

O seu parto: Como se preparar?

Um parto não é uma coisa qualquer. Melhor ainda: é muito emocionante. Especialmente se for o seu primeiro filho. Mas também se for o segundo ou o próximo filho, é claro que nunca sabe como é que vai ser desta vez. Quando é que vai começar? Como é que vai reagir às contracções? Todos os partos são diferentes e cada mulher vive-o de maneira diferente. Portanto, ninguém lhe poderá dizer como você se irá sentir quando nascer o seu bebé. Poderá, porém, ficar a saber o que acontece consigo durante o parto e como se poderá preparar da melhor maneira. É sobre isso que trata esta brochura. Aqui informamo-la sobre alguns assuntos práticos de que poderá tratar com antecedência. Dessa forma, terá mais controlo e ficará confiante de conseguir superar o parto.

O que é que você pode fazer previamente?

- **Informe-se**

Mais à frente nesta brochura encontrará resposta a algumas perguntas mais frequentes sobre o parto. Mas procure também informação por si própria. Leia brochuras, revistas e livros sobre o parto. Procure respostas na Internet. Vá a um encontro informativo da sua parteira ou na sua área residencial. Pergunte tudo o que quiser saber à sua parteira. Leve também o seu parceiro, para que ambos fiquem a saber o que vai acontecer.



- **Descanse o suficiente**

Descanse bem antes de começar o trabalho de parto. Se estiver em boa forma física, o parto correrá melhor. Tire licença de parto no momento adequado e tente já ter todas as coisas preparadas em casa para a vinda do seu bebê, por volta da 36ª semana de gravidez. Nas últimas semanas, faça tudo num ritmo pausado. Deite-se para descansar um pouco todas as tardes.

- **Combine quem é que quer ter por perto durante o parto**

Quem é que lhe irá apoiar durante o parto? Essa decisão é sua, portanto pense bem sobre isso. Apenas o seu parceiro, ou a sua irmã, uma amiga, a sua mãe: tudo é possível. O que você preferir. Escolha alguém com que não se precise de armar em 'forte'. Alguém que lhe faça sentir à vontade. E explique já à pessoa que a irá apoiar o que vai precisar e quais são os seus desejos. Também fale sobre tudo isto com a sua parteira, que naturalmente também a irá apoiar durante o seu parto. Se já tiver crianças, procure uma solução adequada com antecedência para o momento do parto.

- **Trate de assistência por uma maternidade**

Pergunte à parteira quando é que tem de tratar de assistência por uma maternidade e quais são as possibilidades. Se tiver o parto em casa, a enfermeira da maternidade virá durante o trabalho de parto, pouco antes de começarem as contrações para expulsar o bebê. Ela apoiará a parteira e arruma tudo a seguir ao parto. Às vezes é possível pedir que a enfermeira da maternidade chegue um pouco mais cedo, para lhe poder apoiar a si e ao seu parceiro quando tiverem começado as contrações. Também a seguir ao nascimento, ela ficará a acompanhar-vos nos cuidados em sua casa.



- **Frequente um curso de gravidez (juntamente com o seu parceiro)**

Num curso de gravidez aprenderá exercícios de descontração. Aí começa logo a treinar posições que irão ser úteis durante o trabalho de parto, o 'superar' de diferentes tipos de contração e técnicas de respiração. O seu parceiro aprenderá o que poderá fazer durante o parto. Há vários tipos de curso. Pergunte à sua parteira pelas possibilidades que há na sua zona e escolha a que mais lhe agrada.

- **Decida onde é que quer ter o parto**

Quer ter o parto em casa ou no hospital? Ou talvez noutro lugar? Fale sobre isso com a sua parteira. Ela poderá explicar-lhe todas as vantagens e desvantagens e, juntamente consigo e o com seu parceiro, ver o que será mais adequado ao seu caso. Não precisará de determinar nada definitivamente. Portanto, se no final de contas quiser ter o parto noutro lugar quando as contracções já tiverem começado, poderá sempre tomar outra decisão.

- **Combine onde é que quer ter o parto**

O que é que é importante para si durante o parto? Aqui referimo-nos por exemplo à maneira de ter o parto (por exemplo a posição), como lidar com as dores, o que irá querer e o que não irá querer na primeira hora a seguir ao parto, e sobre o cortar do cordão umbilical. Discuta tudo devidamente com a sua parteira. Mas não se esqueça de uma coisa: um parto nunca pode ser planeado com exactidão. As coisas podem sempre correr de uma maneira diferente do que tinha planeado. É exactamente por isso que é especialmente importante que tenha indicado com antecedência à parteira quais são os seus desejos, para que ela os possa ter em consideração.

Como é que você sabe que o parto começou?

- **Falso alarme: ‘barriga dura’**

Se você estiver nos últimos meses da gravidez, é possível que já tenha o sentido: por vezes o útero contrai-se um pouco. Quanto mais avançada estiver na gravidez, mais frequentemente isso poderá ocorrer. Isso é causado por hormonas e chama-se ‘barriga dura’. Pode ser uma sensação desconfortável. Mas a maior parte das mulheres nem o sente. Estas contracções não são contracções do trabalho de parto propriamente dito, e não anunciam o parto.

- **O verdadeiro começo**

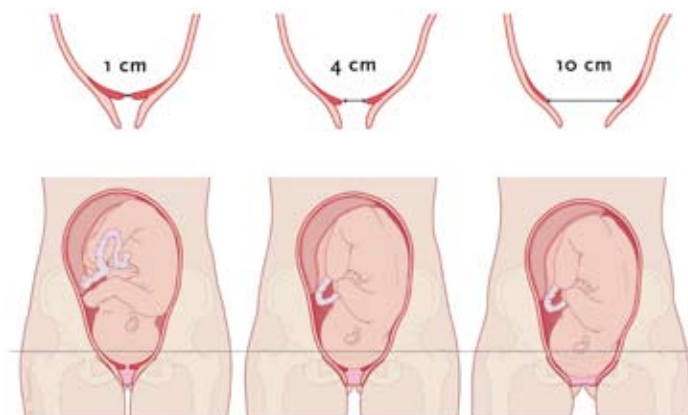
Normalmente, o parto começa com contracções. Às vezes essas contracções começam a doer logo desde o início e são muito frequentes. Mas normalmente, no princípio elas ainda são curtas, irregulares e não tão dolorosas. Muitas vezes conseguirá continuar a fazer o que estava a fazer normalmente. No máximo, por vezes terá de parar um pouco porque sente alguma coisa. Estas contracções tornam o colo uterino mais flexível. Só quando as contracções se tornam mais intensas e regulares e passam a doer mais, e abrindo-se o colo uterino (a ‘dilatação’), é que o parto realmente começou. A parteira verifica se está a ter uma dilatação, por examinação interna. O parto também se pode anunciar pela ruptura das águas. Também aí são necessárias contracções fortes para abrir o colo uterino. Normalmente começam dentro de 24 horas após a ruptura das águas.

Como é o trabalho de parto passo a passo?

- **As contrações tornam-se mais intensas, mais frequentes e regulares e começam a doer mais**

Quando se fala em contração, refere-se a uma contração do músculo uterino. Sente como uma cólica na parte inferior do abdómen que surge lentamente, intensifica e depois se vai reduzindo. Pode comparar uma contração a uma onda que chega à praia. No princípio, sente a onda de dor a aproximar-se. A dor fica mais intensa mesmo antes de a onda se desmanchar. A seguir, a onda retira-se e sente a dor novamente a diminuir. Entre as contrações tem descanso na sua barriga.

- **Contrações do trabalho de parto dilatam o colo uterino**



As contrações do trabalho de parto fazem o colo uterino dilatar o suficiente (10 cm) para permitir o nascimento do seu bebé. Isso chama-se 'dilatação'. São precisas contrações fortes para a dilatação. Duram mais tempo (1-1,5 minuto) do que as chamadas contrações de Braxton Hicks e ocorrem regularmente, cerca de uma vez em cada 3 a 5 minutos. Sentem como uma cólica dolorosa por toda a pélvis. Umhas mulheres sentem-nas mais na barriga e outras nas costas. Algumas mulheres (também) sentem nas pernas. As contrações intensificam e ficam mais dolorosas à medida que a dilatação progride. Atingem o máximo de intensidade nos últimos centímetros da dilatação (8-10 cm). A parteira controla os centímetros de dilatação por exame interna.

- **A bolsa rompe-se (ou a parteira rompe-a)**

Às vezes vê-se na televisão: um parto começa com a ruptura da bolsa. Mas normalmente a bolsa só se rompe mais tarde. O que é bom, porque a bolsa e o

Líquido amniótico protegem o bebé e ajudam a dilatar o colo uterino pela pressão que exercem. É por isso que a parteira só lhe rompe a bolsa no fim da dilatação, se ainda não tiver rompido espontaneamente. Ou por vezes mesmo antes, se as contracções diminuírem ou se a dilatação não for suficiente. Isso não dói. Apenas terá a sensação de alguma água morna a escorrer. Também a seguir a isso continuará constantemente a produzir líquido amniótico, para que o seu bebé nunca fique ‘a seco’. Se ainda não tiver contracções fortes, não se poderá pôr na banheira, devido ao risco de infecção. É que agora o seu bebé está em contacto directo com o mundo exterior. Depois da ruptura da bolsa, a sua temperatura será medida para se conseguir descobrir rapidamente uma eventual infecção.

- **As contracções do trabalho de parto ‘empurram’ o seu bebé para fora**

Se tiver suficiente dilatação para o seu bebé nascer, as contracções de Braxton Hicks passam a ser contracções do trabalho de parto. Normalmente, a parteira fará uma examinação interna primeiro, para ter a certeza que a dilatação é suficiente. Devido à grande abertura do colo uterino, a cabeça do bebé desceu. No ponto máximo da contracção, sentirá a necessidade de empurrar. Isso é o começo da necessidade de fazer força. Não o conseguirá evitar. É um sinal que o seu bebé pode sair. As contracções do trabalho de parto costumam ocorrer de 5 em 5 minutos. São muito fortes. Entre elas terá exactamente tempo suficiente para descansar um pouco. Não se preocupe se as suas pernas começarem a tremer: isso acontece porque os seus músculos se descontraem. Faz parte.

- **Ajudar a fazer força**

O fim já está em vista. Boas contracções do trabalho de parto adiantam muito trabalho. A partir de agora poderá ajudar a fazer força. Durante uma contracção do trabalho de parto, faça o máximo de força em direcção à vagina e ao ânus. Como se precisasse de defecar. No princípio, nem sempre consegue sentir para que lado é que está a fazer força. Mas à medida que a cabeça vai descendo, vai ficando mais claro como pode utilizar uma dessas contracções para fazer força.

- **Lá vem a cabeça**

Poderá ver tudo num espelho se quiser. Se for o seu primeiro bebé, costuma demorar um pouco até conseguir ver a cabeça. Com cada contracção avança um pouco – mas também volta um pouco em cada vez. Aí, o bebé está a rodar a sua cabeça pelo canal de parto. A parteira conta-lhe o que está a acontecer e dá-lhe instruções. Ao segundo bebé, normalmente não terá de fazer força durante tanto tempo, dado que o canal de parto já estará flexível pelo nascimento da primeira criança. Nesse caso, verá a cabeça mais cedo e esta avançará mais com cada contracção. Por vezes, o segundo ou próximo bebé até nasce numa só contracção do trabalho de parto.



• O vosso bebé nasce

Quando a cabeça estiver quase a sair, senti-lo-á na parte de baixo, entre a vagina e o ânus. Isso poderá consistir numa sensação dolorosa e ardente. Ajuda se encostar um pano frio contra a bacia. Agora a parteira dá-lhe instruções para que possa prevenir um rasgo. Se a cabeça tiver saído, a parteira conduz o corpo do seu bebé para fora. Aí, normalmente já não terá de fazer muita força, porque o corpo segue facilmente. Pouco depois, o seu bebé estará deitado em cima da sua barriga. Um momento fantástico. Goze-o!

• A placenta sai

A sua barriga volta a acalmar. Por já não sentir contracções, quase que se esqueceria que ainda falta a placenta. O útero contrai-se para soltar a placenta e para prevenir que perca muito sangue. A parteira estica o cordão umbilical para verificar se a placenta se soltou. Se for o caso, ela pede-lhe para fazer força mais uma vez enquanto ela faz força contrária na sua barriga. Normalmente sairá a placenta, o cordão umbilical e o saco amniótico. Isso causa uma sensação um pouco esquisita, mas não dói propriamente. O útero contrai-se e sente como uma bola dura abaixo do umbigo.

• O cortar do cordão umbilical

Se a pulsação do seu bebé já não se sentir no cordão umbilical, este poderá ser cortado. Agora já poderá colocar o seu bebé no peito. Isto é uma medida natural para fazer contrair o seu útero e para prevenir mais perdas de sangue.

Quanto tempo demora um parto?

A contar da primeira contracção da fase da dilatação, costuma demorar entre 4 a 14 horas até a dilatação se ter completado e poder começar a fazer força. O primeiro parto geralmente demora mais do que um parto posterior. É que, no primeiro parto, o colo uterino ainda está pouco flexível, pelo que abre menos facilmente. As contracções primeiro tornam o colo uterino mais flexível e fino. A rapidez do processo também depende das contracções. Se estas forem mais intensas e mais frequentes, o parto será mais rápido. No primeiro bebé, em média deverá fazer força durante cerca de 1 hora, mas poderá demorar até 2 horas. No segundo bebé, terá de fazer força entre 5 minutos a 1 hora. A placenta costuma sair dentro de meia hora após o parto.

O que é que você pode fazer para ter menos incómodo das contracções?

• Tente descontrair-se

Descontrair é a melhor maneira de combater as dores. As contracções de Braxton Hicks costumam ser relativamente fáceis de aguentar. Continue normalmente com o que estava a fazer. Procure distração e ainda não ligue muito à dor. Desde que não faça nada que a faça cansar-se. Quando as contracções ficarem mais intensas, procure um lugar onde se sinta confortável e onde se consegue concentrar bem na contracção. Ponha-se o mais confortável possível e mantenha-se quente (com um saco de água quente, um banho de banheira, um esguicho do chuveiro apontado à sua barriga ou às costas). Tente não ficar tensa e tente descontrair todos os músculos. Assim sentirá menos dores. E não se esqueça de comer, porque precisa de energia para se manter quente.

• Experimente diferentes posições

Poderá, por exemplo, aguentar melhor uma contracção em pé, enquanto balouça um pouco com as ancas ou se apoia na mesa ou numa cadeira. Pode pôr-se de gatas ou sentar-se num banquinho e deitar-se sobre a mesa. Se preferir ficar deitada, deite-se de lado com uma almofada entre as pernas e talvez também uma almofada debaixo da barriga e nas costas. Alterne as posições durante o parto. Experimente para descobrir o que acha mais agradável e o que funciona melhor em si.

• Pense positivo

Pense sempre: esta contracção já passou e nunca mais vai voltar. Convença-se de que consegue aguentar as contracções. Está a ser difícil? Não se preocupe: isso é normal. Permita que o seu parceiro ou a parteira (ou quem estiver consigo) a encoraje. A boa notícia é que com cada contracção se aproxima o objectivo final: o nascimento do vosso bebé. O bebé que carregou dentro de si durante este tempo todo e que brevemente poderá finalmente ter nos braços. Pense nesse momento.

Quer mais informação sobre como lidar com as dores?

Por exemplo sobre os tratamentos contra as dores em casa e no hospital?

Então leia a nossa brochura [O seu parto: como lidar com as dores?](#)

É claro que a sua parteira também lhe poderá informar mais sobre como poderá diminuir as dores.



O que é que a parteira poderá fazer por si?

• Preparar-lhe para o parto

A sua parteira fará tudo para lhe preparar bem para o parto e para que se torne uma experiência especial para si e para o seu parceiro. Conte-lhe quais são os seus desejos. E: quais são as suas preocupações. É claro que o seu parceiro poderá lá estar também. Uma boa preparação pode fazer desaparecer o medo e a insegurança.

Ficará com mais sensação de ter as coisas sob controlo. É claro que a parteira lhe explica quando é que chegou o momento de a telefonar por causa do parto. E à parte disso, poderá ligar-lhe sempre que estiver preocupada.

• Tratar de tudo para si

A parteira trata de tudo durante o parto, em deliberação convosco. Se quiser ter o parto no hospital, ela determina consigo qual é o momento certo para ir lá. Ela indica quando é que chegou o momento para telefonar à enfermeira de maternidade. E ela vem visitá-la regularmente quando estiver a ter o parto e fica consigo se a dilatação for rápida, ou se você precisar de apoio.

• Passar pelo parto em segurança

A sua parteira tirou um curso próprio na área da saúde e monitoriza constantemente a sua saúde e a do seu bebé. Por exemplo, ela controla a dilatação internamente, avalia o seu progresso e a intensidade das contracções e controla regularmente a sua pulsação e a do seu bebé.

Ela pergunta-lhe como é que se está a sentir, encoraja-a e dá-lhe indicações a si e ao seu parceiro. Ela informa-lhes quão avançada você está no processo e o que vai acontecer a seguir. A sua parteira é especializada em gravidezes e partos, portanto estará em boas mãos. Por já ter experienciado tantos partos, ela percebe rapidamente como é que lhe poderá ajudar a si da melhor forma.

Ela sabe o que você quer e o que não quer e toma isso em consideração. Com

ela poderão esclarecer todas as perguntas, preocupações e desejos.

• Recurso ao ginecologista em caso de complicações

Pode acontecer o parto correr de uma maneira menos habitual. Por exemplo, por



demorar tempo a mais, ou por o bebé ter defecado no líquido amniótico. Num caso desses, a parteira entra em contacto com o ginecologista do hospital e passa-lhe os cuidados. Na Holanda, isto acontece em cerca de metade das mulheres que têm o seu primeiro bebé. Se as mulheres já tiverem tido um parto antes, isto ocorre em cerca de 2 partos em cada dez. A parteira fala consigo e com o seu parceiro sobre o que vai acontecer a seguir. Ela informa o ginecologista ou a parteira do hospital sobre como decorreu o parto até ao momento e informa-lhes acerca dos seus desejos. Discuta isto com a parteira ainda durante a gravidez.

O que é que o seu parceiro poderá fazer por si?

● **Estar lá para si**

O seu parceiro poderá significar muito para si e dar-lhe muito apoio. É claro que isto também vale para uma amiga, a sua mãe, ou outra pessoa com quem se sinta bem. É importante que seja alguém que está lá para si e que fique consigo. Alguém que lhe perceba bem e que lhe quer satisfazer os desejos. Mas também que seja alguém que a poderá acompanhar e que a faça sentir-se segura.

● **Tornar tudo o mais agradável e fácil para si**

O seu parceiro poderá arranjar um bom ambiente: bem quentinho, sossegado, com uma música relaxante, com alguma coisa para comer e beber e alguma distração se for preciso. Também é agradável se ele, por exemplo, preparar um saco de água quente, ligar o chuveiro para si, preparar banquinhos para quando você quiser experimentar outra posição e encher a banheira com água a uma temperatura agradável.

● **Ajudá-la a suportar as contracções**

Muitas vezes, o seu parceiro repara quando você está a ter dificuldades a suportar as contracções. Aí, ele poderá ajudá-la a procurar outra posição. Poderá, por exemplo, ficar deitada na cama durante algum tempo e pôr-se debaixo do chuveiro mais tarde. O mais importante é que o seu parceiro fique positivo, que a encoraje e que lhe segure a mão quando for preciso. Pode ser agradável se alguém respirar consigo no mesmo ritmo. E talvez o seu parceiro saiba fazer boas massagens?

● **Ter em consideração os seus desejos**

Talvez só se aperceba durante o parto que até prefere não ter ninguém à sua volta durante um tempo. Ou que não pode haver barulho. Isso é muito normal. Não tenha problemas com isso. Se estiver num ambiente sossegado, poderá concentrar-se melhor. E vai precisar disso para conseguir superar as contracções. Por isso, indique bem quais são os seus desejos e o que o seu parceiro poderá fazer por si.



Tem mais perguntas?

Tem mais perguntas relativamente a esta brochura? Então leve-a à sua parteira. Porque a sua parteira pode-lhe contar tudo sobre tudo o que acontece consigo durante o parto, como você se pode preparar, ou sobre onde e como pode ter o parto. E muito mais. Ela está lá para si.

Quer mais informação sobre como lidar com as dores das contracções durante o parto? Por exemplo, o que poderá fazer para reduzir as dores ou para ser anestesiada? Então leia a nossa brochura **O seu parto: como lidar com as dores Veja também o site www.knov.nl**



Colofão

Edição:

© Koninklijke Nederlandse
Organisatie van Verloskundigen,
Março de 2009

Redacção:

Taallijn tekstservice

Design:

Arnold Wierda

Fotografia:

Fotografie & webdesign Onself

Ilustrações:

© Rogier Trompert Medical Art

Tradução:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,
Março de 2010

Esta brochura foi produzida e cuidadosamente compilada pela KNOV.

A KNOV recusa qualquer responsabilidade por eventuais consequências adversas resultantes da utilização de terceiros.

Nada do conteúdo desta brochura poderá ser reproduzido ou publicado, no mais amplo sentido, sem prévia autorização por escrito da KNOV.