



Ter um filho muda tudo



O nascimento do primeiro filho é um evento tão mágico quanto devastador, já que ao mesmo tempo em que inaugura a “família com crianças pequenas” traz uma série de mudanças para as famílias nuclear e ampliada.

Se antes a família era formada pelo casal, agora é preciso abrir espaço para a inclusão de um terceiro – o

filho. E não há como negar, a chegada desse bebezinho causa o maior reboliço na vida do casal, muda tudo mesmo. E as modificações podem ser sentidas logo quando a gravidez é confirmada.

Independente de ter sido planejada ou não, depois que o casal descobre e confirma a gravidez, ele passa por uma série de desafios e reajustes.

Gravidez confirmada!

Para a mulher a gravidez é um período de grandes transformações que refletem na sua auto-imagem, nos seus valores, comportamentos e relacionamentos, principalmente com o seu parceiro. Para algumas mulheres gerar um filho é uma situação privilegiada, para outras existe um sentimento de insatisfação e preocupação com todas as alterações típicas do período.

São muitas as novidades e, se mesmo para as mulheres que sempre desejaram ter um filho pode ser difícil passar por tudo isso, para os homens também não vai ser uma tarefa fácil. **Continua na pág. 2**

Tire suas dúvidas sobre a amamentação. Veja quais são as vantagens e as dicas para amamentar. pág.3

Pele e gravidez. Confira quais são as alterações que podem ocorrer e os cuidados para evitá-las. pág.3

Ganho de peso na gravidez. Entenda porque a mulher engorda e saiba mais sobre como deve ser a alimentação neste período. pág.4

Editorial

Você já prestou atenção na conversa entre duas mulheres grávidas que se encontram?

Falam de enjôos, tempo de gestação, como descobriram a gravidez, nomes de bebês, decoração de quartos, carrinhos, lojas, enxoval... É uma conversa sem fim (afinal, são muitos assuntos). Pois é, mas isso acontece também com as mães (e pais) que têm filhos da mesma faixa etária.

Para algumas pessoas não tem coisa mais gostosa do que conversar com quem está passando por situações parecidas. Foi pensando nessas conversas e na possibilidade de resolver algumas questões e diminuir o nível de ansiedade de quem está passando por tudo isso pela primeira vez, que criamos este jornal e os grupos de gestantes e de pais.

O Em Família é um publicação direcionada sobretudo para as mulheres; é escrito por três irmãs que trabalham em áreas relacionadas à saúde - Psicologia, Nutrição e Dermatologia. No segundo semestre de 2007, nós três ficamos grávidas e, apesar de termos vivenciado a gravidez de formas diferentes, foi muito bom podermos trocar informações sobre os mais diversos assuntos.

Foi a partir da nossa experiência que tivemos a idéia de editarmos um jornal com informações úteis, importantes e relevantes para as diversas fases do ciclo de vida das famílias

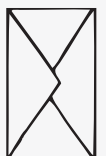
Carla Bottino Antonaccio

Tania Bottino Lourenço

Giuliana Bottino Rangel

Os artigos desta edição tratam de diversos assuntos relacionados a um mesmo tema: a gravidez. Qual outro tema relacionado à família você gostaria que fosse tratado nas próximas edições?

Envie suas sugestões de pauta, dúvidas e críticas para a gente através do e-mail: emfamilia@portaltudoemfamilia.com.br



(Continuação) Eles vivenciam a gravidez das suas esposas a partir do que elas demonstram. Existe a possibilidade de que o futuro pai desenvolva novos hobbies e novos interesses para ficar mais tempo fora de casa e não ter que lidar com as incertezas desse período.

A sexualidade do casal pode ser afetada em função do medo de prejudicar o bebê, da eliminação do colostro, dos movimentos do bebê, do excesso de peso ou mesmo pelo mal-estar físico da gestante.

Também é justamente um pouco depois da confirmação da gravidez que os futuros pais começam a tentar planejar o funcionamento da nova família – além da mudança nos papéis e acúmulo de funções, existe a preocupação com o aumento das despesas.

Um dilema importante para a mulher é decidir se continua trabalhando fora ou não. Coincidentemente, os melhores anos para a maternidade são os melhores anos para se dedicar a uma carreira profissional.

Nasceu, e agora?

O período pós-parto pode ser marcado por uma série de expectativas não correspondidas, o que pode gerar frustrações e estresse.

Homem e mulher precisam lidar com o fato de que ter um bebê em casa é muito diferente do que eles imaginavam. O bebezinho pode chorar muito, dormir pouco, querer mamar muito ou não querer mamar... A mãe pode se desesperar, o pai pode não ser tão participativo quanto a sua mulher imaginava. É a hora de lidar com dados da realidade!

Na fase inicial da relação mãe-bebê, principalmente no 1º mês, a mulher parece se dedicar exclusivamente ao filho. O que é muito natural diante de tantas novidades e de tantos afazeres.

São tantas as tarefas com o bebê que muitas vezes as mães ficam tão cansadas e tão sobrecarregadas que se esquecem de comer, de descansar, de tomar banho, de trocar

de roupa... Realmente o bebezinho precisa da mãe, mas a mãe precisa se cuidar (ou melhor, ser cuidada) para poder estar disponível nessa função e para poder ter leite.

O pai, em algumas famílias, pode se sentir abandonado pela sua esposa. Alguns maridos reclamam que suas esposas não olham mais para eles, que não querem mais sair para jantar e muito menos ter relações sexuais. Isso realmente acontece, porém é algo passageiro.

Apesar de parecer que o pai ficou de fora desse momento e é apenas um coadjuvante, ele tem uma função de extrema importância para o desenvolvimento das crianças. Ele deve proteger a mãe antes, durante e depois do parto – permitindo assim, que ela possa se dedicar ao bebê sem precisar se preocupar com as exigências externas. Também é função do pai intervir nessa relação entre mãe e bebê para que, aos poucos, o bebê possa se diferenciar da mãe para se individualizar.

Dar conta dos cuidados com o filho é um desafio para o casal parental, agora marido e mulher são também pai e mãe, responsáveis por outro ser e a falta de experiência em cuidar de um bebezinho pode trazer grande insegurança ao casal, principalmente à mulher. Uma solução para isso é ampliar a rede de apoio dos pais – mãe, irmã, sogra, amigos, vizinhos, babá, empregadas – pessoas que podem oferecer algum tipo de apoio nessa tarefa. Entretanto, se uma rede ampliada pode ajudar, ela também pode atrapalhar – é muita gente querendo dar sugestões, ensinando o que fazer e como fazer. Além de as dicas geralmente serem diferentes, algumas pessoas chegam a “invadir” o espaço da nova família. Até a babá experiente, contratada pela família para auxiliá-la nessa tarefa, pode ter tanta experiência que não deixa a mãe fazer as coisas do seu próprio jeito.

Carla Bottino é psicóloga, terapeuta de família e doutora em Psicologia Clínica pela PUC-Rio.

Serviços

► Para quem quiser garantir uma boa amamentação ao seu bebê e sentir necessidade de mais orientações, a nutricionista Tania Bottino faz consulta domiciliar com o intuito de auxiliar a mãe a ter a posição adequada para amamentação, ensinar massagens nas mamas, técnicas de ordenha etc.

► Os membros da equipe do *Em Família*, além de atenderem seus pacientes no consultório, organizam cursos para gestantes e grupos de reflexão para pais de crianças pequenas - um espaço de acolhimento, troca e elaboração das mais diversas questões pertinentes a essas fases. Informações sobre o local e novas datas dos cursos podem ser obtidas através do email: emfamilia@portaltudoemfamilia.com.br

Pele e gravidez

A gravidez é um período de intensas modificações para a mulher. Praticamente todos os sistemas do organismo são afetados. A maioria das mudanças do corpo feminino decorre de alterações hormonais e são as intensas alterações imunológicas, endócrinas, metabólicas e vasculares que tornam a gestante susceptível a mudanças na pele.

As alterações pigmentares são extremamente comuns. O escurecimento da pele, que surge geralmente nas mulheres mais morenas, costuma ser mais frequente nas aréolas mamárias, genitália, axilas, face interna das coxas e no abdômem (fazendo o trajeto de uma linha). Manchas no rosto, conhecidas como melasma, também podem surgir ou piorar durante a gravidez. Evitar a exposição solar exagerada associado ao uso de filtros solares diminui o agravamento dessas manchas.

A utilização de hidratantes específicos pode retardar ou mesmo impedir o aparecimento das estrias, quando estas surgem é devido ao estiramento da pele, principalmente na região das mamas e do abdômem.

Algumas mulheres, quando grávidas, podem apre-

sentar aumento dos pêlos no corpo, o que geralmente regride depois do término da gestação. A queda de cabelos após o parto também é uma questão frequente e, na maioria das vezes, reversível.

Existem ainda outras alterações dermatológicas que podem surgir na gravidez, são elas: varizes, edema (inchaço), coceira no corpo, unhas frágeis, inflamação nas gengivas, etc.

É importante ressaltar que algumas alterações regridem espontaneamente após a gravidez e outras necessitam de tratamento específico.

Apesar de algumas dessas mudanças na pele serem frequentes e acometerem um grande número de mulheres, as gestantes não devem utilizar medicamentos sem recomendação médica, nem mesmo os cosméticos, pois existem substâncias contra-indicadas para esse período. Cada caso deve ser avaliado por um médico especialista

Giuliana Bottino é médica, dermatologista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e Preceptora do ambulatório de cosmiação do Instituto de Dermatologia Professor Azulay.

Amamentação

As vantagens do aleitamento materno devem ser enfatizadas desde o início da gestação. Amamentar fortalece o vínculo entre mãe e bebê, protege o bebê de uma série de doenças e ainda ajuda na retração do útero e na redução de peso da mãe. Além disso, é uma forma de alimentação bastante prática e gratuita, já que o leite está sempre pronto e à disposição

O leite materno é capaz de suprir todas as necessidades de um bebê, pelo menos até os seis meses de vida. Até essa idade, o bebê alimentado exclusivamente ao seio não precisa de água nem de chás, o leite materno tem tudo o que ele precisa.

O leite humano é mais fácil de ser digerido do que os outros alimentos. Os bebês que mamam no peito podem querer ser alimentados com mais frequência do que aqueles que recebem aleitamento artificial. Se o seu bebê quiser mamar, não existe razão para não permitir. Além disso, quanto mais leite ele mama, mais leite o seu organismo vai produzir.

O recém-nascido deve ser colocado no peito assim que for possível, de preferência logo após o parto. Durante os pri-

meiros dias ocorrem poucas alterações nas mamas, a mãe ainda não tem leite, apenas a secreção de colostro – substância amarelada com grande concentração de proteínas e anticorpos que ajudam a imunizar o recém nascido contra as infecções. Depois de algum tempo, poucos dias, a mãe já começa a ter leite.

Dez passos para o sucesso do aleitamento materno (OMS)

- 01- acredite que não existe leite fraco
- 02- saiba que quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido
- 03- coloque o bebê na posição correta para mamar
- 04- cuide das mamas adequadamente
- 05- retire o leite quando for necessário
- 06- evite o uso de bicos, chupetas, chuquinhas, mamadeiras, suplementos de água ou chá ou qualquer outra bebida
- 07- beba bastante líquido (6 litros de água/dia)
- 08- evite o uso de medicamentos, (medicamentos apenas sob prescrição médica)
- 09- continue a amamentação, se possível, até os 2 anos
- 10- conheça o direito das mães trabalhadoras

Tania Bottino é nutricionista, especialista em nutrição clínica e nutrição materno infantil pelo Instituto Fernandes Figueira.

Gestação, alimentação e ganho de peso

A gestação é o momento no qual o bebê mais depende da sua mãe para se alimentar. Por esta razão, é importante que a mulher procure se alimentar de forma saudável antes do início da gravidez até o período de desmame.

Para proporcionar o crescimento do bebê e da placenta, e para permitir que ocorram as mudanças necessárias como, por exemplo, a formação de novos tecidos no útero e nas mamas, as necessidades nutricionais de calorias, proteínas, vitaminas e sais minerais são aumentadas. Porém, isso não significa que seja preciso comer por dois.

Vale lembrar que assim como os nutrientes essenciais para o desenvolvimento do bebê atravessam a placenta materna em direção à corrente sanguínea do feto, substâncias que podem ser prejudiciais ao bebê, tais como o

álcool, a cafeína e o excesso de alimentos industrializados, fazem o mesmo caminho. Nunca é tarde para melhorar seus hábitos alimentares.

Entendendo o ganho de peso na gravidez:

Ganho médio durante a gestação: 10 kg

Bebe – 3 kg

Útero – 0.9 Kg

Placenta e membranas – 0.9 Kg

Mamas – 0.7 Kg

Aumento de gordura, volumes plasmático – 4.1 Kg

Tania Bottino é nutricionista, especialista em nutrição clínica e nutrição materno infantil pelo Instituto Fernandes Figueira.

O ciclo de vida das famílias e suas fases

Durante a nossa vida, passamos por várias etapas que apresentam características e demandas próprias e, a troca de uma fase para outra exige mudanças em todos os membros da família. Apesar de saber que cada família tem a sua história, o ciclo de vida da família de classe média pode ser descrito da seguinte forma:

A formação do novo casal, através da união entre duas famílias, pode ser considerada a primeira fase. Esse momento exige o realinhamento dos relacionamentos com as famílias ampliadas e os amigos para incluir o cônjuge.

A fase seguinte - família com filhos pequenos - é inaugurada com o nascimento do primeiro filho. Nesse momento o sistema conjugal deve se ajustar para criar espaço para o(s) filho(s); os pais devem tomar muito cuidado para que as funções parentais não sufoquem as funções conjugais, o desafio é manter a intimidade do casal e ao mesmo tempo abrir espaço para as crianças. Novamente é preciso realinhar os relacionamentos com a família ampliada; dessa vez para incluir os papéis de pais e avós.

Para algumas mulheres esse é o período de repensar seus valores e projetos de vida – algumas optam por continuar trabalhando, outras decidem por tirar uma licença prolongada ou mesmo pedir demissão, e, independente da situação sócio-econômica da família esta sempre é uma decisão delicada

Depois os filhos crescem e, na fase família com filhos adolescentes, é preciso aumentar a flexibilidade das fron-

teiras familiares para incluir a independência dos filhos, permitindo que eles se movimentem para dentro e para fora da família, e a fragilidade dos avós que podem requerer algum cuidado dos seus filhos.

No período seguinte – lançamento dos filhos e seguindo em frente - os filhos adultos saem de casa e os pais em um “ninho vazio”, devem renegociar o seu sistema conjugal.

Em algumas famílias é o momento em que os pais sozinhos, sem a preocupação de educar os filhos e com uma situação financeira mais confortável, podem, por exemplo, usufruir o tempo livre realizando viagens. Em outras famílias, os pais optam por ajudar seus filhos na educação e/ou cuidados dos netos.

Na fase seguinte – famílias no estágio tardio da vida – é preciso aceitar a mudança dos papéis geracionais e, principalmente lidar com as perdas.

Toda mudança pode trazer desconforto, conflitos e níveis maiores ou menores de estresse na família. E, o que vai caracterizar uma família capaz de promover a saúde de seus membros não é a ausência desses obstáculos, mas a forma de lidar com eles. Crescer, amadurecer, passar de uma fase para a seguinte não é fácil, mas é muito bom poder olhar para trás e apreciar a trajetória.

Carla Bottino é psicóloga, terapeuta de família e doutora em Psicologia Clínica pela PUC-Rio.