



O programa Primeiríssima Infância é uma iniciativa que tem o objetivo de melhorar a qualidade de atendimento às gestantes e às crianças até os 3 anos de idade. O programa busca mobilizar a prefeitura, os profissionais e a comunidade para a importância dos primeiros anos de vida.

Programa Primeiríssima Infância. Vale uma vida toda.  
E uma nova cidade.

Este folheto pode ser reproduzido livremente.  
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: [www.fmcsv.org.br](http://www.fmcsv.org.br)

**Para mais informações, procure os serviços de Saúde de sua cidade.**

## O que acontece na maternidade

### No parto normal

Ao chegar ao pronto-socorro, você é encaminhada para uma enfermeira obstetra ou para o médico obstetra, que escuta os batimentos do coração do bebê, avalia as contrações e checa a dilatação do útero. A média de dilatação é de um centímetro a cada hora. Depois, ele faz um exame para checar os sinais vitais do bebê, chamado cardiotocografia, que acompanha as contrações e os batimentos fetais por 20 minutos. Você é levada para a sala de pré-parto e, pouco antes do nascimento, vai para a sala de parto ou fica na mesma sala. A partir do momento em que ocorre o coroamento (quando a cabeça do bebê aponta), o parto acontece rapidamente. Depois do nascimento, ainda na sala de parto, é desejável que você fique em contato pele a pele com o bebê sempre que ambos estiverem bem.

### Na cesariana

A indicação da cesariana depende de avaliação médica e, na maioria dos casos, só pode ser feita durante o trabalho de parto. Antecipar o momento do parto pode trazer riscos para o bebê, especialmente os de baixo peso. As contrações são monitoradas para saber como está o comportamento do bebê. Depois, é feito um histórico de antecedentes cirúrgicos e alérgicos da mulher e, em seguida, ela é encaminhada para a sala de cirurgia onde é feita a retirada dos pelos na região do corte e aplicada a anestesia, que adormece da cintura para baixo. Após o nascimento, o bebê é avaliado pelo pediatra e depois já pode ser amamentado.

## O seu contato com o bebê

É muito importante que você tenha contato com seu bebê imediatamente após o nascimento. Ver o filho recém-nascido, falar com ele e segurá-lo nos braços vai tranquilizá-la. Além do mais, ao nascer, o bebê se mostra com vida própria e se incorpora como integrante novo na família já existente. É recomendável que ele permaneça com você e que possa ser colocado junto ao seu seio já na primeira meia hora de vida.

Desde criança, a mulher  
ouve falar da **dor do parto**. Mas, não se fala  
que seu **organismo é**  
**perfeitamente adaptado**  
**para dar à luz**. O corpo  
feminino é capaz de  
desenvolver filhos e  
trazê-los ao mundo. Esse  
momento único, toda  
**mulher tem o direito de**  
**viver. E o pai também.**



## Parto

O que é preciso saber na hora da chegada do bebê

Foto Shutterstock

## Prepare-se

### O plano de parto

Toda gestante pode fazer um plano de parto para registrar o que deseja e o que não deseja que seja feito antes, durante e depois do parto. Discuta o plano com o médico ou com membros da equipe que a atenderá no parto. Deixe esse plano junto ao que vai levar para o hospital na hora do nascimento do bebê e entregue-o para o profissional que atendê-la.

### O que pode constar do plano de parto

- ↳ Informações sobre roupas e objetos que levará para o hospital/serviço de saúde.
- ↳ Quem será o acompanhante.
- ↳ Se deseja ou não raspagem dos pelos pubianos, lavagem intestinal, receber alimentos sólidos e/ou líquidos.
- ↳ Posição no parto (deitada de barriga para cima, de cócoras, na água).
- ↳ Recebimento de medicamentos para alívio da dor quando sentir necessidade e solicitar.
- ↳ Permanência com o bebê após o parto sem separação.
- ↳ Informações sobre amamentação.

## Tipos de parto

### Parto Normal

- ↳ Não há necessidade de cirurgia, a menos que ocorra algum imprevisto.
- ↳ Não há necessidade de anestesia (mas pode ser usada, por indicação médica, para aliviar a dor).
- ↳ O parto ocorre por via vaginal.
- ↳ A recuperação é bem mais rápida e menos dolorosa do que na cesariana.
- ↳ Complicações como hematomas, dores pélvicas e infecções são menos prováveis.
- ↳ O parto e o trabalho de parto devem acontecer com liberdade de movimentação, na posição mais confortável para a mulher (deitada, de cócoras, na água, etc.).

### Cesariana

- ↳ É uma cirurgia.
- ↳ É feita sempre com anestesia.
- ↳ A mulher fica acordada com o corpo anestesiado da cintura para baixo.
- ↳ A cesariana ocorre por meio de um corte feito na região pubiana (parte baixa da barriga).
- ↳ A recuperação é mais lenta e pode ser dolorosa.
- ↳ A indicação da cesariana depende de avaliação médica e, na maioria dos casos, só pode ser feita durante o trabalho de parto.

O parto normal deve ser sempre a prioridade porque é o momento em que a mãe e o bebê estão prontos para o nascimento. Além disso, ele evita os riscos de uma cirurgia e a mãe logo estará em **boas condições para acolher seu bebê**. A decisão pelo tipo de parto deve ser **médica, com participação ativa da mulher**.

## Vai nascer!

### Sinais de que o parto está próximo:

- ↳ Uma contração forte a cada 10 minutos.
- ↳ Saida do tampão mucoso, uma geleia transparente que, às vezes, vem com traços de sangue.
- ↳ Rompimento da bolsa d'água ou sangramento, mesmo que não tenha dor.

### A doula (pessoa capacitada para ajudar a mulher no trabalho de parto) pode contribuir para:

- ↳ Reduzir o uso de medicamentos para o alívio da dor.
- ↳ Diminuir a realização de cesariana.
- ↳ Promover o parto normal.
- ↳ Diminuir a tensão durante o trabalho de parto.
- ↳ Desmistificar as avaliações negativas da experiência de dar à luz.

## O papel do acompanhante

**QUEM PODE ACOMPANHÁ-LA:** um acompanhante da sua escolha (companheiro, mãe, amiga, irmão, etc). Algumas instituições permitem outros acompanhantes que não fazem parte da sua rede social, como voluntárias, preparadoras de parto ou doulas. Essas pessoas sabem como ajudar durante o trabalho de parto.

### QUAIS AS VANTAGENS DO ACOMPANHANTE:

a presença do acompanhante traz benefícios para você, como mais segurança e confiança, redução do uso de medicamentos para alívio da dor e diminuição da duração do trabalho de parto.

### O acompanhante pode:

- ↳ **Ajudá-la** a caminhar.
- ↳ **Massageá-la** e tocá-la para aliviar a dor.
- ↳ **Incentivá-la** com palavras adequadas, elogiando-a por seus esforços.
- ↳ **Facilitar o contato e a comunicação** com os profissionais do hospital, transmitindo segurança e promovendo atitudes de colaboração entre você e a equipe de saúde.