

ser
mãe
com
Esperança

A MINHA VIAGEM PELA MATERNIDADE

C A T A R I N A G O U V E I A

 Planeta

Índice

Prefácio	11
Introdução	15
Carta de uma mãe	15
1. Uma preparação consciente para a gravidez	27
2. Alimentação e exercício físico: dois pilares da minha vida....	39
3. O dia em que recebi o meu positivo	53
4. Preparar a chegada do nosso bebé	69
5. A escolha do médico para nos acompanhar nesta viagem	93
6. O plano de parto	109
7. Está na hora de ir para o hospital	121
8. As alegrias e as dificuldades dos primeiros meses de vida	131
9. Amamentação	157
10. Vamos falar de sono	175
11. A introdução alimentar	193
12. O papel, fundamental, do pai na maternidade	201
13. Educar em consciência	211
As minhas leituras e sites consultados	221
Agradecimentos	223

Prefácio

Tic-tac-tic-tac

O tempo escorre pelas mãos à medida que a barriga cresce.

Mesmo que a gestação pareça uma eternidade (e parece mesmo, principalmente no final), te asseguro que são poucos os meses em que a mulher está cem por cento consciente de tudo aquilo que ainda não sabe, que precisa aprender e entender antes da criança chegar ao mundo.

Para quem engravida pela primeira vez, essa sensação pode ser assustadora. Entre passar horas definindo a cor do quarto do bebê (quarto no qual a criança talvez nunca venha a dormir, preciso te informar) e estudar sobre o nascimento, o que é mais urgente?

E se a pressão das famílias perfeitas (com seus quartos coloridos) das redes sociais te diz que o mais urgente é olhar para todos os

ambientes físicos e acessórios que o bebê pode vir a precisar no início de sua vida, eu gostaria de te dizer o exato contrário.

Seu filho só precisa realmente de um colo, de alguns panos para se cobrir e uma fralda. O resto vem para trazer algumas facilidades (nem sempre, aliás), mas não pode estar na frente de outras coisas muitíssimo mais importantes, na escala de prioridade da Maternidade. Coisas estas que, infelizmente, são deixadas de lado pela imensa maioria de pessoas que decide colocar uma criança no mundo.

O conhecimento é a coisa mais importante que você pode oferecer a si mesma(o) e ao seu bebê. É através do conhecimento que você adquire ao longo do processo que você tem as melhores chances de ter uma experiência de parto tranquila e segura. De ter um puerpério relativamente calmo, uma amamentação mais tranquila. É através da reflexão profunda sobre temas que nunca foram centrais na sua vida antes que você encontrará uma Maternidade Melhor.

Ainda que seu filho não tenha o quarto verde água com preguiças pintadas à mão. Ele não precisa disso, exatamente. Mas precisa que você esteja segura(o) para tomar decisões que serão fundamentais lá na frente.

É o conhecimento que te tira, muitas vezes, de uma cirurgia que você não deseja nem precisa.

É o conhecimento que faz você sorrir e seguir em frente, em direção ao parque, quando te dizem que você precisa ficar presa em casa com seu bebê durante pelo menos três meses após o nascimento (mesmo que você esteja enlouquecendo).

É o conhecimento que te assegura que não, seu bebê não está sendo mimado ou manhoso quando pede colo. Ele tem apenas dois meses e não conhece nada do mundo.

E é este conhecimento, prático e aplicável, que você vai encontrar no livro de Catarina.

Além de uma leitura leve, agradável e muito bem escrita, as linhas se entrelaçam e constroem a narrativa de uma mãe que percebeu, desde o início, a importância do conhecimento. Que, através dele, conseguiu experimentar a melhor maternidade possível para si e para sua família. E que agora, através do compartilhar de suas experiências, busca trazer luz e um farol para a Maternidade de tantas mulheres.

Certos assuntos deveriam ser trazidos para a mesa do café da manhã de casa, desde sempre, mas a realidade é muito diferente da teoria perfeita.

Assim sendo, uma mulher, ao engravidar, tem a pressa do tempo para aprender tudo que precisa. Este livro é uma linda ferramenta para isso.

Que o conhecimento transforme a Maternidade de cada leitora que for tocada por esta obra.

Com amor,

Ana Jannuzzi

Médica e mãe

Rio de Janeiro, fevereiro de 2024

Introdução

**«É justo que muito custe
o que muito vale.»**

Santa Teresa de Ávila

Carta de uma mãe

Querida mãe,

Se, de alguma forma, este livro nos une, talvez seja por vivermos um dos períodos mais felizes e, ao mesmo tempo, desafiantes da nossa vida, na maior das missões: a missão corajosa e admirável de ser mãe. E, por isso, permite-me felicitar-te! Felicitar-te pela escolha da entrega que, nos dias que correm, exige uma generosa dose de coragem! Não sei onde é que nos encontramos.

Deste lado, e enquanto te escrevo, sou mãe de uma bebé de doze meses. E por aí? Será que há uma vida a gerar-se dentro de ti? Ou, talvez, já esteja nos teus braços? Ou, quem sabe, é um desejo de um dia seres mãe? Onde quer que te encontres nesta admirável viagem pela maternidade, deixa-me começar por dizer-te o mais importante: sente-te orgulhosa! Estás a ir lindamente e és a melhor mãe que o teu bebé pode ter!

Sei que esta missão diária da maternidade é, muitas vezes, silenciosa, invisível e muito solitária e este livro, que se baseia, sobretudo, naquela que foi a minha experiência, desde o momento em que decidi engravidar até ao primeiro ano de vida da Esperança, nasce com o propósito de te encorajar e reconfortar! É uma partilha pessoal escrita com tons de Esperança, para que, nesta companhia, nunca te sintas sozinha! Estaremos juntas nas mesmas alegrias, nas mesmas angústias, nas mesmas certezas, nas mesmas culpas e nas mesmas dúvidas!

Hoje, vivo com a certeza de que ser mãe foi a melhor coisa que me aconteceu, mas também eu tive muito medo de me aventurar pelo desconhecido! Lembro-me, quando decidi engravidar, da sombra negra que via sobre a maternidade. Pelo menos, era esta a minha percepção pessoal! «Nunca mais vais tomar banho!», «Nunca mais vais dormir!», «Acabou a tua carreira!». Aqueles princípios que nos dizem, embrulhados em desânimo. Um discurso sempre rápido e pronto, pincelado com pessimismo e sofrimento. Mulheres que, como eu, sonham viver a maternidade são desencorajadas pelo gigante «peso-pesado» que lhe está inerente. Quantas vezes ouvi: «pensa bem antes de engravidares, porque um filho acaba com a nossa vida»? Infelizmente, muitas!

Consciente de que é justo que muito custe o que muito vale, estas páginas chegam com um testemunho das experiências e das escolhas de uma mãe que se constrói aos poucos, todos os dias, assente na certeza de que momentos desafiantes não suplantam e não abafam o amor imenso que é um filho nas nossas vidas.

Eu sou fruto de uma gravidez não planeada, mas que a minha mãe decidiu abraçar, sozinha, com todas as suas forças. Ainda antes da geração da minha mãe, gostaria de partilhar a experiência da minha avó. A minha avó teve treze filhos saudáveis e felizes e as memórias e histórias que carinhosamente sempre partilhou com todos os netos, enquanto mãe, estão recheadas de dedicação e amor. Não guardo uma lamentação sobre as dificuldades pelas quais passou, e eu sei que foram muitas. Os meus avós sempre viveram com muito poucas possibilidades financeiras, mas num espírito de entreatajuda, amor, união e sacrifício criaram uma família numerosa e feliz.

A ironia é que hoje, apesar de vivermos numa sociedade (aparentemente) cada vez mais evoluída, que se predispõe a oferecer mais e melhor em tantas áreas – temos tudo o que precisamos, às vezes à distância de um clique –, estamos cada vez mais desacreditadas e desmotivadas pela magia da vida. Acedemos facilmente a medicamentos, a informação, a alimentos, temos conforto nas nossas casas, etc., mas tornou-se demasiado complexo para nós, adultos, criarmos e acolhermos bebés com entrega, disponibilidade, leveza e satisfação. Criarmos e educarmos os nossos filhos passou, de repente, a ser um inquietante quebra-cabeças da sociedade.