

# LEMBRETES PARA O PARTO

@gestavida

## SINAIS QUE ANTECEDEM O PARTO



- Contrações cada vez mais frequentes
- Cólicas
- Saída do tampão mucoso
- Sensação de pressão na região vaginal/pélvica
- Episódios de diarreia

## COMO SABER SE O TRABALHO COMEÇOU?

O início do trabalho de parto é marcado por contrações regulares, frequentes e cada vez mais duradouras. As contrações não param caso você tome um banho quente, por exemplo.



## E SE A BOLSA ROMPER?

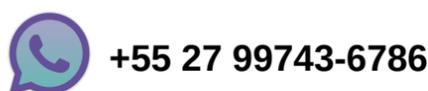
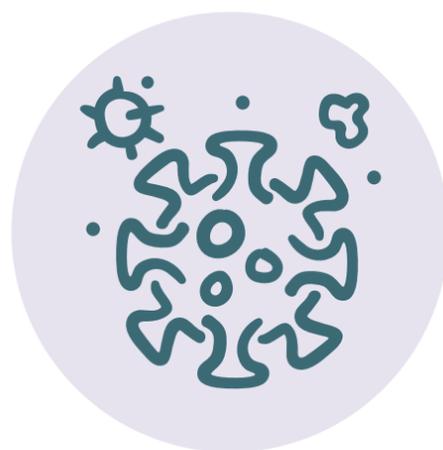
O fato da sua bolsa romper não significa que seu bebê irá nascer imediatamente. Por isso, nada de sair correndo para o hospital.

Observe a cor do líquido, a hora que a bolsa rompeu e se possível aguarde um tempo para que suas contrações comecem.



## E SE TIVER STREPTO POSITIVO?

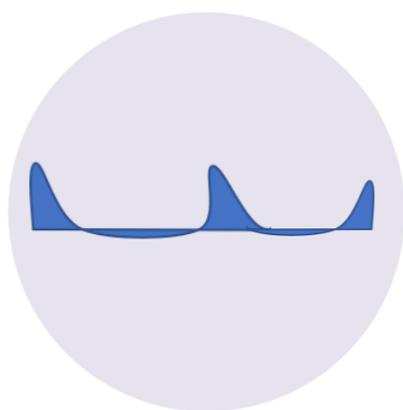
Caso você tenha o exame de streptococcus positivo, você precisa ir para o hospital assim que sua bolsa romper ou em fase ativa para dar início ao tratamento com antibiótico.



# LEMBRETES PARA O PARTO

@gestavida

## PRÓDROMOS



- Contrações irregulares que entram e saem do ritmo
- Pode durar horas ou dias
- Pode acontecer a perda do tampão
- Procure descansar, se alimentar bem e se distrair
- Padrão de contração: sem padrão

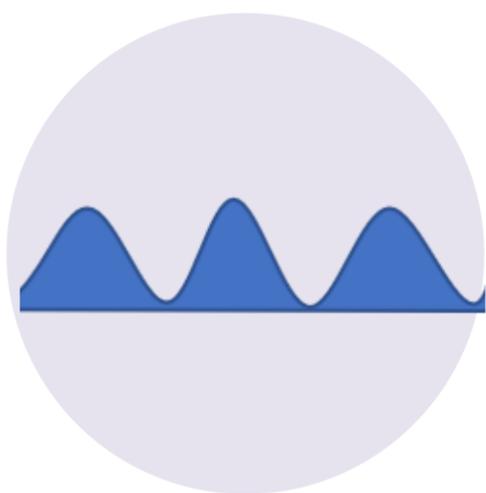
## FASE LATENTE

- Contrações mais regulares porém, ainda espaçadas
- Duram cerca de 30 a 45 segundos
- Procure descansar, se alimentar bem e se distrair. Não faça exercícios.
- Caso esteja com dor, invista em compressa ou banho quente e posturas confortáveis
- Padrão de contração: 1 ou 2 em 10 min.



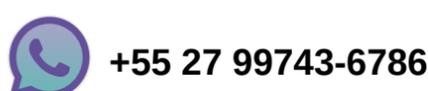
## FASE ATIVA

- Contrações mais fortes e mais próximas uma da outra
- Duram cerca de 45 seg. a 1 minuto
- A dor começa a se intensificar e os recursos de alívio de dor começam a ser necessários
- Busque apoio do seu acompanhante ou equipe e comece a se movimentar
- Padrão de contração: 3 em 10 min.



## TRANSIÇÃO

- Contrações ainda mais intensas - duram mais de 1 minuto - parece não haver mais intervalo
- Pode sair um sangue vermelho vivo
- Hora da covardia: momento mais difícil
- Nessa fase a mulher necessita ainda mais de apoio e encorajamento
- Padrão de contração: Mais de 3 em 10 min.

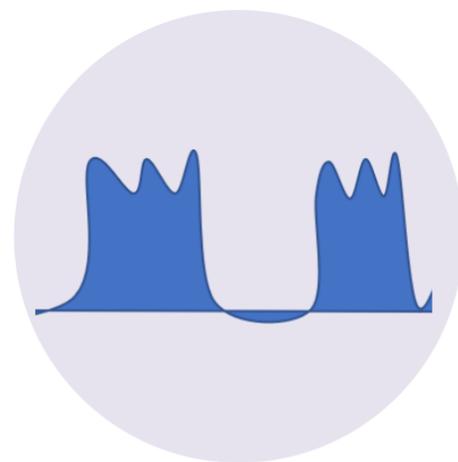


# LEMBRETES PARA O PARTO

@gestavida

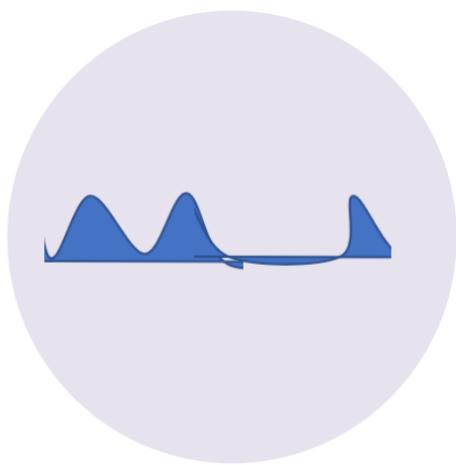
## O EXPULSIVO

- Começa a vontade incontrolável de empurrar
- De repente a mulher tem mais energia e as contrações podem se espaçar
- Sensação de pressão cada vez maior na região do sacro e ânus
- Pode surgir vontade de evacuar (fique tranquila, a saída de fezes faz parte da fisiologia do trabalho de parto)
- Ocorre o círculo de fogo (ardência na vagina)



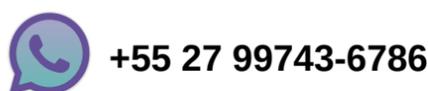
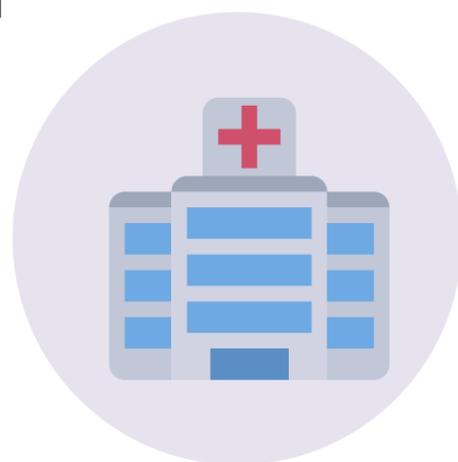
## A SAÍDA DA PLACENTA

- As contrações ficam mais leves, lembrando as contrações do início do trabalho de parto
- A placenta se desprende da parede uterina. Isto é acompanhado de uma maior saída de sangue
- Manter o bebê no pele a pele facilita o processo
- Caso a placenta não saia, você pode precisar de uma curetagem, feita em centro cirúrgico



## QUANDO IR PARA O HOSPITAL?

- Quando tiver 3 contrações em 10 minutos e esse padrão continuar por 1 a 2 horas
- Se tiver strepto positivo ir quando iniciar fase ativa ou caso a bolsa rompa
- Se romper a bolsa após contrações intensas
- Se houver saída de sangue vermelho vivo ou se sentir vontade de empurrar
- A qualquer momento, se assim você desejar
- Lembre-se de conferir se pegou tudo que precisa



# QUEM SOMOS

@gestavida



**Há 12 anos nós ajudamos mulheres a viverem uma experiência ativa e positiva na gestação, parto e pós-parto.**

**Através da Informação baseada em evidências científicas preparamos mulheres e suas famílias para entenderem melhor o trabalho de parto, perderem o medo e confiarem que o parto normal é possível SIM.**

**Já ajudamos milhares de famílias através dos nossos cursos e acompanhamento, a viverem uma experiência incrível de parto.**

**Acreditamos no poder do empoderamento. Ele é capaz de gerar confiança e segurança para vivenciar períodos tão intensos como a gestação, parto e pós-parto.**

**Oferecemos uma rede de apoio virtual incrível, tanto na gestação, quanto no pós-parto, para que mulheres possam trocar experiências com outras mulheres que estão passando pelo mesmo momento de vida.**

**Realizamos um preparo corporal através do nosso método de exercícios, o BabyBoom e atendimentos individualizados em consultório, tão importante para prevenir dores e outras queixas e te preparar para um parto mais ativo e mais consciente.**

**Geramos emoção por vivenciar o período mais intenso da vida que é a gestação, parto e Pós-parto.**

**Somos Thaís e Letícia, fisioterapeutas especialistas em Saúde da mulher, proprietárias de um espaço incrível e que, junto de uma equipe composta por 9 profissionais, cuidamos de mulheres, gestantes e suas famílias.**

**Sejam bem vindos ao nosso cantinho virtual.**

