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.

Pródromos

Fase inicial do trabalho de parto, pode durar dias e/ou semanas.

O que está acontecendo?

Contrações irregulares, de baixa intensidade e dor leve. Pode apresentar perda do tampão mucoso, com ou sem filamentos de sangue, e também pode ocorrer de maneira espontânea a rotura da membrana amniótica (bolsa das águas).

Como a mulher pode se sentir?

Apreensiva, ansiosa e comunicativa.

O que o acompanhante pode fazer?

Se iniciar a fase de pródromos durante a noite, orientá-la para tentar dormir e descansar. Se for de dia, continuar com as atividades diárias. Convidá-la para fazer um passeio. Incentivar a tomar uma ducha demorada, comer carboidratos e beber sucos de frutas da época.

Como o acompanhante pode ajudar?

Cronometrar as contrações, reforçar que ela está perfeitamente preparada para o parto. Se for à noite, anime-a para dormir e procure dormir também.

Primeira fase do parto

Fase latente do trabalho de parto. Não há prazo estimado de quanto tempo deve durar este período, que antecede a fase ativa do trabalho de parto e pode iniciar com 36 semanas até o pós- datismo.

O que está acontecendo?

Pode apresentar contrações com intervalo de 5 a 20 minutos (duração entre 20 e 45 segundos). Pode haver perda do tampão mucoso e a rotura da membrana amniótica. O colo uterino inicia a dilatação de 0 a 4 cm.

Como a mulher pode se sentir?

Confiante e sociável. Nos intervalos das contrações, interage com quem estiver presente. Busca continuar suas atividades diárias.

O que o acompanhante pode fazer?

Orientar a mulher a relaxar durante as contrações, manter a respiração lenta e profunda. Permanecer junto a ela pelo maior tempo possível. Orientá-la para esvaziar a bexiga a cada hora, beber líquidos e fazer lanches. Em caso de náusea e vômito, chupar picolés e gelo para alívio dos sintomas.

Como o acompanhante pode ajudar?

Cronometre e comece a anotar as contrações. Recorde-a que precisa relaxar. Utilize o relaxamento pelo tato (massagens e carinho). Lembre-a de que deve esvaziar a bexiga, se sentir necessidade. Procure distraí-la para não focar na dor.

Continuação da primeira fase

Fase ativa de trabalho de parto
Nesta fase, as contrações deixam de ser aleatórias para se tornarem regulares.

O que está acontecendo?

As contrações são mais ritmadas e doloridas, com um intervalo entre 2 e 4 minutos (com duração média de 45 a 60 segundos). Contrações com maior grau de intensidade e picos mais demorados. Dilatação do colo uterino de 4 a 8 cm. Pode ser considerada uma das fases mais doloridas do trabalho de parto.

Como a mulher pode se sentir?

Mais ansiosa e apreensiva. Duvida de sua capacidade para enfrentar o parto. Mantêm-se mais séria, concentrada na evolução do trabalho de parto. A atenção se volta para o seu interior. Precisa sentir-se mais confiante.

O que o acompanhante pode fazer?

Orientá-la a continuar com o relaxamento e a respiração. Procurar usar um centro de atenção. Focar-se. Pedir para ela procurar relaxar em uma banheira ou ducha. Mudar de posição com frequência. Buscar por posições verticalizadas que favoreçam a gravidade. Lembrá-la de continuar esvaziando a bexiga, conforme a necessidade. Oferecer-lhe líquidos. Colocar almofadas para acomodá-la e facilitar o relaxamento das musculaturas pélvica e lombar.

Continuação da primeira fase

Como o acompanhante pode ajudar?

Caminhar com ela durante as contrações. Olhe nos olhos dela. Proporcionar massagem, preferencialmente na sua região da lombar. Dar-lhe pedacinhos de gelo picado (ameniza náusea e vômito). Mantenha-a informada sobre o progresso do parto. Anime-a a relaxar-se e ajude-a a manter um padrão de respiração (profunda e lenta). Observe se ela demonstra sinais de que está passando para a fase de transição.

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.**

Continuação da primeira fase (Transição)

Como o acompanhante pode ajudar?

Lembre-se de que o trabalho de parto está prestes a terminar e que logo virá o bebê, lindo e saudável. Elogie-a continuamente pelos seus esforços. Precisa conservar a calma. Respire com ela, para que siga o ritmo da sua respiração. Ajude-a a concentrar-se nas contrações. **Seja positivo(a)!**

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?

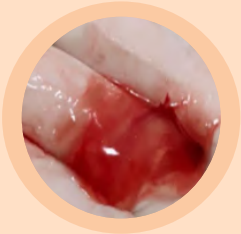
Examinar, acariciar, ofertar a mama e falar com o bebê. Estabelecer contato visual com o bebê. Comer e beber. Manter o corpo aquecido.

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!

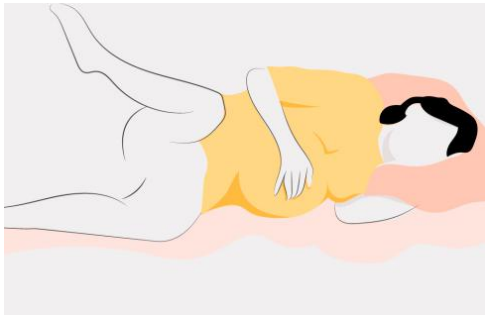
Tampão Mucoso

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.

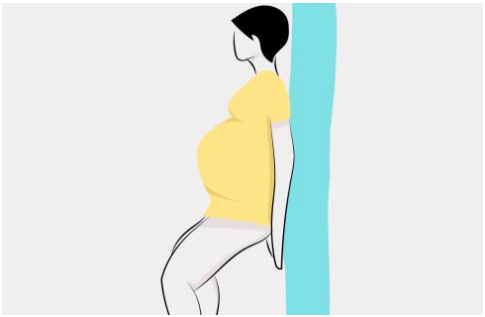


Posições favoráveis durante o trabalho de parto/período expulsivo:

1. Posição lateralizada

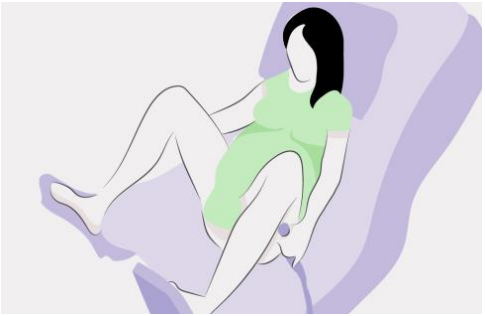


2. Posição em pé



3. Sentada em banqueta

4. Semissentada

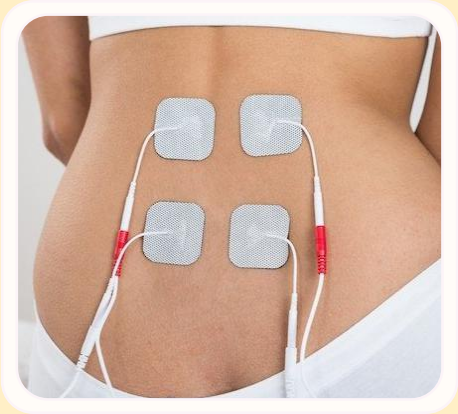


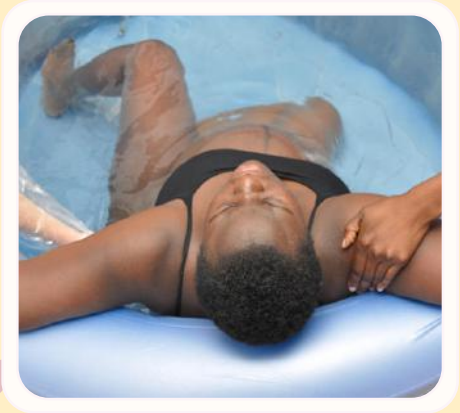
5. Quatro apoios

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.

Unimed Cascavel

PROGRAMA

Cegonha

ANS - n.º 370070

www2.unimedcascavel.coop.br

/ @unimedcascavel