

பிரசவ வலி எதைப்போன்று உணரப்படும்?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, உங்கள் கருப்பை (கர்ப்பப்பை) அவ்வப்போது இறுக்கமாவதை உணர்வீர்கள். இவை பிராக்ஸ்டன் ஹிக்ஸ் சுருக்கங்கள் என்றழைக்கப்படும். நீங்கள் பிரசவ வலி அடைந்தவுடன் இந்த இறுக்க உணர்வு ஒரே சீராகவும் மிக வலிமையாகவும் மாறும்

இந்த இறுக்கமானது மாதவிடாய் வலியை உணர்வது போன்ற வலியை விளைவிக்கும், பிரசவம் நெருங்கும்போது வழக்கமாக, வலி மிகுதியாகும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் இந்த வலியை ஒவ்வொரு விதமாக உணர்வார்.

வழக்கமாக உங்களது முதல் பிரசவ வலியானது எல்லாவற்றையும் விட நீண்ட நேரம் நீடிப்பதாக இருக்கும்.

பிரசவ வலியைத் தூண்டுவதற்கு அல்லது விரைவுபடுத்த மருந்துகள் உபயோகித்தால் உங்கள் இறுக்கங்கள் மிகுந்த வலியுள்ளதாகலாம்.

இந்த பிரசவ வலியை சமாளிக்க பெரும்பான்மையான பெண்கள் வேறுபட்ட வழிமுறைகளைக் கையாளுகின்றனர்.¹ திறந்த மனதுடனும் நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும் இதை எதிர்கொள்வது ஒரு நல்ல அம்சமாகும்

1. Intrapartum care. Care of healthy women and their babies during childbirth. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Commissioned by the National Institute for Health and Clinical Excellence. 2007 RCOG Press, London

நான் பிரசவத்துக்கு எவ்வாறு தயார் செய்து கொள்வது?

கருவுற்ற காலத்தில் தாய்மார்களுக்கான வகுப்புகள் பிரசவத்துக்கு தயார் செய்து கொள்ள உங்களுக்கு உதவி செய்யும். இந்த வகுப்புகள் மருத்துவச்சிகளாலும் பேறுகாலத்துக்குப் பின் பெற்றோராக ஆகப்போகிறவர்களுக்கு ஆதரவு தரும் நிறுவனங்களாலும் நடத்தப் படுகின்றன. பிரசவத்தில் என்ன நடக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள உதவுவதுடன் உங்கள் மனத்தவிப்பைக் குறைக்கவும் இது உதவும். கருவுற்ற காலத்துக்கான வகுப்புகளில், பிரசவ வலியைக் குறைக்க என்ன வழிகள் உள்ளன என்பதைக் கூறுவார்கள்.

எபிட்யூரல்ஸ் (உடலின் கீழ் பகுதியை மரத்துப் போகச் செய்ய முதுகில் தரப் படும் ஒரு ஊசி மருந்து) பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் மருத்துவச்சி, ஒரு மயக்கவியல் மருத்துவரை நீங்கள் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்து தருவார். கருவுற்ற கால வகுப்புகளுக்கு நீங்கள் செல்ல முடியாவிட்டாலும்கூட வலியை சமாளிக்க என்ன வழிமுறைகள் உள்ளன என்று நீங்கள் மருத்துவச்சியைக் கேட்கலாம் நீங்கள் பின்னர் பிரசவ சமயத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் மருத்துவச்சியுடன் இது பற்றி கலந்து பேசலாம்.

பிரசவம் பார்த்துக்கொள்ள நீங்கள் தேர்வு செய்யும் இடத்தைப் பொறுத்து வலியின் அளவு மாறுபடும். நீங்கள் பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ளும் இடத்தில் நீங்கள் இலகுவான மன நிலையில் இருக்க முடியுமானால் நீங்கள் நிம்மதியாகவும் மனத்தவிப்பு குறைந்தும் இருப்பீர்கள்². சில பெண்களுக்கு சொந்த வீடு வசதியாக இருக்கும், ஆனால் மற்றவர்களுக்கு மருத்துவமனை அல்லது பிரசவ மையங்கள் தரும் ஆதரவு அச்சத்தை நீக்குவதாக இருக்கும். பல மருத்துவமனைகள் பிரசவ அறைகளை விட்டுச் சூழ்நிலை போல அமைக்க முயற்சி செய்கின்றன., நீங்கள் விரும்பும் பாடலைகளைக் கேட்பதை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மூலம் நீங்கள் தளர்வாக இருக்க உதவுகின்றனர்

நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனை அல்லது பிரசவ மையத்தில் பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ள திட்டமிட்டால் அங்கே என்ன வசதிகள் இருக்கின்றன என்று பார்த்து வைப்பது உதவிகரமாக இருக்கும் உங்கள் பிரசவ நேரத்தில் ஒரு நண்பர் அல்லது குழந்தை பிறக்க பங்களித்தவர் உடனிருப்பது உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்³.

2. Waldenstrom U, Nilsson CA. Experience of childbirth in birth center care. A randomised controlled study. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 1994; 73: 547-554.

3. Hodnett ED, Gates S, Hofmeyr GJ, Sakala C. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews 2003, Issue 3. Article number: CD003766. Date of issue: 10.1002/14651858.CD003766.

இறுக்கங்களால் ஏற்படும் வலியை சமாளிக்க எவ்வித எளிய வழிமுறைகளைப் பயன் படுத்தலாம்?

- அமைதியாக மூச்சு விடுவது உங்கள் தசைகளுக்கு செல்லும் ஆக்சிஜன் அளவை அதிகரிக்கும் எனவே அது வலியின் கடுமையைக் குறைக்கும். மேலும் மூச்சு விடுவதில் உங்கள் கவனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தினால் இறுக்கங்களை குறைவாக உணர்வீர்கள்
- நீங்கள் வலியில் இருக்கும்போது உடலைத் தளர்த்தி வைத்திருப்பது சிரமம். எனவே பிரசவத்துக்கு முன்னரே தளர்வாக இருக்க பயிற்சி எடுத்துக் கொள்வது உதவியாக இருக்கும்
- பிரசவ சமயத்தில் உடலை பிடித்து விடுவது மிகவும் ஆறுதலாகவும் அச்சத்தை நீக்குவதாகவும் இருக்கும்

பிரசவத்தின் போது பிரசவத்துக்கான நீர்த்தொட்டியை பயன்படுத்துவது எவ்வாறு உதவும்?

தண்ணீருக்குள் நீங்கள் குழந்தை பிரசவித்தால் வலியைக் குறைவாக உணர்வீர்கள் மேலும் வலியைக் குறைக்க உதவும் எபிட்யூரல் மருந்தின் தேவையும் குறையும் என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன⁴. நீர் மிகவும் கதகதப்பாக இருந்தால் குழந்தைக்கு அது வேதனை தரும் என அச்சங்கள் உள்ளன, ஆனால் உங்களுக்கோ அல்லது குழந்தைக்கோ தண்ணீருக்குள் பிரசவிப்பதால், தண்ணீருக்கு வெளியே பிரசவிப்பதைவிட ஊறுபாடுகள் அதிகமில்லை என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மருத்துவச்சி உங்களது முன்னேற்றத்தையும் உங்கள் குழந்தையின் நலத்தையும் தொடர்ந்து கண்காணித்து வருவார்.

பல பிரசவ மையங்களில் பிரசவத்துக்கான நீர்த்தொட்டிகள் உள்ளன ஆனால் உங்களுக்கு தேவைப்படும்போது அவை கிடைக்காமல் போகலாம். உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் இது போன்ற தொட்டி உள்ளதா, அது உங்கள் உபயோகத்துக்கு கிடைக்குமா என்று கேட்டறிந்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.

4. Cluett ER, Burns E. Immersion in water in labour and birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 2. [DOI:10.1002/14651858.CD000111.pub3]

ஈடு செய்யும் சிகிச்சைகள் என்னவெல்லாம் இருக்கின்றன (இவை மருந்துகளற்றவை) இவை எவ்வாறு உதவி செய்யும்?

ஈடு செய்யும் சிகிச்சைகள் பெண்களுக்கு பிரசவ வலி தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உணர்வதற்கு உதவி செய்வதுடன் மருந்துகளின் பயன்பாட்டையும் குறைக்கின்றன என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன⁵. நீங்கள் இவைகளை உபயோகிக்க நினைத்தீர்களேயானால் இந்த சிகிச்சை முறையில் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரிடம் ஆலோசனை கேட்பது முக்கியமானது. தேசிய சுகாதார சேவையில் மிகச் சொற்பமான மகப்பேறு மையங்களே இந்த சேவையை வழங்குகின்றன, எனவே பிரசவத்துக்கு முன்பு தகுதியுள்ள சிகிச்சையாளர் ஒருவரை கண்டறிய வேண்டியுள்ளது.

- **அரோமா தெரபி** என்பது செறிவான நறுமண சார எண்ணைகள் பயன்படுத்தி அச்சத்தைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி உங்களுக்கு ஊக்கத்தை அளிப்பதாகும்..
- **அனிச்சைச் செயலியல் சிகிச்சை:** உங்கள் கைகள் மற்றும் பாதங்களில் உள்ள சில புள்ளிகள் உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளுடன் தொடர்புடையது என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் இது அமைந்துள்ளது. இது எவ்வாறு பயனளிக்கிறது என்று தெரியவில்லை. ஆனால் அக்குபங்க்சர் செயல்படுவது போலவே இதுவும் செயல் படலாம். (கீழே காண்க) ஒரு அனிச்சைச் செயலியல் சிகிச்சையளிப்பவர் பிரசவ சமயத்தில் உடலில் வலி உள்ள இடங்களுக்கு பாதங்களில் உள்ள தொடர்புடைய புள்ளிகளை நன்கு தேய்த்து விடுவார்.
- **ஹிப்னாசிஸ்** இது உங்களை வலியில் இருந்து திசைதிருப்பும். நீங்களே உங்களுக்கு ஹிப்னாசிஸ் செய்து கொள்ள பயிற்சி செய்து கொள்ளலாம் (செல்ப் ஹிப்னாசிஸ்) மேலும் நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் சமயத்திலேயே இதற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும், இல்லாவிடில் ஒரு ஹிப்னோ தெரபியாளர் நீங்கள் பிரசவிக்கும் சமயத்தில் உடனிருக்க வேண்டும்.

- அக்குபங்க்சர் என்பது வலியைக் குறைக்க உதவ உங்கள் உடலில் சில புள்ளிகளில் ஊசியைச் செலுத்துவதாகும். சிகிச்சியாளர் பிரசவ நேரத்தில் உங்களுடன் இருக்க வேண்டும்.

இதர சிகிச்சை முறைகள் என்பது ஹோமியோபதி மற்றும் மூலிகை

(தாவரங்களிலிருந்து) நிவாரணிகள் உட்பட்டதாகும்.

5. Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 4. Article number: CD003521. Date of issue: 10.1002/14651858.CD003521.pub2.

TENS (டிரான்ஸ்க்யூடேனியஸ் எலெக்ட்ரிகல் நெர்வ் ஸ்டிமுலேஷன்)

என்பது என்ன?

- உங்கள் முதுகில் ஒட்டப் பட்ட நான்கு தட்டையான பட்டைகள் மூலமாக ஒரு மென்மையான மின்னோட்டமானது செலுத்தப்படும். இது ஒரு சிலிர்ப்பு உணர்வை ஏற்படுத்தும். மின்னோட்டத்தின் அளவை நீங்களே சரி செய்து கொள்ளலாம்.

- இது சில நேரங்களில் பிரசவத்தின் துவக்கத்தில் குறிப்பாக முதுகுவலிக்கு உதவிகரமாக இருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு TENS எந்திரத்தை வாடகைக்கு அமர்த்தினால் நீங்கள் வீட்டிலேயே உபயோகப்படுத்தத் துவங்கலாம். சில மருத்துவமனைகளும் கூட வாடகைக்குத் தருகின்றன

- அறிந்தவரையிலும் TENS எந்திரங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்படுத்துவதில்லை

- நீங்கள் TENS எந்திரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மட்டும் உங்கள் பிரசவ வலியைச் சமாளிக்கும்போது பிரசவத்தின் பிற்பகுதியில் வேறு வகையான வலி நிவாரணம் உங்களுக்கு தேவைப்படலாம்.

என்டோனாக்ஸ் (வாயு மற்றும் காற்று) என்பது என்ன மற்றும் அதை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

என்டோனாக்ஸ் என்பது 50% நைட்ரஸ் ஆக்சைடு 50% ஆக்சிஜன் கொண்டு உருவாக்கப் பட்டது. சில சமயங்களில் இது கேஸ் அண்ட் ஏர் என்று அழைக்கப் படும்.

- நீங்கள் என்டோனாக்சை ஒரு முகமூடி அல்லது வாய்வழிக் கருவி மூலம் சுவாசிக்க வேண்டும்
- இது எளிமையாகவும் விரைவாகவும் செயல்படக் கூடியது ஒரு நொடியில் வலி மாய்ந்துவிடும்.
- இது சில நேரங்களில் உங்களுக்கு கிறுகிறுப்பு அல்லது கொஞ்ச நேரத்துக்கு சுகவீனம் ஏற்படுத்தலாம்
- இது உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தாது மேலும் இதன்மூலம் உடலுக்கு கூடுதல் ஆக்சிஜன் கிடைக்கிறது. இது உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் நல்லது.
- இது முழுவதுமாக வலியைப் போக்கிவிடாது ஆனால் உதவி செய்யும்.
- இதனைப் பிரசவத்தின்போது எந்த வேளையிலும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் பயன்படுத்தும் என்டோனாக்ஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம், ஆனால் நல்ல பலனைப் பெறுவதற்கு சரியான நேரத்தைத் தெரிவு செய்வது முக்கியம்.

நீங்கள் ஒரு இறுக்கம் வரவிருப்பதை உணரும்பொழுது என்டோனாக்சை சுவாசிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும், ஆகவே வலி மிக மோசமடையும் தருணத்தில் இதன் முழுப் பலனையும் பெறலாம். இது கிறுகிறுப்பையும் கூச்சத்தையும் உருவாக்கும் என்பதால் நீங்கள் இதனை இறுக்கங்களுக்கு இடையில் பயன்படுத்தக் கூடாது அல்லது நீண்ட நேரம் பயன்படுத்தக் கூடாது. சில மருத்துவமனைகளில் என்டோனாக்சுடன் சில பொருட்களைச் சேர்த்து தருகிறார்கள், இது உங்களை தூக்கத்துக்கு இட்டுச் செல்லும்.

ஒபியாட்கள் என்றால் என்ன (மார்பின்/பெத்தடி/டயமார்பின் மற்றும் இதர)?

ஒபியாட்கள் என்பவை வலி நிவாரணிகள். அவை அனைத்தும் ஒரே வகையில் வேலை செய்கின்றன. பிரசவ வார்டுகளில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒபியாட்களில் மார்பின் பெத்தடி டயமார்பின் ஆகியவை உள்ளடங்கும். (இவை பிரிட்டனில் மேலும் மேலும் பயன்படுத்தப் படுகின்றன).⁷ பெத்தடினுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பொழுது டயமார்பின் மருந்தை ஊசி மூலம் தசையில் பெறும் பெண்கள் வலி நிவாரணத்தில் அதிகம் திருப்தியடைவதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.⁸

மேப்டஜினால், பெண்டானைல், ரெமிபெண்டானைல் ஆகியவை இதர ஒபியாட்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

- ஒரு மருத்துவச்சி வழக்கமாக ஒபியாட் மருந்தை உங்கள் உடலில் புஜத்திலோ அல்லது காலிலோ பெரிய தசையில் ஊசி மூலம் செலுத்துவார்.
- வலி நிவாரணம் பெரும்பாலும் வரையறைக்குட்பட்டது. இதன் பலனை அரை மணி நேரத்துக்குப் பின் நீங்கள் உணர்வீர்கள், சில மணி நேரங்கள் வரை இவை பயன் தரும்.
- என்டோனாக்சைக் காட்டிலும் இவை குறைந்த சக்தி உடையவை.
- வலி நிவாரணம் வரையறைக்குட்பட்டதானாலும் சில பெண்கள் இது தங்களுக்கு வலியைப் பற்றிய கவலையைக் குறைத்து மிக நிம்மதியாக இருக்க வைக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள்.⁶
- இதர பெண்கள் ஒபியாட்களின் விளைவினால் தங்கள் வலியில் அடையும் பயனில் ஏமாற்றம் அடைந்துள்ளார்கள், கட்டுப்படுத்தல் குறைவாகவே உள்ளது என்று கூறுகிறார்கள்

6. Olofsson C, Ekblom A, Ekman-Ordeberg G, Hjelm A, Irestedt L. Lack of analgesic effect of systemically administered morphine or pethidine on labour pain. British Journal of Obstetrics and Gynaecology 1996;103:968-972.

7. Tuckey JP1, Prout RE, Wee MY Prescribing intramuscular opioids for labour analgesia in consultant-led maternity units: a survey of UK practice. Int J Obstet Anesth. 2008 Jan;17(1):3-8. Epub 2007 Nov 5.

8. Wee MYK, Tuckley JP, Thomas P, Bernard S and Jackson D. The IDvIP trial: A two centre double blind randomised controlled trial comparing i.m. diamorphine and i.m. pethidine for labour. International Journal of Obstetric Anaesthesia. 2012;21(S1) S15.

ஒபியாட்கள் என்ன பக்க விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது (மார்பின்/பெத்தடின்/டயமார்பின்)?

- உங்களைத் தூங்கி வழியச் செய்யும்.
- நீங்கள் நோய்வாய் பட்டது போல உணர்வீர்கள் ஆனால் அதை தடுப்பதற்கு உங்களுக்கு மாற்று மருந்து கொடுக்கப்படும் .
- உங்கள் வயிறு காலியாவதை தாமதப் படுத்தும் நீங்கள் ஒரு பொது மயக்க மருந்து தேவையென்று எடுத்துக் கொண்டால் இது ஒரு பிரச்சினையாகும்.
- இவை உங்கள் சுவாசிக்கும் வேகத்தைக் குறைக்கும். அவ்வாறு ஆனால் உங்களுக்கு முகக்கவசம் வழியே ஆக்சிஜன் தரப்படும் மற்றும் ஆக்சிஜன் அளவு கண்காணிக்கப் படும்.
- அவை ஊங்கள் குழந்தை முதல் மூச்சு எடுப்பதை சுணக்கம் செய்யும் ஆனால் உங்கள் குழந்தைக்கு இதில் உதவ ஊசி மருந்து தரலாம்.
- உங்கள் குழந்தையை கண்ணயர்வான நிலையில் வைத்திருக்கும், இதன் பொருள் என்னவென்றால் சாதாரணக் குழந்தைகளைப் போல இவர்களுக்கு உணவளிக்க முடியாது (குறிப்பாக உங்களுக்கு பெத்தடின் கொடுக்கப் பட்டிருந்தால்)
- குழந்தை பிறப்பதற்கு சற்று முன் உங்களுக்கு ஒபியாட் கொடுக்கப் பட்டிருந்தால் குழந்தையின் மீது அதன் விளைவு மிகக் குறைவு.

நோயாளியால் கட்டுப்படுத்தப் படும் நரம்புவழி

வலிநிவாரணம் (PCIA) என்றால் என்ன?

விரைவான பலனுக்கு ஒபியாட்களை நேரிடையாக நரம்பு வழியாகவும் செலுத்தலாம். நீங்களே கட்டுப் படுத்தக் கூடிய ஒரு பம்ப்பை உபயோகித்து பம்ப் உடன் இணைக்கப் பட்டுள்ள ஒரு பட்டனை அழுத்துவதன் மூலம் இதனைச் செய்யலாம். எபிட்யூரல்ஸ் (உடலின் கீழ் பகுதியை மரத்துப் போகச் செய்ய முதுகில் தரப் படும் ஒரு ஊசி மருந்து) நீங்கள் வேண்டாம் என்று சொன்னாலோ அல்லது அது உங்களுக்கு தருவதற்கு சாத்தியம் இல்லாமல் போனாலோ சில மருத்துவமனைகளில் PCIA கிடைக்கும்

உங்களுக்கு தேவை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் நீங்களே சிறு அளவுக்கு எடுத்துக்கொள்ள PCIA அனுமதிக்கிறது. நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் ஒபியாட் மருந்தின் அளவு உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. பாதுகாப்பு காரணங்களுக்காக எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் ஒபியாட் எடுத்துக் கொள்வது என்பதை PCIA வரையறை செய்கிறது. இருப்பினும் நீங்கள் PCIA ஐ நீண்ட நேரம் பயன் படுத்தினால் சில ஒபியாட்கள் உங்கள் உடலுக்குள் படியும் அதனால் உங்கள் உடலிலும் குழந்தையின் உடலிலும் ஒபியாட்களின் பக்க விளைவுகள் அதிகரிக்கக் கூடும்.

சில மகப்பேறு மையங்களில் உங்களுக்கு ரெமிபெண்டனில் என்ற ஒபியாட் உபயோகித்து PCIA அளிக்கப் படலாம்.^{9,10} உங்கள் உடல் ரெமிபெண்டனில் -ஐ விரைவில் சிதைத்து விடும். எனவே மருந்தின் பலன் வெகு நேரம் நீடிக்காது. இந்த ஒபியாட் வலிக்கு நல்ல பலன் தரும், ஆனால் இது உங்கள் சுவாசத்தை சுணக்கமடையச் செய்யும் எனவே சுவாசமானது கவனமாகக் கண்காணிக்கப் பட வேண்டும். ஏறக்குறைய ரெமிபெண்டனில் PCIA பயன்படுத்தும் நூறு பெண்களில் ஒருவருக்கு மூச்சு விடுவதில் அதிக சுணக்கம் ஏற்படுவதால் இதைப்

பயன்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டியுள்ளது.¹¹ அது கவலைக்கிடமாகும்
அளவுக்கு சுணக்கமடைவது என்பது மிகவும் அரிதானது.¹²

உங்கள் குழந்தை மீது ரெமிபெண்டானில் PCIA மிகச்சிறிய பாதிப்பையே
விளைவிக்கும்.

9 Volmanen P, Akural E, Raudaskoski T, Ohtonen P, Alahuhta S. Comparison of remifentanil and nitrous oxide in labour analgesia. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica* 2005; 49: 453-458.

10 Volikas I, Butwick A. Maternal and neonatal side effects of remifentanil PCA. *British Journal of Anaesthesia* 2005; 95: 504-509.

11. Lavand'homme P, Roelants F. Patient-controlled intravenous analgesia as an alternative to epidural analgesia during labor: questioning the use of the short-acting opioid remifentanil. Survey in the French part of Belgium (Wallonia and Brussels). *Acta Anaesthesiologica Belgica* 2009; 60: 75-82

12. Muchatuta NA, Kinsella M. Remifentanil for labour analgesia: time to draw breath? *Anaesthesia* 2013; 68: 231-235.

எபிட்யூரல்ஸ் என்றால் என்ன?

எபிட்யூரல்ஸ் மிகவும் சிக்கலான வலி நிவாரண வழிமுறையாகும் மேலும் இது மயக்கவியல் மருத்துவரால் அளிக்கப் படும். மயக்கவியல் மருத்துவர் என்பவர் வலி நிவாரணத்திலும் உங்களை தூங்க வைக்கும் மருந்துகளிலும் சிறப்பாக பயிற்சி பெற்ற ஒரு டாக்டர். அறுவைச் சிகிச்சையின்போது பொது அநேஸ்திசியா, எபிட்யூரல்ஸ் அல்லது ஸ்பைனல்ஸ் பயன்படுத்தி வலி நிவாரணத்தை தருகிறார். சிசேரியன் முறைப் பிரசவத்திற்கு இந்த வகையான அநேஸ்திசியா பயன்படுத்துவது பற்றிய மேலும் தகவல்களுக்கு எங்களுடைய “சிசேரியன் முறைப் பிரசவம், அடிக்கடி கேட்கப் படும் கேள்விகள்” பகுதியைப் பார்க்கவும்

எபிட்யூரல்ஸ் பற்றிய சில உண்மைகள்:

- எபிட்யூரல்ஸ் வலிநிவாரணத்திற்கு மிகவும் பலன் தரக் கூடிய வழியாகும்.
- ஒரு எபிட்யூரலுக்கு மயக்க மருந்து மருத்துவர் உங்கள் முதுகின் கீழ்ப் பகுதியில் ஒரு ஊசியை செலுத்துவார் மேலும் அதன் வழியே ஒரு எபிட்யூரல் வடிகுழாயை முதுகுத்தண்டு நரம்புக்கருகில் வைப்பார்.(ஒரு மிக மெல்லிய குழாய்). ஊசி வெளியே எடுக்கப் படும் இடத்தில் எபிட்யூரல் வடிகுழாய் விட்டு வைக்கப் படும். இதன் மூலம் வலி நிவாரண மருந்து பிரசவ வலியின் போது தரலாம். வலி நிவாரணி என்பது உங்கள் நரம்புகளை மழுங்க வைக்கும் பொது அநேஸ்திசியா, சிறு அளவிலான ஒபியாட்கள் அல்லது இவை இரண்டின் கலவை.
- ஒரு எபிட்யூரல் வலியைப் போக்குவதற்கு 40 நிமிடங்கள் வரை நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். (எபிட்யூரல் வடிகுழாயைப் பொருத்துவதற்கான நேரமும் வலி நிவாரணி வேலை செய்ய எடுத்துக்கொள்ளும் நேரமும் சேர்த்து)
- எபிட்யூரல் உங்களை கிறக்க நிலைக்கோ அல்லது சுகவீனமான நிலைக்கோ கொண்டு செல்லக் கூடாது.

- எபிட்யூரல் எடுத்துக் கொள்வது உங்களது மகப்பேறு மருத்துவர் வெண்டுஸ் (உங்கள் குழந்தையின் தலையில் வைக்கக் கூடிய ஒரு வெளியில் இழுக்கும் கருவி) பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
- உங்களுக்கு வெண்டுஸ், இடுக்கி அல்லது சிசேரியன் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு வழக்கமாக ஒரு எபிட்யூரல் முழுமையாக அளிக்கப்படும்.
- ஒரு எபிட்யூரல் உங்கள் உடலில் எந்த வேறு விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது.

ஸ்பைனல்ஸ் மற்றும் ஸ்பைனல்ஸ் எபிட்யூரல்ஸ் கூட்டு (CSE) என்பது என்ன?

எபிட்யூரல்கள் வேலை செய்ய சற்று தாமதமாகும், குறிப்பாக நீங்கள் தாமதமாக பிரசவத்துக்கு வந்தால் வலி நிவாரணம் தாமதமாகும். வலி நிவாரணிகளை உங்கள் முதுகில் உள்ள நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள திரவப் பகுதியில் நேரிடையாக செலுத்தினால் அவை மிக விரைவாகச் செயல்படும். இதுவே ஸ்பைனல்ஸ் எனப்படும். எபிட்யூரல்கள் போல் அல்லாது இது வடிகுழாய் இல்லாமல் ஒரே ஊசி மூலமாக கொடுக்கப்படும். அதே நேரத்தில் எபிட்யூரல் வடிகுழாயும் வைக்கப் பட்டால் இதுவே ஸ்பைனல்ஸ் எபிட்யூரல்ஸ் கூட்டு என்பதாகும்.

சில மருத்துவமனைகளில் ஸ்பைனல்ஸ் எபிட்யூரல்ஸ் கூட்டு சிகிச்சையானது எபிட்யூரல்ஸ் சிகிச்சைக்குப் பதிலாக சக்தி வாய்ந்த வலி நிவாரணம் தேவைப்படும் பெண்களில் ஏறக்குறைய அனைவருக்கும் தரப் படுகிறது. மற்றவர்களில் ஒரு சிறிய அளவிலான பெண்களுக்கு மட்டுமே ஸ்பைனல்ஸ் எபிட்யூரல்ஸ் கூட்டு சிகிச்சை அளிக்கப் படுகிறது.

எல்லோருமே எபிட்யூரல்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

பெரும்பாலானவர்கள் எபிட்யூரல்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாம் ,ஆனால் சில மருத்துவப் பிரச்சினைகள் (ஸ்பைனா பிபிடா, உங்கள் முதுகின் ஏற்கனவே ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை, ரத்தம் உறைவதில் பிரச்சினை) இருப்பின் உங்களுக்கு இது பொருத்தமாக இருக்காது. இதைக் கண்டறிவதற்கு சிறந்த நேரம் உங்களுக்கு பிரசவம் வருவதற்கு முன்புள்ள சமயமாகும். உங்களுக்கு ஒரு சிக்கலான நீண்ட நேர பிரசவம் அமைத்தால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மகப்பேறு மருத்துவர் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உதவக் கூடிய எபிட்யூரல் கொடுக்கச் சொல்லுவார். நீங்கள் அதிக எடை உள்ளவரெனில் உங்களுக்கு எபிட்யூரல் தருவது சிரமமாக இருக்கும், மேலும் அதனை சரியான இடத்தில் பொருத்துவதற்கு நீண்ட நேரம் பிடிக்கும். அது பொருந்தி விட்டால் உங்களுக்கு எல்லா பலன்களும் கிடைக்கும்