પ્રસુતિ વેદનામાં રાહત: વિકલ્પોની તુલના કઈ રીતે થાય?

દવા સાથે પદ્ધતિઓ	ઈન્ટોનોક્સ (ગેસ અને હવા)	પેથીડીન કે ડીયામોર્ફીન ઈન્જેક્શન	પેશન્ટ નિયંત્રિત નસમાં પીડાનો અભાવ (પીસીએ)	કમરની નીચેનો ભાગ કે કરોડરજ્જુ અને કમરની નીચેનો સંયુક્ત ભાગ (સીએસઈ)
તે શું છે ?	નાઈટ્રસ ઓક્સાઈડ અને ઓક્સીજન ગેસનું એક મિશ્રણ. .	પેથીડીન કે ડિયામોર્ફીન તમારા હાથ કે પગના સ્નાયુમાં ઈજેક્ટ કરવામાં આવે છે.	ફેન્ટાનીલ કે રેમીફેન્ટાનીલનું ટીપું પંપ વડે તમારા હાથમાં આપવમાં આવે છે.	તમારી નસને જડ કરવા તમારી પીઠ પર એક પાતળી નળી વડે સ્થાનીક નીશ્ચેતક અને પીડા નાશક આપવામાં આવે છે. પ્રસુતિ પીડામાં તેની ભલામણ ના તો જલ્દી કે ના મોડી હોઈ શકે.
તમે શું કરો છો?	માસ્ક કે વાલ્વ સાથેના મુખપત્ર વડે શ્વાસ લો.	તમારા હાથ કે પગમાં ઈજેક્શન લાગેલ છે.	જયારે પણ સંકોચાવાની લાગણી જણાય ત્યારે તમારી જાતને ડોઝ આપવા માટે બટન દબાવો.	જયારે નળી લાગેલ હોય ત્યારે પગ વાળીને પાંચ થી 10 મિનીટ માટે સ્થિર બેસો.
દુ:ખાવામાં કેટલી રાહત થઇ?	-	વારંવાર મંદ. ગભરાટને દુર કરી શકે.	દુ:ખાવામાં રાહતની સંખ્યા અલગ અલગ હોય. સ્ત્રી એ હંમેશા એન્ટોનોક્સ લેવાની જરૂર પડે છે.	સામાન્ય રીતે ખુબ સારું. સામાન્ય રીતે ખુબ સારું. એકમાં દસ વખત. તે કામ ન આપી શકે અંદ બદલવાની જરૂર પડે.
તેને અસર કરતા કેટલો સમય લાગે છે?	તરત જ.	ઇન્જેક્શન તૈયાર કરવામાં પાંચ મિનીટ, પછી 30 મિનીટ પહેલાં તે અસર કરવાનું ચાલુ કરે છે. તેની અસર અમુક કલાકો રહે છે.	10 થી 15 મીનીટ તેને સ્થિર થવામાં લાગે છે અને પછી થોડી મીનીટમાં અસર કરવાનું શરુ કરે છે.	20 મિનીટ સ્થિર થવામાં. પછી 20 મિનીટ કમરની નીચેના ભાગમાં અસર થવામાં (સીએસઈ તેના કરતા ઝડપી રહેશે કેમ કે તમે કરોડરજ્જુમાં ઇન્જેક્શન લેશો).
અન્ય કોઈ પ્રક્રિયા?	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.	તમને ટીપાં ચાલુ કરવામાં આવશે. તમારા બાળકના હ્રદયના ધબકારા તપાસવા માટે તમને મોનીટર સાથે જોડવામાં આવી શકે. તમારા ઓક્સિજનનું સ્તર તપાસો. તમને વધુ ઓક્સિજનની જરૂર પડી શકે છે.	તમને ટીપાં ચાલુ કરવામાં આવશે. તમને મૂત્ર નિકાલ માટે નળી મુકવામાં આવશે. તમારા બાળકના હ્રદયના ધબકારા તપાસવા માટે તમને મોનીટર સાથે જોડવામાં આવી શકે.
બાળકને જોખમ?	કંઈ નહિ.	શ્વાસ લેવામાં ધીમો હોય શકે. ઘેનમાં હોઈ શકે અને શરૂઆતમાં પેટ ભરાવવામાં તકલીફ પડે.	શરૂઆતમાં શ્વાસ લેવામાં ધીમું હોય શકે.	તમને લોહીનું દબાણ નીચું હોય શકે અને તેને કારણકે તમારા બાળકના હ્રદયના ધબકારાને અસર કરી શકે જો તેની સારવાર ન થાય તો.
માતા માટે આડ અસર?	થોડા ઉબકા. એવું લાગે જાણે "ભાન ભૂલી" ગયા હો. થાક જેવું લાગી શકે અને તમારું મોં સુકાય જાય.	નીંદર આવે અથવા બીમાર હો એવું લાગે. તમને ખોરાક પચે તેમ દર લંબાવો જેથી તમારું પેટ ભરેલું લાગે. તમારા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ધીમી પડી શકે છે.	નીંદર આવે અથવા બીમાર હો એવું લાગે. શ્વાસ ધીમો પડે – જો તમને તેનાથી ખુબ ઊંઘ આવે તો તે લેવાનું બંધ કરશો. શ્વાસ ઉભો રહી જાય અથવા તમારા હ્રદયના ધબકારા ધીમા પડે (જવલે).	લોહીનું દબાણ નીચું હોવું સામાન્ય છે. પેશાબમાં તકલીફ. ખુબ માથાનો દુ:ખાવો.(100 સ્ત્રીઓમાંથી એકને). તાપમાનમાં વધારો. થોડી વાર માટે ચેતામાં તકલીફ લાગે.(1000 સ્ત્રીઓમાંથી એકને) ચેતામાં કાયમી તકલીફ (13000 સ્ત્રીઓમાંથી એકને). ગંભીર તકલીફો (250,000 સ્ત્રીઓમાંથી એકને).
પ્રસુતીપીડા અને પ્રસુતિમાં અસર?	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.	ફોર્સેપ્સની જરૂરીયાત વધુ પડે છે.	તેનાથી તમને ધક્કો મારવામાં તકલીફ પડી શકે છે. ફોર્સેપ્સની જરૂરીયાત વધુ પડે છે.

ભૌતિક પધ્ધિતિઓ	પાણીનો હોજ	ટેન્સ	વૈકલ્પિક ઉપચાર
તે શું છે?	જન્મ આપવા માટેનો એક હોજ અથવા ગરમ પાણીથી ભરેલો હોજ.	એક સહ્ય વિદ્યુત કરંટ જે પેડ વડે તમારા પીઠ પર પસાર કરવામાં આવે છે.	એક્યુપંચર, એક્યુપ્રેશર કે હિપ્નોથેરાપી.
તમે શું કરો છો?	તમારી પ્રસુતિ પીડા દરમ્યાન પાણીમાં સુઈ જાઓ અને અમુક સમય બાદ તમારું બાળક જન્મે છે.	કરંટની શક્તિ નિયંત્રિત કરવા માટે તમે બટન દબાવો.	તમારે ઉપચાર કરનાર કે જે જન્માવાની ક્રિયામાં તમારી સાથે રહે તેને ગોઠવવાની જરૂર પડશે.
પીડમાં રાહત કેટલી ?	તમને આરામ આપી શકે છે અને સંકોચાવવાને કારણે ઓછી પીડા આપે છે.	હળવી. કળતર પીડા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. પરસ્તીની પીડાની શરૂઆતમાં પીઠનો દુ:ખાવો ઘટાડવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.	તમને આરામ રૂપ થવામાં મદદ કરે છે અને સંકોચન પામવાને કારણે પીડા ઓછી કરે છે.
તેને અસર કરતા કેટલો સમય લાગે છે?	તરત.	પેડ મુકવામાં અને સ્થિર કરવામાં પાંચ મિનીટ.	ઉપચાર શરૂ કરતા જ અસર કરવાનું શરૂ કરે છે.
કોઈ અન્ય પ્રક્રિયા?	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.
બાળકને માટે જોખમ?	પાણીમાં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અને પાણીમાં ચેપ લાગે છે(કોઈક વખત)	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.
માતા માટે આડ અસર?	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.
પ્રસુતિ પીડા અને પ્રસુતિમાં આડ અસર?	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.	કંઈ નહિ.

ઓબ્સ્ટેરીક એનેસ્થેટીસ્ટ એસોશીયેશન (ઓએએ) દ્વારા બાહર પાડવામાં આવેલ પત્રીકા. 21 પોર્ટલેન્ડ પ્લેસ, લંડન,યુકે, ડબલ્યુ1બી 1પીવાય, ટેલીફોન :+44(0)20 7631 8883. ફેક્સ: +44 (0)20 7631 4352.
દાન નોંધણી ક્રમાંક. 1111382. નોંધણી ક્રમાંક. 5540014 (ઇંગ્લેન્ડ). બાહર પાડેલ તારીખ :05/10/14. આવૃત્તિ 4. કૃપા કરી આ વેબસાઇટ જુઓ http://www.labourpains.com
જે ઓએએ દ્વારા સંચાલિત છે અને ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે પ્રસુતિ પીડામાં પીડા રાહતની માહિતી સહીત ઉપયોગી સ્રોતો ધરાવે છે.
અમે ટ્રાન્સલેટર વિધાઉટ બોર્ડરના દાનના કે જેઓએ આ અનુવાદ કરેલ છે તેના આભારી છીએ