

AUTOCUIDADO E MATERNIDADE: RELATO DE CASO

Emiliana Gomes de Mello

- Anestesista pela PUC SP.
- Integrante do Núcleo do Eu.
- Vice-presidente da SAERN.



Um dia me disseram que as nuvens não eram de algodão. Neste mesmo dia me disseram que a maternidade é padecer no paraíso; dessa frase inferi uma verdade quase irrevogável: amamos, mas sofremos na mesma proporção.

Os choros, as cólicas, a falta de manual de instruções, a privação de sono, o desafio do aleitamento, os medos de todas as naturezas: da morte súbita do lactente, de não saber por que choram, de não termos leite... Eram tantas variáveis que dificilmente eu teria gabarito para exercer com destreza, já que o diploma não me capacitara para tal ofício: a maternidade.

Temerosa, porém agradecida por tantas dicas, experiências e informações, de uma coisa tive certeza: eu devia procurar uma forma de me capacitar minimamente para não ser pega tão de surpresa, já que ouvi de tantas bocas diferentes que havia um só caminho.

Livros sobre maternidade, curso disso, vídeo daquilo, depoimentos, palestras, sites e canais sobre todas as

teorias que em breve eu iria enfrentar eu li, fiz, segui e assisti. Ainda faltava um tempo para a chegada do meu filho, mas já me sentia quase instruída e semipreparada para viver o maior amor e a maior dor que disseram que me aguardavam.

Entre as novas descobertas, eu me encontrava tentando praticar o autocuidado e os conceitos estabelecidos de alimentação saudável, atividade física regular, sono de qualidade, acupuntura, fisioterapia pélvica, suplementação, atenção plena, terapia para desenvolver o autoconhecimento, tempo dedicado à prática de um instrumento, de um novo idioma, aulas de filosofia, idas à igreja, planejamento financeiro para um período sem trabalhar, momentos de ócio construtivo em meio à rotina de trabalho e a toda transformação física que vinha experimentando.

O dia do meu parto enfim chegou e, devido a algumas condições obstétricas, tive indicação de uma cesariana. Um dia esplendoroso, acompanhada do meu marido, meus pais e algumas amigas, ao som de músicas que me traziam e trazem sentimentos de alegria e bem-estar, ao lado de profissionais em

quem sinto total segurança e, minutos após sentir o calorzinho reconfortante da raqui, ouvi um chorinho e ali começava de fato a minha maternidade.

Eu estava disposta a equilibrar os pratos que conseguissem em busca de conciliar a vida e a maternidade, sem que houvesse grandes prejuízos para ambas, e como tenho a crença que é a mente o centro de comando para o bom funcionamento do corpo, em uma semana voltei a fazer terapia, seguindo a orientação da aviação: “máscaras para oxigênio cairão automaticamente, coloque-a sobre o nariz e a boca, respire normalmente, e somente após colocar em si auxilie a criança ao seu lado.”

Um hobby que me ajuda no autocuidado é tocar violoncelo e eu aproveitava para tocar para o meu filho quando ele estava acordado, alimentado e tranquilo. Então percebi que era possível voltar a fazer aulas on-line, já que passava os dias em casa.

A atividade física no início não passava de exercícios de isometria e respiração, quase uma fisioterapia, mas

que tinha seu horário sagrado, assim como o sono, que a cada 3 horas eu tinha chance de tê-lo, e pela manhã, nas primeiras horas do dia, eu conseguia fazê-lo de forma reparadora.

Pausas para tomar um café com uma visita, ou dar atenção a alguém que precisava, mesmo que por conversar no celular, banho sem cronômetro ligado para acabar eram alguns dos ingredientes de ouro que diariamente eu estabeleci para ter. Assim fui aprendendo e vivendo os primeiros meses dessa nova jornada.

Nossa história é única, e a antiga mulher gera espaço para o arquétipo materno daquela que cuida, alimenta e nutre, estado que tem inúmeras e novas mudanças, implicações, possivelmente nunca vividas antes. Mas sem pretensões de entregar receitas ou verdades absolutas, este relato tem por objetivo mostrar que existem formas de vivenciar essa experiência de um jeito diferente daquele que você pode ter ouvido e talvez a chave para isso passe por uma rede de apoio que dê condições para o autocuidado.

