveitam as férias? Aqui em casa preferimos viajar fora de temporada, então, sempre passamos as férias em BH! Mas nem sempre dá pra viajar também (mamãe sempre fala isso), e por aí?

E sempre vejo mamãe procurando coisas pra gente fazer! Juntas ou não!

O legal é ter um grupo de amiguinhos! Eu tenho vários, filhos de mommys! Sim, minha mamãe conheceu todas as mommys no grupo e eu fiquei muito amiga dos filhos delas! Esses aí das fotos! Meus amigos!

E nas férias aproveitamos pra nos encontrar e comentar que essas mommys são todas iguais, só mudam de endereço! Ahahahaha.

Fizemos vários passeios e um deles foi no Museu (vide fotos). Um programa que incentiva a cultura e é bem divertido! Brincamos ao ar livre, aprendi sobre planetas, estou fera em ver Júpiter no céu e tomar picolé me lambuzando toda com as amigas!

A gente se diverte em qualquer lugar, basta usar a imaginação e estar com amigos! Isso faz toda a diferença. Não precisa daquela viagem cara, ou de ir pra praia. Ficar na nossa cidade também é muito legal e a diversão é garantida!

Colecionei momentos bem legais com minha turminha pra contar na rodinha da escola! E tudo isso sem viajar. BH está cheia de lugares incríveis para serem desbravados por pequenos exploradores, como nós!

Se sua mamãe não conhece nenhuma mommy, peça a ela pra conhecer logo! Faça amiguinhos e bora curtir as próximas férias, que já já estão chegando!!!

Fotos: acervo pessoal

Por aqui estamos contanto os dias já!

Eu amo minhas férias, mesmo sem viajar!

Helena

Filha de Lilian Mendonça, é modelo, Miss Baby MG 2016 e Mini Blogueira.

Instagram: @helenamendesoficial

APROVEITE O CAMINHO

Por Aninha Ataíde

Todos temos nossos sonhos, metas, objetivos a serem alcançados. Isso é supersaudável e é igualmente importante listá-los e buscá-los de todo coração. Entretanto, é interessante observar que alcançar o objetivo não é o que nos torna realmente felizes. Vamos entender por quê?

Quando eu alcançar, eu...

Essa frase soa familiar para você? Grande parte das pessoas só percebem que está negligenciando a própria vida em prol de alcançar determinado objetivo quando estão esgotadas.

Às vezes é difícil desligar a mente para dormir, noutras é difícil levantar da cama. “Na próxima eu vou. Mês que vem eu não perco, pode deixar. Ano que vem estarei lá!”.

Quantos aniversários de amigos e familiares perdidos, quantas ausências em festinhas da escola, quanta presença de corpo com ausência de espírito, quanto sono acumulado, quanta solidão. Tudo isso colecionado com o único objetivo de chegar a algum lugar.

No entanto, quando se chega ao topo e finalmente decide desfrutar do que a rodeia, você se surpreende ao perceber que não se sente tão realizada quanto imaginava. Ou percebe que não há quase ninguém por perto para desfrutar com você.

Já se passou tempo demais e a estação da vida mudou. Não há mais filhos em casa, amigos colecionam memórias das quais você não faz parte, toda uma história de cumplicidade e risadas foi escrita sem a sua presença. A vida passou e você não viu.

Então, se ter objetivos é importante, se persegui-los e alcançá-los é igualmente importante, o que falta nessa história? O que podemos fazer para que não viver a situação acima descrita?

A felicidade não é um destino, ela é o caminho. Sabe aquela história de que o melhor da festa é esperar por ela? Pois é, ela ilustra bem como podemos desfrutar ao máximo da vida. Persistir para alcançar um objetivo é louvável, porém, a vida não pausa para esperar que cheguemos às nossas conquistas.

As amizades, os sorrisos, os momentos, a cumplicidade vão sendo construídos no caminho. Em cada evento que você está presente, a cada visita inesperada a um amigo, em cada joelho machucado do filho, a cada festinha da escola, no cuidado com o pai doente, ao assistir um filme na tv, lado a lado em silêncio...

A felicidade é construída dia após dia, e não alcançada após anos de trabalho árduo. Objetivos são excelentes para nos manter motivadas, para dar propósito à nossa vida, para proporcionar a nós e aos nossos maior qualidade de vida.

No entanto, a real felicidade só pode ser realmente conquistada quando vivida nas pequenas coisas do cotidiano. É por esse motivo que tantos se surpreendem frustrados ao alcançarem um objetivo e não se perceberem tão mais felizes nesse momento. Ao focarem exclusivamente em alcançá-los, eles deixaram a felicidade se perder no caminho.

Portanto, construa memórias. A melhor forma de mudar essa realidade é mudar o foco. Mantenha-se firme na busca por suas metas, no entanto, seu maior foco deve ser o de construir memórias com os que te são caros.

Acredite, sua presença naquela festa surpresa, sua visita a um amigo hospitalizado, sua atenção ao singelo pedido do seu filho, farão sim toda a diferença não só em como eles se sentirão, mas em como você se sentirá.

Talvez, naquele momento, você pense que poderia estar evoluindo em algum processo do trabalho, ou lavando aquela louça, ou ainda, atendendo mais um cliente. Porém, não se deixe enganar por essa ilusão. A vida escorre pelos dedos enquanto batalhamos por algo sem olhar ao nosso redor.

Aproveite intensamente cada segundo do seu dia, seja ele bom ou ruim. Não fuja dos momentos acreditando que na próxima você vai estar lá, não se esconda em si mesma pensando no trabalho enquanto está de corpo presente em algum lugar. Acredite, pode não haver uma próxima vez.

Pode não haver um próximo aniversário, pode não haver um novo convite, seu filho pode não precisar mais de tanta ajuda assim, ou pode ainda não querer sua presença. Esteja lá quando for solicitada! Pelos outros, por você!

Permita-se ser feliz no caminho, faça os outros felizes com o que você pode dar de mais precioso: a sua atenção.

Aninha Ataíde

Sócia - proprietária do Carrossel Buffet Infantil, acredita que a família é a nossa maior conquista.

BULLYING REQUER INTERVENÇÃO ADULTA

por Renata Lott

O bullying, sem dúvidas, é um tema que ainda desperta atenção e interesse de profissionais das áreas de saúde e educação, além de pais e responsáveis. Bullying se trata de uma conduta violenta e coerciva, tanto com uso de força física, como de agressões verbais (recorrentes), contra uma ou mais pessoas.

A vítima de bullying pode apresentar diversos sintomas, os quais devem ser observados por todos os responsáveis adultos, pois as consequências são graves na maioria dos casos. Tendo em vista que o jovem, que tem enfrentado essa questão, aponta dificuldade em relatar logo no início as ameaças, é muito importante ficarmos atentos às mudanças de comportamento. Dentre elas, as mais comuns são:

- Desinteresse pela escola;
- Queda de rendimento escolar;
- Baixa concentração;
- “Ataques de rebeldia”;
- Agressividade;
- Choro;
- Baixa autoestima;
- Dores de cabeça;
- Depressão;
- E em casos bem graves, o suicídio.

O temor de que seu ou seus agressores possam retaliá-lo fortemente e a vergonha são os principais fatores que afastam a ideia de denúncia, de pedido de socorro. O descrédito por parte dos adultos quando o adolescente consegue expor, mesmo que timidamente nas entrelinhas, que está passando por situação constrangedora, também é um fator que inibe a continuidade do pedido de ajuda. No caso de adolescentes, podemos dizer que, geralmente, o bullying ocorre dentro do espaço escolar, onde se concentra maior vivência social desse jovem, porém não podemos deixar de dar a devi-

"No caso de adolescentes, podemos dizer que, geralmente, o bullying ocorre dentro do espaço escolar, onde se concentra maior vivência social desse jovem, porém não podemos deixar de dar a devida relevância ao cyberbullying (...)"

da relevância ao cyberbullying (violência praticada através da internet e tecnologias relacionadas), já que eles vivem conectados o tempo todo.

A existência do bullying não afeta apenas a vítima, também gera reflexo nos espectadores (aqueles que assistem ao fato, mas não estão envolvidos). Os espectadores se sentem ameaçados e, portanto, por vezes, inseguros. A família também é diretamente afetada, pois sofre ao ver o sofrimento do adolescente e muitas vezes sem saber qual a melhor forma de ajudá- lo ou sem entender o que se passa exatamente.

É muito importante estar perto do seu filho, observar em qual "mundo" ele vive, se interessar por seus gostos, por suas histórias e, principalmente, deixar claro que ele tem a quem recorrer sempre,

mesmo que algo ruim esteja acontecendo e isso o envergonhe. O adolescente tende a se isolar em seu mundo, está tentando se encontrar e ainda hoje com a vivência virtual tão presente, é muito comum que pais acreditem que está tudo bem em ficar "trancado" no quarto, não interagir, mas é preciso checar como ele está realmente.

Cabe ao adulto identificar se algo não vai muito bem. Conversar sempre será o primeiro passo. Portanto, abrir um canal seguro de comunicação com o adolescente (no qual ele se sinta realmente seguro, livre de críticas desnecessárias), acarreta o sentimento de acolhimento tão urgente nesta fase da vida, e, desta forma, é possível detectar ou mesmo prevenir a existência do bullying.

Caso exista algo diferente ou realmente se constate que está ocorrendo o bullying com o adolescente, procurar a ajuda efetiva e qualificada é fundamental, pois tratar a vítima é o caminho para que ela retome sua autoestima e volte a se sentir livre. Mesmo que com a descoberta do fato, as agressões se encerrem, falar sobre tudo o que houve, expor seus sentimentos e "não entendimentos" são importantes movimentos rumo à superação. Não se deve correr o risco de deixar esse grande e doloroso mal entendido cronificar dentro do imaginário do adolescente, pois logo logo ele se apropriará da fase adulta e levará para suas futuras relações os reflexos de tal vivência. O ideal é buscar ajuda de um(a) Psicólogo(a), assim a vítima e a família terão o espaço adequado para trazer novo significado a essa história.

Lembrando: se o bullying ocorrer na escola a mesma deve ser informada para tomar as providências cabíveis, visando a interrupção imediata dos ataques.

Estejamos todos atentos!

Texto escrito em colaboração com a Psicóloga Roberta Senna.

Renata Lott

Psicóloga, psicopedagoga e coach educacional, com experiência em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Coordenadora pedagógica do maior cursinho pré-vestibular EAD do Brasil - Kuadro - e responsável pelo canal Adolescer da Academia do Psicólogo.

renata.lott@kuadro.com.br

CONVIDADAS ESPECIAIS NO MOMMYS MOVIE

Por Vanessa Cardoso

"Hakuna matata! É lindo dizer!
Hakuna matata! Sim, vai entender!
Os seus problemas você deve esquecer!
Isso é viver, é aprender!
Hakuna matata"

Quando a Eliane me convidou para registrar esse momento fiquei pensando mil formas de escrever e confesso que só vinha essa música na minha cabeça (rsrs). Difícil não é? Mas sou mais de falar e fazer do que escrever. Mas vamos lá!

Primeiro vou me apresentar: sou a Vanessa, esposa do Ricardo Júnior e mãe das princesas Júlia e Carolina. Eu fui convidada para o Mommys em 2014, ainda grávida da Júlia. Um mundo totalmente novo e cheio de dúvidas e descobertas!

Há anos me envolvo em trabalhos voluntários e em 2016, tive a oportunidade de começar a trabalhar na área administrativa do Projeto Social Batista Regular, uma instituição sem fins lucrativos, que acolhe meninas de 7 a 12 anos em situação de risco, seja social, psicológico ou físico. Elas são encaminhadas pelo juizado da infância ou pelo Conselho Tutelar e moram na casa até que a justiça decida pela reintegração familiar ou adoção.

Nosso trabalho, além de garantir os direitos fundamentais das crianças, é também mostrar que elas são amadas e têm a oportunidade de ter uma vida diferente. E, enquanto estão com a gente, nós cuidamos delas como se fossem nossas filhas, procuramos oferecer o melhor pra elas. Então, no dia-a-dia, além de mexer com uma papelada eu também ajudo a levar na escola, nos atendimentos e terapias, dou carinho, abraço e bronca também. Contudo, nem sempre conseguimos sozinhas e eu recorro ao grupo, pois sei que muitas ajudarão ou indica-

rão quem possa ajudar.

Pois bem, no dia 17 de julho, a Mariana Bicalho entrou em contato comigo pra convidar as meninas da instituição para o *Mommys Movie*. Eu fiquei superfeliz e porque não dizer lisonjeada pelo convite, pois em meio a tantas instituições e projetos, as "minhas meninas" foram convidadas. Na mesma hora já conversei com o coordenador da instituição, que também gostou bastante do convite e já organizamos tudo para as oito meninas irem.

Eu não fui, pois trabalho só de segunda a sexta, mas quem as acompanhou contou que a alegria já foi tomando conta de cada uma já na entrada, quando ganharam o baldinho de guloseimas e depois mais ainda com os sorteios. Elas ficaram animadíssimas!

Não havia outro assunto na casa! Quando cheguei para trabalhar na segunda eu escutava uma menina cantando a música ou contando partes do filme, falando sobre as guloseimas e mostrando os prêmios que ganharam. Sim, elas também foram tão sortudas que ganharam no sorteio! Ah! Ainda ganhamos deliciosos bombons pra comer durante a semana! E a cada funcionário que chegava, elas contavam tudo de novo.

Quando falei sobre que o convite foi feito pelas minhas amigas, elas ficaram ainda mais surpresas. Então expliquei para elas que sempre que precisamos de alguma ajuda eu posto no grupo de mães e que, mesmo sem conhecer, elas se unem em prol de ajudar ao próximo... Contei sobre voluntários que nos visitaram, de presentes que elas ganharam de mommys, do material escolar que ganharam no início do ano a partir de mommys que fizeram campanhas e elas perceberam o quanto o grupo se importa com elas.

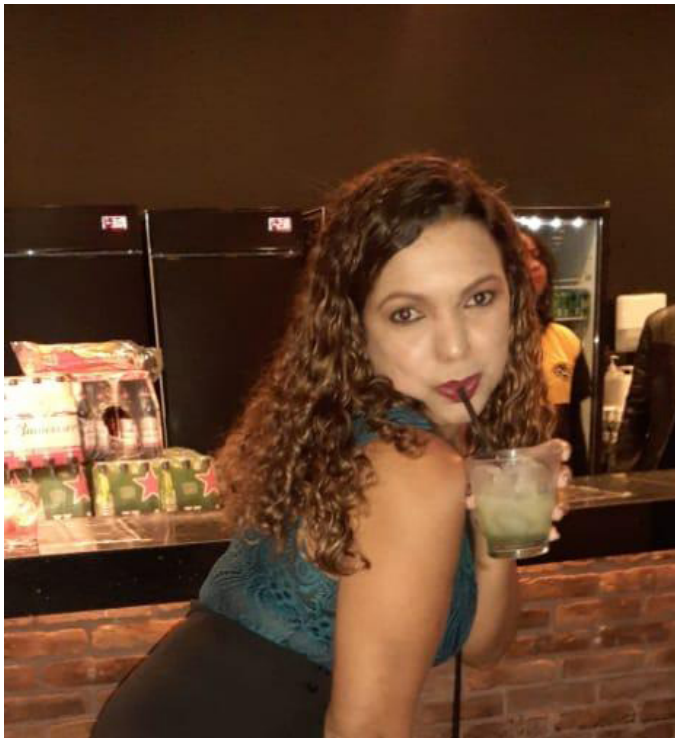
Portanto, mais uma vez quero agradecer pelo convite. Elas terão muita história pra contar das férias. Estando do lado de cá, eu consigo dimensionar o quanto o voluntário representa e marca a vida das crianças. Pode parecer algo bobo ou simples, mas faz com que elas se sintam especiais!

E, para finalizar, ser voluntário é acima de tudo um ato de amor! É oferecer o seu melhor pra ajudar ao próximo e a construir um mundo melhor!

Deixo também meu convite para quem quiser saber mais sobre a instituição, será um prazer conhecer mais mommys!

Podem entrar em contato através do telefone 3879-0905 ou por meio do e-mail *larbatistaregular@gmail.com*.

Um grande abraço a todos.



IRIS TEIXEIRA

FAMÍLIA É: amor incondicional.

AMIGOS SÃO: a família que Deus nos permitiu escolher.

DEFEITOS: supernervosa e estressada

QUALIDADES: amar verdadeiramente meus filhos

NUNCA VOU ESQUECER: as duas vezes que descobri minhas gestações.

ADORO IR: em qualquer lugar onde meus filhos são bem-vindos.

PARA FICAR MAIS BELA: retoco as madeixas e faço uma make.

COMERIA TODOS OS DIAS: açaí

NÃO FALTA NA BOLSA: ultimamente? Fralda (rsrs).

SER MOMMY É: a segunda melhor coisa depois de ser mãe. Amo o grupo, gosto de interagir, dar palpites, pedir ajuda, dar dicas e amoooo muito os MNO's.

Já garantiu a sua Sapatilha Mommys?

Acesse: www.lojamommys.com.br

DOM
BELEZA E ESTÉTICA

(31) 3657-2100

@dom_beleza

Aqui não é apenas um salão! Temos o DOM de realçar a sua beleza e te proporcionar momentos extremamente relaxantes! Experimente! Além de excelentes profissionais, te oferecemos produtos maravilhosos que irão fazer você brilhar!

Conheça mais:

Esbanje beleza com as impecáveis Unhas de Gel em suas mãos

Técnica de massagem bambuterapia para a redução da celulite, gordura localizada, redução de medidas, entre outros benefícios.

Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

Que tal uma leitura leve e agradável sobre o universo materno e infantil?

REVISTA

MOMMYS

A cada bimestre uma nova edição, com conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:
www.portalmommys.com.br/revista

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: @portalmommys | Instagram: @portalmommys

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
contato@portalmommys.com.br