

E A REAÇÃO DOS OUTROS À NOTÍCIA DE QUE ESTOU GRÁVIDA?

Ah! Estas reações vão variar dependendo de vários fatores: quem vai receber a notícia, se é uma gestação esperada e desejada ou se é uma gravidez não planejada. Se você sabe que todos estavam querendo esta gravidez, ótimo, é só ligar o auto-falante e anunciar aos quatro ventos que deu positivo.

Mas, se você está temerosa de que a notícia não seja recebida com muita alegria pelo pai do bebê ou por seus familiares é bom pensar estratégias para atravessar este momento difícil. Faça uma lista das pessoas que você sabe que lhe apoiarão neste momento, sejam estas pessoas de sua família, da família do pai do bebê ou de suas relações de amizade. Conte primeiro a elas e sinta que o apoio delas lhe fortalece para lidar com a dificuldade de contar para quem você acha que não vai aceitar. Pense também em outra ocasião em que você viveu algum momento difícil e o superou. Liste as suas características pessoais que lhe ajudaram a superar a dificuldade. Lembre também das pessoas ou circunstâncias que lhe ajudaram na época. Recorra a estas suas características e a estas pessoas. Algumas pessoas buscam auxílio em religião e em grupos do mesmo credo. Considere também a hipótese de buscar auxílio em um profissional, psicólogo ou assistente social ou mesmo o profissional de saúde que será seu pré-natalista: enfermeiro-obstétrico ou médico. Ou em um grupo de gestantes coordenado por um destes profissionais.

Além disso, é bom pensar que, como mostra nossa prática profissional, em grande número de vezes, a reação inicial do pai do bebê ou de seus familiares é de desagrado, mas com o transcorrer do tempo vem a aceitação.

Se você já tem filhos, a reação inicial pode ser de bastante ciúmes, mas em geral, quando o bebê nasce e os filhos vêem que você continua tendo tempo de cuidá-los e amá-los, passam a aceitar o novo irmão. Para ajudá-los a superar os ciúmes é bom você conversar com eles, mostrar fotos de quando estava grávida deles, de quando os amamentava. E explicar que você terá momentos de cuidar do bebê, mas que eles poderão participar ajudando-a, dentro dos limites de suas possibilidades e que você ficará muito contente com a participação deles.

Mas, pensemos em outras reações: se você trabalha fora de casa, pode encontrar no ambiente de trabalho tanto aceitação quanto rejeição. Existirão os que vão lhe paparicar e os que vão achar que ficarão sobrecarregados porque em determinadas tarefas ou ocasiões você não poderá render o que sempre rendeu. Não se atemorize com isto: pense que você está realizando, além de suas tarefas, uma tarefa extra que é a de gerar um cidadão para este mundo. Assim, é justo e você tem direito de evitar tarefas que possam prejudicar a gestação e o nascimento de um cidadão saudável. As leis trabalhistas garantem que você seja afastada temporariamente de funções insalubres ou penosas e que você possa retornar às suas funções anteriores logo que voltar da licença maternidade. A sociedade lhe agradecerá ter gestado um cidadão saudável, pois não parimos filhos só para nós, mas para toda a sociedade.

Por vezes, gestantes se queixam que algumas pessoas vêm lhes contar casos difíceis de partos complicados, bebês que nasceram com problemas, etc. Creio que este tipo de comportamento é motivado por uma inveja inconsciente. É difícil não se impressionar com estas histórias, eu sei. Mas, pense que você vai procurar levar uma vida saudável e fazer o pré-natal e que, portanto, o mais provável é que corra tudo muito bem com você e seu bebê. Fazer um bom pré-natal é fundamental pois muitos problemas podem ser detectados e sanados através de um bom pré-natal. E você tem todo direito de dizer a estas pessoas que só sabem contar desgraças que você não está interessada em ouvir este tipo de relato.