



Association of
Ontario **Midwives**
Delivering what matters.

INÍCIO DO TRABALHO DE PARTO:

O que eu preciso saber?

O que é o primeiro período do trabalho de parto, e o que caracteriza o trabalho de parto ativo?

O **primeiro período** do trabalho de parto, é o começo do processo de parto. Nessa fase, seu colo do útero começa a se abrir (isso é chamado de dilatação) e a ficar mais fino e macio (isso é chamado de apagamento). Durante o primeiro período do trabalho de parto, seu colo do útero se abrirá de zero a seis centímetros, e a dilatação geralmente acontece de forma lenta e progressiva. O **trabalho de parto ativo** começa quando o colo do útero atinge 6 cm de dilatação. Nessa fase, seu colo do útero se abrirá de 6 a 10 cm, e a dilatação geralmente ocorre de forma mais rápida.



O colo do útero não está apagado nem dilatado



O colo do útero está apagando e com 1 cm de dilatação



O colo do útero está apagado e com 6 cm de dilatação



O colo do útero está totalmente dilatado, com 10 cm de dilatação

O que acontece durante o primeiro período do trabalho de parto?

Cada trabalho de parto é único e cada experiência pode ser diferente, até mesmo para a mesma pessoa. Durante o primeiro período do trabalho de parto, você geralmente começará a sentir contrações (o útero se contrai e depois relaxa). O intervalo entre as contrações varia e elas podem parar por um tempo e depois recomeçar.

Outros sinais que indicam o primeiro período do trabalho de parto incluem:



Corrimento de muco na roupa íntima (que pode ser rosado, com sangue, gelatinoso ou, às vezes, um grande aglomerado de muco, conhecido como "tampão mucoso")



Dor nas costas



Sensação de que o bebê está mais baixo na pelve



Fezes amolecidas ou diarreia



Aumento da vontade de urinar



Quanto tempo dura o primeiro período do trabalho de parto?

Para muitas pessoas, o primeiro período do trabalho de parto é a fase mais longa, representando até dois terços de todo o processo. Pode levar várias horas ou até mesmo dias até que o trabalho de parto ativo comece. Em geral, o primeiro período do trabalho de parto costuma ser mais longo se este for o seu primeiro parto.

Se a sua bolsa romper durante o primeiro período do trabalho de parto, siga as orientações específicas dadas pela sua enfermeira obstetra ou parteira.

Como sei se é o primeiro período do trabalho de parto e não trabalho de parto ativo?

Pode ser difícil diferenciar o primeiro período do trabalho de parto, do trabalho de parto ativo, especialmente se esta for a sua primeira experiência de parto. As contrações podem ser sentidas de formas diferentes de pessoa para pessoa.

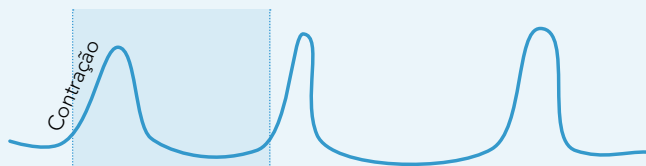
Durante a fase inicial do primeiro período do trabalho de parto, as contrações podem:

- Durar menos de um minuto.
- Durar mais de um minuto, mas serem leves.
- Ocorrer com pouco intervalo entre elas, mas depois parar por um tempo.
- Parecer cólicas menstruais fortes.
- Parecer uma dor ou pressão.
- Ser tão intensas a ponto de você precisar se concentrar na respiração.

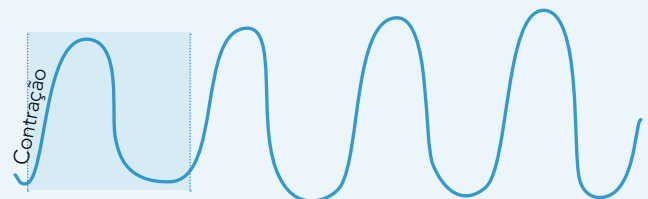
Contrações durante o trabalho de parto ativo:

- Serão mais intensas e regulares: ocorrerão de forma consistente a cada três a quatro minutos, com duração de 60 segundos cada, e esse padrão se manterá por mais de uma hora.
- Você poderá ficar mais séria e concentrada, menos disposta a falar, especialmente durante as contrações.

INÍCIO DO PRIMEIRO PERÍODO DO TRABALHO DE PARTO



TRABALHO DE PARTO ATIVO



As contrações são cronometradas do início de uma até o início da seguinte

Tenha em mente que o trabalho de parto de cada pessoa é diferente.

Ele pode progredir mais rapidamente se você já passou por um trabalho de parto antes. Se este não for o seu primeiro bebê, sua enfermeira obstetra ou parteira pode pedir que você a contate quando suas contrações estiverem com cinco minutos de intervalo.

O que devo fazer durante o primeiro período do trabalho de parto?

Você pode tentar estas sugestões para ajudar a lidar com a situação:



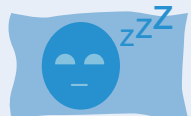
Distraia-se: Assista a um filme, ligue para um amigo ou ouça música.



Coma e beba: Manter-se hidratada e bem alimentada é importante. Você provavelmente não vai sentir vontade de comer durante o trabalho de parto ativo, então fazer pequenas refeições ou lanches no início do trabalho de parto pode ajudar.



Mantenha-se em movimento: Faça uma caminhada ou continue com suas atividades diárias habituais.



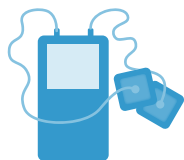
Descanse: Deite-se e durma se puder.



Tome um banho de chuveiro ou de banheira: Isso pode ajudar você a relaxar. Às vezes, as contrações podem diminuir ou parar na água, e isso é perfeitamente normal. Isso significa que você ainda está na fase do primeiro período do trabalho de parto.

Que medidas de conforto posso usar no primeiro período do trabalho de parto?

Existem muitas ferramentas que você pode usar para se sentir mais confortável. Durante a gestação, pense sobre quais as estratégias que você gostaria de experimentar. Converse com a sua enfermeira obstetra ou parteira e com as pessoas que lhe dão apoio para saber se elas têm algum material educativo ou equipamentos disponíveis que você possa utilizar. Alguns métodos incluem:



TENS,

um pequeno dispositivo que envia cargas elétricas de baixa intensidade através da pele para alívio da dor e distração



Aromaterapia

(p. ex., óleos essenciais)



Toque

(p. ex., massagem ou acupressão)



Exercícios de respiração,

técnicas de atenção plena e práticas culturais, religiosas ou tradicionais



Mudanças de posição

(p. ex., sentar-se em uma bola de exercícios, ficar de quatro, deitar-se de lado)



Tylenol ou Graval

(disponíveis sem receita médica)



Se nenhuma dessas ferramentas funcionar,

sua enfermeira obstetra ou parteira pode sugerir outros métodos de alívio da dor. Ela trabalhará com você para encontrar a melhor opção para a sua situação.

Quais são os benefícios de permanecer em casa durante a fase do primeiro período do trabalho de parto?

Passar o início do trabalho de parto em casa ou em outro ambiente tranquilo e relaxante, traz benefícios para a maioria das pessoas. Quem opta por permanecer fora do hospital durante o primeiro período do trabalho de parto, tende a apresentar menor probabilidade de necessitar de intervenções médicas, como a cesariana. No entanto, pode haver situações em que não seja possível ficar em casa durante o primeiro período do trabalho de parto. Nesses casos, a sua enfermeira obstetra ou parteira irá conversar com você sobre o que fazer.



Controle do seu ambiente:
diminua a luz, ouça música



Um ambiente confortável
e familiar



Acesso à sua própria cama,
chuveiro ou banheira

Os benefícios de permanecer em casa



Coma e beba
conforme desejar



Movimente-se e encontre
posições confortáveis



Mais espaço para as
pessoas que vão te apoiar

Quando devo ligar para a minha enfermeira obstetra ou parteira?

A sua enfermeira obstetra ou parteira irá informar você sobre quando deve contatá-la. Normalmente, você deve esperar até achar que está em trabalho de parto ativo antes de ligar para a sua enfermeira obstetra ou parteira. No entanto, se algo não lhe parecer certo, ou se não tiver certeza, estiver preocupada ou tiver dúvidas, entre em contato com a sua enfermeira obstetra ou parteira.

O que posso esperar da minha enfermeira obstetra ou parteira durante o primeiro período do trabalho de parto?

Durante a gravidez, você deve conversar com a sua enfermeira obstetra ou parteira sobre como será a assistência durante o primeiro período do trabalho de parto e sobre quem pode ajudar a apoiar você durante essa fase, incluindo o seu parceiro(a), familiares e amigos ou um profissional do parto, como uma doula.

Ao entrar em contato com a sua enfermeira obstetra ou parteira pela primeira vez no primeiro período do trabalho de parto, ela poderá conversar com você por telefone e perguntar sobre suas contrações. Em alguns casos, ela também poderá ir até sua casa para avaliá-la.

Se, na avaliação da sua enfermeira obstetra ou parteira você ainda não estiver em trabalho de parto ativo, ela geralmente recomenda que você permaneça em casa. É comum haver mais de uma avaliação na fase inicial do trabalho de parto, especialmente se este for o seu primeiro bebê.

A sua enfermeira obstetra ou parteira irá conversar com você sobre quando deve entrar novamente em contato. Pergunte a ela:

- *O que posso esperar a seguir?*
- *Quando devo entrar em contato novamente?*

Entre em contato com a sua enfermeira obstetra ou parteira imediatamente se você 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 (p. ex., visão turva, vendo pontos ou auras)
- Náuseas e/ou vômitos intensos
- Diminuição dos movimentos do bebê

Quando é que a minha enfermeira obstetra/ parteira irá ficar comigo?

Se você estiver planejando um parto domiciliar, normalmente, a sua enfermeira obstetra ou parteira ficará com você em casa assim que o trabalho de parto ativo se iniciar.

Se você estiver planejando o parto em uma casa de parto ou no hospital, geralmente você sairá de casa para encontrar a sua enfermeira obstetra ou parteira quando estiver em trabalho de parto ativo.

Recursos adicionais

Para mais informações sobre o primeiro período do trabalho de parto, baixe o aplicativo da AOM sobre o primeiro período do trabalho de parto (AOM's early labour app). O aplicativo inclui mais informações sobre o primeiro período do trabalho de parto, incluindo vídeos sobre diferentes medidas de conforto e um cronômetro de contrações. Disponível na App Store e no Google Play.

Precisa de mais informações?

Compartilhe suas dúvidas, preocupações e ideias com a sua enfermeira obstetra ou parteira. Você pode anotá-las abaixo, em uma folha de papel separada ou no seu celular.
