

Comfort en ondersteuning tijdens de bevalling

Bevallen is een intensieve en ingrijpende gebeurtenis. Veel vrouwen ervaren het als een bijzondere, maar ook lichamelijk uitdagende ervaring. Tijdens de bevalling vinden krachtige samentrekkingen van de baarmoeder plaats (de zogenaamde weeën), die helpen om de baarmoedermond te openen (ontsluiting) en uiteindelijk om de baby geboren te laten worden (persfase).

De manier waarop deze sensaties worden beleefd, verschilt per vrouw en per bevalling. De intensiteit neemt vaak toe naarmate de bevalling vordert en kan voelbaar zijn in de buik, rug en benen. Sommige vrouwen vinden het fijn om actief mee te persen; anderen vinden deze fase juist intensiever.

Er zijn verschillende manieren om hiermee om te gaan. Ademhalings- en ontspanningstechnieken kunnen veel ondersteuning bieden. Veel aanstaande moeders volgen hiervoor al tijdens de zwangerschap een cursus. Door in een rustig ritme te ademen en je op iets prettigs te concentreren, maakt het lichaam zelf stoffen aan die zorgen voor een natuurlijke ontspanning en verlichting - de zogenaamde endorfinen.

Als het moeilijk is om voldoende rustmomenten te vinden of om goed te ontspannen, kunnen warmte (zoals een warme douche of bad), massage, of een andere houding prettig zijn. Soms is extra ondersteuning gewenst, en dan kan medicatie worden ingezet. In deze folder leest u over de verschillende vormen van comfortondersteuning die beschikbaar zijn in Amsterdam UMC.

Mogelijkheden voor medicamenteuze ondersteuning:

- Ruggenprik (epidurale analgesie)
- Remifentanyl via een infuus
- Pethidine of morfine via een injectie

Ruggenprik (epidurale analgesie)

De ruggenprik is een veelgebruikte en effectieve manier om comfort te bieden tijdens de bevalling. Bij Amsterdam UMC is deze ondersteuning 24 uur per dag en 7 dagen per week beschikbaar. In sommige medische situaties is een ruggenprik niet de beste optie, zoals bij

bepaalde bloedstollingsproblemen of rugklachten. Dit wordt indien nodig al tijdens de zwangerschap besproken met een arts.

Hoe werkt het?

Vooraf wordt gekeken hoe het met u en uw baby gaat via een CTG (hartslag en weeënregistratie), en uw bloeddruk en temperatuur worden gemeten. Via een infuus krijgt u wat extra vocht. De anesthesioloog voert de ruggenprik uit op de verloskamer, terwijl u in een voorovergebogen houding zit. U krijgt eerst een plaatselijke verdoving, waarna een dun slangetje wordt ingebracht via een prik in de onderrug.

Dankzij deze voorbereiding voelt het inbrengen doorgaans comfortabel. Het slangetje blijft zitten en wordt aangesloten op een pompje waarmee u zichzelf de verdovende vloeistof kunt toedienen. Binnen 5 tot 15 minuten merkt u het effect: meer rust en verlichting.

Tijdens en na de ruggenprik

Uw hartslag, zuurstofgehalte en bloeddruk worden continu gemonitord. Ook de conditie van uw baby wordt gevolgd via een CTG. Door de verdoving merkt u minder van aandrang om te plassen; een blaaskatheter helpt hierbij. Na het stoppen van de medicatie komt het gevoel in uw benen en buik binnen een tot twee uur geleidelijk terug.

Voordelen:

- Zeer effectieve ondersteuning
- Veilig voor moeder én kind

Aandachtspunten:

- U blijft meestal in bed
- Extra monitoring is nodig
- Mogelijke (tijdelijke) bijwerkingen zoals een warm gevoel, lichte jeuk of slaperigheid

Remifentanil via infuus

Als een ruggenprik niet mogelijk of wenselijk is, kan Remifentanil een alternatief zijn. Dit middel werkt snel en zorgt voor ontspanning tijdens de ontsluitingsfase. U krijgt het via een pompje met een drukknop, zodat u zelf controle houdt over de toediening.

Voordelen:

- Snelle werking en snel uitgewerkt
- Zelf controle over de toediening
- Ondersteunt ontspanning tussen de weeën door

Aandachtspunten:

- U blijft meestal in bed
- Mogelijke tijdelijke bijwerkingen zijn slaperigheid, misselijkheid of kortdurend minder diep ademen
- Effecten op de baby worden nauwlettend gemonitord

Pethidine of morfine via injectie

Dit middel helpt u om tussen de weeën beter te kunnen ontspannen of zelfs even te slapen. De injectie wordt toegediend in de bil of bovenbeen. Het middel werkt na ongeveer 15 minuten en blijft twee tot vier uur werkzaam. Soms wordt het gecombineerd met een slaapmiddel voor extra rust.

Voordelen:

- Ondersteunt ontspanning en rust

- Kan zorgen voor herstelmomenten tijdens de ontsluitingsfase

Aandachtspunten:

- Werkt minder sterk dan andere methoden
- Mogelijke tijdelijke bijwerkingen zijn slaperigheid of misselijkheid
- U blijft meestal in bed
- Baby kan na toediening iets slaperiger zijn bij de geboorte

Uw keuze, uw regie

U kunt vooraf met uw arts of verloskundige bespreken welke vorm van ondersteuning het beste bij u past. Deze voorkeuren kunnen worden opgenomen in uw geboorteplan. Tijdens de bevalling kunt u uw keuze altijd aanpassen. Het is goed om al vroeg aan te geven dat u mogelijk ondersteuning wilt, zodat we hierop voorbereid zijn - ook als het uiteindelijk niet nodig blijkt. Soms is een andere vorm van ondersteuning dan oorspronkelijk gekozen nodig, bijvoorbeeld om medische redenen. Uw zorgteam zal dit dan met u bespreken.

Vragen?

Heeft u vragen over deze informatie of wilt u verder praten over wat voor u prettig is tijdens de bevalling? Neem dan contact op met uw behandelend arts of klinisch verloskundige. Voor algemene vragen kunt u ook bellen naar het verpleegkundig spreekuur van de polikliniek verloskunde via (020) 444 0034.