



# 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



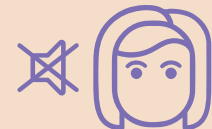
Sim  Não

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 lótu (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

 <b>Enfermeira obstétrica</b> _____	 _____
 <b>Obstetra</b> _____	 _____
 <b>Ginecologista</b> _____	 _____
 <b>Doula</b> _____	 _____
 <b>Pediatra</b> _____	 _____
 <b>Pai</b> _____	 _____
 <b>Algum familiar</b> _____	 _____

© 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.