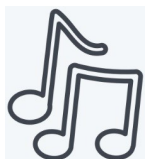


Dança!

A dança influi no aumento dos diâmetros pélvicos, na descida do bebé e no relaxamento dos músculos pélvicos, controlando a dor e aumentando a satisfação da mulher e do casal!



Musicoterapia em movimento!



A música atua no cérebro numa área que fica ao lado do centro da dor. Assim, ouvir música vai atuar como distração, vai diminuir a percepção da dor e vai induzir o movimento!

Podem fazer uma lista com as músicas que mais gostam ou que vos relaxam!

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco
9900-038
Telefone: 292207200
E-mail: sres-usifaialazores.gov.pt
<https://usifaial.saude.azores.gov.pt>

Elaboração: Cátia Dias e Florinda Costa (abril de 2023)

Revisão: Equipa da Comunicação

Imagem: www.google-imagens.com

Referências bibliográficas:

1. WHO. WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2018 [revisto a 2022 dez 14; citado a 2022 dez 01]. 210 p. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf>; 2. Watson HL, Cooke A. What influences women's movement and the use of different positions during labour and birth: a systematic review protocol. Syst Rev. [Internet]. 2018 Nov 13 [citado 2022 dez 01];7 (1):188. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6234601/pdf/13643_2018_Article_857.pdf; 3. Badi MB, Abebe SM, Weldetsadik MA, Christensson K, Lindgren H. Effect of Flexible Sacrum Position on Maternal and Neonatal Outcomes in Public Health Facilities, Amhara Regional State, Ethiopia: A Quasi-Experimental Study. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 Aug 5 [citado 2022 dez 01];19(15):9637. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9368710/pdf/ijerph-19-09637.pdf>; 4. Kibuka M, Price A, Onakpoya I, Tierney S, Clarke M. Evaluating the effects of maternal positions in childbirth: An overview of Cochrane Systematic Reviews. Eur J Midwifery [Internet]. 2021 Dec 21 [citado 2022 dez 01];5:57. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8678923/pdf/EJM-5-57.pdf>; 5. Berta M, Lindgren H, Christensson K, Mekonnen S, Adefris M. Effect of maternal birth positions on duration of second stage of labor: systematic review and meta-analysis. BMC pregnancy and childbirth [Internet]. 2019 Dez 4 [citado 2022 dez 01];19(1):466. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6894325/pdf/12884_2019_Article_2620.pdf; 6. Huang J, Zang Y, Ren LH, Li FJ, Lu H. A review and comparison of common maternal positions during the second-stage of labor. Int J Nurs Sci [Internet]. 2019 Jun 20 [citado 2022 dez 01];6(4):460-467. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6839002/pdf/main.pdf>; 7. Peppe MV, Stefanello J, Infante BF, Kobayashi MT, Baraldi C de O, Brito LGO. Perineal Trauma in a Low-risk Maternity with High Prevalence of Upright Position during the Second Stage of Labor. Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia : revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia [Internet]. 2018 Jul [citado 2022 dez 01];40 (7):379-83. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0038-1666810.pdf>; 8. Wang J, Lu X, Wang C, Li X. The effectiveness of delivery ball use versus conventional nursing care during delivery of primiparae. Pak J Med Sci [Internet]. 2020 Mar-Apr [citado 2022 dez 01];36(3):550-554. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7150382/pdf/PJMS-39-550.pdf>; 9. Toberna CP, Horter D, Heslin K, Forgie MM, Malloy E, Kram JFF. Dancing During Labor: Social Media Trend or Future Practice?. J Patient Cent Res Ver [Internet]. 2020 Apr 27 [citado 2022 dez 01];7(2):213-217. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7197884/pdf/jpcrr-7.2.213.pdf>; 10. Guo H, Que M, Shen J, Nie Q, Chen Y, Huang Q, Jin A. Effect of Music Therapy Combined with Free Position Delivery on Labor Pain and Birth Outcomes. Appl Bionics Biomech [Internet]. 2022 May 11 [citado 2022 dez 01]; 2022:8963656. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9117077/pdf/ABB2022-8963656.pdf>; 11. Néné Manuela, Marques Rosália, Batista Margarida Amado. Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica. 1.ª ed. Lisboa: Lidel; 2016. 11.3, A Posição da Mulher no Trabalho de Parto; p. 335-347.; 12. Sequeira Albina, Pousa Olga, Amaral Catarina Freitas. Procedimentos de Enfermagem em Saúde Materna e Obstétrica. 1.ª ed. Lisboa: Lidel; 2020. 4.4, Posicionamentos e mobilidade da grávida; p. 92-100.

Data de Elaboração: Maio 2025

Refº USIFaial: 06|03|105|00

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

Benefícios da Liberdade de Movimentos no Trabalho de Parto e Parto



Liberdade de Movimentos

A Organização Mundial de Saúde aponta para a necessidade que as mulheres têm de parir num ambiente que considerem seguro e de apoio, onde sejam livres para se movimentarem e adotarem diferentes posições.

Contudo, o foco incide no conforto da mulher, sendo que nenhuma posição lhe deve ser imposta.

Benefícios da Liberdade de Movimentos:

- Aumento da sensação de controlo da mulher sobre o seu parto, bem como promoção do seu conforto;
- Diminuição do stress e da dor da mulher;
- Redução da duração do trabalho de parto;
- Promoção da descida e adaptação do bebé ao canal de parto;
- Redução de posições do bebé que atrasem ou dificultem o nascimento;
- Promoção da circulação do útero, o que conduz a contrações mais eficazes;
- Redução de CTG's com traçados anormais e diminuição da hipóxia neonatal;
- Redução do n.º de partos distócicos (ventosa, fórceps e cesarianas);
- A posição de quatro apoios está associada a maior facilidade de resolução de distócias (encravamento dos ombros do bebé);
- Reduz a necessidade de episiotomia.

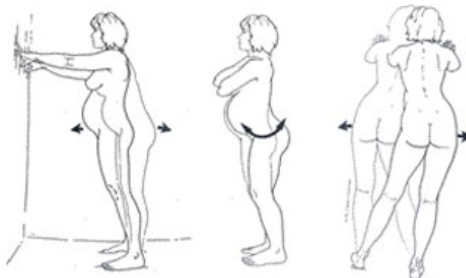
Maior ocorrência de Experiências de Parto Positivas!

Estratégias para se Mover!

O movimento obtém-se não só pela deambulação, mas também pela dança, pelo uso da bola de pilates, pelo recurso a almofadas ou mesmo de uma cadeira. Interessa é se ir movimentando, para o bebé se ir adaptando e para obter o maior conforto possível na dor!



Na bola, a mulher faz movimentos da bacia para a frente ou para trás, para o lado esquerdo ou para o direito. Também pode usar a bola como apoio, de gatas no chão ou na cama.



A mulher faz os mesmos movimentos com a bacia, para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita, apoiada numa parede, ou por exemplo, enquanto relaxa com um duche morno.

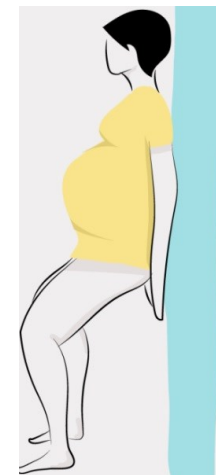


Movimentação da bacia para cima e para baixo, na posição de quatro apoios, podendo recorrer à bola para descanso.

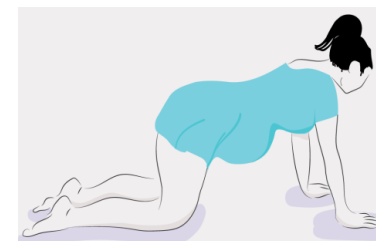
Exemplos de posições durante o parto:



Posição de Parto Lateral



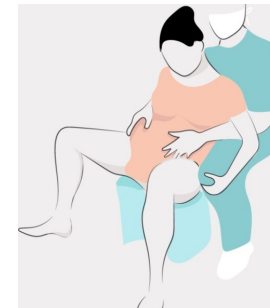
Parto em Pé



Posição de Quatro Apoios



Parto de Cócoras



Parto Sentada no Banco de Partos



Parto Posição Semi-Sentada