

Lidando com uma experiência difícil de parto e onde obter ajuda

“Eu tive flashbacks dos momentos finais do parto por semanas e não pude parar de pensar nisto”

“Eu culpo a mim mesma por não ter tido um bom parto, me sinto um fracasso”

“Tive problemas ao amamentar meu bebê, estou convencida de que foi consequência de um parto traumático, isto fez com que eu me sentisse fracassada como mãe”

“Ninguém nunca me explicou sobre o que passei na sala de parto e eu ainda não compreendo perfeitamente”

Sobre a Associação contra Traumas de Parto (Birth Trauma Association – BTA)

A Associação contra Traumas de Parto (BTA) foi criada em 2004 para apoiar as famílias que sofreram traumas durante o parto. Não somos conselheiros treinados, terapeutas ou profissionais médicos. Somos pais que desejam ajudar outros pais que sofreram e/ou testemunharam partos traumáticos. A BTA é a única organização no Reino Unido que trata específica e unicamente deste tipo de problema. Nosso trabalho está focado em três áreas principais:

- (1) Conscientizar sobre o trauma de parto
- (2) Trabalhar para evitá-lo
- (3) Apoiar as famílias que necessitem de ajuda

O que é o Trauma de Parto?

Estima-se que apenas no Reino Unido, 10.000 mulheres por ano desenvolvem Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) e cerca de 200.000 se sentem traumatizadas pelo parto, e desenvolvem alguns dos sintomas do TEPT.

Exemplos de trauma do parto incluem:

- Longo trabalho de parto ou trabalho de parto curto e muito doloroso
- Indução
- Parto instrumental - ventosas e / ou fórceps
- Seção Cesariana emergencial
- Fraco alívio da dor
- Sentimentos de perda de controle
- Sentir-se não apoiada pelos agentes envolvidos, ou como se os envolvidos no parto fossem hostis
- Medo da morte ou de danos permanentes
- Nascimento de um bebê afetado (com uma incapacidade resultante do trauma de parto)
- Estadia do bebê em uma UTI neo-natal

O que é TEPT Pós Natal?

Após um parto traumático, a mulher pode desenvolver sintomas de TEPT Pós Natal (TEPT PN). Este é o nome para um conjunto normal de reações a experiências traumáticas, assustadoras ou simplesmente ruins. As mulheres que sofrem os sintomas do TEPT PN podem evitar situações que podem desencadear lembranças do parto. Isto poderia incluir equipamentos hospitalares ou assistir uma cena de parto na TV, por exemplo.

Para algumas mulheres, este comportamento evasivo pode resultar em prejuízos para a mãe ou para o bebê, contribuindo com a aflição que eles já sentem.

A reprodução de experiências ligadas ao evento, com flashbacks ou pensamentos invasivos, juntamente com ansiedade e medo, estão além do controle do aflito. É apenas a forma da mente tentar achar sentido de uma experiência extremamente assustadora e não é um sinal de ‘fraqueza’ individual ou incapacidade de superação.

Quais são os sintomas de TEPT Pós Natal?

Os sintomas que devem ser observados podem incluir:

- Reprodução do trauma através de imagens, sonhos e flashbacks do evento, ou experimentar pensamentos invasivos sobre o parto, que

podem levar à sensação de que os pensamentos ficam retornando à mente com frequência

- Dificuldade para lembrar partes do parto
- Emoções entorpecidas
- Problemas no vínculo com o bebê
- Humor depressivo, irritável ou colérico
- Dificuldades de concentração
- Problemas com a amamentação
- Sentimentos de incapacidade
- Medo de que eventos anteriores reaparecerão com resultados similares ou piores
- Medo de engravidar novamente

Isto não é Depressão Pós Parto (DPP)?

Não. O TEPT pode ser confundido com Depressão Pós Parto (DPP) já que alguns dos sintomas são os mesmos, mas estas são duas doenças distintas que devem ser tratadas individualmente.

Cerca de 50% das mulheres que vivenciam experiências de TEPT Pós Natal também são acometidas de DPP, pois os sintomas do TEPT Pós Natal podem levar à depressão. A principal diferença entre as duas definições é que o TEPT Pós Natal é caracterizado por sintomas de revivência, tais como flashbacks, lembranças intrusivas ou sonhos.

Como o TEPT Pós Natal é tratado?

O TEPT Pós Natal é mais bem tratado por psicoterapia. Existem diferentes tipos de psicoterapia disponíveis:

- O **aconselhamento** proporciona um ambiente favorável para que você possa falar sobre seus problemas.
- A **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** pode ajudá-la a mudar o modo como você pensa. Em vez de se concentrar nas causas de seu sofrimento ou em sintomas do passado, ela busca formas de melhorar o seu estado de espírito agora. Geralmente envolve de 8 a 12 sessões de até uma hora, ao longo de dois ou três meses.
- A **medicação** também pode ajudar em alguns casos, sob a forma de inibidores seletivos de recaptura da serotonina (ISRS). Estes

também utilizados como antidepressivos. O TEPT Pós Natal também é conhecido como TEPT PP (TEPT Pós Parto)

Devo arriscar outra gravidez?

Muitas mulheres têm medo de engravidar novamente após uma experiência traumática. O medo do parto é conhecido como 'tocofobia'. É importante falar sobre seus medos com seu profissional de saúde. Verificar sua ficha médica pode ajudá-la a juntar informações importantes.

Estou grávida novamente e me sinto apavorada, o que posso fazer?

Algo que pode ajudá-la é escrever seus medos e discuti-los com seu obstetra durante o período pré-natal, cerca de 20 semanas de gravidez ou mais cedo.

Em algumas áreas do país, pode ser possível conseguir encaminhamento para ver um psicólogo perinatal, que pode apoiá-la durante a gravidez e ensiná-la técnicas para lidar com o parto.

Conversar com sua parteira permitirá que você trabalhe seus medos e discuta outras opiniões que talvez você não tivesse nem considerado antes. Um exemplo é mostrado abaixo:

A história da minha gravidez

- Minhas contrações se abrandaram durante um longo trabalho de parto e então para induzir o parto recebi uma dose de Syntocinon.
- Recebi uma anestesia peridural que não funcionou e não trouxeram o anestesista de volta.
- Dei à luz nosso filho muito rapidamente por fórceps após a sua frequência cardíaca cair, de repente, para 40bpm e não voltar ao normal.
- Eu não tive alívio da dor no momento final do parto, foi preciso fazer uma episiotomia que resultou em 31 pontos e uma grande quantidade de sangue perdido. Nosso filho pesava 9 lb (4,1 kg) e nasceu com uma cabeça disforme e um enorme olho negro.

Meus medos

- Eu tenho medo de que alguma coisa dê errado, e de alguma coisa acontecer com nosso bebê.
- Tenho muito medo de sofrer a mesma dor física que tive mesmo durante meses depois.
- Estou preocupada em não conseguir lidar com o trabalho de parto e começar a ter flashbacks novamente.
- Estou muito preocupada se vou precisar de tratamento fisioterapêutico para ‘voltar ao normal’.
- Eu estou preocupada se o meu parceiro não será capaz de me ver novamente em tanta dor.
- Depois de falar sobre seus medos e as opções disponíveis, você deve ser capaz de elaborar um plano de nascimento com seu obstetra.

Discussão de Plano de Nascimento

O trabalho de parto e nascimento pode ser imprevisível. Ter um plano de nascimento e falar sobre seus medos podem ajudá-la a sentir-se mais competente e no controle.

O trabalho de parto e nascimento pode ser imprevisível. Ter um plano de nascimento e falar sobre seus medos podem ajudá-la a sentir-se mais competente e no controle.

Um Exemplo de Discussão de Plano de Nascimento:

“Quero que todos os envolvidos que cuidarão de mim leiam e compreendam meu plano de nascimento”

Comentário do Obstetra: Discuta seu plano pré-natal e na aprovação, informe os obstetras/médicos do seu plano pessoal e deixe que eles saibam que ele foi discutido com seu obstetra antes do trabalho de parto.

“Se eu passar da data prevista, não quero ter parto induzido”

Comentário do Obstetra: Se as datas forem extrapoladas um plano de cuidados deve ser colocado em prática para garantir que seu bebê continue saudável e que você esteja ciente de quaisquer riscos. Procure por alternativas como acupuntura e reflexologia.

“Durante o parto eu não quero ser confinada na cama em posição litotômica”

Comentário do Obstetra: Saiba mais acerca dos seminários sobre parto na sua área. Discuta as razões de ter mobilidade durante o parto e posições

alternativas. Isto pode ajudá-la a se sentir mais competente e no controle durante o parto.

“Ainda que o parto progrida lentamente ou pare, eu não quero receber nenhuma dose de Syntocinon”

Comentário do Obstetra: Se o parto atrasa ou para, o que você gostaria que acontecesse? Talvez aliviar a dor antes de administrar Syntocinon, se necessário. Discuta a importância da energia para o parto – dieta, fluídos, etc. – que irá contribuir para uma boa atividade uterina, o que pode consequentemente prevenir que este problema de parto aconteça.

“Desejo que todos os pedidos para alívio de dor sejam respeitados e atendidos prontamente”

Comentário do Obstetra: Tenha certeza de estar ciente das diferentes opções de alívio da dor disponíveis para você. Se você achar que deseja uma peridural, escolha uma unidade que oferece um serviço de aplicação de peridural 24 horas. Uma peridural deve fornecer alívio eficaz da dor, mas em caso contrário solicite ao obstetra que chame o anestesista novamente.

“Não quero um parto instrumental, se as coisas começarem a correr mal novamente, eu gostaria de fazer uma cesariana”

Comentário do Obstetra: É importante que você discuta esta situação na Clínica Pré-natal com um Consultor e analise as opções oferecidas. Informe-os sobre seus desejos e que você não quer esse tipo de parto novamente.

Onde posso obter ajuda se eu achar que isto é comigo?

Se você estiver com problemas para se recuperar de uma experiência de parto, por favor, lembre-se que você não está sozinha. O BTA existe para oferecer apoio e aconselhamento para quem precisa de ajuda para tratar uma experiência de parto traumática.

Você deve também conversar com seu médico familiar, obstetra ou profissional de saúde sobre como você se sente. O nível de consciência desse problema varia bastante, por isso, se você não acha que seu profissional de saúde compreende do assunto, por favor, mostre-o nosso folheto ou contate-nos para mais conselhos.

web: www.birthtraumaassociation.org.uk
email: support@birthtraumaassociation.org.uk

correio: The Birth Trauma Association
PO Box 671
Ipswich
IP1 9AT
(Por favor inclua um SAE se possível)

Grupo no Facebook

Também temos um grupo fechado no Facebook. Você pode fazer uma solicitação de participação neste grupo ao procurar por 'Birth Trauma Association'.

Doações

Nós somos uma organização de caridade que depende de doações. Qualquer doação ou contribuição para nossos fundos nos ajudará a continuar nosso valioso trabalho ajudando famílias traumatizadas durante o parto. Você pode doar on-line

em: www.birthtraumaassociation.org.uk