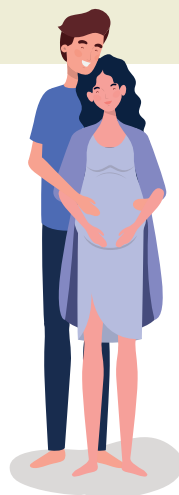


Musicoterapia

Na sala de parto pode utilizar o seu telemóvel para ouvir música da sua preferência. A música ao longo do trabalho de parto, promove o bem-estar materno e estimula a criatividade na liberdade de movimentos.



A mulher/casal tem a possibilidade, com a ajuda dos enfermeiros/as, de escolher os métodos mais adequados à fase do trabalho de parto, salvaguardando sempre o bem-estar materno-fetal, permitindo que os casais possam ter uma experiência positiva e uma participação ativa ao longo do trabalho de parto.



Aromaterapia

A aromaterapia defende uma visão holística da mulher/casal e considera que os óleos essenciais têm uma ação sobre o corpo, a mente e as emoções, promovendo o relaxamento e a diminuição do desconforto associado ao trabalho de parto (vómitos, dor, ansiedade, etc).

Departamento da Mulher



Liberdade de movimentos

A possibilidade de adotar uma posição de conforto, como andar, usar a bola de pilates ou simplesmente mudar frequentemente de posição, ajuda a diminuir o desconforto das contrações, promove a circulação utero-placentar e permite à mulher/casal ter uma participação ativa no trabalho de parto, promovendo, o sucesso de um parto vaginal.



Bola de pilates

A utilização da bola de pilates permite a adoção de várias posições facilitadoras do trabalho de parto e do conforto da grávida, de acordo com as suas preferências.

A grávida tem liberdade para escolher os exercícios que lhe ofereçam maior conforto, podendo diminuir o desconforto das contrações.

A posição vertical ajuda na promoção do parto vaginal.



A presença da pessoa significativa

Ao escolher uma pessoa significativa para a acompanhar no trabalho de parto, tem o apoio de alguém da sua confiança, que a vai ajudar a viver a experiência da maternidade de uma forma mais segura e tranquila.



Massagem

A massagem e o toque, especialmente na região sagrada e lombar ou outras áreas de desconforto, ajudam no relaxamento muscular, diminuindo o desconforto e ajudam a tomar consciência do seu corpo, zonas de tensão/pressão do trabalho de parto.



Hidroterapia

Na nossa maternidade poderá ao longo do trabalho de parto utilizar hidroterapia (tomar duche com água quente) como estratégia de relaxamento muscular, promovendo assim conforto e sensação de bem-estar. Para além dos benefícios das posição vertical, ajuda-a na evolução do trabalho de parto.



Exercícios de respiração e relaxamento

O controlo da respiração ao longo do trabalho de parto, principalmente durante as contrações, promove o relaxamento, melhora a oxigenação do feto, diminui o desconforto e promove o bem-estar da mãe e feto.