

Por Ana Carolina Vale Campos Lisboa

Hoje resolvi escrever a história do meu primeiro parto, pois conversei com umas amigas, profissionais da saúde, que me disseram que eu era louca por ter tido Helena, minha primeira filha, de parto natural, ou seja, normal e sem anestesia, e este atestado de loucura me foi dado por muitas outras pessoas...

Escolhi a posição de cócoras para o parto, e a médica mais amável e competente que conheci, a Dra. Quésia, para orientar-me e cuidar de mim!!!

Também escolhi uma amável e tranquila pediatra, a Dra Soraya, para cuidar de Helena...



Ao meu marido, o Marcílio, para me sustentar, pois como disse, escolhi a posição de cócoras.

Além de sustentação física ele me deu sustentação emocional, me tranquilizando e fortalecendo para que eu acreditasse que seria capaz...

(Quando perguntei a ele se eu daria conta de um parto natural, sem pestanejar ele me disse, sim, você dá conta!)

A vinda de Helena, o meu parto, foi, com certeza, o momento mais maravilhoso que já experimentei.

Hoje, 83 dias após, lembro com saudades...

Engraçado, sinto saudades das contrações, da presença das pessoas queridas a minha volta, olhando com medo (minha mãe), com carinho (minha irmã), com respeito (meu marido), com certeza (minha médica)...

Mas, me deixa contar como tudo começou antes de finalizar com minhas impressões e sentimentos sobre este momento encantador.

Como sou uma faladeira de mão, (boca), cheia, tenho que apresentar a lógica de Carol.

Optar por um parto natural, como foi essa decisão?

Sempre sonhei em ter um filho, sempre sonhei em ser mãe... Queria que tudo fosse perfeito e **desejava ser a melhor mãe do mundo!!!!** Então, depois de 3 anos de casada, terminada minha formação profissional, decidimos, eu e meu marido, encomendar um bebê, foram 3 meses de investidas e pimba, fomos agraciados com um zigoto... E eu, fominha por estudos e informações que sou, comecei a estudar sobre gravidez e parto, nesse meio tempo comecei a receber e-mails da Dra. Quésia, muito amiga de uma das minhas melhores amigas (que a propósito, também estava grávida) sobre parto natural!!! (www.nucleobemnascer.com.br; <http://www.nucleobemnascer.blogspot.com>; www.amigasdoparto.com.br; www.fabricademovimento.com.br; <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u597422.shtml>; <http://www.youtube.com/watch?v=fs666wZZRrl>; <http://www.gentlebirthcenter.com/Links.htm>; entre outros...) Vídeos de partos em casas de parto, uma sequência de banheiras, cócoras, chuveiros, música, gemidos, força, carinho, sonho, transe, choro, milagre, nasceu...

Eu lia, assistia e pensava como isso deve doer, como pode o osso se movimentar tanto sem você morrer de dor, como pode algo tão grande, a cabeça, passar por algo tão estreito, o canal vaginal, sem rasgar tudo... E ao mesmo tempo, via aquelas mulheres do vídeo, sorrindo, sendo acarinhadas por seus



parceiros e esperando em um transe de prazer e dor a hora do nascimento de seus filhos... E pensava comigo, parto normal tudo bem, mas sem anestesia, por quê?

Estudando, lendo relatos de parto, descobri o porquê...

Porque a natureza é perfeita.

A concepção, o desenvolvimento do embrião, o parto, sempre aconteceram de maneira natural para as nossas avós, bisavós, etc... E elas sobreviveram e por isso estamos aqui, mas hoje, as diversas opções artificiais de viver a vida não permitem que muitas mulheres tenham filhos de parto normal, porque passa a ser automático a escolha por um parto controlado, com hora marcada e "sem dor", esse é o marketing dos obstetras, e essa é a opção de 90% das mulheres que conheço entre 25 e 35 anos.

Mas gente, como eu poderia optar por escolher a hora de Helena nascer? Não tenho como saber isso. Optar por não sentir dor em detrimento do estado alerta e saudável de minha filha? Como querer ser mãe (e a melhor do mundo) se não me permitia ser forte, corajosa, para deixar que Helena nascesse da maneira que ela saberia fazer, da maneira que a natureza, com sua forma perfeita, comandaria para que ela, para no momento certo, movimentar-se, desse cabeçadas e cansada, ela descansasse e na seqüência, contraia-se e esprema-se (e por isso estimule seu pulmão a agir no momento seguinte) e salte para o mundo, fora do útero e chore e respire pela primeira vez, por que isso foi comandado ao seu corpo pela natureza.

Como posso escolher não estar com controle do meu corpo, sem ou com dor, mas capaz de segurar minha filha no colo e abraçá-la enquanto ela chora assustada com as mudanças que está passando, sabendo que se assim o fizesse, em seguida, ao ser colocada em meus braços, e ao escutar minha voz, e sentir o calor do meu corpo, como num passe de mágica, interromperia o seu choro, e começaria a se acalmar, porque foi exatamente isso que aconteceu.

Por isso, escolhi sentir dor antes dela nascer, escolhi acreditar que daria conta, que seria mulher o suficiente para deixar a natureza abrir os ossos da minha pelve e Helena distender os músculos do meu canal de parto, escolhi sentir uma dor que me fizesse querer fazer força e empurrar Helena na hora certa e ajudá-la neste percurso apertado e desgastante, escolhi me sentir uma mulher real, tão capaz como a primeira mulher do mundo que deu a luz, tão capaz como uma mulher moderna, ciente de que não há melhor e mais perfeita condução, do que a condução da natureza, afinal foi através dela que chegamos à vida. Viva!

Decidi, terei um parto normal, mas claro, se a medicina me disser que eu e minha filha estamos bem em todos os aspectos, e até o dia 28 de novembro assim ela me disse. Neste dia, que eu seria madrinha de casamento de minha prima, um sábado, foi quando meu parto começou. Meu marido chegou de viagem, não nos víamos há um mês, estava ansiosa para que ele chegasse, pois era fundamental a sua presença no meu parto, estava com 36 semanas e 3 dias e às 15h horas deste dia o tampão saiu, não senti nada, vi quando fui ao banheiro. Peguei minha calcinha, e vi aquele catarro com uns feixes de sangue, exatamente como havia lido, mas como meu marido é médico fui atrás da confirmação dele, e assim ele o fez, era o tampão, ai, que emoção, o grande momento estava chegando e eu me sentia preparada! Com alguns minutos comeci a sentir contrações, indolores, mas estavam lá, ansiosa liguei para a minha médica, descrevi o que sentia e ela me disse, Carol arrume-se para o casamento, quando estiver com contrações rítmicas comecce a marcar o intervalo entre elas e quando chegar a 5 minutos de intervalo, me ligue.



Com essa informação, segui para o salão, entrei sem dor, às vezes ela vinha, minha barriga contraia, eu apresentava sensação de desconforto e todos no salão entravam em alvoroço, gente vai nascer aqui!!! Rsr, mas eu estava tranquila, não era a hora! Mas minha tranquilidade foi embora, quando tive que me levantar da cadeira onde fiquei sentada mais de uma hora, enquanto a cabeleireira fazia meu penteado, que ficou lindo por sinal!!! Rsr. Enfim, não conseguia levantar a perna, tinha que seguir em frente, meu marido me esperava na porta do salão, caminhei com dificuldade e com a ajuda dele consegui entrar no carro, entrei dentro de casa e quem disse que conseguia subir as escadas? Então, junto com meu marido tomamos uma decisão, não íamos ao casamento, iríamos ficar controlando as contrações a espera do momento certo, e sentindo dor.

Minha irmã aproveitou para fazer umas fotos minha com ele, para guardarmos de recordação, pois não havia tido tempo para as mesmas. Decidi que deveria forçar alguns movimentos, tinha lido que isso era bom, caminhei ao redor da mesa de jantar, devo ter dado umas 10 voltas nela até que puff, a dor sumiu!!! Então decidimos seguir em frente, arrumamos correndo e seguimos, rumo ao casório, chegamos atrasadíssimos, mas ainda a tempo de estender as minhas mãos para abençoar o novo matrimônio.

Findado o casamento, fomos para a festa, estava me sentindo 100%, apesar das pessoas estarem sofrendo por mim, e me mandando embora a cada aceno!!! Fiquei umas 2 horas na festa e como sou celíaca (não como glúten) não tinha nada para eu comer, além de uvas, fomos embora, estava com fome, com toda a emoção da tarde não lembrei de me alimentar!!! Cheguei em casa, comi e fui dormir!!! Dormi como um anjo e no dia seguinte, apesar da ansiedade a minha volta estava me sentindo bem, sabia que depois do tampão sair, alguns dias podiam se passar... No fim do dia, fomos à missa, e lá comecei a me sentir um pouco desconfortável, não queria ficar no meio do banco, queria me sentir livre, na ponta, sentia vontade de me levantar e me movimentar de vez em quando, meu marido olhava com um sorriso no olhar, assim como eu, ele sabia que a hora se aproximava, minha mãe olhava preocupada, imaginando o que ela poderia fazer para me ajudar e eu me sentia amparada, amada e pronta para que tudo começasse!!!

Fomos para casa, e enquanto jantava me levantava, pois elas estavam lá mesmo, as contrações, definitivamente elas haviam voltado e com uma potência maior... Após o jantar, fomos para a sala de televisão, não comentei com ninguém, apesar deles verem o meu desconforto periódico, mas tentava tranquilizá-los, pois queria passar por aquele momento inicial sozinha... Sem que ninguém questionasse minha coragem de seguir em frente, para que evoluísse o máximo que eu conseguisse em casa... Sem hospital e sem sugestão de analgesia... Mas, então, minha irmã colocou o filme mais triste do mundo, seguindo umas orientações da cultura popular, assistir filmes tristes que fazem chorar aceleram a evolução do parto... E assim foi, chorei horroresssss assistindo "Uma prova de amor".

Ah, e também diz a sabedoria popular que tomar chá de canela, comer abacaxi e comer pimenta também acelera o parto, então no almoço e na janta do dia 29 eu comi muita pimenta, abacaxi e enquanto via o filme em meio às lágrimas, adivinhem, tomava chá de canela que minha mãezinha preparou para mim!!! Tcharammmm, ao final do filme estava certa, as contrações estavam ritmadas, com um intervalo grande, precisava medir o tempo, me despedi de todos e fui para o quarto... Meu marido já dormia e eu caminhava de um lado para o outro... E imaginava: meu Deus o momento chegou! Rezei pedindo forças e caminhei... Estavam de 10 em 10 minutos... Me deitava para descansar mas quando a dor vinha tinha que me movimentar... E comecei a experimentar as diversas posições sugeridas para passar com menos dor pelas contrações, inclinava o tronco para a frente, ajoelhava no chão apoiando a cabeça na cama, ficava na posição cachorrinho (essa diminuía a dor durante a contração mas a próxima, doía por duas!!!!), ou simplesmente caminhava,



quando medi o intervalo pela primeira vez era meia noite.... Lá pelas 3 da manhã, já tinha ido ao banheiro umas 3 vezes, estava esvaziando o intestino, tudo é perfeito mesmo, as contrações estavam de 5 em 5 minutos e bem intensas, então entrei debaixo do chuveiro bem quente e deixei a água cair na minha região lombar e ufaaaa, isso foi uma abençoada analgesia!!! Fiquei uns 30 minutos, sai do chuveiro e pensei: gente, e agora??? A dor tá tão fraquinha, os intervalos das contrações aumentaram um pouco, será que eu saí do trabalho de parto??? Mas... Nãooooo, aos poucos foi tudo voltando como estava antes da chuvarada... Mas, mais forte, comecei a vocalizar quando vinham as contrações... Comecei a não querer mais ficar sozinha... Meu marido que ofereceu companhia, até então dispensada, começou a registrar junto comigo o tempo entre as contrações... Estavam de 5 em 5 minutos, as vezes 4 em 4.... Comecei a ter medo da dor... Quando era umas 4:30 da manhã, pedi para ele ligar para a Quésia, elas estavam de 3 em 3 minutos e já tinha ido mais 2 vezes ao banheiro... Mas o Marcílio não quis, falou para esperarmos até as 6 da manhã, para que ela pudesse descansar e, ainda ia demorar para a Helena nascer, de fato... E eu concordei... Então fomos para o chuveiro, para o milagre da analgesia da água morna e assim foi... A dor melhorou, as contrações se espaçaram um pouco, fiquei lá até as 5:30 da manhã, Marcilio queria dividir a dor comigo e quando me disse isso me senti tão amparada e feliz que tive novamente a certeza que eu iria conseguir...

O medo foi embora... Quando deu 5:59 estava na porta de casa, pronta para ir à maternidade, com a malinha do bebê e meu celular na mão... Liguei para Quésia, ela gosta de examinar a paciente em casa para ter certeza que está bem evoluída antes de ir para o hospital, evento este, que, segundo sua experiência, pode resultar no atraso ou até mesmo interrupção da evolução do parto... Então eu assegurei para a Quésia que ela poderia ir me ver, pois eu estava avançada no processo, ela não acreditou muito, achou minha voz muito tranquila, mas como eu havia pedido, em 30 minutos ela estava diante de mim!!!



Graças a Deus, subimos para o meu quarto e ela foi fazer o toque para avaliar a situação, eheheheh!!! Lá estava, 6 cm de dilatação, ela aproveitou para descolar um pouco a placenta, e aiiiiii doeu viu, mas passou, a ordem estava dada! Vamos para o hospital, Helena iniciou a jornada já!!! E começou a saga, horário de pico, trânsito engarrafado, e contrações sentadas!!!! Aiiiiii, foi horrível essa parte, demorou uma hora para chegar à maternidade, e eu, por alguns momentos tive a certeza de que ela iria nascer ali mesmo!!!



Cheguei ao hospital gemendo de dor, quando vinham as contrações, sentia-me fraca, vulnerável e sem nenhum controle da situação.

Enquanto preenchia papéis entre uma contração e um gemido de dor, chegaram umas enfermeiras e uma cadeira de rodas... Chamaram-me para levar-me ao quarto e eu imediatamente recobrei minhas forças e coragem e disse: muito obrigada, mas me digam onde é, eu vou caminhando mesmo!!!

Ao chegar ao quarto, junto com Quésia, entrei no chuveiro e minha mãe e a Quésia fizeram massagem em minha região lombar... Mas não sei, estava ainda desconfortável, estávamos na enfermaria, pois não tinha sido liberado o meu quarto, resolvi sair do chuveiro, a dor estava mais suportável, e queria estar pronta para ir para o quarto definitivo... Ansiosa para que o Marcilio terminasse a burocracia e se juntasse a nós... Pedi para a Quésia me examinar novamente, estava com 7cm.... Mudamos de quarto, já eram mais ou menos 9h.



No quarto estava tudo certo, marido, Quésia, mãe e irmã com máquina na mão!!!



Enquanto a Quésia saiu para resolver algo veio uma enfermeira, ela se apresentou, iria fazer a administração de um antibiótico em mim, eu precisava, pois estava com uma bactéria que podia passar para o bebê e prejudicá-lo... Fiquei triste por ter essa intervenção no meu momento magicamente natural... Mas enfim, graças a Deus temos a medicina para resolver pontos frágeis da natureza, que não possuem alternativas naturais. E o engraçado foi que esta enfermeira, vendo meu desconforto e dor com as contrações e sabendo que a Dra. Quésia fazia partos com o mínimo ou completamente sem analgesia se adiantou me aconselhando a pedir analgesia, para “não ser boba e ficar sentindo dor”... Foi até bom ouvir isso... Pois quando ela saiu, senti que mesmo sabendo que tinha ao meu alcance essa opção e mesmo sentindo dor de 3 em 3 minutos eu não queria pedir analgesia, queria dividir com Helena o desconforto do momento... E estar 100% consciente do meu corpo para que no momento certo eu soubesse fazer a força necessária a ajudá-la a sair...

E assim foi, a Quésia voltou, vomitei, mas melhorei, ela inflou uma banheira, encheu-a de água quente e nela eu entrei, antes disso, pedi que ela me examinasse novamente e lá estavam 8 cm de dilatação, ela me perguntou se eu queria que ela rompesse a



bolsa, que ela estava a ponto de romper, mas eu não quis... Sabia que na hora certa ela iria romper sozinha e também sabia que quando isso acontecesse as contrações seriam mais intensas e doloridas... E lá estava eu, sentindo dor durante as contrações e dormindo nos intervalos, intervalos esses que pareciam durar uns 10 minutos, entretanto eram míseros 2min...

É a perfeição da natureza, que me dava tempo para descansar entre uma contração e outra. Mas a água da banheira foi esfriando e eu comecei a sentir frio e começou a doer muito e eu chamei a Quésia, fraquejei...



Disse a ela, Quésia, eu acho que não vou dar conta de ir até o final, acho que vou pedir analgesia!!!

Daí, ela na maior tranquilidade, dona de um olhar animador; "está tudo caminhando bem e eu tenho certeza que você vai conseguir"; disse-me, "Carol, você já passou pelo mais difícil, fique tranquila e aguente firme."

Mas eu disse:

“- Quésia, não vou ter força no expulsivo, acho que nem consigo levantar daqui...” E ela me disse:

“- Carol, quando a hora chegar vem forças que você não achava que tinha e você conseguirá passar por esse momento com menos dor e mais disposição.”

E eu, confiei nela e minha bolsa estourou!!! Veio uma contração e eu senti um jato de água... A Quésia veio, ouviu os batimentos cardíacos de Helena, estava tudo bem... Ela me tocou, estava com 9 para 10 cm de dilatação, ela sentia a cabeça dela... Falou para eu tocar, mas não tive coragem na hora... Até que não aguentei de curiosidade e lá estava uma coisa molenga, como poderia ser a cabeça dela??? Osso é duro gente!!!

A Quésia me disse:

“- Carol, quando sentir vontade de fazer coco, é essa a hora...”

Pensei então: já tá na hora... Esperei mais um pouquinho e disse, “tenho certeza que ela está querendo sair!!!” Daí começou a correria, uma maca... E eu tinha que caminhar e subir nela... Mas, não tinha forças, minha irmã me conduziu e me deu forças, na maca gritava quando vinha a dor... Estava doendo e eu queria ficar de pé... Queria estar na posição certa.... Foi um alívio descer da maca.

Ao entrar no bloco cirúrgico, me conduziram para uma cadeira de parto... Mas não me senti confortável, saí e lá estava a disposição mágica que a Quésia havia me dito, estava bem... Disposta a fazer força e junto com Helena romper a passagem dela para os meus braços!!! Vinha a contração, eu me agachava, o Marcílio me sustentava e me dizia para não gritar e fazer força, empurrar, assim eu fazia, a minha frente estavam minha irmã com a máquina de filmar, a Quésia e a Soraya a espera de Helena e mais duas auxiliares mais afastadas... Quando me agachava, todos se agachavam junto! Tocava uma música linda, escrita para esse momento por Rosa Zaragoza (<http://www.dendimim.com.br/public/Musicas/Rosa%20Zaragoza%20-%20Nacer%20Renacer/>) que dizia, tenha força, Deus está com você... Eu entrei em um mundo paralelo, só escutava a música e sentia a contração e me agachava, e pensava **que emoção, que alegria**, é esse o momento final e eu estou bem, eu consegui chegar sem anestesia, ela vai nascer naturalmente!!!



E assim aconteceu, com mais algumas contrações as 11h em ponto Helena estava lá na mão da Quesia, chorando e lindamente cheia de gosma, coradinha!!! Marcilio cortou o cordão, a Soraya segurou-a por cerca de 1 minutinho e já me passou, estava lá eu sustentada por meu amor, o pai da minha filha que assim como eu estava emocionado e maravilhado com aquela linda criatura que junto havíamos programado, feito, esperado e amado, em nossos braços, sem chorar porque havia ouvido minha voz e sentia-se aconchegada, estava ela tentando abrir os olhinhos com dificuldades pois estava muito claro para o que ela estava acostumada... Mas ela estava curiosa e insistiu até que se acostumou com a claridade, meu Deus, que momento abençoado!!!



Quando eu a vi, primeira vez... Tive um estranho sentimento, pensei esse é o momento em que eu escolho amar, criar, cuidar incondicionalmente da minha filha que eu gerei e pari com todo o meu amor!!!!

Escolhido isso, ela em meu colo, todos babando por esse momento lindo, ainda tinha um outro parto, que claro, tinha que participar, o nascimento da placenta... Eu tinha lido que era uma dorzinha boba que nem percebíamos direito, mas no meu caso não foi não... Acho que eu não queria sentir nenhum incomodo naquele momento e queria apenas ter minhas atenções para Helena. Mas enfim, doeu mais um pouco e saiu aquela coisa linda que é a placenta, perfeita e inteira!!!!



Não tive um corte artificial (episiotomia), as poucas lacerações foram costuradas com anestesia local e durante isso tentávamos fazer com que Helena sugasse meu peito, mas a amamentação foi outra história que conto em outra oportunidade! Helena sugou os dois seios, foi para o berçário tomar injeção de vitamina e se aquecer um pouco na incubadora...



Eu fui para o quarto e fui direto para o banho, tomei um banho refrescante, senti que estava tudo sambando na minha barriga, mas me sentia bem!
Depois de uma hora que estava no quarto minha princesa chegou e com ela em meus braços eu terminei este meu "causo"... O causo que conta a história do meu primeiro parto, porque pretendo ter outro(a) filho(a) da mesma maneira, se Deus quiser.
Sinto-me forte e poderosa, e com certeza, a melhor mãe do mundo!!!

