Tudo Sobre Exterogestação

Exterogestação é o termo que se refere a “vida inicial que se desenvolve do lado de fora do útero”. O ser humano é o mais sensível dos mamíferos ao nascer, e o bebê humano precisa de auxílio para tudo imediatamente após sair do útero materno. Esse período perdura pelas primeiras semanas e se estende durante os três primeiros meses de vida, quando a criança está se adaptando ao mundo aqui fora. É um momento cansativo, sobretudo para a mãe, afinal, a criança demanda todo o cuidado e atenção principalmente dela.

Tudo Sobre Exterogestação

Você já ouviu falar em exterogestação? Essa é a condição que ocorre imediatamente após ao nascimento, quando o bebezinho está se adaptando com o mundo fora do útero.

Pode parecer que depois do parto o bebê já entende que mudou “de residência”, mas o pequeno ser ainda não tem uma percepção tão desenvolvida. Existe uma transição que vai perdurar por um período.

A fragilidade e dependência da criança nos primeiros dias e semanas é tamanha, que é preciso quase reproduzir como era a condição dela dentro do útero materno, para que assim o bebê se sinta confortável e seguro.

Isso vai se estender dos primeiros dias até os três primeiros meses de vida. É um momento cansativo, sobretudo para a mãe, afinal, a criança demanda todo o cuidado e atenção nesta fase.

Entendendo a exterogestação

O termo exterogestação traz consigo o sentido de “extero”, que se refere a “externo”. Portanto, se trata realmente do conceito de que uma parte da gestação se desenvolve do lado de fora do útero.

Conforme já falamos, o ser humano é o mais sensível dos mamíferos ao nascer. Diferentemente de outros animais que já nascem sabendo algumas coisas, como andar ou mamar, por exemplo.

Uma das maiores dificuldades dos pais é justamente adaptar-se e adaptar o bebê à essa nova rotina. Afinal, no útero as regras eram outras e o bebê estava acostumado com uma dinâmica completamente diferente.

Existe rotina na exterogestação?

O ponto é: o bebê está em processo de adaptação e é muito difícil inserir hábitos definitivos nesse momento.

Por exemplo, com relação à alimentação. Alguns pais se sentem angustiados quando a criança não se adapta às mamadas a cada 3 horas. Mas no útero, onde ela estava até bem pouco tempo atrás, a alimentação não seguia essa agenda.

Portanto, o bebê está “programado”, por assim dizer, para satisfazer a fome sempre que necessário, e não de acordo com o que o pediatra acha adequado. Muito embora, as orientações médicas sejam importantes.

É por isso que muitos especialistas defendem a chamada “livre demanda”, em que o bebê mama à vontade, sempre que quiser, sem necessariamente seguir uma regra com horários. E faz sentido, porque era exatamente assim que funcionava quando estava na barriga da mamãe.

Acolhimento x desenvolvimento

O principal ponto a ser compreendido com relação à extergestação é que é preciso achar o equilíbrio entre o acolhimento e desenvolvimento.

Ou seja, o bebezinho precisa estar seguro e confortável, mas não deve ser privado de experiências que ajudem na adaptação e assim mudar aos pouquinhos, de forma muito cuidadosa – gradativa mesmo.

A seguir temos algumas dicas que podem lhe ajudar nesse processo, trazendo essa sensação de segurança ao mesmo tempo em que permite que o bebê prove como é a vida fora do útero.

Diminuindo o incômodo da gravidade:

Uma das principais diferenças sentidas pelo bebê é com relação à gravidade intrauterina, que não existe. No caso, a criança não sente o peso do próprio corpo quando está no útero.

Já fora dele a percepção do peso do próprio corpo pode trazer algum incômodo. Por isso o bebê pode se mostrar irritado quando deitado de costas. A dica aqui é colocá-lo de lado quando quiser acalmar.

Sucção não-nutritiva:

Além da livre demanda nas mamadas, que já falamos anteriormente, uma coisa que pode ajudar o bebê a se adaptar é a sucção não nutritiva.

Quando no útero, a criança fica em uma posição que deixa a mãozinha bem perto da boca e acabam chupando o dedo ou o lado da mão durante a gestação.

Na extergestação o bebê pode sentir falta disso. A sucção do peito sem intenção de alimentar pode amenizar essa ausência e até ajudar o bebê a sentir-se mais confortável.

Ruído branco – o som preferido dos bebês

Sabe aquele chiado que a televisão ou o rádio fazem quando não estão devidamente conectados? Esse barulho é conhecido como ruído branco e pode ser muito reconfortante para o bebê.

Isso ocorre porque esse som é muito parecido com o barulho que o bebê escuta quando está dentro do útero. Esse chiado pode ser percebido também no motor do carro, no chuveiro, etc.

Enrole o bebê:

Aquelas fotos que mostram a criança toda enroladinha, como se fosse num casulo, tentam justamente reproduzir o “abraço” do útero. Não é possível ficar com o bebê no colo 24 horas – e a mãe nem deve tentar fazer isso.

Mas para esses momentos em que precisa deixar a criança, enrolar numa manta com uma pressão moderada pode trazer essa sensação de segurança e conforto.

Ainda nesse sentido usar aquelas faixas sling pode ajudar muito nesse processo de extergestação. Tire da cabeça essa ideia de que o colo estraga o bebê. Isso não é verdade.

Redes, berços e cadeiras de balanço também auxiliam a acalmar a criança. Além disso, os tapinhas delicados no bumbum ou nas costas imitam as contrações uterinas.

O choro do bebê pode ser “frescura”?

Durante a extergestação o bebê pode chorar bastante. Afinal, tudo é novo para ele e causa, além de

estranhamento, algum susto.

É importante saber que o choro do bebê não é frescura. Nesse período a criança não tem qualquer articulação para tentar manipular os adultos. Portanto, o choro demonstra, sim, algum incômodo ou necessidade.

Às vezes somente aconchegar o bebê no peito ou mudar um pouco a posição dele na cama pode trazer essa calma que ele tanto precisa.

Banho de balde:

Um delicioso banho de balde pode trazer aquela sensação de conforto que somente o útero materno tem. Você pode combiná-lo com banhos terapêuticos, aqueles com ervas calmantes que ajudam o bebê a relaxar.

Deixe o bebê sempre quentinho:

Para finalizar as nossas dicas sobre como diminuir o desconforto na extero-gestação vamos falar sobre a importância de manter o bebê sempre quentinho.

Nesses primeiros meses de vida o bebê precisa ficar mais aquecido também com essa intenção de ter um ambiente mais semelhante ao que é o útero materno.

Além de roupinhas e mantas, uma bolsa de água aquecida pode ajudar a proporcionar esse conforto. Tenha cuidado, é claro, para não aquecer demais e nem deixar em contato direto com a pele da criança.

Podemos dizer que a extero-gestação corresponde sim ao 4º trimestre da gravidez. É um período que ainda representa desenvolvimento e adaptação, e requer ampla participação dos pais, em especial a mamãe.