

Folder Pijnstilling VSV Plus

Inleiding

Door middel van deze brochure wil het Verloskundig Samenwerkingsverband (VSV), jullie informatie geven over pijnbestrijding tijdens de bevalling die mogelijk zijn binnen deze regio. De verloskundige of gynaecoloog bespreekt met jullie de mogelijkheden van de pijnbestrijding. Deze brochure kunnen jullie thuis nog eens rustig nalezen. Hebben jullie daarna nog vragen, bespreek die met je verloskundige of gynaecoloog.

Wat is baringspijn?

Baringspijn is een ander soort pijn. De pijn heeft een duidelijk begin met de start van de weeën. Ook is er een duidelijk einde na de geboorte van de placenta, wanneer de weeën ophouden.

Meestal is acute pijn een teken dat er iets mis is of mis dreigt te gaan. Bij een bevalling ligt dat anders. De pijn is dan een duidelijk signaal dat je bevalling gaat beginnen en dat je een veilige plek en hulp moet zoeken. Ook in psychologisch opzicht is er een verschil. De vrouw kan betekenis geven aan de pijn. Een bevalling heeft een positieve uitkomst, de geboorte van je kind. Andere acute pijnen hebben dat niet. Onderzoek bevestigt dat barende vrouwen dit ook zo beleven.

De beleving van pijn is complex. Zorgverleners kunnen niet altijd een goede inschatting maken van de hoeveelheid pijn en de pijnbeleving van de barende vrouw. Toch hebben zorgverleners deze informatie wel nodig om een juiste inschatting te maken van zowel de draagkracht van de vrouw als van een passende interventie.

Duur en ernst van de pijn tijdens een bevalling wisselen. Vaak helpen ademhalings- en ontspanningsoefeningen de pijn te verminderen. Toch kan het voorkomen dat de pijn onverdraaglijk is. Spanning, angst of uitputting kunnen een rol spelen. Om de vicieuze cirkel van pijn en niet kunnen ontspannen te doorbreken, kan de pijn met medicijnen worden onderdrukt. Bij een thuisbevalling worden in principe geen pijnstillers gegeven, maar wordt samen met jou gekeken wat comfortabel is en de pijn verlicht.

Voorbereiding

Bereid je goed voor op je bevalling door het lezen van folders, tijdschriften en boeken. Overweeg een zwangerschapscursus te volgen en alvast te oefenen met ademhalingstechnieken. Dat zorgt er allemaal voor dat je je straks beter kunt ontspannen, waardoor je minder last hebt van de pijn. Het is belangrijk dat je bevalt in een omgeving waarin je je veilig voelt met mensen om je heen die je vertrouwt, je kunnen motiveren en helpen op momenten dat het moeilijk is. Dit kan je partner zijn, maar ook iemand uit je familie of vriendenkring. Vrouwen die tijdens de bevalling goede ondersteuning krijgen kunnen beter met de pijn omgaan.

Er zijn verschillende manieren om de bevalling minder pijnlijk te laten zijn. Deze manieren zijn te verdelen in pijnstilling zonder medicijnen en pijnstilling met medicijnen.

Pijnstilling zonder medicijnen

Beginfase

In de beginfase van de bevalling zijn de weeën meestal nog goed te verdragen. Ga zo lang mogelijk gewoon door met waar je mee bezig bent. Zoek afleiding, bijvoorbeeld door te lezen, tv te kijken of te luisteren naar muziek. Beval je in het ziekenhuis, dan kun je van thuis een portable dvd speler mee nemen of een laptop. De verpleegkundige/kraamverzorgster biedt jou en je partner emotionele ondersteuning, bemoediging en comfort tijdens de bevalling. Zij is niet continue aanwezig, maar komt regelmatig bij jullie kijken. Wanneer je haar hulp nodig hebt, kun je haar altijd oproepen. De verpleegkundige/kraamverzorgster kan jou partner en/of anderen die jou begeleiden, instructies geven hoe ze jou het beste kunnen ondersteunen.

Ontsluitingsfase

Ademtechnieken

Veel vrouwen hebben een zwangerschapscursus gevolgd en hebben dus al ademtechnieken aangeleerd. De verpleegkundige/kraamverzorgster kan je helpen om jouw aangeleerde techniek te gebruiken. Wanneer je geen zwangerschapscursus hebt gevolgd, kan de verpleegkundige/kraamverzorgster je een ademtechniek aanleren.

Door geconcentreerd de weeën weg te zuchten, kom je in een ritme waarbij het lichaam zelf stoffen aanmaakt die een pijnstillend effect hebben: endorfinen. Deze endorfine zorgt ervoor dat de pijn te verdragen is. Ook wordt het mee zuchten door veel vrouwen ervaren als een stimulans en het vermindert de kans op hyperventilatie.

Verschillende houdingen

Het wisselen van houding tijdens het opvangen van de weeën, kan de ontsluiting bevorderen. Ook in het ziekenhuis is het mogelijk om verschillende houdingen aan te nemen. Als er geen medische reden is om in bed te blijven liggen, kun je verschillende houdingen uitproberen. Probeer uit in welke houding je het beste kunt ontspannen. Je kunt bijvoorbeeld staand een wee opvangen terwijl je een beetje wiegt met je heupen of leunt op een tafel of stoel. Bij rugweeën kan het prettig zijn om op je handen en knieën te zitten of in een gewone stoel naast het bed.

Je kunt ook naast het bed gaan zitten en voorover hangen op het bed. Als je toch wil liggen voelt het vaak goed om op je zij te liggen, eventueel met een kussen tussen de benen. Rondlopen kan ook prettig zijn.

Bevalbal

Bij het aannemen van verschillende houdingen kan het helpen om gebruik te maken van een bevalbal. Een bevalbal, lijkt op een skippybal en is een hulpmiddel om te bewegen en te ontspannen tijdens de ontsluiting. De ronde vorm maakt wiegen mogelijk zonder veel inspanning. Je kan op de bal zitten, er overheen knielen, en staand leunen op de bal.

In zowel het moeder en kind centrum Ikazia als in geboortehuis Maas is deze standaard op de afdeling aanwezig en is het niet nodig je eigen bevalbal mee te nemen.

Massage

Een massage van jouw onderrug of benen kan prettig zijn als de weeën sterker worden. Het leidt je af van de pijn en voorkomt verstijving van de onderrug. Het kan fijn zijn als iemand met twee vuisten constant stevig tegen de onderrug drukt. De verpleegkundige/kraamverzorgster kan diegenen die je ondersteunen bij je bevalling instructies geven om dit toe te passen.

Warmte, douche/bad

Warmte helpt om te ontspannen en de verkramping van de spieren te verminderen. Ook zorgt warmte ervoor dat de pijndrempel wordt verhoogd. Vaak is het fijn om onder de douche te zitten, met een warme straal water op je buik of rug gericht.

Een warm bad heeft verschillende voordelen tijdens de bevalling: een prettige houding, ontspanning voor zowel lichaam als geest, pijnstilling. Hierdoor kan de ontsluitingsfase sneller verlopen. Je kunt met je eigen verloskundige bespreken of een badbevalling iets voor je is en of de verloskundige je daarbij wil begeleiden.

Heb je gekozen voor een poliklinische bevalling in het moeder en kind centrum Ikazia, kun je bevallen in een speciaal bad. Onder leiding van je eigen verloskundige en een kraamverzorgende van het moeder en kind centrum, beval je in het bevalbad.

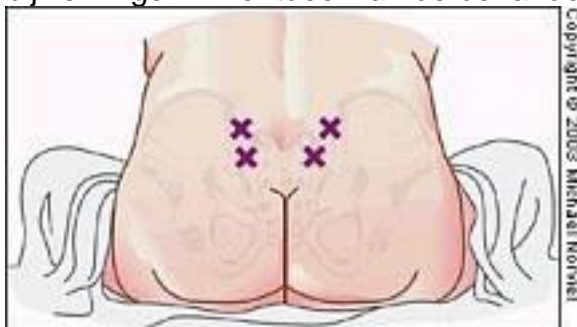
Wil je thuis of in geboortehuis Maas bevallen, vraag dan je verloskundige naar de mogelijkheden voor het huren/lenen van een bevalbad.

Op beide locaties zijn er op de verloskamers baden om te ontspannen tijdens de ontsluitingsfase

Als je extra zorg nodig hebt, bijvoorbeeld extra controle van de hartactie (CTG) is bevallen in bad niet mogelijk. Dit wordt dan door je zorgverlener met jou/ jullie besproken.

Steriel water injecties

Steriel waterinjecties (SWI) is een doeltreffende en veilige pijnbehandeling voor barendende vrouwen. Vooral wanneer zij last hebben van pijn in de onderrug tijdens de baring. De behandeling bestaat uit vier injecties vlak onder de huid met steriel water (0,5 ml per injectie) in de onderrug, in de ruit van Michaelis (zie afbeelding). Het effect treedt snel op en houdt 1 á 2 uur aan. Waterinjecties hebben geen bijwerkingen. Eventueel kan de behandeling herhaald worden.



Steriel waterinjecties in het kort

- is veilig voor moeder en kind
- geen bijwerkingen
- werkt goed tegen pijn in de onderrug
- is bruikbaar in alle fasen van de baring
- kan overal toegepast worden (ook thuis)
- behandeling is gemakkelijk en snel te geven
- je kan vrij bewegen
- heeft een snelle en bewezen werking voor 1 á 2 uur
- heeft geen invloed op voortgang baring
- kan herhaald worden
- is goedkoop

Randvoorwaarden: Het zetten van steriel water injecties wordt in de praktijk alleen toegepast door verloskundigen, die daarvoor geschoold dienen te zijn.

GeboorteTens

De GeboorteTENS is specifiek gericht op het verlichten van bevallingspijn door lichte elektronische prikkels. TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie of te wel het via/door de huid heen stimuleren van de zenuwbanen. TENS werkt door middel van tintelingen die via speciale pleisters door de huid heen naar de onderliggende zenuwvezels worden gestuurd. Daar onderbreken ze de pijnsignalen en voel je minder pijn. De GeboorteTENS heeft geen schadelijke gevolgen voor moeder of kind, het gebruik heeft geen invloed op de hartslag, bloeddruk en ademhaling van moeder en kind.

GeboorteTens in het kort:

- Veilig voor moeder en kind
- Geen bijwerkingen
- Stimuleert de natuurlijke lichaamsfuncties
- Sterkte zelf in te stellen
- Zowel thuis als in het ziekenhuis te gebruiken
- Combinatie met andere methoden van pijnverlichting mogelijk
- Je moet zelf het apparaatje huren. Informeer bij je verzekeraar of het vergoed wordt. Sommige verloskundigenpraktijken hebben een tens in eigen beheer
- Je kunt niet met het apparaatje in bad of onder de douche
- Je moet het apparaat steeds vasthouden

Pijnstilling met medicijnen

Wil je gebruik maken van medicijnen dan moeten jij en je baby allebei in goede conditie zijn. Om deze conditie in te schatten, worden vóór de toediening van de medicijnen bij jou controles verricht van de bloeddruk, hartslag, temperatuur. Ook wordt de conditie van jullie kindje ingeschat door middel van een CTG. Vanwege deze controles en de mogelijke bijwerkingen van de medicijnen, worden deze alleen in het ziekenhuis gegeven. Samen met de verloskundige en gynaecoloog beslis je wat de beste pijnstiller voor jou op dat moment is.

Lachgas

Pijnbehandeling met lachgas (ook bekend onder de naam Relivopan®) is veilig voor jou en je kind.

Voordelen lachgas

- werkt al na 1 minuut
- de conditie van jou en je baby hoeft niet extra gecontroleerd te worden
- nadat je gestopt bent met inhaleren van het lachgas is het lachgas weer snel uit je lichaam verdwenen
- je maakt de bevalling bewust mee.
- heeft een aangetoonde, matig pijnstillende werking
- is bruikbaar in actieve fase van de ontsluiting, dus ook na 7 cm ontsluiting
- heeft weinig bijwerkingen moeder
- heeft geen bijwerkingen kind

Nadelen van lachgas

- het toedienen van lachgas is alleen toegestaan bij gebruik van een speciaal kinmasker, om de hoeveelheid lachgas in de verloskamer zo laag mogelijk te houden. Na het stoppen van lachgas moet het kinmasker nog minimaal 20 minuten blijven zitten
- je kunt je misselijk, duizelig of slaperig voelen. Deze bijwerkingen gaan snel weg wanneer je het kapje loslaat
- vrouwen met te weinig vitamine B12 mogen geen lachgas gebruiken
- je kunt niet rondlopen
- tijdens het persen kan je geen lachgas gebruiken

Randvoorwaarden toedienen lachgas:

Lachgas mag alleen gebruikt worden in een omgeving met adequate toedienings- en afzuigingsmogelijkheden.

Lachgas is in deze regio alleen verkrijgbaar in het Ikazia ziekenhuis

Lachgas mag alleen worden toegepast door daarvoor gecertificeerde verloskundigen

Injectie met pethidine

Pethidine is een medicijn dat in elk ziekenhuis op elk tijdstip gegeven kan worden. Toediening van pethidine gaat via een injectie in de spier van een van de bovenbenen/ bil. Na ongeveer een kwartier ga je het effect voelen: de ergste pijn

wordt minder en vaak kun je je daardoor ontspannen tussen de weeën. Sommige vrouwen soezen weg of slapen. Via de placenta komt het middel ook bij de baby. Vanwege de bijwerkingen wordt pethidine niet meer gegeven als de ontsluiting al vergevorderd is. Het middel werkt 2 tot 4 uur.

Voordelen van pethidine:

- Je kunt slaperig worden van de pethidine of zelfs in slaap vallen. Dit kan prettig zijn als je moe bent en al lang slecht geslapen hebt. Het heeft vooral een ontspannend effect, waardoor de ontsluiting vaak sneller verloopt.
- Ongeveer 50% van de vrouwen is tevreden over het pijnstillend effect
- Gemakkelijke manier van pijnbestrijding, die op elk tijdstip in elk ziekenhuis gegeven kan worden.

Nadelen van pethidine:

- Je kunt niet meer rondlopen.
- 25-50% van de vrouwen vindt dat de pijn onvoldoende vermindert
- Je kunt er misselijk, suf en slaperig van worden. Het kan zijn dat je de geboorte daardoor minder bewust meemaakt.
- Soms is je baby na de bevalling wat suf en heeft het problemen met goed doorademen.
- Werkingsduur van 2 tot 4 uur.

Ruggenprik (epidurale anesthesie)

Een ruggenprik is een injectie in je onderrug met een combinatie van verschillende pijnstillende medicijnen. De medicatie wordt toegediend in de ruimte tussen de wervelkolom en het ruggenmerg. Hier lopen de zenuwen naar onder andere baarmoeder, bekken en benen. De zenuwen die de pijnprikkels doorgeven worden tijdelijk uitgeschakeld en de pijn neemt af. Je bent vanaf je navel, onderbuik en bekken tot aan de benen verdoofd. Je voelt nog wel aanraking en druk en je kunt je benen bewegen maar er niet op staan. De anesthesioloog brengt, onder plaatselijke verdoving, onder in je rug een naald in. Daarbij moet je je rug bol maken en zoveel mogelijk stil blijven liggen of zitten. Via de naald wordt een dun, soepel slangetje in je rug gebracht. De naald gaat er weer uit, het slangetje blijft zitten. Door dit slangetje krijg je tijdens de hele bevalling pijnstillende medicijnen toegediend. Binnen 15 minuten voel je dat de pijn een stuk minder wordt.

Voordelen van een ruggenprik

- Een ruggenprik heeft op zich weinig effect op de conditie van je baby.
- De meeste vrouwen voelen weinig pijn meer tijdens de weeën
- De ruggenprik werkt beter dan een injectie met pethidine of lachgas
- Je wordt niet slaperig of suf van een ruggenprik en maakt de bevalling dus helemaal mee.

Nadelen van een ruggenprik

- Bij 5 tot 10 procent van de vrouwen werkt een ruggenprik onvoldoende. De ruggenprik wordt dan soms opnieuw geprikt.
- Het persen duurt gemiddeld 16 minuten langer. Daardoor heb je mogelijk meer kans op een bevalling met een vacuümpomp.

- De weeën worden soms minder krachtig en dan heb je extra medicijnen nodig om de weeën weer krachtiger te maken.
- Je kunt een daling van je bloeddruk krijgen. Daarom krijg je een infuus met vocht en soms medicijnen om te voorkomen dat je bloeddruk te laag wordt.
- Je kunt je bed niet uit, omdat je minder gevoel hebt in je benen. Dat komt langzaam weer terug nadat de toediening van medicijnen is stopgezet.
- Je hebt meer problemen met plassen, omdat je door de verdoving niet goed voelt dat je moet plassen. Daarom krijg je (tijdelijk) een blaaskatheter, of wordt bij het controleren van de ontsluiting je blaas met een eenmalige katheter gelegegd. Door het gebruik van een katheter heb je een verhoogde kans op een blaasontsteking.
- Je hebt meer kans op koorts. Je lichaamstemperatuur kan stijgen door een ruggenprik. Het is dan lastig om te bepalen of dat door de ruggenprik komt of dat het om koorts gaat door een infectie. Voor de zekerheid krijg je dan een antibioticum. Soms moet de baby na onderzoek door de kinderarts worden opgenomen op de kinderafdeling en krijgt ook antibioticum.
- Sommige vrouwen hebben tijdens een ruggenprik last van jeuk. Deze bijwerking heeft vaak te maken met de samenstelling van de medicijnen.
- Soms hebben vrouwen na een ruggenprik last van hoofdpijn. Dit komt omdat er een gaatje in het hersenvlies is geprikt waaruit hersenvocht lekt.

Remifentanil

Remifentanil is in onderzoeksverband soms mogelijk in het Ikazia. Vraag je verloskundige of gynaecoloog naar de mogelijkheden.

Handige links:

www.deverloskundige.nl

www.degynaecoloog.nl

www.geboortetens.nl