Trabalho de Parto

Como Preparar o Corpo e a Mente

Guia Para Futuras Mamãs



MAMÃS SEM Dúvidas!

A TUA FARMÁCIA

EBOOK

Índice

4 Será Mesmo Possível Preparar-se para o Momento do Parto?

7 Trabalho de Parto: Uma Preparação a Dois

12 Sinais do Trabalho de Parto

17 Golden Hour

20 Como Preparar a Mente para o Momento do Parto?

24 Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

30 O que são “Células Estaminais”?

31 A Recolha e a Criopreservação do Cordão

Olá Mamã,

A Mamãs Sem Dúvidas dedica-se, desde 2013, a acompanhar pré e recém-papás nesta viagem intensa que é a gravidez e a parentalidade. **Queremos inspirar Mamãs, Papás, Avós e Cuidadores de Bebés e Crianças.**

Através da produção de conteúdo escrito e de vídeo, da organização de eventos e workshops, pretendemos esclarecer dúvidas, informar e contribuir para a construção de experiências positivas de gravidez.

Neste ebook, convidámos os nossos melhores especialistas a abordar temas relacionados com o Trabalho de Parto. Falamos sobre a **Preparação do Pavimento Pélvico**, o que **Levar Para a Maternidade**, os **Sinais do Trabalho de Parto**, a **Golden Hour** e a **Preparação da Mente para a Dor do Parto**.

Vamos a isso?



Será Mesmo Possível Preparar-se para o Momento do Parto?



Cláudia Boticas, Enfermeira
Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia

Preparar o corpo para o momento do parto é tão essencial quanto preparar o lar, o enxoval e todos os detalhes necessários para acolher o bebé.

Quando nos referimos à preparação física, falamos em aprender a perceber os sinais que o corpo emite e dar a devida atenção a eles. Isso inclui saber identificar quando tudo está bem e quando é necessário procurar ajuda, bem como valorizar cada mudança sem receios.

A gravidez é um período exigente na vida de uma mulher, tanto física quanto emocionalmente, fazendo com que esse processo de adaptação seja vivido de maneira intensa.

É fundamental respeitar o desejo e as expectativas de cada mulher em relação ao seu parto e ao seu corpo.



Será Mesmo Possível Preparar-se para o Momento do Parto?

Entretanto, a preparação física deve ser incorporada na rotina de forma consistente e frequente, preferencialmente desde o início da gravidez ou até antes da conceção.
Essa preparação física, no entanto, é altamente individual. Esse plano deve englobar não apenas exercícios físicos, mas também relaxamento e uma alimentação adequada, adaptados aos objetivos de cada mulher.

Um plano de acompanhamento que contemple essas variáveis e seja adaptado à individualidade de cada uma é uma forma eficaz de promover uma gravidez saudável e tranquila.
Não é eficaz, ao longo de 40 semanas, realizar apenas duas aulas de técnicas respiratórias, uma de movimentos pélvicos, uma de relaxamento e seis teóricas e considerar que a mulher está preparada para o parto. A preparação para o parto deve ser contínua e gradual ao longo de cada fase da gravidez, especialmente a parte física, que precisa ser constante e adaptada às mudanças que vão ocorrendo.



Será Mesmo Possível Preparar-se para o Momento do Parto?

Existem métodos de preparação para o parto que variam do mais tradicional ao mais inovador, e cada profissional adiciona seu toque pessoal.

Qual é o melhor método?

Aquele que se ajusta às necessidades e prioridades de cada gravidez ou casal, e, sem dúvida, o que oferece apoio contínuo para esclarecer dúvidas e prestar cuidados durante a gravidez e no pós-parto.

Quer saber mais?





Trabalho de Parto: Uma preparação a Dois



A participação ativa do companheiro tem vindo a ser cada vez mais valorizada socialmente, sendo igualmente uma questão geracional – estar presente, ativo e visível enquanto pai e companheiro é agora uma expectativa da sociedade.

Telma Cabral, Enfermeira
Especialista em Saúde Materna e Infantil

Todas as grávidas devem aprender a utilizar ferramentas que as ajudem a manter a calma, a encontrar um ambiente seguro para dar à luz e a lidar com as emoções que surgem durante o processo.

Este trabalho é amplamente facilitado quando o companheiro sabe como apoiar a grávida, tornando o parto mais tranquilo, rápido e seguro.



Trabalho de Parto: Uma preparação a Dois

A experiência tem-me mostrado que muitos acompanhantes têm o verdadeiro desejo de ajudar a grávida durante o parto, mas nem sempre sabem como o fazer.

O companheiro deve ser o guardião do espaço emocional da grávida, protegendo-a das influências externas e mantendo-a na sua “bolha” de tranquilidade.
A grávida deverá sentir que pode entregar-se ao processo sem distrações externas.

O companheiro também tem o papel de ser a ponte entre a grávida e os profissionais de saúde. Ele deve garantir que a comunicação entre a grávida e os enfermeiros e médicos seja clara, eficaz e respeitosa, mantendo a grávida focada no seu processo sem interrupções desnecessárias.

O companheiro deve ser uma fonte constante de apoio emocional. A sua presença deve ser reconfortante, oferecendo compreensão, amor e paciência durante todo o processo de parto.



Trabalho de Parto: Uma preparação a Dois

Para promover o bem-estar emocional da grávida, o companheiro deverá estar presente desde o início do trabalho de parto, seja em casa ou na maternidade, proporcionando conforto e incentivando momentos de relaxamento.

Ele poderá usar técnicas como massagens suaves, banhos relaxantes e respiração consciente para ajudar a grávida a manter a calma e a lidar com os primeiros desconfortos das contrações.
Deverá também conhecer as técnicas que pode aplicar, como o rebozo, a contrapressão, as massagens e as respirações. Além disso, deverá garantir que a grávida tenha à sua disposição água, comida, descanso e condições para a eliminação.

Para garantir o apoio logístico, o companheiro deverá cuidar de aspetos práticos, como verificar se a mala da maternidade está completa antes de sair de casa, se leva todos os documentos necessários, o kit de criopreservação (se optarem por recolha), os carregadores de telemóveis e os snacks para si e para a grávida.



Trabalho de Parto: Uma preparação a Dois

À medida que a grávida vai mergulhando nas intensas alterações físicas e emocionais do parto, desconectando-se do mundo exterior e concentrando-se nas suas necessidades e nas do seu bebé, o companheiro cria uma "bolha de amor" que a envolve. Esta bolha de segurança faz com que a grávida se sinta protegida e segura, contribuindo para um parto mais tranquilo.
Este estado de confiança e tranquilidade é um dos maiores aliados para um parto mais rápido, menos doloroso e mais natural, sendo também um fator importante na redução de intervenções médicas desnecessárias.

Não posso deixar de referir que todo o processo pós-parto – desde a recuperação física da mãe, a manutenção da sua saúde mental, até aos cuidados com o recém-nascido, a amamentação e a adaptação à vida extrauterina – será muito mais fácil, positivo e tranquilo.



Trabalho de Parto: Uma preparação a Dois

O trabalho do companheiro de parto não se resume a um único momento, mas sim ao seu novo papel de pai que começa no início da gravidez.

Em parceria com a sua companheira, ele também conquista a sua experiência de parto positiva.

Quer saber mais?





Sinais do trabalho de parto



Cristina Sales, Enfermeira
Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia

A natureza é extraordinária e prepara o corpo e a mente, com carinho e de forma atempada, para o esforço intenso (física e emocionalmente) que o parto acarreta.
O parto é seu! E para isso é importante reconhecer as respostas do seu corpo e mente: tem que estar atenta e descortinar com serenidade os sinais e indicações que o corpo dá.

Então a que sinais se deve estar atenta? Quais os de proximidade e quais o de verdadeiro trabalho de parto, para se dirigir ao hospital?

- Saída do rolhão mucoso – Sinal de proximidade
- Contrações – Sinal de proximidade, que evolui para Verdadeiro Trabalho de Parto
- Rotura de membras



Sinais do trabalho de parto

Saída do rolhão mucoso

Durante a gravidez este forma-se no colo do útero, para proteger o bebé de infeções.
Quando este sai é sinal de que o início de trabalho de parto pode estar próximo e que o colo do útero está recetivo a mudanças (geralmente até duas semanas antes do parto).

Haver um corrimento vaginal aumentado, inodoro e fluído (hidrorreia), é fisiológico e permite uma maior lubrificação da vagina, facilitador da saída do bebé.

Tem um aspeto gelatinoso, pegajoso e acastanhado ou rosado.
Por vezes o rolhão musoco pode sair “diluído” e não se conseguir distinguir neste.



Sinais do trabalho de parto

Contrações

As contrações do útero, Braxton-Hicks, comummente conhecidas como “contrações de treino”, são essenciais durante a gravidez para ajudar a colocar o bebé em posição para nascer.
São desconfortáveis, mas indolores e irregulares.

Pode-se gerir o desconforto com o recurso a: um banho, bebidas quentes e sobretudo mobilização: caminhar, dançar, fazer exercício (bola de pilates, escadas, ...), basicamente o que vos apetecer naquele momento – sigam o vosso instinto.

Conforme os níveis de ocitocina e outras hormonas aumentam, as contrações, podem iniciar na região abdominal, mas gradualmente vão irradiando para a região lombar, tornam-se mais intensas, mais longas e mais frequentes, entramos no Verdadeiro Trabalho de Parto.
Deve-se recorrer aos serviços de saúde quando estas estão ritmicas e com um intervalo de 10 em 10 minutos.



Sinais do trabalho de parto

Rotura de membras

A rotura de membranas caracteriza-se pela perda de líquido via vaginal não relacionado com a vontade de urinar/ urina.

- Líquido amniótico (normal): não tem cheiro, nem cor e não se consegue controlar;
- Urina: Tem cheiro característico e conseguimos algum controlo;
- Líquido amniótico (não normal): Cor Pérola-Amarelo/Verde, Acastanhado/ Vermelho e/ou com Cheiro fétido e sem controlo.

Mediante as características define-se o tempo para se recorrer aos serviços de saúde:

- **Características normais**, temos cerca de **1h para o fazer**, pode-se tomar um banho e comer antes de se dirigirem para estes;
- **Características não normais**, a deslocação deve ser **o mais rápido possível.**

Havendo perda de líquido amniótico, deve-se fixar: a hora da rotura, a cor, cheiro e quantidade do líquido.



Sinais do trabalho de parto

No livro de grávida estão descritos uma série de outros sintomas a que deve estar atenta, que mesmo não sendo sugestivos de início de trabalho de parto, a devem fazer procurar os serviços de saúde para confirmar que está tudo bem consigo e com o seu bebé.

Um casal bem informado na gravidez, vive com maior tranquilidade e maior satisfação o seu trabalho de parto e parto.

Quer saber mais?



Enfermeira Cristina Sales
Especialista em Saúde Materna e Obstétrica



Golden Hour

Anita Costa, Enfermeira
Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica
Assessora de Lactação

A Golden Hour é um momento único, referindo-se à primeira hora após o parto. Este período é fundamental para estabelecer um vínculo profundo entre mãe e bebé e proporciona inúmeros benefícios tanto para a saúde física como emocional de ambos.

O CPP consiste em colocar o recém-nascido diretamente sobre o tórax da mãe ou, em casos específicos, do pai.
Esta prática simples, promove uma transição saudável para a vida extrauterina, facilita o início da amamentação, estimula a libertação de oxitocina na mãe e reforça o vínculo emocional, reduzindo o stress e aumentado a confiança da mãe.



Golden Hour

Sabia que o seu bebé passa por nove momentos naturais nos primeiros 60 minutos de vida?
Desde o primeiro choro até ao início da mamada e ao relaxamento final, estas etapas são guiadas pelo instinto do recém-nascido e acompanhadas por profissionais especializados. Durante este período sensível, o bebé encontra-se extremamente recetivo, sendo esta uma oportunidade única para criar laços e favorecer a adaptação ao ambiente externo.

Apesar de todos os benefícios, é importante lembrar que o CPP depende da condição clínica da mãe e do bebé. Em casos de cesariana ou outras intercorrências, a prática pode ser adiada ou iniciada pelo pai. Por isso, é essencial incluir o contacto pele com pele no plano de parto e discutir estas intenções com a equipa médica nas consultas de obstetrícia.

Sempre que possível, incentivamos as mães a serem protagonistas do momento do nascimento, recebendo os seus bebés diretamente no peito. Para os pais, quando o CPP imediato com a mãe não é possível, oferecemos a alternativa de realizar este contacto, reforçando o papel ativo de ambos neste processo.



Golden Hour

Apesar de todos os benefícios, é importante lembrar que o CPP depende da condição clínica da mãe e do bebé. Em casos de cesariana ou outras intercorrências, a prática pode ser adiada ou iniciada pelo pai. Por isso, é essencial incluir o contacto pele com pele no plano de parto e discutir estas intenções com a equipa médica nas consultas de obstetrícia.

Procure uma unidade de saúde que valorize a humanização do parto, com equipas treinadas para apoiar práticas como o contacto pele com pele. Este é um investimento não apenas na saúde, mas também na experiência emocional da família.

Quer saber mais?





Como preparar a mente para o momento do parto?



Inês Melo, Psicóloga Clínica

Desde os primórdios da humanidade, uma das nossas maiores preocupações enquanto sociedade, tem sido aliviar a dor do parto.

O que realmente faz a diferença para que a minha experiência seja menos dolorosa é a forma como penso sobre ela. Ou seja, o verdadeiro impacto do amuleto não é o amuleto em si, mas aquilo que me faz sentir. Então, o que preciso realmente levar comigo é uma mente preparada, flexível e tranquila. É nela que acontecerão os processos mais importantes: a aceitação da experiência, seja ela qual for, como parte integrante da minha história enquanto pessoa e enquanto mãe.

O parto é um momento único e irrepetível, pautado por uma grande antecupação e incerteza.



Como preparar a mente para o momento do parto?

O primeiro passo para um parto tranquilo é compreender o que acontece nele.
Tirar todas as dúvidas com estes profissionais sobre o plano de parto e os procedimentos esperados pode ser muito tranquilizador para muitos casais. Na verdade, a participação em aulas de preparação para o parto tem demonstrado benefícios significativos. Num estudo recente, 80% das mulheres que frequentaram estas aulas apresentaram níveis mais baixos de ansiedade e maior confiança em relação ao parto.

Para preparar a mente para o momento do parto, pode ser extremamente útil aprender exercícios de relaxamento e aplicá-los não só no dia do parto como durante toda a gravidez. A respiração controlada (inspiração profunda pelo nariz e expiração longa pela boca), meditação guiada ou exercícios de visualização do bebé no colo são estratégias de relaxamento que aumentam a sensação de bem-estar geral no corpo e ajudam a reduzir os níveis de cortisol – conhecido como hormona do stress – até 25%, durante a gravidez e no momento do parto.



Como preparar a mente para o momento do parto?

Os pensamentos também podem ter um forte impacto na forma como o corpo reage e as emoções que afloram na pele. A forma como falamos connosco pode influenciar a nossa prestação em qualquer tarefa, mas em especial no momento do parto. Assim, trabalhar estes pensamentos de forma mais positiva (e eventualmente verbalizá-los) pode ajudar a aumentar a nossa confiança e tranquilidade.

E se em vez de “eu não consigo” ou “isto é muito difícil”, pensássemos “o meu corpo sabe o que faz”, “eu sou capaz” e “esta contração aproxima-me um pouco mais do meu bebé”?

Adicionalmente, poderá fazer sentido para alguns casais escolher elementos de conforto e paz para o momento do parto. Música suave, aromas relaxantes (se permitido) ou outro tipo de estímulos sensoriais, que ajudem a trazer um pouco de calmaria ao processo, podem ajudar a uma experiência mais tranquila no momento do parto.



Como preparar a mente para o momento do parto?

A flexibilidade é um preditor importantíssimo de saúde mental e bem-estar emocional, pelo que precisamos abrir mão do controlo e deixar que os imprevistos sejam navegados por quem de direito – os profissionais de saúde.

O corpo humano é incrivelmente sábio.

Confia no teu corpo, confia no teu bebé e confia, acima de tudo, em ti.

Quer saber mais?





Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

A amamentação é uma fase maravilhosa, mas pode apresentar desafios que exigem paciência e algumas estratégias para superá-los. Se é mãe e está a enfrentar dificuldades, saiba que não está sozinha!

Os mamilos doridos, gretados ou a perda de leite são problemas comuns que podem tornar a amamentação desconfortável. Felizmente, existem soluções eficazes, como os **cremes de lanolina**, **mamilos de silicone**, **protetores de mamilos**, **almofadas de hidrogel** e **termogel** e **discos absorventes**, que ajudam a aliviar o desconforto e prevenir complicações.

Dica: Para mães com mamilos invertidos ou planos, os **formadores de mamilo** podem ser úteis para ajudar o bebé a fazer a pega corretamente.



Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

O conforto da mãe e do bebé é essencial para uma amamentação tranquila e eficaz. Uma posição errada pode causar dor nas costas, tensão nos braços e até problemas como uma pega incorreta.

A **almofada de amamentação** é uma grande aliada para proporcionar suporte e estabilidade tanto para a mãe como para o bebé, permitindo que a amamentação seja feita com mais conforto para ambos..

Dica: As almofadas de amamentação não são úteis apenas durante a amamentação! Durante a gravidez, ajudam a dormir melhor e, mais tarde, servem de apoio para o bebé começar a sentar-se.



Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

Os **soutiens de amamentação** são essenciais para garantir conforto e praticidade no dia a dia, devido, sobretudo ao seu conforto, suporte e facilidade.

Dica: Existem soutiens de amamentação **adaptados para extração com bombas**, permitindo manter as mãos livres enquanto o leite é extraído.

Amamentar é um processo natural e especial, mas pode trazer desafios. Já falámos sobre o cuidado dos mamilos e o conforto durante a amamentação, e agora abordamos um dos momentos mais desafiantes para muitas mães: o regresso ao trabalho.



Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

O regresso ao trabalho não significa o fim da amamentação! Com a ajuda da extração e conservação do leite materno, é possível garantir que o bebé continua a receber todos os benefícios do leite materno, mesmo quando a mãe não está presente.

A extração de leite pode ser feita de diferentes formas, e a escolha da bomba tira leite ideal depende das necessidades da mãe. Existem:

Bombas Manuais: indicadas para extrações ocasionais, são leves e fáceis de transportar, mas podem ser cansativas para uso frequente.

Bombas Elétricas Simples: ideais para quem precisa extrair leite regularmente, mas de forma espaçada.

Bombas Elétricas Duplas: permitem extrair leite de ambos os seios ao mesmo tempo, reduzindo o tempo de extração e ajudando a aumentar a produção de leite.

Dica: A extração não serve apenas para armazenar leite quando a mãe está ausente! Também pode ser usada para estimular a produção de leite e manter a amamentação equilibrada



Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

Para garantir que o leite materno mantém as suas propriedades, é essencial armazená-lo corretamente, sempre com registo da data e hora de extração, em **frascos para recolha** ou em **sacos de conservação de leite.**

Após a extração, pode conservá-lo à temperatura ambiente, no frigorífico ou no congelador, dependendo de quando pretende utilizá-lo:
Temperatura Ambiente (16ºC a 25ºC) – 6 a 8 horas
Frigorifico (0-4ºC) – Até 8 dias
Congelador (-18ºC ou mais baixa) – Até 6 meses

Se optar pela congelação do leite, saiba que este deve ser descongelado, preferencialmente, de forma lenta, no interior do frigorífico, devendo ser consumido nas 24 horas seguintes.



Amamentação: Superar Dificuldades Comuns

Dica: O leite materno nunca deve ser aquecido no micro-ondas. Para aquecer o seu leite, coloque o frasco ou saco de leite materno num recipiente com água morna durante alguns minutos até estar à temperatura adequada (37°C). Em alternativa, para facilitar o processo, utilize um **aquecedor de biberões**.

Quer saber mais?

A TUA FARMÁCIA
+351 969 296 432
geral@atuafarmacia.pt
www.atuafarmacia.pt
@atuafarmacia



O que são "Células Estaminais"?

As células estaminais são células com uma enorme versatilidade e com duas características que as diferenciam das restantes células do nosso corpo:

- A capacidade de se auto-renovar indefinidamente;
- A capacidade de se diferenciarem em múltiplas linhagens celulares.

Estas duas características fazem com que estas células sejam utilizadas no tratamento de mais de 80 doenças.

A BebéVida centra a sua atividade no processamento e criopreservação das células estaminais do:

- Sangue do cordão umbilical
- Tecido do cordão umbilical

Quer saber mais?

A recolha e a criopreservação do cordão



Dra. Augusta Matos,
Médica Ginecologista e Obstetrícia

A criopreservação do sangue e tecido do cordão umbilical é, hoje em dia, uma importante opção por parte dos pais relativamente ao futuro do seu bebé e até da sua própria família.

A colheita das células é feita depois do nascimento do bebé e do corte do cordão umbilical, sendo um processo seguro e sem risco para a mãe e para o bebé. A sua criopreservação deve ser realizada dentro das 72 horas seguintes.

As células ou tecidos biológicos são preservados por longos períodos a baixas temperaturas, em azoto líquido a –196° C ou na sua fase de vapor a -150° C sem que percam a viabilidade celular mesmo por longos períodos, nomeadamente de 20 a 25 anos.

A recolha e a criopreservação do cordão

As células estaminais constituem um recurso terapêutico que, atualmente, já foi utilizado no tratamento de cerca de 80 doenças graves, estimando-se que no futuro este número venha a aumentar.

As doenças em que estas células podem ser usadas como tratamento incluem doenças do sangue (como leucemias, alguns tipos de anemias ou situações de hemoglobinopatia), do sistema imunitário, doenças metabólicas e, ainda, algumas doenças oncológicas.

Em Portugal, já há registo de casos de sucesso de utilização alogénica (transplante com células estaminais de um dador familiar) no tratamento de imunodeficiências combinadas severas entre irmãos, com recuperação total do doente. Existem também casos de utilização autóloga (transplante com células estaminais do próprio) em crianças com paralisia cerebral. Ocorreram cerca de 80 transplantes com sangue do cordão umbilical em Portugal entre 2002 e 2019.

A recolha e a criopreservação do cordão

Assim, com a aplicação atual das células estaminais na prática clínica diária, o procedimento de criopreservação do sangue e tecido do cordão umbilical é fortemente recomendado, uma atitude que pode fazer a diferença na vida de um bebé e sua família.

Quer saber mais?



babyFIRST

MAMÃS SEM Dúvidas!

O Kit Digital **GRATUITO** com ofertas e descontos dedicado à grávida e ao bebé!

O que é o Kit BabyFirst?

O BabyFirst é um **Kit Digital Gratuito** dedicado à grávida e ao bebé que reúne ofertas e descontos em produtos e serviços de algumas das **melhores marcas**.



Peça aqui o seu Kit

Quais são as ofertas?*

Com este Kit gratuito vai receber **vouchers e códigos de desconto** para preparar a chegada do seu bebé. Produtos de higiene, mobiliário, ovo e carrinho de passeio, brinquedos, vestuário, criopreservação, ecografias emocionais e até facilidade na compra de casa!

*Consulte todas as condições em www.mamassemduvidas.pt.

A TUA FARMÁCIA · BEBEVIDA · CONTINENTE · ECO mybaby · ERA IMOBILIÁRIA · MAXI-COSI · novobanco · URIAGE EAU THERMALE · ZIPPY



Siga-nos nas nossas redes

@mamassemduvidas

/MamasSemDuvidas

www.mamassemduvidas.pt

EBOOK