

# Companheira de nascença

Saiba mais sobre parto humanizado e conheça o site do bebê

Por Eduardo Petta

## saiba mais

"Gente"

Edições Anteriores

Site do bebê: esclarece às principais dúvidas e anseios de quem está à espera ou acaba de ganhar um filho. Coisa boa. Feito na redação logo aqui ao lado da vida simples.

[www.bebe.com.br](http://www.bebe.com.br)

Sites criados pela doula Ana Cristina Duarte:

[www.doulas.com.br](http://www.doulas.com.br)

[www.amigasdoparto.com.br](http://www.amigasdoparto.com.br)

[www.maternidadeativa.com.br](http://www.maternidadeativa.com.br)

Reportagem escrita por Eduardo Petta, um pai-repórter que conta sobre a gravidez natural de sua mulher e o nascimento humanizado de seu filho.

## Na Gravidez

A coisa mais natural do mundo

Eu queria uma gestação simples e saudável para minha mulher e meu filho. Acabei descobrindo que, para isso, já basta a sabedoria que toda mãe tem.

O parto de minha mulher tinha tudo para ser mais uma cesárea. Tiago tinha duas voltas de cordão umbilical no pescoço e a bolsa de água já tinha estourado havia mais de 24 horas, sem sinais de contração. Eram 9 da noite em minha casa em Ubatuba, numa praia afastada cerca de 20 minutos do hospital mais próximo. Na cena, minha mulher, eu e Zaki, a parteira. Resolvemos meditar os três para a criança nascer. Duas horas depois, Carol entrou em trabalho de parto. A dilatação começou a aumentar lentamente. Zaki controlava as batidas cardíacas do bebê e a dilatação. Chás, florais, massagens e até acupuntura ela usou durante a madrugada inteira. Ao nascer do dia, junto com o primeiro raio de sol, Carol deu à luz um bebê lindo, que depois ganhou o nome de Tiago. O que para nós foi uma alegria profunda, para nossos pais e amigos foi um ato cujos adjetivos derivaram entre "coragem" e "loucura". Só minha avó deu de ombros: "Foi assim que tive sua mãe e meus outros quatro filhos...".

Minha avó parece ter razão. Afinal, é dessa forma que a mulher dá à luz desde que o mundo é mundo, certo? Errado. Pelo menos é o que dizem os números. Segundo dados do Sisnac (Sistema Nacional de Nascidos Vivos), o índice de cesáreas em hospitais privados no Brasil oscila entre 70% e 90% do total de partos. E ao que parece não é só minha avó que está errada. "Deus errou. Devia ter colocado nas mulheres brasileiras um zíper na barriga", diz, em tom de ironia, Adailton Salvatore Meira, médico homeopata e ginecologista, atual coordenador da Rehua (Rede pela Humanização do Parto e Nascimento).

Para Adailton, a mulher hoje em dia recebe pouca ou nenhuma informação por meio da tradição – a velha transmissão oral de mãe para filha. E não se pode nem esperar que ela, coitada, encontre sozinha o caminho natural para parir, tão envolta está nos afazeres, no trabalho, na lida cotidiana. "Falta tempo para a mulher escutar o corpo falar."

Para o escritor e mitólogo Joseph Campbell, a mulher moderna esqueceu seu elo com a natureza. "A mulher afastou-se da terra, desconectou-se da própria natureza e passou a andar longe de sua essência. Para as sociedades primitivas, a mulher dá à luz assim como a terra faz brotar as plantas. A magia da mãe e a magia da terra são a mesma coisa, relacionam-se."

O resultado desse esquecimento é que hoje não são mais mães ajudando outras mães a dar à luz. A mulher grávida tornou-se paciente e passou a gerar a vida em macas cirúrgicas, deitada, tendo seu filho extraído da barriga e em seguida levado à enfermaria. Pior: nesse afã médico, estamos retirando do bebê a chance de vencer sua primeira batalha na vida: a de nascer naturalmente.

O que terá acontecido? A mulher desaprendeu a parir? Ou os médicos desaprenderam a fazer partos naturais? A pergunta pode parecer como aquela do ovo e da galinha, mas a resposta é muito mais complexa, e esta reportagem não pretende esclarecer esse enigma. A pretensão também não é condenar a cesárea, que, quando necessária, pode salvar vidas. Mas apenas apontar um outro caminho: a tendência crescente em todo mundo para uma gravidez mais, digamos, natural, culminando com um parto também natural. Uma volta às origens, por assim dizer, mas sem abrir mão da segurança e da sabedoria acumulada pela medicina ao longo dos anos para garantir um bebê saudável.

A gravidez natural inclui princípios de uma dieta saudável e nutritiva, assim como ioga, massagem e um aprofundamento da consciência sobre o corpo que irá ajudar a mulher a ter confiança e equilíbrio emocional para o processo do parto, seja ele natural ou não. Sim, porque, mesmo no caso de uma cesárea, todos esses cuidados só farão bem.

## A vida é bela

Tudo começa lá atrás, pouco depois da fecundação do óvulo pelo espermatozoide. Hormônios percorrem o corpo da mãe, seus seios incham. Vocês fazem o exame e, bingo: parabéns, estão grávidos. Durante nove meses, sua vida será cheia de situações novas.

Nessa hora, mulher, a conversa inicial é com você. Mais do que nunca, é tempo de manter o equilíbrio emocional. "Uma gestação feliz e saudável tem chance de garantir uma criança mais segura e preparada para a vida", diz a professora de ioga Márcia de Luca. A primeira coisa a fazer é tomar consciência de que existe uma vida em seu ventre. Mudar seu eixo do eu, ou do eu-e-meu-marido, para algo maior: um bebê, que depende só de você. O mundo dele agora é seu mundo. Tudo que você pensar, sentir, comer, ouvir e falar será transmitido a ele, de alguma forma.

Sim, é preocupante. Pensar que qualquer medo pode ser nocivo à criança faz a gente ter medo de

ter medo, e não é preciso muito para entrar em pânico. Pare. Pensamentos e preocupações têm cura. E essa enxurrada de sofrimentos tem um antídoto: meditação.

Meditar na gravidez é tão importante que, no Japão, ao descobrir a gravidez, as gestantes são estimuladas a praticá-la diariamente. Conhecida como tai kyo, essa técnica milenar japonesa consiste em conversar com o bebê e evitar qualquer coisa que traga emoções negativas, como filmes violentos, músicas muito agitadas e cenas tristes.

“A meditação é o melhor refúgio para a grávida”, diz a terapeuta carioca Maria de Lourdes Teixeira, a Fadyinha, introdutora do método shantala (massagem para crianças) no Brasil. Em seu livro *Meditações para Gestantes*, Fadyinha ensina técnicas que ajudam a mulher a controlar “a montanha-russa de emoções que é a gravidez”. Entre as várias práticas, Fadyinha chama atenção para a visualização mental da criança ainda no útero. A gestante deve sentar-se num lugar calmo, fechar os olhos, respirar e imaginar o corpo do bebê: braços, pernas, cabeça e até mesmo os dedos das mãos. Depois, imaginá-lo dentro do líquido amniótico morninho dando cambalhotas, livre dos efeitos da gravidade. “Converse com o bebê. A conexão física e emocional é estabelecida antes do nascimento. Reforce o vínculo entre mãe e filho enviando mensagens carinhosas ao seu filho”, sugere a terapeuta. Outra boa idéia é a arteterapia. “A mulher fica mais inspirada, e os trabalhos manuais ajudam a torná-la mais centrada”, diz ela. Dá até para aproveitar e fazer uma peça do enxoval. Para que comprar tudo pronto?

### Entrando no pique

O corpo precisa de atividade e movimentação. Isso não significa ficar sarada, ter o abdômen definido ou os glúteos redondos, mas suar e produzir endorfina, um calmante natural. Há várias atividades adequadas para a situação: tai chi, hidroginástica, natação, caminhada e ioga.

“Especialmente na gravidez, a prática de ioga contribui para que a mulher perceba as transformações físicas e psicológicas, centrando a atenção no corpo e na mente”, diz Márcia de Luca. “E a ioga alonga e tonifica os músculos, fazendo com que a gestante não fique com os movimentos restritos no fim da gravidez”.

O corpo vai pedir também atenção à alimentação. É normal a mulher ganhar peso e sentir mais fome, mas não é por isso que você vai se entregar à gula. “Não engordar em demasia é um dos requisitos para ter uma gravidez saudável. Não precisa ser repressão total, mas vá à mesa com parcimônia”, diz Marcos Tadeu Garcia, médico ginecologista e obstetra adepto do parto humanizado. “O bebê se alimenta do que você come. Antes de se entregar aos tais desejos da gravidez, pense que você está dando aquela comida à criança”, diz ele.

### Agora, o maridão

Para que a vida fique ainda mais zen, entra em cena o companheiro, peça-chave nessa saga. Não basta ser pai ou mero observador, tem que participar, ter paciência, tolerância e compaixão. Enfim, ler muito Dalai Lama. Você, maridão, deve colaborar para não praticar seus vícios (fumar, beber, comer fast food ou tomar refrigerante) na frente da mulher. E ainda demonstrar orgulho pela barriga dela, mergulhando rumo ao coração do bebê. Toque a criança, acaricie-a, fale com ela. Seja solidário.

A gravidez não é, como muitos dizem, uma TPM de nove meses. Mas são sim, não vou enganá-lo, nove meses de mudanças hormonais (e crescente mais alguns meses depois). Caso você esteja encontrando dificuldades no relacionamento nessa fase, siga os passos da grávida natural: pratique ioga, esportes e meditação e tenha uma alimentação saudável. Na pior das hipóteses, você irá melhorar o equilíbrio emocional, ganhar autoconhecimento e ainda ficar em forma. Afinal, o homem também passa por um processo de adaptação, que envolve ansiedade, tensão, preocupações e mudanças de personalidade para assumir a nova identidade e a postura de um futuro pai.

Para praticar a intimidade, nada melhor que sexo. Detalhe: durante todos os nove meses. “Fazer amor durante a gravidez é perfeitamente seguro”, diz Janet Balaskas, diretora do Centro de Parto Ativo em Londres e autora de diversos livros sobre o assunto.

Sim, as relações são diferentes, mas não é preciso decorar o Kama Sutra. Basta escolher posições que não comprimam a barriga (de lado, de costas e por aí vai). O importante é que a relação envolva muito carinho, pois o relacionamento agora é a três, o bebê está junto, percebendo, sentindo, e ele ficará feliz ao captar as emoções entre vocês.

Há quem sinta mais desejo sexual durante a gravidez. Mas é possível também que o tesão diminua. Normal. Logo passa. Compensem então com companheirismo, proximidade, massagens gostosas, cafunés. Uma coisa é certa: a mulher precisa de muito carinho.

### Crepúsculo dos deuses

Eu e minha mulher queríamos muito ter tido um parto natural. Pesquisamos, lemos, escutamos, procuramos. Minha mulher fez ioga, nadou, meditou, respirou e se programou mentalmente. Eu li o Dalai Lama. Mas foi só na hora que as contrações se aceleraram que pude compreender a importância de ter alguém do nosso lado a nos guiar. Uma mãe ensinando os passos à outra. Era tarde da madrugada e Carol respirava incessantemente, centrada em cada sopro, andando de um lado para o outro da casa com cara de dor. Quando a criança começou a descer, porém, ela usou cada contração para ajudar a criança a vir ao mundo. Parei em silêncio, consciente, respirando. Carol não sabia de nada, mas tudo aconteceu tão naturalmente que parecia que ela sabia de tudo.

Para a médica britânica Janet Balaskas, a explicação é científica. “Quando a mulher dá à luz na posição vertical, sem auxílio de drogas, ela está usando a parte mais primitiva do cérebro, uma parte que temos em comum com todos os mamíferos e que secreta os hormônios necessários, que atuam sem a necessidade de nenhum hormônio sintético.” Para quem tem medo de não saber parir, Janet Balaskas manda um recado: “O corpo da mulher é sábio. Basta que ela o escute e saberá tudo”. Quando olho para trás e lembro que, ao nascer, nosso filho foi direto ao seio de minha mulher e, depois, veio ao meu colo, fico feliz em saber que é sim possível a mulher parir no seu tempo, sem intervenções. E que também é possível recuperar o elo perdido com a natureza e dar à luz da mesma forma como faziam nossos antepassados.