



e-book gratuito

MEU RELATO DE PARTO

uma experiência de dor, solidão e violência

PAOLA LILANDRA



MEU RELATO DE PARTO

Autor: Paola Lilandra Messias Tavares

Título: Meu relato de parto

Revisão: Felipe Messias

Lugar e data: São Caetano do Sul. SP,
2021

Introdução

Muitos anos se passaram quando me dei conta do quanto minha experiência na maternidade tinha afetado não apenas minha vida enquanto mãe, mas também minha estrutura enquanto pessoa, enquanto mulher. Nunca tinha ouvido falar de violência obstétrica, nem em remota ideia imaginava o que isso queria dizer e menos ainda a frequência na qual isso acontece.

Mesmo após passar pelas experiências horrendas na maternidade, os primeiros quatro anos foram apenas de lembranças e muita tristeza. Não sabia exatamente o que tinha acontecido e o que fazer com aquilo.

Iniciei a psicoterapia com a finalidade de resolver minhas questões profissionais, mal sabia eu que antes disso teria muitas questões pessoais a serem trabalhadas em minhas sessões, e a maternidade foi uma delas, que diga-se de passagem, até os dias de hoje, toma grande parte da minha terapia.

Durante esse processo descobri a importância da informação para a mulher grávida, do acompanhamento psicológico e do acolhimento familiar.

Decidi me especializar em psicologia da gravidez, a fim de ajudar mulheres durante todo o processo pré, durante e pós-gestação.

O meu relato de parto, faço com a intenção de mostrar como as coisas podem acontecer sem que a gente espere. E que a falta de informação pode, muitas vezes, ser prejudicial.

Essa é a minha história, minha experiência, meu ponto de vista, e abro meu coração para todos que chegaram até aqui, relatando como é fácil ser violentada no momento que deveria ser o mais lindo da sua vida, como a falta de preparo muitas vezes paralisa e o quanto isso pode trilhar seu caminho.

Mas não esqueça, esse foi o meu caso, talvez não se aplique a outras mulheres.

Espero que essa experiência contribua de alguma forma na sua vida, não causando medo e receio, mas sim de enxergar a realidade como é. E poder buscar o máximo de ferramentas para que você não se torne uma vítima, assim como eu!

ÍNDICE

1 POSITIVO, E AGORA?

2 SOLIDÃO

3 SEGURA MINHA MÃO

4 FORÇA

5 AMAMENTAR PARECIA
TÃO FÁCIL

6 FERTILIZANDO O
TERRENO

7 SOBREVIVEMOS!

- O LADO BOM
- INFORMATIVO
- AGRADECIMENTO



1

POSITIVO,
E AGORA?

PAOLA LILANDRA

Estava com meus 25 anos, no segundo ano da faculdade e largara a área comercial para migrar de profissão, estava num estágio de recrutamento e seleção, e pronta para iniciar minha nova jornada profissional.

Chegando no escritório fui direto para o banheiro, descartar logo a possibilidade que estava me atormentando.

Abro o teste, faço “xixi” no palitinho e ainda sentada, fixo meu olhar esperando o resultado negativo. Em questão de segundos sobe duas listras, positivo. Lembro-me bem do frio que subiu da ponta do pé passou pela minha coluna e chegou até o topo da cabeça, não era possível, aquilo devia estar errado! Saí sem rumo, sem saber o que pensar e o que fazer, apenas saí.

Quantas dúvidas, medos, receios, incertezas, o momento do positivo é um momento único, porque mesmo que a pessoa queira ou esteja esperando (acredito eu) a surpresa é a mesma. Fica aquele sentimento de algo fantasioso, como se não fosse possível. Um misto de alegria e desespero toma conta, fazendo com que a cabeça fervilhe, diversas informações em simultâneo, que loucura.

E foi assim que começou!

Nove meses se passaram, e com isso muitos acontecimentos também, coisas boas e ruins, e várias inesperadas.

No início da gestação tive infecção urinária recorrente, onde precisei ser hospitalizada e medicada por dor extrema. Não foram bons momentos, pois nesse período ainda estava em processo de aceitação, não tinha um vínculo iniciado e a dor me fez desejar um aborto.

Momentos como esses eternizam, palavras ditas, pensamentos, sentimentos e desejos, coisas que nascem junto da maternidade, a culpa ou a autocrítica aparecem como quem não quer nada. Mal sabia eu, que precisaria de terapia para trabalhar este instante, estes pensamentos, que pareciam tão insignificantes. Os meses foram passando e a barriga começou a crescer, lembro-me como se fosse hoje o dia em que a senti mexer pela primeira vez. Foi incrível e assustador ao mesmo tempo.

Estava deitada, pronta para dormir, quando de repente minha barriga se mexe involuntariamente como nunca havia feito antes. Que emoção, que alegria e que medo! A partir dali minha relação com a barriga e com a Helô mudou consideravelmente.

A barriga foi crescendo e meu amor foi aos pouquinhos nascendo por aquele serzinho que dependia exclusivamente de mim.

Não tinha convênio médico na época, então todo pré-natal foi realizado no posto de saúde da minha cidade. As consultas duravam em média quinze minutos, onde a médica apenas olhava os exames e prescrevia mais guias. Não tive orientações profissionais por parte de ginecologistas ou enfermeiros, então coube a mim mesma ir atrás de informações.

Na época não sabia praticamente nada sobre o assunto e não fazia ideia nem do que pesquisar, então basicamente passava algumas horas assistindo um programa de televisão que mostrava partos nos Estados Unidos, ou seja, não era nada informativo, não tinha nada da minha realidade e cultura local, além de me deixar assustada com as cenas de parto normal.

Infelizmente foi assim meus nove meses. Não tive ninguém que pudesse me trazer à luz, ideias, informações ou se quer questionamentos do que eu precisava saber.

Minhas orientações eram:

Não gritar e não reclamar porque as enfermeiras iam me abandonar ou me maltratar. E com isso o medo já estava instaurado.

MEU RELATO DE PARTO

2

SOLIDÃO

PAOLA LILANDRA

Ao receber a notícia da internação meu coração gelou, pensei “sim, agora é pra valer”. Entrei corredor adentro onde mais mulheres grávidas esperavam uma enfermeira para nos direcionar para o andar da obstetrícia.

Em fileira fomos todas nós, não lembro ao certo a quantidade, mas estávamos em torno de cinco mulheres. Saímos do elevador e seguimos pelos corredores quentes, de paredes brancas, que traziam uma sensação de frieza (apesar do local ser extremamente quente, afinal estávamos em pleno verão). Ao virar o próximo corredor que dava em direção a sala de espera tive meu primeiro choque, algo que me veio como um “aviso” de que ali não era um lugar adequado (apesar de ser um hospital) para realizar meu parto.

Entrando nesse corredor podíamos ver anexos, como se fossem mini salas que estavam separadas por cortinas (acredito eu, desculpem, o choque foi demais para gravar tal detalhe), e uma dessas “salas” estava com uma

mulher grávida, com as pernas amarradas para cima e gritando. Na frente de sua maca tinha uma médica, sentada confortavelmente em seu banquinho e realizando seu trabalho de médica obstetra. O que ficou bem claro e gravado em minha memória foi uma maca ensanguentada, uma vagina abrindo o máximo que podia para expulsar o bebê. A falta de privacidade de uma mulher em um momento tão importante e tão íntimo, e claro, minha sensação de desconforto, medo e desespero.

A essa altura eu já não sabia mais o porquê estava ali, o porquê estava vendo aquilo e o que seria do meu corpo após entrar na sala de pré parto. Continuei andando em choque, sem horizonte, apenas colocando um pé na frente do outro e seguindo as demais grávidas. Fomos separadas, não sei porque, não sei como e nem qual momento exatamente, só me lembro de entrar numa dessas salas onde já tinham outras três mulheres em trabalho de parto, apenas aguardando a evolução para serem

encaminhadas para aquele anexo terrível que devem chamar de “sala de parto normal”, estranho, porque para mim de normal não tem nada.

Não tivemos conversas duradouras, pois elas tinham contrações o tempo todo e sofriam muito ali, sozinhas, cada uma em sua maca. Vale ressaltar que nenhuma grávida estava acompanhada de algum familiar ou marido, absolutamente ninguém além de nós, enfermeiras, as macas brancas, o vazio e a frieza que consigo sentir até agora quando escrevo essas linhas.

A cada duas horas alguém entrava na sala para nos examinar, enfermeiras e médicos faziam exame de toque e demais exames de controle. Aos poucos a sala foi se esvaziando, uma de cada vez, conforme as dores e gritos iam aumentando, uma a uma iam saindo para realizar o parto. Eu ficava sentada, observando assustada os gritos que ouvia e com a recordação da imagem anterior.

Ao me examinar o médico decidiu colocar “Cytotec” via vaginal em meu corpo, sim, no primeiro exame de toque, sem a menor presença de contração o médico decidiu precisar desse “auxílio”. Infelizmente eu não estava munida de informação suficiente nesse período da minha vida, então não questionei absolutamente nada. Afinal, também recebi todas as recomendações necessárias “não reclame, não grite, não chore, não negue nada, do contrário eles te abandonam e te maltratam”, então estava eu ali, fazendo meu papel muito bem, quietinha e sem questionar. Conforme meu cérebro foi absorvendo tudo que estava vivendo comecei entrar em estado de desespero, e como é de se imaginar agi como qualquer pessoa sensata agiria, levantei e sai da sala como se não devesse satisfação para ninguém. Passei pelas enfermeiras, médicos e grávidas sem nem olhar para cada um e fui direto para a saída, onde havia um balcão de recepção, que mais me parecia

uma guarita de prisão, com a função de proteger a saída. No balcão estava uma enfermeira onde me abordou perguntando o que eu desejava. Pedi para ver minha mãe e o pai da minha filha, disse estar com medo e que não queria ficar ali sozinha. Meus olhos cheios de lágrimas, com todo peso que vi até o momento, como um pedido de socorro chorei, implorando para ver minha mãe pelo menos.

Após um tempo minha mãe e o pai da minha filha chegaram ao meu encontro, eu abracei a minha mãe e disse as seguintes palavras. — Pelo amor de Deus me tira daqui. Não quero ter minha filha nesse lugar, eu vou morrer aqui dentro. Estou com medo.

Minha mãe estava tão assustada quanto eu, pois via em meus olhos e voz trêmula, o quanto eu estava falando sério, o quanto eu estava desesperada. Pedimos então para me darem alta e me liberarem para ir para casa ou ir para outro hospital.

As enfermeiras disseram que aquilo era impossível e que minha filha estaria correndo risco de morte. Chamaram médicos e mais funcionários, e também o que acredito ser o responsável por aquele departamento, ele me disse que eu estava sendo irresponsável e cometendo um grave erro. Chamaram a polícia, sim, a polícia, e deixaram claro que se eu quisesse sair precisaria assinar um termo de responsabilidade na presença desta autoridade. Por mim tudo bem, eu sairia do mesmo jeito, sem sombras de dúvidas sabia que minha filha correria mais risco nesse hospital do que estando em casa ou indo para outro local. Minha mãe e o pai da minha filha não pensavam assim, eles estavam com medo e me convenceram, não sei como, a ficar no hospital e esperar mais um pouco.

Aceitei, pedi para que um dos dois ficassem comigo, e esse pedido foi negado, alegando que o hospital estava cheio demais.

Voltei, chorando, sozinha e com mais medo que antes, afinal, eu fiz tudo que não devia, chorei, gritei, não concordei, reclamei e não estava feliz.

Quando voltei ainda tinha uma grávida na sala, sofrendo, com dor, esperando sua vez de dar à luz. Deitei na minha maca aos prantos, virei para o lado e fiquei esperando minha vez. Estranho esse relato, pois parece muito mais com uma sentença de morte, e era assim que eu sentia, como se fosse para um lugar onde não sabia o que esperar, mas que nada de bom fosse acontecer ali.

As horas foram passando e o corpo começando a apresentar sinais. A primeira dor que senti foi na região da lombar. Uma dor única, inconfundível, uma que nunca senti em meus 25 anos de vida. Veio como um susto, sem avisar, apenas veio. Meu corpo se inclinou para frente, meus joelhos dobraram, e a única coisa que eu conseguia fazer era gemer de dor. Parabéns, minha primeira contração efetuada

com sucesso. Por mais que eu quisesse ouvir isso de alguém, nesse momento eu estava sozinha, sem nem ao menos uma enfermeira para me auxiliar, orientar ou explicar o que era ou não normal naquele momento. E bateu a solidão.

Lembro-me de ficar algumas horas sozinha nesta sala, sentindo a contração aumentar cada vez mais e sem saber o que estava acontecendo com meu corpo. O desespero veio novamente e o choro incontrolável me fez sair da sala a procura de ajuda.

A enfermeira me orientou a voltar para o quarto e aguardar, não havia muito o que fazer a não ser esperar.

Após algumas horas veio o médico fazer o exame de toque, apenas dois ou três centímetros de dilatação. Assim que o médico começa sair da sala eu o chamo e peço pelo amor de Deus que me faça uma Cesária, que não estava aguentando mais.

Na verdade, além da dor, estava com muito medo de continuar ali, sozinha, sentindo tudo aquilo e me imaginando tendo um parto “normal” como vi ao entrar no hospital. O médico fez um gesto com as mãos para a enfermeira e disse: “tá! Leva ela pra cirurgia”. Não falou diretamente, não olhou em meus olhos, não me explicou nada, apenas acenou para enfermeira e seguiu andando.

Mesmo vendo aquele comportamento frio e não esperado de um médico obstetra, senti um alívio tão grande que é impossível descrevê-lo aqui. Pois, só de pensar que não iria parir naqueles biombos meu coração já se acalmava. Após alguns minutos me levaram, seguindo pelos corredores estranhos e sem vida do hospital, chegamos a uma sala redonda. Uma enfermeira me acompanhava, sem falar nada, apenas cumprindo com seu papel de guia.

MEU RELATO DE PARTO

3

SEGURA
MINHA MÃO

PAOLA LILANDRA

Ao chegar na porta da sala de cirurgia senti o calor que estava dentro daquele ambiente. Um que parecia sufocar. Não havia ventilação alguma. Eu estava com dores, com medo, falta de ar e ainda com muito calor numa sala fechada.

Pediram para que me sentasse na maca e aguardasse. Fiquei ali sozinha, mais uma vez, esperando.

Chegou um homem, enfermeiro, e me disse que colocaria a sonda no meu canal urinário. Pediu que eu deitasse e relaxasse. Sem explicar como seria feito ou como me sentiria, introduziu a sonda em mim, e nesse momento digo que só não foi minha pior dor porque estava em contrações.

Nesse estágio a minha sensação era de morte, de estar numa sala onde não sairia com vida e nem com uma filha em meus braços. Parecia estar num hospital clandestino, onde as pessoas não sabiam muito o que estavam fazendo e muito menos se importando.

Na sequência, entra o anestesista, que na

verdade só percebi de quem se tratava, quando ele me mandou sentar e fazer o que mandava. Eu pergunto o que seria feito e ele diz que iria me anestesiá-lo.

Nesse momento as lágrimas começam descer pelo meu rosto, o medo está em seu nível maior, eu pelo menos pensava que sim. Ele pediu para que eu abaixasse a cabeça e não me movesse, essas foram as suas instruções.

Para minha surpresa, a dor da inserção da agulha foi menor que o esperado, talvez pelas contrações sentidas no momento, talvez pelo medo ter me tirado algumas sensações físicas, talvez por eu dar sorte desse profissional ter feito muito bem seu trabalho. Enfim, aplicou, pediu para que eu deitasse e saiu. Não me disse seu nome, não me olhou no rosto em nenhum momento e muito menos se despediu ao sair da sala.

Me senti como um produto de aplicação. Enfermeiros vieram, quatro deles, cada um pegando em uma ponta do lençol e me

passando da maca para a mesa de cirurgia, como um saco de batatas. Nesse meio tempo, havia um homem e uma mulher conversando de costas, coisas que eu não fazia ideia, mas percebi que estavam bem distraídos com o assunto. Eram os médicos que fariam minha cirurgia!

A médica sem se apresentar, pede para que eu tente levantar as pernas, eu tento mas não consigo, ela pede para fazer mais força e me incentiva de que posso, eu tento mais uma vez e nada, pela última vez pede para que eu levante da mesa, tento com muita força e nada. Ela diz “ok”, que está tudo ótimo.

Eles começam a me preparar, colocando tecidos em cima do meu corpo e pegando instrumentos. E é nesse momento que meu pavor e desespero chega ao ápice. Meus braços são amarrados, como se eu estivesse numa cruz deitada.

Como assim? O que estão fazendo? Única parte do corpo que estou sentindo e vão amarrar?

O maior problema é que estou tão chocada e com tanto medo que não consigo sequer expressar em palavras.

Não consigo questionar, nem perguntar, apenas chorar e aceitar que ali vou morrer.

O enfermeiro que está na função de amarrar meus braços não esboça nenhuma reação e nem me oferece uma explicação. Efetua seu trabalho com maestria e rapidez.

Na altura da minha barriga ao meu lado direito o médico, que claro, não sei o nome, do lado esquerdo a médica mulher que havia pedido para eu levantar para teste de anestesia, que também não sei o nome.

Consigo expressar uma frase, que quase não sai em meio ao choro.

“Queria alguém aqui, segurando minha mão.” O médico responde secamente

“Mas não tem!”

E continua com o que fazia.

Que dor, que tristeza, que solidão, que medo. Sinto alguns movimentos, para lá, para cá. Meu corpo se mexe, mas não sinto dor física,

é como se algo intangível estivesse se chacoalhando e sentisse apenas o balanço do corpo. Muita coisa passa pela minha cabeça nesses instantes de espera. Nada relacionado com a vida, nada relacionado com coisas profundas e filosóficas, apenas a indignação de estar vivenciando aquilo. Me pegava o tempo todo pensando “por que estou passando por isso?” “será que vou sobreviver?”. Olhava para o lado

para tentar focar em algo, virava a cabeça para o outro lado e nada, a única imagem eram das paredes frias e sem vida me encarando. Enquanto isso, os médicos conversavam sobre questões pessoais, estavam numa conversa que parecia interessante, mas não faço ideia do assunto, pois meus pensamentos eram muito mais altos.

No meio desse turbilhão de sentimentos e pensamentos, sinto a médica fazer um movimento diferente, com força. Sinto que minha bebê escorrega para cima, como se

estivesse tentando não sair. A sensação era de uma bola subindo em sentido ao meu tórax.

A médica faz outro movimento brusco, como se estivesse subindo em cima da minha barriga e ouço o choro mais incrível que poderia ouvir naquele momento. E é aí que minha atenção se esvai da dor e do medo e se direciona todo e completamente para aquele ser que saiu de dentro de mim. Minha preocupação era nítida, ficava o tempo todo perguntando se estava tudo bem, a médica diz que sim e que logo vou vê-la.

Uma enfermeira traz aquele serzinho tão pequeno enrolado numa toalha, coloca ao meu lado, com rostinho grudado ao meu, sinto o cheiro da vida. O cheiro ficará gravado em minha memória eternamente. Esfrego minha bochecha no rostinho dela, digo “oi meu amor” e finalmente durante todo aquele inferno foi a primeira imagem boa e a primeira sensação de paz que tive depois de um longo tempo.

Pena que dura pouco, minha bebê sai de vista, some, e fico algumas horas sem ter notícias.

Se inicia outra fase, tão difícil quanto a que passei o dia todo, mas com algumas particularidades e um sopro de vida chamado Heloísa.

Após terminarem seu trabalho magnífico de abrir a barriga, tirar o bebê e fechar a barriga, os médicos saem da mesma forma como entraram, rapidamente e sem cerimônias.

Os quatro enfermeiros voltam-me para a maca novamente como um saco de batatas. Minha maca é levada para o corredor e um enfermeiro me diz que preciso esperar ali por enquanto, pois o hospital está cheio e não tem quartos no momento. Assim que vagasse um lugar seria realocada.

Nesse corredor eu estava encostada na parede, só conseguia ver o que estava ao meu lado esquerdo, no qual enfermeiros ficavam passando esporadicamente. Com um pouco de esforço conseguia ver a frente, onde avistei muitas macas como a minha, todas ocupadas por pessoas.

Me senti dentro daquelas reportagens que vimos na televisão quando passa o caos no hospital público, pessoas jogadas, sem respirador, deitadas no chão, idosos abandonados em corredores... E eu ali, abandonada e ensanguentada no corredor. Que situação! Era o que eu pensava.

O enfermeiro me recomendou dormir, pois a anestesia ia demorar para passar e que só veria minha filha quando fosse para o quarto. Então não teria motivo para me preocupar.

Eu tentei, mas sabemos que a mente em desespero faz tudo, menos dormir. Vi aquelas pessoas passando o tempo todo sem nem sequer nos olhar, como se fossemos parte da parede sem vida. Mesmo quando solicitados passavam direto, sem esboçar nenhuma reação.

Em média quatro horas depois gritei por um enfermeiro, um deles parou e me deu atenção, disse para aguardar mais um pouco e que estava tudo bem. Já iria para o quarto. Pedi água, pois a boca estava seca e eu estava enjoada.

Ele disse ser normal, mas que eu não poderia beber nada. Indo para o quarto finalmente, ou pelo menos achava estar indo. Levaram minha maca para uma sala grande com várias macas enfileiradas, parecia uma espécie de sala de espera para pós-cirúrgicos. Fui promovida do corredor para essa sala, mas ainda não era o quarto e ainda não tinha notícias da minha filha.

Disseram-me que ficaria ali mais algumas horas. O desespero começou a bater novamente, aquele cenário era assustador. Não havia explicação, atendimento, orientação, humanidade alguma, parecia ser cada um por si. Parecia um hospital de porcos, linha de produção.

Comecei a chorar compulsivamente e pedi para ver minha mãe, implorei para cada enfermeira que passava na sala. E graças a essa insistência consegui ver um rosto que me trouxe calma.

Minha mãe chegou ao meu lado e eu não acreditava, a felicidade era tanta que parecia

surreal. Minha mãe com olhar de preocupada e com semblante de cansaço me olhava nos olhos com olhar de dó, de preocupação. Levantou os lençóis que estavam por cima do meu corpo e seu rosto, apesar do esforço para não demonstrar, não teve uma boa reação.

Perguntei se estava tudo bem e se tinha sangue, ela disse que não e que estava tudo bem. Pedi que ela ficasse comigo, mas a enfermeira tinha aberto uma exceção em deixar ela entrar, pois estava preocupada. Então teve que sair rapidamente.

A partir desse momento tive um pouco mais de calma em saber que minha mãe estava lá, mesmo que não fosse na mesma sala que eu, mas estava lá, presente no hospital se assegurando sobre minha vida e minha saúde.

Finalmente fomos para o quarto, acredito que já era madrugada, mal conseguia falar, me mexer ainda era estranho. Trouxeram-me a Heloísa, coisa mais linda do mundo, dormindo profundamente, pelo menos parecia.

Lembro de ter olhado aquele rostinho maravilhoso e inchado e só assim consegui fechar os olhos e descansar.

MEU RELATO DE PARTO

4

FORÇA

PAOLA LILANDRA

No quarto haviam mais três mulheres. Minha cama ficava encostada na parede direita, uma cama ao meu lado na parede esquerda, um banheiro à minha frente quase nos pés da cama e ao lado desse banheiro a última cama.

Mulheres que não me lembro muito bem, não sei o nome, não tivemos contato ou troca de conversa. Eu era a mais nova de todas, pelo menos parecia, sentia também um certo olhar julgador, não sei muito bem por qual motivo, mas sentia!

Amanheceu e duas enfermeiras entraram no quarto e pediram para que levantasse, que precisaria tomar banho. Naquele momento me espantei. Como eu me levantaria naquele estado? Mal consegui virar de lado na cama.

Elas me disseram ser necessário tomar banho e que precisava levantar o corpo. Me asseguraram que estava tudo bem e que eu teria que conseguir. Após tentar algumas vezes, fazendo grande força, não obtive sucesso. Elas

decidiram que seria de muito bom tom me ajudar. Se entreolharam e uma delas pegou no meu braço servindo de apoio.

Ao me sentar na cama, lembro-me como se fosse ainda hoje, o peso do corpo como se eu estivesse vestindo uma roupa de chumbo, como se todos meus órgãos estivessem soltos e preparados para cair a qualquer momento. Que sensação horrível! Estava completamente sem forças.

Fui levada quase que arrastada para o chuveiro, me colocaram sentada num banquinho e me lavaram. Nesse momento me senti a pessoa mais vulnerável e inválida daquele quarto. Duas mulheres desconhecidas me lavando apressadamente, meu olhar fixado e um estado quase de inércia.

Me secaram, me trocaram, me colocaram novamente na cama e saíram. Uma delas me tratou com muito respeito, sempre afirmando estar tudo bem e que isso iria passar, estava na normalidade. Primeira profissional a me dar

uma orientação e me tratar como um ser humano. Após algum tempo, uma enfermeira entra no quarto dizendo que é hora de dar banho nos bebês. “Mamães, hora de dar banho no bebê de vocês, vamos levantar. Quem será a primeira?” Nesse momento eu penso “como vou conseguir ficar em pé, sozinha e ainda dar banho num bebê super delicado?”. Digo que não estou bem e que não vou levantar.

Todas as mães voltam os olhares para mim como se eu tivesse dizendo algo muito ofensivo. A enfermeira alega que o bebê precisa de banho e que preciso me esforçar um pouquinho mais.

Veja, nesse estágio da situação, eu estava completamente sem energia e sem paciência. Já gastara toda minha força com o banho arrastado feito a pouco tempo. A única saída que vi no momento foi em dizer “o bebê acabou

de sair da barriga e não vai morrer se ficar sem tomar banho, me perdoa, mas não vou levantar daqui agora”. A enfermeira percebeu que não teria outra escolha a não ser ela mesma dar banho em minha filha. Disse que daria naquele dia para que eu pudesse descansar, mas que amanhã eu teria que realizá-lo.

E assim fez, deu banho e foi me ensinando como precisava ser. Cada movimento, cada cuidado a ser tomado. Como eu teria que fazer no dia seguinte, e eu me pergunto “já não deveria ter sido assim desde o início?”.



MEU RELATO DE PARTO

5

AMAMENTAR
PARECIA
TÃO FÁCIL

PAOLA LILANDRA

Minha ideia era como via em filmes, ia colocar minha filha no seio e iria fluir lindamente, com todo aquele amor e felicidade. Triste idealização.

Ela chorava desesperadamente de fome e eu tentando desesperadamente alimentá-la. A boquinha minúscula não encaixava e eu não entendia como, o porquê daquilo não estar dando certo, não deveria ser simples? Automático?

Após minutos de choro uma enfermeira apareceu para auxiliar, segurou a cabecinha com uma mão, meu peito com a outra e encaixou, mostrou como fez e disse para repetir que seria simples. De fato parecia simples, mas da perspectiva dela.

Foi tão gostoso sentir minha filha se alimentando do meu leite, sua boquinha sugando, sua carinha de relaxamento e sua expressão de saciamento. Poder alimentar um filho vai muito além de uma simples alimentação, está intimamente ligado a nossa

capacidade de maternar, nossa feminilidade, nossa força e nosso corpo.

Ela mamou e dormiu, que delícia! Mas durou apenas duas horas.

Novamente o choro incessante de fome, e como me foi ensinado, fiz tudinho como a enfermeira demonstrou. Mas, porque não está funcionando? Penso eu. Tentei de um lado, tentei de outro, comecei a suar, entrar em desespero e quando me dei conta estava chorando com ela.

A enfermeira entrou, pegou ela e a levou, disse ser necessário alimentá-la com o banco de leite, pois o meu não estava saindo direito. Nesse momento fica aquele ponto de interrogação gigante, como poderia não estar saindo direito? O que tem de errado com meu corpo? E agora? Que leite ela vai tomar? E se fizer mal? Milhões de questionamentos e nenhuma resposta. Momento difícil esse. A batalha da amamentação foi intensa, não tive instrução antes, durante ou depois, apenas

tivemos que aprender sozinhas, eu e minha filha. Depois de várias tentativas consegui uma posição onde ela conseguia encaixar o peito perfeitamente, uma posição que eu achava super estranha, mas só de estar funcionando já estava ótimo para mim. E assim foram os quatro meses de vida dela, amamentando na mesma posição!

Se você está se perguntando se teve fissuras, sim, tiveram várias, duraram em média dez dias, mas foram

dias bem longos... Lembro de quando chegava a hora de mamar eu já começava a suar, minhas mãos ficavam trêmulas e algumas vezes chorava antes mesmo dela pegar no peito.

Passou, e depois desses dez dias consegui amamentar tranquilamente, claro, dentro de toda realidade da amamentação, privação de comida, horários, cansaço, coisas do tipo.

Aos quatro meses percebi que minha filha começou a reduzir o tempo de mamada e que chorava muito, fiquei com medo dela estar

p passando fome, pois tinha aquela ideia de leite fraco. Triste ideia, mas que afeta tanto a gente enquanto mãe.

Nesse momento pensei em entrar com fórmula e pedi para a pediatra, que nem exitou e prescreveu rapidamente.

No primeiro dia que dei a fórmula estava ciente, eu na minha total inocência, que minha filha não largaria o peito tão fácil, pois esse era nosso maior vínculo. E para minha surpresa no segundo dia já não queria mais meu peito.

Sim, foi uma das transições mais difíceis que passei, pois, não tive preparo, aviso, nada que me ajudasse a lidar com isso, simplesmente chorei quietinha, sem contar nada para ninguém, e guardei aquela dor. Não posso ignorar que eu queria interromper a amamentação com seis meses, pois voltaria a trabalhar e também por estar extremamente cansada com a demanda. Hoje entendo que o preparo faz toda diferença. Mesmo assim a tristeza veio com toda sua intensidade e sem

avisar, me ensinando que a criança se adapta rápido, que o tempo passa depressa e que as escolhas precisam ser feitas sabiamente.

MEU RELATO DE PARTO

6

Paola Lilandra
Rua Tanaras R.
no 3390
cep 57:39
rua
km

FERTILIZANDO O TERRENO

PAOLA LILANDRA

No segundo dia de internação as enfermeiras vieram me levar para “passear”, pois precisava andar para que os gases saíssem e eu sentisse menos dores abdominais.

Em um desses passeios pelos corredores do hospital, com minha filha no colo, a camisola larga e os passos lentos, me deparei com outra mulher que também passeava com o seu bebê. Ela estava sentada num espaço onde tinha várias cadeiras, como se fosse um local social improvisado. Me chamou a atenção porque um de seus olhos estava completamente roxo e inchado, sem ser possível ver a parte branca dos olhos.

Me aproximei e perguntei se ela estava bem e o que aconteceu, a mulher a qual a expressão era de cansaço e tristeza me relatou que a médica era a responsável por aquilo.

Eu fiquei espantada sem entender nada. Ela começou relatar seu parto, dizendo que tivera parto normal, mas que o bebê era muito grande e não tinha passagem, a médica fez a episiotomia e mesmo assim a criança não

passava, por isso a médica pediu para que a enfermeira apertasse a barriga, assim iria “ajudar” o bebê a sair.

— “A médica gritou muito pedindo para que eu fizesse força e, ao mesmo tempo, a enfermeira pulava em cima de mim. Por isso uma veia do meu olho estourou. Relatou tristemente.

Lembro-me do espanto que tive ao ouvir tal relato, do frio na espinha que tive ao imaginar o que essa mulher sofreu e a dor que ficará no seu corpo e pior, em sua alma.

Voltei para meu quarto pensando o quanto todas nós tínhamos sofrido e quantas ainda passariam pelas mesmas coisas e até pior, e nesse momento um terreno fértil se criou dentro de mim, onde mais tarde teria uma sementinha de esperança em mudar esse cenário, um trabalho de muita vontade e determinação. Os dias foram passando e o desespero aumentando, principalmente depois de tal relato.

Estava com dificuldades de amamentar, cheia de dores, não conseguia dormir, estava com medo, cansada e sozinha. Contava nos dedos cada segundo para que eu tivesse alta.

MEU RELATO DE PARTO

7

SOBREVIVEMOS

PAOLA LILANDRA

Passei pela agonia de ter que fazer cocô para poder ter alta, porém, eu só sabia, através de familiares, que se eu não fizesse não sairia do hospital. Ou seja, não tive orientação ou explicação. A única coisa que uma enfermeira me disse foi “assim que conseguir fazer cocô me avise por favor”.

Passou um dia, dois dias três dias, a dor, o cansaço e o medo de fazer força reinavam. Mas eu já havia decidido que não ficaria um dia a mais sequer naquele lugar, por isso fiz uma bolinha e fui orgulhosamente dizer que sim, meu intestino estava funcionando plenamente.

O médico veio me examinar, a pediatra examinou a Helô e recebemos a tão sonhada alta, em algumas horas estaríamos livre, e juro que essa era a sensação, de liberdade.

Estava marcado para sair a partir das onze horas da manhã do dia seguinte, mas eram apenas cinco da manhã ainda e eu não conseguia dormir de tanta ansiedade.

Decidi levantar e dar uma volta, encontrei uma enfermeira no corredor e pedi para que tirasse meu acesso venoso no braço, pois já estava de alta e aquilo além de estar roxo estava me incomodando. Mal sabia eu, mas naquela altura do campeonato ainda sofreria algum tipo de violência me deixando chocada e aumentando meu desespero por sair daquele lugar desumano.

A enfermeira me olhou, revirou os olhos e sem dizer nada, ali mesmo no corredor, puxou o acesso para cima agressivamente, fazendo com que eu levasse um susto e o sangue escorresse pelo meu braço. No mesmo momento gritei de dor e perguntei o porquê dela ter feito aquilo, pois sabia que não era a forma correta. Ela simplesmente se virou para ir buscar um algodão e quando voltou, disse estar tudo certo e que não fizera nada de errado.

Eu já estava tão cansada e de tanto saco cheio que falei que se ela não quisesse fazer seu trabalho era só avisar que eu iria atrás de outra

pessoa. Ela não mudou muito sua expressão e foi embora.

Eu fiquei ali parada, olhando pro nada, tentando entender o porquê de tudo aquilo, o porquê de uma pessoa trabalhar com tal profissão sem ao menos ter paciência, humanidade, amor ao próximo. Chorei de tristeza, de indignação, de raiva, de cansaço, de tudo. Nunca em remota imaginação pensei que passaria por tudo aquilo.

Amanheceu e me arrumei com pressa, sentei na cama e fiquei à espera do horário, com minha filha nos braços olhava para o relógio de minuto em minuto. Ao passar pela saída da maternidade veio uma sensação de que aquele dia nunca aconteceria, de que era surreal e que estava sonhando. Olhei para minha mãe com tanta alegria e saí do hospital olhando para o chão, para não correr o risco de alguém me ver e me parar por qualquer que fosse o motivo, só queria sair.

Ao passar pela porta do hospital, ver o sol, a rua, sentir o vento, percebi de fato que estava numa prisão e a última coisa que podia sentir era que estava numa maternidade.

O alívio foi quem prevaleceu, sobrevivemos!



Foto tirada na maternidade
um dia antes da alta

A photograph of a woman with dark hair, wearing a patterned top, holding a baby. The baby is wearing a leopard-print top. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple color. The text 'MEU RELATO DE PARTO' is at the top, 'O LADO BOM' is in the center, and 'PAOLA LILANDRA' is at the bottom.

MEU RELATO DE PARTO

O LADO BOM

PAOLA LILANDRA

Sei que são relatos fortes e duros, alguns um pouco chocantes, realmente foi muito triste vivenciar tudo isso, mas felizmente sobrevivemos, coisa que muitas não têm essa sorte. Seja por precariedade ou maus tratos profissionais.

Como todas as experiências na vida trazem um lado bom e um lado ruim. Creio que o lado bom de tudo isso é que precisei ser quebrada para ser reconstruída, e essa reconstrução está cheia de vontade de fazer a diferença. A luta pelos direitos da mulher grávida, pela informação disseminada e pelo atendimento na rede pública, que isso é apenas o começo.

Posso dizer que meu caminho foi traçado por essa experiência, onde minha maior motivação é poder ajudar mulheres com problemas emocionais na gravidez e na maternidade, assim como prevenir, através de informações, que outras mulheres sofram o que eu sofri.

Obrigada por ter chegado até aqui e por tirar um tempinho da sua vida para me ouvir. Espero fazer a diferença na sua história!



MEU RELATO DE PARTO

INFORMATIVO

PAOLA LILANDRA

Nesse relato meu objetivo é de trazer minha experiência como forma demonstrativa de como o despreparo e a falta de informação contribuem no momento do parto, assim como na escolha do local onde parir.

Não objetivei o ensino do que é certo ou errado, ou do que fazer para preveni-lo, pois isto será explicitado em meu próximo título que está em processo de planejamento. Porém, é de grande importância saber quais são as leis que protegem a mulher nesse momento importantíssimo, assim como quais profissionais procurar previamente (durante a gestação) ou já maternando (após o nascimento do bebê).

Psicólogo perinatal (especializado em gestação e maternidade):

Trabalha com fenômenos potenciais de crise em torno da gestação. O profissional psicólogo olha para esses fenômenos em comum que podem desencadear crises e transtornos.

Sua atuação se dá por meio de acolhimento, orientação, tratamento e prevenção. Exemplos de tópicos trabalhados: planejamento familiar - tentantes - adoção - gravidez - pré-natal psicológico - parto - pós parto - luto.

O que é o pré-natal psicológico, Paola?

É uma técnica do psicólogo perinatal de prevenção primária, psicoterapia e avaliação da saúde mental. O profissional realiza acolhimento e orientação psicológica. Atua, principalmente, na prevenção das alterações emocionais em homens e mulheres, tanto na gestação quanto no pós-parto.

Pode ser realizado em forma de consulta individual, casal ou em grupo.

Doula:

A Doula pode atuar em diversas situações: tirar dúvidas a respeito dos tipos de parto; preparar a gestante, fisicamente e emocionalmente para o momento do parto e nascimento, seja ele parto normal ou na decorrência de uma cesariana necessária.

Apoiar e dar ajuda prática para os momentos subsequentes ao parto e primeiros cuidados com o bebê. A Doula busca compreender os sentimentos da mulher, sua doulanda... Trabalha seu conforto e a sua paz, para ela poder trazer ao mundo o seu filho com cuidado e segurança.

Informações tirada do site: [https://espacomae.com.br/parto-humanizado /o-que-e-doula-e-qual-o-seu-papel/](https://espacomae.com.br/parto-humanizado/o-que-e-doula-e-qual-o-seu-papel/)

Leis que protegem a mulher na cena de parir:

Garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm

Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html

Altera o cadastramento dos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador no Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES):

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2013/prt1206_24_10_2013.html

Estabelece diretrizes para a organização da Rede de Atenção à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS):

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279_30_12_2010.html

Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm

MEU RELATO DE PARTO

AGRADECIMENTO

PAOLA LILANDRA

Obrigada!

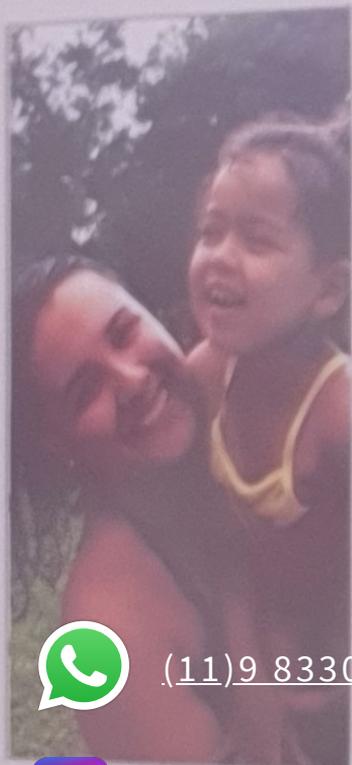
Quero agradecer a minha mãe por ter ficado ao meu lado o tempo todo, por conseguir entrar no hospital mesmo quando não era permitido e por ter segurado minha mão naquele momento. Mãe, isso fez tanta diferença!

Agradeço minha psicóloga, pois sem ela nada disso seria possível, trabalhar essas violências vividas e a maternidade foi fundamental para que me tornasse a pessoa que sou hoje, me proporcionou segurança para me abrir e um pouco mais de leveza em tratar do assunto.

Agradeço ao meu marido Rogério por me apoiar, na verdade sem ele talvez esse relato não viesse a público. Obrigada por acreditar em mim.

E por fim agradeço minha filha, o motivo pelo qual acordo todos os dias, o motivo de lutar pelo que acredito e por me mostrar que apesar da dureza da vida, podemos encontrar beleza, amor e motivação.

Redes sociais: Espaço Zenlar



[\(11\)9 8330-8193](tel:(11)9_8330-8193)



<https://www.instagram.com/espaco.zenlar/?hl=pt-br>



<https://www.facebook.com/espaco.zenlar>



<https://www.youtube.com/channel/UCK804xl3AAyCkchCIX3Kb2Q>



PAOLA LILANDRA

Pós graduanda em psicologia da gravidez,
criadora do Espaço Zenlar Maternidade e
na luta pela saúde mental materna