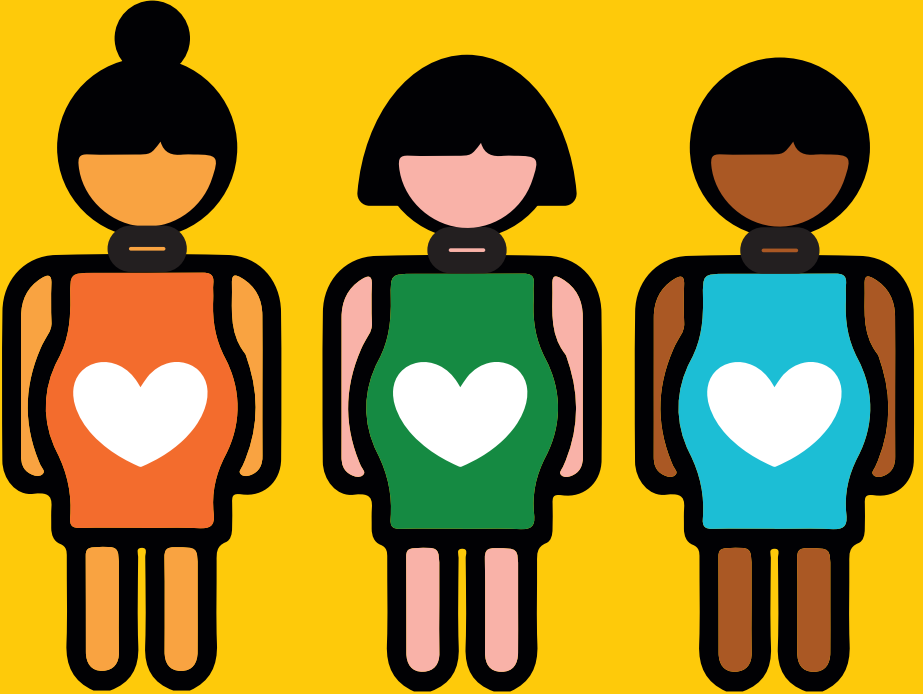


প্ৰসবাবস্থায় ব্যথা দমন করার উপায়





এক এক করে কাঠামোগত
মানসিক সমর্থন তৈরী করা



গতী এবং অবস্থান



গরম পানি



ম্যাসজে



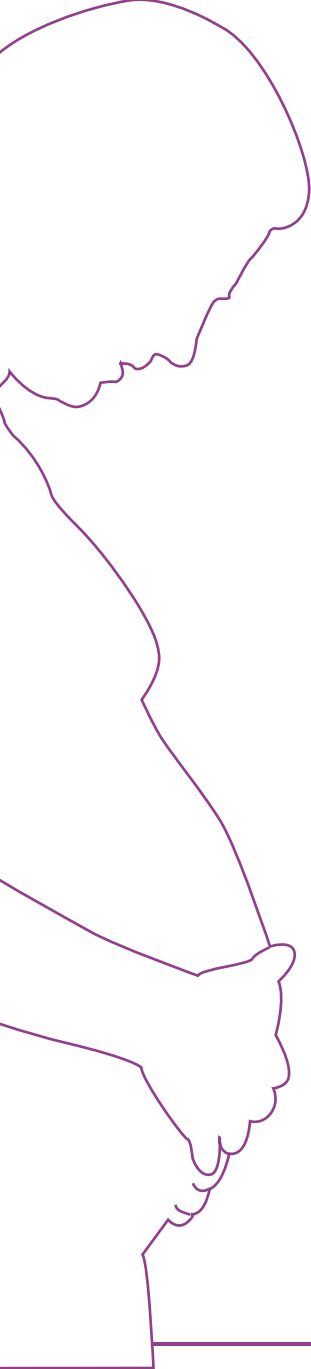
ডিসিটলি ওয়াটার দিয়ে ব্যথা
অবরোধ করা



আঙুলের মাধ্যমে চাপ দয়ো



ঔষধীয় চিকিৎসা দয়ো



পরসবরে সময়ের অভিজ্ঞতাটা একবোরহে আত্মগত, কারণ এ পরকরখিাটির প্রবলতা নরিভর করে পরসূতরি আবেগে, উদ্দেশ্যে, তার জ্ঞান, সামাজিকি ও সাংস্কৃতিকি পরিবেশের উপরাপরসবকালীন জতলিতা একজন পরসূতরি উপর যমেন প্রভাব ফলে তমেনহি প্রভাব ফলে যনি তার সঙগে থাকনো একজন মহলিা যনি আগেও একবার সন্তান ধারন করছেন, তার দ্বিতীয় বারের অভগিতাও প্রথমবার থেকে ভিন্ হতে পারো অধিকাংশ সময়ই পরসব বথো ধীরে ধীরে শুরু হয়ে থাকে যমেন মাসকিরে সময়ে অনুভূত হয়, বথোটা যখন অনিয়মতি ভাবে আসতে থাকে তখন তাকে নিদিরসিটি সময়ের পরসূতরি পর বলা হয়। ধীরে ধীরে এই অবস্থা যখন তীব্র এবং নিয়মতি হতে থাকে তখনই সত্বকিরে পরসব ব্যথায় পরনিত হয়, যটোকে আমরা কার্যকর বা সক্রিয় বলতে পারি। এই ব্যথার বশেষিট্য হচ্ছ, এটা তলপটেরে নচিরে অথবা কোমরে নচিরে দকিরে অবস্থান করে যা প্রাকৃতিকি উপায়ে সময় এবং বশিরাম নিয়ি অলটারনেটে করে আসে।

প্রত্যকে পরসূতরি পরসব বদেনার সময়ে ভিন্ ভিন্ রসিেরসরে বকিাশ ঘটায় [যমেন, অন্তরজাত, শারীরিক, মানসিক, হরমোনাল, ইতাদি] যা ব্যথা মোকাবলো করার কাজ করে। পরসূতরি তার নিজস্ব হরমন সৃষ্টির মাধ্যমে পরসব কালনি অবস্থায় সকল ব্যথা সকল বপিদ অতকিরম করে তার শক্তিরে সন্তান জন্ম দতিরে সখমা।

গুরুত্বপূর্ণ

এই প্রচার পত্রটিতে ওষুধের ব্যবহারের মাধ্যমে এবং ওষুধের ব্যবহার ছাড়া যে যে সব পদ্ধতিতে সন্তান প্রসব করা যায় তা উদাহরন দিয়ে বর্ণনা করা হয়েছে। সন্তান প্রসবের জন্য বলনয়িতাে অবস্থতি তনিটি শিশু জনমস্তান কেন্দ্ররে অফার দয়ো হয়েছে, বড় হসপিটাল Ospedale Maggiore, পলিক্লিনিক এস. রসলা Policlinico S. Orsola এবং বনেতভিলগি হসপিটাল Ospedale Di Bentivoglio. একজন প্রসূতির জন্য এটা নির্ধারণ করা খুবই কঠিন যে, কোন পদ্ধতিটা গ্রহন করলে তার জন্য সুবিধা হবে। তবে এটাও ঠিক যে, যদি একজন প্রসূতি সময় থাকতে বিভিন্ন ইনফরমেশন কেন্দ্র গুলোতে গিয়ে প্রসব সংক্রান্ত সকল বিষয় সম্পর্কে অবগত হন, তাহলে সে ক্ষেত্রে তার সধিন্ত নতিে খুবই সহজ হবে।

ব্যথা প্রসমনরে জন্য

ব্যথার অনুভূতি সম্পূর্ণ আত্মগত বা নিজসেব বপোরা এটা জবৈকি, মানসকি, সমাজ, সাংস্কৃতকি এবং পারিপার্শ্বকি পরবিশেরে উপর প্রভাবতি। কোন কোন মহিলার জন্য এটা একটা বিশাল পাহাড় অতিক্রম করার সমান অথবা এমন একটা প্রযায় যখনে অধিক পরিমানে শক্তির ক্ষয় হয়, আর তাই তার জন্য প্রসব কালীন সময়টার আনন্দ অনুভূতিকি নষ্ট করে দেয়ো। অন্যদকি কোন কোন প্রসূতির ক্ষেত্রে তার উলটেটা হয়। যমেন জনি প্রসব সংক্রান্ত সকল বিষয় সম্পর্কে আগে থেকে ধারণা রাখনে তার জন্য যে কোন পরিস্থিতির মেকাবলো করা সহজ হয়।

ওষুধে ব্যবহার না করা

সন্তান প্রসবের ক্ষেত্রে উল্লেখতি পদ্ধতি গুলোর কোনটাই একজন গর্ভবতীর জন্য বাধ্যতামূলক নয়। একমাত্র মাতাই একজন ধাত্রীর সঙগে পরামর্শ করে নিজের ব্যাপারে সধিন্ত নতিে।





একরে পর এক কাঠামোগত উপায়ে মানসিক সমর্থন তৈরি করা

ঐতিহ্যগত ভাবেই পরসবকালীন সময়ে একজন মহিলা আরকেজন বা কয়েকজন মহিলার সহযোগিতা নিয়ে থাকেন। একজন ধাত্রীর আবগে ময় সহানুভূতি ও সহযোগিতা পরসবকালীন সময়ের সকল কস্ট ও যন্ত্রণা কমে ও যুদ্ধের ব্যবহার ছাড়াই আবেগ ও ভালো বাসার উপর গড়ে ওঠা বিশ্বাসের সম্প্রকরে কারণে পরসূত্রি প্রয়োজন, তার চাওয়া পাওয়ার সব কিছুই একজন ধাত্রী পরসূত্রি শারীরিক ইঞ্জিতি দেখেই বুঝে নতি পানো একজন ধাত্রীই পানো একজন পরসূত্রি তাৎকষনিক অবস্থা পরযবকেষণ করে তার চাহিদা অনুযায়ী পরসূত্রিকে সকল তথ্য সরবরাহ করতে, যা পরসূত্রিকে সব রকম সিদ্ধান্ত নতি সাহায্য করতে পারে।

এটা ভুলে গেলে চলবে না যে, পরসবকালীন সময়ে যাই পাশে থাকুক না কনে সবার কাছ থেকেই পরসূত্রি সব রকম সাপোর্ট পাবনো যমেন, পরসূত্রি পার্টনার, ফ্যামলিরি একজন অথবা বান্ধবা।

বডি মিন গবেষণা থেকে জানা গেছে যে, পরসবকালীন সময়ে একজন সঞ্জীর অবস্থান,

পরসব বদেনার সময় হ্রাস করে,

স্বাভাবিক পরসব কষমতা বাড়িয়ে দেয়,

জরায়ুর মুখ খুলতে বা বাড়ানোর জন্য ও যুদ্ধের ব্যবহার কমায় এবং এর সঞ্জিগে বাচা গরুভ থেকে বরে করে আনার জন্য চেষ্টা করে ব্যবহার ও কমিয়ে থাকে,

বদেনাবোধহীন পদধতি প্রয়োগরে প্রয়োজনীয়তা হ্রাস করে।

একজন ধাত্রীর একজন পরসূত্রি কাছে থেকে তাকে সকল প্রকার আবেগ পরবন সহযোগিতা করাকেই

uon a uno বলা হয়ছে। অরথাং একজন ধাত্রী পরসব বদেনা থেকে শুরু করে শিশু জন্ম হওয়া পর্যন্ত পরসূত্রি সঞ্জিগে থাকবনো।



গতী এবং অবস্থান

প্ৰসব পূৰ্ব অবস্থায় ব্যথার উপলব্ধি হ্রাস প্ৰাপ্ত হওয়াটা নিৰ্ভর করে প্ৰসূতির গতী ও অবস্থানরে উপর যা স্বভাবগত ভাবে প্ৰায়ই পৰিবৰ্ততি হয়। একজন ধাতরী প্ৰসূতকিে তার পছন্দ অনুযায়ী পৰামৰ্শ দতিে পারনে কখন, কনে পৰিস্থিতিতিে কনে ধরনরে মুভমেন্ট করা ভাল।

কনে মররে উপর ভর দিয়ে শোয়া অবস্থা ব্যথাকে ধরন করার ক্ষেত্রে কম কার্যকরী।

অন্যদকিে একপাশে কাত হয়ে দুপা ফাক করে আলতাবে বসা এই অবস্থানটা খুবই কার্যকরী, যা প্ৰসবরে অগ্ৰগততিে সাহায্য করে।



গরম পানি

প্ৰসব কালীন সময়ে গরম পানরি ব্যবহার মাংস পশী গুলকবে আরাম দিয়ে, যা পৰিবৰ্ততিে প্ৰসব বদেনা কমাতে এবং প্ৰসবরে অগ্ৰগততিে সাহায্য করে।

কনে কনে গবসেনা থেকে এটা প্ৰমানতি হয়ছে যে, গরম পানরি ব্যবহার;

- প্ৰসবরে ক্ষেত্রে ওমুধ প্ৰয়োগে প্ৰয়োগে জনীয়তা কমা়,
- প্ৰসব স্তান ছডিে যাওয়া বা কষত হওয়া থেকে রক্ষা করে,
- ধাতরীর সহজগতির প্ৰয়োগে জনযিেতা হ্রাস কতে,
- সারজারি এবং চেষ্টাকরে ব্যবহার কমা়,
- প্ৰসবরে এই পদ্ধতিে প্ৰসূতির সন্তেষ্টাি বাড়া়।

সাধারণত বড় গামলায় ভরে, বাতটাৰ ভরে অথবা ঝরনার মাধ্যমে গরম পানরি ব্যবহার করা যতে পারে।



ম্যাসজে বা মালশি

পরসবরে সময় মালশিরে ব্যবহার পরসূতরি ব্যথা ধরন করতে এবং আরাম দতিে সাহায্য করত। মালশিরে মাধ্যমত যত আরাম পাওয়া যায় তা থকত একটা ভাল লাগার অনুভূত কাজ করত।

পরসব কালীন সময়ত পরসূতরি কাছত থকত একজন ধাতরী অথবা যত কডে মালশি করত সাহায্য করতত পারনত।



বশিুদ্ধ পানরি মাধ্যমত ব্যথা অবরুদ্ধ করত রাখা

অধিকাংশ পরসূতরি ক্ষতেরত পরসবরে আগত কতমররে ব্যথা অনুভূত হওয়া অতপিরচিতি ঘটনা। এক ধরণত বশিুদ্ধ পানি আছে যাকত ডসিটলি ওয়াটার বলত, যাকত সরিঙিগরে ভতির ভরত ইঙ্গকেশনরত মত পুস করত কমররে ব্যথা কমান সমভব, পুস করার দশ মনিটিরে মাথায় বদেনা কমায় যা এক থকত দুই ধনটার মত আরাম দয়িত থাকত সরিঙিগরে ভতিরত ০.০৫ অথবা ০.১ মলি লিটার বশিুদ্ধ পানি ভরত শররিরে চারটি অংশত পুস করা যায়, যমেন; দুই রানরে পাশত এবং পছিনরে দকিত পুসরে যায়গাটিত ৩০ সকেনেডরত মত একটু বদেনা অনুভূত হতত পারত।



আঙুলের মাধ্যমে চাপ প্রয়োগ করা

এই পদ্ধতি চীনরে একটা ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতি। এটিকে সুসাস্থরে জন্ম একটা উত্তম পন্থা বলে মনে করা হয় যা বিশ্বাস করে যে মানুষের মন, শরীর এবং আত্মা একে অননরে সাথে গভরি ভাবে সম্পর্কিত।

এই প্রাচীন পদ্ধতিটি আঙুলের চাপ এবং শরীরের নদিসিট কিছু অংশে আকুপাংচার পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে তইরাচাইনজি কালচার এটা বিশ্বাস করে যে, এই সব নদিসিট স্থানে চাপ প্রয়গরে ফলে এনডরফলি জাতীও হরমনরে সৃষ্টি হয় যা প্রসব বদেনাকে কমাতে অনকে কাজ করে। আঙুল দিয়ে চাপ প্রয়গরে এ পদ্ধতিটি খুবই নরিপদ এবং অ- আক্রমণশীল যা সন্তান প্রসবরে ক্ষত্রে অনকে সাহায্য করে থাকে।

অসুখীয় পদ্ধতি



বদেনানাশক এপদিরাল পদ্ধতি

প্রসব বদেনা দমন এবং সন্তান প্রসবরে ক্ষত্রে ব্যবহৃত বদেনানাশক এপদিরাল পদ্ধতি খুবই কার্যকরী বলে খ্যাত। এটা প্রয়গরে ২৫- ৩০ মনিতিরে মধ্যে সম্পূর্ণ বদেনা দমন করতে সক্ষম, কনিতু শরীররে মধ্যে সামান্য অনুভূতিকি কষমতা, সম্ভব নড়াচড়ার কষমতা এবং কনট্রাকশনরে পারসপেসন কে জাগিয়ে রাখে।

প্রসবকালীন সময়ে বদেনানাশক হিসেবে ব্যবহৃত তথাকথতি যে সকল পদ্ধতির প্রয়গ হয়, তার মধ্যে বেশীরভাগ প্রসূতির কাছ থেকে স্বাধীনভাবে বদেনানাশক পদ্ধতির আবদেন সবচেয়ে বেশি লক্ষণীয়।

এপিডুরাল পদধ্তরি কার্যকারিতা সংক্রান্ত গবেষণায় জানা যায় যে, এই পদধ্তরি ব্যবহার;

সার্জারিকরে শিশু জন্ম হ্রাস করে,

মবেদনডরে বদেনা হ্রাস করে,

নবজাতকরে শারীরকি অবস্থা স্বাভাবকি রাখে এবং

সনতানকবে বুকরে দুধ পান করানর মত স্বাভাবকি অবস্থা বজায় রাখবে।

প্রসব বদেনার সময় এপিডুরাল পদধ্তরি ব্যবহার করতবে হলে গরভরে সনতানরে নণ্ডিমতি হারট বটি প্রযবকেষণ করতবে হববে।

প্রসব বদেনা এবং প্রসবরে সময়বে ব্যবহৃত এপিডুরাল পদধ্তরি প্রয়বেগ সম্পরকতি নানাবধি তথ্য যমেন;

এই পদধ্তকিবে কী কী উপাবে প্রয়বেগ করা যায়, এর কী কী পারশ্ব প্রতকিরিয়া হতবে পারবে, ইত্যাদি বিয়ি নয়ি অনয একটি পুস্তকিাবে বিশদভাবে আলবেচনা করা হযছেবে। এছাড়াও এই পদধ্তি সম্পরকবে সঠকি তথ্য পাবার জন্য যবে যবে সব জায়গায় বিভিন্ন আলবেচনা সভার আয়বেজন করা হয, তারও বিস্তারতি আলবেচপাত করা হযছেবে।

অধকিংশ প্রসূতহি নশিচনিতভাবে এই পদধ্তরি আওতায় আসতবে পারনে, তববে তার জন্য বিশেষে কিছু নয়িম মনেবে চলতবে হববে। যমেন; গরভকালীন সময়রে ৩৫ তম সপ্তাহরে মধ্যবে;

একজন গরভবতকিবে একটি হাসপাতাল অথবা কলনিকিবে যবেবে একজন অভজিৎ ডাক্তাররে সগুগবে পরামর্শ করা,

প্রসবরে ক্যতবেবে অভজিৎ একজন আনসেথেসিসিট এর সগুগবে কথা বলা।

যা আপনাকে একটি সঠকি ধারণা দতিবে পারববে যবে এই পদধ্তটি আপনার জন্য প্রয়বেজ্য হববে কনি।

সব রকম আলচনার পর হবু মাতাকে এপিডুরাল পদধ্তরি আওতায় আনার জন্য একটি সম্মত পিতবেবে সেই করার জন্য ডাকা হববে। তববে এটকিবে ন বাধ্যতামূলক সম্মত নয়ি, আপনার মানসকি এবং শারীরকি অবস্থা বিবেচনা করে একবে পরবির্তন করা যাববে। অন্যদকিবে যবে কনি সময়ই আপনার ইচ্ছবে অনুযায়ী এ পতর তুলবে নতিবে পারনবে।

বদেনানাশক হিসবেবে এপিডুরাল পদধ্তরি ব্যবহার অবশ্য নয়িভর করবে;

একজন ধাতরীর সারবকি মূল্যায়ন এবং একজন গাইনকলজিসিতরে অনুকূল পরামর্শবে উপরা।

প্রকরতি পক্যবে কিছু কিছু অবস্থার ক্যতবেবে এই পদধ্তরি ব্যবহার সম্পূরণভাবে অনুৎসাহতি করবে।

সন্তান প্রসবের পূর্বে

তৃতীয় ত্রমাসিকের সকল মনোযোগ এসে দাঁড়ায় প্রসবের উপর। একজন প্রসূতি এখন আসন্ন বাস্তবতার দিকে আসতে আসতে এগুতে থাকে।

এ সময় কাজে লাগতে পারে;

- যখনই আপনি সন্তান প্রসব করতে চান, সেই জায়গাটি সম্পর্কে জানে, ঘুরে দেখে পছন্দ করে রাখা, সখোঁকার কর্মীদের সাথে পরিচিতি হয়ে সেবা দান করে পদ্ধতি ও পরিবেশে সম্পর্কে জানা যা পরবর্তীতে হাসপাতালে থাকা অবস্থায় আপনাকে নিশ্চিন্ত ও নরািপদ থাকতে সাহায্য করবে।

- প্রসব পূর্ব ধারণা সম্পর্কিত কোর্স গুলতে অংশ গ্রহন করা, যা থেকে প্রসূতি এবং তার পার্টনার সব কিছু সম্পর্কে জানতে পারেন এবং প্রসব সংক্রান্ত ভয় ভীতির মকাবলো করতে পারেন।

- যদি আগে থেকে জানা থাকে যে, প্রসবের পর যে কোন কারণে আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে, তাহলে সে অবস্থায় আপনার স্নায়ুর চাপ কমিয়ে আপনাকে সান্ত থাকতে সাহায্য করতে পারে।

নীচের তালিকাটি দেখলে, বিভিন্ন শিশু জন্মস্থান কেন্দ্রের গুলতে কী কী কটীশল অবলম্বন করে বেদনা নিয়ন্ত্রণ করার অফার দেয়া হয় সে সম্পর্কে ধারণা পাওয়া সম্ভব।

	বলোনিয়ার AULS মেজর হাসপাতাল	বলোনিয়ার AULS বেত্তিভলিও হাসপাতাল	বলোনিয়ার AOU পলিক্লিনিক এস. ওরসলা
মানসিক সমর্থন	জী	জী	জী
পানিতে নিমজ্জিত	জী	জী	না
পানিতে জন্ম দেয়া	না	জী	না
মালিশ এবং শারীরিক যোগাযোগ	জী	জী	জী
নড়াচড়া করার সম্ভাবনা	জী	জী	জী
বিশুদ্ধ পানির ইনজেকশন	জী	না	না
আঙ্গুলের চাপ	জী	জী	জী
বেদনানাশক এপিডুরাল পদ্ধতি	জী	জী	জী

অতিরিক্ত তত্বরে জন্ম

Www.salute.gov.it

www.snlg-iss.it

www.saperidoc.it

সন্তান প্রসবকালীন সময়ে বেদেনানাশক হিসেবে

এপিডুরাল পদ্ধতির ব্যবহার