

ÍNDICE

A concepção	8
Deitei a pílula às urtigas	8
Fazer amor por encomenda ou como favorecer a concepção	12
Dicas de avozinha (não da minha) para engravidar	15

O meu primeiro mês de gravidez	16
Que maravilha ou que horror? Talvez esteja grávida	18
Fazer um bebé: uma ideia maravilhosa!	20
+ 4 quilos em 4 dias	22
Do teste de gravidez ao desespero. Porque é que fizemos isto?	26
A carroça à frente dos bois	30

*= Já dei o nome na maternidade
+ Conto à minha família e à família do meu marido!*

O meu segundo mês de gravidez	36
Vomitam mais para comer mais	38
Ainda nada de roupas de grávida?!	42

Uma ida às compras!

Sou o centro do mundo: como me apercebi de que não sou a única grávida no mundo	46
Não, não estou diferente! Tentar esconder, principalmente no trabalho, o que toda a gente já sabe	50

O meu terceiro mês de gravidez	54
Uma transfusão de <i>kebab</i> ... Os meus desejos de grávida	56
O desafio da primeira ecografia	59
Comunico oficialmente a minha gravidez	64
Já não me sinto um trapo!!	
A boa forma do segundo trimestre	68
Estou insaciável!	71

O meu quarto mês de gravidez.....	76
A haptono... quê?	78
Opções de cursos de preparação para o parto	81
Um pé no campo de batalha: a descoberta de uma loja de puericultura	83
Um momento inesquecível: a primeira sessão de haptonomia	87
A minha primeira consulta na maternidade... esse lugar misterioso .	91

 *A parteira parece simpática!* 

O meu quinto mês de gravidez	96
Chiu! O meu bebé ouviu tudo!	98
Familiarizo-me com a terminologia médica	101
A minha vida conjugal durante a gravidez: onde está ela?	102
A célebre ecografia do quinto mês	106
E se o bebé for feio?	112
Um pouco de descanso: as férias	116
Os 10 nomes femininos mais populares em 2010	118

É uma rapariga!

O meu sexto mês de gravidez	124
Mãe e glamour: quero manter-me mulher	126
Continuo a trabalhar	130
«Quer um bocadinho de água no seu açúcar?»	
O teste de O'Sullivan e a diabetes gestacional	134
O parto dos meus sonhos: a riqueza da minha vida onírica	138

O meu sétimo mês de gravidez	142
Soou a hora da revolta!	
O meu corpo desafia as restrições alimentares	144
Como lidar com perguntas embaraçosas durante a gravidez?	148



Restrições alimentares durante a gravidez	150
O balanço da minha gravidez	152
Um bebé em relevo? A ecografia em 3 dimensões	156
Quase uma formalidade: já a última eco obrigatória	159
O meu oitavo mês de gravidez	164
Encontro de baleias: a visita à maternidade	166
Minha querida haptionomia! A minha preparação para o parto	172
Categoria peso pesado	176
Nunca sem as minhas fadas-madrinhas!	180
<i>Ficar bonita antes do parto!</i>	
O meu nono mês de gravidez	184
Como preparar a mala para levar para a maternidade... ..	186
Uma formação para transportar o bebé num lenço	190
<i>Não percebo nada disto....</i>	
Nunca fotografar uma grávida de baixo para cima	193
Estudei todas as técnicas para dar à luz este bebé	198
DIA D!	202
272 dias de gravidez e nada à vista?	204
Rebentaram-me as águas	206
Na urgência da maternidade	208
Na sala de partos	209
De volta a casa	212
Epílogo... Já lá vão 9 meses	216
Os 10 mandamentos da grávida	220

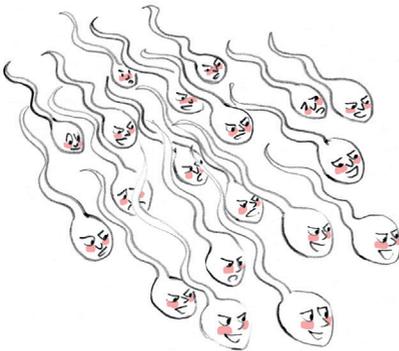
SEMANA 1

Deitei a pílula
às urtigas.



SEGUNDA-FEIRA. Vamos a isto.

O início do ciclo, como se costuma dizer! Volta tudo à estaca zero: tive a menstruação. Daqui a duas semanas, se tivermos sorte, um vencedor irá nadar mais depressa do que um submarino ultramoderno e unir-se-á ao óvulo do mês. Julgo que, na nossa idade, as hipóteses de que resulte são de uma para cinco em cada ciclo. Ou é uma hipótese para cinco em cada relação sexual? Na dúvida, decidimos dedicar-nos a isto de alma e coração.



Atacar!



Vivemos juntos há um pouco mais de dois anos. Conhecemo-nos na inauguração da casa de uns amigos. O sítio ideal para se pôr a corda ao pescoço! O mais engraçado é que os nossos amigos tinham feito tudo para se armarem em casamenteiros muito antes deste evento, convencidos de que iríamos gostar um do outro. No entanto, ficámos ambos de pé atrás e nunca aceitámos conhecer-nos num desses jantares destinados a juntar

solteirões empedernidos. Só quando fomos os dois beber um copo, uma semana depois da tal inauguração, é que descobrimos que não se pode lutar contra a fatalidade do destino. Fartámo-nos de rir. Ao fim de algumas semanas – ou **melhor, algumas semanas para ele e alguns dias para mim –**, esta história

tornou-se uma enorme História de Amor. Atenção que, dito assim, isto parece tudo muito simples e mágico, mas, como acontece com quase toda a gente, passámos alguns maus bocados: acertar agulhas, mal-entendidos, a angústia de perder o outro ou de se apegar demasiado a ele. É preciso dizer que éramos ambos dois seres livres e independentes, sem grande vontade de ir viver com alguém, de juntar os trapinhos, de assentar, como se costuma dizer. E então aconteceu, quase sem darmos por isso, sem que o decidíssemos verdadeiramente.

A coisa deu-se quase naturalmente, apenas com uma ou outra reticência. Seis meses depois de nos conhecermos fomos morar juntos, pois, de qualquer forma, andávamos sempre atrelados um ao outro.

Ah, o amor...

Ele era bonito.
Não era espadaúdo,
mas... também
não se pode
ter tudo.



Surpreendidos por termos dado o passo, os nossos amigos perguntavam-nos frequentemente: «**E para quando é o bebé?**» Eu respondia: «Vocês têm a cabeça cheia de ideias feitas! Acabámos de nos mudar para o T1 dos nossos sonhos. Para quê arranjar-mos um bebé agora? Acham que quando duas pessoas se amam e decidem viver juntas, a etapa seguinte é obrigatoriamente ter um bebé? Não. Nós queremos viajar, desfrutar... Temos muito tempo! E, além disso, não sabemos se queremos ser pais...»

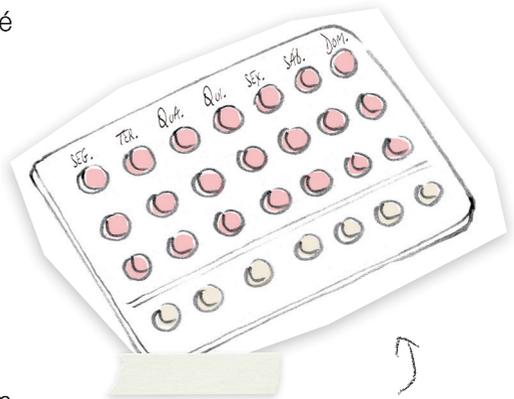


Mas a ideia de ter um bebé insinuou-se, sub-repticiamente, insidiosamente, no espírito de ambos. Ou melhor, eu deveria dizer que a vontade foi crescendo progressivamente dentro de nós. Começámos a falar de nomes de que gostávamos, ou não. E das crianças com que nos cruzávamos, o que nos agradava nelas, como reagiríamos a isto ou àquilo se fôssemos pais delas. Nessa altura, a nossa situação financeira não era das melhores e, como tal, nem sequer valia a pena pensarmos muito na vontade de ter filhos, pois, apercebo-me agora, era disso que se tratava. As coisas compuseram-se, tornou-se tudo mais estável. Passei por um período mais calmo no trabalho, mais propício à reflexão e, aparentemente, também à procriação. Pouco a pouco, sem que eu consiga lembrar-me como, tomámos **a decisão de ter um filho**. Quase tão naturalmente como decidíramos **morar juntos**.

Restavam-me duas embalagens da pílula, dois meses de contraceção. Decidimos que eu as tomaria mas não compraria mais. No fim da primeira embalagem, o Julien disse-me: «Anda!

✂ «**Anda,**
deita isso fora,
VAMOS A ISSO!»

Deita isso fora! Vamos a isto!» Entre o entusiasmo e o pavor, guardei a embalagem no armário dos medicamentos, para mais tarde. Muito mais tarde.



Encontramo-nos
daqui a 9 meses!

SEMANA 2



Fazer amor por encomenda
ou como favorecer a conceção...

TERÇA-FEIRA, a olhar para a minha agenda.

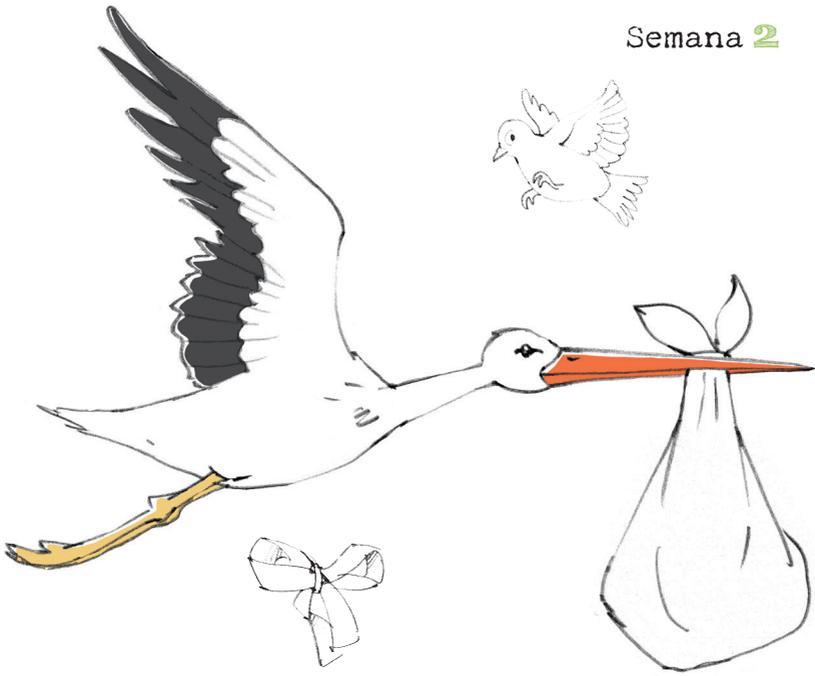
Conto os dias. É demorado. Pelas minhas contas, é no final desta semana que temos de estar **muito apaixonados e demonstrá-lo com convicção**. Reconheço que isto não é muito romântico, mas estou contente por calhar num fim de semana... Seria uma pena perdermos uma oportunidade de conceção por estarmos estafados ou por termos acabado de passar uma hora no comboio em hora de ponta, «enlatados» debaixo da axila de um desconhecido.



o relógio biológico
tocou



Planeámos um fim de semana simpático, nos braços um do outro, passando muito tempo na cama... Isto é, **EU** planeei, porque há que reconhecer que o homem, pragmático e terra a terra como costuma ser, considera que as coisas devem acontecer naturalmente e que «será quando tiver de ser». Está bem. Mas se pudermos dar uma ajudinha para que «aconteça», seria lamentável não o fazermos. Até porque não é nenhum frete!



QUINTA-FEIRA, em casa.

Sinto-me novamente preparada. Digo «novamente» porque, há algumas semanas, duas semanas depois de ter guardado uma tal pílula num tal armário dos medicamentos, estive brevemente grávida. Na excitação total do momento, esquecera-me do quão frequente é abortar espontaneamente – talvez não se refira isto o suficiente – sobretudo no início de uma gravidez. Por isso, precisei de algum tempo entre as duas, para estar pronta a tentar de novo, para ver a coisa de uma perspetiva positiva: é verdade que não foi avante, mas engravidei logo que parei de tomar a pílula e depois de a tomar há muitos anos! Isto para desmentir o mito urbano que diz que é necessário «algum tempo para que a máquina volte a funcionar». Não, a sério, não existem leis no que diz respeito à fecundidade.

Agora que ultrapassei este desgosto, sinto-me pronta a tentar de novo, até porque, da primeira vez, não sei porquê, senti no fundo de mim que não iria correr bem.