

দ্য মাইলস সার্কিট (THE MILES CIRCUIT)



আমি আমার বন্ধু মেগান মাইলস (Megan Miles)-এর নামানুসারে এই 'সার্কিট' বা প্রক্রিয়াটির নামকরণ করেছি। তিনি আমার সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করেছিলেন যখন আমি এমন একজন ক্লায়েন্টের সাথে কাজ করছিলাম যার প্রসবব্যথা বা লেবার থমকে গিয়েছিল এবং আর এগোচ্ছিল না।

এই সার্কিটটি শিশুকে সঠিক অবস্থানে আনতে সাহায্য করে, বিশেষ করে, প্রসবব্যথা শুরু হওয়ার আগে এবং প্রসবব্যথা চলাকালীন সময়ে যখন কিছু এডজাস্টমেন্টের প্রয়োজন হয়। শিশুকে নরমাল ডেলিভারির জন্য সহায়ক "Left Occiput Anterior" (LOA) অবস্থানে আনতে এটি বেশ কার্যকর। সন্তান প্রসবের আগে, এই অবস্থানটি শিশুকে ঘোরাতে সাহায্য করতে পারে। প্রসবব্যথা শুরু হওয়ার বা লেবার ইনডিউসের একটি প্রাকৃতিক পদ্ধতি হিসেবেও এটি কাজ করতে পারে, বিশেষ করে যদি প্রক্রিয়াটি স্বাভাবিকভাবে শুরু করার জন্য শিশুর অবস্থানের সামান্য একটু পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়। আমার জানা মতে, এই পজিশনগুলো যে শিশু ইতিমধ্যেই সঠিক অবস্থানে রয়েছে তার কোন ক্ষতি করবে না।

— শ্যারন মুজা (Sharon Muza)

শুরু করার আগে

- এই সার্কিটটি সম্পূর্ণ করতে কমপক্ষে ৯০ মিনিট সময় লাগে, তাই আপনার হাতের কাজ শেষ করুন এবং মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিন যাতে আপনি আপনার পরিবেশে শান্ত ও শিথিল থাকতে পারেন।
- দ্বিতীয় ধাপটির জন্য প্রচুর বালিশের প্রয়োজন, তাই শুরু করার আগেই সেগুলো একসাথে গুছিয়ে নিন।
- শুরু করার আগে, আপনার মূত্রখালি খালি (প্রস্রাব) করে নেওয়া উচিত!
- হাতের নাগালের মধ্যে স্ট্র-সহ একটি সুন্দর পানীয় বা পানি রাখুন!
- আপনার যদি সংকোচন (Contractions) বা প্রসবব্যথা হতে থাকে, তবে এই সার্কিটটি সংকোচনের মধ্য দিয়েই করা উচিত, এক ধাপ থেকে অন্য ধাপে যাওয়ার মাঝখানে অবস্থান পরিবর্তন না করার চেষ্টা করুন।



প্রথম ধাপ: Open-knee Chest

এই অবস্থানে ৩০ মিনিট থাকুন। প্রথমে cat-cow (হাঁটু ও হাতের ওপর ভর দিয়ে পিঠ বাঁকানো ও সোজা করার ব্যায়াম) পজিশন দিয়ে শুরু করুন, তারপর আপনার বুক যতটা সম্ভব বিছানা বা মেঝের কাছাকাছি নামিয়ে আনুন এবং আপনার নিতম্ব (Bottom) যতটা সম্ভব উঁচুতে রাখুন। হাঁটু দুটি বেশ কিছুটা দূরত্বে (চওড়া করে) থাকা উচিত এবং শরীরের ওপরের অংশ (torso) ও উরুর মধ্যবর্তী কোণটি ৯০ ডিগ্রির চেয়ে বেশি হওয়া উচিত।

একটু নড়াচড়া করে আরামদায়ক পজিশন খুঁজে নিন, প্রচুর বালিশ দিয়ে নিজেকে সাপোর্ট দিন এবং এই সময়টুকু পুরোপুরি শান্ত ও শিথিল হতে ব্যবহার করুন। এই অবস্থানটি শিশুকে পেলভিস বা শ্রোণীচক্র থেকে কিছুটা বেরিয়ে আসার সুযোগ দেয় এবং তাকে ঘোরার বা মাথার অবস্থান পরিবর্তন করার জন্য পর্যাপ্ত জায়গা তৈরি করে দেয়।



যদি গর্ভবতী মা এটি সহায়ক মনে করেন, তবে পেটের নিচে একটি রেবোজো (Rebozo - এক ধরনের বিশেষ কাপড়) দিয়ে সতর্কতার সাথে পজিশন ঠিক করা যেতে পারে। পেছনে একজন সহায়তাকারী ব্যক্তি হালকা টান দিয়ে ধরে রাখলে পুরো ৩০ মিনিট এই অবস্থানটি ধরে রাখতে সুবিধা হতে পারে।



বাম পাশের ছবির পজিশনটি আসলে ডান পাশের... মনে মনে ছবিটি উল্টে নিন।

দ্বিতীয় ধাপ: Exaggerated Left Side Lying

আপনার বাম কাতে শুয়ে পড়ুন, আপনার উপরের পা-টি যতটা সম্ভব উঁচুতে নিয়ে আসুন এবং নিচের পা-টি সোজা রাখুন। প্রচুর বালিশ ব্যবহার করে যতটা সম্ভব সামনের দিকে ঝুঁকি যান। বিছানায় শরীর ছেড়ে দিন এবং আরাম করুন। আপনি যদি ঘুমিয়ে পড়েন, তবে সেটি সম্পূর্ণ ঠিক আছে এবং আপনি ওভাবেই থাকতে পারেন! আর যদি ঘুম না আসে, তবে অন্তত আরও আধা ঘণ্টা এই পজিশনে থাকুন। আপনার উপরের ডান পা-টি মাথার দিকে যতটা সম্ভব উঁচুতে তোলার চেষ্টা করুন এবং পেট যতটা সম্ভব সামনের দিকে বিছানার সাথে লাগিয়ে রাখার চেষ্টা করুন। প্রসবব্যথা সময় আপনি যদি এই সার্কিটটি পুনরায় করেন, তবে একবার বাম কাতে এবং একবার ডান কাতে এভাবে অদলবদল করে চেষ্টা করুন।



তৃতীয় ধাপ: Moving and Lunges

এই ধাপে এমন যেকোনো কিছু করুন যা আপনাকে সোজা বা খাড়া পজিশনে রাখে এবং আপনার পেলভিসকে উন্মুক্ত ও অসম (asymmetrical) অবস্থানে রাখে। যেমন, লাঞ্জ (Lunge) করা, সিঁড়ি দিয়ে পাশাপাশি (কাত হয়ে) একবারে ২ ধাপ করে উপরে উঠা (নিচে অবশ্যই একজন সাহায্যকারী বা স্পটার রাখুন!), ফুটপাতে এমনভাবে হাঁটা যেন এক পা উপরে থাকে এবং অন্য পা রাস্তায় থাকে (curb walking), বার্থ বলের ওপর বসা এবং হুলা- হুপের মতো কোমর ঘোরানো। আপনার শিশুকে নিচের দিকে নামার সুযোগ করে দিতে এই ধাপটিতেও অন্তত ৩০ মিনিট সময় ব্যয় করুন। আপনি যদি লাঞ্জ করা, সিঁড়ি ভাঙা বা ফুটপাতে হাঁটা (curb walking) বেছে নেন, তবে যে দিকটি আপনার কাছে বেশি আরামদায়ক মনে হয় সেই দিকেই লাঞ্জ/হাঁটা/সিঁড়ি বেয়ে উঠুন। লাঞ্জ করার মূল লক্ষণীয় বিষয় হলো, উপরের পায়ের আঙুল এবং মায়ের নাভি যেন সমকোণে বা ৯০° এঙ্গেলে থাকে। আপনার হাঁটুর অবস্থান যেন নাভির ওপরে না চলে যায়, এতে পেলভিস সংকুচিত হয়ে যায়।

Miles Circuit Masterminds

- Megan Hamilton Miles: Circuit Creator - www.northsoundbirthcollective.com
- Sharon Muza, CD, BDT (DONA), LCCE, FACCE: Supporting Content - www.sharonmuza.com
- Emily Weaver Brown: Photography - www.emilyweaverbrownphoto.com
- Kate Dewey CD/CDT (BAI): Print and Webmaster - www.letitbebirth.com

©The Miles Circuit www.milescircuit.com

মূল লেখা থেকে অনুবাদ করতে সহযোগিতা করেছেন রৌদ্রময়ী দৌলা টিমের দৌলা রেজওয়ানা রাজ্জাক।

গর্ভবতী, মা ও শিশুদের শারীরিক সুস্থাস্থ্যের পাশাপাশি, মানসিক শান্তি/বিকাশ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে প্রতিনিয়ত কাজ করে যাচ্ছে আমাদের রৌদ্রময়ী প্রিনেটাল টিম। আমাদের উদ্দেশ্য, মায়ের সুস্থতায় সহযোগিতা করা যেন তিনি জন্ম দিতে ও প্রতিপালন করতে পারেন সুস্থ শিশু। মায়ের জন্য আরও অনেক উপকারী তথ্য, কোর্স ও সেবা পেতে ভিজিট করুন আমাদের অনলাইন প্ল্যাটফর্ম গুলোতে

Our website 📌

[Mother & Child Care BD](#)

Our FB page 📌

[Mother & Child Care BD](#)

Our FB group 📌

[রৌদ্রময়ী-Pregnancy, Mother & Child Care BD](#)

Our YouTube channel 📌

[Mother and Child Care BD](#)

Our Telegram Channel 📌

[রৌদ্রময়ী Prenatal and Childbirth](#)

Our Telegram group 📌

[রৌদ্রময়ী Prenatal and Childbirth](#)