

POR QUE ESCOLHER PRÁTICAS NÃO FARMACOLÓGICAS?

Técnicas não farmacológicas ajudam a reduzir a sensação de dor, aumentar a sensação de controle e favorecer uma experiência de parto mais positiva.

Muitas práticas são seguras, podem ser oferecidas em conjunto com métodos farmacológicos e são recomendadas por diretrizes de atenção ao parto

APOIO CONTÍNUO E PRESENÇA

Ter apoio contínuo (parceiro, doula ou acompanhante treinado) durante o trabalho de parto reduz a duração do trabalho, diminui a necessidade de intervenções e melhora a satisfação com o parto. Peça alguém de confiança para ficar com você.

O acompanhante pode oferecer massagem, encorajamento, ajuda nas posições e comunicação com a equipe.



Você tem opções. Mobilidade, apoio, calor, água, massagem e técnicas de relaxamento são ferramentas poderosas para enfrentar as contrações. Converse com sua equipe de saúde e escolha o que funciona para você e seu bebê.

AUTORES

Jeremias Kalupeteca Joaquim Dambi
Valdecyr Herdy Alves
Bianca Dargam Gomes Vieira
Stephanie V. Penafort Martins Cavalcante
Diego Pereira Rodrigues
Maria Eduarda Teodoro Araujo

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

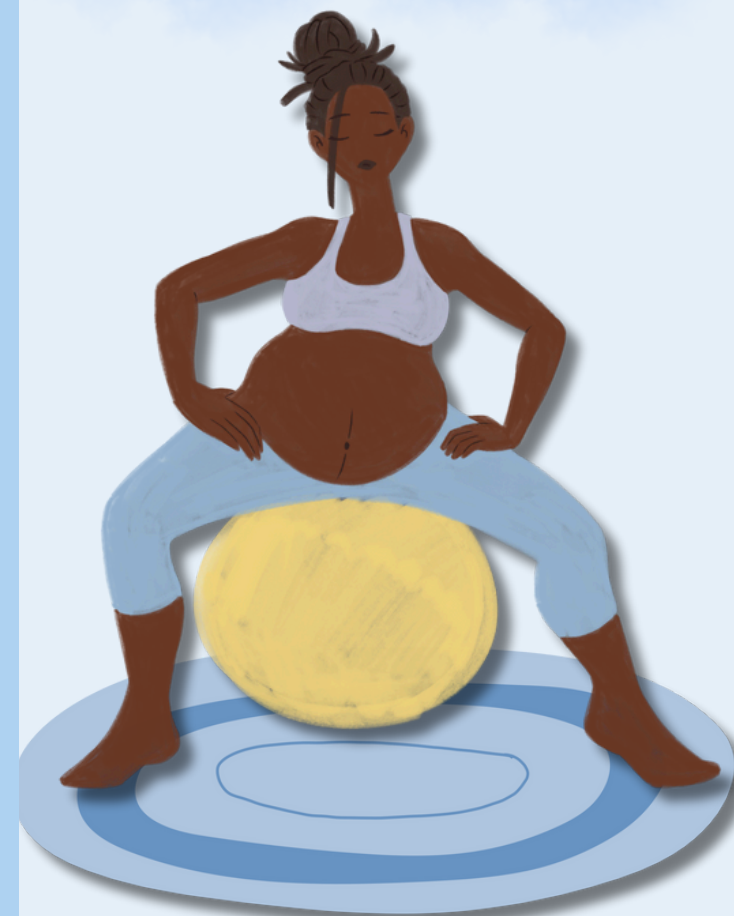
WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization, 2018.

BOHREN, Meghan A. et al. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017.

CLUETT, Elizabeth R. et al. Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018.



PRÁTICAS NÃO FARMACOLÓGICAS NO PARTO

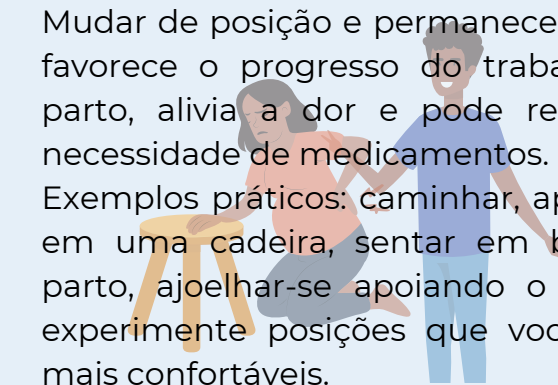


ALÍVIO NATURAL E SEGURO DA DOR

MOVIMENTO (ANDAR, SENTAR, AJOELHAR, AGACHAR)

Mudar de posição e permanecer móvel favorece o progresso do trabalho de parto, alivia a dor e pode reduzir a necessidade de medicamentos.

Exemplos práticos: caminhar, apoiar-se em uma cadeira, sentar em bola de parto, ajoelhar-se apoiando o tronco; experimente posições que você ache mais confortáveis.



AROMATERAPIA

O uso de aromas suaves, como lavanda e camomila, ajuda a reduzir o estresse e trazer calma durante o trabalho de parto. Deve ser feita com orientação profissional.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO

- Respiração consciente, relaxamento muscular progressivo, visualizações e música ajudam a reduzir tensão e a sensação de dor.
- Treine técnicas no pré-natal (aulas de preparação para o parto, grupos, vídeos). A OMS recomenda relaxamento e técnicas de respiração como opções seguras para alívio da dor.



MASSAGEM, PRESSÃO CONTRÁRIA E CALOR LOCAL

Massagem nas costas, pressão contrária (pressão firme sobre a região sacral) e compressas quentes no abdome/parte baixa das costas podem aliviar dores de passagem e contrações. O acompanhante ou profissional treinado pode aplicar essas técnicas conforme sua preferência. A OMS recomenda técnicas manuais (massagem, compressas) para mulheres que solicitam alívio não farmacológico.



ÁGUA (BANHO / IMERSÃO)

Banho quente ou imersão em banheira durante a fase ativa do trabalho de parto pode reduzir dor e ansiedade e diminuir a necessidade de analgesia farmacológica. Em alguns centros é oferecida a banheira de parto; converse com sua equipe. Estudos e revisões indicam que a imersão em água é segura e eficaz para alívio de dor em trabalho de parto quando criteriosamente usada.

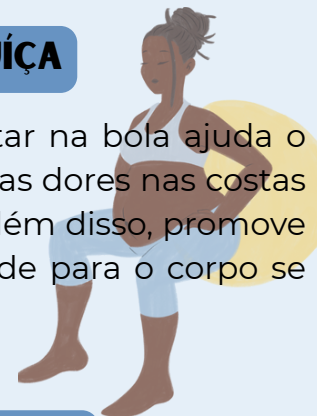
POSIÇÕES

Alternar de posição com o corpo durante o trabalho de parto é uma das grandes estratégias para aliviar a dor e facilitar a chegada do bebê.



BOLA SUÍÇA

Sentar e se movimentar na bola ajuda o bebê a encaixar, alivia as dores nas costas e facilita a dilatação. Além disso, promove relaxamento e liberdade para o corpo se mover naturalmente.



MUSICOTERAPIA

Ouvir músicas que tragam conforto e tranquilidade ajuda a controlar a dor, melhorar o humor e deixar o ambiente mais acolhedor.

