

# Conhecendo o partejar

Orientações e dicas sobre  
o processo de parir





Projeto A Arte de Partejar: a representação do parto por puérperas do  
Cariri Cearense

Pró-Reitoria de Cultura da Universidade Federal do Cariri

CONHECENDO O PARTEJAR: ORIENTAÇÕES E DICAS SOBRE O  
PROCESSO DE PARIR

Maria Andrezza Gomes Maia

Jacyanne Gino Vieira

Sarah Maria Bacurau Barbosa

Stephany Barbosa de Souza

Patrícia Maria de Albuquerque Brayner

Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil

2021



Este material foi produzido por acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Cariri, integrantes dos projetos A Arte de Partear: a representação do parto por puérperas do Cariri Cearense, vinculado à Pró-Reitoria de Cultura.

### **Organização geral**

Maria Andrezza Gomes Maia

Jacyanne Gino Vieira

Sarah Maria Bacurau Barbosa

Stephany Barbosa de Souza

Patrícia Maria de Albuquerque  
Brayner

Sarah Maria Bacurau Barbosa

Suelen Laenny Grangeiro Teotônio

Tainã Brito Siebra de Oliveira

Taís Rocha Morais de Santiago

Vinicius Gomes Mota

### **Revisão gramatical**

Fábio Gomes de Oliveira

### **Elaboração textual**

Clara Rosa Muniz Martins

Clarice Maria de Moraes Ferreira

Esther Barbosa Gonçalves Felix

Jacyanne Gino Vieira

Jorge Lucas de Sousa Moreira

José de Araújo Feitosa Neto

Maria Andrezza Gomes Maia

Maria Stella Batista de Freitas Neta

Maria Vitória Filgueira Martins

Mariana Filgueira Veras

Neuma Helen dos Santos Costa Rodrigues

Pedro Walisson Gomes Feitosa

### **Projeto gráfico e ilustrações**

Stephany Barbosa de Souza

### **Validação por peritos**

**José de Araújo Feitosa Neto**- Residente em Ginecologia e Obstetrícia pela Universidade Federal do Cariri.

**Patrícia Maria de Albuquerque Brayner**- Ginecologista e obstetra. Docente da Universidade Federal do Cariri. Coordenadora da residência médica de Ginecologia e Obstetrícia da Universidade Federal do Cariri.

**Tainã Brito Siebra de Oliveira**- Ginecologista e obstetra pela Universidade Federal do Cariri.

## Índice

Apresentação.....	3
O que é um parto?.....	5
Eu posso escolher a via de nascimento do bebê?.....	5
Como posso me preparar para o parto? .....	7
Preparativos durante o pré-natal.....	7
Preparativos durante o trabalho de parto .....	9
Eu posso escolher o que terá no meu parto?.....	10
Como sei que estou em trabalho de parto? .....	12
Falso trabalho de parto .....	12
Trabalho de parto .....	13
O que devo levar para a maternidade?.....	14
Como acontece o parto?.....	15
Amamentação.....	17
Pós-parto: um período de adaptação.....	19

## Apresentação

### *Carta aberta para a vida!*

Queridas Futuras Mamães,

Vocês estão prestes a entrar em um novo mundo. Único para cada mulher. Inesquecível em cada detalhe, em cada riso, nos medos e nas lágrimas de alegria que virão. Ouvir o choro do filho é, sem qualquer dúvida, marcante. A certeza de que uma nova vida está se fazendo ao seu lado, para o resto de suas vidas. E, ali, nascerão os sonhos. Para vocês e para seus filhos. Tudo que vocês planejam ensiná-los, os orientando a serem pessoas do bem.

Temos certeza que este momento também é acompanhado de muitas dúvidas, de incertezas, uma vontade imensa de aprender, aprender, ..., e aprender para nos tornarmos pessoas melhores para nossos filhos. Muitas “mães” nos disseram que “o ser mãe” é gestado junto com o filho e que o segredo, a bula, a bússola, a escola para a superação dos medos ligados a este duplo nascimento é a gravidez, o parto, o puerpério e um laço de amor nunca vivenciado, um amor incondicional: o filho. Cada momento desse é um alicerce forte na edificação do “ser mãe”.

Mas, também, essas mães amigas nos disseram outras verdades vividas. Como seria importante conhecer sobre o parto antes do momento exato. Saber como ocorrerá. O que vai acontecer? O que devo levar para a maternidade no dia tão esperado? Como posso, devo me preparar para este momento?

Com o intuito de tranquilizar corações, nós, do projeto de cultura A Arte de Partear, criamos esta cartilha para falar um pouco sobre o parto. Sabemos que existem muitas falas e depoimentos sobre esse assunto, mas tudo isso só é realmente entendido quando você, mulher, que está lendo essas palavras vivencia da sua maneira. Calma! Se seu bebê

está a caminho, em breve saberá do que estamos falando. Dito isso, é natural estar insegura e é exatamente por esse motivo que estamos aqui. Vamos começar?

Atenciosamente,

Projeto A Arte de Partejar: a representação do parto por puérperas  
do Cariri Cearense.  
Pró-Reitoria de Cultura da Universidade Federal do Cariri.

## O que é um parto?

É o nascimento de um bebê por via vaginal em que todos os processos, desde as primeiras contrações até o momento de expulsão, são respeitados e é de suma importância a presença de uma

equipe de profissionais para garantir um parto seguro. Cada mulher tem seu tempo e sua forma de sentir o nascimento da sua criança e a presença da humanização é essencial nesse momento.

## Eu posso escolher a via de nascimento do bebê?

A depender das condições de saúde é garantido para a gestante escolher a via de nascimento do bebê. Algumas condições de saúde são indicações absolutas de operação cesariana, são elas:

- Placenta prévia de oclusão total ou parcial (placenta está inserida próximo ou ocluindo todo o colo do útero);
- Bebê em apresentação transversa (bebê atravessado);
- Herpes genital com lesão ativa no momento em que se inicia o trabalho de parto;
- Desproporção céfalo-pélvica (a cabeça do bebê não se encaixa na pelve da mãe);\*

\*O diagnóstico de desproporção céfalo-pélvica só é possível durante as fases finais do trabalho de parto.

- Prolapso de cordão (o cordão umbilical está em uma posição anormal, na frente do bebê);
- Frequência cardíaca fetal não tranquilizadora;
- Descolamento prematuro da placenta;
- Ruptura de vasa prévia e inserção velamentosa do cordão umbilical;
- Parada da progressão não resolvida com as medidas habituais;

- Antecedente de cesariana corporal, miomectomia ou ruptura uterina.

Também existem as indicações de cesariana que são relativas. Por isso, a importância do olhar atento e atualizado da equipe de saúde durante a assistência ao trabalho de parto.

Pesquisar sobre parto e cesárea pode lhe auxiliar bastante nesse período de gestação, fazendo-lhe formar opiniões sobre os dois métodos, principalmente para entender os prós e contras de cada um.

Durante o pré-natal, você também deve perguntar a opinião do profissional, compartilhando um pouco de suas opiniões, mas sempre levando em consideração as condições de saúde,

já que o parto deve oferecer o menor risco possível à mãe e/ou bebê.

Independente da via de nascimento, a equipe de saúde deve mantê-la informada e assegurar que todas as dúvidas sejam retiradas. Na maioria das maternidades públicas, caso não haja nenhuma condição de saúde que indique uma operação cesariana, é prestada a assistência ao parto, independente da vontade materna.

Por isso, é necessário que você tenha conhecimento sobre o parto para se manter segura e informada sobre seus benefícios



## Como posso me preparar para o parto?

Muitas mudanças acontecem durante toda a gestação preparando você para um parto saudável. Além das mudanças no corpo, há também alterações psicológicas, no seu modo de pensar e no comportamento.

O seu cuidado com a saúde é essencial para uma gestação e um parto saudável. Com o autocuidado, o apoio conjunto da família e da equipe de saúde, você terá o melhor suporte possível.

### Preparativos durante o pré-natal

#### Posturas

O aumento de peso durante a gestação e as alterações hormonais afetam a postura e justificam a importância de cultivar bons hábitos posturais, quer você esteja de pé, sentada, quer esteja deitada.

É importante evitar durante toda a gravidez o uso de calçados como salto, dando preferência sempre a modelos confortáveis e seguros, como tênis, rasteiras, sapatilhas.

Evite permanecer por muito tempo em pé e sem se mexer, caso precise fazê-lo, coloque um banquinho sob um pé e evite jogar o peso do corpo sob o mesmo.

O cuidado com a postura e a adoção de bons hábitos reduzirão dores e incômodos durante a gestação.

#### Exercícios físicos

Durante a gravidez, certos locais do corpo da mulher, como os músculos da bacia e a parte inferior das costas, são mais sobrecarregados e podem provocar dores.

Exercitar-se durante a gravidez ajuda a aliviar os desconfortos e auxilia na preparação para o parto, mas antes de iniciar os exercícios é necessária a liberação do(a) médico(a) que lhe acompanha.

Os exercícios de leve a moderada intensidade, como caminhadas e hidroginástica, pelo menos duas a três vezes por semana, são ideais durante essa fase.

Não se esqueça de beber água durante os exercícios, passar protetor solar, usar roupas leves e adequadas, como camisetas e leggings, além de calçados adequados e confortáveis.

Lembre-se que a prática de exercícios físicos além de aumentar a sensação de bem-estar e disposição, também vai favorecer que você volte mais rapidamente à forma física após a gestação!

### Respiração

Fique atenta à sua respiração. Inspire pelo nariz (pense que está sentindo o aroma de uma flor) e solte o ar pela boca (pense que está assoprando uma vela). Faça isso de forma calma e lenta por alguns minutos.

Este exercício é fácil e além de melhorar os níveis de oxigênio da mãe e do bebê te ajuda a se desconectar um pouquinho do mundo e relaxar!



### Alimentação

O controle de peso é essencial durante a gestação. A gravidez é um período ideal para adotar bons hábitos alimentares.

A redução do consumo de açúcar e de gorduras, além de auxiliar no controle do peso, também irá prevenir o desenvolvimento de diabetes gestacional.

O consumo de alimentos ricos em fibras, como feijão e milho, ajudará o seu intestino a funcionar melhor, evitando a constipação, que é bem comum durante a gravidez.

## Preparativos durante o trabalho de parto

### Respiração

Lembre-se da técnica de respiração mencionada acima, ela lhe ajudará a se acalmar e a ter energia para esse momento tão importante!

### Banhos quentes

Um banho quente pode ser uma boa saída para ajudar a você com as dores e a relaxar.

### Alimentação

Durante o trabalho de parto consuma apenas líquidos, como água, sucos e chás. Isso lhe ajudará a manter-se hidratada e irá prevenir vômitos.

### Massagem

A ansiedade e estresse geram tensão nos músculos e isso pode acontecer durante o parto. Massagens na região lombar e nas pernas geram um relaxamento impressionante e ajudam a diminuir dores e inchaços.

Listamos aqui uma massagem que o seu acompanhante ou algum profissional da equipe de saúde pode fazer em você no momento do parto e que lhe ajudará a controlar as dores:

#### Massagem no sacro

(final da região lombar) alivia a dor na parte inferior das costas. Orientações: entre as contrações, coloque as mãos uma sobre a outra, com os dedos esticados e faça movimentos somente para cima, pressionando levemente. Certifique-se de que suas mãos estão aquecidas, pois o aquecimento também ajudará a aliviar a dor.



### Exercícios

**Utilizando a bola suíça:** a bola é um instrumento presente nas maternidades e que lhe auxiliará durante o trabalho de parto. Sente-se na bola, mantendo os pés firmes no chão e faça movimentos circulares (a hora de rebolar é essa!), dê intervalos durante os movimentos e peça para realizarem a massagem descrita acima. Escolha uma música que você goste e escute nesse momento também.

**Caminhadas:** quando chegar na maternidade, não fique parada. Caminhe pelos corredores e dê intervalos para descansar. Peça

para seu acompanhante caminhar com você. O movimento é o melhor aliado nessa hora!



## *Eu posso escolher o que terá no meu parto?*

O parto é um momento para sentir, marcando o fim e o início de um novo ciclo.

Agora o momento é de cuidar e se descobrir como mãe. Por isso, você pode comunicar a equipe de saúde que lhe acompanhará durante o parto sobre suas escolhas durante esse momento.

Muitas vezes, principalmente no serviço público, a equipe de saúde da maternidade precisa se dividir para atender a todas as gestantes que estão internadas.

Tente manter um bom vínculo com os profissionais que estão lhe atendendo, pois uma boa comunicação é a chave de tudo e

eles irão lhe auxiliar nesse momento tão importante da sua vida.

### Músicas

A música no momento do parto contribui para diminuir a dor. Por isso, caso queira, já deixe a lista pronta e procure músicas que lhe acalmem e tragam sensações boas.

Quando chegar à maternidade, você já mostra ao pessoal que vai te acompanhar, as músicas que você quer ouvir.

### Acompanhante

É garantida a oportunidade de a gestante ter um acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto na maternidade.

Saiba escolher seu acompanhante. Procure uma pessoa para te deixar calma e menos ansiosa.

O trabalho de parto já é algo que lhe exige muita energia e pode durar um bom tempo. Tudo que você precisa é de alguém para te acalmar e te trazer pensamentos positivos.

### Posições no parto

Durante o trabalho de parto, você pode testar a posição que achar mais confortável, seja ela em pé, agachada, deitada ou sentada.

Pergunte à equipe de saúde se há objetos que te ajudem a encontrar uma posição confortável como bolas, banquinhos ou balanços.



## Como sei que estou em trabalho de parto?

É muito importante que você compreenda o desenrolar do trabalho de parto e todas as variáveis que o influenciam, pois isso pode fazer toda a diferença.

Distinguir entre o verdadeiro e o falso trabalho de parto (sim, existe!) não é uma tarefa fácil e saber diferenciá-los, permitirá que você vivencie uma parte do trabalho de parto em casa e evitará que você se desloque, sem necessidade, para a maternidade em caso de falso trabalho de parto.

### Falso trabalho de parto

Durante os dois últimos meses da gestação, o seu corpo começa a se preparar para o parto e treinar para esse momento. Você pode começar a sentir a barriga ficando dura, são as contrações de treinamento.

Essas contrações duram poucos segundos e não têm um intervalo fixo, ou seja, podem acontecer mais de uma vez ao dia ou nenhuma vez durante o dia. Podem vir associadas com uma dor no

abdome, que alivia utilizando analgésicos.

Ao se aproximar o momento do parto (a partir da 37ª semana), você pode notar algumas mudanças no seu corpo:

- **Diminuição do ventre:**  
Dias antes de entrar em trabalho de parto sua barriga pode ficar mais baixa. Isso indica que o bebê encaixou a cabeça na bacia. Essa mudança no formato da barriga pode aumentar a frequência de vezes que você precisa urinar.

- **Eliminação do tampão:**  
Alguns dias antes do parto poderá sair da sua vagina um muco espesso, parecido com uma gelatina e até mesmo alguns raios de sangue, este é o tampão mucoso. Ele fica localizado no colo do útero e diminui a entrada de bactérias.

Quando está perto do dia do parto, o colo do útero começa a dilatar e esse tampão é eliminado.

As contrações vão ficando mais frequentes e você começa a sentir dor na parte inferior do abdome (como um peso na vagina).

Nesse momento é essencial que você monitore a duração e a frequência das contrações, pode utilizar o cronômetro do celular para isso.

O falso trabalho de parto é justamente esse período em que as contrações começam a se tornar mais frequentes, mas que ainda estão espaçadas e sem uma frequência definida.

Nesse momento você já deve deixar tudo pronto para quando chegar o momento de ir para a maternidade, mas calma que ainda não chegou a hora!

Não fique parada, movimente-se e fique monitorando a duração e frequência de suas contrações.

Quando você perceber que está tendo 2 a 3 contrações em 10 minutos ou estiver perdendo líquido pela vagina (um líquido que escorre pelas pernas e tem um cheiro de água sanitária) independente da presença da dor, ou perceber algum sangramento, já é hora de ir para maternidade!

## Trabalho de parto

O início do trabalho de parto é definido quando a dilatação do colo uterino chega a 3 centímetros.

A constatação do trabalho de parto será feita pelo profissional da saúde na maternidade através do exame de toque, apesar de ser um exame incômodo, é necessário, pois por meio dele será possível monitorar seu trabalho de parto e garantir sua segurança e a do bebê.

No início do trabalho de parto você pode:

- Sentir um ligeiro ganho de energia;
- Ter um aumento das secreções vaginais que podem vir acompanhadas de raios de sangue;

- Constatar o rompimento da bolsa das águas, que pode romper no início ou no final do trabalho de parto e isso depende da presença de dor

Lembre-se de que se você perceber o rompimento da bolsa e estiver em casa é hora de ir para maternidade!

## 🕒 que devo levar para a maternidade?

Há muitas dúvidas do que levar na mala da maternidade. É importante que você tenha em mente tudo o que gostaria de levar e deixe tudo limpo e organizado alguns dias antes do parto. Lembre-se de que na mala de maternidade vão os itens essenciais para que os primeiros 2 a 4 dias com seu bebê sejam tranquilos.

### Para o bebê:

#### Roupinhas

Leve macaquinhos, mijões, meias, luvas, mantas, fraldas de boca e touquinhas.

É importante que o bebê fique aquecido;



### Itens de higiene

Fraldas descartáveis, fraldas de pano, toalha, algodão, pomada para assadura, sabonete neutro, cotonete, escova para cabelo;

Lembre-se também de levar uma sacolinha para roupas sujas.

### Para a mãe:

Camisolas ou pijamas com abertura frontal (você possivelmente estará amamentando!)

Calcinhas e sutiãs confortáveis (lembre-se de que as mamas no

pós-parto estarão bem mais pesadas, então os sutiãs precisam ser em um tamanho maior do que o que costumava usar na gestação);  
Chinelos;

### Itens de Higiene

Escova e creme dental, sabonete, xampu, condicionador, toalha, desodorante, escova de cabelo;

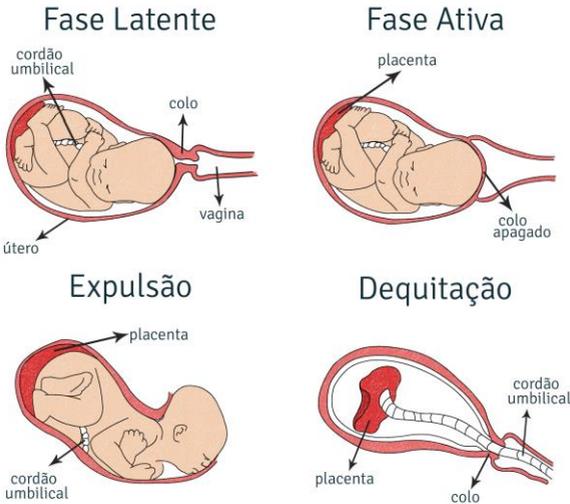
Absorvente noturno e absorvente para os seios;

Não esqueça também dos documentos. Leve RG e CPF da gestante e do acompanhante, cartão do SUS, caderneta da gestante, últimos exames feitos e o plano de parto.

## Como acontece o parto?

O parto normal ocorre em 4 etapas que podem ser identificadas pelo profissional que te acompanha. Abaixo, vamos entender como ocorre cada etapa.

### Fases do trabalho de parto



### **1. Período de dilatação:**

Nele, o colo uterino se abre para que o bebê possa nascer.

É dividido em dois períodos que já foram detalhados anteriormente: o falso trabalho de parto, ou fase de latência, e o trabalho de parto propriamente dito.

Durante esse período, suas contrações ficarão cada vez mais frequentes e intensas.

Esse período pode demorar de 12 a 14h, em mulheres que já tiveram partos anteriores e se estender até 18h, em mulheres que estão no primeiro parto.

Para ajudar, você pode realizar exercícios respiratórios lentos e compassados, caminhar lentamente ou subir escadas, pedir auxílio dos profissionais ao seu lado e caso esteja deitada, pode virar-se para o lado esquerdo.

Tudo isso facilitará a oxigenação e o posicionamento correto do bebê.

### **2. Período de expulsão:**

Esse período se inicia quando o colo chega a 10 centímetros de dilatação.

Aqui o colo do útero está totalmente dilatado e as contrações uterinas ficam mais fortes. A força das contrações faz com que o bebê seja empurrado através do canal de parto.

Esse período dura em média 1 hora, em mulheres que já tiveram partos vaginais anteriores e pode se estender em mais 1 hora, naquelas que estão passando pelo primeiro parto.

### **3. Período de dequitação:**

Nesta fase, a placenta – que nutriu o bebê durante toda a gestação – é expulsa pela vagina.

O processo pode durar de 5 a 30 minutos, sendo mais lento em mulheres que estão tendo o primeiro parto.

A saída da placenta ocorre por um mecanismo natural do corpo e você sentirá uma cólica durante a saída.

Esse processo será ajudado pela equipe que te acompanha.

Após a saída da placenta, o sangramento é maior e vai diminuindo ao longo dos dias.

#### 4. Primeira hora após o parto:

Esta é a última fase. Aqui o seu útero vai contrair e os vasos sanguíneos que ficaram abertos após a saída da placenta vão se fechar.

Nessa etapa, apesar de ocorrer um sangramento habitual, é possível que ocorra um maior risco de hemorragia e, por isso, é importante ter avaliação cuidadosa dos profissionais de saúde.

**Obs:** O tempo para cada mulher é diferente. Não se preocupe caso ache que já passou muito da hora. A equipe está acompanhando tudo e caso precise de alguma intervenção, eles estarão cientes do que está acontecendo. Se entregue!

## Amamentação

Se o seu bebê e você estiverem bem, é importante que ele seja colocado no seu seio durante a primeira hora após o nascimento.

A mamada inicial ajuda a estabelecer o vínculo afetivo entre vocês e, além disso, ajuda na descida do leite e na diminuição do sangramento após o parto.

Algumas dúvidas podem surgir durante os primeiros dias e podem atrapalhar a amamentação. Na hora da amamentação, é preciso que o bebê abocanhe toda a aréola (parte escura em volta do bico) e não apenas o bico do seio.

Você poderá escolher a melhor posição para amamentar, desde que o bebê esteja alinhado e com a barriga encostada no seu corpo.

Quando o bebê nasce, o seu estômago é do tamanho de uma azeviche (muito pequeno!) e cabe cerca de 7 ml de leite, por isso ele tem a necessidade de mamar várias vezes ao longo do dia.

À medida que o bebê vai crescendo, o seu estômago vai crescendo também e as mamadas vão ficando mais espaçadas.

O leite produzido nos primeiros dias é chamado de colostro e contém tudo que o bebê precisa.

O leite do início da mamada é rico em água e proteínas, e vai hidratar o bebê e protegê-lo; não necessitando que você dê água para ele.

O leite do final da mamada, ou leite posterior, é o que contém gordura e que vai proporcionar a engordar.

Por isso, o ideal é que o bebê mame em um seio de cada vez do que alternar os seios durante a mesma mamada.

Se suas mamas estiverem muito cheias é necessário retirar um pouco do leite para aliviar e facilitar a pega do bebê.

Quando estiver amamentando, não é necessário o uso de nenhum sabonete específico nas mamas, o ideal é que elas sejam higienizadas com sabonete neutro e enxutas com uma toalha limpa.

É muito comum o aparecimento de rachaduras nos seios durante

a amamentação. Para evitá-las, certifique-se de que a pega está correta, o posicionamento do bebê está correto e evite deixar as mamas muito cheias.

Caso você apresente rachaduras, é preciso que corrija a pega e/ou posicionamento do bebê. Comece a mamada pelo seio sadio e depois passe para o que está com rachaduras.

#### **Pega correta**

O bebê abocanhando toda a aréola, lábios virados para fora e o queixo tocando o seu peito.



Coloque um pouco do leite materno nas rachaduras e exponha os seios ao sol durante o início da manhã ou final da tarde.

Amamentar não deve doer, por isso caso você esteja sentindo dor, é sinal que algo está errado e precisa ser corrigido.

Caso você sinta dor nas mamas, vermelhidão ou febre, procure os profissionais de sua Unidade de Saúde para orientação.

## Pós-parto: um período de adaptação

O parto traz inúmeras mudanças, o seu corpo retornará aos poucos ao que era antes da gestação e a chegada do bebê necessitará que você e sua família se adaptem à nova realidade.

Caso tenha histórico de algum transtorno psiquiátrico, como depressão, é importante ficar atenta durante esse período, pois poderá ter uma chance maior de desenvolver depressão pós-parto.

É comum o surgimento de medos e incertezas após o parto. É importante que saiba que esses sentimentos são passageiros e ocorrem por vários motivos:

- **Estresse no parto**

A ansiedade pela chegada do bebê, a demora e a dor no parto e as mudanças que ocorrem no seu corpo podem fazer com que fique mais sensível e chore com mais facilidade nos primeiros dias.

Nesse momento é importante conversar com o(a) parceiro(a) e família sobre os seus sentimentos.

- **Necessidades do bebê**

É natural que nessa fase, o seu tempo e atenção estejam totalmente ligados ao novo integrante da família.

As poucas horas de sono e o cansaço podem fazer com que

você se sinta culpada por não estar conseguindo conciliar seu autocuidado com o do bebê.

Tente ir criando aos poucos uma rotina e pedindo ajuda a seus familiares e parceiro(a) para as situações apresentadas.

- **Surgimento dos pais**

A responsabilidade com o bebê após a sua chegada e a necessidade de se adaptar a uma nova rotina podem originar um sentimento de medo e de frustração por essa fase não estar sendo como vocês esperavam.

Você está aprendendo a ser mãe e aos poucos tudo isso será vivido de uma forma natural.



- **Mudanças na família**

É de se saber que a palavra mudança agora faz parte da sua vida.

Do nascimento da “cria” para frente, vocês são uma nova família com uma nova rotina.

Caso tenha outros filhos, essa chegada pode provocar ciúmes. É importante ficar atenta ao comportamento dos filhos mais velhos e permitir que eles ajudem em alguns cuidados, mostrando que os sentimentos que você tem são os mesmos.

Durante esse período, o apoio do(a) parceiro(a), da família e amigos(as) é fundamental. Peça ajuda nos cuidados da casa e dedique um tempo para cuidar de você.

A divisão das tarefas fará muita diferença no seu dia a dia. Acredite!

E lembre-se: você pode achar que não está dando conta de tudo e está tudo bem!

## Referências Bibliográficas

BONAPACE, Julie. **Parto sem estresse**. São Paulo: Madras, 2010. 144 p.

BRASIL. **Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 51 p.

HURT, K. *et al.* **Manual de Ginecologia e Obstetrícia do Johns Hopkins**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.

MONTENEGRO, Carlos Antonio Barbosa; REZENDE FILHO, Jorge de. **Rezende- Obstetrícia Fundamental**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. 1012 p.

WHO. **WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience**. Geneva: World Health Organization, 2018.

