

# Plano de Parto

## **Rotinas hospitalares na admissão ao parto:**

- Gostaria que não me realizassem microclister
- Prefiro que me realizem microclister
- Gostaria que apenas me realizassem tricotomia, se for necessária na altura da expulsão
- Gostaria que me realizassem tricotomia parcial logo na admissão
- Gostaria de poder tomar um duche

## **Trabalho de parto:**

- Gostaria que me acompanhasse durante o trabalho de parto:
  - O meu companheiro
  - Um parente
  - Médico
  - Outro: \_\_\_\_\_
  - Parteira
  - Um(a) amigo(a)
  - Ninguém
- Gostaria de poder beber líquidos claros (água, chá)
- Gostaria de circunscrever ao mínimo o número de exames vaginais
- Gostaria de ter música ambiente no quarto
- Gostaria de ter o máximo silêncio no quarto
- Gostaria de ter luz suave no quarto
- Gostaria que não me rompessem artificialmente as membranas, se o bebé estiver bem
- Gostaria de ser informada das razões para os profissionais de saúde sugerirem (se necessário) a:
  - Indução do trabalho de parto
  - Ruptura artificial de membranas
  - Algaliação
  - Administração de ocitocina
  - Forceps/ventosa
  - Episiotomia
  - Cesariana
  - Monitorização fetal interna/externa

## **Monitorização do bebé:**

- Gostaria de ter monitorização intermitente, se o bebé estiver bem
- Desejaria ter monitorização contínua do bebé

in utero

**Gestão da dor:**

- Gostaria que me fossem administrados fármacos para o alívio da dor, o mais cedo possível
- Gostaria que me fossem administrados fármacos para o alívio da dor, mais para o fim do trabalho de parto
- Gostaria de não ter medicação para a dor, a não ser que seja eu a solicitá-la
- Gostaria de poder utilizar métodos não farmacológicos para o alívio da dor:
  - Banho de imersão/Jacuzzi/Duche
  - Usar o meu próprio foco de visualização
  - Caminhar/liberdade de movimentos
  - Vestir a minha própria roupa/camisa
  - Terapia frio/calor
  - Massagem
  - Ouvir Música/escolhida por mim
  - Outras: \_\_\_\_\_
  - Usar bola de parto

**Fase de expulsão:**

- Gostaria que estivesse presente para assistir ao parto ..... (pessoa designada)
- Gostaria de poder escolher a posição mais confortável para parir
  - Usar a barra para agachar-me
  - Deitada de lado
  - Cadeira de parto
  - Não usar estribos/perneiras
  - Deitada de costas
  - Outras \_\_\_\_\_

**A episiotomia:**

- Gostaria de não ser submetida a episiotomia (e assino termo de responsabilidade)
- Gostaria de ser submetida a episiotomia apenas em situação de risco eminente de laceração
- Gostaria de ser submetida a episiotomia apenas em situação de risco de vida para o bebé
- Prefiro que me seja realizada a episiotomia

**O recém-nascido:**

- Gostaria que o cordão fosse cortado, o mais tarde possível
- Gostaria que fosse ..... a cortar o cordão umbilical
- Gostaria que colocassem imediatamente o bebé sobre mim
- Gostaria de poder amamentar o meu bebé, nos primeiros 30 min. de vida
- Gostaria que realizassem os procedimentos ao recém-nascido na minha presença e após ter sido amamentado
- Gostaria que fosse ..... a vestir o bebé
- Outras: \_\_\_\_\_

**A Dequitadura:**

- Gostaria que me fosse mostrada a minha placenta

- Não desejo ver a minha placenta

***A cesariana:***

- Gostaria de realizar uma cesariana apenas por razões clínicas, e sob efeito de epidural
- Gostaria que o meu acompanhante assistisse à minha cesariana
- Em caso de cesariana de emergência, gostaria que fosse ..... a cortar o cordão umbilical
- Em caso de cesariana de emergência, gostaria que fosse ..... a pegar no bebé, assim que ele estivesse vestido

Os estudos comprovam que o alojamento conjunto de mãe e bebé (24h) é benéfico. Os profissionais de saúde irão ajudá-la no que solicitar.

***Durante a minha estadia no serviço de puerpério gostaria de:***

- Amamentar o meu bebé
- Dar leite artificial
- Ter sempre o meu bebé comigo
- Ser informada de todos os exames e procedimentos a realizar ao bebé
- Estar presente em todos os procedimentos a realizar ao bebé
- Ver a enfermeira a dar o 1º banho ao bebé
- Ser eu a dar o 1º banho
- Ser ..... a dar o 1º banho

in utero

(nome)

Local, Data

Ex.mo Sr. Director do Serviço de Urgências de Obstetrícia,

Dirijo-me a vós, dada a aproximação de um grande e feliz acontecimento para mim e para a minha família: o nascimento do nosso .... ºfilho.

Fizemos o curso de Preparação para o Parto e para a Parentalidade e estamos informados das várias orientações da OMS para o parto, bem como dos estudos científicos que suportam as mesmas.

Conhecendo o bom desempenho dos profissionais do Hospital ....., da sua capacidade técnica e do esforço e empenho para um serviço de excelência e principalmente cada vez mais humanizado, venho com total consciência dos meus actos, solicitar-vos as seguintes condições para o meu parto:

- \_ Possibilidade de deambulação, independentemente da sala de partos vaga para o efeito
- \_ Perfusão intra-venosa apenas se houver absoluta necessidade de administrar algum fármaco ou evitar desidratação
- \_ Utilização de ocitocina, apenas com a minha concordância
- \_ Episiotomia, apenas se necessária
- \_ Possibilidade de poder amamentar o bebé na 1ª meia hora de vida

Apesar de tudo ainda existem algumas questões que gostaríamos de ver melhor esclarecidas como: .....

Estou certa de que um parto nestas condições, será para mim um parto bem humanizado, que promoverá o meu bem-estar físico e emocional, sem descurar a segurança que deve envolver o nascimento do meu filho e principalmente que estaremos a dar uma grande oportunidade para o meu/minha ..... nascer mais feliz!

Atenciosamente,

(assinatura)

in utero