



Fases do
Trabalho
de Parto



O papel do acompanhante

O papel do acompanhante consiste em dar apoio e ânimo à mulher, proporcionando relaxamento e encorajando ela em todas as etapas do parto.



• ETAPA DO PARTO •

Aquecimento para o parto



Antes do início do trabalho de parto, sendo o 3º trimestre de gestação.

O que está acontecendo?

Aumento da frequência das contrações de treinamento (Braxton-Hicks), em que a barriga fica enrijecida e não dói. A gestante também pode sentir cólicas e “fisgadinhas/agulhadinhas” (em baixo ventre).

Como a mulher pode se sentir?

Sentimento de antecipação/ansiedade. Mais cansaço e dificuldade para dormir. Acesso repentino de energia: quer arrumar toda a casa, sair para comprar utensílios para o bebê.

O que o acompanhante pode fazer?

Ajudar na limpeza da casa, a preparar os itens da gestante e do bebê para o parto. Orientar a mulher para economizar energia, procurar dormir, descansar, praticar exercícios de relaxamento e respiração (todos os dias, se possível).

Como o acompanhante pode ajudar?

Ajudá-la nos afazeres de casa. Incentivar o descanso. Proporcionar diversão, como: leva-lá para passear, ir ao cinema, caminhar em um parque. Ajude-a a praticar o relaxamento e a respiração.



Continuação da primeira fase (Transição)



O que está acontecendo?

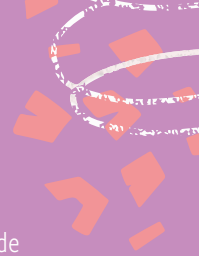
Contrações com intervalo de 1 a 2 minutos (com duração de 60 a 90 segundos), bastante longas e irregulares, possivelmente com mais de um pico. Dilatação do colo do útero de 8 a 10 cm aproximadamente. Fase de maior intensidade do parto. Descida do bebê.

Como a mulher pode se sentir?

Ela pode ficar assustada, com desejo de abandonar o TP. Irritada, não querer que ninguém a toque. Olhar mais distante (partolândia). Esquecida e desorientada. Dorme nos intervalos das contrações. Pode sentir pressão sobre o reto (vontade de empurrar). Náusea e vômitos podem surgir. Sente frio e calor, alternadamente. Pode apresentar tremor e fadiga nas pernas.

O que o acompanhante pode fazer?

Lembrar que esta fase é intensa, porém, costuma ser mais curta. Orientar para que ela sinta as contrações uma a uma. Acolher cada contração. Mudar a frequência da respiração, se necessário. Orientá-la para manter os lábios relaxados, vocalizar, liberar a voz presa na garganta. Utilizar a respiração mais lenta durante as contrações. Ofereça sua mão para ela segurar e apertar. **Não a deixe sozinha por nenhum motivo.**





Segunda fase



Período expulsivo (nascimento do bebê).

O que está acontecendo?

Contrações com intervalo entre 3 a 5 minutos (duração aproximada de 60 a 75 segundos) e vontade de empurrar quando alcança o pico. Dilatação total do colo uterino. Há o coroamento da cabeça. Após o desprendimento da cabeça, segue-se o dos ombros e, logo, do restante do corpo.

Como a mulher pode se sentir?

Nesse momento, ela terá muita vontade de empurrar. O nível de energia estará mais renovado. Ela sentirá uma forte pressão sobre o reto. Sensação de queimação na região do períneo. Sentimento de alegria (pode rir e chorar).

O que o acompanhante pode fazer?

Lembrá-la de adotar uma posição mais cômoda /confortável para empurrar (cócoras, quatro apoios, lateralizada, semideitada ou em pé). Empurrar somente quando sentir vontade. Orientá-la a relaxar a musculatura do períneo e vocalizar na intensidade que desejar.

Como o acompanhante pode ajudar?

Ajudá-la a adotar uma posição mais cômoda para empurrar. Recordá-la de relaxar o bumbum e o períneo. Observe se ela está relaxada, olhando para seu rosto e seus lábios. Recorde-a para manter os olhos abertos. Se a mesma desejar, ofereça um espelho para que ela possa ver o progresso da saída da cabeça do bebê. **Siga dizendo que está fazendo muito bem! Incentive-a!**



Terceira fase



Desprendimento da placenta. Esta fase pode levar de 20 a 45 minutos (em média).

O que está acontecendo?

Contrações uterinas mais suaves. Separação e expulsão da placenta.

Como a mulher pode se sentir?

Ela poderá ficar mais animada, fadigada, feliz, sorridente e orgulhosa.

O que o acompanhante pode fazer?

Lembre-a de empurrar ao mesmo tempo que sente as contrações. Acolher o bebê em seus braços, aquecê-lo com o seu calor. Se desejar, poderá amamentá-lo (HORA OURO). Olhar nos olhos do bebê. **Permita que ele/a escute a sua voz!**

Como o acompanhante pode ajudar?

Como acompanhante, você poderá cortar o cordão umbilical, de preferência após a cessação de seu batimento. Lembre-se de apoiá-la e auxiliá-la em relação aos cuidados com o bebê. **Diga que ela foi perfeita e maravilhosa!**



Quarta fase



Estabelecimento do vínculo afetivo e recuperação pós-parto.
Período de Greenberg.

O que está acontecendo?

Caso o obstetra observe que ocorreu laceração no períneo e terá indicação de sutura na região, será anestesiado o local antes dos "pontos". Contrações uterinas (cólicas em baixo ventre) intermitentes, especialmente durante a amamentação. Avaliação do estado físico e emocional da mãe.

Como a mulher pode se sentir?

Orgulhosa e feliz, com sentimento maternal. Se sentirá cansada, com fome e sede.

O que o acompanhante pode fazer e orientar para que a mulher faça?

Examinar, acariciar, ofertar a mama e falar com o bebê. Estabelecer contato visual com o bebê. Comer e beber. Manter o corpo aquecido.

Como o acompanhante pode fazer?

Como acompanhante, você poderá auxiliar no estabelecimento do vínculo com o bebê. Observar sinais de hemorragia pós-parto (suor excessivo, palidez no rosto, sangramento com presença de grande quantidade de coágulos – pedaços de sangue coagulados – períodos de inconsciência).

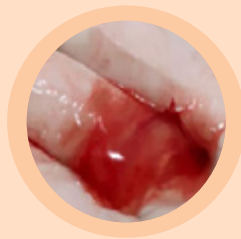
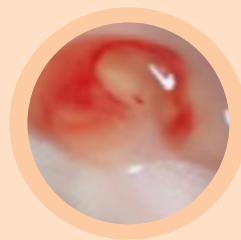
Caso observar, CHAME AJUDA!



Tampão Mucoso



O tampão mucoso é uma substância produzida pelo corpo nos primeiros meses de gravidez, que tem como objetivo evitar que bactérias e outros microrganismos cheguem até o útero e interfiram no desenvolvimento do bebê e a continuidade da gestação.



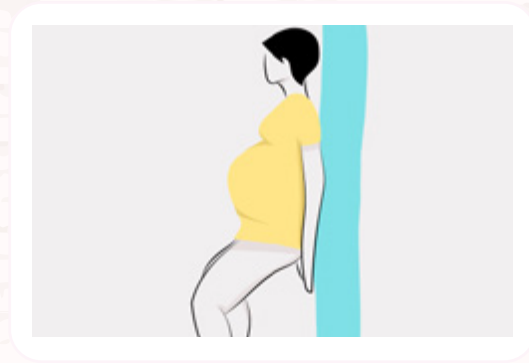


Posições favoráveis durante o trabalho de parto/ período expulsivo:

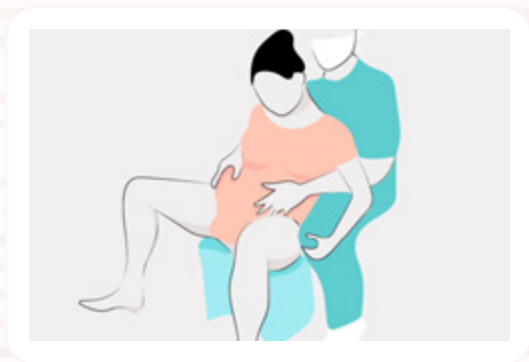
1. Posição lateralizada



2. Posição em pé



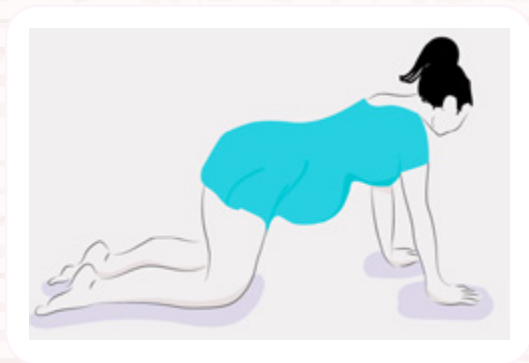
3. Sentada em banqueta



4. Semissentada




5. Quatro apoios




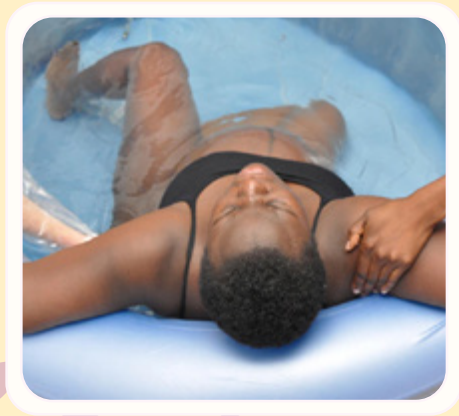
6. Posição de cócoras



Terapêutica não farmacológica para alívio da dor



- Técnicas respiratórias para relaxamento
 - Estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS)
 - Banho de imersão
 - Aromoterapia/Musicoterapia/Cromoterapia/Massagem
- 





*Respeite o tempo do seu
bebê. Para o nascimento
não há feriado: evite o
parto agendado e escolha
o parto adequado.*







PROGRAMA
Cegonha



ANS - n.º 370070

www.unimedcascavel.coop.br



[@unimedcascavel](https://www.instagram.com/unimedcascavel)