



para o

Parto Normal

Práticas de atenção e cuidados que promovem o Parto Natural

#3. Apoio contínuo durante o Trabalho de Parto

Com frequência os acompanhantes questionam: “De que maneira vou poder proporcionar-lhe o apoio necessário durante o trabalho de parto? Vou poder contar com ajuda?”

Até há bem pouco tempo, as mulheres aprendiam tudo sobre o nascimento através das mães e irmãs. O parto decorria na comodidade do lar. Os rituais e as tradições familiares asseguravam que a mulher tivesse confiança na sua habilidade para dar à luz, rodeada pelos membros da família e por mulheres experientes que provinham apoio e força durante o trabalho de parto e nascimento. As parteiras da comunidade atendiam a maioria dos partos. Quando o parto passou para os hospitais no século XX, as mulheres perderam o valioso apoio e força que lhes proporcionava as mulheres da sua comunidade. As enfermeiras forneciam apoio, mas na grande maioria dos casos, ao serem responsáveis pelo cuidado de várias mulheres em trabalho de parto ao mesmo tempo, não podiam permanecer continuamente ao lado de uma só mulher.

Durante os anos 1690 Lamaze Internacional e outras organizações para o nascimento exerceram pressão para permitir que os pais pudessem estar junto das mulheres. Os pais provêem um apoio muito emocional muito especial à mulher em trabalho de parto. Agora no século XXI, as mulheres voltaram a redescobrir o valor do apoio adicional que proporciona uma mulher que compreende tudo no que respeita ao nascimento.

Geralmente as mulheres de uma forma errada, assumem que uma enfermeira, parteira ou médico estará constantemente ao seu lado, durante o trabalho de parto. Em alguns sítios as parteiras e enfermeiras podem proporcionar apoio contínuo para a mulher em trabalho de parto e sua família. No entanto, a grande maioria dos sítios onde decorrem os partos, a realidade é que existem outras responsabilidades que mantêm o médico, parteira e enfermeira ocupados, o que não permite que apoiem uma só mulher continuamente.

Mesmo quando a enfermeira se dedica a cuidar de uma só mulher, será de grande ajuda que outra mulher experiente proporcione o apoio físico e emocional que se requer.

Antes do nascimento do seu bebé, deverá decidir quem pode oferecer apoio contínuo, pode eleger uma amiga ou familiar ou talvez decida contratar uma Doula, que é uma profissional que lhe proporciona apoio contínuo e ininterrupto durante o trabalho de parto e o nascimento do seu bebé.

Porque é importante contar com Apoio Contínuo?

O trabalho de parto pode surpreendê-la (assim como ao seu companheiro) com o seu poder e

força. Contar com a presença de uma mulher que tenha experiência no nascimento para tranquilizar a si e ao seu companheiro de que o trabalho de parto está a progredir normalmente irá ajudar a ambos.

Uma mulher com experiência no nascimento saberá proporcionar mensagens reconfortantes e sugerirá posições que a ajudem no progresso do parto procurando sempre a sua comodidade. Quem sabe e possa contar com o apoio de amigos ou familiares que tenham experiência no nascimento e que desejam proporcionar-te este tipo de apoio contínuo. Se não contas com esta ajuda, deverá considerar contratar uma Doula.

O Papel da Doula

De acordo com o livro “The Doula Book”, “uma doula é uma acompanhante de trabalho de parto, com experiência que proporciona á mulher e seu parceiro, tanto apoio físico como emocional durante todo o trabalho de parto e o nascimento do bebé, e em alguns casos este apoio se pode prolongar no período de pós-parto inclusive”.¹

Uma doula permanecerá consigo e com o seu companheiro durante o trabalho de parto e parto, proporcionando apoio físico, emocional e informativo.

A doula jamais se afastará de si por mais do que uns minutos, a menos que você solicite ficar a sós com o seu companheiro. A doula trabalhará consigo e com o seu companheiro de forma a ajudá-los a terem o tipo de parto que desejam. Ela poderá ajudá-la a tomar um banho de imersão ou duche, deambulará consigo e com o seu companheiro, e poderá massajar as suas costas ou outra parte do corpo que você manifeste vontade. A doula irá apoiá-la nas suas decisões no que respeita a fármacos para alívio das dores. Se disser á sua Doula que pretende ter um parto não medicamentado, ela ajudará a atingir esse seu objectivo. Depois do parto, normalmente a doula ficará consigo mais uma ou duas horas de forma a apoiá-la na amamentação.

As doulas não são formadas a executar qualquer tarefa médica ou de enfermagem e nunca deverá dar conselhos médicos. No entanto, elas podem ajudá-la a perceber algumas questões médicas. A Doula poderá também encorajá-la a comunicar as suas preferências ao pessoal hospitalar. Se o

trabalho de parto tomar um rumo diferente do que tinha sido previsto, a doula pode ajudar a clarificar os seus sentimentos e a rever as opções.

Um dos mais importantes papéis da Doula é ajudá-la a ter uma memória positiva da sua experiência do parto. Depois do parto, irá em conjunto com a Doula relembrar os momentos positivos do parto e, ela responderá a qualquer questão que possa surgir. Se o parto tomar um rumo diferente do que tinha sido pensado, a sua Doula estará consigo para escutá-la e fornecer-lhe todo o apoio que necessitar.

Investigação relativamente ao Apoio Contínuo

As investigações feitas relativamente aos benefícios do apoio contínuo dado por doulas durante o trabalho de parto são impressionantes. De acordo com Cochrane Pregnancy and Childbirth Group (Grupo Cochrane para a Gravidez e Parto), uma fonte de informação respeitada mundialmente, a respeito dos cuidados e atenção baseados em evidências, os estudos demonstraram que o apoio contínuo e ininterrupto durante o trabalho de parto e parto é claramente benéfico. Comparando com mulheres que receberam o cuidado habitual durante o trabalho de parto e parto, as mulheres com apoio contínuo, quer dizer que receberam apoio de uma-para-uma tinham menos probabilidades de:

- Ter um parto por cesariana
- Dar á luz com forcéps ou ventosa
- Recorrer á anestesia epidural
- Utilizar qualquer tipo de analgésicos
- Relatar insatisfação ou memórias negativas a respeito da sua experiência de parto

Os autores de Cochrane também detectaram que os resultados eram melhores quando o apoio era prestado por gente externa ao hospital (com ou sem formação especial) que estiveram presente expressamente com o objectivo de prestar apoio durante o parto, comparativamente com quando o apoio era proporcionado por pessoal do hospital, como médicos, enfermeiras, parteiras ou estudantes de obstetrícia.²

Os críticos comentaram que as características do ambiente hospitalar moderno, da forma como se organizam actualmente, implicam um desafio para o pessoal do hospital, sendo quase impossível proporcionar apoio contínuo durante o trabalho de parto.

A Doula e o Companheiro no Trabalho de Parto

A maioria dos companheiros decidem participar no nascimento e proporcionar apoio. No entanto, e principalmente no primeiro filho, pode surgir insegurança face á inexperiência com o parto. Conforme as contracções se intensificam e a mulher vai gerindo a dor, o seu companheiro pode chegar a assustar-se. Ele ou ela podem não ter experiência para saber identificar as várias fases do trabalho de parto. Pode-se tornar difícil para o acompanhante tranquilizar a mulher. A maioria dos companheiros sentem um grande alívio, quando uma mulher com experiência está presente e pode proporcionar a tranquilidade e segurança necessária no momento.

Uma boa Doula compreende os sinais do companheiro em durante o parto. Se o seu companheiro está sentado junto de si, pegando-lhe a mão, em contacto frente a frente e oferecendo palavras de apoio, a Doula não interferirá nessa relação íntima, entre os dois. Pelo contrário, ela lhes proporcionará apoio incalculável e estímulo para assim continuarem. Todavia, se necessitar de apoio adicional, a doula trabalhará em equipa com o seu companheiro, dando-lhe por exemplo massagem nas costas ou nos pés, por exemplo, enquanto o seu companheiro assegura o contacto visual, e transmite reforços positivos.

A Doula pode eventualmente sugerir alterações, como tomar um banho de imersão ou duche, ou caminhar. A Doula pode exemplificar ao seu acompanhante como proporcionar pressão efectiva ou massagem. A doula pode igualmente assegurar o apoio á mulher enquanto o marido se ausenta para ir á casa de banho, comer, etc.

Planear o Apoio Contínuo

Uma amiga ou familiar com experiência em nascimentos pode ter o desejo de lhe proporcionar esse apoio contínuo. Estas

mulheres não necessitam de ter uma formação formal como doulas, desde que tenham confiança na sua própria habilidade para dar á luz o seu bebé e que estejam dispostas e preparadas para permanecer consigo ininterruptamente durante o trabalho de parto.

Actualmente muitas mulheres têm-se dado conta de que contratar uma Doula é a melhor forma de assegurar que terão o apoio físico e emocional contínuo e adequado ao longo do trabalho de parto e parto. Pode solicitar referências á sua educadora perinatal, ao seu médico ou a doulas of North América (a).

Uma vez que tenha seleccionado uma doula, deverá planear uma visita prenatal para conversar sobre o tipo de parto que você e o seu companheiro desejam ter. As medidas de alívio e conforto que são importantes para si, incluindo a medicação, deverão ser compartilhadas com a doula.

Alguns hospitais ou centros de nascimento oferecem serviços de doula aos seus clientes. Quando existe uma barreira na linguagem entre a doula e a mulher em trabalho de parto, usualmente ambas descobrem que o contacto visual e um apoio suave e meigo compensam a falta de linguagem comum.

Alguns planos de seguros de saúde poderão reembolsá-la do custo dos serviços da doula. Pode previamente averiguar quais os serviços que são contemplados no seu plano, e caso faça sentido contratar a cobertura necessária, para que o reembolso esteja disponível. As seguradoras e os planos de saúde podem não saber que ao proporcionar o apoio contínuo, as doulas diminuem os custos do serviço associados com intervenções como a cesariana por exemplo.

Recomendações de Lamaze Internacional

Lamaze Internacional une-se á Organização Mundial de Saúde, em reconhecer o valor do apoio contínuo no trabalho de parto, como elemento chave para o parto natural. ³

Lamaze crê, que todas as mulheres devem ter acesso ao apoio contínuo no trabalho de parto, sem barreiras económicas ou culturais. Lamaze incentiva a todas as mulheres a fazer um plano

para um ambiente no nascimento mais protegido, que inclua o apoio físico, emocional e informativo contínuo.

Uma mulher de apoio com experiência em nascimento pode contribuir de uma forma única no cuidado e atenção durante o trabalho de parto e parto, devido ao seu compromisso em permanecer continuamente consigo e com a sua família, os seus conhecimentos sobre as medidas de alívio e comodidade tanto físicas como emocionais, e pela confiança na sua habilidade inata para dar á luz o seu bebé.

Referências

1. Klaus, M., Kennell, J., & Klaus, P. (2002). *The doulabook*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
2. Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., & Sakala, C. (2003). Continuous support for women during childbirth (Cochrane Review). *The Cochrane Library*, 3. Oxford: Update Software. (Full text of this review available at no charge on the Maternity Center Association Web site at <http://www.maternitywise.org/prof/laborsupport>.)

3. Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79 - 83.

Elaborado pelo Conselho de Educação do Instituto Lamaze

Autor Principal:

Barbara Hotelling, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE

Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE

Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE

Colaboradores e Revisores:

Diana Chiaverini, RN, MEd, LCCE, FACCE
Elena Carrillo de Reyes, CD(DONA), LCCE, FACCE

Jeannette Crenshaw, RN, MSN, IBCLC, LCCE, FACCE

Joyce DiFranco, RN, BSN, LCCE, FACCE

Caroline Donahue, RN, MA, LCCE, FACCE

Judith Lothian, RN, PhD, LCCE, FACCE

Michele Ondeck, RN, MEd, IBCLC, LCCE, FACCE

Teri Shilling, MS, IBCLC, CD(DONA), LCCE, FACCE

Sandra Steffes, RN, MS, LCCE, FACCE

Revisão Setembro 2003. © 2003 Lamaze International. "Lamaze" é uma marca registada da Lamaze International, Inc.

Este documento pode ser copiado e distribuído desde que o Lamaze International seja mencionado. Mais informação sobre o Lamaze International, visite o nosso site <http://www.lamaze.org> ou telefone para (800) 368-4404 or (202) 367-1128.