

ÍNDICE

Introdução	15
1. Porque temos filhos?	17
Os primeiros 9-12 meses	21
Cada vez mais e melhor	22
O que diferencia um deus de um ser humano?	23
Os limites, esses nossos orientadores e «amigos»	26
«Faço parte da Natureza. E agora?»	27
A consciência ética e os seus dilemas	28
A consciência do Tempo e a perda da eternidade	28
O processo de envelhecimento celular	29
A resposta	30
O ADN que pulsa dentro de nós	32
Os filhos. Sempre eles	33
Ser pai... psicologicamente	34
 2. Das cavernas ao século XXI	 37
As sociedades de caçadores-recoletores	41
A passagem do nomadismo para a sedentarização — o Neolítico	41
O modelo do <i>pater familias</i>	42
Diálogos e sentimentos — ou a sua ausência	44
Religiões e revoluções. E o impacte da guerra	45
O polo de crescimento	47
Velhas e novas paternidades	51
A evolução dos Direitos	53
O movimento «mitopoético masculino»	55
A definição da masculinidade	58
Delinquência Juvenil e relações com a função paterna	65
Os metrossexuais	68
Amor paterno	69

3. Aspetos biológicos e emocionais da gravidez	73
A pré-conceção	75
Quanto tempo deveria durar a gestação humana?	77
Menarca, ovulação e ciclo menstrual	78
Espermatozoides	79
Conceção	80
Rapaz ou rapariga — a seleção de género	81
A descoberta... ou a confirmação	82
Data provável do parto	83
Indicadores físicos de gravidez.....	84
Atraso menstrual	85
Dores nos peitos	85
Enjoo	86
Algumas sugestões para ajudar a evitar os enjoos da gravidez	88
Alterações nos hábitos alimentares	89
Cuidado com alguns alimentos	90
Regras de ouro para uma alimentação saudável	91
Sonolência	92
Vontade de ir à casa de banho	94
Estrias e «aranhas» vasculares	95
Alterações na pigmentação da pele	96
Lapsos de memória	96
Alterações de humor	98
Tontura e fraqueza — alterações circulatórias	100
Cansaço e falta de forças	101
Alteração da <i>libido</i>	104
Gémeos	105
A Loba Capitolina e Leontina Albina	106
Tendência para ter gémeos?	107
E quando são gémeos	109
Quem é o mais velho?	110
Características da gravidez múltipla	110
Determinar o número de placentas	111
Controlo da gravidez gemelar	111

Síndrome de transfusão feto-fetal	111
Parto prematuro	112
Durante a gravidez	112
Possíveis complicações da gravidez de gémeos	113
Que evolução em Portugal?	113
Questões do dia a dia	114
Diferenciar	114
Aborto espontâneo	115
São fatores de risco para aborto espontâneo	119
Aborto de repetição	120
Atenção aos direitos!	122
Gravidez extrauterina ou ectópica	122
Suplementos desde o início da gravidez.....	123
Ácido fólico	123
Outras vitaminas	124
Ferro	124
Iodo	125
Magnésio	126
Flúor.....	127
Vacinas.....	127
Rubéola.....	127
Tétano.....	128
Hepatite B.....	128
Gripe	129
Papilomavírus.....	129
Saúde oral da grávida	130
Estamos grávidos. E agora?	131
4. Exames durante a gravidez	135
Consultas	137
Frequência das consultas	139
Conteúdo das consultas regulares	139
Tamanho do útero	140
Batimentos cardíacos	140

Últimas consultas	141
Avaliação da compatibilidade fetopélvica	141
Boletim de Saúde da Grávida	142
Consulta de osteopatia	142
Exames	143
No primeiro trimestre	143
No segundo trimestre	144
Teste de sensibilidade à glucose	144
No terceiro trimestre	145
Ecografias	145
Periodicidade	147
A translucência da nuca	149
Ecografia com sonda transvaginal	150
O que acontece no caso de deteção definitiva de uma anomalia?	150
Amniocentese	151
Biopsia das vilosidades coriônicas	154
Interrupção voluntária da gravidez (IVG) por motivos médicos	155
 5. Um pai grávido? ... e o que é que isso muda em nós?	 157
Os homens estão grávidos?	162
As consultas e o envolvimento do pai	166
Estar informado	166
Cumplicidade	167
Síndrome de Couvade	173
De homem a pai — um percurso	177
A relação com o próprio pai	178
A desorganização	182
Nostalgia, melancolia e depressão pós-parto	186
Os seis estádios da depressão pós-parto masculina	188
 6. O pai grávido — mês após mês...	 189
1.º Mês — Custa a acreditar	194
As primeiras semanas	195
É preciso fazer... e já!	197

2.º Mês — Já se começa a sentir alguma coisa	202
3.º Mês — Dizer?	205
4.º Mês — Ok. Admito!	210
5.º Mês — Um mês de muitos exames	214
Rapaz ou rapariga — saber ou não saber, eis a questão	216
É um rapaz quando	217
É uma rapariga quando	217
Nomes de bebés	219
«Pizza quatro estações»	222
6.º Mês — Respirar fundo	226
Poupar no supérfluo e no redundante. Aproveitar o que já há	229
Criopreservação de células estaminais	232
Mudança de voz	234
7.º Mês — De que é que eu me esqueci?	235
Os cursos de preparação para o nascimento	235
8.º Mês — Credo... Passou num instante!	239
A consulta pré-natal com o pediatra	241
9.º Mês — <i>Here comes the sun!</i>	242
Últimos retoques	247
Parar de trabalhar? Se sim, quando?	248
Escolha do local do parto	248
Parto prematuro	251
O parto prematuro é prejudicial ao bebé?	252
Os pormenores dos últimos minutos	253
As contrações «verdadeiras»	254
Resumo das principais questões, por trimestre	255
 7. Nascimento ou parto?	 257
Hospitais e profissionais	260
Os pais são as «estrelas do concerto»	260
Ser aquecido ou ser mantido quente?	261
Partenogénese ou «coisa feita a dois»?	261
As cesarianas com epidural — porque não a presença?	262
Nascer, mamar, ser aquecido nos braços da mãe, encontrar o abraço do pai	263

E ainda mais alguns pontos para reflexão	264
E ainda mais umas pequenas «coisinhas»	267
O trabalho de parto	269
Dilatação	269
Expulsão	270
E já cá «canta»	271
Visitas... uma espécie a «enxotar»	274
Coitado do bebé.....	277
Coitados dos irmãos	277
Política de <i>rotweiler</i>	277
Quando já há um irmão... ou mais	278
A comunicação invisível pré-natal	278
Ir ou não à maternidade	279
O regresso	280
Os presentes	281
As visitas	281
Mas afinal, o que representa um bebé?	281
A reposição da normalidade	283
O irmão do meio	283
Se por acaso for à maternidade	284
8. Alguns outros aspetos da gravidez	287
Sexualidade	289
Sexo após o parto	292
Algum mal-estar por assistir ao parto?	294
Viagens	295
Faz mal viajar?	296
Carro	297
Avião	298
Embarcações	299
Viajar para outros países	300
Outros conselhos	301
Atividade física	301
Nadar na gravidez	302

Higiene corporal e saúde oral	303
Medicamentos, consumos nocivos e gravidez	304
Medicamentos	304
Tabaco	305
Fumo passivo	308
Existem consultas de cessação tabágica	309
Decisões	310
Álcool	311
Mulheres e álcool	311
Os graves efeitos do álcool sobre o feto	312
Não é exagero dos médicos!	313
Respeito pelas potenciais vítimas	313
Drogas ilegais	314
Ações potenciais das diversas drogas	316
Radiações e radiografias	316
As linhas de alta tensão e a saúde	317
Infeções «especialmente importantes» na gravidez	320
Toxoplasmose	320
O que é a toxoplasmose?	320
O problema	320
Como se faz a infeção	321
É possível prevenir	323
Estreptococo B	323
Como é que o recém-nascido se infeta?	324
Que sintomas e qual a gravidade?	325
Consequências	325
É possível prevenir a esmagadora maioria dos casos	326
A decisão é das grávidas, mas têm de estar informadas	327
Rubéola	328
Varicela	330
Citomegalovírus	331
Sífilis	334
Outras infeções na gravidez	335
Infeção urinária	335

Vaginose bacteriana	336
Infeções por fungos	336
Prevenção	337
9. Direitos dos Pais	339
Durante a gravidez	344
No pós-parto	344
Subsídio de paternidade	345
Licença parental inicial	345
Licença exclusiva do pai	346
Licença exclusiva da mãe	346
Subsídio por licença parental	347
Abono de família	347
Incentivo à Natalidade e Reforço da Proteção Social	347
Subsídio para assistência na doença de descendentes menores ou portadores de deficiência	348
Rendimento Social de Inserção	348
Ajuda alimentar	349
Outros apoios	349
Adoção	349
Licença parental alargada	351
Licença para assistência à criança	351
Flexibilidade de horário para assistência à criança	352
Reinserção profissional após licença para assistência	352
Proteção em caso de despedimento de mãe/pai	352
Proteção em caso de não renovação do contrato da mãe	353
Dispensa diária para amamentação e aleitação	353
Faltas para deslocação à escola dos filhos	354
10. Pais e mães, mulheres e maridos	355
Como se pode um casal relacionar, e não como se deve relacionar	358
Outras áreas de conflito	359
Pais, mães, maridos, mulheres. Que papéis?	360
Epílogo	363

Introdução

Um filho é um ecrã onde revemos o nosso passado.

Um espelho onde se reflete o presente.

Uma janela por onde entrevemos o futuro.

Um filho é uma paixão, uma ternura, um sofrimento, uma angústia, uma esperança, um desafio, um problema, uma emoção, um prazer, uma alegria, um cansaço, um afeto, uma noite sem dormir, umas olheiras de todo o tamanho, uma luta de almofadas, uma forma de voltar a brincar com caricas e com legos, um ralhete porque não estudou o que devia, um ar aflito quando descobriu que a sua mentira mal-enjorcada foi descoberta, um sonho, uma realidade, uma festa no cabelo, um abraço com braços pequeninos, um aconchegar dos lençóis quando já dorme, o apagar o medo do papão, o acordar pela manhã (ou madrugada) cantando como um pardal, a visita da birra, um pouco de nós, um muito dele mesmo, a vontade de dizer que sim, a necessidade de dizer que não, um conflito de sentimentos que se resolve quando ele nos olha fixamente... e depois sorri, ou dá uma gargalhada e nos convida «para a dança».

Um filho é a nossa eternidade.

*Ao Pedro, meu Querido Filho primogénito, pai de duas filhas,
um Pai que teve a arte de saber estar grávido com gosto, prazer e emoção,
empenhado e comprometido, e que me mostrou, enquanto filho,
que há sentimentos que se transmitem de geração para geração.
A melhor homenagem que me podia fazer, também a mim, enquanto Pai.*

Cezaredas, 12 de fevereiro de 2013

1.

PORQUE TEMOS
FILHOS?

Porque temos filhos?

O meu primeiro filho nasceu em 1985 e alterou-se todo o meu paradigma. A partir desse momento, tudo tem que ver com o bem-estar dos meus filhos. Subitamente, a minha carreira passou para segundo plano.
Steven Spielberg (realizador)

Não creio haver necessidade mais premente na infância do que a proteção de um pai.
Sigmund Freud (psicólogo, «pai» da Psicanálise)

Muda-nos de forma maciça. Lentamente, vai limando as nossas partes mais desagradáveis e falhadas, transformando-nos, espero, em criaturas mais arredondadas. Não sei, ter um filho significa que passamos a olhar, inevitavelmente, para o futuro.
Damon Albarn (músico/vocalista dos Blur)

Colocada assim, a pergunta corre um pouco o risco de ser mal entendida, desde carente de pertinência como, até, se poder pensar que me estou a intrometer na vida privada das pessoas. Mas interpretemo-la da única forma possível, neste contexto, descodificando-a: porque é que o ser humano sente o desejo de ter filhos? «Para ter alguém a quem deixar os bens», dirão alguns; «Olha, é natural!», acrescentarão outros, «Sei lá, porque as pessoas gostam de bebés», exclamarão terceiros, ou poder-se-ão ouvir outras explicações como: «Por gosto», «Por gozo», «Porque é um desafio», «Porque a sociedade assim determina», «Porque nunca pensei na hipótese contrária», e tanto se podem encontrar algumas respostas plenas de altruísmo e de antevisão do futuro, como: «É preciso manter o tecido social e garantir que alguém nos

pagará as pensões», até um simples e sincero: «Olhe, não sei, nunca pensei nisso, nem é agora que me vou dar ao trabalho de pensar.»

Mas eu, que sou insistente, repito a pergunta: «Porque temos filhos?» Ou, rephraseando-a: «Desde quando começamos a pensar em ter filhos?» Aqui, a questão torna-se mais interessante, ou pelo menos com mais interessados em dar-lhe resposta.

Nas consultas pré-natais, pergunto aos casais quando é que, cada um em particular (e não, portanto, «em equipa»), creem ter começado a fantasiar filhos. Ouço as mais variadas respostas, mas é raro quem acerta. O que é comum, sim, é remeter, na melhor das hipóteses, para a adolescência; algumas pessoas, contudo, sobretudo mulheres, mas curiosamente cada vez mais homens, respondem um «não sei bem, mas acho que foi desde sempre», mas num ponto quase todos estão de acordo: as mulheres pensariam em filhos mais cedo do que os homens.

Todavia... nada de mais errado! Homens e mulheres começam a pensar em filhos ao mesmo tempo, e o que costumo dizer aos casais, quando se sentem desconfortáveis por ter «errado», é que têm desculpa por ter falhado a resposta neste «exame oral» (e não é por isso que deixarão de ir ao «exame prático» na maternidade), porque... não se podem recordar desse momento, dado que tudo acontece na idade da qual não nos lembramos de nada, a não ser quando o nosso inconsciente, através dos sonhos ou de certas vivências (a maior parte das vezes inexplicáveis para nós próprios), se encarrega de «soltar» um ou outro toque de aviso que, se não estivermos atentos ou não formos suficientemente conhecedores para os entender e explicar, cairá no vazio. É verdade. Tudo começa aos 18... meses. Meses. Não anos...

É muito perturbador (e traumático) o que se passa por volta dos 18 meses. São fenómenos, vivências, sentimentos e um «peso» tão grande que, com toda a sinceridade, custa a crer como é que sobrevivemos a esses tempos e ainda estamos aqui, a maioria de nós, pelo menos, razoavelmente estruturados e equilibrados! A dimensão do que se passa nessa idade, com uma história que vem de trás, é enorme, e estes fenómenos determinam muito do que é a nossa vida e a nossa pessoa. E se não nos recordamos de nada, se tudo ficou bem guardado, a sete chaves, na parte inconsciente da memória, é porque há uma forte razão para tal: se revivêssemos esses momentos, provavelmente quedar-nos-íamos perplexos, abismados, confusos, ambivalentes

e... até aterrorizados, com todos os sentimentos, alegrias, medos, fantasmas e afins que nos passariam pela cabeça. Aos 18 meses temos a noção de muita coisa que a um adulto, atualmente, poderia parecer esquisito. Se não, vejamos:

OS PRIMEIROS 9-12 MESES

A gestação do ser humano para estar, na altura do nascimento, tão maturo e preparado como os outros mamíferos nossos «colegas» de classe e enquadramento biológico deveria durar, como já escrevi atrás, entre 18 e 21 meses. Repito: não é gralha, ou seja, cerca de um ano mais do que a que realmente dura (e em alguns casos, como quando há prematuridade, até dura menos do que as 37-40 semanas que definem o «recém-nascido de termo»).

Nascemos, assim, impreparados e dependentes, e não fora a nossa inteligência — que nos permite uma capacidade adaptativa única, desde tomar o pequeno-almoço no Ártico e almoçar no Equador, ou andar a viajar pelo espaço, desafiando a gravidade, mergulhar em abismos oceânicos ou nas profundezas da Terra —, já não estaríamos aqui para contar esta história. Ter-nos-íamos extinto há milhões de anos.

Contudo, aqui estamos, melhor ou pior, porque à nossa extrema imaturidade responderam a sociedade, a família e os pais com medidas de proteção, desde assegurar a alimentação até ao aquecimento, à segurança, à aprendizagem das leis da vida, num percurso de autonomia a todos os títulos admirável.

Nos primeiros meses de vida, o bebé «desenrola-se», conforme acontece com a sua forma física, passando de uma forma larvar, fetal, enrolada, como estava no útero materno — nosso permanente símbolo de proteção e de segurança —, para uma forma mais esticada, endireitando a coluna e começando a dominar grupos musculares que têm os seus momentos-chave no segurar da cabeça, que permite a sua posição direita e o olhar nos vários sentidos, o sentar, através do domínio dos músculos do tronco, e, finalmente, a coordenação e força nos membros que faz com que o bebé procure agarrar e consiga agarrar objetos, e possa gatinhar, arrastar-se e, depois, andar.

Este percurso, desde o bebé «acabadinho de chegar», a quem tudo faz confusão e obriga a uma enorme descodificação e sistematização dos estímulos, com um intenso trabalho de arrumação cerebral e criação de «ficheiros e mais ficheiros» no computador cerebral, até ao bebé de 9-12 meses que já emite sons que correspondem a palavras expressas, que raciocina, que sente e sabe que existem sentimentos nele e nos outros (e manipula o que pode, se lhe derem espaço) e ainda adquire uma enorme atividade e poder tecnológicos (expressos na oponência do polegar e do indicador, que permite o início da tecnologia e o pegar e segurar em objetos cada vez mais pequenos), passando pelo começar a sorrir aos 2 meses, a comunicar e a desafiar os outros pelos 3-4 meses, a dosear a ousadia e o receio dos estranhos pelos 7-8 meses, corresponde a uma evolução enorme — o primeiro ano de vida, do ponto de vista da aprendizagem, aquisição de autonomia, desenvolvimento cognitivo, afirmação da identidade e da vontade, e tentativa de domínio, só tem paralelo, em qualidade e velocidade, na adolescência.

Com um ano, o bebé já está apto para fazer... aquilo que os outros mamíferos fazem uns dias depois de nascerem. Mas tanta evolução em tão pouco tempo é, realmente, «obra», e se, por um lado, há receio e medo, por outro, há um crescendo de autoconfiança e de sensação de poder.