

Enf^ª Mestranda Andressa Ferreira Porto
Prof^ª Dr^ª Fátima Helena do Espírito Santo
Prof^ª Cláudia Maria Messias
Mestrado Profissional em Enfermagem
Assistencial
Universidade Federal Fluminense



SE PREPARANDO PARA O PARTO



Referências Bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2013;
2. Brasil. Ministério da Saúde. Protocolos da Atenção Básica : Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa - Brasília : Ministério da Saúde, 2016;
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Departamento de Atenção Hospitalar e Urgência. Manual de acolhimento e classificação de risco em obstetria. Brasília: Ministério da Saúde, 2017;
4. Montenegro CAB; Filho J.R. Rezende obstetria fundamental. 13 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014;
5. Brasília. Portaria nº 1.459 (2011), Rede cegonha.

Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> © 2 por A

Quando procurar a maternidade?

Sinais de trabalho de parto

- *Contrações com dor e rítmicas: A barriga endurece a cada 5 minutos por 50 a 60 segundos;*
- *Se você perder líquido pela vagina, que escorra pelas pernas e molhe a roupa. Mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.;*
- *As contrações começam nas costas acompanhadas ou não por dor, irradiando para a parte mais baixa da barriga;*

Sinais de alerta

- *Sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaçada ou enxergando estrelinhas;*
- *Estiver com a pressão alta;*
- *Apresentar muito inchaço nos pés, pernas e rosto, principalmente ao acordar;*
- *Diminuição dos movimentos do bebê ou o bebê parar de se mexer por mais de 12 horas;*
- *Tiver sangramento pela vagina;*
- *Perder líquido pela vagina;*
- *Febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.*

Sobre o momento do parto

- *Você tem o direito de receber todas as informações e explicações que desejar;*
- *Você pode escolher a pessoa que vai te acompanhar durante a sua internação no hospital;*
- *Seu acompanhante pode ficar com você todo o tempo! Durante o parto e o pós parto.*
- *Você pode se alimentar;*
- *Não precisa se depilar;*
- *Não precisa fazer lavagem intestinal;*
- *Você pode se movimentar e ficar na posição que achar mais confortável;*
- *Você pode parir na posição que quiser;*
- *A barriga não pode ser empurrada durante o parto;*
- *É normal sentir vontade de fazer cocô;*
- *Após o nascimento do bebê, o seu acompanhante pode cortar o cordão umbilical com a ajuda da equipe;*
- *O bebê deve mamar na primeira hora de vida.*

Como lidar com a dor do parto?

Por que o trabalho de parto dói?

Seu útero empurra o bebê para baixo e força a abertura do útero. Quando o útero fica duro, você sente uma dor semelhante a uma forte cãibra na barriga ou nas costas. A dor parece com cólicas que você sente durante a menstruação, com o passar do tempo, a dor piora.

Como você pode aliviar a dor na hora do parto?

- *Se você quiser, pode levar uma doula para te acompanhar e ajudar neste momento;*
- *A equipe estará a disposição para te ajudar a executar exercícios que ajudem no alívio da dor;*
- *Banho morno de chuveiro;*
- *Andar (caminhar);*
- *Usar a bola conforme orientação da equipe;*
- *Massagem nas costas feita pelo acompanhante;*
- *Escutar música que você goste;*
- *Respirar devagar.*

