



Nascer com **Luz**

Meu plano de parto

Da dúvida à clareza, também na hora de nascer.

Este é o seu plano de parto. Não é uma regra nem uma promessa, é um jeito de organizar o que você gostaria e de conversar com a equipe que vai cuidar de você. Preencha no seu tempo, no que fizer sentido para você, e sinta-se à vontade para mudar de ideia. Leve duas vias no dia do parto e converse sobre elas ainda no pré-natal.



ENTENDER

O que é um plano de parto

Se você chegou até aqui com muitas dúvidas, ou com um pouco de medo, tudo bem. Vamos com calma. Este guia existe para você entender o que é um plano de parto e como ele pode ajudar a viver esse momento com mais clareza.

Um plano de parto é uma carta de intenções: um documento simples em que você registra o que gostaria que acontecesse durante o trabalho de parto, o nascimento e as primeiras horas com o seu bebê. É um jeito de organizar as suas preferências e de conversar sobre elas, com calma, com a equipe que vai cuidar de você.

Definição baseada no Ministério da Saúde. A OMS (2018) recomenda que cada mulher tenha um plano de parto individual, construído ainda na gestação e compartilhado com a equipe.

O que ele não é

- Não é um documento médico, nem uma receita.
- Não é um contrato, e não obriga ninguém a nada.
- Não garante como o parto vai acontecer.

Ele é a sua voz, escrita com antecedência, para ser ouvida com calma.

Saber disso tira um peso: o plano não precisa ser perfeito, nem prever tudo. Ele só precisa dizer o que importa para você.

ENTENDER

Para que serve, e o que esperar

O maior valor do plano de parto não está no papel, e sim na conversa que ele começa. Quando você escreve as suas preferências e as compartilha antes, a equipe chega ao dia já sabendo o que é importante para você. Menos surpresas, mais diálogo.

Ao mesmo tempo, vale saber: o parto é um processo vivo, e nem tudo acontece como imaginamos. Em algumas situações, a equipe pode precisar de uma conduta diferente para cuidar de você e do bebê. Quando isso acontece, ela deve conversar com você e explicar o porquê.

Um plano flexível não é um plano fraco

Mudar um item não invalida o seu plano. Ele continua sendo a sua voz e o ponto de partida de toda conversa. Um plano realista protege você da frustração e mantém você no centro das decisões, aconteça o que acontecer.

Baseado no folder Meu plano de parto, da Fiocruz, e na recomendação de cuidado respeitoso da OMS (2018).

Por isso, o que esperar de um bom plano não é a garantia de um roteiro, e sim o direito ao diálogo. Esse é o seu lugar de protagonista.

USAR

Como usar este guia

Não existe jeito certo de preencher. Vá no seu tempo, marque o que faz sentido para você e deixe em branco o que não fizer. Você pode mudar de ideia quantas vezes quiser.

- 1 Preencha com calma, de preferência durante o pré-natal, enquanto pensa nas suas escolhas.
- 2 As frases já vêm como "eu gostaria, se possível, de...", porque são preferências, não exigências. Mantenha esse tom.
- 3 Converse sobre o plano com quem faz o seu pré-natal. É a melhor hora para tirar dúvidas e alinhar expectativas.
- 4 Leve duas vias no dia do parto: uma para você, outra para entregar na admissão. Você pode pedir que anexem ao seu prontuário.

Para ser ouvida

Você tem o direito de ser informada e de concordar antes de qualquer procedimento. Se surgir uma proposta que você não esperava, estas perguntas ajudam a decidir com calma:

- Quais são os benefícios? · Quais são os riscos? · Existem outras opções?
- O que acontece se esperarmos um pouco?

Pedir um tempo para entender não é atrasar o cuidado, é fazer parte dele.

Direito à informação e ao consentimento: OMS (2018).

USAR

Seus direitos, em poucas linhas

Algumas coisas não dependem de negociação: são direitos garantidos por lei. Conhecê-los dá firmeza à sua voz.

Um acompanhante de sua escolha

Você tem direito a um acompanhante de livre escolha durante todo o trabalho de parto, o parto e o pós-parto imediato, na rede pública. Quem escolhe é você.

Lei nº 11.108/2005, a Lei do Acompanhante.

Informação e consentimento

Você tem direito de ser informada, em linguagem que entenda, e de concordar antes de qualquer procedimento. Pode perguntar, pedir um tempo e dizer não.

OMS (2018), cuidado respeitoso e decisão informada.

A sua doula, se você quiser ter uma

Se você quiser ter uma doula, a presença dela é assegurada durante o trabalho de parto e o pós-parto imediato, sem ocupar a vaga do acompanhante e sem cobrança de taxa extra. A doula oferece apoio físico, emocional e informacional, e não substitui a equipe de saúde.

Lei nº 15.381/2026, Art. 6º.

Esses direitos valem mesmo que você não escreva um plano. O plano apenas os torna mais fáceis de exercer.

A partir daqui, o espaço é seu. Marque, escreva, ajuste. Este é o seu plano.

1 • Meus dados

MEU NOME

DATA PREVISTA

MATERNIDADE

SERVIÇO DE REFERÊNCIA

MEU ACOMPANHANTE

MINHA DOULA, SE EU TIVER UMA

2 • O que eu gostaria no ambiente

Pequenas coisas ajudam a tornar o momento mais tranquilo. Se for possível, eu gostaria de:

☐ luz mais baixa

☐ a minha música (posso levar fone)

☐ pouco barulho e poucas conversas

☐ privacidade

☐ poucas pessoas no quarto

☐ outros:

3 • Durante o trabalho de parto

Existem formas de passar por essa fase com mais conforto. Eu gostaria, se possível, de:

☐ ter o meu acompanhante comigo o tempo todo

☐ liberdade para me movimentar e mudar de posição (evitar ficar deitada de costas)

☐ métodos não medicamentosos de alívio da dor:

☐ banho morno ☐ bola ☐ massagem ☐ respiração ☐ movimentação

☐ analgesia (peridural) se eu pedir ou se a equipe indicar

- ☐ poder beber líquidos e comer algo leve, conforme a orientação da equipe
- ☐ que me expliquem antes qualquer intervenção (soro, ocitocina, rompimento da bolsa)

4 • No nascimento

Na hora do parto, eu gostaria, se possível, de:

- ☐ escolher a posição:
 - ☐ cócoras ou banqueta ☐ semi-sentada ☐ de quatro apoios
 - ☐ outra: _____
- ☐ ser consultada antes de cada procedimento (consentimento informado)
- ☐ evitar a episiotomia e a manipulação do períneo como rotina, conforme a avaliação da equipe
- ☐ que o cordão seja cortado depois de parar de pulsar
- ☐ que o cordão seja cortado por:
 - ☐ um profissional ☐ mim mesma ☐ meu acompanhante
- ☐ ter o meu bebê em contato pele a pele logo que nascer, se nós dois estivermos bem

5 • Logo depois, eu e o bebê

- ☐ amamentar na primeira hora de vida, se possível
- ☐ pelo menos uma hora de contato pele a pele sem interrupção
- ☐ ficar com o bebê comigo (alojamento conjunto)
- ☐ que me avisem antes dos cuidados com o bebê, que podem esperar a primeira hora
- ☐ conversar sobre contracepção no pós-parto, se for do meu interesse

6 • Se for preciso uma cesárea

A cesárea é um caminho legítimo quando necessária. Se for o caso, eu gostaria, se possível, de:

- ☐ ter o meu acompanhante comigo

- ☐ contato pele a pele ainda na sala, se eu e o bebê estivermos bem
- ☐ amamentar assim que for possível
- ☐ que me expliquem cada passo

7 • Outras observações

Há algo mais que você gostaria que a equipe soubesse? Este espaço é livre.

Não precisa preencher tudo. O que estiver aqui já é suficiente para começar a conversa.

ACOLHER

Se algo não acontecer como você planejou

Pode ser que o seu parto siga outro caminho. Isso não significa que você falhou, nem que o seu plano não serviu. Significa que a vida, às vezes, pede ajustes, e que você os atravessou.

Um item mudado não apaga a sua voz. Você se informou, você se preparou, você esteve presente nas decisões. Isso é protagonismo, e ninguém tira de você.

Como levar o seu plano

- Imprima ou salve duas vias.
- Converse sobre ele no pré-natal.
- Entregue uma via na admissão e peça para anexar ao prontuário.
- Se mudar de ideia em algum ponto, basta dizer à equipe.

Você não precisa decidir tudo agora. Só precisa começar a conversa.

PARA FECHAR

Antes de guardar

Este modelo é um guia para comunicar as suas preferências. Não substitui o acompanhamento pré-natal nem é documento médico, e não garante como o parto vai acontecer. A equipe de saúde pode ajustar condutas diante de uma necessidade clínica, e isso não invalida o seu plano. Diante de qualquer dúvida, converse com quem cuida de você. Conteúdo educativo, com fonte.

Baseado nos modelos oficiais do Ministério da Saúde, da Fiocruz e do Ministério Público de São Paulo, e nas recomendações da OMS (2018).

Fontes

Ministério da Saúde • saúde da mulher (gov.br/saude)

Fiocruz / IFF • folder Meu plano de parto

Organização Mundial da Saúde (2018) • cuidados no parto para uma experiência positiva

Lei nº 11.108/2005 • Lei do Acompanhante

Lei nº 15.381/2026 • Lei da doula

Ministério Público de São Paulo • modelo Meu Plano de Parto



Você não precisa parir no escuro.

NASCER COM LUZ • DA DÚVIDA À CLAREZA