

Sinais de trabalho

Como saber se chegou a hora?

O PARTO É UM MOMENTO MUITO ESPERADO, repleto de expectativas e uma multiplicidade de sentimentos. Encontra-se desde os primórdios associado a dor intensa, muitas horas em "sofrimento" e é, sobretudo, considerado um momento penoso para a mãe, razão pela qual a grávida, com o aproximar do momento do parto, desenvolve mais ansiedade, receio e medo.

Mas a verdade é que o trabalho de parto e o parto são verdadeiros desafios, assumindo-se como um dos momentos mais marcantes da vida de uma mulher/casal e família. Desta forma, ele deve ser vivido de uma maneira muito especial e íntima, tendo o seu culminar no bem mais precioso: o nascimento de um filho. Assim sendo, este momento não deve ser banalizado e sempre que possível deverá ser vivido a três. Devemos respeitar e ter sempre presente que, da mesma forma que cada gravidez é singular, a experiência e a vivência do trabalho de parto e o parto são igualmente diferentes de mulher para mulher, casal e família.

A QUALQUER HORA

Como o próprio nome indica, o trabalho de parto dá "trabalho", sendo física, psicológica e emocionalmente exigente, mas oferecendo também um desfecho inigualável. Pela sua própria exigência, a mulher/casal grávido deve preparar-se para o grande dia. Assim, torna-se fundamental que todos estejam bem informados acerca dos sinais de trabalho de parto e compreendam como reage o corpo da mulher, qual o papel assumido pelo pai e, sobretudo, como devem interagir até ao nascimento.

Em condições normais, atingido o termo da gravidez, por volta das 37 semanas de gestação e caso não tenha sido agendada cesariana eletiva ou indução do trabalho de parto por razões que o exijam ou justifiquem, é expectável a entrada em trabalho de parto espontâneo. E, sendo espontâneo, pode acontecer a qualquer hora do dia ou da noite e em situações inesperadas. Por isso, a expectativa é grande e a ansiedade aumenta com o culminar da gravidez, acompanhada da grande dúvida: será agora?

Ao longo da gravidez e no âmbito das consultas com o obstetra e com os enfermeiros especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia, vão sendo facultadas informações ao casal que lhes permitem encarar o momento com serenidade e que merecem aqui ser lembradas.

ROLHÃO MUCOSO

O rolhão mucoso consiste numa substância gelatinosa que preenche internamente o colo do útero, eventualmente raiado de sangue acastanhado, que é eliminado antes do parto. Não é um sinal de trabalho de parto. Portanto, só por si não é um sinal de alarme, nem determina a ida para a Maternidade. Contudo, indica que este pode estar próximo.

QUE SINAIS ME PODEM LEVAR AO HOSPITAL?

Existem sinais e sintomas que, embora não significando trabalho de parto ativo, requerem vigilância e observação pelos profissionais e que podem revestir-se de extrema importância e urgência. Assim, deve deslocar-se à Maternidade se:

▶ **Perceber uma redução drástica do padrão de movimentos do bebé ou ausência dos mesmos.** Todas as grávidas devem estar instruídas no sentido de contabilizar, pelo menos, 10 movimentos fetais ao longo de 12 horas após as 35 semanas. A partir do momento que começa a sentir movimentos fetais, a grávida deve considerar um sinal de alerta qualquer alteração ao padrão habitual, devendo ser reportada aos profissionais no próprio dia.

▶ **Se existir perda de sangue.** Não confundir este sinal com o rolhão mucoso raiado de sangue, normalmente visível após a micção. Falamos aqui de uma perda de sangue considerável, idêntica ao fluxo menstrual. É um sinal de alarme muito importante e implica a ida imediata para o hospital, para observação médica.

▶ **Se ocorrer rutura – ou suspeita – da bolsa amniótica.** Quando a "bolsa de águas" rompe, os vestígios de líquido amniótico podem ser mais ou menos evidentes consoante a quantidade de líquido perdida. Na grande maioria das vezes, não oferece qualquer dúvida e a perda de líquido é abundante ao ponto de ensopar a roupa. Tem habitualmente um aspeto cristalino, semelhante a urina e de cheiro sui generis. Nesta situação, deve fazer a sua higiene e dirigir-se à Maternidade. Não significa, contudo, que esteja em trabalho de parto (pode não ter contrações nem qualquer dilatação), mas implicará ficar internada.

▶ **Presença constante de vômitos.** Durante o 1º trimestre de gravidez, a sua presença é habitual. Nos restantes trimestres, não é expectável a presença dos mesmos de forma constante, pelo que é sempre uma situação que implica observação médica.

▶ **Sentir-se inchada.** Se esta manifestação não melhora com o repouso e à qual se juntam dores de cabeça intensas, visão dupla ou turva e dores de estômago, deve a grávida deslocar-se à Maternidade.

COMO SABER SE ESTOU EM TRABALHO DE PARTO?

O motor do trabalho de parto é a presença de contrações eficazes e capazes de provocar o apagamento e a dilatação do colo do útero a partir dos 3/4 cm. A contração é identificada através da rigidez abdominal por um determinado período. A mesma pode implicar ou não dor a nível pélvico, abdominal e mesmo lombar.

Durante a gravidez e sobretudo perto do tempo final, é normal que a grávida sinta algumas contrações, quase sempre indolores, esporádicas, irregulares (as chamadas contrações de Braxton Hicks), muitas vezes detetadas nos CTG de rotina. Estas revertem com o

de parto



repouso e não devem ser confundidas com trabalho de parto, pelo que não são motivo para se dirigir à Maternidade.

Para que as contrações sejam consideradas motivo para se deslocar à Maternidade, a grávida ou o casal devem em conjunto definir um padrão. Esse padrão relaciona-se com a monitorização da regularidade das contrações, não sendo possível avaliá-lo num tempo inferior a 60-90 minutos. Em fase ativa de trabalho de parto, as contrações não revertem com o repouso. Pelo contrário, aumentam de regularidade e intensidade e só terminam com o parto. Definido um padrão de contrações, que não cede ao repouso, 10'-10' durante 2 horas ou 5'-5' durante pelo menos 1 hora (dependendo da sua distância à Maternidade), está na altura de se deslocar até ao hospital.

E A DOR DAS CONTRAÇÕES?

As contrações significam que o útero está a contrair e isso provoca desconforto. Dependendo do limiar de dor de cada mulher e muitas vezes do seu estado psicológico (receio/medo do momento do parto), estas contrações podem ser percebidas como muito fortes, mas suportáveis ou insuportáveis.

ALÍVIO DA DOR

A dor e o sofrimento são os motivos fundamentais pelos quais as mulheres mais temem o parto. No entanto, na atualidade e face aos métodos existentes farmacológicos (analgesia epidural, máscara de gases, medicação endovenosa) e não farmacológicos (deambulação, duche, massagem, bola suíça, bola amendoim e medidas de conforto) e a presença do pai ou de uma pessoa significativa, o parto pode ser encarado com toda a segurança, serenidade e conforto.

As medidas de alívio da dor são questões que devem ser pensadas ao longo da gravidez, com o obstetra, os enfermeiros especialistas (parteiros), ou durante os Cursos de Preparação para o Nascimento e Parentalidade. O casal deve estar informado das diferentes opções

que tem à sua disponibilidade, para que possa realizar uma escolha informada do (s) método (s) de alívio da dor que mais se lhe adequa. O casal pode, inclusivamente, elaborar em articulação com a equipa da Maternidade um Plano de Parto para que o trabalho de parto e o parto sejam vividos da forma mais personalizada e humanizada.

ATENDIMENTO INTEGRAL

O Hospital Particular do Algarve, concretamente a sua unidade de Gambelas em Faro, oferece-lhe um atendimento integral relativo à Saúde Materno-Infantil, disponibilizado por uma equipa de especialistas, com uma larga experiência nas áreas de Saúde Materna, Neonatologia e Pediatria – médicos, enfermeiros, psicólogos e terapeutas –, que inclui:

- ▶ **Consultas de Diagnóstico Pré-Natal**, onde são rastreadas malformações diversas, como as cromossomopatias ou os defeitos abertos do tubo neural, mas também as consultas de hidrâmnios (líquido amniótico aumentado) e oligoâmnios (líquido amniótico reduzido).
- ▶ **Consultas de Obstetrícia de Subespecialização em Diabetes, Hipertensão ou Epilepsia Gestacional.**
- ▶ **Consulta Gratuita de Enfermagem em Saúde Materna.**
- ▶ **Linha Mamãs 24Horas: 289 830 040.**
- ▶ **Atividades Educativas:** Preparação para o Nascimento e Parentalidade; Ervilhitas Massagem Sensorio Motora; Ervilhas Fit, Pilates ou Yoga.
- ▶ **Maternidade 24 Horas.**
- ▶ **Cuidados Intensivos Neonatais.**
- ▶ **Atendimento Permanente Pediátrico 24 Horas.**

« Porque a Sua Saúde é de Particular Importância,
Estamos Consigo em Todos os Momentos »

