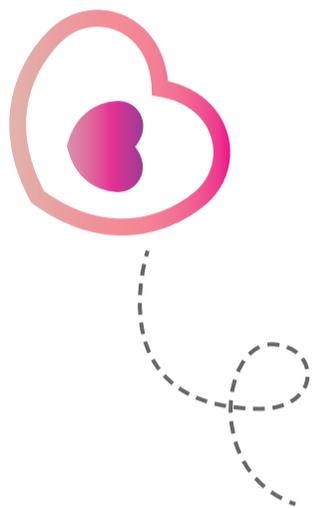
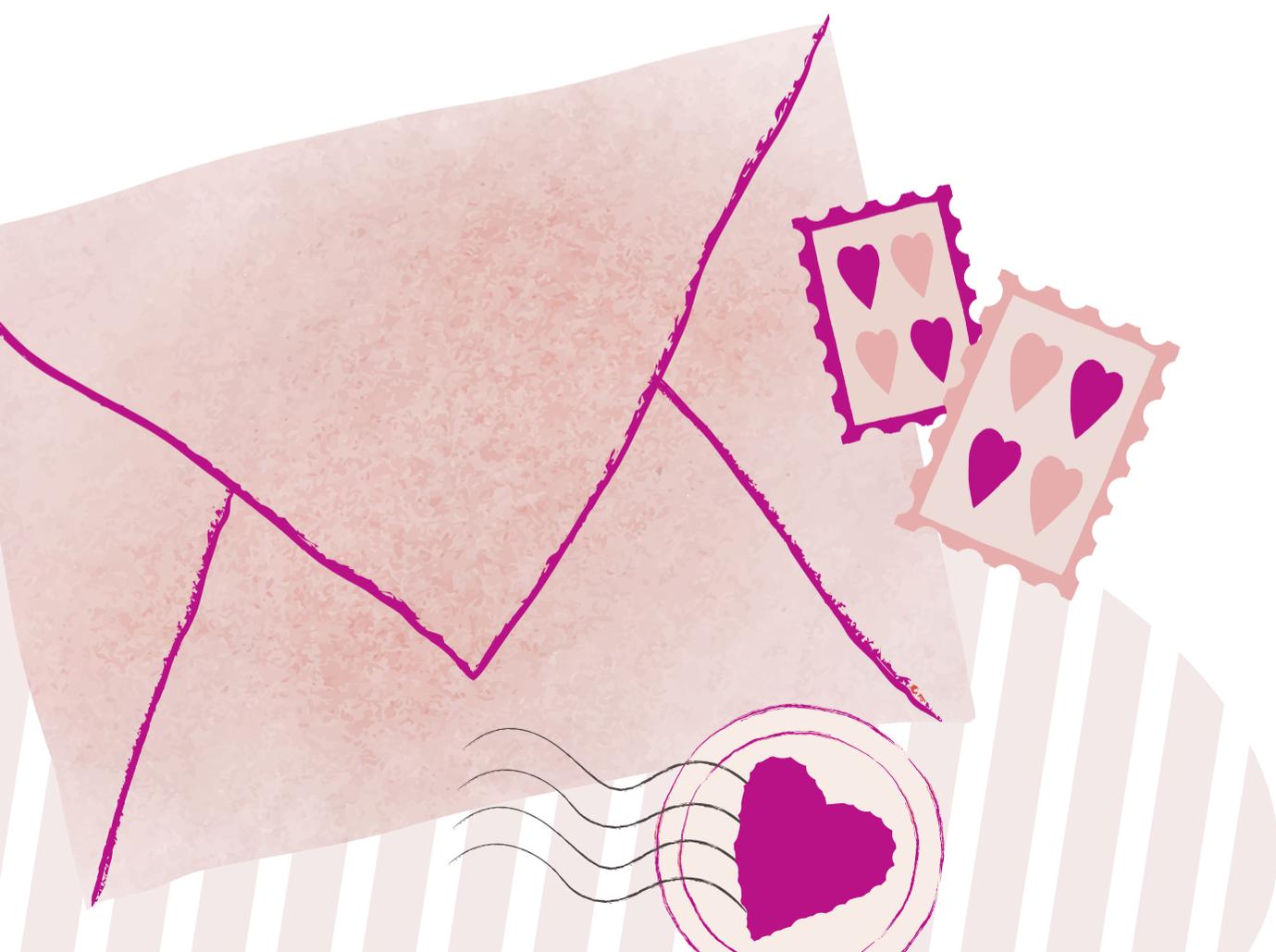


Uma carta para te lembrar da
mãe que você é.





A todas as mulheres que aceitaram o convite para estarem consigo mesmas nesta conversa sobre construir a própria maternidade, e compartilharam seus escritos com a gente, nosso muito obrigada. Vocês são incríveis!



Índice

04 | Apresentação

Da mulher para a mãe

- 08 | Você é a melhor mãe que seus filhos poderiam ter!
 - 09 | Esta é a mãe que celebro agora.
 - 11 | Sou mãe. Sou mãe?! Sim, eu sou!
 - 13 | Você não é a mãe perfeita.
 - 14 | Seja a mãe que você consegue ser.
 - 16 | Você se deu conta da mãe que você tem sido desde a maternidade?
 - 19 | Sabe esta bebê aí na sua barriga? Ela é sua!
 - 21 | A mãe que sou celebra a maternidade como uma grande festa surpresa.
 - 23 | Você é a mulher que escolheu recomeçar.
 - 25 | Não subestime o que você pode redescobrir de si.
 - 27 | Para a mãe que sou.
 - 29 | Ser eu mesma é um desafio.
 - 31 | Você não está só! Você nunca esteve só!
 - 34 | Um lembrete para a mãe que serei em breve.
-

De mãe para mãe

- 37 | A maternidade é, de longe, a coisa mais louca que já aconteceu na minha vida!
 - 38 | A maternidade pede paciência.
 - 39 | Querida mãe, no fim, um paraíso nos espera.
 - 41 | O amor de mãe foi me libertando do passado.
 - 42 | Sobre medo e amor.
-

De mãe para bebê

- 45 | Ainda nem sei quem sou neste novo patamar "mãe".
 - 48 | Embora estejamos eternamente conectados, somos dois indivíduos distintos.
-

- 50 | Sobre o Querida Gestante
- 52 | Sobre a Regenesis Brasil

Apresentação



Desde o momento em que se torna mãe, a mulher passa a conviver com a figura da “mãe perfeita” no horizonte. Essa é uma formulação que instaura dúvidas constantes sobre a capacidade e a qualidade do exercício materno de muitas mulheres, além de gerar uma pressão por excelência injusta em quem, assim como o bebê, está se descobrindo diante de uma nova relação – a ser tecida, também, fora do útero. Nos encontros e desencontros do que antes eram dois corpos em um.

Por se tratar de um ideal inalcançável, a culpa, a raiva e a frustração são alguns dos sentimentos colhidos pelas mulheres ao lidarem com essa cobrança pela perfeição. Se você sente ou já sentiu algo parecido, saiba que não é a única a experimentar esse tipo de sensação. As raízes da construção dessa mãe idealizada são profundas, mas a boa notícia é que é possível trocar suas lentes para enxergar a maternidade por outro ângulo – aquele que te permite ver a mãe suficientemente boa que você tem sido!



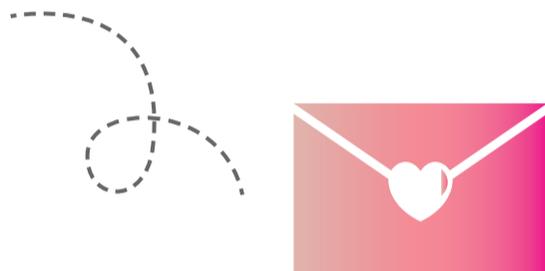
Uma carta para te lembrar da mãe que você é sobre isto: registrar e celebrar as maternidades possíveis – com toda sorte de dilemas e imperfeições que a tornam ricas, reais e diversas.

Este é um e-book que nasceu do convite ao encontro de cada mãe e mulher consigo mesma e com suas palavras para se desafiarem a uma conversa honesta, afetuosa e gentil sobre construir a própria maternidade.

Apresentação



O resultado deste chamado à escrita é o que você tem em mãos: um livro com diferentes visões, vivências e experiências maternas. Nele, estão os escritos-vozes-testemunhos das mulheres e mães que aceitaram compartilhar seus achados com a gente na forma de carta.



Apostamos nas cartas porque elas são um recurso poderoso de escrita; criam e abrem espaço para a escuta íntima de si. Historicamente, elas também se constituíram em um território bastante feminino, pois cabia às mulheres serem as porta-vozes das histórias familiares e das novidades em torno da vida privada.

As cartas são, ainda, um tipo de escrita na qual as emoções e os sentimentos se dão a ver, assinalando um modo particular e profundo de expressão e registro da memória feminina. Por meio delas podemos (re)contar a história de uma vida, de um país, de uma personalidade famosa – e, até mesmo, da maternidade.

Nas páginas a seguir, elas estão distribuídas em três capítulos. O primeiro, **Da mulher para a mãe**, tem como destinatária a própria remetente da carta, numa conversa sensível, potente e acolhedora sobre ser mãe e mulher e sobre o encontro de ambas identidades. No segundo, **De mãe para mãe**, o que se lê são histórias e reflexões sobre a maternidade. Já em **De mãe para bebê**, último capítulo deste e-book, a conversa se volta para a vida gerada no ventre de cada mulher e o impacto desse evento no modo de sentir o corpo e enxergar a si mesma.

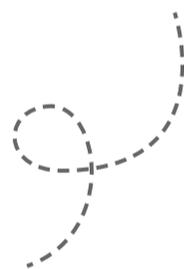
Apresentação



Vista em conjunto, esta é uma publicação que nos brinda com um balanço da existência de mães e mulheres e marca a trajetória delas em um mundo, por ora, às avessas, no qual a responsabilidade de gestar, parir e maternar esteve acompanhada de desafios, outrora, impensáveis.

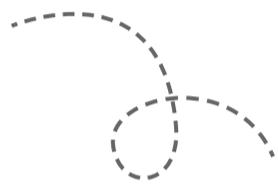
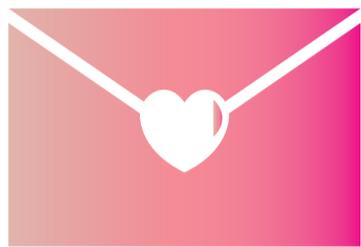
Para você que é mãe, esperamos que as cartas aqui reunidas sejam um acalanto, uma inspiração, um abraço e uma lembrança de que você não está sozinha em sua jornada materna.

E seja você mãe ou não, desejamos que a leitura deste e-book lhe lembre de valer-se da escrita como um convite sempre aberto para estar mais próxima de si mesma. Para se ouvir, se cuidar e para lidar com a vida, incluindo suas alegrias e seus desafios.



Com carinho,

Equipe Regenesi Brasil & Querida Gestante



Da mulher para a mãe

E se em vez de olhar para a figura da mãe que “deveria ser”, a mulher olhasse para a mãe que ela tem sido? E se esse encontro consigo mesma fosse registrado em uma carta? Como ela seria? O que ela diria? Com quais palavras? O resultado dessa conversa honesta, gentil e acolhedora é o que você lê nas cartas adiante.





Você é a melhor mãe que seus filhos poderiam ter!

Olá, mamãe, como você se sente?

Por que você já está chorando? Pode chorar, eu me importo com você, eu te compreendo, eu sei o que está sentindo.

Não se cobre tanto, porque assim faltará energia para cuidar dos seus filhos. Desculpe, isso foi mais uma cobrança. Vamos recomeçar. Não fique medindo seus sentimentos, não tenha medo de sentir o que quer, o que precisa sentir. Apenas sinta. O que você sentiria se ninguém pudesse te ver? Entendi. Você se sente cansada, cobrada, culpada e isso parece ofuscar o que há de bom. Parece crescer porque você não consegue externar. Toda vez que se sentir assim, deita no meu colo e pode dizer qualquer coisa, não vou te julgar.

Não busque resposta para tudo, apenas siga em frente e só olhe para trás se for para sorrir e enxergar o quanto você aprendeu, o quanto você cresceu, o quanto você se superou. Viva mais o presente de cada dia e não ocupe tanto seus pensamentos com o futuro, porque você está se pré-ocupando muito. Assim, o presente realmente será um presente e não apenas uma pequena lembrança.

Você é a melhor mãe que seus filhos poderiam ter!

Você faz o que ninguém vê!

Você se entrega mesmo sem ter!

Seus filhos e marido serão eternamente gratos por tudo o que você faz por eles!

Pode colocar esses pesos aqui e ali, e também lá. E não pegue eles de volta. Eles não deveriam estar com você. Não deixe acumular nada, feche todas as brechas para eles não entrarem. Veja como é possível andar sem eles. Agora você pode voar!

Júlia B. de A. Pereira



Esta é a mãe que celebro agora.

Oi, querida!

É estranho me chamar de querida. Puxa! Ao me dar conta dessa estranheza me emociono, me dou conta de que posso sim me chamar de querida e me sentir querida por mim mesma.

Eu começo essa carta assim, já celebrando o cuidado comigo mesma, ainda que simples. Escrever esta carta precisa também ser celebrado como um cuidado comigo. Primeiro porque escrever é o que eu sinto que mais me conecta a tudo e me traz uma sensação de integridade. E segundo porque à escrita eu me entrego e surge algo que ainda não estava tão claro pra mim, mas já estava aí. E por último, e muito importante, eu estava mesmo precisando parar um pouco e ver quem estou sendo agora enquanto mãe, ao mesmo tempo em que me descubro, cada vez mais, uma singularidade nesta vida.

Eu tenho reconhecido que às vezes a mãe que os meus filhos têm está cansada, está nervosa, está sentindo dores e precisa escutar cada uma dessas coisas, precisa se cuidar. Tenho me permitido sentir tudo o que acontece e afirmar, em vez de pensar em como eu poderia agir diferente.

Depois de três anos vivendo completamente imersa em ser mãe de uma menina encantadora, sem conseguir ser nada além de mãe e esperar suas necessidades para supri-las, eu celebro a minha coragem de dar um passo além, de voltar a mim. Sim, isso acontece justo agora que nasceu o meu segundo filho e, às vezes, sinto que isso torna tudo tão mais desafiador, mas a verdade é que é perfeito. Ele me impulsiona a olhar pra mim. Se não olho, vou ser completamente absorvida por duas crianças em suas demandas, vontades e necessidades. Pela primeira vez eu percebo tão claramente quando preciso comer, me vestir, ir ao banheiro, beber água.

Esta é a mãe que celebro agora: a mãe que vive, a mãe que está inteira, a mãe que se sente livre, a mãe que está presente não por ter que servir aos filhos, mas pela alegria de poder acompanhá-los nesta vida. A mãe que faz

o que pode. A mãe que chora emocionada e se alegra por ver que eles estão livres para serem quem são, quando eu também estou.

A mãe que eu celebro agora é a pessoa inteira que escreve com um bebê de 2 meses e 11 dias no colo e uma menininha de 3 anos, 2 meses e 29 dias que lê, do jeito dela, um livro enquanto termina de fazer cocô. Eu celebro a vida.

Um abraço bem apertado e emocionado,

Pollyanna Souza



Sou mãe. Sou mãe?!

Sim, eu sou!

Querida mamãe,

Sou mãe. Sou mãe?! Sim, eu sou! E ainda sou uma mãe imensamente orgulhosa e muito grata por ter gerado uma bebê linda, incrível como ela! Há sete anos eu estava recém-casada e não tínhamos nenhuma vontade de sermos pais. Evitamos ter filhos durante os três primeiros anos de casados. E no dia 8 de abril deste ano de 2021, mês de aniversário do nosso casamento, descobrimos que eu estava gestante de 19 semanas. Foi uma surpresa maravilhosa acompanhada de uma imensa alegria para todos nós. E descobrimos que era uma menina, a nossa princesinha e companheira para nossas vidas daquele dia em diante.

Escolhemos um nome de "rainha" para ela, Esther. Tornando o nosso mundo em reino encantado e cor-de-rosa, cheio de sonhos, planos e alegria! E tudo o que passei a celebrar, desde então, foi a sua chegada, a sua presença em nossas vidas! Apesar dos enjoos e do mal-estar, procurei aproveitar e apreciar cada instante com ela na minha barriga. Me tornar mãe foi a fase mais linda da minha vida!

Amei e aceitei cada detalhe, pois achei tudo novo, curioso e positivo também! Curti a primeira comemoração do Dia das Mães, as mudanças físicas, os primeiros chutes, os exames do pré-natal, a primeira batida do coraçãozinho que soou como a mais bela canção nos meus ouvidos, a que eu jamais tinha escutado, curti o formato da minha barriga. Enfim, apreciei e curti todos os detalhes possíveis dessa minha amável mudança!

Apreendi a aceitar os quilinhos a mais, a deixar de comer certas guloseimas favoritas e também de ser acompanhada de uma vida que dependeria da minha e a ser uma mulher extremamente responsável, pois me reconheci de ser um anjo da guarda pelo resto da minha vida, e era tudo o que eu mais queria! E do tempo e da apreciação para com a minha gestação eu fiz de uma prioridade e um direito meu. Tempo este que me fez e nos fez tão bem!

E ainda me atrevo a dizer com toda a certeza que, na minha gestação,

senti o que é uma felicidade plena. Descobri assim, portanto, que toda essa felicidade é tudo que a maternidade pôde me conceder.

Nossa princesinha, Esther, veio para mim como um presente surpresa e transformador! Ela me deu a oportunidade de conhecer essa dádiva maravilhosa de ser mãe. E eu aceitei. Foi magnífico e inexprimível! Meu presentinho, porém, era apenas emprestado pelo remetente, Deus. Minha gestação era de alto risco e, portanto, durou apenas 30 semanas e 3 dias! Não sei como eu consegui extrair todas essas coisas boas enquanto eu estava em meio a tanto medo e angústia! Mas acho que sei sim, sei porque durante essas poucas semanas vivi o dom de ser mãe, aprendi um amor inexplicável e verdadeiro, a paciência, a importância de apreciar e sentir com a alma. E, assim, predominou no meu ser mulher, o contentamento e o instinto do Eu-mãe.

Com carinho,

Leticia



Você não é a mãe perfeita.

Gabriela,

Olha só que mãe você se tornou. Você, que se acha meio insegura demais, fraca às vezes, com uma dose de “mimada”.

Você pariu. Não uma, mas duas vezes, e isso te fez perceber uma força desconhecida. Te fez amar mais o seu corpo, que não tem o molde das atrizes da TV, mas que gerou e pariu. E agora, após alguns anos desse processo transformador que é a maternidade, uma coisa é certa: você é forte sim.

Você não é a mãe perfeita. Mas quem precisa de uma mãe perfeita? Se essa pessoa existisse, não estaria aqui na Terra, e sim em um lugar mais elevado. Você só sabe que é a mãe certa para seus filhos imperfeitos.

O que importa, até aqui, é que cada dia você se conhece um pouco mais e vai buscando lapidar, evoluir. E cada vez fica mais claro como o amor é mesmo a força mais poderosa que existe. Você aprendeu que amar dói, que você ama seus filhos de um jeito que a faz errar tentando acertar, mas aprendeu também que se amar é tão importante quanto amar seus filhos.

Você sabe sua importância para eles como mãe, sabe que tudo são ciclos e sabe que o momento presente é mais importante que o passado ou que o futuro. E segue o baile.

Gabriela Moreno



Seja a mãe que você consegue ser.

Oi, Cátia,

Como tem passado?

Eu sei que você tem andado muito cansada, exausta com tudo o que estamos vivendo mundialmente. Sei também que você agora é mãe e está muito feliz por esse momento tão especial e sonhado por você.

Venho aqui te lembrar que você se tornou uma Mãe incrível, não duvide, pode acreditar. Algumas vezes surge um anjinho aconselhando o quanto você tem dado o seu melhor e, do outro lado, um endiabrado tentando te jogar pra baixo. Não se deixe sabotar, infelizmente temos esse péssimo hábito.

Digo-te que não é necessário se cobrar tanto, segura a sua ansiedade, não tenha medo de arriscar e mesmo que não saia como planejado, você vai poder contar que tentou. Não é sábio querer ser uma “SUPER”- MÃE/MULHER. Seja você. Seja a mãe que você consegue ser.

Você tem buscado fazer sempre o melhor pra Cecília, se doa, se entrega, se faz presente, sorri, mesmo quando a vontade é chorar. Você tem se dedicado a celebrar cada instante da existência dela.

Continue se conectando a esse Ser lindo que você tanto sonhou em ter nos seus braços, olhe nos olhos dela como sempre fez, diga que ama, beije, abrace, aperte, sinta o seu cheirinho. Não deixe que o caos da rotina te roube esses momentos. Deixe florescer a menina que esta, aí, no fundo do seu peito, para encantar a menina dos seus olhos.

Celebre todos os dias a alegria, o amor, as descobertas; celebre o dom da vida, ou melhor, celebre a vida que você gerou. Afinal, você renasceu naquele dia 28 de agosto de 2020 – ali, você descobriu o amor genuíno.

Continue seguindo os seus instintos, a sua ancestralidade e sua espiritualidade. Lembre-se de que a sala de parto que você deu à “LUZ” se chamava Maria de Nazaré, quer inspiração maior para o seu maternar?!

Se deixe levar pela beleza desses momentos (na tranquilidade ou no caos), eles não serão para sempre.

A VIDA é suspiro, um sopro.

Termino esta carta te desejando um maternal nem tão doce, como o mais puro mel, nem tão salgado como sal. Espero que, na medida certa, cada um com a sua especificidade possa dar o sabor necessário na relação de Mãe e Filha.

Um abraço muito afetuoso,

Cátia Siqueira Carvalho



Você se deu conta da mãe que você tem sido desde a maternidade?

Querida mãe mãe...

Você pode se perguntar, cadê aquela Morgana doida, com mil planos profissionais, querendo andar de moto todo final de semana e programando as viagens mais bacanas a dois (ou mesmo sozinha)?

Pois saiba que eu estou aqui dentro de você, cada coisa a seu tempo e de um jeito reinventado a cada fase da vida. Por ora, em grande parte, eu dei espaço a essa mãe que nasceu no dia que o Heitor veio ao mundo, e quero lhe dizer algumas coisas.

Você se deu conta da mãe que você tem sido desde a maternidade? Sei que você não se pergunta muito isso e sei também que seu jeito determinado faz com que você reaja com veemência a qualquer crítica que não seja construtiva ou dita com palavras doces.

Quer saber? Tá tudo bem você não querer ouvir palavras duras depois de um dia cansativo para dar conta de entreter um gurizão, que se entedia facilmente com coisas que já não são novidades. Tudo bem você não ter muita paciência com o mundo e com as pessoas, porque toda a sua paciência está dedicada a esse pequeno que requer e possui a sua atenção em tempo integral.

As pessoas julgam seu protecionismo, mas você, lá no fundo, sabe que, mais importante do que a opinião dos outros, é a saúde e o bem-estar do seu filho. E quando seu gurizão estiver maiorzinho, você vai ter a certeza que fez o melhor por ele. Você também vai ter a certeza que aproveitou ao máximo cada minutinho ao lado dele, esticando a licença-maternidade com férias o quanto pôde e gastando toda a sua energia com e para ele. E você vai lembrar, com um sorriso no rosto, da mãe que você tem sido:

Você é a mãe preocupada, que tinha muito medo no início, mas agora está mais segura, mas ainda tem medo a cada vacina, a cada novidade nunca vista, dando seu máximo para fazer da melhor maneira possível;

Você é a mãe estudiosa, de You Tube e Instagram, porque é sim de primeira viagem, mas que sabe filtrar conteúdo, seguindo profissionais competentes e aplicando técnicas muito bacanas, que refletem na saúde e no excelente desenvolvimento desse pitico;

Você é a mãe dedicada, que lê, que busca, que fez curso de desenvolvimento de linguagem quando ele tinha só três meses, pois nunca é cedo demais;

Você é a mãe bióloga, fascinada por cada passo, desde a gravidez, pela beleza da vida sendo gerada, pela magia da amamentação e por cada etapa do desenvolvimento do seu filhote;

Você é a mãe ansiosa, que já procurou professor de música, mesmo sabendo que vai demorar;

Você é a mãe brincalhona, que brinca o tempo todo, que canta, mesmo sendo uma péssima cantora, que inventa coreografias malucas para que ele aprenda gestos e palavras e também se divirta ao mesmo tempo;

Você é a mãe doida, que dá nomes malucos aos brinquedos e que comprou livros no primeiro mês de vida e lê as histórias com uma empolgação enorme e uma atuação quase teatral;

Você é a mãe forte e guerreira, que segura esse bochechudinho de pé o quanto ele quiser, só para agradar, mesmo quando a coluna te faz querer chorar de dor e o formigamento é intenso;

Você é a mãe babona, que acha tudo nele lindo e perfeito;

Você sabe que será e que já é a mãe porto seguro, que aceita e aceitará qualquer característica, respeitando o ser único e maravilhoso que você trouxe ao mundo, porque, afinal, o que importa é que ele seja um homem de bom coração e que seja infinitamente feliz, e você estará lá, você já sabe disso, para sempre;

Você é a mãe denovo grudenta, que quer que ele durma mais, mas sente falta desse pitico quando ele dorme mais de uma hora e meia seguida...

*aquela que já está sofrendo antecipadamente com a volta ao trabalho...
aquela que nunca perde a paciência, mesmo que esteja com muita dor e
cansaço, aquela que dá o amor e o conforto que ele precisa a qualquer hora,
sempre em primeiro lugar;*

*Você é a mãe mãe poxa, a mãe doida por esse pitico, que transformou a sua
vida.*

*Você já era mil Morganas em uma, agora você é ainda mais, e essa
Morgana mãe te faz um ser humano ainda melhor, pois sabe que precisa ser
apoio, incentivo e exemplo.*

*Que bela missão essa, e como você está se saindo bem. Todos ficaram
surpresos quando você anunciou a gravidez: “Tu, a doida da Morgana???”
Pois é, mal sabem eles que, como bióloga, honro a maior dádiva e o maior
propósito da vida, perpetuar nossa espécie e dar continuidade aos meus genes,
colocando a vida da cria em primeiro lugar, acima de qualquer coisa.*

*Muito bem mãe Morgana, quando estiver cansada de um dia longo, dá
uma lida nisto, olha para o seu pequeno e fala qualquer coisa, você sabe que
ele vai sorrir de volta, ele sempre sorri para a mãe mãe, e é nesse sorriso que
está a certeza do maior amor do mundo: Heitor, meu pequeno grande amor.*

Com carinho,

*Da Morgana que está aqui dentro,
com orgulho desta mãe que viu nascer*



Sabe esta bebê aí na sua barriga? Ela é sua!

Sabe esta bebê aí na sua barriga? Ela é sua!

Parece óbvio, né? Mas não será pra você.

Clara nascerá e será colocada, de banho tomado e roupas limpas, próxima a você. Você até pensará em colocá-la no peito, mas sozinha, naquela sala de recuperação fria (como sua cesárea), não alcançará o berço, que parecerá muito distante para quem ainda não sente a metade do corpo pra baixo.

Você também não trocará a fralda dela por quase 24 horas após o parto. É sério isso! Sua filha chorará molhada a noite toda e você ficará em dúvida sobre ser ou não permitido tirar suas roupas e verificar sua fralda antes que alguém lhe autorize.

Sim! É verdade que você só verá sua filha nua no outro dia, após o nascimento, quando uma enfermeira irá lhe ensinar que o banho sempre começa pelo rosto, que a gaze do umbigo tem que dar duas voltas e meia e que não é bom ficar com a bebê no colo “pra não acostumar”.

E você voltará pra casa com uma bebê no carrinho (no colo jamais!) e muitas minhocas na cabeça. E cada pessoa que chegar lhe ensinará um modo insubstituível de fazer alguma coisa, desde colocar e retirar as roupinhas, até como oferecer seu próprio peito: “hum, essa pegada não tá boa não”.

E Clara continuará ali, ora no carrinho, ora sobre os futons do chão da sala, mas nunca nos seus braços. Até aprender a dormir a noite toda, ou melhor, até entender que não pode contar com você nas madrugadas.

Às vezes você vai se deitar perto dela e vai querer abraçá-la ou mesmo só vê-la dormir, como se sentisse saudades dela. Mas vai temer colocar todo o processo a perder ou, pior ainda, ser pega no flagra, agindo totalmente contra as regras, tão frágil, tão sem defesas, tão instintiva, tão mãe!

NÃO!!! Eu gritaria a mim mesma se pudesse voltar no tempo. Comece o banho pelo raio que o parta ou mesmo deixe de dá-lo nos dias que estiver muito cansada. Segure esta bebê no colo e só a largue na hora que essa saudade passar, porque, afinal, ESTA BEBÊ É SUA!

Grazielle Brandão

P.S. 1: Clara tem 3 anos e, por vezes, apresenta os prejuízos do adiamento da nossa conexão. Noite ou outra, ela acorda pedindo pra se deitar sobre a minha barriga. Eu, que não sou boba nem nada, e sei que regras foram feitas para serem quebradas, me enrosco nela madrugada afora. Minhas costas mandam lembrança.

P.S. 2: Quando o Arthur nasceu, eu o peguei pelo pé, dei duas piruetas no ar e conferi o tamanho do piu-piu. Sai pra lá, que este bebê é meu!



A mãe que sou celebra a maternidade como uma grande festa surpresa.

Olá, mãe da Mariana,

Sim, você É a mãe da Mariana. Você deixou de SER a Rita e passou a ser a mãe de alguém.

Passou a ser MÃE. Uma transformação tímida no ventre e intensa e viral nos primeiros nove meses, e que, ainda, há de ser mais intensa e cheia de surpresas pela frente.

Não desanime, ainda há muito o que viver.

A mãe que sou é essa que, na verdade, passou a ser de alguém. É essa que se anula, se descobre, luta, que se compromete a dar o melhor, que vibra, chora em silêncio, enxuga as lágrimas no escuro; que deita com dor, que luta contra seus pensamentos e suas ansiedades para estar pronta no próximo dia e recomeçar tudo de novo e ver, na verdade, que nem é recomeço, e sim novidades diárias.

A mãe que sou se transformou, ganhou um amor verdadeiro e silencioso que só saberei ao ouvir da boca de minha filha o genuíno "eu te amo, mamãe", o que, hoje, é simbolizado por um sorriso genuíno e verdadeiro e um olhar profundo.

A mãe que sou celebra a maternidade como uma grande festa surpresa. A gente nunca sabe se vai ganhar uma, mas fica feliz pelo o que pode vir.

A mãe que sou celebra uma maternidade equilibrada nos estudos, baseada nas experiências diversas, regida na minha intuição, no meu toque pessoal, no meu amor e na certeza de querer acertar e de dar o que não tive, de melhorar o que ganhei e de finalizar com a construção personalizada a cada filho que terei.

Celebro que estou dando o meu melhor, trazendo à tona meus acertos e defeitos. Desbravando passados e medos e tentando construir um futuro bom, saudável e cheio de amor e confiança.

Quero dizer para eu mesma, lá no futuro, que corpos e aparências jamais irão traduzir as dores e os choros que passaram, mas que as lágrimas que caíram, nos momentos de solidão e na falta de aprovação, construirão o mar mais belo que navegará com sua filha.

Não desista. Tem muita página em branco ainda a ser escrita.

Tem muita música a ser dançada. Tem muita lágrima a ser enxugada e muita vitória a ser comemorada.

Você está, sim, fazendo seu melhor e a única aprovação que você precisa será a sua filha pronta para o mundo e orgulhosa de tudo que passaram e construíram juntas.

Lembre-se: não desista. Vocês vão rir muito das dúvidas bobas que tiveram, dos conflitos que enfrentaram e das confusões que tiveram. E durante a jornada, você sentirá que sua filha só terá orgulho da mãe que escolheu.

Lembre-se: não desista.

Rita Avelar



Você é a mulher que escolheu recomeçar.

Querida... minha querida,

Lhe escrevo estas palavras com a esperança que elas cheguem até o seu coração. Sei que muitas vezes “ele” fica apertado e a cabeça se enche de preocupações e dúvidas. Por mais que você fale, chore ou silencie, parece impossível que qualquer pessoa, mesmo a mais próxima, possa realmente entender o que você está vivenciando.

Escrevo, então, com a intenção de lhe lembrar quem você é. Afinal, a sensação é de que sua identidade se perdeu em meio aos choros do seu bebê e às noites de pouco sono.

Você, minha querida, é aquela mulher que passou anos querendo engravidar. A mulher que estudou o seu próprio corpo para se conhecer melhor e descobrir que a fertilidade é um presente da natureza disponível dentro de nós.

Você é a mulher que engravidou no meio de uma pandemia e trabalhou, incansavelmente, para fazer desse momento sublime o mais belo e leve possível para o seu bebê, diante de condições adversas e desafiadoras.

Você é a mulher que se posicionou com força e energia para se fazer respeitar em todas as escolhas que considerou as melhores para si mesma e para seu bebê.

Você é a mulher que pariu. Pariu da melhor forma possível. Do jeito que tinha que ser. Se fez casa para o milagre da vida se manifestar.

Você é a mulher que venceu dificuldades e, portanto, é vitoriosa. Pariu seu bebê e junto com ele pariu medos, traumas e questões do passado, que se foram, deixando esse enorme espaço para o florescer de uma vida nova.

Você é a mulher que disse SIM para a vida, SIM para o amor incondicional.

Você é a mulher que escolheu recomeçar.

Quero portanto, que você faça o seguinte:

Mesmo quando as coisas parecerem muito difíceis e os dias estiverem nublados em seu coração e você se sentir perdida, lembre-se de quem você é, da sua força, coragem e determinação e que junto com seu companheiro vocês foram capazes de gerar uma vida.

Lembre-se de que todo recomeço requer paciência, constância, acolhimento e generosidade.

Um passo de cada vez.

Um pé na frente do outro.

Respira.

Dança.

Chora se preciso for.

Olha nos olhos do seu bebê.

Peça ajuda.

E, principalmente, lembre-se: Você nunca estará sozinha. Quando tudo que lhe restar for o sentimento de solidão, vá para um lugar onde possa ver o sol nascer. Feche os olhos e sinta esses raios de luz entrando pelo topo de sua cabeça e clareando pensamentos e sentimentos, percorrendo todo o seu corpo e lhe preenchendo com energia vital. Energia pra continuar. Pra seguir em frente.

Quando alguém lhe disser que “você não vai aguentar ou conseguir” o que quer que seja, lembre-se que você é capaz e aproveite cada nascer do sol para confirmar, no seu coração, que todo dia é dia de nascer de novo. Todo dia é dia de recomeçar.

Seja feliz, minha querida. Eu sou a voz que habita o seu coração. Faça silêncio todas as vezes que quiser me escutar. Sempre estarei aqui.

Juliana Hase



Não subestime o que você pode redescobrir de si.

Minha querida,

Sim! Você é querida! Muito além do papel que a maternidade e a maternagem te exigem, você é querida em suas variadas dimensões de existir, não se esqueça disso! Passo por essas linhas para também te lembrar da importância da leveza. Um desafio, não é mesmo?! Eu mesma me pego sempre precisando respirar bem fundo, sentir o esvaziar do meu pulmão, com a expiração, na esperança de também esvaziar a rigidez, ora do meu corpo, ora de uma pseudo perfeição ao cuidar e educar meu filho. Nesse momento que escrevo, tenho um bebê de dois anos e dois meses e carrego em meu útero uma vida há dez semanas.

Os últimos dois anos maternando meu menino me ensinaram que um dia não é igual ao outro. Uma gestação não é igual a outra (mesmo!). A façanha que se consegue pela manhã não determina o sucesso da tarde, não garante uma noite tranquila e tão pouco uma madrugada de sono ininterrupto. Nem por isso deixa de ter sua beleza oculta!

Já vivi quatro estações de oscilações de humor em uma única manhã. Já vivi um rigoroso inverno de impotência e sensação de fracasso em uma recusa do meu menino em se alimentar. E está tudo bem! Eu também sou humana, transpiro e me canso. Destaco a impotência e a sensação de fracasso, pois são sensações intensas e, às vezes, avassaladoras, que podem trazer a memória de outrora, de tempos de desamparos vivenciados. A rigidez, como uma resposta do corpo e das emoções aos momentos traumáticos da sua história, por vezes se coloca, inclusive, na fantasia de achar que se pode dar conta de tudo sozinha no hoje. A experiência de solidão se intensifica quando não conseguimos vislumbrar e legitimar as possibilidades das redes de apoio (da maneira que se apresentam). Se intensifica também quando não há a observação e experimentação das pequenas vitórias. Me pego tentando, rigidamente, não repetir as ausências que tive em minha infância e, mais uma vez, me vejo rígida, num cronograma exaustivo que me afasta de

simplesmente viver o momento e a história singular de meu filho. De quem é esse trauma: meu ou de minha cria? Calma! Ele só tem dois anos!!

Separar o que é da minha criança interior ferida da experiência única de meu filho é de suma importância para me preservar inteira e integrada (em mim) para também estar inteira para ele, com abertura para reverenciar um olhar, um gesto, mais uma autonomia conquistada de meu pequeno mestre. Sim, há dias coloridos e que nos nutrem de maneira mágica (não sei nomear de outra forma). Percebi nesses dois anos o quanto preciso me esforçar para me autopermittir à leveza.

Minha nova gestação está me ensinando a me permitir ser feliz a cada semana, sem o medo absurdo e paralisante de passar por mais uma perda.

Estou na minha quarta gestação e as duas primeiras foram anjos que me fizeram passagem. Aliás, o que é ser leve? O que te traz leveza? Tem dias que estou tão na corda bamba das emoções que um sorriso do meu filho me desmonta inteira. Momentos assim me trazem o lembrete de não me exceder em regras rígidas para não repetir a rigidez, mas sim de me abrir ao aqui-agora, a me permitir ver novamente aquele desenho juntos, aquela refeição que ele pega mais do meu prato do que do dele, aquele tetê com seus olhinhos me fitando... aqueles momentos que não voltarão mais.

Sinto que não há receita mágica e nem fidedigna de se repetir para que cada dia seja leve. Ainda assim, é possível encontrar momentos de leveza em meio ao caos do dia. Não subestime o que você pode redescobrir de si e da sua forma única de maternar criativamente sua cria. E, por favor, lembre-se: você é muito querida!

Obrigada, querida!!

Samanta Fonseca



Para a mãe que sou.

Quando tu achar que as coisas estão fora do seu controle, que tu não consegue fazer algo, lembre-se de como foi gestar, parir e maternar em uma pandemia. No mínimo foi desafiador e tu conseguiu.

Você estudou, se preparou para gestar, mesmo depois de já ter tido duas perdas iniciais, sabia que sua próxima gestação não seria “normal”, que você mesma, durante um longo período, teria que aplicar uma injeção diária. Muitos a chamam de “picadinhas de amor”, eu digo mais: são injeções de ânimo, coragem e esperança.

Não tinha ideia que isso iria ocorrer em meio a uma pandemia e, desde o positivo, em março de 2020, quando o mundo parava, tu começava a te tornar mãe. Os enjoos iniciais, o ultra com um coração batendo (que alívio), os seios mudando, a barriga começando a parecer, tudo mudando na mente e no corpo, o tempo passava e a cada nova picada mais mãe tu te tornava.

A bolsa estourou, tu sabia que iria parir, teve medo, mas teve muito mais coragem. E tua pequena chegou e foi direto para os teus braços e para o teu seio, tu nem fazia ideia de como seria esse momento, do que iria se passar, do transe de amor que tu sentiria, do cansaço de horas de trabalho de parto, do conforto, alimento e aconchego que tu podia dar a um ser tão pequeno.

Tu te preparou para o puerpério, já tinha ouvido falar muito dele, que bom que tinhas informação, assim sabia que iria passar. Foram dias de transe, dias de amor, dias de luto, dias de cansaço, dias sem fim de isolamento, dias de superação e coragem.

Estar em casa com um recém-nascido nos braços é muito forte, vai se vivendo um dia de cada vez e vendo aquele ser crescer. Tudo acontece em um tempo mágico. Parece que se está em outra dimensão quando se tem um bebê para cuidar e alimentar. Mesmo com a rotina infinita que um RN demanda, tu te sente importante e necessária.

E tu teve que aprender-fazendo e fazer-aprendendo para cuidar da tua guriuzinha. Não teve ninguém te mostrando como faz, tu tinha que colocar a

teoria em prática e tu e o pai dela fizeram direitinho. Tu teve muita parceria na travessia de se tornar a mãe que é hoje.

Espero que um dia o luto de ter vivido a gestação e o puerpério em isolamento, sem a tua mãe para te fazer um chá e um bolo depois de uma noite não dormida, sem poder deixar alguém acalmar sua bebéia para ti dormir um pouquinho, ou de receber a visita de pessoas queridas para mostrar a tua cria, passe e se torne apenas a lembrança da fraqueza e da força de ser mãe.

A maternidade te transformou, tu conseguiu deixar tuas fraquezas aparecerem e, acima de tudo, te encontrar com tua força. Quero que tu te lembre que teu corpo foi casa, mesmo na adversidade, que tu pariu e amamentou tua pequena. E a mãe que tu te torna a cada dia é importante e necessária, é forte e corajosa, é calma e aconchego, é respeito, liberdade e amor!

Camila Mumbach da Silva



Ser eu mesma é um desafio*.

Esta frase sempre ecoa no meu coração em momentos de muitos questionamentos ou recomeços. E hoje, enfrento o maior desafio que já vivi na vida: a maternidade. Não aquela pintada durante anos na minha cabeça, que pairava como uma projeção de um ideal inatingível, mas a do dia a dia, a que é real e incorpora erros e acertos, incompletudes, imperfeições, choros e muita entrega.

Falo da maternidade que me colocou frente a frente com os desafios de uma gestação atravessada por medos intensificados em 1000% pela pandemia, e que explodiu no dia do parto, este imenso portal onde a gente encara o extremo da dor e do amor ao mesmo tempo.

E essa aventura, que não tem nada de perfeita, mas que é de verdade, me dá a oportunidade de sentir por todos os poros a beleza dos momentos em que a gente sente o infinito num grão de areia, a eternidade em uma hora: a mãozinha do meu pinguinho no meu peito, o estudar das expressões e movimentos dele, o olhar dele vidrado no meu, as nossas conversas diárias, o aquietar da respiração dele quando o deito no meu peito, o cantarolar das nossas músicas selecionadas a dedo, desde a barriga... Tudo isso em momentos que parecem infinitos estados de poesia.

Ser mãe tem sido extremamente desafiador e sei que esses desafios só vão mudando com o passar do tempo. Mas sinto que o maior deles sempre será a cobrança interna – o desejo de ser a melhor para ele, de fazer tudo “certo”, de aprender sobre tudo o tempo todo. Não que não seja importante estudar sobre o maternar, mas tudo vai por terra quando, às três da madrugada, você não sabe mais o que fazer pra que seu filho descanse e cesse o choro, que dói mais na gente do que neles.

Nesse momento, passam mil coisas pela cabeça e o sentimento de impotência rasga o peito e transborda em lágrimas. O choro deles e o nosso, em um looping que parece não ter fim. Mas tem. E aí é que eu falo diretamente com a mãe que serei no futuro: Vai passar. Essa fase, assim como todas as outras,

* "Ser eu mesma é um desafio" é um trecho da música Desafio, da banda Canto Novo.

vai passar. E no fundo, sei que a mulher que eu me tornei vai saber reconhecer a importância de tudo o que me constituiu e vai lembrar dos momentos infinitos construídos a partir de muita verdade.

O que posso, então, dizer pra Luciana – mãe do Marcelo – é que ela precisa viver tudo isso, com toda a intensidade e dose de realidade que o maternar tem atirado no seu peito. Viver em cada pedacinho de momento inesquecível, a cada novo olhar, novo jeitinho de sorrir e nova descoberta dele. Mas também se permitir viver por inteiro o choro de cansaço, o desânimo das noites sem dormir, a confusão de se perder entre mamadas e fraldas e não saber quem se é. Ser uma outra, mas também a Luciana de sempre, nesse esperar de um novo eu que é mãe, mas que também é tantas coisas que não dá pra descrever.

E também mais uma coisa: sempre que precisar, Luciana, olhe para trás, olhe para sua história, sua jornada e para tudo o que enfrentou para chegar até aí. Ser você mesma é um desafio que só você pode viver. Ser uma mãe real é o melhor que você pode ser! Marcelo te fez mais forte e mais medrosa, mais plena e mais consciente das suas estranhezas – uma super-heroína e uma humana cheia de defeitos e incompletudes. Marcelo te fez mãe e, no mesmo dia em que ele nasceu, você também nasceu nesse papel cheio de contradições... e é isso que torna essa jornada tão real, desafiadora e deliciosa.

Vai fundo, Luciana! Vai com todo seu ser, com cara, coragem e muito amor! Mergulha nesse mar de novidades que é a chegada dele, seu pinguinho, o Baby Mar, o Marcelo – é o mar das suas aventuras de amor e o céu das suas infinitas possibilidades de amar.

Um cheiro e um abraço dançante,

Luciana. Mulher, mãe, artista, educadora e tantas outras coisas que não dá para descrever



Você não está só!

Você nunca esteve só!

Há 15 semanas e 5 dias de gestação, sinto-me apta a partilhar a experiência dos primeiros 3 meses de gestação.

Comecei meu primeiro trimestre com a notícia angustiante de que meu caçula seria operado numa situação de emergência. Foram muitas orações recebidas e tudo passou com muita tranquilidade. Nesse período eu nem fazia ideia que já carregava em mim outra vida.

Em casa, no resguardo do meu filho, caiu a ficha de que eu não havia menstruado naquele mês. Aguardei alguns dias para fazer o teste, e logo veio a confirmação. Duas listras saltitantes no exame da farmácia.

No primeiro momento, fiquei preocupada com a situação que estamos vivendo, a pandemia, o cenário econômico e tantas outras coisas. Por outro lado, senti uma grande força me impulsionando a crer que essa situação seria um presente e tudo daria certo.

Ao contrário do que planejei para 2021, ano em que completo 40 anos, deparei-me com a nova realidade. Em vez da barriga chapada, um barrigão. Em vez de quilos a menos, inevitavelmente quilos a mais. Eu, agora, serei mãe de cinco filhos e, às vésperas do meu aniversário, poderei estar com minha mais nova filha nos braços.

Deus tem um propósito para tudo. Fiz meus planos, mas Ele me apresentou outros. Tendo confiança, então, decidi que essa seria uma gestação incrivelmente maravilhosa. Fui à igreja e pedi as bênçãos de Deus, fiz a novena de Frei Galvão e passei a tomar suplementos e vitaminas. Mantive uma mentalidade otimista e confiante. Até que começaram os enjoos. Gosto amargo na boca, salivação excessiva, fome exagerada, sono, sono e mais sono. Uma indisposição generalizada e a falta de coragem para fazer qualquer coisa tomou conta de mim.

O desânimo chegou a tal ponto que nem vontade de falar eu tinha. Logo eu, a tagarelice em pessoa? Sim. Precisei de silêncio para lidar com todas as

transformações hormonais, fisiológicas e emocionais dos três primeiros meses de adaptação.

Diante de tudo isso, decidi escrever para mim mesma – e quem sabe para outras mulheres – essa carta de carinho e respeito. Eu me sentia muito só. Sozinha no meu momento. Não que eu não estivesse cercada de amparo do meu esposo, do afeto e da compreensão dos meus filhos e do amor incondicional dos meus pais, mas eu estava sendo minha própria inquisidora.

Comparei meu início de gestar com o de outras mulheres, gestantes ou não. Enxergava em mim uma péssima mãe, que poderia ter se esforçado mais para fazer o melhor e não o fazia. Naqueles momentos de mal-estar, eu não tive forças, precisei me recolher e, com isso, me sentia uma pessoa fraca. Até que me dei conta de que existe uma diferença gritante entre fracasso e vulnerabilidade. Literalmente, eu estava sem forças. Afinal, essa é a minha quinta gestação e na risca dos 40. Quantos nutrientes doados, quanto sono perdido, quantas emoções já vividas. Não quero de forma alguma justificar minhas falhas, mas percebo que preciso ter, para comigo mesma, um olhar caridoso.

Cada ser humano é formado por características próprias – temperamento, personalidade, emoções, experiências familiares, entre outros fatores que nos moldam. É injusto me colocar no lugar da comparação com tantas outras mulheres que não passaram e não são constituídas das mesmas características que eu.

Que alívio respirar esse pensamento!

Ao atingir esse estado de consciência, comecei a aceitar as limitações do momento e busquei amparo naquelas pessoas que verdadeiramente estavam dispostas a exercer uma escuta acolhedora e amorosa.

Passei por mais um processo de cura vivido num período gestacional. É um novo bebê sendo gerado, é uma nova mulher que passa por um processo de transformação.

Aos poucos, com a adaptação do corpo à nova realidade, recebendo os exames normais (ufa!), com as consultas de pré-natal esclarecedoras, com

a presença virtual das amigas, com o apoio psicológico e, por que não dizer, com os encontros com meu bebê nas ecografias, sinto-me cada vez melhor. Tenho mais ânimo e vontade de realizar o que é preciso. Deixo a criatividade invadir minha mente e inicio uma nova fase de vida.

E, assim, para que eu não me esqueça, registro este lembrete final:

Querida Juliana, não se compare a ninguém. Tenha calma e paciência, pois esse período pode ser desafiador, mas irá passar. E mesmo quando suas próprias forças falharem, procure se concentrar naquilo que a faça bem. Ore, peça a Deus que alivie os desconfortos e seja grata por tudo o que Ele a permite viver. Procure suas amigas, aquelas que estiverem dispostas a ouvi-la. Abraçe seus filhos com aquele abraço bem apertado e longo e compartilhe com seu esposo os seus sentimentos. Você não está só! Você nunca esteve só! Sinta-se abraçada por aquela mulher que um dia foi criança, adolescente e se tornou adulta. Sinta-se abraçada por você mesma, mulher forte, corajosa, amadurecida e determinada a viver com leveza os dias que Deus a concede de presente.

Com carinho,

Juliana



Um lembrete para a mãe que serei em breve.

Neste exato momento em que escrevo esta carta, completo 37 semanas de gestação. As últimas semanas vêm sendo arrastadas por uma ansiedade e insegurança tremenda. Afinal, em poucas semanas irei conhecer o amor da minha vida.

Quando eu reler esta carta, Stella já terá nascido, e provavelmente estarei vivendo as dores e as delícias da maternidade. Como mãe de primeira viagem, não tenho muita certeza do que irei vivenciar ou sentir, e isto é assustador.

Se gestar já dá um frio na barriga, imagina maternar!

Dizem que o nascimento de um filho faz nascer também uma nova mulher, e, eu, gostaria de dizer algumas coisas para esta mulher do futuro, porque provavelmente ela estará carregando várias inseguranças:

Primeiramente, não se cobre demais. Tenho certeza que está fazendo o seu melhor com os recursos que tem disponíveis. Seja gentil consigo mesma. O mundo e as pessoas já são duros o suficiente com as mães e mulheres, e o autojulgamento não vai te ajudar no puerpério.

Quando estiver deprimida e sem forças, acolha com carinho seus sentimentos. Lembre-se que tudo passa, até mesmo os momentos de angústia que, às vezes, parecem intermináveis.

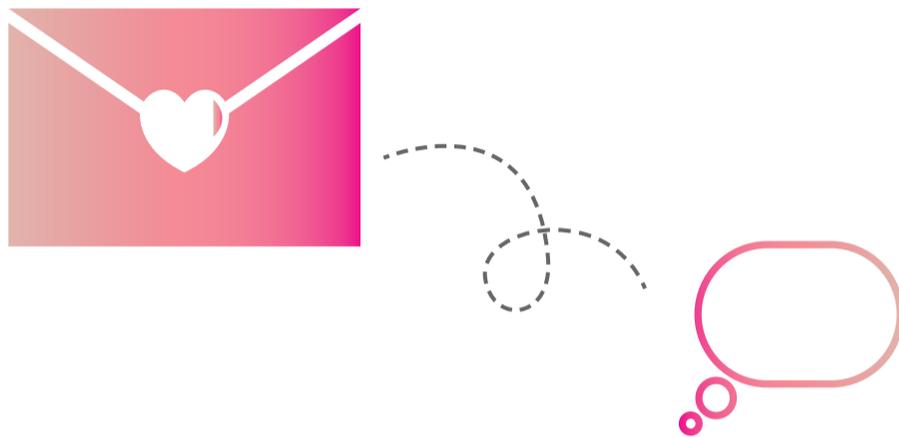
Lembre-se sempre de quem você é. As pessoas geralmente pensam que nos conhecem, nos rotulam, nomeiam e apontam nossos defeitos. E, às vezes, caímos nessas armadilhas e passamos a nos questionar sobre quem realmente somos e sobre o que somos capazes. No puerpério, é possível que isso se intensifique, tendo em vista que você estará descobrindo quem é essa nova mulher. Tenha em mente que mesmo com todas as transformações que a maternidade trará, você conhece sua essência. Deixe os julgamentos um pouco de lado.

Por fim, quando se sentir sozinha, lembre-se do sorriso da linda

menininha que, agora, você carrega em seus braços. Acolhê-la e amá-la significam acolher e amar a menina que um dia você também foi.

E não se esqueça nunca: você é forte, você é gentil, você é potência!

Joanna Oliveira



De mãe para mãe

O que cada mulher celebra na maternidade? O que se apresenta com ela e pede para ficar, para deixar ir, para mudar? O que se torna essencial, valioso e inegociável para a mulher e para a mãe? Que tempero cada uma carrega em si e adiciona à sua jornada materna? É sobre isto que se trata as cartas a seguir: abrir espaço para se ouvir e encontrar as próprias palavras para falar sobre a maternidade.





A maternidade é, de longe, a coisa mais louca que já aconteceu na minha vida!

Faz dois anos e meio que eu sou a mãe da Carol e dentro de três meses vou ser a mãe do João Vitor. Eu sou completamente apaixonada pelos dois e apaixonada por tudo o que a maternidade me trouxe, por isso me orgulho do título de mãe de duas crianças.

Quando descobri minha primeira gestação, foi a notícia mais linda e esperada da minha vida. Lembro de cada detalhe, do exame, do meu rosto no espelho, de como contei para o meu marido. Não imaginava que a vida mudaria tanto a partir daquele instante. Daquele minuto em diante, eu nunca mais pensei primeiro em mim e quer saber? Eu não me arrependo. A minha essência é a mesma, eu ainda sou a mesma, com as mesmas qualidades, os mesmos medos e as mesmas inseguranças, mas agora eu não posso deixar esses medos me dominarem, eu preciso ser forte. Até naqueles dias, quando a única vontade é de me trancar no quarto e chorar, eu tiro forças nem sei de onde, mas sigo em frente porque tenho dois serzinhos que dependem totalmente de mim, e por eles eu faço qualquer coisa.

A maternidade é, de longe, a coisa mais louca que já aconteceu na minha vida! Nenhum dia é igual ao outro, nenhuma mudança ou pequeno detalhe passa despercebido e isso é maravilhoso. Eu sei que estou longe da perfeição, tem dias que deixar o celular fazer um pouco do trabalho é inevitável ou um sanduíche de fast-food acaba substituindo o jantar, mas isso não me faz ser menos mãe. Isso me lembra que eu ainda sou uma mulher linda, inteligente, que gosta de sair e curtir um barzinho com os amigos. Não preciso dar conta de tudo, eu tenho direito de pensar em mim, ainda que minha vida agora seja deles.

Aproveite cada segundo, pois tudo passa muito rápido e quando eles crescerem serão as lembranças que estarão no lugar do barulho, da bagunça, da sujeira e do trabalho que não tem fim. O tempo voa, nunca se esqueça do quanto você sonhou com tudo que está vivendo hoje e o quanto você é grata a Deus pela sua família!

Beatriz de Sá Oliveira



A maternidade pede paciência.

Eu celebro a mulher que me tornei na maternidade, a sensação no parto e as dores das contrações, que fazem com que a gente se sinta maravilhosa por conseguir suportar tamanha dor para ver nosso filho. Você descobre, então, que é mais forte do que imaginava, pois o parto é só o primeiro desafio.

A maternidade pede paciência, novas descobertas de você para com esse novo mundo. Tudo muda, principalmente seu corpo. A perfeição tem que dar espaço para a aceitação. Aceitação de que leva tempo para as coisas se encaixarem novamente. Aceitar que, agora, tem um ser que precisa de você e tudo bem não dar conta de tudo. Aceitar que o ritmo das coisas mudou, que nesse momento é necessário curtir a evolução do seu filho e o resto... ah, esse vai se ajeitando.

Só não podemos esquecer nosso valor, não esquecer de se cuidar, de se amar, de tirar um tempo para nós mesmas. Isto não é egoísmo. É se amar para amar mais o filho e o marido, porque uma mulher que se sente segura e amada... ah, essa, ninguém segura.

O tempero que eu trago e adiciono na maternidade é curtir cada momento. Tudo é passageiro: as noites em claro, o peito rachado, as cólicas, os desafios de cada evolução da criança e o que vamos lembrar é que a saudade fica quando nosso bebê começa a crescer e descobrir o mundo. Vamos, então, aproveitar o agora e vamos ser gratas por hoje.

Bianca Santos Guimarães



Querida mãe, no fim, um paraíso nos espera.

O cansaço vai te engolir. Você vai dormir e acordar cansada. Em alguns dias, seu corpo vai doer como se você estivesse doente. Em outros, a dor psicológica e a culpa serão maiores. Não se preocupe, você encontrará forças, mesmo quando pensar que não conseguirá.

Aquela última força que você buscou nas semanas finais da gravidez, que te fez carregar o peso de um bebê que não parava de se mexer, que te manteve sentada para trabalhar, mesmo com as dores no baixo ventre, quando nenhuma posição era confortável.

Aquela coragem que chegou nos últimos momentos do trabalho de parto, depois de quase uma hora de período expulsivo, em que você deu tudo de si para finalmente conhecer seu filho. Aquela força que fez você aguentar a dor rasgante que trouxe a maior felicidade do seu mundo.

Você vai chorar, vai achar que não é capaz, que terá que desistir da vida para se dedicar ao bebê. Saiba que, nesses momentos, o sopro de força virá mesmo sem você perceber. Foi ele que te fez aguentar o início da amamentação e os seios machucados, foi ele que te suportou durante os primeiros 40 dias dessa nova vida e das muitas indecisões.

Mesmo que não acredite, você tem muito potencial para encarar a nova rotina. As mães ganham uma reserva de energia depois que o bebê nasce. É ela que permite que nos levantemos pela milésima vez à noite, é ela que faz com que a gente foque no trabalho e consiga entregar as demandas.

Você vai chorar mais um pouco, porque o choro, seja de alegria ou de tristeza, também é intrínseco das mães. E nessa emoção, talvez você descubra que realmente é demais, que nem a reserva de forças vai te ajudar, que é hora de recalcular a rota e focar no que importa de verdade. Neste momento, outra característica das mães vem à tona: a capacidade de rever planos, de se reinventar e de aceitar que não temos controle de nada. Foi isso que te fez optar pela ocitocina e pela analgesia no parto; foi ela que te abriu as portas para os poucos dias de chupeta, quando o choro do bebê não parava; é ela

que te faz trazer o pequeno pra cama compartilhada, para garantir um pouco mais de sono; é ela que te mostra que nem toda teoria se aplica, que cada ser humano é único e mudar de opinião é essencial.

Hoje, as coisas parecem difíceis, mas não serão sempre assim. Se você olhar para trás, verá que as dificuldades já foram maiores. Você vai chorar de saudade do início sofrido, vai sentir que tudo está passando muito rápido. Deixe o choro lavar sua alma e trazer a certeza de que você está fazendo o melhor para o momento, com o que tem disponível para enfrentar cada desafio. E pode ter certeza que depois de tanto sacrifício e exaustão nós temos um lugarzinho reservado no céu, com uma banheira de hidromassagem, um colchão bem fofinho e longos períodos de sono.

Leticia Caroline



O amor de mãe foi me libertando do passado.

Quando decidi ser mãe esperava por esse momento de forma doce e segura. Tinha certeza de que tudo seria como o planejado. E foi – até eu descobrir que estava gestando pela segunda vez.

Foi difícil entender que incluir aquela criança na minha vida seria deixar morrer os planos antigos e eu não tinha a menor ideia do que fazer depois disso.

E assim foi até ela nascer. Foi duro. Difícil. Árduo. Eu chorei. Mas eu não desisti e a maternidade foi me mostrando a felicidade por meio da beleza.

Eu me cativei com os sorrisos e com aqueles olhinhos brilhando de volta pra mim.

O amor de mãe foi me libertando do passado. Daquele eu que eu pude ser.

Foi me deixando abrir as portas para quem a vida, na sua maravilhosa imperfeição, queria que eu fosse: uma mãe forte e amorosa, uma profissional dedicada, uma estudante apaixonada... Uma infinidade de faces de mim.

Que tola eu era ao ter medo, pois ser mãe novamente não havia me tirado nada. Ser mãe novamente me deu tudo!

Suellen Araújo



Sobre medo e amor.

Dizem que a palavra culpa é sinônimo da palavra mãe. Para mim é a palavra medo. Maternidade sempre foi o mesmo que medo desde que me conheço por gente adulta. Sou destemida para quase tudo: fui quando consegui o primeiro emprego no jornalismo, quando viajei sozinha em um tempo sem Google na palma da mão nem WhatsApp, quando me joguei de cabeça em paixões equivocadas e não tive medo de terminar relacionamentos ruins – nem de sair de casa quando a casa já não era mais meu lar. Também sou corajosa na escrita, dou a cara a tapa. Mesmo quando sei que ela não é perfeita, redonda, literária e menos ainda o que se espera de mim. Três coisas, no entanto, sempre me meteram medo: avião, rato e ser mãe.

Já fiz muita terapia para tentar entender de onde vem esse terror, e tenho algumas possibilidades em mente, mas acho que tinha mais medo ainda de não ter a chance de viver a maternidade. E assim, com quase 40, decidi que queria enfrentar esse desafio. O que eu não imaginava é que viriam novos modos de medo. Ter sofrido um aborto espontâneo, antes, me fez passar a gestação inteira aflita com a possibilidade de perdê-la. Ter uma gestação aos 41 anos, o receio de ela vir com algum problema. Tentar parto normal? Medo de dar ruim. Cesárea, medo de ela vir sem muitas defesas. Medo de UTI neonatal e uma gama imensa de coisas negativas. Pânico de pegar covid, ficar intubada e não conhecer minha filha logo após o nascimento ou, pior, morrer e deixá-la sem mãe no mundo.

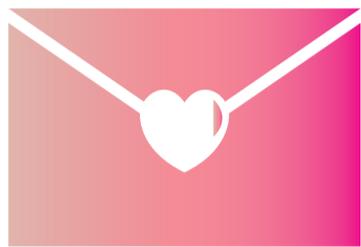
Pilar nasceu saudável, apesar do susto que passamos no parto de emergência, e veio para casa dois dias depois. O puerpério foi uma espécie de confirmação do pavor da maternidade: a menina só chorava, sentia fome, cólica e irritação pela vida extrauterina. O choro dela despertava em mim um instinto de sair correndo e deixá-la à própria sorte. E eu repetia para mim mesma: eu não sei cuidar de uma criança, eu sou uma péssima mãe. E dá-lhe encher o saco de pediatra, dar Google para cada espirro, para cada remela, para cada vômito. Era mais fácil ser a mulher de antes, destemida, livre, leve e quase sempre solta.

Três meses depois eu me vejo às voltas com decisões importantes como a volta ao trabalho. Como autônoma, não vou conseguir esticar muito a licença-maternidade (o INSS paga míseros R\$ 890,00 e a poupança uma hora acaba). Pela primeira vez eu entendo o sofrimento das mães que precisam voltar ao batente. Justo agora que tá ficando divertido? Que estamos nos entendendo, nos amando e sendo uma o amor e o crescer da outra? Logo agora que o medo está finalmente diluindo e dando lugar à coragem de ser a mãe que me é possível? Porque agora posso, enfim, "fazer a egípcia" para os palpites infelizes, cortar os comentários sem noção e dizer ao outro que ele não conhece minha filha melhor que eu.

Temos uma longa vida pela frente, e sei que o temor e o terror de ter que lidar com os sustos, com o desagradável, com as doenças, com as tristezas e decepções de uma outra vida que depende de mim e do meu marido serão meus companheiros nessa jornada. Mas já não sinto o medo de ser mãe, já não rejeito mais a maternidade como esse lugar que servia para todas as outras, menos para mim. Pilar veio para me mostrar que é sempre tempo de dizer adeus às inverdades que a gente cria e cultiva na cuca maluca. Eu era puro medo, hoje sou amor da cabeça aos pés. Eu era uma mulher incrível. E agora sou também incrível como mãe.

PS: E espero saber me controlar na frente dela quando encontrarmos um rato na rua ou na nossa primeira viagem de avião.

Débora Rubin



De mãe para bebê

Em que momento uma mulher se reconhece como “mãe”? De que sentimentos e sensações é feito esse novo encontro consigo mesma? O que a presença de uma vida inaugura no interior profundo de cada mulher? Nas cartas que seguem, essa conversa se expressa em diálogos afetuosos e sinceros com o(a) bebê.





Ainda nem sei quem sou neste novo patamar "mãe".

Eu sempre sonhei em ser mãe. O desejo era tão latente que muitas vezes escutei que eu sou mãezona até dos meus pacientes.

Brinquei tanto de maternidade que minha irmã me chama de irmãe!

Sonhava em gestar, sentir a vida tomando forma dentro de mim, porém nem tudo foi linear como eu esperava. Meu chão desabou quando ouvi, há um ano e meio, que eu não seria capaz de gerar um filho meu por problemas hormonais. Chorei por meses. Como assim, logo eu, não seria mãe? Como assim, a vida ia tirar o meu livre-arbítrio? Mas a natureza é sábia e linda, bem como o poder do nosso corpo é extraordinário, e agora escrevo esta carta com meu bebê dormindo em meu colo.

Comemorei, em choque, o positivo no exame, agradei a gestação tranquila e amei senti-lo crescer. Sempre me emociono ao lembrar do nosso encontro após um trabalho de parto intenso, cheio de respeito e muito, muito amor.

Honro meu corpo por ter sido morada e o portal da sua chegada à Terra – esta sensação pretendo jamais esquecer e me esforço para ter a memória mais viva possível, assim como seu cheiro maravilhoso em meus braços pela primeira vez.

Eu me delicio a cada nova descoberta, os olhos marejam com cada sorriso espontâneo, com suas mãozinhas esticadas ao meu encontro, com o primeiro balbuciar, com o rolar... a lista é enorme!

Quando você adormece, fico namorando sua face e agradecendo tudo que passamos, agradecendo a sua vida, agradecendo até pelo susto que passei antes da sua chegada. Afinal, fez com que minha vontade ganhasse uma força inexplicável. Força esta que ilumina meus dias sombrios quando a exaustão vem e eu choro (e peço desculpas por me ver chorar e em resposta ganho uma mão nas minhas lágrimas, um sorriso e, então, me reergo).

Ainda nem sei quem sou neste novo patamar "mãe", mas estou disposta a descobrirmos juntos. E quero ser uma pessoa melhor por você e para você!

Algumas coisas já reconheci no meu novo "eu mulher quando paro para pensar em quem estou me tornando: ganhei segurança, ganhei um acreditar em mim, uma nova autoestima que nunca tive.

O portal que você atravessou para estar aqui eu atravessei para me pertencer. Pari minha insegurança, pari minha falta de acreditar em mim, pari muitos diálogos autodestrutivos, pari os "nãos que a vida me deu, pari o medo dos julgamentos de ser como eu sou: intensa, verdadeira, exagerada, amiga, parceira, dramática, extrovertida, piadista, obstinada... me despi da roupa e dos pudores, me conectei com minha essência por tanto tempo escondida, trouxe à tona minha leoa, minha bruxa, minha coragem, minha fortaleza e minha força de vontade que nem sabia que tinha... trouxe você até meus braços!

Deixei para trás uma "eu diferente e sou grata por me trazer até aqui. E quem serei depois deste parir mútuo? Só o tempo irá dizer! E quero me lembrar disso no dia a dia repetido e exaustivo, e me resgatar quantas vezes forem necessárias!

Tenho sido a melhor mãe que posso ser dentro deste contexto de pandemia, com rede de apoio virtual que me salva muito, porém sinto uma falta imensa de presença!

Eu me apego ao fato de ser muito sortuda por poder estar em casa o tempo todo. Cansa? Muito! Mas poder estar ao seu lado em cada descoberta salva meus dias, e se posso dizer algo que quero – e não abro mão daqui para frente –, é sempre achar o lado bom do dia! Ser mais leve mesmo sendo pesada, ser mais paciente mesmo na impaciência, ter energia mesmo na exaustão – estas dualidades que se complementam, se entrelaçam, se equilibram, transformam.

Quero, sempre que possível, ser amor, colo, porto seguro e esteio. Pra você, pra mim, para nossa família, para os que me cercam.

Sou muito grata por me lapidar a cada dia e ser finalmente quem eu sempre senti, lá dentro, que eu era.

E assim eu celebro minha maternidade e agradeço pela dádiva de ter a materialização do amor entre mim e meu companheiro nos braços, o maior milagre da natureza: você, meu filho.

Com amor,

Joice Stehling Montenegro Jacomini



Embora estejamos eternamente conectados, somos dois indivíduos distintos.

Querido filho,

Hoje eu li um pequeno conto, uma dessas narrativas curtas que são compartilhadas nas redes sociais, cujo autor é desconhecido, e que contava a história de um menino que decidiu fazer uma viagem de trem sozinho, pela primeira vez, para visitar a avó. Os pais permitiram, mas antes do embarque, o pai colocou um pedaço de papel no bolso do filho e recomendou-o a ler caso se sentisse inseguro. Em dado momento do trajeto, o menino se sentiu acuado e resolveu abrir o bilhete, onde se lia: “Estou no último vagão”.

Essa singela narrativa me fez refletir o tipo de mãe que tenho sido e que pretendo continuar sendo para você. Eu quero que você explore esse mundo – sinta as texturas, os cheiros, os sabores, escute as mais belas palavras, dos mais diferentes idiomas. Quero que você se esbalde com a pluralidade, com tudo que essa vida tem a lhe oferecer. Não é à toa que o significado do seu nome é “aquele que conquista”.

Conquiste, meu filho, conquiste o que quiser. Conquiste seu lugar no mundo, mesmo que não seja ao meu lado. Por mais difícil que seja para uma mãe dizer isso, eu quero que você cresça com a consciência de que, embora estejamos eternamente conectados (para além de um cordão umbilical), somos dois indivíduos distintos, e cada um merece seu próprio lugar ao sol. Quero, sim, tudo isso. Mas também quero que saiba que eu sempre estarei no último vagão. Pronta para acolhê-lo, sendo base para que você se sinta seguro para ir cada vez mais longe. E isso exige um certo equilíbrio no materno, que não é simples de colocar em prática. É saber incentivar a autonomia e dar colo ao mesmo tempo. É permitir que você dê seus passinhos desajeitados, mas ficar de olho para que você não se machuque.

São tantos os balanços a serem feitos, tantas dicotomias a serem combatidas. É muito provável que ocorram falhas nesse processo, porque exige que eu me desconstrua, quebre ciclos, me desfaça de crenças acerca de mim mesma e do outro, cure feridas.

De antemão, já peço desculpas por isso. Mas quero que saiba que essa sempre foi a minha intenção: criá-lo para que você seja um ser humano cada vez mais inteiro, e não uma extensão minha, ao mesmo tempo que espero que essa nossa conexão nunca deixe de existir. Desejo que você tenha asas, sem deixar de ter raízes. O mundo é seu, meu filho, e o meu colo também.

De sua mãe,

Juliane

Sobre o Querida Gestante

O **Querida Gestante** nasceu nos meses iniciais da pandemia como uma iniciativa para **reunir e publicar cartas, escritas por mulheres, de apoio e de confiança para quem está gestante**. Para que, através das letras e linhas compartilhadas – e mesmo nesse cenário de incertezas –, fosse possível enxergar a possibilidade de atravessar a gestação com serenidade e leveza.

De lá para cá, foram mais de 140 cartas publicadas vindas de diferentes cantos do país – e do mundo! **E, desde então, muita coisa evoluiu e se transformou!** Os bebês gestados antes e durante a pandemia nasceram, muitos já celebraram o primeiro aniversário e, no horizonte, uma nova geração de “bebês da pandemia” vem para lembrar que, até mesmo em tempos difíceis, a vida teima e insiste em renascer.

Ator e testemunha deste movimento o **Querida Gestante** tem se firmado para dar **espaço e escuta à mulher por detrás da mãe**, para semear a **partilha e a sororidade entre mulheres** e para investigar, refletir e registrar os muitos **sentidos atribuídos à experiência de "ser mãe" e os significados do "maternar"**.

Nutrem esse propósito: com convites à escrita livre e criativa como recurso para as mulheres se ouvirem e se cuidarem; com a organização de lives com as autoras (mulheres-mães) sempre que possível; com a participação das próprias seguidoras do canal; com foco na escrita e em outras práticas expressivas; seja por meio do envio de cartas ou por outros tipos de interação e partilha.

O que floresce nesta caminhada é um mosaico de diferentes visões, sensações, palavras, significados, reflexões e diálogos possíveis sobre maternidade, maternar, puerpério, gestação, ser mãe, ser mulher, amor materno, parir, cuidar, amamentar.

Este é também um caminhar que tem como norte **a crença de que a maternidade pode ser vivida como um salto potente e criativo** para as mulheres se tornarem protagonistas de suas vidas, se apropriarem de seus caminhos e (re)escreverem suas próprias histórias, fortalecendo suas vozes e seus lugares de fala.

Sobre a autora



Quem faz o Querida Gestante acontecer:

Xenya Bucchioni é jornalista, mãe, doutora em Comunicação (UFPE) e coach especialista em Ontologia da Linguagem (Kailo Desenvolvimento Humano). Desde 2018, depois do divisor de águas da maternidade, vem aprofundando a conexão entre a escrita, o registro e a memória da história das mulheres e o feminino – um horizonte que nutre e dá forma ao Querida Gestante.



Conheça mais o Querida Gestante:

 @queridagestante

www.queridagestante.com.br

Sobre Regenesis

Regenesis é uma linha de suplementos vitamínicos pensados especialmente para mulheres que desejam engravidar ou já estejam grávidas e possui fórmulas indicadas para os diversos momentos dessa jornada: **Regenesis Andro e Regenesis Pré**, para as mulheres tentantes, **Regenesis e Regenesis Premium**, para as gestantes, e **Hemolip**, suplemento de ferro em uma nova tecnologia.

Consulte o seu médico para saber qual a versão mais indicada para você.



Gerar uma vida é só o começo...

Este material foi produzido por Regenesis para o site Mulher e Gestação, uma plataforma de conteúdos especialmente criados para apoiar sua incrível jornada!

ACESSE:
www.mulheregestacao.com.br

