

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.**



Kit de Ferramentas para o Parto Precoce

Quais são os sinais de trabalho de parto?

- Uma pequena quantidade de mucorosa 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

Quando devo ligar para meu médico?

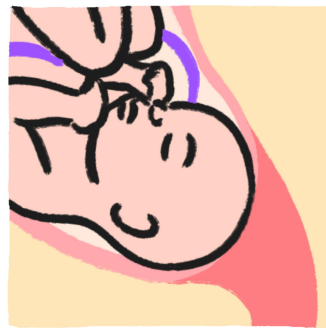
- Sua bolsa de água se romper. Ligue mesmo se não tiver contrações.
- Você tiver contrações dolorosas regulares: 4-5 minutos por hora se for seu primeiro bebê e 5-8 minutos por hora se não for seu primeiro bebê. Ligue se não tiver certeza sobre o ritmo.
- Você tiver sangramento pela vagina
- Seu bebê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



0% Apagado
0 cm Dilatado



60% Apagado
2 cm Dilatado



100% Apagado
5 cm Dilatado



100% Apagado
10 cm Dilatado

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond

Kit de Ferramentas para o Parto Precoce

Distraia-se

Mantenha-se ativo com coisas que o façam sentir-se confortável.

- Por favor, continue realizando suas atividades regulares até precisar pausar.
- Se for à noite, por favor, tente descansar.
- Asse, dobre a roupa, assista a um programa ou ouça música.
- Converse com o seu grupo de apoio para manter-se relaxado e conectado

Defina o Clima

Crie um espaço calmo e tranquilizante.

- Utilize iluminação suave e música tranquila.
- Experimente aromas calmantes, como lavanda (aromaterapia).

Continue em movimento

O movimento ajuda seu corpo a progredir. Alterne entre caminhar e descansar. Experimente:

- O circuito de Milhas ou as técnicas Spinning Babies
- Dança suave e respiração
- Alongamento, sentar-se ou inclinar-se para frente
- Mudando de posição. Imagine uma lanterna brilhando do seu umbigo e aponte-a para o chão.

Mantenha a energia elevada

Você precisará de energia para as próximas horas.

- Consuma pequenas refeições ou lanches.
- Beba líquidos com frequência: água, suco, água de coco ou bebidas esportivas.
- Descanse quando puder e durma, se possível – é difícil descansar depois.

Respire

Utilize a sua respiração para manter a calma e o foco.

- Respiração em caixa: Inspire, segure, expire, segure, contando até quatro cada vez
- Respiração com cinco dedos: Trace a sua mão com o dedo enquanto inspira e expira.
- Por favor, ouça meditações guiadas para o parto



Kit de Ferramentas para o Parto Precoce

Relaxe

- Ajude seu corpo a liberar a tensão.
- Tome um banho quente.
- Use compressas quentes ou frias.
- Experimente fazer massagens suaves — toques leves, apertos nos quadris, pressão na região lombar ou uma massagem nos pés.
- Você é quem decide, então diga o que achar melhor.

Pessoa de apoio: como você pode ajudar

- Ouça: os planos podem mudar. Pergunte o que te faz sentir bem.
- Incentive: Diga palavras gentis, como “Você está indo muito bem”.
- Seja o DJ (e o parceiro de dança): ajude-os a se movimentar ao som da música.
- Ofereça conforto: leve água, lanches, faça uma massagem e respire calmamente.
- Massagem e pressão: experimente apertar os quadris ou aplicar uma leve pressão nas costas.
- Ajuda: Encha a banheira, ajude a pessoa a se movimentar ou mudar de posição, acompanhe as contrações com um aplicativo.
- Cuide-se também: alimente-se, descanse e respire — o trabalho de parto pode ser demorado, e eles vão precisar da sua energia constante.



Encontre mais informações no Bump & Beyond:

[Kit de Ferramentas para o Parto Precoce](#)

[Sinais de que o trabalho de parto pode estar começando](#)

[O que esperar durante o trabalho de parto e o parto](#)

[Como se preparar para o trabalho de parto e o parto](#)

