एपिड्यूरल्स प्रसव के लिए

New Zealand SOCIETY OF Anaesthetists
Ngā Ringa Tauwhiro o Aotearoa

आपके प्रसव के दौरान होने वाले दर्द से राहत देने के कई अलग-अलग तरीके उपलब्ध हैं। एपिड्यूरल्स एक सुरक्षित, प्रभावी और आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला दर्द निवारण तरीका है। पहली बार माता-पिता बनने वाले लोगों में से लगभग आधे लोग इसे चुनते हैं। एपिड्यूरल का लक्ष्य आपके प्रसव के अनुभव को अधिक संभालने योग्य बनाना है, जिससे दर्द कम हो, लेकिन आपके जन्म देने क्षमता पर कोई असर न पड़े।

एक प्रसव एपिड्यूरल में पीठ के निचले हिस्से में नसों के आसपास के स्थान में सुन्न करने वाली दवा (स्थानीय एनेस्थीसिया) का इंजेक्शन दिया जाता है, ताकि संकुचन के दर्द को रोका जा सके। एनेस्थेटिस्ट, विशेषज्ञ डॉक्टर होते हैं जो अस्पताल में आपका बच्चा होने पर आपके लिए एपिड्यूरल लगा सकते हैं। एनेस्थेटिस्ट को उच्च प्रशिक्षण दिया जाता है, ताकि वे एनेस्थीसिया दे सकें और आपकी प्रसव प्रक्रिया से पहले, दौरान और बाद में आपकी देखभाल कर सकें।

यह पुस्तिका जानकारी साझा करती है ताकि आपको यह समझने में मदद मिल सके कि एपिड्यूरल कैसे काम करता है और इसके कुछ जोखिम और लाभ क्या हैं। यह जानकारी केवल एक सामान्य मार्गदर्शन के लिए है। यह आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा दी जाने वाली व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेती है। अगर आपको किसी बात को लेकर कोई संदेह है, तो आपको हमेशा अपनी स्वास्थ्य टीम से पूछना चाहिए।

कौन एपिड्यूरल ले सकता है?

अधिकतर लोग एपिड्यूरल ले सकते हैं, लेकिन कुछ कारणों के चलते कुछ लोगों के लिए यह सुरक्षित नहीं होता। इसमें कुछ रीढ़ की हड्डी की स्थितियाँ शामिल हैं, जैसे कि स्पाइना बिफिडा के कुछ प्रकार, संक्रमण, या रक्त के थक्के बनने की समस्याएँ।

आपके एनेस्थेटिस्ट यह सुनिश्चित करने के लिए आपकी सावधानीपूर्वक जांच करेंगे कि यह आपके लिए सुरक्षित है।

एपिड्यूरल कब लिया जा सकता है?

आप तब एपिड्यूरल चुन सकती हैं जब आपके नियमित और दर्द वाले संकुचन हो रहे हों और आपकी गर्भाशय ग्रीवा खुल रही हो। अगर आपका बच्चा बहुत जल्द पैदा होने वाला हो, तो हमेशा एपिड्यूरल लगाना संभव नहीं होता।

एपिड्यूरल कैसे दिया जाता है?

एपिड्यूरल देने की प्रक्रिया में रीढ़ की हड्डी के इर्द-गिर्द एक छोटा लचीला ट्यूब डाला जाता है।

- एपिड्यूरल देने से पहले, आपकी दाई (मिडवाइफ़) आपके बच्चे की धड़कन की निगरानी करेगी। साथ ही आवश्यकता पड़ने पर आपको अतिरिक्त द्रव या दवाइयाँ देने के लिए आपकी नस में एक ड्रिप लगाया जाएगा।
- एनेस्थेटिस्ट आपसे प्रक्रिया के बारे में बात करेंगे और आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देंगे। यह सभी सहमति प्रक्रिया का हिस्सा है।
- आपसे एक मुड़े हुए स्थिति में बैठने या लेटने और शांत रहने के लिए कहा जाएगा।
- आपकी निचली पीठ की त्वचा, जहां इंजेक्शन दिया जाएगा, उस स्थान को एंटीसेप्टिक से साफ़ किया जाएगा ताकि वह स्वच्छ रहे।
- एक छोटा इंजेक्शन आपकी पीठ की त्वचा को सुन्न कर देगा।
- फिर, एक छोटी खोखली सूई को त्वचा के माध्यम से और आपकी रीढ़ के पास के स्थान (एपिड्यूरल स्पेस) में डाला जाएगा।
- एक बहुत पतली, नरम प्लास्टिक की नली (कैथेटर) खोखली सुई के माध्यम से डाली जाएगी।
- फिर सुई को हटा दिया जाएगा, और नली को वहीं छोड़ दिया जाएगा ताकि आपको आराम देने के लिए दवा दी जा सके।

एनेस्थेटिस्ट द्वारा एपिड्यूरल डालते समय आपका शांत रहना महत्वपूर्ण है, लेकिन एक बार यह डाल दिया जाए और ड्रेसिंग से सुरक्षित कर दिया जाए, तो आप आराम से हिल-डुल सकती हैं।

एपिड्यूरल को पूरी तरह काम करने में लगभग 20 से 30 मिनट लग सकते हैं, लेकिन आप शायद इससे पहले ही राहत महसूस करने लगेंगी।

एक बार आपका एपिड्यूरल डाल दिया जाए और यह अच्छी तरह काम करने लगे, तो आपको छोटी नली (कैथेटर) के माध्यम से कुछ दवा दी जाती रहेगी, ताकि आपको आराम बना रहे। यह आमतौर पर आपके एपिड्यूरल से जुड़े पंप द्वारा दिया जाता है, जो या तो नियमित अंतराल पर खुराक के रूप में, या धीरे-धीरे और लगातार दी जाने वाली निरंतर खुराक (इन्फ्यूशन) के रूप में होता है।

आपका अस्पताल एक प्रकार का पम्प इस्तेमाल कर सकता है, जिसमें आपको एक बटन दिया जाता है जिसे आप दर्द कम करने के लिए अधिक दवा की आवश्यकता होने पर दबा सकते हैं। इसे पैशेंट कंट्रोल्ड एपिड्यूरल एनाल्जेसिया (PCEA) कहा जाता है और यह आपको एपिड्यूरल दर्द निवारक देने का एक बहुत प्रभावी तरीका है। आपके एनेस्थेटिस्ट या दाई आपको बताएंगे कि यह कैसे काम करता है और यह सुनिश्चित करने के लिए आपकी सहायता करेंगे कि आपका दर्द नियंत्रण पर्याप्त हो। एक बार काम करने लगे, तो यह आपके शेष प्रसव के दौरान लगातार बनी रहती है।

सुन्न करने वाली दवा से संवेदना और गति से जुड़ी नसें भी प्रभावित हो सकती हैं – इसका प्रभाव व्यक्ति-विशेष पर अलग-अलग होता है। अधिकतर लोग संकुचन के दौरान कुछ दबाव या कसाव महसूस करेंगे और फिर भी उनकी टांगों की ताकत और गतिशीलता अच्छी बनी रहेगी, खासकर यदि कम मात्रा वाला एपिड्यूरल दिया गया हो।

आप अपने बिस्तर में अच्छी तरह हिल-डुल सकती हैं, और कभी-कभी अपने कमरे में भी घूम सकती हैं। आपकी दाई आपकी टांगों की गतिशीलता की जांच करेगी ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके लिए उठना सुरक्षित है।

एक बार आपका एपिड्यूरल लग जाने के बाद, आपके प्रसव के दौरान आप और आपका बच्चा दोनों लगातार निगरानी में रहेंगे।

एक बार आपका एपिड्यूरल लग जाने के बाद, आपके प्रसव के दौरान आप और आपका बच्चा दोनों लगातार निगरानी में रहेंगे।

एपिड्यूरल के लाभ और जोखिम क्या हैं?

एपिड्यूरल आमतौर पर एक सुरक्षित प्रक्रिया है जो दर्द से प्रभावी राहत देती है, खासकर जब इसे एनेस्थेटिस्ट जैसे उच्च प्रशिक्षित विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा किया जाता है। हालाँकि, कुछ संभावित जोखिम और दुष्प्रभाव हैं जिनके बारे में आपको पता होना चाहिए, ताकि आप यह तय कर सकें कि एपिड्यूरल आपके लिए सही है या नहीं।

दीर्घकालिक जटिलताएँ अत्यंत दुर्लभ होती हैं। अगर आपके कोई प्रश्न हैं, तो आपको अपनी स्वास्थ्य टीम से बात करनी चाहिए; उन्हें आपकी मदद करने में खुशी होगी।

लाभ

- यह दर्द को कम कर सकता है या उसे पूरी तरह समाप्त भी कर सकता है। इससे आपको संकुचन के दौरान आराम मिलता है या शायद आप सो भी सकती हैं।
- यदि आपको कम मात्रा वाला एपिड्यूरल दिया गया है, तो आपकी बिना हस्तक्षेप के योनि के माध्यम से जन्म देने की संभावना उतनी ही होती है।
- अगर सिजेरियन तरीके से जन्म देने की आवश्यकता होती है, तो आपका एपिड्यूरल आमतौर पर सर्जरी के लिए एनेस्थीसिया के रूप में उपयोग किया जाता है, जिससे आप अपने बच्चे के जन्म के दौरान जगी रह सकती हैं।
- अगर ज़रूरी हो, तो एपिड्यूरल का उपयोग अन्य प्रक्रियाओं के लिए भी किया जा सकता है।
- एपिड्यूरल लेने से आपके बच्चे के जन्म के समय उसकी स्थिति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए।
- एपिड्यूरल लेने का पीठ दर्द से कोई संबंध नहीं होता है।
- एपिड्यूरल लेने से स्तनपान कराने की आपकी क्षमता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
- एपिड्यूरल से ऑटिज़्म नहीं होता है।

जोखिम

- लगभग हर 10 में से 1 एपिड्यूरल शुरू में अच्छी तरह काम नहीं करता है और आपके एनेस्थेटिस्ट को इसे एडजस्ट करना पड़ सकता है या कभी-कभी इसे निकालकर फिर से लगाना पड़ सकता है।
- आपका रक्तचाप कम हो सकता है, जिससे आपको मितली या चक्कर महसूस हो सकता है। इसका इलाज द्रव या दवाओं के माध्यम से किया जा सकता है।
- एपिड्यूरल दवा कभी-कभी आपकी त्वचा में खुजली पैदा कर सकती है। यह अस्थायी है और इसका इलाज किया जा सकता है।
- आपको पेशाब करने में कठिनाई हो सकती है और आपकी मदद के लिए आपकी मूत्राशय में एक ट्यूब (कैथेटर) लगाई जा सकती है।
- लगभग हर 100 में से 1 व्यक्ति को सिरदर्द हो सकता है। कभी-कभी उनका सिरदर्द इतना तेज़ या लंबा हो जाता है कि इसका इलाज और अस्पताल में लंबे समय तक रुकना आवश्यक हो सकता है।
- कभी-कभी, सुन्न रहने वाले हिस्से लगभग 3 महीने तक बने रह सकते हैं।
- स्थायी चोट, जैसे लकवा, अत्यंत दुर्लभ होती है (लगभग हर 1,00,000–2,50,000 एपिड्यूरल लेने वालों में से एक)।
- जहाँ सुई आपकी पीठ में जाती है, वहाँ संक्रमण विकसित होने की संभावना बहुत कम होती है।

एपिड्यूरल आमतौर पर एक सुरक्षित प्रक्रिया है जो दर्द से प्रभावी राहत देती है, खासकर जब इसे एनेस्थेटिस्ट जैसे उच्च प्रशिक्षित विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा किया जाता है।

अधिक उपयोगी जानकारी

एक माता-पिता के रूप में, आप अपने परिवार के लिए कई विकल्प चुन सकते हैं: गर्भधारण से लेकर जन्म, स्तनपान और उसके आगे तक। ऑटेअरोआ न्यूज़ीलैंड में लगभग 65% गर्भवती लोग प्रसव के दौरान एनेस्थेटिस्ट की सेवाएँ चुनते हैं या उन्हें उनकी आवश्यकता होती है। यह पुस्तिका और नीचे लिंक किए गए संसाधन, राष्ट्रीय प्रसूति एनेस्थेटिस्ट्स (NOA) नेटवर्क द्वारा समर्थित हैं। हमें उम्मीद है कि यह जानकारी आपको उन निर्णयों को लेने के समय अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद कर सकेगी।

ये वेबसाइटें भी अधिक जानकारी प्रदान करती हैं जो आपके लिए उपयोगी हो सकती है।

आपका प्रसव, आपका तरीका

न्यूज़ीलैंड में उपलब्ध सभी दर्द निवारण विकल्प, Waitematā एनेस्थेटिस्ट और NOA सदस्य डॉ. मॉर्गन एडवर्ड्स द्वारा

www.yourlabouryourway.co.nz

प्रसव में दर्द निवारण

प्रसव में दर्द निवारण और एनेस्थीसिया विकल्प, UK की ऑब्स्टेट्रिक एनेस्थीसिया एसोसिएशन द्वारा, 20 भाषाओं में अनुवाद के साथ।

www.labourpains.org

स्तनपान कराने वाले माता-पिता के लिए एनेस्थीसिया और सिडेशन

परिवारों और डॉक्टरों के लिए, Waikato एनेस्थेटिस्ट और NOA सदस्य डॉ. कैरोलाइन एरियेंस द्वारा।

www.breastfeeding-anaesthesia.info

आपका सी-सेक्शन (सिजेरियन)

न्यूज़ीलैंड में गर्भवती लोगों के लिए नियोजित और आपातकालीन सिजेरियन सेक्शन, Waitematā एनेस्थेटिस्ट और NOA सदस्य डॉ. मॉर्गन एडवर्ड्स द्वारा।

www.yourcsection.co.nz

अधिक जानकारी के लिए

अगर आप और अधिक जानना चाहते हैं, तो आप QR कोड स्कैन कर सकते हैं या www.myanaesthesia.nz पर जा सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि वेबसाइट पर ज़्यादातर जानकारी अंग्रेज़ी में है।

एनेस्थीसिया के बारे में और अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों (FAQ) के उत्तर भी www.myanaesthesia.nz पर उपलब्ध हैं। आप सीधे FAQ पर जाने के लिए इस QR कोड को भी स्कैन कर सकते हैं।

यह जानकारी केवल एक सामान्य मार्गदर्शन के लिए है। यह आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा दी जाने वाली व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेती है। अगर आपको किसी बात को लेकर कोई संदेह है, तो आपको हमेशा अपनी स्वास्थ्य टीम से पूछना चाहिए।

New Zealand Society of Anaesthetists से रोगी जानकारी
- Ngā Ringa Tauwhiro o Aotearoa
www.anaesthesia.nz

यह पुस्तिका New Zealand Society of Anaesthetists की कॉपीराइट संपत्ति है।

संस्करण 1.0. 2025. Hindi

New Zealand SOCIETY OF Anaesthetists | Ngā Ringa Tauwhiro o Aotearoa