ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ (ਮਾਂ) ਦੇ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਸੰਬਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਣੇਪਾ

ਜਣੇਪਾ-ਪੀੜਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀੜ੍ਹਾ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿੰਯਤਰਣ ਸੰਬਧੀ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਉਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਸਾਅ (ਖਿੱਚ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜਦੋਂ ਜਣੇਪਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਾਅ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਏ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਜਣੇਪਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਜਣੇਪਾ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਣੇਪਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

:

1) ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਕਦੀ-ਕਦੀ ਟਹਿਲਣਾ ਵੀ ਮਦੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

2) ਪੈਥੀਡਿਨ, ਟਰਾਮਾਡੋਲ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

3) ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਘੱਟ ਕਰਨ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਯਤਰਿਤ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਏਨਲਜਿਸਿਆ ਜਾਂ ਕੰਬਾਇਨਡ ਸਪਾਇਨਲ ਏਨਲਜਿਸਿਆ ਤਾਂ ਏਨੀਸਥੀਟਿਸਟ (ਏਨਲਜਿਸਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ ।

ਏਨੀਸਥੀਟਿਸਟ, ਏਨਲਜਿਸਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਏਨਲਜਿਸਿਆ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਏਨਲਜਿਸਿਆ

ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੂਈ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ

1) ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
2) ਔਲ (ਪਲੈਜ਼ੈਂਟਾ) ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਂਉਦੀ ਹੈ ।
3) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
4) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

1) ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
2) ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਕੇ ਇਹ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ।
3) ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ।
4) ਕਈ ਮਰੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਿਪ ਲਗੇਗੀ । **ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਏਨਲਜਿਸਿਆ, ਏਨੀਸਥੀਟਿਸਟ** ਦੁਆਰਾ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ (ਸਟਰਲਾਈਜ਼) ਗਾਉਨ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਾਫ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਏਨੀਸਥੀਟਿਕ ਦਾ ਛੋਟਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਲਈ ਸੂਈ ਪਾਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ

ਇਕ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਏਨੀਸਥੀਟਿਸਟ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿਆ ਜਾਵੇ (ਹਿੱਲਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ) ਤਾਂ ਕਿ ਰੀੜ ਦੇ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ । ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ, ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਿਯਮਿਤ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਏਨੀਸਥੀਟਿਸਟ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ ਕਿ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ । ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਦਿਖਣ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ 2● ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ।

<u>ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?</u>

1. ਦਰਦ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭਾਰੀਪਣ ਹੋਏ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਕਿੰਗ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।
2. ਕਦੀ-ਕਦੀ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਡਰਿੱਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
3. ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਰਮਲ ਜਣੇਪਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ।
4. ਇਹ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
6. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੋਰਾਨ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ ਕਿ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੁਝ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
7. ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆ ਇੱਕਾ-ਦੁੱਕਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
8. ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ (ਆਬਸਟੇਟਿਸਿਯਨ) ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਜਾਂ ਫਾਰਸੇਪਸ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨੀਸਥੀਟਿਕ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ । ਤੁਹਾਨੂੰ

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਏਨੀਸਥੀਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਏਪਿਡਯੂਰਲ ਟਿਊਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੈ ।

ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖਦ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।