ជំពូកទី ១១

ពេលឈឺពោះ និង ពេលសម្រាលកូន

ការផ្តល់កំណើតកូនគឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាសំរាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប ។ សំរាប់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ វាទាមទារកំលាំងពលំយ៉ាងច្រើន និងផ្តោតស្មារតីយ៉ាងអស់ពីចិត្តពីថ្លើម វាមិនជារឿងចម្លែកអ្វីឡើយដែលស្ត្រីជាម្តាយអស់កំលាំងខ្លាំងក្រោយពីទារកកើតហើយ ។ ប៉ុន្តែការរំភើបរីករាយចិត្តក្នុងការបីថ្នាក់ថ្នមកូនតូចថ្មី ធ្វើឱ្យស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ភ្លេចការឈឺចាប់ ឬ ការពិបាកដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ ។

ទារកស្ទើរតែទាំងអស់បានកើតមកដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីឡើយ ។ ដូច្នេះហើយ ចូរទុកចិត្តលើសមត្ថភាពធម្មជាតិរបស់អ្នកក្នុងពេលផ្តល់កំណើត ។ ប៉ុន្តែបញ្ហាខ្លះអាចកើតឡើង ហើយបើមានបញ្ហាមែន អ្នកត្រូវការការថែទាំដែលមានបំណិនប្រសប់ ។

មុនពេលសម្រាលកូន ចូរជួបនិយាយឱ្យហើយជាមួយបុគ្គលដែលនឹងជួយអ្នកក្នុងពេលកើតកូន ដើម្បីឱ្យគាត់ដឹងនូវអ្វីដែលជាតម្រូវការពិសេស ឬ ការព្រួយបារម្ភដែលអ្នកអាចមាន ។ បើអ្នកត្រូវការឱ្យជួយជាមួយការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ ឬ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង នោះអ្នកនឹងត្រូវការការជួយដូចគ្នានេះដែរក្នុងពេលកំពុងឈឺពោះនិងពេលកើតកូន ។

ទោះបីជាក្រោយការប្រែប្រួលទាំងឡាយបានកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះហើយក៏ដោយ អ្នកនៅតែជាបុគ្គលដែលដឹងយ៉ាងច្បាស់អំពីរាងកាយខ្លួនឯង ។ អ្នកអាចទប់ស្កាត់បញ្ហាបានយ៉ាងច្រើនដោយការដឹងពីអ្វីដែលកើតឡើងក្នុងពេលកំពុងកើតកូន, ការហាត់រៀនដកដង្ហើមក្នុងពេលកំពុងឈឺពោះកើតកូន (អានទំព័រ 240) និងព្យាយាមស្វែងរកស្ថានភាពណាដែលស្រណុកសំរាប់អ្នក (អានពីទំព័រ 240 ដល់ 241) ។

ព្យាយាមរកមនុស្សម្នាក់មកនៅកំដរអ្នក

ស្ត្រីណាក៏ដោយ ការឆ្លងកាត់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូនតែម្នាក់ឯង គឺជារឿងពិបាកខ្លាំងណាស់ ។ ចូរព្យាយាមរកមនុស្សម្នាក់ដែលស្គាល់ ឬ យល់ចិត្តអ្នកច្បាស់ (ប្តី/ដៃគូ, សមាជិកគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ) ឱ្យមកនៅកំដរអ្នកតាំងពីពេលឈឺពោះដំបូងរហូតដល់កើតកូនហើយ ។ បុគ្គលនេះអាច :-

- ជួយនិយាយបញ្ជាក់ចិត្តអ្នកឡើងវិញថាអ្នកកំពុងធ្វើបានល្អៗ ។
- ជួយអ្នកជាមួយវិធីដកដង្ហើម ។
- ជួយអ្នកឱ្យព្យាយាមរកស្ថានភាពនីមួយៗដែលធ្វើឱ្យអ្នកបានស្រណុកបំផុត ។
- ជួយពន្យល់ដល់ពេទ្យឆ្មប ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតអំពីការព្រួយបារម្ភណាមួយ ឬ បញ្ហាណាមួយដែលអ្នកអាចមាន ។

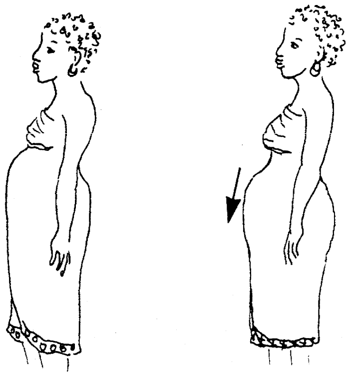
ពេលឈឺពោះនិងពេលសម្រាលកូន

កើតកូនគឺពេលដែលស្បូនចាប់ផ្ដើមកន្ត្រាក់និងបើក ។ ពេលវេលានេះអាចខុសប្លែកយ៉ាងច្រើន ។ ពេលម្ដាយកើតកូនដំបូង តាមធម្មតាអាចចំណាយពេលពី 10 ទៅ 20 ម៉ោង ឬ លើសពីនេះ ។ ពេលកើតកូនក្រោយៗទៀត ជារឿយៗចំណាយពេលពី 7 ទៅ 10 ម៉ោង ។ ពេលទ្វារស្បូនបានបើកអស់ ធម្មតាវាអស់ពេលយ៉ាងតិចណាស់ក៏ 2 ម៉ោង ដើម្បីរុញទារកចេញក្រៅ ។ កំណើតកូនចប់សព្វគ្រប់ គឺបន្ទាប់ពីពេលសុកបានធ្លាក់ចេញមកក្រៅ ។

រយៈពេលដែលស្ត្រីពិការ-ទោះជាពិការភាពអ្វីក៏ដោយ-ការផ្ដល់កំណើតកូន គឺមិនខុសគ្នាពីពេលវេលាដែលស្ត្រីឯទៀតកើតកូនឡើយ តាមធម្មតាចំណាយអស់ពេលពី 3 ទៅ 24 ម៉ោង ។ អ្វីដែលអាចខុសគ្នា គឺរបៀបដែលនាងអាចប្រាប់បានថាការឈឺពោះនោះបានចាប់ផ្ដើម និងស្ថានភាពដែលនាងប្រហែលជាត្រូវការក្នុងពេលកើតកូន ។

របៀបដែលអ្នកអាចដឹងថាអ្នកឈឺពោះសម្រាលកូន

ការឈឺពោះសម្រាលកូនចាប់ផ្ដើមពេលអ្នកបានពពោះលើសពី ៨ ខែ ។ ទារកនឹងសម្រុកចុះមកខាងក្រោមក្នុងពោះរបស់អ្នក ហើយអ្នកប្រហែលជាដឹងថាខ្លួនឯងដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន ។



ប្រមាណពីរសប្ដាហ៍មុនពេលកើតកូន ជារឿយៗទារកសម្រុករុលចុះក្រោមក្នុងពោះ ជាពិសេសកូនដំបូង។

នៅក្នុងអំឡុងសប្ដាហ៍ចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់មានអារម្មណ៍ថា ស្បូនកាន់តែតឹងទៅៗពីរ-បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ ប្រហែលជាពីរ-បីដងក្នុងសប្ដាហ៍នីមួយៗ ។ អារម្មណ៍តឹងទាំងនេះ គឺវាកំពុងអនុវត្តការកន្ត្រាក់ ហើយមិនមែនជាការឈឺពោះមែនទែនឡើយ ។ វាអាចមានអារម្មណ៍ចម្លែក និងអស់ពេលពីរ-បីនាទី ។ ប៉ុន្តែធម្មតាវាមិនឈឺអ្វីឡើយ ហើយវាមិនកើតឡើងតាមស្ថានការណ៍ទៀងទាត់ទេ ។

ទោះបីជាស្ត្រីដែលពិការស្ទិតអវៈយវៈ និងស្ពឹកដោយងាប់ធាតុរួសក្នុងពោះ តាមធម្មតានាងក៏អាចប្រាប់បានដែរថាពេលណាទារកដល់ពេលចេញមកក្រៅ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីពិការស្ទិតអវៈយវៈប្រហែលគ្មានការឈឺចាប់មែនទែនឡើយ ពោះរបស់នាងដឹងគ្រប់គ្រាន់អំពីលក្ខណៈផ្សេងៗចំពោះអ្វីមួយដែលកំពុងប្រែប្រួល ។

ជូនចំពោះឆ្មបនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលឯទៀតដែលផ្ដល់ការគាំពារសំរាប់ស្ត្រីមានបញ្ហាលំបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង

ការផ្ដល់កំណើតនឹងបានងាយស្រួលច្រើន បើអ្នកអាចជួយអនាគតម្ដាយឱ្យត្រៀមបំរុងមនុស្សណាម្នាក់-ប្ដីនាង, ម្ដាយ-នាង, បងប្អូនស្រីនាង, ម្ដាយមីងនាង, ឬ មិត្តភក្ដិល្អម្នាក់-ឱ្យនៅជួយកំដរនាងក្នុងពេលឈឺពោះនិងពេលកើតកូន ។ ពួកគេអាចជួយបានគ្រប់អ្វីៗដូចបានណែនាំនៅទំព័រ 235 ក៏ដូចជា :-

- កាន់ដៃនាង សួរនាំថានាងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា និងជួយនាងឱ្យបានយល់នូវអ្វីៗដែលកំពុងកើតឡើង ។
- ជួយនាងឱ្យបានយល់នូវអ្វីដែលឆ្មបចង់ឱ្យនាងធ្វើ ។
- ជួយនាងហាត់ដកដង្ហើមតាមវិធីផ្សេងៗក្នុងពេលនាងកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដូច្នេះនាងអាចធ្វើបានត្រឹមត្រូវក្នុងពេលឈឺពោះកើតកូន (អានទំព័រ 240) ។

សញ្ញាឱ្យដំណឹងថាជិតដល់ពេលឈឺពោះសម្រាលកូន

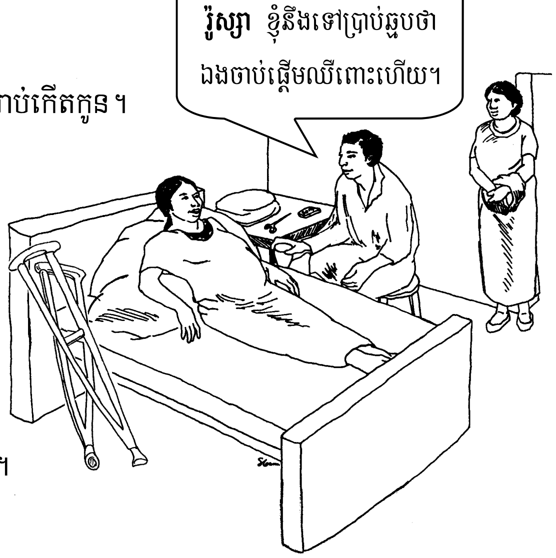
សញ្ញាទាំងនេះបង្ហាញថាពេលឈឺពោះសម្រាលកូនបានចាប់ផ្ដើម ឬ វានឹងចាប់ផ្ដើមក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ ។ វាប្រហែលជាគ្មានអ្វីកើតឡើងសោះក៏មាន ហើយវាអាចកើតឡើងមិនតាមលំដាប់លំដោយឡើយ ។ បើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយទាំងនេះ ចូរប្រាប់ឱ្យពេទ្យដែលនៅប្រចាំការបានដឹង (បុគ្គលិកសុខាភិបាល, ឆ្មប, វេជ្ជបណ្ឌិត) ។

1. ជាតិរំអិលមានពណ៌ថ្លា ឬ ផ្កាឈូកចេញពីរន្ធយោនី ។ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ទ្វារស្បូន (កស្បូន) ត្រូវបានញុកជិតដោយជាតិរំអិលយ៉ាងក្រាស់ ។ ករណីនេះវាការពារទារកនិងស្បូនពីជំងឺឆ្លងទាំងឡាយ ។ ពេលស្បូនចាប់ផ្ដើមបើក វារុញបញ្ចេញឆ្នុកជាតិរំអិលនេះមកក្រៅ ហើយក៏មានឈាមតិចតួចលាយឡំផងដែរ ។
2. ទឹកថ្លាហូរចេញពីរន្ធយោនី ។ ទឹកនេះគឺចេញពីថង់ទឹកភ្លោះដែលនៅជុំវិញនិងបានការពារទារកក្នុងស្បូន ។ ថង់ទឹកភ្លោះធ្លាយមុនពេលចាប់ផ្ដើមឈឺពោះ ឬ ពេលណាមួយក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះកើតកូន ។
3. ស្បូនចាប់ផ្ដើមកន្ត្រាក់ ហើយការឈឺចាប់ក្នុងពោះក៏ចាប់ផ្ដើមដែរ ។ នៅអំឡុងពេលកន្ត្រាក់ម្ដងៗ ស្បូននឹងច្របាច់រឹតរួតខ្លាំងឡើងៗ ហើយបន្ទាប់មកវានឹងសម្រាក ហើយទៅជាទន់ឡើងវិញ ។ មុនដំបូងការកន្ត្រាក់អាចកើតឡើងក្នុងរវាង 10 ឬ 20 នាទីម្ដង ឬ យូរជាងនេះ ។ ពេលការកន្ត្រាក់កើតឡើងទៀងទាត់ក្នុងចន្លោះពេលនីមួយៗ នោះការឈឺពោះសម្រាលកូនមែនទែនបានចាប់ផ្ដើមហើយ ។

តាមធម្មតាស្បូនកន្ត្រាក់ឈឺខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែបើអ្នកងាប់ធាតុរួសក្នុងពោះ ជាទូទៅអ្នកអាចឃើញ ឬ ដឹងនូវការប្រែប្រួលបែបនេះ :-

ពេលដែលសញ្ញាណាមួយទាំងនេះបានកើតឡើង វាជាពេលត្រូវត្រៀមសំរាប់កើតកូន ។ នេះជាតារាងនៃអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន :-

- ចូរឱ្យដំណឹងដល់ឆ្មបរបស់អ្នកថា ការឈឺពោះបានផ្ដើមហើយ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាត្រៀមបំរុងជាស្រេចនូវឧបករណ៍និងសំភារៈសំរាប់កើតកូន ។
- លាងសំអាតខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក ជាពិសេសប្រដាប់ភេទ ។
- បន្តហូបចំណីអាហារតិចតួច ។
- ចូរផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន (ទឹកស្អាត ឬ ទឹកផ្លែឈើ) ។
- ចូរសម្រាកទៅតាមការធ្វើបានរបស់អ្នក ។
- ចូរដាក់កំដៅត្រង់ចង្កេះខាងក្រោយដូចជាកំណាត់ ឬ កន្សែងក្ដៅអ៊ុនៗ ។ ឬ ស្នើសុំឱ្យមិត្តភក្ដិច្របាច់ខ្នងចង្កេះឱ្យអ្នក ។

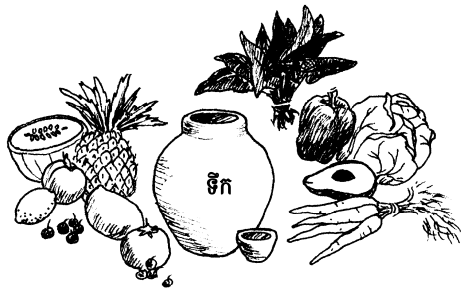


ព័ត៌មានសំខាន់អំពីជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវសំរាប់ស្ត្រីដែលរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង

បើអ្នកមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងកំរិតខ្ពស់ល្មម (ធម្មតាពីឆ្អឹងកង**ធី-6** ឬ **តេ-6** និងខាងលើនោះ) សំពាធឈាមរបស់អ្នកអាចឡើងយ៉ាងលឿនភ្លាមមួយរំពេចដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុត រួមគ្នានឹងអាការៈឈឺក្បាលខ្លាំង ព្រមទាំងបែកញើសជោគជាំ (ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់119) ។ អ្នកក៏ប្រហែលមានអាការៈជំងឺទាំងនេះ នៅអំឡុងពេលអ្នកឈឺពោះកើតកូនផងដែរ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ :-

ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ ពេទ្យឆ្មបឱ្យបានទៀងទាត់ ធ្វើដូច្នេះសំពាធឈាមរបស់អ្នកត្រូវបានពេទ្យពិនិត្យតាមដាន ។ ករណីនេះអាចត្រូវពិនិត្យយ៉ាងតិចមួយសប្តាហ៍ម្តងឱ្យបានចំនួន 7 ខែដំបូង ហើយក្រោយមកទៀតត្រូវ**ពិនិត្យរៀងរាល់ថ្ងៃសំរាប់រយៈពីរ-បីសប្តាហ៍ចុងក្រោយ មុនពេលអ្នកឈឺពោះសម្រាលកូន** ។ បើសំពាធឈាមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមឡើង ពួកគេអាចដឹងទាន់ពេល ។



ចូរថែទាំកម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមករបស់អ្នក ។ ជាពិសេស ករណីនេះគឺសំខាន់ណាស់ក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ ចូរផឹកឆ្អិន ឬ ទឹកបរិសុទ្ធ និងហូបចំណីអាហារដែលជួយឱ្យអ្នកងាយបន្ទោរបង់លាមក ។ ការមានលាមកច្រើនក្នុងខ្លួនអាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។

ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទឹកនោមបានហូរចេញអស់ពីប្លោកនោមរបស់អ្នក ពីព្រោះកាលបើទឹកនោមពេញក្នុងប្លោកអាចបណ្តាលឱ្យសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។ បើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោម ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យទុយោនោះរមួល ឬ បត់ វាអាចស្ទះមិនឱ្យទឹកនោមហូរចេញក្រៅ ។

ចូរសំគាល់និងចំណាំមើលសញ្ញាស្បូនកន្ត្រាក់ពីរ-បីដងក្នុងរវាងថ្ងៃនីមួយៗ នៅអំឡុងសប្តាហ៍ចុងក្រោយ មុនពេលទារកគ្រប់ខែ ហើយសំគាល់មើលសញ្ញាឯទៀតដែលឱ្យដំណឹងថា អ្នកចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន (ចូរអានពីទំព័រ 236 ដល់ 237) ។

កាលណាអ្នកសំគាល់ដឹងថាមានសញ្ញាអ្វីមួយដែលប្រាប់ថា អ្នកចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន ចូរទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិកសម្ភពជាបន្ទាន់ដើម្បីសម្រាលកូន ។ អ្នកនឹងត្រូវការចាក់ថ្នាំស្ពឹកចូលក្នុងឆ្អឹងកងខ្នង ។ បែបនេះហៅថា "ចាក់ថ្នាំស្ពឹកចូលក្នុងប្រហោងឆ្អឹងកងត្រឹមស្រទាប់**អេពីឌុយរ៉ាល់** (epidural)" វានឹងទប់ស្កាត់កុំឱ្យសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវដែលបង្កពីស្បូនកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងពេលឈឺពោះកើតកូន ។

ជូនចំពោះពេទ្យឆ្មបនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលឯទៀតដែលផ្តល់ការគាំពារសំរាប់ស្ត្រីដែលរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ, ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន និងពេលកើតកូន :-

ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ គឺជាបញ្ហាសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់ 119 ។ សំពាធឈាមឡើងខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីប្រកាច់ ឬ ចេញឈាមយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរក្នុងខួរក្បាល ។ ដោយសារតែបញ្ហានេះ នៅអំឡុងពេល 2 ខែចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់នាង ចូរធ្វើយ៉ាងណាពិនិត្យតាមដានសំពាធឈាមរបស់នាងឱ្យបានទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ ។ ដូច្នេះជាការល្អបំផុតមុនពេលចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន ស្ត្រីដែលមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិកសម្ភពណាដែលអាចត្រៀមថែទាំបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលនាងអាចកើតមានក្នុងពេលឈឺពោះ និងពេលសម្រាលកូន ។

ស្ត្រីត្រូវការចាក់ថ្នាំស្ពឹកចូលក្នុងប្រហោងឆ្អឹងកងខ្នងត្រឹមស្រទាប់**អេពីឌុយរ៉ាល់** ដើម្បីការពារកុំឱ្យសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវក្នុងពេលឈឺពោះនិងពេលសម្រាលកូន ។ ដូច្នេះ វាជារឿងសំខាន់ដើម្បី :-

- ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យនាងនៅម្នាក់ឯង ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យនាងដេករាបស្មើ ចូររកខ្នើយ ឬ រមូរភួយដាក់កល់ក្រោមក្បាលនិងស្មារបស់នាង និងដាក់ជង្គង់របស់នាងបញ្ឈរឡើង ។
- ចូរវាស់សំពាធឈាមរបស់នាងឱ្យបានញឹកញាប់ យ៉ាងហោចណាស់ក្នុងរវាង 10 នាទីម្តង ។
- បើនាងត្រូវការបន្ទោរបង់លាមក ចូរប្រយ័ត្នបើអ្នកប្រើម្រាមដៃកាយលាមក ឬ បើអ្នកប្រើឧបករណ៍បូមលាមកចេញ ។ ការកាយ ឬ បូមលាមកចេញអាចបង្កឱ្យសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ ។ ចូរដាក់ជាតិរអិលក្រែម**លីដូកាអ៊ីន** (lidocaine gel) (ចំនួន 2 % ទៅ 5 %) ចូលក្នុងរន្ធគូទរបស់ស្ត្រីមុនពេលខ្វេះលាមកចេញ ។
- ចូររក្សាប្លោកនោមរបស់នាងឱ្យទទេជានិច្ច ។ បើចាំបាច់ ចូរសុងទុយោបូមទឹកនោមចេញឱ្យអស់ (ចូរអានពីទំព័រ 103 ដល់ 104) ។ ចូរដាក់ជាតិក្រែម**លីដូកាអ៊ីន**បន្តិចចូលក្នុងរន្ធនោម មុនពេលសុងទុយោចូលរន្ធនោម ។

របៀបធ្វើឱ្យពេលឈឺពោះសម្រាលកូនបានខាយ

ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកបានជុះនោមចេញឱ្យអស់ ។ ព្យាយាមជុះនោមយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងម្តង ។ អ្នកនឹងកាន់តែបានស្រណុកស្រួលក្នុងខ្លួន កាលណាប្លោកនោមរបស់អ្នកគ្មានទឹកនោម ។ ស្ត្រីដែលរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងនឹងមានឱកាសតិចចំពោះការកើតជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវផងដែរ បើទុយោបូមទឹកនោមបានសុងប្រចាំក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូននិងពេលកូនកើត ធ្វើដូច្នេះទឹកនោមហូរចេញក្រៅជានិច្ច ។

> អ្នកនឹងប្រហែលជាបែកញើសជោគជាំក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន ។ ដូច្នេះវាជារឿងសំខាន់ក្នុងការផឹកទឹកឆ្អិន, ទឹកផ្លែឈើ, ឬ ទឹកតែឆុងពីរុក្ខជាតិ កាលណាអ្នកបានផឹកទឹក នោះអ្នកនឹងមិនខ្សោះជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន ។

ចូរប្រែប្រួលរាងកាយពីម្ខាងទៅម្ខាងឱ្យបានពីរ-បីដង ឬ យ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់មួយម៉ោងម្តង ។ ចូរទំលាប់ហាត់ប្រែប្រួលរាងកាយពីម្ខាងទៅម្ខាង ដូច្នេះនៅពេលអ្នកចាប់ឈឺពោះសម្រាលកូន អ្នកអាចប្រែប្រួលរាងកាយបានងាយក្នុងចន្លោះពេលស្បូនកន្ត្រាក់ ។ បើចាំបាច់ ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នក ។ កាលណាអ្នកបានស្រណុកស្រួលនិងបានធូរស្រាលក្នុងខ្លួន នោះសាច់ដុំរបស់អ្នកក៏បានធូរច្រើនផងដែរ ដូច្នេះសាច់ដុំនឹងមិនសូវរមួល ឬ ឡើងតឹងរឹង ។ កាលណាអ្នកប្រែប្រួលរាងកាយបានញឹកញាប់ នោះអ្នកនឹងមិនសូវកើតដំបៅគ្រែ ។

បើអ្នកអាច ចូរដើរដើរនៅចន្លោះពេលស្បូនកន្ត្រាក់ ។ ការដើរជួយឱ្យស្បូនបើក និងធ្វើឱ្យទារករុលចុះក្រោម ។

ការដកដង្ហើមក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន

របៀបដែលអ្នកដកដង្ហើមអាចជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន ។ អ្នកអាចទំលាប់ហាត់វិធីដកដង្ហើមផ្សេងៗក្នុងអំឡុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដូច្នេះអ្នកបានត្រៀមជាស្រេចដល់ពេលចាប់ផ្តើមអ្នកឈឺពោះកើតកូន ។ ឧទាហរណ៍ :-

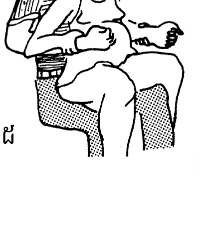
- ដកដង្ហើមស្រាលយឺតៗ :- ដកដង្ហើមចូលយឺតៗឱ្យបានវែងតាមច្រមុះ ។ ដើម្បីបញ្ចេញខ្យល់ ចូរច្បួញមាត់ ហើយបញ្ចេញខ្យល់យឺតៗតាមមាត់ ។

- ដកដង្ហើមចូលឱ្យវែង បន្ទាប់មកផ្លុំវាចេញក្រៅឱ្យខ្លី ការដកដង្ហើមខ្លីៗក្នុងពេលអ្នកបញ្ចេញសម្លេងថ្ងូរស្រាលៗ "ហ៊ឺៗ" ។
- ចូរដកដង្ហើមរាក់កញ្ជក់ៗឱ្យបានលឿន ។
- ប្រឹងផ្លុំឱ្យខ្លាំង - ប្រឹងផ្លុំឱ្យខ្លាំង ហើយលឿន ។

នៅអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន អ្នកអាចជ្រើសរើសវិធីដកដង្ហើមណាដែលជួយអ្នកបានល្អបំផុត ។

សម្រួលឥរិយាបថរាងកាយដើម្បីសម្រាលកូន

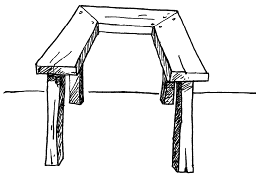
ស្ថានភាពទាំងនេះអាចត្រូវបានយកទៅប្រើទាំងក្នុងពេលឈឺពោះនិងពេលប្រឹងកើតកូន ។



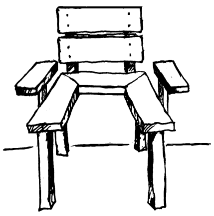
បើអ្នកមិនសូវមានជំហរប្រឹងទប់ជើង ឬ ដៃ អ្នកអាចអង្គុយលើភ្លៅរបស់បុគ្គលម្នាក់។

ឬ អ្នកអាចអង្គុយផងទម្រេតខ្លួនលើពូក ឬ កល់ខ្នើយ

បើអ្នកនៅមានកំលាំងដៃនិងប្រអប់ដៃ ដើម្បីប្រឹងទប់លំនឹងបានល្អ អ្នកអាចប្រើកៅអីសំរាប់កើតកូនបែបនេះ (សំរាប់ឧទាហរណ៍មួយទៀត ចូរអានរឿងរ៉ាវរបស់នាង **ហ្សាទូម៉ា** នៅទំព័រ 242)។

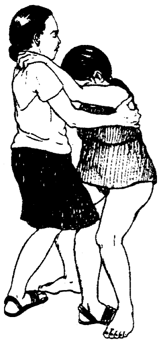


ឬ បើអ្នកអាចប្រើកៅអីសំរាប់កើតកូនដែលមានបង្កាន់ដៃ និងបង្អែកខាងក្រោយបែបនេះ។

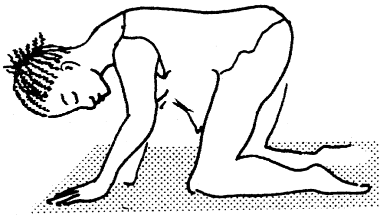


ជាមួយការជួយទប់លំនឹង ស្ត្រីដែលនៅមានកំលាំងជើងប្រឹងទប់ជំហរ អាចចោងហោង...

...ឬ អាចឈរ



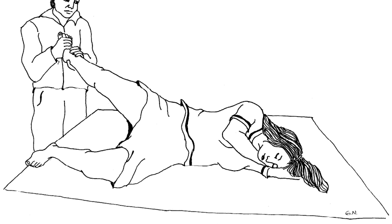
ចូររកបុគ្គល ឬ វត្ថុអ្វីមួយដើម្បីជួយទប់ជំហរឱ្យអ្នក វាត្រូវតែមាំមួននិងមានជំហររឹងមាំ។ អ្នកក៏អាចតោងបង្អែកកៅអីពីក្រោយផងដែរ។ ស្ថានភាពចោងហោង ឬ ឈរអាចជួយនាំទារកឱ្យសំរុកចុះក្រោម កាលណាពេលសម្រាលកូននោះយឺតយូរ ឬ បើម្ដាយមានបញ្ហាក្នុងការប្រឹងទារកកើត។



បើអ្នកនៅមានកំលាំងជើងនិងដៃដើម្បីប្រឹងទប់លំនឹងបានល្អ អ្នកប្រហែលជាចង់សាកល្បងស្ថានភាពប្រអប់ដៃ-និង-ជង្គង់ (មើលរូប)។ ជួនកាលស្ថានភាពនេះក៏ជួយផ្ដល់លំនឹងនិងទប់ស្កាត់មិនឱ្យសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង។

បើអ្នកមិនសូវមានកំលាំងជើងដើម្បីប្រឹងទប់លំនឹង អ្នកអាចដេកចំហៀងខ្លួនទន្ទឹមពេលនោះឱ្យបុគ្គលម្នាក់ជួយកាន់ជើងខាងលើឱ្យអ្នក គឺជើងរបស់អ្នកត្រូវបត់រាងអង្កុញបន្តិច...

... ឬ ត្រង់



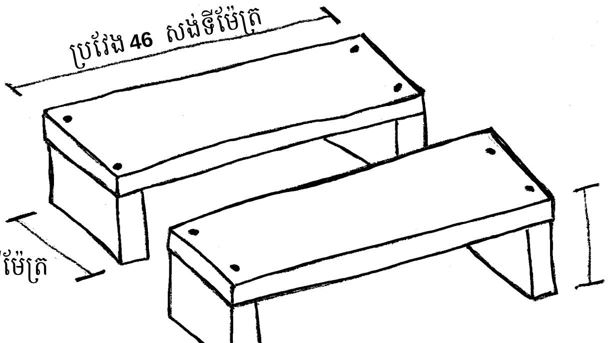
បើអ្នកពិការភ្នែក ឬ មានលំនឹងខ្សោយក្នុងការទប់ខ្លួន អ្នកប្រហែលជាមានសុវត្ថិភាពច្រើន បើអ្នកដេកផ្ទាល់នឹងកំរាលផ្ទះ។ មន្ទីរពេទ្យនិងមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពស្ទើរតែទាំងអស់មានគ្រែពិសេសសំរាប់ឱ្យស្ត្រីសម្រាលកូន។ គ្រែទាំងនេះមានឧបករណ៍សំរាប់ទប់ជង្គង់ ហើយអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់ស្ត្រីដែលមានលំនឹងជើងខ្សោយ។

ជើងម៉ាដែលនាង ហ្វាទូម៉ា ប្រើនៅពេលសម្រាលកូន

ហ្វាទូម៉ា អាចាន់ រស់នៅក្នុងប្រទេស**យូហ្គានដា** នាងពិការស្វិតជើងទាំងពីរ កាលពីនាងនៅតូចនាងបានកើតជំងឺប៉ូលីយ៉ូ ។ នៅពេល **ហ្វាទូម៉ា** មានផ្ទៃពោះ ដូចស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់ដែរ នាងត្រូវបានវេជ្ជបណ្ឌិតនៅឯមណ្ឌលសុខភាពក្នុងភូមិប្រាប់ថា នាងត្រូវតែសម្រាលកូនតាមរយៈការវះកាត់ ។

ហ្វាទូម៉ា បានសំរេចចិត្តយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ថានាងមិនសម្រាលកូនតាមរយៈការវះកាត់ទេ ប៉ុន្តែត្រូវសម្រាលកូនតាមការឈឺពោះនិងកើតកូនតាមធម្មតា ។ ស្ត្រីមួយចំនួនក្នុងភូមិរបស់នាងបានសម្រាលកូនដោយអង្គុយចោងហោង ។ ដោយសារជើងស្វិត **ហ្វាទូមា**បានដឹងច្បាស់ថានាងមិនអាចទប់លំនឹងខ្លួនក្នុងស្ថានភាពអង្គុយចោងហោងបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែនាងក៏ដឹងច្បាស់ថា នាងមានដៃយ៉ាងរឹងមាំពីការប្រឹងបង្វិលរទេះជិះគ្រប់ពេលវេលា ។ ដូច្នេះនាងបានធ្វើជើងម៉ាមួយដែលនឹងជួយទប់លំនឹងរបស់នាងក្នុងស្ថានភាពចោងហោងពេលនាងកើតកូន ។ តាមវិធីនេះទារករបស់នាងនៅតែអាចកើតតាមរន្ធយោនី ។

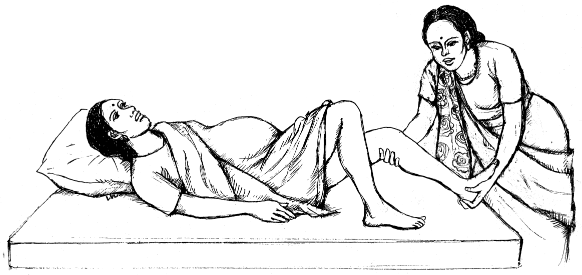
ថ្វីបើនាង **ហ្វាទូម៉ា** មានពិការភាពស្វិតជើងក៏ដោយ ស្បូនរបស់នាងគឺនៅតែខ្លាំងក្លា ហើយអាចច្របាច់កន្ត្រាក់ដោយឯកឯងដើម្បីរុញទារកចេញមកក្រៅ ។ ស្ថានភាពរាងកាយរបស់នាងនៅលើជើងម៉ាសំរាប់កើតកូន បានជួយឱ្យទារករុលចុះក្រោមយ៉ាងថ្នមៗចេញពីរាងកាយរបស់នាងតាមទ្វារស្បូន គឺដូចដែលស្ត្រីឯទៀតសម្រាលកូនដោយការអង្គុយចោងហោងអញ្ចឹងដែរ ។



ជើងម៉ាឈើដែលងាយស្រួលធ្វើ
សំរាប់ប្រើក្នុងពេលកើតកូន

ចំពោះសាច់ដុំរមួល/រមួលគ្រពើ និង កន្ត្រាក់តឹងតាំងយ៉ាងស្រួចស្រាវ នៅពេលកំពុងឈឺពោះនិងពេលសម្រាលកូន

ស្ត្រីដែលពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល, របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ឬ ពិការស្វិតនិងស្ពឹកអវៈយវៈបណ្ដាលមកពីជំងឺប៉ូលីយ៉ូ សាច់ដុំរបស់នាងអាចរមួល ឬ ទៅជាតឹងរឹងមួយរំពេចក្នុងពេលណាមួយនៃអំឡុងពេលឈឺពោះនិងពេលកើតកូន។ សាច់ដុំតឹងក្នុងផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ គឺបានប៉ះពាល់ដោយស្ថានភាពនៃក្បាលនិងរាងកាយ។ ការទាញ ឬ រុញចំៗប្រឆាំងសាច់ដុំកំពុងតឹងតាំងនឹងបណ្ដាលឱ្យវាតឹងខ្លាំងថែមទៀត។ នេះជាយោបល់មួយចំនួនសំរាប់ជួយធ្វើឱ្យសាច់ដុំតឹងរឹងបានទន់ធូរស្រាលធម្មតាវិញ នៅអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន :-

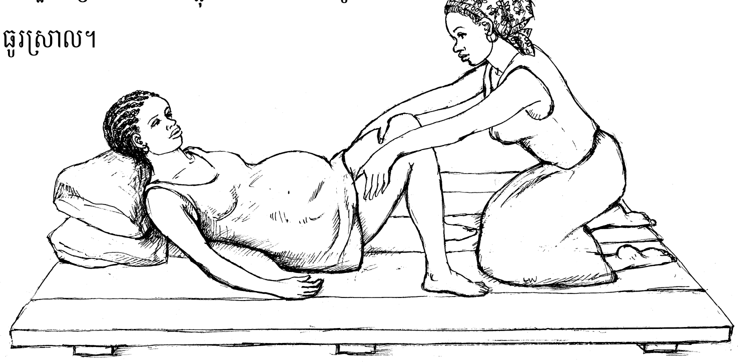


នៅអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន ចូរហាត់ធ្វើចលនាផ្សេងៗ (អានទំព័រ 95) នៅចន្លោះពេលស្បូនកន្ត្រាក់ម្ដងៗ។ ចូរសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នកបើចាំបាច់។ ការហាត់ប្រាណនឹងរក្សាសាច់ដុំឱ្យនៅធូរស្រាល និងជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យសាច់ដុំរមួល ឬ កន្ត្រាក់។

ដើម្បីជួយធ្វើឱ្យសាច់ដុំបានធូរស្រាល ចូរអង្គុយត្រាំទឹកក្ដៅអ៊ុនៗក្នុងចានកន្ទុនធំ ឬ អាងងូតទឹក ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើមុនពេលបែកទឹកភ្លោះតែប៉ុណ្ណោះ។

ការយកកំណាត់ជ្រលក់ទឹកក្ដៅអ៊ុនៗទៅស្អំលើសាច់ដុំក៏អាចជួយឱ្យបានធូរស្រាលផងដែរ។

ចូរយកខ្នើយកល់ក្រោមក្បាលនិងស្មាឱ្យខ្ពស់ ដើម្បីឱ្យដងខ្លួនបត់ឆ្ពោះទៅខាងមុខ។ បែបនេះនឹងជួយឱ្យភាពរឹងតាំងក្នុងរាងកាយទាំងមូលបានធូរស្រាល។



ហាមព្យាយាមញែកជើងរបស់ស្ត្រីដោយការទាញត្រង់កជើង។ បែបនេះនឹងធ្វើឱ្យជើងរបស់នាងទាញតឹងរួមគ្នាថែមទៀត។ ក្រោយពីលើកកល់ក្បាលនិងស្មានាងហើយ ចូរបញ្ឈរជើងរបស់នាងជំនួសវិញ។ ដំបូងត្រូវដាក់ជង្គង់របស់នាងឱ្យទល់គ្នា ដើម្បីរក្សាជើងរបស់នាងឱ្យកន្ធែកឃ្លាតពីគ្នា។ បែបនេះអាចធ្វើឱ្យជើងមិនខ្ទាស់រឹងជាប់។ បើមិនអាចធ្វើបាន ចូរកាន់ជើងរបស់នាងខាងលើជង្គង់ នោះជើងទាំងពីរនឹងងាយកន្ធែកបានស្រួល។

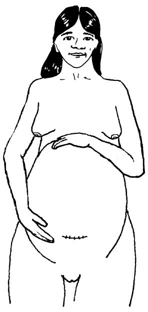
សម្រាលកូនតាមការវះកាត់ [Cesarean section, or c-section]

កាលណាមានបញ្ហាស្មុគស្មាញកើតឡើងដែលធ្វើឱ្យស្ត្រី ឬ ទារករបស់នាងងាយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងកាត់រយៈពេលឈឺពោះ និងសម្រាលកូនតាមទ្វារស្បូន វេជ្ជបណ្ឌិតអាចធ្វើការវះកាត់លើពោះនិងស្បូនស្ត្រីដើម្បីយកទារកចេញក្រៅ ។ បន្ទាប់មកវេជ្ជបណ្ឌិតដេរស្បូននិងដេរពោះស្ត្រីឱ្យជិតវិញ (មិនមែនវះកាត់ស្បូនចោលទេ) ។ ការវះកាត់បន្សល់ស្លាកស្នាមទីមួយលើស្បូន និងស្លាកស្នាមទីពីរលើពោះ ។ ការវះកាត់នេះគឺហៅថា ការវះកាត់យកទារកចេញពីក្នុងស្បូនម្តាយ (a Cesarean section, ឬ c-section) ។

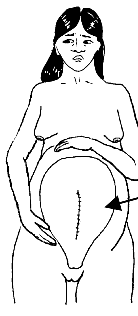
ស្ត្រីដែលពិការរាងកាយស្ទើរតែទាំងអស់ ជាពិសេសស្ត្រីពិការស្ពិតអវៈយវៈត្រូវបានវេជ្ជបណ្ឌិតនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រាប់ថា ពួកគេ**ត្រូវតែ**កើតកូនតាមការវះកាត់ ។ ករណីនេះមិនពិតជានិច្ចឡើយ ។ ជាមួយនឹងការជួយតិចតួច វាជារឿងអាចទៅរួចសំរាប់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ដែលពិការរាងកាយ ឬ ងាប់ធាតុរួសក្នុងពោះ ដើម្បីកើតកូនតាមរយៈរន្ធយោនី ។ ទោះបីជាស្ត្រីមានពិការភាពប្រភេទណាក៏ដោយ សាច់ដុំស្បូននៅតែអាចកន្ត្រាក់ដោយខ្លួនវាដើម្បីរុញទារកចេញក្រៅបាន ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីពិការភាពជាក់លាក់ដែលអាចបង្កបញ្ហាក្នុងពេលកំពុងសម្រាលកូន ចូរអានទំព័រ 213 ។

ជួនកាលវាជារឿងចាំបាច់ចំពោះស្ត្រីដើម្បីសម្រាលកូនតាមការវះកាត់ ជាពិសេសបើ :-

- ទារកថ្លោសខ្លាំង ឬ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពពិបាកកើត ។
- ស្ត្រីដែលខូចទ្រង់ទ្រាយម្ដុំកស្បូន (រន្ធយោនី) ។
- ស្ត្រីដែលមានឆ្អឹងខ្នងកោងនៅផ្នែកណាមួយ ។
- នាងមិនអាចលើកជើងឱ្យឃ្លាតពីគ្នា ។
- ស្ត្រីដែលមានកស្បូនតូច ហើយទារកថ្លោសពេក ។
- នាងមិនមាំមួនគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ពេលឈឺពោះ ។



សំលាកស្នាមដែលមានទិសដៅបែបនេះលើលើពោះខាងក្រៅ...



សំលាកស្នាមលើស្បូនដូចក្នុងរូបនេះ គឺងាយរហែកនៅពេលឈឺពោះកើតកូន។

...អាចលាក់បាំងសំលាកស្នាមលើលើស្បូនដែលមានទិសបញ្ច្រាស់គ្នា

ថ្វីបើពេលខ្លះវាចាំបាច់ចំពោះស្ត្រីត្រូវតែសម្រាលកូនតាមការវះកាត់ក៏ដោយ បើអាចធ្វើបាន ចូរចៀសវាងការវះកាត់ គឺជារឿងល្អបំផុត ។ ជារឿយៗ វាត្រូវបានធ្វើឡើងពីព្រោះវាងាយស្រួលសំរាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ។ ជាសេចក្តីបន្ថែម វាថ្លៃខ្លាំងណាស់ ហើយវាក៏មានករណីដែលអាចជាបញ្ហាទាស់ខុសអ្វីមួយផងដែរ ព្រមទាំងទាមទារពេលវេលាយូរដើម្បីឱ្យរបួសជាសះស្បើយជាងការសម្រាលកូនធម្មតាតាមស្បូន ។

ស្ត្រីជាច្រើននាក់ដែលបានសម្រាលកូនតាមការវះកាត់ គឺអាចសម្រាលកូនលើកក្រោយតាមរន្ធយោនីបាន ។ នេះជារឿងពិតជាពិសេសបើការវះកាត់ទទឹងពោះក្រោមផ្ចិតពីម្ខាងទៅម្ខាង មិនមែនវះកាត់បញ្ឈរពីលើចុះក្រោម (មើលរូប) ។ សំលាកស្នាមវះកាត់ពីលើចុះក្រោម គឺងាយរហែកនៅអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន ។

ទោះបីជាមានសំលាកស្នាមទទឹងពោះក៏ដោយ វាមានឱកាសតិចណាស់ដែលសំលាកលើស្បូននឹងរហែកក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន ។ បើករណីនេះកើតឡើង ស្ត្រីអាចចេញឈាមខាងក្នុងរាងកាយនិងអាចស្លាប់ ។ ថ្វីបើនាងប្រហែលជាមិនត្រូវការសម្រាលកូនតាមវះកាត់ម្តងទៀតក៏ដោយ **វាជារឿងមានសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់ស្ត្រីធ្លាប់សម្រាលកូនតាមវះកាត់ពីមុន ទៅសម្រាលកូននៅឯមន្ទីរពេទ្យ** ក្រែងលោមានបញ្ហាផ្សេងៗកើតឡើង ។ បើមិនអាចធ្វើបាន នាងគួរតែព្យាយាមទៅសម្រាលកូននៅកន្លែងណាមួយដែលមានមន្ទីរពេទ្យនៅក្បែរនោះ ។ ហើយមុនពេលសម្រាលកូន ចូរព្យាយាមណាត់ជួបជាមួយមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីរៀបចំឱ្យមានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រត្រៀមបំរុងការគាំពារឱ្យហើយស្រេច កាលណាមានបញ្ហាក្នុងពេលកំពុងឈឺពោះកើតកូន ។

ការកាត់ចោលផ្នែកតូចមួយលើប្រដាប់ភេទស្ត្រី (កាត់ចោលសិរលើយោនី)

[Female genital cutting (FGC , female circumcision)]

នៅតាមសហគមន៍ខ្លះ ភាគច្រើននៅទ្វីបអាហ្វ្រិក ប៉ុន្តែក៏មានកើតឡើងនៅតំបន់ខ្លះនៃអាស៊ីខាងត្បូង, មជ្ឈិមបូព៌ា, និងតំបន់ឯទៀតក្នុងពិភពលោក - ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីវ័យក្មេងត្រូវកាត់ចោលផ្នែកតូចមួយលើប្រដាប់ភេទ (សិរ) ។ ដូចប្រពៃណីនៃវប្បធម៌ជាច្រើនដែរ ទំនៀមទំលាប់កាត់ចោលផ្នែកតូចមួយលើប្រដាប់ភេទស្ត្រី គឺជាវិធីដែលរាងកាយរបស់នាងបានផ្លាស់ប្តូរ ដូច្នេះស្ត្រីទាំងនោះត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកថា មានសម្ផស្សស្អាតគួរទទួលយកបាន ឬ ស្អាតបាត ។ នៅអំឡុងពេលដែលប្រពៃណីនេះបានប្រកាន់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនក្នុងតំបន់ និងប្រហែលមានអត្ថន័យជ្រាលជ្រៅចំពោះសហគមន៍នោះ ទន្ទឹមគ្នានេះដែរការកាត់ចោលផ្នែកតូចនេះលើប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី មានផលប៉ះពាល់ដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតទៅលើសុខភាពនិងសុខុមាលភាពរបស់ក្មេងស្រីដែលបានកាត់ចោលផ្នែកតូចនេះ ។ ចូរគិតមើលឱ្យវែងឆ្ងាយទៅមុខ ការកាត់ចោលផ្នែកតូចនេះលើប្រដាប់ភេទស្ត្រីអាចឈានទៅរកការកើតជំងឺរលាករន្ធនោម, ខូចផ្លូវចិត្ត, បាត់បង់សម្រើបខាងផ្លូវភេទ ឬ បាត់បង់សមត្ថភាពរួមរ័ក្សពេលនាងក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ ហើយបើនាងមានកូន នៅពេលនាងឈឺពោះសម្រាលកូនគឺមានរយៈពេលយូរនិងពិបាកកើតកូនណាស់ ដែលអាចឈានទៅដល់ការស្លាប់ទារក ឬ ម្តាយ ។ បើអ្នកជាស្ត្រីដែលបានកាត់ចោលផ្នែកតូចនេះលើប្រដាប់ភេទ ហើយបានដេរផ្ចិតមួយចំណែកនោះ ចូរទៅជួបនិយាយជាមួយពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានជំនាញផ្នែកនោះ ។ ប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកនឹងត្រូវការកាត់ចំហមុនពេលអ្នកសម្រាលកូន ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ពេលកំពុងឈឺពោះសម្រាលកូន

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរបានផ្តល់កំណើតឱ្យកូនយ៉ាងមានសុវត្ថិភាពបំផុត ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ អាចមានបញ្ហាទាស់ខុសក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះនិងពេលកូនកើត វាជារឿងសំខាន់ណាស់ចំពោះស្ត្រីត្រូវតែទទួលបានការថែទាំដែលនាងត្រូវការដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតនាង ។ (ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុវត្ថិភាពពេលឈឺពោះនិងពេលសម្រាលកូន ព្រមទាំងបញ្ហាដែលអាចកើតឡើង ចូរអាន**សៀវភៅសំរាប់ពេទ្យឆ្មប**) ។ ការបង្ហាញខាងក្រោមនេះ គឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលអាចជាដំណឹងឱ្យអ្នកដឹងថា ពេលណាត្រូវទៅរកការជួយសង្គ្រោះ :-

បែកទឹកភ្លោះប៉ុន្តែមិនចាប់ឈឺពោះក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង

ចូរទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យ ។ កាលណាបែកទឹកភ្លោះហើយ ភាពងាយរងគ្រោះក៏កាន់តែកើនឡើងដែរ ដែលអ្នក ឬ ទារកអាចមានជំងឺមួយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការជាតិទឹក ឬ ថ្នាំពេទ្យចាក់បញ្ចូលតាមសរសៃ (បញ្ចូលសេរ៉ូម) ។

ស្ថានភាពទារកទទឹងក្នុងពោះម្តាយ

ចូរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ។ កាលណាការឈឺពោះចាប់ផ្តើមហើយ **ហាមដាច់ខាត**ចំពោះការព្យាយាមកាយបង្វិលស្ថានភាពរបស់ទារកក្នុងពោះម្តាយ ។ ករណីនេះធ្វើឱ្យស្បូនរហែក ឬ ធ្វើឱ្យដាច់ទងសុកពីជញ្ជាំងស្បូន ។ ទារកមានស្ថានភាពទទឹងពោះម្តាយមិនអាចកើតដោយគ្មានការវះកាត់បានឡើយ ។

ធ្លាក់ឈាមមុនពេលទារកកើត

ចូរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ បើអ្នកធ្លាក់ឈាមពណ៌ក្រហមឆ្អៅ វាអាចមានន័យថាទងសុកបានដាច់ពីជញ្ជាំងស្បូន ឬ វាបានគ្របលើមាត់ស្បូន។ ករណីនេះមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។

គ្រុនក្តៅ [Fever]

តាមធម្មតាជំងឺគ្រុនក្តៅ គឺជាសញ្ញានៃជំងឺរលាក/ដំបៅ។ បើគ្រុនក្តៅនោះមិនខ្លាំងពេកទេ អ្នកគ្រាន់តែផឹកទឹកប៉ុណ្ណោះឯង។ ចូរផឹកទឹកឱ្យច្រើន គឺទឹកឆ្អិន, ទឹកតែ ឬ ទឹកផ្លែឈើ ហើយព្យាយាមជុះនោមរៀងរាល់ពីរម៉ោងម្តង។

បើជំងឺគ្រុនក្តៅឡើងខ្ពស់ ហើយអ្នកមានអាការៈព្រឺរងា **ចូរទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យ។** អ្នកត្រូវការថ្នាំផ្សះជាបន្ទាន់។

ស្ត្រីមិនគួរឃើញថ្ងៃរះពីរដងឡើយ នៅពេលនាងស្ថិតក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលកូន-ពាក្យប្រៀនប្រដៅពី**ណៃជើរ**

ឈឺពោះយូររាប់ម៉ោង

ចូរទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យ។ កាលណាអ្នកបានឈឺពោះលើសពីមួយថ្ងៃមួយយប់ ឬ បើអ្នកបានប្រឹងកើតកូនយ៉ាងខ្លាំងលើសពី 2 ម៉ោងឡើងទៅ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ឬ ត្រូវវះកាត់ឱ្យទារកកើត។

ទឹកភ្លោះមានពណ៌បៃតង ឬ ពណ៌កាហ្វេ

បើវាស្ថិតក្នុងរយៈពេលឈឺពោះដំបូង ឬ បើម្តាយមិនទាន់ចាប់ប្រឹងនៅឡើយ ជាការល្អបំផុតសំរាប់ទារកត្រូវទៅកើតនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ កាលណាថង់ទឹកភ្លោះបានបែក (អានទំព័រ 237) ហើយទឹកភ្លោះគួរតែមានពណ៌ថ្លា ឬ ផ្កាឈូកខ្ចី។ ទឹកភ្លោះមានពណ៌កាហ្វេ ឬ បៃតង នោះមានន័យថាទារកប្រហែលជាបានជុះអាចម៍ព្រៃក្នុងស្បូនម្តាយ ហើយទារកអាចស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។

បើទារកនឹងកើតក្នុងពេលឆាប់ៗនោះ ហើយម្តាយមិនទាន់ឈឺពោះកើតកូនឱ្យដល់កំណត់ ចូរឱ្យម្តាយប្រឹងកើតឱ្យខ្លាំងតាមកំលាំងដែលនាងអាចធ្វើបាន ដើម្បីឱ្យទារកកើតយ៉ាងឆាប់បំផុត។ ចូរប្រាប់ម្តាយឱ្យឈប់ប្រឹង កាលណាក្បាលទារកចេញផុតពីមាត់ស្បូនភ្លាម គឺមុនពេលទារកដកដង្ហើមលើកដំបូង។ ចូរយកកំណាត់ស្អាតជូតមាត់និងច្រមុះទារក ឬ ប្រើការបឺត (ប្រើមាត់បឺត ឬ ប្រើឧបករណ៍កំប៉ោងសំរាប់បឺត) ដើម្បីបឺតយកជាតិរំអិលចេញពីមាត់និងច្រមុះទារក។ កាលណាមាត់និងច្រមុះទារកបានជូតសំអាតហើយ នោះម្តាយអាចចាប់ប្រឹងម្តងទៀតដើម្បីឱ្យរាងកាយទាំងមូលរបស់ទារកបានចេញផុតមកក្រៅ។

ជំងឺហើមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ជាតិពុលក្នុងឈាម) [Pre-Eclampsia (toxemia of pregnancy)]

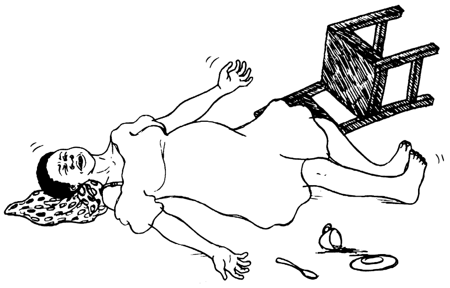
ជំងឺហើមបង្កពីជាតិពុលក្នុងឈាមនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឱ្យស្ត្រីប្រកាច់និងអាចស្លាប់ផងដែរ។ បើសិនជាម្តាយមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អ្វីមួយ **ចូរយកនាងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ :-**

- ឈឺក្បាលខ្លាំងក្លា។
- ព្រិលស្រវាំងភ្នែក ឬ មើលវត្ថុមួយឃើញជាពីរ។
- ឈឺចុកខ្លាំងមួយរំពេចត្រង់ពោះផ្នែកខាងលើ គឺត្រង់ឆ្អឹងចុងដង្ហើម។
- ដៃជើង ឬ មុខមាត់ញាក់ៗដោយមិនដឹងខ្លួន (វាមិនមែនជាជំងឺគ្រុនញាក់)។
- សំពាធឈាមលើស។
- ជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម។

បើម្ដាយចាប់ផ្ដើមប្រកាច់ ហើយអ្នកដឹងច្បាស់ថានាងគ្មានជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ :-

- ចូរយកខ្នើយ ឬ ភួយក្រាស់កល់ក្រោមក្បាលរបស់នាងដើម្បីការពារវា ហើយបង្វែររាងកាយរបស់នាងឱ្យដេកចំហៀងខ្លួនខាងឆ្វេង បើអាចធ្វើបាន ។ ប៉ុន្តែហាមព្យាយាមទប់សង្កត់នាងឱ្យស្ងៀម ។
- ចូររក្សាឱ្យនាងមានចិត្តស្ងប់ មិនឆេវឆាវ ។
- **ចូរយកនាងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ។**

ស្ត្រីដែលមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ ក៏អាចមានជាតិពុលក្នុងឈាមផងដែរ អានទំព័រ 231 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ ។



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ (ចំពោះស្ត្រីជាម្ដាយក្នុងអំឡុងពីរ-បីថ្ងៃដំបូង)

ធ្លាក់ឈាម

ចូរចាប់ផ្ដើមបំបៅដោះកូនជាបន្ទាន់ ។ ករណីនេះនឹងជួយឱ្យឈាមលែងធ្លាក់បានឆាប់រហ័ស ។ ការធ្លាក់ឈាមលើសពីមួយថ្ងៃក្រោយពីទារកកើតហើយ តាមធម្មតាបានបង្កពីកំទេចនៃទងសុកដែលនៅសល់ក្នុងស្បូន ។ **ចូរទៅរកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជួយសង្គ្រោះ ។**

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការធ្លាក់ឈាមច្រើនពេក :-

- នៅថ្ងៃដំបូងក្រោយពីកើតកូនហើយ ក្នុងមួយម៉ោងស្ត្រីធ្លាក់ឈាមជោគសំឡីទ្រាប់ ឬ កន្ទបទ្រាប់ក្រាស់លើសពី 2 ឡើងទៅ ។
- នៅថ្ងៃដំបូងក្រោយពីកើតកូនហើយ ក្នុងមួយម៉ោងស្ត្រីធ្លាក់ឈាមជោគសំឡីទ្រាប់ ឬ កន្ទបទ្រាប់ក្រាស់លើសពីមួយឡើងទៅ ។
- ឈាមនៅធ្លាក់បន្តិចៗ ។

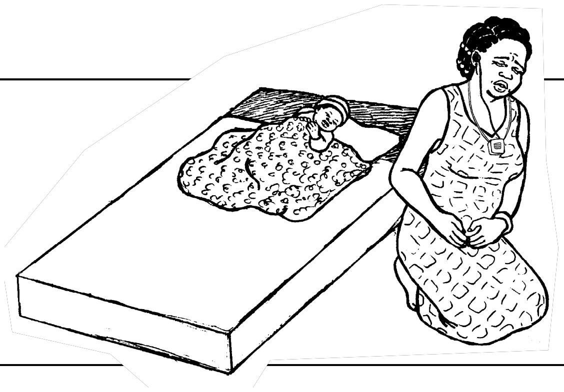
អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

ចូរលុញអង្អែលពោះចំពីលើស្បូនទាល់តែវាឡើងរឹង ហើយឈាមលែងធ្លាក់ ។ ចូឱ្យកូនបៅដោះម្ដាយ ឬ រកនរណាម្នាក់ជួយលុញឈ្លីក្បាលដោះឱ្យម្ដាយរបស់ទារក ។

1. ចូរឱ្យស្ត្រីដែលជាម្ដាយទារកផឹកថ្នាំ**អ៊ែរហ្គូណូវីន** (ergonovine) ចំនួន 0.2 មីលីក្រាម រៀងរាល់ 6 ម៉ោងម្ដងតាមដែលត្រូវការ ប៉ុន្តែកុំឱ្យផឹកលើសពី 4 ទៅ 7 ថ្ងៃ ។
2. បើឈាមមិនឈប់ធ្លាក់ទេនោះ ចូរទៅរកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យជួយសង្គ្រោះ ។ ចូរបន្តលុញអង្អែលពោះចំពីលើស្បូន នៅអំឡុងពេលដែលអ្នកកំពុងនាំនាងទៅមន្ទីរពេទ្យ ។
3. បើនាងមានសញ្ញានៃជំងឺរលាក/ដំបៅ ។ ចូរឱ្យនាងផឹកថ្នាំផ្សះសំរាប់ព្យាបាលដំបៅស្បូន អានទំព័រ 248 ។

ជំងឺរលាក/ដំបៅស្បូន (Womb Infection)

ជំងឺរលាកស្បូនគឺជារឿងដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុត ។ វាត្រូវតែព្យាបាល ឬ ស្ត្រីអាចទៅជាគ្មានកូននៅថ្ងៃមុខ ឬ នាងអាចស្លាប់ ។



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺរលាក/ដំបៅស្បូន :-

- គ្រុនក្តៅនិងស្រៀវស្រាញព្រឺរងា
- ឈឺស្ទុំៗនិងមានអាការៈទន់ព្រក់ៗក្នុងពោះ
- ទឹករងៃ (ធ្លាក់ស) មានក្លិនអាក្រក់ហូរចេញពីរន្ធយោនី

បើម្តាយទារកបានត្អូញត្អែរថា នាងមិនស្រួលខ្លួន ចូរសំគាល់មើលសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្បូនយ៉ាងប្រយ័ត្នបំផុត ។

ថ្នាំព្យាបាលសំរាប់ជំងឺរលាក/ដំបៅស្បូន (Medicines for womb infection)

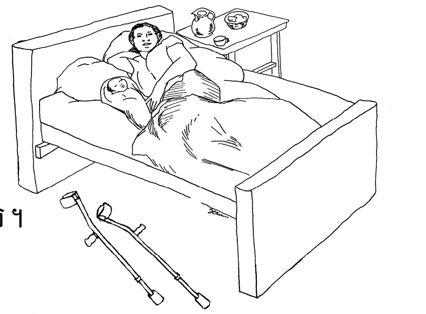
ថ្នាំពេទ្យ	លេបចំនួនប៉ុន្មាន មីលីក្រាម?	លេបពេលណា? ប៉ុន្មានដង និង ប៉ុន្មានថ្ងៃ?
ថ្នាំ **ស៊ីប្រូផ្លូសាក់ស៊ីន** (ciprofloxacin)	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ និង
ថ្នាំ **ដុកស៊ីស៊ីគ្លីន** (doxycycline)	100 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ និង
ថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល** (metronidazole)	500 មីលីក្រាម (mg)	លេប 2 ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

បន្ទាប់ពីគ្រុនក្តៅបានបាត់ទៅវិញ ចូរឱ្យអ្នកជំងឺលេបថ្នាំទាំងនោះបន្តឱ្យបាន 2 ថ្ងៃទៀត ។ ប៉ុន្តែបើនាងមិនចាប់ផ្តើមធូរស្រាលក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃកន្លងទៅ ចូរយកនាងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ។ នាងប្រហែលជាត្រូវការថ្នាំពេទ្យផ្សេងទៀត ដោយការថ្នាំចាក់ ឬ ចាក់ថ្នាំចូលតាមសរសៃ ។

សំខាន់ – ចូរលើកទឹកចិត្តនាងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ។ ហាមផឹកគ្រឿងស្រវឹងក្នុងរយៈពេលដែលនាងផឹកថ្នាំ **មេត្រូនីដាហ្សុល ។**

ការថែទាំសំរាប់ស្ត្រីដែលទើបនឹងក្លាយជាម្តាយ

ក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ ម្តាយក៏ត្រូវការការថែទាំដូចទារកអញ្ចឹងដែរ ។ ជារឿយៗ មនុស្សម្នាជាប់រវល់ខ្លាំងនឹងការថែទាំទារកតូច ដែលពួកគេប្រហែលជាភ្លេចគិតដល់ការថែទាំម្តាយរបស់ទារក ។ ចូរចែករំលែកព័ត៌មាននេះជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ឬអ្នកថែទាំ ធ្វើដូច្នេះពួកគេអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ ។



- **ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរលាក/ជំងឺ** - ហាមរួមរ័ក្ស ឬ ដាក់វត្ថុអ្វីមួយចូលក្នុងរន្ធយោនីទាល់តែលែងធ្លាក់ឈាម ។ ចូរងូតទឹកលាងសំអាតឱ្យញឹកញាប់តាមទំលាប់ធម្មតារបស់អ្នក ប៉ុន្តែហាមអង្គុយត្រាំទឹកមួយសប្តាហ៍ក្រោយពីអ្នកកើតកូនហើយ ។ វាជារឿងល្អសំរាប់អ្នកក្នុងការលាងសំអាតនិងថែទាំប្រដាប់ភេទឱ្យស្អាតជានិច្ច ។
- **ចូរសម្រាកឱ្យបានច្រើន យ៉ាងតិចណាស់ក៏ 6 សប្តាហ៍ដែរ ។**
- **ចូរហូបចំណីអាហារឱ្យបានច្រើនជាងធម្មតា ។ អ្នកអាចហូបចំណីអាហារគ្រប់យ៉ាង :-** ត្រី, សាច់, ពងមាន់-ពងទា, សណ្តែក, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, បន្លែ និងផ្លែឈើគ្រប់យ៉ាងនឹងជួយអ្នកឱ្យឆាប់ជាសះស្បើយពីការសម្រាលកូន និងជួយឱ្យអ្នកមានកំលាំងពលំដើម្បីថែទាំកូនតូចនិងខ្លួនអ្នក ។ ការហូបចំណីអាហារសំបូរជាតិសរសៃនឹងជួយការពារមិនឱ្យអ្នកទល់លាមក ឬ ក្បៀនអាចម៍ ។
- **ចូរផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន** – ធ្វើបែបនេះក៏ជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យក្បៀនអាចម៍ផងដែរ ។
- ចូរទំលាប់ខ្លួនឱ្យសកម្ម, រវល់ធ្វើកិច្ចការ, ហាត់ប្រាណ ឬ ទៅនេះនោះឱ្យបានច្រើនតាមកំលាំងអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- បើមានហើម, រឹង, និងឈឺខ្លាំងក្នុងដោះ ចូរឱ្យកូនបៅឱ្យញឹកញាប់ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ (មួយម៉ោងម្តង ឬ ពីរម៉ោងម្តង ហើយឱ្យកូនបៅដោះទាំងពីរ) ។ ចូរយកកំណាត់ស្អាតជ្រលក់ទឹកក្តៅអ៊ុនៗ, ពូតទឹកចេញ ហើយយកវាទៅស្អំលើដោះអ្នកឱ្យបានពី 15 ទៅ 20 នាទី មុនពេលឱ្យកូនបៅម្តងៗ ។ អ្នកអាចផឹកថ្នាំ**ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** សំរាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ (អានទំព័រ 350) ។ បើអ្នកគ្មានគំរោងបំបៅដោះកូន ហាមព្យាយាមច្របាច់/បូមទឹកដោះចេញពីដោះអ្នក ។
- បើអ្នកនៅតែធ្វើ នោះរាងកាយរបស់អ្នកនឹងបន្តផលិតទឹកដោះ ។ ចូរយកចំរៀកកំណាត់វែងរុំឱ្យតឹងល្មមជុំវិញខ្លួន ពីលើដោះជំនួសវិញ ហើយយកកំណាត់ត្រជាក់ ឬ ទឹកកកស្អំលើដោះដែលបានរុំហើយ ។ អ្នកក៏អាចលេបថ្នាំ **ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** សំរាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ផងដែរ (អានទំព័រ 350) ។
- បើអ្នកមានដាច់រហែកលើប្រដាប់ភេទ ឬ រន្ធយោនី ចូរលាងសំអាតវារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយសាប៊ូដែលមានជាតិអាស៊ីតតិច (mild soap) ហើយប្រើទឹកស្អាតដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យវាក្លាយជាជំងឺ ។ ចូរដាក់កំណាត់សើមក្តៅអ៊ុនៗនិងទឹកឃ្មុំស្អំត្រង់កន្លែងដាច់រហែក ដើម្បីជួយឱ្យវាបានធូរស្រាលនិងឆាប់ជាដាច់ ។ អ្នកក៏អាចអង្គុយត្រាំទឹកស្អាតដែលក្តៅអ៊ុនៗក្នុងចានដែកដោយលាយអំបិលបន្តិចក្នុងទឹកនោះ ។ បើកន្លែងរហែកធ្វើឱ្យអ្នកឈឺផ្សារក្នុងពេលអ្នកកំពុងជុះនោម ចូរស្រោចទឹកទៅលើប្រដាប់ភេទទន្ទឹមពេលអ្នកកំពុងជុះនោម ។
- បើអ្នកប្រើថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិដើម្បីជួយឱ្យប្រដាប់ភេទបានជាសះស្បើយ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាថ្នាំផ្សំនោះបានលាងស្អាតបាត (ស្ងោរវាជាការល្អបំផុត) ។ **ហាមដាច់ខាត កុំដាក់ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ឬ អ្វីមួយចូលខាងក្នុងរន្ធយោនី ។**
- អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះភ្លាមម្តងទៀត ចូរចាប់ផ្តើមប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារមុនពេលអ្នករួមរ័ក្សឡើងវិញ ។ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ 2 សប្តាហ៍**មុនពេល**អ្នកចាប់មានឈាមរដូវឡើងវិញ ។ បើអ្នកបំបៅដោះកូនតែមួយមុខគត់ តាមធម្មតានឹងការពារអ្នកពីការមានផ្ទៃពោះបានប្រហែល 6 ខែ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីផែនការគ្រួសារ អានជំពូកទី 9 ។

បើអ្នកមានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬ តូចចិត្តខ្លាំង

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់មានការរំជួលចិត្តខ្លាំងក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកប្រហែលជាគិតថា វាដោយសារតែភាពពិការរបស់អ្នក ជាពិសេសបើអ្នកដឹងថាមានការពិបាកលើសពីធម្មតា ក្នុងការថែទាំខ្លួនឯង ហើយហាក់ដូចជាមិនអាចថែទាំទារកបាន ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនដឹងថា ស្ត្រីដែលទើបនឹងក្លាយជាម្តាយថ្មីៗ អាចមានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬ ព្រួយចិត្តអស់ពេលពីរ-បីថ្ងៃ, សប្តាហ៍, ឬ រាប់ខែក៏មានដែរ ។ កាលណាអារម្មណ៍ទាំងនេះពុះកញ្ជ្រោលខ្លាំង ហើយបើអ្នកដេកមិនលក់ ឬ ហូបអាហារមិនបាន និងយំយែកច្រើន បញ្ហានេះហៅថាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។ ស្ត្រីដែលមានអារម្មណ៍បែបនេះក្រោយពីសម្រាលកូនមុនៗ នាងនឹងមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តម្តងទៀត ។

អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលឡើងវិញ បើអ្នកបាននិយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រាប់បុគ្គលម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ។ អ្នកក៏អាចត្រូវការការជួយបន្ថែមផងដែរដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នក, ផ្ទះសម្បែង និងទារករបស់អ្នក ។

ប្រពៃណីជាច្រើនរួមមានទាំងទំលាប់លើករាសីនិងឱសថបុរាណផ្សេងៗសំរាប់ប្រើ ឬ ស្លង់ ក៏ដូចជាថ្នាំពេទ្យទំនើបៗដើម្បីជួយឱ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលឡើងវិញ ។ ថ្នាំពេទ្យទំនើបៗមានតំលៃថ្លៃ ហើយអាចបង្កបញ្ហាផ្សេងៗ ដូច្នេះថ្នាំពេទ្យគួរតែត្រូវប្រើក្នុងករណីចាំបាច់បំផុតតែប៉ុណ្ណោះ ។ ចូរនិយាយជាមួយពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចូរអានជំពូកទី 3 ។

ការថែទាំសំរាប់ទារកទើបនឹងកើត

ទឹកដោះម្តាយគឺជាម្ហូបអាហារដ៏វិសេសបំផុតសំរាប់ទារកអ្នក ។ ចូររក្សាទារកឱ្យកក់ក្តៅនិងស្អាតបាត ហើយឱ្យទារកបៅដោះឱ្យបានញឹកញាប់តាមចិត្តរបស់អ្នក ។

នៅពីរ-បីសប្តាហ៍ដំបូងក្រោយពេលកើតហើយ ជារឿយៗទារកតែងមានចេញអាចម៍ភ្នែកពណ៌លឿង ។ អ្នកអាចជូតលាងអាចម៍ភ្នែកឱ្យទារក ដោយយកកំណាត់ស្អាតជ្រលក់នឹងទឹកដោះអ្នក ឬ ទឹកត្រជាក់ដាំពុះ ។ បើភ្នែករបស់ទារកឡើងក្រហម, ហើម ឬ មានខ្ទុះក្នុងភ្នែក ចូរយកទារកទៅឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលជួយព្យាបាល ។

ការថែទាំផ្ចិតរបស់ទារក

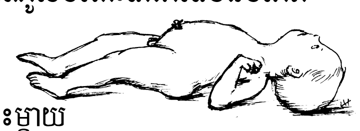
ចូរថែរក្សាទងផ្ចិតលើពោះទារកឱ្យស្អាតនិងស្ងួតជានិច្ច ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរប្រើអាល់កុលដើម្បីលាងផ្ចិតទារករៀងរាល់ពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរកន្ទបស្អាតឱ្យទារក ។ ទងផ្ចិតនឹងទៅជាខ្មៅ ហើយជ្រុះចេញពីផ្ចិតនៅអំឡុងសប្តាហ៍ដំបូង ។ អ្នកមិនចាំបាច់គ្របផ្ចិតទារកឡើយដរាបណាមានរុយ ឬ ធូលីដី ។ នោះអ្នកអាចប្រើស្បៃ ឬ កំណាត់ស្អាតមួយផ្ទាំងតូចគ្របរលុងៗពីលើវា ។

បើអ្នកសំគាល់ឃើញផ្ចិតឡើងក្រហមឆាំង ឬ មានខ្ទុះជុំវិញទងផ្ចិត ទារកប្រហែលជាមានជំងឺអ្វីមួយ ។ ចូរនាំទារកទៅរកបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យផ្តល់ថ្នាំពេទ្យជាបន្ទាន់ ។ ចូរសំគាល់មើលសញ្ញាជំងឺតេតាណូស វាជាជំងឺដែលអាចកើតលើទារក បើទងសុកត្រូវបានកាត់ដោយឧបករណ៍គ្មានអនាម័យ ។

ជំងឺតេតាណូសចំពោះទារកទើបនឹងកើត

ចូរយកទារកទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ។ បើមន្ទីរពេទ្យនៅឆ្ងាយជាងពីរម៉ោង ចូរចាក់ថ្នាំ **បេនហ្ស៊ីលប៉េនីស៊ីលីន** (benzylpencillin) ចំនួន 100,000 យូនីត ទៅតាមចំណុះកំណត់ឱ្យទារកមុនពេលចេញធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យ ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺតេតាណូសចំពោះទារកទើបនឹងកើត



- ក្តៅខ្លួន
- ទារកមិនអាចជញ្ជក់ដោះម្តាយ
- ទារកយំគ្រប់ពេលវេលា
- ទារកមានដង្ហើមដង្ហក់ៗ
- រាងកាយរបស់ទារកមានសភាពរឹងតាំង

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើ :-

ក្រៅពីខ្លួនយើងផ្ទាល់, ក្រុមគ្រួសាររបស់យើងយល់ដឹងអំពីភាពពិការរបស់យើងច្បាស់ជាងអ្នកណាៗទាំងអស់ ។ នេះមានន័យថាពួកគេអាចជាអ្នកជួយដ៏វិសេសវិសាលបំផុតចំពោះយើង ទាំងពេលយើងឈឺពោះនិងពេលកូនកើត ។ ពួកគេអាចធ្វើយ៉ាងណាឱ្យពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលជាអ្នកជួយបង្កើតកូនឱ្យយើងបានយល់ថា យើងនៅតែអាចសម្រាលកូនតាមរន្ធយោនីបានជានិច្ច ទោះបីជាយើងមានពិការភាពក៏ដោយ ។ ពួកគេក៏អាចជួយពន្យល់បុគ្គលិកពេទ្យថា យើងត្រូវការសាកល្បងជំរើសស្ថានភាពដាក់រាងកាយបែបណា ដើម្បីជួយយើងឱ្យងាយស្រួលក្នុងការសម្រាលកូន ។ នៅពេលទារកកើតហើយ ពួកគេអាចធ្វើយ៉ាងណាឱ្យយើងមានឱកាសបានបីថ្នាក់ថ្នមកូន ទោះបីជាពួកគេត្រូវការឱ្យជួយយើងច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

អ្វីៗដែលពេទ្យឆ្មប, វេជ្ជបណ្ឌិត, និង បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើ :-

- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យបន្ទប់ ឬ កន្លែងដែលស្ត្រីសម្រាលកូនក្នុងគ្លីនិក ឬ មន្ទីរពេទ្យមានច្រកសំរាប់ឱ្យពួកយើងងាយចេញចូល ។ ឧទាហរណ៍ បើបន្ទប់សម្រាលកូននៅជាន់លើ ចូរបង្កើតឱ្យមានបន្ទប់នៅជាន់ក្រោមបំផុតសំរាប់សម្រាលកូន ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យគ្រែនិងតុពិនិត្យសុខភាពទាំងអស់គ្មានកង់ ហើយមានកំពស់ទាបជិតស្មើនឹងកំរាលឥដ្ឋ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទារករបស់ស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ ស្ត្រីថ្លង់បាននៅជិតម្តាយ ។ ថ្វីបើម្តាយមិនអាចស្តាប់ឮសំលេង ឬ មិនអាចមើលឃើញទារករបស់នាងក៏ដោយ នោះនាងនឹងបានដឹងកាលបើទារកត្រូវការបៅដោះ ឬ ត្រូវការឱ្យម្តាយបីថ្នាក់ថ្នម ។
- ទាំងម្តាយនិងទារកនឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការថែទាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្រោយពីទារកកើតហើយ ។ ចូរទៅសួរសុខទុក្ខម្តាយនិងទារកយ៉ាងហោចណាស់ពីរដង - នៅថ្ងៃបន្ទាប់ពីនាងសម្រាលកូនហើយ បន្ទាប់មកទៅលេងនាងម្តងទៀតនៅសប្តាហ៍ក្រោយៗ ។
- ចូរជួយស្ត្រីដែលទើបនឹងក្លាយជាម្តាយថ្មីៗ ជាមួយតម្រូវការច្បាប់ក្នុងសហគមន៍នាងដើម្បីឱ្យនាងបានចុះឈ្មោះកំណើតឱ្យទារក ។