Lystgass under fødselen

Kunnskap gir trygghet. Det viktigste før en fødsel er å skaffe seg kunnskap, kunnskap som er realistisk og i overensstemmelse med de forventningene du har.

Ingen fødsel er lik en annen. Du kan ikke være helgardert for enhver situasjon, men enhver situasjon har sin løsning. Under fødselen tar du ett steg om gangen. Lytt til din kropp – det er du som bestemmer når du trenger hjelp til smertelindring. Ingen kvinne trenger å holde ut med intense smerter under fødselen. Du kan selv påvirke din situasjon, og også få jordmorens/legens fulle støtte og oppmerksomhet for å håndtere smertene med eller uten smertelindring.

Å være godt forberedt er å vite hvordan en normal fødsel foregår og hvilken hjelp du kan få når du føder. Det gjør at du vil føle deg tryggere og få bedre selvtillit i forhold til fødselen. Du kan stole på kroppen din. Den er skapt for å føde. Du vet at du har egne, fantastiske ressurser til å møte og håndtere fødselssmerten. Du har sikkert egne tanker og drømmer om hvordan fødselen skal bli, samtidig som du vet at det aldri er mulig å forutsi noe 100 %.

Brosjyren er laget i samarbeide med overjordmor Gudrun Abascal og narkoselege Jan Jakobsson. Marianne Adolfsson har laget illustrasjonene.

Fødselssmerte

Fysiologisk forårsakes smerten av at livmormunnen utvider seg når barnet presses ned i fødselskanalen. Fødselssmerten er forskjellig fra andre former for smerte. Den kan tolkes som et positivt signal som forteller at fødselen er i gang og at barnet er på vei.

Fødselssmertene kommer ikke plutselig. Vanligvis har man mange timer på seg til å venne seg til dem. Veene følger en bestemt rytme. De kommer gradvis og øker i intensitet, men du har alltid en pause mellom veene for å hvile og samle krefter for å møte den neste. Som regel begynner smerten som en murrende verking i korsryggen og du kjenner at livmoren blir hard med jevne mellomrom. Smerten er som regel konsentrert ned mot lysken og den fremre delen av livmoren.

I begynnelsen av fødselen kommer veene med lange mellomrom, de er korte og ikke så smertefulle. Mot slutten av fødselen, når veene er mest intensive, kan de pågå i 90 sekunder med 2 minutters intervaller. Det er alltid en pause mellom veene.

Rytmen i fødselen hjelper deg å håndtere smerten og møte den med din egen styrke. Prøv å gjøre smerten forståelig, forestill deg hvordan livmormunnen åpner seg og hvordan barnet trenger seg ned gjennom fødselskanalen, fødselen går framover, og barnet vil bli født. Å tenke slik kan hjelpe deg å håndtere smerten ved at den gir mening. Å være oppfinnsom med å prøve ulike stillinger kan være smertestillende i seg selv. Å forbli passiv og gi opp forsterker smerten.

Smertelindringsmetoder

Man snakker vanligvis om naturlige og medisinske smertelindringsmetoder. I de naturlige metodene blir kroppens eget smertelindringssystem utnyttet. De stimulerer kroppen til å selv produsere smertelindrende emner, bla. endorfiner, kroppens eget morfin. Smertene kan også minskes ved at andre nerveimpulser stimuleres, for eksempel med varme, små elektriske impulser (TNS) eller med injeksjoner (steriltvannspapler)

Det er godt å vite at kroppen din er så klok at den allerede flere dager før fødselen har begynt å øke kroppens eget endorfinsystem, kroppens eget smertestillende middel. Man vet også at smertereseptorene i livmoren minskes i løpet av graviditeten, det bidrar til å minske smerten under selve fødselen.

De naturlige smertelindringsmetodene kan brukes under hele fødselen, men gir som regel best lindring i begynnelsen av åpningsfasen. Effekten er vanskelig å forutsi. Negative effekter for mor og barn er veldig sjeldne. Disse smertelindringsmetodene regnes som naturlige: Fysisk aktivitet og bevegelse (å finne fødselsposisjoner), dusj og bad, massasje, steriltvannspapler, transkutan nervestimulering (TNS), varme, akupunktur, hypnose, yoga og psykoprofylakse.

De medisinske smertelindringsmetodene kan deles inn i to grupper.

1 Middel med generell virkning

Virker hovedsakelig i hjernen og påvirker også fødselsopplevelsen. Denne gruppen inkluderer smertestillende tabletter, morfin og morfinlignende preparater som petidin. Lystgass er også et middel med generell virkning.

2 Lokalbedøvende middel

Virker lokalt i kroppen. Påvirker nervefunksjonene gjennom å blokkere smerteimpulsene fra å nå hjernen. Bedøvelsen kan også påvirke bevegeligheten og hvor sensitiv du er for berøring. Lokalbedøvende middel brukes sammen med bedøvelse av livmoren (paracervical blokkade), ryggbedøvelse (epidural blokkade, spinal bedøvelse eller en kombinasjon av begge) og bekkenbunnsbedøvelse (pudendal blokkade).

Som regel er lokalbedøvelsen kombinert med et sterkt smertestillende middel for at moren lettere skal kunne bevege seg og ikke bli liggende i den samme stillingen under hele fødselen.

Lystgass

Lystgass tilhører midlene med generell virkning. I motsetning til de morfinlignende preparatene styres tilførselen av lystgass av moren.

Lystgassen ble oppdaget på slutten av 1700-tallet. Gjennom eksperimenter fant man ut at gassen hadde smertelindrende egenskaper og at den påvirket bevisstheten. Den ble tatt i bruk til behandling av sykdommer rundt midten av 1800-tallet. På slutten av 1800-tallet begynte man å bruke lystgass under fødsler. Lystgassen ble raskt populær siden den ga god smertelindring. Lystgass er den best utprøvde av nåværende smertelindringsmetoder og den som har blitt brukt over lengst tid. Den er fortsatt den vanligste metoden og den brukes ved de fleste sykehusene i Norge.

Hva er lystgass?

Lystgass er en kjemisk forbindelse av nitrogen og oksygen, det kjemiske navnet er dinitrogenoksid (N_2O). Lystgass er en fargeløs gass med en noe søtlig smak og lukt. Gassen som pustes inn er en blanding av lystgass og oksygen. Blandingen reguleres i et apparat som er spesielt utformet for å blande. Apparatet har tilhørende slange og pustemaske som er fast installerte ved sengen, ofte på hver fødestue.

Oksygen og lystgass som blandes i apparatet tilføres fra et sentralgassanlegg på sykehuset. Oksygeninnholdet i blandingen skal aldri være under 30 % for å garantere at oksygenmengden er tilstrekkelig. Luften vi puster i har et oksygennivå på 21 %.

Hvordan virker lystgassen?

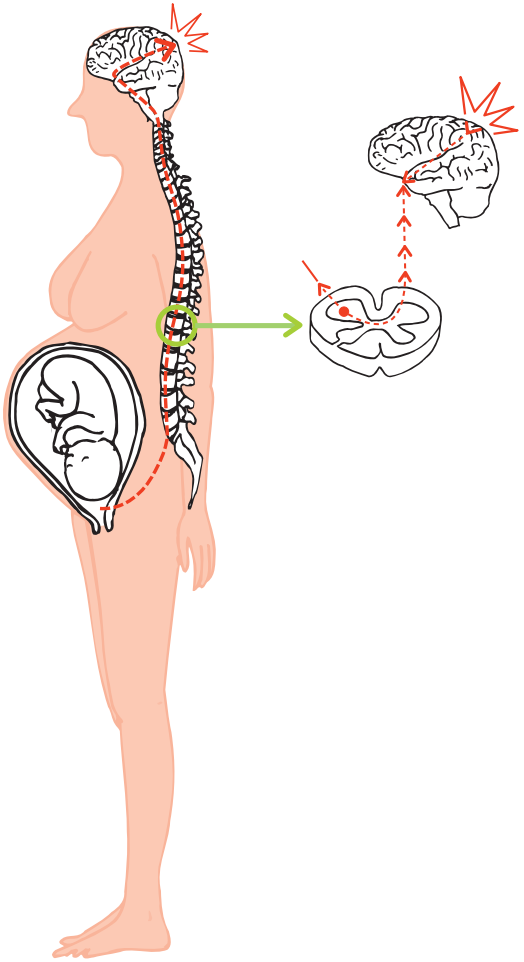
Lystgassen tas opp i blodet ved innånding. Gassen blir via blodomløpet ført til de organene i kroppen som tar i mot og formidler smerteimpulser, for eksempel ryggmargen og hjernen. Smerteimpulsene minker samtidig som frigjøringen av kroppens morfin (endorfiner) øker.

Det finnes ingen beskrivelser av negative effekter på barnet med de doseringer og teknikker som brukes i dag. Hvis barnet blir født kort tid etter tilførsel av lystgass, vil lystgassen forsvinne ut av barnets kropp når det har tatt noen åndedrag.

Lystgassen er den eneste smertelindringsmetoden som kvinnen selv styrer. Effekten kommer raskere og blir sterkere ved å ta dype og raske åndedrag. Korte og langsomme åndedrag gir en svakere og langsommere effekt.

Hvor rask er effekten?

Lystgassen virker veldig raskt. Allerede etter 5 – 6 åndedrag vil du merke effekten. Effekten avtar raskt når du slutter å puste inn i masken. Det er derfor lett for moren å selv styre effekten av lystgassen.



Vanlige spørsmål om hvilke andre effekter lystgass har

Hvordan påvirkes jeg av lystgass?

Lystgassen får ikke smerten til å forsvinne, men demper som regel toppen av den. Mange mødre opplever at de kan håndtere smerten bedre uten å bli redde for den. Følelsen av å selv kunne bestemme over effekten oppleves også som positiv av mange. Visse mødre blir på en positiv måte mer mottagelige for suggesjon – for eksempel beroligende og oppmuntrende kommentarer fra sin partner eller jordmoren. Suggesjon kan i mange tilfeller forsterke både de smertelindrende og avslappende effektene av lystgassen. Andre kan oppleve følsomheten som ubehagelig, men dette er uvanlig.

Hvilke effekter har lystgassen på barnet?

Pr i dag finnes det ingen beskrivelse av negative effekter. Hvis barnet blir født kort tid etter tilførsel av lystgass bør man følge nøyere med barnet de første minuttene for å se at det har det bra, lystgassen forsvinner uansett ut av barnets kropp etter noen åndedrag.

Blir jeg "omtåket" av lystgassen?

Hørsels-, syns-, følelses- og luktinntrykk kan forandres og forsterkes. Du kan bli tørr i munnen. Noen kan også føle seg uvel ved bruk av lystgass.

Hvis jeg "puster feil" og bruker feil teknikk med lystgassen?

Prikking rundt munn og fingre kan være et tegn på at du bruker feil pusteteknikk, du puster for intenst, hyperventilerer. Prøv å puste roligere så vil symptomene snart forsvinne. Hvis den smertestillende effekten kommer når veen er over, har man startet for sent med lystgassen. Tenk alltid på at du bør begynne med lystgassen så snart du kjenner at en ve er i ferd med å starte.

Kan jeg overdosere lystgassen?

Nei, man kan ikke overdosere lystgass slik at det vil medføre fare for deg eller barnet. Man kan få hukommelsessvikt og hvis man puster for mye kan man bli trøtt og sovne. Du vil da miste masken og kvikne til i løpet av noen minutter. Du vil alltid få tilstrekkelig med oksygen, det er ingen risiko for at du skal bli utsatt for oksygenmangel.

Trenger jeg å uroe meg for bruken av lystgass?

Nei, et lite tips er å prøve lystgassen før du må ta den for å få smertelindring. På den måten vet du mer om hvordan du vil reagere på den og får også lært deg teknikken slik at du begynner på riktig tidspunkt.

Skaff deg nødvendig informasjon ved å snakke med din jordmor. Denne brosjyren er også et bra tillegg.

Når skal man begynne å bruke lystgassen under fødselen?

Det er bra om du er i den aktive delen av åpningsfasen. Etter det er det du selv som avgjør når du vil bruke lystgassen. Tenk på at det er bedre å begynne å bruke lystgassen før smerten blir for sterk. Det er ikke uvanlig at det tar 15 – 30 minutter før man har fått riktig teknikk, derfor er det viktig å begynne så tidlig at den smertelindrende effekten av gassen kommer når smertene fra veene er på sitt sterkeste.

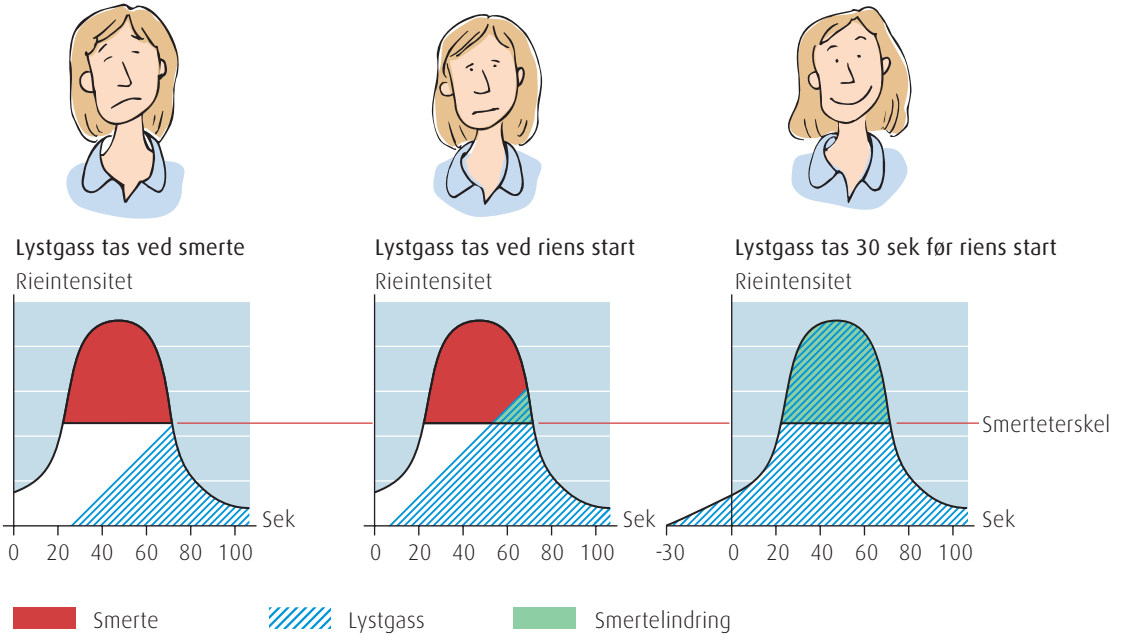
Hvordan kan min partner være til hjelp?

Din partner kan være til stor hjelp når du bruker lystgassen. For eksempel ved å følge med på når og hvordan veene kommer, slik at du tar lystgass på riktig tidspunkt. Din partner kan også hjelpe til med oppmuntrende ord, kjøle pannen, gi deg drikke når du blir tørr i munnen og holde lystgasslangene slik at masken er lett tilgjengelig når du trenger den.

Riktig teknikk er viktig

Konsentrasjonen av lystgass og oksygen tilpasses ditt behov for smertelindring. Effekten varierer med konsentrasjonen av lystgass og alle har ulike behov. Den smertestillende effekten kan ikke forutsis. Du og jordmoren må i samråd finne ut hvilken konsentrasjon som passer deg. Du bør begynne å bruke lystgassen før du blir for påvirket av smerte. Det kan ta 15 – 30 minutter å lære seg teknikken.

For å få best mulig smertelindring er det viktig å begynne å puste i masken 30 – 40 sekunder før veen kommer. Slutt å puste i masken når veen avtar. Pust inn vanlig luft, men pust ut i masken i 4 – 5 åndedrag. På denne måten minskes lystgassutslippet og vil påvirke andre i rommet i mindre grad. Din partner kan være til stor hjelp ved håndtering av lystgassen ved å kontrollere veenes varighet og frekvens.



Hvordan bruker man lystgass?

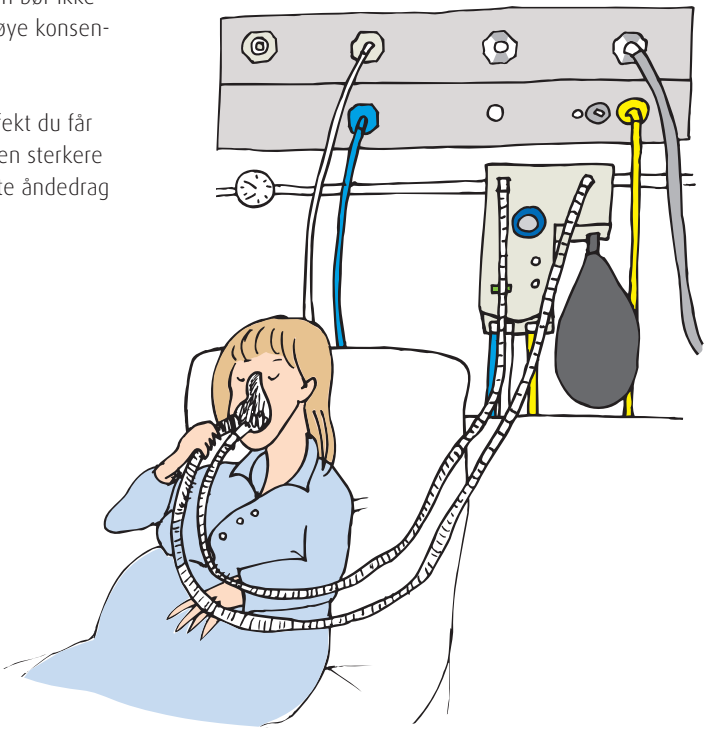
For å få en rask effekt kan du puste helt ut før du begynner å puste i masken. Pust med åpen munn og rolige åndedrag i masken til du oppnår den effekten du ønsker. Du holder selv masken.

Det kan noen ganger være vanskelig for deg å vite når tilførselen skal avbrytes. Hvis du puster inn for mye lystgass kan du føle deg omtåket.

For at effekten ikke skal bli for sterk bør man ta pauser i innåndingen mellom veene. Det er viktig med et godt samarbeid med jordmoren. Jordmoren er oppmerksom på hvordan du påvirkes av lystgassen. Moren bør ikke være alene med lystgass hvis hun bruker høye konsentrasjoner.

Glem ikke at du selv kan påvirke hvilken effekt du får av lystgassen. Raske og dype åndedrag gir en sterkere og mer umiddelbar effekt enn rolige og korte åndedrag hvor effekten ikke blir like sterk. Lystgassen kan benyttes under hele den aktive delen av fødselen. Du kan bruke den uavhengig av kroppsstilling og lystgassen trenger ikke hindre bevegeligheten under fødselen.

Du bør helst ikke bruke lystgass i utdrivingsfasen da er det viktig å oppfatte pressimpulsene. Hvis det føles nødvendig kan du ta et par åndedrag av lystgassen mellom veene i utdrivingsfasen for å lettere kunne slappe av.



Oppsummering

- Lystgass er den vanligste smertelindringsmetoden med fødsel.
- Lystgass har en rask effekt og forsvinner raskt fra kroppen.
- Lystgass trenger ikke å begrense din bevegelighet Under fødselen
- Lystgass har ingen kjente negative effekter på pust i forbindelsesirkulasjon, veer eller andre kroppsfunksjoner.
- Lystgass har ingen kjente negative effekter på barnet
- Lystgass er bra for deg som foretrekker et middel du selv styrer.
- Lystgass kan kombineres med alle andre typer smertestillende midler.

Linde Gas AS
Linde Healthcare · Postboks 13 Grefsen · 0409 Oslo · Tlf: 815 59 095
www.linde-healthcare.no

MED-938 - 2021 -01