



প্রসবকালীন বেদনা নিরাময় কি,  
কিভাবে হয় ও কেন ?

মহিলাদের জন্য তথ্য

ডা: গ্রেই'স হাসপাতাল, এলজিন

## ভূমিকা

মাগের জন্য প্রসবকালীন ব্যথা খুব স্বাভাবিকভাবে একটি বড় দুঃশ্চিন্তা। এই পুস্তিকা সেই সকল মহিলাদের জন্য লেখা হয়েছে যারা প্রসবের জন্য ‘এলজিন ম্যাটার্নিটি ইউনিটে’ ভর্তি হয়েছেন। ইহা ব্যথা বা বেদনা মানিয়ে চলার জন্য সহযোগীতামূলক বিষয় ও বেদনা নাশক যে সকল বস্তু পাওয়া যায় তা সম্পর্কে। প্রতিটি পৃথক বিভাগে বেদনা নিরাময় সংক্রান্ত বিভিন্ন পদ্ধতি নিম্নে তথ্য প্রদান করা হয়েছে এবং আপনি হয়ত এমন বিষয়ও শুনে থাকতে পারেন যা আমরা ইহাতে যুক্ত করি নাই।

যদি আপনি এমন কোন বিষয় সম্পর্কে জানেন যা আমরা এই পুস্তিকায় যুক্ত করি নাই তাহলে দয়া করে আপনার মিডওয়াইফ এর সাথে কথা বলতে দ্বিধা করবেন না। প্রসবকালীন বেদনা সম্পর্কে তার জানা সকল তথ্য তিনি আপনাকে দেবেন, যা আপনার প্রয়োজন এবং যাতে করে সবকিছু জেনে আপনি পছন্দ করে নিতে পারবেন।

## প্রসবকালীন বেদনা

প্রসবকালীন বেদনা একটি নতুন বা দুর্লভ একধরনের বেদনা এবং ইহা হয়ত আপনার জন্য প্রথম যথেষ্ট পরিমাণে বেদনার অভিজ্ঞতা হতে পারে।

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

এই বেদনা আপনাকে বলবে যে প্রসব বেদনা শুরু হয়েছে। আপনার মাংসপেশী সংকোচনের সময়ও অনুভূতি হয়ত আপনাকে নির্দেশ দেবে যে কিভাবে প্রসবের অগ্রগতি হচ্ছে।

প্রসবকালীন সময়ে আপনার শরীর প্রাকৃতিকভাবে বেদনা নাশক দ্রব্য তৈরী করে থাকে যাকে ‘এনডোরফিন্স’ বলা হয়। একটি শিশু ধারনের চাহিদা পূরন করার জন্য ‘এনডোরফিন্স’ এর মাত্রা গর্ভধারণের 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 ভুলে থাকতে সাহায্য করবে, বিশেষ করে প্রথম অবস্থায়। এই কৌশল নিয়ে আলোচনা করা যাবে এবং যা আপনার মাতৃকালীন 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। ওয়ার্ড ৩ এ আমাদের একটি বিশেষ ‘বল’ আছে যা আপনাকে আরামদায়ক পজিশন খুঁজতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি চান তাহলে এব্যপারে আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

## প্রসবকালীন মনোযোগ অন্যদিকে সরানো

প্রসবকালীন আপনার সঙ্গীর বা কোন বন্ধুর সহযোগীতা খুব ভালো হয় বা নিশ্চিত করন হয়। পছন্দ মাফিক মিউজিক টেপ বা সিডি বাঁজানো হলে তা আপনাকে আরও আরামদায়ক অনুভূতি প্রদান করতে সাহায্য করে। আপনি এগুলি আপনার সাথে প্রসব বা লেবার ওয়ার্ডে আনতে পারবেন।

যদি প্রসবকালে আপনার সাথে আসার জন্য কেউ না থাকে বা আপনি একা থাকতে পছন্দ করেন, তাহলে আপনার লেবার রুম মিডওয়াইফ আপনার কোন উদ্বেগতা থাকলে তা কমাতে সাহায্য করতে সেখানে থাকবেন এবং বেদনা নিরাময় বিষয়ক কোন প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন এবং কিভাবে আপনি তা ভালোভাবে মোকাবেলা করতে পারবেন তা বলবেন।

## বেদনা নিরাময়ে প্রাকৃতিক পদ্ধতি

### ব্যস্ত থাকা

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 বা একটি বিন ব্যাগে বিশ্রাম নিতে পছন্দ করেন।

### পানি

পানিও রিলাক্স বা আরাম ও বেদনা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারে, সূতরাং 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 বাথিং) হুক চান তাহলে আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে বলুন। তিনি ইহা আপনার সাথে ভালোভাবে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে অতিরিক্ত তথ্য প্রদান করবেন।

## TENS (টেন্স)

TENS (টেন্স) - ইহা 'ট্রান্সকিউটেনাস (অর্থ চামড়ার ভিতর দিয়ে প্রবাহিত) ইলেকট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমিউলেশন' এর সংক্ষিপ্ত রূপ। 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।

যদি আপনি ঘরে TENS (টেন্স) ব্যবহার এর ব্যবস্থা করতে না পারেন তাহলে যখন আপনি যখন আপনি লেবার ইউনিটে ভর্তি হবেন তখন আপনি ওয়ার্ড থেকে ইহার ব্যবস্থা করতে পারেন। আপনি আপনার নিজের TENS (টেন্স) যন্ত্রও কোন কেমিস্ট থেকে ক্রয় করতে পারবেন। কেমিস্টে নিশ্চিত করে বলবেন যে, ইহা লেবার বা গর্ভকালীন অবস্থায় ব্যবহার করার জন্য, যেহেতু কাউন্টারে বিভিন্ন ধরনের যন্ত্র ক্রয় করতে পাওয়া যায়।

TENS (টেন্স) বেদনায় সাহায্য করার জন্য একটি কার্যকরী পথ এবং কত পরিমাণ ও কত ঘন ঘন তা আপনি ব্যবহার করবেন তার নিয়ন্ত্রন আপনার নিকট থাকবে। পুরো প্রতিক্রিয়া পাওয়া শুরু করার পূর্বে ইহা সাধারণত: ১০ মিনিট ব্যাপি থাকতে হবে তাই আপনার উচিত ঐ সময়ের জন্য প্রস্তুতি নেয়ার জন্য চেষ্টা করা, ইহা আপনার জন্য প্রয়োজ্য হবে কিনা তার সিদ্ধান্ত নেয়ার পূর্বে।

## ইকুয়ানক্স (গ্যাস ও এয়ার বা বায়ু নামে পরিচিত)

ইহা গ্যাস, অক্সিজেন ও নাইট্রাস অক্সাইড এর মিশ্রন। মাংসপেশীর সংকোচন এর সময় আপনি ইহা মাউথ পিসে বা মুখের মাঞ্চে শ্বাস নেবেন, যা আপনি পছন্দ করেন। ইহা সকল প্রসব কক্ষে পাওয়া যায় এবং ইহা আপনি অন্যান্য বেদনা নিরাময়ে ব্যবহার করতে পারবেন।

‘ইকুয়ানক্স’ গর্ভকালীন যেকোন সময় গ্রহন করা যেতে পারে, যদিও ইহা প্রথম পর্যায় থেকে ব্যবহার করলে ক্রান্তিকর বলে মনে হবে। আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে নির্দেশনা দেবেন কখন ও কিভাবে তা ব্যবহার করবেন।

‘ইকুয়ানক্স’ 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। আপনাকে অবশ্যই ইহা মাংসপেশীর সংকোচনের শুরুর সময় নেয়া শুরু করতে হবে তাহলে যখন মাংসপেশীর সংকোচনে সবচেয়ে বেশী ব্যথা হবে তখন ইহা সবচেয়ে বেশী প্রতিক্রিয়া করবে। আপনার মিডওয়াইফ অবশ্যই আপনাকে নির্দেশনা দেবেন কিন্তু কত পরিমাণ আপনি তা নেবেন তার নিয়ন্ত্রণ আপনার কাছে থাকবে।

## ব্যথা নিরাময় কারক ইনজেকশন

এলজিনে আমরা মরফিন ও ডায়ামরফিন উভয়ই ব্যবহার করি। উভয় ঔষধই মাংসপেশীর সংকোচন এর বেদনা বা ব্যথা কমাতে সাহায্য 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।

এগুলি কাজ শুরু করতে প্রায় ১২ থেকে ১৫ মিনিট সময় নেয় এবং এর প্রতিক্রিয়া সাধারণত: ৩ বা ৪ ঘন্টা পর্যন্ত থাকে।  
প্রয়োজনবোধে আপনি ইহা একবারের বেশী নিতে পারেন, দুই ডোজের মধ্যে কমপক্ষে ৪ ঘন্টা বিরতি থাকা সাপেক্ষে এবং আপনার শিশুর শীঘ্রই জন্ম হওয়ার সম্ভাবনা অবশ্যই যখন না থাকে।

যদি আপনি ইনজেকশন নেন এবং শিশুটি জন্মের কাছাকাছি থাকে তাহলে ইহা শিশুকে ঘুম কাতুরে করবে। এই কারণে আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে ইনজেকশন দেবার পূর্বে যৌনাঙ্গের একটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন, দেখার জন্য যে প্রসব কত কাছাকাছি আছে।

যদি ডায়ামরফিন/মরফিনের প্রতিক্রিয়ার ফলে আপনার শিশু ঘুম কাতুরে হয়, যখন সে জন্ম নেয়, তখন আপনার মিডওয়াইফ আপনাকে হয়ত নালোক্লোন নামক ঔষধের ইনজেকশন দেয়া হয় এবং অক্সিজেনের কিছু শ্বাস প্রশ্বাস দেয়া হয়, ইহা ডায়ামরফিন/মরফিনের প্রতিক্রিয়া ফিরিয়ে আনে। যখন ইহা দেওয়া হয় তখন আপনার শিশুকে ‘পুনর্জীবন’ (রিসাসিটিটাসন) এলাকায় নেয়া হয়, আপনার ডেলিভারী বিছানার কাছে। আপনাকে সবকিছু সর্বদা জানানো হবে এবং আপনার শিশু কিছু সময়ের মধ্যেই আপনার কাছে ফেরত আসবে।

**TENS (টেনস), ‘ইকুয়ানক্স’ এবং ‘মরফিন’ একই সাথে ব্যবহার করা হতে পারে।**

### এপিডুরাল

এলজিনে আমাদের এপিডুরালের সুবিধা নাই। আমরা থিয়েটারে শুধুমাত্র সিজারিয়ান বিভাগে তা ব্যবহার করি। যদি প্রসবকালীন সময়ে আপনি এপিডুরাল পেতে চান তাহলে আপনাকে হয়ত ইনভারনেস বা এবারডিনে পাঠানো হবে, যেহেতু এগুলি হলো নিকটতম ম্যাটানিটি ইউনিট যাতে প্রসবকালে এই রকমের ব্যথা নিরাময় কারক ব্যবস্থা ব্যবহার করা হয়।

## বিকল্প ঔষধ

এর মধ্যে আছে :

- এরোমা থেরাপী
- রিফ্লেক্সোলজি
- হিপনোসিস
- আকুপাচার
- হোমিওপ্যাথি

যদিও এলজিন ম্যাটার্নিটি ইউনিটে 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 সরবরাহ করা যাবে।

দয়া করে একটি কপির জন্য আমাদের কোয়ালিটি ডেভলপমেন্ট ডিপার্টমেন্টে এবারডিনে (01224) 554 149 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

লিফলেট নম্বর 0097 এর জন্য বলুন।

Elgin Maternity Unit  
Dr Gray's Hospital

March 2004  
© NHS Grampian

Leaflet supplied by Quality Development, Foresterhill