



Medos e Angústias em relação ao Parto

O medo no parto aumenta a adrenalina enviando mensagens de perigo para o corpo. Este processo atrapalha todo o nascimento, aumenta o tempo de trabalho, coloca os músculos em tensão, reduz o fluxo sanguíneo tornando o nascimento mais demorado e doloroso.

Reduzir e eliminar o medo aumenta a confiança da grávida e a sua capacidade de relaxar os músculos, facilitando todo o processo de nascimento.

Para eliminar os medos, é preciso conhecê-los e o primeiro passo é identificar pormenorizadamente todos os medos e angústias em relação ao parto.

Qual o maior medo em relação ao parto? Porquê?

Identifique todos os outros medos, receios e angústias no que toca ao nascimento:

-
-
-
-
-
-
-
-