

PLANO DE PARTO

Deixe a vida acontecer naturalmente



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Orientações de como elaborar seu plano de parto

O plano de parto é um documento para ser usado pela gestante para expressar as suas vontades em relação ao seu parto.

Com este documento, a gestante orienta o hospital e a equipe médica que irá lhe acompanhar, sobre o que ela gostaria e não gostaria, durante o nascimento do seu bebê.

Por isso, é fundamental que o plano de parto seja construído e compartilhado com o médico obstetra, que faz o acompanhamento do seu pré-natal, para que juntos vocês dialoguem sobre as suas vontades e expectativas. Também deve ser entregue uma cópia do documento para o hospital em que você pretende ter o seu bebê.

Quais informações você pode colocar no seu plano de parto?

Inicie informando qual o tipo de parto você deseja. Explique porque gostaria de parto normal ou porque gostaria de cesárea e quais as suas expectativas em relação a opção escolhida.



Por exemplo:

Desejo ter parto normal humanizado, priorizando a saúde e o bem-estar meu e do meu bebê.

Na sequência informe como você gostaria que fosse. Por exemplo, se deseja ter um acompanhante? Informe quem será (marido, mãe, filha, outros). Coloque o nome completo da pessoa.

Caso você contrate um fotógrafo para registrar o momento da chegada do seu bebê verifique com o hospital quanto a autorização para a entrada do profissional e informe no plano de parto o nome completo dele.

Contratação da doula

Muitas gestantes estão optando por ter o suporte de uma doula. A doula não é considerada uma acompanhante. Ela é uma profissional contratada pela gestante que fará parte da equipe, durante e a após o parto.

Em Pato Branco, a Lei 152/2017 dispõe sobre a permissão da presença de doula durante o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, nas maternidades, estabelecimentos hospitalares e congêneres no âmbito do Município de Pato Branco.

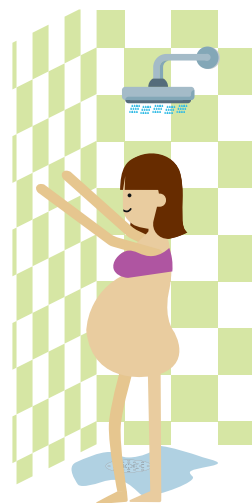
Em relação à permissão de acompanhante, a Lei Federal nº 11.108/2005, artigo 19, dispõe que os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde – SUS, da rede própria ou conveniada, ficam obrigados a permitir a presença, junto à parturiente, de 1 (um) acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato.

Durante o parto

Caso você opte por receber técnicas de relaxamento durante o parto, é importante colocar no seu plano as informações sobre as técnicas que gostaria de receber e quanto aos objetos que gostaria de usar, por exemplo, gostaria de uso de bola suíça (de pilates), uso do chuveiro, ter liberdade para caminhar pelo quarto, para dançar, para colocar uma música calma e relaxante, uso de aromaterapia, entre outros.

É importante consultar a maternidade para saber quais objetos eles dispõem e o que é permitido ou não levar no momento do parto.

Por exemplo, se você deseja usar uma banheira, para ter o parto na água, precisará levar uma banheira inflável própria. Os hospitais dispõem de quarto privativo com espaço para banheira, para paciente de convênio ou particulares.

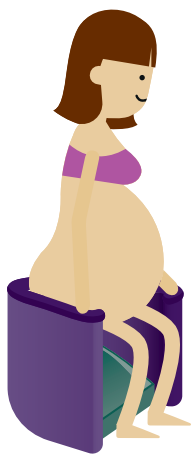


As massagens devem ser feitas por uma doula de contratação exclusiva da paciente ou pelo seu próprio acompanhante. Pois, os hospitais não dispõem de equipe própria para este tipo de atendimento.

No plano de parto você pode colocar todas as informações do que gostaria de realizar ou receber. Por exemplo, se você deseja beber líquidos e se alimentar no momento em que sentir vontade, você pode informar no seu plano.

Você também pode alinhar essas informações com a doula contratada ou com o seu acompanhante.

Posições para o momento do nascimento



É muito importante estar totalmente à vontade, relaxada e confiante no momento em que seu bebê se prepara para nascer. Por isso, informe no plano de parto se você prefere usar a banqueta de parto ou outra posição para ter o seu bebê, como quatro apoios, de lado, sentada, de cócoras, entre outras... Ainda é importante mencionar as posições que não gostaria de ficar. A posição deitada, de barriga para cima, por exemplo, não é a mais indicada. Lembrando que você é livre para escolher no momento do parto, a posição que melhor lhe agrada.

Também informe quais procedimentos você não gostaria que a equipe médica realizasse. Por exemplo, a raspagem dos pelos ou depilação não é obrigatória. Cada mulher é livre para ir para o serviço de saúde da forma que se sentir mais confortável. A lavagem intestinal também não é recomendada.

Várias técnicas podem ser utilizadas para aliviar a dor durante o trabalho de parto. Além das técnicas de relaxamento, existem medicamentos que podem aliviar a dor do parto. Neste caso, é importante conversar com o seu médico obstetra sobre o tipo de analgesia que você gostaria e em que momento prefere recebê-la.

Se você não quiser receber nenhum tipo de analgesia, também deve informar no seu plano de parto. E caso seja o seu desejo, que durante o trabalho de parto prefere responder aos estímulos do próprio corpo, respeitando seu tempo e ritmo, descreve que não gostaria de ter puxos dirigidos, ou seja, gostaria apenas de fazer força quando o seu próprio corpo solicitar. *O puxo dirigido é a prática de pedir para a mulher fazer força e empurrar no momento do expulsivo, quando o bebê está prestes a nascer.

Caso você opte por cesárea, é fundamental conversar com o seu médico obstetra ou um médico anesthesiologista, para conhecer e definir qual o tipo de anestesia você prefere e também conhecer os riscos que este tipo de parto oferece para você e seu bebê.

Mesmo que cesárea seja a sua escolha ou por questões de saúde, essa seja a opção indicada, você pode elaborar um plano de parto e informar os seus desejos, por exemplo, se você prefere que o bebê venha para o seu colo e permaneça o tempo todo em que a cesárea está terminando, caso não haja nenhuma intercorrência, você pode informar no plano de parto. Você também pode colocar informações quanto a temperatura da sala de cirurgia, para que esta esteja adequada e não muito fria para o recebimento do bebê. Se deseja música ambiente, também informe.

Conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde, a cirurgia cesariana só deve ser realizada em caso de complicações no processo fisiológico, pois essa prática expõe a mulher e o bebê a riscos desnecessários.

Intervenções durante o trabalho de parto

É muito importante conversar com o seu médico sobre os tipos de intervenções e quando elas são necessárias. O uso de ocitocina sintética (hormônio para induzir ou intensificar as contrações do trabalho de parto) tem indicações bem restritas e não rotineiras. Caso necessário, solicite que a equipe lhe informe a necessidade do uso, para que você possa dar o seu consentimento.

Em poucos casos pode ser necessário o corte da vagina (episiotomia). Caso seja preciso, solicite ser informada antes o motivo, para então conceder a autorização do procedimento. Contudo, não há evidência científica que explicita os benefícios da episiotomia, pelo contrário, as evidências mostram o oposto.



Na chegada do bebê

Você também pode definir como deseja que seu bebê seja acolhido assim que ele nascer. Se prefere que ele seja colocado imediatamente no contato pele a pele com você e que o clampeamento do cordão umbilical seja aguardado, até parar de pulsar e que o corte seja feito pelo pai ou você mesma, coloque essas informações no seu plano de parto.

O bebê deve permanecer junto da mãe durante o nascimento e toda a internação, a não ser que as condições da mãe e do bebê não permitam. A permanência do bebê no mesmo quarto que a mãe favorece a formação do vínculo. Além disso, a pesagem, a medida e o banho do bebê não precisam ser realizados de imediato, para que o bebê possa ficar mais tempo em contato com a mãe.

Após o parto, existem alguns procedimentos que os hospitais costumam realizar nos bebês, como a aplicação de algumas vacinas. Para saber sobre estes procedimentos, orientamos consultar o protocolo do hospital e informar no seu plano de parto os procedimentos que não gostaria que fossem realizados. É importante sempre conversar com o seu médico obstetra sobre tais decisões.

Depois do nascimento do bebê, tem o nascimento da placenta. Você pode solicitar que ela nasça naturalmente, sem que a equipe faça tração sem necessidade.

Os profissionais avaliam periodicamente o sangramento da mãe após o parto e podem ajudá-la na amamentação, caso você deseje. Você poderá amamentar sob livre demanda e aprender os primeiros cuidados com seu bebê ainda no hospital.

Para ter mais segurança no momento do nascimento do seu bebê, é importante conhecer o local onde ele irá nascer. Para isso, agende uma visita à maternidade escolhida previamente.

PLANO DE PARTO
Deixe a vida acontecer naturalmente

Sugestões de termos que podem ser usados no seu plano de parto

"Durante o trabalho de parto as minhas escolhas são..."

"Logo após o nascimento do bebê, gostaria que... não fosse pesado e medido imediatamente, que ele viesse para meu colo para o contato pele a pele, que recebesse aleitamento materno antes de qualquer procedimento..."

"Em relação aos cuidados do bebê, eu gostaria que... não recebesse banho na maternidade, gostaria de auxílio para o início da amamentação, não quero receber fórmulas infantis para serem oferecidas ao bebê, se houver necessidade de algum procedimento que o bebê tenha o acompanhamento do pai ou responsável o tempo todo..."

A Unimed Pato Branco preza pela saúde, bem-estar e a segurança da mãe e do bebê, por isso reforça a importância do trabalho de parto, reduzindo riscos de complicações como prematuridade, desconforto respiratório do recém-nascido, de hemorragia e infecção para a mulher.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Jeito de Cuidar
UNIMED