



Pjece til gravide i Region Syddanmark

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen



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.

Der er stor forskel på, hvordan en fødsel opleves, og derfor vil dit behov for smertelindring være forskelligt fra en anden gravids behov. Under fødslen vil jordmoderen tage udgangspunkt i dine ønsker og behov, og hun støtter og vejleder dig og din/dine ledsagere i at håndtere fødselsarbejdet og benytte smertelindring.

Fødsel og smertehåndtering

Fødselssmerter skyldes veer. Den fysiske forklaring på, at veearbejdet gør ondt er, at livmodermusklen trækker sig sammen for at åbne sig. Når en muskel trækker sig så meget sammen, som det er tilfældet under en fødsel, bliver der sendt besked op til hjernen, der tolker det som smerte. Fødselssmerter er i modsætning til de fleste andre smerter forbundet med noget positivt; du bringer dit barn til verden! Fødselssmerter er ikke konstante, der er pauser ind imellem.

En del kvinder har ikke brug for egentlig smertelindring under fødslen, da kroppen i løbet af fødslen vil frigive mere og mere af kroppens 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. Brug af dyb og rolig vejrtrækning og bevægelse under veerne er noget af det, der kan hjælpe dig med at håndtere veerne.

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

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, eller anden nær relation med til fødslen. Er du nervøs og bange for fødslen, kan det forværre oplevelsen af smerte, fordi angst fører til spændte muskler og dårlig vejrtrækning. 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 fødselsforløb 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 komme længere ned i bækkenet. Nogle fødende har behov for at være i bevægelse under veerne, andre vil hellere ligge på siden, stå 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 vejrtrækning og afspænding

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

Når kroppen afspændes, får livmoderen de bedste betingelser for at arbejde effektivt.

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 og det er en god idé at tage noget musik med - lav for eksempel en playliste med musik du holder af - både noget med gang i og noget mere beroligende og afstressende.

På de følgende sider er der en beskrivelse af de mest benyttede former for smertelindring, som tilbydes på fødestederne i Region Syddanmark.

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen

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 for eksempel, 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. Er vandet varmere, kan det påvirke barnet. 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, for eksempel sterilt-vandspapler 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
- Den gode kontakt der skabes mellem dig og den der masserer, har positiv betydning for fødselsforløbet

Massage kan bruges af alle

Alle kan benytte sig af massage, så længe det føles behageligt. Nogle fødende oplever ubehag ved massage under veerne, her kan massagen bruges i ve-pauserne.

Sådan foregår det

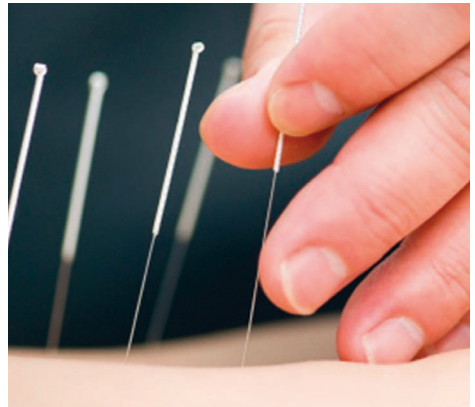
Det er jordemoderen eller din partner/ fødselshjælper, der masserer dig. Man kan ikke på forhånd sige, at en bestemt måde at massere på er bedst, det afhænger af, hvad der føles rarest for dig. Nogle kvinder har gavn af let berøring, andre af dybere massage afhængig af, hvor veen mærkes kraftigst. Det kan for eksempel være på hofterne, benene eller over lænden. Du og dine fødselshjælpere finder sammen frem til, hvad der er mest behageligt for netop dig.

Virningen af massage og berøring

Massage virker især smertelindrende ved lændesmerter. Derudover har massage og berøring en afslappende effekt, der hjælper dig 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 akupunkturen. Ganske tynde nåle stikkes ind forskellige steder på kroppen afhængigt af den ønskede virkning. Akupunktur virker i løbet af nogle minutter og nålene sidder oftest i ca. 20 minutter. Nogle nåle kan blive siddende under hele fødslen. Nålene kan altid fjernes, hvis de generer.

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen

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 under akupunkturbehandlingen, at de falder i søvn.

Bivirkninger

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

Lattergas

- Virker beroligende og smertestillende
- Er enkelt at anvende og virkningen indtræffer hurtigt

Lattergas tilbydes på følgende fødesteder: Sygehuse Lillebælt Kolding, OUH Odense, OUH Svendborg, Sydvestjysk Sygehus Esbjerg. Lattergas kan anvendes gennem hele fødslen. I presseperioden kan det dog være vanskeligt at bruge lattergas.

Sådan foregår det

Lattergas indåndes i en maske, som dækker næse og mund. Du kan indånde lattergas under veen og holde pause, når veen er væk. Hvis du gør det, virker det



beroligende, men kun i mindre grad smertestillende. Du kan også indånde lattergas både under veerne og i pauserne. På den måde virker det både beroligende og smertelindrende.

Virkningen af lattergas

Den præcise virkningsmekanisme kendes ikke, men lattergas frigiver nogle af kroppens egne smertelindrende stoffer. Disse stoffer påvirker centralnervesystemet. Herved opnås en smertelindrende og beroligende effekt.

Lattergas virker smertelindrende efter ca. tre minutters brug, og virkningen fortsætter så længe man bliver ved med at indånde det. Virkningen aftager i løbet af få minutter, når man stopper med at indånde det. Mange fødende oplever, at lattergasen giver rigtig god smertelindring - nogle oplever kun lille eller ingen positiv effekt.

Bivirkninger

Lattergas kan give kvalme og svimmelhed. I nogle tilfælde oplever den fødende at få hallucinationer.

Ved brug uden pauser gennem længere tid oplever nogle kvinder, at dele af fødslen er svær at huske. Barnet får lattergas gennem moderkagen. Men der er ingen kendte bivirkninger for børn, hvis mødre har fået lattergas under fødslen.

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 på huden. Det svier 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.

Virkningen af steriltvandspapler

Omkring halvdelen af de kvinder, der får lagt steriltvandspapler, oplever god smertelindring. Virkningen indtræder umiddelbart efter indsprøjtningen og varer i 1 - 1½ time.

Bivirkninger

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

Smertehåndtering og smertelindring under fødslen

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

Langt de fleste kan få en epiduralblokada

Der findes nogle få tilstande eller sygdomme, som gør, at der ikke kan benyttes 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 lagt, 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 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 plastikslange - et epiduralkateter. Derefter fjernes nålen igen. Plastikslangen 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. Nogle kvinder oplever, at blodtrykket falder, så det bliver for lavt. Det kan 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 du ikke gå uden støtte fra en anden, 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, kan jordemode-

ren tømme din blære med et kateter.

Fødslen varer længere. Epiduralblokadene 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. Epiduralblokadene kan bevirke en øget forekomst af anvendelse af sugekop 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 epiduralblokadene fjernes.

Feber. En epiduralblokade kan give feber, ofte 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, som lukker hullet i rygmarvshinden.



Smertehåndtering og smertelindring under fødslen

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
- Bedøver nerver i skeden, så du ikke mærker at blive syet ved en bristning efter fødslen

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, når presseperioden er godt i gang. Du kan også blive tilbudt en pudendusblokada efter fødslen, hvis du skal syes efter et klip eller en større bristning. Jordmoderen giver dig en indsprøjtning med lokalbedøvelse, 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 ikke ret meget, fordi stikket er småting i forhold til vesmerterne. Andre kan mærke et stik og derefter en ubehagelig spænden, når bedøvelsesmidlet sprøjtes ind. Fra lokalbedøvelsen er sprøjtet ind, og til den virker, går der ca. 5 minutter. Virkningen holder 1-2 timer.



Virkingen af en pudendusblokada

Pudendusblokaden lindrer de smerter der opstår, når barnet udspiler skeden og mellemkødet. Pudendusblokaden 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 vestimulerende drop. Hos enkelte kvinder kan bedøvelsen strække sig ud i benene, så der opstår føleforstyrrelser, oftest i det ene ben, i op til et døgn efter fødslen. Det forsvinder af sig selv og giver ingen mén.

Morfin

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

Mange 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. Der går ca. 15-30 minutter, inden morfinen virker.

Sådan virker morfin

Morfin tager toppen af vernerne 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 opkastning. 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

Læs mere på <https://regionsyddanmark.dk/wm356632>

16714 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 09.2020

Her kan du skrive dine tanker og spørgsmål om smerter og smertelindring
