

Mi az a vízben szülés?

A táglási szakasz és/vagy a szülés maga meleg vízben, szülőmedencében zajlik. A víz természetes fájdalomcsillapítóként hat: ellazítja az izmokat, csökkenti a fájdalom érzékelését és nagyobb mozgásszabadságot biztosít.

Mit mutatnak a kutatások? (Cochrane 2018, 15 vizsgálat)

- Rövidebb táglási szakasz (átlagosan ~32 perccel)
- Kevesebb epidurális igény
- Nincs bizonyított hátrány anyára vagy babára nézve
- Az anyai elégedettség ötszörös a vízben szülők körében

Előnyök

- ✓ Természetes fájdalomcsillapítás
- ✓ Az izmok és szövetek ellazulnak
- ✓ Nagyobb mozgásszabadság
- ✓ Csökken a gátrepedés kockázata
- ✓ Kíméletes átmenet a babának

Hol lehet vízben szülni?

Helyszín	Részletek
Otthon	Szakképzett szülésznővel, saját medencével (pl. Happy Otter)
Franciscus Gasthuis (új egység, 2026 június)	Szülésznővel és orvosi csapattal egyaránt lehetséges – extra díj nélkül
Ikazia kórház	Orvosi indikációval lehetséges – kb. €100 pótdíj
Sophia Szülőotthon	Szülésznői felügyelettel
Más kórházak	Csak saját szülésznővel, járóbeteg-keretben, orvosi indikáció nélkül

Fontos tudnivalók a vízről

- **Vízhőmérséklet: pontosan 37 °C**
 - <36°C: növeli a baba korai légvételeének kockázatát
 - >38°C: maternális láz, vérnyomásesés, magzati tachycardia
- Minden 2 órában legalább 30 perc a vízből kijönni – újraindítja az oxytocin-termelést
- Nem szabad hozzáadni szappant, sót vagy olajat
- A baba első légvétele a víz felszínén kell vennie – a szülésznő irányítja

Mikor LEHET és mikor NEM lehet vízben szülni? – Áttekintő táblázat

Helyzet	Táglási szakasz	Kitolási szakasz
Szülészeti előzmények		
Korábbi HPP ≥ 1 liter (atonia miatt)	✓	✗
Korábbi válldystocia	✓	✗
Korábbi császármetszés (SC)	✓	✓
Korábbi teljes gátrepedés	✓	✗
Jelenlegi terhesség / szülés		
Koraszülés (<37+0 hét)	✓	✗
Ikerterhesség / meerling	✓	✗
Nem fejfekvés (pl. farfekvés)	✓	✗
Magzati retardáció – IUGR (<p10)	✓	✓
Macrosomia (≥p95)	✓	✗
BMI ≥35 of gewicht ≥125 kg	✓	✗
Alacsony hemoglobin (Hb <6,0 mmol/l)	✓	✗
Diabetes mellitus inzulinnal	✓	✗

SSRI-szedés	✓	✓
GBS-hordozás, amelyre prophylaxis szükséges	✓	✓
Oxytocin-indukció vagy bijstimulatie	✓	✓
Meconiumos magzatvíz	✓	✓
Enyhe PEH, intravénás gyógyszer nélkül	orvossal egyet- értve	✗
Súlyos PE / HELLP intravénás gyógyszerrel	✗	✗
Tüdőbetegség oxigénigénnyel / telemetria	✗	✗
Maternális koorts (láz) szülés közben	✗	✗
Hasmenés	✗	✗
Nem optimális vagy nem mérhető CTG	✗	✗
Epidurális, remifentanil, lachgas, pethidin/morfin (4 órán belül)	✗	✗
Burok megrepedve, de szülés még nem indult meg	✗	-
Vérúton átvihető anyai betegség (HIV, hepatitis stb.) vagy ismeretlen státusz	✗	✗
Méhen belüli fertőzés gyanúja	✗	✗
Műszeres szülés indikációja	-	✗

A baba születése vízben

A születésnek teljes egészében víz alatt kell történnie – a levegővel való érintkezés légvételt indíthat meg.

- A baba lassan, nyugodtan kerül a víz felszínére (max. 30 mp)
- Az első Apgar-pontszám a levegőn töltött időtől számít
- Egyszer a felszínre hozva a fejét nem szabad visszameríteni
- Afkoeling megelőzése: meleg vízzel öntözés – NEM sapka, NEM lepedő
- A placenta születése preferáltan az ágyon történik

Mikor kell elhagyni a vizet?

Azonnal ki a vízből, ha:

- CTG-eltérés vagy nem mérhető CTG
- Anyai láz alakul ki
- Váldystocia – all-fours, majd ágy
- Vértetés (ha a medence alja nem látható ≈ 500 ml)
- Orvosi indikáció bármely okból

Átadás a második vonalnak: a szülésznő tájékoztat, CTG-t csatlakoztatnak, a csapat dönt a folytatásról.

Szülési terv - teendők

Ha vízben szeretnél szülni:

- **Jelezd a szülésznőnek** és írd bele a szülési tervedbe
- Otthoni szülésnél a medencét **előre kell megszervezni**
- A szülésznő folyamatosan mérlegeli, hogy az adott pillanatban biztonságos-e a vízben maradás

⚠ **Gyógyszeres fájdalomcsillapítás (epidurális, PCA, lachgas) vízben NEM lehetséges.**

Kérdésed van? Szólj bátran a szülésznődnek!