

Nesse período, a amamentação é, certamente, o maior desafio. Amamentar pode até parecer fácil nas propagandas de TV. Contudo, o mais comum é ser desafiador, é sentir dor e muito desconforto no início. Por isso, dê atenção a esse tema. Pergunte como tem sido para ela. Lave a louça para ela amamentar com tranquilidade, veja se tem roupa para lavar ou se ela precisa de algo da farmácia ou padaria. Dê-lhe um copo de água para ela se hidratar enquanto amamenta. Se estiver com muita dor, pergunte se ela não quer ir ao pediatra ou deseja que chame alguma consultora de amamentação para ajudá-la.

Segure o bebê para ela tomar um banho tranquilo. Ofereça-se a passar uma noite com ela. Na madrugada, depois que ela amamentar, coloque o bebê para arrotar, troque-o e deixe-a descansar. Esteja de braços abertos para ser colo. Ofereça abraços mesmo sem ela pedir. Ela está precisando, pode apostar.

Uma recém-mãe que não tem uma rede de apoio empática e atuante tem muito mais dificuldade para enfrentar os desafios do início da maternidade. Uma mulher que se sente cobrada certamente se sentirá insegura e sozinha. Por isso, não pense duas vezes: estenda os braços.

Daqui a algum tempo, certamente ela lembrará como você a fez se sentir nesse período tão especial e delicado. Você deseja ser lembrado pelo apoio e não pela cobrança, certo?



Thaís Vilarinho

- Fonoaudióloga e escritora
- Autora dos livros *Mãe fora da caixa*, *Mãe recém-nascida*, *Deixa eu te contar, menino(a)* e *A grande roda*, os dois últimos destinados ao público infantil.

O papel da família no período da amamentação



Depois que o bebê nasce, a mãe fica ali, com o útero vazio, o coração apertado, o peito cheio de leite. Todo mundo em cima dele e ela, de resguardo. Resguardo? Até parece! O puerpério é puro agito, emoção, sentimentos à flor da pele. O bebê está perto, mas não está dentro. É uma delícia ver nascer, mas, até entender, é um processo. Vem a descarga de hormônios. Vem o choro. Sangramento por 40 dias. Medo. Dor. Ter que dar de mamar. Cansaço.



Acabaram as regalias! O bebê nasceu. Você é mãe, ué. Todo mundo espera da mãe. Enquanto ela se recupera, o bebê mamou? Dormiu? Tomou banho? Todo mundo olha para ele. E ela ali, à mercê. A mãe comeu? Dormiu? Ninguém quer saber do banho dela, do conforto. Lembra a gravidez? Da preocupação que tinham? Agora é tudo sobre o bebê. E ela ali, lidando com o que tinha dentro, agora do lado de fora. O coração que batia dentro, batendo fora, com vida própria.

A vida dele, dizem, depende dela. Mas e a vida dela? A delicadeza é perceber que o bebê precisa de cuidados, é claro. Contudo, a mãe necessita de atenção e carinho, depois de tantas transformações e espinhos. Atenção não é só "oi, tudo bem?". É afago, olhar cuidadoso, conversa sincera. Mulher no puerpério precisa de abraço. Do seu abraço. Precisa de abrigo.

Você é o parceiro? A irmã? O irmão? A mãe, o pai, a sogra ou o sogro? Vizinha? Amiga? Doutor? Não importa. Acolha.

O bebê está para ela assim como ela está para você. Ela também acabou de nascer. Por isso, saiba que se faz parte do círculo familiar ou de amigos de uma recém-mãe, você tem uma responsabilidade enorme nas mãos. Qual? Contribuir, de forma positiva, para que o puerpério dela seja leve e a amamentação, possível (se essa for a vontade dela). Você pode ser peça-chave para ela se sentir bem.

Falo isso porque muitas pessoas desperdiçam essa oportunidade, negligenciam essa responsabilidade e acabam por escolher outro caminho: fazer com que esse começo, que não é nem de longe tranquilo emocionalmente, seja pesado e angustiante para a mãe e, conseqüentemente, para o bebê.

Mas o que posso fazer para contribuir? O topo da lista é respeitar o tempo dela, deixá-la caminhar com as próprias pernas, mas, ao mesmo tempo, estar lá para a acolher. Ela não "tem que..." nada que não se sinta confortável em fazer. Não diga, em hipótese alguma, quando algo der errado, "eu avisei...". Nunca.

Ela precisa de liberdade para se conectar com a mãe que está nascendo dentro de si e se relacionar com o bebê. Precisa de calma. Respeite todas as escolhas que ela fizer, por mais que não façam sentido para você. Lembre-se: o que importa é ela, fazer sentido para ela. O que importa é ela criar e trilhar a própria maternidade.

Troque cobrança por carinho, palpites que ela não lhe pediu por palavras de incentivo, comparação por chá quente. Não importa como foi para você nem como você acha que ela deve se comportar ou o que deve fazer. Esqueça as suas certezas. Esqueça o ego.

