

त्रासदायक प्रसूतीचा अनुभव आणि याकरिता सहाय्य प्राप्त करण्याची तयारी

प्रसूतीच्या अनेक आठवड्यांनंतरही मला माझ्या बाळतपणाचा अनुभव आठवायचा. पण तो विषयच विसरून जावा, असे मला स्वतःला वाटत असे. या विषयी मिळालेल्या अयशस्वीपणाला मी स्वतःच जबाबदार मानते.

स्वतः आपल्या बाळाला स्तनपान करायला मला खूप अडचण आली. मला जाणीव झाली की माझे मातृत्व 'ट्रामेटिक जन्म'मुळे अयशस्वी झाले.

प्रसूतीकक्ष (लेबररूम) मध्ये मला जे अनुभव आले त्याविषयी मला कोणीही काहीच सांगितले नव्हते. आतापर्यंत मला त्या विषयी पूर्णपणे जाणीव नाही.

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) च्या विषयी :

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) असोसिएशन (BTA) ची स्थापना २००४ मध्ये त्या परिवारांच्या सहाय्याकरिता झाली जे बाळ जन्माच्या वेळेस ट्रामेटाईज्ड होते. आम्ही ट्रेन्ड (प्रशिक्षण प्राप्त) सलाहकार अथवा थेरेपिस्ट किंवा अनुभवप्राप्त औषधी देणारे चिकित्सक नाही. आम्ही तर ते पाल्य आहोत ज्यांना ट्रामेटिक बर्थ (त्रासदायक प्रसूती आणि जन्म) चा सामना करावा लागला. बी.टी.ए. (BTA) युके मध्ये एक अशी संस्था आहे जे केवळ ह्या विषयी कार्य करते। आमचे कार्य प्रमुखपणे तीन गोष्टींवर केंद्रित आहे.

१. बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) च्या विषयी माहिती
२. बर्थ ट्रामाच्या विषयी जागृती.
३. गरजूंना सहाय्य करणे.

बर्थ ट्रामा (Birth Trauma) काय आहे ?

हे स्पष्ट झाले की केवळ यू.के. मध्येच दरवर्षी १०,००० महिलां ट्रामेटिक बर्थ व डिसऑर्डरमुळे तणावग्रस्त आहे आणि २०,००० महिलांना त्रासदायक प्रसूती बाळजन्मामुळे ट्रामेटाईज्ड आहे आणि (P.T.S.D) पोस्ट ट्रामेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डरच्या कारणं आणि परिणामांना जन्म देते। त्याचा अनुभव करते।

ट्रामेटिक जन्माच्या वेळेस येतो :-

- बाळ जन्माच्या वेळेस लंब होणाऱ्या त्रासाला कमी करण्याकरिता दिली गेलेली इन्जेक्शन
- इन्स्ट्रूमेन्टल प्रसूतीवेन्टाऊस/ या फारसेप्स एमरजेन्सी किंवा
- आकस्मिक शल्य क्रिया सिझेरियन विभाग
- त्रास दूर करण्याकरिता कमजोर उपाय
- कंट्रोल न करू शकणारे विचार
- नर्सिंग स्टाफ (कार्यकर्ता) द्वारे न दिल्या गेलेला आश्रय किंवा हिंमत किंवा स्टाफद्वारे न दिला गेलेला मानसिक आधार
- बाळाचा मृत्यू किंवा आयुष्यभर राहणारा अशक्तपणा अथवा नुकसानाची भीती.
- क्षतिग्रस्त बाळाचा जन्म (Birth Trauma) मुळे होणारी डिसएबिलिटी अशक्तपणा बाळाचा एससीयू/एनआईसीयूच्या अंतर्गत देखरेख.

पोस्टनेटल पीटी एसडी काय आहे ?

ट्रामेटिक बर्थच्या नंतर बाळंतीणीला पोस्टनेटल विषयी संकेत अथवा अनुभव होऊ शकते. याला ट्रामेटिक त्रासदायक जन्मानंतर होणाऱ्या कार्य व प्रतिकार्य (Action & Reaction) चा ताणाविषयी नाव देऊ शकतो.

ज्या महिला पी.एन.पी.टी. व एस.डी. च्या कडव्या

अनुभवाने ग्रस्त आहे ते या जन्माविषयी आठवणी पुन्हा ठेवीत नाही.

उदाहरणार्थ वेळोवेळी हॉस्पिटलला जाणे व दूरदर्शनवर जन्माविषयी प्रोग्राम पाहणे. वेळोवेळी हॉस्पिटलला न जाणे किंवा त्याविषयी वारंवार विचार करणे. अशावरून ती आपल्या आणि आपल्या बाळाविषयी झालेला मानसिक त्रास सहन करते. ह्या विषयी काहीच विचार न करणे हे तिच्या आवाक्यबाहेर असते. अशाविषयी ते स्वतःवर नियंत्रण ठेवत नारी. आणि डोक्यात तर त्या विषयी वारंवार विचार येत असतात.

पोस्टनेटल पीटीएसडी चे काय चिन्ह आहे ?

लक्षात ठेवण्यायोग्य गोष्टी

- घटनांचे दृश्य, स्वप्न आणि मागील आठवणी करणे. "इन्ट्रसिव थोट्स" द्वारे ट्रामामध्ये केले गेलेले अनुभव जन्माविषयी त्या आठवणी डोक्याला त्रास देत असते.
- प्रसूतीवेळेस अनुभवलेल्या त्रासांच्या आठवणी
- नम्बड इमोशनस
- बाळाविषयी अडचणी
- निराशा (depressive) डोक्याला विचलित, क्रोधित करणारे विचार व मानसिक उतार-चढाव।
- स्तनपान वेळेस अनुभवलेल्या अडचणी
- इन एडिक्वेसी
- मागील आठवणीसारखे पुन्हा घटित होणारे त्रासदायक विचार.
- पुन्हा गर्भवती होण्याची भीती

काय आहे पोस्टनेटल (Post Natal) निराशा नाही आहे ?

नाही, पीटीएसडी पोस्टनेटल डिप्रेशन (PND) च्या

समोर जाणे आहे. कारण दोन्हीमध्ये काही गोष्टी एकसारख्या असतात. पण दोन्ही आजार वेगवेगळे असतात. म्हणूनच त्यांचे उपचार वेगवेगळ्या रितीने केले पाहिजे. जवळपास ५० टक्के महिला जे पीएनपीटी (PNPT) एसडी (SD) चा अनुभवात असते त्यामुळे ते निराशा (Depression) च्या गर्तेत सापडते.

दोन्हीमध्ये वेगळेपणाचे कारण त्यांच्यात होणारी भिन्नता आहे. पीएनपीटी एसडी काय आहे, फ्लेश बॅक आणि "इन्ट्रसिवथाट" विचार किंवा स्वप्नातून दूर ठेवणे.

पी.एन. पी.टी.एस.डी.चा उपचार कशा रितीने करतात ?

पी.एन. पी.टी.एस.डी. चा मानसिक उपचार केला जातो. अनेक प्रकारची फिजियोथेरपी उपलब्ध आहे.

- काऊन्सलिंग- सल्ला, गोष्टी. तुम्हाला एखाद्या वातावरणात त्रासांविषयी गोष्टींद्वारे मदत मिळते. तथा आश्रय मिळवून देतो.
- "कोग्नेटिव बिहेविरल थेरपी"- तुम्ही काय विचार करता. तुमचे विचार बदलण्याकरिता 'कोग्नेटिव बिहेविरल थेरपी' मदत करते.

तुमच्या डोक्यात चालणारे विचार मागील झालेली निराशा व अन्य कारणांवरती प्रकाश टाकते व तुमची मानसिक स्थिती चांगली बहाल करण्याकरिता उपाय शोधते. हे जवळपास तीन महिन्यांत ८ ते १२ सेशनस चा कोर्स करवितो जे प्रति सेशन एक तासाच्या हिशोबेने असतो.

- मेडिकेशन- काही मामल्यात औषधोपचार मेडिकेशन भी सहाय्य होऊ शकतो. "सिरोटोनिन-रिटेक" इन हिबिटर्स (एसएसआरआईएस) याचा उपयोग (एन्टी डिप्रेशन) साठी केला जातो.

(पीटीएसडी बाळ जन्म च्या वेळेस रिफर करतात.)

मी पुन्हा गर्भवती होण्यास काही धोका तर नाही

‘ट्रामेटिक अनुभव’ द्वारे बऱ्याच महिलांना पुन्हा गर्भवती होण्यास भीती वाटते. प्रसूतीच्या भीतीला ‘टोकोफोबिया’ म्हणतात. इथे हे महत्त्वपूर्ण की, तुम्ही यासंबंधी आपल्या स्वास्थ्य चिकित्सकाशी संपर्क साधा. तुम्हाला चिकित्सासंबंधी सुटलेली माहिती मिळेल व सामोर ते तुम्हाला सहाय्य होईल.

मी पुन्हा गर्भवती आहे; मी काय करू याविषयी मी घाबरते

तुम्ही भीतीविषयी लिहा आणि तुमच्या मित्रासोबत २० आठवड्यांपूर्वी गर्भधारणविषयी सल्ला घेतल्याने मदत मिळेल.

(एन्टेनेटल पिरियड या त्याचा पूर्वी)

देशाच्या काही क्षेत्रात रिफर करणाऱ्यास पेरिनेटल साईकोलोजिस्ट सोबत भेटायला सांगितले तर तुम्हाला गर्भावस्थेत कोणत्या प्रकारे वागले पाहिजे आणि कशा प्रकारे व्यवहार केले पाहिजे या सर्व गोष्टी तुम्हाला मोठ्या सहाय्य होईल.

भीतीवेळेस तुम्ही तुमच्या मित्रासोबत याविषयी चर्चा करा. त्यावरून तुम्हाला अशी सत्यता कळेल की तुम्ही त्याकडे कधी लक्षच दिले नाही.

यासंबंधी काही उदाहरणे आहेत.

माझ्या गर्भधारणेचा इतिहास

- लांब प्रसूती त्रासावेळेस मला उठणारे त्रास खूप कमी पडले आणि मला सिन्टोसिनोन (cyntocinon) ड्रिप वर ठेवल्या गेले.
- माझ्या बाळाचा जन्म लवकरात लवकर फोरसेप द्वारे करण्यात आला. त्यानंतर त्याची हृदयक्रिया लवकरच कमी कमी होत गेली. ४० बिट प्रतिमिनिट आणि त्यानंतर तो यामधून सावरला नाही.
- प्रसूतीनंतरही माझा त्रास कमी झाला नाही. एपीसीओटीमध्येही मला ३१ टांके लागले आणि

त्यामध्ये माझा खूप रक्तस्राव झाला.

- आमच्या बाळाच्या जन्माच्यावेळी त्याचे वजन ९ पाऊन्ड इतके होते आणि त्याच्या डोक्याचा आकार सामान्य नव्हता व त्याचे डोळे काळेभोर आणि मोठे होते.

माझी भीती

- मी घाबरले होते की काही उलटसुलट होत आहे आणि माझ्या बाळाला काही तरी झालेलं आहे.
- मला भीती होती की प्रसूतीदरम्यान लांब चालणारा शारीरिक त्रास मला पुन्हा सहन करावं लागणार.
- मला काळजी वाटते त्या प्रसूतीदरम्यान होणाऱ्या त्रासाची, आणि मी ते पुन्हा सहन करू शकणार नाही आणि मला पुन्हा फ्लेश बँक येऊ लागेल.
- मला विश्वास आहे की सामान्य अवस्थेमध्ये पुन्हा येण्याकरिता मला मानस चिकित्सा करावी लागणार.
- मला काळजी वाटते की माझा जोडीदार मला पुन्हा त्या त्रासामध्ये बघू शकणार नाही.

तुमच्या भीतीला मिटविण्याकरिता, तुम्हाला जे ऑप्शन मिळालेले आहे ते तुम्ही तुमच्या मिड वाईफ सोबत सल्ला करून (Birth Plan) जन्म योजना बनविली पाहिजे.

(Birth Plan) जन्म योजनेसंबंधी चर्चा

प्रसूती आणि जन्माविषयी काहीही स्पष्ट सांगण्यात येत नाही. पण जन्म योजना (Birth Plan) आणि भीतीविषयी चर्चा करण्यास तुम्हाला शक्ती मिळेल आणि तुम्ही तुमच्या भीतीला व भयानक विचारांवरती कन्ट्रोल करू शकाल.

तुमची जन्म योजना (Birth Plan) तुमच्या बाळाकरिता सुरक्षित असली पाहिजे. हे लक्षात घ्या की तुम्ही तुमच्या मिड वाईफ सोबत याविषयी ४ ते ६ आठवड्यांपूर्वीच चर्चा करावी.

उदाहरण : जन्म योजना संबंधी चर्चा

माझी इच्छा आहे की माझा लक्ष ठेवणारा प्रत्येक व्यक्ती या जन्माविषयी वाचावे आणि त्याला समजू शकेल.

मिड वाईफ कमेन्ट:- तुमच्या योजनांविषयी एन्टेनेटली चर्चा करावी व प्रवेश प्राप्त झाल्यावर आपल्या डॉक्टर्स किंवा मिड वाईफ ला व्यक्तिगत या योजनाविषयी कळवावे. त्यांना जाणीव असावी की तुम्ही प्रसूतीपूर्व मिडवाईफसोबत चर्चा केलेली आहे.

जर माझी ठरवलेली तारीख पार करतय तर माझी इन्ड्यूस व्हायची इच्छा नाही.

मिड वाईफ कमेन्ट : जर जन्माची तारीख व तुमच्या योजनांवर लक्ष दिल्यावर तुमचे बाळ स्वस्थ राहतो तर तुम्हाला कोणत्याही प्रकारची रिस्क ची जाणीव आहे. तुम्ही कोणतेही उपाय जसे की ‘रिफ्लेक्सोलोजी’ और ‘एक्यूपंचर’ ला अंमलात आणू शकता.

प्रसूतीदरम्यान मी माझ्या मागील पोझिशन (लिथोटोमी च्या स्थिति) वर कन्फाइन्ड होण्यास नकारते.

मिड वाईफ कमेन्ट:- तुमच्या जवळच्या क्षेत्रात असलेल्या सर्व कार्यरत संस्थांचा शोध घ्या. प्रसूतीदरम्यान घेतली जाणारी वेगवेगळी शारीरिक स्थिती व मोबिलिटी वर चर्चा करावी. त्यामुळे तुम्हाला खूप हिंमत आणि शक्ती मिळेल.

जर प्रसूती धिमी पडली किंवा थांबली तर मी ‘सिन्टोसिनोन’ ची ड्रिपवरती जाणार नाही.

मिड वाईफ कमेन्ट:- जर प्रसूती धिमी किंवा थांबली तर प्रसूतीवेळेस शक्ती असण्याकरिता आपण काय द्याल? समजा ‘एडक्वेट’

त्रासातून मुक्ती जर करावयाची असेल तर ‘सिन्टोसिनोन’ ची सुरुवात डायट पेय पदार्थ चर्चा करावी। जे यूटीन कार्य पूर्व स्थितितून दूर ठेवणार.

दुखण्यातून आराम मिळविण्याकरिता सर्व आवश्यक उपायांना मी लवकरात लवकर आत्मसात करेल.

मिड वाईफ कमेन्ट : जर तुम्हाला एपीड्यूरल (Epidural) पाहिजे तर तुम्ही अशी इकाई (Unit) ची खोज करावी जिथे २४ तास ‘एपिड्यूरल’ ची सेवा उपलब्ध आहे.

एपीड्यूरलमुळे त्रास कमी झाला पाहिजे किंतु मिडवाईफ

एनेस्थेटिस’ ला बोलावू नये.

मला शस्त्रक्रिया (Instrumental delivery) द्वारे प्रसूती नको. जर पुन्हा काही गडबड झाली तर मी (C-section) निवडेल.

मिड वाईफ कमेन्ट:- हे अत्यंत महत्त्वपूर्ण की ‘एन्टीनेटल’ क्लिनिक मध्ये तुम्ही तज्ज्ञांसोबत चर्चा करावी व दिले गेलेले ‘ऑप्शन’ (Option) वर लक्ष द्यावे. त्यांना तुम्ही सांगावे की तुम्हाला पुन्हा अशा प्रकारची प्रसूती नको.

जर मी विचार केले तर मला अशा प्रकारची मदत कुठे मिळेल?

जर तुम्हाला जन्माच्या कटू अनुभवातून बाहेर यायचे असेल तर तुम्ही लक्षात ठेवा की तुम्ही एकटे नाही.

जर कोणालाही ‘ट्रामेटिक जन्म’ अनुभव च्या शक्तीनुसार सल्ला किंवा मदत पाहिजे असेल तर (BTA) बीटीए तुमच्या पाठीशी आहे. तुम्ही काय अनुभवता याविषयी G.P. (जनरल प्रेक्टिशनर) मिड वाईफ व स्वास्थ्य सेवकाशी चर्चा करावी. जर तुम्हाला अस वाटते की तुमचा स्वास्थ्य अधिकारी तुमच्या गोष्टी समजू शकल्या नाही तर तुम्ही आमची लिखित छापलेली माहिती त्याला द्यावी व सल्लाविषयी आमच्याशी संपर्क साधावा.

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