

Parto: 
**como reconhecer
que chegou a hora?**

COLABORAÇÃO

Enf. Dóris Ammann . **COREN 42.009 SP**

Enf. Patricia Azevedo. **COREN 77.483 SP**



Dúvidas e ansiedades se multiplicam com a aproximação da data provável de parto.



O trabalho de parto e o parto exigem uma assistência competente e respeitosa.

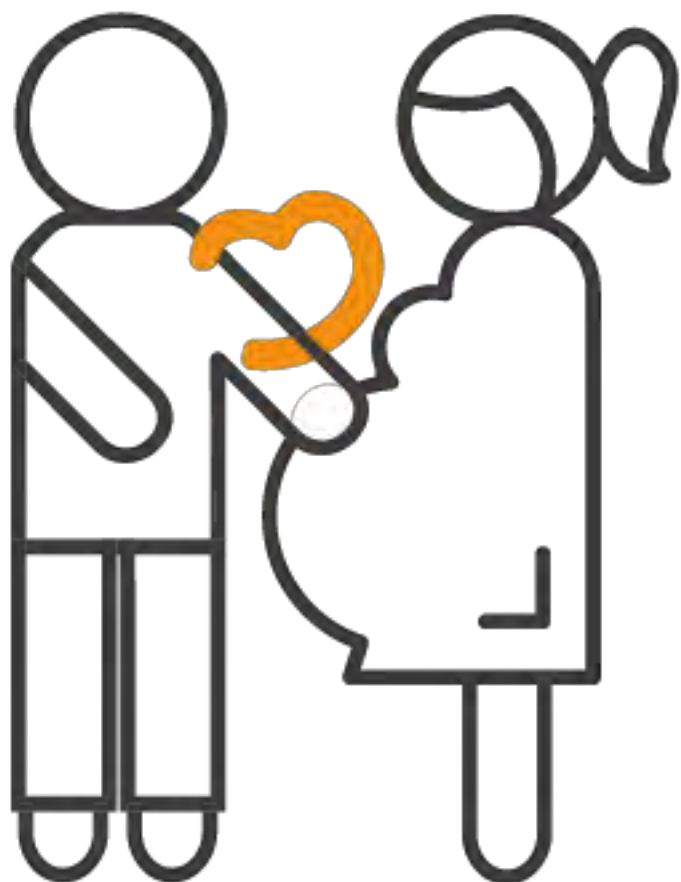


A observação do próprio corpo é fundamental para que a gestante identifique sinais de trabalho de parto.

Existem sinais de aproximação e outros de confirmação do trabalho de parto.

Existem três sinais de aproximação do trabalho de parto:

- Perda do tampão mucoso;
- Contrações uterinas irregulares e indolores;
- Falso trabalho de parto.



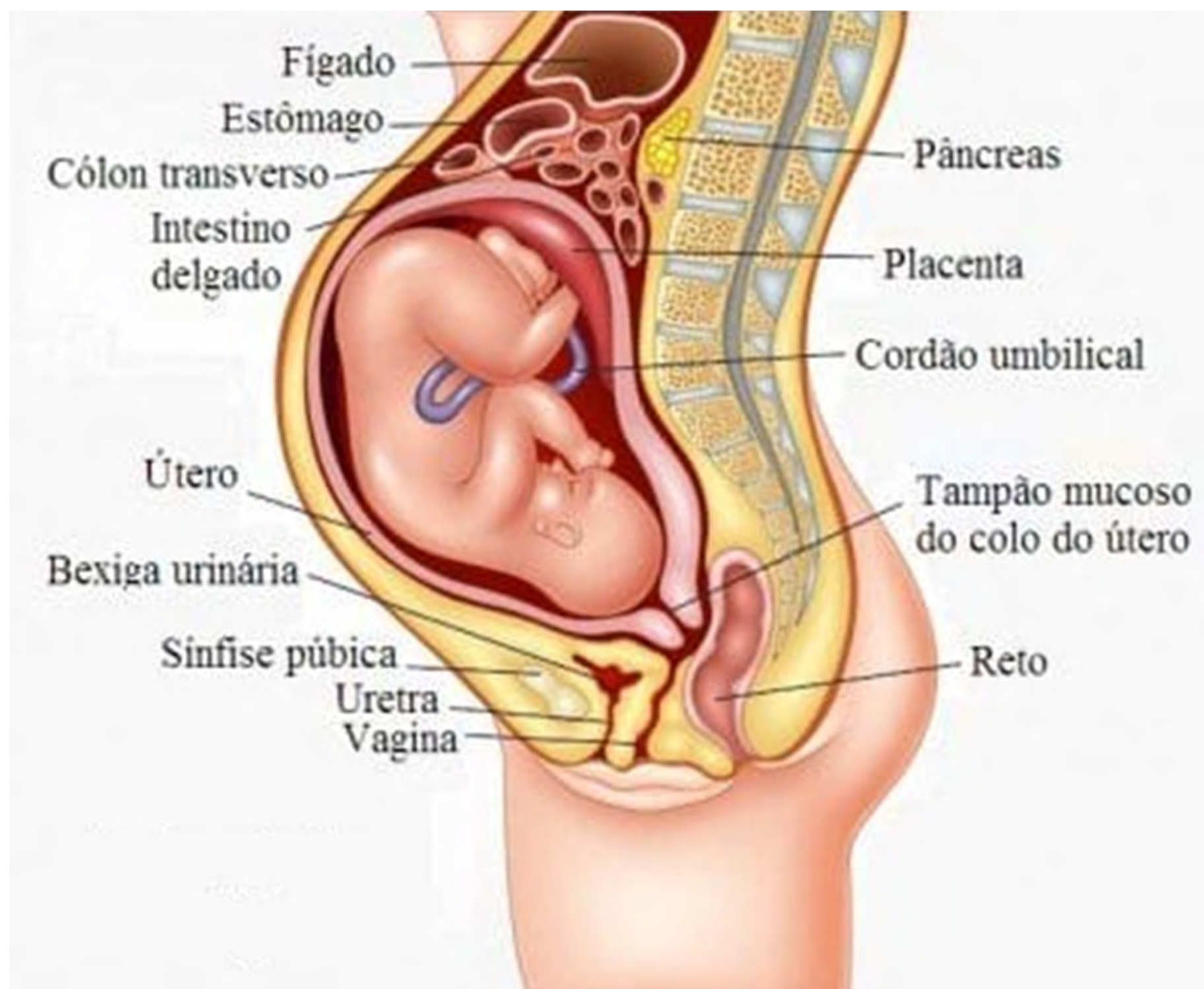
Perda do tampão mucoso

O tampão ou rolha forma-se no colo uterino nas primeiras semanas de gestação. Pode desprender-se até 15 dias antes do parto ou durante o trabalho do parto.

**Nada precisa ser feito,
simplesmente aguarde!**



Anatomia da Mulher Grávida





Contrações uterinas irregulares

São comuns a partir da 30ª semana. Elas deixam a barriga dura por alguns instantes, ora em uma região, ora em outra. Essas contrações não têm ritmo regular, não provocam a dilatação do colo e não causam dor. É continuar esperando...

Falso trabalho de parto

Após 37 semanas a gestante pode sentir contrações uterinas regulares e sensíveis no baixo ventre ou nas costas.

Diferente do verdadeiro trabalho de parto, as contrações param com repouso ou um banho de chuveiro.



Contrações uterinas irregulares

As vezes parece que o trabalho de parto começou... mas ao chegar na maternidade, as contrações desaparecem.

DOIS + UM para você



O bebê pode nascer
15 dias antes ou
15 dias depois da data
provável de parto.

Dois sinais indicam a confirmação do início do trabalho de parto:

- Contrações uterinas regulares e sensíveis.
- Rompimento da bolsa das águas.

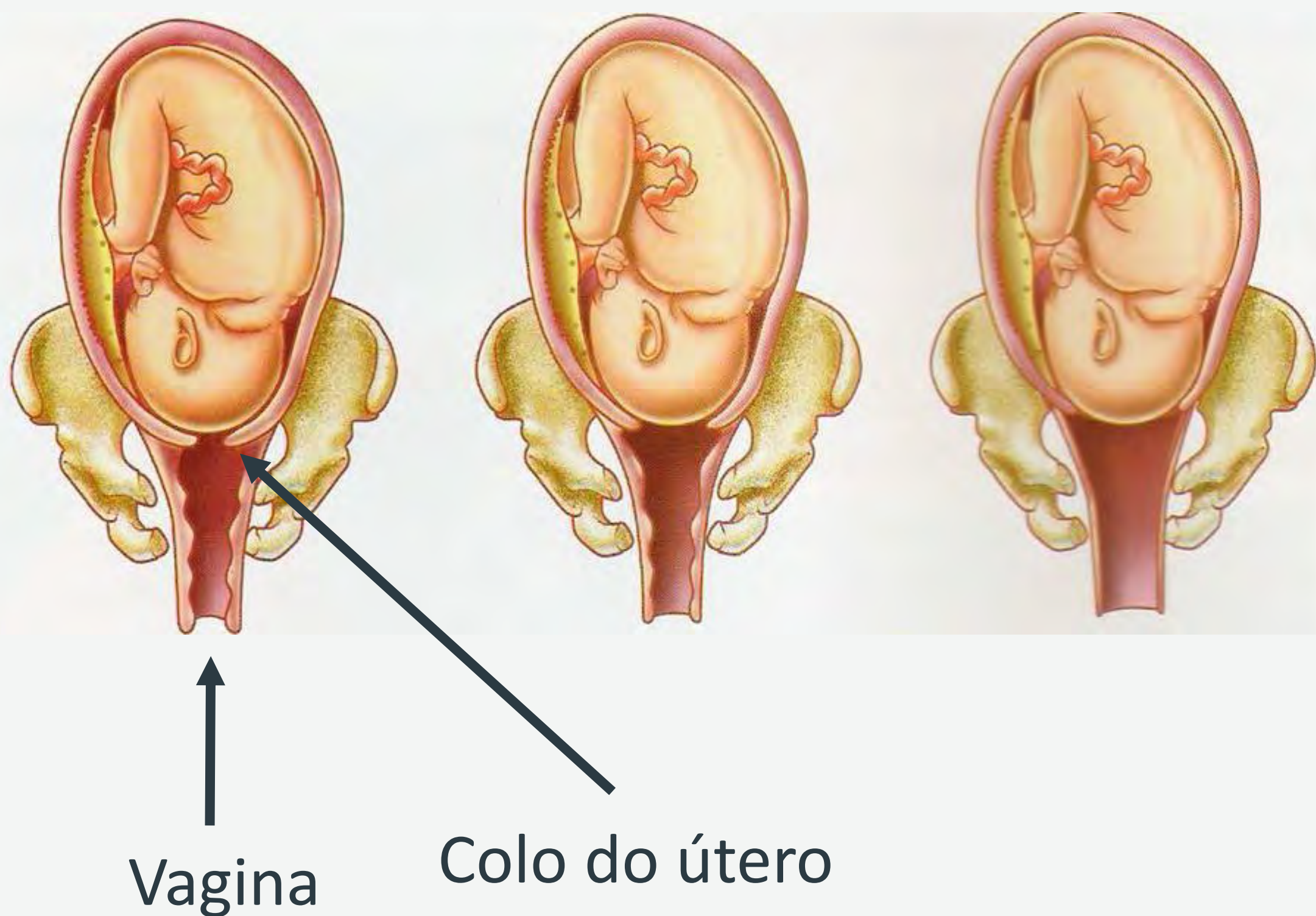


Contrações uterinas regulares e sensíveis

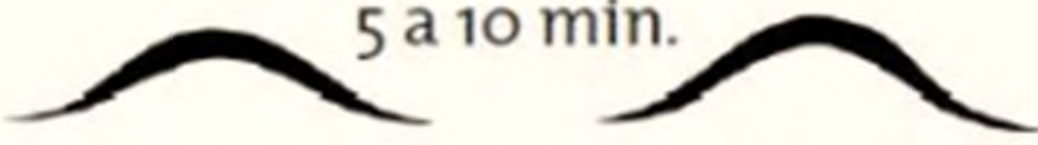


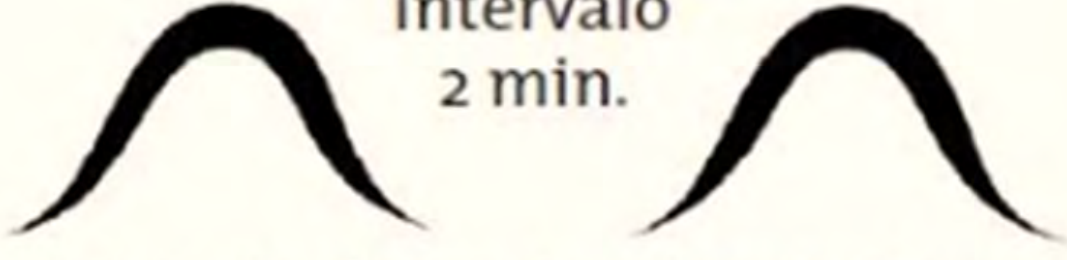


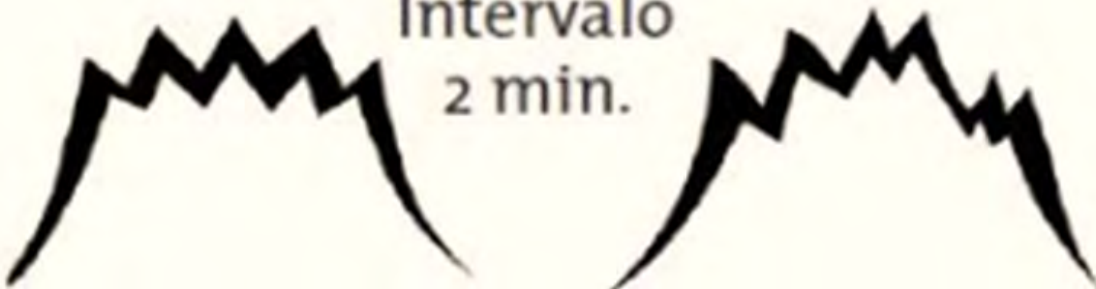


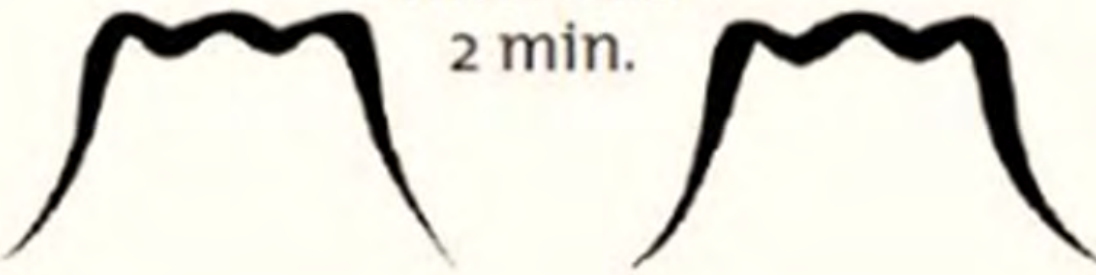


Quando você tiver duas a três contrações de 40 a 60 segundos cada, no intervalo de 10 minutos, por mais de uma hora, chegou o dia.

- ◆ ◆ Contrações uterinas efetivas resultam na dilatação do colo uterino. Com 10 cm de dilatação forma-se o canal de parto e o bebê inicia o processo de nascimento.

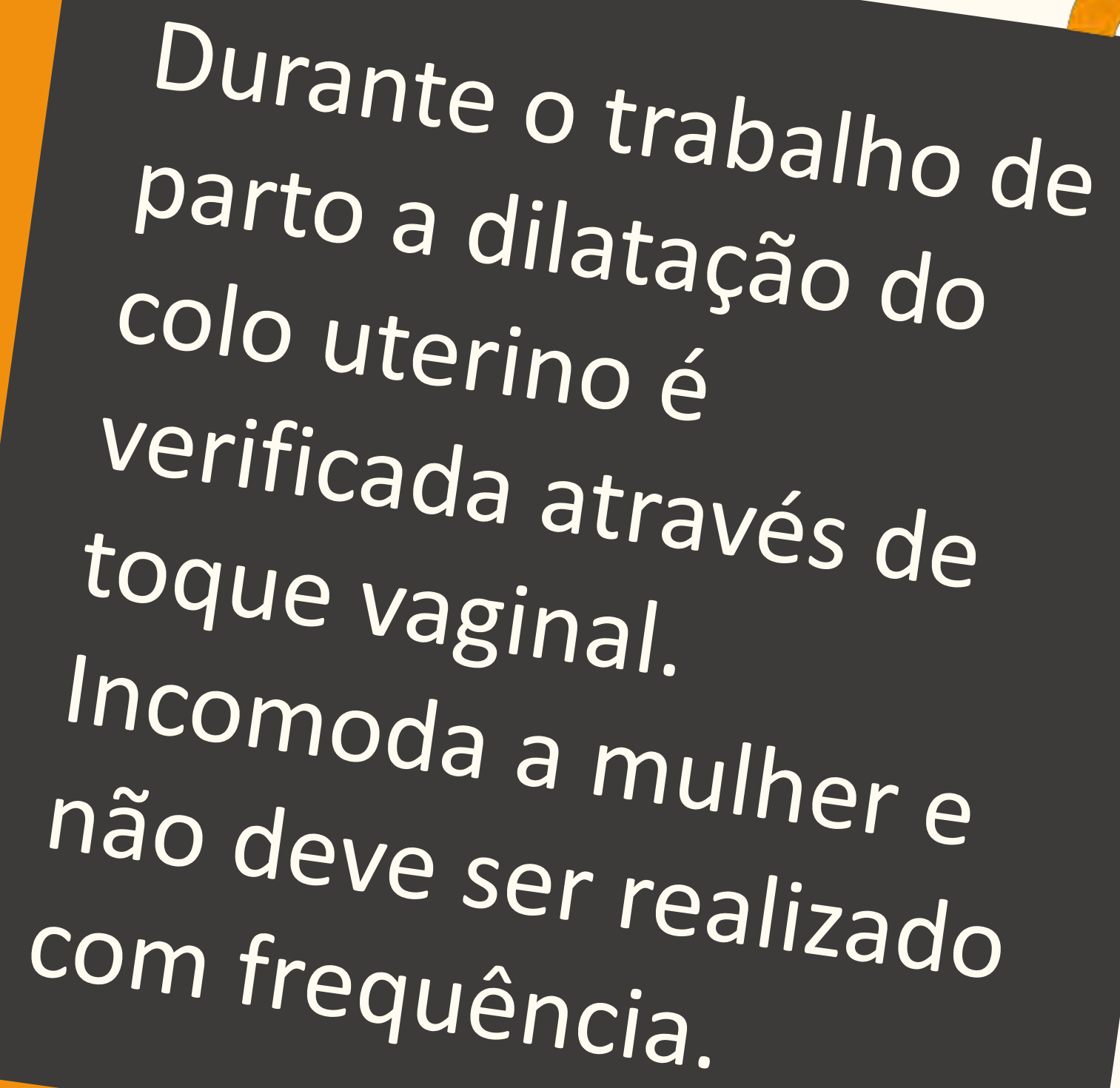
Contrações uterinas resultam na dilatação do colo do útero





<p>Período de dilatação Intervalo 5 a 10 min.</p>  <p>Duração da contração: 30-40 seg.</p>	 <p>Colo 0 a 3 cm.</p>	
<p>Período de dilatação Intervalo 2 min.</p>  <p>Duração da contração: 45-60 seg.</p>	 <p>Colo 3 a 7 cm.</p>	
<p>Período de transição Intervalo 2 min.</p> 	 <p>Colo 7 a 10 cm.</p>	
<p>Período expulsivo Intervalo 2 min.</p> 	 <p>Colo 10 cm.</p>	

Contrações uterinas regulares e sensíveis,
eficientes, provocam a dilatação do colo uterino.

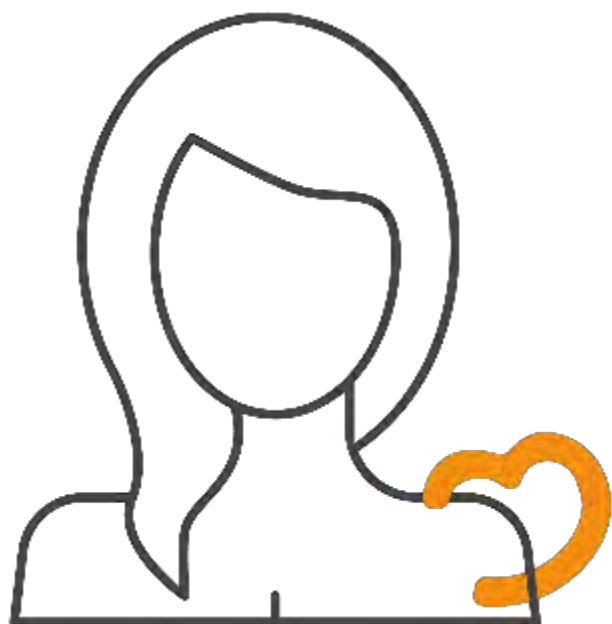


Durante o trabalho de parto a dilatação do colo uterino é verificada através de toque vaginal. Incomoda a mulher e não deve ser realizado com frequência.



Dica para o pai: fique junto, participe, promova o conforto da mulher, e ainda em casa anote o horário do início de cada contração, para saber o intervalo entre elas.

No intervalo entre as contrações respire profundamente e tente descansar, tomar água, ir ao banheiro, caminhar e encontrar posições mais confortáveis.



DOIS + UM para você

Trabalho de parto
é a arte de descansar no
intervalo entre as contrações.


Gamp 21

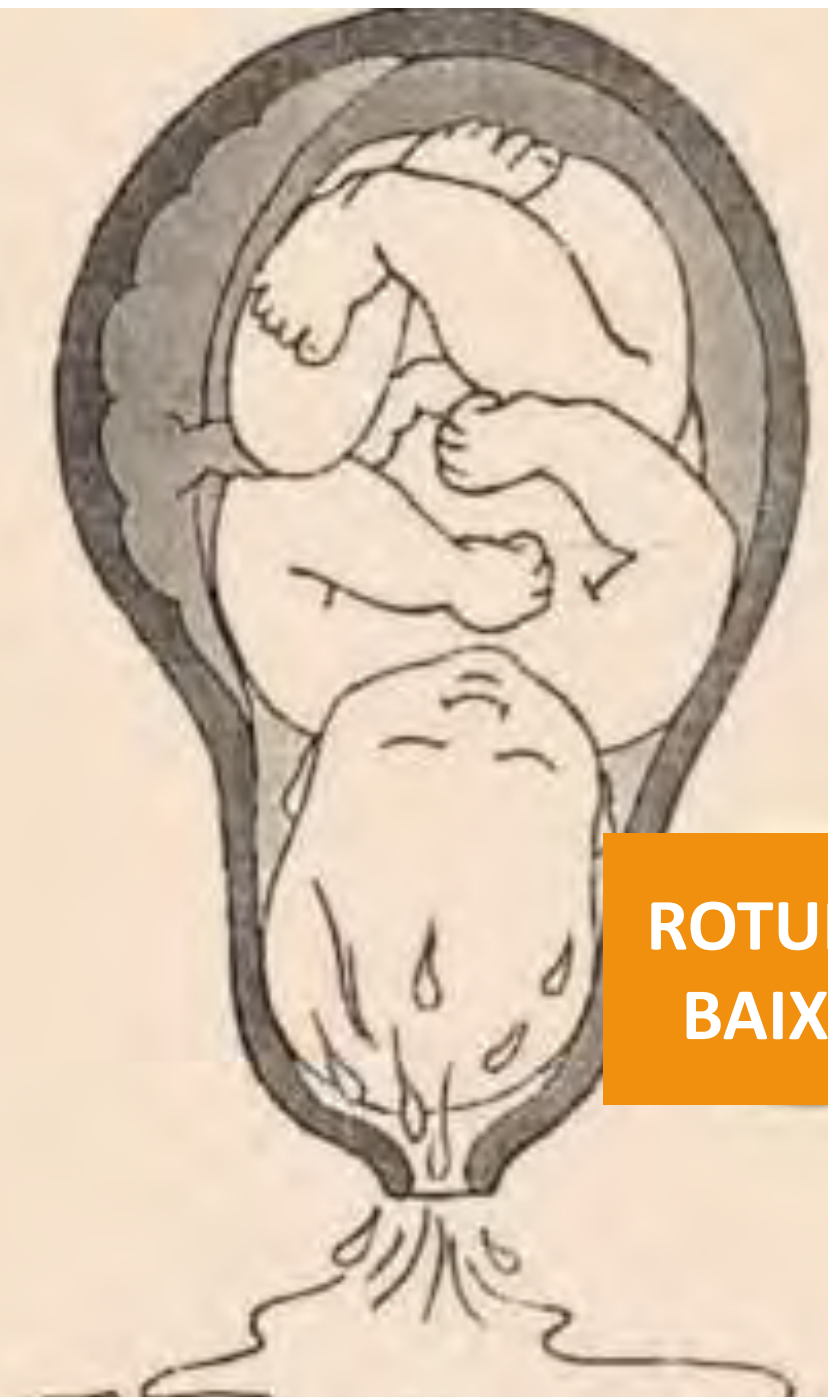
Rompimento da bolsa das águas

DOIS + UM para você

Placenta e
cordão umbilical



ROTURA
ALTA



ROTURA
BAIXA

Se perder líquido pela vagina verifique a cor e anote o horário. A água pode sair em jato forte (rotura baixa) ou apenas escorrer pelas pernas (rotura alta).



Rompimento da bolsa das águas

Se o líquido for claro, vá para a maternidade com calma.

Se o líquido tiver uma coloração esverdeada indica que o bebê eliminou seu primeiro cocô, também chamado de mecônio.

A gestante deve ir para a maternidade, com pressa.

O que fazer no trabalho de parto?

- Concentre-se na respiração
- Movimente-se e caminhe
- Experimente diferentes posições
- Se gostar, receba massagens

DOIS + UM para você

Concentre-se na respiração.



Estabeleça um ritmo para a sua respiração. Sempre. Inspire e expire longamente... até a contração uterina passar.



Gamp 21

No trabalho de parto a respiração consciente diminui a sensação dolorosa da contração. Mantenha um ritmo até o final da contração, inspirando e expirando longamente.



No trabalho de parto
escolha a melhor
posição para vivenciar
cada contração.

Movimente-se
Experimente
Invente
Ouse!

Experimente 
diferentes
posições

DOIS + UM para você


Gamp 21

No trabalho de parto escolha a melhor posição para vivenciar cada contração.



Squatting with partner



Rocking



Lying on your side



Squatting



Kneeling with birthing ball



Leaning forward

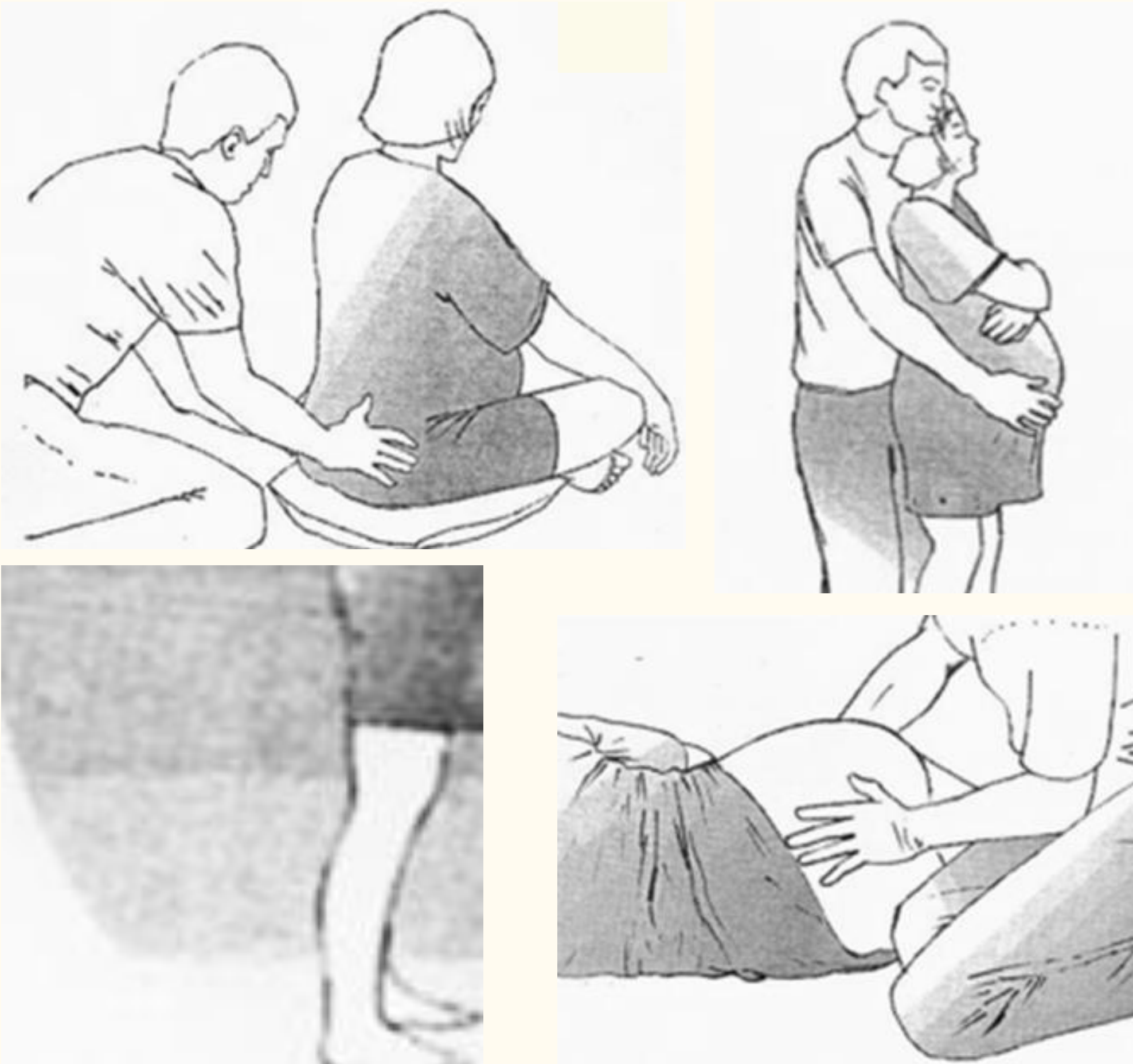


Semi-sitting with partner



On hands and knees

◆ Se gostar, receba massagens para aliviar as dores do parto.



A presença do pai no nascimento da criança é uma conquista...para o homem, a mulher e o bebê.

Você sabe o que é um Plano de Parto? Ele ajuda a entender como a equipe médica funciona no processo de parto e nascimento de seu bebê.


Incluir link do texto no site





**Junto com o seu parceiro
criem um Plano de Parto:**
Visitem a maternidade;
Perguntem sobre condutas
médicas no processo de parto
e consultas no pós-parto...
Conversem com o médico.

DOIS + UM para você



Visitem a maternidade
com antecedência para
conhecer como chegar
lá e como tudo funciona.


Gamp 21

Que você tenha
uma boa hora!

Desejavam as nossas avós.
E que assim seja!



Curso na gestação presencial e online



11 96720 0004



contato@gamp21.com.br



www.gamp21.com.br



@gamp.21

