** PLANO ACOMPANHAMENTO DE PARTO UROGIN**

**Oi, que bom que você está interessada em saber como funciona nosso acompanhamento gestacional.**

**Vamos lá?**

 Você descobriu que está gravida, um turbilhão de pensamentos e coisas vem a sua mente. Mudanças do corpo, ansiedade, medos, etc... Um dos assuntos principais e que permanecerão na cabeça da futura mamãe é o PARTO. O momento do parto costuma ser de bastante apreensão para as mamães logo no início da gravidez. Apesar da maioria dos obstetras só começar a conversar sobre isso a partir da 30ª semana da gestação, a mamãe já pensa nisso desde a notícia da gravidez. E a mamãe está certíssima!

Definir como será seu parto, como quer enfrentar cada momento ajuda a dar tranquilidade e, principalmente, fazendo com que ela se prepare para a grande hora.

PLANEJAMENTO!!! Isso mesmo, essa é a palavra chave.

Aqui na UROGIN, o foco é a tríada FISICO, MENTE e RELACIONAL.

OBJETIVOS:

* Proporcionar uma gravidez e o parto o mais saudável e confortável possível;
* Promover e manter uma ótima saúde física e emocional do começo ao final da gestação, e também no pós-parto;
* Preparar e informar os pais sobre gravidez, parto e puerpério.

**Objetivos Específicos**

* Fortalecer musculatura do assoalho pélvico/períneo
* Diminuir dor lombopélvica
* Auxiliar na diminuição do inchaço dos membros
* Manter condicionamento cardiorrespiratório
* Melhorar postura e consciência corporal
* Facilitar o trabalho de parto, fazendo a mãe sentir-se mais segura e preparada para esse momento tão esperado.

**Primeira fase do programa:**

O ACOG (Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia) recomenda que as gestantes façam pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica toda semana. As atividades podem ser praticadas de 30 a 45 minutos, 2 a 5x na semana, sempre respeitando o ritmo de cada mulher.

Por isso nosso programa inicia a partir da 12 ( décima segunda ) semana, isso mesmo, acompanhando desde pequenininha as mudanças do seu corpo, sistema cardio respiratório, articulações ... Nessa fase o foco são as adaptações funcionai, trabalho do assoalho pélvico como movimentar, como relaxar e do core para que a gestante tenha o mínimo de desconforto durante a gestação e claro, ja se prepara para o parto.

As técnicas utilizadas pelo fisioterapeuta são para conscientização corporal, principalmente na contração da musculatura do assoalho pélvico, responsável pela manutenção da continência, atividade sexual e parto.

Opta-se pela realização de exercícios sem impacto e com pouco gasto energético como alongamentos passivos e metabólicos, e ainda por massagens relaxantes associadas ao uso de compressas quentes ou frias para prevenção de dor lombo-pélvica.

#### ****Segundo fase:****

A partir da 28 vigésima oitava semana inicia nossa segunda fase.

Inicia-se uma fase de maior atuação do fisioterapeuta. Isso ocorre devido à necessidade de adaptar a mulher às principais mudanças corporais, através dos seguintes elementos:

* Posturas específicas
* Exercícios globais com treinos de condicionamento cardiorrespiratório
* Fortalecimento muscular global, dando ênfase principalmente aos músculos do assoalho pélvico e membros inferiores.
* Alongamento perineal: o foco é alongar, preparar a vagina e sua elasticidade. Isso mesmo, deixar ela bem alongada. Isso é feito por meio de manobras especificas da fisioterapia e pelo uso do biofeedback pressórico. Onde um balãozinho de ar, vai alongando e adaptando a vagina até o perímetro encefálico do bebe.

#### ****Terceiro fase****

Nesta fase a Fisioterapia Obstétrica será totalmente direcionada para a preparação da mulher para o parto normal. A partir da 37 semana, o trabalho é de expulsão. Isso faz com que a gestante crie um vinculo com a terapeuta e possa sincronizar, movimento perineal, respiração e força de forma correta para que na hora do parto, ocorra de forma rápida e com o mínimo de dor possível.

Alem disso, treinamento e várias posições para que seu corpo esteja preparado para o que vier.

E a doula? Como funciona?

Aqui na urogin você pode optar por fechar nosso pacote de DOULA abaixo descrevo tudo que o fecharemos incluindo os valores.

**Fisio:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Paciente:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Neste documento constam os serviços de apoio ao trabalho de parto que estarei oferecendo, isto servirá como um acordo entre nós. A missão da fisioterapia obstétrica associada a doula é oferecer apoio físico, emocional e informacional a mãe, ao casal e aos familiares ( caso permitido pela contratante) durante a fase da gestação, parto e pós-parto imediato, procurando entender os desejos e necessidades pessoais de cada um, para que possam juntos, vivenciar a chegada de um novo ser no mundo da maneira mais positiva, feliz, saudável e acolhedora .

O atendimento varia bastante de profissional para profissional, e o casal deve me contratar caso tenha empatia e se sinta confortável.

A seguir serão expostas as características gerais do meu acompanhamento como fisioterapeuta e doula:

1 - DURANTE A GESTAÇÃO E NA FASE DE PRÉ-CONCEPÇÃO:

-  Realizarei antes do parto pelo menos um encontro com a gestante e seu acompanhante  para que nos tornemos conhecidos, para explorar e discutir as prioridades , quaisquer medos ou aflições, e para planejar da melhor forma o trabalho conjunto. Criaremos o plano de parto.

- As outras sessões pré parto para fortalecimento, alongamento e trabalhos referentes a adaptação da gestação serão definidos em 1, 2 ou 3 X na semana de acordo com a idade gestacional que ela se encontra e seu objetivo. Esse plano é realizado em outro contrato onde pode ser pago via mensal ou pelo convênio.

- Irei me familiarizar com as expectativas de parto da cliente, incluindo suas preferências em relação ao alívio da dor, e como ela e o parceiro planejam trabalhar juntos. Informarei quais são suas opções de manejo da dor e fadiga, ajudando-a a preparar o melhor plano de parto possível.

- Consultas por telefone disponíveis 24h por dia da 37 semana em diante ( onde inicia esta contratação) até 1 mês após o nascimento.

- Consultas por email, mensagem, whats App respondidas em até 24 horas a contar do momento da contratação do serviço até 1 mês após o nascimento.

- Discussão e revisão dos aspectos técnicos, físicos e emocionais relacionados ao período gestacional e puerperal;

- Explicação e prática de posições para o trabalho de parto e técnicas não-farmacológicas de alívio da dor;

- Ajuda na busca de opções de serviços e/ou profissionais que possam satisfazer os desejos do casal;

- O número e o tempo das consultas poderão sofrer alteração em função das necessidades do casal e da minha disponibilidade.

- Informo a cliente minha disponibilidade para atendê-la no trabalho de parto e exponho disponibilidade de tempo de acordo com a data provável do parto. Para dar cobertura neste momento caso ocorra algum imprevisto comigo ou familiares que impeçam minha presença, indicarei o nome de uma substituta a qual a cliente deverá conhecer e optar a que mais lhe agrada sendo os ônus por minha conta.

2 - DURANTE O TRABALHO DE PARTO E PARTO:

- A cliente deve entrar em contato comigo quando achar que iniciou o trabalho de parto, mesmo acreditando que não necessite. Poderei responder perguntas e dar sugestões por telefone e decidir se devo encontrar a cliente imediatamente ou aguardar os acontecimentos.

- Em geral necessitarei de uma hora para deslocamento a partir do momento que a cliente solicitar. Ambas decidiremos o local do encontro.

- Quando necessário ou apropriado, irei comunicar a equipe de assistência ao parto para assegurar que a cliente receba a informação de que necessita para fazer as escolhas na hora do parto.

- Acompanharei o trabalho de parto (no local escolhido pela gestante) e no local de parto, assim como a saída da placenta e os primeiros cuidados com a mãe e o bebê, até que  a família se sinta confortável  e preparada para ficar sem minha presença, deixando-a após aproximadamente 2h .

- Plantão do Parto: disponibilidade 24 horas/7 dias por semana;

- Utilização de técnicas não-farmacológicas de alívio da dor (massagens, banhos, posições, TENS, aromaterapia, EFT, dry needling...) ;

- Apoio nos primeiros contatos com o bebê e no estabelecimento da amamentação na primeira hora de vida;

- Acompanhamento de Cesariana de emergência.

*Importante: Não sou parteira e não faço nenhum procedimento médico.  Meu trabalho é dar apoio físico e emocional à gestante e ao acompanhante durante todo o trabalho de parto, inclusive no momento da expulsão do bebê.*

3 - APÓS O PARTO:

- Um 2 encontro pós-parto, com duração de no máximo, 1 hora, com data e horário a serem definidos de acordo com a disponibilidade do casal e da Doula ( Os encontros adicionais serão cobrados individualmente taxa R$ 180,00 domiciliares;

- Consultas por email, mensagem, whats App respondidas em até 24 horas a contar do nascimento até 1 mês após o nascimento.

4 - EM CASO DE LUTO:

- Apoio emocional durante a perda e ao longo do processo de elaboração emocional da perda (luto);

- Visitas à domicílio semanais durante o primeiro mês e quinzenais durante o segundo mês após a perda (6 visitas) com data e horário a serem definidos de acordo com a disponibilidade do casal e da Doula;

- Consultas por telefone, e-mail e on-line, disponíveis 24h por dia, do momento da contratação do serviço até 2 meses após a perda;

- Ajuda na busca de opções de serviços e/ou profissionais que possam satisfazer as necessidades do casal.

5 - PREÇOS E MODOS DE PAGAMENTO:

* + O pacote básico, descrito acima (máximo de 2 visitas pré-parto, acompanhamento do parto e 1 visita pós-parto, com consultas via telefone e internet disponíveis 24h por dia), sai pelo valor de R$ 1500,00 . ( pacientes com atendimento asa sul, lago sul e sudoeste e hospitais asa sul e lago sul ) para pacientes moradores asa norte, lago norte e noroeste R$2000,00 ( hospital asa norte ) Demais localizações entrar em contato.

O pagamento pode ser parcelado em até 5 vezes, ou de acordo com as possibilidades financeiras do casal, e pode ser efetuado em dinheiro, cheque, depósito bancário ou cartão de crédito.

- Há um desconto caso a cliente faça parte dos planos da clínica ( bronze, prata ou ouro ).

- As visitas adicionais, cobradas individualmente, têm duração de 1 hora, e saem pelo valor de R$ 180 cada, a ser pago no ato da visita.

- Esse contrato refere-se apenas ao pacote de DOULA Os Serviços como reabilitação do assoalho pélvico, consultoria para amamentação, drenagem linfática, trabalho corporal, terapia física poderão ser contratados diretamente pela clinica 61 33450167 em alguns casos aceito pelo convênio.

6 - EM CASO DE NÃO CUMPRIMENTO DO CONTRATO:

- Caso o contrato tenha sido assinado, mas eu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ não possa acompanhar o casal por algum motivo, em sua gestação, parto, ou pós-parto,  lhe indicarei o contato de outra doula. O presente contrato será então invalidado e outro contato deverá ser feito com a nova prestadora de serviços.

- Caso o contrato tenha sido assinado e eu, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ não cumprir com seus termos sem aviso e sem tentativa de remediar a situação (não aparecendo no dia do parto sem indicar uma Doula substituta, por exemplo), o casal está isento do pagamento dos serviços contratados que não foram realizados.

- Caso o contrato tenha sido assinado e eu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ não puder cumprir com seus termos por motivos que estão fora de seu controle (caso o casal não a chame na hora do parto, óbito prematuro ou cesariana por exemplo), o casal deve pagar os serviços contratados, mesmo que não tenham sido efetuados.

Declaro que li e concordo com os termos deste contrato:

Gestante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Acompanhante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Doula: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Brasilia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de 2018.