

INFORMAÇÕES BÁSICAS PARA O ACOMPANHAMENTO DURANTE O TRABALHO DE PARTO.



O trabalho de parto é um processo fisiológico individual e natural que ocorre em cada mulher. Durante ele, o corpo da mulher é envolvido numa série de alterações físicas, emocionais e hormonais, promovendo um preparo no corpo dela, para o nascimento do bebê. Segue abaixo algumas informações que servirão para esclarecer suas dúvidas e orientar você em como acompanhar cada passo desse processo, cooperando para uma assistência de qualidade à mãe e bebê.

IDADE GESTACIONAL

TEMPO APROXIMADO DE GRAVIDEZ

	meses	semanas
1º trimestre	1º mês	4 semanas e meia
	2º mês	9 semanas
	3º mês	13 semanas e meia

	meses	semanas
2º trimestre	4º mês	18 semanas e meia
	5º mês	22 semanas
	6º mês	27 semanas e meia

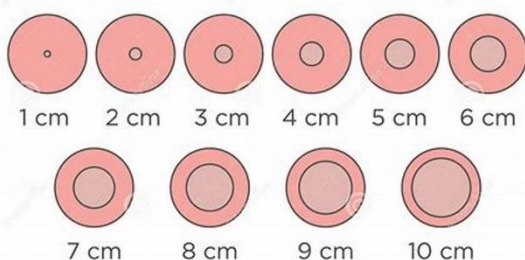
	meses	semanas
3º trimestre	7º mês	31 semanas e meia
	8º mês	36 semanas
	9º mês	40 semanas e meia

Caderneta da Gestante – Ministério da Saúde/2022

A idade gestacional esperada para o momento do parto varia entre a 37ª e 42ª semanas, entretanto, a maioria dos bebês nasce entre a 39ª e 40ª semanas. É importante lembrar que cada gravidez é única e pode variar ligeiramente em duração.

DILATAÇÃO DO COLO DO ÚTERO

CERVICAL DILATION



A dilatação do colo do útero se dá de 1 a 10 centímetros. Este é um dos estágios do trabalho de parto, geralmente, quando o bebê é movido para o canal do parto para o nascimento. A dilatação recomendada para a internação na maternidade se dá quando a dilatação está cerca de 4 a 5 centímetros. É importante lembrar que cada mulher e cada gravidez é única e o processo de dilatação se dá por vários fatores.

SINAIS E SINTOMAS NATURAIS ESPERADOS DE TRABALHO DE PARTO

Os sinais de trabalho de parto incluem dor regular, crescente e ondulada na região das costas, perda de tampão mucoso ou gosma sanguinolenta, rompimento da bolsa amniótica, aumento da pressão na região pélvica e possíveis náuseas, vômitos e até diarreia. É importante lembrar que os sinais e sintomas durante o trabalho de parto podem variar de mulher para mulher, e a evolução pode variar muito, então, tranquilize sua parturiente quanto a isso.



ALTERAÇÕES EMOCIONAIS NA MÃE



www.shutterstock.com - 1970554862

Várias mudanças hormonais ocorrem no corpo da mãe durante o trabalho de parto que podem afetar suas emoções positiva e negativamente. Por um lado, temos hormônios que é responsável por estimular as contrações uterinas e promover a dilatação, ao mesmo tempo, ocasionando a dor, ansiedade, medo, inquietação e impaciência. Diante disso, é importante estimular pensamentos positivos, palavras de ânimo para que ela seja encorajada a passar pelo processo natural do parto, promovendo a ela e ao seu bebê o bem-estar.

AJUDA DO ACOMPANHANTE

Um acompanhante de trabalho de parto é uma peça fundamental e importante para ajudar as mulheres a lidar com a dor e o desconforto do trabalho de parto. Existem várias técnicas não medicamentosas que podem ser utilizadas e orientadas por você para diminuir a dor e promover conforto no trabalho de parto. Dentre eles, a massagem, caminhada, exercícios respiratórios, banhos e apoio emocional. A massagem pode ajudar a soltar a tensão muscular e aliviar a dor; caminhar pode ajudar o bebê a manter uma boa postura; exercícios respiratórios podem ajudá-la a controlar a dor e manter a calma durante o trabalho de parto; um banho pode ajudá-la a relaxar e aliviar a dor. E além disso, um acompanhante pode fornecer apoio emocional, encorajar a mulher e ajudar a manter uma atitude positiva, o que pode ser uma experiência gratificante.



A MÃE DEVE SE ALIMENTAR BEM



É importante comer bem e de acordo com a dieta prescrita pelo médico, durante o trabalho de parto para fornecer a energia e os nutrientes que ela e o seu bebê precisam. Ajudando a prevenir problemas nos batimentos cardíacos do bebê. Estimula a alimentação é promover o bem-estar emocional da mãe e proporcionar conforto durante momentos intensos e difíceis como o trabalho de parto.

ALGUMAS POSIÇÕES DURANTE O TRABALHO DE PARTO



Segue algumas posições que favorecem para o parto, como em pé, agachada ou encostada em uma superfície vertical para permitir que a gravidade ajude no processo de parto, ela ajuda descida do bebê, inclusive, em pé, reduz a pressão sobre o períneo, reduz o risco de lacerações e traumas. Além disso, a posição ereta permite que a parturiente se movimente e encontre a posição mais confortável durante o trabalho de parto, reduzindo assim a dor e a necessidade de intervenção médica.

AMAMENTAÇÃO

A amamentação é fundamental para a saúde do bebê e da mãe. O leite humano é rico em nutrientes, anticorpos e outros componentes que protegem os bebês de infecções e outras doenças e promovem o desenvolvimento físico e cognitivo adequado. Para as mães, a amamentação ajuda a reduzir o risco de câncer de mama, osteoporose e outros problemas de saúde. É importante lembrar que para realizar uma boa pega do bebê, ele deve abocanhar todo o mamilo e a maior parte da aréola da mãe.



CONTATO PELE A PELE



O contato pele a pele se dá pelo contato do bebê sobre a pele da mãe, é um momento importante para a saúde e o desenvolvimento do seu bebê, promovendo a liberação de hormônios que ajudam a regular a temperatura, o açúcar no sangue e a respiração do bebê. Além disso, estabiliza os batimentos cardíacos do bebê, promove o vínculo afetivo entre mãe e bebê, reduz o estresse, favorece a amamentação e estimula o reflexo de sucção no bebê.