

## DEU POSITIVO! E AGORA?

Vamos falar um pouco sobre as emoções que os futuros pais sentem ao receber o resultado “positivo” no teste de gravidez.

Estas emoções vão variar muito dependendo de se a gravidez foi planejada conscientemente ou não. Digo planejada conscientemente porque acredito que a maioria das gestações é planejada, mesmo que inconscientemente pois, não é fácil tomar a decisão de ter um filho. Assim, ao desejo de ter um filho muitas vezes se contrapõe o medo de como será ser pai e mãe, dois papéis tão exigidos e mitificados em nossa sociedade, ao medo de como será conciliar o novo papel com os demais já existentes, especialmente em nossa sociedade que não oferece muitos esquemas de ajuda para esta conciliação, como por exemplo, creche em local de trabalho.

Mas, planejada ou não, toda gravidez comporta momentos de aceitação e de rejeição. Assim, é normal que se misturem sentimentos de alegria e de apreensão. Alegria e orgulho por ver confirmada a capacidade de gerar um filho, a feminilidade e a masculinidade do par. Apreensão sobre se darão conta do papel de mãe e pai, mas também outros medos: medos das transformações corporais que a gestação e a amamentação implicam, medo do parto, medo da “famosa” depressão pós-parto, que agora já se sabe que ocorre também com o pai do bebê.

Todas estas questões podem deixar a gestante e também o futuro pai tensos e angustiados e até mesmo deprimidos.

E ainda por cima com sentimento de culpa por não estar em um estado de felicidade total, estado que parece ser o único esperado pela maioria absoluta das pessoas que recebe a notícia com um efusivo “Parabéns”. “Se todos estão me dando parabéns tão entusiasmados eu é que sou a errada por estar me sentindo deprimida.” É o que vem à cabeça da futura mamãe de imediato. E agradece os parabéns e fica bem caladinha, guardando para si suas angústias. E sentindo-se culpada.

Querida gestante e querido futuro papai: é normal sentir estes sentimentos e se você se preocupa por estar sentindo-os e pensa se está transmitindo para o bebê estes sentimentos, fique tranquila, pois se você está se preocupando com isto é porque já ama o bebê, pois só nos preocupamos com quem amamos. E o seu lado de amor e aceitação também passará para o bebê. O vínculo positivo e o amor pelo filho é um sentimento que vai se construindo aos poucos e se aprofundando ao longo da vida. E que tem que ser cultivado ao longo da vida.

Se puder, freqüente um grupo de gestantes coordenado por um profissional capacitado para entender seus sentimentos e lhe fornecer informações sobre a gravidez, o parto, o pós-parto e a amamentação. Você verá que muitos outros casais sentem as mesmas coisas, derrubará noções erradas e tabus sobre parto, pós-parto, amamentação e se sentirá mais tranquila e confiante na sua capacidade de viver de forma feliz estes momentos da vida.