



FASES DO TRABALHO DE PARTO

e dicas de como passar por elas

POR CAMILA HOLLEMANS - DOULA

ÍNDICE



FASE INICIAL

Pródomos: Será que começou?	01
Fase Latente	02
Fase Ativa	03
Partolândia	04



FASE FINAL

Fase Expulsiva	05
Dequitação da Placenta	06
A hora Dourada	07



Visite

[HTTPS://LINKTR.EE/CAMILADOULA](https://linktr.ee/camiladoula)

Para baixar este e-book para o seu tablet

PRÓDOMOS: SERÁ QUE COMEÇOU?

CONTRAÇÕES QUE VEM E VÃO, SEM OBTER FORÇA OU RITMO. É UMA FASE PRÉ-TRABALHO DE PARTO.

o que pode acontecer

- ✓ Contrações leves e irregulares, cólicas
- ✓ Você ainda consegue conversar normalmente, e continuar as atividades diárias
- ✓ Você pode se sentir ansiosa, pensando que pode ser o trabalho de parto em si
- ✓ Perda do tampão mucoso
- ✓ Pode durar horas ou semanas

o que pode ajudar

- ✓ Descansar;
- ✓ Comer uma comida que você goste
- ✓ Fazer coisas que você goste: ler um livro, dar uma caminhada, jantar fora, assistir uma série
- ✓ Usar a bola de pilates
- ✓ Conversar com seu bebê
- ✓ Receber uma massagem
- ✓ Treinar as respirações durante as contrações e manter o ambiente calmo e aconchegante



Essa é uma fase que requer paciência, já que você não sabe quando o Parto vai começar efetivamente. Pense no caminho que você já percorreu até aqui, e que agora, apesar de parecer não começar (tirar toda essa parte vermelha), o caminho é bem mais curto. Se você tem uma Doula, converse com ela sobre como você se sente.

VOCÊ ENTROU EM TRABALHO DE PARTO!

✓ o que pode acontecer

- ✓ Contrações frequentes e ritmadas, com intervalo igual ou superior a 5 minutos
- ✓ A intensidade da contração aumenta gradualmente
- ✓ Contrações não param e não perdem regularidade
- ✓ Pode haver a perda do tampão mucoso
Você ainda pode conversar, beber e comer alguma coisa leve
- ✓ Geralmente é a fase mais longa
Você pode manter uma conversa entre as contrações, pausando quando elas vêm
- ✓ As contrações dessa fase ajudam no amolecimento, afinamento e centralização do colo do útero, preparando-o para a dilatação

✓ o que pode ajudar

- ✓ Beber bastante água
- ✓ Se alimentar com comidas leves
- ✓ Se manter em movimento
- ✓ Sentar na bola de pilates
- ✓ Colocar uma música de sua preferência
- ✓ Ficar meia-luz ou apagar as luzes
Respirar profundamente durante a contração
- ✓ Pode se apoiar na mesa ou pia, deixando a barriga pendurada
- ✓ Massagem relaxante
- ✓ Esse é o momento de ligar para sua equipe de parto. Se você tem uma Doula, vocês podem definir se esse é o melhor momento para ir até você.



ESTÁ CHEGANDO CADA VEZ MAIS PERTO!

✔ o que pode acontecer

- ✔ Contrações frequentes e ritmadas, com intervalo igual ou inferior a 3 minutos
- ✔ Pode haver pouca quantidade de perda de sangue
- ✔ Pode haver perda de tampão mucoso
- ✔ Maior intensidade da contração
- ✔ Em torno de 3 contrações a cada 10 minutos
- ✔ Você pode ficar muito mais introspectiva, e não consegue mais focar em uma conversa
- ✔ Pode não sentir mais vontade de comer
- ✔ Nessa fase o seu colo do útero já está dilatando até começar a fase expansiva

✔ o que pode ajudar

- ✔ Fechar os olhos e focar no seu corpo
- ✔ Você pode sentir que sua respiração fique mais forte, deixe-a fluir
- ✔ Procurar a posição mais confortável
- ✔ Usar a bola de pilates
- ✔ Tomar um banho morno (pode colocar um banquinho embaixo do chuveiro, e deixar a água cair nas costas/lombar)
- ✔ Movimentar-se de acordo com a sua vontade
- ✔ A cada intervalo descanse o máximo possível
- ✔ Vocalize
- ✔ Colocar uma música ou ficar em silêncio
- ✔ Continue se hidratando e não esqueça de ir ao banheiro esvaziar a bexiga frequentemente

Procure seu próprio ritmo e ritual. Conforme as fases vão passando, você pode sentir necessidade de usar diferentes ferramentas para te apoiar. Se você tem uma Doula, e/ou parceiro (a), esse é o momento que eles podem usar técnicas para alívio da dor. Ou te ajudar a se deslocar, caso você deseje ou precise.

ESTADO DE CONSCIÊNCIA PROFUNDA.

DESLIGAMENTO DO QUE ESTÁ
ACONTECENDO AO SEU REDOR.

✓ o que pode acontecer

- ✓ Você tem a sensação que as contrações não param
- ✓ Sentimento que você não vai mais aguentar
- ✓ Pode vomitar
- ✓ Pode sentir vontade de fazer cocô
- ✓ Difícil se comunicar
- ✓ É a fase final de dilatação do colo uterino

✓ o que pode ajudar

- ✓ Entrar na banheira ou chuveiro
- ✓ Sentir sua respiração e focar nela
- ✓ Massagear a lombar
- ✓ Alguém te lembrar que você está muito perto de começar a empurrar
- ✓ Alguém te lembrar todo o caminho percorrido até esse momento, e que você é completamente capaz de continuar
- ✓ Alguém pode ler afirmações positivas
- ✓ Alguém te lembrar que seu bebê está bem, e que muito em breve você irá conhecê-lo

Essa é a fase mais intensa do trabalho de parto, mas também a mais curta. Lembrar-se que você já percorreu o caminho mais longo, ajuda a manter uma mente positiva e focar no objetivo final, que é o nascimento do seu bebê.

CHEGOU A HORA DO SEU BEBÊ NASCER!

o que pode acontecer

- ✓ Geralmente você vai sentir vontade de empurrar o bebê
- ✓ Durante as contrações você já pode empurrar, o que te dá uma sensação menos dolorosa que as contrações anteriores
- ✓ Nesse momento você pode se sentir muito desperta e de energia renovada
- ✓ Sensação de queimação quando a cabeça do bebê está no diâmetro máximo na saída da vagina
- ✓ O bebê deve estar olhando para as costas da mãe. Depois que a cabeça sai pelo canal vaginal, ele vira naturalmente o rosto para o lado para tirar o ombro, o corpo sai logo em seguida
- ✓ Pronto! Seu bebê nasceu, mas ainda está ligado à placenta que ainda precisa se desprender do útero

o que pode ajudar

- ✓ Manter a respiração é fundamental, você inspira, empurra o bebê e expira
- ✓ Quando houver pausa, descanse o máximo que puder
- ✓ Quando sentir a queimação da cabeça do bebê, geralmente as contrações param um pouco. O melhor é manter a respiração curta, para que o bebê não force a saída, evitando a laceração
- ✓ Procure a posição mais confortável para você
- ✓ Geralmente posições verticais (como sentada, em pé ou de cócoras), fazem com que a gravidade ajude o bebê a descer
- ✓ Vocalizar também ajuda a relaxar os músculos do períneo
- ✓ Olhar fixamente para sua pessoa de apoio te traz foco e confiança. Essa pessoa pode lembrá-la como você está indo bem, e como seu bebê está tão perto de nascer

Esse é o momento em que você tem mais energia durante o parto. Você está inteiramente focada no que está acontecendo, e o fato de que você pode empurrar traz alívio e excitação.

O BEBÊ NASCEU, MAS O PARTO AINDA NÃO ACABOU!

A PLACENTA AINDA TEM QUE NASCER.

o que pode acontecer

- ✓ Logo após o bebê nascer, ele é levado imediatamente para o seu peito, e o cordão umbilical continua pulsando, ainda levando oxigênio e alimento para seu bebê
- ✓ Esse contato pele a pele ajuda a produção de ocitocina, que ainda produz contrações (bem mais leves) até o nascimento da placenta
- ✓ Geralmente leva em torno de trinta minutos à uma hora até que a placenta nasça naturalmente
- ✓ Até a placenta nascer há uma perda normal de sangue de até 1L
- ✓ Por fim, se verifica o canal vaginal para ver se há necessidade de sutura do períneo

o que pode ajudar

- ✓ Seu bebê já pode querer sugar o peito, e isso ajuda a produção de ocitocina, caso ele ainda não esteja sugando, mantenha-o em contato pele a pele, o que produz o mesmo efeito.
- ✓ Pode levar um tempo para a placenta nascer, agora você já pode relaxar um pouco e curtir seu bebê



O PRIMEIRO *encontro*

✓ o que pode acontecer

- ✓ Mantenha o contato pele a pele
- ✓ Caso você deseje amamentar, esse é o melhor momento para apresentar a mama para o bebê, e ele praticar seus reflexos.
- ✓ É normal que o leite não desça imediatamente, mas o colostro já é produzido.
- ✓ Nessa primeira hora o bebê está bem desperto depois dessa longa viagem até fora do útero.
- ✓ Você pode esperar o cordão umbilical parar de pulsar para poder cortá-lo

✓ o que pode ajudar

- ✓ Você pode querer alguma privacidade nesse momento. Vocês estão se conhecendo pela primeira vez, e seu bebê já está aprendendo a reconhecer vocês a partir do toque, do cheiro e da audição
- ✓ Curta esse momento o máximo que puder. Você esperou muito tempo para ele!



UM PRESENTE

*apenas para você
que leu até o fim*

**10% DE DESCONTO NO CURSO DE
PARTO E AMAMENTAÇÃO**

**LEMBRE-SE QUE VOCÊ PODE FAZER
QUALQUER COISA, QUANDO FOCA
EM EM SEU OBJETIVO!**

COM MUITO CARINHO E O DESEJO
DE UM PARTO MARAVILHOSO,
CAMILA HOLLEMANS DOULA



MAIO / 2021

OBRIGADA!

Texto: Camila Hollemans (Doula)
Book Interior(s) Designer / Book Layout Designer & Cover:
Caroline Figueira (Contato: carolfig@gmail.com)

(+31)0634338955 | camilahdoula@gmail.com

WWW.CAMILAHOLLEMANSDOULA.NL