será que é agora?

O que a Caderneta da Gestante do Ministério da Saúde diz sobre os sinais de trabalho de parto e a hora de ir. Se o obstetra combinou outra coisa com vocês, vale o que ele combinou.

PARECE, MAS AINDA NÃO É

o ensaio.

- Contrações irregulares, como uma cólica leve ou moderada.
- Duram cerca de 20 segundos, com intervalos longos.
- Pode sair o tampão mucoso: transparente, esbranquiçado ou com traços de sangue. Pode acontecer dias antes do parto.

Dá pra ficar em casa, descansar e observar.

COMEÇOU

o começo.

- As contrações ficam mais regulares, em média a cada 5 ou 6 minutos.
- Elas não passam mais.
- Pode vir enjoo e vômito.

Comece a cronometrar. Avise quem vai ficar com o mais velho.

HORA DE IR

hora de ir.

- Contrações regulares e frequentes, a cada 2 ou 3 minutos, durando mais de 30 segundos.
- Ou a bolsa rompeu, mesmo sem contração. Se não tiver certeza, vá: você não precisa ter certeza.
- Repare na cor do líquido. Se for esverdeado ou amarelado, avise a equipe assim que chegar.

Vá para a maternidade ou o Centro de Parto Normal de referência.

vá na hora, sem esperar.

- sangramento pela vagina
- pressão mais alta que o normal (acima de 14 por 9)
- febre acima de 37,8 °C
- dor de cabeça forte ou que não passa
- visão embaçada, pontos brilhantes ou perda da visão
- dor forte no estômago, logo abaixo das mamas
- inchaço de repente no rosto, nas mãos ou nas pernas
- o bebê mexendo menos, ou mais de 4 horas sem se mexer
- dor no peito, falta de ar, desmaio ou convulsão
- dor na barriga forte ou que não passa

Emergência: SAMU 192.

anote as contrações.

Hora que começou · quanto durou · intervalo

- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min
- ☐ _____:_____ · _____ s · _____ min

Isto é uma lista de pai, organizada a partir de material oficial. Não substitui o seu médico, a enfermagem obstétrica nem a sua maternidade. Na dúvida, ligue para quem acompanha o seu pré-natal ou vá até a maternidade. Fonte: Caderneta Brasileira da Gestante, Ministério da Saúde, 2026.