

## AULA 03 - Estamos gravidos, e agora-

Estamos grávidos e agora, no momento em que uma gestação passa de ser uma hipótese, se torna concreta, realidade, muitas vezes, tanto o homem quanto a mulher, podem ficar bastante impactados com essa novidade, mesmo que ela tenha sido desejada e planejada. Quando não foi, obviamente que vai ser mais difícil lidar, mas mesmo quando esse era um desejo de ambos, pode ser um desafio. Isso porque a mulher naturalmente se volta nessa fase para as questões das mudanças físicas e psíquicas que ela sofre. As mudanças do corpo, ela logo se conecta com a ideia da gestação, porque alguns sinais físicos já são nítidos, já são evidentes. Ainda que ela não tenha barriga, muitas vezes há um inchaço, por exemplo, no seio, um desconforto no corpo, uma mudança, e a mulher se conecta naturalmente com essa ideia de ser mãe. Já para o homem é bastante diferente. Primeiro porque não é concreto como é para a mulher, o homem na maioria das vezes, ele só se realiza pai no momento em que ele segura o bebezinho nos braços, mas também o homem se volta muito mais para as questões práticas, para as responsabilidades que vão surgir a partir dessa nova realidade, para a preocupação com a vida financeira, porque ainda que hoje a gente vive em uma sociedade que o homem e a mulher estejam no mercado de trabalho, essa ideia do homem enquanto provedor ainda é muito forte.

Então o homem se sente muito responsável nesse momento para dar conta de toda a nova realidade no que diz respeito aos aspectos materiais, aos aspectos financeiros. Já a mulher, ela vai entendendo aos poucos todas essas transformações que são muitas. No início da gestação, muitas vezes a mulher tem muito sono, ela se sente indisposta, tem uma sonolência constante, ela muda muito também o jeito de lidar com a realidade e pro homem é difícil lidar com isso, entender o que tá acontecendo. Muitas vezes o casal é super unido, é muito parceiro, faz várias atividades juntos e de repente a mulher tá lá só quer ficar deitada, tá cansada, não tá mais disposta, muitas vezes está enjoada, que é bastante comum nessa fase inicial e pode ser um grande desafio pro casal lidar com essas adaptações. Por isso que é fundamental que o homem e a mulher expressem, comuniquem, tudo aquilo que eles estão pensando e sentindo nesse momento. Porque dessa forma, um vai poder ajudar o outro, ou ao menos entender o que cada um tá vivendo nessa nova realidade.

Muitas vezes as pessoas se fecham nesse sentido, não falam o que estão pensando e sentindo, com receio de chatear o parceiro, a parceira, ou mesmo de criar uma situação desagradável. Mas, na verdade, tudo pode ser dito. O importante é a forma como a gente se comunica. E a gente vai ter, aqui dentro do nosso módulo de maternidade, uma aula especificamente voltada para a comunicação, que é fundamental em qualquer momento da nossa vida, mas especialmente nessa etapa. Então, o casal que consegue se conectar e viver essa experiência junto, um contribuindo com o outro, aceitando as novidades, aceitando também os desafios, com certeza é um casal que vai se conectar com mais profundidade e vai poder viver essa experiência de uma forma mais leve. É natural que, num primeiro momento, gere medo, insegurança, porque é uma experiência totalmente nova, tanto para o homem quanto para a mulher. Mesmo casais que já tenham filhos, ou às vezes um dos cônjuges, um dos parceiros já tem um filho, cada gestação é única para a mulher. Então é interessante olhar para as necessidades que cada um tem naquele momento, podendo identificar, comunicar e de alguma forma satisfazer. A relação do casal pode ficar abalada nesse momento e muitas vezes eles se desconectam porque cada um está olhando para a sua realidade. A mulher se frustra porque o homem está lá preocupado com como ele vai dar conta financeiramente, o que vai mudar de ordem prática, talvez o lugar que eles moram já não vai mais satisfazer as necessidades da família, vai precisar mudar e a mulher tá vivendo outra realidade. Ela tá focada no próprio corpo, nas transformações que ela vem sofrendo, nas inquietações, na

insegurança, na ambivalência materna que é muito comum nesse período e isso pode gerar uma desconexão. Então estejam atentos e principalmente entendam, tenham a clareza de que pode acontecer e que é natural. Também é importante que o casal, especialmente o homem, esteja ciente do que acontece no período gestacional, de como é cada fase da gestação. Normalmente a gestação é dividida em três trimestres, isso para facilitar tanto para os profissionais que estão acompanhando a gestante, mas também para a compreensão, para o entendimento da mulher do que vai acontecer em cada etapa. No primeiro trimestre é um período em que a mulher costuma se sentir mais sonolenta, mais indisposta, costuma enjoar bastante pelas oscilações hormonais especialmente e mais pra frente a gente vai falar especificamente de cada fase da gestação. Depois o segundo trimestre é considerada lua de mel gestacional, porque é um mulher. Normalmente, diminui os enjoos, tem mais disposição, fica mais ativa e se sente muito bem. Especialmente porque o hormônio feminino, hormônio sexual feminino, ele aumenta muito no segundo e no terceiro trimestre e ele é um neuroprotetor. Então, ele faz com que a mulher se sinta mais disposta, melhor e inclusive o humor dela melhora significativamente. No último trimestre da gestação é um período em que a mulher começa muitas vezes a ter um certo desconforto porque a barriga pesa, ela tem inchaço nas pernas, pode ter algumas dores até pelo processo já de preparação para o parto. A mulher fica mais ansiosa porque está já preocupada com a via de parto, como que vai ser, em que momento que o bebê vai nascer, isso gera bastante expectativa.

Então o parceiro ter ciência disso é importante para que ele consiga compreender o que está acontecendo com a mulher e aceitar aquela realidade que é transitória, mas que faz toda a diferença para a mulher ter um parceiro ativo e um parceiro compreensivo nesse momento. O pai ativo e consciente do seu papel é um dos principais fatores de proteção da saúde mental da mulher. Então quando o homem conhece essa realidade, ele consegue de fato fazer o papel dele. O mesmo acontece no período pós-parto. É muito comum que a mulher sofra uma instabilidade emocional significativa, especialmente nas primeiras semanas após o parto. Então a mulher vai para a maternidade feliz, alegre, motivada e chega em casa com o bebezinho e muitas vezes só chora, tá irritada, tá chateada, tá triste e ninguém entende ao certo o que tá acontecendo. Muitas vezes o parceiro fica se sentindo impotente e se ele não sabe que isso pode acontecer, mais uma barreira se cria entre o casal.

Então, o puerpério, que todo mundo fala, afinal o que é o puerpério? Foi feita uma pesquisa com homens para verificar o que os homens sabem sobre o puerpério. E menos da metade dos homens sabiam do que se tratava esse período. Então o puerpério é o período logo após o parto de aproximadamente seis semanas e não há um ponto pacífico nesse sentido, tanto na doutrina quanto dos médicos, mas fala assim aproximadamente 45 dias após o parto. É esse período que a gente fala, o período de resguardo, em que a mulher fica mais vulnerável, fica mais suscetível e que precisa, inspira mais cuidados. Também é nesse período que costumam acontecer os principais fatores que podem desencadear um transtorno mental. Então, os transtornos mentais do pós-parto, eles não se limitam ao puerpério, mas na maioria das vezes, eles já começam nesse período. Então, ter clareza do que pode vir a acontecer no período gestacional e no pós-parto, certamente vai fazer com que essas informações reduzam a ansiedade e a preocupação, porque o novo gera muita preocupação e muito receio, e isso trazendo para a sua realidade, vai se tornando algo mais concreto e você vai podendo se preparar para lidar com isso e certamente aproxima o casal.

Então, para uma gestação tranquila, para uma gestação em que o casal consiga se conectar, o diálogo é fundamental e a busca por informação de qualidade, que deve ser feita principalmente com os profissionais que estão acompanhando a gestante e o casal. O Dr. Google, informações na internet, elas costumam ser perigosas, porque muitas vezes você pega um recorte de algo que não está inserido na sua realidade e traz como se fosse verdade. Então procurem se cercar de profissionais que possam dar o suporte adequado para vocês enquanto pai, mãe, enquanto casal, para que a gestação transcorra da melhor forma possível.

