

# A Minha Gavidez E Opções de Nascimento





Este folheto de informação é para grávidas em Sussex e seus respetivos parceiros.

Este folheto acompanha as informações fornecidas pelo seu serviço de maternidade local.

## Personalização dos seus cuidados

Esta é a sua lembrança pessoal para guardar como registo dos seus pensamentos e escolhas durante a gravidez. Não faz parte do registo oficial da maternidade, mas deve ajudar a desencadear conversas com a sua parteira e com outras pessoas, por isso, sugerimos que tenha isto consigo juntamente com as suas anotações. Escrever os seus pensamentos e preferências pode ajudar a explorar, compreender e gravar as suas escolhas individuais sobre gravidez, nascimento e maternidade precoce. As suas necessidades e os seus desejos individuais irão ajudar a planear os seus cuidados e são suscetíveis de mudar e evoluir à medida que a sua gravidez progride. Não tem de fazer isto sozinha; a parteira, o assistente comunitário de saúde e o obstetra, se precisar de um, prestará assistência. Também pode contar com o seu parceiro, familiares e amigos, a escolha é sua. Isto é para si, seja o seu primeiro bebé ou esteja a aumentar a sua família. Se, ao preencher este documento, identificar áreas das quais não tem certeza ou gostaria de saber mais, por favor, fale nisso da próxima vez que falar ou consultar a parteira, o assistente comunitário de saúde ou o obstetra. Quando já não for preciso, pode guardar como lembrança do percurso que fez e para ajudar a informar-se na sua próxima gravidez (se decidir repetir!).

Dividimos este folheto nas seguintes fases com tempos sugeridos para preencher cada secção, mas sinta-se à vontade para saltar à frente – este é o seu plano, refletindo as suas escolhas:

- **Saúde e bem-estar na gravidez (páginas 6 a 13) Preencha no início (ou em qualquer momento) da sua gravidez**
- **As suas preferências de nascimento (páginas 14 a 22) Preencha a partir das semanas 32 a 34 de gravidez**
- **Depois do nascimento do seu bebé (páginas 23 a 30) Preencha a partir da semana 34 de gravidez**
- **Reflexões sobre a sua experiência de nascimento (páginas 31 a 33) Preencha após o nascimento do seu bebé**

A parteira, o assistente comunitário de saúde e/ou o médico podem ajudar a preencher ou adaptar os seus planos de cuidados pessoais a qualquer momento, e incentivamos a partilha dos seus planos e preferências com eles durante a gravidez.

É importante lembrar que um plano é apenas isso – e que as coisas podem ter de serem revistas e alteradas dependendo das suas necessidades e das necessidades do seu bebé, para garantir que o cuidado seja sempre de alta qualidade e com segurança.

## Como uso este folheto?

Durante a gravidez, incentivamos que faça as suas próprias escolhas pessoais de nascimento, em conjunto com as parteiras, os assistentes comunitários de saúde e/ou os médicos.

Guarde este folheto com as suas notas de maternidade durante todo o percurso, para que possa discuti-las com a sua equipa de maternidade nas consultas.

A conclusão destes planos de cuidados pessoais ajudará nas suas preferências de gravidez, nascimento e maternidade.

## Como escolher o local do nascimento

Em Sussex, você tem a opção de dar à luz em casa, numa unidade/centro de parto gerido pela parteira ou numa unidade/ala de parto gerida por um obstetra. A sua equipa de maternidade pode ajudar na escolha.

Você pode saber mais sobre a sua escolha de local de nascimento no site <https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-sept2018.pdf>.



## Sobre mim

O meu nome é...

A data do meu parto é...

A minha maternidade é...

Pretendo ter o meu bebé em... (casa, numa unidade gerida por parteiras ou numa unidade gerida por obstetras)

O nome do meu médico e os seus dados de contacto são...

O nome da minha parteira e os seus dados de contacto são...

O nome e os dados de contacto do assistente comunitário de saúde são...

O meu obstetra/parteira é...

Tenho as seguintes condições médicas/alergias...



## Saúde e bem-estar na gravidez

Para mais informações sobre saúde e bem-estar na gravidez, consulte [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/)

Por favor, leia o conteúdo e explore os links antes de preencher. Leia as perguntas ao seu próprio ritmo. Pode mostrar este plano à sua parteira a qualquer momento durante a gravidez. A sua parteira também pode fornecer-lhe informações e recursos personalizados no local.

### Saúde física e bem-estar

#### 1. Tenho um problema de saúde de longo prazo que pode afetar a minha gravidez...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> diabetes                   | <input type="checkbox"/> asma                        |
| <input type="checkbox"/> epilepsia                  | <input type="checkbox"/> hipo/hipertiroidismo outros |
| <input type="checkbox"/> problema(s) psicológico(s) | <input type="checkbox"/> outros                      |
| <input type="checkbox"/> tensão arterial alta       | <input type="checkbox"/> nenhum                      |

Há muitas condições que podem ou não ter impacto na sua gravidez. Converse com o seu médico de família, médico ou parteira sobre quaisquer patologias que tenha ou teve no passado.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

#### 2. Estou ciente da necessidade de discutir as condições médicas pré-existentes e/ou requisitos especiais com o meu médico da família, parteira ou médico antes de engravidar ou numa gravidez precoce...

- Discuti a minha condição médica pré-existente com a minha equipa de maternidade
- Preciso de mais apoio com a minha condição médica ou necessidades especiais,
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

#### 3. Estou a tomar a seguinte medicação e/ou suplementos...

- Estou ciente das recomendações e discuti-as com o meu médico da família, médico ou parteira.
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

Recomenda-se que tome suplementos de ácido fólico antes da conceção e até 12 semanas de gravidez. Recomenda-se também que tome suplementos de vitamina D durante a gravidez. Quaisquer outros medicamentos devem ser discutidos e revistos com a sua equipa.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

#### 4. Tenho requisitos adicionais...

- Vou precisar de ajuda nas consultas para traduzir para o meu idioma
- Tenho alergias e/ou requisitos dietéticos especiais
- Tenho crenças religiosas e costumes que gostaria que fossem observados
- Eu/O meu parceiro tenho/tem necessidades adicionais
- Eu/O meu parceiro tenho/tem experiências de nascimento anteriores que gostaríamos de discutir

Se tiver algum requisito especial, por favor, informe a sua equipa de maternidade o mais rápido possível. A utilização dos serviços de interpretação varia consoante a política e disponibilidade do local, por favor, discuta isso com a sua parteira

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### Estilo de vida e bem-estar

#### 5. Sei que devo evitar alguns alimentos durante a gravidez, pois podem causar danos a mim e ao meu feto...

- Estou ciente dos alimentos a evitar na gravidez
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

As recomendações mudam sobre quais os alimentos a evitar, por favor, consulte o site do SNS para obter as últimas informações [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

#### 6. Estou ciente de que devo tentar manter uma dieta saudável e equilibrada na gravidez...

- Estou ciente das minhas necessidades nutricionais na gravidez
- Tenho circunstâncias específicas que afetam os meus requisitos alimentares e gostaria de orientação da minha equipa de maternidade
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

#### 7. Estou ciente dos benefícios do exercício leve a moderado na gravidez...

- Estou ciente das recomendações sobre exercício
- Tenho uma condição que afeta a minha capacidade de exercício e gostaria de obter orientação da minha equipa de maternidade
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**8. Estou ciente de que, pela minha saúde e pelo meu bem-estar e do meu bebê, sou aconselhada a não fumar, tomar bebidas alcoólicas ou usar drogas leves na gravidez...**

- Neste momento, sou fumadora e gostaria de ouvir sobre a ajuda e o apoio que posso receber para parar de fumar durante a gravidez [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/)
- O meu parceiro é fumador e gostaria que ele tivesse ajuda e apoio
- Estou ciente dos conselhos sobre o consumo de álcool e drogas leves/ilegais
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

Pode falar com a sua parteira ou o seu médico para a ajudarem a parar de fumar, consumir bebidas alcoólicas ou consumir drogas leves/ilegais.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*



**Saúde emocional e bem-estar**

Estar grávida pode ser um momento alegre e emocionante; no entanto, também é comum sentir ansiedade, depressão ou angústia emocional. Esta ferramenta pode ser útil [www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan](http://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan)

**9. Tenho/tive uma condição de saúde mental que pode afetar a minha gravidez...**

- ansiedade
- depressão
- transtorno obsessivo compulsivo (TOC)
- distúrbio alimentar
- transtorno de stress pós-traumático
- transtorno de personalidade
- transtorno afetivo bipolar
- transtorno esquizoafetivo
- esquizofrenia ou qualquer outra doença psicótica
- psicose pós-parto
- qualquer outra condição de saúde mental para a qual consultou um psiquiatra ou outro profissional de saúde mental

(também conhecido como depressão maníaca ou mania)

Se tiver alguma destas condições, deve informar o seu médico ou a sua parteira o mais rápido possível, através de um atendimento especializado em saúde mental perinatal.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**10. É assim que me sinto neste momento...**

Escreva as suas preocupações ou problemas que tenha, e converse com amigos, família, parteira, assistente comunitário de saúde, médico da família ou médico.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 11. Estou ciente de que conhecer o meu bebê durante a minha gravidez ajudará a construir relações maternas fortes, bem como o meu bem-estar emocional. Posso tentar...

- falar, cantar ou tocar uma música para o meu feto
- massajar suavemente a minha barriga
- fazer ioga para grávidas e/ou hipnose no parto
- usar uma aplicação para acompanhar o crescimento e desenvolvimento do meu bebê
- ler "O guia do bebê feliz" da UNICEF [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

Sabe-se que, ao fazer estas coisas simples regularmente, é possível libertar oxitocina, uma hormona que pode ajudar o cérebro do bebê a desenvolver-se e fazê-la sentir-se bem.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 12. Estou ciente de coisas que posso fazer para melhorar o meu bem-estar emocional...

- fazer exercício suave regular, como ioga para grávidas, caminhada ou natação
- comer bem
- experimentar técnicas de relaxamento, ouvir música, meditação ou exercícios de respiração
- dedicar tempo para mim, em algum lugar onde possa relaxar
- falar com alguém em quem confio - amigo, família, parteira, médico da família ou médico
- pedir ajuda prática com tarefas domésticas ou com as outras crianças

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 13. Está disponível apoio especializado à ansiedade e depressão ou qualquer outra condição de saúde mental...

- Estou ciente de como aceder ao apoio à saúde mental se precisar dele durante a gravidez
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

Se acha que precisa de algum apoio emocional, dirija-se aos grupos de terapia de conversação do seu local. São gratuitos e a gravidez é prioritária. Consulte o site: [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological\\_therapies\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological_therapies(IAPT)/LocationSearch/10008)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 14. As emoções a que o meu parceiro e eu devíamos ter atenção mutuamente incluem...

- chorosa
- sentir-me sobrecarregada
- sentir-me irritável ou discuto com mais frequência
- dificuldade em concentrar-me
- mudança de apetite
- problemas de sono ou energia extrema
- pensamentos rápidos
- sentir-me muito ansiosa
- perda de interesse em coisas que normalmente gosto
- ter tanto medo do parto que não quero passar por isso
- ter pensamentos desagradáveis que não consigo controlar ou que são recorrentes
- pensamentos suicidas ou pensamentos de automutilação
- repetir ações ou ter rituais rigorosos
- falta de sentimento para com o meu feto

Se estiver preocupada com algum desses sentimentos, fale com a sua parteira ou com o seu médico.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*



## Preferências personalizadas de nascimento

As suas preferências de nascimento ajudam-na (e ao seu acompanhante no parto) a tomar decisões informadas sobre os seus cuidados durante o trabalho de parto. Partilhar as suas preferências com os seus prestadores de cuidados permite-lhes personalizar os cuidados que lhe dão. Mais informações sobre a escolha do local de nascimento podem ser encontradas em [assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-baby-first-baby-sept2018.pdf](https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-baby-first-baby-sept2018.pdf)

É importante lembrar que o seu plano de nascimento é pessoal. Depende de vários fatores, incluindo o que gostaria, o seu histórico médico, as suas circunstâncias pessoais e o que está disponível no seu serviço de maternidade. O que pode ser seguro e prático para uma pessoa pode não ser seguro e prático para outra.

Leia o material e consulte os links antes de preencher. Responda às perguntas ao seu próprio ritmo. Pode mostrar este plano à sua parteira a partir da semana 34.

### 1. Prefiro dar à luz...

- em casa  num centro de maternidade  
 numa unidade de parto  Prefiro esperar para ver.  
 Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida
- Certas opções podem ser recomendadas para si com base na sua saúde pessoal e gravidez.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 2. O(s) meu(s) acompanhante(s) no parto será(ão)...

Recomenda-se um máximo de duas pessoas como acompanhantes no parto de cada vez.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 3. Parteiras/médicos estudantes podem estar a trabalhar com a equipa quando eu tiver o meu bebé...

- Fico feliz por um aluno estar presente durante o parto/nascimento  
 Prefiro que nenhum aluno esteja presente durante o parto/nascimento  
 Prefiro esperar para ver  
 Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

Os alunos aprendem trabalhando de perto ao lado da parteira indicada como sua mentora e prestarão cuidados e apoio com o seu consentimento sob supervisão direta em todos os momentos.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 4. Tenho requisitos adicionais...

- Vou precisar de ajuda nas consultas para traduzir para o meu idioma  
 Tenho alergias e/ou requisitos dietéticos especiais  
 Tenho crenças religiosas e costumes que gostaria de que fossem tidos em conta  
 Eu/O meu acompanhante tenho/tem necessidades adicionais

Se tiver algum requisito especial, por favor, informe a sua equipa de maternidade o mais rápido possível. A utilização dos serviços de interpretação varia consoante a política e disponibilidade do seu local, por favor, converse sobre isso com a sua parteira.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**5. Tive uma conversa com a minha parteira/o meu obstetra sobre como gostaria de dar à luz, os meus pensamentos e sentimentos são...**

A maioria das gravidezes termina num parto vaginal; no entanto, para algumas, um parto cesariana pode ser recomendado.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**Se tem um parto por cesariana planeado, por favor, vá para a questão 15**

**6. Sei que, em algumas circunstâncias, a minha parteira ou o meu obstetra pode-se oferecer para iniciar o meu parto artificialmente, em vez de esperar que comece naturalmente (isto é conhecido como indução do parto)...**

- Estou ciente do porquê de uma indução ser recomendada
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

Existe uma série de razões para oferecer indução do parto e, se isso for necessário, será planeado cuidadosamente consigo e com a sua parteira/o seu médico. Mais informações podem ser encontradas em [www.nice.org.uk/guidance/CG70](http://www.nice.org.uk/guidance/CG70)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**7. Durante o parto e o nascimento, consideraria as seguintes estratégias de resolução/alívio da dor...**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Prefiro evitar todo o alívio da dor                       | <input type="checkbox"/> paracetamol/codeína                                    |
| <input type="checkbox"/> auto-hipnose/hipnonascimento                              | <input type="checkbox"/> morfina via oral                                       |
| <input type="checkbox"/> aromaterapia/homeopatia/reflexologia                      | <input type="checkbox"/> petidina / diamorfina / meptideo (injeção de opioides) |
| <input type="checkbox"/> água (banheira ou piscina de parto)                       | <input type="checkbox"/> epidural   |
| <input type="checkbox"/> Máquina TENS (estimulação transcutânea do nervo elétrico) | <input type="checkbox"/> prefiro esperar para ver                               |
| <input type="checkbox"/> gás e ar (entonox)  | <input type="checkbox"/> não tenho a certeza/gostaria de saber mais             |

As suas opções para aliviar a dor dependerão de onde planeia dar à luz. Mais informações estão disponíveis em [www.labourpains.com/home](http://www.labourpains.com/home). Discuta com a sua parteira e pergunte quais as opções disponíveis na sua maternidade local.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**8. Durante o parto e o nascimento, consideraria...**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> massagem  | <input type="checkbox"/> uma cama, para descansar – apoiada com almofadas ou estiver quando estiver deitada de lado |
| <input type="checkbox"/> andar/ficar em pé   | <input type="checkbox"/> tocar música (que vou levar)   |
| <input type="checkbox"/> diferentes posições eretas tais como de quatro/agachada/ajoelhada | <input type="checkbox"/> diminuir as luzes  |
| <input type="checkbox"/> uma bola de parto   | <input type="checkbox"/> o meu acompanhante no parto vai tirar fotos/filmar   |
| <input type="checkbox"/> almofadas de feijão, banquetas e sofás para parto, se disponível  | <input type="checkbox"/> prefiro esperar para ver   |
| <input type="checkbox"/> uma bola de parto   | <input type="checkbox"/> não tenho a certeza/gostaria de saber mais   |

As suas circunstâncias durante o trabalho de parto podem influenciar as escolhas disponíveis para si. Por favor, converse sobre isso com a sua parteira entre as semanas 34 a 40.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**9. Durante o parto e o nascimento, sei que é recomendado que o batimento cardíaco do meu bebê seja monitorizado...**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Se necessário, prefiro ter monitorização intermitente da frequência cardíaca fetal com um dispositivo portátil | <input type="checkbox"/> Se precisar de monitorização contínua, gostaria de ser móvel e usar monitorização sem fios se disponível |
| <input type="checkbox"/> Se necessário, prefiro ter monitorização contínua da frequência cardíaca fetal usando um equipamento CTG       | <input type="checkbox"/> Não quero ter monitorização  |
|   | <input type="checkbox"/> Prefiro esperar para ver   |
|   | <input type="checkbox"/> Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais   |

Pode saber mais sobre monitorização fetal no site do NHS [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/).

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**10. Sei que, durante o parto, a minha parteira e/ou o meu obstetra poderão recomendar exames vaginais para avaliar o progresso do meu trabalho de parto...**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Estou ciente do porquê dos exames vaginais fazerem parte dos cuidados de rotina |   |
| <input type="checkbox"/> Estou muito preocupada em fazer exames vaginais                                 |   |
| <input type="checkbox"/> Prefiro esperar para ver  |   |
| <input type="checkbox"/> Não tenho a certeza/gostaria de saber mais                                      | <input type="checkbox"/> Informação fornecida |

Os exames vaginais são uma parte rotineira da avaliação do progresso do trabalho de parto e não serão realizados sem o seu consentimento.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**11. Sei que, em algumas circunstâncias, o meu obstetra pode recomendar intervenções para ajudar o parto...**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Estou ciente do porquê da assistência/intervenção poder ser recomendada   |
| <input type="checkbox"/> Não quero ter qualquer intervenção no parto e gostaria de discutir isto antes do parto para garantir que os meus desejos sejam respeitados. |
| <input type="checkbox"/> Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  |

As intervenções podem ser recomendadas se o seu trabalho de parto abrandar ou se houver preocupações consigo ou com a saúde do seu bebé.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**12. Sei que, em algumas circunstâncias, o meu obstetra pode recomendar um parto assistido ou cesariana...**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Entendo por que um parto assistido pode ser recomendado |
| <input type="checkbox"/> Não tenho a certeza/gostaria de saber mais              |

Um parto assistido ou cesariana podem ser recomendados se se considerar que é a forma mais segura de fazer o parto; o seu obstetra discutirá isso consigo e pedirá o seu consentimento antes de qualquer procedimento ser realizado.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**13. Sei que, em algumas circunstâncias, a minha parteira ou o meu obstetra pode recomendar um corte no períneo para facilitar o parto (episiotomia)...**

- Eu entendo porque uma episiotomia pode ser recomendada
- Prefiro evitar uma episiotomia, mas daria o meu consentimento na altura, se necessário.
- Não consinto com a episiotomia em nenhuma circunstância e gostaria de discutir isto antes do trabalho de parto para garantir que os meus desejos sejam respeitados.
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

A episiotomia pode ser recomendada para um parto instrumental ou se a sua parteira/o seu médico estiver preocupada/o com o facto de o seu bebé precisar de nascer rapidamente.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*



**14. Sei que, depois do nascimento do meu bebé, darei à luz a placenta (esta é conhecida como a terceira fase do parto). Há duas maneiras de isto acontecer...**

- Gostaria de ter um terceiro estágio natural (fisiológico), o cordão é deixado intacto e eu própria empurrarei a placenta para fora
- Gostaria de ter uma terceira fase ativa, onde o cordão é cortado em poucos minutos, receberei uma injeção de oxitocina, e a parteira/o médico retirará a minha placenta
- Prefiro esperar para ver
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais
- Eu/O meu acompanhante no parto gostaria de cortar o cordão umbilical
- Prefiro que a parteira/o médico corte o cordão umbilical.

A sua parteira ou o seu médico pode sugerir uma terceira fase ativa devido às suas circunstâncias pessoais e discutirá isso consigo no momento do nascimento.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**15. Sei que o contacto pele a pele com o meu bebé, imediatamente após o nascimento, é recomendado...**

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Entendo porque o contacto pele a pele é recomendado
- Gostaria de ter contacto imediato pele a pele
- Prefiro esperar para ver
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

Desde que você e o seu bebé estejam bem, o contacto pele a pele pode ser feito após qualquer tipo de parto. O seu acompanhante também pode ter contacto pele a pele com o bebé.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 16. Estou ciente de que me será dado apoio para alimentar o meu bebé, os meus pensamentos sobre a alimentação são...

Durante a gravidez, terá a oportunidade de discutir como pretende alimentar o seu bebé. A parteira vai ajudá-la a iniciar a alimentação da melhor forma.

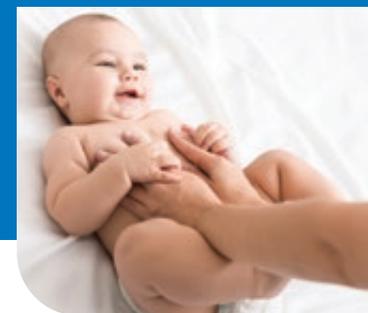
*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 17. Sei que, depois de o meu bebé nascer, receberá vitamina K...

- Gostaria que o meu bebé tomasse vitamina K por injeção
- Gostaria que o meu bebé tomasse vitamina K por gotas orais
- Não quero que o meu bebé tome vitamina K
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais

A vitamina K é um suplemento que é recomendado para todos os bebés que previne uma condição rara conhecida como Sangramento por Deficiência de Vitamina K (VKDB). Não tem efeitos secundários conhecidos.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*



## Depois do nascimento do seu bebé

Todas estas questões dizem respeito a informações fornecidas pelo seu prestador de serviços de maternidade local e no site do NHS [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/). Pode mostrar este plano à sua parteira a partir da semana 34.

Os seguintes sites adicionais podem ser de apoio nesta fase da sua gravidez:

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources)

[www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant](http://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant)

Recomendamos que reveja estas páginas após o nascimento do seu bebé, partilhando-as com as suas equipas de visita pós-natal e de saúde.

## Desenvolver um relacionamento com o seu bebé

### 1. Estou a par do vídeo "Meeting your baby for the first time" da UNICEF? [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Assisti ao vídeo da UNICEF
- Não assisti ao vídeo da UNICEF
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais
- Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**2. Sei que o contacto pele a pele com o meu bebé após o nascimento e depois disso é recomendado....**

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Estou ciente dos benefícios do contacto pele a pele
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**3. Sei que me serão dadas informações sobre alimentação infantil e como começar bem...**

- Estou ciente dos benefícios da amamentação
- Estou ciente de como começar uma boa amamentação
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**4. Sei que o meu bebé pode mostrar sinais precoces de que pode estar pronto para se alimentar...**

- Estou ciente dos sinais de que o meu bebé pode estar pronto para alimentar
- Não tenho a certeza/gostaria de saber mais  Informação fornecida

Mais informações podem ser encontradas em [www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**Como preparar-se para as primeiras horas e os primeiros dias após o nascimento**

**5. Sei que a minha maternidade pode ou não permitir que o(s) meu(s) acompanhante(s) no parto fique(m) comigo em todas as áreas, 24 horas por dia...**

- Estou ciente da política local da minha maternidade sobre acompanhante(s) no parto que fica(m) comigo
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida
- Peça à sua parteira informações sobre a sua maternidade local.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**6. Sei que o horário de visita da minha maternidade pode variar...**

- Verifiquei os horários de visita e estou ciente de quando e quem me pode visitar depois de dar à luz
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida
- É útil saber os horários de visita, especialmente se tiver visitas que venham de longe.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**7. Começo a pensar em deixar as coisas prontas em casa...**

Pense nas coisas que pode fazer agora para facilitar os seus cuidados e do seu bebé em casa.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 8. Começo a pensar em quem me poderá ajudar depois de dar à luz quando estiver em casa...

O seu parceiro, amigos ou família, vale a pena pensar em quem poderá ajudar em casa.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## O seu bem-estar físico e emocional após o nascimento

Pode achar as seguintes informações úteis

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth)

## 9. Posso estar preparada para a minha recuperação física depois de dar à luz para me ajudar a mim e à minha nova família a termos o melhor começo. Estou ciente de...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> esperar alterações físicas          | <input type="checkbox"/> recuperação física após um parto por cesariana |
| <input type="checkbox"/> opções para aliviar a dor pós parto | <input type="checkbox"/> Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais     |
| <input type="checkbox"/> a importância da higiene das mãos   | <input type="checkbox"/> Informação fornecida                           |
| <input type="checkbox"/> sinais de infeção e o que fazer     |   |
| <input type="checkbox"/> exercícios para o pavimento pélvico |   |

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 10. Sei que dar à luz e ser mãe é um momento de grande mudança emocional, e que posso preparar-me para o que sentir após o nascimento...

- Estou ciente das mudanças emocionais que me aguardam
- Pensei no que a minha família/amigos podem fazer para me apoiar.
- Sei como aceder a apoio à minha saúde emocional e mental depois de dar à luz
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais  Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 11. Sentimentos a que eu e o meu parceiro devemos ter em atenção um do outro incluem...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> tristeza persistente/mau humor                    | <input type="checkbox"/> dificuldade de ter uma ligação com meu bebé                            |
| <input type="checkbox"/> falta de energia/sentir-me excessivamente cansada | <input type="checkbox"/> problemas de sono ou perda extrema de energia                          |
| <input type="checkbox"/> sentir-me incapaz de cuidar do meu bebé           | <input type="checkbox"/> perda de interesse em coisas de que normalmente gosto                  |
| <input type="checkbox"/> problemas de concentração ou em tomar decisões    | <input type="checkbox"/> pensamentos desagradáveis que não consigo controlar ou são recorrentes |
| <input type="checkbox"/> mudanças de apetite                               | <input type="checkbox"/> pensamentos suicidas ou de automutilação                               |
| <input type="checkbox"/> sentimentos de culpa, desespero ou auto-culpa     | <input type="checkbox"/> repetição de ações ou ter rituais rigorosos                            |

Por favor, partilhe esta lista com o seu acompanhante no parto e família próxima, pois eles são, muitas vezes, os primeiros a perceber que está mal. Se estiver preocupada com algum destes sentimentos, fale com alguém em quem confie e/ou com a parteira, o assistente comunitário de saúde ou o médico da família.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## Como cuidar do seu bebê

Pode considerar as seguintes informações úteis durante as primeiras semanas ao cuidar do seu bebê

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/)

### 12. Estou ciente de coisas em que devo pensar antes de ir para casa, incluindo...

- Vacinação BCG (se lhe foi dito que o seu bebê precisa)
- Como saber se o bebê se está a alimentar bem
- sinais de um bebê doente e o que fazer se estiver preocupada
- mudanças previstas na fralda do bebê

A equipa da sua maternidade estará disponível para lhe prestar apoio.

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 13. Estou ciente das coisas a pensar quando estiver em casa, incluindo...

- práticas seguras de sono (prevenção contra a síndrome da morte súbita infantil)
- icterícia no recém-nascido – o que é normal, e o que pode precisar de revisão
- exame de monitorização de manchas de sangue em recém-nascidos
- cuidados com o cordão umbilical e cuidados com a pele
- o bebê durante o banho

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## Cuidados comunitários e próximos passos

### 14. Os cuidados pós parto comunitários são prestados de diversas formas e por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde. Estou ciente...

- dos cuidados pós parto que a comunidade oferece
- de como contactar as parteiras da comunidade local
- de como aceder a apoio adicional à alimentação infantil
- de como aceder a serviços nos Centros Infantis do meu local
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais
- Informação fornecida

Mais informações sobre o papel do assistente comunitário de saúde podem ser encontradas aqui: [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

### 15. Depois do nascimento, vou ter de...

- registar o nascimento do meu bebê dentro de seis semanas
- registar o meu bebê no meu posto de saúde
- marcar exames pós parto/nascimento para mim e para o bebê com meu médico da família entre seis a oito semanas depois do nascimento
- marcar novos exames no meu posto de saúde (se recomendado pela minha parteira ou pelo meu médico)

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

**16. Sei que, se tiver uma condição médica pré-existente ou se não estiver bem na altura do parto, o meu médico pode fazer recomendações médicas específicas...**

- Tenho uma condição médica pré-existente e conversei com o meu médico e a minha parteira sobre os meus requisitos específicos de cuidados pós-parto.
- Tive complicações/senti-me mal perto da altura do nascimento, estou ciente das implicações que isso pode ter nos meus cuidados pós-parto
- Não tenho a certeza/Gostaria de saber mais
- Informação fornecida

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*



## Minhas reflexões

### **Pensamentos sobre a sua gravidez e o nascimento para serem discutidos com a sua parteira ou o seu médico**

Use o espaço abaixo para refletir sobre a sua experiência com a gravidez, o parto, o nascimento e imediatamente após o nascimento. Isto pode incluir experiências emocionais e físicas. Se tiver preocupações específicas, partilhe-as com a parteira, o assistente comunitário de saúde ou o médico.

Para mais informações, poderá encontrar os seguintes sites úteis:

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/)

[www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal](http://www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal) Onde encontrará informações sobre terapias em grupo, bem como o serviço especializado de saúde mental perinatal.

#### **1. Na gravidez**

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

Empty light blue box for reflection.

## 2. Perto do parto e do nascimento...

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

## 3. Depois do nascimento do meu bebé...

*Os meus pensamentos, sentimentos e perguntas:*

Pode ser útil rever eventos na altura da gravidez e do nascimento. Todas as maternidades têm um serviço de reflexão/escuta sobre nascimento a que pode ser acedido a qualquer momento após o parto ou quando voltar para outras gravidezes. Pergunte à sua parteira ou ao seu assistente comunitário de saúde como aceder a este serviço na sua maternidade.

**Pode guardar este folheto após o nascimento do seu bebé, talvez seja um registo útil das suas escolhas e preferências, e isso pode ajudar e apoiar outra gravidez no futuro.**

### Observações:

**Pode manter um registo dos planos de cuidados pessoais que preencheu e quando:**

**Saúde e bem-estar na gravidez**

Data do preenchimento

**As suas preferências de nascimento**

Data do preenchimento

**Depois do nascimento do seu bebé**

Data do preenchimento

**Reflexões sobre a sua experiência com o nascimento**

Data do preenchimento



O número de telefone da unidade de trabalho de parto do seu local é:



Este folheto foi inicialmente desenvolvido pelos Grupos de Colaboração de Comissionamento Clínico da Região Noroeste de Londres como parte do projeto de adoção precoce da maternidade. Foi desenvolvido pelo Sistema Local de Maternidade de Sussex, com agradecimentos.

Data de publicação: Janeiro de 2020

Data de revisão: Janeiro de 2022

Sistema Local de Maternidade de Sussex