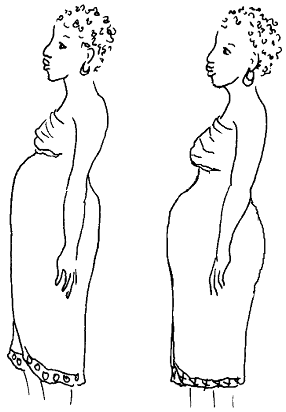
अध्याय ९

प्रसव र सुत्केरीको तयारी

प्रसव पीडा कतिखेर सुरु हुन्छ भन्न सकिन्न तर यो सुरु हुनुभन्दा पहिले केही चिह्नहरू चाहिँ देखा पर्छन् । पहिलो पटक बच्चा जन्माउने महिलामा ३६ हप्तापछि बच्चाको टाउको पाठेघरको केही तल झर्छ भने एकपटकभन्दा बढी बच्चा जन्माइसकेकी महिलामा प्रसवको समयमा मात्र बच्चाको टाउको पाठेघरको केही तल झर्छ । यसो भएपछि महिलाले आफूलाई केही हलुका र सास फेर्न सजिलो भएको अनुभव गर्छिन् मुख्यतः योनिबाट रगत मिसिएको पानी जस्तो देखा पर्न सक्छ ।



सुत्केरी बेथा/प्रसव बेदना

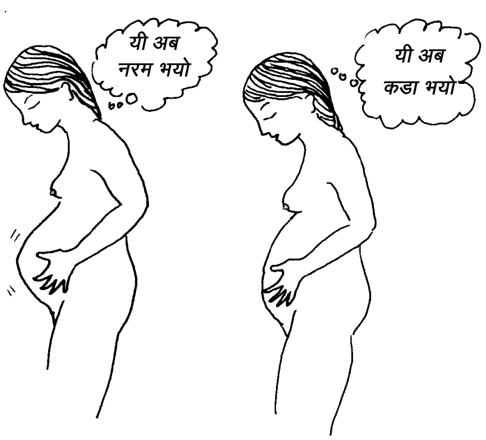
सुत्केरी बेथा लाग्दा पाठेघर खुम्चिन्छ र कडा हुन्छ । खुम्चिने र तन्किने प्रक्रिया क्रमशः बढ्दै जान्छ । सुत्केरी व्यथासँगै छिटो-छिटो पाठेघर खुम्चिँदै जान्छ । जसरी भिजेको कपडाबाट पानी निचोर्दा कपडा कडा हुन्छ । त्यसरी नै हरेक पल्ट पाठेघर खुम्चिदा कडा हुन्छ, आमालाई दुख्छ र बच्चा तल झर्दै जान्छ ।

प्रसव व्यथा सुरु हुँदा देखापर्ने लक्षण तथा चिह्नहरूः

- **पाठेघर खुम्चिन र तन्किन सुरु हुनु :**

सामान्यतया पाठेघर खुम्चिने र तन्किने दुई प्रकार छन् : (१) सामान्य तरिकाको पाठेघरको खुम्चाइ र तन्काइ सुरु गर्नु, (२) बेथा लागेका बेला पाठेघरको खुम्चाइ र तन्काइ ।

सामान्य तरिकाको पाठेघरको खुम्चाइ र तन्काइ : सामान्य खालको यो खुम्चाइ र तन्काइ सम्पूर्ण गर्भवतीकाल भरि नै हुन्छ । यस्तो खालको खुम्चाइ र तन्काइमा महिलाले पेटमा कडापन अनुभव गर्छिन् । दुखाइको अनुभव गर्दिनन् । यही खुम्चाइ वा कडापन प्रसवको पीडामा परिणत हुन्छ र बिस्तारै यो खुम्चने र फुक्ने प्रक्रिया क्रमशः बढ्दै जान्छ ।



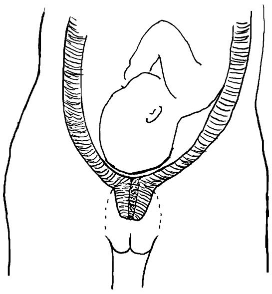
वेथा लागेको बेला पाठेघरको खुम्चाइ र तन्काइ : यो खुम्चाइ र तन्काइ बच्चा जन्मिने बेलामा सुरु हुन्छ। यस खुम्चाइ र तन्काइमा आमाको तल्लो पेट र ढाड बेसरी दुख्छ।

कुनै कुनै गर्भवती महिला प्रसवको समयमा अल्छीजस्तो हुन्छन्। कुनैचाहिँ यताउति हिँड्न मन पराउँछन्। यस्तो समयमा गर्भवती महिलालाई कामको बोझ नदिएर परिवारले उनको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुपर्छ।

- **केही रगत देखा पर्नु** :
  गर्भावस्थामा पाठेघरको मुखमा (र्‍याल जस्तो सेतो पदार्थ) जम्मा भएको हुन्छ। गर्भावस्थाको अन्तिमतिर पाठेघरको मुख खुल्न थाल्छ। पाठेघरको मुख खुल्दा त्यसबाट निस्किएको रगत म्युकससँग मिसिन्छ र योनिबाट बाहिर निस्कन्छ। यसलाई सो (show) भनिन्छ।

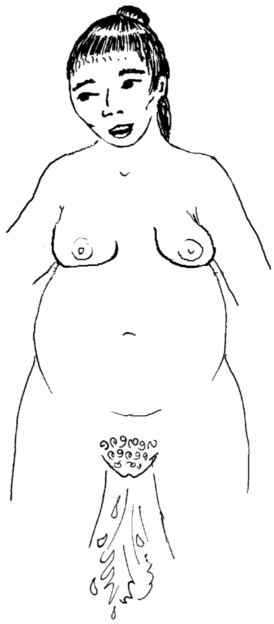
  पाठेघर क्रमशः खुम्चने र तन्किने क्रममा पाठेघरको तल्लो भाग (lower segment) फैलिँदै गई पाठेघरको मुख नरम र पातलो हुँदै जान्छ।

- **सानो सूतक हुन्छ** :
  पाठेघरभित्र शिशु रहेको पानीको जालो प्रसववेदनासँगै फुट्न गई पानी बग्न सुरु हुन्छ। यसलाई सानो सूतक भनिन्छ। प्रायः धेरै जसो सुत्केरी बेथाको शुरुवातका बेला सानो सूतक हुन्छ। यदि सुत्केरी बेथा सुरु हुनुभन्दा पहिले नै सानो सूतक भएको छ भने केही घण्टामा नै सुत्केरी बेथा सुरु हुन्छ भन्ने जनाउँछ। यदि सानो सूतक भएको ६ घण्टासम्म पनि सुत्केरी बेथा सुरु भएन भने, संक्रमण हुन सक्छ।



यदि सानो सूतक भएको २४ घण्टासम्म पनि सुत्केरी बेथा सुरु भएन भने आमालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ। यदि स्वास्थ्य संस्था टाढा छ र आवश्यक भए बाटोमा नै उपचार गर्न सुरु गर्नुपर्छ। कहिलेकाहीँ सुत्केरी बेथा सुरु नभई वा गर्भावस्थाको समय पूरा नभई पानी बग्ने क्रम सुरु भयो भने पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ।

गर्भवती अवस्थामा देखा पर्ने खतराका चिह्न र लक्षणहरू:
- योनिबाट रक्तस्राव
- सास फेर्न कठिनाइ
- अत्यधिक टाउको दुखेको वा धमिलो देखिने
- अत्यधिक पेटकको दुखाइ
- काम्न थाल्नु वा कम्पन आउनु वा वेहोस हुनु
- बच्चा कम चल्नु (दिनमा १० पटकभन्दा कम) वा नचल्नु



सुत्केरी गराउन कहिले आउने :
तलका कुनै पनि चिह्न देखिएमा गर्भवती आमा सुत्केरी गराउन जानुपर्छ :-

- सुत्केरी बेथा सुरु भयो भने
- सानो सूतक भयो भने,

गर्भवती आमालाई सुत्केरी बेथा बढ्दै गयो भने तुरुन्तै दक्ष प्रसूतिकर्मी (अनमी, मिड्वाइफ, डाक्टर) लाई बोलाउनुपर्छ । गाउँ घरमा यदि अस्पताल लैजान सकिन्न भने दक्ष प्रसूतिकर्मीले गर्भवती आमाको घर जानुअघि यी कुरामा ध्यान दिनुपर्छः

- के यो बच्चा पहिलो हो ? के पहिलो वा यसभन्दा पछिल्लो बच्चा जन्मिदा बच्चा जन्मिने अवस्था जटिल थियो कि ?
- के यसभन्दा पछिल्लो बच्चाको पालामा सुत्केरी बेथाको समय छोटो थियो हो भने यस पालि पनि छोटो हुन सक्छ ।
- अस्पताल आमाको घरदेखि कति टाढा छ ?आवश्यक पर्दा ल्याउन सकिन्छ कि सबै सुविधा घरमै जुटाउनु पर्छ ?

सुत्केरी गराउन आउँदा के लिएर आउने :

सहयोगी लिएर आउने :

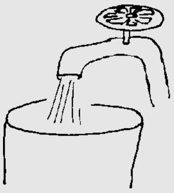
सुत्केरी गराउन जाँदा साथमा सम्भव छ भने सहयोगी लिएर जानुपर्छ । अपर्झट केही समस्या आइपरेमा साथमा गएको सहयोगी मध्ये एकले बच्चाको हेरविचार र अर्काले आमाको स्याहार र हेरविचार गर्न सक्छन् ।

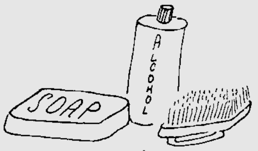
यदि अनमी र दक्ष प्रसूतिकर्मीसँग कोही पनि सहयोगी छैनन् भने गर्भवती महिलाका श्रीमान्, बहिनी वा दिदी, सासू अथवा साथीको सहयोग लिन सकिन्छ ।

साथमा सामान लिएर जाने :
सकेसम्म अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकीमा सुत्केरी गराउन महिला र उनका परिवारलाई सचेत गराउनुपर्छ। यस्तो भएमा धेरै समस्याबाट बच्न सकिन्छ। यदि घरमा सुत्केरी गराउनु पऱ्यो भने गर्भवती आमाको सुत्केरी हुने समय हुनुअघि नै, सुत्केरी गराउँदा चाहिने सबै सर-सामानहरू मिलाएर राख्नुपर्छ।

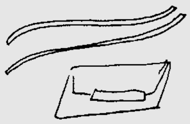
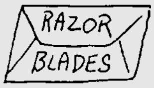
केही सामानहरू गर्भवतीको घरमा नै हुन्छन्। अरू सामानहरू अनमी र दक्ष प्रसूतिकर्मीले नै साथमा लिएर जानुपर्छ। यी सामानहरू एउटा सानो बाकसमा मिलाएर सधैँ तयारी अवस्थामा राख्ने गर्नुपर्छ।

सुत्केरी गराउँदा चाहिने सामानहरू :
अनमी र दक्ष प्रसूतिकर्मीलाई तलका सामानहरू जरुरत पर्न सक्छ।

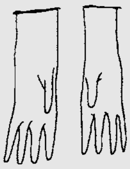

पिउन र सफाइका लागि सफा पानी

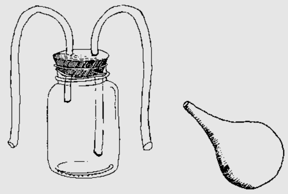


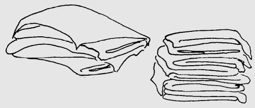
साबुन, हात धुन र नङ्ग सफा गर्न ब्रस

नाल काट्न निर्मलीकृत छुरा अथवा कैँची वा नयाँ प्रयोग नगरिएको ब्लेड

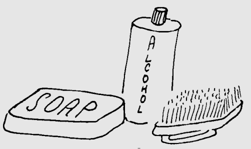

सफा पन्जा-आमाको योनि, रगत र दिसा छुँदा लगाउन

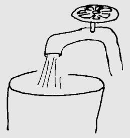
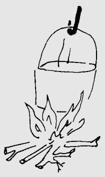

Mucus Trap बच्चाको मुखबाट म्युकस ऱ्याल आदि निकाल्नको लागि


सफा कपडाहरू-आमा र बच्चाको लागि

कपडा धुन र साल राख्नको लागि बाटा

आमाको लागि खाने कुराहरू त महिलाको घरमा नै पाउन सकिन्छ।





हरेक सामान सफा पानीले धुनु पर्छ र सुत्केरी गराउने ठाउँ पनि सफा हुनुपर्छ।

के सामग्री घरमा पाउन सकिन्छ। के लैजानु पर्छ पहिले नै निश्चित गर्नुहोस्!

आपत्कालीन अवस्थामा आमालाई तुरुन्तै अस्पताल लैजानुपर्छ। अरू जरुरी सामानहरू दक्ष प्रसूतिकर्मीले सुरक्षित प्रसूति सामग्री बाकस (safe delivery kit) मा लिएर जानुपर्छ :

याद राख्नुहोस् : माथिका सामानहरू सुत्केरी गराउनको लागि चाहिन्छ तर कहिलेकाहीँ गाउँघरमा सामानहरू हुँदैनन्। सुत्केरी गराउँदा यी सबै सामानहरू भए पनि नभए पनि अनमी, मिड्वाइफले सकेसम्म सबै कुरा सफा राख्न प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

सामानहरू धुने र निर्मलीकरण गर्ने :

सुत्केरी गराउन जाँदा सबै सामानहरू निर्मलीकरण भएका छन् कि छैनन् भनेर हेर्नुपर्छ। आमाको योनिभित्र पसाइने अथवा छाला काट्न प्रयोग गरिने हरेक सामान कीटाणुरहित हुनुपर्छ, जस्तै : पन्जा, छुरा, कैंची आदि। सुत्केरी गराउँदा हातका नङ् सानो/छोटो गरेर काट्नु पर्छ। र बेलाबेलामा हात धुनुपर्छ। अनमीले सफा कपडा लगाउनुपर्छ र त्यसमाथि प्लास्टिकको लामो (Apron) लगाउनुपर्छ ताकि रगत र योनिबाट निस्केको पानी शरीरमा नपरोस्।