

## Schmerzen und Geburt

Unser Ziel ist eine natürliche, sanfte und sichere Geburtshilfe. Eine Geburt ist sehr häufig von Schmerzen begleitet. Schmerzen lösen Ängste aus. Damit das Geburtsgeschehen möglichst erträglich und in positiver Erinnerung bleibt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Geburtsschmerz zu beeinflussen, zu lindern oder sogar ganz auszuschalten.

### Schmerzlindernde Vorbereitungen und Massnahmen

Dazu gehört eine gute Geburtsvorbereitung mit Information und Beratung. Die Vorbereitung dient dazu, mit den Geburtsschmerzen und dem Geburtsgeschehen umgehen zu lernen. Die Geburtshaltung, die richtige Atmung und Entspannung werden gelernt.

Die individuelle Gebärhaltung auf Wunsch der Gebärenden soll dazu dienen, zur Entspannung beizutragen. Dafür stehen ein breites Gebärbett, eine Liane, eine Badewanne, ein Ball, ein Maiahöcker und Matten zur Verfügung. Sie können die Hilfeleistung der Hebamme in Anspruch nehmen. Sie leitet Sie zum Atmen, Bewegen und Entspannen an, unterstützt mit Massagen und Wickeln, offeriert Dampfsitz-Entspannungsbäder, Aromatherapie und Homöopathie und nicht zuletzt auch Akupunktur und Akupressur. Die Hebamme betreut Sie eins zu eins. Das heisst, dass jede Gebärende ihre eigene Hebamme zur Seite hat, die sie während der ganzen Geburt umsorgt.

Auch klassische Schmerzmittel mit Zäpfchen, Spritzen und letztlich auch die Rückenmarksanästhesie können gewünscht und angeboten werden.

Als Gebärende sollen Sie Ihre Bedürfnisse und Vorstellungen mitteilen, damit wir auf Sie und Ihre Wünsche eingehen können. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihrer Hebamme und unserem Hebammenteam. Benützen Sie die Gelegenheit einer Gebärraumbesichtigung, welche ebenfalls die Gelegenheit zur Diskussion und Beratung beinhaltet.

### Die Rückenmarksanästhesie (Periduralanästhesie = PDA, Spinalanästhesie)

Die Rückenmarksanästhesie ist die wirksamste Methode zur Beeinflussung des Geburtsschmerzes. Die erreichte Schmerzlinderung fördert die Sauerstoffzufuhr zum Kind durch eine normale Atmung und verhindert zunehmende Erschöpfung.

### Triftige Gründe für eine Rückenmarksanästhesie (Indikation)

- Wenn alle schmerzbeeinflussenden oben erwähnten Massnahmen nichts helfen und der Schmerz unter der Geburt unerträglich wird.
- Wenn der Wunsch nach möglichst schmerzloser Geburt schon zum voraus besteht und das Geburtserlebnis ohne Schmerzen in Erinnerung bleiben soll.
- Wenn der Arzt/Hebamme im Verlauf der Geburt zur Entspannung der Beckenbodenmuskulatur eine Rückenmarksanästhesie empfiehlt.
- Wenn ein Kaiserschnitt durchgeführt werden muss und dieses Ereignis bewusst erlebt werden soll.
- Wenn mütterliche/kindliche Gründe dafür sprechen, werden wir Ihnen die Periduralanästhesie offerieren, zum Beispiel bei Schwangerschaftsvergiftung mit hohem Blutdruck.

### Vorgehen bei der Rückenmarksanästhesie:

Die Nerven des Rückenmarkskanals, die den Geburtsschmerz auslösen, werden auf Höhe der Lendenwirbelkörper (meistens zwischen dem 3. und 4. Lendenwirbelkörper) lokal betäubt.

Dabei wird nach Betäubung der Haut eine feine Nadel in den sogenannten Periduralraum, der unmittelbar vor dem Wirbelkanal mit seiner Hirnflüssigkeit liegt, vorgestossen. Durch diese Nadel wird ein dünner weicher Plastikkatheter vorgeschoben, der als Schlauch für das Betäubungsmittel dient.

Das Betäubungsmittel (Carbostesin) wird über ein Pumpsystem je nach Bedarf zugeführt. Es beeinflusst die Muskelkraft unwesentlich und erlaubt weiterhin eine gewisse Bewegungsfreiheit.

### **Der Spezialist, der die Rückenmarksanästhesie durchführt**

Die Periduralanästhesie wird von einem Facharzt für Anästhesie (Narkosearzt) mit mehrjähriger Erfahrung durchgeführt. Er befragt Sie betreffend Ihres Gesundheitszustandes und des Schwangerschaftsverlaufs und schätzt Risiken ab, die gegen eine Periduralanästhesie sprechen (Gerinnungsstörung, Blutungsneigung, Wirbelsäulenveränderungen).

Das Legen einer Periduralanästhesie dauert in der Regel 10-15 Min. Dabei wird entweder eine Seitenlage oder vorübergehende Sitzhaltung eingenommen. Wichtig ist dabei, dass ein runder Rücken (Katzenbuckel) gemacht wird, damit die Nadel mühelos zwischen die Wirbelkörper zum Periduralraum vordringen kann.

Der idealste Zeitpunkt zum Legen der Periduralanästhesie bestimmen Hebammen, Geburtshelfer und Anästhesisten mit Ihnen zusammen.

### **Die Risiken der Periduralanästhesie**

- Kopfschmerzen, falls unbeabsichtigt der Periduralraum durchstochen wird.
- Blutdruckabfall, da die gefässverengenden Nerven ausgeschaltet werden.

### **Anästhesie für Kaiserschnitt:**

Es gibt zwei verschiedene Arten von Anästhesien, welche die Durchführung eines Kaiserschnittes ermöglichen.

1. zwei regionale Anästhesieverfahren
  - Spinalanästhesie (Standortmethode für den Kaiserschnitt am Spital Oberaargau, wie auch weltweit)
  - Periduralanästhesie (vor allem wenn bereits unter der Geburt eine Knochenmarksanästhesie gewählt wurde).
2. Die Allgemeinnarkose (Vollnarkose)

Die regionale hat gegenüber der Allgemeinnarkose folgende Vorteile:

- Sie sind wach und schmerzfrei während der ganzen Operation und können Ihr Kind bewusst und sofort in die Arme schliessen.
- In der Geburtshilfe ist in den meisten Fällen die Regionalanästhesie sicherer als die Allgemeinanästhesie.