April 2026

Patientinformation

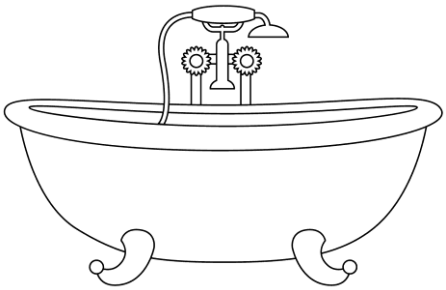
Till dig som önskar bada under värkarbetet och/eller föda i vatten hos oss på förlossnings-avdelningen, SkaS Skövde

Fördelar med att bada under värkarbetet

Vatten främjar det naturliga förlossningsförloppet. De flesta kvinnor kan erbjudas bad under värkarbetet. Men i vissa fall rekommenderar vi det inte. Din barnmorska på förlossningen kan hjälpa dig med detta.

- Varmt vatten, cirka 37 grader, får muskler att slappna av vilket minskar smärtupplevelsen och ökar frisättningen av kroppens egna smärtlind-rande hormoner.
- Vatten avlastar kroppen, vilket gör det lättare att byta positioner och det i sin tur kan underlätta förloppet.
- Vattnet ger en skyddad miljö som främjar lugn-och-ro-hormonet Oxytocin som är viktigt för värkarbetet.
- Många upplever att bad räcker långt som enda smärtlindringsmetod.
- Studier visar en tendens till färre grad 2-bristningar.
- Det aktuella forskningsläget visar på att det är säkert för både kvinna och barn att föda/födas i vatten när modern är en frisk kvinna med okomplicerad fullgången graviditet och med ett okomplicerat förloss-ningsförlopp.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



- Det finns tillgång till lustgas i smärtlindrande syfte när du ligger i badet och vi kan övervaka barnet med samma säkerhet som när du föder ”på land”.

Får vem som helst föda i vatten?

- Du behöver vara en frisk kvinna med en okomplicerad fullgången graviditet, v 37+0 till och med v 41+6.
- Barnets huvud ska ligga nedåt.
- Du ska ha en god rörlighet samt själv kunna ta dig i och ur badet på egen hand och du ska ha ett BMI under 35 vid inskrivningen på mödravården.
- Du ska ha en vaken och delaktig stödperson vid din sida under hela förloppet.
- Alla förlossningssalar har inte badkar. Badkaret kan inte bokas och vi kan inte garantera att det är ledigt när just du kommer till oss. Du kan tyvärr inte ta med dig egen förlossningspool till oss.
- När du kommer till förlossningen i värkarbete så gör din barnmorska en individuell bedömning av din graviditet och om det är tryggt för dig att bada eller föda i vatten. Förutsättningarna kan ändras under förlossningsförloppet.

Bra att tänka på

- Vattentemperaturen ska ligga mellan 37–38 grader för att undvika förhöjd temperatur på moder och barn.
- Vattnet ska hållas så rent som möjligt.
- Du bör dricka rikligt med både vatten och något med socker i.
- Det är fördelaktigt att äta salt, till exempel chips eller kex.
- Ta gärna med musik som ni önskar höra.