কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

আপনার গর্ভাবস্থা, প্রসব ও মাতৃত্বে প্রবেশকালীন সময়ে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনি আমাদের সার্ভিস বেছে নেয়ায় আমরা আনন্দিত। আপনি কিভাবে আপনার গর্ভাবস্থার ব্যবস্থাপনা করবেন সে বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করার জন্য আগামী কয়েক মাসে আপনি প্রচুর তথ্য পাবেন - আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমরা এখানে রয়েছি।

সন্তান-প্রত্যাশী মা-বাবাদের জন্য যে বিষয়গুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ তার মধ্যে একটি হলো আপনি কোথায় আপনার সন্তান প্রসব করবেন। আপনার বিবেচনার জন্য আমাদের ট্রাস্টে অনেক ধরনের পছন্দ রয়েছে এবং এই লিফলেটটি সেগুলো আপনার কাছে স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করবে।

আমি কোথায় সন্তান প্রসব করতে পারি?

আপনার গর্ভাবস্থা ও প্রসববেদনা কম ঝুঁকিপূর্ণ হলে আপনি প্রসব করতে পারেন:

- আপনার বাড়িতে
- Smethwick-এর Oldbury Road-এর হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টার (Halcyon Birth Centre)-এ
- সিটি হাসপাতালের সেরেনিটি বার্থ সেন্টার (Serenity Birth Centre)-এ
- সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুট (Delivery Suite)-এ

আপনার গর্ভাবস্থা ও প্রসববেদনা বেশি ঝুঁকিপূর্ণ হলে আপনি প্রসব করতে পারেন:

- সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুট (Delivery Suite)-এ

যখন আপনি প্রথম আপনার ধাত্রীর (মিডওয়াইফ) সাথে দেখা করবেন, তিনি আপনার মেডিকেল ও সামাজিক পটভূমি মূল্যায়ন করবেন; এটি আপনার সন্তান প্রসবের জায়গা বেছে নিতে আপনাকে সাহায্য করবে।

কম ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা ও প্রসববেদনা বলতে কী বোঝায়?

কম ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা হলো যখন আপনার দীর্ঘস্থায়ী বা মারাত্মক স্বাস্থ্যগত সমস্যা বা সংক্রমণ ছিল না এবং আগে কখনো গর্ভাবস্থা বা প্রসবের সময় কোনো সমস্যা হয়নি। আপনার গর্ভধারণের প্রাথমিক অবস্থায় আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) এই বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। যদি আপনার গর্ভাবস্থা কম ঝুঁকিপূর্ণ হয়, আপনার একজন কনসালটেন্ট (বিশেষজ্ঞ গাইনি ডাক্তার) দেখানোর প্রয়োজন হবে না এবং গর্ভধারণকালীন সময়ে একজন ধাত্রী (মিডওয়াইফ) আপনার দেখাশোনা করবেন। আপনার গর্ভাবস্থার 36তম সপ্তাহে আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) আরেকটি মূল্যায়ন করবেন। গর্ভাধারণকালীন সময়ে আপনার কোনো সমস্যা দেখা না দিলে আপনি তখনো কম ঝুঁকিপূর্ণ থাকবেন।

আপনার প্রসববেদনা উঠলে আপনার ধাত্রী আরেকটি মূল্যায়ন করবেন। কম ঝুঁকিপূর্ণ প্রসববেদনা হলো যখন:

- আপনার গর্ভাধারণকালীন সময়ে কোনো সমস্যা দেখা দেয়নি।
- আপনি আপনার গর্ভধারণের 37 – 42তম সপ্তাহে রয়েছেন।
- আপনার গর্ভধারণের শুরুতে আপনার বিএমআই 35 এর কম ছিল।
- আপনার বয়স 16-40 বছরের মধ্যে।
- আপনার রক্তশূন্যতা নেই (আপনার রক্তে আয়রনের মাত্রা কম নয়)।
- আপনার বাচ্চার বৃদ্ধি স্বাভাবিক এবং সে মাথা নিচের দিকে দিয়ে শুয়ে আছে।
- আপনার পানি ভেঙেছে এবং পানির রং স্বচ্ছ।
- প্রসববেদনা শুরু হওয়ার সময় থেকে আপনার নিয়মিত ও জোরালো সঙ্কোচন হচ্ছে

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা ও প্রসববেদনা বলতে কী বোঝায়?

উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থা ও প্রসববেদনা হলো যখন আপনার গর্ভাবস্থা বা প্রসববেদনার সময় কোনো সমস্যা দেখা দেয় যার জন্য চিকিৎসা নেয়ার প্রয়োজন হয়। যদি আপনার ধাত্রী মনে করেন যে আপনি উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন তাহলে তিনি এ বিষয়টি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং একজন কনসালটেন্টের মতামত জানতে তার সাথে কথা বলার জন্য আপনাকে বলতে পারেন। তখন কনসালটেন্ট সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে আপনি কম ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং আপনার ধাত্রীর নেতৃত্বে আপনার পরিচর্যা চালিয়ে যেতে পারেন, অথবা তিনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে আপনি উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং একজন কনসালটেন্টের কাছ থেকে বিশেষজ্ঞ সেবা নেয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

বাড়িতে সন্তানের জন্ম দেয়া

প্রমাণ পাওয়া গেছে যে, স্বাভাবিক গর্ভাবস্থায় একজন সুস্থ নারী হাসপাতালের মত সমান নিরাপদে বাড়িতে সন্তান জন্ম দিতে পারেন; আরো দেখা গেছে যে, এর ফলে আপনার এপিজিওটমি (পিরিনিয়াম কেটে যাওয়া) ও সিজারিয়ান অপারেশন করানোর সম্ভাবনা কম থাকবে। বাড়িতে সন্তান জন্ম দেয়ার ক্ষেত্রে বেশিরভাগ নারী ও তাদের পার্টনারদের মূল উদ্বেগ হলো যদি মেডিকেল ইমার্জেন্সি দেখা দেয় তাহলে কী হবে। সমস্যা দেখা দিলে কী কী ব্যবস্থা আছে সে সম্পর্কে আপনি আপনার ধাত্রীর সাথে আলোচনা করতে পারেন।

বেশিরভাগ সমস্যা মোকাবেলা করার জন্য একজন ধাত্রীর প্রশিক্ষণ ও যন্ত্রপাতি থাকে; যেমন, প্রসবের পর ভারী রক্তক্ষরণ বন্ধ করার জন্য তার কাছে ওষুধ থাকবে এবং ধীরে শ্বাস নিচ্ছে এমন বাচ্চার জ্ঞান তিনি ফিরিয়ে আনতে পারেন। সবচেয়ে বেশি যে সমস্যাটি দেখা যায় তা হলো দীর্ঘস্থায়ী প্রসববেদনা যখন মা বাচ্চা ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং অগ্রগতি ধীর হয়ে যায়। হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। কিন্তু যে সব নারী বাড়িতে প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করেছেন এবং পরে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হয়েছে তারা বলেছেন যে এমনকি তাদের প্রসবকালীন কিছু সময় বাড়িতে কাটাতে পেরে তারা আনন্দিত।

প্রথমবার মা হতে যাচ্ছেন এমন নারীরা বাড়িতে সন্তান জন্ম দেয়ার 70% সম্ভাবনা থাকে (যদিও বিভিন্ন এলাকায় এই হার ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে)। যে সব নারীর ইতোমধ্যে একটি বাচ্চা হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে এই সম্ভাবনা অনেক বেশি - শতকরা ৪৪ থেকে ৭৭ ভাগ। বাচ্চার জন্ম হওয়ার পর হাসপাতালে স্থানান্তর করার সামান্য সম্ভাবনা থাকে (প্রতি 30 জনে 1 জন), সাধারণত গর্ভফুল বের হয়ে আসা নিয়ে সমস্যা, অথবা কখনো কখনো বাচ্চার শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত উদ্বেগের কারণে এটি হয়ে থাকে।

যখন আপনি বাড়িতে সন্তান জন্ম দেয়ার সিদ্ধান্ত নেবেন তখন আপনি ভালোভাবে প্রস্তুতি নিয়েছেন কিনা এবং আপনার কাছে প্রয়োজনীয় সব তথ্য আছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার গর্ভাবস্থার 36তম সপ্তাহে ধাত্রী আপনার বাড়িতে যাবেন। ধাত্রীর সাথে যোগাযোগের জন্য তিনি আপনাকে ফোন নম্বর দেবেন এবং প্রসববেদনার সময় আপনি কি প্রত্যাশা করতে পারেন সে সম্পর্কে আপনাকে ব্যাখ্যা করে বলবেন। এছাড়াও তিনি আপনাকে ব্যাখ্যা করে বলবেন যে ব্যাথা উপশমের জন্য আপনি কি ওষুধ ব্যবহার করতে পারেন এবং আপনি কিভাবে সেগুলো পেতে পারেন।

যখন আপনার মনে হবে যে আপনার প্রসববেদনা শুরু হচ্ছে তখন আপনি ধাত্রীকে ফোন করবেন এবং আপনার প্রসববেদনা কোন পর্যায়ে রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য তিনি আপনাকে মূল্যায়ন করবেন। যখন আপনার ধাত্রী নিশ্চিত হবেন যে আপনি প্রসবের সক্রিয় পর্যায়ে রয়েছেন তখন তিনি আপনার সাথে থাকবেন, আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে পর্যবেক্ষণ করবেন। প্রসবের সময় সাহায্য করার জন্য তিনি আরেকজন ব্যক্তিকে ডাকবেন এবং সবকিছু ঠিক মত আছে বলে আপনি ও তিনি নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত তারা আপনার সাথে থাকবেন।

সন্তান জন্ম নেয়ার পর ধাত্রী আরো কয়েকবার আপনার বাড়িতে যাবেন এবং আপনি ও আপনার বাচ্চা কতটা সুস্থ হয়ে উঠছেন সে বিষয়ে তিনি আপনাকে পরামর্শ দেবেন। অন্যান্য পরিষেবা যেমন শ্রবণ পরীক্ষা, বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত পরামর্শ ও সাধারণ ফলোআপ পরিচর্যা প্রদানের জন্য অন্যান্য ব্যক্তিরাও আসতে পারেন।

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

প্রসববেদনার সময় বা বাচ্চার জন্মের পর আপনার বা আপনার বাচ্চার কোনো সমস্যা দেখা দিলে, আপনাকে সিটি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার ধাত্রী একটি অ্যাম্বুলেন্সের ব্যবস্থা করবেন এবং তিনি আপনার সাথে যাবেন।

বাড়িতে সন্তান জন্ম দেয়ার সুবিধাগুলো কী কী?

- আপনি আপনার প্রসববেদনার আরো বেশি নিয়ন্ত্রণে রয়েছেন বলে মনে হবে এবং সন্তান জন্মদান সম্পর্কে আরো বেশি ইতিবাচক অভিজ্ঞতা লাভ করবেন। যে সব নারীর সন্তান জন্মদান সম্পর্কে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হয় তারা সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- পরিচিত পরিবেশে আপনি আরো বেশি স্বস্তিতে থাকবেন।
- প্রসবের পুরো প্রক্রিয়াজুড়ে এবং পরবর্তীতে আপনার সঙ্গী-সাথীরা আপনার সাথে থাকতে পারবেন।
- আপনি যত জন ইচ্ছা সঙ্গী-সাথী আপনার সাথে রাখতে পারেন, তবে লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে আপনার যথাযথ যত্ন নেয়ার জন্য ধাত্রীর জন্য পর্যাপ্ত জায়গা থাকে।
- প্রসববেদনার সময় আপনার কম শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধের প্রয়োজন হবে কারণ আপনি বেশি স্বস্তিতে ও নিয়ন্ত্রণে থাকবেন।
- আপনার বাচ্চা প্রসব করার জন্য আপনার যোনিপথ ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী জায়গা কেটে দেয়া, বা চিমটা দিয়ে সাহায্য করার মত সহায়তাগুলোর প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।

বাড়িতে সন্তান জন্ম দেয়ার ঝুঁকিগুলো কী কী?

- বাড়িতে সন্তান জন্মদানকারী কিছু কিছু নারীকে তাদের প্রসববেদনা বা বাচ্চাকে নিয়ে সমস্যা দেখা দেয়ার কারণে, অথবা তাদের জন্য বাড়তি ব্যথানাশকের প্রয়োজন হওয়ার কারণে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুটে স্থানান্তর করার প্রয়োজন হয়। প্রথমবার বাচ্চা প্রসব করার সময় প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 4-5 জনের ক্ষেত্রে, এবং আগে বাচ্চা জন্ম দিয়েছেন এমন প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 1-2 জনের ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে।
- যদি আপনি আপনার প্রথম বাচ্চা বাড়িতে জন্ম দেন তাহলে প্রসববেদনা বা প্রসবের সময় আপনার বাচ্চার মারাত্মক সমস্যা দেখা দেয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। এ ধরনের প্রতি 1000 বাচ্চার মধ্যে 9-10টি বাচ্চার ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে, যেখানে হাসপাতালে জন্ম নেয়া প্রতি 1000 বাচ্চার মধ্যে 3-5টি বাচ্চার ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে। যদি আপনি আগেও সন্তান জন্ম দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি বার্থ সেন্টারে, হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখানেই সন্তান জন্ম দেন না কেন, আপনার সন্তানের মারাত্মক সমস্যা দেখা দেয়ার ঝুঁকি একই থাকবে (প্রতি 1000 বাচ্চার মধ্যে 4টি)।

আপনি কিভাবে ব্যথার সাথে মানিয়ে নেবেন সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকলে, অথবা আপনার মনে জটিলতা দেখা দেয়া সম্পর্কে উদ্বেগ থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও ব্যথা নিরাময় সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনি 'প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়' নামক পুস্তিকাটি পড়ে দেখতে পারেন।

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

বার্থ সেন্টারে সন্তান জন্ম দেয়া

আমাদের Serenity and Halcyon বার্থ সেন্টারগুলো ছোট ছোট ইউনিট যেখানে আরামদায়ক পরিবেশ প্রদান করা হয় এবং প্রসবকে একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসেবে ও কম ক্লিনিক্যালভাবে দেখা হয়। বার্থ সেন্টারগুলো সেই সব নারীদের জন্য একটি উপযুক্ত জায়গা যারা সন্তান জন্ম দেয়ার জন্য কম ঝুঁকিতে রয়েছেন।

আমাদের বার্থ সেন্টারগুলোতে অভিজ্ঞ ধাত্রী (মিডওয়াইফ) ও ধাত্রী সহকারীরা (মিডওয়াইফারী কেয়ার অ্যাসিস্ট্যান্ট) রয়েছেন, যখন আপনি গর্ভাবস্থা ও সন্তান জন্ম দেয়ার ক্ষেত্রে সবচেয়ে কম ঝুঁকিতে থাকেন তখন আপনাকে পরিচর্যা দেয়ার জন্য তারাই সবচেয়ে দক্ষ ব্যক্তি। বার্থ সেন্টারগুলোতে কোনো ডাক্তার থাকে না।

সেরেনিটি বার্থ সেন্টার (Serenity Birth Centre)

সেরেনিটি বার্থ সেন্টার হলো 'সহ-অবস্থানরত বার্থ সেন্টার'। এর অর্থ হলো, এটি ধাত্রীরা পরিচালনা করে থাকেন এবং এই ইউনিটে কোনো ডাক্তার থাকে না, কিন্তু এটি সেই একই ভবনে অবস্থিত যেখানে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুট অবস্থিত, যেখানে ডাক্তার থাকে এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ প্রসবের জন্য সব ধরনের সুবিধা থাকে।
যদি প্রসববেদনার সময় আপনার বা বাচ্চার কোনো সমস্যা দেখা দেয় তাহলে আপনাকে মূল্যায়ন করা হবে এবং করিডোরের শেষ মাথায় অবস্থিত ডেলিভারি স্যুটে স্থানান্তর করা হবে।

সেরেনিটি বার্থ সেন্টারের সুবিধাসমূহ

সেরেনিটি বার্থ সেন্টারে 5টি প্রসব কক্ষ রয়েছে, প্রতিটি কক্ষ আধুনিক, ঘরোয়া ও প্রশান্তিদায়কভাবে সজ্জিত করা হয়েছে। প্রতিটি কক্ষে রয়েছে:

- একটি বার্থ পুল যা হয় জায়গামত স্থায়ীভাবে বসানো অথবা ফোলানো যায়
- ভাঁজ করে রাখা যায় এমন একটি ডাবল-বেড
- আপনার বাচ্চার জন্য একটি কাঠের ক্রিব
- আপনার বাচ্চার প্যাম্পার বদলানোর জন্য একটি কাঠের চেঞ্জিং স্টেশন
- আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এমন আলোর ব্যবস্থা
- Freeview সহ একটি ফ্ল্যাট-স্ক্রিন টিভি
- একটি অ্যাটাচড বাথরুম

এছাড়াও বার্থ সেন্টারে আছে:

- প্রসবে সুবিধার জন্য টুল, বল ও মাদুর
- একটি থেরাপি কক্ষ যেখানে আমাদের ধাত্রীরা আপনাকে সুগন্ধী থেরাপি দিতে পারেন
- একটি কমন কিচেন যেখানে আপনি নিজের জন্য পানীয় বা নাস্তা তৈরি করতে পারেন
- ডেকের উপর একটি বাগান
- দর্শনার্থীরা অপেক্ষা করার জন্য একটি জায়গা ও টয়লেট

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টার (Halcyon Birth Centre)

হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টার হলো একটি 'স্বতন্ত্র বার্থ সেন্টার'। এর অর্থ হলো ধাত্রীরা এটি পরিচালনা করেন এবং হাসপাতাল-ভিত্তিক ম্যাটার্নিটি কেয়ার-এর মত একই স্থানে এটি অবস্থিত নয়। কোনো ডাক্তার এই কেন্দ্রে কাজ করেন না বা এই সাইটে থাকেন না। হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টারটি Oldbury Road, Smethwick, B66 1JE ঠিকানায় অবস্থিত এবং Leasowes Intermediate Care Centre-ও একই সাইটে অবস্থিত।

প্রসববেদনার সময় আপনার বা বাচ্চার কোনো সমস্যা দেখা দিলে আপনাকে পরীক্ষা করা হবে এবং আপনাকে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুটে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার ধাত্রী একটি অ্যাম্বুলেন্সের ব্যবস্থা করবেন, এবং তিনি আপনার সাথে যাবেন।

হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টারের সুবিধাসমূহ

হ্যালসিয়ন বার্থ সেন্টারে ৩টি প্রসব কক্ষ রয়েছে, প্রতিটি কক্ষ আধুনিক, ঘরোয়া ও প্রশান্তিদায়কভাবে সজ্জিত করা হয়েছে। প্রতিটি কক্ষে রয়েছে:

- একটি বার্থ পুল এবং এর মধ্যে লাইটিং-এর ব্যবস্থা আছে
- ভাঁজ করে রাখা যায় এমন একটি ডাবল-বেড
- আপনার বাচ্চার জন্য একটি কাঠের ক্রিব
- আপনার বাচ্চার প্যাম্পার বদলানোর জন্য একটি কাঠের চেঞ্জিং স্টেশন
- আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এমন আলোর ব্যবস্থা
- Freeview সহ একটি ফ্ল্যাট-স্ক্রিন টিভি
- একটি আইপ্যাড ডকিং স্টেশন
- একটি অ্যাটাচড বাথরুম
- মনোরম কমন বাগানে প্রবেশের সুবিধা

এছাড়াও বার্থ সেন্টারে আছে:

- প্রসবে সুবিধার জন্য টুল, বল ও মাদুর
- একটি থেরাপি কক্ষ যেখানে আমাদের ধাত্রীরা আপনাকে সুগন্ধী থেরাপি দিতে পারেন
- একটি কমন কিচেন যেখানে আপনি নিজের জন্য পানীয় বা নাস্তা তৈরি করতে পারেন
- দর্শনার্থীরা অপেক্ষা করার জন্য একটি জায়গা ও টয়লেট

বার্থ সেন্টারগুলোতে ব্যথা নিরাময়ের জন্য কোন ধরনের ব্যবস্থা আছে?

বার্থ সেন্টারে আপনার প্রসববেদনার সময় আপনার ধাত্রী সব সময় আপনার সাথে থাকবেন, আপনাকে সাহায্য ও সহায়তা করবেন। তিনি আপনাকে ব্যথা কমানোর জন্য নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলোর সুপারিশ করতে পারেন:

- গ্যাস ও বায়ু (entonox)
- বার্থ পুল
- সুগন্ধী থেরাপি ও অন্যান্য সম্পূরক কৌশল যেমন হিপনোবার্থিং
- পেথেডিন ইনজেকশন

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

- আপনাকে স্বস্তিদায়ক ভঙ্গি খুঁজে পেতে সাহায্য করার জন্য যন্ত্রপাতি যেমন বার্থিং টুল, মাদুর ও বল

প্রসববেদনার প্রাথমিক পর্যায়ে আপনি আপনার নিজস্ব TENS ইউনিটও ব্যবহার করতে পারেন।

বার্থ সেন্টারগুলোতে ব্যথা নিরাময়ের জন্য আমরা এপিডুুরাল প্রদান করতে পারি না। যদি আপনি এপিডুুরাল ব্যবহার করার পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুটে আপনার সন্তান প্রসবের জন্য বুকিং দেয়া হবে। আপনি কোনো একটি বার্থ সেন্টারে প্রসব প্রক্রিয়ায় থাকাকালীন সময়ে যদি দেখতে পান যে আপনার এপিডুুরাল ব্যবহার করা প্রয়োজন, তাহলে আপনাকে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুটে নিয়ে যাওয়া হবে।

এছাড়াও ব্যথা নিরাময়ের উদ্দেশ্যে আপনার জন্য কী কী পদ্ধতি রয়েছে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনি 'প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করা যায়' নামক আমাদের পুস্তিকাটি পড়ে দেখতে পারেন।

আপনি সন্তান জন্ম দেয়ার পর

আপনার সন্তানের জন্ম হওয়ার পর আপনি কয়েক ঘন্টা বার্থ সেন্টারে থাকবেন। প্রথমবার বাচ্চা প্রসব করার পর বেশিরভাগ নারী ৪ ঘন্টার মধ্যে তাদের বাড়িতে চলে যান, এবং যারা আগে বাচ্চা জন্ম দিয়েছেন তারা আরো দ্রুত বাড়িতে চলে যান। আপনার ধাত্রী পরীক্ষা করে দেখবেন যে আপনি ও আপনার বাচ্চা ভালো আছেন কিনা এবং আপনার বাচ্চা যেভাবে দুধ খাচ্ছে ও আপনার প্রতি সাড়া দিচ্ছে তাতে আপনি খুশি আছেন কিনা তা নিশ্চিত করবেন। আপনি ও আপনার ধাত্রী খুশি থাকলে, আপনাকে আপনার নতুন বাচ্চাসহ বাড়িতে পাঠিয়ে দেয়া হবে এবং পরবর্তী কয়েক দিনের মধ্যে একজন ধাত্রী আপনার বাড়িতে গিয়ে আপনাদেরকে দেখে আসবেন।

যদি আপনার বেশি সময় হাসপাতালে থাকতে হয়, তাহলে আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে সিটি হাসপাতালের প্রসব-পরবর্তী ওয়ার্ডে স্থানান্তর করা হবে।

বার্থ সেন্টারে সন্তান জন্ম দেয়ার সুবিধাগুলো কী কী?

- বার্থ সেন্টার নারীদেরকে একটি ইতিবাচক প্রসবের অভিজ্ঞতা প্রদান করে কারণ এর পরিবেশ স্বস্তিদায়ক ও ঘরোয়া। যে সব নারীর সন্তান জন্মদান সম্পর্কে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হয় তারা সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- আপনি যে পরিবেশে রয়েছেন ও আপনাকে সাহায্য করার জন্য যে সুযোগ-সুবিধাগুলো রয়েছে সেগুলোর জন্য এবং আপনার ধাত্রীর সহায়তার কারণে প্রসববেদনার সময় আপনার কম শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধের প্রয়োজন হবে।
- আপনার বাচ্চা প্রসব করার জন্য আপনার যোনিপথ ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী জায়গা কেটে দেয়া, বা চিমটা দিয়ে সাহায্য করার মত সহায়তাগুলোর প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে কারণ প্রসববেদনার সময় আপনাকে হাঁটাহাঁটি ও চলাফেরা করতে উৎসাহিত করা হবে। সোজা হয়ে দাঁড়ানো এবং চলাফেরা করার বিষয়টি আপনাকে আরো বেশি স্বস্তিদায়ক বোধ করতে সাহায্য করতে পারেন এবং প্রসবের ক্ষেত্রে মাধ্যাকর্ষণের সবচেয়ে বেশি সহায়তা পেতে সাহায্য করবে।
- প্রসবের পুরো প্রক্রিয়াজুড়ে আপনার সঙ্গী(রা) আপনার সাথে থাকতে পারবেন এবং প্রসবের পর আপনি বাড়িতে যাওয়ার জন্য তৈরি না হওয়া পর্যন্ত একজন সঙ্গী আপনার সাথে থাকতে পারবেন।
- আপনি চাইলে কয়েকজন সঙ্গীকে সাথে রাখতে পারেন, কিন্তু প্রথমে আপনার ধাত্রীকে জিজ্ঞেস করে নিন যে কক্ষে মোট কয়জন থাকতে পারবে, কারণ সেখানে জায়গা সীমিত।

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

বার্থ সেন্টারে সন্তান জন্ম দেয়ার ঝুঁকিগুলো কী কী?

বার্থ সেন্টারে সন্তান জন্মদানকারী কিছু কিছু নারীকে তাদের প্রসববেদনা বা বাচ্চাকে নিয়ে সমস্যা দেখা দেয়ার কারণে, অথবা তাদের জন্য বাড়তি ব্যথানাশকের প্রয়োজন হওয়ার কারণে সিটি হাসপাতালের ডেলিভারি স্যুটে স্থানান্তর করার প্রয়োজন হয়। প্রথমবার বাচ্চা প্রসব করার সময় প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 3-4 জনের ক্ষেত্রে, এবং আগে বাচ্চা জন্ম দিয়েছেন এমন প্রতি 10 জন নারীর মধ্যে 2 জনের কম নারীর ক্ষেত্রে এটি ঘটে থাকে।

আপনি কিভাবে ব্যথার সাথে মানিয়ে নেবেন সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকলে, অথবা আপনার মনে জটিলতা দেখা দেয়া সম্পর্কে উদ্বেগ থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও ব্যথা নিরাময় সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনি 'প্রসববেদনা: কী ঘটে এবং কিভাবে এর ব্যবস্থাপনা করতে হয়' নামক পুস্তিকাটি পড়ে দেখতে পারেন। এছাড়াও আপনি এটি বার্থ সেন্টারে এসে সেটি ঘুরে দেখতে পারেন।

ডেলিভারি স্যুটে বাচ্চার জন্ম দেয়া

বেশিরভাগ নারীই ডেলিভারি স্যুট বা লেবার ওয়ার্ডের সাথে পরিচিত; এই জায়গাগুলোতে এক দল প্রশিক্ষিত ম্যাটার্নিটি কর্মী একটি পরিচর্যা প্যাকেজ প্রদান করেন। দলগত সাহায্যের প্রয়োজন হয় এমন নারীদেরকে পরিচর্যা প্রদানের জন্য ধাত্রী, ধাত্রীবিদ্যাবিশারদ (ডাক্তার), অ্যানেসথেটিস্ট ও থিয়েটারের কর্মীরা একত্রে কাজ করেন। কখনো কখনো একে সমন্বিত পরিচর্যা বলা হয়ে থাকে। এই ধরনের পরিচর্যা সেই সব নারীদেরকে সুফল দিয়ে থাকে যাদের নিজেদের স্বাস্থ্য নিয়ে বা বর্তমান গর্ভাবস্থা নিয়ে সমস্যা হচ্ছে। আপনার সন্তান জন্মদানের জন্য ডেলিভারি স্যুটকে সবচেয়ে উপযুক্ত জায়গা হিসেবে পরামর্শ দেয়ার অনেকগুলো কারণ থাকতে পারে; আপনি সেই কারণগুলো নিয়ে আপনার কনসালটেন্ট ও ধাত্রীর সাথে ব্যক্তিগতভাবে আলোচনা করতে পারেন।

ডেলিভারি স্যুটের প্রবেশপথে রয়েছে ট্রিয়াজ এরিয়া। ডেলিভারি স্যুটের প্রবেশপথে এই জায়গাটিতেই আপনি প্রথমে আসবেন। ট্রিয়াজ হলো জরুরি বিভাগের মত একটি জায়গা যেখানে গর্ভাবস্থায় সমস্যায় পড়া, উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ হিসেবে মূল্যায়িত এবং প্রসববেদনা শুরু হয়েছে বলে মনে হওয়া নারীরা পরীক্ষা করানোর জন্য প্রথম এসে থাকেন। ট্রিয়াজ বিভাগটি সাধারণত অত্যন্ত ব্যস্ত থাকে এবং আপনার আসার কারণের উপর ভিত্তি করে আপনাকে ও মূল্যায়ন করা হবে।

সিটি হাসপাতালে 10টি লেবার রুম রয়েছে এবং প্রতিটিতে একই সুযোগ-সুবিধা রয়েছে। সাধারণত এগুলোর মধ্যে রয়েছে প্রসববেদনার সময় আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে পর্যবেক্ষণের জন্য যন্ত্রপাতি, আপনি চলাফেরা করতে পারলে চলাফেরা করার জন্য প্রচুর জায়গা এবং একজন ধাত্রী যিনি আপনার পুরো প্রসব প্রক্রিয়াজুড়ে আপনার সাথে থাকবেন। কক্ষগুলো স্বয়ংসম্পূর্ণ তবে সবগুলো কক্ষের সাথে অ্যাটাচড বাথরুম নেই, আপনি কক্ষে উপস্থিত হলে ধাত্রী আপনাকে জানাবেন যে সেখানে কী কী সুযোগ-সুবিধা রয়েছে।

আপনার ডেলিভারি স্যুট ব্যবহারের সম্ভাবনা বেশি থাকবে যদি আপনার:

- ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা গর্ভাবস্থাকে প্রভাবিত করে এমন অন্যান্য রোগ থাকে
- গর্ভাবস্থায় আপনার বাচ্চা ভালোভাবে না বাড়ে
- আপনি আগে সন্তান জন্ম দেয়ার সময় জটিলতা দেখা দিয়ে থাকে, যেমন সিজারিয়ান হয়ে থাকে
- আপনার প্রসবের নির্ধারিত তারিখের পর 12-14 দিন পার হয়ে যায়

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

একটি ছোট প্রসববেদনা সূচনাকারী স্যুট রয়েছে যেখানে নারীরা প্রসববেদনা শুরুর প্রক্রিয়ার সময় অবস্থান করেন। 2টি বিছানাসহ একটি উচ্চ নির্ভরশীল ইউনিট রয়েছে যেখানে সন্তান জন্মদানের সময় এবং তার ঠিক পর পর অসুস্থ নারীদের পরিচর্যা করার জন্য প্রশিক্ষিত ধাত্রীরা অবস্থান করেন; দলের অন্য সদস্যরাও এক্ষেত্রে সহায়তা দিয়ে থাকেন। সেখানে 2টি থিয়েটার রয়েছে যেখানে সিজারিয়ান অপারেশন করা যায় এবং যে কোনো সার্জারির পর রাখার জন্য 2টি নিবিড় পরিচর্যা কক্ষ রয়েছে।

যদি আপনার মৃত সন্তান জন্ম নেয় অথবা আপনার সন্তান জন্মের পর বাঁচবে না বলে ধারণা করা হয় তাহলে আপনাকে আমাদের বিরিভমেন্ট স্যুটে পরিচর্যা দেয়া হবে, এটি ডেলিভারি স্যুটের সাথে একই করিডোরে অবস্থিত। এটি অনন্যভাবে পরিকল্পিত একটি জায়গা যেখানে পরিবারবৃন্দকে তারা যতক্ষণ চান ততক্ষণ তাদের বাচ্চার সাথে থাকার সুযোগ দেয়া হয়। এই শোকের সময়ে আমাদের বিরিভমেন্ট সার্ভিস ও কর্মীরা আপনাকে সহায়তা করবেন।

ডেলিভারি স্যুটে সন্তান প্রসবের অসুবিধাগুলো সাধারণত ওষুধ ব্যবহার, এপিজিওটমি, এপিডুরাল ও সিজারিয়ান অপারেশনের মত প্রক্রিয়াগুলোর কারণে হয়ে থাকে। আপনি বাড়িতে বা বার্থ সেন্টারের মত কোনো জায়গায় থাকলে যা হয় তার বিপরীতক্রমে আপনার প্রসববেদনা নিয়ন্ত্রিত হলে প্রকৃতির পক্ষে নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করাটা প্রায়শই বেশি কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। আপনার পরিচর্যা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন না বিভ্রান্ত বোধ করলে আমরা যে কোনো ভাবে সম্ভব সাহায্য করতে পারলে আনন্দিত হবো যাতে আপনার সন্তান জন্মদানের অভিজ্ঞতা আপনার মনের মত হয়।

কোথায় আমার সন্তানের জন্ম দেব সে সম্পর্কে আমি সিদ্ধান্ত নেয়ার পর কী ঘটবে?

কোথায় সন্তানের জন্ম দেবেন সে সংক্রান্ত আপনার বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার ধাত্রী আপনার সাথে কথা বলবেন এবং আপনার পক্ষে সেখানে বুকিং দেবেন। আপনার গর্ভাবস্থার 36তম সপ্তাহ সময়ে তিনি এই বিষয়টি আপনাকে নিশ্চিত করবেন। যখন আপনার মনে হবে যে আপনার প্রসববেদনা শুরু হয়েছে, অথবা যদি আপনার কোনো সমস্যা হয় এবং আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে পরামর্শের জন্য ম্যাটার্নিটি ট্রিয়াজে ফোন করুন।

যোগাযোগের বিবরণ

ম্যাটার্নিটি ট্রিয়াজ
0121 507 4181

আরো তথ্য

আমাদের কোনো কেন্দ্র সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে অথবা সেগুলো ঘুরে দেখতে চাইলে, অনুগ্রহ করে আপনার কমিউনিটি মিডওয়াইফ-এর সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থা, প্রসব এবং আমাদের ম্যাটার্নিটি সার্ভিস সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট *www.swbh.nhs.uk*-এর ম্যাটার্নিটির পেইজগুলো দেখুন, আমাদেরকে টুইটারে *@SWBHnhs* অনুসরণ করুন এবং আমাদেরকে ফেসবুকে *www.facebook.com/SWBHnhs* লাইক দিন।

কোথায় আপনার সন্তান জন্ম দেবেন তা বেছে নেয়া

মহিলাদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ

মাতৃত্ব

এই লিফলেটে ব্যবহৃত তথ্যের জন্য যে সব উৎসগুলো ব্যবহার করা হয়েছে

- দ্য রয়েল কলেজ অব মিডওয়াইভস, 'Evidence Based Guidelines for Midwifery-Led Care in Labour: Birth environment', নভেম্বর 2012
- এনএইচএস ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ রিসার্চ, 'The birthplace national prospective cohort study: perinatal and maternal outcomes by planned place of birth', নভেম্বর 2011
- ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স, CG55 'Intrapartum care: management and delivery of care to women in labour', সেপ্টেম্বর 2007
- রয়্যাল কলেজ অব অবসটেট্রিশিয়ান্স অ্যান্ড গাইনেকোলজিস্টস এবং রয়্যাল কলেজ অব মিডওয়াইভস, যৌথ বিবৃতি নং. 2 'Home births', এপ্রিল 2007

এই লিফলেটটির সংশোধন বা উন্নয়নের জন্য যদি আপনি কোনো পরামর্শ দিতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে জনসংযোগ বিভাগের সাথে 0121 507 5495 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা **swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net** ঠিকানায় ইমেইল করুন।

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

ইউনিভার্সিটি অব বার্মিংহামের একটি শিক্ষা ট্রাস্ট
এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সিটি, স্যান্ডওয়েল ও রাউলি রিজিস হাসপিটাল
© স্যান্ডওয়েল অ্যান্ড ওয়েস্ট বার্মিংহাম হসপিটালস এনএইচএস ট্রাস্ট
ML4860
ইস্যুর তারিখ: ফেব্রুয়ারি 2015
পর্যালোচনার তারিখ: ফেব্রুয়ারী 2018