

CADA PARTO É UMA HISTÓRIA

ORIENTAÇÕES E DICAS

SOBRE AS FASES DO TRABALHO DE PARTO



Elaboração: Michelle Gonçalves
Instagram: @michelleparteiraurbana

Este material foi produzido por Michelle Gonçalves, enfermeira obstetra/parteira urbana, mestranda do Programa de Pós Graduação Mestrado em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, integrante da pesquisa intitulada: “CADA PARTO É UMA HISTÓRIA: CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA COMO INSTRUMENTO PARA (RE) SIGNIFICAR O PARTO E NASCIMENTO”.





SUMÁRIO

O PARTO É SEU, SEJA PROTAGONISTA DA SUA HISTÓRIA.....	01
A CHEGADA DO BEBÊ.....	02
O QUE SABER SOBRE OS PRÓDROMOS.....	03
TAMPÃO MUCOSO.....	05
PLANO DE PARTO.....	06
FASES DE ABERTURA/LATENTE.....	07
FASES DE ABERTURA/ATIVA.....	09
CURIOSIDADE / COMO SE PROTEGER DOS ESTÍMULOS DO NEOCÓRTEX.....	11
PARTOLÂNDIA / FASE DE TRANSIÇÃO.....	12
FASE DO EXPULSIVO e BOLSA DAS ÁGUAS.....	14
NÃO PRECISA CORTAR PRA NASCER / EPISIOTOMIA.....	17
E SE RASGAR? LACERAÇÃO.....	18
DEQUITAÇÃO / NASCIMENTO DA PLACENTA.....	19
DOR NO PARTO.....	21
CONFIANÇA NO PARTO.....	22
MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS NO ALÍVIO DA DOR.....	23
FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA.....	24
INDICAÇÕES REAIS DE CESARIANA.....	31
O PRIMEIRO ENCONTRO / CONTATO PELE A PELE.....	32
COMO O BEBÊ FICA LOGO APÓS O NASCIMENTO.....	33
UMA BOA HORA DE OURO.....	34
AS PRIMEIRAS HORAS APÓS O PARTO.....	35
OS PRIMEIROS DIAS APÓS O PARTO.....	36
MODELO DE PLANO DE PARTO.....	38
GUIA PARA DEIXAR O PÓS-PARTO MAIS LEVE.....	39
DOCUMENTÁRIOS PARA TE AJUDAR NA BUSCA DE UM PARTO RESPEITOSO.....	40
CANAIS DO YOUTUBE PARA TE AJUDAR NA BUSCA DE UM PARTO RESPEITOSO.....	41
O QUE LEVAR NA MALA MATERNIDADE.....	42





TRABALHO DE PARTO: POR QUÊ ESPERAR

Caso haja o desejo de fazer uma cesárea, mesmo informada sobre os riscos, o ideal seria aguardar o início do trabalho de parto para realizar a cirurgia, muitos benefícios em aguardar são relatados nos artigos científicos, tanto para a mãe e para o bebê.

Conheça portanto os riscos e benefícios da cesárea e do parto, e assim faça de forma consciente sua escolha.



RISCOS E CONTRAS DA CESÁREA

- Prematuridade, o bebê poderá não estar maduro o suficiente para nascer e respirar e portanto precisar de cuidados na uti neonatal.
- A passagem pelo canal vaginal ajuda na eliminação dos líquidos das vias aéreas. Bebês que nascem de cesárea não recebem essa eliminação dos líquidos, podendo apresentar mais dificuldades em respirar aqui fora.
- Anestesia: cada mulher terá uma reação no uso da anestesia podendo apresentar dificuldades durante e após a cirurgia.
- A cesárea oferece 10 vezes mais risco de morte materna do que o parto normal.
- Mais risco de hemorragia e de perfuração de outros órgãos.
- Mais risco de infecção.
- Maior risco para gestações futuras: se puder, **evite a primeira cesárea!**
- A cesárea agendada pode dificultar a amamentação já que o corpo não teve contato com os hormônios do parto, e estes facilitam a descida do leite.

BENEFÍCIOS DA CESÁREA

- O principal benefício é que, quando realizada em situações de risco para mãe e bebê é uma cirurgia salvadora, possibilitando um nascimento saudável e seguro.
- Cirurgia planejada: você pode escolher a data, facilitando assim o agendamento da licença maternidade ou férias do acompanhante..
- Não há dor na hora da cirurgia (porém você vai sentir a manipulação e pode ter outras sensações como falta de ar, náusea).

OBS: Se optar por uma cesariana, pesquise sobre boas práticas na cirurgia, e exija. Você e seu bebê merecem.



DESVANTAGENS DO PARTO NORMAL

- Pode durar horas.
- Pode ser cansativo e doloroso.
- Imprevisível, podendo iniciar a qualquer momento.
- Ansiedade, estresse e desgaste do casal em aguardar o parto acontecer naturalmente.
- A frustração caso seja necessário uma cirurgia intra-parto.

BENEFÍCIOS DO PARTO NORMAL

- Mais saudável e seguro pra mãe e bebê.
- É fisiológico, natural, com recuperação mais rápida.
- Amamentação, descida do leite fica mais favorável devido aos hormônios do parto.
- A passagem do bebê pelo canal vaginal o coloniza com a flora (bactérias que moram ali), podendo dar uma melhor imunidade para o bebê até a vida adulta.
- O parto, quando respeitoso, pode ser uma experiência única de muita alegria e conexão, marcando profundamente a sua vida e de seu bebê.



O PARTO É SEU SEJA PROTAGONISTA DA SUA HISTÓRIA

Conhecer o seu corpo e todos os sinais que ele te dará assim que o trabalho de parto começar, fará toda diferença. Para isso é necessário buscar informação de qualidade e estudar. Esta cartilha te ajudará a construir esse caminho de conhecimento e a ser protagonista da sua história.

DICA

Busque grupos de gestantes em sua cidade, busque profissionais que realmente estão empenhados no movimento da humanização do nascimento (doulas e enfermeiras obstetras) e evite estar com pessoas e profissionais que te desencorajam e não acreditam em sua capacidade de trazer seu filho ao mundo.

Incluir seu acompanhante nessa busca de informação é de extrema importância. A pessoa que estará com você no dia do seu parto, precisa estar preparada assim como você.





A CHEGADA DO SEU BEBÊ

A data provável para o nascimento do bebê pode variar de 37 semanas a 42 semanas, ou mais. Esse cálculo pode ser realizado pela data da última menstruação ou pela data do primeiro ultrassom (desde que este tenha sido realizado preferencialmente no primeiro trimestre de gestação). No entanto, esses cálculos não são uma ciência exata, podendo haver variações na idade gestacional, para mais ou para menos. Muitas famílias ficam aflitas quando chega a data provável do parto (40 semanas) e o nascimento não ocorre, achando que o bebê pode estar passando da hora. Nesse caso, o conhecimento é de extrema importância: saber que não é comum que, após chegar as 40 semanas, algo acometa o bebê de forma repentina, sem que tenha sinais prévios a esse acontecimento, pode ajudar a entender que está tudo bem e que se trata, apenas, de uma estimativa da data provável do parto que pode apresentar variações. Uma forma eficaz de perceber se está tudo bem é sentir os movimentos fetais. Se o bebê ficar muito tempo sem se mexer, procure um hospital mais próximo ou avise sua equipe.

Caso tenha dúvidas sobre a movimentação do bebê, poderá seguir as orientações a seguir:

Se alimente, deite-se de lado (preferencialmente esquerdo) ou sente-se, coloque as mãos sobre a barriga e sinta os movimentos do bebê por uma hora (60 minutos); se sentir menos que 6 movimentos ou nenhum, procure um hospital mais próximo para ser avaliada. Lembre-se de que, no final da gestação, os movimentos do bebê são diferentes aos do início, devido à diminuição do espaço dentro do útero. Portanto, você, nessa fase, poderá sentir o remelexo do bebê de forma mais sutil ou com menos frequência.



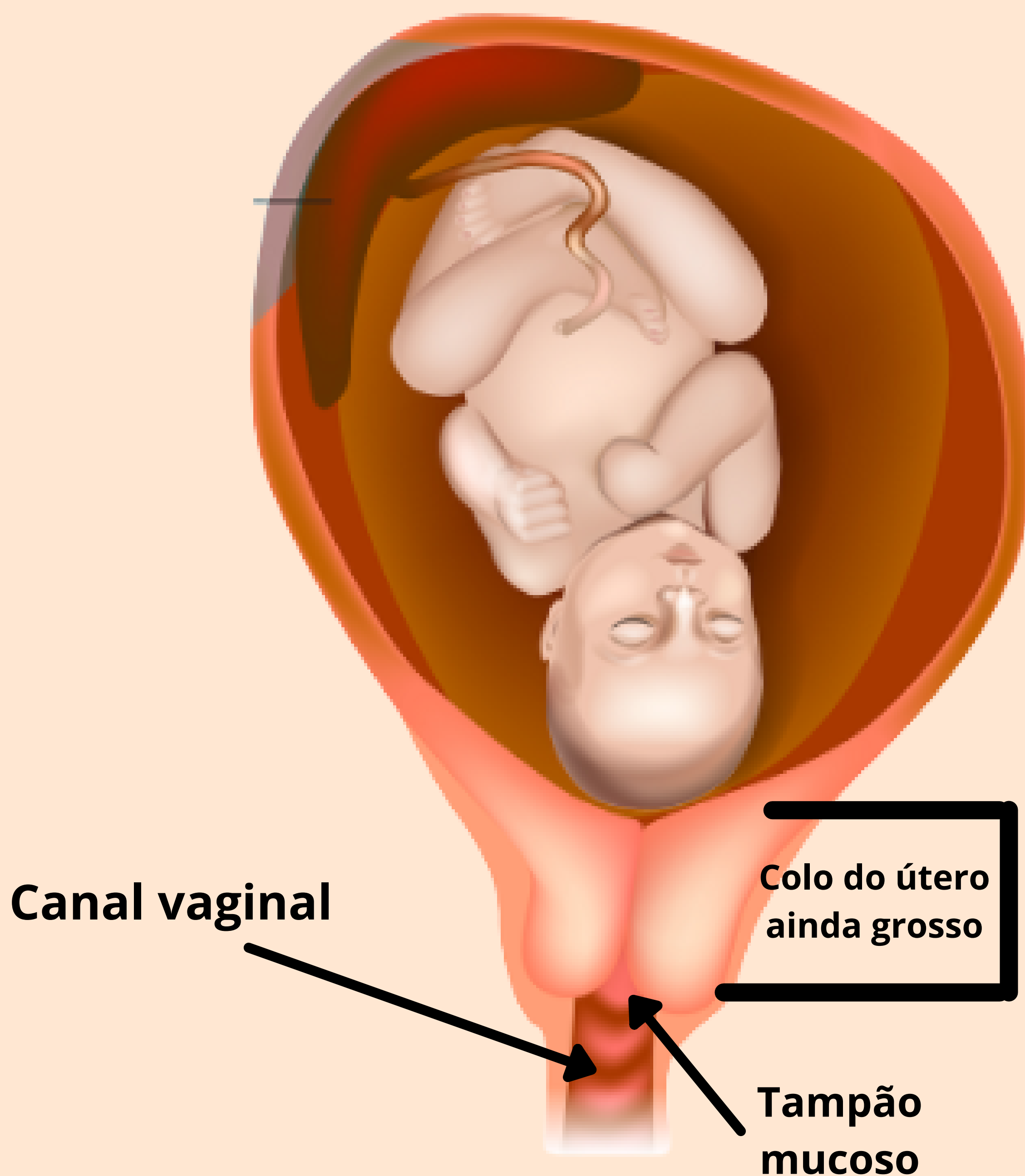


O QUE SABER SOBRE OS PRÓDROMOS? AQUECENDO, AFINANDO E AMACIANDO

Chegando ao final do terceiro trimestre da gestação, o colo do útero, que até então estava fechado, grosso, com um tampão mucoso, começa a se modificar, devido à descida do bebê pela pelve. A principal mudança trazida pelos pródromos ao seu corpo é o afinamento do colo do útero, que antes estava grosso.

Confie no seu corpo, ele é sábio e está se preparando para o que há por vir; nenhum sinal é em vão.

Nem toda mulher sentirá a fase dos pródromos, porém é importante conhecê-la, caso ocorra com você.





O QUE SABER SOBRE OS PRÓDROMOS? AQUECENDO, AFINANDO E AMACIANDO

O que você irá sentir nessa fase?

Endurecimento da barriga (contração), seguido de dor tipo cólica, que começam em baixo ventre (pé da barriga) e podem chegar até a região lombar (costas); são de curta duração (em média 20 segundos). Poderá sentir várias durante o dia, mas sem regularidade (sem um padrão de tempo entre elas). Pode haver também perda do tampão mucoso. Os pródromos podem durar dias ou semanas, mas o trabalho de parto ainda não começou; ele só se inicia com contrações efetivas, regulares e ritmadas, que não é o que acontece se estiver na fase de pródromos.

Dica

Tente viver a vida normal, faça coisas e atividades que você gosta, passeie, se alimente com comidas que te dão prazer e tenha por perto pessoas que lhe fazem bem; se distancie daquelas que te deixam triste e te desencorajam. Controle as emoções e a ansiedade. Exercícios de respiração podem ser bons aliados, assim como usar a aromaterapia (inalar óleo essencial de bergamota e lavanda). Não se aflija: os pródromos vêm para preparar o seu corpo, como um treinamento. Aceite-o e tudo ficará mais leve. Não precisa correr para o hospital se estiver em pródromos, pois uma internação precoce pode atrapalhar o início do trabalho de parto, bem como pode te expor a intervenções desnecessárias.



ATENÇÃO: SENTIR PRÓDROMOS NÃO SIGNIFICA QUE ESTÁ EM TRABALHO DE PARTO. EVITE INTERNAÇÃO NESTA FASE.

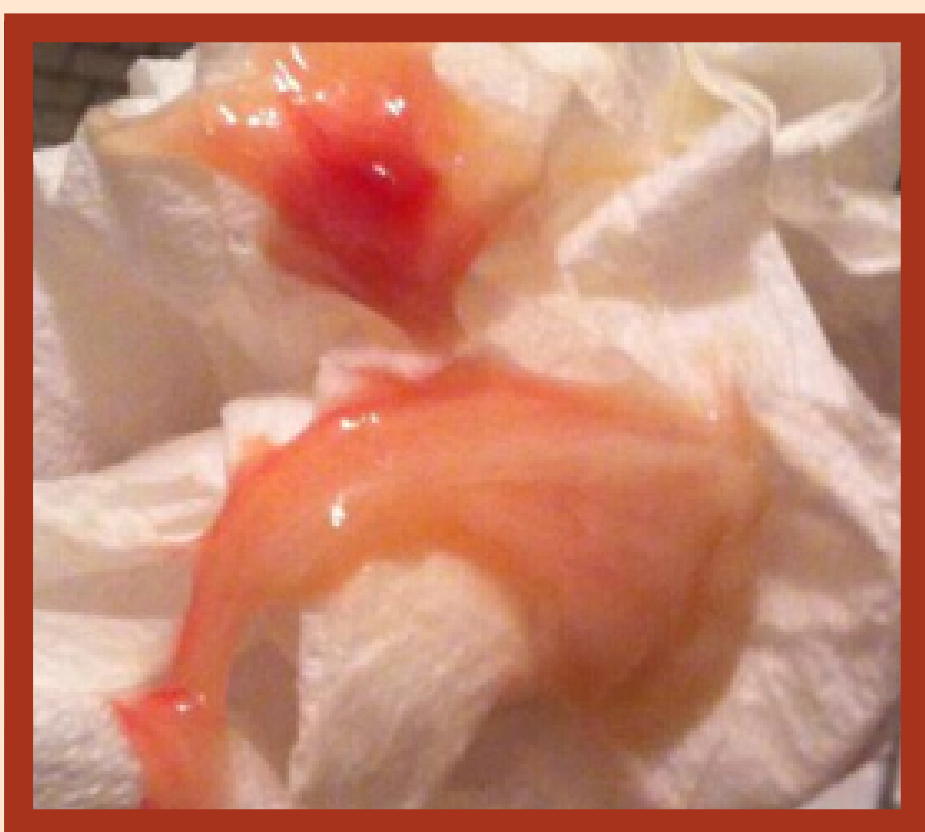


CURIOSIDADE

A palavra "pródromo" significa "sinal ou sintoma inicial de algo, o que antecede". No caso da gestação, pródromo significa "fase que antecede o parto". Lembre-se que cada mulher é única e o processo até o trabalho de parto realmente começar; pode levar dias ou até semanas; cada corpo tem o seu próprio tempo. Confie, espere, tenha e pratique a paciência.

VOCÊ SABIA?

O TAMPÃO MUCOSO É UMA SECREÇÃO ESPESSA E TEM APARÊNCIA DE UMA GELÉIA OU CATARRO. PODE EXISTIR UMA VARIABILIDADE NA CONSISTÊNCIA E NA COR. ABAIXO VEJA ALGUMAS FOTOS.



Com presença de pouco sangue



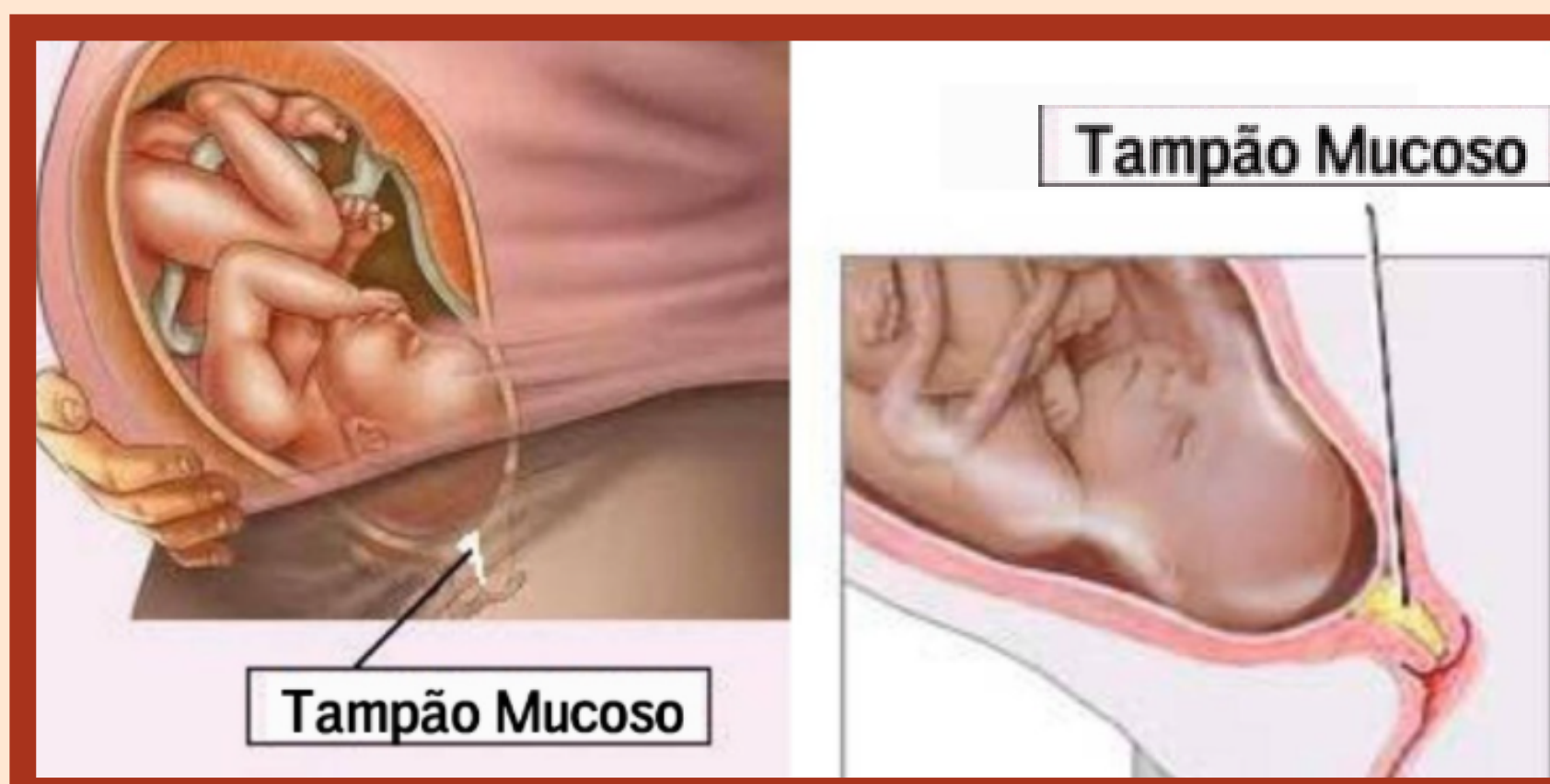
Amarronzado



Amarelado/esbranquiçado



Transparente





PLANO DE PARTO, FAÇA O SEU

Você pode escolher como você e seu bebê serão tratados durante o parto. Se informe, estude, conheça seus direitos e exija que eles sejam respeitados, contrua essa ferramenta na cia de seu acompanhante.

Você pode comunicar verbalmente à equipe de saúde que irá atender suas vontades e desejos; ou deixar tudo registrado no plano de parto. A comunicação deve ser clara e objetiva como exposto nos exemplos abaixo:

- Desejo ter liberdade para andar e me movimentar durante o trabalho de parto;
- Desejo ter meu acompanhante ao meu lado durante todo o parto e pós-parto (direito garantido pela Lei Federal nº 11.108, de 07 de abril de 2005);
- Desejo beber água e me alimentar durante o trabalho de parto;
- Desejo ser chamada pelo meu nome (evitando ser chamada por mãezinha, dona);
- Desejo não receber episiotomia (corte no períneo);
- Desejo que não coloquem soro e medicações sem real necessidade (como exemplo, a ocitocina);
- Desejo ter acesso a métodos não farmacológicos de alívio da dor, como banho de chuveiro e uso da bola de pilates;
- Desejo que meu bebê venha direto para o meu colo após o nascimento e permaneça comigo por, no mínimo, uma hora ininterrupta;
- Desejo que o cordão umbilical seja cortado tardiamente ou quando parar de pulsar;
- Desejo que meu bebê não receba procedimentos de rotina sem meu consentimento.



ATENÇÃO

O Plano de Parto é um instrumento eficaz para descrever tudo o que você gostaria que acontecesse no dia de seu parto. No final desta cartilha, você encontrará um modelo que poderá usar para construir o seu.





AS FASES DE ABERTURA/DILATAÇÃO

FASE LATENTE

Nesta fase, o colo começa realmente a se abrir, dilatar. É nesse estágio que seu corpo começará a sentir que o parto irá começar, pois as contrações já não são iguais as que vinha sentindo: elas já têm ritmo e uma certa frequência, além de serem mais doloridas.

O que você irá sentir nessa fase?

Endurecimento da barriga (contração) seguido de dor tipo cólica, que começam em baixo ventre (pé da barriga) e podem chegar até a região lombar (costas). A contração tem duração um pouco mais longa que os pródromos (em média 30/40 segundos). Essas contrações são regulares, com ritmo de intervalo que podem variar (20 em 20 minutos, 8 minutos, 10 minutos, 15 minutos). Pode haver também perda de secreções vaginais, muitas vezes com uma pequena quantidade de sangue. Não fique assutada; além de normal é um sinal de que o colo está dilatando.





AS FASES DE ABERTURA/DILATAÇÃO

FASE LATENTE

Dica

Tome um banho longo (1 hora ou mais) e bem quentinho; Se, durante ou após o banho, as contrações aumentarem, é sinal de que o trabalho de parto está começando.

Observe como seu corpo está reagindo, escolha posições confortáveis (as verticalizadas geralmente trazem mais conforto), respire de forma lenta e profundamente durante as contrações, se alimente, beba líquidos. Se as contrações pararem, provavelmente ainda não era a hora. Aproveite para descansar e poupar energia, pois existem grandes chances de que o parto esteja próximo e você precisará de altos níveis energéticos.

Nessa fase, ainda não é hora de ir para a maternidade: a internação nesse estágio, só trará uma exposição desnecessária a intervenções. Se a escolha foi pelo parto domiciliar, poderá avisar sua equipe. Fique atenta: se ocorrer grande sangramento ou se não sentir o bebê se movimentar, vá para maternidade imediatamente e, se tiver equipe, avise-a.



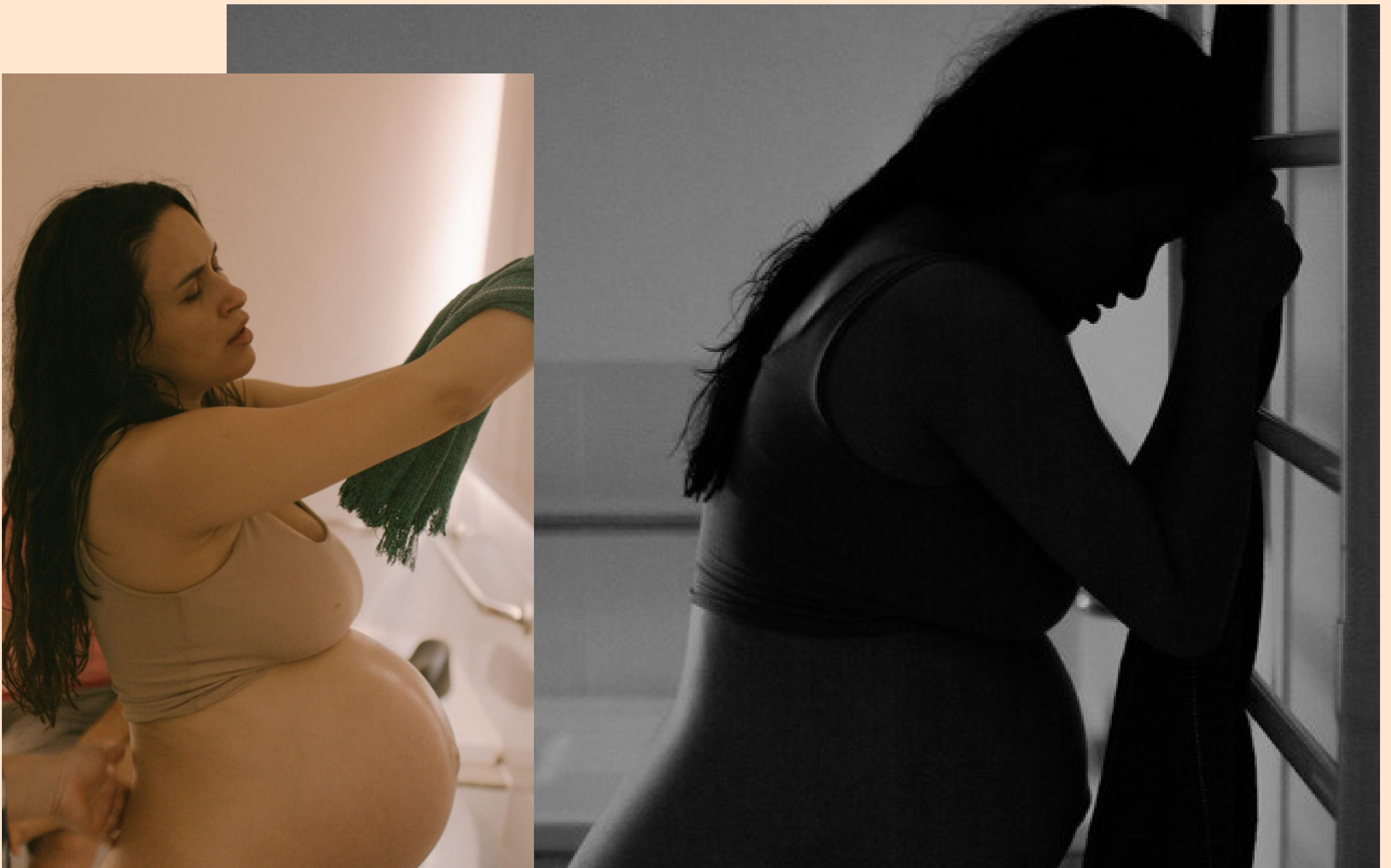
CURIOSIDADE

Alguns estudos dizem que a fase latente vai até, aproximadamente, 06 centímetros de dilatação e que isso pode levar horas, pois, ao contrário do que por muito tempo se acreditou, a dilatação não ocorre a 1 centímetro por hora. Cada mulher é única e cada corpo responde de forma individual e diferente. A fase latente costuma ser a fase mais longa do trabalho de parto. Se esse for o seu primeiro parto, recorde-se que está sendo a primeira vez que você e seu bebê passam por isso. Portanto, confie, tenha paciência e ouça os sinais que seu corpo te apresenta.

AS FASES DE ABERTURA/DILATAÇÃO

FASE ATIVA

A principal característica desta fase é a presença de contrações efetivas, regulares, com ritmo definido e constante. Nessa fase ocorre também o final da dilatação do colo uterino. Se na fase latente, as contrações poderiam começar e parar, na ativa, isso é um pouco mais difícil de acontecer, portanto nesse estágio as contrações costumam não parar mais, haja vista que o trabalho de parto está realmente estabelecido e logo você estará com seu bebê nos braços. A pressão que a cabeça do bebê fará sobre o colo do útero irá ajudar na finalização da dilatação até os 10 centímetros. Porém, para além da dilatação, a posição do bebê na pelve "o caminho" que ele está percorrendo é muito relevante. Nessa ótica estar ativa durante o trabalho de parto, poderá aumentar o espaço para que seu bebê passe. Além disso, a mobilidade da pelve pode ajudar no alívio da dor.



AS FASES DE ABERTURA/DILATAÇÃO

FASE ATIVA

O que você irá sentir nessa fase?

- Endurecimento da barriga (contração) e dores mais intensas; geralmente a sensação é mais evidente na região lombar (devido à descida do bebê pela pelve).
- A frequência das contrações são a cada 3 minutos. Se estiver com dúvidas de quantas contrações está tendo, ligue o cronômetro e, durante 10 minutos, marque quantas contrações teve e a duração de cada uma; Se tiver 3 nesse período, com duração de 50 segundos ou mais, você está na fase ativa;
- Náusea, vontade de vomitar e fazer cocô (o aumento dos hormônios no sangue podem causar aumento dos movimentos do intestino. Além disso, o sistema nervoso parassimpático estimula as vísceras, o que resulta no aumento das funções intestinais; a dor intensa também pode causar esses sintomas. Fique tranquila, vômito no trabalho de parto é um bom sinal, pois demonstra que o corpo está desempenhando, com maestria, seu papel para a chegada de seu bebê. Não se assuste! Se houver vômito, geralmente são poucos episódios, as vezes apenas um, e logo passa;
- Presença de secreção vaginal com pequena quantidade de sangue;
- Sensação de que está fora da realidade (partolândia);
- Sensibilidade a barulhos e conversas, já não abrirá mais os olhos por completo e, na maioria das vezes, não conversará mais, ficará mais quieta, procurará um lugar seguro/confortável e ali ficará (instinto mamífero);
- Necessidade de vocalização, gritar (pode ajudar muito a lidar com a dor); não segure o grito, coloque pra fora, respire, solte o ar;
- Mudança de humor: se na fase latente você ainda conversa e dá boas risadas, na fase ativa, provavelmente sentirá vontade de ficar mais quieta, introspectiva;
- Apetite reduzido, aceitando pouco ou quase nada de alimentos (tenha na bolsa uns saquinho de mel ou umas barrinhas de chocolate; tente se alimentar, mesmo que pouquinho, pois você precisará de energia e ficar longos períodos sem se alimentar pode te deixar fraca).
- Esse é o momento de ir para a maternidade ou chamar sua equipe de parto domiciliar. O nascimento do seu bebê se aproxima e, nesse estágio, você e ele precisarão de monitoramento.

"Ela se acocora, se inclina para frente, deixa os cabelos caírem sobre o rosto e assim não enxerga nada e pode esquecer o resto do mundo".

(Michel Odent)

O trabalho de parto pode alterar um pouco seu estado de consciência, te desconectando com o mundo real e tudo que há em sua volta, o que é extremamente necessário na fisiologia do parto, te possibilitando mergulhar nas profundezas do parto e só retornar com o seu bebê nos braços.

Essa desconexão com o mundo real ocorre pois uma região do cérebro chamada "neocórtex" reduz sua atividade. O neocórtex está presente nos cérebros dos mamíferos e é muito desenvolvido nos humanos e pouco desenvolvido em outras espécies animais. Ele está relacionado com funções importantes, tais como: percepção sensorial (aquela que envolve nossos sentidos: tato, paladar, olfato, audição, visão), comandos motores, consciência e linguagem. Por esse motivo, os partos de humanos são mais desafiadores do que de outros mamíferos, devido à interferência do neocórtex em todo o processo. No trabalho de parto, você precisa estar protegida contra qualquer coisa que possa estimular o neocórtex.

COMO SE PROTEGER DOS ESTÍMULOS DO NEOCÓRTEX?

SILÊNCIO

A fala (linguagem) é processada no neocórtex.

Faça opção por um ambiente silencioso.

LUZ

O neocórtex é muito sensível à luminosidade e aos estímulos visuais; por isso, opte por um ambiente com pouca luminosidade.



COMPLETUDE/PARTOLÂNDIA

FASE DE TRANSIÇÃO

Esse é o estágio da Partolândia. Você se sentirá em outro mundo. É uma fase que você poderá se "desorganizar emocionalmente", dizer que não vai aguentar, que vai morrer, desejar que isso acabe logo ou que deseje uma cesárea. O desespero e o medo podem tomar conta; Michel Odent chama esses medos de "medos fisiológicos"; eles possuem um papel fundamental no trabalho de parto: aumentar a adrenalina (hormônio da emergência – liberado em situações de susto, medo ou frio), a qual será necessária para o período que está por vir, o nascimento.

Se tudo estiver bem com você e com o seu bebê, essa fase logo passa. Em geral, não costuma durar muito. Nesse momento, tente se conectar com você mesma e com seu bebê, que está prestes a chegar. Se concentre em sua respiração, ela poderá ser uma ótima aliada. A pessoa a qual escolheu para te acompanhar poderá te ajudar a passar por esse momento, te lembrando o quanto você é capaz e sonhou em viver tudo isso, e que já está muito próximo do fim. Acredite, está mesmo.

O que você irá sentir nessa fase?

- Contrações frequentes e ritmadas, com intervalos mínimos, parecendo estar grudadas umas nas outras, com duração média de 60 segundos ou mais;
 - Você poderá ficar confusa e perder a noção do que está acontecendo (PARTOLÂNDIA);
- Poderá sentir vontade de fazer força;
- Seu humor pode mudar, assim como na fase ativa. Você poderá ficar brava, irritada, assustada ou eufórica;
- Você pode começar a tremer, relatar cabeça quente e pés frios: sensação causada pela adrenalina;
- Você pode sentir muita sede (sensação também causada pela adrenalina);
 - Em geral, você irá procurar uma posição mais confortável, abaixando-se, procurando apoio em alguma coisa como cama, cadeira ou parede, rebolar e acocorar instintivamente.
- As dores podem começar a irradiar para as pernas;
- A cabeça do bebê na parte inferior da pelve faz aumentar a pressão na vagina e no períneo.

COMPLETUDE/PARTOLÂNDIA

FASE DE TRANSIÇÃO

DICAS

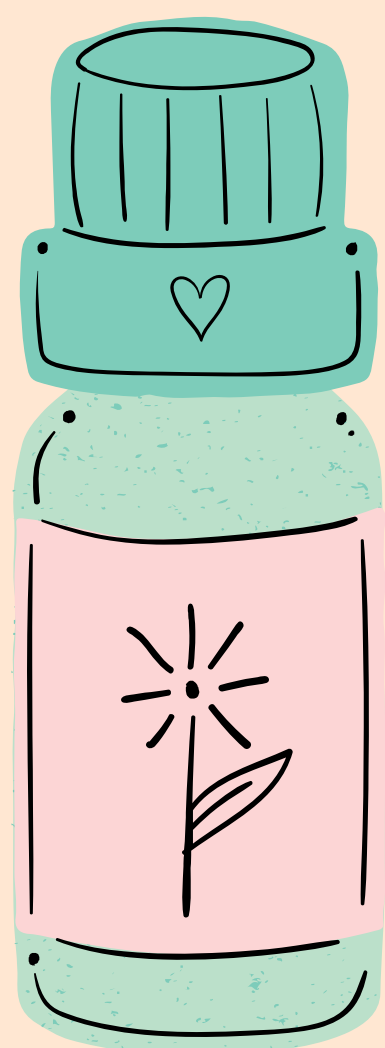
E se o desespero chegar?



Tente ficar um tempo sozinha apenas com seu acompanhante.



Vá para o banheiro e apague as luzes.



Aromaterapia poderá te ajudar. Inale óleo essencial de bergamota, olíbano ou lavanda.



Receba massagem ou um toque afetivo.



Foque na sua respiração.

FASE DO EXPULSIVO

De repente, você sentirá uma vontade incontável de empurrar o seu bebê em direção à vulva. Chegou a tão falada força, que podemos chamar também de "puxos".

Seu bebê chegou no canal vaginal e está prestes a vir para seus braços. Com a grande circulação de hormônios na corrente sanguínea e com a chegada da cabeça do bebê no canal de parto, o corpo começará a fazer a força para empurrar o bebê.. Por isso, essa fase chama-se "fase expulsiva"; mesmo que você não queira fazer a "força", seu corpo a fará, pois é o instinto é incontável.



Foto: Paloma Coggo | @palomacoggofoto;
Parto de Tainara e Bruno; Nascimento de Aimê;
Parteira: Michelle Gonçalves | @michelleparteiraurbana

FASE DO EXPULSIVO

O que você irá sentir nessa fase?

- Vontade incontrolável de empurrar o bebê, vontade de fazer força.
- As contrações que nas outras fases puxavam o colo do útero para cima e, assim, ele se abria, agora empurram seu bebê para baixo. Portanto pode ser que essas contrações sejam um pouco diferentes do que sentiu nas fases anteriores.
- Você poderá sentir vontade de fazer cocô e, se fizer, estará tudo bem. É super comum isso acontecer. A cabeça do bebê está lá embaixo, ela desce e pressiona a região e se tiver cocô ali, ele sairá.
- Vontade de soltar a voz, gritar. Não segure o grito, abra bem a boca e solte a voz. Isso te dará mais força para colocar seu bebê para fora. A abertura das cordas vocais ajuda na abertura dos músculos do períneo e da vagina, por onde o seu bebê estará prestes a passar.
- Em algumas mulheres, logo após a fase de transição e antes que o período expulsivo comece, as contrações podem dar uma parada; isso não quer dizer que houve parada da progressão do trabalho de parto e, na maioria das vezes, não requer intervenção alguma. Se isso acontecer, ouça seu corpo e o que ele está querendo te dizer; ele é sábio e, na maioria das vezes está te dando um tempo para descansar, porque logo virá a fase do expulsivo, que exigirá muito de você, pois é a fase de saída, o nascimento do bebê.
- Nessa fase você precisa estar presente e, se concentrar no seu corpo para trazer seu bebê para fora.
- Você poderá sentir uma ardência na vulva, devido à região estar distendida para a passagem do bebê. Logo que o bebê sair, essa sensação acabará.



CURIOSIDADE

Será que vou conseguir fazer a força?

A força é involuntária, por reflexos; assim, você sabendo fazer ou não, vai chegar a hora que a sentirá e a fará. Confie no seu corpo, ele te conduzirá ao encontro do seu bebê. Se conecte com esse momento final do parto, não se distraia com o ambiente e com as pessoas ao seu redor, sinta o seu bebê chegando na vulva, e respire fundo, encha o peito e abdome de ar e solte. Treine sua respiração durante a gestação, pois ela te ajudará muito durante todo o processo do parto.

AINDA SOBRE O EXPULSIVO

- Se alguém lhe disser que, por ter alcançado a dilatação total, será necessário começar 'a fazer força' para o bebê nascer, não dê ouvidos. Lembre-se que a força começa involuntariamente e, se mesmo com dilatação total, você não sentiu a vontade de empurrar o seu bebê, não empurre (não faça a força). Fazer a força sem ela ter começado por si só pode aumentar o risco de lacerações na região perineal. A saída/nascimento do seu bebê precisam ser lentos, respeitando o seu tempo. Aquelas frases muito usadas por profissionais da assistência ao parto, tais como "faz força", "não feche as penas", "prenda o ar", não estão em conexão com tudo o que você leu até aqui, no que se refere a respeitar a sua hora e a hora do seu bebê. Você não precisa de comandos desse tipo; lembre-se que seu corpo é sábio e seu bebê saberá achar a saída, confie. Se alguém te incomodar nesse momento, peça que faça silêncio. É um direito seu e de seu bebê.

- Não existe definição segura para a duração de horas desse período. O que precisa ser avaliado, em primeiro lugar, são os batimentos do coraçãozinho do seu bebê e o seu bem-estar e, se estiver tudo bem, a espera pelo nascimento poderá continuar.

- Depois que a cabeça do seu bebê sair, o corpinho poderá sair logo em seguida ou poderá sair só na próxima contração; ou seja: a cabecinha pode ficar ali para fora, enquanto você respira fundo se prepara para o grande encontro, isso é extremamente normal. Não se assuste com a cabecinha ali, do lado de fora, logo o corpinho sairá também. Assim que iniciar o nascimento, o profissional que estiver atendendo seu parto poderá ficar com as mãos postas próximo a cabeça do bebê e períneo, para pega-lo. Confie e, mais uma vez, tenha paciência! Finalmente seu bebê sairá por completo e virá para o seu colo, com o seu corpinho todo escorregadio, cheio de vérnix (aquela substância branca e gordurosa que recobre o corpinho dos bebês) e ali ele deverá permanecer por no mínimo, 1 hora.

E SE A BOLSA ROMPER?

A bolsa das águas, são membranas as quais cheias de líquido amniótico, abrigam o bebê dentro do útero. Elas podem se romper durante o trabalho de parto (o mais comum), ou antes que ele se inicie (o menos comum), ou ainda elas poderão não se romper durante o trabalho de parto e o bebê nascer envolto nelas (também menos comum). Se caso elas se romperem antes que o trabalho de parto se inicie, por exemplo em casa, mantenha a calma e não se desespere. Observe a cor do líquido, espera-se que esteja de cor clara. Perceba também a movimentação do seu bebê, ele precisa se movimentar. Se você tiver uma Enfermeira Obstetra contratada, a avise para que ela possa te avaliar e orientar. Caso você não tenha e irá parir no SUS ou plantão, arrume as coisas e se dirija à maternidade mais próxima de sua casa. Você precisará passar por avaliação obstétrica para monitorar seu bem-estar e de seu bebê, bem como confirmar de que se trata mesmo do rompimento da bolsa das águas.

Líquido

Bolsa



"NÃO PRECISA CORTAR PRA NASCER"

DIGA NÃO À EPISIOTOMIA – "PIQUE"

Você não precisa ter seu períneo cortado para que o seu bebê nasça. A episiotomia é um corte cirúrgico feito no períneo (o pique), quando a cabeça do bebê está prestes a sair. Justifica-se esse procedimento na afirmação de que facilitaria a saída do bebê, "alargando" o canal vaginal, evitando que "rasgue" (laceração fisiológica).

Reflita: a episiotomia, por si só, já é um "corte" fundo, que afeta pele, mucosa e músculos do períneo. Então, para quê cortar para evitar que rasgue (laceração fisiológica)? Faz sentido para você?

No parto em que é respeitado o tempo da parturiente e do bebê, nem sempre tem laceração fisiológica, ou seja, aquela que acontece pela passagem do bebê no canal de parto. Muitas mulheres, após o parto, têm seus períneos íntegros e, quando lacera (rasga), em sua grande maioria, são apenas escoriações sem a necessidade de ponto.

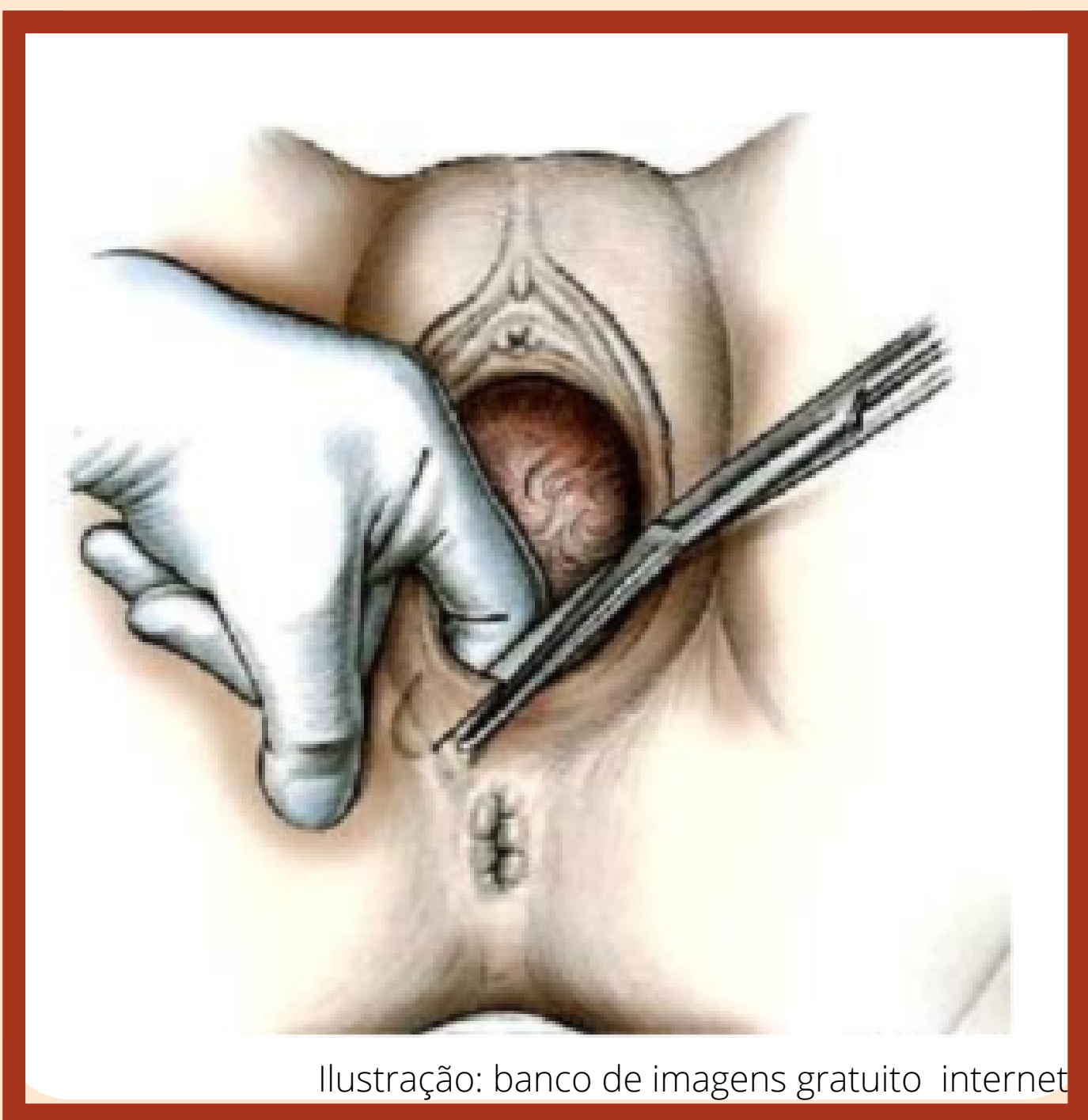
Desde 1996, a OMS - Organização Mundial de Saúde desaconselha a episiotomia de rotina, afirmando que esta prática pode trazer sérios prejuízos à saúde da mulher.

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS EM MULHERES QUE TIVERAM SEU PERÍNEO CORTADO ESTÃO LISTADAS ABAIXO

- Incontinência urinária
- Infecção
- Dor na relação sexual
- Deformação da vagina e vulva
- Baixa auto-estima
- Psicológico afetado
- Dor crônica

⚠️ ATENÇÃO

É uma prática ineficaz e que não melhora as condições de nascimento, já com evidências de muitos prejuízos à mulher. Coloque no plano de parto: não à episiotomia.



**CORTE NO PERÍNEO É
VIOLÊNCIA, É MUTILAÇÃO.**

E SE RASGAR?

APRENDENDO SOBRE LACERAÇÃO

A lacerção perineal é um corte (rasgo) espontâneo e fisiológico, que pode ocorrer na vagina e vulva, no momento da saída do bebê. Essas lacerações poderão ser mais superficiais ou profundas, e que em algumas vezes precisará de sutura (pontos) para preservação da anatomia e prevenção de hemorragia.

Se a fisiologia do parto, em especial do período expulsivo for respeitada, você terá grandes chances de ter seu períneo íntegro (sem laceração). Lacerações de primeiro e segundo grau são as mais superficiais. Na sua imensa maioria, não necessitarão de pontos. As lacerações de terceiro e quarto graus são graves e raras de acontecer em um parto respeitoso, estando presentes em partos com intervenções como: "puxo" dirigido; posições desfavoráveis tipo: deitada com as pernas penduradas nas perneiras (litotomia); pressa dos profissionais da assistência no parto; enfim dentre outras práticas.



posição de litotomia

Ilustração: banco de imagens gratuito CANVA

PORTANTO SE VOCÊ TEM A CHANCE DE TER SEU PERÍNEO ÍNTEGRO, NÃO FAZ SENTIDO DEIXAR CORTÁ-LO, ANTES MESMO DE SABER SE IRÁ LACERAR OU NÃO. REFLITA.



CURIOSIDADE

Caso seu períneo lacere em 1º ou 2º grau de forma fisiológica, muitas vezes você não necessitará de pontos.

Entretanto, a episiotomia é considerada uma laceração de 2º grau e sempre precisará de muitos pontos, por se tratar de um corte cirúrgico (feito com instrumental/tesoura).

O PARTO AINDA NÃO ACABOU

FASE DE DEQUITAÇÃO (NASCIMENTO) DA PLACENTA

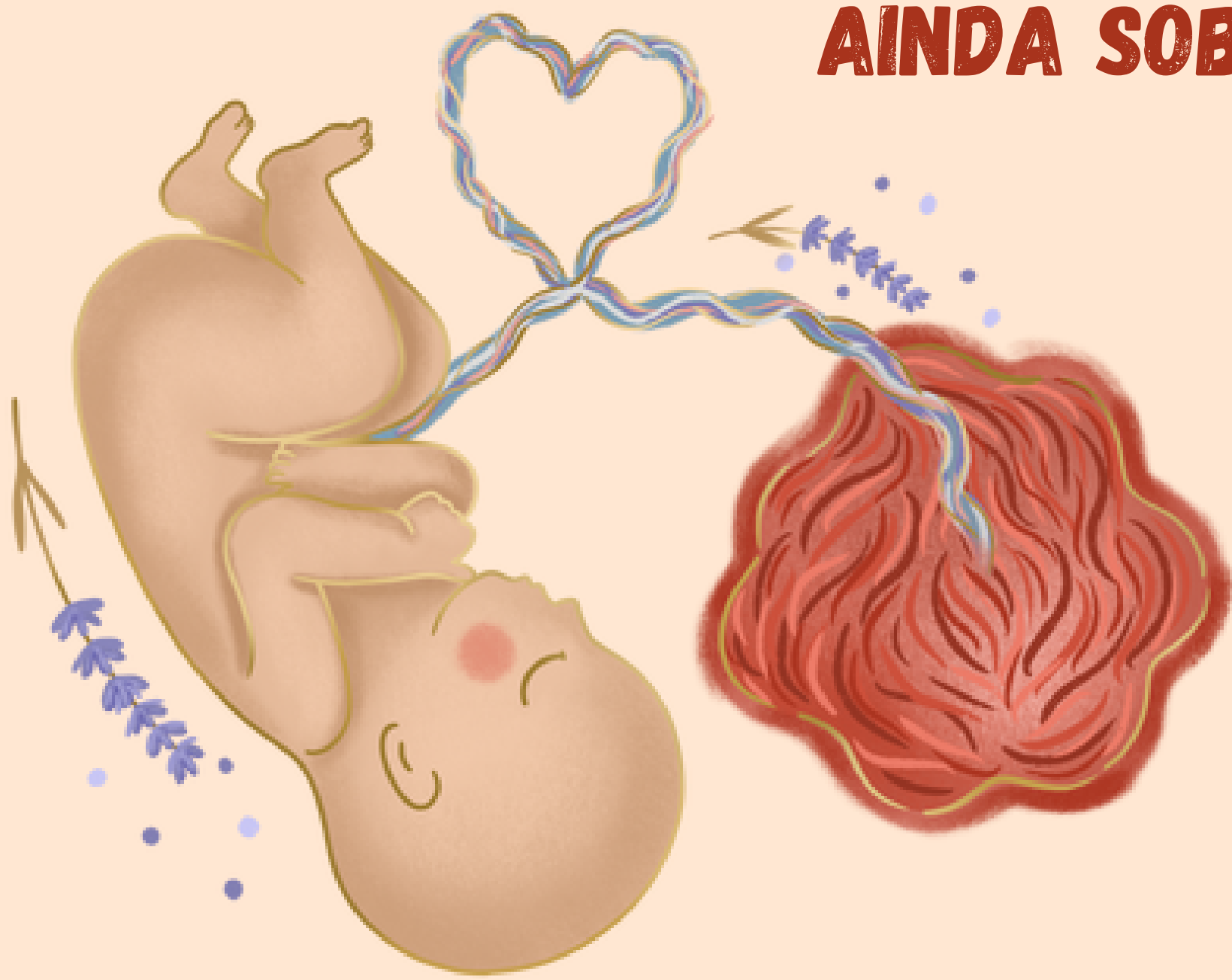
A placenta é um órgão muito especial. Ela é responsável por nutrir e dar condições de desenvolvimento ao seu bebê. É a placenta que realiza toda a transferência de nutrientes e oxigênio da mãe para o feto.



Ilustração autorizada Por Laura Della Negra | @assoalhopelvico

O parto só acaba após sua saída e você poderá escolher entre duas formas de nascimento para ela: a conduta fisiológica ou a conduta de manejo ativo.

AINDA SOBRE O NASCIMENTO DA PLACENTA



“A natureza programou esse processo para acontecer de maneira totalmente automática. Assim que o bebê encosta no seu peito ou suga o mamilo, acontece a secreção de hormônios que levam a uma contração uterina intensa.”
(Janet Balaskas)

Ilustração: logomarca de @michelleparteiraurbana

Conduta fisiológica: aquela em que a placenta se desprende do útero sozinha, sem ajuda do profissional.

Conduta ativa: tração controlada de cordão após sinais de separação placentária.

Se uma mulher com baixo risco de hemorragia pós-parto solicitar conduta expectante (fisiológica), sua escolha deve ser apoiada.

Diretrizes Nacionais de assistência ao parto normal, 2017

O QUE IREI SENTIR COM O DESPRENDIMENTO (NASCIMENTO) DA PLACENTA?

Sentirá algumas cólicas (parecidas com as do início do trabalho de parto: seu útero estará se contraindo para voltar ao tamanho normal e para expelir a placenta).

Colocar o bebê no seu peito nesse momento ajudará bastante, porque aumenta a liberação de ocitocina, o que fará com que todo esse processo seja mais rápido e tranquilo

Se aprofunde nesse assunto e faça suas escolhas baseadas em informação, nas "Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal", páginas 28, 29 e 30.

E A DOR NO PARTO?

O medo da dor é algo que aflige muitas mulheres, limitando-as de viver a experiência extraordinária que é trazer um bebê ao mundo.

A dor no parto é real e faz parte do processo. Imagine se não houvesse a dor: estaria uma gestante em um lugar qualquer e seu bebê escorregaria por entre as suas pernas, sem ao menos dar os sinais. Um tanto bizarro né? Portanto, a dor vem para alertar que se deve haver uma preparação para esse grandioso evento que é o parto e nascimento.

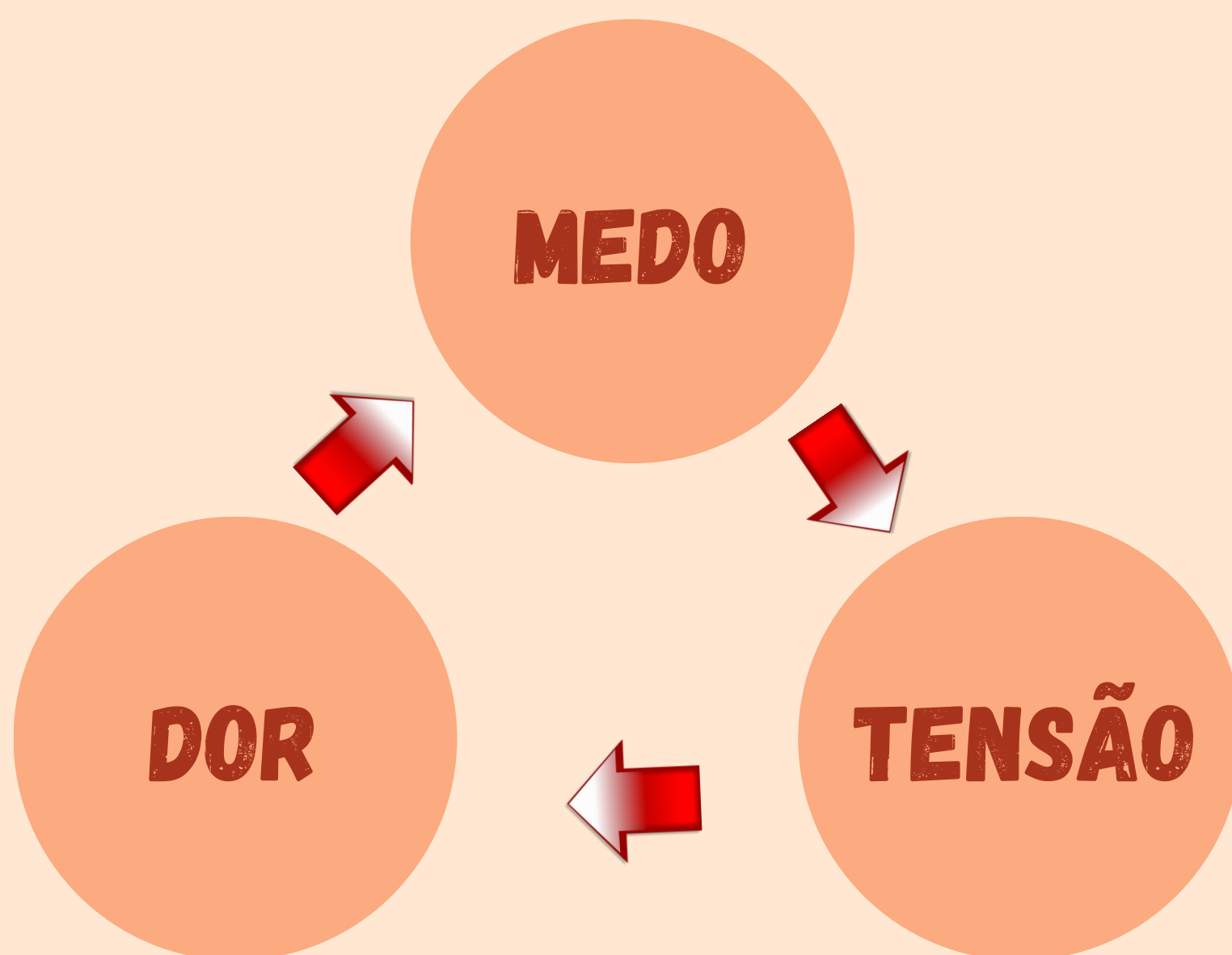
Além dos componentes físicos, como as contrações, que justificam a dor, o aspecto emocional deve ser levando em consideração. Abaixo falaremos sobre o ciclo medo-tensão-dor e uma ferramenta muito útil para lidar com o medo.

FERRAMENTA PARA LIDAR COM O MEDO DA DOR

Pegue um caderno e escreva tudo o que te faz sentir medo da dor no parto. Escreva com a maior quantidade de detalhes possíveis. Agora, reflita sobre cada um deles da seguinte maneira: o que me fez sentir esse medo? Foi alguma situação que vivi ou que me contaram?

- O que posso fazer para sanar esse medo? Buscando informação de qualidade? Entendendo que cada história é única? Entendendo que, se aconteceu com alguém, não quer dizer que acontecerá comigo?

- Defina estratégias concretas para se livrar desse medo, tais como: estudar sobre o assunto que te causa medo; treinar a respiração, o que te ajudará a controlar a tensão. Busque pessoas para te apoiar. O parto é seu, confie em seu potencial e ressignifique os seus medos.



Quando deixamos o medo tomar conta, há uma maior liberação dos hormônios do estresse (adrenalina e cortisol) na corrente sanguínea. Com altos níveis desses hormônios circulando, ocorre um aumento da tensão e, logo, a musculatura responde a esse processo, se enrijecendo (sendo que o ideal seria permanecer relaxada), a respiração fica curta, o coração acelera e, assim, os níveis de dor se elevam muito além do que deveria ser, podendo comprometer todo o processo ou até mesmo paralisá-lo.

CONFIANÇA NO PARTO

"Acaso, farei eu abrir a madre e não farei nascer? Diz o Senhor; acaso, eu que faço nascer fecharei a madre? Diz o teu Deus." Isaías 66:9



No Brasil infelizmente a assistência obstétrica ainda está muito longe de ser como deveria: sendo pautada em práticas baseadas em evidências, respeito e escuta aos desejos da gestante/parturiente. A alta taxa de cesariana nos revela o quanto a assistência está pautada em achismos e más práticas, tendo em vista que muitos estudos já evidenciaram o quanto o parto normal é mais seguro para o bebê e para a mãe, se comparado com uma cesariana sem indicação. Sabemos que não existe risco zero; isso, em tudo na vida. Porém, acreditar que esses riscos diminuem ao realizar uma cesariana é uma grande enganação.

Não desanime. Se esse for do seu desejo: passar pela experiência de parir, existe um movimento contrário à assistência típica, praticada ainda no Brasil. Esse movimento é constituído por pessoas que acreditam no processo de parturição, na fisiologia. Dentre essas pessoas, se encontram também profissionais que trabalham com práticas baseadas em evidências e que pautam suas condutas sempre de acordo com os desejos e consentimentos da gestante/parturiente.

Busque informação, leia, tome para si esse desejo e verás o quão extraordinário será. Acredite, você precisa saber muito, mas muito, sobre parto, para conseguir uma assistência respeitosa hoje em dia.

MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS NO ALÍVIO DA DOR

Ambiente: com pouca luz, silencioso e aconchegante.

Respiração : treine sua respiração durante toda a gestação: inspire profundamente e sinta todo o ar sair pelo nariz. Tenha essa consciência e avise o seu acompanhante para te lembrar de respirar durante o parto, caso você esqueça.

Massagem ou toque suave: na região lombar, durante as contrações e nos ombros ou onde você desejar, quando estiver sem contrações. Poderá ser usado óleo essencial de copaíba, diluído em creme neutro, ou óleo vegetal para ajudar nas massagens, tendo em vista que a copaíba é analgésica.

Posições: geralmente, as posições verticalizadas são as que mais trazem conforto, por permitir que a parturiente fique a favor da gravidade. Ouça seu corpo, ele te dirá qual a posição mais confortável.

Banho quente: de chuveiro ou banheira. A água quente tem um poder incrível sobre a sensação dolorosa das contrações, além de ser muito relaxante. Abuse desse método.

Apoio emocional: tenha do seu lado alguém que queira passar pelo processo de trabalho de parto tanto quanto você. Seu acompanhante também precisa se preparar durante a gestação para estar ali por inteiro, confiando e te apoiando.

Afirmações positivas e orações: " É JUSTO QUE MUITO CUSTE, O QUE MUITO VALE" - Santa Tereza d'Ávila- . Eu posso, eu confio no meu corpo, meu bebê achará a saída, meu corpo é perfeito, dentre tantas outras. Imprima muitas e coloque em um lugar visível no dia do seu parto e entre uma contração e outra olhe essas frases e relembre do quanto você é capaz.



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

" BEBÊ PASSOU DA HORA"

Quem determina a hora de nascer é o bebê. O seu pulmãozinho, quando atinge a maturidade (estando pronto para respirar aqui fora), libera uma substância que cai na corrente sanguínea da mãe. Essa substância funciona como um sinalizador para o corpo e para os hormônios da mulher, avisando que já é hora de entrar em trabalho de parto. Assim, tudo começa. A gestação costuma durar, em média, 40 semanas, podendo ter variações para mais ou para menos. Bebês com menos de 37 semanas serão prematuros e os que passam das 42 semanas ou mais são pós-termo; mesmo nessas situações, esses bebês podem estar saudáveis. Todo bebê, independentemente da idade gestacional, precisa ser monitorado ainda no útero. Isso vai indicar se ele está bem ou não e se poderá seguir esperando o parto, que é a única certeza de que ele está maduro (com exceção daqueles que nascem prematuros).

Idade Gestacional	Proporção de trabalho de parto que começaram nessa idade gestacional
31 semanas ou menos	2,4%
32 a 36 semanas e 6 dias	5,3%
37 a 37 semanas	5,1 %
38 a 38 semanas e 6 dias	12,1%
39 a 39 semanas e 6 dias	25,4%
40 a 40 semanas e 6 dias	32,5%
41 a 41 semanas e 6 dias 16,2%	16,3
42 semanas ou mais	0,9%

Dados: NICE/2021

Na tabela acima, percebam que a maioria dos bebês nascerão a partir da data provável (DPP, 40 SEMANAS), e não exatamente nela, revelando que a DPP é, portanto, imprecisa. Entenda: **se chegou nas 40 semanas e nenhum sinal de parto, se acalme, respire e lembre-se: tudo no seu tempo. Se tudo estiver bem com você e com seu bebê, tenha paciência e deixe a fisiologia fluir, que logo tudo começará.**



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

" FALTA DE DILATAÇÃO"

Se não estiver em trabalho de parto efetivo, não há mesmo dilatação (abertura) do colo. Volte lá nas fases do trabalho de parto e relembre: para que o colo se abra, são necessárias contrações regulares e efetivas; caso contrário, ele não abrirá. Relatos de mulheres que "não tiveram dilatação" estão correlacionados à internação precoce. Por falta de informação, ainda durante o pré-natal, sobre assuntos como sinais de trabalho de parto e, pela insegurança por não reconhecê-los, algumas mulheres se dirigem à maternidade muito cedo, muitas vezes ainda em fase de pródromos. Nessa fase o colo está pouco aberto (1 ou 2 centímetros) e permanecerá assim, por não haver contrações efetivas. Lembre-se: as contrações de pródromos não são suficientes para alterar e abrir o colo do útero. Após horas na mesma condição (colo permanecendo com 1, ou 2 centímetros), há então o "diagnóstico" de falta de dilatação. Agora, você já sabe que não é bem por aí que funciona o trabalho de parto. Muitas vezes, o profissional que dá esse diagnóstico sabe que ainda não é trabalho de parto verdadeiro e por esse motivo o colo não está dilatando, mas na maioria das vezes, eles (profissionais) guardam essas informações apenas para eles e não repassam a você e ao seu acompanhante, talvez por falta de vontade ou até por falta de paciência. Realizar uma cesariana em você "dará menos trabalho" a eles, ao invés de sentar e "perder" um tempo te explicando que está tudo bem, que você poderá voltar para casa e só retornar ao hospital quando as contrações estiverem próximas e regulares.



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

"FALTA DE DILATAÇÃO"

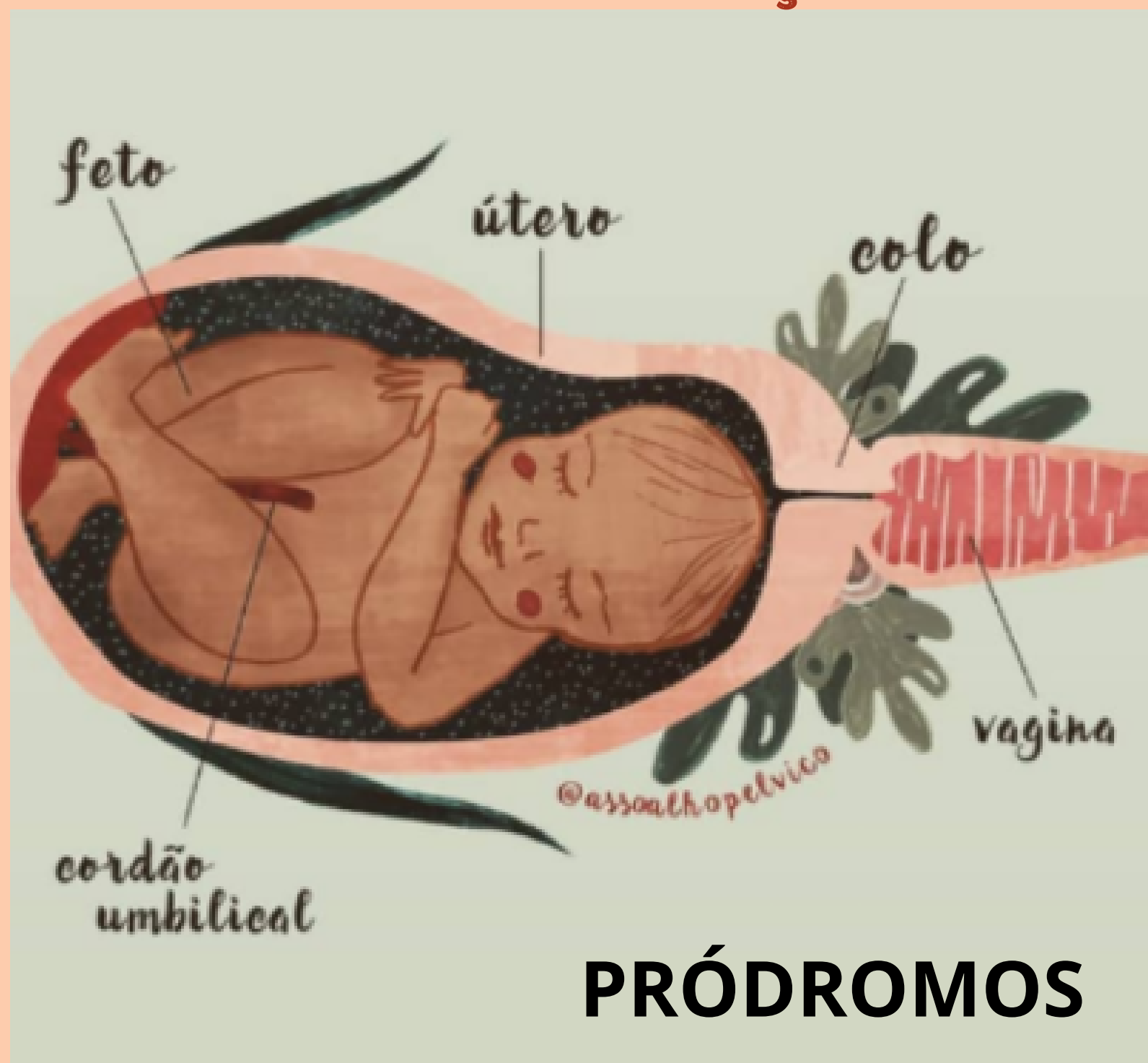


Ilustração autorizada Por Laura Della Negra | @assoalhopedico

Perceba, nas ilustrações acima, a diferença no colo do útero. Na fase de pródromos, o colo grosso e pouco aberto (dilatação). Na fase ativa, o colo fino, apagado, aberto (dilatado). **LEMBRE-SE: PARA HAVER DILATAÇÃO DO COLO, PRECISA HAVER CONTRAÇÕES REGULARES E RITMADAS; CASO CONTRÁRIO, O COLO NÃO DILATARÁ E, PORTANTO, AINDA NÃO SERÁ A HORA.**



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

"CORDÃO ENROLADO NO PESCOÇO"

Esse é o campeão dos mitos relacionados ao parto. O tal "cordão enrolado". Quero te dizer que: seu bebê, na vida intrauterina (dentro da barriga), não respira pelas vias aéreas (nariz e pulmão). A respiração fetal, o que chamamos de troca gasosa, se dá pelo cordão umbilical (seu bebê respira pelo cordão), através do sangue materno, que passa pela placenta e cordão umbilical chegando até o feto. O cordão é composto por uma geleia bem espessa, grossa e resistente. Essa geleia reveste os vasos sanguíneos (duas artérias e uma veia), os quais são responsáveis pela circulação de sangue, nutrientes e oxigênio entre mãe e bebê. Já que você já sabe que seu bebê, dentro do útero, não respira pelo nariz, sabe também que não há perigo de ele se enforcar com o cordão enrolado no pescoço, e também que a geleia que compõe o cordão foi feita para proteger os vasos sanguíneos que ali carregam os nutrientes até o feto, circular de cordão (cordão enrolado no pescoço), não te assustará mais.



CURIOSIDADE

Sabia que 20 a 40 % dos bebês irão nascer com o cordão enrolado no pescoço ou em outras partes do seu corpinho e que isso não oferece grandes riscos? Isso não é indicação para passar pela cirurgia cesariana? Se enrolar no cordão, para seu bebê é uma diversão. Se, durante o ultrassom, o médico falar que o bebê está com cordão enrolado, fique tranquila: essa informação não deve ser tão valorizada como uma situação de sofrimento para o bebê.



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

"BACIA ESTREITA"

Não há como prever se um bebê irá passar ou não pelo canal de parto sem se expor a ele. Mulheres com quadril estreito não estão predestinadas a não parir. A natureza é perfeita e o parto não depende apenas desse fator, isoladamente. Para saber se você terá, passagem, e a grande maioria terá, é preciso passar pelo trabalho de parto. Uma porcentagem muito pequena terá o que chamamos de "Desproporção-Céfalo-Pélvica (DCP)", situação em que o tamanho do bebê é desproporcional ao tamanho da pelve da mãe; mas, ênfase: esse diagnóstico só poderá ser realizado após início do trabalho de parto, em especial, após um período na fase ativa. Fazer exames de imagem para ver o tamanho da pelve é desnecessário. A "DCP" também pode acontecer devido ao encaixe desfavorável do bebê em relação à pelve materna.

Não deixe que as pessoas te rotulem. Acredite que seu corpo não tem defeitos. Somos imagem e semelhança DAQUELE que é perfeito: DEUS.

Se dê e dê ao seu bebê essa oportunidade. Confie.



CURIOSIDADE

Existem alguns pontos de junção entre os ossos da pelve que permitem que ela se amplie, dependendo dos movimentos que fazemos. Por esse motivo, é muito importante estar ativa e em movimento durante o trabalho de parto.

Exercício: sente-se numa cadeira com as mãos debaixo dos ossinhos do bumbum, rotacione os joelhos para fora e sinta os ossos se movimentando; agora, rotacione os joelhos para dentro e perceba também a movimentação.



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

"UMA VEZ CESÁREA, SEMPRE CESÁREA"

Se você deseja passar pela experiência do parto normal após ter tido uma cesárea ou mais, saiba que você pode. Seu desejo está compatível com diversas recomendações brasileiras e internacionais. O mito de que uma vez cesárea, sempre cesárea, ainda se faz muito forte em nossa cultura no Brasil, mas as evidências nos mostram que é mais saudável para mãe e para o bebê passarem pelo trabalho de parto, ao invés de se submeterem à outra cesariana. Se informe, leia sobre riscos e benefícios, tanto do parto normal quanto de outra cesariana, e decida de forma consciente. Sugiro a leitura do documento do Ministério da Saúde - [Diretrizes de Atenção à Gestante: a operação cesariana / CONITEC 2016](#). A equipe da casa de parto Luz de Candeeiro, elaborou e publicou um documento para orientar as mulheres e suas parcerias na tomada de decisão sobre o parto após cesariana. Esse documento é uma Ajuda Decisional, que pode te auxiliar na tomada das decisões sobre um parto vaginal após cesariana e sobre as possibilidades do local de parto.



SAIBA MAIS CLICANDO AQUI



CURIOSIDADE

A taxa de sucesso do parto normal após cesariana é muito alta. A chance de uma mulher com cesárea anterior ter um parto vaginal chega a 80%. Mulheres com duas cesáreas anteriores, têm 70% de chance de ter um parto vaginal.



FALSAS INDICAÇÕES DE CESARIANA

"GESTAÇÃO DE ALTO RISCO"

Existem vários estados de saúde materna e fetal que caracterizam uma gestação como alto risco. Hipertensão, diabetes, trombofilias, lúpus, doenças cardíacas, pulmonares, hepáticas, endócrinas, etilismo, alterações placentárias, doenças psiquiátricas e condições fetais, tais como malformações. Qualquer evento que possa levar a uma condição de risco para gestante ou bebê, caracterizam a gestação como sendo de alto risco. Essas gestações, precisam ser interrompidas antes do final da gravidez; a idade gestacional para o término dependerá da saúde materna e/ou fetal. Porém não necessariamente precisa ser uma cesariana: em muitos casos, pode-se optar pela indução do parto. A indução deve ser sempre colocada como uma opção, em especial para aquelas mulheres nas quais uma cirurgia elevaria ainda mais o risco para sua saúde e para a do bebê.



Ilustração: banco de imagens gratuito CANVA

INDICAÇÕES REAIS DE CESARIANA

- Prolapso de cordão (quando o cordão umbilical sai antes do bebê, comprimindo seus vasos sanguíneos) é extremamente raro;
- Descolamento prematuro da placenta (placenta desgruda do útero) com feto vivo e fora do período expulsivo;
- Placenta prévia completa (quando a placenta está tampando o colo do útero);
- Apresentação transversa ou córmica (quando o bebê está atravessado na barriga);
- Ruptura da vasa prévia;
- Herpes genital, com lesão ativa no momento em que se inicia o trabalho de parto.

Percebeu que são bem poucas as indicações absolutas de cesariana? Se foi dada a você uma sentença de que deverá passar por uma, e você não apresenta nenhuma das indicações citadas acima, desconfie, estude, busque informação, não se deixe enganar.



CURIOSIDADE

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), dar à luz a um bebê é um ato natural. De acordo com a instituição, se tudo estiver bem com a mãe e com o bebê, o parto é um processo fisiológico que requer pouca intervenção médica. A cesárea, cirurgia de médio porte, é recomendada em casos de complicações reais para a mulher e para o bebê. Conforme a OMS, o índice aceitável de cesarianas fica em torno de 14%.



O PRIMEIRO ENCONTRO

A primeira hora após o nascimento do bebê é tão importante que recebe o nome de "HORA DE OURO". É a transição do útero para o ambiente externo. Assim que ele nascer, poderá vir para seus braços iniciando o contato pele a pele. Algumas mulheres iniciam esse contato imediatamente após a saída do bebê; outras, precisam de um tempinho para se situarem em tudo o que está acontecendo, para então pegar o bebê nos braços. Não há nada de errado nisso. O seu momento deve ser respeitado.

Contato pele a pele

É fundamental que a primeira pessoa que pegue e fique em contato com a pele do bebê seja sua mãe. Estudos apontam que os bebês que são separados de suas mães logo após o nascimento, apresentam dificuldades no vínculo e na amamentação. O contato do corpinho do bebê com a pele da mãe promove o ajuste necessário dos batimentos cardíacos e da respiração do bebê. Sentir o cheiro, tocar seu bebê, sentir as batidas do seu coraçãozinho é sinônimo de acolhimento, aconchego, segurança. O vínculo vai se estabelecendo pelo tato e afeto. O contato pele a pele beneficia, entre outros, a microbiota do bebê, que será a mesma da sua mãe, "da sua comunidade".

O bebê olha para a mãe e a reconhece logo após o parto. Daí, a grande importância em ficar junto ao corpo da mãe logo ao nascer.



Foto: Paloma Coggo | @palomacoggofoto

Parto de Natália Carvalho e Luiz

Nascimento de Bernardo em 25 de novembro de 2022

Parteira: Michelle Gonçalves | @michelleparteiraurbana

⚠️ ATENÇÃO
É UM DIREITO GARANTIDO AO
BEBÊ ESTAR COM SUA MÃE
IMEDIATAMENTE APÓS O
NASCIMENTO. EXIJA-O.

COMO O BEBÊ FICA LOGO APÓS O NASCIMENTO?

Ele nascerá roxo, azulado, o que é normal e não quer dizer que ele passou da hora. Todos os bebês nascem assim, devido à diferença na oxigenação dentro do útero. Fique tranquila. Conforme ele for fazendo a transição da respiração pelo cordão umbilical para a respiração com os próprios pulmões, a cor vai aparecendo, e ele vai ficando rosado. Confie: está tudo bem nascer roxo.

Eles nascem úmidos e escorregadios.

Podem, dependendo da idade gestacional, nascer cobertos de vernix (camada gordurosa que recobre o corpinho). Não deixe que o esfreguem para retirar essa camada, pois ela ajudará na regulação da temperatura do bebê após o nascimento.

Você poderá, também, adiar o banho para após as 24 horas do nascimento. O banho precoce os incomodam e estressam, podendo esfriar o corpinho, caindo a temperatura e exigindo deles um esforço respiratório maior para compensar a queda da temperatura. Espere, não tenha pressa para lavá-lo. Se ele estiver com grudinho de sangue, limpe-o apenas, mas o banho pode esperar. Curta esse momento, sinta o cheirinho que é único.

Ele pode nascer enrugadinho e inchado e com muitos pelos pelo corpinho. Não se preocupe, logo o inchaço passa e os pelos caem.

Ele também pode nascer com a cabeça pontuda. Os ossos da cabecinha dos recém-nascidos se moldam para passar pelo canal de parto, mas, nas horas seguintes ao parto, a cabeça volta ao formato normal.

Tudo aqui fora é muito novo para o bebê. Essa transição da vida intrauterina para a vida extrauterina precisa ser gentil e respeitosa. Todos os sentidos do bebê estarão muito sensíveis; por esse motivo, estar perto de quem ele reconhece e se sente seguro é muito importante, e esse alguém é você.

UMA BOA HORA DE OURO

A OMS, o Ministério da Saúde, a Sociedade Brasileira de Pediatria, bem como outras instituições nacionais e internacionais reconhecem essa prática como benéfica à mãe e ao bebê e dizem que precisa ser realizada por, pelo menos 1 hora ininterrupta após o nascimento, se o binômio (mãe e bebê) estiverem bem.

Como garantir a você e ao seu bebê que essa primeira hora seja tranquila?

O corte do cordão (clampeamento) deverá ser feito tardiamente, após 3 minutos ou mais, podendo também ser realizado após ter parado a pulsação. Os procedimentos de rotina como pesagem, vacinas, banho, avaliação da estatura, exame físico geral e demais avaliações devem ser feitos após a primeira hora de nascimento.

A avaliação inicial do bem estar do bebê poderá ser realizada pela enfermeira obstetra ou pelo pediatra, com o bebê no colo da mãe, evitando essa separação. Muitas evidências afirmam os benefícios dessas simples práticas realizadas na primeira hora de vida do bebê, protegendo esse momento tão único e especial para ser posto em protocolos que generalizam.

LEMBRE-SE: O NASCIMENTO DE SEU BEBÊ É UM MOMENTO ÚNICO; DESEJE E EXIJA QUE SEJA RESPEITADO.



**Foto: Paloma Coggo |
@palomacoggofoto;
Parto de Suse;
Nascimento de Mirella;
Parteira: Michelle
Gonçalves |
@michelleparteiraurbana**

AS PRIMEIRAS HORAS APÓS O PARTO

Assim que o parto termina, você poderá estar se sentindo muito cansada, o que é normal. Afinal, a maratona de trazer um bebê ao mundo cansa mesmo. Muita energia foi gasta para que tudo isso acontecesse. Sua pressão pode cair e algumas mulheres podem sentir uma sensação de desmaio, ou desmaiar, isso não aponta nada grave; é bem comum de acontecer.

Esse é o momento de deitar-se e descansar; se estiver com sangue ou secreções pelo corpo, peça ajuda para se limpar, mas não vá para o banho ainda; se revigore primeiro e se alimente, isso a ajudará a prevenir desmaios e quedas de pressão.

Quando colocar o bebê para mamar, você sentirá cólicas, pois a fisiologia é perfeita. A sucção do bebê no peito faz com que o corpo libere hormônios que ajudam o útero a contrair e retornar ao seu tamanho normal. Quanta perfeição!.

Já desmistificando: não existe leite fraco! Seu leite será suficiente para nutrir seu bebê. Estude sobre amamentação, pois este será o caminho para que tenha sucesso nessa jornada.

Aqui, deixo uma sugestão de canal no youtube, chamado "Mães de Peito

CLIQUE AQUI



**Foto: Paloma Coggo | @palomacoggofoto;
Parto de Suse; Nascimento de Mirella;
Parteira: Michelle Gonçalves |
@michelleparteiraurbana**

OS PRIMEIROS DIAS APÓS O PARTO

O sangramento após o parto, chamado de "lóquios" pode durar por dias ou semanas, a depender de cada corpo: umas sangram por 15 dias, outras podem sangrar por um período maior. Nos primeiros dias, o sangramento é parecido com o da menstruação. Posteriormente, tende a clarear, podendo ficar rosado ou amarelado.

Nesses primeiros dias, você terá o colostro em suas mamas, o que é extremamente precioso para o bebê, considerado a primeira vacina dele. Lembre-se de que qualquer gotinha importa, pois o estômago do seu bebezinho, nesses primeiros dias é do tamanho de uma cerejinha. O leite descera após o terceiro dia do parto, em média. Alguns fatores podem influenciar essa descida, dependendo, portanto, de cada corpo e de cada história.

Tudo para você e para seu bebê é novidade; portanto, tenha paciência com você. Tudo vai se encaixar, confie.

Seu bebê poderá chorar bastante nesses primeiros dias, pois o choro é a única forma de comunicação que ele tem. Eles choram por tudo! Leia e estude sobre EXTEROGESTAÇÃO. Isso te ajudará a compreender melhor seu bebê e as fases de desenvolvimento dele. Colo nunca é demais e jamais o deixará mal acostumado; portanto, se puder, de muito colo e fiquem muito tempo juntos.

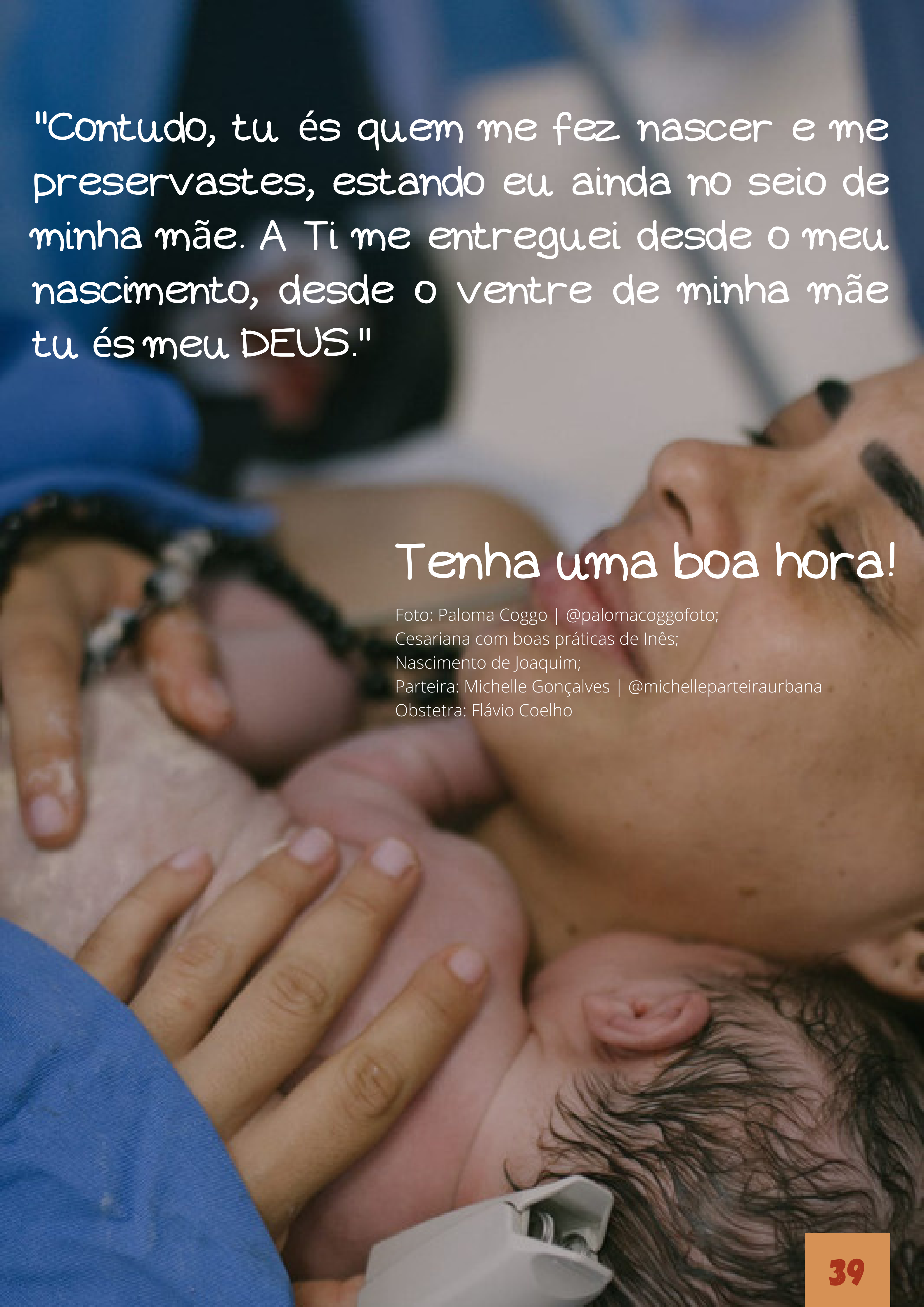
Os horários de sono dos bebês não são iguais aos dos adultos, por isso, reveja suas expectativas de que seu bebê dormirá noite toda, pois é raro isso acontecer. A dica é: durma você também nos horários que ele esteve dormindo, pois logo, ele acordará e lhe exigirá muita energia. Descanse, se tiver rede de apoio, peça ajuda para as tarefas de casa, tais como ir ao supermercado, colocar roupas no varal, arrumar a casa, fazer uma comida. Nunca se esqueça: se tiver muito difícil, logo passará, é uma fase. Confie.



OS PRIMEIROS DIAS APÓS O PARTO E A MÃE, COMO FICA?

O pós parto pode ser um tanto quanto desafiador para algumas mulheres. As alterações hormonais estão a todo vapor o que contribui para vir a tona um misto de emoções. Irritabilidade, choro fácil e extrema preocupação com o bebê podem estar presentes nesse período.

Muitas vezes se identificar nessa nova identidade, a de mãe, leva um tempo. Confie tudo vai se alinhar. Tenha paciência com você mesma, lembre-se, é uma nova fase. Você e seu bebê estão se conhecendo e se adaptando. Logo tudo fluirá. Converse com outras mulheres que tem bebês da mesma idade que o seu, e verá que você não está passando por isso sozinha, sempre tem outras famílias na mesma situação. Explique também ao seu acompanhante sobre esses sentimentos que irão chegar nesse período, ele precisará estar preparado para te ajudar, te acolher e se caso necessário buscar ajuda. Descanse quando o bebê estiver dormindo, isso te ajudará a sanar a privação de sono dos primeiros dias. Leia ainda durante a gestação sobre o puerpério e se prepare para ele.



"Contudo, tu és quem me fez nascer e me preservastes, estando eu ainda no seio de minha mãe. A Ti me entreguei desde o meu nascimento, desde o ventre de minha mãe tu és meu DEUS."

Tenha uma boa hora!

Foto: Paloma Coggo | @palomacoggofoto;

Cesariana com boas práticas de Inês;

Nascimento de Joaquim;

Parteira: Michelle Gonçalves | @michelleparteiraurbana

Obstetra: Flávio Coelho

ANEXOS

Modelo de plano de parto

Esse modelo de plano de parto é check list, coloque a letra (S) para indicar “sim” ou (N) para indicar “não”.
Estamos cientes de que o parto pode tomar diferentes rumos do que os descritos abaixo. Listamos nossas preferências em relação ao parto e nascimento do nosso filho (a), caso tudo transcorra bem. Sempre que os planos não puderem ser seguidos, gostaríamos de ser previamente avisados e consultados a respeito das alternativas.

- Trabalho de parto:
- ☐ presença de meu marido e doula.
 - ☐ sem tricotomia (raspagem dos pelos pubianos) e enema (lavagem intestinal).
 - ☐ sem perfusão contínua de soro e ou ocitocina
 - ☐ liberdade para beber água e sucos enquanto seja tolerado.
 - ☐ liberdade para caminhar e escolher a posição que quero ficar.
 - ☐ liberdade para o uso ilimitado da banheira e/ou chuveiro.
 - ☐ monitoramento fetal: apenas se for essencial, e não contínuo.
 - ☐ analgesia: peço que não seja oferecido anestésicos ou analgésicos. Eu pedirei quando achar necessário.
 - ☐ sem rompimento artificial de bolsa

- Parto:
- ☐ prefiro parir em posição vertical (adotada por mim no momento do expulsivo).
 - ☐ prefiro fazer força só durante as contrações, quando eu sentir vontade, em vez de ser guiada. Gostaria de um ambiente especialmente calmo nesta hora.
 - ☐ não vou tolerar que minha barriga seja empurrada para baixo.
 - ☐ episiotomia: só se for realmente necessário. Não gostaria que fosse uma intervenção de rotina.
 - ☐ gostaria que as luzes fossem apagadas (penumbra) e o ar condicionado desligado na hora do nascimento. Gostaria que meu bebe nascesse em ambiente calmo e silencioso.
 - ☐ gostaria de ter meu bebê colocado imediatamente no meu colo após o parto com liberdade para amamentar.
 - ☐ gostaria que o pai ou acompanhante cortasse o cordão após o mesmo ter parado de pulsar.

- Após o parto:
- ☐ aguardar a expulsão espontânea da placenta, sem manobras, tração ou massagens. Se possível com auxilio da amamentação.
 - ☐ ter o bebê comigo o tempo todo enquanto eu estiver na sala de parto, mesmo para exames e avaliação.
 - ☐ liberação para o apartamento o quanto antes com o bebê junto comigo. Quero estar ao seu lado nas primeiras horas de vida.
 - ☐ alta hospitalar o quanto antes.

- Cuidados com o bebê:
- ☐ administração de nitrato de prata ou antibióticos oftálmicos apenas se necessário e somente após o contato comigo nas primeiras horas de vida.
 - ☐ administração de vitamina K injetável
 - ☐ quero fazer a amamentação sob livre demanda.
 - ☐ em hipótese alguma, oferecer água glicosada, bicos ou qualquer outra coisa ao bebê.
 - ☐ alojamento conjunto o tempo todo. Pedirei para levar o bebê caso esteja muito cansada ou necessite de ajuda.
 - ☐ gostaria de dar o banho no meu bebê e fazer as trocas (ou eu ou meu marido).

- Caso a cesárea seja necessária:
- ☐ exijo o início do trabalho de parto antes de se resolver pela cesárea.
 - ☐ quero a presença da doula e de marido na sala de parto.
 - ☐ na hora do nascimento gostaria que o campo fosse abaixado para que eu possa vê-lo nascer.
 - ☐ gostaria que as luzes e ruídos fossem reduzidas e o ar condicionado desligado.
 - ☐ após o nascimento, gostaria que colocassem o bebê sobre meu peito e que minhas mãos estejam livres para segura-lo.
 - ☐ gostaria de permanecer com o bebe no contato pele a pele enquanto estiver na sala de cirurgia sendo costurada.
 - ☐ também gostaria de amamentar o bebê e ter alojamento conjunto o quanto antes.

Agradeço muito a equipe envolvida e a ajuda para tornar esse momento especial e tão importante para nós em um momento também feliz e tranquilo como deve ser.
Muito obrigada,

Local e data,

Assinatura da mãe

Assinatura do pai

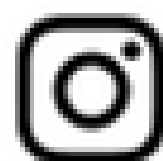
Assinatura do médico obstetra

Assinatura do pediatra

Assinatura da Enfermeira Obstetra

Dicas para um pós parto mais leve

Por Michelle Gonçalves
Enfermeira Obstetra e
Mãe da Maria



@michelleparteiraurbana



(67) 981158499



1 | CUIDE DE VOCÊ

Se prepare financeiramente para receber cuidados em seu corpo durante os dois primeiros meses de pós parto, como uma sessão de massagem relaxante. Isso nutrirá seu corpo, trazendo um equilíbrio e uma recuperação mais rápida e saudável. Se não for possível, faça um escalda pés com sal grosso, água quente e flores de camomila, já aliviará o cansaço.

2 | TENHA UM REDE DE APOIO GRATUITA

Solicite as mulheres mais próximas a você um auxílio quando seu bebê chegar. Não tenha vergonha de pedir que façam uma comida para você, ou que façam as compras do supermercado, ou que venham passar as roupas ou cuidar um pouco do seu bebê para você descansar.

3 | TENHA UMA REDE DE APOIO PAGA

Se programe financeiramente se puder para ter alguém que limpe sua casa e faça outros serviços pelo menos uma vez na semana.

4 | DEIXE COMIDA CONGELADA

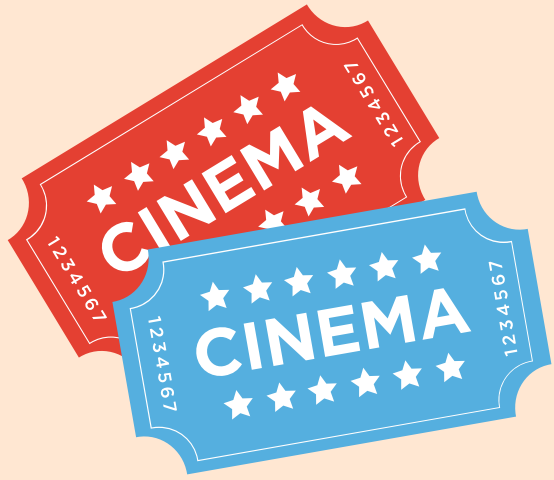
Algumas semanas antes do parto, faça varias marmitinhas e deixe congeladas. Veja inspirações de cardápio na internet e adapte com o que você goste. Isso facilitará muito seu dia a dia.

5 | OPÇÕES AO CHÁ DE BEBÊ

Divida com você os presentes do chá. Peça a metade dos convidados o que desejar para seu bebê, e a outra metade algo que seja muito útil a você, como por exemplo 'voucher marmita' onde as pessoas possam trazer em dinheiro ou deixar pago o valor de uma semana de refeição em determinado restaurante. Ou valor em dinheiro para que possa pagar a diarista para limpar sua casa ou a sessão de massagem relaxante.

Dicas simples que fazem muita diferença na rotina após a chegada do bebê. Se programe para o pós-parto.

ANEXOS



Documentários para te ajudar na busca de um parto respeitoso

- O Renascimento do Parto Vol.1,2 e 3 - Disponíveis na Netflix
- Sem hora pra chegar
- Na hora certa
- A dor do parto
- A cultura de ser e nascer em paz

- Parto natural

Parir é natural

- A dor reprimida , Violência obstétrica e mulheres negras
- A dor além do parto
- Sus que dá certo , parto e nascimento humanizado no Hospital

Sofia Feldman

- Nascer no Brasil, da violência obstétrica às boas práticas
- A hora da chegada, como nascem os bebês no Brasil?
- Nascer no Brasil: Cesárea, mitos e riscos
- Violência obstétrica por Ligia Sena at TEDxFloripa
- Parto normal e humanizado
- Episiotomia: o que é e como evitar
- Um dia de vida
- Doula: Aquela que serve
- Três formas de parir-

Relato de uma Obstetra

- Violência Obstétrica: A Voz das Brasileiras

ANEXOS

Canais no youtube para te ajudar na busca de um parto respeitoso



- Além d'olhar Fotografia de parto
- Planejando o Parto com Bráulio Zorzella
- Mães de Peito-
- Despertar do Parto
- Macetes de Mãe
- Parto sem Medo
- Portal Hora Dourada
- Papo de Commadre
- Instituto Villamil
- Laura Padilha Parteira
- Canal Partejar
- Tv Mulheres Empoderadas
- Portal de Boas Práticas Fiocruz
- Nascer Melhor

O QUE LEVAR NA MALA MATERNIDADE

INTERNAÇÃO

- Documentos pessoais
- Cartão SUS
- Cartão convênio
- Cartão do pré-natal
- Pasta com exames e última ultra-som

MOCHILA PARA SALA DE PARTO

- Primeira roupinha do bebê (fralda, body, calça, macacão, touca)
- Top para mãe, uma toalha, uma camisola, presilha de cabelo, creme ou óleo para massagem
- Pasta com exames, ultrassom e plano de parto
- Lanchinhos, água

MALA DO BEBÊ

- 3 body
- 3 calças
- 3 macacões
- 3 pares de meias
- 2 toucas
- 1 manta
- 1 toalha
- 3 fraldinhas de boca
- 2 cueiros
- 1 cobertor
- 3 fraldas de pano
- 1 pacote de fralda RN
- sabonete neutro líquido
- lençinho umidecido
- escova ou pente de cabelo
- algodão
- álcool 70%
- cotonete
- gase
- toalha

MALA DA MÃE

- 2 camisolas ou pijamas
- 4 calcinhas
- 2 sutiãs com abertura para amamentação
- 1 par de chinelos
- itens de higiene pessoal (sabonete, creme dental, escova de dente)
- escova de cabelo, shampoo, condicionador
- fralda descartável ou calcinha absorvente (compre sempre tamanho maior)
- 2 pares de meias
- toalha de banho
- 2 conjuntos de roupas confortáveis (short, blusa, vestido)
- 1 roupa para saída do hospital

MALA DA ACOMPANHANTE

- Roupas confortáveis
- 1 par de chinelos
- documentos
- lembrancinhas, caso tenha
- enfeite porta maternidade, caso tenha
- celulares e carregadores
- itens de higiene pessoal
- toalha de banho