

Prontos para um bebé?

Quinta, 16 Agosto 2007 | Visto - 16455

INDÍCE DO ARTIGO

[Prontos para um bebé?](#)

[Página 2](#)

[Página 3](#)

[Todas as páginas](#)



O nascimento de Eduardo foi tão preparado que, lá por casa, ninguém estava à espera do terramoto que a sua chegada provocou.

«Sempre nos orgulhámos de ser um daqueles casais que falam de tudo. Portanto, mesmo antes de a Sara ficar grávida, abordámos expectativas, traçámos cenários e lemos livros, muitos livros. Sabíamos que não ia ser fácil, mas...», conta João, para deixar a mulher interromper, com um sorriso: «Agora sabemos que fomos uns tolos. Quando se diz que os filhos mudam a nossa vida, mudam mesmo. Não é pieguice, nem exagero. É um facto.»

O que o informático e a designer gráfica sentiram na pele, há quatro anos, foi aquilo que os especialistas não se cansam de sublinhar: o nascimento do primeiro filho é um teste de peso à consistência de um casal e é fundamental

que este saiba disso. Só assim estará mais apto a lidar com a onda de choque.

Exagero? Quem já passou pela experiência garante que não. É que se a chegada de um bebé é sempre um momento envolto em amor, também é o início de um enorme desafio para o casal. Ou melhor, de vários, como explica Sara.

«Os primeiros meses são um inferno. Há as opiniões divergentes da mãe e do pai sobre como cuidar da criança; há os novos gastos financeiros; há o não se ter tempo para nada nem ninguém e, obviamente, há o não se ter paciência para o outro. O bebé toma conta de tudo e ele é a única coisa que vemos à frente.»

O marido ri-se e acrescenta: «É mesmo assim, uma coisa obsessiva. Tudo e todas as conversas giram em torno do recém-chegado.» E onde fica a antiga vida a dois? «Não fica», diz a designer gráfica, para rematar: «É como se fosse sugada por aquela criaturinha que dorme no berço.»

VESTIR UMA NOVA PELE

Para Catarina Rivero, psicóloga e terapeuta familiar, não é difícil explicar essa mudança estrutural na vida a dois.

«Se até então o casal estava concentrado na sua vida conjugal, a par dos respectivos percursos individuais, há agora uma nova configuração: as duas pessoas continuarão a viver a sua vida conjugal, as suas vidas pessoais e profissionais, com uma nova função - serão pai e mãe», diz, para adiantar que o grande desafio é exactamente o de não deixarem que esses novos papéis os dominem, submergindo por completo a ideia de casal, mas adaptá-lo à nova realidade.

É certo que um bebé nos braços fala mais alto, mas há que estar prevenido para a tumultuosa passagem da conjugalidade à parentalidade.

«Os elementos do casal irão deparar-se com uma nova imagem de si e do outro, irão experimentar emoções novas em qualidade e intensidade, sendo que este processo de transformação decorre de forma muito rápida e acompanhada de aprendizagens constantes na prestação dos cuidados ao bebé, com um sentido de responsabilidade muito grande a par de muitas incertezas», avisa Catarina Rivero. E acrescenta que a forma como é gerida a relação do casal com cada uma das famílias de origem poderá ser também um factor facilitador, ou não, desta nova fase de vida.

TURBILHÃO COM FRALDAS

«Por muito que nos preparemos, é difícil passar por tantas mudanças sem a cabeça rebentar», confessa Sara, para aprofundar: «De um momento para o outro, perdi a minha identidade e passei apenas a ser a mãe do Eduardo. Depois, não percebia para onde ia o nosso casamento, não tinha tempo para o João nem gostava que ele me tocasse, pois o meu corpo estava numa miséria. Além disso, estava sempre cansada e era difícil explicar o que tinha feito o dia inteiro para chegar a esse estado. O primeiro filho foi tão stressante que acho que só vou aproveitar o momento mágico da maternidade quando tiver o segundo.»

João concorda com a mulher, sobretudo quando recorda, agora com um sorriso, aquilo que designa como «o campeonato do dia de cão»: «Era uma maluquice, parecíamos loucos a discutir por miudezas.»

Sara explica: «Ele chegava a casa e mal se queixava do trabalho, eu saltava-lhe em cima, dizendo que eu é que estava cansada e por aí fora até ao berro final.»

No caso dos pais de Eduardo, não foi preciso muito tempo para perceberem que os confrontos verbais poderiam acabar mal.

Mas nem sempre é assim. A psicóloga Catarina Rivero cita pesquisas, realizadas pelo terapeuta de casal John Gottman, que demonstraram que, ao fim de um ano após o nascimento do primeiro filho, 70% das mulheres sentem uma grande insatisfação com o casamento.

Por outro lado, «a insatisfação dos maridos aparece mais tarde, como uma reacção à infelicidade da esposa», informa a terapeuta familiar.

Outras investigações foram mais longe nas suas descobertas, concluindo que, quando as relações são já fracas, podem deteriorar-se mais rapidamente após o nascimento de um filho do que em qualquer outra altura.

JUNTOS, MAS SEPARADOS

«Um dos maiores estudos conduzidos na América ao longo de sete anos chegou à conclusão de que as relações podem mudar de quatro formas básicas após o nascimento de um bebé», escreve Kate Figes, no livro *A Mulher e a Maternidade (Presença)*, continuando: «12-13% dos casais entrevistados achavam que as relações se deterioraram a tal ponto que corriam o risco de separação; 38% dos casais passaram por uma deterioração menos dramática, mas estavam mais distantes do que antes da gravidez; 30% dos casais conseguiram estabilizar e 19% dos casais conseguiram vencer as dificuldades e concluíram que a sua relação melhorara.»

Resultados que levam a autora britânica a comentar, fazendo uso da sua experiência como mãe de duas raparigas: «O que a maior parte de nós faz é colocar a nossa relação em suspenso por uns tempos até conseguirmos reunir energias para a consolidar.»

Uma estratégia que pode ser encarada como de fuga para a frente, pois, como escreve Kate Figes, ajuda o casal a ganhar tempo para chegar a uma nova forma de existência.

«Há a adaptação 'dele', a adaptação 'dela' e a adaptação 'deles', tudo a processar-se em simultâneo e o mais provavelmente de forma dessincronizada», refere.

PARTILHAR TUDO...

Se eles se queixam, sobretudo, da falta de interesse sexual das mães recém-nascidas - desconhecendo que a diminuição da libido é resultado não só das alterações corporais pós-parto como da influência da prolactina, a hormona encarregue de estimular a produção de leite materno e que reduz a lubrificação vaginal -, elas apontam armas para a falta de ajuda masculina nas tarefas mais elementares da nova vida familiar.

«Encher a máquina de lavar, preparar o leite em pó do bebé, mudar as fraldas ou preparar puré de cenoura não são tarefas difíceis - mas quando temos de as fazer dúzias de vezes por semana, começamos a contar», escreve Kate Figes, ecoando o sentimento de revolta de muitas mães acabadas de nascer.

Essa partilha de tarefas é, aliás, tão importante que a investigadora brasileira Clarissa Corrêa Menezes concluiu que a ajuda do pai é fundamental para manter o casal unido após o nascimento do primeiro filho.

Num estudo que realizou para a Universidade Federal do Rio Grande do Sul e no qual acompanhou cinco casais desde a gestação até ao segundo ano do bebé, a terapeuta familiar atestou que o casal que se sentiu mais realizado foi aquele em que o pai participou activamente em todos os cuidados com o bebé. E, note-se, no qual houve também mais diálogo.

Funcionar em equipa é, de facto, fundamental quando se fala em vida conjugal e mais ainda quando surge o primeiro filho.

Isso mesmo é sublinhado pela psicóloga Catarina Rivero. «Agora, mais do que nunca, os elementos do casal irão beneficiar de viverem em função do 'nós' por oposição ao 'eu', de uma relação baseada na cooperação por oposição à competição», afirma, aconselhando: «A coesão e suporte mútuo no casal são facilitadores para ultrapassar o incontornável stress que irão experienciar. Para que a conjugalidade seja preservada, há que clarificar e ajustar expectativas, partilhar emoções e encontrar um reequilíbrio na relação, definindo limites e papéis, tendo em vista a evolução da família, procurando soluções e recursos para cada momento.»

... MAS COMEÇAR ANTES

Uma tarefa que não deve ficar adiada para depois do nascimento do primeiro filho, mas que deve ser iniciada aquando da gravidez para não surgirem decepções.

«Facilitará aos futuros pais partilharem as expectativas e anteciparem algumas situações», diz Catarina Rivero, deixando alguns exemplos àqueles que querem estar prontos para o primeiro recém-nascido: «O que esperam um do outro? Como irão lidar com as respectivas famílias de origem? Como pretendem gerir as tarefas? Em termos económicos vão necessitar de apoio exterior? A casa está preparada para receber crianças?»

Além de tentarem encontrar resposta para estas questões, os pais devem estar, segundo a terapeuta, alertados para outro aspecto: «É importante ter claro que o nascimento de um novo filho não satisfaz eventuais necessidades de resolver problemas conjugais.»

Sabendo disto e preparando-se como poucos, Sara e João não conseguiram, mesmo assim, escapar ao turbilhão do primeiro filho. «A vida muda mesmo. Primeiro, porque não voltamos a ser a mesma pessoa, depois porque não voltamos a ser o mesmo casal. Há que saber aceitar isso e encará-lo como algo positivo», diz Sara, olhando para um Eduardo que põe e tira o DVD do Ruca à velocidade da conversa dos crescidos. E acrescenta: «Afinal, ficamos mais ricos. Como pessoas, é óbvio, mas também enquanto casal que passou por um teste de fogo. Não dizem que o que não nos mata nos fortalece?»

No seu livro *A Mulher e a Maternidade*, Kate Figes vai no mesmo sentido e conclui: «A maior parte dos casais consegue absorver a mudança e enfrentá-la e sentir que as recompensas de ter um filho são em muito superiores aos custos. Os casais que conseguem concentrar-se no que os une e aprenderem a aceitar que o seu estilo de vida anterior à chegada do bebé nunca mais voltará, normalmente são mais felizes.» Está dado o recado, venha o bebé.

FAÇAM A DIFERENÇA

O primeiro filho poderá ter chegado, mas isso não deve ser motivo para esquecer a sua cara-metade. Como diz a psicóloga Catarina Rivero, o casal deverá preservar-se: «O par conjugal não deixa de o ser por se tornar também num par parental.»

Atente, pois, nestas dicas deixadas por esta terapeuta familiar e por outros especialistas em casal:

- Retirar algumas horas por semana ou mês para a vida conjugal é fundamental, seja para um jantar a dois, um passeio, uma ida ao cinema ou para a vida sexual. Nem que tenha de agendá-las para não as deixar escapar.
- O dia pode ser passado entre fraldas e biberões, mas quando se encontram ao final da tarde façam por ter alguns momentos de partilha. Observem-se, comentem o que estão a sentir com a mudança de vida, as dificuldades e os pontos mais surpreendentes de ter um bebé.
- Toquem-se. O stress de cuidar de um recém-nascido pode ser muito, mas não se esqueçam que um simples beijo ou um afago é muito significativo. Além de romântico, claro.
- Cuide de si. Tanto a mãe como o pai deverão lutar por conseguir manter, ou arranjar, uma actividade voltada para o seu próprio bem-estar. Pode ser uma sessão no ginásio, uma aula de yoga, uma partida de futebol ou uma massagem. O que interessa é que lhes permita desligar, relaxar e recarregar baterias.