



## Lição 5 – Antes de ser mãe

Muitos estudos revelam que os primeiros seis anos da vida são decisivos para a formação da criança e de quem ela será no futuro. No entanto, a formação do novo ser humano começa bem antes do seu nascimento. O bebê é receptivo a tudo o que acontece no ambiente externo. Ele escuta, sente, percebe... Não há nada que a mãe faça que não afete o desenvolvimento da criança ainda no seu ventre.

Por isso, uma gestação planejada permite focar a atenção em alguns detalhes fundamentais para o pleno desenvolvimento do bebê: consultas, exames, alimentação, estilo de vida e aspectos emocionais da mãe.

### Consultas e exames

Se você está planejando uma gravidez é bom se preparar. É indicado fazer exames preliminares (hemograma, Papanicolau, entre outros) e verificar as vacinas importantes a serem tomadas. Para garantir uma gestação tranquila e a segurança do bebê é fundamental ainda que a gestante tenha um acompanhamento médico pré-natal regular.

### Alimentação e estilo de vida

É necessário prestar atenção ao estado nutricional da mãe antes da concepção e durante a gestação. Para que o bebê nasça com o peso e as reservas de nutrientes adequados para se desenvolver plenamente, a mãe deve ter uma boa alimentação na gestação.

Durante a gestação, a fim de que as transformações na mãe e no feto em desenvolvimento aconteçam dentro da normalidade, as exigências nutricionais são maiores que no período pré-gestacional. Uma boa nutrição intrauterina fortalece e capacita o bebê tanto física quanto mentalmente.

De forma contrária, um estado nutricional inadequado da mãe tem um profundo impacto negativo sobre o recém-nascido. Especificamente, é recomendado o consumo diário de ácido fólico por pelo menos um mês antes de engravidar para reduzir os riscos de má formação congênita. O uso de ácido fólico, juntamente com o sulfato ferroso, é recomendado durante toda a gestação, até o terceiro mês pós-parto.



## Lição 5 – Antes de ser mãe

Outros cuidados envolvem um aporte adequado de vitaminas e minerais na dieta, com generosas porções diárias de frutas e hortaliças e ingestão adequada de água. Alimentos crus ou malcozidos, especialmente carnes, podem transmitir doenças que podem atingir o embrião causando sérios prejuízos.

Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser eliminados no período pré-gestacional e gestacional, pois contêm substâncias nocivas ao feto, e por estarem intimamente relacionados com a má formação fetal e quadros de aborto. Um bom tempo repouso e uma rotina diária de exercícios físicos também são fundamentais.

### Aspectos emocionais

No evangelho de Lucas, capítulo 1 e versos 39 ao 44 está descrito um acontecimento muito interessante: “Naqueles dias, Maria preparou-se e foi depressa para a uma cidade da região montanhosa da Judéia, onde entrou na casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o bebê agitou-se em seu ventre, e Isabel ficou cheia do Espírito Santo. Em alta voz exclamou: “Bendita é você entre as mulheres, e bendito é o filho que você dará à luz! Mas por que sou tão agraciada, a ponto de me visitar a mãe do meu Senhor? Logo que a sua saudação chegou aos meus ouvidos, o bebê que está em meu ventre agitou-se de alegria.”

Isabel, ao encontrar-se com sua prima gestante, Maria, e saber quem era Aquele bebê, ficou profundamente emocionada. Neste momento, por sentir toda aquela emoção, João pulou no ventre de sua mãe Isabel. O bebê sentiu a presença de Jesus! Era um pulo de alegria e de louvor!

Essa história sagrada nos mostra que o bebê é capaz de sentir emoções. A relação afetiva da mãe com o bebê que está para nascer é fundamental para a formação e o fortalecimento do vínculo materno. Os sentidos do bebê funcionam mesmo antes do nascimento.

A maneira como a mãe reage à gestação tem grande influência na formação emocional da criança. Uma gestação não desejada pode resultar em uma criança com várias carências emocionais.



## Lição 5 – Antes de ser mãe

Por isso, a comunicação com o bebê é muito importante. O feto é capaz de captar as vibrações dos sons das palavras emitidas pela voz materna com todas as emoções que as acompanham. Essa relação de troca com o feto é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar do bebê.

No período da gestação é normal surgirem contratempos e outras emoções não muito positivas. No entanto, o importante é o bebê sentir que é desejado apesar quaisquer adversidades. Os hormônios que a mãe libera, sobretudo os neurotransmissores, passam para o bebê pelo cordão umbilical. O bebê percebe o comportamento da mãe e associa com o tipo de hormônio.

Uma mãe depressiva, triste e que não é capaz de se comunicar com o seu bebê, poderá ter surpresas negativas e esta criança poderá desenvolver neuroses, psicoses e problemas na sua vida futura que o impedirão de ser plenamente feliz.

A mãe deve pensar no seu bebê durante vários momentos do dia, conversar e acariciar sua barriga, ouvir uma música, relaxar e evitar situações de estresse e conflitos na gestação. Essas pequenas atitudes são fundamentais para o pleno desenvolvimento emocional do novo ser humano.