

**DANIEL BECKER
E RITA LISAUSKAS**



OS 1000 DIAS DO BEBÊ



**Um guia para a jornada mais
importante da vida de nossos filhos,
dos primeiros momentos da gestação
aos primeiros anos da infância.**



**DANIEL BECKER
E RITA LISAUSKAS**

OS 1000 DIAS DO BEBÊ

**Um guia para a jornada mais
importante da vida de nossos filhos,
dos primeiros momentos da gestação
aos primeiros anos da infância**

**Revisão técnica
Roberto Cooper e Carla Polido**

 **Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Daniel Becker e Rita Lisauskas, 2026

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz

Revisão: Valquíria Matioli, Queni Winters e Bonie Santos

Projeto gráfico e diagramação: Claudia Lino Design Studio

Capa: Ana Letícia Rodrigues | Estúdio Foresti Design

Ilustrações de capa: Eduardo Foresti | Estúdio Foresti Design

Ilustrações de miolo: Bia Lombardi

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Becker, Daniel

Os 1000 dias do bebê / Daniel Becker, Rita Lisauskas. – São Paulo :
Planeta do Brasil, 2026.
624 p.

ISBN 978-85-422-3652-1

1. Gravidez 2. Nascimento 3. Puerpério 4. Lactentes - Cuidado e
tratamento 5. Parentalidade 6. Infância I. Título II. Lisauskas, Rita

25-1775

CDD 618.24

Índices para catálogo sistemático:

1. Gravidez

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável de florestas do mundo
e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em Skolar Sans PE
e impresso pela Gráfica Santa Marta para a
Editora Planeta do Brasil em janeiro de 2026.

Sumário

Prefácio Alexandre Coimbra Amaral	21
Sejam bem-vindos! Daniel Becker e Rita Lisauskas.....	27
Por que este livro é importante?.....	29
Ser criança no Brasil	31

Parte 1

Gestação

CAPÍTULO 1

A importância dos 1000 dias	37
O que significa esse conceito	37

CAPÍTULO 2

O nascimento de uma família	40
Não existe um só modelo.....	40

CAPÍTULO 3

Será que um bebê vem por aí?	42
Os primeiros sinais	42
O exame de farmácia.....	43
O teste de gravidez de laboratório.....	44

CAPÍTULO 4

Calculando a data do parto	46
---	----

OS 1000 DIAS DO BEBÊ

A gravidez é contada em semanas, não meses	46
A data da última menstruação (DUM) e a data prevista/provável do parto (DPP).....	47
CAPÍTULO 5	
Quer saber o sexo biológico do seu bebê?	49
CAPÍTULO 6	
Depois do exame positivo, os sintomas podem chegar para valer	52
No começo parece TPM, mas não é	52
O corpo se prepara	54
O apetite muda. E os desejos aparecem (entre eles, alguns bem estranhos!)	55
CAPÍTULO 7	
Quando o pai (ou a companheira que não está gestando o bebê) também se sente grávido	57
A síndrome de Couvade.....	57
CAPÍTULO 8	
O pré-natal	60
A primeira consulta pode ser bem antes da gestação, sabia?	60
<i>E quais são os exames que devem ser feitos antes de começar as tentativas?</i>	60
O exame de gravidez deu positivo? É hora de começar o pré-natal.....	61
As consultas de pré-natal e a importância da caderneta da gestante	62
Quais são os exames do primeiro trimestre?.....	64
O que é um pré-natal de alto risco?	66
Posso atrasar o início do pré-natal?.....	67
O pré-natal do parceiro	68
O pré-natal continua no segundo trimestre e vai até o final da gestação	68
Já está com saudades de ver o seu bebê? Chegou a hora do ultrassom morfológico	71
CAPÍTULO 9	
É preciso fazer reposição de vitaminas e de minerais durante a gravidez?....	73

Sumário

Ácido fólico	73
<i>Não tomei ácido fólico, devo me preocupar?</i>	74
A suplementação de ferro	75
Por que a anemia é perigosa durante a gestação?	76

CAPÍTULO 10

O crescimento do seu filho, fase por fase	77
Os primeiros dias (quando você ainda nem sabia que estava grávida)	77
O crescimento do bebê da 8ª à 14ª semana de gestação	80
O crescimento do bebê da 15ª à 20ª semana de gestação	82
O crescimento do bebê da 21ª à 27ª semana de gestação	84
O crescimento do bebê da 28ª à 34ª semana de gestação	86
Falta de ar, as primeiras contrações e coceira na barriga	90
O crescimento do bebê da 35ª à 40ª semana de gestação	92
Quando o bebê encaixa?	93
Versão cefálica externa (VCE)	95

CAPÍTULO 11

Quanto eu posso/devo engordar durante a gravidez?	97
O cálculo do Índice de Massa Corporal	97
A tabela do Ministério da Saúde	98

CAPÍTULO 12

A alimentação na gravidez	101
O que colocar no prato?	102
Carboidratos	102
Proteínas	103
Gorduras	105
<i>Não se esqueça das fibras!</i>	105
O que usar com moderação	106
O que evitar ao máximo	107
Tenho que comer mais calorias que antes?	107
As consequências da má alimentação na saúde futura do bebê	109
Cuidados com os alimentos crus	110

Alimentação das gestantes vegetarianas e veganas	111
Não se esqueça de beber água	111

CAPÍTULO 13

Grávida pode x grávida não pode	113
Pode tomar café? E adoçante?.....	113
Pode ingerir bebidas alcoólicas?.....	113
Pode fazer sexo?	115
Pode pintar o cabelo?.....	116
Pode fazer escova progressiva ou alisamento?.....	117
Pode fazer depilação a laser?.....	117
Pode dirigir?	118

CAPÍTULO 14

Exercícios físicos na gestação	119
Uma gravidez melhor e mais saudável.....	119
Ioga e pilates.....	120
Hidroginástica	120
Caminhadas, natação e musculação	121
Exercitando o assoalho pélvico	121
Exercício bom é aquele que dá prazer.....	122

CAPÍTULO 15

Os cuidados com a pele.....	123
É bom consultar o dermatologista durante a gravidez.....	123
As temidas estrias	123
Cuidado com alguns cosméticos.....	124
Melasma	125
Depilação.....	126
Os cabelos e as unhas	126
Posso usar os ácidos prescritos nos tratamentos dermatológicos?.....	127

CAPÍTULO 16

Você está feliz?.....	128
------------------------------	------------

CAPÍTULO 17

O enxoval.....	131
O guarda-roupa de gestante	131
As roupas do bebê: o que realmente é necessário comprar?	134
Móveis e acessórios	140
Moisés, miniberço ou co-sleeper	140
Berço ou cama montessoriana?	140
Cômoda ou guarda-roupa?	141
Kit de jogo de cama ou kit berço	142
Sling ou canguru	143
Poltrona e almofada de amamentação	143
Bomba para tirar leite (bomba extratora)	144
Potes de vidro para congelar leite materno	144
Conchas de amamentação	145
Bicos de silicone	145
Absorvente para os seios	146
Babá eletrônica	146
Capas para o trocador de fralda	146
Kit de higiene	146
Babadores	147
Banheira	147
Ofurô	148
Tesourinha de unha	148
Escova ou pente de cabelo	148
Termômetro	148
Cadeira de alimentação	149
Tapetinho de atividades	149
Chupeta	149
Mamadeira	152
Assentos para carro (as cadeirinhas)	153
Carrinhos	153

CAPÍTULO 18

A mala da maternidade.....	155
-----------------------------------	------------

O que levar ao hospital ou casa de parto	155
--	-----

CAPÍTULO 19

Os espaços que vão receber o seu filho	157
Cadê as áreas verdes que estavam aqui?.....	157
O quarto seguro e aconchegante	160

CAPÍTULO 20

Os direitos das gestantes e das famílias	161
Há desconto no salário se comparecer às consultas de pré-natal durante o horário de trabalho?	161
Direito à estabilidade e a manter a amamentação.....	161
Direito a mudar de função.....	162
Atendimento preferencial.....	162
Benefício Composição Gestantes.....	162
Direito da estudante.....	163
Reconhecimento de paternidade.....	163
A licença-maternidade e a licença-paternidade.....	163
Você já ouviu falar em licença parental?	165
<i>Licença parental para casais homoafetivos</i>	166

CAPÍTULO 21

Vamos falar sobre parto?.....	168
A epidemia de cesáreas no Brasil	168
Os motivos reais e fictícios para uma cesárea	173
Quando uma cesárea é bem recomendada?.....	174
As indicações absurdas para a cesárea, compiladas por ativistas	176
As vantagens do parto normal	179
Parto normal dói?	182
O parto humanizado e a busca por respeito à fisiologia do parto, a autonomia da gestante e o bem-estar do bebê.....	185
<i>A gestante é a protagonista</i>	186
Já ouviu falar em plano de parto?.....	187
O parto domiciliar.....	189

Parto domiciliar é seguro?	190
O que é violência obstétrica?	192

CAPÍTULO 22

Como saber se a hora do parto chegou?	195
Pródromos ou trabalho de parto?	195
Perda do tampão mucoso	197
A barriga fica baixa; a gestante sente pontadas na vagina	198
Rompimento da bolsa	198
Finalmente, o trabalho de parto	200
O nascimento	201
Apgar, a primeira nota recebida pelo seu bebê	201
Menos aspiração, por favor	202
Adeus ao nitrato de prata	203
A <i>golden hour</i> , a primeira hora de vida do recém-nascido	203

CAPÍTULO 23

Vamos falar sobre amamentação?	207
A potência do aleitamento materno e por que pode ser tão desafiador amamentar	207
Uma breve história sobre o nascimento da fórmula infantil e a destruição da cultura do aleitamento materno em todo o mundo	209
O paradoxo	214
O aleitamento materno está voltando com força, apesar dos palpites e das <i>fake news</i> sobre amamentação	217
A mágica da natureza: as mudanças do leite materno	222
As fases do leite de peito	223
Informação para se contrapor aos palpites e às atitudes nocivas	224
Os tipos de mamilo: protruso, plano ou invertido	225
Tem que preparar os seios para amamentar?	226
Pesquise se o hospital onde vai dar à luz é amigo da criança	227
Amamente em livre demanda (mas o que é isso?)	229
Por quanto tempo um bebê mama?	229
De quanto leite um recém-nascido precisa?	229
A posição é a alma do negócio	230

OS 1000 DIAS DO BEBÊ

Amamentação é um trabalho em equipe.....	233
O arroto e a naninha.....	234
Devo acordar o bebê para mamar?	235
Mitos e verdades sobre a amamentação.....	235
<i>Quem colocou silicone nos seios consegue amamentar?</i>	235
<i>Quem fez a cirurgia para redução de seios vai ser capaz de produzir leite?</i>	236
<i>Mulheres que passaram por tratamento de câncer de</i>	
<i>mama podem amamentar?</i>	236
<i>Todas as mulheres produzem leite?</i>	236
<i>Existem casos em que a amamentação é contraindicada?</i>	237
<i>O bebê tem que mamar sempre nos dois seios?</i>	237
Como saber se o bebê está mamando do jeito certo?	238
Sinais de que o recém-nascido pode estar mamando de um jeito errado.....	238
Perda de peso do bebê logo após o nascimento:	
quando é motivo para se preocupar.....	241
<i>O que pode ser feito?</i>	242
<i>Quanto um bebê em aleitamento materno tem que engordar?</i>	243
Você sabe o que são translactação e relactação?	244
O bebê pode rejeitar o peito?	245
Existe algum alimento incompatível com o aleitamento materno?	246
Quem está amamentando pode ingerir bebidas alcoólicas?	247
Como saber se os remédios que preciso tomar são compatíveis	
com o aleitamento materno?.....	248
Como continuar amamentando depois da volta ao trabalho?	
Estocando leite materno	249
O passo a passo para ordenhar leite	250
A forma segura de congelar leite materno	250
As regras para o descongelamento.....	251
Como ordenhar, conservar e transportar o leite	
quando estiver fora de casa.....	251
Problemas relacionados à amamentação	253
<i>Fissuras mamárias</i>	253
<i>Ingurgitamento mamário, conhecido popularmente</i>	
<i>como leite empedrado</i>	256

Sumário

Mastite.....	257
Candidíase.....	258
Infecção no mamilo	258
Mães que não querem amamentar.....	258
A perturbação na amamentação	259
A criação com afeto, a mãe “suficientemente boa” e o desmame gentil.....	260
Passo a passo para um desmame gentil	263

Capítulo Extra

A saúde da grávida

Em que você precisa ficar de olho no primeiro trimestre de gravidez	269
A gravidez fora do útero.....	269
Hiperêmese gravídica	270
Sangramentos.....	271
Descolamento ovular, também chamado de hematoma subcoriônico	272
Os incômodos da gestação (que são normais!)	273
Inchaços	273
Hemorroidas e varizes vulvares.....	276
Doenças que colocam a gestação e o bebê em risco	277
Diabetes gestacional.....	277
Hipertensão arterial e suas eventuais complicações: pré-eclâmpsia, eclâmpsia e síndrome HELLP	280
Trombose.....	287
Infecções do trato urinário	289
Colestase obstétrica	291

Parte 2

A chegada do bebê

CAPÍTULO 24

Seja bem-vindo, meu filho!	297
Aperte os cintos: uma viagem maravilhosa vai começar!	297

CAPÍTULO 25

Mãe e bebê: inseparáveis desde o início	300
Alojamento conjunto.....	300
O primeiro banho do bebê e o vernix caseoso	301
<i>Os cuidados com o coto umbilical</i>	<i>303</i>
Os exames feitos na maternidade	304
<i>O teste da orelhinha</i>	<i>305</i>
<i>O teste do olhinho.....</i>	<i>305</i>
<i>O teste do coraçãozinho</i>	<i>306</i>
<i>O teste da linguinha</i>	<i>306</i>
<i>O teste do pezinho</i>	<i>307</i>
<i>O teste da bochechinha</i>	<i>308</i>
<i>O que é icterícia no recém-nascido?</i>	<i>309</i>
As vacinas dos primeiros dias	310
O entra e sai das visitas	311
Meu filho nasceu e eu ainda estou inchada (talvez mais do que antes!)	312
O sangramento pós-parto	313
Os pontos da cesárea e os do parto normal, se você teve laceração	314
O que mais é avaliado na puérpera.....	315
A certidão de nascimento.....	315
Reconhecimento de paternidade.....	316
Registro do bebê que nasce em parto domiciliar	317
Como fazer o registro do bebê que nasce em famílias homoafetivas	318
O momento da alta	319
O recém-nascido tem que ir para casa na cadeirinha.....	320
Atenção a sinais e sintomas que podem aparecer após a saída do hospital	322

CAPÍTULO 26

Os primeiros três meses do bebê	324
Chegamos em casa, e agora?.....	324
Um conceito-chave: a extergestação	324
O que é a cólica do recém-nascido?	327
O choro do bebê.....	330
Acalmando o bebê: os 5S	331

Sumário

<i>Side (lado, em português)</i>	332
<i>Suck (sugar)</i>	332
<i>Swaddle (enfaixar)</i>	332
<i>Swing (balançar)</i>	334
<i>Shhhhh</i>	334
O sling: praticidade e aconchego	334
O banho de ofurô é uma delícia	336
Estabeleça uma rotina	337
Cama compartilhada ou berço?	338
Como devem ser o cocô e o xixi	341
O perigo da diarreia	344
A primeira consulta do bebê com o pediatra	345
Tenho que levar o bebê ao médico todos os meses?	346
Quais suplementações o bebê precisa receber?	348
<i>A importância da vitamina D</i>	349
O crescimento	350
As belas curvas	352
O que é o tal percentil?	352

CAPÍTULO 27

Os cuidados com o prematuro	356
O dia a dia na UTI neonatal	357
A alimentação do bebê internado	358
A importância de ordenhar leite materno, mesmo que seu bebê ainda não mame	359
O método canguru	360
A idade cronológica x a idade corrigida	361
<i>E por que é importante saber disso?</i>	362
A vacinação especial dos prematuros	364
Você já ouviu falar em bronquiolite?	366
A licença-maternidade estendida para as mães de prematuros	367

CAPÍTULO 28

O puerpério, o baby blues e a depressão pós-parto	369
--	-----

OS 1000 DIAS DO BEBÊ

Afinal, o que é o puerpério?.....	369
Um momento de fragilidade psíquica	370
O baby blues puerperal.....	373
A depressão pós-parto	375
O que causa a depressão pós-parto?	376
A psicose pós-parto	377
Puérpera pode x puérpera não pode	378
Quando pode voltar a malhar?.....	378
A atividade física pode prejudicar a amamentação?	380
Pode voltar a consumir bebidas alcoólicas?	380
Pode fazer sexo?	381
Pode fazer regime para emagrecer?	383
Tem algum alimento que é preciso consumir para aumentar a produção de leite? Ou algo proibido?	384
Pode tomar café?	384

CAPÍTULO 29

A importância da vacinação.....	385
Salvando vidas de crianças e adultos desde o século XVIII	385
O calendário vacinal do primeiro ano	388
As primeiras vacinas	388
As vacinas do segundo mês de vida	389
E os efeitos colaterais?	394
Aos três meses de idade, começa o esquema vacinal da meningite	395
A imunidade de grupo	402
A desconfiança das vacinas	403

CAPÍTULO 30

Os marcos do desenvolvimento.....	407
A estimulação precoce.....	408
Os marcos do desenvolvimento infantil, divididos por faixa etária.....	410
0 a 3 meses.....	410
4 a 6 meses.....	413
7 a 9 meses	421

Sumário

10 a 12 meses	425
13 a 15 meses	427
16 a 18 meses.....	430
19 a 24 meses	432
O transtorno do espectro autista (TEA)	436
<i>Avisar ao pediatra se você perceber que seu filho:</i>	438
<i>O uso das telas</i>	441
Protegendo seu filho ou filha do abuso sexual.....	445

CAPÍTULO 31

A busca pela autonomia e a birra	448
Dois conceitos importantes e interconectados.....	448
Estimulando a autonomia	449
E a tal da birra?.....	450
O que fazer na hora da crise?	453
Inteligência emocional.....	456

CAPÍTULO 32

A saúde do bebê	458
APLV.....	459
Assadura (também conhecida como dermatite de fraldas).....	462
Baba	463
Bronquiolite	464
Brotoeja (ou miliária).....	467
Cólica.....	468
Conjuntivite	468
Desconforto respiratório.....	469
Diarreia (e a temida e perigosa desidratação)	470
Dor abdominal.....	472
Dor de garganta e dor na boca (estomatite, herpangina e doença mão-pé-boca)...	473
Dor de ouvido (otite externa e otite média)	475
Febre	476
Golfada (também conhecida como regurgitação do lactente ou refluxo fisiológico) e refluxo patológico (ou doença do refluxo gastroesofágico)	480

Intolerância à lactose	482
<i>Prevenção de alergias</i>	483
Obstrução nasal (o famoso nariz entupido!)	487
<i>A lavagem nasal</i>	488
Traumatismo craniano: bateu com a cabeça, e agora?	491
Urticária	493
Virose	493

CAPÍTULO 33

Como dar conforto ao bebê doente ou incomodado	495
As compressas quentes e frias	495
Como e quando fazer nebulização?	496
O kit farmácia	498
É possível fazer teleconsulta pediátrica?	498

CAPÍTULO 34

A casa segura	500
Quedas	501
Queimaduras	503
<i>Como socorrer corretamente uma criança que sofreu queimadura</i>	505
Engasgo e sufocamentos	506
<i>O que fazer se a criança se engasgar?</i>	507
<i>A manobra de reanimação</i>	510
<i>Engasgos em bebês de mais de 1 ano</i>	512
Intoxicação e envenenamento	515
<i>O que fazer em caso de envenenamento e/ou de intoxicação?</i>	517
Afogamentos	518
<i>O que fazer em caso de afogamento?</i>	519

CAPÍTULO 35

A introdução alimentar	521
Uma jornada de sabores e recordações	521
A introdução alimentar de diversos jeitos	524
Construindo uma relação saudável com a comida	528

Sumário

Divisão de responsabilidades	530
Como começar? Os primeiros passos	532
Vamos acrescentar duas refeições? Mais um lanche à tarde e o jantar	537
O segundo passo: a rotina alimentar a partir do sétimo mês de vida	538
<i>A alimentação de crianças vegetarianas e veganas</i>	538
Socorro, meu filho não come!	541
As alergias alimentares	543
Evite ao máximo oferecer alimentos ultraprocessados ao seu filho	545
Industrializados “do bem”	548
A lancheira saudável	549

CAPÍTULO 36

Socorro! Meu filho não dorme	552
Quanto dorme a criança de cada faixa etária	553
A polêmica do sono	554
<i>Criança que dorme bem é mais saudável hoje e sempre</i>	555
<i>As dicas que o bebê dá quando está com sono</i>	556
Cuidando do sono com bom senso.....	557
O passo a passo para uma boa noite de sono	558
Como preparar o bebê para a hora de dormir	559
O que é treinamento do sono?	561
Deixar chorar	562

CAPÍTULO 37

A volta ao trabalho e a divisão do cuidado	566
Pai pra toda obra	569
O berçário, a creche e a escolinha, parceiras dos pais	574
O período de adaptação	578
<i>A mordida</i>	579
<i>A escolinha e as viroses</i>	580
<i>Melhorando a imunidade</i>	581
O papel dos avós	582

CAPÍTULO 38

O desfralde	588
Começando a pensar no assunto	588
Qual a idade certa?	591
Chegou o momento de começar	592
Desfralde de meninos.....	593
Desfralde de meninas.....	593

CAPÍTULO 39

A criação com apego	594
Não há uma fórmula, mas um conjunto de princípios	596
E dá para avaliar o grau desse apego?.....	596
Os caminhos para a criação com apego	597
<i>Preparando-se para gravidez, nascimento e criação</i>	<i>597</i>
<i>Alimentando com amor e respeito</i>	<i>598</i>
<i>Garantindo um sono seguro, tanto física quanto emocionalmente</i>	<i>599</i>
<i>Respondendo com sensibilidade.....</i>	<i>599</i>
<i>Usando o contato afetivo.....</i>	<i>600</i>
<i>Mantendo o equilíbrio entre a vida pessoal e familiar</i>	<i>600</i>
<i>Praticando a disciplina positiva</i>	<i>602</i>
A quebra do ciclo de violência.....	605

CAPÍTULO 40

A importância do brincar.....	608
Não é preciso brinquedo para brincar	612
Brincar livre.....	614
O brincar dirigido	614
A importância do contato com a natureza	615

CAPÍTULO 41

Já foram dadas duas voltas ao redor do Sol	621
---	------------

CAPÍTULO 1

A importância dos 1000 dias

O que significa esse conceito

Desde o início da gestação até o dia em que seu filho ou filha apagar as velinhas do aniversário de 2 anos (feche os olhos e imagine como esse vai ser um momento especial!) haverá mil oportunidades de investir na saúde emocional, cognitiva, física e metabólica do seu bebê.

Hoje, já sabemos que os primeiros mil dias da vida de uma criança, período que engloba a gestação (cerca de 270 dias) mais os dois anos após o nascimento (730 dias), são de extrema importância para estabelecer as bases fundamentais do desenvolvimento e têm um imenso impacto na vida do adulto que um dia ela vai se tornar.

Durante esse período, o desenvolvimento do organismo é muito intenso e rápido, especialmente do sistema nervoso. Todas as experiências que essa criança viver terão impactos profundos e duradouros, sejam positivos, sejam negativos.

Alguns conceitos fundamentais para entender a importância desse período vêm da chamada epigenética, área da pesquisa científica que tem mostrado que as influências do ambiente, ou seja, as experiências vividas durante a gestação, o nascimento e os primeiros

anos de vida, deixam marcas no genoma, que podem ser temporárias ou permanentes.

Antes, acreditava-se que os genes carregavam apenas as informações que orientam o desenvolvimento da criança, uma mistura única das características biológicas e físicas dos pais. A cor dos olhos, dos cabelos, da pele, altura, estrutura corporal, predisposição a doenças e muitas outras características estão registradas nesse DNA e são imutáveis. Mas essa é apenas parte da história: hoje sabemos que a estrutura genética é fixa, mas as suas influências podem variar.

A ciência já revelou que “genética não é destino”: os genes contidos no DNA podem sofrer variações na sua capacidade de expressão, isto é, as características que eles produzem podem ser alteradas pelas vivências positivas ou negativas que as crianças experimentam na gravidez e no início da vida através de processos bioquímicos (chamados de metilação). É como se nesse período alguns genes fossem “ligados” ou “desligados” de forma duradoura, afetando sua expressão ao longo de toda a existência. Durante os primeiros mil dias, fatores como nutrição, exposição a substâncias químicas, estresse, estímulos ao desenvolvimento, conexão afetiva e cuidados parentais, entre outros, desempenham um papel fundamental na programação do DNA. Esses fatores ambientais influenciam a adição ou remoção de marcas epigenéticas nos genes, determinando a potência de sua expressão na criança.

Como no início da vida as células e tecidos estão se desenvolvendo e diferenciando rapidamente, formando os órgãos e sistemas do organismo, as marcas epigenéticas adquiridas durante esse período crítico podem influenciar o funcionamento do organismo pelo resto da vida.

Para ilustrar as consequências positivas e negativas das experiências nos primeiros mil dias: fatores como má nutrição, estresse, exposição a drogas, toxinas e maus-tratos, por exemplo, “marcam” esses genes negativamente e podem levar a uma pior saúde física e mental da criança, problemas de aprendizagem e de comportamento. Já os genes das crianças que se alimentam de forma saudável e balanceada, vivem em ambientes amorosos e têm as necessidades físicas e emocionais prontamente atendidas são afetados de maneira positiva e,

por isso, têm mais chances de gerarem a versão mais saudável, resiliente e feliz delas mesmas.

Desde antes da concepção, existem formas de investir na formação de um bom epigenoma para o seu filho, de deixar marcas positivas nesse material genético que compõe o seu DNA. Antes da gestação, cuidar-se bem física e mentalmente – vale para homens e mulheres – já cria condições positivas que serão transmitidas ao espermatozoide e ao óvulo que formarão esse feto. Durante a gravidez, um bom pré-natal, boa alimentação, a prática de exercícios físicos moderados (quando liberados pelo médico) e o não consumo de substâncias tóxicas, como álcool e tabaco, por exemplo, são ótimas escolhas que estão ao alcance de muitas famílias. Depois, é importante lutar para que o bebê chegue ao mundo de uma forma respeitosa, tenha suas necessidades básicas atendidas, sinta-se amado e acolhido desde o primeiro minuto de vida fora do útero e que sua infância seja vivida em um ambiente saudável e que colabore com o seu desenvolvimento integral.

Nesses mil dias, o cérebro do bebê passa por uma verdadeira revolução. O crescimento e o desenvolvimento desse órgão se dão em uma velocidade que não vai se repetir em nenhuma outra fase da vida: são feitas até um milhão de conexões neuronais por segundo.¹ Um assombro, algo que vai permitir que essa criança seja capaz de aprender todas as habilidades intelectuais, cognitivas, emocionais e sociais que vão ser necessárias durante toda a sua vida.

Mas não se assuste: criar filhos não virou uma corrida de obstáculos. As descobertas recentes da ciência apenas confirmam o que o coração de mãe e de pai já sabia: crianças que são bem cuidadas e respeitadas são mais saudáveis e felizes.²

¹ DESENVOLVIMENTO infantil. *Unicef*. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/desenvolvimento-infantil>. Acesso em: 9 set. 2024.

² EPIGENETICS and child development: how children's experiences affect their genes. *Center on the Developing Child, Harvard University*. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-epigenetics-and-how-does-it-relate-to-child-development/>. Acesso em: 9 set. 2024.

CAPÍTULO 2

O nascimento de uma família

Não existe um só modelo

Vá ao dicionário e procure pela palavra “família”. Você logo vai entender que esse é um conceito social, um arranjo cultural. A família é formada por pessoas que se unem por laços que ora são sanguíneos, ora afetivos, que vivem ou não debaixo do mesmo teto e que oficializam esse status pelo casamento, pela união estável, pela adoção, pela vontade de estar juntos.

Por isso, cada família tem uma cara, um tamanho, uma formação: pode ser grande, pode ser pequena, reconstituída em um novo relacionamento que agrega os meus, os seus, os nossos filhos de relações anteriores (que ganham novos irmãos, primos, tios!). E ela também tem um número diverso de integrantes que se unem em diferentes formações: um pai e uma mãe, dois pais, duas mães, um pai solo, uma mãe solo, avós e netos, filhos que nascem do coração, filhos que nascem da barriga. Pode ser tudo isso junto ou só um pouco de cada coisa, do jeito que se quiser e fizer feliz.

Muitas dessas famílias decidem ter um filho biológico, e a formação do que um dia vai ser um bebê começa com uma grande união: o óvulo, o gameta feminino, é encontrado por um espermatozoide, o

gameta masculino, às vezes nas trompas uterinas depois de uma relação sexual ou de uma inseminação artificial, outras vezes em um laboratório de fertilização *in vitro* (FIV).

Existem, portanto, diversas formas de isso acontecer: quando um casal formado por um homem e uma mulher faz sexo, a fertilização pode acontecer nas trompas, mas, se tiverem dificuldades de concepção, sempre podem contar com a ajuda dos tratamentos de fertilidade.

Casais formados por duas mulheres podem escolher um doador de sêmen para fecundar seus próprios óvulos e escolher qual delas vai gestar o bebê, enquanto casais de homens têm a possibilidade de buscar uma doadora de óvulos, que serão fecundados pelo espermatozoide de um deles e implantados e gestados no chamado útero de substituição (uma parente consanguínea até 4º grau, como primas, irmãs ou a mãe de um deles, por exemplo, ou alguém autorizado excepcionalmente pelo Conselho Regional de Medicina).¹

Há mulheres e homens que escolhem ter filhos sem a necessidade de ter um parceiro e recebem a doação de gametas, e em alguns casos a ajuda de alguém da família para gestar esse bebê, e homens transgêneros que podem engravidar, com ou sem a ajuda de técnicas de reprodução assistida: todas essas possibilidades existem e são regulamentadas e autorizadas pelo Conselho Federal de Medicina (CFM).² Como esse encontro entre óvulo e espermatozoide vai ser realizado não importa, mas, a partir daí, o que acontece é espetacular. E é disso que vamos começar a falar a partir de agora.

¹ CFM publica atualização das regras para reprodução assistida no Brasil. CFM, 20 set. 2022. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/noticias/cfm-publica-atualizacao-das-regras-para-reproducao-assistida-no-brasil/>. Acesso em: 9 set. 2024.

² BRASIL. Resolução CFM nº 2.294, de 15 de junho de 2021. Adota as normas éticas para a utilização das técnicas de reprodução assistida. Brasília: Conselho Federal de Medicina, [2021]. Disponível em: https://sistemas.cfm.org.br/normas/arquivos/resolucoes/BR/2021/2294_2021.pdf. Acesso em: 9 set. 2024.