

Como não enlouquecer enquanto o bebê não vem

Você não vê a hora de sair por aí exibindo aquele barrigão e começar a comprar as pecinhas para o enxoval? Pois, para realizar o seu grande sonho, o segredo é controlar a ansiedade.

Carolina Prado

Nas festinhas de família, a pergunta é inevitável: “Já encomendaram o bebê?” A resposta é que estão tentando, mas nada ainda. Apesar disso, em casa, o estoque de livros sobre educação de filhos não pára de crescer. E a decoração do quarto reservado para o filhote só não começou porque não se sabe qual será o sexo do pequeno. A situação, bem conhecida dos casais que estão tentando a primeira gravidez, mergulha o casamento em um clima de ansiedade constante. E ela é justamente a pior inimiga de quem está querendo engravidar. Um dos seus primeiros efeitos negativos é prejudicar a sexualidade dos candidatos a papais e mães. “De tanto pensar só na gravidez, os casais esquecem de vivenciar a sexualidade plenamente, o que gera mensagens contraditórias na mente e no corpo. Quando estamos ansiosos, o organismo entra em alerta e aciona as suas defesas. E concepção tem a ver com entrega, acolhimento. É preciso estar relaxada para que ela aconteça”, explica a psicóloga Isabel Kahn, professora da PUC-SP. Sua opinião é reforçada por Silvana Chedid, diretora do Centro de Endoscopia Pélvica e Reprodução Humana do Hospital Beneficência Portuguesa e da clínica Chedid Grieco de Medicina Reprodutiva, ambos em São Paulo, e autora do livro *Infertilidade* (editora Contexto): “Costumo atender vários casais que estão tentando engravidar há tempos e só quando decidem adiar o plano e tirar umas férias é que conseguem”.

Em vez de enlouquecer de tanto pensar na gravidez que não vem, confira as orientações dos nossos especialistas e dê um chega-para-lá no nervosismo e no excesso de expectativas.

* **Dê tempo ao tempo** Um casal saudável, em plena atividade sexual, ou seja, fazendo sexo de duas a três vezes por semana, pode demorar até um ano para engravidar. Se você está tentando só há alguns meses, não existem motivos para preocupação.

* **Faça sexo no período fértil** Ninguém precisa bancar o super-herói na cama para ter um bebê. Manter relações diariamente ou diversas vezes por dia, só se o casal já estiver

habitado à maratona. Segundo Silvana Chedid, bastam relações dia sim, dia não, durante o período fértil, para aumentar bastante as chances de gravidez. Para descobrir quando você está ovulando, observe o seu ciclo menstrual. Em geral, mulheres que menstruam a cada 28 dias estão no período fértil por volta do 14º (conte como primeiro dia aquele em que ficou menstruada, com fluxo intenso). Para garantir, mantenha relações em dias alternados entre o décimo e o 18º dia. Se você não tem um ciclo regular, outra maneira de descobrir se está no período fértil é observando o muco vaginal, que se torna mais espesso e abundante nesses dias.

* **Busque prazer no sexo** Não há uma posição específica que aumente as chances de engravidar. “A história de que a mulher precisa ficar com as pernas para cima ou que não pode levantar imediatamente depois que o marido ejacula não faz sentido. A penetração do sêmen pelo colo do útero é imediata”, explica Silvana. Por isso, não há razão para tentar acrobacias improváveis. Uma vez na cama, preocupe-se apenas com o prazer.

* **Adote uma vida saudável** Há comprovações científicas de que o uso de cigarro, álcool e outras drogas diminui a fertilidade do casal. Use o seu desejo de ter um bebê para se

livrar de vez desses maus hábitos.

* **Faça as consultas de rotina** Problemas ginecológicos aparentemente sem importância podem atrapalhar os planos da futura mamãe. “A simples presença de um corrimento vaginal dificulta a penetração do sêmen”, alerta Silvana.

* **Controle o peso** Assim como as atletas param de ovular por causa da pequena quantidade de massa gordurosa, as mais gordinhas também podem ter dificuldades para engravidar. “O tecido gorduroso participa do metabolismo dos hormônios relacionados à ovulação”, explica Silvana. Quem está muito acima do peso deve procurar tratamento e adotar uma dieta saudável antes mesmo de engravidar. Também as apaixonadas por

malhação - que passam mais de três horas por dia fazendo atividade física e vivem de regime — podem precisar de auxílio médico para estabilizar os hormônios e ovular normalmente.

* **Participe de um grupo** Conversar com outros casais que estão passando pela mesma experiência acalma a ansiedade. Peça uma indicação ao médico que a acompanha ou a amigos que já tenham frequentado esse tipo de grupo. Buscar uma comunidade via internet também é uma boa pedida.

* **Mantenha projetos paralelos** Separe algumas horas do dia para se distrair. Não deixe de dar atenção ao marido, à carreira e a outras questões importantes para sua realização pessoal. “Atividades que lhe dêem prazer ajudam a relaxar. O filho pode ser uma prioridade, mas não deve ser o seu único projeto de vida”, alerta Isabel Kahn.

* **Escreva um diário** Colocar as emoções no papel alivia a tensão. Conte sobre as suas expectativas, a preparação para a gravidez e o que tiver vontade. Mais tarde, você

poderá dividir essa recordação com o seu filho, e ele saberá o quanto foi esperado e querido, mesmo antes de ser concebido.

Ajuda especializada

Para os casais que tentam engravidar há mais de um ano, sem sucesso, a orientação é procurar um médico e fazer os exames básicos para detectar se existe algum problema a ser corrigido. No caso dos homens, o espermograma é o primeiro passo. “Ele indica a quantidade de espermatozóides, sua forma e mobilidade”, esclarece Silvana Chedid. Para as mulheres, os exames fundamentais são as dosagens hormonais, o papanicolau, o ultra-som pélvico e a histerossalpingografia (que analisa as trompas e a cavidade uterina). “Eles verificam a produção dos hormônios relacionados à ovulação e possíveis alterações na vagina ou no útero”, explica a especialista. “Se houver suspeita de problemas, é recomendável fazer essa investigação já no início das tentativas de engravidar, pois, assim, o casal começa logo a se tratar e evita uma série de tentativas frustradas”, diz ela.

MATÉRIA PUBLICADA NA REVISTA CLAUDIA BEBÊ

