

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

GÉMEOS

Manual de Sobrevivência

Ana Sofia Branco, Fernanda Torgal Garcia, Armando Fernandes

Para evitar o aparecimento de problemas deve começar a preparar a chegada dos gémeos algum tempo antes:

Antes do nascimento - ORGANIZAR

Como?

- 1- Arrumar roupas e utensílios em locais próprios
- 2- Combinar previamente ajuda
- 3- Cuidados da casa e roupa tão simplificados quanto possível



Ajuda de Quem???

Familiares
Madrinhas/Padrinhos
Amigos
Vizinhos
Adolescentes
Universitários
Empregadas doméstica/Porteira

AJUDA não é igual a dinheiro, pode ser uma troca de serviços. Por exemplo, pode dar explicações (matemática, etc...) ao filho da vizinha e em troca, ela toma-lhe conta dos bebés em horários combinados.

Quando?

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Em que dias de semana- faça uma escala
Estabeleça limites (ajuda/intromissão)

Como?

Através da planificação de tarefas e horários:

Dar banho
Dar de comer
Passear
Compras
Limpezas
Preparar uma refeição
Ir buscar a criança mais velha à escola

Após o nascimento

Apesar dos enormes encargos associados aos gémeos tornarem os pais destes mais susceptíveis ao stress, existem inúmeras medidas que podem ajudar a ultrapassar os piores momentos.



Este stress manifesta-se essencialmente a 3 níveis: físico, emocional e económico.

Nas primeiras semanas ou meses de vida dos gémeos, uma das principais causas de stress físico é a ausência de sono, exercício e refeições regulares. Mesmo com tempo suficiente para descansar, é muito difícil lidar 24 sobre 24 h com alimentação, trocas de fraldas, lavar roupa; especialmente se tiver filhos mais velhos.

Existem algumas medidas que pode adoptar, nomeadamente:

Sono

Sestas (sempre que possa), e enquanto os bebés dormem.
Desligue o telefone
Tampões auditivos (para conseguir descansar enquanto a ajuda está presente)
Horários combinados

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Quanto mais descansar mais se sentirá capaz de tomar conta dos seus filhos e de si própria



Exercício

Pratique exercício regularmente
Relaxação



O exercício físico pode não parecer muito atraente quando estiver exausta mas a prática regular de actividades como andar, jogging, yoga, natação, ciclismo e aeróbica aumenta a sua energia.

Com exercício apropriado assistirá a uma melhoria do seu apetite e sono.

Refeições Familiares

É possível manter uma boa nutrição com refeições frequentes de queijo, vegetais e fruta crus, sanduíches, ovos e sopa. Não caia na armadilha de comer só fast-food, café e coca-cola, alimentos ricos em açúcar e gordura.

Um adequado suporte vitamínico, especialmente de complexo B, tem sido associado a uma redução do stress.



Pequenas refeições mas menos espaçadas
Utilize pratos e guardanapos de papel
Refeições rápidas (mas saudáveis!!!!sem ser fast-food)

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Cozinhe grandes quantidades e congele o resto

Recorra a vegetais congelados ou enlatados.

Faça as compras para 1 mês (escolha um fim de semana)

Se tiver possibilidades recorra aos serviços de entregas dos supermercados ou encomende pela Internet.

Alimentação dos gémeos

Se aleitamento materno



Quando come um, tente que os outros comam logo a seguir ou simultaneamente
Muito mais barato
Menor tempo dispendido
Se conseguir pode tentar aleitamento simultâneo

Se fórmula artificial



Prepare em grande quantidade (para 24h), guarde o excedente no frigorífico

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Utilize material de diferentes cores e formatos para cada gémeo
Registe em gráficos o que já efectuou

Quando já estão a comer sopas ou papas não é necessário fazer dois pratos em separado.
À 3ª colher já está tudo misturado!!!!

Relativamente à higiene, se tiver espaço dê-lhes banho simultaneamente. Poupa na água e no tempo!!!!



Arrumação da Casa

Estabelecer prioridades é a melhor forma de organizar o tempo de que dispõe. Programe quais as tarefas que têm que ser feitas, as que podem ser feitas e faça-as quando puder. Divida as tarefas com o seu cônjuge consoante os gostos de cada um. Inclua os seus filhos nas suas actividades da casa, quando já tiverem idade suficiente. Conseguir que as crianças ajudem em pequenas coisas acaba por se tornar uma grande ajuda. Conforme forem crescendo acabarão por ajudar mais e de forma mais eficiente.



O essencial é a organização!!!!

Tente planear as suas 24 h diárias e mesmo a sua semana

Coloque uma lista de tarefas em local visível

Simplifique as tarefas ao máximo

Divida as tarefas

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Estabeleça prioridades (o que tem de ser feito e o que é secundário fazer!!!!)

Não se preocupe se a casa estiver desarrumada

Seja flexível com a desarrumação e com as tarefas inacabadas.

Arranje um caixote para ter na sala para arrumar rapidamente os brinquedos

Cesto de roupa suja

Utilize somente as divisões da casa que necessita realmente (diminui o que tem para limpar) e guarde a maioria dos “bibelots”

Faça as refeições dos gémeos em sítios de fácil limpeza(cozinha ou marquise) e limpe logo após se sujar (ou irá esquecer-se que alguma coisa caiu!!!!)

Zonas de recreio seguras (cancelas no quarto ou grades no parque)

Utilize a ajuda dos gémeos quando forem mais velhos



Aspectos emocionais

A exaustão física muitas vezes traduz-se em stress emocional surgindo as depressões a irritabilidade e a sensação de inadequabilidade. Arranje tempo para si própria (merece-o!!!) – é essencial para reduzir o stress emocional de qualquer tipo. Aqui ficam algumas dicas que poderá utilizar:



Deixe algum tempo para si própria

Passeie longamente (vá dar uma volta ao quarteirão ou leve o seu cão a passear)

Compre flores para si

Desenvolva um círculo íntimo de família e amigos

Desligue o telefone sempre que quiser descansar

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Arranje um telefone com sistema de atendimento de chamadas
Oiça a sua música preferida, dance ou espreguice-se
Telefone à sua melhor amiga e marque uma saída
Aninhe-se na cama com um bom livro
Tome um longo banho no fim do dia
Peça ao marido uma massagem
Coma a sua comida preferida
Recorde-se do que sentiu quando se apaixonou
Escreva uma carta de amor a si própria
Vá à sua esteticista
Alugue o seu filme preferido
Vá à praia
Visite a sua livraria preferida
Vá às compras

Entre-ajuda (com o cônjuge)

Todos os casais enfrentam desafios na sua relação quando se tornam pais. Quando estão envolvidas mais crianças a adaptação é ainda mais difícil. As estatísticas demonstram níveis superiores de stress e discussões entre os pais de gémeos, bem como uma taxa de divórcio mais elevada. Falar um com o outro acerca de sentimentos e necessidades poderá trazer uma ajuda preciosa. A entreajuda é também essencial. Pense duas vezes antes de criticar ou corrigir. Relembre-se que existe mais do que uma forma correcta de fazer as mesmas coisas.



Fale acerca de sentimentos e necessidades

Saídas a dois (um jantar fora por semana enquanto os bebés ficam a dormir ao cuidado de alguém)

Saia mesmo que cansada

Reconheça que ser pai ou mãe é uma aprendizagem para ambos

Mostre que acredita nas capacidades do seu marido

Dê-lhe oportunidades para ajudar, à sua maneira, mesmo cometendo erros

Reconheça que nem todas as pessoas têm os mesmos pontos de vista

Especifique-lhe o tipo de ajuda que necessita

Lista de tarefas preferidas (divisão de acordo com preferências entre os dois)

Notas de agradecimentos, com uma palavra carinhosa

SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Professor Doutor João Carlos Gomes-Pedro

UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia



E não se esqueça que tem que arranjar um tempinho para sair só com os seus filhos mais velhos!!!!!!

Aspecto financeiro

As pressões financeiras complicam ainda mais a vida dos pais (dois ou mais recém-nascidos não podem ser sustentados pelo preço de um). Torna-se indispensável pensar em alternativas menos dispendiosas, nomeadamente:

Compartilhar berços

Comprar usado ou pedir emprestado

Trocas de equipamentos

