

# अध्याय १०

## प्रसव अवस्था र सुत्केरी गराउँदा गर्नुपर्ने हेरचाह

यस अध्यायमा हामी प्रसव र सुत्केरीका केही जानकारी दिनेछौं र स्वास्थ्यकर्मीले गर्भवती आमालाई कसरी मद्दत गर्नुपर्छ भन्ने बारे चर्चा गर्नेछौं ।

### प्रसवका बेला आमालाई हेरचाह

यस पाठमा अनमी/मिडवाइफ नर्सले गर्भवती आमालाई प्रसवको बेला कसरी साथ दिने, कसरी उनलाई सघाउने छलफल र आमालाई सुरक्षा दिने भन्ने गरिएको छ ।

### सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित गर्ने

सुत्केरी गराउने ठाउँमा धेरै मान्छे राख्नुहुँदैन । सुत्केरी गराउँदा सबै जनालाई बाहिर निस्कन लगाउने र आमा र दक्ष प्रसूति स्वास्थ्यकर्मी (अनमी/मिडवाइफ नर्स) मात्र भित्र बस्ने जसले गर्दा महिलालाई कन् सजिलो हुन्छ । कोही महिला नातेदार भए भने स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।



### सुत्केरी गराउँदा साथ दिने

सुत्केरी गराउँदा ती महिलालाई सहयोग गर्नुपर्छ । पेट नदुखेको बेला आमालाई आराम गर्न हौसला दिने । हुन त सुत्केरी गराउँदा आमालाई हौसला दिँदा पेट दुख्न कम त हुने होइन, तर यसले प्रसव सजिलो, छिटो र सुरक्षित गराउन मद्दत गर्छ । त्यसैले महिलाको हेरविचार र उनीहरूले भनेका कुरा राम्ररी सुनिदिनुपर्छ । यसले महिलामा आत्मविश्वास जाग्छ । स्वास्थ्यकर्मीबाहेक महिलाको श्रीमान, उसको परिवार र साथीहरूले पनि साथ दिन सक्छन् । सुत्केरी हुने बेला महिलाले विश्वास गरेको मान्छे नजिकै भए महिलालाई धेरै सजिलो हुन्छ । गर्भवती आमाको स्याहार गर्नु र आमालाई मद्दत गर्नु सबै स्वास्थ्यकर्मीहरूको कर्तव्य हो ।

### अनावश्यक औषधि र तरिकाहरू प्रयोग नगर्ने

केही स्वास्थ्यकर्मीहरू धेरै औषधि प्रयोग गरेमा सुत्केरी गराउन सजिलो हुन्छ भन्ने गलत विचार राख्छन् । यिनीहरूको प्रयोगले कहिलेकाहिँ प्रसव गर्न/गराउन भन् समस्या पर्न सक्छ ।



**सावधान !!** : आमालाई छिटो-छिटो सुत्केरी गराउने औषधि दिनु हुँदैन । छिटो गराउन सुई र गोली दिनाले प्रसवको दुखाइ धेरै हुने साथसाथै बच्चा र आमा दुवैको ज्यान पनि जान सक्छ ।

छिटो बच्चा जन्माउन मलाई कुनै सुई दिनुहुन्थ्यो कि ?



सुइहरू लगाउनु खतरनाक हुन्छ । यस्तो खतरा मोल्नु हुँदैन ।

### सुत्केरी अवस्थामा दिने सल्लाह :

प्रसवको बेलामा स्वास्थ्यकर्मी (सुडेनी, अनमी, नर्स) ले महिलाको राम्ररी हेरचाह गर्नुपर्छ । साधारण सुभावाहरू पनि दिइरहनुपर्छ । जस्तै: हिँड्ने, समय समयमा भोलिलो पदार्थ पिउने, पिसाब नरोक्ने आदि ।

बेथा रोकिएको छ, पानी पिउनुहोस् न

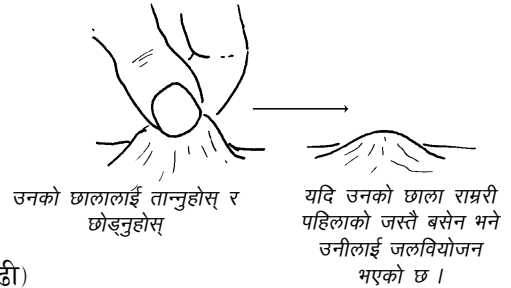


### गर्भवती महिलाको शरीरमा पर्याप्त पानीको मात्रा सुनिश्चित गर्ने :

सुत्केरी अवस्थामा शरीरले छिटो-छिटो पानी सोस्ने हुनाले प्रत्येक घण्टामा आमालाई कम्तीमा पनि एक गिलास पानी पिउन लगाउनुपर्छ । नत्र आमाको शरीरमा पानीको मात्रा कमी भई प्रसव कठिन र लामो हुन जान्छ र आमालाई गाह्रो हुन्छ ।

शरीरमा पानीको कमी हुँदा देखा पर्ने चिह्नहरू :

- ओठ सुख्खा हुनु,
- आँखा गड्गु,
- छालामा केही चाउरी पर्नु,
- हल्का ज्वरो आउनु,
- सास लामो र गहिरो हुनु (एक मिनेटमा २० पटकभन्दा बढी)
- नाडीको गति छिटो र कमजोर हुनु । (एक मिनेटमा १०० पटकभन्दा बढी)
- बच्चाको धड्कन १६० प्रति मिनेटभन्दा बढी हुनु ।



आमाको शरीरमा पानीको कमी भएमा उसलाई तुरुन्तै चिनी वा मह पानी, फलफूलको रस, वा पुनर्जलीय भोल खान दिनुपर्छ । केही महिलाहरू प्रसवको बेलामा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउँदैनन्, जसका कारण कमजोर अनुभव गर्छन् । महिलाले वान्ता गरिनु भने पनि विस्तारै विस्तारै फलफूलको रस वा भोल दिइरहनुपर्छ ।

### पुनर्जलीय भोल :

यदि सुत्केरी व्यथा लामो भयो भने पुनर्जलीय भोल दिनुपर्छ (पुनर्जलीय भोल सुत्केरी हुने आमाले पिउन सक्छन् । यो भोलले आमाको रगतमा भएको रसायनहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्छ र आमालाई कमजोर हुनबाट बचाउँछ । भातको माड, दालको सुप आदि दिए पनि हुन्छ ।

**नोट** : प्रसवका बेला आमालाई भोक लाग्यो भने सजिलैसँग पचाउन सक्ने खानेकुरा दिनुपर्छ । जस्तै: भात, रोटी, गिलो जाउलो आदि ।

## हरेक दुई घण्टामा कम्तीमा एकपटक पिसाब

यदि महिलाको पिसाब थैली टन्न छ भने, उनको पाठेघरको खुम्चाइ र तन्काइ कमजोर हुन्छ र सुत्केरी व्यथा लामो हुन्छ। पिसाबथैली टन्न छ भने पीडा बढी हुन्छ, साल निकाल्न समस्या पर्छ र बच्चा जन्मेपछिको रक्तस्राव बढी हुन्छ। आमाले पिसाब फेर्न विर्सिन् कि सम्भाउनुहोस्।

यस पटकको खुम्चाइ र तन्काइ रोकियो



तपाईंले पिसाब नफेरेको दुई घण्टा भइसक्यो, पिसाब फेर्नै कोशिस गर्नुस् न

### पिसाब थैली भरिएको छ वा छैन हेर्ने :

प्रसवका बेला आमाको पेटको तल्लो भाग समय समयमा छाम्नुपर्छ। यदि पिसाब थैली धेरै नै भरिएको छ भने बाहिरबाट हेर्दा नै पेटमा अर्कै आकार देखिन्छ। यस्तो भएमा आमालाई छिटो पिसाब फेर्न लगाउनुपर्छ। यदि महिला हिँड्न सक्दिनन् भने कोपरामा राखेर भएपनि पिसाब फेराउनुपर्छ।

पिसाब थैली टन्न छ



पिसाब थैली भरिएको बेला बेथा लामो हुन्छ। बच्चाको टाउकाले दबाव दिएर पिसाब रोकिन पनि सक्छ, अनि भन्नु बढ्ता दुख्न सक्छ। पिसाब च्यापिनु पहिले नै पाइपबाट भए पनि पिसाब गराउनु पर्छ। पिसाब थैलीमा पिसाब नभरिएको अवस्थामा सुत्केरी गराउन सजिलो हुन्छ।

### प्रसवको बीचमा आराम :

आमाको बल बचाउनका लागि आमालाई नदुखेको बेलामा आराम गर्न लगाउनु पर्छ। नदुखेको (पाठेघर नखुम्चिएको बेला) आमालाई आराम गर्न लगाउनुको साथै लामो सास फेर्न लगाउने र बस्न र सुत्न पनि लगाउनु पर्छ। प्रसवको पहिलो चरणमा आमालाई आराम गर्न लगाउनुपर्छ। धेरै दुखेका बेला महिला थकित हुन्छिन् र बच्चा निकाल्न बल गर्न गाह्रो हुन्छ। यदि सबै राम्रो छ भने आमालाई बच्चा निकाल्ने समयमा आफै बल आउँछ। आमालाई सजिलोसँग कन्त र आराम गराउन केही तरिकाहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

अब व्यथाले च्याप्दा बस्छु नत्र त ज्यादै पीडा हुन्छ म त धेरै नै थाकेँ।

तर, हरेक पटक उठ लाग्छ र टाउको लर्नेदा म फसङ्ग हुन्छु।



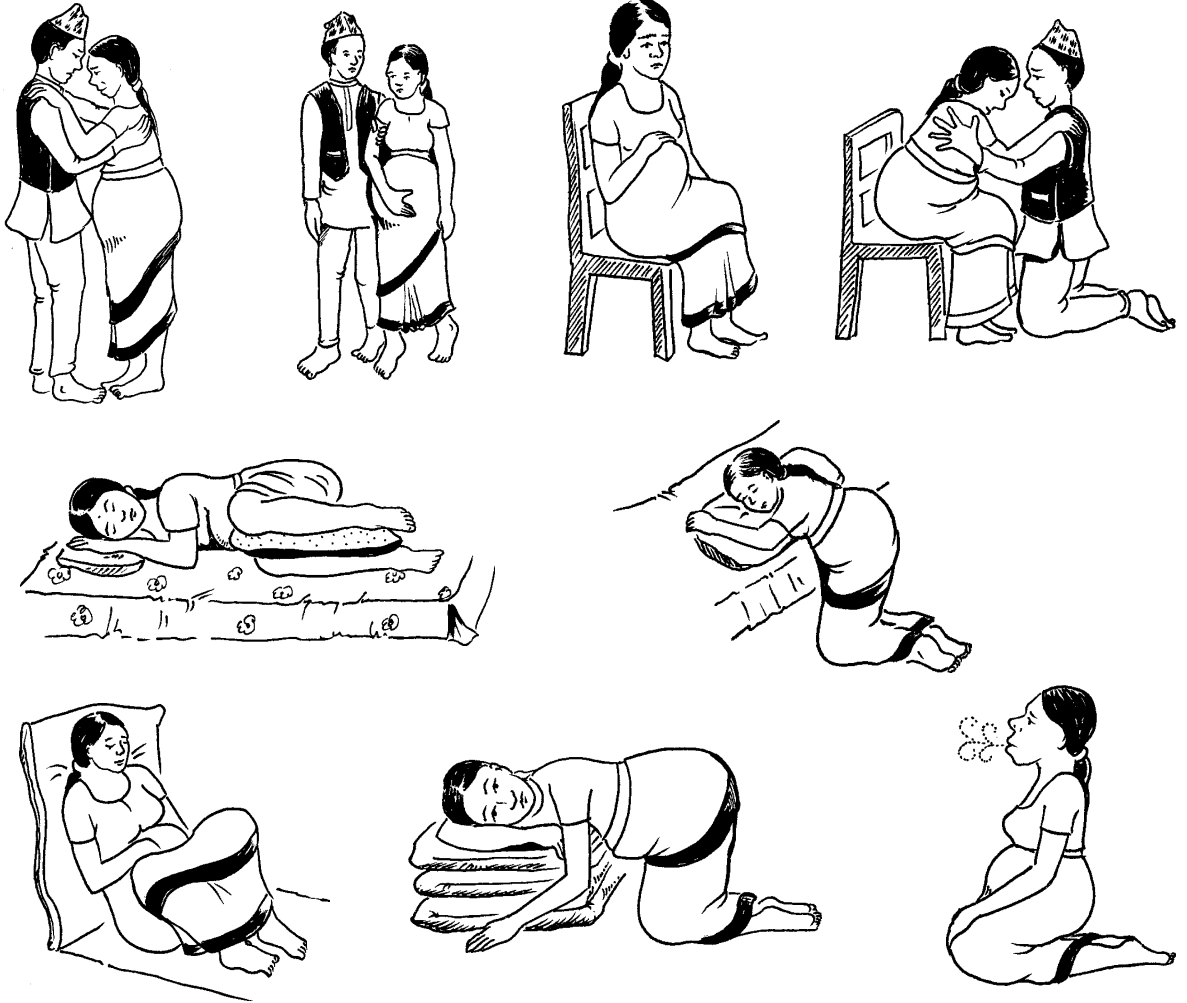
म तपाईंको टाउको समाउँछु। यसो भएमा बेथा रोकिएको बेला तपाईं निदाउन सक्नुहुन्छ।

धन्यवाद



## प्रत्येक घण्टा आसन फेर्ने :

बेथा लागेको बेला आमालाई चलफिर गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । उनीलाई टुकुक्क परेर बस्न, घुँडा टेकेर बस्न वा अन्य सजिला आसनहरूमा बस्न सिकाउनुपर्छ । बेलाबेला आसनहरू फेरिरहँदा पाठेघरको मुख धेरै खुल्न सक्छ ।



गर्भवती आमालाई उत्तानो गरेर सुत्न दिनुहुँदैन । यसले आमाबाट बच्चामा रगत ल्याउने रक्तनलीहरू थिचिन्छन् । त्यसैले आमालाई सकेसम्म देब्रेपट्टि कोल्टे पारेर सुत्न लगाउनुपर्छ र प्रत्येक घण्टामा आसन फेर्न (कहिले उठ्ने र बिस्तारै हिँड्ने आदि) मद्दत गर्नुपर्छ । उठ्दा र हिँड्दा प्रसव छिटो हुन्छ, र शरीरलाई पनि आराम हुन्छ साथै पाठेघरको मुख खुल्नमा पनि मद्दत गर्छ ।



### रगतले भिजेको तन्ना फेर्ने :

धेरैजसो गर्भवती आमाको प्रसवको बेला योनिबाट पानी बग्छ। त्यो सो (Show) पनि हुन सक्छ वा त्यो पानीको थैली फुटेर पानी बगेको हुन सक्छ। आमा बस्ने बेला आमालाई सफा कपडा वा प्याड लगाइदिनुपर्छ। यसो गर्नाले आमाको कपडा भिज्दैन र यसले पानी सोस्ने काम गर्छ। कपडा भिजेमा फेर्नुपर्छ। आमाको रगत धेरै बगेको छ कि वा रगतको डल्ला परेको छ कि, पानीको रङ्ग कस्तो छ जस्तै खैरो, पहेलो वा हरियो छ कि भनेर हेर्नुपर्छ।



### आपत्कालीन अवस्थाको लागि तयार हुने :

साधारण अवस्थामा गर्भावस्था र प्रसव सामान्य र सुरक्षित नै हुन्छन्। तल दिइएका जानकारी अपनाएमा स्वास्थ्यकर्मी (मिडवाइफ, अनमी, नर्स) ले आमालाई समस्याबाट जोगाउन सक्छन् तर कहिलेकाहिँ प्रसवका बेला केही समस्या देखिन सक्छन्। त्यसैले :

1. स्वास्थ्यकर्मी अनमी, नर्सले आमामा देखिएका खतराका लक्षण र चिह्नहरू पत्ता लगाउने र उपचार गर्न कहाँ पठाउने भनेर निर्णय गर्ने र परिवारसँग छलफल गर्ने।
2. आपत्कालीन अवस्थाको उपचार गर्ने।
3. खतराका चिह्न देखिएमा महिलालाई सकेसम्म चाँडै सुविधासम्पन्न स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने।

### खतराका चिह्नहरू हेर्ने :

यस अध्यायमा प्रसव र सुत्केरी अवस्थाका खतराका चिह्न दिइएका छन्। स्वास्थ्यकर्मीले खतराका चिह्न राम्रोसँग हेर्नुपर्छ। केही खतराका चिह्न आफै हराउन पनि सक्छन् तर केही चिह्न खतरनाक हुन्छन्। यदि केही लक्षण हराएनन् भने छिटोभन्दा छिटो आमालाई सुविधासम्पन्न अस्पताल लैजानुपर्छ।

दक्ष प्रसूति स्वास्थ्यकर्मी (अनमी, नर्स)लाई खतराका चिह्नहरूका बारेमा पनि थाहा हुनु अति आवश्यक हुन्छ। ती खतराका चिह्नले आमाको ज्यान जोखिममा पार्न पनि सक्छन्।

कहिलेकाहिँ अनमी, नर्सले यस्ता खतराका चिह्नहरू याद गर्दैनन्। तैपनि यदि उनलाई केही नराम्रो हुँदैछ भने महसुस भएको छ भने आमालाई तुरुन्तै अस्पताल लगेर अरू स्वास्थ्यकर्मीको वा डाक्टरको मद्दत लिनुपर्छ।

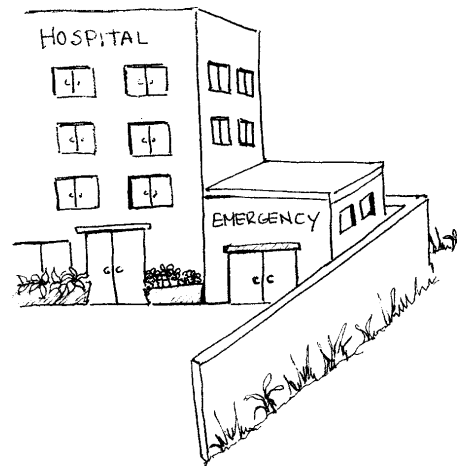


## आपत्कालीन अवस्थाको उपचार गर्ने :

यस अध्यायमा धेरै रगत बगेको बेला रोकथाम गर्ने, बेहोस भएको बेला कसरी उपचार गर्ने र केही आपत्कालीन अवस्था आइपरेमा कसरी उपचार गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरिएको छ। नर्स, अनमीहरू अनुभवी र तालिम प्राप्त हुनाले धेरैजसो आपत्कालीन अवस्थाको समेत उपचार र रोकथाम गर्न सक्छन्।

## आमालाई स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने :

घरमा सुत्केरी गराउँदा विभिन्न किसिमका जटिलता देखा पर्न सक्छन्। केही जटिलता घरमा वा साना स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्न सकिँदैन। जस्तै : सुत्केरी अवस्थामा धेरै रगत बग्नु, कम्पन हुनु, प्रसव धेरै लामो हुनु, धेरै ज्वरो आउनु आदि। यस्तो अवस्थामा मिडवाइफ, अनमी, नर्सले आमालाई तुरुन्तै सबै किसिमका उपचार गरिने सर-सामान भएका र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरू स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ। सामान्य समस्या भए घरमा नै उपचार गर्न सकिन्छ तर आमालाई केही समस्या देखा पर्नेवित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा नै लैजानु बुद्धिमानी हुन्छ। सुत्केरी हुनुभन्दा पहिले नै मिडवाइफ, अनमी, नर्सले गर्भवती आमा, र उनका परिवारलाई कस्तो अवस्थामा र कसरी आमालाई स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालसम्म पुऱ्याउने भन्ने जानकारी दिनुपर्छ। यसरी जानकारी दिँदा नजिक कुन अस्पताल छ पत्ता लगाउने, यातायातको साधन तयार पार्ने, पैसाको पूर्वतयारी गर्ने आदिबारे बताउनुपर्छ। पैसा नभए पनि आपत्कालीन अवस्थामा आमालाई अस्पतालमा नै पुऱ्याउनुपर्छ भन्ने बारेमा जोड दिनुपर्छ।



## बेथा लागेका बेला के के हुन्छन्, रेकर्ड राख्ने

मिति र समय लेख्ने र आमाको रक्तचाप प्रत्येक घण्टामा लिने, नाडीको गति वा चाल हरेक ४ घण्टामा लिनुपर्छ। बच्चाको धड्कन प्रत्येक घण्टामा, बच्चाको आसन र आमाको शरीरको तापक्रम हरेक ४ घण्टामा लिनुपर्छ।

## प्रसव रेकर्ड राख्ने फाराम

आमाको नाम : ..... बच्चा जन्मिने मिति : .....

ठेगाना : .....

प्रसव सुरु भएको मिति र समय : ..... सानो सूतक भएको मिति र समय : .....

पाटेघरको मुख कति खुलेको छ : ..... पाटेघर खुम्च्याइ कतिको छ : .....

गते	समय	विवरण	कार्य/सुभाव