

## GUIA INFORMATIVO

### POSIÇÕES DE CONFORTO PARA O ALÍVIO DA DOR NO TRABALHO DE PARTO



Liberte os seus movimentos

Adote a posição mais confortável

Caminhe para o parto normal

Maestranda: Maria João Fimrenta Marques

Orientadora: Prof.ª Dr.ª Margarida Sim Sim

2014



Nome da Parturiente \_\_\_\_\_

Hora de Entrada na Maternidade \_\_\_\_\_

Dia do feliz acontecimento \_\_\_\_\_

A Equipa do HESE-EPE deseja-lhe as **maiores**  
**FELICIDADES** nesta nova etapa da sua vida.

## O que dizem as Evidências?

As evidências científicas têm vindo a demonstrar que no início e durante o trabalho de parto [TP] as mulheres que adotam posições verticais (em pé) têm menos dores<sup>1</sup>, menos necessidade de analgesia epidural<sup>2</sup> e menos alterações no padrão do ritmo cardíaco do feto<sup>3</sup>.

Recomenda-se que a grávida se movimente, que caminhe de um lado para o outro e se possível que evite posições como estar deitada de costas, estar parada e imóvel. Nestas últimas posições as dores podem ser mais intensas e o avanço do TP ser mais demorado.

## O que diz a Organização Mundial de Saúde?

A Organização Mundial de Saúde [OMS] publicou um documento em 1996 “Cuidados no Parto Normal: Guia Prático”, sobre as vantagens de determinados procedimentos no início e durante o TP. Realça a OMS que a mulher grávida de baixo risco sem complicações deve ter um papel mais participativo durante o TP e parto. Para tal a mulher deve ser encorajada a adotar qualquer posição por si escolhida e evitar períodos prolongados como deitada de costas.

Durante o TP existem posições que podem contribuir para o alívio da dor e em simultâneo ajudar a grávida a sentir-se mais confortável.

Mudar de posição e movimentar-se durante TP oferece inúmeros benefícios. Embora possa pensar que ao estar deitada na cama fica mais confortável, se adotar posições verticais (de pé, agachada, inclinada etc...) irá colaborar no processo fisiológico do TP, assim como no nascimento do seu bebé.

---

<sup>1</sup>Rocha & Fonseca (2010). Estudo realizado numa maternidade do Rio de Janeiro e envolvidas 938 parturientes. A maioria das mulheres tinha idades compreendidas entre 20-35 anos. Conclui-se que em 12,78% das mulheres que utilizaram a movimentação tiveram menos dor, que diminuiu o tempo de trabalho de parto e que se sentiram mais confortáveis.

<sup>2</sup>Lawrence et al. (2013). Em vários estudos onde estiveram envolvidas 5.218 mulheres, conclui-se que as mulheres no início de trabalho de parto que adotaram posições de pé *versus* deitadas na cama tiveram menos necessidade de recorrer à analgesia epidural.

<sup>3</sup>Mamede et al. (2004). Através de uma revisão da literatura sobre “Liberdade de posição e movimentação durante o trabalho de parto”, os autores puderam concluir vários benefícios para a mãe e feto. Num deles citaram que a posição vertical assegura as trocas materno-feto placentárias durante mais tempo e que diminui o risco de sofrimento fetal.

## Quando é que se inicia o trabalho de parto?

Para compreender melhor quando é que se inicia o TP ficam algumas informações que deve valorizar tais como:

Os sinais de parto são: contrações com alguma regularidade, encurtamento e dilatação do colo do útero, perda de líquido amniótico e fluxo sanguinolento (por vezes acompanhado de substância gelatinosa - o rolhão mucoso).

O trabalho de parto tem duas fases: a fase latente (inicial) e a fase ativa. A fase ativa começa com contrações uterinas rítmicas, dilatação do colo uterino além de 4cm e início da descida fetal.

## O que falamos neste Guia

Nas seguintes ilustrações estão algumas sugestões, que podem ser úteis para controlar melhor a dor do TP e proporcionar conforto.

Este guia explica as vantagens e desvantagens das diferentes posições para o TP e nascimento do seu bebé, assim como alternativas disponíveis para si.

## Com quem se deve informar?

É fundamental que a senhora se informe junto do profissional de saúde para que compreenda os riscos e benefícios das possíveis escolhas de posições durante o parto.

Antes de utilizar qualquer uma das posições: certifique-se com o(a) médico(a) /enfermeira que no seu caso, não há contra-indicações.

## POSIÇÕES PARA A FASE LATENTE DO TRABALHO DE PARTO

### Decúbito lateral



**Nome da Posição:** Decúbito lateral

**Descrição da posição:** Deitada de lado experimente a colocar almofadas nos joelhos.

**Funções:** Para descansar, repousar e relaxar.

**Recomendações:** De preferência coloque-se para o lado esquerdo. Alterne as posições conforme se sinta mais confortável.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

	
Semi - sentada, no sofá, ou encostada ao seu companheiro, envolva-se nos seus braços.	Sente-se com um dos pés elevado. Posição assimétrica ajuda a alargar a pélvis de um dos lados, e mudar a sua forma, ajudando o bebé a encontrar a melhor posição.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Balanceio Apoiado



**Nome da Posição:** Balanceio apoiado

**Descrição da posição:** Apoiada ao seu companheiro, coloque os braços à volta do seu pescoço, encoste a cabeça no seu peito. Balance a sua anca, embale. Procure o movimento rítmico que a alivia.

**Funções:** Diminui as dores e o desconforto. Melhora o ritmo cardíaco do seu bebé.

**Recomendações:** Boa posição para outra pessoa lhe fazer massagens nas costas. Pode ainda tomar um duche quente: ajuda a relaxar, reduz a ansiedade e aumenta a sensação do controle da dor.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

		
Balanceio na cadeira	Balanceio na bola	Dança do ventre com elevação

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Apoio unipodal & Inclinação anterior



**Nome da Posição:** Apoio unipodal & Inclinação anterior

**Descrição da posição:** Coloque o pé em cima da cadeira e durante a contração incline-se suavemente para frente.

**Funções:** Alivia as dores das contrações. A atividade ajuda o bebê a descer e ajuda a rodar a posição para nascer.

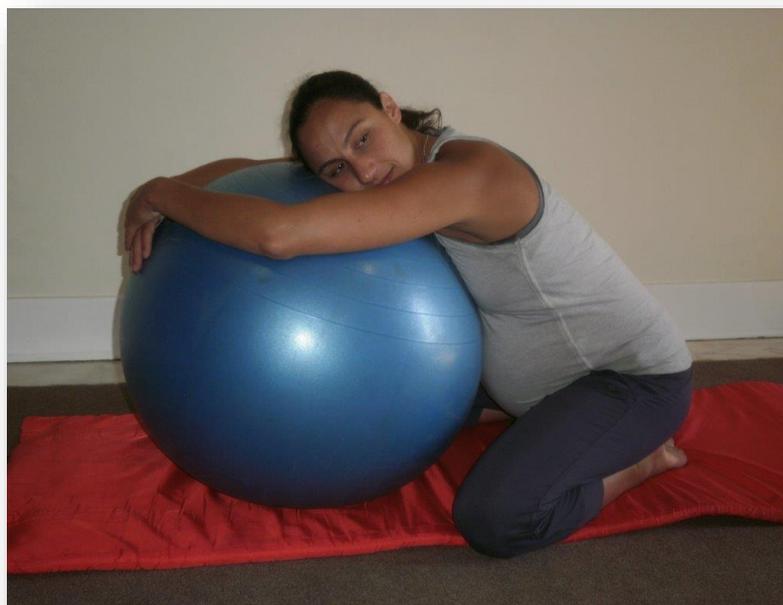
**Recomendações:** Na fase inicial/latente do trabalho de parto, seja ativa mas não se canse andando o tempo todo. Procure posições alternativas para descansar e que se sinta mais confortável. Andar, caminhar é mais eficaz na fase ativa do trabalho de parto e na transição da descida da cabeça do feto. Por sua vez, a pressão da cabeça fetal ajuda na evolução da dilatação.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

	
Suba escadas	Sente-se cruzando as pernas e alongue os braços.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Balancio Apoiado na Bola



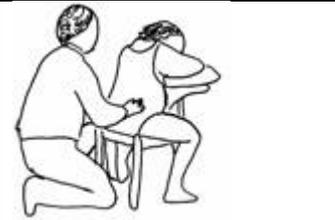
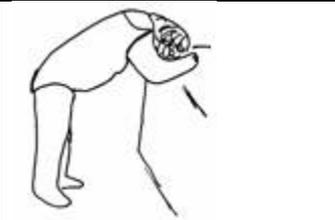
**Nome da Posição:** Balancio apoiado na bola

**Descrição da posição:** Com as pernas fletidas sentando-se sobre os pés, apoiando o tronco e braços sobre a bola.

**Funções:** Relaxa e alivia as dores nas costas, para as contrações irregulares e para o trabalho de parto demorado. O seu companheiro pode fazer-lhe massagens nas costas.

**Recomendações:** Por vezes, se esta posição é muito prolongada, pode começar a sentir formigamento nos pés e pernas. Então será mais confortável mudar para outra posição, andar um pouco, sentar-se ou encostar-se.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

		
Sente-se na cadeira (ou no lavatório) e descansa os braços e cabeça.	Com a cabeceira da cama elevada de joelhos descansa os braços.	Encoste-se a uma parede, no seu companheiro ou incline-se sobre uma mesa, pode balançar.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Quadripedia



**Nome da Posição:** Quadripedia ou de gatas

**Descrição da posição:** Coloque-se de joelhos com as mãos apoiadas sobre um colchão ou almofadas.

**Funções:** Alivia as dores nas costas devido ao peso exercido do bebé. Ajuda o bebé a rodar-se e a posicionar-se melhor para o parto. Melhora a oxigenação do seu bebé. Diminui os traumas do períneo.

**Recomendações:** Boa posição para outra pessoa fazer massagens nas costas.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

		
Ajoelhe-se e descanse os braços sob a cadeira.	Coloque-se com os braços por cima da bola.	Coloque-se de joelhos e encoste o tórax e a cabeça na almofada.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## POSIÇÕES PARA A FASE ATIVA DO TRABALHO DE PARTO

### Semi-sentada



**Nome da posição:** Semi-sentada

**Descrição da posição:** Deite-se na cama do hospital se possível com as costas, braços e pernas apoiadas em almofadas.

**Funções:** Benefícios para parteira/médico: boa visão e fácil acesso ao períneo. Melhora a abertura do canal de parto. Posição adequada para o uso da analgesia epidural.

**Recomendações:** Durante as contrações, pode colocar as mãos por baixo dos joelhos e puxar os joelhos para cima. O importante é estar confortável e mude de posição sempre que puder.

#### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

	
Encoste-se ao seu companheiro. Puxe os joelhos para cima.	Deite-se de lado com as costas curvadas e com a perna elevada .

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Posições de joelhos



**Nome da posição:** Quadripedia, de gatas, de joelhos.

**Descrição da posição:** Coloque-se de joelhos com as mãos apoiadas sobre um colchão ou almofadas. Para lhe dar mais conforto, ocasionalmente pode arquear as costas.

**Funções:** Alivia as dores nas costas. Boa posição para bebé grandes. Ajuda o bebé a rodar-se e a posicionar-se melhor para o parto.

**Recomendações:** Aumenta o conforto. Esta posição pode funcionar bem se não tiver feito medicação para o alívio da dor. Alguns fármacos para o alívio da dor podem provocar-lhe sonolência ou restringir os movimentos como a analgesia epidural. Para sua segurança nestas situações não deve experimentar estas posições, sem primeiro informar-se e/ou ter um acompanhamento permanente.

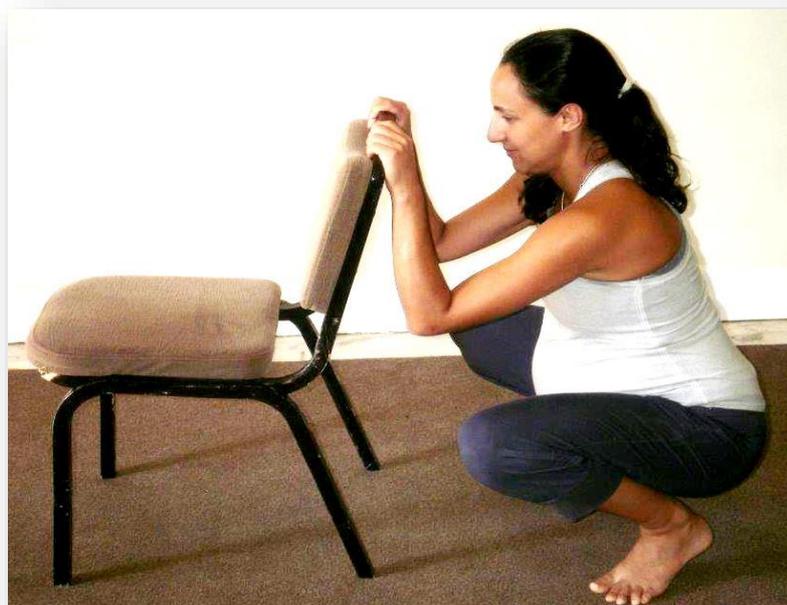
### Alternativas para usar esta posição ou semelhante



Coloque as mãos na cama e de joelhos ou com um joelho levantado. Boa posição para evitar rasgaduras ou episiotomias (corte) do períneo.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)

## Posições de Agachamento



**Nome da posição:** Agachamento

**Descrição da posição:** Coloque-se de cócoras e apoiada a uma cadeira.

**Funções:** Facilita abertura do canal de parto. Permite esforços expulsivos sobre a lei da gravidade. Diminui o acesso visual da parteira ou do médico. Aumenta os traumas do períneo e as hemorragias pós-parto.

**Recomendações:** Estas posições não são possíveis se tiver analgesia epidural, uma vez que não vai conseguir levantar-se da cama.

### Alternativas para usar esta posição ou semelhante

		
Sentada na sanita, cadeira. Abertura do canal de parto, aumenta a gravidade. Puxos naturais.	Agachada favorece a abertura do canal de parto. De pé ou sentada relaxa durante as contrações.	Balaceio apoiado. Necessita de muito apoio do seu companheiro pois pode ficar cansada.

Fonte: Wigan & Leigh (2012)