



*Ponto de Luz:
Nascer em Harmonia*

INFORMAÇÃO ATUAL SOBRE PARTO, SUA FISIOLOGIA E O SEU LADO MENTAL
- HYPNOBIRTHING -

Margarida Gonçalves

Professora de Yoga - Instrutora de Hypnobirthing - Doula

www.margaridagoncalves.com | info@margaridagoncalves.com

GUIA PARA O NASCIMENTO

TUDO SOBRE PARTO: INFORMAÇÃO ATUAL, FISIOLOGIA E O SEU LADO MENTAL (HYPNOBIRTHING)

Sobre Mim	05
Sobre o <i>E-book</i>	06
Bem-vinda a esta jornada transformadora	07
Sobre as Sessões de Acompanhamento	10

01 . VOU TER O MEU BEBÊ: O QUE PRECISO DE SABER?

Introdução	14
O que é uma experiência de Parto Positiva.....	15
Parto Humanizado, o que esperar?.....	16
Plano de Parto: o que é, porque deves fazê-lo e como se faz?.....	19
Modelos de Acompanhamento na Gravidez:	
Modelo Médico vs Modelo Parteira	23
Onde ter o meu bebê: Hospital Público ou Privado?.....	28
Direitos na Gravidez, Parto e Pós-Parto.....	32
Direitos na Gravidez.....	33
Direitos a cursos de preparação para a maternidade.....	34
Direitos a fazer um plano de parto.....	35
Direitos no parto.....	36
Direitos no pós-parto imediato.....	38
Direitos a ter Acompanhante.....	40
Direitos do Acompanhante.....	43

GUIA PARA O NASCIMENTO

TUDO SOBRE PARTO: INFORMAÇÃO ATUAL, FISIOLOGIA E O SEU LADO MENTAL (HYPNOBIRTHING)

02. VOU TER O MEU BEBÉ: O QUE É A FIOLOGIA DO PARTO?

Introdução.....	46
Útero, o que é e o que precisa para ser eficiente?.....	47
Fase Latente (Dilatação ou Fase Ascendente)	48
Período Expulsivo (Fase Descendente)	49
O que o útero precisa para funcionar bem.....	50
As Hormonas do Parto.....	51
Ocitocina	52
Adrenalina	54
Ciclo “Tensão – Medo – Dor”.....	56
As posições favoráveis ao Trabalho de Parto	57
As posições favoráveis ao Parto (período expulsivo)	60
As posições do bebé.....	67
Versão Cefálica Externa (VCE).....	71

03. O LADO MENTAL DO PARTO: MÉTOD0 HYPNOBIRTHING COMO ALIADO.

Introdução.....	75
O que é o Hypnobirthing.....	76
Os benefícios do Hypnobirthing	77
Gestão de Expectativas	78
Compreendendo o Hypnobirthing: o que é a mente?.....	79
Hypnobirthing enquanto método: Meditação e Hipnose.....	84
Técnicas de Hypnobirthing: porquê treinar?.....	87
Meditações e Relaxamentos Guiados.....	90
Respirações e Visualizações.....	92
Respiração Ascendente.....	93
Respiração Descendente.....	96
Afirmações Positivas.....	98
Envolve o Acompanhante.....	101
KIT Ocitocina.....	103

GUIA PARA O NASCIMENTO

TUDO SOBRE PARTO: INFORMAÇÃO ATUAL, FISILOGIA E O SEU LADO MENTAL (HYPNOBIRTHING)

04. CHEGOU O GRANDE DIA: DIA DO PARTO, COMO PROCEDER?

Introdução.....	107
O Papel do Acompanhante.....	108
Técnica do Semáforo	109
O Ambiente de Parto	110
Como tomar Decisões: Técnica B.R.A.I.N.S.....	114
A Indução	117
A Indução Positiva.....	118
A Cesariana	122
Histórias Positivas de Parto.....	125
Prepara a tua BabyMoon.....	127

05. NASCI! E AGORA? TEMAS E DICAS ESSENCIAIS NO PÓS-PARTO

Introdução.....	130
A Importância da Golden Hour.....	131
Porquê atrasar o corte do Cordão Umbilical	132
Amamentar, sim ou não?	135
Dicas sobre a Amamentação	137
Amamentação como Modelo de Saúde.....	140
Os perigos da Alimentação Artificial	141
Organização do Pós-Parto: Dicas Úteis.....	142

06. CHEGAMOS AO FIM!

Referências Bibliográficas.....	147
Faz as tuas pesquisas: Links úteis.....	148
Conclusão.....	150



Sobre Mim,

Sou **Professora de Yoga Certificada pela Yoga Alliance International**.

Praticante regular de Hatha Yoga há quase uma década e onde, junto de diversos professores, aprofundo a minha prática pessoal e adquiero conhecimentos valiosos que transmito a quem frequenta as minhas aulas para todos.

O Yoga é a minha base. Ajudou-me a vivenciar melhor a minha entrada na maternidade e por sua vez, a maternidade ajudou-me a aprofundar o Yoga. O meu filho nasceu na pandemia, um período no tempo com desafios acrescidos para quem esteve grávida.

O parto transformou-me em vários sentidos e um deles foi querer entender o que nos acontece enquanto mulheres naquele momento tão intenso, único e poderoso.

Para compreender a “*mente no parto*”, certifiquei-me como **Instrutora de Hypnobirthing** e uso esses conhecimentos nas minhas **Aulas de Yoga Pré-Natal**, proporcionando uma gravidez mais serena, uma comunicação saudável com o bebé e uma mente confiante e consciente para o parto.

Depois seguiu-se o entendimento sobre a fisiologia do corpo e o que é parir nestes tempos modernos, cada vez mais tecnológicos, com recursos a fármacos, e a afastar cada mulher do poder natural, transcendental e libertador que é trazer um filho ao mundo. **Formei-me como Doula** e através **Sessões de Apoio Individualizado**, estendo a mão a mulheres que queiram ter a melhor experiência de parto, com segurança e informadas.

Com o Yoga despertei para as áreas de auto-conhecimento, espiritualidade e saúde; com a Maternidade veio o desejo de dar força a outras mulheres e à urgência de reivindicar melhores cuidados de todos os níveis na saúde. Assim como nos tornamos mais conscientes no modelo de educação que adotamos.

Anteriormente, tive uma outra vida profissional. Sou licenciada em Design Multimédia e trabalhei como *designer*, *webdesigner* e *marketeer digital* durante 12 anos, que me serviram de suporte para hoje trabalhar em nome próprio.

Sobre o *E-book*

A primeira versão deste *e-book* focava-se apenas nos pilares base do **Método do Hypnobirthing**:

- 1 compreender a fisiologia do parto;
- 2 o funcionamento da nossa mente e a sua ligação de interdependência com o corpo;
- 3 como preparar todo o parto desde o papel do acompanhante até criar um ambiente propício;
- 4 treinar todas as ferramentas para ir para o grande dia confiante, segura e preparada.

Depois da minha formação como **Doula de Gravidez, Parto e Pós-Parto**, senti que era meu dever aprofundar mais o tema do parto e do início da maternidade, para dar a todas as mães que se cruzam comigo, o máximo de conhecimento e poder, com o objetivo de se sentirem ainda mais seguras e confiantes, assim como os seus bebés.

O nosso país atravessa vários problemas a nível de cuidados maternos que vão desde **a falta de profissionais no serviço público** obrigando a fechar urgências, a um serviço **privado com números cada vez mais elevados de partos intervencionados** e pouco amigo da fisiologia – que deveria ser a prioridade. Por isso, mais do que nunca, é importante que cada pessoa assuma a responsabilidade, sabendo fazer escolhas fundamentadas em evidência e a salvaguardar os seus interesses ao que a sua saúde diz respeito.

A este *e-book*, trouxe os temas que considerei *chave*: aqueles que fiquei maravilhada quando os descobri grávida; e os que só vim a saber depois (e que tão úteis teriam sido na altura de preparação do meu parto!).

É impossível ir ao detalhe de tudo, por isso, no final está a **lista de livros** que sustentam o que aqui está escrito, assim como as **referências para fazeres as tuas próprias pesquisas de revisões científicas**. Pretendo assim aguçar a curiosidade e a incentivar a seres ativa na forma como geras a tua saúde, principalmente nesta fase delicada. Conversa com o profissional que te acompanha sobre o que lês. Sê desperta nesta causa, por ti, pelo teu bebé e por todas as mulheres que a seguir virão a passar pelo mesmo. As mudanças começam na atitude e todos precisamos de um mundo melhor para os nossos filhos. Boas leituras!

Bem-vinda a esta jornada transformadora!

O dia em que nasce um bebê, é o dia mais transformador da vida de qualquer ser-humano. Com ele nasce uma mãe, um pai e uma nova família. É indiferente quantos são os filhos, todos eles trazem consigo o poder do renascimento. Tudo será diferente depois da sua chegada. **O parto deve ser visto como um momento sagrado.** O pulsar da vida surge nesse momento: todas as emoções ao mesmo tempo misturadas numa força animal que as mulheres carregam dentro de si e que desconhecem até chegar esse dia.

Com um avançar frenético das sociedades modernas, esta magia de entrega e de auto-descoberta da natureza feminina tem vindo a ser retirada às mulheres. Os partos são cada vez mais intervencionados, muitos sem consentimento desses procedimentos ou devidamente informados. Com alguma impessoalidade, com maior foco na “fuga à dor” e muitas vezes sem salvaguardarem os interesses saudáveis dos bebês, muitas são as mulheres que vão para o seu parto inseguras, a duvidarem da sua capacidade biológica de fazer nascer, reféns da ajuda médica.

A dor é intrínseca ao processo, algo que na impossibilidade de ser evitada, pode ser resignificada, passando a ser vista como aliada ao invés de inimiga.

O parto é muitas vezes descrito como um momento pouco positivo, com incentivo à ideia de que o parto é dor quando na verdade... **o parto é amor!**

Mas o parto é igualmente um processo intenso, com uma grande mistura de emoções onde cada mulher terá acesso a uma parte oculta sua. O parto é um portal de transformação e um canal de transição de um mundo interior para deops ser literalmente empurrado para um mundo exterior.

O que é proposto neste programa é que se leve o máximo de informação para elevar o auto-conhecimento, se fique bastante ciente e esclarecida sobre as questões clínicas e que se aprendam técnicas que ajudem no processo de auto-controle dando autonomia de desviar a atenção da dor de forma natural.

No caso do *Hypnobirthing*, este é um **método que pretende resgatar a confiança de todas as mulheres com a preparação da mente para o momento do parto.**

Ninguém é hipnotizado ou sujeito a alguma terapia estranha. O que é aprendido (e depois treinado) **são técnicas de relaxamento, visualização e sugestão, que criam uma atitude positiva e confiante em relação ao parto.** A par das técnicas, para que uma mulher se sinta segura, é fundamental que tenha acesso a informação atual: compreenda fisiologia do parto (do ponto de vista físico, mental e hormonal do parto, e as suas interdependências), as posições possíveis do bebé, a importância de um plano de parto, onde e como nasce, os direitos da grávida, benefícios e riscos de cada forma de nascer, entre outros temas essenciais para a preparação do nascimento. Assim como envolver o pai (ou outro acompanhante) destacando a sua importância, para que ele participe no grande dia de forma ativa e relevante.

A premissa fundamental do Método *Hypnobirthing*, é compreender que a mente e o corpo estão interligados: o que a nossa mente criar se irá refletir no corpo.

O parto é considerado por muitos como um evento de *alta-performance*. Tal como os atletas precisam de se preparar mentalmente e fisicamente para melhorarem o seu desempenho, há uma necessidade semelhante das mulheres em se prepararem a nível psicológico para o trabalho de parto, de modo a tirarem melhor proveito da experiência. Mas para além de se preparar, é importante que a mulher conheça o seu corpo e crie uma relação de *escuta ativa* com ele, sabendo interpretar os seus sinais entrando numa plena sintonia, fomentando também a ligação ao seu bebé, pois o campo emocional é determinante para um parto positivo. O treino pelo *Hypnobirthing* ajuda a uma gravidez mais serena, menos ansiosa, mais confiante e uma relação com o seu bebé mais profunda.

É importante ter em consideração que no que toca ao parto, este terá sempre imprevisibilidades e que temos que estar abertos para isso. Podem acontecer muitos fatores que estarão fora controlo e por isso, o *Hypnobirthing* tem por missão, preparar tanto a mãe, como o acompanhante e o bebé, para uma experiência de parto positiva, independentemente do tipo de parto que venha a acontecer.

Mas se muitos factores estão fora do nosso controlo, muitos outros existem que podem ser antevistos. Para isso, é essencial saber onde pesquisar, saber fazer as perguntas certas e assim tomar decisões de forma consciente e informada para garantir o bem-estar da mãe e do bebé.

Estas sessões, ajudam a mãe/casal a refletir como seria o seu parto ideal, a antever cenários e prepararem-se para eles. Ajudam também a escolher e saber como falar com a equipa de profissionais que vos acompanham para que estes possam se alinhar com os vossos desejos.

No fundo, o nascimento de um bebé é um trabalho de equipa e para isso é essencial que todos estejam alinhados. É desejo comum a muitos profissionais que trabalham nesta área, que as mulheres voltem a redescobrir a força que nelas habita, para que seus bebés cheguem a este mundo de forma harmoniosa e que isso também se reflita em pós-partos mais plenos; mas outros profissionais há, que dão primazia a outro tipo de interesses desvalorizando o que deveriam ser a melhores normas de conduta para o nascimento.

A par deste flagelo onde a fisiologia do parto – quanto mais natural, melhor a nível de saúde – é tantas vezes negligenciada, Portugal atravessa um grave problema a nível de urgências deixando muitas grávidas inseguras e desamparadas. É então necessário pensar num plano A, B e até C, para tentar minimizar ao máximo o impacto desta situação na ansiedade de cada mulher.

A título pessoal, considero muito triste e revoltante a forma como tem sido conduzida a saúde no nosso país, havendo um profundo desrespeito sobre a forma como se nasce – e até como se morre – desvalorizando uma medicina mais preventiva como primazia à interventiva, e colocando-nos muitas vezes longe do nossos instintos, da nossa natureza e com pouca abertura ao diálogo de caminhos alternativos aos convencionais, igualmente válidos.

E lembrar sempre que **forma como se nasce, terá impacto no pós-parto**, definido como momento único na vida, irrepetível, e que deve ser reflexo de calma e plenitude, por isso, é um direito de cada família ter as suas preferências.

Através das sessões o que se pretende é criar um espaço seguro, onde a mulher se sinta à vontade para falar abertamente de todos os medos, dúvidas e inseguranças que lhe ocupam espaço na mente e lhe apertam o coração. Indo além do parto, mas também sobre o pós-parto, fase que por vezes se cria muitas angústias e inseguranças. As técnicas que se aprendem no *Hypnobirthing* são excelentes para utilizar em todas as situações futuras.

Sobre as Sessões de Acompanhamento

Neste manual irão encontrar, com uma linguagem simples e acessível, todos os temas essenciais à compreensão do que é efetivamente o trabalho de parto, desde a sua fisiologia, ao lado hormonal, e de como compreender a mente é essencial para a confiança e assim, ajudar à produção das hormonas para um trabalho de parto harmonioso. Também através deste manual, a mãe terá acesso a áudios (*meditações guiadas com recurso a visualizações*) que a ajudarão a treinar a mente para que seja mais fácil no dia do parto, existirem âncoras que auxiliem a sair do medo e da dor.

Para além deste e-book de orientação, este programa consiste em **duas sessões** de acompanhamento *online* (pela plataforma zoom), para quem está a fazer **semanalmente aulas de yoga**, e **três para quem opta apenas por fazer este programa**. São sessões em que a:

► 1ª sessão (90 a 120 min)

é marcada entre a semana 24 e 27 de gestação

Serão explicados os fundamentos do *Hypnobirthing* e a sua eficácia.

O foco desta sessão será em saber como a mãe está a viver a gravidez e quais os seus receios e dúvidas em relação ao parto. Ser-lhe-á dado também uma lista de tópicos que deve ter em consideração para se informar com o médico que a acompanha ou do hospital onde pretende ter o bebé. Serão igualmente fornecidas áudios de relaxamento e ensinado respirações para que possa ir treinando todos os dias.

► 2ª sessão (entre 45 a 60min)

idealmente é marcada entre a semana 27 e 32 de gestação;

Consistirá numa sessão de acompanhamento para saber como anda a se desenrolar todo o processo de aprendizagem;

► 3ª sessão (entre 90 a 120min)

mais próxima da data prevista do parto, entre a semana 36 a 40;

Caso seja desejo da mãe, quem a irá acompanhar no dia (o pai ou outro acompanhante) poderá se juntar nesta sessão, pois esta terá como foco o papel do acompanhante, toda preparação para o dia do parto e ganhar uma maior sensibilidade para o lado do bebé.

(Este e-book está escrito com maior foco na mãe mas o pai pode e deve lê-lo! É para ele também. Entre sessões, é conveniente que a mãe leia este manual para que possa praticar a respiração ascendente, escutar as meditações e treinar as visualizações. Assim, tudo se pode ir automatizando. As sessões podem e devem ser aproveitadas para esclarecer qualquer dúvida ou falar de alguma preocupação que possa surgir.)

Quando falamos em parto, é importante reforçar que é um **evento do qual temos que contar com a sua imprevisibilidade**. Muitos factores estarão fora do nosso controlo. Sobre isso, existe um trabalho interior a ser feito para compreender e aceitar, confiando na equipa de profissionais que nos assiste. Por outro lado, preferimos nos focar nos cenários que podemos antever e **tentar contorná-los através da informação**.

Em sessões, falaremos de temas como:

Os principais medos da grávida em relação ao parto;
Desmistificar crenças comuns relacionadas com o parto;
Compreender a lógica e simplicidade do Hypnobirthing;
Perceber o que é o ciclo medo, tensão, dor;
Abordar a fisiologia do parto: como trabalha o teu corpo e como trabalhar com ele ao invés de contra ele;
Clarificar o efeito que a mente tem no corpo;
Falar das diferentes fases do trabalho de parto: saber identifica-las e o que fazer em cada uma delas;
Compreender o poder das palavras e a importância de um ambiente de parto harmonioso e propício ao trabalho de parto;
Entender o que é um parto humanizado, respeitado e com a mulher a assumir em maior parte a responsabilidade pelo seu parto;
Conhecer e usar a técnica BRAINS (Benefícios, Riscos, Alternativas, Intuição, Nada, Sorrir) para se tomar as melhores decisões para a mãe e para o bebé, em conjunto com a equipa de profissionais de saúde;
Compreender que o plano de parto é mais do que um documento;
Os direitos na Gravidez, Parto e Pós-Parto
Os modelos de saúde e clarificar as vantagens e desvantagens dos sistemas (público e privado)
Destacar a importância do papel do pai, ou acompanhante do parto;
O parto da perspectiva do Bebé;
Referir a Golden Hour: saber o que é, prepara-la e aceitar as suas imprevisibilidades

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a blue sports bra and black leggings. She is standing outdoors, leaning against a tree trunk on the left. Her hands are resting on her pregnant belly. The background features a body of water and some green foliage. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

*“Para mudar o mundo,
é preciso primeiro mudar
a forma de nascer”*

(Michel Odent)

01

**VOU TER O MEU BEBÉ.
O QUE PRECISO SABER?**

01

Quando estamos a viver uma primeira gravidez, muitas vezes sentimo-nos perdidas e desorientadas sobre o que serão as melhores práticas e quais os nossos direitos. Se estamos numa segunda gravidez – ou mais – queremos que erros ou situações anteriores não se repitam. Neste primeiro capítulo, convido-te a conhecer e refletir sobre o que seria um parto ideal para ti e o que podes fazer atempadamente para conseguir uma experiência de parto positiva. Nunca é demais reforçar que o nascimento é um momento intenso, sempre aberto a muitas reviravoltas, mas sentimo-nos conhecedoras do nossos direitos e esclarecidas sobre o que são as melhores práticas, alinhadas com evidências atualizadas, é essencial para termos uma mente forte e confiante. E como iremos ver em capítulos seguintes deste *e-book*, o que a mente comanda, o corpo obedece.

O que é uma experiência de parto positiva?

Considera-se uma experiência de parto positiva aquela que **tanto a mãe como o bebê sentem que as suas necessidades físicas, emocionais e psicológicas foram atendidas**. É muito difícil fazer uma definição transversal uma vez que cada mulher terá as suas expectativas, mas podemos enumerar alguns dos pontos importantes que fazem de um parto uma experiência positiva:

1.

Plano de Parto respeitado

Ainda que a mãe saiba que um parto não tem planos, sentir que os seus desejos delineados previamente são considerados pela equipa que a acompanha fá-la sentir respeitada e segura;

3.

Suporte emocional direito a Acompanhante

Em ambiente hospitalar, é muito comum a mãe sentir-se mais desprotegida por isso, estar acompanhada por pessoas da sua referência, fará sentir-se mais segura e apoiada;



2.

Comunicação clara e eficaz

A mãe tem acesso a informações precisas e está envolvida na tomada de decisões sobre e durante o seu parto;

4.

Determinação de metas realistas

A mãe tem o plano para o seu parto e trabalha com ajuda dos profissionais de saúde para consegui-lo, consciente que tem que ser flexível.

6.

Ambiente Acolhedor

A mãe tem um ambiente confortável e privado para o seu parto, o que a ajudará a estar relaxada durante todo o tempo.

5.

Confiança e segurança

A mãe sente-se tranquila durante o parto, sabendo que está a ser cuidada por profissionais capacitados.

7.

Vínculo mãe-bebé

A mãe tem a oportunidade de se ligar ao seu bebé logo após o nascimento, através do toque e do olhar.





Em geral, uma experiência de parto positiva é a que permite que mãe e bebê tenham uma transição suave para a vida fora do útero, e que forneça um começo saudável para a jornada da maternidade.



Parto Humanizado, o que esperar?

Um parto humanizado vai ao encontro dos pontos de uma experiência de parto positiva. Devemos nos sentir tratados com respeito pelas nossas escolhas e estarmos em liberdade para experienciá-las. A grávida tem a autonomia de escolher **onde quer ter o seu bebê – não precisa de ser no seu hospital de residência – e tem o direito de escolher quem quer que seja o seu acompanhante** (que pode não ser o pai se essa for a sua vontade). Durante o trabalho de parto **pode pedir para trocar de profissional de saúde** caso o que a esteja a assistir não a esteja a deixar confortável.

Um parto humanizado tem por base a **empatia** que deve estar presente em diversos aspectos como:

O poder das palavras

Uma mulher em trabalho de parto pode rapidamente entrar numa espiral de medo e insegurança pelo que sentir palavras de carinho, atenção, preocupação e incentivo são essenciais para que se mantenha serena e sobretudo, confiante. É importante que sempre que se dirijam a uma grávida, o façam num **tom suave e com escolha de palavras sempre no presente e pela positiva**. Tudo isto irá transmitir à mulher que está a passar por aquele momento intenso, sentimentos de segurança e confiança.

O respeito pelas suas escolhas

Qualquer profissional de saúde tem o dever de informar sobre os benefícios ou contrapartidas de todos os procedimentos médicos ao qual a mulher será sujeita. Depois de se certificar que o que foi comunicado foi compreendido, este deverá aceitar qualquer decisão por parte grávida (ou do casal), seja ela de que natureza for, sem tecer qualquer tipo de julgamento, opinião ou comentário.

O direito à privacidade

É comum encontrarem-se estagiários em internamentos. Pode ser do nosso perfil gostarmos de ser solidários com os que têm que aprender, no entanto este é o TEU parto. Se for desconfortável estar com muitas pessoas no teu quarto ou que procedam ao toque vaginal “por estudo”, estás no teu direito de gentilmente pedir (ou o teu acompanhante pedir) que vos deixem a sós e que não querem ser incomodados. **Qualquer coisa que possa interferir com a progressão do trabalho de parto deve ser comunicada.** Não é altura de ser “politicamente correto”. Com um sorriso e educação, é manter aquilo que a grávida realmente considera importante para o seu bem-estar naquele momento.

A escolha da posição de parir

Ao se aproximar do período expulsivo (*a dilatação já está completa*), é muito comum profissionais de saúde pedirem que a mulher se deite de barriga para cima e faça força para ajudar a nascer o seu bebé. Esta passou a ser a posição padrão. É a que vemos nos filmes, é a que mais se pratica em hospitais, mas esta posição favorece mais quem está no auxílio do nascimento do que à grávida que perde mobilidade, autonomia, deixando-a mais fora do controlo da saída do seu bebé. Esta posição é mais cómoda para o/a enfermeiro/a parteiro/a ou obstetra, uma vez que tem uma melhor visão, no entanto, **são várias as evidências que comprovam que a verticalidade é mais amiga da mãe e do bebé no momento do nascimento**, reduzindo de forma significativa, o risco da necessidade de intervencionar cirurgicamente.

Parir de pé, de cócoras ou de gatas fazem tirar partido da gravidade não sendo, em muitos dos casos, necessário fazer força pois o bebé tenderá a sair naturalmente exatamente porque está a “ser puxado para baixo” (a gravidade é nossa amiga!), contribuindo, na maioria dos casos, para que o períneo se mantenha íntegro (*Mais à frente, neste manual, abordamos as posições favoráveis ao parto*).

Infelizmente, ainda há quem praticamente obrigue a mãe a se deitar. Neste ponto, o mais importante é que a mãe siga o seu instinto e se coloque na posição que lhe for mais confortável. **Que confie em si e no seu corpo e que transmita essa segurança também para o profissional que a está a acompanhar.** Será um trabalho de equipa, ambos têm que estar do mesmo lado e a confiança deve ser mútua.

A escolha da posição de parir

Este é um ponto que parece óbvio mas na realidade, em grande parte dos partos a mãe assume a posição passiva porque lhe pedem para se deitar, ao invés de seguir o seu instinto e assumir uma posição ativa. Em muitos casos, esta escolha torna o trabalho de parto mais difícil. Muitas vezes até acha que "parece mal" contrariar o que considera ser uma ordem, mas basta, simplesmente, explicar que se sente mais confortável de outra forma. A grande maioria dos profissionais de saúde prefere e respeita uma mãe que colabora com o seu corpo, no entanto, há hospitais com protocolos próprios que exigem que o período expulsivo seja feito em cima da marquesa. **Daí, mais uma vez, a importância da ponderação para a escolha da equipa, de acordo com as preferências da mãe/casal.**

A título pessoal, gostaria de fazer a ressalva que...

... o que estamos a lidar quando falamos de parto, vai além da fisiologia do corpo. É um momento de profunda entrega, transformação e de vulnerabilidade para uma mulher mas também para o bebé que estará a fazer um trabalho interno de transição. Ficam memórias a nível celular para ele. A forma como nascemos tem impacto para todos, incluindo o bebé. **Cada parto é um evento único e deve ser experienciado da forma que a mulher sente ser a mais indicada para ela.** Durante aquelas horas, dá-se um momento mágico, de ligação ao seu poder interior, ao seu corpo e mente como dificilmente outra experiência a fará vivenciar. Então um ambiente hospitalar deve ser um lugar onde a mulher se sinta acolhida e protegida. Por isso é muito importante que a mulher **reflita sobre o que é tornar-se mãe, como gostaria de viver esta mudança na sua vida, como seria o seu parto ideal e assim poder escolher a equipa ou hospital que irá ao encontro do seu desejo.** É um dia que será certamente único mas poderá ser recordado com alegria ou com tristeza, e isso depende apenas de como é a preparação interior da mulher, mesmo com todas as imprevisibilidades de um parto.

Lembra-te:

**Tu és a protagonista do teu parto.
És tu que irás fazer o teu bebé nascer.
TU ÉS CAPAZ! :)**

Plano de Parto: o que é?

O plano de parto tem sido muito falado nos últimos anos, principalmente em Portugal, devido ao relato de inúmeros casos de violência obstétrica.

E infelizmente, por essa razão, interpretado quase como se fosse uma arma:

- **de defesa, por parte das mulheres** que se querem salvaguardar de qualquer situação traumática;
- **de ataque, por parte dos profissionais de saúde** que sentem as suas competências postas em causa.

Eu gostava que olhasses para um plano de parto de outra forma. Imagina que vais fazer uma viagem para outro país. Para que desfrutes ao máximo dessa experiência precisas de te programar: que lugares gostavas de conhecer? Como chegas até lá? Se tiveres que escolher, preferes antes conhecer o monumento A ou B? Quais as vantagens e desvantagens de um ou de outro? Cada decisão provém de uma escolha, e cada escolha dará origem a um resultado. Quanto mais consciente tiveres, mais apaziguada estarás com o que decidires e mais sereno será o teu momento.

Tal como numa viagem, tu sabes que imprevistos acontecem, mas sabes também que se tiveres um itinerário pensado e os dias minimamente programados, reduces em grande parte a probabilidade de uma viagem de sonho se tornar num pesadelo com contratempos atrás de contratempos.



- O plano de parto é exatamente isso: um guia que te ajuda a refletir, a pesquisar, a escolher e tomar decisões em consciência, de forma informada. A conheceres evidências e os teus direitos, não apenas para o parto em si mas também para o pós-parto -

Algumas questões no momento imediato ao parto: o que fazer com o cordão umbilical? Queres ser tu a cortar, ou o pai ou nenhum? É importante esperar que pare de pulsar antes de cortar ou é indiferente para ti ou para o casal? Queres amamentar? Queres que o teu bebé venha logo para o teu peito mal nasça?

No fundo, o plano de parto é um documento onde ficam registados todos as preferências e desejos da grávida. Por vezes são coisas muito simples mas que se não houver uma forma de ser comunicado, os outros não saberão.

Deve começar a ser construído desde cedo para que possas ir alterando ao longo da gravidez e não tenhas pressão de tempo.

Porque deves fazê-lo?

Para te ajudar a preparar e a refletir das tuas decisões para o parto em si, como já foi referido, mas também **para te ajudar a antever vários cenários possíveis como a indução ou cesariana, e a estares preparada caso aconteçam.**

Deves fazê-lo também porque informa claramente a equipa que te irá acompanhar no nascimento nas tuas preferências em todas as fases do parto e pós-parto, equipa essa, que por alguma razão alheia a ti, pode ser diferente da que conhecias e assim tens uma salvaguarda.

- O “Plano de Parto” é apenas um nome, pois sabemos que o nascimento não segue um plano e acontece no tempo e da forma que deve acontecer. Por isso, este documento é apenas uma lista de desejos, é flexível e contempla várias eventualidades apenas para te fazer sentir segura e confiante. -

E como se faz?

Podes descarregar o **Plano de Parto do estabelecimento de saúde onde pretendem ter o bebé ou optar por redigir um documento próprio.** Antes de começar, é aconselhável a leitura com atenção da **“Reflexão para a construção de um plano de parto” da APDMGP**, e estares **bem informada sobre as tuas opções.**

Se quiseres ler “Reflexão para a construção de um plano de parto” da APDMGP, podes **[descarregar aqui](#)**

Se quiseres consultar um exemplo de plano de parto, podes **[descarregar aqui](#)**

Outra coisa que preocupa muitas grávidas é saber se o seu obstetra ou hospital onde pretende ter o bebé, seguem praticas de parto humanizado e respeitado.

Podes consultar o site [Birth Advisor](#) onde se encontram as experiências que outras mães vivenciaram no hospital que ponderas escolher, e assim também verificar se o mesmo está alinhado com as tuas preferências. Os hospitais “amigos dos bebés” são hospitais que prestam um apoio mais próximo à amamentação, com enfermeiros consultores e especializados nessa área.

No que toca a ser seguida por um obstetra podendo ser ele a fazer o parto (*de relembrar que em hospital público, por norma, são enfermeira/os parteira/os que auxiliam no parto, entrando um obstetra em ação em última instância. Em hospitais privados, é mais comum ser o médico obstetra. Iremos ver isso mais à frente nos diferentes modelos de saúde*), é natural e compreensível que queiras conhecer melhor quem te acompanha.

Existem algumas questões que podem te ajudar a trazer mais clareza.

Eis um exemplo de 10 perguntas para sentires se estás a ser bem acompanhada:

- 1. Qual a duração normal de um trabalho de parto, para si?**
- 2. Que posições aconselha a uma mulher para parir?**
- 3. Já assistiu a partos sem intervir?**
- 4. Qual a sua opinião acerca do plano de parto?**
- 5. Costuma recorrer à indução do trabalho de parto? Em que circunstâncias?**
- 6. Faz episiotomia? Se sim em que situações?**
- 7. Pode explicar-me a importância do contacto pele com pele?**
- 8. Qual a percentagem de cesarianas que realiza?**
- 9. O que acha do papel de uma doula?**
- 10. Qual a sua posição sobre a presença de um acompanhante no parto?**



Para além das perguntas acima tens ainda estas frases como sinais de alerta que te ajudam a reflectir sobre se esse/a profissional de saúde vai ao encontro das tuas expectativas. Se não for, não te inibas de procurar outro e trocar. Não és obrigada a prosseguir com quem te deixa desconfortável. Segue o teu instinto.

Algumas afirmações que podem ser “red flags”:

“Faço sempre assim!”

“É o melhor para si, vai ver”

“Mais vale cortar que rasgar.”

“*[inserir procedimento]* tem de ser feito porque é protocolo do hospital/clínica”

“Plano de parto? Não precisa disso!”

“Vou-lhe fazer este toque para ajudar”

“O seu tipo de corpo não é compatível com parto vaginal.”

“O direito a ter plano de parto foi suspenso devido à pandemia.”

“*[inserir procedimento]* é obrigatório”

Outros sinais de alerta:

- Consulta é sempre a correr
- não olha para ti
- tem um discurso paternalista ou tenta “assustar” com situações hipotéticas
- parecer não confiar nas tuas capacidades para parir...



Limite de Responsabilidade:

Este documento pretende dar apoio a grávidas/casais que procuram informação sobre práticas clínicas realizadas por rotina por obstetras e/ou EESMO's e, muitas vezes, protocoladas nos serviços de saúde. **Não é um documento ou guia oficial, pelo que se recomenda a sua utilização cuidada e com sentido crítico.**

Antes de fazer qualquer pergunta aos prestadores de cuidados de saúde perinatais, **podemos e devemos questionar-nos relativamente àquilo que queremos para o nosso parto - só isso nos permitirá comparar as mesmas com as práticas clínicas dos/as obstetras e/ou enfermeiros/as especialistas em saúde materna e obstétrica (EESMOs).**

Guia de perguntas elaborado por Mia Negrão e Ana Sanches. Documento disponível para [download aqui](#)

Modelos de Acompanhamento na Gravidez

Este tema é importantíssimo de ser falado: os modelos de cuidados de saúde na gravidez e no parto, e as suas diferenças. São praticamente desconhecidos pela maioria das mulheres em Portugal. Antes de percebermos aonde queremos ter o nosso bebé, é essencial entender quais as linhas que o hospital ou médico obstetra que nos vigia, segue. Existem dois tipos de modelo, sendo que o *Modelo Parteira* não está implementado em Portugal, ainda que hajam profissionais que o escolhem como referência.



Modelo Médico

Profissionais de saúde no centro das decisões

Cuidados centrados no profissional e na tecnologia

Gravidez e parto como processo de risco

Foco no diagnóstico e na intervenção

Local de parto restrito ao hospital

Cuidados protocolados



Modelo Parteira

Mulher no centro das decisões

Cuidados centrados na mulher, no bebé e na família

Gravidez e parto como processo fisiológico

Foco na promoção da saúde

Respeito pela escolha do local de parto pela mulher

Cuidados individualizados

Se pesquisarmos um pouco mais sobre o tema, percebemos que relativamente ao modelo médico, o que está essencialmente em causa é a aplicação do *Modelo Biomédico** na prestação de cuidados. Este modelo, omite factores sociais e de individualidade. É um modelo que se distancia das necessidades fisiológicas, emocionais e culturais de uma mulher durante a gestação, parto e pós-parto. Um modelo em que a procura e o controlo da segurança são alicerçados na passividade decisória da mulher.

Em Portugal, os profissionais credenciados para prestar cuidados às grávidas são os médicos de clínica geral, os obstetras, e os enfermeiros especialistas em saúde materna (EESMO). Pela sua formação, o modelo biomédico é transversal à grande maioria dos profissionais, o que por outras palavras se quer dizer é que independentemente do caminho, a base – ou escola – é a mesma.

Porque estamos a referir isto? Porque é importante esclarecer que noutros países, a **formação de Parteira (*midwife*) não está ligada à enfermagem**. Países como Áustria, Bélgica, Dinamarca, França, Alemanha, Grécia, Itália e Reino Unido, têm cursos na grande maioria de nível universitário, de “entrada direta”, e caracterizam-se por uma perspetiva mais assente na fisiologia e na prevenção, procurando preservar o importante lado emocional, cultural e espiritual que a figura da parteira sempre teve ao longo da história. Outros países desenvolvidos além da Europa, recuperaram este tipo de formação, nomeadamente o Canadá, Estados Unidos e Austrália.

Isto significa que ser Parteira é mesmo uma profissão reconhecida e valorizada, e não uma “especialidade”. Por isso é que é comum escutar de mulheres que vivem noutros países, que o modelo é diferente do de Portugal e que a sua gravidez está a ser seguida por uma parteira e não por um médico.

Em Portugal, a falta de autonomia prática dos EESMO faz com que haja uma dependência elevada da figura médica para várias situações. Por exemplo, nos nossos centros de saúde, quando uma mulher grávida tem uma consulta, ela passa sempre por este profissional e pelo médico de família. Acaba por ser um desperdício de recursos em comparação com os países onde o modelo de parteira é uma prática instituída e onde as consultas são essencialmente responsabilidade das parteiras.

aprofunda um
pouco mais de
conhecimento



*Modelo Biomédico

“O Modelo biomédico tem sido discutido desde meados do século XIX, como o modelo predominante usado por médicos no diagnóstico de doenças. **Caracteriza-se por ser individualista, curativo, centralizado na figura do médico, especialista, fragmentado e hospitalocêntrico.**

De acordo com o modelo biomédico, **a saúde constitui a ausência de doença, dor, ou defeito**, o que torna a condição humana normal “saudável”. O foco do modelo sobre os processos físicos, tais como a patologia, a bioquímica e a fisiologia de uma doença, **não leva em conta o papel dos fatores sociais ou subjetividade individual. O modelo também ignora o fato de que o diagnóstico é um resultado da interação entre médico e paciente.**

No entanto, é muito limitante. O modelo biomédico é incapaz de oferecer respostas concludentes ou suficientes para muitos problemas e, principalmente, para os componentes psicológicos ou subjetivos que estão presentes em qualquer doença, seja em maior ou menor grau.

O modelo biomédico incentiva os médicos a aderir a um comportamento cartesiano na divisão entre o observador e o objeto observado. Além disso, a divisão que ocorre do indivíduo em partes prejudica a valorização do todo. **Ao não ter em conta a sociedade em geral, a prevenção da doença pode não ser alcançada.**

Muitas doenças que afetam os países atualmente desafiam o modelo biomédico, tais como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e doenças psiquiátricas, pois são dependentes de ações de uma pessoa e crenças. **Como consequência do modelo biomédico e da abordagem saúde-doença, desenvolve-se a medicalização.** Foi amplamente discutida nos anos 70 e não existe um conceito definido, mas entende-se por transformar problemas não médicos em uma intervenção médica.”

Fonte: Wikipédia

Então, o modelo médico é adoptado por médicos e o modelo parteira, por EESMO. É isso?



Não. O modelo parteira pode ser adoptado tanto um médico como por uma parteira/EESMO. Depende acima de tudo, **da forma, dos métodos e da atitude que se tem para com a mulher e para a vigilância em si**, tanto da mulher como do bebé. Há médicos a terem práticas enquadradas no modelo de parteira e parteiras com cuidados fundamentalmente próprios do modelo médico.

O modelo de Parteira pode ser usado em todas as grávidas?



As premissas emocionais e de acompanhamento próximo, sim. Mas o modelo como um todo **apenas pode ser aplicado para grávidas de baixo risco**, isto quer dizer que não haja nenhuma incidência de alguma patologia antes ou durante a gravidez na mãe, ou algum sinal de alerta no bebé que precise de vigilância clínica.

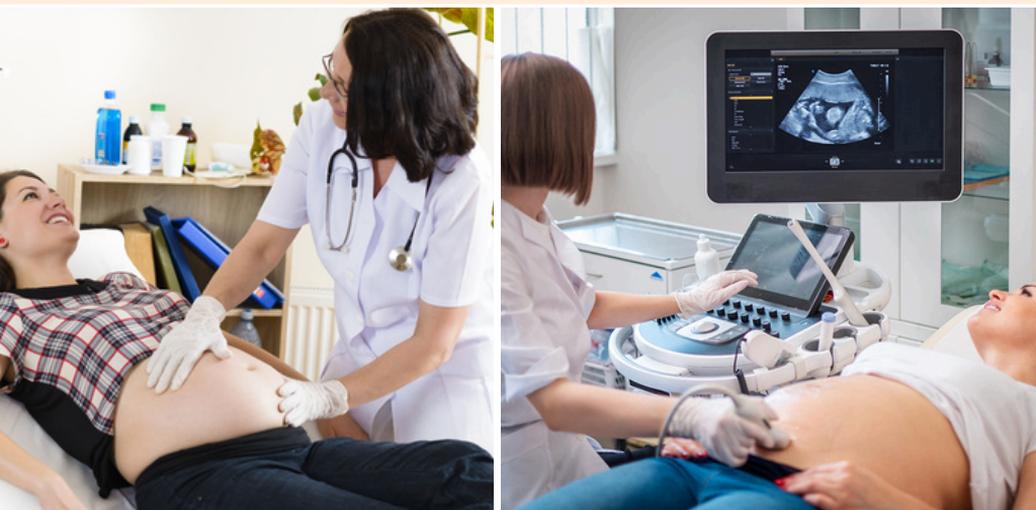
Existe algum procedimento “chave” que me leve a identificar se estou a ser seguida pelo modelo médico ou modelo parteira?



Existem vários factores que nos fazem perceber que tipo de profissional nos está a acompanhar. **A disponibilidade para escutar ou tirar dúvidas durante a consulta** é um exemplo, ou a **abertura para discutir e fazer um plano de parto em conjunto** outro exemplo. De um ponto de vista mais clínico, um factor que facilmente identifica o modelo que o profissional segue é a forma como acompanha o desenvolvimento do bebé. Num *modelo Parteira*, a barriga é tocada e medida, o bebé sentido e escutado. Segundo última revisão do NICE para os cuidados pré-natais nas gravidezes de baixo risco, a medição da altura do fundo do útero é recomendada a partir das 24 semanas e a manobra de Leopold (palpação abdominal) às 36 semanas.

Esta última, para perceber a posição do bebé. Com as mãos e estas medições, vai-se sentindo o crescimento do bebé assim como o volume do líquido amniótico.

No sistema privado, é frequente propor que o bebé seja observado por ecografia em cada consulta. O que é bem diferente do que a nossa Direção-Geral de Saúde recomenda – três ecografias, sendo que a última pode não ser necessária. Muitas mulheres julgam que neste regime de vigilância obtêm melhores resultados o que na verdade não tem qualquer fundamento. Trata-se de uma crença gerada pelas preferências e motivações individuais dos profissionais. **A ecografia é sem dúvida importante como complemento da observação clínica mas não deve substituir o conhecimento que parteiras e médicos que de outras gerações dominavam.**



Com isto, também nós, mulheres, sem nos apercebermos, estamos a transferir a nossa confiança no sentir para o ver, entregando-nos excessivamente ao conhecimento técnico e exterior a nós. Também nós geramos uma dependência das tecnologias, sobrepondo-as as sentir.

Onde ter o meu bebé: Hospital Público ou Privado?

A escolha do hospital é muito pessoal porque irá ao encontro das preferências de cada mulher, o que ela mais valoriza, o que será um parto ideal para ela. Caso opte por um hospital público, este não precisa de ser o hospital atribuído à área de residência, mas infelizmente, a situação atual a nível de saúde materna e obstetrícia do nosso SNS estão a impedir que a lei seja cumprida fazendo com que muitas mulheres que, tendo essa possibilidade, optem por um hospital privado a fim de terem assegurado uma preocupação a menos para o dia de nascimento do seu bebé.

No que toca a números, se considerarmos dados do Portal Pordata, verificamos que taxa de cesarianas e partos instrumentalizados são mais altas no privado do que no público, que regista uma maior número de partos eutócitos (partos “normais”).

Os hospitais públicos levam a adianteira no que toca ao abandono de práticas de rotina que estão claramente desatualizadas e onde surgem projectos que fazem diferença na individualização dos cuidados, incentivando a práticas reconhecidas como benéficas como é o caso da liberdade de movimentos, a disponibilização e aceitação de métodos não farmacológicos para alívio da dor, a não administração de soro por rotina, o clampeamento tardio do cordão umbilical e o tão importante pele-com-pele contínuo e prolongado.

Mas não podemos afirmar que um sistema é melhor ou pior que o outro. Ambos têm prós e contras e a escolha deve ser ponderada e com base no que a mãe/casal consideram ser o melhor para si e para o seu bebé, tanto para o parto como para o seu puerpério (*período de tempo que decorre desde o parto até que os órgãos reprodutores da mãe retornem ao seu estado pré-gravídico.*)

