



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ANESTHESIOLOGIE



Alles wat je moet weten over pijnbehandeling tijdens je bevalling

*Wil je door de zure appel heen bijten of
kan de appel iets minder zuur?*

Gefeliciteerd met je zwangerschap!

Een bijzondere en spannende periode. Je ziet er naar uit om je baby vast te houden maar moet nog wel 'even' de bevalling doen. Vooral vrouwen die voor het eerst een bevalling gaan meemaken vinden dat best spannend.

En dat is logisch, een bevalling doet nu eenmaal pijn en je weet vooraf niet hoeveel pijn je ervaart. De meeste vrouwen voelen wel pijn maar niet iedere vrouw ervaart pijn op dezelfde manier.

Het is belangrijk om je goed voor te bereiden op de bevalling en reële verwachtingen te hebben van pijn tijdens de bevalling. Als je op de hoogte bent van de mogelijkheden om de pijn te behandelen dan kun je vaak ook beter met de pijn omgaan.

Wat kun je zelf doen?

Je kunt zelf veel doen om minder last te hebben van de pijn. Denk bijvoorbeeld aan het afwisselen van houding, ademhaling, begeleiding, muziek, geuren of een warme douche of bad.



Als de pijn echt vervelend wordt en je minder pijn wilt voelen

Met medicijnen of andere middelen kun je de pijn ook minder maken. Als je dat wilt, moet je meestal naar het ziekenhuis of een geboortecentrum.

De anesthesioloog is de arts in het ziekenhuis die gespecialiseerd is in pijnbehandelingen en je kan helpen om de juiste keuze te maken. Het is niet verstandig om daar pas over na te denken als de bevalling is begonnen. Dus verdiep je vooraf in de mogelijkheden en de risico's.

Met of zonder pijnbehandeling?

De pijn die vrouwen voelen verschilt per vrouw en per bevalling. Vergelijk jezelf daarom ook nooit met anderen. Daarnaast gaat iedereen anders om met pijn. Sommige vrouwen vinden dat ze falen als ze vragen om ruggenprik. Dat is jammer, het is geen wedstrijd. Je kunt niet falen en niemand voelt jouw pijn behalve jijzelf.

'Het niet nodig om lang en ondraaglijke pijn te hebben, je wilt toch ook prettig kunnen terugkijken op je bevalling

Ruggenprik

Van alle verdovingen met medicatie werkt de ruggenprik het beste tegen pijn. Het is de meest veilige verdovingsvorm voor moeder en kind. De ruggenprik wordt gegeven door een anesthesioloog. De anesthesioloog geeft ook zorg aan patiënten op bijvoorbeeld de operatiekamer. Het kan daarom even duren voordat de anesthesioloog er is, de ruggenprik is gezet en is ingewerkt.

Vraag daarom op tijd naar een ruggenprik!



Leg je wensen vast in een persoonlijk bevalplan

Een bevalplan helpt je om vooraf na te denken over wat je belangrijk vindt. Bijvoorbeeld of je de bevalling helder wilt meemaken. Soms kan medicatie tegen de pijn een beetje suf maken. Wil je tijdens de bevalling graag kunnen rondlopen? Hoe denk je zelf dat je op de pijn reageert? Wil je het eerst proberen zonder medicatie?

Maar..het is geen garantie dat het ook zo verloopt als in je bevalplan! Iedere vrouw en ieder bevalling is anders. Soms is er sprake spoedsituatie waardoor je geen keuze meer hebt. Bijvoorbeeld bij een spoedkeizersnede.

Pijnbehandelingen: de voor- en nadelen op een rij

Welke behandeling kan waar	Op welk moment	Hoe goed en lang maakt het pijn minder	Mogelijke nadelen en bijwerkingen
Ruggenprik Alleen in het ziekenhuis	Je kunt ermee beginnen tijdens de hele ontsluiting en het kan doorgaan tijdens het persen.	Heel goed - hele bevalling	• duurt even voordat de prik gezet is en helpt • kun je soms niet meer krijgen als je al veel ontsluiting hebt • vast aan apparaten: meestal niet rondlopen/ niet in bad of onder de douche • kans op koorts • kans op lage bloeddruk • kans op jeuk • persen duurt meestal iets langer • iets meer kans op bevalling met zuignap (vacuüm) • kleine kans op heftige hoofdpijn
Pompje met pijnstiller: Remifentanyl Alleen in het ziekenhuis	Je krijgt het in de laatste paar uur van de ontsluiting, maar niet meer als je gaat persen.	goed- 2 tot 4 uur	• kans dat je niet alles onthoudt van de bevalling omdat je suf bent • vast aan apparaten: • niet rondlopen • niet in bad of onder de douche • na 2 tot 4 uur werkt het minder goed • soms even langzamere ademhaling • hele kleine kans dat je ademhaling even stopt, dit komt bijna nooit voor
Lachgas In het geboortecentrum en ziekenhuis	Je krijgt het in de laatste paar uur van de ontsluiting, maar niet meer als je gaat persen.	minder goed - 1 tot 2 uur	• kans om duizelig te worden • kans dat je niet alles onthoudt van de bevalling omdat je suf bent • kans om misselijk te worden en over te geven • niet je bed uit zolang het lachgas werkt • kan in weinig ziekenhuizen en geboortecentra
Prikken steriel water In het geboortecentrum, ziekenhuis en thuis	Je kunt het krijgen tijdens de hele bevalling (ontsluiting en persen).	bij rugweeen: minst goed 45 minuten tot 2 uur bij gewone weeen: niet	• helpt alleen bij rugweeen • veel vrouwen vinden de prikken zelf pijnlijk • weinig artsen en verloskundigen geven de prikken