



Till dig som vill bada under värkarbetet och/eller föda i vattnet - Patientinformation

Bad under förlossningen

Att bada under förlossningens öppningskede är en vanlig smärtlindringsmetod som många kvinnor upplever positiv. Badet har en avslappnande och smärtlindrande effekt och minskar behovet av annan smärtlindring. I det varma vattnet kan det vara lättare att slappna av under och mellan värkarna och värkarna kan kännas mindre smärtsamma. Kvinnor har även beskrivit att bad ger en viktavlastning och en ökad känsla av trygghet och kontroll. Bad går att kombinera med akupunktur, sterila kvaddlar och lustgas.

Förbered dig gärna tillsammans med partner eller stödperson genom att läsa på om fysiologisk födsel. Gå gärna någon förberedande kurs som t.ex föda utan rädsla som erbjuds av regionen.

När du badar under aktiv förlossning bör vattnet inte vara för varmt, temperaturen ska vara max 38 grader. Om du blir för varm kan barnets puls stiga och då kan du behöva gå ur badet och svalka dig tills barnets puls sjunker igen.

Får vem som helst bada?

Förutsättningar för att bada under värkarbete

- Normal puls hos barnet
- Barn som ligger med huvudet nedåt
- Kvinnan kan själv ta sig i och ur badet
- Mammatemp <38 grader
- Klart fostervatten
- Graviditetslängd minst 35+0 veckor utan vattenavgång OBS endast i latensfas!
- Graviditetslängd 37+0 – 41+6 veckor med vattenavgång

Vi avråder från bad om du har något av följande:

- Feber
- Avvikande vaginal blödning
- Aktiv herpes, MRSA, ESBL, blodsmitta eller hudinfektion
- Epiduralbedövning



- behandlats med lugnande läkemedel inom de senaste 6 timmarna eller om fortsatt påverkad av dessa.
- Fosterljud som avviker från det normala
- Svår preeklampsi

Föda i vatten

Alla förlossningsrum har inte badkar, följaktligen kan vi inte veta om det finns ett rum med badkar ledigt när du kommer. Du kan inte ta med en egen förlossningspool till oss då våra badrum inte lämpar sig för detta.

När du kommer till förlossningen gör barnmorskan en individuell bedömning om förutsättningarna finns för att du ska kunna föda ditt barn i vatten. Det är viktigt att komma ihåg att olika omständigheter kan göra att förutsättningarna förändras under förlossningens gång och att badet måste avbrytas.

Vattenförlossning innebär att barnet framföds helt under vattenytan och att kvinnan är omgiven av vatten under framfödandet. Idag efterfrågar allt fler kvinnor möjligheten att föda sitt barn i vatten och det aktuella forskningsläget visar att det är säkert för kvinna och barn att föda/födas i vatten när modern är en frisk kvinna med en okomplicerad fullgången graviditet med okomplicerat förlossningsförlopp.

Följande kriterier skall vara uppfyllda för att du skall kunna erbjudas att föda i vatten:

- Du ska vara frisk och ha en okomplicerad och fullgången graviditet (v 37+0 - 41+6) Förväntat normalstort barn som ligger med huvudet nedåt.
- Normal puls hos barnet
- Mammatemp <38 grader
- Klart fostervatten
- Okomplicerat förlossningsförlopp med normal progress.
- Du ska ha god rörlighet och själv kunna ta dig i och ur badet på egen hand.
- Du bör ha ett BMI under 30 i vid inskrivning på mödravården.
- Ingen pågående medicinering (undantag Levaxin, SSRI, vitaminer och järntillskott).
- Att det finns en barnmorska i tjänst som är trygg att handlägga vattenfödelse.