



## O Parto

### SINAIS DE PARTO

São três os sinais indicadores de que o trabalho de parto se irá iniciar:

- Perda do rolhão mucoso;  
Protege o colo de útero evitando infeções no bebé. O rolhão mucoso é parecido com um corrimento gelatinoso, rosado escuro ou raiado de sangue vivo. Só é libertado quando o colo de útero começa a dilatar, indicando que o tempo de gravidez está a terminar. Não é necessário recorrer logo ao hospital.
- Contrações uterinas dolorosas e rítmicas;  
No início são dores semelhantes às provocadas pela menstruação que, posteriormente vão aumentando de intensidade e duração. O abdómen durante a contração fica duro e quando esta passa volta ao normal. Deve recorrer ao hospital quando as contrações forem de 10/10 minutos.
- Rutura das membranas (bolsa de água).  
O saco cheio de líquido onde o bebé se encontra protegido durante a gravidez rompe-se. Pode sair numa golfada ou pouco a pouco, conforme o tamanho da rutura.  
De qualquer modo, é uma situação para recorrer à urgência num prazo máximo de 12 h.

### FASES DO PARTO

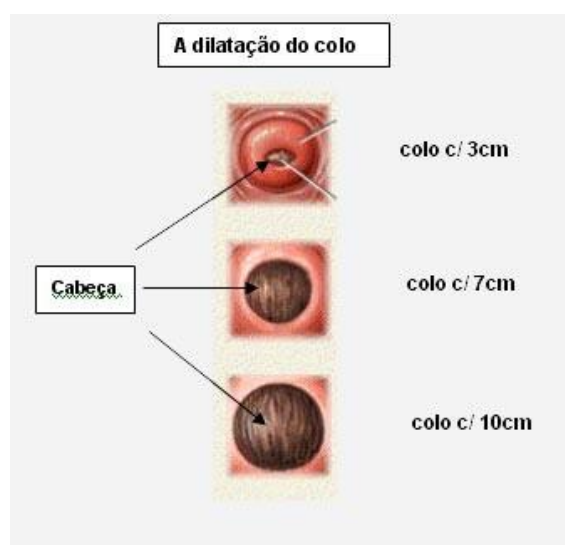
#### 1. DILATAÇÃO CERVICAL

Esta etapa costuma ser a mais longa e pode durar aproximadamente 8h a 20 horas se for a primeira gravidez, ou de 5 a 14 horas, se já tiver tido outros filhos. **O período inicial ou período lactente** começa com o início das contrações regulares e o colo está aproximadamente com 3 centímetros. As contrações duram cerca de 30 segundos e podem acontecer a cada 10 a 20 minutos, desde que acaba até o início da próxima, o útero relaxa entre cada contração.

O trabalho de parto ativo começa quando o colo já está dilatado 3 cm e termina quando a dilatação atinge os 10 cm.

Ao terminar o período ativo do trabalho de parto, existe um outro conhecido como **período de transição**, em que o colo dilata dos 7-8 cm para os 10 cm. É possível que se sinta quase fora de controlo. Agora é ainda mais importante relaxar. Ficar tensa e lutar com cada contração só atrasará o parto e deixá-la-á bastante cansada.

Entretanto pode ser que sinta um impulso para fazer força de forma incontrolável. Se sentir esse impulso avise o médico ou enfermeira.



## 2. PERÍODO EXPULSIVO

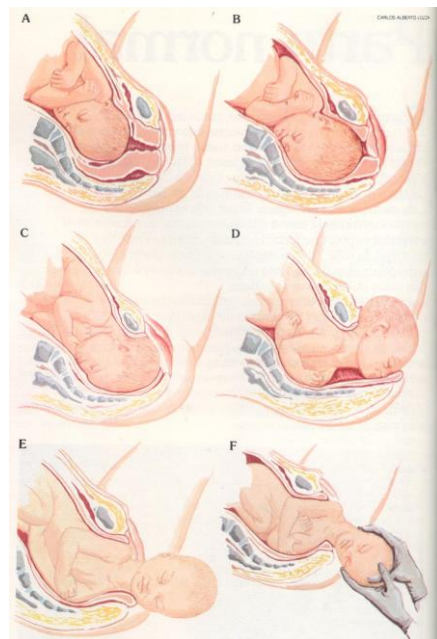
Esta etapa do parto começa quando o colo tem 10 cm de dilatação e termina com a saída do bebê. Se este é o seu primeiro filho esta fase pode durar de 1 a 2 horas. Se já teve outros partos esta etapa pode durar de 15 a 60 minutos. O período expulsivo é a parte mais cansativa e exigente do parto, mas é também um tempo excitante com muitos elogios e incentivo pelo seu esforço.

O colo está amolecido por completo ou quase por completo. As contrações são mais fortes e podem durar mais tempo (30 a 60 segundos) e acontecem aproximadamente a cada três minutos.

A bolsa de água pode-se romper a qualquer momento durante o trabalho de parto. A água sairá como um jacto, ou também poderá sair em pequenas quantidades através da vagina.

Será aconselhada a fazer força a cada contração para poder mover o bebê para baixo e para fora do canal de parto (vagina). A episiotomia, uma incisão (corte) feita no períneo (região entre a vagina e o reto) às vezes é necessária.

Aumenta a abertura vaginal para facilitar a saída do bebê, sendo uma opção no momento do parto.



Quando a cabeça do bebê começa a sair, o seu médico ou enfermeiro poderá pedir-lhe para parar de fazer força nesse momento. Poderá ser necessário aspirar o excesso de líquido amniótico nas narinas e boca do bebê.

Este é um momento muito excitante e intenso. Já sabe que o seu bebê está quase a nascer e sentirá vontade de fazer mais força para que o parto termine o mais rápido possível.

Espere até que seja orientada sobre o melhor momento para fazer força e assim ajuda o seu útero no trabalho final.

Em qualquer momento durante o trabalho de parto é provável que sinta frio ou calor extremos, irritabilidade, tremores no braço, vômitos e diarreia.

Muitos bebês começam a chorar sozinhos, logo que complete a saída total do seu corpo e nesse momento poderá vê-lo e segurá-lo.

## 3. DEQUITADURA

A última etapa é a expulsão da placenta (dequitadura), o que normalmente acontece dentro de 5 a 30 minutos. Continuará a ter contrações durante esta etapa e podem pedir-lhe que faça força para facilitar a expulsão. O médico ou a enfermeira examinará a placenta para garantir que foi expulsa completamente.

Depois da expulsão da placenta a episiotomia será suturada (cosida).

