



AVISO IMPORTANTE

As autoras envidaram todos os esforços no sentido de garantir que as informações contidas neste livro fossem corretas e adequadas ao público leitor. No entanto, nem as autoras nem a editora atuam na área da prestação de serviços ou aconselhamento a leitores particulares. Os conteúdos deste livro têm mero carácter divulgativo e não visam substituir as suas consultas médicas pessoais. Todas as questões relativas à sua saúde implicam uma supervisão médica direta. Nesse sentido, as autoras e a editora não poderão ser responsabilizadas por danos ou prejuízos emergentes da leitura desta obra. Consulte sempre o seu médico especialista antes de tomar qualquer decisão relativa à sua saúde.

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

info@marcador.pt

www.marcador.pt

facebook.com/marcadoreditora

© 2017

Direitos reservados para Marcador Editora

uma empresa Editorial Presença

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

Título: *Dias de uma Princesa Grávida: Diário e Guia de Gravidez*

Autoras: Catarina Beato e Sofia Serrano

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Ideias com Peso

Capa e ilustrações: © Rita Sousa/Catita Illustrations®

Arranjo de capa: Ideias com Peso

Fotografia das autoras (capa): © Pau Storch – magma.pt

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-289-3

Depósito legal: 419 232/16

1.ª edição: janeiro de 2017

Índice

9 INTRODUÇÃO

11 O INÍCIO

19 PRIMEIRO TRIMESTRE

- 20 Quando se deseja um filho: preparar uma gravidez saudável
- 23 Infertilidade
- 25 4 semanas (e uns dias): o teste de gravidez
- 28 5 semanas: enjoada, ansiosa e feliz
- 29 6 semanas: o meu peso
- 31 Estou grávida – e agora?
- 32 O que esperar da primeira consulta
- 34 Quando nem tudo corre bem: a perda gestacional
- 36 7 semanas: depois da primeira consulta
- 37 8 semanas: quanto mais velha, mais ansiosa
- 38 Cuidar da pele
- 40 9 semanas: a chegada de um irmão
- 42 10 semanas: expectativas e sentir-te pela primeira vez
- 44 O que muda no 1.º trimestre
- 45 Cinco coisas que mudam no corpo de uma grávida
- 46 11 semanas: voltar ao médico, ver-te tão pequitinho
- 47 12 semanas: três filhos de pais diferentes?
- 50 Afinal, de quanto tempo estou e quando nasce o meu bebé?
- 51 Quantas ecografias devem as grávidas fazer?
- 53 12 semanas e uns dias: esta eterna luta com a comida
- 57 Comer por dois?
- 60 O que comer quando não se consegue comer
- 61 Estratégias para lidar com as náuseas
- 62 13 semanas: está tudo bem?
- 64 Diagnóstico pré-natal: rastreios, *harmony*, amniocentese, para que servem?
- 67 A não esquecer: os exames importantes no 1.º trimestre

69 SEGUNDO TRIMESTRE

- 70 14 semanas: o regresso aos treinos!
- 71 Exercício físico durante a gravidez
- 74 15 semanas: outra vez a comida!
- 75 16 semanas: e falemos outra vez de peso
- 76 O que muda no 2.º trimestre
- 77 Oito alterações muito frequentes (que ninguém gosta!)
- 79 17 semanas: mãe de uma menina?
- 80 18 semanas: mariquices. Culpemos as hormonas
- 82 19 semanas: uma permanente SPM?
- 83 20 semanas: ponto da situação, a meio desta viagem
- 86 21 semanas: já estou a comer, outra vez!
- 87 O que é seguro comer?
- 91 Seis maneiras de fugir à toxoplasmose
- 92 22 semanas: a ecografia morfológica
- 96 23 semanas: a memória seletiva na gravidez
- 97 Mitos
- 101 24 semanas: em defesa das grávidas!
- 103 25 semanas: podemos culpar as hormonas, como sempre?
- 104 26 semanas: e o desejo sexual, onde anda?
- 106 Sexo na gravidez
- 108 27 semanas: e o parto? Como imagino o parto?
- 112 28 semanas: hoje é dia de falar de férias
- 114 Aproveitar bem as férias
- 119 A não esquecer: os exames importantes no 2.º trimestre

121 TERCEIRO TRIMESTRE

- 122 29 semanas: as pessoas que nos marcam: o enfermeiro Jorge
- 124 Entrar em trabalho de parto
- 126 30 semanas: eu vejo-me um elefante...
- 129 31 semanas: imagino-a...
- 132 Tensão alta na gravidez
- 134 Diabetes na gravidez
- 136 32 semanas: «pôr o bebé no chuveiro?»
- 138 O que muda no 3.º trimestre
- 139 33 semanas: para o pai da minha filha
- 141 34 semanas: saudades de estar agarrada a ti, frente a frente
- 144 Quando recorrer à urgência da maternidade ou ao hospital
- 145 35 semanas: enorme (e feliz)
- 148 36 semanas: amamentar é um estranho equilíbrio entre amor e dor
- 151 37 semanas: dois partos sem epidural. Porquê?
- 152 Vale a pena arriscar um parto em casa?
- 154 E um parto na água?
- 156 E se for cesariana?
- 158 38 semanas: a serenidade do final
- 161 38 semanas + 2 dias: e os medos?
- 163 Guia para um parto inesperado
- 165 A epidural
- 167 38 semanas + 3 dias: esperar-te...
- 168 A não esquecer: os exames importantes no 3.º trimestre
- 169 38 semanas + 4 dias: meu amor, meu amor...
- 174 A todos os profissionais do Serviço Nacional de Saúde
- 176 E depois do parto?
- 178 Agradecimentos

181 DIÁRIO DA MINHA GRAVIDEZ

Introdução

Conheci a Catarina porque ambas somos mães e gostamos de escrever. Eu, médica obstetra; ela, jornalista. As paixões partilhadas levaram a que nos tornássemos amigas ao longo dos anos. Apesar de geograficamente distantes, o mundo virtual da Internet permitiu que estivéssemos sempre perto.

Quando a Catarina decidiu que estava no momento de aumentar a família, surgiram-lhe dúvidas. Alguns medos e anseios – estar grávida levanta sempre muitas questões. Sempre que possível, eu tentava esclarecê-la e aconselhá-la, à medida que surgiam as dúvidas e a gravidez avançava. Falávamos sobre os enjoos e o aumento de peso. O que poderia ou não comer. O desporto durante os vários trimestres.

Numa determinada altura, durante as nossas conversas, pensámos que poderia ser interessante, e útil para outras mães, escrevermos sobre estes temas.

E foi assim que nasceu a ideia deste diário, que é também um guia de gravidez, o mais prático e intuitivo possível.

Neste livro, vão encontrar o diário da gravidez da Catarina, semana a semana, desde a pré-conceção até ao parto, com as reflexões, os anseios, as dúvidas e as expectativas de cada fase. A complementar cada semana, vão encontrar os esclarecimentos médicos escritos por mim, as dicas para ultrapassar cada problema, os exames fundamentais a fazer. Semana a semana, até ao final dos nove meses de gestação, vamos perceber como vai crescendo o bebé e como se pode ter uma gravidez saudável e tranquila.

Esperamos que este *Dias de uma Princesa Grávida* seja útil a todas as mães e futuras mães, para que possam, nestas páginas, sentir que não estão sozinhas em muitas dúvidas e em muitos problemas da gravidez, e encontrar os conselhos médicos e as respostas que procuram para que esta fase maravilhosa corra da melhor forma possível.

Sofia Serrano

É fácil responder quando me perguntam: «Qual foi a data da última menstruação?» Chorei compulsivamente naquele final de tarde. Dia 9 de dezembro. Não me esqueço. Foi a primeira vez na vida que chorei quando o período me veio. Queria mesmo ter outro filho. Nesse dia percebi que sim.

Eu e o Pedro casámo-nos no dia 30 de junho. Casámo-nos à pressa – é o que nos costumam dizer. Casámo-nos depressa, verdade, conscientes e felizes com a nossa decisão. Decidimos que seríamos marido e mulher, e não namorados, numa espécie de promessa de amor eterno. O nosso casamento foi tão simples como nós somos, na vida e na relação. Casámo-nos de calças de ganga, à hora de almoço de um dia de semana, na presença da família, a de sangue e aquela que se tornou família ao longo da vida. Foi um dia muito bom. Não foi o dia mais feliz das nossas vidas, esses vão acontecendo. Foi um dia muito bom e muito importante.

Nessa altura, em todas as nossas conversas, repetimos que não queríamos mais filhos. Bastavam os nossos, aqueles que já amávamos mais do que qualquer coisa nesta vida e que aprenderíamos a amar em conjunto, todos os dias.

Acho que ninguém deseja ter filhos e não viver a tempo inteiro com eles, ninguém tem filhos e imagina que essa família não é para sempre. Eu e o Pedro tínhamos medo, e negarmos um filho comum era uma forma de nos protegermos e de tentar que as nossas histórias anteriores não se repetissem.

Eu assumo que tinha esse medo muito marcado pelo facto de me ter separado durante as duas gravidezes anteriores. São processos arrumados, são hoje relações serenas e boas, mas foram dois momentos muito duros.

Tenho dois filhos. Duas histórias, duas gravidezes, dois partos maravilhosos e dois rapazes lindos. Fui mãe aos 24 e aos 33 anos. Apenas isso bastaria para serem duas experiências completamente diferentes.

Aos 24 anos engravidei, dias depois da morte do meu pai. Não foi planeado, mas foi recebido como uma espécie de milagre (em que nem acredito).

Foi um momento de sensações avassaladoras. Entre a tristeza e a gestão da morte do meu pai e as experiências novas de ter uma vida dentro de mim. Adorei estar grávida, apesar dos enjoos nos primeiros meses. Estar grávida era o melhor dos dois mundos: ter um filho protegido e manter a minha vida igual ao que era. O Gonçalo nasceu num parto pouco consciente, mas muito fácil e feliz.

Era meia-noite e tinha apenas muitas dores de barriga. E insistia que a culpa era do pão de Deus com quase um quilo, dos 300 g de fiambre, do litro de leite e do chocolate que comera antes dos quatro tomates recheados com carne picada. O pai do Gonçalo sugeriu que eram contrações e eu pensava: «Impossível, vou ficar grávida para sempre, com o Gonçalo dentro de mim cheio de soluços.» Esse dia foi, como dizia a canção que ouvimos nessa madrugada, o primeiro dia do resto da minha vida. Com o nome mal escrito no registo de entrada de parturientes do Hospital Garcia de Orta, vivi um parto feliz. Experimentei as dores do amor que sufoca quando olhei para aquele corpo minúsculo. Como conseguiria respirar com a responsabilidade de o proteger? Como poderia protegê-lo de tudo?

Seguiram-se dias complicados de ansiedade e adaptação. Poderia mesmo dizer que foram anos de adaptação. O amor pelo meu filho grande cresceu conforme me tornei adulta. Foi ele quem me ensinou a ser mãe. Aliás, foi por ele que me enchi de coragem e tive um segundo filho, quase nove anos depois de o Gonçalo nascer. Engravidei do Afonso no dia 27 de novembro de 2010.

Sei o dia, assim como sei que a 14 de dezembro fiz o teste de gravidez e contei ao Gonçalo, em jeito de prenda de aniversário, que ia ter um irmão. Sabia que seria outro rapaz. Não adivinharia como seriam complicados os meses seguintes. Nem todas as dúvidas que viria a sentir. A adversidade deu-me uma calma que desconhecia. E talvez tenha sido essa calma que me permitiu uma gravidez serena e um parto ainda mais maravilhoso.

Eu não queria (muito) ter outro filho, mas o Gonçalo queria (mesmo) muito ter um irmão. Ele já tinha oito anos, já ficava com os avós, e eu podia sair à noite ou trabalhar, sem sentimentos de culpa pela ausência.