

MANUAL DE OSTEOPATIA  
PEDIÁTRICA PARA PAIS

GONÇALO TRAFARIA

MANUAL DE OSTEOPATIA  
PEDIÁTRICA PARA PAIS

*Como cuidar do seu bebé  
desde os primeiros dias*

CONTRAPONTO.

# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b> .....	15
<b>PRÓLOGO</b> .....	17
<b>1. OSTEOPATIA PEDIÁTRICA, MUITO MAIS QUE UMA MODA</b>	19
Como procurar e escolher um osteopata pediátrico .....	22
O que esperar da consulta de osteopatia pediátrica? .....	24
Antes da consulta .....	24
Durante a consulta .....	24
Após a consulta .....	25
<b>2. A VIDA NO INTERIOR DO ÚTERO E O SEU IMPACTO</b>	
<b>NO BEBÉ</b> .....	27
A importância da atividade física na gravidez .....	27
Osteopatia na gravidez: como andam juntas .....	29
As emoções e a gravidez .....	32
A conexão com o bebê .....	35
<b>3. O NASCIMENTO</b> .....	41
As forças compressivas do nascimento .....	44
Parto com ventosa .....	45
Parto com fórceps .....	47
Parto por cesariana .....	50
<b>4. O RECÉM-NASCIDO</b> .....	55
Familiarizar-se com o recém-nascido .....	63
Estabelecer o vínculo mãe-bebé .....	63
Amamentar .....	65

Desafios da amamentação .....	66
<b>A importância do toque</b> .....	73
<b>Situações específicas</b> .....	77
Prematuridade .....	77
Gêmeos .....	79
<b>A posição do bebê para dormir</b> .....	81
Por que razão os bebês não devem dormir de barriga para baixo? .....	81
Regras essenciais para o <i>co-sleeping</i> .....	82
<b>A importância do tummy time</b> .....	85
<b>Sling ou marsúpio - qual a melhor forma de pegar, segurar e carregar o bebê?</b> .....	92
<b>5. O CHORO DO BEBÉ</b> .....	99
Os bebês choram, e isso é apenas uma parte de ser um bebê	99
A hora da bruxa: como sobreviver? .....	104
O som «shhhshhhshhh» para acalmar o bebê .....	112
<b>6. O SONO DO BEBÉ</b> .....	113
Recém-nascido (0 a 2 meses) .....	113
3 a 4 meses .....	114
5 a 6 meses .....	114
7 a 9 meses .....	114
10 a 12 meses .....	115
12 a 24 meses .....	116
<b>Regressão do sono</b> .....	118
O que pode causar a regressão do sono em bebês? .....	118
Como sobreviver a uma regressão do sono .....	119
<b>Resistência ao sono</b> .....	120
O ruído branco ( <i>white noise</i> ) .....	124
O <i>swaddle</i> .....	126
<b>7. O DESENVOLVIMENTO</b> .....	133
<b>Dos 0 aos 3 meses</b> .....	136
Sinais de alerta .....	137
Brinquedos e atividades .....	137
<b>Dos 3 aos 6 meses</b> .....	138
Sinais de alerta .....	140
Brinquedos e atividades .....	140
<b>Dos 6 aos 9 meses</b> .....	141
Sinais de alerta .....	144
Brinquedos e atividades .....	144

<b>Dos 9 aos 12 meses</b> .....	146
Sinais de alerta .....	148
Brinquedos e atividades .....	148
<b>Dos 12 aos 18 meses</b> .....	149
Sinais de alerta .....	151
Brinquedos e atividades .....	151
<b>Dos 18 aos 24 meses</b> .....	152
Sinais de alerta .....	153
Brinquedos e atividades .....	153
<b>A importância de não saltar etapas do desenvolvimento</b> ....	154
<b>«Saltos de desenvolvimento» e «picos de crescimento»</b> .....	155
<b>O que é, afinal, o movimento livre?</b> .....	158
<b>A importância da escolha do calçado</b> .....	160
<b>8. DESAFIOS OSTEOPÁTICOS</b> .....	165
<b>Torticolo muscular congénito</b> .....	166
<b>Assimetrias do crânio</b> .....	176
Os meus conselhos para prevenir as assimetrias do crânio do bebé .....	183
<b>Cólicas</b> .....	188
Haverá ajuda possível para um bebé que sofra de cólicas? ....	190
<b>Refluxo gastroesofágico</b> .....	197
<b>Obstipação</b> .....	208
Disquesia - o que é? .....	210
<b>Otites de repetição</b> .....	212
<b>9. O BEBÉ INTENSO</b> .....	217
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	231
<b>POSFÁCIO</b> .....	235
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	237
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	239

## ÍNDICE DE TÉCNICAS E EXERCÍCIOS

Técnica de melhoria do cefalohematoma e <i>caput succedaneum</i> .....	47
Técnica de melhoria da elasticidade dos tecidos na marca dos fórceps .....	49
Técnica de melhoria da mobilidade cervical após cesariana	52
Exercícios de mobilidade geral .....	56
Exercício de melhoria da mobilidade do pescoço em sucção .....	68
Massagem neurossensorial .....	75
Técnica Baby Whisperer para acalmar o bebé .....	109
Massagem para alívio do rompimento dos dentes .....	119
Técnica de escovagem das suturas cranianas .....	123
Técnica de relaxamento do centro do sono .....	124
Técnica do <i>swaddle</i> .....	127
Exercício de mobilidade e equilíbrio ao gatinhar .....	142
Posicionamento para brincar - <i>tummy time</i> .....	171
Rotação suave da cabeça .....	171
Inclinação suave da cabeça .....	172
Rotação ativa .....	172
Carregar o bebé .....	173
Técnica da carapaça de tartaruga .....	184
Técnica do interruptor .....	192
Técnica do pudim .....	193
Técnica dos 4 pontos .....	193
Técnica do envelope .....	193
Vaivém da pélvis .....	194
Posição de higiene natural do bebé .....	194
Posição no colo de braços .....	196

Vaivém do peito .....	204
Swing da coluna .....	205
Técnica da pomba .....	205
Relaxamento do tórax .....	206
Técnica da bicicleta .....	211
Técnica da pá .....	212
Técnica da bomba circulatória .....	215
Técnica para a tuba auditiva .....	216
Técnica da drenagem do ouvido .....	216

*Pode aceder a todos estes exercícios e técnicas através do link ou código QR abaixo, para consulta ou impressão.*

[https://www.contrapontoeditores.pt/content/livros/manual-de-osteopatia-pediatria-para-pais/tecnicas\\_bebes-naturalmente-saudaveis-v2.pdf](https://www.contrapontoeditores.pt/content/livros/manual-de-osteopatia-pediatria-para-pais/tecnicas_bebes-naturalmente-saudaveis-v2.pdf)



## 1. OSTEOPATIA PEDIÁTRICA, MUITO MAIS QUE UMA MODA

As pessoas perguntam-me muitas vezes em que medida os bebés e as crianças podem precisar de osteopatia. Afinal, os seus pequenos corpos são suficientemente flexíveis e muito menos atreídos a tensões e lesões quando comparados com os adultos. Não obstante, a osteopatia assume-se como uma excelente forma de ajudar os bebés a «relaxar» após o parto, em particular em casos de macrosomia (peso à nascença acima de 4000 gramas), partos gemelares, bebés que não assumiram a posição ou cujas mães possuam alguma condição que interfira direta ou indiretamente com o posicionamento do bebé, resultando assim num parto mais difícil, bem como os nascidos por cesariana.

**Mesmo nos casos em que o parto decorre de uma forma perfeitamente normal, o recém-nascido é naturalmente submetido a várias tensões no momento da expulsão,** tanto ao nível do crânio, como da coluna vertebral e dos membros. O crânio sofre o maior impacto, pois, além de suportar as contrações uterinas, tem de passar pela pélvis da mãe. Isto só é possível graças à sua elevada maleabilidade, que lhe permite deformar-se para conseguir passar no colo do útero. Estas diferentes pressões e compressões são de certa forma úteis e importantes para o bom desenvolvimento do próprio crânio do bebé. Porém, quando excessivas, podem provocar deformações que irão alterar o

funcionamento das estruturas que lhe estão associadas, algumas delas bastante importantes, como é o caso dos nervos que saem do crânio.

**Uma criança cujo corpo esteja sob uma tensão continuada irá lutar para que possa funcionar da melhor maneira possível.** Será pela osteopatia pediátrica que procuraremos libertar esta tensão, muitas vezes retida, e permitir, por exemplo, que o sistema linfático, vital para o desempenho ideal do sistema imunológico, funcione com mais eficácia. Com esta abordagem, iremos promover também o fluxo sanguíneo e nervoso saudável de e para uma determinada região, auxiliando novamente nos processos de cura e recuperação do bebé ou da criança.

**Assim, a osteopatia trabalha com o impulso natural do próprio corpo em direção à saúde e ao bem-estar.** Este é ainda mais forte nas crianças, fazendo com que respondam de forma bastante rápida ao tratamento osteopático.

O tratamento osteopático de manutenção, ou acompanhamento, torna-se essencial para ajudar as crianças à medida que os seus corpos passam por surtos de crescimento rápido, otimizando a sua capacidade adaptativa às adversidades do meio ambiente. Resolver tensões numa criança irá certamente ajudar a prevenir o desenvolvimento de problemas numa fase posterior ou na idade adulta.

Cada queda que sofremos, cada trauma que o nosso corpo experimenta é infalivelmente «lembrado» pelos nossos tecidos. Cabe ao corpo resolvê-lo da melhor maneira possível. Contudo, este poderá não ser capaz de o solucionar completamente e, por vezes, os vestígios, ou mesmo a reminiscência de uma tensão, ainda estarão presentes no corpo anos depois.

Por si só, uma tensão residual pode não ser suficientemente relevante para causar uma queixa. À medida que outras lesões vão ocorrendo e sendo parcialmente resolvidas, as tensões residuais vão-se acumulando no corpo. A partir de certa altura, o corpo pode chegar a um ponto em que é incapaz de neutralizar e

adaptar-se a todas estas tensões acumuladas, perdendo o seu ponto de equilíbrio.

As mãos treinadas de um osteopata poderão discernir estas tensões residuais e ajudar a resolvê-las antes que se tornem um problema. Não quero com isto defender a obrigatoriedade de uma criança receber tratamento de osteopatia pediátrica após cada queda, mas *check-ups* regulares ajudam a promover uma boa saúde geral e a prevenir problemas futuros.

A atuação da osteopatia em pediatria é feita por meio de técnicas de mobilidade muito precisas, específicas e suaves, bastante diferentes do tratamento para adultos. O nosso foco é a estrutura, o movimento e a sua função. Desta forma, conseguimos o equilíbrio das tensões nos diferentes tecidos (ossos, articulações, tendões, músculos, fásCIAS e órgãos) e, sobretudo, no sistema nervoso autónomo. Quando não tratadas, estas tensões podem provocar dor, ansiedade e stresse, que, no caso dos bebés, muitas vezes apenas se manifestam através do choro.

A formação superior em osteopatia, com especialização em pediatria, garante ao osteopata pediátrico um conhecimento profundo da anatomia, fisiologia e biomecânica do corpo do bebé, assim como de todo o seu desenvolvimento sensório-motor, de forma a permitir-lhe avaliar o estado dos bebés e das crianças e identificar as razões físicas para um eventual atraso na sua evolução.

A osteopatia procura incentivar os ossos e tecidos moles a realinharem-se à medida que o bebé ou a criança cresce. Na nossa natureza, existe uma tendência natural para o bom crescimento e o osteopata estimula o corpo a recuperar a simetria sem rigidez associada.

Os bebés podem ser consultados desde os primeiros dias após o nascimento e, quanto mais precoce o tratamento, melhores serão os resultados. As alterações serão visíveis logo após a primeira sessão, em especial quando integrada numa abordagem global em que uma equipa multidisciplinar trabalha em sinergia para o bem-estar do bebé.

Agora que já lhe falei da pertinência da osteopatia pediátrica, decerto estará a pensar no próximo passo: procurar um osteopata pediátrico.

## COMO PROCURAR E ESCOLHER UM OSTEOPATA PEDIÁTRICO

Em Portugal, a osteopatia é regulamentada desde 2003, através da Lei n.º 45/2003, de 22 de agosto, garantindo, assim, uma melhor segurança para a população na procura de profissionais devidamente qualificados. Esta lei veio estabelecer o enquadramento da atividade e do exercício dos profissionais que praticam a osteopatia, tal como é definido pela Organização Mundial de Saúde. Por forma a ter a certeza da qualificação do profissional escolhido, poderá solicitar a apresentação da cédula emitida pela Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), entidade tutelada pelo Ministério da Saúde.

**SABIA QUE...?** Desde janeiro de 2017 que a osteopatia está isenta de IVA, fazendo parte da lista de despesas a serem apresentadas como despesa de saúde em sede de IRS.

Sendo a saúde dos filhos uma das principais preocupações dos pais, é importante escolher de forma criteriosa e atempada profissionais de saúde de confiança, de preferência ainda durante a gravidez. Nestas situações, o melhor é começar pelos seus amigos e familiares. Peça-lhes para lhe falarem das experiências que tiveram com o seu osteopata pediátrico, o que os fez optar por esse profissional e se este contacto ainda se mantém.

Se os seus amigos ou familiares não tiverem nenhuma recomendação, pergunte aos seus médicos, seja ao pediatra, obstetra ou profissional de medicina geral e familiar. Não tenha receio em perguntar. Eles estão lá para ajudá-lo e provavelmente terão

interesse em responder a quaisquer questões ou dúvidas que tenha sobre cuidados pediátricos.

Pode também fazer uma pesquisa na Internet. Não faltam *sites* e páginas nas redes sociais que oferecem avaliações, comentários e opiniões sobre diferentes serviços, incluindo osteopatia pediátrica. Poderá também procurar críticas e comentários em fóruns especificamente sobre o(s) profissional(is) que está a pensar consultar.

**CONSELHO:** Fuja de qualquer profissional que se oferece para curar a condição do seu filho em apenas uma sessão, ou que, em sentido contrário, pretende forçá-lo a adquirir pacotes de tratamento altamente dispendiosos para alcançar a tão almejada cura. Tenha em mente que o osteopata não faz milagres.

O objetivo do tratamento osteopático é ajudar o corpo a curar-se, pelo que não deve vê-lo como uma panaceia ou um substituto do tratamento/acompanhamento médico, mas sim como um complemento.

Assim, ao procurar um osteopata para tratar o seu filho, é necessário escolher um especializado em lidar com crianças ou, se estiver grávida ou o seu filho ainda for bebé, um profissional com experiência em trabalhar com bebés. Já em casos de crianças mais crescidas ou com necessidades especiais, deverá também procurar um osteopata que esteja familiarizado com a condição em causa.

Uma vez escolhido o profissional, avancemos para a consulta de osteopatia pediátrica.

## O QUE ESPERAR DA CONSULTA DE OSTEOPATIA PEDIÁTRICA?

### Antes da consulta

Tratando-se de crianças mais velhas, tente dar-lhes um lanche antes do tratamento. Em caso de um bebé pequeno, sintá-se à vontade para que possa ser alimentado durante a consulta. Sugiro também que traga brinquedos ou livros favoritos para o seu filho brincar e interagir em consulta. É importante também ter consigo as notas de alta e o Boletim Infantil (livro de registo de saúde do seu bebé), uma vez que é o meio de comunicação entre todos os profissionais que intervêm no seu bebé ou criança.

**CONSELHO:** Tente marcar a consulta para uma hora do dia em que o seu filho geralmente esteja acordado.

### Durante a consulta

Na primeira consulta, o osteopata pediátrico irá recolher todo o histórico detalhado face ao motivo de consulta, por forma a entender quaisquer problemas que o seu bebé ou criança esteja a enfrentar. Irá recolher também informações importantes sobre a gravidez, o parto e a saúde geral do bebé ou da criança.

Em seguida, e já sem roupa, será realizado um exame ao seu bebé ou criança. Com base na idade do seu filho, e mediante uma palpação altamente sensitiva e cuidada, o profissional avaliará movimentos passivos e ativos específicos, a funcionalidade estrutural e visceral, reflexos e tónus muscular. Todos os passos e conclusões desse exame serão relatados aos pais, juntamente com uma explicação sobre a abordagem terapêutica e quais os resultados esperados.

Se se tratar de um bebé pequeno, o osteopata pediátrico agirá sempre com gestos suaves, por forma a mantê-lo aconchegado,

quando possível com as extremidades fletidas (semelhante à posição fetal), falando numa voz calma para reduzir eventuais fontes de stress provocadas pelo ambiente. Para os pais, um bom truque é levar o bebé à consulta sem fome.

No caso de bebés entre os 8 e os 18 meses, quase todos manifestam reação ao estranho e ansiedade da separação, pelo que é importante manter os pais o mais próximo possível, como garantia de proteção e segurança para o bebé. Nestas idades, a avaliação e o tratamento podem muitas vezes ser feitos ao colo de um dos pais, permitindo inclusivamente ao bebé manter consigo um objeto de referência (bonequinho, brinquedo, manta, fralda ou outro), de modo a garantir-lhe alguma estabilidade entre ambientes.

A calma dos pais e a sua associação terapêutica com o profissional são essenciais. Pais ansiosos agravam a ansiedade dos filhos, uma vez que estes a detetam facilmente. Mantenha a calma e transmite uma atitude positiva para ajudar a tranquilizar a criança. Costumo pedir aos pais que me tratem pelo nome próprio, para que a criança perceba que sou próximo deles, conhecido da família, de modo a tornar a consulta muito mais serena.

### **Após a consulta**

É comum que os bebés/as crianças durmam bem após o tratamento. Ocasionalmente, poderá surgir um período de inquietação que pode durar de 24 a 48 horas, que designamos por crise terapêutica, em que o corpo experimenta um outro estado de equilíbrio face aos ajustes que foram realizados.

Na maioria das situações haverá necessidade de continuidade dos cuidados em casa, pelo que o profissional também lhe poderá fornecer alguns conselhos e exercícios para realizar em casa.

Existem algumas condições clínicas que justificam uma intervenção ou abordagem interdisciplinar, pelo que poderá dar-se o caso de o profissional entender ser necessário encaminhar o seu filho para outra(s) especialidade(s).



## 2. A VIDA NO INTERIOR DO ÚTERO E O SEU IMPACTO NO BEBÉ

Para aquelas que estão a ler este livro durante a gravidez, muitos parabéns! A viagem só agora começou e estou convicto de que este livro irá tornar a maternidade mais leve.

Embora a perspectiva da chegada de um filho daqui a uns meses seja emocionante, entendo que também seja desafiador e assustador saber o que irá mantê-la e ao seu bebé seguros e conectados ainda antes do nascimento.

### **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ**

A gravidez é uma experiência única e poderosa em que diversas mudanças musculoesqueléticas, hormonais e emocionais ocorrem no corpo da mulher num espaço de tempo relativamente curto. Ao longo da gravidez ocorrem adaptações progressivas de forma a permitir o desenvolvimento do bebé, entre elas ligamentos que se tornam mais laxos e alterações nas curvas da coluna, que fazem com que a postura geral da mulher também se vá modificando. À medida que o bebé cresce, o centro de gravidade avança gradualmente, provocando um stresse mecânico no corpo com repercussões ao nível da coluna da futura mãe. Todas estas mudanças irão aumentar a pressão nos músculos, articulações e ligamentos da coluna vertebral. Face a todas estas alterações, não posso deixar

de abordar os benefícios do exercício e do tratamento osteopático durante a gravidez.

Por me ter dedicado durante muitos anos à osteopatia gestacional, acredito no poder do movimento e no impacto positivo que a atividade tem sobre o seu bem-estar. **O exercício físico durante a gravidez poderá:**

- ajudar a reduzir a hipertensão arterial;
- preparar o seu corpo para se adaptar melhor às mudanças e ajudá-la a manter um peso saudável durante e após a gravidez;
- diminuir o risco de problemas circulatórios relacionados com varizes e edemas (inchaços) nos tornozelos, pés e mãos, bem como dores nas costas;
- reforçar a sua condição física e a qualidade de sono;
- melhorar o humor e o bem-estar geral, deixando-a menos triste e ansiosa;
- diminuir o risco de pré-eclâmpsia e de muito baixo peso do bebé ao nascer;
- preparar o seu corpo para o parto, aumentando a probabilidade de poder ter um parto natural e/ou menos demorado, além de uma recuperação mais fácil.

**SABIA QUE...?** Estudos efetuados em grávidas que realizaram pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante 3 ou mais dias da semana demonstraram uma diminuição da probabilidade de estas virem a desenvolver algumas condições (diabetes *mellitus* gestacional, pré-eclâmpsia e hipertensão arterial gestacional), quando comparado com nenhuma atividade física. Fazer mais atividade física (frequência, duração ou volume) ao longo da semana foi associado a maiores benefícios; no entanto, a atividade física abaixo dessas recomendações também trouxe alguns benefícios, pelo que qualquer exercício físico, por pouco que seja, é sempre melhor do que nenhum. Devemos, contudo, admitir como exceções as grávidas que têm alguma contra-indicação, o que deverá sempre ser discutido com o obstetra.

### ? PERGUNTA FREQUENTE

*Sexo durante a gravidez pode fazer mal ou magoar o bebê?*

O sexo só será proibido se o médico encontrar alguma contra-indicação; caso contrário, pode e deve manter a sua atividade sexual. É comum o pai ter receio de magoar o bebê durante a relação sexual. Que fique bem esclarecido que o sexo não magoa o bebê, uma vez que este está bem protegido no útero, pela bolsa e pelo líquido amniótico. Além de aumentar o fluxo sanguíneo na região da pélvis, aumenta a oxigenação fetal, as endorfinas produzidas trazem a sensação de bem-estar também ao bebê e ajudam na preparação para o parto.

## OSTEOPATIA NA GRAVIDEZ: COMO ANDAM JUNTAS

Lamentavelmente, algumas mulheres são informadas de que as dores que sentem durante a gravidez são normais e que fazem parte da sua condição naquele período. **A verdade é que muitas dessas queixas não só podem como devem ser aliviadas.** A gravidez é um processo natural numa determinada fase da vida da mulher que por si só gera inevitavelmente desconforto, em especial nas últimas semanas, contudo, devido ao estilo de vida moderno e às vezes agitado, com longos períodos passados em frente a um computador ou sentados numa cadeira, com horários apertados ou perante um stresse permanente, estas dores podem facilmente escalar.

**Os sintomas mais comuns** pelos quais as mulheres grávidas procuram tratamento osteopático **são dores nas costas e bacia, refluxo e fadiga geral**, que podem ocorrer em qualquer momento da gravidez. É neste período que o corpo da mulher, principalmente a bacia e a coluna, deve ser capaz de acomodar o feto em pleno crescimento. Isso significa que qualquer parte do corpo que impeça esta adaptação facilmente gerará desconforto. Enquanto o corpo se conseguir adaptar, dificilmente surgirão queixas,

contudo, assim que este esgote a sua capacidade adaptativa, aparecerá um rol de sintomas.

O objetivo do tratamento osteopático durante a gravidez passa por restituir e equilibrar a mobilidade, especialmente da bacia e coluna, permitindo assim um ambiente adaptável para o desenvolvimento e crescimento do feto. Períodos prolongados na posição de sentado ou em pé condicionam a flexibilidade, levando a uma restrição do movimento nestas regiões. Na maioria das vezes, estas alterações são facilmente aliviadas e corrigidas com um tratamento bastante suave levado a cabo na consulta de osteopatia gestacional.

Esta abordagem envolve a mobilização e manipulação delicada das estruturas ósseas e dos tecidos moles (músculos, tendões e ligamentos), de modo a restaurar a sua liberdade de movimento e funcionalidade. Trata-se de um trabalho integral, do corpo como um todo, envolvendo técnicas de massagem ou alongamentos, bem como outras técnicas suaves usadas em áreas muito específicas para ajudar a melhorar o movimento, otimizando a liberdade de espaço para que o bebé possa mover-se e crescer em equilíbrio. Esta abordagem holística é o que torna a osteopatia diferente da fisioterapia, que se concentra na reabilitação de lesões de uma parte específica do corpo, ou da quiropraxia, que se foca principalmente na coluna vertebral.

**Os bebés movem-se muito no interior do útero, e é desejável que assim seja.** Neste sentido, o bebé deve experimentar diversos posicionamentos no interior da barriga da mãe e o normal é que tenha espaço para se mexer à vontade. No entanto, a verdade é que isso nem sempre acontece. A vida sedentária, passar muito tempo na mesma posição ou o excesso de repouso poderão condicionar a mobilidade do bebé no interior da barriga e impedi-lo de, na altura devida, se posicionar corretamente, o que irá sem dúvida dificultar o trabalho de parto. Por outro lado, à medida que ele cresce, haverá menos espaço para se movimentar dentro

da barriga e facilmente encontrará a sua posição preferida. A postura da mãe acaba por se adaptar para acomodar a posição do bebê e, se isso entrar em conflito com suas próprias necessidades posturais, poderá causar dores e desconfortos indevidos. Assim, é importante tentar ajudá-lo a mover-se para uma posição ideal, de modo a diminuir o incômodo da mãe e, ao mesmo tempo, facilitar o seu nascimento.

Quando se prepara para nascer, o bebê, geralmente, fica de cabeça para baixo e voltado para trás, para facilitar a sua passagem pelo canal de parto. Uma parte importante da preparação para o parto é garantir que a bacia da mãe tem uma boa mobilidade, de forma a permitir a passagem do bebê pelo canal de parto. Traumas ao nível dos ossos pélvicos, cóccix ou sacro em qualquer momento da sua vida poderão causar um aumento da tensão nos músculos, ligamentos e ossos da bacia. Esta situação facilmente limitará a capacidade destas estruturas de se adaptarem ao trabalho de parto.

**Serão fatores de risco** quanto à diminuição de espaço no interior do útero e que podem condicionar a liberdade de movimentos e o desenvolvimento do bebê:

- gravidez múltipla;
- presença de miomas uterinos;
- cirurgias prévias;
- redução do líquido amniótico (oligoâmnio);
- dores com posturas antiálgicas mantidas (postura adotada para aliviar a dor).

As situações acima descritas podem limitar a liberdade de movimentos do bebê, condicionando-o a manter a mesma postura por muito tempo, sendo uma das principais causas para moldagens cranianas e corporais no bebê, predisposição para torcicolo muscular congénito e assimetria craniana, como iremos ver mais adiante.

Desta forma, é fundamental assegurar e potenciar a mobilidade do bebé no interior da barriga. Na maioria dos casos, o tratamento osteopático ajuda a garantir que a pelve e o útero se encontram corretamente equilibrados e alinhados, contribuindo para a resolução, ou atenuação, dos desconfortos causados pela posição do bebé e muitas vezes encorajando-o a assumir o posicionamento ideal. Como tal, o tratamento osteopático assume-se como extremamente eficaz na melhoria da função mecânica lombar e pélvica, aumentando a probabilidade de um trabalho de parto fácil e descomplicado.

**CONSELHO:** Quando o bebé já se encontra cefálico (de cabeça para baixo) no momento da ecografia morfológica, e se mantém na mesma posição nas semanas seguintes, é fundamental, diria mesmo obrigatório, que a mãe se mexa e adote um estilo de vida mais ativo, caso a situação clínica o permita. Posturas mantidas por muito tempo e um estilo de vida mais sedentário condicionarão a mobilidade do bebé e farão com que, naturalmente, procure outras posições ou que mantenha as posturas por muito tempo, aumentando o risco de moldagens por posicionamento.

## AS EMOÇÕES E A GRAVIDEZ

Durante a gestação a mulher torna-se mais emotiva. Independentemente das circunstâncias – se a gravidez é ou não desejada, se coincide com um momento ideal da vida da futura mãe ou nem por isso –, a gravidez não é inócua a nível emocional. É normal que a afetividade da mãe esteja em evidência, pois a mulher torna-se mais sensível, vulnerável e recetiva a todos os sentimentos, sejam eles positivos ou negativos.

O mundo emocional do feto é uma área de estudo intenso e bastante dinâmica. Cientificamente, sabemos que o bebé sente desde muito antes do nascimento. Por volta da 22.<sup>a</sup> semana de

gestação, o cérebro do feto experimenta alguns progressos que o tornam emocionalmente capaz de sentir, podendo mesmo ocorrer mudanças de humor. No útero, o bebê sente, ouve, vê, saboreia, responde e até aprende a relembrar. Acredita-se que será a partir desta altura que começamos a definir e a identificarmo-nos com aquilo de que gostamos mais e menos (tipos de vozes, músicas, movimentos, posições).

O doutor Thomas Verny, autor de *The Secret Life of the Unborn Child* (em português, *A Vida Secreta da Criança no Útero*) e psiquiatra especialista neste assunto, afirma que a criança que ainda não nasceu é um ser consciente, capaz de sentir, lembrar e que tudo o que acontece durante o período da gestação vai moldar e formar a sua personalidade, os seus impulsos e o modo como gera os seus pensamentos. Estudos mais recentes referem mesmo que a criança intrauterina será sensível a *nuances* emocionais excepcionalmente subtis, ao ponto de poder sentir e reagir não só a emoções amplas e indiferenciadas como o amor e o ódio, mas também a estados afetivos complexos, como a confusão e a incerteza. Desta forma, a regulação emocional no útero por parte do feto está forte e inseparavelmente ligada aos estados emocionais da mãe.

As emoções da grávida, nomeadamente as mais intensas, desencadeiam a libertação de diferentes substâncias químicas na sua corrente sanguínea, que em poucos segundos atravessam a placenta e atingem a circulação fetal. Isto significa que quaisquer alterações emocionais da mãe não só irão refletir-se nas emoções do bebê, como poderão ter efeitos prejudiciais na sua saúde, entre eles o risco de parto prematuro, baixo peso ao nascer, cólicas ou mesmo problemas de aprendizagem.

Assim, e por forma a potenciar a conexão mãe/pai-bebé, é importante que ambos comuniquem com o bebê, uma vez que a comunicação potencia o desenvolvimento do sistema nervoso de uma forma mais equilibrada e leva a que o bebê se sinta amado e desejado, premissas fundamentais para reforçar a sua autoestima.

«A mãe que fala com o seu bebé durante a gravidez, que canta e dança para ele, que massaja e acaricia a sua barriga, está a comunicar amor e afeto.»

THOMAS VERNY, psiquiatra dedicado à psicologia pré e perinatal

Acredito que a forma como o bebé se desenvolve no útero afetar a futura criança e, posteriormente, o adulto durante toda a vida. Um dos pilares em que se baseia esta afirmação é o estudo dos níveis de cortisol materno que são produzidos em resposta ao estado emocional e físico da mãe durante a gravidez. Se este nível de cortisol no fluxo sanguíneo da mulher grávida aumentar exponencialmente, passará para o bebé através da placenta. Ainda assim, esta fará o seu melhor para proteger o feto, desativando o cortisol materno no seu percurso pela placenta. A ciência mostra-nos que os níveis de cortisol estão diretamente relacionados com alterações na capacidade de aprendizagem durante a infância, em conjunto com outras dificuldades e transtornos psicoafetivos, sendo mesmo extensíveis à relação de apego entre a mãe e o seu bebé. Os estudos efetuados revelam que, quanto mais alto é o nível de cortisol no líquido amniótico em redor do bebé, mais baixo é o QI da futura criança, o que mostra que níveis elevados desta hormona afetam o cérebro em plena formação e, portanto, a capacidade de aprendizagem. A desregulação a este nível também pode ser uma das razões pelas quais bebés tendencialmente mais nervosos, inquietos e sem apetite têm, em associação, uma má digestão, dormem mal e choram muito. Voltaremos a este tema mais à frente.

Com tudo isto em mente, e agora que entendemos de que forma os bebés podem ser sujeitos ao (des)equilíbrio emocional da mãe, torna-se mais fácil perceber que a sua exposição a fatores irritáveis pode ser um ponto de partida para um cenário de uma hiperatividade subsequente ou problemas comportamentais (por exemplo, transtorno de défice de atenção e hiperatividade) no futuro. Em consultório verificamos que a ligação entre o stresse

emocional vivido por parte da mãe durante a gravidez se relaciona com o aumento da suscetibilidade a doenças típicas da infância, entre eles os problemas digestivos, otite média, ou mesmo bronquite em crianças de 1 a 3 anos, motivo pelo qual esta é, sem sombra de dúvidas, uma área a explorar em consulta, principalmente quando temos uma recorrência destes quadros clínicos.

Mas nem tudo é mau. Ainda que na maior parte das vezes as consequências do stresse materno sejam negativas, acredito que momentos de leve stresse durante a gravidez incentivarão também o desenvolvimento do feto. Ficar agitado, chateado ou confuso em resposta a um estímulo poderá ser porventura uma experiência desconfortável, mas que levará o bebê a mexer-se, pontapear, contorcer-se e, gradualmente, começar a conceber formas de se libertar da ansiedade e do stresse. Em suma, e de acordo com o que é desejável, começa a construir um conjunto de mecanismos de defesa primitivos para lidar com estas situações.

## **A CONEXÃO COM O BEBÉ**

Não é preciso esperar pelo nascimento do bebê para estabelecer uma relação com ele. A gravidez pode ser o momento perfeito para se começar a criar este vínculo tão especial.

Depois do nascimento, a ligação com o bebê, na maioria dos casos, ocorre naturalmente. Não há nada de difícil em abraçar, beijar e amar um filho para conhecê-lo. São instintos maternos que servirão de guia. De qualquer maneira, pode ser um desafio estabelecer um vínculo forte antes do nascimento. Contudo, há exercícios e atitudes que podem estimular a relação entre mãe e bebê durante a gravidez.

Entretanto, antes de falar sobre algumas formas de estabelecer esta relação durante a gravidez, há que perceber que tipo de experiências os bebês podem vivenciar no interior da barriga.

<b>SONS</b>	Por volta da 18. <sup>a</sup> semana de gravidez, o feto começará a ouvir os sons do corpo da mãe, como o batimento cardíaco e os ruídos do estômago. Com 26 semanas, poderá reagir a ruídos dentro e fora do corpo da mãe, podendo acalmar-se com o som da sua voz. O ruído externo que o bebé ouve dentro do útero é cerca de metade do volume que ouvimos. No entanto, mesmo estando no ambiente intrauterino, os bebés podem assustar-se e chorar, se expostos a um ruído alto repentino.
<b>VISÃO</b>	As retinas dos bebés desenvolvem-se na 20. <sup>a</sup> semana e, por volta da 22. <sup>a</sup> semana, abrem os olhos e podem ver a luz. No entanto, os olhos dos bebés continuam a desenvolver-se após o nascimento.
<b>SENSAÇÕES</b>	A partir das 18 semanas, os bebés gostam de dormir no útero enquanto a mãe está acordada, pois o seu movimento poderá embalar-los para dormir. Podem sentir dor às 22 semanas e, com 26 semanas, podem mover-se em resposta a uma mão que acaricia a barriga da mãe.
<b>LINGUAGEM</b>	Após as 32 semanas, o bebé pode começar a reconhecer alguns sons associados às vogais do seu idioma. Alguns estudos sugerem que o desenvolvimento da linguagem é muito precoce, podendo começar por esta altura, antes do nascimento.
<b>MEMÓRIA</b>	Além de se lembrarem de certos sons da linguagem da mãe, os bebés podem estabelecer associações a determinadas músicas tocadas para eles no útero.

### **Partilho agora iniciativas e exercícios que podem ajudar na formação de um vínculo com o bebé ainda antes do nascimento.**

**1. Cantar** – Os bebés adoram o som da voz da mãe, que os acalma. É uma vibração primária que eles conhecem. Cantar canções de embalar ou as músicas preferidas da mãe são algumas sugestões.

**2. Ouvir música** – Bebé e mãe podem ouvir bem alto uma canção, algo que permite desfrutarem juntos das vibrações. O ideal é que o bebé esteja exposto a diferentes géneros musicais.

**3. Dançar** – O movimento suave liberta endorfinas e é sem dúvida uma maneira perfeita de a mãe se relacionar com o bebé em pleno desenvolvimento. Quando uma mãe se sente bem, o bebé sentir-se-á dessa mesma maneira. Este caminho despreocupado para a felicidade é ideal para a conexão.

**4. Ler em voz alta** – Não será cedo para se começar a ler para o bebê. Aprenderá a amar os livros desde muito cedo e o som da voz da mãe vai acalmá-lo. Ler uma parte de um livro em voz alta todas as noites poderá acostumá-lo a uma rotina noturna. Se costuma ler durante o dia, comece a fazê-lo em voz alta, pois será ótimo para ele.

**5. Falar com o bebê** (o que deve ser feito num tom calmo e amoroso) – Ele reconhecerá rapidamente o som da voz da mãe. Chamar as pessoas pelo nome, conversar com o bebê e descrever ações e lugares são sugestões a ter em conta. Mais importante ainda: deve-se dizer «eu amo-te» com frequência.

**6. Chamar o bebê pelo nome** – Uma vez escolhido o nome para o bebê, pode-se chamá-lo pelo nome e apelido. O bebê consegue virar a cabeça ao som da voz da mãe mais rápido do que aquilo que se pensa, algo que se pode testar durante uma ecografia.

**7. Meditar** – Pode ser feito com as mãos apoiadas na barriga, para relaxar também o bebê. À medida que a mãe se foca neste vínculo, o bebê concentrar-se-á no batimento cardíaco, estabelecendo uma conexão com a mãe.

**8. Reservar tempo para a família** – Ambientar o bebê ao tempo de família, para que os sons e as vozes lhe sejam familiares. Ao se encorajar o pai, a família e os amigos a conversar com a barriga da mãe, potencia-se a relação que o bebê poderá desenvolver com os seus entes queridos depois de nascer.

**9. Fazer ioga ou exercício suave** – Tal como já disse anteriormente, são inúmeros os benefícios do exercício para a mãe, mas também para o bebê. Os movimentos da ioga pré-natal, alongamentos, caminhadas ou natação irão embalar o bebê e levá-lo a dormir.

**10. Esfregar a barriga** – Acariciar a barriga com frequência enquanto se fala com o bebê. Esse momento pode acontecer quando a mãe aplicar o creme na barriga. Quando o bebê chutar, pode-se empurrá-lo gentilmente para trás. Já no último trimestre, empurrar suavemente o bebê ou esfregar a zona da

barriga onde ele deu um pontapé deve bastar para se obter uma resposta.

**11. Começar um diário de gravidez** – Começar a escrever um diário de gravidez e ler as anotações em voz alta para o bebé. Quando a gravidez terminar, decerto irão gostar de reler as anotações juntos.

**12. Criar uma pintura na barriga** – Encontrar alguém para pintar a barriga com tintas não tóxicas. Esta é uma forma divertida de estimular a relação.

**13. Fazer um molde da barriga** – Encontrar alguém para fazer um molde da barriga para ajudar a preservá-la após a gravidez.

**14. Fazer uma sessão fotográfica de maternidade** – Uma sessão de fotografias dedicada a esta fase é outra ótima maneira de a mãe se relacionar com o bebé durante a gravidez.

**15. Agendar momentos de relaxamento e *spa*** – Quer se escolha uma massagem pré-natal, tratamentos de osteopatia ou um banho relaxante na banheira, o bebé também se irá sentir relaxado. Tal como vimos anteriormente, o stresse é inimigo de uma gravidez saudável.

**16. Cheirar flores** – É uma excelente forma de ter um momento de fruição. Se, por um lado, os cheiros artificiais podem ser perigosos para si e para o bebé, as flores naturais iluminarão qualquer dia com perfume e cor.

**CONSELHO:** Os irmãos também poderão relacionar-se com o bebé ainda durante a gravidez. Ao se preparar um filho para a chegada do novo elemento da família, é possível ajudá-lo a relacionar-se com o bebé. Deve-se envolvê-lo em conversas sobre o bebé, ler histórias sobre a gravidez e bebês. Também se deve incentivar a que a criança toque na barriga da mãe. Os preparativos para o nascimento podem e devem envolver toda a família, seja na preparação do quarto ou na compra de roupinhas ou outros artigos.

**Sugestão:** Colocar uma obra de arte feita pelo irmão na parede do quarto do bebé.

**Uma nota muito importante para quem se prepara para ser mãe:** até agora temos falado de estratégias para se relacionar com o bebê, alimentar e cultivar esta ligação. No entanto, poderá descobrir que, em vez de estar animada com o nascimento do seu bebê, se sente stressada e confusa. Converse em casal, ou com alguém da sua confiança, sobre os seus sentimentos, esclarecendo todas as dúvidas com os profissionais que a estão a acompanhar. Faça por aumentar a sua rede de apoio e conheça outras grávidas, para poderem partilhar experiências. Cuide da sua saúde e bem-estar e certifique-se de que descansa e relaxa o suficiente.

A escolha atempada dos profissionais que a vão acompanhar até ao parto é fundamental. Munir-se de informação credível e formação (cursos e *workshops*, sendo criteriosa na escolha dos profissionais que os ministram) e preparar a chegada do bebê é fundamental. Tenha em mente que esta caminhada não tem de ser feita apenas pelo casal e, quando orientada por um ou mais profissionais, torna-se bem mais leve e descomplicada. **Uma gravidez relaxada, sem preocupações e positiva reduz o risco de parto prematuro e de complicações no trabalho de parto.**