

**CECILIA CHRAPKOWSKA
AGNES WOLD**



PRAKTIKA

A
**GRAVIDEZ
E OS
PRIMEIROS
MESES**

o **MÉTODO
SUECO**

**PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA E
BEBÉS FELIZES**

Foram envidados todos os esforços para garantir que as informações contidas neste livro são exatas e atualizadas ao momento da publicação. As autoras e o editor não podem ser responsabilizados por quaisquer erros ou omissões, ou por quaisquer danos ou ferimentos decorrentes do uso indevido decorrente da falta de compreensão das informações fornecidas neste livro. Nenhuma sugestão ou opinião fornecida neste livro pretende substituir o aconselhamento médico. Se tem preocupações com algum aspecto da sua saúde, deve consultar o seu médico de família.

ÍNDICE

Prefácio	7
1 O contrato parental	13
2 Factos sobre a gravidez	45
3 O que fazer ou não fazer durante a gravidez?	71
4 O parto	99
5 Alimentar um recém-nascido	121
6 Começar a dar ao bebé outros alimentos além do leite	147
7 Dormir	169
8 Cocó, vómitos, gritos e cólicas	187
9 Infeções	199
10 Vacinas	215
11 Alergias — as fobias do sistema imunitário	243
12 Prejudicial ou não? Verdadeiro ou falso?	265
13 Hereditariedade, ambiente e a importância do convívio entre crianças	291
Bibliografia	317
Índice Remissivo	327

PREFÁCIO

Foi a Sigrid, a filha da Agnes, quem nos impeliu a escrever este livro. Ela teve um bebé pela primeira vez e, claro, fez-nos todo o tipo de perguntas, umas mais simples, outras mais complexas. Um pouco aborrecida, fez a seguinte observação: «Que faria eu se não tivesse uma mãe médica? A maioria das pessoas não tem essa vantagem. É muito injusto.» Bem, sim, é bastante injusto. E, se quisermos ser dramáticos, podemos também dizer que é um problema que põe em causa a própria democracia. Gostaríamos de acreditar que a nossa sociedade, a que apelidamos constantemente, e com entusiasmo, de sociedade da comunicação, providencia informações fidedignas àqueles que delas necessitam. Contudo, nem sempre é assim.

Enquanto futuros pais ou pais recentes, irão bombardeá-los com conselhos sobre gravidez e parentalidade, quer os peçam quer não. Amigos, bloggers, serviços de saúde e autodesignados especialistas vão querer ajudar-vos a ser pais como deve ser. E dar-lhes-ão ouvidos, porque, quando são pais há pouco tempo ou estão prestes a sê-lo, não há nada que queiram mais do que fazer o que está certo. E, claro, os fabricantes de toda a parafernália de acessórios para bebés sabem disto e haverão de atacar-vos com uma torrente publicitária assim que fizerem uma busca na Internet por «tensão abdominal + sinal de gravidez?» ou «os melhores remédios para os enjoos matinais».

E não tardará a que a situação se complique. Muitos dos conselhos são contraditórios. Num dia irá ler como é vital transportar o seu bebé num marsúpio numa posição anatomicamente correta, e no outro vão dizer-lhe que esse mesmo marsúpio danifica a coluna do bebé. Num dia dizem-lhe que o bebé tem mesmo de ser

amamentado, e que, se lhe der uma chupeta, ele nunca irá mamar corretamente. Depois, uma amiga confessa-lhe que alimentar o seu bebé com um biberão lhe salvou a relação conjugal, e outra dir-lhe-á que a chupeta fazia com que o bebé dormisse algumas horas seguidas durante a noite. Vai ler algures que a dieta do seu bebé não deve ter sequer um grão de sal e, mais tarde, dir-lhe-ão que os bebés precisam de uma certa quantidade de sal na alimentação. Se não tem amigos ou familiares com conhecimentos sólidos sobre o corpo humano e o desenvolvimento infantil, rapidamente se sentirá à nora. Nós as duas juntas temos, no total, oito filhos e quatro netos, por isso, conhecemos a solidão e o receio que se pode sentir quando se é responsável por uma pequena vida.

Porém, somos também médicas e investigadoras. A Cecilia é especialista em pediatria e está a fazer um doutoramento em desenvolvimento de vacinas, e a Agnes é especialista em bacteriologia clínica e imunologia, assim como professora universitária de bacteriologia clínica. Enquanto médicas, temos uma formação que nos permite compreender o funcionamento do corpo e, enquanto investigadoras, estamos habituadas a ler, resumir e, por vezes, dissecar artigos científicos. Ao longo de muitos anos, sozinhas ou em conjunto, tentámos reunir os melhores conselhos sobre a gravidez e a parentalidade, e já desmistificámos algumas ideias — como o mito de que beber vinho durante a amamentação é prejudicial ao bebé e o de que limpar a casa ajuda a evitar alergias.

O objetivo deste livro é transmitir os conhecimentos que obtivemos no decorrer dos anos. Durante o processo de escrita lemos, claro está, mais algumas centenas de artigos científicos e descobrimos imensos mitos novos que abordaremos neste livro.

Enquanto mulheres da ciência, damos prioridade aos factos. Quando há estudos consolidados acerca de um assunto, apresentamos os respetivos resultados. Se existir pouca investigação fidedigna relativa a dado tema (o que acontece com mais frequência do que aquilo que se pensa), dizemo-lo. No final do livro, apresentamos as fontes bibliográficas de cada capítulo. Os capítulos 3 e 6 contêm pequenas notas

que se referem a fontes específicas para as declarações factuais que aí apresentamos. Nos outros capítulos eliminámos as notas, de modo a tornar a leitura do texto mais fluida.

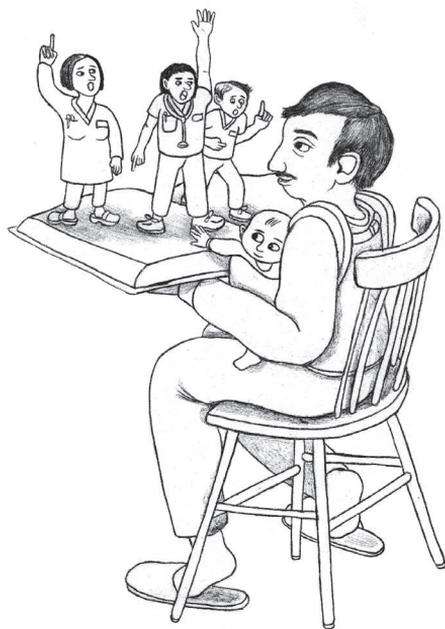
Somos também feministas e, portanto, defendemos que os pais devem partilhar igualmente a responsabilidade pelos cuidados com o filho. Não só porque acreditamos que é o melhor para a criança, mas também porque sabemos que uma divisão justa dos deveres parentais dá a cada progenitor a oportunidade de alcançar a sua independência financeira e, no futuro, uma reforma razoável. Além disso, dá-lhes a oportunidade de conhecer a criança e de criar com ela uma relação próxima.

O livro está organizado da seguinte forma: no Capítulo 1, abordamos aquilo que se deve ter efetivamente em conta antes de o bebé nascer — incluindo a forma como o acesso ao trabalho e os cuidados à criança serão divididos entre os pais. Na nossa perspetiva, a atual distribuição desigual dos cuidados paternos gera enormes problemas sociais, tal como se explica no primeiro capítulo, e estamos convencidas de que a parentalidade partilhada constitui uma boa solução. No Capítulo 2, abordamos os elementos fundamentais da gravidez, os cuidados pré-natais e as complicações mais comuns de que precisam de estar a par, assim como certas doenças e infeções pré-natais que podem afetar o bebé durante a gravidez. No Capítulo 3, apresentamos uma crítica científica aos conselhos mais comuns dados às grávidas. Digamos desde já que, embora alguns deles sejam, sem dúvida, importantes, nem todos os conselhos devem ser tidos em grande conta. O Capítulo 4 foca-se no parto. O Capítulo 5 aborda a alimentação do recém-nascido, tanto a amamentação como a de biberão. Analisamos a forma como deve escolher o método de alimentação a usar, o que precisa de fazer de modo a pôr em prática o método de alimentação escolhido, e, não menos importante, quebramos os muitos mitos que envolvem a amamentação e a alimentação com biberão. No Capítulo 6, explicamos como fazer com que o seu bebé ingira outras coisas que não apenas o leite materno ou a fórmula láctea, quando é apropriado fazer a introdução de alimentos sólidos e como fazê-la. O Capítulo 7

analisa o sono do bebê, com uma crítica científica acerca dos diferentes métodos para levar a criança a dormir. O Capítulo 8 providencia um guia sobre o cocó do bebê, os seus vômitos, o choro e as cólicas, o que é ou não normal, além de apresentar as perspectivas científicas acerca dos diferentes tratamentos para as cólicas.

A isto seguem-se três capítulos sobre infeções, defesas imunitárias, vacinação e alergias, temas sobre os quais os pais devem estar informados, para não acreditarem em certos mitos e mentiras que por aí circulam.

No Capítulo 12, debruçamo-nos sobre os verdadeiros perigos para as crianças, ou seja, de que é que as crianças podem mesmo morrer hoje em dia, e distinguimo-los daqueles que são meros mitos. E, por fim, no Capítulo 13, falamos do atual estado da investigação científica sobre a personalidade e o desenvolvimento na infância. Enquanto pai, que influência poderá ter no seu filho? O que é, de facto, importante para as crianças, e com que é que não tem de se preocupar tanto?



Pretendemos, assim, responder à maior parte das questões que os pais possam eventualmente ter acerca da gravidez, do parto e do primeiro ano de vida do seu filho. Não queremos apenas realçar o que é importante e porquê, mas também tudo aquilo que não passa de um mito ou de mero moralismo, ou que simplesmente não é importante. Desta forma, esperamos ajudá-los a direcionar a sua preocupação e a evitar alarmismos, e também a poupar tempo e dinheiro. Ter um bebé é muito trabalhoso e, talvez mais nesta fase do que noutras etapas da vida, é importante que o foco se concentre naquelas que são as genuínas necessidades da criança e dos pais. É importantíssimo sustentar a torrente de pressões, publicidade e histórias assustadoras. Esperamos que este livro ajude a conseguir isso!

1

O CONTRATO PARENTAL

Quando se espera um bebê, somos bombardeados com mensagens. Pais, familiares e vizinhos verão subitamente a oportunidade de explicar aos futuros pais a melhor maneira de proceder. A Internet está cheia de blogues sobre gravidez e sites para mamãs. Ao lê-los, é fácil acreditar que as coisas mais importantes consistem em comprar o berço perfeito, um carrinho novo com a melhor classificação a nível de segurança e assegurar-se de que a pessoa que não fica a tomar conta do bebê trabalha arduamente para sustentar a família durante os próximos anos. Todavia, a aquisição de apetrechos é de somenos importância. O que é realmente necessário é o sustento a si próprio, agora e no futuro, e que, enquanto futuros pais, tenham lançado as bases para uma parceria sólida e justa. Este primeiro capítulo visa transmitir os conhecimentos necessários para que esse objetivo seja alcançado. Abordamos também outros aspetos em relação aos quais é preferível existir uma preparação.

Quando não tem filhos, pode viver como lhe apetece — desde que ganhe dinheiro suficiente para a alimentação e a renda, pode fazer o que lhe der na gana. Contudo, ter um bebê rouba-lhe, de um só golpe, a maioria do tempo livre. O que lhe resta é a responsabilidade de olhar por um novo ser humano e sustentá-lo até que ele cresça e possa fazê-lo sozinho.

A responsabilidade de sustentar a sua criança cessa quando esta atinge a maioridade; porém, a relação pais-filho permanece para toda a vida, seja ela má ou boa.

Responsabilidade e cuidados parentais

A maior mudança para os novos pais é o facto de terem de enfrentar uma grande quantidade de trabalho e responsabilidade — o trabalho e a responsabilidade que resultam de tomar conta de um bebé. O tempo despendido nas lides domésticas aumenta drasticamente, enquanto o tempo disponível para o trabalho pago e os interesses pessoais diminui. Estas mudanças nos afazeres quotidianos e de responsabilidade têm, de algum modo, de ser divididas entre os pais. Na nossa perspetiva, o modo como esta divisão é feita tem um grande impacto na vossa vida futura.

Na maior parte das vezes, o bebé é acolhido por dois progenitores, e falaremos sobre aquilo que, a nosso ver, se deve ter em mente nestas circunstâncias. Se é a mãe e cuida sozinha de um bebé, passe à frente das partes que não se aplicam a si. Se, por outro lado, são duas as pessoas que planeiam ter um filho juntas, é, talvez, ainda mais importante alcançar um consenso sobre como colaborar, para tomar conta do bebé ainda antes de ele nascer. Pode, portanto, alterar as nossas expressões «ambos» e «metade» para que se adequem à situação.

Muitas relações funcionam bem durante os períodos de liberdade e tranquilidade que antecedem o nascimento do primeiro filho. A relação pode não ser tão boa se observada de mais perto, mas não houve motivos para refletir sobre ela. Houve tempo e dinheiro suficientes para satisfazer as necessidades de ambos.

Algumas relações, apesar de funcionarem menos bem, geram, ainda assim, filhos. Nessas relações é ainda mais importante que se tentem fazer planos conjuntos; caso contrário, há um grande risco de que a relação desabe sob o stress de serem pais. Se já tem uma relação conflituosa, tente planear o futuro com a ajuda de um terapeuta.

Existe um desequilíbrio biológico na maioria das relações dos futuros pais: um dos progenitores transporta o bebé na barriga, o outro, não. Por algum motivo, considera-se normal que a divisão desigual de trabalho continue após o parto: a pessoa que transportou o bebé e passou por todos os esforços da gravidez continua também, «por hábito», a prestar a maior parte dos cuidados ao bebé, e tem a sua

liberdade e rendimentos mais reduzidos do que o pai, que não carregou o bebé.

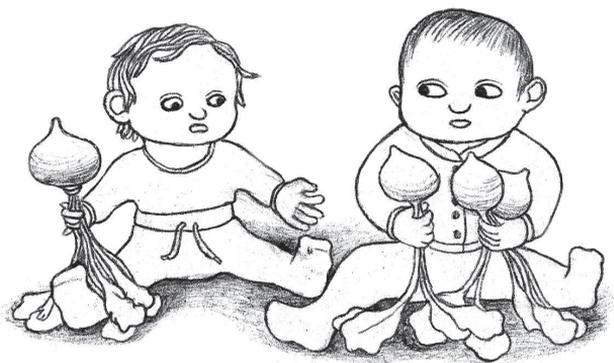
Não use o método do «por hábito» para planear o futuro depois de dar à luz. Em vez disso, informe-se e use os conhecimentos de que necessita para planear uma vida em família justa e organizada. Uma parceria que dê a ambos os progenitores a oportunidade de ajudar a cuidar da criança, e de receber de volta o seu tão recompensador amor, dá à criança a sensação de ter pais que estão contentes por a ter por perto. Nenhuma criança deve sentir-se um entrave dos quais os pais se tentam, a todo o custo, livrar.

Justiça — uma vacina contra os ciúmes

Os ciúmes surgem quando uma das partes de uma relação sente que não tem tanto quanto deve de alguma coisa: em muitos casos, liberdade, tempo ou dinheiro. É um mecanismo de defesa saudável e natural. Os ciúmes são um sinal de aviso que impede que sejamos explorados e devem, por isso, ser levados a sério. Se utilizado de forma positiva, o ciúme impele a pessoa na posição inferior a esforçar-se para alcançar uma posição justa e igualitária. Porém, se a parte explorada se sentir incapaz de restabelecer o equilíbrio, a injustiça e os ciúmes podem aumentar de proporção. No pior cenário, isto pode, com o decorrer do tempo, envenenar a relação entre os pais, caso se transforme em amargura ou até mesmo em repulsa.

Felizmente, há uma forma fabulosa de se protegerem dos efeitos tóxicos dos ciúmes: partilhar de forma justa as responsabilidades parentais, as lides domésticas e o direito ao trabalho. E com isto queremos dizer que tudo deve ser partilhado com precisão milimétrica. Chegará a altura em que já não se lembrará de ter dormido uma noite inteira, em que o cesto da roupa suja nunca parece estar vazio, e em que as pilhas de pratos e panelas no lava-louça ameaçam causar uma avalanche. Nessa altura, uma divisão de trabalho «mais ou menos justa» não será suficiente — todos os milímetros ou segundos contam.

A busca de uma justiça absoluta é amiúde vista como algo infantil e mesquinho — se se amam um ao outro, estão acima disso, não é verdade? Contudo, não caíam nessa armadilha, pois não se arrependem se partilharem tudo de modo igualitário. Por outro lado, há um grande risco de que uma das partes se arrependa se partilharem as coisas de forma desigual. No pior dos casos, podem ambas sentir-se enganadas pela outra. É tal qual quando se dá doces a dois irmãos — *talvez* possa escapar incólume se der três chupa-chupas a um e só um ao outro, mas é mais provável que evite uma zaragata se der dois chupa-chupas a cada uma das crianças. De preferência, da mesma cor.



Responsabilidade parental e tutela

Poder paternal e tutela são termos legais que descrevem a responsabilidade e o direito de decisão dos pais, ou dos tutores, sobre os filhos. Um tutor tem também a obrigação de sustentar a criança até que ela complete os 18 anos de idade ou saia da escola secundária. Em regra, na Suécia, uma criança deve ter dois tutores, que decidem em conjunto os assuntos relativos à criança. Na Suécia, um tutor tem direito a certos subsídios, tais como abono de família, subsídio de alojamento e subsídio parental, todos eles pagos pela Segurança Social sueca. (Em Portugal é um pouco diferente, visto que o Estado apenas apoia

os pais com o pagamento de um abono de família, cujo valor depende do rendimento do agregado familiar.)

Na realidade sueca, os pais têm guarda conjunta durante os primeiros 18 anos do filho. Não interessa se, no futuro, não quiserem estar na mesma divisão, porque, ainda assim, terão de cooperar. Na Suécia, é muito difícil ter a custódia total contra a vontade do outro progenitor. É algo que apenas pode ser decidido em tribunal, mas, a não ser em casos extremos, em que um dos dois abuse da criança ou seja toxicodependente, por exemplo, é muito complicado, porque os tribunais suecos são *muito* inflexíveis nesse aspeto. A batalha pela custódia dos filhos pode trazer ao de cima o pior das pessoas e não é boa para a criança, que pode sentir que um dos pais desistiu dela, de forma voluntária ou perante a insistência do outro progenitor.

Em Portugal, em caso de divórcio, a guarda dos filhos pode ser atribuída a um dos progenitores (na maior parte dos casos, a mãe), mas é também possível ter a guarda partilhada. Nos casos de guarda partilhada, a criança pode ter residência com os progenitores, vivendo alternadamente com um e com o outro em períodos devidamente predeterminados.

Tanto na Suécia como em Portugal, quando uma mulher dá à luz, tem automaticamente direito à guarda da criança. Se for casada com um homem, também ele terá automaticamente a tutela, quer seja o pai biológico ou não. Na Suécia, se a mulher não for casada, o pai da criança terá de confirmar a paternidade no tribunal familiar depois do nascimento da criança, por forma a obter, também ele, a guarda. Um homem que comprove a paternidade genética da criança tem, em geral, direito à guarda, se desejar, e a obrigação de se tornar tutor, se a mãe assim o desejar.

Contudo, se a mãe for casada com outra mulher, a esposa não fica automaticamente com a guarda da criança. Se a mãe viver com uma mulher e as duas tiverem realizado a inseminação artificial no sistema nacional de saúde sueco, a mãe que não deu à luz precisa de confirmar a maternidade no tribunal familiar, tal como um pai solteiro. Se as mulheres tiverem feito a inseminação no estrangeiro ou em casa, a mãe que não deu à luz tem de passar pelo tribunal, para,

por meio da abertura de um processo, adotar um parente ou enteado, de forma a ficar com a tutela. Para adotar a criança, os pais têm de ser casados, quer seja uma adoção de um enteado ou outro tipo de adoção.

No que respeita à adoção por casais do mesmo sexo, a atual realidade portuguesa não é muito diferente. Tanto a adoção de crianças institucionalizadas como a coadoção são possíveis, por lei, desde 2016, o que significa que os companheiros de um progenitor biológico têm o direito de adotar o filho do seu parceiro.

Se a criança entrar na família através de uma adoção, a guarda é transferida para os pais que adotaram a criança. Neste caso, as regras são as mesmas para casais do mesmo sexo ou heterossexuais, e tanto funcionam na Suécia como em Portugal. O caso muda de figura quando os casais do sexo masculino planeiam usar uma barriga de aluguer (um cenário ainda não possível em Portugal, que só prevê a utilização de barrigas de aluguer em casos de infertilidade da mulher), uma vez que a guarda da criança pode ser complexa e obriga a uma avaliação profunda das correspondentes questões legais.

De um modo geral, a parentalidade prática e os cuidados prestados à criança são determinados em conjunto pelos seus tutores. Isto significa que precisam de estar de acordo no que concerne à divisão do trabalho e em saber se outras pessoas irão participar nos cuidados e na educação da criança, sejam pais não biológicos, avós ou outros familiares e amigos. Ter relações duradouras com vários adultos é uma grande vantagem para as crianças, tanto a curto como a longo prazo. Tenha em mente que o desenvolvimento de uma relação pai-filho com alguém que depois desaparece por completo pode provocar na criança uma grande mágoa. Se possível, tente evitá-lo.

Tirar uma licença de paternidade é benéfico para todos os pais

Na Suécia, só a partir de 1974 é que passou a ser possível aos pais pedirem a licença de paternidade. Até então, somente as mães

podiam pedir licença de maternidade. Em Portugal, até as mulheres tiveram de esperar por esse direito, que só obtiveram em 1976, mas atualmente a licença parental pode ser dividida entre pai e mãe, possibilitando aos pais uma maior convivência e proximidade com os filhos nos primeiros tempos de vida.

Um estudo realizado na cidade sueca de Umeå analisou, na década de 1970, a importância da licença de paternidade e o impacto que tinha na vida dos homens. Um grupo de homens que tiraram licença de paternidade quando lhes foi dada essa opção foi comparado com outro grupo que rejeitou a referida licença. O estudo demonstrou que os homens que tiraram licença de paternidade apresentavam um menor risco de morte prematura do que aqueles que rejeitaram a licença. Isto pode, obviamente, dever-se a outros fatores de fundo, mas os investigadores controlaram e analisaram o nível de escolaridade, o escalão económico e o país de origem dos pais, e a verdade é que se manteve a esperança de vida mais elevada nos pais que tiraram a licença de paternidade. Não sabemos o que causa esta diferença na esperança média de vida nos pais que tiraram licença, por isso, resta-nos apenas especular. Os pais que aprenderam a tomar conta dos filhos talvez tenham também aprendido a ser mais cuidadosos com a própria saúde. Criaram, porventura, relações próximas com os filhos e netos, o que lhes permitiu, na velhice, conservar um objetivo de vida.

Aprender a ser pai

Há apenas uma maneira de aprender, na prática, a ser pai ou mãe: responsabilizar-se por completo pela criança e cuidar dela sem que o outro pai esteja por perto para o ajudar, corrigir ou fazer comentários. Só assim pode conhecer o seu filho e aprender a ser um pai. É uma simples questão biológica — experiências em ratos assim o demonstraram.

Na década de 1960, o investigador Jay Seth Rosenblatt quis descobrir quais as hormonas que determinam o comportamento das mães

mamíferas perante as suas crias. Uma fêmea de rato que recentemente dera à luz demonstra vários comportamentos específicos que têm como intuito proteger e alimentar as suas crias. Lambe-as, constrói-lhe um ninho e deita-se de lado, para que possam mamar.

O plano era o seguinte: Rosenblatt administrou algumas hormonas a fêmeas de rato que nunca tinham estado grávidas, de modo a testar o seu efeito neste tipo de comportamento maternal. Depois, deram a estas fêmeas ratos bebés para deles tomarem conta. As crias eram frequentemente substituídas, para que não passassem fome, pois as fêmeas não tinham leite para lhes dar. Alguns dias depois, o investigador ficou surpreendido ao ver as fêmeas comportarem-se como «mães», apesar de elas próprias não terem tido crias. Deitavam-se para amamentar, construía-nos ninhos e lambiam as crias. Estes comportamentos foram também observados nas fêmeas às quais não haviam sido dadas hormonas, e apesar de o investigador lhes ter removido os órgãos produtores de hormonas sexuais antes da experiência.

Chegou então o momento de realizar o derradeiro controlo — com ratos machos. Introduziram ratos bebés nas gaiolas dos machos adultos e, passados alguns dias, os machos deitaram-se como se para amamentar, lambeam as crias e fizeram um ninho. O seu comportamento carinhoso também não sofreu alteração quando lhes retiraram os testículos.

Concluiu-se, por conseguinte, que os mamíferos possuem circuitos neuronais no cérebro que controlam o «comportamento maternal». Estes circuitos encontram-se em ambos os sexos e são ativados quando em contacto com crias desamparadas. A este «comportamento maternal» deve, assim, chamar-se «comportamento parental». Quando não são ativados, os circuitos neuronais permanecem dormentes. Não são necessárias hormonas sexuais para os ativar. E, tal como tudo o que é controlado pelo cérebro, o comportamento parental melhora com a prática. Os ratos machos não se comportam como os ratos fêmeas, simplesmente porque, na natureza, nunca tomam conta das suas crias.

Os humanos são tão mamíferos quanto os ratos. Isto significa que o nosso cérebro está programado para nos levar a cuidar de bebés

desamparados deixados a nosso cargo. Mas os circuitos neuronais têm de ser ativados, e, quanto mais os usarmos, mais adequadamente funcionam — temos de praticar para ser pais, tal como temos de praticar para andar de bicicleta.

Isto explica porque é que, num ápice, se pode desenvolver uma grande desigualdade em termos de capacidades parentais se um pai ficar em casa a tempo inteiro e o outro trabalhar fora. A pessoa que permanece em casa presta cuidados hora após hora. O recém-nascido também possui certos circuitos no cérebro que o levam a, com grande sucesso, enternecer crianças mais velhas e adultos para que estes tomem conta dele. Pessoas diferentes são sensíveis a sinais ligeiramente diferentes, e o bebé não demora muito a aprender o que funciona ao certo com o progenitor que tem diante de si. E a natureza cometeria um erro crasso se não se assegurasse de que a criança, ao exigir cuidados e proteção a quem a rodeia, não fosse bem-sucedida nove em cada dez vezes. Como são apenas dois os indivíduos — o bebé e o progenitor — que adaptam os seus circuitos neuronais, recentemente ativados, um ao outro, o processo é de uma enorme eficácia.

O parceiro que não passa mais do que algumas horas em casa ao fim do dia tem poucas oportunidades para exercitar os seus circuitos neuronais e interpretar os sinais do bebé. O bebé também não expõe a sua panóplia de emoções específicas e expressões faciais que fariam com que aquele ser humano se apaixonasse completamente por ele. E também não precisa de o fazer, pois há por perto um outro progenitor que já se adaptou por meio da prática e que o bebé já conhece extremamente bem. Após apenas algumas semanas de ausência, o progenitor que não está presente durante o dia fica para trás — durante dias inteiros, o outro progenitor e o bebé desenvolveram uma relação e parecem compreender-se, e o pai ausente torna-se quase um estranho. É, obviamente, possível recuperar o atraso, mas, se não agir quanto antes, tão-só estará a reforçar os padrões por meio dos quais, por um lado, um progenitor compreende os sinais da criança e, pelo outro, o segundo progenitor se limita a observar a relação e a sentir dificuldades em determinar o que fazer. Já referimos que os ciúmes podem ser venenosos — decerto não ficará nada feliz se tiver um bebé

ao colo a gritar-lhe e a contorcer-se a fim de fugir de si para, logo de seguida, se mostrar de imediato feliz e tranquilo na presença do outro progenitor. Deve, por isso, fazer os possíveis para que ambos os pais passem o mesmo tempo em casa e aí desenvolvam as suas capacidades parentais para conhecerem de igual modo o bebé. Trata-se de um investimento no futuro.

Como é evidente, é perfeitamente possível desenvolver uma relação boa e profunda, mesmo que apenas a inicie, com seriedade, quando a criança já tem alguma idade. Contudo, a experiência mostra-nos que, nesse estágio, pode ser difícil recuperar o atraso, e há um risco considerável de a criança nunca mostrar interesse pelo progenitor que não esteve presente na sua vida desde o início. Por isso, se quer ter a certeza de que desenvolve por completo as suas capacidades enquanto progenitor, é muito, mas mesmo muito mais seguro começar a praticar a interação com o bebé quando este ainda é um recém-nascido.

Uma deputada sueca relatou a sua experiência pessoal enquanto mãe: ficou em casa, de licença de maternidade, quando teve três dos seus quatro filhos, pois só as mães podiam ficar em casa quando esses seus três filhos eram pequenos. Quando o quarto bebé nasceu, as leis mudaram e os pais passaram, também eles, a poder ficar em casa, pelo que o casal partilhou a licença a meias. Já em adultos, ao telefonar para casa dos pais, apenas o filho mais novo se sente confortável o suficiente para falar com qualquer um dos progenitores que lhe atenda o telefone. Os mais velhos pedem sempre para falar com a mãe, mesmo que seja o pai a atender o telefone. Em quantas entrevistas de rádio já ouviu pais a expressarem o seu arrependimento por não terem passado mais tempo com os filhos quando estes eram pequenos?

Claro que muitas vezes irá sentir receio, quando, sem fazer ideia de como agir, se vir diante de um bebé em pranto. Mas lembre-se de que toda a gente é, ao início, igualmente desajeitada e se sente confusa, e que apenas a prática traz melhorias e confiança. Sabemos, com toda a certeza, que o ser humano, ao longo da história, tomou conta não só dos seus próprios filhos mas também dos de outrem. Pense no rato macho que conseguiu cuidar das crias. E se ele os pudesse alimentar a biberão, os pequenotes iriam sem dúvida

recordar com carinho a infância excelente que o seu pai lhes havia proporcionado!

Claro que é muito melhor para as crianças terem uma relação próxima com ambos os progenitores do que só com um. Muitas pessoas declaram publicamente que é preferível que a mãe tome a iniciativa «pelo menos no início», e que as crianças precisam de estabelecer laços com uma pessoa de cada vez, mas não existem estudos que sustentem esta afirmação. Muitas destas ideias remontam à psicanálise da década de 1950, época caracterizada — nos Estados Unidos e em muitos países ocidentais — por uma reação contra as mulheres que começaram a trabalhar em fábricas durante a Segunda Guerra Mundial; no fim da guerra, deveriam, como boas mulheres, voltar para casa e não competir com os homens no mercado do trabalho. O ideal de dona de casa ganhou uma certa relevância, e os psicólogos adaptaram as suas teorias, de modo a explicar como essa forma de vida (com a mãe a fazer o papel de educadora e o pai como mero convidado na casa) era a melhor para as crianças. Na realidade, ao longo da evolução humana e na maior parte das culturas, as crianças receberam, desde o início, os cuidados das mães, das tias, dos irmãos e de outros parentes.

Planeamento parental

A Suécia tem um dos apoios sociais aos pais mais generosos do mundo. A Segurança Social concede 240 dias de licença aos tutores da criança, para que tomem conta dela. Durante 180 desses dias, recebem 77,6 por cento do salário normal (e, muitas vezes, recebem ainda mais da entidade empregadora por meio de contratos de trabalho coletivos). Um dos pais ou tutores pode transferir dias para o outro ou ao seu parceiro, caso sejam casados ou tenham outros filhos em comum. Quem tiver a tutela exclusiva obtém 480 dias de licença parental. Além destes dias pagos, o tutor da criança tem, durante o primeiro ano de vida desta última, o direito à licença de parentalidade sem compensação monetária, como sucede, por exemplo, quando o outro pai está de licença parental.

Durante a gravidez, os pais precisam de decidir como irão utilizar a licença parental, porque esta pode ser usada de diferentes formas. Nos primeiros 14 dias, deverão estar juntos em casa, porque a Segurança Social concede dez dias úteis de licença à pessoa que não deu à luz. Juntamente com dois fins de semana, a criança e os dois pais passam, no total, 14 dias juntos.

Este período é muito especial. A criança não tem ainda um ciclo diurno e noturno definido, e o corpo da mãe, que deu recentemente à luz, está inchado, prestes a alterar-se após a gravidez, e os dois progenitores estão, em regra, completamente enlevados. O caos mistura-se, muitas vezes, com momentos de satisfação, felicidade ou gratidão pela existência da criança.

No entanto, nesses primeiros dias não há muito a planear, pois devem ficar os dois em casa e permitir que o parceiro que não deu à luz se ocupe da maior parte dos trabalhos domésticos, tais como cuidar da criança. Poderá ser necessário aceitar a ajuda de familiares ou amigos, caso alguém se disponibilize. Quem tiver energia e tempo antes de o bebé nascer pode sempre preparar comida ou comprar comida pré-preparada e congelá-la. Durante as primeiras semanas após o parto, preparar uma refeição pode parecer uma tarefa quase impossível, e a verdade é que uma mãe lactante pode sentir-se esfamada muitas vezes por dia.

Passadas as duas primeiras semanas, é bom que permaneçam ambos em casa ainda durante algum tempo. É raro que a mãe se sinta muito animada, que a amamentação corra sempre bem e que a criança durma longos e confortáveis períodos após os 14 dias iniciais. Para a mãe que ainda está fisicamente exausta, sofre com a falta de sono e se sente confusa perante o comportamento do recém-nascido, pode parecer um pesadelo ser deixada a sós pelo outro parceiro quando este regressar ao trabalho e ao «mundo adulto», enquanto, pela sua parte, tenta trazer ordem ao caos que reina em casa.

Na Suécia é possível utilizar a licença parental de maneira a que ambos passem seis meses ininterruptos com a criança, o que a nós nos parece uma excelente ideia. Perto do fim do primeiro mês, o caos torna-se muitas vezes um pouco mais organizado e os momentos de

descanso multiplicam-se. Tudo melhora um pouco se as tarefas forem partilhadas, e passar parte desses dias numa licença conjunta logo ao início pode, portanto, ser uma decisão inteligente. Por um qualquer motivo, a generosíssima licença parental sueca tem levado a que muitas pessoas pretendam obsessivamente prolongá-la tanto quanto possível. É difícil de compreender esta obsessão, porque, de facto, gozar mais um mês ou menos um mês de licença pouca relevância tem. Seja como for, a hipótese de o casal passar um ou dois meses juntos no início da vida do filho é um luxo fantástico e capaz de garantir um começo fabuloso para uma parentalidade em comum.

A realidade sueca permite também que a licença parental possa ser utilizada em doses mais pequenas – pode-se trabalhar meios dias, dias alternados ou semanas alternadas. Aqueles que experimentaram este modelo recomendam-no com grande entusiasmo. É uma forma de ambos os pais se manterem em contacto com o trabalho ou os estudos, com a vida adulta e as rotinas de que muitos precisam para se sentirem bem. Por outro lado, é uma oportunidade para ambos os pais poderem aprender a ser pais, passando em conjunto pelos mesmos estádios de desenvolvimento, pelos mesmos momentos de prazer e problemas. Desta forma, podem ajudar-se um ao outro e discutir os problemas em casal, tornando-os muito mais fáceis de ultrapassar. Ao terem ambos uma vida profissional e uma vida doméstica, poderão desenvolver a parentalidade e aproveitar diariamente algumas horas de vida adulta fora de casa, o que poderá ter um grande efeito sobre a disposição dos pais.

Em Portugal, a lei prevê um período de dispensa laboral após o parto — a chamada licença de maternidade ou licença parental — para que a mãe e/ou o pai possam cuidar do recém-nascido e prestar-lhe assistência durante o tempo necessário, conforme os interesses da criança e das necessidades familiares.

Os pais podem gozar de um período de 120 a 150 dias seguidos. Os 30 dias que separam os 120 dos 150 dias podem ser gozados em simultâneo pelos pais, o que significa que há uma partilha da licença. Ou seja, 15 dias para cada um. Contudo, a mãe é obrigada a usufruir de um período mínimo de 42 dias (seis semanas). Após esse

período, poderá prosseguir com a licença, terminá-la ou partilhá-la com o pai.

Seja em que realidade for, se apenas um dos progenitores tirar muitos meses de licença logo ao início, enquanto o outro vai trabalhar, correm um grande risco de obterem perspetivas muito diferentes das coisas. O que fica em casa pode irritar-se com o que trabalha fora, por este não participar ativamente nas tarefas da casa e nos cuidados ao bebé assim que chega do trabalho. Quem trabalha fora pode facilmente convencer-se de que quem fica em casa está nas suas sete quintas, que passa o dia todo em sossego, enquanto o outro enfrenta as exigências e os conflitos decorrentes do seu trabalho, se desloca de transportes públicos e precisa de descansar.

Vantagens de um rápido regresso ao trabalho, ainda que parcial

Antes de se ter filhos, é muito difícil, se não mesmo impossível, antever como tudo aquilo que se tinha por certo pode desaparecer. Muitas vezes, é complicado deixar de ter o direito a dormir à noite, ir à casa de banho em sossego, tomar um duche quando se quer ou usar roupas limpas por mais do que três minutos. A maior parte das pessoas precisa de se manter em contacto com as suas vidas social e profissional normais para se sentir bem. Regressar ao trabalho a tempo parcial torna a vida com a criança e as lides domésticas muito mais recompensadoras para a grande maioria dos pais, ao mesmo tempo que o antigo local de trabalho pode adquirir um brilho ligeiramente fascinante.

Não se esqueça também de que é muito vantajoso manter-se em contacto com o trabalho por outros motivos. É certamente muito bom para quem está em licença de parentalidade manter o mesmo salário que teria a trabalhar e não ser despedido, mas, na prática, é infelizmente comum que a maior parte dos chefes invista mais dinheiro e ofereça outros benefícios às pessoas que estão presentes do que àquelas que não viram durante o último ano. Os chefes não terão

grandes possibilidades legais para vos dizer que não, nem aconselhar-vos como gerir a licença parental, mas, para que mantenham uma boa vida profissional, recomendamos-lhes que não apresentem uma solução à qual o chefe se oponha por completo. Pelo menos sem, ao mesmo tempo, procurar outro emprego.

Preciso mesmo de me sustentar?

Uma das tarefas mais importantes enquanto pais é a de conseguir sustento ao longo da vida. E porque falamos nós disto num livro sobre crianças? Porque todas as pessoas que trabalham com crianças — pediatras, professores, assistentes sociais, psicólogos e investigadores — sabem que, se os pais tiverem dificuldades financeiras, há um risco maior de a criança ter problemas de várias índoles do que se a família for financeiramente estável. A falta de dinheiro diminui as opções de trabalho, educação e habitação. Afeta-o a si e ao seu filho. Portanto, compete-lhe fazer todos os possíveis para sustentar a família.

À generalidade dos homens, foi inculcada a necessidade de se sustentar desde a infância. Um homem nunca se deixaria ludibriar por propaganda que alegasse existir uma contradição entre amar um filho e pensar nas suas finanças atuais e futuras. Muitas mulheres, pelo contrário, aprenderam, através de livros, filmes, revistas, comunicação social e amigos, que é indelicado pensar demasiado em dinheiro e na sua carreira profissional. Não é. Talvez seja aborrecido. Mas não é mais aborrecido do que tratar da roupa ou levar os filhos a atividades. É uma base necessária para uma vida feliz.

Sustentar-se a si mesmo significa assegurar-se de que possui um emprego que lhe permita manter um estilo de vida razoável para si (e para os seus filhos) durante toda a sua vida. Isto não significa que não possa, por opção, partilhar as suas poupanças e finanças com o seu parceiro. Pode, de facto, ser prático juntar os vossos salários e partilhar todas as despesas, especialmente se têm filhos juntos. Isto pode também ajudar o parceiro em períodos em que este aufera baixos rendimentos, como, por exemplo, quando está doente ou a estudar.

Se forem casados, são também obrigados a sustentarem-se mutuamente, em caso de necessidade.

Sustentar-se a si mesmo significa não negligenciar o seu emprego e, em particular, nunca descurar o seu próprio desenvolvimento profissional de modo a que apenas o seu parceiro construa uma carreira, com a crença de que isso é bom para ambos. Uma relação em que um dos parceiros tem um salário bom e o outro um salário mais baixo constitui, frequentemente, um terreno fértil para os ciúmes. E se a relação terminar (como ocorre com um terço das relações com filhos, antes de estes chegarem à idade adulta), a pessoa sem meios de sobrevivência fica numa situação bastante difícil. Pode não ter capacidade para sustentar uma habitação adequada para si e para os seus filhos. Pode nunca mais conseguir gozar férias. Pode ser obrigada a viver com uma reforma miserável nos últimos 30 anos da sua vida. E, mais perigoso ainda, pode não conseguir sair de uma relação cheia de ódio, repulsa e até violência só porque lhe faltam os meios financeiros para tal. Então, para o seu bem e para o bem dos seus filhos, certifique-se de que cuida da sua vida profissional, a fim de se sustentar. Em todas as etapas da vida.

O modelo sueco origina uma parentalidade desigual

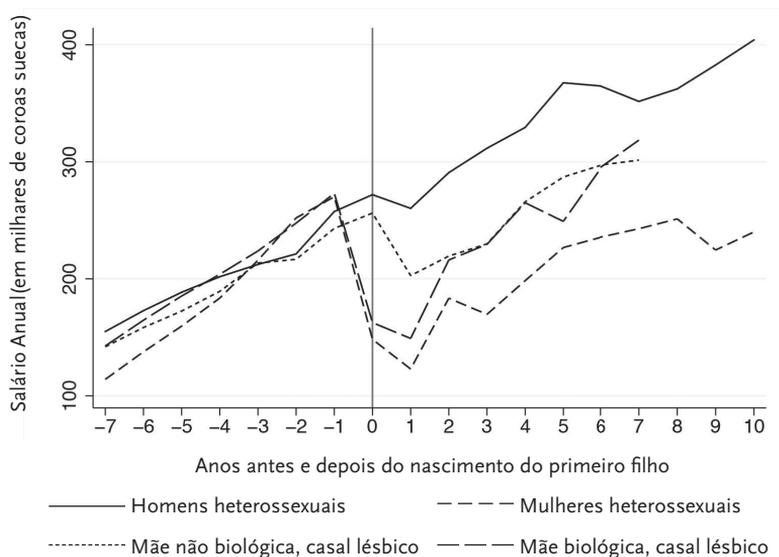
Partilhar igualmente a parentalidade não é, de modo algum, uma decisão óbvia — em média, os homens suecos cedem às suas parceiras centenas de dias de licença parental pagos. Neste país muitas vezes reconhecido como o país da igualdade, as mulheres usufruem de cerca de 80 por cento da licença parental com crianças até aos 2 anos. São quatro rebuçados para um pai e um para o outro, quer se encare a criança ou o emprego como o rebuçado. Esta não é uma boa estratégia, se querem partilhar os direitos parentais e ter uma boa carreira.

Ouve-se frequentemente falar dos avanços fantásticos que a Suécia fez no que diz respeito ao envolvimento dos pais com os filhos.

É certo que os homens tiravam um menor período de licença parental há 50 anos do que tiram agora, mas omite-se muitas vezes o facto de que também as mulheres tinham no passado menos tempo de licença do que atualmente. Na década de 1970, a licença parental total na Suécia ficava-se pelos seis meses e, até meados dos anos 80, pelos nove meses. Uma mulher que usufruísse de 100 por cento da licença parental mantinha-se, portanto, afastada do seu emprego durante nove meses, o que equivale a quase metade da licença usufruída atualmente por muitas das mães, que tiram licença durante 18 meses. O paradoxo é que, ao permitir uma distribuição desigual quando os pais assim o preferem, aquele que seria um sistema de licença parental extremamente generoso, planeado com o intuito de se alcançar a maior igualdade possível, poderá ter reduzido a integração das mulheres suecas no mercado de trabalho.

A participação desigual no mercado de trabalho pode gerar discrepâncias devastadoras nos salários e nas reformas. As mulheres que se reformaram na Suécia em 2016 receberam uma reforma mensal média de 13 mil coroas suecas (1247,44 euros), enquanto, por seu lado, os homens receberam em média 19 mil coroas suecas mensais (1823,18 euros). Estamos a falar de pessoas que nasceram na década de 1950 e tiveram os seus filhos nos anos 70, quando ambos os pais já podiam tirar licença parental.

A investigadora Ylva Moberg, da Universidade de Uppsala, analisou a forma como os salários dos pais suecos se alteraram depois do nascimento do primeiro filho. Comparou pais em casais heterossexuais com mães em casais lésbicos. Nos casais do mesmo sexo, as mulheres tendem a partilhar a licença mais igualitariamente, e um outro estudo sueco que analisou famílias com duas mães mostra que a maioria divide a licença em metade para uma, metade para outra. Os casais que procedem à divisão igualitária da licença demonstram também um forte desejo de desenvolver uma parentalidade igual ou equiparada.



Legenda: Desenvolvimento do rendimento anual auferido com trabalho em milhares de coroas suecas (cálculo de 2008) em pais heterossexuais e casais lésbicos. O ano do nascimento da criança é o ano 0. Retirado de Moberg, Y.: *Os casais de mães lésbicas são mais igualitários?* Relatório IFAU, 2016.

No gráfico podemos ver que as mulheres recebiam o mesmo que os seus maridos no ano anterior ao nascimento do primeiro filho. A seguir ao nascimento, os rendimentos destas mulheres caíram drasticamente, enquanto os rendimentos dos homens caíram ligeiramente no primeiro ano e depois continuaram a subir. A diferença de rendimentos entre a mãe e o pai manteve-se ao longo do período em que o casal foi alvo de estudo — um período de, pelo menos, dez anos. Em relações lésbicas, o padrão é completamente diferente. Logo após o nascimento da criança, o rendimento das mães que deram à luz caiu quase tanto como o das mães heterossexuais. Mas, passados dois anos, tinham já alcançado os respetivos cônjuges, deixando de existir disparidade de rendimentos entre as mães lésbicas. Em vez disso, seguiram a tendência de rendimentos observada nas relações entre mulheres e homens heterossexuais.

Este estudo ilustra, de modo claro, como a divisão «normal» da parentalidade em relações heterossexuais (as tradicionais visões sobre os papéis sociais de género) pode dar origem a diferenças económicas substanciais entre mulheres e homens. O salário alimenta a reforma, e a atual epidemia de pobreza entre mulheres reformadas provavelmente resulta não só dos baixos salários auferidos pelas mulheres, mas também de uma responsabilidade parental partilhada de forma desigual entre os parceiros.

Não caia no erro de acreditar que isto só acontecia no passado — tal como discutimos acima, é ainda nas mulheres que recai a maior responsabilidade relativamente à licença parental, o que poderá afetar o seu rendimento atual e futuro, e muitas vezes até ameaçar a sua própria estabilidade profissional.

A desigualdade é benéfica para as finanças da família?

Em termos puramente financeiros, ser-se pai é um negócio que só dá prejuízo. O primeiro grande prejuízo é a redução do salário líquido. No caso português, durante o ano em que tira a licença, um dos pais pode ver o seu ordenado reduzido para 80 por cento, consoante o número de dias que optar por tirar.

Tendo a criança mais do que um progenitor, é importantíssimo que ambos arquem com esta perda de rendimentos de modo igualitário. Mesmo que possa cobrir a perda de rendimentos do seu parceiro durante o tempo em que viverem juntos, a sua reforma depende do quanto ele ganha ao longo da sua vida profissional. Pode parecer-lhe estranho pensar na reforma quando olha para o teste positivo de gravidez, mas, na verdade, isso é muito importante. Que tipo de avô ou avó pretende ser para os seus netos daqui a 30 ou 40 anos? Um pobre reformado que mal consegue pagar as contas do dia a dia ou um reformado com uma vida confortável, que pode levar os netos ao café e oferecer aos filhos um jantar ou umas férias?

Um argumento habitual para que seja a mãe a usufruir da maior parte da licença é o de que faz mais sentido, em termos financeiros, que o homem tire poucos dias de licença e a mulher, muitos. Contudo, já se provou que este argumento não tem qualquer fundamento. Os pais com menores rendimentos tiram menos tempo de licença parental do que os pais com rendimentos altos. E mesmo que a mãe ganhe muito, isso não a impede de tirar a licença de maternidade.

No que concerne às finanças familiares, muitas famílias ganhariam mais ao partilhar o tempo com a criança igualmente, mesmo que um dos parceiros ganhe mais. Até porque se constata com frequência que, mesmo que a mulher ganhe mais, é geralmente ela quem passa mais tempo em casa.

Os empregos dos homens são mais importantes?

Muitas pessoas parecem achar que o emprego dos homens é mais importante, empolgante e recompensador do que o das mulheres, o que faz com que seja mais apropriado que a mulher tome as rédeas do lar. Analisemos este argumento. Alguns dos empregos mais comuns entre os homens são: vendedor, técnico de construção civil, trabalhador de armazém, camionista, programador e carpinteiro. Entre as mulheres, alguns dos empregos mais comuns são: enfermeira, professora, educadora de infância, auxiliar e secretária. Podemos observar que mulheres e homens têm empregos muito diferentes, e que os empregos das mulheres se concentram bastante na área de prestação de cuidados e da educação, normalmente no setor público. Muitos empregos são importantes, mas é difícil compreender como é que os empregos dos homens podem ser vistos como *mais importantes* do que os das mulheres.

Os modelos sociais tradicionais e a forma como olhamos para o trabalho não só privam os homens da sua paternidade, como também tornam mais difícil às mulheres concentrarem-se o suficiente na sua

carreira profissional. O seu emprego pode ser interessante ou aborrecido, dependendo, até certa medida, do quanto se empenha nele. Se se mantiver longe durante muito tempo, as coisas mudam e pode sentir-se desconfortável quando voltar ao trabalho. Os novos empregados podem ter ocupado cargos e funções melhores. Alguns estudos feitos pelo Instituto Karolinska* analisaram mulheres que estiveram de licença de maternidade por tempo prolongado, e concluiu-se que estas mulheres se sentem infelizes e deslocadas no emprego quando tomam para si a maior parte da responsabilidade no cuidado aos filhos, ao mesmo tempo que trabalham a tempo parcial. Acreditamos que estes fenómenos têm uma relação entre si, pois uma pessoa que dá sempre prioridade à família e às lides domésticas arrisca-se a ficar para trás no emprego e a não acompanhar as mudanças nas práticas de trabalho. É tal qual o que acontece com a parentalidade e os trabalhos domésticos: se não os exercitar, perde as suas capacidades e conhecimentos.

As mulheres possuem, em média, um maior nível de escolaridade do que os homens, e assim tem sido desde a década de 1980. Isto, só por si, é suficiente para se ver que há mais do que motivos suficientes para se contrariar a ideia de que as grávidas devem deixar as suas carreiras em banho-maria a favor da carreira dos seus parceiros, mas a realidade tem sido, obviamente, outra. Afirmar que os empregos dos homens não se coadunam com uma licença de paternidade é um completo absurdo — até os dirigentes dos partidos políticos tiram, hoje em dia, licenças parentais. No entanto, ouvimos amiúde o argumento de que o trabalho importantíssimo do homem está em primeiro lugar, mesmo quando, vistos de fora, os empregos de ambos os parceiros parecem equivalentes.

Numa família que conhecemos, decidiu-se que a mãe ficaria em casa a cuidar do filho, pois era a solução óbvia e lógica, uma vez que ela era professora de Informática — o trabalho ideal para se tirar uma licença de maternidade, segundo o pai. E qual era o emprego dele, tão pouco adequado a tirar-se uma licença parental? Formador de tecnologias de informação.

* Faculdade de Medicina sueca.

A amamentação como argumento para uma partilha desigual da responsabilidade parental

Em segundo lugar na lista de razões para uma distribuição desigual da licença parental surge a questão da amamentação. Exploramos minuciosamente, num capítulo inteiro, a alimentação do recém-nascido, mas queremos aqui abordar o mito de que amamentar impede a parentalidade igualitária.

Para começar, as mulheres lactantes têm direito a períodos de amamentação — as mulheres suecas podem fazer pausas durante o expediente; as portuguesas têm direito a duas horas por dia —, por isso, mesmo as que pretendem amamentar podem voltar ao trabalho desde logo. Também é possível levar para o trabalho uma bomba de leite. Uma mãe lactante pode, então, tirar leite uma ou duas vezes por dia, para que o parceiro/pai possa alimentar o bebé com biberão quando a mãe que amamenta estiver a trabalhar. É também perfeitamente possível combinar a amamentação com outro tipo de alimentação, recorrendo a um substituto lácteo (ver Capítulo 5).

Mas, acima de tudo, o argumento da amamentação aplica-se apenas à parte inicial da paternidade ou maternidade. Depois dos seis meses de idade, o bebé não deve viver apenas do leite materno, pois isso pode levá-lo a um estado de subnutrição (ver Capítulo 6). Muitas pessoas querem continuar a amamentar os filhos depois dos seis meses, mas, na prática, isso normalmente significa dar de mamar à criança de manhã cedo e à tardinha. Depois dos seis meses, nada impede a mãe de começar a trabalhar a tempo inteiro.

Curiosamente, este mesmo argumento é usado entre casais do mesmo sexo que não querem partilhar as responsabilidades e os deveres de igual modo. Um pequeno número de casais lésbicos com filhos (do estudo acima mencionado) aplicou o método dos 80/20. Esses casais apresentaram argumentos semelhantes aos dos casais heterossexuais, nos quais a mãe usufrui da maior parte da licença — ou seja, argumentos semelhantes aos da família tradicional. Apontaram a amamentação e a gravidez como razões para a mãe que deu à luz ficar mais tempo em

casa, enquanto o emprego foi o motivo dado para a mãe que não deu à luz ficar menos tempo em casa. Todavia, a maioria dos casais lésbicos partilhou a maternidade de forma mais igualitária. Na maioria dos casos, também amamentaram, mas acharam que a amamentação não constituía um impedimento para a igual divisão de tarefas. Também surgiram argumentos acerca do emprego dentro dos casais lésbicos com uma partilha desigual. Uma das mães que não deu à luz explicou no estudo que, enquanto inspetora de segurança e higiene no trabalho, lhe era impossível tirar licença de maternidade.

O contrato de parceria

Quando o bebé nascer, haverá sempre algum caos em casa, por isso, tem de fazer planos antecipadamente para evitar o «habitual» modelo social em que é à mulher que cabe a maioria do trabalho. Antes de o bebé nascer, elabore um contrato de parceria. Este deve conter um plano de divisão da licença parental e dos cuidados a prestar ao bebé durante o seu primeiro ano de vida. Um contrato de parceria estabelece a base para a parentalidade de ambos os pais. Isto é importante durante toda a vida dos filhos, quer os pais permaneçam juntos por muito tempo ou se separem. Se a criança desenvolver uma relação com ambos os progenitores desde o nascimento, é muito provável que esses laços durem para sempre.

Se acha que pensar numa possível separação é deprimente, talvez se sinta melhor ao saber que, segundo os estudos, o risco de divórcio é menor em casais que partilharam a licença parental aquando do nascimento do primeiro filho. Porque é que isso acontece? É difícil sabê-lo ao certo, mas, conforme já referimos, partilhar os encargos e as alegrias de igual modo é decerto benéfico para a relação, tal como partilhar a mesma opinião sobre o que é ou não importante. Terão mais hipóteses de alcançar um consenso se desenvolverem a parentalidade lado a lado, ao invés de um dos parceiros assumir a liderança parental e o outro tão-só acompanhar, com dificuldade, o desenvolvimento da criança. O mesmo estudo mostrou também que há uma

maior probabilidade de ter um segundo filho em famílias que partilharam a licença com o primeiro filho do que naquelas em que a mãe usufruiu da totalidade da mesma.

Não dê ouvidos àqueles que pensam que é frio, calculista e nada romântico fazer planos para organizar os cuidados ao seu filho e gerir o emprego de ambos os parceiros antes do nascimento do bebé. Não há nada de romântico em partilhar a parentalidade de modo desigual, apenas porque não quis, ou não se atreveu, a fazer planos com antecedência. Nunca se arrependerá de fazer planos sensatos e, só porque os fez, não significa que não os possa mudar, de modo a acomodar circunstâncias imprevistas. Se planeia as suas férias e as compras no supermercado, porque não haveria de planear um dos acontecimentos mais importantes da sua vida — a sua futura parentalidade e a forma como esta será dividida?

O puzzle da vida — de muitas peças a apenas duas

Diz-se muitas vezes que a vida é um puzzle, como que para ilustrar o quão complicado é juntar todas as peças que a compõem, com ou sem filhos. Mas não há nenhum puzzle da vida. Existem apenas duas coisas que tem, de facto, de gerir enquanto progenitor: cuidar da sua criança e sustentar-se a si e ao seu filho, a curto e a longo prazo. Tudo o resto pode ser deixado para trás e, mais tarde, ser retomado: exercício físico, viagens, clubes de leitura, *Twitter*, pão caseiro, festas de família, renovações na cozinha e voluntariado. Não precisa de viver numa casa imaculada, nem de comer refeições muito requintadas. São detalhes por que pode optar mais tarde, quando tiver tempo.

Porque dizemos que não existe um puzzle da vida? Porque existem blogues de design de interiores, contas no *Instagram* e inúmeras revistas de mobiliário, se isso não é importante? Podemos apenas especular porque é que existem. Os interesses financeiros podem, claro está, ter aqui o seu papel. A indústria do mobiliário e design de interiores na Suécia tem lucros astronómicos todos os anos.

Se vivêssemos sempre da mesma forma — se renovássemos e mobilássemos a casa quando para ela nos mudámos aos 30 anos e mantivéssemos a mobília intacta até ao fim, quando os nossos filhos vendessem a casa a uma nova família, que, nessa altura, a renovaria —, muitas pessoas ficariam sem emprego e meios de subsistência.

Não é óbvio quais os interesses financeiros que se escondem por detrás do marketing de certas «necessidades», como a de fazer queques, embrulhar 24 miniprendas para um calendário do advento feito em casa todos os anos ou manter a casa imaculadamente limpa. Afinal de contas, espera-se que uma mãe faça tudo isto sem receber nada em troca. No seu clássico de 1991, *Backlash*, a escritora americana Susan Faludi descreve como a cada avanço que as mulheres fazem na História se segue um passo atrás — uma repercussão —, em que se insinua que as mulheres deviam regressar ao seu papel de donas de casa. Uma das emblemáticas repercussões do sucesso dos movimentos feministas nas décadas de 1970 e 1980 foi a moda do «encasulamento» dos anos 90, que promovia a importância de nos retirarmos para o aconchego do nosso pequeno mundo. Sim, é agradável enroscarmo-nos no sofá de vez em quando, mas não precisamos de investir muito tempo ou dinheiro para o fazer. Precisamos somente de um cobertor.



A CIÊNCIA RESPONDE A TODAS AS PERGUNTAS DOS PAIS

Saber o que é certo para nós e para os nossos filhos parece, por vezes, impossível. Familiares, amigos, colegas e vizinhos estão sempre prontos a dar conselhos, e os muitos blogues que existem podem confundir-nos com as suas informações contraditórias. À medida que a barriga da mãe cresce, aumentam os conselhos não solicitados. Mas, quando se está à espera de um filho, em particular na primeira gravidez, os «factos alternativos» podem criar ansiedade, numa fase em que é fundamental a tranquilidade.

Neste livro, a Dra. Agnes Wold, nomeada «Mulher do Ano» na Suécia pelo seu trabalho de informação sobre a saúde das mulheres, e a Dra. Cecilia Chrapkowska, pediatra e especialista em vacinação infantil, fazem uso da sua formação para expor os mitos e rumores que rodeiam a gravidez, o parto, a maternidade e os primeiros anos, mostrando de que forma a realidade sueca e as práticas neste país podem ajudar mães e pais a terem a melhor experiência possível.

Do nascimento à amamentação, das alergias às vacinas, saiba o que realmente fazer em cada fase da gravidez e nos primeiros meses de vida do bebé.

 <p>com todas as letras</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-477-8</p>  <p>9 789896 684778</p> <p>Puericultura</p>
--	--