আমি যদি ৪১ সপ্তাহের পর ইনডাকশনের মাধ্যমে প্রসব করা পছন্দ করি তাহলে কি হবে ?

যখন ইনডাকশনের মাধ্যমে প্রসব শুরু করার চিন্তা করবেন তখন আপনার সিদ্ধান্তের সফলতা এবং ঝুঁকির ব্যাপারে আপনার ধাত্রী ও ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে পারেন।

৪১ সপ্তাহের পর ইনডাকশনের মাধ্যমে প্রসব শুরু করার সুবিধা সমূহ:

- আপনার বাচ্চার জটিলতার ঝুঁকি কমায়
- সিজারিয়ান অপারেশনের ঝুঁকি কমায়

ইনডাকশন (বা কৃত্রিম) প্রসব শুরু করানোর ঝুঁকিসমূহ:

- আরো হস্তক্ষেপের সম্ভাবনা যেমন ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়ামের সহায়তায় জন্ম
- ব্যাথা কমানোর প্রয়োজনীয়তা বাড়ে যা পরবর্তীতে আরো হস্তক্ষেপের দিকে যায়
- মায়ের রক্তপাতের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

কৃত্রিম প্রসব শুরু করানোর মধ্যে পানি ভাঙ্গা এবং প্রসব শুরু করার ঔষধ অন্তর্ভূক্ত। উদ্দেশ্য হচ্ছে যোনীমুখ খোলা এবং জরায়ুর সংকোচন। প্রসব শুরুর সময় আপনার দেখাশোনার জন্য আপনার ধাত্রী এবং ডাক্তার একসাথে কাজ করবে। আপনার বাচ্চাকে ক্রমাগত CTG দ্বারা মনিটর করা হবে।

যদি আপনার পূর্ববর্তী একটি সিজারিয়ান অপারেশন থাকে, তাহলে যোনীপথে প্রসবের আরো তথ্যাদি পাবেন এই পুস্তিকার সিজারিয়ান অপারেশনের পর পরবর্তী জন্ম (নেক্সট বার্থ আফটার সিজারিয়ান সেকশন (NBAC)) NSW Kids and Families (এন এস ডব্লিউ কিডস্ এন্ড ফ্যামিলিজ) ওয়েবসাইটে (www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

যদি আপনি প্রসব শুরুর ইনডাকশন পদ্ধতির সিদ্ধান্ত নেন তবে আপনার ধাত্রী এবং ডাক্তার হাসপাতালে যাওয়ার একটি উপযুক্ত তারিখ ঠিক করবেন।

যদি আমি ৪২ সপ্তাহে পৌঁছাই এবং প্রসব শুরু না হয় তখন কি হবে ?

যদি আপনি ৪২ সপ্তাহে পৌঁছান তবে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর আপনার সাথে ৪২ সপ্তাহ পরবর্তী আপনার এবং বাচ্চার ঝুঁকিসমূহ আলোচনা করা উচিত।

এ ঝুঁকিগুলো রয়েছে:

- যদি গর্ভের ৪২ সপ্তাহ পার হয় তবে মৃত বাচ্চা জন্মের সর্বোচ্চ ঝুঁকি থাকে
- বড় বাচ্চা এবং কম গর্ভরসের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়
- ৪২ সপ্তাহের পরেও অপেক্ষা করলে যা ঘটতে পারে তা হল:
  - মায়ের রক্তপাতের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
  - বড় বাচ্চার জন্য নিম্নদেশ ছিড়ে যাবার ঝুঁকি বাড়ে
  - সিজারিয়ান অপারেশনের ঝুঁকি বাড়ায়

আমার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপসমূহ:

এই তথ্য পুস্তিকা Expert Advisory Group of NSW Kids and Families অভিজ্ঞ উপদেষ্টা মণ্ডলী দ্বারা লিখিত এবং তা NSW Kids and Families ওয়েবসাইটে (www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au) ডাউনলোড এবং ছাপানোর জন্য রয়েছে। যদি এই পুস্তিকা সম্পর্কিত আপনার কোন জিজ্ঞাসা বা মতামত থাকে, তবে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে আলোচনা করতে পারেন।

২০১৪ সালে প্রকাশিত।

SHPN: (HSP) 170082

BENGALI

৪১ সপ্তাহের পর গর্ভাবস্থা

নির্ধারিত সময়ের ১ সপ্তাহ পার হওয়ার পর আপনার প্রজনন পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্যাদি

NSW GOVERNMENT | Health

তথ্যাদি সম্বলিত এই ক্ষুদ্র পুস্তিকা আপনার জন্য তৈরী করা হয়েছে যা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য উপযোগী পদ্ধতি নেওয়ার ক্ষেত্রে তথ্য দিয়ে সাহায্য করে যখন আপনার গর্ভাবস্থা ৪১ সপ্তাহের বেশি হয় যা নির্ধারিত সময়ের ১ সপ্তাহ বেশি।

এই ক্ষুদ্র পুস্তিকার তথ্যাদি আপনাকে আপনার ধাত্রী এবং/অথবা ডাক্তারের সাথে আলোচনায় সাহায্য করবে।

আমার এখন ৪১ সপ্তাহ চলছে এবং 'বিলম্বিত'। আমার পছন্দসমূহ কি ?

যখন আপনি গর্ভবতী হোন, তখন স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে বাচ্চা জন্ম গ্রহণের একটি আনুমানিক তারিখ দেয়: এটা হচ্ছে আপনার গর্ভের ৪০ সপ্তাহ। এটা শুধুমাত্র আনুমানিক এবং প্রকৃতপক্ষে বেশিরভাগ শিশু এই তারিখের ৭ দিন আগে বা পরে জন্ম নেয়।

সব গর্ভাবস্থা এক নয় এবং এটা স্বাভাবিক যে অনেক মহিলার গর্ভাবস্থার সময় কম বা অনেকের বেশি হয়। প্রকৃতপক্ষে, প্রতি ১০০ জন মহিলার মধ্যে ৮ জনের ৪১ সপ্তাহে প্রসব হয় না এবং বেশিরভাগ মহিলার ৪২ সপ্তাহের পূর্বে প্রসব শুরু হয়।

যদি আপনার গর্ভাবস্থা ৪১ সপ্তাহ পর্যন্ত হয়ে থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করে বাচ্চা জন্ম গ্রহণের পদ্ধতি নির্ধারণ করা উচিত। যথাযথ তথ্য এবং সাহায্য আপনাকে স্বল্প সময়ে সর্বোৎকৃষ্ট পদ্ধতি গ্রহন করতে সাহায্য করবে।

যদিও প্রাকৃতিকভাবে প্রসব শুরু হওয়ার জন্য অপেক্ষা করার মধ্যে অনেক সুবিধা আছে তবুও ৪২ সপ্তাহের পূর্বে ইনডাকশনের মাধ্যমে প্রসব শুরু করার সুপারিশ করা হয়।

এমন কোন কিছু কি আছে যা আমাকে প্রাকৃতিকভাবে প্রসব করতে সাহায্য করবে ?

চিকিৎসাশাস্ত্র ব্যতীত অন্য কোন পদ্ধতিতে প্রসব করার ব্যাপারে আপনি আগ্রহ পেতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্যকর্মী এ ব্যাপারে আপনাকে আরও তথ্য এবং উপদেশ দিতে পারবে।

একটি উপায় হচ্ছে "পর্দা ঠেলে সরিয়ে দেওয়া (সুইপিং দ্যা মেমব্রেন)" পদ্ধতি। ৪১ সপ্তাহের পর থেকে আপনার ডাক্তার আপনাকে এই পদ্ধতির কথা বলতে পারে (একে বিস্তৃত করা এবং পরিস্কার করাও বলে)। যোনী পথ পরীক্ষা (ভিতরে পরীক্ষা) করার সময় পর্দা ঠেলে সরিয়ে দেয়া হয়। আপনার স্বাস্থ্যকর্মী আপনার যোনীমুখে আঙ্গুল প্রবেশ করাবে এবং যোনীমুখের চারপাশে তার আঙ্গুল ঘুরিয়ে যোনীমুখ থেকে অ্যামনিওটিক থলে (বাচ্চার চারপাশে থাকে এমন থলে) পৃথক করে। মেমব্রেন সুইপ পদ্ধতি হরমোন নি:স্বরণ করে যা জারায়ু সংকোচনে সাহায্য করে। আপনার এ পদ্ধতি একের অধিকবার করা লাগতে পারে। প্রসব শুরুর আগ পর্যন্ত নিয়মিত বিরতি দিয়ে মেমব্রেন সুইপিং কয়েকবার করা হয়। এই পদ্ধতি আপনার অথবা বাচ্চার কোন ক্ষতি করে না।

মেমব্রেন সুইপিং-এর (পর্দা ঠেলে সরিয়ে দেয়া পদ্ধতি) সুবিধাসমূহ

- মেমব্রেন সুইপিং স্বত:স্ফূর্ত প্রসবের সুযোগ বাড়াতে পারে
- গর্ভাবস্থায় পরীক্ষার সময় মেমব্রেন সুইপ করা যায় এবং তারপর সাধারণত আপনি বাড়ি যেতে পারেন

মেমব্রেন সুইপিং-এর (পর্দা ঠেলে সরিয়ে দেয়া পদ্ধতি) অসুবিধাসমূহ

- কিছু কিছু মহিলার জন্য এ পদ্ধতি অস্বস্তিকর যা সামান্য ব্যাথা হতে পারে
- এ পদ্ধতি সম্পন্ন হবার পর সামান্য রক্তপাত হতে পারে বা রক্তের দাগ দেখা যেতে পারে, তার সাথে হতে পারে অনিয়মিত সংকোচন। যদি আপনি উদ্বিগ্ন হোন তবে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন
- এটা প্রসব শুরু করতে নাও পারে

যদি আমি প্রাকৃতিকভাবে প্রসব শুরুর জন্য অপেক্ষা করতে চাই তাহলে কি হবে ?

প্রাকৃতিকভাবে প্রসব শুরুর জন্য অপেক্ষা করার সুবিধাসমূহ:

- বাচ্চার স্বাভাবিক জন্মের সুযোগ বাড়ায় যা মা-শিশুর বন্ধন এবং দীর্ঘস্থায়ী সুস্থতা বাড়ায়
- পরবর্তী গর্ভাবস্থায় জটিলতামুক্ত বাচ্চা জন্মের সুযোগ বাড়ায়
- হস্তক্ষেপের সম্ভাবনা কম যেমন ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়ামের সহায়তায় জন্ম
- সেরে উঠতে কম সময় লাগে এবং হাসপাতালে কম থাকতে হয়
- মায়ের রক্ত জমাট বাধার ঝুঁকি কম হয় (ডীপ ভেইন থ্রম্বোসিস)

প্রসব শুরু করার জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনার এবং আপনর বাচ্চার অতিরিক্ত পরীক্ষা করা প্রয়োজন হবে। এ পরীক্ষার মধ্যে রয়েছে কার্ডিওগ্রাফ (CTG মেশিনও বলা হয়) এর মাধ্যমে আপনার বাচ্চার হৃৎপিণ্ডের মনিটর করা এবং আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের মাধ্যমে বাচ্চার চারপাশে কি পরিমান গর্ভরস রয়েছে তা মাপা।

আপনার বাচ্চার নড়াচড়া

গর্ভাবস্থায় বাচ্চার নাড়াচাড়া কেমন হবে তা স্বাস্থ্যকমী আপনাকে বলবে। প্রসবের সময় এবং প্রসব পর্যন্ত আপনার বাচ্চার ক্রমাগত নড়াচড়া করা উচিত। যদি বাচ্চার নড়াচড়া কম হয় কিংবা নড়াচড়ার পদ্ধতিতে কোন পার্থক্য হয় তবে আপনার স্বাস্থকর্মী কিংবা মাতৃত্বকালীন সেবার সাথে দ্রুত যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ।