



Plano de parto

2024

Plano de parto

Lembre-se que o plano de parto **não** consiste necessariamente de “demandas”, é como você deseja o parto em primeiro lugar. Pode ser que no momento do parto alguma urgência aparece e algo precisa ser mudado para manter tanto a mãe quanto o bebê **seguro**. Discute tudo com a enfermeira obstétrica ou/ e seu médico. É útil saber com antecedência se seus desejos são realizáveis, e como sua entrega pode ser organizada para atendê-los tanto quanto possível.

Importante: há alguns serviços que devem ser organizados (contratados) pela gestante e não estão disponíveis em todos os lugares.

Como saber que o parto está se

- Rompimento da bolsa.
- Está com 37+ semanas.
- Dor nas costas.
- Sente cólicas na parte abdominal inferior.
- “Queda do ventre”.

**Sinais e sintomas dependem da individualidade*

Quais os principais passos a seguir quando achar que o parto se iniciou?

- Fiquem calmos, logo o bebê de vocês chegará ao mundo!
- Entrar em contato com a enfermeira obstétrica.
- Deixar os documentos da mãe gestante e do pai prontos com a mala da maternidade.

02

Parto em casa



Sim Não

Parto em clínica de nascimento



Sim Não

Parto em hospital



Sim Não

Cesárea



Sim Não

Cesária de emergência/caso de sofrimento



Sim Não

Estudantes/profissionais aprendizes podem estar juntos



Sim Não

Parto natural



Sim Não

Monitorar com equipamentos eletrônicos



Sim Não

Monitorar o mínimo possível com equipamentos eletrônicos



Sim Não

Eu acho o parto “legal”



Sim Não

Eu acho o parto “sentimentos mistos”



Sim Não

Eu acho o parto “assustador”



Sim Não

Eu acho o parto
"indiferente"



Sim Não

Hands on
profissional presente



Sim Não

Hands off
profissional afastado



Sim Não

É o nosso
primeiro bebê



Sim Não

Gestação
gemelar



Sim Não

É o nosso
segundo bebê



Sim Não

É o nosso
terceiro bebê



Sim Não

Pedir permissão
ao tocar



Sim Não

Diabetes
Gestacional



Sim Não

Hipertensão
gestacional



Sim Não

Luz ambiente



Sim Não

Silêncio por favor,
sem conversa



Sim Não

Não diz: coitada.
Mas diz: Força,
você está indo
bem!



Sim Não

Não diz: Quanto
tempo ainda vai
demorar? Mas
diz: Você está
indo bem, seu
corpo sabe bem o
que fazer

Sim Não

Não diz: Isso é
normal? Sangue,
suor ou outros
líquidos. Mas
diz: Você está
num lugar
seguro

Sim Não

Não diz: Vou
no banheiro
(no momento
de expulsão).
Mas diz: Estou
aqui, estamos
quase lá

Sim Não

Não diz: Estou
cansado/dor de
cabeça. Mas diz:
Você é uma mãe
maravilhosa (e
tenha um
paracetamol no
bolso)

Sim Não

Não diz: não
exagere, a sua dor
nem é para tanto.
Mas diz: Seu corpo
sabe exatamente
o que fazer, estou
aqui, pode apertar
a minha mão

Sim Não

Não diz: É
apenas o início
da dor. Mas diz:
Yes, nosso(s)
bebê(s) vai/vão
nascer hoje!

Sim Não

Não diz: Você
está com cara
de cansada,
você está
acabada". Mas
diz: Você está
linda, uma mãe
maravilhosa!

Sim Não

Gás hélio
no parto



Sim Não

Anestesia
epidural



Sim Não

Me dê espaço
para me
movimentar



Sim Não

Parto na água



Sim Não

Massagem



Sim Não

Acupuntura



Sim Não

Uso de máquina TENS



Sim Não

Me dê ocitocina se for necessário



Sim Não

Não estoura minha bolsa



Sim Não

Eu fui abusada



Sim Não

Não quero toque vaginal



Sim Não

Me pede permissão para fazer toque vaginal



Sim Não

Apenas fazer toque vaginal quando a mãe pedir



Sim Não

Controlar o batimento cardíaco quando a mãe pedir



Sim Não

Fazer controle dos batimentos cardíacos frequentes



Sim Não

Não ter controle CTG
cardiotocografia



Sim Não

Puxo dirigido



Sim Não

Quero dicas durante o parto sobre o posicionamento



Sim Não

Prefiro conduzir a indução à cesária



Sim Não

Enfermeira obstétrica/
médico pega o bebê



Sim Não

Mamãe pega o bebê



Sim Não

Pai pega o bebê



Sim Não

pega o bebê



Sim Não

Deixe a gente descobrir o sexo



Sim Não

Espera para cortar o cordão umbilical



Sim Não

Contato pele-pele



Sim Não

Não lave o meu bebê ou passa pano



Sim Não

Passe um pano no meu bebê



Sim Não

<p>Podem aspirar o bebê</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Espere para medir e aferir/pesar</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Não quero procedimentos invasivos no bebê se não for urgente</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Médico/enfermeira corta o cordão umbilical</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>
<p>Pai corta o cordão umbilical</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>_____</p> <p>corta o cordão umbilical</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Quero parto de lótus (manter a placenta ligada ao bebê através do cordão umbilical)</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Quero evitar uma injeção de ocitocina para a placenta nascer</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>
<p>Eu quero ver a placenta</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Eu quero guardar a placenta</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Eu quero amamentar pós parto</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Descanso e luz ambiente na primeira hora pós parto</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>
<p>Quero música</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Deixar o bebê vir devagar no seu tempo, sem pressa</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	<p>Quero que tirem fotos e façam vídeos</p>  <p><input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não</p>	

"Afirmações positivas" para mentalizar/vocalizar durante o parto:

- Eu confio na minha intuição
- Meu bebê está seguro
- Eu amo meu corpo e confio em meu corpo
- Eu sou uma ótima mãe
- Meu bebê e meu corpo trabalham juntos para um parto seguro e tranquilo
- Meu bebê é perfeito para o parto perfeito
- Tenho confiança de que meu corpo está funcionando perfeitamente
- Meu corpo sabe dar à luz
- Meu bebê está pronto para nascer
- Estou pronta e bem preparada para o nascimento do meu bebê
- Meu bebê está saudável e feliz
- Meu corpo foi feito para dar à luz com tranquilidade e calma
- Eu tenho coragem, confiança e paciência
- Meu corpo é flexível e tem todo o espaço para o bebê sair
- Eu estou seguro, meu bebê está seguro
- Eu sou forte!
- Eu gosto do nascimento do meu bebê

Informações

Se você não estiver numa posição de responder/tomar decisões, **quem tem que tomar?**

Desejos específicos sobre o parto (pedidos especiais, espirituais ou religiosos):

Outros assuntos (alimentos e bebidas):

06

Contatos

 Enfermeira obstétrica _____	 _____
 Obstetra _____	 _____
 Ginecologista _____	 _____
 Doula _____	 _____
 Pediatra _____	 _____
 Pai _____	 _____
 Algum familiar _____	 _____

© É **permitido** fazer uma cópia do material disponibilizado para uso próprio. De acordo com a Lei no. 9.610 de 19/02/1998, que trata de direitos autorais, fica proibido de propagar, distribuir e vender o material de qualquer forma, sob pena de responder civil e criminalmente por violação da propriedade material e intelectual.