

A pregnant woman is shown in profile, sitting in a field of pink flowers. She is wearing a light pink top and white pants, and is holding her belly. The background is a soft-focus field of pink flowers under a bright sky.

# Como reduzir até 70% da dor do parto usando apenas a respiração certa e técnicas simples

por Ingridy Soares Fisioterapeuta Pélvica & Doula

# Por que esse material é essencial para você

Você já ouviu alguém dizer que "parir é sofrer"? Isso é uma mentira. Uma mentira que gera medo, insegurança e atrapalha seu parto.

**Dor do parto não é um defeito, é uma mensagem:** seu corpo está trabalhando perfeitamente para trazer seu bebê ao mundo.

Quando a gestante entende:

- O que está acontecendo
- Por que está acontecendo
- O que fazer em cada contração

ela deixa de ter medo e **PASSA A TER CONTROLE.**

Este e-book é seu primeiro passo rumo a um parto

- **mais rápido**
- **mais tranquilo**
- **com muito menos dor**

E tudo isso começa pela respiração e pelas técnicas simples que você vai aprender hoje.

# A verdade sobre a dor do parto que ninguém te explica

## A dor do parto:

- dilata o colo do útero
- guia o bebê pelo canal de parto
- aumenta ocitocina e endorfinas (hormônios essenciais do parto)

## Mas...

Quando você trava o corpo, respira curto, prende o ar ou luta contra as contrações...

### **Seu corpo produz adrenalina, que:**

- aumenta a dor
- dificulta a dilatação
- deixa o bebê desconfortável
- pode até paralisar o trabalho de parto

Ou seja:



**O medo aumenta a dor.**



**A informação diminui a dor.**



**A respiração controla a dor.**

# Como dominar suas contrações com a respiração certa

A respiração do parto precisa ser:

- **Profunda**
- **Lenta**
- **Constante**

## 📄 Protocolo da Expiração Longa

1. Inspire pelo nariz expandindo o abdômen em 4 segundos
2. Solte o ar pela boca por 8 segundos
3. Mantenha a mandíbula solta e o rosto relaxado
4. Repita durante toda a contração

O foco é **SEMPRE a expiração longa**. É ela que reduz a dor.

**Quando a mandíbula abre, a pelve abre. Quando o corpo relaxa, o parto avança.**

**Treino diário:** 5 minutos antes de dormir

Assim seu corpo aprende automático — e no parto flui.

# Seu corpo foi feito para parir: use isso ao seu favor



Seu bebê não é uma pedra descendo um escorregador. Ele precisa de movimento para encontrar o caminho ideal.

Por isso, **posição parada + medo = dor maior e parto mais lento**

## O movimento correto:

- abre espaço na pelve
- ajuda o bebê a se encaixar
- reduz a pressão dolorosa

# A técnica mais poderosa para aliviar a dor nas mãos

Seu cérebro só processa uma quantidade de estímulos por vez.

Se você envia outro estímulo forte na mão...

**Ele reduz automaticamente a atenção na dor da contração.**

## Use:

- um pente virado para dentro da palma
- ou uma bolinha firme

## Durante a contração:

- aperte o objeto com força nas mãos
- mantenha o foco na respiração

## Resultado:

**Menos percepção de dor no útero e na pelve.**

Simple. Científico. Funciona.

# Exercício essencial para facilitar a descida do bebê

## Mobilidade Pélvica em 4 apoios

1. Mãos e joelhos no chão
2. Inspire: pelve neutra
3. Expire: faça círculos amplos com o quadril
4. Continue entre 2 e 5 minutos

### Benefícios:

- relaxa o assoalho pélvico
- ajuda na dilatação
- alivia dores lombares
- favorece a rotação ideal do bebê

**Pode (e deve) ser usado durante o trabalho de parto**



# O que realmente reduz a dor no parto

Aqui estão as 7 maiores estratégias cientificamente comprovadas:

01

Respiração correta

02

Movimento livre e posições verticais

03

Exercícios de mobilidade pélvica

04

Apoio emocional de confiança

05

Ambiente calmo e escuro

06

Técnica de distração sensorial (mãos)

07

Informação + preparo prévio

**Quando essas estratégias são aplicadas juntas...**

A dor deixa de ser sofrimento e se torna progresso.

# Como evitar violência obstétrica e garantir respeito ao seu corpo

## Você precisa saber:



O que pode recusar



Como funciona o trabalho de parto fisiológico



Seus direitos legais na gestação e nascimento



Como reconhecer intervenções desnecessárias

**Quando você está informada, ninguém te engana.**

**Quando você está preparada, você é respeitada.**

**Conhecimento protege.**

O grande problema é:

**90% das mulheres só aprendem tudo isso quando já é tarde demais.** Quando o medo assumiu o controle. Quando a dor já virou sofrimento. Quando decisões são tomadas por elas — e não com elas.

**Você NÃO precisa viver isso.**

Se você quer:

- Reduzir até 70% da dor com técnicas naturais e fisiológicas
- Parir com muito mais confiança e autonomia
- Proteger seu parto de práticas violentas e desnecessárias
- Preparar seu corpo para dilatar melhor e mais rápido
- Aprender exercícios de assoalho pélvico que facilitam a saída do bebê
- Ser protagonista do nascimento do seu filho

Então o próximo passo é para você.

# Conheça o Método 3Ps — Preparo Perfeito para Parir

O único método criado para gestantes que querem:

Menos medo

Menos dor

Mais dilatação

Mais segurança

Mais respeito ao seu parto

## Você vai aprender:

- Técnicas de respiração avançadas para cada fase do parto
- 12 exercícios práticos que aceleram o parto
- Como se posicionar para aliviar dor em qualquer contração
- Como fazer o bebê descer mais rápido pelo canal
- Como impedir práticas de violência obstétrica
- E muito mais

Conteúdo simples, direto e impossível de errar.

## E tem mais...

### Você não vai caminhar sozinha!

Quem garantir o Método 3Ps hoje recebe também 2 bônus exclusivos:

1

#### Plano de Parto pronto + Editável

O documento que protege você da violência obstétrica, mostra seus desejos com clareza e orienta a equipe a te respeitar no momento mais importante da sua vida.

Você só preenche seus dados e entrega para a maternidade.

**Ele fala por você quando você não consegue falar.**

Valor real: R\$197

**No 3Ps: incluso**

2

#### Meu suporte direto pelo WhatsApp

Tire dúvidas comigo durante sua preparação e se sinta 100% segura para:

- Escolher posições e exercícios ideais
- Entender o que está acontecendo no seu corpo
- Se sentir pronta emocional e fisicamente

Não é um grupo onde você é apenas "mais uma".

**É apoio individual, com tranquilidade e acolhimento.**

Valor real: incalculável

**No 3Ps: incluso**

## Oferta exclusiva para quem baixou este material

De ~~97~~ por apenas

# 37

reais

Apenas hoje.

Menos que um lanche.

Muito mais que qualquer busca no Google pode te dar.

**Garantir acesso ao Método 3Ps agora**

E comece hoje a treinar para o seu parto ser muito mais leve, rápido e seguro.

**Porque o momento do seu parto não volta.**

Seu bebê merece chegar no mundo através da sua força e do seu protagonismo.

**E não do medo.**

**Faça a escolha que vai transformar o seu parto.**