Centro Hospitalar Barreiro Montijo EPE

2

Quando se sentir mais cansada, sente-se na cama ou cadeirão com as costas apoiadas em almofadas. Durante as contrações pode colocar as mãos nos joelhos, puxando para cima.

Benefícios: melhora a abertura do canal de parto e ajuda nos esforços expulsivos.

Fontes:

1- www.pinterest.com

2- http://parirempaz.blogs.sapo.pt/tag/posi%C3%A7%C3%B5es+para+o+trabalho+de+parto

Mude de posição

↓

Movimente-se

↓

Torne o seu trabalho de parto mais natural e confortável

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

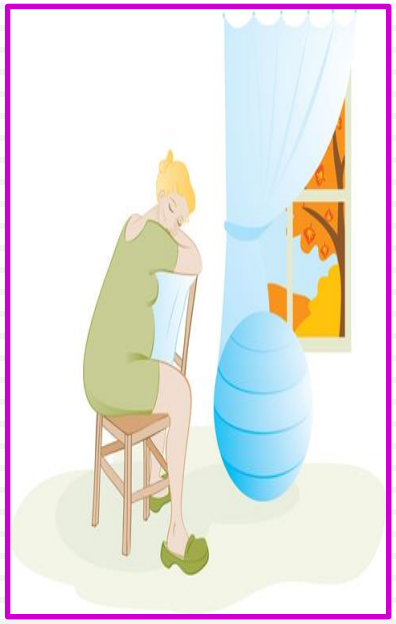
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Urgência Obstétrica e Ginecológica

Telefone: 212147367

www.chbm.min-saude.pt

Mudar de posição para melhor nascer



1

Mudar de posição no trabalho de parto ajuda-a a controlar a dor e promove o seu conforto. São várias as posições que poderá adotar durante o trabalho de parto, desde que não existam contraindicações.

Partilhe as suas dúvidas e informe-se junto da equipa de enfermagem que cuida de si, sobre as vantagens das diferentes posições.

POSIÇÕES CONFORTÁVEIS PARA O TRABALHO DE PARTO

2

Apoie-se no seu companheiro, coloque os braços à volta do seu pescoço, encoste a cabeça no seu peito e balance a anca.

Benefícios: diminui as dores e o desconforto das contrações; reduz a ansiedade e aumenta a sensação de autocontrole; e melhora o ritmo cardíaco do bebé.

2

Coloque o pé em cima da cadeira ou banco e incline-se para a frente durante a contração.

Benefícios: alivia as dores das contrações; ajuda o bebé a descer e a rodar na posição para nascer.

2

Com as pernas fletidas, sente-se sobre os pés e apoie o tronco e os braços sobre a bola. Também se pode sentar sobre a bola com as pernas afastadas e realizar movimentos giratórios da anca.

Benefícios: relaxa e alivia as dores nas costas, principalmente quando as contrações são irregulares e o trabalho de parto é demorado.

2

Coloque-se de joelhos com as mãos apoiadas no colchão da cama.

Benefícios: alivia as dores nas costas; ajuda o bebé a rodar e a posicionar-se melhor para o parto; e melhora as trocas de oxigénio entre a mãe e o bebé.

2

Coloque-se de cócoras apoiada numa cadeira ou no companheiro.

Benefícios: facilita a abertura do canal de parto e os esforços expulsivos, por ação da lei gravidade.