



SEGUNDA PARTE: JÁ PENSO NO PARTO	83
<i>Capítulo 3: Preparação para o parto: é mesmo preciso?</i>	87
3.1. O parto sem medo	88
3.2. O parto sem dor	89
3.3. Da União Soviética ao método Lamaze do século xx	91
3.4. Dos métodos “sem” ao parto activo	92
3.5. A preparação para o parto em Portugal	94
<i>Capítulo 4: Do parto natural à moda do parto “normal”</i>	97
4.1. Do antigamente à moda	99
4.2. Rotinas sem fundamentos	102
4.3. <i>Primum non nocere</i>	104
<i>Capítulo 5: A fisiologia do parto</i>	107
5.1. A química do parto	109
5.1.1. A ocitocina	111
5.1.2. As prostaglandinas	113
5.1.3. A adrenalina e a noradrenalina	114
5.1.4. As endorfinas	118
5.1.5. A prolactina	119
5.1.6. A relaxina	120
5.1.7. A dopamina	121
5.2. O que andamos a fazer no parto e no nascimento?	123
5.3. A dor do parto: aliada ou inimiga?	125
5.3.1. A “bússola” do parto	127
5.3.2. A pensar no bebé	129
5.3.3. Para si: alicerce para a vida	131
5.3.4. Dois num só (o seu corpo e o seu bebé)	137
5.3.5. A importância do movimento	140
5.3.5.1. Posições maternas	142
5.3.5.2. A bacia	147

5.3.6. Quando a dor é para eliminar	150
5.4. O relógio do parto	153
5.4.1. “Uma hora pequenina”	158
<i>Capítulo 6: O parto “normal”</i>	161
6.1. Fase de dilatação: 1.º estágio	162
6.1.1. Toque vaginal	162
6.1.2. Monitorização do bem-estar fetal	167
6.1.3. Restrição de movimentos	169
6.1.4. Restrição nutricional e soro intravenoso por rotina	170
6.1.5. Amniotomia (rotura artificial da bolsa amniótica)	172
6.1.6. Ocitocina artificial para acelerar o trabalho de parto	176
6.1.7. Epidural	179
6.2. Período expulsivo: 2.º estágio	182
6.2.1. Restrição de posição	182
6.2.2. Métodos de fazer força	182
6.2.3. Pressionar o fundo do útero no momento do parto	183
6.2.4. Episiotomia	185
6.3. O momento do corte do cordão umbilical	187
6.4. Enema e tricotomia	189
<i>Capítulo 7: A indução</i>	191
7.1. A duração de uma gravidez	193
7.2. O início do trabalho de parto	196
7.3. Rotura das membranas a termo sem trabalho de parto	201
7.4. O índice de Bishop e os métodos de indução	205
7.5. O “toque maldoso”	205
7.6. A sonda de Foley	207
7.7. As prostaglandinas artificiais	211
7.8. A ocitocina artificial	217
7.9. Induzir ou esperar?	219

<i>Capítulo 8: A cesariana</i>	221
8.1. A moda das cesarianas	223
8.2. Das 37 às 39 semanas	225
8.3. Riscos	226
8.4. “Uma vez cesariana, cesariana para sempre”	228
8.4.1. Rotura uterina	230
8.5. Uma vez pélvico, cesariana marcada sempre	233
8.5.1. Pélvico, trabalho de parto e parto vaginal	237
8.6. Cesarianas respeitadoras das mães e dos bebés	239




TERCEIRA PARTE: O LOCAL DE PARTO, A DOULA E REFLEXÕES	243
--	-----

<i>Capítulo 9: Sobre o plano de parto</i>	247
---	-----

<i>Capítulo 10: Hospitais públicos e hospitais privados</i>	251
10.1. Transparência e ética	255
10.2. Há sempre uma primeira vez	258
10.3. Hospitais amigos	260
10.4. Os hospitais e o acompanhante	265

<i>Capítulo 11: O parto em casa</i>	269
11.1. Fundamentar a escolha	272
11.2. Entender as motivações	275
11.3. A escolha dos profissionais	276
11.4. Riscos	277
11.5. Exemplos a observar com atenção	280

<i>Capítulo 12: Local: quando não decidir é a melhor decisão</i>	283
<i>Capítulo 13: A doula</i>	287
13.1. “Uma doula para cada mulher que queira uma”	289
13.2. O que faz uma doula	290
13.3. A importância do apoio contínuo no parto	291
13.4. Que perguntas fazer a uma doula?	295
13.5. Porquê ter uma doula?	297
<i>Capítulo 14: Reflexo de Semmelweis</i>	301
<i>Capítulo 15: Conversas invisíveis</i>	305
	
QUARTA PARTE: RELATOS	309
Ana	311
Andreia	319
Jordana	323
Lígia	331
Melissa	337
Romana	341
Sophie	347
Tatiana	351
Zita	357
ANEXOS	371
Artigo de Marsden Wagner: Saúde pública <i>versus</i> abordagens clínicas aos serviços de maternidade: o rei vai nu	373
Exemplo de plano de parto da Organização Mundial de Saúde	387
Referências	393
Lista de <i>sites</i>	419
Índice remissivo	421