প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

সূচিপত্র

প্রসববেদনা

প্রসববেদনা কী?	2
প্রসববেদনার লক্ষণসমূহ	3
প্রসববেদনার সক্রিয় পর্যায়সমূহ	4
সন্তান জন্মদানের পরে আপনার নিজের যত্ন নেয়া	7
সহায়তা নিয়ে জন্মদান	8

প্রসববেদনার সাথে খাপ খাওয়ানো

প্রসববেদনাকালীন আপনার নিজেকে সাহায্য করা	13
- বাড়িতে যা করতে হবে	
- প্রসববেদনাকালীন শ্বাসক্রিয়ার ধরন	
- প্রসববেদনাকালীন শিথিলকরণ	
প্রসববেদনাকালীন সহায়তা	14
বিকল্প থেরাপিসমূহ	14
- ম্যাসেজ করা	
- সুগন্ধী থেরাপি	
ব্যথা নিরসনে পানির ব্যবহার	15
ব্যথা নিরসনের সরঞ্জামসমূহ - TENS	15
হাসপাতাল কিভাবে সাহায্য করতে পারে	17
- গ্যাস ও বায়ু (এনটোনক্স)	
- প্যাথেডিন ও ডায়ামরফিন	
- এপিডুর‍্যাল	

আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য কোথায় যেতে হবে	20
যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য	20
দরকারী ওয়েবসাইট	20

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

আপনি পিতা/মাতা হতে যাচ্ছেন জানতে পারাটা খুবই রোমাঞ্চকর কিন্তু কিছুটা দুশ্চিন্তার কারণও হতে পারে। এরকম অনুভব করাটাই স্বাভাবিক তবে এক্ষেত্রে পুরো সময় জুড়ে নিজেকে প্রস্তুত করতে আপনার ভেবে দেখার মত অনেক কিছু রয়েছে। এই পুস্তিকাটি আপনাকে কী ঘটতে যাচ্ছে সে সম্পর্কে এবং আপনাকে সাহায্য করতে আপনার হাতের কাছে থাকা ব্যথা নিরসনের পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে তথ্য প্রদানের মাধ্যমে আপনাকে প্রসববেদনার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে।

অনেক নারী তাদের গর্ভাবস্থায় প্রাপ্ত সময়কে সন্তান জন্মদান সম্পর্কিত যত ইচ্ছা তত তথ্য জানার কাজে ব্যবহার করে থাকেন তাই তারা কিভাবে বিষয়টি সামলাবেন সে ব্যাপারে প্রস্তুতি নিতে পারেন; আমরা আশা করি আমরা আপনাকে আপনার পছন্দ ও যত্নের বিষয়ে সাহায্য করতে পারবো।

আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার যত্ন গ্রহণের বিষয়টি এই প্রচারপত্রে উল্লিখিত পরামর্শ থেকে সামান্য আলাদা হতে পারে। পরিকল্পনায় কোনো পরিবর্তন ঘটলে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে পরিপূর্ণভাবে অবহিত করবেন, এবং আপনার ইচ্ছাকে সম্পূর্ণরূপে বিবেচনায় রাখা হবে।

প্রসববেদনা

প্রসববেদনা কী?

প্রসববেদনা হলো সেই প্রক্রিয়া যখন আপনার জরায়ু সংকোচন শুরু হয়, আপনার পানি ভাঙ্গতে শুরু করে এবং আপনি হয়ত একটি 'লক্ষণ' দেখাতে পারেন। এই সবকিছু ঘটতে সময় লাগে এবং তা গর্ভাবস্থার 37 তম সপ্তাহের পর থেকে আরম্ভ হতে পারে।

দু'টি সংকোচনের মধ্যবর্তী সময়ে জরায়ুর অবস্থা

সংকোচনের সময় জরায়ুর অবস্থা

নারীরা যে ব্যথা অনুভব করেন তা নির্ভর করে আপনার শরীর ব্যথার সাথে কতটা মানিয়ে নিতে পারে তার উপর। কী ঘটে থাকে এবং সেক্ষেত্রে আপনার কী কী বিকল্প রয়েছে তা বোঝার মাধ্যমে প্রসববেদনার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করলে তা সহায়ক হতে পারে।

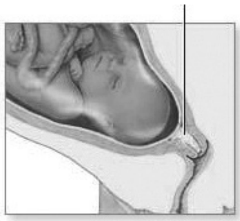
প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

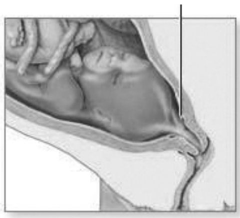
মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

প্রসববেদনার লক্ষণসমূহ

এটি বিভিন্ন নারীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে, তবে সাধারণত আপনার নিচের 3 টি লক্ষণের মধ্যে 1 টি থাকবে:





- **'লক্ষণ'** - আঠালো স্রাব নিঃসরণ ঘটবে যার সাথে রক্তও থাকতে পারে, এটি হঠাৎ করে আসা শুরু হতে পারে অথবা কিছুদিন ধরে চলতে পারে।
- **পানি ভাঙ্গা** - গর্ভের মধ্যে আপনার শিশুকে যে জিনিসটি সুরক্ষা প্রদান করে থাকে তা হলো একটি পানির থলি। এটি মাঝে মাঝে চুঁইয়ে পড়ার মাধ্যমে অথবা হঠাৎ ঝরে পড়ার মাধ্যমে ভেঙ্গে যায়। আপনার গর্ভাবস্থার যে কোনো পর্যায়ে আপনার পানি ভাঙ্গতে পারে; তবে প্রসববেদনার সময় এটি ঘটার সম্ভাবনাই বেশি থাকে। প্যাড পরিধান করে থাকুন এবং আরও পরামর্শের জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- **সংকোচন** - জরায়ুর পেশী যখন একটি ছন্দে সংকুচিত ও প্রসারিত হয় তখনই সংকোচন ঘটে। এতে জরায়ু প্রসবের জন্য প্রস্তুত হয় এবং প্রসববেদনার সময় শিশুকে জরায়ুমুখের দিকে ঠেলে দেয়। প্রসববেদনার আগে তা ব্যথাহীন হতে পারে এবং তাকে ব্র্যাক্সটন হিকস (Braxton Hicks) বা আঁটসাঁট অবস্থা বলা যেতে পারে। যখন প্রসববেদনা আরম্ভ হয় তখন তা প্রায়ই বেদনাদায়ক হয় এবং তা নিয়মিত হয়ে দাঁড়ায়; কিছু কিছু মহিলা সেটিকে বর্ণনা করে থাকেন "মাসিকের সময়কার তীব্র ব্যথা" হিসেবে। বেশিরভাগ নারী শুরুতে বাড়িতেই সামলে নিতে পারেন এবং হাঁটাচলা করা, শ্রোণীর নাড়াচাড়া বা উষ্ণ স্নানের মাধ্যমে উপকার পেতে পারেন।

প্রসববেদনার সুপ্তিকাল

এটি আপনার 4 সেমি পর্যন্ত প্রসারিত হওয়ার আগের সময়কাল। আপনি সম্ভবত একটি 'লক্ষণের' অভিজ্ঞতা লাভ করে থাকবেন এবং সংকোচনের অনুভূতিও লাভ করে থাকবেন যা নিয়মিত হতে পারে, তবে সেগুলো পুনরাবৃত্তির হার ও তীব্রতার দিক থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনাকে মলমূত্র ত্যাগের জন্য নিয়মিতভাবে টয়লেটে যেতে হতে পারে এবং যোনি থেকে বর্ধিত হারে স্রাব নিঃসরণের কারণে আপনার হয়ত তরল নিঃসরিত হওয়ার মত অনুভূতিও হতে পারে যা এই সময়ে হওয়াটা স্বাভাবিক।

এই অবস্থার কারণে নারীদেরকে খুব তাড়াতাড়ি হাসপাতালে যেতে হতে পারে এবং পরীক্ষায় তাদের জরায়ুমুখের তেমন কোনো প্রসারণ ধরা না পড়ায় হতাশ হতে দেখা যেতে পারে।

সামলানোর উপায়

আপনি হয়তো ঘুরে ফিরে বেড়াতে, কোনো সিনেমা দেখতে, স্নান করতে অথবা হালকা ঘুমিয়ে নিতে পারবেন। যতটা সম্ভব শিথিল থাকুন। অসুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত প্রচুর হালকা খাবার খান। সামলিয়ে নিতে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি আপনার TENS ইউনিটটি পরিধান করতে পারেন। (আরও পরামর্শের জন্য 18 নম্বর পাতায় দেখুন।)

আমার কখন হাসপাতালে আসা উচিত?

কখন হাসপাতালে আসতে হবে বেশিরভাগ নারী এ নিয়ে চিন্তিত থাকেন। আপনি হাসপাতালে আসার আগে ডেলিভারি স্যুট (Delivery Suite) বা সেরেনিটি স্যুট (Serenity Suite)-এ কল করুন এবং আমরা আপনাকে পরামর্শ দেবো। আপনার পানি ভাঙ্গা শুরু হয়ে থাকলে, আপনার কোনো ধরনের রক্তপাত দেখা দিলে, আপনার নিয়মিত সংকোচন ঘটতে থাকলে অথবা আপনি প্রকৃতই উদ্বিগ্ন হয়ে থাকলে আপনার উচিত আমাদেরকে ফোন করা।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

প্রসববেদনার সক্রিয় পর্যায়সমূহ

প্রথম পর্যায়

প্রসববেদনার প্রথম পর্যায় সাধারণত দীর্ঘতম হয়ে থাকে, বিশেষ করে যদি এটি আপনার প্রথম সন্তান হয়ে থাকে। প্রসববেদনার এই পর্যায় শুরু হয় যখন আপনার জরায়ুমুখের প্রসারণ নিশ্চিতভাবে 4 সেমি হয়ে থাকে এবং আপনার যখন নিয়মিতভাবে সংকোচন ঘটতে থাকে। আপনার জরায়ুমুখ 10 সেমি পর্যন্ত প্রসারতি না হওয়া পর্যন্ত এটি চলতেই থাকবে এবং সংকোচন খুব তীব্র ও ঘনঘন হতে থাকবে, সাধারণত প্রতি 2 মিনিটে একবার করে এবং 60 থেকে 90 সেকেন্ড পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

এই পর্যায়ে সংকোচনের সময় সোজা হয়ে থাকা এবং চারদিকে ঘোরাফেরা করা বেশি ভালো হবে, কারণ এটি শিশুকে জরায়ুমুখের পথে নিচের দিকে ঠেলতে জরায়ুকে ভালোভাবে সংকুচিত হতে সাহায্য করবে।

ক্রান্তিকাল

প্রসববেদনার প্রথম পর্যায় শেষ হলে সংকোচন তীব্র ও ঘনঘন হবে এবং আপনার জরায়ুমুখ প্রায় সম্পূর্ণ প্রসারিত হবে। ইতিমধ্যে আপনি ক্লান্ত, অশ্রুসিক্ত এবং হাল ছেড়ে দেয়ার মত অবস্থা অনুভব করতে পারেন, কিছু কিছু মহিলা খুব রাগান্বিতও হয়ে পড়েন। আপনি দুর্বল, কম্পমান ও অসুস্থ বোধ করতে পারেন। এখন চূড়ান্ত ধাক্কার মধ্য দিয়ে যেতে আপনার অনেক সাহায্য প্রয়োজন হবে। আপনার ধাত্রী আপনাকে সাহায্য করবেন।

যদিও আপনার জরায়ুমুখ 10 সেমি প্রসারিত হয়ে থাকতে পারে তারপরও শিশুটিকে সহজে বের করে দিতে আপনাকে সাহায্য করতে শিশুর মাথাটি বের করার জন্য কিছু কুশলী মোচড় দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার যদি চিৎকার করার ইচ্ছা হয় বা আপনার নিম্নাংশে চাপ অনুভূত হয় তাহলে আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের উপর মনোযোগ নিবদ্ধ রাখুন যাতে করে আপনি সংকোচন প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে পারেন। প্রসববেদনার এই পর্যায়টি 1 ঘন্টা পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

আপনার জরায়ুমুখ যখন 10 সেমি পর্যন্ত প্রসারিত হবে তখন আপনি ধাক্কা দেয়ার জন্য অদম্য ইচ্ছা পোষণ করতে পারেন।

দ্বিতীয় পর্যায়

এখন সংকোচন প্রবল হবে এবং আপনার বাচ্চাটিকে ঠেলে বের করে দেয়ার জন্য খাড়া অবস্থানে থাকাটাই আপনার কাছে সহজতর মনে হবে। কিছু কিছু নারীর কাছে কোনো চেয়ারের পিছনের অংশ ধরে হাঁটু গেড়ে বসাটা সহায়ক মনে হতে পারে। অন্যদের ক্ষেত্রে চাপাচাপি করাটা উপকারী হয়, এটা নির্ভর করে আপনার উপর।

এই পর্যায়ে আপনি আপনার মলদ্বারের উপর চাপ অনুভব করতে পারেন এবং আপনার মল বের হয়েও যেতে পারে। অপ্রস্তুত হওয়ার কিছু নেই - এটি খুবই স্বাভাবিক এবং বিষয়টি আপনার ধাত্রীর জানা থাকার কথা।

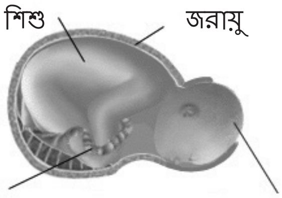
প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

যখন আপনার ধাক্কা দেয়ার অদম্য ইচ্ছাটি আসবে তখন আপনি অনুভব করবেন যে, আপনার সন্তানের মাথাটি জরায়ুমুখ বেয়ে ধীরে ধীরে নেমে আসছে। কল্পনা করুন যে আপনি একটি টয়লেটে বসে আছেন এবং এ থেকেই ধারণা পাবেন আপনার কী করা উচিত।

আপনি যেহেতু ধাক্কা দিয়েই চলেছেন তাই স্বভাবতই আপনি আপনার যোনিপথে আপনার সন্তানের মাথার অবস্থান অনুভব করতে পারবেন - অল্প সময়ের জন্য সংকোচন বন্ধ হলে এটি আবার পিছন দিকে চলে যেতে পারে। স্বাভাবিকভাবেই মাথাটি যদিও সেখানে অবস্থান করবে এবং মাথাটি যেহেতু আপনার যোনিকে প্রসারিত করতে শুরু করবে তাই আপনি হুল ফোটানোর মত বা জ্বালাপোড়ার মত অনুভূতি অনুভব করতে আরম্ভ করবেন।



ভীত হবেন না – এই পর্যায়ে এসে কোনো কোনো মহিলা আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়েন কিন্তু আপনার ধাত্রীর কথা শুনুন এবং তিনি আপনাকে কখন শ্বাস নিতে হবে এবং কখন খুব বেশি জোরে চাপ দেয়া যাবে না ইত্যাদি বলে দেয়ার মাধ্যমে দিক নির্দেশনা প্রদান করবেন। এতে কোনো প্রকার কাটাছেঁড়া ছাড়াই সন্তান প্রসবে সহায়তার ক্ষেত্রে ভালো কাজ দিতে পারে।

শিশুটির জন্য কোনো বিপদের আশঙ্কা থাকলে ধাত্রী এপিজিওটমি (episiotomy) নামের সামান্য কাটাছেঁড়ার কাজ করতে পারেন শিশুটিকে বের করে আনতে সাহায্য করতে। আপনার যদি এপিজিওটমি করার প্রয়োজন হয় তাহলে জায়গাটি অসাড় করতে আগেই আপনাকে স্থানীয় চেতনানাশক ইনজেকশন প্রয়োগ করা হবে। এই পর্যায়ে যদি আপনার এপিজিওটমি করার প্রয়োজন হয় অথবা আপনার ছিঁড়ে যায় তাহলে পরবর্তীতে ধাত্রী জায়গাটি সেলাই করে দেবেন এবং এটি করার আগে আপনাকে স্থানীয় চেতনানাশক ইনজেকশন দেয়া হবে। কিছু কিছু মহিলা যদি ধাক্কা দিয়ে শিশুকে ভূমিষ্ঠ করতে বেগ পান তাহলে তাদের সন্তান প্রসবের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়। একে বলা হয় সহায়তা নিয়ে সন্তান প্রসব করা (আরও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 11 দেখুন)।

যোনিমুখ ছিঁড়ে যাওয়া এবং ছিঁড়ে যাওয়া পরবর্তী যত্ন অথবা এপিজিওটমি সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ‘যোনিমুখ ছিঁড়ে যাওয়া’ নামক প্রচারপত্রটি দেখুন।

আপনার সন্তান জন্মগ্রহণের পর

আপনার সন্তানের জন্ম হয়ে গেলে তাকে সরাসরি আপনার কাছে দেয়া হবে আপনার কঠোর পরিশ্রমের ফসলকে নিবিড়ভাবে জড়িয়ে ধরার জন্য। আমরা সকল মাতাপিতাকে তাদের নবজাত সন্তানের সাথে গায়ে গায়ে লেগে থাকার পরামর্শ প্রদান করি। এটি আপনাকে ও আপনার সন্তানকে বন্ধনে আবদ্ধ হতে সাহায্য করবে, আপনার সন্তানকে স্বস্তি দেবে এবং আপনার স্তনে দুধ নামতে সাহায্য করবে। আপনি চাইলে আপনার সন্তানকে আপনার কাছে দেয়ার আগে তাকে একটি কম্বলে মুড়িয়ে নিতে পারেন।

আপনার সন্তানের নাভিরজ্জুটি পিতা বা আপনার ধাত্রী কর্তৃক কেটে ফেলতে পারেন, এ ব্যাপারে আপনি সিদ্ধান্ত দিতে পারেন।

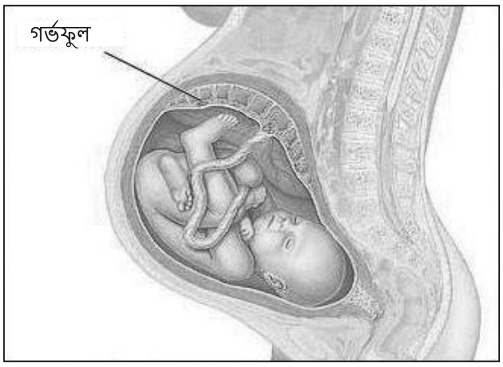
প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

তৃতীয় পর্যায়

তৃতীয় পর্যায়ে আপনার গর্ভফুল বের হয়ে আসবে - এটি ছিল শিশুটির জীবন রক্ষাকারী ব্যবস্থা যা আপনার সন্তানটি আপনার শরীরের মধ্যে বেড়ে ওঠার সময় তাকে পুষ্টি সরবরাহ করে এসেছে এবং বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করেছে। এই পর্যায়ে আপনি আপনার সন্তানকে ধরে রাখতে পারেন। এই তৃতীয় পর্যায়টির ব্যবস্থাপনা আপনার ধাত্রী কিভাবে করুক বলে আপনি চান সে বিষয়টি আপনাকে বিবেচনা করতে হবে।



প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায়

শিশু জন্মের কয়েক মিনিট পর আবার সংকোচন শুরু হবে তবে তীব্রতা কম থাকবে। এই সংকোচনের ফলে গর্ভফুল জরায়ুর গাত্র থেকে খুলে আসবে এবং তা জরায়ুমুখের নিম্নাঞ্চলে খসে পড়বে। সম্ভবত আপনি ধাক্কা দেয়ার ইচ্ছা পোষণের মত অনুভূতি লাভ করবেন। পানির খালি ব্যাগের ঝিল্লি সহ গর্ভফুলটি নেমে আসবে এবং আপনার যোনিদ্বার দিয়ে বেরিয়ে আসবে। গর্ভফুল প্রাকৃতিকভাবে বের হয়ে আসতে সাধারণত পাঁচ থেকে 15 মিনিট সময় লাগে তবে এতে একঘন্টাও লেগে যেতে পারে।

প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায়ের সুবিধা

- আপনাকে কোনো ইনজেকশন/ঔষধ গ্রহণ করতে হয় না।
- সন্তান জন্মদান পরবর্তী রক্তক্ষরণ তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়।
- সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে তার দেহে কোনো ওষুধ প্রবেশ করে না।

প্রাকৃতিক তৃতীয় পর্যায়ের ঝুকিঁ/অসুবিধা

- এতে 1 ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।
- শুরুতে বেশি রক্তক্ষরণ হয়।

তৃতীয় পর্যায়ের কৃত্রিম ব্যবস্থাপনা

আপনি যদি সংকোচন বেশি দ্রুত ও তীব্র করতে কোনো ইনজেকশন নিতে চান তাহলে শিশুর মাথাটি বের হয়ে আসার সময় ধাত্রী এটি আপনার পায়ে দেবেন। তারপর ধাত্রী নাড়ীটি ধরে হালকাভাবে টানবেন এবং গর্ভফুলটি বের আসার সময় ওটিকে ধরে ফেলবেন। সাধারণত এটি হয়ে যাবে 15 মিনিটের মধ্যেই।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

তৃতীয় পর্যায়ের কৃত্রিম ব্যবস্থাপনার সুবিধা

- তাৎক্ষণিকভাবে রক্তক্ষরণের ঝুঁকি হ্রাস পাবে।
- প্রবল রক্তক্ষরণ এবং রক্তস্বল্পতার সম্ভাবনা কম থাকবে।
- মাঝে মাঝে এটি দ্রুততর হয়ে থাকে (5-15 মিনিট)।
- শুরুতে কম রক্তক্ষরণ হয়।

তৃতীয় পর্যায়ের কৃত্রিম ব্যবস্থাপনার ঝুঁকি/অসুবিধা

- আপনি তন্দ্রালুভাব, বমিবমি ভাব এবং উচ্চরক্তচাপের বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকবেন (সিন্টোমেট্রিন ওষুধের প্রভাবের কারণে)।
- আপনার একটি ইনজেকশন গ্রহণের প্রয়োজন হবে।
- সন্তান জন্মদান পরবর্তী রক্তক্ষরণ বেশি সময় ধরে হয়।
- আপনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ালে তার হালকা জন্ডিস হতে পারে, সন্তানের জন্য এটি ক্ষতিকর কিছু নয়।

তৃতীয় পর্যায়টি শারীরবৃত্তীয় অথবা ব্যবস্থাপনাকৃত যেমনই হোক না কেনো, শিশু থেকে নাড়ীটি বিচ্ছিন্ন করার আগে আমরা আপনাকে বিলম্বিত কর্ড ক্ল্যাম্পিংয়ের (নাড়ীর মধ্য থেকে প্রাকৃতিকভাবে রক্ত বের হয়ে যায়) জন্য উৎসাহিত করে থাকি। এতে আপনার সন্তানের প্রতিটি ফোঁটা রক্ত পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত হয় এবং শিশুটির কোনো সমস্যা না হয়ে থাকলে আমরা এটাই করবো।

তারপর কী হবে?

তৃতীয় পর্যায় সম্পন্ন হলে আপনি স্বস্তি বোধ করবেন এবং আপনাকে কিছু হালকা নাস্তা খেতে দেয়া হবে। তারপর ওয়ার্ডে স্থানান্তরের আগে আপনাকে আপনার সন্তানের সাথে একান্তে সময় কাটাতে দেয়া হবে।

যোনিপথে সন্তান জন্মদানের পর আপনার যত্ন

আপনার সন্তানের জন্মের পর নিচের কাজগুলো করার দ্বারা আপনার নিজের যত্ন নেয়া অব্যাহত রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ:

- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, বিশেষ করে আপনি যদি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাইয়ে থাকেন।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখা, বিশেষ করে আপনার সেলাই বা আঁচড় থেকে থাকলে আপনি যদি সেগুলো পরিষ্কার না রাখেন তাহলে সেগুলোতে সংক্রমণ হতে পারে। প্রতিদিন পরিষ্কার করা নিশ্চিত করুন এবং আপনার জরায়ুমুখের নিচের অংশটি পরিচ্ছন্ন রাখুন। কোনো কাটাছেঁড়া স্থান জোড়া দেয়ার জন্য আপনার কোনো প্রকার আঁচড় বা সেলাই থেকে থাকলে আরও পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের জরায়ুমুখের নিচের অংশটি কাটাছেঁড়া সংক্রান্ত প্রচারপত্রটি দেখুন।
- প্রথম থেকেই নিয়মিত বিশ্রাম নিন।
- তারপর ব্যায়ামের অভ্যাসে ফিরে আসতে আপনার সন্তানকে সাথে নিয়ে প্রতিদিন কিছুটা হাঁটুন।
- সন্তান নেয়ার পর আপনার শরীর অথবা আবেগের অবস্থা নিয়ে যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থেকে থাকে তাহলে আপনার সন্তানের জন্ম-পরবর্তী চেকআপের সময় আপনার ধাত্রী অথবা GP-র সাথে সেসব বিষয় নিয়ে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

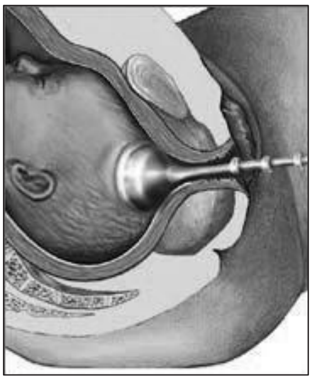
সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদান

মাঝে মাঝে জরায়ুমুখে শিশুর অবস্থান থেকে বোঝা যায় যে মহিলাটির পক্ষে স্বাভাবিক চাপের মাধ্যমে তার সন্তান ভূমিষ্ঠ করাটা জটিল হবে। প্রতি 5 জনে 1 জন মহিলার সন্তান জন্মদানের জন্য, হয় ভেন্টুওস (ventouse) অথবা ফরসেপের সাহায্যে সন্তান ভূমিষ্ঠকরণের (সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদান) প্রয়োজন হয়। সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদান তখনই করা হয় যখন মা অথবা শিশুর অবস্থা নিয়ে উদ্বেগ থাকে। এটি কেবলমাত্র ডেলিভারি স্যুটে সম্পন্ন করা হয়ে থাকে; সুতরাং আপনি যদি সেরেনিটি বার্থ সেন্টারে (Serenity Birth Centre) অথবা বাড়িতে থেকে থাকেন তাহলে আপনাকে ডেলিভারি স্যুটে স্থানান্তরিত হতে হবে।

ভেন্টুওসের সাহায্যে সন্তান জন্মদান

ভেন্টুওস হলো প্রসববেদনা বেশি না উঠলে কোনো সন্তান ভূমিষ্ঠ করাতে সহায়তার জন্য ব্যবহৃত একটি ভ্যাকুয়াম বা বায়ুনিরোধী যন্ত্র। আপনার সার্ভিক্স অবশ্যই পুরোপুরি প্রসারিত হতে হবে, শিশুর মাথাটি দৃশ্যমান এবং মাথার অবস্থান জানা থাকতে হবে যেন ভেন্টুওস সঠিকভাবে ব্যবহার যায়। কার্যপ্রণালী শুরু করার আগে আপনাকে ব্যথানাশক ও স্থানীয় চেতনানাশক দেয়া হবে।

ভ্যাকুয়ামের সহায়তায় সন্তান জন্মদান



1. আপনার পাগুলো উপরে উঠিয়ে সাপোর্ট দিয়ে রাখা হবে যাতে ডাক্তার পরিষ্কারভাবে দেখতে পারেন।
2. আপনার যোনির চারপাশ পরিষ্কার করা হবে এবং মূত্রথলিতে একটি ছোট টিউব প্রবেশ করিয়ে এটিকে খালি করা হবে।
3. তারপর ডাক্তার শিশুটির মাথার অবস্থান দেখতে একটি প্রাথমিক পরীক্ষা করবেন।
4. ডাক্তার শিশুটির মাথায় একটি সাকশন কাপ লাগিয়ে দেবেন এবং এটিকে সাকশন পাম্পের সাথে সংযুক্ত করবেন।
5. কাপটি যথাস্থানে লাগানো হয়েছে মর্মে সন্তুষ্ট হওয়ার পর শিশুটিকে বের হয়ে আসতে সাহায্য করায় ডাক্তার আপনাকে বল প্রয়োগ করতে বলবেন।

কাপ স্থাপন সংক্রান্ত অথবা শিশুর মাথার অবস্থান সংক্রান্ত কোনো জটিলতা থাকলে ডাক্তার তার পরিবর্তে ফরসেপ ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

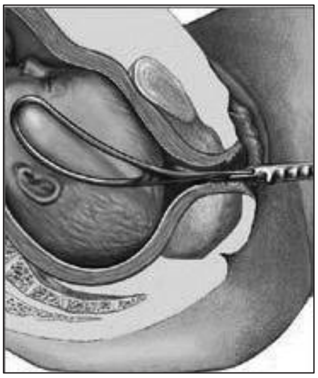
ভেন্টুওসের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের সুবিধা

- ফরসেপের চাইতে এ পদ্ধতিটি পেরিনিয়ামের কম ক্ষতিসাধন করে।
- এটি কম পরিমাণে অভ্যন্তরীণ কালশিরা সৃষ্টি করে।
- পদ্ধতি অবলম্বন সত্ত্বেও সন্তান জন্মদানের জন্য আপনাকে বল প্রয়োগ করতে হবে।
- বিশেষ কোনো চেতনানাশকের প্রয়োজন নেই।
- ফরসেপের চাইতে এ পদ্ধতিতে আপনার সন্তানের দাগ/কালশিরা কম পড়বে।

ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদান

যেসব ক্ষেত্রে ভেন্টুওসের সাহায্যে সন্তান জন্মদান সম্ভব হয় না সেসব ক্ষেত্রেই সাধারণত ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের ব্যবস্থা করা হয়। বেশ কিছুক্ষণ যাবত চাপ প্রয়োগের পরেও যখন সন্তান জন্মদানের জন্য আপনাকে বেগ পেতে হয় তখনই আপনার ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের প্রয়োজন হবে। এটি সন্তানের অবস্থানের কারণে হতে পারে। ফরসেপ হলো বিশেষভাবে বাঁকানো ধাতব যন্ত্র যা শিশুর মাথার চারপাশে বসানো হয় এবং একত্রে আটকানো হয় যাতে সেগুলো ফসকে না যায়। কেউ কেউ সেগুলোকে বর্ণনা করে থাকেন দেখতে ধাতব 'সালাদ পরিবেশনকারী সরঞ্জাম' (salad server) এর মত বলে। এটির কার্যপ্রণালী শুরু করার আগে আপনাকে ব্যথানাশক দেয়া হবে।

ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদান



- আপনার পাগুলো উপরে উঠিয়ে সাপোর্ট দিয়ে রাখা হবে যাতে ডাক্তার পরিষ্কারভাবে দেখতে পারেন।
- আপনার যোনির চারপাশ পরিষ্কার করা হবে এবং মূত্রথলিতে একটি ছোট টিউব প্রবেশ করিয়ে এটিকে খালি করা হবে।
- তারপর ডাক্তার শিশুটির মাথার অবস্থান দেখতে একটি প্রাথমিক পরীক্ষা করবেন।
- ফরসেপ যথাস্থানে লাগানো হয়েছে মর্মে সন্তুষ্ট হওয়ার পর আপনাকে বল প্রয়োগ করতে বলা হবে এবং একইসঙ্গে তিনি টানতে থাকবেন এবং আপনার সন্তান ভূমিষ্ঠ হবে।

ফরসেপ প্রয়োগ করতে সমস্যা হলে অথবা ডাক্তার যদি মনে করেন যে, তিনি কার্যপ্রণালীটি সম্পন্ন করতে পারবেন না তাহলে সিজারিয়ান সেকশন পদ্ধতি অবলম্বন করা হবে।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের সুবিধা

- পদ্ধতি অবলম্বন সত্ত্বেও সন্তান জন্মদানের জন্য আপানকে বল প্রয়োগ করতে হবে।
- এতে করে সিজারিয়ান সেকশন এড়ানো যায় এবং সিজারিয়ানের চাইতে এটিতে তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে ওঠা যায়।
- এর ফলে আপনাকে সিজারিয়ানের চাইতে অল্প সময় হাসপাতালে অবস্থান করতে হবে।

এই পদ্ধতিগুলোর যেকোনোটির জন্য ডাক্তার আপনার সন্তান ভূমিষ্ঠকরণের কাজ আরম্ভ করার আগে আপনাকে আপনার সম্মতি প্রদান করতে বলবেন এবং আপনি আপনার সম্মতি প্রদানের আগে আপনাকে নিচের সবগুলো ঝুঁকি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে বলা হবে।

ভেন্টুওস বা ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের ঝুঁকিসমূহ

আপনার জন্য ঝুঁকিসমূহ

- **নিতম্ব, যোনি ও ভালভায় কালশিরা ও ফোলা:** সাধারণভাবে এটি কয়েকদিনের মধ্যেই সেরে যায়। এটি সাধারণত ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের চাইতে ভেন্টুওসের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে কম হয়ে থাকে।
- **মূত্রত্যাগে অসুবিধা/বেগ আটকানোয় অসামর্থ্যতা:** এই সমস্যাগুলো অতি সাধারণ এবং সাধারণত তা দ্রুতই সেরে যায়। এসব সমস্যার ব্যাপারে আপনার ধাত্রী নজর রাখবেন এবং যে কোনো উদ্বেগের কারণ থাকলে আপনাকে বিশেষজ্ঞ পরিষেবায় রেফার করবেন।
- **পেরিনিয়ামের কাটছেঁড়া:** ভেন্টুওস পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 100 জন নারীর মধ্যে 1-4 জন এবং ফরসেপ পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 100 জন নারীর মধ্যে 8-12 জন নারীর তৃতীয় বা চতুর্থ মাত্রার ছিঁড়ে যাওয়ার ঘটনা ঘটে থাকে যা ডাক্তার কর্তৃক মেরামত করা হয়।
- **যোনিদেশ বা ভালভা ছিঁড়ে যাওয়া:** ভেন্টুওস পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 1 জন এবং ফরসেপ পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 5 জন নারীর মধ্যে 1 জন নারীর ক্ষেত্রে এই কারণে মেরামতের প্রয়োজন হয়।
- **প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ (মাত্রাতিরিক্ত রক্তপাত):** প্রতি 100 নারীর মধ্যে 1-4 জনের এই সমস্যার কারণে সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং তাদেরকে রক্ত দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- **এপিজিওটমির প্রয়োজনীয়তা:** এটি হলো যোনি ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী স্থানের চামড়া কেটে দেয়া। ভেন্টুওস পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 5-6 জন এবং ফরসেপ পদ্ধতি অবলম্বনকারী প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 9 জন নারীর ক্ষেত্রে এই প্রক্রিয়া অবলম্বনের প্রয়োজন হয়।
- **ব্যর্থতা:** ভেন্টুওস পদ্ধতিতে সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়াটি কাজ না করার ঝুঁকি থেকে যায় এবং সেক্ষেত্রে ফরসেপের সাহায্যে অথবা সিজারিয়ান পদ্ধতিতে সন্তান জন্মদানের প্রয়োজন হতে পারে।
- **সিজারিয়ান সেকশন:** ভেন্টুওসের সাহায্যে অথবা ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের প্রক্রিয়াটি জটিল হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে এই পদ্ধতিতে সন্তান জন্মদান করা শ্রেয়তর হতে পারে।
- **শৌল্ডার ডিস্টোসিয়া:** এটি হলো এমন অবস্থা যখন জন্মগ্রহণের পক্ষে শিশুর কাঁধটি সবচেয়ে ভালো অবস্থানে আসে না এবং শিশুটিকে বের করতে ধাত্রী/ডাক্তারকে কিছু নাড়াচড়া করতে হয়।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

বাচ্চার জন্য ঝুঁকিসমূহ

এই সমস্যাগুলোর কোনোটি যদি ঘটে অথবা সেরুপ সন্দেহ করা হয় তাহলে শিশুটিকে ধাত্রী অথবা শিশু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার কর্তৃক পর্যবেক্ষণ করা হবে (যদি প্রয়োজন হয়) এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসা প্রদান করা হবে। শিশুটির যদি চিকিৎসার প্রয়োজন না থাকে তাহলে আপনার ধাত্রী ও ডাক্তার এসব প্রভাবের যেকোনোটি কিভাবে সামলাতে হয় তা আপনি জানেন মর্মে নিশ্চিত করবেন।

- **কালশিরা, ফোলা, কাটাছেঁড়া:** এগুলো ভেন্টুওস ও ফরসেপ পদ্ধতিতে সন্তান জন্মদানের সময় প্রতি 10 টিতে 1 টি শিশুর ক্ষেত্রে অতি সাধারণ ঘটনা। ফরসেপ পদ্ধতিতে জন্মগ্রহণের পর শিশুর যেখানে যেখানে ফরসেপ প্রয়োগ করা হয়েছিল সেসব স্থানে দাগ অথবা কালশিরা থাকতে পারে।
- **শিগনন (মাথায় কাপের দাগ):** ভেন্টুওস পদ্ধতিতে জন্মগ্রহণের সময় প্রতি 10 টিতে 1 টি শিশুর ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে। এটি ক্ষণস্থায়ী এবং কোনো দীর্ঘস্থায়ী ফলাফল ছাড়াই এটি দ্রুত সেরে যায়।
- **সেফালহেমাটোমা:** মাথার খুলির নিচে রক্ত জমে যাওয়ার কারণে সৃষ্ট ফোলা যা দ্রুত সেরে যায় না। প্রতি 100 জন শিশুর মধ্যে 1-12 জনের ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে এবং সাধারণত এটি শিশুর কোনো দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি করে না। ফোলা অবস্থাটি মিলিয়ে যেতে সাধারণত 6-8 সপ্তাহ সময় লাগে।
- **শিশুর চোখের পিছনে কালশিরা (রেটিনাল হেমোরেজ):** প্রতি 100 জনে 17-38 জন শিশু আক্রান্ত হয়। এতে শিশুর জন্ডিস হতে পারে।
- **মুখমন্ডলের স্নায়ুর অসাড়তা:** মুখমন্ডলের স্নায়ুর ক্ষতির কারণে অথবা চারপাশে রক্ত জমে যাওয়ার কারণে এই সমস্যা ঘটে থাকে এবং প্রতি 1000 জন শিশুর মধ্যে 1 জনের এটি হয়ে থাকে।
- **জন্ডিস:** এর জন্য প্রতি 100 শিশুর মধ্য হতে 5-15 জনের চিকিৎসা প্রয়োজন হয়। জন্ডিস এমন একটি সমস্যা যা অনেক নবজাত শিশুকে আক্রমণ করে থাকে।
- **মাথার খুলির হাড় ভেঙ্গে যাওয়া ও খুলির ভেতরে ক্ষতি হওয়া:** প্রতি 10,000 জন শিশুর মধ্যে 5-15 জনের এই সমস্যাটি হয়ে থাকে এবং ফরসেপের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের সময় সন্তান ভূমিষ্ঠকরণের জন্য কখনো কখনো যে মাত্রার বল প্রয়োগ করতে হয় তার কারণে এটি ঘটার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- **সাবগ্যালিয়্যাল হেমাটোমা:** এটি হলো মাথার চামড়া ও মাথার খুলির মধ্যবর্তী স্থানে রক্তক্ষরণ এবং প্রতি 1000 জন শিশুর মধ্যে 3-6 জনের ক্ষেত্রে এটি হয়ে থাকে। ভেন্টুওসের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে এটি প্রায়শ ঘটে থাকে এবং সাকশনের প্রযুক্ত বলের কারণে সাবগ্যালিয়্যাল হেমোরেজ অথবা হেমাটোমা ঘটতে পারে। শিশুর মাথায় কালশিরা পড়তে পারে ও ফুলে যেতে পারে এবং 72 ঘন্টার মধ্যে ধীর ধীরে শিশু আরও বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ে। শিশুকে শান্ত করা কঠিন হতে পারে, সে খুবই বিবর্ণ হয়ে যেতে পারে এবং খেতে নাও চাইতে পারে।

সম্মতি

আপনার উচিত কার্যপ্রণালীটি সর্বদাই পুরোপুরিভাবে ব্যাখ্যাসহ বুঝে নেয়া এবং ডাক্তার ভেন্টুওসের সাহায্যে অথবা ফরসেপের সাহায্যে সন্তান ভূমিষ্ঠকরণ প্রক্রিয়া শুরু করার আগেই আপনার কাছ থেকে সম্মতি গ্রহণ করা হবে। ভেন্টুওসের সাহায্যে ও ফরসেপের সাহায্যে উভয় প্রক্রিয়ায় সন্তান জন্মদান মায়েদেরকে সন্তান জন্মদানে সাহায্য করার জন্য নিরাপদ পদ্ধতি হিসেবে স্বীকৃত, তবে বিষয়টি নিয়ে আপনি আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তারের সাথে আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনা করে নিতে পারেন।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদানের সময় ব্যথানাশকের ব্যবহার

সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদানের আগে ব্যথা কমাতে আপনাকে হয় এপিডুর‍্যাল অথবা পুডেন্ডাল ব্লক দেয়া হবে। পুডেন্ডাল ব্লক হলো একটি স্থানীয় চেতনানাশক যা ডাক্তার কর্তৃক আপনার যোনিপথ দিয়ে আপনার শ্রোণীতে প্রবেশ করিয়ে দেয়া হবে। শুরু করার আগে ডাক্তার আপনাকে এটি ব্যাখ্যা করে বলবেন। এপিডুর‍্যাল সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পৃষ্ঠা 21 দেখুন।

জরুরি সিজারিয়ান সেকশন

যদি সহায়তা গ্রহণপূর্বক যোনিপথে সন্তান জন্মদান সম্ভব না হয় অথবা তা অসফল হয় অথবা সেক্ষেত্রে যদি শিশুর হৃৎস্পন্দন বা মায়ের অবস্থা সম্পর্কে কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে জরুরি সিজারিয়ান সেকশনের প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে যদি জরুরি সিজারিয়ান সেকশনের কথা বলা হয়ে থাকে তবে এর কারণ হলো আপনার ধাত্রী অথবা ডাক্তার আপনার জন্য ও আপনার শিশুর জন্য এটিকেই সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প হিসেবে সাব্যস্ত করেছেন।

এপিডুর‍্যাল দিয়ে জরুরি সিজারিয়ান সেকশন সম্পন্ন করা সম্ভব হয়ে থাকলে সেক্ষেত্রে আপনি সজাগ থাকতে পারবেন এবং আপনার সঙ্গী আপনার সাথে অবস্থান করতে পারবেন। এমন কিছু পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে এ কাজটি সাধারণ চেতনানাশকের (জেনারেল অ্যানেসথেশিয়া) অধীনে সম্পন্ন করা হয় যে ক্ষেত্রে আপনি ঘুমন্ত অবস্থায় থাকবেন; এই ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গী আপনার সাথে অবস্থান করতে পারবেন না।

সিজারিয়ান সেকশন সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে অনুগ্রহ করে ‘সিজারিয়ান সেকশনের সাহায্যে সন্তান জন্মদান’ শীর্ষক প্রচারপত্রটি দেখুন যেখানে এটির সুবিধা ও ঝুঁকির বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদানের সম্ভাব্য অন্যান্য ঝুঁকি

শিশুর জন্য জন্মগ্রহণ করা একটি ভীতিকর অভিজ্ঞতা হতে পারে এবং ফলশ্রুতিতে কেউ কেউ অবিরতভাবে সমস্যায় ভুগতে পারে। আপনার সন্তানকে শান্ত করা ও খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সমস্যা হলে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে দেখা করাটা উত্তম হতে পারে কারণ এতে কিছু কিছু ক্ষেত্রে ফল পাওয়া যায়।

ধাত্রী ও ডাক্তার সহায়তা গ্রহণপূর্বক সন্তান জন্মদান বা জরুরি সিজারিয়ান করাটা প্রয়োজনীয় মনে করা সত্ত্বেও তা না করার ঝুঁকিগুলো কী কী?

মায়ের জন্য ঝুঁকিসমূহ হলো:

- মূত্রথলি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
- শ্রোণীদেশ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
- প্রস্রাবের বেগ আটকাতে অসামর্থ্যতা
- যৌনজীবন ফিরে পাওয়া সংক্রান্ত সমস্যাবলী
- পেরিনিয়াম ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

বাচ্চার জন্য সম্ভাব্য ঝুঁকিসমূহ হলো:

- শিশুর মাথা জরায়ুমুখে আটকে যাওয়া
- যদি যোনিপথে শিশুর জন্মদান সম্ভব না হয় এবং প্রসবে দেরী হয় তাহলে তা মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে
- অক্সিজেনের অভাব ঘটতে পারে যা পরবর্তীতে সেরিব্রাল প্যালসি-এর কারণ ঘটাতে পারে

প্রসববেদনার সাথে খাপ খাওয়ানো

প্রসববেদনাকালীন আপনার নিজেকে সাহায্য করা

অনেক নারী প্রসববেদনা সামলে নিতে প্রকৃতপক্ষে কী ঘটতে পারে তা জেনে নেয়ার মাধ্যমে নিজেদেরকে সাহায্য করতে সমর্থ হন। এই পুস্তিকাটি পড়ার পর আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার কমিউনিটির ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। এই পুস্তিকাটির পিছনের পৃষ্ঠায় গর্ভাবস্থা এবং বাচ্চার জন্মদান সম্পর্কিত তথ্য সংবলিত দরকারী ওয়েবসাইটের তালিকা রয়েছে।

বাড়িতে যা করা উচিত

আপনি যখন প্রসববেদনার প্রথম পর্যায়ে বা সুপ্ত পর্যায়ে থাকেন তখন আপনার নিজের বাড়িতে থাকাই উত্তম। আপনি করতে পারবেন:

- আপনার শ্রোণীদেশ দোলাতে ও ঘোরাতে
- বার্থিং বলের উপর হামাগুড়ি দিতে
- উষ্ণ স্নান গ্রহণ করতে
- ম্যাসেজ নিতে
- 2 টি প্যারাসিটামল গ্রহণ করতে (24 ঘন্টায় 8 (আট) টির বেশি নয়)
- স্বাভাবিক খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করতে

প্রসববেদনাকালী শ্বাসক্রিয়ার ধরণ

- ধীরে ধীরে ও গভীরভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস চালান
- ধ্যান করুন অথবা হালকা ঘুমিয়ে নিন

এক মূহূর্তের জন্য আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার শ্বাসক্রিয়ার উপর মনোযোগ নিবদ্ধ রাখুন। এটি কতটা ছন্দময় তা খেয়াল করুন। শ্বাস গ্রহণ করুন তারপর শ্বাস ত্যাগের আগে সামান্য বিরতি দিন। আপনার শ্বাসত্যাগ ও শ্বাসগ্রহণের দৈর্ঘ্য ও গভীরতার দিক থেকে যেন মিল থাকে। আপনার ফুসফুসে পরের বার শ্বাস গ্রহণের আগে সামান্য বিরতি দিন। আপনার শ্বাসক্রিয়া ছন্দময় রাখুন। আপনার শ্বাসগ্রহণের সময়কে আপনার শ্বাসত্যাগের সময়ের চাইতে দীর্ঘতর হতে দেবেন না। ক্ষেত্রবিশেষে, আপনার শ্বাসত্যাগের সময়কাল আপনার শ্বাসগ্রহণের সময়কাল অপেক্ষা দীর্ঘতর হতে পারে।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

আপনার সংকোচন খুব তীব্র হলে আপনার শ্বাসক্রিয়া অগভীর হয়ে আসবে। এটি খারাপ কিছু নয় যতক্ষণ না আপনার শ্বাসক্রিয়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হয়ে আসে এবং তা আতঙ্কিত হওয়ার মতো শ্বাসক্রিয়ায় পরিণত হয়।

প্রসববেদনাকালীন সময়ে শিথিলকরণ

প্রসববেদনাকালীন শিথিলায়ন দৈনন্দিন জীবনে শিথিলায়নের মত একই ধরনের ফল প্রদান করে।

- শিথিলায়ন আপনার পেশিগুলোকে ক্লান্ত হয়ে পড়া থেকে প্রতিরোধ করে, বিশেষ করে জরায়ুর বড় পেশিগুলোকে।
- এটি আপনাকে সন্তান জন্মদানের চাপ ভালোভাবে সামলাতে এবং অভিজ্ঞতাটি আরও বেশি উপভোগ করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনাকে আপনার শক্তি সংরক্ষণে সাহায্য করে, যার ফলে আপনার সংকোচনের তীব্রতা বাড়াতে অথবা আপনার সন্তান জন্মদানের জন্য হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হয় না।
- শিথিলায়ন আপনার সন্তানকে প্রসববেদনা সামলে নিতে সাহায্য করে। আপনি শিথিল থাকলে চাপের হরমোন দিয়ে আপনার সন্তানের জীবন ধারণ সিস্টেমটিকে ভরিয়ে ফেলবেন না, যার ফলে তার হৃৎস্পন্দের হার বেড়ে যাবে না।
- শিথিল থাকার আরও অর্থ হলো এই যে, আপনাকে আরও গভীরভাবে শ্বাস নিতে হবে যাতে করে আপনার সন্তান অধিক অক্সিজেন পায়।

প্রসববেদনাকালীন সময়ে সহায়তা

বেশিরভাগ নারী তাদের প্রসববেদনার সময় কোনো যত্নশীল ব্যক্তির সহায়তা পেয়ে থাকলে তারা বেশি ভালোভাবে সামলে নিতে পারেন এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই স্বাভাবিকভাবে সন্তান জন্মদান করে থাকেন বলে দেখা যায়। এই ব্যক্তি হতে পারেন একজন ধাত্রী, মা, আপনার সঙ্গী অথবা একজন দাই। একজন দাই হলো সন্তান জন্মদানে সহায়তাকারী সাধারণত যাকে প্রসববেদনা শুরুর আগেই ব্যক্তিগতভাবে ভাড়া করা হয়।

জন্মদানকালীন সঙ্গী বা বার্থ পার্টনার

জন্মদানকালীন সঙ্গী আপনাকে যে পদ্ধতিগুলোতে সাহায্য করতে পারেন তা হলো আপনাকে বিভিন্ন অবস্থান বদলাতে, শ্রোণী দোলাতে ও ঘোরাতে এবং আপনাকে মালিশ করে দিতে। আপনি প্রচুর পরিমাণে ঠাণ্ডা পানি পান করছেন কিনা এবং হালকা খাবার খাচ্ছেন কি না সে ব্যাপারটিও নিশ্চিত করতে পারেন এবং আপনার গরম লাগলে তিনি আপনাকে শীতল পশমী কাপড়ে জড়িয়ে দিতে পারেন।

বিকল্প থেরাপিসমূহ

ম্যাসেজ

ম্যাসেজের মাধ্যমে শরীর এন্ডোরফিন অবমুক্ত করতে উদ্দীপ্ত হয় যা হলো প্রাকৃতিক বেদনানাশক এবং মন ভালো করার উপাদান। এন্ডোরফিন "ভালো বোধ" করার জন্য দায়ী একটি নিয়ামক, যতটা "ভালো" আপনি ব্যায়াম করার পরে অথবা বেশ খানিকটা হাসাহাসি করার ফলে বোধ করে থাকেন।

প্রসববেদনাকালীন সময়ে ম্যাসেজ আপনাকে আপনার যত্ন গ্রহণকারী ব্যক্তির কাছাকাছি নিয়ে আসে: তিনি হতে পারেন আপনার ধাত্রী অথবা প্রসবকালীন সঙ্গী। যখন আপনাকে সংকোচন সামলাতে হয় এবং আপনি সম্ভবত ক্লান্ত ও ভীত হয়ে পড়েন তখন আপনাকে সাহায্য করতে চান এমন কারো স্পর্শ অত্যন্ত শক্তিদায়ক হতে পারে।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

প্রসব সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞরা ম্যাসেজের সুপারিশ করে থাকেন, কারণ এটি প্রসববেদনার প্রাথমিক পর্যায়ে ব্যথা নিরাময় করে ও উদ্বেগ কমায় বলে দেখা গেছে। এটি প্রসববেদনাকে স্বল্পস্থায়ী করতে ও সম্ভাব্য বিষণ্নতা কমাতেও কাজ করে।

সুগন্ধী থেরাপি

প্রসববেদনাকালীন সময়ে তেল ও ম্যাসেজ অথবা সুগন্ধির সমন্বিত ব্যবহার ব্যথা সামলে নেয়ার ক্ষেত্রে বেশ ভালো কাজ দিতে পারে। আমাদের হাসপাতালে এমন একটি পরিষেবা রয়েছে যেখানে আপনার ধাত্রী আপনাকে আপনার প্রসববেদনার সময় অনুভূত কিছু লক্ষণ নিরাময়ে অ্যারোমাথেরাপির তেলের মাধ্যমে সাহায্য করতে সমর্থ হবেন। আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন যিনি আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন।

প্রসববেদনায় পানির ব্যবহার

প্রসববেদনা সামলাতে সাহায্য করার ক্ষেত্রে পানির ব্যবহার হলো একটি উত্তম পদ্ধতি এবং বেশিরভাগ মহিলার জন্য এটি ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। যখন কিছু কিছু মহিলা পানির মধ্যে সন্তান জন্মদান করতে চান সেক্ষেত্রে আপনাকে সবসময়ের জন্য বাথেটাবে বা পুলে অবস্থান করতে হবে না, যদি এতে আপনার জন্য সহায়ক হয়। আপনি একটি ওয়াটারবার্থের পরিকল্পনা করে থাকলে আমাদের সেই প্রচারপত্রটি চেয়ে নিন যেখানে এ সংক্রান্ত সকল ঝুঁকি ও উপকারীতার কথা বলা হয়েছে। আপনি আমাদের ওয়েবসাইট থেকেও এই তথ্যগুলো পেতে পারেন:

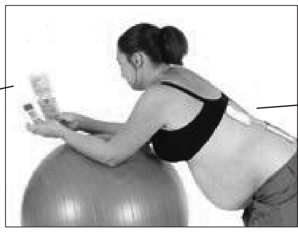
বেদনামুক্তির সরঞ্জামসমূহ: ট্রান্সকিউটেনিয়াস ইলেক্ট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমুলেশন- TENS

TENS মেশিনে রয়েছে নিচের দিকে লাগানো একটি ক্লিপ সহ একটি ছোট বাক্স যেটিকে আপনি আপনার পোষাকের সাথে লাগিয়ে নিতে পারবেন। যন্ত্রটি হালকা মাত্রার বিদুৎ তরঙ্গ নিঃসরিত করে। বাক্সটির ভিতর থেকে চারটি তার বের হয়ে এসেছে যা আবার আঠালো প্যাডের সাথে যুক্ত।

আপনার জন্মদানকালীন সঙ্গী প্যাডগুলোকে আপনার জন্য আপনার পিঠের উপর বসিয়ে দিতে পারেন। আপনার TENS মেশিনের সাথে দেয়া নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন। প্যাডগুলোর দুইটিকে আপনার মেরুদণ্ডের উভয় পাশে স্থাপন করতে হবে প্রায় ব্রা-এর ফিতা বরারব। অন্য দু'টি আরও খানিকটা নিচে বসাতে হবে, আপনার নিতম্বের টোলখাওয়া অংশের কাছাকাছি স্থানে। বিদুৎ তরঙ্গকে খুব সহজে আপনার চামড়ার মধ্য দিয়ে পার হয়ে যেতে সাহায্য করার জন্য প্যাডগুলোতে জেলের আস্তরণ থাকবে।

আপনাকে একটি ইউনিট ভাড়া করতে হবে, স্থানীয় ওষুধের দোকান থেকে সাধারণত ফি'র বিনিময়ে এটি ভাড়া করা যায়।

TENS সাধারণত প্রসববেদনার প্রাথমিক পর্যায়ে বেশি উপকারী হয়ে থাকে, বিশেষকরে যখন আপনি বাড়িতে অবস্থান করেন, তবে কিছু কিছু মহিলার ক্ষেত্রে ব্যথামুক্তির জন্য একইসঙ্গে অন্যান্য পদ্ধতিও অবলম্বন করার প্রয়োজন হয় বলে দেখা যায়।



TENS মেশিন

TENS প্যাডসমূহ

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

TENS এর সুবিধা

- TENS আপনার নিজস্ব ব্যথানাশক হরমোন বৃদ্ধি করে এবং এভাবে আপনাকে প্রসববেদনা সামলাতে সহায়তা করে।
- TENS মেশিনের পরিমাপক কাঁটা রয়েছে যেগুলো দিয়ে আপনি বিদ্যুৎ তরঙ্গের পুনরাবৃত্তির হার ও মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- আপনার জন্য সেটিতে হাতে ধরে রাখার মত একটি বুস্ট বাটনও রয়েছে এবং কঠিন সংকোচনের ক্ষেত্রে সাহায্য পেতে যন্ত্রটি থেকে সর্বোচ্চ ফলাফল পাওয়ার জন্য আপনি সেটিতে চাপ দিতে পারেন।
- TENS পরিহিত অবস্থায় আপনি চলাফেরা করতে পারবেন।
- এটি বাড়িতে, সেরেনিটি বার্থ সেন্টারে এবং ডেলিভারি স্যুটেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

TENS ব্যবহারের ঝুঁকি

প্রসববেদনার জন্য TENS ব্যবহারের সাথে কোনো প্রকার ঝুঁকির সংশ্লিষ্টতা নেই, তবে আপনার হৃৎপিন্ডে যদি পেসমেকার বসানো থাকে তাহলে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করা আপনার উচিত হবে না। TENS ব্যবহারের অসুবিধা হলো এই যে, কিছু কিছু মহিলা এটি থেকে আদৌ কোনো উপকার পান না বলে দেখা গেছে।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

হাসপাতাল কিভাবে সহায়তা করতে পারে

গ্যাস ও বায়ু - এনটোনক্স

এনটোনক্স (Entonox), যাকে প্রায়শই "গ্যাস ও বায়ু" বলে অভিহিত করা হয় তা 50% অক্সিজেন ও 50% নাইট্রাস অক্সাইড নিয়ে গঠিত। এর মাউথপিসটিকে শুধু আপনার দুই ঠোঁটের মাঝখানে বা দাঁতের দুই পাটির মাঝখানে রেখে গভীরভাবে এবং ছন্দময়ভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস চালাতে থাকলেই কাজ হবে। এটি একটি দ্বি-মুখী ভালভ পরিচালনা করবে যা আপনার শ্বাসের সাথে গ্রহণের জন্য এনটোনক্স অবমুক্ত করবে এবং আপনার প্রশ্বাসের সাথে নির্গত কার্বন ডাই অক্সাইড দূর করে দেবে। আপনার মাথা কিছুটা হালকা বোধ না হওয়া পর্যন্ত গভীরভাবে শ্বাসক্রিয়া চালিয়ে যান।

নিজগৃহে, ডেলিভারি স্যুটে এবং সেরেনিটি বার্থ সেন্টারে সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে এনটোনক্স ব্যবহার করা যেতে পারে এবং প্রসববেদনার সম্পূর্ণ সময়জুড়ে এটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

এনটোনক্সের সুবিধা

- কতটা ব্যবহার করতে হবে সে ব্যাপারটি আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকে
- ব্যথামুক্তির অন্যান্য পদ্ধতির পাশাপাশি এটি চালানো যায়
- আপনি খাড়া হয়ে থাকতে পারেন এবং ঘুরেফিরে বেড়াতে পারেন

এনটোনক্স ব্যবহারের ঝুঁকি

- এর একটি ক্ষুদ্র অংশ শিশুর শরীরে স্থানান্তরিত হয়, তবে এর প্রভাবের বিষয়ে তেমন জানা নেই।
- প্রসববেদনা দীর্ঘস্থায়ী হলে এনটোনক্স যথেষ্ট ব্যথামুক্তি প্রদান নাও করতে পারে।
- এটি তন্দ্রাভাব ও অসুস্থতা ঘটাতে পারে।
- আপনার পানিশূণ্যতা দেখা দিতে পারে কারণ শ্বাসের সাথে এনটোনক্স গ্রহণের ফলে আপনার মুখ শুকিয়ে যেতে পারে।
- প্রসববেদনার শেষের সময়গুলোতে এটি যথেষ্ট ব্যথামুক্তি নাও প্রদান করতে পারে।

প্যাথেডিন ও ডায়ামরফিন ইনজেকশন

প্যাথেডিন হলো আফিমজাতীয় (আফিম বা পপি গাছ থেকে সংগৃহীত) ব্যথানাশক ওষুধ, তাই এটি মরফিনের মতই। এটিও একটি এন্টি-স্পাজমোটিক যার অর্থ হলো এমন একটি বস্তু যা আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করে। আপনার ধাত্রী আপনাকে ব্যথামুক্তির জন্য প্যাথেডিন ইনজেকশন নির্দেশ করতে ও তা দিতে পারেন। অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণের জন্য এটি প্রায়ই অন্য কোনো ওষুধের সাথে একত্র করা হয়ে থাকে, কারণ প্যাথেডিনের ফলে তন্দ্রাভাব চলে আসে। প্রসববেদনায় প্যাথেডিন সীমিত মাত্রায় ব্যথামুক্তি প্রদান করে থাকে মাত্র।

এই ইনজেকশনটি নিজগৃহে, সেরেনিটি বার্থ সেন্টারে এবং ডেলিভারি স্যুটে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটির প্রভাব শুরু হতে প্রায় 20 মিনিট সময় লাগে এবং প্রায় 4 ঘন্টা যাবত ব্যথামুক্ত রাখে। যখন থেকে আপনার প্রসববেদনা শুরু হবে তখন থেকে নিয়ে প্রসব হওয়া পর্যন্ত এটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্যাথেডিন আপনার গর্ভফুলের ভিতর দিয়ে আপনার শিশুর শরীরেও চলে যাবে এবং আপনার উপর এটির প্রভাবের কারণে শিশুর হৃৎস্পন্দনও ধীর হয়ে যাবে। এ কারণে ইনজেকশন গ্রহণের পর আপনাকে শুয়ে থাকতে হবে এবং নজরদারিতে থাকতে হবে যাতে করে আমরা আপনাদের উভয়ের উপর এর প্রভাবের দিকে লক্ষ্য রাখতে পারি।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

এই ওষুধগুলোর যেকোনোটি দেয়ার সময়, সঠিক সময়টি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়; আপনি যদি সন্তান জন্মদানের খুব কাছাকাছি গিয়ে থাকেন তাহলে আপনার শিশুর উপর সবচেয়ে বেশি প্রভাব পড়বে এবং তাকে শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণে বেগ পেতে হতে পারে। এ কারণে একটি প্রতিষেধক প্রদান করা হতে পারে যাওষুধটির ক্রিয়াকে বিপরীতমুখী করে দেবে।

প্যাথেডিন ও ডায়ামরফিন ইনজেকশনের সুবিধাবলী

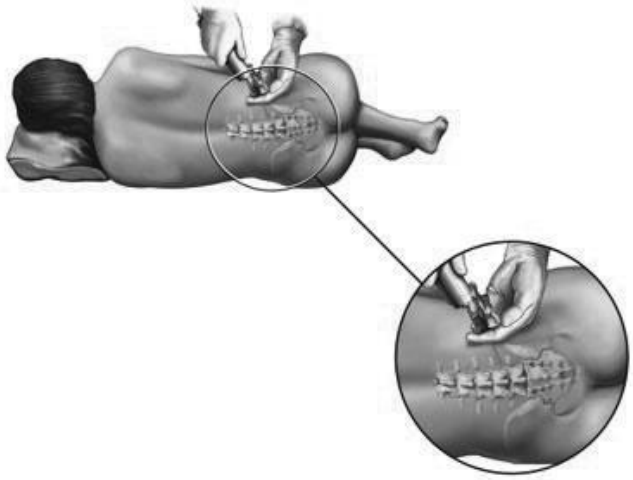
- প্রসববেদনা দীর্ঘস্থায়ী ও কঠিন হয়ে থাকলে এগুলো সাহায্য করে।
- এগুলো পরপর দুটি সংকোচনের মধ্যবর্তী সময়ে আপনার পেশীগুলোকে শিথিল করে।
- প্রসববেদনাকালীন সময়ে এগুলো আপনাকে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে।

প্যাথেডিন ও ডায়ামরফিন ইনজেকশনের ঝুঁকি/অসুবিধাসমূহ

- এগুলো আপনাকে ঝিমধরা ও নেশাগ্রস্তের মত করে তুলবে।
- এগুলো আপনাকে তন্দ্রালু এবং/অথবা অসুস্থের মত করে তুলবে।
- এগুলো শিশুর হৃৎস্পন্দন কমিয়ে দিতে পারে, যা আপনার বা আপনার সন্তানের কোনো সমস্যা থেকে থাকলে উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে।
- এগুলো শিশুর জন্মের পর শিশুর শ্বাসক্রিয়ায় প্রভাব ফেলতে পারে।
- এগুলোর কারণে 1 সপ্তাহ পর্যন্ত শিশুকে খাওয়ানোর বিষয়টি প্রভাবিত হতে পারে।

এপিডুর‍্যাল

এপিডুর‍্যাল হলো একটি বাঁকানো, ফাঁপা সূচেঁর মাধ্যমে আপনার পিঠের ক্ষুদ্র অঞ্চলে দেয়া একটি ইনজেকশন। সূঁচটি আপনার পিঠের ভার্টিব্রা এবং আপনার মেরুরজ্জুকে ঘিরে রাখা ঢাকনার মত স্থানটির বহিরাংশ এর মধ্যবর্তী অঞ্চলে প্রবেশ করানো হয়। সূঁচটির মধ্য দিয়ে একটি সুক্ষ নল প্রবেশ করিয়ে দেয়া হয় এবং তারপর সূঁচটি অপসারণ করা হয়।



নলটিকে আপনার পিঠের সাথে এবং ঘাড়ের উপর দিয়ে টেপের সাহায্যে আটকানো হয় এবং এনেস্থেসিস্ট নলটির মধ্যে স্থানীয় চেতনানাশক প্রবেশ করান। আপনাকে একটি হস্তচালিত যন্ত্র দেয়া হবে যা আপনাকে প্রয়োজন মত ব্যথামুক্তি প্রদান করবে। এপিডুর‍্যাল আপনার উদরের নিম্নাংশকে (পেট) অসাড় করে তুলবে এবং আপনার পদযুগল ও পায়ের পাতাও অসাড় হয়ে আসবে তাই আপনাকে বিছানায় অবস্থান করতে হবে।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

নলটি কখনও কখনও একটি ছোট পাম্পের সাথে যুক্ত থাকতে পারে যা আপনাকে আপনার কতটা স্থানীয় চেতনানাশক প্রয়োজন তা নিয়ন্ত্রণ করতে দেবে অথবা পাম্পটি বেশ কয়েক মিনিট পর পর সামান্য মাত্রায় চেতনানাশক ছাড়ার মত করে সমন্বিত করা হবে।

আপনার মূত্রাশয় থেকে মূত্র নিঃসরণের জন্য মূত্রাশয়ে একটি ক্যাথেটার স্থাপন করা হবে এবং আপনার রক্তচাপ কমে যাওয়া ঠেকাতে তরল প্রবেশ করানোর জন্য বাহুতে একটি ড্রিপ স্থাপন করা হবে। আপনার ও আপনার সন্তানের হৃৎস্পন্দনের দিকে সতর্কতার সাথে লক্ষ্য রাখা হবে।

এপিডুয়্যালের ব্যথানাশক প্রভাব 10-15 মিনিটের মধ্যে কাজ করতে শুরু করবে এবং যতক্ষণ আপনার প্রয়োজন ততক্ষণ তা বজায় থাকবে কারণ এটি বারবার প্রয়োগ করা যায়। এপিডুয়্যাল কেবলমাত্র ডেলিভারি স্যুটে এবং আপনার প্রসববেদনা স্থায়ী হওয়ার পরেই ব্যবহার করা যায়।

এপিডুরালের সুবিধাবলী

- আপনার প্রসববেদনা দীর্ঘস্থায়ী ও জটিল হয়ে থাকলে, আপনার প্রসববেদনা শুরু হলে অথবা আপনার সন্তানের মাথা নিচের দিকে না থেকে অন্য কোনো অবস্থানে থাকলে এপিডুরাল সাহায্য করবে।
- এটি সাধারণত উচ্চমাত্রায় ব্যথামুক্তি দিয়ে থাকে এবং আপনি আপনার সংকোচন অনুভবই করতে পারবেন না।
- একবার প্রবেশ করিয়ে দেয়া হলে আপনার ধাত্রী এটি চালাতে পারবেন।
- ব্যথামুক্তির জন্য আপনাকে নিয়মিতভাবে ডোজ গ্রহণ করে যেতে হবে।
- এটি আপনাকে প্রসববেদনাকালীন সময়ে বিশ্রাম গ্রহণে সমর্থ করবে।
- জন্মের সময় শিশুর শরীরে এসিডের মাত্রা কম থাকবে যার অর্থ হলো শিশুর কোনো বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।
- কোনো সমস্যার আশঙ্কা থাকলে আপনার ঘুমিয়ে পড়া ছাড়াই সিজারিয়ান সেকশন করা যাবে।

এপিডুয়্যালের ঝুঁকিসমূহ

- প্রতি 100 টির মধ্যে 5 টি এপিডুয়্যাল ঠিকমত কাজ করে না।
- প্রসববেদনা দীর্ঘস্থায়ী হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে এবং সংকোচন তীব্র করতে আপনার হরমোন ড্রিপ (অক্সিটোসিন) গ্রহণের প্রয়োজন হতে পারে।
- ডুরাল ট্যাপ নামক কার্যপদ্ধতির কারণে প্রতি 50 জন নারীর মধ্যে 1 জন ক্ষতির শিকার হতে পারেন। এটি ঘটে যখন স্পাইনাল ফ্লুইড বের হয়ে আসে এবং মাথাব্যথা, তন্দ্রালুভাব (অসুস্থ বোধ করা) এবং ব্যথার উদ্রেক ঘটায়। এরূপ ঘটলে একজন এনেস্থেসিস্ট আপনাকে অত্যন্ত সতর্কভাবে পর্যবেক্ষণে রাখবেন।
- আপনার চুলকানি হতে পারে এবং জ্বর হতে পারে, যা আপনার সন্তানের অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে।
- আপনার সন্তান জন্মদানের জন্য সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, কারণ কিভাবে বল প্রয়োগে সন্তান ভূমিষ্ঠ করতে হবে আপনি সেটি অনুভব নাও করতে পারেন। এপিডুয়্যাল গ্রহণ করেছেন এমন 100 জন নারীর মধ্যে 14 জনের ক্ষেত্রে এরূপ ঘটে থাকে।
- এপিডুয়্যাল গ্রহণের পরে 13,000 জনের মধ্যে 1 প্রায় জনের স্নায়ুর কিছুটা দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি সাধিত হতে পারে, তবে 2,500 জন নারীর মধ্যে 1 জন এপিডুয়্যাল ছাড়া সন্তান জন্মদানের পরেও এমন অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হতে পারেন।

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

আরও তথ্য কোথায় পাওয়া যাবে

আপনি যদি প্রথমবারের মত সন্তান গ্রহণ করে থাকেন তাহলে আপনি প্যারেন্ট এডুকেশন (Parent Education) অথবা অ্যাকটিভ বার্থ সেশন (Active Birth Session) -এ যোগদান করতে পারেন যেখানে প্রসবকালীন সময়ে কী ঘটে থাকে এবং কিভাবে সেগুলো সামলাতে হয় সে ব্যাপারে ধাত্রীরা আপনাকে পরামর্শ প্রদান করবেন। আপনার কমিউনিটি মিডওয়াইফ (ধাত্রী)-এর সাথে কথা বলার মাধ্যমে এই সেশসগুলোতে বুকিং দেয়া যাবে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, আসন সীমিত।

এটা মনে রাখা জরুরি যে, প্রসববেদনা আর সন্তান জন্মদান সবসময় একই অর্থ বহন করে না। প্রসববেদনা ও সন্তান জন্মদান সম্পর্কে আপনার আরও প্রশ্ন অথবা কোনো উদ্বেগ থেকে থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার কমিউনিটি মিডওয়াইফ-এর সাথে কথা বলুন অথবা প্রসবপূর্ব ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি আমাদের ওয়েবসাইট থেকেও গর্ভাবস্থা ও সন্তান জন্মদান সংক্রান্ত আরও তথ্য পেতে পারেন।

যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য

প্রসবপূর্ব ক্লিনিক	0121 507 4388
ডেলিভারি স্যুট/প্রসূতি ওয়ার্ড	0121 507 5449
সেরেনিটি বার্থ সেন্টার	0121 507 5655
ট্রিয়াজ	0121 507 4181

দরকারী ওয়েবসাইটসমূহ

স্যান্ডওয়েল ও ওয়েস্ট বার্মিংহাম হাসপাতাল (Sandwell & West Birmingham Hospitals)
www.swbh.nhs.uk/services/m-s/maternity

MIDIRS ইনফরমেশন ফর উইমেন (MIDIRS Information for Women)
www.choicesforbirth.org

ন্যাশনাল চাইল্ডবার্থ ট্রাস্ট (National Childbirth Trust, NCT)
www.nct.org.uk

প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়

মহিলা ও পরিবারবৃন্দের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

এই প্রচারপত্রে ব্যবহৃত তথ্যাবলীর উৎসসমূহ

- রয়্যাল কলেজ অব অবসটেট্রিশিয়ান্স অ্যান্ড গাইনেকোলজিস্টস (RCOG): সম্মতির পরামর্শ 11, 'Operative vaginal delivery' জুলাই 2010
- রয়েল কলেজ অব মিডওয়াইভস (RCM) প্রমাণ-ভিত্তিকে নির্দেশনাসমূহ, মে 2008: 'Latent phase', 'Pharmacological pain relief', 'Positions for labour and birth', 'Second stage of labour', 'Third stage of labour', 'Immediate care of the newborn'
- ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স (NICE) CG 190 'Intrapartum care' change to ডিসেম্বর 2014

আমাদের হাসপতাল ও পরিষেবাসমূহ সম্পর্কে আরও জানতে অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন *www.swbh.nhs.uk*, টুইটারে আমাদেরকে অনুসরণ করুন *@SWBHnhs* এবং ফেইসবুকে আমাদেরকে লাইক দিন *www.facebook.com/SWBHnhs*। এই লিফলেটটির সংশোধন বা উন্নয়নের জন্য যদি আপনি কোনো পরামর্শ দিতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে জনসংযোগ বিভাগের সাথে 0121 507 5495 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা *swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net* ঠিকানায় ইমেইল করুন।

এই লিফলেটটির সংশোধন বা উন্নয়নের জন্য যদি আপনি কোনো পরামর্শ দিতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে জনসংযোগ বিভাগের সাথে 0121 507 5495 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা **swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net** ঠিকানায় ইমেইল করুন।

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

ইউনিভার্সিটি অব বার্মিংহামের একটি শিক্ষা ট্রাস্ট
এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সিটি, স্যান্ডওয়েল ও রাউলি রিজিস হাসপিটাল
© স্যান্ডওয়েল অ্যান্ড ওয়েস্ট বার্মিংহাম হসপিটালস এনএইচএস ট্রাস্ট
ML5121
ইস্যুর তারিখ: ফেব্রুয়ারি 2015
পর্যালোচনার তারিখ: ফেব্রুয়ারি 2018