

ສາລະບານ

ພາກສະເໜີ: ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຂຽນປຶ້ມຄູ່ມືສຳລັບແມ່ຍິງພິການ?		1	
1. ຄວາມພິການແລະ ສັງຄົມ.....		5	
ຄວາມພິການແມ່ນຫຍັງ?.....	6	ຄວາມຄິດທີ່ຜິດກ່ຽວກັບ ຄວາມພິການ.....	17
ສາເຫດຂອງຄວາມພິການ.....	11	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ.....	19
2. ການຈັດຕັ້ງ ເພື່ອການຮັກສາສຸຂະພາບ ທີ່ມີຄວາມສະດວກ ສຳລັບ ຄົນພິການ.....		33	
ສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງບັນຫາ.....	35	ການເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ	
ການຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ນ		ເຂົ້ານຳໃຊ້ໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ.....	41
ສິດທິມະນຸດຂອງພົດທຸກຄົນ.....	37	ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມພິການ.....	46
ການເຮັດໃຫ້ການເຂົ້ານຳໃຊ້ການ		ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ	
ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ		ສະເພາະໃດໜຶ່ງ.....	48
ສະດວກຂຶ້ນ.....	39	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ.....	50
3. ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ.....		55	
ສິ່ງທ້າທາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ.....	56	ການເຈັບປ່ວຍທາງຈິດທີ່ຮ້າຍແຮງ.....	67
ໂລກຊົມເສົ້າ	61	ການປະຕິບັດເພື່ອສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ.....	69
ຄວາມຊອກຊ້ຳ	64	ການສ້າງກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ	75
4. ການເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.....		81	
ເວລາຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ		ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ	89
ເລີ່ມປ່ຽນແປງ	81	ເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້	94
ການເປັນປະຈຳເດືອນ.....	84	ບຸດບຸນທຳມາລົງງ	96
5. ການດູແລຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.....		99	
ກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອໃຫ້ມີ		ການຄວບຄຸມລຳໄສ້.....	126
ສຸຂະພາບແຂງແຮງ.	100	ປະຈຳເດືອນ.....	129
ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ		ການຊົມເຊື່ອທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອເຫັດ	132
ໄດ້ເໜັງຕີງຢູ່ຕະຫຼອດ	103	ແຜເປື້ອຍທີ່ເກີດຈາກການກົດໜີບ	136
ອາການຈັງ	111	ຄວາມດັນເລືອດສູງກະທັນຫັນ	
ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບ		ພ້ອມເຈັບຫົວຮຸນແຮງ	140
ທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ	113	ການດູແລອາການເຈັບປວດ.....	143
ການຄວບຄຸມ		ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ.....	144
ການຖ່າຍປັດສະວະ.....	118	ການເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳມີຄວາມສະດວກ	
ການຊົມເຊື່ອໃນລະບົບປັດສະວະ..	124	ໃນການນຳໃຊ້.....	147

6. ການກວດສຸຂະພາບ	149
ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ຈາກ	ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ມີ
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງເປັນປະຈຳ ... 150	ສຸຂະພາບທີ່ດີ..... 161
ການກວດເຕົ້ານົມ..... 153	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ..... 162
ການກວດຜິ້ງຊາມ..... 155	
7. ສະພາບທາງເພດ.	167
ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ	ບັນຫາທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງ
ທາງເພດຂອງແມ່ຍິງພິການ..... 168	ການຮ່ວມເພດ..... 181
ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ...170	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ..... 186
ວິທີການຕ່າງໆ ໃນການມີເພດສຳພັນ...177	
8. ສຸຂະພາບທາງເພດ: ການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	
ລວມທັງເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ.....	191
ພະຍາດໄຕຣໂກໂມນັດ. 194	ເຊື້ອເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດແມ່ນຫຍັງ.. 208
ໂລກໜອງໃນ ແລະ ເຊື້ອກຼາມິເດຍ..... 195	ການປິ່ນປົວເຮັດໄອວີ ແລະ ໂລກເອດ..... 215
ແຜເປື້ອຍອະໄວຍະວະເພດ..... 199	ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອຢູ່ເຮືອນ..... 220
ພະຍາດຕານເຕັ້ນ ແລະ ຫ່ອນໄກ່	ວິທີການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ..... 221
ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ..... 201	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ 223
ພະຍາດຕັບອັກເສບ..... 204	
9. ການວາງແຜນຄອບຄົວ.....	227
ການວາງແຜນຄອບຄົວມີຜົນແນວໃດ.. 229	ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່..... 245
ການນຳໃຊ້ສິ່ງກົດກັ້ນໃນການ	ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ.. 246
ວາງແຜນຄອບຄົວ..... 231	ການເຮັດໝັ້ນ..... 251
ການໃສ່ຫວ່າງອະນາໄມເຂົ້າໃນມົດລູກ.. 239	ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ..... 253
ວິທີທາງຮໍໂມນ..... 240	ການແທ້ງລູກ..... 255
ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ..... 242	

10. ການຖືພາ.....	259
ການວາງແຜນການຖືພາ ແລະ	ຄວາມບໍ່ສະບາຍລະຫວ່າງຖືພາ..... 273
ການເກີດລູກ 263	ການເຄື່ອນຍ້າຍ ແລະ ການຊົງຕົວ..... 275
ການຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ..... 265	ກ້າມເນື້ອປັ້ນ..... 277
ໄລຍະ 9 ເດືອນຂອງການຖືພາ..... 268	ອາການເຈັບ ແລະ ປວດຕາມຄໍກະດູກ 281
ອາການເຈັບ ແລະ ເລືອດໄຫຼ	ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມັກພົບເຫັນ..... 285
ລະຫວ່າງຖືພາ 272	ເລືອດເປັນພິດລະຫວ່າງຖືພາ..... 286
	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ..... 288
11. ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ ແລະ ການເກີດລູກ	291
ວິທີການທີ່ຈະຮູ້ວ່າທ່ານເຈັບທ້ອງ	ບັນດາອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ
ເກີດລູກ 292	ລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ..... 304
ວິທີການເຮັດໃຫ້ການເຈັບທ້ອງ	ບັນດາອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼັງ
ເກີດລູກງ່າຍຂຶ້ນ..... 297	ເກີດລູກ 306
ການເກີດລູກດ້ວຍການຜ່ານຕັດ..... 302	ການດູແລແມ່ທີ່ເກີດລູກໃໝ່..... 308
	ການດູແລລູກທີ່ເກີດໃໝ່ 310
	ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ 312
12. ການລ້ຽງດູລູກຂອງທ່ານ.....	313
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່..... 315	ການເຈ່ຍ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍ
ການໃຫ້ອາຫານ ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ 327	ໄປມາກັບລູກ..... 334
ການປອບໃຈລູກ..... 329	ການປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງລູກ..... 338
ການປ່ຽນຜ້າອ້ອມ ແລະ	ການສັກຢາວັກແຊງ..... 341
ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກ 331	
ການທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ລູກ..... 332	
13. ການກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສູງອາຍຸພ້ອມກັບຄວາມພິການ.....	343
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກ	ການໝົດປະຈຳເດືອນ 350
ຄວາມຊະລາ 344	ດຳເນີນຊີວິດດ້ວຍຄວາມຫ້າວຫັນ..... 354
ການຊອກຫາວິທີການໃໝ່ໃນການ	
ດຳເນີນສິ່ງຕ່າງໆ..... 348	

14. ການທາລຸນ, ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການປ້ອງກັນໂຕເອງ	357
ການທາລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກ.....	360
ການທາລຸນທາງຮ່າງກາຍ.....	364
ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນ	365
ການໜີຈາກຄູ່ທີ່ມັກກໍ່ຄວາມຮຸນແຮງ...	368
ການທາລຸນທາງເພດ.....	369
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກ	
ການຖືກຂົ່ມຂືນ.....	375
ການທາລຸນໃນສະຖານສົງເຄາະ.....	380
ການປ້ອງກັນຕົວເອງ.....	383
15. ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ໃຫ້ການດູແລ	391
ຍົກສູງຄຸນຄ່າຂອງຜູ້ໃຫ້ການດູແລ.....	393
ຜູ້ໃຫ້ການດູແລກໍ່ຕ້ອງການ	
ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ	396
ໜ້າຂຽວ.....	409
ວິທີກິນຢາທີ່ປອດໄພ.....	409
ການກິນຢາຊະນິດອື່ນພ້ອມກັບ	
ຢາປິ່ນປົວຄວາມພິການ.....	410
ຊະນິດຂອງຢາ.....	413
ລາຍຊື່ບັນດາບັນຫາສຸຂະພາບ.....	414
ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍການກິນຢາ.....	440
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ..	443
ຢາຮັກສາໂລກເອດ.....	445
ພາກເພີ່ມເຕີມ A: ການບົວລະບັດຮັກສາອຸປະກອນ.....	451
ອຸປະກອນຊ່ວຍຟັງ.....	451
ການນຳໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ	
ເພື່ອຢ່າງໄປມາ	454
ພາກເພີ່ມເຕີມ B: ພາສາໃບທີ່ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ.....	459