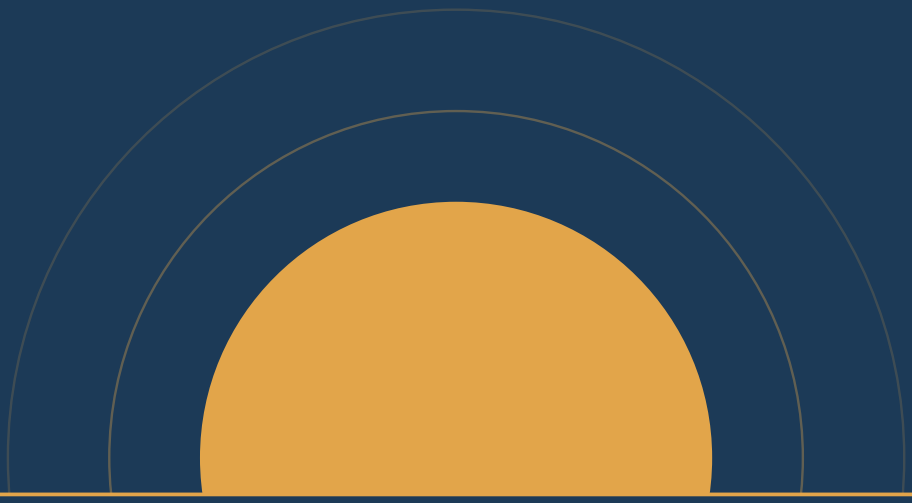
Mamavela

Plano de parto e mala da maternidade

Um plano de parto para preencher, as listas da mala e as perguntas para antes do grande dia.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

1. Como usar este kit 4
   - O plano de parto no caminho brasileiro 4
   - Quando começar 5
   - Como este kit está organizado 5
   - Alguns princípios 5
2. Antes de escrever: a maternidade, as consultas e as perguntas 7
   - Onde você vai dar à luz 7
   - As consultas que preparam o grande dia 7
   - Perguntas sobre o lugar do parto 8
   - Perguntas sobre a dor e a analgesia 9
   - Perguntas sobre a monitorização e as intervenções 9
   - Perguntas sobre a cesariana 9
   - Perguntas sobre os dias seguintes 10
   - Minhas anotações da visita 10

O seu plano de parto para preencher, as perguntas para fazer à maternidade, um guia neutro das opções e todas as listas para o grande dia, adaptados ao caminho do parto no Brasil, pelo SUS ou pelo plano de saúde.

1. Como usar este kit

Um plano de parto não é um contrato, nem uma prova em que se pode tirar nota baixa. É uma forma de contar à equipe que vai cuidar de você o que é importante para você, para não precisar explicar tudo no meio de uma contração.

O Ministério da Saúde diz isso com as próprias palavras na Caderneta Brasileira da Gestante (1ª edição, 2026), a caderneta que você recebe no pré-natal: planejar o parto é um processo que começa ainda no pré-natal e envolve informação, reflexão e diálogo. Pensar com antecedência no trabalho de parto, no nascimento e nos primeiros momentos com o bebê fortalece a sua participação nas decisões, melhora a comunicação com a equipe e contribui para um cuidado mais respeitoso e seguro. O plano de parto, segundo a Caderneta, é o documento onde você anota como deseja o cuidado no parto e no nascimento, e que pode ser levado para a maternidade e compartilhado com a equipe.

A mesma Caderneta faz um alerta que vale ouro: **o plano de parto não é um contrato e pode ser revisto a qualquer momento**, durante a gravidez e durante o trabalho de parto. Em situações imprevistas, a equipe pode precisar sugerir mudanças para garantir a segurança, mas, mesmo nesses casos, você tem o direito de receber explicações claras, participar das decisões e autorizar os procedimentos. A Caderneta chama o plano de "carta de intenções". Este kit ajuda você a escrever a sua, com calma.

O plano de parto no caminho brasileiro

No Brasil, o plano de parto não é um papel isolado que você escreve sozinha. Ele faz parte do pré-natal e conversa com várias peças que você já tem ou vai ter:

- **A Caderneta Brasileira da Gestante (2026).** Ela traz uma seção inteira para planejar o parto (o item 5.1, "Partos e nascimentos no SUS"), com um modelo de preferências para marcar e um checklist "Preparando-se para o parto". Este kit segue a mesma lógica e aprofunda cada ponto, com espaço para escrever.
- **As Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal (Ministério da Saúde e Conitec, 2017).** É o documento técnico que orienta as equipes no parto de risco habitual. Ele diz, por exemplo, que se a mulher tem um plano de parto escrito, os profissionais devem **ler e discutir o plano com ela**, levando em conta a organização do local, os recursos da unidade e a disponibilidade de cada método. Ou seja: o seu plano é esperado, não é um incômodo.
- **As consultas de pré-natal.** A Caderneta orienta consultas a cada duas semanas entre a 28ª e a 36ª semana, e toda semana a partir da 36ª. São os melhores momentos para mostrar o rascunho a quem faz o seu pré-natal, na UBS ou no consultório.
- **A maternidade de referência.** Pela Lei 11.634/2007, toda gestante atendida pelo SUS tem direito de saber, desde o pré-natal, em qual maternidade vai dar à luz e em qual será atendida se surgir uma intercorrência. Se você faz o pré-natal pelo plano de saúde, a escolha passa pela

rede credenciada: pergunte à sua médica ou à operadora.

Quando começar

Não existe uma data oficial. Um ritmo que funciona para muitas futuras mães:

Momento	O que você pode fazer
Começo do pré-natal	Perguntar na UBS qual é a sua maternidade de referência (ou ver a rede do plano) e anotar na Caderneta
2º trimestre	Ler a seção de planejamento do parto da Caderneta; escolher o acompanhante; pensar se deseja uma doula
Começo do 3º trimestre	Visitar a maternidade, se ela organiza visitas; fazer as perguntas do capítulo 2; ler o capítulo 3 deste kit
Por volta de 32 a 34 semanas	Preencher o modelo completo (capítulo 4) e levar a uma consulta
Por volta de 36 semanas	Mala pronta (capítulo 6), bebê conforto instalado se for voltar de carro (capítulo 7), versão de uma página impressa (capítulo 5)
Últimas consultas	Revisar o plano com a equipe; combinar os detalhes com o acompanhante e a doula

Se você espera gêmeos, ou se a equipe falou em risco de parto prematuro, adiante este calendário algumas semanas: converse com quem acompanha o seu pré-natal sobre o momento certo.

Como este kit está organizado

- **Os capítulos 2 e 3** ajudam você a reunir a informação: as perguntas para a maternidade e uma explicação neutra de cada opção, para decidir sem pressão.
- **O capítulo 4** é o modelo completo, tema por tema, com caixas para marcar e espaço para escrever.
- **O capítulo 5** é a versão de uma página, para imprimir e entregar no dia. Equipes de sala de parto são ocupadas: uma página clara é lida; seis páginas talvez não.
- **Os capítulos 6 a 10** são a parte prática: mala, bebê conforto, a ida para a maternidade, a internação, a volta para casa e as primeiras 48 horas.
- **O capítulo 11** é para quem vai acompanhar você.
- **O capítulo 12** reúne todos os seus contatos em papel.

Alguns princípios

- **Escreva desejos, não exigências.** “Eu gostaria…”, “Se possível…”, “Se estiver tudo bem com nós dois…” mantêm a conversa aberta.
- **Pense também no imprevisto.** Os planos mais úteis têm uma parte “se as coisas mudarem”: o que importa para você se for preciso um parto instrumental ou uma cesariana. A própria Caderneta traz uma parte “Caso seja necessária uma cesariana”.
- **Converse antes.** Leve o rascunho a uma consulta e, se puder, à visita à maternidade, para saber

o que é oferecido ali.

- **Aqui, todas as escolhas são respeitadas.** Parto sem analgesia, analgesia logo no começo, cesariana programada, amamentação, mamadeira: este kit trata todas como igualmente válidas.
- **Todas as famílias são bem-vindas.** Mãe solo, casal de duas mulheres, coparentalidade, família formada com reprodução assistida ou doação: a parte "quem sou eu" deixa você dizer à equipe quem é quem e como quer ser chamada. A Caderneta 2026 lembra que o acompanhante é de livre escolha, independentemente do gênero da pessoa.
- **Você pode mudar de ideia a qualquer momento.** Mudar de plano não é desistir: é se escutar.

> **É normal?**
>
> Sentir medo ou ansiedade com a chegada do parto é muito comum, e não sentir nada de especial também. Se o medo do parto atrapalha o seu sono ou o seu dia a dia, conte à equipe do pré-natal: existe acolhimento, e não é preciso esperar piorar. A Caderneta lembra que, no pré-natal, também podem acontecer atendimentos com psicóloga, assistente social e outros profissionais, conforme a necessidade.

2. Antes de escrever: a maternidade, as consultas e as perguntas

Onde você vai dar à luz

Pelo SUS. A Lei 11.634/2007 diz que toda gestante assistida pelo SUS tem direito ao conhecimento e à vinculação prévia à maternidade onde será feito o parto e à maternidade onde será atendida nos casos de intercorrência no pré-natal. A lei diz ainda que essa vinculação é responsabilidade do SUS e acontece no momento da inscrição no pré-natal. Na prática: pergunte na UBS, logo no começo, "qual é a minha maternidade de referência para o parto e para as urgências?" e anote nome e endereço na Caderneta. O checklist da Caderneta tem até uma linha para isso: "Sei qual é minha maternidade ou CPN de referência".

Pelo plano de saúde. O parto acontece em um hospital ou maternidade da rede credenciada, em geral com a equipe que faz o seu pré-natal ou com a equipe de plantão. Confirme com a operadora, por escrito, se o seu plano tem cobertura obstétrica, se a carência para parto já foi cumprida e quais maternidades estão na rede. (O guia Mamavela "Gravidez no Brasil" explica a carência e a inclusão do bebê no plano em detalhe.)

Centro de Parto Normal (CPN). As Diretrizes Nacionais pedem que as gestantes de baixo risco sejam informadas sobre os riscos e benefícios de cada local de parto, e que a mulher que escolhe planejar o parto em um Centro de Parto Normal (extra, peri ou intra-hospitalar), se houver um na sua região, seja apoiada na sua decisão. A Caderneta cita o CPN ao lado da maternidade como local de referência. Pergunte na UBS se existe um perto de você e se você pode ser atendida lá.

Parto em casa. As Diretrizes Nacionais informam que a assistência ao parto no domicílio não faz parte das políticas atuais de saúde no país, e que, para quem espera o primeiro filho com gravidez de baixo risco, o planejamento do parto em casa não é recomendado. Se esse é um desejo seu, converse com a equipe com toda a franqueza: ela pode explicar os critérios e o que existe na sua região.

Quem faz o parto. Segundo as Diretrizes, o parto de baixo risco que continua dentro da normalidade pode ser assistido tanto por médico obstetra quanto por enfermeira obstétrica ou obstetriz. As Diretrizes recomendam inclusive que os gestores criem condições para incluir a enfermeira obstétrica e a obstetriz na assistência ao parto de baixo risco, pela redução de intervenções e pela maior satisfação das mulheres.

As consultas que preparam o grande dia

- ☐ Maternidade de referência (ou maternidade do plano) definida, com nome e endereço anotados na Caderneta

- [ ] Visita à maternidade marcada, se ela organizar visitas para gestantes
- [ ] Seção “Planejando o parto” da Caderneta lida
- [ ] Rascunho do plano de parto levado a uma consulta do pré-natal
- [ ] Conversa com a equipe sobre quando procurar a maternidade (a Caderneta tem uma linha para isso)
- [ ] Acompanhante escolhido, e um acompanhante reserva
- [ ] Doula: decidir se deseja e, se sim, combinar antes das últimas semanas
- [ ] Se tiver plano de saúde: cobertura obstétrica e carência confirmadas por escrito, com protocolo
- [ ] Se deseja laqueadura no parto: documento de manifestação de vontade assinado e datado pelo menos 60 dias antes da data prevista (Caderneta, Lei 14.443/2022)
- [ ] Quem fica com os outros filhos, se houver, combinado

Perguntas sobre o lugar do parto

- [ ] Por qual entrada eu chego em trabalho de parto, de dia e de noite? Onde estacionar?
- [ ] É preciso ligar antes de ir? Para qual número?
- [ ] O que devo levar? Vocês têm uma lista de mala?
- [ ] O que a maternidade fornece: camisola, absorventes, fraldas, roupinhas do bebê?
- [ ] Como funciona a entrada do acompanhante? Ele pode trocar durante a internação? Pode dormir aqui?
- [ ] Qual é o procedimento para a doula entrar?
- [ ] Há quartos PPP (pré-parto, parto e pós-parto) ou salas de parto individuais?
- [ ] Que equipamentos existem: chuveiro, banheira, bola, banqueta, barras, cavalinho?
- [ ] Posso levar a minha música, o meu travesseiro, uma luz mais suave?
- [ ] Posso beber e comer durante o trabalho de parto?
- [ ] Há estudantes (residentes, internos) na equipe? Posso dizer que prefiro que não participem?

Respostas e anotações:

Perguntas sobre a dor e a analgesia

- ☐ Quais métodos não farmacológicos vocês oferecem (banho, bola, massagem, compressas, práticas integrativas)?
- ☐ Há anestesiologista disponível 24 horas para a analgesia de parto?
- ☐ Como peço a analgesia? A partir de quando ela é possível aqui?
- ☐ Com analgesia, posso continuar me movimentando, se me sentir segura?
- ☐ Vocês oferecem óxido nitroso (gás para inalar)?

Respostas e anotações:

Perguntas sobre a monitorização e as intervenções

- ☐ Como vocês acompanham os batimentos do bebê: ausculta intermitente ou monitorização contínua?
- ☐ Como é feita a indução do parto aqui, e quando ela costuma ser proposta?
- ☐ Qual é a prática para a saída da placenta (conduta ativa ou fisiológica)? Posso conversar sobre isso antes?
- ☐ Quanto tempo vocês costumam esperar para clampear o cordão?
- ☐ Os cuidados de rotina do bebê (peso, medidas) esperam a primeira hora de pele a pele?

Respostas e anotações:

Perguntas sobre a cesariana

- ☐ O acompanhante pode ficar comigo no centro cirúrgico? Há alguma restrição aqui?
- ☐ O pano pode ser abaixado no momento do nascimento para eu ver o meu bebê?
- ☐ O contato pele a pele pode começar na sala de cirurgia, se estivermos bem? Se não, com o acompanhante?
- ☐ Posso amamentar na primeira hora, na sala de recuperação?
- ☐ Quanto tempo dura, em geral, a internação depois de uma cesariana aqui?

Respostas e anotações:

Perguntas sobre os dias seguintes

- ☐ O bebê fica comigo no quarto o tempo todo (alojamento conjunto)?
- ☐ Quais testes do recém-nascido são feitos aqui antes da alta (pezinho, orelhinha, olhinho, coraçãozinho, linguinha)?
- ☐ Há UTI neonatal aqui? Se não houver, para onde o bebê seria levado?
- ☐ Quem me ajuda com a amamentação? E se eu for dar fórmula, quem me orienta?
- ☐ Há unidade de registro civil (cartório) dentro da maternidade para fazer a certidão antes da alta? Em que horário funciona e quais documentos pede?
- ☐ Quanto tempo dura, em geral, a internação depois de um parto normal?
- ☐ Como fica marcado o retorno na UBS depois da alta?

Respostas e anotações:

Minhas anotações da visita

Data da visita ou da consulta

_____

O que me tranquilizou:

O que eu quero pensar melhor:

O que me surpreendeu:

Em Portugal

O caminho é parecido, com outros nomes. O guia oficial gov.pt "Ter uma criança: acompanhamento na gravidez" explica que, quando se aproxima a data prevista do parto, o médico de família encaminha a grávida para uma consulta no hospital onde o bebé vai nascer, e que essa é a ocasião para falar com a equipa sobre o **plano de parto**: as preferências quanto ao controlo da dor (por exemplo, o tipo de anestesia) e a indicação da pessoa que vai estar presente no trabalho de parto. Leve as perguntas deste capítulo a essa consulta. A Norma 001/2023 da DGS (atualizada a 23/03/2026) recomenda que a grávida tenha sempre consigo o **Boletim de Saúde da Grávida**, ou o equivalente informático, em todos os contactos com os serviços de saúde.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 48 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/plano-de-parto-mala-maternidade/

Pagamento único, PDF na hora.