

Contributos do hipn parto para a experiência da mulher: Revisão Scoping

Contributions of hypnobirthing to the woman's experience: Scoping Review

Helena Isabel Frois Rodrigues^{1*}, Maria João Freitas²

¹Licenciatura. Unidade Local de Saúde de Almada-Seixal, Almada, Portugal; orcid.org/0009-0004-9565-0520

²Doutoramento. Departamento Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa; Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0003-3248-2326

* Autor de correspondência: rodriguesh@campus.esel.pt

Recebido: 04.11.2025

Aceite: 25.01.2026

Editor: Florinda Galinha

Como citar este artigo: Rodrigues H, Freitas MJ. Contributos do hipn parto para a experiência da mulher: Revisão Scoping. Pensar Enf [Internet]. 2026; 30(1): e00456. Available from: <https://doi.org/10.71861/pensarenfv30i1.456>

Resumo

Introdução

Atualmente existem diversas estratégias que são oferecidas à mulher para alívio da dor e promoção do conforto, com o objetivo de lhe proporcionar uma experiência de parto positiva ¹, sendo igualmente recomendadas pela Organização Mundial de Saúde, respeitando sempre as preferências da mulher. ² O hipn parto é uma dessas estratégias, contudo ainda pouco divulgada e utilizada, pelo que se reveste de especial importância conhecer os seus contributos para a experiência da parturiente.

Objetivo

Mapear a evidência científica sobre os contributos do hipn parto para a experiência da mulher.

Métodos

Revisão Scoping (RS) segundo a metodologia *Joanna Briggs Institute* (JBI) ³, concretizada em seis bases de dados: Medline Ultimate, CINALH Ultimate, MedicLatina, Web of Science e Cochrane Database of Systematic Reviews através da plataforma EBSCOhost e a Pubmed, para dar resposta à questão de pesquisa “Quais os contributos do hipn parto para a experiência da mulher? Utilizando a mnemónica PCC -População (mulheres), Conceito (hipn parto) e Contexto (irrelevante). Esta revisão integra estudos cujos participantes são mulheres, sendo o conceito a explorar: contributo do hipn parto para a experiência de parto, quanto ao contexto foi considerado irrelevante. As fontes consideradas são primárias com desenhos quantitativos, qualitativos, mistos e fontes secundárias (revisões sistemáticas), nos idiomas português, inglês e espanhol. Os dados extraídos foram sujeitos a análise de conteúdo e categorizados.

Resultados

Identificaram-se 604 artigos, eliminados 272 duplicados, excluídos 287 pela leitura título e resumo, restando 45 para leitura integral. No final do processo incluíram-se 25 artigos. Emergiram 8 subcategorias de contributos do hipn parto: diminuição da dor e medo, aumento da sensação de relaxamento, redução tempo do trabalho de parto, melhor experiência de parto, maior capacidade de gestão emocional, sensação de bem-estar no puerpério e participação ativa do companheiro. A diminuição da dor no trabalho de parto é o contributo que mais vezes é enunciado associado à utilização do hipn parto.

Conclusão

Na RS identificaram-se diversos contributos associados ao hipn parto. Ressalta-se o contributo para o alívio da dor que apesar de ainda ser controverso e de requerer o desenvolvimento de estudos com maiores níveis

de evidencia, pode assumir-se como um recurso valioso para a gestão da dor, facilitando uma experiência de parto positiva.

Palavras-chave

Dor de Parto; Hipnose; Mulher; Parto.

Abstract

Introduction

A variety of strategies are currently offered to women for pain relief and comfort, supporting a positive childbirth experience.¹ These strategies are also recommended by the World Health Organization, with women's preferences always respected.² Hypnobirthing is one such strategy; however, it remains underused and not widely promoted, underscoring the importance of understanding its reported contributions to women's childbirth experience.

Objective

To map the available evidence on the reported contributions of hypnobirthing to women's childbirth experience.

Methods

Scoping review (SR) conducted using the Joanna Briggs Institute (JBI) methodology.³ Searches were carried out in six databases: MEDLINE Ultimate, CINAHL Ultimate, MedicLatina, Web of Science, and the Cochrane Database of Systematic Reviews (via the EBSCOhost platform), plus PubMed, to address the review question: "What are the reported contributions of hypnobirthing to women's childbirth experience?" The Population-Concept-Context (PCC) framework defined Population as "women" and Concept as "hypnobirthing"; no context restrictions were applied. Eligible sources included primary studies with quantitative, qualitative, or mixed-methods designs, as well as secondary sources (systematic reviews), published in Portuguese, English, or Spanish. Extracted data were analyzed using content analysis and grouped into categories.

Results

A total of 604 records were identified. After removing 272 duplicates, 287 records were excluded during title and abstract screening, leaving 45 for full-text assessment. At the end of the process, 25 studies were included. Eight subcategories of reported contributions of hypnobirthing emerged: reduced pain, reduced fear, increased relaxation, shorter labor duration, a more positive childbirth experience, greater ability to regulate emotions, postpartum well-being, and active partner involvement. Reduced labor pain was the most frequently cited contribution associated with hypnobirthing.

Conclusion

This SR identified several reported contributions associated with hypnobirthing. Pain relief warrants particular attention; although it remains controversial and requires further studies providing higher-level evidence, it may serve as a valuable resource for labor pain management, potentially supporting a positive childbirth experience.

Keywords

Labor Pain; Hypnosis; Women; Childbirth.

Introdução

A dor presente no trabalho de parto condiciona a percepção da mulher relativa à experiência de parto. Com o avançar dos anos e da medicina, foram sendo desenvolvidas técnicas farmacológicas de alívio da dor, tornando o parto instrumentalizado e institucionalizado. No entanto, a utilização de estratégias não farmacológicas para o alívio da dor (ENFAD) têm vindo a ser utilizadas e estudadas comprovando-se a sua eficácia.¹ A este propósito a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, a utilização de técnicas de relaxamento, de respiração, de música, entre outras, para o alívio da dor, tendo sempre em conta as preferências da mulher.² Atualmente existem diversas ENFAD que são oferecidas à mulher proporcionando maior conforto, com o objetivo de lhe proporcionar uma experiência de parto positiva, sendo o hipn parto uma delas. Esta ENFAD resulta da adaptação da técnica da hipnose à gravidez e ao parto^{4,5}, consiste na utilização de técnicas de relaxamento, meditação, respiração, reforço positivo e hipnoterapia

com a finalidade de proporcionar à mulher um parto o mais confortável possível e sem dor, dissociando-o da componente negativa que lhe é muitas vezes atribuída ⁴, dotando-a da capacidade de seguir os instintos do seu corpo, facilitando o trabalho de parto^{6,7}, promovendo uma experiência positiva.

A World Health Organization² (WHO) defende que a experiência de parto positiva é um objetivo comum a todas as mulheres, definindo-a como uma experiência que equivale ou supera as expectativas da mulher, sejam sociais, pessoais ou culturais, incluindo também o nascimento de um bebé saudável num ambiente seguro acompanhada por pessoas significativas e por profissionais com competências para a assistir.

O hipn parto prepara a mulher tanto física como mentalmente para o parto, com a finalidade de que este seja o menos doloroso possível e sem sensação de medo.⁸ Sendo que, o medo acaba por ser um elemento prejudicial ao trabalho de parto já que é gerador de stress acabando por inibir a circulação de ocitocina e dificultando a evolução do trabalho de parto (TP). A mente é uma grande aliada neste processo, e por isso deve ser recrutada durante o mesmo. As afirmações positivas, ou seja, o reforço positivo é muito eficaz, constituindo-se como um dos pilares do hipn parto. ⁴ Assim, a utilização da hipnose, durante o parto, promove o relaxamento levando à dissociação da dor e alteração das percepções, como por exemplo, entender a contração como uma aproximação do nascimento do bebé e não como uma dor intensa e incapacitante. ⁹

Para a utilização do hipn parto as mulheres podem ser orientadas por um profissional, que tenha formação na técnica, durante o seu trabalho de parto ou podem aprender a utilizar a técnica durante a gravidez para posterior utilização no momento do parto. ⁹

Para identificar o conhecimento existente sobre a utilização desta ENFAD e do seu contributo para a experiência de parto da mulher, foi realizada uma pesquisa preliminar na Cochrane Database of Systematic Reviews e na JBI Evidence Synthesis e não foram identificadas revisões sistemáticas nos últimos cinco anos sobre o tema. Assim, determinou-se como objetivo da RS: mapear a evidencia científica sobre os contributos do hipn parto para a experiência da mulher.

Métodos

A RS foi conduzida segundo a metodologia JBI para revisões deste âmbito.³ Esta revisão foi realizada de acordo com o protocolo, anteriormente, desenvolvido e registado (<https://osf.io/sw3ue>) e teve subjacente a mnemónica População, Conceito e Contexto (PCC), na formulação da questão de pesquisa “Quais os contributos do hipn parto para a experiência da mulher? Sendo a População mulheres, o Conceito o hipn parto e o Contexto considerado irrelevante. A estratégia de pesquisa dividiu-se em duas fases.

Inicialmente foi realizada uma pesquisa básica nas bases de dados Medline Ultimate e CINALH Ultimate, através da plataforma EBSCO, com a finalidade de identificar artigos sobre a temática, nos mesmos foram reconhecidos termos naturais e indexados nos seus títulos e resumos relacionados com o hipn parto e os contributos para a experiência da mulher. Foram utilizados termos como o *hypnobirthing*, *women*, *labor* e *childbirth*, tendo sido identificados termos em linguagem natural e indexada para o desenvolvimento de uma estratégia de pesquisa completa.

Na segunda fase, a estratégia de pesquisa e os termos utilizados, quer em linguagem natural ou indexada, foram adaptados às seis bases de dados seleccionadas para a realização da revisão, sendo estas a Medline Ultimate, CINALH Ultimate, MedicLatina, Web of Science e Cochrane Database of Systematic Reviews através da plataforma EBSCOhost e a base de dados Pubmed, tal como está patente no Quadro 1. Também foi realizada pesquisa na literatura cinzenta.

No que diz respeito aos critérios de elegibilidade, incluíram-se fontes primárias com desenhos qualitativos, quantitativos ou mistos, e fontes secundárias (revisões da literatura, revisões com metanálise ou metassíntese) nos idiomas português, inglês, e espanhol, sem limite temporal. A pesquisa foi realizada no dia 21 de julho de 2025.

Quadro 1- Expressão de busca por base de dados

Base de Dados	Expressão de Pesquisa
CINAL Ultimate	(wom?n OR MM women) AND (hypno* OR hypnobirthing OR (MM "hypnosis")) AND (labor OR Childbirth OR delivery OR (MM "labor") OR (MM "childbirth") OR (MM "Delivery, Obstetric+"))
MEDLINE Ultimate	(women OR wom?n) AND (hypno* OR hypnobirthing OR (MM hypnosis)) AND (labor OR childbirth OR delivery OR (MM "labor, obstetric") OR (MM "parturition") OR (MM "Delivery, Obstetric+"))
MediLatina	(Women) AND (hypnobirthing OR hypnosis) AND (labor OR childbirth OR delivery)
Web of Science	(Women) AND (hypnosis OR hypnobirthing) AND (labor OR childbirth OR delivery)
Cochrane Database of Systematic Reviews	(women) AND (hypnobirthing OR hypnosis) AND (labor OR childbirth OR delivery)
PUBMED	(women) AND (hypnosis OR hypnobirthing) AND (labor OR childbirth OR delivery)

Após a extração dos artigos, os mesmos foram introduzidos na plataforma Rayyan®, e excluídos os duplicados. Em seguida os artigos foram avaliados tendo em conta os critérios de elegibilidade e a questão norteadora da revisão, tendo sido esta avaliação feita pelos dois revisores, que em caso de desacordo resolveram as divergências através de discussão entre ambos. Os estudos com potencial interesse foram recuperados na íntegra para leitura sendo que os estudos que não obedeciam aos critérios de elegibilidade foram excluídos.

Resultados

A pesquisa nas bases de dados identificou um total de 604 artigos (Medline-208; CINHALL-115; Pubmed-143; MedicLatina-1; Web of Science 125; Cochrane Database- 12), removeram-se 272 artigos duplicados. Pela leitura do título e resumo foram excluídos 287 ficando 45 para leitura integral e avaliação quanto aos critérios de elegibilidade, sendo excluídos 18 (por não abordarem o hipn parto, não darem resposta à questão nem aos objetivos da revisão e artigos onde o hipn parto era combinado com outras técnicas). No final do processo incluíram-se 24 artigos oriundos das bases de dados e 1 artigo da literatura cinzenta. O fluxograma PRISMA (Figura 1) apresenta o processo de seleção dos artigos.

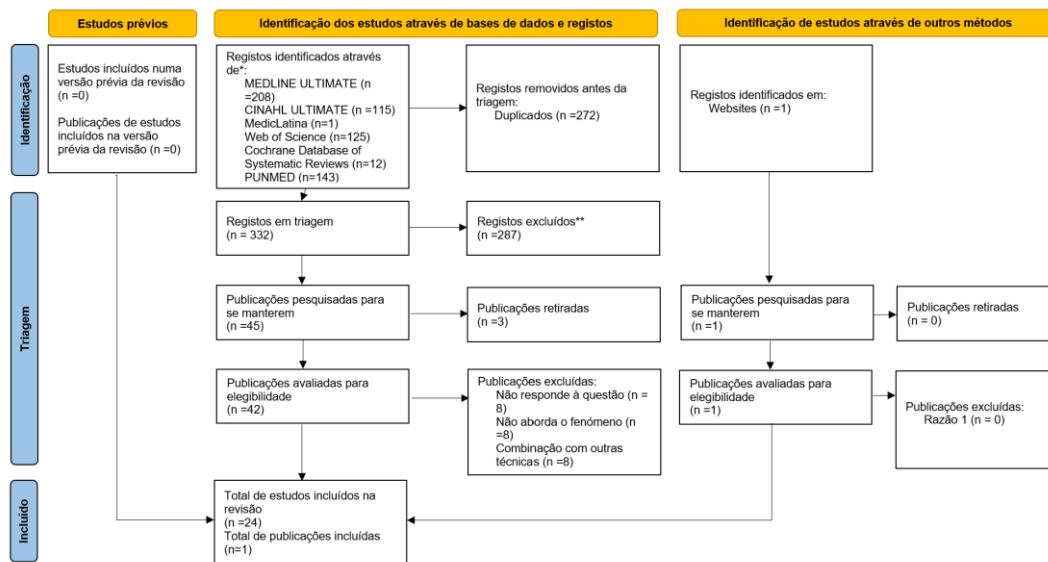


Figura 1 - Fluxograma PRISMA.

Os dados extraídos dos artigos e incluídos na revisão foram registados na tabela 1 onde se apresenta, a caracterização do estudo (autores, ano, título, país, método) e os principais resultados que dão resposta à questão de revisão. Posteriormente, os dados extraídos foram sujeitos a análise de conteúdo e categorizados.

Tabela 1 - Tabela extração de dados.

A1.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Atis & Rathfisch (2018)
Título	The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear.
Método do Estudo	Estudo Experimental-RCT
País	Turquia
Participantes	Mulheres grávidas entre as 20 e 36 semanas que frequentaram um programa de hypnobirthing para preparação do parto.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da dor durante o TP em 100% da amostra; Redução do medo do parto; Promoção do relaxamento; 2º estágio do trabalho de parto mais curto.
A2.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Azizmohammadi & Azizmohammadi (2019)
Título	Hypnotherapy in management of delivery pain: a review.
Método do Estudo	Revisão da Literatura
País	Irão
Participantes	Mulheres que utilizaram a hipnose como método de redução da dor no trabalho de parto.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	A evidência científica atual é insuficiente para concluir que a hipnose diminui a dor durante o trabalho de parto.
A3.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Catsaros & Wendland (2020)
Título	Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review.
Método do Estudo	Revisão Sistemática da Literatura
País	França
Participantes	Mulheres que utilizaram a hipnose durante a gravidez e parto
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Melhoria da experiência de parto das mulheres por mudanças positivas das emoções e percepções em relação ao nascimento transformando-se em sensação de prazer e harmonia; Alívio do medo; Diminuição da dor relacionados com o TP percebendo-a como pressão apenas; Melhora o bem-estar no período do puerpério; Capacita as mulheres tornando-as mais confiantes durante o parto com melhor capacidade de gestão das suas emoções.
A4.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Büleç et al (2020)
Título	A Quasi-Experimental Study to Assess Hypnobirthing Educational Intervention on Labor Pain and Fear of Childbirth—The Case of Eskisehir/Turkey.
Método do Estudo	Quasi-experimental
País	Turquia
Participantes	Grávidas que frequentaram um programa de hypnobirthing durante 6 semanas com sessões de 2.5h/semana
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da dor em 96% da amostra; 80% da amostra relataram que a técnica ajuda no relaxamento.
A5.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Uludağ & Mete (2020)
Título	The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost.
Método do Estudo	Estudo Experimental- RCT (<i>randomized controlled trial</i>)
País	Turquia
Participantes	Mulheres grávidas a frequentar um programa de hypnobirthing.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição do medo e da dor no TP no grupo experimental; Diminuição do tempo do 2º estágio do TP; Aumenta a satisfação da mulher relativamente ao TP.
A6.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Catsaros & Wendland (2023)
Título	Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review.
Método do Estudo	Revisão Sistemática da Literatura
País	França
Participantes	Mulheres grávidas ou em TP que utilizaram a hipnose.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Favorece experiências positivas conseguidas através da confiança, relaxamento e capacitação para se ajustarem à situação.
A7.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Uldal et al. (2023)
Título	Women's experiences with hypnobirth - A qualitative study.
Método do Estudo	Estudo qualitativo

País	Noruega
Participantes	Mulheres que utilizaram o hypnobirthing.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Concentração no momento do parto; Capacidade de gestão da dor; Compreensão dos acontecimentos durante o TP promovendo uma experiência positiva independentemente do acontecido ter sido o planeado ou não; Papel ativo do companheiro no TP com a utilização de estratégias lecionadas no programa de hypnobirthing;
A8.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Uludag & Mete (2023)
Título	Feelings and Experiences of Turkish Women Using Hypnobirthing in Childbirth: A Non-Traumatic Childbirth Experience.
Método do Estudo	Estudo Qualitativo
País	Turquia
Participantes	Mulheres que utilizaram o hypnobirthing durante o parto.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição do medo através da realização de exercícios respiratórios.
A9.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Safitri et al. (2023)
Título	The Effect of Hypnobirthing Relaxation Method on Pain Intensity in Labor Women at Pratama Hadjah Clinic, Medan Perjuangan District Medan City.
Método do Estudo	Estudo Quasi-experiencial
País	Indonésia
Participantes	Mulheres que participaram em formações de hypnobirthing
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da intensidade da dor no grupo que utilizou a técnica.
A10.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Paramasivam et al. (2023)
Título	Perspective of Primigravida Mother's Experience in Their Birthing Process Utilising HypnoBirthing.
Método do Estudo	Estudo Qualitativo
País	Malásia
Participantes	Mulheres que utilizaram o hypnobirthing
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da dor referindo que a mesma se converte num desconforto; A presença dos companheiros as ajudou na utilização do hypnobirthing e assim aumentou a sua autoconfiança e controlo da situação; A confiança permite à mulher uma maior capacidade de suporte do momento.
A11	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Fernández-Gamero et al. (2024)
Título	Impact of Hypnotherapy on Fear, Pain, and the Birth Experience: A Systematic Review.
Método do Estudo	Revisão Sistemática da Literatura
País	Espanha
Participantes	Mulheres que utilizaram de técnicas de hipnoterapia na preparação do parto
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da dor; Melhoria na experiência de parto pela ajuda na ultrapassagem de traumas anteriores, as nulíparas classificam com experiência positiva.
A12.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Phillips-Moore (2012)
Título	Birthing outcomes from an Australian HypnoBirthing programme.
Método do Estudo	Qualitativo
País	Austrália
Participantes	Mulheres que participaram num programa de hypnobirthing na gravidez como preparação para o parto
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Redução da dor e desconforto durante o TP TP mais curtos: primíparas e multíparas com redução do tempo do 1º e 2º estágio em relação à população geral As participantes referiram sentir-se mais calmas, confiantes e relaxadas.
A13.	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Buran & Aksu (2022)
Título	Effect of Hypnobirthing Training on Fear, Pain, Satisfaction Related to Birth, and Birth Outcomes: A Randomized Controlled Trial
Método do Estudo	Experimental
País	Turquia
Participantes	Mulheres que frequentaram um programa de hypnobirthing na gravidez como preparação para o TP
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	A diferença entre as pontuações do grupo experimental e do grupo de controlo foi significativa, sendo que as mulheres do grupo experimental tiveram redução do medo. Existiu uma diferença estatisticamente significativa entre as pontuações da Escala de Dor VAS do grupo experimental e do grupo controle, em todas as fases do TP, as mulheres do grupo experimental descreverem níveis de dor menores. Uma diferença estatisticamente significativa foi encontrada entre os grupos em termos de níveis de satisfação com o parto; 93,5% das mulheres no grupo experimental relataram um alto nível de

	satisfação com o parto, enquanto apenas 13% das mulheres no grupo controle relataram um alto nível de satisfação com o parto.
A14	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Kamalimanesh et al. (2025)
Título	Effect of self-hypnosis on fear and pain of natural childbirth: a randomized controlled trial
Método do Estudo	Experimental
País	Irão
Participantes	Mulheres que participaram num programada de hipnose durante a gravidez para utilizarem no TP
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição da dor
A15	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Abbasi et al. (2009)
Título	The Effect of Hypnosis on Pain Relief During Labor and Childbirth in Iranian Pregnant Women
Método do Estudo	Quasi-Experimental
País	Irão
Participantes	Mulheres grávidas que realização sessões de auto-hipnose e meditação guiada para aplicação durante o TP
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Todas as mulheres afirmaram diminuição da dor e quatro consideraram que a dor foi transformada em pressão.
A16	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Lai et al. (2024)
Título	The effect of antenatal hypnosis training on pharmacological analgesia use during labour and birth: A systematic review and meta-analysis
Método do Estudo	Revisão de literatura com meta análise
País	Austrália
Participantes	Mulheres que tiveram instrução em hipnose na preparação para o parto
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Não existiu diferença no recurso à analgesia farmacológica entre as mulheres que tinham realizado preparação com hipnose e as que tinham realizado a preparação sem hipnose, por este motivo não se encontrou redução na dor.
A17	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	A. M. Cyna et al. (2006)
Título	Antenatal self-hypnosis for labour and childbirth: A pilot study
Método do Estudo	Observacional Quantitativo Descritivo Analítico
País	Austrália
Participantes	Mulheres grávidas que aprenderam técnicas de auto-hipnose como preparação para o parto
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Nulíparas menor taxa de utilização de analgesia farmacológica, mas sugerem mais pesquisa.
A18	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	A. Cyna et al. (2013)
Título	Hypnosis antenatal training for childbirth: a randomised controlled trial
Método do Estudo	Experimental
País	Austrália
Participantes	Mulheres grávidas com mais de 34 semanas de gestação que frequentaram três sessões de preparação para o parto com recurso a técnicas de hipnose
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Não houve diferenças na diminuição da dor/utilização de analgesia entre os grupos experimental e de controlo.
A19	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Finlayson et al. (2015)
Título	Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour
Método do Estudo	Experimental
País	Reino Unido
Participantes	Mulheres que participaram num programa de treino de auto-hipnose pré-natal.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Experiência positiva Empoderamento Mais calma e confiança
A20	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Werner, Ulbjerg, Zachariae, & Nohr (2013)
Título	Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: a randomized controlled trial.

Método do Estudo	Experimental
País	Dinamarca
Participantes	Núlparas que tinham recebido preparação pré-natal com auto-hipnose
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Não houve diferença entre os grupos na duração do trabalho de parto.
A21	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Werner, Ulbjerg, Zachariae, Wu, et al. (2013)
Título	Antenatal Hypnosis Training and Childbirth Experience: A Randomized Controlled Trial
Método do Estudo	Experimental
País	Dinamarca
Participantes	Mulheres grávidas que realizaram preparação pré-natal com técnicas de hipnose.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Relatam uma melhor na experiência de parto as mulheres que recorreram à hipnose no trabalho de parto
A22	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Yaqoob et al. (2024)
Título	Hypnobirthing Training for First-Time Mothers: Pain, Anxiety and Postpartum Wellbeing
Método do Estudo	Experimental
País	Paquistão
Participantes	Mulheres grávidas com 33 semanas de gestação que realizaram preparação para o parto através do hipn parto.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Alívio significativo da dor do parto, na redução da ansiedade e do medo. Diminuição do risco de depressão pós-parto entre puérperas.
A23	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Beevi et al. (2017)
Título	The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study
Método do Estudo	Quasi-experimental
País	Malásia
Participantes	Grávidas que frequentaram um programa de 4 sessões de hipnose e auto-hipnose.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	As diferenças entre os grupos experimental e controlo em relação à duração do segundo estágio do trabalho de parto não foram significativas, mas as participantes do grupo experimental apresentaram duração menor do segundo estágio do trabalho de parto do que as do grupo controlo.
A24	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Madden et al. (2016b)
Título	Hypnosis for pain management during labour and childbirth
Método do Estudo	Revisão da Literatura
País	Austrália
Participantes	Mulheres grávidas
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Não foram encontradas diferenças claras entre as mulheres que utilizaram a hipnose e aquelas que não utilizaram em relação à satisfação com o alívio da dor.
A25	Detalhes e características dos Artigos Extraídos
Autores e Ano	Çağınay (2021)
Título	Hypnosis: How effective is it in reducing perceptions of pain and fear of birth in pregnant women?
Método do Estudo	Quantitativo
País	Turquia
Participantes	Grávidas entre as 24 e 36 semanas que realizaram preparação para o parto com recurso à hipnose.
Contributos do hipn parto para a experiência da mulher.	Diminuição significativa tanto na perceção da dor do parto como no medo do parto.

Os estudos incluídos foram publicados em revistas internacionais: Espanha (n=1), Turquia (n=6), Malásia (n=2), Irão (n=3), França (n=2), Noruega (n=1), Indonésia (n=1), Dinamarca (n=2), Austrália (n=5), Reino Unido (n=1), Paquistão (n=1) são estudos secundários como revisões da literatura (24%) e estudos primários como estudos qualitativos, quantitativos, quasi-experimentais e experimentais (76%). No que concerne aos resultados que emergiram na análise dos 25 estudos integrados nesta revisão, foi possível com recurso à análise de conteúdo identificar 8 subcategorias integradas na categoria “Contributos do hipn parto para a experiência da mulher”, conforme expresso na Tabela 2, que contêm também os estudos que enunciaram estes contributos.

Tabela 2 - Tabela síntese de resultados.

Contributos do hipn parto para a experiência da mulher	
Estudo/Artigo	Subcategorias dos contributos
A1, A3, A4, A5, A9, A10, A11, A12, A13, 14, A15, A22, A24	Diminuição da dor durante o trabalho de parto
A1, A3, A5, A13	Redução do medo
A1, A4, A8	Sensação de maior relaxamento
A1, A5, A12, A23	Trabalho de parto mais curto
A3, A6, A7, A11, A13, A19, A21	Melhor experiência de parto / experiência mais positiva
A3; A22	Maior sensação de bem-estar durante o puerpério
A3, A10, A12, A19	Maior confiança e melhor capacidade de gestão emocional
A10	Participação ativa do companheiro

O contributo do hipn parto para a gestão e diminuição da dor está patente em 56% dos estudos (N=14).^{8,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22} Cerca de 28% dos estudos (N=7) identificaram o impacto esta ENFAD na redução do medo do trabalho de parto^{8,11,12,14,21,22}, sensação de relaxamento.^{11,13,18,23} A diminuição do tempo do trabalho de parto associada à utilização do hipn parto está patente em 16% dos estudos (N=4).^{11,14,18,24} São vários os estudos (N=6; F=24%) que mencionam a capacidade desta estratégia para alavancar experiências de parto mais positivas.^{12,17,23,25-27} Promove igualmente uma maior sensação de bem-estar durante o puerpério (N=2; F=8%)^{12,21}, maior capacidade de gestão emocional (N=4; F=16%).^{12,16,18,25} Apenas um dos estudos (4%) identifica como contributo do recurso ao hipn parto a promoção da participação ativa do companheiro.¹⁶

Discussão

A utilização de ENFAD como contributo para a experiência de parto positiva da mulher, tem vindo a ser objeto de interesse e de estudo para os profissionais da área.¹ O hipn parto, técnica estudada nesta revisão, revelou também contributos para a experiência de parto da mulher.

A diminuição da dor no trabalho de parto quando a mulher faz recurso do hipn parto, é o contributo mais vezes enunciado. Está patente nos estudos experimentais^{8,11,14,19} e quasi-experimentais^{13,15,20} incluídos na revisão. Neste sentido, Atis e Rathfisch¹¹ referem no seu estudo que a diminuição da dor foi enumerada como um efeito positivo pela totalidade da amostra, Bulez et al.¹³ concluíram que 96% da amostra afirmou que o hipn parto foi completamente eficaz no alívio da dor do parto. Achados semelhantes são relatados nos estudos de Safitri et al.,¹⁵ Uludag & Mete¹⁴, Buran & Aksu⁸ em que os grupos que utilizaram o hipn parto descreveram diminuição da dor e melhor gestão da dor relativamente aos grupos que não utilizaram hipn parto. Outros estudos, também identificam a diminuição da dor associada ao hipn parto, contudo expressam essa diminuição através da sua transformação em apenas desconforto ou pressão.^{12,16,20} Os estudos qualitativos^{18,22} vão de encontro aos achados anteriores, relatando que as parturientes que utilizaram o hipn parto referem redução da dor. Contudo, a revisão da literatura realizada por Fernández-Gamero et al.¹⁷ conclui ser controverso o alívio da dor alavancado pelo hipn parto.

A classificação da experiência de parto como sendo melhor ou mais positiva foi outro contributo enunciado, como resultado da utilização do hipn parto. Catsaros e Wendland¹² no seu artigo descreveram que as mulheres conseguiram ter uma melhor experiência de parto por mudanças positivas das emoções e perceções, em relação ao momento do nascimento do seu bebé nas mulheres que utilizaram o hipn parto, associado a sentimentos de prazer e harmonia resultando numa diminuição da ansiedade e aumento da satisfação. Werner et al.²⁹ encontrou resultados similares quanto à melhor experiência de parto, sendo que no seu estudo esta está relacionada com a gestão da dor, do medo e o aumento da confiança, já que estes parâmetros fazem parte do instrumento utilizado para classificar a experiência de parto. Uldal et al.²⁸ também descreveu que as mulheres classificaram a sua experiência como uma experiência de parto mais positiva, sendo que esta foi conseguida através da segurança e confiança desenvolvidas pelo conhecimento que adquiriram sobre o parto com a estratégia do hipn parto. Adicionalmente, estas mulheres narram uma alteração da perspetiva do parto que desencadeou uma melhor experiência e uma maior preocupação com aspetos emocionais do momento do parto do que com o resultado do trabalho de parto. Todos estes aspetos que são trabalhados pelas técnicas utilizadas no hipn parto resultam numa melhoria da experiência de parto. No estudo de Finlayson et al.²⁵ as mulheres consideram que a experiência tinha sido positiva, tal como Catsaros e Wendland²⁷, no entanto, consideram que para a experiência de parto ser classificada como positiva para além da confiança, e capacitação da mulher conseguida através do hipn parto, também é importante o relaxamento que esta estratégia proporciona.

Algumas múltiparas que utilizaram o hipn parto expressam uma melhor experiência de parto pela ajuda fornecida para ultrapassarem traumas de partos anteriores. Porém, as nulíparas assumem a experiência como positiva com a utilização do hipn parto, mas não tem experiências anteriores para comparar ¹⁷ o que coloca a questão se a diferença entre classificar a experiência como melhor ou positiva está relacionada com a existência de experiências de partos anteriores ou não. Contudo esta dúvida parece não ser importante pois Buran e Aksu⁸ encontraram uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de satisfação com o parto, sendo que 93.5% das mulheres do grupo experimental (utilizaram o hipn parto) relataram alto nível de satisfação, em contrapartida apenas 13% das mulheres do grupo de controlo relataram experiência similar. Assim os contributos do hipn parto parecem extrapolar a experiência de parto, induzindo bem-estar continuado no pós-parto, com diminuição da depressão ²¹ e aumento da autoconfiança.¹²

A redução do medo do parto é também um dos contributos identificados pelas mulheres que recorreram ao hipn parto. Este sentimento muitas vezes está associado ao receio de sentir dor ou ao desconhecimento do que irá acontecer durante o trabalho de parto. A este propósito Grave ⁴ refere que o hipn parto empodera as mulheres com conhecimento sobre o funcionamento do útero, das fibras musculares e do mecanismo fisiológico do parto, importante para que o desconhecimento não gere medo e consequentemente stress, afirmando que a mente e o que nela está, influência o trabalho de parto. Alguns estudos experimentais ^{11,14,21} concluíram que as mulheres sujeitas ao hipn parto obtiveram diminuição da sensação de medo. Adicionalmente Finlayson et al. ²⁵ referem que o empoderamento é enunciado pelas mulheres como uma consequência da utilização da estratégia culminando numa sensação de maior calma e confiança. Catsaros & Wendland ¹² relatam o mesmo no seu artigo referindo a diminuição do medo relacionado com o parto, pela capacidade de manter a calma na situação geradora de medo. O contributo do hipn parto parece ser consensual pois a diminuição significativa do medo do parto também está relatada no estudo de Çağınay ²².

O relaxamento, muito estimulado e ensinado no hipn parto, é possível de atingir com recurso aos exercícios de respiração aprendidos e posteriormente praticados.²³ Adicionalmente também os companheiros das parturientes identificam este contributo¹¹. As mulheres que participaram no estudo de Phillips-Moore¹⁸ referiram que a utilização da técnica lhes permitiu sentirem-se mais relaxadas. A sensação de relaxamento é referida por 100% da amostra no estudo de Atis & Rathfisch¹¹ e por 80% no estudo de Bulez et al. ¹³, sendo estes resultados são reveladores do importante contributo do hipn parto para que as mulheres vivenciem o trabalho de parto sem stress, focadas na gestão das suas emoções.

Todavia, a capacidade de gestão emocional conseguida pela mulher emerge como contributo associado ao hipn parto alavancado pelo sentimento de confiança. Catsaros e Wendland ¹² e Finlayson et al. ²⁵ encontram no empoderamento da mulher, conseguido pelo treino do hipn parto, a capacidade terem um maior controlo e confiança ¹⁸ em relação ao momento do parto. Paramasivam et al. ¹⁶ afirmam que a utilização desta estratégia leva as mulheres a sentirem-se mais confiantes e capacitadas gerirem as suas emoções. A participação ativa do companheiro foi apenas identificada por Paramasivam et al. ¹⁶ como contributo do hipn parto, sendo concretizada através da ajuda que este fornece à mulher na utilização da técnica, dando o exemplo dos exercícios de respiração, relaxamento e culminando no fortalecimento da confiança, com implicações na gestão das emoções.

Relativamente à influência que o hipn parto exerce sobre o tempo de duração do trabalho de parto, nem todos os resultados dos estudos apontam no sentido do encurtamento da duração do segundo estágio do trabalho de parto. Atis e Rathfisch ¹¹ concluem que o segundo estágio do trabalho de parto ocorreu mais rápido nas mulheres sujeitas à intervenção do hipn parto do que nas mulheres do grupo de controlo, sendo essa diferença estatisticamente significativa, havendo um desfasamento de 10 minutos entre os grupos. Uludag & Mete ¹⁴ também identificaram uma diferença significativa entre os grupos em estudo, relativamente à diminuição da duração do segundo estágio do trabalho de parto. Já Beevi et al. ²⁴ apesar de não encontrar uma diferença significativa estatisticamente, identifica entre o grupo experimental e de controlo uma diferença na duração relativamente ao segundo estágio do trabalho de parto. Phillips-Moore ¹⁸ relata trabalhos de parto mais curtos, tanto em primíparas como em múltiparas no primeiro e segundo estágio do trabalho de parto em relação à população em geral. Werner, Uldbjer, Zachariae, & Nohr ²⁹ no seu estudo experimental não encontraram diferenças entre os grupos na duração do trabalho de parto, no entanto as participantes do estudo eram apenas nulíparas, o que pode justificar este resultado.

Conclusão

A RS permitiu mapear e descrever diversos contributos do hipn parto para a experiência da mulher. O alívio da dor proporcionado pelo hipn parto apesar de ainda ser controverso e de requerer o desenvolvimento de estudos com maiores níveis de evidência, foi o contributo que emergiu com maior frequência nos estudos que integram esta RS, pelo que, o hipn parto pode ser um recurso valioso para a gestão da dor presente no trabalho de parto. As mulheres que utilizam esta estratégia identificam como contributos um maior relaxamento, uma redução no medo do parto, um aumento da confiança o que incrementa a capacidade de gerir emoções e a positividade da experiência do parto. Outro contributo identificado refere-se à diminuição da duração do trabalho de parto. Adicionalmente foram mencionados como contributos a participação ativa do companheiro e o bem-estar no pós-parto. Os resultados desta revisão são essenciais para uma compreensão aprofundada e reconhecimento do hipn parto como uma estratégia com benefícios para a experiência de parto da mulher. No entanto é importante que os profissionais de saúde detenham conhecimento aprofundado sobre a utilização das técnicas que integram esta estratégia, que a facilitem e a promovam, para que a mulher possa aceder a uma experiência de parto positiva.

Limitações do estudo

Esta RS apresenta algumas limitações. Apesar da elaboração de um protocolo prévio e a realização de uma pesquisa extensiva, podem não ter sido incluídos estudos relevantes para a revisão devido à limitação de idioma. A impossibilidade de encontrar disponíveis alguns estudos para leitura integral, também pode ter deixado excluídos artigos de interesse para a revisão.

Autoria e Contribuições

HR: Conceção e desenho do estudo; Recolha de dados; Análise e interpretação dos dados; Redação do manuscrito; Aprovação da versão final do manuscrito e assunção de responsabilidade pelo mesmo.

MJF: Conceção e desenho do estudo; Análise e interpretação dos dados; Revisão crítica do manuscrito; Aprovação da versão final do manuscrito e assunção de responsabilidade pelo mesmo.

Conflitos de interesse e Financiamento

Nenhum conflito de interesse foi declarado pelas autoras.

Fontes de apoio / Financiamento

Estudo não foi objeto de financiamento.

Declaração sobre disponibilização dados

Compartilhamento de dados não aplicável.

Referências

1. Cabral BTV, Rocha MC dos S, Almeida VR de M, Petrônio CCAD, Azevedo IC de, Martins QCS, et al. Medidas não farmacológicas para alívio da dor do parto: revisão sistemática. *Rev Bras Saúde Mater Infant.* 2023;23(1).[Internet]. 2023 [cited 2024 May 16];23:e20210439. Available from: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000439-en>
2. WHO. Intrapartum care for a positive childbirth experience. [Internet].Geneve: World Health Organization; 2018 [cited 2024 May 16]. 210 p. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf?sequence=1>
3. Aromataris E, Lockwood C, Porritt K, Pilla B, Jordan Z, editors. JBI Manual for Evidence Synthesis. [Internet]. JBI; 2024. [cited 2024 May 16]. Available from: <https://synthesismanual.jbi.global>.<https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01>
4. Grave K. The Hypn birthing book. childbirth with confidence and calm. [Marlborough]: Katharine Publishing; 2021. 205 p.
5. Mongan M. Hypn birthing: For A Safe, Easier, More Comfortable Birthing. 4ª. London: Profile Books Ltd; 2020. 336 p.

6. Cardoso A, Aires C, Machado S, Silva C, Grilo AR. Guia orientador de boas práticas: preparação para o parto. Vol. 1. Lisboa Ordem dos Enfermeiros; 2023.
7. HypnoBirthing Institute. What is HypnoBirthing? [Internet]. 2021 Pembroke: HypnoBirthing™ Institute [cited 2024 May 16]. Available from: <https://hypnobirthing.com/about/>
8. Buran G, Aksu H. Effect of hypnobirthing training on fear, pain, satisfaction related to birth, and birth outcomes: a randomized controlled trial. *Clin Nurs Res*. [Internet] 2022 Jun 27 [cited 2024 May 16]; 31(5):918-30. Available from: <https://doi.org/10.1177/10547738211073394>
9. Madden K, Middleton P, Cyna AM, Matthewson M, Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Syst. Rev*. [Internet] 2016 May [cited 2024 May 16];2016(5). Available from: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub3>
10. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. [Internet] 2020 Mar 29 [cited 2024 May 16]; 372:n71. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
11. Atis FY, Rathfisch G. The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complement Ther Clin Pract*. [Internet] 2018 Nov [cited 2024 May 16];33:77–84. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.08.004>
12. Catsaros S, Wendland J. Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women’s childbirth experience: a systematic review. *Midwifery*. [Internet] 2020 May [cited 2024 May 16] 84:102666. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
13. Bülez A, Soğukpınar N, Sayiner FD. A quasi-experimental study to assess hypnobirthing educational intervention on labor pain and fear of childbirth: the case of Eskisehir/Turkey. *Int J Childbirth*. [Internet] 2020 Sep 1 [cited 2024 May 16];10(3):167–78. . Available from: <https://connect.springerpub.com/content/sgrijc/10/3/167>
14. Uludag E, Mete S. The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost. *Health Care Women Int*. [Internet] 2020 [cited 2024 May 16];42(4–6):678–90. Available from: <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1835916>
15. Safitri Y, Lubis DH, Laili A. The effect of hypnobirthing relaxation method on pain intensity in labor women at pratama hadiah clinic, Medan Perjuangan District Medan City. *IJPHE*. [Internet] 2023 Jun 1 [cited 2024 May 16];3(1):11–20. Available from: <https://ejournal.ipinternasional.com/index.php/ijphe/article/download/390/380>
16. Paramasivam T, Mariappan U, Chan CM. Perspective of primigravida mother’s experience in their birthing process utilising HypnoBirthing. *Mal J Med Health Sci*. [Internet] 2023 [cited 2024 May 16];19(4):61–7. Available from: https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2023072014591210_MJMHS_0434.pdf
17. Fernández-Gamero L, Reinoso-Cobo A, Ruiz-González M del C, Cortés-Martín J, Muñoz Sánchez I, Mellado-García E, et al. Impact of hypnotherapy on fear, pain, and the birth experience: a systematic review. *Healthcare*. [Internet] 2024 Mar 8 [cited 2024 May 16];12(6):616. Available from: <https://doi.org/10.3390/healthcare12060616>
18. Phillips-Moore J. Birthing outcomes from an Australian HypnoBirthing programme. *Br J Midwifery*. [Internet] 2012 Aug [cited 2024 May 16];20(8):558–64. Available from: <https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/bjom.2012.20.8.558>
19. Kamalimanesh B, Moradi M, Fathi M, Afiat M, Rezazadeh MB, Shakeri MT. Effect of self-hypnosis on fear and pain of natural childbirth: a randomized controlled trial. *J Complement Integr Med*.



- [Internet] 2025 Jun 3 [cited 2025 Jul 26];22(2):353–62. Available from:
<https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/jcim-2024-0353/html>
20. Abbasi M, Ghazi F, Barlow-Harrison A, Sheikvatan M, Mohammadyari F. The Effect of hypnosis on pain relief during labor and childbirth in iranian pregnant women. *Int J Clin Exp Hypn.* [Internet] 2009 Feb 26 [cited 2025 Jul 26];57(2):174–83. Available from:
<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/00207140802665435?scroll=top&needAccess=true>
 21. Yaqoob H, Ju XD, Jamshaid S. Hypnobirthing training for first-time mothers: pain, anxiety and postpartum wellbeing. *Psychol Res Behav Manag.* [Internet] 2024 Aug [cited 2025 Jul 26]; 17:3033–48. Available from: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S465361>
 22. Çağanay S. Hypnosis: How effective is it in reducing perceptions of pain and fear of birth in pregnant women? *Ann Clin Anal Med.* [Internet] 2021 Jul 1 [cited 2025 Jul 26];12(07):731–5. Available from:
<https://turkmedline.net/detay/hypnosis-how-effective-is-it-in-reducing-perceptions-of-pain-and-fear-of-birth-in-pregnant-women/8fa27244053632b1/tr/447%2B2021>
 23. Uludag E, Mete S. Feelings and experiences of turkish women using hypnobirthing in childbirth: a non-traumatic childbirth experience. *Int J Caring Sci* [Internet]. 2023 [cited 2024 May 16];16(1):344–51. Available from: www.internationaljournalofcaringsciences.org
 24. Beevi Z, Low WY, Hassan J. The Effectiveness of hypnosis intervention for labor: a experimental study. *Am J Clin Hypn.* [Internet] 2017 Sep 11 [cited 2025 Jul 26];60(2):172–91. Available from:
<https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659>
 25. Finlayson K, Downe S, Hinder S, Carr H, Spiby H, Whorwell P. Unexpected consequences: women’s experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour. *BMC Pregnancy Childbirth.* [Internet] 2015 Dec 25 [cited 2025 Jul 26];15(1):229. Available from:
<https://doi.org/10.1186/s12884-015-0659-0>
 26. Werner A, Uldbjerg N, Zachariae R, Wu C Sen, Nohr EA. Antenatal hypnosis training and childbirth experience: a randomized controlled trial. *Birth.* [Internet] 2013 Dec 17 [cited 2025 Jul 26];40(4):272–80. Available from: <https://doi.org/10.1111/birt.12071>
 27. Catsaros S, Wendland J. Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: a systematic review. *Complement Ther Clin Pract.* [Internet] 2023 Feb [cited 2024 May 16];50:101713. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713>
 28. Uldal T, Østmoen MS, Dahl B, Røseth I. Women’s experiences with hypnobirth: a qualitative study. *Sex & Reprod Healthc.* [Internet] 2023 Sep [cited 2024 May 16];37:100890. Available from:
<https://doi.org/10.1016/j.srhc.2023.100890>
 29. Werner A, Uldbjerg N, Zachariae R, Nohr EA. Effect of self-hypnosis on duration of labor and maternal and neonatal outcomes: a randomized controlled trial. *Acta Obstet Gynecol Scand.* [Internet] 2013 Jul 22 [cited 2025 Jul 26];92(7):816–23. Available from:
<https://doi.org/10.1111/aogs.12141>