

ANALGESIE WÄHREND DER GEBURT

Diese Broschüre soll Sie über die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung während der Geburt Ihres Kindes informieren. Ihre Hebamme kann Ihnen weitere Information über die verschiedenen an ihrem Krankenhaus angebotenen Verfahren der Schmerzlinderung vermitteln. Wir möchten, daß mit guten Vorkenntnissen und eventuell notwendiger Schmerzbehandlung die Geburt ihres Kindes für Sie eine bereichernde Erfahrung sein wird.

Page2

WAS SIND WEHEN?

Zum Ende der Schwangerschaft werden Sie bemerken, dass sich die Gebärmutter von Zeit zu Zeit zusammenzieht. Mit dem Einsetzen der Wehen werden diese Kontraktionen regelmäßiger und stärker. Dies kann schmerzhaft sein und sich wie starke Menstruationsbeschwerden anfühlen. Die Stärke der Schmerzen kann variieren. Bei der ersten Schwangerschaft sind die Wehen meist intensiver und es dauert auch länger bis zur eigentlichen Geburt. Manchmal kann es nötig sein, die Wehen medikamentös einzuleiten, insbesondere wenn die Geburt nur langsam voranschreitet. Erfahrungsgemäß wünschen über 90% aller Gebärenden irgendeine Form von schmerzstillender Behandlung.

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Es ist empfehlenswert Schwangerschaft-Vorbereitungskurse an ihrem Krankenhaus zu besuchen, welche von Hebammen geleitet werden. Diese Kurse informieren Sie über Schwangerschaft und Geburt und geben Ihnen Pflegetipps für Ihr Baby. Des weiteren informieren diese Kurse Sie über das, was Sie im Krankenhaus erwartet und welche medizinischen Maßnahmen eventuell notwendig werden können. Wenn Sie wissen was Sie erwartet, können Sie hoffentlich entspannter und angstfrei zur Entbindung ins Krankenhaus gehen. Während der Schwangerschaft können Ihnen Krankengymnasten oder Hebammen Atemübungen beibringen, welche die Wehen etwas erträglicher machen und Ihre Alltagsbewegungen und Haltung verbessern. Mit Tipps zu Entspannungsübungen helfen Sie Gelenk- und Rückenproblemen während und nach der Schwangerschaft vorzubeugen.

Bei diesen Vorbereitungskursen können Sie auch mehr über die verschiedenen Methoden der Schmerzbehandlung erfahren. Fragen Sie den Anästhesiologen, falls Sie weitere Informationen über die verschiedenen Methoden der Schmerzbehandlung benötigen und ob diese für Sie geeignet sind. Anästhesiologen sind die Ärzte welche den Periduralkatheter (PDK) legen und in einigen Krankenhäuser regelmäßig Sprechstunden über die verschiedenen Methoden der Schmerzbehandlung an interessierte Schwangere und ihren Partner geben.

Page3

WELCHE METHODEN DER SCHMERZBEHANDLUNG SIND ERHÄLTlich?

Es gibt eine Vielzahl von Methoden der Schmerztherapie bei der Entbindung. Ein Begleiter/in ist von unschätzbarem Wert. Sehr wichtig ist vor allem eine positive Grundeinstellung und Entspannung. Warmwasserbäder, Bewegung und Massagen, besonders Rückenmassagen können Ihnen dabei helfen und somit Schmerzen lindern. Musik kann ebenfalls behilflich sein.

Es ist schwierig im vornhinein zu wissen, welche Methode der Schmerzbehandlung für Sie die beste sein wird. Die Sie betreuende Hebamme kann Ihnen am besten Ratschläge und Hilfestellung geben. Nachfolgend sind einige Fakten über die wichtigsten angebotenen Methoden der Schmerzbehandlung aufgeführt:

ALTERNATIVE METHODEN

Besonders in der Frühphase der Geburt, mit dem Einsetzen der Wehen, bieten sich verschiedene Methoden zur Schmerzlinderung an. Ihr Begleiter/in kann bei einigen behilflich sein. Obwohl die Wirksamkeit dieser Methoden nicht bewiesen ist, finden einige Schwangere diese sehr nützlich. Sie können sich an Ihrem Krankenhaus erkundigen, welche der nachfolgenden Methoden angeboten werden:

Aromatherapie
Homöopathie
Reflexologie

Hypnose
Naturheilkunde
Akupunktur

Page4

TENS (TRANSKUTANE ELEKTRISCHE NERVENSTIMULATION)

- Ein schwacher elektrischer Strom fließt durch 4 aufgeklebte flache Kissen zu Ihrem Rücken. Dieser Strom erzeugt ein leichtes Kribbeln. Sie können die Stromstärke selbst regulieren.
- TENS ist zu Beginn der Wehen hilfreich, insbesondere bei Rückenbeschwerden. Falls Ihr Krankenhaus ein Gerät an Sie ausleiht, können Sie die TENS-Therapie schon zuhause beginnen.
- Der Strom ist sehr schwach und hat keine negativen Auswirkungen auf Ihr Baby.

Obwohl Sie die Geburt vielleicht ausschließlich mit TENS bewältigen können, ist es sehr wahrscheinlich, daß Sie bei Fortschreiten der Wehentätigkeit/Geburt eine andere Form der Schmerzbehandlung benötigen werden.

Page5

ENTONOX

(Gasgemisch aus 50% Sauerstoff und 50% Lachgas)

- Das Einatmen des Gemisches erfolgt durch eine Maske oder ein Mundstück.
- Die Wirkung setzt schnell ein und hält nur kurz an.
- Es kann bei Ihnen ein Benommenheitsgefühl oder kurzfristig Übelkeit auslösen.

- Es schadet Ihrem Baby nicht und gibt Ihnen zusätzlichen Sauerstoff, welcher für Sie und Ihr Baby von Nutzen sein kann.
- Entonox kann hilfreich sein, wird Ihnen aber keine vollkommene Schmerzlinderung bringen.
- Es kann jederzeit während der Geburt verwendet werden.

Sie selbst kontrollieren die Menge des Gemisches die Sie einnehmen, aber die beste Wirkung erreichen Sie nur durch das Einatmen zum richtigen Zeitpunkt. Sie sollten mit dem Einatmen des Gases beginnen, sobald Sie den Beginn einer Wehe spüren, damit Sie den vollen Effekt beim Höhepunkt der Wehenschmerzen erzielen. Sie sollten das Gas nicht zwischen den Wehen oder zulange ohne Unterbrechung benutzen, da sonst Schwindel- oder Kribbelgefühle auftreten. In einigen Krankenhäusern werden diesem Gasmisch andere Substanzen hinzugefügt um die Effektivität zu steigern, was Sie aber schläfrig werden lassen kann.

Page6

PETHIDIN (DOLANTIN)

- Es wird normalerweise von den Hebammen durch eine intramuskuläre Injektion verabreicht.
- Es kann Sie schläfrig machen.
- Es verursacht manchmal Übelkeit, die aber entsprechend behandelt werden kann.
- Es kann Ihr Baby schläfrig werden lassen. In diesem Fall wird kurz nach der Geburt ein Gegenmittel gegeben. Falls Pethidin erst kurz vor der Geburt gegeben worden ist hat es kaum einen Effekt auf das Neugeborene.
- Es verlängert die Magenentleerungszeit, was bei einer eventuell benötigten Vollnarkose problematisch sein kann. Falls Sie Pethidin erhalten haben sollten, sollten Sie weder das Wasserbecken benutzen noch sollten Sie etwas essen.
- Es kann die Aufnahme der Brust-Stillung verzögern.
- Es hat eine schwächere schmerzlindernde Wirkung als Entonox.

Obwohl Pethidin eine schwächere schmerzlindernde Wirkung hat als das Gas, finden viele werdende Mütter, daß die relaxierende Wirkung sie mit den Schmerzen leichter zurechtkommen lässt. Manche sind von der Pethidinwirkung enttäuscht. Um eine schnellere Wirkung zu entfalten kann es auch intravenös gegeben werden. Einige Krankenhäuser benutzen ein Gerät (PCA, Patienten kontrollierte Analgesie), bei dem Sie je nach Bedarf einen Knopf drücken, womit Sie sich selbst eine kleine Menge des Schmerzmittel verabreichen.

ANDERE INJIZIERBARE MEDIKAMENTE

Obwohl andere Medikamente mit ähnlicher schmerzstillender Wirkung benutzt werden, ist Pethidin das einzige Mittel mit Lizenz für die Verabreichung durch Hebammen. Andere erwähnenswerte Medikamente sind Diamorphin, Fentanyl und Meptazinol, welche nach Meinung verschiedener Krankenhäuser eine bessere schmerzstillende Wirkung haben sollen. Alle aufgeführten Mittel wirken ähnlich wie Pethidin.

Page7

PERIDURALANÄSTHESIE

- Wird durch einen sehr dünnen Katheter in den Rücken gespritzt.
- Die komplizierteste Methode der Analgesie. Wird von einem Narkosearzt durchgeführt.
- Hat kaum Auswirkungen auf das Baby.
- Hat ein geringes Risiko, Kopfschmerzen zu verursachen.
- Kann Ihren Blutdruck senken.
- Die effektivste Form der Schmerzlinderung.

Wer sollte einen PDK erhalten?

Die meisten Patienten können einen PDK erhalten. Einige Schwangerschaftskomplikationen und Blutgerinnungsstörungen stellen eine Kontraindikation dar. Falls Sie eine komplizierte oder langwierige Geburt haben, werden die Hebammen oder die Gynäkologen Ihnen zu einem PDK raten. Unter diesen Umständen kann ein PDK für Sie und das Baby von großem Nutzen sein.

Was umfasst dies alles?

Sie benötigen zuallererst einen intravenösen Zugang um Ihnen Infusionen geben zu können, was auch aus anderen Gründen wichtig sein kann. Man wird Sie bitten, sich entweder auf die Seite zu legen oder sich aufzusetzen und nach vorne zu beugen. Ihr Rücken wird mit antiseptischer Lösung gereinigt und etwas Lokalanästhesie wird in die Haut des Rücken gespritzt um das Legen des PDKs schmerzlos zu machen. Ein dünner Katheter wird in die Nähe der Nerven im Rücken gelegt, welche die Schmerzempfindung der Gebärmutter weiterleiten. Der Anästhesist wird aufpassen den Sack mit Flüssigkeit, welcher das Rückenmark umgibt nicht zu verletzen, da sonst später Kopfschmerzen auftreten können. Deshalb ist es wichtig, daß Sie während des Legens des PDKs stillhalten. Nachdem der Katheter gelegt worden ist können Sie sich jedoch frei bewegen.

Wenn der Katheter einmal liegt, können schmerzlindernde Medikamente entweder je nach Bedarf, oder mit Hilfe einer Pumpe kontinuierlich gegeben werden. Während die Wirkung der PDK-Anästhesie einsetzt wird in regelmäßigen Abständen ihr Blutdruck gemessen. Der Anästhesiologe und die Hebammen werden die Wirkung des PDKs überprüfen. Im allgemeinen benötigt die PDK-Anästhesie etwa 20 Minuten, um ihre volle Wirkung zu entfalten, aber in einzelnen Fällen kann es etwas länger brauchen.

Page8

Wie wirkt eine Periduralanästhesie (PDK)?

- Es ist heutzutage im allgemeinen möglich, mit einem PDK gute Schmerzlinderung zu erzielen ohne dabei Taubheits- oder Schweregefühle in den Beinen zu verursachen. Dies wird auch als 'mobiler PDK' bezeichnet.
- Ein PDK verursacht gewöhnlich weder Übelkeit oder Benommenheit, noch wird die Verdauung verzögert.
- Gelegentlich fällt während der PDK-Anästhesie der Blutdruck etwas ab. Aus diesem Grund muss vorher eine Infusion gelegt werden.
- Es kann manchmal ein Zittern auslösen, welches aber nicht lange anhält.
- Ein PDK kann möglicherweise die Endphase der Geburt verlängern und den Drang zum Pressen verringern. Auch mit einem PDK ist es wahrscheinlicher eine normale Geburt zu haben als eine instrumentelle/operative Geburt.

- Mit einem PDK ist die Geburt häufig stressfreier, welches für Ihr Baby von Vorteil ist. Bruststillung wird nicht beeinträchtigt und ist oft verbessert.
- **Page9**
- Es besteht durchschnittlich ein Risiko von 1% (1 in 100), daß Sie nach einem PDK starke Kopfschmerzen bekommen können. Dieses Risiko kann zwischen verschiedenen Krankenhäusern variieren, weshalb Sie sich vor Ort über das Risiko erkundigen sollten. Falls Sie Kopfschmerzen nach einer Periduralanästhesie (PDK) bekommen, können diese behandelt werden.
- Rückenbeschwerden sind weit verbreitet während der Schwangerschaft. Sie halten auch häufig nach der Geburt an, wenn Sie sich um ihr Baby kümmern. Es ist nachgewiesen, dass ein PDK keine langfristigen Rückenschmerzen verursacht. Allerdings kann die Stelle um den Katheter für ein bis zwei Tage nach der Geburt etwas schmerzhaft sein.
- Ungefähr 0.05% (1 in 2000) aller Mütter haben nach der Geburt Empfindungsstörungen oder Taubheitsgefühle in einem Bein. Solche Probleme sind eher ein Resultat der Geburt als eine Komplikation des PDK. Andere schwerwiegendere Komplikationen sind noch seltener.

Falls Sie eine Operation benötigen:

Im Falle einer Kaiserschnitt- oder Zangengeburt benötigen Sie nicht unbedingt eine Vollnarkose, da meistens der PDK eingesetzt werden kann. Durch den PDK können ein stärkeres Lokalanästhetikum und andere Schmerzmittel gespritzt werden, um eine adäquate Anästhesie für die Operation zu erreichen. Dies ist generell für Sie und das Baby sicherer als eine Vollnarkose.

Was ist eine Spinal-Anästhesie?

Die Periduralanästhesie (PDK) benötigt einige Zeit bis zum Einsetzen der Wirkung, besonders in der fortgeschrittenen Geburt. Falls die schmerzstillenden Medikamente direkt in den Sack mit Flüssigkeit, welches das Rückenmark umgibt gespritzt werden, erzielt man eine viel schnellere Wirkung. Diese Methode wird auch Spinalanästhesie genannt. Die Kanüle für die Injektion ist viel dünner als bei der PDK-Anästhesie, weshalb das Risiko für Kopfschmerzen auch geringer ist. Einige Kliniken kombinieren auch Spinal- und Periduralanästhesie. Spinalanästhesien werden häufig für Kaiserschnittentbindungen angewandt.