

Práticas de Nascimento Saudáveis

de Lamaze® International

#3: Traga alguém significativo para si, uma amiga, ou uma doula para fornecer apoio contínuo

Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, e
Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE

Numa classe de Lamaze, o companheiro de uma grávida pergunta “Como é que posso dar o apoio que ela necessita durante o trabalho de parto?”

Terei alguma ajuda? No passado, os conhecimentos sobre o parto eram transmitidos pelas mães e irmãs. As histórias e tradições familiares ajudavam a mulher a adquirir confiança na sua capacidade de parir. Os membros da família e amigas rodeavam e apoiavam a mulher em trabalho de parto, oferecendo estímulo e suporte, e os bebês nasciam na comodidade do lar com a parteira. No início do século XX, o nascimento passou a ocorrer nos hospitais. A família e amigos deixaram de poder estar presentes e junto da mulher em trabalho de parto. As enfermeiras davam apoio, mas tinham de cuidar de várias mulheres ao mesmo tempo, as suas responsabilidades eram divididas entre várias parturientes, e por isso não podiam permanecer continuamente ao lado de uma só mulher pelo que, com frequência a mulher em trabalho de parto ficava só.

Durante os anos 60, Lamaze International e outras organizações ligadas ao nascimento conseguiram mudar as regras, no sentido de que os pais pudessem estar presentes na sala de parto. Os pais fornecem um apoio especial, carinhoso às suas companheiras e merecem estar presentes no nascimento do seu filho. Desde então, as mulheres nunca mais necessitaram de estar em trabalho de parto sozinhas.

Correntemente, as mulheres estão a redescobrir o valor de ter suporte adicional durante o trabalho de parto, especialmente por pessoas que têm conhecimentos e experiência relacionada com o nascimento. As mulheres frequentemente assumem que a enfermeira ou parteira ficarão com elas durante o seu trabalho de parto. Algumas vezes, isto acontece, mas mais frequentemente, outras actividades impedem o prestador de cuidados de estar com uma só pessoa de forma contínua. Por isso, traga alguém significativo para si, o companheiro, uma amiga ou a doula para a apoiar de forma contínua durante o seu trabalho de parto. Receberá o apoio emocional e físico que necessita de uma ou mais pessoas carinhosas. Antes do nascimento do seu bebé, decida quem estará presente no seu trabalho de parto para a apoiar e trace um plano com essa pessoa.

Para ajudar a desenvolver um plano de apoio contínuo durante o trabalho de parto, ou têm questões gerais, consulte Lamaze International – um líder reconhecido e recurso essencial na informação sobre gravidez, nascimento e parentalidade.

Porque é importante o Apoio Contínuo?

O trabalho de parto e parto podem surpreendê-la (e ao seu companheiro) com o seu poder e força. Se estiver sozinha durante o trabalho de parto, pode ficar assustada ou preocupada. Este medo pode conduzir a um aumento da sua percepção de dor. É facilitador contar com a presença de uma pessoa com conhecimentos, como uma doula, com experiência no apoio durante o parto para lhe dizer a qualquer momento, para a tranquilizar a si e ao seu companheiro de que o trabalho de parto está a progredir de forma normal. Quando se está com medo ou em sofrimento, ninguém gosta de esperar por cuidados que a tranquilizem. A doula pode sentir quando necessita de um toque de conforto, quando é necessário mudar de posição ou quando você beneficia deambular. O apoio contínuo pode ajudá-la a estar mais confortável e ajudar na progressão do seu trabalho de parto.

O Papel da Doula

De acordo com Penny Simkin (2008) no seu livro *The Birth Partner*, uma doula no parto “guia e apoia a mulher e seu companheiro continuamente ao longo de trabalho de parto e nascimento” (p. 8).

A doula é treinada na forma como pode proporcionar conforto físico e apoio emocional à parturiente.

Apoio contínuo

Ela fornece informação para a ajudar a tomar decisões e a planear o nascimento que você pretende. Se decidir pela utilização de medicação para alívio da dor, ela irá apoiá-la. Se pretender ter um parto sem medicação, ela irá ajudá-la. Nunca se afastará de si mais que alguns minutos, a não ser que queira ficar só com o seu companheiro. Pode ajudá-la num banho quente ou duche. Ela poderá andar consigo ou sugerir-lhe alterações de posição. Talvez massage as suas costas, mãos ou pés. Depois do parto, a doula usualmente mantém-se consigo assegurando que tudo corre bem e apoiando na amamentação do seu bebé.

As doulas não estão treinadas para executar nenhuma actividade médica ou de enfermagem. Nunca deverão fornecer conselhos médicos. No entanto, podem ajudá-la a entender decisões e comportamentos médicos. Podem encorajá-la a falar com a equipa hospitalar acerca dos seus desejos. E se o trabalho de parto seguir um caminho diferente do esperado, a doula pode ajudá-la a expressar os seus sentimentos e discutir as opções.

Um dos papéis mais importantes da doula é ajudá-la a reter a melhor memória possível do seu parto. Depois do parto, irão lembrar em conjunto as melhores partes da sua experiência do parto. Ela poderá esclarecer qualquer dúvida que possa ter. Se a sua experiência de parto não decorreu como planeou a doula estará presente para a ouvir e apoiar.

A doula e o companheiro/marido durante o trabalho de parto

A maior parte dos maridos ou companheiros querem estar presentes no nascimento do seu filho. Querem apoiá-la. No entanto, a maior parte dos homens e algumas mulheres são inexperientes no que diz respeito ao trabalho de parto e parto. À medida que as contrações se tornam mais intensas e você enfrenta o desconforto ou dor, o seu parceiro pode ficar assustado. Ele ou ela podem não saber se o seu trabalho de parto está a progredir como deveria. Pode tornar-se mais difícil para o seu parceiro tranquilizá-la. A maior parte dos maridos ficam aliviados quando um profissional experiente relacionado com o parto, a doula por exemplo, está presente para lhe assegurar que o trabalho de parto está a decorrer bem e de acordo com o esperado. Uma “boa” doula está atenta aos sinais manifestados pelo seu companheiro. Se está sentado junto de si, segurando a sua mão e fornecendo contacto visual e palavras de apoio, a doula não interferirá. No entanto, ela estará apoiando e encorajando ambos.

Contudo, se necessitar de mais apoio do que o seu companheiro lhe pode dar, a doula ajudá-los-á. Ela pode massajar-lhe as costas ou os pés enquanto o seu companheiro estabelece consigo contacto visual e palavras de apoio. Ou poderá sugerir uma alteração de actividade, uma nova posição, ou medidas de conforto que você e o seu parceiro ainda não tentaram. A doula pode mostrar ao seu companheiro como aplicar contrapressão ou massagem. Ela pode ainda substituir o seu parceiro enquanto ele faz um intervalo para ir ao WC ou alimentar-se.

Planear o apoio contínuo

Você pode desejar que uma amiga ou membro da família a esteja a apoiar. Escolha entre as que tenham experiência de partos e que tenham confiança na sua habilidade para parir, devem também ter vontade de estar consigo ao longo do trabalho de parto. Assistir em conjunto a algumas classes de preparação para o nascimento de forma a prepararem-se para apoiar o trabalho de parto pode ter efeitos positivos para si e para o seu acompanhante do parto (Campbell, Scott, Klaus, & Falk, 2007).

Alguns hospitais ou centros de nascimento fornecem serviços de doula gratuitos e a baixo custo. Neste caso, pode apenas conhecer a sua doula quando estiver em trabalho de parto. Se existir alguma barreira linguística entre a parturiente e a doula, ambas encontrarão habitualmente no contacto visual e no toque gentil da doula uma forma de ultrapassar a falta de uma linguagem comum. Alguns hospitais facilitam um tradutor se necessário.

Muitas mulheres consideram que contratar uma doula é a melhor forma de garantir que terão apoio contínuo durante o parto. Quando estiver a planear a sua experiência de nascimento, solicite ao seu educador para o nascimento ou ao seu prestador de cuidados de saúde referências sobre doulas. DONA International (www.dona.org) e outras organizações de doulas fornecem referências online. Pode entrevistar várias doulas antes de se decidir por contratar uma. Planeie pelo menos um contacto com a doula para discutir o parto que deseja ter. Partilhe com ela o seu plano de parto, abordagens ou resultados que são importantes para si e para o seu parceiro.

O preço do serviço das Doulas varia consideravelmente. Algumas doulas também negociam serviços ou realizam serviços gratuitamente enquanto trabalham para a sua certificação. Poucos planos de saúde pagam os custos de uma doula (Lantz, Low, Varkey, & Watson, 2005). Verifique com a sua seguradora antecipadamente no sentido de se saber se o seu plano de saúde paga os serviços da doula. Se não, ajude a alterar a situação, informando a sua seguradora que, de acordo com dados de pesquisa significativa, o apoio contínuo durante o parto, tal como o que é fornecido pelas doulas, diminui a probabilidade de intervenções que envolvem mais custos tais como as cesarianas e o uso de medicamentos para analgesia (Hodnett, Gates, Hofmeyr, & Sakala, 2007).

O que nos diz a investigação

Numerosos estudos de investigação demonstram benefícios importantes para as mães e bebés, atribuídos ao apoio contínuo durante o parto, fornecido por uma pessoa significativa, amiga ou doula. O apoio contínuo no parto é uma prática segura e efectiva, sem efeitos secundários, mas a sua prática é subestimada (Sakala & Corry, 2008). De acordo com uma revisão de estudos do Cochrane Pregnancy and Childbirth Group— uma secção da, altamente respeitada da International Cochrane Collaboration que identifica as melhores práticas de cuidados baseadas na evidência – o apoio contínuo das mulheres em trabalho de parto e parto é claramente benéfico (Hodnett et al., 2007). Os resultados dos estudos indicam que, comparando mulheres que não recebem apoio contínuo durante o trabalho de parto e parto com as que recebem apoio contínuo e/ou apoio de um para um tem menos probabilidade de:

- Lhe ser efectuada uma cesariana;
- Ter partos por ventosa ou fórceps;
- Realizar analgesia loco regional (p.ex: uma epidural);
- Ter necessidade de fazer qualquer tipo de analgesia (medicamentos para as dores); e
- Manifestar insatisfação ou sentimentos negativos em relação à sua experiência de parto (Hodnett et al., 2007).

Duas revisões anteriores de investigação sobre apoio contínuo durante o parto tiveram resultados semelhantes (Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). Os autores das três revisões verificaram que, comparando com os cuidados fornecidos por enfermeiros ou parteiras de uma equipa hospitalar, o apoio contínuo é mais eficiente quando a pessoa que fornece esse apoio não é um membro da equipa de saúde hospitalar (Hodnett et al., 2007; Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). Numa das revisões, foram encontrados mais benefícios se o apoio contínuo se iniciar o mais precocemente durante o trabalho de parto (Hodnett et al., 2007).

Os resultados da investigação sugerem que o benefício do apoio contínuo não tem barreiras económicas ou culturais. Num estudo, o apoio contínuo reduziu a dor em mulheres de fracos recursos económicos, que teriam parido sozinhas se não tivessem a presença de uma doula (Simkin & O'Hara, 2002). Em outro estudo ocorreram menos cesarianas e menos necessidade de analgesia epidural, quando mulheres da classe média e os seus parceiros tiveram o apoio contínuo de uma doula (McGrath & Kennell, 2008). O mesmo estudo também encontrou que as mulheres e seus parceiros ficaram mais satisfeitos com a sua experiência de parto quando uma doula os apoiou. Ocorreram ainda taxas mais elevadas de amamentação precoce, num contexto urbano e multicultural, quando a doula esteve presente (Mottl-Santiago et al., 2008).

Recomendações do Lamaze International

As mulheres necessitam de uma rede de suporte/apoio durante a gravidez e parto. Membros da família, amigos, médicos, enfermeiros, parteiras, doulas e educadores Lamaze todos têm um papel vital na ajuda para obtenção de partos seguros e resultados de parto saudáveis. Lamaze International une-se à Organização Mundial de Saúde (Chalmers & Porter, 2001) no reconhecimento do valor do apoio contínuo durante o trabalho de parto e parto. Lamaze recomenda que a mulher traga alguém significativo para si, amiga, ou doula para a apoiar durante o trabalho de parto e parto. A chave é ter alguém consigo de forma contínua ao longo do trabalho de parto. Planeie cuidadosamente um ambiente de nascimento segurizante do ponto de vista emocional, considerando quem deseja que a apoie. Uma mulher com experiência de parir ou assistir a partos - tal como uma doula - poderá ajudá-la de variadas formas. Ela é capaz de a informar a si e ao seu companheiro e oferecer apoio emocional e físico.

Todos desejamos obter resultados de parto positivos. No sentido de atingir esses resultados, Lamaze ensina as mulheres de forma a estarem confiantes nas suas decisões relativamente ao parto e a

comunicar as suas necessidades a todos os envolvidos. Lamaze ajuda a mulher a reflectir sobre as suas necessidades e desejos para o parto e orienta-a para escolher a equipa que no parto, a ajudará verdadeiramente, a atingir o seu objectivo de ter um parto saudável e seguro. Lamaze International acredita que o apoio contínuo deveria estar disponível para todas as parturientes, sem barreiras financeiras ou culturais.

Para aprender mais sobre partos seguros e saudáveis, leia *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* (Lothian & DeVries, 2005), visite o website do Lamaze Internacional (www.lamaze.org) e inscreva-se para receber os e-mails “Lamaze...Building Confidence Week by Week”

Ultima revisão Julho 2009

Referências

Campbell, D., Scott, K. D., Klaus, M. H., & Falk, M. (2007). Female relatives or friends trained as labor doulas: Outcomes at 6 to 8 weeks postpartum. *Birth*, 34(3), 220-227.

Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79-83.

Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2007). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Art. No.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub2 (This review is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at http://www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous_support.pdf)

Lantz, P., Low, L. K., Varkey, S., & Watson, R. L. (2005). Doulas as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey. *Women's Health Issues*, 15(3), 109-116.

Leslie, M. S., & Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother-friendly care. Step 1: Offers all birthing mothers unrestricted access to birth companions, labor support, professional midwifery care. *The Journal of Perinatal Education*, 16(Suppl. 1), 10S-19S.

McGrath, S. K., & Kennell, J. H. (2008). A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: Effect on cesarean delivery rates. *Birth*, 35(2), 92-97.

Mottl-Santiago, J., Walker, C., Ewan, J., Vragovic, O., Winder, S., & Stubblefield, P. (2008). A hospital-based doula program and childbirth outcomes in an urban, multicultural setting. *Maternal and Child Health Journal*, 12(3), 372-377.

Sakala, C., & Corry, M. P. (2008). *Evidence-based maternity care: What it is and what it can achieve*. New York: Milbank Memorial Fund. (This report is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at <http://www.childbirthconnection.com/pdfs/evidence-based-maternity-care.pdf>)

Simkin, P. (2008). *The birth partner*. Boston: Harvard Common Press.

Simkin, P., & O'Hara, M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(Suppl. 5), S131-S159.

Agradecimentos

Esta prática de nascimento saudável foi revista e actualizada por : Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, e Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE.

As seis práticas saudáveis de nascimento foram originalmente escritas em 2003 por Lamaze International como as “6 Care Practice Papers.”