प्रसव के दौरान मरीज के लिए दर्द से राहत संबंधित जानकारी - पीड़ा रहित डिलिवरी

प्रसव पीड़ा बहुत सारी महिलाओं के लिए जीवन का सबसे पीड़ादायक अनुभव हो सकता है । यह सूचना -पत्र आपको प्रसव -पीड़ा और इसके नियंत्रण के लिए क्या किया जा सकता है इसके बारे में कुछ जानकारी देगा ।

<u>प्रसव का अनुभव कैसा होगा ?</u>

गर्भावस्था के अंत की तरफ आप अपने पेट पर समय-समय पर कसाव महसूस कर सकते हैं । जब प्रसव शुरू होता है, यह कसाव नियमित और काफी तेज हो जाता है । इसकी वजह से ऐसा दर्द हो सकता है जो पहले माहवारी के दर्द की तरह महसूस होता है, लेकिन आमतौर पर जैसे जैसे प्रसव आगे बढता है यह और लम्बा और तेज होता जाता है । आप का पहला प्रसव आमतौर पर सबसे लम्बा और सबसे मुश्किल होता है । नब्बे प्रतिशत से ज्यादा औरतें किसी न किसी प्रकार से दर्द के नियंत्रण की जरूरत महसूस करती हैं ।

दर्द नियंत्रण के क्या तरीके उपलब्ध है?

दर्द से निपटने के कई तरीके हैं ।

1 **रिलैक्सेशन** महत्वपूर्ण है और कभी-कभी टहलना मदद करता है । अपनी पीठ सहलवाना आराम पाने में मदद कर सकता है और कुछ हद तक दर्द कम करता है ।

2 **पेथिडीन, ट्रामाडाल के इंजैक्शन** डॉक्टर देते है, हालांकि इसी प्रकार की अन्य दवाईयों का इस्तेमाल प्रसव-पीडा के नियंत्रण के लिए किया जा चुका है । ये शिशु की सांस को धीमा कर सकती है और उतनी असरदार भी नहीं है ।

3 यदि आप दर्द के नियंत्रण के बारे में और सलाह चाहते हैं, जैसे कि मरीज द्वारा नियंत्रित एपिडयूरल ऐनलजिसिया या कम्बाइन्ड स्पाइनल एपिडयूरल ऐनलजिसिया, तो एक ऐनेस्थेटिस्ट से परामर्श के लिए कहें । ऐनेस्थेटिस्ट एक विशेषज्ञ डॉक्टर है जो एपिडयूरल देते है ।

एपिडयूरल ऐनलजिसिया दर्द के नियंत्रण के लिए सबसे असरदार तरीका है । एपिडयूरल एक ऐसी विधि है जो दर्द कम कर देती है, लेकिन अपने शिशु को गर्भ पैसेज से बाहर लाने की आपकी क्षमता को कायम रखती है । इसमें एक सुई और प्लासटिक की एक बहुत पतली ट्यूब नली का इस्तेमाल होता है । एक मशीन की सहायता से इस पतली ट्यूब के द्वारा दर्द कम करने की दवा लगातार दी जाती है ।

लाभ

- मां के लिए दर्द से राहत प्रदान करता है
- प्लैसेन्टा के रक्त - प्रवाह को बढाता है
- शिशु को बेहतर रक्त की आपूर्ति करता है
- शिशु को बेहतर ऑक्सीजन की आपूर्ति करवाता है ।

हानियां/नुकसान

- पैर सुन्न हो सकते हैं ।
- संक्रमण (इन्फेक्शन) की सम्भावना कम है, हालांकि उपयुक्त सफाई की विधि से इसे रोका जा सकता है ।
- सिरदर्द की हल्की सम्भावना है ।
- कुछ मरीजों में डिलिवरी की अवधि थोडी बढ सकती है ।

क्या अपेक्षा करें?

सबसे पहले आपको एक ड्रिप दिया जाएगा । एपिडयूरल ऐनलजिसिया प्रकिया एक एंनेस्थेटिस्ट के द्वारा स्टेराइल (कीटाणु-रहित) गाउन, मास्क एवं गाग्लस पहनने के बाद आपरेशन थियेटर में स्टेराइल तरीके से की जाती है । आप को बैठकर आगे झुकने के लिए कहा जाएगा । आपकी पीठ साफ की जाएगी और लोकल ऐनेस्थेटिक का एक छोटा इंजैक्शन आपकी त्वचा/चमड़ी में दिया जाएगा, जिससे कि एपिड्यूल सुई लगाने में दर्द नहीं होगा । आपकी पीठ में एक सुई लगाई जाएगी, और दर्द को कम करने वाली दवा देने के लिए उसे वहीं रखा जाएगा । इसीलिए यह महत्वपूर्ण है कि जब ऐनेस्थेटिस्ट एपिड्यूरल डाल रहे हों तब स्थिर रहा जाए, क्योंकि रीढ की हड्डी (स्पाइनल कोड) को घेरे तरल पदार्थ की थैली में छेद होने से बचने का घ्यान रखने की जरूरत होती है । कम्बाइन्ड स्पाइनल एपिड्यूरल विधि में, एपिड्यूरल के साथ रीढ की हड्डी को घेरे तरल पदार्थ की थैली में दवा की एक छोटी मात्रा डाली जाती है । यह दर्द से जल्दी राहत दिलाती है ।

दर्द -निवारक दवा एक पम्प के माध्यम से जब-जब जरूरत पड़े या लगातार दी जा सकती है । जैसे-जैसे एपिड्यूरल का असर हो रहा होगा, आपका रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) नियमित रूप से दर्ज किया जायेगा । ऐनेस्थेटिस्ट यह भी जांच करेंगे कि एपिड्यूरल ठीक से काम कर रहा है । यह असर दिखने में साधारणत: बीस मिनट लगते हैं ।

क्या प्रभाव होते हैं?

1 दर्द - नियंत्रण बिना पैरों के सुन्न या उनमें भारीपन आए हुए असर करता है दूसरे शब्दों में वाकिंग एपिड्यूरल (चलता-फिरता एपिड्यूरल) कहते हैं ।

2 कभी-कभी रक्तचाप गिर जाता है, इसीलिए आपको ड्रिप दिया जाता है ।

3 एपिड्यूरल के बावजूद आपकी सामान्य डिलिवरी होने की सम्भावना अन्य किसी भी प्रकार की डिलिवरी से ज्यादा है ।

4 यह प्रसव के तनाव को बहुत हद तक हटा देता है, जो शिशु के लिए अच्छा होता है ।

5 स्तनपान में कोई परेशानी नहीं होती, असल में कई बार इसमें मदद मिलती है ।

6 गर्भावस्था के दौरान पीठ-दर्द आम है और अकसर यह बाद में भी महसूस होती है । अब अच्छे प्रमाण उपलब्ध हैं कि एपिड्यूरल पीठ-दर्द नहीं करते, हालांकि स्थानीय तौर पर कभी-कभी एक या दो दिन तक कुछ बेआरामी महसूस हो सकती है ।

7 अन्य परेशानियां विरली दिशाओं में कभी-कभी हो सकती हैं ।

8 सिजैरियन प्रसव के फैसले को एपिड्यूरल प्रभावित नहीं करता । जच्चे और बच्चे की सुरक्षा के लिए जरूरत पड़ने पर गायनी की डॉक्टर (ऑब्स्टेटिशियन्) सिजैरियन प्रसव करने का निर्णय ले सकती हैं ।

अगर आपको ऑपरेशन से प्रसव की जरूरत हो, तब क्या?

अगर आपको सिजैरियन सैक्शन या फारसेप्स डिलिवरी की जरूरत पड़े, आपको जनरल ऐनेस्थेटिक की जरूरत नहीं होगी , क्योंकि उसकी जगह एपिड्यूरल का इस्तेमाल किया जा सकता है । आपको ऑपरेशन के दौरान पर्याप्त ऐनेस्थेटिक और अन्य दर्द निवारक दवाईयां एपिड्यूरल ट्यूब के द्वारा दी जा सकती है । यह आपके और आपके शिशु के लिए सुरक्षित है ।

हम आपके सुखद प्रसव और मातृत्व की कामना करते हैं ।