



In het kort

Er zijn verschillende vormen van pijnstilling. Het is goed om je alvast te verdiepen in de verschillende mogelijkheden van pijnstilling tijdens je bevalling. Dan weet je wat er mogelijk is en wat de voor- en nadelen zijn. Als je tijdens de bevalling pijnstilling wilt krijgen, zal je verloskundige of arts in het ziekenhuis met je bespreken welke vorm(en) van pijnstilling voor jouw situatie het meest geschikt zijn.

Wat kun je zelf doen tegen de pijn?

Bijna alle vrouwen ervaren pijn tijdens de bevalling. De pijn is meestal het hevigst tijdens de ontsluiting. Dit is de tijd voordat je gaat persen. De baarmoeder trekt samen en zo krijg je ontsluiting. Zo'n samentrekking heet een wee. Tussen de weeën door is er tijd om te ontspannen. De meeste vrouwen voelen de weeën onder in de buik en vaak ook in de rug en bovenbenen.

Wegzuchten

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen je helpen om de weeën op te vangen. Door geconcentreerd weeën "weg te zuchten", kom je in een ritme. Je lichaam gaat dan zelf stofjes aanmaken die een pijnstillend effect hebben. Dit zijn endorfinen. Deze endorfinen zorgen ervoor dat de pijn te verdragen is. Je kunt dit wegzuchten leren op een cursus tijdens de zwangerschap. Je partner kan je vaak goed helpen. Natuurlijk krijg je ook hulp van een verpleegkundige of verloskundige als je daar behoefte aan hebt.

Massage, douche, bad

Als het wegzuchten van de weeën moeilijk is, kun je meer last krijgen van de pijn. Uitputting, angst of spanning kunnen een rol spelen. Massage, een andere houding, een warme douche of een warm bad helpen dan vaak goed om de pijn beter op te vangen. Je kunt dan beter ontspannen tussen de weeën door.

Steun van partner en hulpverleners

Naast je partner kun je ook zelf iemand meenemen die jou bij de bevalling ondersteunt, bijvoorbeeld je partner, een vriendin, een ander familielid of een doula. Een doula is een speciaal hiervoor opgeleide coach, die op een niet-medische manier je ondersteunt bij de bevalling. De verpleegkundige of verloskundige is er ook om je te coachen, te steunen en aan te moedigen.

Welke soorten pijnstilling zijn er mogelijk?

Lukt het door de pijn niet meer om tussendoor te ontspannen? Dan is pijnstilling mogelijk. Op de verloskunde afdeling wordt gebruikt gemaakt van de volgende middelen:

- infuuspompje met remifentanil;
- ruggenprik (epiduraal);

In verband met krachtverlies in de benen wordt aangeraden op bed te blijven liggen. Tijdens toediening van deze middelen worden de vitale functies van zowel moeder en kind bewaakt. Hierbij denkende aan bloeddrukcontrole, pols, saturatie en het CTG (registratie van het kindje).



Andere pijnbehandeling dan gewenst

Het kan ook gebeuren dat u een bepaalde pijnbehandeling voor ogen hebt, maar dat de verloskundige, de arts, gynaecoloog of anesthesioloog een andere behandeling voorstelt. Daarvoor is dan meestal een medische reden. Bij infecties, bepaalde neurologische aandoeningen, afwijkingen aan de wervelkolom of een stoornis in de bloedstolling is een ruggenprik niet altijd mogelijk.

Ook wordt er gekeken naar de huidige situatie op het moment van de vraag naar pijnstilling:

- Hoeveel centimeter ontsluiting heb je al?
- Is het de eerste bevalling?
- Zijn er allergieën?
- Wat zien we op het CTG?

Samen met de verloskundige, de arts, de gynaecoloog wordt er een plan gemaakt met betrekking tot de pijnstilling. Zie pijnstillingskaarten voor verder info over de verschillende vormen van pijnbestrijding tijdens de bevalling.

Contact

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw gynaecoloog, verloskundige of huisarts.

Reinier de Graaf Gasthuis 015 - 260 30 60

Kraamafdeling 015 - 260 35 35

Spoed of klachten tijdens de zwangerschap 015 - 260 33 30

Start bevalling 015 - 260 32 30

Bron: degynaecoloog.nl