



ESCOLA DA
EDUCAÇÃO POSITIVA

GRAVIDEZ. PARTO. PUERPÉRIO.

sob a visão da educação positiva

*Marcély Ramos Sampaio
Talita Martins Moretti*

GRAVIDEZ. PARTO. PUERPÉRIO.

sob a visão da educação positiva

“Cada gestante carrega em seu ventre a semente que contém infinitas possibilidades. Nutrir e adubar esse solo é essencial para a evolução da humanidade.”

Marcély Ramos Sampaio

*Marcély Ramos Sampaio
Talita Martins Moretti*

SUMÁRIO

Introdução	3
Gravidez	4
Parto	11
Puerpério	18
Conclusão	24
Sobre as autoras	25
Referências	26

Introdução

Querido leitor,

Este e-book foi carinhosamente pensado para gestantes, puérperas ou pessoas que tenham interesse em se preparar para uma futura gestação e para o nascimento e primeiros cuidados com o bebê de forma consciente. Pessoas que buscam expandir o olhar e o conhecimento sobre esse tema, se empoderar da sua capacidade natural de dar à luz através da conexão com a própria essência e natureza mamífera (da qual estamos desconectados).

Contém informações sobre o desenho original do ser humano, trazendo clareza da relevância da gestação, parto e puerpério, além da beleza e potência “escondidas” nessas etapas da vida. Vislumbra uma perspectiva ampliada através de inúmeros estudos e bases científicas que ancoram essa complexa e extraordinária fase; ousa ser bússola ao contribuir para a construção de um caminho mais fluido.

Ao abraçar essa oportunidade única, seguirá como chave para abrir portas para o desfrute de um relacionamento carinhoso, íntimo e prazeroso, colocando em evidência que experiências acalentadoras, vivenciadas ainda no útero e primeiros anos de vida, são capazes de nutrir o ser humano por toda a vida.

GRAVIDEZ

"A jornada da vida é descoberta quando estamos mergulhados no líquido amniótico de nossas mães."

Marcély Ramos Sampaio



Gravidez

Gravidez

O sentido de autoconsciência de seu bebê se manifesta muito antes, enquanto ele cresce dentro da bolsa de água de seu ventre. Tão logo sua percepção sensorial se desenvolve, ele percebe e, no interior do seu corpo, responde a sons, sensações, visões, sabores e cheiros sutis. As interpretações que você faz do mundo, são filtradas através de seu corpo para seu bebê ainda não nascido. Ele rapidamente aprende a associar as experiências dele com sentimentos e emoções e tem seus próprios prazeres e desconfortos. Ao longo dos nove meses, enquanto seu bebê está ligado a você como seu navio tênder, ele continuamente está acessando seu banco de dados do mundo. Seu bebê aprende a associar impulsos sensoriais a sentimentos, identifica aqueles que trazem nutrição e calor e aqueles que passam uma sensação tóxica. O aprendizado da vida claramente se inicia antes do nascimento, de acordo com Deepak Chopra em "Origens mágicas, vidas encantadas".

Novas evidências mostram que nós, seres humanos, somos construídos a partir do ambiente não só pelo DNA. Nosso primeiro ambiente é o útero - nossa primeira sala de aula sobre a vida. As primeiras experiências que vivemos nesse ambiente continuam influenciando nossos comportamentos na vida adulta, nossas atitudes, nossas percepções sobre o mundo, como iremos nos relacionar conosco e com as outras pessoas. A criança desde que entra em nosso ventre já está escrevendo a história dela. A consciência da mãe é de suma importância. Seus pensamentos, palavras, sentimentos, criam um campo vibracional e é nessa vibração em que o corpo do bebê é formado.

Segundo Sue Gerhardt, em Por que o amor é importante (2016), que reúne diversos estudos científicos relacionados à gestação, nossa relação com os filhos começa a se moldar desde a gravidez. Desacelerar e se conectar com o feto é necessário para começar a criar vínculo e manter os níveis de cortisol, o

hormônio do stress, controlados. Esse hormônio em nível elevado ou muito baixo é prejudicial ao bebê.

No ventre, o feto já começa a sentir o ambiente onde está se desenvolvendo e seu sistema nervoso capta essa informação através dos níveis de cortisol da mãe. Ele já começa a reconhecer a voz materna e vai se familiarizando aos ruídos corporais dela - é um estado de fusão total, que logo depois de nascer, trará conforto e sensação de segurança para o bebê.

A gravidez é um momento de muita preparação e empoderamento da mãe para conduzir o parto. É momento de se conectar com seus instintos mamíferos e com sua intuição. É momento de autoconhecimento, de reconhecimento e acolhimento da sua criança interior. De rever crenças familiares, culturais, sociais e questioná-las. Reconhecer crenças pessoais limitantes, entender de onde elas vêm e questionar se ainda fazem sentido, se elas geram padrões de comportamento disfuncionais que, através da consciência e da presença plena, podem aos poucos serem modificadas. É tempo de trabalhar os próprios traumas, entender e ressignificar a própria história, de mergulhar em si, sondar seus sentimentos, compreender-se, reencontrar suas fontes escondidas sob o barulho dessa vida moderna. Momento de conhecer as necessidades emocionais do bebê, de se preparar emocionalmente para atender tais necessidades.

Quanta coisa, não? Mas isso não é um checklist. O mais importante é reaprendermos a sentir. Somente quando entendemos o nosso mundo interior, temos a capacidade e a sensibilidade de nos conectarmos verdadeiramente com o filho que ora geramos.

A pergunta que fica é, como criar esse elo para viver essa sublime missão?

Nesse contexto, vários elementos entram em jogo: pensamentos, palavras, toque, música, dança, trocas afetivas...Esse é um caminho empírico, onde cada mulher, seguindo sua própria intuição e despertando sua criatividade, encontra a melhor maneira de construir esse elo.

Busque estratégias que facilitem e promovam para você e seu bebê esses momentos. Dedique algum tempo para escutar músicas que inspirem, assuma o compromisso consciente de escolher os estímulos capazes de somar na construção desse pequeno ser. Conversar, contar histórias, cantar, dançar...

Fomentar essa relação através do toque proporciona bem-estar, libera substâncias químicas que têm efeito relaxante. Estudos demonstram que mulheres grávidas que receberam massagens, ou que realizaram automassagem dormem melhor e têm níveis mais baixos de ansiedade e depressão. Conte com o auxílio de óleos essenciais e vegetais que promovam efeitos sutis diferentes e colaboram para o equilíbrio mente-corpo (óleo de coco, oliva, abacate). Nesses instantes, aproveite para ouvir uma boa música enquanto desfruta do estado de relaxamento. Experimente! Ouça as necessidades do seu corpo e esteja entregue ao momento.

Durante a gravidez, utilizar o sentido olfatório a seu favor também traz benefícios positivos. O olfato é um dos nossos sentidos mais primitivos e está intimamente associado à memória e à emoção. Alguns óleos essenciais podem ser usados para acalmar, confortar, revigorar seu sistema mente-corpo, tais como lavanda, camomila, gerânio, bergamota. Pode ser usado ao realizar um momento de silêncio, ou mantendo um pequeno frasco consigo para,

Gravidez

sempre que possível, se beneficiar das características terapêuticas deles.

Outra forma de harmonizar essa fase da vida é encontrar atividades que ajudem a centrar no momento presente e encontrar o silêncio. Quando a mãe dedica tempo para aquietar a mente, as mudanças fisiológicas que são invocadas através da meditação também são transmitidas ao bebê. A meditação ajuda a silenciar os diálogos internos para vivermos plenamente o momento presente. É uma grande chave no processo de expansão de consciência.

Atividades como yoga direcionada a gestante pode ser um presente para você e seu bebê que está por nascer, pois traz harmonia para mente-corpo, alivia tensões, traz flexibilidade e melhora o tônus muscular durante a gravidez.

Já em caso de uma gravidez não prevista ou até mesmo inesperada, é tempo de cultivar essa ligação. O ideal é que haja um trabalho para que se torne desejada, não só pela gestante, mas sim pelo casal. No decorrer da gravidez, o companheiro precisa estar no seu papel - ser para a mulher um parceiro com quem ela possa contar.

A gravidez é um momento excepcional. A mulher deve, dentro do possível, se proteger de tudo que possa desequilibrá-la e lhe fazer mal. A ela pertence o direito de se reservar, de saber que limites não ultrapassar, repousar quando necessário.



Deve também reconhecer seu poder alquimista através de recursos e ferramentas como meditação, yoga, música, caminhada, massagem ou automassagem, conexão com o divino que habita em cada um de nós, dentre tantas outras formas de se corrigir. É importante ressaltar que todos ao seu redor devem ajudá-la, apoiando-a. Nada é mais lindo, sagrado e sutil do que esta força de gerar e transformar uma vida.

É somente através da auto-observação, da busca constante pela ampliação da consciência que, com base na epigenética (estudo das alterações hereditárias dos organismos causadas pela modificação da expressão gênica gerada pela interação com o ambiente), temos a oportunidade de reescrever nossa história e desenhar um lindo roteiro para nosso bebê.

Pesquisas recentes e fascinantes sobre o assunto revelam a importância da influência positiva dos pais no desenvolvimento dos filhos: "Para o cérebro em crescimento de uma criança, o mundo social oferece experiências importantes que configuram a expressão dos genes que determinam como os neurônios se conectam para criar as redes neurais que dão origem à atividade mental", declara Daniel J. Siegel, no livro "A mente em desenvolvimento".

Ou seja, os bebês necessitam de um ambiente positivo para ativar os genes que tornam o cérebro saudável. Os pais continuam a agir como engenheiros genéticos, mesmo após o nascimento de seus filhos.

O resgate do nosso desenho original

Toda mulher nasce com a capacidade de parir, assim como podemos observar nos animais na natureza, onde o parto acontece com muita naturalidade, já que os animais não

possuem capacidade de racionalizar, como nós humanos.

Se pararmos para pensar, há menos de 100 anos, as mulheres davam à luz em suas casas, sozinhas, na companhia de uma parteira ou de outras mulheres. Naquela época, poucas mulheres trabalhavam fora de casa. Elas desempenhavam um papel de cuidado com suas famílias, um papel que exigia muita sensibilidade, estando assim mais conectadas com seu mundo interior. Por outro lado, essas mulheres não geravam renda, o que as tornava invisíveis e sem voz numa sociedade capitalista e patriarcal. Foi após a elaboração da Constituição de 1934, que as mulheres no Brasil adquiriram seus primeiros direitos trabalhistas e passaram a exercer atividades remuneradas. Essa luta, para ser vista com igual valor e dignidade, foi essencial e necessária, mas acabou desequilibrando o lado Yin (intuitivo, criativo, sensível, empático, acolhedor, cuidador, emocional), pois o movimento delas era Yang (expansão, ação, coragem, ímpeto, comunicação, performance).

Precisamos então resgatar nosso lado sensitivo que ficou adormecido, e isso não significa abrir mão do que conquistamos. A gravidez é uma oportunidade enorme de nos reaproximarmos do nosso mundo interior, o mundo do sentir. É na gestação que começamos a desenhar a relação com nossos filhos.

Mas se você que está lendo esse e-book já passou dessa fase de gravidez e não pôde vivê-la dessa forma, tranquilize-se, está tudo bem. Independente de como foi a gravidez, o puerpério é uma nova oportunidade de olhar para si e para a relação com a criança de forma diferente. Não importa a idade dos filhos e em que fase estiverem, sempre há tempo. O que importa é olhar para isso a partir do momento que fizer sentido para você.

PARTO.

“Você não pode ajudar ativamente uma mulher a dar à luz. Um processo involuntário não pode ser ajudado.”

Michel Odent



Parto

Quando nascemos, estamos totalmente conectados com nossa essência e essa conexão nos dá a força e a vitalidade que precisamos para lutar pelas nossas necessidades da forma que damos conta como bebês: chorando! Comumente, aos poucos, essa força vai sendo cerceada, reprimida e acaba nos limitando, até que chega a fase da adolescência.

A adolescência é considerada nosso segundo nascimento, pois é uma fase na qual voltamos a ser grandemente impulsionados pelo nosso ser essencial, com muita tenacidade e vigor. Já temos outros recursos para dar voz ao nosso ser essencial, mas ainda assim, muitas vezes continuamos sendo apagados.

E o parto, o nascimento de um filho, é considerado o nosso terceiro nascimento, pois é a partir dele, durante o puerpério, que voltamos a ter essa força, intensidade e entusiasmo. Aqui continuamos somando recursos e agora somos responsáveis por um ser humano vulnerável.

O parto, na perspectiva da educação positiva, é um momento sagrado que exige muita entrega, amor, intimidade e sensibilidade.

Antigamente o parto era um momento de muita intimidade para a mulher, no qual ela instintivamente e no seu tempo, conduzia todo o processo, sendo guiada pelos sinais do próprio corpo e por sua intuição.

Com o avanço da ciência, que foi se aprimorando no salvamento de vidas, técnicas foram sendo introduzidas nos partos com intuito de salvar bebês, e cada vez mais foram acontecendo interferências. Aos poucos os partos se distanciaram de sua essência original, onde a mulher era protagonista, e começaram a ser conduzidos pelos médicos, com diversas rupturas entre mãe e bebê durante todo o

processo e principalmente imediatamente após o nascimento, período tão importante para a formação do vínculo.

Neurofisiologia do nascimento

A incompreensão da fisiologia do parto está perceptível diariamente nas maternidades. Desde que a medicina moderna começou a controlar massivamente a gravidez e a intervenção nos partos, muitas marcas dolorosas são perceptíveis em mães e crianças recém-nascidas.

Já chegamos ao ponto de entender algumas correlações, mas não a causa e o efeito. O que dá para fazermos hoje é sublinhar a importância desse assunto.

Quando interrompemos o trabalho de parto, quais são as consequências ?

Existe uma fase de preparação do parto, preparação fisiológica do próprio corpo nos dias que precedem o trabalho de parto. Então quando fazemos uma cesárea antes do início do trabalho de parto, interrompemos essa preparação do corpo. Essas interferências culturais são muito novas. A socialização do parto também passa por medicalização. Muitas vezes essas mulheres passam pelo parto em estado de submissão, assustadas, perfuradas, cortadas, anestesiadas, em condições que não favorecem o estado de graça para receber um recém-nascido. Precisamos nos perguntar quais os possíveis efeitos a longo prazo, tanto para o bebê quanto para mãe. Cabe enfatizar que, caso seja necessária a cesárea, o ideal é esperar o trabalho de parto. Essa atitude é bem prudente para que o desencadeamento natural da neurofisiologia do parto aconteça.

Parto

Para parir, uma mulher precisa liberar uma série de hormônios, que são os regentes dessa orquestra. A questão crucial é perceber que todos se originam do cérebro. Podemos dizer que, quando uma mulher está em trabalho de parto, a parte mais ativa de seu corpo é o cérebro primitivo, aquelas estruturas muito antigas do nosso cérebro que compartilhamos com todos os outros mamíferos.

Na natureza, quando há perigo, uma mamífera lança na corrente sanguínea uma dose de adrenalina e procura um lugar seguro para parir. Quando há inibição desse hormônio durante o processo de parto, ela se origina em outra parte do cérebro, o neocórtex (a parte do cérebro que está tão altamente desenvolvida entre os seres humanos).

Essa redução da atividade do cérebro, do intelecto, é considerado o aspecto mais importante da fisiologia do parto na prática. Isso permite fazer síntese das necessidades essenciais da mulher que dá à luz, pois ela precisa estar abrigada de todos os estímulos do neocórtex.

No livro “Cientificação do amor”, Michel Odent traz que, quando se observa os antecedentes das pessoas que demonstram danos na capacidade de amar, seja essa capacidade para o amor por si mesmo ou pelos outros, parece que a capacidade para amar é determinada, em grande extensão, pelas experiências precoces, durante a vida fetal no período que cerca o nascimento.

O curto e crítico período de tempo após o nascimento direciona nossa capacidade de amar. Um período curto mas crucial, que nunca mais se repetirá. Estudos científicos feitos com mamíferos, demonstraram que as mães que ficam afastadas de seus bebês logo após o nascimento ficam mais agressivas, podendo até mesmo não reconhecer seus filhotes.

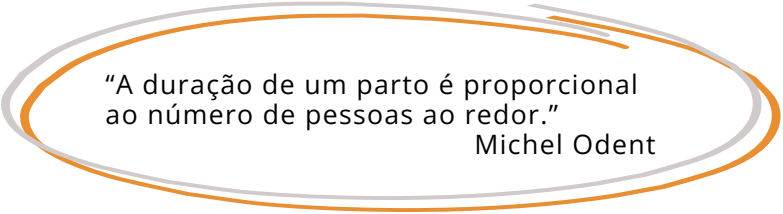
Então, o entendimento sobre os efeitos dessa interferência excessiva traz a ideia do protagonismo da mulher, como forma de ser mais respeitoso e causar menos rupturas entre mãe e bebê.

“Você não pode ajudar ativamente uma mulher a dar à luz. Um processo involuntário não pode ser ajudado”, afirma Michel Odent, sobre a importância do parto ser um processo intuitivo, do sentir de cada mulher, que quando recebe apoio externo é levada para o racional, levando-a à desconexão com os sinais de seu corpo e com o bebê.

O ambiente ideal para o momento do parto é um ambiente familiar, seguro, bem conhecido, acolhedor e escuro para que não haja sensação de ser observada, evitando distrações e racionalizações. A mulher para parir, assim como qualquer animal mamífero, precisa de um local seguro e acolhedor. É necessário um ambiente cheio de amor para que ela consiga produzir com muita entrega o hormônio ocitocina que conduzirá seu corpo instintivamente a realizar todo o trabalho para que o bebê nasça saudavelmente e em segurança.

A participação do parceiro deve ser considerada a partir do nível de intimidade entre o casal e, assim como para a gestante, é muito importante que haja um certo nível de consciência e autoconhecimento como preparação emocional.

Observar se o parceiro está confortável com a situação para que consiga contribuir com a sensação de segurança e foco no sentir. Esse estado de relaxamento é necessário para a produção da ocitocina, o hormônio do amor, tão precioso no momento do parto. Esse é um momento em que a ocitocina deve prevalecer no organismo da mãe e do bebê.



“A duração de um parto é proporcional
ao número de pessoas ao redor.”
Michel Odent

E de onde vem esse medo do parto, que cada vez mais faz pessoas escolherem um parto cirúrgico e antinatural quando nem há indicação médica para isso?

Vem da desconexão com nosso cérebro primitivo. Essa desconexão é moldada na infância, período em que mais estamos em contato com essa porção cerebral. Na infância, somos espontâneos e sensoriais. Sentimos o mundo externo, percebemos nossas necessidades através do nosso cérebro instintivo. Aprendemos a nos desconectar de nós mesmos e desse cérebro arcaico cada vez que, na relação com nossos cuidadores, somos cobrados de comportamentos incompatíveis com nossa fase de desenvolvimento; quando temos nossas reações emocionais podadas ou somos impedidos de expressá-las; nos sentimos inadequados ao buscarmos bem-estar; quando sofremos interferências em nossos ritmos biológicos, como amamentação e alimentação com hora e quantidade controlada por um adulto ao invés de guiada pela fome da criança; necessidade de sono não observada e respeitada, assim como necessidades de movimento e excreção cerceados. Esse impedimento de vivenciar as experiências do cérebro primitivo de forma plena na infância é o que gera a dificuldade de nos conectarmos com ele no parto e essa dissociação tem como consequência uma experiência ruim, de dor e mal-estar.

Porém, o parto é uma oportunidade de voltarmos a confiar no nosso cérebro instintivo, e isso não se conquista de uma

hora para a outra. Por isso a importância de iniciar esse processo desde a gestação, ou melhor ainda, antes da concepção para que esta também seja feita de forma consciente.

“A mãe e o bebê coordenam suas ações. Apenas não os incomode.” diz Michel Odent sobre as rupturas entre mãe e bebê a cada interferência externa, opiniões, sugestões não solicitadas.

Trazendo luz para outros aspectos que traduzem acolhimento e conforto para o bebê ao ser recebido assim que nasce, podemos pensar no corte imediato do cordão umbilical. Um cordão que, enquanto estiver pulsando, está ajudando o bebê a se adaptar progressivamente aos novos processos de seu corpo, como a respiração através dos pulmões. Uma vez que esse cordão é cortado enquanto ainda pulsa, a suavidade que ele proporcionaria a esse lindo processo se quebra e abruptamente o bebê precisa encher os pulmões, o que lhe causa dor.

Por que não esperar o cordão parar de pulsar?

São inúmeras as sensações produzidas durante o nascimento. É uma experiência sensorial tão incrível e vasta que mal podemos imaginar. É preciso sensibilidade para entender o processo na perspectiva desse ser que não se comunica verbalmente. São sutilezas que fazem muita diferença.



PUERPÉRIO.

*" A mãe e o bebê coordenam suas ações.
Apenas não os incomode."*

Michel Odent



Puerpério

Puerpério

O puerpério, na perspectiva da educação positiva, é um momento de recolhimento. É a oportunidade que cada situação incômoda e desafiadora na interação mãe-bebê representa como uma forma de revisitar nossa história através da fusão emocional com o bebê. A maternidade traz nossos gatilhos naturalmente. Dessa forma, é possível trazer luz aos traumas que ficaram no inconsciente, mas que deixaram marcas e sensações no nosso corpo e, a partir dessa tomada de consciência, curar essas feridas, acolhendo tanto nossa criança interior, como nossos filhos. Escolher como lidar com os desafios fora do piloto automático, com presença e considerando as necessidades deles para encontrar caminhos que atendam a todos. Lembrando que a prioridade é aquele ser - tão vulnerável - que não tem outro recurso para suprir suas necessidades além de contar com um cuidador sensível e responsivo.

A fusão emocional é o fenômeno que acontece entre mãe-bebê no momento do nascimento e é a forma pela qual somos capazes de sentir as necessidades do bebê para poder atendê-las milimetricamente. A autora Laura Gutman em seu livro "Maternidade e o encontro com a própria sombra", usa uma metáfora para explicar essa fusão. Segundo ela, é como se mãe e bebê estivessem mergulhados numa piscina emocional. Se a água está quente para o bebê, a mãe será capaz de sentir e tomar as ações necessárias para ajustar essa temperatura a fim de trazer o bebê de volta para o bem-estar. Porém, é difícil se manter numa piscina com águas em temperaturas desagradáveis, que nos trazem gatilhos de traumas vividos. Então o que acontece com frequência é que a mãe sai da piscina, se desconectando desse mundo emocional e o bebê, que é pura emoção e não tem outros recursos ainda, não consegue fazer o mesmo e fica lá sozinho.

Se pudermos sustentar esse incômodo com presença e entrega, podemos olhar para essas feridas do passado e

conscientemente validar o que nos aconteceu. Acolher nossa criança interior para curar essas feridas, entregando ao filho o que não pudemos receber.

Para que possamos nutrir outro ser emocionalmente, precisamos estar nutridos. O cuidar de uma criança inicia-se quando cuidamos de nós mesmos, ainda que não possamos atender imediatamente nossas necessidades, já que a prioridade é atender às necessidades do bebê, precisamos encontrar momentos para o autocuidado dentro da nossa rotina. Para isso é essencial que tenhamos uma rede de apoio confiável e não julgadora.

Se compararmos a outros mamíferos, que nascem com a capacidade de se locomover até o seio materno, os bebês humanos nascem muito prematuros. Por terem o cérebro mais desenvolvido e assim, uma cabeça maior, nascem aos nove meses, para que seja possível passar pelo canal vaginal. Porém precisam de outros nove meses para adquirir essa capacidade de locomoção, período chamado de exterogestação, já que eles só nascem com os instintos básicos de sobrevivência, que são o choro e a sucção. O choro evidencia os desconfortos, sensações de mal-estar, medos e necessidade de voltar ao equilíbrio. Já a sucção tem o papel de garantir a sobrevivência física e emocional. É um período em que o bebê necessita estar em contato constante com a mãe, como se ainda estivesse no ventre, onde recebia alimentação constante, regulação térmica, sensação de movimento, proteção, onde escutava todos os ruídos corporais da mãe - se sentia um só com ela. Para que isso aconteça de forma saudável, devemos acompanhar os ritmos biológicos (alimentação, sono, excreção e movimento) sem expectativas e comparações. É preciso confiar na natureza de cada criança, acolhendo os desafios que apareçam em cada etapa do desenvolvimento, com sensibilidade e empatia.

Para entender melhor as necessidades emocionais do bebê, precisamos falar de um tema de extrema importância: **Apego Seguro**. John Bowlby desenvolveu a teoria do apego, comprovando que o apego é inato no ser humano. Temos a necessidade de criar vínculos que principalmente o bebê, os procuram para sobreviver. Para estabelecer um bom vínculo, os cuidadores devem estar atentos a quatro necessidades básicas:

- **Proximidade** que é a intimidade emocional entre cuidador principal e bebê;
- **Previsibilidade** emocional que é forma com que esse cuidador se autorregula para lidar com as diversas situações na interação com o bebê;
- **Proteção** que é a promoção da sensação de segurança conseguida através da percepção do estado emocional do bebê e da tomada de atitudes correguladoras e protetivas;
- **Play (diversão)** que é a capacidade que o cuidador tem de se conectar e seguir a condução da criança na brincadeira espontânea com muita curiosidade e amorosidade.

Um grande aliado aqui é o autocuidado, a observação dos próprios estados emocionais e a autorregulação, observação do corpo que comunica suas necessidades e a capacidade de encontrar formas de supri-las.

Outra necessidade básica do ser humano, segundo Dr. Gabor Maté, é a autenticidade (capacidade de saber o que sentimos, de estarmos conectados com nossos corpos e sermos capazes de expressar e manifestar nossa essência em nossas atividades e relações).

Se na relação com o cuidador a criança sente que suas expressões emocionais desorganizam o emocional do cuidador, ou o incomodam, causando um afastamento afetivo, a criança aprende a recalcar suas emoções para

Puerpério

atender à expectativa dos cuidadores, pois, entre ser autêntica e ter o apego dos pais, sem o qual ela não sobrevive, ela vai inconscientemente optar pelo apego. E aos poucos, seu ser essencial que vibra no amor vai diminuindo, reduzindo-se ao pedaço dele que é aceito pelos cuidadores. Essa repressão de certas características e emoções gera um gasto energético muito grande e baixa a imunidade. Ao adoecer, o corpo comunica que é preciso resgatar a autenticidade e liberar emoções estagnadas.

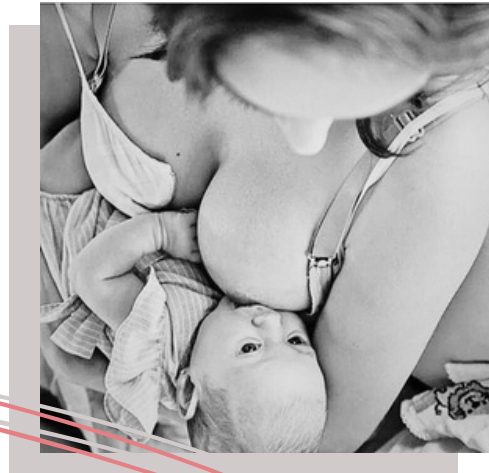
O puerpério é um momento de profunda transformação que, para que possa ser vivido com fluidez e suavidade, requer um alinhamento interno. Nessa fase, muitas mulheres não se sentem preparadas para abrir mão do mundo externo. A autocobrança de ter que dar conta de tudo e corresponder às expectativas de uma sociedade altamente frenética, pode tornar essa etapa ainda mais desafiadora, já que nesse novo contexto, é preciso desacelerar, aproveitando esse espaço de abertura da alma feminina. É momento de se redescobrir. Quando lutamos contra essa natureza instintiva, perdemos uma grande abertura cósmica.

A identidade da mulher é transformada com a chegada do filho. Esse é um processo profundo e acompanhado de muitas mudanças, momentos de instabilidade prolongada e que pode acarretar prejuízo nessa relação mãe-bebê. O puerpério é um tema visceral sobre o qual pouco se fala. Reconhecer essa complexa transição, compreender as oscilações, dar espaço para as sensações, investir em autocuidado e rede de apoio pode fazer toda diferença. O tesouro do puerpério mora aqui.

Outra mudança que precisa ser encarada é na relação e na dinâmica do casal. É uma fase de luto, de agradecer e dar adeus à fase que acabou e de abrir espaço para uma nova dinâmica familiar que, se aceita de coração aberto, fica mais fluido, entendendo que essas mudanças são naturais e não

Puerpério

são apenas físicas, mas também emocionais e até mesmo fisiológicas. A libido da mulher, que é para onde aponta sua sexualidade, vai do baixo-ventre na gestação para seios e braços no puerpério. A sexualidade da mulher se volta completamente para a construção do vínculo com o recém-nascido. Tudo isso deve ser compreendido para que o casal possa alinhar suas expectativas dentro dessa nova fase do relacionamento e trabalhar juntos: um com sua potência Yin, sentindo o mundo emocional e respondendo a ele, e o outro com sua potência Yang, mais resolutivo, dando apoio às questões práticas que surgem no dia a dia, em prol do bebê, e que dessa forma, num ambiente harmônico e saudável, tem melhores condições de se desenvolver, com mais saúde física e emocional.



Conclusão

Este trabalho é um gentil convite para uma jornada em busca de novos saberes. Uma ampliação do olhar e do sentir para tempos únicos - gravidez, parto e puerpério. Mergulho profundo, experimento possível, dentro da realidade de cada um, de aproximar-se ao máximo do desenho original do ser humano e da natureza mamífera, e assim alcançar, com reverência, uma vivência mais plena dessa sagrada experiência.

Abrace este convite, reconhecendo que tudo o que é necessário para nutrir a alma de um bebê que chega, é o amor. Quando essa alma é recebida envolvida nesse amor, ela encontra expressão criativa e autêntica. Mas se esse amor é condicional, ocorre um desequilíbrio, resultando em indivíduos feridos.

Assumir o compromisso de restaurar o equilíbrio em suas próprias vidas, construir e adubar uma atmosfera de amor, se faz imprescindível. Afinal, os bebês precisam de pais regulados para se regularem. Essa busca genuína na construção do vínculo, o estar aberto para viver essa relação simbiótica é de uma potência sem tamanho.

Esse movimento de entrega e confiança em cada etapa das quais aqui falamos, quando vivida com consciência, se reflete não só na vida do indivíduo, mas sim em toda a sociedade, tornando-se um grande passo na criação de um mundo onde a paz e harmonia com certeza estarão mais presentes.

Investir em parentalidade desde a concepção é o ideal. Nós, adultos, precisamos constantemente fazer esse trabalho através de estudos que nos direcionem a sermos mais assertivos. Por isso, aqui recomendamos algumas leituras que dão continuidade a esse nosso e-book.

<https://escoladaeducacaopositiva.com.br/e-books/>

SOBRE AS AUTORAS



Marcély Ramos Sampaio

Capixaba, casada, mãe de Yasmin, Marina e Théo.
Enfermeira/Terapeuta integrativa focada em gestação, nascimento e primeira infância.
Educadora pré-natal formada pela ANEP Brasil; Educadora Parental pós-graduada pela Escola da Educação Positiva, certificada em Apego Seguro pela API e em Adolescência pela EEP.
www.ventreportaldaluz.com.br
[@marcelysampaioterapeuta](https://www.instagram.com/marcelysampaioterapeuta)



Talita Martins Moretti

Paulistana, casada, mãe da Nicole e da Sofia.
Estilista de formação, apaixonada por Arte e Educação.
Educadora Parental pós-graduada pela Escola da Educação Positiva, certificada em Apego Seguro pela API e em Adolescência pela EEP.
[@parentalidadeintegral](https://www.instagram.com/parentalidadeintegral)

Referências

A sabedoria do trauma. Direção de Maurizio Benazzo Zaya Benazzo. Elenco: Gabor Maté, James Dotty, Russell Brand, Tim Ferriss. Apresentado por Science and Nonduality, 2021. Documentário (87 min). Disponível em: <https://thewisdomoftrauma.com/pt/>

BOWLBY, John. Apego e Perda: perda - tristeza e depressão. Tradução: Valtensir Dutra. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

CHOPRA, Deepak; **SIMON**, Davi; **ABRAMS**, Vicki. Origens Mágicas, vidas encantadas. Um guia holístico para a gravidez e o nascimento. Edição digital: maio, 2022.

GERHARDT, Sue. Por que o amor é importante: como o afeto molda o cérebro do bebê. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GUTMAN, Laura. Mulheres visíveis, mães invisíveis. 1ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

GUTMAN, Laura. A maternidade e o encontro com a própria sombra: o resgate do relacionamento entre mães e filhos. 1ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.

GUTMAN, Laura. Uma civilização centrada na criança: Como uma criação amorosa pode revolucionar o mundo. 1ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2021.

LEBOYER, Frédérick. Nascer sorrindo. 1ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1974.

LIPTON, Bruce H. A biologia da crença. O poder da consciência sobre a matéria e os milagres. 19ª ed. São Paulo: Butterfly, 2007.

MATÉ, Daniel; **MATÉ**, Gabor. O mito do normal: trauma, saúde e cura em um mundo doente. 1ª ed. Lisboa: Penguin Random House, 2023.

ODENT, Michel. Pode a humanidade sobreviver à medicina? Rio de Janeiro: Instituto Michel. Odent, 2016.

ODENT, Michel. A cientificação do amor. 1ª ed. São Paulo: Terceira Margem, 2000.

Referências

SIEGEL, Daniel J. A Mente em Desenvolvimento: Para uma neurobiologia de experiência interpessoal. 1ª ed. Lisboa: Instituto Piaget, 2004.

VAN DER KOLK, Bessel; **GARSCHAGEN**, Donaldson M. (Trad.). O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma. 1ª ed. Rio De Janeiro: Sextante, 2020.

VERNY, Thomas R.; **WEINTRAUB**, P. O Bebê do Amanhã: um novo paradigma para a criação dos filhos. 1ª ed. São Paulo: Barany, 2014.