

#### När värken startar:

- Börja andas in lustgas så fort du känner att värken startar

#### När värken avklingar:

- Ta bort masken vid inandning och andas istället in vanlig luft, men fortsätt andas *ut* i masken
- Upprepa detta under 4-5 andetag

Ta hjälp av din partner och din barnmorska!

#### Har du frågor?

Kontakta planerad förlossningsavdelning.

Läs mer om lustgas på [www.sll.se/lustgas](http://www.sll.se/lustgas)



Stockholm Södra Glory Reklambyrå, Printcenter 2010.

# Information om lustgas till blivande föräldrar



Bästa möjliga smärtlindring  
med minsta möjliga miljöpåverkan

SLL Miljö, Box 22550, 104 22 Stockholm. Telefon 08-737 25 00. [www.sll.se](http://www.sll.se)

Ett samarbete inom Stockholms läns landsting



# Information om lustgas till blivande föräldrar

Ska du snart föda barn och funderar på att använda lustgas som smärtlindningsmetod under förlossningen? Lustgas är en bra och uppskattad smärtlindningsmetod, men tyvärr har den också negativa effekter på miljön. Här kan du och din partner läsa om hur man använder lustgasen för att få bästa möjliga smärtlindring med minsta möjliga miljöpåverkan.

## Lustgas som smärtlindningsmetod

Lustgas har använts inom förlossningsvården i över 100 år och är en populär metod då den ger bra smärtlindring och har god avslappnande effekt. Lustgas försvinner dessutom snabbt ur kroppen efter användning. Forskning visar även att användningen inte medför några negativa biverkningar vare sig för mamman eller för barnet.

## Hur använder man lustgasen?

Det tar 15-30 minuter att lära sig tekniken för att få bästa möjliga smärtlindring av lustgasen. Det är därför viktigt att du, med hjälp av din partner, börjar pröva metoden innan värkarna är alltför intensiva.

Då det tar 20-40 sekunder innan lustgasen ger full effekt är det viktigt att påbörja inandningen så fort värken börjar, eller ännu hellre strax innan den startar. Din partner kan här hjälpa till med att passa in rätt tidpunkt.

Andas med jämna lugna andetag in och ut i andningsmasken. När värken börjar mattas av, övergå till att andas in vanlig luft genom att ta bort masken vid inandning.

Här är det viktigt att fortsätta andas *ut* i andningsmasken under 4-5 andetag eftersom det då fortfarande finns lustgas kvar i lungorna. På så sätt ser du till att så mycket som möjligt av lustgasen kan tas om hand så att påverkan på miljön blir så liten som möjligt.

## Lustgasens miljöpåverkan

Lustgas påverkar klimatet då det är en stark växthusgas. Den lustgas som används vid en genomsnittlig förlossning ger samma klimatpåverkan som 150 mils körning med en bensinbil. Utsläpp av lustgas skadar även ozonskiktet.

## Hur kan vi minska utsläppen av lustgas?

Självklart ska ingen blivande mamma avstå från lustgas av miljöskäl – alla har rätt till smärtlindring vid förlossning. Att välja en annan medicinsk smärtlindningsmetod är inte heller nödvändigtvis bättre för miljön – det går inte att jämföra miljöpåverkan från kemikalier med klimatpåverkan från lustgas. Det man kan göra är att se till så att så lite som möjligt av den lustgas som används kommer ut i atmosfären.

Därför är alla förlossningskliniker inom Stockholm läns landsting anslutna till lustgasdestruktionsanläggningar. Där bryts lustgasen ned till syrgas och kvävgas, det vill säga huvudkomponenterna i vanlig luft. Lustgasen som används vid förlossningen transporteras till destruktionsanläggningen via ett utsugssystem som är kopplat till andningsmasken.

Genom att vara noga med att andas ut lustgasen i andningsmasken enligt beskrivningen i denna folder hjälper du till med att få lustgasen till destruktionsanläggningen istället för ut i atmosfären.



Miljöblomman symboliserar de fem miljöområden som landstinget arbetar med: transporter, energi, läkemedel, kemikalier och produkter.

