

Czym jest immersja wodna i czy warto z niej skorzystać w trakcie porodu? Czy można urodzić swoje maleństwo bezpośrednio do wody? Jakie są korzyści dla kobiety rodzącej, a jakie dla dziecka? Poród w wodzie – czy jest dla wszystkich i dlaczego warto rodzić w ten sposób? Na te i inne pytania odpowiada położna Magdalena Złotek.

### **Na którym etapie rodząca powinna skorzystać z immersji wodnej?**

Zacznijmy od tego, że [immersja wodna](#) to jedna z nefarmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego, stosowana głównie podczas pierwszego okresu porodu. Kobiety najczęściej intuicyjnie reagują na swoje potrzeby w trakcie porodu i te z nich, które odczuwają chęć skorzystania z ciepłej wody, zwykle zaczynają ją stosować w trakcie skurczy przepowiadających. Najczęściej ten etap rodząca spędza w domu i gorąco zachęcam do spróbowania tej metody łagodzenia dolegliwości bólowych, napięcia macicy czy stresu.

Najlepszym rozwiązaniem jest zanurzenie ciała w wannie z ciepłą wodą do wysokości klatki piersiowej, na przynajmniej jedną godzinę. Jest to również sposób na weryfikację skurczy przepowiadających. Takie skurcze po godzinnej kąpieli będą coraz rzadsze oraz krótsze, aż do wyciszenia. Natomiast skurcze porodowe mogą na niedługi czas osłabnąć, po czym wracają, stając się coraz silniejsze i częstsze.

### **Jak długo ciążarna może przebywać w wodzie?**

Kobiety, które komfortowo czują się w wodzie, mogą z niej korzystać bez ograniczeń, pamiętając o stałym utrzymaniu odpowiedniej temperatury wody, która jest sprawą dość indywidualną. Doradzamy zwykle wodę przyjemnie ciepłą. Warto pamiętać, że temperatura wody powinna być przede wszystkim komfortowa dla kobiety. Uwzględniając wszystkie światowe zalecenia, można powiedzieć, że w zasadzie dolna granica temperatury nie istnieje, pod warunkiem że rodząca czuje się w takiej wodzie dobrze i nie marznie. Ważne, by pamiętać, że nie powinno się przekraczać temperatury 100°F, czyli 37,7°C, co w praktyce oznacza ok. 38°C przy przebywaniu w wannie lub basenie porodowym dłużej niż 30 minut. Nieco wyższa temperatura wody jest w ciąży i w trakcie porodu dopuszczalna, pod warunkiem że służy szybkiej kąpieli, a nie dłuższemu zanurzeniu.

**PAMIĘTAJMY, że przegrzanie rodzącej może prowadzić do tachykardii, czyli przyspieszenia tętna płodu.**

Zwykle im bardziej zaawansowany poród, tym chłodniejszą wodę wybiera kobieta. Imersja wodna w naszym szpitalu jest bardzo popularną metodą

łagodzenia bólu zarówno w pierwszym jak również w drugim okresie porodu. Kobiety, które korzystają z zalet ciepłej kąpeli, zwykle nie sięgają po inne metody łagodzenia bólu, odczuwają również większą satysfakcję po porodzie. Korzystanie z kąpeli jest nie tylko sposobem na łagodzenie dolegliwości bólowych, ale również na skrócenie trwania pierwszego okresu porodu. W trakcie imersji wodnej oraz pod wpływem skurczy porodowych szyjka macicy staje się bardziej miękka, a co za tym idzie, bardziej podatna na rozwieranie. W praktyce oznacza to, iż nie ma przeciwwskazań do korzystania z kąpeli przed osiągnięciem jakiegoś konkretnego rozwarcia szyjki macicy. Czasem natomiast położna sugeruje wstrzymanie się z rozpoczęciem imersji wodnej, aż do czasu uzyskania regularnej i efektywnej czynności skurczowej. Czasami również, w przypadku wtórnego osłabienia skurczy, już w trakcie trwającego porodu, zachęcamy do wyjścia z wanny na krótki czas i powrót, gdy czynność skurczowa ponownie się nasili.

### **W czym pomaga rodzącej ciepła kąpiel?**

Immersja wodna podczas porodu m.in.:

- łagodzi stres,
- zmniejsza odczuwanie dolegliwości bólowych,
- ułatwia zmianę pozycji,
- pozwala na zrelaksowanie się w trakcie przerw międzyskurczowych,
- przygotowuje szyjkę macicy i pomaga w jej rozwieraniu,
- pozwala uelastycznić tkanki krocza.

Przy porodzie do wody tkanki krocza stają się bardziej podatne i elastyczne i zwykle urazy krocza są minimalne lub wręcz nie występują. Kobiety mogą zostać w wannie również na trzeci okres porodu.

### **Jakie są zalety porodu w wodzie dla dziecka?**

Po urodzeniu łożyska i odcięciu pępowiny (co najczęściej robi tata), noworodek ląduje na chwilę w ramionach ojca, a mama w tym czasie bierze szybki prysznic i przenosi się do łóżka, gdzie położna ocenia obrażenia krocza i ewentualnie je zaopatruje. Dla dziecka narodziny w wodzie wiążą się również z licznymi korzyściami:

- rodzi się do dobrze mu znanego środowiska,
- nie jest narażone na bezpośredni hałas, światło i dotyk (wszystkie te bodźce są wytłumione),
- noworodek jest spokojniejszy (zwykle nie płacze zbyt głośno).

Maluszek, który właśnie został wynurzony z wody, jest zwykle koloru wrzosowego, co jest zupełną normą. W skali Apgar dziecko ocenia

położna prowadząca poród i najczęściej jest to 10 pkt. Dla uspokojenia przyszłych rodziców: dzieci nie oddychają pod wodą- mają szereg mechanizmów obronnych np. uwarunkowania hormonalne, chwilowy fizjologiczny bezdech związany z porodem, zachowane krążenie łożyskowe itp.

### **Czy wszystkie rodzące mogą korzystać z immersji wodnej?**

Niestety nie. Istnieje kilka przeciwwskazań, gdy kobiety nie mogą skorzystać z immersji wodnej. W pierwszym okresie porodu są to:

- krwawienie z dróg rodnych,
- zagrażająca rzucawka,
- gorączką powyżej 38°C,
- zaburzenia tętna płodu,
- kiedy nie możliwy jest stały monitoring w wodzie,
- nieleczone infekcje dróg rodnych, skóry, nerek,
- zakrzepica w obrębie miednicy.

W II okresie porodu również nie zawsze poród do wody jest możliwy. Przeszkodę stanowi m.in.:

- zielony, gęsty płyn owodniowy,
- wcześniactwo,
- ciążą bliźniacza,
- położenie miednicowe,
- wszystkie powyższe.

### **Wybierz najlepszą dla siebie metodę łagodzenia bólu porodowego.**

Podsumowując - każda kobieta jest inna i każda ma prawo do wyboru metody łagodzenia bólu. W każdym momencie rodząca może powiedzieć, że chce wyjść z wody, bo jest jej po prostu źle. Ważne jest, żeby kobieta korzystająca z immersji wodnej w trakcie porodu czuła się komfortowo, bezpiecznie, miała punkt podparcia i swobodę ruchu. Położna prowadząca poród zawsze stara się doradzić metodę, która będzie dla danej kobiety pomocna.

Rodzące, które są zadowolone z ciepłej kąpieli, mogą przez wiele godzin z niej korzystać. Mogą również urodzić malucha do wody. Pamiętajmy, że wejście do wanny w trakcie porodu może, ale nie musi, oznaczać urodzenia dziecka do wody. Warto słuchać swojego ciała i intuicji! Jako położna mogę powiedzieć, że kobiety, które mają za sobą

doświadczenie porodu „na lądzie” oraz w wodzie, często oceniając poród w wodzie, mówią o mniejszej odczuwalności skurczy, większej łatwości w wyparciu dziecka i w trakcie zmian pozycji. Oczywiście poród w wodzie daje kobietom ogromną satysfakcję i najczęściej po urodzeniu dziecka słyszę: "Nigdy bym nie przepuszczała, że urodzę w wodzie, że dam radę urodzić bez znieczulenia!"

Gorąco zachęcam do korzystania z wody w trakcie porodu!

*Autor: Magdalena Złotek, położna*

smartslider3[218]