

Mãe aos 30 Edição 193 - Mai/05

Cerca de 20% das grávidas em primeira gestação está na casa dos 30 anos. aqui, Os prós e os contras de quem deixa para estreiar na maternidade depois de aprumar a carreira e ter várias experiências

Entre as celebridades internacionais, a atriz Kim Basinger gerou seu primeiro filho aos 42 anos, e a sempre polêmica popstar Madonna, aos 38. No Brasil, o time tem as apresentadoras Silvia Poppovic, aos 44, e Xuxa, aos 35, além da atriz Luiza Tomé, aos 34, e muitas outras. Acaba de nascer Joaquim, o pimpolho da apresentadora Angélica, que agora prova as dores e delícias de ser mãe aos 30 anos. Mas estes são apenas alguns nomes famosos que confirmam uma tendência cada vez mais forte entre as mulheres do mundo todo: adiar a estréia na maternidade. Aí sobrou tempo para construir uma carreira, conquistar respeito profissional, sucesso e estabilidade financeira. Também já foi possível acumular diferentes experiências afetivas e sexuais, a ponto de acreditar que finalmente se encontrou o homem certo para ser "o pai do meu filho". Às vezes deu até para curtir um bocado a dois antes de a família crescer.

Hoje, uma em cada cinco grávidas americanas tem mais de 35 anos. Em países da Europa, o fenômeno se repete. Na Espanha, por exemplo, as mães de 58,7% dos recém-nascidos são maiores de 30 anos. No Brasil da falta de estatísticas, não há números precisos, mas a tendência já é bem visível, e não só pela quantidade de celebridades mães em fase madura. "A faixa dos 30 anos representa quase metade das pacientes do meu consultório", constata o obstetra Laudelino de Oliveira Ramos, professor da Universidade de São Paulo.

Essas mulheres formam mesmo uma turma bem diferente das mães das gerações passadas. Bem resolvidas e independentes, elas se cuidam e capricham nas roupas, pois fazem absoluta questão de se manter bonitas e desejáveis antes, durante e depois da gestação (veja nas fotos desta reportagem nossas entrevistadas, todas grávidas trintonas de primeira viagem, produzidas do jeitinho que elas gostam). Além disso, fazem de tudo para continuar trabalhando até o último minuto e nem pensam em interromper a carreira para se dedicar única e exclusivamente ao filho. Uma trupe tão peculiar que já mereceu até apelido. As publicitárias Laura Guimarães e Juliana Sampaio chamam essas mães de hoje de "mothern", fusão das palavras inglesas mother (mãe) e modern (moderna). As duas até mantêm um blog com este nome na internet (<http://mothern.blogspot.com>) e, no mês passado, lançaram pela Editora Matrix o livro "Mothern, Manual da Mãe Moderna" (leia dicas da dupla na página XX). A própria Juliana é uma típica "mothern": de caso pensado, só foi ter a filha Alice aos 30 anos.

Meios para estabelecer e cumprir esse tipo de meta sobram nos dias de hoje. "Os métodos anticoncepcionais são tão desenvolvidos que permitem que a mulher planeje a melhor hora para ter seu filho e, assim, viva cada momento de sua vida com mais intensidade", salienta o obstetra Marcos Tadeu Garcia, diretor da maternidade do Hospital Ipiranga, em São Paulo. Salvo deslizes, claro. A produtora de eventos cearense Valéria Braga, de 33 anos, prestes a ganhar a primeira filha, Valentina, adiou a maternidade para depois dos 30. E pretendia adiar ainda mais. Mas a gravidez veio "por acidente". Em sua cidade, Fortaleza, ela conheceu um paulista oito anos mais novo e engatou um namoro de um ano e três meses, na ponte aérea. Agora, por causa da chegada de Valentina, o casal dá um passo adiante: Valéria está mudando de cidade para morar com o pai de sua filha. "Acho importante a presença dele."

Por sorte, a empresa cearense em que Valéria trabalha tem negócios com São Paulo, e ela vai poder voltar ao batente assim que quiser. Mas, por enquanto, a produtora já tem "um plano de carreira"



Com bata tie-dye Claudia Blanco (R\$ 130), calça de plush Fit (R\$ 207) e tênis Converse All Star de veludo cotelê (R\$ 67), Valéria, 33 anos, mostra que dá para ficar atendida mesmo quando a prioridade é o conforto

definido. Só não sabe se será capaz de cumpri-lo. "Quero curtir este finalzinho de gravidez e depois amamentar minha filha por seis meses em casa", conta. Mas nem mesmo sua médica acredita que Valéria será capaz de se manter afastada por todo esse tempo. "Ela acha que não vou agüentar e que dois meses depois do parto já estarei trabalhando, amamentando e cuidando da Valentina, tudo ao mesmo tempo." Por enquanto, porém, ela não quer esquentar a cabeça com isso. Só uma coisa a preocupa. Embora tenha imaginado ter filho ainda mais tarde, Valéria teme que a diferença de idade atrapalhe a convivência futura entre ela e Valentina. "Quando eu nasci minha mãe tinha 38 anos e me lembro de como foi difícil lidar com essa diferença de idade na minha adolescência."



Regina, 31 anos, veste top tomara-que-caia We (R\$ 159) e calça branca Due Vitta, à venda no Espaço Mammy to Be (R\$ 79)

Camisetas divertidas como esta da We (R\$ 79) são uma ótima opção quando a barriguinha custa a crescer e aparecer. A calça preta com ajuste interno é da Espaço Mammy to Be (R\$ 129)

A maioria das mothers não acredita em conflito de geração, como as mães do passado. O que elas consideram realmente complicado é dividir seu tempo e garantir uma cota ideal ao filho, ao casamento e ao trabalho. Como já se sabe, prejudicar ou abandonar a carreira está fora de cogitação para elas. Por isso é tão importante escolher o momento profissional certo para provar a maternidade. "Na Copa do Mundo de 1998, fiquei 50 dias trabalhando em Paris, na França. Como poderia ter feito isso com tranquilidade se já tivesse um bebê? Definitivamente, ainda não era o momento de ser mãe. Queria viver experiências que não combinavam com a maternidade", pondera Carla Coelho, de 32 anos, diretora de comunicação de uma grande empresa e hoje grávida de Ana Carolina, que deve chegar antes do meio do ano. "Na verdade, minha decisão não foi simplesmente deixar para engravidar mais tarde, e sim deixar para quando eu e o meu marido nos sentíssemos preparados para mudar nossa rotina e virar pai e mãe."

Uma característica forte das mães trintonas é que elas são particularmente preocupadas com o próprio bem-estar e o do bebê. Durante e depois da gestação, recorrem a dietas receitadas por nutricionista, a práticas relaxantes ou para manter a forma, como ioga, hidroginástica e natação. Também curtem tratamentos, seja drenagem linfática para elas, seja shantala, uma massagem para o bebê. "Tenho bastante procura de mulheres maduras, e elas estão superpreocupadas com qualidade de vida", observa Doris Barg, proprietária do espaço Mammy To Be, em São Paulo, onde há uma loja de roupas para gestantes e são oferecidos cursos e tratamentos.



Carla, 32 anos, usa colorido vestido de malha N'Ucha (R\$ 290). Embora não tenha sido feita para grávidas, a peça, graças à sua modelagem, funciona até o nono mês. A sapatilha com paetês Ferruci (R\$ 161) preza pelo conforto dos pés, que incham no final da gestação

Casaco de tricô (R\$ 198) e regata branca Mammy Gestante (R\$ 119) com calça de veludo cotelê Zazou (R\$ 234), mais sapatilha de oncinha Anzetutto (R\$ 145) e echarpe de flores Mary Design (R\$ 85,60)

Cheia de pique, a tecnóloga Regina Hangai, de 31 anos, grávida de seis meses do primeiro filho, voltou para a hidroginástica, a natação e a ioga assim que passaram os enjôos. "Sempre pratiquei atividade física e não ia parar por causa da gravidez", diz. A ioga, especialmente, ela tinha bons motivos para nunca abandonar. "Como deixei a maternidade para mais tarde, sentia muito medo de não conseguir engravidar por causa da idade. Mas, praticando ioga, aprendi a conhecer meu corpo", conta. Regina então monitorou seu ciclo com tabelinha e engravidou sem nenhum auxílio médico. "Até os 35 anos a mulher pode engravidar normalmente", garante o obstetra Laudelino Ramos. "É a partir dessa idade que a taxa de fertilidade começa a cair pra valer." E é aí também que a medicina começa a dizer que a gravidez é tardia e de risco. "Mas o risco você tem que avaliar individualmente: grande parte das mulheres tem gestação tranqüila mesmo aos 40 anos", relativiza o obstetra Marcos Tadeu. "O importante é que quem planeja engravidar procure antes um médico, para avaliar os problemas reais e se preparar melhor para a gestação", diz Tadeu.

Cartilha da mãe moderna

Dicas de Laura Guimarães e Juliana Sampaio, criadoras do blog Mothern e autoras de um novo livro sobre o assunto, para mães e futuras mamães

- I Filho vem para acrescentar, não para diminuir. Continue sendo mulher, profissional, amiga, amante etc. O desafio é conciliar tudo isso.
- I Você não precisa ser perfeita. Há coisa mais neurotizante do que ter uma mãe que não erra? Relaxe: faça o melhor, mas saiba rir dos seus erros e defeitos. E volte atrás se preciso for.
- I Seu filho é prioridade, mas não é tudo o que você tem. Alimentar outras paixões na vida só vai transformá-la em uma mãe mais centrada e fácil de conviver.
- I Não é porque está grávida que você precisa usar aqueles vestidos feinhos e redondos em tons pastél. Seja criativa e

monte um look bacaninha.

- | Gravidez costuma alterar a nossa libido, para mais ou para menos. Não lute contra os fatos: se tiver vontade, transe; se não tiver, não transe.
- | A não ser que você tenha optado por uma produção independente, cobre e aceite a contribuição do pai nos cuidados com o bebê. Pai que é pai não ajuda: divide.
- | Seu filho não é uma arma contra seu parceiro. Nem quando ele for ex.
- | Não se apavore. No comecinho, todo mundo apanha um pouco. Ter filho é um susto, uma surpresa e uma novidade, mesmo quando planejado. Peça ajuda, leia, se informe.
- | Não se prenda a dicas dos outros. Nem a estas que você acaba de ler. Conselho demais também enche o saco - e qualquer atitude tem mais chance de dar certo se for tomada por conta de suas próprias convicções.