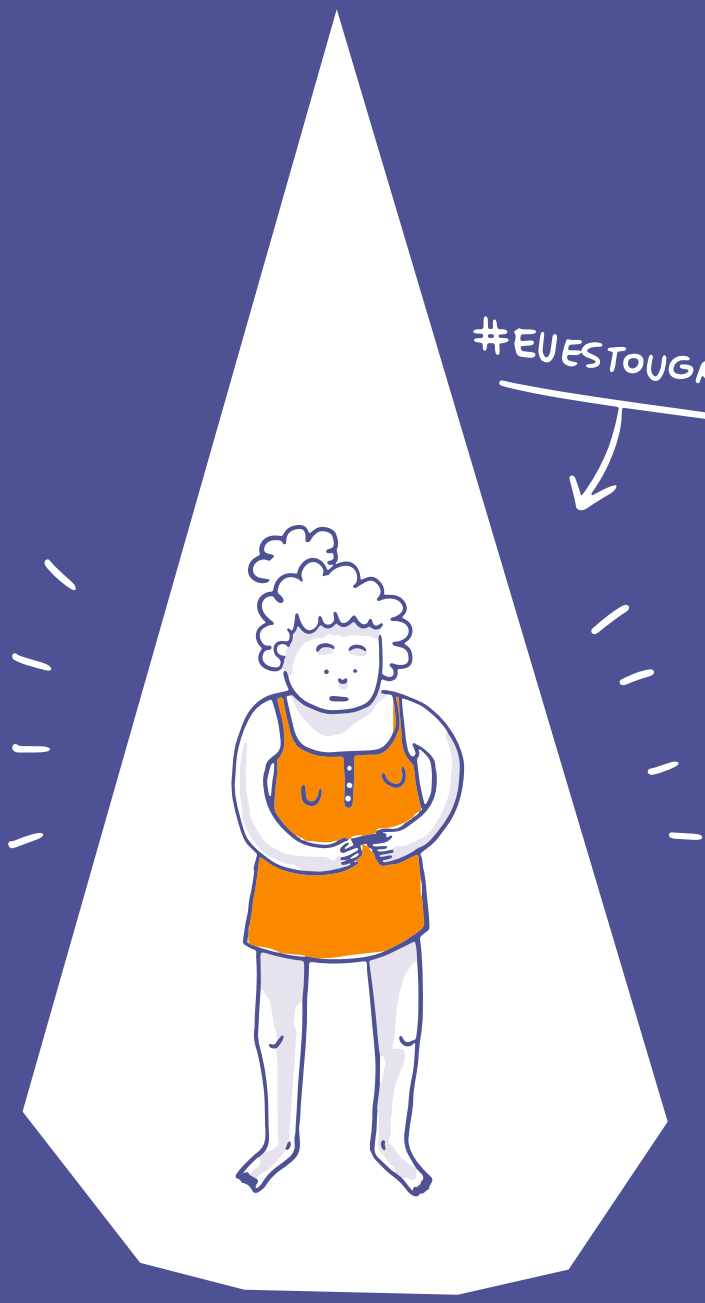


Capítulo 0

#EUESTOUGRAVIDA



Eu... grávida?

Eu! Grávida!

Hoje é o primeiro dia da segunda parte da sua vida. Você descobriu que está grávida!

Naquele momento em que os dois risquinhos do exame de gravidez de farmácia apareceram, depois de alguns looooongos minutos (*tem certeza que um minuto tem só sessenta segundos, gente?*), seu filho era um amontoado de células (*lindas, claro, mas células*) multiplicando-se loucamente para se transformar em um embrião que, nesse momento inicial, é ainda menor que um grão de arroz. Você saiu gritando e, claro, logo o marido, (*os vizinhos*) e as pessoas da família ficaram sabendo que um bebê estava a caminho. Ou foi mais controlada e achou melhor não contar sobre a gestação para ninguém, fez uma daquelas respirações de yoga e passou um esparadrapo na boca que só foi retirado quando a barriga apareceu, anunciando a boa-nova.

A notícia de gravidez é algo avassalador. Junto com a felicidade e, muitas vezes, o susto, misturam-se outros sentimentos: o de incredulidade é o mais forte deles. Aquela sensação de *eu-era-filha-até-ontem-e-agora-vou-ser-mãe-como-isso-é-possível* é muito comum. Depois a voz da sua mãe na adolescência dizendo “quando

“você tiver seus filhos, vai me entender!” começa a ecoar loucamente na sua cabeça. Verdade, menina. A hora de entender a mãe da gente chegou. E antes que pareça que gravidez é carma, relax, não é nada disso. É só a vida mostrando lindamente que a fila anda, que os amores se multiplicam e se renovam. Se você teve a felicidade de conhecer o amor de filha, agora vai saber que existe algo ainda mais forte e transformador: o amor de mãe. Mas, se por algum motivo ou outro não conheceu o amor de mãe, o momento é de encarar essa ausência para se reinventar nesse papel que você não sabe direito como pode ser exercido, mas tem certeza que, uma vez nele, quer muito acertar.

A cabeça está fervendo e com o corpo não é diferente. A primeira coisa a fazer é começar o pré-natal, aquela série de consultas e exames imprescindíveis para uma gravidez saudável. Lembro que minha amiga Carlinha voltou confusa da primeira consulta com o obstetra:

“Ele me falou que estou grávida de seis semanas, impossível, eu estava menstruada nessa época, como posso estar grávida de tanto tempo, já?”, perguntou.

Senta que lá vem história – a primeira de várias que preciso te contar, aliás. A gravidez começa a ser contada a partir do primeiro dia da sua última menstruação. Eu, você, a medicina e o senso comum sabemos que é impossível engravidar enquanto se está menstruada, já que só ovulamos no 14º dia depois do início do fluxo, aproximadamente. Então como o primeiro dia da minha última menstruação vai ser o primeiro dia da minha gravidez, gente?

Como não dá para ter certeza do dia exato em que o óvulo e o espermatozoide se encontraram (*será que foi durante aquela viagem romântica? Ou na noite em que saímos para jantar?*), a gestação se inicia naquela data que sempre anotamos na agenda (*cof, cof, nem*

sempre, né, mas a gente chuta uma data aproximada com a cara mais lavada do mundo, "Foi dia 23, doutor!"). Se tiver um ciclo irregular e não lembrar de jeito nenhum quando menstruou pela última vez, um ultrassom poderá estimar, pelo tamanho do embrião, de quantas semanas você está grávida.

Como fiz fertilização in vitro, lembro exatamente qual foi o dia em que engravidei: naquele 25 de junho de 2009. Horas antes de ir à clínica onde há meses fazia tratamento, liguei a televisão e todos os canais noticiavam a morte de Michael Jackson. O mundo abalado, mas eu, em êxtase. A medicina tinha conseguido fazer algo que meu corpo não deixava: dias antes havia juntado, em laboratório, meus óvulos aos espermatozoides do meu marido e eu estava de saída para a clínica, onde o médico ia colocar três embriões em meu útero – *sorry, Michael.*

Até esse dia 25 de junho eu tinha enfrentado uma maratona: dois anos de tentativas infrutíferas para engravidar, a busca por um bom médico especialista em reprodução assistida, a realização de uma série de exames que comprovaram que eu **nunca conseguiria engravidar naturalmente** (*tem noção do que é ouvir essa frase?*), a tristeza, as lágrimas e as noites maldormidas depois do diagnóstico de infertilidade, a aplicação de injeções e mais injeções de hormônios que me deixaram inchada e mal-humorada, a frustração pela primeira tentativa que não deu certo, os meses seguintes juntando os caquinhos emocionais (*e as economias no banco*) para fazer tudo de novo, os remédios e mais remédios para preparar meu corpo para a segunda tentativa... Até que o dia dela havia finalmente chegado. Coloquei três embriões lindos na minha barriga e, 12 dias depois, fiz o exame de sangue e descobri que estava grávida. Menos de duas semanas depois de colocar os embriões na minha barriga, eu já estava grávida de um mês. Sacou que coisa louca?

A gravidez não dura 9 meses e sim 40 semanas.

Parece a mesma coisa. E é.

Mas essa batalha entre meses versus semanas vai dar um nó na sua cabeça. A família vai perguntar de “quantos meses você está?”. Já o laboratório, o obstetra e o radiologista vão tratar sua gestação e o desenvolvimento do bebê usando semanas como medida de tempo. E de repente você se pega fazendo contas, 17 semanas divididas por quatro: “Estou de quatro meses e uma semana, gente!”.

No meio dessa matemática toda, o médico, a enfermeira ou a obstetrix que vai te acompanhar durante a gestação dirá qual a data prevista para o parto, a DPP (em todos os seus ultrassons essa data aparecerá anotada em algum lugar). É bom que você saiba que esse dia é apenas uma estimativa, é a data em que sua gestação completa 40 semanas. Mas é normal que bebês nasçam na 37ª, 38ª e 39ª semana de gestação sem serem considerados prematuros. Eles podem nascer depois também, até a 42ª semana de gestação. As chances de que seu filho chegue ao mundo na tal data prevista são de apenas 4%, segundo dados da Perinatal Institute, uma ONG Britânica que comparou as datas previstas para o parto com os dias em que os bebês realmente nasceram.

Ouçã um bom conselho, que eu lhe dou de graça: anote essa data na agenda, claro, mas não a divulgue por aí nem sob tortura. Se contar para a galera da família e da firma que seu bebê vai nascer “no dia 26 de novembro” ninguém do seu círculo mais próximo vai dormir desde o dia 20, seu WhatsApp e Facebook vão ferver de men-

sagens do tipo: “E esse bebê, ainda não nasceu?”. Sua tia do interior, ainda analógica, vai usar o bom e velho telefone para ligações diárias nas últimas semanas de gestação: “Esse bebê não está passando da hora, não, filha?”

Lidar com as dores nas costas típicas das últimas semanas de gestação, os pés inchados típicos das últimas semanas de gestação AND a expectativa alheia típica das últimas semanas de gestação pode tornar a reta final ainda mais estressante do que realmente é. Como diria a Bela Gil, você pode trocar o “vai nascer no dia 26 de novembro” por um “vai nascer na primeira quinzena de dezembro” que é mais saudável, continua sendo verdade e vai resguardar sua sanidade mental. Vai por mim.

Assim que descobri que estava grávida, começaram os enjoos matinais. E eram terríveis. Eu sentia cheiro onde não havia odor algum. *Ai que cheiro de cortina!* – reclamava. Meu olfato implicou muito com o “blackout” que ficava na sala de casa e protegia o ambiente da entrada da luz da manhã. Era um cheiro de plástico irritante, que me fazia enjoar e vomitar. Eu sentia vontade de jogar móveis, roupas e pessoas fora, mas não podia, *vai passar, Rita, vai passar.*

Sabe aquele cheiro delicioso de tempero sendo frito para fazer o arroz? Vômitos.

Feijão preto com paio e linguiça? Mais vômitos.

Big Mac, pizza, batata frita, bacalhau, bife à milanesa? Vômitos, vômitos, vômitos, vômitos e vômitos.

Eu chupava limão. Comia bolacha água e sal. E respirava fundo – com a mão no nariz, para não identificar nenhum odor novo. O jeito era esperar pelos três meses iniciais, que os médicos dizem ser os mais críticos, quando o corpo sofre uma verdadeira enxurrada de hormônios. Um belo dia acordei e todo aquele desconforto

tinha sumido. Como num passe de mágica. Mágica que demorou três meses para ser efetivada, verdade seja dita.

Mas tem grávida que não sente nada, é como se coisa alguma estivesse acontecendo dentro dela, "será que eu estou grávida mesmo?" – perguntou minha colega de trabalho, a Lina, que **nem** era mãe de primeira viagem. Como a gestação da filha mais velha tinha sido mais cheia de sintomas, ela chegou a ficar em dúvida se aquele exame de sangue e depois o ultrassom estavam certos, já que a vida continuava estranhamente igual. Nem enjoos, nem aumento do apetite, nem barriga, nada. Nenhum daqueles sintomas ou sinais tinham dado as caras. É claro que os exames estavam certos, óbvio. Tão certos que ela deve estar lendo este livro hoje, em casa, com o filho caçulinha nos braços.

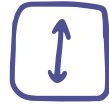
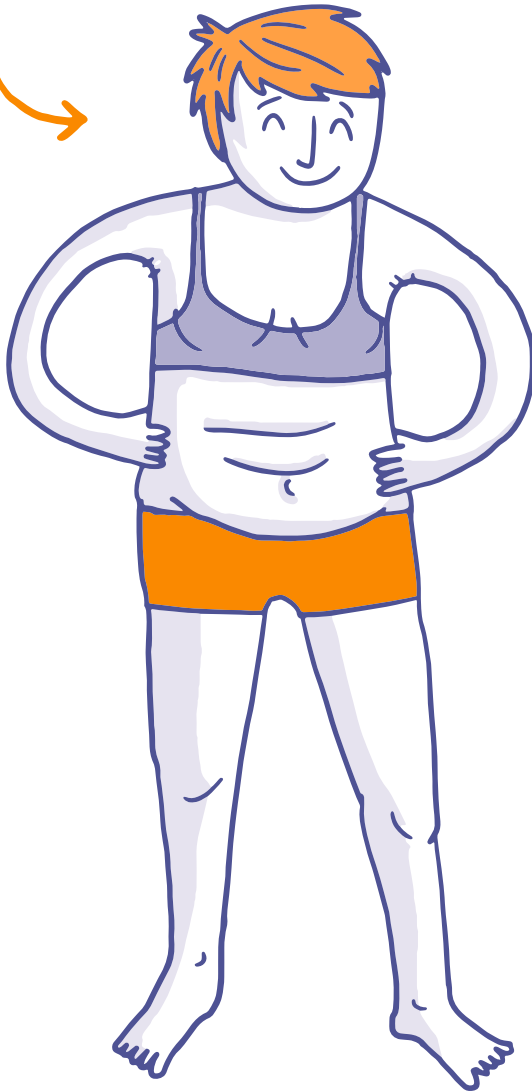
Já o sono nos primeiros meses, ah, esse pode ser incontrolável. Você mal consegue abrir o olho quando o despertador toca, parece que a cama tem ímã. O corpo é sábio: e se ele enche a gente de sono no início da gestação é porque quer que fiquemos mais quietinhas, o que nem sempre é possível, porque os prazos continuam vencendo, as pias de louça enchendo, as contas chegando.

A natureza quer nos manter de repouso nas primeiras semanas em uma tentativa ancestral de nos resguardar enquanto uma revolução acontece dentro da gente. Mas o resto do mundo está acordado e, pior: nos manda e-mails, pede relatórios, encolhe prazos, então ignoramos esse apelo físico e nos arrastamos para o trabalho e, de repente, nos vemos bocejando na frente do cliente ou estamos sentadas na privada, dando um minicochilo durante o xixi. – Falando em xixi, aliás, quantos xixis uma grávida é capaz de fazer por dia? Deveria ter feito essa conta, são dezenas de idas ao banheiro por dia, porque há um aumento de líquido circulando pelo corpo e o útero segue crescendo, comprimindo a bexiga, *coooorre para o banheiro para não fazer xixi na calça!*

Eu simplesmente não conseguia levantar (*da cama, não da privada*), o sono era muito mais forte e determinado do que eu. Por isso perdi provas e até o semestre no curso de francês que cursava todas as manhãs, bem cedinho. A cama sussurrava “Je t’aime” no meu ouvido e eu simplesmente me entregava àquela leseira gravídica e abraçava meu travesseiro. Queria mais que o mundo terminasse em barranco, para que eu pudesse dormir encostada (e enrolada no meu edredom, óbvio).

A gestação é um período de muitas emoções. E elas transbordam da gente de um jeito difícil de disfarçar e nos momentos mais inesperados. Com a gravidez, a sua produção de lágrimas atinge níveis recordes para equilibrar oferta e demanda – que tem estado alta, já que você chora em momentos improváveis, como na abertura do Jornal Nacional e no reality show das irmãs Kardashian. Tenho uma amiga que não se conteve quando viu que o marco civil da internet tinha sido aprovado, “*meu filho (ic!) vai nascer (ic!) em um (ic!) país (ic!) livre!*”, celebrou, entre soluços. Outra, que nem ligava tanto para futebol, quase morreu de chorar quando viu o Palmeiras sendo campeão brasileiro – lembrou imediatamente do “nono” italiano que dava a vida pelo Palestra Itália. Conselho? Evitem, se possível, programas fortes como aqueles que mostram como é a vida em cativeiro dos bichos-preguiça bebês que foram abandonados pelas mães, “*quem rejeita (ic!) um bichinho (ic!) fofo (ic!) desses?*”, perguntei ao marido, em um pranto sentido e descontrolado, daqueles em que o ar falta e a gente faz aquele barulho constrangedor de porco pelo nariz.

PRÉ-NATAL



Pré-Natal

Segundo o ginecologista e obstetra Bráulio Zorzella, as maiores preocupações durante a gestação são com a hipertensão e a diabetes gestacional. Zorzella afirma que os exames mais importantes são os feitos a partir da 28ª semana de gestação, mas é claro que você pode e deve começar o pré-natal antes, assim que descobrir a gravidez.

Se não estava planejando a gestação e, por isso, não tomou ácido fólico, o ideal é começar a tomar essa vitamina assim que descobrir que está esperando um bebê e prosseguir com os comprimidos até a 12ª semana de gestação. O ácido fólico ajuda a prevenir doenças do tubo neural do bebê e do cérebro, como a espinha bífida e a anencefalia.

No início da gravidez são pedidos exames de sangue de rotina e o médico mede a pressão arterial da gestante e outros sinais vitais em todas as consultas. O obstetra também pesa a grávida, mede sua barriga com uma fita métrica, para checar a altura uterina, examina suas mamas e ausculta o coração do bebê com ajuda de um aparelho especial.

Zorzella afirma que não há necessidade de tantos ultrassons durante a gestação, principalmente se a gravidez estiver evoluindo bem. Geralmente os obstetras pedem exames de imagem na 12ª semana e 22ª semana de gravidez para checar como está a formação do bebê.

Na 28ª semana os exames de sangue são repetidos e a grávida faz a curva glicêmica, exame que investiga diabetes gestacional. Algumas gestantes fazem ultrassons ainda na 28ª, 32ª, 36ª e 40ª semana, mas eles não são necessários se ao examinar a paciente o médico tiver a certeza de que está tudo evoluindo bem com a mãe e o bebê. O Ministério da Saúde considera seis consultas o número mínimo para um pré-natal seguro, mas você pode ir ao médico mais vezes, claro.

Sintomas de gravidez

Segundo o ginecologista e obstetra Bráulio Zorzella, os sintomas mais comuns de gravidez são:

Atraso menstrual.

Mamas doloridas e inchadas.

Enjoo, tontura e cefaleia.

Mudança na coloração da pele e o aparecimento da linha nigra, espécie de listra vertical de até um centímetro de largura que divide a barriga ao meio, atravessando o umbigo.

Escurecimento da aréola e dos mamilos.

As mulheres não costumam ter “desejos” durante a gravidez mas, às vezes, sentem vontade de comer coisas que não são comestíveis, como terra, pasta de dente, sabonete, telhas ou até de lambrer objetos de ferro. Segundo o médico, isso pode ser sinal de que o corpo tenta compensar a falta de algumas substâncias como o ferro, no caso das mulheres que têm anemia durante a gestação.

Os homens também podem sentir sintomas da gravidez e essas manifestações físicas e comportamentais sentidas pelos futuros pais têm nome e sobrenome: Síndrome de Couvade.

grávida pode X grávida não pode

Grávida pode?

Pode comer sushi?

Segundo o obstetra Bráulio Zorzella as grávidas podem comer sushi desde que já sejam imunizadas contra a toxoplasmose, doença grave que pode ser adquirida por meio da ingestão de alimentos contaminados, especialmente carne crua ou malpassada e vegetais. O resultado de um exame de sangue, durante o pré-natal, pode liberar você (ou não) para comer sushi durante a gestação.

Pode fazer exercício físico?

Zorzella afirma que apenas lutas e exercícios com bola são contraindicados para as gestantes, porque há risco de impacto abdominal. Tirando essas duas modalidades, todos os outros exercícios são liberados, inclusive no primeiro trimestre da gestação.

Pode fazer sexo?

Sim. A gravidez inteira. Apenas algumas intercorrências pontuais durante a gestação podem impedir o casal de fazer sexo, como quando há risco de parto prematuro, por exemplo. O sexo só pode trazer coisas boas para o casal e não existe o risco de “machucar o bebê”, como muitos casais acreditam.

Pode pintar o cabelo?

Pode sim, desde que a tinta ou o tratamento capilar não tenham amônia, benzeno ou formol.