

AULA 02 - Depois da gravidez, nosso relacionamento já não é o mesmo

O bebê chegou e nosso relacionamento já não é mais o mesmo. Está tudo bem. É inclusive esperado que o relacionamento se transforme com a chegada de um novo membro. Como eu já comentei em outro momento, o nascimento de um bebê impacta não só o casal, mas todos os membros da família que precisam se reorganizar, precisam assumir muitas vezes novos papéis e também lidar com o que a chegada daquele bebê gera em cada pessoa. Quando a gente está falando da realidade do casal, a vida conjugal, que até aquele momento era o foco, muda totalmente e vai para segundo plano. A mãe, naturalmente, por todas as demandas que ela tem, especialmente a amamentação, quando a mulher consegue e decide amamentar, gera um desgaste enorme para ela, ela fica muito tempo focada nisso, demanda muita energia, demanda tempo e o homem fica totalmente perdido nesse momento, especialmente quando o casal não converteu sobre isso durante o período gestacional e eu entendo que é difícil falar sobre algo que a gente desconhece, que a gente não tem a menor noção de como vai ser, ainda que você tenha acompanhado uma irmã, uma prima, ou alguém que teve bebê, se você viu como funcionou aquela nova realidade, quando acontece com a gente é muito diferente. Nós não sabemos como que nós vamos reagir à experiência da maternidade, da paternidade, nós não sabemos ao certo que recursos que nós temos para lidar com aquele novo cenário e a maioria dos casais não se prepara para isso. A maioria das pessoas acredita que isso vai ser instintivo e natural e quando o bebê chega o desafio pode ser muito maior do que ambos imaginaram até então. Nesse momento é muito importante que o casal converse, que exista diálogo. Muitas vezes a mulher está totalmente sem energia, não consegue dar conta da nova realidade, porque é natural, e o homem fica perdido sem saber o que fazer, como ele pode ajudar, qual que é o papel dele, se ele deve falar sobre o que ele está pensando e sentindo, se ele vai ser inadequado, se não é melhor então ele trabalhar mais para não ficar tanto no ambiente doméstico, que tornou mais aversivo para ele, justamente por ele não saber como lidar e se o casal não estiver muito atento a isso, é muito comum que eles se desconectem. Então nesse primeiro momento, vamos naturalizar que o primeiro mês especialmente, é um mês de adaptação. É natural que nesse momento o casal saia de cena e o pai e a mãe, o novo pai e a nova mãe. Eles estão tentando entender ainda o que está acontecendo, quais são as necessidades do bebê, a mãe e o pai ainda não sabem identificar o choro, o que dá para esperar ou não daquele bebê, como que vai ser o sono, como que está sendo o processo de amamentação. A mulher está vivendo um puerpério, então um período muito delicado, de inúmeras alterações hormonais físicas e psíquicas, em que pode surgir irritabilidade, muita insegurança, a mulher fica extremamente sensível, chora com mais frequência, o homem se sente extremamente impotente diante disso, porque na maioria das vezes também é despreparada, então procura amenizar o desconforto da mulher sem validar aquilo que ela está sentindo. Então frases como, seu bebê é tão lindo, é tão saudável, não tem motivo para ficar triste, por que você está chorando, não precisa chorar, que na verdade a mulher só está encontrando uma forma de expressar aquela transformação absurda, o tsunami interno que ela está experimentando.

Toda mulher vai passar por isso? Não. Eu faço sempre questão de frisar. Nem toda mulher atravessa o seu hipérico com tanta intensidade. Isso pode vir de uma forma muito sutil para algumas, de uma forma um pouco mais intensa para outras e de uma forma muito intensa para algumas mulheres. A questão é para que você se tranquilize. Caso isso aconteça, saiba que é natural e que dependendo como isso estiver afetando a sua nova rotina e o tempo que isso for durar, é importante buscar ajuda. A gente vai falar sobre isso lá no último módulo, sobre os eventuais transtornos mentais que podem surgir nesse período, sobre as alterações físicas que são esperadas, então vamos voltar a falar disso depois, mas retomando o relacionamento, passados esse período inicial aí do puerpério, em torno de 40 dias após o parto, é importante que o casal volte a olhar para a relação. Eu sei, tem pouco tempo disponível, você muitas vezes não está nem assim de pensar nisso, apesar de sentir falta do parceiro ou da parceira, mas sem investimento uma

relação não se sustenta. E aí vamos ajustar as expectativas e não pensar em que eu preciso retomar a minha relação como ela era antes de ter filho, porque essa relação nunca mais vai ser da mesma forma, ela pode inclusive melhorar, mas vai ser uma relação diferente, porque agora nós temos novos papéis nas nossas vidas, além de marido, mulher, de parceiro ou parceira, nós somos pai e mãe e isso vai demandar muito de nós. Da mesma forma que a gente precisa investir nessa nova função, a gente precisa também olhar para o outro como parceiro, tentando entender as necessidades e encontrar algumas alternativas para que a gente tenha tempo de qualidade juntos. Como que pode ser isso? Se antes isso envolvia um passeio, uma ida a um restaurante, uma atividade que a gente fazia junto, ir para a academia, ir ao cinema, agora talvez não seja viável nesse momento. Com o passar do tempo, naturalmente, a relação vai ganhando novas oportunidades para retomar a vida social, os momentos de lazer. Mas nesse primeiro momento é fundamental ajustar as expectativas e fazer o que é possível de acordo com a sua realidade. Então, poder jantar junto com o parceiro, ter um momento para fazer um lanche, conversar sobre outras coisas ou mesmo sobre como você está se sentindo, poder falar abertamente o que você espera do parceiro nesse momento, dar espaço para que ele também fale como que ele está se sentindo, como que está tendo pra ele, porque pra cada um de nós vai ter de um jeito e eu posso tentar fazer aquilo que o outro espera que eu faça, mas pra isso eu preciso ser ciência do que ele espera de mim, do que eu devo fazer ou do que eu tenho condições de fazer nesse momento.

Então encontrar um tempinho pra estar junto é fundamental, seja vendo um filme, preparando uma receita junto, tendo um momento depois que o bebê adormecer ou um momento de cochilo do bebê, em que vocês possam estar juntos. Nesse momento também é importante resgatar a intimidade e aqui eu não estou falando de sexo. Muitas mulheres relatam que ficariam tranquilamente sem ter relação sexual por um período significativo após o par. A gente não pode deixar de considerar que aqui também tem o aspecto da mulher ainda estar se adaptando à sua autoimagem, ao seu corpo. Nesse momento, se a mulher passou, por exemplo, por um cesárea, ela vai ter dores físicas, desconfortos, muitos inchaços, ela não vai estar confortável com a própria imagem. E aqui quando eu falo de intimidade, eu não estou falando especificamente de sexo. Sexo é uma das formas de intimidade, mas a gente está falando de justamente poder ter conexão com o parceiro, receber um elogio, um carinho, um abraço, poder se mostrar disponível, validar as emoções que o outro, a parceira ou parceiro trofé e resgatar essa conexão. E se a gente não investir nesse momento, vamos sendo engolidos pelas demandas que o bebê traz e que vão ser constantes, especialmente nesse primeiro ano de vida. E aí há a mulher e o homem que estão sujeitos à privação de sono, em que o humor vai estar alterado, em que podem ficar mais irritados, em que há medo, insegurança, e a fórmula está perfeita para ter conflitos. Então a gente precisa se antecipar a isso e criar um ambiente em que há espaço para essa conexão. É natural nesse momento que a mãe esteja extremamente conectada com o bebê. Eu já comentei com vocês naquele módulo em que a gente falou sobre o Mommy Brain, aquele conjunto de sintomas que a mulher apresenta nessa etapa e que naturalmente o cérebro dela se ajusta para que ela se volte para o cuidado, para as ações que envolvam o cuidado do bebê.

Então, o parceiro nessa hora precisa ter uma estratégia, precisa ser cuidadoso, gentil, respeitoso e entender que não vai ser tão natural esse processo da mulher se abrir para o parceiro, ela vai priorizar o bebê, até porque o bebê depende exclusivamente dela. Então tenha tolerância, tenha cuidado, respeito, gentileza, fale com a sua parceira sobre a importância desse momento. Mesmo muitas vezes vocês já tendo conversado sobre isso antes, durante a gestação, pode acontecer de nessa hora a mulher ter uma visão totalmente diferente daquela que ela combinou com você em outro momento, pela questão hormonal, pela privação de sono, pelas transformações que ela sofreu até chegar aqui. Então cabe a você, enquanto parceiro, que na maioria das vezes está em condições muito menos vulneráveis que a mulher, porque consegue manter uma certa normalidade das suas atividades, tem contato social, não está tão isolado quanto a puérpera, está trabalhando na maioria das vezes, até porque a licença paternidade é bem menor que a licença maternidade. Então é muito importante que vocês se conectem.

A verdade é que não existe uma fórmula mágica para garantir que as relações nessa etapa de vida sejam saudáveis, muito tranquilos. Pelo contrário, os conflitos vão acontecer, na maioria das vezes, por diversos motivos e não necessariamente algo grave, mas em muitos momentos os casais vão precisar conversar, dialogar e a verdade é que tudo pode ser dito, a grande questão é a forma como isso é dito e a gente vai ver no próximo módulo justamente essa habilidade da comunicação, que é tão importante de ser desenvolvida e que é importante em qualquer etapa de um relacionamento, mas ainda nessa experiência da gestação ou do pós-parto, quando a mulher está muito mais sensível e ambos, tanto o homem quanto a mulher, são mais vulneráveis. Então procurem ter esse momento de conexão com frequência, acionem a rede de apoio de vocês, tenha tia, mãe, vizinha, alguém que em alguns momentos possa dar um suporte para que vocês tenham um momentinho só, seja para sair para jantar, algum programa rápido, tomar um café, ter um momento do casal fora desse ambiente novo, que é o ambiente que tem consumido a rotina de você. Especialmente para mulher, as primeiras vezes em que ela sai de casa depois de ter bebê, é uma experiência bem impactante, bem intensa, porque ela fica tão imersa naquela nova realidade, que poder ir a um restaurante, a um café, a um ambiente diferente, faz ela ter aquela sensação de que eu tô viva, de que eu vou em algum momento me reconectar com a mulher que eu era antes, que eu vou conseguir reassumir o meu papel de esposa, que nesse momento eu tô 100% mãe.

Então você enquanto parceiro pode ser sim uma ponte para aproximar, reaproximar a mulher da relação. As estatísticas apontam que 20% dos casais se divorciam no primeiro ano de vida do bebê e muitas vezes isso acontece pela falta de diálogo. É claro que há questões muitas vezes importantes e o que a gente precisa trazer à tona nesse momento? Nenhum relacionamento piora ou melhora pela chegada de um bebê. Na verdade o que acontece é que assuntos, questões importantes que muitas vezes estavam ali debaixo do tapete, não eram olhadas, não eram cuidadas, vem à tona com a chegada de um novo membro na família, com a chegada de um bebê. Então casais que já eram unidos e que tinham uma relação forte, geralmente se fortalecem com a chegada dos filhos, isso não significa que para eles vai ser extremamente fácil, que não vai ter conflitos, que não vai ter dificuldades, mas na maioria das vezes são casais que têm habilidades e recursos para enfrentar esses desafios e se tornarem ainda mais unidos e fortes a partir dessa experiência. Já casais que passavam por conflitos, que tinham inúmeras dificuldades e que por vezes deixavam isso de lado para não encarar, com a chegada dos a entrada dos filhos, isso vem à tona com ainda mais força e fica inevitável e muitas vezes insustentável encarar aquela nova realidade juntamente de tantos desafios conjugais. Então o diálogo é uma etapa muito importante para que os casais consigam ajustar os ponteiros nesse momento e não deixar o que a gente chama aqui da xícara do relacionamento seja conversada, não como uma DR, que todo mundo fala que é chato estar conversando, mas com naturalidade, que um possa falar para o outro sempre que algo gerar desconforto, que trazer uma preocupação, uma insegurança ou principalmente o que espera do outro.

E aí é bem importante que o homem compreenda que o seu papel nessa fase inicial também é muito importante, ainda que ele não consiga fazer tantas coisas relacionadas ao bebê, o parceiro pode ser sim o facilitador da vida da nova mãe, preparando muitas vezes, gerenciando as coisas da casa que antes ficavam os cuidados dela, preparando comida ou providenciando comida ou pessoas que possam fazer isso, ajudando a manter a casa organizada enquanto a mulher está se dedicando para os cuidados do bebê, tirando um pouco da sobrecarga que é tão peculiar para as mães nessa fase. Então, tornar a relação conjugal mais leve também é uma parte importante de ambos, do casal, cada qual com as suas responsabilidades nessa fase e poder estar atento a isso, poder entender o que a mulher, a minha mulher precisa de mim, o que eu enquanto parceiro posso fazer pela outra pessoa, tem que isso demande também um desgaste de estar todo o tempo sendo orientado, sendo comunicado, porque isso também é um fator que desgasta a saúde mental da mulher. Muitos homens dizem, ah, mas eu não sei o que fazer.

Então, desenvolver essa habilidade de observar, de entender, de perguntar, não só esperar as instruções, muitas vezes, da mulher, porque ela já tem um bebezinho ali no colo, ela não quer ter outro filho para orientar e para cuidar. E muitas vezes o homem assume esse papel de um adolescente nesse momento quando o filho chega, então é o momento do homem se apropriar de fato do seu papel no sentido de ser quem protege, quem colabora, quem cuida, quem gerencia para que de fato a mulher também o veja como homem, não só na figura de pai, porque são essas situações que muitas vezes geram uma desconexão em casal e afastam o homem e a mulher, dando espaço somente para o novo pai e para a nova mãe. A gente vai conversar um pouquinho mais sobre comunicação em outro momento, que é uma ferramenta essencial para que o casal se mantenha conectado nesse período. Então vamos sair das idealizações, dos cenários ideais e tratar esse momento da gestação, do pós-parto, especialmente o primeiro ano de vida do bebê, com responsabilidade no sentido de fazer o que é possível ser feito, afeitar a nova realidade e entender que ainda que preferíssemos ter mais tempo para ficar junto, poder fazer os mesmos programas de antes, poder curtir as mesmas coisas, agora a realidade é outra e a gente precisa se ajustar e encontrar prazer também nesses momentos, que vão ser outras formas, fazendo outras escolhas, priorizando outros valores, porque agora vocês estão formando uma família e esse bebezinho demanda muito, tanto do pai quanto da mãe. Então, sejam gentis com a relação, cuidem da relação como vocês cuidam desse bebezinho, talvez vocês não vão ter tanto tempo para isso, é óbvio, mas tenham a mesma gentileza e o mesmo cuidado que vocês têm com o recém-nascido, com a relação de vocês, que também está renascendo nesse momento.