

## Práticas que facilitam o parto normal

### Ter acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto

*Lei Municipal 9016 e Federal 2418 de 2005*

Reduz a duração do trabalho de parto, o risco de cesárea, a necessidade de medicamentos para alívio da dor e a depressão pós-parto.

### Movimentar-se e ficar numa posição confortável

Andar, agachar, sentar na "bola de nascimento" ou na "banqueta para o parto" e apoiar-se na "escada de Ling", ou outro suporte, ajuda a diminuir a dor e facilita a evolução do parto. Em geral, a posição deitada piora a dor.



### Usar métodos para alívio da dor

Muitas vezes a dor é provocada por procedimentos desnecessários, como toques vaginais repetidos, episiotomia (corte da vagina) e o uso de soro com medicamento. Massagens nas costas, banho morno de chuveiro ou banheira, ouvir música, respirar devagar e outras formas de conforto, além de ingerir líquidos, ajudam a relaxar e aliviar os incômodos. Se estes métodos não forem suficientes, a anestesia peridural poderá ser utilizada.

*É direito da mulher ser informada corretamente e participar ativamente da decisão sobre como dar à luz.*

O parto normal pode ser uma vivência saudável, prazerosa e fortalecedora!



BH Pelo Parto Normal

**P**ara ter um bom parto, é fundamental se preparar e se informar desde o início da gravidez sobre as boas práticas (baseadas em evidências científicas) que os profissionais de saúde devem adotar.

## O parto normal ou vaginal é o mais natural

O parto pode acontecer de uma maneira confortável, segura e sem intervenções. As contrações do útero, a liberação de hormônios e catecolaminas e a passagem pela vagina favorecem o amadurecimento final do bebê, a saída dos líquidos pulmonares e sua melhor adaptação no mundo.

*A cesárea programada, com dia e hora marcada, não respeita o momento certo de nascer.*

### Vantagens do parto normal em relação à cesariana

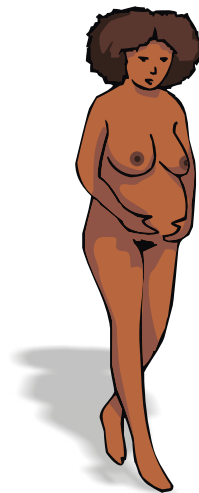
- ▶ A recuperação após o parto é mais rápida
- ▶ As complicações são menos frequentes
- ▶ Menos dor após o parto
- ▶ Não há necessidade de separar mãe-bebê
- ▶ A amamentação é mais fácil
- ▶ Menos problemas respiratórios para o bebê
- ▶ Menor risco do bebê nascer prematuro
- ▶ Menor tempo de internação

## O parto cirúrgico ou cesariana (corte do útero)

A cesariana só deve ser realizada em caso de complicações no processo fisiológico, que não passam de 15%, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde. No Brasil, alguns hospitais têm taxas muito elevadas de cesariana (70 a 80%), expondo a mulher e o bebê a **riscos desnecessários**:

- ▶ Complicações da anestesia e da cirurgia
- ▶ Hemorragias e infecções
- ▶ Hospitalização prolongada
- ▶ Maior chance de retirada do bebê do útero ainda prematuro
- ▶ Problemas em futuras gestações: ruptura do útero, placenta mal posicionada ou que não desprende do útero
- ▶ Separação mãe-bebê nas primeiras horas após o parto e demora na descida do leite.

*O trabalho de parto deve ser acompanhado de perto respeitando as necessidades de cada mulher. É preciso saber esperar antes de decidir precipitadamente por interrompê-lo com uma cesariana.*



## Mitos sobre o parto normal

### O parto normal demora muito

Muitas vezes a mulher interna com pouca dilatação do colo (2 ou 3 centímetros) e poucas contrações, dando a impressão que o trabalho de parto está prolongado. O tempo de trabalho de parto varia muito de mulher para mulher, com duração média de 8 a 12 h. Evitando a internação precoce previne-se o estresse e situações desconfortáveis como ficar sem alimentação por muito tempo e intervenções dolorosas como soro com medicação e toques vaginais repetidos.

### O parto normal “alarga” a vagina e atrapalha a vida sexual

O parto normal, não alarga a vagina e não atrapalha a vida sexual. Toda mulher deve fazer exercícios de contração dos músculos que ficam perto da vagina (períneo) para preservar a força e a musculatura.

### “A dor no parto normal é pior que na cesariana”

A dor no parto normal não é uma dor por motivo de doença, mas uma dor que significa a saúde e o poder da mulher de dar à luz. Não é contínua, vem e pára, pode ser vivenciada sem sofrimento e termina com o nascimento de uma nova vida. Por outro lado, a dor da cesariana pode durar muito tempo após o parto.

### “A cesariana é mais segura”

Ao contrário, a cesariana programada, sem indicação obstétrica precisa, está associada a maior risco de mortalidade materna e infantil. O parto normal, com um mínimo de intervenções, oferece menores riscos para a saúde da mãe e do bebê.

*Procedimentos de rotina e condutas padronizados não respeitam a individualidade e podem prejudicar a boa evolução do parto.*

