



Toelichting op de folder 'Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?'

In de folder 'Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?' wordt uitgebreid ingegaan op de mogelijkheden die er zijn om om te gaan met de pijn tijdens een bevalling, zowel met als zonder medicatie. In deze toelichting geven we wat extra informatie over de gang van zaken in het LangeLand ziekenhuis.

Goede voorbereiding

Een goede voorbereiding op de bevalling bepaalt voor een groot deel hoe je achteraf terugkijkt op je bevalling. Vrouwen die een zwangerschapscursus hebben gevolgd, weten beter wat hen te wachten staat en hebben meer tools om om te gaan met de pijn. Wij adviseren daarom aan alle zwangeren, maar met name als je nog nooit bent bevallen, om een cursus te volgen. Er zijn diverse opties in Zoetermeer, o.a. zwangerschapsyoga, Zwanger & Fit, hypnobirthing en Samen Bevallen.

Mogelijkheden zonder medicatie

Veel vrouwen vinden het niet prettig om tijdens hun bevalling te liggen. Het afwisselen van houdingen heeft veel positieve effecten, onder andere minder pijn tijdens de weeën. Je kunt hierbij denken aan zitten, rondlopen, over iets heen hangen, op de skippybal of baarkruk. Bekijk de KNOV-folder 'Bevalhoudingen' eens voor meer tips. Een skippybal en baarkruk zijn altijd aanwezig op de verloskamers. En denk ook eens aan muziek! Stel van tevoren je eigen playlist samen en speel hem af tijdens je weeën.

Iedere verloskamer heeft een eigen badkamer met toilet en douche. Er is een mogelijkheid om te zitten onder de douche. Een warme douche zorgt voor ontspanning en dat is gunstig voor het verloop van je bevalling. Er is ook een opblaasbaar bevalbad aanwezig. Het bad kun je tijdens je bevalling gebruiken voor € 85. Dat zijn de kosten voor de materialen die om hygiënische redenen maar 1x gebruikt kunnen worden, zoals de binnenhoes. Je kunt het bad niet reserveren. Je mag ook je eigen bevalbad meenemen.

Mogelijkheden met medicatie

Soms loopt het anders dan je dacht waardoor je kiest voor pijnstilling. Het is goed om nu al te weten welke opties er zijn en wat hun voor- en nadelen zijn.

- *Ruggenprik*
Een ruggenprik wordt vooral gegeven als we verwachten dat je bevalling nog lang gaat duren. Een nadeel van de ruggenprik is dat je je bed niet meer uit mag, omdat er een verminderd gevoel in de benen is. Als er volledige ontsluiting is, kan het 1 tot 4 uur duren voordat je weer voldoende gevoel hebt om mee te persen. Meer voor- en nadelen zijn te vinden in de folder.
In het LangeLand ziekenhuis kan je dag en nacht een ruggenprik krijgen. In verband met de voorbereidingstijd (hartfilmpje van de baby (CTG) en het prikken van een infuus) en de beschikbaarheid van de anesthesioloog, kan het soms enige tijd duren voordat de ruggenprik gezet kan worden.
- *Pompje met remifentanyl*
Remifentanyl is altijd beschikbaar, maar wordt in verband met de bijwerkingen gegeven als een ruggenprik niet (meer) mogelijk is. De bijwerkingen op de lange termijn zijn onbekend.
- *Injectie met pethidine*
Pethidine is ook altijd beschikbaar. Het enige wat van tevoren moet gebeuren, is een CTG. Dit duurt ongeveer 30-45 minuten. Pethidine wordt vooral gegeven als we denken dat wat meer ontspanning je voldoende zal helpen. Mocht dit toch onvoldoende blijken, is een ruggenprik nog mogelijk.
- *Lachgas*
Lachgas is niet mogelijk in het LangeLand ziekenhuis.

Heb je verder nog vragen over je bevalling? Stel ze aan je verloskundige of gynaecoloog.