NHS Grampian

প্রসবকালীন বেদনা নিরাময় কি, কিভাবে হয় ও কেন ?

রোগীদের জন্য তথ্য

এবারডিন ম্যাটার্নিটি হাসপাতাল

সূচিপত্র পৃষ্ঠা

প্রসবকালীন বেদনা	১
পরবর্তী পরিকল্পনা	২
বেদনা নিরাময়ের প্রাকৃতিক পদ্ধতি	৩
বেদনা নিরাময়ের অন্যান্য প্রাকৃতিক পদ্ধতি	৪
সিজারিয়ান বিভাগ	৮
বিকল্প ঔষধ	৯

এই পুস্তিকা এবারডিন ম্যাটার্নিটি হাসপাতালে প্রসবের জন্য ভর্তি হওয়া মহিলাদের জন্য লিখা হয়েছে। ইহাতে বেদনা ও অন্যান্য বিষয় নিয়ে তথ্য দেওয়া আছে যাতে আপনি বেদনা নিরাময় ও ইহার সাথে মানেয়ে চলার বিষয়ে সাহায্য পাবেন।

আপনার কমিউনিটি মিডওয়াইফ এর সাথে প্রাথমিক পর্যায়ে আলোচনা করার সময় এই পুস্তিকা ব্যবহার করুন।

প্রসবকালীন বেদনা বা ব্যথা

প্রসবকালীন বেদনা একটি নতুন বা দূর্লভ একধরনের বেদনা এবং ইহা হয়ত আপনার জন্য প্রথম যথেষ্ঠ পরিমানে বেদনার অভিজ্ঞতা হতে পারে।

প্রসবকালীন বেদনা প্রধানত: জরায়ুর (ওম্ব) মাংসপেশীর ও জরায়ুর মুখের সংকোচনের ফলে হয়ে থাকে।

আপনার শরীর প্রাকৃতিকভাবে বেদনা নাশক বস্তু তৈরী করে যাকে ‘এনডোরফিন্‌স’ বলা হয়। একটি শিশু ধারনের চাহিদা পূরন করার জন্য ‘এনডোরফিন্‌স’ এর মাত্রা গর্ভধারনের সাথে বেড়ে যায় এবং প্রসবকালীন সময়ে তা আরও বেড়ে যায়।

এই ‘এনডোরফিন্‌স’ তিনভাগে কাজ করে :

- এগুলি শারীরিক বেদনা কমায়
- এগুলি সুস্থতার প্রভাব সৃষ্টি করে
- এগুলিতে স্মৃতিশক্তিতে প্রতিক্রিয়া করার উপাদান থাকে

ইহা ব্যখ্যা করতে সাহায্য করে যে, কেন অনেক মহিলা শিশুজন্মের সাথে ভালোভাবে মানিয়ে চলেন এবং পরবর্তীতে এই বেদনা খুব কমই মনে থাকে।

পরবর্তী পরিকল্পনা

শিথিল অবস্থা বা রিলাক্সেশন

প্রায়ই, সহজ শিথিল অবস্থায় থাকার কৌশল প্রয়োগ আপনাকে প্রসবকালীন বেদনা ভূলে থাকতে সাহায্য করবে, বিশেষ করে প্রথম অবস্থায়। এই কৌশল নিয়ে আলোচনা করা যাবে এবং যা অপনার মাতৃত্বকালীন সময়ে চর্চা করা হবে। ইহার মধ্যে থাকে মাংসপেশীর সংকোচন বা তাচ্ছিল্যভাব, ধীরে ধীরে শক্তি প্রয়োগ না করে শ্বাস প্রশ্বাস নেয়া এবং স্বাভাবিক মালিশ বা ম্যসাজ করা। আপনাকে আরও দেখানো হবে কিভাবে প্রসবকালীন ও ডেলীভারীর সময় বিভিন্ন ভাবে পজিশন নিতে হয়।

প্রসবকালীন সময়ে আপনার সঙ্গী বা পার্টনার বা স্বামীর সহযোগীতা খুব ভালো বা পূর্ন নিশ্চয়তা মূলক হতে পারে। আপনার প্রসব কক্ষের মিডওয়াইফও সেখানে থাকবেন যাতে করে যে কোন উদ্বিগ্নতা কমাতে সাহায্য করা যায় এবং বেদনা নিরাময় বিষয়ক যেকোন প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন এবং কিভাবে খুব ভালোভাবে আপনি বেদনা কমাতে ব্যবস্থা নিতে পারেন তা বলবেন।

বেদনা নিরাময়ে প্রাকৃতিক পদ্ধতি

এই গুলি হলো বেশীরভাগ জিনিষ যা আপনি আপনার জন্য করতে পারেন, এমনকি বাড়ীতে। এগুলি খুব উপকারী হতে পারে বিশেষ করে প্রসবের প্রাথমিক পর্যায়ে। আমরা ইতিমধ্যে শিথিল অবস্থা বা রিলাক্সেশন ব্যায়াম সম্পর্কে উল্লেখ করেছি - আপনি ইহা যেকোন সময় ও যেকোন পজিশনে ব্যবহার করতে পারেন। ইহা খুব ভালো হয় যদি আপনি একটি পজিশন চর্চা করেন যা আপনার জন্য আরামদায়ক - কিছু কিছু মহিলা হাঁটা চলা করতে পছন্দ করেন এবং কিছু মহিলা আরামদায়ক চেয়ারে, বিন ব্যাগে বা বার্থিং বলে বিশ্রাম নিতে পছন্দ করেন।

পানিও রিলাক্স বা আরাম ও বেদনা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারে, সুতরাং আপনি ঘরে বাথ বা শাওয়ার করতে পারেন অথবা হাসপাতালে আসার পরও তা করতে পারেন। বেদনা নিরাময়ের জন্য যদি আপনি হাসপাতালের 'বাথ' ব্যবহার করতে চান বা আপনি পানিতে শিশুর জন্ম (ওয়াটার বার্থিং) হউক চান তাহলে আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে বলুন। তিনি ইহা আপনার সাথে ভালোভাবে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে অতিরিক্ত তথ্য প্রদান করবেন।

TENS (টেন্স): ইহা ' ট্রান্সকিউটেনাস (অর্থ চামড়ার ভিতর দিয়ে প্রবাহিত) ইলেকট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমিউলেশন' এর সংক্ষিপ্ত রুপ। ইহা একটি পকেট সাইজ ব্যাটারী চালিত যন্ত্র যাতে ছোট রাবার প্যাড রয়েছে যা পেছন দিকে নীচে আটকিয়ে রাখা হয়। ইহা ক্ষুদ্র বৈদ্যুতিক কারেন্ট প্রবাহিত করে প্যাডের মাধ্যমে কাজ করে যা আপনার শরীরে প্রবাহিত হয়ে প্রাকৃতিক বেদনা নিরাময় মূলক কৌশলে কাজ করে (এনডোরফিন্স)। TENS (টেন্স) গর্ভকালীন যেকোন পর্যায়ে নিরাপদে প্রসবকালীন সময় পর্যন্ত ব্যবহার করা যেতে পারে। ইহা প্রায়ই প্রাথমিক অবস্থায় খুব উপকারী এবং পরবর্তীতে অন্যান্য বেদনা নিরাময়েও ব্যবহার করা যেতে পারে।

বেদনা নিরাময়ের অন্যান্য পদ্ধতি

এনটোনক্স (গ্যাস ও এয়ার বা বায়ু)

ইহা গ্যাস, অক্সিজেন ও নাইট্রাস অক্সাইড এর মিশ্রন। মাংসপেশীর সংকোচন এর সময় আপনি ইহার মাউথ পিসে শ্বাস নেবেন। ইহা সকল প্রসব কক্ষে পাওয়া যায়। টেন্স এর মতো ইহাও অন্যান্য বেদনা নিরাময়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

'এনটোনক্স' গর্ভকালীন যেকোন সময় হয়ত গ্রহন করতে পারবেন, যদিও ইহা প্রথম পর্যায় থেকে ব্যবহার করলে ক্লান্তিকর বলে মনে হবে।

'এনটোনক্স' প্রসবকালীন বেদনা কমাতে সাহায্য করে এবং ইহা কাজ করতে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে থাকে, তাই মাংসপেশীর সংকোচন শুরু হওয়ার শুরুতেই ইহা অবশ্যই ব্যবহার করতে হবে। মিনিটের মধ্যেই পুরো উপকার পাওয়া যাবে এবং এর প্রতিক্রিয়া শ্বাস নেয়া বন্ধ করার প্রায় ১ মিনিট পর হবে। আপনার মিডওয়াইফ অবশ্যই আপনাকে নির্দেশনা দেবেন কিন্তু কত পরিমান আপনি তা নেবেন তার নিয়ন্ত্রন আপনার কাছে থাকবে।

ইনজেক্শন

এবারডিনে আমরা যে ঔষধ ব্যবহার করি তা হলো মরফিন। ইহা মাংসপেশীর সংকোচন এর বেদনা বা ব্যথা কমাতেসাহায্য করে এবং আপনাকে এর মাঝামাঝি আরও আরামদায়কভাবে বিশ্রাম নিতে সাহায্য করে। ইহা আপনাকে ও শিশুকে তন্দ্রাচ্ছন্ন বা ঘুমকাতুরে করতে পারে এবং হয়ত মাংসপেশীর সংকোচন ধীরে ধীরে কমাতে পারে।

মরফিন কাজ শুরু করতে প্রায় ১২ থেকে ১৫ মিনিট সময় নেয় এবং এর প্রতিক্রিয়া সাধারনত: ৩ বা ৪ ঘন্টা পর্যন্ত থাকে। প্রয়োজনবোধে আপনি ইহা একবারের বেশী নিতে পারেন, দুই ডোজের মধ্যে কমপক্ষে ৪ ঘন্টা বিরতি থাকা সাপেক্ষে। যদি আপনার শিশুর শীঘ্রই জন্ম হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাহলে ইহা সাধারনত দেয়া হয় না কারন ইহা শিশুকে ঘুম কাতুরে করবে। এই কারনে আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে মরফিন দেবার পূর্বে যৌনাঙ্গের একটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন, দেখার জন্য যে প্রসব কত কাছাকাছি আছে ।

যদি মরফিনের প্রতিক্রিয়ার ফলে আপনার শিশু ঘুম কাতুরে হয়, যখন সে জন্ম নেয়, তখন নালোক্সন নামক ঔষধের ইনজেকশন দেয়া হয় এবং অক্সিজেনের কিছু শ্বাস প্রশ্বাস দেয়া হয়, শ্বাস ফিরিয়ে আনার জন্য। যখন ইহা দেওয়া হয় তখন আপনার শিশুকে 'পুনর্জীবন' (রিসাসটিটাসন) এলাকায় নেয়া হয়, আপনার ডেলিভারী কক্ষের কাছে। আপনাকে সবকিছু জানানো হবে এবং আপনার শিশু কিছু সময়ের মধ্যেই আপনার কাছে ফেরত আসবে।

TENS (টেন্স), 'এনটোনক্স' এবং 'মরফিন' একই সাথে ব্যবহার করা হতে পারে।

এপিডুরাল

একটি এপিডুরাল হলো এক ধরনের ইনজেকশন যা কোন স্থান অবশ করতে দেয়া হয়। ইহা আপনার নিম্নাঙ্গের পেছনের দিকে দেওয়া হয়, নার্ভের কাছাকাছি যা ব্যথা বহন করে এবং যা আপনি প্রসবকালীন সময় অনুভব করেন। এর উদ্দেশ্য হলো এই ব্যথা দূর করা কিন্তু সবক্ষেত্রে এর পুরো প্রতিক্রিয়া হয়ত পাওয়া নাও যেতে পারে।

যদিও বেশীর ভাগ মহিলা ব্যথা নিরাময়ের শুধুমাত্র সহজ পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করেন, এপিডুরাল বেশীরভাগ মহিলাদের জন্য উপযোগী এবং ইহা ২৪ ঘন্টা ব্যপি পাওয়া যায়। ডাক্তার হয়ত ইহার জন্য পরামর্শ দেবেন যদি, উদাহরনস্বরুপ আপনার খুব উচ্চ রক্তচাপ থাকে বা আপনি দীর্ঘ প্রসবকালীন অবস্থায় থাকেন।

প্রস্তুতি

এপিডুরাল নেয়ার পূর্বে, আপনার যৌনাঙ্গের একটি পরীক্ষা করার দরকার তাহলে আমরা নিশ্চিত হতে পারব যে শিশু তখনই জন্ম নিচ্ছে না। আপনার শরীরে একটি ড্রিপ লাগানো হবে যার মাধ্যমে আপনি অতিরিক্ত তরল পদার্থও পাবেন যা আপনার রক্তচাপ কম করার প্রতিরোধ করবে।

এপিডুরাল একজন অবশকারী বা এনেস্থেটিষ্ট দ্বারা দেয়া হয়। যদি অবশকারী থিয়েটারে থাকেন বা কোন জরুরী পরিস্থিতি দেখাশুনা করতে থাকেন তাহলে হয়ত ইহা শুরু করতে দেরী হতে পারে কিন্তু ইহা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব করা হবে। প্রস্তুত করার পদ্ধতিতে প্রায় ২০ মিনিট সময় লাগতে পারে এবং প্রতিক্রিয়া করতে আরও ১৫ মিনিট লাগতে পারে।

পদ্ধতি

একটি ফাঁপা সুঁই আপনার পেছন দিকে প্রবেশ করানো হয় এবং একটি পাতলা প্লাস্টিক টিউব ইহার সাথে দেওয়া হয়। সুঁই'টি বাহির করা হয় এবং টিউবটি ঐস্থানে থেকে যায় যতক্ষন এপিডুরাল থাকে। একটি অবশকারী ঔষধ টিউবের মাধ্যমে ক্রমাগত দেওয়া হয় ফলে যে নার্ভ প্রসব ব্যথা প্রবাহিত করে তা অবশ হয়ে যায়, ইহার অর্থ হলো আপনার পেট অবশ হয়ে যায় এবং আপনার পা ভারী মনে হবে।

ইহা স্বাভাবিক যে আপনি বিছানায় থাকবেন, যতক্ষন এপিডুরাল কাজ করে, কিন্তু আমরা হয়ত একটি 'হাঁটার এপিডুরাল' দিতে পারব যা আপনাকে আরও চলাচলে সমর্থ করবে। (ইহা অবশ্যই অবশকারীর ও ধাত্রীর সাথে আলোচনা করতে হবে, আপনার গর্ভকালীন সময়ে)।

পরবর্তী যত্ন

এক বা দুই ঘন্টার মধ্যে প্রতিক্রিয়া সাধারনত: চলে যায়, অঙ্গ অবশকারী ফোঁটা ফেলা বন্ধ করার পর , কিন্তু ইহা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি দাঁড়াবার চেষ্টা করবেন না বা বিছানা থেকে প্রথম বারের মতো উঠবেন না, কোন মিডওয়াইফ আপনার সাথে থাকা ছাড়া।

সম্ভাব্য জটিলতা

এপিডুরাল দেয়ার অর্থ হলো আপনি স্বাভাবিক অবস্থা থেকে অনেক কম চলাচল করতে পারবেন এবং আপনার চামড়ার চাপের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ইহা এড়াতে সাহায্য করতে হলে, আপনার চামড়া শুষ্ক রাখবেন ও প্রতি ঘন্টায় আপনি এপাশ ওপাশ করবেন।

খুব কম ক্ষেত্রে যদি এপিডুরাল সুঁই মেরুদন্ডের চতুর্দিকের পাতলা পর্দায় বা ঝিল্লিতে বিদ্ধ করে তাহলে ইহার ফলে মাথা ব্যথা হতে পারে যা কয়েকদিন থাকতে পারে।

যেহেতু অঙ্গ অবশকারী আপনার পেটের অনুভূতি কেড়ে নেন, তাই যে সকল মহিলাদের এপিডুরাল হয়েছে তাদের ফরসেপ্‌স (অপারেশন) বা সাকশন কাপ (তরল পদার্থ দ্বারা শোষন) প্রসবের সম্ভাবনা ৩ গুন বেশী থাকে।

প্রসবকালীন সময়ও দীর্ঘ হতে পারে এবং প্রসবের বেগ বৃদ্ধি করার জন্য ড্রিপ দেওয়ার সম্ভাবনাও সম্ভবত: তিনগুন বৃদ্ধি পেতে পারে। তারপরও স্বাভাবিক প্রসব সম্ভব।

সিজারিয়ান বিভাগ

এপিডুরাল্স

যদি প্রয়োজন হয় সিজারিযান করার, তাহলে যদি আপনার আগে এপিডুরাল ব্যবহার করা হয়ে থাকে সেইটাই ব্যবহার করা যেতে পারে।

যদি আপনার একটি সিজারিয়ান করার দরকার হয় কিন্তু এপিডুরাল করা না হয়ে থাকে, তাহলে খুব সম্ভাবনা থাকে আপনাকে একটি মেরুদন্ডের অবশ করা হতে পারে অথবা কিছু জরুরী ক্ষেত্রে একটি সাধারন এনেস্থেটিস্ট বা অবশ পদ্ধতি। এই সম্পর্কে আরও তথ্য সিজারিয়ান বিভাগের লিফলেটে পাওয়া যায়।

সিজারিয়ান বিভাগের পর ব্যথা নিরাময়

যদি আপনার একটি সিজারিয়ান হয়ে থাকে, তাহলে ব্যথা নিরাময়ের জন্য আপনার কিছু বেদনা নাশক দরকার অন্তত এরপরের প্রথম ২৪ ঘন্টা। এর জন্য আমরা 'প্যাসেন্ট কন্টোল্ড এনালজেসিয়া ' (বা রোগীর ব্যথা নিয়ন্ত্রন - PCA) ব্যবহার করে থাকি। ইহার অর্থ হলো আপনাকে মরফিনের দ্রবনের ক্ষুদ্র কয়েক ফোঁটা সিরিঞ্জের মাধ্যমে দেওয়া হবে। ইহা বিশেষভাবে তৈরী তাই আপনার যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই গ্রহন করবেন। ইহা ব্যথা নিরাময়ের খুব কার্যকরী ঔষধ।

আপনাকে বেদনা নাশক ক্ষুদ্র ঔষধও প্রদান করা হবে, থিয়েটার ত্যাগ করার পূর্বে এবং দ্বিতীয়টি ঐরাত্রে তাহলে আপনার পুরো রাত্রি কিছুক্ষন পরপর রোগীর ব্যথা নিয়ন্ত্রন বা - PCA পদ্ধতি ব্যবহার করার প্রয়োজন হবে না।

বিকল্প ঔষধ

এর মধ্যে আছে :

- এরোমা থেরাপী
- রিফ্লেক্সোলজি
- হিপ্‌নোসিস
- আকুপাংচার
- হোমিওপ্যাথি

এবারডিন ম্যাটার্নিটি হাসপাতালে এগুলি পাওয়া যায় না, তারপরও যদি আপনি একটি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি বা থেরাপী ব্যবহার করতে চান তাহলে আপনার নিজস্ব প্র্যাকটিশনারকে হয়ত জড়িত করা সম্ভব হতে পারে। দয়া করে ইহা আপনার মিডওয়াইফ এবং হাসপাতালের ডাক্তারের সাথে অনেক পূর্বে আলোচনা করবেন।

মনে রাখবেন : প্রত্যেক মহিলা প্রসব ব্যথার সাথে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে মানিয়ে চলেন এবং ব্যথা নিরাময়ের উপরের সকল পদ্ধতিই আপনি পেতে পারেন। আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে নির্দেশনা দিবেন এবং সবচেয়ে ভালো সমন্বিত ব্যবস্থা সম্পর্কে আপনাকে বলবেন যা আপনার জন্য উপযোগী হবে।

এই লিফলেট :

- বড় প্রিন্টে ও
- কম্পিউটার ডিস্কেও পাওয়া যায়।

অনুরোধে অন্যান্য ফরমেটেও সরবরাহ্ করা যাবে। দয়া করে একটি কপির জন্য আমাদের কোয়ালিটি ডেভলপমেন্ট ডিপার্টমেন্টে (01224) 554 149 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

লিফলেট নম্বর 0005 এর জন্য বলুন।

E M Stephen
Labour Suite
Aberdeen Maternity Hospital
Leaflet supplied by:
Quality Development, Foresterhill
reprinted February 2004
© NHS Grampian