



# DOR NO PARTO

PRISCILLA  
VALADARES

# Quem é PRI VALADARES

*Meu sonho sempre foi ser mãe, e por isso sempre enxerguei a maternidade como algo mágico, lindo e transformador. Porém, devido as grandes mudanças esse momento especial também se torna um desafio. Independente do número de gestação que iremos ter, cada gestação é única, e meu papel é te ajudar a tornar cada uma delas especial! Por isso, fui em busca da Fisioterapia, uma profissão na qual eu posso estar próxima de cada gestante, oferecendo as ferramentas necessárias ela para viver esse sonho com plenitude.*

*Ao longo desses anos de formada venho buscando me especializar fazendo diversos cursos e formações para melhor atendê-las pois sinto que essa é minha missão de vida. O que ofereço a cada família que tenho o prazer de acompanhar é simplesmente tudo aquilo que quero poder contar quando chegar a minha hora tão sonhada.*

*Falando sobre o parto, sempre foi meu sonho: gerir e parir. Parir normal, de maneira natural. Só de imaginar me emociono. Um momento lindo de transição, de introspecção, de me entregar aos meus mais profundos instintos.. de perceber meu corpo sem limites, sem pudores... de me entregar as dores, aos medos... de acreditar que fomos feitos para isso.. e assim, nos preparamos para nos despedir do “serzinho” da barriga, para dar boas vindas a ele em nossos braços. As vezes, não é possível parir normal, e uma cirurgia pode ser indicada, porém, parto é isso. É perder o controle e se entregar ao que tiver que ser. Mas independente da via de parto, é lindo! É o encontro as cegas com o amor da sua vida! Meu papel aqui é dar todo o suporte que você precisar para receber seu filho(a) na melhor hora, da melhor forma em um ambiente cheio de amor!*

*Pois, como diz Michael Odent, “para mudar o mundo, precisamos mudar a maneira de nascer!”*



# SUMÁRIO

## 01 *Lorem Ipsum*

*Lorem ipsum dolor sit amet, et vocibus necessitatibus vis, accumsan qualisque his ad, qui primis voluptaria ne. Eui smod persecuti mea id.*

## 02 *Lorem Ipsum*

*Lorem ipsum dolor sit amet, et vocibus necessitatibus vis, accumsan qualisque his ad, qui primis voluptaria ne. Eui smod persecuti mea id.*

## 03 *Lorem Ipsum*

*Lorem ipsum dolor sit amet, et vocibus necessitatibus vis, accumsan qualisque his ad, qui primis voluptaria ne. Eui smod persecuti mea id.*





**PRI** *Será que vou aguentar a dor do parto?*





COM CERTEZA!  
*Ninguém deixa de parir normal  
por conta da dor.*  
SABE PORQUE?



POR QUE  
*é uma dor que vem e passa. E  
cada vez que ela passa está  
mais perto de seu bebê chegar...*



ESSA  
DOR

*dura em média 40,  
50 segundos e  
acredite:*

**VAI PASSAR!**



*Por mais forte que seja a dor,  
lembre-se que é você que a esta  
produzindo, então:*

**A DOR NÃO PODE SER  
MAIOR QUE VOCÊ!**

**MANTENHA A  
RESPIRAÇÃO**  
*presente a cada contração.*

**USE ESSA DOR  
COMO SEU GUIA**  
*para ajudar seu bebê a encontrar o  
melhor caminho para nascer...*



*Cada vez que seu corpo se  
movimenta você está criando  
mais espaço ou dando suporte  
para seu bebê*

**SE ENCAIXAR NA  
SUA PELVE...**



POR ISSO  
ENTREGUE  
SEU CORPO  
*a cada  
respiração*

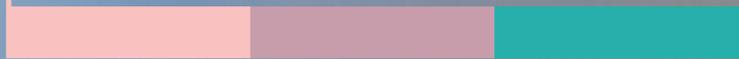
AGACHE  
*Se tiver vontade!*



DEIXE SEU  
CORPO  
*encontrar a  
melhor posição...*

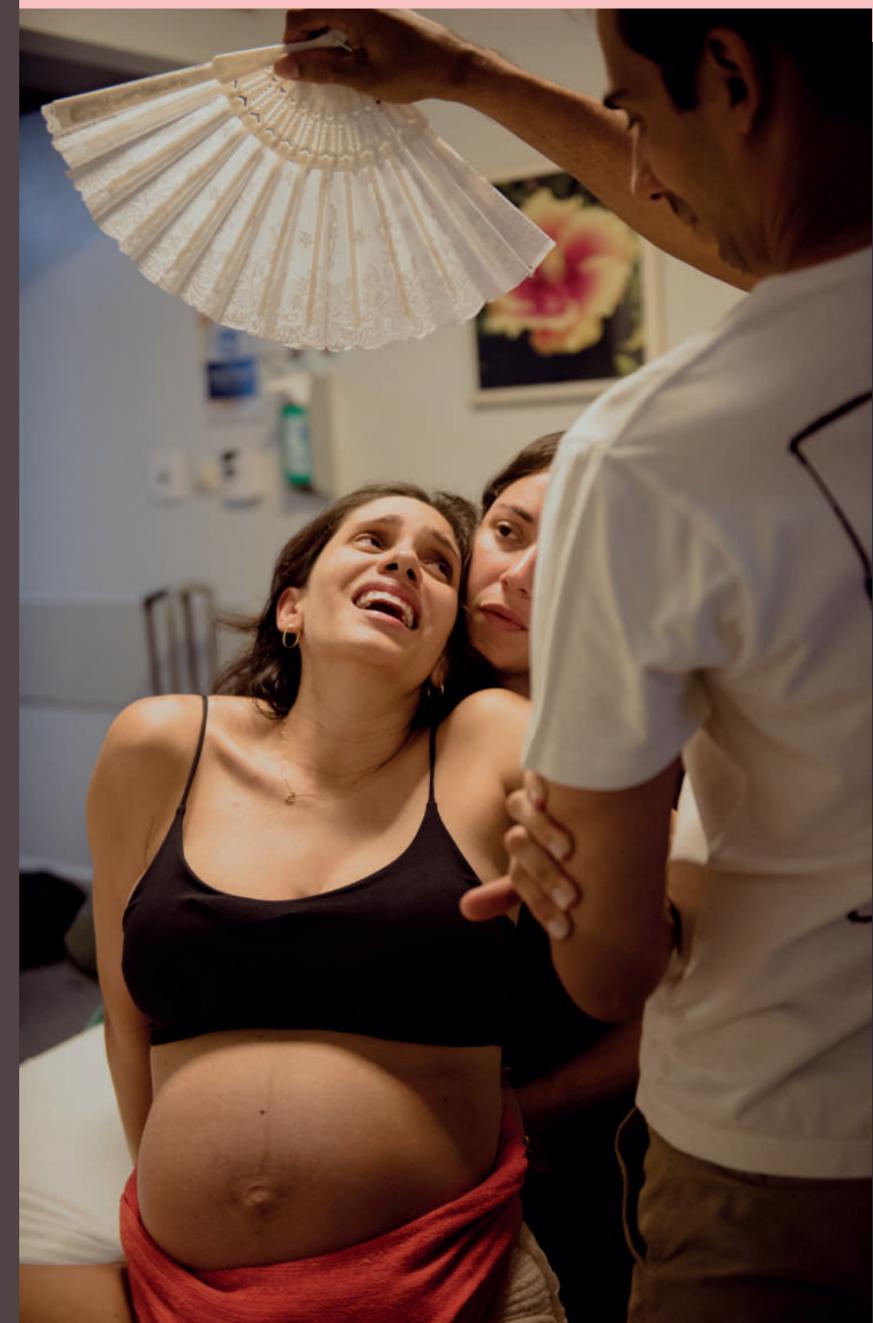
# HIDRATE-SE

*entre as contrações...*





**DESCANSE**  
SEMPRE QUE POSSÍVEL  
*e esteja rodeada de pessoas que  
te ajudarão a seguir em frente!*



*E se mesmo assim você  
achar que não  
vai conseguir...*  
**CALMA!**



RESPIRAMOS,  
PASSEAMOS,  
nos MOVIMENTAMOS,  
TOMAMOS BANHO  
NO CHUVEIRO...

*mantemos o  
pensamento positivo...*

*e se chegar uma hora que isso não for mais  
o suficiente, que você não aguente mais...  
e essa hora ainda o bebê não estiver  
nascendo, temos mais uma carta na manga!*

ANALGESIA  
*de parto!*





VAMOS  
DESCANSAR?

*Em 15 minutos você  
vai poder descansar  
pra recuperar  
as forças...*

*Vai poder se maquiar pra  
ficar ainda*

**MAIS BONITA NAS  
FOTOS!**



**S E  
ALIMENTAR**

*pra você e seu  
bebê terem  
energia pra  
continuar a  
jornada!*

VAMOS CONTINUAR  
NOS MOVIMENTANDO  
*pois precisamos  
ajudar seu bebê a nascer!*



VAMOS APROVEITAR  
*e por o marido  
para dançar!*



E  
VAMOS DAR  
*boas risadas!*



SE SEU BEBÊ NÃO NASCER  
NESSE INTERVALO:  
*Aos poucos a dor vai voltar...*



LEMBRE-SE QUE  
**SEU BEBÊ**  
*está querendo ajuda pra nascer.*  
*Entregue seu corpo e escute o seu bebê!*



VOCÊ  
CONSEGUIU  
DESCANSAR  
*e recuperar as  
forças...*

*Você vai começar a sentir  
uma pressão lá em baixo  
junto com uma vontade  
de empurrar...*

**APROVEITA E  
SE ENTREGA!**  
*É seu bebê que está chegando!*



**E QUANDO VOCÊ  
MENOS ESPERAR  
Nasceu!!!**



*Você vai sentir a*  
**MELHOR SENSACÃO**  
**DA SUA VIDA!**



O amor entre vocês  
agora é palpável...

TEM FORMA  
E NOME!

Na foto:  
*Miguel*

Você vai ter a certeza  
QUE TUDO  
VALEU A PENNA



AGORA  
NÃO EXISTE MAIS DOR  
*apenas AMOR*  
*e muito AMOR!*



MEU  
CONSELHO:

*Se permita viver*

A SUA  
EXPERIÊNCIA!



PERMITA QUE  
SEU BEBÊ  
*viva também a*  
EXPERIÊNCIA DELE...





INDEPENDENTE  
de qual VIA DE PARTO ele  
escolher nascer...

*...quando ele estiver em seus braços, você vai  
olhar pra trás e ver o lindo caminho que  
percorreram juntos até chegar o momento do  
grande encontro!*

E sem sombra de dúvidas  
**VAI SER Lindo!**





*Todos no quarto*  
ESTÃO MERGULHADOS  
EM OCITOCINA!

*E estará sempre*  
REGISTRADO EM NOSSOS  
CORAÇÕES





GRAVIDEZCOMAMOR