



Fødselssmerter kan lindres...

---

## Indhold

Vand	3
Massage	3
Morfin	4
Lattergas	5
Steriltvandspapler	6
Akupunktur	7
Epidural	8
Pudendus	10



## Fødselssmerter kan lindres...

**Der er ikke to fødsler, der er ens. Ligesom der heller ikke er to kvinder, der er ens.**

Uanset hvordan du har det med at skulle føde, om du er opsat på at føde uden smertelindring, eller om du ønsker så meget smertelindring som muligt, vil vi gøre, hvad vi kan for at imødekomme dine ønsker.

I denne pjece kan du læse om de former for smertelindring, du kan vælge imellem, hvis du skal føde på et af hospitalerne i H:S: Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital eller Rigshospitalet. Pjecen er skrevet af et team af jordemødre, fødsels- og narkoselæger fra de tre hospitaler.

Vi lægger vægt på, at du og din mand får en god fødselsoplevelse. I skal ikke holde jer tilbage med at tale med os om de ønsker I har, når det gælder smertelindring.

Udarbejdet af jordemødre, fødsels- og narkoselæger fra Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet i samarbejde med kommunikationsrådgiver Lis Novak, lis.novak@hh.hosp.dk.

foto thomas willads · layout linda@ballegrafik.dk · 2. udgave 2003

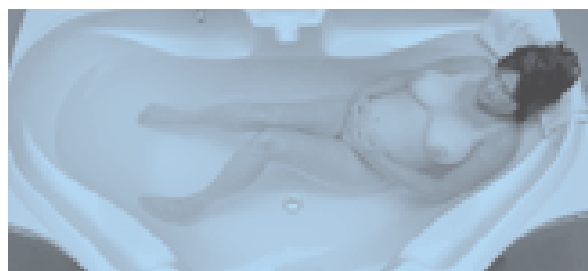
# Vand

- kan virke afslappende og smertelindrende
- virker som et blødt modtryk mod veerne
- gør, at veerne opleves kortere

**Hvem kan få tilbudt vand som smertelindring?**  
Principielt kan alle fødende få tilbudt et varmt bad. Der er badekar på de fleste fødestuer. Hvis du eller dit barn har brug for ekstra overvågning, fx hvis fostervandet er grønt, eller du har forhøjet blodtryk er det ikke altid hensigtsmæssigt at bruge vand som smertelindring.

#### Hvordan foregår det?

Du kan vælge mellem brusebad og karbad. Vandet skal være 36-37 grader varmt. Er vandet varmere, kan det påvirke barnet. Hvis vandet er for varmt, kan det også være ubehageligt for dig og bevirke, at du ikke kan holde ud at være i badet, så længe som du kunne have glæde af. I starten af fødslen, hvor veerne ikke er så kraftige, kan det være rart at stå under den



varme bruser og bruse sig der, hvor smerten mærkes mest. Senere kan det virke afslappende at komme i karbad. Mens du er i badet, kan du få andre former for smertelindring, fx sterilt-vandspapler eller akupunktur.

#### Hvor godt virker vand?

Vandet virker som et blødt og jævnt modtryk mod veerne. Ingen kvinder oplever fuldstændig smertelindring i vand, men fornemmer, at det er lettere at komme igennem veerne.

#### Er der nogle bivirkninger?

Nej, hvis vandets temperatur ikke overstiger 36-37 grader, er der ingen bivirkninger hverken for dig eller dit barn.

# Massage og berøring

- kan virke afslappende og smertelindrende
- skaber god kontakt mellem dig og den, der masserer
- giver ingen bivirkninger

#### Hvem kan benytte massage?

Alle kan benytte sig af massage. Fødende, der har brug for at koncentrere sig om veerne og bliver forstyrret af berøringen har ingen gavn af massage.

#### Hvordan foregår det?

Det er jordemoderen eller din mand, der

masserer dig. Man kan ikke på forhånd sige, at en bestemt måde at massere på er bedst. Nogle kvinder har gavn af let berøring, andre af kraftigere massage over lænden. Den enkelte fødende finder sammen med sin mand eller jordemoderen frem til, hvad der er mest behageligt for hende.

# Morfin

- **virker sløvende og svagt smertestillende**
- **gives som en indsprøjtning i bagdelen**
- **kan bruges tidligt i fødselsforløbet**

## Hvem kan få morfin?

Alle fødende kan få tilbudt morfin, hvis barnet har det godt. Vi tilbyder ikke morfin, når vi skønner, at der er mindre end 4 timer til fødslen. Det er for at undgå bivirkninger hos barnet.

## Hvordan foregår det?

Det er jordemoderen, der giver dig indsprøjtningen med morfin. Det tager kun et øjeblik.

## Hvor lang tid går der, inden morfinen virker?

Der går ca. 15-30 minutter, inden morfinen virker.

## Hvor godt virker morfin?

Morfin kan tage toppen af veerne, men kan ikke fjerne smerterne. Halvdelen af de kvinder,

der får tilbudt morfin, har gavn af den smertestillende virkning. Morfin virker samtidig let sløvende. Den sløvende virkning kan især være gavnlig tidligt i fødslen, hvis du trænger til et par timers ro. Virkningen af morfin varer i ca. 3 timer.

## Er der nogle bivirkninger?

Morfin kan give kløe, kvalme og trang til at kaste op. Når du får morfin, får dit barn også lidt af det. Føder du kort tid efter, du har fået morfin, kan dit barn være sløvt ved fødslen og have svært ved at trække vejret. Børn, der er sløve, har ikke så meget lyst til at sutte. Morfin kan derfor gøre det vanskeligere at få gang i amningen. Der findes medicin, der kan ophæve virkningen af morfin på barnet.

## Hvor mange får morfin?

I 2001 fik ca. 5% af de fødende i H:S morfin. Tallet varierer ikke meget mellem de tre fødesteder i H:S: Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet.

# Lattergas



- virker afslappende og let berusende
- er en lugtfri luftart, der er blandet med ilt
- kan bruges i den sidste del af fødslen

## Hvem kan få tilbudt lattergas?

Alle kvinder, der vælger at føde på hospitalet, kan få tilbudt lattergas.

## Hvordan foregår det?

Der er lattergas på alle fødestuer. Ønsker du lattergas som smertelindring, viser jordemoderen dig, hvordan du bruger masken og vejleder dig yderligere, hvis du har brug for det. Lattergas virker bedst, hvis man begynder at trække vejret i masken, så snart man kan mærke, at veen er på vej og lægger den igen, når veen klinger af. Du kan selv tage masken, når du har brug for den, eller din mand kan hjælpe dig.

## Hvor lang tid går der, inden lattergassen virker?

Lattergas virker hurtigt og er ude af kroppen igen i løbet af et par minutter. Dit barn får også lidt lattergas, men udskiller det hurtigt ligesom dig.

## Hvor godt virker lattergas?

Lattergas har en afslappende og berusende virkning. Lattergas tager ikke smerterne, men kan gøre dig lidt ligeglad med dem. Nogle har ingen gavn af lattergas, mens andre føler, at det hjælper dem gennem veerne.

## Er der nogle bivirkninger?

Lattergas kan give let hovedpine og kvalme. Der er ingen bivirkninger hos barnet.

## Hvor mange får lattergas?

I 2001 fik ca. 30% af de fødende i H:S lattergas. Tallet varierer ikke meget mellem de tre fødesteder i H:S: Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet.

# Steriltvandspapler

- virker lindrende på stærke lændesmerter
- er små mængder sterilt vand, der gives som indsprøjtning i lænden
- kan lægges når som helst i løbet af fødslen og gentages ved behov

## Hvem kan få steriltvandspapler?

Alle fødende kan få tilbudt steriltvandspapler.

## Hvordan foregår det?

Det er en jordemoder, der lægger steriltvands-paplerne. Du kan sidde op eller ligge på siden. Jordemoderen sprøjter en lille mængde sterilt vand ind under huden fire steder på lænden. Ved hvert stik fremkommer der en lille hævelse eller papel på huden. Når paplerne er lagt, kan du bevæge dig frit omkring.

## Hvordan føles det at få lagt steriltvandspapler?

Det svider som et bistik, når paplerne bliver lagt.

Smerten fortager sig med det samme.

## Hvor lang tid går der, inden paplerne virker?

Steriltvandspaplerne virker med det samme. Virkningen varer i lidt over en time.

## Hvor godt virker steriltvandspapler?

Steriltvandspapler virker på rygsmerter hos ca. halvdelen af de kvinder, der får dem lagt.

## Er der nogle bivirkninger?

Der er ingen bivirkninger ved steriltvandspapler, men det er ubehageligt at få dem lagt.



# Akupunktur

- virker afslappende, beroligende og smertelindrende
- er tynde nåle, der stikkes ind bestemte steder på kroppen
- kan gives flere gange i løbet af fødslen

## Hvem kan få akupunktur?

Akupunktur er et tilbud til alle kvinder, der føder på Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet.

## Hvordan foregår det?

Det er en jordemoder, der giver dig akupunkturen. Du kan stå op, eller sidde eller ligge ned. Jordemoderen vil spørge til dine smerter og føle på din krop for at finde frem til de steder, hvor nålene skal placeres. Det kan være på ryggen, benene, fødderne, hænderne, hovedet eller foran. Antallet af nåle varierer fra to til ca. tolv.

Det er bedst, at nålene bliver siddende i ca. 20 minutter. Nogle nåle kan blive siddende under hele fødslen. Nålene kan altid fjernes, hvis de generer.

## Hvordan føles det?

Du kan lige mærke, når nålene går gennem huden.

## Hvor lang tid går der, før akupunkturen virker?

Akupunktur virker i løbet af nogle minutter.

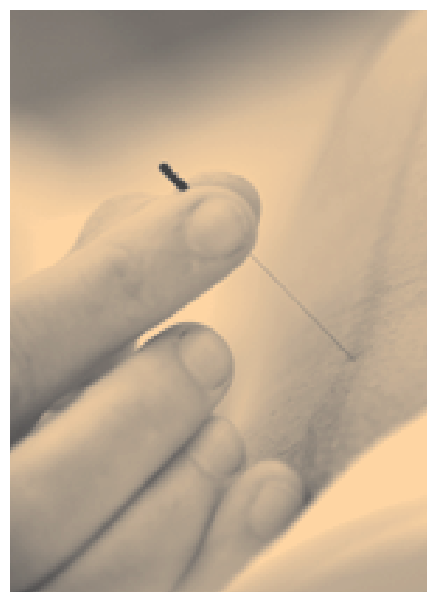
## Hvor godt virker akupunktur?

Akupunktur virker afslappende og smertelindrende. Akupunktur kan også virke sløvende, så det er lettere for dig at hvile mellem veerne. Du vil stadig kunne mærke veerne, men de føles

mindre voldsomme. Nogle kvinder bliver så afslappede, at de falder i søvn.

## Er der nogle bivirkninger?

Der er så godt som ingen bivirkninger ved akupunktur. Enkelte bliver svimle og må ligge ned et øjeblik. Det er ufarligt og varer kun et øjeblik. Hos 20-30% kommer der et lille blåt mærke der, hvor nålen har siddet. Akupunktur påvirker ikke barnet.



# Epidural

- er den mest effektive form for lindring af fødselssmerter
- er en lokalbedøvelse, der gives som indsprøjtning i ryggen
- bedøver nerverne, så du ikke kan mærke veerne



## Hvem kan få en epidural?

Alle kvinder, der vælger at føde på hospitalet, kan få tilbudt en epidural.

## Hvordan foregår det, når man får lagt en epidural?

Hvis du ønsker en epidural, tilkalder jordemoderen den narkoselæge, der skal lægge lokalbedøvelsen. Narkoselægen kommer indenfor 1/2-1 time. Inden blokaden bliver lagt, får du målt blodtryk og lagt et drop i hånden. Det er fordi epiduralen kan bevirke, at blodtrykket falder lidt. Hvis dit blodtryk falder, får du medicin i dropet.

Det tager ca. 10-15 minutter at lægge en epidural. Du kan enten sidde op med krum ryg eller ligge ned på siden. Lægen og jordemoderen hjælper dig og fortæller dig hele tiden, hvad der skal ske. Når lægen skal stikke dig i ryggen, er det vigtigt, at du sidder eller ligger helt stille. Først vasker og lokalbedøver lægen det område

på ryggen, hvor epiduralen skal lægges. Når lokalbedøvelsen virker, stikker lægen en nål ind i ryggen på dig. Gennem nålen fører lægen en millimetertynd plastikslinge ind til det sted, hvor smertenerverne sidder. Derefter fjerner lægen nålen. Plastikslangen bliver liggende og bliver brugt til at give lokalbedøvelsen. Det foregår automatisk ved hjælp af en lille pumpe.

Lokalbedøvelsen består af en blanding af et lokalbedøvende middel og et morfinlignende stof. De to slags medicin forstærker hinandens virkning, derfor kan man nøjes med en stærk fortyndet blanding og dermed mindske risikoen for bivirkninger. For at sikre, at dit barn har det godt, kontrollerer jordemoderen dine veer og barnets hjertelyd. Det foregår ved hjælp af et såkaldt CTG-apparat.

## Hvordan føles det at få lagt en epidural?

At få lagt drop i armen føles som at få taget en blodprøve. Når lægen lokalbedøver dig på ▶

ryggen, spænder det lidt. Når epiduralen bliver lagt, gør det ikke ondt, men det kan føles ubehageligt.

#### **Hvor lang tid går der, inden epiduralen virker?**

Fra bedøvelsen er sprøjtet ind, og til den virker, går der ca. 10-15 minutter. Når epiduralen giver den ønskede virkning, forlader narkoselægen fødestuen. Jordemoderen bliver hos dig.

#### **Hvor godt virker en epidural?**

Når epiduralen virker, kan du ikke længere mærke veerne. De fleste kvinder oplever en sovende eller prikkende fornemmelse på mave og lår. En epidural virker bedst på de smerter, der kommer fra livmoderen og i mindre grad på de smerter, der skyldes udspiling af bækkenbunden og skeden under den sidste del af fødslen.

#### **Er der nogle bivirkninger?**

##### *Blodtrykket kan falde.*

Epiduralen kan bevirke, at blodtrykket falder lidt. Det kan vi behandle med medicin.

##### *Problemer med vandladning*

Epiduralen kan bevirke, at det er sværere at mærke, hvornår blæren er fuld. Jordemoderen sørger for, at du kommer af med vandet med regelmæssige mellemrum. Hvis du ikke selv kan lade vandet, tømmer jordemoderen din blære med et kateter.

##### *Hudkløe*

Det morfinlignende stof, der gives sammen med lokalbedøvelsen, kan give gener i form af hudkløe. Det generer dog sjældent så meget, at det skal behandles. Hudkløen fortager sig, når epiduralen fjernes.

##### *Feber*

En epidural kan give feber, typisk 2 til 5 timer efter at den er lagt. Risikoen for feber er ca. 24%, mod 6% hos dem, der ikke har fået en epidural. Man ved ikke, hvorfor der er en øget tendens til feber. Feberer føles sjældent



generende og er uden betydning for dig eller dit barn. Feberer kan betyde, at du vil få tilbudt penicillin.

##### *Fødslen varer længere*

Kvinder, der vælger en epidural, kan være længere tid om at åbne sig og at presse barnet ud.

##### *Hovedpine*

En epidural kan give hovedpine i løbet af de første dage efter fødslen. Risikoen for at få hovedpine er 1-2%. Hovedpinen opstår, fordi lægen ved et uheld er kommet til at stikke igennem rygmarvshinden. Hovedpinen kommer, når man rejser sig op og forsvinder, når man lægger sig ned. Hovedpinen skal behandles af en narkoselæge, ellers forsvinder den først efter flere uger. Behandlingen består i, at lægen sprøjter en lille mængde af dit eget blod ind ved rygmarvshinden.

##### *Ikke større risiko for kejsersnit*

Der er ikke større risiko for kejsersnit blandt de kvinder, der får en epidural.

#### **Hvor mange får epidural?**

I 2001 fik ca. 20% af de fødende i H:S epidural. Tallet varierer ikke meget mellem de tre fødesteder i H:S: Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet.

# Pudendus

- kan bruges mod smerter i slutningen af presseperioden
- er en lokalbedøvelse, der gives som en indsprøjtning i skeden
- bedøver nerverne i skeden så dine smerter mindskes, når barnet presses ud



## Hvem kan få en pudendusblokada?

Alle kvinder, der vælger at føde på hospitalet, kan få tilbudt en pudendusblokada. Skal dit barn hjælpes til verden ved hjælp af en sugekop, vil du som regel blive tilbudt en pudendusblokada.

## Hvordan foregår det, når man får lagt en pudendusblokada?

En pudendusblokada lægges som regel kort tid før, man forventer, at barnet bliver født, typisk når presseperioden er godt i gang. Du kan også blive tilbudt en pudendusblokada efter fødslen, hvis du skal syes efter et klip eller en stor bristning. Det er en jordemoder eller en læge, der lægger blokaden. Det foregår, mens du ligger på ryggen med bøjede ben ligesom til en gynækologisk undersøgelse. Jordemoderen giver dig en indsprøjtning med et lokalbedøvende middel ca. 5 cm oppe i hver side af skeden, tæt på pudendusnerven. Nålen føres op i skeden gennem et beskyttelsesrør. Det tager ca. 1 minut at lægge en pudendusblokada .

## Hvordan føles det at få lagt blokaden?

Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvordan det føles at få lagt en pudendusblokada. Nogle

mærker ingenting, fordi stikket er småt i forhold til de smerter, veerne giver. Andre kan mærke et stik og derefter en ubehagelig spænding, når bedøvemidlet sprøjtes ind.

## Hvor lang tid går der, inden blokaden virker?

Fra lokalbedøvelsen er sprøjtet ind, og til den virker, går der ca. 5 minutter.

## Hvordan føles det, når blokaden virker?

Når pudendusblokaden virker, forsvinder den udspilede fornemmelse i mellemkødet og skeden. Blokaden gør det mindre smertefuldt at presse barnet ud.

## Hvor godt og hvor længe virker blokaden?

70-90 % af de kvinder, som har fået pudendusblokada, har god gavn af den smertestillende effekt. En pudendusblokada tager smerterne i ca. 1 time.

## Er der nogle bivirkninger?

### *Manglende pressetrang*

En pudendusblokada kan have så stor bedøvende effekt, at pressetrangen mindskes eller helt forsvinder. Blokaden kan derfor gøre det sværere at presse barnet ud. Dette kan afhjælpes ved, at du får et vestimulerende drop samtidig med blokaden.

### *Føleforstyrrelser*

Nogle kvinder får føleforstyrrelser, typisk i det ene ben i op til et døgn efter fødslen. Det skyldes, at det lokalbedøvende middel har spredt sig til benet. Det giver ingen mén.

## Hvor mange får pudendusblokada?

I 2001 fik ca. 10% af de fødende i H:S pudendusblokada. Tallet varierer ikke meget mellem de tre fødesteder i H:S: Frederiksberg Hospital, Hvidovre Hospital og Rigshospitalet.