

Pjece til gravide i Region Syddanmark

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen



regionsyddanmark.dk



Region Syddanmark

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen



Denne pjeces er skrevet til dig, der skal føde, og til din partner eller andre nære ledsagere, som du ønsker skal være tæt på dig under fødslen. Pjecen fortæller om smertehåndtering under fødslen og giver dig et overblik over de forskellige former for smertelindring, som tilbydes på fødestederne i Region Syddanmark. Pjecen er et supplement til den mundtlige information, du får i løbet af graviditeten og under fødslen.

Det er fysisk hårdt at føde, og det gør ondt at have veer. Hvor ondt det gør og hvordan det opleves, er forskelligt fra kvinde til kvinde. Behovet for hjælp til at håndtere smerten og behovet for smertelindring er derfor også individuelt. Vi vil gøre, hvad vi kan for at vejlede og støtte dig og dine ledsagere under fødslen.

Under fødslen tager jordemoderen udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Måske har du allerede gjort dig nogle overvejelser om fødslen og om, hvordan du kan håndtere vesmerterne. Det er også vigtigt at gøre sig klart, at de behov man faktisk får, når man er i fødsel, kan være meget anderledes end det, man forestillede sig før fødslen. Snak med din konsultationsjordemoder om dine tanker. I løbet af fødslen vil du og fødejordemoderen - og eventuelt en læge - i fællesskab finde frem til, hvordan du kan håndtere fødselsarbejdet og hvilken form for smertelindring, der er den rette for dig i dit fødselsforløb.

Fødsel og smertehåndtering

Fødselssmerter skyldes veer og varer i begrænset tid. Fødselssmerter er i modsætning til andre smerter forbundet med noget positivt; du bringer dit barn til verden! Fødselssmerter er ikke konstante, der er pauser ind imellem og smerterne varer i begrænset tid.

En del kvinder har ikke brug for egentlig smertelindring under fødslen, da kroppen i løbet af fødslen vil frigive mere og mere af dens eget smertelindrende hormon (de såkaldte endorfiner). Disse kvinder oplever, at de kan arbejde med kroppen. Det betyder, at smerterne kan blive nemmere at håndtere, selvom de bliver stærkere, som fødslen skrider frem.

Nogle kvinder har behov for at få hjælp til at håndtere vesmerterne, og andre oplever fødselssmerter så voldsomme, at det er nødvendigt og gavnligt for fødselsforløbet at bruge smertelindring (mere herom senere).



Sådan kan du selv arbejde med veerne

Du kan selv gøre noget for at arbejde med veerne og dermed lindre vesmerten både tidligt og sent i fødselsforløbet, først derhjemme og senere på fødeafdelingen i samarbejde med jordemoderen. Det har også betydning, at du holder dig i form under graviditeten, så du kan være aktiv under fødslen.

Tryghed før og under fødslen

Under fødslen er det vigtigt at være sammen med mennesker, som du føler dig tryk ved. De fleste har stor glæde af at have deres partner/fødselshjælper med til fødslen. Er du nervøs og bange for fødslen kan det forværre oplevelsen af smerte, fordi angst fører til spændte muskler og dårlig vejtrækning. Det gør det sværere at håndtere smerterne. Derfor er det vigtigt, at du føler dig tryk både før og under fødslen.

Du og din partner/fødselshjælper kan være med til at skabe tryghed. Du kan deltage i fødselsforberedelse og dermed få kendskab til fødselsforløbet og til de muligheder for hjælp til smertehåndtering og former for smertelindring, der er på det sted, hvor du skal føde. Du kan også tale med din jordemoder om forventninger, ønsker og bekymringer før fødslen og senere med den jordemoder, som er med til din fødsel.

Bevægelse og hvile

Det er godt at bruge sin krop under fødslen. Det kan virke smertelindrende og hjælpe barnet med at flytte sig længere ned i bækkenet.

Nogle fødende har behov for at være i bevægelse under veerne, andre vil hellere ligge på siden, ligge på alle fire eller skifte mellem forskellige stillinger. Du kan i nogle perioder under fødslen have behov for at være i bevægelse. I andre perioder kan du have behov for at hvile dig. Jordemoderen vil undervejs i fødslen guide dig til bevægelse og til at skifte stilling, når det vil være gavnligt for dit fødselsforløb.

Rolig vejtrækning og afspænding

Smerte kan udløse spænding i hele kroppen. Dyb og rolig vejtrækning kan virke afslappende, beroligende og smertelindrende.

Når kroppen afspændes, får livmoderen de bedste betingelser for at arbejde effektivt. Det vil sige, at når du slapper af og arbejder med veerne, åbner livmodermunden sig hurtigere, og barnet får bedre mulighed for at bevæge sig ned gennem bækkenet.

Musik kan virke afspændende. På nogle fødesteder er der CD-afspiller på fødestuen, hvis ikke, er du velkommen til at medbringe din egen musik og -afspiller til fødslen.

På de følgende sider er der et overblik over de mest benyttede former for smertelindring, som tilbydes på fødestederne i Region Syddanmark. Hvis du har andre ønsker til smertelindring eller spørgsmål til veer og smertehåndtering, så snak med din jordemoder om det.

Vand

- Vand kan virke afslappende og smertelindrende
- Vand gør, at veerne kan opleves kortere.

Vand som smertelindring er for alle

De fleste fødende kan få tilbudt et varmt bad. Der er badekar på de fleste fødestuer. Hvis du eller dit barn har brug for ekstra overvågning, fx hvis fostervandet er grønt, eller du har forhøjet blodtryk, er det ikke altid hensigtsmæssigt at bruge vand som smertelindring.

Sådan foregår det

Du kan vælge mellem brusebad og karbad. Det er bedst, hvis vandets temperatur er mellem 35-37 grader varmt. Er vandet varmere, kan det påvirke barnet. Og det kan også blive ubehageligt for dig og bevirke, at du ikke kan holde ud at være i badet, så længe som du kunne have glæde af.

I starten af fødslen hvor veerne ikke er så kraftige, kan det være rart at stå under den varme bruser og bruse sig der, hvor smerten mærkes mest. Senere kan det virke afslappende at komme i karbad. Mens du er i badet, kan du få andre former for smertelindring, fx steriltvandspapler eller akupunktur.

Vandets virkning

Varmt vand kan virke afslappende, og vesmerterne kan føles mindre. Veeerne kan opleves kortere, da vandets smertelindrende effekt gør, at veernes begyndelse og slutning opleves mildere. Ingen kvinder oplever fuldstændig smertelindring i vand, men mange oplever, at det er lettere at komme igennem veerne.

Bivirkninger

Hvis vandets temperatur ikke overstiger 35-37 grader, er der ingen bivirkninger hverken for dig eller dit barn.





Massage og berøring

- Virker afslappende og smertelindrende
- Skaber god kontakt mellem dig og den, der masserer.

Massage kan bruges af alle

Alle kan benytte sig af massage. Fødende, der har brug for at koncentrere sig om veerne og bliver forstyrret af berøringen samt fødende, der oplever al berøring under veerne som ubehagelig, har ingen gavn af massage.

Sådan foregår det

Det er din partner eller en anden ledsager, der masserer dig. Man kan ikke på forhånd sige, at en bestemt måde at massere på er bedst. Nogle kvinder har gavn af let berøring andre af kraftigere massage over lænden. Den enkelte fødende finder sammen med sin partner frem til, hvad der er mest behageligt for netop hende.

Virkingen af massage og berøring

Massage virker især smertelindrende ved lændesmerter. Derudover har massage og berøring en afslappende effekt, der hjælper den fødende med at klare veerne.

Bivirkninger

Der er ingen bivirkninger ved massage og berøring.

Akupunktur

- Kan virke afslappende, beroligende og smertelindrende
- Er tynde nåle, der stikkes ind bestemte steder på kroppen
- Kan anvendes under hele fødselsforløbet.

Akupunktur er for alle

Langt de fleste fødende kan benytte sig af akupunktur. Akupunktur tilbydes på alle fødesteder.

Sådan foregår det

Det er jordemoderen, der giver dig akupunktoren. Ganske tynde nåle stikkes ind forskellige steder på kroppen afhængigt af den ønskede virkning. Nålene sidder typisk i ca. 20 minutter. Akupunktur virker i løbet af nogle minutter. Nogle nåle kan blive siddende under hele fødslen. Nålene kan altid fjernes, hvis de generer.

Akupunkturs virkning

Akupunktur kan anvendes under hele fødselsforløbet og kan virke afslappende og smertelindrende. Akupunktur kan også virke sløvende, så det er lettere at hvile mellem veerne. Du opnår ikke smertefrihed, men veerne føles mindre voldsomme. Nogle kvinder bliver så afslappede, at de falder i søvn.

Bivirkninger

Der er så godt som ingen bivirkninger ved akupunktur. Enkelte oplever ubehag og bliver svimle og kommer til at svede. Det er ufarligt og kortvarigt. Akupunktur påvirker ikke barnet.



Lattergas

- Virker afslappende og let berusende
- Kan bruges i den sidste del af fødslen.

Lattergas

Lattergas kan være en god smertelindring over en kortere periode. Alle kvinder, der føder på OUH Odense Universitetshospital og OUH Svendborg Sygehus, kan få tilbudt lattergas.

Sådan foregår det

Lattergas inhaleres gennem en maske. Ønsker du lattergas som smertelindring, vejleder jordemoderen dig om, hvordan du bruger masken. Lattergas virker bedst, hvis man begynder at trække vejret i masken, så snart man kan mærke, at veen er på vej og lægger den igen, når veen klinger af. Du kan selv tage masken, når du har brug for den, eller din partner kan hjælpe dig.

Lattergas virker hurtigt og er ude af kroppen igen i løbet af et par minutter. Dit barn får også lidt lattergas, men udskiller det hurtigt ligesom dig.

Virkingen af lattergas

Lattergas tager ikke smerterne. Men lattergas virker afslappende og let berusende og tager lige toppen af vesmerterne. Nogle har ingen gavn af lattergas, mens andre føler, at det hjælper dem gennem veerne.

Bivirkninger

Lattergas kan give let hovedpine og kvalme. Der er ingen bivirkninger hos barnet.

Steriltvandspapler

- Virker lindrende på stærke lændesmerter
- Er små mængder sterilt vand, som sprøjtes ind under huden
- Kan lægges når som helst i løbet af fødslen og gentages ved behov.

Steriltvandspapler er for alle

Alle fødende kan benytte sig af steriltvandspapler, og behandlingen kan gentages efter behov.

Sådan foregår det

Jordemoderen sprøjter en lille mængde sterilt vand ind under huden. Ved hvert stik kommer der en lille hævelse - en papel - på huden. Det svider som et bistik, når paplerne bliver lagt, men smerten fortager sig hurtigt. Steriltvandspapler kan bruges ved lændesmerter eller smerter fortil nederst på maven. Når paplerne er lagt, kan du bevæge dig frit omkring.

Virkingen af steriltvandspapler

Omkring halvdelen af de kvinder, der får anlagt steriltvandspapler, oplever god smertelindring. Virkingen indtræder umiddelbart efter anlæggelsen og varer i 1 - 1½ timer.

Bivirkninger

Det er ubehageligt, når vandet sprøjtes ind under huden, men der er ingen bivirkninger.



Pudendusblokada

- Kan bruges mod smerter i slutningen af presseperioden
- Er en lokalbedøvelse, der gives som en indsprøjtning i skeden
- Bedøver nerverne i skeden så dine smerter mindskes, når barnet presses ud.

Pudendusblokada er for alle

Langt de fleste kvinder, der føder på hospitalet, kan få tilbudt en pudendusblokada.

Sådan foregår det

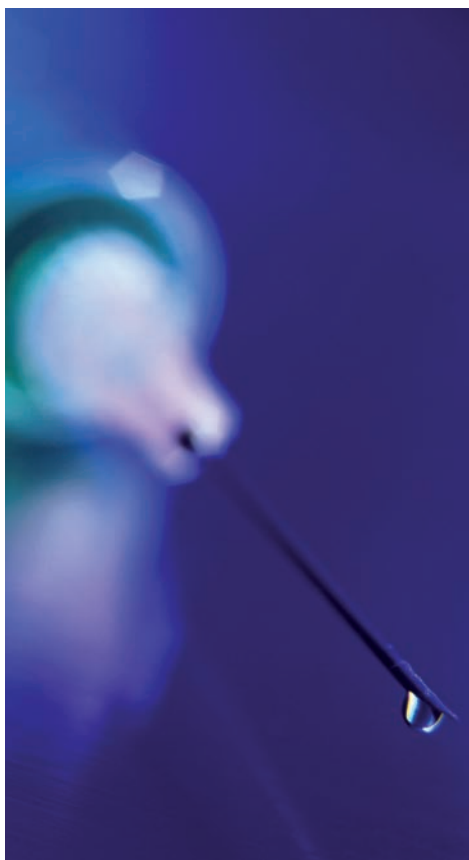
En pudendusblokada lægges som regel kort tid før, man forventer, at barnet bliver født, typisk når presseperioden er godt i gang. Du kan også blive tilbudt en pudendusblokada efter fødslen, hvis du skal syes efter et klip eller en stor bristning. Jordemoderen giver dig en indsprøjtning med et lokalbedøvende middel i hver side af skeden tæt på pudendusnerven. Nålen føres op i skeden gennem et beskyttelsesrør. Det tager ca. 1 minut at lægge en pudendusblokada. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvordan det føles at få lagt en pudendusblokada. Nogle mærker ingenting, fordi stikket er småting i forhold til vesmerterne. Andre kan mærke et stik og derefter en ubehagelig spænding, når bedøvelsesmidlet sprøjtes ind. Fra lokalbedøvelsen er sprøjtet ind, og til den virker, går der ca. 5 minutter. Virkningen holder 1-2 timer.

Virksomheden af en pudendusblokada

Når pudendusblokaden virker, mindskes den udspilede fornemmelse i mellemkødet og skeden. Blokaden gør det mindre smertefuldt at presse barnet ud.

Bivirkninger

En pudendusblokada kan have så stor bedøvende effekt, at pressetrangen mindskes eller helt forsvinder. Blokaden kan derfor gøre det sværere at presse barnet ud. Dette kan afhjælpes ved, at du får et vestibulerende drop samtidig med blokaden. Hos nogle kvinder kan bedøvelsen strække sig ud i benene, så der opstår føleforstyrrelser, typisk i det ene ben i op til et døgn efter fødslen. Det forsvinder af sig selv og giver ingen mén.





Epiduralblokada

- Er den mest effektive form for lindring af fødselssmerter
- Er en lokalbedøvelse, der gives som indsprøjtning i ryggen
- Bedøver nerverne, så du kun oplever få eller slet ingen smerter.

Ikke alle kan få en epiduralblokada

Der findes nogle få tilstande eller sygdomme, som gør, at du ikke kan få en epiduralblokada.

Sådan foregår det

Det er en anæstesi-læge, der lægger epiduralblokaden. Da epiduralblokaden kan bevirke, at dit blodtryk falder, får du målt blodtryk og lagt et drop i hånden, før blokaden anlægges. Den første tid efter at epiduralblokaden er anlagt, måles dit blodtryk hyppigt. Hvis dit blodtryk falder, får du medicin i droppet. For at sikre at dit barn har det godt, kontrollerer jordemoderen dine veer og barnets hjertelyd ved hjælp af et såkaldt CTG-apparat.

Det tager ca. 10-15 minutter at lægge en epiduralblokada, og det er vigtigt, at du sidder/ligger helt stille imens. Du kan enten sidde op med krum ryg eller ligge ned på siden. Først vasker og lokalbedøver lægen det område på ryggen, hvor epiduralblokaden skal lægges. Når lokalbedøvelsen virker, stikker lægen en nål ind i ryggen. Gennem nålen fører lægen en meget tynd plastikslinge et såkaldt epiduralkateter. Derefter fjerner lægen nålen. Plastikslingen bliver liggende under hele fødslen og bliver brugt til at give lokalbedøvelse

igennem. Det foregår automatisk ved hjælp af en lille pumpe. Epiduralkateteret er så tyndt, at det ikke påvirker din bevægelsesfrihed.

Sådan virker en epiduralblokada

Epiduralblokada er en lokalbedøvelse i ryggen. Den lægges i lænden, så de smerteførende nerver fra livmoderen og fødselsvejen blokeres, lige inden de når rygmarven. Epiduralblokaden giver en god smertelindring i fødselens udvidelsesfase og tager en del af smerterne i presseperioden. Der går ca. 10-20 minutter fra bedøvelsen er sprøjtet ind, til den virker. Virkningen holder 30-60 minutter efter, at pumpen er slukket.

Bivirkninger

Blodtrykket falder. Enkelte kvinder oplever, at blodtrykket falder. Det behandles med medicin.

Nedsat kraft i benene. I de fleste tilfælde er det muligt at give smertelindring uden, at det påvirker muskelkraften i benene. Nogle kvinder kan dog opleve nedsat kraft i benene. Det går over igen, men da det optræder med skiftende styrke, må kvinden ikke gå uden personstøtte, så længe blokaden virker.

Problemer med vandladning. Epiduralblokaden kan bevirke, at det er sværere at mærke, hvornår blæren er fuld. Jordemoderen hjælper dig med at huske på, at du skal tisse med regelmæssige mellemrum. Hvis du ikke selv kan tisse, tømmer jordemoderen din blære med et kateter.



Fødslen varer længere. Epiduralblokaden kan forlænge fødselens varighed, fordi blokaden svækker veerne. Der kan derfor blive behov for at anvende vestimulerende medicin. Risikoen for kejsersnit er ikke øget ved epiduralblokade.

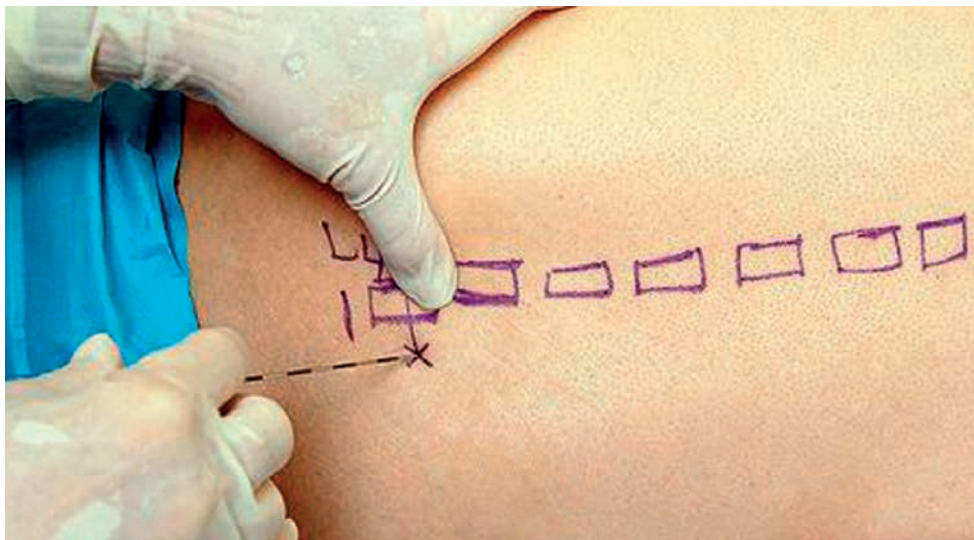
Sugekop. Epiduralblokaden kan bevirke, at risikoen øges en smule for, at der må anvendes sugesop ved fødslen.

Hudkløe. Det morfinlignende stof, der gives sammen med lokalbedøvelsen, kan give gener i form af hudkløe. Generne er dog sjældent så store, at det er nødvendigt at behandle dem. Hudkløen fortager sig, når epiduralblokaden fjernes.

Feber. En epiduralblokade kan give feber, typisk 2 til 5 timer efter at den er lagt. Man ved ikke, hvorfor der er en øget tendens til feber. Feberen kan betyde, at du får tilbudt

paracetamol og penicillin. Når moderen har feber under fødslen vil personalet altid være ekstra opmærksomme på, om det nyfødte barn har en infektion. Der er derfor i forbindelse med epiduralblokade en lille forøget risiko for, at barnet bliver indlagt til observation på en børneafdeling efter fødslen.

Hovedpine. Hos nogle få kvinder kan en epiduralblokade give hovedpine i løbet af de første dage efter fødslen. Hovedpinen opstår, fordi lægen ved et uheld er kommet til at stikke igennem rygmarvshinden. Hovedpinen kommer, når man rejser sig op og forsvinder, når man lægger sig ned. Hovedpinen skal behandles af en narkoselæge, ellers forsvinder den først efter flere uger. Behandlingen består i, at lægen sprøjter en lille mængde af dit eget blod ind ved rygmarvshinden.





Morfin

- Tager toppen af vesmerten
- Bruges bedst tidligt i fødselsforløbet
- Virker dulmende og let sløvende
- Gives som en indsprøjtning i låret.

Ikke alle kan få morfin

De fleste kvinder kan anvende morfin, såfremt barnet har det godt. Af hensyn til barnet gives morfin ikke, når der skønnes at være mindre end 4 timer til fødslen.

Sådan forgår det

Jordemoderen giver dig indsprøjtningen med morfin. Det tager kun et øjeblik. Der går ca. 15-30 minutter, inden morfinen virker.

Sådan virker morfin

Morfin tager toppen af veerne og giver en vis smertelindring. Smerterne forsvinder dog ikke fuldstændigt. Morfin virker samtidig let sløvende, så du bliver mere ligeglad med smerterne. Derfor bruges morfin bedst tidligt i fødslen. Du kan få lidt ro til at hvile dig og eventuelt sove et par timer. Virkningen af morfin varer i ca. 3 timer.

Bivirkninger

Morfin kan give kløe, kvalme og trang til at kaste op. Når du får morfin, får dit barn også lidt af det. Føder du kort tid efter, at du har fået morfin, kan dit barn være sløvt ved fødslen og have svært ved at trække vejret. Børn, der er sløve, har ikke så meget lyst til at sutte. Morfin kan derfor gøre det vanskeligere at få gang i amningen. Såfremt barnet fødes med vejrtrækningsbesvær, kan der gives et medikament til barnet, som ophæver virkningen af morfin.



Region Syddanmark
Damhaven 12 . 7100 Vejle
Tlf. 7663 1000

regionsyddanmark.dk

12459 - Region Syddanmark - 04.2013

**Her kan du notere de tanker og spørgsmål du har om
smerter og smertelindring**



Region Syddanmark