

Lindring af fødselsveer



I denne pjeces kan du læse om de former for smertelindring, du kan vælge imellem, hvis du skal føde på Holbæk Sygehus. Du kan også læse om nogle af de muligheder, I selv har for at påvirke din smerteoplevelse under fødslen.

Der er stor forskel på, hvordan den enkelte kvinde oplever fødselsveer. Før fødslen kan det derfor være vanskeligt at tage stilling til, hvilken smertelindring du ønsker.

De fleste beslutter sig derfor først under fødslen, hvis behovet opstår.

Du kan vælge at bruge pjecen som opslagsbog. Vi anbefaler dog, at du læser hele pjecen igennem, inden du skal føde, så du kender alle mulighederne.

Hvis I har spørgsmål, anbefaler vi, at du spørger din jordemoder, når du kommer til graviditetsundersøgelser eller til fødselsforberedelse. I kan naturligvis også spørge jordemoderen under selve fødslen.

Med venlig hilsen Jordemødre og læger, Holbæk Sygehus.

Indholdsfortegnelse

Side 2 Forberedelse inden fødslen

Side 2 Kondition

Side 2 Vejrtrækning

Side 2 Afspænding

Side 3 Varmepude

Side 3 Fødselshjælpere

Side 3 Bevægelse under fødslen

Side 3 Massage og berøring

Side 3 Vand

Side 4 Akupunktur

Side 4 Steriltvandspapler

Side 4 TENS

Side 5 Medicinsk smertelindring

Side 5 Smertepakker

Side 6 Lattergas

Side 6 Epiduralblokade

Side 8 Pudendusblokade

Side 9 Lokalbedøvelse

Side 9 Afspændingsøvelse

Forberedelse inden fødslen

Det er vigtigt at være godt forberedt til fødslen - både fysisk og psykisk. Det gør dig mere tryk, når du ved, hvad der skal foregå, har fået svar på dine spørgsmål og talt om dine ønsker og forventninger.

Du kan tale med din konsultationsjordemoder før fødslen og senere med den jordemoder, du skal føde med.

Du kan forberede dig til fødslen ved at deltage i afdelingens tilbud om fødselsforberedelse. Du kan også benytte dig af de tilbud, der er i privat regi.

Kondition

Din kondition har betydning for dit fødselsforløb. Motion før - og særligt under graviditeten - har talrige positive effekter for mor og barn. Det kan give færre graviditetsgener og færre fødselskomplikationer.

Både graviditeten og fødslen er en stor fysisk udfordring, og du er bedst rustet, hvis du er i god fysisk form. Dette gælder, uanset om du skal føde vaginalt eller ved kejsersnit.

Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum en halv times motion eller bevægelse dagligt.

Vejrtrækning

Vejrtrækningen under fødslen er vigtig for forløbet. Det har både

du og dit barn gavn af - især når veerne tager fat.

En god vejrtrækning sikrer en god iltning af blodet. For nogle er den dybe vejrtrækning et effektivt redskab. Den gør det muligt at slappe af og lade kroppen arbejde uforstyrret med at føde barnet.

Som forberedelse er det godt og tilstrækkeligt at øve sig på en dyb og rolig vejrtrækning. Træk vejret langsom ind gennem næsen, fyld lungerne op, og ånd langsomt ud gennem munden.

Afspænding

Hvis du er nervøs for fødslen eller bliver forskrækket over styrken af veerne, vil du automatisk spænde i kroppen. Når du spænder, gør det mere ondt, uanset årsagen.

Veerne vil normalt gøre mindre ondt, jo mere du slapper af. Det virker at slappe af i hele kroppen. Tænk over hvad der får dig til at være afslappet og rolig.

Hvis du skal have hjælpere med til din fødsel, er det vigtigt, at de ved, hvordan de kan hjælpe dig med at slappe af.

Hvis du regelmæssigt træner afspænding og vejrtrækning under graviditeten, vil du nemmere kunne slappe af, når du beslutter dig for det.

Du kan se et eksempel på en afspændingsøvelse bagerst i pjecen.

På fødestuen har vi rolig musik, som du kan lytte til, hvis du har lyst. Du kan også selv tage musik med, som har en behagelig og afslappende virkning på dig.

Varmepude

Varmepude lægges på der, hvor du mærker veerne. De kan bruges overalt og af alle. Varmen kan virke lindrende og afslappende på musklerne. Derhjemme kan du bruge en varmedunk/varmepude, eller du kan varme et vådt viskestykke lagt i en tynd plastikpose i mikroovnen 2-3 minutter. Endelig pakkes det ind i et stykke stof, for eksempel et hovedpudebetræk, og lægges på, der hvor smerterne er.

Fødselshjælpere

Du kan vælge af have en eller flere personer med til fødslen. Det er vigtigt, at dem du vælger, har lyst og overskud til at støtte og opmuntre dig.

Måske har du brug for én til at massere dig, holde dig i hånden eller lægge en kold klud på panden.

Alt sammen er noget, som kan få dig til at føle dig godt tilpas og være med til at mindske ubehaget. Vi kan ikke love, at du kan have den samme jordemoder under hele fødslen. Men jordemoderen vil være på fødestuen hos jer, når I har brug for det.

Bevægelse under fødslen

Det er godt at bruge sin krop og bevæge sig under fødslen. Du kan bedre bruge musklerne og udnytte tyngdekraften. Det giver god plads til barnet, som lettere kan dreje sig og bevæge sig ned gennem bækkenet.

Under veerne kan du benytte dig af bevægelse eller forskellige stillinger. Det kan være at gå, eller stå op. Det kan også være at ligge ned og skifte stilling fra side til side, eller stå på alle fire. Det anbefales at hvile kroppen mellem veerne, men have fokus på at ændre stilling løbende.

Massage og berøring

Massage kan virke lindrende. Det skaber samtidig en tæt og god kontakt mellem dig og den, som masserer. Behovet for massage kan variere fra ønsket om lette berøringer til kraftige tryk.

Et fast tryk mod lænden eller på hofterne opleves som et modpres på det tryk, som kommer inde fra. Derved kan man lindre en del af smerterne.

Vand

Varmt vand har en afslappende, beroligende og lindrende effekt, og den virkning kan du udnytte under din fødsel.

Vand kan anvendes både derhjemme og på fødeafdelingen.

Det kan være rart at stå under den varme bruser og bruse sig

der, hvor veen mærkes kraftigst, eller det kan lindre at komme i badekar.

Veerne kan opleves kortere, fordi vandets lindrende og afspændende effekt gør, at begyndelsen og slutningen på veerne føles mildere.

Mulige bivirkninger - mor og barn:

Hvis du har haft vandafgang i mere end 24 timer, kan karbad ikke benyttes på grund af øget risiko for infektion.

Akupunktur

Akupunktur er en gammel kinesisk behandlingsmetode. I forbindelse med fødslen kan akupunktur anvendes til:

- lindring af smerter
- afspænding
- stimulation af veer
- fremme moderkagens fødsel

Alle fødende med en normal graviditet kan få akupunktur. Akupunktur gives af jordemødre, som er uddannede i at bruge akupunktur til fødsler.

Der anvendes tynde, sterile éngangsnåle uden nikkel. Nålene sidder typisk i 20-30 minutter, men kan sidde længere.

Akupunktur kan give en kortvarig let smerte, prikken eller summen og en fornemmelse af tyngde eller varme, lige når nålene sættes i.

Akupunktur virker ikke lige godt på alle fødende.

Mulige bivirkninger - mor:

- små blå mærker ved indstiksstedet
- en forbigående jagende smerte, hvis nålen rammer en nerve
- enkelte mærker snurrende fornemmelse i kroppen

Akupunktur påvirker ikke barnet.

Steriltvandspapler

Steriltvandspapler er meget små depoter af sterilt vand, som sprøjtes ind under huden i det område, hvor smerterne er. De bliver lagt med en meget tynd kanyle.

Den lindrende effekt varer ofte et par timer.

Mulige bivirkninger - mor: Det svider kortvarigt.

Steriltvandspapler påvirker ikke barnet.

TENS (Transkutan elektrisk nerve stimulation)

TENS anvendes primært i første del af fødslen og kan være en god form for smertelindring især mod lændesmerter.

TENS fungerer ved at små elektroder påføres din lænd og ryg. Fra apparatet sendes en lille strømstyrke, som du selv kan regulere styrken på. Det giver en kildrende, vibrerende og let stikende fornemmelse i huden.

De elektriske impulser ligner de naturlige nerveimpulser og kan på den måde påvirke de smerteførende nerver og være smertelindrende.

TENS giver ikke bivirkninger for dig eller dit barn.

Medicinsk smertelindring

Der kan være situationer, hvor medicinsk smertelindring vil være et hensigtsmæssigt valg. Både af hensyn til fødselens videre forløb og din fødselsoplevelse.

Valget foretager du i samråd med jordemoder og evt. læge ud fra en samlet vurdering af, hvad der er bedst for dig og dit barn i den pågældende situation.

I de følgende afsnit kan du få information om de medicinske former for smertelindring, vi kan tilbyde dig.

Smertepakker

Smertepakkerne tilbydes i den første del af fødslen til fødende, der er meget trætte og ikke kan finde ro og hvile på grund af opstartsveer.

Det kan være en hjælp for det videre fødselsforløb, fordi du kan opnå at få hvilet nogle timer og få samlet kræfter til det forestående arbejde.

Der findes forskellige variationer af smertepakker afhængig af, hvor meget behov for smertelindring/hvile du har, og om du har

lyst til at kunne tage hjem og hvile.

Smertepakke 1: Tabl. 1 g paracetamol. Det kan du også tage hjemme, max 3-4 gange dgl. og med mindst 4 timers interval.

Smertepakke 2: Tabl. 1 g paracetamol og tabl. 5 mg morfin. Det er muligt at gå hjem og hvile med denne smertepakke.

Smertepakke 3: Indsprøjtning i låret eller balden med 10 mg morfin.

Morfin påvirker hjernens smerteopfattelse og virker smertedæmpende, sløvende og afslappende. Morfin varer op til 4 timer og går via moderkagen over i barnets blod. Det tilbydes derfor ikke, hvis vi tænker, at du kan føde inden for følgende 4 timer.

Mulige bivirkninger - mor:

- hudkløe, kvalme og opkastning
- følelse af forvirring og mangel på kontrol

Mulige bivirkninger - barn:

- Hvis du føder inden for 4 timer efter, du har fået morfin, kan dit barn være sløvt ved fødslen og have påvirket vejrtrækning. Så vil vi give en modgift til barnet, der ophæver virkningen af morfinen.
- eventuelt sløvhed og nedsat lyst til at sutte de første par dage

Lattergas

Lattergas er en blanding af ilt og kvælstofforilte, som indåndes gennem en maske. Det virker først optimalt efter 2-3 minutter, og det er derfor vigtigt, at du trækker vejret i masken, inden veen starter. Du skal trække vejret ind og puste ud i masken for at undgå for højt niveau af lattergas på fødestuen. Denne vejtrækning er også med til at understøtte den dybe vejtrækning, som afspænder kroppen mest muligt under veerne.

Lattergas anvendes i den sidste halvdel af udvidelsesperioden, når veerne er meget kraftige. Den gør dig ikke smertefri, men den kan tage "toppen" af veerne.

Hvis du selv kan holde masken, kan du styre, hvornår og hvordan du vil bruge den. Jordemoderen vil vejlede dig, så du opnår den bedste virkning.

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

Mulige bivirkninger:

- kortvarig kvalme hos enkelte
- let hovedpine
- eufori

Der er ikke set bivirkninger hos barnet.

Epiduralblokada

Epiduralblokada er en effektiv form for smertelindring, som bedøver nerverne, så du mærker markant mindre til veerne. I visse tilfælde er blokaden også effektiv som supplerende behandling ved forhøjet blodtryk i forbindelse med fødslen.

Epiduralblokada kan anvendes, når fødslen er godt i gang. Den smertestillende virkning begynder 20-30 minutter efter, at blokaden er lagt.

Før blokaden lægges, skal du have et væskedrop. For at kunne lægge blokaden bedst muligt, skal du enten sidde eller ligge på siden og "krumme ryg".

Blokaden lægges af en narkoselæge, som først lokalbedøver huden. Gennem en tynd nål føres en plastikslinge ind mellem ryghvirvlerne. Som regel gør det ikke mere ondt end at få lagt drop.

Når kateteret er på plads, fæstnes det med et plaster, så du kan bevæge dig frit. Det er herefter muligt at give dig lokalbedøvelse og smertestillende medicin igennem epiduralkateteret under resten af fødslen.

I få tilfælde er det nødvendigt at lægge kateteret om.

På grund af epiduralblokaden, kan du have svært ved at mærke, hvornår du har veer. Vi registrerer derfor barnets hjerterytme og

dine veer via to målere, som sættes på din mave.

Epiduralblokaden virker bedst på de smerter, der kommer fra livmoderen. Effekten på de smerter, som skyldes udspiling af bækkenbund og skede, og som ofte kommer under den sidste del af fødslen, er ofte noget mindre.

Efter fødslen fjernes kateteret af jordemoderen.

Mulige bivirkninger - mor:

Færre veer i mindre styrke

Epiduralblokaden kan mindske veernes styrke og antal. Færre og mindre kraftige veer kan øge behovet for ve-stimulerende medicin.

Blodtryksfald

I forbindelse med anlæggelsen af blokaden kan blodtrykket falde. Det forsøger vi at forebygge med et saltvandsdrop som anlægges, før du får blokaden.

Falder dit blodtryk eller bliver du utilpas og svimmel, kan blodtilførslen til barnet nedsættes. Dette behandles med ekstra væske igennem droppet og eventuelt medicin. Lige efter anlæggelsen af blokaden kontrolleres blodtrykket derfor hyppigt.

Vandladningsbesvær

Der kan opstå vandladningsbesvær både under og efter fødslen. Blokaden bevirker, at trangen til

at lade vandet ikke kan mærkes. Det kan derfor blive nødvendigt at få tømt blæren med et urinkater.

Hudkløe

Den smertestillende medicin, der gives i epiduralkateteret kan give hudkløe, som dog sjældent generer så meget, at det kræver behandling.

Feber

Epiduralbedøvelsen kan medføre temperaturstigning hos mor og barn. Man er ikke helt klar over, hvad årsagen er.

Mindre temperaturstigning kræver observation, men ingen behandling.

Ved høj feber vil man oftest behandle med antibiotika for at udelukke en infektion. Du vil også blive tilbudt en febernedsættende tablet, paracetamol.

Hovedpine

I enkelte tilfælde (1-2%) kan der forekomme kraftig hovedpine efter en epiduralblokade. Hovedpinen kommer typisk 1-3 dage efter blokaden er lagt og opleves kraftigst, når man står op. Hovedpinen forsvinder spontant efter cirka 2 uger og afhjælpes bedst indtil da ved at ligge fladt ned.

Hovedpinen kan i nogle tilfælde behandles ved, at en narkoselæge lægger et »blodplaster«. Det foregår ved at sprøjte en lille

mængde af dit blod ind ved rygmarvshinden.
Hvis du har haft en epiduralblo- kade under fødslen, og du oplever kraftig hovedpine i dagene efter fødslen, skal du derfor altid kon- takte os.

Midlertidig kraftnedsættelse i be- nene

Nogle kvinder oplever, at effekten af epiduralblokadens strækker sig ned i benene, så muskelkraften i benene bliver svagere. Dette forsvinder, når der slukkes for medicinen, men det betyder, at du ikke må stige ud af sengen, før du kan mærke styrke i benene igen.

Meget sjældne bivirkninger:

Føleforstyrrelser

Der kan i ben eller hofte fore- komme snurrende fornemmelse, som forsvinder efter nogle dage eller uger.
Vedvarende føleforstyrrelser er ekstremt sjældne.

Infektion eller blodansamlinger

Infektion eller blodansamlinger kræver medicinsk behandling (fo- rekommer hos 1 ud af 100.000 fødende med epiduralblokade).

Mulige bivirkninger - barn:

Epiduralblokade påvirker ikke barnet.
Nogle undersøgelser tyder på, at

kvinder, som har fået epiduralblo- kade, har sværere ved at få am- ningen i gang.

Pudendusblokade

Pudendusblokaden er en lokalbe- døvelse, der kan anlægges i pres- seperioden for at mindske udspi- lingsfornemmelsen omkring ske- deåbningen, når barnet skal pres- ses ud.

Blokaden lægges ved pudendus- nerven, der løber cirka 5 cm oppe i skeden. Blokaden lægges af en jordemoder eller en læge. Der lægges lokalbedøvelse i hver side af skeden. Nålen føres op til pu- dendusnerven via et rør. Det ta- ger kort tid at anlægge blokaden, og virkningen på mellemkødet va- rer i 1-2 timer.

Mulige bivirkninger - mor:

Øget behov for vestimulerende medicin

Nedsat eller ingen pressetrang er den hyppigste bivirkning, hvis blokaden lægges tidligt i presse- perioden. Nedsat pressetrang kan medføre behov for vestimule- rende medicin, for at kunne presse barnet ud.

Sovende fornemmelse i benene

Sovende fornemmelse i benene kan hos enkelte forekomme i nogle timer efter fødslen, men forsvinder når blokadens virkning ophører.

Pudendusblokada påvirker ikke barnet.

Lokalbedøvelse

Lokalbedøvelsen lægges i mellemkødet.

I presseperioden kan bedøvelsen lette noget af udspilningsfølelsen. Efter fødslen kan der lægges bedøvelse, hvis der skal sys en bristning. Bedøvelsen gives ved at sprøjte lokalbedøvende medicin ind i det væv, der skal sys. Bedøvelsen virker på et afgrænset område og fjerner stiksmertesmerter, men ikke følelsen af berøring.

Mulige bivirkninger - mor:

Der hvor medicinen er sprøjtet ind, kan vævet hæve op. Hævelsen forsvinder spontant i løbet af få timer.

Lokalbedøvelse påvirker ikke barnet.

Afspændingsøvelse

Dette er en øvelse, du selv kan udføre. Læg dig ned og indret dig behageligt.

- Spænd først musklerne i underbenene ved at pege med tæerne op mod knæene (stop, hvis du mærker, du er ved at få krampe). Tæl langsomt til 10 og slap af.
- Spænd lårmusklerne, ved at presse lårene hårdt mod hin-

anden, eller ned mod underlaget. Tæl langsomt til 10 og slap af.

- Spænd baldemusklerne, ved at knibe balderne sammen. Tæl langsomt til 10 og slap af.
- Spænd bækkenbundsmusklerne ved at knibe sammen om urinrør, skede og endetarm. (du skal få en fornemmelse af at du løfter bækkenbunden lidt fremad/opad). Tæl til 10 og slap af.
- Spænd armmusklerne, ved at knytte næverne hårdt. Tæl langsomt til 10 og slap af.
- Spænd nakke- og halsmuskler, ved at presse nakken ned mod underlaget. (stop, hvis du bliver utilpas). Tæl langsomt til 10 og slap af.
- Til sidst skal du spænde ansigtsmusklerne ved at bide tænderne sammen, knibe øjnene tæt i, rynke brynene og lave stram "trutmund".

Tæl langsomt til 10 og slap af. Lad øjnene være lukkede og lad munden stå lidt åben.

Når du har været hele kroppen igennem, skal du blive liggende og koncentrere dig om din vejtrækning.

Når man er anspændt, bange eller stresset, foregår vejtrækningen helt overfladisk.

Mange slapper bedst af, hvis vejrtrækningen er dyb og rolig:

- Prøv at trække vejret dybt og langsomt, ind gennem næsen og "helt ned i maven" (det skal være maven og ikke kun brystkassen, som hæver og sænker sig under vejrtrækningen). Pust så langsomt og langt ud, til lungerne føles helt tømte.
- Hold en lille pause, og træk så vejret dybt og langsomt, ind gennem næsen og "ned i maven". Find selv en vejrtrækningshastighed som føles behagelig.

- Når vejrtrækningen "passer sig selv", gennemgår du kroppen i tanker: "Slapper jeg af i mine fødder, ben, balder?" osv.
- Fortsæt med vejrtrækningen, til du har ligget i alt cirka et kvarter (eller til du føler dig udhvilet).

Efter denne "omgang" skulle du gerne føle dig behageligt afslappet. Hvis ikke kan øvelserne gentages

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling

Holbæk Sygehus

Smedelundsgade 60

Svangreambulatoriet 06-4

Hverdage kl. 9-15, Telefon 59484320

Fødeafdeling 05-3

Telefon 59484293

Barselsafdeling 06-3

Telefon: 59484300/59484302

www.holbaeksygehus.dk