

MEU PLANO DE PARTO

NOME DA GESTANTE:	
NOME DO ACOMPANHANTE:	
NOME DO MÉDICO RESPONSÁVEL:	
NOME DO BEBÊ:	
DATA PROVÁVEL DO PARTO (DPP):	
TELEFONE DE EMERGÊNCIA:	
LOCAL DO PARTO:	
TIPO DE PARTO:	
EM CASO DE CESARIANA:	

DURANTE O TRABALHO DE PARTO

- Presença de um acompanhante.
- Presença de uma doula.
- Pediatra particular.
- Equipe médica particular.
- Equipe médica do hospital.
- Administrar ocitocina apenas com indicação médica.
- Analgésicos apenas se solicitados.
- Registro com fotos.
- Registro com vídeos.
- Manter luz suave e pouco barulho.
- Tocar *playlist* de música.
- Ar-condicionado desligado no momento do nascimento.
- Vou realizar ritual específico ou oração.
- Utilizar técnicas não farmacológicas para o alívio da dor.
- Manter a ingestão de alimentos e líquidos, sempre que possível.
- Realizar tricotomia apenas com autorização.
- Realizar enema apenas com autorização.
- Realizar o rompimento artificial da bolsa apenas com autorização.
- Liberdade para escolher as posições.
- Manter o ambiente calmo e com pouco fluxo de pessoas.
- Realizar episiotomia apenas com autorização.
- Não utilizar a Manobra de Kristeller.

DEPOIS DO PARTO E CUIDADOS COM O BEBÊ

- Realizar a *Golden Hour*.
- Não aspirar o recém-nascido.
- Inserção imediata de DIU no pós-parto.
- Expulsão espontânea da placenta.
- Carimbar a placenta.
- Carimbar o pezinho do bebê.
- Esperar que o cordão deixe de pulsar para o clameamento e o corte.
- Cordão umbilical cortado pela mãe ou pelo seu acompanhante.
- Realizar o congelamento do cordão umbilical.
- Realizar os primeiros exames e vacinas no colo dos pais.
- Manter o bebê na presença dos pais.
- Amamentar sob livre demanda ou livre oferta.
- Oferecer água glicosada, bicos ou fórmulas apenas com autorização.
- Administrar medicamentos apenas com autorização.
- Não aplicar colírio de nitrato de prata.
- Não administrar vitamina K.
- Não dar banho no recém-nascido.
- Primeiro banho dado pelos pais.
- Primeiras trocas de fralda e roupas realizadas pelos pais.
- Sem visitas no pós-parto.
- Visitas apenas em horário estipulado pela família.