



আপনার জন্ম তথ্য

জুন ২০১৯-এ প্রকাশিত

যদি আপনার গর্ভরে পানি/জল সঠিক সময়রে আগহে ভাঙে

এই তথ্য সম্পর্কে কিছু কথা

যদি আপনি মনে করেন বা কউে আপনাকে বলে যে আপনার গর্ভরে পানি/জল সঠিক সময়রে আগহে ভাঙছে কনিতু আপনার পরসব বদেনা শুরু হয়না, তাহলে এই তথ্য আপনার জন্ম। যদি আপনার সঙগী, আতমীয় বা কনো বন্ধু এই পরিস্থিতিতে থাকেন তাহলেও এই তথ্য আপনার কাজে লাগতে পারে।

যদি গর্ভাবস্থার ২৪ সপ্তাহ পূরণ হওয়ার আগহে আপনার গর্ভরে পানি/জল ভাঙে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীদের সাথে ব্য়ক্তিগতভাবে আলোচনা করা উচিত।

মূল বিষয়বস্তু

- ৩৭ সপ্তাহ পূরণ হবার আগে এবং পরসব বদেনা শুরু হওয়ার আগে গর্ভস্থ পানি/জল ভাঙলে তাকে প্রটার্ম প্রলিভের রূপে অফ মমেব্রনে (পিপিআরওএম) বলা হয়।
- আপনার ক্ষত্রে এমনিটা ঘটলে আপনার নির্ধারণি সময়রে আগহে সন্তান পরসবরে সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায় এবং সক্ষেত্রে আপনার ও আপনার শিশুর সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বড়ে যায়, যার কারণে আপনারা দুজনই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।
- সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্ম এবং গর্ভাবস্থা অব্যাহত রাখার জন্ম আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকেরে একটা কোর্স খতে বলা হবে।
- যদি আপনার মধ্যে সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখা না দেয় এবং আপনার জরায়ুর (গর্ভাশয়) মধ্যে শিশুর বকিশ ভালোভাবে হতে থাকে, তাহলে গর্ভাবস্থা ৩৭ সপ্তাহ পর্যন্ত চালিয়ে যাওয়াই ভালো। সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখা দিচ্ছে কনি সদেরি খেয়াল রাখার জন্ম আপনার স্বাস্থ্যসবো দল আপনাকে নবিডি পর্যবেক্ষণে রাখবে এবং সক্ষেত্রে আপনার নজিস্ব পরিস্থিতিও পছন্দ-অপছন্দ বিবেচনা করা হবে।
- যদি আপনার বা আপনার শিশুর মধ্যে সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখা দেয় অথবা অন্য কোনো জটিলতা তরৈ হয়, তাহলে হয়তো আপনাকে অবলিম্বে শিশিকে জন্ম দিতে হবে।

আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরচিরয়ার বকিলপগুলো আৰু ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য কৰাই ইল ইলো লুকষ্য/ উদ্দেশ্যে। আপনার স্বাস্থ্যসবো দল আপনাকে নিজৰে জন্য সঠিক সদিধানত নতি সোহায্য কৰবে। তারা আপনার পরিস্থিতি নিষি আলোচনা কৰে এবং আপনার প্রশ্নৰে উত্তর দয়ি আপনাকে সাহায্য কৰতে পারনে।

এই লফিলটে আমরা 'মহলা/নারী' এবং মহলা/নারী' এই পরভাষাগুলো বযবহার কৰতে পারা। তবে এই লফিলটে শুধুমাত্র সেই বযকতদিৰে জন্য নয় যারা নিজদিৰে মহলা বা নারী হসিবে পরচিয় দনে। আপনার জনেডার/লিউগ পরচিতি যাই হোক না কনে, আপনার পরচিৰযা আপনার জন্য উপযুক্ত, অন্তৰ্ভুক্তমূলক এবং আপনার প্রয়োজনৰে প্রতি সংবদনশীল হওয়া উচতি।

মডেকিযাল/ ডাক্তার পরভাষার একটশিব্দকোষ RCOG এর ওয়বেসাইটে উপলব্ধ রয়ছে:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

প্রতিরম প্রলিবের রাপচার অফ মমেব্রনে (পপিআরওএম) কাকে বলতে?

আপনার জরায়ুতে (গর্ভাশয়) অ্যামনিওটিক থলি মধ্যে আপনার শিশুকে ঘরি গর্ভরে পানি/ জল (অ্যামনিওটিক ফ্লুইড) থাকে।



গর্ভরে পানি/জল ভাঙাকে রাপচার অফ মমেব্রনে বা আলি ছাঁড়ি যাওয়াও বলা হয়। সাধারণত প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার সময় বা তার ঠিক আগে গর্ভরে পানি/জল ভাঙে। যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহরে আগে এবং প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার আগে আপনার গর্ভরে পানি/জল ভাঙে তাহলে তাকে প্রতিরম প্রলিবের রাপচার অফ মমেব্রনে (পপিআরওএম) বলা হয়। প্রতি ১০০ জন গর্ভবতী নারীর মধ্যে ৩ জন পর্যন্ত (৩%) তনি জন নারীর ক্ষত্রে এটা ঘটতে পারে। সময়রে আগে ভূমিষ্ঠ প্রতি ১০ জন শিশুর মধ্যে, ৩ থেকে ৪ জনরে পপিআরওএম এর কারণে অকাল প্রসব হয় থাকে।

পপিআরওএম এর সঠিক কারণ সবসময় জানা না গেলেও এটা সংক্রমণ, প্লাসেন্টাতে সমস্যা বা অন্য কোনো কারণ ঘটতে পারে।

কীভাবে জানবেন আপনার গর্ভরে পানি/জল ভেঙেছে কনি?

আপনি হয়ত খয়োল করবেন যে বেশে খানকিটা পানি/জল বেরিয়ে এসেছে বা আপনি ভেজা বোধ করতে পারেন। নরিগত পানি জলের পরমাণ কয়কে ফোঁটা থেকে শুরু করে বেশে খানকিটা হতে পারে।

এক্ষত্রে আপনকী করবেন?

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার যেনী থেকে পানি/জল বেরে হচ্ছে, তাহলে একটা প্যাড ব্যবহার করুন তবে ট্যাম্পন ব্যবহার করবেন না এবং পানি/জলের রঙ এবং পরিমাণ লক্ষ্য করুন। গর্ভাবস্থা চলাকালীন প্রস্রাব লকি করা স্বাভাবিক কনিতু আপনার যদি মনে হয় যে আপনার পানি/জল ভেঙেছে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীদরে সাথে যোগাযোগ করা উচিত এবং তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে গিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত।

হাসপাতালে কী করা হবে?

সখনে আপনাকে পরীক্ষা করা হবে এবং নমিনোক্তগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকবে:

- কী ঘটছে সেটো নরিয়ে স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে আলোচনা করবেন, যমেন পানি/জল বেরে হওয়ার বশিদ বিবরণ, আপনি কমেণ বোধ করছেন, এই পর্যন্ত আপনার গর্ভাবস্থা কমেণ ছিল এবং আপনার পপিআরওএম বা সময়রে আগেশিশি প্রসবরে ঝুঁকি আছে কনি (উদাহরণস্বরূপ, আপনি আগে যখন গর্ভধারণ করছিলেন তখন এমনটা ঘটে থাকলে সেটো আবার ঘটার সম্ভাবনা থাকে)
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হবে, যমেন আপনার শরীররে তাপমাত্রা, নাড়রি স্পন্দন এবং রক্তচাপরে মাপ
- আপনার গর্ভরে শিশুর হৃদস্পন্দন পর্যবেক্ষণ করা হবে

কীভাবে পপিআরওএম হয়ছে কনি নরিণয় করা হয়?

পপিআরওএম হয়ছে কনি নরিণয় করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল যেনপিথ পরীক্ষা করা। আপনার অনুমত নরিয়ে, আপনার স্বাস্থ্যকর্মী একটা জীবাণুমুক্ত স্পেকুলামরে (এট্রিকটি যন্ত্র যার সাহায্যে যেনপিথ প্রসারতি করা হয়) সাহায্যে আপনার জরায়ুমুখ পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নরিগত পানি/জল বাহরি হলই অ্যামনটিটিকি ফ্লুইড কনি তা নিশ্চিতি করবেন।

- স্পেকুলামরে সাহায্যে পরীক্ষা করার পরেও যদি পানি/জল ভেঙেছে কনি তা নিশ্চিতি হওয়া না যায় তাহলে নরিগত পানি/জলের সোয়াব টেস্ট করা হতে পারে।
- আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানরে সাহায্যে গর্ভরে শিশুকে ঘরি অ্যামনটিটিকি ফ্লুইডরে পরিমাণ অনুমান করাও এক্ষত্রে সহায়ক হতে পারে।

এরপরে কী হবে?

যদি আসলেই আপনার পানি/জল ভাঙে, তাহলে আপনাকে কয়েকদিন হাসপাতালে থাকতে বলা হতে পারে এবং কিছু ক্ষত্রে হয়ত আরো বেশি সময় থাকতে হতে পারে। সংক্রমণরে লক্ষণ রয়েছে কনি দখোর জন্ম আপনাকে এবং আপনার গর্ভস্থ শিশুকে নবিডি পর্যবেক্ষণে রাখা হতে পারে। এর জন্ম নরিমতিভাবে আপনার শরীররে তাপমাত্রা, রক্তচাপ এবং নাড়রি স্পন্দন মাপা হবে, একই সাথে কোনো সংক্রমণ আছে কনি দখোর জন্ম আপনার রক্ত

পরীক্ষা করা হবে। নয়মতিভাবে আপনার গর্ভরে শিশুর হৃদস্পন্দন মাপা হবে।

যদি আপনার পানি/জল না ভেঙে থাকে, তাহলে আপনি বাড়তি যত্নে পারবেন।

যদি খুব অল্প পরিমাণ অ্যামনটিওটিকি ফ্লুইড বের হয়, তাহলে সেটো অনেক সময় পরীক্ষার মাধ্যমে বোঝা যায় না এবং আসলেই পানি ভেঙেছে কনি তা নিশ্চিত করা যায় না। বাড়তি ফরোর পরও যদি পানি নিরিগত বাহরি হতে থাকে তাহলে আরো পরীক্ষার জন্য আপনাকে আবার হাসপাতালে ফরিরে যত্নে হবে।

আমার ও আমার শিশুর উপর পপিআরওএম এর কী প্রভাব পড়তে পারে?

সংক্রমণ

অ্যামনটিওটিকি খলগিরভরে শিশুর চারপাশে প্রতিরক্ষামূলক আবরণ গঠন করে এবং এই থলরি ঝল্লি ছিঁড়ে গেলে জরায়ুতে সংক্রমণের (কোরোণিঅ্যামনটিনাইটিসি) ঝুকি থাকে। যদি আপনার সংক্রমণ হয়, তাহলে নিরিদষিট সময়েরে আগই আপনার প্রসব বদেনা শুরু হতে পারে অথবা আপনার গর্ভস্থ শিশুর সপেসসি হতে পারে।

সংক্রমণেরে কিছু উপসর্গ হল জ্বর, দুর্গন্ধযুক্ত যোনিসিরাব নিরিগত হওয়া, হৃদস্পন্দনেরে গতি বৈড়ে যাওয়া এবং তলপটে ব্যথা। আপনার শিশুর হৃদস্পন্দনেরে গতিও স্বাভাবকিরে চয়েে দ্রুত হতে পারে।

যদি সংক্রমণেরে উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে হয়ত আপনাকে তৎক্ষণাৎ শিশুকে প্রসব করত হবে, যাতে আপনিও আপনার শিশু আরও অসুস্থ না হয়ে পড়নে।

সঠকি সময়েরে আগই শিশুর জন্মগ্রহণ

পপিআরওএম হয়ছেে এমন নারীদরে মধ্যে ৫০% নারীরই সাধারণত পানি/জল ভাঙার এক সপ্তাহেরে মধ্যে প্রসব বদেনা শুরু হয়। গর্ভকাল যতো বেশি হবে, পানি/জল ভাঙার এক সপ্তাহেরে মধ্যে প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার সম্ভাবনা ততো বেশি।

সঠকি সময়েরে আগে শিশুর জন্মগ্রহণেরে সাথে সম্পর্কতি সমস্যাসমূহ

সময়েরে আগে জন্মগ্রহণ করলে শিশুদরে স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুকি বৃদ্ধি পায় বিশেষে করে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়াও খাওয়ার সমস্যা হয় এবং সংক্রমণ হতে পারে, সেই সাথে শিশুকে নবজাতক বিভাগে (নেওন্যাটাল ইউনিটি) ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে শিশুর জন্ম সঠকি সময়েরে যতো বেশি আগে হবে, এগুলো হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি বৃদ্ধি পাবে।

যদি আপনার গর্ভরে পানি/জল সময়েরে আগেই ভাঙে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী আপনি কত সপ্তাহ গর্ভবতী এবং আপনার নিজস্ব পরিস্থিতির ভিত্তিতে আপনার শিশুর কী ঘটর সম্ভাবনা রয়ছেে তা নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

অন্যান্য য়ে বরিল জটলিতাগুলো হতে পারে সেগুলি হল:

- নাড়ী স্থানচ্যুত হওয়া (করড প্ররোল্‌য়াপস): এক্ষতেরে নাড়ী জরায়ু মুখ থেকে যোনীতে বেরিয়ে আসে। এটা একটা সংকটময় জটলিতা যা আপনার শিশুর জীবনকে ঝুকতি ফলেতে পারে, তবে এটা সাধারণত ঘটে না।
- পালমোনারি হাইপোপ্লাসিয়া: এক্ষতেরে শিশুর ফুসফুসেরে চারপাশে যথেষ্ট পরিমাণ পানি/জল না থাকার কারণে ফুসফুসেরে সঠকিভাবে বকিাশ হয় না। গর্ভাবস্থার প্রথম দকিে (সাধারণত ২৪ সপ্তাহেরে আগে), শিশুর ফুসফুস সবে যখন তরৈি ছিছেে তখন পানি/জল ভাঙলে শিশুর পালমোনারি হাইপোপ্লাসিয়া হতে দেখা যায়।

- গর্ভফুল বচ্ছিন্ন হওয়া (প্লাসেন্টাল অ্যাবরাপশন): এক্ষত্রে সঠিক সময়ের আগেই গর্ভফুল (প্লাসেন্টা) গর্ভাশয় থেকে বচ্ছিন্ন হয়ে যায়। এই কারণে প্রচুর রক্তক্ষরণ হতে পারে এবং এটা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্ম বপিজ্জনক হতে পারে।

অনেক সময়, গর্ভের শিশু এই পরিস্থিতিতে বাঁচে না। যদি আপনার গর্ভের পানি খুব আগে ভাঙে, শিশু নরিধারতি সময়ের অনেক আগে জন্মগ্রহণ করে অথবা কিছু ক্ষত্রে, শিশু যদি সংক্রমণ হওয়ার বা নাড়ী স্থানচ্যুত হওয়ার পরে জন্মায়, তাহলে এই ঝুঁকি আরো বৃদ্ধি পায়।

পপিআরওএম এর কিকোনো চকিৎসা আছে?

বেরিয়ে যাওয়া পানি/জল প্রতস্থাপন করা অথবা আপনার শিশুকে ঘরিতে থাকা ঝাল্লিরি ছদির মরোমত করা সম্ভব নয়। যহেতু অ্যামনটিটিকি ফলুইড অনবরত তরৈ হিতে থাকে তাই গর্ভাবস্থার বাকি সময়গে পানি/জল নরিগত হতে থাকতে পারে।

তবে আপনার শিশুর ঝুঁকি কমাতে চকিৎসা প্রদান করা হবো। যার মধ্যযে থাকবো:

- অ্যান্টিবায়োটিকি ট্যাবলেটে একটা কোর্স: এটা জরায়ুর সংক্রমণ এবং আপনার ও আপনার শিশুর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমায়ে। আপনার প্রসব বদেনা শুরু হওয়া বলিম্বতি করতগে অ্যান্টিবায়োটিকি সাহায্য করতে পারে।
- স্টেরয়েডে ইনজেকশনেরে (কোর্টিকোস্টেরয়েডে) একটা কোর্স: এটা আপনার শিশুর সঠিক বিকাশে সাহায্য করবে এবং সময়ের আগে শিশুর জন্মগ্রহণ সম্ভবকতি সমস্যাগুলি হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করবে। RCOG রোগীদরে জন্ম তথ্য দেখুন: অকাল প্রসবজনতি জটলিতা হ্রাস করার জন্ম গর্ভাবস্থায় কোর্টিকোস্টেরয়েডে <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/antenatal-corticosteroids-to-reduce-neonatal-morbidity-and-mortality-green-top-guideline-no-74/>.
- ম্যাগনেসিয়াম সালফেটে: যদি আপনার শিশুর সময়ের আগেই জন্মগ্রহণেরে ঝুঁকি থাকে, তবে শিশুর সরেবিরাল পলসতি আকরান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্ম এই ওষুধটা আপনাকে দেওয়া হতে পারে।
- সরাসরি শিরায় অ্যান্টিবায়োটিকি প্রদান করা (সময়ের আগে প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার ক্ষত্রে): এতে নবজাতকেরে জন্মের সাথে সাথে গ্রুপ বিস্ট্রিপেটোকক্কাস সংক্রমণে আকরান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে। RCOG রোগীদরে জন্ম তথ্য দেখুন: গর্ভাবস্থায় ও নবজাতকদেরে মধ্যযে গ্রুপ বিস্ট্রিপেটোকক্কাস (জিবিএস)। <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/group-b-streptococcus-gbs-in-pregnancy-and-newborn-babies/>

আমাকে কহিসপাতালে থাকতে হবো?

পানি/জল ভাঙার পর আপনাকে কয়কেদনি হাসপাতালে থাকতে বলা হতে পারে, যাতো আপনার এবং আপনার গর্ভস্থ শিশুর সার্বকি সুস্থতা পর্যবকেষণ করা যায়।

এরপরে যদি আপনি সুস্থ থাকনে এবং আপনার সময়ের আগে শিশু প্রসব করার ঝুঁকি কম থাকে, তাহলে বাড়ি/বাসায় যাওয়া নয়ে আপনাদের স্বাস্থ্যসবো কর্মীরা আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

বাড়তি গলে কোন ক্ষত্রে আমার স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করা উচিত?

বাড়তি যাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনাকে বলে দেন যে কোন উপসর্গগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। নচিরে যেকোনো উপসর্গ দেখা দিলেই আপনাকে স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে ফরিরে যতে হবে:

- জ্বর
- ফলু এর মতো উপসর্গ দেখা দেওয়া (জ্বর জ্বর ভাব এবং কাঁপুনি)
- যোনপিথে রক্তপাত
- নরিগত পানি ষদি সবুজাভ রঙরে অথবা দুর্গন্ধযুক্ত হয়
- জরায়ুর সঙ্কোচন (কনট্রাকশন) বা পটে খলি ধরা ব্ধথা
- পটে বা পঠিে ব্ধথা
- ষদিআপনি চিন্তিতি হন ষে শশিু স্বাভাবকি ভাবে নড়াচড়া করছে না

আমাকে এরপরে কী চকিৎসা করতে হবে?

আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী নয়িমতিভাবে আপনাকে পরীক্ধা করবনে (সাধারণত সপ্তাহে এক বা দুই বার)। এই পরীক্ধার সময় আপনার শশির হৃদস্পন্দন দেখা হবে, সেই সাথে আপনার শরীরে তাপমাত্রা, নাড়ির স্পন্দন ও রক্তচাপ মাপা হবে এবং আপনার সংক্রমণে লক্ষণ আছে কনিা দেখার জন্য রক্ত পরীক্ধা করা হবে। আপনার প্রসূতবিদি আপনার সাথে মলিে আপনার গর্ভাবস্থার জন্য একটি পিরকিল্পনা প্রসূতুত করবনে।

পপিআরওএম আপনার এবং আপনার পরবিাররে জন্য তীব্র মানসকি চাপ তরৈকিরতে পারে। গর্ভাবস্থায় এবং নবজাতকরে জন্মরে পর আপনাকে মানসকি/আবগেকি সহায়তা দেওয়া প্রয়োজন। আপনার মানসকি অবস্থা নয়িে চিন্তিতি বোধ করলে, স্বাস্থ্যসবো কর্মী অথবা সাপোর্ট গ্রুপরে কাছ থেকে সহায়তা ননি (নীচে দেওয়া লঙ্কিগুলো দেখুন)।

শশিকে জন্ম দেওয়ার সঠকি সময় কোনটা?

ষদিআপনিও আপনার শশিু সুস্থ থাকনে এবং আপনাদরে মধ্ধে সংক্রমণে কোনও লক্ষণ না দেখা যায়,তাহলে আপনাকে ৩৭ সপ্তাহ পর্যন্ত অপেক্ধা করার পরে শশিু প্রসব করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। কারণ, শশিু গর্ভরে মধ্ধে থাকলে তার অকালে জন্মগ্রহণ সংক্রান্ত ঝুঁকিগুলো হ্রাস পায়।

আপনি ষদি গ্রুপ বিস্ট্রপেটোকক্কাস (জেবিএস) ব্যাকটেরিয়ার বাহক হন তাহলে আপনাকে ৩৪ সপ্তাহ হওয়ার পরে জন্ম দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে, কারণ আপনার শশির জবিএস সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। RCOG রোগীদের জন্য তথ্ধ দেখুন: গর্ভাবস্থায় ও নবজাতকদের মধ্ধে গ্রুপ বিস্ট্রপেটোকক্কাস (জেবিএস)। <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/group-b-streptococcus-gbs-in-pregnancy-and-newborn-babies/>

আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনার স্বতন্ত্র পরিস্থিতি আর পছন্দ-অপছন্দরে ভিত্তিতে কখন শশিু প্রসব করবনে সটো নয়িে আপনার সাথে আলোচনা করবনে। আপনার গর্ভাবস্থা ও জন্মদানে প্রসূতুত নয়িে কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনিসিগুলো জিজ্ঞেসে করার সুযোগ পাবনে।

পপিআরওএম হলো আমা কিশিকু স্ভাভাবকিভাবে প্ৰসব করতে পারবো?

পপিআরওএম হলো প্রায়ই শশিকু স্ভাভাবকিভাবে প্ৰসব করা সম্ভব হয়, তবে সটো আপনার প্ৰসব বদেনা শুরু হওয়ার সময়, জরায়ুতে শশিকু কোন অবস্থানে রয়েছে এবং আপনার নজিস্ব পরিস্থিতিও পছন্দ-অপছন্দরে উপর নরিভর করে। আপনার স্ভাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করবেন।

ভবষিৎ গর্ভধারণরে উপর এর কী প্ৰভাব পড়তে পারে?

পপিআরওএম হওয়া বা যথা সময়রে আগই শশিকু জন্ম দেওয়ার অর্থ হল ভবষিৎ গর্ভধারণরে সময় আপনার অকাল প্ৰসবরে ঝুঁকি বৃদ্ধি পাবে। আপনাকে একটা বিশেষজ্ঞ দলের পরচিঁষায় থাকতে বলা হবে যারা আপনার সাথে আলোচনা করে আপনার পরিস্থিতির ভিত্তিতে আপনার গর্ভাবস্থার জন্য একটা পিরকিল্পনা ঠকি করবেন।

শারীরকি পরীক্শা সম্পর্কে

সত্রীরোগ, ধাত্রী এবং প্ৰসূত যিত্নরে প্ৰকৃত এমনিই যো প্রায়ই শারীরকি পরীক্শা করার প্ৰয়োজন হয়। এর জন্য আপনার পটে এবং যোনীর অভ্যন্তরীণ পরীক্শা করা হতে পারে।

আমরা বুঝি যে কছি নারীর, বিশেষত যারা ট্রমা এবং শারীরকি বা যোন নরিষাতনরে সম্মুখীন হয়েছেন তাদের জন্য এই ধরনরে পরীক্শাগুলো খুব কঠনি হতে পারে। আপনাকে সহানুভূতশীল এবং আপনার জন্য উপযুক্ত সবো প্ৰদান করাই আপনার স্ভাস্থ্যসবো কর্মীদের দায়িত্ব। আপনি যদি শারীরকি পরীক্শা করতে না চান, তাহলে তারা সটোর বকিল্পগুলো নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার যো শারীরকি পরীক্শাগুলো করা হবে সেগুলো আপনাকে বিশদভাবে বুঝিয়ে বলার পরে স্ভাস্থ্যসবো কর্মীরা এই পরীক্শাগুলো করার জন্য আপনার কাছে অনুমতি চাইবেন। আপনি চাইলে পরীক্শার সময় একজন সঙ্গীকে আপনার সাথে উপস্থিতি থাকতে দেওয়া উচিত। সঙ্গী হিসেবে আপনার জীবনসঙ্গী, পরবিাররে সদস্য, বন্ধু অথবা আপনার মনোনীত কোনো আস্থাভাজন ব্যক্তি অথবা একজন স্ভাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে থাকতে পারেন।

পরীক্শার আগে, চলাকালীন বা পরে আপনি যদি অস্বাচ্ছন্দ্য, উদ্বগে, মনোকষ্ট বা ব্যথা বোধ করেন, তবে দয়া করে আপনার স্ভাস্থ্যসবো কর্মীদের জানাবেন, কারণ তারা আপনাকে সহায়তা করার জন্যই রয়েছে।

যদি এই বিষয়ে কথা বলতে আপনি অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে আপনি আপনার অনুভূতি লিখে অথবা আপনার সাথে যো ব্যক্তি সঙ্গী হিসেবে রয়েছে তার মাধ্যমে জানাতে পারেন।

শারীরকি পরীক্শার সময় যেকোনো মুহুর্তে আপনি আপনার স্ভাস্থ্যসবো কর্মীকে সটো থামাতে বলতে পারেন।

আরও তথ্য

লটিল হার্টবিটিস: <https://www.little-heartbeats.org.uk/>

Group B Strep Support (GBSS): <https://gbss.org.uk/>

SANDS: <https://www.sands.org.uk/>

Sepsis trust: <https://sepsistrust.org/>

Birth Trauma Association: <https://www.birthtraumaassociation.org.uk/>

NICE গাইডলাইন: অকাল প্রসব এবং জন্মদান (<https://www.nice.org.uk/guidance/ng25>)

RCOG গ্রীন-টপ গাইডলাইন নং ৭৩, গর্ভধারণে ২৪+০সপ্তাহের পরে সম্ভাব্য পিপিআরওএম এ আক্রান্ত নারীদের যত্ন। <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-presenting-with-suspected-preterm-labour-rupture-of-membranes-from-24plus0-weeks-of-gestation-green-top-guideline-no-73/>

RCOG রোগীদের জন্য তথ্য: গর্ভাবস্থার শেষে দকি নাড়ীর স্থানচ্যুতি (কর্ড প্রোল্যাপ্স) (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/umbilical-cord-prolapse-in-late-pregnancy-patient-information-leaflet/>)

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি কেস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

সূত্র এবং স্বীকৃতসিদ্ধান্ত

এই তথ্য RCOG-র পশোনেট ইনফরমেশন কমিটি কর্তৃক তৈরি করা হয়েছে। এটা RCOG Green-top Guideline No. 73, Care of Women Presenting with Suspected Preterm Prelabour Rupture of Membranes from 24⁺⁰ Weeks of Gestation (২০১৯ সালের জুনে প্রকাশিত) এর ভিত্তিতে রচিত। এই নর্দিশেকায় আমাদের ব্যবহৃত প্রমাণগুলোর উৎসে একটা সম্পূর্ণ তালিকা রয়েছে। এটা অনলাইনে এই লিঙ্কে পাবেন: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-presenting-with-suspected-preterm-prelabour-rupture-of-membranes-from-24plus0-weeks-of-gestation-green-top-guideline-no-73/>