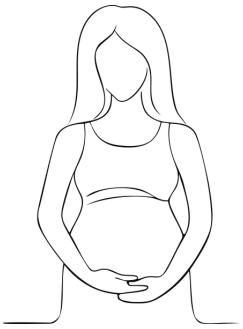
SINAIS DE TRABALHO DE PARTO
Informações para pacientes



Contrações Regulares

Durante o trabalho de parto, as contrações passam por diferentes estágios:

- **Estágios Iniciais:** Contrações a cada 15-20 minutos, com duração de 30-45 segundos.
- **Avanço doTrabalho de Parto:** Contrações mais frequentes (2-3 em 10 minutos), durando cerca de 60 segundos.

Importante: As contrações se mantêm constantes independentemente da posição ou atividade da gestante. Mudanças na posição ou atividade não interrompem ou atrasam ascontrações.

Perda de Água pela Vagina

- **Ruptura das Membranas:** A ruptura da bolsa das águas pode ocorrer no início ou no final do trabalho de parto. Se acontecer antes do início do parto, há uma boa chance de que o parto ocorra dentro de 24 horas.
- **Sensação:** A grávida pode sentir uma sensação de água morna escorrendo pelas pernas, sem dor.
- **Identificação:** Para distinguir do corrimento ou urina, observe o cheiro. O líquido amniótico tem um cheiro semelhante ao de água sanitária.

Eliminação do Tampão Mucoso

A saída de uma substância mucosa com filetes de sangue indica que o parto está se aproximando, mas não necessariamente que o trabalho de parto começará imediatamente. Às vezes, o parto pode iniciar vários dias após a eliminação do tampão mucoso.

Nem todas as gestantes eliminam o tampão mucoso antes do parto.

FalsoTrabalho de Parto

- **Características:** Contrações irregulares e que diminuem de intensidade com a mudança de atividade ou posição.
- **Ocorrência:** É comum ter episódios de falso trabalho de parto durante a gestação.

Quando Procurar a Maternidade

Procure a maternidade se você observar:

- Contrações Regulares: 2 a 3 contrações em 10 minutos, com duração de 45 segundos ou mais.
- Perda de Água: Grande quantidade de líquido amniótico ("a bolsa estourou").

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

SINAIS DE TRABALHO DE PARTO
Informações para pacientes

- Sangramento Vaginal: Qualquer tipo de sangramento vaginal.
- Movimentos Fetais: Se não houver movimentos fetais em 24 horas.

Tipos de Contrações

- **Contrações de Braxton-Hicks:** Estas contrações são irregulares e ocorrem mais frequentemente conforme a gravidez avança. São uma forma do útero se preparar para o trabalho de parto.
- **Contrações Verdadeiras:** São rítmicas, ocorrem a cada 3-4 minutos e duram pelo menos 30 segundos. Ao deitar e relaxar, observe se o útero se torna mais duro e se a contração persiste.

Dicas para Avaliar oTrabalho de Parto

- **Observação das Contrações:** Se você tem 3 contrações em 10 minutos, espere mais 30 minutos e avalie novamente. Se as contrações persistirem, é o momento de procurar o hospital. Você pode baixar um aplicativo de controle das contrações no seu celular para ajudar no controle.

- **Banho quente:** Ao iniciar com contrações regulares ou frequentes, experimente tomar um
- banho quente. Em um falso trabalho de parto as contrações reduzirão, porém se for um trabalho de parto verdadeiro, as contrações não diminuirão e podem, inclusive, aumentar.

Quando Procurar Ajuda

Se houver dúvidas, especialmente se a gestante tiver menos de 37 semanas, é importante procurar o hospital para avaliação. O trabalho de parto prematuro pode necessitar de intervenções especiais.

Como Ajudar a Iniciar oTrabalho de Parto

- **Exercícios Físicos:** Caminhadas leves ou Yoga podem ajudar.
- **Relações Sexuais:** Podem provocar contrações por vários mecanismos.
- **Estimulação dos Mamilos:** Ajuda a liberar ocitocina, o que pode iniciar contrações.

Se você tiver dúvidas ou precisar de mais informações, consulte seu médico.