

Pijnstilling tijdens de bevalling

In het kort

Bevallen is meestal pijnlijk. De mate waarin je de pijn kunt verdragen hangt van veel zaken af, waaronder vermoeidheid of angst. Het is goed om je alvast te verdiepen in de verschillende mogelijkheden van pijnstilling tijdens je bevalling. Dan weet je wat 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.

In deze folder lees je:

- Wat kun je zelf doen tegen de pijn?
- Welke soorten pijnstilling zijn er mogelijk?
- Wat zijn de verschillen tussen de pijnstillers?

Wat kun je zelf doen tegen de pijn?

Bijna alle vrouwen hebben 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 stoffjes aanmaken die een pijnstillend effect hebben. Dit zijn endorfinen. Deze endorfinen zorgen ervoor dat de pijn te verdragen is.

Je kunt dit wegzuchten tijdens je zwangerschap leren op een cursus.

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; bijvoorbeeld op een skippybal, 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 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? Of zijn de weeën te pijnlijk? Dan is pijnstilling mogelijk. In Nederland wordt er veel gebruikgemaakt van de volgende middelen:

- injectie Pethidine;
- ruggenprik (epiduraal);

Het is goed om je te verdiepen in de verschillende mogelijkheden van pijnstilling. Dan weet je alvast wat er mogelijk is en wat de voor- en nadelen zijn. Afhankelijk van je situatie, zal de verloskundige of arts in het ziekenhuis met je bespreken welke pijnstilling

voor jou het meest geschikt lijkt.

Wat zijn de verschillen tussen de pijnstillers?

Er zijn verschillende vormen van pijnstilling mogelijk. Verdiep je goed in wat je zelf kunt doen. Pijnstilling kan goed helpen, maar er zijn ook nadelen aan verbonden. Jouw verloskundige of gynaecoloog geeft advies over welke pijnstilling in jouw fase van de bevalling het beste is.

In bijlage 1 zie je een korte vergelijking van de meest voorkomende vormen van pijnstilling tijdens de bevalling.

Invloed pijnmedicatie op de start van baby

Door pijnstilling kunnen de reflexen van de baby afgevlakt zijn, waardoor het voor de baby moeilijker is om zelf de borst te zoeken, of goed te drinken. Huid op huid contact direct na de geboorte en in de dagen erna, kan helpen deze reflexen te ondersteunen.

Meer informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kun je terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kun je bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Wil je meer informatie op het gebied van gynaecologie en verloskunde, bekijk dan de site van de Nederlandse Vereniging voor Gynaecologie en Obstetrie: www.degynaecoloog.nl of www.ghz.nl/verloskunde.

Heb je vragen naar aanleiding van de informatie in deze brochure, dan kun je bellen naar de verpleegkundige van de GezinSuite, via telefoon: (0182) 50 54 00.

Ook kun je bellen naar de polikliniek Gynaecologie/Verloskunde, telefoon: (0182) 50 50 50, en vragen naar toestel 4920. Je wordt dan doorverbonden met de polikliniek verpleegkundige; zij is bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang
productie: Marketing & Communicatie
Bron: NVOG
September 2019
04.06.178

Overzicht pijnstilling tijdens de bevalling

Pijnstilling	Pethidine/Morfine	Ruggenprik
Toediening	Injectie	Katheter rug
Controles	CTG	CTG, bloeddruk, zuurstof, blaaskatheter
Effect	Matig	Goed (maar bij 10% niet goed)
Werkingsduur	2-4 uur	Langdurig
Voordelen	Eenvoudig toedienen	• Helpt langdurig goed; • Moeder rust uit en wordt niet suf; • Medicatie komt niet bij het kind.
Nadelen	• Moeder kan suf zijn en minder ervaren van de bevalling; • 25% vrouwen tevreden over effect pijnstilling; • Soms hulp nodig ademhaling baby bij geboorte; • Medicatie komt ook bij kind.	• Risico op bloeddrukdaling; • Extra bewakingsapparatuur; • Verhoogde kans op koorts, waarvoor antibiotica voor moeder en kind; • Werkt niet bij iedereen (10% niet goed); • Minder persdrang en meer kans op vacuümpomp.