THE LINDE GROUP

AGA

Lustgas vid förlossning

Linde: Living healthcare

Kunskap ger trygghet. Det viktigaste inför en förlossning är att skaffa sig kunskap, en kunskap som också är realistisk och överensstämmer med de förväntningar du har.

Att vara väl förberedd är att veta hur en förlossning går till och vilken hjälp du kan få när du föder. Detta leder till att du känner dig tryggare och får ett bättre självförtroende inför ditt barns födelse. Du vet att du kan lita på din kropp. Den är skapt för att föda. Du vet att du har egna, fantastiska resurser att möta och hantera förlossningssmärtan. Säkert har du egna tankar och drömmar om hur förlossningen ska bli, samtidigt som du också vet att ingenting går att förutsäga till 100 %.

Ingen förlossning är den andra lik. Det går inte att vara helgarderad inför varje situation, men varje situation har sin lösning. I förlossningsarbetet tar du ett steg i taget. Lyssna till din kropp – du är den som själv beslutar när du behöver hjälp med smärtlindring. Ingen kvinna ska behöva utstå svår smärta under sin förlossning. Du kommer själv att kunna påverka din egen situation, men också få barnmorskans/läkarens fulla stöd och uppmärksamhet för att hantera din smärta med eller utan smärtlindring.

Broschyren är framtagen i samarbete med chefsbarnmorska Gudrun Abascal och narkosläkare Jan Jakobsson. Marianne Adolfsson har gjort illustrationerna.

Förlossningssmärta

Fysiologiskt orsakas smärtan av att livmodermunnen vidgar sig när barnet pressas ned i förlossningskanalen. Förlossningssmärtan är annorlunda än andra former av smärta. Den kan tolkas som en positiv signal som talar om att förlossningen framskrider och att barnet är på väg.

Förlossningssmärtan kommer inte plötsligt. I normala fall har man många timmar på sig att vänja sig vid den. Värkarna följer en rytm. De kommer smygande, ökar i intensitet men du har alltid en paus mellan värkarna för att vila och hämta kraft för att möta nästa. Oftast börjar smärtan som en molande värk i korsryggen och du känner att livmodern blir hård med jämna mellanrum. Smärtan är sedan i regel koncentrerad ner mot ljumskarna och nedre främre delen av livmodern.

I början av förlossningen kommer värkarna med långa intervall, är korta och inte så smärtsamma. Mot slutet av förlossningsarbetet, när värkarna är som mest intensiva, kan de pågå i 90 sekunder med 2 minuters intervall. Det finns alltid en paus mellan varje värk.

Rytmen i förlossningsarbetet hjälper dig att hantera din smärta och möta den av egen kraft. Gör smärtan begriplig, föreställ dig hur livmodermunnen öppnar sig och barnet tränger ner genom förlossningskanalen, förlossningen går framåt och barnet kommer att födas. Att tänka så kan hjälpa dig att hantera smärtan så att den blir mer meningsfull. Uppfinningsrikedom när det gäller att pröva olika ställningar kan vara smärtstillande i sig. Passivitet och uppgivenhet förstärker smärtan.

Smärtlindringsmetoder

Man brukar tala om naturliga och medicinska smärtlindringsmetoder. I de naturliga metoderna utnyttjas kroppens egna smärtlindrande system. De stimulerar kroppen att själv producera olika smärtlindrande ämnen, bl a endorfiner, kroppens eget morfin. Smärtan kan också hämmas genom att andra nervimpulser stimuleras, t ex genom värme, genom små elektriska impulser (TENS) eller genom injektioner (sterila kvaddlar).

Bra att veta är att din kropp är så klok att den redan flera dagar innan förlossningen startar, har börjat att öka kroppens eget endorfinsystem, kroppens eget smärtstillande medel. Man vet också att smärtreceptorerna i livmodern glesar ut sig under graviditeten, vilket bidrar till att minska smärtan under själva förlossningen.

De naturliga smärtlindringsmetoderna kan användas under hela förlossningsarbetet, men ger i regel bäst lindring i början av öppningsskedet. Effekten är svår att förutsäga. Negativa effekter för mor och barn är mycket sällsynta. Till naturliga smärtlindringsmetoder räknas fysisk aktivitet – rörelse, dusch och bad, massage, sterila kvaddlar, transkutan nervstimulering (TENS), värme, akupunktur, hypnos, yoga, och psykoprofylaxandning.

De medicinska smärtlindringsmetoderna kan indelas i två grupper

1 Generellt verkande medel

Verkar huvudsakligen i hjärnan och påverkar också förlossningsupplevelsen. Till den här gruppen hör smärtstillande tabletter, morfin och morfinliknande preparat som petidin. Även lustgas är ett generellt verkande medel.

2 Lokalbedövningsmedel

Verkar lokalt i kroppen. Påverkar nervfunktionerna genom att blockera smärtimpulsen att nå hjärnan. Bedövningsmedlet kan också påverka rörligheten och känslan för beröring. Lokalbedövningsmedlen används i samband med livmoderbedövning (paracervikalblockad), ryggbedövning (epiduralblockad, spinalbedövning eller kombinationen av de båda) och bäckenbottenbedövning (pudendusblockad).

Oftast är lokalbedövningsmedlet då kombinerat med ett starkt smärtstillande medel för att mamman bättre ska kunna röra på sig och inte bli liggande i en och samma ställning under förlossningen.

Lustgas

Lustgasen tillhör de generellt verkande medlen. Till skillnad från de morfinliknande preparaten styrs tillförseln av lustgasen av mamman själv.

Lustgasen upptäcktes i slutet av 1700-talet. Vid experiment fann man att den hade smärtlindrande egenskaper och att den påverkade medvetandet. Den kom att användas vid behandling av sjukdomar under mitten av 1800-talet. I slutet av 1800-talet började man använda lustgas i samband med barnafödande. Lustgasen blev snabbt populär eftersom den gav god smärtlindring. Lustgas är den bäst beprövade av nuvarande smärtlindringsmetoder och den som använts längst tid. Det är fortfarande den vanligaste metoden och den används vid ca 70 % av alla förlossningar i Sverige.

Vad är lustgas?

Lustgasen är en kemisk förening av kväve och syre och det kemiska namnet är dikväveoxid (N_2O). Lustgas är en färglös gas med en något sötaktig smak och lukt. Den gas som inandas är en blandning av lustgas och syrgas (oxygen). Blandningen regleras i en speciellt utformad apparat med tillhörande slang och andningsmask som finns fast installerad vid sängen i varje förlossningsrum.

Gaserna lustgas och syrgas som blandas i apparaten tillförs från en central anläggning på sjukhuset. Syrehalten i gasblandningen får aldrig understiga 30 % för att garantera att syresättningen blir tillräcklig. Luften vi inandas har en syrehalt av 21 %. Om mamman behöver förflytta sig inom sjukhuset finns en mobil utrustning. Kopplad till den mobila utrustningen finns en gasflaska med en färdig blandning av lustgas och syrgas.

Hur verkar lustgasen?

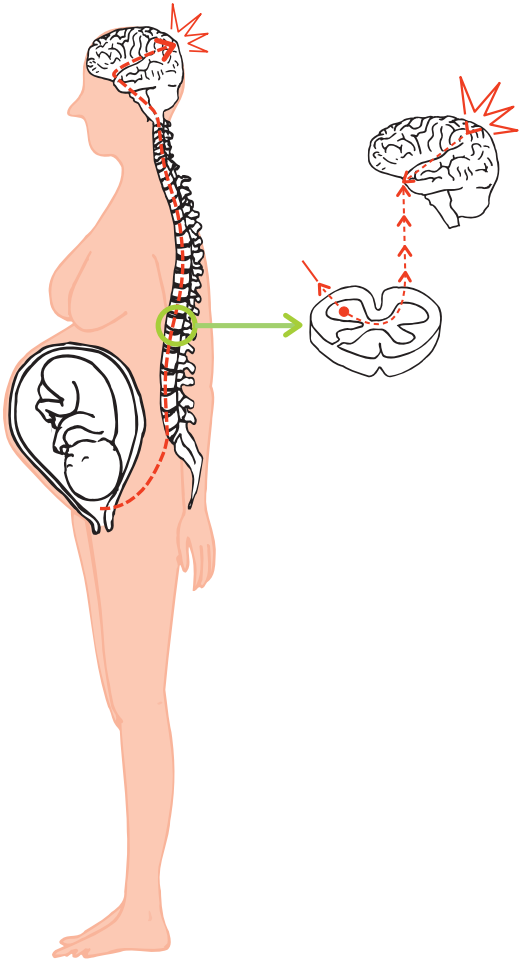
Vid inandning tas lustgasen upp av blodet. Gasen förs med blodcirkulationen till de organ i kroppen som tar emot och förmedlar smärtimpulser, t ex ryggmärgen och hjärnan. Smärtimpulserna minskar samtidigt som frisättningen av det kroppsegna morfinet (endorfinerna) ökar.

Några negativa effekter på barnet, i de doseringar och med den teknik som används idag, finns inte beskrivna. Om barnet skulle födas i nära anslutning till lustgastillförseln kommer gasen att försvinna ur barnets kropp efter det att det tagit ett par andetag.

Lustgasen är den enda smärtlindringsmetod som kvinnan själv styr över. Genom att ta djupa snabba andetag får man en snabbare och starkare effekt. Korta långsamma andetag ger en mindre och långsammare effekt.

Hur snabb är effekten?

Lustgasen verkar mycket snabbt. Redan efter 5 – 6 andetag märks effekten, som sen avtar snabbt när man slutar andas i masken. Det är därför lätt för mamman att själv styra effekterna av lustgasen.



Vanliga frågor om vilka övriga effekter lustgasen har

Hur påverkas jag av lustgasen?

Lustgasen tar inte bort smärtan helt utan dämpar oftast själva toppen av den. Många mammor upplever att de kan hantera smärtan på ett bättre sätt utan att bli rädd för den. Känslan av att själv bestämma över effekten upplevs också av många som positiv. Vissa mammor blir på ett positivt sätt mottagliga av suggestioner – t ex lugnande och uppmuntrande tilltal av sin partner eller barnmorska. De suggestioner som ges kan ofta förstärka både de smärtlindrande och avslappnande effekterna av lustgasen. Andra kan uppleva känsligheten som obehaglig, men detta är ovanligt.

Vilka effekter har lustgasen på barnet?

Några negativa effekter finns inte beskrivna idag. Om barnet föds i nära anslutning till lustgastillförseln bör man se till barnet lite extra under de första minuterna för att se att det mår bra, lustgasen försvinner dock ur barnets kropp efter några andetag.

Blir jag ”omtöcknad” av lustgasen?

Hörsel-, syn-, känsel- och doftintryck kan förändras och förstärkas. Muntorrhet kan förekomma. En viss form av illamående kan också upplevas i samband med lustgas-användandet.

Om jag ”andas fel” och använder fel teknik med lustgasen?

Stickningar kring mun och fingrar kan vara ett tecken på att du använder fel andningsteknik, andas för häftigt eller hyperventilerar. Försök att andas lugnare så brukar det snabbt upphöra. Om den smärtstillande effekten kommer när värken är slut, har man startat med lustgasen för sent. Tänk på att börja med lustgasen så fort du känner att en värk är på gång att starta.

Kan jag överdosera lustgasen?

Nej, man kan inte överdosera lustgas så att det medför faror för dig eller barnet. Man kan få minnesluckor och om man andas för mycket kan man bli trött och somna till. Du tappar då andningsmasken och kvicknar till inom någon minut. Du får alltid tillräckligt med syre, det finns ingen risk för att du ska drabbas av syrebrist

Behöver jag oroa mig inför användningen av lustgas?

Ett litet tips är att prova lustgasen innan du behöver ta den för att få smärtlindring. På så sätt vet du bättre hur du kommer att reagera på den och har också lärt dig tekniken så att du börjar i rätt tid.

Skaffa dig bra information genom att tala med din barnmorska. Den här broschyren är också ett bra komplement.

När ska man börja använda lustgasen under förlossningen?

Det är bra om du har hunnit in i den aktiva fasen av öppningsskedet. Därefter är det du själv som avgör när det är dags. Tänk på att det är bättre att påbörja lustgas-användandet innan smärtan är alltför uttalad. Det är inte ovanligt att det tar 15 – 30 minuter innan man har fått in rätt teknik, därför är det viktigt att börja i tid så att den smärtstillande effekten av gasen kommer när smärtan under värken är som störst.

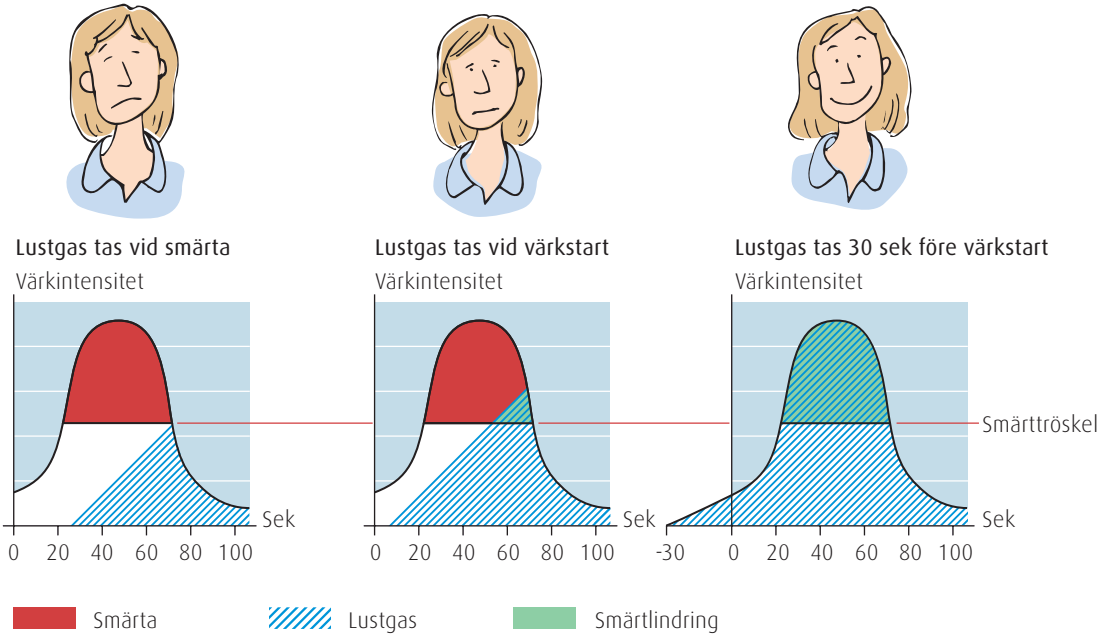
Hur kan min partner hjälpa till?

Din partner kan vara till stor hjälp när du använder lustgasen. Exempelvis ha kontroll på när och hur värkarna kommer, så du tar lustgasen vi rätt tidpunkt. Din partner kan också hjälpa till med uppmuntrande ord, badda pannan, ge dig lite vätska om du blir torr i munnen och hålla i slangarna till lustgasen så att andningsmasken finns till hands när du behöver den.

Viktigt med rätt teknik

Koncentrationen lustgas/syrgas anpassas till ditt behov av smärtlindring. Effekten varierar med koncentrationen av lustgas och människor är olika känsliga. Den smärtlindrande effekten kan inte avgöras i förväg. Du och barnmorskan måste i samråd bedöma vilken koncentration som är lämplig. Du bör inte vara allt för smärtpåverkad när du börjar pröva lustgasen eftersom det kan ta 15 – 30 minuter att lära sig tekniken.

För att få en så bra smärtlindring som möjligt är det viktigt att påbörja inandningen tidigt i anslutning till värken. Lämpligt är att börja andas i andningsmasken 30 – 40 sekunder innan värken kommer. När värken börjar avta, sluta andas i andningsmasken. Fortsätt andas vanlig luft men andas ut i andningsmasken cirka 4 – 5 andetag. På så sätt minskas lustgasutsläppet, och ger en mindre påverkan på alla närvarande i rummet. Partnern kan vara till stor hjälp vid hanteringen av lustgasen genom att kontrollera värkarnas längd och intervall.



Hur använder man lustgas?

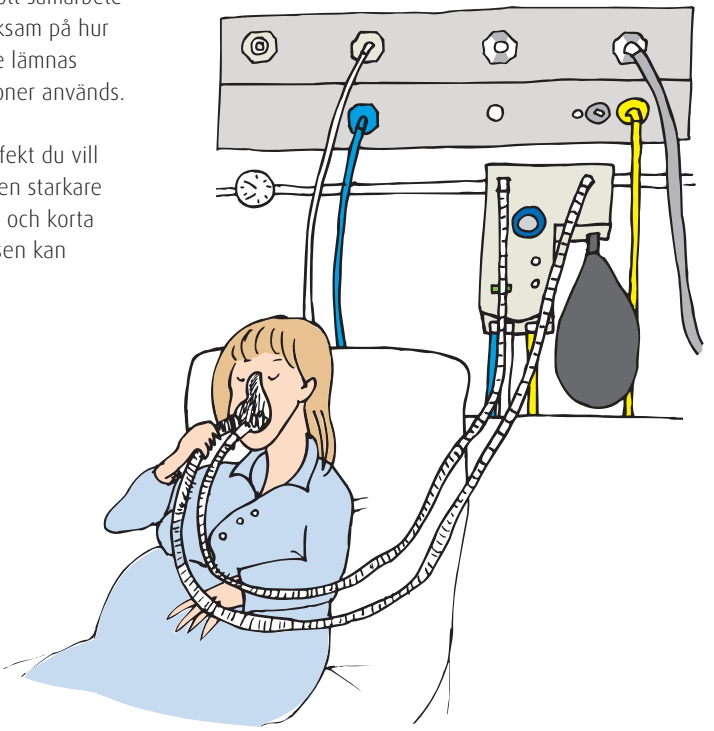
För att få snabb effekt kan du göra en djup utandning innan du börjar andas i andningsmasken. Därefter andas du med öppen mun och lugna andetag ut och in i andningsmasken tills du får den effekt du önskar. Du håller själv i andningsmasken.

Ibland kan det vara svårt för dig att avgöra när tillförseln ska avbrytas. Du kan, om du andats in för mycket lustgas, känna dig omtöcknad.

För att din känsla av att vara omtöcknad inte ska bli för stark, bör du göra ordentliga uppehåll i inandningen under värkpauserna. Det är viktigt med ett gott samarbete med barnmorskan. Barnmorskan är uppmärksam på hur du påverkas av lustgasen. Mamman bör inte lämnas ensam med lustgasen om stora koncentrationer används.

Glöm inte att du själv kan påverka vilken effekt du vill få av lustgasen. Snabba djupa andetag ger en starkare och mer omedelbar effekt, med långsamma och korta andetag blir effekten inte lika stark. Lustgasen kan användas under hela den aktiva delen av förlossningen. Du kan använda den oavsett kroppsställning och lustgasen behöver inte hindra rörligheten under förlossningsarbetet.

Du bör helst avstå från lustgasen under utdrivningsskedet då det är viktigt att vara lyhörd för krystimpulserna. Om det känns nödvändigt kan du ta ett par andetag av lustgasen mellan värkarna under utdrivningsskedet för att bättre kunna slappna av.



Sammanfattning

- Lustgas är den vanligaste smärtlindringsmetoden i samband med barnafödande.
- Lustgas har snabb effekt och försvinner snabbt ur kroppen.
- Lustgas behöver inte begränsa din rörlighet under förlossningsarbetet.
- Lustgas har inga kända negativa effekter på andning, cirkulation, värkarbete eller andra kroppsliga funktioner.
- Lustgas har inga kända negativa effekter för barnet.
- Lustgas är bra för dig som föredrar smärtlindrande medel du själv kan styra.
- Lustgas går att kombinera med alla övriga smärtlindrande medel.

Linde Healthcare
AGA Gas AB, 181 81 Lidingö
Tel: 08-731 10 00, www.linde-healthcare.se

MED-930 - 2010-09 - 3.000 ex