

Dra.
cegonha

Plano de Parto

(ou Plano de Nascimento)



Instituto4Life
GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

Plano de Parto

(ou Plano de Nascimento)

O Plano de Parto é um documento, elaborado pelo casal, no qual colocam por escrito todos os seus desejos para o grande dia: o dia do nascimento do(s) vosso(s) bebé(s).

Não é uma lista de ordens, mas sim reflexões a dois/individuais relativamente ao trabalho de parto, parto e pós-parto. A elaboração de um documento desta índole permite ao casal pensar, refletir e informar-se relativamente ao dia do nascimento.

Um Plano de Parto é pessoal e intransmissível. Deve ser redigido de forma clara – em texto, por pontos ou até com recurso a imagens – e conter toda a informação que o casal considera relevante. Aconselha-se que não ocupe mais do que uma página A4 para que seja facilmente lido e consultado por toda a equipa.

Deve ser apresentado previamente (sugerimos no final do 2º trimestre/início do 3º) à equipa do local onde o vosso bebé vai nascer – deverá ser uma questão a colocar na visita à maternidade, pois há procedimentos diferentes de local para local (poderá ser enviado por email à enfermeira responsável, entregue pessoalmente ou até discutido apenas com o médico que vos segue).

Para além de apresentado deve ser assinado pelo casal e aprovado pela equipa do local onde será realizado o parto. Caso alguma das vossas solicitações não seja “autorizada” poderão solicitar que vos apresentem alternativas, após ser vos apresentada a justificação à não realização dos vossos pedidos iniciais.

Devem sempre ter presente que o dia do parto é um dia imprevisível pelo que de um momento para o outro, aquilo que era possível, pode deixar de ser... e é importante que vos seja dito o que poderá acontecer e em que “frases/pedidos” o momento do parto poderá conduzir a que tudo aconteça de forma um pouco diferente...

Seguidamente apresentamos uma listagem com alguns dos pontos sobre os quais devem investigar e refletir antes de preencherem o documento que se encontra no final deste ebook. Esse documento será o vosso **Plano de Parto** que deverão imprimir e levar no dia do parto.

Admissão



No que se refere à **admissão**, abaixo listamos os tópicos a investigar e refletir.

- **Uso de clister**

O **clister** pode ser utilizado para ajudar a grávida a evacuar antes de ser **internada**. Não é um procedimento obrigatório e o seu uso não ajuda a acelerar o trabalho de parto. A sua utilização é meramente uma opção pessoal.

- **Depilação**

A **depilação da região perineal não é obrigatória**. No caso de saberem que o vosso parto será cesariana devem deixar a depilação para que seja realizada no hospital (minimizando assim risco de infeção). Assumindo um parto por via vaginal, será opção pessoal de cada grávida, realizar a depilação da zona ou não, sendo que, neste tipo de parto, a depilação não é algo obrigatório.

- **Canalização de acesso venoso (“veia”)**

O **acesso venoso** é colocado numa veia no braço e prende-se com a eventual necessidade de administrar soro ou medicamentos durante o trabalho de parto / nas horas que o sucedem.

- **Roupa do hospital / própria**

- **Indução do trabalho de parto**

- **Rotinas do hospital que escolheram**

- **Descolamento de membranas (“toque maldoso”)**

Este toque tem como objetivo o **descolamento de membranas, dando uma pequena ajuda à indução do trabalho de parto**. Deve informar-se com o médico que a segue relativamente aos seus benefícios ou não, na sua situação em particular.

Trabalho de Parto



No que se refere ao **trabalho de parto**, abaixo listamos os tópicos a investigar e refletir.

- **Música/silêncio**
- **Privacidade**
- **Escolha do acompanhante**
- **Comer e beber**
- **Posições a adotar durante o trabalho de parto**
- **Liberdade de movimentos**
- **Banho**
- **Toque vaginal**

- **Amniotomia (rotura artificial da bolsa)**

Este procedimento poderá ser-vos proposto, ao longo do trabalho de parto.

É um procedimento médico que consiste em provocar a rotura da bolsa, artificialmente.

- **Algaliação**

Habitualmente a **algaliação** (introdução de um cateter até à bexiga, através da uretra) **é realizada sempre em situações de cesariana** permitindo manter a bexiga vazia, para que o procedimento (cesariana) seja realizado em segurança.

- **Presença de estudantes**

- **CTG**

O **CTG** consiste na colocação de duas “cintas” elásticas que permitem avaliar a frequência, duração e intensidade das contrações assim como monitorizar o bem-estar fetal.

Alívio da dor

No que se refere ao **alívio da dor**, abaixo listamos os tópicos a investigar e refletir.

- **Epidural**
- **Outros fármacos para alívio da dor**
- **Escolha do momento para epidural**
- **Uso de movimento e permissão para se movimentar**
- **Uso da bola de pilatos e banho**
- **Música**
- **Aromaterapia**

Período Expulsivo

No que se refere ao **período expulsivo**, abaixo listamos os tópicos a investigar e refletir.

- **Posição a adotar**

- **Forma de ajudar nos esforços expulsivos**

- **Ajudar na saída do corpo do bebé**

- **Episiotomia**

Trata-se de uma **pequena incisão realizada no períneo com o objetivo de alargar o canal vaginal**. Habitualmente é realizado imediatamente antes do surgimento da cabeça do bebé.

- **Pulsar do cordão**

O cordão umbilical é, habitualmente, constituído por 2 artérias e 1 veia.

Ao toque, sente-se um pulsar, o que significa que ainda está a passar sangue entre a placenta e o recém-nascido.

- **Pulsar do cordão**

- **Corte do cordão umbilical e por quem**

- **Contacto pele com pele após o parto (mesmo que seja cesariana)**

- **Participação do acompanhante nos primeiros cuidados ao bebé**

- **Amamentação**

- **Procedimentos realizados ao recém-nascido**

Dra.
cegonha

O que levar para a
maternidade



Instituto4Life
GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

O que levar para a **maternidade**



Consoante o hospital que escolherem a lista poderá ser adaptada.
Facultamos-vos, contudo, uma lista genérica, do que é importante ter na mala da maternidade.

Para a mamã

- 2/3 camisas de dormir ou pijamas abertos à frente
- 2 soutiens de amamentação
- 5/6 cuecas descartáveis
- Pensos higiénicos muito absorventes
- Roupão
- Chinelos de quarto
- Chinelos de banho
- Toalha de banho
- Objetos e Produtos de higiene pessoal (discos e creme protetor de mamilos)
- Roupas para sair da maternidade

O que levar para a **maternidade**



Para o bebé

- 5/6 mudas de roupa completas (interior e exterior)
- 1 gorro
- 1 casaco malha/lã
- 1 manta
- 2/3 fraldas de pano
- Fraldas
- Objetos/produtos de higiene
- Toalha de banho

Para o papá

- Carteira e documentos
- Snacks | Moedas/dinheiro trocado
- Roupa confortável para dormir e produtos de higiene
- Óculos / produto para lentes de contactos / Medicação habitual
- Máquina fotográfica / câmara vídeo / telemóvel (baterias/carregadores)
- Mp3, dvd, portátil (material de entretenimento para ambos)



Autor

Anabela Schinck

- Enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia
- Conselheira em Aleitamento Materno UNICEF/OMS
- Formadora em Aleitamento Materno UNICEF/OMS
- Reponsável pelo Instituto4Life

Enfermeira desde 1999, após terminar a pós-licenciatura em saúde materna e obstetrícia e conhecer melhor a **importância da prestação de cuidados à família grávida e no pós-parto**, por parte de enfermeiros especialistas, abraçou um projeto chamado **Instituto4Life**.

O **Instituto4Life** é um centro de preparação para o nascimento e parentalidade que engloba uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde especializados na Promoção da Saúde Materna e Infantil, permitindo ao casal um acompanhamento desde a concepção, todo o percurso da gravidez, período pós-parto e desenvolvimento infantil até aos 12 meses de idade.

A sua atuação passa não só pela realização de programas de Preparação para o Nascimento e Parentalidade, de exercício e relaxamento durante a gravidez, recuperação pós-parto, workshops e mini-cursos de formação parental, massagem infantil e outros serviços de fisioterapia, nutrição, psicologia e enfermagem.



www.instituto4life.com



Plano de Parto

(ou Plano de Nascimento)



ADMISSÃO

Uso de clister Sim Não

Depilação Sim Não

Roupa do hospital própria

Rotinas do hospital que escolheram

TRABALHO DE PARTO

Música silêncio

Acompanhante Sim Não Nome?

Posições a adotar durante o trabalho de parto

Presença de estudantes Sim Não

Observações:

ALÍVIO DA DOR

Epidural Sim Não

Outros fármacos para alívio da dor

Uso de movimento

Uso da bola de pilatos

Banho

Música

Aromaterapia

Posição a adotar

Episiotomia Sim Não

Corte do cordão umbilical Pela equipa médica Pela mãe ou pelo pai

Contacto pele com pele após o parto (mesmo que seja cesariana)

Participação do acompanhante nos primeiros cuidados ao bebé

Amamentação Sim Não

Observações:

PERÍODO EXPULSIVO

Os pais

(Assinatura)