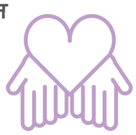
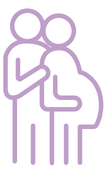
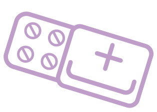
पररवस के दौरान दर्द से राहत

दर्द से राहत का प्रकार	सारांश	फ़ायदे	जोखिम	और जानकारी
बिना दवा के प्राकृतिक दर्द से राहत 	कई विकल्प हैं। हम सांस लेने की तकनीक, संगीत, अरोमाथेरेपी, वार्म पैक, स्थिति में बदलाव, बर्थिंग बॉल, वॉकिंग, हाइड्रोथेरेपी (बाथटब), बाँझ पानी के पपल्स और हिप्नोबर्थिंग का सुझाव देते हैं।.	ये आपके मन और शरीर को शांत करने और दर्द से निपटने में आपकी मदद कर सकते हैं। इनमें से अधिकांश का उपयोग हजारों वर्षों से किया जा रहा है!	कोई जोखिम नहीं! लेकिन आपका दर्द कितना बुरा है और यह कितने समय तक रहता है, इसके आधार पर ये पर्याप्त नहीं हो सकते हैं।	आप अपना खुद का संगीत और अरोमाथेरेपी ला सकते हैं। बाथटब में रहते हुए आपकी निगरानी की जा सकती है और यदि आवश्यक हो तो पिटोसिन का उपयोग करें।
एक समर्थन व्यक्ति या डौला 	डौला एक ऐसा व्यक्ति होता है जिसे प्रसव के दौरान आपकी मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे भावनात्मक समर्थन, मार्गदर्शन, शिक्षा और मालिश प्रदान करते हैं। कई डौला स्तनपान कराने में भी मदद करती हैं और जन्म के बाद घर का दौरा करती हैं।	हमें अपने रोगियों से बहुत अच्छी प्रतिक्रिया मिलती है जो कहते हैं कि वे डौला सेवाओं से प्यार करते हैं। देखा गया है डौला सी-सेक्शन की दर को कम करते हैं।	कोई जोखिम नहीं! (यदि आप एक डौला किराए पर लेते हैं तो लागत हो सकती है)।	आप CHA डौला के लिए योग्य हो सकते हैं: अपने डॉक्टर या दाई से पूछें। CHA डौला 14 अलग-अलग भाषाएँ बोलते हैं।
दर्द की दवा (ओपियेट एनाल्जेसिक) 	हम आपको मॉर्फिन जैसी तेज़ दर्द की दवा दे सकते हैं।	ये दर्द को अच्छी तरह से दूर करते हैं (लेकिन 100% नहीं) और आपको शांत करेंगे। यह आपको कुछ घंटों के लिए सोने में मदद कर सकती है।	ये आपको खुजली, नींद या मिचली में डाल सकती है। हम उनका उपयोग जन्म के बहुत करीब नहीं करते हैं क्योंकि वे बच्चे के जन्म के तुरंत बाद उसकी सांस लेने और मांसपेशियों की टोन को प्रभावित कर सकते हैं।	आमतौर पर प्रसव में जल्दी उपयोग किया जाता है।
नाइट्रस ऑक्साइड गैस	आप मास्क का उपयोग करके इस गैस में सांस लें। संकुचन के दौरान आप मास्क को अपने चेहरे पर रखें। गैस में कोई गंध या स्वाद नहीं होता है।	इसे आप खुद कंट्रोल कर सकते हैं। इसका उपयोग थोड़े समय के लिए आपको आराम करने में मदद के लिए किया जा सकता है। यह दर्द को काफी अच्छे से दूर करता है। शिशु पर कोई ज्ञात प्रभाव नहीं हैं।	यह कभी-कभी मतली, चक्कर आना या "बुरी भावना" का कारण बन सकता है। गैस बंद करने पर ये दुष्प्रभाव जल्दी दूर हो जाते हैं।	यह यू.एस. में नया है लेकिन यूरोप में कई वर्षों से इसका उपयोग किया जा रहा है।
एपिड्यूरल एनेस्थीसिया	यह दवा आपकी पीठ के निचले हिस्से में रखी एक ट्यूब के माध्यम से दी जाती है। यह कमर के नीचे से कुछ सुन्नता पैदा करके दर्द को दूर कर सकता है।	यह प्रसव का ज्यादातर दर्द दूर कर देती है। आप जागोगे और फिर भी धक्का दे पाओगे। अधिक दवाएँ जोड़ी जा सकती हैं, और यदि आवश्यक हो तो इसे बंद किया जा सकता है। शिशु पर कोई ज्ञात प्रभाव नहीं।	आपको बिस्तर पर रहना होगा। इससे आपका रक्तचाप गिर सकता है। शायद ही कभी, यह स्पाइनल सरदर्द पैदा कर सकता है (इसका इलाज किया जा सकता है)। बहुत कम ही, यह आपकी नसों के लिए जोखिम पैदा कर सकता है।	यह अमेरिका में प्रसव के दौरान दर्द से राहत का सबसे आम प्रकार है। अध्ययनों ने यह नहीं दिखाया है कि एपिड्यूरल दीर्घकालिक पीठ दर्द का कारण बनते हैं।