****

**“การคลอดลูกในน้ำ” ทางเลือกหนึ่งของการคลอดวิถีธรรมชาติ**

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** เผย การคลอดลูกในน้ำเป็นที่นิยมแพร่หลายในต่างประเทศ โดยการคลอดด้วยวิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งยังอาจช่วยลดความเจ็บปวดขณะคลอด ซึ่งอาจส่งผลให้คุณแม่คลอดลูกได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ การคลอดลูกในน้ำควรอยู่ในความดูแลของสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และจะต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งในเรื่องของสถานที่ คุณแม่ และทารกด้วย

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์** **รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า “การคลอดลูกในน้ำ” จัดเป็นการคลอดวิถีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากมีการใช้หลักการที่สำคัญของการคลอดวิถีธรรมชาติหลายอย่าง เช่น มีเพื่อนระหว่างคลอด มีความเป็นส่วนตัว ใช้ท่าลำตัวตั้งขึ้นในการคลอด อีกทั้ง การแช่น้ำอุ่นเป็นวิธีการบรรเทาอาการปวดโดยไม่ต้องใช้ยา ทำให้ฮอร์โมนทำงานได้อย่างเต็มที่ เป็นต้น ทั้งนี้ แม้การคลอดในน้ำจะมีความปลอดภัยสูง แต่ก็อาจมีผลข้างเคียงหลายประการที่ควรระวัง นอกจากนี้คุณแม่บางรายอาจไม่เหมาะกับการคลอดลูกในน้ำ การคลอดด้วยวิธีนี้จึงจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า สำหรับการคลอดด้วยวิธีนี้ คุณแม่จะต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และทารกไม่อยู่ในสภาวะเสี่ยง แต่ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยเพราะเมื่อศีรษะของทารกพ้นจากช่องคลอดแล้ว ก็จะลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ซึ่งน้ำจะช่วยรองรับแรงกระแทก และป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย สำหรับการลงแช่น้ำอุ่นเป็นส่วนหนึ่งของการบรรเทาอาการปวดขณะเจ็บครรภ์โดยไม่ต้องใช้ยาวิธีหนึ่ง กลไกการลดปวดของการลงแช่น้ำอุ่นที่สำคัญ คือ ระดับฮอร์โมนอะดรีนาลีนลดลง เพราะว่าคุณแม่อยู่ในภาวะที่ ผ่อนคลาย มีความเป็นส่วนตัว, ฮอร์โมนเอนดอร์ฟีนเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถลดอาการปวดได้ ยิ่งปวดมากขึ้นเท่าใด คุณแม่ก็จะหลั่งฮอร์โมนนี้มากขึ้นเท่านั้น อีกทั้ง ความกดดันในช่องท้องที่น้อยลง น้ำหนักตัวเบาลงเมื่อเทียบกับเวลาอยู่บนบก ช่วยลดความเครียด ทำให้ฮอร์โมนอะดรีนาลีนลดลงได้

**รศ.นพ.เอกชัย โควาวิสารัช สูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ** กล่าวเพิ่มเติมว่า โดยปกติอุณหภูมิของน้ำในอ่างจะอยู่ที่ประมาณ 37˚C ซึ่งใกล้เคียงกับอุณหภูมิของคุณแม่ โดยปกติขณะที่ลูกคลอดออกมาอยู่ในน้ำก็จะยังไม่หายใจทันทีจนกว่าจะสัมผัสกับอากาศภายนอกที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า โดยทั่วไปมักจะแนะนำให้คว่ำหน้าเด็กลงขณะสัมผัสกับอากาศเวลาที่นำตัวเด็กขึ้น เนื่องจากน้ำคร่ำในปอดเด็กจะได้ไหลออกมา แต่เด็กมีโอกาสที่จะหายใจเอาน้ำในอ่างเข้าไปได้เมื่อหลังสัมผัสกับอากาศในขณะที่หน้ายังไม่พ้นจากน้ำ ดังนั้น จึงมีบางตำราแนะนำให้ทารกนอนหงายขณะที่ถูกนำขึ้นสัมผัสกับอากาศเพื่อให้หายใจเอาอากาศได้ทันทีที่หน้าเริ่มโผล่พ้นผิวน้ำ แต่เนื่องจากระยะเวลานับจากที่เด็กสัมผัสกับอากาศแล้วเริ่มหายใจนั้นสั้นมากไม่ว่าเด็กจะคว่ำหน้าหรือหงายหน้าก็ตาม ทำให้ไม่พบว่ามีความเสี่ยงต่อการสำลักน้ำ โดยปกติการนำตัวเด็กขึ้นจากน้ำอย่างนุ่มนวลจะใช้เวลาประมาณไม่เกิน 10 วินาทีแรกหลังคลอด อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ว่าคุณแม่ทุกคนสามารถคลอดในน้ำได้ ข้อบ่งห้ามของการคลอดในน้ำมีดังต่อไปนี้ คุณแม่ไม่ต้องการคลอดในน้ำ, ทารกอยู่ในสภาวะเสี่ยงซึ่งต้องการติดตามการเต้นของหัวใจอย่างต่อเนื่อง เช่นมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเครียด มีขี้เทาในน้ำคร่ำ คุณแม่มีความเสี่ยงสูง เช่น มีเลือดออกก่อนคลอด อาจมีภาวะรกเกาะต่ำ, มีความดันโลหิตสูงจากภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งอาจเกิดอาการชักได้ ครรภ์แฝดทารกอยู่ในท่าก้น ทารกคลอดก่อนกำหนด ระยะที่ 2 ของการคลอดเนิ่นนาน และไม่มีสูติแพทย์ที่สามารถดูแลการคลอดในน้ำได้ ทั้งนี้ การคลอดในน้ำ ถือเป็นทางเลือกหนึ่งของการคลอดวิถีธรรมชาติ โดยจะต้องมีการเตรียมการอย่างถูกต้องเหมาะสมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่ การเตรียมอ่างน้ำที่สะอาดปลอดภัย น้ำที่ใช้ในการคลอดผ่านการฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น การใช้รังสีอัลตร้าไวโอเล็ต การใช้ น้ำกรอง มีอุณหภูมิที่เหมาะสม เป็นต้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อของเด็ก การเตรียมความพร้อมของคุณแม่และทารก รวมทั้งการเตรียมทีมสูติแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้พร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #การคลอดในน้ำ

 - ขอขอบคุณ -

 กรกฎาคม 2566