



Mesa do Colégio da especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica 2012 / 2015

RECOMENDAÇÃO N.º 2 / 2012

RECOMENDAÇÕES PARA A PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

Com nascimento de um filho nasce uma nova família, com todas as alegrias e ansiedades que isso pode acarretar.

O momento do parto é muitas vezes carregado de medos e mitos que só o tornam mais temido e penoso. É sabido que o círculo vicioso medo – ansiedade – dor é prejudicial para o seu normal desenvolvimento.

As dúvidas relativas ao papel parental também atormentam muitos pais – a ansiedade relativa ao cuidar do recém-nascido, o medo de não conseguir amamentar; todos os mitos e crenças existentes em redor do nascimento podem tornar este momento único e mágico num período sombrio e mal vivido.

A sexualidade alterada pelo novo ciclo de vida, pela alteração das papéis sociais e pela mudança na autoimagem é muitas vezes tabu para os pais que receiam informar-se junto dos profissionais de saúde para vencer possíveis barreiras.

As recomendações para a preparação para o nascimento, visam a criação pelo enfermeiro(a) especialista em saúde materna e obstétrica, de um modelo assistencial, centrado na mulher/casal de modo a melhorar o resultado da gravidez / nascimento.

A Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica da Ordem dos Enfermeiros (MCEESMO/OE), no seu desígnio de zelar pela excelência dos cuidados de enfermagem especializados elaborou recomendações para os Cursos de Preparação para o Nascimento (CPN).

Qualquer CPN, deve ter na sua estrutura, uma consulta inicial, especializada, realizada por enfermeira especialista de saúde materna e obstétrica para avaliação das expectativas e necessidades da mulher/casal.

A preparação para o parto/nascimento e a parentalidade, terão sempre como objetivo, capacitar a mulher / casal para a vivência e experiência de um parto gratificante e responsável.

Os CPN (e para tudo o que ele envolve) tornam-se fundamentais para empoderar o casal grávido, na:

1. Promoção do trabalho de parto espontâneo
2. Movimentação livre durante todo o trabalho de parto
3. Suporte contínuo durante o trabalho de parto
4. Abolição das intervenções médicas desnecessárias no trabalho de parto
5. Abolição do parto em posição ginecológica e dos puxos dirigidos
6. Contacto e vinculação precoces através da não separação mãe-bebé



Mesa do Colégio da especialidade de
Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica
2012 / 2015

RECOMENDAÇÃO N.º 2 / 2012

RECOMENDAÇÕES PARA A PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

A MCEESMO/OE, sugere que os Cursos de Preparação para o Nascimento tenham:

Uma **componente teórica** que deve englobar as seguintes temáticas:

1. **Trabalho de parto**
 - a. fisiologia do trabalho de parto,
 - b. dinâmica pélvica durante o trabalho de parto,
 - c. parto natural vs parto medicalizado – prós e contras / competências da parturiente,
 - d. papel do pai/acompanhante no trabalho de parto

2. **Analgesia de parto**
 - a. “dor” no trabalho de parto,
 - b. métodos não farmacológicos vs farmacológicos de gestão da dor de trabalho de parto / competências da parturiente

3. **Aleitamento materno**
 - a. vantagens,
 - b. fisiologia da lactação,
 - c. recomendações da OMS/UNICEF,
 - d. técnicas de amamentação,
 - e. extração e de conservação do leite materno,
 - f. prevenção e tratamento de dificuldades na amamentação

4. **Puerpério**
 - a. consulta de revisão do puerpério,
 - b. depressão pós-parto,
 - c. planeamento familiar

5. **Cuidados ao recém-nascido**
 - a. higiene e conforto,
 - b. vacinação,
 - c. necessidades fisiológicas do recém-nascido

6. **Recolha de células estaminais**

7. **Sexualidade na gravidez e puerpério**

e uma **componente prática** que englobe/desenvolva:

- a) Exercícios para a promoção da vinculação da grávida/acompanhante /bebé durante a gravidez.
- b) Técnicas de conforto durante o trabalho de parto
 - a. técnicas de relaxamento,
 - b. respiração,
 - c. massagem,
 - d. bola de parto,
 - e. hidroterapia no trabalho de parto



Mesa do Colégio da especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica 2012 / 2015

RECOMENDAÇÃO N.º 2 / 2012

RECOMENDAÇÕES PARA A PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

- c) O papel do acompanhante na promoção do conforto da parturiente
- d) Posicionamentos durante o trabalho de parto e período expulsivo
- e) Exercícios de tonificação do pavimento pélvico com consciencialização da sua importância e de todo o trabalho que este efetua

Sugere-se ainda:

- uma visita à maternidade de referência no sentido de familiarizar os casais com o local de parto, se este for o seu desejo.
- de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, que o CPN seja um momento de reflexão onde os casais esclarecidos, e com o apoio do Enfermeiro Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, possam elaborar o seu **plano de parto** a apresentar na maternidade por eles escolhida, no sentido de facilitar aos profissionais de saúde a prestação de cuidados de saúde de excelência rumo a uma experiência marcante e enriquecedora do parto.

Pl' A Mesa do Colégio da Especialidade de
Enfermagem de Saúde Materna Obstétrica
Enf. Vitor Varela
presidente