Jane com as filhas Clio e Elsa, 5 anos. Quando descobriu a gravidez, a blogueira e escritora temeu não dar conta de criar filhos gêmeos. Pelo sorriso das três, deu tudo certo!

MÃES EM **DOBRO**

"Vou ter dois bebês, e agora?" Foi esse dilema que levou a escritora e blogueira norte-americana Jane Roper a procurar na internet relatos sobre como cuidar de gêmeos. Cinco anos mais tarde, ela conta sua experiência em um livro inédito no Brasil. E ninguém melhor para entrevistá-la sobre o desafio de criar dois filhos ao mesmo tempo do que a jornalista Rosana Jatobá, mãe de Lara e Benjamin, 2 anos. Neste bate-papo, as duas conversam sobre ciúme, educação e, claro, o valor (precioso) do tempo

Edição Fernanda Carpegiani Fotos Mara Brod

Duas mamadas e dois sorrisos. Duas fraldas sujas e dois ataques de birra... Ter filhos gêmeos significa dose extra de felicidade, mas o trabalho também é mais do que dobrado. E só é possível entender isso vivendo essa incrível experiência. Que o diga a jornalista Rosana Jatobá, mãe de Lara e Benjamin, 2 anos, que, a pedido da CRESCER, conversou com a escritora norte-americana Jane Roper, mãe de Clio e Elsa, 5 anos, e autora de *Double Time: How I Survived – and Mostly Thrived – Through the First Three Years of Mothering Twins* (Em Dobro: Como Sobrevivi – e Principalmente Prosperei – Nos Primeiros Três Anos Como Mãe de Gêmeos, em tradução livre), livro sem previsão de lançamento no Brasil.

Quando soube que estava grávida de gêmeas, Jane procurou relatos de mães sobre os primeiros anos cuidando de dois bebês ao mesmo tempo. Ela queria saber como – e se era possível – passar por tudo isso ilesa! Não encontrou nada interessante. Quatro anos depois do nascimento das filhas, decidiu escrever suas próprias experiências. No livro, a escritora, que também é blogueira, conta as emoções, dificuldades e alegrias pelas quais passou durante o tratamento para engravidar, os cuidados de uma gestação gemelar e as situações que só a maternidade dupla proporciona. Todos esses assuntos são conhecidos de Rosana, que, apesar de sempre ter desejado ser mãe de gêmeos, tomou um susto ao receber a notícia de que esperava duas crianças.

Nesta conversa, Jane e Rosana falam sobre comparações entre irmãos, se é recomendado deixá-los na mesma classe e como dividir a atenção com toda a família. Apesar de nunca terem se conhecido, as duas não poderiam estar mais próximas, como você verá a seguir.

Rosana Jatobá: Antes de engravidar dos gêmeos, eu costumava tentar esconder que estava fazendo tratamento hormonal. Não queria me sentir pressionada e também precisava administrar minha ansiedade. Por outro lado, sentia uma grande necessidade de falar sobre minhas emoções. Isso aconteceu com você? Acha que, nesses casos, conversar pode ajudar?

Jane Roper: Sim! Quando comecei os tratamentos para infertilidade, compartilhei o que estava passando com alguns amigos bem próximos, porque, assim como você, precisava muito falar sobre o que estava sentindo. É um período difícil e foi ótimo poder desabafar com pessoas nas quais eu realmente confiava. Outra coisa que me ajudou foi buscar apoio na internet. Participei de grupos em sites para mulheres com problemas de fertilidade e li blogs sobre o assunto. Foi uma ótima forma de expressar meus sentimentos e ouvir pessoas que estavam passando pelo mesmo problema que eu.

R.J.: Meus filhos nasceram prematuros, mas o Benjamin precisou de mais cuidados médicos do que a Lara. Ele teve insuficiência pulmonar e nasceu com o pé torto congênito. Por isso, confesso ter dado mais atenção a ele e, hoje, noto que a irmã fica com ciúmes. Como reverter esse quadro?

J.R.: Quando uma criança passa por problemas médicos é muito difícil não dar mais atenção para ela do que para a outra. Uma das minhas filhas foi diagnosticada com leucemia recentemente e nós investimos bastante tempo e energia para cuidar dela. Mas também tento sempre reservar momentos especiais só para a nossa outra filha, seja levando-a para jantar ou simplesmente pedindo a companhia dela quando vou realizar pequenas tarefas. É impossível dosar igualmente. Mas o melhor que a gente pode fazer é tentar...

R.J.: Meus filhos vão à escola todos os dias durante quatro horas e estão na mesma sala. No entanto, penso em separá-los no futuro. Como é na sua casa? Você acha que os gêmeos devem estudar juntos?

J.R.: Quando as crianças são bem pequenas é mais prático deixá-las na mesma sala. Nós mantivemos as meninas juntas durante toda a educação infantil. Agora que elas estão entrando no ensino fundamental, vamos colocá-las em salas diferentes, para aprenderem a ser mais independentes e criarem seu próprio senso de identidade. E uma delas já queria muito estudar separada da irmã. Portanto, meu conselho é deixar que a vontade das crianças ajude a mostrar o que é melhor. E essa é uma decisão muito particular. Conheço pais, por exemplo, que deixaram seus gêmeos estudarem na mesma sala por um longo tempo e não se arrependeram.

R.J.: Quando você tem duas crianças da mesma idade, precisa de ajuda extra em casa. Lara prefere dormir com a babá e demonstra muito carinho por ela. Isso me preocupa. Você já passou por isso?

J.R.: Nós não temos babá e, apesar de eu trabalhar em casa, é meu marido que tem mais tempo para ficar com as meninas. Às vezes, tenho ciúme, mas sempre tento dedicar um tempo especial só para elas, com direito a muitos abraços e carinhos, para ter certeza de que seremos sempre próximas. Você pode fazer o mesmo. E lembre-se também que as babás passam, nunca vão substituir o lugar da mãe.

R.J.: Quero fazer tudo pelos meus filhos: dar banho, trocar fraldas, colocar para dormir. No fim do dia, estou completamente exausta! Como posso delegar tarefas sem me sentir menos mãe por conta disso?

J.R.: É como você disse antes, mães de gêmeos precisam de ajuda extra! E isso dobra se você trabalha fora. Eu também me sinto culpada às vezes por não ser capaz de fazer tudo para as minhas filhas, mas tento me lembrar de que, se não estou exausta, consigo ter mais energia para ser uma mãe melhor e mais presente. Você está fazendo o seu melhor, e isso é ser uma boa mãe. Então, fique tranquila e tente não exigir tanto de si mesma.

R.J.: Às vezes, é inevitável fazer comparações como: "Seu irmão comeu tudo, e você, não vai terminar de comer?" Até que ponto elas podem ser prejudiciais?

J.R.: Como mães de gêmeos, acredito que precisamos evitar esse tipo de comparação até para não criar uma disputa entre as crianças. Por outro lado, não vejo problemas em elogiar um dos filhos por ter feito algo legal, na intenção de que o irmão ouça e entenda que, se fizer a mesma coisa, também será valorizado. O segredo é dar mais atenção ao exemplo positivo.

R.J.: O que você sugere para ajudar as crianças a desenvolverem suas próprias personalidades e qualidades?

J.R.: Minhas filhas adoram atividades criativas como pintar, desenhar e criar coisas. Todas essas brincadeiras são ótimas oportunidades para que elas expressem suas ideias únicas e soltem a imaginação. Eu procuro incentivá-las a pensar por si mesmas em vez de uma olhar o que a irmã está fazendo e copiar. E as diferenças que existem entre as duas muitas vezes me surpreendem!

R.J.: Eu amo dedicar tempo aos meus filhos e aproveito cada momento com eles. Não quero perder nada desses dias! Com isso, sobra pouco espaço para ficar só com o meu marido. Percebo que, quando se é mãe de gêmeos, pode ser ainda mais difícil encontrar tempo para tudo. Como atingir o equilíbrio?

J.R.: Queria muito ter essa resposta! É sempre uma luta conseguir tempo para tudo: para as crianças, para meu marido, para o trabalho e também para relaxar. Não há resposta pronta. Infelizmente!

R.J.: Eu mudei o curso da minha carreira há oito meses, principalmente para ter mais tempo com meus filhos e buscar novos desafios profissionais. Agora, esses projetos estão começando a dar certo e a exigir mais de mim. Como posso me preparar para voltar a trabalhar pesado sem perder o vínculo que já formei com meus bebês?

J.R.: O que você pode fazer é traçar, com antecedência, um plano de como pretende administrar o tempo que vai dedicar aos seus filhos e qual será o limite que vai ter de colocar no seu trabalho. Se precisar, agende "compromissos" para os momentos que você quer passar só com eles. E não desmarque jamais! Ao mesmo tempo, acho importante lembrar que você será uma mãe melhor se estiver se sentindo realizada no campo profissional. Essa satisfação vai se refletir na sua relação com as crianças – e isso vai fortalecer cada vez mais a ligação entre vocês.

FOTO: DIVULGAÇÃO

Rosana Jatobá
É jornalista e mãe do casal de gêmeos Lara e Benjamin, 2 anos