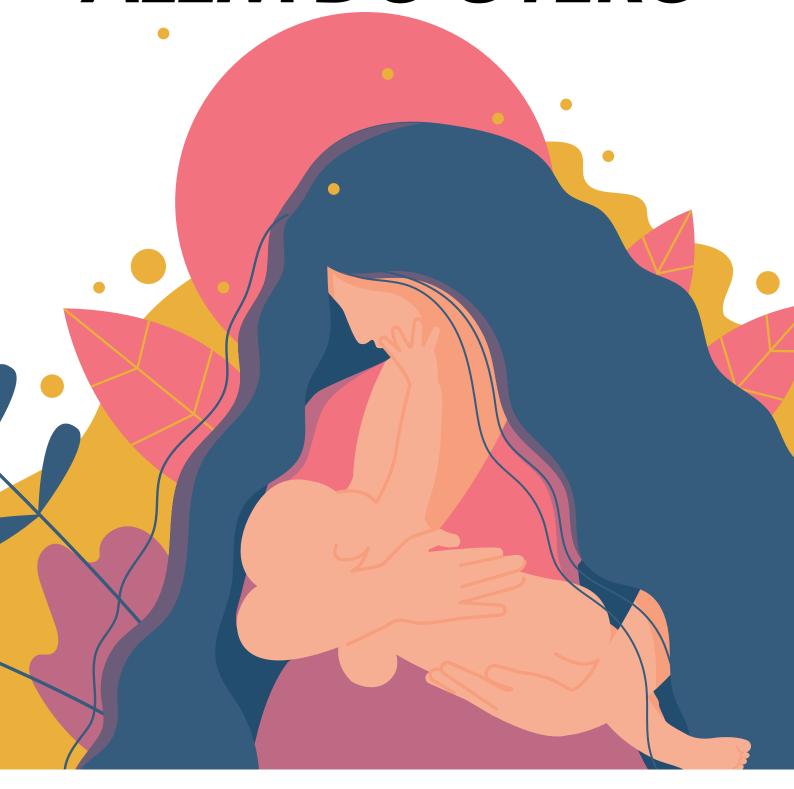
GESTAÇÃO PARA ALÉM DO ÚTERO



Teoria da exterogestação afirma que o recém-nascido, durante os três primeiros meses, continua se desenvolvendo como se estivesse na barriga da mãe. Veja os cuidados indicados pelos pediatras para essa fase

texto **ALINE GUEVARA**

ue os recém-nascidos demandam muitos cuidados, todos sabemos. Mas, de acordo com a teoria da exterogestação, criada pelo antropólogo inglês Ashley Montagu, os primeiros 100 dias de um bebê requerem muito mais atenção do que os pais normalmente dão. Isso porque, conforme essa ideia, o primeiro trimestre de vida seria a extensão do desenvolvimento que começou na barriga da mãe.

O conceito parte do pressuposto de que os *Homo sapiens* adquiriram inteligência e cérebro de maior dimensão ao longo da evolução humana, então, o ser humano deveria nascer antes dos outros mamíferos, caso contrário o crescimento do cérebro impediria que a criança passasse pela pélvis da mãe no parto. "Por nascerem imaturos, antes que seu sistema nervoso central esteja completamente amadurecido, os seres humanos demorariam

mais tempo para andar em comparação às demais espécies animais, sendo extremamente dependentes de cuidados", comenta Giuliana de Freitas Fongaro, pediatra do Sabará Hospital Infantil (SP). A ideia da exterogestação, portanto, é que o bebê continua sendo "gestado" fora do útero por 100 dias, até terminar seu desenvolvimento.

O responsável por popularizar a teoria foi o pediatra norte-americano Harvey Karp, que chama esse período de "quarto trimestre". Profissionais que defendem o conceito afirmam que é preciso um zelo redobrado para que a criança consiga fazer essa transição entre a gestação e o mundo externo. "A proposta é que nos primeiros três meses de vida o bebê receba alguns cuidados que simulem um pouco da vida dentro do útero, para que ele se desenvolva melhor e mais tranquilo. O ideal é fazer uma transição lenta", explica Giuliana.

Nos primeiros
100 dias o bebê
necessita da
simulação de
situações que
existiam dentro
do útero. Mantê-lo em contato
com a pele dos
pais é um dos
cuidados mais
importantes

O GUIA DOS 100 DIAS

RECRIE O ÚTERO

Antes de nascer, dentro do útero, o bebê ficava quentinho, rodeado de água e seguro num espaço pequeno. Do lado de fora é muito diferente. A ideia durante a exterogestação é recriar aquele aconchego. É possível embrulhá-lo com um sling e deixá-lo em contato com a pele dos pais, ou fazer um pacotinho ou casulo com uma fralda e mantê-lo embrulhadinho próximo ao corpo.

SEGURE O PEQUENO DE LADO

Ao colocar a cabeça do pequeno em uma das mãos e o resto do corpinho apoiado no braço junto ao nosso corpo, estamos simulando um pouco a posição fetal. Essa posição traz conforto e calma para o bebê.

RECORRA A SONS

Dentro da barriga o neném ouvia o som do coração da mãe, dos intestinos... Ele se acalma ao ouvir sons similares, como barulhos que fazemos com a boca ou som baixo de aspirador de pó ou secador de cabelo, a uma distância segura.

BALANCE

Balançar o bebê é outra maneira de simular o que ele vivia dentro da barriga. Vale dançar, balançar o carrinho, o berço, colocá-lo em uma rede, até mesmo sentar em uma bola de pilates e fazer o movimento de subir e descer com ele.

SAIBA O QUE ACALMA

Os bebês se acalmam com o peito e outros bicos porque no útero eles ficavam com as mãos próximas do rosto, chupavam os dedos. Mais um motivo para investir na amamentação em livre demanda.



MITOS E VERDADES DOS PRIMEIROS DIAS

BEBÊS DEVEM SE ALIMENTAR APENAS DE LEITE MATERNO

Verdade. Isso vale para os primeiros seis meses. Completo, ele é rico em anticorpos, entre outras substâncias, protegendo a criança de doenças, como diarreia, resfriado e alergias.

ELES NÃO DEVEM DORMIR NO OUARTO DOS PAIS

Mito. No primeiro mês é recomendado pela Academia Americana de Pediatria que o bebê durma no mesmo quarto dos pais. Isso facilita a amamentação e também o monitoramento do pequeno. A partir do segundo mês, a opção é dos pais.

E NEM DE BARRIGA PARA CIMA

Mito. A posição ideal para o bebê dormir é justamente de barriga para cima. É importante também que a cabeça fique elevada, para não engasgar caso regurgite o leite.

OS PEQUENOS PODEM SENTIR A ANSIEDADE DAS MÃES

Verdade. Isso pode fazer o bebê ficar mais choroso e irritadiço e afetar a produção de leite materno. Por isso, a rede de apoio é fundamental.

ELES FICAM MIMADOS QUANDO OS PAIS RESPONDEM AO SEU CHORO

Mito. Bebês nessa idade ainda não fazem manha. O choro é a forma como a criança demonstra dor, fome e desconforto. Os pais devem dar a segurança que o pequeno precisa.

MÃES CUIDAM MELHOR

Mito. Geralmente a mãe é a primeira pessoa que irá suprir todas as necessidades do bebê, mas isso não quer dizer que o pai ou outros familiares não possam fazer também esse papel. A rede de apoio, inclusive, deve contar com os parentes como cuidadores e outras funções.

NUNCA SE DEVE ACORDAR UM BEBÊ

Verdade. De modo geral, se o seu bebê está se desenvolvendo normalmente, mamando bem e ganhando peso, não há necessidade de acordá-lo. Podemos esperar que ele desperte sozinho. Normalmente os recém-nascidos dormem entre 17 e 18 horas por dia nas primeiras semanas de vida, e 15 horas por volta do terceiro mês.

FONTES: GIULIANA DE FREITAS FONCARO, PEDIATRA DO SABARÁ HOSPITAL INFANTIL, E WALDEMAR CARVALHO, GINECOLOGISTA, OBSTETRA E ESPECIALISTA

Assimilações do útero

A proximidade com o corpo da mãe é um dos cuidados que permitem simular a vida dentro do útero. "Uma sugestão é usar um dispositivo, como por exemplo o sling [carregador de bebê confeccionado com tecido], que permite à mãe ou outra pessoa carregar o bebê num contato próximo do corpo, oferecendo uma mobilidade parecida com a sentida no interior do útero. Também possibilita ouvir os batimentos cardíacos do cuidador e o som da voz e estimula o olfato", exemplifica Lilian dos Santos R. Sadeck, neonatologista da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). "Todas essas sensações já vão ajudar no desenvolvimento do bebê", conclui.

O ginecologista e obstetra Waldemar Carvalho (SP) reforça a importância dessa proximidade entre a criança e a mãe. "Na teoria prega-se muito a ideia de o neném ficar grudado no corpo da mãe, aproveitando o calor dela, pois ao nascer a criança tem os primeiros órgãos sensoriais se desenvolvendo com o ambiente externo. Por exemplo, ela conhece os pais pelo cheiro, pelo calor da pele, pelo gosto do leite, pela claridade, por sensações de visão e audição", esclarece.

A força do aleitamento materno

Há quem diga que os bebês devem ser amamentados a cada três horas. Muitos especialistas são contrários a essa afirmação, e quando falamos em exterogestação é a amamentação em livre demanda que ganha espaco. Respeitar a vontade natural da crianca e da mãe é fundamental nesses 100 primeiros dias. "Amamentação em livre demanda significa dar o peito sempre que o bebê ou a mãe quiserem ou sentirem a necessidade", define Giuliana. Ela explica que, por parte do bebê, os sinais de fome não se resumem a choro, que pode se manifestar por outros motivos - ou nem ocorrer - e, inclusive, é o último sinal que os pequenos dão quando estão com fome. "Para interpretar esses sinais, é preciso estar perto", enfatiza a pediatra. Já por parte da mulher, a profissional orienta que, se ela sentir a mama muito cheia e dolorida, deve amamentar seu filho.

Dar colo ou deixar chorar?

Ao nascer, o bebê sai de um ambiente confortável e seguro - o útero - e tem contato com o desconforto, a necessidade e a ausência. Ainda está entendendo o que ocorre ao seu redor, por isso o que o acalma é a conhecida voz dos pais, o colo, o aconchego. O choro é praticamente a única forma de comunicar o seu incômodo. "A mãe e o pai ou cuidadores mais próximos são os guias para essa longa jornada da vida. Essa experiência é fundamental para desenvolver a sensação de segurança e confiança", destaca Giuliana. "Orientações que levam a mãe a evitar oferecer colo ao seu filho quando ele chora ignoram o fato de que o ser humano é um ser social e que, através do colo, encontra acolhimento e, principalmente, reconhecimento: somos humanos, somos frágeis e todos precisamos de amor. Amor demais não estraga ninguém, a falta dele sim", atesta a pediatra.

A médica acrescenta que os especialistas têm precisado desmitificar a ideia de que dar colo faz com que a criança fique mimada. "Estudos clínicos constataram que o colo é essencial para a sobrevivência e o desenvolvimento físico, psíquico e emocional das crianças, ao mesmo tempo que a falta dele pode causar distúrbios psíquicos, com consequências futuras na vida do ser humano", alerta. "Isso porque a espécie humana é a única que precisa dessa interação física e emocional na primeira fase da vida. Nos primeiros momentos de vida, o bebê não reconhece o limite do seu próprio corpo, e será a partir do toque que isso se formará", justifica.

Cuidados além

Segundo Lilian, os cuidados especiais deveriam ir além dos 100 primeiros dias: "A SPSP está trabalhando muito na importância dos 1.000 dias. Esse período engloba a gestação e os dois primeiros anos, que irão influenciar a qualidade de vida futura da criança." Garantir nutrientes e estímulos adequados nesse período mais longo pode reduzir a mortalidade e danos ao desenvolvimento. De acordo com a SPSP, até doenças crônicas como diabetes e hipertensão poderiam ser evitadas.

A teoria
defende a
amamentação
em livre
demanda, ou
seja, que a
mãe ofereça o
peito sempre
que ela ou o
bebê quiserem
ou sentirem
necessidade

WWW.REVISTAVIVASAUDE.COM.BR VIVASAÚDE 93