

Meu plano de parto

Minhas preferências para o nascimento e os primeiros cuidados com o bebê.

Preencha no leitor de PDF ou imprima. Escreva frases curtas, salve e confira os campos antes de imprimir. Converse com a equipe no pré-natal. Você pode mudar de ideia.

01 / Quem sou e quem estará comigo

Nome completo / como gosto de ser chamada

Data prevista do parto / data desta versão

Maternidade de referência / equipe do pré-natal

Acompanhante escolhido / telefone

Doula ou outra pessoa de apoio, se houver / contato

Alergias, medicamentos e informações de saúde a sinalizar à equipe

02 / Minhas três prioridades

O que a equipe precisa saber primeiro? Numere 1, 2 e 3.

Este documento registra preferências. Não substitui avaliação clínica nem consentimento para procedimentos. Eventuais mudanças devem ser explicadas, preservando sua participação nas decisões.

Durante o trabalho de parto

Marque apenas o que deseja. Deixe em branco o que ainda precisa conversar.

03 / Acolhimento e comunicação

- ☐ Quero receber explicações claras antes de exames e procedimentos.
- ☐ Quero participar das decisões e que meu consentimento seja solicitado.
- ☐ Quero privacidade e que me perguntem antes de fotos ou filmagens.

Como podem me apoiar? Nome, idioma, acessibilidade, receios ou limites.

04 / Ambiente, movimento e conforto

Opções para conversar: luz, ruídos, música, posições, caminhada, banho, bola, massagem e respiração. Disponibilidade e condições clínicas precisam ser avaliadas.

O que gostaria de tentar / o que prefiro evitar

O que combinamos sobre alimentação, líquidos e movimentação

05 / Alívio da dor e nascimento

Minhas preferências para alívio da dor, inclusive analgesia, e minhas dúvidas

Você pode pedir alívio da dor e rever sua preferência durante o parto. Pergunte quais opções existem e como solicitá-las.

Posições que quero experimentar / preferências sobre exames e intervenções

Converse sobre indicação, benefícios, riscos e alternativas de procedimentos, como indução, ocitocina, rompimento da bolsa e episiotomia. Não é preciso decidir tudo sozinha.

Se o caminho mudar

Inclua suas preferências para cesárea e para o primeiro encontro com o bebê.

06 / Cesárea planejada ou necessária

- ☐ Quero entender a indicação da cesárea e o que acontece em cada etapa.
- ☐ Quero a presença do meu acompanhante e orientação sobre a cirurgia.

O que quero conversar sobre anestesia, ambiente e contato com o bebê

07 / Primeiros cuidados com o bebê

Converse com a equipe sobre como realizar estes cuidados considerando as condições de saúde de vocês dois.

- ☐ Desejo contato pele a pele assim que for clinicamente possível.
- ☐ Quero apoio para iniciar a amamentação, se possível na primeira hora.
- ☐ Quero explicações sobre os cuidados, exames e medicações do bebê.

Preferências e dúvidas: cordão, avaliações, banho e permanência juntos

Apoio para alimentar o bebê / informações importantes para a equipe

08 / Mudanças, transferência ou separação

Como quero ser informada / quem avisar / como manter contato com o bebê

Se houver uma emergência, o atendimento não deve ser atrasado para completar este formulário. Peça explicações assim que for possível. Seu acompanhante apoia a comunicação, sem substituir sua decisão quando você pode se manifestar.

Conversa feita. Plano à mão.

Use esta página para registrar dúvidas, combinados e a entrega à maternidade.

09 / O que falta alinhar

Minhas dúvidas para a próxima consulta

O que conversamos / adaptações e alternativas propostas pela equipe

Data da conversa / nome e função do profissional

10 / Antes de sair para a maternidade

- ☐ Revisei o plano e compartilhei minhas prioridades com quem me acompanha.
- ☐ Separei cópias impressas e salvei uma cópia digital.
- ☐ Juntei o plano aos meus documentos, exames e à caderneta da gestante.

Assinatura da gestante, se desejar / data (assine à mão após imprimir)

Recebido por: nome, função, data e horário / registro no prontuário

O registro de recebimento comprova a entrega; não é autorização geral para procedimentos nem garantia de um resultado específico.

Para consultar e conversar no pré-natal

[Caderneta Brasileira da Gestante \(2026\), pp. 49 a 55](#)

[Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal](#)

[Defensoria Pública de SP: plano de parto e orientações](#)

Material educativo da Agora Sou Mãe. Adapte com os profissionais que acompanham sua gestação. Guarde o documento preenchido com cuidado: ele contém informações pessoais.