

**PLANO DE PARTO DOMICILIAR PLANEJADO**  
*FAMÍLIA CALDANA*

**DADOS GERAIS:**

**Mãe:** Priscilla Biancarelli Nunes Caldana

**Pai:** Caio Cesar Caldana

**Bebê:** Rafael Caldana

**Irmã:** Natália Caldana (2 anos e 10 meses no parto)

Endereço do Parto: Rodovia Tertuliano Brito Xavier, nº 3495, apto 103, ed. Riviera de Jurerê – Jurerê – Florianópolis/SC. CEP: 88054-601

**DPP:** 02/10/2020 (segundo menstruação); 07/10/2020 (segundo primeiro ultrassom com 7 semanas).

**Equipe de Parto:** Parteiros Hanami – Juliana e Vânia; Doulas – Alyssa Grigório e Laura Zanini.

**Filmagem:** Sabrina Pierre

**1. PESSOAS PRESENTES NO PARTO**

**1 / 2 – Mamãe (Priscilla) e Papai (Caio);**

**3 – Irmã Natália** – terá 2 anos e 10 meses no momento do parto. Pretendemos deixá-la no ambiente se ela se sentir confortável e se não estiver nos atrapalhando. Caso sinta que é preciso retirá-la do ambiente, essa será uma tarefa da avó Valeria. A presença da Naty também vai depender do horário que iniciar o trabalho de parto (ela pode não estar em casa nesse momento), e então avaliaremos pontualmente o quanto vale a pena trazer ela ou já deixar ela longe. Porém, o desejo maior é que ela esteja junto.

**4 – Avó Valeria (mãe da Priscilla)** – O principal papel dela é ser o apoio da Naty para o que ela precisar. Dessa forma, ela estará presente se for necessário. Se a Naty precisar ficar longe, ela estará cuidando dela.

**5 – Paçoca** – nossa cachorrinha, uma salsichinha de 6 anos. Ela é responsável por uma recepção calorosa a todos que entrarem em casa, mas depois disso, tende a ser amorosa. Imaginamos que ela terá algum tipo de reação quando o bebê nascer, antes e depois disso ficará tranquila.

**6 – Alyssa Doula** – responsável pela orientação da gestante e exercícios de visualização (caso sejam necessários)

**7 – Laura Zanini Doula** – responsável pela orientação da gestante, pela prática de exercícios de ioga e respiração (caso sejam necessários).

**8 – Juliana** – parteira equipe Hanami

**9 – Vânia** – parteira equipe Hanami

**10 – Sabrina Pierri** – fotógrafa que fará um vídeo documental sobre o parto.

## **2. AMBIENTE DO PARTO**

O primeiro ponto do ambiente é a chegada em casa. A Paçoca realmente faz uma boa recepção, é normal inclusive ela avançar em quem ela não conhece. Temos uma preocupação muito grande nesse aspecto pois entendemos que serão várias chegadas, e não queremos que haja constrangimento nisso. Para evitar esse transtorno, recomendamos que:

- Ao chegar no prédio, nos informe por Whats App. Interfonar ou tocar a campainha só ajuda a deixar ela ainda mais nervosa;

- Alguém tem que descer para abrir o portão. Ou vocês precisarão usar a senha (botão senha 3115 – no teclado de cima, tanto no portão quanto na porta de vidro). No mundo ideal, gostamos sempre de descer com a Paçoca, para daí ela já ir fazendo o reconhecimento. Quando ela te recebe na portaria ela é mais tranquila do que em casa (porque não é o território dela);

- Ao ter contato com ela, deixe-a te cheirar, mas não faça carinho de imediato. Só depois que ela se acalmar daí o carinho é bem vindo. Inclusive é bastante provável que ela escolha uma “melhor amiga” para ficar no colo durante o trabalho de parto. Ela é super amorosa depois que se ambienta, mas a recepção realmente é turbulenta.

Bem, entramos em casa!

Nosso apartamento possui sala e cozinha conjugadas, bem próximas também a varanda – a qual não pretendemos utilizar para o parto.

Entendemos que a aglomeração principal ocorrerá na sala, sendo utilizados o banheiro social e o quarto do casal caso necessário. Mas pretendemos passar a maior parte do tempo juntos na sala.

Nosso apartamento possui baixa circulação de ar natural. Com o número de pessoas previstos, é bem provável a necessidade de ligar ar condicionado e/ou ventilador.

A varanda precisará ser fechada se o ar condicionado estiver ligado, mas fica aberta para quem quiser passar um tempinho lá!

Não temos nenhum ritual cultural ou religioso previsto para o momento do parto.

Em relação ao ambiente, entendemos que vai depender do momento em que o trabalho de parto se iniciar.

A) Caso se inicie final da madrugada, pela manhã, ou após eu estar descansada, o ambiente que eu desejo é agitado. Gosto de luz e música tocando. Meu desejo é que a façamos uma espécie de show, onde estamos todos nos divertindo e celebrando animadamente a chegada do Rafael.

B) Caso se inicie durante a tarde ou noite, quando eu provavelmente estarei mais cansada, é provável que minha principal preocupação seja tirar um cochilinho e descansar para o que está por vir. Nesse caso, podemos manter o ambiente mais escuro, ainda assim com música.

### **3. SOBRE A GESTANTE**

Penso ser importante vocês saberem algumas coisas sobre mim:

- Sou uma pessoa extremamente racional. Sei que preciso me entregar durante o trabalho de parto e fiquem tranquilas que sei fazer isso, mesmo de forma consciente. Recomendo que as instruções sejam passadas de forma clara e direta, e me sinto capacitada a tomar decisões inclusive durante os momentos de dor;

- Sou agitada. A música é o que me traz mais concentração. Silêncio me desconcentra. Se a playlist escolhida estiver ligada em um volume suficiente para eu estar conectada com ela e cantando, pode cair o mundo em volta de mim que estarei concentrada. Mas se houver silêncio, ouvirei cada passo ao meu redor. Por isso recomendo fortemente haver música durante todo o processo – não muito baixa a ponto de não ouvir, nem muito alta a ponto de incomodar.

- Sou muito resistente a dor. Tenho dificuldade de perceber quando realmente estou sentindo dor. Enquanto para outras mulheres a dor é forte, para mim ainda é um pequeno incômodo e posso suportar mais. No primeiro parto, não senti nenhuma dor que chegou a um nível insuportável – para mim, as cólicas menstruais que já tive foram piores do que as dores do parto em si. Portanto, preciso que me avisem caso algo não esteja indo bem, porque minha sensibilidade nesse quesito é um pouco desajustada...

- O maior medo que terei que enfrentar nesse parto é a laceração – que foi bem intensa no meu primeiro parto. Embora esteja mais preparada dessa vez, devido a

prática de Ioga para parto, sinto que esse será o momento mais intenso por ter um pequeno trauma. Podemos trabalhar isso até lá!

Bem, acho que as principais informações são essas!

#### **4. PÓS DATISMO**

Algumas datas me vem a cabeça sobre o nascimento do Rafael:

- 29/09/2020, segunda-feira, 39+3: é o dia de São Rafael, o que é simbólico para mim tendo em vista a relação com o nome escolhido;

- 01/10/2020, quarta-feira, 39+5: lua cheia. São as exatas 10 luas cheias após a gestação. E dia 1º é um dia simbólico para nossa família.

Penso que, caso avancemos essas duas datas que tem um simbolismo especial para nós, estarei bem tranquila para avançar 41 semanas – o que, pelas contas segundo a DPP via ultrassom (que é mais avançada) é dia 14/10/2020.

O plano inicial é que ele chegue então, no máximo, até dia 16/10. Antes disso, não pretendo pensar em outro plano.

Comecei a sentir desconfortos com a barriga com 35 semanas. Algumas dores já tem me incomodado e podem indicar um início de trabalho de parto antes do previsto. Espero que a gente consiga chegar até 39 semanas, mas também temos que estar preparadas para caso o Rafael queira chegar antes.

Caso ultrapássemos as 41 semanas, daí podemos pensar em técnicas naturais para estimular o trabalho de parto ou outros caminhos. Porém, eu realmente não gostaria de avançar nesses planos neste momento.

Quero me concentrar em que ele venha bem, com saúde, no tempo dele e, sinto que tenho uma equipe bastante capacitada para me informar e me ajudar a escolher os caminhos após completar 42 semanas (21/10). Mas só gostaria de começar a pensar nisso caso ele não nasça até 16/10.

#### **5. TRABALHO DE PARTO**

Em primeiro lugar quero que saibam que minha expectativa é ter um trabalho de parto rápido, tendo em vista meu preparo e a experiência que tive no parto da Naty. Rápido para mim é menos de 2 horas. Estou super preparada para chegar em 6, 8h de trabalho de parto. Passando disso já vai ser um desafio maior, mas tenho certeza da minha capacidade de enfrentar tudo que está por vir!

Penso existir duas maneiras do trabalho de parto começar:

- 1) A bolsa estourar (como foi com a Naty). Nesse caso, gostaria de permanecer em casa desde que esteja tudo bem comigo e com o bebê. Se demorar muito tempo para o trabalho de parto iniciar (mais de 5, 6h), e a equipe sentir necessidade de estímulos naturais estou de acordo.
- 2) Contrações. Nesse caso eu penso que é a forma mais rápida pois, elas podem passar despercebidas por mim por bastante tempo, já que não sinto muita dor – e posso acabar interpretando como contração de treinamento.

Minha expectativa está no sentido que, independente da forma que o trabalho de parto comece, quando o trabalho ativo começar (contrações ritmadas e regulares) eu possa estar tranquila e acolhida na minha casa, perto da minha família e com uma música agradável, e que eu possa vencer essas dores com naturalidade e me entregar a elas.

Dependendo da velocidade que o trabalho de parto andar, neste momento a equipe ainda nem terá chegado em casa por completo – mas não pretendo esperar todo mundo chegar rs....

Gostaria de ser avisada sobre a frequência das contrações, bem como o início do expulsivo. Também gostaria de ser bem orientada na parte do expulsivo, em como fazer força, que horas, em que posição.

Sobre o alívio da dor, a melhor forma de me ajudarem é com afirmações positivas. Gravei um áudio para mim mesma que pode ser usado caso cheguemos em extremos da dor. Vai me ajudar a me conectar comigo mesma e com a minha história com o parto domiciliar. Este áudio é o primeiro dos meus favoritos no Whats App, só acessar se precisar.

No mais, qualquer medicação (de preferência natural) que ajude a aliviar a ardência é bem vinda. No primeiro parto usaram vaselina, não tenho conhecimento de outros medicamentos que tenham o mesmo objetivo.

Caso o bebê esteja pélvico e a equipe sinta segurança na minha saúde e na dele, prefiro continuar em casa do que ser encaminhada para o hospital.

## **6. PARTO**

Penso que o nascimento do Rafael ocorrerá na sala da minha casa, onde todos os presentes estarão em volta. A posição de cócoras é a que me parece mais favorável até então. Dentro do possível, com o Caio me dando suporte nas costas.

Não utilizaremos banheira.

Gostaria de ser a pessoa a pegar o bebê. Mas caso não esteja em uma posição confortável para isso, sugiro que seja a Laura.

Sobre administração de ocitocina após o parto: não tenho nada contra, desde que seja necessário. Deixo essa decisão para a equipe Hanami de acordo com o evoluir da meu trabalho de parto.

## **7. CUIDADOS COM O BEBÊ**

Desejo fazer hora dourada – mas talvez 1h seja muito, penso em 30, 40 minutos. A não ser que seja um desejo dele, não faço questão de amamentar na primeira hora – e também não me oponho a essa amamentação caso seja necessário.

Gostaria de manter o cordão umbilical conectado por pelo menos 30 minutos, ou até que ele pare de pulsar. No parto da Naty, o cordão era curto, precisamos cortar rápido pois não tínhamos mobilidade com ela – não sei se esse cenário irá se repetir.

O cordão umbilical deve ser cortado pelo Caio junto com a Naty (se ela quiser). Pode ser usado material esterilizado da equipe.

Sim, quero fazer medicina da placenta. As doulas farão a pintura da placenta em um papel para guardarmos de recordação. E também irão prepara-la para deixarmos congelada, para depois de uns dias fazer o ritual de enterrar a placenta.

## **8. O PÓS-PARTO**

Depois que todo esse processo de parto se concretizar, que o Rafael estiver bem conosco, eu quero ter a chance de um descanso imediato (2 horas após o parto), em especial se o bebê dormir.

Essa é a minha prioridade após o processo de parto se encerrar.

Não sei se farei questão de me alimentar nem de tomar banho – veremos esses pontos na hora, mas faço questão de, no primeiro momento que puder, tirar um cochilo.

Nesse sentido, quero que todos da equipe fiquem a vontade para fazer os procedimentos que precisam ser feitos após o parto e, se for o caso, ir embora sem se despedir de mim.

Penso que quanto mais tempo eu puder dormir após o parto, mais estarei preparada para enfrentar o processo de amamentação que vem em seguida e a restrição de sono do recém nascido.

Por isso esse descanso é sagrado para mim após o parto!

A mensagem mais importante que queremos levar é que este é um momento de celebração na nossa família! Queremos que tudo realmente seja uma festa, com muita animação, energia positiva e alegria. E temos a certeza de ter escolhido a equipe ideal para vir participar da nossa festa!

Estamos de acordo com a responsabilidade compartilhada no meu parto e nos cuidados do meu bebê.

Sendo assim, ratificamos nossos desejos formalizando este plano de parto.

Florianópolis, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Gestante: Priscilla Biancarelli Nunes Caldana

---

Pai: Caio Cesar Caldana

---

Equipe Hanami

---

Equipe Hanami