



Um parto na água aos 43 anos

Mônica de Lacerda Rocha (monica@cpqd.com.br)

Meu nome é Mônica, tenho 43 anos e 3 filhos: dois meninos e uma menina, nesta ordem. As três gestações foram tranqüilas, sempre com o apoio e participação do Daniel, o pai. Considero uma benção poder dizer que não aconteceu, ao longo delas, nenhum fato que nos marcasse física ou emocionalmente de forma negativa, apenas as inseguranças e apreensões típicas do período (embora diferentes entre si, pois cada gestação pode ser associada a inseguranças particulares) ou alguns sustos, que também não chegaram a deixar conseqüências classificáveis como "graves". Além disso, as medidas normalmente tomadas nos exames de pré-natal, tipo aumento de peso, pressão arterial, batimento cardíaco e posição do nenem, etc., sempre foram ótimas, dentro dos padrões estatísticos de normalidade, o que apontou, nos três casos, para um encaminhamento de parto normal.

O PRIMEIRO PARTO - normal mas catastrófico

Nosso filho mais velho, Caluã, nasceu em fevereiro de 84, no Hospital Irmãos Penteadado (antiga Santa Casa de Campinas). Este era o hospital para onde iam as gestantes do grupo de estudos da Unicamp conhecido como "Grupo do Parto de Cócoras". Pois é, durante a primeira gestação nós nos preparamos neste grupo que promovia, além das consultas de pré-natal mensais, duas sessões semanais de fisioterapia e cursos teóricos, com aulas dadas por médicos e enfermeiros do Hospital de Clínicas da Unicamp sobre gestação, parto e puericultura, incluindo técnicas de relaxamento.

Aquele período foi de grande importância para nós, inexperientes, morando longe das famílias, absolutamente ignorantes dos assuntos relacionados à gravidez. Na época, ainda em estágio experimental, apenas 4 obstetras (os únicos do grupo) faziam o parto de cócoras e nós éramos orientados para entrar em contato com um deles tão logo começassem os sinais de trabalho de parto.

A teoria, na prática, é bem outra e eu não me conhecia a ponto de saber que meu trabalho de parto seria rápido. Assim, Caluã nasceu de parto normal mas não deu para localizarmos nenhum dos quatro médicos. De certa forma, nos sentimos frustrados pois criamos uma expectativa em torno do parto: o Daniel não pode participar, apesar de toda preparação, o que me deixou nervosa. Naquele momento, já com 8 cm de dilatação (quando fui internada), as dores do parto, que eu vinha conseguindo controlar com relativa tranqüilidade através de exercícios respiratórios, foram amplificadas pelo meu descontrole emocional, em decorrência da situação nada favorável que se instalou naquele momento.

Ao ver que estava entrando sozinha para a sala de parto e ao me lembrar da imagem do Daniel na porta, do lado de fora, sem entender porque ele não poderia entrar, fiquei muito brava e pedi para tomar anestesia (peridural), achei que estava muito fragilizada pra segurar a barra sozinha. Acredito que a liberação de adrenalina deve ter sido tão intensa que, de alguma forma, fez com que o nenem engolisse mecônio e entrasse em sofrimento fetal. A obstetra optou, então, por um " fórceps de alívio " e em 5 minutos o apgar do bebê foi de "2" para "8" e para "10" - ele se recuperou super bem e super rapidamente, graças a Deus, sem seqüelas. A emoção de conhecer meu filho é inesquecível e eu me lembro que, segurando Caluã, uns 15 minutos após o parto, pedi para que o levassem para o Daniel conhecê-lo. Acho que fui convincente, pois atenderem meu pedido de pronto.

Apesar do alojamento conjunto já estar implantado, na noite em que Caluã nasceu a enfermaria estava lotada e tive que dormir numa sala de pré-parto, não podendo ficar junto de meu filho. Além disso, assumi um sério risco ao não tomar o antibiótico que me receitaram para evitar infecções. O resultado foi uma infecção muito incômoda, na primeira semana, que me obrigou, além de tomar antibiótico depois, a uma série de cuidados especiais, banhos de assento, etc.. De qualquer maneira, o resultado final valeu e vale a pena, as dores e circunstâncias diferentes das idealizadas são apenas história, e a maior graça aconteceu: nosso filho nasceu com saúde e minha recuperação foi relativamente tranqüila, apesar do desconforto inicial dos pontos, em grande parte causado por minha imprudência, em menor parte pelas bactérias.

Como o resultado final foi muito bom, compreendemos que nem sempre o idealizado é o melhor, não dá pra saber antecipadamente qual é "o bom".

SEGUNDO PARTO - normal

Quatro anos depois, fiquei grávida do Caiame. Novamente, participamos do grupo de cócoras da Unicamp requeitando as sessões de ginástica e o pré-natal - desta vez pulamos a parte das aulas teóricas! A experiência anterior foi muito rica e nos legou um grande aprendizado que pudemos colocar em prática: menos ansiedade, maior controle e conhecimento das sensações e sintomas de parto, maior tranquilidade.

E o resultado foi recompensador: Caiame nasceu de cócoras, na segunda força de expulsão, em janeiro de 88. O trabalho de parto foi mais rápido do que o primeiro, que já tinha sido rápido, mas eu estava no comando e, além disso, já havia sido implantada uma rotina no CAISM para que o médico de plantão realizasse o parto de cócoras se a gestante fosse do grupo. O Daniel participou ativamente, me dando uma "sacudidela" nas costas e um pedido de "calma", depois da primeira força que fiz para expulsão: "fui com tudo" mas o nenem não nasceu e eu comecei a perder o controle da situação. Foi o que bastou: sentir a presença dele, para me acalmar e juntar forças para tentar novamente...me lembro que pedi licença para dar um grito, um único grito.

Não sei de onde tirei tanta mesura e educação ao pedir licença para gritar, mas o grito foi realmente alto, agudíssimo. Quando a contração veio, soltei o agudo e me concentrei em levar a força para baixo: um nenem sadio nasceu escorregando! Desta vez o alojamento conjunto funcionou e a experiência de compartilhar uma enfermaria com outras mulheres e bebês foi muito rica e gratificante. Eu me sentia em estado de graça e foi muito legal estar perto de pessoas que viviam experiências semelhantes porém tão distintas. Desta vez, tomei obedientemente a dose de antibiótico receitada - aprendera a lição: com hospital não se "brinca", todo o cuidado é pouco!

TERCEIRO PARTO - A REDENÇÃO

Doze anos depois, quando já não pensava mais nesta possibilidade, aconteceu de novo... pensando que estava em menopausa precoce, custei a acreditar que uma "rapinha de tacho" estava a caminho! Então com 42 anos, os problemas desta vez foram minha racionalidade e, talvez, a era de acesso a muita informação. Eu tomei conhecimento das estatísticas, das curvas de risco de problemas de formação fetal em mulheres de minha idade e vivi alguns conflitos no início da gravidez, apesar de não haver casos do tipo em nossas famílias. Assim, resolvi fazer dois exames (translucência nugal e

cariótipo) cujos resultados me desencucaram: estava gerando um bebê de sexo feminino cromossômicamente normal. A partir daí, o passar dos dias foi relaxante, ainda que com toda a correria e estresse de nossos dias. Fora os grilos e uns ligeiros enjôos iniciais (por incrível que pareça, já que eu achava que enjôo em gravidez era uma questão psicológica - até então não o conhecera), a gestação transcorreu tranqüila como as outras, praticamente as mesmas medidas de aumento de peso, pressão, batimento cardíaco e crescimento do feto, etc. etc...

Já conhecia o médico há muitos anos, e o tinha escolhido como ginecologista e foi com ele que fiz o pré-natal. A preparação para o parto fiz com a terapeuta conhecedora na época do grupo do parto de cócoras, ao qual ela esteve ligada por muitos anos. Devo dizer que o trabalho dela foi muito legal e importante para a manutenção de meu equilíbrio. Física e emocionalmente, sentia-me muito bem: assim passaram-se as semanas de gestação. Trabalhei normalmente, inclusive viajando, cuidando da casa (outro inclusive: houve uma mudança de casa no final do primeiro trimestre da gravidez), da família, vivendo...

Sempre que tentava conversar sobre o parto, e o médico saía um pouco "pela tangente", alegando ser ainda cedo para tratarmos do assunto, embora ficasse implícito que o encaminhamento seria para um hospital pois, em função de minha idade, eu me enquadrava num grupo de risco. Eu argumentava que era bom conversarmos pois suspeitava que, seguindo a tendência dos partos anteriores, este deveria ser rápido, e foi quando, para minha surpresa, soube que, após 10 anos, a gravidez é considerada "primeira" novamente. Achei isso, no mínimo, curioso, espantoso mesmo...eu era uma "primigesta funcional".

Finalmente, por volta da 36ª semana, direcionamos a ocorrência do parto para um hospital privado. Embora lá não exista a prática de parto de cócoras, fiquei tranqüila por saber que, em caso de parto normal, poderia ficar na posição que eu achasse mais confortável para a expulsão do bebê. Conseguimos autorização para a participação do Daniel e eu fui ao local conhecer as instalações. Fiquei um pouco chateada ao saber que lá não havia um alojamento conjunto nem a infraestrutura para um parto de cócoras (cadeira especial, como a do HC, que eu já conhecia e aprovava) e/ou na água, sem falar que a idéia de hospital é um tanto assustadora para mim, pela possibilidade de infecção hospitalar. Além disso, hospital lembra doença e gravidez não é doença. A situação não era a ideal, embora a assistente social que me mostrou as instalações tenha sido bastante gentil,

esforçando-se para me deixar bem impressionada com o conforto do quarto... Infelizmente, nada disso me seduz, eu me perguntava "por que correr riscos desnecessários?"

Deixo claro que não sou uma "inimiga das cesarianas", se não fosse por uma eu não estaria aqui escrevendo este depoimento (em 1957 esta não era uma opção comum - às vezes a cirurgia é necessária, salvadora e, neste caso, bendita seja!!), mas a idéia de uma cesariana "desnecessária" sempre me assustou, desde a primeira gravidez, apesar de tentar, também sempre, me preparar para aceitar como providencial e bendita uma eventual intervenção cirúrgica. Fatores que realmente me seduzem: simplicidade e tranqüilidade do parto, aconchego de pessoas queridas, a proximidade delas. Por experiência própria compreendo como é importante pra mãe e pro bebê estarem juntos e como facilita o nascimento estar junto de quem, conosco, gerou com muito amor aquele serzinho...

UM PARTO NÃO HOSPITALAR?

Apesar das ressalvas, o plano estabelecido era entrar em contato com o médico tão logo começassem os sinais de trabalho de parto, deixar a sacola do hospital pronta, bem como a banheirinha para o bebê depois do parto... Bom, foi aí que a "virada" mais ou menos começou. Por volta da 37ª semana, o médico sugeriu que comprássemos uma "tummy tub", ou seja, uma banheira de bebê que lembra um balde, um útero estilizado. Independente de onde e como, concordamos que assim que a nenem nascesse seria onde ela tomaria seu primeiro banho, dado pelo Daniel.

Durante o retorno da 38ª semana, após as medidas rotineiras, que rotineiramente revelaram valores absolutamente normais, eu perguntei porque deveria pertencer a um grupo de risco que excluía a possibilidade de um parto em casa e/ou na água, por exemplo, já que os quadros clínicos meu e da nenem eram tão bons.

Para minha surpresa, a resposta foi que eu não era uma gestante de risco, ele me considerava apta a um possível parto na água, se nós quiséssemos tentar, da parte dele não via nenhum contra-indicação, apesar de não ser comum partos assim em mulheres acima de 40 anos (a marca "recorde", até então, estava em 42 anos). Confesso que como me havia sido dito, meses antes, que o parto seria em hospital, eu não pensava muito em opções alternativas. Porém achei a idéia muito atraente. Para termos uma noção melhor de como seria, fomos convidados, Daniel e eu, para uma sessão de

aromaterapia, quando travamos primeiro contato com a banheira, as instalações do quarto de pré-parto enfim, com o ambiente da onde nossa bebê iria nascer. Gostamos muito...

Desta forma, praticamente na última semana, decidimos que tentaríamos o parto na água. Uma semana depois os primeiros sintomas surgiram: perda do tampão mucoso e uma cólica menstrual leve...

O pré-parto começou numa tarde julina de sábado e, conversando por telefone, combinamos que tornaria a chamá-lo quando as contrações viessem na frequência de uma a cada 5 minutos. Por volta das 21:00 horas fomos para a clínica, para uma avaliação preliminar pois, "gata escaldada que me tornara", embora as contrações estivessem ainda espaçadas de uns 10-15 minutos, pensava que rapidamente as contrações poderiam vir rapidamente. Não foi o que aconteceu: eu estava com cerca de 1 a 2 cm de dilatação e a monitoração do batimento cardíaco do bebê detectou uma espécie de extra-sístole que jamais havia sido observada. Voltamos para casa e voltaríamos a chamar assim que o espaçamento entre contrações fosse de 5 minutos. Durante toda a noite, que passei acordada mas tranqüila, em paz, elas vieram de 10 em 10 minutos, às vezes um pouco menos... às 5:15 eu acordei o doutor, elas estavam na frequência especificada! Desta vez o exame mostrou uma dilatação de uns 5,5 cm e nenhuma anormalidade no batimento cardíaco da nenem foi observada: rumo à clínica!

Este processo todo foi muito legal. As dores das contrações eu consegui "gerenciar", com a ajuda dos que me apoiavam, como o Daniel, o médico e as pessoas que foram chegando: as enfermeiras, o pediatra, Adriano, e o clínico geral, Luiz S. Meira; além do uso de exercícios respiratórios, principalmente a respiração alongada com expiração em "AAAAaaaa..." grave, como num mantra. As respirações rápidas, do tipo "cachorrinho", eu já havia me condicionado para reservar mais para o final, pois se as usasse muito poderia ficar hiper ventilada. Mas para falar a verdade, quase não as usei, segui com o mantra, que aprendi naquela noite, pois foi o que me aliviava mais. A Lucía tinha ensinado um ponto de massagem nas costas que o Daniel acariciava quando as contrações vinham fortes. Mas voltando um pouco, desde a entrada ao consultório foi tudo muito legal, o sol estava se levantando e domingo é domingo, tem aquele arzinho de calma.

Ao ser perguntada qual era minha expectativa para o parto, se fazia muita questão de ser na água, respondi com sinceridade que não havia fantasiado

muito a este respeito (também, não tinha tido tempo!!!)... Mesmo em relação ao parto de cócoras, acho que com o Caiame superei a frustração de não ter tido o Caluã também desta maneira e, portanto, não fantasiava muito em ter um parto de cócoras. Meu desejo constante sempre foi o de que fosse da melhor maneira possível, de preferência natural, sem cirurgia, mas confesso que não especificava muito este "melhor possível", deixei a tarefa para os céus que nos protegem...

Já na clínica, o quarto de pré-parto também foi super aconchegante, com música suave, temperatura ambiente aquecida (aquele foi um dia frio de inverno) e muito, muito carinho ao meu redor. É preciso que se diga como são doces as auxiliares Alessandra e Priscila, muito atenciosas e, silenciosamente às vezes, porém não imperceptivelmente, doaram muita energia pra mim e pra Iara. Desta vez o trabalho de parto foi longo, pelo menos para meus padrões, e o mais estranho é que, depois que cheguei, a extra-sístole voltou a se manifestar. As contrações não evoluíam na velocidade que esperávamos e notei, pelo "entra e sai" discreto dos médicos, que eles se preocupavam com o batimento cardíaco da nenem. O Daniel e eu também, claro, apesar de não falarmos nada a respeito.

Enfim, as contrações deram uma evoluída e eu já estava com uns 8 cm de dilatação. Neste momento senti que fizemos, o médico e eu, um pacto silencioso: ficou decidido que a nenem nasceria mesmo na clínica, correríamos o risco. O Daniel me lembrou de usar uns truquinhos que tinha aprendido com a Lucía: acionar uns pontinhos de massagem que induzem contrações - até então eu deixara o processo entregue à natureza. O doutor também usou suas mandinguinhas, me ofereceu um chá pra me tranquilizar, enfim, acho que uns rezaram, cada um fez sua parte e a dilatação se completou rapidamente. Bom, a partir deste ponto foi na água...

FINALMENTE ENTRAR NA ÁGUA

Estar na água foi extremamente relaxante, principalmente com o aconchego do "colinho" do Daniel. Para a Iara nascer foram necessárias três forças de expulsão. Na primeira, eu gritei. Desta vez não pedi licença, não avisei, nem pensei, só me lembro de estar gritando como num ritual de preparação indígena, gritos agudos, primais. Antes da segunda, o obstetra me pediu concentração de energia no diafragma: para isso ele me chamou do quase transe em que os gritos tinham me colocado e foi o que bastou. Ao Daniel ele orientou que ajudasse empurrando a barriga. Aqui, cabe novamente

citar a importância dos dois braços amigos a quem dei as mãos: uma de cada lado, Alessandra e Priscila foram fundamentais para que eu não ficasse com o meu centro de força no pescoço.

O Daniel também fez um apoio nas costas que foi muito importante. A cabecinha da nenem começou a sair mas não saiu por completo. Eu estava cansada, cheguei a dizer que não ia conseguir e que gostaria de fazer cocô. Na verdade, embora todos me dissessem que esta sensação era ilusória, o que eu sentia era a nenem, acho que sentia ambas as coisas mesmo: a nenem e a vontade de fazer cocô...mas a primeira era meu tudo naquele momento e eu disse pra mim mesma, e para que todos ouvissem, que eu iria conseguir.

Pedi ajuda, ele respondeu que me ajudaria e resolveu fazer uma episiotomia. Ela foi ótima, não doeu, acreditem, e com a terceira força Lara nasceu, eram 10:29 da manhã. Ouvi o comentário que "era dupla circular de cordão" - uma possível explicação para a extra-sístole, principalmente porque, de lá pra cá, o batimento cardíaco da Lara não apresentou mais problemas, graças a Deus. Bom, no dia me pediram para descrever o que senti e respondi que o faria mais tarde, mas continuo com dificuldades para descrever emoções tão bonitas e fortes. É claro que me lembro de cada instante, poderia contar como foi legal segurar a Lara no colo, abraçá-la, dizer pra ela não chorar pois a dor já tinha passado, poderia lembrar que foi mais legal ainda quando o Daniel, com os olhos cheios de lágrimas, cortou o cordão que me unia fisicamente à nenenzinha. Ou então, descrever o primeiro banho da nenem dado pelo pai - que deleite ver a Lara toda relaxadinha na água... a primeira mamada... a sensação de ficar meio "grogue" após tantas horas de jejum, oxigenação (devida aos exercícios de respiração) e vigília... a primeira refeição, tão deliciosa, aquela canja de galinha com torradas e suco preparados pela "mamãe" (de fato pela Dna Aquiléa, a mãe dos médicos)... a luz e o estado de graça que todas mães conhecem...enfim, poderia escrever e escrever até cansar minhas mãos e a paciência do leitor, mas emoções profundas não cabem em palavras, embora com elas possamos expressar sentimentos de gratidão e alívio.

ENTREI PARA O GUINNESS

Surgiu o comentário depois, que a maioria dos obstetras teria optado por uma cesariana, diante da minha idade e dos sinais da circular de cordão. Graças a Deus tudo deu certo, a Lara nasceu com apgar de boa aluna, nota 9 evoluindo para 10 rapidamente. Além disso, o mais legal, principalmente

neste caso onde a história esteve perto de ser bem outra, por volta das 15:00 horas estávamos INDO PRA CASA! Sem antibióticos, sem questionamento se o alojamento era conjunto ou não, sem hospital. Em casa, o Caluã e o Caiame estavam ansiosos para conhecer a irmã, por quem se apaixonaram à primeira vista. Bom, sou suspeita para falar, mas a paixão é coletiva, estamos todos apaixonados pela nossa amiguinha. Posso dizer que entrei para o "Guinness Book" do médico, já que agora o recorde de idade da parturiente no parto na água está em 43 anos! Minha recuperação foi ótima e rápida, me sinto em forma.

Comentários à parte reservo para a equipe de pediatria presente ao parto (Adriano e uma pediatra, cujo nome esqueci, mas de cujas feições morenas e suaves lembro-me claramente) pela atenção antes, durante e depois do parto. A proposta de trabalho deles é muito interessante, representa uma volta ao simples: o médico que vai em casa e transmite tranquilidade. Na assistência em puericultura a Terezinha, enfermeira, foi eficiente, carinhosa e muito útil com as diquinhas que deu, principalmente em relação às mamadas e ao congelamento de meu leite para os meses em que voltar ao trabalho, vindo em casa três vezes.

Finalizando, espero que este relato seja útil a gestantes que gostam de escutar "causos" de partos felizes: graças a Deus e a mãos humanas profissionais, tenho três pra compartilhar. A todos desejo boa-sorte, muita calma, tranquilidade, pensamentos positivos e, como dizem em minha terra, "uma boa hora"!