பிரசவ வலியின்போது நிவாரணம்: விருப்பத்தெரிவுகளின் ஒப்பீடு?

வழிமுறைகள் மருந்துப்பொருட்களுடன்	என்ட்டோனாக்ஸ் (வாயு மற்றும் காற்று)	பெத்திடைன் அல்லது டயாமார்ஃபைன் ஊசி மருந்து	நோயாளியே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் ரத்தநாள வழி வலிநிவாரணி (PCIA)	தண்டுவட வால் அல்லது அத்துடன் தண்டுவடமும் இணைக்கப்பட்டு (CSE)
இது என்ன?	நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு மற்றும் ஆக்ஸிஜன் வாயுக்களின் கலவை.	உங்கள் புஜம் அல்லது தொடையில் உள்ள தசைவழி செலுத்தப்படும் பெத்திடைன் அல்லது டயாமார்ஃபைன்	உங்கள் கையில் சொட்டுசொட்டாக பாய்ச்சப்படும் ஃபென்ட்டானைல்-இன் சிறிதளவு மருந்து அல்லது ரெமிஃபென்ட்டானில்.	உங்கள் நரம்புகளை மரத்துப் போக வைக்க உங்கள் முதுகில் நுண்ணிய ஒரு குழாய் வழியாக கொடுக்கப்படும் அமைவிட மயக்க மருந்து மற்றும் ஒரு வலி நீக்கி. பிரசவ வலிக்கு வெகுநேரம் கழித்தோ அல்லது அதற்குப் பின்னரோ பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.
நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?	ஒரு வாய்க்கவசம் வழியாக அல்லது வால்வுடன் இருக்கும் வாய்வழிக் கருவி வழியாக சுவாசிப்பீர்கள்.	உங்கள் புஜம் அல்லது தொடையில் ஒரு ஊசிமருந்தாகக் கொள்வீர்கள்.	சுருங்குதல் துவங்குவதாக நீங்கள் உணரும் ஒவ்வொரு சமயத்திலும் பட்டனை அழுத்துவதன் மூலம் நீங்களாகவே மருந்தளவினை கொடுத்துக்கொள்வீர்கள்.	குழாய் செருகப்பட்டிருக்கையில் 10 நிமிடங்களுக்கு சுருண்ட நிலையில் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பீர்கள்.
வலி நிவாரணம் எந்த அளவுக்கு?	மிதமான ஆசுவாசம்.	பெரும்பாலும் மிதமானது. பதட்டத்தைக் குறைக்கலாம்.	வலி நிவாரணத்தின் அளவு மாறுபடுகிறது. பெரும்பாலும் பெண்கள் என்ட்டோனாக்ஸ் உபயோகிக்க அவசியமாகிறது.	வழக்கமாகவே மிக நல்ல நிவாரணம். 10 க்கு 1 தடவை வேலை செய்யாமல் போய் மாற்றி வைப்பது தேவையாகிறது.
அது வேலை செய்ய எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம்?	உடனடியாக.	ஊசி மருந்தை தயாரிக்க ஐந்து நிமிடம், அதன்பின்னர் 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக வேலை செய்ய துவங்குகிறது. இதன் விளவு சில மணி நேரம் நீடிக்கிறது.	அமைவு செய்ய 10 லிருந்து 15 நிமிடங்கள், அதன்பின்னர் சில நிமிடங்களுக்கு வேலை செய்கிறது.	அமைவு செய்ய 20 நிமிடங்கள், அதன்பின்னர் வால்பகுதியில் வேலை செய்ய 20 நிமிடங்கள் (உங்களுக்கு தண்டுவட ஊசி மருந்தும் இருக்கும் என்பதால் ஒரு CSE ஆனது இதை விட விரைவானதாக இருக்கும்).
அதிகப்படியான செயல்முறைகள்	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.	உங்களுக்கு சொட்டு சொட்டாக கொடுக்கப்படும்.	உங்களுக்கு சொட்டு சொட்டாக கொடுக்கப்படும்.

உண்டா?			உங்கள் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பினை சோதிப்பதற்காக உங்களை ஒரு மானிட்டருடன் இணைக்கலாம். உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவுகளை சோதிக்கிறது. உங்களுக்கு அதிகப்படியான ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படலாம்.	உங்களுக்கு சிறுநீருக்கான கதீட்டர் வைக்கப்படலாம். உங்கள் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பினை சோதிப்பதற்காக உங்களை ஒரு மானிட்டருடன் இணைக்கலாம்.
குழந்தைக்கான ஆபத்துக்கள்?	எதுவுமில்லை.	வேகம் குறைவான சுவாசம் இருக்கலாம்.கிறக்கமாகவோ அல்லது முதல் முறையாக தாய்ப்பால் கொடுப்பது சிரமமாகவோ இருக்கலாம்.	ஆரம்பத்தில் சுவாசிப்பதன் வேகம் குறையலாம்.	உங்களுக்கு குறைவான ரத்த அழுத்தம் இருக்கலாம், இது சிகிச்சையளிக்கப்படவில்லையானால், உங்கள் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பினை பாதிக்கலாம்.
தாய்க்கு பக்க விளைவுகள்?	சிறிது குமட்டல். மெய் மறந்ததாக உணரலாம். சோர்வளிப்பதாகவும் வாயை உலர்ந்துபோகவும் வைக்கலாம்.	தூக்கக் கலக்கமாக அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டதாக உணருதல். உணவு ஜீரணமாகும் வேகத்தை தாமதிக்கக் செய்து வயிறு நிறைந்ததாக உணர வைக்கலாம். உங்கள் சுவாசத்தை வேகம் குறைய வைக்கலாம்.	தூக்கக் கலக்கமாக அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டதாக உணருதல். வேகம் குறைவான சுவாசித்தல் – உங்களை அதிக உறக்கமாக உணரவைத்தல் நீங்கள் அதனை நிறுத்த வேடிய அவசியம் ஏற்படும். சுவாசிப்பதை நிறுத்துதல் அல்லது உங்கள் இருதயத் துடிப்பின் வேகத்தைக் குறைத்தல் (அரிது).	குறைந்த ரத்த அழுத்தம் பொதுவானதே. சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம். மோசமான தலைவலி (100 பெண்களில் ஒருவருக்கு). உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு. தற்காலிக நரம்பு சேதம். தற்காலிக நரம்பு சேதம் (100 பெண்களில் ஒருவருக்கு). நிரந்தர நரம்பு சேதம் (13,000 பெண்களில் ஒருவருக்கு). கடுமையான சிக்கல்கள் (250,000 பெண்களில் ஒருவருக்கு).
வலி மற்றும் குழந்தை பிறப்பின்போது விளைவு?	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.	கிடுக்கிகளுக்கான தேவை அதிகரிக்கலாம்.	உந்தித் தள்ளிவிடுவது உங்களுக்கு கடினமாகலாம். கிடுக்கிகளுக்கான தேவை அதிகரிக்கலாம்.

உடல்ரீதியான வழிமுறைகள்	தண்ணீர் தொட்டி	TENS	மாற்று சிகிச்சைமுறைகள்
இது என்ன?	குழந்தை பிறப்புக்கான வெந்நீர் நிரப்பிய தொட்டி.	உங்கள் முதுகில் இருக்கும் பட்டைகள் வழியாக மிருதுவான மின்சாரம் பாய்ச்சப்படும்..	அக்யூபங்க்சர், அக்யூபிஷர் அல்லது ஹிப்னோதெரப்பி.
நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?	பிரசவ வலியின்போது நீரில் படுத்திருக்கவும், சில சமயங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடனும் கூட.	மின்சாரம் பாய்தலின் வலிமையைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு பொத்தானை அழுத்துவீர்கள்	குழந்த பிறப்பின்போது சிகிச்சையாளர் ஒருவரை உங்களுடன் வைத்திருக்க நீங்கள் ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும்.
வலி நிவாரணம் எவ்வளவுக்கு உள்ளது?	ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவலாம் மற்றும் சுருக்கங்களின் அதிக வலி சற்றுக் குறையச் செய்யலாம்.	மிதமானது. ஊசி குத்தும் உணர்வு வலையைக் குறைவாக உணரவைக்க உதவுகிறது.முன் கூட்டிய பிரசவ வலியின்போது முதுகு வலியைக் குறைத்துக்கொள்வது சிறந்தது.	ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவலாம் மற்றும் சுருங்குதலின் அதிக வலி சற்றுக் குறையச் செய்யலாம்.
இது வேலை செய்யத் துவங்க எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?	உடனடியாக.	ஐந்து நிமிடங்கள், பட்டைகளை உடலின் மேலே அமர்த்தி சரிவர அமைத்துக்கொள்ள.	சிகிச்சைமுறை துவங்கியவுடனேயெ வேலை செய்கிறது
அதிகப்படியான செயல்முறைகள் உண்டா?	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.
குழந்தைக்கான ஆபத்துக்கள்?	சுவாசித்தல் பிரச்சனைகள் மற்றும் நீரில் கொண்டுவரப்படும் தொற்றுக்கள் (அரிது).	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.

தாய்க்கு பக்க விளைவுகள்?	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.
வலி மற்றும் குழந்தை பிறப்பின்போது விளைவு?	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.	எதுவுமில்லை.

துண்டுப்பிரசுரத்தை வெளியிடுபவர்கள் Obstetric Anaesthetists' Association (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. தொலைபேசி: +44 (0)20 7631 8883. தொலைநகல்: +44 (0)20 7631 4352. பதிவு பெற்ற அறக்கட்டளை எண். 1111382. பதிவு எண். 5540014 (இங்கிலாந்து). பிரசுரித்த தேதி: 05/10/14, பதிப்பு 4. இந்த வலைத்தளத்தையும் பார்க்கவும் http://www.labourpains.com இது OAA இனால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது மற்றும் பிரசவ வலிக்கான வலி நிவாரணம் பற்றிய மேற்கொண்டு தகவல்கள் உள்ளிட்ட கர்ப்பமடைந்த பெண்களுக்கான பயன்மிக்க ஆதாரவளங்களைக் கொண்டுள்ளது.

இந்த மொழிபெயர்ப்பை வழங்கியமைக்காக Translators without Borders தொண்டு நிறுவனத்திற்கு நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறோம்

TRANSLATORS WITHOUT BORDERS Access to Knowledge Award Winner