



de Verloskundige

Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?

Nu je zwanger bent, heb je ongetwijfeld veel vragen. Bijvoorbeeld over pijn tijdens de bevalling. Hoe erg zal die zijn? En 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. Hoeveel pijn jij zult hebben en waar precies, kan niemand voorspellen. Gelukkig zijn er allerlei manieren om de pijn te verzachten. Met en zonder medicijnen. Thuis, in het geboortecentrum of in het ziekenhuis. Lees in deze folder wat de mogelijkheden zijn. Dat kan je helpen om je straks meer op je gemak te voelen en minder pijn te hebben.

Een paar feiten over weeën en pijn

- **Baringspijn (de pijn van weeën) is een unieke pijn**

Baringspijn heb je alleen als je bevalt. Het is een signaal dat het tijd is om hulp te zoeken en om naar een plek te gaan waar jij je veilig en rustig voelt. De pijn is er niet voor niets: je baby wordt geboren. Die gedachte kan helpen om de pijn beter te verdragen.

- **Je lichaam maakt pijnstillers aan**

Wist je dat je lichaam meteen reageert op de pijn door zelf pijnstillers ('endorfinen') aan te maken? Daardoor voel je minder pijn. Maar als je erg gespannen of bang bent, kan dat de aanmaak van endorfine belemmeren. Daarom krijg je in deze folder ook tips voor hoe je zo ontspannen mogelijk blijft tijdens je bevalling.

- **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 lijf.

- **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'n 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 pijn kunnen doen. Als je baby geboren is, houden de weeën op. Je voelt nog een paar krampen om de placenta los te maken. Dit zijn naweeën.



- **Buik, rug- en beenweeën**

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 en/of hun benen voelen. Soms wisselt de pijn van plaats.

- **Goede begeleiding maakt veel verschil**

Het klinkt misschien vreemd, maar hoe je achteraf terugkijkt op je bevalling heeft niet zozeer te maken met hoeveel pijn je hebt gehad, of dat je medicijnen hebt gehad om de pijn te onderdrukken. Hoe tevreden je straks terugkijkt op je bevalling hangt vooral af van de begeleiding die je hebt gekregen, blijkt uit onderzoek. Daarom is het zo belangrijk dat je goede ondersteuning krijgt, ook van je zorgverlener. En dat je betrokken wordt bij beslissingen.

Dit kun je zelf al vóór de bevalling doen

- **Bereid je goed voor**

Zorg ervoor dat je goed weet wat er gaat gebeuren en wat je zelf allemaal kunt doen. Dan heb je meer controle, en daarmee meer vertrouwen dat je de bevalling aankunt. Bovendien kun je je dan straks beter ontspannen.

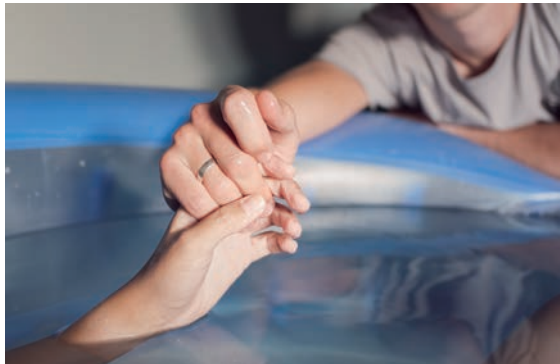
- **Zoek informatie**

Lees folders, tijdschriften en boeken over bevallen. Zoek naar betrouwbare informatie op internet. Stel vragen aan je verloskundige. Je kunt ook een zwangerschapskursus volgen om alvast te oefenen met ademhalingstechnieken. En je kunt naar een voorlichtings- en informatiebijeenkomst over zwangerschap en geboorte.

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

Goede ondersteuning kan je helpen om beter om te gaan met de pijn. 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, of (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 aandacht richten op het opvangen van de weeën. Natuurlijk ondersteunt ook je verloskundige je tijdens de bevalling.



- **Rust goed uit**

Probeer uitgerust aan de bevalling te beginnen. Rust in de laatste weken van je zwangerschap goed uit en ruim tijd in voor jezelf. Als je uitgerust bent, kun je beter tegen pijn.

- **Geef alvast aan wat je wilt**

Weet jij al wat je wilt doen om straks met de pijn om te gaan? Leg dan jouw persoonlijke voorkeuren vast, bijvoorbeeld in een 'geboorteplan' (www.deverloskundige.nl). Zie je op tegen de bevalling of heb je vragen? Praat er dan over met je verloskundige.

Algemene tips: omgaan met pijn

Er zijn verschillende manieren om met de pijn om te gaan en je zo comfortabel mogelijk te voelen. Zonder en met medicijnen. Doe wat jij denkt dat het beste bij je past.

- **Probeer je te ontspannen**

Misschien zie je net als veel vrouwen een beetje op tegen de bevalling? Begrijpelijk. Maar probeer je niet te veel over te geven aan die gevoelens, want dat maakt je gespannen. Door de spanning heb je meer last van de pijn en kunnen de weeën minder goed doorzetten. Het kan helpen om erover te praten met je verloskundige.

- **Zoek afleiding**

Let aan het begin van de bevalling nog niet te veel op de pijn. 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 tv te kijken, iets in huis te doen of te luisteren naar muziek.

- **Rust uit tussen de weeën**

Tussen de weeën door heb je steeds even pauze. Gebruik die tijd om te ontspannen en je voor te bereiden op de volgende wee. Let op dat je niet verkrampst of je adem inhoudt als de pijn er weer aan komt. Probeer alle spanning los te laten en blijf rustig ademen. Dan voel je de pijn minder.

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

Denk positief. Geloof erin dat je dit aankunt. Denk: deze wee is weer voorbij en komt niet meer terug. Word niet boos op jezelf als het even niet lukt. Er zijn van die momenten dat de pijn je overvalt en dat je denkt dat je het niet meer aankunt. Laat je dan moed inspreken door de verloskundige of iemand anders die bij je is. Pak de draad daarna gewoon weer op. Denk bij elke wee dat je weer dichterbij het einde van de bevalling bent gekomen. Tel af in plaats van op. Denk aan het moment na de bevalling: als jij je baby vasthoudt.

- **Concentreer je op je ademhaling**

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

- **Zorg 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. Veel vrouwen vinden het lekker om onder de douche te zitten, met een warme straal water uit de douchekop op hun buik of rug.

Manieren om met pijn om te gaan, met de voor- en nadelen

Het overzicht hierna kan je helpen om te bedenken wat wel en niet bij je past. De voor- en nadelen zijn uit onderzoek naar voren gekomen.

● Voortdurende ondersteuning

Ondersteuning kun je op allerlei manieren krijgen: iemand kan steeds bij je zijn of in de buurt blijven, je moet inspreken en aanmoedigen, je (hand) vasthouden of doen wat jij vraagt. Het kan gaan om een verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige maar natuurlijk ook om je man, een familielid, vriend(in) of een doula (zie 'Praktische zaken').

Voordelen van voortdurende ondersteuning

- De bevalling duurt ongeveer een half uur korter.
- De kans op een keizersnede en een bevalling met vacuümpomp (kunstverlossing) is kleiner.
- Je hebt minder behoefte aan medicijnen om de pijn te verminderen.
- Vrouwen die tijdens de hele bevalling ondersteuning krijgen, zijn achteraf tevredener over hun bevalling.

Nadelen van voortdurende ondersteuning

Die zijn er niet.

Praktische zaken

Een doula is speciaal opgeleid om ondersteuning te geven tijdens een bevalling. Doula's zijn niet overal beschikbaar en de kosten worden niet altijd vergoed door je ziektekostenverzekering.

● Van houding wisselen

Van houding veranderen tijdens de weeën en het persen heeft veel voordelen. Probeer uit in welke houding jij je het beste kunt ontspannen en wat voor jou het beste voelt. Je kunt bijvoorbeeld ook staand een wee opvangen. Of zittend, terwijl je voorover leunt op een tafel. Bij rugweeën kan het prettig zijn om op je handen en knieën te zitten.

Ga niet te snel in bed liggen. Wil je toch gaan liggen? Probeer dan eens of het goed voelt om op je zij te liggen. Rondlopen kan ook prettig zijn.

Tijdens het persen kan je op een baarkruk zitten. Wil je meer weten over houdingen tijdens de bevalling? Vraag je verloskundige dan naar de folder baringshoudingen (zie ook www.deverloskundige.nl).



Voordelen van rechtop staan of zitten vergeleken met liggen

- De bevalling duurt ongeveer een uur korter dan wanneer je veel ligt.
- Je hebt minder behoefte aan medicijnen om de pijn te verminderen.
- Je hebt meer controle. Je voelt je minder afhankelijk dan wanneer je op bed ligt.
- Het persen is minder pijnlijk en gaat makkelijker.
- Als je perst, heb je een kleinere kans op een kunstverlossing en inknippen.

Nadelen van rechtop staan of zitten vergeleken met liggen

- Je kunt meer bloed verliezen dan wanneer je liggend perst.



- **In bad gaan**

Een bad nemen is ook een goed idee. In het warme water voel je je lichter en meer ontspannen. Maak het water niet warmer dan 37-38 graden Celsius.

Voordelen van baden

- De bevalling duurt ongeveer een half uur korter.
- Je hebt minder behoefte aan medicijnen om de pijn te verminderen.
- In bad gaan heeft geen bijwerkingen of gevolgen voor jou of je baby.

Nadelen van baden

- Je hebt een grotere kans op een infectie als je in bad gaat nadat je vliezen zijn gebroken.
- Je kunt waarschijnlijk niet in bad als de conditie van je baby moet worden bewaakt.
- Niet alle ziekenhuizen hebben een bad ter beschikking voor bevallingen.

Praktische zaken

Vraag je verloskundige naar de mogelijkheden. Je kunt zo nodig een bad huren.

● TENS

TENS (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) is een apparaatje waarmee je jezelf kleine stroomstootjes geeft. Dit leidt de aandacht af van de pijn van de weeën. Je bedient het apparaatje zelf – wat je een gevoel van controle kan geven. Via elektrodes (draadjes die op je rug worden geplakt) gaan de stroomstootjes je lichaam in. Dat geeft een prikkelend of tintelend gevoel, vergelijkbaar met koude handen die gaan tintelen als ze weer warm worden.

Voordelen van TENS

- Sommige vrouwen hebben minder pijn.
- Het lijkt vooral in het begin van de bevalling te werken.
- TENS heeft geen bijwerkingen of gevolgen voor jou of je baby.

Nadelen van TENS

- Je kunt niet met het apparaatje in bad of onder de douche.
- Je moet het apparaatje steeds vasthouden.

Praktische zaken

Je moet zelf het apparaatje huren. Informeer bij je verzekeraar of het wordt vergoed.

● Acupunctuur en acupressuur

Bij acupunctuur worden op bepaalde punten van je lichaam kleine naalden geplaatst. Deze punten staan in verbinding met de plaatsen waar je pijn hebt. Acupunctuur kan de balans in het lichaam herstellen en de pijn verminderen.

Acupressuur lijkt op acupunctuur. Alleen worden er geen naalden gebruikt maar handen of vingers. De zorgverlener duwt zijn handen en vingers op speciale punten die in verbinding staan met de plaats waar je pijn hebt.

Voordelen van acupunctuur en acupressuur

- Minder pijn: bij acupunctuur vooral het eerste uur na het zetten van de naalden, bij acupressuur iets langer.
- Je hebt minder behoefte aan medicijnen tegen de pijn
- Je kunt je beter ontspannen en bent minder bang.
- Bij acupunctuur heb je minder kans op een bevalling met een vacuümpomp.
- Acupunctuur en acupressuur hebben geen bijwerkingen of gevolgen voor jou en je baby.

Nadelen van acupunctuur en acupressuur

Die zijn er niet.

Praktische zaken

- Je moet acupunctuur en acupressuur voor de bevalling regelen.
- Alleen speciaal daarvoor opgeleide zorgverleners kunnen acupunctuur of acupressuur geven.
- Acupunctuur en acupressuur worden niet altijd vergoed door de zorgverzekeraar.

● Injecties met steriel water

Als je pijn hebt in je onderrug, kunnen injecties met steriel water helpen. Je verloskundige geeft je dan vier prikken met een klein beetje steriel water in je rug, net boven je bilspleet. Daardoor heb je minder pijn in je onderrug. Waterinjecties werken één tot twee uur, hebben geen bijwerkingen en kunnen zo vaak worden herhaald als je wilt. Omdat de behandeling injecties met steriel water nog niet overal wordt aangeboden, raden we je aan naar de mogelijkheden te vragen bij je verloskundige.

Dit kan je helpen om beter te ontspannen

Of lichamelijke en geestelijke ontspanning de pijn vermindert, is nog niet goed onderzocht. In elk geval voel je je rustiger en meer op je gemak. Een paar ontspanningstips.

● Yoga, autogene training, relaxatie en geleide verbeelding

Bij deze technieken doe je oefeningen om je ademhaling rustig te maken en je spieren te ontspannen. Of om je aandacht te richten op dingen die je rustig en ontspannen maken. Door je te ontspannen voel je je prettiger en minder angstig. Dat helpt je om beter met de pijn om te gaan.

● Massage

Massage kan helpen je spieren te ontspannen. Daardoor voel je je meestal ook rustiger. Het leidt je af van de pijn en voorkomt verkrampt. Iedereen kan met wat aanwijzingen snel leren masseren. Sommige vrouwen willen graag dat iemand met twee vuisten constant tegen hun onderrug drukt. Andere vrouwen willen liever dat iemand hun bovenbenen masseert. Probeer uit 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!

● Hypnose

Bij hypnose leer je je lichaam heel goed te ontspannen en voel je mogelijk ook minder pijn. Ondanks de diepe ontspanning blijf je alert en houd je controle. Je doet geen dingen die je niet wilt. Hypnose heeft geen bijwerkingen. Wil je onder hypnose bevallen? Dan moet je tijdens je zwangerschap al worden begeleid door een hypnotherapeut.

- **Aromatherapie en muziek**

Sommige vrouwen vinden het prettig om geurkaarsen neer te zetten of om geurolie te gebruiken. Anderen vinden het prettig om naar muziek te luisteren of naar andere rustgevende geluiden. Ook hier geldt: doe het als jij je er comfortabel bij voelt.

- **Vraag het aan je verloskundige**

Ben je in een van deze methoden geïnteresseerd? Vraag dan aan je verloskundige wat bij jou in de buurt wel en niet kan.



Medicijnen tegen de pijn

Voor pijnbestrijding met medicijnen moet je naar het ziekenhuis. De reden is dat je hartslag, bloeddruk en ademhaling moeten worden gecontroleerd bij toediening van medicijnen. Ook de conditie van je baby moet worden bewaakt (registratie van de hartslag via een cardiotocogram of CTG). De apparatuur daarvoor is alleen in het ziekenhuis beschikbaar.

Een uitzondering is lachgas. Daarbij wordt de conditie van moeder en baby niet extra in de gaten gehouden. Daarom kun je lachgas ook in een geboortecentrum krijgen.

- **Waar kun je welke pijnbestrijding krijgen?**
- ruggenprik (epidurale analgesie) **alleen in het ziekenhuis**
- injecties met pethidine **alleen in het ziekenhuis**
- pompje met remifentanyl **alleen in het ziekenhuis**
- lachgas **in het ziekenhuis én in het
geboortecentrum**



In het ziekenhuis is meer mogelijk op het gebied van pijnbestrijding dan thuis of in een geboortecentrum. Daar staat tegenover dat de kans op ingrepen in het ziekenhuis groter is. Ook als je een gewone, gezonde zwangerschap en bevalling doormaakt en in het ziekenhuis bevalt. Uit onderzoek blijkt namelijk dat er in het ziekenhuis vaker medicijnen worden gegeven om de weeën op te wekken en dat baby's er vaker worden geboren met de vacuümpomp of een keizersnede.

Vraag vooraf aan je verloskundige wat in jouw omgeving de mogelijkheden zijn en hoe je dit soort pijnbestrijding kunt regelen. Lees hierna alvast over de belangrijkste medicijnen en de voor- en nadelen daarvan. Dat kan je helpen om te kiezen als het nodig mocht zijn. Voor alle medicijnen geldt: de bijwerkingen op het kind op de lange termijn zijn nog niet goed onderzocht.

• **Ruggenprik ('epiduraal')**

Een ruggenprik is een injectie in je onderrug met een combinatie van verdovende medicijnen. De anesthesioloog brengt onder plaatselijke verdoving onderaan in je rug een naald aan. Daarbij moet je je rug bol maken en zo stil mogelijk blijven liggen of zitten. Via de naald wordt een dun, soepel slangetje in je rug gebracht. De naald gaat er weer uit en het slangetje blijft zitten. Door dit slangetje krijg je tijdens de hele bevalling pijnstillende medicijnen toegediend. Na 15 minuten voel je de verdoving.

De voordelen van een ruggenprik

- De meeste vrouwen voelen weinig pijn meer tijdens de weeën.
- De ruggenprik werkt beter dan een injectie met pethidine of een pompje met remifentaniol.
- Je wordt niet slaperig of suf van een ruggenprik en maakt de bevalling dus bewust mee.

De nadelen van een ruggenprik

- Af en toe werkt een ruggenprik niet of onvoldoende. Hoe vaak dit voorkomt, is niet precies bekend (waarschijnlijk tussen de 5 en 10%). De ruggenprik wordt dan soms opnieuw gegeven.
- Sommige vrouwen krijgen tijdens een ruggenprik jeuk. Dit heeft te maken met de samenstelling van de medicijnen.
- Je kunt je bed niet uit, omdat je minder gevoel hebt in je benen. Dat komt langzaam weer terug als de toediening van medicijnen is stopgezet. Bij een lage dosering heb je meer gevoel in je benen en kun je soms staan en lopen.
- Af en toe komt het voor dat vrouwen na een ruggenprik last hebben van hoofdpijn. Dat kan met medicijnen worden verholpen.

Zie ook: **De ruggenprik in vergelijking met een pethidine-injectie of remifentaniolpompje** op bladzijde 16

Praktische zaken

- Een ruggenprik kun je nog niet in elk ziekenhuis meteen en op elk moment krijgen. Vraag je verloskundige hoe dat geregeld is in ziekenhuizen bij jou in de buurt.
- Soms kun je de ruggenprik krijgen tijdens het persen. Dit verschilt per ziekenhuis.

● Injectie met pethidine

Pethidine wordt toegediend via een injectie in je bil of bovenbeen. Pethidine lijkt op morfine. Je voelt de werking binnen een half uur en het werkt 2 tot 4 uur.

Voordelen van pethidine

- Pethidine kan in elk ziekenhuis op elk tijdstip worden gegeven.
- Ongeveer een op de drie 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.

Nadelen van pethidine

- Pethidine werkt minder snel dan remifentanyl, lachgas en een ruggenprik.
- Twee van de drie vrouwen hebben toch nog (veel) pijn.
- Je kunt misselijk, suf en slaperig worden. Het kan zijn dat je de geboorte daardoor minder bewust meemaakt.
- Je kunt niet meer rondlopen. Door de sufheid kun je vallen.
- Ook je kindje kan suf worden van pethidine. Daardoor kan het meer moeite hebben met ademen na de geboorte. Soms hebben baby's een injectie nodig om weer goed te kunnen ademen.
- Door de sufheid kan je baby soms minder goed de borst vinden en zuigen. Dit kan de borstvoeding bemoeilijken.

Praktische zaken

Pethidine wordt niet in ieder ziekenhuis gebruikt. Vraag aan je verloskundige hoe dat geregeld is in ziekenhuizen bij jou in de buurt.

● Pompje met remifentanyl

Remifentanyl 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 remifentanyl bepalen die je via het infuus krijgt. Het pompje is zo afgesteld dat je jezelf nooit te veel kunt geven.

Voordelen van remifentanyl

- Remifentanyl werkt snel, vaak al na een paar minuten.
- Remifentanyl verdooft de pijn ongeveer even goed als pethidine.
- Na de bevalling is remifentanyl vrij snel uit je bloed verdwenen.

Nadelen van remifentanil

- Remifentanil kan van invloed zijn op je ademhaling en op de hoeveelheid zuurstof in je bloed. Daarom moeten jij en je baby bij gebruik van dit middel continu zorgvuldig in de gaten worden gehouden.
- Remifentanil verdooft de pijn minder goed dan een ruggenprik.
- Je kunt niet meer rondlopen. Door de sufheid kun je vallen.
- Welk effect remifentanil op de borstvoeding heeft, is nog niet goed onderzocht.

Praktische zaken

Remifentanil is niet in alle ziekenhuizen beschikbaar. Vraag aan je verloskundige hoe dit bij ziekenhuizen bij jou in de buurt zit.



De ruggenprik in vergelijking met een pethidine-injectie of remifentanilpompje

De ruggenprik heeft relatief meer bijwerkingen voor zowel moeder als kind, blijkt uit onderzoek. Dat komt hierdoor:

- Je krijgt altijd een infuus met vocht en soms medicijnen om een te lage bloeddruk te voorkomen.
- Het persen duurt langer. Daardoor heb je meer kans op een bevalling met vacuümpomp.
- De weeën zijn vaak minder krachtig. Je hebt extra medicijnen nodig om ze weer sterker te maken.
- Je krijgt vaker een blaaskatheter, omdat je door de verdoving niet goed voelt of je moet plassen. Dat is een plastic slangetje dat via de plasbuis wordt ingebracht om de blaas te kunnen legen. Het kan zijn dat de katheter de hele bevalling blijft zitten, of dat je alleen een katheter krijgt op momenten waarop het nodig is.
- Je hebt vaker koorts. Het is dan lastig om te bepalen of dat door de ruggenprik komt of dat het om koorts gaat door een infectie. Voor de zekerheid krijg je dan een antibioticum. Soms vindt de kinderarts dat een kindje op de kinderafdeling moet worden opgenomen en krijgt het een antibioticum.
- Soms wordt de bloeddruk van de moeder door de medicijnen van de ruggenprik te laag en krijgt de baby een te trage hartslag. Dan kan er besloten worden om een keizersnede te doen.

• Lachgas

Lachgas (Relivopan®) is een mengsel van (di)stikstof(oxide)(N₂O) en zuurstof (O₂). Je geeft jezelf tijdens een wee lachgas via een mond-neusmasker. Je doet een kapje over je neus en mond, hangt een kinmasker om en ademt het gas in. Na de wee haal je het kapje weer weg en dan stopt de toediening vanzelf. De verloskundige houdt in de gaten of je het lachgas goed gebruikt.

Voordelen van lachgas

- Lachgas werkt al na 1 minuut.
- Lachgas helpt je goed te ontspannen en zorgt dat je de pijn beter kunt verdragen.
- Met lachgas hoeven je conditie en die van je baby niet extra te worden gecontroleerd.
- Je maakt de bevalling bewust mee.
- Nadat je gestopt bent met lachgas inhaleren, is het weer snel uit je lichaam verdwenen.

Nadelen van lachgas

- Van lachgas kun je je misselijk, duizelig of slaperig voelen. Deze bijwerkingen gaan snel weg wanneer je het kapje loslaat.
- Je kunt niet rondlopen, door de apparatuur.
- Tijdens het persen kun je geen lachgas gebruiken.

Praktische zaken

Lachgas is nog niet op veel plaatsen beschikbaar. Vraag je verloskundige hoe het geregeld is in geboortecentra en ziekenhuizen bij jou in de buurt.

Wat kan je verloskundige voor je doen?

Zoals je hebt gelezen zijn er allerlei manieren om beter om te gaan met pijn tijdens de bevalling. Of methoden die ervoor zorgen dat je minder pijn hebt. Bedenk wat het beste bij jou past. Bespreek het ook met je partner en je verloskundige.

• Voorbereiden op de bevalling

Je verloskundige doet er alles aan 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. Zij geeft je tips om je voor te bereiden op de bevalling. Zodat je met vertrouwen aan de bevalling begint.



- **Veilig door de bevalling**

Je verloskundige is medisch geschoold en houdt steeds goed in de gaten hoe het met jou en je baby gaat. Je bent dus in goede handen. Tijdens de bevalling begeleidt en ondersteunt zij je thuis of in het ziekenhuis, in samenwerking met een kraamverzorgende of verpleegkundige. Ze houdt rekening met wat jij wilt en vraagt je regelmatig hoe het gaat. Ook moedigt ze je aan en geeft ze 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 regelen**

Vaak weet je niet van tevoren of je pijnbestrijding nodig hebt. Weet je dat wel al, bespreek het dan met je verloskundige. 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. Uiteraard bespreekt zij dit met je. Samen met jou bepaalt zij wat het beste moment is om naar het ziekenhuis te gaan. Meestal gaat je verloskundige dan met je mee. Soms draagt zij in het ziekenhuis de zorg over aan de gynaecoloog of de verloskundige daar. Soms blijft zij bij je tot je bevallen bent.

Nog vragen?

Stel ze aan je verloskundige. Zij 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. Ze helpt je te vertrouwen in jezelf! Ze is er voor jou.



Meer lezen over hoe je je kunt voorbereiden op de bevalling? Bekijk dan onze folders **Jouw bevalling: hoe bereid je je voor?** **Jouw bevalling: welke houding past bij jou?** Of kijk op www.deverloskundige.nl en blijf op de hoogte via www.facebook.nl/deverloskundige

Colofon

© Koninklijke Nederlandse Organisatie
van Verloskundigen, oktober 2014

www.knov.nl

www.deverloskundige.nl

 www.facebook.nl/deverloskundige

Eindredactie

Taallijn

Vormgeving

Arnold Wierda

Fotografie

Marry Fermont Fotografie

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.



KNOV