म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनु

Preterm Labor

म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनु भनेको के हो?

म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनु भनेको गर्भधारण गरेको ३७ हप्ता पूराहुन अगाडि नै प्रसब (बेदना) शुरु हो । यसको ठ्याक्कै परिभाषा फरक होला, तर म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुँदा तलको कुनै एक वा धेरै कुरा हुन सक्दछ :

- गर्भाशयको संकुचन (बल आउनु)
- उल्बी झोला च्यातिनु
- गर्भाशय खुल्नु

के कारणले म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुन्छ?

म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनुमा धेरै कारक तत्व हुन्छन । यद्यपि धेरै जसो अवस्थामा यसको खास कारण थाहा हुन सकेको छैन। एउटा मुख्य कारण भने झिल्ली समय नभइकनै च्यातिनु हो । यो भनेको बच्चा बस्ने झोला जस्तो चिज च्यातिनु हो । यसका अन्य कारण निम्नि छन्:

- आमाको कारण:
    - प्रीक्लाम्सिया (गर्भको कारण उच्च रक्तचाप , यसलाई टकसेमिया वा जेस्टेशनल हाइपर टेन्सन पनि भनिन्छ) ।
    - कडा रोगले विमारी हुनु (जसो मुटु वा मृगौलाको विमारी)
    - सङ्क्रमण जस्तो ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस , मुत्र मार्गमा सङ्क्रमण , योनी मा सङ्क्रमण रोग, फेटल्को सङ्क्रमण /गर्भनालका तन्तुहरु)
    - ड्रग खाने बानि (जस्तो कोकाइन)
    - गर्भाशयको आकार असामान्य हुनु
    - गर्भको अवस्थामा गर्भाशय बन्द भएर नबस्नु
    - पहिले पहिले समय अगाडि नै बच्चा जन्मनु
- गर्भको कारण
    - गर्भनाल असामान्य वा क्रियासिल नहुनु
    - गर्भनाल धेरै तल अवस्थित हुनु
    - गर्भनाल पहिले नै छुट्टिनु
    - समय भन्दा पहिले नै बच्चा आउने बाटो खुल्नु (पाठेघर भित्र रहदा बच्चा बस्ने झोला जस्तो चिज)
    - हाइड्राम्नअिस (पाठे घर भित्र तरल पदार्थ धेरै हुनु)
- पेट भित्र शिशुको कारण:
    - पेट भित्र बच्चा चलेको बाट गर्भ भित्रको वातावरण राम्रो छैन भनेर थाहा हुनु
    - जुम्ल्याहा, तिम्ल्याहा वा अझ बढि बच्चा हुनु
    - इर्थ्रोब्लास्टोसिस फेटालिस (आर.एच. /रक्त (आमा र बच्चाको रगतको समुह नमिलेर बच्चामा आउने कठिनाई)समूहको असामन्जस्य)

म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनुमा चिन्ता लिनु पर्ने किन?

म्याद नपुग्दै प्रसब शुरु हुनु भनेको म्याद नपुग्दै शिशु जन्मनु नै हो । यद्यपि अक्सर शिशुहरू ३७ हप्ता पछि जन्मन्छन । यसरी म्याद नपुग्दै जन्मेको शिशुमा धेरै जोखिम र अप्ठेराहरु छन् ।

मयाद नपुग्दै जन्मेको शशिुको आफ्नो शरीर र अंगहरु पूरा बनसिकेको हुँदैन । यस्ता शशिु अक्सर साना , जन्मँदा कम तौलका (२,५०० ग्राम वा ५.५ पाउण्ड भन्दा कम) हुन्छन् र उनीहरुलाई सास फेर्न, खान, बाहरिको रोग बाट बच्न एवं तातो संग रहनलाई सहयोग चाहनिे हुन्छ । नकिै साना शशिुहरू, जो खासगरी २८ हप्ता भन्दा पहलिे जन्मेका हुन्छन, तनिीहरु एकदम कमजोर हुन्छन । धेरै जसो उनीहरुको जठिको अंग आमाको गर्भ भन्दा बाहरि रहन र कार्यरत रहन तयार भै सकेको हुँदैन ।

यसरी समय हुनु भन्दा पहलिे जन्मेका शशिुले भोग्नु पर्ने समस्याहरुमा नम्निन पनि हुन्छन:

- तापमान अस्थरि हुनु – जठिमा कम बोसो हुनुको कारण तातो भएर बस्न नसक्नु .
  - स्वास प्रश्वासमा समस्या हुनु:
  - सरफाएक्टाएन्ट वा आर्द्र को कमलिे गर्दा फोक्सो मा भएको हावा बस्ने झोला जस्तो चजि खुलेर बस्न नसकनिे स्थतिि।
  - फोक्सो को तन्तुमा धेरै समय देखि रहेको स्वास प्रस्वासको समस्या ले हानी पुर्याएको अवस्था
  - सामान्य फोक्सोबाट हावा अर्को तन्तु मा जानु
  - फोक्सोको बकिास राम्रो नहुनु
  - स्वास प्रस्वास बन्द हुनु

- मुटु सम्बन्धि:
  - पाएटेन्ट डक्टस् आर्टेरयिासस् (पि.डी.ए.)-- मुटुको अवस्था, जसले गर्दा रगत फोक्सोको उल्टो दसिा तर्फ मोडनिछ
  - रक्तचाप उच्च वा नम्निन हुनु
  - मुटुको धड्कन बसितारो हुनु
- रगत र केमकिल:
  - रगतको कमि, रगत चाहनिे सक्छ)
  - जन्डसि वा पहेंलो रोग) (लविर र आन्द्रा भुँडीको अपरपिक्वको कारण)
  - रगतमा ज्यादै कम वा ज्यादै बढि खनजि वा अन्य पदार्थ हुनु, जस्तो क्याल्सयिम र ग्लुकोज (चनिी)
  - अपरपिक्व मृगौलाको कार्य
- पेट र आन्द्रा सम्बन्धि:
  - गाह्रो (३५ हप्ता अगाडि जन्मेकाहरू धेरै जनालाई चुस्न र नलि्न मा सामान्जस्य ल्याउन नसक्ने)
  - खाना नपच्ने
  - नेक्रोटाइजगि एन्टेरोकोलाईटसि (एन.ई.सि.) छटिो जन्मेका शशिुहरुमा वद्यिमान एक प्रकारको गम्भीर आन्द्राको रोग
  - दमिाग सम्बन्धि:
  - इन्ट्राभेन्ट्रीकुलर हेमोरेज- ब्रेनमा रक्तस्राब हुनु
  - पेरीभेन्ट्रीकुलर लठिकोमलासयिा—दमिाग मा भएको खोपा (भेन्ट्रीकल्स) वरपिरकिो दमिागका तन्तुहरु कमलो हुनु (दमिागको तरल पदार्थ भएको ठाउँ)
  - मांसपेसी कमजोर हुनु
  - काम्ने रोग (सम्भवतः दमिागमा रक्तस्राब हुनु को कारण)
  - रेटनिोपेथि अफ प्रीमच्योरटिी—बच्चाको आँखाको रक्त धमनी असामान्य तवरले बढ्नु
- रोगको सङ्क्रमण (यसरी पहलिै जन्मेका बच्चाहरुमा छटिो संक्रमणको डर हुन्छ र आन्टीबाइयोटक्सिको आवस्यक पर्ने हुन्छ ।

पहलिे नै जन्मेका यस्ता शशिुहरू पछि सिम्म गएर पनि रोगि बन्न सक्छन खासगरी शशिुको जन्म जति छटिो भयो उतनिै बढि गम्भीर र रोगले पनि च्यिाप्ने हुन्छ । यसरी पहलिे जन्मेको शशिुको अर्को समस्या भनेको उनीहरुलाई उपचार गर्न पनि गाह्रो हुन्छ । म्याद भन्दा पहलिे जन्मेको शशिु र आमालाई प्रसबको सलिसलिामा दइिएको औषधलिे पनि खतरा भएको हुन्छ ।

मयाद नपुगी बल आउनु (प्रीटरम् लेबोर) को लक्षण के कस्ता हुन्छन?

मयाद नपुगी बल आउने लक्षणहरु नम्निन छन् । तर भन्निाभन्दिै महलिाले भन्निाभन्दिै लक्षणको अनुभव गर्ने हुन्छन । तल केहि लक्षण दइिएका छन्:

- पाठेघरमा बल आउनु, वशिेष गरेर १ घण्टा मा ४ चोटी भन्दा बढि

- महनिावारी हुँदा पेट दुख्नु
- पाठेघरको दबाब
- पछाडी कम्मर दुख्नु
- आन्द्राको गडबडी
- योनी बाट रगत, कफादी मल र पानी नस्किनु

यद तिपाईले पहलि नै शशिु जन्मने कुनै लक्षण देख्नु भयो भने तुरुन्त आफ्नो चकित्सिकलाई भन्नु होस । तर यसरी शशिु जन्मन लागेको लक्षण अरु कुनै रोगको लक्षण संग पन मिलिन सक्ने हुन्छ । रोग पत्ता लगाउन आफ्नो चकित्सिक संग सम्पर्क राख्नुस।

म्याद नपुगी बल आएको कसरी पत्ता लगाइन्छ?

पहलि नै बच्चा जन्मन लागेको प्रसबको कुनै शंका लागेमा उनीहरुलाई अस्पतालको प्रसब र बच्चा जान्माउने कक्षमा लगेर जाँचन्छि । अक्सर एउटा वद्यिुतीय उपकरण को सहायताले भत्रि बाट आइरहेको बल को रफ्तारको अवधरि शक्तकिो परक्षिण गरन्छि । यो जाँच्ने यन्त्र मा एउटा ट्रान्सडुसर (उपकरण जस बाट एकथरकिो शक्त अिर्को थरकिो शक्तमिा परविर्तन हुन्छ) रहेको हुन्छ, जसलाई तपाईको पेटमा पेटी सहति राखन्छि । यो जाँच्ने यन्त्रले आएको बललाई प्रसारण र रेकर्ड गर्ने गर्छ । यसै बेला शशिुको मुटुको धड्कन पन निरिक्षिण गरएिको वा जाँचेको हुन्छ ।

पहलि नै शशिु जन्मन खोजेको प्रसब को जांच नम्निं तरकिा ले पन गिरन्छि:

- पाठेघर को बच्चा आउने बाटो वा मुख को परक्षिण – डाक्टरको पन्जा लगाएको औंला ले पाठेघर को बच्चा आउने बाटो वा मुख को परक्षिण गरेर उक्त ठाउँ कोमल, सानो, पातलो र खुला छकी छैन भनी पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ – यी सबै समय भन्दा पहलि आउने बलका लक्षणहरु हुन् ।
- अल्ट्रासाउण्ड- योनमिा हेरन एिककसिमिको यन्त्र ले पाठेघर को बच्चा आउने बाटो वा मुख को लम्बाई नाप्न प्रयोग गरन्छि, वा पेटको ट्रान्सडुसरले पेटमा भएको भ्रुण र पाठेघरको तरल पदार्थ को स्तर नाप्छ)
- बच्चा आउने बाटो समय भन्दा खुले को होकी होइन परीक्षण गर्नु (पाठेघर भत्रि बच्चा बस्ने झोला जस्तो चजि)
- बच्चालाई छोपेको पातलो खोल जस्तो चजि र पाठे घरको भत्रिको बच्चा टाँसएिको भाग को बचिको प्रोटनि. एफ एफ एन यी तन्तु फुटेपछ िवा बग्रिएिपछ िवा कुनै रोग लागेपछ निस्किन्छि । यो प ्रोटनि त्यसपछी पाठेघर को बच्चा आउने बाटो वा मुख मा देखन्छि, जहाँ बाट त्यसलाई नमुनाको रुपमा लइिन्छ र परीक्षण गरन्छि ।

म्याद नपुगी शशिु जन्मनलागेको को उपचार

म्याद नपुगी बल आउनुको उपचार नम्नि कसिमिले पन हिुन सक्छ:

- सुतेर आराम लनिु (घरमा वा अस्पतालमा)
- अस्पतालमा भर्ना हुनु (कनिकी चाहएि जस्तो बशिेषज्ञ र उपकरण उपलव्ध हुने हुन्छ)
- टोकोलाईटकि औषध-ि- पाठेघरमा बल आउन बाट रोकनलिाई दईिने औषध।ि यसलाई सुइ मार्फत छालाको मुन बिाट वा नशा भत्रि दइिन्छ । धेरै जसो टरबुटालनि र म्यागनेसयिम औषधहिरु दइिन्छ।
- करटकिोस्टेरोईड औषधी-- पेटको शशिुको फोक्सोलाई बलयिो बनाउने औषध।ि समय नपुग्दै जन्मेका शशिुहरुको एउटा ठूलो समस्या भनेको फोक्सोको राम्ररी बकिास नहुनु हो ।
- सरभाईकल सरक्लाज-- पाठेघरको बच्चा आउने बाटो वा मुख खुलेको अवस्था मा टाँका लगाईने बधि।ि
- यो त्यस्ता महलिाको लाग प्रियोग हुन्छ जसको पाठेघर को बच्चा आउने बाटो वा मुख अयोग्य हुन्छ । यो अवस्थामा पाठेघर कमजोर हुन्छ र बन्द रहरिहन असमर्थ हुन्छ ।
- संक्रमणको उपचारको लाग दिइिने औषध
- बच्चा जन्मीनु-- यद उिपचारले पन पिहलि नै बच्चा जन्मने व्यथा रोकएिन भने वा यद पिेटको शशिुको र आमाको ज्यानको खतरा भयो भने बच्चा जन्मन्छि । कुनै कुनै अवस्थामा सानो पेट

चरिर बच्चा पाउनु पर्ने हुन्छ

पहलि नै जन्मने यो क्रम कसरी रोक्न सकिएला?

बरिामी र पहलि नै जन्मेको शशिुको हेरचाहमा अभूतपूर्व बकिास भैसकेको आजको अवस्थामा नकिै नै सानो र छट्टिै जन्मेता पनि उनीहरुलाई बचाउन सकिएको छ। तर पनि बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको को लागि शशिु पहलि नै जन्मन नदनिु तर्फ बचिार गर्नु पर्छ।

गर्भणिी अवस्थाको हेरचाह गर्नु नै समयभन्दा पहलि जन्मनि बच्चा र अति कम तौल भएको बच्चा जन्मनु बाट रोक्नु हो । गर्भको अवस्थामा अस्पताल जाँदा आमाको र पेटको भ्रुणको पनि स्वास्थ्य को परक्षिण गर्न सकन्छि । आमाको पौष्टकि आहार र तौल बढ्नु भनेको शशिुको तौल बढ्नु र बच्चा जन्मँदा पनि तौल बढ्नु हो । यसैले गर्भणिी अवस्थामा स्वास्थ्यकर खाना खानु र तौल बढाउनु अति आवश्यक हुन्छ । गर्भणिी अवस्थाको हेरचाह यो कारणले पनि आवश्यक छ कि यसले समय नपुग्दै शशिु जन्मने सक्ने कारणहरु पत्ता लगाउन र जडिने तरकिामा परविर्तन ल्याउन मा मद्दत गर्ने हुन्छ । समय नपुग्दै शशिु जन्मन रोक्ने र यसरी जन्मेका बच्चाको राम्रो हेरचाह गर्न तल केहि कुराहरु दइिएका छन्:

- समय नहुँदै बच्चा जन्मने खतरा मा भएका आमा पत्ता लगाउने
- समय नहुँदै बच्चा जन्मन सक्ने लक्षण बारेमा शक्षिा दनि
- गाहरो, गहरौ काम, वा एउटै दोहार्याएर गररिहनु परने काम वा एउटै ठाउँमा उभीरहनु पर्ने कामले समय भन्दा पहलि बच्चा जन्मने जोखमि हुन्छ।
- समय भन्दा पहलि बच्चा पाउने अवस्था को उपचार र चाडो थाहा पाउनु

यसरी समय नपुग्दै शशिु जन्मने जोखमि भएका महलिलाई हार्मोन प्रोजेसटेरोनको उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ। यो हार्मोन र यस बाट आउने, १७-अल्फा हाइड्रोकसी प्रोजेसटेरोन, गर्भनालले गर्भको अवस्थामा सजलि संग काम गर्दछ । हालैको अनुसन्धानले देखाएको छ कि थप प्रोजेसटेरोनले महलिाहरुको यस्तो समय नपुग्दै शशिु जन्मने जोखमिलाई घटाउन सक्छ, जसले पहलि लागातार रुपमा समय नपुग्दै शशिु जन्मने गरेको थयिो। यसको अनुसन्धान अझ बढि गरनिु पर्छ र समय भन्दा छटिो शशिु जन्मने क्रमलाई घटाउने उपायको खोजि हुनु पर्छ।

***

COM-12-17709/CPS/KH/12-12