

Cartilha da Gestante



Parto Normal

***Deixe
essa
ideia
Nascer
em
Você !***



Material desenvolvido pelo
Programa de
Pós-Graduação em Mestrado
Profissional Saúde e Meio
Ambiente
Universidade Metropolitana de
Santos



Pesquisadores Responsáveis

Mestranda: Eliana Sousa dos Santos

Orientadora: Profa. Dra. Ana Paula Taboada Sobral

Coorientador: Edgar Maquigussa

Profa. Dra. Elaine Marcilio Santos

Prof. Dr. Gustavo Duarte Mendes

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Cartilha da gestante [livro eletrônico] : parto normal : deixe essa ideia nascer em você! / Eliana Sousa dos Santos...[et al.]. -- Santos, SP : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Ana Paula Taboada Sobral, Edgar Maquigussa, Elaine Marcilio Santos, Gustavo Duarte Mendes.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-10721-9

1. Cuidados pré-natais - Guias 2. Gestantes - Cuidado e tratamento 3. Gestantes - Cuidados e higiene 4. Obstetrícia e Ginecologia 5. Parto humanizado 6. Parto natural 7. Parto normal 8. Parto (Obstetrícia) I. Santos, Eliana Sousa dos. II. Sobral, Ana Paula Taboada. III. Maquigussa, Edgar. IV. Santos, Elaine Marcilio. V. Mendes, Gustavo Duarte. VI. Título.

CDD-618.4

NLM-WQ-300

24-219138

Índices para catálogo sistemático:

1. Parto : Obstetrícia 618.4

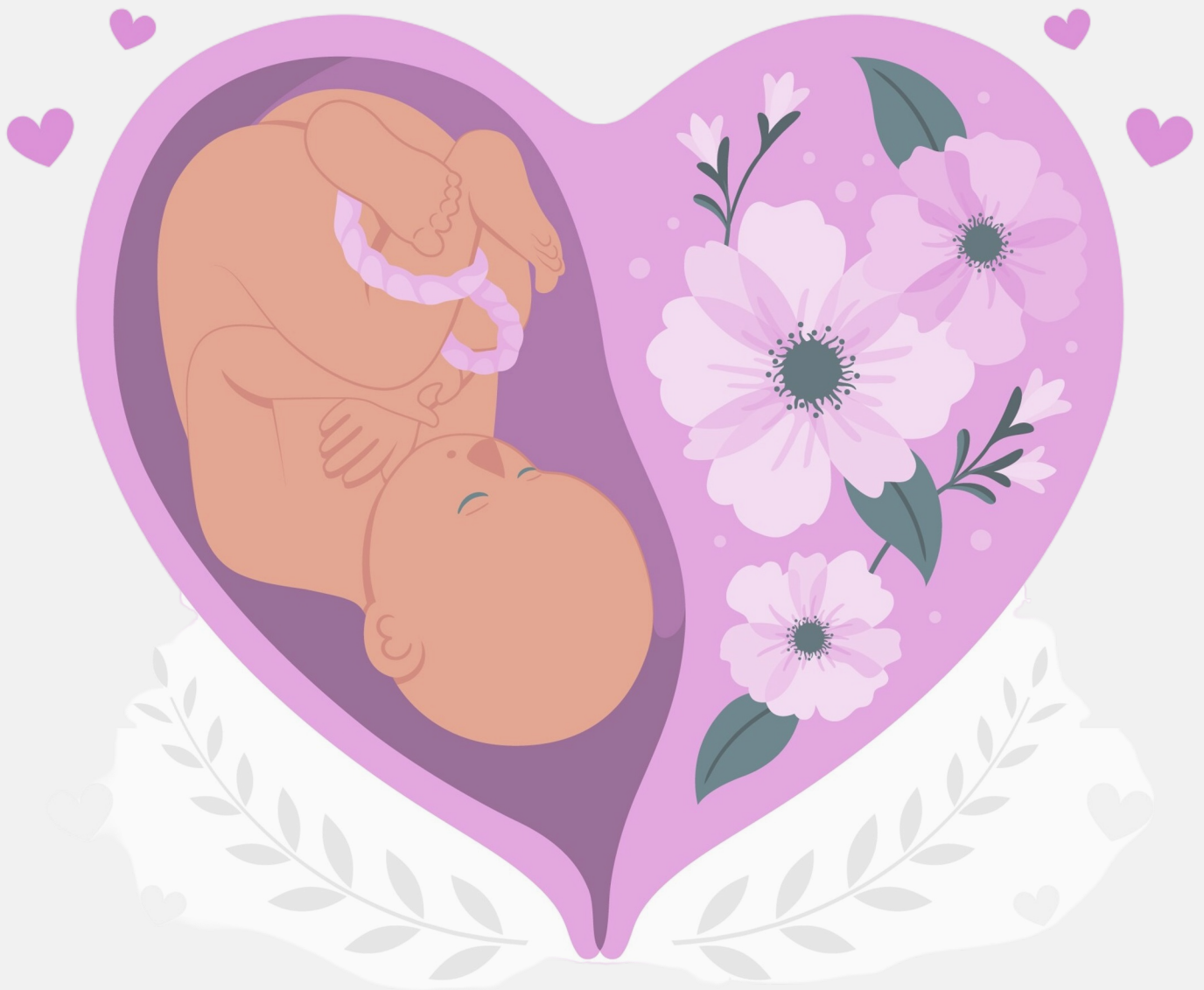
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Gestante

Esta cartilha foi criada com o objetivo de fornecer orientações sobre os cuidados adequados para garantir a sua saúde e do seu bebê.



Parto Normal



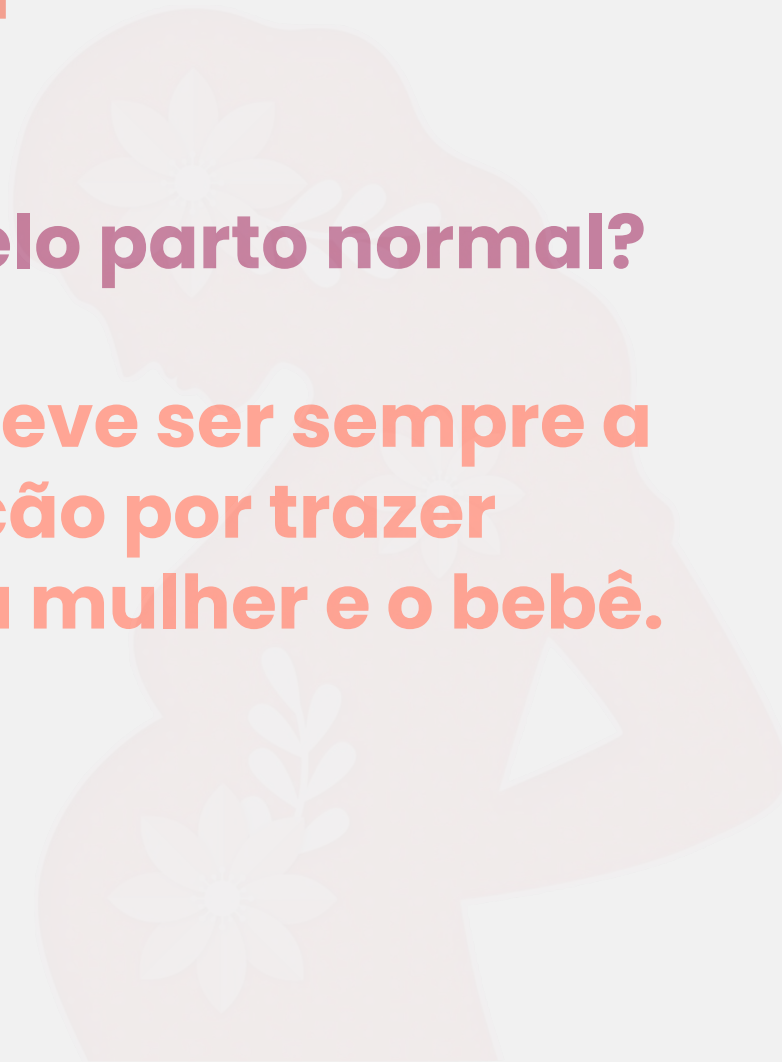
Parto Normal

O parto normal tem **início de forma espontânea e o nascimento ocorre por via vaginal.**

É um processo que **respeita o momento certo de nascimento da criança e acontece da forma mais natural possível.**

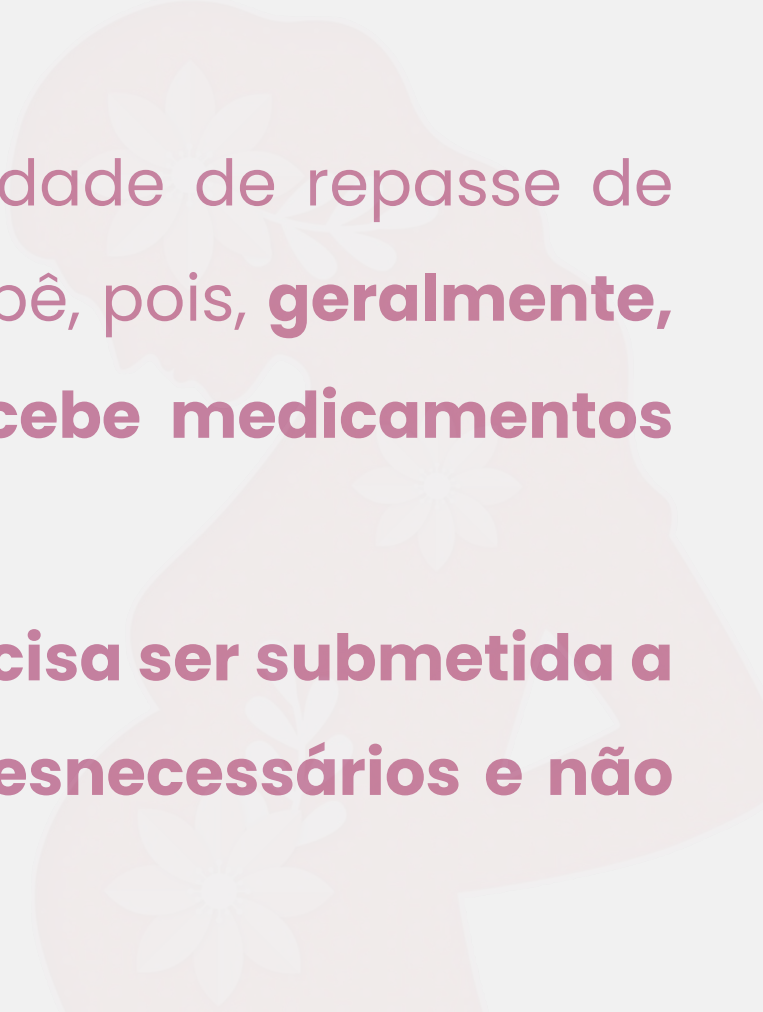
Quando optar pelo parto normal?

O parto normal **deve ser sempre a primeira opção por trazer benefícios para a mulher e o bebê.**



Parto Normal

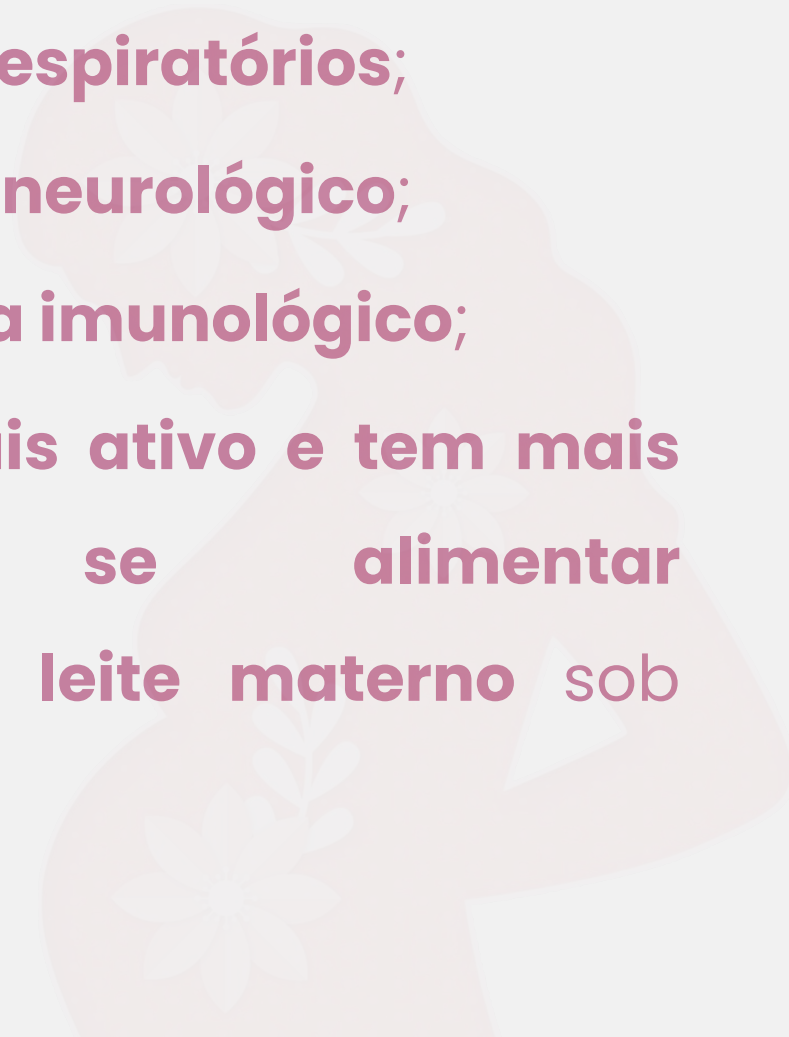
Vantagens para a mulher

- Favorece uma **recuperação mais rápida e sem dores após o parto.**
 - Permite a **interação plena com o bebê, desde o primeiro minuto** do seu nascimento, favorecendo a criação do vínculo.
 - Reduz a probabilidade de repasse de drogas para o bebê, pois, **geralmente, a mulher não recebe medicamentos no parto normal.**
 - **A mulher não precisa ser submetida a procedimentos desnecessários e não terá cicatrizes.**
- 
- A faint, light-colored silhouette of a woman holding a baby is visible in the background on the right side of the page. The woman is shown from the waist up, with her arms cradling the baby. The silhouette is semi-transparent and blends with the background.

Parto Normal

Vantagens para o bebê

- **Ao passar pelo canal vaginal:**
 - ◇ **O tórax é comprimido, favorecendo a expulsão do líquido amniótico dos pulmões;**
 - ◇ **Acelera a maturidade pulmonar e previne problemas respiratórios;**
 - ◇ **Melhora o sistema neurológico;**
 - ◇ **Fortalece o sistema imunológico;**
 - ◇ **O bebê nasce mais ativo e tem mais chances de se alimentar exclusivamente do leite materno sob livre demanda.**



Parto Normal

Vantagens para o bebê

Além disso, **ao passar pelo canal vaginal, a flora bacteriana da mãe passa para o bebê, ajudando-o a formar sua própria flora intestinal (microbiota).**

Essa microbiota da criança, formada a partir da passagem no canal de parto, previne, no futuro:

- ◇ Em 20% o aparecimento de diabetes tipo 1 (melhoria do sistema metabólico)*;
- ◇ Em 16% o aparecimento de asma**;
- ◇ E o aparecimento de alergias e doenças autoimunes (melhoria do sistema imunológico).

*Huan Cardwell, C. R. et al. Caesarean section is associated with an increased risk of childhood-onset type 1 diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. Diabetologia, 2008.

** Huang, L. et al. Is elective cesarean section associated with a higher risk of asthma?. Journal of Asthma, 2015

Cesariana

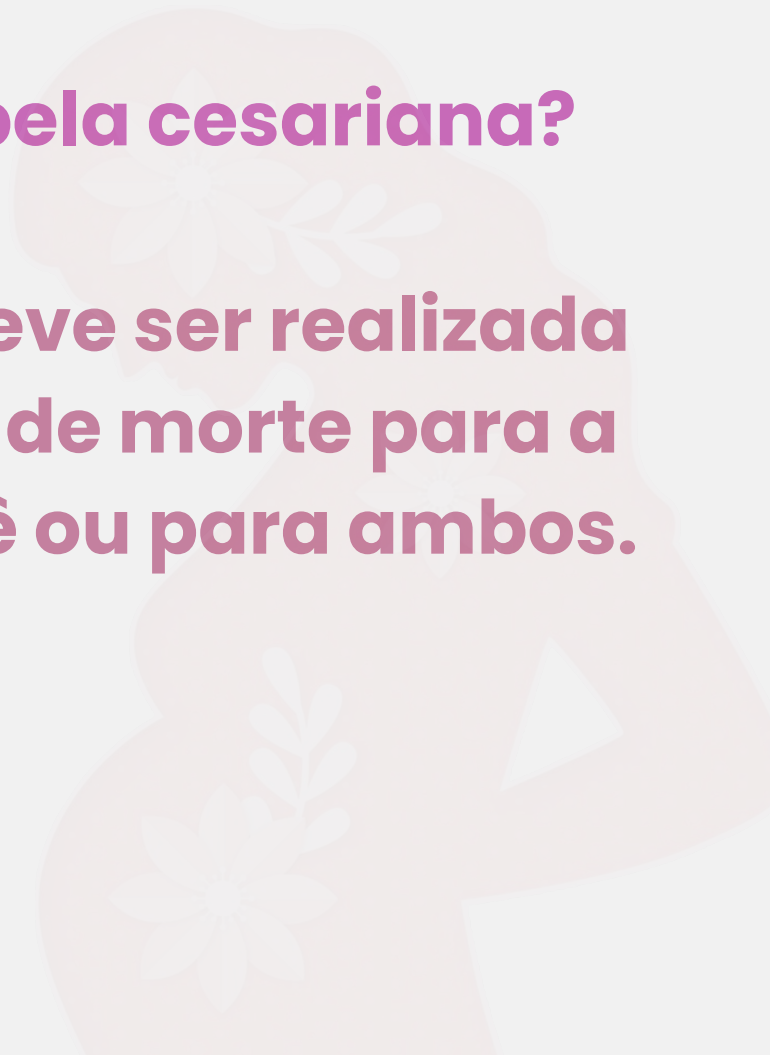


Cesariana

A cesariana é **uma intervenção cirúrgica realizada para retirar o feto** quando há algum fator que coloca em risco a saúde da mulher, do bebê ou de ambos.

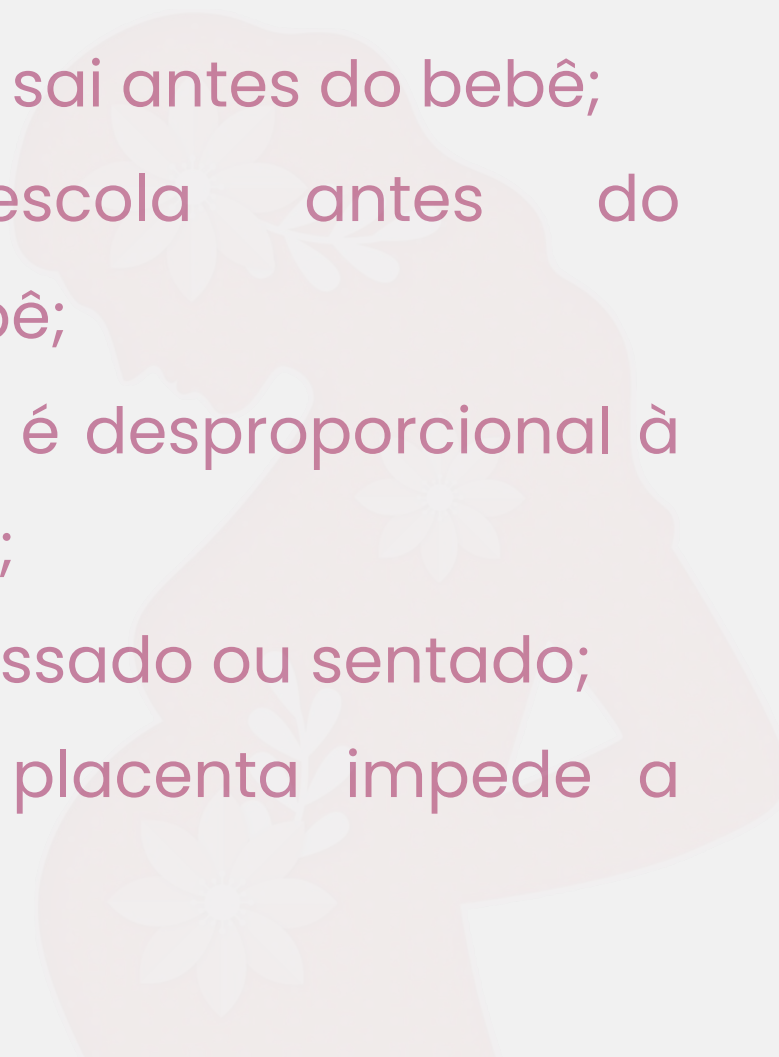
Quando optar pela cesariana?

A cesariana **só deve ser realizada quando há risco de morte para a mãe, para o bebê ou para ambos.**



Cesariana

Optar pela cesariana quando:

- A mãe tem uma forma de hipertensão grave que descompensa;
 - A gestante é soropositiva para o vírus da aids;
 - O cordão umbilical sai antes do bebê;
 - A placenta descola antes do nascimento do bebê;
 - A cabeça do bebê é desproporcional à passagem da mãe;
 - O bebê está atravessado ou sentado;
 - A localização da placenta impede a saída do bebê.
- 

Cesariana

Vantagens e desvantagens para a mulher

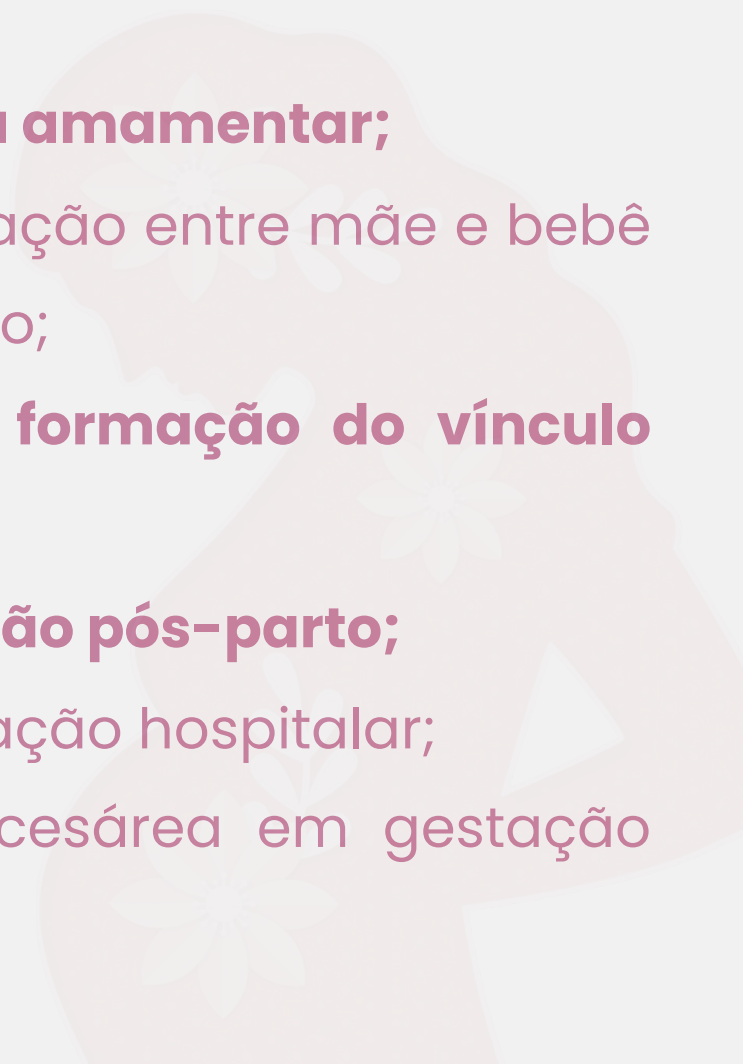
Em uma situação de risco, a cesariana pode salvar a vida da mulher. No entanto, ela traz consequências, que precisam ser levadas em conta:

- **Dor mais intensa no pós-parto** e maior risco de infecção;
- **Maior risco de hemorragia** e necessidade de transfusão de sangue;
- **Maior chance de sequelas – cicatrizes, aderências, lesões de outros órgãos;**
- Maior tempo para o útero voltar ao tamanho normal;
- Maior dificuldade e tempo de recuperação;
- Maior risco de problemas renais;

Cesariana

Vantagens e desvantagens para a mulher

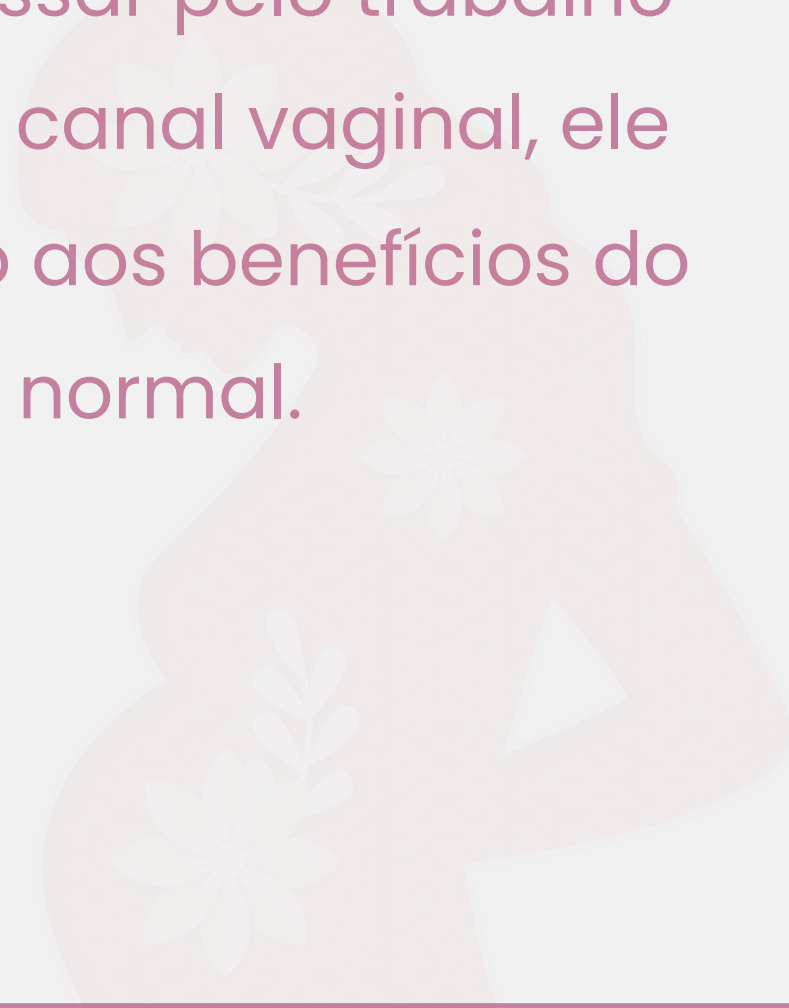
- Maior chance de placenta prévia (localização anormal da placenta) em gestações posteriores;
- **Maior risco de tromboembolismo** – sangue coagulado de uma veia que se desloca de seu local de formação e migra para um dos pulmões;
- **Maior dificuldade para amamentar;**
- Maior tempo de separação entre mãe e bebê logo após o nascimento;
- **Maior dificuldade na formação do vínculo com o bebê;**
- **Maior risco de depressão pós-parto;**
- Maior tempo de internação hospitalar;
- Maior risco de nova cesárea em gestação futura.



Cesariana

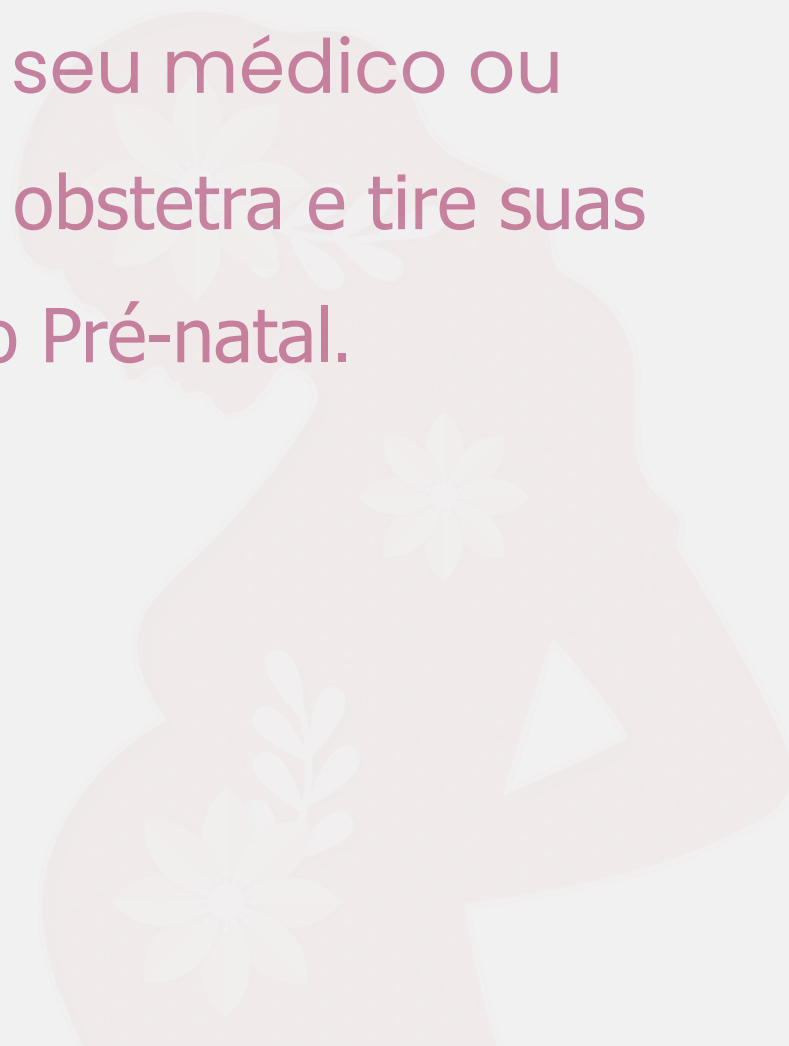
Vantagens e desvantagens para a o bebê

- Em uma situação de risco, a cesariana pode salvar a vida do bebê.
- Mas, ao não passar pelo trabalho de parto e pelo canal vaginal, ele não tem acesso aos benefícios do parto normal.

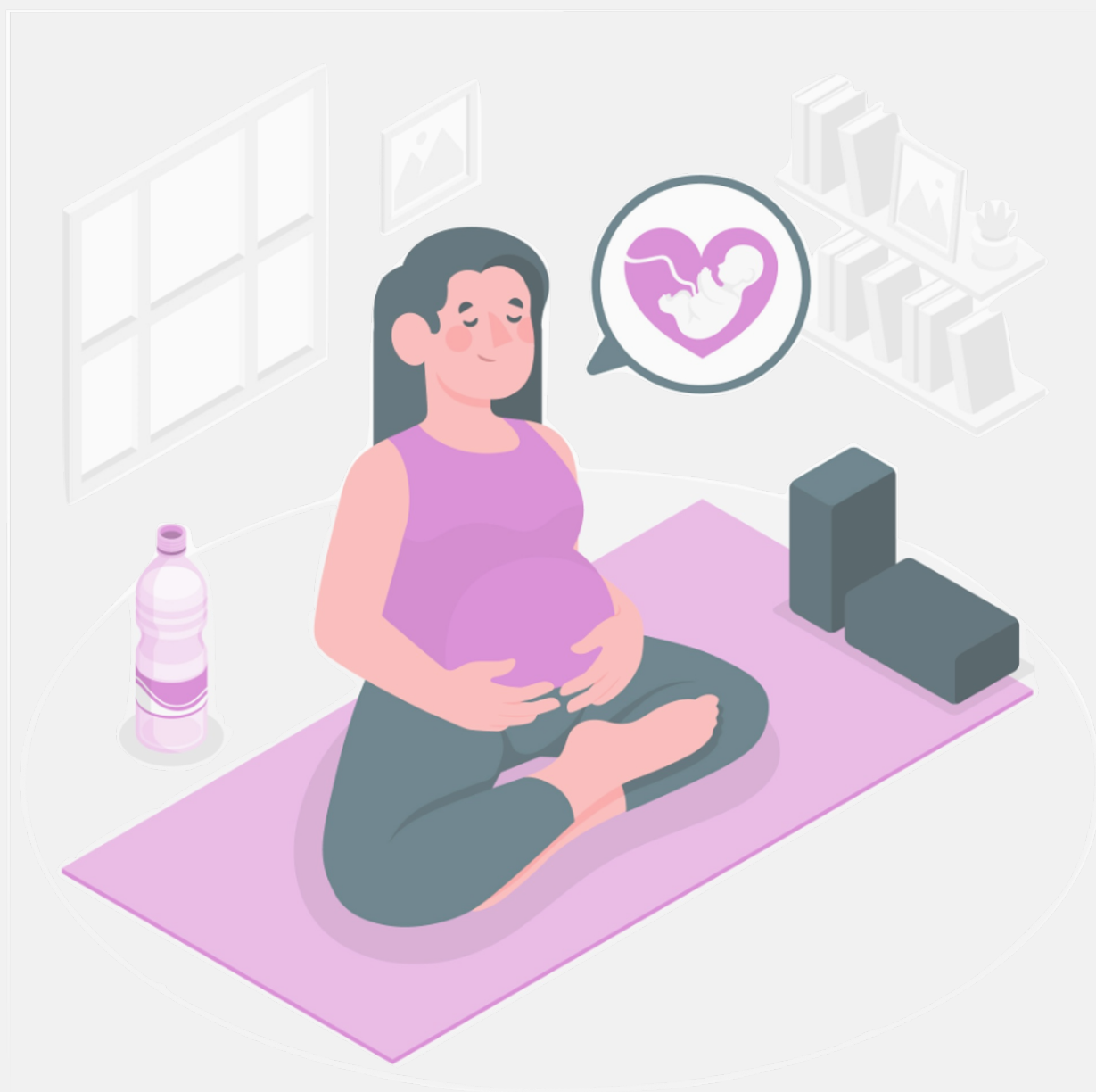


Ainda não está segura sobre a via de parto?

Converse com seu médico ou
com a enfermeira obstetra e tire suas
dúvidas no Pré-natal.



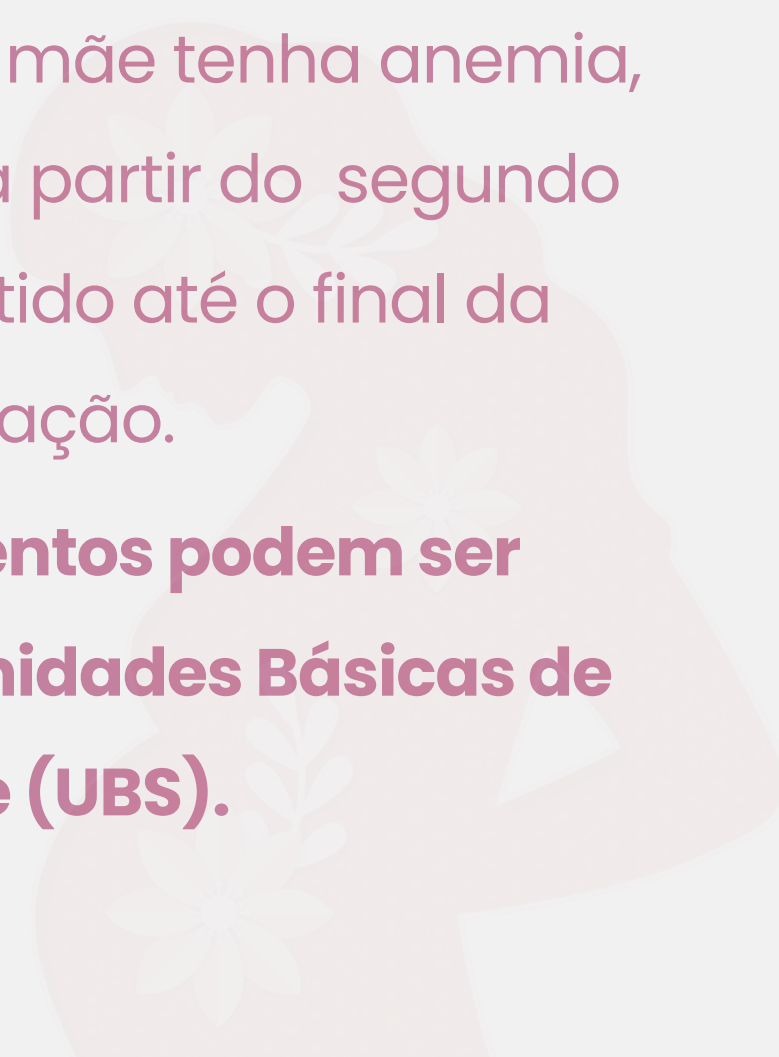
De Olho na Saúde



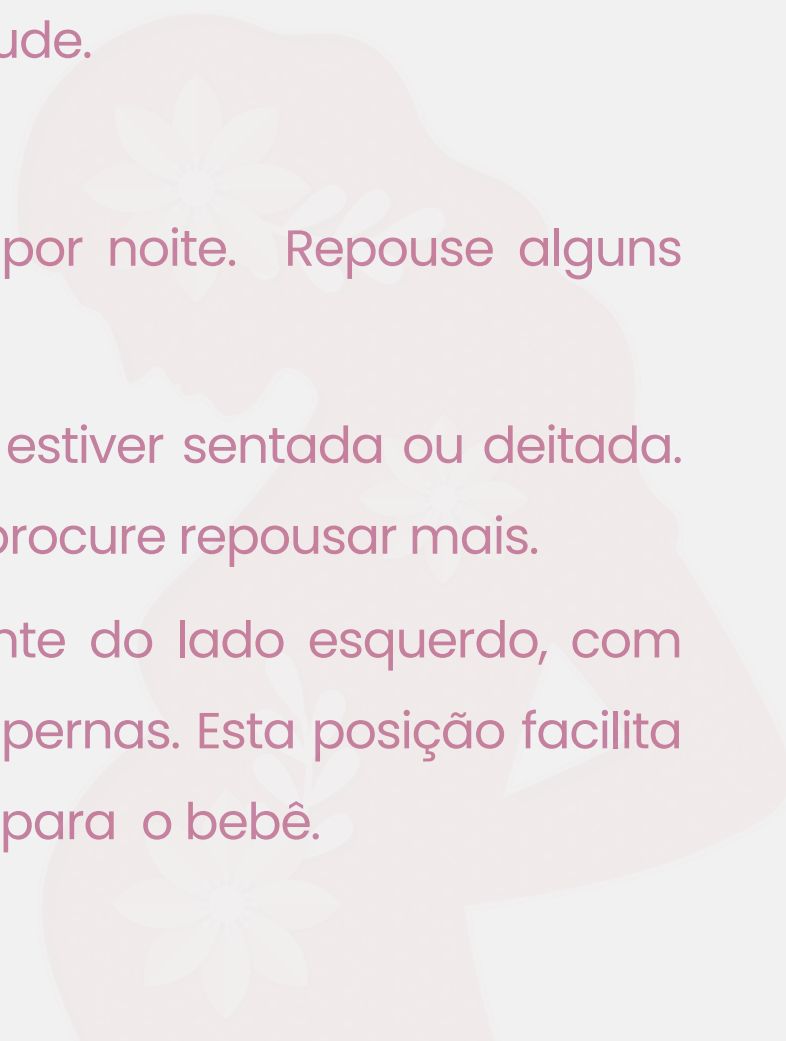
A gestante deve receber **dois suplementos obrigatórios ácido fólico (folato) e ferro.**

O **ácido fólico** ajuda a prevenir problemas neurológicos graves no bebê e deve ser preferencialmente iniciado antes da gravidez e ser continuado ao menos durante os três primeiros meses. O **ferro** evita que a mãe tenha anemia, deve ser iniciado a partir do segundo trimestre e mantido até o final da gestação.

Esses suplementos podem ser adquiridos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).



- **Caminhadas** ajudam a melhorar a circulação do sangue, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contraindicação, devem ser mantidas do início ao fim da gravidez.
- **Procure fazer atividades físicas leves e prazerosas.** Algumas opções são a yoga, o pilates e a hidroginástica. Converse com o seu médico para saber qual atividade física é mais adequada para você.
- **Exercite a respiração:** respire lenta e profundamente, várias vezes ao dia. Isso pode ajudar em momentos de desconforto e inquietude.
- **Sono:**
 - Procure dormir 8 horas por noite. Repouse alguns minutos durante o dia.
 - Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada. Caso tenha muito sono, procure repousar mais.
 - Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. Esta posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.

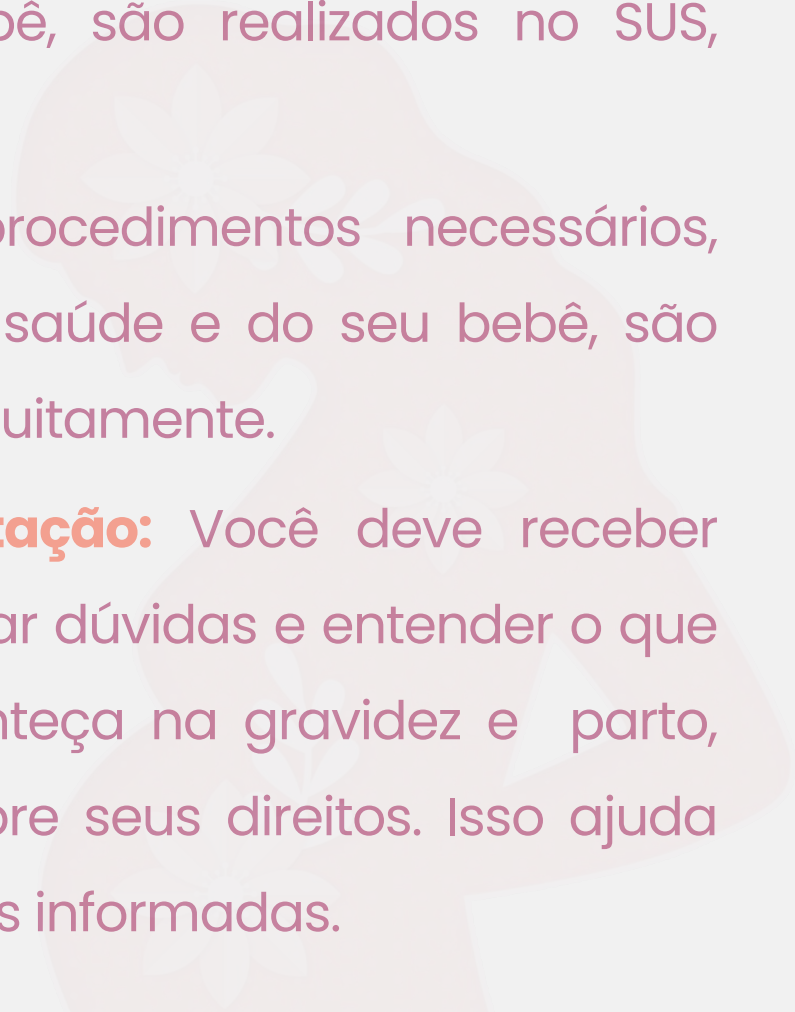


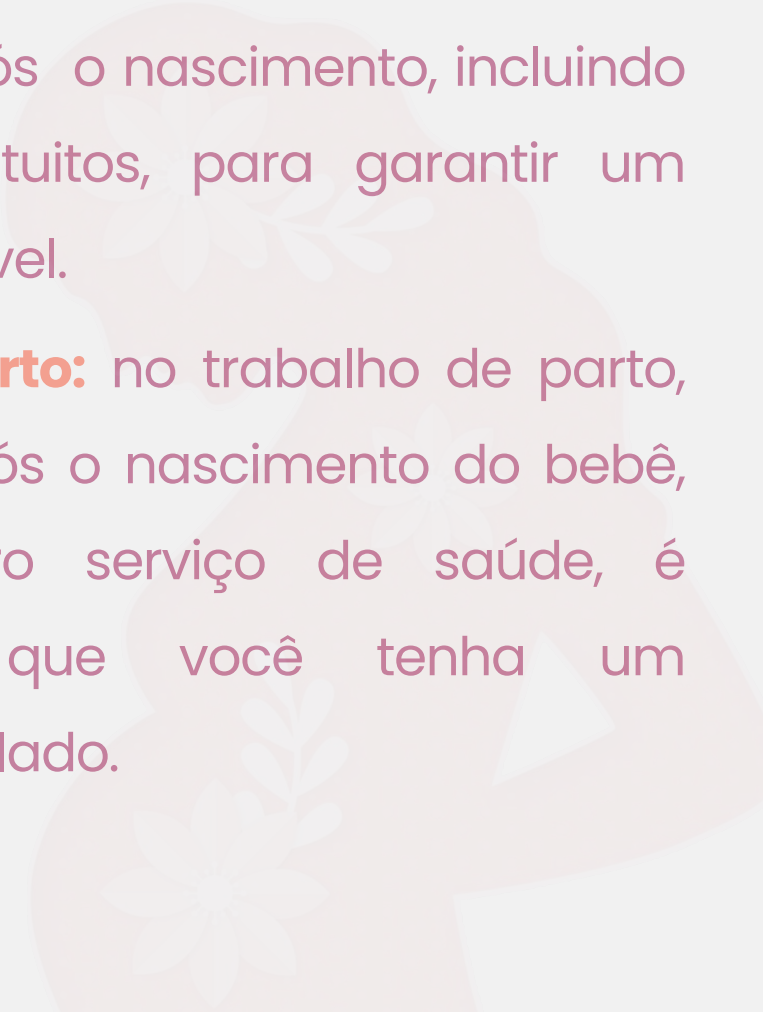
Direitos da Gestante



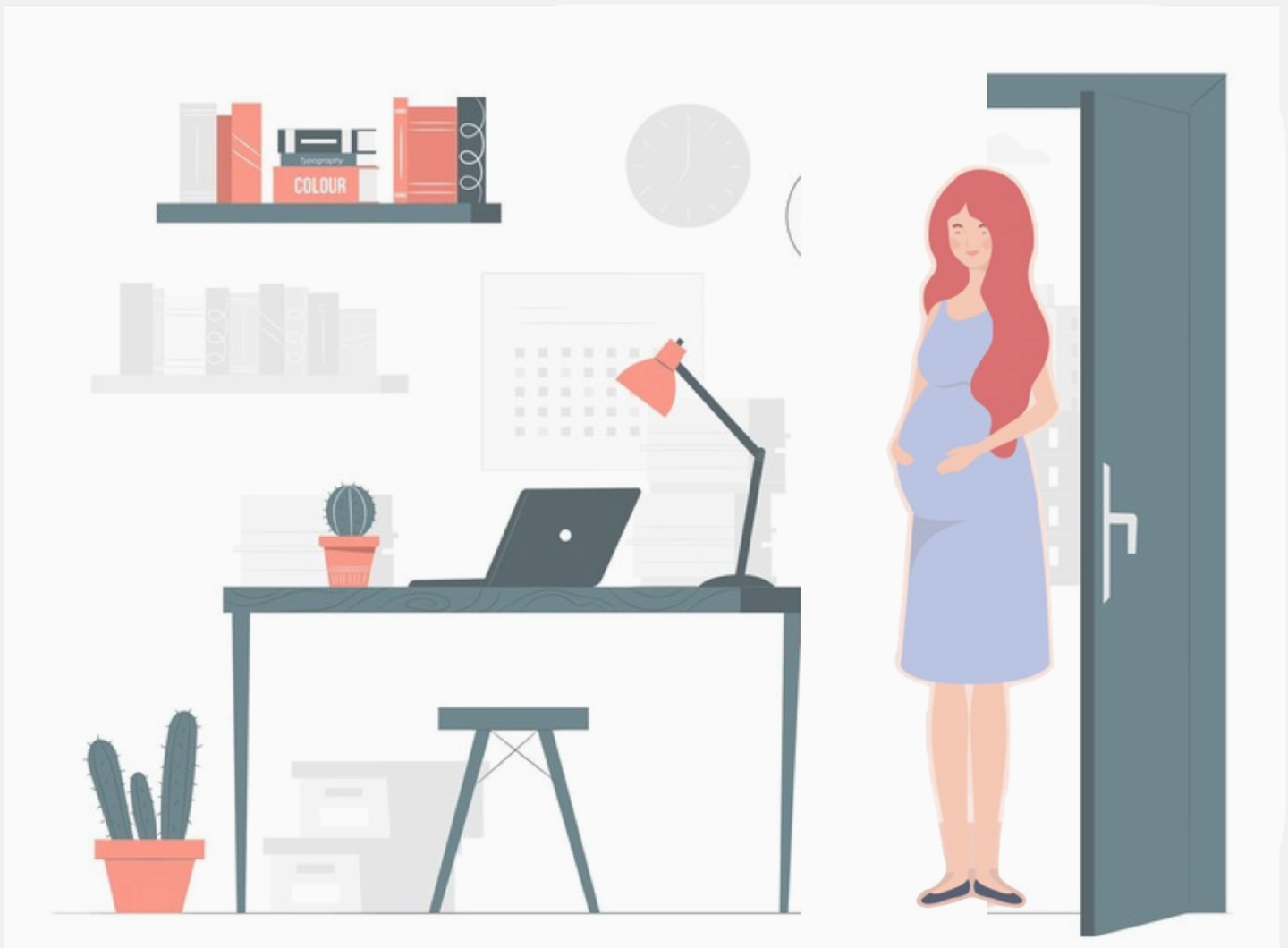
Direitos da Gestante Na Saúde



- **Consultas Regulares:** Consultas médicas e de enfermagem regulares durante toda a sua gravidez, para acompanhar o progresso da gestação, esclarecer dúvidas e receber orientações.
 - **Pré-Natal:** O SUS garante que você receba os cuidados necessários para uma gestação saudável, desde o início da gravidez até o parto.
 - **Exames:** Para confirmação da gravidez, exames de rotina, ultrassonografias e outros procedimentos necessários, para cuidar da sua saúde e do seu bebê, são realizados no SUS, gratuitamente.
 - **Vacinação:** outros procedimentos necessários, para cuidar da sua saúde e do seu bebê, são realizados no SUS, gratuitamente.
 - **Informação e Orientação:** Você deve receber informações para tirar dúvidas e entender o que é esperado que aconteça na gravidez e parto, sobre cuidados e sobre seus direitos. Isso ajuda você a tomar decisões informadas.
- 

- **Assistência Nutricional:** orientações sobre alimentação e encaminhamento a serviços de nutrição, se for necessário.
 - **Assistência Social e Psicológicas:** para orientações a respeito de acesso a serviços e a benefícios e suporte para lidar com possíveis dificuldades emocionais durante esse período.
 - **Respeito à sua Escolha:** todas as decisões que você tomar, relacionadas à sua saúde e ao parto, devem ser respeitadas.
 - **Cuidados Neonatais:** seu bebê receberá cuidados de saúde após o nascimento, incluindo exames e testes, gratuitos, para garantir um começo de vida saudável.
 - **Acompanhante no Parto:** no trabalho de parto, durante o parto e após o nascimento do bebê, em hospital ou outro serviço de saúde, é garantido por lei que você tenha um acompanhante ao seu lado.
- 

Direitos da Gestante No Trabalho



- **Dispensa para consultas médicas** - direito a dispensa do trabalho para fazer no mínimo seis (6) consultas médicas e exames necessários, sem desconto do salário e demais direitos (art. 392 da CLT)
- **Estabilidade provisória** - a gestante não pode ser demitida sem justa causa, desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto (art. 10 da Constituição Federal)
- **Licença maternidade** - direito a 120 dias de licença do trabalho após o nascimento do bebê, podendo começar a contar a licença em até 28 dias antes do parto, conforme a gestante preferir (art. 392 da CLT). Servidoras públicas e empregadas de empresas cadastradas no Programa Empresa Cidadã têm direito a 180 dias de licença maternidade.

Direitos da Gestante Na Sociedade



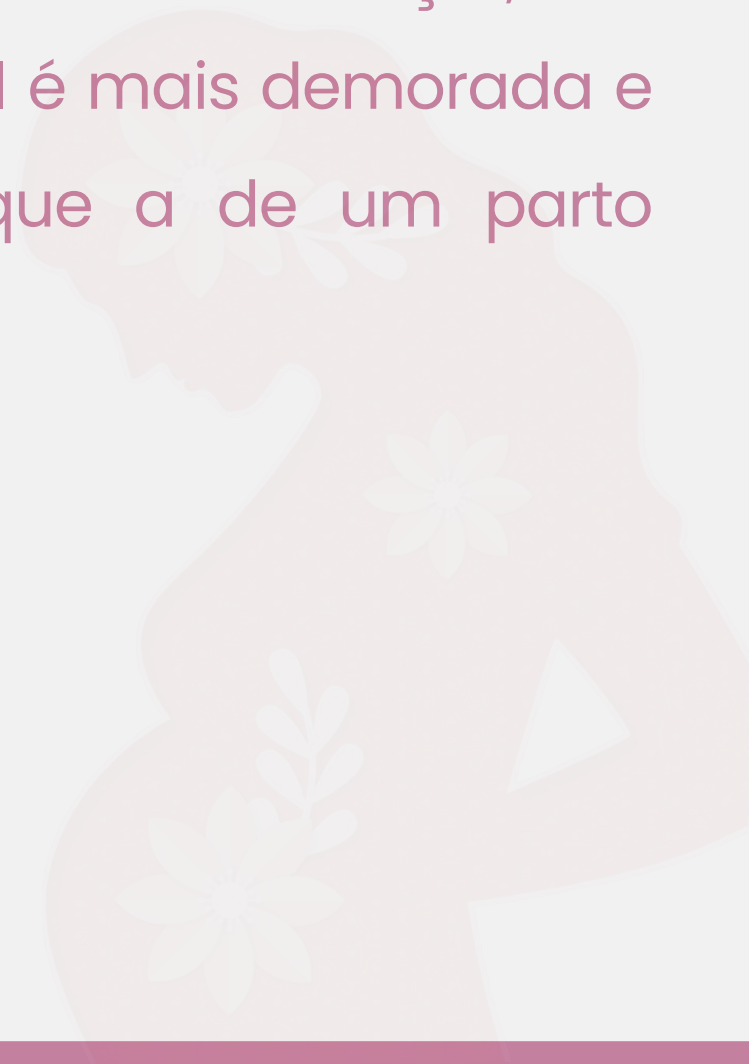
- **Atendimento prioritário** - a gestante, a pessoa que amamenta e a pessoa acompanhada por criança de colo têm direito a receber atendimento prioritário e ao assento preferencial no transporte público. (Lei 10.048/2000)
- **Proteção contra a violência doméstica e contra a mulher** - toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goza dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social. (Lei 11.340/2006)

Mitos e Verdades sobre Parto Normal e Cesariana



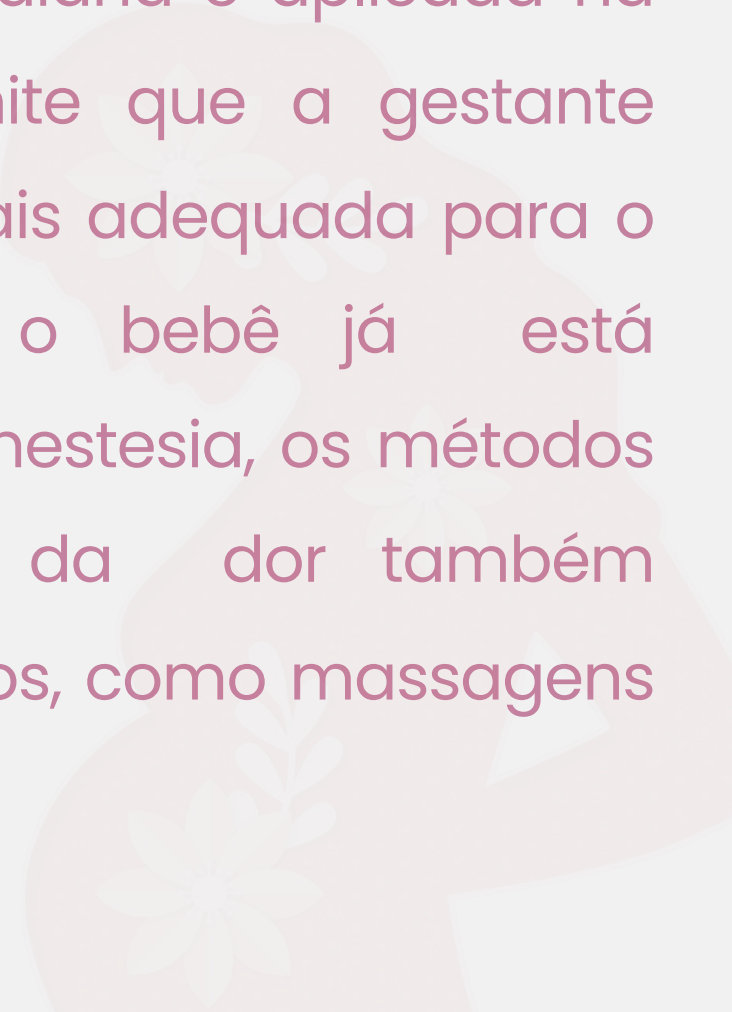
O parto cesariana é indolor?

Verdade. Durante o parto cesariana, a paciente está anestesiada e, portanto, não sente dor. É possível que a mulher sinta certa movimentação enquanto os médicos fazem o procedimento, mas dor, não. No entanto, ao passar o efeito da anestesia, as dores podem começar, e a recuperação em geral é mais demorada e mais dolorosa do que a de um parto normal.



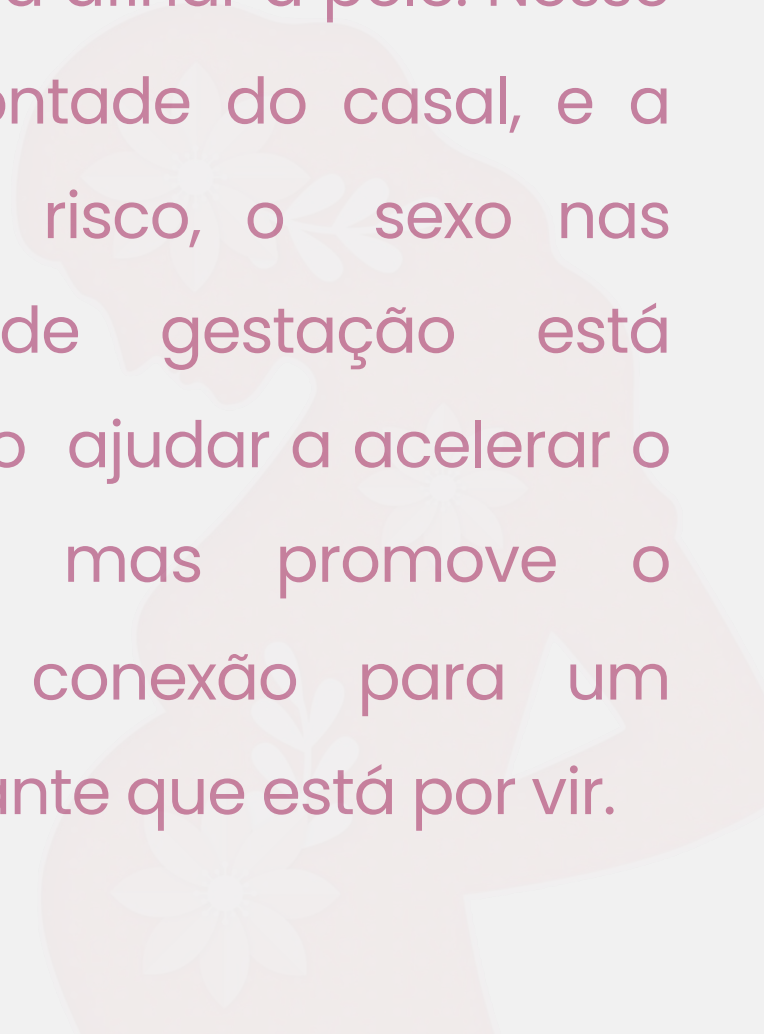
É possível tomar anestesia durante o trabalho de parto normal?

Verdade. Se as dores estiverem muito fortes, a gestante pode solicitar a anestesia peridural (aplicada sobre a lombar. Com essa anestesia, a futura mamãe ainda pode caminhar pelo quarto. Já a anestesia raquidiana é aplicada na medula e não permite que a gestante caminhe. Essa é a mais adequada para o momento em que o bebê já está nascendo. Além da anestesia, os métodos naturais para alívio da dor também podem ser estimulados, como massagens e banho morno.



Sexo acelera o trabalho de parto?

Não há comprovação científica. O orgasmo libera ocitocina, o mesmo hormônio que comanda o trabalho de parto e provoca contrações uterinas. Além disso, o sêmen contém prostaglandina, que, quando o colo do útero já está maduro, pode ajudar a afinar a pele. Nesse sentido, se for da vontade do casal, e a gravidez não for de risco, o sexo nas últimas semanas de gestação está liberado. Pode até não ajudar a acelerar o trabalho de parto, mas promove o relaxamento e a conexão para um momento tão importante que está por vir.



Quando há o rompimento da bolsa, a gestante precisa correr para o hospital?

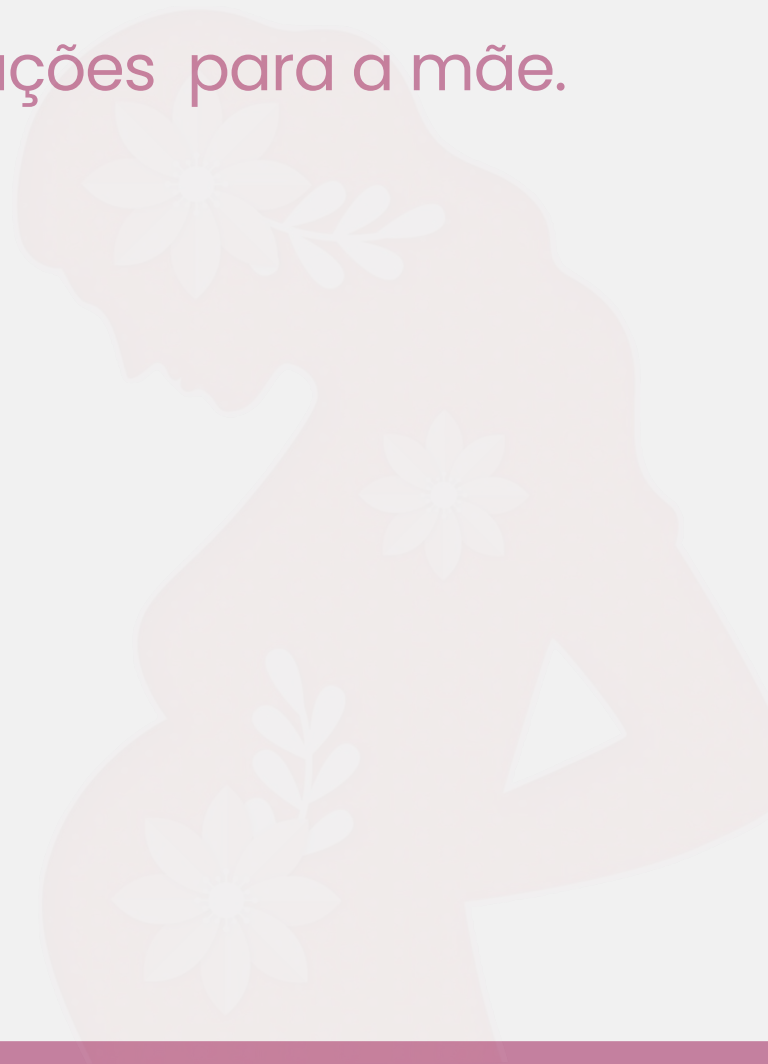
Parcialmente verdade. O rompimento da bolsa pode acontecer na fase latente do trabalho de parto ou até antes de ele começar efetivamente. De qualquer forma, a equipe médica já deve ser informada. Se a bolsa rompeu, o líquido é transparente e tem um leve cheiro que lembra o de água sanitária, e, como as contrações ainda estão calmas, não precisa sair correndo. É preciso observar a constância. Porém, se o líquido amniótico estiver escurecido é sinal de que há mecônio (fezes do bebê) e pode ser indicativo de sofrimento fetal. Nesse caso, é necessário ir para o hospital o mais rápido possível, sim.

Cordão umbilical enrolado no pescoço do feto é indicação para cesárea?

Mito. A circular de cordão não é considerada fator de risco e por isso não é indicativo para cesárea. Mesmo que o ultrassom apresente o cordão enrolado na criança, isso é uma movimentação normal, que tende a se desfazer até a hora do parto. Além disso, o profissional também consegue desenrolar o cordão no ato do nascimento sem dificuldades. Apenas em casos muito raros, em que o cordão é curto e está muito enrolado, isso pode atrapalhar a descida do bebê pelo canal de parto. Nesse caso, os médicos averiguam se os batimentos cardíacos da criança estão sendo afetados e, em caso positivo, a cesárea pode ser o procedimento mais adequado.

A cesárea é mais segura?

Mito. Como qualquer cirurgia, o parto cesariana traz riscos, como hemorragias e infecções pós-operatórias. Se não houver condições que justifiquem a indicação de cesárea, como a apresentação pélvica do feto, o parto normal é o que oferece menos riscos de complicações para a mãe.

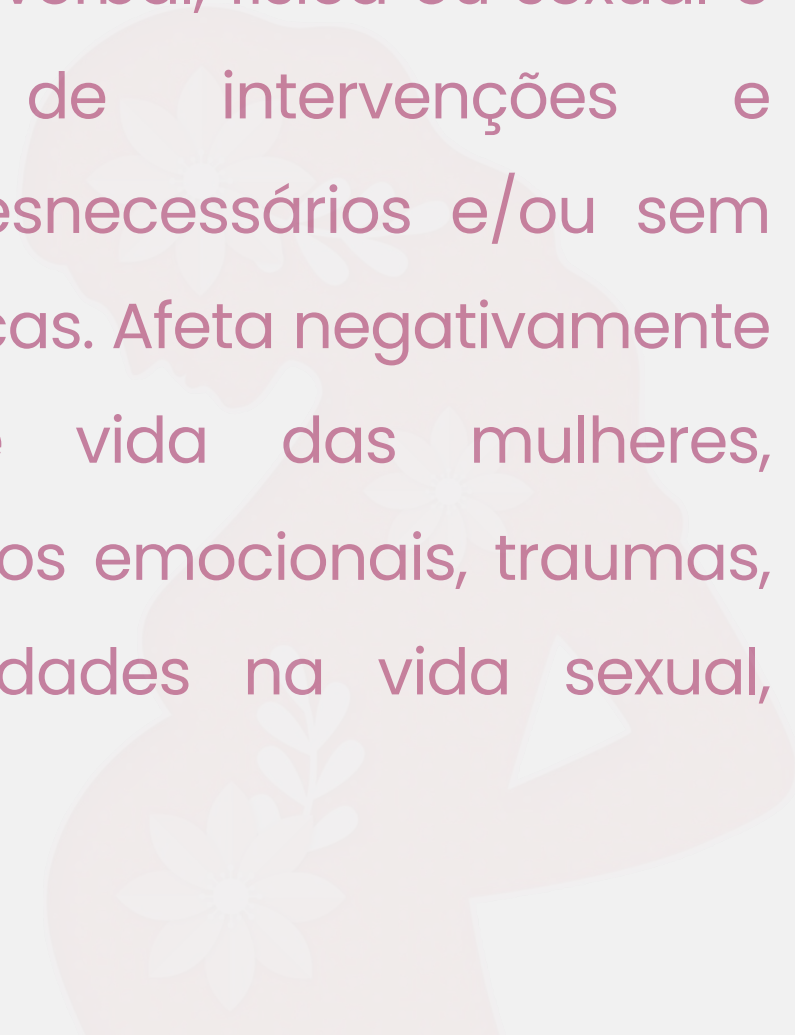


Violência Obstétrica



O que é Violência Obstétrica ?

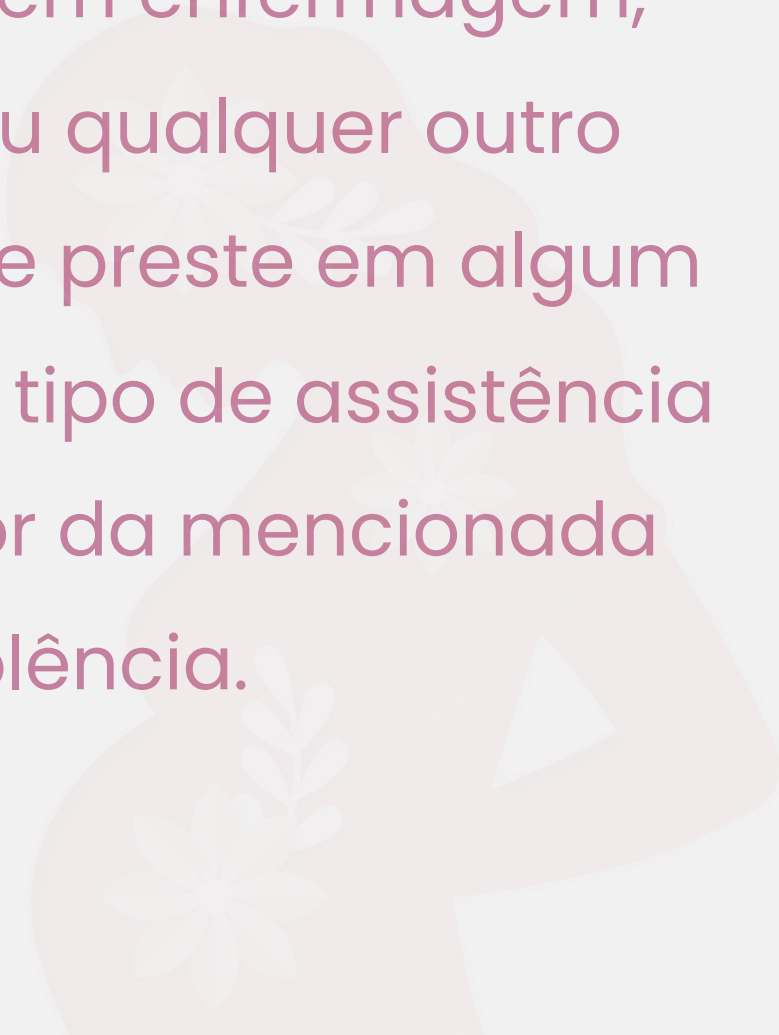
A violência obstétrica atinge diretamente as mulheres e pode ocorrer durante a gestação, parto e pós-parto. É o **desrespeito à mulher**, à sua autonomia, ao seu corpo e aos seus processos reprodutivos, podendo manifestar-se por meio de violência verbal, física ou sexual e pela adoção de intervenções e procedimentos desnecessários e/ou sem evidências científicas. Afeta negativamente a qualidade de vida das mulheres, ocasionando abalos emocionais, traumas, depressão, dificuldades na vida sexual, entre outros.



Quem pode praticar a violência Obstétrica contra a mulher?

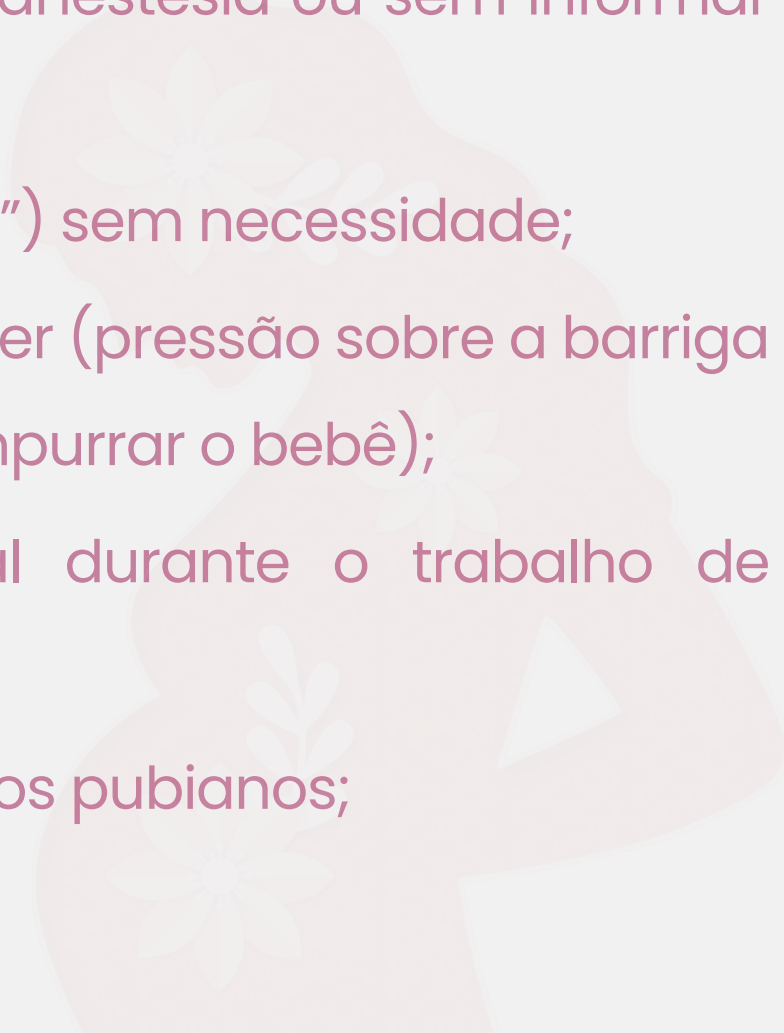
A violência obstétrica é praticada por quem realiza a assistência obstétrica.

Médicos(as), enfermeiros(as), técnicos(as) em enfermagem, obstetrizes ou qualquer outro profissional que preste em algum momento esse tipo de assistência pode ser autor da mencionada violência.

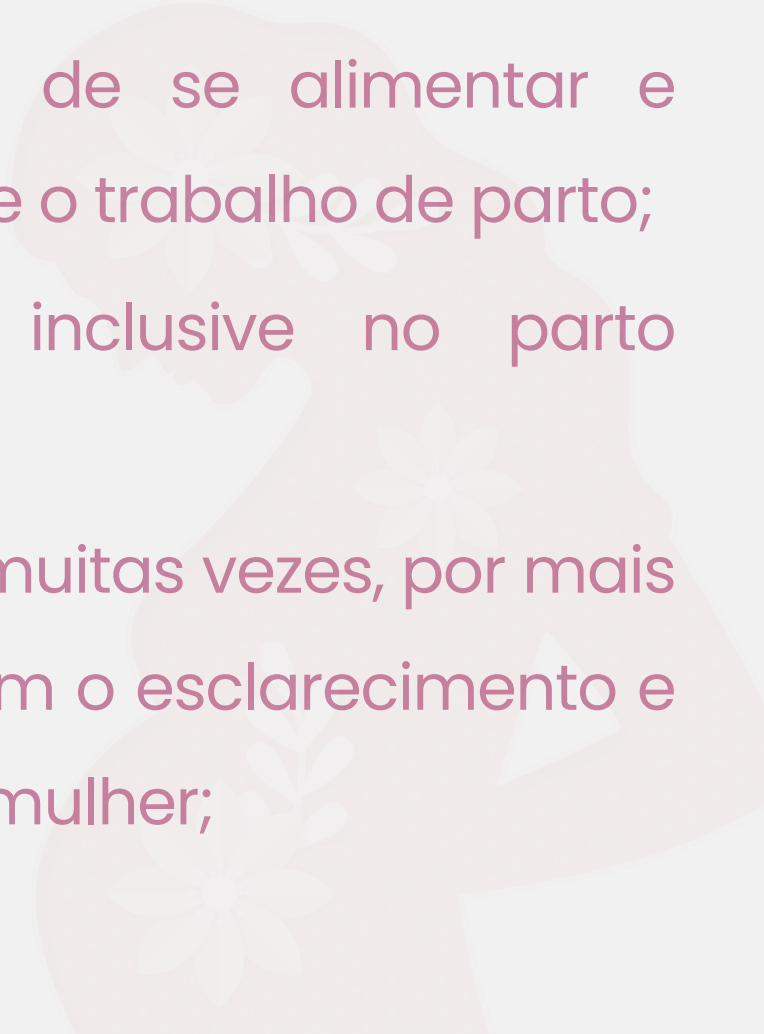


Alguns exemplos de Violência Obstétrica:

- Xingamentos, humilhações, comentários constrangedores em razão da cor, da raça, da etnia, da religião, da orientação sexual, da idade, da classe social, do número de filhos etc.;
- Episiotomia (“pique” no parto vaginal) sem necessidade, sem anestesia ou sem informar à mulher;
- Ocitocina (“sorinho”) sem necessidade;
- Manobra de Kristeller (pressão sobre a barriga da mulher para empurrar o bebê);
- Lavagem intestinal durante o trabalho de parto;
- Raspagem dos pelos pubianos;

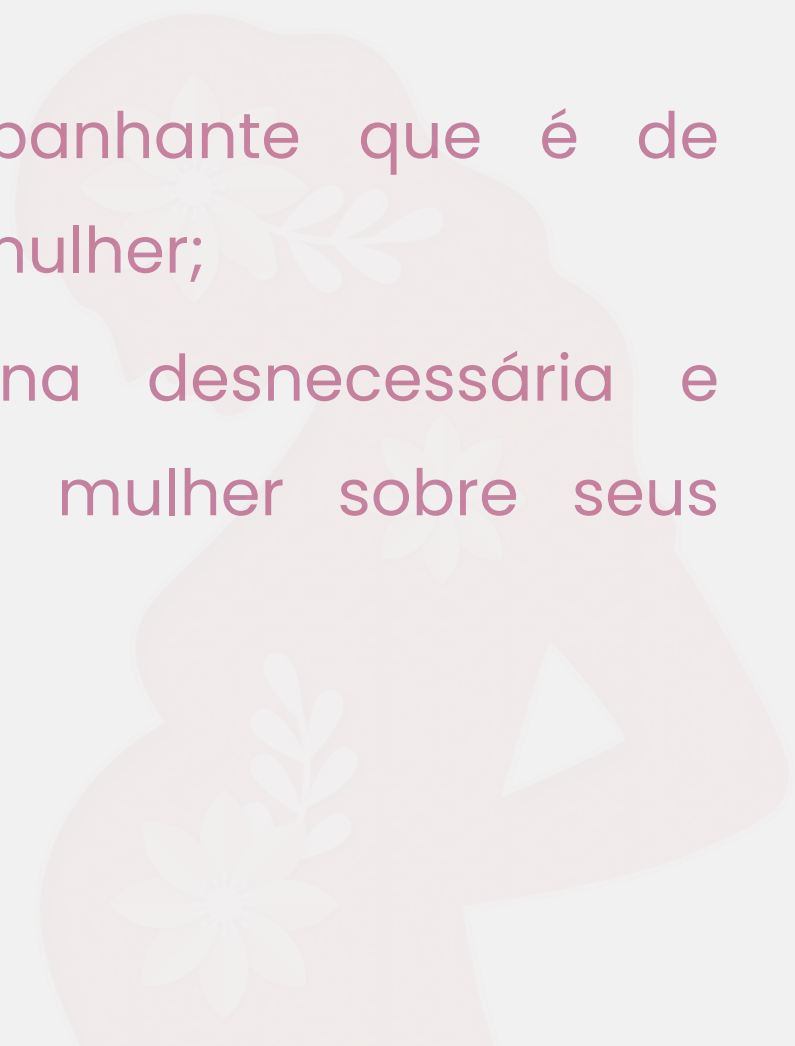


Alguns exemplos de Violência Obstétrica:

- Amarrar a mulher durante o parto ou impedi-la de se movimentar;
 - Não permitir que a mulher escolha sua posição de parto, obrigando-a a parir deitada com a barriga para cima e pernas levantadas;
 - Impedir a mulher de se alimentar e beber água durante o trabalho de parto;
 - Negar anestesia, inclusive no parto normal;
 - Toques realizados muitas vezes, por mais de uma pessoa, sem o esclarecimento e consentimento da mulher;
- 

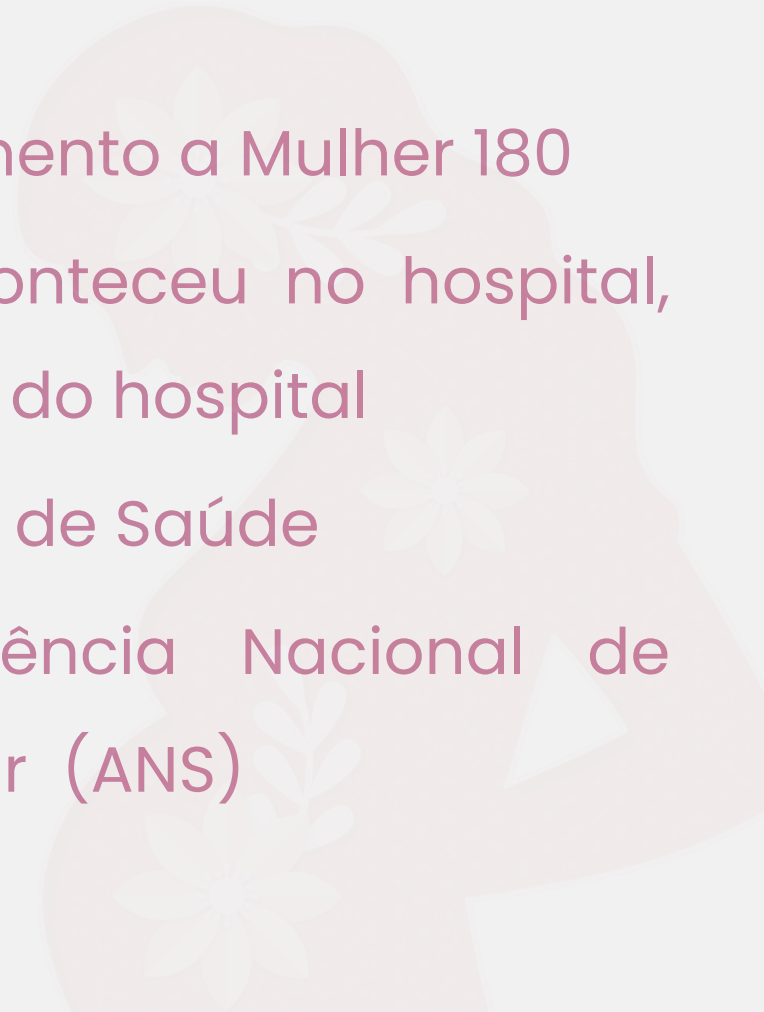
Alguns exemplos de Violência Obstétrica:

- Dificultar o aleitamento materno na primeira hora;
- Impedir o contato imediato, pele a pele do bebê com a mãe, após o nascimento sem motivo esclarecido à mulher;
- Proibir o acompanhante que é de escolha livre da mulher;
- Cirurgia cesariana desnecessária e sem informar à mulher sobre seus riscos.



Sofri Violência Obstétrica. Como posso denunciar ?

Tanto no SUS quanto na rede privada, é possível denunciar os profissionais que praticaram violência obstétrica.

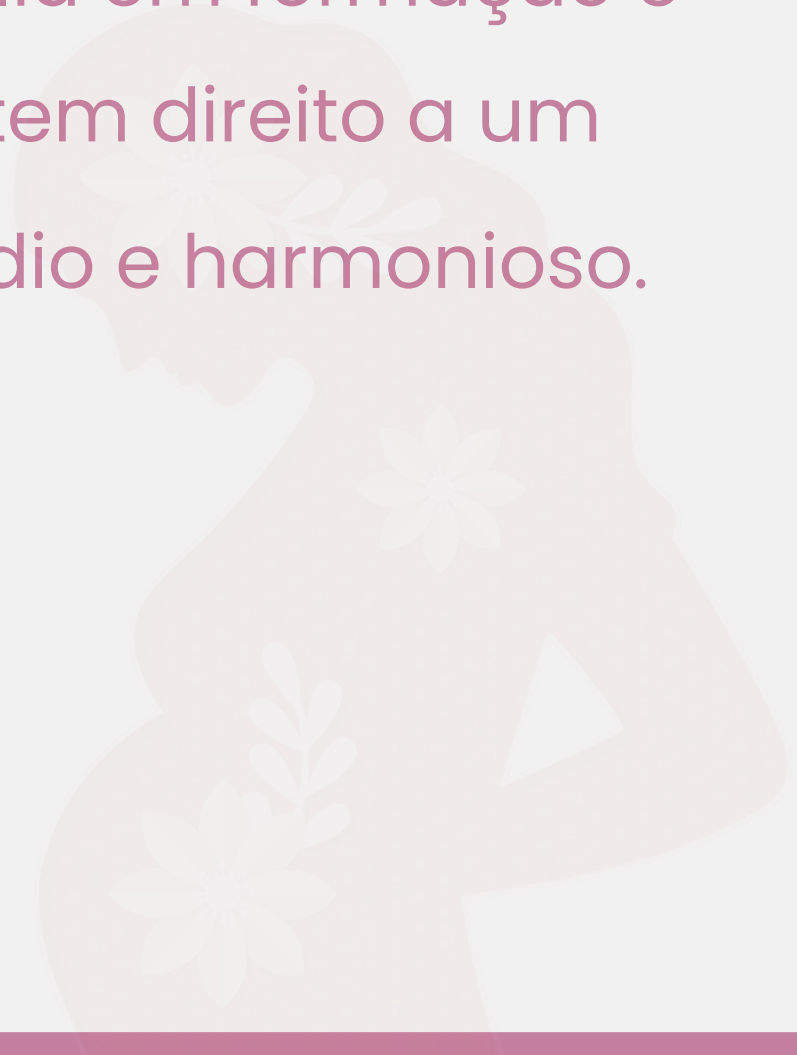
- Ouvidoria SUS
 - Disque Saúde 136
 - Central de atendimento a Mulher 180
 - Se a violência aconteceu no hospital, buscar a ouvidoria do hospital
 - Ouvidoria do Plano de Saúde
 - Ouvidoria da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)
- 

Parto Humanizado

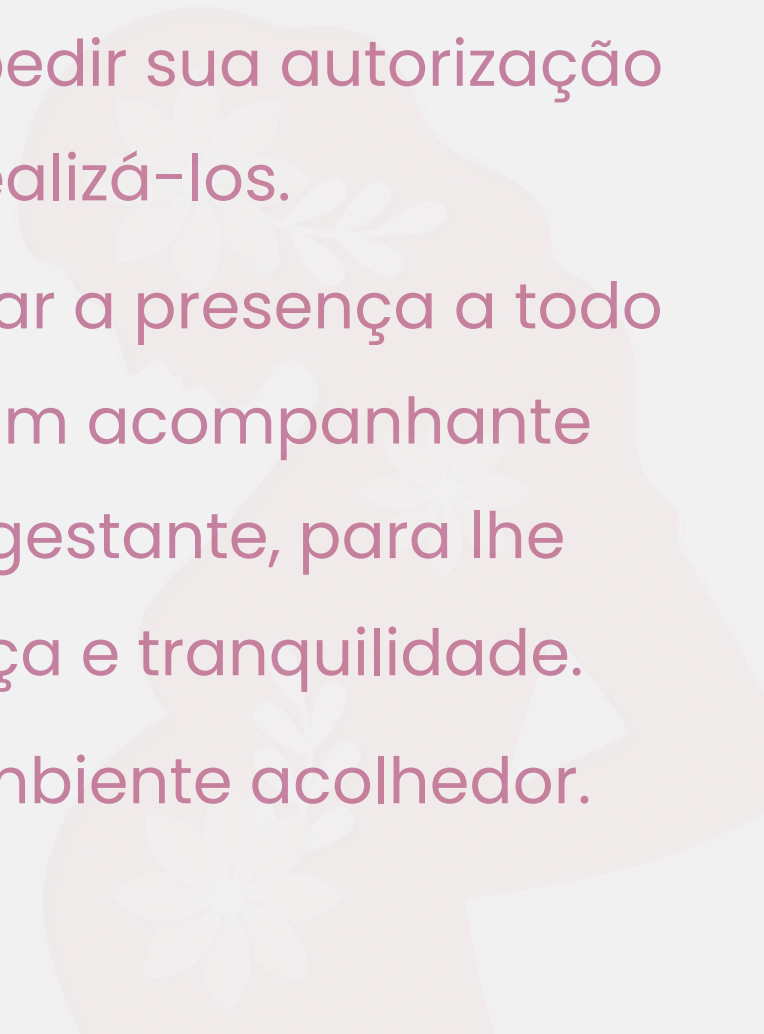


O que é a humanização do parto?

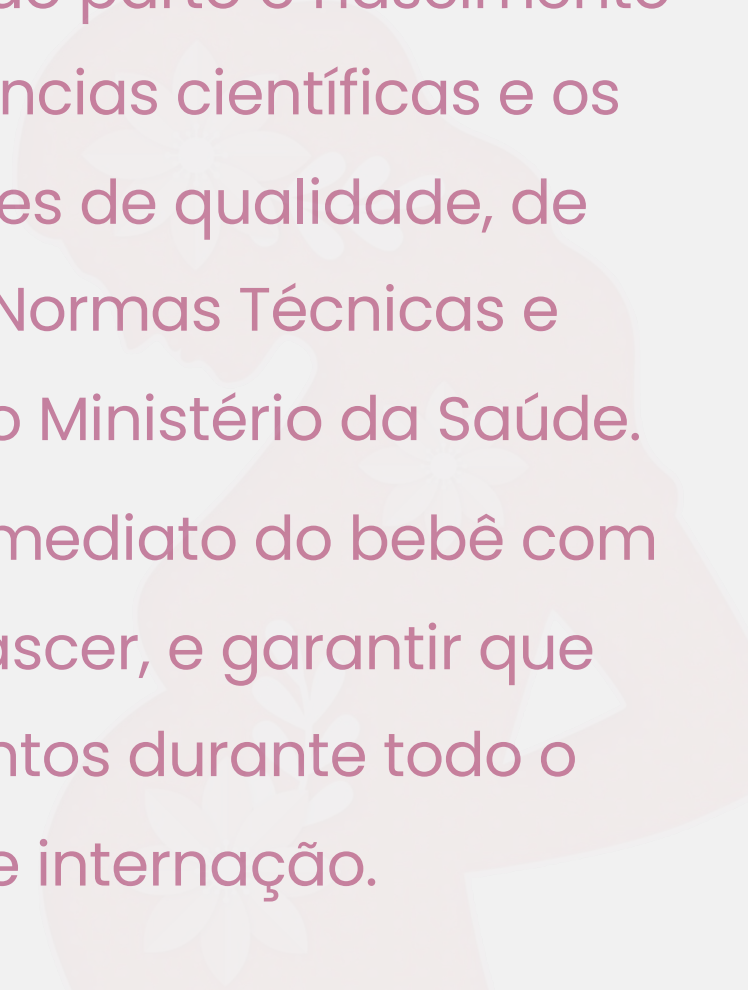
É o respeito à mulher como pessoa única, em um momento da sua vida em que necessita de atenção e cuidado. É o respeito, também, à família em formação e ao bebê, que tem direito a um nascimento sadio e harmonioso.



Humanizar é:

- Acreditar que o parto normal é fisiológico e que na maioria das vezes não precisa de qualquer intervenção.
 - Saber que a mulher é capaz de conduzir o processo e que ela é a protagonista desse evento.
 - Informar a mulher sobre os procedimentos e pedir sua autorização para realizá-los.
 - Garantir e incentivar a presença a todo o momento de um acompanhante escolhido pela gestante, para lhe passar segurança e tranquilidade.
 - Promover um ambiente acolhedor.
- 

Humanizar é:

- Respeitar cada mulher na sua individualidade, levando em consideração seus medos e suas necessidades.
 - Oferecer à mulher as melhores condições e recursos disponíveis, para que se sinta acolhida e segura.
 - Prestar assistência ao parto e nascimento seguindo as evidências científicas e os mais altos padrões de qualidade, de acordo com as Normas Técnicas e recomendações do Ministério da Saúde.
 - Permitir o contato imediato do bebê com a mãe logo ao nascer, e garantir que permaneçam juntos durante todo o período de internação.
- 

Referencias

- Quem Espera Espera – UNICEF: para cada Criança. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/3751/file/Quem_espera_espera.pdf
- Cartilha Humanização do parto de do nascimento. Disponível em https://www.al.rs.gov.br/procuradoriadamulher/Portals/Procuradoriadamulher/Cartilha_Humaniza_Part.pdf
- Cartilha da gestante/ Instituto Federal da Paraíba: Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas. João Pessoa: IFPB, 2022. Disponível em: https://www.ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/material-informativo/documentos/cartilhas/cartilha-da-gestante_final_4.pdf
- Folder Parto Normal Humanizado. Disponível em: <file:///Users/aninha/Downloads/folder%20parto%20humanizado%20grafica.pdf>
- Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal versão resumida – MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde, 2017. Disponível em: [file:///Users/aninha/Downloads/diretriz_assistencia_parto_normal%20\(1\).pdf](file:///Users/aninha/Downloads/diretriz_assistencia_parto_normal%20(1).pdf)
- Humanização no parto: Humanização no Pré-Natal e Nascimento. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/parto.pdf>
- Violência Obstétrica – Secretaria do Estado de Saúde Mato Grosso do Sul. Disponível em: https://www.as.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2021/06/livreto_violencia_obstetrica-2-1.pdf
- Todas as ilustrações utilizadas nessa cartilha possuem licença gratuita e são do site Freepik - www.freepik.com



<https://mestrado-saude-meio-ambiente.unimes.br/>

Contatos

E-mail: mestrado.secretaria@unimes.br

Endereço:

Avenida Conselheiro Nébias, 536, Santos – SP

Telefone: (13) 3228 – 3400



UNIMES
UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS

