

कष्टमय (पीड़ादायक)

प्रसूती का अनुभव एवं इस हेतु सहायता या मदद प्राप्त करने की तैयारी।

प्रसूती के कई सप्ताहों बाद तक मुझे प्रसूती के अनुभव याद आते रहे और मैं उनके विषय में न सोचने के लिये अपने आप को रोक न सकी।

इसमे मिली असफलता के लिये मैं अपने आप को दोषी मानती हूँ।

अपने शिशु को स्तनपान कराने में मुझे काफी कठिनाई का सामना करना पड़ा। मुझे विश्वास हो गया की मेरी मातृत्व की असफलता का कारण “ट्रामेटिक जन्म” ही है।

प्रसूतीकक्ष (लेबररूम) में मुझे जो अनुभव हुए उनके विषय में मुझे किसी ने कुछ नहीं समझाया और आज तक मैं इसे पूरी तरह समझ नहीं पाई हूँ।

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) के विषय में :

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) एसोसिएशन (BTA) की स्थापना २००४ में उन परिवारों की सहायता के लिये की गई जो परिवार शिशु जन्म के समय ट्रामेटाईज्ड थे। हम ट्रेन्ड (प्रशिक्षण प्राप्त) सलाहकार या थेरेपिस्ट या अनुभवी औषधि देनेवाले चिकित्सक नहीं हैं। हम तो वो पालक या माता पिता हैं जिन मातापिता को ट्रामेटिक बर्थ (पीड़ाकारी प्रसूती एवं जन्म) का सामना करना पड़ा है। बी.टी.ए. (BTA) युके में एक ऐसी संस्था है जो केवल इस सम्बन्ध में कार्य करती है। हमारा कार्य मुख्यतः तीन क्षेत्रों पर केन्द्रित है।

१. बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) के विषय में जानकारी
२. बर्थ ट्रामा के विषय में जागृति
३. जरूरतमन्द परिवारों को सहायता करना।

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) क्या है ?

यह प्रस्थापित किया गया है कि केवल यू.के. में ही प्रतिवर्ष १०,००० महिलाएं ट्रामेटिक बर्थ एवं डिसऑर्डर के कारण तनावग्रस्त हैं एवं २०,००० महिलाएं पीड़ादायक प्रसूती शिशुजन्म के कारण ट्रामेटाईज्ड है एवं (P.T.S.D) पोस्ट ट्रामेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के कारणों एवं परिणामों को जन्म देती है। उनका अनुभव करती हैं।

ट्रामेटिक जन्म के अन्तर्गत आता है :-

- शिशुजन्म के समय लम्बे समय तक चलने वाली पीड़ा को कम करने के लिये दिये गए इन्डक्शन
- इन्स्ट्रूमेन्टल प्रसूतीवेन्टाऊस/ या फारसेप्स एमरजेन्सी या
- आकस्मिक शल्य क्रिया सिंथेसियन विभाग
- पीड़ा दूर करने हेतु कमजोर उपाय
- कन्ट्रोल न कर सकने की सोच
- नर्सिंग स्टाफ (कार्यकर्ता) द्वारा न दिया गया आश्रय या हिम्मत या यूं कहियें की स्टाफ द्वारा न दी गई मानसिक सहायता सलाह या हिम्मत
- शिशुकी मृत्यु या आजन्म तक रहनेवाली अपंगावस्था या नुकसान एवं हानि का भय।
- क्षतिग्रस्त बालक का जन्म (Birth Trauma) के कारण प्राप्त डिसएबिलिटी अपंगता बालक का एससीयू/एनआईसीयू के अन्तर्गत रखरखाव

पोस्टनेटल पीटीएसडी क्या है ?

ट्रामेटिक बर्थ के पश्चात जच्चा स्त्री को पोस्टनेटल के चिन्हों कारणों का अनुभव हो सकता है। इसे ट्रामेटिक पीड़ादायक जन्म के पश्चात होने वाले सामान्य कार्यों एवं प्रतिकार्यों (Action & Reaction) का तनावों का नाम दिया जा सकता है।

वे स्त्रियां जो पी.एन.पी.टी. एवं एस.डी. के कटु अनुभवग्रस्त हैं वे इस जन्मकी घटनाओं को पुनः याद

करना नहीं चाहती।

नमुने के तौर पर समय समय पर अस्पताल जाना एवं दूरदर्शन पर जन्म के दृश्यों को देखना। इस तरह समय समय पर अस्पताल न जाना इत्यादि से वे अपने स्वयं के लिये, शिशु के लिये पूर्व अनुभवित तनावग्रस्त मानसिकता को जन्म देती हैं। इस घटना के विषय में पुनः विचार न करना या उस विषय में न सोचना पीड़ित स्त्री के कन्ट्रोल के बाहर की बात। वे इस सोच पर काबू नहीं पा सकती यह मस्तिष्क के सोचने का तरीका है। डरावनी यादे, भयभीत करनेवाले मानसिक अनुभव के बारे में न सोचना उनकी असमर्थता है।

पोस्टनेटल पीटीएसडी के चिन्ह क्या है ?

ध्यान देने हेतु कारणों में समावेश गिनती।

- घटना के दृश्य, स्वप्न और पिछली स्मृतियों (यादों) को याद करना “इन्ट्रसिव थोट्स” द्वारा ट्रामा में किये गए अनुभवों को एवं जन्म के समयको याद करने वाली बाते मस्तिष्क में खिलवाड़ करते रहती हैं।
- जन्म के समय अनुभव की गई कठिनाई को याद करना
- नम्बड् इमोरान्स
- शिशु से सम्बन्धित कठिनाइयां
- निराश (depressive) मानस को विचलित क्रोधित कर देने वाले विचार के मानसिक उतार चढ़ाव।
- स्तनपान के समय अनुभव की गई कठिनाइयां
- इन एडिक्वेसी
- पिछली घटनाओं के समान पुनः घटित होने वाली भयभीत करनेवाली घटनाओं के विचार
- पुनः गर्भवती हो जाने का डर।

क्या यह पोस्टनेटल (Post Natal)

निराशा नहीं है ?

नहीं, पीटीएसडी पोस्टनेटल डिप्रेसन (PND) को पार कर जाना है। क्योंकि दोनो में कुछ (चिन्ह) बाते समान

होती है। किन्तु दोनो बीमारियां अलग अलग होती है। अतः उनके इलाज भी अलग अलग तरीके से किये जाने चाहिए। करीब ५०% स्त्रियां जो पीएनपीटी (PNPT)एसडी (SD) का अनुभव करती है इसके कारण निराशा (Depression) की ओर जाती है। दोनो के अलग होने का कारण दोनों में भिन्नता यह है पीएनपीटी एसडी कार्य है। फ्लेश ब्रेक और “इन्ट्रसिवथाट” विचार या स्वप्न से दूर रखना

पी.एन. पी.टी.एस.डी. का इलाज कैसे किया जाता है ?

पी.एन. पी.टी.एस.डी. का मानसिक इलाज किया जाता है। कई प्रकार की फिजियोथेरेपी उपलब्ध है।

- काऊन्सलिंग- सलाह, मशविरा आपको एक अमुक वातावरण में कठिनाइयों के विषयमें बातचीत के द्वारा मदद करता है। आश्रय प्रदान करता है।
- “कोग्नेटिव बिहेविरल थेरपी”- तुम क्या सोचते हो तुम्हारे विचार बदलने के लिये “कोग्नेटिव बिहेविरल थेरपी” मदद करता है।

तुम्हारे दिमाग में चल रहे विचार पिछली निराशा या अन्य कारणों पर प्रकाश डालने या सोचने के अलावा वह आपकी मानसिक स्थिती को और अच्छा करने के उपाय करता है। यह प्रायः तीन महिने में करीब ८ से १२ सेशन का कोर्स कराता है जो प्रति सेशन एक घन्टे के हिसाब से होता है।

- मेडिकेशन- कुछ मामलों में औषधोपचार मेडिकेशन भी सहायक हो सकता है। “सिरोटोनिन-रिप्टेक” इन हिबिटर्स (एसएसआरआईएस) इनका प्रयोग (एन्टी डिप्रेसन) के तौर पर होता है।

* पीएन पीटीएसडी को पीटीएसडी एफसी

(पीटीएसडी बालक के जन्म पर रिफर किया गया है।)

क्या मैं फिर से गर्भवती होने का खतरा मोल ले सकती हूँ।

‘ट्रॉमेटिक अनुभव’ के कारण कई स्त्रियाँ फिर से गर्भवती होने से डरती हैं। बाल जन्म के डर को ‘टोकोफोबिया’ कहा जाता है। यह महत्वपूर्ण है कि इस सम्बन्ध में आप अपने स्वास्थ्य चिकित्सक से बातचित करे। आपको चिकित्सा सम्बन्धी जानकारी के साथ छुटी हुई जानकारी आपको प्राप्त हो जायेगी। और आपको आगे कार्य करने में सहायता मिलेगी।

मैं फिर से गर्भवती हूँ मैं डरती हूँ कि मैं क्या कर सकती हूँ।

आपके डर को लिखने एवं आपके मित्र के साथ २० सप्ताह पूर्व गर्भधारण के सम्बन्ध में चर्चा करने से आपको मदद मिलेगी।

(एन्टेनेटल पिरियड या उसके पूर्व) देश के कुछ क्षेत्रों में रिफर करने वाले को पेरिनेटल साईकोलोजिस्ट से मिलने के लिये कहा जाए तो वह आपको गर्भावस्था में किस तरह बर्ताव एवं व्यवहार किया जाए इसके तरीके अपनाने के लिये काफी सहायक सिद्ध होगा। डर के समय आप अपनी मित्रों के साथ चर्चा करे। इससे आपको ऐसी सच्चाईयाँ मालूम पड जाएंगी जिनके बारे में आपने कभी ध्यान नहीं दिया था। इस सम्बन्ध में उदाहरण प्रस्तुत है।

मेरी गर्भावस्था का इतिहास

- लम्बी प्रसव पीड़ा के दौरान मुझे उठने वाले दर्द काफी धीमे पड़ गए और मुझे सिन्टोसिनोन (cyntocinon) ड्रिप पर रख दिया गया।
- हमारे पुत्र का जन्म बहुत शिघ्र फोरसेप द्वारा करा दिया गया। इसके बाद इसकी हृदय गति शिघ्र धीमी पड़ गई। ४० बीट प्रतिमिनट और वह इससे उबरा नहीं।
- प्रसव के बाद मेरा दर्द कुछ कम नहीं हुआ। एपीसीओटी भी मे मुझे ३१ टांके लगे और रक्त काफी बह गया।

■ हमारे पुत्र का जन्म के समय वजन ९ पाऊन्ड था उसके सिरका आकार बेडौल विकृत था और बड़ी काली आंख थी।

मेरा डर

- मैं भयभीत थी कि कुछ गलत हो रहा था और मेरे पुत्र को कुछ हो गया था।
- मुझे डर था कि प्रसव के लम्बी चलने वाली शारीरिक पीड़ा मुझे फिर से सहन करनी पड़ेगी।
- मुझे चिन्ता है कि मैं प्रसव के दौरान होनेवाली पीड़ा फिर से सहन नहीं कर सकुंगी। और मुझे फिर से फ्लेश बैक आने लगेगे।
- मुझे विश्वास है कि सामान्य अवस्था में आने के लिये मुझे मानस चिकित्सा करनी पड़ेगी।
- मुझे चिन्ता है कि मेरा साथी मुझे फिर से उस पीड़ा को सहते हुए नहीं देख सकेगा।

आपके डर को मिटाने के लिये, आपको जो आप्शन मिले है आपको अपनी मिड वाइफ के साथ चर्चा करके (Birth Plan) जन्म योजना बनानी चाहियें।

(Birth Plan) जन्म योजना सम्बन्धी चर्चा

प्रसव और जन्म के बारे में कुछ भी निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता। जन्म योजना (Birth Plan) और डर के सम्बन्ध में चर्चा करने से ही आपको शक्ति मिलेगी और आप अपने डर और डरावने विचारों पर काबू (कन्ट्रोल) पा सकेंगे। आपकी जन्म योजना (Birth Plan) आपके शिशु के लिये सुरक्षित होनी चाहिये। इसलिये यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी मिड वाइफ के साथ इस सम्बन्ध में (अपनी प्रसव योजना एवं बर्थ प्लान जन्म योजना) जन्म की तारीख के ४ या ६ सप्ताह पूर्व चर्चा करें।

उदाहरण : जन्म योजना सम्बन्धी चर्चा

मैं चाहता हूँ कि मेरा ध्यान रखने वाला प्रत्येक व्यक्ति इस जन्म योजना के सम्बन्ध में पढ़े और उसे अच्छी तरह से समझे

मिड वाइफ कमेन्ट:- आपकी योजना के सम्बन्ध में एन्टेनेटली चर्चा करें। और प्रवेश प्राप्त करने पर अपने डॉक्टर एवं मिड वाइफ को अपनी इस व्यक्तिगत सम्बन्ध योजना में सूचित करें। उनको यह पता हो कि आपने प्रसव के पूर्व मिड वाइफ के साथ चर्चा कि है।

यदि मेरी तारीख निर्धारित तारीख पार कर जाती है तो मैं इन्ड्यूस होना नहीं चाहती।

मिड वाइफ कमेन्ट : यदि जन्म की तारीख एवं आपकी योजना पर ध्यान देने से आपका बच्चा स्वस्थ रहता है तो आप किसी भी रिस्क (जोखिम) से वाकिफ हैं। आप किसी अन्य उपाय जैसे कि ‘रिफ्लेक्सोलोजी’ और ‘एक्यूंपंचर’ को अपना सकती हैं।

प्रसव के दरम्यान (के समय) में अपनी पिछली पोझिशन (लिथोटोमी की स्थिति) पर कन्फाइन्ड होना नहीं चाहती।

मिड वाइफ कमेन्ट: अपने पड़ोस के क्षेत्र में कार्यरत सभी संस्थाओं का पता लगाइयें। प्रसव के समय ली जाने वाली भिन्न भिन्न शारीरिक स्थितियों का एवं मोबिलिटी पर चर्चा किजियें। इससे आपको प्रसव के दौरान बहुत हिम्मत एवं शक्ति प्राप्त होगी।

यदि प्रसव धीमा पड़ जाता है या रुक जाता है तो मैं ‘सिन्टोसिनोन’ की ड्रिप पर चढ़ना नहीं चाहती।

मिड वाइफ कमेन्ट: यदि प्रसव धीमा पड़ जाता है रुक जाता है तो प्रसव के दरम्यान शक्ति कायम रखने हेतु आप क्या देना चाहती हैं? शायद ‘एडक्वेट’

दर्द से छुटकारा, यदि आवश्यक हो तो ‘सिन्टोसिनोन’ की शुरुवात डायट पेय पदार्थ

चर्चा करें। जो यूट्रीन कार्य पूर्व स्थिति से दूर रखेंगी।

दर्द दूर करने हेतु सभी उपायों को आवश्यक समझ शीघ्र अपनाना चाहूंगी।

मिड वाइफ कमेन्ट : यदि आप एपीड्यूरल (Epidural) चाहती है तो ऐसी इकाई (Unit) की खोज करें जहां २४ घन्टे ‘एपिड्यूरल’ की सेवा उपलब्ध है। एपीड्यूरल में दर्द कम होना चाहिये किन्तु मिडवाइफ को ‘एनेस्थेटिस’ को बुलाने के लिये नहीं कहना चाहिये।

मैं शल्यक्रिया (Instrumental delivery) द्वारा प्रसव नहीं चाहती। यदि फिर से कोई गड़बड़ हो जाती है तो मैं (C-section) चाहूंगी।

मिड वाइफ कमेन्ट: यह जरूरी है कि आप ‘एन्टीनेटल’ क्लिनिक में सलाहकार के साथ चर्चा करें। सलाह मशविरा करें एवं आपको दिये गए ‘आप्शन’ (Option) पर ध्यान दे। उनको आप सूचित करें कि आप पुनः इस प्रकार का प्रसव नहीं चाहती हैं।

मैं यदि सोचूँ तो मुझे ऐसी मदद कहाँ मिल सकती है ?

यदि आप जन्म के अनुभव से मुक्ति पाना चाहती है तो हमेशा याद रखें कि आप अकेली नहीं हैं।

जो भी व्यक्ति ‘ट्रॉमेटिक जन्म’ अनुभव की शर्त के अनुसार सलाह या मदद चाहता है (BTA) बीटीए तयार है। आप कैसा अनुभव करती हैं। इस सम्बन्ध में अपने G.P. (जनरल प्रेक्टिशनर) मिड वाइफ एवं स्वास्थ्य सेवक के साथ चर्चा करें। यदि आपको ऐसा लगता है कि आपका स्वास्थ्य अधिकारी आपकी बात को नहीं समझ रहा है तो आप उन्हें हमारी लिखित छपी जानकारी से वाकिफ़ करे और सलाह हेतु हमसे सम्पर्क साधें।

web: www.birthtraumaassociation.org.uk
email: support@birthtraumaassociation.org.uk
post: The Birth Trauma Association
PO Box 671
Ipswich
IP1 9AT
(Please include an SAE if possible)

Facebook Group
We also have a closed group on Facebook. You can request to join by searching for 'Birth Trauma Association'.

Donations
We are a charitable organisation that relies on donations. Any donations/contributions to our funds will help us to continue our valuable work helping families traumatised during childbirth. You can donate online at: www.birthtraumaassociation.org.uk