



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

PIJNSTILLING TIJDENS DE ARBEID

DIENST
Materniteit en neonatologie

 011 826 281

Nu de zwangerschap begint te vorderen, vraag je je waarschijnlijk een aantal dingen af: Hoe zal ik de pijn ervaren? Wat kan ik doen om de pijn te verzachten?

Elke arbeid en bevalling is anders. Elke vrouw ervaart de pijn op een andere manier. Hoeveel pijn je zal hebben, kan dus niemand voorspellen.

Er zijn allerlei mogelijkheden om de pijn te verzachten, met en zonder medicatie.

Contracties en baringspijn

Baringspijn is bijzonder: je hebt die pijn alleen als je bevalt. Aan de pijn merk je dat de bevalling gaat beginnen. Wist je dat je lichaam meteen reageert op de pijn door zelf pijnstillers aan te maken? Dat zijn de zogeheten endorfinen. De endorfinen zorgen ervoor dat je minder pijn voelt. Baringspijn wordt veroorzaakt door contracties/weeën. Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier.

Aan het begin van de bevalling zit er meer tijd tussen de weeën. Dan doen ze ook nog niet zoveel pijn. Na een tijdje worden de pauzes tussen de weeën korter. De weeën worden dan krachtiger en doen meer pijn. Tot slot krijgt je persweeën. Als je kindje geboren is, houden de weeën op en heb je geen pijn meer. Je hebt alleen nog een paar lichte krampen om de moederkoek/placenta los te maken.

Sommige vrouwen vinden de pijn goed te verdragen, andere vrouwen vinden het niet uit te houden. De meeste vrouwen hebben tijdens de weeën vooral pijn in hun buik. Maar er zijn ook vrouwen die de pijn vooral in hun rug of hun benen voelen. Soms kan de pijn ook van plaats wisselen.


TIPS OM MET BARINGSPIJN OM TE GAAN

De vroedvrouw

Zij houdt steeds goed in de gaten hoe het met jou en je baby gaat. Je bent in goede handen. Tijdens de bevalling begeleidt en ondersteunt ze je zo goed als maar kan, rekening houdend met wat jij wilt.

Zoek afleiding

Let nog niet te veel op de pijn in het begin. De weeën zijn dan meestal nog goed te verdragen. Ga zo lang mogelijk door met waar je mee bezig was. Zoek afleiding



door bijvoorbeeld te lezen, tv te kijken of te luisteren naar muziek. Ook jezelf nog wat bezig houden met bijvoorbeeld een wandeling of licht huishoudelijk werk is nog mogelijk.

Probeer te ontspannen

Ontspannen is de beste manier om de pijn de baas te blijven. De voorweeën en de eerste ontsluitingsweeën zijn meestal goed te verdragen. Ga dan gewoon door met waar je mee bezig was. Zolang je maar niet doet waar je moe van wordt.

Worden de weeën sterker, zoek dan een plek op waar je je goed voelt en je je kunt concentreren op een wee. Zorg dat je het lekker warm hebt (warmwaterzak, bad, douchestraal op jouw buik of rug).

Concentreer je op je ademhaling

Volg het ritme van je ademhaling, dan ben je minder gericht op de pijn. Dat helpt om te ontspannen en de weeën beter op te vangen. Blijf dus rustig doorademen. Adem in, en adem dan langzaam in vier tellen uit.

Relaxatiebad of douche

Allereerst helpt het warme water om te ontspannen en zo kan je optimaal gebruik maken van de weeën en de pijn vaak beter opvangen.

Het is aan te raden in de eerste fase van de bevalling niet te veel in warm water te vertoeven. De ontspannende werking van warm water kan er ook voor zorgen dat de weeën wegzakken. Als de weeën regelmatig komen, kan je gebruik gaan maken van warm water.

Bal

Tijdens de ontsluitingsfase kan je op verschillende manieren met de bal jouw weeën opvangen. Bijvoorbeeld door over de bal te hangen of zittend op de bal te wiegen met je heupen.

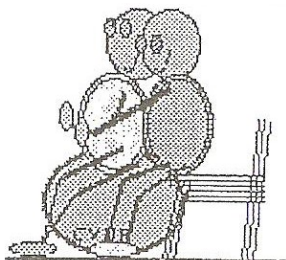
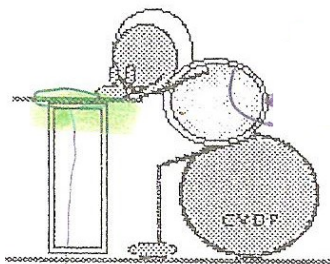
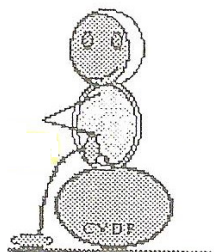
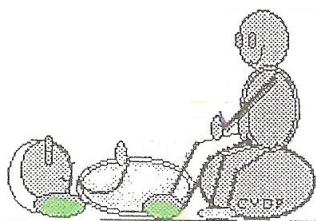
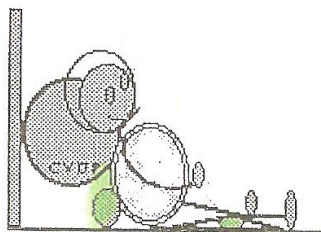
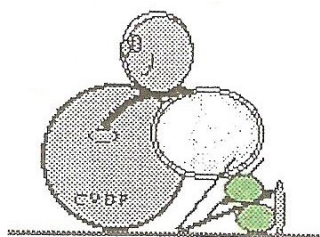
Massage

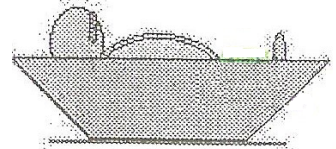
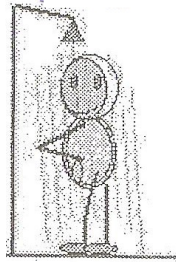
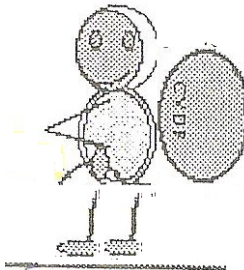
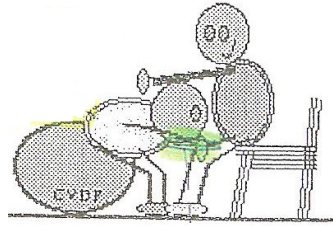
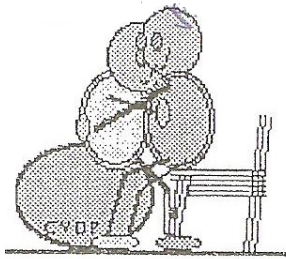
Massage ontspant en maakt je meer bewust van wat er zich in jouw lichaam afspeelt.

Probeer houdingen uit

Als de weeën sterker worden en meer pijn gaan doen, is het vaak moeilijker om je te ontspannen. Probeer dan uit in welke houding je je het beste kunt ontspannen. Je kunt bijvoorbeeld staand een wee opvangen, terwijl je een beetje wiegt met je heupen of leunt op een tafel of stoel. Bij rugweeën kan het prettig zijn om op handen en knieën te zitten. Lig je liever? Probeer dan eens of het goed voelt om op je zij te liggen, eventueel met een kussen tussen je benen. Of leg een kussen onder je buik en in je rug. Rondlopen kan ook prettig zijn.

Wissel de houdingen gedurende de bevalling af. Probeer gewoon zelf uit wat voor jou het beste voelt! Pas vooral op dat je niet verkrampst of je adem inhoudt als de pijn eraan komt. Dan kunt je niet goed ontspannen. Laat alles zo losjes mogelijk hangen en blijf rustig ademhalen. Dan voel je de pijn minder.





EPIDURALE VERDOVING OF RUGGENPRIK

De 'ruggenprik' (een epidurale) of een CSE (gecombineerde spinale-epidurale verdoxing) zijn beiden zeer efficiënt om de pijn van de arbeid op te vangen. Bij een ruggenprik (epidurale pijnstilling) brengt de anesthesist een hoeveelheid lokale of plaatselijke verdoxing aan rond de zenuwen ter hoogte van het ruggenmerg. Bij een CSE plaatst de anesthesist ook nog een extra kleine hoeveelheid verdoxing in het ruggenmergkanaal.

Die zenuwen zijn verantwoordelijk voor het doorzenden van de pijnprikkels naar de hersenen. Door de aangebrachte medicatie worden deze pijnprikkels geblokkeerd. In de verloskamer zal de anesthesist vragen om rechtop te zitten dwars in bed, met je benen aan één kant afhankelijk, en met gekromde rug. Na het toedienen van lokale verdoxing van de huid plaatst de anesthesist door een naald een dun plastiek buisje (katheter) tussen twee ruggenwervels. Hierlangs wordt dan een mengsel van lokaal verdoxingsmiddel en een pijnstiller toegediend.

Aan de katheter wordt een pijnpomp gekoppeld en kan er continu verdoving worden bijgegeven. Het is ook zo dat je zelf een extra dosis pijnstilling kan bijvragen. De vroedvrouw verwijdert de katheter na de bevalling.

Een goed geplaatste epidurale zal pijncontrole geven en geen invloed hebben op de kracht die je nodig hebt bij het persen tijdens de bevalling. Aangezien het wel een invloed kan hebben op de bloeddruk en een gevoel van slapende benen kan geven, zal je, wanneer de epidurale geprikt is, in bed moeten blijven.

Veeluldig voorkomende nevenwerkingen

Hoewel epidurale verdoving en CSE zeer veilige en al lang gebruikte technieken zijn, wensen we je over de neveneffecten en zeldzame complicaties in te lichten.

Als deze nevenwerkingen zich zouden voordoen verdwijnen ze snel, het is te zeggen in enkele uren, soms dagen. Het zijn normale te verwachten verschijnselen bij het plaatsen van een epidurale verdoving.

- Je benen kunnen verdoofd en zwaar aanvoelen. Dit is een normaal effect van de gegeven medicatie. Dit is ook de reden waarom je in bed moet blijven na het prikken van de epidurale.
- De bloeddruk kan wat dalen, maar dit is makkelijk behandelbaar. Dit is de reden waarom er voor de ruggenprik altijd een infuus wordt geplaatst. De bloeddrukdaling kan gemakkelijk opgevangen worden met extra vocht en eventueel medicatie die via het infuus wordt toegediend.
- De rug kan ter hoogte van de prikplaats enkele dagen wat gevoelig zijn. Het is echter nooit aangetoond dat een epidurale verdoving nadien chronische ruglast kan veroorzaken.
- Soms veroorzaakt de epidurale wat jeuk. Dit is ook een neveneffect van de gegeven medicatie en is ongevaarlijk. De jeuk verdwijnt wanneer de medicatie is uitgewerkt.
- Soms wordt het spontaan wateren bemoeilijkt. Het kan nodig zijn om de blaas tijdelijk te sonderen.

Complicaties

- In zeldzame gevallen (0,5 à 1%) kan je nadien hoofdpijn krijgen. Dit komt voor wanneer er tijdens het prikken accidenteel een klein gaatje gemaakt werd in het ruggenmergvlies. Dit is meestal van voorbijgaande aard mits platte bedrust. Een uitzonderlijke keer zal een 'bloedpatch' nodig zijn. Dit houdt in dat er een nieuwe ruggenprik wordt uitgevoerd en er een klein beetje eigen bloed ter plaatse ingespoten wordt om het gaatje te dichten. Dit geeft bijna altijd een onmiddellijke verbetering van

de klachten.

- Blijvende zenuwproblemen zoals voosheid of verlamming kunnen met elk type anesthesie voorkomen maar zijn uiterst zeldzaam. We werken daarom steeds zeer voorzichtig en met het geschikte materiaal.

Een epidurale kan niet geplaatst worden indien:

- Je allergisch bent voor lokale verdovingsmiddelen.
- Je een infectie hebt ter hoogte van de prikplaats (lage rug).
- je voordien al een rugoperatie gehad hebt ter hoogte van de prikplaats.
- je een stollingsstoornis hebt of als je de laatste dagen nog bloedverduunners (meestal spuitjes) gebruikte.

Bedien de pijnpomp zelf

Als je pijn begint te voelen, kun je op de bedieningsknop drukken. Eén keer de knop goed indrukken en terug loslaten is voldoende. Je hoort dan een korte toon bij de pomp, ook gaat het groene lampje op de drukknop flikkeren: op dat moment wordt er pijnstillende medicatie toegediend.



Nadat de medicatie is toegediend, schakelt de bedieningsknop zichzelf gedurende 15 minuten uit, het groene lampje staat uit. Na 15 minuten schakelt de bedieningsknop zichzelf terug aan en staat het groene lampje weer aan. Als de pijn op dat moment niet voldoende verlicht is, mag je opnieuw drukken. Je mag dit herhalen tot het gewenste effect is bereikt.

Je hoeft niet bang te zijn dat je te veel pijnstillende medicatie krijgt. De pomp is zodanig ingesteld dat de ingestelde dosis niet wordt overschreden. Je kunt dus wel te veel drukken, maar niet te veel krijgen.

Het is de bedoeling dat je de pijnpomp zelf bedient en dat niemand anders dit voor je doet. Jij voelt de pijn immers het beste.

! Als de pijn niet onder controle is, ondanks de plaatsing van een epidurale anesthesiepomp, moet je dit melden aan de vroedvrouw en worden de nodige stappen ondernomen.

Belangrijke opmerking!

Als je de laatste dagen nog bloedverduunners gebruikte, moet je dit steeds melden bij opname in het verloskwartier!

Ondergetekende.....

- Heeft de brochure ‘Pijnstilling tijdens de arbeid’ gelezen en begrepen
- Heeft de opmerkingen hiervoor gelezen en, indien van toepassing, de medicatie gestopt
- Heeft voldoende antwoord gekregen op eventueel bijkomende vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Heeft geen vragen meer en stemt volledig in met de geplande procedures.

- Aankruisen aub, zonodig vragen noteren*

.....//.....//.....//.....(datum)

Voor akkoord
Handtekening



Je kunt je afspraken, facturen en persoonlijke gegevens ook online raadplegen via mynexuzhealth.

De mynexuzhealth-app vind je in de appstore op je smartphone of tablet. Liever een laptop of vaste computer gebruiken?

Surf naar <https://www.nexuzhealth.be/nl/mynexuzhealth>.

versie: 9 november 2021