

# 4

## Ikke-medicinsk smertehåndtering - Akupunktur, sterilt vandspapler, massage, varme og hypnose



### + Fordele



Let tilgængeligt



Kan bruges af alle



Ingen alvorlige  
bivirkninger



Kan bruges såvel  
hjemme som på  
sygehuset

### ÷ Ulemper



Begrænset dokumenteret  
effekt



Behandler-afhængigt



Forskel i oplevet  
effekt



# 4

## Ikke-medicinsk smertelindring - Badekar/brusebad



### + Fordele



Bevaret mobilitet



Naturlig  
smertelindring uden  
påvirkning af fosteret



Stor tilfredshed med  
effekten



Bidraget til rolig  
atmosfære

### ÷ Ulemper



Kan ikke bruges af alle



Kan opleves for  
varmt



Hurtig flytning fra kar  
til lege efter fødsel i  
vand



# 4

## Ikke-medicinsk smertehåndtering - Rebozo/ bevægelse



### + Fordele



Nemt at fortryde



Kan fremme  
fødselsprocessen

### ÷ Ulemper



Fysisk tungt for ledsager

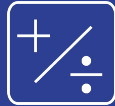


Begrænset dokumenteret  
effekt



# 4

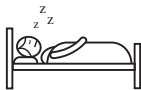
## Medicinsk smertelindring i tidlig fødsel - Morfin



### + Fordele



God effekt



Mulighed for hvile/søvn



Kan bruges af næsten alle

### ÷ Ulemper



Risiko for kvalme/opkast



Kræver indlæggelse på sygehus



Kan påvirke barnet





# 4

## Medicinsk smertelindring - Pudendusblokada



### + Fordele



Lindrer for tidlig pressetrang



Lindrer smerten  
under fødslen af  
barnets hoved



Kan bruges efter  
fødslen ved evt.  
syning

### ÷ Ulemper



Kan svække pressetrangen  
i pressefasen



Ubehag ved anlæggelse



# 4

## Medicinsk smertelindring - Sove-cocktail



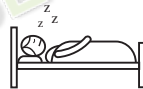
### + Fordele



Kan bruges hjemme



Nemt



Mulighed for  
hvile/søvn

### ÷ Ulemper



Varierende oplevelse af  
effekt



Må ikke køre bil



# 4

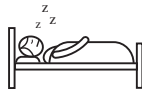
## Medicinsk smertelindring - Epiduralblokada



### + Fordele



Effektiv  
smertelindring  
- stor  
tilfredshed



Mulighed for  
hvile/søvn



Kan  
anvendes ved  
evt. kejsersnit



Følelse af  
øget kontrol  
over fødslen



Virker i lang  
tid



Kan  
anlægges  
gennem hele  
fødslen\*

\*Men har bedst effekt på udvidelsesveerne

### ÷ Ulemper



Behov for  
fosterover-  
vågning



Risiko for  
blodtryksfald  
med kvalme



Risiko for  
besvær med  
vandladning



Risiko for  
feber  
(ca. 25%)



Risiko for  
hovedpine  
efter fødslen  
(1-2%)



Risiko for  
muskels-  
svaghed i  
benene under  
fødslen



# 4

## Ikke-medicinske smertelindringsmetoder



Jeg fandt ro i vandet, og mærkede min krop arbejde på en måde, jeg kunne være med til. Kontakten med kroppen var vigtig for mig, og vandet bidrog til en afslappende, rolig atmosfære på stuen. Ulempen var, at moderkagen skulle fødes ude af vandet, så det fik mig til at føde på leje.

Jeg ønskede mig så naturlig en fødsel som muligt, både af hensyn til baby og mig selv, men samtidig en effektiv smertelindring, så jeg bevarede modet på at fortsætte. Brusebad og bevægelse var en super kombination, da jeg havde det bedst med at være oppegående. Helt til sidst i fødslen ønskede jeg mig dog noget mere smertelindrende, men kort tid efter fødte jeg, så det var helt fint, at jeg ikke fik det.

Det var vigtigt for mig, at min fødsel forløb så naturligt som muligt. Ved overgangen mellem åbningsfasen og pressefasen, hvor veerne ændrede sig, sad alle mine smerter foran, og jeg følte, at jeg mistede kontrollen. Min jordemoder tilbød mig akupunktur, som hjalp mig til at genvinde kontrollen, imens jeg lærte presseveerne at kende.





# 4

## Medicinske smertelindringsmetoder



Jeg blev sat i gang med ve-drop, og jeg var ikke mig selv, da veerne pressede på. Med epiduralen var jeg mere "vågen", den var min "fødsels-helt". Jeg fik sovet, slappet af og kunne samle energi. Ulempen var, at jeg fik spaghetti-ben og feber.

Da jeg kom ind på fødegangen, var jeg kun 2 cm åben, men havde allerede vildt ondt af veerne og ikke sovet hele natten. Jeg fik morfin, som jeg kunne slappe af på, men desværre ikke sove på. Jeg synes, det var dejligt at få noget smertelindrende på det tidspunkt, men jeg følte mig samtidig også groggy og sløv af medicinen. Det var en lidt mærkelig følelse, jeg ikke selv havde kontrol over.

Min fødsel blev sat i gang, og pillerne gav mig nogle strenge plukkeveer, som jeg ikke kunne finde ro i, så vi måtte en tur omkring fødegangen. Jeg fik en sove-cocktail med hjem, og den hjalp nogle timer, hvor vi fik hvilet indtil veerne tog til. Heldigvis var jeg i aktiv fødsel, næste gang vi kom ind.

