PÓS-PARTO IMEDIATO:

É o período de 2h após o nascimento do seu filho. Terá o seu bebé nos braços em contato pele a pele e a amamentar, se assim o desejar.

AMAMENTAÇÃO NA 1ª HORA DE VIDA:

Após o nascimento, e em contato pele a pele, se o desejo da mulher for amamentar, existem benefícios comprovados de o fazer neste período:

- O bebé habitua-se desde logo ao movimento da sucção;
- A mãe começa de imediato a "produzir" a quantidade de leite que o bebé precisa;
- Auxilia na contração do útero da mãe, prevenindo hemorragias pós-parto;
- Fortalece o vínculo entre a mãe e o bebé.

BENEFÍCIOS do contato pele a pele:

- Regula a respiração e a frequência cardíaca do bebé;
- Diminui o risco de infeções para o bebé;
- Mantém o bebé quente e calmo;



- Promove a amamentação;
- Aumenta o vínculo materno e paterno;
- Diminui o stress e a probabilidade de depressão pós-parto para a mãe.

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco 9901-038Horta

Telefone: 292 207 200

E-mail: sres-usifaialazores.gov.pt

Elaboração: Patrícia Pimentel, Cátia Dias e Florinda Costa
Revisão: Equipa da Comunicação
Imagem: www.google-imagens.com
Referencias: Fatia, A., Tinoco, L. (2016). Trabalho de Parto. In M. Néné, R. Marques & M. A. Batista (Coords). *Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica* (pp.308 – 323). Lisboa: Lidel.
Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras. Iniciativa do parto normal: documento de consenso. 2009. Lisboa: Loures. Disponível em: https://www.apeo.pt/Outras-Publica%C3%A7%C3%B5es/
Elaborado em: 10-04-2023
Ref.ª USIFaial: 06|03|81|00

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

TRABALHO DE PARTO E PARTO



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

SINAIS QUE ANTECEDEM O TRABALHO DE PARTO

- Expulsão do rolhão mucoso

Corrimento gelatinoso rosado escuro ou raiado de sangue vivo. A sua expulsão pode iniciar-se dias a semanas antes do trabalho de parto.

Não significa que está em trabalho de parto.

- Rutura da bolsa de águas

O saco cheio de líquido que rodeia o bebé e o protege durante a gravidez, rompe-se. Pode sair em grande quantidade ou pouco a pouco, geralmente de cor clara, no entanto também pode apresentar coloração rosada ou verde escuro.

É uma situação para ir até ao hospital.

- Contrações Uterinas

No início do trabalho de parto, são irregulares e pouco frequentes.

Pode tomar um banho relaxante e descansar, pois se forem contrações de treino o desconforto diminui ou desaparece.

Se estiver em trabalho de parto ativo o desconforto mantém-se, tornando-se regulares, mais intensas, frequentes e dolorosas.

Será o momento ideal para ir para o hospital!

PLANO DE PARTO



É um documento no qual a grávida/casal manifestam os seus desejos para o nascimento do seu filho.

É como um guia para os profissionais que cuidarão de si!

Neste guia a mulher/casal planeiam como idealizam o seu trabalho de parto e parto: que intervenções querem que sejam feitas, o que querem que seja tido em conta, por quem ela deseja ser acompanhada, bem como o nascimento em si e cuidados imediatos ao bebé.

De acordo com a evolução do trabalho de parto pode haver necessidade de ajustar as suas preferências, sendo que será sempre informada.

TRABALHO DE PARTO E PARTO

DILATAÇÃO:

Normalmente, numa primeira gravidez a duração do trabalho de parto é superior, contudo é variável de mulher para mulher.

A fase latente carateriza-se por contrações regulares, que duram de 30/40 segundos. Esta fase é mais lenta e dura até o colo dilatar cerca de 4 cm.



Neste período pode começar por aplicar diversas técnicas naturais de alivio da dor : técnicas respiratórias, massagem, dança, musica, mobilização da bacia com a bola de pilates, entre outras.

A fase ativa decorre dos 4 aos 10cm (dilatação completa). A intensidade da contração torna-se mais forte e com uma maior duração.

Na fase de transição, com a dilatação completa começa a sentir uma pressão no canal vaginal e a necessidade de fazer força.

Se sentir esse impulso avise a enfermeira.

PERÍODO EXPULSIVO:



Esta etapa começa com a dilatação completa e termina com a saída do seu bebé.

Este momento é muito exigente e cansativo para a mulher, mas também **uma fase de entusiasmo e incentivo pelo seu esforço**.

Começam os puxos! Aquela vontade inconsciente de fazer força.

- Aproveite a pessoa significativa para lhe dar o máximo apoio, para lhe ajudar a acalmar e mostrar que o processo está a começar, **mas está tudo bem!**

DEQUITADURA:

Depois de o seu bebé nascer a placenta também irá "nascer"! Neste período as contrações deixam de ser tão dolorosas, mas ainda causam algum desconforto.