

## **PREPARAÇÃO PARA O PARTO E MATERNIDADE/PATERNIDADE**

*Em nossa sociedade a mulher prepara-se emocionalmente para a maternidade desde a mais tenra infância, brincando de bonecas, vivendo o papel de "mãezinha". Não se prepara, porém, para o parto, que é o ato inaugural da concretude da maternidade, pois o parto, como tudo que se refere à sexualidade, ainda é tabu na nossa sociedade, não sendo explicado com tranqüilidade para as crianças. Muito freqüentemente não aprende também como cuidar de bebês, pois sendo as famílias cada vez menores, não se tem, pelo menos na classe média, a experiência de cuidar de irmãos. O homem, contudo, não vive esta preparação na infância nem na adolescência e só começa a se preparar para ser pai já na gestação do filho, em geral pensando em como aumentar os ganhos, para fazer face às despesas que daí decorrerão. Mas, hoje, as mulheres, a sociedade, os filhos esperam do pai que ele participe de outras formas.*

*Assim, mulheres e homens chegam à gravidez desejando, porém temendo a maternidade e a paternidade, que percebem como um papel muito difícil, no qual têm que ser perfeitos, não errar. O parto é também muito temido. A idéia que o casal tem do parto é a transmitida pela televisão: a bolsa d'água se rompe e o casal tem que correr para a maternidade, com a máxima rapidez, senão o bebê nascerá no meio do caminho, sem assistência.*

*Não sabem que, em 70% dos partos, a bolsa só rompe depois que a parturiente já está em trabalho de parto há algumas horas, pelo menos na primeira gestação. Que se o líquido da bolsa estiver transparente, têm que ir para a maternidade, porém podem fazê-lo com calma, se as contrações não estiverem muito freqüentes. Se o líquido tiver coloração verde, aí sim, há urgência em procurar a maternidade pois pode tratar-se de sofrimento fetal. Também há urgência de procurar auxílio médico, quando há sangramento ou quando a mulher não sente o bebê mexer há cerca de 8 horas. Neste caso, a gestante deve deitar-se sobre seu lado esquerdo e aguardar 40 minutos. Se, neste período não perceber nenhum movimento do bebê deve procurar o médico.*

*A maioria das mulheres também acha que vai saber que se iniciou o trabalho de parto quando sentirem dores. Contudo, muitas mulheres têm trabalhos de parto indolores ou só sentem dores quando a dilatação já está bastante adiantada. O que vai caracterizar o trabalho de parto são as contrações uterinas rítmicas e de crescente intensidade, isto é, a mulher está em trabalho de parto quando suas contrações estão com a freqüência de duas em cada dez minutos, há, pelo menos, 40 minutos, independente de estarem, ou não, as contrações acompanhadas de dor. Também causa muito alarme desnecessário a queda do tampão mucoso, muco que, durante a gravidez, forma-se no orifício do colo do útero, e tem a aparência de clara de ovo, podendo vir misturado com um pouco de sangue. Se este fato não for acompanhado de contrações regulares e freqüentes, de rompimento da bolsa ou de hemorragia, a gestante só tem que aguardar e prestar atenção para ver se outro destes sinais vai aparecer.*

*Muitos casais vivem a gravidez, o parto, o pós parto, a amamentação como momentos muito difíceis, por absoluta falta de informação. Por isso, é cada vez maior o número de casais que procura um curso pré-parto, no qual podem trocar idéias sobre as dificuldades da gravidez, preparar-se para um parto consciente e sem temor, e para um início da paternidade/ maternidade mais tranqüilo, vivendo assim estes momentos sem stress, mais unidos, superando juntos as dificuldades normais destes períodos.*

*Na preparação da gestante ou casal grávido para as vivências de maternidade e paternidade, além dos aspectos emocionais e de troca de conhecimentos, faço também um trabalho de conscientização corporal, principalmente de respiração e de relaxamento, que é extremamente benéfico, não só para a gestação e o parto como também para toda a nossa vida.*

### **Outros trabalhos:**

- Apoio e orientação à maternidade e paternidade de adoção.
- Atendimento individual e domiciliar.
- Atendimento no pós-parto:
  - Dificuldades na amamentação
  - Tratamento de depressão