



de Verloskundige

Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?



Nu je zwanger bent, ga je je misschien een paar dingen afvragen. Bijvoorbeeld over pijn bij de bevalling. Hoe erg zal die zijn? Wat als je er niet tegen kunt? Kun je dan iets tegen de pijn krijgen? Bevallen doet pijn. Daar kan niemand omheen. Maar elke bevalling is anders. En de ene vrouw kan gemakkelijker met de pijn omgaan dan de ander. Hoeveel pijn jij zult hebben, kan dus niemand voorspellen. Maar maak je vooral niet te veel zorgen: er zijn allerlei manieren om de pijn te verzachten. Met en zonder medicijnen. Thuis en in het ziekenhuis. Daarover gaat deze folder. Daarin zetten we alles wat kan helpen voor je op een rij.

Een paar feiten over weeën en pijn

- **Je lichaam maakt pijnstillers aan**

'Baringspijn' (de pijn van weeën) is bijzonder: je hebt die pijn alleen als je bevalt. Aan de pijn merk je dat de bevalling gaat beginnen. Daardoor weet je dat je een veilige, rustige plek moet gaan zoeken. En hulp. 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.

- **De pijn komt in golven**

Baringspijn wordt veroorzaakt door weeën. Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier. Je kunt zo'n wee vergelijken met een golf die aanspoelt op het strand. In het begin voel je de pijngolf aan komen rollen. Net voor de golf omslaat, is de pijn het hevigst. Daarna trekt de golf terug en voel je de pijn weer minder worden. Tussen de weeën door is er rust in je buik.

- **De pijn is niet steeds even erg**

Aan het begin van je bevalling zit er meer tijd tussen de weeën. Dan doen ze ook nog niet zo veel pijn. Na een tijdje worden de pauzes tussen de weeën korter. De weeën worden dan krachtiger en doen meer pijn. Tot slot krijg je persweeën, die vooral vlak voor de geboorte erg pijn kunnen doen. 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 placenta los te maken.



- **Er zijn buikweeën en rugweeën**

Sommige vrouwen vinden de pijn goed te verdragen, andere vrouwen vinden het niet uit te houden. We weten nog niet goed hoe het komt dat er zulke verschillen zijn. Het kan voor een deel liggen aan de plaats waar de pijn zit. 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 van plaats wisselen. Rugweeën doen volgens sommige vrouwen meer pijn dan buikweeën.

Dit kun je zelf al vóór de bevalling doen

- **Regel dat er iemand bij je is om je te steunen**

Wist je dat vrouwen die tijdens de bevalling goede ondersteuning krijgen minder pijn voelen? Ze hebben ook minder vaak behoefte aan een pijnbehandeling met medicijnen. Daarom is het heel belangrijk om goed na te denken over wie jij straks bij je bevalling wilt hebben. Bespreek het alvast met je verloskundige. Alleen je partner, maar ook je zus, een vriendin, je moeder: het kan allemaal. Net wat je zelf het fijnst vindt. Kies voor iemand waarbij je je niet 'groot' hoeft te houden. Waarbij je je op je gemak voelt. En vertel ook deze steun en toeverlaat nu alvast wat je wensen zijn. Dan kun je straks al je energie richten op het opvangen van de weeën. Natuurlijk ondersteunt ook je verloskundige je tijdens de bevalling. Soms kun je extra steun krijgen van een kraamverzorgende.

- **Bereid je goed voor**

Lees folders, tijdschriften en boeken over bevallen. Zoek naar informatie op internet. Zie ook kiesbeter.nl voor de keuzehulp 'Pijn bij de bevalling'. Stel je vragen aan je verloskundige. Volg een zwangerschapscursus en oefen alvast met ademhalingstechnieken. Dat zorgt er allemaal voor dat je je straks beter kunt ontspannen, waardoor je minder last hebt van de pijn. Je weet dan wat er kan gebeuren en wat je zelf kunt doen. Dat geeft je meer controle en meer vertrouwen dat je de bevalling aankunt. Natuurlijk: bijna iedere vrouw is bang en ongerust als de bevalling begint. Maar probeer je niet te veel over te geven aan die angst, want dat maakt je gespannen. Daardoor wordt de pijn erger en kunnen de weeën minder goed doorzetten. Bovendien maakt je lichaam minder endorfine aan als je bang bent.



- **Rust goed uit**

Zorg ervoor dat je uitgerust aan de bevalling begint. Slaap genoeg. Rust in de laatste weken van je zwangerschap goed uit en bouw tijd in voor jezelf. Want als je uitgerust bent, kun je beter tegen pijn.

Tips om met pijn om te gaan

- **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 gewoon door met waar je mee bezig bent. Zoek afleiding. Bijvoorbeeld door te lezen, tv te kijken of te luisteren naar muziek.

- **Probeer houdingen uit**

Als de weeën sterker worden en meer pijn gaan doen, is het vaak moeilijker om je te ontspannen. Ga dan naar een plek waar jij je prettig voelt en probeer uit in welke houding jij 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 je handen en knieën te zitten. Je kunt ook op een krukje gaan zitten en voorover hangen op de tafel. 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. Probeer gewoon zelf uit wat voor jou het beste voelt! Pas vooral op dat je niet verkrampt of je adem inhoudt als de pijn eraan komt. Dan kun je niet goed ontspannen. Laat alles zo losjes mogelijk hangen en blijf rustig ademen. Dan voel je de pijn minder.





- **Zorg ervoor dat je het lekker warm hebt**

Warmte helpt om te ontspannen. Zorg er dus voor dat de temperatuur in de kamer aangenaam is. Doe warme kleren aan die gemakkelijk zitten. Als je ligt, kun je warmwaterzakken bij je buik en rug leggen. Een warm bad is ook een goed idee. Veel vrouwen vinden het lekker om onder de douche te zitten, met een warme straal water uit de douchekop op hun buik of rug gericht. Het warme water helpt je om te ontspannen, waardoor je de pijn minder erg voelt.

- **Tel af: elke wee is er eentje minder**

Denk positief. Geloof erin dat je dit aankunt. Denk steeds: deze wee is weer voorbij en komt niet meer terug. En wees niet boos op jezelf als het even niet lukt. Er zijn van die momenten dat de pijn je overvalt en dat je het even te kwaad hebt. Laat je dan moed inspreken door de verloskundige of wie er verder bij je is. Pak de draad gewoon weer op. Denk bij elke wee dat je weer dichterbij het einde bent gekomen. Tel af in plaats van op. Denk aan het moment na de bevalling, als jij je kindje vasthoudt.





- **Concentreer je op je ademhaling**

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

- **Laat je masseren (of juist niet)**

Een massage van je onderrug of benen kan prettig zijn als de weeën sterker worden. Het leidt je af van de pijn en voorkomt verstijving van de onderrug. Sommige vrouwen willen liever dat iemand met twee vuisten constant tegen hun onderrug drukt. Probeer het uit en laat weten wat je wel en niet fijn vindt. Misschien mag er wel helemaal niemand aan je komen en wil je liever met rust gelaten worden. Laat dat dan ook weten!

Wat kun je thuis nog meer doen tegen pijn?

• 'Alternatieve' behandelingen

Je kunt thuis alleen behandelingen krijgen waar géén medicijnen aan te pas komen. Denk bijvoorbeeld aan acupunctuur, hypnose, aromatherapie (geuren), waterinjecties en acupressuur. Maar zulke behandelingen worden niet zo heel vaak gebruikt bij bevallingen. Ze zijn ook niet in alle regio's beschikbaar. Ben je erin geïnteresseerd? Vraag dan op tijd aan je verloskundige wat bij jou in de buurt wel en niet kan.

• Geboorte-TENS

Wat wel bijna altijd kan, is geboorte-TENS (Transcutane Elektrische NeuroStimulatie). Dat werkt als volgt. Via een apparaatje geef je jezelf kleine stroomstootjes. Je bedient het apparaatje zelf - wat je een gevoel van controle kan geven. En je bepaalt zelf hoe sterk de stroomstootjes zijn. Via elektrodes (draadjes die op je rug geplakt zitten) gaan de stroomstootjes je lichaam binnen. Dat geeft een prikkelend of tintelend gevoel, vergelijkbaar met koude handen die gaan tintelen als ze weer warm worden. Geboorte-TENS neemt de pijn niet helemaal weg maar vermindert de pijn bij sommige vrouwen wel. Het heeft geen schadelijke gevolgen voor jou of je kindje.

Wat kun je in het ziekenhuis krijgen tegen pijn?

Je kunt ook medicijnen tegen de pijn krijgen. Voor pijnbestrijding met medicijnen moet je **altijd** naar het ziekenhuis. De reden is dat bij toediening van medicijnen voortdurend je hartslag, bloeddruk en ademhaling moeten worden gecontroleerd. Ook de conditie van je kindje moet worden bewaakt (registratie van de hartslag via een cardiotocogram of CTG). De apparatuur daarvoor is alleen in het ziekenhuis beschikbaar. Vraag vooraf aan je verloskundige wat in jouw omgeving de mogelijkheden zijn en hoe je dit soort pijnbestrijding moet regelen. Lees hier alvast over de belangrijkste methoden en de voor- en nadelen daarvan. Dat kan je helpen om te kiezen als het nodig mocht zijn. Realiseer je dat voor alle medicijnen geldt dat bijwerkingen op het kind op lange termijn nog niet goed zijn onderzocht.

De volgende behandelingen worden in Nederland het meest toegepast:

- ruggenprik (epidurale analgesie)
- injecties met pethidine
- pompje met remifentanil

● Ruggenprik ('epiduraal')

Een ruggenprik is een injectie in je onderrug met een combinatie van pijnstillende medicijnen (de medicijnen verschillen per ziekenhuis). Bij deze pijnbehandeling heb je geen pijn meer in je onderlichaam. De anesthesioloog brengt onder plaatselijke verdoving onder in je rug een naald aan. Daarbij moet je je rug bol maken en stil blijven liggen of zitten (ook tijdens de weeën). Via de naald wordt een dun, soepel slangetje in je rug gebracht. De naald gaat er weer uit, het slangetje blijft zitten. Door dit slangetje krijg je tijdens de hele bevalling pijnstillende medicijnen toegediend. Binnen 15 minuten voel je geen pijn meer.

De voordelen van een ruggenprik:

- De meeste vrouwen (95%) voelen helemaal geen pijn meer tijdens de weeën.
- Voor zover bekend heeft een ruggenprik geen nadelige gevolgen voor het kind of het geven van borstvoeding.
- Je wordt niet slaperig of suf van een ruggenprik en maakt de bevalling dus helemaal mee.
- Je kunt soms jezelf via een pompje pijnstillende medicijnen geven (dat heet 'patiëntgecontroleerde epidurale analgesie').

De nadelen van een ruggenprik:

- Heel soms werkt een ruggenprik maar aan één kant. En bij ongeveer 5% van de vrouwen wordt de pijn niet of nauwelijks minder. Dat kan komen door de plaats waar de naald is ingebracht en de dosering van de medicijnen. De ruggenprik wordt dan soms opnieuw uitgevoerd.
- De bevalling, vooral het persen, duurt langer. Daardoor heb je meer kans op een bevalling met zuignap of vacuümpomp (een 'vaginale kunstverlossing').
- De weeën moeten vaker met medicijnen worden ondersteund.
- Je mag je bed niet uit, omdat je minder gevoel in je benen hebt. Dat komt langzaam weer terug nadat de toediening van medicijnen is stopgezet. Bij een lage dosering heb je meer gevoel in je benen en kun je soms staan, lopen en meepersen.
- Er wordt een infuus ingebracht, om te voorkomen dat je een te lage bloeddruk krijgt.
- Meestal krijg je een blaaskatheter, omdat je door de verdoving niet goed voelt dat je moet plassen. Na de bevalling wordt de katheter weer verwijderd, tegelijk met het slangetje in je rug.
- Je lichaamstemperatuur kan stijgen door een ruggenprik. Het is dan lastig om te bepalen of dat door de ruggenprik komt of dat het om koorts gaat door een infectie. Soms krijg je dan voor de zekerheid antibiotica. Er is een kans dat je kindje na onderzoek door de kinderarts wordt opgenomen op de kinderafdeling en ook wordt behandeld met antibiotica.



- Soms kun je niet meteen en op elk moment (dus 24 uur per dag) een ruggenprik krijgen. Vraag je verloskundige hoe dat geregeld is bij ziekenhuizen bij jou in de buurt.
- Je kunt jeuk krijgen. Deze kan goed behandeld worden door de samenstelling van de medicijnen aan te passen.

• Injecties met pethidine

Pethidine wordt toegediend via een injectie in je bil of bovenbeen. Pethidine lijkt op morfine. Het werkt binnen een half uur. Anders dan een ruggenprik neemt pethidine de pijn niet helemaal weg. Het verdooft volgens veel vrouwen wel de ergste pijn. Pethidine werkt 2 tot 4 uur. Vanwege de bijwerkingen voor je kind wordt pethidine niet meer gegeven aan het eind van de ontsluiting.



Voordelen van pethidine:

- Pethidine kan in elk ziekenhuis op elk tijdstip worden gegeven.
- Ongeveer 50% van de vrouwen is tevreden over het pijnstillende effect.
- Je kunt slaperig worden van pethidine, of zelfs in slaap vallen. Dat kan prettig zijn als je moe bent van de weeën: dan kun je even uitrusten.
- Pethidine kan soms verlichting geven als je moet wachten op een ruggenprik.

Nadelen van pethidine:

- Pethidine werkt niet zo snel. Pas binnen een half uur wordt de ergste pijn minder.
- Ongeveer 25-50% van de vrouwen vindt dat de pijn vermindert.
- Je kunt misselijk, suf en slaperig worden. Het kan zijn dat je de geboorte daardoor minder bewust meemaakt.

- Je mag niet rondlopen, omdat je sneller valt als je slaperig bent.
- Ook je kindje kan suf worden van pethidine. Daardoor kan het meer moeite hebben met ademen na de geboorte, vooral als de pethidine nog vrij kort voor de geboorte is gegeven. Soms hebben baby's een injectie nodig om weer goed te kunnen ademen.

● **Pompje met remifentanil**

Het nieuwe middel remifentanil is een morfineachtige stof die wordt toegediend via een slangetje in de arm (infuus), dat vastzit aan een pompje. Je kunt zelf met een drukknop de hoeveelheid remifentanil bepalen die je toegediend krijgt. Het pompje is zo afgesteld dat je jezelf nooit te veel kunt geven.

Voordelen van remifentanil:

- Remifentanil werkt al na 1 minuut.
- Remifentanil verdooft de pijn beter dan pethidine (maar minder goed dan een ruggenprik).

Nadelen van remifentanil:

- Remifentanil kan van invloed zijn op je ademhaling en op de hoeveelheid zuurstof in je bloed.
- Er is bij remifentanil een kleine kans op ademstilstand bij de moeder. Daarom moeten jij en je kindje bij gebruik van dit middel continu zorgvuldig in de gaten worden gehouden.
- Remifentanil is nog niet in alle ziekenhuizen beschikbaar. Eerst wil men nog meer gegevens hebben over het middel en over de mogelijke bijwerkingen.

Wat kan je verloskundige voor je doen?

● **Je voorbereiden op de bevalling**

Je verloskundige zal er alles aan doen om je goed voor te bereiden op de bevalling en om die zo prettig mogelijk te laten verlopen. Vertel haar dus vooral wat je wensen zijn, én waar je je zorgen over maakt. Daar kan natuurlijk je partner bij zijn. Je verloskundige vertelt je ook welke pijnbehandelingen er zijn, waar je daarvoor moet zijn en wat de voor- en nadelen van de verschillende behandelingen zijn. Goede voorbereiding kan angst en onzekerheid wegnemen. Je hebt meer het gevoel dat je alles onder controle hebt. Zodat je vol vertrouwen aan de bevalling begint.

● **Je veilig door de bevalling heen loodsen**

Je verloskundige is medisch geschoold en houdt steeds goed in de gaten hoe het met jou en je kindje gaat. Je bent dus in goede handen.

Tijdens de bevalling zal zij je zo goed als maar kan begeleiden en ondersteunen, rekening houdend met wat jij wilt. Doordat zij al veel bevallingen heeft meegemaakt, weet ze precies wat jij kunt doen om de pijn te verzachten. Ze vraagt je regelmatig hoe het gaat, moedigt je aan en geeft jou en je partner aanwijzingen om de weeën goed op te vangen. Ze vertelt hoever je bent en hoe het verdere verloop zal zijn. Bij haar kunnen jullie al je vragen, zorgen en wensen kwijt.

- **Pijnbestrijding voor je regelen als je dat wilt**

Wanneer moet je laten weten dat je pijnbestrijding wilt? Als je dat voor je bevalling al weet, bijvoorbeeld omdat je slecht tegen pijn kunt, bespreek het dan met je verloskundige. Zij kan dan samen met jou bepalen wat het beste moment is om naar het ziekenhuis te gaan. Maar vaak weet je het niet van tevoren. Als je thuis bevalt, kan tijdens de bevalling pas blijken dat je toch medicijnen tegen de pijn wilt of dat je verloskundige dat beter voor je vindt. Natuurlijk zal zij dat met je bespreken. Voor zo'n medicamenteuze pijnbehandeling moet je hoe dan ook altijd naar het ziekenhuis. Meestal gaat je verloskundige dan met je mee, om de zorg over te dragen aan de gynaecoloog of de verloskundige in het ziekenhuis.

Nog vragen?

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze folder? Stap er dan vooral mee naar je verloskundige. Want je verloskundige kan je alles vertellen over het verzachten van de pijn, over pijnbehandelingen met en zonder medicijnen, over de voor- en nadelen daarvan en over wat wel en niet mogelijk is bij jou in de buurt. Zij is er voor jou.

Meer lezen over hoe je je kunt voorbereiden

op je bevalling? Bekijk dan onze folder

Jouw bevalling: hoe bereid je je voor?

Of kijk op www.knov.nl.



Colofon

Uitgave

© Koninklijke Nederlandse Organisatie
van Verloskundigen, maart 2009

Redactie

Taallijn tekstservice

Vormgeving

Arnold Wierda

Fotografie

Fotografie & webdesign Onszelf

Deze folder is door de KNOV vervaardigd
en zorgvuldig samengesteld.

De KNOV sluit iedere aansprakelijkheid
voor nadelige gevolgen van gebruik door
derden uit.

Niets uit deze folder mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in
de ruimste zin des woords, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming
van de KNOV.