ID: 75

Context: এপিসিওটমি বা সাইড

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা কি ?

Answer:

যোনিপথে প্রসবের সময় কিছু ক্ষেত্রে প্রসূতির যোনি ও পায়ুর অন্তর্বর্তী অংশটি কাটতে হতে পারে। এই প্রক্রিয়াটির নাম এপিসিওটমি। এটি কাটার ফলে যোনিপথের বাইরের মুখটি বড় হয় এবং সন্তান আরও সহজে বের হয়ে আসতে পারে। সাধারণত নরমাল ডেলিভারিতে নিয়মিতভাবে এপিসিওটমি করতে নিরুৎসাহিত করা হয়। অর্থাৎ আগে থেকে এপিসিওটমি করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় না। এই প্রক্রিয়াটি শুধু বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োজন পড়লে সেটা প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়া পর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়।

ID: 76

Context: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটার কারণ কী কী?

Answer:

\* যেসব কারণে এপিসিওটমি করা হয় সেসব হলো—যদি সন্তান অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান না পাওয়ার কারণে তার শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়া (ফিটাল ডিসট্রেস) শুরু হয় এবং তাকে তাড়াতাড়ি গর্ভের ভেতর থেকে বের করে আনার প্রয়োজন হয়।

\* যদি গর্ভের শিশুর ব্রিচ প্রেজেন্টেশন থাকে।

\* যদি গর্ভের শিশু আকারে বড় হয়।

\* যদি যোনিপথে প্রসবের ক্ষেত্রে ফোরসেপ বা ভেনটুস জাতীয় যন্ত্রপাতি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়ে থাকে।

\* যদি প্রসবকালে পেরিনিয়াম কিংবা পায়ু ছিঁড়ে যাওয়ার আশংকা থাকে ।

ID: 77

Context: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা কিভাবে করা হয় ?

Answer:

যদি প্রসবের সময় আপনার এপিসিওটমির দরকার হয় তাহলে প্রথমে আপনার অথবা আপনার পরিবারের কারও কাছে থেকে এই ছোটো অপারেশনটি করার জন্য লিখিত সম্মতি নেওয়া হবে। তারপর কাটার জায়গাটি অবশ করা হবে। যদি প্রসবের জন্য আপনাকে অ্যানেস্থেসিয়া দেওয়া হয়ে থাকে তাহলে অবশ করার বাড়তি কোনো ঔষধের প্রয়োজন নেই। যোনি ও পায়ুর অন্তর্বর্তী অংশটিকে পেরিনিয়াম বলে। অ্যানেস্থেসিয়া ব্যবহার করা না হলে অথবা অ্যানেস্থেসিয়ার কার্যকারিতা শেষ হয়ে আসলে, আপনার পেরিনিয়াম অবশ করার জন্য ইনজেকশনের মাধ্যমে ঔষধ দেওয়া হবে।

এপিসিওটমির কাটা কয়েকভাবে দেওয়া যায়। সবচেয়ে নিরাপদ উপায়টি হলো আপনার পেরিনিয়ামের উপরের দিকে মধ্যবিন্দু থেকে কোণাকুণি ডানে বা বামে নিচের দিকে কাটা। অধিকাংশ ক্ষেত্রে ডান দিকে এই কাটা দেওয়া হয়। সাধারণত এই উপায়ে এপিসিওটমি দেওয়ারই পরামর্শ দেওয়া হয়।এর ফলে কাটা বড় হয়ে গিয়ে পায়ুপথ ছিঁড়ে যাওয়ার আশঙ্কা তুলনামূলকভাবে কম থাকে। এ ছাড়া পেরিনিয়ামে উপর থেকে নিচের দিকে মাঝ বরাবর সোজা করেও কাটা যায়। এরকম আরও কিছু উপায় রয়েছে যেগুলো তুলনামূলক কম নিরাপদ, অর্থাৎ কাটার পর সন্তান প্রসবের সময় ক্ষত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। তাই সেগুলো সাধারণত করা হয় না।

সন্তান প্রসবের পরপরই এই কাটা সেলাই করে ফেলা হয়। সেলাইয়ের জন্য এমন সুতা ব্যবহার করা হয় যা সেলাই শুকিয়ে গেলে আপনার শরীরের সাথে মিশে যায়। এতে করে সেলাই খোলার জন্য আবার হাসপাতালে যাওয়ার দরকার পড়ে না।

ID: 78

Context: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা সেরে ওঠার উপায় কি?

Answer:

এপিসিওটমির পর ২ থেকে ৩ সপ্তাহ হালকা ব্যথা থাকতে পারে, বিশেষ করে হাঁটা অথবা বসার সময়।

\*সেলাইয়ের সুতার কারণে কিছুটা অস্বস্তি বোধ হতে পারে, যা স্বাভাবিক।

\* প্রস্রাব করার সময় সেলাই কিছুটা জ্বলতে পারে এবং পায়খানা করার সময় ব্যথা হতে পারে।

\* চামড়ার কাটা অংশটি শুকাতে প্রসবের পর কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। এরপর জায়গাটিতে ব্যথা ধীরে ধীরে কমে আসে।

ID: 80

Context: এপিসিওটমি বা সাইড কাটা

Question: এপিসিওটমি বা সাইড কাটার জটিলতা সমূহ কি কি ?

Answer:

সাধারণত এপিসিওটমি নিরাপদ একটি অপারেশন। তবে কখনও কখনও মায়েরা কিছু জটিলতার মুখোমুখি হন।

১. ইনফেকশন: যেহেতু এটি একটি কাটা অংশ, তাই এখানে সহজেই ইনফেকশন হওয়ার ঝুঁকি থাকে। ইনফেকশন হলে যে লক্ষণগুলো দেখতে পাবেন—কাটার আশেপাশের ত্বক লাল লাল হয়ে যাবে এবং ফোলা ফোলা ভাব থাকবে। সারাক্ষণই ব্যথা করবে। কাটা জায়গায় দুর্গন্ধ হবে, যা সাধারণত হয় না। কাটা জায়গা থেকে পুঁজ বের হবে। ইনফেকশনের লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

২. কাটা দাগের জটিলতা: যেকোনো কাটা শুকানোর সাথে এই জটিলতা তৈরি হওয়ার একটি ক্ষীণ সম্ভাবনা থাকে। কাটার তুলনায় শুকানোর পর এর দাগ অনেক বড় হতে পারে। আবার কাটা দাগ ত্বকের চেয়ে উঁচু হয়ে থাকতে পারে, অথবা দাগের ওপর চুলকানি হতে পারে।

৩. যৌন মিলনের সময় ব্যথা পাওয়া: এপিসিওটমির পর যৌন মিলনে ব্যথা হওয়াটা স্বাভাবিক। এমনকি অনেক মা প্রসবের কয়েক মাস পর পর্যন্ত যৌন মিলনে ব্যথা বা অস্বস্তি বোধ করতে পারেন। তবে সময়ের সাথে সাথে এটি ঠিক হয়ে যায়। এই ক্ষেত্রে ধৈর্য বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 182

Context: গর্ভাবস্থায় পানি ভাঙা

Question: পানি ভাঙার পরও প্রসব ব্যথা না উঠলে করণীয় কি ?

Answer:

যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহ অথবা তার পরে আপনার পানি ভাঙে এবং এর সাথে প্রসববেদনা শুরু না হয়, সেক্ষেত্রে আপনি ২৪ ঘণ্টা অপেক্ষা করতে পারেন। অপেক্ষা করার সময়ে কিছু নিয়ম মেনে চলুন—

\* ইনফেকশনের ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনার অন্তর্বাস, যোনি ও যোনির আশেপাশের জায়গা পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন

\* প্রয়োজনে প্যাড ব্যবহার করুন

\* সহবাস এড়িয়ে চলুন

\* টয়লেটে গেলে যোনির অংশটুকু সামনে থেকে পেছনের দিকে ধোয়ার ব্যাপারে গুরুত্ব দিনতবে বাসায় অপেক্ষা করার চেয়ে এসময়ে হাসপাতালে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্বাবধানে থাকাটাই অনেকে নিরাপদ মনে করেন।২৪ ঘণ্টা অপেক্ষা করার পরও যদি প্রসববেদনা শুরু না হয়, সেক্ষেত্রে কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর জন্য ডাক্তার আপনাকে কিছু ঔষধ দিতে পারেন। যেমন: অক্সিটোসিন।

কৃত্রিমভাবে প্রসব শুরু করানোর পদ্ধতিকে বলা হয় ‘লেবার ইনডাকশন’।পানি অর্থাৎ এমনিওটিক ফ্লুইডে অ্যান্টিবডি থাকে যা গর্ভের শিশুকে বিভিন্ন রোগ-জীবাণু থেকে সুরক্ষা দেয়। পানি ভাঙার ফলে এই পানি ছাড়া গর্ভের শিশু ইনফেকশনের ঝুঁকিতে থাকে। তাই তাড়াতাড়ি শিশুকে বের করে আনার জন্য লেবার ইনডাকশন করা হয়।যদি ৩৭ সপ্তাহের আগে এবং ৩৪ সপ্তাহের পর এমন হয়, সেক্ষেত্রে পানি ভাঙার পর ২৪–৪৮ ঘন্টা পর্যন্ত প্রসববেদনা শুরু হওয়ার অপেক্ষা করা হয়ে থাকে। এরপরও প্রসববেদনা শুরু না হলে সাধারণত অক্সিটোসিন দিয়ে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়।

ID: 203

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা কী নির্দেশ করে ?

Answer:

প্রসবের সময় হয়েছে কি না তা বোঝার কিছু সুনির্দিষ্ট লক্ষণ রয়েছে। তার মধ্যে একটি হলো যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা।মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসা মানেই প্রসব শুরু হয়ে যাচ্ছে এমনটা নয়, তবে এটি চিনতে পারা প্রসবের প্রস্তুতির জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 204

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ কী?

Answer:

মিউকাস প্লাগ বলতে জেলির মতো ঘন স্রাবের একটি থোকাকে বুঝায় যা গর্ভাবস্থায় আপনার জরায়ুমুখে জমা হয় এবং এর বাইরের মুখটিকে বন্ধ করে রাখে।এই স্রাবের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য থাকে যা একে স্বাভাবিক স্রাবের চেয়ে আলাদা করে।আপনার সন্তান জরায়ুর ভেতর মোটামুটি জীবাণুমুক্ত একটি পরিবেশে বড় হয়। মিউকাস প্লাগের কাজ হলো যোনি বা এর বাইরের জীবাণু ও ইনফেকশন থেকে জরায়ুমুখকে এবং সেই সাথে গর্ভের সন্তানকে সুরক্ষা দেওয়া।এই মিউকাস প্লাগ এমনভাবে তৈরি যাতে এটি গর্ভের ভেতরে জীবাণুর বিস্তার প্রতিরোধ করতে পারে এবং জরায়ুমুখ দিয়ে জীবাণু প্রবেশে বাঁধা দিতে পারে। এসব জীবাণু গর্ভে প্রবেশ করলে গর্ভের শিশুর অকাল প্রসবের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। গবেষণায় দেখা যায় প্রায় ২৫ শতাংশ অকাল প্রসবের পেছনে এধরণের ইনফেকশন ভূমিকা রাখে।

ID: 205

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ কখন বের হয়?

Answer:

সন্তান প্রসবের জন্য যখন জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে বা বড় হতে শুরু করে তখন আপনার স্রাবের থোকা বা মিউকাস প্লাগ যোনিপথে বের হয়ে আসে। সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করে। তাই সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর জরায়ুমুখে থাকা মিউকাস প্লাগ প্রসবের রাস্তা দিয়ে বের হয়ে আসে।তবে মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার পর প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হতে আরও অনেক সময় লাগতে পারে। আবার কারো ক্ষেত্রে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার পরও মিউকাস প্লাগ বের হতে পারে। তবে কোনো কারণে ৩৭ সপ্তাহের আগে যোনিপথে মিউকাস প্লাগ বেরিয়ে আসলে তা অকাল প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। তাই এমনটা হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ID: 206

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার কারণ কি ?

Answer:

গর্ভাবস্থায় মিউকাস প্লাগ যেসব কারণে বের হয়ে যেতে পারে তার মধ্যে রয়েছে—

\* জরায়ুমুখের প্রসারণ: প্রসবের সময় ঘনিয়ে আসলে জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করে। জরায়ুমুখের প্রসারণের সাথে সাথে মিউকাস প্লাগ জরায়ুমুখ থেকে নেমে যোনিতে চলে আসে। ফলে যোনিপথে নির্গত স্রাবের পরিমাণ হঠাৎ স্বাভাবিকের তুলনায় বেড়ে যায়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে পুরো মিউকাস প্লাগ বা স্রাবের থোকাটি একবারেই বেরিয়ে আসতে পারে।

\* জরায়ুমুখের অস্বাভাবিকতা বা সার্ভাইকাল ইনসাফিশিয়েন্সি: আপনার জরায়ু কিংবা জরায়ুমুখে কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা থাকলে তা অনেকসময় জরায়ুর ভেতরে ফিটাস বা শিশুটিকে ধরে রাখতে পারে না। এমন অবস্থায় জরায়ুমুখে থাকা মিউকাস প্লাগ কিংবা জরায়ুর ভেতরে থাকা শিশু অনেকসময় সময়ের আগেই বেরিয়ে আসতে পারে।

\* সহবাস: গর্ভাবস্থায় সহবাস ক্ষতিকর নয়। তবে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে সহবাসের ফলে মিউকাস প্লাগ ছুটে আসার আশঙ্কা থাকে। ৩৭ সপ্তাহের পরে মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসলে সেটি সাধারণত কোনো সমস্যা তৈরি করে না। তবে তার আগে হয়ে থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

\* জরায়ুমুখের পরীক্ষা: গর্ভাবস্থায় জরায়ুমুখ পরীক্ষা করার সময় অসাবধানতাবশত কখনো কখনো স্রাবের থোকা বেরিয়ে আসতে পারে। তবে সচরাচর এমনটা হয় না। তাই এ নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

ID: 207

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ দেখতে কেমন হয়?

Answer:

মিউকাস প্লাগ দেখতে কিছুটা স্বাভাবিক স্রাবের মতো। এর রঙ পানির মতো পরিষ্কার অথবা সাদা কিংবা হলদে হতে পারে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে এটি হালকা গোলাপিও হতে পারে অথবা সাদার সাথে কিছুটা লালচে ভাব থাকতে পারে। এর কারণ হলো জরায়ুমুখ প্রসারিত হতে শুরু করলে অনেকসময় কিছুটা রক্তপাত হতে পারে যা এর সাথে মিশে যায়।

তবে হালকা লালচে অথবা গোলাপি ভাবের পরিবর্তে যদি স্রাব টকটকে লাল হয়ে থাকে বা বেশি রক্ত মিশ্রিত বলে মনে হয়, সেক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। রক্ত বের হওয়া গুরুতর কোনো সমস্যার (যেমন: গর্ভফুলের অকাল ছুটে আসার বা প্ল্যাসেন্টাল এবরাপশন) লক্ষণ হতে পারে।কিছু গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে একসাথে পুরো মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে স্রাব সময় নিয়ে ধীরে ধীরে বের হয়। যার ফলে অনেকে মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার বিষয়টা খেয়াল নাও করতে পারেন। তবে এতে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই।

ID: 208

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ ও সাধারণ স্রাবের পার্থক্য কি ?

Answer:

আপনার গর্ভাবস্থার পুরো সময় জুড়েই যোনিপথ দিয়ে কিছু স্রাব বের হওয়াটা স্বাভাবিক। এই স্রাব সাধারণত পাতলা ও সাদা বা হলদে হয়ে থাকে। অন্যদিকে মিউকাস প্লাগ যা প্রসব প্রক্রিয়ায় জরায়ুমুখ বড়ো হওয়ার ফলে বের হয় সেটি অনেক ঘন হবে এবং পরিমাণেও বেশি হবে।

ID: 209

Context: মিউকাস প্লাগ

Question: মিউকাস প্লাগ বের হয়ে গেলে করণীয় কি ?

Answer:

যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের পর স্রাবের থোকা বের হয় তাহলে চিন্তিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। মিউকাস প্লাগ বের হওয়ার কয়েক দিন অথবা সপ্তাহ পরে সক্রিয় প্রসব শুরু হতে পারে। আবার প্রসব প্রক্রিয়ার মধ্যেই মিউকাস প্লাগ বের হয়ে আসতে পারে। তাই শান্ত ও সচেতন থেকে অপেক্ষা করাই শ্রেয়।মিউকাস প্লাগ বের হয়ে যাওয়ার পরেও আপনার জরায়ুমুখে স্রাব তৈরি হতে থাকে। যা গর্ভের সন্তানের সুরক্ষা অটুট রাখে। তাই এমন অবস্থায় আপনি স্বাভাবিক জীবনযাপন—এমনকি সহবাসও করতে পারেন।তবে মিউকাস প্লাগের রঙ, গন্ধ ও ঘনত্ব খেয়াল করতে হবে। যদি স্রাবের রঙ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি লাল হয়ে থাকে সেটা যোনিপথে রক্তক্ষরণের লক্ষণ হতে পারে। আবার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলুদ অথবা সবুজ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত হলে সেটি ইনফেকশনের লক্ষণ হতে পারে।

ID: 1083

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবের লক্ষণ কি কি?

Answer:

সন্তান জন্মদানের সময় যত ঘনিয়ে আসে, প্রসবের লক্ষণ নিয়ে মায়েদের চিন্তা-দুশ্চিন্তা তত বাড়তে থাকে। কখন পেটে টান অনুভব করলে সেটা প্রসববেদনা, যোনি দিয়ে নিঃসৃত স্রাব প্রসব শুরু হওয়ার লক্ষণ কি না—এমন নানান রকমের প্রশ্ন মাথায় ঘুরতে থাকে। তাই প্রসবের লক্ষণগুলো সম্পর্কে মায়েদের স্পষ্ট ধারণা থাকা দরকার যাতে প্রসবের সময়টা সুন্দরভাবে সামলানো সম্ভব হয়।সন্তান জন্মদানের সময় যত ঘনিয়ে আসে, প্রসবের লক্ষণ নিয়ে মায়েদের চিন্তা-দুশ্চিন্তা তত বাড়তে থাকে। কখন পেটে টান অনুভব করলে সেটা প্রসববেদনা, যোনি দিয়ে নিঃসৃত স্রাব প্রসব শুরু হওয়ার লক্ষণ কি না—এমন নানান রকমের প্রশ্ন মাথায় ঘুরতে থাকে। তাই প্রসবের লক্ষণগুলো সম্পর্কে মায়েদের স্পষ্ট ধারণা থাকা দরকার যাতে প্রসবের সময়টা সুন্দরভাবে সামলানো সম্ভব হয়।

ID: 1084

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবের ধাপসমূহ কি কি ?

Answer:

গর্ভের সন্তানকে জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে বের করে বাইরের জগতে নিয়ে আসার প্রক্রিয়াটি হলো প্রসব। প্রসবকাল তিনটি ধাপে বিভক্ত। প্রতিটি ধাপেই আপনার মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক লক্ষণ দেখা যাবে—

\* প্রথম ধাপে আপনার জরায়ুমুখ পাতলা হতে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে এটি প্রসারিত হতে থাকে। যখন আপনার জরায়ুমুখ বাচ্চা প্রসবের জন্য পুরোপুরি প্রসারিত হয়ে যায় তখন এই ধাপটি শেষ হয়।

\* দ্বিতীয় ধাপে আপনার সন্তান জরায়ু থেকে জরায়ুমুখ দিয়ে যোনিপথে নেমে আসে এবং পর্যায়ক্রমে ভূমিষ্ঠ হয়। বাচ্চাকে বের হয়ে আসতে সহযোগিতা করতে এই পর্যায় পেটে চাপ তৈরি করে মায়ের কিছুটা ধাক্কা দেওয়ার প্রয়োজন হয়।

\* তৃতীয় ধাপে আপনার জরায়ু থেকে গর্ভফুল আলাদা হয়ে বের হয়ে আসে। এই গর্ভফুলের মাধ্যমে গর্ভাবস্থায় আপনার সন্তান আপনার থেকে অক্সিজেন ও পুষ্টি পেয়ে এসেছে। আবার সন্তানের বর্জ্য পদার্থগুলোও বের হয়েছে এই গর্ভফুলের মাধ্যমেই।

ID: 1085

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবের সময় কাছে আসার প্রাথমিক লক্ষণ কি?

Answer:

প্রসব নিকটবর্তী হলে বিশেষ কিছু লক্ষণ মায়েরা খেয়াল করে থাকেন। তবে এই লক্ষণগুলো সবসময় প্রসবের লক্ষণ না হয়ে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্বাভাবিকভাবেই দেখা দিতে পারে। এসব লক্ষণগুলো হলো—

১. গর্ভের সন্তান কিছুটা নিচে নামা: এটি আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা হয়ে থাকলে প্রসবের কয়েক সপ্তাহ আগে আপনার মনে হতে পারে যে আপনার সন্তান গর্ভের কিছুটা নিচের দিকে অবস্থান করছে।সন্তান তলপেটের দিকে নেমে যাওয়ার কারণে আপনার শ্বাস নেওয়া আগের চেয়ে সহজ হয়ে যেতে পারে। যদি গর্ভাবস্থায় আপনার বুকে অ্যাসিডিটির কারণে জ্বালাপোড়া থেকে থাকে সেটিও এসময় দূর হয়ে যেতে পারে। তবে এসময় আপনার মূত্রাশয়ের ওপর বাড়তি চাপ পড়ার কারণে ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ পাওয়ার সমস্যা দেখা দিতে পারে।তবে দ্বিতীয় বা তার পরবর্তী গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে সন্তান নিচে নামার অনুভূতি সাধারণত প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার পরে হয়ে থাকে।

২. স্রাবের দলা নিঃসৃত হওয়া: যখন আপনার জরায়ুমুখ বড়ো হওয়া শুরু করে তখন যোনি দিয়ে একদলা স্রাব বের হতে পারে। এটি গর্ভাবস্থায় আপনার জরায়ুমুখে জমা হওয়া থাকে। সাধারণত এর অর্থ হলো আপনি প্রসব প্রক্রিয়ায় প্রবেশ করছেন। তবে এটি প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার কিছুটা সময় আগেও হতে পারে।অনেকসময় স্রাব একটি দলায় একবারে বের না হয়ে, অল্প অল্প করে কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহ জুড়ে বের হতে থাকতে পারে। তবে যদি এর সাথে প্রসবের অন্যান্য লক্ষণগুলো না থেকে থাকে তাহলে আপনার চিকিৎসককে এই পর্যায়ে জানানোর দরকার পড়বে না।

৩. ’শো’ বা রক্ত মিশ্রিত স্রাব দেখা যাওয়া: গর্ভাবস্থার শেষের দিকে যখন আপনার জরায়ুমুখ নরম ও পাতলা হতে শুরু করে তখন আপনার যোনি দিয়ে রক্ত মাখা স্রাব বের হতে পারে। একে ডাক্তারি ভাষায় বলা হয় ‘শো’। আগে বর্ণিত স্রাবের দলা বের হয়ে যাওয়ার পর এটি হতে পারে, আবার আলাদাভাবে শুধুমাত্র রক্ত মিশ্রিত স্রাব-ও নিঃসৃত হতে পারে।এমন স্রাব লক্ষ করার বেশ কিছু দিন পরে প্রসব শুরু হতে পারে। তবে রক্তক্ষরণ যদি স্বাভাবিক মাসিকের রক্তপাতের চেয়ে ভারী হয়, যদি রক্ত মাখা নিঃসরণের সাথে আপনার পেটে ব্যথা থাকে, অথবা যদি রক্তক্ষরণ অনেক দিন ধরে হয়ে থাকে এবং না কমে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৪. জরায়ুমুখ পাতলা ও প্রসারিত হয়ে যাওয়া: প্রসব প্রক্রিয়ার একদম শুরুর দিকে আপনার জরায়ুমুখ পাতলা ও খাটো হয়ে প্রসারিত হতে শুরু হতে পারে। তবে এর আরও কিছু সময় পর সক্রিয় প্রসব শুরু হতে পারে।যদি আপনি গর্ভকালে অ্যান্টিন্যাটাল সেবা নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার চিকিৎসক আপনার জরায়ুমুখ পাতলা, নরম বা প্রসারিত হতে শুরু করেছে কি না তা বলতে পারবেন।

৫. পেটে অনিয়মিত, মৃদু টান অনুভব করা: গর্ভকালে আপনি পেটে বা তলপেটে টান অনুভব করে থাকতে পারেন যেগুলো অনিয়মিত ভাবে আসে যায় এবং কখনো নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্থায়ী হয় না। একে ‘ব্রেক্সটন হিক্স কন্ট্রাকশন’ বলা হয়।গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এই টানগুলো আরও ঘন ঘন হতে পারে। প্রকৃত প্রসববেদনা শুরু হওয়ার আগে এমন হতে পারে।

ID: 1086

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবকাল শুরু হওয়ার নিশ্চিত লক্ষণ গুলো কি?

Answer:

গর্ভাবস্থার ৩৮ থেকে ৪২ সপ্তাহের মাঝে সাধারণত প্রসব শুরু হয়ে থাকে। প্রাথমিক লক্ষণগুলো বুঝতে সমস্যা হয়ে থাকলেও প্রসবের কিছু নির্ভরযোগ্য লক্ষণ হলো—

১. পেটে তীব্র টান ও ব্যথা অনুভব করা: সক্রিয় প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হয়ে গেলে আপনি পেটে তীব্র টান ও ব্যথা অনুভব করবেন—যা নির্দিষ্ট সময় পর পর হতে থাকবে। ব্যথা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্থায়ী হবে এবং তারপর কমে যাবে। কত সময় পর পর ব্যথা হচ্ছে এবং কত সময় ধরে ব্যথা হচ্ছে সেটি লক্ষ করুন।প্রকৃত প্রসববেদনা তীব্র হবে, আপনি টানের মাঝে কথা বলতে পারবেন না এবং ব্যথায় আপনার চোখে পানিও চলে আসতে পারে।

২. কোমর ব্যথা: যদি পেটে টান অনুভব করার সাথে আপনার কোমর ব্যথা হতে থাকে এটি প্রসবের একটি বিশেষ লক্ষণ। পেটে এক টান থেকে পরবর্তী টানের মাঝেও কোমর ব্যথা থাকবে। এর অর্থ হলো আপনার সন্তান তখন নিচের দিকে নামতে শুরু করেছে এবং আপনার কোমরে চাপ তৈরি করছে। তবে অনেকের মতে জরায়ুর সংকোচনের ফলে কোমরে এই ব্যথা তৈরি হয়।

৩. পানি ভাঙা: জরায়ুর ভেতরে আপনার সন্তান ‘আ্যমনিওটিক স্যাক’ নামের একটি থলের মধ্যে বেড়ে ওঠে। সেখানে ‘অ্যামনিওটিক ফ্লুইড’ নামের এক ধরনের তরলের মধ্যে সে ভাসমান থাকে। প্রসব শুরুর সময়ে এই থলিটি ছিঁড়ে বা ভেঙে গিয়ে আপনার যোনি দিয়ে এই পানি বের হয়ে আসে। একে আমরা সাধারণ ভাষায় ‘পানি ভাঙা’ বলি।যদি আপনার পানি ভেঙে যায় তবে প্রসববেদনা শুরু না হয়ে থাকে তবে একে বলা হয় ‘প্রিম্যাচুর রাপচার অফ মেমব্রেন’।

পানি ভাঙার ৬ থেকে ২৪ ঘন্টার মধ্যে যদি আপনার প্রসব প্রক্রিয়া শুরু না হয়ে থাকে তবে চিকিৎসক আপনাকে ঔষধ ব্যবহার করে প্রসব শুরু করার উপদেশ দিতে পারেন।এর কারণ হলো, অ্যামনিওটিক ফ্লুইড আপনার সন্তানকে বিভিন্ন জীবাণু থেকে সুরক্ষা দেয়। পানি ভাঙার পর, তরল ছাড়া গর্ভের ভেতর সন্তান বেশি সময় থাকলে তার ইনফেকশন হওয়ার আশঙ্কা থাকে। সেজন্য চিকিৎসক আপনাকে ঔষধের সাহায্যে দ্রুত প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার পরামর্শ দিতে পারেন।অন্যদিকে যদি আপনার পানি ৩৭ সপ্তাহের আগে ভাঙে এটি আপনার অকাল প্রসব, অর্থাৎ সময়ের আগেই সন্তান প্রসব হওয়ার একটি লক্ষণ হতে পারে। তাই ৩৭ সপ্তাহের আগে আপনার পানি ভাঙলে সাথে সাথে হাসপাতালে যান।

ID: 1087

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রিটার্ম লেবার বা সময়ের আগে প্রসব কি?

Answer:

সাধারণত ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহের মধ্যে গর্ভবতী মায়েরা প্রসব করে থাকেন। ৩৭ সপ্তাহের আগে যদি আপনার জরায়ুর নিয়মিত সংকোচন শুরু হয়ে আপনার জরায়ুমুখ প্রসারিত হয়ে যায় তাকে প্রিটার্ম লেবার বা অকাল প্রসব বলা হয়।এই সংকোচন বা টানগুলো ‘ব্রেক্সটন হিক্স কন্ট্রাকশন’ না কি প্রকৃত প্রসববেদনা, তা নিয়ে কিছুটা সংশয় তৈরি হতে পারে।

বুঝার উপায় হলো, যদি টানগুলো অনিয়মিত ভাবে আসে যায় এবং কখনো নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্থায়ী না হয়, তবে সেগুলো প্রকৃত প্রসববেদনা না।প্রসববেদনার টান নিয়মিত সময় পর পর অনুভব করতে পারবেন এবং টান নির্দিষ্ট সময় জুড়ে থাকবে। সময়ের সাথে সাথে সন্তান প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রসববেদনার তীব্রতা ও সময়কাল বাড়তে থাকবে।তবে যদি ৩৭ সপ্তাহের আগে আপনার নিচের লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন—

\* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি স্রাব বের হওয়া

\* সাধারণের চেয়ে আলাদা স্রাব (যেমন: পানি পানি, আঠালো কিংবা রক্তমিশ্রিত স্রাব) বের হওয়া

যোনি দিয়ে রক্ত বের হওয়া বা অন্তর্বাসে ছোপ ছোপ রক্ত দেখতে পাওয়া

\* পেটে ব্যথা, মাসিকের ব্যথার মতো মোচড় অনুভব করা। এক ঘন্টার ভেতর ব্যথাসহ বা ব্যথাহীন সংকোচন বা টান ৬ অথবা তার বেশিবার অনুভব হওয়া

\* তলপেটে বেশি চাপ অনুভব করা

\* কোমরে ব্যথা হওয়া

\* পানি ভাঙাযদি আপনি প্রিটার্ম লেবারে থেকে থাকেন তাহলে আপনার গর্ভের সন্তানের ফুসফুসের বিকাশের জন্য কিছু ঔষধ দেওয়া হতে পারে। আপনার প্রসব প্রক্রিয়া আরও লম্বা করার জন্যও আপনাকে চিকিৎসক কিছু ঔষধ দিতে পারেন। আপনার সন্তানের সুস্থতার জন্য এই ঔষধগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ID: 1103

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবের ধাপসমূহ কি কি?

Answer:

গর্ভের সন্তানকে জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে বাইরের জগতে বের করে আনার প্রক্রিয়াটি হলো প্রসব। প্রসবের প্রক্রিয়াটি কয়েক ধাপে সম্পন্ন হয়। প্রতিটি ধাপেই প্রসূতি নারীদের শারীরিক কিছু পরিবর্তন হয়। একই সাথে প্রসব মানসিকভাবেও মায়েদের জন্য একটি স্পর্শকাতর সময়।গর্ভের সন্তানকে জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে বাইরের জগতে বের করে আনার প্রক্রিয়াটি হলো প্রসব। প্রসবের প্রক্রিয়াটি কয়েক ধাপে সম্পন্ন হয়। প্রতিটি ধাপেই প্রসূতি নারীদের শারীরিক কিছু পরিবর্তন হয়। একই সাথে প্রসব মানসিকভাবেও মায়েদের জন্য একটি স্পর্শকাতর সময়।সন্তান প্রসবের এ প্রক্রিয়াটি কেমন হয় তা নিয়ে নতুন মায়েদের নানান দুশ্চিন্তা থাকতে পারে। লম্বা এই প্রক্রিয়ায় শরীরে কী কী পরিবর্তন হয় এবং কীভাবে নিজেকে এর মাঝে সামলে রাখতে হয় জানা থাকলে মায়েরা অনেকখানি আশ্বস্ত থাকতে পারেন।

ID: 1104

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসব শুরু হওয়ার পূর্ব লক্ষণ কি কি?

Answer:

প্রসবের সময় কাছে আসার কিছু প্রাথমিক লক্ষণ হচ্ছে—

১. গর্ভের সন্তান কিছুটা নিচে নেমে আসা: এটি আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা হয়ে থাকলে প্রসবের কয়েক সপ্তাহ আগে আপনার মনে হতে পারে আপনার সন্তানটি গর্ভের ভেতরে কিছুটা নিচের দিকে অবস্থান করছে। তবে দ্বিতীয় বা তার পরবর্তী গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে সন্তান নিচে নামার এই অনুভূতি প্রসব প্রক্রিয়া শুরু না হওয়া পর্যন্ত নাও হতে পারে।

২. স্রাবের দলা নিঃসৃত হওয়া: যখন আপনার জরায়ুমুখ বড়ো হওয়া শুরু করে তখন যোনিপথে স্রাবের একটি বড়ো দলা বা একসাথে বেশি পরিমাণে স্রাব বের হয়ে আসতে পারে। আবার একসাথে এক দলা বের না হয়ে লম্বা সময় ধরে ধীরে ধীরে অল্প পরিমাণে স্রাব বের হতে পারে। অল্প অল্প করে বের হলে অনেকে স্রাব বের হওয়ার বিষয়টি লক্ষ্য নাও করতে পারে।

৩. জরায়ুমুখের পাতলা ও প্রসারিত হওয়া: সন্তানের প্রসব সুগম করার জন্য প্রসবকালে নারীর শরীরে স্বাভাবিকভাবে কিছু পরিবর্তন হয়। জরায়ুমুখের দেয়াল মোটা থেকে পাতলা হওয়া তার মধ্যে একটি। সন্তান প্রসবের জন্য জরায়ুমুখের সরু রাস্তা প্রসারিত হয় যাকে ‘সারভাইকাল ডাইলেশন’ বলে। নিয়মিত গর্ভকালীন চেকআপ-এর সময় আপনার চিকিৎসক আপনার জরায়ুমুখ পাতলা, নরম বা প্রসারিত হতে শুরু করেছে কি না তা বলতে পারবেন।

৪. স্রাবের সাথে সামান্য পরিমাণে রক্ত মিশ্রিত থাকা: কখনো কখনো যোনিপথে স্রাবের সাথে অল্প পরিমাণে রক্তও বের হতে পারে। কিন্তু রক্তক্ষরণ যদি স্বাভাবিক মাসিকের রক্তপাতের চেয়ে ভারী হয়, যদি রক্ত মাখা নিঃসরণের সাথে আপনার পেটে ব্যথা থাকে, অথবা যদি রক্তক্ষরণ অনেক দিন ধরে হয়ে থাকে এবং না কমে, তাহলে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫. পেটে মৃদু টান অনুভব করা: গর্ভাবস্থার শেষের দিকে আপনি পেটে বা তলপেটে মাঝেমাঝে হঠাৎ টান অনুভব করতে পারেন। এই টান সাধারণত অনিয়মিত ভাবে দেখা দেয় এবং খুব বেশি সময়ের জন্য স্থায়ী হয় না। একে ‘ব্রেক্সটন হিক্স কন্ট্রাকশন’ বলা হয়। এটি অনেকটা প্রসব ব্যথার মতো লাগে দেখে এটিকে নকল প্রসব বেদনা বা ফলস লেবার পেইনও বলা হয়।তবে যদি এই টান নিয়মিতভাবে হতে থাকে এবং ধীরে ধীরে টানের স্থায়িত্ব বাড়তে থাকে তবে তা প্রকৃত প্রসব বেদনা শুরু হওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

ID: 1106

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: জরায়ুর সংকোচন কি?

Answer:

সন্তান প্রসবের সময় হলে অক্সিটোসিন নামক হরমোনের প্রভাবে জরায়ুতে সংকোচন শুরু হয়। এই সংকোচন মূলত গর্ভের সন্তানকে ঠেলে নিচে নামানোর জন্য হয়। প্রসব প্রক্রিয়ার প্রথম ধাপে জরায়ুর সংকোচনের ফলে আপনার জরায়ুমুখ প্রসারিত হয়। সেই সাথে আপনি সংকোচনের কারণে পেটে টান অনুভব করেন। এ ধাপটি আবার দুইটি পর্যায়ে হয়ে থাকে—

\*প্রাথমিক পর্যায়ঃ

সক্রিয় পর্যায়সাধারণত যখন সক্রিয় পর্যায় শুরু হবে তখন আপনার চিকিৎসক অথবা ধাত্রী এর সহায়তা নিতে হবে।প্রসব প্রক্রিয়ার প্রথম ধাপে কী কী হয়?

১. পেটে টান অনুভব করাজরায়ুর সংকোচনের কারণে আপনার পেটে নিয়মিতভাবে টান অনুভব করতে থাকবেন। প্রাথমিক পর্যায়ে আপনি প্রতি ৪ থেকে ৫ মিনিটে ১টি করে টান অনুভব করতে পারেন। একেকটি টান ৪০ থেকে ৬০ সেকেন্ড ধরে হতে পারে। প্রাথমিক পর্যায়ে আপনি তলপেটে ব্যথা অনুভব করতে পারেন। তবে সাধারণত এই ধাপে খুব গুরুতর ব্যথা হয় না। আপনি টানের মাঝে হাঁটাচলা করতে পারবেন এমনকি ঘুমাতেও পারবেন।

সক্রিয় পর্যায় বা অ্যাক্টিভ লেবার শুরু হলে আপনার পেটের টানগুলো অনেক ঘন ঘন হতে থাকবে এবং একই সাথে অনেক লম্বা সময় ধরে হবে। আপনি প্রতি আড়াই থেকে তিন মিনিটে একটি করে টান অনুভব করতে পারেন। এক মিনিটের বেশি সময় ধরে টান স্থায়ী হতে শুরু করবে। এই পর্যায়ে ব্যথাও আগের চেয়ে তীব্র হবে এবং আপনি ব্যথার ভেতর স্বাভাবিক কথোপকথন চালিয়ে যেতে পারবেন না।এই অবস্থায় যদি হাসপাতালে প্রসব করার পরিকল্পনা থেকে থাকে তাহলে হাসপাতালে যেতে হবে।

যদি আপনার গর্ভাবস্থা জটিলতামুক্ত হয়ে থাকে এবং আপনি ঘরে প্রসব করতে আগ্রহী হয়ে থাকেন, তাহলে সক্রিয় ধাপেই দক্ষ ধাত্রীকে খবর দিতে হবে।সুতরাং তলপেটে টান কত সময় পর পর এবং কতক্ষণ ধরে অনুভব করছেন—সেটি খেয়াল রাখা আপনার প্রসবের প্রস্তুতি নেওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তাই সঠিকভাবে এই সময়গুলো মাপার চেষ্টা করুন এবং সম্ভব হলে লিখে রাখুন।প্রসব প্রক্রিয়ার শুরুর দিকের এই সংকোচনকে অনেকে ব্রেক্সটন হিক্স নামক সংকোচনের সাথে গুলিয়ে ফেলতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় বিশেষ করে শেষের দিকে জরায়ুতে অনিয়মিতভাবে যেই টান বা সংকোচন অনুভব হয় সেটিই হলো ব্রেক্সটন হিক্স। গর্ভবতী মায়ের শরীরকে প্রসবের জন্য তৈরি করার উদ্দেশ্যে সত্যিকারের প্রসববেদনার আদলে এই ধরনের সংকোচন হয়ে থাকে। ব্রেক্সটন হিক্স সংকোচনকে প্রকৃত প্রসববেদনা থেকে আলাদা করার উপায় হলো, এটি— নির্দিষ্ট সময় পর পর হয় না

অস্বস্তিকর হলেও ব্যথা তৈরি করে না

নড়াচড়া করলে এটি কমে যেতে পারেখুব সহজভাবে বললে, কারো সাথে কথোপকথনের মাঝে যদি আপনি টান অনুভব করেন এবং এরপরও স্বাভাবিকভাবে কথা চালিয়ে যেতে পারেন, টানের কারণে কথা থামিয়ে দীর্ঘ শ্বাস নেওয়ার প্রয়োজন না হয়—তাহলে সেটি ব্রেক্সটন হিক্স। আর এর অন্যথা হলে সেটি প্রকৃত প্রসববেদনা।

২. জরায়ুমুখ প্রসারিত হওয়াপ্রসবের প্রথম ধাপে আপনার জরায়ুমুখ বড়ো হতে থাকবে। প্রাথমিক পর্যায়ে তা ৪ সে.মি. পর্যন্ত বড়ো হবে এবং এরপর সক্রিয় পর্যায় শুরু হয়। এই পর্যায়ে আপনার জরায়ুমুখ আরও দ্রুত বড়ো হবে। আপনার চিকিৎসক অথবা দক্ষ ধাত্রী প্রসারণের বিষয়টি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং সেই সাথে যোনিপথের পরীক্ষাও করে নিবেন। সাধারণত ৩ থেকে ৪ ঘন্টা পর পর তিনি পর্যবেক্ষণ করবেন। যখন জরায়ুমুখ ১০ সেমি প্রসারিত হয়ে যাবে তখন প্রসবের প্রথম ধাপ সম্পূর্ণ হবে।

৩. যোনি দিয়ে পাতলা ও আঠালো স্রাব নিঃসরণএসময় আপনার যোনিপথ দিয়ে পাতলা-আঠালো একটি স্রাব নিঃসৃত হতে পারে। এর সাথে রক্তের হালকা লাল লাল ভাব থাকতে পারে। এটি স্বাভাবিক এবং দুশ্চিন্তার কোনো বিষয় নয়। তবে হালকা লাল লাল ভাবের চেয়ে বেশি রক্ত লক্ষ করলে দ্রুত আপনার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

৪. পানি ভাঙা যদি প্রসববেদনাসহ পানি ভেঙ্গে থাকে তাহলে আপনার প্রসব প্রক্রিয়া শুরু হয়েছে বলে ধারণা করা হয়। যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহ অথবা তার পরে আপনার পানি ভাঙে কিন্তু এর সাথে প্রসব বেদনা শুরু না হয়, সেক্ষেত্রে আপনি পানি ভাঙার জন্য ২৪ ঘন্টা অপেক্ষা করতে পারেন। তারপরও প্রসব প্রক্রিয়া শুরু না হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তবে ৩৭ সপ্তাহ বা ৯ মাসের আগে পানি ভেঙে গেলে তা অকাল প্রসব ঘটাতে পারে। তাই এমনটা হলে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের সহায়তা নিন।

৫. গর্ভের সন্তান নিচের দিকে নেমে আসতে শুরু করা সাধারণত গর্ভের সন্তান দ্বিতীয় ধাপে জরায়ু থেকে নিচে নামতে শুরু করে। তবে কিছু ক্ষেত্রে প্রথম ধাপেই সক্রিয় পর্যায়ে শিশুটি এই যাত্রা শুরু করতে পারে।

৬. বমি অথবা বমি বমি ভাব হওয়াএই ধাপে স্বাভাবিকভাবেই মায়েদের বমি অথবা বমি বমি ভাব হতে পারে। এ ছাড়া যদি আপনি এপিডুরাল অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে থাকেন, সেটির কারণেও আপনার বমি কিংবা বমি ভাব হতে পারে।প্রথম ধাপ কতক্ষণ স্থায়ী হয়?সক্রিয় প্রসব শুরু হওয়ার পর প্রথম ধাপে প্রথমবারের মতো সন্তান প্রসব করা মায়েদের ক্ষেত্রে ১২ ঘন্টা সময় পর্যন্ত লাগতে পারে। তবে যেসব মায়েরা আগেও সন্তান জন্ম দিয়েছেন তাদের জন্য এই ধাপটি সাধারণত ৬ ঘন্টা স্থায়ী হয়ে থাকে।

ID: 1107

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: সন্তান প্রসব কিভাবে করতে হয় ?

Answer:

দ্বিতীয় ধাপে আপনার সন্তান জরায়ু থেকে জরায়ুমুখ দিয়ে যোনিপথে নেমে আসে এবং পর্যায়ক্রমে ভূমিষ্ঠ হয়। শিশুটিকে বের হয়ে আসতে সহযোগিতা করার জন্য এই পর্যায় মাকে নিজে নিজে পেটে চাপ তৈরি করে কিছুটা ধাক্কা দেওয়ার বা পুশ করার প্রয়োজন হয়।প্রসব প্রক্রিয়ার দ্বিতীয় ধাপে কী কী হয়?

১. সংকোচনের তীব্রতা ও পুনরাবৃত্তি কমে আসবে: এই ধাপের শুরুতে সক্রিয় পর্যায়ের তুলনায় জরায়ুর সংকোচন কম তীব্র হয়। জরায়ু থেকে সন্তান ইতোমধ্যে কিছুটা নিচে চলে আসে দেখে এমনটা হয় বলে ধারণা করা হয়। আপনি এখন আগের তুলনায় কম ঘন ঘন টান অনুভব করবেন। এতে করে দুই টানের মধ্যে যে বিশ্রামটুক দরকার সেটি আপনি পেতে পারেন।

২. সন্তানকে নিচের দিকে ধাক্কা দেওয়ার তাগিদ অনুভব করবেন: জরায়ুর সংকোচন আপনার সন্তানকে অনেকটুকু পথ নিচে নামিয়ে দেয়। যখন সন্তান তলপেটের নিচের দিকে চলে আসে তখন আপনি নিজে জোরে পেটে চাপ সৃষ্টি করে সন্তানকে নিচে নামিয়ে দেওয়ার তাগিদ অনুভব করবেন। অর্থাৎ এই পর্যায়ে পেটে চাপ তৈরির মাধ্যমে আপনি ধাক্কা দিয়ে সন্তানকে নিচের দিকে নামতে সাহায্য করবেন।যদি আপনি এপিডুরাল অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে থাকেন তাহলে পুশ করার তাগিদ কম টের পেতে পারেন কিংবা নাও পেতে পারেন।

৩. আপনার সন্তান নিচে নেমে আসবে ও জন্মলাভ করবে: জরায়ুর সংকোচন ও আপনার ধাক্কার ফলে গর্ভের সন্তান নিচে নেমে আসতে থাকে। প্রথম সন্তানের ক্ষেত্রে জরায়ু থেকে নিচে যোনিপথে নামতে তুলনামূলক বেশি সময় লাগবে।শিশুটি এক পর্যায়ে একেবারে নিচের দিকে নেমে আসলে তার শরীরের চাপের ফলে বাইরে থেকে আপনার যোনির চারপাশের অংশটি ফোলা দেখাবে এবং ধীরে ধীরে যোনির মুখে শিশুটির মাথার তালু দেখা যেতে থাকবে। একই সাথে শিশুটির মাথার চাপের কারণে আপনার পুশ করার তাগিদ আরও বেড়ে যেতে পারে। এই পর্যায়ে আপনাকে আপনার চিকিৎসক পুশ করা বা ধাক্কা দেওয়া থামাতে অথবা কমাতে বলতে পারেন। এই পর্যায়ে আপনার সন্তান সাবলীলভাবে যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে যাবে এমনটাই কাম্য।বেশি জোরাজোরির ফলে সন্তান বের হওয়ার সময় আপনার যোনিপথের আসে পাশের জায়গা, যাকে বলে পেরিনিয়াম, তা ছিড়ে গিয়ে রক্তক্ষরণ হতে পারে। তাই আপনাকে আপনার চিকিৎসক বা ধাত্রী প্রতি সংকোচনের সাথে লম্বা শ্বাস নিতে বলতে পারেন যাতে করে তাগিদ থাকলেও আপনি ক্ষতিকর চাপ তৈরি করে ধাক্কা না দেন।

এই পর্যায়ে, সন্তানের বের হয়ে আসা সহজ করার জন্য আপনার চিকিৎসক বা দক্ষ ধাত্রী আপনার পেরিনিয়াম, অর্থাৎ যোনি ও পায়ুপথের মাঝের জায়গাটিতে ছোটো করে কেটে দিতে পারেন। এর নাম এপিসিওটমি। এটিকে ‘সাইড কাটা’ নামেও অভিহিত করা হয়। প্রসবের পর এই কাটা জায়গাটি সেলাই করে দেওয়া হয়। তবে সব ক্ষেত্রে এপিসিওটমি প্রয়োজন হয় না।ধীরে ধীরে আপনার সন্তানের মাথার সবচেয়ে প্রশস্ত অংশটি এমনভাবে বের হয়ে আসবে যাতে করে মাথা আর ভেতরে ফেরত যাওয়া সম্ভব হবে না, এই পর্যায়কে বলা হয় ‘ক্রাওনিং’। তারপর একে একে তার কপাল, নাক ও থুতনি বেরিয়ে আসে।

এরপর আস্তে আস্তে তার ঘাড় এবং শরীরের বাকি অংশ বের হয়ে আসে।সন্তান জন্মের ১ থেকে ২ মিনিটের ভেতর নাড়িতে ক্লিপ দিয়ে তা কেটে দেওয়া হয়। তারপর প্রাথমিকভাবে একবার আপনার সন্তানকে চিকিৎসক পরীক্ষা করে দেখবেন। তারপর তাকে আপনার কোলে তুলে দেওয়া হবে। আপনি সাথে সাথেই তাকে বুকের দুধ দিতে পারবেন। জন্মের প্রথম এক ঘন্টার ভেতর বুকের দুধ দেওয়া সন্তানের জন্য সবচেয়ে উপকারী।দ্বিতীয় ধাপ কতক্ষণ স্থায়ী হতে পারে?যদি এটি আপনার প্রথম সন্তান জন্মদান হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে এই ধাপে ২ ঘন্টার মতো সময় লাগবে। যদি আপনি আগেও প্রসব করে থাকেন সেক্ষেত্রে সাধারণত ৩০ মিনিট বা এর কাছাকাছি সময় লাগতে পারে। তবে আপনি এপিডুরাল অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে থাকলে আরও বেশি সময় লাগতে পারে।

ID: 1108

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: গর্ভফুল কিভাবে বের হয়ে আসে এবং ফলে কি হয়?

Answer:

তৃতীয় ধাপে আপনার জরায়ু থেকে গর্ভফুল আলাদা হয়ে বের হয়ে আসে। এই গর্ভফুলের মাধ্যমেই গর্ভাবস্থায় শিশু আপনার থেকে অক্সিজেন ও পুষ্টি পেয়ে এসেছে। আবার সন্তানের বর্জ্য পদার্থগুলোও বের হয়েছে এই গর্ভফুলের মাধ্যমেই।গর্ভফুল দুইভাবে বের হয় আসতে পারে—

১. স্বাভাবিকভাবে: এক্ষেত্রে কোনো হস্তক্ষেপ না করে গর্ভফুল গর্ভ থেকে আলাদা হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা হয়। আলাদা হয়ে গেলে আপনার চিকিৎসক আবার আপনাকে একটি পুশ বা ধাক্কা দেওয়ার জন্য বলতে পারেন। তবে এটি ছোটো একটি ধাক্কা যা কষ্টদায়ক হয় না। গর্ভফুল নিজে নিজে আলাদা হতে বেশ খানিকটা সময় লাগতে পারে। আলাদা হয়ে যাওয়ার পর কয়েক মিনিটেই এটি চাপ দিয়ে বের করে ফেলা যায়।

২. চিকিৎসকের সক্রিয় ব্যবস্থা নেওয়ার মাধ্যমে: গর্ভফুল তাড়াতাড়ি বের করার জন্য চিকিৎসক কিছু ব্যবস্থা নিতে পারেন। এক্ষেত্রে সন্তান প্রসবের ১ মিনিটের ভেতর আপনাকে অক্সিটোসিন ইনজেকশন দেওয়া হবে। এর ফলে আপনার জরায়ু আবার তীব্রভাবে সংকুচিত হবে। চিকিৎসক তার এক হাত আপনার তলপেটের উপর রাখবেন। জরায়ু যখন সংকুচিত থাকবে তখন আরেক হাত দিয়ে আপনার ক্লিপ করা নাড়ি ধরে আস্তে আস্তে টেনে গর্ভফুল বের করে আনবেন।

তৃতীয় ধাপে কতক্ষণ সময় লাগবে?

তৃতীয় ধাপের ক্ষেত্রে প্রথম প্রসব কিংবা পরবর্তী প্রসবগুলোর মধ্যে সময়ের কোনো পার্থক্য হয় না। সাধারণত এই ধাপে ১৫ মিনিটের মতো সময় লাগে। তবে সক্রিয় ব্যবস্থা নেওয়ার মাধ্যমে এই সময়কাল ৫ মিনিটে নামিয়ে আনা সম্ভব হয়।প্রসবের বিপদ চিহ্ন

প্রসবের সময় কোন কোন লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে তা জানতে প্রসবের বিপদ চিহ্নগুলো চিনে রাখুন—

\* যোনিপথে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হওয়া

\* গর্ভফুল গর্ভে থেকে যাওয়া

\* খিঁচুনি হওয়া

\* সন্তান প্রসব হতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় (১২ ঘণ্টার বেশি) লাগা

ID: 2251

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: গর্ভাবস্থা 9 মাস বয়েসে কি করণীয়?

Answer:

\* মা হওয়ার জন্য তৈরি হও!

\* তোমার বাচ্চা এখন যে কোনো দিন জন্মাতে পারে! তোমার গর্ভের ভেতরে ও এখন গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি সময়ে গজানো পাতলা চুলগুলো ঝরিয়ে ফেলছে। গর্ভের ভেতরের তরলে ভেসে থাকার সময় ওকে রক্ষার জন্য চামড়ার উপর যে মোমের মত আস্তরণ ছিল সেটাও এখন মিলিয়ে যাচ্ছে।

\* তোমার বাচ্চার চামড়ার তলায় চর্বির পরত তৈরি হচ্ছে, যা ওকে জন্মানোর পরে গরম রাখতে সাহায্য করবে। সদ্য জন্মানো বাচ্চাদের গরম রাখতে হয়। এটা করার সব থেকে ভালো উপায় হল ওকে জোমার জামাকাপড়ের নিচে বুকের কাছে জড়িয়ে রাখা।

\* তুমি হয়তো ভাবছ প্রসব শুরু হলে কী করে বুঝবে। তিন ভাবে প্রসব শুরু হতে পারে।

\* 1. তোমার অন্তর্বাসে সাদা স্রাবের সঙ্গে রক্তের দাগ লাগতে পারে। এটা পরের এক বা দুদিনের মধ্যেই প্রসব শুরু হওয়ার চিহ্ন।

\* 2. তোমার হয়তো মাসিকের ব্যথার মত খিঁচব্যথা উঠতে পারে। প্রসব যত এগিয়ে আসে এই ব্যথা তত জোরালো, নিয়মিত এবং আরো যন্ত্রণাময় হয়।

\* 3. তোমার হয়ত অল্প বা অনেকটা জল ভাঙতে পারে। এরকম হলে সোজা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে চলে যাওয়া উচিত।

\* প্রসব শুরু হওয়ার আগেই কী ভাবে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবে সেটা নিশ্চিত করে জেনে নাও। প্রসবের সময় তোমায় দেখাশোনা করার জন্য একজন দাই, নার্স বা ডাক্তার লাগবে। তোমার ফোনে টাকা বেঁচে আছে কি না এবং বাস বা ট্যাক্সির জন্য টাকা আছে কিনা দেখে নাও।

ID: 2252

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসববেদনায় কী করলে উপকার হয়?

Answer:

\* যখন আপনার প্রসবের শুরু হয় তখন হয়ত আপনি অস্থিরবোধ করতে পারেন৷ সংকোচনগুলি যতক্ষণ সামলানো সহজ ততক্ষণ চলাফেরা করুন এবং নিজেকে ব্যস্ত রাখুন৷ নিজেকে তৈরী করে, ব্যাগ গুছিয়ে নিন, শিশুর আগমনের জন্য প্রস্তুত হয়ে নিন৷ হাঁটতে যান, অল্প আহার করুন, বন্ধুর সঙ্গে গল্প করুন৷

\* ক্রমশ যখন আপনার সংকোচনগুলি জোরালো হতে থাকে তখন ঐদিকে মনোযোগ দিন৷ আপনার শরীর এবং আপনার শিশুর কী হচ্ছে তা ভেবে দেখুন৷ নিজেকে চিন্তামুক্ত রাখুন এবং গভীরভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস নিন৷

\* আপনার মনে হতে পারে যে বিছানায় শুয়ে থাকলে আপনি সবচেয়ে স্বচ্ছন্দ্যবোধ করবেন৷ কিন্তু আপনি নিজেকে যথাসম্ভব সোজা রাখলে তা আরো শীঘ্র প্রসবে সহায়ক হবে৷

\* আপনি বালিশে হেলান দিয়ে চেয়ারে বা স্টুলে বসে দেখতে পারেন, বা একটা বালিশে হাঁটু গেড়ে বসে ভর দেওয়ার জন্য সামনের দিকে চেয়ার বা বিছানায় ওপর ঝুঁকে থাকতে পারেন।

\* আপনি চার হাত পায়ে ভর দিয়ে থাকতে পারেন বা একটা হাঁটু মুড়ে অন্য পা মেঝেতে রেখে বসতে পারেন৷ এতে আপনার পেলভিস অর্থাৎ শ্রোণী (আপনার তলপেটের দিকে বড় হাড়গুলি) খুলে যায় এবং আপনার শিশুর জন্য আরো জায়গা তৈরী করে৷

\* আপনার নিতম্ব সামনে পিছনে বা বৃত্তাকারে ঘোরানোর চেষ্টা করুন৷ এইভাবে শ্রোণীতে আপনার শিশুর সুবিধা হবে এবং আরাম বোধ হবে৷ এই ভাবে ঘোরাতে বা দোলাতে থাকুন, সংকোচনের সময় সামনে ঝুঁকে যান আর এর মাঝে সোজা হয়ে নিন৷

\* বার বার অল্প বিরতি নিন, বসে বা শুয়ে থাকুন৷ রাত্রে আপনার সংকোচন শুরু হলে, যতক্ষণ সম্ভব বিছানায় থাকার ও নিরুদ্বিগ্ন হওয়ার চেষ্টা করুন৷

\*প্রত্যেকবার সংকোচনে আপনার প্রসব সেবিকাকে আপনার পিঠে মালিশ করে দিতে বলতে পারেন৷ এটা আপনাকে সংকোচন জোরালো ও দীর্ঘস্থায়ী হতে থাকার সাথে সাথে এগুলিকে সামলে নিতে সাহায্য করবে৷

ID: 2253

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: আপনার শরীর কিভাবে সন্তান প্রসব করবে?

Answer:

\* প্রসববেদনা বাড়ার সাথে সাথে, আরো ঘন ঘন ও দীর্ঘস্থায়ী সংকোচন হয়৷

\* প্রসবের জোরালো, সক্রিয় পর্ব শুরু হলে প্রবল প্রসববেদনায় সংকোচন আরো দ্রুত আপনার জরায়ু মুখ খুলে দেয়, আপনার শিশুর বেরিয়ে আসার পথ তৈরী করে দেয়৷ এই সংকোচনের সময় আপনি হয়ত কথা বলতে পারবেন না , যা কাজ করছিলেন সেসব বন্ধ করে আপনার হাঁটু মুড়ে বা কুন্ডলী পাকিয়ে বসতে হবে এবং সংকোচন সামলানোর দিকে সম্পূর্ণ মনোনিবেশ করতে হবে৷ প্রত্যেকবারের সংকোচনে হয়ত আপনি ঘামে ভিজে দেবে এবং হয়ত সংকোচনের সময় আপনি সজোরে গোঙাতে থাকেন৷

\* প্রতি 3 থেকে 4 মিনিট অন্তর ঘন ঘন সংকোচন হতে পারে এবং এইগুলি 60 থেকে 90 সেকেন্ড চলতে পারে৷ সংকোচনগুলোর মাঝে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করার জন্য চলাফেরা করুন, ঠান্ডা পানীয় খান এবং আপনার আশেপাশের লোকজনের সঙ্গে কথা বলুন৷

\* শরীরের লক্ষণগুলির প্রতি লক্ষ্য রাখুন এবং স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য বিভিন্ন ভঙ্গীতে শুয়ে বসে দেখুন৷

\* বার বার প্রস্রাব করুন৷

\* সম্ভব হলে, বেদনার উপশম করতে উষ্ণ, পরিষ্কার, সুরক্ষিত জলে গা ধুয়ে নিন বা উষ্ণ স্নান করে নিন৷

ID: 2254

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: আপনার শিশুর জন্ম কিভাবে হবে?

Answer:

\* যখন আপনার শিশু নিচে দিকে নেমে যায় এবং বেরিয়ে আসার জন্য তৈরী তখন আপনার সংকোচনগুলি অন্যরকম মনে হবে৷ আপনার পায়ের মাঝখানে আপনার শিশু মাথার চাপ অনুভব করতে পারবেন৷ প্রত্যেকবার সংকোচনে আপনার হয়ত 2 বা 3 বার ঠেলে দেওয়ার প্রবল ইচ্ছা হবে৷

\* আপনার শরীরের সঙ্গে মানিয়ে চলুন এবং প্রবল ইচ্ছা হলে ঠেলে দিন৷ প্রত্যেকবারের চাপে আপনার শিশু আরেকটু নিচে নেমে আসবে৷ এই চাপ দেওয়ার সময়, বেশ কয়েক বার ছোট ছোট শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন, শ্বাস আটকে রাখবেন না৷

\* সংকোচন শেষে হয়ত মনে হবে আপনার শিশু আবার সামান্য উঠে গিয়েছে৷ চিন্তা করবেন না৷ প্রত্যেকবার আপনার শিশু যদি খুব সামান্য নিচে নেমে যায় তাহলেও ঠিক আছে৷

\* যখন আপনার শিশুর মাথাটা অনেকটা নেমে যায় তখন হয়ত আপনি গরম জ্বালামত অনুভব করবেন৷ এর কারণ আপনার শিশুর মাথার চারিপাশে আপনার যোনির মুখ প্রসারিত হয়৷

\* আপনার সেবিকা যখন আপনার শিশুর মাথাটা দেখতে পাবেন তখন আপনাকে জানিয়ে দেবেন৷ গতি মন্থর করতে আপনার হয়ত এই সময় চাপ বা ঠেলা দেওয়া বন্ধ রাখতে হবে৷

\* এর পরের 2 বা 3 বার সংকোচনে ছোট ছোট শ্বাস প্রশ্বাস নিন৷ এইভাবে ধীরে ধীরে এবং আলতোভাবে আপনার শিশুর বেরিয়ে আসা নিশ্চিত করা যায় এবং আপনার ত্বক ছিঁড়ে যায় না৷

ID: 2256

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: কী করে বুঝব আমার প্রসব শুরু হচ্ছে?

Answer:

\* এটা যদি আপনার প্রথম সন্তান হয়, তাহলে আপনার প্রসব বেদনা হচ্ছে কিনা তা হয়ত নিশ্চিত বুঝতে পারবেন না৷ যদি আপনি আগে মা হয়ে থাকেন তাহলে আপনি বুঝতে পারবেন কারণ গতবার কেমন অনুভব করেছিলেন তা আপনার মনে থাকবে।

\* আপনার হয়ত সংকোচনের অনুভূতি আসবে ৷ আপনার গর্ভাবস্থায় অনবরত আসে যায়৷ তবে আপনার প্রসব বেদনা হচ্ছে কিনা বা এখন আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়া উচিত কিনা যদি তা নিয়ে আপনি দ্বিধাগ্রস্ত হন, তাহলে এই প্রশ্নগুলির উত্তর দিয়ে আপনার বুঝতে সুবিধা হবে৷

\* আপনার কোমরে ব্যথা বা পেটের নিচের দিকে ব্যথা হচ্ছে কী?

\* আপনার কী খিঁচের মত অনুভূতি হচ্ছে, যেমন মাসিক স্রাব শুরু হওয়ার সময় হয়?

\* আপনার যোনি দিয়ে খয়েরি বা রক্তের-ছোপ লাগা জেলির মত আঠালো তরল বার হচ্ছে কী?

\* আপনার সংকোচনগুলি কী ক্রমশ দীর্ঘস্থায়ী ও জোরালো হয়ে উঠছে? সংকোচনে মাসিক স্রাবের মত বেদনা হয়৷ শুরুতে এইগুলি আসে আর যায়৷ যখন এইগুলি নিয়মিত হতে থাকে তখন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যান৷

\* আপনার জল ভেঙেছে কী? আপনার গর্ভের শিশু তরল পদার্থে ভরা একটা থলিতে ভাসছে৷ যদি এই থলি ভেঙে যায়, তরল চুঁইয়ে পড়ে বা প্রবলভাবে বেরিয়ে আসে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়া উচিত৷ আপনার শিশুর বাইরে আসার সময় হয়েছে

\*আপনার এগুলোর মধ্যে থেকে কোনো লক্ষণ দেখা গেলে, তার মানে আপনার প্রসব শুরু হয়েছে৷

ID: 2257

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসবের শুরুতে কী হয়?

Answer:

জন্মদানের উদ্দেশ্যে আপনার শরীর তৈরী হয়েছে৷ প্রবের সময় এটা প্রসারিত হবে এবং খুলে যাবে৷

\* প্রথমে, আপনার সার্ভিক্স (জরায়ুর মুখ) ছোট এবং নরম হতে হবে৷ আপনার নাক স্পর্শ করে দেখুন: এটা শক্ত৷ এবার আপনার ঠোঁট দুটি স্পর্শ করে দেখুন: এটা নরম ও প্রসারিত করা যায়৷ আপনার সার্ভিক্স প্রথমে ঠিক আপনার নাকের মত শক্ত থাকে৷ প্রসবের শুরুতে আপনার ঠোঁটের মত নরম ও প্রসারিত হয়ে যায়৷

\* এর পর, আপনার সার্ভিক্স খুলতে ও বড় হতে শুরু করবে৷ আপনি হয়ত শুরুতে এটা লক্ষ্য করবেন না৷ হয়ত আপনার জরায়ু খুব আলতোভাবে সঙ্কুচিত হচ্ছে৷ এটা হয়ত আপনার মাসিক স্রাবের খিঁচের মত মনে হতে পারে৷

\* সময়ের সঙ্গে, আপনার সংকোচনগুলো ক্রমশ যন্ত্রণাদায়ক হয়ে উঠবে৷ এইগুলি নিয়মিত হতে থাকবে৷

\* প্রত্যেকের প্রসব বেদনা আলাদা রকমের হয়৷ তবে সাধারণত প্রথমদিকের সংকোচনগুলি ছোট ছোট হয় এবং 5 মিনিটের ব্যবধান থাকে, হয়ত এইগুলি 30 বা 40 সেকেন্ড থাকে৷ এইগুলির জন্য আপনার তখনও বিশেষ অসুবিধা হবে না৷

\* কয়েকজন মহিলার প্রসবের শুরুতে বেদনা শুরু হয়ে বন্ধ হয়ে যায়৷ অন্যদের ক্ষেত্রে এটা ক্রমশ বেড়ে সম্পূর্ণ প্রসববেদনায় পরিণত হয়, যা শিশুর জন্ম না হওয়া পর্যন্ত ক্রমশ জোরালো হতে থাকে৷

ID: 2258

Context: প্রসবের প্রক্রিয়া

Question: প্রসববেদনা কতক্ষণ চলবে?

Answer:

\* আপনার প্রথম সন্তানের সময়, প্রায় 8 ঘন্টা প্রসব বেদনা হতে পারে৷ তবে তা আরো অনেক কম বা অনেক বেশি হতে পারে৷ তবে সম্ভবত 18 ঘন্টার বেশি চলবে না৷ একবার সার্ভিক্স (আপনার জরায়ুর মুখ) সম্পূর্ণ খুলে গেলে আপনার শিশু বেরিয়ে আসার আগে ঠেলা দিতে 1 বা 2 ঘন্টা লাগতে পারে৷

\* যদি আপনি এর আগে সন্তানের জন্ম দিয়ে থাকেন, তাহলে সম্ভবত এইবার দ্রুত প্রসব হবে৷ সচরাচর প্রায় 5 ঘন্টা লাগে৷ 12 ঘন্টার বেশি সময় লাগার খুব কম সম্ভাবনা থাকে৷ আপনার হয়ত শিশুকে ঠেলে বার করতে মাত্র 10 মিনিট মত সময় লাগবে৷ প্রত্যেকটি প্রসব ভিন্ন হয় ৷

\* যতক্ষণ পারবেন, প্রসব বেদনার সময় সোজা থাকুন এবং চলাফেরা করুন, কারণ এটা সব কিছু আরো তাড়াতাড়ি হতে সাহায্য করতে পারে৷

\* আপনার শিশুর প্রসবের পরে, আপনার শরীর গর্ভফুল অর্থাৎ প্ল্যাসেন্টা ঠেলে বার করে দেয়৷ এতে প্রায় 5 থেকে 15 মিনিট সময় লাগে৷ তবে 1 ঘন্টা পর্যন্ত সময়ও লাগতে পারে৷

\* খুব বিরল ক্ষেত্রে খুব দ্রুত প্রসব হতে পারে৷ আপনি আগে যদি মা হয়ে থাকেন তাহলে এই সম্ভাবনা বেশি থাকে৷ আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর নির্ভর করা জরুরি, যাতে আপনার শরীর কী সঙ্কেত দিচ্ছে আপনি তা বুঝতে পারেন, তাহলে আপনি সময়মত সাহায্য চাইতে পারেন৷

ID: -1

Context: প্রসবকালীন সতর্কতা

Question: প্রসবকালীন বিপদ লক্ষণ সমূহ কী কী?

Answer:

\* প্রসবের সময় মাথা ব্যতিত অন্যকোন অঙ্গ বের হয়ে আসা অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

\* খিঁচুনী হওয়া

\* বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘন্টার বেশী ব্যথা হলে) গর্ভফুল বের হতে বিলম্ব

ID: -1

Context: প্রসবকালীন সতর্কতা

Question: প্রসব কালীন প্রয়োজনীয় উপকরণ (সুতা ব্লেড) জীবাণুমুক্ত করা হয় কীভাবে?

Answer:

\* একটি পরিস্কার হাঁড়িতে তিন টুকরা সুতা ও একটি নতুন ব্লেড নিন

\* পাত্রে সুতা ও ব্লেডের উপর তিন আঙ্গুল পর্যন্ত পানি দিন সাথে ৩/৪টি চাল দিয়ে দিন

\* পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ করতে থাকুন

\* পানি টগবগ করে ফোটার পরও আধা ঘন্টা ধরে অথবা চালগুলো ভাতে পরিণত হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন

\* নাড়ি কাটা ও বাঁধার সময় পর্যন্ত সুতা ও ব্লেড ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন

ID: -1

Context: প্রসবকালীন সতর্কতা

Question: গর্ভ, প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের প্রধান ৫টি বিপদ চিহ্ন গুলো কি?

Answer:

\* রক্তস্রাবঃ গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, প্রসবের সময় বা পরে খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

\* মাথা ব্যথা ও ঝাপসা দেখাঃ গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথাব্যথা, ও চোখে ঝাপসা দেখা

\* ভীষণ জ্বরঃ গর্ভাবস্থায় বা প্রসব পরবর্তী সময়ে তিন দিনের বেশী জ্বার বা দুর্গন্ধযুক্ত শ্রাব

\* বিলম্বিত প্রসব : প্রসবব্যথা ১২ ঘন্টার বেশী থাকা। প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

\* খিঁচুনি : গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি

ID: -1

Context: প্রসবকালীন সতর্কতা

Question: প্রসবের সময় অত্যাবশ্যক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কোন ৫টি ‘প’ নিশ্চিত করতে হবে?

Answer:

\* পরিষ্কার হাত

\* পরিষ্কারভাবে নাড়ি কাটা

\* পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত উপকরণ

\* পরিষ্কার কাপড়

\* পরিষ্কার স্থান

ID: -1

Context: বাড়ীতে প্রসব

Question: বাড়িতে প্রসবকালে ডেলিভারি কিট বা প্রয়োজনীয় উপকরণ জীবাণুমুক্ত করার পদ্ধতি কি?

Answer:

\* একটি পরিষ্কার হাঁড়িতে ৩ টুকরা সুতা ও একটি নতুন ব্লেড নিন

\* পাত্রে সুতা ও ব্লেডের ওপরে তিন আঙুল পর্যন্ত পানি ও সাথে ৩/৪টি চাল দিয়ে দিন

\* পানি টগবগ করে ফোটা শুরু হবার পরও আধা ঘণ্টা পর্যন্ত বা চাল পুরো সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ঢাকনা দিয়ে ঢেকে পানি ফোটান

\* নাড়ি কাটা ও বাঁধার সময় পর্যন্ত ব্লেড ও সুতা বাটিতে করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন

ID: -1

Context: বাড়ীতে প্রসব

Question: যদি হাসপাতালে প্রসব না হয় তাহলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারীর প্রসব করানোর আগে প্রস্তুতি ধাপ গুল কী কি?

Answer:

প্রথমে হাতের চুড়ি, ঘড়ি ও আংটি খুলে রাখুন । তারপর হাত ধোয়ার নিচের ধাপগুলো পর্যায়ক্রমে অনুসরণ করুন-

ধাপ-১ : নতুন ব্লেড ব্যবহার করে দুই হাতের নখ কেটে নিন

ধাপ-২ : সাবান দিয়ে দুই হাতের তালু ও আঙুল এবং আঙুলের ফাঁক ভালোভাবে পরিষ্কার করুন

ধাপ-৩ : হাতের উপরের অংশ (হাতের পিঠ) অন্য হাত দিয়ে ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন

ধাপ-৪ : তারপর আঙুলের গিঁটগুলো (বাইরের দিকের অংশ) অন্য হাতের তালুতে ঘষে পরিষ্কার করুন

ধাপ-৫ : আলাদা করে বৃদ্ধাঙ্গুলি-সহ সবকটি আঙুল এক এক করে অন্য হাত দিয়ে পরিষ্কার করুন

ধাপ-৬ : এরপর আঙুলের অগ্রভাগ ভালো করে ঘষে পরিষ্কার করুন

ধাপ-৭ : কনুই পর্যন্ত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন, তারপর পানি ঢালতে বলুন যাতে হাতের তালু থেকে কনুই-এর দিকে পানি গড়িয়ে পড়ে

ধাপ-৮ : দুই হাত উঁচু করে বাতাসে শুকিয়ে নিন