

श्रम में दर्द से राहत: विकल्प कैसे तुलना करते हैं?

दवा के साथ तरीके (Methods with medication)	एनटोनॉक्स (गैस और वायु) Entonox (gas/Air)	पेथिडीन या डायमॉर्फिन इंजेक्शन Pethidine or diamorphine injection	रोगी - नियंत्रित अंतःशिरा एनाल्जेसिया (PCIA) Patient controlled intravenous analgesia	एपिड्यूरल या संयुक्त स्पाइनल एपीड्यूरल (CSE) Epidural or combined spinal-epidural
यह क्या है?	नाइट्रस ऑक्साइड और ऑक्सीजन का एक गैस मिश्रण।	पेथिडीन या डायमॉर्फिन आपके हाथ या पैर की मांसपेशियों में इंजेक्ट किया जाता है।	आपके हाथ में एक ड्रिप में एक पंप से दिए गए फेंटेनल या रेमीफेंटानिल की छोटी खुराक।	स्थानीय संवेदनाहारी और एक दर्द निवारक जो आपकी पीठ में एक ठीक ट्यूब के माध्यम से दिया जाता है जो आपकी नसों को सुन्न करता है। बहुत जल्दी या देर से श्रम की सिफारिश नहीं की जा सकती।
आपको क्या करने की ज़रूरत है	एक वाल्व के साथ मुखौटा या मुखपत्र के माध्यम से इसे साँस लें।	अपने हाथ या पैर में इंजेक्शन लगवाएं।	अपने आप को हर बार खुराक देने के लिए बटन दबाएं जब आप एक संकुचन शुरू महसूस करते हैं।	5 से 10 के लिए अभी भी एक कर्ल-अप स्थिति में बैठें ट्यूब डालते समय मिनट।
कितना दर्द से राहत?	मध्यम सहायता।	अक्सर हल्के। चिन्ता कम हो सकती है	दर्द से राहत की मात्रा भिन्न होती है। महिलाओं को अक्सर एनटोनॉक्स का उपयोग करने की आवश्यकता होती है।	आमतौर पर बहुत अच्छा। 10 बार में से एक, यह अच्छी तरह से काम नहीं कर सकता है और इसे बदलने की आवश्यकता हो सकती है।
काम करने में कितना समय लगेगा?	तुरंत	इंजेक्शन तैयार करने के लिए पांच मिनट, फिर काम शुरू करने से 30 मिनट पहले। प्रभाव कुछ घंटों तक रहता है।	सेट करने के लिए 10 से 15 मिनट तो कुछ ही मिनटों में काम करता है।	स्थापित करने के लिए 20 मिनट तक। फिर काम के लिए एपिड्यूरल के लिए 20 मिनट (एक सीएसई इससे भी तेज होगा क्योंकि आपके पास एक स्पाइनल इंजेक्शन भी होगा)।
कोई अतिरिक्त प्रक्रिया?	कोई नहीं	कोई नहीं	आप ड्रिप पर होंगे। आप अपने बच्चे के दिल की धड़कन की जाँच करने के लिए एक मॉनिटर से जुड़े हो सकते हैं। आपके ऑक्सीजन के स्तर की जाँच करता है। आपको अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता हो सकती है।	आप ड्रिप पर होंगे। आप एक मूत्र कैथेटर हो सकते हैं। आप अपने बच्चे के दिल की धड़कन की जाँच करने के लिए एक मॉनिटर से जुड़े हो सकते हैं।
बच्चे को जोखिम?	कोई नहीं	साँस लेने में धीमा हो सकता है। बहना हो सकता है और पहली बार	पहले साँस लेने में धीमा हो सकता है।	आपको निम्न रक्तचाप हो सकता है और इसका इलाज न



		में खिलाना मुश्किल हो सकता है।		होने पर आपके बच्चे की हृदय गति प्रभावित हो सकती है।
माँ के लिए साइड इफेक्ट्स?	कुछ मतली। महसूस कर सकते हैं 'बाहर रखा'। थका हुआ हो सकता है और अपना मुँह सूखा बना सकता है।	नींद आना या बीमार होना। जिस दर पर भोजन पचता है उस दर में देरी करें जिससे आपको पूरा पेट मिले। अपनी सांस को धीमा कर सकते हैं।	नींद आना या बीमार होना। धीमी सांस - अगर आपको बहुत नींद आ रही है तो आपको इसका इस्तेमाल बंद करना होगा। सांस रोकना या अपनी हृदय गति को धीमा करना (दुर्लभ)।	निम्न रक्तचाप आम है। यूरिन पास करने में कठिनाई। खराब सिरदर्द (एक 100 महिलाओं में)। तापमान में वृद्धि। अस्थायी तंत्रिका क्षति (1000 महिलाओं में से एक)। स्थायी तंत्रिका क्षति (13,000 महिलाओं में से एक)। गंभीर जटिलताओं (250,000 महिलाओं में से एक)।
श्रम और वितरण पर प्रभाव?	कोई नहीं	कोई नहीं	संदंश की आवश्यकता को बढ़ा सकते हैं।	आपके लिए जोर लगाना कठिन हो सकता है। संदंश की आवश्यकता को बढ़ा सकते हैं।

शारीरिक विधियाँ Physical methods	पानी का कुंड Water pool	दसियों TENS	वैकल्पिक चिकित्सा Alternative methods
यह क्या है?	एक बर्थिंग पूल या स्नानागार गर्म पानी	एक कोमल विद्युत प्रवाह आपकी पीठ पर पैड के माध्यम से पारित किया जाता है।	एक्यूपंक्चर, एक्यूप्रेसर या हिप्रोथेरेपी।
आपको क्या करने की ज़रूरत है	अपने प्रसव के दौरान और कभी-कभी आपके बच्चे के जन्म के समय पानी में लेटें।	आप वर्तमान की ताकत को नियंत्रित करने के लिए एक बटन दबाते हैं।	आपको जन्म के दौरान एक चिकित्सक के साथ रहने की व्यवस्था करने की आवश्यकता होगी।
कितना दर्द से राहत?	आपको आराम करने और संकुचन को कम दर्दनाक बनाने में मदद मिल सकती है।	हल्का। झूझनी की भावना दर्द को कम करने में मदद करती है। शुरुआती श्रम में पीठ दर्द को कम करने के लिए आदर्श।	आपको आराम करने और संकुचन को कम दर्दनाक बनाने में मदद मिल सकती है।
काम करने में कितना समय लगेगा?	तुरंत	पांच मिनट पैड पर लगाने और सेट करने के लिए।	थेरेपी शुरू होते ही काम करता है।
कोई अतिरिक्त प्रक्रिया?	कोई नहीं	कोई नहीं	कोई नहीं
बच्चे को जोखिम?	सांस लेने में समस्या और पानी में संक्रमण (दुर्लभ)।	कोई नहीं	कोई नहीं
माँ के लिए साइड इफेक्ट्स?	कोई नहीं	कोई नहीं	कोई नहीं
श्रम और वितरण पर प्रभाव?	कोई नहीं	कोई नहीं	कोई नहीं

