



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 কোনো 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 ব্যক্তিগতভাবে 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 এমনটা 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 সদেরে খয়োল 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 দতি হবে।

আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরচিরয়ার বকিলপগুলো আৰও 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 পারি। 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 গর্ভৰে পানি/ জল (অ্যামনিওটিক ফ্লুইড) থাকে।



গর্ভৰে পানি/জল ভাঙাকে রাপচার অফ মমেব্রনে বা বাল্লি ছাঁড়ি যাওয়াও বলা হয়। সাধারণত প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার সময় বা তার ঠিক আগে গর্ভৰে পানি/জল ভাঙে। যদি গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহৰে আগে এবং প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার আগে আপনার গর্ভৰে 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 ক্ষত্ৰে এটা ঘটতে পারে। সময়ৰে আগে ভূমিষ্ঠ প্রতি ১০ জন শিশুর মধ্যে, ৩ থেকে ৪ জনৰে পপিআরওএম এর কারণে অকাল প্রসব হয় থাকে।

পপিআরওএম এর সঠিক কারণ সবসময় জানা না গলেও 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 আপনিকী করবেন?

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার যোনী 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 কর্মীদের 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 সেটা নরিয়ে স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে আলোচনা করবেন, যমেন পানি/জল বেরে হওয়ার বিশদ বিবরণ, আপনি কমেণ বোধ করছেন, এই পর্যন্ত আপনার গর্ভাবস্থা কমেণ ছিল এবং আপনার পপিআরওএম বা সময়ের আগে শিশু প্রসবের ঝুঁকি আছে কনি (উদাহরণস্বরূপ, আপনি আগে যখন গর্ভধারণ করছিলেন তখন এমনটা ঘটে থাকলে সেটা আবার ঘটার সম্ভাবনা থাকে)
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হবে, যমেন আপনার শরীরের তাপমাত্রা, নাড়ির স্পন্দন এবং রক্তচাপের মাপ
- আপনার গর্ভরে শিশুর হৃদস্পন্দন পর্যবেক্ষণ করা হবে

কীভাবে পপিআরওএম হয়ছে কনি নরিণয় করা হয়?

পপিআরওএম হয়ছে কনি নরিণয় করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল যোনপিথ পরীক্ষা করা। আপনার অনুমত নরিয়ে, আপনার স্বাস্থ্যকর্মী একটা জীবাণুমুক্ত স্পেকুলামেরে (এটা একটা যন্ত্র যার সাহায্যে যোনপিথ প্রসারিত করা হয়) সাহায্যে আপনার জরায়ুমুখ পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নরিগত পানি/জল বাহরি হলই অ্যামনগুটিকি ফ্লুইড কনি তা নিশ্চিত করবেন।

- স্পেকুলামেরে সাহায্যে পরীক্ষা করার পরেও যদি পানি/জল ভেঙেছে কনি তা নিশ্চিত হওয়া না যায় তাহলে নরিগত পানি/জলের সোয়াব টেস্ট করা হতে পারে।
- আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানেরে সাহায্যে গর্ভরে শিশুকে ঘরিয়ে অ্যামনগুটিকি ফ্লুইডেরে 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। সংক্রমণেরে লক্ষণ রয়েছে কনি দখোর জন্ম আপনাকে এবং আপনার গর্ভস্থ শিশুকে নবিড়ি পর্যবেক্ষণে রাখা হতে পারে। এর জন্ম নরিমতিভাবে আপনার শরীরের তাপমাত্রা, রক্তচাপ এবং নাড়ির 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 থলগিরভরে শিশুর চারপাশে প্রতিরক্ষামূলক আবরণ গঠন করে এবং এই থলরি ঝাল্লি ছিঁড়ে গেলে জরায়ুতে সংক্রমণের (কোরোণাঅ্যামনটিওটিকি) ঝুক 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 বড়ো 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, যাত আপনিও আপনার শিশু আরও অসুস্থ না হয়ে পড়নে।

সঠকি সময়েরে আগই শিশুর জন্মগ্রহণ

পপিআরওএম হয়ছে। 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 ঝুক বিৃদ্ধি পায় বিশেষ করে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়াও খাওয়ার সমস্যা হয় এবং সংক্রমণ হতে পারে, সেই সাথে শিশুকে নবজাতক বিভাগে (নেওন্যাটাল ইউনিট) ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে। শিশুর জন্ম সঠকি সময়েরে যতো বেশি আগে হবে, এগুলো হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি বিৃদ্ধি পাবে।

যদি আপনার গর্ভরে পানি/জল সময়েরে আগেই ভাঙে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী আপনিকত সপ্তাহ গর্ভবতী এবং আপনার নিজস্ব পরিস্থিতিরি ভিত্তিতে আপনার শিশুর কী ঘটার সম্ভাবনা রয়ছে 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 হিচ্ছে তখন পানি/জল ভাঙলে শিশুর পালমোনারি হাইপোপ্লাসিয়া হতে দেখা যায়।

- গর্ভফুল বচ্ছিন্ন হওয়া (প্লাসেন্টাল অ্যাবরোপশন): এক্ষেত্রে সঠিক সময়ে আগাই 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 সময়ে অনেক আগে জন্মগ্রহণ করে অথবা কিছু ক্ষেত্রে, শিশু যদি সংক্রমণ হওয়ার বা নাড়ী স্থানচ্যুত হওয়ার পরে জন্মায়, তাহলে এই ঝুঁকি আরো বৃদ্ধি পায়।

পপিআরওএম এর ককিনো 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 সময়েও পানি/জল নরিগত হতে থাকতে পারে।

তবে আপনার শিশুর ঝুঁকি কমাতে চকিৎসা প্রদান করা হবো। যার মধ্যে থাকবে:

- অ্যান্টিবায়োটিকি ট্যাবলেটে একটা কোর্স: এটা জরায়ুর সংক্রমণ এবং আপনার ও আপনার শিশুর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমায়ে। আপনার প্রসব বদেনা শুরু হওয়া বলিম্বতি করতওে অ্যান্টিবায়োটিকি সাহায্য করতে পারে।
- স্টেরয়েডে ইনজেকশন (কোর্টিকোস্টেরয়েডে) একটা কোর্স: এটা আপনার শিশুর সঠিক বিকাশে সাহায্য করবে এবং সময়ে আগে শিশুর জন্মগ্রহণ সম্পর্কিত সমস্যাগুলি হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করবে। RCOG রোগীদের জন্ম তথ্য দেখুন: অকাল প্রসবজনিত জটিলতা 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 সালফেট: যদি আপনার শিশুর সময়ে আগে জন্মগ্রহণের ঝুঁকি থাকে, তবে শিশুর সরেবিরাল পলসতি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্ম এই ওষুধটা আপনাকে দেওয়া হতে পারে।
- সরাসরি শিরায় অ্যান্টিবায়োটিকি প্রদান করা (সময়ে আগে প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার ক্ষেত্রে): এতে নবজাতকের জন্মের সাথে সাথে গ্রুপ বিস্ট্রিপেটোকক্কাস সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে। RCOG রোগীদের জন্ম তথ্য দেখুন: গর্ভাবস্থায় ও নবজাতকদের মধ্যে 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 কহাসপাতালে থাকতে হবো?

পানি/জল ভাঙার পর আপনাকে কয়েকদিন হাসপাতালে থাকতে বলা হতে পারে, যাতা আপনার এবং আপনার গর্ভস্থ শিশুর সার্বকি সুস্থতা পর্যবেক্ষণ করা যায়।

এরপরে যদি আপনি সুস্থ থাকেন এবং আপনার সময়ে আগে শিশু প্রসব করার ঝুঁকি কম থাকে, তাহলে বাড়ি/বাসায় যাওয়া নিয়ে আপনার 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 পরীক্ষা করবনে (সাধারণত সপ্তাহে এক বা দুই বার)। এই পরীক্ষার সময় আপনার শশির হৃদস্পন্দন দেখা হবে, সেই সাথে আপনার শরীরে তাপমাত্রা, নাড়ির স্পন্দন ও রক্তচাপ মাপা হবে এবং আপনার সংক্রমণে লক্ষণ আছে কিনা দেখার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হবে। আপনার প্রসূতবিদি আপনার সাথে মলিে আপনার গর্ভাবস্থার জন্য একটি পিরকিল্পনা প্রস্তুত 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 লঙ্কিগুলোে দেখুন)।

শশিকে জন্ম দেওয়ার সঠকি সময় কোনটা?

ষদিআপনিও আপনার শশিু সুস্থ থাকনে এবং আপনাদরে মধ্যে সংক্রমণে কোনও লক্ষণ না দেখা যায়,তাহলে আপনাকে ৩৭ সপ্তাহ পরযন্ত অপেক্ষা করার পরে শশিু প্রসব করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। কারণ, শশিু গর্ভরে মধ্যে থাকলে তার অকালে জন্মগ্রহণ সংক্রান্ত ঝুঁকিগুলোে 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 তথ্য দেখুন: গর্ভাবস্থায় ও নবজাতকদের মধ্যে 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 প্রস্তুতি নয়িে কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনিসিগুলোে জিজ্ঞেসে করার সুযোগ পাবনে।

পপিআরওএম হলো আমি কিশিককে স্বাভাবিকভাবে প্রসব করতে পারবো?

পপিআরওএম হলো প্রায়ই শিশিকে স্বাভাবিকভাবে প্রসব করা সম্ভব হয়, তবে সটো আপনার প্রসব বদেনা শুরু হওয়ার সময়, জরায়ুতে শিশি কোন অবস্থানে রয়েছে এবং আপনার নিজস্ব পরিস্থিতিও পছন্দ-অপছন্দরে উপর নির্ভর করে। আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করবেন।

ভবিষ্যৎ গর্ভধারণরে উপর এর কী প্রভাব পড়তে পারে?

পপিআরওএম হওয়া বা যথা সময়রে আগাই শিশিকে জন্ম দেওয়ার অর্থ হল ভবিষ্যতে গর্ভধারণরে সময় আপনার অকাল প্রসবরে ঝুঁকি বৃদ্ধি পাবে। আপনাকে একটা বিশেষজ্ঞে দলরে পরচিহ্নায় থাকতে বলা হবে যারা আপনার সাথে আলোচনা করে আপনার পরিস্থিতির ভিত্তিতে আপনার গর্ভাবস্থার জন্য একটা পিকল্পনা ঠকি করবেন।

শারীরিক পরীক্ষা সম্পর্কে

স্ত্রীরোগ, ধাত্রী এবং প্রসূতি যিত্নরে প্রকৃত এমনিই যে প্রায়ই শারীরিক পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয়। এর জন্য আপনার পটে এবং যোনির অভ্যন্তরীণ পরীক্ষা করা হতে পারে।

আমরা বুঝি যে কিছু নারীর, বিশেষত যারা ট্রমা এবং শারীরিক বা যৌন নির্যাতনরে সম্মুখীন হয়েছেন তাদের জন্য এই ধরনরে পরীক্ষাগুলো খুব কঠিন হতে পারে। আপনাকে সহানুভূতিশীল এবং আপনার জন্য উপযুক্ত সবো প্রদান করাই আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীদের দায়িত্ব। আপনি যদি শারীরিক পরীক্ষা করতে না চান, তাহলে তারা সটোর বিকল্পগুলো নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার যে শারীরিক পরীক্ষাগুলো করা হবে সেগুলো আপনাকে বেশিভাবে বুঝিয়ে বলার পরে স্বাস্থ্যসবো কর্মীরা এই পরীক্ষাগুলো করার জন্য আপনার কাছে অনুমতি চাইবেন। আপনি চাইলে পরীক্ষার সময় একজন সঙ্গীকে আপনার সাথে উপস্থিতি থাকতে দেওয়া উচিত। সঙ্গী হিসেবে আপনার জীবনসঙ্গী, পরিবাররে সদস্য, বন্ধু অথবা আপনার মনোনীত কোনো আস্থাভাজন ব্যক্তি অথবা একজন স্বাস্থ্যসবো কর্মী আপনার সাথে থাকতে পারেন।

পরীক্ষার আগে, চলাকালীন বা পরে আপনি যদি অস্বাচ্ছন্দ্য, উদ্বেগে, মনোকষ্ট বা ব্যথা বোধ করেন, তবে দয়া করে আপনার স্বাস্থ্যসবো 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 যে ব্যক্তি সঙ্গী হিসেবে রয়েছে তার মাধ্যমে জানাতে পারেন।

শারীরিক পরীক্ষার সময় যেকোনো মুহুর্তে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসবো কর্মীকে সটো থামাতে বলতে পারেন।

আরও তথ্য

লটিল হার্টবটিস: <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⁺সপ্তাহের পরে সম্ভাব্য পপিআরওএম 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 দকিে 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/>