



MANUEL PEDRO FREITAS
Médico Pediatra

O diário do Zezinho (Na Maternidade*)

Antes das despedidas da maternidade, ainda houve tempo para que o médico relembresse à minha mãe alguns cuidados que deveria ter comigo.

Após o nascimento e enquanto o obstetra prestava cuidados à minha mãe, permaneci na sala de partos, num berço, embrulhado nuns lençóis frescos e quentinhos. Que sensação agradável, depois de tudo por que passei!

Confortavelmente instalado, rapidamente adormeci e deixei de ouvir os elogios que, entretanto, as enfermeiras faziam ao bordado estampado nos meus lençóis e na minha colcha, elogios que a minha mãe, remetia para a minha avó. Na realidade a minha mãe, nem pegar numa agulha sabe, quanto mais fazer as autênticas obras de arte que são os bordados da minha avó.

Contudo, este soninho foi de pouca dura, porque alguém se lembrou que não me tinham administrado vitamina K, destinada a prevenir a doença hemorrágica do recém-nascido, nem colocado as gotinhas nos olhos, para prevenir as infecções oculares. Por isso, voltam a me retirar do berço e, quando ainda não me tinha dado conta do que me iam fazer, já estava sem calças e sem fralda e a sentir uma grande picada no "rabo". Tiveram sorte foi eu ainda não saber dizer aqueles palavrões que, ainda na barriga da minha mãe, ouvia o meu pai chamar ao árbitro, quando estava a ver os jogos de futebol na televisão. Tão rápido como me deram a injeção, também me escancararam as pálpebras para me colocarem as tais gotas. Que violência!

Depois de mais esta peripécia voltei ao berço e adormeci.

Não sei quantas horas fiquei a "passar pelas brasas". Aquilo que sei é que acordei com uma fome dos diabos.

Como se não tivesse visto ninguém, o que também não era para admirar, porque para além de estar enfiado dentro do berço, a minha visão também não era a que hoje tenho, desatei aos berros.

Remédio santo! Imediatamente a minha mãe me pegou ao colo e suspeitando das razões do meu choro, colocou-me ao peito.

Ainda que a sua última experiência com bebés da minha idade tivesse sido há 13 anos, por ocasião do nascimento da minha irmã, ela sabia que o mais provável era eu ter fome. Mais, fazia questão de me dar leite materno, tal como fez à minha irmã, pois essa era a alimentação mais adequada à minha idade e, quanto mais cedo o fizesse e mais vezes eu mamasse, mais estimulava a sua produção.

A propósito do aleitamento materno, recordo-me, de quando ainda estava na barriga da minha mãe, ouvir o meu pai defendê-lo com unhas e dentes, e com razão. É claro que o

meu pai não costuma dar ponto sem nó e desconfio que todo o seu empenho, correcto e louvável, no incentivo do aleitamento materno, tinha outro objectivo, o de evitar que sobrasse para ele a preparação de alguns biberões.

Ainda que o seu leite parecesse uma agulha, a verdade é que, rapidamente fiquei farto e até dei um arrote que quase assustou minha mãe e que teve como resposta um coro de vozes a dizer "Graças a Deus". Eram as companheiras de enfermaria da minha mãe.

Na quase meia hora que estive ao peito, apercebi-me que já não estava na sala de partos mas sim numa enfermaria da maternidade, onde para além de mim e da minha mãe estavam mais duas parturientes, cada uma com o seu filho, também pequeninos como eu. A Joana tinha nascido umas horas antes de mim, mas por fórceps. Segundo a sua mãe o parto estava difícil, pelo que o obstetra teve de introduzir na vagina uma espécie de pinça para agarrar na cabeça do filho e puxar, tal como se fazem nas pastelarias às bolas de Berlim.

O Pedro já estava ali há cinco dias. Tinha nascido por cesariana, porque estava sentado. Ainda que já devesse ter tido alta, estava ali porque estava amarelo e precisava de fazer luz. Ainda que tivesse ficado preocupado com ele, afinal de contas, nascera há tão pouco tempo e já estava doentinho, acabei por ficar mais calmo depois de saber que não se tratava de nada grave. Tratava-se da icterícia do recém-nascido, o que acontece em cerca de metade deles, mas que pelo facto dos valores da bilirrubina terem subido um pouco mais do que o aceitável, tinha de fazer tratamento, ou seja, fototerapia.

Depois de ter comido e arrotado, minha mãe voltou a colocar-me no meu berço, não sem antes passar em revista a minha fralda, o que não deixou de ser uma boa ideia. É que o repasto estimulou-me os intestinos e fiquei com o rabo todo sujo com uma espécie de pasta preta e pegajosa. Além disso, também tinha feito um grande xixi. Ainda que a minha mãe tivesse gasto quase uma caixa de toalhetes para me limpar, estava satisfeito porque eu tinha conseguido ultrapassar duas etapas da minha vida: fazer cocó e xixi.

Depois, durante várias horas nunca mais tive descanso. Começaram as visitas. Era a minha avó, eram as minhas tias, eram as amigas da minha mãe, enfim, uma multidão de pessoas a me quere-rem pegar, a "tirar feições", etc. Para uns, eu era parecido com a mãe, para outros com o pai e, para outros, era a carinha chapa-

da do avó Justino, já falecido.

Com segundo dia de vida, chegou também o momento do meu primeiro banho. Uma tragédia! Minha mãe revelou-se um autêntico desastre, até parecia que eu era o seu primeiro filho. Não me conseguia pegar direito e eu, mais com medo que ela me deixasse cair, do que da água, desatei aos berros. Contudo, tudo se resolveu com a ajuda da senhora enfermeira.

Depois do banho e depois de sequinho, chegou à altura de vestir uma outra roupinha nova. Desta vez já não era amarela, era azul. Ainda bem! Tal como havia acontecido com o banho, não foi fácil a minha mãe acertar. Aquilo que não esqueceu foi as recomendações da minha avó no sentido de vestir a camisa interior pelo lado do avesso, para evitar que alguém me desse mau-olhado.

A este propósito lembro-me de outras recomendações dadas pela minha avó, quando ainda estava na barriga da minha mãe e que certamente ela iria respeitar, não porque acreditasse, mas porque se não o fizesse a minha avó não lhe perdoaria.

Recordaria a necessidade de, ao colocar a minha roupa a secar, recolhe-la antes das Ave-marias ou do anoitecer, para que ficasse longe dos raios luminosos da lua e dessa forma ela não interferisse no meu sono; recordaria a necessidade de dormir com uma tesoura aberta debaixo de mim, para me proteger das bruxas, enquanto não fosse baptizado. Ao que uma criança tem de se sujeitar!

Antes da minha alta, que ocorreu sensivelmente às 48 horas de vida, fui alvo, tal como aconteceu ao nascer, de mais uma observação médica, mas desta vez mais pomenorizada e violenta.

Obrigado a estar todo nuzinho, tal como vim ao mundo, vi-me transformado numa espécie de marionete: sou esticado para ver quantos centímetros tenho de comprimento, tiram-me as medidas à cabeça, quase que me deixam cair para ver se me assusto, quase que me arrancam os ossos da articulação das ancas para ver se tenho ou não luxação, verificam se o meu coração e pulmões estão bem, verificam se as minhas partes íntimas estão operacionais, etc., etc. Foi cá uma esfrega!

Tal como aconteceu com as ecografias, este momento era aguardado com alguma ansiedade, não porque estivessem com medo de me serem encontrado defeitos, mas porque todos queriam saber o meu comprimento. Finalmente o puzzle estava completo. Aos 3.900 gramas de peso com que nasci, juntavam-se agora os 52 cm de comprimento e os 35 cm de perímetro cefálico. Tínhamos ali um homem!

Antes das despedidas da maternidade, ainda houve tempo para que o médico relembresse à minha mãe alguns cuidados que deveria ter comigo: Manter o aleitamento materno, manter o meu umbigo seco e limpo, usando se necessário um desinfectante; fazer-me a arrotar depois de cada mamada, ir ao Centro de Saúde entre o 4.º e o 7.º dia para fazer o teste do pezinho, ter o cuidado de me deitar de barriga para cima, a fim de reduzir a síndrome de morte súbita, etc., etc.

(*) Para quem não leu a primeira parte do diário do Zezinho, publicada no passado dia 1 de Março, recordaria que o Zezinho nasceu no dia 25 de Dezembro de 2002 e aos 14 meses de idade, depois de ter feito uma patifaria à irmã, decidiu escrever o seu diário. Contudo porque não sabia escrever, incumbiu essa responsabilidade ao seu pediatra.

Depois de ter descrito aquilo que foi a sua vida desde o momento da concepção até ao nascimento, nesta segunda parte, dá conta das peripécias porque passou durante o seu internamento na maternidade.

A SÍNDROMA DE MORTE SÚBITA DO LACTENTE (SMSL)

- É o nome dado à morte súbita e inesperada de um bebé, sem explicação da causa, mesmo após investigação apropriada.
- Nos países ocidentais constitui uma das causas mais frequentes de morte no primeiro ano de vida. O fenómeno existe também em Portugal mas desconhece-se ainda a sua verdadeira extensão.
- Embora não se saiba a causa desta síndrome, em todos os países em que foram modificadas algumas práticas nos cuidados das crianças registou-se uma queda importante da incidência da Síndrome da Morte Súbita do Lactente. O objectivo deste documento é promover a implementação dessas práticas nas crianças portuguesas

REDUZIR O RISCO DE SÍNDROMA DE MORTE SÚBITA DO LACTENTE

- 1. Coloque o bebé de costas para dormir**
 - O risco de SMSL aumenta se os bebés dormirem de bruços. A investigação mostra que, quando são deitados de costas, os bebés não bolçam nem aspiram mais o vómito do que se estiverem em qualquer outra posição.
- 2. Não fume durante a gravidez. Nem depois.**
 - O risco de SMSL aumenta se a mãe fumou durante a gravidez e se continua a fumar após o parto. Se o pai também fuma, o risco agrava-se mais.
 - Não deixe ninguém fumar no ambiente que o seu filho respira - quarto, casa, carro ou onde quer que ele permaneça.
- 3. Destape a cabeça do bebé para dormir**
 - A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé. Não use edredões nem peças de roupa que o possam cobrir (fraldas, gorros). Deite-o com os pés tocando o fundo da cama de forma a que não haja risco de escorregar para debaixo dos lençóis.
- 4. Não coloque o bebé na cama de adultos (para dormir)**
 - Se fuma, está muito cansado, tomou algo que altera o sono ou ingeriu bebidas alcoólicas recentemente, não ponha o bebé na sua cama para dormir.
 - Nunca adormeça no sofá com o seu bebé.
- 5. Não aqueça demasiado o bebé**
 - O risco de SMSL pode estar associado ao excessivo aquecimento. Para prevenir isto deve usar o bom senso e adequar a temperatura do quarto, a roupa do bebé e a roupa da cama à estação do ano e ao lugar que habita. A temperatura ideal do quarto deverá estar entre 18-21 °C
 - Vista-o com o mesmo tipo de roupa que está a usar de forma a sentir-se confortável - não quente.
 - Colocando o dorso da sua mão na nuca ou na barriga do bebé poderá avaliar facilmente se ele está muito aquecido
 - Se o bebé tem febre precisa de menos roupa e não de ser agasalhado.
- 6. O bebé acordado pode estar noutras posições**
 - Quando está acordado pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Isto fortalece os músculos do pescoço e das costas.