

अध्याय ११

पाठेघरको मुख खुल्ने अवस्था

प्रसव

यस अध्यायमा हामीले प्रसवलाई ३ वटा चरणमा बाँडेका छौं - पहिलो, दोस्रो र तेस्रो । यी ३ वटा चरणका बारेमा भिन्दाभिन्दै छलफल गर्नेछौं ।

प्रसवका चरणहरू

प्रथम चरण

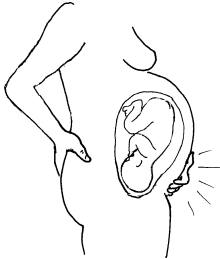
प्रसवको पहिलो चरणमा पाठेघर खुम्चिन थाल्छ । पाठेघर क्रमशः खुम्चिँदै र तन्कँदै जाँदा बच्चाको टाउको तल भर्छ, जसले गर्दा पाठेघरको मुख अर्थात् यसको तल्लो भाग थिचिएर फैलिँदै जान्छ र पाठेघरको मुख पातलो, नरम भई खुल्दै जान्छ र बच्चा पनि बिस्तारै पाठेघरबाट योनिमार्गीतर आउँछ । पाठेघर खुम्चिँदा आमालाई दुख्छ भने सामान्य अवस्थामा आउँदा आराम हुन्छ । पाठेघरको मुख जबसम्म पूरै खुल्दैन र बच्चा बाहिर निस्कदैन तबसम्म पाठेघर खुम्चिने र सामान्य अवस्थामा आउने क्रम भैरहन्छ । पाठेघरको मुख पूरै खुलेपछि मात्र प्रसवको पहिलो चरण पूरा हुन्छ ।



पहिलोपटक बच्चा जन्माउने बेला यो चरण १२-२४ घण्टामा र त्यसपछिका बेतमा सामान्यतया १२ घण्टामा पूरा हुन्छ । गर्भावस्थामा पाठेघरको मुखमा रहेको च्याल जस्तो पदार्थ (म्युकस) ले केही पनि भित्र पस्न र निस्कन दिँदैन । प्रसव सुरु हुनुभन्दा पहिला पाठेघरको मुख हल्का खुलेको हुन्छ जसबाट सेतो पदार्थ बाहिर निस्कन्छ ।

प्रसवको पहिलो चरणमा के-के हुन्छ :

प्रसवको पहिलो चरणमा ३ वटा अवस्था देखा पर्छन् : सुरुको प्रसव अवस्था, सक्रिय प्रसवअवस्था र पछिल्लो प्रसवअवस्था । **सुरुको प्रसव अवस्थामा** पाठेघर हल्कारूपमा खुम्चिन्छ र थोरै दुख्छ (जम्माजम्मी ३० सेकेण्ड लामो) र दुखाइ १५ देखि २० मिनेटको फरकमा आउँछ । यतिबेला आमाको पेट र ढाड दुख्छ । यो दुखाइ महिनावारी हुने बेलामा पेट दुख्नेजस्तो हुन्छ वा पखाला लागेका बेला पेट दुख्ने जस्तो हुन्छ । यति बेला आमाले मज्जाले हिँड्न, कुरा गर्न सकिन्छन् ।



प्रसवकाल बढ्दै जाँदा पाठेघरको खुम्च्याइ पनि धेरै हुँदै जान्छ । दुखाइ पनि धेरै हुनुको साथै छिटोछिटो हुन्छ । यसमा दुखाइ ३ देखि ५ मिनेटको फरकमा आउन थाल्छ जसलाई **सक्रिय प्रसव अवस्था** भनिन्छ र यो बेलामा धेरै दुख्छ । त्यसैले दुखेका बेला आमाको हेरविचार गर्नुपर्छ । दुखेका बेला आमा धेरै थाक्ने भएकाले नदुखेका बेला आमालाई आराम गर्न लगाउनुपर्छ ।

पछिल्लो प्रसव अवस्थामा पाठेघर हरेक २ देखि ३ मिनेटमा खुम्चिन थाल्छ र पेटको दुखाइ १ मिनेटभन्दा बढीसम्म रहन्छ। पाठेघर लामो समयसम्म खुम्चिरहने भएकाले आमाले लगातार दुखेको अनुभव गर्छिन्। दुखाइका बेला आमाको पेटमा हात राख्दा पाठेघर साह्रो हुन्छ र नदुखेका बेला पेट नरम हुन्छ।

प्रसव व्यथा लाग्दा हुने कुराहरू

- प्रसव व्यथा हुँदा पहिले थोरै पेट दुखाइबाट सुरु भई पछि दुख्ने क्रम बढ्दै जान्छ।
- कहिलेकाहीँ प्रसव विस्तारै सुरु हुन्छ र एकसासि धेरै हुँदै जान्छ।
- कहिले प्रसव व्यथा हुँदा सुरुमा धेरै दुख्छ तर पछि गएर विस्तारै कमी हुँदै जान्छ पछि फेरि दुखाइ बढ्ता हुन थाल्छ।

प्रसव व्यथा हुँदा दुख्नुको अर्थ पाठेघरको मुख पूरा खुलिरहेछ भन्ने थाहा हुन्छ।

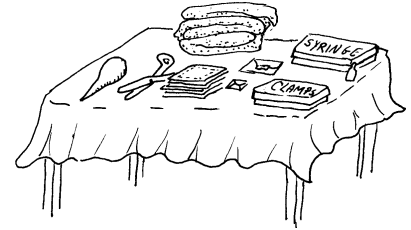
दोस्रो चरण

पाठेघरको मुख पूरै खुलिसकेपछि पाठेघरमा हुने खुम्चाइले बच्चालाई पाठेघरबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ। पाठेघरबाट योनिमा बच्चा आइसकेपछि आमाले कन्तुपछ र आमाले कन्दा बच्चा क्रमैसित बाहिर निस्कन्छ। यसलाई नै प्रसवको दोस्रो चरण भनिन्छ (थप जानकारीका लागि अध्याय १२ हेर्ने)।

तेस्रो चरण

साल निस्कने

बच्चा जन्मेको केही समयमा नै साल पनि पाठेघरबाट छुट्टिन्छ र योनिबाट बाहिर निस्कन्छ। (अरू जानकारीका लागि अध्याय १३ हेर्ने)। आमाले दुई तीन चोटि कन्दा साललाई योनिबाहिर निस्कन मद्दत गर्छ।



पहिलो १ घण्टा :

बच्चा जन्मेको र साल निस्कनेको केही घण्टापछि आमालाई आराम हुन्छ। तर बच्चा र साल निस्कनेपछि पाठेघर खुम्चिन सुरु हुन्छ र आमाको पेट दुख्न सुरु हुन्छ। पाठेघर खुम्चिएर, पेट दुख्दा विस्तारै रगत बग्न बन्द हुन्छ। यो समयमा बच्चालाई जति सक्दो छिटो आमाको दूध चुसाउनुपर्छ। बच्चाले यही समयमा दिसा, पिसाब गरेको छ कि छैन भनेर पनि जाँच गर्नुपर्छ।

महिलाको घरमा पहिलो पटक जाँदा :

गाउँबस्तीमा अस्पतालको सुविधा नभएका गर्भवती आमाको घरमा नर्स, अनमी र स्वास्थ्यकर्मी पुगेपछि उनलाई कस्तो छ भनेर सोध्नुपर्छ। सुत्केरी गराउने ठाउँ सफा गर्ने र सुत्केरी गराउन चाहिने सबै सामानहरू पहिल्यै मिलाएर राख्नुपर्छ र सबै सामान सफा गरिएको हुनुपर्छ। आमा र उसका परिवारहरूलाई पहिले नै यदि आमा र बच्चाको अवस्था जटिल हुँदै गएमा उनलाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ भनी पूर्व जानकारी दिनुपर्छ। आमा र उसका परिवारलाई प्रसवका बेला के-के हुन्छ भनेर सम्झाउने र ढाढस दिनुपर्छ। घरको सबैभन्दा चनाखो मान्छे छानेर आपत्कालीन अवस्थामा कसरी मद्दत गर्ने भन्ने कुरा सिकाउनुपर्छ। आमाको दिसा वा फोहोर चीज छोएपछि तुरुन्तै हात धुने वा पन्जा फेर्नुपर्छ।



● **नोट :** सफा हातले केही समातेपछि हात फोहोर हुन्छ, त्यसैले हात फेरि धुनुपर्छ।

प्रसवको पहिलो चरणमा आमालाई आराम गर्न सिकाउने :

आमा प्रसवपीडादेखि डराइन् वा प्रसवको चिन्ता लिन थालिन् भने प्रसव गाह्रो हुन सक्छ। पहिलो पटक सुत्केरी हुँदा त डराउनु स्वाभाविक नै हो। त्यसैले आमाको डर हटाउन कोसिस गर्नुपर्छ। उनलाई आराम लिन सिकाउनु पर्छ। उनलाई लामो सास लिन सिकाउने र विस्तारै हिँड्न पनि लगाउनु पर्छ।

महिलालाई प्रसवको बेला मद्दत चाहिन्छ। उनीलाई विभिन्न तरिकाले मद्दत गर्न सकिन्छ।

- पाठेघर खुम्चिएको बेला वा धेरै पेट दुखेको बेला ढाडमा मालिस गरिदिने।



- पेट नदुखेको बेला पनि खुट्टा र ढाड मालिस गरिदिने। तर पेटमा मालिस गर्नु हुँदैन। यसो गर्नाले प्रसव लामो हुनुको साथै बच्चा नजन्मिदै साल पाठेघरमा निस्कन सक्छ।



- ढाड वा पेटमा मन तातो वा चिसो कपडा भिजाएर राखिदिने। धेरै नै पसिना बगेको छ भने निधारमा चिसो कपडा राखिदिनाले पनि आमालाई आराम दिन्छ।

आवाज :

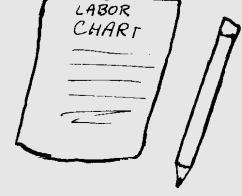
आमाले मुखबाट आवाज निकाल्दा (अँ अँ गरेर कन्दा) पनि पाठेघरको मुख खुल्नमा मद्दत गर्छ। आवाज निकाल्नको लागि प्रोत्साहन गरे पनि हुन्छ। आवाज निकालेमा त्यसो नगर भनिरहन पर्दैन।



प्रसवको बेला कन्दा पाठेघरको मुख खोल्नलाई धेरै नै मद्दत पुऱ्याउँछ।

प्रसवको पहिलो चरणमा चिह्नहरू जाँच गर्ने :

- शिशुको आसन आमा पहिलो पल्ट आएको बेला ।
- शिशुको धड्कन हरेक घण्टा
- आमाको नाडीको गति/चाल हरेक ४ घण्टामा
- आमाको शरीरको तापक्रम हरेक ४ घण्टामा
- आमाको रक्तचाप हरेक घण्टामा ।



माथिका सबै चिह्नहरू लगातार हेरिरहन र जाँच गरिरहन सकिन्छ भने चिह्नहरू के-कस्ता छन् सबै लेखिदिनु पर्छ ।

सास फेर्ने :

आमाले विभिन्न तरिकाले सास फेर्दा पनि प्रसवमा मद्दत मिल्छ । प्रसवको पहिलो चरणमा लामो लामो सास फेर्नाले प्रसवलाई सजिलो बनाउन मद्दत गर्छ । जस्तै :

- विस्तारै सास फेर्ने : आमालाई विस्तारै लामो सास लिन लगाउने र ओठ बन्द गरेर, नाकबाट सास बाहिर फाल्न लगाउने ।
- छिटो/छिटो गरेर सास फेर्ने ।

प्रसवको पहिलो चरणमा आमालाई जाँच गर्ने चिह्न :

पहिलो पटक आमालाई भेट्दा, आमा र शिशु दुवै जनाको राम्रोसँग जाँच गर्नुपर्छ । यसरी जाँच गर्दा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य कस्तो छ, भन्ने थाहा हुन्छ, भने खतराका चिह्नहरू पनि थाहा पाउन सकिन्छ ।

केही चिह्नहरू बारम्बार जाँच गर्नुपर्छ भने कुनै चिह्न एक पटक मात्र जाँच गर्दा हुन्छ । योनिमा हात राखेर पाठेघरको मुख कति खुलेको छ, भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ, तर लगातार योनिमा हात राख्नाले सङ्क्रमण पनि हुनसक्छ ।

बच्चाको आसन :

बच्चाको आसन प्रसव सुरु हुँदा नै जाँच गर्नुपर्छ ।

आमा सक्रिय प्रसव अवस्थामा छिन् तर बच्चाको टाउको माथि नै छ, भने यस्तो आमाको पुट्टा सानो भएर भएको हुनसक्छ वा बच्चा उल्टो तरिकाले बसेको पनि हुनसक्छ । पहिलो बच्चा हुँदा टाउको कोखको पुट्टा (Pelvic cavity) भित्र पसेको छ कि छैन, जाँच गर्नुपर्छ । यदि बच्चाको टाउको माथि हुँदा नै सानो सूतक हुन्छ, भने बच्चाको नाल बच्चाको टाउकोभन्दा अगाडि आउँछ, र यस्तो अवस्था शिशुको लागि खतरनाक हुन्छ ।

खतराका चिन्हहरू

कम्पन केही सेकेण्डदेखि धेरै मिनेटसम्म पनि रहन सक्छ। कम्पन आउनु भनेको आमाको ज्यान खतरामा हुनु हो। कम्पन राम्रोसँग उपचार भएन भने दुवै आमा र बच्चाको मृत्यु हुन सक्छ।

गम्भीर प्रि-इक्लाम्पसियाको चिह्न तथा लक्षणहरू के-के हुन्?

- डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ११० वा सोभन्दा माथि हुने
- पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा ३+ भन्दा

एक्लाम्पसियाको चिह्न तथा लक्षणहरू के -के हुन्?

- कम्पन छुट्ने
- डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ९० वा सोभन्दा माथि हुने
- गर्भ रहेको २० हप्ता वा सोभन्दा बढी समय नाघेका
- पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा २+ वा बढी हुने

उच्च रक्तचापको उपचार कसरी गर्ने (यदि कम्पन छैन र डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ११० वा सोभन्दा बढी छ अथवा यदि कम्पन छ र डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर १५० वा सोभन्दा बढी छ भने)

- पहिलो योजना : जबसम्म डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ९० र १०० को बीचमा स्थिर हुँदैन, तबसम्म हाइड्रालेजाइन सुई Inj. Hydralazine 5 mg I/V बिस्तारै प्रत्येक ५ मिनेटमा दिने वा १२.५ mg I/V बिस्तारै प्रत्येक २,२ घण्टामा दिने
- दोस्रो योजना : निफेडाइपाइन ५ मिग्रा Nifedipine 5 mg क्याप्सुल जिब्रो मुनि दिने, १० मिनेटपछि पनि यदि डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ११० mm Hg वा सोभन्दा बढी वा सोभन्दा बढी छ भने Nifedipine को 5 mg मात्रा पुनः दिने

कम्पन आएमा वा गम्भीर प्रि-इक्लाम्पसिया र इक्लाम्पसियाको व्यवस्थापन कसरी गर्ने?

- आमालाई शान्त ठाउँमा राख्ने
- आमाको मुखमा केही पनि नहाल्ने
- आमाको मुखबाट निस्किएको थुक वा वान्ता सास फेर्ने नलीतिर जान नदिने आमालाई कोल्टे सुताउने।
- आमाले टाउकोमा लगाएका काँटाहरू निकाली दिने।
- अक्सिजन दिने।
- म्याग्नेसियम सल्फेट औषधि दिने।
- मुख्य मुख्य लक्षणहरू नियमित एक, एक घण्टामा निरीक्षण गरिरहने
- बच्चाको मुटुको धड्कन (FHS) एक, एक घण्टामा निरीक्षण गरिरहने
- तरल पदार्थ लिएको वा विसर्जन गरेको (Intake Output) एक, एक घण्टामा निरीक्षण गरिरहने

यदि कम्पन आएको अवस्था छ भने १२ घण्टाभित्र प्रसूति गराउनु पर्ने हुन्छ। यदि कम्पन आएको छैन भने २४ घण्टाभित्रमा प्रसूति गराइसक्नुपर्छ।

कम्पनको लागि डायजोपाम :

यदि म्याग्नेसियम सल्फेट (Magnesium Sulphate) छैन भने कम्पन आएको बेला १०-२० मि.ग्रा डायजोपाम विस्तारै 1/4 दिने वा १० मि.ग्रा सिरिन्जको सहायताले निडल नराखी आमाको मलद्वारमा दिने। तर यदि डायजोपाम सुई पाइएन भने चक्की दिन सकिन्छ।

अत्यधिक रक्तचाप भई कम्पनको खतरा भएमा म्याग्नेसियम सल्फेट दिनुपर्छ र प्रसूति पूरा नभएसम्म निरन्तर दिनुपर्छ। म्याग्नेसियम सल्फेट नभएमा डायजोपाम सुई नसाबाट दिने र कम्पन घटाएर सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने।

गम्भीर प्रि-इक्लाम्पसिया र एक्लाम्पसियाको लागि म्याग्नेसियम सल्फेट दिनुपर्ने तालिका सुरुको मात्रा (लोडिङ डोज) दिने :

- (१) २० मि.लि.को सिरिन्जमा ४ ग्राम ५०% म्याग्नेसियम सल्फेट तानेर त्यसमा १२ मि.लि इन्जेक्सन वाटर मिसाएर २०% बनाई ५-१० मिनेटमा दिने
- (२) त्यसपछि, १० मि.लि.को सिरिन्जमा ५ ग्राम ५०% म्याग्नेसियम सल्फेट तानेर त्यसमा १ मि.लि. २% लिडोकेन मिसाउने र अर्को १० मि.लि. को सिरिन्जमा पनि सोही अनुपातले म्याग्नेसियम सल्फेट र लिडोकेन मिसाई दुवै पुढामा (IM) ५,५ ग्राम गरी जम्मा १० ग्राम) लगाइदिने
- (३) १५ मिनेटपछि फेरि कम्पन आयो भने २ ग्राम ५०% म्याग्नेसियम सल्फेटलाई ५ मिनेटभन्दा बढी समय लगाएर 1/4 दिने।

म्याग्नेसियम सल्फेटको मेन्टेनेन्स डोज (Maintenance dose) दिने :

- (१) कुनै पनि जटिलता नआएको अवस्थामा ५ ग्राम ५०% म्याग्नेसियम सल्फेटमा १ मि.लि २% लिडोकेन मिसाई प्रत्येक ४-४ घण्टामा पालैपालो दुवै पुढामा एकपछि अर्को गरी लगाइदिने।
- (२) म्याग्नेसियम सल्फेट बच्चा जन्मेको २४ घण्टामा वा अन्तिम पटक कम्पन आएको २४ घण्टामा दिई राख्नुपर्ने

म्याग्नेसियम सल्फेटको प्रयोग कस्तो अवस्थामा गर्नुहुँदैन?

म्याग्नेसियम सल्फेट दिनुभन्दा अगाडि आमाको सास दर हेर्नुपर्छ। यदि सास दर एक मिनेटमा १६ भन्दा कम भयो भने तुरुन्तै अरू स्वास्थ्यकर्मी वा डाक्टरको सहयोग लिनुपर्छ। त्यसैगरी यदि पिसाबको मात्रा प्रति घण्टा ३० मि.लि.भन्दा कम भएमा पनि म्याग्नेसियम सल्फेटको प्रयोग रोक्नुपर्छ।

यदि श्वास प्रश्वास बन्द (Respiratory Arrest) हुन गएमा के गर्ने?

- कृत्रिम श्वास प्रश्वास प्रक्रिया सुरु गर्नुपर्छ ।
- क्याल्सियम ग्लुकोनेट (Calcium Gluconate) १ ग्राम (१०%को सोलुसन १० मि.लि.) १० मिनेटको अवधिमा विस्तारै नसामा (I/V) दिने ।

पेट नदुखीकन रगत बग्नु (Placenta Previa)

आमालाई दुखेको छैन तर उनको योनिबाट रगत बगिरहेको छ भने यो खतराजनक अवस्था हो । यस्तो अवस्था **(Placenta previa) मा सालले पाठेघरको मुख छोपेको हुन्छ । गर्भावस्थाको अन्तिमतिर मात्र यस्तो अवस्था (Placenta previa) देखिन्छ र कदाचित् यो अवस्था देखापरे तुरुन्तै अस्पताल लैजानुपर्छ । एक पटक पाठेघरको मुख खुल्यो भने रगत रोकन मुस्कल हुन्छ । आमाको ज्यान जान्छ । त्यसैले छिटोभन्दा छिटो आमालाई अस्पताल लैजानुपर्छ ।**

प्रसवको बेला रगत बग्नु :

प्रसवको बेला केही मात्रामा योनिबाट रगत बग्नु सामान्य हो तर रगत २०० मि.लि. भन्दा बढी हुनुहुँदैन ।

बढी रगत हुनु, खतराको चिह्न हो ।



सावधान !!! यदि योनिबाट धेरै नै रगत बगेको छ भने योनिमा हात हाल्नुहुँदैन । हातको औँलाले सालमा प्वाल पर्न सक्छ र भन् धेरै रगत बग्न सक्छ ।