

## Dilatação



Com o meu companheiro ao meu lado

Durante o t.p. e parto



Sem fármacos/ químicos (ex: ocitocina, etc)

Vamos deixar o meu corpo trabalhar?



Aceito veia canalizada. Soro...

Será mesmo necessário?



...É que prefiro beber água ou chá!



Sim ao Parto Activo e à liberdade de movimentos



O corpo é sábio e a gravidade é amiga 😊



Sem epidural (a menos que eu a peça...)

Prefiro meios não-farmacológicos



Quantidade de "Toques"

Gostaria de a minimizar



Sem Amniotomia

Prefiro a ruptura natural da bolsa de águas

## Expulsão



Gostaria de poder parir no meu tempo  
Sem pressões...



Gostaria de parir sem ser em decúbito dorsal...

Vamos experimentar outras posições?



Episiotomia não...

Apenas em caso de emergência. Havendo necessidade: aceito a lubrificação, massagem ou contenção do períneo



Manobras não, por favor  
Sem Valsalva, nem Kristeller...



Aceito que me relembrem para fazer força com calma

Quando a cabeça do meu bebé coroar

## Pós parto imediato



Gostaria de ter pele-a-pele imediata com o meu bebé

Sem aspiração de rotina, sem remoção do vernix e com amamentação na 1ª hora de vida



adiamento do clamping e do corte do cordão umbilical



Prefiro aguardar a dequitação sem recurso a químicos e, se possível, sem tracção...



Vamos deixar o meu bebé mamar?

## Cuidados imediatos

### Com o meu bebé

**Estando tudo bem comigo e com o meu bebé,** gostaria que os procedimentos não vitais fossem adiados (para depois da 1ª hora) e que o 1º exame fosse feito ao meu colo



Aceito a administração de Vit. K ao meu bebé



Por via oral

Aceito a vacinação Hepatite B



Administrada ao meu colo ou ao do pai



Prefiro que não sejam administrados colírios ou pomadas oculares

thebestseasonofmylife.wordpress.com

## Cuidados com o meu bebé no pós-parto



Prefiro que os procedimentos ao meu bebé sejam sempre com informação prévia da mãe/ pai e na nossa presença

Não quero que sejam oferecidos ao meu bebé biberões, chupetas ou bicos de silicone para evitar confundir-lo quanto ao tipo de sucção



Em caso de emergência, se houver necessidade de suplementação, prefiro que seja dada à colher, contagotas, seringa ou copinho