

batimentos cardíacos do bebé e das contrações uterinas. Em fases mais avançadas do trabalho de parto, preconizamos a monitorização contínua destes sinais mesmo durante o banho, já que os sensores que os avaliam usam tecnologia sem fios e são à prova de água.

Bibliografia

1. Lawrence A, Lewis L, Hofmeyr GJ, Styles C. Maternal positions and mobility during first stage labour. Cochrane Database Syst Rev 2013 Oct 9;(10):CD003934.
2. Cluett ER, Burns E, Cuthbert A. Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database Syst Rev. 2018 May 16;5:CD000111.

Urgência de Obstetrícia e Ginecologia - Bloco de Partos

Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução

Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



MÉTODOS NATURAIS PARA ALÍVIO DA DOR DO PARTO

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Telefone 21780 50 00

contactcenter@hsm.min-saude.pt

Vou conseguir suportar a dor do trabalho de parto?

As expectativas criadas acerca do trabalho de parto e a vivência do mesmo são diferentes para cada mulher. Para a maioria das grávidas, as contrações uterinas do trabalho de parto são dolorosas, mas a dor é muito influenciada por fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais, variando assim a forma como é valorizada e como é tolerada.

No início do trabalho de parto as contrações uterinas podem ainda ser um pouco irregulares, mas com intervalos que raramente ultrapassam os 10 minutos. A dor sentida durante a contração assemelha-se geralmente a uma dor menstrual forte que pode irradiar para as costas, e a intensidade é muito variável, podendo ou não ser tolerável. A partir dos 4 cm de dilatação as contrações tornam-se geralmente mais regulares, os intervalos entre elas ficam progressivamente menores, e a intensidade da dor é geralmente crescente. Algumas mulheres toleram bem a dor das contrações uterinas recorrendo a **métodos naturais** de alívio da dor, enquanto outras necessitam da ajuda adicional com **métodos farmacológicos**. Por vezes é suficiente recorrer a um único método natural, mas noutras vezes é necessário conjugar diferentes métodos. Os métodos naturais podem ser úteis nas fases iniciais do trabalho de parto, sendo mais tarde necessário recorrer a métodos farmacológicos. Para algumas mulheres são suficientes durante todo o trabalho de parto. No trabalho de parto induzido (provocado), a maior duração do processo e a maior intensidade das contrações, pode tornar os métodos naturais menos eficazes. Cada grávida terá de se aperceber de quais os métodos que lhe dão mais conforto e sentir-se livre para escolher entre as diversas alternativas disponíveis, bem como para mudar de opinião se for necessário.

O apoio e envolvimento do **acompanhante** nos métodos naturais de alívio da dor é extremamente importante para aumentar o sucesso dos mesmos. Caso fique ainda com dúvidas sobre estes métodos ou caso pretenda apoio para realização de um deles, não hesite em falar com a Enfermeira da sala.

Respiração controlada

A respiração controlada é uma técnica de relaxamento que leva à diminuição da sensação de dor, controlo da ansiedade, relaxamento muscular e melhor oxigenação do bebé. Esta técnica implica a realização de inspirações e expirações rítmicas, profundas e lentas durante as contrações uterinas. Pretende-se com esta técnica atingir um estado de relaxamento psicológico e físico que atenua a sensação de dor e evite padrões descontrolados da respiração, como a respiração rápida e superficial, ou as pausas na respiração.



Musicoterapia

A música pode ter um efeito relaxante sobre o organismo, promovendo a redução da ansiedade e da sensação de dor. Este efeito está muito ligado à forma de cada um viver os momentos da vida, sendo influenciado por fatores psicológicos, sociais e culturais.

Para se obter o máximo efeito da musicoterapia, é fundamental selecionar previamente as músicas que a irão acompanhar durante o trabalho de parto, de forma a proporcionar-lhe sensações de relaxamento e tranquilidade. O Serviço não dispõe de aparelhos próprios para reprodução musical, mas pode trazê-los consigo. Por favor utilize auscultadores para não perturbar os outros.



Mobilidade

Nas situações em que não existe contraindicação para se levantar durante o trabalho de parto, a mobilidade (pôr-se de pé, caminhar, sentar-se no cadeirão, sentar-se na bola de Pilates) é comprovadamente eficaz no alívio da dor, diminuindo em 20% as necessidades de realização de analgesia epidural, bem como o número de cesarianas. Reduz ainda a duração total do trabalho de parto. A maioria das grávidas sente-se bem mantendo a mobilidade durante grande parte do trabalho de parto, pelo que esta é geralmente encorajada, pelo menos até aos 6 cm de dilatação. Após esta fase, algumas mulheres preferem manter-se mais tempo deitadas, ficando a escolha ao critério de cada uma. Na maioria dos casos, a mobilidade pode ser mantida mesmo após a rotura de membranas e após a realização de analgesia epidural, mas é necessário comprovar antes que existem condições de segurança. Caso tenha perdido líquido em quantidade abundante por via vaginal, consulte a Enfermeira da sala antes de se levantar. Caso esteja a fazer medicamentos por via epidural, peça ajuda à Enfermeira da sala antes de se levantar a primeira vez após cada dose.



Pode alternar entre deambular pelo quarto, sentar-se no cadeirão e realizar exercícios na bola de Pilates. A posição vertical e a báscula de bacia permitem que o feto tenha mais facilidade em progredir no canal do parto. A mudança frequente de posição alivia a fadiga e melhora o conforto. A bola de Pilates permite sentar-se, fazer exercícios de báscula da bacia e inclinar-se para a frente de forma a facilitar a massagem nas costas (ver abaixo). Peça à Enfermeira da sala para lhe explicar como se fazem estes exercícios.

O bem-estar do seu bebé é para nós uma prioridade, pelo que realizamos a monitorização contínua dos batimentos cardíacos do bebé e das contrações uterinas durante todo o trabalho de parto. Isto não a impedirá de se mobilizar livremente, pois dispomos de tecnologia que permite a monitorização destes sinais sem necessidade de usar sensores com fios.

Massagens nas costas

As massagens nas costas são um recurso importante para o alívio da dor do trabalho de parto. Com a dor aumenta também a tensão muscular, agravando o incómodo causado. A massagem relaxa os músculos dorsais, causando um alívio da sensação dolorosa. A aplicação de **calor local** pode também ajudar no relaxamento muscular e na melhoria do bem estar. Peça à Enfermeira da sala para realizar a massagem dorsal a primeira vez e o seu acompanhante pode repeti-la várias vezes ao longo do trabalho de parto. Se tiver feito analgesia epidural, é necessário ter cuidado especial para evitar a zona das costas onde o cateter está inserido, de forma a não haver o risco deste se exteriorizar.



Duche de água quente

A água quente, para além de promover o relaxamento muscular, leva à libertação de endorfinas, consideradas um "analgésico natural". Nas fases iniciais do trabalho de parto, o banho/duche reduz geralmente a sensação dolorosa e promove um maior relaxamento. O Serviço dispõe de instalações sanitárias onde poderá tomar um duche de água quente. Informe a Enfermeira da sala caso esteja interessada nesta opção. Nas fases iniciais do trabalho de parto, caso a evolução esteja normal, iremos suspender temporariamente a monitorização contínua dos

