



**Gailesh Bruna | 2017**

# Gestação & parto

Uma  
jornada de  
transformações

# Apresentação

O universo da maternidade se abriu para mim em 2007, quando fiquei grávida pela primeira vez. Eu era na época uma “buscadora de visão” e participava de alguns ritos de passagem nativos norte-americanos. Meu companheiro era condutor de cerimônias nativas tradicionais, e a opção por um parto humanizado e domiciliar nasceu da nossa vontade de fazer uma cerimônia para o nascimento do nosso bebê. Felizmente, foi possível fazer tudo como planejamos e pudemos vivenciar lindas experiências com os nascimentos de nossas filhas. Entre 2007 e 2011 tivemos três filhas!

Meus partos foram, sem dúvida, os ritos de passagem mais profundos e desafiadores que já vivenciei. Me fizeram florescer não apenas como mãe, mas principalmente como mulher. Graças a essas flores preciosas – minhas três filhas – aprendo a honrar a cada dia meus passos sobre a Terra, plantando sementes boas nos corações das minhas meninas e um mundo melhor para elas e para as futuras gerações.

*Quando me formei em ciências econômicas, em 2006, eu já estudava desenvolvimento sustentável e comunidades sustentáveis. Desde 2008, conduzo rituais e cerimônias para mulheres, e hoje sou reconhecida como mulher medicina na Tradição do Fogo Sagrado de Itzachilatlan. Sou design em sustentabilidade e facilitadora do Gaia Education no Brasil, e gestalt terapeuta pelo Instituto Gestalt de Vanguarda Cláudio Naranjo. Sou também cofundadora e administradora da Pachamama, uma empresa dedicada a oferecer produtos naturais de qualidade para as mulheres despertarem e nutrirem seu Sagrado Feminino.*

*Sou a soma de todas as minhas buscas e caminhadas, pois acredito que o desenvolvimento material deve seguir alinhado ao desenvolvimento emocional e espiritual. E é esse o trabalho que desenvolvo dentro da Pachamama e do Projeto Universo Mulher. Mas, aonde quer que eu vá, onde quer que eu esteja, sou e serei sempre completamente mãe e mulher, pois a vida me fez assim. E esse é o mistério que me dá força e alegria para caminhar, plantando sementes de amor. Este e-book é mais uma semente. Espero que seja de bom proveito.*

**Gailesh Bruna**

# Introdução

*A necessidade de escrever este e-book nasceu da minha vontade íntima de apoiar mulheres nesse processo tão profundo que é a transformação da mulher em mãe. Ele é inspirado em experiências reais de mulheres, mães e guerreiras que, muitas vezes, tiveram que enfrentar diversos desafios sozinhas; porque, mesmo que tivessem seus companheiros ou companheiras, amigas ou profissionais para as apoiarem, descobriram que o caminho da gestação, do parto e da maternidade é uma jornada feminina muito profunda e íntima e, por isso mesmo, individual.*

*Foram muitos estudos didáticos, muitas pesquisas sobre o tema, muitos casos ouvidos e compartilhados. Mas foram, principalmente, minha experiência pessoal – como mãe de três filhas – e as experiências de minhas amigas mais íntimas que inspiraram este livro, me permitindo trazer aqui algumas chaves que podem fazer toda a diferença na sua jornada pessoal.*

*É importante registrar que estamos aqui apenas compartilhando experiências, e não prescrevendo receitas. A escolha de como viver a transformação é pessoal, é de cada gestante; e nós respeitamos todas as escolhas. Estamos aqui apenas apoiando com informações que podem levar a mulher a ter uma experiência muito mais saudável. Mais saudável para o corpo, para as emoções, para a espiritualidade da mulher, e também para o bebê de forma integral.*

A pregnant woman is shown from the side, wearing a vibrant red sleeveless dress. She is sitting and gently holding her pregnant belly with both hands. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall mood is calm and intimate.

## Gestação Quando tudo começa

Normalmente tudo começa quando a mulher percebe que seu sangue não chegou. E esse é um momento bem importante de todo o processo. Algumas mulheres já estavam planejando engravidar, outras são pegas de surpresa; mas, seja qual for a situação, certamente esse primeiro momento provoca um frio na barriga de qualquer uma. Deparar-se com a possibilidade de uma mudança definitiva em sua vida pode gerar muita ansiedade e às vezes até certo desespero em algumas mulheres.

Os desafios internos já começam nos primeiros momentos da gravidez. São muitos os pensamentos, os sentimentos e os questionamentos que afloram na mulher nesse momento. Por isso é necessário procurar manter a calma e ter consciência de que esta jornada é realmente individual e, de certo modo, solitária; mesmo que a mulher tenha pessoas próximas lhe dando todo o suporte.

*Existem muitos casos de mulheres que, mesmo que tenham tentando engravidar por anos, quando se deparam com os primeiros sinais de uma provável gravidez, começam a questionar se ter filhos era realmente o que queriam naquele momento de suas vidas. E isso é normal, porque o mundo mental, o mundo do controle e dos pensamentos, pode receber um choque ao se deparar com as gigantescas ondas de emoções e sensações que um diagnóstico de gravidez pode trazer. Para as mulheres que são surpreendidas por uma gravidez inesperada, os desafios são ainda maiores, pois se deparam também com a possibilidade de ter que fazer determinadas escolhas que serão decisivas em suas vidas.*

*Seja como for, o fato é que a maioria das mulheres questionam se estão preparadas para serem mães. Mesmo aquelas que já são – e principalmente estas – porque já sabem que ser mãe exige grande dedicação e boas condições físicas, materiais, emocionais e também espirituais.*

*A primeira chave para enfrentar a situação de forma mais consciente e plena é praticar a aceitação e a gratidão pelo presente trazido pela vida – independente do momento que esteja vivendo ou dos planos que tenha feito. É necessário reconhecer que o mistério da vida é muito maior do que podemos imaginar. E não temos como controlar ou organizar aquilo que está além e acima de nós. A gratidão e a aceitação desse presente vivo, desse momento importante da vida de uma mulher, podem ser praticadas de diversas formas: através de meditações, de afirmações e, principalmente, através de ações. O autocuidado é uma forma de manifestar a gratidão e a aceitação da gestação.*

*A aceitação e a gratidão são também necessárias para a mulher que, por motivo de força maior, decidiu não ter seu bebê. Isso porque a vida que tocou essa mulher sempre estará no seu sistema familiar e na sua história.*

# Aborto



*Acho importante trazer aqui algumas palavras também para as mulheres que decidiram interromper uma gravidez, ou que sofreram um aborto espontâneo, já que esse tema costuma ser polêmico e que pouco se fala para apoiar emocionalmente e espiritualmente essas mulheres.*

*Alguns trabalhos terapêuticos, como a constelação familiar, podem ajudar a curar as feridas emocionais e espirituais que um aborto costuma deixar em uma mulher e também no bebê "não recebido". O mais importante é honrar o bebê, aceitando todos os ensinamentos que ele trouxe através da sua curta existência; reconhecendo que ele cumpriu o seu propósito de vida, e aceitando que esse foi um presente para a evolução tanto da mulher que passou pelo aborto quanto de todos os envolvidos.*

*Muitas vezes, um sentimento de culpa pesa no coração das mulheres que passaram pela experiência de um aborto, mesmo sendo ele espontâneo. Por isso é importante aceitar a situação da vida como uma oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal, e ter gratidão pelos inúmeros ensinamentos trazidos por essa prova.*

*Alguns rituais intuitivos – que chegam naturalmente através de sonhos, desejos ou intuições – que honrem o bebê e o aprendizado da situação, e que manifestem a gratidão pela vida, podem ajudar a mulher a se libertar da culpa.*

# Gestação e autocuidado

*A base para vivenciar uma gestação prazerosa e um bom parto é o autocuidado. É muito importante que, durante toda a gravidez, a gestante manifeste em suas ações gratidão e amor por si mesma. O autocuidado é uma das expressões mais reais do autoamor. Então, alimentar-se bem, com alimentos puros, ricos e nutritivos; praticar exercícios físicos; meditar, e encontrar tempo para relaxamento e descanso são fundamentais para a saúde da gestante.*

*Existem determinados incômodos muito comuns durante a gestação que podem ser aliviados e até evitados de forma bem simples, se observadas algumas dicas para a saúde e o bem-estar na gestação e no parto.*



# Água

*A primeira dica é que a gestante deve beber bastante água e hidratar muito bem o seu corpo durante toda a gravidez. Isso vai ajudar no bom funcionamento do sistema urinário, que pode sofrer e ficar muito sobrecarregado com a falta de líquido.*

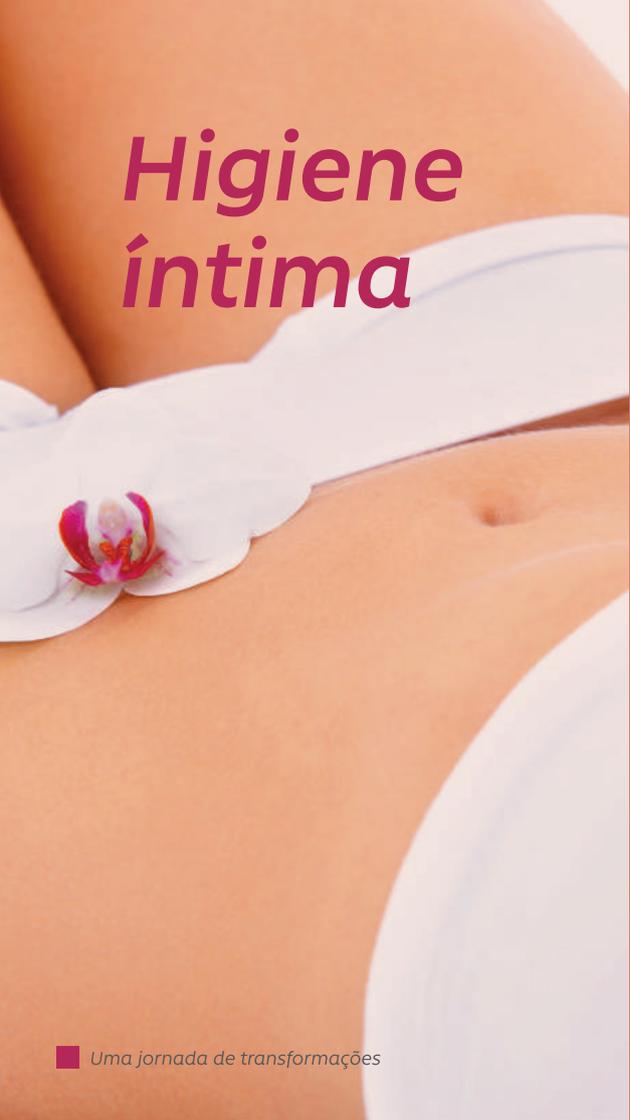


# Meditação e descanso

*Nos primeiros meses da gravidez, a mulher está recebendo um novo corpo e um novo coração. É um momento muito positivo para meditar e ancorar a receptividade ao novo ciclo. É normal a mulher ficar bastante sonolenta, pois seu corpo ainda está se adaptando às novas e significativas transformações. O ideal é se respeitar e fazer apenas o que seu corpo pede. Importante aproveitar esse momento, porque cada gestação é única e tem um mundo de mistérios a oferecer.*

# Alimentação e enjoos

É muito comum a mulher sentir enjoos e indisposição principalmente na fase inicial da gravidez. É fundamental manter um ritmo de alimentação que supra bem as necessidades do organismo da gestante e as do bebê. O ideal é comer de duas em duas horas, intercalando alimentos leves com alimentos ricos em ferro e proteína durante todo o dia. Sucos verdes, feitos com salsa e outras folhas verde-escuras acompanhados com frutas ricas em vitamina C, como acerola, laranja e limão, ajudam na absorção do ferro. Castanhas, beterraba, água de coco e coco seco são também muito bem-vindos. Evitar sal e açúcar em excesso é fundamental para o bem-estar da gestante. Os carboidratos também devem ser evitados, pois costumam provocar azia. Mastigar pedacinhos de gengibre pode ajudar muito a reduzir os enjoos.



# Higiene íntima

Um incômodo muito comum durante a gravidez são os corrimentos. É necessário observá-los para saber se são normais ou se é sinal de alguma enfermidade. Corrimentos com cheiro e cor fortes podem ser causados por candidíase ou alguma outra infecção, ou até ser um início de aborto. Por isso é bom ficar alerta.

É muito importante durante a gestação uma higiene íntima cuidadosa. Alguns sabonetes específicos, em vez de equilibrar e cuidar da sua higiene, costumam desequilibrar o ambiente íntimo natural. Por isso, indicamos apenas o sabonete íntimo da Pachamama, feito cuidadosamente com produtos naturais e desenvolvido para manter suas partes íntimas bem cuidadas e em equilíbrio. Ele é feito com extrato de barbatimão, óleos essenciais de melaleuca e ylang ylang.

A propósito, há uma receita natural bem simples, que pode ser usada na higiene diária, em caso de candidíase. É só misturar 30 ml de água, dez gotas de própolis e uma colher de café de bicarbonato. A mistura pode ser aplicada na região vaginal com uma seringa ou chumaço de algodão.



# Exercícios físicos

*Para encontrar o equilíbrio entre o necessário e o possível em termos de atividade física na gravidez, é preciso que a mulher reconheça seu corpo e as transformações pelas quais ele está passando. Gravidez não é doença, mas também não pode ser desconsiderada quanto a certos cuidados e precauções que ela exige. Exercícios físicos são muito importantes, mas devem ser praticados com cuidado, respeitando cada fase e os limites naturais desse novo ciclo.*

*Algumas atividades são mais recomendadas, como hidroginástica, natação, yoga, pilates, caminhadas e alongamentos. Com o acompanhamento de um profissional, e feitos com bastante atenção, exercícios físicos podem inclusive ajudar muito no momento do parto.*

*Além disso, existem alguns exercícios bem simples que, se forem feitos com regularidade durante a gravidez, podem ajudar bastante o corpo a se preparar para o parto.*

## **Exercícios para o assoalho pélvico**

*São exercícios que tonificam os músculos do assoalho pélvico ou períneo – os músculos que ajudam a suportar o útero, a bexiga e os intestinos. Com a prática dos exercícios, muitos dos desconfortos do final da gravidez, como por exemplo a incontinência urinária, serão aliviados e até evitados.*

*Para entender como é, na prática, tente interromper o fluxo de urina enquanto você está sentada no vaso sanitário, sem contrair o abdômen, os glúteos ou os músculos das coxas. Quando você consegue parar de fazer xixi e voltar a fazer, ou quando sente o músculo vaginal se contraindo, você está usando o músculo do assoalho pélvico, que é o que será trabalhado nesse exercício.*

# 1

*Para fazer da maneira lenta, contraia o músculo do assoalho pélvico e segure por três a dez segundos. Então, relaxe e repita até dez vezes.*

# 2

*Contraia e relaxe rapidamente o músculo do períneo de quinze a cinquenta vezes (encontre o número que seja confortável). Relaxe por cerca de cinco segundos e retome. Repita tudo até quatro vezes ao dia.*

## **Agachamentos**

*Praticar agachamentos ao longo da gravidez ajuda a fortalecer os músculos que irão trabalhar durante o parto. É necessário nesse exercício estar sempre atenta ao períneo. O ideal é mantê-lo contraído ao se agachar; não apenas quando está praticando o exercício mas também em qualquer outro momento em que precise agachar-se, para pegar algo no chão, por exemplo. O agachamento também é muito útil durante o parto porque abre a saída da pelve, fazendo com que o bebê tenha mais espaço para nascer.*

## Ficar de cócoras

*O ideal é criar o hábito de ficar de cócoras sempre que possível. Além de ajudar o corpo a se preparar para o parto, essa prática pode beneficiar também no pós-parto. Então, é bom ficar de cócoras diariamente, por exemplo, quando estiver lendo um livro, falando ao telefone ou tomando banho; ou seja, fazer disso uma prática frequente.*





# Energia do sol

*Durante toda a gravidez é muito bom a futura mamãe tomar banhos de sol. A vitamina D, que é produzida em nosso organismo por meio dos raios ultravioleta do sol, está relacionada com diversas funções do organismo, como a atividade imunológica, o fortalecimento dos ossos e dos dentes, a prevenção de câncer, o desenvolvimento embrionário, entre outras. A luz solar é a precursora da criação de vitamina D3 em nosso corpo. Os raios UVB interagem com o colesterol na pele, que inicia o processo da síntese da vitamina D a partir dos rins e do fígado. E isto ocorre apenas com a exposição da pele à luz solar. Outros benefícios comprovados do sol são: redução de stress, ansiedade, dores no corpo e depressão. Além disso, aumenta a energia metabólica, ajuda a queimar a gordura subcutânea - que afeta negativamente a saúde cardiovascular - e traz mais energia, disposição e vigor durante o dia.*

*Alguns minutos de sol por dia são suficientes, respeitando o bem-estar da gestante, que deve se hidratar, com água antes, durante e após a exposição ao sol. Após, é ideal também hidratar a pele.*

# Preparação dos seios para a amamentação

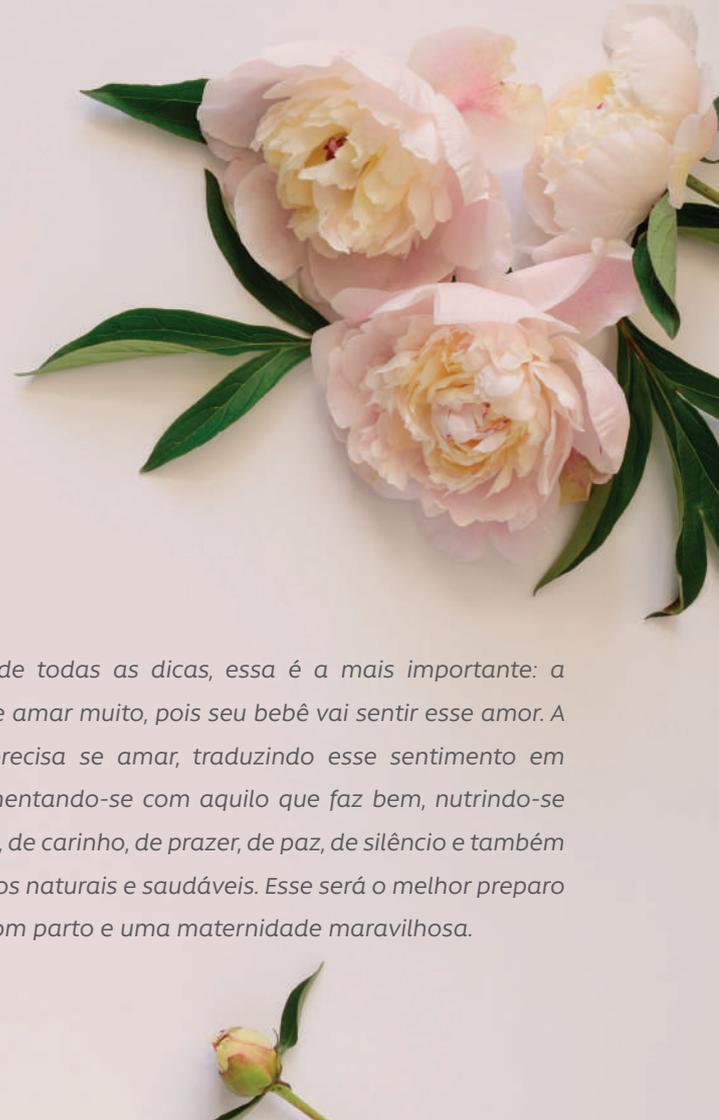


*Alguns conhecimentos antigos ajudam a preparar os seios para a amamentação. Entre eles é indicado tradicionalmente tomar banho de sol direto nos seios e passar bucha vegetal nos mamilos durante o banho, todos os dias. Para as mulheres que têm mamilo plano ou invertido - retraído para dentro da mama - simular com o companheiro ou a companheira a amamentação pode ajudar a saída do bico, além de acostumar a mama com a sucção.*

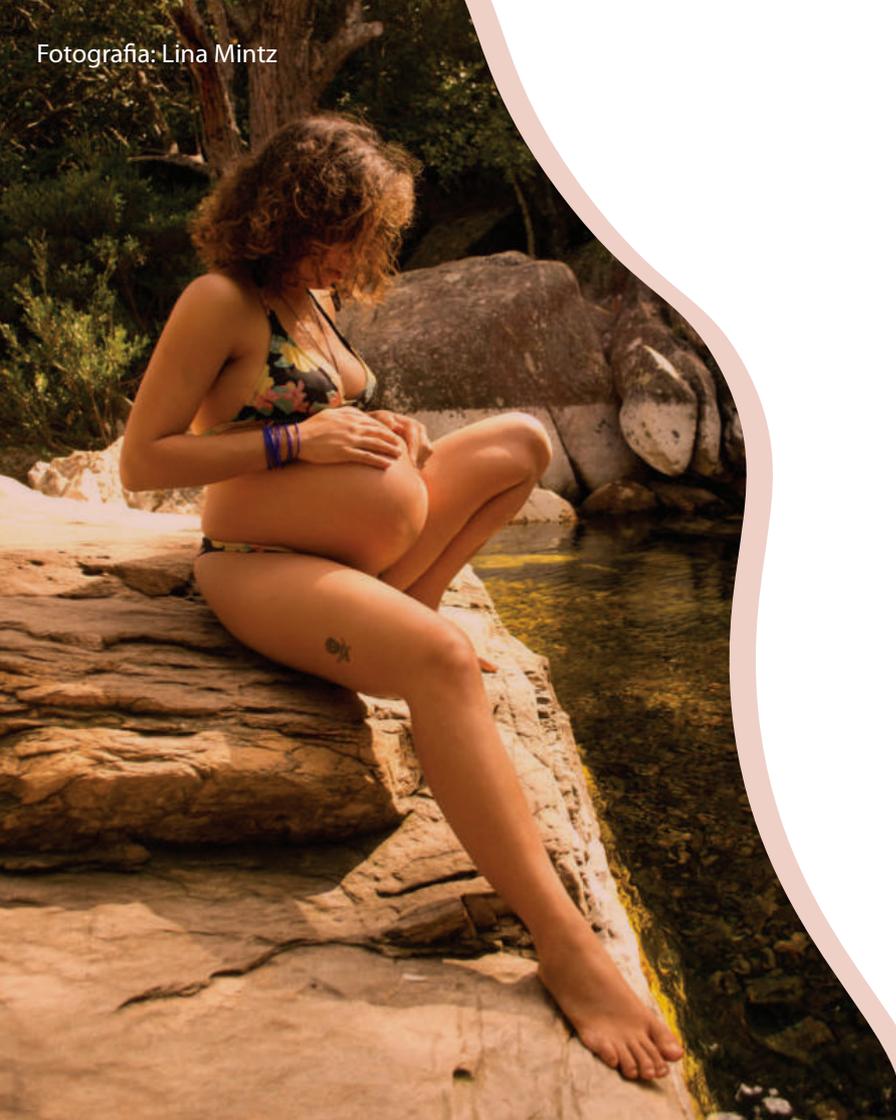
# Cuidados com a pele

*Um dos maiores medos das mulheres ao ficarem grávidas é o do aparecimento de estrias e manchas na pele. Para evitar essas marcas, é ideal manter uma alimentação saudável – alimentar-se com eficiência, mas sem exageros. O que ajuda muito também é a hidratação da pele com óleos corporais. Óleos como o de gergelim, de abacate, de semente de uva e de amêndoas são os mais indicados. E o óleo essencial que a gestante pode usar, tanto na aromaterapia como misturado nos óleos corporais, é o óleo essencial de lavanda. Além de ser um ótimo bactericida e cicatrizante, ele é calmante e muito cheiroso. Na Pachamama, o óleo corporal Mulher das Flores é perfeito para essa fase tão especial da vida de uma mulher. Ao passar o óleo corporal, a gestante deve aproveitar esse momento de cuidado com sua pele para sentir seu corpo, se olhar e se amar profundamente.*

# Amor próprio



*Acho que de todas as dicas, essa é a mais importante: a gestante se amar muito, pois seu bebê vai sentir esse amor. A gestante precisa se amar, traduzindo esse sentimento em ações: alimentando-se com aquilo que faz bem, nutrindo-se de cuidado, de carinho, de prazer, de paz, de silêncio e também de alimentos naturais e saudáveis. Esse será o melhor preparo para um bom parto e uma maternidade maravilhosa.*



# Comunicação da mãe com seu bebê

*Não é preciso ter vergonha ou medo de conversar, cantar, ou até mesmo chorar com o bebê. São muitas emoções e transformações durante a gravidez. E, sim, o bebê sente tudo que sentimos quando estamos gestando, mas, nem por isso, precisamos ter medo dos nossos sentimentos ou receio de expressá-los. O que será mais marcante para o bebê é o sentimento que a mãe tem por ele: os sentimentos que envolvem a relação da mãe com o filho. Se a gestante aceita e ama seu bebê com todo o seu ser, ele sentirá o seu amor.*



*É lindo poder silenciar e escutar seu bebe falando com você. Falando através de você, através do seu coração, porque nesse momento vocês são um único ser. Se você se abrir de verdade, sem expectativas, desejos ou pressões, simplesmente se abrir para se sentir e sentir o seu bebê, você pode verdadeiramente se maravilhar. Essa conexão existe e é muito real, muito clara e muito emocionante.*

*Esses momentos de conexão podem trazer mensagens, intuições e sonhos a respeito do nome do bebê, ou até mesmo de como ele quer nascer. Ou ainda sobre quem ele é e de onde ele vem. É muito comum as mães gestantes sonharem com seus bebês e, através desses sonhos, receberem mensagens muito significativas.*

# A transformação da mulher em mãe

*A gestação e o parto são ritos de passagem profundos para a transformação da mulher em mãe. Assim como uma lagarta que tece seu casulo e dentro dele vai se transformando até o momento em que precisa romper o casulo para que nasça a borboleta, a gestação e o parto simbolizam o casulo de preparação da mãe. Infelizmente a medicina moderna tem induzido muitas mulheres a viverem sua transformação de maneira traumática e até agressiva, seja em um parto "normal", ou induzido ou em uma cesariana.*

# Cesariana

*Não se pode negar que a cesariana é um recurso valioso para salvar vidas e deve ser usada num quadro crítico. Mas o parto cirúrgico tem sido realizado, muito frequentemente, sem necessidade. Estudos revelam que a cesariana programada pode dificultar a amamentação e gerar problemas de saúde para a mãe, além de provocar o nascimento prematuro do bebê, elevando o risco de óbito neonatal. O maior número de cesáreas agendadas coincide com o aumento dos casos de nascimentos prematuros, já que a idade gestacional não pode ser calculada com exatidão. Isso faz com que ocorram nascimentos muito antes do recomendado, o que pode trazer problemas graves para o recém-nascido - problemas respiratórios, cardíacos e outros tantos, que podem inclusive se tornar permanentes ao longo da sua vida.*

*No parto cesáreo, a recuperação da mãe é mais difícil e o puerpério após uma cesariana pode ser bem doloroso, já que a recém-mamãe estará lidando com todos os desafios da nova vida em meio às dificuldades naturais do pós-cirúrgico. Por isso mesmo, as chances de ter depressão pós-parto, dificuldades na amamentação, stress, desgaste físico, infecções e outros problemas são muito maiores.*

# Parto normal x parto natural

*Muitos não sabem, mas existe uma grande diferença entre o parto chamado normal e o parto natural ou parto humanizado. Infelizmente, o que chamamos hoje de "parto normal" é um procedimento cheio de intervenções médicas desnecessárias, que muitas vezes acabam sendo responsáveis por uma experiência traumática para a mulher e para o bebê.*

*Entre essas intervenções rotineiras podemos citar a lavagem intestinal; a raspagem dos pelos pubianos; a restrição de movimentos; a proibição de ingestão de líquidos e alimentos; o soro com hormônio para aceleração das contrações; a analgesia; os inúmeros toques vaginais; o rompimento da bolsa; a obrigatoriedade de manter a gestante deitada com as pernas para cima; as indicações constantes para ela fazer força, com alguém empurrando a barriga antes da hora; a episiotomia ou o corte no períneo; o corte precoce do cordão umbilical; a separação do bebê e da mãe para a realização de inúmeros procedimentos, como vacinas, exames e banho... Enfim, as violências durante o parto se tornaram práticas rotineiras na maioria das maternidades brasileiras.*



*Nosso objetivo é trazer informações para que as mulheres não sejam vítimas dessas violências. E caso seja a vontade da mulher passar por uma cesárea ou por um "parto normal", que essa escolha seja consciente e não por falta de informação.*

*Já no parto humanizado ou natural, o tempo da mãe e do bebê é respeitado. Ele permite que o rito de passagem aconteça naturalmente, sem intervenções. O trabalho de parto se inicia quando o bebê está pronto para nascer.*

*O parto natural é um processo fisiológico normal e natural para o corpo da mulher. Não há por que transformar isso num procedimento cirúrgico sem necessidade.*



*O nascimento de uma criança, o jeito como ela vem ao mundo, tem relação direta com a forma como ela vai responder aos inúmeros desafios e situações da vida. Isso porque o parto é um rito de passagem também para o bebê.*

*O parto natural traz inúmeros benefícios tanto para o bebê como para a mãe. Durante o parto, a mãe produz o hormônio oxitocina, que é capaz de proteger o recém-nascido de danos no cérebro e ajudar no amadurecimento cerebral, e a prolactina, que favorece a amamentação.*

*O parto é um momento de muita força, humildade e poder. É quando a mulher entrega sua vida ao Plano Divino. É uma grande prova e uma iniciação muito importante na vida de uma mulher.*

*Muitas mulheres vêm experimentando através do parto humanizado a plenitude e o empoderamento que essa vivência proporciona. A mulher tem a liberdade de seguir suas intuições e desejos durante o parto. Ela pode caminhar, tomar banho, relaxar na banheira, meditar ou dançar. O que ela sentir necessidade de fazer nesse momento é permitido e bem-vindo.*



*Durante meus partos eu me movimentei bastante. Gostava de andar quando as dores ficavam mais fortes. Fui massageada, tomei banho, comi, dancei e também rezei muito. Fui agraciada pelo Mistério por poder viver estes momentos tão poderosos de forma tão bela. Para manifestar a gratidão que sinto, compartilho aqui valiosas dicas para um parto mais prazeroso. Sim, um parto prazeroso! Isso é possível!*

# *Dicas para um bom parto*



## Conhecimento

*A primeira chave para viver um bom parto é o conhecimento. É muito importante a gestante se informar sobre esse lindo universo que é o parto. Estudar os processos fisiológicos por que o corpo passa e buscar conhecer os métodos, formas e possibilidades de partos, e se atualizar sobre os benefícios e malefícios de cada tipo (cesariana, parto normal e parto natural). É importante também conhecer um pouco dos processos do puerpério, para poder se preparar para viver um parto e um pós-parto saudáveis e prazerosos.*

## Acompanhamento profissional

*Escolher profissionais (ginecologistas, parteiras, enfermeiras ou doulas) que compartilhem dos seus propósitos e sonhos para o nascimento do bebê: essa é também uma das chaves mais importantes para o parto prazeroso. O profissional será a pessoa que vai dar apoio, confiança e segurança para a gestante. Caso os ideais e métodos do profissional sejam diferentes dos desejados pela gestante, o profissional pode levá-la a viver um parto exatamente oposto ao que foi sonhado pela família, trazendo muitas vezes frustração, medo, decepção e tristeza para um momento que deve ser pleno e feliz.*

## Escreva um plano de parto

O ideal é que a gestante ou o casal escreva um plano para o parto - um roteiro do parto dos seus sonhos, com tudo aquilo que desejam para esse momento tão sagrado. É importante compartilhar o plano de parto com todas as pessoas que estarão presentes. Pode até ser que, na hora, as coisas aconteçam de forma diferente, mas é ideal, mesmo assim, que criem e visualizem como querem viver o momento do parto. Desse modo, a família pode conversar com o profissional para que tudo fique esclarecido. O plano de parto não tem validade legal, mas aumenta as chances da mãe ter seu filho da forma que deseja. Não quer dizer que o plano de parto será obedecido, mas ele pode garantir um questionamento jurídico se houver necessidade.

## A gestante precisa estar completamente à vontade

É necessário que a gestante esteja em um ambiente onde se sinta confortável, à vontade e confiante - com pessoas em quem confie e que lhe transmitam segurança. Quando chega o momento do bebê nascer, é necessário apenas entregar-se e deixar que o corpo siga seu ritmo natural. Ele foi criado para parir e é completamente natural para o corpo da mulher dar a luz, assim como é natural comer ou menstruar. O corpo sabe bem o que está fazendo, ele foi preparado para isso durante toda a sua vida. Então confie e se entregue!

## Nada como a própria casa



*Para que seja possível estar bem à vontade, o ideal é que a mulher fique em casa o máximo de tempo possível e, caso decida ir para a maternidade, que faça isso quando o trabalho de parto já estiver encaminhado. É preciso muita tranquilidade nas primeiras contrações. Não precisa sair correndo para o hospital. Música, canções e cheiros podem fazer este momento ainda mais especial. E podem ajudar a gestante a relaxar e se entregar.*

*O trabalho de parto só começa de verdade quando o ritmo das contrações ficar mais constante, de cinco em cinco minutos. Enquanto elas ainda estão sem este ritmo, a gestante pode ficar tranquila em casa. Como já disse, o corpo é muito inteligente. Quando as dores ficam mais fortes, é o momento de ir para a maternidade, caso seja essa a escolha da gestante. É essencial o acompanhamento de uma doula, parteira ou do médico para orientar a gestante enquanto ela ainda está em casa.*



## O último banho

*Tomar um bom banho, bem quentinho, durante o trabalho de parto é maravilhoso para relaxar e deixar a gestante bem à vontade. Lembre-se que será seu último banho antes de mergulhar completamente na vida de mãe (onde o tempo para um bom banho costuma ser limitado). Se não tiver banheira em casa ou na maternidade, pode colocar um banquinho dentro do box e relaxar assentada sob o chuveiro. O uso de plantas medicinais e óleos essenciais podem ajudar tanto no relaxamento quanto na dilatação. Para a dilatação, um banho de assento com casca de mutamba pode ajudar muito, e algumas ervas podem dar força e fazer a limpeza nos campos mais sutis. Na Pachamama nós produzimos o sal de banho "Dar Luz", com óleos essenciais e plantas medicinais específicas para auxiliar no parto.*

# Comer - por que não?

*Comer não atrapalha o trabalho de parto. O trabalho pode durar horas, por isso é importante a gestante estar bem alimentada e nutrida. Alimentos saudáveis, leves e energéticos são muito bem-vindos. Água, água de coco, castanhas, chás, sucos verdes ricos em salsa, frutas, e até mesmo uma boa e completa refeição são permitidos. Mas se a gestante não tem vontade de comer, é importante respeitar seu corpo.*

*Há um chá muito energético, que pode apoiar no trabalho de parto. Em um litro de água, misture cinco cascas de canela, dez cravos da Índia, cinco fatias de gengibre e duas colheres de sopa de cacau. Deve-se ferver a água e colocar a canela, o gengibre e o cravo em decocção por cinco minutos; desligar o fogo e acrescentar o cacau. Pode-se tomar o chá bem quentinho e, se quiser, adoçar com mel.*

# Acompanhantes, só para apoiar

*É muito importante a gestante estar acompanhada apenas de pessoas em quem confia muito e que sejam calmas e tranquilas. Às vezes a presença da mãe ou parentes pode atrapalhar muito o bem-estar e a entrega que o momento exige. Mesmo que a pessoa seja querida e muito próxima, se ela tem insegurança, se impressiona fácil, ou tem medo do parto, ela pode causar insegurança na gestante.*

*Então, escolha bem as pessoas que poderão realmente apoiá-la nesse momento. Os acompanhantes devem estar a serviço da gestante, apoiando com palavras de amor, carinho e incentivo, e suprimindo as necessidades do momento. Não devem se preocupar com os procedimentos do parto, que estarão por conta dos profissionais que estiverem junto dela.*

## Respiração

*A respiração é fundamental durante todo o trabalho de parto. O acompanhante pode auxiliar e estimular a gestante a respirar, e também respirar junto com ela. Respirações mais lentas, profundas e suaves podem ajudar a relaxar, e respirações rápidas e intensas geram vitalidade e trazem força para o momento da expulsão.*

## Massagem

*Para algumas mulheres, a massagem ajuda muito a aliviar as dores. Pode ser feita na primeira fase do trabalho de parto, durante a dilatação. A massagem com um óleo corporal que contenha óleos essenciais mais estimulantes (que agradem ao olfato da gestante) pode ser feita na lombar, nos ombros e nos pés. A massagem ajuda tanto no relaxamento quanto no fortalecimento da gestante.*



## Força na hora certa

*Uma professora de yoga me deu uma dica que foi essencial para o sucesso do meu parto. Ela me disse para eu não gritar e não fazer força antes da hora, porque isso me deixaria fraca para o momento certo. E assim eu fiz. Me mantive ocupada durante todo o trabalho de parto e só me preparei para a fase expulsiva na hora em que já senti o bebê querendo realmente sair. Nesse momento, as dores já eram intensas, a ponto de me fazer naturalmente ficar de cócoras. Assim, eu sabia que o neném já queria nascer. Graças a essa dica, eu nunca fiquei mais que dez minutos na fase de expulsão, e não fiz força sem necessidade, antes da hora. Então use sua força na hora certa! E quando precisar verdadeiramente gritar, gemer, fazer força, ou cantar e silenciar, sinta-se à vontade!*

## No ritmo das contrações

*As contrações normalmente começam suaves e sem ritmo e, ao longo do trabalho de parto, vão ficando mais fortes, com mais dor e com intervalos regulares. Elas são como ondas que vem e vão. Em algumas contrações mais intensas, a parturiente pode até duvidar que vai conseguir suportar dor de tamanha intensidade; mas os intervalos, isto é, os períodos de descanso entre uma contração e outra são normalmente três vezes mais longos do que o tempo da contração. Então, aproveite para relaxar e respirar nos intervalos! Quando a dor começa a se tornar quase insuportável, não se preocupe, este é o maior indício de que o nascimento está próximo.*

## Vocalizações e intuições

*Algumas mulheres também fazem vocalizações durante o trabalho de parto. Você sabia que existe uma conexão entre a garganta e a vagina? Existem relatos de mulheres que fizeram vocalizações durante suas contrações para ajudar a abrir o canal vaginal e acabaram não sentindo dor, e sim prazer. Então, confie em sua intuição que ela pode te levar a acessar conhecimentos que estão além da sua racionalidade. Algumas mulheres entram em estado de êxtase e samadhi (meditação completa) durante o parto. Nesse momento tão divino, tudo é possível!*

# Na hora da luz

*Quando a mulher se sente preparada para a expulsão, ela deve procurar a posição mais confortável possível. Seja de cócoras, na banheira, deitada, ou como sua intuição pedir. Geralmente posições verticais são mais naturais e eficientes para a saída do bebê. Confie em seu corpo, na sua força e na existência. As mulheres sabem dar a luz, e os bebês sabem como nascer. Para a mulher, o parto é seu rito de passagem para a maternidade, e para o bebê, o rito de passagem para vida.*



# Nascimento e a hora de ouro



*Quando o bebê nasce, ele precisa sentir a mãe. O contato entre a mãe e recém-nascido é a coisa mais importante que existe nesse momento! A mãe precisa do bebê, os dois precisam um do outro. Por isso é ideal o neném ir direto para o colo da mãe. Dar de mamar nesse momento ajuda a estimular as contrações para a saída da placenta. Além disso, o contato pele a pele é fundamental para uma transição suave do recém-nascido.*

*Você já ouviu falar da "hora de ouro"? Na assistência pré-hospitalar essa expressão é utilizada para designar a primeira hora que sucede um episódio de trauma. O parto é um grande desafio para a mãe e também para o bebê. A hora de ouro do parto, os primeiros sessenta minutos após o nascimento, é um momento valioso, em que mãe e filho devem estar em um ambiente de quietude e tranquilidade para se reconhecerem e se conectarem naturalmente sem nenhuma interferência.*

*Caso o bebê precise de alguma intervenção médica logo após o nascimento, lembre-se que essa "hora de ouro" pode acontecer em outro momento. O importante é ter um tempo tranquilo, dedicado integralmente à conexão entre mãe e filho, ao ritmo natural do bebê, deixando que ele se expresse com todo o seu potencial.*

*A placenta também nasce*



*A placenta é um órgão que só existe durante a gestação e tem diversas funções, como aconchegar o bebê dentro do útero, transferir para ele nutrientes e oxigênio do sangue da mãe, entre outras. Quando o neném nasce, a placenta não é mais útil ao corpo da mulher, por isso ela deve sair também. E o processo é similar à saída do bebê – logo depois que ele nasce, vêm algumas contrações para expulsar a placenta. É através do cordão umbilical que a placenta transfere os nutrientes ao bebê. Então, o ideal é que ele seja cortado apenas depois de parar de pulsar. E não precisa ser antes da placenta sair. Pode tranquilamente ser cortado depois. Algumas mulheres deixam a placenta conectada ao bebê durante dias, até o umbigo cair naturalmente. Essa prática é conhecida como parto de lótus, e pode trazer benefícios parecidos com os do corte do cordão tardio, que garante que o bebê receba transfusão extra de sangue da placenta. Esse procedimento também permite que o bebê receba células estaminais vitais do cordão, o que diminui a probabilidade do recém-nascido desenvolver anemia e aumenta sua imunidade.*

# Pós-parto

É muito importante para a mãe e para o bebê que o ambiente no pós-parto seja tranquilo e calmo. Muitas pessoas querem visitar, ver o bebê, pegá-lo no colo; mas o melhor para a mãe e para a criança nesse momento é manter um ambiente suave, acolhedor e livre de interferências externas. Pelo menos nos primeiros sete dias e, melhor ainda, se possível, durante todo o resguardo da mãe. O período do resguardo é muito profundo e pode ser muito difícil também para a mulher, que fica com as emoções à flor da pele.

O cuidado com a mamãe no período pós-parto é fundamental para a amamentação e para a saúde dela e do recém-nascido. Além dos cuidados com a própria alimentação e hidratação, que são importantíssimos para ambos, após o parto, a mãe precisa receber todo carinho e atenção. É bom que a família compreenda que a transformação por que passou é muito forte para a mulher; que mudanças emocionais e sensibilidade extrema são normais neste período. Compreensão, carinho e palavras de incentivo ajudam a mulher a passar por essa jornada com mais tranquilidade.

É preciso todo cuidado, atenção e compreensão também por parte da mulher com as próprias emoções. Não se pressione. Ser mãe é um grande desafio e você não precisa ser uma mãe perfeita. Nenhuma mulher nunca vai ser a mãe perfeita. Você está aprendendo. Seja suave e delicada consigo mesma. E se estiver se sentindo sufocada ou muito triste, busque a ajuda de suas amigas mais próximas, de seu companheiro ou companheira, e se for necessário, a ajuda de um terapeuta. Você não precisa viver suas emoções sozinha, compartilhar já pode aliviar qualquer medo ou angústia. O mais importante é confiar em si mesma como mulher e como mãe. Sua avó, parentes e amigas mais experientes podem dar dicas e ajudar também, mas apenas o coração da mãe sabe exatamente do que seu bebê precisa.

# Primeiros cuidados

## O resguardo

*Nos primeiros dias seu corpo estará muito sensível, independente de como tenha sido o parto. Por isso é necessário muito cuidado, repouso e um período de verdadeiro resguardo para favorecer sua recuperação - cerca de quarenta dias. É importante a recém-parida não tomar friagem durante o resguardo. As mulheres mais tradicionais indicam inclusive que não se deve lavar a cabeça nem pisar no chão frio sem meias ou sapato nesse período para não resfriar o útero, que precisa se manter quente para se restabelecer. Embora os cuidados com o bebê tomem muito do tempo e da atenção da mulher nessa fase, o autocuidado é também essencial. Tomar banho de assento com uma infusão da casca do barbatimão, com óleos essenciais de lavanda e tea tree ajudam muito na cicatrização e limpeza íntima no pós-parto. Na Pachama produzimos o sal de banho "Lua Luz", indicado para banhos de assento no pós-parto.*

# A amamentação



Na amamentação, é preciso ter muita tranquilidade. O leite costuma descer entre o segundo e terceiro dia. Nesse dia, seu peito pode ficar muito cheio e dolorido. Respire e tenha calma. Deixe o neném mamar naturalmente, que é o melhor que se pode fazer. Algumas mulheres fazem massagens ou tiram o leite para evitar que fique "empedrado". Em alguns casos, a massagem pode piorar a situação. Uma boa dica é deixar cair água quente no seio durante o banho, e ele naturalmente vai esvaziar e "desempedrar", proporcionando mais alívio e conforto durante as mamadas. É comum também ocorrerem rachaduras ou até sangramento no bico do peito. Nesse caso, é só passar no local, entre uma mamada e outra, sumo de salsa puro, que é ótimo para a cicatrização das rachaduras.



## O banho do bebê

*Nas primeiras quarenta e oito horas, o recém-nascido não necessita tomar banho, pois sua pele tem uma proteção natural importante para preservar sua saúde. Nos primeiros dias, é bom evitar o uso de xampus e sabonetes. Aconselho usar uma "esponja-sabão" que usei em minhas filhas no primeiro mês: em uma fraldinha, coloque uma mão de aveia (grãos médios), algumas flores de lavanda, macela, camomila e calêndula. Amarre a fraldinha e está pronta sua esponja-sabão. A água do banho pode ser uma infusão das mesmas ervas, que são calmantes e bactericidas.*

*Alguns momentos rotineiros da vida do bebê podem se tornar muito importantes pra ele, e a hora do banho é um desses momentos. Estar imerso na água provoca nele a sensação de quando estava no útero. Então, uma sugestão é reunir a família em um ambiente aconchegante, cantando canções sagradas e cuidando para que o banho seja um momento especialmente prazeroso para o bebê. Essa memória seguirá com ele durante toda a sua vida.*

*É preciso dar especial atenção ao momento do banho porque, pela insegurança da mãe, ou pela posição em que o bebê é colocado na banheira, esse momento pode ser até traumático. Atualmente, muitas mulheres costumam dar o banho em balde, onde o bebê fica submerso em água quentinha do pescoço para baixo e com as perninhas e os bracinhos encolhidos, numa posição parecida com a que ficava no útero da mãe. Isso costuma deixá-lo mais tranquilo e relaxado. Mas, seja qual for a forma escolhida, importante é que seja um momento de muita tranquilidade e segurança para a mãe e principalmente para o bebê.*

# Conclusão

*O nascimento de um bebê representa uma nova vida para toda a família. A mulher desabrocha e vai mergulhar nos mistérios e desafios da maternidade, que são muitos; mas conhecerá um amor que nunca sentiu antes. O amor que realmente não pode ser descrito em palavras.*

*Esperamos que este guia te ajude a compreender melhor essa linda jornada de gestar, parir e cuidar de um bebê. E que te ajude também a sonhar e a realizar o sagrado e a beleza de dar a luz ao amor.*

*Sugerimos, de qualquer forma, que você busque um acompanhamento especializado para garantir que a saúde da mãe, do bebê e da família resplandeça durante este importante momento de suas vidas.*

***Que a paz, o amor,  
a saúde e a vida  
estejam sempre  
presentes em  
sua família!***

*Por todas nossas relações... Aha Mitakuye Oyazin!*

*Agradecimentos especiais:*

*Kalu Brum - [vilamamifera.com/olharmamifero](http://vilamamifera.com/olharmamifero)*

*Lina Mintz - [linamintz.com.br](http://linamintz.com.br)*

PaHA  
MaMA

*o feminino por amor à terra!*