



Clínica

Salvatore Meira

Medicina
Integrativa

Parto natural: como Miguel escolheu sua forma de vir ao mundo por Karina e Rogério, pais de Antonio, 5 anos e Miguel, 6 meses

“não está mais na mãe, deixou-a. E ainda respira por ela. É o instante em que o pássaro corre, asas abertas, e de súbito, apoiando-se no ar, voa” (...)
(Frederick Leboyer, em “Nascer sorrindo”)

Em primeiro lugar quero agradecer a oportunidade que o Adailton nos proporcionou de dividir com vocês a experiência de trazer Miguel ao mundo. Foi uma das experiências mais marcantes de nossas vidas e somos muito gratos por essa possibilidade. Na verdade acredito no que Adailton me disse uma vez há 6 anos, nem sei se ele se lembra disso. Ele me disse que no final das contas é o bebê quem escolhe a forma de vir ao mundo. E é disso que quero falar hoje. Da forma como Miguel escolheu vir ao mundo. E como nos preparamos para possibilitar esse milagre, porque todo nascimento é um verdadeiro milagre.

Eu gostaria de fazer um contraponto aqui, antes de contar a nossa experiência propriamente dita. Como já disse, acredito que é o bebê quem escolhe a forma de vir ao mundo, mas acredito também que é nossa responsabilidade preparar essa chegada. Há muito que se fazer para que isso aconteça, mas não está em nossas mãos decidir tudo, não está sob nosso controle. Perceber isso me ajudou a fazer o que era de minha responsabilidade e permitir que o resto fluísse.

Ler o “Parto ativo”, da Janet Balaskas, ajudou muito, não só pelas preciosas informações e exercícios, mas sobretudo porque possibilitou uma leitura do tipo de conduta que o obstetra que escolhi tomaria, principalmente porque foi ele quem traduziu o livro. Mais do que me preparar para este ou aquele tipo de parto eu me preparei para um parto ativo, pois entendia que aquele obstetra me respeitaria enquanto pessoa na condução do nascimento do meu filho. Isso para mim foi o mais importante. Mais do que desejar um parto natural, eu queria um parto humanizado, assistido por quem eu escolhera e confiava, onde eu pudesse ser respeitada na minha subjetividade e escolhas. E foi esse clima que percebi nos depoimentos dos partos conduzidos por ele e nas trocas nas consultas. Isso criou um ambiente de confiança que me deixou tranqüila. Mais do que um parto natural, eu esperava um ambiente tranqüilo onde eu pudesse ser eu mesma, e pudesse permitir o que meu corpo consentisse. Sabia que se eu pudesse ficar confiante e tranqüila, Miguel poderia escolher a forma mais rápida e viável de nascer, fosse de forma natural, normal, cesariana, cócoras, deitada... Enfim, não vim com grandes expectativas quanto ao tipo de parto. Eu me preparei para que ele pudesse ocorrer da forma mais natural possível, mas com toda a tecnologia possível caso fosse necessário, por isso a escolha de um hospital com um quarto de parto humanizado.

Esse contraponto faz muito sentido para mim principalmente quando comparo ao parto do meu primeiro filho. Foi um parto rápido, normal. Mas o clima do parto foi uma experiência desoladora, sob muitos aspectos. A forma como Antonio, meu primeiro filho, escolheu nascer não foi coroada por um ambiente acolhedor que respeitasse essa possibilidade. Um verdadeiro desperdício... Mas o parto do Miguel veio ressignificar esta primeira experiência. Em primeiro lugar pelo clima que o parto ocorreu. A forma como Miguel veio ao mundo foi um verdadeiro presente... Vamos a ele.

O parto

Falar do parto do deste bebê é falar da sua personalidade. Desde a gestação ele dava dicas do seu temperamento. Fazia-me descansar bastante, diminuir o ritmo, pedia a minha atenção. Colocou-me na cama por quase 3 semanas. Foi quando decidi fazer à mão as lembrancinhas da maternidade: anjinhos de pano. Estava escolhendo o nome, junto com o irmão mais velho e o pai. Não podia ser outro, era Miguel. Curti muito as aulas de Yoga buscando um contato mais profundo com aquele ser que crescia em meu ventre. E podia curtir com ele o relaxamento em casa ou as massagens na barriga, sozinha, com o irmãozinho, com o pai. E foi assim de mansinho que ele foi chegando. Dando sinais a cada dia que a hora ia chegar...

17/02/08. 38 semanas. Domingo de manhã. Saída do tampão. Fico ansiosa, acho que chegou a hora. Ligamos para Adailton, que fala que o nascimento deverá ser naquela semana, mas orienta “vida normal” e aguardar o curso dos acontecimentos. Pergunto se posso ir à piscina e com seu consentimento a família toda vai ao clube. Quero me despedir do barrigão, que curti durante 38 semanas e já sei o vazio que é gerado pelo nascimento. A gente tem que se preparar para essa separação. Gerar um filho é uma experiência muito marcante, uma presença que faz a gente cuidar do corpo como um santuário, pois abriga uma outra vida. O nascimento do bebê implica nessa separação, que é abrupta e deve ser cuidada. Então muita festa, muitos beijos, as últimas fotos...

18/02/08. Algumas contrações regulares, mas que cessam. Na consulta 2 cm de dilatação. Esperávamos o nascimento para aquela semana. À noite, admiro a lua crescente, muito linda. Sinto uma nostalgia e converso com Miguel, preparando-me para a perda da barriga e a chegada do meu pacotinho...

19/02/08. A pior crise de birra sem motivo aparente do primogênito, muito ambivalente com papai e mamãe. Sabia que o parto estava muito próximo...

23:00h - Contrações regulares a cada 10 min

24:00h - Tomo banho. Relaxo e a dor diminui, mas as contrações estão a cada 8



Clínica

Salvatore Meira

Medicina
Integrativa

minutos. Ligamos para Adailton e combinamos de ligar do hospital 1:00h - Chego Ao Vera Cruz e acho que é um falso trabalho de parto, pois estou sem sentir dor alguma. A médica plantonista me acha muito tranqüila para um trabalho de parto, mas no toque, ri e me diz: “Eh, mulher parideira! Você está com 7 cm de dilatação e a bolsa acaba de estourar!” Rogério liga para o Adailton. Fico apreensiva, com medo que não dê tempo da chegada do obstetra e aguardo ansiosa a subida do Rogério na sala de parto humanizado. É uma sala especial, com banheira e ducha para relaxamento e analgesia. A cama também é grande, mais espaçosa que as tradicionais. A médica é atenciosa, mas não aprecio suas condutas. Ela sugere que eu entre na banheira, mas sei que não é hora ainda e prefiro continuar caminhando e respirando. Me concentro, medito, rezo. Está tudo muito tranqüilo, só eu internada nessa ala. Mas o clima muda totalmente quando Adailton finalmente chega, liberando meu copo d água antes recusado e quebrando o gelo da equipe de enfermagem. Tenho que receber uma medicação pela veia, mas posso fazer isso sentada sobre meus joelhos e Rogério finalmente chega. Assim que me vejo livre do soro, Adailton sugere uma massagem nas costas. Depois posso deambular à vontade e continuo com os exercícios respiratórios. Faço respiração diafragmática de forma lenta e profunda. Um livro que me ajudou muito na gestação e no trabalho de parto foi “Quando o corpo consente”, um diário da primeira gestação e parto de Marie Bertherat, com observações e exercícios valiosos de sua mãe, Térèse Bertherat, terapeuta corporal e de sua parteira, Paule Brung. Além de ser delicioso de ler me ajudou muito a ter uma maior percepção das tensões do meu corpo e a obter um relaxamento profundo com movimentos simples, sutis, mas extremamente eficazes. Aprendi, por exemplo, que relaxando a boca, olhos, garganta eu também relaxava minha região sexual, o útero... Um exercício que faço durante boa parte do trabalho de parto foi inspirar lenta e profundamente e na expiração canalizar a saída de energia pela região genital, imaginando meu útero se abrindo. Mantenho também um contato estreito com meu bebê, conversando com ele, massageando minha barriga. Fecho os olhos, busco minha interiorização. Me concentro. Rezo. Medito. Tudo isso caminhando.

As contrações não são muito dolorosas até 8, 9 cm de dilatação. Quando começam a aumentar, Adailton ensina o Rogério a me fazer uma outra massagem nas costas, que é extremamente relaxante e confortadora. É muito bom sentir o toque de suas mãos e senti-lo compartilhando todos os momentos do trabalho de parto. Adailton deixa a sala à meia-luz e isso faz uma grande diferença.

Entro na banheira quando as contrações começam a ficar mais fortes. A água morna é extremamente reconfortante e me relaxa bastante, aliviando as contrações. Saio quando a água começa a ficar fria. O trabalho começa a ficar



Clínica

Salvatore Meira

Medicina
Integrativa

mais intenso, Adailton vai monitorando, acompanhando os batimentos cardíacos do bebê, faz alguns toques para ver a dilatação e a posição do bebê. Isso me deixa segura.

Quando as contrações ficam bem fortes, penso em pedir anestesia. Adailton sugere a ducha. A água quente batendo nas costas me acalma, mas sinto as contrações cada vez mais fortes e sinto que o bebê está vindo. A primeira dor de expulsão. Meu corpo me pede a posição de cócoras, estou num estado de consciência alterado, concentrada no meu mundo interno. Quando fecho os olhos estou só, eu e meu bebê, não percebo nada à minha volta. Um grito vêm do fundo da minha alma, um grito profundo e comprido. Sinto como se ele não fosse só meu, como se transcendesse a minha experiência pessoal daquele momento, é como um grito que me remetia a outras experiências, de outras mulheres que pariram da mesma forma há muito tempo. É como se meu corpo soubesse disso tudo e tudo o que eu fazia naquele momento era sentir e permitir que isso fosse expressado. Depois quando registrei o parto me lembrei do livro da Clarissa Pinkola Estès falando do arquétipo da mulher selvagem (Mulheres que correm com os lobos).

Escuto o Adailton falar algo com o Rogério sobre grito primal, mas isso é como se viesse de longe, de outro lugar. Sou conduzida à maca e Adailton posiciona o Rogério para me apoiar nas costas. Sento num banquinho especial, que me ajuda a me posicionar de cócoras. O trabalho de expulsão recomeça e o desespero toma conta de mim, como Adailton havia me prevenido momentos antes. Peço anestesia, acho que não vou agüentar, me arrependo... Fico com medo da dor. Peço ajuda. Adailton me diz: "Falta pouco. Você não está deixando seu filho nascer, deixe ele vir!"

De fato isso me ajuda muito. Estava com medo da dor, da separação, de perder minha barriga e meu contato íntimo com meu bebê. Me preparo para a próxima contração, respiro e faço força, outro grito vem do fundo da minha alma e desta vez deixo vir: "Vem Miguel!". São mais duas ou três contrações bem fortes e Miguel vem mesmo, tranquilo como ele só! É uma emoção difícil de descrever. Vejo meu filho nascer e participo de cada momento disso, eu e o Rogério, o pai. O momento do nascimento é um misto de dor e prazer, uma sensação de esvaziamento e realização, angústia, desespero e plenitude. A equipe, visivelmente emocionada, participou em torcida nos momentos finais: "Vamos Karina, força!". Foi muito especial ter todos ali vibrando comigo. Em vários momentos tive vontade de chorar.

O Rogério teve uma presença discreta e essencial, me apoiando e possibilitando ser eu mesma. Adailton criou o clima propício para tudo acontecer. Conduziu quando necessário, mas em nenhum momento foi invasivo, permitindo que eu parisse meu filho com total liberdade de escolha.

3:42h

E ele veio, solto, lindo. Chegou de mansinho, choro de leve, logo veio ao meu colo, nosso primeiro contato pele a pele, o cordão ainda pulsando. Ofereço o peito, ele se aconchega, mas não suga ainda. O Pediatra faz a primeira avaliação no meu colo! Estou exausta, alguém tira o banquinho, me apoio no Rogério, recebemos nosso pequenino. O Rogério é convidado a cortar o cordão. É o pai quem ajuda a fazer essa separação e transformá-la em um novo e saudável vínculo com o bebê. Adailton faz piadas e tira fotos o tempo todo. É uma festa.

Estou exausta, zonga com toda aquela emoção, mas realizada. Apesar de todo cansaço, estou disposta e consciente, em alguns minutos volto a conversar.

Foi um contraste ir à sala de parto tradicional fazer a sutura do períneo. Eu nem percebi quando o Adailton fez a ipisiotomia durante o parto, mas a mudança de sala alterou todos os meus sentidos. A sala de parto é fria, grande, iluminada, um choque. E a posição na maca ginecológica extremamente desconfortável. Foram os únicos momentos desagradáveis de todo o parto. Adailton solicitou cobertores e logo pude ir ao quarto descansar. Estava com o apetite de uma loba! Tudo por uma sopa da mamãe...

A experiência do parto do Miguel foi um presente para nós. Uma das experiências mais intensas e gratificantes de nossas vidas. Foi também um aprendizado. Aprender a confiar nos próprios instintos, na vida e deixar acontecer. O resultado foi um presente.

Miguel veio tranqüilo, ficou bem, depois mamou longamente no peito. No pós-parto fiquei bem disposta, alegre e bem humorada, tranqüila, preenchida e realizada pela experiência.

A surpresa foi o pós-parto do Rogério, o pai. Me senti mesmo uma índia. Eu estava inteira, bem disposta, e meu companheiro caído, com o semblante exausto, sono pesado, nem escutava as visitas da enfermagem de madrugada. Foi uma experiência marcante para os dois, enquanto casal e enquanto indivíduos únicos, repercutindo ainda hoje na nossa história em comum e nas nossas diferentes subjetividades.

Campinas, 22 de agosto de 2008



Clínica

Salvatore Meira

Medicina
Integrativa

Referências Bibliográficas

Balaskas, Janet. Parto ativo: guia prático para o parto natural. SP: Ground, 1993

Bertherat, Marie; Bertherat, Thérèse; Brung, Paule. Quando o corpo consente. SP: Martins Fontes, 1997

Estés, Clarissa Pinkola. Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. RJ: Rocco, 1994

Leboyer, Frédérick. Nascer sorrindo. SP: Brasiliense

