



Verloskunde

Pijnbestrijding tijdens de bevalling

1. Inleiding	2
2. Hoe ontstaat pijn tijdens de bevalling?	2
3. Invloed op de pijn	2
4. Hoe kan de pijn worden bestreden?	2
5. Pijnbehandelingen met medicijnen	3
6. Wat is een goede medicamenteuze pijnbehandeling?	4
7. Begeleiding tijdens de bevalling	4
8. Voorlichting en het maken van een keuze	4
9. De belangrijkste feiten over de ruggenprik en pethidine in schema	5
10. Vragen	5
11. Geheimhouding en recht op privacy	6



1. Inleiding

De geboorte van een kind is een intensieve en vaak heftige ervaring, zowel lichamelijk als emotioneel. Vlak voor en tijdens de bevalling gebeurt er veel in uw lichaam. Aan het einde van de zwangerschap bereidt uw lichaam zich voor op de geboorte, zodat de baby door de baarmoedermond en de vagina naar buiten kan komen. De baarmoedermond en het geboortekanaal moeten zich als het ware uitrekken, zodat de baby voldoende ruimte heeft om geboren te worden. Dit is eigenlijk altijd pijnlijk, maar hoe erg de pijn wordt beleefd, verschilt sterk van vrouw tot vrouw en van bevalling tot bevalling.

2. Hoe ontstaat pijn tijdens de bevalling?

Pijn tijdens de bevalling wordt veroorzaakt door de weeën. Weeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder. De weeën komen in twee fasen: de ontsluiting en de uitdrijving.

Ontsluiting

Tijdens de ontsluiting rekken de weeën het onderste deel van de baarmoeder en de baarmoedermond uit, waardoor de baarmoedermond zich opent en het hoofd van de baby kan indalen. Dit alles veroorzaakt pijn, vooral in de buik. U kunt ook pijn hebben in de rug, in de benen, in de onderbuik en vagina, en rondom de anus. In de fase van de ontsluiting kunt u de weeën wegzuchten en daarmee de pijn zo goed mogelijk onder controle houden.

Uitdrijving

De uitdrijvingsfase begint als er genoeg ontsluiting is. In deze fase mag u tijdens de weeën meepersen. De pijn wordt nu veroorzaakt door uitrekking van het geboortekanaal en het gebied rond de bilnaad. Die pijn is meestal scherper en zit meer op één plek dan bij de ontsluitingsweeën. Hoeveel pijn de bevalling doet, verschilt per vrouw en per bevalling. Sommige vrouwen ervaren erg veel en ondraaglijke pijn, voor anderen valt de pijn mee. De geboorte van het eerste kind kan heel pijnlijk zijn, terwijl de tweede meevalt. Ook de pijn tijdens het persen verschilt van vrouw tot vrouw; sommige vrouwen zijn opgelucht dat ze mee mogen persen, bij anderen doet het persen juist het meeste pijn.

3. Invloed op de pijn

Het is niet van te voren te voorspellen hoe pijnlijk een bevalling zal zijn. Er zijn wel enkele factoren bekend die de pijn tijdens de bevalling kunnen verminderen of juist verergeren:

- De bevalling van het eerste kind is vaak pijnlijker dan volgende bevallingen.
- Angst voor de bevalling of voor pijn verergert de pijn vaak.
- Een goede begeleiding en ondersteuning tijdens de bevalling kan de pijn verminderen.
- Vrouwen die in een huiselijke omgeving bevallen, ervaren minder pijn. Een ziekenhuiskamer die huiselijk is ingericht heeft hetzelfde effect.

4. Hoe kan de pijn worden bestreden?

Pijnbestrijding tijdens de bevalling kan met of zonder medicijnen. U kunt de pijn bijvoorbeeld tegengaan met een bad of douche, beweging en van houding veranderen, massage en geboorte- *TENS* (Transcutane Elektrische NeuroStimulatie). Deze behandelingen zonder medicijnen zijn goed mogelijk bij een thuisbevalling.



Geboorte-*TENS* werkt als volgt. Via een apparaatje kunt u zichzelf kleine stroomstootjes geven. Daarbij bepaalt u zelf hoe sterk de stroomstootjes zijn. U bedient het apparaatje zelf - wat een gevoel van controle kan geven. Via elektrodes (draadjes die op de rug geplakt zitten) gaan de stroomstootjes het lichaam binnen. Dat geeft een prikkelend of tintelend gevoel, vergelijkbaar met koude handen die gaan tintelen als ze weer warm worden. Geboorte-*TENS* neemt de pijn niet helemaal weg, maar vermindert de pijn bij sommige vrouwen wel. Het heeft geen schadelijke gevolgen voor de zwangere of de baby.

Pijnbehandeling met medicijnen gebeurt altijd in het ziekenhuis. De meest gebruikte methoden in Nederland zijn:

- epidurale analgesie (ruggenprik)
- injecties met pethidine

Bij al deze behandelingen moet de gezondheid van moeder en kind goed in de gaten gehouden worden. Uw hartslag, bloeddruk en ademhaling worden daarom voortdurend gecontroleerd, net als de conditie van het kind. Hiervoor is speciale apparatuur nodig en daarom moet de bevalling in het ziekenhuis plaatsvinden.

5. Pijnbehandelingen met medicijnen

Epidurale analgesie/de ruggenprik

De ruggenprik geeft het beste resultaat voor moeder en kind.

De ruggenprik wordt uitgevoerd door een anesthesioloog.

U krijgt eerst een plaatselijke verdoving: een prik in de huid van uw rug waardoor de huid ongevoelig wordt. Daarna brengt de anesthesioloog via een prik onder in uw rug een dun slangetje in uw lichaam. Dit is de ruggenprik. Dankzij de plaatselijke verdoving is deze ruggenprik niet erg pijnlijk.

Via het slangetje krijgt u tijdens de hele bevalling een pijnstillende vloeistof in uw rug. Soms wordt de hoeveelheid pijnstilling tijdens de uitdrijving gehalveerd of gestopt, zodat u de persdrang beter merkt en goed mee kunt persen.

De pijn verdwijnt niet meteen na de ruggenprik, dit duurt ongeveer een kwartier.

Als de pijnstilling eenmaal werkt voelt u geen pijn meer tijdens de ontsluiting. Na de bevalling wordt het slangetje weer verwijderd.

Bij een ruggenprik zijn wel enkele voorzorgen nodig. U krijgt vocht toegediend via een infuus om een te lage bloeddruk te voorkomen. Na de ruggenprik kunt u niet goed meer plassen. Daarom wordt een slangetje (katheter) in de blaas ingebracht om de urine af te voeren. Uw hartslag en bloeddruk worden zorgvuldig gecontroleerd, evenals de hartslag van uw kind. Dit gebeurt met speciale bewakings-apparatuur. De reden voor deze extra bewaking is, dat u door de ruggenprik (tijdelijk) een lage bloeddruk kunt krijgen. Hierop kan de baby reageren met een tragere hartslag. Zodra dit met de bewakingsapparatuur wordt gezien, krijgt u extra vocht via het infuus toegediend. Daardoor kan uw bloeddruk en ook de hartslag van uw kind weer normaal worden.

Bijwerkingen van de ruggenprik

Een ruggenprik kan de volgende tijdelijke bijwerkingen hebben:

- Het gevoel in uw beenspieren kan tijdens de bevalling minder zijn, waardoor u niet kunt lopen.
- Uw lichaamstemperatuur kan stijgen. Het is dan lastig te bepalen of u koorts hebt door de ruggenprik of door een infectie. Het kan zijn dat de kinderarts uw kind daardoor extra moet onderzoeken.
- Het persen kan wat langer duren.
- U hebt een grotere kans op een vaginale kunstverlossing, een bevalling met een vacuümpomp of verlostang.
- U kunt jeuk krijgen door de ruggenprik.



- Direct na de ruggenprik kunt u suf en slaperig worden.
- Een klein aantal vrouwen krijgt hoofdpijn. Dit heeft te maken met techniek die de anesthesioloog gebruikt tijdens het prikken.

De ruggenprik is niet slecht voor de gezondheid van uw kind. U kunt ook gewoon borstvoeding geven.

Pethidine

Pethidine wordt toegediend via een injectie in uw bil of bovenbeen. Deze behandeling is altijd beschikbaar, in ieder ziekenhuis en op ieder tijdstip. Het werkt na ongeveer een kwartier: de ergste pijn wordt dan wat minder. Sommige vrouwen soezen weg of slapen zelfs. Pethidine werkt twee tot vier uur.

Ongeveer de helft van de vrouwen die pethidine krijgen, is tevreden over het pijnstillende effect. Dit is veel minder dan bij een ruggenprik. Een ander nadeel is dat u na een pethidine-injectie niet meer mag rondlopen.

De belangrijkste bijwerkingen zijn misselijkheid en sufheid, waardoor u de geboorte misschien minder bewust meemaakt. Ook de baby kan wat suf worden van dit middel. Dit gebeurt vooral als pethidine kort voor de geboorte is toegediend.

6. Wat is een goede medicamenteuze pijnbehandeling?

De ruggenprik (epidurale analgesie) is de meest effectieve en veilige pijnbehandeling voor moeder en kind. Een ruggenprik geeft goede pijnstilling tijdens de ontsluitingsfase. In ons ziekenhuis is de ruggenprik 24 uur per dag een mogelijkheid.

Pethidine onderdrukt de pijn minder goed dan een ruggenprik; het haalt de scherpe kanten van de weeën weg. Toch is dit middel in sommige situaties een goede keus. Bijvoorbeeld wanneer u erg moe bent en tot rust moet komen, wanneer de pijnbehandeling nog maar kort hoeft te werken (2-3 uur) of wanneer u geen ruggenprik wilt of kunt krijgen.

7. Begeleiding tijdens de bevalling

Goede ondersteuning tijdens de bevalling is erg belangrijk, ook als u medicijnen krijgt tegen de pijn. Goede ondersteuning houdt in dat verloskundige zorgverleners en de partner of iemand anders steeds aanwezig en beschikbaar zijn als u aangeeft steun nodig te hebben. Verder is het belangrijk dat hulpverleners goede informatie geven over het opvangen van de weeën, en hierbij ondersteunen. Tot slot helpt het als u bevalt op een plaats waar u zich prettig en veilig voelt.

8. Voorlichting en het maken van een keuze

U kunt meestal zelf kiezen of u een pijnbehandeling wilt of niet. Daarvoor moet u de voor- en nadelen van de verschillende pijnbehandelingen kennen. Uw verloskundige of gynaecoloog geeft u tijdens een voorlichtingsavond rond de 30^e week van de zwangerschap informatie over pijn en de diverse (medicamenteuze) pijnbehandelingen.

Keuze maken

Tijdens de zwangerschap of tijdens de bevalling kunt u aangeven dat u medicijnen tegen de pijn wilt. U kunt dus al voor de bevalling met de arts of verloskundige overleggen wat de meest geschikte pijnbehandeling is. Deze keuze wordt dan in het medisch dossier of het geboorteplan opgenomen.



Gesprek met de anesthesioloog

Misschien heeft u specifieke vragen over pijnbestrijding die de verloskundige zorgverlener niet kan beantwoorden. Dan kunt u tijdens de zwangerschap een verwijzing krijgen naar de anesthesioloog, die uw vragen beantwoordt. Dit gebeurt vaak ook als er een kans bestaat op complicaties bij de pijnbehandeling van uw voorkeur.

Keuze veranderen

U kunt uw keuze altijd weer aanpassen, Misschien hebt u gevraagd om pijnbehandeling, maar is de bevalling minder pijnlijk dan verwacht. Dan kunt u van de pijnbehandeling afzien. Andersom geldt hetzelfde: als u van tevoren hebt gezegd dat u geen medicamenteuze pijnbehandeling wilt, dan kunt u hier tijdens de bevalling alsnog om vragen. Probeer daarmee dan niet te wachten tot de pijn echt totaal onhoudbaar is, want het kan even duren voordat de pijnbehandeling geregeld is. Als u denkt dat pijnbehandeling later tijdens de bevalling wel eens nodig zou kunnen zijn, is het verstandig dat vast te zeggen zodat de voorbereidingen getroffen kunnen worden. Het is niet erg als het dan uiteindelijk toch niet nodig is.

Andere pijnbehandeling dan gewenst

Het kan ook gebeuren dat u een bepaalde pijnbehandeling voor ogen hebt, maar dat de verloskundige zorgverlener of anesthesioloog een andere behandeling voorstelt. Daarvoor is dan meestal een medische reden. U krijgt bijvoorbeeld waarschijnlijk geen ruggenprik als er stoornissen in de bloedstolling ontstaan. Ook bij infecties, bepaalde neurologische aandoeningen of afwijkingen aan de wervelkolom is een ruggenprik niet altijd mogelijk.

9. De belangrijkste feiten over de ruggenprik en pethidine in schema

Pijn-behandeling	Ruggenprik	Pethidine
<i>Manier van toediening</i>	Infuus in rug, eventueel met een pompje dat u zelf kunt bedienen	Injectie in bil of bovenbeen
<i>Beschikbaarheid</i>	In 65% van de ziekenhuizen	In alle ziekenhuizen
<i>Duur pijnbehandeling</i>	Tijdens hele bevalling	2-4 uur
<i>Effect op pijn</i>	Goed	Matig
<i>Bijwerkingen en effecten</i>	-u kunt niet meer rondlopen -er is een kans op daling van de bloeddruk, koorts en langere duur uitdrijving -geen effect op de baby.	-u kunt niet meer rondlopen -u kunt last krijgen van sufheid en misselijkheid -baby: sufheid

10. Vragen

Bespreek deze met uw gynaecoloog, verloskundige of anesthesioloog: zij zijn altijd bereid al uw vragen te beantwoorden.

Voor meer informatie kunt u ook bellen met de polikliniek Gynaecologie of de afdeling Anesthesie. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur. Telefoonnummer: polikliniek Gynaecologie: 0543 54 46 50; afdeling Anesthesie: 0543 54 42 00



11. Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl