

Lidando com o Trabalho de Parto

O que acontece com meu corpo durante o trabalho de parto e nascimento



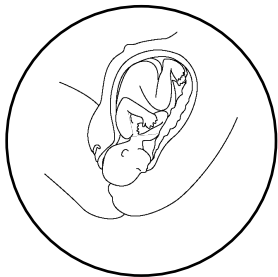
Início do trabalho de parto
(5 a 24 horas) Descanse, coma e beba coisas leves. Respire lentamente durante as contrações e relaxe.
O colo do útero abre de 0 a 4 centímetros



Trabalho de parto ativo
(5 a 6 horas) Mude de posição. Pode ser tomar banho, sentar em uma cadeira ou se balançar segurando os joelhos com as mãos.
O colo do útero abre de 4 a 8 centímetros



Transição (10 a 60 minutos)
Esta é uma parte muito intensa do trabalho de parto, mas não dura muito tempo. Você pode precisar de apoio extra durante esta parte do trabalho de parto.
O colo do útero abre de 8 a 10 centímetros



Expulsão e nascimento
(5 minutos a 3 horas)
Empurre em uma posição confortável. Sopre ou respire ofegante quando a cabeça do seu bebê estiver coroadando. Isso ajuda a prevenir lacerações na vagina. **O bebê sai do útero, passa pela vagina e sai do seu corpo**

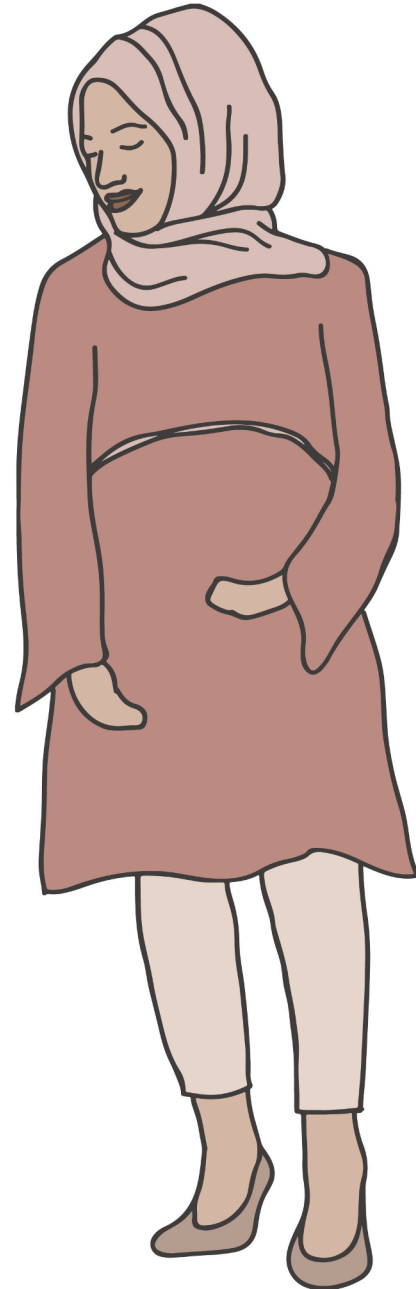


Expulsão da Placenta
(5 a 30 minutos)
As contrações parecem muito leves. Sua vagina pode estar dolorida. Você pode estar trêmula e com frio. **A placenta sai do útero, passa pela vagina e sai do seu corpo.**

Quais são os sinais de trabalho de parto?

Você pode ter alguns destes sinais antes de entrar em trabalho de parto:

- Uma pequena quantidade de muco rosa claro ou acastanhado saindo de sua vagina
- Seu bebê se move para baixo em sua pélvis. Você pode sentir menos pressão no estômago e mais pressão na bexiga.
- Diarreia
- Cãibras ou contrações leves. A sensação se parece com a da menstruação.
- Dor na região lombar
- Sua bolsa d'água pode se romper. Um jato ou um fio de líquido pode sair de sua vagina (você pode estar em trabalho de parto sem romper a bolsa d'água).



Quando devo ligar para meu médico?

**Ligue para sua clínica durante o horário comercial.
Após o horário comercial, ligue para 617.414.2000
ou o número que seu médico fornecer se:**

- Sua bolsa de água se romper. Ligue mesmo se não tiver contrações.
- Você tiver contrações dolorosas regulares: 4-5 minutos por hora se for seu primeiro bebê e 5-8 minutos por hora se não for seu primeiro bebê. Ligue se não tiver certeza sobre o ritmo.
- Você tiver sangramento pela vagina
- Seu bebê não estiver se movendo tanto quanto antes



O que você pode fazer no início do trabalho de parto para ajudar a lidar com o trabalho de parto e o processo de expulsão



Ficar na cama à noite e descansar



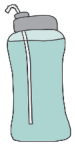
Ouvir música relaxante ou meditações de parto



Conversar com amigos



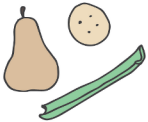
Manter-se ocupada!
Manter-se distraída o máximo que puder.



Beber bastante água



Dar uma volta, se puder



Fazer uma refeição ou lanche



Aplicar compressas quentes ou frias onde sentir dor



Tentar um banho quente, ducha ou usar uma bolsa de água quente



Mudar de posição



Pedir uma massagem



Experimentar aromaterapia



Pedir ajuda ao seu parceiro, parteira ou outra pessoa de apoio



Ficar em casa o máximo que puder



Concentrar-se na respiração profunda



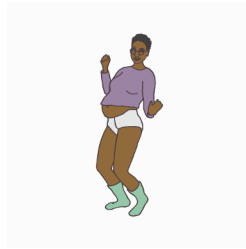
Ligue para seu médico para orientação

Dicas para aliviar a dor

Alívio natural



Fique na
banheira ou
no chuveiro



Mova-se, ande,
dance, mude de
posição



Sente-se
em uma bola
de parto

Tente também estas dicas

- Use compressas quentes ou frias
- Auto-hipnose
- Faça uma respiração profunda e focada
- Faça uma massagem

Ambiente



Toque uma
música de que
você gosta



Aromaterapia



Aqueça-se ou
refresque-se

Tente também estas dicas

- Distraia-se com a TV ou um filme
- Apague as luzes
- Fique em silêncio

Remédios no hospital



Medicação IV



Gás do riso



Peridural

Emocional



Obtenha ajuda
da sua pessoa
de apoio no parto



Ligue para sua
parteira ou Doula