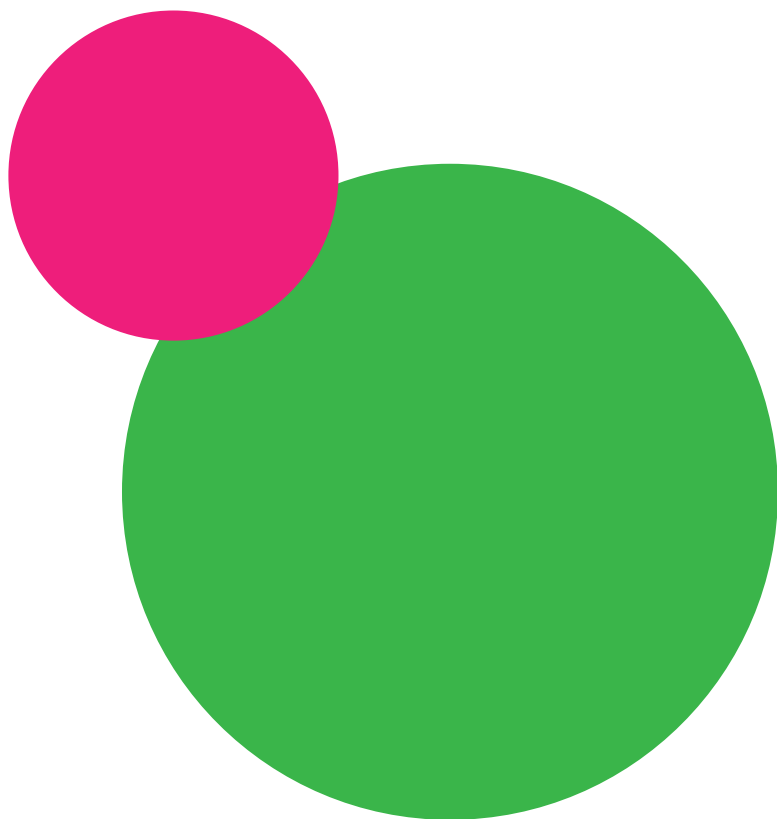


VSV Amsterdam-Oost

Pijnstilling tijdens de bevalling



Hoe je bevalling verloopt kun je van te voren niet altijd voorzien. Je weet immers nooit precies hoe je lichaam gaat reageren op de baringsweeën. Goed geïnformeerd zijn (tijdens je zwangerschap) over de mogelijke opties waar je gebruik van kunt maken tijdens de bevalling kan helpen om zelf de regie te houden.

Ontspannen is erg belangrijk tijdens je bevalling. Hoe beter je kunt ontspannen hoe makkelijker de bevalling zal gaan. Belangrijk is om te kijken hoe je spanning of angst tijdens de bevalling kunt helpen verminderen.

Een goede begeleiding tijdens de bevalling is hierin belangrijk. Voortdurende ondersteuning door je partner, verloskundige, doula, kraamverzorgende of verpleegkundige kan hierin enorm helpen. Vraag om deze ondersteuning als je denkt dat dit je kan helpen! Iedereen is er voor je!

Als de weeën sterker worden kun je **ademhalings- of ontspanningsoefeningen doen**. Vraag aan je verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige hoe je dit het best kan doen.

Wisselen van houding is belangrijk om je te kunnen focussen op de pijn van de weeën en om de baby goed te laten indalen. Staan, steunen, zitten, lopen en ook af en toe liggen zijn afwisselend heel goed om grip te krijgen op de pijn. Ook **warmte** draagt ertoe bij om te ontspannen en daardoor

de pijn te verlichten. Neem een douche of ga lekker in bad. Je zult zien dat je meer controle over je weeën krijgt! Mocht je tijdens je bevalling pijnstilling nodig hebben dan hebben we hieronder een menukaart samengesteld. Iedere vrouw is uniek en heeft daarom een eigen benadering nodig. Lees onderstaande pijnstillingsmogelijkheden door en bespreek ze met je verloskundige, arts-assistent of gynaecoloog. Iedere fase van de bevalling heeft andere mogelijkheden tot pijnstilling. De verschillende vormen van pijnstilling zijn in 3 categorieën in te delen: lichte of comfortverhogende vormen van pijnstilling, middelzware en totale pijnstilling. Deze vormen worden hieronder besproken.

Lichte of comfort verhogende pijnstilling

• Bad of douche

Werking:

Warmte zorgt ervoor dat je makkelijker kunt ontspannen. Wanneer je ontspannen bent ontstaat er een hogere afgifte van endorfine, een hormoon dat door de hersenen afgegeven wordt en als natuurlijke pijnstiller werkt.

Aangeraden wordt om in bad te gaan als je goede weeën hebt.

Bij beginnende weeën kan warmte deze afzwakken.

Soms is het nodig om na 2 uur even uit bad te gaan, het effect van warmte neemt dan af.

Tijdens de uitdrijving mag je in bad blijven. Er kunnen redenen ontstaan om uit het bad te moeten gaan.

Voordelen:

- Je hebt bewegingsvrijheid: je buik voelt minder zwaar door de opwaartse druk.
- De pijn vermindert in rug, heupen en benen.
- Er zijn geen nadelige bijwerkingen en is daardoor veilig voor moeder en kind.



• TENS (Transcutane elektrische neuro stimulatie)

Toediening:

Werkt door middel van een elektrisch stroompje dat via speciale pleisters, door de huid heen, naar de onderliggende zenuwvezels wordt gestuurd. Daar onderbreken ze de pijnsignalen en wordt minder pijn ervaren.



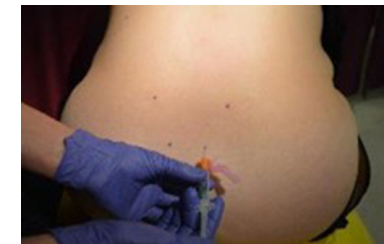
Voordelen:

- Doordat je zelf de stroompjes kunt toedienen én de sterkte kunt instellen, ervaar je meer controle te hebben over de pijn.
- TENS kan je al in een vroeg stadium van de bevalling gebruiken.
- Je hebt bewegingsvrijheid.
- Is in combinatie met andere methoden van pijnstilling mogelijk.
- Er zijn geen nadelige bijwerkingen en is daardoor veilig voor moeder en kind aan te laten maken.

• Steriele waterinjecties

Toediening:

Dit is een behandeling waarbij in de onderrug vier injecties worden gegeven met een kleine hoeveelheid steriel water. Het zorgt voor een plaatselijke irritatie in de onderrug en neemt daarmee een gedeelte van de pijn weg. De behandeling kan naar wens herhaald worden.



Voordelen:

- Bij rugweeën wordt de pijn tot 3 uur onderdrukt. Het is zowel thuis als in het ziekenhuis te gebruiken.
- De pijnscore (VAS) van moeder daalt van gemiddeld van 8 naar 3.
- De behandeling kan zonder risico's herhaald worden.
- Er zijn geen nadelige bijwerkingen voor moeder en kind.

Nadeel:

- Het zetten van de steriele waterinjecties wordt vaak kortdurend als pijnlijk ervaren. Vergelijkbaar met een bijensteek.

- **Acupunctuur**

Toediening:

Stimulatie door middel van naalden (in oor, voet enz.) om het lichaam zoveel mogelijk natuurlijke pijnbestrijding (endorfine) aan te laten maken.

Een acupuncturist zal zelf door je aangevraagd moeten worden, dit zit niet in het standaardpakket voor verloskundige zorg.

Voordelen:

- Je hebt bewegingsvrijheid.
- Het kan met meerdere vormen van pijnstilling gecombineerd worden.
- Er zijn geen nadelige bijwerkingen en is daardoor veilig voor moeder en kind.



- **Acupressuur**

Toediening:

Drukpuntmassage op specifieke punten van het lichaam. Door met de vingers op bepaalde punten op de huid te drukken worden pijnreceptoren geblokkeerd en komen er endorfinen (door het lichaam aangemaakte pijnstillingshormonen) vrij. De gebruikte technieken zijn goed aan te leren door je partner, waardoor je partner een duidelijke eigen rol krijgt tijdens de bevalling.

Voordelen:

- Je hebt meer bewegingsvrijheid.
- Het kan met meerdere vormen van pijnstilling gecombineerd worden.
- Er zijn geen nadelige bijwerkingen voor moeder en kind.



Middelzware pijnstilling

• Remifentanil (pompje)

Toediening:

Via een infuus op hand of onderarm wordt een morfine-achtige medicatie via zelfbediening van een infuuspomp toegediend. De minimale ontsluiting dient 5 cm te zijn en de toediening wordt gestopt bij aanvang van het persen. Er wordt een continue CTG (monitoring weeën en hartslag kind) gedraaid. Tevens wordt de bloeddruk en ademhaling gemonitord.



Voordelen:

- Het werkt snel binnen 3 minuten en vermindert de top van de pijn.
- Het geeft in de weeën-pauze meer rust, er ontstaat een slaperigheid of sufheid en helpt ontspannen.

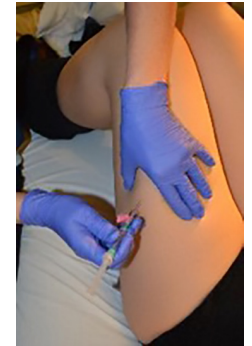
Nadelen:

- Verblijf is in bed.
- Er is meer kans op bijstimulatie van weeën.
- Het vermindert je bewustzijn.
- Soms: Je ademhaling kan te oppervlakkig worden (of stoppen), toediening van extra zuurstof is dan nodig.
- Soms: daling van de bloeddruk waarvoor extra infuus of medicijnen toegediend worden.
- Zelden: misselijkheid en jeuk.
- Veilig voor het kind op korte termijn. De lange termijneffecten zijn nog niet bekend.
- Effect op borstvoeding is nog niet goed onderzocht.

• Pethidine

Toediening:

Via een injectienaald wordt een morfine-achtige medicatie in bovenbeen of bil toegediend. Het wordt alleen gegeven in de ontsluitingsfase en bij voorkeur 4 uur voor de verwachte geboorte van het kind.



Voordelen:

- Vermindering van pijn op de top van de weeën en geeft tussen de weeën meer rust.
- Het werkt circa 4 uur.

Nadelen:

- Verblijf is in bed.
- Het vermindert je bewustzijn.
- Pethidine passeert de placenta en komt bij de baby terecht.
- Ook kan pethidine invloed hebben op de ademhaling van de baby, waardoor het na de geboorte even moeite kan hebben met ademen.

• Lachgas

Toediening:

Lachgas is een mengsel van stikstof en zuurstof dat toegediend wordt via een masker. Tijdens de weeën wordt lachgas geïnhaliseerd. Na de weeën wordt het masker afgedaan.



Voordelen:

- Verblijf in bed is niet noodzakelijk.
- Het werkt snel, al na 1 minuut.
- Het helpt ontspannen en vermindert de top van de pijn.
- Na inhaleren is het weer snel uit het lichaam.

Nadelen:

- Rondlopen wordt belemmerd door apparatuur.
- Het vermindert tijdelijk je bewustzijn.
- Soms: Het kan misselijkheid, duizeligheid, braken en slaperigheid veroorzaken.
- Tijdens het persen wordt geen lachgas gebruikt.
- Vrouwen met vitamine B12-tekort mogen van lachgas geen gebruik maken.
- Het heeft geen nadelige effecten voor het kind.
- Lachgas is nog niet beschikbaar in OLVG-Oost. Op termijn zal ook deze pijnstilling tot de mogelijkheden behoren.

Totale pijnstilling

• Ruggenprik (epiduraal)



Toediening:

Een ruggenprik is een prik dichtbij de wervelkolom. Onder plaatselijke verdoving brengt de anesthesist een slangetje in. Via dit slangetje kan de pijnbestrijding druppelsgewijs gegeven worden. De verdovingsvloeistof zorgt ervoor dat de pijnprikkels niet bij de hersenen aankomen. Hierdoor voel je weinig tot niets meer in je onderlichaam. Het is belangrijk goed stil te zitten tijdens het inbrengen en je rug goed bol te maken. Je

krijgt ook een infuus op je hand of onderarm en een blaaskatheter. Moeder en kind worden tijdens een ruggenprik extra in de gaten gehouden (bloeddruk, pols, weeën en de hartslag van de baby).

Voordelen:

- Meest effectieve vorm van pijnbestrijding.
- Werkt de gehele bevalling, hoeft meestal niet gestopt te worden tijdens het persen.
- Je bent volledig bij bewustzijn en kan eventueel gaan slapen.
- Het kan in een vroeg stadium van de bevalling gegeven worden.

Nadelen:

- Verblijf in bed is noodzakelijk, je hebt weinig gevoel in je benen.
- Er is meer kans op bijstimulatie van weeën.
- Indien je eerder vaginaal bent bevallen kan het alleen in een vroeg stadium van de bevalling gegeven worden omdat je dan waarschijnlijk vlot bevalt.
- 5-10% van de vrouwen ervaart onvoldoende werking.
- Soms minder persdrang, persen duurt gemiddeld 15 minuten langer.
- Je krijgt een blaaskatheter. Hierdoor heb je een kleine kans op het ontwikkelen van een blaasontsteking.
- 5% meer kans op een vacuümextractie (kunstverlossing), géén grotere kans op keizersnede.
- 20% van de vrouwen ontwikkelt koorts. Moeder en baby krijgen antibiotica (2-3 dagen).
- Soms: 2-5% van de vrouwen krijgen bloeddrukdalingen, van voorbijgaande aard, tijdens bevalling.
- Soms: ontwikkeling hoofdpijn of jeuk, ook na verwijdering van de ruggenprik.
- Zeldzaam: tijdelijk gevoelloze plek op been of voet.
- Extreem zeldzaam: permanente zenuwuitval langer dan 6 maanden.
- Soms hartslagdalingen bij het kind maar geen nadelige effecten op de lange termijn.

Verloskunde Centrum Oost is een samenwerkingsverband tussen:



Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg
Sarphatipark 97
1073 CV Amsterdam
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade
Nicolaas Witsenkade 35 SOU
1017 ZT Amsterdam
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat
Ruyschstraat 71-H
1091 BX Amsterdam
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost
Transvaalstraat 4
1092HK Amsterdam
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden
Krajenhoffstraat 32-B
1018 RL Amsterdam
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam
Locatie Van Swinden Locatie IJburg
Eerste van Swindenstraat 551a-b IJburglaan 727
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
020-5999111