

ПАМЯТКА · ШАБЛОН ДЛЯ ПЕЧАТИ

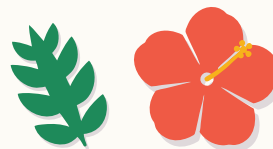
План родов

Русский текст для тебя слева, португальский для врачей и акушерок справа. Plano de parto.



Катя

План родов



Ты не одна. Я здесь. Заполни план ручкой, обсуди его с врачом или акушеркой до родов и отметь только то, что для тебя действительно важно. План — это основа для разговора, а не требование: в экстренной ситуации решения принимает медицинская команда. Возьми две копии в папку с документами для роддома: одну для команды, одну для сопровождающего.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Обсуди план с врачом на приёме до родов.
- Уточни в роддоме правила для сопровождающего и доулы.



PARA A EQUIPE DE SAÚDE

Este plano de parto reúne as minhas preferências para conversarmos com a equipe. Sei que, em situações de urgência, a equipe tomará as decisões necessárias para a segurança minha e do meu bebê.



Мои данные / Meus dados

Имя *Nome completo*

Срок беременности *Idade gestacional*

Роддом *Maternidade*

Сопровождающий (имя, телефон) *Acompanhante (nome e telefone)*

Группа крови и резус *Tipo sanguíneo e fator Rh*

Предполагаемая дата родов *Data provável do parto*

Врач или акушерка *Médico(a) ou enfermeira obstétrica*

Доула (имя, телефон) *Doula (nome e telefone)*

Аллергии и важные заболевания *Alergias e condições de saúde importantes*



Язык и информация / Idioma e informação для меня

☐ Мне нужна помощь с языком: объясняйте решения спокойно и простыми словами. Со мной русскоязычная доула.

☐ Перед любым осмотром и процедурой прошу объяснить, что и зачем будет сделано, и спросить моё согласие.

Мой уровень португальского:

☐ нет ☐ базовый ☐ хороший

PARA A EQUIPE

Preciso de apoio com o idioma. Peço que as decisões e os procedimentos sejam explicados com calma e em palavras simples. Estou acompanhada por uma doula que fala russo.

Peço que me expliquem o que será feito e por quê, e que peçam a minha permissão antes de qualquer exame ou procedimento.

Meu nível de português:

☐ nenhum ☐ básico ☐ bom

Пожелания в родах



♥ Люди рядом / *Pessoas presentes*

ДЛЯ МЕНЯ

PARA A EQUIPE

- ☐ Со мной сопровождающий, которого выбираю я: на схватках, в родах и в ближайший послеродовой период.
Lei 11.108/2005 (SUS); Lei 14.737/2023 (все учреждения; сопровождающий старше 18 лет)

Desejo a presença do meu acompanhante de livre escolha durante o trabalho de parto, o parto e o pós-parto imediato.

- ☐ Со мной доула. Она не выполняет медицинских процедур.
Lei 15.381/2026, art. 6: по просьбе женщины; плата за присутствие доулы запрещена (§ 2).

Desejo a presença da minha doula, que não realiza procedimentos médicos nem interfere no trabalho da equipe, conforme os arts. 4º e 6º da Lei 15.381/2026.

🏠 Движение и обстановка / *Movimento e ambiente*

- ☐ Свобода движения и выбор положения в схватках и при потугах.

Quero liberdade para me movimentar e para escolher as posições mais confortáveis durante o trabalho de parto e no nascimento do bebê.

- ☐ Питьё и лёгкая еда, если нет противопоказаний.

Gostaria de poder beber líquidos e comer algo leve durante o trabalho de parto, se não houver contraindicação.

- ☐ Приглушённый свет, тишина, моя музыка.

Gostaria de um ambiente tranquilo, com luz baixa e pouco ruído, e de poder ouvir a minha música.

- ☐ Душ, ванна, мяч, массаж.

Gostaria de usar chuveiro, banheira, bola de parto e massagem para aliviar a dor, se a maternidade oferecer esses recursos.

+ Обезболивание / *Alívio da dor*

- ☐ Обезболивание по моей просьбе. Хочу знать, какие способы есть и чем они отличаются.

Peço que o alívio da dor seja feito conforme a minha solicitação e que me expliquem as opções, com os riscos e os benefícios de cada uma, com ou sem medicamentos.

Моё предпочтение сейчас (его можно изменить в любой момент):

- ☐ без лекарств ☐ анальгезия по просьбе
☐ не решила

Minha preferência no momento (posso mudar a qualquer momento):

- ☐ sem medicamentos ☐ analgesia se eu pedir
☐ não decidi

🌿 Наблюдение и эпизиотомия / *Monitoramento e episiotomia*

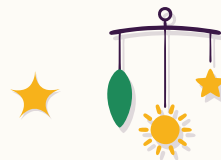
- ☐ Если беременность низкого риска: наблюдение за малышом с минимумом вмешательств, прерывистая аускультация вместо постоянного монитора.

Se a gestação for de baixo risco, prefiro monitorar os batimentos do bebê com o mínimo de intervenção, por ausculta intermitente.

- ☐ Эпизиотомия только по клиническим показаниям, с объяснением.

Peço que a episiotomia não seja realizada de rotina, e sim apenas quando houver indicação clínica, com explicação prévia.

Кесарево и малыш



Если понадобится кесарево / Se for necessária uma cesariana

ДЛЯ МЕНЯ

PARA A EQUIPE

- | | |
|---|--|
| ☐ Сопровождающий рядом со мной, если это возможно.
В операционной и реанимации при обоснованных ограничениях безопасности допускают только сопровождающего-медработника (Lei 14.737/2023, § 4). | Se possível, desejo ter o meu acompanhante comigo no centro cirúrgico. |
| ☐ Контакт «кожа к коже» уже в операционной, если позволяет состояние моё и малыша. | Se a minha saúde e a do bebê permitirem, desejo contato pele a pele ainda no centro cirúrgico. |
| ☐ Объясняйте каждый этап спокойно и заранее. | Peço que cada etapa seja explicada com calma, antes e durante o procedimento. |
| ☐ Первое кормление как можно раньше. | Desejo amamentar o mais cedo possível, se o bebê e eu estivermos bem. |

Малыш / Recém-nascido

ДЛЯ МЕНЯ

PARA A EQUIPE

- | | |
|--|---|
| ☐ Контакт «кожа к коже» сразу после рождения. В первый час без разлучения ради рутинных процедур (взвешивание, измерение, купание), если они не нужны срочно. | Desejo contato pele a pele imediato após o nascimento e peço que o bebê não seja separado de mim na primeira hora para procedimentos de rotina, como pesar, medir e dar banho, salvo necessidade clínica. |
| ☐ Отсроченное пережатие пуповины, если нет противопоказаний.
Рекомендации Минздрава Бразилии: от 1 до 5 минут или до прекращения пульсации. | Desejo o clampeamento tardio do cordão umbilical (não antes de 1 minuto após o nascimento), se não houver contraindicação nem necessidade de reanimação. |
| ☐ Грудное вскармливание в первый час, если мы с малышом в порядке. | Desejo iniciar a amamentação na primeira hora de vida, se o bebê e eu estivermos bem. |
| ☐ Совместное пребывание с малышом в палате, без разлучения, если нет медицинской необходимости. | Desejo ficar com o bebê em alojamento conjunto, sem separação, salvo necessidade clínica. |
| ☐ Заранее объясните мне рутинные назначения малышу (например, витамин К и профилактику инфекции глаз) и спрашивайте согласие родителей. | Peço que me expliquem previamente os cuidados de rotina com o bebê, como a vitamina K e a profilaxia ocular, e que o consentimento dos pais seja solicitado antes de qualquer exame ou procedimento. |

ДРУГИЕ ПОЖЕЛАНИЯ ДЛЯ МЕНЯ И МАЛЫША / OUTRAS PREFERÊNCIAS

Письмо и заметки



Письмо команде / Carta à equipe

ПЕРЕВОД ДЛЯ ТЕБЯ

Здравствуй, команда!

Меня зовут _____. Срок родов около _____. Я подготовила этот план, чтобы спокойно обсудить мои пожелания.

Я знаю, что здоровье и безопасность мои и малыша на первом месте, а в срочных ситуациях решения принимает команда. Прошу только объяснять мне каждый шаг спокойно и простыми словами: португальский не мой родной язык.

Спасибо за заботу и внимание.

CARTA À EQUIPE

Olá, equipe!

Meu nome é _____ e a data provável do meu parto é _____. Preparei este plano de parto para conversarmos com tranquilidade sobre as minhas preferências.

Sei que a minha segurança e a do meu bebê são a prioridade e que, em situações de urgência, as decisões serão tomadas pela equipe. Peço apenas que me expliquem cada passo com calma e em palavras simples, pois o português não é a minha língua materna.

Muito obrigada pelo cuidado e pela atenção.

Подпись и дата *Assinatura e data*

ЗАМЕТКИ: ВОПРОСЫ ВРАЧУ И ДОГОВОРЁННОСТИ С РОДДОМ / ANOTAÇÕES

Источники

Ministério da Saúde: Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal, versão resumida (2017) (проверено 16 октября 2026)
bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf

WHO: Intrapartum care for a positive childbirth experience (2018) (проверено 16 октября 2026)
www.who.int/publications/i/item/9789241550215

Conitec: Diretrizes de Atenção à Gestante: a operação cesariana (2016) (проверено 16 октября 2026)
www.gov.br/conitec/pt-br/midias/relatorios/2016/relatorio_diretrizes-cesariana_final.pdf

Lei 11.108/2005: acompanhante no trabalho de parto, parto e pós-parto imediato (SUS) (проверено 16 октября 2026)
www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm

Lei 14.737/2023: direito da mulher a acompanhante em serviços de saúde públicos e privados (проверено 16 октября 2026)
www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14737.htm

Lei 15.381/2026: exercício da profissão de doula, art. 4 e 6 (проверено 16 октября 2026)
www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2026/lei/l15381.htm

i Справочная информация. Не заменяет врача и не является юридической консультацией. Решения о родах принимают вместе с вашей медицинской командой.



Катерина
 доула, Флорианополис

Хочешь обсудить план вместе? Напиши Кате.



doulafloripa.com



WhatsApp +55 48 99939-4076