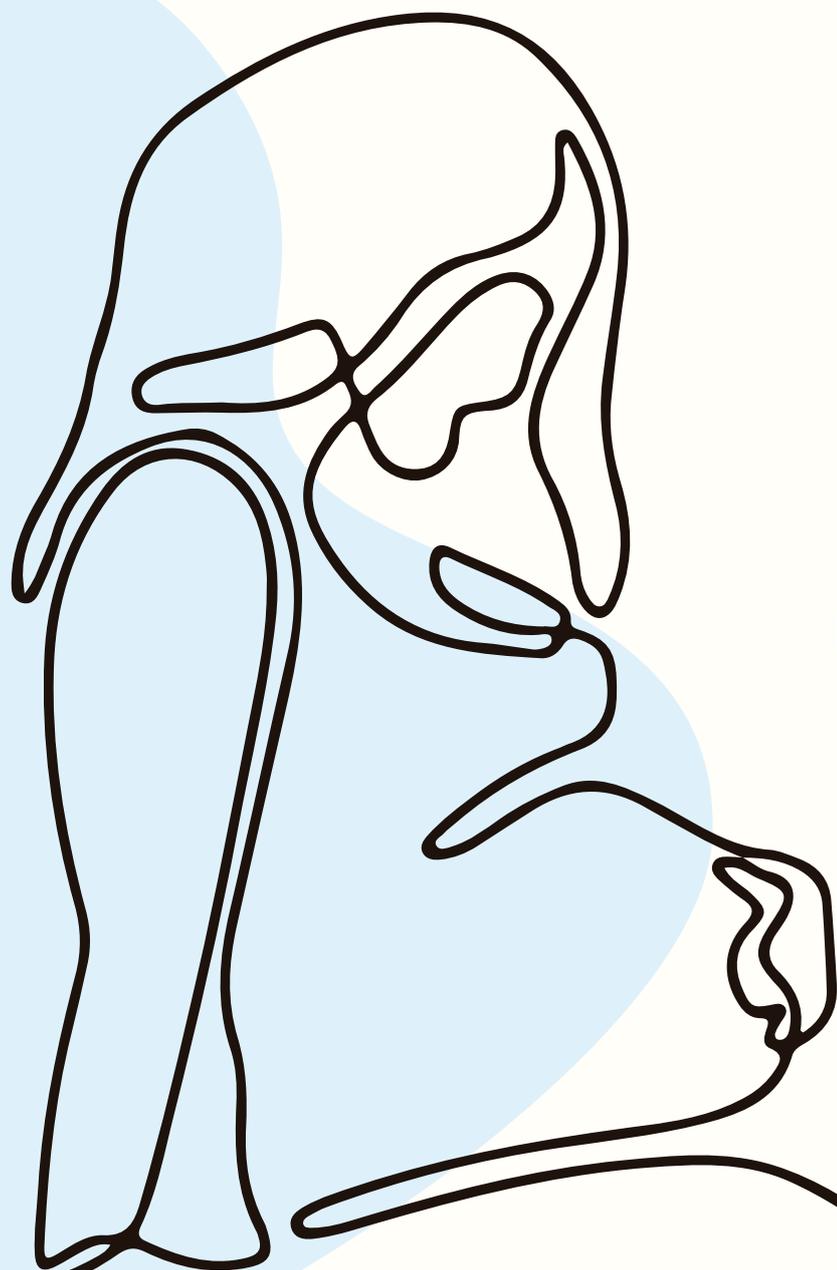


# A DOR DO PARTO

E-BOOK DA GESTANTE - PARTE 2



ESTE E-BOOK FOI  
DESENVOLVIDO PELO  
ESPAÇO AMA

*ama* espaço  
PSICOLOGIA  
E BEM-ESTAR

# Caderneta da Gestante

A Caderneta da Gestante é um importante instrumento para as gestantes acompanharem suas gestações. Existem diversos modelos, pagos e gratuitos de caderneta, mas o Ministério da Saúde disponibiliza uma versão bem completa (endereço para download na próxima página). A versão impressa da caderneta é distribuída durante consulta na Unidade Básica de Saúde, mas nem sempre está disponível.



De posse de sua caderneta, o profissional de saúde anotará todos os dados de seu pré-natal e registrará as consultas, os exames, as vacinas e o que for importante para um bom acompanhamento do pré-natal. Nela também há espaço para você anotar suas dúvidas, sensações e sentimentos, coisas que talvez você queira dizer para seu bebê e colar fotografias. Um pré-natal bem acompanhado resultará em mais saúde para você e seu bebê.

O conteúdo da Caderneta da Gestante abrange:

- Seus direitos antes e depois do parto;
- O cartão de consultas e exames, com espaço para você anotar suas dúvidas;
- Dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta;
- Informações e orientações sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós-parto;
- Informações e orientações sobre amamentação;
- Informações sobre como tirar a Certidão de Nascimento de seu filho.

A caderneta deve ser guardada com carinho e levada sempre com você.

Acréscimos à versão atualizada da Caderneta da Gestante:

- Orientações sobre o zika vírus;
- Prescrição de ácido fólico e sulfato ferroso;
- Vacina DTPA para gestantes (tríplice bacteriana acelular);
- Exames para o companheiro;





# Mala da maternidade (gestante, bebê e acompanhante)

O que levar para a maternidade?

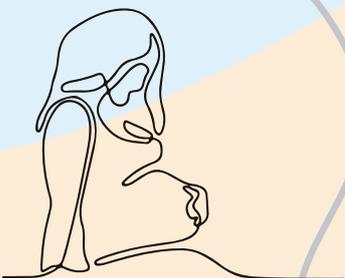
## Para mamãe

- 3 camisolas com abertura na frente
- Sutiã de amamentação
- Calcinhas
- 1 muda de roupa confortável para voltar para casa
- Chinelo
- Meia
- Toalha de banho (opcional – consultar a maternidade)
- Lençol e cobertor (opcional – consultar a maternidade)
- Laço de cabelo (para mulheres com cabelo longo), faixa ou arco (para mulheres de cabelo curto)
- Higiene
- Sabonete, shampoo, desodorante, pente, escova de dente, pasta de dente, absorvente noturno ou pós-parto

## Para o bebê

Quando o parto é na época de calor:

- 2 Mantas (pode ser de algodão/piquê)
- 6 Cueiros de flanela ou malha
- 3 Macacões de pezinho de malha ou tecido atoalhado
- 3 Camisinhas de pagão de malha ou 3 bodies curtos de malha
- 3 Culotes (calça com ou sem pé) de malha
- 3 Pares de meias de algodão



- 1 touca de malha ou de linha
- 2 casaquinhos de malha
- Fraldas de pano ou toalhinhas para a hora da mamada
- Toalha de banho (de fralda)

Quando o parto é na época de frio:

- 2 Mantas de lã
- 6 Cueiros de flanela
- 3 Macacões com pezinho de plush ou de lã
- 3 Camisinhas de pagão de malha ou 3 bodies curtos de malha
- 3 Culotes (calça com ou sem pé) de malha
- 3 Pares de meias (algodão ou lã)
- 1 Touca de lã
- 2 Casaquinhos de lã
- 2 Pares de sapatinhos de lã
- Fraldas de pano ou toalhinhas para a hora da mamada
- Toalha de banho (de fralda)

Higiene (consultar a maternidade, pois algumas fornecem produtos de higiene):

- Sabonete de glicerina
- Lenço umedecido
- 24 fraldas descartáveis (tamanho P)
- Pomada contra assadura
- Escova de cabelo

Para o acompanhante:

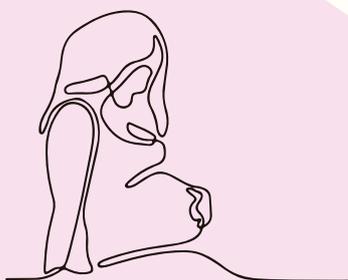
- Roupa confortável para passar os dias na maternidade
- Roupa íntima
- Um casaco leve
- Chinelo



- Meia
- Toalha de banho (opcional – consultar a maternidade)
- Lençol e cobertor (opcional – consultar a maternidade)
- Higiene
- Sabonete, shampoo, desodorante, pente, escova de dente, pasta de dente

Não esquecer (para maternidades que fazem o registro do bebê):

- Certidão de casamento. Caso os pais não sejam casados, levar a certidão de nascimento
- Carteira de Identidade
- CPF
- Carnê do INSS e Carteira Profissional, caso o parto seja realizado na rede pública



# A dor do parto

por Aline Melo de Aguiar  
Coordenadora do Espaço AMA

Não é possível prever a intensidade da dor no parto. Diversos fatores podem influenciar a intensidade da dor sentida pela parturiente, como a tensão, a ansiedade, o medo do parto, a motivação para o parto e a maternidade, outras experiências dolorosas vivenciadas antes da gestação, a posição da parturiente durante o trabalho de parto, o uso de drogas para induzir ou aumentar as contrações uterinas, além de normas sociais que também podem influenciar o julgamento da intensidade da dor. É uma dor diretamente influenciada por fatores psicológicos, funcionais e emocionais, sendo assim, a participação da gestante (e do pai do bebê) em cursos de preparação para o parto são um bom auxílio para lidar com o momento mais esperado da gestação: o parto. No nosso grupo de gestante, como sou psicóloga, trabalho as questões emocionais relacionadas a dor, às experiências anteriores de dor e, principalmente, à fantasia da dor do parto. Muitas mulheres, após o parto, relatam que sentiram apenas desconforto, mas não dor. Pode-se dizer que a dor do parto é cultural. A bíblia diz “parirás com dor”, mas isso não é uma regra.

Quando estamos com medo, ficamos tensas e a nossa tensão faz a dor aumentar. É um ciclo bem conhecido, o ciclo do medo-tensão-dor. Vale para qualquer tipo de dor. Você pode fazer uma experiência agora: contraia a musculatura do seu braço e dê um beliscão nele. Agora relaxe a musculatura do seu braço e dê um beliscão nele. Em qual braço foi a sensação mais dolorosa? Certamente a do braço contraído. O mesmo acontece quando a mulher está tensa na hora do parto, tende a ter uma maior sensação de dor.

A “dor do parto” é diferente dos outros tipos de dor, por várias razões. Primeiro porque é intermitente. Vem com a contração, começando fraquinha e aumentando, até atingir o pico, quando começa a diminuir e desaparece completamente. No intervalo entre as contrações não há dor, pressão, incômodo algum. É como se nada tivesse acontecido momentos antes. Nesses intervalos dá tempo de relaxar, respirar profundamente e até dormir (dependendo da fase da dilatação).



O certo é que uma boa experiência de parto significa, entre outras coisas, lidar com o incômodo normal inerente ao processo de abertura do colo do útero e aliviar ou eliminar as dores desnecessárias, provenientes de tensões, medos, ambiente agitado, manobras médicas, falta de privacidade etc.

E embora essa dor seja tão peculiar, lidar com ela não é muito diferente do que lidar com outras dores. Os recursos que podemos usar são universais: banho morno, respiração, distração, encorajamento, carinho, apoio, balanço ritmado, massagem, relaxamento, visualização, movimentação do corpo. É claro que nem todos os recursos funcionam da mesma forma para toda mulher, ou seja, cada caso deve ser tratado individualmente.

### Recursos para lidar com a “dor do parto”

- Apoio – não sentir-se solitária nesse momento tão importante e intenso, ser cuidada com massagens, carinho e informações, tudo isso pode ser uma grande ajuda na travessia do processo do parto. É importante que a parturiente confie nas pessoas que estão a sua volta, que perceba a sintonia entre elas e sua genuína intenção de estarem auxiliando no bom êxito do trabalho de parto. Deve haver compreensão, paciência e respeito para com seus ritmos e tempos. A presença de uma pessoa como acompanhante durante o todo o trabalho de parto ajuda a parturiente no momento do parto, inclusive com redução dos níveis de dor. Mas esta pessoa, deve ser escolhida pela gestante, deve ser de sua confiança e estar disponível a estar com ela nessa empreitada!
- Silêncio, privacidade e ambiente discreto – não ter que falar durante as contrações, não ter que ouvir conversa paralela, ou vozes alteradas de comando, até sons de ambientes vizinhos, não ter pessoas entrando e saindo o tempo todo, tudo isso ajuda no trabalho de parto.
- Iluminação – para a maioria das mulheres, um ambiente na penumbra ou na meia luz é mais propício ao relaxamento. Você pode fechar cortinas, usar abajures, lâmpadas mais fracas etc.

Embora peculiar, lidar com a dor do parto não é muito diferente do que lidar com outras dores.



- Não ficar deitada – há muito se sabe que a gestante não deve ficar muito tempo deitada de barriga para cima. O peso do útero com o bebê aperta uma veia que passa entre a coluna e o útero e diminui a chegada de oxigênio para o feto. Muitos estudos mostram que a mulher sente menos dor (principalmente no período expulsivo) se ficar na posição que lhe for mais confortável. Durante o trabalho de parto também se acredita que a dor fica menos intensa se a mulher parturiente puder se movimentar sem ficar “presa” à cama.
- Mobilidade – auxilia na mobilidade dos ossos da bacia e diminui o tempo de trabalho de parto. Caminhar, balançar a pelve, deitar sobre travesseiros, sentar na “bola de parto”, levantar o abdômen, são exercícios que podem ser feitos ao longo do trabalho de parto.
- Massagem – os impulsos nervosos gerados pela massagem em determinadas regiões do corpo vão competir com as mensagens de dor que estão sendo enviadas ao cérebro, reduzindo as sensações de dor. São impulsos nervosos diferentes, competindo pelos mesmos receptores do cérebro. Essa massagem deve ser aplicada com as mãos firmes, com uma leve pressão. O local mais indicado é a área da lombar, durante a contração. Massagens aplicadas nos ombros e pescoço são melhores entre as contrações e ajudam a relaxar. Já a massagem suave na barriga, braços e pernas dá a sensação de apoio físico e companheirismo. Todas têm grande valor. A prática clínica mostra o grande efeito analgésico que a massagem pode proporcionar. Porém, deve ser respeitado o desejo e a experiência pessoal de cada gestante no momento de aplicação da massagem. Lembrar que nem toda pessoa aceita bem o contato corporal.
- Respiração – basicamente, entre contrações a respiração deve ser calma e profunda, propiciando maior relaxamento. Durante a contração, usa-se uma respiração mais acelerada, começando lenta e ficando mais curta e rápida no auge da contração (como cachorrinho), voltando aos poucos a ficar mais profunda e longa conforme a contração vai se dissolvendo. Essa respiração aumenta a oxigenação. Não existem regras fixas, mas muitas mulheres se sentem bem ao receber essas dicas das pessoas que a estão acompanhando. Outras mantêm um ótimo ritmo respiratório, sem necessidade de auxílio. É importante que a mulher esteja com a boca relaxada, entreaberta e com a língua solta durante a respiração de relaxamento.

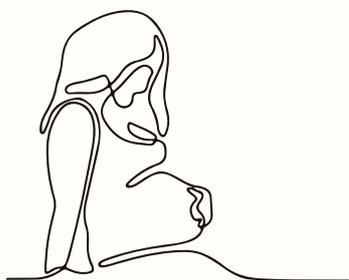


## Durante a fase ativa da dilatação

- Uso da água / Banho – um recurso importante, nas suas variadas formas. O chuveiro morno sobre as costas é relaxante e diminui a sensação de dor. Não há limite de tempo para a mulher permanecer no chuveiro. A água muito quente pode causar alguma queda de pressão (evitar). As banheiras comuns ou de parto também são relaxantes, podem fazer diminuir o inchaço e diminuem a sensação de dor. O ideal é que a imersão seja feita quando a dilatação já atingiu 5 ou 6 cm, para que não haja desaceleração do trabalho de parto. O banho de imersão comprovadamente alivia a dor, deixa a parturiente mais relaxada e diminui a necessidade de utilizar drogas analgésicas para o alívio da dor. Na maioria dos hospitais do Brasil não há disponibilidade de banhos de imersão. Na prática clínica observa-se que o banho de chuveiro também ajuda a aliviar a dor e relaxar a mulher em trabalho de parto.
- Relaxamento – a importância do relaxamento está em não permitir que parturiente e seu corpo lutem contra a dilatação ou contra as dores por ela provocadas. Essa luta provoca tensão, que por sua vez desacelera o trabalho de parto e provoca mais dor. É assim que o relaxamento permite que seu útero faça o trabalho. Relaxar significa entre outras coisas se desconectar dos pensamentos ruins, das preocupações, do mundo exterior.
- Visualização – para muitas mulheres esse recurso é importante, pois promove o relaxamento e diminui as tensões. A parturiente pode visualizar o bebê descendo pela bacia, o bebê saindo de dentro dela, seu colo se abrindo, água caindo, coisas ficando pesadas e pendentes, enfim, tudo o que tenha uma simbologia de descida e abertura.

Deve haver compreensão, paciência e respeito para com os ritmos e tempos da parturiente.

Muitas mulheres relaxam visualizando tudo que tenha simbologia com descida e abertura.



# POSIÇÕES DE CONFORTO

- Apoiada com a barriga pra frente – pode ser em uma cadeira, na cabeceira da cama, segurando alguém pela cintura. A ideia é mudar o centro gravitacional para retirar o peso do bebê do colo do útero e, com isso, aliviar a dor.
- De lado (decúbito lateral esquerdo) – melhora o fluxo venoso, descompressão da veia cava.
- Posição agachada (de cócoras) – amplia o efeito da contração, auxilia a dilatação e a descida do bebê.



## Concluindo

Existem diversas técnicas que podem ser utilizadas durante o trabalho de parto que auxiliam no alívio da dor, do desconforto, da ansiedade e do medo durante o trabalho de parto. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem estudos aprofundados sobre ansiedade e medo cujo conhecimento é amplamente utilizado em nossa prática com as gestantes.



Se você quiser conversar e contribuir mais para ampliar as reflexões e discussões sobre este tema, mande uma mensagem pela nossa página do Instagram

[@espaco.ama.rj](https://www.instagram.com/espaco.ama.rj)

Eu, Aline, psicóloga e coordenadora do espaço, ficarei grata com sua contribuição.

Um abraço apertado!



Aline Melo de Aguiar (CRP – 05 35967), Psicóloga Clínica, Doutora e Mestre em Psicologia Social (UERJ), Especialista em Atenção Integral à Saúde Materno-Infantil (UFRJ), formação em Terapia Cognitivo Comportamental (CPAF), formação em Terapia Familiar Sistêmica (NOOS e CEFAL); formação em Terapia Narrativa e Práticas Colaborativas (Instituto Reciclando Mentes, em andamento), Especialista em Intervenções Precoces, Educadora Perinatal, palestrante e coordenadora de grupos/cursos de gestantes (em clínica particular, empresas e operadoras de saúde), coordenadora de grupos mãe-bebê (em clínica particular), autora de capítulos de livros sobre amamentação e Psicologia do Desenvolvimento. É sócia e Coordenadora do Espaço AMA, tem 49 anos, mãe de duas filhas, Luiza e Clara, e avó do Vicente com 4 anos.