

## ພາກທີ 11

# ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດລູກ



ການໃຫ້ກຳເນີດລູກ ຂອງແມ່ຍິງ ແຕ່ລະຄົນ ແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນຈຳຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຕັ້ງໃຈຢ່າງສູງ ແລະ ມັນກໍບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກ ທີ່ຈະຮູ້ສຶກໝົດແຮງຫຼັງຈາກທີ່ລູກເກີດອອກມາ. ແຕ່ຄວາມສຸກຈາກການທີ່ໄດ້ຮູ້ມລູກທີ່ເກີດໃໝ່ນັ້ນມັກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທັງໝົດ ລືມເລື່ອງທີ່ເຈັບປວດ ຫຼື ຄວາມລຳບາກທີ່ເຂົາເຈົ້າເຄີຍຜ່ານຜ່າ.

ການເກີດລູກສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຄ່ອຍຈະມີບັນຫາ ເພາະສະນັ້ນ ຈິ່ງເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຕາມທຳມະຊາດໃນການໃຫ້ກຳເນີດຂອງທ່ານ. ແຕ່ບັນຫາກໍ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການດູແລຢ່າງມີຄວາມຊຳນານ.

ກ່ອນເກີດລູກ ໃຫ້ປຶກສາກັບຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍເກີດ ເພື່ອໃຫ້ລາວຮູ້ໄດ້ເຖິງຄວາມຕ້ອງການສະເພາະໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຄວາມກັງວົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານອາດຈະມີ. ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການດູແລ ຫຼື ການສື່ສານປະຈຳວັນແລ້ວ ທ່ານກໍ່ຄົງຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແບບດຽວກັນນີ້ ໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດລູກຂອງທ່ານ.

ເຖິງວ່າການປ່ຽນແປງທັງໝົດ ທີ່ມີໃນລະຫວ່າງການຖືພາໄດ້ຜ່ານພື້ນໄປແລ້ວ, ທ່ານກໍ່ຍັງແມ່ນຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດີທີ່ສຸດ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນບັນຫາຫຼາຍຢ່າງ ດ້ວຍການຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການໃຫ້ກຳເນີດ, ການຝຶກວິທີການຫາຍໃຈໃນເວລາທີ່ເຈັບທ້ອງເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 297) ແລະ ການທົດລອງທ່າຕ່າງໆ ເພື່ອຊອກຫາທ່າທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ກັບທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າທີ 298 ຫາ 299).

**ພະຍາຍາມໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຢູ່ກັບທ່ານ**

ການທີ່ຈະຜ່ານຜ່າການເຈັບທ້ອງເກີດລູກພຽງລໍາພັງນັ້ນ ເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກໜ້າໜາສາຫັດ. ພະຍາຍາມໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ຈັກທ່ານດີ (ຜົວ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ, ພູ່ເພື່ອນ) ຢູ່ກັບທ່ານຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ຈົນເຖິງເວລາທີ່ລູກເກີດອອກມາ. ຄົນຜູ້ນີ້ຈະສາມາດ:

- ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານໝັ້ນໃຈວ່າ ທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ.
- ຊ່ວຍທ່ານທາງການຫັນໃຈ.
- ຊ່ວຍທ່ານໃນການທົດລອງທ່າຕ່າງໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານສະບາຍທີ່ສຸດ.
- ຊ່ວຍອະທິບາຍໃຫ້ໝໍຕໍາແຍ ຫຼື ທ່ານໝໍກຽວກັບຄວາມກັງວົນ ຫຼື ບັນຫາໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານອາດຈະມີ.

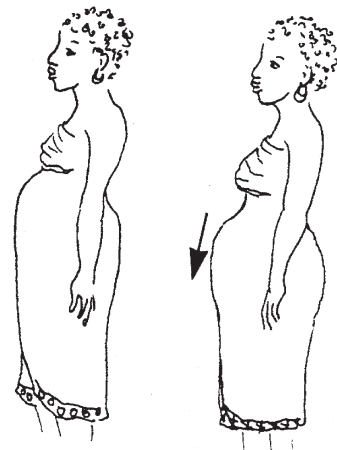
**ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດລູກ**

ການໃຫ້ກຳເນີດລູກເລີ່ມຂຶ້ນ ເມື່ອມີດລູດເລີ່ມທົດໂຕ ແລະ ອ້າອອກ. ເວລາທີ່ໃຊ້ສຳລັບການເກີດລູກກໍ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ຖ້າເປັນລູກຫົວສາວ, ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ການເກີດຈະໃຊ້ເວລາ 10 ຫາ 20 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ໃນການເກີດຄັ້ງຖ້ວມ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈະໃຊ້ເວລາ 7 ຫາ 10 ຊົ່ວໂມງ. ໃນເມື່ອປາກມີດລູກຫາກອ້າອອກເຕັມທີ່ແລ້ວ, ໂດຍປົກກະຕິ ກໍ່ຈະໃຊ້ເວລາໜ້ອຍກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອດັນເອົາລູກອອກ. ການເກີດລູກຈະສິ້ນສຸດລົງ ເມື່ອສາຍແຮ່ໄດ້ພົ້ນອອກມາ.

ໄລຍະເວລາທີ່ໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ (ພິການຢ່າງໃດໜຶ່ງ) ໃນການໃຫ້ກຳເນີດ ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງຫຍັງຈາກແມ່ຍິງທົ່ວໄປ ເຊິ່ງໂດຍປົກກະຕິແມ່ນ ຈາກ 3 ຫາ 24 ຊົ່ວໂມງ. ສິ່ງທີ່ອາດຈະແຕກຕ່າງແມ່ນ ວິທີທີ່ລາວສາມາດບອກວ່າ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ທ່າທີ່ລາວຕ້ອງການຢູ່ໃນລະຫວ່າງການເກີດ.

**ວິທີທີ່ຈະຮູ້ວ່າທ່ານເຈັບທ້ອງເກີດລູກ**

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກຈະເລີ່ມຂຶ້ນ ເມື່ອທ່ານໄດ້ຖືພາເປັນເວລາເລີຍ 8 ເດືອນໄປແລ້ວ. ລູກໃນທ້ອງຈະເຄື່ອນຍ້າຍຕໍ່ລົງໃນທ້ອງ ແລະ ທ່ານອາດພົບວ່າ ການຫາຍໃຈງ່າຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.



ປະມານ 2 ອາທິດກ່ອນການເກີດລູກໃນທ້ອງ ມັກຈະເຄື່ອນຍ້າຍຕໍ່ລົງ ລົງພາຍໃນທ້ອງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນລູກຫົວສາວ.

ໃນລະຫວ່າງ 2 ຫາ 3 ອາທິດສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະຮູ້ສຶກເຖິງ ການແໜ້ນຂອງມິດລູກ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ອາດຈະພຽງແຕ່ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງໃນແຕ່ລະອາທິດ. ການທີ່ຮູ້ສຶກແໜ້ນເຊັ່ນນີ້ ແມ່ນການຝຶກທົດໂຕຂອງມິດລູກ ແລະ ບໍ່ແມ່ນການເຈັບ ທ້ອງເກີດລູກທີ່ແທ້ຈິງ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ ອາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກແປກ ແລະ ເວລາ 2 ຫາ 3 ນາທີ. ແຕ່ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ ແລະ ພວກມັນຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນແບບຊໍາຊາກ.

ເຖິງຈະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ເປັນເປ້ຍລ່ອຍ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ ບໍລິເວນທ້ອງ ສ່ວນໃຫຍ່ກໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ລູກໃນທ້ອງພ້ອມທີ່ຈະອອກມາ. ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງເປ້ຍລ່ອຍອາດຈະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກປວດ ແຕ່ທ້ອງກໍ່ຈະຮູ້ສຶກຜິດປົກກະຕິພໍ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ໄດ້ວ່າ ມີບາງສິ່ງກໍາລັງປ່ຽນແປງ.

**ເຖິງໝໍຕໍາແຍ ແລະ ແພດຜູ້ທີ່ໃຫ້ການດູແລແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈ:**

ການໃຫ້ກຳເນີດລູກຈະງ່າຍຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານສາມາດຊ່ວຍຜູ້ທີ່ຈະເປັນແມ່ ກຽມໃສ່ຜູ້ໜຶ່ງເຊັ່ນ: ສາມີ, ແມ່, ເອື້ອຍ, ປ້າ, ຫຼື ໝູ່ທີ່ດີຂອງລາວ ຢູ່ກັບລາວໃນເວລາທີ່ເຈັບທ້ອງເກີດ ແລະ ເວລາເກີດ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍໄດ້ທຸກຢ່າງ ໃນໜ້າທີ 307, ພ້ອມກັນນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຍັງສາມາດ:

- ຊ່ວຍຖືມື, ຖາມວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າມີຫຍັງກໍາລັງເກີດຂຶ້ນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ ໝໍຕໍາແຍຕ້ອງການໃຫ້ລາວເຮັດຫຍັງ.
- ຊ່ວຍລາວໃຫ້ຝຶກຮູບແບບຂອງການຫາຍໃຈຕ່າງໆ ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ ເພື່ອວ່າ ລາວຈະສາມາດເຮັດເຊັ່ນນັ້ນໄດ້ ໄລຍະເວລາທີ່ເຈັບທ້ອງເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 297).

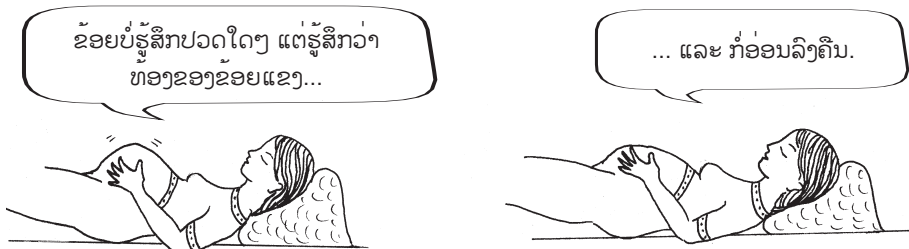
**ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໃກ້ມາຮອດ**

ອາການ 3 ຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກກໍາລັງເລີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຈະເລີ່ມຂຶ້ນໃນໄວໆນີ້. ທັງ 3 ອາການນີ້ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນທັງໝົດ ແລະ ພວກມັນອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບ. ຖ້າທ່ານຫາກມີໜຶ່ງໃນບັນດາອາການຂ້າງລຸ່ມນີ້, ໃຫ້ບອກຜູ້ຊ່ວຍເກີດ (ແພດ, ໝໍຕໍາແຍ, ທ່ານໝໍ).

1. ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີປົວໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ໃນໄລຍະຖືພາ, ປາກມິດລູກຈະຖືກປິດດ້ວຍນ້ຳເມືອກໜາ ເຊິ່ງມັນເປັນຕົວປ້ອງກັນລູກໃນທ້ອງ ແລະ ມິດລູກຈາກການຊຶມເຊື້ອ. ເມື່ອມິດລູກເລີ່ມອ້າອອກ ເຢື່ອເມືອກນັ້ນຈະໄຫຼອອກມາພ້ອມກັບມີເລືອດປົນມານຳເລັກນ້ອຍ.

2. ມີນ້ຳໃສ່ໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ນ້ຳໃສ່ເຫຼົ້ານີ້ໄຫຼອອກມາຈາກຖົງນ້ຳທີ່ຫຸ້ມຫໍ່ ແລະ ປົກປ້ອງລູກພາຍໃນມິດລູກ. ຖົງນ້ຳອາດຈະແຕກກ່ອນ ຫຼື ໃນເວລາໃດໜຶ່ງໃນລະຫວ່າງ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ.
3. ມິດລູກເລີ່ມຫົດໂຕ ແລະ ອາການປວດບໍລິເວນທ້ອງກໍ່ເລີ່ມຂຶ້ນ. ໃນລະຫວ່າງການຫົດໂຕ ຂອງມິດລູກນັ້ນ ມັນຈະບົບໂຕຂຶ້ນ ແລະ ແຂງ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ມັນກໍ່ຈະຜ່ອນຄາຍ ແລະ ອ່ອນຄືນອີກ. ທຳອິດ ການຫົດໂຕຂອງມິດລູກຈະມາເປັນຊ່ວງໄລຍະຫ່າງກັນ 10 ຫຼື 20 ນາ ທິ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ເມື່ອການຫົດໂຕຂອງມິດລູກເປັນປົກກະຕິ (ໄລຍະຫ່າງຂອງ ການຫົດໂຕຂອງມິດລູກແຕ່ລະເທື່ອໃຊ້ເວລາເກືອບເທົ່າໆ ກັນ ) ໝາຍວ່າ ການເຈັບທ້ອງ ເກີດລູກທີ່ແທ້ຈິງໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ.

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ການຫົດໂຕຂອງມິດລູກຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຫຼາຍ ແຕ່ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ມີຄວາມ ຮູ້ສຶກຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ທ່ານກໍ່ສາມາດສັງເກດເຫັນ ຫຼື ຮູ້ສຶກເຖິງການປ່ຽນແປງ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ເມື່ອໜຶ່ງໃນບັນດາອາການເຫຼົ່ານີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ ສະແດງວ່າການໃຫ້ກຳເນີດພ້ອມແລ້ວ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້:

- ບອກໃຫ້ໝໍຕຳແຍຮູ້ວ່າ ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ໄດ້ກຽມພ້ອມເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆສຳລັບ ການເກີດໄວ້ແລ້ວ.
- ອະນາໄມໂຕທ່ານເອງ ໂດຍສະເພາະ ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ.
- ດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ (ນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້).
- ໃຫ້ພັກຜ່ອນ ເມື່ອໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.
- ເອົາຜ້າ ຫຼື ແພເຊັດຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນ ແລ້ວເປີໃສ່ບໍລິເວນ ຫຼັງຕອນລຸ່ມ ຫຼື ໃຫ້ໝູ່ບົບນວດຫຼັງໃຫ້.



### ຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນ ກ່ຽວກັບຄວາມເລືອດດັນສູງກະທັນຫັນພ້ອມເຈັບທົວຮຸນແຮງ ສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ

ຖ້າທ່ານຫາກມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ (ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນຂໍ້ T6 ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ), ທ່ານອາດຈະປະເຊີນກັບຄວາມດັນເລືອດທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນແບບກະທັນຫັນ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍພ້ອມກັບການເຈັບທົວຮຸນແຮງ ແລະ ມີເທື່ອໄຫຼອອກຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າທີ 140 ຫາ 143). ທ່ານອາດຈະມີອາການເຫຼົ່ານີ້ໃນເວລາເຈັບທ້ອງເກີດລູກ.

#### ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ໄປພົບແພດ ຫຼື ໝໍຕໍາແຍເປັນປະຈຳ ເພື່ອກວດຄວາມດັນເລືອດ. ຄວນກວດຄວາມດັນເລືອດຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດເປັນເວລາ 7 ເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກວດທຸກໆມື້ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2 ຫາ 3 ອາທິດ ກ່ອນຈະມີການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ. ດ້ວຍວິທີນີ້ ແພດ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນຈະສາມາດສັງເກດໄດ້ວ່າ ຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານເລີ່ມສູງຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່.

ດູແລລໍາໄສ້ໃຫ້ດີ ເພາະມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະຖືພາ. ດື່ມນໍ້າໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ມີການຖ່າຍອາຈົມໄດ້ ງ່າຍ. ການທີ່ມີອາຈົມໃນລໍາໄສ້ຫຼາຍເກີນໄປ ສາ ມາດເປັນຕົ້ນເຫດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນພ້ອມກັບເຈັບທົວຮຸນແຮງ.



ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ພິກຍ່ຽວຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຫວ່າງເປົ່າ, ເພາະວ່າຖ້າພິກຍ່ຽວເຕັມ ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນພ້ອມກັບເຈັບທົວຮຸນແຮງ. ຖ້າທ່ານຫາກນໍາໃຊ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະແບບຖາວອນ, ຕ້ອງຮັບປະກັນ ບໍ່ໃຫ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະນັ້ນບິດ ຫຼື ຫັກທົບ ແລະ ກົດກັ້ນການລະບາຍອອກຂອງປັດສະວະ.

ສັງເກດເບິ່ງ ແລະ ລູບຄໍາຫາການທົດໂຕຂອງມິດລູກ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງໃນແຕ່ລະມື້ ໃນລະຫວ່າງອາ ທິດສຸດທ້າຍ ກ່ອນທີ່ລູກໃນທ້ອງຈະເຖິງມື້ເກີດ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງອາການອື່ນ ທີ່ບົ່ງບອກເຖິງການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 292 ຫາ 294).

ເມື່ອທ່ານເລີ່ມມີອາການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ຄູ່ນິກ ທັນທີ ເພື່ອໃຫ້ກໍານົດ. ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາມົນໃສ່ໃນກະດູກສັນຫຼັງ ຫຼື ທີ່ເອີ້ນວ່າ “ການສັກຢາມົນໃນເວລາເກີດລູກ” ແລະ ຈະເປັນການປ້ອງກັນທ່ານຈາກ ຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບເຈັບທົວຮຸນແຮງ ທີ່ມີຕົ້ນເຫດມາຈາກການທົດໂຕຂອງມິດລູກ.



**ເຖິງໝໍຕໍາແຍ ແລະ ແພດທີ່ໃຫ້ການດູແລແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ  
ໃນໄລຍະຖືພາ, ເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ເກີດລູກ:**

ອາການຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບເຈັບຫົວ  
ຮຸນແຮງ ແມ່ນເຫດສຸກເສີນທາງການແພດ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນ  
ເພີ່ມເຕີມເບິ່ງໜ້າທີ 140 ຫາ 143. ຄວາມເລືອດດັນສູງ  
ສາມາດເປັນສາເຫດຂອງອາການຊັກ ແລະ ມີເລືອດໄຫຼໃນ  
ສະໝອງເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດ. ເພາະເຫດນີ້ເອງ ໃນລະຫວ່າງ  
2 ເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ ຄວນຕ້ອງໃຫ້ໄດ້ກວດ  
ຄວາມດັນເລືອດທຸກໆມື້. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກ່ອນການເຈັບທ້ອງ  
ເກີດລູກຈະເລີ່ມຂຶ້ນ ມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີບາດແຜ ປະສາດສັນຫຼັງ  
ທີ່ຈະໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສູນກາ ທີ່ສາມາດໃຫ້ການດູແລບັນຫາທາງດ້ານການແພດທີ່ລາວອາດຈະ  
ມີໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງ ແລະ ເກີດລູກ.



ເພື່ອປ້ອງກັນອາການຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງ  
ໃນລະຫວ່າງເຈັບ ທ້ອງເກີດລູກ ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາມິນເຂົ້າໃນກະດູດສັນຫຼັງ  
ແລະ ທີ່ສໍາຄັນຈະຕ້ອງ:

- ບໍ່ປະໃຫ້ລາວຢູ່ພຽງລໍາພັງ.
- ບໍ່ໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະ ໃຫ້ຫົວ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຂອງລາວໄດ້ຄໍ້າໝູນ ແລະ ໃຫ້ຫົວເຂົ້າຂົດເຂົ້າ.
- ແທກຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ລາວເລື້ອຍໆ ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 10 ນາທີ.
- ຖ້າລາວຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຖ່າຍອາຈິມ ໃຫ້ລະມັດລະວັງຖ້າທ່ານຫາກເອົາອາຈິມອອກ ດ້ວຍການ ໃຊ້ນິ້ວມື ຫຼື ໃຫ້ນໍ້າຢາສວນເຂົ້າທາງທະວານໜັກ ເພື່ອເອົາອາຈິມອອກ. ການເອົາອາຈິມອອກສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ ພ້ອມກັບເຈັບຫົວຮຸນແຮງເລີ່ມຂຶ້ນ. ແຕ່ກ່ອນອື່ນໝົດ ໃຫ້ທາ ເຢວ ລິໂດຄາອິນ (lidocaine gel) (2% ຫາ 4%) ໃສ່ບໍລິເວນຊ່ອງຮູທະວານ.
- ຮັກສາພິກຍຸ່ວໃຫ້ຫວ່າງເປົ່າ. ຖ້າຈໍາເປັນ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ທໍ່ລະບາຍປັດສະວະ ເພື່ອລະບາຍ ປັດສະວະ (ເບິ່ງໜ້າທີ 118-121). ໃຫ້ທາ ເຢວລິໂດຄາອິນ (lidocaine gel) ໃສ່ບໍລິເວນຮູປັດສະວະ ກ່ອນທີ່ຈະສອດທໍ່ລະບາຍປັດສະວະເຂົ້າໄປ.

### ວິທີການເຮັດໃຫ້ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກງ່າຍຂຶ້ນ

ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໄດ້ຖ່າຍປັດສະວະ, ພະຍາຍາມຖ່າຍປັດສະວະຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ທ່ານຈະຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ ຖ້າພົບກຽວຂອງທ່ານຫາກຫວ່າງເປົ່າ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ ກໍ່ຈະມີໂອກາດເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນພ້ອມກັບເຈັບທ້ອງຮຸນແຮງໜ້ອຍລົງ ຖ້າວ່າທ່ານລະບາຍປັດສະວະຫາກຖືກວາງໃຫ້ຖືກບ່ອນຕະຫຼອດຊ່ວງເວລາເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ເກີດລູກ ເພື່ອໃຫ້ປັດສະວະຈະຖືກລະບາຍອອກໄດ້.

ທ່ານອາດຈະມີເຫືອໄຫຼອອກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ດັ່ງນັ້ນ ການດື່ມນ້ຳ, ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາສະໝຸນໄພຈຶ່ງສຳຄັນ ແລະ ໃນເມື່ອທ່ານສາມາດດື່ມໄດ້ເຊັ່ນນັ້ນ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍ່ຈະບໍ່ຂາດນ້ຳ.

ປຸງນາໄຫ້ໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງ ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງໃນທຸກໆຊົ່ວໂມງ. ຝຶກການເໜັງຕີງ ຈາກທ່ານໜຶ່ງໄປຫາທ່ານອື່ນໄວ້ລ່ວງໜ້າ ເພື່ອວ່າ ໃນເວລາການເຈັບທ້ອງເກີດລູກເລີ່ມຂຶ້ນ ທ່ານຈະສາມາດປຸງນາໄໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງທີ່ມີດລູກທົດໂຕ. ຂໍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າທ່ານຈຳເປັນ. ເມື່ອທ່ານສະບາຍ ແລະ ຜ່ອນຄາຍໄດ້ຫຼາຍເທົ່າໃດ ກ້າມເນື້ອຂອງທ່ານກໍ່ຈະຜ່ອນຄາຍໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີກ້າມເນື້ອຕີງ ຫຼື ປັ້ນ ກໍ່ຈະໜ້ອຍລົງ. ນອກຈາກນັ້ນ ເມື່ອທ່ານປຸງນາໄເລື້ອຍໆ ໂອກາດທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການກົດໜີບກໍ່ຈະໜ້ອຍລົງ.

ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້ ໃຫ້ຢ່າງໄປມາໃນແຕ່ລະໄລຍະລະຫວ່າງການທົດໂຕຂອງມິດລູກ. ການຢ່າງຈະຊ່ວຍໃຫ້ມິດລູກອ້າ ແລະ ລູກໃນທ້ອງກໍ່ຈະເຄື່ອນຕ່ຳລົງ.

### ການຫາຍໃຈໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ

ການຫາຍໃຈຂອງທ່ານສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດຝຶກວິທີການຫາຍໃຈຕ່າງໆ ຕະຫຼອດຊ່ວງເວລາຂອງການຖືພາ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມພ້ອມ ໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກເລີ່ມຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ຫາຍໃຈຄ່ອຍໆ ແລະ ຊ້າໆ: ສູດລົມຫາຍໃຈເຂົ້າຜ່ານທາງດັງແບບຍາວໆ ແລະ ຊ້າໆ. ເພື່ອຫາຍໃຈອອກ, ເຮັດຮີມສົບໂຈອອກ ແລະ ປ່ອຍລົມອອກຢ່າງຊ້າໆ.



- ການຫາຍໃຈເປັນສຽງຮີ: ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ແລະ ຫາຍໃຈອອກແບບສັ້ນໆ ແລະ ໄວ ພ້ອມກັບເຮັດສຽງ “ຮີ, ຮີ” ຄ່ອຍໆ.
- ການຫາຍໃຈທອບ: ຫາຍໃຈແບບສັ້ນ ແລະ ຕື່ນ.
- ການພົ່ນລົມອອກແຮງ: ພົ່ນລົມອອກແບບແຮງໆ ແລະ ໄວ.



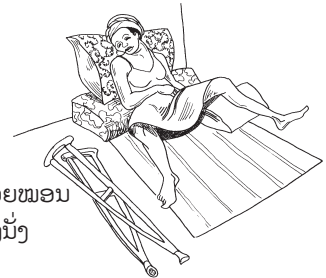
ໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ທ່ານສາມາດເລືອກຮູບແບບການຫາຍໃຈໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານ ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

### ທ່ານສາມາດສຳລັບການເກີດລູກ

ທ່ານເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດນຳໃຊ້ທັງໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ເກີດລູກ:

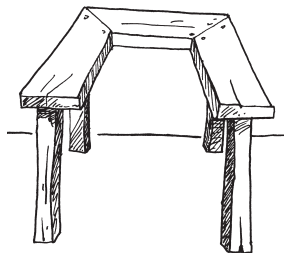


ຖ້າທ່ານຫາກສາມາດຄວບຄຸມຂາ ຫຼື ແຂນບໍ່ໄດ້ ຫຼື ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້, ທ່ານກໍ່ສາມາດນັ່ງເທິງຕັກ.

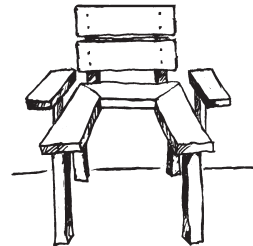


ຫຼື ທ່ານສາມາດເອື້ອຍໝອນຮອງໃນທ່າແບບເຄິ່ງນັ່ງເຄິ່ງນອນ.

ຖ້າທ່ານຫາກສາມາດຄວບຄຸມແຂນ ແລະ ມືຂອງທ່ານໄດ້ດີ, ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ຕັ້ງສຳລັບເກີດລູກແບບນີ້. (ສຳລັບຕົວຢ່າງອື່ນໆ ເບິ່ງເລື່ອງຂອງຟາຕູມາ ໃນໜ້າທີ 300.)



ຫຼື ທ່ານສາມາດໃຊ້ຕັ້ງສຳລັບເກີດລູກທີ່ມີບ່ອນວາງແຂນ ແລະ ຫຼັງເອື້ອຍແບບນີ້.



ດ້ວຍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ແມ່ຍິງທີ່ສາມາດຄວບຄຸມຂາໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງສາມາດນັ່ງຢ່າງຍໍ່ລົງ...

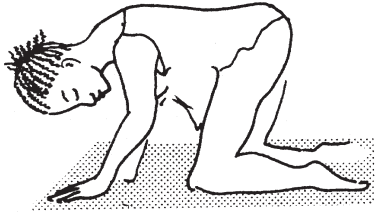


....ຫລື ຍືນ





ວັດຖຸ ຫຼື ຄົນຜູ້ທີ່ໃຫ້ທ່ານຄ້ານັ້ນຕ້ອງພົ້ນຫ່ຽງ ແລະ ແຂງແຮງ. ທ່ານຍັງສາມາດຈ່ອງທາງເບື້ອງຫຼັງຂອງຕັ້ງອີ້. ທ່ານັ່ງຢ່ອງຍີ້ ແລະ ທ່າຍິນສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ລູກໃນທ້ອງເຄື່ອນຕໍ່າລົງ ໃນເມື່ອການໃຫ້ກຳເນີດທາກດຳເນີນໄປແບບຊ້າໆ ຫຼື ແມ່ທາກມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເກີດ.

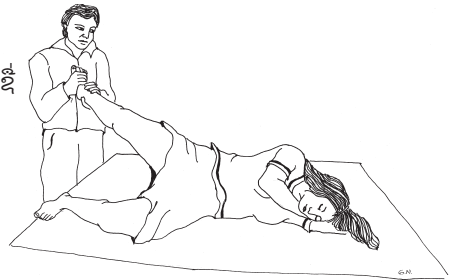


ຖ້າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມຂາ ແລະ ແຂນໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ ທ່ານອາດຈະທົດລອງທ່າຄານ. ບາງຄັ້ງທ່ານີ້ ຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມກ້າມເນື້ອປັ້ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມຂາໄດ້ໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມທ່ານກໍ່ສາມາດນອນແຄງໂດຍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈັບຂາທາງເບື້ອງເທິງໄວ້ ໂດຍທີ່ຂາທັງສອງນັ້ນຂົດຢູ່...



... ຫຼື ຢຽດຂາອອກໃຫ້ຊີ້



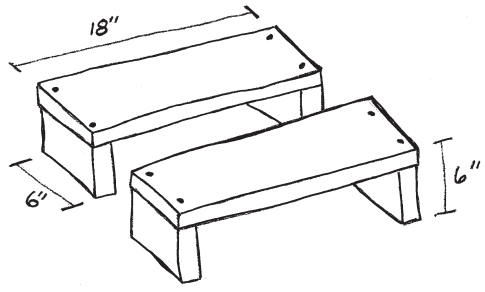
ຖ້າທ່ານທາກຕາບອດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຊິງໂຕໄດ້ດີ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າປອດໄພກວ່າ ທີ່ໄດ້ນອນລົງເທິງພື້ນ. ໂຮງໝໍ ແລະ ສູນສຸຂະພາບສ່ວນໃຫຍ່ ມີຕຽງພິເສດສຳລັບແມ່ຍິງເກີດລູກ. ຕຽງເຫຼົ່ານີ້ມີບ່ອນຄ້າທົວເຂົ້າ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຂາໄດ້ດີ.

**ຕັ້ງສຳລັບເກີດລູກຂອງ ຟາຕູມາ**

ຟາຕູມາ ອາຈັນ ອາໄສຢູ່ໃນປະເທດ ອູການດາ ແລະ ຂາຂອງລາວເປັນລ່ອຍທັງສອງເບື້ອງ ຈາກໂລກໂປລີໂອ ຕັ້ງແຕ່ໃນໄວເດັກ. ເມື່ອ ຟາຕູມາ ຖືພາ ທ່ານໝໍໃນຄູິນິກທ້ອງຖິ່ນບອກລາວ ຄືກັນກັບບອກໃຫ້ ແມ່ຍິງພິການສ່ວນໃຫຍ່ວ່າ ລາວຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາລູກອອກດ້ວຍການຜ່າຕັດ.

ຟາຕູມາ ຕັ້ງໃຈວ່າຈະບໍ່ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ ແຕ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ເກີດຕາມທຳມະຊາດ.

ໃນບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆໃນຊຸມຊົນ ທີ່ລາວອາໄສຢູ່ ກໍ່ເກີດລູກດ້ວຍທ່ານຶ່ງຢ່ອງຍໍ້. ຍ້ອນຂາຂອງລາວເປັນເບ້ຍລ່ອຍ, ຟາຕູມາ ຈຶ່ງຮູ້ດີວ່າ ລາວບໍ່ສາມາດທີ່ຈະປະຄອງໂຕ ລາວເອງໃນທ່ານຶ່ງຢ່ອງຍໍ້ໄດ້. ແຕ່ລາວພັດ ຮູ້ດີວ່າ ແຂນຂອງລາວແຂງແຮງຫຼາຍ ຍ້ອນ ລາວໄດ້ເຂັ້ມລີ້ໂຍກຕະຫຼອດເວລາ. ດັ່ງນັ້ນ ລາວຈຶ່ງສ້າງຕັ້ງ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວນຶ່ງ ຢ່ອງຍໍ້ໄດ້. ດ້ວຍວິທີນີ້ລາວກໍ່ສາມາດເກີດລູກ ຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດໄດ້.

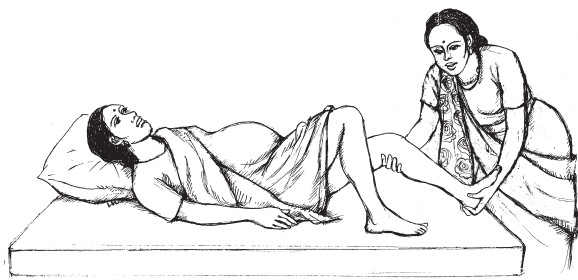


ຕັ້ງນຶ່ງເກີດລູກທີ່ເຮັດດ້ວຍໄມ້ ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ເຖິງແມ່ນວ່າ ຟາຕູມາ ຈະເປັນລ່ອຍ ແຕ່ມີດລູກຂອງລາວກໍ່ຍັງແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດບົບໂຕມັນເອງ (ຫົດໂຕ) ເພື່ອຍູ້ ໃຫ້ລູກອອກໄດ້. ທ່ານການວາງຮ່າງກາຍ ຂອງລາວຢູ່ເທິງຕັ້ງນຶ່ງເກີດລູກຊ່ວຍໃຫ້ລູກ ພື້ນອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງລາວຄ່ອຍໆ ຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດເຊິ່ງມັນກໍ່ຄືກັນກັບ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ທີ່ນຶ່ງຢ່ອງຍໍ້ໃນເວລາ ເກີດລູກ.

**ສຳລັບການປັ້ນ ແລະ ການຈັງຂອງກ້າມເນື້ອ ໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ເກີດລູກ.**

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນອຳມະພາດ, ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ ຫຼື ຜູ້ທີ່ເປັນລ່ອຍຈາກໂປລີໄອ ສາມາດເກີດມີອາການປັ້ນ ຫຼື ຈັງຂອງກ້າມເນື້ອ ໃນເວລາໃດໜຶ່ງຂອງຊ່ວງໄລຍະເຈັບທ້ອງ ແລະ ເກີດລູກ. ກ້າມເນື້ອຕິງໃນພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ມີຜົນກະທົບມາຈາກທ່າຂອງການວາງຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍ. ການດຶງ ຫຼື ຄັ້ນບໍລິເວນກ້າມເນື້ອຈັງໂດຍກົງ ຈະເປັນເຫດໃຫ້ກ້າມເນື້ອປັ້ນແໜ້ນຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອປັ້ນອ່ອນລົງໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ:



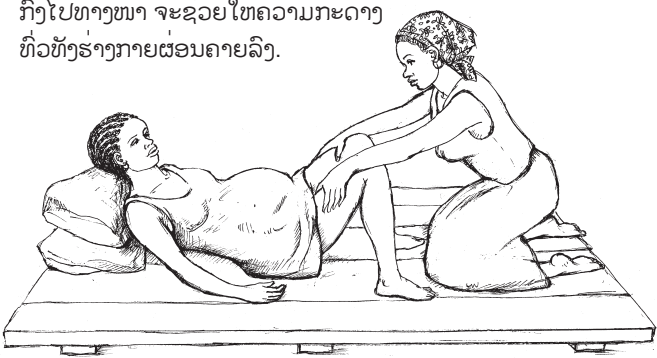
ຕະຫຼອດຊ່ວງເວລາເຈັບທ້ອງເກີດລູກ, ໃຫ້ເໜັງຕີງໄປມາ (ເບິ່ງໜ້າທີ 112) ໃນລະຫວ່າງການຫົດໂຕຂອງມິດລູກແຕ່ລະເທື່ອ. ຖ້າຫາກຈຳເປັນກໍ່ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ. ການເໜັງຕີງຈະຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມເນື້ອອ່ອນລົງ ແລະ ຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນກ້າມເນື້ອຫົດປັ້ນ ແລະ ຈັງນຳອີກ.

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມເນື້ອຜ່ອນຄາຍ ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ໃນຊາມນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ ແຕ່ໃຫ້ເຮັດກ່ອນທີ່ຖົງນ້ຳຈະແຕກເທົ່ານັ້ນ.



ການໂທມດ້ວຍແພທີ່ຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນສະອາດກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ການເອົາສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງໝູນຫົວ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ເພື່ອໃຫ້ຫົວ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ກົງໄປທາງໜ້າ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມກະດ້າງຫົວທັງຮ່າງກາຍຜ່ອນຄາຍລົງ.



ບໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມແຍກຂາດ້ວຍການດຶງບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຂາຕິດເຂົ້າກັນແໜ້ນຂຶ້ນ. ຫຼັງຈາກທີ່ຍົກຫົວ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຂຶ້ນແລ້ວ, ໃຫ້ທົບຂາເຂົ້າແທນ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂາແຍກອອກຈາກກັນໄດ້, ທຳອິດໃຫ້ຫຸບຫົວເຂົ້າເຂົ້າໃສ່ກັນ ເພາະມັນອາດຈະເຮັດຂາປ່ອຍອອກຈາກກັນ. ຖ້າຂາຫາກບໍ່ປ່ອຍອອກຈາກກັນ ໃຫ້ຈັບຂາບໍລິເວນເທິງຫົວເຂົ້າໄວ້ ແລ້ວຂາກໍ່ຈະອ້າອອກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

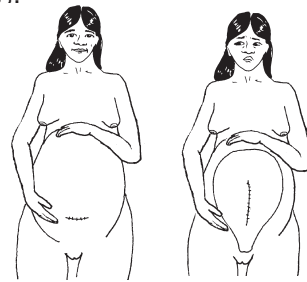
## ການເກີດລູກດ້ວຍການຜ່າຕັດ

ໃນເມື່ອບັນດາພະຍາດແຊກຊ້ອນ ສ້າງຄວາມອັນຕະລາຍໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ໃນການເກີດຕາມປົກກະຕິແລ້ວ, ທ່ານໝໍອາດຈະຜ່າຕັດທ້ອງ ແລະ ມີດລູກຂອງແມ່ຍິງ ເພື່ອເອົາລູກໃນທ້ອງອອກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ທ່ານໝໍກໍ່ຈະຫຍິບຮອຍຜ່າຕັດໃນມີດລູກ ແລະ ທ້ອງໃຫ້ຕິດເຂົ້າກັນຄືນ (ບໍ່ແມ່ນເອົາມີດລູກອອກ). ການຜ່າຕັດນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ມີຮອຍປາດແຜ ໜຶ່ງຮອຍຢູ່ມີດລູກ ແລະ ອີກໜຶ່ງຮອຍໄວ້ຢູ່ທ້ອງ. ການຜ່າຕັດນີ້ ເອີ້ນວ່າ ການຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ.

ທ່ານໝໍ ແລະ ແພດຈະແນະນຳແມ່ຍິງຖືພາ ທີ່ພິການທາງຮ່າງກາຍສ່ວນໃຫຍ່ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຈຳຕ້ອງໄດ້ເກີດລູກດ້ວຍການຜ່າຕັດ ເຊິ່ງມັນກໍ່ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງສະເໝີໄປ. ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອພຽງເລັກໜ້ອຍ ມັນກໍ່ເປັນໄປໄດ້ທີ່ແມ່ຍິງພິການທາງຮ່າງກາຍສ່ວນໃຫຍ່ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ ຈະໃຫ້ກຳເນີດລູກຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນແມ່ຍິງແບບໃດ, ກ້າມເນື້ອມີດລູກກໍ່ຍັງຈະຫົດໂຕໄດ້ດ້ວຍໂຕເອງ ເພື່ອຢູ່ໃຫ້ລູກອອກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບບັນດາຄວາມພິການ ທີ່ອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາໃນລະຫວ່າງການເກີດລູກ ເບິ່ງໜ້າທີ 263.

ບາງຄັ້ງ ມັນກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ສຳລັບ ແມ່ຍິງທີ່ຈະຕ້ອງເກີດລູກດ້ວຍການຜ່າຕັດຖ້າວ່າ:

- ລູກໃນທ້ອງຫາກໃຫຍ່ ແລະ ຢູ່ໃນທ່າທີ່ເກີດຍາກ.
- ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານກະດູກຊາມ.
- ກະດູກສັນຫຼັງຂອງລາວກົງ.
- ລາວບໍ່ສາມາດອ້າຂາອອກຈາກກັນໄດ້.
- ກະດູກຊາມນ້ອຍ ແລະ ລູກຂອງລາວພັດໃຫຍ່.
- ລາວບໍ່ແຂງແຮງພໍສຳລັບການເກີດລູກ.



ຮອຍປາດເທິງມີດລູກແບບນີ້ອາດຈະອາ ອອກໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ

ຮອຍປາດທີ່ຂວາງໄປທາງໜຶ່ງຢູ່ທາງເບື້ອງນອກ...

...ອາດຈະເຊື່ອງຊ້ອນຮອຍປາດໜຶ່ງເທິງມີດລູກທີ່ຂວາງໄປອີກທາງໜຶ່ງ.

ຖືງແມ່ນວ່າ ການເກີດລູກດ້ວຍການ

ຜ່າຕັດອອກຈະຈຳເປັນໃນບາງຄັ້ງ ແຕ່ຖ້າເປັນໄປໄດ້

ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການຜ່າຕັດຈະດີທີ່ສຸດ. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແລ້ວ ການຜ່າຕັດເອົາລູກອອກຈະຖືກດຳເນີນເພາະວ່າມັນຈະງ່າຍສຳລັບທ່ານໝໍ ນອກນັ້ນມັນຍັງມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູງ, ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສະເໝີທີ່ອາດຈະມີບາງສິ່ງຜິດພາດ ແລະ ມັນຈະໃຊ້ເວລາໃນການຟື້ນໂຕຄືນດີນກວ່າການເກີດລູກຕາມແບບປົກກະຕິ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ເຄີຍຜ່ານການເກີດລູກດ້ວຍການຜ່າຕັດ ສາມາດເກີດລູກຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ ໃນຄັ້ງຖັດມາ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າວ່າຮອຍປາດທີ່ເກີດຈາກການຜ່າຕັດເອົາລູກອອກຢູ່ບໍລິເວນ ທ້ອງນ້ອຍຫາກຂວາງຊື່ຈາກເບື້ອງໜຶ່ງຫາອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ອ່ຽງຂຶ້ນ ຫຼື ອ່ຽງລົງ. ຮອຍຜ່າຕັດ ທີ່ອ່ຽງຂຶ້ນ ຫຼື ລົງ ອາດຈະອ້າອອກໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ.

ເຖິງແມ່ນຈະມີຮອຍຜ່າຕັດທີ່ຂວາງຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ແຕ່ກໍຍັງມີໂອກາດໜ້ອຍໜຶ່ງ ທີ່ຮອຍ ຜ່າຕັດຢູ່ເທິງມິດລູກຈະຈີກອ້າອອກໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ. ຖ້າບັນຫານີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງທີ່ປະເຊີນກັບບັນຫານີ້ ກໍຈະມີເລືອດໄຫຼພາຍໃນ ແລະ ເສຍຊີວິດ. **ເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະບໍ່ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກອີກ ແຕ່ການເກີດລູກໃນໂຮງໝໍຈະປອດໄພທີ່ສຸດ** ສຳລັບແມ່ຍິງ ທີ່ຜ່ານການຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ ບາດເທື່ອວ່າອາດຈະມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກໄປເກີດລູກຢູ່ ໂຮງໝໍບໍ່ໄດ້, ກໍຄວນພະຍາຍາມເກີດລູກໃນບ່ອນທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ ແລະ ກ່ອນການເກີດລູກ ພະຍາຍາມກະກຽມເພື່ອໃຫ້ສາມາດໄດ້ຮັບການດູແລຈາກໂຮງໝໍ ບາດເທື່ອວ່າຈະມີບັນຫາ ໃດໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ໃນລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ.

### ການຕັດກຽນອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ (ການຕັດໜໍ່ປຸ່ມກະສັນ ແລະ ໜັງຫຸ້ມອອກ)

ໃນບາງສັງຄົມສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ໃນ ອາຟຣິກາ, ບາງສ່ວນຂອງອາຊີໃຕ້, ຕາເວັນອອກກາງ ແລະ ສ່ວນອື່ນໆຂອງໂລກ, ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງຈະຖືກ ຕັດກຽນດ້ານນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດອອກ. ມັນກໍຄື ກັນກັບການປະຕິບັດທາງວັດທະນະທຳ ຕ່າງໆ ການຕັດນີ້ກໍແມ່ນວິທີໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງໄປ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະຖືກ



ມອງວ່າສວຍງາມ, ເປັນທີ່ຍອມຮັບ ຫຼື ບໍລິສຸດ. ແຕ່ໃນຂະນະທີ່ປະເພນີແບບນີ້ ມີຄວາມໝາຍ ສຳລັບສັງຄົມບ່ອນທີ່ມີການປະຕິບັດ, ການຕັດສ່ວນໜຶ່ງຂອງອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງອອກ ມີຜົນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ຂອງເດັກຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຕັດ. ໃນໄລຍະຍາວ ການຕັດດັ່ງກ່າວສາມາດນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອທາງລະບົບປັດສະວະ, ຄວາມ ເສຍຫາຍທາງອາລົມຈິດ, ສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຫຼື ຄວາມສາມາດມີເພດສຳພັນເມື່ອກາຍ ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເກີດລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເຊິ່ງອາດນຳໄປສູ່ການເສຍຊີວິດຂອງລູກ ຫຼື ແມ່. ຖ້າທ່ານແມ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຕັດ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດບາງສ່ວນຖືກຫຍິບຕິດກັນໄວ້ ໃຫ້ປຶກສາກັບ ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ແພດທີ່ມີປະສົບການ. ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຖືກປາດໃຫ້ເປີດ ອອກ ກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ກຳເນີດ.

## ບັນດາອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍລະຫວ່າງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ ເຊິ່ງລວມທັງແມ່ຍິງພິ ການ ກໍ່ສາມາດໃຫ້ກຳເນີດລູກໄດ້ຢ່າງປອດໄພ. ແຕ່ຖ້າຫາກມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິໃດໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ໃນເວລາເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ເກີດລູກ, ແມ່ຍິງ ຄວນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການດູແລຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ເພື່ອຮັກສາຊີວິດຂອງລາວ. (ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດລູກ ທີ່ປອດໄພ ແລະ ບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບໝໍຕຳແຍ “A Book for Midwives”). ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບັນດາ ສັນຍານອັນຕະລາຍ ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ ທ່ານຮູ້ໄດ້ວ່າ ເວລາໃດທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ:



### ຖົງນ້ຳແຕກ ແຕ່ທ່ານຍັງບໍ່ທັນເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.

**ໃຫ້ໄປສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍ.** ເວລາທີ່ຖົງນ້ຳແຕກ, ທ່ານ ຫຼື ລູກຂອງທ່ານຈະມີຄວາມສ່ຽງ ຫຼາຍຂຶ້ນ ຕໍ່ກັບການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງ. ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບນ້ຳ ຫຼື ຢາຜ່ານເຂົ້າທາງ ເສັ້ນເລືອດ (ການໃຫ້ຢາຜ່ານທາງເສັ້ນເລືອດ).

### ລູກໃນທ້ອງນອນງຸ່ງໄປທາງຂ້າງ

**ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍ.** ເມື່ອເລີ່ມເຈັບທ້ອງເກີດລູກ, ຫ້າມພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງລູກໃນທ້ອງ ເຊິ່ງມັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີດລູກຈຶກຂາດ ຫຼື ແຍກສາຍແຮ່ອອກຈາກແຜ່ນຮອງມິດລູກ. ລູກໃນທ້ອງທີ່ນອນ ງຸ່ງໄປທາງຂ້າງບໍ່ສາມາດເກີດອອກມາໄດ້ ໂດຍປັດສະຈາກການຜ່າຕັດ.

### ມີເລືອດໄຫຼອອກກ່ອນເກີດລູກ

**ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍໂດຍດ່ວນ.** ຖ້າທ່ານຫາກມີເລືອດສີແດງເຂັ້ມໄຫຼອອກມາ ມັນອາດໝາຍເຖິງສາຍແຮ່ ແຍກອອກຈາກແຜ່ນຮອງມິດລູກ ຫຼື ປົກປາກມິດລູກໄວ້ ເຊິ່ງມັນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

### ອາການໄຂ້

ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ອາການໄຂ້ແມ່ນອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ ຖ້າໄຂ້ຂອງທ່ານຫາກບໍ່ຂຶ້ນແຮງ, ທ່ານອາດພຽງແຕ່ຕ້ອງການທາດແຫຼວ. ສະນັ້ນໃຫ້ດື່ມນ້ຳ, ນ້ຳຊາ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ພະຍາຍາມຖ່າຍປັດສະວະທຸກໆຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າໄຂ້ຫາກຂຶ້ນສູງຫຼາຍ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາຕ້ານເຊື້ອເປັນການດ່ວນ.



ແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນຊ່ວງເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ບໍ່ຄວນໄດ້ເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ.

ສຸພາສິດຈາກປະເທດ ໄນເຈີ

### ເຈັບທ້ອງເກີດລູກດົນເກີນໄປ

ໃຫ້ໄປສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຖ້າການເຈັບທ້ອງເກີດລູກຫາກໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ 1 ວັນ ແລະ 1 ຄົນ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກເບິ່ງດົນກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ, ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາ ຫຼື ຜ່າຕັດເພື່ອໃຫ້ລູກອອກ.

### ນ້ຳທີ່ມີສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ

ຖ້າຍັງຢູ່ໃນລະຫວ່າງເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຫາກຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເບິ່ງເກີດ, ເກີດລູກ ຢູ່ໂຮງໝໍຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ. ເມື່ອຖືງນ້ຳແຕກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 294), ນ້ຳຄວນຈະໃສ ຫຼື ອອກເປັນສີບົວເລັກນ້ອຍ. ນ້ຳທີ່ມີສີນ້ຳຕານ ຫຼື ຂຽວ ອາດໝາຍເຖິງ ລູກໃນທ້ອງຖ່າຍອາຈົມຢູ່ໃນມິດລູກ ແລະ ລູກອາດຈະມີບັນຫາ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍັງບໍ່ທັນຮອດໄລຍະເດືອນຄອດ ແຕ່ລູກໃນທ້ອງຈະອອກມາໃນບໍ່ຊ້ານີ້, ໃຫ້ແມ່ເບິ່ງແຮງເທົ່າທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ໃຫ້ລູກອອກມາໂດຍໄວ. ຫັນທິທີ່ຫົວຂອງລູກຫາກພົ້ນອອກມາ ແລະ ກ່ອນທີ່ລູກຈະຫາຍໃຈເປັນເທື່ອທຳອິດ ໃຫ້ແມ່ເຊົາເບິ່ງ. ໃຫ້ອະນາໄມປາກ ແລະ ດັງຂອງລູກດ້ວຍແພທີ່ສະອາດ ຫຼື ດ້ວຍການດູດ (ດ້ວຍການໃຊ້ປາກ ຫຼື ເປົ້າດູດ) ເພື່ອດູດເອົານ້ຳມູກອອກ. ເມື່ອດັງ ແລະ ປາກຂອງລູກໄດ້ຮັບການອະນາໄມແລ້ວ ແມ່ກໍ່ສາມາດເບິ່ງສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຮ່າງກາຍຂອງລູກອອກມາ.

## ເລືອດເປັນພິດໃນລະຫວ່າງຖືພາ

ເລືອດເປັນພິດສາມາດນຳໄປສູ່ອາການຊັກກະທັນຫັນ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ເສຍຊີວິດ. ຖ້າແມ່ທາກມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງບັນດາອາການອັນຕະລາຍຂ້າງລຸ່ມນີ້, ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍໂດຍດ່ວນ:

- ເຈັບຫົວຮຸນແຮງ
- ຕາມົວ ຫຼື ເບິ່ງເຫັນວັດຖຸອັນໜຶ່ງເປັນສອງອັນ.
- ປວດບໍລິເວນເທິງສຸດຂອງທ້ອງ ຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງ ຢູ່ຈຸດຕໍ່າລົງມາຈາກເອິກລະຫວ່າງກະດູກຂ້າງ.
- ການມີປະຕິກິລິຍາອັດຕະໂນມັດຂອງຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ
- ຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ມີໂຂ້ຕິນໃນນ້ຳຍ່ຽວ

ຖ້າແມ່ທາກເລີ່ມຊັກແບບກະທັນຫັນ ແລະ ທ່ານຮູ້ວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເປັນບ້າໝູ:

- ວາງສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງໃສ່ກ້ອງຫົວ ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ວາງລາວນອນງຽງ ທາງເບື້ອງຊ້າຍ. ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມຈັບຕົວລາວໄວ້.
- ຮັກສາໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວເຢັນ.
- ເອົາລາວໄປໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນບ້າໝູກໍ່ສາມາດເກີດອາການເລືອດເປັນພິດ. ເບິ່ງໜ້າທີ 302 ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂລກບ້າໝູ.



## ບັນດາອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບແມ່ ພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ວັນ ຫຼັງເກີດລູກ.

### ການຕົກເລືອດ

ເລີ່ມໃຫ້ນ້ຳນົມແກ່ລູກຂອງທ່ານທັນທີ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ການຕົກເລືອດຢຸດໄວຂຶ້ນ. ການຕົກເລືອດທີ່ເລີ່ມຂຶ້ນພາຍຫຼັງໜຶ່ງວັນ ຫຼັງຈາກການເກີດລູກນັ້ນ ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ມີສາເຫດມາຈາກຊິ້ນສ່ວນຂອງສາຍແຮ່ທີ່ຍັງຢູ່ໃນມົດລູກ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດ.



**ສັນຍານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງການຕົກເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ.**

- ເລືອດອອກຈົນເຮັດໃຫ້ແພຊັບ 2 ຕີນປຽກຊຸ່ມ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ໃນລະຫວ່າງມື້ທຳອິດຫຼັງການເກີດລູກ.
- ເລືອດໄຫຼອອກຈົນເຮັດໃຫ້ແພຊັບ 1 ຕີນ ປຽກຊຸ່ມໝົດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດຂອງການເກີດລູກ.
- ມີເລືອດໄຫຼພຽງເລັກນ້ອຍແບບຕໍ່ເນື່ອງ

**ສິ່ງຄວນເຮັດ:**

1. ຖ້າບໍລິເວນເທິງສຸດຂອງມິດລູກຈົນກວ່າມັນແຂງຂຶ້ນ ແລະ ເລືອດຢຸດໄຫຼ. ໃຫ້ລູກດູດນົມ ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລັງທົວນົມຂອງລາວ.
2. ໃຫ້ກິນຢາແອກໂກໂນວິນ 2 ມິລິກຣາມທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງເທົ່າທີ່ຈຳເປັນ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 4 ເຖິງ 7 ວັນ.
3. ຖ້າເລືອດໄຫຼມີທ່າວ່າຈະບໍ່ຢຸດ ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດ. ສືບຕໍ່ຮຸກຮູມິດລູກ ໃນຂະນະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວຫາກມີອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ ໃຫ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັນກັບຢາຕ້ານເຊື້ອ ສຳລັບການຕິດເຊື້ອໃນມິດລູກໃນໜ້າທີ່ 308.

**ການຕິດເຊື້ອຂອງມິດລູກ**

ການຕິດເຊື້ອຂອງມິດລູກເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ ສະນັ້ນ ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອໃນມິດລູກອາດຈະເປັນໝັນ ຫຼື ອາດເສຍຊີວິດໄດ້



**ອາການອັນຕະລາຍຂອງການຕິດເຊື້ອ ໃນມິດລູກ:**

- ມີໄຂ້ຂຶ້ນ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ.
- ປວດ ແລະ ເຈັບທ້ອງເວລາທີ່ແຕະຕ້ອງ.
- ມີຂອງແຫຼວພ້ອມກິ່ນເໝັນໄຫຼອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດ.

ຖ້າແມ່ທີ່ເກີດລູກໃໝ່ຫາກບອກວ່າ ລາວຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍດີ ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງອາການຂອງການ ຕິດເຊື້ອຂອງລາວດ້ວຍຄວາມເອົາໃຈໃສ່.

ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອໃນມິດລູກ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານການກິນ	ວິທີກິນ
ຊີໂປຟ໌ຟຼອກຊາຊິມ (ciprofloxacin)	500 ມິນລີກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ
ແລະ ໂດຊີຊີກຼິນ (doxycycline)	100 ມິນລີກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ
ແລະ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole)	500 ມິນລີກຼາມ	ກິນ 2 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ

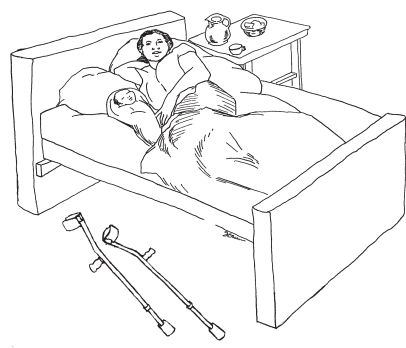
ສືບຕໍ່ໃຫ້ຢາດັ່ງກ່າວທັງໝົດເປັນເວລາຕື່ມອີກ 2 ວັນ ຫຼັງຈາກທີ່ອາການໄຂ້ຫາຍໄປ. ແຕ່ຖ້າລາວຫາກບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກ 1 ວັນ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ລາວອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາຊະນິດອື່ນດ້ວຍການສັກ ຫຼື ສັກເຂົ້າໃສ່ເສັ້ນເລືອດ.

**ສິ່ງສຳຄັນ** ພະຍາຍາມໃຫ້ລາວດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ. ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າໃນລະຫວ່າງທີ່ທ່ານກິນຢາ ເມໂຕຣນິດາໂຊນ (metronidazole).

## ການດູແລແມ່ທີ່ເກີດລູກໃໝ່

ແມ່ກໍ່ຕ້ອງການການດູແລຫຼັງການເກີດ ຄືກັນກັບລູກ ແຕ່ຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຈະວຸ້ນວາມກັບການດູແລລູກ ຈົນເຮັດໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການໃນການດູແລຂອງແມ່ຖືກລືມ. ໃຫ້ແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບ ເລື່ອງດັ່ງກ່າວກັບຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຂອງທ່ານ ເພື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ໄດ້ຮັບການດູແລທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

- ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ, ຢ່າມີເພດສຳພັນ ຫຼື ສອດສິ່ງຂອງໃດໆເຂົ້າໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຂອງທ່ານ ຈົນກວ່າທ່ານເຊົາຕົກເລືອດ. ອາບນ້ຳເລື້ອຍໆ ຄືດັ່ງປົກກະຕິ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ ໃນນ້ຳຈົນກວ່າຈະໄດ້ 1 ອາທິດຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ການສະລ້າງ ແລະ ຮັກສາອະໄວຍະເພດ ໃຫ້ສະອາດ ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນສຳລັບທ່ານ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.
- ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ທ່ານສາມາດ ກິນອາຫານປະເພດໃດກໍ່ໄດ້ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ, ໄຂ່, ຖົ່ວ, ທາດແປ້ງ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້. ອາຫານທັງໝົດນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫາຍດີຈາກການເກີດລູກ ແລະ ຈະໃຫ້ ພະລັງງານແກ່ທ່ານສຳລັບການດູແລລູກ ແລະ ໂຕຂອງ ທ່ານເອງ. ການກິນອາຫານຈຳ ພວກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານຈາກການຖ່າຍອາຈິມຍາກ (ທ້ອງຜູກ).
- ດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍ ເຊິ່ງມັນກໍ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖ່າຍອາຈິມຍາກເຊັ່ນກັນ.
- ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໜັງຕີໄປມາໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້.



- ຖ້າເຕົ້ານົມຂອງທ່ານບວມໃຄ່, ແຂງ ແລະ ເຈັບ ຄວນໃຫ້ນົມແກ່ລູກເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ທັງຕອນກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ (ທຸກໆ 1 ຫາ 2 ຊົ່ວໂມງດ້ວຍນົມທັງສອງເບື້ອງ) ພ້ອມກັນນັ້ນ ໃຫ້ເອົາຜ້າແພຈຸ່ມນ້ຳອຸ່ນແປະໃສ່ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານ 15 ຫາ 20 ນາທີ ກ່ອນໃຫ້ນົມລູກແຕ່ລະຄັ້ງ. ທ່ານສາມາດກິນຢາພາຣາເຊຕາໂມນ ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 434).
- ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ມີແຜນທີ່ຈະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ກໍ່ບໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົານ້ຳນົມອອກຈາກເຕົ້ານົມ. ຖ້າທ່ານເອົານ້ຳນົມອອກ ຮ່າງກາຍກໍ່ຈະສືບຕໍ່ຜະລິດນ້ຳນົມໄປເລື້ອຍໆ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ ໃຫ້ພັນຜ້າແພອ້ອມຮ່າງກາຍບໍລິເວນເບື້ອງເທິງຂອງເຕົ້ານົມໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວ ເອົາແພເຢັນ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນໃສ່. ທ່ານຍັງສາມາດກິນຢາພາຣາເຊຕາໂມນ ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 434).
- ຖ້າທ່ານຫາກມີແຜຈີກຂາດຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກ ຫຼື ຊ່ອງຄອດ ໃຫ້ລ້າງແຜນັ້ນທຸກໆມື້ ດ້ວຍສະບູທີ່ອ່ອນ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ. ເອົາຜ້າແພຮ້ອນຊຸ່ມໝາດໆ ແລະ ນ້ຳເຜິ້ງໃສ່ແຜ ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ຫາຍດີໄວຂຶ້ນ. ພາຍຫລັງໜຶ່ງອາທິດ, ທ່ານຍັງສາມາດນັ່ງໃນຊາມນ້ຳອຸ່ນທີ່ສະອາດ ໂດຍປະສົມເກືອລົງໄປໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຖ້າແຜຈີກຂາດນັ້ນ ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກແສບ, ໃຫ້ຖອກນ້ຳໃສ່ອະໄວຍະວະເພດໃນຂະນະທີ່ຖ່າຍປັດສະວະ.
- ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ຢາຮາກໄມ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານຫາຍດີ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າພືດນັ້ນສະອາດ (ການຕົ້ມຈະດີທີ່ສຸດ). **ຫ້າມເອົາຢາຮາກໄມ້ ຫຼື ສິ່ງໃດໜຶ່ງຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.**
- ໃຫ້ເລີ່ມນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ທ່ານຈະມີເພດສຳພັນຄືນອີກ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານກໍ່ອາດຈະຖືພາໄດ້ອີກໃນທັນທີ. ທ່ານສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້ພາຍໃນ 2 ອາທິດ ກ່ອນທີ່ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະເລີ່ມມາຄືນອີກ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະປົກປ້ອງທ່ານຈາກການມີລູກຄືນອີກໄດ້ເປັນເວລາປະມານ 6 ເດືອນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ເບິ່ງພາກທີ 9.

### ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈ

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະຮູ້ສຶກມີອາລົມທີ່ຮຸນແຮງຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກແບບນີ້, ແພດ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ເປັນຍ້ອນຄວາມພິການຂອງທ່ານ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທ່ານ ຫາກພົບວ່າ ການດູແລໂຕເອງຍາກຂຶ້ນ ແລະ ມີທ່າທີ່ວ່າຈະບໍ່ສາມາດເບິ່ງແຍງລູກຂອງທ່ານໄດ້. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮັບຮູ້ວ່າ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ໃໝ່ອາດຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ເປັນກັງວົນເປັນເວລາ 2 ຫາ 3 ວັນ, ອາທິດ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ເປັນເດືອນໆ. ໃນເມື່ອຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ຫາກຮຸນແຮງຫຼາຍ ແລະ ຖ້າທ່ານ ຫາກບໍ່ສາມາດນອນ ຫຼື ກິນໄດ້ດີ ແລະ ຮ້ອງໂທ້ຕະຫຼອດ, ເພິ່ນເອີ້ນອາການເຫຼົ່ານີ້ວ່າ ອາການຂົມເສົ້າ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກແບບນີ້ ຫຼັງການເກີດລູກໃນຄັ້ງກ່ອນ ມັກຈະມີໂອກາດ ອາການແບບນັ້ນຄືນອີກ.

ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານຫາກ ໄດ້ສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນ ກັບຜູ້ທີ່ທ່ານ ໄວ້ໃຈ. ທ່ານຍັງອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຫຼາຍຂຶ້ນອີກ ໃນການດູແລໂຕທ່ານເອງ, ບ້ານເຮືອນ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ.

ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງມີພິທີທາງຮີດຄອງ ແລະ ການຢຽວຢາຕ່າງໆ ກໍ່ຄືຢາສະໄໝໃໝ່ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຢາສະໄໝໃໝ່ ມີລາຄາແພງ ແລະ ອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດ ບັນຫາອື່ນອີກ ເພາະສະນັ້ນຄວນຈະກິນ ຢາເຫຼົ່ານີ້ ໃນກໍລະນີທີ່ໜັກໜາເທົ່ານັ້ນ. ໃຫ້ປຶກສາກັບໝໍຕໍາແຍ ຫຼື ແພດ. ສ່ວນຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງຈິດ ເບິ່ງພາກທີ 3.



### ການດູແລລູກທີ່ເກີດໃໝ່

ນ້ຳນົມແມ່ ແມ່ນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກຂອງທ່ານ ຈຶ່ງຮັກສາລູກຂອງທ່ານໃຫ້ອົບອຸ່ນ ແລະ ສະອາດ ແລະ ໃຫ້ລູກໄດ້ດູດນົມເລື້ອຍເທົ່າທີ່ລູກຕ້ອງການ.

ລູກທີ່ເກີດໃໝ່ ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງໄຫຼອອກມາຈາກຕາເລັກນ້ອຍ ໃນຊ່ວງອາທິດທໍາອິດ ຫຼັງຈາກເກີດ. ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳນົມ ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມເຢັນກັບຜ້າແພທີ່ສະອາດລ້າງຕາຂອງລູກໄດ້. ຖ້າວ່າຕາຂອງລູກຫາກມີສີແດງ, ໄຄ່ຂຶ້ນ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງຫຼາຍພາຍໃນຕາ, ໃຫ້ພາລູກໄປຫາແພດ.

### ການດູແລສາຍບີ

ຮັກສາຂັ້ວນສາຍບີຂອງລູກທີ່ເກີດໃໝ່ໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະ ຜ້າແພທີ່ສະອາດທຸກຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຖ່າຍຜ້າອ້ອມ. ສາຍບີຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະ ຫຼິ້ນອອກໃນລະຫວ່າງອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປົກຫຸ້ມສາຍບີດ້ວຍສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງ ເວັ້ນເສຍແຕ່ຈະມີແມງວັນຕອມ ຫຼື ຂີ້ຝຸ່ນ. ຖ້າຈຳເປັນແທ້ ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ແພຕາໜ່າງ ຫຼື ຜ້າແພປົກຫຸ້ມແບບຫຼວມໆ.

ຖ້າທ່ານຫາກສັງເກດເຫັນວ່າມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມສາຍບີ, ອາດໝາຍເຖິງລູກເກີດການຕິດເຊື້ອ. ສະນັ້ນ ໃຫ້ເອົາລູກໄປຫາແພດ ເພື່ອປິ່ນປົວດ້ວຍຢາໂດຍທັນທີ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ກໍ່ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງອາການຂອງເຕຕານິດ(ບາດທະຍັກ) ທີ່ລູກເກີດໃໝ່ອາດໄດ້ຮັບ ຖ້າສາຍບີຫາກຖືກຕັດດ້ວຍສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງທີ່ບໍ່ສະອາດ.

### ເຕຕານິດໃນລູກທີ່ເກີດໃໝ່

ໃຫ້ພາເດັກໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີ.  
ຖ້າການເດີນທາງໄປໂຮງໝໍຫາກ  
ໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ,  
ໃຫ້ສັກຢາ ເບນຊິນເປນິຊີລິນ  
(benzylpenicillin) 100,000 ຫົວໜ່ວຍ  
ກ່ອນຈະພາລູກໄປໂຮງໝໍ.

### ອາການອັນຕະລາຍຂອງເຕຕານິດຂອງລູກເກີດໃໝ່:

- ມີໄຂ້
- ລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້
- ລູກໄຫ້ຕະຫຼອດເວລາ
- ຫາຍໃຈໄວ
- ຮ່າງກາຍຂອງລູກແຂງກະດ້າງ



## ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ

### ສິ່ງທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລສາມາດເຮັດໄດ້:

ນອກຈາກໂຕຂອງພວກເຮົາເອງແລ້ວ ກໍ່ຍັງມີຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາທີ່ເຂົ້າໃຈຄວາມພິການຂອງເຮົາດີກວ່າຄົນອື່ນໆ ເຊິ່ງພາຍຄວາມວ່າ ເຂົາເຈົ້າສາມາດເປັນແຫຼ່ງຂອງການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ໃຫຍ່ຫຼວງສຳລັບພວກເຮົາໃນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ແພດທີ່ຊ່ວຍເກີດໃຫ້ພວກເຮົານັ້ນ ເຂົ້າໃຈວ່າພຽງເພາະຄວາມພິການທີ່ພວກເຮົາມີນັ້ນ ບໍ່ພາຍຄວາມວ່າ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດໃຫ້ກຳເນີດລູກຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດໄດ້. ເຂົາເຈົ້າຍັງສາມາດຊ່ວຍພວກເຮົາອະທິບາຍວ່າ

ພວກເຮົາຕ້ອງການທີ່ຈະທົດລອງທ່າອື່ນໆ ສຳລັບ

ການເກີດລູກຂອງພວກເຮົາ ຫຼື ບໍ່.

ພ້ອມນັ້ນ ເມື່ອລູກເກີດອອກມາ

ເຂົາເຈົ້າຍັງສາມາດຊ່ວຍໃຫ້

ພວກເຮົາອູ້ມລູກ ແລະ

ສ້າງສາຍສຳພັນແຫ່ງຄວາມຮັກ

ກັບລູກໄດ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງ

ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ພວກເຮົາ

ຕ້ອງການນັ້ນວ່າມີຫຼາຍພຽງໃດ.



ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນທ່ານໝໍ. ເຖິງວ່າລູກສາວຂອງຂ້ອຍຈະພິການ ແຕ່ລາວເປັນຄົນແຂງແຮງຫຼາຍ ແລະ ລາວກໍ່ບໍ່ຕ້ອງການເອົາລູກຜູ້ທຳອິດຂອງລາວອອກດ້ວຍການຜາຕັດ.

### ສິ່ງທີ່ໝໍຕຳແຍ, ທ່ານໝໍ ແລະ ແພດສາມາດເຮັດໄດ້:

- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ຫ້ອງ ຫຼື ພື້ນທີ່ຫວ່າງ ທີ່ເປັນສະຖານທີ່ໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດລູກພາຍໃນຄູນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍນັ້ນ ເຂົ້າໄປໄດ້ງ່າຍສຳລັບພວກເຮົາ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຖ້າຫ້ອງສຳລັບເກີດລູກຢູ່ຊັ້ນເທິງ ກໍ່ຄວນໃຫ້ມີຫ້ອງໄວ້ສຳລັບເກີດລູກຢູ່ຊັ້ນລຸ່ມສຸດ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ຕຽງ ແລະ ໂຕະສຳລັບການກວດທັງໝົດແມ່ນຕ່ຳພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ມີລໍ້.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ລູກຂອງແມ່ຍິງຫຼຸໜວກ ຫຼື ຕາບອດໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບລາວຕະຫຼອດເວລາ. ເພາະວ່າ ເຖິງແມ່ນແມ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນ ຫຼື ແນມເຫັນ ແຕ່ລາວກໍ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າລູກຂອງລາວຢາກກິນນົມ ຫຼື ຕ້ອງການການອອຍ ຫຼື ບໍ່.
- ທັງແມ່ ແລະ ລູກຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກການດູແລຂອງແພດ ຫຼັງຈາກການເກີດ. ໃຫ້ໄປຢ້ຽມຢາມແມ່ທີ່ໃຫ້ກຳເນີດລູກໃໝ່ ແລະ ລູກຂອງລາວຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼັງຈາກເກີດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຢ່າງໜ້ອຍອີກຄັ້ງໜຶ່ງໃນອາທິດລຸ່ມມາ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ທີ່ໃຫ້ກຳເນີດລູກໃໝ່ ກ່ຽວກັບບັນດາຂໍ້ກຳນົດຕ່າງໆທາງດ້ານກົດໝາຍພາຍໃນ ຊຸມຊົນທີ່ລາວອາໄສຢູ່ ເພື່ອລົງທະບຽນການເກີດໃຫ້ກັບລູກຂອງລາວ.