প্রসব যন্ত্রণার উপশম: বিকল্পগুলির তুলনা কিরকম?

ওষুধ প্রয়োগের পদ্ধতি	এন্টোনক্স (গ্যাস ও বায়ু)	পেথিডাইন বা ডায়ামর্ফিন ইঞ্জেকশন	পেশেন্ট-কন্ট্রোলড ইন্ট্রাভেনাস অ্যানালজেসিয়া (PCIA)	এপিডিউরাল বা কম্বাইনড স্পাইনাল এপিডিউরাল (CSE)
এটা কি?	নাইট্রাস অক্সাইড এবং অক্সিজেন গ্যাসের একটি মিশ্রণ।	পেথিডাইন বা ডায়ামর্ফিন আপনার হাত বা পায়ের পেশিতে ইঞ্জেক্ট করা হয়।	ফেন্টানিল অথবা রেমিফেন্টানিলের স্বল্প ডোজ আপনার হাতের ড্রিপে পাম্প করে দেওয়া হয়।	আপনার স্নায়ুগুলিকে অবশ করার জন্য আপনার পিঠে একটি সরু টিউবের মাধ্যমে লোকাল অ্যানাস্থেটিক এবং পেইনকিলার দেওয়া হয়। প্রসবের খুব আগে বা পরে অনুমোদিত নয়।
আপনি কি করবেন?	মাস্ক বা ভালভযুক্ত মাউথপিসের মাধ্যমে এটি শ্বাসের সাথে গ্রহণ করুন।	আপনার হাতে বা পায়ে ইঞ্জেকশন নিন।	প্রতিবার সংকোচন শুরু হওয়া অনুভব করলেই ডোজ নেওয়ার জন্য নিজে বাটনে চাপ দিন।	টিউবটি ভিতরে থাকাকালীন পাঁচ থেকে দশ মিনিট উবু হয়ে (কার্লড-আপ পজিশন) স্থির বসবেন।
কতটা যন্ত্রণা উপশম হয়?	মাঝারী সাহায্য।	প্রায়শ মৃদু। উদ্বেগ কমাতে পারে।	যন্ত্রণা উপশমের মাত্রা পৃথক হতে পারে। মহিলাদের প্রায়শ এন্টোনক্স ব্যবহারের প্রয়োজন হয়।	সাধারণতঃ খুব ভাল। ১০ বারে একবার এটি ভালভাবে কাজ না-ও করতে পারে এবং বদলাবার প্রয়োজন হতে পারে।
কতক্ষণে এটি কাজ শুরু করে?	সঙ্গে সঙ্গে।	ইঞ্জেকশন প্রস্তুত করতে পাঁচ মিনিট, তার ৩০ মিনিট পর এটি কাজ শুরু করে। এর প্রভাব কয়েক ঘন্টা বিদ্যমান থাকে।	তৈরি হতে ১০ থেকে ১৫ মিনিট তারপর কয়েক মিনিটের মধ্যেই কাজ করে।	তৈরি করতে প্রায় ২০ মিনিট লাগে। তারপর এপিডিউরাল কাজ করতে ২০ মিনিট নেয় (CSE এর চেয়ে তাড়াতাড়ি হবে কারণ আপনার কাছে স্পাইনাল ইঞ্জেকশনও থাকবে)।
কোন অতিরিক্ত পদ্ধতি?	না।	না।	আপনাকে ড্রিপ দেওয়া হবে। আপনার বাচ্চার হৃদস্পন্দন পরীক্ষার জন্য আপনাকে মনিটরের সাথে যুক্ত করা হতে পারে। আপনার অক্সিজেন মাত্রার পরীক্ষা। আপনার অতিরিক্ত অক্সিজেন লাগতে পারে।	আপনাকে ড্রিপ দেওয়া হবে। আপনাকে ইউরিনারি ক্যাথিটার দেওয়া হতে পারে। আপনার বাচ্চার হৃদস্পন্দন পরীক্ষার জন্য আপনাকে মনিটরের সাথে যুক্ত করা হতে পারে।
বাচ্চার কোন ঝুঁকি?	না।	শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হতে পারে। ঝিমুনী আসতে পারে আর প্রথমে খাওয়াতে অসুবিধা হতে পারে।	প্রথমে শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হতে পারে।	আপনার লো ব্লাডপ্রেশার হতে পারে এবং চিকিৎসা না হলে তা আপনার বাচ্চার হৃদস্পন্দনের গতির হারকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।
মায়ের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া?	কিছুটা গা-গোলানো। আচ্ছন্ন অনুভব করতে পারেন ক্লান্ত অনুভব করতে পারেন এবং আপনার গলা শুকিয়ে যেতে পারে।	নিদ্রাচ্ছন্ন বা অসুস্থ বোধ করতে পারেন। খাদ্য পাচনের হার কমে যায় ফলে আপনার পেট ভর্তি থাকবে। আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হতে পারে।	নিদ্রাচ্ছন্ন বা অসুস্থ বোধ করতে পারেন। ধীর শ্বাসপ্রশ্বাস - এটা যদি আপনাকে খুব বেশি নিদ্রাচ্ছন্ন করে ফেলে তাহলে এটির ব্যবহার আপনাকে বন্ধ করতে হবে। শ্বাসপ্রশ্বাস থেমে যাওয়া বা আপনার হৃদস্পন্দনের গতি ধীর হওয়া (দুর্লভ)।	লো ব্লাডপ্রেশার সাধারণ। প্রস্রাব করতে অসুবিধা। প্রবল মাথাব্যথা (১০০ জন মহিলায় একজন) শরীরের তাপমাত্রার বৃদ্ধি। সাময়িক স্নায়ুর ক্ষতি (১০০০ জন মহিলায় একজন) স্থায়ী স্নায়ুর ক্ষতি (১৩০০০ জন মহিলায় একজন) প্রবল জটিলতা (২৫০০০০ মহিলায় একজন)
প্রসববেদনা এবং প্রসবের উপর প্রভাব?	না।	না।	ফরসেপ ব্যবহারের প্রয়োজন বাড়তে পারে।	আপনার 'পুশ' করা কঠিন করে দিতে পারে। ফরসেপ ব্যবহারের প্রয়োজন বাড়তে পারে।

ফিজিক্যাল পদ্ধতিসমূহ	ওয়াটার পুল	TENS	বিকল্প থেরাপি সমূহ
এটা কি?	বার্থিং পুল বা গরম জলে ভর্তি বাথটব।	আপনার পিঠে প্যাডের মাধ্যমে স্বল্প ইলেক্ট্রিক কারেন্ট পাঠানো হয়।	আকুপাংচার, আকুপ্রেশার বা হিপনোথেরাপি।
আপনি কি করবেন?	আপনার প্রসববেদনার সময়ে জলেতে শুয়ে থাকবেন এবং কখনো কখনো বাচ্চা জন্মাবার সময়।	কারেন্টের শক্তি নিয়ন্ত্রণ করতে আপনি একটি বোতাম টিপবেন।	জন্মের সময়ে আপনার সাথে একজন থেরাপিস্ট রাখার ব্যবস্থা করতে হতে পারে।
কতটা যন্ত্রণা উপশম হয়?	আপনাকে রিল্যাক্স হতে সাহায্য করতে পারে এবং আপাতভাবে সংকোচন কম যন্ত্রণাদায়ক হয়।	মৃদু। সুড়সুড়ির অনুভূতি বেদনা কমাতে সাহায্য করে। প্রারম্ভিক প্রসব বেদনায় পিঠ ব্যথা কমাতে আদর্শ।	আপনাকে রিল্যাক্স হতে সাহায্য করতে পারে এবং আপাতভাবে সংকোচন কম যন্ত্রণাদায়ক হয়।
কতক্ষণে এটি কাজ শুরু করে?	সঙ্গে সঙ্গে।	প্যাডের উপর রাখতে ও তৈরি করতে পাঁচ মিনিট লাগবে।	থেরাপি শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই কাজ করে।
কোন অতিরিক্ত পদ্ধতি?	না।	না।	না।
বাচ্চার কোন ঝুঁকি?	শ্বাসকষ্ট ও জলবাহিত সংক্রমণ (দুর্লভ)	না।	না।
মায়ের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া?	না।	না।	না।
প্রসব বেদনা ও প্রসবের উপর কোন প্রভাব?	না।	না।	না।

Leaflet published by the Obstetric Anaesthetists' Association (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. টেলিফোন: +44 (0)20 7631 8883. Fax: +44 (0)20 7631 4352. Registered Charity No. 1111382. Registered No. 5540014 (England). প্রকাশের তারিখ: 05/10/14, Version 4. অনুগ্রহ করে OAA ব্যবস্থাপিত ওয়েবসাইট website http://www.labourpains.com দেখবেন যাতে প্রসব বেদনা উপশমের উপর আরো তথ্যাবলীর সহ গর্ভবতী মহিলাদের অনেক জ্ঞাতব্য তথ্য আছে।

We are grateful to the charity Translators without Borders for providing this translation

TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS
Access to Knowledge
Award Winner