

GUIA DE PREPARAÇÃO GESTANTES EM TRABALHO DE PARTO



O banho pode ajudar a relaxar e focar em você.

Estudos afirmam que a participação da mulher realizando exercícios de respiração, de caminhadas e de relaxamento **encurtam**

o período de trabalho de parto e trazem maior satisfação e bem-estar para as gestantes. É isso que queremos que você sinta! Invista na sua respiração, e em posturas como: sentar na bola movimentando a pelve e caminhar para estimular a descida do bebê na pelve, agachamento afastando os pés. e o banho de chuveiro para relaxar e focar em você mesma.

Procure respirar livremente, de forma suave - os movimentos respiratórios expandem o tórax e a região da sua barriga, favorecendo o relaxamento e trazendo tranquilidade.

PENSE NO SEU BEBÊ E
QUE VOCÊ LOGO O CONHECERÁ!



Este guia foi elaborado como produto de mestrado profissional ATSUS
da fisioterapeuta do Hospital Fêmina - Grupo Hospitalar Conceição Samanta
Pezzi Gomes de Assis sob orientação do Profº. Dr. Daniel Demétrio Faustino da Silva

Ano 2020





Mantenha-se focada em você, na sua respiração e no que está sentindo.

O parto é um momento esperado e único! Por mais que você já tenha o vivenciado, ele será diferente - talvez possa ser parecido, mas nunca será igual. Por isso, esteja focada em você, nas suas sensações, na sua respiração, na sua postura.

As contrações uterinas anunciam a chegada do trabalho de parto, porém, elas iniciam de forma não ritmada, espaçada e de

intensidade fraca. Com o passar do tempo elas se tornam mais vigorosas, ritmadas e fortes. O trabalho de parto ativo se inicia quando as contrações estiverem mais fortes e a dilatação for acompanhando, podendo variar de 1 a 10 cm em um período médio de 6 a 16 horas, até que você tenha atingido a dilatação máxima, ou seja, até que o seu canal vaginal esteja distendido para a passagem do seu bebê.

As posturas devem variar nesse período, todas visando a descida do bebê na sua pelve em direção ao canal vaginal. Recomenda-se a permanência em **posturas verticalizadas**, ou seja, deve-se evitar permanecer muito tempo deitada, exceto para descansar entre uma contração e outra ou entre uma postura e outra. **Se você precisar ficar deitada recomenda-se deitar de lado, respeitando o seu corpo e permanecendo numa postura confortável.**

SOLICITE AJUDA SEMPRE
QUE TIVER DÚVIDAS!



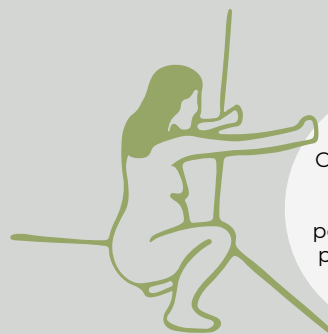
No início do trabalho de parto, você pode ficar de pé, sentada na bola ou numa cadeira, com os braços cruzados apoiados na parede ou na cama.

No início do trabalho de parto você pode **ficar em pés, sentada na bola ou numa cadeira com os braços cruzados apoiados na parede ou na cama**, mantendo seus pés afastados e jogando sua pelve para trás, ou seja, retificando a coluna lombar.

Quando você estiver com contrações mais vigorosas e seu bebê já em descida pelo canal de parto, você pode experimentar as posições de **quatro apoios**, ficando de joelhos em cima da cama. Pode também variar e ficar **deitada de lado com a perna em cima de um travesseiro**. Se você estiver em pés, pode alternar o apoio dos mesmos numa escada, realizando movimentos de trás para frente com o quadril, permitindo que a pelve faça um balanço ou um desalinhamento.

Por fim, você pode realizar a posição de **cócoras**, o agachamento afastando as pernas e levando a cintura pélvica para frente. Para ficar mais fácil de você compreender, você pode tentar manter o bumbum como se estivesse empinado.

Essas orientações quanto as posições pretendem facilitar o seu entendimento e deixá-la mais tranquila durante todo o processo. **Verbalize o que você está sentindo, conte com a ajuda de seu acompanhante e/ou familiar, assim como de toda a equipe que lhe assiste, pedindo ajuda sempre que precisar.**



Chegando ao final do trabalho de parto ativo, a posição de cócoras pode ser adotada.

Quando as contrações estiverem mais vigorosas, a posição de quatro apoios pode ser utilizada.

