

## Parto natural: o que é?

Contribuição de Betina Bittar\*  
20 de Julho de 2007

O parto natural acontece quando as forças do organismo bastam a si mesma para a ocorrência do nascimento da criança. Não há nenhuma intercorrência com a mãe ou com o bebê. As contrações são adequadas e se intensificam gradativamente para que a dilatação do colo uterino vá aumentando e o feto vá se encaixando na pelve materna. A mãe encontra-se emocionalmente equilibrada e consciente de todo o processo. A equipe que a acompanha servirá de apoio caso haja necessidade e estará observando e certificando-se de que tudo está realmente correndo adequadamente sem riscos para mãe ou bebê.

A indicação

O parto natural é indicado para toda gestante que não tiver uma recomendação precisa e absoluta para um parto cesáreo.

A técnica

Os nove meses da gestação devem ser utilizados para que a gestante e seu parceiro se preparem psíquica, física e emocionalmente para o momento do parto, para a maternidade e paternidade. Este preparo pode nascer espontaneamente no casal, em virtude do próprio processo da gravidez, mas em muitos casos a ajuda de uma equipe multidisciplinar pode favorecer grandemente o despertar desta consciência.

O trabalho de parto natural deve iniciar espontaneamente entre a 38<sup>o</sup> e a 42<sup>o</sup> semana de gestação e os primeiros sinais são:

- Contrações: inicialmente aparecem sem ritmo definido e sua duração, freqüência e intensidade são variáveis, o que configura a fase latente do trabalho de parto. À medida que vão ficando ritmadas, com duração mínima de 40 segundos cada uma e com freqüência de 3 contrações a cada 10 minutos está iniciado o trabalho de parto.
- Perda do tampão mucoso: secreção gelatinosa transparente às vezes acompanhada de estrias de sangue que pode ser eliminada via vaginal já na fase latente.
- Perda de líquido amniótico: em geral acontece em grande quantidade, não gerando dúvidas sobre a ruptura da bolsa das águas. Algumas vezes essa ruptura pode ser pequena e estar localizada em uma região mais alta da bolsa, com isso haverá discreta eliminação de líquido o que trará dúvidas para a gestante. Neste caso o profissional responsável fará os exames necessários para elucidar a questão.
- Sangramento vaginal: pode ocorrer durante a dilatação do colo do útero ou na fase latente.
- Movimentos fetais podem diminuir durante o trabalho de parto, mas sempre que acontecer deve ser comunicado ao profissional responsável.

Iniciado o trabalho de parto a gestante escolherá o ambiente que lhe seja mais agradável e tranquilo. Pode ser sua própria casa, a clínica ou casa de parto, mas se preferir pode ir ao hospital. A gestante não será restringida em sua alimentação ou movimentação, suas emoções poderão ser expressas na intensidade e no momento que bem desejar, nenhuma droga será utilizada, seja para aumentar as contrações ou para diminuir a dor. Apenas serão utilizadas massagens, banhos, acupuntura, técnicas de respiração, aromoterapia, cromoterapia, etc.

Uma boa companhia é bem vinda, sendo o pai do bebê o mais indicado.

Durante o trabalho de parto e o parto, a mulher necessita de tranquilidade para que possa concentrar-se em si mesma para então permitir que sua natureza possa se manifestar em toda sua complexidade. Neste momento cabe ao pai protegê-la das interferências externas que podem ser malélicas e apoiá-la em suas necessidades.

O momento do parto acontecerá no local e na posição nos quais a mulher estiver se sentindo melhor. Grande parte das mulheres adota uma posição vertical para dar à luz, pois a força da gravidade se soma à sua própria força e torna menos desgastante o momento de parir.

Num parto natural é possível que o pai ou a própria mãe peguem a criança no momento da expulsão. Imediatamente a criança vai para os braços da mãe onde iniciará seus primeiros vínculos afetivos que se realizam através do toque e do olhar dos pais, não passando pelos procedimentos rotineiros de exames físicos, medicações e banho.

O cordão umbilical será cortado somente quando parar de pulsar e esta tarefa pode ser do pai. Ainda nesta hora, o bebê poderá ser estimulado a mamar o que aumenta as chances de uma continuidade no aleitamento materno exclusivo e também facilita a saída da placenta.

Quanto á episiotomia, num parto natural ela não é realizada rotineiramente e raramente temos algum tipo de laceração do canal de parto, que quando acontecem podem ser suturadas. Após o nascimento e a dequitação da placenta resta apreciar e amamentar o bebê, comer, descansar e tomar um bom banho.

O profissional que acompanha este tipo de parto deve ter um preparo técnico e emocional, pois seu papel não é de protagonista do parto, mas simplesmente de parâmetro para a trajetória individual daquela mulher, encorajando-a constantemente, norteando seu caminho quando este lhe parecer obscuro, permanecendo continuamente disponível

como apoio e segurança se algo não der certo. A função deste profissional é como a da mãe que acompanha os primeiros passos de seu filho encaminhando-o para a independência e amparando-o quando necessário.

#### A recuperação

Depois que se alimentou e descansou, a mulher pode levantar-se e está apta para realizar suas tarefas com o bebê. É preferível que durante os primeiros 40 dias pós-parto a puérpera não se desgaste excessivamente, porém não há nenhuma restrição absoluta para este período.

#### Os riscos

Praticamente não existem riscos em um parto natural. Podem ocorrer lacerações do canal de parto, mas que podem ser suturadas reconstruindo adequadamente o canal vaginal, sendo este tipo de ocorrência raro. No final do trabalho de parto pode haver uma parada da descida da cabeça do bebê o que indicaria uma cesariana.

#### Considerações psico-emocionais sobre o parto natural

Esta é a maneira mais simples e menos traumática de nascer. Com tranquilidade e consciência o casal aguarda que o organismo materno manifeste os primeiros sinais do trabalho de parto. Isso acontecerá no momento mais oportuno, ou seja, na hora em que a mãe e o bebê estiverem física e emocionalmente preparados para este período de transição. A tarefa da equipe é ajudar a mãe a se afirmar.

A equipe que a acompanha deve ser discreta para não estimular demasiadamente seu intelecto, para que a mesma possa concentrar-se em si, no sentido de entender, aceitar e facilitar o processo que está ocorrendo em seu corpo e no de seu filho. No momento do nascimento, hormônios como as catecolaminas propiciam que a criança crie bons ou maus vínculos com a nova realidade. Para que tenha protegida sua energia vital e faça vínculos positivos a criança precisa de um contato visual amoroso e do toque de seus pais, do contrário poderá perder-se em sentimentos de susto ou medo e por falta de cuidados afetivos poderão surgir traumas. A massagem suave é aconselhada neste momento, já que a pele da criança é um grande órgão sensitivo através do qual ela pode &ldquo;entender&rdquo; com maior facilidade o amor e a receptividade dos pais. Portanto, cuidados como aspirar (raramente necessário), pesar, medir, checar reflexos, medicar, banhar ou vestir o bebê assim que nasce, são absolutamente desnecessários, diria que mais do que isso eles são prejudiciais para a saúde espiritual da família. A criança deve ser mantida com os pais e por eles será vestida quando for o momento certo. O trabalho da equipe é manter a mãe aquecida, alimentada e bem acomodada para que possa deleitar-se com seu tão esperado filho.

A vivência plena e consciente do trabalho de parto e parto proporcionará um crescimento psico-emocional tanto para a mãe quanto para o seu filho e também proporcionará um aprofundamento da relação afetiva do casal tornando ambos cúmplices num momento único e contínuo que vai da concepção até o nascimento.

\* Betina Abs da Cruz Bittar é médica ginecologista e obstetra, homeopata e acupunturista, residente em Botucatu (SP). Atua em São Paulo e Botucatu(SP). É assessora médica da ONG Amigas do Parto. ý

```
// This code goes ABOVE the main HTML Comment Box code!
// replace the text in the single quotes below to customize labels.
hcb_user = {
  // localization / custom labels.
  comments_header : 'Comentários',
  name_label : 'nome',
  submit : 'clique aqui',
  logout_link : '[log out]',
  admin_link : '[admin]',
  no_comments_msg: '

```

```
Ninguém deixou um comentário ainda. Seja o primeiro!',
  add: '(+) Acrescente seu comentário',
  rss: 'comment feed',
  said: 'disse:',
  prev_page: "",
  website_label: 'website (optional)',
  email_label: 'email (optional)',
  anonymous: 'Anônimo',

```

```
// maximum number of characters allowed in a comment.
MAX_CHARS: 2048

```

};

HTML Comment Box is loading comments...  
/\*\*/