



**Discentes:** Davi Lacerda da Silva, Flaviany da Silva Ferreira, Milena Aquino Nunes, Sara Veiga Alves, Vanessa Brenda de Sousa Castro.

**Docentes:** Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira.

# Nasceu meu bebê, e agora?



**Jogo de mitos e verdades para descomplicar a  
nova fase da sua vida**



# **SUMÁRIO**

<b>Apresentação.....</b>	<b>3</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>6</b>
<b>Jogo.....</b>	<b>7</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>13</b>
<b>Referências.....</b>	<b>14</b>
<b>QR Code.....</b>	<b>15</b>

# APRESENTAÇÃO

**Este produto técnico foi criado por acadêmicos de Enfermagem do 7º período da Universidade Federal Fluminense, durante a disciplina de Saúde da Mulher IV. Trata-se de um jogo de mitos e verdades, em que são apresentadas afirmações sobre o período pós-parto, e a pessoa que está respondendo precisa decidir se a afirmação é verdadeira ou falsa. A ideia é que esse jogo seja apresentado por um profissional de saúde para um grupo de mulheres, não somente puérperas, mas também gestantes, para se preparam para esse período. Esta é a versão impressa, mas, na última página, é possível acessar o jogo virtualmente pelo QR Code, apontando a câmera do celular para ele. Um link será aberto e os participantes poderão jogar.**

**O jogo deve ser usado de forma educativa, sem julgamentos caso os participantes não acertem.**

# APRESENTAÇÃO

O jogo (impresso) funciona da seguinte forma:

- 1. Após imprimir esse documento, corte os retângulos. A afirmação tem uma explicação correspondente, que é o cartão à sua direita. Cole a afirmativa e a resposta. Quando for mostrar às participantes, certifique-se que a afirmação seja visível para elas, e não a resposta.**
- 2. Após colar as afirmações e explicações, o jogo pode ser iniciado.**
- 3. As afirmações não tem uma ordem específica.**
- 4. Mostre o cartão para os participantes (de forma que a afirmação esteja visível) e leia a afirmação em voz alta. Depois, pergunte: isso é mito ou verdade?**
- 5. Espere a resposta dos participantes. Depois que responderem, leia a explicação.**
- 6. Pergunte se eles entenderam a explicação. Caso perceba que estão com dúvidas, explique novamente com outras palavras. Faça isso com todas as afirmações.**

# APRESENTAÇÃO

**O jogo virtual funciona da seguinte forma:**

- 1. Aponte a câmera do seu celular para o QR Code presente na última página deste documento.**
- 2. Clique em "Começar!"**
- 3. Afirmações irão aparecer em sua tela. Clique em "mito" ou "verdade".**
- 4. Uma explicação aparecerá em sua tela. Clique em "próximo" para passar para a próxima afirmação.**

# INTRODUÇÃO

**O fase após o parto, também chamada de puerpério ou pós- parto, é um momento que pode ser difícil para as mães. O intuito desta atividade, produzida por alunos da Universidade Federal Fluminense, é promover um espaço de aprendizado e acolhimento, entre novas mães e profissionais de saúde.**

## Mito ou verdade?

**Fórmula é  
melhor que leite  
materno.**

## Mito ou verdade?

**Não há diferença  
entre a fórmula e o  
leite de vaca.**

### Mito.

**O leite materno é  
comprovadamente superior aos  
outros tipos de leite, visto que a  
sua composição possui  
propriedades fisiológicas  
específicas da mãe para o bebê.**

### Mito.

**O leite de vaca possui 3x mais  
proteínas que o leite humano,  
podendo sobrecarregar o rins do  
bebê. Já a fórmula foi criada com  
uma composição que se assemelha  
mais com o leite materno, sendo  
mais viável**

## Mito ou verdade?

**Alguma amiga/parente pode amamentar o bebê.**

## Mito ou verdade?

**É comum haver sangramentos após o parto**

**Mito.**

**Quando alguma amiga/parente amamenta o seu bebê, ela pode transmitir diversas doenças para ele, colocando em risco a saúde do seu bebê.**

**Verdade.**

**O sangramento que ocorre após o trabalho de parto é comum e ocorre devido ao retorno do útero ao seu tamanho original. Esse sangramento pode durar até 40 dias, porém, é algo que varia de mulher para mulher.**

## Mito ou verdade?

**É necessário parar de amamentar os outros filhos caso esteja amamentando um recém-nascido.**

## Mito ou verdade?

**O leite de algumas mulheres é fraco, e por isso é necessário fazer o uso da fórmula.**

**Mito.**

**Não é necessário interromper a amamentação de outros filhos quando o recém-nascido chegar**

**Mito.**

**Não existe leite fraco, todos tem os mesmos componentes. O leite tem todas as substâncias necessárias para nutrir o bebê, incluindo gordura, vitaminas e sais minerais.**

## Mito ou verdade?

**Lavar o cabelo após o nascimento do bebê é uma prática perigosa.**

### **Mito.**

**Não há nada que impeça a mulher de lavar os cabelos no pós-parto, esse cuidado de higiene pessoal não te trará nenhum prejuízo.**

## Mito ou verdade?

**A amamentação não é benéfica somente para o bebê, mas também é para a mãe.**

### **Verdade.**

**A amamentação promove o fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê, além de liberar hormônios que auxiliam na contração uterina pós-parto, diminuindo o risco de hemorragia.**

## Mito ou verdade?

**O oferecimento de água e chás é benéfico mesmo antes dos seis meses .**

**Mito.**

**A introdução precoce de outros alimentos está diretamente ligada a várias complicações, como diarréia e internações por infecções respiratórias.**

## Mito ou verdade?

**A amamentação imediatamente após o parto é considerada saudável.**

**Verdade.**

**Amamentar o bebê imediatamente após o parto é uma prática muito importante tanto para mãe, pois auxilia nas contrações uterinas, quanto para o bebê, reduzindo o risco de mortalidade neonatal.**

**Mito ou verdade?**

**Amamentar impede totalmente uma nova gravidez.**

**Mito ou verdade?**

**É normal a mãe se sentir triste e cansada depois do parto.**

**Mito!**

**Apesar de diminuir a fertilidade, a mulher pode engravidar mesmo amamentando. Método contraceptivo é necessário.**

**Verdade.**

**As mudanças hormonais e a falta de sono podem gerar essa sensação, mas é importante ter apoio emocional.**

# CONCLUSÃO

**É evidente que o período do pós-parto é uma fase muito desafiadora, carregada de mudanças físicas, emocionais, hormonais e sociais, além de diversas adaptações. A criação dessa atividade, através da dinâmica do jogo de mitos e verdades, se mostrou uma estratégia eficaz para a promoção de informações verídicas, claras e acessíveis.**

**Ademais, o jogo permite a desmistificação de algumas inverdades acerca do pós-parto, além de capacitar a mulher no seu autocuidado e no cuidado com o seu bebê, favorecendo a autonomia e o aprendizado. A ideia de usar uma proposta lúdica, como o jogo, facilita a retenção de conhecimento, tornando o momento mais interativo, dinâmico e eficaz.**

# Referências

- **BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas; Departamento de Atenção Básica. Aleitamento materno, distribuição de leites e fórmulas infantis em estabelecimentos de saúde e a legislação.** 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 28 p. ISBN 978-85-334-1935-3. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/aleitamento\\_materno\\_distribuicao\\_leite.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/aleitamento_materno_distribuicao_leite.pdf). Acesso em: 27 abr. 2025.
- **SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL.** Mulheres precisam ficar atentas aos cuidados no pós-parto. Brasília: SES-DF, 28 abr. 2014. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/w/mulheres-precisam-ficar-atentas-aos-cuidados-no-pos-parto>. Acesso em: 27 abr. 2025.
- **FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF).** Aleitamento materno. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno>. Acesso em: 28 abr. 2025.
- **CLÍNICA RUBENS DO VAL.** Puerpério: mitos e verdades sobre o pós-parto. Disponível em: <https://clinicarubensdoval.com.br/puerperio-mitos-e-verdades-sobre-o-pos-parto/>. Acesso em: 28 abr. 2025.
- **MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Existe leite fraco?. [S. I.], 20 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/doacao-de-leite/mitos-e-verdades/existe-leite-fraco>. Acesso em: 28 abr. 2025.
- **ALVES, Bruna.** Os riscos do aleitamento cruzado: entenda por que só mãe deve amamentar filho. [S. I.], 9 ago. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-62434978>. Acesso em: 28 abr. 2025.
- **MOTTA, Mayrilla; RODRIGUES, Lucy.** É possível amamentar dois filhos com idades diferentes ao mesmo tempo?. [S. I.], 21 ago. 2018. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/e-possivel-amamentar-dois-filhos-com-idades-diferentes-ao-mesmo-tempo/>. Acesso em: 28 abr. 2025.



Fonte: Banco de imagens do Canva.

**Aponte a câmera para o QR Code abaixo e acesse  
o jogo virtualmente:**



**Está na versão digital e quer  
acessar o jogo? Clique aqui!**