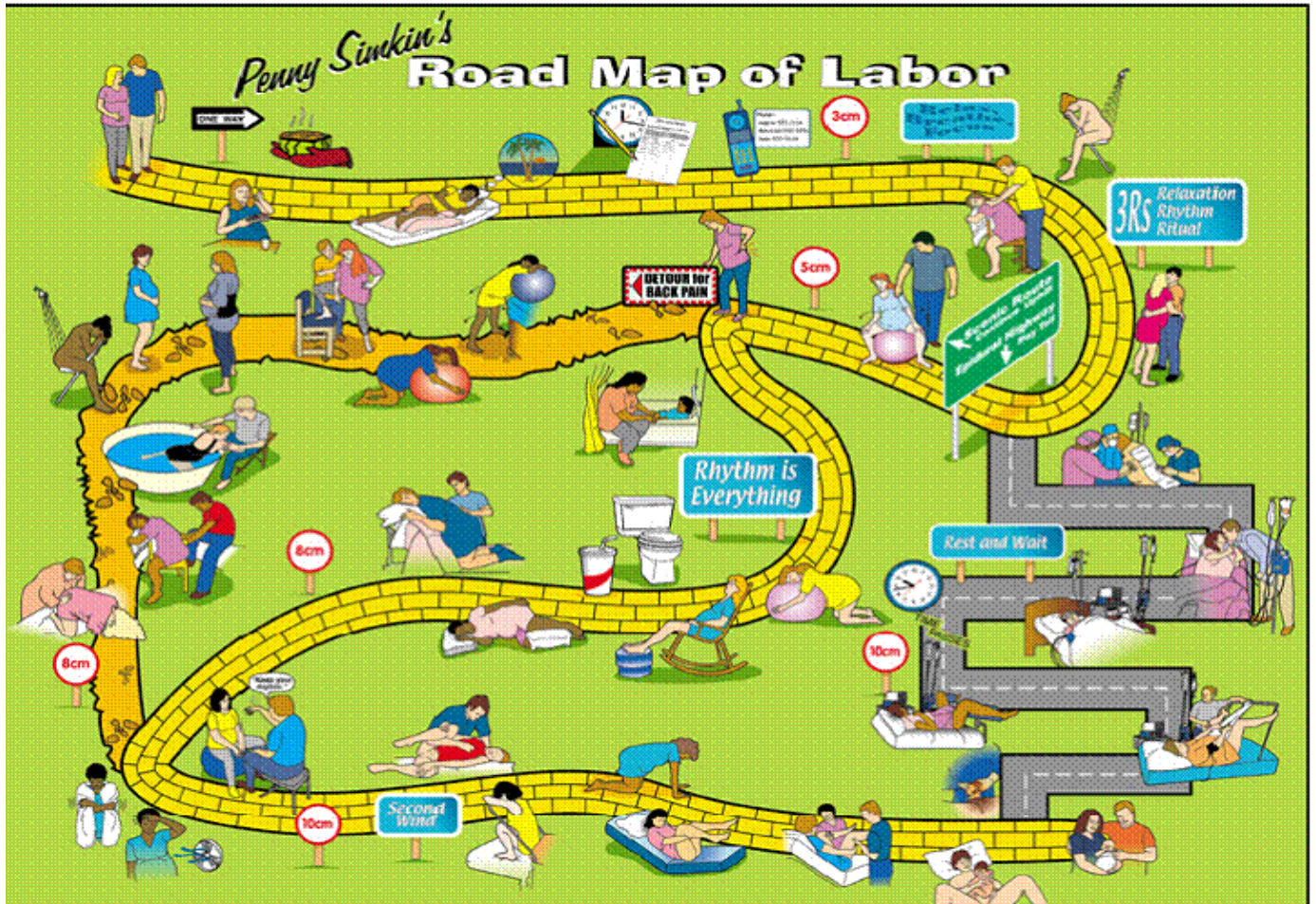


## Informação ao Utente

### Trabalho de Parto



#### LEGENDA

##### 1 | 1 a 3 cm de dilatação

Contrações regulares com mais de 10 minutos de intervalo.

Deve caminhar, comer e beber refeição ligeira, descansar e relaxar, cronometrar as contrações. Quando contrações regulares com intervalo menor de 10 minutos dirigir-se à Urg. de Obstetrícia do hospital previsto para o nascimento.

##### 2 | 3 a 5 cm de dilatação

Contrações regulares com intervalo de 5 minutos ou menos de intervalo.

Relaxar, respirar, concentrar, auto—controlo.

Massagem relaxante. Duche. Dança lenta.

3 Rs—Relaxamento. Ritmo. Ritual.

Deve estar em sintonia com o seu corpo, visualize as contrações como “ondas de energia” que vão ajudar a amaciar e a abrir o seu corpo, lentamente como uma flor, para que no final encontre o seu bebé.

## **Informação ao Utente**

### **Trabalho de Parto**

Inspirar profundamente pelo nariz, como se estivesse a cheirar uma flor. Expirar pela boca como se estivesse a apagar várias velas.

Esta respiração aumenta a sensação de bem-estar, favorece o relaxamento muscular e dá oxigénio necessário ao seu bebé.

#### **3 ] 5 a 8cm de dilatação**

##### **Trabalho parto "normal"**

Bambolear. Balouçar. Deambular.

Inclinada na bola de nascimento.

Urinar frequentemente Hidratação. Repouso.

#### **4 ] 5 a 8 cm de dilatação**

##### **Quando a dor é mais na zona lombar**

Inclinada na bola de nascimento. Com um joelho na cadeira, alongar durante a contração. Massagem relaxante.

Duche. Aplicação de calor

Pressão na região sacro coccígea.

#### **5 ] Caminho para epidural**

Durante a técnica: Deve ficar sentada na cama com o queixo junto ao peito e empurrar as costas para trás. Deve manter-se imóvel quando solicitada. Avisar se sentir a contração.

Implica: Soroterapia; Eventual algaliação; Avaliação frequente da tensão arterial.

Dormir e esperar.

#### **6 ] 8 a 10 cm de dilatação**

Nesta altura ou mais cedo pode sentir frio ou calor, pode ficar nauseada e vomitar, pode ter tremores.

Manter o auto controlo e o ritmo. Relaxar. Ficar tensa e lutar com cada contração só atrasará o parto e ficará mais cansada. Se sentir um impulso de fazer força de forma incontrolável, avise o médico ou enfermeiro.

#### **7 ] 2º estágio - 10 cm de dilatação**

Inspirar, bloquear e empurrar para fora

Posições: de cócoras, mãos e joelhos, deitada de lado, manter as pernas sob as coxas. Siga as orientações do profissional que faz o parto.

#### **8 ]**

Momento excelente para a relação: mãe, pai e bebé e para iniciar a amamentação.