

KIMBERLY ANN JOHNSON

O QUARTO TRIMESTRE

UM GUIA PARA CURAR O CORPO,
EQUILIBRAR AS EMOÇÕES E
RESTAURAR A VITALIDADE
NO PÓS-PARTO

Tradução
DEBORA FLECK

1ª edição



Rio de Janeiro | 2021

Para Cecilia,

a resposta mais doce às minhas infinitas preces para virar mãe.

Para mamãe, o parto teria sido diferente com você ao lado.

Salve Iemanjá, orixá da minha cabeça e moradora do meu coração.

O corpo da mãe junto ao corpo do bebê cria um lugar. Indica que você está ali. Sem esse corpo, não há lugar.

— **EVE ENSLER**, *In the Body of the World*

Por entender o “um”, você acha que entende o “dois”, porque um e um formam dois. Mas você precisa entender também o “e”.

— **RUMI**

sumário

Prefácio

Introdução

Minha experiência pessoal de parto e pós-parto

PARTE 1 *A PREPARAÇÃO PARA O QUARTO TRIMESTRE*

1. A revolução do pós-parto

2. Preparando-se para uma transição suave rumo à maternidade

3. Um plano de refúgio para o pós-parto

4. Terceiro trimestre: A preparação do corpo para o parto

PARTE 2 *USUFRUINDO DO QUARTO TRIMESTRE*

5. Equilibrando as emoções

6. Restaure a vitalidade

7. Restabeleça o corpo

8. Entenda as condições médicas

9. Resgate sua experiência de parto

10. Aprofunde a intimidade

PARTE 3 *DEPOIS DO QUARTO TRIMESTRE*

11. Redescubra seu corpo

12. Reconquiste sua sexualidade

13. Descubra a mãe que você é

Conclusão: A revolução continua

Agradecimentos

Apêndice 1: Plano de refúgio para o pós-parto

Apêndice 2A: Plano para o relacionamento no pós-parto
Apêndice 2B: A divisão dos afazeres domésticos
Apêndice 3: Carta a quem vai contribuir com refeições
Apêndice 4: Aviso para pendurar na porta de casa
Apêndice 5: Alimentos essenciais para a recuperação pós-parto
Apêndice 6: Receitas
Bibliografia

prefácio

Entre em forma logo após o nascimento do bebê. Certo? É o que ouvimos de outras mães e o que a mídia nos mostra: imagens de celebridades grávidas que beiram a perfeição, mulheres estonteantes que, poucas semanas após o parto, parecem recuperar o corpo inacreditável que tinham antes de engravidar. Confusas quanto ao que esperar do pós-parto, vira e mexe nos vemos diante de pensamentos como: “Se pelo menos eu conseguir voltar ao que era antes, então tudo bem.” É enorme a pressão social para retomarmos ao nosso corpo pré-gravidez: atraente e sexy. A turbulência causada pela transição para a maternidade é real, e ainda assim, somos deixadas no escuro sem nenhuma orientação sobre como nos recompor depois de uma experiência que transforma de maneira tão drástica nosso corpo e nossa vida.

Quando você pensa no que aprendeu sobre preparar seu corpo para a recuperação pós-parto, o que vem à sua mente? Algo que seu médico tenha desenvolvido com você? Alguma história positiva e relevante de sua mãe, irmãs, tias ou amigas, com dicas do que você poderia fazer? Alguém que tenha lhe ajudado a prever o que esperar de seu corpo, seus hormônios, sua vida sexual e de seu relacionamento no período imediatamente posterior ao parto? Se é que houve alguma conversa, é provável que tenha sido semelhante ao que você ouviu na primeira menstruação: espere e aceite uma experiência física negativa, inevitável e inalterável.

Gastamos muito tempo da gravidez preparando o quarto do bebê, planejando o chá de fraldas, procurando roupas que nos sirvam e

tendo que lidar com tudo de inesperado que pode acontecer com nosso corpo, nossa saúde e com nosso humor nesse período. Tudo isso ao mesmo tempo, tentamos nos alimentar da melhor forma possível e nos cuidar ao máximo, tudo em prol do bebê. Nos vemos diante de uma aventura (repleta de consumo) com data para acabar: o nascimento do bebê. Somos incentivadas a pensar e programar com todo o cuidado o chá de bebê, o quartinho, o parto, mas não somos orientadas a planejar o que fazer com nosso corpo depois de completar a tarefa hercúlea de imprimir em 3D um pequeno humano em nove meses!

Passamos pela intensa experiência física de dar à luz esse ser humaninho com segurança. Depois, continuamos a nutri-lo e a cuidar daquele novo ser, usando nosso corpo, com extrema intensidade e foco. Tudo isso exige muitíssimo de nossos estoques de micronutrientes e tem um impacto real nos órgãos, tecidos e fáscia do abdômen, da coluna e do sistema urogenital. Ainda assim, ficamos surpresas e vulneráveis quando nossa saúde e nosso corpo começam a ficar comprometidos.

A ausência de debates não só subestima a grandeza dessa experiência feminina, mas também prejudica nossas chances de plena recuperação. A maternidade é um processo: um eterno tornar-se, transformar-se e reinventar-se, que se desenvolve ao longo do tempo e tem início na gravidez. O momento do parto é só uma das etapas da transformação, que continua no quarto trimestre e para além dele. No entanto, o apoio, o acesso à informação e as expectativas sobre o que é realmente necessário no pós-parto deixam muito a desejar. E se em vez disso lhe dissessem que o período da gravidez já é uma preparação emocional, espiritual e física para transformar você em mãe, e que certo cuidado específico nos dias seguintes ao nascimento é essencial para sua recuperação hormonal, seu bem-estar emocional e físico a curto e longo prazo e para sua capacidade de estar plenamente presente e desfrutar a dádiva da maternidade?

Como nutricionista funcional e especialista em hormônios, passei

os últimos 17 anos ajudando mulheres a reequilibrar seus hormônios por meio da alimentação, a se recuperar de distúrbios menstruais incômodos e debilitantes — como Síndrome do Ovário Policístico (SOP), miomas, endometriose e tensão pré-menstrual — e a melhorar sua fertilidade para que pudessem realizar o sonho de se tornarem mães. Todas as mulheres com quem conversei, que já sofreram muito com os sintomas e as abordagens convencionais e sem êxito de medicações, cirurgias e da reposição hormonal sintética, gostariam de ter aprendido como seu corpo funciona e como lidar de forma natural com as flutuações hormonais inevitáveis. Eu mesma já sofri de desequilíbrio hormonal, portanto sei que a recuperação da saúde dos hormônios transforma por completo todos os aspectos de nossa vida. É por isso que escrevi o livro *WomanCode*. Queria que ele servisse como uma espécie de guia para as mulheres atravessarem a turbulência hormonal que acompanha a puberdade, o ciclo menstrual, a gravidez, o pós-parto e a menopausa, dando-lhes acesso ao que descobri em minhas pesquisas: são os alimentos, e não os remédios, a chave para retomar o equilíbrio e a vitalidade; além disso, o único caminho para a mulher viver plenamente saudável e feliz é ter uma relação contínua com o próprio corpo e uma rotina de autocuidado que esteja de acordo com os padrões cíclicos inatos de sua bioquímica.

Kimberly Johnson se beneficiou do protocolo apresentado em *WomanCode* para reaver o equilíbrio hormonal durante seu processo pessoal de recuperação pós-parto. Neste livro, ela agora compartilha seu vasto conhecimento como doula e como especialista em assoalho pélvico para ajudar as mulheres a entender que elas podem usar o período pós-parto como um tempo para criar uma profunda parceria com o próprio corpo, reestabelecer a saúde e criar as bases para um duradouro bem-estar na maternidade. Ela incentiva mulheres a ouvir a própria intuição: você precisa, sim, de mais apoio e seu corpo merece atenção após o nascimento do bebê, porque uma mãe saudável também é muito importante para a criança.

Graças à minha formação profissional, quando estava me preparando para encarar a gravidez e o pós-parto, sabia que precisava reunir uma equipe de apoio, abastecer a geladeira e a despensa, abrir espaço na carreira para descansar e monitorar de perto a mim mesma e meus sintomas. Passei a maior parte do terceiro trimestre cuidando disso e me preparando emocional e fisicamente para a jornada épica que me aguardava. Não é muito comum pensar no processo dessa forma, simplesmente porque, desde sempre, nos fornecem um conjunto de crenças sobre o nosso corpo; acreditamos que somos vítimas dele, que não há o que fazer quando as coisas dão errado e que o sofrimento faz parte do destino de toda mulher. Essas crenças sufocam nosso instinto natural de tomar atitudes e nos mantêm numa relação passiva com nosso corpo; nos sentimos vítimas e não agentes, como deveríamos ser.

O quarto trimestre é uma contribuição importante à bibliografia de temas ligados à saúde da mulher. Trata-se de uma leitura obrigatória para toda mulher que planeja se tornar mãe. Não dispomos de terminologia adequada para descrever os fenômenos que nos acometem. No momento em que escrevo este prefácio, por exemplo, o corretor automático não reconhece o termo “pós-parto” — em todas as ocorrências, lá estava a linhazinha vermelha logo abaixo! Kimberly torna oficial o debate sobre a existência do termo *quarto trimestre*, algo que se manteve de certa forma às margens da medicina alternativa. É inacreditável que não faça parte de nosso léxico comum. Encare este livro como “O que esperar depois de já ter esperado”. Vai ajudar você a lidar com o verdadeiro impacto físico que o parto pode causar, bem como fornecer recursos capazes de guiar a recuperação. Hoje, é muito mais comum ouvir mulheres expressando o desejo de passar por experiências mais naturais em relação ao parto, então é no mínimo lógico que se queira ampliar para o período logo após o nascimento a mesma abordagem pautada no autoconhecimento e no bem-estar. Este livro é de grande ajuda nesse sentido.

Por experiência própria, Kimberly sabe o que acontece quando não

temos acesso a esse tipo de conversa, a essa perspectiva e a um plano de ação. Após o nascimento da filha, ela travou muitas batalhas em termos de saúde e de vida pessoal, sofreu sozinha e teve dificuldade em encontrar os recursos certos de apoio. No entanto, a árdua jornada de recuperação física abriu seus olhos para a luta que todas nós, mulheres, enfrentamos para entender sintomas não muito óbvios do nosso corpo, peregrinar por inúmeros especialistas até encontrar a assistência adequada, inclusive saber, antes de tudo, procurar ajuda e, é claro, efetivamente se recuperar. Kimberly conta bravamente como o quarto trimestre a fez enxergar tudo isso, reinventando-a completamente, não apenas enquanto mulher, esposa e mãe, mas também enquanto paciente, estudante e guia para outras mulheres — ela é uma parteira para a mãe que nasce no quarto trimestre.

De maneira pragmática e acessível, você receberá orientação sobre o que é preciso considerar após o nascimento do bebê, com a intenção clara de minimizar quaisquer sensações de sobrecarga ou estresse. Através de gráficos, listas e exercícios, este livro vai ajudá-la a organizar tudo: desde a alimentação e os afazeres domésticos, até os desejos e ideias sobre como será sua experiência em casa, com seu parceiro ou parceira, e como mãe. Com muita propriedade, Kimberly orienta a parturiente na tarefa de completar o melhor plano pós-parto possível. Ela propõe uma conversa franca a respeito do que esperar em termos de recuperação física após a gravidez e o parto, e a mesma sinceridade se estende para o impacto que esse período pode ter em sua vida emocional, sexual e amorosa, lançando luz sobre como navegar com sucesso por essas águas. Ao longo da leitura, você terá cada vez mais certeza de que é capaz de conduzir a si e a sua família por essa transição. É justamente isto que a maternidade requer de nós: que despontemos como agentes.

Kimberly preocupa-se com nosso bem-estar enquanto mulheres e mães. Este livro é resultado de muita devoção e amor. Ele nasce do compromisso que a autora tem com o amor-próprio, amor este que faz com que ela cuide de si mesma e ouse querer sempre mais de sua

saúde e de sua vida. Ela abriu passagem para você, iluminou o percurso e deixou umas pedrinhas indicando o caminho, não rumo a quem você já foi, mas até alguém que você nunca imaginou ser, num mergulho nas profundezas da maternidade, centrado em seu próprio corpo e com confiança maior e renovada em você e na sua força enquanto mulher.

Que toda mulher deveria preparar um plano de parto, todos sabem. Pois eu acredito que também é muito válido pensar num plano pós-parto, para os primeiros dias da maternidade, tão preciosos quanto fundamentais. Com este livro, Kimberly conseguiu criar um guia que pode ser de muita ajuda para você restabelecer o corpo e desabrochar rumo ao papel de uma vida inteira.

— **ALISA VITTI**, Terapeuta holística, autora de *WomanCode*, fundadora do FLO LivingHormone Center e criadora do aplicativo MyFLO.

introdução

A maior parte das mulheres espera que o parto seja um momento decisivo, cheio de desafios e transformador.

Portanto, nos preparamos para ele. Pesquisamos sobre doulas, fazemos cursos pré-natais, escolhemos com cautela os profissionais que vão nos acompanhar, deixamos de comer sushi e passamos a nos cuidar como nunca antes. Há inúmeros livros disponíveis — e opiniões sem-fim — sobre a melhor maneira de trazer uma criança ao mundo. Embora possa ser desesperador administrar tanta informação, conselhos e causos que surgem de todos os lados — médicos, vizinhos bem-intencionados e até mesmo completos estranhos —, fazemos isso com entusiasmo; e se não com entusiasmo, pelo menos com dedicação.

Então o bebê nasce. Quando chegamos do hospital ou quando a parteira vai embora da nossa casa, inicia-se uma *nova fase da vida*.

Em geral, ninguém comenta que o pós-parto também é um momento decisivo e transformador; logo, não estamos preparadas para ele. Nossos livros sobre parto, lá nas últimas páginas, talvez tenha um breve capítulo dedicado a esse período, mas, por via de regra, nossa bibliografia e todo nosso preparo pulam de “o que esperar do parto” para “como criar um bebê”, sem qualquer orientação quanto a esse momento crucial da vida da mulher.

Nesse momento, nosso corpo continua se transformando e, sobretudo, se recuperando. É o momento em que criamos vínculo com o bebê e começamos a perceber que o cuidado com a nossa alimentação continua sendo muito importante, embora de uma outra

forma. Por algum motivo, não se fala sobre os danos que podem resultar do parto e sobre como devemos nos cuidar durante esse período. A maioria das mulheres sabe que deve estar atenta aos sintomas da depressão pós-parto, mas não muito mais que isso.

Essa é a lacuna que este livro pretende preencher.

O QUE É O QUARTO TRIMESTRE?

O *quarto trimestre* é um termo referente aos três meses após o nascimento do bebê. Sabemos que a cada trimestre da gravidez o corpo da mulher passa por grandes mudanças em uma velocidade impressionante e que há uma relação simbiótica entre mãe e bebê. Mas muitas mulheres não têm noção de que os três meses após o parto são tão importantes quanto os três trimestres anteriores. Você precisa, pelo menos, da mesma atenção e cuidado que recebia quando o bebê ainda estava no útero — às vezes, até mais. Ao respeitarmos nossas verdadeiras necessidades ao longo do quarto trimestre, nos preparamos para retornar a uma saúde plena. Infelizmente, o contrário também pode acontecer: quando não temos as devidas informações e o apoio necessário, nos colocamos em uma longa jornada de problemas de saúde e recuperação.

A mim também faltou essa informação importantíssima durante a jornada rumo à maternidade: me preparei para o parto que considerava ideal, mas não me planejei em nada para o momento posterior. Não me passou pela cabeça que seria necessário algo além dos meus seios e de uns macacõezinhos de bebê. Porém, sofri danos razoavelmente graves no parto e, apesar de minha experiência como terapeuta corporal e professora de yoga, mesmo fazendo parte de uma comunidade holística internacional muito bem-sucedida, fui pega de surpresa. Penei muito até descobrir o que estava acontecendo comigo. As pesquisas no Google — o que nunca é uma boa ideia quando se trata de saúde — forneceram milhares de entradas sobre depressão pós-parto, mas nada sobre como preveni-la ou sobre o que poderia

estar contribuindo para o quadro. E, a bem da verdade, eu me sentia deprimida, mas sabia que aquilo era fruto de estar sofrendo tanta dor com tão pouco apoio, e não de algum problema de saúde mental. Quando ouvi que precisaria de uma cirurgia para a reconstrução completa do assoalho pélvico, prometi a mim mesma que não só me curaria sem ter de passar por uma operação, mas também ajudaria outras mulheres depois disso.

Só pensava no seguinte: se achei tão difícil juntar as peças sobre meu processo de cura, como fariam as mulheres que não tinham a menor ideia de onde buscar informação? Graças a esse questionamento e ao caminho que percorri para encontrar as respostas, me preparei para ser doula e agora uso a Integração Estrutural, o *sexological bodywork* e a Experiência Somática — abordagens que foram úteis na minha recuperação pessoal — para atender mulheres em meu consultório. Tornei-me especialista em ajudar as mulheres a se preparar para o parto e a se recuperar dele, e trabalhei com centenas de mulheres e profissionais ligados ao parto do mundo todo ajudando-os nesse processo de cura e de encontrar a forma apropriada de recuperação pós-parto, uma experiência com inúmeras facetas.

O cuidado no quarto trimestre: Uma revolução

Assim como a preparação para o parto se tornou uma etapa obrigatória da gravidez para a maioria das mulheres e dos casais, o cuidado pós-parto (que inclui o autocuidado e o cuidado comunitário) precisa se tornar praxe. Há muitas culturas que entendem a importância do quarto trimestre. Em diversos países, da Índia à Coreia do Sul, da Turquia ao Brasil, existem rituais e práticas que oferecem apoio à mulher nesse período, bem como aos relacionamentos e à comunidade como um todo. Nos Estados Unidos, cerca de cem anos atrás, havia inclusive a prática do “resguardo”, que basicamente se tratava de um tempo de repouso e cuidado para as mulheres nos meses subsequentes ao nascimento do bebê.

Não é de hoje que se conhecem os requisitos necessários para uma recuperação pós-parto saudável, mas isso ficou esquecido. Atualmente, encaramos essas necessidades como luxo. Mas já é tempo de reivindicar esse conhecimento para nós mesmas e para outras mulheres, para que assim, em vez de se sentir esgotada, exausta e frágil, possamos emergir da transição para a maternidade muito mais fortes, felizes e completas.

Vivemos tempos promissores. Estamos começando a entender a importância de apoiar as mulheres e os casais nesse caminho para a maternidade e para a vida em família. Nas eleições presidenciais norte-americanas de 2016, pela primeira vez a licença-maternidade e a licença-paternidade foram importantes pautas de campanha. Empresas influentes, como Facebook e Microsoft, abandonaram o padrão de seis semanas para a mulher e reconheceram a importância da licença do parceiro ou parceira, adotando licenças parentais de até quatro meses. Dez anos atrás, ninguém nunca tinha ouvido falar em doula; hoje, muitas mulheres nem sequer cogitam fazer o parto sem uma.

Eu sonho com o dia — não muito distante, espero — em que a mulher e a unidade mãe-bebê inspirem, naturalmente, cuidados e admiração. Até lá, é importante que a mulher se envolva de corpo e alma no processo de evocar sua autoridade: não existe apenas um caminho certo no que se refere a gravidez, parto e maternidade. Há tantas formas de percorrer esse caminho quanto o número de mulheres em todo o mundo. Porém, quando estamos cercadas de uma rede de apoio e informação, temos a liberdade de explorar o que funciona para nós, nosso bebê e nossa família.

Por isso decidi escrever este livro: para oferecer a mais mulheres o conhecimento, as ferramentas e a possibilidade de encontrarem o caminho mais adequado a seu processo individual de pós-parto. Para mudar, não precisamos esperar pelas políticas empresariais ou do governo. Mulheres podem planejar a experiência de pós-parto que desejam e que merecem. Mães de primeira viagem talvez encontrem

espaço para entender por que estão sentindo o que estão sentindo e possam aprender alguns princípios básicos e salutares para otimizar sua experiência. Mulheres que cuidam de outras mulheres nessa fase da vida encontrarão neste livro ferramentas multidimensionais para complementar suas experiências.

COMO USAR ESTE LIVRO

A ideia é que você possa pegar o livro a qualquer momento seja para fazer cinco ou dez minutos de prática, ler a história de alguma mulher ou simplesmente folheá-lo, procurando a resposta para alguma pergunta.

Não se preocupe: não é preciso ter qualquer experiência prévia com yoga, meditação ou terapia corporal para fazer os exercícios. Caso já tenha praticado yoga, não pule os movimentos “mais simples”. Mesmo que você tenha alguma familiaridade e que eles pareçam fáceis demais, você terá uma recuperação mais rápida e duradoura se nesses primeiros meses após o parto fizer movimentos mais lentos, passo a passo.

Cada capítulo se encerra com um resumo que traz as principais ideias abordadas, então é possível retornar a elas sempre que desejar. Os capítulos também trazem reflexões, questões e práticas, permitindo que você assimile o conteúdo e transforme-o em algo útil e relevante para sua vida. Este livro é um guia; portanto, apreender a informação sem utilizá-la é um desperdício. Pequenos investimentos diários de tempo serão uma bênção para sua recuperação pós-parto e para fazer com que a maternidade se integre à sua identidade.

Parte 1: A preparação para o quarto trimestre

Se for gestante, comece lendo a primeira seção deste livro, “A preparação para o quarto trimestre”, que começa no Capítulo 1, “A revolução do pós-parto”. Nessa primeira seção, mostro não só como se preparar, mas também como preparar sua casa e seu relacionamento para tornar o período pós-parto o mais tranquilo e feliz possível. A

ideia é criar um plano de refúgio para o pós-parto que antecipe as necessidades físicas, emocionais e amorosas que surgem com o nascimento do bebê, bem como montar um grupo de apoio, para que você saiba a quem recorrer e como pedir ajuda quando necessário.

Ainda nessa seção, há sugestões de exercícios que podem ser úteis para o parto, guiando-a por sensações e pontos de referência aos quais você pode retornar depois de ter parido. É possível treinar o sistema nervoso para ser resiliente e administrar o estresse. Invista apenas cinco ou dez minutos por dia nessa preparação para colher grandes benefícios.

Além disso, cada capítulo traz relatos de mulheres e dicas de exercícios, e ainda deixo nos apêndices um exemplo de lista de compras e uma plaquinha para prender na porta. Na bibliografia, compartilho fontes importantes.

Parte 2: Usufrindo do quarto trimestre

Se você acabou de ter bebê, pode pular direto para a Parte 2. Começo recapitulando os alicerces para um pós-parto saudável, assunto tratado com mais profundidade no Capítulo 2. (Se quiser ler tudo sobre esse tema ou precisar refrescar a memória sobre a necessidade de cuidados no pós-parto, sinta-se à vontade para retornar ao Capítulo 1.)

Em “Usufrindo do quarto trimestre”, ofereço um guia para você passar tranquilamente por essa transição importante, esse período crucial da vida da recém-mãe. Há muitas culturas que protegem a unidade mãe-bebê nesse momento, chamado pela Ayurveda — modalidade da medicina tradicional indiana — de *janela sagrada*. É uma oportunidade de fortalecer o sistema imunológico da mãe e do bebê e de dar o tom para o que virá em termos de saúde e de recuperação. Essa parte traz dicas de como usufruir da janela sagrada e obter apoio; assim, você consegue se cuidar no momento certo, para que no futuro não tenha que se submeter a procedimentos de reparo.

Disponibilizo um programa semanal de exercícios, que pode ser praticado diariamente até a consulta de quatro semanas pós-parto com

seu/sua médico/a ou sua parteira, descrevo os hormônios que atuam após o parto e debato como você pode se amparar quando estiver surfando as inevitáveis ondas de emoções e transformações. Adoto uma perspectiva primordialmente holística e faço uso da sabedoria da medicina tradicional chinesa e da Ayurveda, mas também incluo conhecimentos de fisioterapia cientificamente embasados e métodos alopáticos da medicina ocidental. Caso você tenha passado por complicações no parto ou na recuperação, esta seção também aborda muitos casos médicos e o que se pode fazer diante dessas complicações para cuidar de sua saúde a curto e longo prazos. Discorro sobre maneiras práticas de examinar sua história de parto, de não perder a conexão com seu parceiro ou parceira e de pavimentar o caminho para uma intimidade maior. Mais uma vez, espalho aqui e ali histórias de outras mulheres e exercícios, bem como alguns quadrinhos informativos.

Se estiver se sentindo perdida e sem o apoio necessário, talvez seja bom voltar ao Capítulo 3, “Um plano de refúgio para o pós-parto”. Mesmo já estando no pós-parto, é importante construir esse plano e colocar algumas partes em ação para restaurar sua saúde e vitalidade.

Parte 3: Depois do quarto trimestre

O quarto trimestre passa, mas o processo de se tornar mãe continua. A Parte 3 ajuda a mulher a lidar com seu novo estado “normal”, ainda em desenvolvimento. Nunca voltamos a ser quem éramos, mas podemos identificar e continuar agindo de acordo com nossos valores mais essenciais. É quando descobrimos que tipo de mãe somos, diferente daquela que nos criou. Também é o momento de confrontar nossos ideais, reconhecer realidades e aprender o que significa ser uma mãe “boa o suficiente”. Depois de tantas mudanças físicas e da descoberta de novas identidades, esta seção também conduz a mulher pelo misterioso processo de encontrar novas formas de acessar seus desejos e sua sexualidade.

Para fechar o ciclo, proponho às mulheres que criem seu próprio