

PARTO SEM CORTE

Um estudo recente da Universidade de Michigan (EUA) trouxe uma nova evidência contra o uso rotineiro da episiotomia (corte na área entre a vagina e o ânus) no trabalho de parto normal. A pesquisa mostrou que mulheres que foram submetidas à incisão ficavam com uma imagem mais negativa do próprio corpo e tiveram baixa autoestima depois do parto quando comparadas a outras mães, inclusive as que tinham sofrido lacerações naturais. Ao todo, 69 mulheres responderam ao questionário elaborado para o estudo. “Desde 1996, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a taxa de episiotomia seja de cerca de 10% e não há evidências científicas que demonstrem benefícios desse corte como prática frequente”, explica o obstetra Nuno da Silva Nunes Neto, do Hospital Sepaco (SP). No Brasil, estima-se que mais da metade das mulheres (53,5%) que tem parto normal passam pelo procedimento. O obstetra lembra que o “pique”, como também é popularmente chamado, é indicado apenas quando há alto risco de laceração perineal com grau 4 ou o parto precisa ser realizado com urgência, devido ao sofrimento fetal.



SONO TRANQUILO

Você dorme com seu filho? A OMS recomenda que o bebê descanse em um berço no quarto dos pais até o sexto mês de vida, como medida de segurança. Mas, depois disso, o ideal é que cada um fique em seu próprio quarto, para que todos tenham uma boa noite de sono. Foi o que concluiu um estudo recente da Penn State College of Medicine (EUA) com 230 famílias. De acordo com os pesquisadores, as crianças que dividem o cômodo com os pais por muitos meses tendem a dormir até 40 minutos menos do que as demais, além de ter um sono com mais interrupções. “A partir do sexto mês, o bebê fica mais esperto e, se dormir olhando para os pais, vai procurá-los no meio da noite. Fazer a transição para o próprio quarto muito depois dessa fase pode ser mais difícil”, diz a neuropsicóloga e consultora de sono Deborah Moss (SP).



OLHA O PASSARINHO!

Quem tem um bebê quer registrar cada olhar, cada gracinha, cada expressão. Mas nem sempre consegue um bom clique. Para tornar mais fácil essa missão, a fotógrafa Simone Silvério lançou o livro *Fotografia para Bebês – Paixão e Técnica* (Editora iPhoto, R\$ 120). Inicialmente, a obra foi pensada para profissionais da área, mas como muitas famílias hoje têm bons equipamentos fotográficos, pais e mães amadores também estão se aventurando pelas quase 200 páginas, que destrincham o passo a passo da fotografia de recém-nascidos. Simone aconselha os pais a escolherem entre dez e 12 fotos por mês, as melhores ou mais representativas, para imprimi-las. “Arquivos digitais são facilmente esquecidos e podem ser até perdidos. Ao serem impressas, as fotos tornam-se materiais importantes para uma divertida sessão de recordações com a família em volta da mesa, compartilhando memórias”, explica. A expert dá três dicas para não errar na hora de clicar seu bebê:

- ATENÇÃO À LUZ – procure posicionar o bebê próximo a uma janela, ou, se não for possível, use abajures. Evite usar o flash da própria câmera, que deixa a foto com um aspecto “chapado”.
- A MELHOR POSE – coloque o bebê em uma posição confortável, segura e ao alcance da mão.
- ACERTE O ÂNGULO – na hora de clicar, certifique-se de que o rosto do bebê está em primeiro plano, de preferência sem nada na frente fazendo sombra.