

MEU JEITO  
DE SER

**Mãe**



Fernanda Rodrigues

MEU JEITO  
DE SER

mãe

A busca pelo equilíbrio e  
pela leveza na maternidade

fONTANAR

Copyright © 2018 by Fernanda Rodrigues

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

**CAPA E PROJETO GRÁFICO** Tereza Bettinardi  
**FOTO DE CAPA** Edu Rodrigues  
**ILUSTRAÇÕES DE MIOLO** Sandra Jávera  
**REDAÇÃO** Adriana Pavlova  
**PREPARAÇÃO** Ana Alvares  
**REVISÃO** Renata Lopes Del Nero, Arlete Sousa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Rodrigues, Fernanda  
Meu jeito de ser mãe: a busca pelo equilíbrio e pela  
leveza na maternidade / Fernanda Rodrigues. — 1ª ed. —  
São Paulo: Fontanar, 2018.

ISBN 978-85-8439-108-0

1. Equilíbrio 2. Mães – Experiências de vida  
3. Mães e filhos 4. Maternidade 5. Relatos pessoais  
1. Título.

18-19874

CDD-649.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Maternidade: Experiências de vida: Vida familiar 649.1

Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

**EDITORA SCHWARCZ S.A.**

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.facebook.com/Fontanar.br](http://www.facebook.com/Fontanar.br)

Este livro é para todas as mães que  
embarcaram nessa viagem que é a maternidade.  
Estamos juntas!



Para minha família,  
que me dá todo o suporte.



Para minha mãe, que me ensinou  
tudo o que eu sei.



Para o Raoni, que me fez mãe.



Para os meus filhos, Luisa e Bento,  
que me ensinam todos os  
dias o que é amar.



E para a minha grande parceira de vida,  
minha avó Virginia, que, mesmo  
não estando mais aqui fisicamente,  
está comigo o tempo todo.



# SUMÁRIO

<b>11</b>	<i>O dom de acolher</i>
<b>15</b>	<i>Introdução: Sou a melhor mãe que posso ser</i>
<b>25</b>	<i>Enfim, grávida!</i>
<b>29</b>	<i>A primeira ultra a gente nunca esquece</i>
<b>33</b>	<i>Contar ou não contar logo, eis a questão!</i>
<b>35</b>	<i>As primeiras sensações</i>
<b>38</b>	<i>Parceria</i>
<b>40</b>	<i>Buda-mãe</i>
<b>43</b>	<i>Luisa menino ou o erro da ultra</i>
<b>45</b>	<i>A maluca da ultra</i>
<b>47</b>	<i>Dicas sobre dicas</i>
<b>50</b>	<i>Cursos para casais grávidos</i>
<b>53</b>	<i>Peso na gravidez</i>
<b>55</b>	<i>Cuidados e dicas de beleza</i>
<b>59</b>	<i>Antes da amamentação</i>
<b>62</b>	<i>Ufa, começou a mexer</i>
<b>64</b>	<i>Escrita que acalma</i>
<b>66</b>	<i>Música que embala</i>
<b>69</b>	<i>Guarda-roupa de grávida</i>
<b>71</b>	<i>Proibições na gravidez</i>
<b>75</b>	<i>Madrinhas, padrinhos e afilhados</i>
<b>78</b>	<i>Chá de fraldas</i>

<b>80</b>	Chá de revelação
<b>82</b>	Enxoval: menos é mais
<b>86</b>	Viajando para comprar enxoval
<b>89</b>	Canguru × sling × carrinho
<b>92</b>	O quarto
<b>94</b>	Nomes
<b>96</b>	Nomes para dar bronca
<b>98</b>	O que levar para a maternidade
<b>100</b>	O cansaço do fim da gravidez
<b>102</b>	Saudades que temos no fim da gravidez
<b>105</b>	A escolha do obstetra
<b>107</b>	Medo do parto
<b>109</b>	O parto da Luisa
<b>111</b>	Cesárea na paz
<b>113</b>	Juntos no quarto da maternidade
<b>114</b>	Maternidade: aproveite tudo que puder!
<b>116</b>	Os primeiros dias do bebê em casa
<b>118</b>	Direto para o quarto dela (ou dele)
<b>120</b>	Tristeza ou depressão pós-parto
<b>124</b>	Visitas em casa
<b>126</b>	Cuidando do umbigo
<b>127</b>	A amamentação
<b>129</b>	Os primeiros dias da amamentação
<b>131</b>	A pega
<b>133</b>	Mamada com horário
<b>135</b>	Mamadas de filho para filho
<b>137</b>	Amamentação exclusiva até os seis meses
<b>139</b>	A mamadeira do pai
<b>141</b>	Alimentação da mãe durante a amamentação e o problema do refluxo
<b>146</b>	Bebidas alcoólicas e amamentação
<b>148</b>	Mastite



<b>152</b>	<b>O segredo da madrugada</b>
<b>153</b>	<b>Caminhos para o sono</b>
<b>156</b>	<b>O ritual do sono</b>
<b>158</b>	<b>A hora do banho</b>
<b>161</b>	<b>Balde e banheira</b>
<b>163</b>	<b>A barriga no pós-parto</b>
<b>166</b>	<b>Usar ou não usar cinta, outro dilema</b>
<b>167</b>	<b>Beleza: táticas de sobrevivência no pós-parto</b>
<b>169</b>	<b>Tipos de choro</b>
<b>172</b>	<b>Chupeta</b>
<b>174</b>	<b>Massagem</b>
<b>176</b>	<b>Aprendendo a lidar com nojeiras</b>
<b>178</b>	<b>Fim da tralha na bolsa</b>
<b>180</b>	<b>Acordando cedo</b>
<b>182</b>	<b>E o casamento depois dos filhos?</b>
<b>184</b>	<b>Aceite ajuda</b>
<b>186</b>	<b>Alimentação dos pequenos</b>
<b>188</b>	<b>Viajando sem filhos</b>
<b>190</b>	<b>Terapia de mãe</b>
<b>192</b>	<b>Criando com simplicidade</b>
<b>196</b>	<b>Da série fazer ou não fazer</b>
<b>199</b>	<b>A hora de tirar a fralda</b>
<b>201</b>	<b>Conversa com as crianças</b>
<b>203</b>	<b>Malcriação e os famosos <i>terrible twos</i></b>
<b>205</b>	<b>Adaptação à escola</b>
<b>208</b>	<b>Como escolher a escola</b>
<b>210</b>	<b>Medos</b>
<b>212</b>	<b>Natação</b>
<b>215</b>	<b>Atividades extras para as crianças</b>
<b>217</b>	<b>Brincadeiras de férias</b>
<b>220</b>	<b>Formando leitores</b>
<b>222</b>	<b>Criança também pode ser solidária</b>

- 224** Meditação também serve para crianças
- 226** Eletrônicos
- 228** Festa infantil
- 232** A hora certa de ter o segundo filho
- 234** A segunda gravidez
- 236** Bento chegou!
- 237** Uma outra mãe para um outro filho
- 239** Segundo filho: mais cansaço e mais alegrias!
- 241** Luisa, a melhor ajudante
- 243** Ciúme de irmão
- 245** Viajando com filhos
- 247** Os sufocos da vida real
- 252** Mulher-Maravilha, malabarista de circo e mulher-polvo



### **AVISO**

Este livro contou com a revisão  
técnica da ginecologista e obstetra  
Viviane Monteiro, da pediatra Danielle Lopes  
e da dermatologista Marina Bittencourt.



## Enfim, grávida!

**M**inha primeira gravidez foi totalmente programada. Ter um filho era um desejo desde que me entendo por gente, mas eu sabia que o melhor seria esperar o momento certo. Na virada dos trinta anos, comecei a namorar um amigo muito querido, de quem nunca escondi minha fixação pela maternidade. Foi tudo tão fácil e tranquilo, com tanta sintonia, que com três meses de namoro já estávamos planejando nosso bebê.

Deixei de usar a pílula e abandonei todos os métodos contraceptivos para uma viagem romântica a dois pela Itália, e hoje tenho certeza de que, antes mesmo de entrar no avião, já estava grávida. Desde jovem eu usava pílula anticoncepcional, e por isso mesmo achava que, depois que parasse de tomá-la, não fosse engravidar tão rápido. Que nada! O corpo da gente é mesmo um mistério.

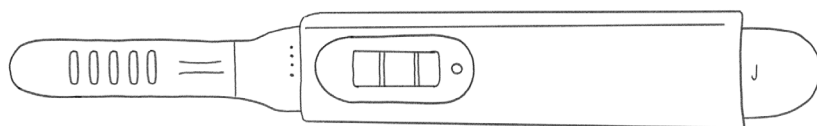
O uso de pílula contraceptiva oral inibe a ovulação da mulher durante o período em que for ingerida, mas, ao deixar de tomar a pílula regularmente, o processo é revertido. No entanto, cada mulher tem um prazo diferente para voltar a ovular e, consequentemente, conseguir engravidar.

Na viagem, ainda sem suspeitar da gravidez, me entreguei aos prazeres da comida. Na volta, quinze dias depois, achei que estava bochechuda, mas pensei que o rosto redondinho era resultado da comilança de muitos pães e massas na viagem. Naquela altura, comecei a ter muito, mas muito, muito sono e ficar com muita preguiça. Lembro bem que não sentia mais nada além disso: sono! Mesmo bocejando à toa e com vontade de dormir em qualquer canto, ainda não acreditava que poderia ter sido tão rápido, logo no primeiro mês de tentativas. Só que em seguida a menstruação não veio. Logo eu, que sempre fui regradinha, com o ciclo sempre certo.

Naqueles dias, eu estava passando uma temporada em São Paulo (hoje moro no Rio de Janeiro), onde meu (então) namorado tinha compromissos de trabalho. Ficava horas sozinha em casa. Lembro que desci do apartamento e fui à farmácia comprar um teste de gravidez daqueles rápidos. Tudo sozinha. Fiz o teste e... Caramba, deu positivo! 🤪 Para mim, era um momento tão esperado, um sonho de tanto tempo, que era difícil acreditar que havia, enfim,

chegado a hora. Em dois dias, junto com o meu namorado, fiz simplesmente treze, repito, treze testes de gravidez comprados em farmácia. 🤢 Todos deram positivo. Um atrás do outro. Parecia um sonho. Como dizem por aí, a ficha foi caindo aos poucos.

E depois dos treze testes de farmácia, fizemos um exame de sangue para ter certeza absoluta de que havia um bebê na minha barriga! Nesse teste, o resultado não é positivo ou negativo, mas um número que se refere à dosagem do hormônio beta-HCG, que só é produzido pela mulher quando ela está grávida. Os números do meu exame estavam nas alturas e não restava dúvida: eu estava gravidíssima! Foi um misto de alegria e choque enorme. Mesmo esperando desde sempre, na hora que se concretiza, que vira verdade verdadeira, o mundo vira do avesso, parece tudo novo — e, claro, dali para a frente, tudo é diferente mesmo! Afinal, somos pais e vamos ter um filho, um serzinho que vai estar com a gente pelo resto da vida. E isso não é ao mesmo tempo assustador e maravilhoso?



Antes de engravidar, porém, é preciso tomar alguns cuidados. A ginecologista e obstetra Viviane Monteiro diz que as mulheres que querem engravidar devem tomar ácido fólico, para prevenir algumas doenças no bebê, e algumas vacinas. As vacinas podem ser aplicadas durante a gestação, mas o ideal é estar com elas em dia antes de programar a gravidez. São elas: influenza (contra a gripe), hepatite B e difteria, tétano e coqueluche (tríplice bacteriana acelular).

## A primeira ultra a gente nunca esquece

Ficar grávida é mesmo viver uma emoção atrás da outra. Você nem bem entendeu que carrega um bebê na barriga, ainda está digerindo o resultado positivo do teste de gravidez, com a adrenalina nas alturas, e lá vem mais uma enxurrada de boas sensações. Um momento único, especial e inesquecível para mães e pais é a primeira ultrassonografia de seu filho. Ainda mais para os marinheiros de primeira viagem, como eu e o meu marido éramos na gravidez da Luisa. Prepare-se, é muito emocionante. 😍

A primeira ultra, que é um exame de imagem sem contraindicação, é feita bem no começo da gravidez, para que o obstetra tenha certeza de que está tudo bem com o bebê. É um alívio e uma tranquilidade saber que está tudo perfeito com nosso filho, que ele está no lugar onde deveria: no útero e não nas trompas, como às vezes pode acontecer. Outra grande descoberta na primeira ultra é saber o tamanho exato do seu filho, e isso é incrível.



No caso de uma gravidez ectópica, o óvulo fica parado numa trompa, por algum problema como obstrução ou estreitamento, sem conseguir chegar até o útero. Depois da ultrassonografia constatando o problema, o médico tem condições de decidir o que fazer, já que o bebê não vai conseguir se desenvolver ali e há riscos para a mãe.

Cheguei para o exame tão, mas tão ansiosa que fiquei fantasiando que a primeira coisa que a médicaalaria para mim é que não tinha bebê nenhum na minha barriga. Juro que me preparei para isso. Até que a doutora colocou o aparelho de ultrassom em mim e soltou um “Opa!”. Opa? Ai, meu Deus, “opa” pode ser tanta coisa. Então respondi logo: “Opa, o quê? Fala, não me esconda nada!”. Ela riu e disse: “Calma, ‘opa’ porque já estou vendo várias coisas”. E eu: “Coisas boas?”. Ela: “Coisas ótimas!”. Pensei, claro, são dois. Só podem ser dois, estou grávida de gêmeos! É tanta coisa que passa na nossa cabeça naquela hora, enquanto a médica faz o exame. É uma confusão de sentimentos que deixa a gente muito atordoada.

A médica foi muito paciente e, no monitor — que, para a gente, virou uma televisão —, mostrou e explicou um monte de coisas: o ovário direito, o ovário esquerdo, disse que estava tudo ótimo para a gestação e muito mais. Tanta informação que nem dava para assimilar tudo naquele instante. Até que ela disse o que tanto aguardávamos:

“Esse é o saco gestacional!”. Silêncio absoluto na sala. Achei que tinha chegado a hora tão esperada.

A imagem na tela mostrava um círculo preto e, conforme ela passou o aparelho na minha barriga, surgiu uma coisinha branca muito minúscula. E, então, finalmente, veio a frase que eu tinha esperado a vida inteira para ouvir: “Aí está o seu bebê!”. “Hã? Esse é o meu bebê? Esse grãozinho miúdo boiando no meio do nada?”, perguntei, muito espantada. Ela fez uma pausa e disse: “Sim, e ele tem 2,8 milímetros”. Outra pausa. Meu marido e eu falamos no mesmíssimo tempo — como se tivéssemos ensaiado — “2,8 milímetros?”. E ela, que já devia estar acostumada com essas reações de surpresa, emendou: “Esse serzinho com menos de 3 milímetros já faz esse som”. E um barulho alto, claro e ritmado preencheu todo o ambiente. Tum-tum, tum-tum, tum-tum, tum-tum...

Não consegui esboçar mais nenhuma reação ou pronunciar qualquer palavra. Meu marido também não. Que choque! Aquele serzinho já tinha um coração que pulsava e fazia aquele estrondo?! Que emoção absurda! O som do coração daquele pontinho minúsculo, que estava dentro da minha barriga, era tão forte e alto que o mundo parou naquele momento e, por alguns instantes, ficamos ali, preenchidos por ele. Éramos só nós e aquele tum-tum. ♥

Apenas um pontinho branco no meio da imensidão, com um coração pulsante. “Antes de tudo, nós somos um coração!”, foram as palavras sábias da médica. O exame

tinha acabado. Saímos da clínica com uma sensação completamente diferente de quando entramos. Éramos outros e agora era concreto, muito concreto: vimos o nosso bebezinho de 2,8 milímetros de puro coração.

Como pudemos levar o DVD com as imagens para casa, vi e revi mil vezes o vídeo da ultra. Parecia uma louca, rindo e chorando ao ver o nosso pontinho branco boiando na imensidão. Uma coisa de maluco. E é! O corpo humano é uma magia e um mistério. Dormi com a imagem do nosso filho na cabeça. Dormi mãe!