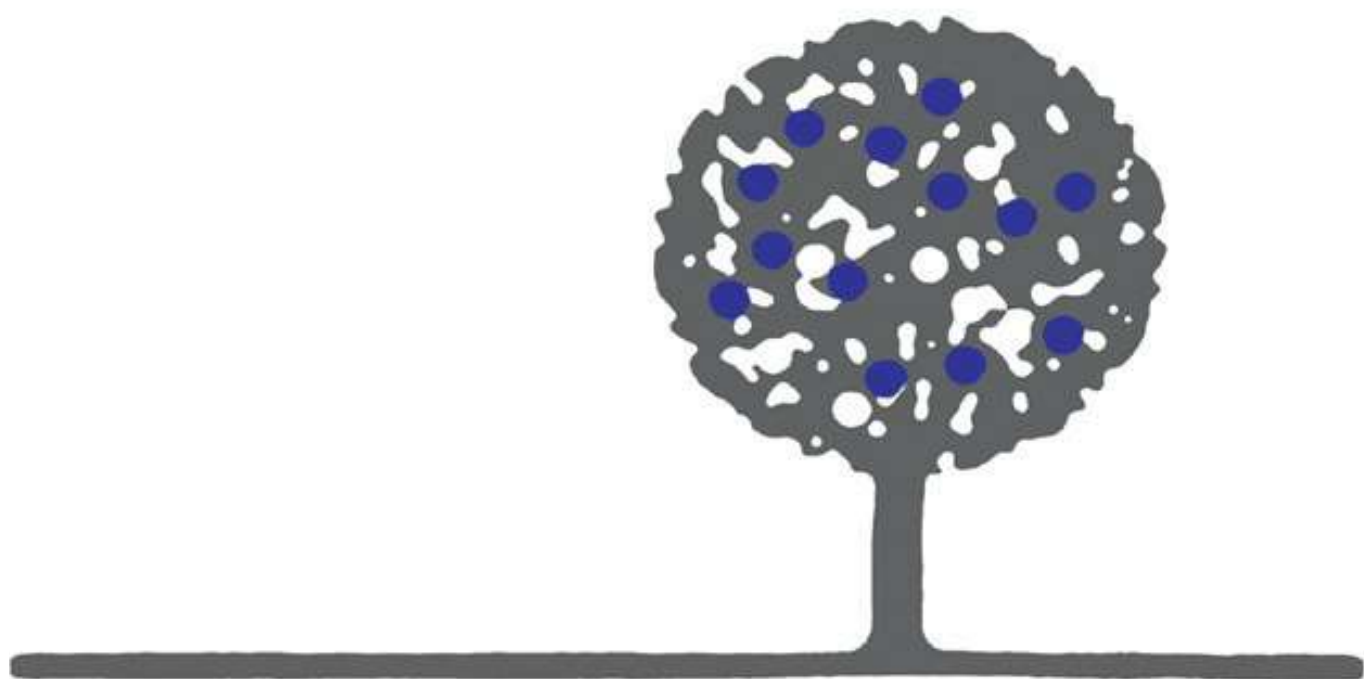


Lindring af fødselsveer



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



-vi er til for dig

I denne pjece 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 dem muligheder, I selv har, for at påvirke din smerteoplevelse under fødslen.

Der er stor forskel på, hvordan den enkelte kvinde oplever fødselsveerne. 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 kontaktjordemoder, når du kommer til graviditetsundersøgelser eller til fødselsforberedelse. I kan naturligvis også spørge fødejordemoderen under selve fødslen.

Med venlig hilsen

Jordemødre og læger

Indholdsfortegnelse

Side 3	Forberedelse inden fødslen
Side 3	Kondition
Side 3	Vejrtrækning
Side 3	Afspænding
Side 4	Fødselshjælper
Side 4	Bevægelse under fødslen
Side 4	Massage og berøring
Side 5	Vand
Side 5	Akupunktur
Side 6	Steriltvandspapler
Side 6	Medicinsk smertelindring:
Side 6	Morfin
Side 7	Lattergas
Side 7	Epiduralblokade
Side 10	Pudendusblokade
Side 10	Infiltrationsanalogesi
Side 11	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, og du har fået svar på dine spørgsmål og diskuteret 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 fødselen 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. Ny viden viser, at motion før - og særligt under graviditeten - har talrige positive effekter for mor og barn. Det kan give færre graviditets gener, færre fødselskomplikationer og nemmere fødsler.

Både graviditeten og fødslen er en stor fysisk udfordring, og du er bedre rustet, hvis du er i god fysisk form. Dette gælder, uanset om du skal føde på normal vis 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, pust maven godt op, og ånd langsomt ud gennem munden.

Afspænding

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

Ved en normal fødsel vil veerne gøre mindre ondt jo bedre 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 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.

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 fød-

selsforløbet. Men jordemoderen vil, så vidt det er muligt, være på fødestuen hos Jer, når I har brug for det - særligt i den sidste del af fødslen.

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 glide ned gennem bækkenet.

Under veerne vælger mange kvinder spontant at gå, stå eller sidde. Andre vil helst ligge ned, på siden, på alle fire, eller skifte mellem forskellige stillinger. Det anbefales at hvile kroppen mellem veerne.

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 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 karbad.

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 aku-

punktur anvendes til:

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

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

Der anvendes tynde, sterile éngangs-nåle 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 som bistik.

Steriltvandspapler påvirker ikke barnet.

Medicinsk smertelindring

Der kan være situationer, hvor medicinsk smertelindring vil være et hensigtsmæssigt valg. Både af hensyn til fødslens 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.

Morfin

Morfin anvendes i den første del af fødslen.

Morfin kan anvendes, hvis du er anspændt og har mange, ikke så kraftige men pinagtige veer, og hvis du trænger til at hvile/sove lidt.

Morfin påvirker hjernens smerteopfattelse og virker smertedæmpende, sløvende og afslappende. Morfin gives som en indsprøjtning i en muskel og virker efter 15-30 minutter og varer 2-4 timer.

Morfin går via moderkagen over i barnets blod.

Hvis der går mindre end 3-4 timer fra Morfinen er givet, til fødslen finder sted, kan barnets vejrtrækningsreflekser være hæmmede. Der findes en medicin, som modvirker dette - som vi giver barnet hvis der er behov.

Mulige bivirkninger - mor:

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

Mulige bivirkninger - barn:

- hæmmet vejrtrækning - som kan behandles med medicin
- 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.

Virningen af lattergas begynder og aftager hurtigt og understøtter den dybe vejrtrækning, som afspænder kroppen mest muligt under veerne.

Den 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.

Mulige bivirkninger - mor:

- kortvarig kvalme hos enkelte
- let hovedpine

Lattergas påvirker ikke barnet.



Epiduralblokada

Epiduralblokada er en effektiv form for smertelindring, som bedøver nerverne, så du næsten ikke mærker veerne.

Epiduralblokada kan anvendes, når fødslen er godt i gang. Den smertestillende virkning begynder 10-20 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 plastikslange ind mellem ryghvirvlerne.

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 enkelte tilfælde må blokaden suppleres med anden medicin, og i få tilfælde er det nødvendigt at kateteret lægges om.

På grund af epiduralblokaden, kan du have svært ved at mærke, hvornår du har veer. Derfor registreres barnets hjerterytme og dine veer via 2 målere, som sættes på din mave med to elastikbælter.

Det betyder, at du skal være tæt ved sengen under det mest af fødselsarbejdet.

Når du skal presse barnet ud, kan der slukkes eller skrues ned for pumpen, så du tydeligere kan mærke veerne og pressetrangen.

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 væstimulerende 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 dropet 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 urinkateter.

Hudkløe

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

Feber

Ved fødsler med epiduralbedøvelse kan der opstå 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 (Panodil, Pinex eller Pamol).

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 afhjæpes 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.

Midlertidig kraftnedsættelse i benene

Nogle kvinder oplever, at effekten af epiduralblokaden strækker sig ned i benene, således at 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 forekomme snurrende fornemmelse, som forsvinder efter nogle dage eller uger. Vedvarende føleforstyrrelser er ekstremt sjældne.

Infektion eller blodansamlinger

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

Mulige bivirkninger - barn:

Epiduralblokalde påvirker ikke barnet. Nogle undersøgelser tyder på, at kvinder, som har fået epiduralblokade, har sværere ved at få amningen igang.

Pudendusblokada (lokalbedøvelse)

Pudendusblokaden er en lokalbedøvelse, der kan anlægges i presseperioden for at mindske udspilingsfølelsen omkring skedeåbningen, når barnet skal presses ud.

Blokaden lægges ved Pudendusnerven, der løber højt oppe i skeden. Blokaden lægges af en jordemoder eller en læge.

Der lægges lokalbedøvelse i hver side af skeden. Nålen føres op til pudendusnerven via et rør. Det tager kort tid at anlægge blokaden, og virkningen på mellemkødet varer i 1-2 timer. Hvis det skønnes at presseperioden vil være kort, kan blokaden muligvis ikke nå at virke.

Mulige bivirkninger - mor:

Øget behov for vestibulerende medicin

Nedsat eller ingen pressetrang er den hyppigste bivirkning, hvis blokaden lægges tidligt i presseperioden. Nedsat pressetrang kan medføre behov for vestibulerende 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.

Infiltrations analgesi (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 i vævet.

Bedøvelsen gives ved at sprøjte lokalbedøvende medicin ind i det væv, der skal bedøves.

Bedøvelsen virker på et afgrænset område og fjerner stiksmarter, 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 tærne op mod knæene (Stop hvis du mærker du er ved at få krampe).
Tæl langsomt til 10 og slap af.
- Spænd lår musklerne, ved at presse lårene hårdt mod hinanden, 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 vejrtrækning.

Når man er anspændt, bange eller stresset, foregår vejrtrækningen 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.



Noter:

- 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?” o.s.v.

- 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.