

BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS[©]

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef félagsins www.ljosmodir.is

Höfundur þessa bæklingis er Steinunn H. Blöndal, ljósmóðir.

Útgáfuár 2010

Myndir Shutterstock.com o.fl.

Helstu heimildir

Balaskas, J. (2004). The water birth book. London: Thorsons.

Beech, B. A. L. (1996). Water birth unplugged. Cheshire: Books for Midwives Press.

Burns, E. og Kitzinger, S. (2005). Midwifery guidelines for the use of water in labour. (2. útg.). Oxford: Oxford Brookes University.

Cluett, E. R., Nikoderm og Burns, E. E. (2009). Immersion in water in labour and birth [Systematic Review]. Cochrane Database of Systematic Reviews. 1, 2009.

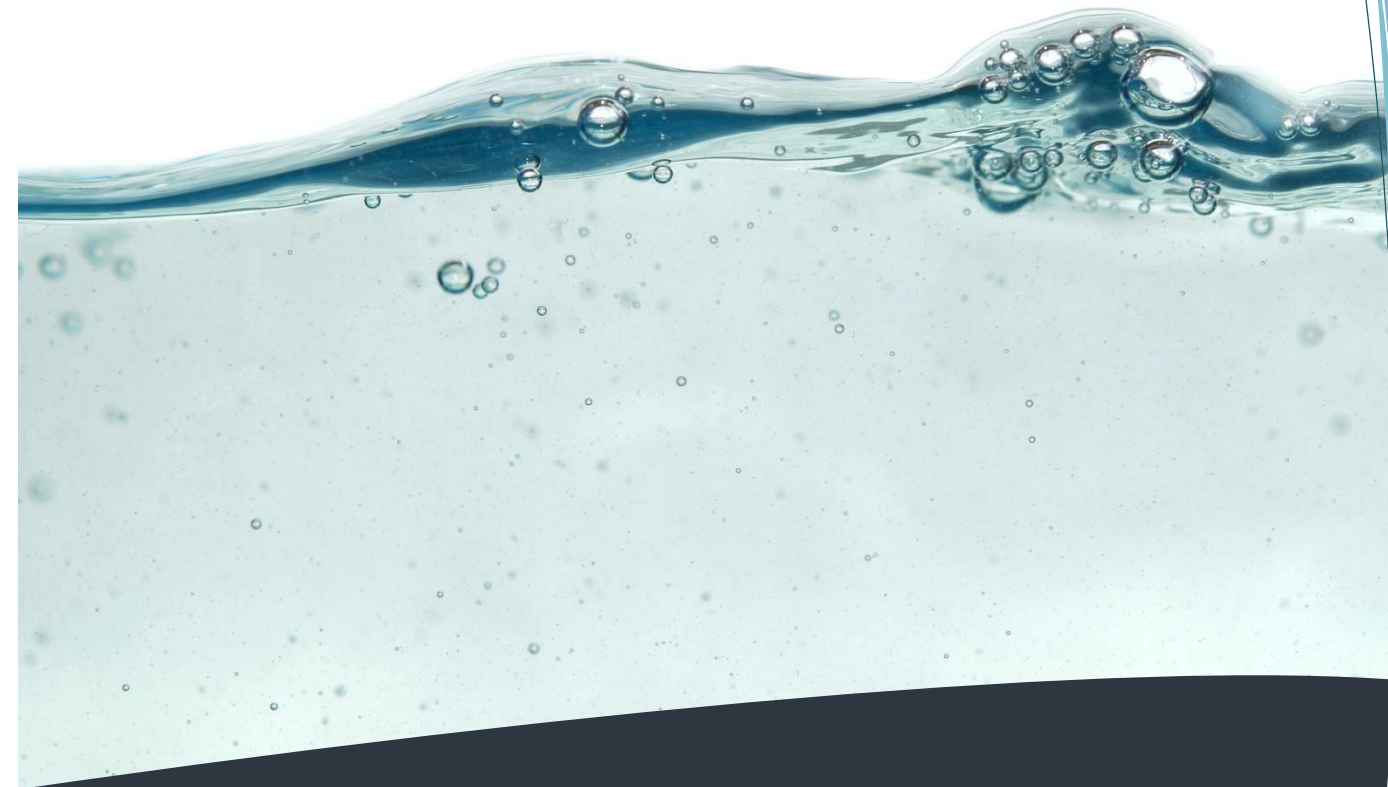
Royal College of Obstetricians and Gynaecologists and Royal College of Midwives (RCOG/RCM) (2006). Immersion in water during labour and birth. Joint statement No.1. London: RCOG og RCM.

Steinunn H. Blöndal. (2009). Sagði að vatnið yrði framtíðin, „þeir fussyðu bara.“ Í Helga Gottfreðsdóttir og Sigfríður Inga Karlsdóttir (ritstj.), Lausnarsteinar: Ljósmodurfræði og ljósmóðurlist (bls. x). Reykjavík: Hið Íslenska Bókmenntafélag.



Borgartúni 6
105 Reykjavík
Sími 564-6099
www.ljosmodir.is

BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS[©]



Vatnsböð í fæðingum og vatnsfæðingar



ER VATNSFÆÐING HÆTTULEG FYRIR BARNIÐ MITT?

Áhyggjur andstæðinga vatnsfæðinga hafa fyrst og fremst beinst að barninu. Vatnsfæðing geti valdið truflun á lífeðlisfræðilegu lungnaþani barnsins og þar með hugsanlega hættu á að barnið andi meðan það sé enn í vatninu og jafnvel geti skapast sú hættu að barnið drukki. Vitað er að barn getur andað í móðurkviði, drukkið og jafnvel andað að sér legvatni. Fræðilegar líkur eru því á því að ef barn andar að sér baðvatni geti það leitt til alvarlegra aukaverkana s.s. hyponatremíu, votra lungna og sýkinga. Rannsóknir hafa sýnt fram á að náttúrulegt lífeðlisfræðilegt ferli, m.a. losun hormónanna prostaglandíns, progesterons og endorfíns frá fylgjuni, komi í veg fyrir öndun barns í vatni og einnig hafi hinn lági efnaskiptahraði barns í móðurkviði þar áhrif. Þá séu til staðar efnaviðtakar sem m.a. finnast í koki barnsins sem gera því kleift að greina á milli vökva sem það getur kyngt og andað að sér. Barnið hafi því eðlislæga getu til að greina baðvatn sem það má ekki anda að sér. Truflun á þessu verndandi ferli getur orðið ef barnið verður fyrir súrefnisskortri í móðurkviði en ólíklegt er að það gerist í eðlilegum fæðingum.

BÆKLINGARÖÐ

LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

HVERNIG GET ÉG NÝTT MÉR VATNSBAÐ Í FÆÐINGUNNI MINNI?

Allar konur geta nýtt sér eigin bað heima hjá sér í upphafi fæðingar til að lina fæðingarhríðir. Þegar líða tekur á fæðinguna og konur hafa valið sér fæðingarstað, hvort sem er í heimahúsi eða á fæðingardeild, stendur þeim til boða á flestum fæðingarstöðum héraðsnotkun á vatnsbaði í þægilegum baðpottum. Heimafæðingarljósmæður bjóða konum á Íslandi upp á afnot af sérhönnuðum fæðingarpottum sem auðvelt er að setja upp í heimahúsi.

Ljósmæður taka vel á móti þér!

HVERNIG HJÁLPAR VATNIÐ MÉR Í FÆÐINGUNNI?

Á 1. stigi fæðingar þegar leghálsinn er að opnast getur notkun vatns:

- hjálpað þér við að ná betri slökun
- hjálpað þér við að ná betri stjórn á hriðunum
- stýtt fæðingartímann
- minnkað þörf á lækisfræðilegum inngrípum, t.d. í formi lyfja sem auka styrk hriðanna.
- minnkað þörf á verkjalyfjum, s.s. mænurótardeyfinu
- stuðlað að ljúfari/betri fæðingarreynslu

Á 2. stigi fæðingar, sem oft er kallað rembingsstig, getur notkun vatns:

- minnkað líkur á spangarrífu, þar sem vatnið teygir á spönginni (svæðið milli legganga og endaparms) svo hún gefur auðveldar eftir þegar barnið fæðist.
- aukið líkur á eðlilegri fæðingu
- stuðlað að ljúfari/betri fæðingarreynslu fyrir þig og barnið þitt.

MUN ÉG GETA NOTAÐ VATN Í FÆÐINGUNNI MINNI?

Ef þú átt eðlilega meðgöngu að baki eru allar líkur á að þú getir nýtt þér vatnsbað í fæðingu. Flestir fæðingarstaðir héraðsnotkun hafa útbúið leiðbeiningar til að tryggja að fyllsta öryggis sé gætt. Rannsóknir benda til þess að kunnátta og reynsla ljósmóður af vatnsfæðingum skipti miklu máli hvað öryggi varðar.

Helstu frábendingar við notkun vatnsfæðinga eru eftirtaldir:

- Meðganga undir 37 vikum
- Að þú gangir með fjölbura
- Afbrigðilegt fósturhjártsláttarrit
- Grænt legvatn
- Ríkuleg blæðing frá leggöngum
- Sjúkdómar móður s.s. alvarleg meðgöngueitrun og alvarlegir blæðingarsjúkdómar.

HVAÐ SEGJA RANNSÓKNIR?

Vatnsböð í fæðingum hafa frá upphafi verið umdeild í flestum löndum. Fylgjendur vatnsbaða og vatnsfæðinga hafa haldið því fram að vatnsböð hjálpi móðurinni að slaka á, minnki notkun á verkjalyfjum og stuðli að eðlilegum fæðingum. Efasemdarmenn í tengslum við vatnsböð hafa sagt að líkur séu á því að barnið geti andað að sér legvatni, með alvarlegum fylgikvillum, og að aukin hættu sé á sýkingu fyrir móður og barn.

Rannsóknir hafa hins vegar ekki getað sýnt fram á skaðvænleg áhrif á móður og barn í tengslum við notkun vatns í fæðingum. Flestir læknar og ljósmæður líta því í dag á notkun vatns á fyrsta stigi fæðingar í eðlilegum fæðingum sem jákvæða þróun og að notkun vatns í fæðingum sé ein leið til að standa vörð um eðlilegar fæðingar og betri fæðingarreynslu.



SAGAN A BAK VIÐ VATNSBÖÐ TIL AÐ LINA HRÍÐAVERKI

Ekki eru ríkar mannfræðilegar heimildir fyrir því að konur hafi fyrr á öldum notast við vatn í fæðingum. Þær heimildir sem þó eru til leiða fyrst og fremst í ljós að konur hafi sóst eftir eigin rými sem var hlýtt og verndandi, án mikillar birtu. Þó eru til frásagnir um Indjánakonur frá Maórí sem fæddu börn sín í heilögu fljóti og konur sem byggðu eyjar við Kyrrahaf fæddu börn sín við ströndina og sumar í grunnu, hlýju vatninu.

Nýjar hugmyndir um áhrifamátt vatns í fæðingum frá sjöunda áratug síðustu aldar má að mörgu leyti þakka rússneska sundkennaranum Igor Tjarkovski, sem heillaðist af notkun vatns í fæðingum hjá spendýrum og yfirfærði þær hugmyndir til barnshafandi kvenna. Rannsóknir sínar byggði Tjarkovski á hegðun annarra kvenspendýra sem notuðu vatn í fæðingum, eða fæddu í vatni, og hugsuðu um afkvæmi sín að hluta til neðansjárvar.

Nokkrum árum síðar, eða á níunda áratug síðustu aldar, fylgdi franskri fæðingarlæknirinn Michel Odent í kjölfarið og fór að nota vatnsbað á hinum fræga Pithiviers spítala í Frakklandi til að lina sársauka í fæðingarhríðum. Á daginn kom að margar konur neituðu að fara upp úr vatninu þegar annað stig fæðingar hófst og vatnsfæðingar urðu æ algengari á Pithiviers spítalanum. Odent flutti þær fregnir til „heimsbyggðarinnar“ að vatnsböð væri góður valkostur fyrir konur til að lina hríðaverki og í kjölfarið fóru æ fleiri fæðingarstaðir víðs vegar um heiminn að gefa konum kost á að nýta sér vatnsbað í fæðingum.

Fyrsta vatnsfæðing á Íslandi átti sér stað 22. júlí árið 1987. Þetta var heimafæðing sem var vandlega undirbúin og móðirin hafði sjálf undirbúið þessa fæðingu með ljósmóðurinni sem var með henni. Fæðingin gekk vel og móður og barni heilsaðist vel á eftir. Nokkrum árum síðar bauð sjúkrahúsið á Selfossi sunnlenskum konum upp á vatnsböð í fæðingum og smærri fæðingarstaðir fylgdu í kjölfarið. Íslenskar konur gerðu strax góðan róm að vatnsböðum til að lina hríðaverki. Á þeim tímum 20 árum sem liðin eru frá því fyrsta vatnsfæðing héraðsnotkun átti sér stað hefur mikið vatn runnið til sjávar, fæðandi konum til heilla.