

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 19/03/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

Study Material-BA Part-III

## Q: प्रसव के जोर लगाने वाले चरण के लिए कौन सी अवस्थाएं बेहतर हैं?

हालांकि, भारत में अधिकांश महिलाएं लेटी हुई अवस्था में ही शिशु को जन्म देती हैं, मगर आप एकदम सीधी अवस्था में हों, तो इस स्थिति में शिशु को जन्म लेने में आसानी होगी। सीधी अवस्था में रहने से आप शिशु को नीचे लाने के लिए प्रभावी तरीके से जोर लगा सकेंगी। गर्भाशय की मांसपेशियों की क्रिया, आपके जोर लगाने के प्रयत्न और गुरुत्वाकर्षण बल एक साथ मिलकर काफी सशक्त प्रयास करते हैं।

शोध में दर्शाया गया है कि सीधी अवस्था में रहने से निम्न फायदे हो सकते हैं:

- आप ज्यादा सहज महसूस करेंगी
- आपका प्रसव ज्यादा लंबा नहीं रहेगा
- आपके शिशु के लिए अच्छा रहेगा
- पेरिनियम क्षेत्र के फटने का खतरा कम रहेगा

अगर, आपकी डॉक्टर बिस्तर पर ही शिशु का जन्म कराना चाहें, तो पीठ के नीचे तकिये लगाकर जितना हो सके सीधा बैठने का प्रयास करें। इसके बाद आप जोर लगाने के लिए आगे झुक सकती हैं और संकुचनों के बीच पीछे होकर तकियों के सहारे आराम कर सकती हैं। भारतीय अस्पतालों में अपनाई जाने वाली ये सबसे आम अवस्था है।

अगर, आपकी डॉक्टर अनुमति दे, तो अपने हाथ और पैरों के बल आगे की ओर झुकने का प्रयास करें। इस अवस्था में योनि से शिशु का सिर अधिक सहजता से बाहर आ सकता है, जिससे योनि और गुदा के बीच के स्थान के फटने का खतरा भी कम हो जाता है।

उकड़ू बैठने की अवस्था भी पीठ के बल लेटने की तुलना में अधिक मददगार है। यह अवस्था गर्भाशय की मांसपेशियों की काम करने और श्रोणि को खोलने के लिए गुरुत्वाकर्षण बल का उपयोग करने में मदद करती है। इसलिए, यदि आप काफी समय से जोर लगा रही हैं और कुछ फायदा नहीं हो रहा है, तो यह अवस्था आजमा सकती हैं।

यदि आप बहुत ज्यादा थक गई हों और सीधी न बैठ पा रही हों तो बाईं तरफ करवट लेकर लेट सकती हैं। सीधी रहने वाली अवस्थाओं की तरह यह भी शिशु को श्रोणि से नीचे आने के लिए चौड़ा रास्ता देती है।