

10 Regras de Ouro para Futuros Pais



ANEPBrasil

Associação Nacional para Educação Pré-natal

A ANEP Brasil*, *Associação Nacional para Educação Pré-natal*, tem a honra de apresentar as 10 Regras de Ouro para Futuros Pais cujo texto se baseia amplamente sobre o folheto da *Associação Helênica para Educação Pré-natal* (AHEP), adotado em 2008 pelo Ministério do Interior da Grécia, e entregue a todo(a) funcionário(a) público(a) que se casa, junto com a certidão de casamento.

Essas 10 Regras de Ouro são também distribuídas em várias maternidades de Atenas e de outras cidades, assim como em muitas bibliotecas escolares. E os professores de Educação em Saúde as utilizam como ferramenta de ensino.



*Membro da OMAEP
Organisation Mondiale des Associations pour l'Éducation Prénatale

10 Regras de Ouro para Futuros Pais

Guiados pelo amor, vocês uniram seus caminhos e desejam a felicidade de criar uma família com crianças saudáveis, alegres, generosas, criativas, sensíveis ao belo e até mesmo dotadas de carisma.

E talvez se perguntem...

- Quando começa a educação de um filho?
- Quando devemos começar a nos ocupar de sua saúde, de seu bom caráter e de sua inteligência?
- A partir de que idade poderemos transmitir ao nosso filho otimismo, alegria de viver e valores de vida?

“Nove meses antes do nascimento”, respondem Sócrates e a ciência moderna!

Melhor ainda, antes mesmo da concepção!

Afinal, ao nascer a criança já tem nove meses.

No mundo inteiro, pesquisadores nas áreas da medicina, bioquímica, fisiologia, genética e psicologia trouxeram uma nova luz, no que diz respeito à vida pré-natal, desde a concepção até o nascimento. Todos enfatizam a suprema importância deste período para a saúde, o equilíbrio e o potencial criativo do futuro adulto.

No ventre materno, o bebê recebe informações físicas, psíquicas e espirituais, que contribuem – tanto quanto o material genético recebido no momento da concepção – à formação do adulto que ele será um dia. Desses meses de gestação vão depender sua futura saúde, seu equilíbrio interior, sua alegria de

viver, a aptidão de sua alma para dar e receber amor, assim como sua inteligência, seus talentos, seus dons, suas virtudes – ou a ausência deles. Após nascer, para o resto da vida, o ser humano acessa, inconscientemente, as informações moleculares recebidas durante seu desenvolvimento pré-natal! Até mesmo a capacidade de amar a si mesmo e ao próximo, de amar a natureza e a vida, começam nesse período.

– E por que este período pré-natal influencia tanto nossa saúde, nossa inteligência emocional e nossa inteligência social?

– Porque durante esse curto período se estabelecem as bases do nosso organismo: a formação e a programação dos sistemas circulatório, nervoso, glandular, imune, digestivo, muscular e ósseo. E devemos garantir a boa formação dessas bases.

O sangue da gestante transporta as matérias-primas para a construção das primeiras estruturas da criança, oferecendo os elementos necessários para seu desenvolvimento. A qualidade de sua nutrição é então primordial, assim como sua paz interior e sua alegria. Pois quando estamos alegres, otimistas e felizes, produzimos hormônios benéficos – endorfinas, ocitocina e seu cortejo de hormônios do bem-estar – e quando estamos tristes, angustiados ou pessimistas, produzimos hormônios do mal-estar – catecolaminas, adrenalina e seu cortejo metabólico. No sangue da mãe, esses hormônios e suas mensagens bioquímicas atravessam a placenta e deixam na criança registros psíquicos idênticos e uma predisposição a ter estados similares no futuro. As tristezas e angústias da mãe influem negativamente na formação dos órgãos da criança e tornam o gosto do líquido amniótico amargo, o que faz com que o bebê beba menos do que deveria. Por outro lado, a alegria, a paz, o amor, a esperança e o otimismo geram uma matéria-prima ideal para a formação do cérebro e do sistema nervoso, e como a ocitocina torna o líquido amniótico mais doce, o bebê bebe muito bem.

O bebê também se forma graças aos aportes bio-

energéticos da sua mãe: tudo que ela vive, suas emoções e seus pensamentos são constantemente captados e traduzidos na bioquímica de sua corrente sanguínea e constituem informações. As células dos órgãos do bebê registram tudo. Esses registros, essas marcas ou *imprints*, se tornam programas que ao longo da vida influenciarão o psiquismo e o caráter da pessoa.

Na mãe grávida, um estado de estresse prolongado e imbuído de pensamentos negativos e tristeza propicia seu filho a desenvolver, mais tarde, um temperamento nervoso, triste e pessimista, reduzindo sua vontade de viver e de comunicar com os outros. Essa é, com frequência, a origem da agressividade, da falta de sociabilidade e de um comportamento autodestrutivo na idade adulta. Enquanto que o otimismo, a esperança, o amor e o bom humor na grávida a levam a ter uma existência harmoniosa e gerar registros em seu filho que, mais tarde, darão origem a um temperamento otimista, alegre, altruísta e criativo, permitindo que ele desenvolva uma atitude pacífica, sociável e consiga expressar seus dons e o melhor das suas inclinações profundas.

No ventre, o bebê ouve. Ele ouve a voz da sua mãe, todo tipo de sons provenientes do corpo dela e do mundo que a rodeia, como por exemplo música e a voz do seu pai; ele reage até às carícias das mãos sobre o ventre. Numerosas pesquisas em psicologia transpessoal revelam a existência de um estado de consciência celular no momento da fecundação: as primeiríssimas células já são sensíveis ao que a mãe pensa e sente, a como ela percebe o seu entorno e ao que dele recebe. Dia após dia, o bebê sente o amor dos pais em relação a ele, e se alegra. Mas a indiferença deles, a falta de interesse e de desejo por ele é uma experiência das mais trágicas e que tornará sua vida de criança e de adulto mais difícil.

Nove meses bastam para mudar o mundo, para vocês mudarem o mundo!

Esse é o tamanho do seu poder, confirmado pela epigenética – ciência que estuda a origem fetal da saúde e das doenças no adulto – que explica como a gestante e, por extensão, o seu companheiro são verdadeiros engenheiros genéticos que influenciam a maneira como o DNA de seu filho se expressa. Esse conhecimento é extremamente importante e implica um papel poderoso dos pais na formação de seus filhos.

O corpo e o psiquismo sendo interdependentes, o que a mãe vive torna-se a biologia do feto.

Quando os pais oferecem aos seus filhos as melhores condições para uma formação pré-natal harmoniosa, eles estão contribuindo não somente para a saúde de seus filhos, como também para a saúde dos adultos de amanhã.

O objetivo desse folheto é oferecer aos casais informações primordiais. Os pais são os primeiros, os mais poderosos educadores de seus filhos, e cabe a eles transmitir-lhes uma maneira de viver construtiva e repleta de amor. É o presente mais precioso que podem oferecer a seus filhos.

Um verdadeiro educador, tal como um jardineiro, cuida para que desde o início a árvore se enraíze bem, de modo que lhe seja mais fácil crescer robusta e um dia dar bons frutos.

Assim definimos a Educação Pré-natal: uma educação valiosa para cada nova geração.

Esse conhecimento é novo? Talvez seja novo para a ciência contemporânea; no entanto, várias tradições antigas como as da Índia, do Egito e da Grécia já o ensinavam. As mulheres grávidas eram levadas a tomar consciência de sua responsabilidade e de seu poder de tecer saúde e virtude para os seus filhos.

Pitágoras disse: *“Não é justo que as pessoas que gostem de cachorros, cavalos e pássaros façam de tudo para que seus progenitores sejam saudáveis, mas quando se trata de sua própria descendência, não tomem nenhum precaução.*

Segundo Platão: *“Os jovens, sobretudo durante o período da gestação, devem tomar cuidado e não fazer nada que possa prejudicar sua saúde; nada de violento ou injusto, pois isso fica gravado no corpo e na alma de suas crianças. As grávidas não deveriam viver nas paixões e na tristeza e sim imersas em felicidade, alegria e bom humor!”*

Aristóteles ensinava que: *“A mente da gestante deve estar calma pois suas crianças absorvem vida através dela, assim como as plantas fazem com a terra.”*

Para o casal, essa consciência de ter um objetivo em comum tão importante enriquece o amor deles, tornando-o mais profundo.



1. A concepção é o início!

“Em todas as artes, o começo é extremamente importante para o todo da obra, quando construímos edifícios, a fundação, na construção naval, a importância está no casco... Assim, numa sociedade, a forma como começa a união dos casais e o começo da vida são muito importantes para sua prosperidade.”

Ocelle de Lephkade, discípulo de Pitágoras

- Qual é o segredo da felicidade de um casal?

- O amor recíproco e um objetivo em comum.

É um segredo simples: tentar fazer o outro feliz, pensar nele de forma desinteressada e generosa, sem esperar nada de volta, oferecer seu amor pensando no bem-estar de sua companheira ou de seu companheiro. É possível expressar o seu amor no cotidiano, preparar uma refeição gostosa, fazer um passeio que ele ou ela goste, enviar uma mensagem carinhosa, uma palavra amorosa, demonstrar carinho fisicamente, ficar em silêncio quando ele ou ela está cansado(a), lançar de vez em quando um olhar cheio de admiração, motivá-lo(a), dar um passo atrás a fim de evitar conflito, se comunicar afetuosamente e com gentileza...

Dediquem um tempo e um lugar para refletir, recuperar energias, descansar, aprofundar o contato consigo mesmo e dedicar-se a algo significativo. É uma forma de preservar sua liberdade interior e trazer mais conteúdo aos laços que os unem.

Bem antes da concepção de uma criança, tomem a decisão de não mais fumar, de não mais beber e de se alimentar de forma saudável, de passear na natureza tendo tempo para respirar profundamente e, principalmente, cultive entre vocês o amor

profundo e espiritual. Comuniquem-se com compreensão, admiração e alegria. Preparem a vinda de sua criança cultivando um estado de plenitude, percebam que seu organismo e seu psiquismo precisam de tempo para receber uma nova vida. E deixem a sua criança ir chegando até vocês, aos poucos.

- Não fiquem impacientes, seu bebê vai chegar!
- Tomar sol matinal no baixo ventre ajuda a fortalecer a saúde das trompas e torna você mais fértil. A abstinência sexual, temporária, fortifica o esperma do homem.
- Uma alimentação saudável composta de frutas frescas, frutas secas (amêndoas, passas, nozes), brotos de trigo recém germinados na salada... Um jejum de dois ou três dias, só tomando sucos de fruta e de legumes, ajuda a eliminar toxinas do corpo, purifica o sangue e deixa vocês mais férteis.
- Vivam a sua união inspirando-se nos aspectos positivos de seu parceiro, ressaltando suas melhores qualidades, grandeza de alma, bom coração... deixando os aspectos negativos de lado. Ame de corpo e alma toda a vida que pulsa no coração dele (dela) e compartilhe suas aspirações mais elevadas.

Durante a relação, os sentimentos e os pensamentos do homem e da mulher se inscrevem no DNA da criança que está sendo concebida e vêm a ser seu alicerce. Nesse abraço sexual, desejem que um ser de paz e de amor, dotado de talentos e de saúde, venha alegrar vocês...

A concepção é o início, que haja amor!

“Os filhos de casais apaixonados são belos e inteligentes”, diz a tradição.

Desejem um filho de todo coração, sentindo que já são pai e mãe no plano da alma.

Num casal, essa atitude de admiração, carinho e amor cria um filtro que favorece uma codificação genética portadora de vigor e saúde, independente das deficiências genéticas nas linhagens materna e paterna. A epigenética corrobora a supremacia da experiência vivida sobre a hereditariedade, pois ela atua como força estruturante, principalmente no momento da concepção, mas também durante a gestação. A bela qualidade da vida do casal, um relacionamento profundo entre os dois, influenciam a biologia do bebê e acarretam uma expressão genética correspondente ao que eles vivenciam.



2. Nove meses... para engendrar um novo mundo!

*“Não existe respeito à natureza e aos seres humanos
sem o respeito à criança no ventre da mãe.
A ecologia no ventre materno garante
a ecologia no mundo.”*

Thomas Verny

Acabam de saber que estão esperando um bebê? Vocês já são pais!

Fiquem repletos de alegria, entusiasmo, gratidão e orgulho: é uma grande honra poder trazer ao mundo uma nova vida. Vivam essa espera como uma festa na qual o bebê é seu convidado de honra!

Suas outras ocupações, os problemas que vocês enfrentam, suas dificuldades, tudo isso perde importância diante desse trabalho formador e pedagógico que a natureza confiou a vocês!

Mãe, tanto quanto possível, vive tua gestação na alegria, na gratidão e no maravilhamento. Canta, lê, faz tudo que te inspira e te traz felicidade, a fim de que os hormônios da alegria circulem no teu sangue e que o corpo do teu bebê se desenvolva harmoniosamente. Assim, seu cérebro se construirá corretamente e mais tarde ele será inteligente, atento, saudável, dinâmico, estável, sociável, paciente, bom, alegre e seu psiquismo será resiliente! Os estados elevados da tua alma de mãe são materiais de qualidade para as robustas fundações da saúde, da inteligência e dos dons desse futuro adulto!

Falem com o bebê mesmo em tempos de dificuldades e problemas, ou em caso de luto. Expliquem a ele que a vida é também feita de dificuldades, mas que o seu amor por ele é

inalterável e que a vida é acima de tudo um grande presente repleto de alegrias.

O Dr. Thomas Verny, um dos fundadores da psicologia pré-natal, explica que o amor entre vocês dois é um verdadeiro escudo protetor para o seu filho, nas tormentas da vida.

É assim que vocês o preparam para enfrentar com dinamismo, otimismo e esperança as dificuldades que ele um dia encontrará.

Tu és a Mãe, tu és o Pai da Humanidade de amanhã!

Lembrem-se: durante a gestação, uma relação nobre e harmoniosa entre vocês dois não só neutraliza os aspectos negativos de suas heranças genéticas, mas favorece e reforça seus aspectos positivos. Esta é a grande força da gestante, do casal que espera um bebê.

No momento da concepção, o homem e a mulher trazem o plano de um novo ser humano.

A mulher é a terra-mãe, durante nove meses, ela provê a matéria-prima para a execução desse plano! Na noite de seu corpo, ela forma um novo ser em carne e osso, nutrindo seu caráter em potencial, seus talentos e possíveis traços de genialidade. Assim como durante a construção de uma casa o construtor pode retificar as dimensões de um quarto, decidir por janelas maiores, escolher materiais mais sólidos e melhorar os planos, a grávida recebeu da natureza o poder de colaborar com a vida. Seu poder de formação é espetacular. Ela tem como construir o melhor, o mais formidável, e corrigir possíveis defeitos do plano inscritos na codificação genética recebida durante a concepção.

O homem é o oxigênio dessa terra-mãe. Ele deve sentir-se *grávido* de sua mulher e, tal um trabalhador incansável, abraçá-la com seus pensamentos e com seu amor, criando os ambientes mais

inspiradores para seu poder de formadora. Sua vocação é oferecer à sua companheira os valores que ele deseja que ela faça nascer nessa família.



3. Descansa, vive bem e te alimenta bem

*“Não basta que as famílias tenham muitos descendentes...
o mais importante é trazer ao mundo belos seres
humanos. É graças a isso que as cidades viverão em paz e
que os lares serão sabiamente governados.”*

Ocelle de Lefkade, discípulo de Pitágoras

Precisas descansar. Tenta deitar cedo, a fim de que teu corpo se regenere melhor. É bom desligar os aparelhos eletrônicos (até o celular) perto da cama, pois seus íons positivos prejudicam teu organismo.

Antes de cair no sono, coloca a mão sobre as áreas tensas do teu corpo e leva conforto a elas. Apazigua teu corpo, conversa com as tuas células, escuta-as, agradece o trabalho que fazem. Pede que restabeleçam a harmonia entre todos os órgãos. Teu bebê curte esse momento de relaxamento profundo.

É no início do dia que as forças da natureza são as mais benéficas e estimulantes para a tua saúde e o teu psiquismo. Levantar cedo te permite aproveitar ao máximo as energias vivificantes da natureza. Quando for possível, dá uma caminhada de manhãzinha, quando os raios do sol te oferecem os elementos mais preciosos, seja na cidade como na natureza, ou toma um banho de mar, de lago ou de rio. Curte a neve no inverno e a chuva da primavera, caminha descalça sobre o orvalho, teu corpo se alegrará.

Teu bebê tem paladar! E mais tarde ele vai gostar do que você tinha o hábito de comer durante a gestação! Come alimentos frescos que acumularam os raios benéficos do sol: frutas, legumes, leguminosas, cereais (trigo integral, cevada, quinoa, milho painço, aveia, arroz integral), azeite de oliva extra-virgem, frutas secas (nozes e castanhas), pão semi-integral com levedura, mel e açúcar

pouco refinado. Escolhe o quanto possível alimentos provenientes de uma agricultura sustentável e respeitosa do solo e do agricultor.

Duas ou três vezes por semana, tenta comer peixe em vez de carne. O peixe é rico em ácidos graxos benéficos à formação do cérebro do teu bebê. As algas favorecem o teor de antioxidantes no teu sangue, elas são ricas em aminoácidos de qualidade, em oligoelementos e em sais minerais essenciais à digestão e à saúde em geral.

Um pequeno copo – ou dois – de suco de grãos germinados, com aipo, cenoura ou beterraba, é uma poção de vitalidade para o teu organismo. O quanto for possível, elimina o álcool, o tabaco e as bebidas excitantes ou químicas. Tenta evitar alimentos que contenham margarina, açúcar branco, farinha branca e adoçantes artificiais, pois são tóxicos e sobrecarregam o trabalho das tuas células e das células do bebê.

Cada refeição é um encontro de amor com a vida. Te senta à mesa calma, alegre e com gratidão. Pensa no caminho percorrido pelo grão até o alimento que estás comendo, aos cuidados que recebeu da natureza e às virtudes que ele te transmite. E que um sentimento de gratidão por tão generosa oferta invada teu coração. Mastiga completamente cada garfada, saboreando e respirando com prazer; isso faz com que o alimento te nutra melhor, ajuda a digestão e harmoniza teu cérebro emocional. E há mais sabedoria e saúde para ti e para o bebê.

Quando te alimentas bem, dás ao bebê um corpo sadio e lhe inculcas bons hábitos alimentares para o resto da vida!



4. Respira profundamente

“Respirar é viver, e ao respirar profundamente se tem vida longa sobre a Terra.”

Provérbio sânscrito

Onde quer que estejas, respira profundamente. As respirações profundas oxigenam teu sangue, teu cérebro e contribuem à formação harmoniosa dos órgãos do bebê. Algumas vezes durante o dia, três minutos de respirações longas sintonizam teu cérebro com teu coração e te trazem mais saúde.

Pensa em respirar, todos os dias, uma taça de íons negativos. Eles existem em abundância nos parques e nas florestas, perto dos pinheiros e dos eucaliptos, na beira do mar, perto de um riacho, ou até mesmo da água escorrendo da torneira! E são numerosos no amanhecer.

Respira o perfume das flores e as fragrâncias naturais que te agradam. O bebê as recebe! O olfato também é um sentido que equilibra o cérebro emocional. Para ele, o aroma de uma planta é uma transfusão de energia.

“A respiração é uma ponte que liga a vida à consciência, que une teu corpo aos teus pensamentos.” Thich Nhat Hanh

Cantar, dançar suavemente, caminhar, nadar e toda atividade física harmoniosa que requeira fôlego, são verdadeiros tesouros para tua gravidez. Ler lindos textos em voz alta e recitar poesias também são excelentes exercícios para teu corpo e tua alma. Te sentirás inspirada.



5. Vive a beleza

“O objetivo da educação é nos ensinar a amar o belo.”

Platão

Teu bebê sente tudo! Teus pensamentos, teus sentimentos, tuas impressões, o que você vive! Cada pensamento poético ou vulgar, cada som, cada imagem bela ou feia, cada gesto de ternura ou de violência, são informações que se inscrevem no inconsciente do teu filho e mais tarde influenciarão suas escolhas. Cabe a ti escolher ao que expões teu bebê. Seja vigilante: fecha as tuas portas interiores e não seja receptiva ao que é desarmonioso em volta de ti: fofocas, cinismo, indiferença, má fé e todo tipo de violência social. Afasta tranquilamente pensamentos e sentimentos negativos vindos das preocupações do dia a dia. Ao enfrentar essas dificuldades, com paciência, diga a si mesma que elas são passageiras e que desaparecerão como névoas ou nuvens que o sol dissipa.

Para formar uma criança linda de corpo e alma, cultiva emoções felizes. Aprende a transformar tua angústia, teus medos, tuas tristezas, tua raiva e tuas mágoas. Durante a gestação, é comum o medo do desconhecido ser fonte de ansiedade. Toma refúgio no presente, oferecendo em teu ventre um ninho acolhedor de ternura para esse tesouro que está crescendo em você.

Platão nos lembra que o verdadeiro nascimento é o nascimento do belo. Ocupa teu olhar, tua imaginação, tua inteligência e tua alma com grandeza, beleza e verdade! Admira obras de arte, histórias de pessoas bondosas e sábias, suas maiores qualidades e seus ideais. Marca um encontro com o teu companheiro para compartilhar poemas e textos que os inspirem, os convidem à alegria, à beleza, aos grandes valores humanos e à vida! Te inspira na beleza da natureza, celebra sua vida, força, luz,

vitalidade e seu poder: um nascer do sol, um céu estrelado, o esplendor das flores, das árvores e das montanhas. O que admiras ajuda a formar uma criança saudável, bela e dotada de sensibilidade artística e moral. E sentirás tua gestação abraçada pela serenidade.



6. O poder das cores da luz

*“Deixe-me, oh deixe-me mergulhar minha alma nas cores;
deixe-me beber o arco-íris.”*

Kahlil Gibran

A natureza é resplandecente, repleta de cores que têm o poder de fortalecer nosso sistema imune. A ciência das cores é usada na fototerapia e na cromoterapia, que utilizam a luz branca intensa e também luzes das cores do arco-íris. Cada uma das sete cores atua sobre nosso corpo físico e nosso psiquismo, elas se tornam visíveis quando um raio de sol passa através de um cristal. Intercepta com teu olho uma dessas cores e, emocionada pela sua beleza, convida-a ao teu interior. Assim, grandes benefícios chegam ao teu bebê:

- o vermelho leva força e dinamismo aos músculos.
- o laranja harmoniza o sistema circulatório e os sentimentos.
- o amarelo alimenta o sistema nervoso e a inteligência.
- o verde tonifica o sistema digestivo e te nutre de esperança.
- o azul apazigua e amplia a capacidade pulmonar e te traz serenidade.
- o índigo sustenta e alimenta o sistema ósseo, aumenta teu sentido de justiça e tua estabilidade.
- o violeta alegra o sistema hormonal e te inspira espiritualidade.

Imagina teu bebê imerso na luz dessas cores solares, recebendo suas qualidades e virtudes: suas células absorvem essa

luz benéfica e a utilizam na formação de cada órgão, dotando-os de saúde.

Vincula teu filho aos poderes da vida. Admira a multiplicidade de cores nas flores, nas frutas e nos legumes, no céu, nos campos, nas clareiras, no mar e na montanha. Veste roupas de cores claras e luminosas! Decora tua casa com colchas, cortinas e almofadas de cores suaves e alegres.

Contempla a aurora serenamente, desejando de todo coração as melhores qualidades para essa aurora de vida em teu ventre!

Admirando os primeiros raios de sol, pede para teu filho uma inteligência luminosa e um coração pleno de bondade e de amor. Deseja para ele uma força de vontade possante e criativa, um corpo saudável e vigoroso. Lembra que a tua imaginação é poderosa na formação do teu filho!

Caminha ao sol matinal e abre tua casa à sua luz, ela possui poderes antidepressivos e revitalizantes, reconhecidos pela ciência. De noite, passeia teu olhar pela abóboda celeste e seus milhares de astros distantes; te entrega a esse infinito e as tuas preocupações ficarão mais leves... Escolhe uma estrela, pede a ela sua amizade e benevolência, confia teus sonhos a ela e tenta ouvir os dela.



7. Canta, ouve música, toca um instrumento

“A música dá alma ao universo, asas ao espírito, voo à imaginação e tudo vivifica.”
Platão

Desde que foi concebido, teu bebê ouve com todas suas células. Oferece a ele uma música radiante. O efeito de Mozart é bem conhecido, mas sabes o quanto Vivaldi, Haydn, Rossini, Bellini e muitos outros compositores podem te alegrar e deleitar teu bebê? A música desses compositores contribui à formação harmoniosa dos seus órgãos, ativa seu cérebro e além disso te conecta com a tua alma. Os cantos tradicionais de cada país celebram a riqueza da humanidade; encontra nesse grande tesouro uma canção que queiras ofertar ao teu filho. E ele será para sempre habitado pelo amor à música.

Estudos surpreendentes demonstraram os efeitos desestruturantes sobre organismos vivos dos ritmos entrecortados e sincopados. Como crescemos com esses ritmos e eles estão presentes em quase todas as músicas de hoje em dia, é difícil para a maioria dos casais se desfazerem dessas melodias dissonantes. Mas os bebês reagem a elas, e é comum uma grávida ter que sair de um concerto ou um show intenso demais por causa dos pontapés que recebe do bebê. Portanto, é importante proteger a formação do teu filhote, selecionando cuidadosamente os sons que chegam até ele. A música atua sobre a matéria.

“A educação musical começa antes do nascimento”, explica o grande violinista Yehudi Menuhin. Cantem para ele, tu e o pai, cantem de mansinho sua alegria. Ninem ele com a música dos seus corações, as células de vocês três aproveitarão imensamente essa harmonia. Depois de nascer, ele se lembrará do som e da musicalidade das suas vozes.

Vocês terão contribuído para que, mais tarde, ele tenha um pensamento claro e facilidade para expressá-lo bem.



8. Imagina teu filho semeando paz!

*“Não existe um caminho que leve à paz,
a paz é o caminho.”*

Gandhi

Imagina teu filho já adulto, saudável, sereno, belo, criativo, empreendedor, justo, honesto, sábio, feliz em ajudar os outros...

Busca inspiração nas qualidades que admiras profundamente nas pessoas ao teu redor, assim como nos heróis, heroínas e benfeitores dos contos e das lendas que mais gostas. Selecciona nos livros, nos filmes, nas peças de teatro e nos shows, as riquezas de carácter que te comovem e deseja-as para o teu filho.

Na ilha grega de Karpathos, as grávidas são aconselhadas a contemplar o nascer do sol, desejando que sua luz penetre a inteligência do ser que carregam no ventre, que a luz solar impregne seu coração a fim de que amor e bondade possam nele reinar e o vigor vivifique seu corpo físico. Que exemplo! Teu filho ficará maravilhado com tal presente e jamais esquecerá: “tudo é memória” diz Robert Debré, um dos pais da pediatria moderna, quando ensina que “a entidade viva sente e registra, o organismo não esquece nem a sua experiência durante a vida pré-natal”.

Quando estiver olhando para altas montanhas, ou caminhando entre as altas árvores de uma floresta, vincula teu filho à majestosidade delas, acostuma ele a elevar seu olhar e se comover frente ao insondável e ao sublime. Mais tarde, essa atitude o reconfortará e será para ele uma proteção contra o orgulho.

Frente a um mar calmo e tranquilo, deseja ao teu filho serenidade! E quando as ondas estiverem fortes, impetuosas, deseja a ele dinamismo!

Ao olhar para flores, e respirar suas fragrâncias, oferece para teu filho a beleza, o magnetismo e a pureza delas.

Sob um céu estrelado, deseja que essa grandeza e sabedoria infinitas abençoem teu filho! Oferece a ele sonhos e inspiração.

Unindo assim, pensamento e amor, tu multiplicas o poder do que imaginas e se inscreve na memória das células do teu bebê. Mais tarde, esses magníficos desejos o guiarão pela vida. Tua imaginação é formadora!

Vários ramos nascentes da ciência estão começando a demonstrar esse poder formador da gestante sobre o desenvolvimento físico e psicológico do feto.

Convida o pai a imaginar o que ele deseja para esse filho de vocês, pois suas visões e desejos ampliam a sinergia entre vocês três. A riqueza da vida interior do pai gera o ambiente no qual a família vai desabrochando.

Seja ambiciosa, peça as mais altas virtudes para teu filho. O estás preparando não somente para tua família, mas também para todos, para o mundo no qual ele viverá.

Lembra que és a mãe da humanidade de amanhã!



9. Ama teu bebê e ele se amará, amará os outros e a vida!

*“O mundo que amanhã deixaremos aos nossos filhos
depende dos filhos que trazemos ao mundo.”*

F. M. Zaragoza

Engaja todos os recursos que te permitam acolher essa gravidez, aceitar e amar teu bebê. Ele sofre se não aceitas estar grávida, ele quer e precisa que estejas feliz. Caso seja difícil aceitar essa gravidez, conversa com o bebê explicando os teus sentimentos, o porquê da tua rejeição e assegurando que não é por causa de quem ele é.

Se esperas um menino e desejas uma menina, ele percebe e seus circuitos hormonais ficam perturbados... o mesmo acontece se é uma menina e desejas um menino.

É preferível desejar acima de tudo um ser humano belo, sadio e forte.

Honra o teu filho, ele é um ser único.

Comunica-te com ele, conversa com ele, ele te ouve... te entende... escuta as mensagens dele! Oferece ao teu bebê a felicidade de ser recebido no nosso planeta, com ternura. Quanto mais valor lhe deres, mais ele será capaz de sentir alegria de viver. Junto com o pai, acaricia ele através da tua barriga. Sentir-se desejado o fará muito feliz! O pediatra e neonatologista Jean-Pierre Relier explica que “Durante a vida pré-natal, o amor pelo bebê é o estímulo mais propício à criação de sinapses no seu cérebro.”

Caso estiveres enfrentando algum problema sério, podes conversar com o bebê e consolá-lo, explicando carinhosamente que mesmo se a situação está difícil, gostas dele, o respeitas e o

consideras um ser maravilhoso, portador de todas as possibilidades!

Um amor incondicional por esse ser no teu ventre estabelece as bases neurofisiológicas para que ele venha a ser um adulto que caminha serenamente pela vida, capaz de promover reconciliações, construir paz, encontrar soluções inovadoras e comunicar-se com todos.

Teu bebê se nutre do que comes, do ar que respiras, das imagens, da luz e das cores que admiras, da música que escutas e das fragrâncias que te agradam. Tuas palavras, tuas carícias, teu amor e as imagens que crias, teus desejos e sonhos para ele, assim como os teus ideais elevados são alimento para ele, nutrientes essenciais! Tua vida interior, como te consideras e consideras os outros, o universo, se transformam em informações bioquímicas que seus órgãos em formação assimilam fielmente.

Querido pai, és o pilar que sustentas tua companheira grávida. Eleva o amor que sentes por ela, acalma teus anseios a fim de enobrecer a relação de vocês. Conversa com o bebê, fale com ele da tua proteção e teu amor. És pai, pedra angular da felicidade do teu lar!

“Que o pai tenha a mãe no seu pensamento e no seu coração!”
Provérbio chinês

Juntos, vocês trabalham para o futuro do seu filho e, ao mesmo tempo, para o futuro da sua nação. Vocês são os

construtores dos cidadãos do amanhã, trabalhem de todo coração para uma sociedade de paz, de criatividade e valores elevados. Sua obra é grandiosa... poderão vê-la em breve.



10. O nascimento: um encontro de almas Amamentar: um grande mistério

“O bebê deve começar a mamar na primeira meia hora depois de nascer. Se começar mais tarde, ele terá que aprender”

Michel Odent

Mãe, quando chegar o abençoado momento do nascimento do teu filho, que seu primeiro olhar seja para ti. Olhos nos olhos, tens o maravilhoso poder de ativar o cérebro do teu recém-nascido, com os generosos hormônios da felicidade. Pai, se és tu o primeiro a viver a delícia desse olhar, deixa as tuas ansiedades de lado, esteja presente como nunca e te deixa maravilhar.

Mãe querida, coloca o bebê sobre o teu corpo, dá para ele o teu calor, o teu peito.

Os primeiros olhares entre vocês dois, o calor do teu corpo, a tua pele, o toque das tuas mãos, teu cheiro e a primeira mamada compõem as melhores boas vindas para teu filho. Boas vindas que geram em vocês dois um profundo sentimento de segurança, berço de inteligência emocional e social! Além disso, esse contato garante uma boa colonização microbiana no teu recém-nascido, com micróbios *amigos*, tão importantes para o desenvolvimento de seu sistema imune.

Amamenta o teu bebê no mesmo estado de espírito que durante a gestação. Assim como o teu sangue, teu leite está impregnado dos teus sentimentos, do teu amor, das tuas emoções e dos teus pensamentos.

Amamentar teu filho atentamente reforça o poder do vínculo entre vocês dois.



Queridos pais e futuros pais,

A ANEP convida vocês a aplicar essas *10 Regras de Ouro*. Graças a uma gestação consciente, vocês obterão grandes resultados e verão seus filhos felizes, tornando-se jovens e adultos magníficos!

Continuem se inspirando nessas regras, à medida em que seus filhos forem crescendo. Por exemplo, enquanto eles estiverem dormindo, digam o quanto vocês os amam e o quanto se alegram de serem seus pais. Suas palavras ficarão registradas no subconsciente deles.

Fiquem tranquilos caso estejam tomando conhecimento dessas regras já no final de uma gravidez, pois nunca é tarde para começar a aplicá-las e se relacionar conscientemente com seus filhos.

Um dia eles agradecerão.

E a sociedade agradecerá a vocês por terem trazido ao mundo cidadãos de alta qualidade, capazes e comprometidos com a construção de um futuro melhor! Nosso país e o mundo precisam muito desta simples e poderosa mensagem da educação pré-natal. É importante transmiti-la a todos, trata-se de um assunto dos mais benéficos e de interesse público!

Um luminoso futuro para vocês,



Carla M. G. Machado

Carla Machado
Presidente da ANEP Brasil



ANEPBrasil

Associação Nacional para Educação Pré-natal

www.anepbrasil.org.br

Ilustrações: Matthias Zaeslin