

থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন হ্রাস করা



REDUCING THIRD AND FOURTH DEGREE PERINEAL TEARS

Bengali

পেরিনিয়াল ছেরন কি?

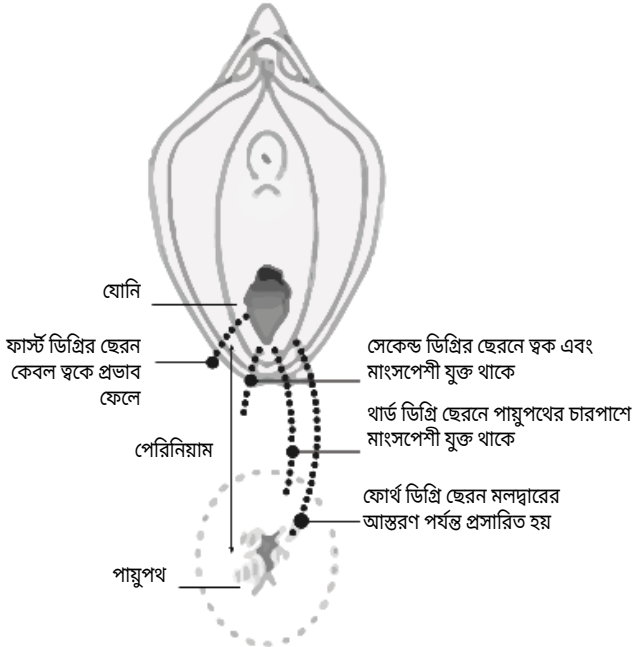
What are perineal tears?

- পেরিনিয়াল ছেরন আপনার যোনি এবং পায়ুপথের মধ্যে আপনার পেরিনিয়ামের ত্বক এবং মাংসপেশীগুলোকে প্রভাবিত করে।
- ফার্স্ট এবং সেকেন্ড ডিগ্রির ছেরনগুলো বেশ সাধারণ এবং সাধারণত অসুবিধা ছাড়াই নিরাময় হয়।
- এই ছেরনগুলোর জন্য সেলাই লাগতে পারে এবং আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সাথে ফলোআপের প্রয়োজন হতে পারে।

থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি ছেরন কি?

What are third and fourth degree tears?

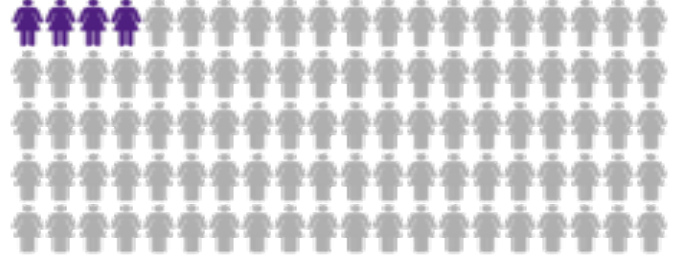
- থার্ড ডিগ্রি ছেরনগুলো মাংসপেশী ছিঁরে ফেলে। এই মাংসপেশীগুলো পায়ুপথ (বা মলদ্বার) নিয়ন্ত্রণ করে।
- ফোর্থ ডিগ্রি ছেরন পায়ুপথ বা পায়ুপথের আন্তরণের মধ্যে প্রসারিত হয়। থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি ছেরন সাধারণত অপারেশন থিয়েটারে (operating theatre) ঠিক করার প্রয়োজন হয়।



এটা কি আমার ক্ষেত্রে হতে পারে?

Could this happen to me?

স্বাভাবিক প্রসব করে এমন মহিলাদের প্রতি ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ৪ জনের থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি ছেরনের অভিজ্ঞতা হয়



আপনার থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি ছেরনের সম্ভাবনা বৃদ্ধি হয় যদি:

- এটি আপনার প্রথম সন্তান হয়
- আপনি দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া থেকে আসেন
- পূর্বে আপনার থার্ড বা ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন ছিল
- আপনার শিশুর ওজন ৪ কেজি (বা ৯ পাউন্ড)-এরও বেশি হয় অথবা শিশুর পিঠ আপনার পিঠ বরাবর থাকে (পিছন দিকে)
- আপনার শিশুর কাঁধ প্রসবের সময় আটকে যায়
- প্রসবের সময় সহায়তার জন্য ফোর্সেপ বা অন্যান্য যন্ত্রের প্রয়োজন হয়।

কিছু মহিলারা থার্ড বা ফোর্থ ডিগ্রি ছেরনের ফলে মল ত্যাগের নিয়ন্ত্রণ হারাতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী প্রভাবগুলো সঠিক রোগ নির্ণয় এবং উপযুক্ত পরিচালনা এবং ফলোআপ করে হ্রাস করা যায়।

এই তথ্য সম্পর্কে আপনার যদি প্রশ্ন থাকে তবে দয়া করে আপনার ধাত্রী বা প্রসূতি বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি ইংরেজী ভাষা বুঝতে বা কথা বলতে সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে দয়া করে কর্মীদেরকে একজন দোভাষীর জন্য জিজ্ঞাসা করুন। আমাদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য যদি আপনাকে কোনও দোভাষী ব্যবহার করতে হয়, তবে অনুগ্রহ করে অনুবাদক এবং দোভাষী পরিষেবায় (TIS National) 131 450 নম্বরে ফোন করুন

Produced by Women's Healthcare Australasia with consumer input, in partnership with the NSW Clinical Excellence Commission

PO Box 194 Mitchell, ACT 2911, Australia

Ph: 02 6185 0325

Last updated: July 2019



WOMEN'S
HEALTHCARE
AUSTRALASIA



থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন কমাতে নীচের যন্ত্রের উপায়গুলো দেয়া হয়েছে।

এটি আমার যন্ত্রের জন্য কী বোঝায়?

What does this mean for my care?

নিম্নলিখিত যন্ত্রের উপায়গুলো থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন হ্রাস করতে ফলপ্রসূ এবং স্বাভাবিক প্রসবে সকল মহিলাদেরকে এই যন্ত্রগুলো নেয়ার পরামর্শ দেওয়া উচিত:

- শিশুর মাথা বের হওয়ার সময় আপনার পেরিনিয়ামে একটি হালকা গরম পরিষ্কার কাপড় (চাপ দিবার জন্য কাপড়ের পুটুলি) চাপ দিয়ে ধরে রাখা হবে। এটি আপনার পেরিনিয়ামের মাংসপেশীগুলোকে প্রাকৃতিকভাবে প্রসারিত করতে সহায়তা করে।
- প্রসবের সময় আপনাকে উৎসাহিত করা হয় চলাচলের জন্য এবং বার্থ পজিসনে যাওয়ার জন্য, যা পরবর্তীতে আপনার প্রসবের দ্বিতীয় পর্যায়ে (অর্থাৎ যখন আপনার শিশুর মাথা বের হচ্ছে) তখন বাচ্চাকে তাড়াছড়ো না করে ধীরে ধীরে জন্ম দিতে সহায়তা করবে (যেমন হাত এবং হাঁটুর উপর ভর করা পজিশন)।
- নিঃস্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে এবং সরাসরি পুশ ছাড়া এটি আপনাকে ধীর এবং নিয়ন্ত্রিত প্রসবে সাহায্য করবে।
- শিশুর মাথা এবং কাঁধ বের হওয়ার সময় আপনার পেরিনিয়ামকে আলতোভাবে চাপ দিবার জন্য হাত ব্যবহার করা।

আপনি চাইলে
যেকোনো যন্ত্রের
উপায় প্রত্যাখ্যান
করতে পারেন

যেসব জন্মের জন্য যন্ত্রাদি উপকরণের সহায়তা প্রয়োজন

For births that require instrumental assistance

- কখনও কখনও আপনার শিশুর জন্মের সময় সহায়তার জন্য ফোরসেপ বা ভ্যাকুয়াম (বা ভেন্টোজ)-এর মতো যন্ত্রগুলোর প্রয়োজন হয়। ফোরসেপ এবং ভেন্টোজ এমন যন্ত্র যা প্রসূতি বিশারদকে আপনার ব্যাথা উঠার সাথে সাথে শিশুকে টেনে এনে প্রসব করতে সাহায্য করে।
- কোন উপকরণ ব্যবহৃত হবে তা নির্ভর করে আপনার প্রসব কীভাবে অগ্রসর হচ্ছে এবং আপনার শিশু কোন অবস্থানে রয়েছে তার উপর। নিরাপদ স্বাভাবিক প্রসবে এই যন্ত্রগুলো মা এবং শিশুকে সহায়তা করতে পারে।

- যদি এটি আপনার প্রথম প্রসব হয় এবং আপনার ফোরসেপ বা ভেন্টোজের সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে আমরা একটি এপিসিওটমি করার পরামর্শ দেবো। এপিসিওটমি হলো কাঁচি দিয়ে যোনিমুখ থেকে শুরু করে পেরোনিয়াম পর্যন্ত কাটা।
- একটি এপিসিওটমি থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন হ্রাস করতে সহায়তা করে।
- এপিসিওটমি করার আগে আমরা আপনার অনুমতি চাইব এবং আপনাকে ব্যথানাশক দেওয়া হবে।

আমি কীভাবে জানব যে আমার থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি পেরিনিয়াল ছেরন হয়েছে?

How will I know if I have a third or fourth degree perineal tear?

শিশুর জন্মের পর আমরা আপনার পেরিনিয়াল ছেরন হয়েছে কিনা তা দেখতে আপনার পেরিনিয়াল এবং পায়ুপথ পরীক্ষা করব। কোন প্রকার ছেরন যেন অসনাক্ত অবস্থায় না থাকে তা নিশ্চিত করতে আমরা সকল মহিলাদের মলদ্বার পরীক্ষা করার পরামর্শ দিই।

এই পরীক্ষাটি অভ্যন্তরীণ ছেরন সনাক্ত করতে পারে এবং নিশ্চিত করে যে আমরা উপযুক্ত চিকিৎসা দিতে এবং ফলোআপ করতে সক্ষম হবো।

এই পরীক্ষাটি পরিচালনার আগে আমরা আপনার সম্মতি চাইবো এবং আপনি পরীক্ষা চলাকালীন যে কোনও সময় আপনার সম্মতি প্রত্যাহার করে নিতে পারবেন।

আমার থার্ড এবং ফোর্থ ডিগ্রি ছেরন হলে কী হবে?

What happens if I get a third or fourth degree tear?

ছেরনটির চিকিৎসা করাতে হবে, যা সাধারণত অপারেশন থিয়েটারে করা হয়। আপনার শিশুর দেখাশোনা আপনার সঙ্গী, পরিবারের কোনও সদস্য বা একজন ধাত্রী করবেন। তাদেরকে সহায়তা দেয়া হবে। আপনাকে ব্যথা নাশক ওষুধ দেয়া হবে এবং ছেরন নিরাময়ে আপনি কী করতে পারেন সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করা হবে।

আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরে একজন স্বাস্থ্য পেশাদারকে আপনার বাড়িতে যাওয়ার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেয়া হবে। একজন অভিজ্ঞ মহিলা স্বাস্থ্য ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে ফলোআপ করারও পরামর্শ দেয়া হয়।

* WHA National Collaborative সম্পর্কিত তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে <https://women.wcha.asn.au/collaborative>



WOMEN'S
HEALTHCARE
AUSTRALASIA

