

Os avós é que sabem

CHERYL HARBOUR

# Os avós é que sabem

*Aproveite ao máximo o primeiro ano do seu neto*

Prefácio de  
*Hillary Rodham Clinton*

Tradução de  
*Raquel Dutra Lopes*

*Pergaminho*

## Aguardar

### O que continua a ser verdade

Sejamos francos. Um novo bebé é um acontecimento comum. Nascem bebés todos os dias, de pessoas de todos os tipos de sociedades, sejam primitivas ou avançadas. É algo que acontece a pessoas que estão preparadas para serem pais e, infelizmente, a algumas que não estão. Ninguém precisa de licença, alvará ou certificação para se tornar pai.

Mas é preciso ganhar o direito a ser-se avó ou avô. A menos que se herde um adulto através do casamento ou de uma adoção tardia, é preciso ter-se criado pelo menos um filho, sobrevivido aos altos e baixos que acompanham a educação de uma criança e ter mantido a ligação com esse filho que já tem idade suficiente para ter o seu próprio bebé.

Ser avô acontece numa fase da vida em que talvez sintamos que somos mais espertos do que alguma vez seremos. Já aprendemos lições de vida, cometemos erros, tivemos algum sucesso, recuperámos de desilusões e ficámos a saber quem somos em termos básicos. Todas estas coisas constituem grandes feitos.

Acha que já viu tudo? Pense melhor. Ainda há muito a experimentar, desde que esteja disposto a isso. Independentemente do que tenha feito, de por onde tenha viajado ou de como tenha

resolvido tudo – prepare-se para ficar abismado com o seu novo neto.

Escrevo isto com uma certeza porque tenho ouvido o mesmo de todos os lados. A diretora de uma das maiores agências publicitárias do mundo... diz que nada se compara à experiência de ser avó. Um empreendedor que não esteve muito presente quando os seus próprios filhos estavam a crescer... agora define o seu horário em torno de tomar conta dos netos. Um matulão forte e empedernido que nunca demonstra os sentimentos... ficou com lágrimas nos olhos ao ver o filho a pegar no *seu* filho pela primeira vez – e de novo quando a filha teve o primeiro filho. Algumas pessoas não percebem para que é tanto alvoroço – tanta troca de histórias e partilha de fotografias – até terem netos.

Ainda assim, é possível que ao início haja uma grande variedade de emoções. Surpresa, caso não soubesse que o seu filho ou filha e os respetivos companheiros estavam a tentar engravidar, e alívio, caso soubesse. Alegria... excitação... alguma apreensão – sim, isso também. Estas emoções poderão ser mais fortes do que esperava, mas não se preocupe – são perfeitamente normais. Sejam lá quais forem as nossas primeiras emoções, tornarmo-nos avós *parece-nos* importante. Até pode parecer monumental. Marca a passagem do testemunho da parentalidade para os nossos filhos.

O que significará para a vida do seu filho ou da sua filha? Uma batelada de responsabilidades financeiras e outras? O fim de uma liberdade despreocupada e descomprometida? Um sinal de que ele ou ela tem a maturidade requerida para trazer uma nova vida para este mundo? Espera-se que sim.

E para a *sua* vida? Não tem de significar «largar tudo o que está a fazer» ou «esquecer tudo o resto». Não requer que em vez de «SONHADOR71» passe a ostentar um dístico de «AVOZINHA AO VOLANTE» ou «VOVÔ» no seu carro. (Mas não se

surpreenda se isso lhe passar pela cabeça.) Por norma, os especialistas com quem falei aceitam que a melhor coisa que poderá fazer será manter os aspetos positivos da sua própria vida, continuar aquilo que é importante para si, não ter ideias preconcebidas acerca do que quer que seja e estar aberto a tudo. O que poderia ser melhor nesta fase da vida?

Se está a ler este livro, provavelmente já sabe que vai ser avó ou avô – seja pela primeira vez, ou de novo. Talvez o seu filho ou a sua filha tenha acabado de lhe dar a notícia. Talvez tenha feito um esforço de uma astúcia extravagante para o surpreender. Como quer que tenha ocorrido, isto marca o início de todas as decisões que o seu filho ou filha e o companheiro ou companheira tomarão e às quais você reagirá. Mantenha o pensamento positivo.

O que interessa é que agora já sabe e a diversão vai começar. Enquanto espera, pode aprender e preparar-se. Continue a ler.

### ***Contagem decrescente para o nascimento***

Ninguém conseguiu ainda alterar a realidade de que são necessários aproximadamente nove meses para se ter um bebé. Nas últimas décadas, a gravidez em si não se tornou mais fácil.

Continua a ser verdade que as grávidas muitas vezes têm enjoos matinais – e que esses por vezes não se limitam às manhãs, durando o dia inteiro. Costuma considerar-se que o primeiro trimestre é aquele em que as náuseas são mais comuns, mas para algumas mulheres estas prolongam-se por toda a gravidez. E há ainda grávidas que não sabem o que é ter enjoos.

Os especialistas concordam que os enjoos matinais têm algo que ver com mudanças hormonais na grávida. O obstetra envolvido no cuidado da sua filha ou nora provavelmente aconselhará coisas como descansar bastante, fazer refeições mais

ligeiras e mais frequentes, consumir quantidades menores de fluidos com maior frequência e evitar «estímulos». É frequente considerar-se que certos odores provocam enjoos, pelo que deverá ter cuidado com o género de refeições que serve à futura mãe.

Dependendo da altura em que o seu filho ou a sua filha e o respetivo companheiro decidirem dar a notícia, o leitor também terá algum tempo para se preparar. E os futuros avós podem sem dúvida começar por oferecer ajuda e apoio ao casal de esperanças.

### *Uma oportunidade de ganhar um novo nome*

Continua a ser verdade que os avós muitas vezes têm nomes especiais, alguns escolhidos segundo costumes étnicos, por vezes por tradições de família e em certos casos até escolhidos pelos próprios avós. Gostaria que o seu neto lhe chamasse Nana, Vovó, Avozinha? Nonno, Vovô, Avozinho?

Nalguns casos serão os seus netos a inventar um nome que queiram dar-lhe... algo como MnhamMnham ou Rezingona. O que se há de fazer?

Escolher uma alcunha para si pode apresentar alguns percalços. Uma avó sensata com quem falei disse-me que por acaso escolheu o mesmo nome que a mãe da sua nora – pelo que esta se apressou a escolher outro. Tratava-se de uma competição que ela pretendia evitar.

O nome do bebé também pode tornar-se um assunto complicado. Algumas famílias têm longas linhagens de Juniores, com antepassados a serem honrados. Dado que muitos bebés têm dois nomes próprios, alguns pais tentam contentar toda a gente. Se os pais decidirem batizar o bebé com o nome do seu pai ou do pai do seu cônjuge, sintam-se honrados. Se não, muito bem, também. No nosso caso, o meu pai e o pai do meu marido chamavam-se Oliver Wilfred e Irving Celestin – que hoje em

dia parecem demasiado pesados para um bebezinho. Caso contrário, poderíamos ter sugerido que o nosso neto se chamasse Irving Oliver Celestin Wilfred Harbour. Infelizmente, os pais dele escolheram outra coisa. Recordamos os nossos pais com afeto, mas os seus nomes, pelo menos por ora, passaram à reforma.

É provável que o seu filho ou filha e o companheiro ou companheira estejam bem a par dos nomes preferidos da família. Mas faça as contas: o seu novo neto poderá ter quatro avós (ou mais), oito bisavós, dezasseis trisavós e por aí em diante. Talvez lhe peçam uma sugestão, mas, em última instância, o nome do bebé é uma decisão a ser tomada pelos pais, que acabarão por fazer uma boa escolha.

### ***Enquanto espera, poderá deitar-se a adivinhar***

Há tanto por saber. Será menino ou menina? Será que os pais vão descobrir antes ou esperar pelo nascimento? Como estará o bebé a crescer no útero, mês após mês? Os bebés continuam a desenvolver-se ao mesmo ritmo e da mesma maneira e, caso se sinta curiosa acerca do tamanho e das características de desenvolvimento do bebé que aí vem, talvez goste de comparar as dimensões médias de um feto com algo mais tangível, como frutas e vegetais. Um efeito secundário positivo desta progressão é que a sua empatia com a futura mãe crescerá à medida que a comparação começar a incluir uma nabiça, um ananás e até uma abóbora! Na página seguinte encontrará um exemplo de uma tabela de progressão, baseada em informação retirada de <http://babycenter.com/slideshow-baby-size>.\*

---

\* O *site* tem uma versão em português (do Brasil), onde a mesma informação poderá ser consultada: <http://brasil.babycenter.com/de-sementinha-a-abóbora-que-tamanho-tem-o-bebê>. (N. da T.)



**SEMANA 4**  
semente de papoila



**SEMANA 5**  
semente de sésamo



**SEMANA 6**  
lentilha



**SEMANA 7**  
mirtilo



**SEMANA 8**  
feijão-frade



**SEMANA 9**  
uva



**SEMANA 10**  
cunquate



**SEMANA 11**  
figo



**SEMANA 12**  
lima



**SEMANA 13**  
vagem de ervilhas



**SEMANA 14**  
limão



**SEMANA 15**  
maçã



**SEMANA 16**  
abacate



**SEMANA 17**  
nabo



**SEMANA 18**  
pimento



**SEMANA 19**  
tomate



**SEMANA 20**  
banana



**SEMANA 21**  
cenoura



**SEMANA 22**  
abóbora esparguete



**SEMANA 23**  
manga



**SEMANA 24**  
espiga de milho



**SEMANA 25**  
nabiça



**SEMANA 26**  
cebolo



**SEMANA 27**  
couve-flor



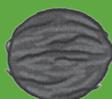
**SEMANA 28**  
beringela



**SEMANA 29**  
abóbora manteiga



**SEMANA 30**  
couve



**SEMANA 31**  
coco



**SEMANA 32**  
jacatupé



**SEMANA 33**  
ananás



**SEMANA 34**  
meloa



**SEMANA 35**  
melão



**SEMANA 36**  
alface



**SEMANA 37**  
molho de acelgas



**SEMANA 38**  
alho-francês



**SEMANA 39**  
melancia



**SEMANA 40**  
abóbora

## O que mudou

Em geral, as pessoas esperam mais por serem avós, dado que os filhos têm bebês mais tarde. Em parte, esta tendência deve-se ao facto de as mulheres assumirem cargos mais exigentes nos seus empregos fora de casa, o que as leva a adiarem a gravidez até à melhor altura nas suas carreiras. Além disso, as circunstâncias financeiras também têm o seu peso. Nos Estados Unidos, entre 2007 e 2012, na pior fase da recessão, a taxa de natalidade caiu para o valor mais baixo de sempre. A única faixa etária em que não se registou uma diminuição foi na das mulheres com mais de trinta e cinco anos – que provavelmente estavam cientes do tiquetaque do relógio biológico.

Para algumas avós, isto pode significar assumir este novo papel numa idade mais avançada e ver algumas das amigas a desfrutarem desta experiência antes delas. Tal como em praticamente tudo no que diz respeito a ser-se avó, não pressionar os filhos é uma decisão sensata.

## *Os genes não mudaram, mas a ciência sim*

Provavelmente ainda recordará algo acerca de genes dominantes e genes recessivos, que terá aprendido numa aula de biologia no secundário. Isso não bastará para que possa prever a aparência do seu neto. Foi descoberta muita informação nova acerca do ADN humano. Os seres humanos têm 46 cromossomas e estima-se que entre 60 000 e 100 000 genes. O seu neto receberá 23 cromossomas de cada progenitor. Por isso, se tem jeito para a matemática, já saberá que esse número de genes é capaz de produzir 64 000 000 000 000 combinações diferentes.

A maior parte das características são poligénicas, o que significa que genes múltiplos afetam diferentes características físicas. O ambiente em que vive a criança também pode influenciar algumas características – como a altura, o peso e a personalidade.

Ensinaram-nos que os olhos castanhos eram dominantes, mas é possível que duas pessoas de olhos castanhos tenham um filho de olhos azuis, pois cada uma pode contribuir com um gene recessivo de olhos azuis – ou a quantidade combinada de melanina (a substância responsável pela pigmentação) de ambos pode resultar num tom mais claro.

Quanto à cor do cabelo, o escuro também é dominante, mas o resultado genético de uma pessoa de cabelo claro e outra de cabelo escuro muitas vezes é uma mistura – um tom algures entre uma e outra. Mais uma vez, isso deve-se ao facto de os indivíduos terem graus variados de melanina. De forma similar, a cor da pele de um bebé de pais de raças diferentes costuma ser uma mescla.

Outros traços dominantes – que ainda assim não garantem qualquer resultado em particular – são covinhas, cabelo encaracolado e sardas.

Os geneticistas continuam a explorar as possibilidades interessantes contidas nos nossos genes. Por exemplo, há genes que levam uma pessoa a procurar emoções fortes, a cantar bem ou a ser especialmente criativa. Na maioria dos casos, podemos deitar-nos a adivinhar, mas não podemos ter a certeza até a vida se desenrolar.

### ***Poderá espreitar antes de o bebé nascer***

Há trinta anos, fazer uma ecografia durante a gravidez era um acontecimento invulgar, por norma efetuado se o médico precisasse, por algum motivo especial, de ver o feto. E a imagem resultante era granulosa e a preto e branco.

Esses tempos já lá vão. As ecografias dos nossos dias são tridimensionais e apresentam uma imagem muito mais nítida de um feto dentro do útero. À medida que os meses avançam, podem distinguir-se traços faciais. Talvez imagine que o bebé tem o nariz do tio Afonso – embora eu confesse que, depois

de ter visto várias ecografias, cheguei à conclusão de que as imagens dos diferentes bebês são todas muito parecidas. Não obstante, continua a ser entusiasmante vê-las.

Alguns pais têm imagens que guardaram como recordação ou até DVDs feitos em clínicas sofisticadas. Mas são vários os especialistas que desencorajam que sejam feitas mais ecografias, excetuando por motivos clínicos. O procedimento é seguro e usa uma forma de radiação não-ionizante. Contudo não deixa de surtir algum efeito no corpo. As ondas ultrassônicas podem aquecer ligeiramente os tecidos e, nalguns casos, também produzem pequenas bolsas de gás em fluidos ou tecidos corporais. Não se sabe se isto acarretará consequências a longo prazo tanto para a mãe como para o feto.

### *Enquanto espera, também é possível que se preocupe um pouco*

A boa notícia é que os avanços médicos eliminaram algumas das dúvidas e da ansiedade relacionadas com a gravidez e que muitos novos testes podem certamente deixar pais e avós mais descansados. O obstetra dos pais determinará que testes genéticos serão necessários para a sua filha ou nora. As atuais análises sanguíneas são muito exatas a testar distúrbios genéticos. Sob certas circunstâncias – por exemplo, se a mãe é mais velha ou se existe um historial familiar de problemas genéticos –, outros exames serão recomendados. Caso sejam necessários mais testes, a amniocentese e a biópsia das vilosidades coriônicas (BVC) continuam a ser os métodos testados e efetivos.

Esperemos que possa conter as preocupações e que não deixe que estas lhe estraguem a expectativa. A minha nora precisou de tirar o apêndice quando estava grávida de seis meses. Descobrimos que uma apendicectomia é a razão mais comum para uma grávida ser operada (cerca de 1 em cada 1500), mas isso não faz dela algo desejado. Admito que apelei a todos

os poderes divinos que me ocorreram – e mantive uma imagem da ecografia do bebé na carteira, para poder enviar-lhe pensamentos positivos. E tudo correu bem.

### ***Precisará das seguintes inoculações***

Definitivamente não quererá que a primeira coisa que oferece ao seu neto seja uma doença, por isso assegure-se de que tem as seguintes vacinas em dia antes de o conhecer pessoalmente. Verifique a tabela seguinte:

|  |   |
|--|---|
| <b>Sarampo, papeira e rubéola (vacina VASPR)</b> | Se não tem a certeza de ter sido inoculado, pode fazer análises ao sangue para confirmar a sua imunidade. |
| <b>Vírus da Influenza (Gripe)</b>                | É recomendada a vacina anual contra a gripe.  |
| <b>Varicela</b>                                  | Fale com o seu médico se nunca teve varicela.   |
| <b>Tétano, difteria e tosse convulsa</b>         | Inocule-se com uma DTPa.  |
| <b>Hepatite B</b>                                | Se tem sessenta anos ou mais, sofre de diabetes ou trabalha em cuidados de saúde.                         |
| <b>Herpes-zóster</b>                             | Se tem mais de sessenta anos.   |
| <b>Pneumonia</b>                                 | Se tem mais de sessenta e cinco anos.   |

### ***Enquanto espera, ir às compras pode ser divertido***

Hoje em dia, os produtos para bebés são um grande (muito grande) negócio, e poderá impressionar-se com a variedade de novos brinquedos e equipamentos disponíveis para os pais dos nossos dias. Eis alguns belos primeiros presentes para novos pais e bebés:

- berço
- cama de grades

- cadeira para amamentar
- carrinho de passeio com cadeirinha para carro (ovo)
- monitor e intercomunicador
- a *Boppy* (almofada em forma de C para apoiar o bebé ao amamentá-lo e nas primeiras vezes que se senta)
- espreguiçadeira ou cadeira de baloiço
- tapete de atividades com arcos
- máquina de ruído branco
- marsúpio ou *sling*
- mala de maternidade (com muitos compartimentos)
- saco de dormir (como o *Halo SleepSack*)
- leitor eletrónico (para os novos pais naquelas noites em que tudo tem de estar em silêncio e na penumbra)
- uma conta-poupança ou o início de um fundo para a universidade
- horas de limpeza da casa (sobretudo nos primeiros meses)
- vales de compras para lojas de produtos de puericultura
- uma sessão fotográfica profissional
- uma joia gravada com o nome ou as iniciais do bebé

Se tiver algum presente especial em mente, assegure-se de que investiga um pouco as avaliações de segurança, pois muito mudou desde que fomos pais. Por exemplo, a Comissão de Segurança de Produtos para o Consumidor, a FDA e a Academia Norte-Americana de Pediatria avisam os pais quanto a *não* deverem usar um posicionador de sono. Lojas *online* e fóruns para pais proporcionam larga informação e avaliações sobre vários artigos. Poderá encontrar guias de segurança para produtos para bebés e crianças *online* em <http://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Guides/Kids-and-Babies/>. E poderá procurar produtos para bebé que tenham sido retirados das lojas neste motor de busca de fácil utilização no *site* BabyCenter.com: <http://www.babycenter.com/product-recall-finder>.