

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.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA



MÉTODOS NATURAIS PARA ALÍVIO DA DOR DO PARTO

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE SANTA MARIA

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

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, mas 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 perceber quais os métodos que lhe proporcionam maior conforto e sentir-se totalmente livre para escolher entre as diversas alternativas disponíveis, bem como mudar de opinião, caso isso seja 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 EESMO do quarto.

Respiração controlada

A respiração controlada é uma técnica de relaxamento que leva à diminuição da sensação de dor, controlo da ansiedade, e relaxamento muscular. 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 importante selecionar previamente as músicas que a irão acompanhar durante o trabalho de parto, de forma a proporcionar-lhe sensações de relaxamento e tranquilidade. Caso queira usar o sistema de som do quarto de partos, traga consigo um cartão de memória com a sua música. Por favor regule o nível de som de forma a não perturbar outras pessoas. Se preferir pode também trazer consigo o seu sistema de som e os seus auscultadores.



Mobilidade

Quando não existe contra-indicação 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. 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. Nas fases mais avançadas do trabalho de parto algumas mulheres preferem manter-se mais tempo deitadas, ficando naturalmente 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 EESMO do quarto antes de se levantar. Caso esteja a fazer medicamentos por via epidural, peça ajuda à EESMO do quarto 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 EESMO do quarto para lhe explicar como se fazem estes exercícios.



O bem-estar do seu bebé é para nós uma prioridade, pelo que monitorizamos continuamente os batimentos cardíacos do bebé e as 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-se o incómodo. 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 EESMO do quarto para realizar uma massagem dorsal a primeira vez e ao seu acompanhante para a repetir ao longo do trabalho de parto. Se tiver feito analgesia epidural, é necessário cuidado para evitar a zona das costas onde o cateter está inserido, de forma a não haver o risco deste se exteriorizar.



Banho ou 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. Existem instalações sanitárias onde poderá tomar banho de imersão ou um duche de água quente. Informe a EESMO do quarto caso esteja interessada nesta opção. Pode-se manter a monitorização contínua dos batimentos cardíacos do bebé e das contrações uterinas durante o banho e o duche, já que os sensores que transmitem os sinais usam tecnologia sem fios e são à prova de água.

