

Estamos juntos no seu jeito de cuidar.

Tudo o que você aprendeu na terceira temporada do nosso podcast, em um só lugar!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	• 3
CAPÍTULO 1 RELATAR O PARTO É PRECISO	• 4
CAPÍTULO 2 HORA DE OURO	• 6
CAPÍTULO 3 QUEM VAI ACOMPANHAR VOCÊ NA HORA DO PARTO?	. 8
CAPÍTULO 4 O OUE SE ESPERA DA PARCERIA NA HORA DO PARTO?	• 12

INTRODUÇÃO

A jornada de se tornar pai ou mãe é um dos momentos mais memoráveis; é um momento profundamente íntimo, repleto de emoções e sensações únicas. No entanto, sabemos que o caminho nem sempre é fácil, muitas vezes apresentando desafios, dores e surpresas inesperadas. Mas também é um momento de amor incondicional e uma força surpreendente que emerge.

É por isso que a Huggies, uma marca reconhecida por sua abordagem completa aos cuidados infantis e por estar ao lado de mães e pais, está entusiasmada em apresentar a terceira temporada do Podcast Mais Abraços! Criamos este espaço com todo o carinho e dedicação para promover diálogos autênticos e pessoais sobre a jornada da parentalidade.

Nesta temporada, trouxemos convidados especiais para uma imersão nos diversos aspectos do parto. Iremos abordar os relatos sobre o parto não como uma simples narrativa colorida, mas como uma experiência genuína, profunda e emocionante. Essa experiência tem o potencial de inspirar, educar e oferecer apoio às famílias que estão em suas próprias jornadas de maternidade e paternidade.

Com a mediação de Dani Arrais – mãe, jornalista, escritora e sócia da "Contente", vamos juntos acompanhar cada detalhe de histórias inspiradoras, em que os convidados compartilham as expectativas, preocupações e alegrias do parto. Vamos juntos?



Capítulo 1

Relatar o parto é preciso



No prin inspirate A A No con real attributes a second control of the control of t

No primeiro episódio, recebemos um casal inspirador, Guilherme Costa, administrador, e Fabiana Carvalho, contadora. Eles são pais de Ana Beatriz, 13 anos, e das trigêmeas Luísa, Mariana e Isabela, com 4 anos de idade. Esse casal nos conduzirá por uma jornada real, sem retoques, na qual compartilharão as alegrias e desafios, desde o início do trabalho de parto até o momento incrível de conhecer o bebê.

Parto e amor multiplicados: a jornada de Aninha às trigêmeas

Fabiana começa seu relato falando sobre o parto de sua primeira filha, Aninha. Inicialmente, ela desejava um parto normal, já que estava com a gestação entre 41 e 42 semanas, porém, durante a consulta com sua obstetra, foi orientada a fazer o parto no mesmo dia.

No parto de Aninha, Fabiana enfrentou complicações, como perda de sangue e alergia aos pontos. Apesar disso, o nascimento foi bem-sucedido, e Aninha não precisou ficar na UTI. Guilherme, que estava em uma entrevista de emprego, quando chamado, conseguiu chegar a tempo para acompanhar o parto e apoiar Fabiana, embora ambos tenham reconhecido que a falta de experiência na época contribuiu para a surpresa, e a falta de preparação, para as adversidades que surgiram durante o parto.

Após nove anos, o casal aguardava o nascimento de trigêmeos, embora Fabiana inicialmente considerasse um parto normal, a obstetra esclareceu que uma cesariana era a única opção segura devido à gravidez de alto risco. Uma das trigêmeas enfrentava risco de vida devido a uma condição no cordão umbilical, o que também ameaçava as outras duas. Isso levou Fabiana a permanecer em repouso absoluto durante grande parte da gravidez.





O parto foi agendado após o acompanhamento médico e exames. Inicialmente, o objetivo era chegar a 28 semanas de gestação, mas, com 34 semanas, a cesariana foi marcada para garantir a segurança de Fabiana e das trigêmeas. A sala de parto estava repleta de mais de 20 profissionais de saúde, incluindo pediatras dedicados a cada uma das crianças, dada a complexidade da gestação múltipla.

"Gestação múltipla: o que muda e quais os cuidados necessários".

Fonte: BBC

Saiba mais: www.bbc.com/portuguese/geral-61220178

No momento do parto, Guilherme compartilhou que a decisão sobre a laqueadura de Fabiana gerou discussões prévias entre o casal e com a equipe médica que os acompanhava. Fabiana desejava realizar a laqueadura no momento do parto, mas os médicos alertaram sobre os riscos significativos associados a uma gravidez trigemelar e a laqueadura simultânea. Dra. Fabiola, a ultrassonografista de gravidez de risco que os atendia, reforçou a preocupação observando que casos de gravidez múltipla que resultam em fatalidades não eram incomuns.

Laqueadura - O que é e como é feita:

É um método contraceptivo que consiste em cortar, amarrar ou colocar um anel nas trompas para interromper a comunicação entre o ovário e o útero, o que impede a fecundação e o desenvolvimento de uma gravidez.

Fonte: Mater Prime

Guilherme costuma brincar que, mesmo quatro anos após o nascimento das trigêmeas, a intensidade do dia a dia da paternidade ainda o surpreende. No entanto, ele recorda com lágrimas nos olhos o momento em que as trigêmeas nasceram. Ele celebrava o sucesso da cirurgia e a perspectiva de um futuro brilhante para as crianças, mesmo que a saída da terceira, Lu, tenha sido um pouco mais desafiadora.





Capítulo 2 Hora de ouro

Capítulo 2

Hora de ouro



Desvendando a importância dos primeiros momentos do bebê

No segundo episódio, o foco recai sobre a "hora de ouro", o momento singular e vital que sucede imediatamente o nascimento de um bebê. E, para desvendar a mágica e a

relevância desse momento, contamos com a presença da doutora Juliana Nardelli, pediatra, mãe de Maya e Lucca e apresentadora do podcast Café com Mamá. Também recebemos Clara Teixeira, influenciadora e mãe de Ana Laura.

Juliana inicia seu relato destacando a importância da "Hora de Ouro" após o parto, que tem impactos significativos na vida do bebê. O contato pele a pele entre o bebê e a mãe fortalece a

imunidade do bebê, reduz riscos de infecção e hipotermia, além de promover o aleitamento materno. Ela também enfatiza a inclusão do pai nesse processo, visto que o contato pele a pele beneficia o bebê e fortalece o vínculo pai-

filho. Essa prática é apoiada inclusive por médicos tradicionais, reduzindo internações e complicações, contribuindo para a saúde pública. Juliana ressalta a importância de permitir que a natureza siga seu curso no parto, com intervenções apenas quando necessárias, ao contrário da tendência de procedimentos médicos desnecessários que surgiram na década de 1980.

Por sua própria experiência, Juliana comenta que a escolha do anestesista desempenha um papel significativo na qualidade da analgesia durante o parto. Ela recomenda que os pais estudem sobre a "Hora de Ouro" e se envolvam ativamente no processo para garantir que seus desejos sejam respeitados, desde a não aspiração do bebê até o clampeamento tardio do cordão umbilical.

Ela menciona que existem diretrizes oficiais para a "Hora de Ouro" e que essas diretrizes são baseadas em práticas norte-americanas, adaptadas para o contexto brasileiro, cujo apoio é difundido em todo o país; acredita que estão ganhando mais reconhecimento científico e vê uma tendência crescente de conscientização entre famílias e profissionais de saúde.



Capítulo 2 Hora de ouro

Para ouvir o podcast Café com Mamá

Acesse: open.spotify.com/show

Uma narrativa de amor, determinação e as decisões difíceis que as mães enfrentam ao dar à luz

Clara começa sua história recordando do nascimento de sua filha, Ana Laura, em outubro de 2022. Ela descreveu que, após o parto, a filha não foi colocada imediatamente em seu peito, mas sim enrolada em um paninho. Lembra que o marido, Reynaldo, colocou a bebê perto de seu rosto, e ela beijou a recém-nascida. Só mais tarde, na sala de recuperação, Ana Laura foi colocada sobre seu peito para mamar, ou seja, ela não teve o momento da 'Hora de Ouro', imediatamente.



A influenciadora descreve que, no início da amamentação, teve dificuldades, incluindo os problemas de pega, baixa produção de leite e alergia da filha à proteína dele. Relata que, após tentativas de amamentação, teve de complementar com fórmula, pois sua neném passava muito mal. Além disso, ela menciona a falta de suporte e informação que recebeu de uma consultora de amamentação no hospital.

O que você precisa saber sobre a APLV? A alergia à proteína do leite de vaca

Saiba mais: drauziovarella.uol.com.br/gastroenterologia

Por fim, Clara comenta que desejava muito o parto normal, mas tinha uma série de dúvidas sobre como isso seria, e a falta da família, que estava no exterior, a fizeram repensar sua escolha, optando por uma cesárea. Ela lidou com críticas e questionamentos sobre sua decisão, mas permaneceu determinada a garantir o bem-estar de sua filha.



Capítulo 3

Quem vai acompanhar você na hora do parto?



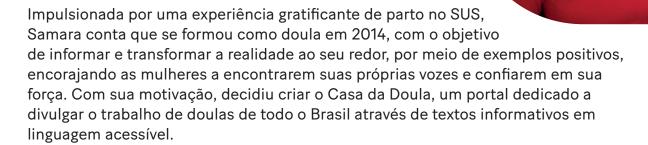
O papel da doula no parto e sua experiência na prática

No terceiro episódio, teremos um olhar especial sobre a escolha de quem vai acompanhar o parto, ressaltando a

importância do papel dos parceiros e o impacto dessa decisão na experiência do parto. Com participação especial, a doula Samara Barth, mãe da Annie e fundadora da Casa da Doula, juntamente

à ginecologista e obstetra Juliana
Honorato, apresentadora do
podcast "Prazer em Conhecer-se",
compartilham suas perspectivas
profissionais e pessoais sobre o
papel desempenhado pela pessoa que

oferece suporte emocional, físico e logístico, que também terá sua vida transformada com a chegada do novo membro à família.



Com a chegada da pandemia, o foco de seu trabalho passou a ser capacitar mulheres e seus acompanhantes para vivenciarem uma experiência de parto positiva, com ou sem a presença de uma doula, através do curso online Parto na Prática. Sua abordagem visa promover a autonomia das famílias e fortalecer a confiança nos parceiros, sem depender excessivamente de terceiros. Ao longo dos anos, ela enfrentou desafios e resistência, mas permaneceu firme em seu propósito de empoderar as mulheres e promover uma mudança positiva no cenário do parto.

Saiba mais sobre a Casa da Doula

Acesse: www.casadadoula.com.br



Samara relata que a profissão como doula, apesar de ser reconhecida, não é formalmente regulamentada. Ou seja, não há requisitos mínimos de graduação ou uma associação que estipule as diretrizes de atuação.

Existem diversos perfis dentro da profissão, com pessoas de diferentes formações, como enfermeiras, médicas, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde, que podem se tornar doulas com base em cursos de curta duração. Conta que a atuação da doula é essencialmente não clínica, fornecendo suporte

físico e emocional durante o parto.



Ela ainda explica que a doula é responsável por informar, aliviar a dor de forma não farmacológica, utilizando técnicas, como respiração

e exercícios para facilitar o processo. No entanto, ela não realiza procedimentos clínicos. Já profissionais, como as enfermeiras, possuem formação clínica e são capacitadas para realizar esses procedimentos, além de prestar os primeiros socorros em caso de emergências obstétricas. E médicos, por sua vez, desempenham um papel crucial em situações de urgência obstétrica, como hemorragias ou sofrimento fetal. Samara enfatiza que, apesar da confusão em torno dos papéis dentro do contexto médico-centrado, é importante compreender as funções específicas de cada profissional para garantir o cuidado adequado durante o parto.

Para finalizar, Samara fala sobre seu curso "Parto na Prática", em que aborda o processo de parto através da dinâmica "assista e faça", estimulando a consciência corporal e trabalho em dupla, da gestante e seu acompanhante de parto escolhido, fase a fase do trabalho de parto. As gravações das aulas são estruturadas de forma a simular um trabalho de parto, orientando as famílias sobre como se envolverem de maneira colaborativa

e eficaz. Samara enfatiza a importância de os homens entenderem o papel deles como parceiro de apoio durante o parto e de assumirem uma postura ativa na facilitação do processo. Ela encoraja os parceiros a participarem ativamente, mesmo que seja necessário superar certos receios e inseguranças.

Curso parto na prática

Saiba mais: www.partonapratica.com.br



O caminho do parto: parceria, apoio e compreensão entre casais

A dra. Juliana Honorato, desde cedo, mostrou interesse no campo da medicina, inicialmente inclinada para a medicina esportiva devido à sua paixão pela dança e pelo esporte. No entanto, o

paixao pela dança e pelo esporte. No entanto, o único projeto de iniciação científica disponível era com um professor e médico obstetra, no qual ela iniciou os estudos e mudou seu rumo profissional de maneira significativa.

Durante seus primeiros anos na faculdade, ela mergulhou em projetos de pesquisa sobre gestação na adolescência, o que despertou seu interesse pela saúde da mulher. A oportunidade de

acompanhar atividades práticas em postos de saúde do SUS a levou a se envolver ainda mais com esse universo, testemunhando como questões íntimas podem ter impacto profundo na vida das mulheres. Dessa maneira, encontrou sua verdadeira paixão na obstetrícia, onde se dedicou a promover práticas de parto mais humanizadas e inovadoras, apesar das dificuldades enfrentadas em ambientes mais tradicionais dos hospitais.

No consultório onde atua, percebeu uma diferença significativa na presença dos parceiros durante as consultas. Ao questionar os parceiros sobre suas opiniões em relação ao tipo de parto, ela observou uma hesitação comum, com muitos deles argumentando que a decisão cabia exclusivamente às gestantes.

Para Juliana, é crucial envolver os parceiros desde cedo e garantir que compreendam os benefícios e os desafios de cada opção de parto. Ela acredita que esse conhecimento não apenas motiva os casais a se prepararem para o parto desejado, mas também os ajuda a reconhecer o esforço das mulheres nesse processo. Ela enfatiza que esse envolvimento garante um apoio mais eficaz e empático entre o casal. Já que as mulheres podem se sentir sobrecarregadas e preocupadas durante todo o processo do parto.

Dica de leitura

 Guia Da Gravidez Para Homens: Como Ser O Melhor Parceiro E Pai Desde A Concepção Até O Nascimento -

Autor: New Dad Support



Juliana enfatiza a importância do plano de parto como uma ferramenta útil para os casais se prepararem de maneira abrangente. Durante as consultas de pré-natal, ela e sua equipe auxiliam os casais na elaboração e compreensão do plano, garantindo que estejam informados sobre todas as etapas e possibilidades durante o parto. No entanto, ela reconhece que, durante o momento do parto, as mulheres podem estar emocionalmente sobrecarregadas, o que pode dificultar o cumprimento estrito do plano de parto. Por isso, ela recomenda a presença de uma acompanhante, como uma doula ou uma enfermeira de confiança, para ajudar a traduzir as informações e as intervenções médicas durante o processo de parto, garantindo que as preferências do casal sejam respeitadas na medida do possível.

O que é o plano de parto e como montar?

Saiba mais: drauziovarella.uol.com.br/mulher

Para Juliana, o apoio emocional está fortemente ligado à informação e ao propósito. Ela usa uma analogia relacionada a pessoas que praticam esportes, comparando o processo do parto a uma maratona. Ela fala que, durante o evento em si, a experiência pode não ser agradável, mas o propósito por trás do esforço é o que impulsiona as pessoas a passarem por esse desafio, seja no contexto do pré-natal, do parto ou da amamentação. Para Juliana, compreender esse propósito é essencial, pois já viu casos em que as pacientes acreditavam que queriam um parto normal, mas não estavam verdadeiramente preparadas para enfrentá-lo, resultando em dificuldades durante o trabalho de parto.

Juliana procura preparar suas pacientes ao despertar o propósito por trás de suas escolhas e ao enfatizar os benefícios de diferentes abordagens durante o parto. Ela enfatiza que o objetivo não deve ser exclusivamente um parto normal, mas sim alcançar o máximo de benefícios possíveis para a mãe e o bebê. Essa abordagem visa evitar frustrações decorrentes de idealizações específicas sobre o processo de parto, seja ele qual for. Ela também procura desmistificar a convicção de um parto sem anestesia, destacando que a anestesia pode ser um recurso valioso em certas situações, sem necessariamente prejudicar a experiência do parto. Para finalizar, ela conta exemplos de pacientes que optaram pela anestesia para aliviar a dor intensa e conseguiram ter uma experiência de parto

positiva com esse suporte adicional.





Capítulo 4

O que se espera da parceria na hora do parto?

 \times

A construção de uma parceria fortalecida: como o pai pode atuar durante o processo do parto

No quarto e último episódio, o tema em destaque é "A Importância da Parceria Durante o Parto". Para enriquecer o diálogo, convidamos a influenciadora Antonieta, conhecida como Tieta do Agreste e mãe de Anthony, juntamente com o naturólogo Tiago Koch, pai de Iara e Nalu, e fundador da rede de apoio Homem Paterno. Tiago Koch já havia participado de um episódio memorável na segunda temporada do podcast e está aqui novamente para colaborar com suas experiências.

Tiago começa a conversa falando sobre a preparação para o parto de lara. O casal

participou de um curso oferecido pelo plano de saúde que foi o primeiro contato significativo deles com informações relacionadas ao parto. Com isso, eles decidiram contratar uma doula, que desempenhou um papel fundamental na compreensão e familiarização do casal com os diversos aspectos do parto. A partir de conversas informais com amigos, incluindo parteiras e doulas, puderam ampliar o conhecimento deles sobre o assunto. A esposa, Bruna, sempre teve o desejo de ter um parto natural e hospitalar,

devido à sensação de segurança proporcionada por um ambiente hospitalar, especialmente com a proximidade de uma UTI neonatal. O planejamento para a gravidez começou meses antes da concepção, com ajustes na alimentação e na prática de atividades físicas. Esse preparo contribuiu para uma gestação plena e positiva, fortalecendo a conexão do casal e facilitando a troca de diálogos e alinhamento de expectativas em relação ao parto.

Tiago também compartilha a visão que tem sobre o homem durante o parto e afirma que o papel principal do parceiro é atuar como guardião e protetor do ambiente, permitindo que a mulher assuma o protagonismo nesse momento íntimo. Ele ressalta que, para desempenhar esse papel de forma eficaz, é crucial que o parceiro esteja preparado e completamente comprometido. Ele destaca a necessidade de estar totalmente presente e consciente de seu propósito como protetor e guardião, alguém que estabelece limites e oferece as melhores condições para que a mulher viva essa experiência de forma plena.



Curso de gestação e parto para homens

Acesse: www.homempaterno.com.br

No curso oferecido por Tiago, o principal perfil de participantes consiste em homens que estão vivenciando a gestação em algum nível. Há dois cursos disponíveis, um focado na gestação e parto para homens e o outro voltado para o período pós-parto, o puerpério. Geralmente, os participantes procuram o curso durante o segundo trimestre da gestação, embora haja casos de homens que se preparam para a paternidade mesmo antes de terem uma parceira. Essa iniciativa mais proativa de alguns indivíduos reflete um desejo crescente de se preparar para a paternidade de maneira abrangente.

Tiago afirma que o curso de gestação e parto visa proporcionar um amplo entendimento do que ocorre com a mulher durante a gravidez, abordando os principais eventos e possibilidades. Conta que os tópicos discutidos incluem as características de cada trimestre da gestação, complicações comuns, fases do trabalho de parto e opções de locais para o parto. O curso também aborda questões relacionadas à violência obstétrica, indicações de cesariana e diretrizes para o plano de parto.



Além da transmissão de conhecimentos baseados em evidências científicas, ele enfatiza que o instrutor procura estabelecer uma rede de apoio paterna entre os participantes, promovendo a troca de experiências e o desenvolvimento de um senso de pertencimento em um grupo de homens passando pela mesma fase.

Para finalizar, Tiago enfatiza a importância de os pais compartilharem a responsabilidade durante o processo de gestação e parto, reconhecendo a carga emocional que recai sobre as mulheres. Ele destaca a falta de apoio institucional e comunitário que as mulheres têm enfrentado ao longo dos anos, especialmente com a institucionalização do parto e a entrada dos homens, particularmente dos médicos, nesse cenário.

Segundo Tiago, a mudança desse contexto se faz necessária para evitar a culpabilização exclusiva das mulheres em caso de complicações durante o parto. Ele ressalta a importância de os homens estarem presentes e oferecerem apoio para que as mulheres se sintam mais seguras e amparadas. Essa presença paterna pode contribuir para uma atmosfera de colaboração e compreensão mútua, permitindo que o casal enfrente quaisquer complicações de maneira mais leve e solidária, compartilhando responsabilidades e reconhecendo os esforços de cada um durante esse momento desafiador.



Maternidade, parceria e decisões compartilhadas: a jornada do parto com apoio do companheiro

Tieta inicia seu relato contando que teve de deixar a ilha de Fernando de Noronha durante o sétimo mês de gestação e se mudar para Recife, uma vez que não era permitido dar à luz na ilha. Durante a maior parte da gestação, ela não enfrentou complicações médicas significativas que a levassem ao hospital. No entanto, devido às restrições da ilha, ela precisou aguardar até o sétimo mês para se deslocar.

Ela recorda o momento em que descobriu a gravidez, lembrando que já suspeitava antes mesmo de realizar o teste. Assim, compartilhou a notícia com o marido após confirmar a gravidez e decidiram esperar cinco meses para divulgar a novidade para outras pessoas. Embora sua barriga não tenha crescido consideravelmente, Tieta teve de lidar com a incerteza e a curiosidade sobre o que significava ser mãe. Ela viajou para Recife para o primeiro ultrassom, garantindo que o bebê estivesse bem e aguardou os primeiros três meses, como aconselhado pelos médicos, para confirmar a segurança da gestação.



A necessidade de deixar a ilha e mudar-se para Recife trouxe preocupações adicionais para ela, que temia que o bebê nascesse antes do tempo, sem a presença do marido, que precisou permanecer na ilha para o trabalho. Para garantir que ele estivesse presente durante o parto e no período pós-parto, o marido organizou sua agenda e se juntou a Tieta em Recife no oitavo mês de gestação. No entanto, as limitações de acesso à ilha, incluindo restrições de viagem e problemas de conectividade, acrescentaram mais desafios à experiência do casal. A comunicação online por meio de chamadas de vídeo foi a principal forma de manter contato durante esse período, embora a qualidade da conexão muitas vezes fosse afetada por condições climáticas desfavoráveis.

Por que não nascem bebês em Fernando de Norona?

Saiba mais: www.bbc.com/portuguese/noticias



No dia do esperado parto, Tieta acordou determinada a ir para a maternidade. Já com 40 semanas completas e nenhum sinal iminente de parto, ela decidiu que era hora de agir. Sem sentir contrações ou qualquer indício de que o momento estivesse próximo, ela se sentiu compelida a procurar assistência médica, considerando o limite máximo de 41 semanas para um parto natural. Com a mala da maternidade pronta, ela e seu esposo saíram de casa às seis e meia da manhã, rumo à maternidade.

Ao chegar na maternidade no dia do parto, ela explicou à equipe médica que não estava sentindo contrações e solicitou um

ultrassom para verificar o líquido amniótico. No entanto, durante o exame, o médico informou que não estava visualizando o líquido amniótico ao redor do bebê. Antonia perguntou se o líquido estava ausente ou apenas não estava visível no ultrassom. Posteriormente, outro médico confirmou a falta de líquido e determinou que uma cesariana seria necessária imediatamente. Ela seguiu as instruções médicas e foi levada para o procedimento.

Após realizar alguns exames, Tieta descobriu que estava com COVID-19. Ela foi transferida para uma área especial da maternidade, mas se sentia relativamente bem, exceto por um leve corrimento nasal, que atribuiu ao ar condicionado. Ela foi preparada para a cesariana, mantendo a calma e tentando desfrutar o momento especial da chegada de seu filho.

Dessa forma, ela seguiu com o procedimento de parto cesárea, com seu esposo sempre ao seu lado para oferecer apoio e tranquilidade. Permaneceu serena durante todo o processo, assemelhando a situação a realizar uma prova ou outra tarefa corriqueira, e fez questão de que seu marido estivesse presente em todos os momentos, pedindo que ele não fosse excluído do processo, inclusive na aplicação da anestesia.

O parto transcorreu de maneira tranquila e até animada, com a reprodução de músicas de forró para criar um clima leve. Tieta recorda claramente o momento em que seu bebê chorou ainda dentro de sua barriga, antes mesmo de ser completamente retirado.

Após o nascimento, seu marido foi convidado a cortar o cordão umbilical, uma surpresa agradável para ela, fortalecendo o vínculo entre pai e filho. No pós-parto, Tieta se sentiu um pouco debilitada por causa da cirurgia, enquanto seu marido assumiu a responsabilidade de cuidar do recém-nascido. Devido à sua condição de COVID-19, ela teve que evitar o contato prolongado com o bebê, limitando-se



a amamentá-lo e devolvê-lo ao pai para garantir sua segurança.

O pai também tomou a iniciativa de dar o primeiro banho no

bebê em casa, demonstrando seu comprometimento desde

os primeiros momentos da paternidade.

Tieta reconhece o apoio valioso que recebe de seu marido durante sua jornada na maternidade.

Expressa sua gratidão por ter um parceiro atento e participativo, capaz de compreender suas necessidades como mãe. Destaca como ele reconhece a importância de ajudá-la, tornando o processo menos exaustivo e doloroso, e enfatiza que a maternidade é um universo completamente novo, no qual a presença solidária de seu marido é um elemento fundamental.



Dica de leitura

 Abrace seu filho: como a criação com afeto mudou a história de um pai - Autor: Thiago Queiroz

Além do suporte do marido, Tieta menciona a ajuda providencial de sua mãe e sogra no período pós-parto. Ela observa que, devido às restrições da COVID-19, o círculo social foi limitado, com poucas visitas, mas a presença calorosa da família proporcionou um ambiente acolhedor e de confiança durante esse período desafiador.

Durante a gravidez, Tieta relembra um episódio em que seu marido demonstrou um conhecimento surpreendente sobre os detalhes da gestação. Ao acompanhar ativamente o progresso da gravidez, baixando aplicativos e monitorando informações importantes, ele provou ser um parceiro dedicado e comprometido com o bem-estar dela e do bebê. Suas ações proativas facilitaram muito o processo, aliviando a sua carga de trabalho e fortalecendo o vínculo familiar.

Ela afirma que como casal, eles têm uma relação que se estende para além do casamento, já que também trabalham juntos. Eles têm o costume de tomar decisões em conjunto, respeitando as opiniões um do outro. Em certos casos, Tieta assume a responsabilidade final, enquanto em outros, o marido toma a palavra final. Dada a sua condição de gestante e o fato de que o bebê estava dentro dela, sentia que as decisões relacionadas à gravidez e ao parto recaíam mais sobre ela.



Para finalizar, Tieta conta que se esforçava para compartilhar todas as informações e considerações com o marido, para que ele estivesse plenamente informado sobre o que estava acontecendo. Embora reconhecesse a importância do marido no processo, Tieta sentia que, devido à natureza hormonal e física da gestação, ela tinha mais protagonismo nessas decisões. Por exemplo, quando houve a necessidade de optar por um parto cesárea, a decisão foi tomada em conjunto, considerando as circunstâncias que exigiam uma intervenção imediata. Ela sentiase respeitada e apoiada em suas escolhas, uma vez que seu marido compreendia que ela era a gestante e, portanto, a principal figura a considerar nessas determinações.



E, assim, chega ao fim a terceira temporada do podcast Mais Abraços, com grandes aprendizados e informações valiosas sobre um momento tão importante da maternidade: a parceria na hora do parto.

Conte com Huggies e a Plataforma Mais Abraços. Estaremos aqui sempre que você precisar de um abraço ao longo dessa jornada, por meio de informações precisas, apoio e, é claro, de produtos perfeitos para o momento em que o seu bebê nascer e entrar na sua história.

Agradecemos a você, que nos acompanhou nesta temporada, seja você mãe, pai, tentante ou simplesmente alguém buscando entender melhor o processo do parto.

Fiquem de olho, pois em breve estaremos de volta com a quarta temporada do Mais Abraços, trazendo sempre temas relevantes e conversas acolhedoras para enriquecer a sua jornada. Até a próxima!





Estamos juntos no seu jeito de cuidar.

Ouça agora o podcast!

