

A lit candle is positioned in the upper left corner, casting a warm, golden light across a textured, light-colored surface. The background is softly blurred, emphasizing the candle's flame and the texture of the surface it rests upon.

A Primeira Noite Sem Ele

Cartas e reflexões para quem perdeu um filho — antes, durante ou logo depois de nascer.

Karen Poleanschi · O Tear Materno

Antes de continuar...

Talvez seu bebê tenha partido ainda dentro de você. Talvez tenha nascido e vivido minutos, horas, dias. Talvez a notícia tenha chegado antes do parto, e vocês precisaram se despedir enquanto ainda esperavam.

Seja qual for a sua história: seu filho existiu. E o seu amor por ele também.

Este material não foi escrito para ensinar. Foi escrito para acolher.



Existe luto que ninguém sabe nomear

Talvez alguém já tenha dito: "Ainda dá tempo de ter outro." "Pelo menos foi no começo." "Vocês nem chegaram a se conhecer."

Mas existe um luto que a sociedade ainda não aprendeu a reconhecer — porque temos medo de nomear a morte de um bebê. E, no silêncio que isso cria, muitas mães e pais carregam uma dor enorme, sem espaço para chorá-la.

Seu filho não precisa de muitos dias de vida para ter sido real. O vínculo não se mede em tempo.

Os cinco momentos

Diagnóstico difícil na gestação

A notícia que muda tudo, mesmo a gravidez continuando. Um luto que começa antes da despedida — sem nome certo, e sem tempo de se preparar.

Óbito gestacional

Existe protocolo para o atendimento. Não existe protocolo para a história — as fotos, o nome, a despedida.

Óbito neonatal

A UTI, as complicações, e depois, o silêncio. Vocês saem do hospital sem ele — e a primeira noite pode ser a mais longa de todas.

Pós-perda

Dias, semanas, meses depois — quando as flores secaram e todos voltaram à rotina, menos você. Ainda há espaço aqui para a sua história, no seu tempo.

Gravidez após perda

Uma nova gestação, atravessada por esperança e medo ao mesmo tempo. Você não está vivendo só uma gravidez — está carregando a anterior também.

A primeira noite

A casa está quieta de um jeito que não deveria estar. O berço continua montado. Ou talvez já tenham desmontado — e isso também dói. O leite ainda desce, mesmo sem ninguém para receber. Você escuta um choro que não existe, porque seu corpo aprendeu a esperar por ele, e ainda não aprendeu que ele se foi.

Talvez alguém tenha dito "agora é hora de descansar". Mas como descansar quando todo o seu corpo foi feito para cuidar de alguém que não está mais aqui?

Isso não é loucura. É amor sem ter para onde ir.

Carta para quem perdeu o seu bebê

Querido pai, querida mãe,

Eu sei que você queria mais tempo. Eu sei que ouviu frases como "foi melhor assim" ou "Deus sabe o que faz" — e que nenhuma delas tocou onde a dor realmente estava.

Seu filho não precisa ter respirado fora de você para ter sido seu filho. O amor que vocês construíram não desaparece porque o tempo foi curto.

Você não precisa ter "superado" nada. Você só precisa de um lugar onde essa história possa ser contada — inteira, do jeito que ela realmente foi.

Exercício de reflexão — O nome que eu guardo

Se você deu um nome ao seu bebê — ou se nunca teve coragem, mas sempre soube qual seria — escreva esse nome aqui. Escreva também o que esse nome significa, ou por que o escolheu.

(espaço para escrever)

Exercício de reflexão — O que vivemos juntos

Mesmo que o tempo tenha sido curto, vocês viveram algo juntos — dentro de você, na UTI, no colo, no silêncio do quarto. O que você gostaria que as pessoas soubessem sobre essa história?

(espaço para escrever)

Exercício de reflexão — O que ainda não foi dito

Existem palavras que talvez você nunca teve a chance de dizer ao seu bebê, ou a si mesma. Não precisa ser perfeito. Apenas escreva.

(espaço para escrever)

Conto terapêutico — O Fio que o Tear Guardou

Em um tear muito antigo, cada fio tinha sua hora de entrar na trama. Alguns fios atravessavam o pano inteiro, de ponta a ponta, e formavam longos caminhos coloridos. Mas havia um fio que entrou, tocou a trama — e logo depois, partiu.

A tecelã chorou. Pensou que aquele fio havia sido em vão.

Mas quando olhou de perto, percebeu: o lugar onde aquele fio passou nunca mais ficou vazio. Ele estava ali, entrelaçado para sempre nos fios ao redor — pequeno, breve, e completamente real.

O tear não mede o valor de um fio pelo seu tamanho. Mede pelo amor com que foi tecido.



Ele existiu. E continua sendo seu
filho.

Seu amor é real — e não se mede em
tempo.

Você não precisa atravessar isso
sozinha.

Convite final

Se essas palavras encontraram você em um momento importante da sua travessia, você é bem-vinda a caminhar comigo.

Círculo O Tear Materno

Encontros para famílias que carregam essa história, online ou presencial.

Sessões Individuais

Um espaço só seu, no seu tempo.

O Tear Materno é um espaço de acolhimento, escuta e contoterapia. Não substitui acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou médico. Se você estiver enfrentando um sofrimento intenso, busque também o apoio de um profissional de saúde.

Karen Poleanschi

Doula do Luto Perinatal · Contoterapeuta

O Tear Materno

Instagram: @karen_poleanschi