

Smärtlindring

Mamman får önska hurdan smärtlindring hon vill ha under förlossningen.
Det finns olika sätt att lindra smärtan.

Naturlig smärtlindring,
alltså smärtlindring utan läkemedel
kan du pröva på redan hemma.
Varmt vatten lindrar smärta.
Ta en dusch.
På sjukhuset är det ofta möjligt
att få ta ett bad under förlossningen.

Det är möjligt att föda hemma
om mamman är frisk och graviditeten varit normal.
Då kommer barnmorskan hem till dig
och du måste själv betala hennes avgift.
Det här kan du diskutera med barnmorskan.

Det gör mindre ont om du rör på dig
och förlossningen går framåt.

Gör till exempel så här

- Sitt på en stor boll.
- Gå omkring.
- Gå i trappor.
- Luta dig mot ett bord eller en gympaboll
och rulla på höfterna.
Du kan också luta dig mot din stödperson
- Byt ställning.
- Andas djupt och lugnt.



Det gör ofta ont i magen eller ryggen.
På det sjuka stället
kan du lägga en gelinpackning eller en havredyna.
En del tycker kallt känns bättre än varmt
på det sjuka stället.
Pröva själv vilket du tycker bättre om.

Stödpersonen eller pappan
kan massera dig under förlossningen.
Det är ofta bra att massera nedre ryggen.

På sjukhuset kan en del barnmorskor ge akupunktur.
Akupunktur är ett sätt att minska smärta,
genom att sticka nålar i patientens kropp.

På sjukhuset får du medicin mot smärtan.
Den medicinen är trygg för både dig och barnet.

Hemma kan du ta 1 000 mg paracetamol
om medicinen passar för dig.
En sådan medicin är till exempel Panadol 1 G.

På sjukhuset kan du också få
annan medicin som lindrar smärtan.
Du får medicinen som tabletter eller injektioner.

På sjukhuset kan du få lustgas,
som du andas in medan du har sammandragningar.
Lustgasen hjälper mot smärtan.

Den vanligaste bedövningen är epidural.
Läkaren ger bedövningen i ryggen med en nål.
Epiduralen hjälper mot smärtan,
men den bedövar vanligen inte benen.
Bedövningen räcker vanligen i cirka 2 timmar.
Sedan ger läkaren en ny epidural,
om det behövs.



PCB kallas en metod som bedövar livmoderhalsen.
Den hjälper snabbt när sammandragningarna gör ont.
Läkaren sätter bedövningen med en nål genom vaginan.

Läkaren kan bedöva blygdnerven via vaginan med en nål.
Bedövningen kallas pudendal
och den hjälper mot smärtan under utdrivningsskedet.