

Como aliviar as dores do parto

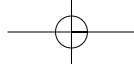
As dores de parto constituem um dos maiores medos para as futuras mães. Saber o que fazer e como lidar com as dores pode ajudá-la a enfrentar o trabalho de parto com mais naturalidade. Conheça todas as técnicas e métodos ao seu dispor com a ajuda de Isabel Ferreira, Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica da Gimnográvida

Que conselhos podem ser dados às mães para lidarem melhor com a dor durante o parto?

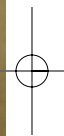
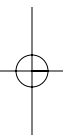
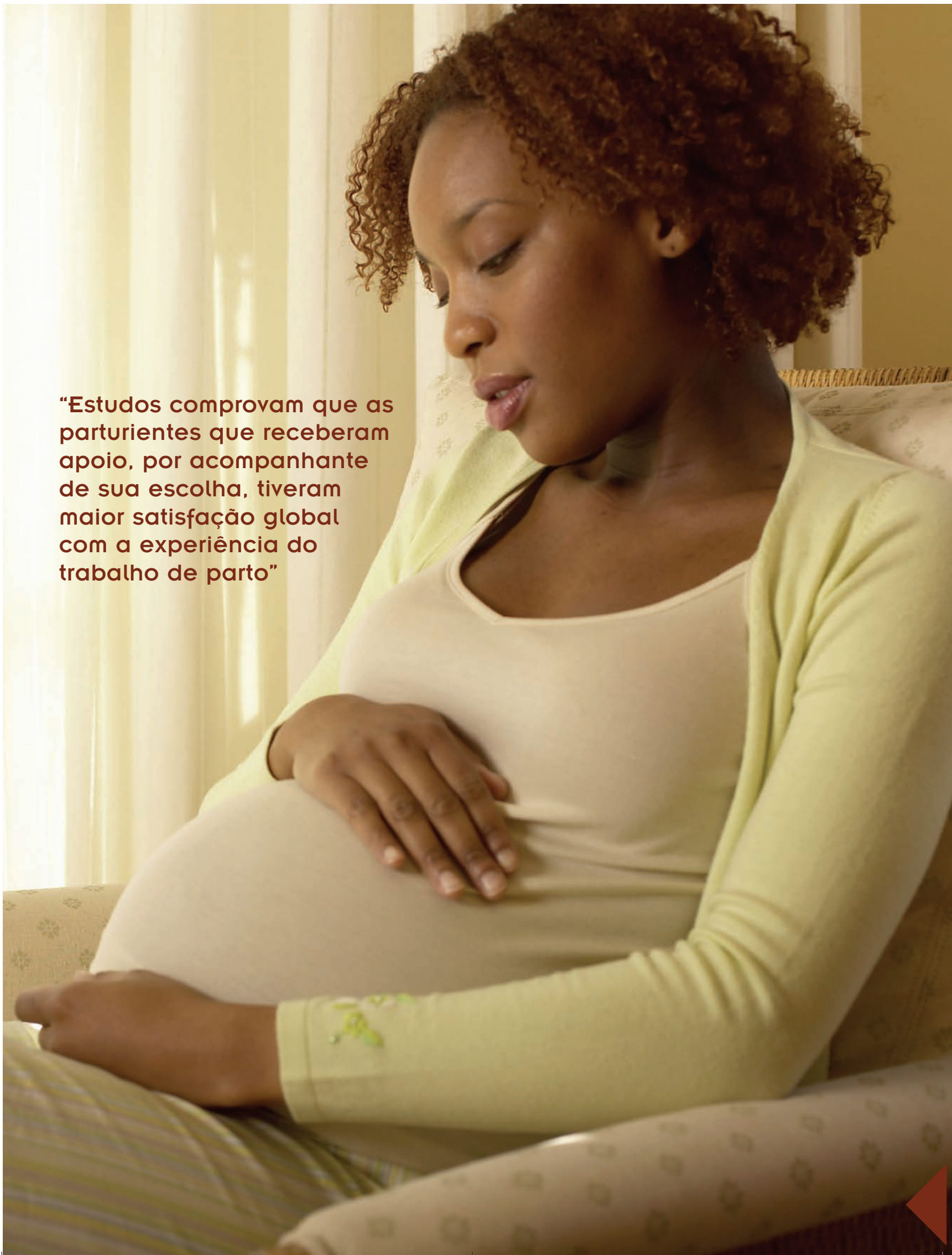
Não é possível prever a intensidade da dor de cada mulher para o seu trabalho de parto. No entanto, são conhecidos diversos factores que podem influenciar a intensidade da dor sentida por uma parturiente, tais como a tensão, a ansiedade e o medo do parto, a motivação para o parto e a maternidade, a participação em cursos de preparação para o parto, a posição da parturiente durante o trabalho de parto, o uso de drogas para induzir ou aumentar as contracções uterinas, para além da própria influência cultural que pode também influenciar o julgamento da intensidade da dor. Antes de mais, é muito importante estarem conscientes da origem natural e saudável das dores que estão a sentir. Resumidamente, as dores sentidas pela mulher poderão ser provocadas pela contractilidade uterina fisiológica, normal, que se vai tornando mais frequente e mais intensa

à medida que se aproxima o nascimento do bebé, ou por tensões e medos da mãe, que provocam uma intensificação da contractilidade uterina e uma redução dos períodos de pausa entre contracções. Deste modo, se as mulheres estiverem mentalmente preparadas para a dor que decorrerá do processo fisiológico natural do trabalho de parto e as aceitarem como uma verdadeira energia crescente que lhes vai dar a força necessária para empurrarem o seu bebé para o nascimento, não sentirão receio e não estarão tão tensas durante todo o processo, evitando assim que a intensidade da dor aumente para valores incontroláveis.

“É muito importante estarem conscientes da origem natural e saudável das dores que estão a sentir”



“Estudos comprovam que as parturientes que receberam apoio, por acompanhante de sua escolha, tiveram maior satisfação global com a experiência do trabalho de parto”





Quais as técnicas específicas para redução da dor?

Alguns posicionamentos e técnicas específicas de redução da dor, assim como exercícios físicos, respiratórios e de relaxamento são ensinados nas sessões de preparação para o parto para ajudar as mulheres neste sentido, produzindo relaxamento e redução da dor e garantindo um aporte de oxigénio fundamental durante a contração, para elas e para o seu bebé. O principal é mesmo a mulher acreditar que o que está a sentir é decorrente de um processo natural, saudável, e não de uma patologia, e que o seu corpo está preparado para que todo o processo de parto decorra sem problemas. É também muito importante que a mulher tenha liberdade para experimentar durante o trabalho de parto as posições e as técnicas aprendidas e assim escolher a que mais se adequa ao seu caso.

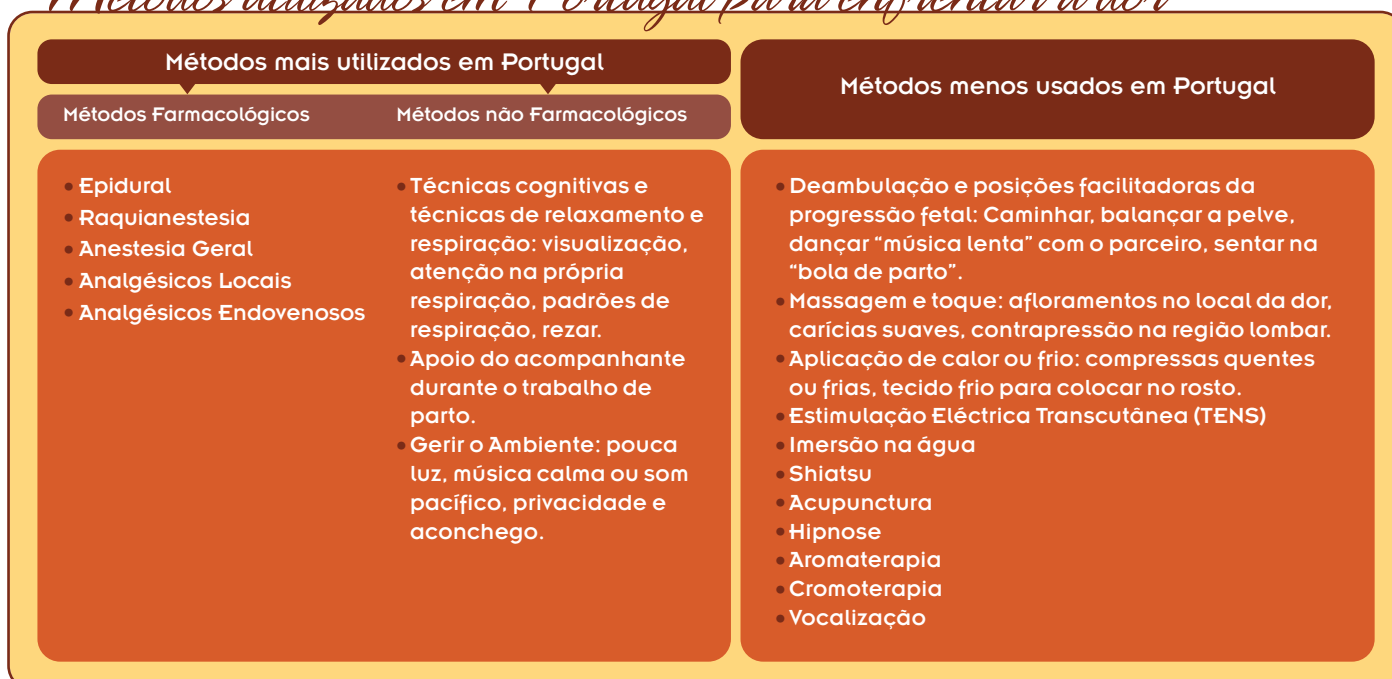
A dor é diferente consoante o tipo de parto?

A dor decorrente de um parto natural é muito diferente da dor decorrente de um parto induzido.

“O principal é mesmo a mulher acreditar que o que está a sentir é decorrente de um processo natural, saudável, e não de uma patologia, e que o seu corpo está preparado para que todo o processo de parto decorra sem problemas”

Num parto natural não medicalizado, sem recurso a medicamentos para acelerar ou induzir o parto, existe uma libertação de hormonas naturais, tais como ocitocina e endorfinas. A ocitocina natural garante uma progressão gradual da intensidade das contrações do trabalho de parto, enquanto as endorfinas vão progressivamente sendo libertadas para actuar como relaxantes e analgésicos naturais, impedindo que as dores se intensifiquem para valores incontrolláveis. No entanto, esta libertação hormonal pode ser inibida pelo medo e a ansiedade materna, pelo que a mãe sente dores muito mais intensas quando não tem liberdade de movimentos e quando não se sente segura e relaxada durante o processo de trabalho de parto.

Métodos utilizados em Portugal para enfrentar a dor



E no parto induzido?

Num parto induzido, são administrados medicamentos, tais como prostaglandinas ou ocitocina artificiais, que vão provocar o aparecimento súbito (e não gradual, como acontece naturalmente) de contracções uterinas intensas, sem libertação de endorfinas (os analgésicos naturais do nosso corpo), pelo que este tipo de parto está usualmente associado a sensações dolorosas muito intensas.

Num parto por cesariana, a mulher não sente dor durante o procedimento pois está obviamente analgesiada para o efeito. No entanto, após a intervenção cirúrgica, as mulheres costumam referir dores abdominais intensas.

Quais os profissionais de saúde que intervêm directamente com o alívio da dor da parturiente?

Obstetra e Anestesiologista - Métodos farmacológicos.

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica - Métodos não farmacológicos.

Outras pessoas podem ter um papel preponderante no alívio da dor, tais como familiares que frequentaram sessões de preparação para o parto ou doulas.

Para as mães que não querem recorrer à epidural, quais as formas naturais indicadas para minimizar as dores?

As técnicas não farmacológicas para alívio da dor são técnicas que não utilizam remédios ou drogas. O alívio da dor que proporcionam é menor do que o obtido com as técnicas farmacológicas, mas, geralmente, não tem contra-indicações ou efeitos colaterais.

A Organização Mundial de Saúde defende que é essencial que métodos não-farmacológicos de alívio da dor sejam explorados, por serem mais seguros e acarretarem menos intervenções. Esta organização defende, contudo, que a escolha informada da mulher face aos diversos métodos de alívio da dor (farmacológicos ou não) deverá ser respeitada.

- **Técnicas cognitivas e técnicas de relaxamento e respiratórias:** *promovem a manutenção de baixo nível de ansiedade, reduzindo indirectamente a percepção dolorosa e o desconforto.*

- **Deambulação e posicionamentos facilitadores da progressão fetal:** *a posição vertical tem sido destacada na assistência ao parto humanizado por produzir melhor efeito na progressão do trabalho de parto, pois promove a circulação uterina e permite que as fibras musculares cumpram com a sua função contráctil de uma forma mais eficiente, o que resulta numa duração do trabalho de parto mais curta. A deambulação está associada a um índice reduzido de cesarianas e o uso menos frequente de medicamentos analgésicos, por diminuir a sensação dolorosa das mulheres. Existem alguns posicionamentos que a parturiente poderá adoptar durante o trabalho de parto que a ajudarão a sentir-se mais confortável e com menos dor - alguns destes posicionamentos e exercícios específicos incluem a utilização da bola de parto, de cordas e outros dispositivos que permitem o balancear da pelve, com liberdade de movimento para a mulher. Acima de tudo, é fundamental permitir à mulher a total liberdade de movimentos e posicionamentos, para que ela escolha os que mais se adequam à sua situação.*

- **Massagem e toque:** *A prática clínica mostra o grande efeito analgésico que a massagem pode proporcionar, ao libertar hormonas analgésicas e relaxantes. Diversos tipos de massagens*

Existem alguns posicionamentos que a parturiente poderá adoptar durante o trabalho de parto que a ajudarão a sentir-se mais confortável e com menos dor



podem ser feitos para alívio da dor no trabalho de parto: massagem pélvica, em pontos de acupuntura, com gelo, com compressas quentes, com óleos aromáticos... Não há efeitos colaterais descritos.

- **TENS - Estimulação Eléctrica Transcutânea:** *este é um método comprovadamente seguro, de baixo custo e isento de efeitos colaterais materno-fetais. A técnica consiste em administrar impulsos ou estímulos eléctricos de baixa voltagem através de eléctrodos colocados sobre a pele ligados a um pequenino aparelho portátil controlado pela própria mulher. Embora possa ser aplicada a qualquer momento durante o trabalho de parto, é mais efectivo nas fases iniciais.*
- **Apoio do acompanhante durante o parto:** *estudos comprovam que as parturientes que receberam apoio, por acompanhante de sua escolha, tiveram maior satisfação global com a experiência do trabalho de parto. No entanto, a presença de um acompanhante, mesmo que escolhido pela parturiente, não pode ser considerado, por si só, como sinónimo de suporte - é necessário que este acompanhante esteja preparado e tenha condições para oferecer medidas de conforto físico e emocional e outras formas de ajuda para a parturiente - a preparação para o parto é assim também essencial para os acompanhantes.*
- **Imersão na água:** *a imersão na água pode acelerar o trabalho de parto, reduzir a pressão arterial, aumentar o controlo materno sobre o ambiente do parto, resultar em menor traumatismo no períneo, menor necessidade de intervenções e ajudar o bebé a nascer com mais suavidade. Estudos apontam que a imersão na água durante o trabalho de parto reduz o uso de analgesia pois alivia substancialmente a dor. Na verdade, os métodos não farmacológicos de relaxamento e alívio da dor não são eficazes a ponto de promover o alívio completo da mesma, mas constituem um instrumento eficaz para eliminar ou, pelo menos, reduzir a necessidade da parturiente a recorrer a medicamentos.*

“A Organização Mundial de Saúde defende que é essencial que métodos não-farmacológicos de alívio da dor sejam explorados, por serem mais seguros e acarretarem menos intervenções”

A mãe é quem tem a última palavra quanto ao método ou técnica a ser utilizada?

Nem sempre... Mesmo no caso de mulheres informadas, verifica-se que por vezes os métodos que elas escolheram (especialmente os não farmacológicos) não estão disponíveis nos hospitais. Muitas destas mulheres optam assim por atrasar um pouco a ida para o hospital, ficando um pouco mais em casa, na fase da dilatação, com o acompanhamento de uma Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica e com o apoio de familiares que fizeram preparação para o parto ou de Doulas. Acontece com alguma frequência, em mulheres cujo plano de parto incluía parto sem medicação para alívio da dor, as restrições hospitalares levarem a mulher a “optar” pela epidural...

Que mensagem daria às mulheres grávidas, cujo maior medo na gravidez passa pelas dores que irão sentir no parto?

São muitas as práticas para o alívio da dor no trabalho de parto e parto. O importante é orientar a mulher no sentido de avaliar as suas necessidades individuais, informando-a de todos os métodos não farmacológicos de alívio da dor, assim como sobre a eficácia analgésica e os efeitos colaterais de cada uma das formas de analgesia medicamentosa, o que decerto a ajudará a fazer uma escolha informada. ◀

Para mais informações sobre a preparação para o parto, contacte:

Gimnográvida – Preparação para o Parto e a Parentalidade. Os contactos são os seguintes:
Av. da Boavista, 1015, sala 201 – 2º andar, Porto.
Tlm. 916 488 787 E-mail. Info@gimnogravida.pt
Site. www.gimnogravida.pt