

Não basta uma bata

Nesta fase a clássica batinha não pode faltar no guarda-roupa, mas cuidado para a dica não virar norma. Veja alternativas para ir do básico ao requintado, com bata ou sem

LUCIANA REIS



Use vestidos bem soltinhos juntando conforto e beleza aos dias de calor da primavera-verão.



A camisa branca casual é leve e pode ser usada no trabalho e no dia a dia.



Invista mais nos pequenos detalhes, como neste pingentinho.



Uma bata de tricot bem fininha, com um laço afinando a cintura: ideal para dias levemente frios de inverno.



A calça para a mulher grávida deve ser ou em cintura alta ou com ajustes internos para o uso durante todo o período de gestação.



Por serem baixinhas e estampadas, um bom chinelo deixa os pés arejados e belos.



"PAI
deceendo"

no paraíso

Gravidez, apesar do tanto que se tem de comprar, não é brinquedo, não. Ainda mais para um pai de primeira viagem, o que ele deve esperar da nova mamãe ?



Conforme o médico vai mostrando, o coração, o rim, a perninha, os braços, você fica mais maravilhado, é realmente uma coisa impressionante, uma situação ímpar

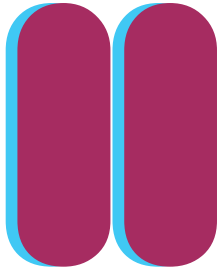


Ser mãe é sempre motivo para mudanças fundamentais na vida de qualquer mulher. Quando uma mulher está grávida, todas as atenções viram-se para ela. Não por acaso: afinal, ela carregará em si a coisa mais preciosa na vida de qualquer família, e sofrerá diversas transformações no corpo por conta do filho. Tudo que ela fizer consigo terá impacto direto na formação do bebê, e por isso é normal que os entes queridos queiram interferir na rotina.

Nesta montanha-russa de emoções, muitas vezes esquecemos um outro ator deste processo: o pai que, apesar de não estar carregando o bebê, também tem que se preparar emocionalmente para a chegada do filhinho. A família pode não perceber que ele também possui dúvidas quanto aos novos rumos que sua vida terá. A gravidez pode acontecer no corpo da mulher, mas os aspectos emocionais repercutem em toda a família. É bom lembrar que ele também vai passar por um terreno emocional muito forte.

Este é bem o caso do gerente de TI Edison da Silva Cornélio, 32. Para ele, a descoberta de um novo ser na família é extasiante, mas assusta tanto quanto traz alegria: "É uma mistura de sentimentos: você fica assustado, um pouco feliz e um pouco curioso. Com o passar do tempo e conforme vai seguindo a gestação, existe todo um gla-

mour em volta daquilo. Você fica na expectativa de como vai ser o bebê, se vai ser homem ou mulher. Conforme o médico vai mostrando, o coração, o rim, a perninha, os braços, você fica mais maravilhado, é realmente uma coisa impressionante, uma situação ímpar", ele conta. Para João Marcos de Oliveira, 33 e recém-saído de uma gravidez, o novo momento pode ser um de redescoberta no relacionamento: "[O nosso casamento] melhorou muito com o nascimento da nenê. Acho que muito porque estamos vivendo um momento melhor, estou sentindo mais que temos mais cumplicidade", confessa, acrescentando que a jornada pode ser tranquila se o casal tiver paciência com os medos do outro. "A gente não teve caso de ela querer comer comida esquisita, ela não teve essas vontades, acha que isso é coisa de grávida mimada. Às vezes ela sentia vontade de comer comidas normais que ela sempre come, que nem arroz com feijão, pizza... mas não dava pra dizer se era coisa da gravidez", completa. Para ele, a parte mais difícil foi ter que lidar com os desafios do corpo sensível da mulher, que sofreu de enjoos, dores e insônia durante boa parte da gestação. Mas nem tudo é difícil para o futuro papai. As reações das mulheres, muitas vezes encaradas com medo por seus parceiros, podem variar muito entre elas. "No começo elas ficam mais chatinhas, porque as transformações no corpo as deixam meio enjoadas. Tudo o que



É claro que a gente não vai na balada, mas a gente viaja, vai pro interior ver os avós, vai ao parque nos finais de semana. A gente arrasta a Isabela com a gente mas não se arrasta

elas comem faz um mal terrível para elas, e a gente não consegue entender por que”, conta Edson, lembrando a frustração de ter sua esposa sempre reclamando durante os primeiros meses. Ele conta aliviado que, apesar disso, este comportamento fica mais ameno após a metade da gestação: “Quando a barriga vai crescendo, elas vão ficando mais dóceis, mas tem dificuldades para dormir, e consequentemente você também não dorme muito bem”, brinca. Além das transformações físicas, outro aspecto que assusta os pais de primeira viagem são os desejos. Para Edson, esta é normalmente uma situação complicada. “Tem mulher que tem desejo de melancia a pedaço de tijolo, e o pior é que elas comem mesmo. Se o desejo for uma coisa que complicada, como um ‘escargot da patagônia’ ou qualquer outra vontade absurda, o homem tem que desconsiderar. Mas aquelas coisas básicas, como uma fruta, dá para trazer tranquilamente. É realmente gratificante você satisfazer um desejo que ela tem”, comenta.


Depois da maternidade

Depois que o bebê nasce, o maior desafio passa a ser administrar o tempo e o dinheiro do casal para que tudo possa ser suprido. Isso é parte integral da experiência de ser pai: as adaptações financeiras acabam redefinindo todas as prioridades do dinheiro. “Quanto à despesas, o homem também tem que se preparar, porque se a mulher ou ele não tiverem um convênio, os gastos começam logo na descoberta da gravidez, já que o nosso sistema de saúde público é terrível. Na gravidez, depois dos quatro primeiros meses começam os verdadeiros gastos: a mobília do quarto do bebê, acessórios que ele precisa, roupas, fraldas, brinquedos e tudo mais. As pessoas fazem chá de bebê para ganhar tudo isso, mas é um gasto grande nestas pequenas coisas”, explica Edson. Nessa nova onda de compras, vale lembrar que a família não deve servir de colchão financeiro, porque a chegada do bebê não muda as necessidades dos pais. A alternativa é sacrificar alguns dos programas mais caros da vida de solteiro. João conta que sentiu os efeitos da chegada do bebê na vida social. “Quando ela era recém nascida a nossa rotina mudou, ficamos mais caseiros. Agora que ela está com três meses, voltamos a fazer todas as coisas que a gente fazia antes, levando ela. É claro que a gente

não vai na balada, mas a gente viaja, vai pro interior ver os avós, vai ao parque nos finais de semana. A gente arrasta a Isabela com a gente mas não se arrasta”, brinca. Alguns homens tendem a ficar realmente próximos de suas esposas e passam a procurar informações sobre a gestação, indo a todas as ecografias e preparando o ambiente para a chegada do bebê. Há estudos que indicam que este empenho, no final, acaba tendo um resultado positivo: os papais se emocionam mais e têm maior gratificação com a chegada do filho. “Eu imaginava que ia brincar bastante com ela e eu brinco, eu achava que ela ia gostar da minha brincadeiras e ela gosta, eu acordo à noite quando precisa, mas nada disso é complicado. Ser pai é como eu imaginava só que bem mais incrível do que eu pensei”, confessa João. Ele diz que desde a notícia da gravidez, seus instintos paternos foram muito otimistas.

Mudanças que vêm para o bem

Tudo considerado, essas mudanças que contamos são coisa pequena perto das transformações psicológicas da maioria dos pais, que vêm pela frente uma responsabilidade inevitável. “Nós começamos a pensar mais neles do que na gente, então muda muita coisa. Não dá mais para ‘chutar o balde’ em certas situações, é preciso ponderar várias coisas”, conta Edson. Ele complementa dizendo que, após o nascimento de seu primeiro filho, Jorge, tudo que os pais fazem nos primeiros meses acaba sendo em prol do filho que acaba de nascer, então é melhor esquecer daqueles fins de semana com os amigos por um bom tempo. Quanto à relação com a esposa, ele diz não ter sentido muitas diferenças entre o começo do casamento e esta nova fase. “No começo você se sente um pouco solitário, porque a mulher está dando mais atenção para o bebê do que para você, mas depois passa. A maior diferença mesmo é que você passa a viver a sua vida para o seu filho, pelo menos este me parecia o certo a fazer. Você praticamente se doa para ele”, conclui.

Ser pai, afinal, é tão importante quanto ser mãe. É uma jornada que deve ser feita a dois. Ainda que o homem não possa ficar próximo da mulher neste período conturbado, é muito importante que ele mostre para a companheira que ela não está sozinha neste momento de transição. Não há nada mais reconfortante para uma futura mamãe que essa sensação de segurança com o companheiro. 



Tudo considerado, essas mudanças que contamos são coisa pequena perto das transformações psicológicas da maioria dos pais, que vêm pela frente uma responsabilidade inevitável.



Gravidez masculina?

Enjôos e irritação podem ser comum nas mulheres grávidas, mas há muito tempo já se sabe que os homens também podem ficar bem alterados. Alguns companheiros chegam a compartilhar as dores da gravidez, tamanha é a ansiedade. Há episódios ocasionais de maridos que até mesmo têm sintomas semelhantes aos de suas mulheres grávidas.

Esta "gravidez masculina" é chamada de Síndrome de Couvade. O nome vem do francês "couver" (incubar) e, embora existam poucos levantamentos sobre a síndrome, os registros indicam um grande número de casos em diversos países. Pesquisadores norte-americanos estimam que, entre os extremos, de 22% e 79% dos futuros pais desenvolvem a patologia. Um estudo inglês monitorou 282 homens que se preparavam para serem pais, e a síndrome foi confirmada em 120 dos 282 homens com parceiras grávidas.

No Brasil, uma pesquisa realizada em 1999 no Rio Grande do Sul mostrou que 53% dos homens expressaram algum sintoma que poderia indicar a síndrome. Eles relataram coisas como náuseas, vômitos, dores no estômago, nas costas e nos dentes, insônia e mudanças alimentares, e houve casos em que o homem relatou sentir cólicas semelhantes às contrações dos períodos finais da gravidez.

Alguns psicólogos e psiquiatras afirmam que os motivos que levam o homem a apresentar sintomas de gravidez podem variar de uma forte conexão com a parceira à tentativa, mesmo que inconsciente, de chamar a atenção. Eles explicam: para a psicanálise, a síndrome é uma manifestação da inveja masculina relativa à capacidade de gestar um bebê, exclusiva da mulher.

