

ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ: ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ?



ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ	ਐਨਟੋਨੋਕਸ (ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ)	ਪੈਥੀਡਾਈਨ ਜਾਂ ਡਾਯਾਮੋਰਫੀਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ	ਮਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ (ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ) ਪੀੜਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ (PCIA)	ਐਪੀਡਯੂਰਲ ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਐਪੀਡਯੂਰਲ (CSE)
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੈਸ ਮਿਸ਼ਰਣ।	ਪੈਥੀਡਾਈਨ ਜਾਂ ਡਾਯਾਮੋਰਫੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਫੈਨਟਾਨਿਲ ਜਾਂ ਰੋਮੀਫੈਨਟਾਨਿਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਡਰਿਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਸਥਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਯੂਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?	ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਲਵ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਜਰੀਏ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।	ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।	ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁੰਗੜਾਅ (ਕੰਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਬਟਨ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ।	ਪੰਜ ਤੋਂ ਦੱਸ ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਦੋਂਕਿ ਟਯੂਬ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?	ਦਰਮਿਆਨ ਮਦਦ।	ਅਕਸਰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ। ਘਬਰਾਹਟ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਐਨਟੋਨੋਕਸ ਵੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।	ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ। 10 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ?	ਫੌਰਨ।	ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿਨਟ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿਨਟ। ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।	ਸੈਟ ਅਪ ਲਈ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿਨਟ ਫੇਰ ਕੁਝ ਮਿਨਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਸੈਟ ਅਪ ਲਈ 20 ਮਿਨਟਾਂ ਤੱਕ। ਫੇਰ ਐਪੀਡਯੂਰਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਮਿਨਟ (ਇੱਕ ਸੀਐਸਈ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ)।
ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰਿਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨੀਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰਿਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨੀਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ?	ਕੁਝ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ। 'ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਵਿਰਲੇ ਹੀ)।	ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਆਉਣਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰਦਰਦ (100 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ)। ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। ਅਸਥਾਈ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (1000 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ)। ਸਥਾਈ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (13,000 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ)। ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ (250,000 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ)।
ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੇ ਪਰਭਾਵ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਫੋਰਸੇਪ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੋਰਸੇਪ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤਰੀਕੇ	ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੂਲ	TENS	ਵਿਕਲਪਕ ਥੈਰਾਪੀਆਂ (ਇਲਾਜ)
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਬਾਥ ਟੱਬ।	ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਲਗੇ ਪੈਡ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਐਕਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ।
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?	ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੈਟਦੇ ਹੋ।	ਤੁਸੀਂ ਕਰੰਟ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇ।
ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?	ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ। ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਮ ਹੈ।	ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ?	ਫੌਰਨ।	ਪੈਡਸ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੈਟ ਅਪ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿਨਟ।	ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ?	ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਫੈਕਸ਼ਨ (ਵਿਰਲੇ ਹੀ)।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
ਮਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੇ ਪਰਭਾਵ?	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।	ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

Leaflet published by the Obstetric Anaesthetists' Association (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. ਟੈਲੀਫੋਨ: +44 (0)20 7631 8883. ਫੈਕਸ: +44 (0)20 7631 4352. ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1111382. ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 5540014 (ਇੰਗਲੈਂਡ)। ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: 05/10/14, ਸੰਸਕਰਨ 4. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, <http://www.labourpains.com>, ਜੋ OAA ਦੁਆਰਾ ਪਰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

We are grateful to the charity Translators without Borders for providing this translation

