

Instruções o uso do Plano de Parto:

O plano de parto é uma carta de intenções, que uma mulher informada faz e leva nas últimas consultas do pré-natal e/ou no momento do parto para conversar com seu obstetra/enfermeira obstetra, pediatra e demais membros da equipe sobre como deseja que seu parto aconteça.

Exemplo de Plano de Parto:

(O que está em vermelho é a fundamentação do porque daquele pedido, não precisa conter no seu plano de parto)

Estou ciente de que o parto pode tomar diferentes rumos. Abaixo listei minhas preferências em relação ao parto e nascimento do meu filho, caso tudo transcorra bem. Sempre que os planos não puderem ser seguidos, gostaria de ser previamente consultada sobre as alternativas. Gostaria que meus desejos fossem respeitados.

Trabalho de parto

- Quero ser encaminhada à internação preferencialmente quando estiver na fase ativa do trabalho de parto, isto é, colo apagado, 3 a 4 cm de dilatação e contrações de 5 em 5 minutos durante pelo menos 1 hora;
- Quero a presença de meu marido e da minha Doula, (aceito o acompanhamento das fisioterapeuta/Doula já existente na maternidade);
- Sem tricotomia (raspagem dos pelos pubianos);
- Sem enema (lavagem intestinal);
- Sem perfusão contínua de soro e ou ocitocina de forma rotineira. *(Prefiro que esse hormônio chamado ocitocina seja o do meu próprio organismo, que é muito melhor que o sintético fabricado em laboratório);*
- Liberdade para comer, beber água e sucos enquanto seja tolerado. *(Não quero que ser alimentada por soro intravenoso - quero estar livre para me movimentar);*
- Liberdade para caminhar e escolher a posição que quero ficar. *(Tendo liberdade de movimentos, poderei encontrar posições que amenizem o desconforto das contrações);*
- Liberdade para o uso ilimitado da banheira e/ou chuveiro.

- *Monitoramento fetal: intermitente e não contínuo. (Meu médico/enfermeiro, vai auscultar o coração do bebê com o sonar, dessa forma poderei estar em variadas posições nessa hora);*
- *Analgesia: peço que não seja oferecido anestésicos ou analgésico. Eu pedirei quando achar necessário. A preferência é para métodos naturais. (É claro que tenho medo dessa tal dor que todo mundo fala, mas vou optar por não tomar remédios porque sei que o bebê, da mesma forma que recebe tudo que como como, bebo e os hormônios que libero, também recebe todo o medicamento que tomo, e dessa forma poderá nascer menos ativo);*
- *Sem rompimento artificial de bolsa. (Prefiro que ela rompa naturalmente sendo rompida artificialmente só se houver indicação médica para isso);*

Parto

- *Quero ter meu bebê no mesmo ambiente em que permanecerei durante todo o trabalho de parto, sei que mudar de lugar nessa hora poderá atrapalhar a ação dos hormônios, gerar tensão com conseqüente liberação de adrenalina, o que atrapalharia e/ou retardaria meu parto;*
- *Gostaria de adotar posição vertical: de cócoras, na cadeirinha, de pé, na banheira, de decúbito lateral, de quatro apoios. Conforme minha vontade na hora, aceito outras sugestões caso as posições acima não funcionem.*
- *Prefiro fazer força só durante as contrações, quando eu sentir vontade, em vez de ser guiada. Gostaria de um ambiente especialmente calmo nesta hora. (As pesquisas demonstram que fazer força para o bebê sair, além de doer muito mais ainda pode lesar o períneo. O ideal é que quando o bebê estiver coroando, a mamãe “segure a onda”, respire fundo, pense que o bebê já vai nascer e deixo-o vir sozinho, sem fazer força, assim diminuí a possibilidade de laceração ou lesão dessa região perineal.*
- *Não vou tolerar que minha barriga seja empurrada para baixo, manobra de Kristeler;*
- *Episiotomia: prefiro não ter. Para prevenir laceração gostaria que o períneo fosse amparado na fase da expulsão, além da aplicação de compressas quentes e massagem com óleo;*

PLANO DE PARTO

- Gostaria que as luzes fossem apagadas (penumbra) e eventualmente ter música relaxante e que o ambiente estivesse com temperatura que eu julgue agradável. Quero um ambiente calmo e tranquilo para meu bebê nascer;
- Se meu bebê nascer bem, quero de tê-lo imediatamente colocado em meu colo e se houver necessidade de succionar as vias respiratórias, prefiro que o profissional faça enquanto o bebê está comigo. *(Nem pensar em me tirar o bebê de perto da mamãe assim que ele nascer. Nesse período a mãe e o bebê estão sob o efeito do chamado “corpo sensível”, esse tempo que eu ficar com o bebê é super importante para terminar meu processo de maturidade com os hormônios que ainda são liberados nesse período além da vinculação psíco-afetiva entre mãe-bebê-pai);*
- Quero clampeamento tardio do cordão, preferencialmente só quando parar de pulsar, o pai ou _____ cortará o cordão umbilical, depois que parar de pulsar. *(Com o cordão umbilical ainda pulsando o bebê recebe oxigênio e hormônios fundamentais para esse momento e ainda tem a possibilidade de aprender a respirar o ar sem que isso lhe cause dor. Papai, ou o acompanhante que está participando de tudo ativamente poderá cortar o cordão aumentando assim a rede de cuidados desse bebê).*

Após o parto

- Quero contato pele-a-pele, precoce e contínuo por 1 hora e que os cuidados como pesagem, demais medidas e exame do pediatra possam ser postergado para após esse tempo;
- Aguardar a expulsão espontânea da placenta, sem manobras, tração ou massagens. Se possível com auxílio da amamentação. *(Quando o bebê suga pela primeira vez, o útero se contrai e expulsa a placenta de forma natural e segura, a energia do bebê “atraia” a placenta e a medida que o sangue vai indo para o bebê e ela se esvaziando, isso também ajuda no seu desprendimento espontâneo).*
- Quero o bebê comigo o tempo todo, mesmo para exames e avaliação. *(Durante essas avaliações que o pediatra faz nesse primeiro momento não precisa que o bebê esteja*

longe da mamãe. Ele pode fazer com o bebê no seu colo. Ele fica muito mais calmo assim, o que facilita o trabalho dele).

- Liberação para o apartamento/ alojamento conjunto o quanto antes com o bebê junto comigo e meu acompanhante durante todo o tempo da minha internação.
- Alta hospitalar o quanto antes.

Cuidados com o bebê

- Administração de nitrato de prata ou antibióticos oftálmicos apenas se necessário e não de forma rotineira. *(Essa medicação é usada para evitar contaminação por infecções ginecológicas (gonococos) na mãe, mas seu uso também está associado com a presença de conjuntivites químicas).*
- Administração de injeção de vitamina K, preferencialmente com o bebê ainda no colo da mãe. *(Essa vitamina é administrada para evitar hemorragia no bebê);*
- Quero fazer a amamentação sob livre demanda.
- Em hipótese alguma, oferecer água glicosada, bicos ou qualquer outra coisa ao bebê, sem que haja uma recomendação expressa do pediatra/neonatólogo;
- Gostaria que o bebê não tivesse retirado de seu corpo todo o vernix e que o primeiro banho fosse adiado para no mínimo de 6 horas após o parto. *(O vernix é aquela coisa meio branca e pegajosa que alguns bebês tem quando nascem. Isso na verdade é proteína e a pele do bebê absorve o restinho que ficar. Por isso deve-se evitar o banho imediatamente após o parto);*
- Pediatra faz avaliação no nosso quarto, sempre perto da mãe e/ou do acompanhante.

Caso a cesárea seja necessária

- Quero o início natural do trabalho de parto antes de se resolver pela cesárea, salvo situações especiais onde por motivos de risco para mim e/ou para o bebê essa indicação se faça realmente necessária. *(Essa decisão é importante para termos certeza de que o bebê está no dia certo para ele nascer, o que dará a todos mais segurança no bem estar do bebê);*

- Quero a presença da doula e de meu marido na sala de parto.
- Anestesia: Gostaria de receber apenas a anestesia regional, sem nenhuma tipo de sedação em momento algum. *(Quero poder vivenciar todos os momentos do parto e da chegada o meu bebê);*
- Na hora do nascimento gostaria que o campo fosse abaixado para que eu possa vê-lo nascer. *(Esse é um momento muito importante e emocionante para o bebê e mãe, quero ver o bebê logo que sair de mim);*
- Gostaria fosse retardado o clampeamento do cordão, por no mínimo 1 minuto, garantindo assim um maior suprimento de sangue para o meu bebê;
- Gostaria que as luzes e ruídos fossem reduzidas e o ar condicionado desligado.
- Após o nascimento, estando o bebê bem, gostaria que colocassem o bebê sobre meu peito e que minhas mãos estejam livres para segura-lo.
- Gostaria de permanecer com o bebê no contato pele-a-pele enquanto estiver na sala de cirurgia sendo costurada e enquanto o pediatra estiver examinando.
- Quero amamentar o bebê na primeira hora após o parto, enquanto ele estiver sobre meu colo, assim que ele começar a dar sinais de que quer sugar, quero ajuda para oferecer o peito para ele ainda na sala de cirurgia;
- Quero ficar o tempo todo com meu filho e ir para o quarto ou alojamento conjunto com ele, não quero que seja afastado de mim em momento algum.

Agradecemos muito a equipe envolvida e a ajuda para tornar esse momento especial e tão importante para nós em um momento também feliz e tranquilo, como deve ser.

Palmas, _____

Assinatura dos pais