

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਐਪੀਡਿਊਰਲ Epidural during Labour

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਕੀ ਹੈ? What is an epidural?

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ “ਸੁੰਨ” ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਜੋ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਅਸਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? What are the reasons for having an epidural?

ਜਨਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਪੀੜਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਮਾਲਸ਼, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਐਂਟੋਨਾਕਸ ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂ? How do I prepare for the epidural?

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਵਿਚ ਟੀਕਾ (IV) ਲਗਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਬੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਾਸੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Image from Vancouver Coastal Health



ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂ? If I have an epidural, what can I expect?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪੰਪ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸਿੱਖ ਲਵੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕੋਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਸ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਪਹਿਲੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਧੜਕਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਪਹਿਲੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਬਾਰੇ ਟੀਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ੀਲਨ ਬਦਲਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਲ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ/ਟੀਚਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਦਸ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੈੱਡ-ਪੈਨ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are the side effects?

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਪੇਟ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਸੁੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਜਾਂ ਐਪੀਡੂਰਲ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁੰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਐਪੀਡੂਰਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਰੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਐਪੀਡੂਰਲ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਂਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਐਪੀਡੂਰਲ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਪੀਡੂਰਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਜਾਂ ਫੋਰਸੈਪ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਐਪੀਡੂਰਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? Are epidurals safe?

ਹਾਂ ਜੀ, ਐਪੀਡੂਰਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ:

- **ਸਖ਼ਤ ਸਿਰ ਪੀੜ** ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ **ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ** ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਤੰਤੂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਦਾ **ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ** ਹੋਣੀ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਟਿਲਤਾ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- 10,000 ਤੋਂ 200,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ 1 ਦੀ ਕਮਰ ਵਿਚ **ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਜਾਂ ਪਾਕ** ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਜਾਂ ਪਾਕ ਜੇ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਤੇ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਐਪੀਡੂਰਲ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

How does the doctor put the epidural in?

ਇੱਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਐਨਿਸਥੀਆਲੋਜਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ:

- ਇੱਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਐਪੀਡੂਰਲ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੇ ਡੰਗ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੁਆਲੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਸੂਈ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕਮਰ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

