



## **EMPODERAR-SE É BUSCAR GARANTIAS!**

**FOLDER QUE CONTÉM SUGESTÕES E ORIENTAÇÕES ÀS MULHERES E FUTURAS GESTANTES DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DA CONQUISTA.**

## Mulher, seguem algumas informações que podem ser úteis:

Além de fazer o pré-natal regular e todos os exames solicitados, temos algumas dicas que podem ajudar a promover uma **experiência positiva de parto**:

1. Mulher, o corpo é seu! O parto é seu! Para que você possa assumir o protagonismo de seu parto você precisa se informar. Que leituras você tem feito sobre gravidez e parto?
2. Você sabia que no SUS há uma **Carta dos direitos do Usuário**? Conhece a Lei do Acompanhante? e a lei de Doulas do município de Vitória da Conquista?
3. Você sabia que qualquer procedimento a ser realizado em seu corpo deve ser antecedido por informações sobre para que serve e o porquê é importante? Que somente poderá ser realizado se você autorizar?
4. Você já frequentou alguma roda de gestantes/mães? Há alguma roda ou grupo em sua Unidade Básica? Pergunte à enfermeira que te acompanha.
5. Você já ouviu falar sobre o plano de parto? Ele conterà orientações e escolhas sobre o seu parto e sua elaboração pode ser feita em conjunto com quem for te acompanhar no parto.
6. Você sabia que há exercícios físicos que facilitam o parto e diminuem o risco de laceração do períneo? Pergunte à enfermeira e/ou ao fisioterapeuta da sua Unidade de Saúde.
7. Que atividades de autocuidado você tem desenvolvido na sua vida? Como vai sua ansiedade? Tem conseguido falar com algum profissional de saúde sobre isso?
8. Você sabia que você pode agendar uma visita de vinculação na maternidade de referência e que esta visita é recomendada pelo Ministério da Saúde.
9. A gravidez e o parto é um momento que envolve muitas mudanças no corpo, na casa e na vida da



família, assim envolver o/a parceiro/a em todas as atividades de pré-natal. Assim, convença-o/a a vir junto em todas as consultas.

10. O seu bebê já ouve a sua voz e te reconhece como mãe, assim logo ao nascer faça o possível para tê-lo nos braços, converse com ele e mantenha-o no pele-a-pele o máximo possível. você é a melhor mãe que seu bebê pode ter, é a única e a pessoa mais importante neste 1º momento.
11. Depois do parto, no seu tempo e quando lhe for possível tente ou fazer um relato da sua experiência de parto, seja por escrito, seja numa roda de conversa. Isso poderá ser de grande ajuda na elaboração de todas as emoções vividas no seu processo de parto.

Apropriar-se de informações que podem ser úteis para você, para o seu bebê e para a pessoa que irá te acompanhar serão muito importantes ao longo de toda gestação, até o parto! Busque informações em fontes confiáveis e tenha consciência de que cada experiência de parto deve ser única! Confiar nos profissionais que te acompanham e que irão *prestar* a sua assistência durante o parto é aspecto essencial para o estabelecimento de uma boa vinculação e para o favorecimento de bons sentimentos ao longo de todo o processo *assistencial* no parto.

