

जिन्होंने प्रसव को सहज बनाया

डॉ. अरविन्द गुप्ते

इस वर्ष 15 मई को एक महिला की 100 वर्ष की आयु में मृत्यु हुई। एलिजाबेथ बिंग नामक इस महिला की विशेषता यह नहीं थी कि वे सौ वर्ष की आयु तक जीवित रहीं। उनकी विशेषता यह थी कि उन्होंने प्राकृतिक प्रसव की पद्धति की शुरुआत करके सैकड़ों महिलाओं के लिए प्रसूति को एक पीड़ाजनक के स्थान पर सरल अनुभव बनाया। उनके काम का महत्व समझने के लिए प्रसव की प्रक्रिया पर एक नज़र डाल लेते हैं।



स्तनधारी जंतुओं की मादाएं भ्रूण को लंबे समय तक अपने गर्भाशय में रख कर उसका पोषण करती हैं। इस अवधि में भ्रूण मां के शरीर पर एक परजीवी के रूप में रहता है और मादा के शरीर पर उसके पोषण का अत्यधिक भार पड़ता है। पूरी वृद्धि हो जाने पर जब शिशु मां के शरीर से बाहर आता है तब यह प्रक्रिया मां के लिए कठिन तो होती है, किंतु सभी स्तनधारियों में यह प्राकृतिक रूप से संपन्न हो जाती है और कुछ ही बिरली परिस्थितियों में मां के जीवन को खतरा होता है। आदिमानव में भी यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया ही होती थी और बिना किसी मदद के पूरी हो जाती थी। कुछ पीढ़ियों पहले तक प्रसव घर पर ही परिवार की या पास-पड़ोस की महिलाओं की मदद से संपन्न हो जाता था। किंतु रोगाणुरहित साधन उपलब्ध न होने के कारण माताओं और नवजात शिशुओं की मृत्यु दर काफी अधिक होती थी।

जैसे-जैसे चिकित्सकीय सुविधाओं का विस्तार होने लगा, अस्पतालों में प्रसव कराने का चलन बढ़ने लगा। इस सबके

बावजूद कुल मिलाकर महिलाओं के लिए प्रसव एक पीड़ादायक अनुभव होता है। शुरुआती दौर में प्रसव से पहले महिला को बेहोशी की दवा दे कर बेहोश कर दिया जाता था, बाद में पीठ में इंजेक्शन लगा कर कमर से नीचे के भाग को सुन्न किया जाने लगा ताकि प्रसवपीड़ा का अनुभव न हो। इसके बाद, शिशु को योनि मार्ग के स्थान पर पेट में चीरा लगा कर बाहर निकाला जाने लगा जिसे सीज़ेरियन ऑपरेशन कहते हैं। यह नाम इसलिए पड़ा क्योंकि ऐसा कहते

हैं कि जूलियस सीज़र का जन्म इस पद्धति से हुआ था। आजकल कई डॉक्टर आवश्यकता न होने पर भी ऑपरेशन के द्वारा प्रसव कराते हैं। इस पृष्ठभूमि में एलिजाबेथ बिंग के काम के महत्व को समझा जा सकता है।

एलिजाबेथ का जन्म 1914 में जर्मनी में हुआ था। यहूदी होने के कारण उनके परिवार को देश छोड़ना पड़ा और वे इंग्लैंड में आ कर बस गए। वहां एलिजाबेथ ने फिज़ियोथेरेपी का प्रशिक्षण लिया और अस्पताल में काम करने लगीं। उस समय प्रसूताओं को भारी मात्रा में दवाइयां दी जाती थीं और प्रसव के बाद दस दिनों तक अस्पताल में रखा जाता था। ऐसी मांओं को फिज़ियोथेरेपी देते हुए उनकी रुचि प्राकृतिक प्रसव में पैदा हुई। एक मरीज़ से उन्हें ग्रैन्टली डिक-रीड लिखित प्राकृतिक प्रसव सम्बंधी पुस्तक के बारे में पता चला। उनकी डिक-रीड से मुलाकात नहीं हो पाई, किंतु उन्होंने प्रसूति विज्ञान के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त की।

1949 में एलिसाबेथ इंग्लैंड छोड़ कर अमेरिका आ गई। वहां संयोग से उनका परिचय एक प्रसूति विज्ञानी से हुआ जिन्होंने एलिसाबेथ को अपने मरीजों को प्राकृतिक प्रसव का प्रशिक्षण देने के लिए नियुक्त किया। विवाह के बाद वे न्यूयॉर्क में बस गईं जहां उन्होंने प्राकृतिक प्रसव का प्रशिक्षण देने का काम जारी रखा। 1951 में उन्हें न्यूयॉर्क के मशहूर माउंट सायनाई अस्पताल के डॉक्टर फर्नान्ड गुटमाकर ने वहां प्रशिक्षण देने के लिए आमंत्रित किया। इस काम के दौरान उन्हें फ्रांस के डॉक्टर फर्नान्ड लामेज़ द्वारा विकसित प्रसव की मनोनियंत्रण (psychoprophylactic) विधि के बारे में पता चला। वे लामेज़ से मिलने फ्रांस तो नहीं जा सकीं, किंतु उनका परिचय मार्जरी कार्मेल नामक महिला से हुआ जिन्होंने 'थैंक यू, डॉ. लामेज़' नामक पुस्तक लिखी थी। कार्मेल ने यह विधि डॉ. लामेज़ से पेरिस में सीखी थी। उन्होंने एलिसाबेथ को इसका प्रशिक्षण दिया।

खुद लामेज़ ने रूस के अपने प्रवास के दौरान रूसी मनोचिकित्सक वेल्वोव्स्की द्वारा विकसित मनोनियंत्रण विधि का अध्ययन किया था। इस विधि में महिला को प्रसव की प्रक्रिया के बारे में जानकारी देकर, गर्भाशय के आकुंचनों को नियंत्रित करने और विशिष्ट पद्धति से सांस लेने का प्रशिक्षण देकर प्रसव पीड़ा को समाप्त किया जाता है। लामेज़ इससे इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने फ्रांस लौट कर अपना शेष जीवनकाल इस पद्धति का प्रचार करने में लगा दिया और इस पद्धति को लामेज़ तकनीक के नाम से जाना जाने लगा।

1960 में एलिसाबेथ और मार्जरी कार्मेल ने मिल कर *अमेरिकन सोसायटी फॉर प्रोफायलैक्सिस इन ऑब्स्टेट्रिक्स* का गठन किया जो अब लामेज़ इंटरनेशनल के नाम से मशहूर है।

बिंग का दृढ़ विश्वास था कि मांओं को प्रसव के बारे में जानकारी होनी चाहिए और उन्हें इसके बारे में निर्णय करने का अधिकार होना चाहिए। उन्होंने पालकों को प्रसव के बारे में जानकारी दी, प्रसूति विज्ञानियों के साथ काम करके उन्हें प्राकृतिक प्रसव की विधियां सिखाईं, टीवी और रेडियो

पर भाषण दिए और इस विषय पर कई पुस्तकें लिखीं।

प्राकृतिक प्रसव को आजकल केवल लामेज़ के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया में गर्भवती महिलाओं को प्रसव के समय होने वाले दर्द का इस प्रकार सामना करना सिखाया जाता है कि प्रसव सरलता से हो सके और प्रसव के समय उनमें आवश्यक आत्मविश्वास का विकास हो सके। इसके लिए विभिन्न प्रकार के व्यायाम, मालिश, योग और विश्रांति तकनीकें सिखाई जाती हैं। प्रसव पीड़ा शुरू करने के लिए इंजेक्शन देने के बजाय उसे अपने आप शुरू होने देने पर जोर दिया जाता है।

प्राकृतिक प्रसव की इस पद्धति को अस्पतालों में डॉक्टरों की उपस्थिति में, घर पर होने वाले प्रसव के समय या महिला द्वारा अकेले प्रसव करने के समय अपनाया जा सकता है। इस पद्धति की मूल अवधारणाएं निम्नानुसार हैं :

1. प्रसव पीड़ा को अपने आप शुरू होने देना,
2. प्रसव की पूरी प्रक्रिया के दौरान प्रसूता का चलते रहना और अपनी स्थिति बदलते रहना, प्रसव के समय किसी परिजन, मित्र या दाई की उपस्थिति सुनिश्चित करना,
3. गैरजरूरी उपचार (इंजेक्शन, दवाइयां, ऑपरेशन, आदि) का सहारा न लेना,
4. प्रसव के दौरान पीठ के बल नहीं लेटना (आम तौर पर अस्पतालों में प्रसूता को पीठ के बल लिटाया जाता है) और शिशु के बाहर निकलने की प्राकृतिक क्रिया को होने देना,
5. प्रसव के तुरंत बाद बच्चे के शरीर को मां के शरीर के सम्पर्क में रखना और उसे मां का दूध पिलाना। यह पाया गया है कि प्रसव के बाद दो घंटों के भीतर यदि बच्चे की त्वचा का सम्पर्क मां की त्वचा से हो तो वह काफी लाभदायक होता है।

लामेज़ इंटरनेशनल द्वारा प्राकृतिक प्रसव प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जाते हैं। प्रशिक्षण के अंत में परीक्षा होती है। परीक्षा को उत्तीर्ण करने पर एक प्रमाण पत्र भी दिया जाता है। इस पद्धति के बारे में काफी जानकारी और वीडियो इंटरनेट पर उपलब्ध हैं। (**स्रोत फीचर्स**)