



@blogdescobrindojuntas / descobrindojuntas.com

🌸 Birth Plan / Plano de Parto — Descobrindo Juntas

👤 Parent Information / Informações da Gestante

Name / Nome: _____

Due Date / Data Estimada: _____

Hospital: _____

Doctor or Midwife / Médico(a) ou Enfermeira Obstétrica: _____

Partner / Acompanhante: _____

Emergency Contact / Contato de Emergência: _____

🌿 Environment & Comfort / Ambiente e Conforto

☐ Limit observers or students / Limitar presença de observadores

👤 Labor Preferences / Durante o Trabalho de Parto

☐ Freedom to move / Liberdade de movimento

☐ Preferred positions / Posições de minha escolha

☐ Use of natural methods (breathing, ball, music) / Métodos naturais (respiração, bola, música)

☐ Partner present at all times / Acompanhante presente em todo momento

☐ Prefer to avoid episiotomy / Prefiro evitar episiotomia

💬 *I would like to be informed before any medication or procedure.*

💬 *Gostaria de ser informada antes de qualquer medicação ou procedimento.*

💉 Pain Management / Controle da Dor

☐ None / Sem medicação

☐ If needed / Se necessário

☐ Epidural / Peridural

☐ Spinal (for C-section) / Raquianestesia (para cesárea)

☐ Other / Outra: _____

💬 *Please explain risks and options before anesthesia.*

💬 *Por favor, explique os riscos e opções antes de aplicar anestesia.*

Delivery Preferences / Durante o Nascimento

☐ Delayed cord clamping (wait before cutting) / Clampeamento tardio (aguardar antes de cortar o cordão)

☐ Immediate skin-to-skin contact / Contato pele a pele imediato

☐ I would like to hold my baby right after birth / Gostaria de segurar meu bebê logo após o nascimento

Delayed clamping supports oxygen and iron levels in the baby.

O clampeamento tardio melhora os níveis de ferro e oxigênio do bebê.

Newborn Care / Cuidados com o Bebê

☐ Breastfeed within the first hour / Amamentar na primeira hora

☐ Rooming-in with my baby / Alojamento conjunto

☐ Perform exams in Dad presence / Exames na presença do Pai

Feeding Preferences / Amamentação

☐ Breastfeed only / Apenas amamentar

☐ Pump milk if needed / Ordenhar leite se necessário

☐ Formula only if medically necessary / Fórmula apenas se necessário

☐ Lactation consultant requested / Solicitar consultora de amamentação

Special Circumstances / Situações Especiais

☐ Planned C-section / Cesárea planejada

☐ Clear drape to see baby / Cortina transparente para ver o bebê

☐ Newborn with partner if I can't / Bebê fica com meu parceiro se eu não puder

Notes / Observações Médicas

 *I understand this plan expresses my preferences and may be adjusted to ensure the safety of mother and baby.*

 *Entendo que este plano expressa minhas preferências e pode ser adaptado para garantir a segurança da mãe e do bebê.*

 Signature / Assinatura: _____

Date / Data: _____