

Smertelindring under fødslen

Der er store individuelle forskelle på, hvordan smerter i forbindelse med en fødsel opleves. Den samme kvinde kan opleve smerterne forskelligt fra den ene fødsel til den anden. Der er generelt en tendens til, at førstegangsfødende oplever stærkere fødselssmerter end flergangsfødende, ligesom kvindens fysiske og psykiske overskud på fødselstidspunktet påvirker smertetærsklen. Ængstelse og utryghed i fødselssituationen spiller også ind, og der er derfor en god ide at være forberedt til fødslen.

Undersøgelser viser, at 90 % af fødende ønsker smertelindring under en eller anden form. Det kan være svært for den enkelte gravide på forhånd at vide, i hvilket omfang hun vil få brug for smertelindring under fødslen. Vi synes, det er vigtigt, at du og din partner får en god fødselsoplevelse. Det er derfor en god ide, at I taler med os, om hvilke muligheder for smertelindring vi kan tilbyde, og hvilke ønsker I selv har, når det gælder smertelindring.

Behovet for at være i aktivitet eller ro skifter ofte i løbet af fødslen. At bruge sin krop under fødslen kan virke smertelindrende og hjælper barnet med at trænge ned gennem bækkenet. Smerter kan udløse spændinger i kroppen. Dyb og rolig vejrtrækning kan virke afslappende, beroligende og smertelindrende, ligesom kolde og varme pakninger, massage og berøring kan have en smertelindrende effekt. Musik kan også have beroligende effekt.

Denne pjece giver en oversigt over de smertelindringstilbud der findes på Gentofte Hospital

Metoder til smertelindring under fødslen

- Vandbade
- Steriltvandspapler
- Akupunktur
- Lokalbedøvelse i mellemkødet
- Pudendusblokade
- Lattergas
- Morfin
- Epidural blokade

Varmt vand

- Kan virke afslappende, beroligende og smertelindrende
- Virker som et blødt modtryk mod veerne
- Gør, at veerne opleves kortere

Hvem kan tilbydes vand som smertelindring?

Principielt kan alle fødende få tilbudt et varmt bad. Der er badekar på de fleste fødestuer og adgang til brusebad på alle fødestuer.

Hvis du eller dit barn har brug for ekstra overvågning, f.eks. fordi fostervandet er grønt, eller du har forhøjet blodtryk, er det ikke altid hensigtsmæssigt, at bruge vand til smertelindring. Er din graviditet forløbet normalt, og udvikler fødslen sig normalt, kan du vælge at føde i vand.

Hvor godt virker vand?

I starten af fødslen hvor veerne ikke er så kraftige, kan det være rart at stå under bruseren og bruse sig der, hvor

smerten mærkes mest. Senere kan et karbad virke afslappende.

Vandet virker som et blødt, jævnt modtryk mod veerne. Ingen kvinder oplever fuldstændig smertelindring i vand, men det bliver lettere at komme igennem veerne. Mens du er i badet, kan du få andre former for smertelindring, f.eks. sterilvandspapler og akupunktur.



Er der nogen bivirkninger?

Hvis vandets temperatur ikke overstiger 36-37 grader, er der ingen bivirkninger.

Steriltvandspapler

- virker lindrende specielt på stærke lændesmerter
- er små mængder sterilt vand, som indsprøjtes under huden
- kan lægges når som helst under fødslen og gentages efter behov

Hvem kan tilbydes sterilvandspapler?

Alle fødende kan få tilbudt sterilvandspapler.

Hvordan virker sterilvandspapler?

Det er en jordemoder, der lægger sterilvandspaplerne. Jordemoderen sprøjter en lille mængde sterilt vand ind i huden i lænden eller fortil alt efter, hvor smerten sidder. Hvert stik svider som et bistic et kort øjeblik, og der kommer en lille hævelse (papel) der, hvor den er lagt. Du kan bevæge dig frit omkring, når paplerne er lagt.

Steriltvandspapler virker ved at blokere for smerteimpulser fra livmoderen til hjernen. Virkningen kommer med det samme og holder sig ca. 1 time. Paplerne virker hos ca. halvdelen af de kvinder, som får dem lagt. Behandlingen kan gentages efter behov.

Er der bivirkninger ved sterilvandspapler?

Der er ingen bivirkninger ved sterilvandspapler, men det gør ondt i det øjeblik du får dem lagt.

Akupunktur

- virker afslappende, beroligende og smertelindrende
- er tynde nåle, der stikkes ind bestemte steder i kroppen
- kan gives flere gange i løbet af fødslen

Hvem kan tilbydes akupunktur?

Alle fødende med normal graviditet kan få akupunktur. Hvis der har været komplikationer i graviditeten, bør der foretages individuel vurdering.

Hvordan foregår det?

Det er en jordemoder, der giver dig akupunkturen. Jordemoderen vil spørge til dine smerter og føle på din krop for at finde ud af, hvor nålene skal placeres. Nålene, der er meget tynde, skal sidde ca. 20 min. Når de først sidder, mærker du dem normalt ikke, men hvis de skulle genere, kan de altid fjernes.

Nålene stikkes ind lige under huden, hvorved energibaner i kroppen stimuleres, og smerteopfattelsen ændres. Du kan mærke et lille stik og måske en snurrende fornemmelse i kroppen, når nålen placeres.

Effekten kommer i løbet af nogle minutter. Nålene placeres typisk på ryggen, fortil over skambenet, på benene, fødderne, hænderne eller hovedet. Antallet af nåle varierer fra 2 til ca. 12.

Hvor godt virker akupunktur?

Akupunkturen virker afslappende og smertelindrende. Du kan fortsat mærke veerne, men du får lettere ved at hvile dig mellem veerne.

Nogle kvinder bliver så afslappede, at de falder i søvn. Hos nogle få er der ingen effekt af akupunkturen.



Er der bivirkninger ved akupunktur?

Enkelte kvinder bliver svimle og må ligge ned et øjeblik. Det er ufarligt, og akupunktur påvirker ikke barnet. Man kan få et lille blåt mærke, der hvor nålen har siddet.

Lokalbedøvelse i mellemkødet - infiltrationsanæstesi

- er en bedøvelse, der gives i mellemkødet
- bedøver området, så smerterne mindskes, hvis der syes efter fødslen

Hvem kan tilbydes lokalbedøvelse?

Alle kvinder kan få anlagt lokalbedøvelse bortset fra meget få, som er overfølsomme overfor det lokalbedøvende middel, som anvendes.

Hvordan foregår det?

Lokalbedøvelsen lægges af en jordemoder.

Med en tynd nål indsprøjtes det lokalbedøvende middel i mellemkødet eller skeden svarende til det område, som skal bedøves. De fleste kan mærke et stik, og at det spænder et øjeblik. Bedøvelsen virker efter få minutter, og effekten holder ca. en time. Bedøvelsen tager stiksmertes, når der syes, men nogle kvinder kan stadig føle selve berøringen ubehagelig.

Er der nogen bivirkninger ved lokalbedøvelse?

Der er ingen bivirkninger ved lokalbedøvelse.

Pudendus blokade

- kan bruges mod smerter i mellemkødet i slutningen af presseperioden
- er en lokalbedøvelse, som gives som indsprøjtning i skeden
- blokerer pudendus nerverne, så dine smerter mindskes, når barnet presses ud

Hvem kan tilbydes pudendus blokade?

Alle kvinder, der ønsker det, kan få pudendus blokade, bortset fra de meget få, som er overfølsomme overfor det lokalbedøvende middel.

Hvordan foregår det?

Pudendus blokaden anlægges af en jordemoder eller en læge, typisk når presseperioden er godt i gang. Du kan også få lagt en pudendus blokade efter barnets fødsel, hvis du skal syes efter et klip eller en bristning i mellemkødet. Det lokalbedøvende middel indsprøjtes ca. 5 cm. oppe i skeden i begge sider, tæt ved pudendusnerven. Nålen føres op i skeden gennem et beskyttelsesrør. Det varer ca. 4-5 minutter før blokaden virker, og effekten holder 1-2 timer. De fleste mærker ikke selve stikket men et ubehag ved, at jordemoderen skal have sine fingre op langs barnets hoved.

Når blokaden virker, forsvinder den udspilede fornemmelse i mellemkødet og skeden, og det bliver mindre smertefuldt at presse.

Er der bivirkninger ved en pudendus blokade?

En pudendus blokade kan have så stor bedøvende effekt, at pressetrangen mindskes eller helt forsvinder. Jordemoderen vil da vejlede den fødende.

Presseveerne kan også blive sjældnere og svagere, og det kan blive nødvendigt med et drop som stimulerer veerne. Nogle kvinder får føleforstyrrelser

efter blokaden er lagt, men det forsvinder af sig selv og giver ikke mén.

Lattergas

- virker afslappende og let "beruende"
- er en luftart, som indåndes blandet med ilt
- bruges især i den sidste del af fødslen og efter fødslen (hvis du skal syes)

Hvem kan tilbydes lattergas?

Alle kvinder kan tilbydes lattergas.

Hvordan foregår det?

Lattergas indåndes gennem en maske. Du kan selv tage masken, når du har brug for den, eller jordemoderen eller din partner kan hjælpe dig.

Lattergas virker bedst, hvis man trækker vejret i masken, allerede når veen er på vej og lægger den igen, når veen klinger af.

Lattergas virker hurtig og er ude af kroppen igen efter få minutter. Lattergas påvirker smerteopfattelsen ved at gøre dig afslappet og "ligeglad" med veerne. De fleste har gavn af lattergas, men der er nogle kvinder, som ikke bryder sig om virkningen.

Er der bivirkninger ved lattergas?

Der er oftest ingen bivirkninger ved lattergas, men det kan give let hovedpine, kvalme og sjældent opkastninger. Der er ingen uønskede virkninger på arbejdet med veerne eller for barnet.

Morfin

- virker sløvende og smertestillende
- gives som indsprøjtning i låret eller bagdelen
- anvendes tidligt i fødselsforløbet

Hvem kan tilbydes morfin?

Alle fødende kan tilbydes morfin, hvis barnet har det godt, og kvinden ikke er overfølsom overfor morfinpræparater.

Man tilstræber ikke at give morfin, hvis der er mindre end 4 timer til fødslen, da barnets vejrtrækning ellers kan væ-

være påvirket ved fødslen.

Hvordan foregår det?

Jordemoderen giver en indsprøjtning med morfin. Virkningen kommer efter 15-30 minutter og holder ca. 3 timer. Morfin tager toppen af smerterne fra veerne og virker samtidigt sløvende, hvilket kan være gavnligt, hvis du trænger til et par timers ro.

Er der bivirkninger ved morfin?

Morfin har ofte ingen bivirkninger, men 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 barnets vejrtrækning være påvirket, så det er nødvendigt at give medicin, som ophæver morfinens virkning på barnet.

I nogle tilfælde kan det være lidt vanskeligt at få gang i amningen, hvis barnet er sløvt efter morfin.

Epidural blokade

- er den mest effektive form for smertelindring under fødslen
- er en lokalbedøvelse, som lægges i ryggen
- gør, at veerne ikke føles smertefulde

Hvem kan tilbydes epidural blokade?

Langt de fleste fødende kan tilbydes en epidural blokade, som kan lægges på et hvilket som helst tidspunkt af fødslen. Hvis du har en meget skæv ryg eller en nyopstået diskusprolaps, kan du ikke få en epidural blokade. Kvinder med forstyrrelser i blodets størknevne kan heller ikke tilbydes epidural blokade.

Hvad er epidural blokade?

Epiduralblokaden er en lokalbedøvelse af de smerteførende nerver i fødselsvejen. Disse nerver kommer fra ryggen (lænden), hvor blokaden lægges ind imellem ryghvirvlerne, men udenfor selve rygmarven.

Man vil i de fleste tilfælde kunne anvende en sammensætning og mængde af medicin i blokaden, som gør det

muligt for dig at bevæge dig frit trods epiduralen - såkaldt "walking epidural". Nogen gange kan man dog blive så tung i benene, at det ikke lader sig gøre at gå omkring uden støtte. Epidural blokaden virker ikke sløvende

Hvordan lægges epidural blokaden - hvordan virker den?

Blokaden lægges af en anæstesi-læge (narkoselæge). Inden blokaden lægges, får du et drop i en blodåre på hånden eller armen, som skal bruges til at give dig saltvand og nogen gange medicin under fødslen.

Under blokadens anlæggelse er det vigtigt, at du ligger eller sidder helt stille, og at din ryg er krum, så der kommer så stor afstand mellem ryghvirvlerne som muligt. Dette opnår man ved, at anæstesi-lægen beder dig om enten at sidde op og bøje dig forover eller at lægge dig på siden med krum ryg. Herefter bliver huden på ryggen vasket af og lokalbedøvet. Anæstesi-lægen indfører nu en nål i ryggen mellem to hvirvler og gennem nålen føres en meget tynd plasticslange (et epiduralkateter), som skal blive liggende i epiduralrummet, hvor de smerteførende nervetråde løber. Nålen fjernes igen, og katetret plastres herefter fast uden på din ryg, så du kan bevæge dig frit under fødslen. Det er herefter muligt under fødslen, at give dig lokalbedøvelse og smertestillende medicin gennem epiduralkatetret. Når epidural blokaden virker, kan du ikke længere mærke veerne. De fleste kvinder mærker en sovende eller prikkende fornemmelse på mave og lår. Langt de fleste har god effekt af blokaden, men i enkelte tilfælde virker den ikke tilstrækkeligt, og det kan blive nødvendigt at lægge den om. Den smertestillende effekt begynder 10-20 minutter efter at blokaden er anlagt.

Påvirker epidural blokaden fødselsforløbet?

Epidural blokaden kan i nogle tilfælde forlænge fødselens varighed. Dette modvirkes ved i disse tilfælde at give medicin som stimulerer veerne i

droppet.

Nogle har fundet et øget risiko for fødsel med sugekop ved epidural blokade. Der er ikke øget risiko for at fødslen ender med kejsersnit, når der er lagt epidural blokade.

I en del tilfælde, hvor den fødende har været angst og smertepåvirket, vil man se fødslen skrider hurtigere frem, når den fødende ikke længere er forpint men kan slappe af.



Kan der være bivirkninger ved epidural blokade?

Der er ingen risiko for barnet ved epidural blokade. Dit blodtryk kan falde i forbindelse med epidural blokaden, især lige når den er lagt. Dette modvirkes ved at give dig saltvand i droppet eller ved at give dig medicin, der øger blodtrykket. Blodtryksfaldet er ikke skadeligt for dig eller barnet, når blot det behandles, men kan give kortvarigt ubehag i form af kvalme, som hurtigt forsvinder igen, når blodtrykket

