

GRAVIDEZ

O parto de perto

Da primeira contração à primeira mamada, a mulher muda de papel: deixa em segundo plano a filha que sempre foi para tornar-se mãe. CRESCER acompanhou o nascimento de Henry Augusto para contar cada momento das dez horas que transformaram a vida de Juliana e Leandro

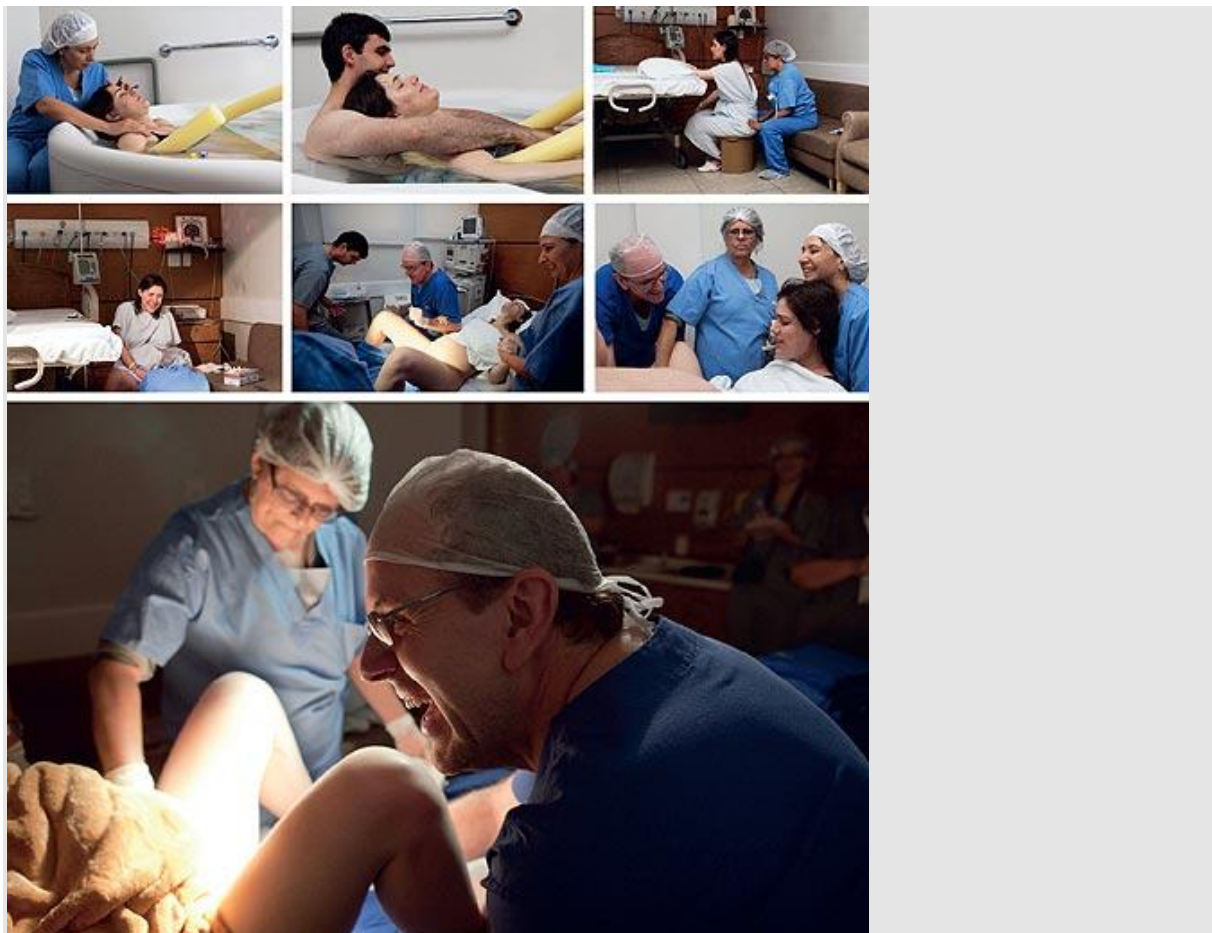
Cíntia Marcucci. Fotos Ana Ottoni

Era 4h30 da madrugada de domingo, 14 de novembro, quando Juliana Neves de Oliveira, 31 anos, acordou com um desconforto na barriga. Na noite anterior, ela e o marido, Leandro Lopes de Oliveira, 32 anos, saíram para comer numa churrascaria. Juliana sabia, porém, que aquela sensação era bem diferente da que se tem por ter comido demais. O que movimentava sua barriga de pouco mais de 39 semanas eram mesmo contrações. Como ela já tinha sentido essas dores em outros momentos da gravidez e o nascimento do bebê estava previsto para dali a cinco dias, resolveu esperar um pouco para não dar alarme falso.

As contrações foram ficando mais intensas. Às 6 horas ela acordou Leandro para ajudá-la a contar os intervalos daquele incômodo que não passava. Ela ainda não sabia, mas já estava na fase latente do trabalho de parto, a primeira etapa, quando as contrações ainda são irregulares. Ligaram, então, para a doula Cris Balzano, que acompanhou Juliana desde seu sétimo mês de gestação, para avisá-la do que estava acontecendo. Ela seria a profissional que primeiro deveria avaliar como estavam a mãe e o bebê.

Os intervalos das contrações continuaram diminuindo: 20 minutos, 10 minutos, 5 minutos. "A dor irradiava pela barriga e pelas costas e ficava cada vez mais intensa. Tomei banho, relaxei, mas vi que já era hora de sair de casa", lembra Juliana. Às 9h30, o casal e a equipe médica já estavam na maternidade. Não havia mais dúvidas de que estava chegando a hora de conhecer Henry Augusto. Difícil era segurar a ansiedade...

A deles e a minha, confesso. Não tenho filhos ainda e não gosto nada de hospitais. Quando soube que faria esta reportagem, fiquei num misto de ansiedade, curiosidade, excitação e medo. Nunca tinha assistido a um parto, e se eu passasse mal e desse trabalho para os médicos? Quando o meu celular tocou, pouco antes das 10 horas, e soube que deveria ir correndo para a maternidade, nem tive tempo de pensar. Jamais imaginaria que o que eu vi naquele dia seria um presente para mim como profissional e como mulher.



As horas que antecedem o parto são marcadas por expectativa e ansiedade. Juliana estava calma e tentou relaxar na banheira. Quando as contrações se intensificaram, foi para a banqueta do parto de cócoras. Sua concentração e a ajuda da equipe foram fundamentais para que ela não se assustasse com as dores e o parto ocorresse de maneira tranquila

A bolsa rompeu!

Juliana chegou ao exame de toque feito na admissão com os intervalos entre as contrações de apenas dois minutos e a dilatação chegava a 5,5 centímetros de um máximo de dez possíveis. Foi aí que sua bolsa rompeu. A fase do trabalho de parto tinha mudado, já era a ativa, quando a mulher tem contrações rítmicas e a dilatação passa de três centímetros.

Ela e Leandro, que estão juntos desde que tinham 14 anos, sempre sonharam com o parto normal. Sabiam que seria o melhor tanto para a recuperação materna quanto para o bebê e que era possível na maior parte das vezes. Logo que se casaram, moraram por dez anos nos EUA onde esse tipo de parto é mais frequente – 68%, de acordo com dados publicados em agosto de 2010 no *Journal of Obstetrics and Gynecology*.

No Brasil, os partos normais representam 65% do total no Sistema Único de Saúde e apenas 20% na rede particular, segundo o Ministério da Saúde (a recomendação da Organização Mundial de Saúde é que esse número seja de, no mínimo, 85%). O casal sabia também que o parto normal poderia demorar muito para chegar ao fim. No

primeiro filho, a fase de latência pode durar até 24 horas, a ativa até 12 horas e a expulsiva, de dois a três horas, tempo que diminui pela metade quando chega a vez do segundo parto. Não foi o que ocorreu com Juliana: depois de apenas cinco horas e meia ela já tinha entrado na fase ativa do trabalho de parto.



Banheira para aliviar a dor

O relógio marcava 10h45. Na recepção, Leandro me encontrou: "Estou mais perdido que outra coisa!", dizia ansioso. Subimos para a área de paramentação, onde eu, ele e nossa fotógrafa vestimos roupas especiais para acompanhar o parto. Ele e Juliana me contaram depois que preferiram só avisar os parentes depois que o Henry tivesse nascido. "Era um momento muito nosso e eu sei que as pessoas ficariam aflitas imaginando se eu estava sentindo dor, se estava demorando muito", explicou ela.

Em uma das salas da maternidade destinada ao parto humanizado, Juliana aliviava as dores das contrações dentro da banheira com a ajuda de Cris e da obstetrix Esmerinda Cavalcante, a Mema. Ela pediu, então, que o marido a acompanhasse. Na equipe também está Douglas Gomes, pediatra e neonatologista que irá acompanhar Henry depois que ele sair da barriga da mãe.

Eram 12h20 quando o obstetra Jorge Khun colocou o aparelho de ultrassom para monitorar o bebê. O coração de Henry se ouvia forte: 148 batimentos por minuto. Mais um exame de toque para aprender também o que fazer na hora H: "Quando a contração vier você conta um, dois, três, puxa o ar e solta. Na hora certa você deve empurrar", explica Jorge.

Juliana teve um parto natural, isto é, sem nenhuma anestesia. A analgesia pode ser usada nesse tipo de parto de três maneiras: peridural (quantidade bem maior de anestésico administrada continuamente por um cateter), raquidiana (volume menor de anestésico, dado uma só vez e com duração limitada) ou combinada (uma dose de raquidiana para acelerar o efeito e a peridural, contínua). A opção pelo uso de anestésico é da mulher e deve ser feita na fase ativa do trabalho de parto. Quanto à indução, Jorge Kuhn explica que só utiliza medicamentos quando há risco materno-fetal, como nos casos de hipertensão arterial ou de líquido amniótico reduzido. Mas existe um meio bastante natural de acelerar o trabalho de parto: caminhar. Os movimentos ajudam o bebê a descer, coisas que só a lei da gravidade explica. Juliana foi dar sua voltinha perto das 13 horas.

Desde que dera entrada na maternidade até ali, a cabeça de Henry havia descido cerca de dois centímetros. "Ainda faltam cinco, o que é bastante", explica Mema. Juliana sente sede e fome e está liberada para comer se sentir vontade. Um copo de água, uma barra de cereais, pede. É preciso repor um pouco de energia para as próximas horas.

O relógio marcava 14 horas e dava para ver pelo semblante de Juliana que as contrações estavam ainda mais intensas. Ela estava sentada em um banco em formato de meia-lua, conhecido como a banqueta para parto de cócoras. "Ele está bem baixo", dizia Mema e avisava a Jorge e a Cris que a dilatação estava completa. "Será que ele vai nascer aqui?", perguntou Juliana em uma das poucas frases que disse durante toda sua concentração. Ela queria muito que fosse na água.

Um novo exame de toque e Juliana poderia ir para a banheira. Mas parece que Henry não queria saber dessa coisa de água "Ele já está quase coroadando. Vai nascer!", disse o médico. Em poucos minutos seria possível ver os cabelos do bebê. Juliana se concentrou para dar a força que seu primeiro filho precisava. Em cerca de 15 minutos, Henry nasceu. Olhei no relógio, marcava 14h21. Mais um escorpiano no mundo e mais um com ascendente em Peixes que entrava de alguma maneira na minha vida (meu marido, minha irmã e uma das minhas melhores amigas têm essa mesma configuração astral – acredite eu ou não na real influência disso, é muita coincidência).

Impossível estar dentro daquele quarto e não se emocionar. Leandro falava o quanto o bebê era lindo. Em instantes, ainda com o cordão umbilical, Henry estava no colo da mãe. Pele com pele. E eu, que imaginava que os bebês nasciam chorando muito, vi uma tranquilidade e um choro suave, às 14h25. Só minutos depois é que Leandro, com o auxílio dos médicos, cortou o cordão. De acordo com o pediatra, esses momentos iniciais do bebê com a mãe criam precocemente um vínculo entre os dois e auxiliam no sucesso do aleitamento materno exclusivo até os seis meses.

Enquanto Henry era examinado pelo pediatra, que fazia o teste de Apgar sob os olhos do novo pai (veja box na página anterior), para Juliana o parto ainda não havia acabado. Era preciso expelir ainda líquidos e a placenta, o que pode ocorrer até meia hora depois. Essa é a fase do trabalho de parto chamada de expulsiva: tem início com a coroação do bebê culminando com a expulsão de tudo que o protegeu por nove meses. Juliana não precisou fazer episiotomia (corte na região do períneo, feito antes do bebê nascer) nem teve laceração que precisasse de pontos. Uma das coisas que a ajudou, ela contou depois, foi ter feito exercícios indicados pelo obstetra para fortalecer a musculatura de toda a região.

Calorias no parto?

Após um rápido repouso, Juliana já queria tomar um suco. “Quanto será que uma mulher gasta de calorias em um parto?”, perguntava o curioso marido. Juro que procurei, Leandro. Mas não consegui achar algum dado confiável o suficiente – apareciam números que iam de 9 mil a 50 mil calorias (!?). Enfim, não parece ser mesmo um dado muito importante.

Uma hora depois de nascer, Henry voltou para o colo da mãe para a primeira mamada. “Como ele sabe que é hora de mamar?”, quer saber Juliana. Com a explicação do pediatra, ela entende que os bebês nascem já com um reflexo de mexer a boca, mas não é que ele saiba, por isso é preciso estimulá-lo. Nem sempre eles provam o sabor do leite materno tão cedo. Muitos nascem com uma reserva de energia e preferem descansar depois de uma experiência tão intensa. Foi o caso de Henry, que deixou para fazer essa boquinha depois. Foi levado para o berçário e dormiu por boas horas até mostrar que estava com fome.

Parabéns dados aos pais, a equipe se cumprimentou por mais um nascimento. Era hora de Juliana ir para o quarto e, agora sim, avisar todo mundo. E Leandro não se cansava de repetir ao telefone: “O Henry Augusto nasceu, vem pra cá!”.



Precisa de fórceps?

Não. É usado só quando o parto não evolui como deveria e há sofrimento fetal. O médico insere o instrumento, parecido com duas colheres, no canal vaginal, e puxa a cabeça do bebê para ajudá-lo a sair.

Primeiras horas

Nos partos humanizados, como foi o de Juliana, o bebê passa pelo menos as duas primeiras horas com a mãe. É uma maneira de criar vínculo mais precocemente. Nesse tempo, o pediatra realiza o teste de Apgar, que consiste na avaliação de cinco sinais: frequência cardíaca, respiração, musculatura, reflexos e cor da pele. Ele é feito duas vezes, uma no primeiro minuto após o corte do cordão umbilical e outra após cinco minutos. Nesse momento também o bebê é pesado. Só depois que vai ao berçário é que ele é medido, ganha a pulseirinha de identificação, a dose de vitamina K para prevenir a doença hemorrágica do recém-nascido e fica uma hora em observação. O teste do pezinho é feito após 48 horas.

Como é a dor?

Ela varia muito em cada mulher. Algumas suportam bem. Os médicos que pregam o parto humanizado recomendam a analgesia quando a dor vira um sofrimento para a mãe.

A mãe depois do parto normal

A recuperação da mulher após o parto normal é muito rápida se comparada com que ocorre após a cesareana. Em cerca de 48 horas após esse tipo de parto, a mulher já se sente bem disposta. A loquiação, fluxo sanguíneo que se expele após o nascimento do bebê, também é menos duradouro: as fraldas só precisam ser usadas no primeiro e segundo dias e após isso, absorventes normais costumam dar conta. Claro que a mãe não pode sair fazendo atividades físicas puxadas logo nas primeiras semanas, mas certamente vai poder fazer isso antes de quem fizer uma cesárea.

A vagina volta ao normal?

Como os outros músculos do corpo, os do canal vaginal têm elasticidade. A região do períneo sofre, sim, uma mudança, mas é possível recuperar a condição anterior ao parto com exercícios.