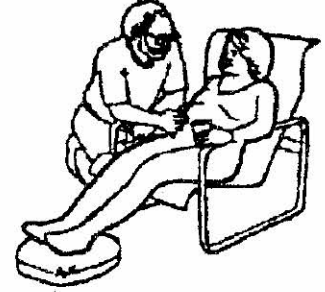


প্রসব বেদনার সময় আরামের উপচার

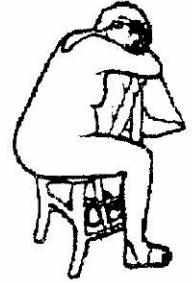
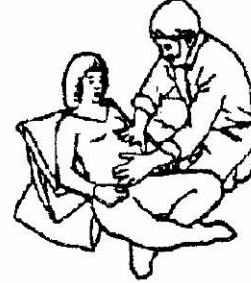
প্রসব বেদনার সময় বিভিন্ন প্রক্রিয়ায় আপনার ব্যথার উপশম হতে পারে। আপনার সাহায্যকারীদের অনুরোধ করুন যত্নপূর্ণ সঙ্কোচনের সময় আপনাকে সাহায্য করতে। আপনিই শুধু জানতে পারবেন প্রসব বেদনার সময় আপনি কি উপলব্ধি করছেন। এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো :

প্রসব বেদনার সময় আপনার অবস্থান-ভঙ্গি পরিবর্তন করতে পারেন

- চেয়ারে বসে দোল ঝাওয়া
- দাঁড়ানো
- হেঁটে বেড়ানো
- আসনপিড়ি বা উবু হয়ে বসা
- হাঁটু গেড়ে বসা
- টয়লেটে, চেয়ারে বা গদি-আঁটা আসনে বসা
- মেঝেতে আপনার দুহাত ও হাঁটু ভর করে রাখা
- একপাশ ফিরে শুয়ে থাকা
- আপনার সাহায্যকারীদের কোলে ঝুঁকে হেলিয়ে থাকা
- বিছানায় কিংবা চেয়ারে ঝুঁকে হেলিয়ে থাকা

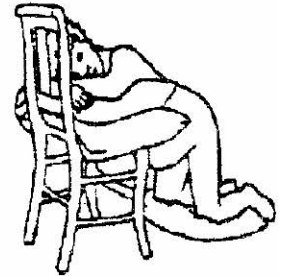


এই সকল প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনার প্রসব বেদনা স্বল্পস্থায়ী করতে পারেন, সঙ্কোচনের ব্যথা কমাতে পারেন, এবং সঙ্কোচন আরও ফলপ্রসূ করতে পারেন।



চাপসৃষ্টি বা ম্যাসাজ

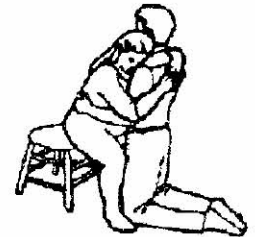
আপনার সাহায্যকারী আপনার পিঠের কৃশতম অংশে চাপ দিতে পারে। দৃঢ় হাতের চাপ বেশ কার্যকরী হয়। আপনি নিজেও একটা রোলিং পিন অথবা টেনিস বল নিয়ে চেষ্টা করতে পারেন। অনেক মহিলা স্বল্পমাত্রার চাপ পছন্দ করেন। ম্যাসাজ প্রক্রিয়া মাথা, পিঠ, কাঁধ, পা এবং পায়ের পাতায় আরাম দিতে পারে। বডি লোশন বা তেল ব্যবহার করবেন। অনেক মহিলার ক্ষেত্রে পিছনের নিম্নভাগে চাপ দেওয়ার ফলে সঙ্কোচনের ব্যথা অনেক কমিয়ে দেয়। দাঁড়ানো, বসা, হাঁটা অথবা শোয়া অবস্থায় এই প্রক্রিয়া ব্যবহার করা যায়।



গরম ও ঠাণ্ডা

- গরম জলে স্নান
- বরফের মোড়ক
- আপনার মুখে, গলায়, পেটে ও পিঠে ঠাণ্ডা ভিজ্জে কাপড় বুলান

প্রসব বেদনায় অনেক মহিলা ঠাণ্ডা পছন্দ করেন, অনেকে গরম। আপনার জন্য কোনটা প্রয়োজ্য নিজে ভেবে দেখবেন।



Harvard Common Press, 535 Albany Street, Boston MA 02118 (Toll free: 1-888-657-3577-এর অনুমতিক্রমে ছবিগুলো নেয়া হয়েছে The Birth Partner, by Penny Simkin, Copyright 1989-বই থেকে।

2003...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

Bengali translation of "Comfort Measures During Labour"

