

Teste da Violência Obstétrica

**VIOLÊNCIA
OBSTÉTRICA
é violência contra a
MULHER**

**A avaliação das mulheres sobre os
cuidados recebidos durante
internação para o parto e nascimento**

**Resultados da ação de
Blogagem Coletiva**

Dia Internacional da Mulher 2012

**Ana Carolina Arruda Franzon
Ligia Moreiras Sena**

Maio de 2012

www.facebook.com/ViolenciaObstetrica

APRESENTAÇÃO

A integridade corporal das mulheres e seu bem-estar emocional parecem não ser desfechos relevantes para a saúde pública das mães; ainda são escassas as investidas sobre sua satisfação com a experiência de dar à luz. Em 2011, no entanto, uma pesquisa de opinião gerou grande repercussão nacional: 25% das brasileiras relataram ter sofrido algum tipo de abuso ou maus-tratos durante a assistência ao parto (Fundação Perseu Abramo, 2011).

Em outra medida e perspectiva, o desrespeito e abuso cometido por parte dos profissionais de saúde contra as mulheres na gestação e no parto, foi também comprovado pelo Teste da Violência Obstétrica. Respondido por quase duas mil mulheres nos meses de março e abril de 2012, metade delas se disse insatisfeita com a qualidade do cuidado médico e hospitalar recebido para o nascimento de um filho.



Em 21 de maio de 2012, tornamos pública mais uma etapa desta ação pela não-violência contra as mulheres. Convidamos a todas e todos para conhecerem um pouco mais da perspectiva das mães brasileiras e defendemos: ouvir as mulheres com respeito e atenção constitui uma eficiente estratégia para a redução da mortalidade materna.

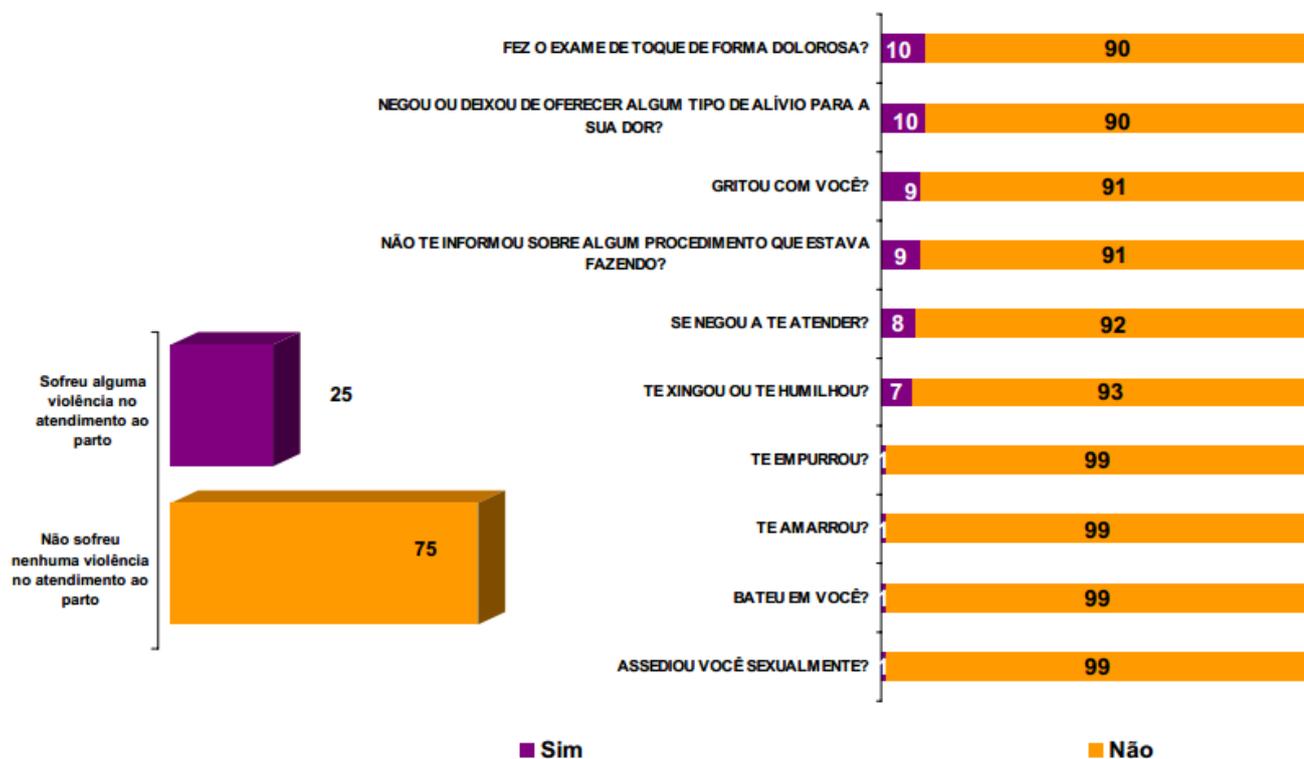
VIOLÊNCIAS SOFRIDAS DURANTE O ATENDIMENTO AO PARTO

[estimulada e única, em %]

SESC



Base: Entrevistadas que tiveram filhos naturais na rede pública ou privada (62%)



P41. Vou falar algumas coisas que podem acontecer no atendimento ao parto e gostaria que você dissesse se aconteceram ou não com você. Na hora do parto, algum profissional no serviço de assistência:

A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NAS MÍDIAS SOCIAIS - MULHERES AJUDAM MULHERES PELA INTERNET

No **Dia Internacional da Mulher, 08 de março de 2012**, o tema da violência obstétrica foi exposto de forma grandiosa nas mídias sociais: **74 blogs** publicaram o Teste elaborado para a auto-avaliação das mulheres com relação aos cuidados recebidos durante a internação para o parto e nascimento.

A ação foi uma proposta realizada conjuntamente por Ligia Moreiras Sena (Cientista que Virou Mãe), Fernanda Andrade Café (Mamíferas) e Ana Carolina Arruda Franzon (Parto no Brasil), que elaboraram as questões do Teste da Violência Obstétrica e realizaram a chamada para a Blogagem Coletiva.

O instrumento foi idealizado a partir de documento original da associação civil argentina **Dando a Luz**, e o **Coletivo Maternidade Libertária**, disponível em algumas publicações na Internet, em blogs e sites, datadas de 2010.

Para a divulgação no Brasil, o documento foi revisado e adaptado à proposta desta Blogagem Coletiva. As questões abertas foram transformadas em um questionário com múltiplas escolhas; incluímos uma importante caracterização sociodemográfica; e contamos com a força de divulgação das mulheres conectadas em suas redes virtuais.

Em apenas três dias, compilamos mais de mil resultados. E seguimos com o recebimento de novas respostas durante 38 dias. **Ao final do prazo, 1966 nascimentos foram avaliados. Conseguimos atingir nosso principal objetivo, que era dar grande visibilidade a esta questão nas mídias sociais, entre as mães editoras de blogs e demais usuárias da Internet.** E os resultados não poderiam deixar de ser surpreendentes...

A partir do sucesso conquistado nesta etapa, foi criado um canal de comunicação exclusivo para esta ação: **a Fan Page na plataforma do Facebook, “Violência Obstétrica é Violência contra a Mulher”**. Seguiremos reunindo mulheres e propostas para o enfrentamento desta forma de violência, assim como divulgação dos meios de proteção para a integridade física e o bem-estar emocional das mães brasileiras.

Convidar mães para repensarem os cuidados obstétricos recebidos; aqueles disponíveis para cada contexto individual; as dificuldades em não conseguir acessar a melhor assistência possível; as lembranças doloridas que permanecem como cicatrizes de uma história de vida, tudo isso é sempre uma atitude inovadora.

E trazer esta reflexão para as mídias sociais, de forma contundente, respeitosa, e para a promoção da saúde das mães e dos bebês nascidos no Brasil, vem se tornando quase que uma “linha de atuação” de algumas blogueiras. E por isso, a história deste Teste da Violência Obstétrica começa lá em novembro de 2011, quando houve uma proposta de abordar a questão em outra **Blogagem Coletiva – Pelo Fim da Violência contra as Mulheres, no Dia Internacional para a Eliminação de Todas as Formas de Violência contra as Mulheres, 25 de novembro.**

Sim, mais uma vez, este é um recomeço...

Neste momento, convidamos a rede de mães que se disponibilizaram a perceber criticamente suas experiências, para continuarmos juntas, trabalhando pela divulgação destas denúncias, pela **promoção dos nossos direitos humanos na gravidez e no parto**, para que mais brasileiras tenham a oportunidade real de viver o nascimento de seus filhos de forma digna, segura e respeitosa.

Por tudo isso, anexa à divulgação dos resultados, incluímos alguns documentos importantes já publicados em outras ocasiões. Compilamos cartilhas, capítulos de livros e folders que pudessem oferecer às leitoras dos blogs participantes e às mulheres que tiveram acesso ao Teste, **as melhores informações sobre como defender sua experiência, estratégias para obter o melhor atendimento, métodos cientificamente comprovados para a proteção e a segurança das mulheres quando se tornam pacientes de Obstetrícia.** Incluímos ainda **uma linha guia básica para profissionais de saúde, para que melhorem suas práticas, em respeito aos direitos humanos das mulheres.** Alguns dos materiais estão disponíveis na Internet, em português; outros foram traduzidos de

publicações internacionais, apresentados em partes ou adaptados para o formato deste documento.

Melhorar a qualidade da atenção ao parto e nascimento é um desafio complexo, que deve contar com a colaboração multi-setorial de vários agentes: profissionais de saúde, mulheres, movimento social, gestores e o controle social. **As pesquisas e os indicadores de saúde evidenciam que até 75% das mortes maternas e infantis poderiam ser evitadas**

exclusivamente com a atenção adequada e oportuna ao parto e nascimento.

Assim, agradecemos cada pessoa envolvida nesta ação e convidamos a todas e todos para contribuírem com o enfrentamento desta forma de violência contra as mulheres, com propostas e encaminhamentos inovadores. **Para redução das mortes maternas. Pela promoção da saúde das gestantes e dos bebês. Por formas inovadoras de organização dos serviços, e pela adoção massiva das boas práticas na assistência ao parto normal.**

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS DO TESTE DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Nesta seção, apresentamos um texto descritivo sobre cada uma das respostas ao Teste. Se você tiver alguma dificuldade com os gráficos, poderá sempre utilizar as descrições para sua compreensão. Vale lembrar ainda que, nesse momento da ação, o objetivo não é discutir ou problematizar os resultados que encontramos, à luz das referências científicas.

Questão 1 - Você está respondendo esse teste pela ocasião do nascimento de qual filho?

Do total de respostas recebidas, 82% referiram-se ao nascimento de um primeiro filho: foram 1604 mulheres que avaliaram os cuidados que receberam enquanto primíparas, ou seja, mulheres que nunca haviam passado pela experiência de dar à luz. É justo que se espere cuidado e acolhimento especial por parte dos profissionais de saúde nesses casos?

Questão 2 – Que tipo de parto você teve?

A amostra confirma exatamente as mesmas estatísticas nacionais, segundo informações do DataSUS tabuladas em 2011, pela reportagem que ganhou a capa da Folha de São Paulo em uma edição de domingo: 52% das mães tiveram seus bebês por meio cirúrgico.

Questão 3 – Onde foi o seu parto?

A maioria das mulheres participantes (56%) é também consumidora dos planos de saúde. Em seguida, estão as mulheres que tiveram seus bebês em maternidades SUS, representando 26% da amostra. Chama atenção também o número de respondentes que tiveram seus bebês em partos domiciliares planejados: foram 75 mulheres, que resultaram em 4% da amostra, superando a quantidade total de nascimentos em Centros de Parto Normal.

Questão 4 – Você foi acompanhada por uma doula?

A maioria absoluta das mulheres ainda prescinde da contratação de uma doula particular para o acompanhamento profissional do trabalho de parto e parto: 1644 mulheres pariram sem os cuidados de

uma doula. Para aquelas que tiveram seus filhos no SUS, o número é menor ainda: apenas 3% da amostra teve a assistência de uma doula da própria maternidade. Vale lembrar que a doula é acompanhante experiente para o parto, por meio do suporte emocional contínuo; e não tem competência técnica ou respaldo profissional para a realização de procedimentos obstétricos, de enfermagem ou médicos.

Questão 5 – Qual sua faixa de idade no momento do parto?

1672 mulheres, ou seja, 85% das respondentes, tiveram seus filhos entre os 20 e 35 anos de idade. Observe que outras faixas etárias também estão representadas, confirmando então que, gravidez não é necessariamente doença, nem aos 20 ou antes deles, nem aos 30, nem aos 40.

Questão 6 – Como você se considera em função da cor da sua pele?

Diante das opções de resposta, as mulheres se declaram: 74% com a cor da pele branca (1455 mulheres); 21% se disseram parda, morena ou mulata (408 mulheres); 3% do total se declararam negras (61 mulheres); e apenas 4 mulheres informaram ser de etnia indígena.

Questão 7 – Durante a internação, algum profissional de saúde: (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

A questão 7 trazia condutas de comunicação verbal, acolhimento, respeito a individualidade da cada mulher. Os resultados surpreendem: apenas 53% das mulheres sentiram-se realmente acolhidas, com respeito e dignidade. Além disso, essas mesmas mulheres também marcaram opções que representam desrespeitos (103%). Isso mostra que mesmo entre as mulheres, falta a problematização

sobre quais são seus direitos, o que é um bom acolhimento e até onde pode ir a equipe de saúde. Esta mesma dinâmica, de marcação de opções em princípio contraditórias, ocorre nas questões 8 e 9.

Questão 8 – Durante a sua internação, você: (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Nesta questão, as mulheres relatam suas percepções de risco e como perceberam a qualidade do acolhimento que tiveram. Medo e insegurança são as respostas mais frequentes. Mais uma vez, o Teste da Violência registra que apenas 43% das respondentes avaliaram que se sentiram seguras e confiantes, também em razão dos cuidados recebidos.

Questão 9 – Foram realizados os seguintes procedimentos médicos sem que tenham pedido seu consentimento ou explicado porque eram necessários? (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Quase metade das mulheres (45% ou 894 respondentes) referiu ter sido esclarecida sobre os todos os procedimentos obstétricos praticados em seus corpos. De modo direto, o teste da Violência Obstétrica questionou se houve consentimento esclarecido antes da realização de algumas práticas que já foram comprovadas como prejudiciais ou que necessitam de uso criterioso. Infelizmente, um quarto da amostra sofreu episiotomia sem consentimento prévio, quase 500 mulheres!

Questão 10 – Durante o trabalho de parto e/ou parto, em qual posição você ficou para o bebê nascer? (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Apenas um quarto da amostra teve liberdade de movimentos durante o trabalho de parto e parto. A liberdade de movimentos é uma recomendação de alívio da dor e favorece o desenvolvimento do processo fisiológico. 34% ou pariram em posição

litotômica, a pior posição para a mulher no parto natural, e a melhor posição para o obstetra no parto convencional.

Questão 11 – Você foi impedida de ser acompanhada por uma pessoa familiar de sua livre escolha em algum momento durante sua internação? (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Toda mulher tem o direito assegurado pela Lei 11.108/2005 de ter um acompanhante de sua livre escolha no acolhimento, pré-parto, parto e pós-parto imediato. Os planos privados de saúde são obrigados a cobrir as despesas de um acompanhante por todo o período de internação, incluindo a taxa de paramentação, a alimentação e a acomodação adequada para pernoite. O Teste da Violência Obstétrica encontrou que a maioria das mulheres ainda tem dificuldades para acessar este direito em sua plenitude.

Questão 12 – Logo após o nascimento, ainda na sala de parto, antes dos primeiros cuidados com o bebê (colocar no berço aquecido, pesar, medir, outros), você: (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Nesta questão, o Teste da Violência Obstétrica perguntou às mulheres se elas tiveram o direito de fazer contato físico precoce com seus bebês, e se foi permitida a amamentação ainda na sala de parto. Contrariando as melhores evidências disponíveis, 52% das mulheres referiram ter apenas visto o bebê após o parto; 9% das respondentes afirmam que foram impedidas de fazer contato com seus bebês, mesmo tendo manifestado seu desejo por realizá-lo. Apenas 18% da amostra (362 mães) colocaram seus bebês para mamar no pós-parto imediato.

Questão 13 – Depois do parto, ainda no hospital, como você se sentiu? (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

As três últimas perguntas do Teste da Violência Obstétrica avaliaram os sentimentos e o bem-estar emocional das mães respondentes. Menos da metade das mulheres sentiram-se felizes e realizadas por todo o evento da chegada do bebê (47%). Outros 36% consideram-se felizes apenas porque o bebê estava bem.

Questão 14 – Como você se sentiu nas primeiras semanas após o parto? (mais de uma alternativa poderia ser escolhida)

Após a alta hospitalar, no período puerperal, 53% das mulheres referiram sentir felicidade. Em contrapartida, 41% ou 810 mães, relataram sentimentos confusos, e ao mesmo tempo, 38% delas também sentiam-se angustiadas.

Questão 15 – Você acha que esses sentimentos têm a ver com as coisas que aconteceram no seu parto?

Para metade da amostra, 977 mulheres, seu bem-estar emocional no puerpério foi diretamente associado ao desfecho da gravidez, o modo como nasceram seus bebês. 20% das mães não associaram os eventos do parto com as emoções no pós-parto. E ainda, 30% das mulheres referiram não ter feito nenhuma associação do tipo.

APÊNDICE: OS DIREITOS HUMANOS DAS MULHERES DURANTE A GRAVIDEZ E O PARTO

Nesta seção, reunimos importantes documentos e publicações que podem orientar as mulheres com informações a respeito de seus direitos, e o que podemos esperar enquanto pacientes dos serviços obstétricos. Vale lembrar que os grupos de apoio ao parto natural e as listas de discussão na Internet, assim como os blogs e outras mídias sociais, como o Facebook e o Twitter, representam excelente estratégia de comunicação e fortalecimento da autonomia das mulheres. Destacamos ainda os “relatos de parto”, narrativas autorais das mães e suas famílias, que descortinam a realidade dos serviços de obstetrícia. Ao final, uma linha guia para profissionais de saúde interessados em saber mais sobre os fundamentos que estabelecem o modelo do parto humanizado, da assistência segura e respeitosa.

ASSISTÊNCIA OBSTÉTRICA RESPEITOSA: OS DIREITOS UNIVERSAIS DAS MULHERES NA GRAVIDEZ E NO PARTO

A Maternidade Segura é mais do que a prevenção de mortes e morbidades. É respeitar a dignidade humana, os sentimentos, as escolhas e preferências de todas as mulheres.

Ao procurar e receber cuidados obstétricos antes, durante e após o parto, toda mulher tem o direito a:

- 1. Receber tratamento livre de danos e maus-tratos** – *Ninguém pode abusar fisicamente de você*
- 2. Obter informação; consentimento esclarecido com possibilidade de recusa; e garantia de respeito às suas escolhas e preferências, incluindo acompanhante durante toda a internação na unidade obstétrica** – *Ninguém pode forçar ou realizar procedimentos em você, sem o seu conhecimento e consentimento*
- 3. Privacidade e sigilo** – *Ninguém expor você ou suas informações pessoais*
- 4. Ser tratada com dignidade e respeito** – *Ninguém pode te humilhar ou abusar verbalmente de você*
- 5. Receber tratamento igual, livre de discriminação e atenção equitativa** – *Ninguém pode discriminá-la em razão de algo que não gosta em você*
- 6. Receber cuidados profissionais e ter acesso ao mais alto nível possível de saúde** – *Ninguém pode impedir que você receba os cuidados obstétricos que precisa*
- 7. Liberdade, autonomia, auto-determinação e não-coerção** – *Ninguém pode deter você ou seu bebê sem autoridade legal*

Desrespeito e abuso durante o pré-natal e parto são uma violação dos direitos humanos básicos das mulheres.

Todos os direitos são baseados em instrumentos de direitos humanos internacionalmente estabelecidos, incluindo:

Declaração Universal dos Direitos Humanos;

Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos;

Pacto Internacional sobre os Direitos Econômicos, Sociais e Culturais;

Pacto Internacional Sobre Direitos Cívicos e Políticos;

Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher;

Declaração sobre a Eliminação da Violência contra as Mulheres;

Relatório do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos sobre a Prevenção da Morbi-mortalidade Materna e Direitos Humanos;

Declaração e Plataforma de Ação da IV Conferência Mundial das Nações Unidas (ONU) sobre as Mulheres, Pequim 1994.

Fonte: White Ribbon Alliance for a Safe Motherhood. Tradução livre da cartilha “Assistência Obstétrica Respeitosa: Os direitos universais das mulheres na gravidez e no parto”. Disponível em:

<http://www.whiteribbonalliance.org/index.cfm/the-issues/respectful-maternity-care/>

O DIREITO AO PARTO IDEAL:

COMO AS MULHERES PODEM ACESSAR A MELHOR ASSISTÊNCIA OBSTÉTRICA DISPONÍVEL

Na maioria dos países, há uma grande diferença entre dois tipos de assistência ao parto: a obstetrícia baseada em evidências e o modelo hospitalar tradicional, normalizado e comum, aquele que você vai encontrar em todo lugar: maternidades públicas, privadas e mistas, salvo raras exceções.

As pesquisas mostram que, no momento do parto, a maior necessidade das mulheres é de apoio emocional. O parto é um processo fisiológico que tem início e evolução por conta própria: o colo do útero começa a abrir, o útero começa a se contrair, o bebê começa a descer, e tudo vai ficando mais intenso, até que chega o momento no nascimento em si.

Todo esse processo pode acontecer de uma maneira confortável, segura e sem intervenções. As contrações do útero, a liberação de hormônios e a passagem pela vagina favorecem o amadurecimento final do bebê, a saída dos líquidos pulmonares e sua melhor adaptação ao mundo. O cuidado baseado em evidências é aquele que oferece assistência, apoio e proteção, com o mínimo de intervenções necessárias.

Quais são as boas práticas que devemos buscar nos profissionais?

Para obter o melhor da assistência ao parto, as mulheres devem buscar um profissional da obstetrícia que esteja habilitado para...

- Esperar pelo início espontâneo do trabalho de parto
- Permitir que você tenha liberdade de movimentos durante o trabalho de parto e que ajude-a a encontrar conforto
- Realizar o que é chamado de monitoramento "intermitente" do bebê, ao invés do monitoramento eletrônico contínuo, que impede a mulher de movimentar-se.
- Proteger seu períneo no momento da saída do bebê - ajudando-a a encontrar uma boa posição, segurando seu períneo, e não dizendo-lhe como fazer força.

- Recepcionar o bebê em qualquer posição que seja, aquela na qual você se sinta melhor: em pé, de cócoras, quatro apoios, ajoelhada, sentada.
- Dar-lhe o bebê imediatamente após o nascimento, para que vocês possam ficar pele-a-pele e iniciar a amamentação.

E quem são os profissionais que trabalham neste modelo?

Infelizmente, não são todos os profissionais de obstetrícia que comumente trabalham desta forma. Você precisará pesquisar muito e estar atenta. Mesmo profissionais favoráveis às boas práticas podem ficar limitados pelas rotinas e protocolos de cada hospital.

Procure informações sobre os indicadores do médico particular (taxas de cesáreas, episiotomia, posição de parto) e da maternidade onde irá nascer seu bebê. Conheça a realidade estatística do seu contexto.

Muitas pesquisas já mostram que a melhor assistência hoje disponível é aquela prestada por enfermeiras obstetras/obstetrizes que trabalham exclusivamente fora do ambiente hospitalar, em centros de parto normal ou no parto domiciliar. Seus históricos de atuação têm os melhores resultados perinatais para partos normais, fisiológicos, de risco eventual.

Se você não tem como optar pelo parto domiciliar ou os centros de parto normal, você ainda pode adotar as seguintes recomendações para melhorar sua segurança e diminuir riscos:

- Tenha a companhia de uma doula
- Fique em casa durante o maior tempo possível do trabalho de parto, e se for possível, procure receber a visita de uma enfermeira obstetra nesse período
- Antes de sua data provável para o parto, tenha em mãos o seu plano de parto, com todas as suas escolhas esclarecidas sobre procedimentos: monitoração intermitente, liberdade de movimentos, dieta livre, etc.

- Abuse dos métodos não-farmacológicos para o alívio da dor, especialmente o chuveiro ou banheira
- Permaneça em movimento e ativa, evite anestésicos que a imobilizem
- Evite procedimentos como ocitocina sintética, múltiplos exames vaginais, ruptura artificial da bolsa d'água
- Busque conforto em posições verticalizadas, e negocie uma posição mais ativa para o momento da saída do bebê
- Recuse a episiotomia

Fonte: Tradução livre do Blog Pushed – Can I avoid It?

Disponível em: <http://pushedbirth.com/can-i-avoid-it/>

UM BELO EXEMPLAR DAS BOAS PRÁTICAS BRASILEIRAS

O **Movimento BH Pelo Parto Normal** é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte. Seus principais objetivos são: **promover o parto normal, contribuir com a redução das taxas de cesarianas desnecessárias, e consequentemente, melhorar a saúde materna e infantil em Belo Horizonte.**

Trata-se de uma experiência inovadora de gestão das Políticas de Saúde Pública, que conta ainda com a atuação de um comitê gestor multi-setorial e multi-profissional, a **Comissão Perinatal de Belo Horizonte para Redução da Mortalidade Materna, Infantil e Perinatal.**

Juntos - servidores, controle social, o movimento de mulheres e gestores de serviços de saúde – trabalham pela implementação das práticas baseadas em evidências científicas e pela atenção às recomendações internacionais e nacionais.

BH Pelo Parto Normal

O parto normal ou vaginal é o mais natural

O parto pode acontecer de uma maneira confortável, segura e sem intervenções. As contrações do útero, a liberação de hormônios e catecolaminas e a passagem pela vagina favorecem o amadurecimento final do bebê, a saída dos líquidos pulmonares e sua melhor adaptação no mundo.

A cesárea programada, com dia e hora marcada, não respeita o momento certo de nascer.

Vantagens do parto normal em relação à cesariana

- ▶ A recuperação após o parto é mais rápida
- ▶ As complicações são menos frequentes
- ▶ Menos dor após o parto
- ▶ Não há necessidade de separar mãe-bebê
- ▶ A amamentação é mais fácil
- ▶ Menos problemas respiratórios para o bebê
- ▶ Menor risco do bebê nascer prematuro
- ▶ Menor tempo de internação

O parto cirúrgico ou cesariana (corte do útero)

A cesariana só deve ser realizada em caso de complicações no processo fisiológico, que não passam de 15%, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde. No Brasil, alguns hospitais têm taxas muito elevadas de cesariana (70 a 80%), expondo a mulher e o bebê a **riscos desnecessários**.

O trabalho de parto deve ser acompanhado de perto respeitando as necessidades de cada mulher. É preciso saber esperar antes de decidir precipitadamente por interrompê-lo com uma cesariana.

- ▶ Complicações da anestesia e da cirurgia
- ▶ Hemorragias e infecções
- ▶ Hospitalização prolongada
- ▶ Maior chance de retirada do bebê do útero ainda prematuro
- ▶ Problemas em futuras gestações: ruptura do útero, placenta mal posicionada ou que não desprende do útero
- ▶ Separação mãe-bebê nas primeiras horas após o parto e demora na descida do leite.

Para ter um bom parto, é fundamental se preparar e se informar desde o início da gravidez sobre as boas práticas (baseadas em evidências científicas) que os profissionais de saúde devem adotar.

Mitos sobre o parto normal

O parto normal demora muito

Muitas vezes a mulher interna com pouca dilatação do colo (2 ou 3 centímetros) e poucas contrações, dando a impressão que o trabalho de parto está prolongado. O tempo de trabalho de parto varia muito de mulher para mulher, com duração média de 8 a 12 h. Evitando a internação precoce previne-se o estresse e situações desconfortáveis como ficar sem alimentação por muito tempo e intervenções dolorosas como soro com medicação e toques vaginais repetidos.

Procedimentos de rotina e condutas padronizadas não respeitam a individualidade e podem prejudicar a boa evolução do parto.

O parto normal "alarga" a vagina e atrapalha a vida sexual

O parto normal, não alarga a vagina e não atrapalha a vida sexual. Toda mulher deve fazer exercícios de contração dos músculos que ficam perto da vagina (períneo) para preservar a força e a musculatura.

"A dor no parto normal é pior que na cesariana"

A dor no parto normal não é uma dor por motivo de doença, mas uma dor que significa a saúde e o poder da mulher de dar à luz. Não é contínua, vem e pára, pode ser vivenciada sem sofrimento e termina com o nascimento de uma nova vida. Por outro lado, a dor da cesariana pode durar muito tempo após o parto.



"A cesariana é mais segura"

Ao contrário, a cesariana programada, sem indicação obstétrica precisa, está associada a maior risco de mortalidade materna e infantil. O parto normal, com um mínimo de intervenções, oferece menores riscos para a saúde da mãe e do bebê.

Práticas que facilitam o parto normal

Ter acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto

Lei Municipal 9016 e Federal 2418 de 2005

Reduz a duração do trabalho de parto, o risco de cesárea, a necessidade de medicamentos para alívio da dor e a depressão pós-parto.

Movimentar-se e ficar numa posição confortável

Andar, agachar, sentar na "bola de nascimento" ou na "banqueta para o parto" e apoiar-se na "escada de Ling", ou outro suporte, ajuda a diminuir a dor e facilita a evolução do parto. Em geral, a posição deitada piora a dor.



Usar métodos para alívio da dor

Muitas vezes a dor é provocada por procedimentos desnecessários, como toques vaginais repetidos, episiotomia (corte da vagina) e o uso de soro com medicamento. Massagens nas costas, banho morno de chuveiro ou banheira, ouvir música, respirar devagar e outras formas de conforto, além de ingerir líquidos, ajudam a relaxar e aliviar os incômodos. Se estes métodos não forem suficientes, a anestesia peridural poderá ser utilizada.

É direito da mulher ser informada corretamente e participar ativamente da decisão sobre como dar à luz.

O parto normal pode ser uma vivência saudável, prazerosa e fortalecedora!



PREFEITURA BH
 A PREFEITURA FAZ, BH ACONTECE.

Fonte: Movimento BH pelo Parto Normal. Disponível em: <http://www.pbh.gov.br/smsa/bhpelopartonormal/>

COMO OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE PODEM GARANTIR OS DIREITOS HUMANOS DAS MULHERES NA GRAVIDEZ E NO PARTO?

Confira abaixo algumas propostas sobre como os profissionais de saúde podem atualizar seus conhecimentos à luz das melhores evidências científicas disponíveis atualmente, e como podem garantir que suas pacientes usufruam dos avanços das pesquisas.

1. Explique para a paciente, de uma maneira que ela possa entender, o que você acha que ela tem, o que você pode fazer por ela, e como ela pode colaborar. Promova o direito à condição de pessoa, de sujeito da relação

2. Conheça e respeite as evidências científicas. Evite procedimentos invasivos, dolorosos e arriscados, a

não ser que eles sejam estritamente indicados. Ajude a promover o direito das mulheres à sua integridade corporal e a usufruir dos progressos da ciência

3. Apesar de suas condições de trabalho às vezes serem difíceis, trate a paciente com uma pessoa, com o devido respeito. Se você não tiver tempo para ouvi-la, procure trabalhar em parceria com seus

colegas no serviço de saúde. *Promova o direito à condição de pessoa, a estar livre de tratamento humilhante*

4. Reconheça e promova o direito das pacientes ao acompanhante de sua escolha no pré-natal e no parto. **As pesquisas mostram que esse é um dos procedimentos mais efetivos para melhorar a qualidade da assistência**

5. Promova o direito ao acesso ao leito e à equidade na assistência

6. Informe a mulher sobre seus direitos relacionados à maternidade e à reprodução

7. Invista em você mesmo, busque mais satisfação e realização no seu trabalho. Procure atualizar-se e reciclar-se. Você não está só: junte-se a uma rede

Fonte: Carmen Simone Grilo Diniz. “O que nós profissionais de saúde podemos fazer para promover os direitos humanos das mulheres na gravidez e no parto”. Cartilha do Projeto Gênero, Violência e Direitos Humanos – Novas Questões para o Campo da Saúde. Coletivo Feminista Sexualidade Saúde. Departamento de Medicina Preventiva. Faculdade de Medicina USP. Sem data.

LISTA DE GRUPOS DE APOIO PRESENCIAIS:

Confira abaixo a lista de Grupos de Apoio ao Parto Natural, reunidas e atualizadas pela Rede Parto do Princípio, em novembro de 2011.

CEARÁ

Fortaleza

Ishtar Espaço para gestantes

Coordenadoras: Kelly Brasil e Semírames Ávila

Encontros: último sábado do mês, de 8 às 11h

Local: Academia Núcleo Sol - R. Ver. Pedro Paulo, 560.

Tel(s): (85) 8724-4772/ 9612-8800/ 9984-0694

E-mail: ishtarfortaleza@gmail.com

Blog: <http://ishtarfortaleza.blogspot.com>

DISTRITO FEDERAL

Brasília

Grupo Acalanto

Coordenadora: Clarissa Kahn

Encontros: um sábado por mês às 14hs. Confirmar a data.

Endereço: Espaço Acalanto. Setor de Rádio e Televisão Sul (STRVS), Edifício Embassy Tower, Sala 425. Confirmar presença.

Tel(s): (61) 8139-0099

E-mails: clarissa_kahn@hotmail.com,

clarissa@eacalanto.com.br



Brasília

Ishtar - Espaço para Gestantes

Coordenadoras: Sabrina, Sylvana e Rafaela

Encontros: um sábado por mês, das 10h às 12h.

Confirmar horários e presença pelos telefones, blog ou e-mail. Endereço: Parque Olhos D'água (próximo à administração do parque), Asa Norte/DF.

Tel(s): (61) 8160-7623 / 8108-2161 / 8143-7182

E-mail: ishtarbrasil@gmail.com

Site: <http://ishtarbrasil.blogspot.com>

ESPIRITO SANTO

Vitória

Parto Ativo ES / Maternidade Consciente

Coordenadoras: Carolina Alves Silva e Grazielle Duda

Encontros: aos sábados uma vez ao mês

Endereço: Clínica Santa Isabel - Av. César Hilal, 1325, Santa Lúcia

Tel(s): Carolina - (27) 9704.2620 / 8158.0935 / 9229.9752 /
8864.3852 e Grazielle - 8808.8184
E-mail: partoativos@yahoo.com.br
Site: www.maternidadeconsciente.com.br
Blog: <http://partoativos.blogspot.com/>

GOIÁS

Goiânia

GHUAPA - Grupo de Humanização e Apoio ao Parto Ativo.
Coordenadora(s): Elisa Pimentel, Inês Conceição e Michelle
Guirardo
Encontros : Todo terceiro sábado de cada mês às 9 horas.
Local: Alameda Dr. Sebastião Fleury, 105, esq c/ Rua 1139,
Setor Marista
Tel.: (62) 8106-6666
E-mail: ghuapago@gmail.com
Site: <http://grupoghuaapa.blogspot.com/>

MATO GROSSO DO SUL

Dourados

DARALUZ
Coordenadora: Angela Rios
Encontros: Mensais, toda primeira sexta-feira do mês às
18hs
Local: Rua Joaquim Alves Taveira, 1189, Vila. Aurora
Tel(s): (67) 3426-2151
E-mail: espacodaraluz@gmail.com
Site: www.espacodaraluz.com.br

MINAS GERAIS

Belo Horizonte

Roda Bem Nascer
Coordenadoras: Cleise e Roseanna / Daphne
Encontros: todo último sábado do mês, de 9h30 às 12h30.
Endereço: CEAM (Centro de Educação Ambiental), no
Parque das Mangabeiras
Encontros: todo segundo sábado do mês, de 14h30 às
17h30.
Endereço: Auditório do Orquidário do Parque das Municipal
Tel(s): (31) 3227-4156 (Cleise) / 3292-7098 (Roseanna) /
9258-2195 (Daphne)
E-mail: rodabemnascer@gmail.com
Site: www.bemnascer.org.br
Lista de Discussão:
<http://br.groups.yahoo.com/group/partoativobh>

Belo Horizonte

Ishtar - Espaço para Gestantes
Coordenadoras: Polly e Carol Giovannini
Encontros: duas vezes por mês
Endereço: consulte datas, locais e temas no blog
Tel(s): (31) Polly (9312-7399) / Carol (8313-0714)
E-mail: espacoishtarbh@gmail.com
Blog: <http://ishtarbh.blogspot.com>
Listas de Discussão:
<http://groups.google.com.br/group/ishtarbrasil> e
<http://br.groups.yahoo.com/group/partoativobh/>

PARÁ

Belém

Ishtar - Espaço para Gestantes
Coordenadora: Thayssa Rocha, Michele Oliveira e Júlia
Morim
Encontros: quinzenalmente, aos sábados, de 9h às 11h.
Endereço: Academia Companhia Athletica - Rua
Municipalidade, 489 - Reduto (próximo à ESAMAZ)
Tel.: (91) 8884-0209
E-mail: espacoishtarbelem@gmail.com
Site: <http://espacoishtarbelem.blogspot.com>

PARANÁ

Curitiba

Grupo Gesta Curitiba
Coordenadora: Patricia Bortolotto
Encontros: quinzenalmente às sextas-feiras, das 19h às
21hs
Local: Rua Paula Gomes, 850
Tels.: (41) 9113-6364/ 3336-1939
E-mail: patricia@nascercorrespeito.com.br
Blog: <http://www.gestacuritiba.blogspot.com>
Site: <http://www.nascercorrespeito.com.br>
Lista de Discussão:
<http://br.groups.yahoo.com/group/gestaparana>
Orkut:
<http://www.orkut.com.br/Main#Community?cmm=15345169>

Londrina

Grupo GestaLondrina
Coordenadoras: Marília Mercer, Thelma e Pati Merlin
Encontros: segundo e quarto sábado do mês, às 14:30h.
Endereço: CLAC – Centro Londrinense de Artes Curcenses –
Rua Samuel Moura 451 – paralela com a Av. Maringá.
Tels: (43) 3341-5665/ 3341-0270

E-mail: gestalondrina@gmail.com
Site: www.gestalondrina.blogspot.com
Lista de Discussão:
<http://br.groups.yahoo.com/group/gestaparana>

Maringá

Grupo GestaMaringá
Coordenadoras: Pati Merlin e Renata Frossard
Encontros: primeiro e terceiro sábado do mês, às 16h.
Endereço: Escola de Ioga Ananda Ganesha – Rua Ribeirão Claro, 253 – atrás da rodoviária nova
Tels.: (44) 3028-0415 / 3028-1375
E-mail: gestamaringa@gmail.com
Site: www.gestamaringa.blogspot.com
Lista de Discussão:
<http://br.groups.yahoo.com/group/gestaparana>
Orkut:
<http://www.orkut.com.br/Main#Community?cmm=15345169>

PERNAMBUCO

Camaragibe

Grupo Boa Hora / Camaragibe - Instituto Nômades
Coordenadoras: Dan Gayoso e Mariana Portella
Encontros: quinzenais, nas terças-feiras, de 19h às 21h30.
Endereço: Espaço Crê Sê - Estrada de Aldeia (PE-027) km 07, Galeria Santo Antônio (em frente ao colégio EIA/NAP)
Tel(s): (81) 3454-2505/ 9973-8035
E-mail: boahora@institutonomades.org.br
Site: <http://institutonomades.blogspot.com/>
Orkut:
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=15784805>

Recife

Grupo Boa Hora / Recife - Instituto Nômades
Coordenadoras: Dan Gayoso e Mariana Portella
Encontros: toda segunda-feira, de 19h às 21h30.
Endereço: Centro Cultural Várzea do Capibaribe - Rua Eduardo Dubeaux, s/n (casa vizinha à casa nº 52, esquina com a Rua Isaac Buril) - Várzea
Tel(s): (81) 3454-2505 / 9973-8035
E-mail: boahora@institutonomades.org.br
Site: <http://institutonomades.blogspot.com/>
Orkut:
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=15784805>

Recife

Ishtar - Espaço para Gestantes
Coordenadoras: Ana Katz Schuler, Ana Lucia Toledo e Nelia Cristina Cruz de Paula

Encontros: quinzenalmente, aos sábados, às 12:30 (excepcionalmente no mês de agosto são às 10h).
Endereço: Livraria Cultura, Paço Alfândega, Bairro do Recife
Tel(s): (81) 8842-4300 (Analu) / 9964-8212 (Ana Katz) / 9269-4187 (Nélia)
E-mail: espacoishtar@gmail.com
Blog: <http://espacoishtar.blogspot.com>
Lista de Discussão:
<http://groups.google.com.br/group/ishtarbrasil?hl=pt-BR>

RIO DE JANEIRO

Itaperuna

Grupo Gestar e Nascer Feliz
Coordenadora: Itaeci Brum
Encontros: quinzenalmente, aos sábados, às 14h.
Endereço: Associação Espírita Homem Integral - Rua Carolina Campos s/nº (final da rua) - Bairro Carulas
Tel.: (22) 3824-4637/ 8812-4320 / 8812-9496
E-mail: clemente1965@uol.com.br

Niterói

Conversa de Mãe
Coordenadora: Cátia Carvalho
Encontros: Mensais - Todo primeiro sábado do mês
Local: Rua Mem de Sá 19 sala 413 Icarai (as reuniões são itinerantes - é necessário confirmar o local na semana do encontro)
Tel(s): (21) 3071-2202
E-mail: sac@pro-gestante.com.br
Site: www.pro-gestante.com.br

Rio de Janeiro

Grupo de Gestantes e Casais Grávidos
Coordenadora: Fadyinha
Encontros: quinzenalmente, às 20h (terça-feira ou quinta-feira)
Endereço: Instituto de Yoga e Terapias Aurora - Praia do Flamengo, 66, Bl. B, Sl. 914/916
Tel.: (21) 2205-1570 / 2556-2455
E-mail: fadyinha@institutoaurora.com.br
Site: www.institutoaurora.com.br

Rio de Janeiro

Ishtar Espaço para Gestantes
Coordenadores: Ingrid Lotfi, Maíra Libertad e Ana Lúcia Baptista
Encontros: Quinzenalmente aos domingos, de 10hs as 12hs
Local: (Em geral) Rua Prof. Saldanha, 124, Jardim Botânico ou Rua Cinco de Julho, 94, Copacabana.
Tel(s): 9418-7500

E-mail: ishtar.rio@gmail.com
Site: www.ishtar-rio.blogspot.com

RIO GRANDE DO SUL

Gravataí

Luz da Vida

Coordenadora: Ana Luisa Muñoz Rosa

Encontros: Mensais - No sábado. As datas e horários dos encontros podem ser conferidos no site.

Local: Rua General Osório, 511, Salgado Filho (Escola Estadual Profª Clotilde Rosa)

Tel.: (51) 84236468

E-mail: grupo_luzdavid@hotmail.com

Site: <http://www.anadoulaenutri.blogspot.com> e

<http://luzdavidagravatai.blogspot.com/>

Pelotas

Roda de Grávidas (Amadrecer)

Coordenadora: Isane L. C. D'Avila

Encontros: mensais, data a combinar

Endereço: a definir

Tel(s): (53) 3303-1097

E-mail: amadrecer@hotmail.com

Site: <http://blogdagestante.com>

Porto Alegre

Grupo Nascer Sorrindo

Coordenadoras: Neusa Berlese Jones e Maria José Goulart

Encontros: primeiro sábado do mês, de 10h às 12h

Confirmar antecipadamente por e-mail ou telefone

Endereço: Av. Osvaldo Aranha, 1070, sala 401, Bairro Bom Fim

Tels.: (51) 9123-6136/ 3013-1344

E-mails: doulazeze@yahoo.com.br, zezedoula@gmail.com

Site: <http://gapp-gruponascersorrindo.blogspot.com/>

SANTA CATARINA

Blumenau

Grupo Piracema de Apoio ao Bem Nascer

Coordenadores: Tânia Tomporowski Tomio e outros.

Encontros: Primeira e terceira terça-feira do mês as 19hs.

Local: Faculdade IBES Blumenau - Rua Pandiá Calógera 272

Tel: (47) 9623-1325

E-mail: grupopiracema@gmail.com, contato@piracema.org

Blog: www.grupopiracema.blogspot.com

Site: <http://www.piracema.org>

Florianópolis

Mahadevi: Cuidando do Nascimento e da Vida

Coordenadora: Ana Trevisan

Encontros: segundo sábado do mês, às 10h.

Endereço: Knussen, 80. Porto da Lagoa, Florianópolis-SC.

Tel(s): (48) 3334-3201 / 9633-9930

Email: ana@mahadevi.com.br

Site: <http://www.mahadevi.com.br/>

SÃO PAULO

ABC Paulista

MaternaMente - Grupo de Apoio ao Parto Ativo

Coordenadoras: Deborah Delage e Denise Niy

Encontros: todo último sábado do mês, de 15h às 17h.

Local itinerante, favor confirmar endereço.

Inscrições por telefone e e-mail

Tel(s): (11) 9201-5245/ 9383-4429

E-mail: grupomaternamente@gmail.com

Site: <http://maternamente.blogspot.com>

Araraquara

Nascer Naturalmente

Coordenadores: Cristiane Tarcinalli Moretto Raquieli, Luiza Paim, Ana Carolina Balan e Camila Santiago.

Encontros: Um encontro mensal no último sábado do mês

14h30, e encontros quinzenais nas unidades de saúde em dias de semana alternados: 2ª, 4ª e 6ª a partir das 14hs ou

10hs, o endereço varia de acordo com a agenda da Rede de Apoio à Gestante. Todos os encontros são gratuitos.

Local: Rua Henrique Lupo, 1096 - Vila Harmonia

Tel(s): (16) 3311-6335/ 9726-6904

e-mail: craquieli@yahoo.com.br e

redemamar@yahoo.com.br

Site: <http://partohumanizadoararaquara.blogspot.com/>

Bauru

Maternativa - Parto e Gestação Conscientes

Coordenadoras: Denise Cardoso e Andréia Weckwerth

Encontros: Mensais, toda segunda segunda-feira do mês às 19hs. Programação completa no blog.

Local: Clínica Existere - Rua Júlio Maringone, 15-44

Tels.: (14) 8801-2487/ 3011-8112

E-mail: maternativa@gmail.com

Site: <http://maternativa.blogspot.com>

Campinas

Espaço Dar à Luz em parceria com o GPA - Grupo de Parto Alternativo

Coordenadora: Lucía Caldeyro Stajano

Encontros: todas as segundas-feiras das 19h30 às 21h.

Inscrições por telefone e e-mail

Local: Rua Antônio Rogê Ferreira, 33 - Jardim das Palmeiras
Tel(s): (19) 3251-8137/3295-9897/ 9133-1933
E-mail: lucia.caldeyrostajano@gmail.com
Blog do GPA: <http://partoalternativo.blogspot.com/>
Site: www.daraluz.com.br

Campinas

Samaúma Maternidade Consciente
Coordenadoras: Ana Paula Caldas, Lara Heller Gordon,
Marici Braz e Larissa Carpintero
Encontros: toda quinta-feira, às 19h30. Endereço: Rua
Paulo Lanza, 91 - Barão Geraldo
Tels.: (19) 3287-4012/ 9730-0155 (Ana Paula) / 3289-0125/
9826-3678 (Lara)
E-mail: anapaulacaldas@hotmail.com,
larahgordon@gmail.com
Site: <http://www.gruposamauma.com.br>

Jundiaí

Gerar e Nascer Humanizado
Coordenadora: Thiana Andreotti Ferrarezi
Encontros: Sábados das 10 às 12h (cada encontro um tema)
Local: Rua Silva Jardim 579 - Vianelo
Tel(s): (11) 3395-5569/ 6054 1180 / 7702 7008
Site: <http://partonaturaljundiai.blogspot.com> e
<http://gerarenascer.blogspot.com>

Ribeirão Preto

Encontro da Boa Hora - Grupo de Apoio ao Parto Ativo
Coordenadoras: Eleonora de Moraes, Helena Junqueira e
Heloísa de Oliveira Salgado
Encontros: encontros mensais a cada última quinta-feira do
mês.
Necessário confirmar dias e horários por e-mail ou telefone.
Endereço: Rua Itacolomi, 480 - Alto da Boa Vista
Tels.: (16) 3878-0886/ 9705-8922 / 9122-7278/ 8202-8777
E-mails: eleonora@despertardoparto.com.br,
helena@despertardoparto.com.br, heloisa@despertardopar
to.com.br
Site: <http://www.despertardoparto.com.br>

São José dos Campos

Roda Bebe du Bem
Coordenadoras: Flavia Penido e Katia Zenny
Encontros: todo último domingo do mês, de 9h30 às 12h30
Necessário confirmar presença e solicitar endereço por
telefone ou e-mail
Tels.: (12) 3948-1858/ 9124-9820
E-mails: flaviapenido@partodoprincipio.com.br e
flapenido@ig.com.br
Site: <http://bebedubem.blogspot.com>

São Paulo

Barriga Boa - Apoio para Gestação, Parto e Pós-Parto
Coordenadora: Priscila Cavalcanti
Encontros: toda quarta, das 20h às 22h; e último sábado do
mês, das 10h30 às 12h30.
Endereço: Rua Guararapes, 634 - Brooklin - São Paulo - SP
Tels.: (11) 5049-0793 / 9466-7740
E-mail: barrigaboa@barrigaboa.com
Site: www.barrigaboa.com.br

São Paulo

GestanteVita - Grupo de Apoio e Informação sobre
Gestação Saudável e Parto Natural
Coordenador(a)s: Thais M. Bárrall, Michelle Santiago,
Sandra Sista
Local e datas a confirmar enviando mensagem de interesse
para o endereço: thais@gestantevita.com.br
Tel(s): (11) 5094-1089 / 9904-3711
E-mail: thais@gestantevita.com.br
Site: www.gestantevita.com.br

São Paulo

Grupo de Apoio à Maternidade Ativa - GAMA
Coordenadora: Ana Cris
Encontros: todas as quintas-feiras, de 20h às 22h.
Endereço: Rua Natingui, 380 - Vila Madalena
Tel./ Fax: (11) 2507-7090
E-mail: maternidadeativa@uol.com.br
Site: <http://www.maternidadeativa.com.br>

São Paulo

Grupo de Gestantes - Casa Moara / Nove Luas
Coordenadoras: Drika Cerqueira, Kátia Barga e Márcia
Koiffman
Encontros: todo último sábado do mês, 11h. e toda 4ª.
feira das 20h às 22h
Endereço: Rua Guararapes, 634 - Brooklin
Tel.: (11) 5096-2318
E-mails: drika.cerqueira.doula@gmail.com;
marcia@primaluz.com.br, kbarga@gmail.com
Site: www.casamoara.com.br; www.drikacerqueira.com.br
e www.babyyoga.com.br

São Paulo

MAMI Butantã, (Movimento de Apoio à Maternidade
Integral do Butantã)
Coordenadoras: Adri Natrielli, Gina Monge, Monica Simas e
Penelope Brito.
Encontros: quinzenais, pré-agendados. Confirmar local,
data e horário pelos telefones, blog, e-mail ou telefones.
Tels.: (11) 7027-6231/ 8684-9442
E-mail: mamibutanta@gmail.com

Site: <http://mamibutanta.blogspot.com>

São Paulo

M A T R I C E - Ação de apoio à amamentação

Coordenadora: Fabiola Cassab

Encontros: todas as sextas-feiras, de 13h30 às 15h30h

Local: GAMA - Rua Natingui, 380 - Vila Madalena

Tel.: (11) 9622-3737

E-mail/MSN: grupomatrice@gmail.com

Site: <http://matrice.wordpress.com/>

São Paulo

Roda Sat de Conversa – Gestação e Parto

Coordenador(a)s: Thais M. B arrall, Michelle Santiago,

Sandra Sisle

Encontros quinzenais às terças-feiras das 20 às 22 hs.

Local: Escola Yoga Sat - Alameda das Boninas 214 Vila

Mariana – S.Paulo SP

Tel(s): (11) 5094-1089 / 9904-3711

E-mail:

contato@yogasat.com.br, thais@gestantevita.com.br

Site: www.yogasite.com.br

Sorocaba

Ishtar - Espaço para Gestantes

Coordenadoras: Carla e Letícia

Encontros: quinzenalmente, aos sábados, de 9:30h às 11:30h

Endereço: Le Petit Monde: Rua Barão de Piratininga, 112, Vergueiro - Sorocaba

Tels.: (15) 9707-4707/ 9118-6628

Email: espacoishtarsorocaba@gmail.com

Site: <http://ishtarsorocaba.blogspot.com/>

Sumaré

MadreSer - Orientação, apoio e cuidado materno

Coordenadores: Denise Bueno e Renata Olah

Encontros: semanais, gratuitos e abertos (sem necessidade de inscrição) Todas quintas, às 19:30h na Sala Cultural do Villa Flora de Sumaré

Tels: 19 9152.1980 (Denise) / 19 9132.9621 (Renata - após as 19h)

Email: madreser@gmail.com

Site www.madreser.com.br

Lista de discussão na Internet:

br.groups.yahoo.com/group/partonosso/

Grupo Parto Natural:

<http://www.facebook.com/groups/24041775935193/>

Blogs e Sites

Nucleo Bem Nascer - <http://www.nucleobemnascer.com.br>

Casa de Parto: Casa Ângela - <http://www.casaangela.org.br>

Parto Domiciliar: Hanami - <http://www.partodomiciliar.com>

Parir   Natural - <http://parirenatural.blogspot.com>

Núcleo Carioca de Doulas - <http://doulasrio.wordpress.com>

Parto com Amor - <http://www.partocomprazer.com.br>

Parto do Princípio - <http://www.partodoprincipio.com.br>

GAMA - <http://maternidadeativa.com.br>

Amigas do Parto - <http://amigasdoparto.com.br>

Doula: Aline Amorim - www.alineamorim.com

Doula: Michelle - <http://michelledoula.blogspot.com>

Doula: Priscilla Rezende - www.prisrezendedoula.com

Doula: Renata Olah - www.renataolah.com.br

Portal Materna - <http://www.materna.com.br>

Parto sem medo - www.partosemedo.com.br

Doula: Adele - <http://adeledoula.blogspot.com>

Brasília: Apoio ao Parto Ativo - <http://infobrasilia.blogspot.com>

Parto pelo mundo - <http://partopelomundo.com>

Mulheres Empoderadas - <http://mulheresempoderadas.wordpress.com>

Blog Mamíferas - <http://www.mamiferas.com/blog>

Cientista Que Virou Mãe - <http://www.cientistaqueviroumae.com.br>

Blog Parto no Brasil - <http://www.partonobrasil.com.br>



©Claudia Ferrera

Teste da Violência Obstétrica
faça os testes que está fazendo durante o nascimento de sua filha

- exames de toque
- avaliação insustentável
- comentários agressivos
- episiotomia
- rotorquia
- respeito dos pais
- cesariana sem indicação

**VIOLENCIA
OBSTÉTRICA**
é violência contra a
MULHER

Violência obstétrica é violência contra a mulher

278 curtiram · 23 falando sobre isso

Organização
Violência obstétrica, violência no parto, violência contra a mulher

Teste da Violência Obstétrica
**VIOLENCIA
OBSTÉTRICA**
é violência contra a
MULHER

278

Mensagem

Mais informações

<http://www.facebook.com/ViolenciaObstetrica>