UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

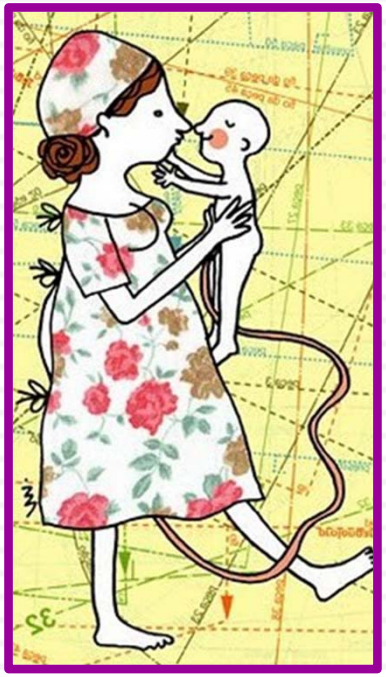
Mover para melhor nascer

Mudar de posição e movimentar-se beneficia o processo mais natural do trabalho de parto e do nascimento do seu bebé.

Participe ativamente, tornando este momento numa experiência única e gratificante!

“Para mudar o mundo é preciso antes, mudar a forma de nascer.”

Michel Odent



1

Unidade Local de Saúde do Arco Ribeirinho
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Urgência Obstétrica e Ginecológica
Telefone: 212147367
www. ulsar.min-saude.pt

Fontes:
1- www.pinterest.com
2- www.pinterest.com

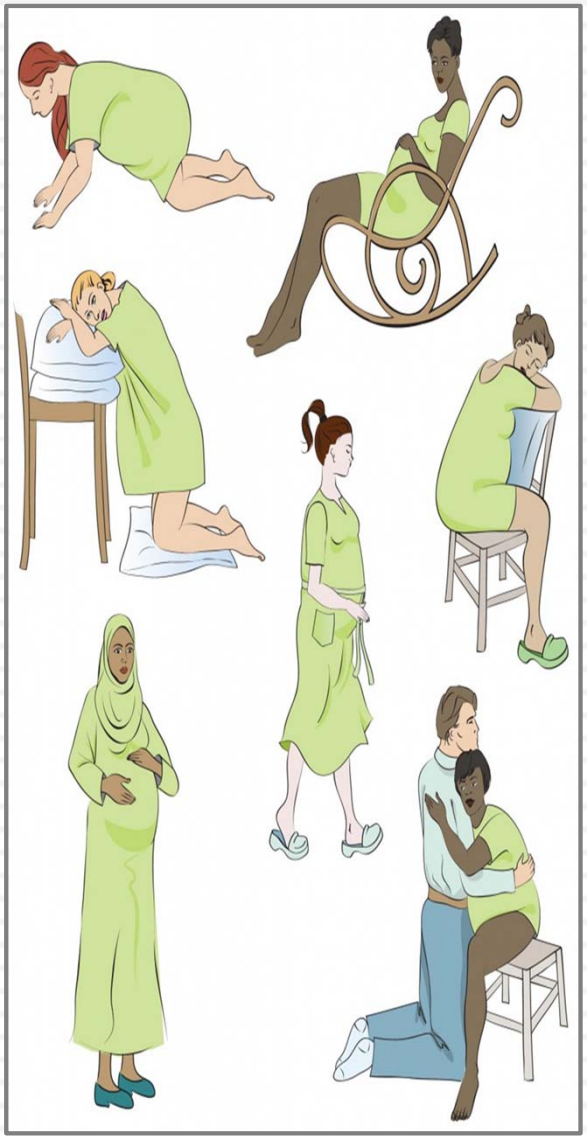
TRABALHO DE PARTO

O trabalho de parto é diferente de mulher para mulher. Começa com o aparecimento de contrações uterinas regulares e termina com a dilatação completa do colo do útero para permitir o nascimento do bebé.

A sua duração depende de vários fatores:

- Feto;
- Canal de parto;
- Contrações uterinas;
- Posição materna durante o trabalho de parto;
- Comportamento materno ao longo do trabalho de parto.

Na primeira fase do trabalho de parto o mais importante é relaxar e descontrair-se. Movimente-se, caminhe de um lado para o outro e, se possível, evite posições como estar deitada de costas.



BENEFÍCIOS DA MOVIMENTAÇÃO E DA MUDANÇA DE POSIÇÃO DURANTE O TRABALHO DE PARTO

Torna as contrações uterinas mais eficazes

Alivia o desconforto das contrações uterinas

Melhora o bem-estar do bebé

Facilita a evolução da dilatação

Ajuda o bebé a descer no canal de parto

Diminui o tempo de trabalho de parto

Proporciona maior conforto, satisfação e sensação de controle no trabalho de parto