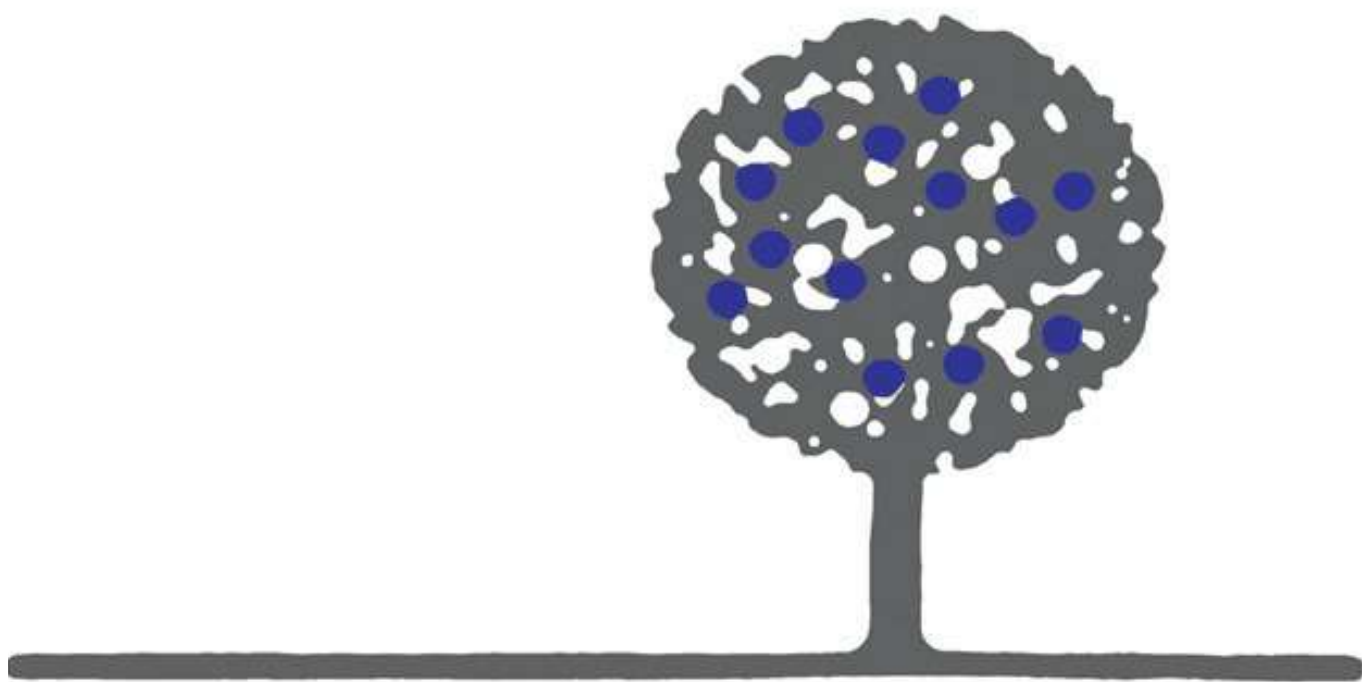


Smertelindring/fødsel i vand

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig

Varmt vand virker ofte afslappende og det nyder mange kvinder godt af under fødslen. Man kan bruge badekarret under fødsels forskellige faser: mens livmoderen åbner sig, mens du presser og når barnet fødes.

Det er individuelt hvornår det føles bedst at være i vandet og du kan benytte dig af badekarret flere gange i løbet af fødslen.

De nyeste teorier indenfor vandfødsler peger i retning af, at ophold i kropsvarmt vand fremmer frigivelsen af vé-fremkaldende stoffer. Man formoder det kan betyde:

- At livmoderen ofte åbner sig hurtigere.
- At behovet for medicin bliver mindre (smertestillende og vé-stimulerende medicin)
- At der opstår færre store bristninger i forbindelse med fødslen.

Vandet skal have en temperatur mellem 35-37 grader. På nogle kvinder virker vandet så afslappende, at de kan blunde mellem veerne, derfor skal der altid være

nogen hos dig, når du er i vandet.

Efter at barnet er født hjælper du selv eller jordemoderen roligt barnets hoved oven vand og barnet vil herefter begynde at trække vejret indenfor for det første minut. Nyfødte er udstyret med en »dykkerrefleks«, der bevirker at de ikke trækker vejret mens de er under vandet. Men når barnets hoved har været en gang oven vande, må det dog ikke få hovedet under vand igen.

Moderkagen fødes normalt 10-20 minutter efter barnet. Fødejordemoderen vil aftale med dig om den skal fødes i badekarret eller på fødelejet.

Du kan opholde dig eller føde i vand hvis:

- du er sund og rask
- din graviditet er forløbet uden komplikationer
- din fødsel går i gang af sig selv fra uge 37+0 med barnet i hovedstilling
- din fødsel har normal fremgang
- fostervandet er klart og du har vandafgang under 24 timer
- barnets hjertelyd er normal

- din temperatur er normal
- du kan bevæge dig uhæmmet og selv er i stand til at stå op af badekarret
- du ikke er påvirket af smertestillende medicin
- der ikke er behov for kontinuerlig elektronisk overvågning, som fx ved igangsatte fødsler og tidligere kejsersnit.

Du kan ikke opholde dig i vand hvis din fødsel skal følges med elektronisk overvågning, f.eks hvis din fødsel sættes i gang eller hvis du tidligere har fået foretaget kejsersnit.

Mens du er i badekarret:

- Skal du drikke rigeligt
- Skal du kunne løfte dig op, så vi kan lytte hjertelyd
- Skal du selv kunne stige op af karret, hvis du bliver utilpas/dårlig/skal tisse eller hvis jordemoderen beder dig om det
- Skal der hele tiden være en voksen person hos dig

Du behøver ikke beslutte på forhånd, om du vil anvende vand som smertelindring og/eller føde i vand. Du kan betragte det som en

mulighed på et hvilket som helst tidspunkt i fødselsforløbet. Vær åben overfor hvordan du oplever fødslen, når den er i gang og prøv dig frem, så det føles godt for dig.

Har du spørgsmål vedrørende brugen af vand under fødslen, så spørg din jordemoder.

Med venlig hilsen

Personalet

