

प्रसवको समयमा दुखाइको राहत

दुखाइको राहतको प्रकार	सारांश	लाभहरू	जोखिमहरू	थप जानकारी
प्राकृतिक पीडाबाट राहत, औषधि बिना 	धेरै विकल्पहरू छन्। हामी सास फेर्ने विधि, सङ्गीत, अरोमाथेरापी, न्यानो प्याक, आसन परिवर्तन, बर्थिङ बल, हिँडडुल, हाइड्रोथेरापी (बाथटब), स्टेराइल वाटर पापुल्स र हिप्पोबर्थिङ सिफारिस गर्दछौं।	यसले तपाईंलाई आफ्नो दिमाग र शरीर शान्त गर्न मद्दत गर्दछ र तपाईंलाई दुखाइको सामना गर्न मद्दत गर्दछ। यी मध्ये धेरै विकल्पहरू हजारौं वर्षदेखि प्रयोग भइरहेको छ !	कुनै जोखिम हुँदैन ! तर तपाईंको दुखाइ कति गम्भीर छ र कति लामो समयसम्म रहन्छ भन्ने कुराको आधारमा यी पर्याप्त नहुन सक्छन्।	तपाईं आफ्नै सङ्गीत र अरोमाथेरापी लिएर आउन सक्नुहुन्छ। बाथटबमा हुँदा तपाईंलाई निगरानी गर्न र आवश्यक परेमा Pitocin (पिटोसिन) प्रयोग गर्न सकिन्छ।
सहयोगी वा डुला (सुँढेनी) 	डुला भनेको प्रसवको समयमा तपाईंलाई मद्दत गर्न प्रशिक्षणप्राप्त व्यक्ति हुन्। तिनले भावनात्मक समर्थन, मार्गनिर्देशन, शिक्षा र मालिस प्रदान गर्दछन्। धेरै डुलाहरूले स्तनपानमा पनि मद्दत गर्छन् र सुत्केरी भएपछि घरमा पनि भ्रमण गर्छन्।	हामीले हाम्रा बिरामीहरूबाट राम्रो प्रतिक्रिया पाउँछौं, जसले उनीहरूलाई डुला सेवाहरू मन परेको बताउँछन्। डुलाहरूको सेवा प्रयोग गर्दा सी-सेक्सनको दरमा कम हुने देखिएको छ।	कुनै जोखिम हुँदैन ! (तपाईंले डुलालाई काममा लगाउनुभयो भने खर्च लाग्न सक्छ)।	तपाईं CHA डुलाका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ: आफ्नो चिकित्सक वा सुँढेनीलाई सोध्नुहोस्। CHA डुलाहरूले 14 वटा भाषाहरू बोल्छन्।
दुखाइको औषधि (ओपिएट एनाल्जेसिक्स) 	हामी तपाईंलाई मोर्फिन जस्ता कडा दुखाइको औषधि दिन सक्छौं।	यसले दुखाइलाई राम्ररी कम गर्छ (तर 100% होइन) र तपाईंलाई शान्त पार्ने छ। यसले तपाईंलाई केही घण्टा सुत्न मद्दत गर्न सक्छ।	यसले तपाईंलाई चिलाउने, निद्रा वा वाक्वाकी लाग्ने बनाउन सक्छ। हामी त्यस्ता औषधि सुत्केरी हुने लागेको बेला प्रयोग गर्दैनौं किनभने तिनले जन्मने बित्तिकै बच्चाको श्वासप्रश्वास र मांसपेशीको टोनलाई असर गर्न सक्छ।	सामान्यतया तपाईंको प्रसवको सुरुतिर प्रयोग गरिन्छ।
नाइट्रस अक्साइड ग्यास 	तपाईंले मास्क प्रयोग गरेर यो ग्यासमा सास फेर्नुहुने छ। तपाईंले संकुचनको समयमा आफ्नो अनुहारमा मास्क लगाउनुहुन्छ। ग्यासको कुनै गन्ध वा स्वाद हुँदैन।	तपाईं यसलाई आफैं नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई आराम गर्नमा मद्दत गर्न छोटो समयका लागि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले पीडालाई राम्रैसँग हटाउँछ। बच्चामा कुनै प्रभावहरू परेको पत्ता लागेको छैन।	यसले कहिलेकाहीँ वाक्वाकी, रिङ्गटा लाग्ने वा "नराम्रो महसुस" हुने गराउन सक्छ। ग्यास बन्द भएपछि यी साइड इफेक्टहरू चाँडै हटेर जान्छन्।	यो अमेरिकामा नयाँ छ तर युरोपमा धेरै वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ।
एपिड्युरल एनेस्थेसिया 	यो औषधि तपाईंको पिठ्युँको तल्लो भागमा ट्यूब मार्फत दिइन्छ। यसले कम्मरदेखि तलको भाग केही मात्रामा लट्याएर दुखाइ कम गर्न सक्छ।	यसले प्रसवको अधिकांश पीडा हटाउँछ। तपाईं जागा अवस्थामा नै हुनुहुने छ र अझै बाहिर धकेल्न सक्षम हुनुहुने छ। थप औषधि थप्न सकिन्छ र आवश्यक भएमा यसलाई बन्द गर्न सकिन्छ। बच्चामा कुनै प्रभावहरू परेको पत्ता लागेको छैन।	तपाईं ओछ्यानमै बस्नुपर्ने हुन्छ। यसले तपाईंको रक्तचाप घटाउन सक्छ। विरलै, यसले मेरुदण्डीय (अति कडा) टाउको दुख्ने हुन सक्छ (यो उपचार गर्न सकिन्छ)। एकदम विरलै रूपमा, यसले तपाईंको स्नायुहरूमा जोखिम निम्त्याउन सक्छ।	यो अमेरिकामा प्रसवको समयमा दुखाइको राहतका लागि सबैभन्दा आम रूपमा प्रयोग गरिने औषधिको प्रकार हो। अध्ययनहरूले एपिड्युरलहरूले कुनै पनि दीर्घकालीन ढाड दुखाइ निम्त्याउने कुरा देखाएको छैन।