

O Caminho do Nascimento

Guia de Posições para Parto
Humanizado que auxiliam mamãe
e bebê.



Sobre a OneFisio

Este material foi cuidadosamente elaborado pela **OneFisio**, um estúdio de pilates e fisioterapia localizado no bairro Alto de Pinheiros, em São Paulo, *com mais de 10 anos de atuação* em um ambiente acolhedor e altamente personalizado.

Nossa equipe, majoritariamente feminina, combina sensibilidade e expertise para cuidar de forma humana e dedicada de cada paciente.

Um abraço carinhoso da equipe OneFisio — estamos juntas nessa jornada de acolhimento e transformação!



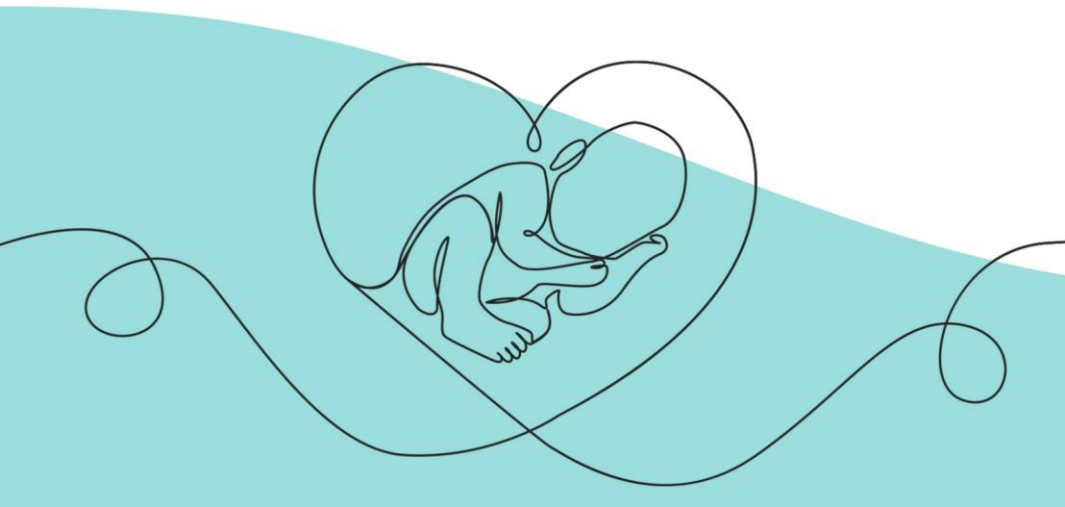


Se este guia está em suas mãos, é porque em breve você estará com o seu maior presente nos braços.

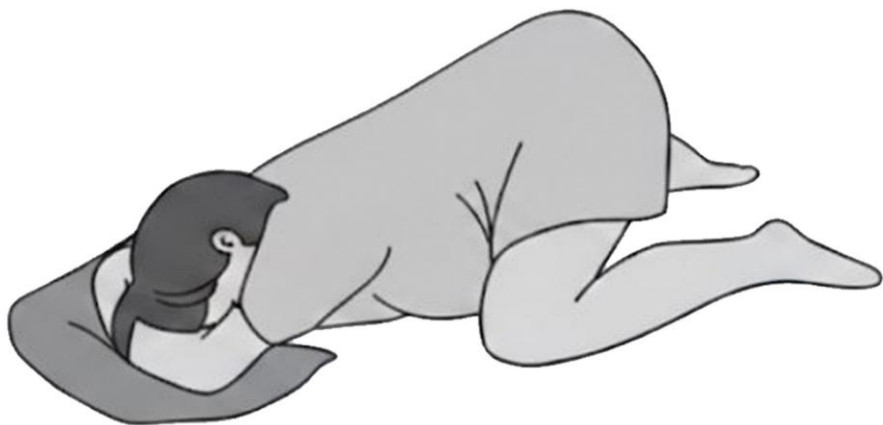
E que momento especial e poderoso! Este material foi criado com carinho para te acompanhar nessa jornada única, ajudando a tornar o processo do parto mais leve, consciente e respeitoso.

O parto humanizado valoriza o corpo da mulher, seu tempo e suas escolhas, promovendo um ambiente acolhedor para a chegada do bebê. A adoção de posturas adequadas é parte fundamental desse cuidado, contribuindo para o conforto, a autonomia e a segurança de mãe e filho.

Nas próximas páginas, você encontrará sugestões de posições que podem ser utilizadas em diferentes fases do trabalho de parto, sempre respeitando suas preferências e necessidades. Este guia foi pensado para te inspirar e apoiar na vivência de um parto ativo, cheio de significado e conexão.



Quatro Apoios



Nesta posição, a gestante se apoia nas mãos e nos joelhos, permitindo que o tronco fique inclinado para frente. Essa postura ajuda a relaxar as estruturas do canal de parto e a criar mais espaço na pelve, favorecendo a rotação e a descida do bebê.

É especialmente indicada em casos de bebês maiores ou em posição pélvica, pois auxilia na adaptação do bebê ao canal de parto. Além disso, é bastante utilizada em situações que exigem manobras de urgência, oferecendo conforto e facilitando o trabalho da equipe durante o parto.

Postura Cócoras

Aqui, a gestante permanece com os pés firmemente apoiados no chão, joelhos flexionados e quadril próximo ao solo, assumindo uma posição vertical que utiliza a gravidade a seu favor. Essa postura amplia naturalmente o espaço da pelve, facilitando o encaixe e a descida do bebê pelo canal de parto. Ao alinhar de forma eficiente o útero e o canal vaginal, contribui para um nascimento mais rápido e fisiológico, reduzindo a necessidade de intervenções.



É uma posição que promove a autonomia da mulher e favorece o instinto natural do parto, permitindo que ela atue ativamente no processo enquanto explora o ritmo do próprio corpo. Com apoio adequado — seja por meio de barras, cordas, banco de parto ou mesmo o suporte do acompanhante —, a gestante encontra força, estabilidade e liberdade para se mover conforme a necessidade de cada contração.

Postura Verticalizada com Quadril Semi-Flexionado

Ao adotar essa postura, a gestante permanece em pé ou apoiada, com o quadril levemente flexionado, permitindo liberdade para realizar movimentos assimétricos, como balanços, agachamentos leves ou mudanças de peso entre as pernas.

Essa postura favorece a abertura dos diferentes estreitos da pelve, especialmente quando a gestante se movimenta de forma espontânea.

Ao estimular a mobilidade pélvica e promover um melhor encaixe do bebê, contribui para a progressão do trabalho de parto de maneira mais natural e eficaz. É uma opção dinâmica, que combina autonomia e funcionalidade, permitindo que a gestante participe ativamente do processo enquanto encontra conforto em seus próprios ritmos e instintos.



Postura em Decúbito Lateral



Ao se posicionar de lado, a gestante favorece a abertura do canal de parto em todos os estreitos, criando condições ideais para auxiliar bebês que ainda estão altos na pelve ou que necessitam realizar rotações para o encaixe adequado. Essa postura também oferece proteção à musculatura do períneo, reduzindo o risco de lacerações, além de melhorar a oxigenação tanto da mãe quanto do bebê.

É uma escolha segura e confortável, que alia descanso e estratégia, promovendo um ambiente propício para o avanço do trabalho de parto de forma suave e eficiente.



(11) 94840-0023



@onefisioepilates



@onefisioepilates



Praça Panamericana, 42 - Conjunto 21
Alto de Pinheiros, São Paulo - SP



www.onefisio.com