

SÉRIE MATERNIDADE

organizadoras

patricia bieging

juliana soares

puerpérico

sombra e luz

 peripécia

SÉRIE MATERNIDADE

organizadoras

patricia bieging

juliana soares

puerpérico

sombra e luz

São Paulo · 2020 ·  peripécia

Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2020 as autoras.

Copyright da edição © 2020 Pimenta Cultural.

Todos os direitos reservados pela Lei 9.610 de 19/02/1998. É proibida a reprodução parcial ou integral desta obra, por quaisquer meios de difusão, inclusive pela internet, sem a prévia autorização da Editora. O conteúdo publicado é de inteira responsabilidade das autoras, não representando a posição oficial da Pimenta Cultural.

Direção editorial	Patricia Bieging Raul Inácio Busarello
Diretor de sistemas	Marcelo Eyng
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Elson Morais
Editoração eletrônica	Ligia Andrade Machado
Imagens da capa	onlyyouqj / Freepik
Editora executiva	Patricia Bieging
Assistente editorial	Peter Valmorbida
Revisão	As organizadoras
Organizadoras	Patricia Bieging Juliana Soares

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P977 Puerpério: luz e sombra. Patricia Bieging, Juliana Soares - organizadoras. São Paulo: Peripécia, 2020. 124p..

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-88192-03-0 (eBook)

978-65-88192-02-3 (brochura)

1. Puerpério. 2. Mãe. 3. Parto. 4. Gravidez. 5. Bebê.
I. Bieging, Patricia. II. Soares, Juliana. III. Título.

CDU: 304

CDD: 304

PERIPÉCIA

Pimenta Cultural

São Paulo - SP

Telefone: +55 (11) 96766 2200

livro@pimentacultural.com

www.pimentacultural.com



peripécia

2 0 2 0

sumário

Da neblina baixa ao horizonte aberto.....	5
<i>Natália Cunba</i>	
Eu, mãe de dois: sobre o flores (ser)humano	12
<i>Larissa Cardoso Beltrão</i>	
No claustro-casulo.....	23
<i>Marcela Pimentel</i>	
Meu sonho de ser mãe	38
<i>Bruna Amemiya</i>	

Juntas somos mais fortes.....	53
<i>Mariana Victor</i>	
Tudo novo, de novo!	60
<i>Ana Santos</i>	
Ser mãe: do sonho mais profundo à realidade mais desafiadora	69
<i>Norma Tonellatti</i>	
O líquido sagrado.....	78
<i>Giselli Martínez</i>	
Puerpério, o parto da mãe	89
<i>Juliana Soares</i>	
Eu, mãe, recém-parida	102
<i>Patricia Biegging</i>	

da neblina baixa
ao horizonte
aberto

Natália Cunha

*Mineira, residente em SP há uns bons e corridos anos.
Terapeuta Ocupacional, doula, dançante, apaixonada
por livros. Sou estudiosa, entusiasta e atuante nos
cuidados perinatais, da gestação ao puerpério.*

J á começa estranho pelo nome: Puerpério. Que fase é essa que vem trazida pelo bebê e desordena a vida da família? Algumas vezes deixa a poeira suspensa por dias e noites longas, tão longas, que parece que é a própria vida que está nublada.

É verdade, nem todo puerpério é assim. Alguns são leves, divertidos, ensolarados. Tão complexo, multifatorial, contextualizado na vida de cada família e no tempo que chega cada bebê.

Pensar o puerpério é pensar toda a mudança de vida, implicada com a chegada do bebê. Muda o corpo, a função social, as relações de cuidado, os referenciais de criação, os ritmos - da casa, da vida, dos pensamentos...-, mudam as prioridades, os desejos, os planos.

É claro, sabemos que a vida vai mudar quando o bebê chegar. Mas dimensionar todas essas mudanças não é tarefa simples, tampouco se relaciona apenas com acesso à informação.

Procurei no Aurélio o significado de Puerpério:

1. Período que se segue ao parto até que os órgãos genitais e o estado geral da mulher retornem à normalidade.

2. O conjunto de fenômenos ocorrentes nesse período. Pela superficialidade do conceito, acho que nem o Aurélio sabia lá do que se tratava esse tal puerpério.

Façamos uma breve análise das mudanças relacionadas ao parto e ao nascimento, considerando três gerações: nós, nossos pais e nossos avós.

É bem provável que você tenha um trabalho (ou deseje um, caso não tenha no momento), que na sua casa morem você e seu companheiro ou companheira, e que, sua rede de apoio seja formada por amigos e parentes próximos que também tem suas casas, seus trabalhos, suas rotinas. É bem possível que você tenha acesso a um pré-natal adequado e, a menos que você faça uma escolha diferente da maioria, seu bebê nascerá num hospital. Você poderá levar um (e apenas um) acompanhante de sua escolha no dia do parto.

Com base na minha história, vamos à geração anterior. Nasci em 1984, num hospital (como todos os meus primos e as minhas primas), através de uma cesárea conveniente para o obstetra. Minha mãe parou de trabalhar para cuidar de mim. Minha avó, que também não trabalhava “fora de casa” auxiliou

minha mãe nos primeiros dias e nos primeiros cuidados. Só fui colocada na escola aos 7 anos de idade.

Minha mãe nasceu em casa, em parto com parteira, a mais velha de 9 filhos. Além de auxiliar dos cuidados e da criação de todos os irmãos que vieram na sequência, conta muitos e muitos casos da “Dindinha”, uma parente da família, que foi morar com meus avós para ajudar a cuidar das crianças. Além da família numerosa, minha avó teve suas comadres (amigas próximas que se ajudavam no cuidado dos filhos, eventuais trabalhos e etc).

Essa análise simples, rasa, na história da minha própria família ilustra como o cenário e nossas composições pra viver a chegada dos bebês mudaram rápido. As mulheres saíram de casa para trabalhar. Decidem se querem ou não ter filhos e planejam o melhor momento para isso. Os partos acontecem dentro dos hospitais. Não participamos intimamente dos processos de outras mulheres. Para a imensa maioria das mulheres o primeiro parto que participará na vida será o seu próprio. A primeira história de amamentação em detalhes que conhecerá será a sua. Enquanto sociedade ainda estamos muito longe de achar a equação da maternidade e do mercado de trabalho. Nossa rede de apoio não sabe como cuidar das mães em seus puerpérios.

Na minha prática como doula, gosto de convidar as famílias a pensarem sobre esse período, olhando para suas vidas através de uma lente de aumento. No seu cotidiano, na sua relação conjugal, na sua relação com seu corpo, na sua relação com seu trabalho, nas suas expectativas para seu bebê e nas suas expectativas para você mesma com um bebê; tudo isso sob a lente de aumento. O que você vê?

Pode ser um jeito de nos anteciparmos, de cuidarmos de questões importantes, balizarmos nossas expectativas, de “limparmos o campo” para que possamos lidar “só” com o bebê. Que já é muito. Ô.

Este livro é um convite para esse olhar; através das histórias de nove mulheres que generosamente nos apresentam seus puerpérios. O livro é também sobre desejos: que consigamos mais e mais cuidar das famílias com bebês recém-nascidos, que possamos avançar no equilíbrio entre a maternidade e o trabalho, que nossos companheiros e companheiras de vida entendam a diferença entre “ajudar” e criar junto, que tenhamos uma rede de suporte pessoal e profissional que nos dê chão firme pra pisar e luz nos caminhos a serem trilhados.

Boa leitura!

Nasceu o bebê,
nasceu a placenta
começou
o puerpério



BIA
TKT

Fotógrafa: Bia Takata | 23/09/2018

eu,
mãe de dois:
sobre o flores(ser)
humano

Larissa Cardoso Beltrão

Professora, mestra em Letras e Linguística, amante de literatura, admiradora confessa do nascer do sol, mãe de Mariáb e Pedro, aprendiz na arte de maternar. Dividida entre o trabalho e os filhos, morta de cansada no fim da tarde, realizada quando acomoda as crianças na cama e pronta para (re)começar em cada amanhecer. Buscando as conexões que a levarão ao melhor de si.

A

história dessa mãe começa com o sim que ela deu aos 19 dias do mês de janeiro de 2013, exatos 28 anos após o matrimônio de meus pais. Quando me casei eu era aluna do mestrado, então sabia que, por um tempo, a maternidade não estaria nos nossos planos. O tempo foi passando, terminei o mestrado, trocamos de carro, fizemos isso, aquilo, vencemos fases, realizamos sonhos e, sinceramente, não consigo me lembrar o porquê de termos esperado determinado tempo.

O fato é que no dia 8 de setembro de 2015 recebemos nosso primeiro positivo e num misto de alegria e muito medo, concebemos a existência de nosso primeiro rebento. Vocês podem me perguntar: medo? Por que medo? Concebi minha primeira gravidez com muito medo, no ambiente em que trabalhava, todas – isso mesmo, tooodas - as minhas colegas de trabalho haviam perdido a primeira gravidez. E adivinhem? Comigo não foi diferente.

Muitas cólicas, corrimento e fígadas me levaram ao repouso. Fiz o que pude! Aliás, fizemos o que pudemos. Mas não era a hora. No fim da tarde de uma quinta-feira, 1º de outubro, por volta das 18h senti uma cólica absurda, dá medo só de

lembrar. Permaneci deitada por alguns minutos e quando me levantei senti escorrer por entre as pernas meu primeiro filho.

Naquela noite me despedi de meu embriãozinho com apenas oito semanas de gestação. E o que vivi desse dia para frente foi o pânico de enfrentar um luto não legitimado. Sim, porque a sociedade marcada pela pressa não admite que uma mãe chore por um filho que não teve. Acham absurdo, perda de tempo ou atualizando os termos: um mi-mi-mi.

O que sei dizer é que esse dia marcou minha vida para sempre, lembro como entrei às pressas no pronto-socorro e como torci para que a doutora me falasse que aquilo que estava guardado no protetor de calcinha não era meu primeiro filho. Mas a resposta foi outra! E por dias e noites a fio eu me questionei sobre o por que não deu certo, por que não consegui segurar, por que, por que, foram muitos por quês.

E a expectativa frustrada me fazia delirar com tudo o que poderia ser, mas que não foi! Minha intuição de mãe dizia que seria um garoto. Eu sonhava com meu menino embalado em meus braços, pensava em sua cor, seus cabelos, sua voz. Seria carinhoso? Se pareceria com o pai? Seria bom aluno? Aprenderia violão. Quando despertava de meus delírios, sentia que meu menino corria solto pelo vento. Coisas que nunca saberei.

Passado o período da licença e de volta ao trabalho, os seis longos meses que separariam a perda da próxima tentativa voaram. Quando eu assustei, como hoje, dia em que escrevo esse relato, era 1º de abril de 2016. Enquanto rezava a novena de Nossa Senhora da Doce Espera, entreguei para ela minha expectativa, meu desejo de ser mãe.

Nove dias depois eu viveria minha DUM, trocando em miúdos, a data da última menstruação. Em poucos dias, com o coração amadurecido, forte, decidida, resolvida, recebi o segundo positivo. Coloquei numa caixinha de segredo, como naquela brincadeira do anelzinho, sabe? “Guarda meu anelzinho bem guardadinho”. Seguramos por três meses a notícia de que em meu ventre havia vida novamente. Sob ameaça de descolamento de placenta, me afastei do trabalho e me entreguei àquela que seria para sempre minha maior missão: ser mãe.

As semanas passaram e no dia 18 de setembro de 2016, num chá revelação, regado por muito afeto, recebemos a notícia de que Mariáh tornaria nosso mundo mais alegre e colorido. Quem tem um bebê arco-íris recebe de Deus a oportunidade de ter um coração grato. Porque quem passa pelo calvário, consegue contemplar a verdadeira beleza da ressurreição. E é exatamente assim que me sinto. Cada passo de meu calvário foi decisivo na construção do meu maternar.

Mariáh chegou no comecinho de uma tarde de sexta, 06 de janeiro de 2017, três dias depois do meu aniversário de 30 anos. Com a circular do cordão, nosso encontro estava marcado para segunda, 09 de janeiro, mas decidi vir antes. Cheguei ao hospital cedinho e às 14h17min assisti ao meu nascimento. Isso mesmo, me vi nascer. E toda mãe sabe como é isso! A mulher que entrou para a sala de parto ficou lá, despedi-me de um mundo de medos e incertezas e (re)nasci com ela.

O primeiro filho inspira desconfiança! Você morre de medo de não escutar o choro e, se escutar, de não saber o motivo. Você acha que não saberá se a criança está com fome, se é hora de trocar a fralda, se isso, se aquilo. Enfim, é uma avalanche de achismos! Mas naqueles dias minha mãe estava comigo, então estava tudo bem. Se eu não reconhecesse, acordasse, entendesse ou ouvisse, ela resolveria.

Recebemos alta domingo de manhã, deixamos minha mãe em casa e viemos para a nossa casa. Nós três, papai Reginaldo, mamãe Larissa e Mariáh. Saímos dois e, em dois dias, voltamos três. Certifiquei-me de que não havia nenhum objeto estranho no berço, deitei a pequena, abri as cortinas, ajeitei o mosquito, sentei e chorei. Um misto de sentimentos mil!

Levantei em passos muito lentos, típicos de quem passa por uma cesariana, atravessei o corredor movida pelo desejo de buscar consolo nos braços do superpai. Mas... lavando as vasilhas que haviam ficado sujas, ainda da noite de quinta, ele estava se desmanchando em lágrimas. Choramos! Talvez tenha sido essa a partilha mais linda de nossos quase quatro anos de matrimônio.

Sobrevivemos! Mais que isso (re)vivemos. Em poucos dias de vida, Mariáh nos ensinou tanto: sobre ela, sobre a vida e sobre nós. E o tempo? Aquele mesmo relógio que parecia parado nas noites em que contávamos os passos para ela arrotar, deitar, dormir três horas, acordar, mamar, arrotar e deitar e mamar... passou a dar tiros de 12 km/h na esteira da vida. Um, dois, três, quatro, cinco, seis meses!

A primeira fruta, o primeiro suco, a primeira papinha. Olhos atentos e coração apertado. Sete meses! A mamãe precisou aprender a conciliar a maternidade com o trabalho. E foi preciso muita coragem para (re)começar. Sair de casa deixando mais da metade de seu coração é para os muito fortes!

Agosto, setembro, outubro, novembro, dezembro e janeiro com ela. Um ano! Festa de um ano, pra quê? A criança

não entende! Sim, porém nós entendemos. Não é apenas o primeiro aniversário da criança, é a celebração do nosso primeiro ano de (re)nascimento. É celebrar a alegria que contagiou a casa, os brinquedos espalhados, as músicas que marcaram nossa infância, mas que agora assumem outra denotação.

E sob uma chuva de graças com nossos familiares e amigos consagramos Mariáh a Deus, pelo sacramento do Batismo e agradecemos a Ele pelo dom de nossa existência. Doze dias depois, festejamos nossas bodas de flores. Havia tempo mais propício? Se o tempo era de flores, florescemos! Iniciamos a preparação para a multiplicação desse amor.

E logo no comecinho de Maio, mês de Maria, recebemos o nosso terceiro positivo. Maio, junho, julho, agosto, setembro, outubro, novembro, dezembro. Hoje recebemos de Deus nosso Pedro, mais uma de suas promessas para nós.

Pedro chegou ao mundo também numa sexta-feira, às 20h15min. Contrariando a famosa dpp, 07 de janeiro de 2019, ele, decidido e resoluto, escolheu dezembro, aos 14 dias do referido mês, não esperou janeiro. Com 36s6d, e num misto de adrenalina e medo, recebi meu presente de primavera.

Ele chegou ao som da música composta para ele “Canção para Pedro”, uma parceria de Mamãe e Papai, letra e música, respectivamente. Nem de longe imaginávamos que (re) viveríamos um turbilhão de sentimentos. Na sala de cirurgia a mesma equipe, um pai e uma mãe, agora com medo dos desafios de serem pais de dois.

Numa leveza sem igual, embora tudo concorra para o contrário, o segundo filho evidencia o quanto nos tornamos pais com a chegada do primogênito. Apesar de toda a correria, da tensão, do medo, Pedro encontrou uma mãe, é filho de uma mãe alfabetizada, ou alfabetizada – (risos). As primeiras lições foram dadas por sua irmã mais velha.

Depois da alta médica, o roteiro foi o mesmo. Deixamos a vovó em casa - porque ela não é mais minha mãe, é a vovó de Mariáh e Pedro – e seguimos rumo ao milagre da multiplicação, éramos dois, de repente, nos tornamos quatro. O segundo filho é a prova real: a gente sofre, cansa, descabela, mas, acima de tudo, ama! 01, 02, 03, 04, 05... ou 09 (como minhas duas avós). Amor de mãe é uma dízima periódica!

Mesmo nos dias pintados de preto e branco, ou nos de escala em tons de cinza, um simples sorriso muda tudo, filho é tinta colorida, presença notada do primeiro ao último cômodo da casa. E sobre a escuridão da primeira tentativa frustrada, não há trevas que vença a luz. Por mais exaustiva que tenha sido a noite, em cada amanhecer a oportunidade de flores... ser.

Sobre o
flores(ser) humano:
há espécies que só brotam
no deserto



Fotógrafo: Divani Araújo | 02/01/2020

no
claustro-
casulo

Marcela Pimentel

Sou jornalista e advogada. Raul, de três anos, me trouxe uma urgência inédita de escrever sobre tudo que me invadiu depois da maternidade - uma espécie de auto-terapia-curativa. Uso a escrita para me decifrar e curar. Quando meu filho fez um ano e cinco meses, passei a escrever historietas sobre meu materno numa página do instagram intitulada @contosderaul, onde relato o que me atravessa: o amor e a dor nesse caminho imenso de ser mãe.

Não segurei a onda das dores do parto. Me preparei com alguma leitura sobre o assunto, mas confiava sobretudo na natureza, já que minha avó e minha mãe deram à luz naturalmente de maneira maravilhosa. Achei que a genética faria sua parte. Quando as contrações começaram a doer para valer, eu não aguentei. Quase dois anos depois, posso finalmente confessar para mim mesma que não aguentei. Xinguei, quis que parassem, fui para o hospital apavorada. Depois de meses contando o tempo em semanas, alisando a barriga e pensando que não via a hora de conhecer meu filho, não conseguia acreditar que havia chegado finalmente o momento. Era como se eu quisesse ficar grávida por mais tempo - ele estava pronto, mas eu, não. Era isso. Eu não me sentia pronta para ser mãe, aterrorizada que estava com o que tudo isso implicaria.

Entre uma contração e outra, uma enfermeira quis me acalmar, perguntando o nome que havia escolhido e eu não sabia do que ela estava falando. A dor que eu sentia ao movimento que o meu corpo fazia para que meu filho nascesse era maior que isso. Estava em estado de terror.

Talvez por isso não tenha conseguido o parto normal que tanto desejei. Isso nunca saberei.

Ao invés de ajudar no trabalho de parto para que Raul se transformasse no bebê real que era, pedia secretamente para que a dor parasse e que ele continuasse sendo um bebê imaginário que moraria apenas dentro de mim.

Depois de algumas horas de contrações dolorosas, meu filho nasceu de cesariana por decisão do médico. Tive uma crise de pânico enquanto ele saía da barriga. Não sei se a anestesia ou o prenúncio da responsabilidade. O caso é que “paniquei”. Mal olhei para ele na hora em que nasceu, porque tinha a nítida certeza de que morreria sem ar.

Passada a horrorosa anestesia e já no quarto, tentei voltar a mim e senti um senso de proteção imediato com aquele bebê pequenino que havia chegado. Fiz os primeiros contatos da maneira mais serena que consegui. Lembrei da Laura Gutman - a fantástica terapeuta argentina cujo livro li durante a gravidez e que me ajudou a entender um pouco do que iria se passar comigo.

Falei palavras macias naquele pequeno ouvidinho, peguei no colo e embalei, me apresentei e me mostrei disponível.

A amamentação fluiu de maneira tão incrível que me senti mais confiante depois do parto ruim. Raul abocanhou o peito como se tivesse esperado nove meses para isso. Fui invadida por uma sensação de bem-estar e amor nunca antes sentida. É um estado de plenitude sem falhas, como se tudo girasse finalmente na direção certa. Sentia-me um ser realmente poderoso carregando esse outro ser que eu mesma havia feito dentro de mim. Era a parceria perfeita naqueles primeiros momentos. Só havia eu e a minha cria no mundo, o resto não existia ou fazia sentido.

Enquanto me ajeitava para descansar das horas do trabalho de parto, das muitas horas sem descanso, Raul começou a chorar e não parou mais por cerca de três horas. Parecia inconsolável por ter nascido. Assim teve início o meu pós-parto: muita oxitocina e muito choro de recém-nascido.

Nos primeiros quinze dias, Raul trocou o dia pela noite, o que significa que dormia quase o dia inteiro, só acordando para mamar, e à noite chorava sem cessar. Isso é absolutamente natural e o sono do bebê se regula aos poucos, mas eu não sabia disso. Não tinha ideia de quanto tempo aquela insani- dade duraria e quanto tempo mais eu aguentaria – quinze dias pareceram quinze anos.

Eu o colocava no carrinho, aquele importado com mil funções, mas ele não se acalmava. Não conseguia embalá-lo no colo por causa das dores da cesariana - foi um mês de dor excruciante. No meu íntimo eu sabia que deveria deixar aquele bebê mínimo colado em mim e ao peito, mas fazia o que achava que deveria fazer e o que era possível naquele momento. Dava o peito e colocava para arrotar a cada mamada, porque fui orientada a fazer isso. Arrotar virou um tormento sem fim, já que ele mamava de meia em meia hora e às vezes demorava esse mesmo tanto para arrotar, de modo que o trabalho era incessante.

Ao cabo de quinze dias, porém, ele entendeu que a noite era feita para dormir e se acalmou. Acordava de duas em duas horas para mamar, às vezes de quatro em quatro e eu consegui, finalmente, descansar um pouco.

Os dias se arrastavam lentamente.

Ele mamava muito e não dormia no berço ou no carrinho ou na cadeirinha ou em nenhum outro lugar que não fosse o meu colo. Não estava preparada para essa dedicação durante as vinte quatro horas do dia.

Por que Raul não aceitava ficar nem dez minutos naquela cadeirinha colorida tão bacana? Sentia-me uma prisioneira.

neira, como se eu tivesse me transformado apenas em ninho, como se vivesse somente para ser aconchego. Sofro de claustrofobia. Para mim era algo claustrofóbico ficar o tempo todo com um bebê no colo.

Havia lido superficialmente sobre puerpério, confesso que me ocupei (erroneamente) de coisas mais práticas e palatáveis, como roupinhas fofas, decoração do quartinho do bebê, essas romantizações das quais a mulher grávida de primeira viagem, em geral, se ocupa. Ledo engano. É certo que por mais que leiamos sobre algo, passar na pele é completamente diferente, mas gostaria que estivesse mais preparada para a solidão. Para o esmagamento da responsabilidade e do amor. Para o isolamento. Para o meu ouvido de cão passar a ouvir cem vezes mais do que já ouvia e o choro do meu bebê me causar dores físicas. Não havia me preparado para isso.

O body com a inscrição engraçadinha me parecia a coisa mais frívola do mundo agora que tinha um bebê real de carne e osso nos braços.

Era um sentimento bastante ambíguo: me sentia enclausurada no apartamento hermeticamente fechado por causa do vento frio do inverno. Eu queria quebrar os vidros

e sair voando com minhas asinhas debilitadas. Ao mesmo tempo, desejava que o mundo todo silenciasse e desaparecesse para que eu pudesse me fechar com meu filho nesse mundo chamado puerpério.

Por causa da privação de sono, era como se estivesse o tempo todo envolta numa nuvem de fumaça, os olhos marejados buscavam alguma nitidez fora da bruma. Perambulava pela casa sozinha com um bebê a me solicitar o tempo todo e senti o que a palavra “isolamento” de fato significava. Para a minha personalidade saltitante, enérgica e gregária, esse estado etéreo e solitário foi enlouquecedor.

Sempre tive muita pressa de viver, andar rápido, ver as coisas em movimento contínuo, e um bebê novo nada oferece além do tempo presente, que passa devagar demais para quem está acostumada a ter pressa. Foi extremamente penoso ter de diminuir o ritmo da minha alma para me adequar ao passo do meu filho que acabara de nascer e me pedia, sobretudo, calor e presença. Tive de acessar meu lado primitivo, evoquei o selvagem que ainda habitava em mim e me deixei levar o quanto pude por esse mergulho que o puerpério solicita. E, quando mais me deixava levar pelas águas profundas, mais me acomodava naquele novo estado.

Nos primeiros meses de vida de Raul, me sentia inadequada nos eventos sociais, como se o novo corpo que ostentava não coubesse nos ambientes - era como uma loba desconfiada a cuidar de um filhote e minha novíssima cauda não poderia aparecer. Sentia-me incomodada em qualquer lugar que não fosse aconchegante e seguro o bastante para mim e para o meu bebê. Estava mais cautelosa, atenta aos sons, com as orelhas em pé ao menor sinal de perigo ou desconforto. Como pari em junho, enfrentei os primeiros meses de inverno e pouco saí de casa por causa do frio, de maneira que meu isolamento se intensificou. Aquela imagem de estar com o bebê no parque num lindo dia de sol só foi se realizar mesmo quando ele tinha uns seis meses.

Sentia-me constantemente em dúvida e temerosa sobre todas as questões relacionadas ao bebê e os palpites não ajudaram, ao contrário, me deixavam ainda mais confusa. Todos aqueles comentários faziam-me duvidar dos meus instintos quando, na verdade, tinha de confiar neles como nunca.

“Você precisa regular as mamadas, deixar no berço, deixar chorar - ele acostuma; esse bebê está com fome, você precisa dar mais leite, ele está com dor”, era o que diziam.

Apesar das boas intenções externas, eu ansiava por ser deixada em paz com meu filhote e entender o que ele necessitava sem interferências. Hoje vejo que tudo o que precisava era entender que os primeiros meses de um ser humano são como a continuação do útero. O bebê precisa continuar aconchegado para se sentir seguro e isso é natural e saudável. Gostaria de ter lido sobre a extergestação para poder ficar colada ao meu bebê sem que me sentisse estranha ou fazendo algo errado. Isso não me foi ensinado e acho a informação primordial para as recém-mães: o seu bebê precisa de pele, cheiro, balanço, aconchego e só vai conseguir isso nos braços da mãe (ou de alguém que faça esse papel). Insisti muito em deixar meu filho recém-nascido no carrinho, na cadeirinha, no berço, enquanto tudo o que ele queria e precisava era o meu colo.

Como jamais fui adepta da teoria “deixar chorar”, uma vez que entendi instintivamente que ele só se acalmaria e dormiria no meu colo, foi o que aconteceu por longos sete meses, até retornar ao trabalho. Atendi às necessidades do meu filho de maneira exemplar. Ele fazia quatro, cinco sonecas de meia hora cada, por dia, todas no meu colo depois de mamar.

Passei a funcionar em piloto-automático. As tarefas - tais como fralda, banho, mamada, sono – agora giravam em

torno exclusivamente do meu filho e não mais em torno do meu umbigo, como aconteceu por 33 anos. Aprendi a não ser egoísta e a colocar as necessidades de outro alguém em primeiríssimo lugar. Como consequência, comecei a esquecer de mim. E como poderia lembrar? Tinha um bebê colado ao meu corpo e essa era a minha missão nesse período. Mas não consegui balancear os dois cuidados e fiquei absolutamente de lado.

Ao me colocar para escanteio, me tornei bastante irritadiça, ainda mais impaciente do que já sou e minha vida se tornou algo pesado. Não conseguia mais me reconhecer. Eu, uma pessoa absolutamente solar, essencialmente positiva e bem-humorada, me vi um tanto sombria, reclamona, vendo pouquíssima graça na vida fora do meu casulo.

Uma amiga me falou, em tom de alerta, que eu só falava sobre maternidade. Alarimei-me, mas depois refleti que não poderia ser diferente, uma vez que estava mergulhada nesse universo o tempo todo. Tudo que podia oferecer eram as reclamações sobre o cansaço. Afastei-me de amigos que tinham uma vida social e resenti-me da nova vida que me foi imposta.

Quando grávida, sabia das privações que estavam por vir, mas a rotina maçante e a ausência de vida fora do meu apar-

tamento foram coisas que realmente pesaram muito para mim e demorei a aceitar as mudanças.

Num dia especialmente penoso, fui a uma roda de apoio para mães e ouvi algo que me calou fundo. A mediadora, uma moça jovem, mas mãe há mais tempo do que eu, escutou as minhas queixas calada e depois disse: “você precisa de fato embarcar, ainda está com um pé fora do barco – enquanto não embarcar, viverá nesse limbo infernal”. Então era disso que se tratava: não apenas lidar com as tarefas mecânicas e o isolamento, mas de fato aceitar que virara mãe. Com os dois pés firmes no barco.

A maternidade me exige coragem desde o dia 1. Testa dia após dia minha capacidade de doação, entrega e força, obrigando-me a descobrir cada cantinho de potência que eu sequer sabia da existência. Por isso, sinto uma ponta de desespero ao ver grávidas ostentando as barrigas com caras serenas de mocinhas num conto de fadas. Tenho vontade de dizer: - prepare-se, mulher, em pouco tempo você será o mundo de outra pessoa e isso não é moleza. Leia, se informe. Substitua o tempo despendido com a lista do chá de bebê por momentos de meditação e reflexão sobre quem você é e como o puerpério poderá te afetar. Esteja atenta e não se deixe iludir pela maternidade boni-

tinha-cor-de-rosa que é vendida. Maternidade nada tem a ver com rendinhas e fotinhos para o Instagram. Os diminutivos não combinam com maternidade. É mergulho nas profundezas de si mesma e contato com o que há de mais primitivo.

Acho que meu puerpério só teve fim quando deixei de amamentar Raul, aos 20 meses. Essa ruptura fez com que me encarasse novamente no espelho sem assombro. Três anos depois do nascimento do meu filho, olho para esse tempo com muito respeito

Não romantizo nenhuma parte da experiência, mas hoje vejo como me fortaleceu e transformou. Em alguns aspectos, me salvou.

Sentia-me num claustro, numa missão sagrada espiritual de nutrir o ser que eu mesma fiz, e ao mesmo tempo num casulo, envolta para me transformar em alguém com outra roupagem. Ambos, o claustro e o casulo, me isolaram e o isolamento doeu fundo. Quem não quer se conhecer de fato sempre encontra algo fora para se distrair.

O caso é que não há saída possível com um bebê: você fica.

Por mais que tente fugir, escapar, sair voando, você fica.

Foi a única vez que fiquei, encarei o olho do furacão e não corri de medo.

Meu filho me propiciou essa mágica, algo que nunca consegui fazer: ficar parada.

Depois que deixei meu claustro-casulo, ganhei confiança, auto-controle, altivez.

Apreendi a achar outras saídas, ser criativa, botar ordem nas prioridades e administrar o tempo com maestria. Algumas das minhas peças foram colocadas no lugar certo e tornei-me a minha nova melhor amiga. Meu quebra-cabeça estava finalmente completo e pude ver a figura que se formou: eu mesma inteira, não mais fragmentada.

Depois de meses e mais meses incubada, eu me encaixei em mim.

Um coque
no topo da cabeça
e a irreversibilidade
do curso
das coisas



meu
sonho
de ser
mãe

Bruna Amemiya

Sou a Bruna, mulher, esposa, mãe. Formada em Pedagogia desde 2008, trabalho em uma grande instituição desde então, e sou muito agradecida por tudo que já vivi nesse Colégio, pois entrei uma menina e me tornei uma mulher. Porém, ainda minha faltava alguma coisa, me sentir útil para as pessoas, foi ai que me formei Coach Emagrecimento e Life. Sou muito realizada e feliz em poder devolver as pessoas a melhor versão de si.

A

ntes de falar sobre o puerpério senti que precisava trazer um pouco da minha história e de alguns momentos que, tenho certeza, influenciaram a minha experiência de pós-parto.

A minha história começa exatamente com aquele sonho antigo de menina, que a grande maioria das mulheres também tem: o sonho de casar e formar uma família; daquelas de comerciais de margarina que vemos por aí. Mas, para mim, esse caminho foi árduo.

Ao longo dos anos tive relacionamentos, alguns bons e outros nem tanto. Porém, a cada vez que um relacionamento não dava certo me batia a incerteza, o medo, a insegurança e, claro, a decepção e muita frustração. Acreditava, inclusive, que não encontraria ninguém bacana e que o amor não era para mim. Mas, a minha vez chegou.

Encontrei um homem com todas as qualidades que sempre sonhei. Um homem que me mimava, me elogiava e mostrava todos os dias o quanto eu era importante na vida dele.

Não demorou muito, esse homem me pediu em casamento. Meu Deus! Está acontecendo comigo mesmo. Eu vou casar!

Sim. Queria uma festa de princesa. Com tudo que eu tinha direito: buffet, vestido impecável, flores, brilho, sapato rosa e tiara de swarovisky. Fomos ao buffet que sonhava em casar e ele, por sua vez, realizou mais um dos meus 1726252 desejos. Sim, parecia um sonho!

Comecei a escolher vestido de noiva, afinal tínhamos apenas seis meses para organizarmos tudo. Como sou uma pessoa muito decidida, na segunda loja já encontrei o vestido ideal. Fiquei tão feliz!

Uma semana e meia depois de marcar a data do nosso casamento eu, que sempre fui super regulada no período menstrual, achei estranho não ter tido nenhum sintoma e até então nada ter acontecido. Comprei um teste de farmácia e lá veio o tão sonhado positivo. Mas não! Não naquele momento.

Primeiro queria realizar meu sonho de criança. Em ter um casamento de princesa. Mas a vontade de Deus não é igual a nossa.

Chorei, chorei muito! Sempre quis muito ser mãe, mas não daquele jeito, não naquele momento. O que as pessoas iriam falar? O que achariam? Que eu iria casar somente porque eu estava grávida. O que minha família acharia?

Diferente do que imaginei, tive muito apoio e felicidade de todos os lados. Do meu marido, da minha família e da família dele. Foi uma festa só! Até champanhe meu pai estourou para comemorarmos.

No dia seguinte fui até a loja mudar o modelo do meu vestido. Afinal, no dia da festa eu já estaria com sete meses de gestação. Mudamos também a data da viagem da lua de mel para não corrermos nenhum risco de não poder viajar.

Fizemos tudo o que estava ao nosso alcance.

Naquele momento havia começado a aceitar aquela situação. Na verdade, comecei a amar tudo aquilo. Já tinha imaginado a vida inteira do meu filho ou filha.

Mas, infelizmente, não temos o controle de certas situações. Dez dias depois eu tive um aborto espontâneo. Chorei, chorei, chorei, chorei muito! Me senti a pior das piores, me senti culpada, me senti castigada, me senti totalmente impotente. Uma dor que não desejo a ninguém! Mas a vida seguiu e os preparativos para o casamento me fizeram “esquecer” mais rápido.

Nosso casamento foi um sonho, assim como a nossa lua de mel, que realizamos como o planejamento original.

Depois de casados, o bichinho da gravidez parece que tinha me picado e eu queria porque queria engravidar. Depois de exatamente onze meses lá estava eu com um teste de farmácia nas mãos, com o resultado. E o tão desejado positivo apareceu! Ficamos tão felizes e ansiosos que contamos pra família toda, foi uma festa só. Porém, infelizmente, depois de 7 dias do positivo tive outro aborto espontâneo. Nossa!!! Dessa vez fiquei mil vezes pior. Chorei em posição fetal por quase dois dias inteiros. Me senti mais impotente do que nunca. Como eu? Como não conseguia segurar um serzinho dentro de mim? Briguei muito com Deus. Perguntava, por quê eu? Mais uma vez? Fiquei super mal! Pensava que somente encontraria paz após a realização de exames que pudessem mostrar que estava tudo certo com a nossa saúde.

Depois de muito dinheiro gasto em exames específicos (sim, fiz o senhor meu marido investir em todos os exames possíveis e imagináveis para nós dois), graças a Deus com resultados excelentes, todos dentro da normalidade. Mas mesmo assim eu não conseguia engravidar, achava que os exames estavam com resultados errados. Parecia que quanto mais queria, mais mulheres grávidas apareciam ao meu redor e isso me “matava” por dentro.

Não sou do perfil de desistir daquilo que quero, mas naquele momento era importante para minha saúde mental. Então, quando fui convencida a “desencanar”, engravidei!

Não falei para ninguém, só para o meu médico e depois que tive certeza absoluta, contei para o Marcio e fomos contando aos poucos para família – até porque não é fácil lidar com a frustração dos outros também!

Quando ouvi o coração a primeira vez chorei, chorei, chorei de soluçar. Foi o melhor som que já ouvi em toda minha vida! E quando soube que era uma menina então?! Nossa!!! Desde que me conheço por gente, falo que teria uma Manuella e Deus foi tão bom que me mandou o que o meu coração mais desejava.

Minha gravidez foi excelente, não sentia nada, além de fome. Aliás, até onde contei, foram 21kg (até então, um mero detalhe).

Tirando os contratempos, minha gravidez foi realmente muito gostosa. Fiz tudo do jeitinho que eu queria. Quarto, roupinhas, lacinhos, sapatinhos. Ah, me lembro como se fosse hoje!

No dia 25 de dezembro completaria 40 semanas e queria que a Manu tivesse um dia especial para ela, não junto ao Natal. Então marcamos a cesárea para o dia 18 de dezembro.

Era dia 2 de dezembro, o Marcio e eu estávamos morrendo de fome, pedimos um hambúrguer gigantesco e estava maravilhoso (não sei vocês, mas a comida era muito mais gostosa enquanto eu estava grávida).

Nos deliciamos com aquele lanche e logo em seguida tive uma dor na barriga muito forte e na hora minha barriga endureceu. O Marcio ligou para o meu médico e ele disse para irmos para o hospital, só para desencargo.

Ingênuos como éramos, fomos! Ele, eu e minha bolsa pequena que cabia apenas um celular.

Chegando lá, minha dor já tinha triplicado e eu estava com três dedos de dilatação. Foi ali que começou toda correria, ligações, choros e muita ansiedade, afinal não era o momento ainda, eu tinha acabado de completar 37 semanas, exatamente naquele sábado de calor.

Detalhe: meu médico estava no Allianz Parque, assistindo a um show da Ivete Sangalo.

Depois de quase três horas, a equipe toda do meu médico chegou ao hospital, onde eles me acalmaram e fizeram meu parto.

Poderia ter tido de parto normal, mas estava tão apavorada que não conseguia raciocinar. Só queria que a Manu nascesse bem.

Tomei a anestesia e lá fomos.

A Manu nasceu, chorou!

Ufa, está tudo bem.

Calma, ela parou de chorar.

Mas eu estava tão em alfa por causa da anestesia que não sabia o que acontecera. Imaginava que coisa boa não era. A cara do Marcio não negava, mesmo tentando disfarçar.

Depois de alguns segundos, ouço o choro da Manu novamente e então veio a comemoração. Graças a Deus está tudo bem!

A Manu engoliu o líquido amniótico na hora do nascimento e acabou se “afogando” nele, uma coisa “normal”. Por conta disso, a saturação dela não estabilizava e, talvez, precisasse ficar em observação na UTI. Foi aí que comecei a rezar tudo o que eu sabia.

Depois de longas cinco horas de espera ficou tudo bem e a Manu foi para o quarto conosco.

Eu fiquei muito bem, mesmo sendo cesárea. Conseguia ficar em pé tranquilamente, andar, tomar banho sozinha. Enfim, estava tudo indo bem!

Até que veio a “assustadora” alta para irmos para casa.

Fomos nós três, nossa família agora completa, Marcio, Manuella e eu. Não posso esquecer do nosso filho de quatro patas, o Lafayette, um maltês lindo e carinhoso.

Quando estava com sete meses de gestação o Marcio perdeu o emprego. Então, como morávamos em um apartamento bem pequeno, não dava para ninguém ficar ajudando muito. Minha rede de apoio foi reduzida ao meu marido.

Primeira coisa a relatar é: TODAS as minhas amigas me diziam que quando a Manu nascesse eu sentiria um amor INCONDICIONAL. Porém, esse amor que eu nunca tinha sentido antes, não apareceu (não naquele momento), a partir daí já comecei a me sentir diferente das outras, talvez uma “bruxa”. Mas a realidade é que o bebê está em adaptação, porém a mãe também e talvez as pessoas se esqueçam disso. Quando a Manu nasceu eu só pensava em ter minha vida de volta, meu corpo de volta, minha liberdade de volta. Não queria ter responsabilidade de um serzinho precisando

INTEGRALMENTE de mim. Para trocar, para se alimentar, para tomar banho, para acalmar, para eu acalentar.

Eu me tornei a “mãe da Manu”, não era mais a Bruna. Parecia que não tinha mais identidade. Eu só chorava e perguntava “Meu Deus”, o que eu fiz com a minha vida? Sim, foi “desastroso”.

Além de tudo isso, a Manu foi uma bebê que só chorava. Chorava porque estava com fome, chorava porque estava com sono, chorava para tomar banho, chorava para se trocar, chorava porque teve muita cólica, mas muita mesmo. Ou seja, eu estava esgotada emocional e fisicamente. Sem contar que ela não ia com ninguém, só ficava comigo. O Marcio tentava pegar e ela chorava muito; até acalmar de novo demorava, por isso, ele nem tentava mais.

Quando a Manu fez dois meses, fomos para mais uma sequência de vacinas. Ela chorava e eu chorava junto. Aliás, era a coisa eu que estava fazendo de melhor naquele momento, chorar.

Dez dias após essa vacina ocorreu um incidente (até hoje não sabemos se foi a vacina ou não que ocasionou). A

Manu estava na sala com a gente, dormindo naquelas cadeirinhas que balançam e tocam musiquinhas. De repente o Marcio olhou para ela, que já estava roxa, durinha, saindo lágrimas dos olhos e sem respirar.

Eu a peguei desesperada e imediatamente comecei a fazer aquela manobra de Heimlich (manobra de engasgo), que em bebê é diferente (sugiro aprender), mas ela não voltava de jeito nenhum. O Marcio a pegou do meu colo e começou também. Nada. Foram segundos que pareceram durar uma eternidade. A essa altura eu já estava berrando, me trocando para levá-la em algum lugar. O Marcio “socou” tanto que não sei como não saiu nada do lugar. Mas, graças a Deus, ela voltou.

Falamos com a pediatra e ela nos orientou que se ela estivesse bem, estava tudo certo. E ela estava super bem, sorrindo. A vida seguiu.

Depois de mais ou menos uns 40 minutos ela dormiu novamente e a colocamos no berço, porém ela teve outra vez a mesma coisa, mas como estávamos mais atentos ela voltou mais rápido. Naquela noite obviamente não dormimos. Chorei demais. E aí realmente meus “problemas” começaram, pois durante meses achei que a Manu fosse morrer todos os dias.

Pensava que não era merecedora e que Deus a tiraria de mim. Foram meses complicados. Comecei a fazer terapia, porque não estava conseguindo sair de todo aquele sentimento sozinha. Também não me encontrava dentro da maternidade. Aceitei, sim, que virei mãe, mas o lado da maternidade, da responsabilidade, da doação incansavelmente, essa sim me incomodava demais. Trabalhei demais o fato que em primeiro lugar eu era a Bruna e depois, sim, a mãe da Manu, a esposa do Marcio, a filha e etc.

Quando ela estava com apenas quatro meses, tive que a colocar em um berçário para voltar a trabalhar. Chegava lá quase todos os dias chorando, pois tinha muito medo de acontecer alguma coisa e ninguém vir.

Mas por outro lado foi ótimo voltar ao trabalho. Eu me sentia viva. Não ficava respirando e falando em maternidade o dia todo. Quando eu chegava em casa, tinha assunto com o Marcio e isso foi me deixando cada vez mais forte.

Quando a Manu fez dez meses, a chavinha parece que virou, sabe!?

Comecei a aceitar a maternidade como uma coisa prazerosa, a curtí-la realmente. Claro que com o passar dos

meses, as coisas foram se encaixando. Me sentia mais confiante naquele meu novo papel.

Passei a sentir por ela o tal amor incondicional e quanto mais ela cresce, mais esse amor aumenta. É uma coisa maluca e ao mesmo tempo fascinante.

Hoje em dia entendo PERFEITAMENTE o que aconteceu, eu só queria ser MÃE. Me imaginava GRÁVIDA, mas não entendia e nem enxergava a tarefa árdua de ser mãe. Em exercer o papel de mãe! Pulei etapas, não vi as lacunas que existiam ali e isso me fez sofrer absurdamente. Claro, eu sei, meu hormônios estavam em desordem total, tem todo o processo do baby blues e tudo mais. Porém, talvez, se eu tivesse me preparado de verdade, não teria sofrido tanto para aceitar a maternidade!

E o que eu tenho para falar sobre isso? Se por acaso você estiver passando pelo mesmo processo, posso garantir que isso também “VAI PASSAR”! Eu passei a conhecer esse AMOR INCONDICIONAL, aquele por qual a gente mata e morre por um filho, aquele em que viramos leões, aquele que só o que DESEJAMOS é MUITA SAÚDE e que eles sejam ABSURDAMENTE FELIZES!

Você me faz ser melhor
a cada dia,
me mostrou
a minha missão
que é ajudar as pessoas
e me encorajou a isso.
Te amo além da vida
minha Manuella



juntas
somos mais
fortes

Mariana Victor

Mariana, 33 anos, natural de Santos e morando em São Paulo há 8 anos, arquiteta e urbanista. Casada com Pedro e mãe do Julio.

Sou dessas que sempre crio planos, traço objetivos e com a gravidez não foi diferente. Já tinha estudado muito, mergulhado de cabeça no mundo da maternidade antes mesmo de engravidar. Queria passar por esse momento da vida, de forma tranquila, respeitosa e humana. Quando aconteceu, o primeiro lugar que procurei foi o Coletivo Feminista e, na consulta, conversando com a médica da família, já senti a avalanche emocional que a gravidez iria me proporcionar: oscilava entre riso e muito, mas muito choro. Foi então que ela me disse: - “a gravidez e o parto são só uma pequena fase da maior mudança da sua vida. Você precisa se preparar e ter pessoas queridas e dispostas a estarem do seu lado no puerpério”.

Eu conhecia o termo “puerpério”, vi mulheres queridas passarem por ele de forma leve e outras muito intensas. Cada mulher encara de uma maneira, de acordo com a personalidade que tem e com a rede de apoio à sua volta. Eu não sabia o que esperar do meu. E, mesmo tendo muitas pessoas queridas ao meu redor e um companheiro incrível como o Pedro, me sentia muito sozinha.

Foi no pré-natal Coletivo da Mamatoto que finalmente enxerguei que poderia dividir minhas dúvidas e preocupações com outras mulheres, tão diferentes de mim, cada uma com uma história de vida, mas todas ali, juntas, esperando. Tínhamos um grupo chamado, “mães de agosto” mês da DPP (data provável de nascimento do Julio e seus amigos e amigas de barriga), as vezes eu só observava as conversas, e isso já me ajudava. Outras vezes eu participava mais.

Quando chegamos na reta final, fomos migradas pelas parteiras para o grupo “Puerpério de Inverno”, que mais tarde viria a se chamar “Puerpério do Inferno”, por motivos óbvios.

Quando Julio nasceu, eu tive o privilégio de poder contar com uma boa rede de apoio. Pedro tirou 40 dias de férias e compartilhou comigo, como faz até hoje, os cuidados com nosso filho, além de cuidar da casa. Minha sogra vinha ficar conosco pelo menos uma vez na semana para ajudar, e algumas amigas também. Mesmo assim, fiquei três dias sem ir na cozinha e chorei quando, uma semana depois do parto, pedimos uma pizza, mesmo que a gente tenha tido que comer no quarto, com medo que o Julio acordasse.

Esse medo surgiu com a dor alucinante da amamentação. Tinha medo do meu filho acordar para mamar porque eu sabia que ia sentir muita dor. E dói muito mais quando as pessoas diminuem a sua dor dizendo “eu passei por isso, dói mesmo, é normal”.

Foram aproximadamente dois meses amamentando com muita dor, por conta de uma fissura no mamilo direito que não fechava. Fiz cinco aplicações de laser para acelerar a cicatrização, até que a pediatra do Julio sugeriu que fizéssemos um procedimento chamado frenotomia lingual (indicada quando o freio lingual restringe ou dificulta a movimentação da língua), para que ele conseguisse melhorar a pega na amamentação. Eu também pausei a mama por 48 horas. Mesmo percebendo uma melhora na amamentação e alívio da dor, precisei tomar antibiótico duas vezes e fazer tratamento para candidíase mamária. Entre idas e vindas, somente quando o Julio estava com 5 meses é que consegui amamentar sem nenhum desconforto. Isso serve de alerta, pois quando qualquer desconforto aparecer na amamentação saiba que não é normal, procure ajuda.

O tempo no puerpério torna-se muito relativo. É mãe e bebê aprendendo juntos, muitas coisas ao mesmo tempo. Quando olho para trás e vejo que as dores latentes

da amamentação duraram cerca de vinte dias, custo a acreditar. Os dias parecem ter 30 horas e a intensidade de tudo o que vivemos é tão grande que os dias parecem semanas e as semanas parecem meses.

Encontrava alento e muito apoio sempre no grupo de puerpério. A hora que fosse, elas estavam sempre ali, passando pelos mesmos perrengues. Ali nunca fui julgada ou tive minhas dores e aflições diminuídas. Mesmo sem a presença física, esse coletivo de mulheres que formamos lá atrás, no pré-natal, me ajudou a atravessar pelo puerpério de uma forma relativamente leve.

O melhor que podemos fazer para nos prepararmos para o puerpério é aceitá-lo de peito aberto, cercar-se de pessoas queridas e dispostas a nos ajudar e a nos ouvir, sem julgamentos. O puerpério vai passar. Aos poucos recuperamos a nossa essência, com algumas mudanças significativas e definitivas, mas com a certeza de que seremos mulheres mais fortes.

Depois de quase nove meses do nascimento do Julio, ainda não estou certa de que o puerpério se foi. Acho que estamos em um processo de despedida. Mas da rede de mulheres maravilhosas que formei, dessa eu não me despeço jamais.

Eu,
minha amiga Daniela (a direita)
amamentando
e passando pelo puerpério
juntas



Fotógrafo: Bruno Castro | 04/10/2018

tudo
NOVO,
de novo!

Ana Santos

Profissional liberal, formada em Gestão de Eventos (UAM) e Pós-Graduanda em Projetos Sociais e Políticas Públicas (SENAC SP), leitora voraz sobre Filosofia e Educação. Idealizadora do Projeto Despertar da Empatia que objetiva a conscientização sobre a importância para causas humanitárias e ambientais.

T

enho duas filhas, com onze anos de diferença entre as duas, e posso afirmar que fui mãe de primeira viagem duas vezes.

Lembro muito pouco da minha primeira gestação. As mudanças do meu corpo, humor, exames, rotina, alimentação, são apenas vagas lembranças! E isso me faz pensar que eu poderia ter feito um diário, mas isso nem me passou pela cabeça naquele momento. Contudo, guardei uma lembrança intensa de como me senti poderosa ao testemunhar a capacidade do meu corpo de gerar um outro ser e como minha vida melhorou ano após ano, depois que me tornei mãe. A maternidade despertou fortemente minha vontade de ser uma pessoa melhor, de cuidar mais de mim para que eu pudesse cuidar da minha filha, ou melhor, passei a me amar mais, a valorizar mais a vida e a minha saúde, pois aquela criança dependia de mim.

Dentre as poucas memórias que guardo daquela época, me recordo de que me sentia linda, muito feminina. Experimentei o equilíbrio entre força, fragilidade, e de me sentir, ao mesmo tempo, deusa e mulher. Não queria ser tratada como

uma pessoa fraca ou debilitada. Muito pelo contrário, fazia questão de mostrar que eu estava em plena condição de saúde e queria que as pessoas me enxergassem forte e cheia de vida. Queria mostrar que a gravidez só me fazia bem e não era um empecilho de maneira alguma.

No entanto, da amamentação me lembro com detalhes. O primeiro mês foi o mais insano porque, além da adaptação à nova rotina que nem dá pra chamar de rotina pois, a cada momento é uma novidade e não temos horário para nada, enfrentamos o cansaço físico e mental, tive dificuldades com a pega na hora da amamentação. Isso significa que a minha bebê não estava sugando corretamente, causando feridas nos meus dois mamilos. Ela mamava e meus seios sangravam, enquanto eu chorava e me contorcia em silêncio.

As enfermeiras, ainda na maternidade, me disseram que a pega estava correta e durante os três dias de internação não deu para sentir o estrago que estava sendo feito. Quando fui para casa a situação começou a piorar. O pânico resume o que eu sentia quando era chegada a hora de amamentar. A amamentação fluiu por mais um ano e

dois meses, sem mamilos rachados ou sangrando e, finalmente, aquele momento deixou de ser sinônimo de suplício. Resiliência é a palavra que define o que passei. Pensei em me render e dar mamadeira, mas desistir não fazia parte dos meus planos. Meu sonho de amamentar foi mais forte.

Após 30 dias de sofrimento, sem saber como resolver, fui ao posto de saúde para uma consulta de rotina e relatei à enfermeira toda aquela dor. Pacientemente ela me orientou e partir daquele instante minha filha e eu nos acertamos.

Quando engravidei novamente só me lembrava da trajetória de dificuldades e superações enfrentadas para amamentar. Obviamente fiquei com receio de passar por aquilo de novo. Estava decidida a não desistir e, se fosse necessário, faria tudo novamente. Mas nesse quesito eu já estava descolada e não sofri como da primeira vez.

Em compensação, durante a segunda gravidez, meu corpo me provou que não era mais o mesmo. Talvez por não lembrar dos detalhes ou pelo intervalo entre uma gestação e outra, tudo era novidade e me parecia que era a primeira gestação.

A dor nas costas aumentava proporcionalmente ao crescimento da minha barriga e a mudança do meu eixo de equilíbrio. Assim como minha mobilidade foi reduzindo mês a mês, dificultando minha agilidade para abaixar ou para me levantar. Não consigo afirmar se não passei por isso na primeira vez ou se minha memória foi seletiva o bastante a ponto de deletar todos esses incômodos. Ainda assim, de novo, me sentia linda e super feminina. Reconheci aquela sensação de divindade, toda vez que eu refletia sobre o que meu corpo era capaz de fazer.

Superando os desconfortos e com a proximidade do parto passei a lidar com uma ansiedade crescente. Se fosse só a minha ansiedade tudo bem, mas tinha que lidar com a ansiedade da família toda e amigos.

Passei meses me preparando para o parto normal. Contratei uma doula e juntas fomos tratando as dores e as inseguranças. Devorei livros sobre gestação e parto e isso foi extremamente importante para que eu participasse ativamente durante todas as consultas, sem me conformar com respostas prontas ou me abalar com qualquer jargão médico.

Quando finalmente a bolsa estourou eu já estava com 41 semanas e 4 dias de gestação. Percebi que a água estava amarelada e desconfiei que poderia ser mecônio. Meu bebê poderia ter defecado dentro de mim. A cor do líquido amniótico não estava como deveria e estava ciente de algumas possíveis complicações. Achei melhor ir para o hospital monitorar ao invés de ficar em casa aguardando a evolução natural do trabalho de parto, conforme eu havia planejado inicialmente.

Mais uma vez chego ao puerpério, também conhecido como pós-parto. É um período que combina sangramento, gases, intestino preso, dor e desconforto, muito sono e pouca oportunidade para dormir, olheiras, picos de impaciência. Tudo isso somado à desavença com o espelho. Paciência é a palavra de ordem!

Os dias vão passando e a vida vai voltando aos eixos, os desafios vão sendo superados e substituídos por novos rapidamente. Não importa se é o primeiro, o segundo, o terceiro ou o quarto filho, descobrimos diferentes faces de nós mesmas, enquanto mãe e mulher, a cada gestação.

Tudo novo, de novo!

São grandes oportunidades de ver o quanto somos resistentes, guerreiras e que de sexo frágil, não temos nada!

Mãe
de primeira viagem,
duas vezes.
Tudo novo de novo!



ser mãe:
dos sonhos
mais profundos
à realidade
mais desafiadora

Norma Tonellatti

Norma Tonellatti, 32 anos, advogada autônoma, mãe do Joaquim, esposa, ativista do parto respeitoso e da educação de filhos pela disciplina positiva.

Sempre quis ser mãe e realizei esse sonho. Era algo dentro de mim que aflorava em qualquer situação.

Comecei a me preparar para nossa gravidez e a frequentar o Grupo Mulheres Empoderadas de Campinas – SP, onde encontrei minhas doulas Gisele Leal e Beatriz Leal. O dia que pari meu filho foi especial, mas muitas coisas sumiram da minha mente, como se eu estivesse em transe durante o trabalho de parto. Mesmo assim, lembro que foi tudo do jeito que eu sonhei, parto humanizado com a equipe completa, contando com a obstetra Mariana Simões e com a neonatologista Ana Paula Caldas.

Por conta de tanta preparação para o grande dia, acabei deixando o pós-parto de lado. Não me preparei com tanta dedicação e, na prática, acaba sendo tudo diferente do que pensamos. São banhos, trocas de fraldas, amamentar, ah... amamentar!

Três dias após o nascimento, já em casa, me vi com dificuldades na amamentação. Acredito que muitas mulheres passam por isso, pois é um aprendizado e tanto para nós e também para os bebês. Meu peito esquerdo empedrou, Joaquim

somente mamava o peito direito e nada fazia ele pegar o esquerdo. Recorri à minha doula, que veio prontamente até minha casa e me ensinou técnicas e posições de amamentação. Comecei a ler também os livros de Carlos Gonzalez. Foi uma semana dolorida, somado com os machucados nos mamilos, mas prometi a mim mesma e a ele que nossa amamentação seguiria pelo menos até os dois anos. No primeiro mês meu marido Fábio tirou férias e me ajudou em tudo. A casa e todo o resto eram de responsabilidade dele e eu focava apenas no nosso filho.

Com a passagem desse primeiro momento turbulento, que deu uma chacoalhada em mim, vieram as primeiras consultas na pediatra, que me dizia sobre o peso do Joaquim não estar na “média”. Isso mexeu completamente com a minha cabeça. Amamentava exclusivamente e era mãe pela primeira vez. Essas consultas me devastavam emocionalmente. Sentimento de que meu leite não sustentava e de que eu estava falhando. Novamente me socorri com estudo e com o grupo de mães do qual participava. Acabei conseguindo voltar ao equilíbrio emocional habitual e continuei na amamentação exclusiva. Joaquim foi ganhando peso no ritmo dele, sempre saudável. Isso que realmente importava, no fim das contas.

Nós, mães, pensamos que a cada vez que passamos por uma prova estamos livres, mas não é bem assim. Com um mês começaram a nascer no rosto do Joaquim várias espinhas, sim, espinhas, como se fosse um adolescente. Fomos a todos os dermatologistas de Campinas e também a uma profissional muito bem recomendada de São Paulo. A cada consulta, um diagnóstico diferente. Mais uma vez lemos, estudamos e chegamos à conclusão que poderia ser alergia a leite e derivados. Eu, que amo esses alimentos e todos os dias os consumia, me vi com restrições severas em busca da solução do problema de pele do meu filho. Assim, fiquei um ano e três meses sem comer nada de leite e derivados. Desafiante? E como! O mundo não está preparado para as pessoas que sofrem restrições. Pesquisei receitas variadas, parecia uma doida no mercado lendo todos os rótulos de produtos e, se você não teve ainda essa oportunidade, veja os rótulos, porque praticamente 90% dos alimentos contêm leites e derivados. Mesmo assim, nada adiantou. Com o tempo, voltei a consumir leite e, aos poucos, as espinhas foram sumindo.

Foi um período intenso, pois chegava a levar minha comida quando saíamos e sempre que íamos em festas. Hoje, penso muito nas pessoas que vivem anos e anos de suas vidas (ou a vida inteira) com restrições alimentares.

Mais um desafio: o momento da volta ao trabalho. Também não me preparei, aliás, muitas mães não se preparam. O tempo voa. Somos puxadas para a nossa “vida de antes”, mas não somos mais as mesmas de “antes”.

Sou autônoma, então tive de trabalhar em home office quando Joaquim ainda tinha dois meses e voltar em definitivo quando ele tinha quatro meses. Isso mexeu demais comigo, pois não aceitava que não estaria o dia inteiro com ele. Não conseguia acreditar que não seria eu a cuidar dele durante o dia. Minha mãe veio de outra cidade para ficar com o Joaquim, porém ainda desejava que fosse eu. Isso impediu uma adaptação tranquila aos dois, pois Joaquim não aceitava meu leite no copinho ou na colher dosadora. Eu nunca quis dar mamadeira e era um medo ter de recorrer a ela. A Gisele Leal, minha doula e sempre presente na minha vida, me abriu os olhos:

- “Norma, enquanto você não aceitar, ele não ficará bem, ele sente tudo”.

Foi um processo lento de adaptação, mas conseguimos superar.

Continuei na amamentação exclusiva até os seis meses, com ordenha no trabalho duas vezes ao dia para que minha mãe

desse a ele no meio da manhã e da tarde. Voltava para casa todos os dias no horário do almoço para amamentar.

Com o início da introdução alimentar também veio o desafio de aceitação dos alimentos. Fiz em parte o chamado BLW - Baby Led Weaning (desmame realizado pelo próprio bebê), contudo, a introdução do jantar foi um desastre, ele só queria mamar e, mais uma vez, o ganho de peso me assombrou. Então, meu marido e eu combinamos que ele passaria a oferecer o jantar. Sucesso! Joaquim aprendeu a comer e a mamar depois da refeição.

Tenho plena consciência de que os desafios diários continuarão, porque maternar é isso. Viver isso, viver num constante desafio, com derrotas e sucessos. Tudo é possível com uma rede de apoio e confiança em si mesma. Meus pais são exemplos disso, pois doam-se diariamente por um filho, seu único neto. Minha mãe mora em Campinas para ficar com ele durante o dia e meu pai continuou em Londrina (PR), nossa cidade natal.

Eu só sou a mãe do Joaquim, hoje completa e segura, por conta também do meu marido, pai do Joaquim. Ele é meu quarterback e meu companheiro de vida. Seguimos juntos nessa aventura de formar uma família.

Se faria de novo? Claro! E já está nos nossos planos um irmãozinho ou irmãzinha para o Joaquim. Se será mais fácil? Não sei, mas encerro esse relato da forma que iniciei. Eu sempre quis ser mãe e vivo a realização desses sonhos todos os dias!

A maternidade
trouxe o maior objetivo
da minha vida:
o sorriso do meu filho



Foto: arquivo pessoal | 20/02/2018

o
líquido
sagrado

Giselli Martínez

Anna Giselli Barboza Carneiro Martínez, 35 anos, Relações Públicas, Assessora de Eventos, Community Manager, Customer Success. Mãe do Pedro (6 anos), Artur e Bruno (4 anos). Entusiasta a escritora de livros infantis e maternos, pensadora compulsiva sobre a vida, evolução pessoal, relacionamentos humanos, educação e maternidade. Writer da página Viver e Maternar no Facebook.

Existe uma verdade no mundo da maternidade que só quem vive pode entender: você achou a gestação difícil? Achou o parto complicado? Espere para realizar a amamentação.

Algumas mulheres executam tal função com graça, beleza e habilidade, mesmo com o primeiro filho. Infelizmente, muitas mulheres enfrentam dificuldades fisiológicas e, às vezes, o corpo não responde à altura, o que é muito frustrante. No entanto, outras vezes é o ambiente que mais prejudica.

É aí que uma mãe mostra a sua força, sua presença, sua opinião, sua determinação, mas também suas fraquezas, suas instabilidades, seus medos e suas inseguranças. Quando o ambiente não favorecer é preciso fazer com que esses pontos positivos se sobreponham aos negativos, pois, do contrário, sua amamentação estará comprometida.

Primeira coisa que aprendi: você tem que querer e acreditar que pode!

Segundo aprendizado: seu marido tem que estar em sintonia com você. Ele precisa querer e acreditar que você pode. E, acima de tudo, precisa respeitar as limitações que isso pode trazer para a relação de vocês.

Terceiro: sua família pode ter opiniões diferentes das suas, mas precisa te ajudar a manter o foco. Para isso é preciso que se esforcem muito mais na ajuda, que não é com o bebê, mas com você. Quem cuida do bebê, em especial nesse momento, é a mãe. O pai cuida da mãe. A família cuida do pai, da mãe e do bebê, exatamente nessa ordem.

Quarto: Procure informação, ajuda de profissionais e rede apoio. Fun-da-men-tal!

Um dia, pouco antes de o Pedro nascer, eu senti pela primeira vez a sensação do leite materno vazar. Achei estranho e liguei para minha doula. De acordo com ela, era sinal de que teria muito leite. Dito e feito.

Chegamos ao grande, com muitas expectativas. Na hora do parto, esperava que o Pedro viesse para o logo meu peito logo, mas a pediatra neonatal optou por alguns outros cuidados antes. Quando ele finalmente veio, a doula o posicionou no bico e ele deu sua primeira mamada, não precisou muito mais do que isso para a ocitocina entrar em ação e colostro começar a sair.

Ainda no hospital, só tinha a teoria da amamentação e não imaginava o quanto aquele processo era complexo. O tão esperado leite grosso, espesso, branquinho não havia

“descido”. Era só um líquido ralo, aguado e a pega não estava perfeita. Na segunda noite meus seios começaram a encher ao ponto de empedrar. Como a teoria já anunciava que isso pudesse acontecer, comprei uma bomba de leite para casos de urgência e o Daniel foi em casa buscar para evitar que as enfermeiras oferecessem leite de fórmula ao bebê. Aquela era opção inaceitável para mim.

Dias depois, já em casa e com todas as dificuldades da amamentação, decidi que precisava relaxar um pouco e me cuidar. Minha mãe me ajudou a encontrar uma cabeleireira e manicure que pudessem atender em casa. Enquanto esperava por elas tentava acalmar o Pedro, que chorava baixinho. Em pé mesmo abri a minha blusa e o posicionei para amamentar. Elas chegaram no exato momento em que senti uma pega mais forte, aquela sucção mais intensa. O seio começava a amolecer.

Foi mágico!

Eu não queria sair dali nunca mais. Era o nosso momento. Fiquei muito feliz e emocionada.

Não tive dificuldade em deixar a manicure e a cabeleireira esperando algum tempo na sala. Aprendi que minha prioridade era ele e que dali por diante seria assim.

Porém, embora estivesse fluindo melhor, ainda tinha dificuldades com a amamentação.

Era uma luta! Mesmo com o mamilo machucado acordava várias vezes durante a madrugada para amamentar e, assim, evitar a mamadeira. Não queria que houvesse confusão entre os “bicos”. Na época eu fazia um curso em São Paulo e tinha de levá-lo comigo para seguir com a amamentação e com tudo o que acreditávamos.

Durante esse período também tive algumas atividades de trabalho, o que foi um sacrifício extremo para mim. Imaginava que um mês de licença maternidade seria o suficiente. Coitada, era tão inocente. O grande erro foi me comparar a minha antiga sócia, que ficou mais ou menos o mesmo tempo afastada após a segunda gestação. Só não sabia das suas dificuldades ou necessidades.

Primeiro erro (muito comum por sinal): comparar a maternidade.

Segundo erro (erro eterno, por sinal): não saber equilibrar maternidade com trabalho. Isso já era difícil quando ele estava só na minha barriga e, depois do parto, virou um ambiente de guerra. Internamente, é claro.

Ainda nesse mês de licença alguns clientes entraram em contato. Um casal em especial insistiu tanto que eu cedi e marquei uma reunião em casa. Que loucura! O Pedro não parava de chorar. Daniel no quarto com ele e eu na sala com os clientes, ouvindo aquela confusão. Não fiquei quieta, não me concentrei e não dei atenção. Meu coração só queria o meu bebê no colo para sossegar. Logo eles perceberam e foram embora. Dias depois me ligaram e disseram que iriam respeitar o meu momento e que procurariam outra pessoa.

Ao final da minha “licença” retomei algumas reuniões e em poucos dias teria um evento para realizar. Deixava o bebê com a minha mãe e partia para resolver os assuntos do trabalho. O primeiro evento após o nascimento do Pedro foi super bem sucedido e fiquei muito feliz. Aquela realização me deixou animada para continuar com o trabalho, mesmo com o coração na boca toda vez que o deixava em casa ainda tão pequeno.

Como as coisas estavam acontecendo não entendia que precisava de uma pausa para ser mãe e a clareza disso veio da pior forma possível.

Chegou o dia de realizar um evento de casamento complexo, com cerimônia e recepção em lugares diferentes e distantes da casa da minha mãe. Infelizmente não sacrifiquei

somente a mim. Com os atrasos do evento, minhas idas e vindas constantes à casa minha mãe para dar aquele confere no meu bebê, amamentá-lo, me acabar de chorar por ele chorar e uma saída abrupta do evento, deixando uma cerimonialista improvisada e minha equipe pela primeira vez sozinha, o evento não repercutiu bem. Eu havia perdido. Perdi feio.

Fiquei os dias seguintes super mal, me sentindo incompetente e irresponsável. De fato me atropelei imaginando que conseguiria dar conta de tudo. Claramente não fui capaz. Sofri e prejudiquei os outros, assim como a mim mesma.

O evento seguinte também era longe, tinha uma logística bem trabalhosa. Mas este era de uma pessoa muito querida e não queria errar. Deixei tudo organizado, mas na semana do casamento o noivo surtou comigo e com alguns fornecedores, me obrigando a atendê-lo em momentos e horários nos quais estava dedicada ao meu bebê. Entendo que ele estava realizando um sonho, mas eu também estava. Em pleno puerpério estava descobrindo todas as nuances da maternidade e me ajustando a um mundo novo e frágil. Ele surtou e eu surtei também.

Foi a primeira vez que chorei copiosamente. Comecei a ter medo de desenvolver depressão pós-parto. Às vezes tinha

raiva de ter tido um filho, não queria cuidar dele, não queria ouvi-lo chorar, só queria minha vida de volta. Queria me dedicar ao trabalho como fazia antes. Fiquei desesperada.

Pedi ajuda à minha doula, que recomendou uma psicóloga. Na consulta tive amparo e me acalmei. Mantive o meu preparo e organização. Coloquei na cabeça que no dia do esperado evento não poderia dividir o foco com o Pedro. Então abri mão dele.

Deixei o Pedro com o Daniel, abastecido com a reserva do meu próprio leite. Levei a bomba comigo para tirar leite ao longo da noite. Despedi-me do meu filho e parti para fazer o meu melhor. Infelizmente para o noivo não foi suficiente. Um erro, que não foi de organização e sim técnico, o deixou tão nervoso que ele gritou comigo na frente de várias pessoas. Fez-me parecer incompetente e irresponsável, o que eu em nenhum momento fui naquele evento. Após a festa voltei para casa e continuei amamentado o meu filho como tinha planejado.

Depois desse evento decidi que daria mais tempo para mim. Afinal, não estava preparada para voltar a trabalhar no ritmo de antes e precisava focar nos cuidados com o meu filho. Fui firme e recusei as propostas que surgiram naquela fase até porque ainda tinha dificuldades com a amamentação.

Para sair, por qualquer motivo, por exemplo, tirava o leite e congelava, levava para minha mãe ou minha sogra ou até mesmo para o Daniel. Só o Pedro e eu sabíamos como era dolorida qualquer distância. Até porque muitas vezes o seio enchia novamente e começava a transbordar. Meu corpo chamava por ele e a falta era gigante. O interessante é que quase sempre o seio enchia no momento em que ele chorava de fome.

Essa ligação era tão forte que passamos a participar de vários movimentos pró-amamentação. Fomos convidados para palestrar, participamos de vídeos de apoio e de matéria jornalísticas. Fizemos baby yoga! O leite era tanto que ele não dava conta e nós resolvemos doar para bancos especializados na coleta e distribuição.

Ele foi um neném forte e sadio, cresceu e engordou conforme o esperado.

Vencemos: foram 6 meses de amamentação exclusiva. Algum sangue, mas muito suor e lágrimas. Abri mão do trabalho em prol da tranquilidade na dedicação que ele precisava. Tive apoio e condições para realizar essa tarefa de sucesso.

A amamentação foi um laço construído com muito amor. O leite materno é, de fato, um líquido sagrado.

Nascemos
um para o outro
e ao mesmo tempo,
uma mãe
e um bebê



Fotógrafo: Duda Bolf | 5/11/2013

Puerpério,
o parto
da mãe

Juliana Soares

Jornalista, especialista em gestão da experiência do consumidor, escritora e observadora atenta do comportamento humano. Esposa do Ricardo e mãe da Isabela, esgotada no fim do dia, mas sempre grata por ter para onde voltar e, principalmente, a quem abraçar.

Pensei em muitos começos para este capítulo. Fui buscar lá nas memórias de nove anos atrás algo que me lembrasse de como foi o meu puerpério. E se tem uma verdade em meio aos milhões de palpites que a gente recebe nessa fase é que “tudo isso passa!”. Além de passar a gente esquece. Ou melhor, a gente passa a olhar com carinho para esse período tão delicado e de tantas transformações e percebe que estávamos guardando essa lembrança no lugar errado. Depois de algum tempo – para algumas mais, para outras menos – a gente descobre que o lugar do puerpério não é na caixa de lembranças ruins, mas na de boas recordações, junto àquelas que foram essenciais para o nosso crescimento. Acredito que não haja termômetro melhor para medir a maturidade de uma mulher do que a maternidade.

Não tenho dúvidas de que sou um ser humano muito melhor desde que a minha filha nasceu.

Somente sendo mãe somos capazes de entender o amor mais profundo e verdadeiro que alguém pode sentir. É um amor inexplicável que justifica todo tipo de doação possível, desde o primeiro segundo que um filho habita o nosso corpo. Aliás, começa por aí; quando permitimos que um ser humano se

desenvolva dentro de nós, com todos os incômodos fisiológicos que isso pode causar - entendedoras entenderão! No minuto seguinte mudam-se as prioridades, que não mais se resumem em nossa felicidade, mas no bem-estar do nosso bebê e no seu futuro. Daí em diante é um despertar para enxergar todas as maravilhas da natureza e da criação divina. Passamos a olhar para o mundo de forma diferente e com emoções que oscilam tanto quanto os nossos hormônios. Entusiasmo, medo, amor, generosidade e alegria são a montanha russa que experimentamos na gravidez e que resumem todos os sentimentos que habitam o coração de uma mãe.

Diferente do pai, que só se torna pai quando vê o bebê pela primeira vez, a mulher se torna mãe no momento em que engravida. Mas, assim como o bebê não vem com manual de instruções, a “função mãe” é ativada a partir de descobertas e experiências. E as primeiras e mais intensas vêm logo no puerpério para provar a capacidade de resiliência humana.

Depois de parir um filho, a gente começa a parir aquela mãe que estava sendo gestada. O puerpério é o parto da mãe, com todas as nuances de beleza e drama.

A minha ficha caiu no dia do parto da Isabela. Antes de ir para o hospital tomei um banho demorado e refleti. Até aquele

momento ela era minha, só minha. Mas dali a algumas horas ela seria do mundo e isso era o que eu mais temia. O “modo mãe” estava sendo ativado.

Ser mãe é ter o coração na boca quando estamos longe dos nossos filhos. “Será que comeu?”, “será que tomou bastante água?”, “será que não vai cair correndo com aquele chinelo?”, “será que levou uma blusinha de frio?”, “e o cocô, tá bonito?”.

Quando chegou a hora de ir para o centro cirúrgico bateu um medo terrível, comecei a chorar feito uma criança. Sim, eu já era uma mãe, mas era também uma mulher, uma jovem de 27 anos com medo de agulha, de sentir dor ou de fracassar em algum momento.

Chorava tanto que a médica não conseguia aplicar a anestesia. O centro cirúrgico parou por um momento quando o meu obstetra reuniu a equipe para me confortar. Chamou a anestesista, por coincidência sua esposa, e pediu para que ela me contasse como foi parir os quatro filhos do casal. Foi um ato doce e gentil, guardado na caixinha das boas lembranças. Era o “modo empatia” se apresentando.

Às 15h20, do dia 29 de abril de 2011, uma terça-feira ensolarada, nasceu a Isabela. Meu diamante cor de rosa que, desde então, ilumina todos os dias da minha vida.

Já no quarto recebemos a Bela para a primeira mamada e para os primeiros capítulos do puerpério. Primeiro veio aquela felicidade enorme, que não cabia em nós. Era tanto amor e gratidão que começou a transbordar pelos nossos olhos em forma de lágrimas. Ricardo e eu choramos juntos por quase uma hora, observando cada detalhe daquele corpinho minúsculo.

Em seguida, a emoção deu lugar a tensão: hora da primeira mamada. “Oi? Como faz? Ela não pega! Ai, está doendo. Socorro, compra uma mamadeira”. Três dias depois desfilaria pelo mundo como mãe. Ao entrar no carro a caminho de casa comecei a chorar, dessa vez por medo. O bebê era tão pequeno que mal se acomodava na cadeirinha. Como cuidaríamos de um ser humano tão pequeno? A verdade é que eu queria ficar mais alguns dias no hospital, onde me sentia protegida e acolhida. Naquele momento era o “senso da responsabilidade” sendo ativado.

Ricardo estava com tanto medo quanto eu. Segui pela Rodovia Dutra a 40km/h até chegar em casa.

De forma muito carinhosa, minha mãe havia arrumado tudo. Preparado uma comida leve e saborosa e estava prontinha para passar o fim de semana com a gente. Por mais que eu preci-

sasse daquela ajuda, o que eu mais queria era descansar ao lado da minha familinha e absorver tudo o que estava acontecendo. Mas eu não tinha forças. Não era capaz de parar em pé. Um cansaço físico e mental me abateu e, então, ela passou aquela noite conosco. Foi uma noite tranquila, mas com idas e vindas. Uma hora no peito, outra hora no trocador. O ditado se provava “depois de virar mãe você nunca mais vai dormir tranquila”.

No dia seguinte estava nova em folha e minha mãe resolveu ir embora. Passamos o fim de semana nos conhecendo e nos adaptando àquela nova rotina, com o cheirinho mais gostoso do mundo que é o de uma casa com bebê recém-nascido. Foi importante para eu me sentir segura e entender que não precisava checar a respiração e os batimentos cardíacos dela a cada dois minutos.

Mas o parto da mãe estava em curso e ainda havia muitos desafios pela frente. A amamentação continuava sendo algo doloroso e desconfortável tanto quanto a minha incapacidade de dar banho sozinha na minha filha. Tinha tanto medo de segurar aquele bebê sem roupa na banheira que as minhas pernas travavam e eu tinha câimbras. Só consegui dar o primeiro banho sozinha 15 dias depois. Neste mesmo período superei as primeiras dificuldades da amamentação e comecei a curtir

aquele momento. Erámos só nós duas, com troca de olhares intermináveis e aquela mãozinha pousada sobre o meu peito. Parecia que estava tudo se encaixando. Amamentação fluindo bem, o sono era regular e eu já conseguia lidar com a rotina do bebê. Me sentia completa quando estávamos os três juntos. O problema era quando o Ricardo saía para trabalhar. Na semana seguinte ao parto comecei a sentir uma tristeza inexplicável, acompanhada por um choro longo e profundo. A situação estava sob controle, mas a Isabela ainda era recém-nascida. Mamava a cada três horas, religiosamente. Além disso, chorava e tinha cólicas como todos os bebês.

O instinto materno me fazia doar todo e qualquer tempo para o conforto dela. Passava dias e noites balançando a Bela, olhando o movimento da rua. Ricardo trabalhava muito e eu não achava justo acordá-lo à noite para cuidar dela. Preferia me sacrificar sozinha sem perceber o mal que estava fazendo até que um dia entrei em desespero. Sem nenhum motivo aparente entrei em pânico e liguei para ele aos prantos pedindo para voltar para a casa. Era urgente! Não conseguia expressar o que estava sentindo até porque eu também não entendia.

Estava feliz e realizada com a minha filha, mas sentia um vazio gigante; como se faltasse algo. Comecei a desejar

a minha vida de volta. Era como se não estivesse preparada para ser mãe.

Ele sabia que não era nada disso; que eu só estava cansada, com os hormônios a todo vapor e me adaptando a uma rotina nunca antes vivida. Ricardo pegou a Bela no colo e fui tomar banho. Ao som do primeiro choro desliguei o chuveiro e ele apareceu na porta entreaberta: “Calma. Ela acabou de mamar. Toma banho com calma e vai descansar. Fica tranquila que eu dou conta”. Era o “modo parceria” surgindo ali.

Ricardo sempre foi o meu melhor amigo, meu parceiro mesmo. Sempre soube que ele seria um excelente pai, porque é um filho adorável e um marido cuidadoso. Quanta sorte nós temos!

No dia seguinte, sem entrar no detalhe, ele sugeriu que eu fosse passar a tarde na casa da minha mãe “para me distrair e ter companhia enquanto ele estivesse fora”. Segui aquele conselho e passei a ficar na casa da minha mãe todas as tardes até que me sentisse segura. Não comentei com ela o motivo da nova rotina, pois tive medo de assumir uma possível depressão pós-parto. Não consegui conversar sobre o assunto com o médico e nem mesmo com as minhas amigas.

Ter a companhia da minha mãe e dos meus irmãos foi importantes durante aqueles dias mais escuros. Eles me acolhiam, me ajudavam com as consultas de rotina e cuidavam dela enquanto eu dormia ou tomava banho. Minutos revigorantes para uma mãe de primeira viagem. Era a minha “rede se apoio” se fazendo presente.

Dia após dia as coisas foram se ajeitando. Passamos a entender cada tipo de choro, nos emocionamos com cada pequena evolução e rimos com as gracinhas da Bela, que foi um bebê muito fofo e amado. Quantas saudades eu tenho daquele bebezinho! Quanta felicidade, união e amor ela trouxe à nossa família. Me arrisco dizer que os primeiros meses de vida dela foram os mais felizes da minha vida inteira!

Meses mais tarde fui entender aquele período, batizado por baby blues, caracterizado por uma melancolia registrada dias após o parto e que tem origem hormonal. Ele se diferencia da depressão pós-parto por ser passageiro; chega e vai embora com a mesma velocidade durante o puerpério.

Hoje entendo porquê muitas mulheres guardam o puerpério na caixinha de lembranças ruins. Ele pode ser realmente muito doloroso, pois é momento em que estamos elaborando uma série de questões internas.

Estamos felizes, mas com um vazio imenso; Deixamos de ser filhas para nos tornar mães; A cama onde dormiam dois passa a abrigar três; As transformações estéticas testam a nossa capacidade de resiliência a cada olhada no espelho; A agenda dá lugar ao caos; É um turbilhão de conflitos misturados com alegria e contemplação ininterruptas. Tudo junto e misturado.

É lindo ver um filho nascer, mas um processo até entender. Isso porque a gravidez é um momento muito idealizado e romantizado. Mas o puerpério é a vida real. É um misto de alegria e frustração; de construção e desconstrução. E a certeza que temos sobre esse momento é que ele é único para cada mulher.

Nove anos após o meu puerpério, ao revisitar a caixinha das boas lembranças, posso dizer que foi um momento transformador para a minha vida. Foi em meio ao puerpério que enxerguei as melhores qualidades do meu marido, percebi a importância da minha família, descobri a generosidade dos meus amigos e descobri uma força interior que nunca imaginei ter.

O puerpério é o parto da mãe. E, assim como uma gravidez, ele precisa ser esperado, planejado e cuidado para que possa ser elaborado, lembrado e guardado, no lugar em que o seu coração escolher.

O meu estava perdido, mas já foi devidamente colocado na caixinha de boas recordações, onde estão as memórias da fase mais importante da minha vida!

Agradeço
por cada minuto
vivido com você,
especialmente nessa fase.
Você é a maior alegria
da minha vida



eu,
mãe,
recém-parida

Patricia Biegging

Publicitária que continuou estudando e se tornou Doutora em Comunicação. Resolveu que poderia se tornar escritora, veja só. Saiu da zona de conforto e foi ver o que o mundo tinha a lhe oferecer. Mudou de cidade, de estado, de país, viajou muito e, num estalo tardio da vida, no alto de seus quase 40 anos, achou que poderia se tornar mãe. E o papai, parceiraço por quase 20 anos, se jogou em queda livre em mais esta aventura e dela nasceu o maior amor de suas vidas.

S

ábado.

2h22min.

8 de abril de 2017.

São Paulo.

É aqui que a vida começa a mudar de sentido.

Uma mãe, recém-parida.

O mundo parece-me forçar um novo sentido.

Imediatamente me transformo numa espécie de animal.

Não me olhe.

Não olhe meu neném, você não tem este direito.

O isolamento impõe-se.

Sou uma mãe, recém-parida.

Mantenha distância.

Não julgue, apenas cale-se e deixe-me.

O corte. A cesárea. Laura saiu. A vi por breves momentos.

Peso. Altura. E sei lá mais o quê.

Plano de Parto feito por semanas. Não sei onde jogaram? Talvez no lixo.

E lá vamos nós para novos desafios.

Sou uma mãe, recém-parida.

Somos pais recém-paridos.

Temos nos braços uma pequena, tão linda, que precisa dos nossos máximos cuidados.

As emoções ficam a mil por hora.

Muito amor. Tudo ao mesmo tempo.

A felicidade. A confusão.

Fomos tomados por uma sensação de medo, impotência por tudo o que havia acontecido até ali, por medo de perder, por medo de não dar conta, por medo de ter novamente os nossos planos roubados. Foi assim que seguiram os longos dois dias de internação. Amor e medo se fundiam em um só sentimento, difícil de explicar.

Sou uma mãe, recém-parida.

Entrei em um espaço temporal paralelo à realidade.

Sinto o mundo em suspensão.

As primeiras marcas do puerpério já se mostram.

Saio da sala de parto e vejo o Raul com Laura no colo, ali mesmo, no corredor.

Ele aproxima a neném de mim e, grudada, já está uma enfermeira para “ajudar” na amamentação. Naty também está ali, a nossa doula, nos comunicamos por olhares e aquele parecia angustiante, nos sentimos acuados por tudo o que acontecera até ali. A enfermeira pega Laura. Com mãos, que me pareciam

enormes, segura a sua cabecinha e posiciona em um dos meus seios. É hora de mamar. Laura gruda com força, como se já estivesse esfomeada há horas. Vem uma dor horrível, rasgando. A pega parece estar certa. A dor parece normal para a enfermeira, não para mim. – Está tudo certo. – diz ela - Depois de um tempo você acostuma.

Sou uma mãe, recém-parida.

Mantenha distância.

Não me olhe, não chegue perto.

Não vou me ater aqui à saga hospitalar o quê, para mim, foi uma espécie de tortura institucionalizada, um desconhecimento do que seria uma mãe recém-parida, de horas e horas de exigências difíceis de serem cumpridas. Percebo que, rapidamente, passei a ser uma mãe de primeira viagem que parece invisível e desprovida de qualquer ato de querer.

Um breve resumo da ópera:

- Da sala de parto para a enfermaria após muitas horas;
- Quarto compartilhado com mais uma mãe que, após poucas horas, sentava-se com as pernas cruzadas, muito animada, para tomar café da manhã e recebia inúmeras visitas;
- Vi a Laura apenas 8h depois, na troca de turno das enfermeiras;

- Laura chegou, após 10h da manhã;
- Visitas entravam e saíam trazendo bactérias da rua para esfregar na cara dos bebês recém-nascidos. Uma delas veio “cuspir” algumas palavras em cima da Laura. - Com quê permissão? – pensei. Eu não tinha forças para reclamar de nada;
- – Raul, fecha a cortina toda. – pedi;
- Primeira mamada. O colostro parou de sair na anestesia. Laura tenta mamar e nada, chora muito;
- Peço suplemento, ela está faminta, tomou e dormiu. Após 3 “bombas” de suplemento, ela não acorda com facilidade. Tiramos toda a sua roupa, mexemos nela e nada. Entramos em desespero. Isso nunca mais vai acontecer;
- Laura precisa dormir no berço aos pés da minha maca. - Não! Ela dorme aqui grudada. – eu disse. – Não pode, mamãe. – explica a enfermeira que sai do quarto;
- - Raul, coloca a Laura aqui comigo. – peço. E assim foi o tempo todo.
- Hora da vacina! Entra a enfermeira e leva a Laura. Raul corre atrás. Não poderia ir no elevador, então correu pelas escadas para monitorar todos os passos da “dita-cuja”. Correu tanto que chegou antes mesmo de o elevador abrir as portas;
- Tomo banho, quase morrendo de dor;
- Hora de ir embora deste inferno.

Sou uma mãe, recém-parida.

Não me dirija qualquer olhar, você não tem este direito.

Dizem que uma mãe recém-parida quer mostrar a sua prole para o mundo.

Eu não! Senti que o ideal seria me enfiar em um buraco e não ver ninguém.

No caminho de casa sentimos ainda mais insegurança. O balançar do carro e a inexperiência dominavam os nossos movimentos. Coloquei a Laura no bebê-conforto. Até aquele momento ela estava tranquila, dormindo.

Acordou! Chorava muito, muito!

Pela regra geral, bebês devem ficar em bebês-conforto e, como sigo muito bem as regras, ali ela ficou. Raul dirigia a cerca de 20km/h, eram 5km até em casa, levou uma eternidade para chegarmos da Vila Mariana até Moema. Somente naquela viagem percebi como as ruas eram irregulares e esburacadas. A pior delas me parecia o corredor norte-sul. Tudo doía muito em mim, no meu corte e nela. Enfim, chegamos em casa! A vida ali seria melhor.

Sou uma mãe, recém-parida e também muito bem informada.

Informação é tudo na vida. Saber usá-las é outra história.

A vida de uma puérpera pode ser mais difícil do que a gente imagina. Não são “apenas” - entre aspas mesmo, porque eu achei que iria morrer – noites e dias sem dormir. É uma vida a ser aprendida, uma mãe que precisa nascer e permitir-se viver. É como o renascimento da Phoenix, precisa de cultivo, de maturação e do despertar.

Aquele animal em que me transformei ainda está aqui. Na minha Laura ninguém tem o direito de tocar. Já tinha lido sobre o poder das bactérias em recém-nascidos. Laura é recém-nascida e nós recém-paridos. Tudo em seu tempo. Nossa joia é rara.

É preciso abrir-se também para o luto da vida que se foi e assumir uma nova identidade. É bem difícil aceitar e se abrir para uma nova vida, com rotinas diferentes, das quais nunca pensaríamos em viver antes. Li muito sobre praticamente tudo da maternidade, mas não li nada sobre a transição de identidade que passamos e sobre o luto que precisamos vivenciar para podermos assumir plenamente a nova vida. Acredito que este seja o ponto chave para mães de primeira viagem, como eu.

Não somente um bebê nasce. Uma mãe precisa nascer e isso não acontece na gestação. Claro, sabemos que vamos nos

tornar mães, mas não sabemos a dimensão psicológica, emocional e de estrutura da vida que isso irá nos impor. É urgente falar sobre isso. É muito amor, obviamente, mas é muita dor. Algo como uma confusão de sentimentos, de atropelos e de aprendizado diários.

Sou uma mãe, recém-parida.

Minha pequena joia foi planejada nos mínimos detalhes. Tudo estava roteirizado, bastava seguir. Contudo, como em todo filme de ficção, você tem pontos de virada. Na vida real não seria diferente.

Hoje, 3 anos e 4 meses depois, já sou uma mãe parida, com crises, claro, mas parida. Este parto foi construído nestes últimos anos, dia-a-dia, com uma batalha vencida de cada vez. Um bebê é gestado por nove meses, como poderia uma mãe nascer já pronta e resolvida assim que se vê com um bebê no colo? Não, não poderia. Isso é lenda, já adianto, mães esquecem. A minha mãe esqueceu e reviveu alguns momentos vendo-me e ajudando-me a cuidar do amor da nossa vida. Ela dizia-me que estava se vendo no passado. Era como um filme antigo, daqueles em preto e branco. Eu via em seus olhos a insegurança, a dor e o seu esforço para me ajudar. Estávamos todos exaustos. Esquecer? Eu esqueci. Raul esqueceu. O amor é assim, ameniza e ajuda a curar qualquer situação. Queima, cicatriza e renova, como a Phoenix.

Sou uma mãe, já parida, fui construída.

O amor foi construído.

Não existe milagre.

É pura construção.

Um olhar arregalado te pedindo atenção.

Momentos de puro amor e doação.

Sou mãe!

Hoje consigo falar sobre isso. Antes não conseguia. Fiquei suspensa no cosmos, entre várias dimensões. Entrei em depressão. Senti o que não gostaria de ter sentido. Os sentimentos entraram em conflito. Amor. Arrependimento. Cansaço. Ansiedade. Impotência. Precisei de ajuda.

Foram inúmeras noites em claro, não somente algumas poucas noites, foram mais de 2 anos sem saber o quê seria dormir uma noite toda. Os primeiros meses foram bem tensos, virei uma espécie de zumbi. Laura não dormia de noite e nem durante o dia. O meu sustento e a minha força vinham da busca pelo bem-estar dela. Esta era a minha missão.

Perdi o meu parto normal. Dei-me, de presente, a amamentação em livre demanda. Muito livre! Eu devia isso à Laura, mas, especialmente, a mim mesma. Ela mamava muito,

a cada duas horas, no máximo. Eu a deixava mamar o que desejasse. Dormíamos grudadas em qualquer lugar, na cama, no sofá, no chão, na poltrona, no carro. Doe-me ao máximo. Minha dor não importava. Esta era a minha missão de vida que fluiu suavemente até ela completar dois anos e sete meses.

A gente acha que vai dar conta de tudo e que bebês dormem vinte horas por dia. Então, nestas circunstâncias, seria possível fazer tudo. Não se engane. Não damos conta de quase nada. Bebês até dormem muitas horas por dia, porém perto, grudado, à mãe. Assim era Laura, aliás, é até hoje.

Já ouviu falar da exterogestação, a gestação fora do útero? Pois então. Vivi intensamente esta fase. Talvez alguma mãe não tenha vivido. Nada é igual para todas. Gestei Laura por muitos meses, ela vivia colada a mim, essa era a única forma de ela dormir e eu também. Ela dormia, e dorme, conosco em nossa cama até hoje. Nossa cama é enorme, já foi pensada para isso. Essa era a minha única salvação. Laura mamava e ali já ficávamos dormindo. Eu me sentia segura assim e continuo me sentindo. Com nossa pequena ali, em nossa cama, eu estava sempre alerta a qualquer mudança, sentia a sua respiração, poderia conferir o coração batendo ou qualquer mínimo movimento que fosse.

Ouvi muitas críticas. Aliás, prepare-se! Sempre aparece um “espírito de porco” para dar opiniões. Não ouça, vire-se, seja mal criada, só assim você terá paz consigo mesma. Os outros que se danem! Algumas vezes eu consegui reagir, em outras me pegaram de surpresa.

Fui mãe aos 39 anos. Sempre tive uma vida agitada, sou agitada, quero fazer tudo, ver o mundo. Empresária, recém-doutora à época, professora de graduação e pós-graduação. A vida parou, literalmente! E eu achei que daria conta entre uma mamada e outra, entre uma atividade ou outra. Não! Não dá! A maternidade me mostrou que nada pode ser tão urgente. A mãe recém-parida precisa parar. Precisa se entender, se conhecer e reconhecer. Aquela vida, acabou! Eu lutei contra as mudanças, mas só tive a minha libertação quando aceitei meu novo status. Um caminho de espinhos, como já era anteriormente, mas agora com uma grande tarefa em minha vida. Cuidar do amor da minha vida era, e continua sendo, a minha prioridade. Cheguei a recusar uma banca de defesa de mestrado para não ficar longe dela, mas não tive o meu pedido atendido e fui forçada a fazer à distância, por videoconferência. Tudo parecia atrapalhar a nossa rotina e, para mim, era inadmissível.

Trabalhei até cinco dias antes de a Laura nascer, freneticamente, queria tudo em ordem. Fechei notas, fechei livros, fechei contratos, fechei ciclos. Após o nascimento da Laura, a

mãe recém-parida fechou também a relação com os amigos, com os colegas, com a família e com qualquer um que quisesse se aproximar. Não, ninguém foi convidado a entrar na minha casa. Fui transformada por um sentimento que até hoje não consigo definir, talvez de possessão, talvez de proteção, talvez de medo, não sei. Um tubo de álcool gel 70% estava na entrada da porta. Nem papai poderia se aproximar de nós sem antes esterilizar as mãos, os braços e sem trocar de roupa.

Minha mãe e minha sogra viriam, alternadamente, conhecer a Laura no final do mês de abril, as passagens já estavam compradas. Queríamos ter o nosso momento só nós três, sozinhos, vivendo aquela nova vida. Raul voltaria a trabalhar quatro dias depois da nossa chegada em casa. Estávamos em pânico, cansados, arrebatados e com medo. Eu não conseguia fazer quase nada sozinha. Ele arrumava a casa, do jeito que era possível, fazia a comida e cuidava de nós. Eu não conseguia nem sentar na cama sozinha por conta da cesárea. Antecipamos a passagem da minha mãe. Ela cuidaria de nós três.

Raul voltaria a trabalhar numa terça-feira. Minha mãe chegaria neste dia à noite, por volta de 21h. Avisamos aos porteiros da sua chegada e que a liberassem sem interfonar para evitar qualquer barulho. Raul partiu, me senti impotente,

desesperada. Minha mãe chegou! Eu estava imóvel, sentada no sofá da sala com a Laura em cima de mim. Ela dormia, eu estava praticamente desmaiada. Nunca vou esquecer da cena de vê-la entrando naquela porta. A casa estava quase toda apagada, com o maior silêncio possível. Eu não tinha comido nada até aquele momento. Uma garrafa de água ao meu lado. De longe viu e sentiu que eu estava sem chão e que precisava de cuidados. Largou as malas na porta e correu pra mim. Eu não me mexia. Um forte aperto no peito e um nó na garganta tomavam conta de mim, da minha insegurança, da minha impotência. Não chorei, eu não conseguia. Ela viu, não precisava falar nada. – Comeu? – ela perguntou. – Não! E, dali, correu pra cozinha. Ficamos três meses intercalando a vinda da minha mãe e da minha sogra para nos ajudar, sinceramente, não era possível seguir sem esta ajuda.

Nossos dias eram agitados. Não havia tempo para qualquer interação, qualquer conversa. Eram duas mães aprendendo a lidar com uma bebezinha que acabara de chegar. Comigo e com meu irmão tinha sido diferente, disse a minha mãe. Até o banho era complicado. Dávamos em duas, toda atrapalhadas, mas Laura, às vezes, dormia com as massagens e com a água quentinha.

Laura teve muitas cólicas. O choro dói em mim até hoje. Sofri muito, todos sofreram. Fiz tudo, exatamente tudo o que li

e ouvi, nada adiantava. A única solução era, a qualquer horário, imergi-la na água quentinha da banheira. Ela ali dormia. Dormia também em cima de mim, do papai e da vovó. Nestes momentos, ficávamos imóveis e nos rendíamos ao sono. Era a única solução. Não havia o quê fazer. Diziam que isso acabaria quando ela fizesse três meses. Eu contava no calendário a chegada deste dia, mas ele passou não levando consigo as dores da pequena Laura. Só tivemos paz quando ela estava com mais de cinco meses.

Dizem muito!

Dizem...

Dizem...

É uma lástima.

Disse-me-disse não é nada bom para uma mãe recém-parida. Pior ainda quando ela ainda não assumiu a sua nova identidade, quando ela ainda não conseguiu deixar para trás a vida que não lhe cabe mais. Sofri muito com isso. Hoje eu diria para mim mesma, não sofra. Apenas deixe-se viver os momentos felizes e não felizes. Não importa, nada importa!

Passaram-se os três meses. Não teríamos mais a minha mãe e a minha sogra em casa para nos ajudar. Estávamos sozinhos de novo. Voltamos a ficar desesperados. O quê faríamos? Como

seria? Montamos uma operação de guerra. Raul deixava comida pronta. Comprei utensílios para ajudar no banho e me sentir mais segura. Quando ele chegava em casa, a gente jantava. Às vezes eu comia deitada mesmo. Ele me dava comida na boca e eu cuidava para não fazer barulho ao mastigar. Eu engolia a comida inteira com medo de fazer barulho com a mastigação. Se eu me mexesse, ela acordava e, junto, o choro interminável. E, de brinde, aqueles olhinhos arregalados querendo atenção em altas horas da noite.

O papai também é parido. Raul teve que renascer, que reaprender e fazer escolhas. A rotina não era mais a mesma. Sua presença foi fundamental. Eu não teria conseguido sem ele. Tínhamos uma missão juntos e a cumprimos da melhor forma que conseguimos. De um dia para o outro o vi assumindo a casa sozinho, correndo para casa ao final do expediente, com olheiras fundas, cansado, esgotado, mas junto, forte em nossa batalha. Não tínhamos tempo para longas conversas. O foco era outro e o pouco tempo que nos restava era para tentarmos descansar. Fomos paridos. Eu via em seus olhos o que eu mesma estava sentindo. Não falávamos sobre isso, não precisava. Somos companheiros, parceiros de vida e de projetos, pais da Laura, unidos na dor e no amor. O amor define e ajuda a entender o que não precisa ser explicado. Isso já nos basta.

As vovós já tinham ido embora e o papai já estava trabalhando normalmente. Passei a ficar sozinha durante as manhãs e à noite. Eu perambulada pela casa com a Laura no meu colo, sendo embalada. O carrinho ficava no meio da casa, também era uma grande ajuda, mas nem sempre funcionava. Eu fechava todas as portas e ficava na sala para que ninguém acordasse com os choros. Muitas foram as minhas manhãs acordando no sofá da sala com o sol na cara. Deitada toda torta e, por vezes, com a Laura “caída” do meu colo.

Descobri o uso efetivo do sling. Laura já não era mais tão pequena e já me sentia segura para tentar. Após o terceiro mês, tomei coragem e tentei vestir o sling. Fui meio atrapalhada, mas consegui. Num sacrifício danado, colocamos Laura dentro. Andei pela casa, ela dormiu quase que instantaneamente. É mágico! Passei a usá-lo todos os dias. Conseguia até lavar louca, fazer bolo, lavar roupa e dormir. Ela ficava ali, grudada como queria, quentinha e eu passei a ter vida, minimamente.

Sucesso total! Aliás, passei a usar o mantra: meu sling, minha vida.

Virei uma transeunte. Todos os dias a partir deste ponto passei a andar pelas ruas perto de casa, com a Laura bem presa no sling. Ela dormia e eu aproveitava para ver o tempo

fluir. Por muitas e muitas vezes eu passava toda a manhã na rua, andando pelas quadras, parando nas padarias para um café com pão na chapa e apenas admirando. Aproveitava estes momentos para tentar descansar a cabeça, porque o corpo não era possível. Isso me dava fôlego para continuar. Eu sou faladeira, me olhou eu já puxo assunto. Meus “colegas de café” e os atendentes das padarias me ajudavam muito, viraram uma espécie de muro das lamentações. Todos me ouviam e, no dia seguinte, queriam saber como estávamos passando. Não sei os nomes de todos, só sei que fizeram a diferença nesta caminhada até aqui.

Viver o puerpério é viver sentimentos de insegurança e de conflito internos. A depressão que te massacra, mas não vou me ater a isso aqui. A vida antiga que te assombra. A casa bagunçada e você sem a mínima condição de fazer qualquer coisa que seja. O cansaço que te consome e te coloca à prova. A participação do papai que, apesar de ser muita, parece não ser o suficiente para que a sua vida volte ao “normal”. A profissão que te chama, ou melhor, a profissão que você quer de volta, mas não consegue.

A profissão.

Peguei todas as minhas licenças possíveis: férias, licença maternidade e licença amamentação. Foram, ao todo, sete meses e quinze dias. O pânico me rondou nos três meses

antes da minha volta ao trabalho na universidade. A Laura já estaria introduzida na alimentação pastosa, mas, chegado o momento do meu retorno, ela não comia tão bem quando eu achava que deveria. Tive muito leite. Laura mamou muito e eu ainda tirava leite várias vezes durante o dia e à noite para estocar e também doar. Amamenteei muitas crianças em vários meses de doação, eram três a quatro vidros de 750ml por semana.

Eu não estava pronta para retomar à minha vida “normal” anterior. Como eu a deixaria para trabalhar à noite de novo? Como eu a deixaria a manhã toda sem a minha presença? Iria para uma creche tão cedo? Uma babá? Como faria com a amamentação? Eu tentava dar o leite no copinho, na mamadeira, mas ela não aceitava. Ela entraria em choque, sofreria. Talvez sim, talvez não. Eu estava sofrendo e, como sempre, por antecedência. Isso foi me matando por dentro. Eu teria que tirar dela aquilo que eu estava fazendo de melhor. E como ficaria a minha missão da amamentação em livre demanda e pelo tempo que ela quisesse?

Surtei! Precisei de ajuda psiquiátrica/psicológica, tomei antidepressivos.

Tentei reaver minhas antigas disciplinas, mas elas já tinham novos donos. Foram quase dois meses de tormento, não

me respondiam, não me davam qualquer tipo de atenção, eu havia me tornado um problema. Hora de voltar, mas fui afastada pela médica. Não voltei! E assim foi até a Laura completar um ano e um mês. Afastei-me de todos. Eles pareciam atrapalhar a minha nova vida. Laura era a minha única prioridade. Meus olhos e ouvidos eram, e ainda são, só dela. Se ela me chama, eu fico cega e surda para qualquer outra coisa. Minha atenção é focada, exclusiva.

Durante este tempo fiz o que pude. Trabalhei na edição de livros da minha editora da forma como foi possível, tentando não forçar a barra, apenas cumprindo o que eu poderia oferecer. Em momentos em que a Laura dormia, eu trabalhava, quando ela mamava, eu trabalhava e assim vivemos nosso primeiro ano.

Minha vida de docente parou naqueles cinco dias que antecederam o nascimento da Laura. Foi bom enquanto durou e digo que ainda não me sinto preparada para voltar para a sala de aula. Trabalho em home office e estou presente nos primeiros anos da minha filha, em nenhum dia sequer fiquei longe dela. Não me arrependo. Não quero estar longe.

Eu precisava deste tempo para mim, para nós. Passei a me aceitar e a ver que vida só fazia sentido com a nossa filha tendo suas necessidades plenamente atendidas. Com os meus

surtos, com a minha dor e com a minha superação pude me curar; fiz nascer uma mãe e continuei cumprindo a minha missão de maternar. Foram meses neste processo, não é fácil, mas é possível, é necessário. A vida passa a ter mais cor, mais amor.

O puerpério foi uma das fases mais difíceis da minha vida. Não durou 45 dias, não durou três meses, durou quase um ano. Não existe fórmula mágica, não existe padrão ou tempo para algo tão singular. O nascimento de uma mãe não é feito de mágica, é processo e aprendizagem.

Não faríamos festa de aniversário de um ano para a Laura, não víamos sentido, mas algo despertou em mim dois meses antes e percebi que a festa era da família, era minha, era do papai. Precisávamos dela. Convidamos nossos amigos, família, somente pessoas que nos faziam bem. Seria a nossa virada, um marco em nossa história. Foi ali, que muitos dos meus amigos e familiares, conheceram a Laura. Foi ali que pude me libertar e assumir o meu novo eu, minha nova identidade.

Muitas vezes ouvi: vai passar! Eu odiava esta frase, ela diminuía a minha dor. Só que, realmente, vai passar, demora muito, pode demorar mais do que você imagina, mas passa e a vida segue mais forte. Superamos e somos superaadas. A vida nos

mostra os melhores caminhos a seguir. Nem tudo são sombras. Diariamente eu era presenteada com olhinhos arregalados me olhando, com sorrisos, com gritinhos e, neste momento, é que a vida começa a fazer sentido. Aquela nuvem nebulosa vai embora, nos resta apenas apreciar o céu azul e toda a beleza que permanece. É preciso dar espaço para o renascimento da nossa poderosa Phoenix e permitir o desabrochar de um novo tempo.

Esta é parte da minha história.
Sou uma mãe bem parida.
Papai é bem parido.
Somos pais bem paridos, uma dupla dinâmica.
Nossa Laura é muito mais do que poderíamos imaginar.
É o sentido das nossas vidas.
É a nossa respiração.
É os nossos corações batendo fora do peito.
Somos completos, plenos.
Somos amor!
Eu te amo.
Conte comigo.
Você é a minha vida.
Mamãe.

Um ano
de ressignificações,
aprendizado
e muito
amor



Foto: Sabrina Fazza | 08/04/2018

www.pimentacultural.com

organizadoras

patricia bieging
juliana soares

puerpérico

sombra e luz

 peripécia