

अध्याय १२

कन्जु

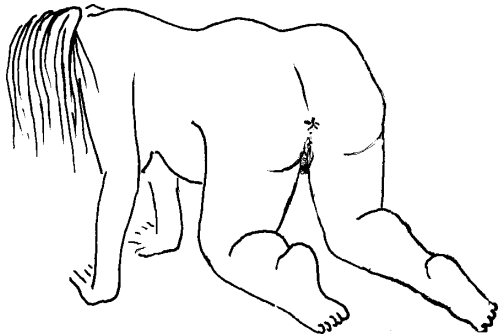
प्रसवको दोस्रो चरण

प्रसवको दोस्रो चरणमा आमाको बलले पाठेघरबाट योनि मार्ग हुँदै शिशु बाहिर निस्कन्छ। पाठेघरको मुख पूरै खुलिसके पछि शिशुको बाहिर निस्कने समयलाई प्रसवको दोस्रो चरण भनिन्छ। यो चरण केही मिनेट देखि २ घण्टासम्मको हुन सक्छ।

प्रसवको दोस्रो चरण सुरु हुँदाका चिन्हहरू हेर्ने

पाठेघरको मुख पूरै तरिकाले खुलेपछि र आमालाई कन्जु मन लागेपछि मात्र उनले बल गर्न सुरु गर्नु पर्छ। पाठेघरको मुख पूरै खुलेको छ कि छैन भन्ने थाहा पाउन योनिको जाँच गर्नु पर्छ। तर घरिघरि योनिको जाँच गर्दा सङ्क्रमण हुन सक्छ भन्ने ध्यानमा राख्नु पर्छ। आमाले कन्जु सुरु गरेपछि त्यति बेला नै पाठेघरको मुख पूरै तरिकाले खुलेको हुन्छ। योनिको जाँच गर्नुभन्दा तलका केही चिन्हहरू हेरेर पनि पाठेघरको मुख पूरै खुलेको छ, छैन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ। तलका मध्ये २ अथवा २ भन्दा बढी चिन्हहरू देखिएमा आमा प्रसवको दोस्रो चरणमा सुरु भएको थाहा हुन्छ।

- आमाले रोक्न नसक्ने गरी बल आउँछ वा (आमाले मलाई दिसा गर्न मन लाग्यो भन्छिन्)। अथवा आमाले पाठेघर खुम्चिएको बेला सास रोकेर आवाज निकाल्छिन्।



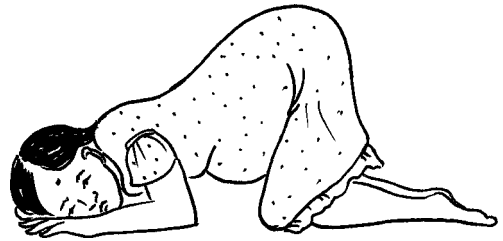
- पाठेघर धेरै लामो समयसम्म खुम्चिन्छ र धेरै नै दुख्छ।
- नदुखेको बेलामा आमालाई निदाउन मन लाग्छ।
- पाठेघर खुम्चिएका बेला आमाको योनि र मलद्वार ठूलो र फुकेको हुन्छ।

बल गर्नु : प्रसवको दोस्रो चरण

पहिले नै बल नगर्ने

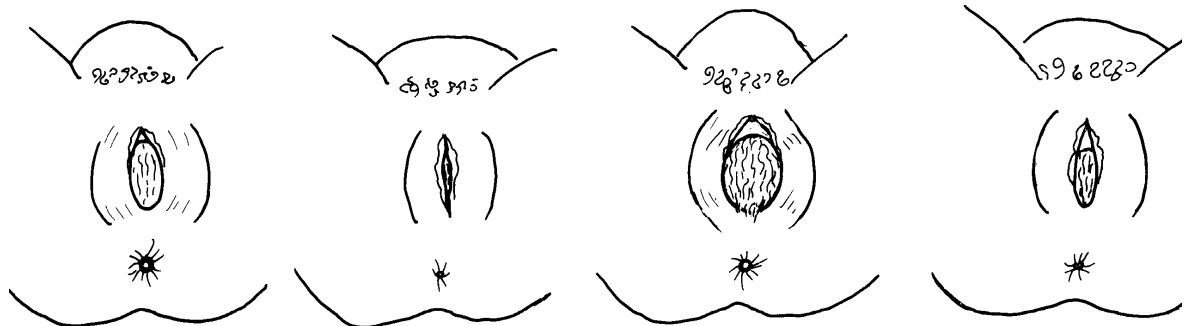
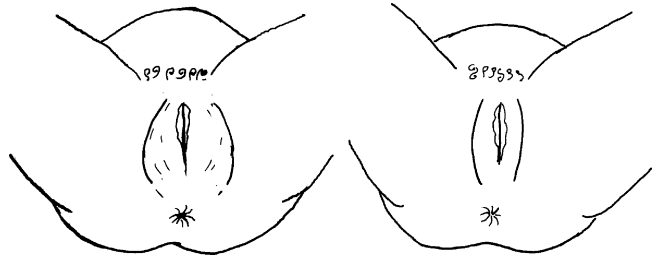
पाठेघरको मुख पूरै नखुलेका बेला आमाले बल गर्न हुँदैन । यसले प्रसव भन्नु ढिला हुन्छ । पाठेघरको मुख पूरै खुले पनि महिलालाई जबसम्म कन्न आउँदैन तबसम्म “कन कन” भनेर भन्नु पर्दैन । पहिले नै धेरै कनेपछि आमाको बल हराउँछ ।

यदि महिलाले १/२ घण्टासम्म कनिरहेकी छन् भने एक पटक योनिको जाँच गर्न सकिन्छ । यदि पाठेघरको मुख पूरै खुलेको छैन भने आमालाई घुँडा टेक (Knee-chest) आसनमा राख्नु पर्छ । यो आसनले गर्दा शिशु पाठेघरको मुखभन्दा माथि जान्छ र सुन्निएको पाठेघरको मुख हल्का हुनुको साथै मुख खुल पनि जान्छ । आमालाई यस आसनमा १ घण्टा वा धेरै समय राखी र पाठेघरको मुख पूरै खुलेपछि फेरि कन्न लगाउनु पर्छ ।

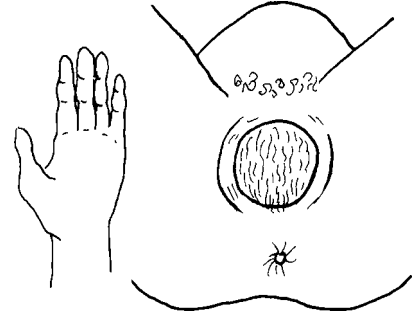


प्रसवको दोस्रो चरणमा के हुन्छ

प्रसवको दोस्रो चरणमा : पाठेघर खुम्चिँदा आमाको योनि र मलद्वार फुकेको देखिन्छ । तर नदुख्दा योनि र मलद्वार फुकेको हुँदैन । हरेक चोटि पाठेघर खुम्चिँदा शिशु योनिको तल तल भर्छ । पाठेघर नखुम्चिँदा महिलालाई केही आरामजस्तो हुन्छ । पाठेघर खुम्चिएको बेला शिशु योनिमा देखिन थाल्छ ।

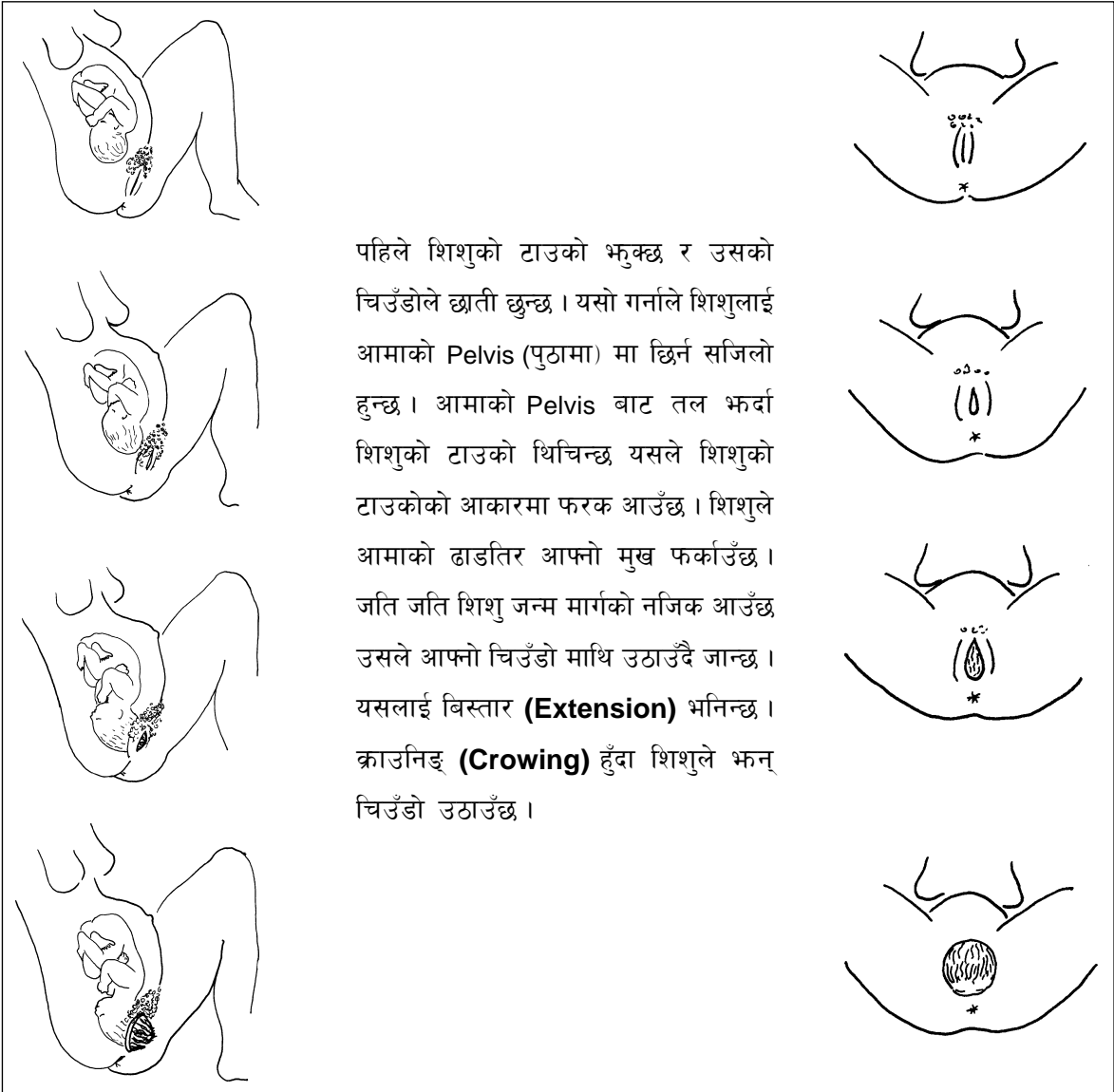


जब शिशुको टाउको योनिको मुखमा आउँछ र योनिको मुखलाई बल दिन थाल्छ यस अवस्थालाई क्राउनिङ् (Crowning) भनिन्छ । शिशुको टाउको निस्कनेपछि, १ वा २ चोटि महिलाले कनेपछि पूरा शरीर बाहिर निस्कन्छ ।

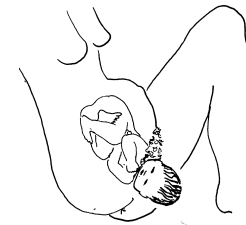
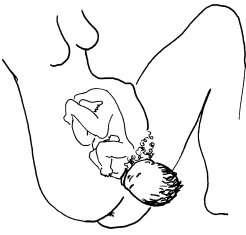
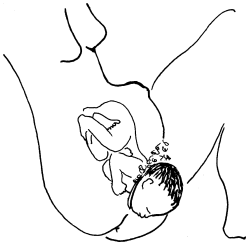


शिशु योनिमार्गमा कसरी घुस्छ ?

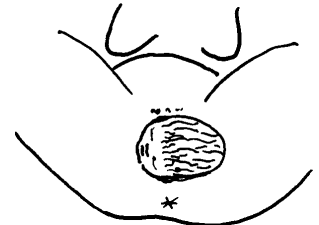
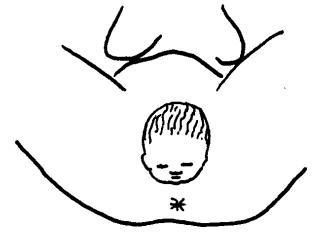
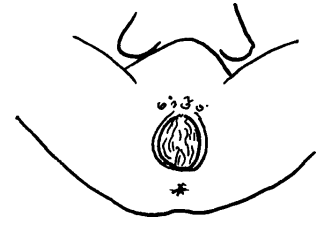
शिशु योनिमार्गमा घुस्दा आफ्नो आसन पनि फेर्छ ।



पहिले शिशुको टाउको भुक्छ र उसको चिउँडोले छाती छुन्छ । यसो गर्नाले शिशुलाई आमाको Pelvis (पुठामा) मा छिर्न सजिलो हुन्छ । आमाको Pelvis बाट तल भर्दा शिशुको टाउको थिचिन्छ, यसले शिशुको टाउकोको आकारमा फरक आउँछ । शिशुले आमाको ढाडतिर आफ्नो मुख फर्काउँछ । जति जति शिशु जन्म मार्गको नजिक आउँछ उसले आफ्नो चिउँडो माथि उठाउँदै जान्छ । यसलाई विस्तार (**Extension**) भनिन्छ । क्राउनिङ् (**Crowing**) हुँदा शिशुले भन् चिउँडो उठाउँछ ।



शिशुको टाउको ननिस्किएसम्म चिउँडो माथि उठेको हुन्छ । शिशुको जन्म हुँदा, उसको टाउको आमाको ढाडतिर फर्किएको हुन्छ । तर भित्र उसको कुम घुम्दा, शिशुको बाहिर टाउको पनि घुम्छ र टाउको निस्किएपछि, दाहिने कुम बिस्तारै पुठ्ठाको हड्डी मुनिबाट बाहिर निस्कन्छ र अन्त्यमा शिशुको पूरै शरीर बाहिर निस्कन्छ ।



टिप्पणी : यदि शिशुको टाउको तल छ भने शिशु माथि उल्लेख गरे अनुसार घुम्छ । तर सबै शिशुहरू सुल्टो आसनमा हुँदैनन् । यदि शिशु उल्टो आसन (पुठो तल छ) भने शिशु अर्को तरिकाले घुम्छ । शिशु छुट्टा छुट्टै आसनमा हुँदा छुट्टै तरिकाले घुम्छ । यो थाहा पाउन शिशु जन्मने बेला राम्रोसँग हेर्नुपर्छ ।

सुरक्षित सुत्केरीका लागि आमा र शिशुको शारीरिक चिन्हहरू जाँच गर्ने

आमाको शारीरिक चिन्हहरू :

आमाको रक्तचाप र नाडीको चाल प्रत्येक ३० मिनेटमा लिनुपर्छ। प्रि-इक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) सङ्क्रमण अथवा रगत धेरै बगेको छ भने बीचबीचमा जाँच गरिरहनु पर्छ। यदि आमाको रक्तचाप १४०/९० भन्दा धेरै छ भने आमालाई प्रि-इक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) भएको हुन सक्छ। आमाको नाडीको चाल १२० प्रति मिनेट भन्दा बढी छ भने आमाको शरीरमा पानी कम भएको भन्ने बुझिन्छ वा सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ वा रगत धेरै बगेको हुनसक्छ। यी सबै अवस्थामा आमालाई तत्काल सहायताको जरुरत पर्छ।



शिशुका शारीरिक चिन्हहरू

प्रसवको दोस्रो चरणमा शिशु आमाको पाठेघरको तल हुने भएकाले शिशुको धड्कन राम्रो सँग सुनिँदैन। धेरै अनुभवी अनमी, नर्सले पाठेघर नखुम्चिएका बेला भने धड्कन सुन्न सक्छन्। पाठेघर खुम्चिएका बेला शिशुलाई धड्कन १०० प्रति मिनेट भए पनि सामान्य नै हुन्छ तर पाठेघर सामान्य अवस्थामा आउने बित्तिकै धड्कन आफ्नो पहिलाको अवस्थामा आउनु पर्छ।

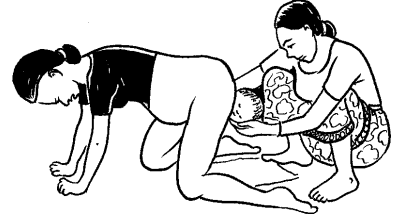


यदि शिशुको धड्कन १ मिनेटसम्म पनि सामान्य भएन वा केही मिनेटसम्म १०० प्रति मिनेट भन्दा कम भयो भने शिशुलाई केही समस्या भएको छ भन्ने थाहा पाउनु पर्छ। यस्तोमा आमालाई आसन फेर्न लगाउने र फेरि शिशुको धड्कन लिने। यदि धड्कन अझ पनि कम छ भने आमालाई कन्नाबाट रोक्ने। आमालाई लामो र गहिरो सास लिन लगाउनाले शिशुले धेरै मात्रामा अक्सिजन पाउँछ।

आमालाई कन्न सहायता गर्ने

पाठेघरको मुख पूरै खुलिसकेपछि शिशु बाहिर निस्कन्छ। केही डाक्टरहरू र नर्सहरू आमाले कन्ने बेलामा “बल गर्नु, बल गर्नु” भन्ने गर्छन्। यति बेला आमालाई कन्न मन लागेको छ र बेसरी कनिन भने त्यसले शिशु जन्मनमा मद्दत पुग्छ।

आमालाई कसरी सजिलो हुन्छ त्यही आसनमा बस्न लगाउने गर्नुपर्छ।



नोट : सुत्केरी गराउँदा आमा सीधा सुत्नु हुँदैन। यसो गर्नाले शिशुलाई रगत ल्याउने रगतका नलीहरू थिचिन्छन् र सुत्केरी पनि ढिला हुन्छ। उनलाई बायाँ कोल्टे सुत्न सल्लाह दिनुपर्छ।

कन्दा वा बल गर्दा सास रोक्न भन्ने:

आमाले गहिरो, सास लिने, र पाठेघर खुम्चिएको बेला जति सकिन्छ त्यति बेसरी कन्न लगाउने ।

कन्दै ठेल्ने (Moan or growl pushing)

आमालाई गहिरो सास लिन लगाउने र पेट दुखेको बेला बेसरी लामो बल गर्न लगाउने ।

आमालाई बल गर्न सहायता गर्ने :

शिशु निकाल्दा आमाले आफ्नो बल प्रयोग गर्छिन् । कहिलेकहीं आमालाई सजिलो आसन र बल गर्ने उपायहरू सिकाएर मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकहीं महिलाको पाठेघरको मुख पूरै खुल्दा पनि बल आउँदैन । यस्तोमा आमालाई मद्दतको खाँचो हुन्छ । अरूले सुन्छन्, थाहा पाउँछन् भनेर लाज वा डरले गर्दा पनि कतिपयले नकन्ने हुन्छन् । नकने राम्रोसँग बल आउँदैन । यस्तो बेला आमालाई राम्रोसँग कन्ने गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । महिलाको आफ्नो पुठो तल राखेर बेसरी बल गर्न लगाउनु पर्छ ।



खतराका चिन्हहरू हेर्ने

सुत्केरी कति चाँडो हुँदैछ हेर्ने :

शिशु जन्मिन धेरै समय लागेको छ भने आमालाई अस्पताल लैजानुपर्छ। यसले गर्दा आमा र शिशुलाई पर्ने समस्याबाट जोगिइन्छ, र उनीहरूको ज्यान बन्छ।

आमालाई कन्न सहायता गर्ने :

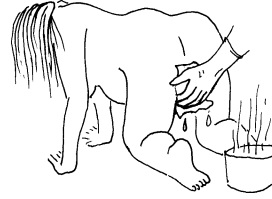
आमालाई कन्न गाह्रो भएको बेला उसलाई गाली गर्ने वा डर देखाउने गर्नु हुँदैन। महिलालाई गाली गर्नाले वा कुटनाले समस्या थप हुन जान्छ। बरु, उनीलाई कसरी बल गर्ने / कन्न भनेर सिकाउनुपर्छ। राम्रो कन्दा उनलाई स्याबासी दिनु पर्छ। शिशु बाहिर निस्कँदैछ भने यस बखतमा उनलाई हात समातेर पसिना पुछिदिएर सहायता गर्नुपर्छ। उनलाई ढाढस दिँदा कन्न बल पुग्छ। यदि आमालाई बल गर्न/कन्न गाह्रो भएको छ, लाज वा डर लागेको छ भने तलका उपायले मद्दत गर्न सकिन्छ :



आमालाई आसन फेर्न लगाउने।



आमालाई मुख खोलेर लामो सास लिन लगाउने।



आमाको योनि बाहिर सफा कपडालाई मन तातो पानीमा भिजाएर राखिदिने।



आमालाई आफ्नो घुँडा आफूतिर खिचन लगाउने।

- वरिपरि अरू मानिस भए तिनलाई त्यहाँबाट केही टाढा जान सल्लाह दिने।

कन्दा कन्दा धेरै दुखेको १ वा २ घण्टासम्म पनि यदि शिशु जन्मिएन भने :

शिशुको टाउको तल नभरेमा वा शिशु भित्रै नै अड्किएको जस्तो छ भने कारण पत्ता लगाउनु पर्छ। प्रसव ढीला हुने र शिशु अड्किने कारणहरू :

- आमालाई डर लागेको छ भने।
- उनी धेरै थाकेकी छन् भने।
- उनको पिसाब थैली भरिएको छ भने।
- उनलाई आसन फेर्न मन लागेको छ भने।

आमाको पिसाब थैली भरिएको छ भने :

प्रसवका बेला पिसाब थैली भरिएको छ भने पनि प्रसव ढिला हुन्छ वा अरू समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । त्यसैले आमालाई छिन्न छिन्नमा पिसाब फेर्न लगाउनुपर्छ । यदि पिसाब गर्न सकिनन् भने पाइप राखेर भए पनि पिसाब निकाल्नु पर्छ । टाउको धेरै बेर पेल्विक हाडको खोंच (Pelvic cavity) मा अड्किएका अवस्थामा पिसाबका थैलीमा दबाव पर्न गई पिसाबको थैलीमा प्वाल(fistula) पर्न सक्ने सम्भावना हुन सक्छ । यस्तो भएमा आमाको स्वास्थ्यमा जीवनभरि डरलाग्दो असर पर्छ ।



आमालाई आसन फेर्न मन लागेमा :

यदि एउटै आसनमा रहँदा शिशु जन्मिएन भने आमाको आसन फेर्नु पर्छ । शिशु निकाल्न राम्रो आसन भनेको टुक्रुक्क बस्तु (दिसा गर्न बस्दाको) आसन हो । यस्तो आसनले शिशुलाई तल फार्नुको साथै शिशु निस्कन पनि मद्दत गर्छ ।

धेरै दुख्यो र महिलाले राम्रोसँग कन्न सकिनन् भने पनि शिशु जन्मिन २ घण्टा वा त्योभन्दा धेरै लाग्न सक्छ । दोस्रो, तेस्रो शिशु जन्मिदा भने १ घण्टा भन्दा कम्ती समय लाग्छ । शिशु कतिको तल फरिरहेको छ त्यो थाहा पाइरहनु पर्छ । शिशुको धड्कन ठीक छ । आमा थाकेकी छैनन् भने प्रसव राम्रोसँग भैरहेको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा आमाले लगातार शिशु नजन्मेसम्म कनिरहनु पर्छ । यस्तो बेलामा आमाले उठेर यताउति हिँडे पनि हुन्छ र आसन फेरिरहे पनि हुन्छ ।

तर, लामो समयसम्म बल गर्दा पनि शिशु जन्मेन भने केही खतरा हुनसक्छ । जस्तै: पाठेघर फुट्ने अथवा आमा र शिशु दुवैको ज्यान जान सक्छ । यदि ३० मिनेटसम्म राम्रो बल गर्दा पनि शिशु जन्मेन वा शिशुको टाउको योनिको मुखमा देखिएन वा शिशु तल भरेन वा १ घण्टासम्म कन्दा पनि शिशु भित्र नै अड्कियो भने आमालाई मद्दतको खाँचो छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।



- शिशु उल्टो आसनमा बसेको हुनसक्छ ।
- शिशु आमाको पुठामा अटेको छैन वा घुस्न नसकेको हुनसक्छ ।
आमाको पुठो सानो हुन सक्छ ।
- यस्तो अवस्थामा आमाको र शिशुको ज्यान जान पनि सक्छ ।

गर्भवती आमाको उमेर सानो छ र शरीरको राम्रो विकास भएको छैन भने आमा र बच्चा दुवैको ज्यानको खतरा हुन सक्छ ।

शिशु आमाको पुठामा घुस्न नसकेमा :

यदि आमाको पुठाको भित्री भाग सानो छ वा शिशुको टाउको धेरै ठूलो छ भने शिशुको जन्म ढिला हुने वा शिशुको जन्म हुन धेरै गाह्रो हुन्छ ।

शिशु आमाको पुठामा नै घुस्न सकेको छैन भने प्रसवको पहिलो चरण नै ढिला हुन्छ ।

प्रसव अगाडि नबढेमा, आमालाई अस्पताल लैजाने :

धेरै तरिका अपनाउँदा पनि शिशु तल नभरेमा (राम्रो बल गर्दा, आमाको आसन फेर्न लगाउँदा, पिसाब थैली खाली गराउँदा, पुनर्जलीय भोल खुवाउँदा र राम्रो बल गरेको १ घण्टा भैसकेको छ भने आमालाई अस्पताल लैजानु पर्छ । केही खतराका चिन्ह देखिँदासम्म पर्खनु हुँदैन । यदि अस्पताल टाढा छ भने १ घण्टा भन्दा धेरै नपर्खने र आमालाई छिटो नै अस्पताल लैजाने । जुन ठाउँमा अस्पताल र उपचारको सुविधा छ, त्यहाँ महिलाहरूलाई प्रसव वेदना सुरु हुने बित्तिकै अस्पताल लैजानु पर्छ । कतिपय ठाउँमा त एक दुई दिनअघि नै महिलालाई अस्पताल जाने सल्लाह दिनुपर्छ ।



शिशुको आसन उल्टो भएमा :

यदि पहिले नै शिशुको आसन उल्टो छ भने यस्तो बेलामा प्रसवको बेथा लाग्नु भन्दा पहिले नै अस्पताल जाने सल्लाह दिनुपर्छ किनभने उल्टो बसेको शिशु “खतराजनक अवस्था”मा भएको मानिन्छ । त्यसैगरी यदि शिशु उसको अनुहार वा निधारको आसनमा छ भने शिशु जन्मिन गाह्रो हुन्छ । पहिले नै थाहा छ भने आमालाई पहिले नै अस्पताल लैजानु पर्छ । यस्तो बेलामा शल्यक्रिया गरेर शिशु निकाल्नु पर्ने हुनसक्छ । शल्यक्रिया अस्पतालमा मात्र हुन सक्छ ।

कन्दा-कन्दा रगत बगेको छ कि छैन :

प्रसवको दोस्रो चरणमा योनिमा अलिकता रगत देखिनु सामान्य हो यसले शिशु तल भर्दै छ भन्ने सङ्केत गर्छ । तर धेरै मात्रामा रगत बग्नु साल छुट्टिएको वा पाठेघर च्यातिएको चिन्ह हो ।

साल छुट्टिनु (Placenta Abruptio):

आमामा साल छुट्टिएको चिन्ह देखिएमा एक्कासि योनिबाट धेरै रगत बगेमा, शिशुको धड्कन धेरै वा कमी भएमा वा आमा बेहोस भएमा तुरुन्तै अस्पताल लैजानु पर्छ ।

शिशु निस्कन लागेको छ भने आमालाई जति सक्दो लामो कन्न लगाउनु पर्छ । र आवश्यक परे आमामाको योनि काटी योनि मार्ग ठूलो बनाएर शिशु निकाल्न पर्छ । शिशु जन्मिएपछि पनि आमामाको धेरै रगत बग्नु सक्छ । यस्तो बेलामा नर्सले आमालाई ध्यान दिनुपर्छ र शिशुको स्याहार घरका अन्य सदस्यलाई गर्न लगाउनुपर्छ ।



पाठेघर फुटेमा :

आमामाको पाठेघर फुटेमा धेरै दुख्छ । शिशुको धड्कन कम हुँदै जान्छ र धड्कन बन्द नै हुन्छ । यदि : स्वास्थ्यकर्मीलाई पाठेघर च्यातिएको जस्तो लागेमा बेहोसीको उपचार गरी र आमालाई चाँडोभन्दा चाँडो अस्पताल लैजानु पर्छ तर कतिपय ठाउँमा बाटो घाटोको सुविधा नहुँदा समयमा अस्पताल पुग्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले आवश्यक निर्णय गर्न ढिलो हुनुहुँदैन ।



सावधान !!!

प्रसव छिटो गराउन कहिल्यै पनि आमामाको पेटमा थिच्नुहुँदैन । यसरी पेटमा थिच्दा साल फुट्न सक्छ वा पाठेघर च्यातिन सक्छ । यसले आमा र शिशुको ज्यान जान सक्छ ।

योनिमार्ग च्यातिनबाट बचाउने :

शिशुको टाउको निस्कँदा आमाको योनि च्यातिन सक्छ। शिशु जन्मिदा योनि भित्र हात पसाउनु हुँदैन। योनिमा हात राख्नाले सङ्क्रमण हुने, चोटपटक लाग्ने र रगत बग्ने हुनसक्छ। तर, शिशु जन्मिदा योनिलाई तलबाट सहायता दिँदा योनि च्यातिनबाट भने बचाउन सकिन्छ।

आमालाई शिशु निकाल्न मद्दत गर्ने :

योनिमार्ग मुखलाई सहायता दिने :

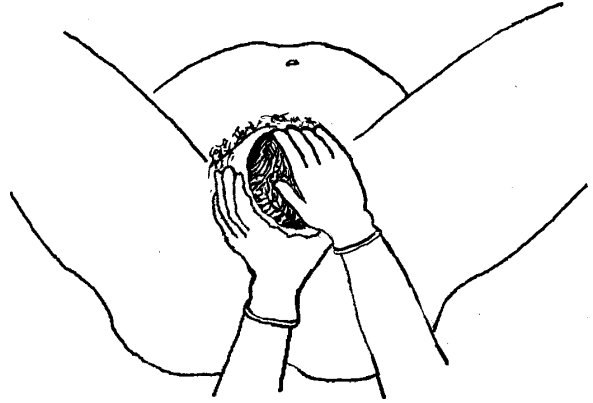
शिशु सुत्तो आसनमा छ भने तलका तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ।

१) हात राम्रोसँग धुने र कीटाणुरहित पन्जा लगाउने।

२) एउटा हातले बच्चाको निस्कन लागेको टाउको (Perineum) लाई थाम्ने। यस्तो गर्नाले शिशुको चिउँडोले छाती छुन्छ र शिशुको टाउको बाहिर निस्कन सजिलो हुन्छ।

३) सफा कपडाले मलद्वार छोप्ने।

४) अर्को हात शिशुको केही टाउकोमाथि राखेर आमाको योनिभित्र हल्का धक्कले। केही आपत्कालीन अवस्था नआउँदासम्म आमाको योनि काट्नु हुँदैन।





मनतातो (न्यानो) कपडा प्रयोग गर्ने :

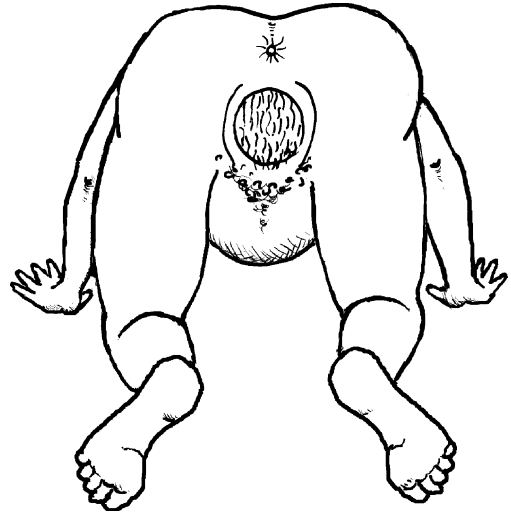
मनतातो कपडा योनिद्वारमा राख्नाले त्यहाँको छालामा धेरै रगत बग्छ र योनिको मुख पातलो हुन र तन्कन मद्दत गर्छ ।

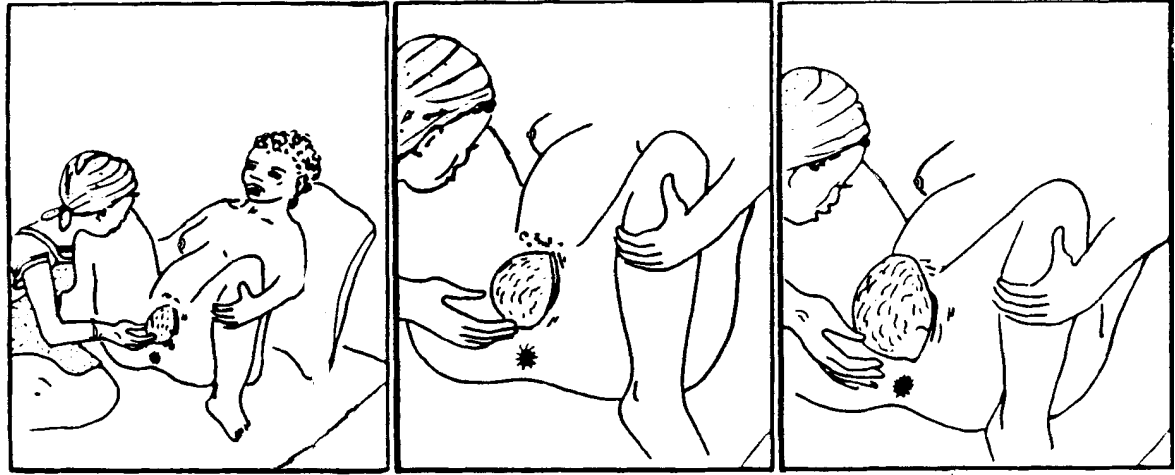
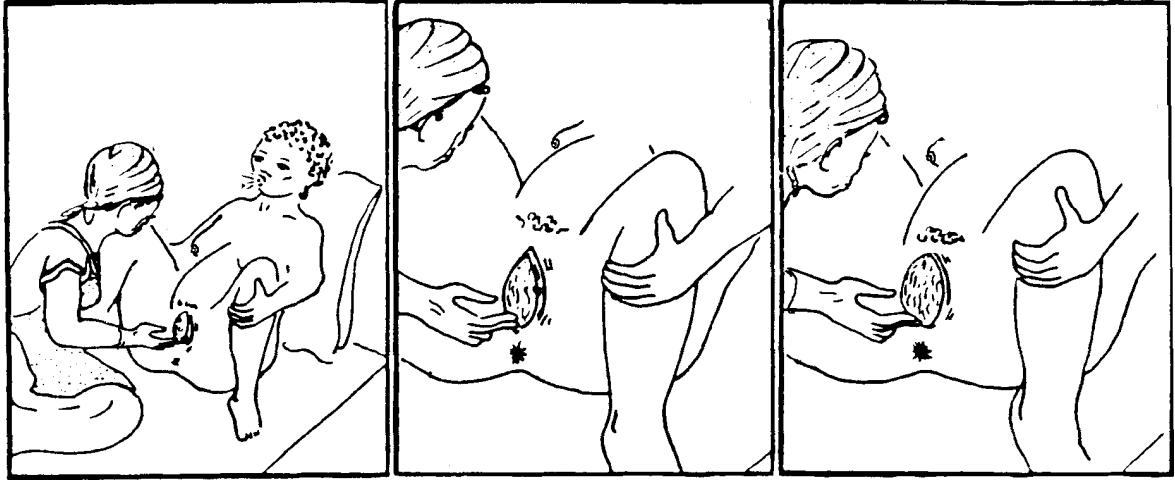
- १) एउटा भाँडोमा १ लिटर जति पानी तताउने । यसो गर्नाले सङ्क्रमण गर्ने कीटाणुहरू नष्ट हुन्छन् । छ भने कीटनाशक भोल (iodine वा betadine) पानीमा हाल्ने । यदि कीटनाशक भोल छैन भने थोरै नुन हाल्न सकिन्छ । पानी मन तातो हुनु पर्छ र पोल्ने खालको हुनु हुँदैन ।
- २) एउटा सफा कपडा पानीमा चोप्ने र निचोर्ने ।
- ३) त्यो कपडा आमाको योनिद्वारमा राखिदिने ।

शिशुको टाउको निकाल्न मद्दत गर्ने :

शिशुको टाउको बिस्तारै निस्कँदा योनिमार्ग च्यातिनबाट बचाउँछ । आमालाई शिशुको टाउको योनिद्वारमा देखिएपछि कन्न् लगाउनु पर्छ ।

शिशुको टाउको निस्किएको छैन भने आमालाई हल्का तरिकाले मात्र कन्न् र लामो लामो सास लिन लगाउनु पर्छ । यसो गर्नाले योनिद्वारको छाला तन्किन्छ । एक चोटि शिशुको टाउको निस्किएपछि बाँकी भाग सजिलोसँग निस्कन्छ ।





साबधान !!! यदि तलका केही चिन्ह देखिएमा शिशुको टाउको छिटो निकाल्नुपर्छ ।

- शिशु जन्मनुअघि धेरै रगत बगेमा
- शिशुको धड्कन कम भएमा

जरूरी भएमा शिशुको नाक र मुख सफा गर्ने :

शिशुको टाउको निस्किसकेपछि र अरू शरीर निस्कनुभन्दा अगाडि नै शिशुको नाक र मुख सफा गरी सास फेर्न मद्दत गर्नुपर्छ । यदि पानी पहेलो वा हरियो भएमा, शिशुले पेटभित्र दिसा खाएको हुनसक्छ, जसले गर्दा शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो हुनसक्छ । यस्तोमा शिशुको नाक र मुख सोस्ने (suction) पाइपले सफा गर्नुपर्छ । यी सोस्ने (suction) पाइपहरू कीटाणुरहित हुनुपर्छ तर सोस्ने (suction) सुविधा सबै ठाउँमा पाउन सकिन्न ।

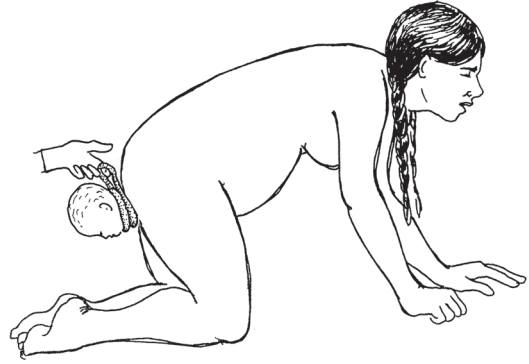
शिशुको मुखमा सोस्ने (suction) तान्ने पाइपले सफा गर्दा, एउटा पाइप शिशुको मुखमा र अर्को पाइप शोषण (suction) गर्ने तान्ने मुखमा हुनुपर्छ। यताबाट (suction) तान्ने पाइपले चुस्दा अर्को पाइपबाट शिशुको मुखमा भएको पानी वा तरल पदार्थ जारमा आउँछ। मुखमा भएका तरललाई तानी सकेपछि यसै गरी शिशुको नाकमा पनि जम्मा भएका तरल पदार्थ तानिदिनु पर्छ।

कसरी प्रयोग गर्ने :

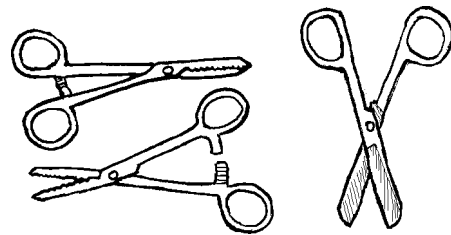
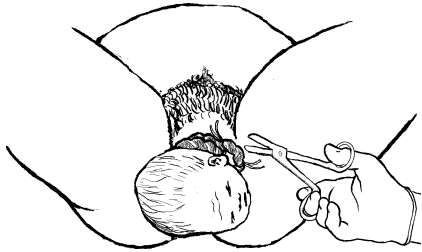
पहिले शिशुको मुखमा सोस्ने (suction) पाइप हाल्ने। यो १० से.मी. (४ इन्च) भन्दा धेरै भित्र हाल्नु हुँदैन। मुख र भित्री घाटीसम्म जबसम्म सबै पानी र Mucus निस्कँदैन तबसम्म तानी रहनुपर्छ। परेका बखतमा कसरी बच्चाका नाक मुखका पदार्थ तान्ने भन्ने बारेमा पहिले नै प्रशिक्षण लिनु पर्ने हुन्छ।

शिशुको घाँटीमा नाल बेरिएको छ छैन जाँच गर्ने :

शिशुको टाउको निस्किसकेपछि र शरीर निस्कनुभन्दा अघि नै शिशुको घाँटीमा नाल बेरिएको छ कि छैन जाँच गर्नु पर्छ। यदि नाल हल्का गरी बेरिएको छ भने टाउकोबाट विस्तारै निकाल्नु पर्छ। यदि नाल धेरै नै कसिएको छ भने वा एक पटक भन्दा धेरै बेरिएमा नाललाई तन्काएर टाउकोबाट निकाल्ने।



यदि नाल तन्काएर निस्किएन र शिशु निस्कन सकेन भने नाललाई बाँध्ने र काट्ने। यदि कैंची र बाध्ने सामान नभएको खण्डमा सफा धागो र ब्लेडले नाललाई बाँध्ने र काट्ने। नाल काट्दा आमाको शरीरमा र शिशुको घाँटीमा घाउ चोट नपर्ने गरी काट्नुपर्छ।



सावधान !!!

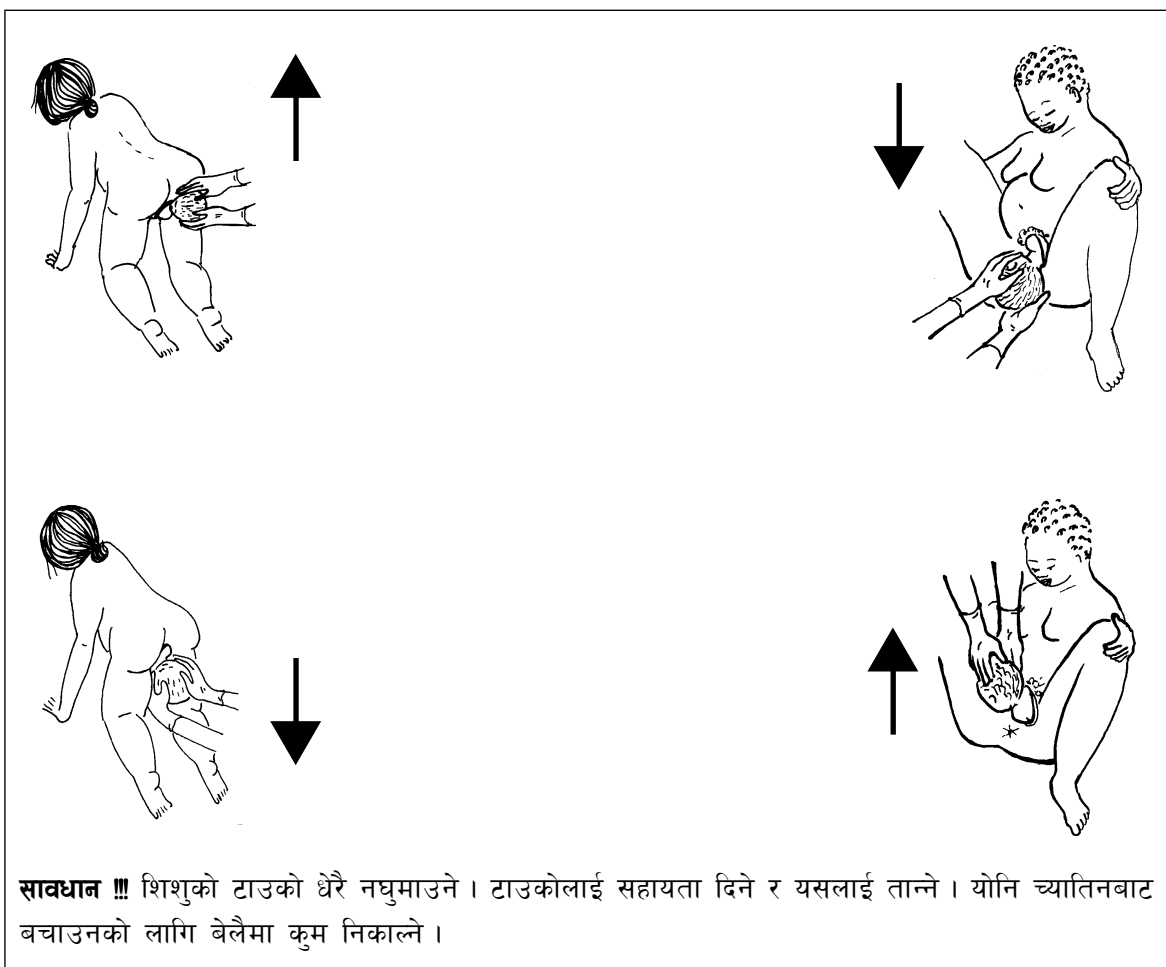
यदि शिशुको शरीर निस्कनुभन्दा अघि नै नाल काटिएको छ भने आमाले बल गरेर छिटो शिशुलाई निकाल्नुपर्छ। नालबिना शिशुले अक्सिजन पाउन सक्दैन।

शिशुले दिसा वा पानी खाएको भएमा :

शिशुको टाउको शरीरभन्दा अलि तल गरेर राखिदिने जसले गर्दा शिशुको मुखमा भएको दिसा वा पानी बाहिर बग्छ वा निस्कन्छ । शिशुको मुखबाट जति सकिन्छ त्यति खाएको दिसा सोसेर (suction) वा तानेर बाहिर निकाल्ने ।

शिशुको शरीरको जन्म :

शिशुको टाउको निस्किसकेपछि शिशुको मुख आमाको खुट्टातिर फर्किएको हुन्छ । फेरि आमालाई दुखेपछि बेसरी कन्न् लगाउने जसले गर्दा शिशुको कुम निस्कन्छ । पहिले एकापट्टिको कुम निकाल्ने र पछि अर्को कुम निकाल्ने ।



शिशुको कुम अड्किएमा :

कहिलेकहीं शिशुको कुम आमाको हाड (Pubic bone) को पछाडि अड्किन सक्छ । यो हुनुभन्दा अगाडि केही खतराका चिन्हहरू देखिन्छन् जस्तै शिशुको टाउकोले बाहिर निस्कन धेरै बल दिन्छ, चिउँडो बाहिर निस्कँदैन । कहिलेकहीं शिशुको टाउको बाहिर आइसकेपछि फेरि भित्र पस्छ ।

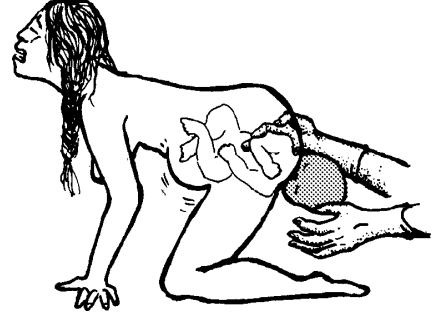
शिशुको कुम अड्कनु भनेको खतरा हो । आमाको योनिको बलले शिशुको शरीरको रगत टाउकोतिर जान्छ र टाउको निलो हुन्छ त्यसपछि प्याजी रङ्गको हुन्छ । केही मिनेट पछि शिशुको दिमागको नलीहरू फुट्न जान्छन् र रगत बग्नु थाल्छ । जसले गर्दा शिशुको पनि मृत्यु हुन सक्छ वा जन्मे पनि सुस्तमनस्थितिको हुन सक्छ ।

के गर्ने ?

शिशुको ज्यान बचाउनको लागि छिटै नै केही गर्नुपर्छ । शिशुको कुम निकाल्ने चार (४) वटा तरिकाहरू छन् यी कुनै पनि तरिका एक पटकमा एक चोटि अपनाउन सकिन्छ ।

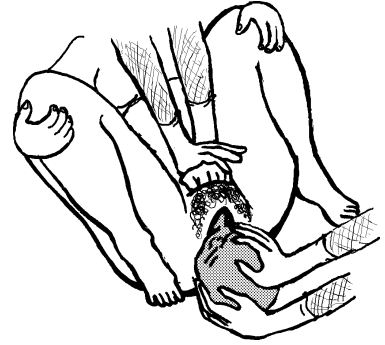
१) प्युबिक हाड (Pubic bone) माथि दबाव दिने :

आमालाई छिटो खाटको छेउमा ल्याउने । आमाको तिघ्रा मुनि सिरानी राखी उठाउने । आमालाई उसको घुँडा समातेर पछाडि तान्न लगाउने र एकजनालाई यस्तै गरेर उसको आसन मिलाउन लगाउने । अर्कोलाई आमाको प्युबिक हाड (Public bone) माथि दबाव (Pressure) दिन तल धकेल्न लगाउने । आमालाई सकेजति बल लगाउन लगाउने । शिशुको टाउकोलाई दुई हातले समात्ने र टाउको तलतिर तान्ने जब कुम देखिन्छ टाउकोलाई माथि ल्याउने र शरीर निकाल्ने । यसो गर्दा पनि कुम निस्किएन भने अर्को तरिका अपनाउने ।



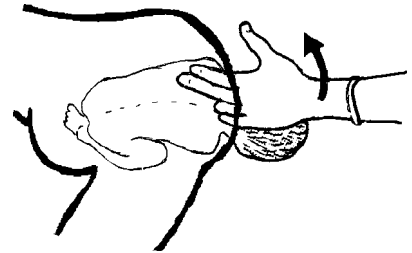
२) आमालाई हात र घुँडा टेकेर बस्न लगाउने :

आमालाई हात र घुँडा टेक्न लगाउने, यसो गर्दा आमाको टाउको उसको पृष्ठो भन्दा माथि हुनुपर्छ । शिशुको टाउको वरिपरि दुई हातले समात्ने र बिस्तारै तलतिर तान्ने र कुम देखिएपछि टाउको माथि तानेर शरीर निकाल्ने । यसले पनि भएन भने अर्को तरिका अपनाउने ।



३) शिशुको कुमलाई भित्रबाट बाहिर धकेल्ने :

आमालाई हात र घुँडा टेक्न लगाउने र पन्जा लगाएको हात आमाको योनिमा छिराउने र हात शिशुको कुमको पछाडि लाने कुमलाई जबसम्म अगाडि आउँदैन तबसम्म तान्ने र त्यसपछि पहिलेको जस्तै गरी टाउको तल तान्ने र शरीर निकाल्ने । यो तरिकाले पनि नभए अर्को तरिका अपनाउने ।



४) शिशुको हात योनिबाट बाहिर तान्ने :

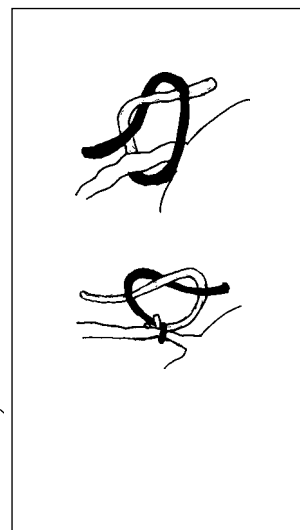
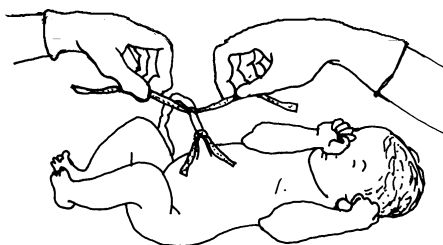
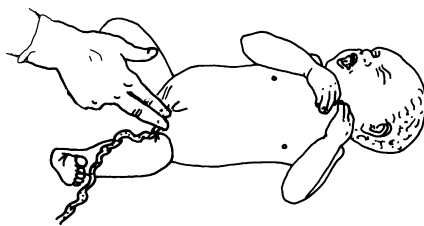
हातलाई योनिमा छिराउने र शिशुको पछाडिको भागसम्म लैजाने र शिशुको हात समात्ने र त्यो हातलाई शिशुको छाती हुँदै योनिबाट बाहिर निकाल्ने । यो तरिका अपनाउँदा धेरै नै गाह्रो हुन्छ । हात निकालेपछि शिशुको शरीर पनि समातेर बाहिर निकाल्ने यदि माथिका कुनै पनि तरिकाबाट शिशु निस्किएन र यदि आमाको ज्यानै जाने खतरा आयो भने कठिन निर्णय गर्नुपर्छ । आमालाई बचाउन शिशुको घाँटीको हाड (Collar bone) भाँचेर शिशु निकाल्ने र यसो गर्नाले शिशुको ज्यान जान्छ । शिशुको घाँटी (collar bone) लाई समात्ने र शिशुको टाउको तिर तान्ने र bone भाँचिदिने । यो गर्नलाई धेरै नै बल चाहिन्छ ।



शिशुको शरीर निस्किएपछि शिशु आमालाई दिने :

कुम निस्किएपछि एकछिनमै सजिलैसँग शिशुको शरीर निस्कन्छ । नवजात शिशुहरू चिप्ला हुन्छन् । त्यसैले राम्रोसँग नचिप्लने गरी समात्नुपर्छ ।

जन्मने वित्तिकै शिशुलाई आमाको पेटमा राखी दिने र शिशुलाई स्तनपान गराउने । स्तनपान गराउँदा साल निस्कन जरुरी छैन । शिशुलाई सफा कपडाले पुछिदिने र सफा कपडाले उसको टाउकोसहित पूरै शरीर बेरेर न्यानो पारी राखिदिनु पर्छ ।

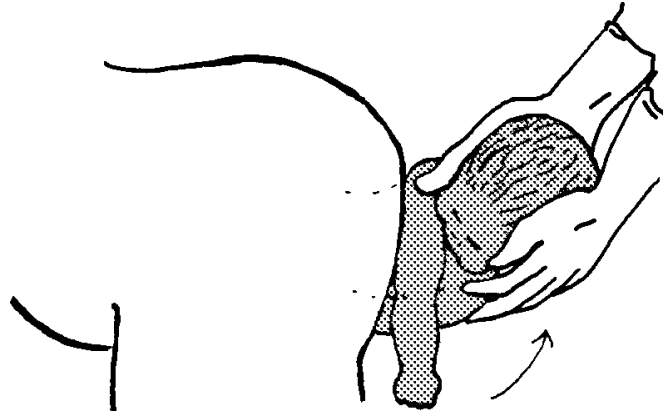


शिशु जन्मेपछि सफा र नरम कपडाले राम्ररी पुछ्छेपछि उसलाई आमाको नाङ्गो छातीमा राखिदिनु पर्छ । यसो गर्दा गर्भमा रहँदा जस्तो न्यानो अवस्थामा शिशु रहन्थ्यो, उस्तै अवस्थामा आमाको शरीरसित टाँसिएर रहन पाउँछ । बाहिरको वातावरणसित मिल्न शिशुलाई केही समय लाग्छ ।

नाभिनाल कसरी काट्ने :

सफा धागो वा कीटाणुरहित नाभि च्याप्ने साधन प्रयोग गरी शिशुको पेटको २ अङ्गुल माथि नाभि बाँधिदिने वा च्यापिदिने । काट्ने औजार निर्मलीकरण गरिएको हुनुपर्छ । नत्र धनुष्टङ्कार हुन सक्छ) फेरि त्यसैगरी पहिलो भन्दा अलि टाढा अर्को ठाउँमा पनि नाभि बाँधिदिनु पर्छ ।

सामान्य अवस्थामा शिशु जन्मिने बित्तिकै नाभिनाल काट्न पर्दैन । नाभिले शिशुको रगतमा धेरै अक्सिजन दिन्छ । शिशु जन्मिदा नाभिनाल मोटो र निलो हुन्छ । त्यसमा हात राखेमा त्यसको चाल पाउन सकिन्छ । यसको अर्थ शिशुले अक्सिजन पाइरहेको छ भन्ने बुझिन्छ । जब साल पाठेघरको भित्ताबाट छुटिन्छ तब नाभिनाल पातलो र सेतो हुन्छ र त्यसको चाल पनि बन्द हुन्छ । यतिबेला नाभिनाल काट्नु पर्छ । कसैले साल निस्किसकेपछि मात्र नाभिनाल काट्ने गर्छन् । यो पनि स्वस्थकर चलन हो ।





साबधान !!!

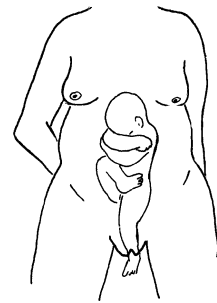
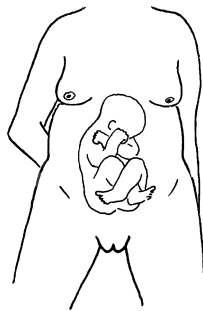
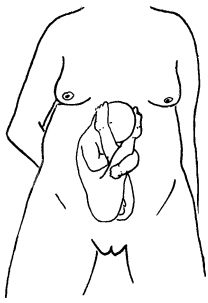
नाभिमा कुनै पनि फोहोर चिजहरू राख्नु वा लगाउनु हुँदैन । यसले नाभिको सङ्क्रमण हुनसक्छ । नाभिलाई सफा र सुख्खा राखिदिनुपर्छ ।

शिशु उल्टो भएमा :

शिशु ३ किसिममा उल्टो मध्ये फ्रयाङ्क ब्रिच (Frank breech) मा बसेका शिशुहरू जन्माउन सबैभन्दा सजिलो हुन्छ र सुरक्षित पनि हुन्छ ।

उल्टो शिशु जन्माउँदाका खतराहरू :

उल्टो आसनमा बसेका शिशुहरू राम्रोसँग जन्मिए पनि शिशुलाई खतरा हुन सक्छ । विशेष गरेर यदि पहिलो गर्भ हो भने बढी ध्यान दिनुपर्छ ।



यदि गर्भको बच्चा उल्टो आसनमा छ भने सकेसम्म बेथा लाग्नुभन्दा पहिले नै अस्पताल लानुपर्छ । कदाचित् सुत्केरी बेथा सुरु भयो भने एकछिन पनि अवेर नगरी सुत्केरी हुने महिलालाई अस्पताल लगी हाल्नु पर्छ ।

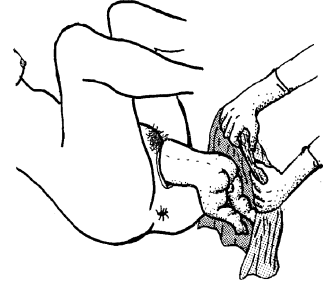
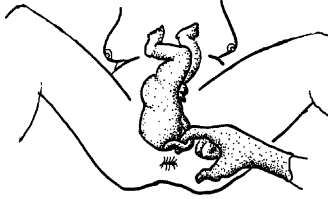
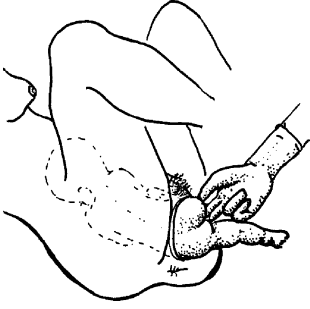
उल्टो आसनमा हुँदाको खतराहरू :

- पानी फुटेपछि नाभीनाल निस्कन सक्छ शिशुको टाउको पाठेघरको मुखमा अड्कन सक्छ । शिशुको शरीर टाउको भन्दा सानो भएकोले पाठेघरको मुख पुरै नखुल्दा पनि शरीर निस्कन सक्छ तर टाउको ठूलो भएकोले अड्कन्छ ।
- शिशुको शरीर निस्किसकेपछि शिशुको टाउको आमाको पुठामा अड्कन सक्छ । यदि आमाको पुठा र शिशुको टाउकोको बीचमा नाभि थिचिएमा अक्सिजनको कमी भई शिशुको मृत्यु पनि हुन सक्छ । सकिन्छ भने उल्टो आसनमा शिशु भएमा आमालाई पहिले नै अस्पताल लानुपर्छ ।

Frank वा Complete breech का शिशुको जन्म :

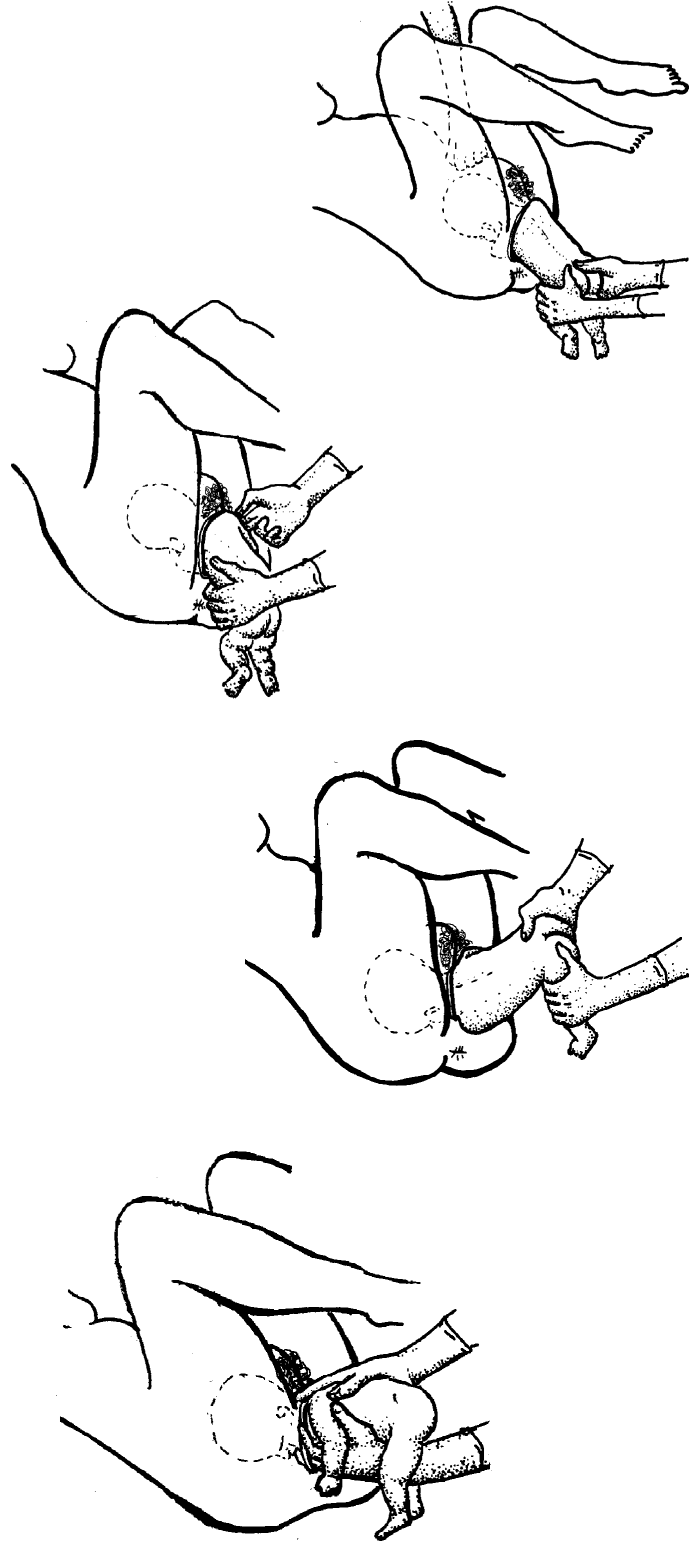


जबसम्म पाठेघरको पूरै मुख खुल्दैन तबसम्म आमालाई नकन्न भन्ने ।
आमालाई बल गर्न आए पनि पाठेघरको मुख पूरै नखुल्दासम्म रोक्ने ।
जब पाठेघरको मुख पूरै खुल्छ, तब आमालाई बेसरी बल गर्न लगाउने ।
शिशुको पुठो, खुट्टा र पेट सजिलैसँग कुनैपनि मद्दत बिना नै निस्कन्छ ।
यति बेला नाभिलाई हल्का समातेर योनि बाहिर निकाल्नु पर्छ ।



साधारणतया नाभिलाई धेरै छोड्न हुँदैन । शिशुको शरीरलाई सफा कपडाले बेरेर न्यानो पार्नु पर्छ । खुट्टा आफै बाहिर निस्कन्छ । यदि ननिस्किएमा आमाको योनिमा हात राखेर खुट्टा बाहिर निकाल्ने तर कहिले पनि शिशुको खुट्टा तान्नु चाँहि हुँदैन ।

शिशुको टाउको निस्कन बेर भएमा
 आमाको प्युबिक हाड (Pubic bone) मा
 दबाव दिनु पर्ने हुन्छ। यस्तोमा अरूको
 मद्दत लिन सकिन्छ। दबाव दिने भनेको
 pressure आमाको प्युबिक हाड (Pubic
 bone) मा दिने हो। आमाको पेटमा होइन।
 यस्तो दबावले गर्दा सो हाड अलिकति
 फट्टिन गई शिशुको टाउको बाहिर निकाल्न
 मद्दत पुग्छ। शिशुको कुमको टुप्पो निकाल्न
 शिशुको पुठोमा समातेर बिस्तारै शिशुको
 शरीर घुमाउनु पर्छ। शिशुको पेट र ढाडमा
 धेरै दबाव (Pressure) दिनाले भित्र असर
 पर्न सक्छ। यदि शिशुको कुम निस्किएन
 भने औंला भित्र छिराएर हात बाहिर
 निकाल्नु पर्छ। हात हालेपछि पहिले कुम
 पत्ता लगाउनु पर्छ र अनि मात्र हात तान्नु
 पर्छ। पहिला अगाडि रहेको एउटा कुम
 तानिसकेपछि मात्र अर्को कुम तान्नुपर्छ।
 त्यसपछि शिशुलाई हातमा राखेर एउटा
 औंला शिशुको मुखमा राख्ने र अर्को हातले
 शिशुको कुममा समात्ने र त्यही हातको
 एउटा औंलाले शिशुको टाउकोलाई
 धकल्ने। यसो गर्नाले शिशुले छाती छुन्छ
 र शिशुको टाउको आमाको पेल्विस
 (Pelvis) मा छिर्न सजिलो हुन्छ।



फ्र्याङ्क (Frank) वा पूर्ण ब्रिच (Complete breech) भन्दा फुटिङ ब्रिच (Footling breech) खतरा हुन्छ। फुटिङ ब्रिच (Footling breech) शिशुहरूमा cord prelapse हुने बढी सम्भावना हुन्छ। त्यसैले Footling breech लाई अस्पताल नै लैजानु सुरक्षित हुन्छ। यस्तो समयमा प्रायः शल्यक्रियाद्वारा नै शिशुलाई बाहिर निकाल्नुपर्छ।

यति बेला सकेसम्म प्रसव ढिला गराउन कोशिस गर्ने आमालाई घुँडाले छाती छुने आसन (Knee-shest position) मा राखेर मद्दतको लागि अस्पताल लैजाने। शिशुको शरीर भुन्ड्याइरहन दिने, टाउकोको पछाडिको भाग योनि भित्र रहन दिने। आमालाई आराम गर्न र बल नगर्न भन्ने। र टाउकोलाई बिस्तारै टाउकोको कपाल देखिन थालेपछि निकाल्ने। टाउकोको पछाडिको भाग छिटो निस्कएमा शिशुको दिमागमा असर पर्न सक्छ र शिशुको मृत्यु हुन सक्छ। शिशुको टाउको बटार्ने वा शरीर बेसरी तान्ने गर्नु हुँदैन। यसो गर्नाले शिशुको टाउको भाँचिन सक्छ।

तर यस्ता कार्यहरू घरमा गर्न खतरा हुन्छ। त्यसैले जुनसुकै अवस्थामा पनि अस्पतालमै लगेर सुत्केरी गराउनु सुरक्षित हुन्छ।



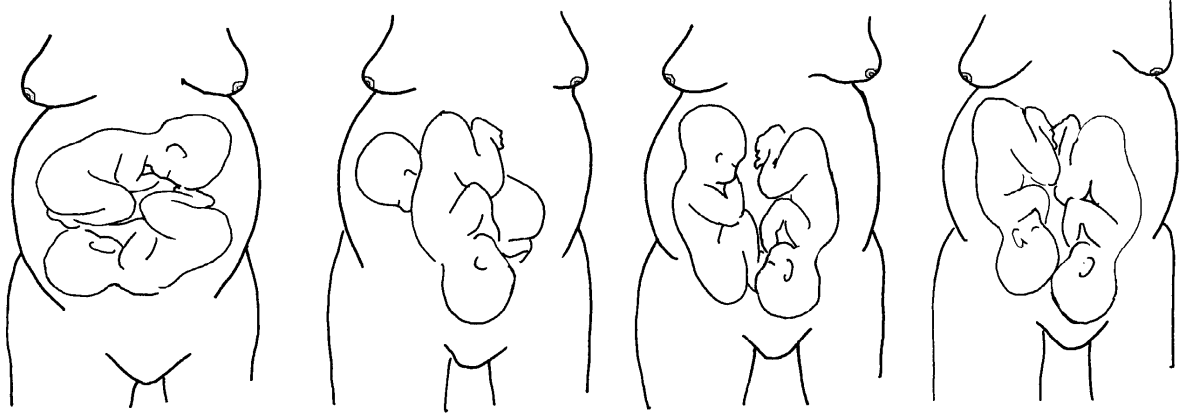
जुम्ल्याहा शिशुको जन्म :

जुम्ल्याहा शिशुको जन्म हुँदा के खतरा हुन सक्छ:

कति जुम्ल्याहा शिशुहरू सजिलैसँग जन्मेका पनि छन् तर एउटा शिशु भन्दा जुम्ल्याहा शिशु अलि बढी खतरा हुन सक्छन् । अरू शिशुभन्दा जुम्ल्याहा शिशु मर्नसक्ने सम्भावना ३ गुणा बढी हुन्छ । किनभने :

- जुम्ल्याहा शिशुहरू, सानो र कमजोर हुन सक्छन् ।
- जुम्ल्याहा शिशुहरूमा (नाभि पहिले निस्कने) सम्भावना बढी हुन्छ ।
- पहिलो शिशु जन्मिसकेपछि दोस्रो शिशुको साल पाठेघरको भित्ताबाट छुट्टिँदा धेरै रगत बग्न सक्छ ।
- दोस्रो शिशु जन्मन ढिला भयो भने पाठेघरको सङ्क्रमण हुनसक्छ ।
- कहिलेकहीं एउटा वा दुवै शिशुहरू उल्टो आसनमा बसे भने जन्मन गाह्रो हुन सक्छ ।

यी कारणहरूले गर्दा जुम्ल्याहा शिशुहरूलाई सकेसम्म अस्पतालमा जन्माउनुपर्छ । हामीले आमाको पेट छामेर पनि शिशुको आसन पत्ता लगाउन सक्छौं । कुनै समस्याहरू भएमा हामीले थाहा पाउन सक्छौं । यदि अस्पताल लैजान सकिँदैन भने जब सम्म पाठेघरको मुख पुरा खुल्दैन तबसम्म आमालाई बल गर्न नदिने । जुम्ल्याहा शिशुमा नाल पहिले नै निस्कन सक्ने हुनाले आमालाई पल्टिन लगाउने ।



यदि दोस्रो शिशु उल्टो आसनमा भएमा::

सकिन्छ भने चाँडो अस्पताल लैजाने

जुम्ल्याहा शिशु जन्माउँदा हुन सक्ने समस्याहरू :

पहिलो शिशु जन्मेको २ घण्टा हुँदा पनि आमालाई दुखेन भने अस्पताल लैजाने तर प्रसव सुरु गराउने कुनै पनि औषधीहरूको प्रयोग गर्नु आवश्यक पर्दैन ।

दुई घण्टासम्म पनि दोस्रो शिशु जन्मिएन भने पाठेघरबाट साल छुट्टिन थाल्छ पाठेघरको मुख बन्द हुन थाल्छ वा दोस्रो शिशुलाई वा पाठेघरमा सङ्क्रमण हुन पनि सक्छ ।

पहिले जन्मिएको शिशुलाई स्तनपान गराएर प्रसव फेरि सुरु गर्नुपर्छ । शिशुले दुध नखाएमा आमाको स्तनको मुन्टा चलाएर दूध निकाल्ने । भित्र भएको अर्को शिशुको टाउको तल छ भने वा शिशु उल्टो आसनमा छ भने पानी फुटाउने तर यदि शिशु तेर्सो आसनमा छ भने पानी फुटाउनु हुँदैन ।



जुम्ल्याहा शिशुको जन्म : सकेसम्म जुम्ल्याहा शिशु छ भन्ने

थाहा भएमा पहिले नै अस्पताल लैजानु पर्छ । जुम्ल्याहा शिशु घरमा नै जन्माउने हो भने कम्तीमा पनि २ जना सुत्केरी गराउने तालिम पाएका (Midwife) हुनु जरुरी हुन्छ ।

१) अरूहरूजस्तै गरी पहिलो शिशु निकाल्ने ।



२) पहिलो शिशुको नाभिनाल काटेर बाँध्ने ।

कुनै कुनै जुम्ल्याहा शिशुहरूको एउटै साल

हुने गर्छ । यस्तोमा पहिलो शिशुको नाभि बाँधेर काट्दा दोस्रो शिशुको रगत बग्न सक्छ ।

३) पहिलो शिशु जन्मिसकेपछि हात हालेर दोस्रो शिशुको आसन पत्ता लगाउने । शिशु तेर्सो आसनमा छ कि छैन हेर्ने ।

४) सामान्य अवस्थामा पहिलो शिशु जन्मिएको १५-२० मिनेटमा दोस्रो शिशु जन्मनु पर्छ ।

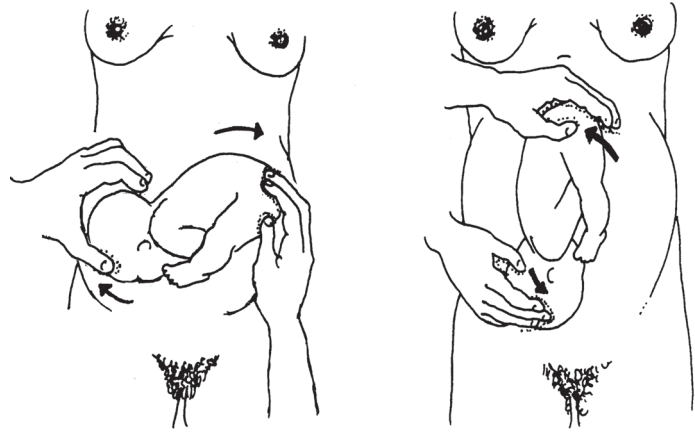


शिशु सानो छ वा समय भन्दा ५ हप्ता अगाडि नै जन्मिएमा :

शिशु सानो छ वा समय नपुगेर नै जन्मिएको भएमा केही समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । जस्तै :

- शिशुको उल्टो आसन हुन सक्छ ।
- शिशुको टाउको नरम हुनाले चोट पटक लाग्न सक्छ ।
- जन्मिसकेपछि न्यानो राख्न गाह्रो हुन्छ ।
- सास फेर्न र दूध चुस्न गाह्रो हुन्छ ।

यस्ता समस्याहरू देखा पर्ने भएकोले सानो वा समय नपुगी शिशु जन्मिन लागेमा तुरुन्त अस्पताल लैजानु पर्छ । घरमा नै शिशु जन्मिए पनि जति सक्थ्यो छिटो शिशुलाई अस्पताल लैजानु पर्छ ।



शिशु घरमा नै जन्माउन थालेमा राम्रोसँग तयारी गर्ने । शिशुको लागि न्यानो कपडा वा कम्मलहरू तयार पार्ने । शिशुलाई सफा गरेर न्यानो कपडामा बेरिदिने । शिशुलाई नाङ्गो पारेर आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने दुवैलाई कम्मलले छोपिदिने । यदि तातो पानी छ भने बोतलमा राखेर बोतललाई कपडाले बेरेर न्यानो पार्न पनि सकिन्छ । कंगारुले बच्चालाई आफ्नो शरीरमा च्यापेकोजस्तो हुनाले यसलाई कंगारु तरिका पनि भनिन्छ ।

