

FÖRSTÅ

**FÖRLOSSNINGSMÄRTAN**

OCH HANTERA DEN MED

**ANDNING  
&  
MASSAGE**



Foto: Laura Johansson

## INTRODUKTION

Denna broschyr är en del av mitt examensarbete vid namn *Att förstå förlossningssmärta och hantera den med hjälp av andning och massage*, för sjukskötarexamen inom YH Novia. Jag gjorde en litteraturstudie om förlossningssmärta och smärthanteringsmetoderna andning och massage baserat på resultaten i en tidigare studie gjord inom Pargas mödrarådgivning år 2009. Syftet med denna broschyr är att förhoppningsvis stöda hälsovårdarnas arbete under föräldraförberedelsekurserna genom att ha något konkret att dela ut till den väntande familjen, om förlossningssmärta, andning och massage. Eftersom ämnet förlossningssmärta och smärthantering under förlossningen är mycket mångfacetterat och individuellt hoppas jag att denna broschyr öppnar era ögon och får er på eget initiativ söka mer information och begrunda ämnet mer, eftersom kunskap är smärthanteringsens A och O.

Christina Peltonen

## SMÄRTA

Smärtan är individuell och unik för varje individ, olika personer som känner samma smärtförnimmelse upplever smärtan olika. På samma sätt kan en och samma person uppleva samma stimuli på olika sätt beroende på tillfälle. Dessa fenomen ligger grund till begreppet smärtröskel som beskriver på vilken nivå smärtförnimmelsten upplevs som smärtsamt. Dessa trösklar varierar mycket, även hos en och samma person. Med smärtröskeln förknippas ofta även smärttoleransen. Smärttoleransen skiljer sig från smärtröskeln i och med att här vet individen om smärtan och är beredd att uthärda den utan att klaga eller be om smärtlindring. T.ex. kan en födande kvinna tacka nej till smärtlindring i hänsyn till sitt barn eller ifall hon vill uppleva en naturlig förlossning. Samma kvinna kan dock vid första förnimmelse av en lindrigare smärta t.ex. huvudvärk genast förlita sig i smärtlindrande medicin. Både smärtröskeln och -toleransen påverkas starkt av omständigheterna och personligheten hos individen. Andra faktorer kan vara kön, känslan av kontroll, känslomässig status och religiös tro. Även uppfostran och kulturell bakgrund inverkar på upplevelsen av smärta.

Forskning on kvinnors minnen av deras första förlossning visar att kvinnor som var mycket nöjda var mer benägna att känna kontroll över situationen än de kvinnor som var mindre nöjda. En positiv förlossning är förknippad med att kvinnan är nöjd med sig själv och innehar förmågan att kontrollera panik, använda copingmetoder (hanteringsmetod), personlig kontroll över varaktigheten av förlossningen, effektivitet av använda copingmetoder och kontroll över positionen under förlossningen. Samma faktorer spelar en stor roll inom området smärtlindring. Den personliga kontrollen hos kvinnor under förlossningen beskrivs som när kvinnan känner sig vara mer i kontroll och inte personalen, när kvinnan är med och

bestämmer angående smärtlindringen och när kvinnan använder sig av personliga copingmetoder för att hantera smärtan.

## FÖRLOSSNINGSSMÄRTA

Förlossningen indelas i tre faser: öppningsfasen (1:a), utdrivningsfasen (2:a) och efterbördsfasen (3:e). Det kan även förekomma en latent fas (inom 1:a fasen) som för med sig smärtsamma sammandragningar, fastän livmodermunnen bara öppnat sig 1cm.

Nästan alla föderskor upplever förlossningen som smärtsam. Smärtlindring behövs främst under öppningsskedet. Kom ihåg att smärtan resulterar i något älskvärt och underbart, d.v.s. babyn. Till förlossningssmärtans styrka påverkar olika fysiologiska, anatomiska och psykologiska faktorer såsom moderns ålder och vikt, moderns och barnets höftbredd samt fostrets bjudande del under förlossningen. Graviditeten i sig själv höjer smärtröskeln och kroppens egna endorfinnivåer så att de är som högst under förlossningen. Hos kvinnor som lidit av menstruationssmärta har oftast en mer smärtsam förlossning. Förlossningsrädsla, en dålig eller osäker relation till partnern och/eller den egna graviditeten eller moderskapet ökar smärtupplevelsen. Saklig kunskap om förlossningens gång och förändringar angående graviditeten kan i sin tur minska på förlossningssmärtan. I olika undersökningar har man hittat ett klart positivt samband mellan livmoderhalsens öppning och förlossningssmärtan, således kan smärtans intensitet växa under öppningsskedet (1:a fasen) till utdrivningsskedet (2:a fasen).

I öppningsfasen pressas fostrets bjudande del mot livmodermunnens kanter och livmoderns nedre del som åstadkommer smärta. Förlossningssammandragningarna trycker fostret neråt i förlossningskanalen och således tänjer bäckenets

vävnader och vissa föderskor känner smärta speciellt i korsryggen. Öppningsfasens smärta leds genom nerver till ryggmärgens kotor. I utdrivningsfasen utsätts perineum, muskulaturen, urinblåsan och röret samt tjocktarmen för tryck som orsakar vasst och noga lokaliserad smärta. I efterbördsfasen kan ömma efterkontraktioner orsaka smärta, dock lindrigare smärta än i öppningsfasen. Varje föderska upplever förlossningen mycket individuellt.

## AVSLAPPNING

För att slappna av bör du göra bekanta alldagliga sysslor som du normalt brukar slappna av till, t.ex. ta ett bad, lägga sig i soffan eller sängen, lägga på musik som är lugnande och skapar en avspänd miljö. Vid förlossningen kan du lägga dig i sängen och känna hur kroppen vilar mot madrassen och fokusera på att varva ner. Du kan lägga upp delmål och målbilder och måla upp positiva bilder för att kunna distrahera smärtan. Om du slappnar av runt munnen med lugn andning kan du även avslappna förlossningskanalen.

## ANDNING

Inandningen sker genom näsan och utandningen genom munnen. Vid varje värk avsluta den med två djupa andetag. Genom att sucka kan man frilösa de spänningar som värken orsakat i kroppen. Det finns *djup och långsam andning* som fungerar bäst vid öppningsfasens första skede, då bör du andas djupt in genom näsan och långsamt ut genom munnen. Här känner du hur buken och magen arbetar. Under det senare skedet av öppningsfasen bör du andas en lite *grundare andning* med lite högre tempo. Här är inandningen inte lika djup som utandningen, du andas bara halvvägs ner i magen. Under de mest intensiva värkarna bör du tillämpa en *lättare och snabbare andning*, många korta andetag

helst enbart genom näsan, andningen hålls "högt uppe". Under krystvärkarna kan det hjälpa att i början ta några långa, lugna och djupa andetag. Här bör du koncentrera på magmusklerna, hålla andan och tycka på efter egen känsla. Andningen under födsloarbetet får såklart ha ljud.

## MASSAGE

Vid massage utsöndras hormonet oxytocin som lindrar smärta och även ger lugn i kroppen. Detta hjälper till avslappningen och hjälper att bibehålla en lugn andning. Det finns inget rätt sätt att massera utan det är främst att lyssna på moderns önskan och känna sig fram till vad som känns bra. Massagen främst har effekt på välbefinnandet och bidrar till en positiv förlossningsupplevelse. Massage strävar till att ge tillit, trygghet och bekräftelse till mottagaren. Under latensfasen är det främst massage av axlar, rygg och/eller händer som fungerar bäst för avslappningen. När smärtan förflyttar sig neråt kan massage av låren kännas bra. Massageredskap kan underlätta massagen. När värkarna och trycket ökar eftersom bäckenet vidgas när barnet skall pressas ut genom förlossningskanalen kan det kännas skönt med ryggmassage. Din partner får gärna ta i med kraft. Tryck mot knäna kan också kännas bra i detta skede. Mellan värkarna kan din partner massera din rygg, nacke eller/och fötter. I slutet av öppningsskedet kan du känna extrem smärta i bäckenet då kan din partner eller barnmorska ta tag om dina höfter och massera dem samt trycka ihop dem när värkarna kommer.

Partnern kan också utöva effleurage (mjuka, lätta strykningar) med platta händer mot rygg, armar och ben, vid inandning förs rörelserna uppåt och vid utandning neråt. Under tidig förlossning kan din partner massera dig med 7 - 9 effleuresmekningar per minut medan du andas lugnt under sammandragningarna. Då

förlossningsarbetet framskrider andas du snabbare och din partner följer, smekningarna kan då ökas till 14 - 16 per minut under sammandragningarna. Då sammandragningen åter lättar saktas smekningarna igen ner till 7 - 9 smekningar. Effleurage med fingertopparna lätt under magen kan lindra smärtorna i ljumskarna.

## ANDRA VANLIGA ICKE-MEDICINSKA SMÄRTLINDRINGSMETODER

- mental träning
- yoga
- TENS (transkutan elektrisk nervstimulering)
- värme & kyla
- dusch & bad
- äta & dricka
- motion
- akupunktur & akupressur
- aquakvaddlar

## TIPS TILL DEN GRAVIDA

- utnyttja din partner
- ha kunskap om förlossning och smärtlindring
- ha kontroll över allt som händer
- delta i alla beslut
- du skall inte behöva ha ont
- öva in andning och massage på förhand
- medicinering betyder INTE misslyckande
- lyssna på din kropp, du vet bäst

**Kom ihåg:** kunskap ger kontroll => kontroll ger förutsättning till god smärthantering.

## LITTERATURTIPS

Abascal, G. 2009. *Att möta förlossningssmärtan*.  
Falun: Bonnier Fakta

Blix-Lindström, S. Brandt, J., Westlund, K. & Wilsby, A. 2004.  
*Signekursen – Träna avslappning*.  
Stockholm: Barnmorskeförbundet.

Peltonen, C. 2010. *Att förstå förlossningssmärtan och hantera den med hjälp av andning och massage*. Opublicerat lärdomsprov för sjukskötarexamen. Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet i vård, Åbo.

Wilsby, A. 2009. *Innan du föder: en inspirerande guide till den nya psykoprofylaxtekniken*.  
Malmö: Ica Bokförlag

Ylikorkala, O. & Kauppila, A. 2004. *Naistentaudit ja synnytykset*.  
Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

## INTERNET

Terveyskirjasto.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Vårdguiden. (Sverige).  
<http://www.vardguiden.se/>