Informatieblad voorbereiding bevalling

Inleiding
Over een aantal weken verwachten jullie je kindje. Een bevalling is een spannende, maar ook mooie gebeurtenis. Als Praktijk VIEV willen we nét als jullie, dat de gezondheid van moeder en kind voorop staat, maar ook dat jullie straks goed terug kunnen kijken op de geboorte van jullie kindje.
Daarom vinden we het ook prettig dat jullie je enigszins voorbereiden op de bevalling. Dat kan door het samen met je eventuele partner te hebben over de verwachtingen van elkaar tijdens de bevalling, maar ook door je in te lezen over de bevalling.

Het kan fijn zijn je in te lezen over de functie van de pijn van de weeën, de mogelijkheden om de pijn te verzachten op natuurlijke manieren, wat er mogelijk is in de thuissituatie, maar ook over de mogelijkheden van pijnstilling in een ziekenhuis.

Eventuele 'wensen' kunnen jullie kenbaar maken in een geboorteplan, welke we jullie uiterlijk bij 33 weken mee zullen geven.
Rond 35 weken plannen we met jullie de liggingsecho in, om te zien of jullie kindje in hoofdligging ligt, zullen we in gesprek gaan over jullie aanstaande bevalling en bespreken we jullie eventuele Geboorteplan. Het maken van een Geboorteplan is namelijk niet verplicht!

Op de website: www.deverloskundige.nl/themas/bevallen is duidelijke en juiste informatie te vinden over bevallen. Ook is er informatie te vinden over natuurlijke vormen van pijnstilling, gebruik TENS-apparaat en vormen van pijnstilling die in het ziekenhuis gegeven kunnen worden.

Ook op onze website www.praktijkviev.nl/folders kunnen jullie informatie vinden over de bevalling in de folders:
Jouw bevalling:
Hoe bereid je je voor?
Jouw bevalling:
Hoe ga je om met pijn?

Praktijk Viev
0475 - 38 38 88
Monseigneur Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
info@praktijkviev.nl
www.praktijkviev.nl

Lachgas

Informatie over het gebruik van lachgas bij de bevalling

Lachgas als pijnbestrijding
Iedere vrouw ervaart haar bevalling anders, maar zeker is dat een bevalling gepaard gaat met pijn. De hevigheid van de pijn verschilt en ook de behoefte aan pijnbestrijding is voor iedere vrouw anders. Onderzoek, naar het effect van lachgas als pijnbestrijding tijdens de bevalling, laat zien dat vrouwen duidelijk minder pijn hebben.
Lachgas wordt door je eigen verloskundige in het Moeder Kind Centrum Roermond (MKC) gebruikt om je het laatste stukje van de bevalling als minder pijnlijk te laten ervaren. De zorg wordt dus niet overgenomen door het ziekenhuis!
Lachgas is een mengsel van stikstof en zuurstof. Het zorgt ervoor dat je wat slaperig wordt en dat de scherpste pijn van een wee niet meer wordt gevoeld. Soms kunnen mensen er uitgelaten en blij van worden, vandaar de naam lachgas.

Wanneer wordt het gegeven?
Lachgas wordt meestal gebruikt tijdens de laatste fase van de ontsluiting. Deze fase kan als zwaar en pijnlijk worden ervaren. Lachgas kan dan verlichting geven. Ongeveer een halve minuut voordat de heftige wee begint, inhaleer je het lachgas totdat de wee is verdwenen. Dit zorgt ervoor dat tijdens het hoogtepunt van de wee het meeste effect wordt bereikt.
Tijdens de allerlaatste fase, het persen, stopt de behandeling met lachgas. Dan krijg je nog 5 minuten zuurstof toegediend via een kapje.
Pijnbestrijding met lachgas mag maximaal twee tot drie uur. Indien langer pijnbestrijding nodig is, wordt gezorgd voor een passende oplossing.



Hoe werkt het?
Tijdens het gebruik van lachgas blijf je bij volle bewustzijn. Het lachgas wordt via een masker ingeademd en in de longen opgenomen in het bloed. Het vermindert de pijn na een paar ademhalingen vrijwel direct. De werking stopt enkele minuten na het beëindigen van de behandeling.

Voordelen
- Lachgas werkt snel, binnen enkele minuten.
- Je maakt de bevalling bewust mee.
- Lachgas is snel uit je lichaam als de toediening stopt.
- Je hebt het gevoel van controle omdat je het zelf toedient.
- Lachgas heeft geen schadelijke gevolgen voor de baby.

Nadelen
- Rondlopen is niet mogelijk vanwege de apparatuur waarmee lachgas wordt toegediend.
- Lachgas kan alleen worden gebruikt tijdens de ontsluiting en niet tijdens het persen, omdat je daar geconcentreerd voor moet zijn.
- Lachgas als pijnbestrijding is bij ongeveer 50% van de vrouwen als voldoende effectief gebleken.

Bijwerkingen
Lachgas kan enkele bijwerkingen hebben, maar is veilig voor de baby. In vergelijking met andere middelen voor pijnbestrijding heeft lachgas de minste bijwerkingen voor moeder en kind. Mogelijke bijwerkingen kunnen zijn: misselijkheid, slaperigheid, overgeven, dromerigheid.

Verantwoordelijkheid bevalling
Tijdens de bevalling kan er een medische reden ontstaan om de verantwoordelijkheid voor de bevalling van de verloskundige over te dragen aan de gynaecoloog. Verpleegkundigen van het MKC nemen dan de begeleiding over. Vanaf het moment van de overdracht wordt pijnbestrijding met lachgas gestopt, omdat dit uitsluitend door de verloskundige wordt gedaan. Zo nodig krijgt u andere pijnstilling.

Praktijk Viev
0475 - 38 38 88
Monseigneur Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
info@praktijkviev.nl
www.praktijkviev.nl

TENS-apparaat

Informatie over het gebruik van het TENS apparaat bij de bevalling

Zowel in de thuissituatie als in het ziekenhuis kun je gebruik maken van een TENS-apparaat. Het Moeder-Kind-Centrum van het Laurentiusziekenhuis heeft een TENS-apparaat ter beschikking tijdens de bevalling. Mocht deze niet in gebruik zijn tijdens je bevalling, dan kun je daar gratis gebruik van maken. Daarnaast kun je een TENS-apparaat zelf huren of aanschaffen, zodat je hem ook al thuis kunt gebruiken en mee kunt nemen naar het ziekenhuis. Sommige verzekeringen stellen een vergoeding beschikbaar voor huur/aankoop van een TENS-apparaat.

Wat is een TENS-apparaat en hoe helpt het bij bevallen



Een TENS-apparaat werkt via “Transcutane Elektrische Neuro-Stimulatie”: met kleine stroompjes via plakkers op je huid worden zenuwbanen licht gestimuleerd. Daardoor vermindert het de overdracht van pijnsignalen naar je hersenen, je ervaart de weeën dan vaak als minder pijnlijk.

Tijdens de bevalling plak je elektroden meestal op je onderrug. Sommige apparaten hebben een “continue-stand” die de afgifte van natuurlijke pijnstillers (endorfines) bevordert, en een “BOOST-knop” om intensieve weeën te verzachten.
Een groot voordeel is dat TENS **natuurlijke pijnverlichting** is: geen medicijnen, geen nadelige effecten op je baby, en je kunt het zowel thuis als in het ziekenhuis gebruiken.

Wanneer is TENS niet geschikt?

De TENS is over het algemeen veilig, maar er zijn uitzonderingen:

- Als je een pacemaker of ICD hebt, of hartritmestoornissen → dan wordt TENS vaak afgeraden
- TENS is niet geschikt tijdens een badbevalling, omdat elektrische apparaten niet veilig zijn in combinatie met water.
- In sommige gevallen is overleg met verloskundige of arts aangeraden (bij onderliggende gezondheidsproblemen).

Vergoeding door verzekeringen in Nederland

De vergoeding van een TENS-apparaat bij bevalling hangt sterk af van je zorgverzekering en polis.

- In de basisverzekering wordt een TENS-apparaat bij bevalling meestal niet vergoed.
- Veel zorgverzekeraars vergoeden de TENS (deels) via een aanvullende verzekering of via een aparte “bevalling-TENS” regeling.
- Voor sommige verzekeringen geldt bijvoorbeeld dat de huur of aankoop wordt vergoed tot een bepaald maximum, bijvoorbeeld maximaal ca. € 75 per bevalling.
- Soms moet je de TENS vooraf huren of kopen en later declareren. Vaak is géén verwijzing nodig, maar dit hangt af van je polisvoorwaarden.
- Bij huur of bruikleen geldt meestal géén eigen risico of wettelijke eigen bijdrage.

Kort samengevat: De TENS wordt niet standaard vergoed via de basisverzekering. Heb je een aanvullende verzekering die TENS bij bevalling dekt, dan is vergoeding vaak mogelijk, maar het verschilt per aanbieder en per polis. Het is dus slim om je eigen polis vóór de bevalling even goed te controleren.

Waar moet je op letten als je een TENS wilt gebruiken

Als je besluit om TENS te gebruiken tijdens de bevalling:

- Overleg met je verloskundige of gynaecoloog, vooral als er gezondheidsrisico’s zijn (zoals hartproblemen).
- Controleer je zorgverzekering i.v.m. vergoeding: is de TENS gedekt, onder welke voorwaarden, moet je eerst huren of kopen, en hoe declareer je?
- Gebruik het apparaat zoals voorgeschreven (plakkers correct plaatsen, buiten water houden, instructies opvolgen).
- Zorg dat je het apparaat ruim op tijd regelt; bijvoorbeeld dat je het huurt of aanschaft vóór de uitgerekende datum van je baby

Praktijk Viev
0475 - 38 38 88
Monseigneur Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
info@praktijkviev.nl
www.praktijkviev.nl

BEVALKAM

Zowel in de thuissituatie als in het ziekenhuis kun je gebruik maken van een bevalkam. Deze zul je zelf aan moeten schaffen.
Een bevalkam (of geboortekam) is een natuurlijk hulpmiddel dat je tijdens weeën in je handpalm klemt. Door er stevig in te knijpen, stimuleer je zenuwuiteinden en acupressuurpunten in je hand. Dit leidt af, vermindert de pijnperceptie en stimuleert de aanmaak van endorfine (je natuurlijke pijnstiller).

Hoe gebruik je hem?

- **Plaatsing:** Leg de kam in je handpalm met de tandjes net onder het begin van je vingers (op de vlezige kussentjes).
- **Knijpen:** Knijp stevig zodra een wee begint en laat weer los als de wee wegebt.
- **Positie:** Zorg dat de tandjes hard genoeg drukken om pijnprikkels af te geven, zonder dat het de huid beschadigt.

Waarom werkt het?

Het principe is gebaseerd op de 'poorttheorie' uit de neurologie. Je hersenen kunnen maar een beperkt aantal pijnprikkels tegelijk verwerken. De scherpe, lokale druk op je hand overstemt als het ware de intensiteit van de wee

