



INÍCIO DO TRABALHO DE PARTO

Dicas para acompanhantes

O que é o início do trabalho de parto?

O início do trabalho de parto (ou fase latente) é a fase inicial do processo de parto. Para muitas pessoas, é também a fase mais longa.

É nesse momento que a pessoa que você está apoiando pode começar a sentir contrações.

As contrações no início do trabalho de parto podem ser semelhantes a fortes cólicas menstruais ou podem ser tão intensas que a pessoa em trabalho de parto precisa se concentrar na respiração e parar de falar.

A frequência das contrações pode variar, e elas podem até parar por um tempo e depois recomeçar. Embora o início do trabalho de parto seja uma fase empolgante, também é normal que você se sinta nervoso(a) e inseguro(a) sobre como oferecer apoio.

Como posso me preparar para o início do trabalho de parto?



Participar de aulas pré-natais junto com a pessoa grávida pode ajudar você a entender o que vai acontecer. É importante conversar com a pessoa que você está acompanhando sobre quais são suas necessidades ou preferências em relação ao início do trabalho de parto.

Você pode perguntar:

- Quem você gostaria que estivesse presente? (por exemplo, familiares, amigos ou uma doula)
- Quais os métodos para aliviar a dor você prefere? (por exemplo, exercícios de respiração, massagem, banho de chuveiro ou banheira, TENS, aromaterapia)
- Há mais alguma coisa que você gostaria de ter disponível? (por exemplo, uma bola de exercícios, uma lista de músicas, lanches e bebidas)
- Há algo que eu possa fazer ou dizer que seria útil para você nesse momento?
- Há algo que você gostaria de evitar?

Conversar sobre esses assuntos antes do trabalho de parto pode ajudar você a se sentir mais preparado(a). No entanto, lembre-se de que cada trabalho de parto é único. Às vezes, as ferramentas e estratégias que vocês planejaram podem não funcionar naquele momento. Procure manter a mente aberta e seja flexível caso as necessidades ou os planos mudem. Estar preparado(a) para utilizar diferentes estratégias pode ajudar vocês a encontrarem o que funciona melhor durante o trabalho de parto.

Como posso oferecer apoio no início do trabalho de parto?

Passar o início do trabalho de parto em casa ou em outro ambiente relaxante e tranquilo traz benefícios para a maioria das pessoas. Normalmente, a pessoa que você está acompanhando só será admitida no hospital ou casa de parto, ou terá a assistência contínua da parteira em casa, quando o trabalho de parto entrar na fase ativa. Ir ao hospital ainda no início do trabalho de parto não é mais seguro e pode aumentar a probabilidade de intervenções médicas, como uma cesariana.

Há várias maneiras de você oferecer apoio durante o início do trabalho de parto, incluindo:



Esteja presente:

Fique ao lado da pessoa e procure compreender suas necessidades naquele momento.



Lembre a parturiente de comer e beber:

Ofereça água e tenha à mão seus lanches e bebidas preferidas.



Ajude a passar o tempo:

Assistam a um filme, joguem um jogo, façam uma caminhada, ouçam música ou participem de práticas culturais, religiosas ou outras tradições que sejam significativas para vocês.



Ajude a parturiente a aliviar a dor:

Esteja disponível com estratégias de alívio da dor e medidas de conforto.



Ofereça palavras de incentivo:

Use palavras de apoio que transmitam segurança, encorajamento e tranquilidade.



Respeite e apoie as suas decisões:

Defenda as preferências e escolhas da parturiente.



Esteja preparado(a) para ir ao hospital, se necessário:

Tenha uma mala pronta e organize quem ficará responsável por cuidar das crianças e animais de estimação, se esse for o caso.

Quando devemos contatar a parteira?

Normalmente, você deve esperar para entrar em contato com a parteira quando a parturiente entrar em trabalho de parto ativo. Nas semanas que antecedem o parto, a parteira vai informar quando você deve entrar em contato com ela.



Entre em contato com a parteira imediatamente se a parturiente apresentar qualquer um destes sintomas:

- Sangramento recente de coloração vermelho vivo na sua roupa íntima, que não seja muco ou rosado
- Febre de 100,4°F (38°C) ou mais
- Dor de cabeça súbita ou intensa
- Alterações na visão (por exemplo, a parturiente relata visão turva, ou diz estar vendo pontos ou auras)
- Náuseas e/ou vômitos intensos
- Diminuição dos movimentos do bebê

Notas:
