Hindi

Health
Western Sydney
Local Health District

प्रसव में दर्द का नियंत्रण / तथ्य पत्र (Pain management for labour / Fact sheet)

आप अपने प्रसव के दौरान दर्द का नियंत्रण कैसे करतीं हैं यह आपके ऊपर है। जबकि प्रसव के दौरान मिडवाईफ़ आपको प्रसव की प्रगति के बारे में लगातार बताती रहेगी, यह आपके ऊपर है कि आप अपने प्रसव में दर्द का नियंत्रण कैसे करतीं हैं । कुछ महिलाएँ दर्द से राहत पाने के प्राकृतिक तरीके पसंद करती हैं, कुछ दर्द से बचने के अन्य उपलब्ध डॉक्टरी विकल्पों का उपयोग करतीं हैं, जबकि कुछ अन्य महिलाएँ दोनों के मिश्रण का उपयोग करतीं हैं।

निम्नलिखित जानकारी आपको कुछ विकल्प प्रदान करेगी:

दर्द से राहत पाने के प्राकृतिक तरीके (Natural methods of pain relief):

- साथियों व अन्य विश्वसनीय लोगों की सहायता व प्रोत्साहन
- आरामदेह व एकान्त वातावरण, मद्धम रोशनी, मन को शान्त करने वाला संगीत (सी डी प्लेयर दिया जाएगा) , सुगंध का उपयोग (टिशु पर लगा कर लैवंडर का तेल या मालिश करने का तेल)
- पानी – गुन गुने पानी में स्नान या शावर लेना
- गेहूँ से बने पैक को गर्म करके पेट या पीठ के निचले हिस्से पर रखना
- मालिश/ छूना– आपकी पीठ या पैरों या सिर की आरामदेह मालिश। इस तरह की मालिश के लिए प्रसव आरम्भ होने से पहले काफ़ी अभ्यास चाहिए जिससे आपको मालूम होना चाहिए कि आपको किससे आराम मिलेगा
- स्थिति व हिलना डुलना– प्रसव की क्रिया में मदद के लिए गुरूत्वाकर्षण का उपयोग करें।

दर्द से राहत पाने के डॉक्टरी तरीके (Medical forms of pain relief):

गैस, नाईट्रस औक्साईड व ऑक्सिजन का मिश्रण है (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

यह नाईट्रस औक्साईड व ऑक्सिजन का मिश्रण है जिसमें कोई सुगंध नहीं होती, जिसे मास्क या मुंह में लगे उपकरण द्वारा साँस से अंदर लिया जाता है। इसका उपयोग प्रसव के दौरान कभी भी किया जा सकता है और प्रसव के दौरान आराम पाने के लिए स्नान या शावर लेते समय इसे स्नानघर में भी ले जा सकते हैं। इससे दर्द जाता नहीं है, पर यह दर्दे आने के दौरान महिला को थोड़े क्षणों के लिए आराम का एहसास दिलाता है। अधिक से अधिक प्रभाव पाने के लिए जैसे ही दर्दे आने लगती हैं महिला को कई बार लम्बी साँसें लेनी चाहिए । सामान्य रूप से हवा की साँस लेने से इसका असर हट जाता है। इससे बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पाया गया है।

नशीली दवा का इन्जेकशन - मोर्फ़ीन (Narcotic injection – Morphine)

मोर्फ़ीन एक ऐसा द्रव्य है जे अफ़ीम की तरह काम करता है और शल्य कार्य व पुराने दर्द के लिए बहुत प्रभावकारी होता है। इसका उपयोग प्रसव के दौरान महिला को शान्त करने के लिए किया जाता है व इससे कुछ दर्द भी कम हो सकता है। यह द्रव्य माँ से अजन्मे बच्चे में चला जाता है और नवजात शिशु के साँस लेने पर असर डाल सकता है। मोर्फ़ीन का प्रसव पर असर होने में 20 मिनिट लग जाते हैं और इसका असर समाप्त होने में कई घंटे लग जाते हैं।

ऐपिड्यूरल (**Epidural**)

ऐपिड्यूरल शमनकारी व निश्चेतन करने के द्रव्य का मिश्रण है जो रीढ़ की हड्डी के पास ऐपिड्यूरल स्थल पर एक बारीक ट्यूब, जिसे कैथैटर कहते हैं, इन्जेकशन द्वारा दिया जाता है। कैथैटर को प्रसवकाल के लिए रहने दिया जाता है जिससे निश्चेतन करने की दवा की "अतिरिक्त" ख़ुराक दी जा सके। जो द्रव्य इस तरह दिए जाते हैं वे दिमाग के रास्तों में बाधा डाल देते हैं और दिमाग को यह संदेश नहीं मिलता कि गर्भाशय की मांसपेशियों के सिकुड़ने से दर्द हो रहा है। यह द्रव्य प्रसव के पहले चरण में या सिज़ेरियन से पहले या सर्जन की चिमटी (forceps) से जन्म देने के समय दिया जाता है।

इस द्रव्य को असर करने के लिए इन्जेक्शन लगाने के बाद 20 मिनिट लगते हैं।इसका असर 1½ - 3 घंटे तक रहता है जो ख़ुराक की मात्रा पर निर्भर करता है।

लाभ: प्रसव के दर्द से राहत दिलाता है; थोड़े समय के लिए उच्च रक्त चाप को स्थिर व कम कर सकता है; माँ को सिज़ेरियन ऑपरेशन के दौरान जगा हुआ रख सकता; यदि प्रसव लम्बा व धीरे है तो यह प्रसव को तेज़ कर सकता है (वृद्धि करके)।

आम दुष्प्रभाव: हिलने डुलने की ताकत न रहना व बिस्तर पर ही बंध जाना ; हमेशा प्रभावशाली नहीं होता; माँ के रक्त चाप को कम करता है और इस कारण से शिशु की दिल की धड़कन को कम करता है (इस कारण से इसके प्रभाव से बचने के लिए नस द्वारा तरल पदार्थ दिए जाते हैं); हो सकता है कि प्रसव रूक जाए या धीरे हो जाए; हो सकता है कि मूत्राशय को ख़ाली करना कठिन हो, इसलिए मूत्रीय कैथैटर की आवश्यकता पड़ मकती है; ज़ोर लगा कर धकलने के एहसास को कम करता है; 7 से 10 दिन तक पीठ में स्थानीय दर्द होना; कुल्हे के फ़र्श की मांसपेशियों को ठीक से उपयोग न कर पाने के कारण सर्जन की चिमटी से जन्म देने (forceps) के ख़तरे को बढ़ा देता है; माँ के शरीर के तापमान के बढ़ने की संभावना अधिक हो सकती है, जो गर्भ के शिशु में परेशानी पैदा कर सकती है; शिशु पर द्रव्यों का असर हो सकता है; प्रसूति हस्ताक्षेप के ख़तरे के बढ़ जाने से शिशु प्रभावित हो सकता है; प्रसूति हस्ताक्षेप का प्रभाव हो सकता है कि माँ व शिशु अलग हो जाएँ।

अधिक गम्भीर समस्याएँ: रीढ़ की हड्डी से तरल पदार्थ (करीब 200 में से 1) टपकने के कारण तेज़ सिर दर्द हो सकता है: संक्रमण होने की संभावना जिससे नस पर प्रभाव व टांगों का लकवा होने का ख़तरा।

प्रसव के दौरान जो मिडवाईफ़ आपकी देखभाल करेगी वह, यदि आप अनुराध करें तो, आपको डॉक्टरी तरीके से दर्द से राहत पाने में मदद कर सकती है।

Acknowledgement

The information included in this fact sheet was based on 2012 Westmead Hospital Pregnancy Care booklet known as *The Purple Book,* developed by WSLHD Women's Health Clinics, Westmead Hospital. The Pain Management for Labour Fact Sheet was produced by WSLHD Multicultural Health (MH), Multicultural Maternity Liaison Officer's Network and WSLHD MH Translation Unit.

Date: November 2014