

Plano de Parto Normal

Gestante

Acompanhante

Bebê

1. Nossa filosofia para o nascimento

O plano de parto expressa nossos desejos e preferências para o nascimento do nosso bebê. Nós nos informamos antes de fazer as escolhas abaixo e entendemos que, em algumas situações, nossas escolhas podem não ser possíveis. Nessas circunstâncias:

- () O obstetra pode tomar as decisões necessárias para a saúde e segurança da mãe e do bebê;
- () O obstetra deve discutir conosco qualquer procedimento ou medicação antes da administração, e que nos seja dada a chance de escolher após consentimento informado.

2. O ambiente

Gostaria que estas pessoas estivessem comigo durante o trabalho de parto:

- () Meu parceiro
- () Minha doula
- () Outros

Gostaria que estas pessoas estivessem comigo no momento do nascimento:

- () Meu parceiro
- () Minha doula
- () Outros

Detalhes especiais durante meu trabalho de parto:

- () Pouca luminosidade
- () Pouca interferência
- () Pouco barulho
- () Outros

Música que desejo ouvir durante meu trabalho de parto:

- () CD's ou Mp3 levados por (escrever o nome da pessoa)
- () CD player, Laptop ou caixas de som levados por

3. A espera pelo parto normal

Gostaria de:

- () Aguardar ao menos 41 semanas de gestação para a indução do parto, se estiver tudo bem

Este plano faz parte do livro "O Diário de Bordo do Parto - Guia Prático para um parto consciente e feliz!" Editora Aninhare. A editora não se responsabiliza pelos desdobramentos negativos decorrentes do mal uso deste anexo.

O conteúdo tem caráter meramente educativo, de orientação, cabe a cada família e profissional de saúde os cuidados médicos para com a gestação e parto.

- () Aguardar ao menos 42 semanas de gestação para a indução do parto, se estiver tudo bem
- () Tentar a indução do parto caso haja necessidade de adiantar meu parto por motivos clínicos (pré-eclâmpsia, diabetes, restrição de crescimento fetal, oligodramnio, dentre outros)
- () Se a bolsa romper antes do trabalho de parto, quero esperar até _____ antes de induzir o parto, desde que esteja tudo bem comigo e com o bebê

4. A experiência do nascimento

Eu prefiro:

- () Que meu parceiro não seja separado de mim em nenhum momento do trabalho de parto
- () Ter poucos exames vaginais (o mínimo necessário)
- () Comer durante o trabalho de parto
- () Ingerir líquidos durante o trabalho de parto
- () Usar algum laxativo no início do trabalho de parto
- () Não ter meu trabalho de parto acelerado (uso de ocitocina e outras medicações) desde que eu e meu bebê estejamos bem
- () Que a ruptura da bolsa aconteça naturalmente

Eu não quero ser submetida a:

- () Depilação dos pelos pubianos
- () Acesso venoso rotineiro
- () Outros

Eu gostaria de passar o primeiro estágio do trabalho de parto:

- () Em casa
- () No hospital
- () Utilizando o chuveiro ou a banheira
- () Caminhando
- () Me movimentado livremente
- () Outro

Eu gostaria de receber medicação para alívio da dor:

- () Assim que possível
- () Se eu parecer desconfortável
- () Apenas se eu solicitar. Por favor, não me ofereça analgesia sem que eu solicite.
- () De forma alguma. Mesmo se solicitar, peço que não seja feita analgesia farmacológica
- () Outro

Pretendo usar os seguintes métodos para alívio da dor:

- () Experimentar várias posições

Este plano faz parte do livro "O Diário de Bordo do Parto - Guia Prático para um parto consciente e feliz!" Editora Aninhare. A editora não se responsabiliza pelos desdobramentos negativos decorrentes do mal uso deste anexo. O conteúdo tem caráter meramente educativo, de orientação, cabe a cada família e profissional de saúde os cuidados médicos para com a gestação e parto.

- Caminhada
- No chuveiro
- Imersão em água morna (banheira)
- Técnicas de respiração
- Meditação
- Massagem
- Reflexologia/ acupuntura
- Bola suíça (bola de pilates)
- TENS (eletro -estimulação)
- Hipnose (hypnobirthing)
- Outro

5. O nascimento (período expulsivo)

Quando estiver tendo os “puxos”, gostaria de estar na seguinte posição:

- Deitada em cama ginecológica
- Deitada de lado
- Semi-sentada em cama ginecológica
- Sentada na banqueta de parto
- De cócoras
- De cócoras com apoio
- Gasking (de quatro)
- De pé
- Livre escolha
- Outra

6. Pedidos especiais

Eu gostaria de:

- Ter o parto em casa, se estiver indo tudo bem comigo e com o bebê
- Empurrar o bebê apenas quando eu sentir necessidade (de forma espontânea)
- Empurrar quando direcionada pelo obstetra ou acompanhante
- Não ter limite de tempo para o expulsivo, desde que eu e meu bebê estejamos bem
- Receber analgesia farmacológica antes do início do período expulsivo
- Ver o nascimento por um espelho
- Tocar a cabeça do meu bebê assim que ela coroar
- Ter meu períneo amparado

Sobre o períneo:

- Eu prefiro uma episiotomia do que correr o risco de uma laceração
- Eu prefiro que apenas seja realizada uma episiotomia caso seja extremamente necessário (em caso de riscos para o bebê)

7. Sobre a possibilidade de uma cesariana durante o trabalho de parto

- () Gostaria de realizar uma cesariana apenas por razões clínicas reais (baseadas em evidências científicas)
- () Gostaria de ser respeitada caso solicite uma cesariana após conhecer a “dor” do parto, mesmo que esteja tudo bem comigo e com o bebê, e mesmo sabendo dos riscos atribuídos à cirurgia e os benefícios associados ao parto vaginal.

Se a cesariana for necessária:

- () Eu gostaria de estar consciente durante o procedimento
- () Gostaria de ter meu parceiro comigo durante todo o tempo
- () Gostaria de tocar meu bebê, por favor deixem minhas mãos livres
- () Peço, por favor, que explique a cirurgia para mim enquanto ela acontece
- () Outro

Agradecemos a compreensão!

Assinaturas:

.....

.....

.....