

PLANO DE PARTO

Passo a passo para montar o seu



marina mariz
ginecologia e obstetrícia

O que você vai encontrar

3

Entenda o que é um
Plano de Parto

4

Como fazer um
Plano de Parto

7

O que preciso saber antes
de fazer um Plano de Parto

8

Plano de Parto

25

Um pouco sobre mim

26

O que é parto humanizado

28

Meus contatos

29

Dicas bônus

Paula Beltrão

Você sabe o que é o plano de parto?

O Plano de Parto é um documento feito pela gestante, onde fica registrado por escrito tudo aquilo que ela deseja para:

A assistência durante o seu trabalho de parto, durante o expulsivo (nascimento do bebê) e após o parto;

Os primeiros cuidados com o recém-nascido logo após o nascimento do bebê – período chamado de “pós-parto imediato”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o uso do Plano de Parto desde 1986.

Segundo o Ministério da Saúde, Plano de Parto é:

“Uma carta de intenções, na qual a gestante declara qual é o atendimento que espera para si e para o seu bebê, durante o processo de nascimento. Ele fala quais os procedimentos médicos e intervenções que aceita se submeter, quais são suas expectativas, como quer ser tratada!”

Sendo assim, é uma ferramenta muito importante para quem deseja um Parto Humanizado, independentemente se o parto for uma Cesariana ou um Parto Normal.

É um recurso que contém informações importantes que vão guiar os futuros papais e ajudá-los a entender mais sobre o universo do parto, como por exemplo:

- Suas fases: latente, ativa e expulsivo.
- A evolução do trabalho de parto;
- Métodos naturais de alívio da dor como massagens, aromaterapia, uso de água quente em banhos de chuveiro, compressas e banheiras;
- Posições para o trabalho de parto;
- Possíveis intervenções, quando elas são necessárias.

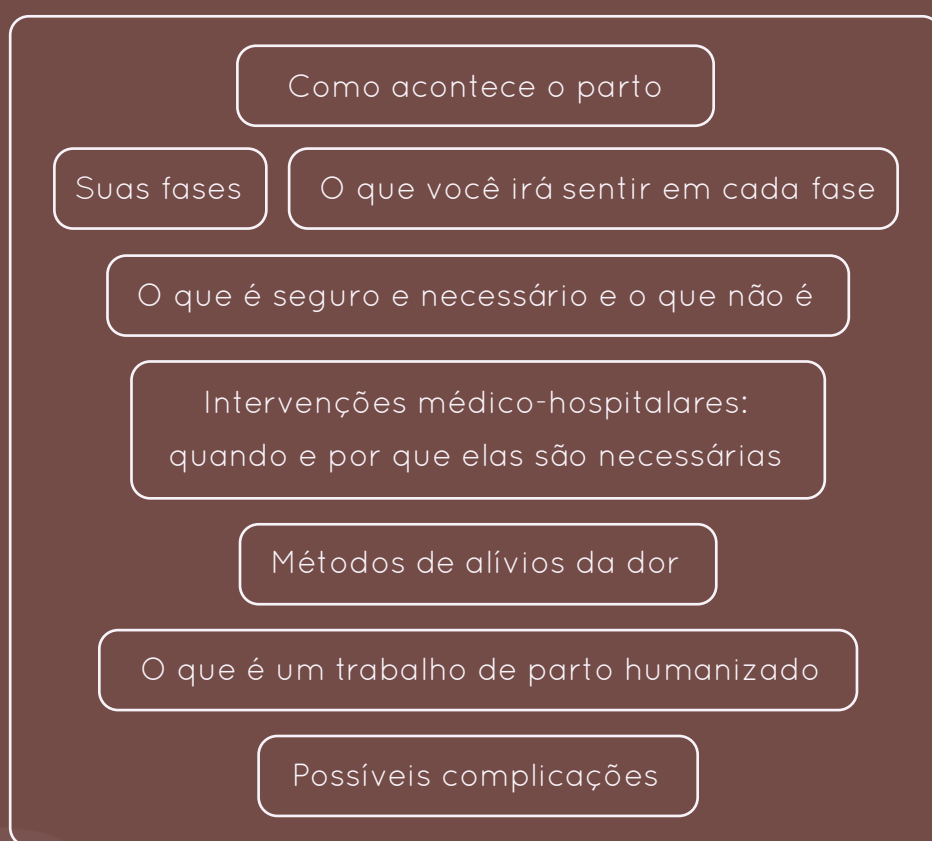
Como fazer o Plano de Parto?

Como vimos anteriormente, o Plano de Parto é o “norte da humanização”. Nele vamos registrar as preferências da gestante baseadas em boas informações e em evidências científicas atualizadas.

Com essas informações bem claras, a mulher deve redigir um “documento”, que pode ser feito à mão ou digitalmente.

Porém, antes de preencheremos um documento sobre parto, precisamos entender um pouco mais sobre parto, não é mesmo?

Portanto, o primeiro passo é buscar informações de qualidade e confiáveis que possam te ajudar a entender:



Além disso, é importante entender detalhes como:

- As ferramentas que ela quer ter à disposição: banheira, banquinho de parto, massagens, chuveiro, bola etc.;
- As possíveis intervenções no trabalho de parto, como cada uma é feita, para quê e por que, para que ela saiba decidir o que vai ou não querer;
- Ambientação do local de parto: a mulher vai dizer se prefere um ambiente com mais luz ou menos, mais calmo ou não, se deseja levar objetos pessoais para se sentir mais à vontade, entre outras questões;
- Se ela deseja se alimentar e se movimentar durante o processo.

Achou muita informação? É sim, sem dúvida! Porém, lembre-se: há tempo suficiente para estudar, aprender, pensar e escolher.

Quando surgirem dúvidas, anote-as, pesquise e pergunte a sua equipe sobre todas elas.

No meu blog e em minhas redes sociais você vai encontrar muita informação de qualidade e confiável para te ajudar a entender melhor o universo de parto. Assim, poderá fazer seu plano com mais consciência e compreensão.

Por que fazer o Plano de Parto?

Já vimos que o Plano de Parto norteia a humanização na hora do seu trabalho de parto para que tudo ocorra da forma mais individualizada, carinhosa e respeitosa possível.

Listei mais alguns “porquês” para você se lembrar da importância dessa ferramenta:

- Informar sua equipe sobre suas escolhas e desejos;
- Listar o que você não deseja para sua assistência no parto;
- Te informar e te ensinar sobre o trabalho de parto, suas fases e características;
- Te incentivar a se envolver ativamente na tomada de decisão do seu parto;
- Zelar pela humanização da sua assistência e do(s) seu(s) bebê(s).

Quando fazer o Plano de Parto?

Eu costumo entregar o material de Plano de Parto logo nos primeiros atendimentos com a paciente; assim ela pode ir se familiarizando com a ferramenta e começar a estudar e “adentrar” no universo do parto.

Ao final da gestação, nas últimas consultas, peço que a paciente leve o Plano de Parto para que eu possa conhecer suas escolhas, apresentá-lo para a equipe e conversar caso existam dúvidas.

Não existe uma data certa para fazer o Plano de Parto, mas é importante que com cerca de 35 semanas você já esteja com ele quase finalizado. Afinal, a partir das 37 semanas o parto pode realmente acontecer.

Caso você queira se adiantar e deixar pronto antes, sem problema algum. O mesmo vale caso você queira fazer mais na reta final. Está tudo bem também.

Se acontecer algum imprevisto e seu parto ocorrer antes mesmo de você ter terminado o Plano de Parto, não se preocupe. Uma equipe realmente humanizada vai prover todos os cuidados que vocês precisam, atendendo ao máximo suas escolhas dentro do possível no momento.

Quem deve fazer o Plano de Parto?

Você mesma, a gestante, que deve montar seu Plano de Parto

Afinal, a grande protagonista do momento é você.

Então, você é quem deve planejar aquilo que acredita que é melhor para você, seu bebê e sua família.

Você pode pedir ajuda para a sua equipe? Claro que sim, mas lembre-se de escutar sua intuição, de estudar, de pesquisar e escolher apenas o que de fato faça sentido para você.

Infelizmente, existem profissionais que se dizem humanizados e oferecem para preencher o Plano

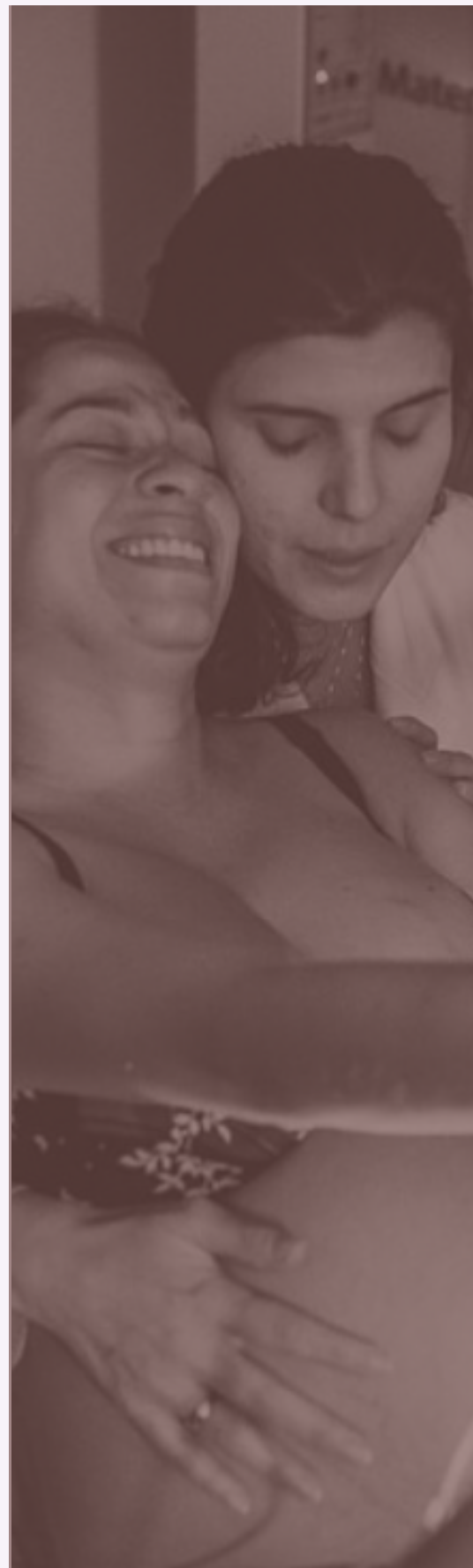
de Parto por você ou mesmo ditam as escolhas, alegando saber quais são as melhores opções. Contudo, isso vai contra tudo que a humanização preconiza.

A humanização consiste em centrar o cuidado na pessoa, individualizar esse cuidado, fazê-lo com carinho e com respeito às escolhas e necessidades de cada indivíduo.

Por isso é tão importante que as escolhas feitas no Plano de Parto sejam suas e genuínas.

Antes de fazer seu Plano de Parto é fundamental compreender as questões abaixo

- ☐ Nunca se esqueça de que planos mudam e que na hora “H” do trabalho de parto suas preferências podem mudar; escolhas que achou que seriam melhores podem não vir a ser. É comum, por exemplo, mulheres marcarem em seu Plano de Parto que desejam utilizar a banheira, mas, na hora, se sentem mais confortáveis no chuveiro ou vice-versa.
- ☐ É extremamente importante ressaltar que intercorrências podem acontecer e, em casos de urgência e emergência, é possível que seu(sua) médico(a) precise fazer escolhas diferentes das que você marcou, para preservar a sua saúde e/ou do bebê.
- ☐ O Plano de Parto não é e nem deve ser imutável, não é algo “escrito em pedra”; ele é mais uma ferramenta educativa, um guia e auxílio, mas jamais um “mandato”, combinado?
- ☐ Agora é hora de criar seu documento! As páginas seguintes já são o Plano de Parto propriamente dito. Caso queira imprimir para levar para o hospital ou para a sua equipe, pode fazer a impressão a partir da próxima página e pare a impressão antes da página com o título “um pouco sobre mim”.
- ☐ No final deste e-book deixei dicas extras e indicações de vídeos para te ajudar na montagem do plano de parto. Também contei um pouco sobre mim para você me conhecer melhor e deixei meus contatos. Não esqueça de ir lá e conferir!





PLANO DE PARTO

Membros da família Mãe, pai, irmãos (se tiver)

MINHA EQUIPE DE ASSISTÊNCIA

Médico obstetra _____

Enfermeira obstetra _____

Doula _____

Maternidade de escolha

_____ ou _____

QUAL O PAPEL DA ENFERMEIRA OBSTETRA

Entenda as principais formas que a Enfermeira Obstetra pode te ajudar em casa e no hospital:

- Monitora os sinais e sintomas da evolução do parto. Examina a gestante, faz o acompanhamento das contrações, verifica a dilatação e todas as mudanças pelas quais o corpo passa quando entra em trabalho de parto;
- Oferece métodos não farmacológicos (que não são medicamentosos) e, se necessário, farmacológicos para alívio da dor;
- Orienta quanto às melhores posições para o parto, a forma da respiração e os meios e recursos para diminuir as dores;
- Atua proporcionando à mulher, durante o parto, maior segurança, conforto e redução da ansiedade, sempre com escuta ativa e atenciosa;
- Presta um atendimento humanizado e acolhedor à paciente e ao seu acompanhante. Pode, ainda, prestar assistência integral para a mãe, acompanhando-a no pré-natal, parto, pós-parto, amamentação e nos primeiros cuidados com o bebê.

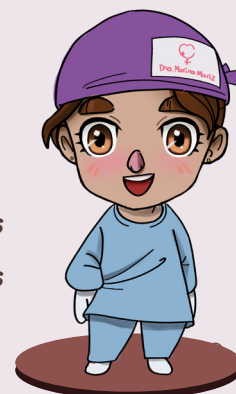
QUAL O PAPEL DA DOULA

A Doula é uma profissional focada em oferecer suporte emocional para a mulher no pré-natal, parto e puerpério. Ela contribui muito para o sucesso do parto.

Antes do parto ela também acompanha a paciente e oferece informações sobre o parto para a futura mamãe, sugere leituras, esclarece as dúvidas, auxilia na montagem do plano de parto, prepara a mulher para o grande momento, ensinando exercícios e posições para diminuir as dores. Durante o trabalho de parto, a Doula permanece ao lado da mulher o tempo todo. Atua com massagens, auxilia na movimentação, sugere posições e encoraja a mãe. Além disso, ajuda o parceiro a se envolver e participar ativamente do momento. Depois do nascimento, a profissional continua apoiando a família, principalmente nos cuidados com o bebê e orientações sobre amamentação.

Saiba que a atuação da Doula durante o parto é reconhecida e estimulada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Além da enfermeira obstetra e da doula, existem profissionais que podem te ajudar imensamente a ter uma gestação mais tranquila, se preparar para o parto e para o puerpério



NOSSA FILOSOFIA PARA A ASSISTÊNCIA

Estamos cientes de que o Plano de Parto expressa nossos desejos e preferências para o nascimento do nosso bebê.

Nós nos informamos antes de fazer as escolhas abaixo e entendemos que há situações em que nossas escolhas poderão não ser possíveis.

Nessas circunstâncias, optamos por:



() Permitir que o obstetra tome as decisões necessárias para a saúde e segurança da mãe e do bebê.

() Escolher que o obstetra discuta conosco qualquer procedimento ou medicação antes da administração e que nos seja dada a chance de escolher após o consentimento informado.

MEU PRÉ-NATAL

() Risco habitual

Obs.: É importante compreender que toda gravidez tem riscos. Nos casos em que mãe e filho não apresentam problema algum, ela é classificada como “risco habitual”. Mas se há qualquer sinal de que algo está errado, por menor que seja, a gestação já recebe o rótulo de “alto risco”.

() Apresento alterações que precisaram ser tratadas ao longo da gravidez, como:

() Alto Risco:

O AMBIENTE PARA O TRABALHO DE PARTO E PARTO

- ☐ Desejo que o parto ocorra na Suíte PPP (o que é)
- ☐ Desejo que o parto ocorra no bloco cirúrgico



QUEM EU GOSTARIA QUE ESTIVESSE COMIGO DURANTE O TRABALHO DE PARTO

- ☐ Meu marido
 - ☐ Minha mãe
 - ☐ Outras pessoas: _____
- _____

SOBRE A AMBIENTAÇÃO DURANTE O MEU TRABALHO DE PARTO

- ☐ Pouca luminosidade (estudos mostram que a pouca luminosidade tende a favorecer o trabalho de parto, pois ajuda a aumentar a produção de ocitocina, um hormônio importante para as contrações, que ajuda a relaxar e a proporcionar mais conforto aos olhos sensíveis do recém-nascido. Uma luminosidade mais baixa também é possível na cesariana).
- ☐ Música ambiente (minha playlist)
- ☐ Sem música
- ☐ Pouco barulho
- ☐ Quero personalizar o ambiente com objetos de afeto levados por mim e pela equipe
- ☐ Não desejo personalizar o ambiente

Outros: _____

O QUE EU ESPERO DO MEU PARTO

- ☐ Parto vaginal
- ☐ Cesariana

SOBRE FOTOS E VÍDEOS DURANTE O TRABALHO DE PARTO

☐ Vou ter uma equipe de filmagem ou fotografia

☐ Não vou ter uma equipe de filmagem ou fotografia

☐ Gostaria de ter fotos durante o trabalho de parto

☐ Gostaria que a equipe de assistência NÃO fizesse fotos do meu parto



☐ Gostaria de ter fotos apenas do momento do nascimento

☐ Não gostaria de ter fotos de partes íntimas

☐ Gostaria que a equipe da assistência (médico, doula, enfermeira) fizesse fotos do meu parto e me enviasse em seguida

☐ Gostaria que a equipe de assistência fizesse fotos do meu parto mas não quero que fiquem arquivadas; quero que sejam apagadas após enviadas a mim

☐ Permito que a equipe poste fotos do meu parto em redes sociais, sem que, no entanto, apareçam partes íntimas do meu corpo.

☐ Gostaria e PERMITO que a equipe poste fotos do meu parto.

☐ NÃO gostaria que a equipe postasse fotos do meu parto.

SOBRE O MOMENTO DE IR PARA A MATERNIDADE

☐ Gostaria de ir para a maternidade na fase latente/inicial do trabalho de parto (também chamada de dilatação, que é quando começam as contrações para a dilatação do útero. A primeira fase do parto é caracterizada pela presença de contrações que vão ficando cada vez mais regulares e fortes, o que indica que o processo de dilatação do colo do útero e do canal de parto está acontecendo)

☐ Gostaria de ir para a maternidade na fase ativa do trabalho de parto (fase em que as contrações já são mais intensas e a dilatação também aumenta. É a fase que mais exige do corpo da mulher, pois ele começa a se preparar completamente para a passagem do bebê. Em geral, é quando as contrações estão regulares e frequentes e acontecem de 5 em 5 minutos ou de 3 em 3 minutos, quando já há alguma dilatação do colo e dores fortes).



SOBRE A ASSISTÊNCIA DA EQUIPE DE PARTO

- (☐) Gostaria de ter uma enfermeira obstetra comigo em casa para uma avaliação inicial;
- (☐) Gostaria de tentar utilizar métodos não farmacológicos (que não usam medicações) de alívio da dor em casa (como por exemplo: massagens, técnicas de respiração, compressas quentes e etc)
- (☐) Gostaria que a enfermeira obstetra nos acompanhasse durante o transporte para a maternidade.

SOBRE A INTERNAÇÃO

Gostaria de usar apenas:

- (☐) Um top e uma camisola
- (☐) Apenas a camisola
- (☐) Gostaria de ficar de calcinha ou calcinha absorvente
- (☐) Gostaria de ficar nua

Outras opções:

SOBRE O TRABALHO DE PARTO

Como gostaria de passar o primeiro estágio do trabalho de parto?

- ☐ Dentro da banheira com água morna
- ☐ Embaixo do chuveiro
- ☐ Deitada
- ☐ Caminhando
- ☐ De pé
- ☐ Dançando



a água em imersão ajuda a aliviar as dores das contrações e ajuda a relaxar



Outras opções: _____

O que gostaria de beber e comer durante o trabalho de parto?

Pretendo usar os seguintes métodos para alívio da dor:

☐ Hypnobirthing: é uma técnica que utiliza relaxamentos, meditação, áudios e, é claro, hipnose (estado de relaxamento consciente e profundo). Para utilizar esse método no parto é importante que você busque livros ou cursos para aprender as técnicas;

☐ Movimentação: andar pelo quarto, pelo hospital, dançar, fazer exercícios na bola;

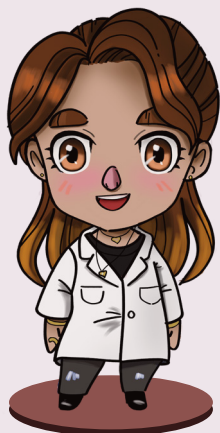
☐ Massagem: existem técnicas específicas para aliviar a dor do parto;

☐ Compressas de água quente; —> assim como alivia as cólicas menstruais também alivia a dor das contrações

☐ Técnicas de respiração e relaxamento; —> muito eficazes para diminuir ansiedade, medo e permitir a liberação de hormônios que auxiliam o trabalho de parto

☐ Uso da água corrente (chuveiro)

☐ Imersão (banheira): excelentes aliados no alívio da dor e no relaxamento



() Musicoterapia: traz calma e acolhimento;

() Aromaterapia: os óleos essenciais são ótimos para trazer calma e ajudar a lidar com as contrações;

() Acupuntura: excelente para aumentar a dilatação, acelera o trabalho de parto e aliviar

→ Caso você deseje a acupuntura é importante contratar um profissional da área para lhe atender. Existem algumas doulas que também são formadas em acupuntura.

a dor do parto, pode ser usada desde as 38 semanas;

() TENS (Estimulação elétrica transcutânea): é um aparelho que alivia a dor do parto adiando o uso da anestesia ou até mesmo eliminando a necessidade de uso. Caso você queira utilizar esse aparelho é possível comprá-lo ou alugá-lo;

() Analgesia

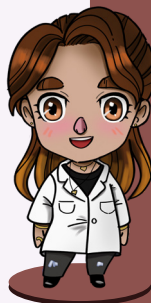
Outras opções:

Sobre a analgesia (usada no parto vaginal)

Analgesia: é uma técnica de utilização de medicações injetadas na coluna com o objetivo de aliviar ou minimizar a dor.

() Ofereça-me analgesia se eu parecer desconfortável

() Apenas quero receber analgesia se eu solicitar



O uso da analgesia possui riscos e efeitos colaterais, mas também existem benefícios. É importante conversar com seu(sua) médico(a) e “colocar na balança” esses riscos e benefícios e a partir de então decidir se vai querer ou não utilizá-la, como e em que momento.

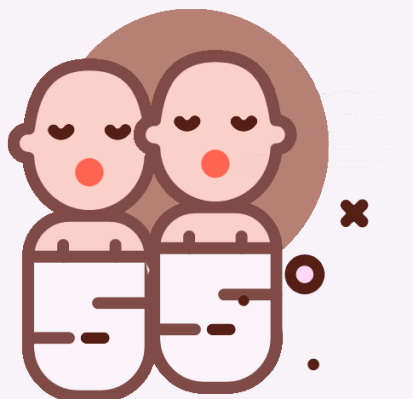
Sobre a anestesia (usada na cesariana)

Anestesias: são substâncias farmacológicas (medicamentosas) usadas que bloqueiam a sensação da dor. Na cesariana é utilizada a raquianestesia, uma anestesia aplicada na coluna que retira a sensibilidade da parte inferior do abdome e das pernas, com duração de aproximadamente 3 ou 4 horas. Após a finalização da cesariana é necessário que a mulher fique um período de recuperação e observação para monitorar possíveis desconfortos ou mal-estar decorrente da anestesia.

Em caso de cesariana, gostaria de:

- ☐ Que segurassem minha mão durante o procedimento
- ☐ De ficar sozinha nesse momento
- ☐ Que me informassem sobre cada etapa do procedimento no momento em que estiver sendo realizada

Outras opções:



POSIÇÕES NA HORA DO PARTO

Posições em que gostaria de estar durante o período expulsivo ativo:



Dica: posições verticais favorecem a expulsão

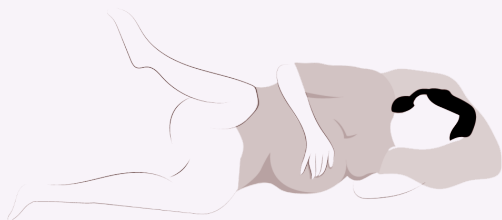
☐ Semi-sentada



☐ Em pé



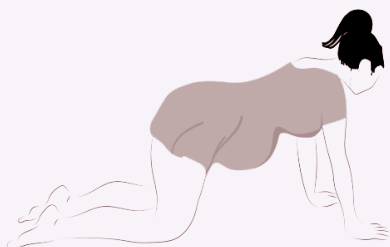
☐ Sims



☐ Banquinho de parto



☐ Gaskin



☐ Cócoras



SOBRE A EXPULSÃO DO BEBÊ



 Importante: existem estudos que demonstram que o período expulsivo prolongado pode piorar os resultados neonatais e aumentar o risco de complicações maternas. Converse com seu(sua) médico(a).

- ☐ Empurrar o bebê quando sentir necessidade (puxo espontâneo)
- ☐ Empurrar quando direcionado pelo obstetra
- ☐ Não ter limite de tempo para o período expulsivo desde que o bebê seja monitorizado durante o tempo todo
- ☐ Ver o nascimento por um espelho
- ☐ Tocar na cabeça do meu bebê quando ele estiver corando

Sobre episiotomia e lacerações: é importante entender esses dois conceitos

No parto vaginal, durante a expulsão do bebê, os tecidos que envolvem o períneo podem sofrer rupturas, principalmente devido à distensão que ocorre na saída do bebê.

Você já deve ter ouvido falar de alguns casos em que foi preciso ser feita uma incisão no períneo da mulher na hora do parto. Essa incisão é a Episiotomia!

Ela é realizada com o objetivo de diminuir o risco de ocorrerem lacerações graves durante o parto vaginal.

Lembrando que as lacerações são comuns no parto vaginal, mas podem acontecer de formas diferentes:

Leves 1º e 2º graus: acometem a mucosa e a musculatura da vagina ou, também, o músculo do períneo;

Graves 3º e 4º graus: acometem a musculatura do ânus ou também a mucosa do ânus com abertura e exposição do reto.



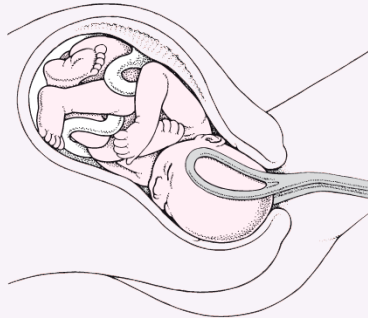
Sendo assim, quando a episiotomia é indicada? As indicações de episiotomia precisam ser bem criteriosas e estão cada vez mais restritas. Portanto, converse com seu(sua) médico(a) durante o pré-natal sobre o assunto.

O que gostaria de registrar sobre esse assunto:

Se for necessário um parto assistido

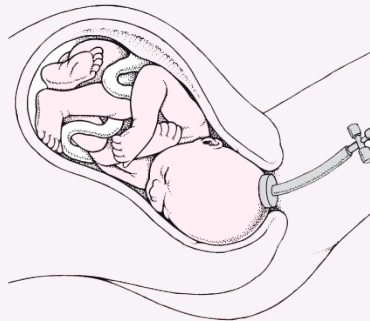


Dica: Em casos em que haja sofrimento fetal o fórceps é um instrumento mais seguro.



() Fórceps

Um instrumento semelhante a uma tenaz. É utilizado na medicina obstetrícia para auxiliar a retirada de um feto por alguma razão em que a contração natural não é suficiente para o parto ou possa colocar em risco a vida da gestante e/ou do feto. É usado em casos em que há sofrimento fetal para abreviar o tempo de nascimento.



() Vácuo extrator

É um instrumento com uma fonte de vácuo, conectada a uma ventosa feita geralmente de látex. Essa ventosa é inserida na vagina da mãe, com a intenção de “sugar” a cabeça do bebê. É usado para ajudar a mover o bebê através do canal de parto durante o nascimento quando o trabalho de parto parou de progredir e há risco de sofrimento para o bebê ou riscos para a mãe.

() Prefiro evitar um parto assistido caso ainda haja tempo para realização de uma cesariana.

SOBRE A CESARIANA

Sobre o acompanhante:

() Meu(minha) parceiro(a) gostaria de estar presente durante a cesariana

() Meu(minha) parceiro(a) NÃO gostaria de estar presente durante a cesariana

Sobre o momento do nascimento do bebê:

() Gostaria de ter o campo cirúrgico abaixado de maneira que eu possa ver o bebê nascendo (o campo cirúrgico é um “pano” usado durante a cirurgia para delimitar a área e proteger contra infecções)

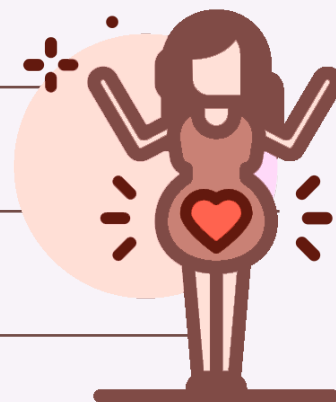
() Gostaria que fosse utilizado o campo transparente caso exista essa opção

() Gostaria de ter meu bebê no colo assim que possível

() Gostaria de amamentar ainda na sala de cirurgia

() Gostaria que me explicassem a cirurgia antes dela ser realizada (desde que não seja uma cesariana de emergência)

Outras preferências:



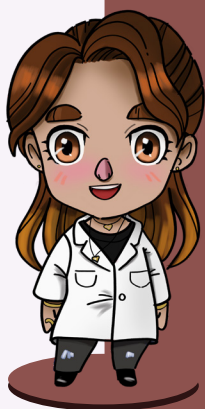
ASSISTÊNCIA APÓS O NASCIMENTO

Sobre o cordão umbilical do(s) bebê(s): ☐ Meu(minha) parceiro(a) gostaria de cortá-lo

☐ Desejo que se espere que o cordão pare de pulsar para cortá-lo caso não haja emergências com o(s) bebê(s) e isso seja possível



Importante:



Existem estudos que mostram que esperar o cordão parar de pulsar garante que o sangue que estava circulando ainda na placenta retorne para o bebê, e isso traz vários benefícios, entre eles, o aumento dos níveis de hemoglobina e de ferritina, que protege contra o risco de anemia na primeira infância. Mas estudos demonstram que aguardar um tempo maior do que 3 minutos para o corte do cordão umbilical pode aumentar o risco de icterícia. A icterícia é um dos problemas mais comuns nos recém-nascidos, em que se observa uma coloração amarelada na pele, olhos e/ou mucosa. Ocorre devido à elevação da bilirrubina no sangue (hiperbilirrubinemia), que é uma substância amarelada encontrada na bile e que permanece no sangue até ser eliminada na urina. Alguns recém-nascidos podem necessitar de terapia de luz para o tratamento.

Sobre a placenta:

☐ Gostaria de ver a placenta depois que ela saísse

☐ NÃO gostaria de ver a placenta

☐ Gostaria de levar a placenta para casa

☐ Gostaria de fazer um “carimbo” da placenta

Informações sobre a placenta:

A placenta é um órgão que se desenvolve na parede do útero e é gerado a partir das células do espermatozoide e do óvulo fecundado, compondo-se parcialmente de material fetal e parcialmente de material materno.

Sua formação começa quando o embrião é implantado no útero e ela materializa a união entre mãe e filho através do cordão umbilical, com a função principal de permitir o intercâmbio de 21

partículas entre gestante e bebê, ao mesmo tempo protegendo o feto de qualquer agente negativo ao seu desenvolvimento adequado.

Tem como função permitir que substâncias dissolvidas no sangue do feto difundam para o sangue materno e vice-versa. Através da placenta, alimento e oxigênio dissolvidos no sangue materno passam para o sangue fetal e, desta maneira, vida e crescimento são mantidos até o nascimento do bebê.

Gostaria de segurar meu bebê:

- ☐ Imediatamente após o nascimento
- ☐ Gostaria de ajuda para amamentar o bebê após o nascimento
- ☐ Gostaria de aguardar a HORA de OURO para realização dos cuidados com meu bebê

Informações sobre a Hora de Ouro

A Hora de Ouro ou Golden Hour (em inglês) é o nome dado à primeira hora após o nascimento do bebê.

Estudos científicos e entidades como a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) endossam e incentivam a importância de se praticar esse momento.

Vamos conhecer os benefícios que a tornam tão valiosa?

Benefícios para o bebê

Diminuição das taxas de mortalidade;

Menor chance de hipotermia: após o nascimento há uma brusca mudança de temperatura, do quentinho do útero para a temperatura ambiente. O calor do corpo da mãe aquece o bebê e evita a queda de temperatura corporal (hipotermia), que é algo perigoso;

Estabilização mais rápida da glicemia e da frequência cardíaca;

Segurança e acolhimento emocional;

A amamentação já pode ser iniciada e o bebê pode se nutrir de colostro (primeiro leite produzido pela mãe e o mais rico para o bebê)

Benefícios para a mãe

Liberação do hormônio ocitocina: o contato pele a pele com o bebê e a amamentação estimulam a liberação deste hormônio, chamado de hormônio do amor, que:

Ajuda na recuperação do útero;

Traz sensação de bem-estar para a mãe;

Reduz estresse;

Pode ajudar a evitar a depressão pós-parto.

Procedimentos com o recém-nascido

() Gostaria que o primeiro exame fosse feito na minha presença ou do(a) meu(minha) companheiro(a);

() Gostaria que o primeiro exame seja feito após a “Hora de Ouro” com o bebê;

() Desejo que meu bebê receba o colírio para prevenção de conjuntivite bacteriana.

Importante: algumas bactérias podem alojar no canal vaginal e causar uma conjuntivite no recém-nascido. Essas conjuntivites são raras (menos de 1%), mas, quando presentes, podem ser graves. Os exames pré-natais para detecção das bactérias na vagina não apresentam uma sensibilidade boa, havendo possibilidade de falso-negativos. Antigamente, as maternidades utilizavam o Nitrato de prata 1% para a profilaxia, que tinha uma eficácia limitada e um risco grande de alergia. Hoje, a maioria das maternidades utiliza a Iodopovidina ou a Eritromicina, substâncias com maior eficácia e menos risco para o recém-nascido.

() Desejo que meu bebê receba a injeção de vitamina K

Importante: essa administração é feita através de uma injeção subcutânea de vitamina K1, com o objetivo de diminuir o risco de doenças hemorrágicas para o recém-nascido. Os estudos mostraram maior eficácia da injeção subcutânea do que do uso por via oral;

() Gostaria de estar presente no primeiro banho do meu bebê;

() NÃO gostaria que meu bebê tomasse banho nas primeiras 12 horas de vida.

Amamentação

- ☐ Planejo amamentar exclusivamente;
- ☐ NÃO gostaria que fosse oferecida fórmula láctea caso não seja necessário;
- ☐ NÃO gostaria de amamentar;
- ☐ Gostaria de receber um especialista em lactação na maternidade.

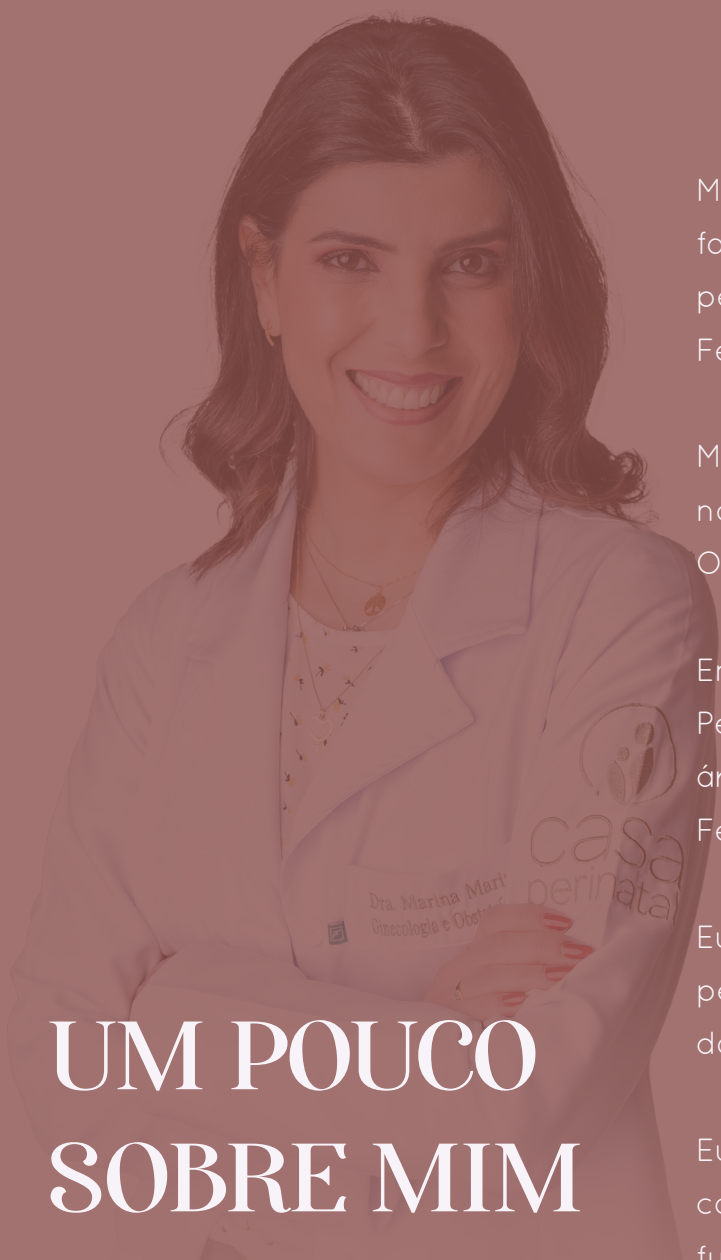
Membros da família

- ☐ Gostaria de ter visitas na maternidade se elas estiverem permitidas;
- ☐ NÃO gostaria de ter visitas na maternidade.

DETALHES IMPORTANTES PARA NÓS

Escreva aqui mais algum detalhe que vocês gostariam que sua equipe soubesse:





Por que escolhi a obstetrícia?

Me apaixonei pela obstetrícia quando estava na faculdade e comecei a fazer um programa de pesquisa em Medicina Fetal no Centro de Medicina Fetal do Hospital das Clínicas da UFMG.

Me formei pela UFMG em 2006, fiz duas residências no Hospital das Clínicas: uma em Ginecologia e Obstetrícia e uma em Medicina Fetal.

Em 2013, fiz Mestrado em Saúde da Mulher/ Perinatologia também pela UFMG, atuando na área de Obstetrícia, com ênfase em Medicina Fetal.

Eu acolho mulheres, famílias, sonhos e vidas no período mais lindo e sublime da existência humana: da gestação ao puerpério, a vinda à Terra.

Eu me transformo em amiga, psicóloga, conselheira, médica da família e muitas outras funções que demandam, acima de tudo, muita confiança e segurança. O vínculo com as pacientes e a oportunidade de vivências tão valiosas como o nascimento de uma nova família, para mim, é o que faz tudo valer a pena.

Em outubro de 2019 eu comecei um trabalho mais consistente e frequente nas redes sociais e diariamente milhares de mulheres são impactadas positivamente!

Quanta honra em poder levar mais informações de qualidade para o Brasil e para o mundo!

UM POUCO SOBRE MIM

Para me apresentar, vou começar pela coisa da qual eu mais me orgulho: sou mãe do João e da Laura, meus gêmeos, meus 2 amores, minha vida.

Foi na Graduação em Medicina pela UFMG, em 2006, que descobri meu propósito de vida: fornecer para a mulher uma assistência segura durante toda a gestação e o parto.



O QUE É UM PARTO HUMANIZADO?

Parto Humanizado é um termo usado para caracterizar um parto em que a mulher recebe assistência individualizada cheia de carinho, respeito, acolhimento, empatia e qualidade técnica/médica.

Um parto em que há o cuidado centrado na mulher, considerando toda a sua integralidade, história, desejos e necessidades é humanizado.

O termo surgiu no final dos anos 80 como uma resposta à violência obstétrica e à onda de cesárea eletivas que marcaram a época.

O parto humanizado independe da via, pode ser um parto natural (sem anestesia ou intervenções obstétricas), parto normal (na banheira, no banquinho de parto ou na cama do hospital) ou mesmo uma cesariana.

E como ter um parto humanizado?

Tudo começa com um bom pré-natal que, além de cuidar da saúde da mãe e do bebê, vai promover uma educação para que a mulher se prepare para o momento do parto.

É imprescindível escolher um médico(a) HUMANIZADO(a), ou seja, que pratique de fato o parto humanizado e tenha experiência com essa assistência, que goste e saiba conduzir um parto desta forma e tenha afinidade sobre suas escolhas.

Um(a) médico(a) humanizado(a) trabalha em equipe, em parceria com enfermeiras obstétricas, doulas, psicólogas, nutricionistas, fisioterapeutas etc. e ajuda a paciente a escolher maternidades que possuam a estrutura para um parto humanizado, como:

- Quartos PPP (pré-parto, parto e pós-parto), que são quartos em que a mulher fica durante a fase ativa até o nascimento do bebê;
- Quartos que contêm banheiro com chuveiro, banheira, bola de pilates, cama, bercinho aquecido e toda a estrutura para receber o bebê;

- Equipe treinada para a humanização e toda a estrutura hospitalar (caso seja necessária).

Além disso, incentiva a paciente a estudar, se informar, assistir vídeos de parto humanizado e documentários positivos, como: “O Renascimento do Parto”.

Um médico(a) obstetra humanizado(a) reconhece que sua função é “obstare”, que significa “ficar ao lado”, e sabe que a ação é toda da mulher!

Permite, ainda, o processo fisiológico do parto, realizando o mínimo de intervenções médicas, sempre levando em consideração a segurança e saúde dela e do bebê.

O(a) médico(a) obstetra humanizado fica ali como um expectador e interfere quando há necessidade.

Humanizar é acreditar na fisiologia da gestação e do parto, e apenas acompanhar.

É perceber, refletir e respeitar os aspectos culturais, individuais, psíquicos e emocionais da mulher e de sua família. É devolver o protagonismo do parto à mulher. É garantir o direito de conhecimento e escolha a essa mulher.

Um resumo sobre como funciona o acompanhamento perinatal

O acompanhamento acontece com muito amor, acolhimento, humanização e ciência! Tudo feito de maneira particular e individualizada, englobando:



O mais importante para nós é que você e seu bebê sejam muito bem acompanhados. Por isso, em qualquer plano que escolher, você terá acesso ao número de consultas médicas que precisar durante todo o acompanhamento (tanto no pré-natal quanto no pós-parto).

Caso queira me dar a honra de fazer parte desse momento tão importante na sua vida, basta conversar com minha equipe pelos contatos na próxima página.

MINHAS MÍDIAS E CONTATOS

Dra Marina



Whatsapp



Instagram



Youtube

Casa Perinatal



Telefone

2573-0873



Whatsapp



Endereço do consultório: Rua Pium-Í, 432
Carmo, Belo Horizonte - MG, 30310-080

VÍDEOS

No meu canal do Youtube você vai encontrar muitos vídeos que vão te ajudar a montar seu Plano de Parto com ainda mais propriedade, além de uma playlist incrível com vídeos reais de partos humanizados de pacientes minhas (cesarianas e partos vaginais).

Seguem abaixo algumas sugestões de vídeos e o link dessa playlist:



PLANO DE PARTO: O que é? Como fazer? Para que serve? Saiba tudo!



Fases do Trabalho de Parto e hora certa de ir pro Hospital



Parto Humanizado: o que é e como funciona!

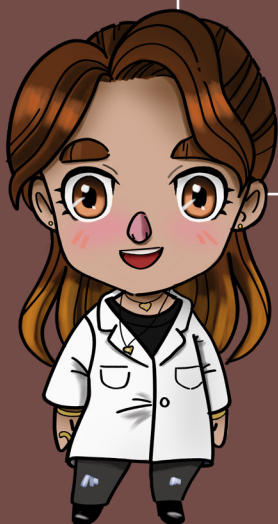


Playlist



DICAS-BÔNUS PARA MONTAR O SEU PLANO DE PARTO

- ☐ Informe-se! Informação é poder! Só com informações claras, seguras e profundas você vai poder escolher o que é melhor para o seu parto, para você e para o bebê;
- ☐ Escreva da forma que você achar melhor: à mão ou digitado no computador, mas lembre-se que seu Plano de Parto pode se modificar ao decorrer da gestação;
- ☐ Converse sobre seu plano com o(a) seu(sua) médico(a), com seu(sua) parceiro(a) e com sua equipe, ou seja, com a doula e a enfermeira obstetra, para que eles te ajudem e também conheçam seus planos;
- ☐ Avalie como é a conduta do hospital que você vai escolher em todos os quesitos necessários, como: presença de acompanhantes, liberação para a movimentação durante o trabalho de parto, ambientação etc.;



Lembre-se: é importante ter planos tanto quanto saber que planos mudam! Intercorrências e imprevistos podem acontecer; o mais importante é ter ao seu lado uma boa equipe, preparada para te ajudar em todas as ocasiões.

Um grande abraço, aproveite cada momento da sua gestação e que você tenha uma maravilhosa hora!

