

# Como se preparar para o parto

@GestaVida

## PLANEJAR O PARTO?

Sim, você pode e deve planejar seu parto!

Já ouviu falar em Plano de Parto?

Você precisa entender exatamente o que você pode passar durante o trabalho de parto, para ter a segurança de que nem tudo está fora do controle. Clique [AQUI](#), para baixar o Plano de Parto GestaVida Gratuitamente!



## MAS SERÁ QUE NÃO VOU ME FRUSTRAR, SE PLANEJAR?

Você não controla aquilo que lhe acontece, mas pode controlar todo o significado emocional daquilo que acontece com você. Se virar uma cesárea ou se você tiver que fazer algum procedimento que não era o desejado, você estará segura para dizer se quer ou não esse procedimento e também para entender que se virou uma cesárea, por exemplo, naquele momento a cesárea era a melhor opção para seu bebê. Idealizar um parto, sem pensar nas rotas que você pode percorrer, pode te gerar um problema, pois qualquer mudança de percurso pode te desestruturar.

## CONTRATEI UMA EQUIPE MARAVILHOSA, ESTOU CONFIANTE!



O parto é entrega!

O parto é animal!

O parto é visceral!

O parto é da mulher!

A equipe pode sim fazer a diferença no seu parto, mas ela será apenas uma peça do quebra cabeça!



ESTÁ ESPERANDO O QUÊ? SE INFORME!  
#INFORMAÇÃOGERA CONFIANÇA

# Como se preparar para o parto

GestaVida

## VOU TER NO SUS/ PLANTÃO. O QUE ADIANTA ESTUDAR?

Não temos dúvida que seu parto será **totalmente diferente** se você souber exatamente onde está e para onde quer chegar.

Você só poderá traçar seu caminho, se tiver uma **rota**.

O médico, que te atenderá, certamente te receberá de outra forma, quando perceber que você está bem informada e sabe onde quer chegar!

Vemos isso todos os dias!

E queremos que você tenha segurança de tudo que pode acontecer!

## TENHA UM MOTIVO FORTE PARA PARIR!

Nem tudo são flores no parto, não se engane!

Tenha um **motivo** para que você **não desista** por qualquer **razão**!

Esse motivo sempre precisa estar relacionado com o bebê, pois como mães, iremos onde pudermos pelo bem dele! Encontre o seu motivo!



## INCLUA SEU ACOMPANHANTE NESSE PLANEJAMENTO!

Você pode entender como funciona seu parto e se entregar para ele.

Mas se a pessoa que estiver ao seu lado, não tiver a mesma segurança, seu parto poderá ir por água abaixo.

Já pensou você com 7 cm, uma contração atrás da outra, firme com seu sonho e seu acompanhante fala no seu ouvido: será que isso não fará mal ao bebê? Você está assim tem tanto tempo, será que não vai faltar oxigênio?

Como você irá reagir a isso no momento do parto?

Você precisa de alguém que **te encoraje**, que banque com você o desejo do parto!



ESTÁ ESPERANDO O QUÊ? SE INFORME!  
#INFORMAÇÃOGERA CONFIANÇA