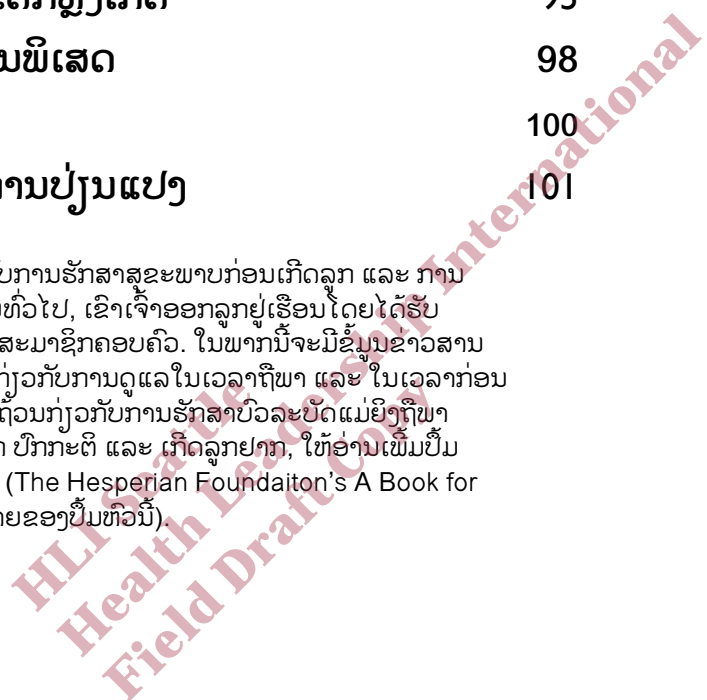


ພາກທີ 6

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້:

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ	68
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາຖືພາ	69
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ	72
ຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດສຸຂະພາບໃນເວລາຖືພາ)	76
ການກະກຽມສຳລັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແລະ ການເກີດລູກ	78
ການເກີດລູກ	80
ສັນຍານທີ່ສະແດງວ່າການເກີດລູກໃກ້ຈະມາຮອດແລ້ວ	80
3 ໄລຍະຂອງການເກີດລູກ	80
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ	85
ການອອກລູກຍາກ	88
ສັນຍານອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກໃນເວລາເກີດ	94
ຮັກສະບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງເກີດ	95
ຜູ້ຍິງກັບຄວາມຕ້ອງການເປັນພິເສດ	98
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່	100
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	101

ທຸກໆມື້ນີ້ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ ແລະ ການອົບຮົມສຳລັບຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາເກີດລູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຂົາເຈົ້າອອກລູກຢູ່ເຮືອນໂດຍໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຕຳແຍ. ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ໃນພາກນີ້ຈະມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍລາວ, ກ່ຽວກັບການດູແລໃນເວລາຖືພາ ແລະ ໃນເວລາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບການຮັກສາບົວລະບັດແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາ ເຈົ້າໃນກໍລະນີເກີດລູກ ບົກກະຕິ ແລະ ເກີດລູກຍາກ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມບົ່ມສຳລັບໝໍຕຳແຍຂອງມູນລະນິທິເຫັດສະເປຣຽນ (The Hesperian Foundation's A Book for Midwives) ສຳລັບການສົ່ງຊື້ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປຶ້ມນີ້.



ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ



ແມ່ມານທຸກໆຄົນຕ້ອງການມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນ, ອາຫານທີ່ດີ, ຄວາມຮັກ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນ ເວລາຖືພາ ແລະ ເມື່ອເວລາເກີດລູກກໍ່ບໍ່ຍາກ, ລູກນ້ອຍເກີດມາກໍ່ສົມບູນດີ.

ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍສຳຄັນອັນໜຶ່ງ ຂອງແມ່ ຍິງທີ່ລາວປະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນຊີວິດຂອງລາວ. ໃນທຸກໆປີ, ແມ່ ຍິງຈຳນວນເກືອບເຄິ່ງລ້ານໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ (ເພິ່ນເອີ້ນອີກຄວາມໜຶ່ງວ່າ “ການຕາຍຂອງແມ່”), ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນປະເທດ ທີ່ທຸກຍາກ.

ສ່ວນຫຼາຍການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດຮັກສາແບບ ພື້ນຖານ. ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ ແມ່ມານຊ່ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.

ຖ້າວ່າເຈົ້າຖືພາເຈົ້າຈະເວົ້າແນວໃດ

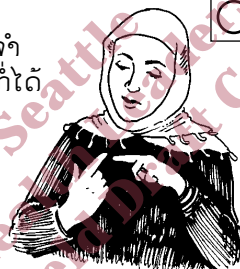
- ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບນົມ ແລະ ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບກະເພາະ ແລະ ບາງຄັ້ງປວດຮາກ.
- ໄປຖ່າຍເປົາເລື້ອຍໆ.
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ

ຈະຮູ້ມື້ເກີດຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ

ເອົາ 9 ເດືອນ ແລະ 7 ວັນມາສົມໃສ່ ວັນເດືອນທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳ ເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ. ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າອາດຈະອອກມາໃດກໍ່ໄດ້ ໃນ 2 ອາທິດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງມື້ນັ້ນ.

ບໍ່ມີນ້ຳ
ຜົນຜະລິດຈະຕາຍ, ບໍ່ມີ
ເດັກຊີວິດຂອງຊຸມຊົນກໍ່
ຈະສະຫຼາຍ. ຄຳເວົ້າຂອງ
Mixtec Mexico

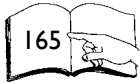
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○



ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ວ່າລູກ ນ້ອຍຂອງລາວຈະເກີດມື້ ໃດໂດຍການນັບມື້ເພິ່ງທີ່ ຜ່ານໄປ 10 ເທື່ອ.

HLL Seattle
Health & Life Support International

ຢູ່ຢ່າງມີ ສຸຂະພາບ ສົມບູນຢູ່ ໃນເວລາ ຖືພາ



ການກິນເພື່ອ
ສຸຂະພາບ

80 ການກວດທ້ອງ
ກ່ອນເກີດ

ອ່ານສັນຍານ
ອັນຕະລາຍ
ຂອງການຖືພາ ຊຶ່ງ
ເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 73
ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າເວລາ
ໃດຄວນໄປຫາເພດ.



ພະຍາດຕິຕໍ່ທາງ
ເພດສຳພັນ

ຖ້າວ່າໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງ
ເຈົ້າມີພະຍາດໄຂ້ປ່າ
(ມາລາເລັຍ) ເຈົ້າຄວນຈະ
ນອນໃນມຸງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້
ຍຸງກັດ.

ຖ້າເຈົ້າສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ດີຢູ່ໃນເວລາຖືພາ, ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຂອງເຈົ້າຈະປອດໄພ ແລະ ເດັກທີ່ອອກມາກໍ່ສົມບູນດີ.

- ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ.
ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ພະລັງເຂັ້ມແຂງ, ປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ເສີມສ້າງເດັກໃຫ້ສົມບູນ ແລະ ຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດອອກຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງໃຫ້ອາຫານເຈົ້າເອງ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າພ້ອມກັນ. ກິນເກືອອີໂອດແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າເປັນຄົນປັນຍາອ່ອນ.
- ນອນ ແລະ ພັກຜ່ອນ. ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຖ້າເຈົ້າຫາກຍືນເຮັດວຽກໝົດມື້ ພະຍາຍາມນັ່ງ ຫຼື ນອນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- ໄປກວດທ້ອງ (ກວດກ່ອນເກີດ). ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ເພື່ອຊອກບັນຫາກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາຮ້າຍ ແຮງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັບບາດທະຍີ



ແຕ່ຄວນພັກຜ່ອນທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.

ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ
ຂອງເຈົ້າ

ກຈັກເທື່ອ ໃຫ້ຮີບສັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຢ່າງໜ້ອຍ ໃຫ້ໄດ້ສັກ 2 ຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 161).

- ຮັກສາຄວາມສະອາດຕົນຕົວ. ອາບນ້ຳລ້າງຕົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້.
- ຝຶກກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ວຍຄອດ, ຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ - ວະ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າແຂງແຮງຫຼັງຈາກຄອດລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 371).
- ຝຶກຫັດກາຍປະຈຳວັນ, ຖ້າວ່າເຈົ້ານັ່ງເຮັດວຽກ, ພະຍາຍາມຢ່າງທຸກໆມື້, ແຕ່ຢ່າຝຶກຈົນຕົນເອງເມື່ອຍ.
- ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ທຸກໆການເຈັບເປັນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຈັບຢູ່.
- ຈົ່ງໄປກວດຫາເຊື້ອເອດສ (HIV). ຈົ່ງປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສໃນເວລາຖືພາໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາງອາໄນເວລາທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງທຸກໆຊະນິດ ນອກຈາກແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າຖືພາເປັນຜູ້ອະນຸຍາດ.
- ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ ໃນເວລາຖືພາ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.
- ຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແມງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ ຫຼື ທາດເຄມີອື່ນໆ. ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ບໍ່ໃຫ້ມັນຖືກຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ມັນ ຫຼື ຫາຍໃຈຢູ່ໃກ້ກັບອາຍຂອງມັນ ບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ປັນຈຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ.
- ບໍ່ຢູ່ໃຫ້ກັບເດັກທີ່ມີຕຸ່ມທົ່ວຕົນຕົວ. ມັນອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມໝາກຫັດເຍຍລະມັນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ.

HLLI Seattle Leadership International
Health Field Draft Copy

ໃນເວລາຖືພາຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າມີການປ່ຽນແປງ, ເພາະສະນັ້ນ ເຈົ້າອາດຈະມີບາງບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະຈື່ຈຳໄວ້ວ່າທຸກໆບັນຫາທີ່ກ່າວເຖິງ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວອາການປວດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ ເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນເວລາຖືພາ

ເຈັບກະເພາະ (ປວດຮາກ)

ເຖິງວ່າການເຈັບລັກສະນະນີ້ຈະມີອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ “ອາການປວດຮາກໃນຕອນເຊົ້າ” ແຕ່ໃນເວລາຖືພາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແບບນີ້ ເວລາໃດກໍໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍເປັນໝົດມື້. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວອາການປວດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ ເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ດື່ມນ້ຳຂົງ ຫຼື ຊາ ຊິນນາມອນ (cinnamon) 2 ຫາ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນເຂົ້າ.
- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກິນເລື້ອຍໆ. ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ ຫຼື ຍ່ອຍຍາກ.
- ກິນໝາກນາວ.
- ຖາມນ້ຳໝໍຕໍາແຍກງ່ວກັບຢາພື້ນເມືອງຕ່າງໆທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກໃນຕອນເຊົ້າ



ທົດລອງກິນເຂົ້າໝີມ ບົດສະກົດ (biscuit) ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ເຂົ້າປຽກເຂົ້າ, ຫຼັງຈາກຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ.

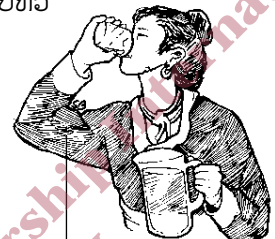
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ໃຫ້ເຈົ້າໄປຫາ ອສບ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຮາກຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດກິນອາຫານລົງທ້ອງໄດ້ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງຄວນກວດເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳນຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 298).

ແສບໜ້າເອິກ / ຄໍ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ (ແສບໝາກຫຼຸກ)

ມີຄວາມຮູ້ສຶກແສບຄໍ ແລະ ໜ້າເອິກ. ອາການນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຢູ່ນຳແມ່ມານທ້ອງແກ່ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ຫຼື ເວລານອນລົງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍແທນທີ່ຈະກິນຫຼາຍບາດດຽວ
- ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຜັດ ຫຼື ມີໄຂມັນ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຟ້າວນອນລົງທັນທີ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແລ້ວເວລານອນໃຫ້ລະດັບຫົວສູງກ່ອນກະເພາະ.
- ດື່ມນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມສົ້ມ, ໂສດາໃບຄາໂບເນດ (Bicarbonate) ບົນກັບນ້ຳດື່ມ ຫຼື ແຄວຊາມກາກໂບນັດ (antacid)



ນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ລົງຂາວ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີລົງຂາວເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນໄລຍະຖືພາ.

ແຕ່ຖ້າເປັນລົງຂາວແລ້ວມີອາການຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ເຈົ້າອາດຈະມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃນອະໄວຍະວະເພດ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນປົນກັບເລືອດ ແລະມີນ້ຳເມືອກອອກມານ້ຳ ຫຼື ມັນຫາກໄຫຼອອກມາຫຼາຍຄືນນ້ຳ, ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ, ເພາະເຈົ້າອາດຈະອອກລູກກ່ອນກຳນົດກໍເປັນໄດ້.

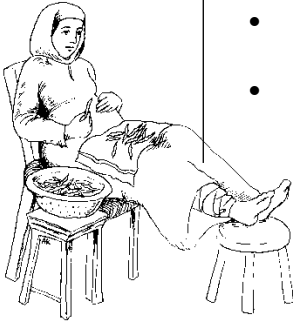


ພະຍາດຊຶມເຊື້ອອະໄວຍະວະເພດ

HLI Health Leadership International Field Draft Copy

ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໄຄ່)

ມີເສັ້ນເລືອດຂອດເປັນສີພ້ຳຢູ່ຕາມບໍລິເວນຂາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, ຊຶ່ງມີສາເຫດມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງລູກໃນທ້ອງ. ມັນອາດຈະຂອດເປັນເວັງໃຫຍ່ ແລະ ເຈັບ.



ແມ່ມານທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າມັນຂອດຫຼາຍໃຫ້ເອົາຜ້າພັນຂາໄວ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ພະຍາຍາມຢ່າຍືນຢູ່ດົນ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຍືນ, ໃຫ້ຢ່າຕືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ຕືງຕືນ ແລະ ຂາເວລາເຈົ້ານັ່ງໃຫ້ຍົກຕືນຂຶ້ນ ເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຢ່າງທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເສຍອົງຄະ ແລະ ຢ່າງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍຕືງຂາ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍຂາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກຂອດຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຂາ. ເລີ່ມຕົ້ນພັນຕັ້ງແຕ່ຕຸ່ມຄ້ອງຈົນເຖິງກ້ອງທົວເຂົ້າ. ພັນຜ້າໃຫ້ແໜ້ນໃນບໍລິເວນຕຸ່ມຄ້ອງ ແລະ ຄ່ອຍໆ ຫຼືມ ເມື່ອພັນຂຶ້ນເທິງຮອດຂາ. ແກ້ຜ້າພັນອອກໃນເວລາກາງຄືນ.

ທ້ອງຜູກ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)

ການເໜັງຕືງຂອງລຳໂສ້ແມ່ຍິງຖືພາຂ້ອນຂ້າງຊ້າ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂງ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄປຖ່າຍໜັກຍາກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ (ຖ້າເຮັດໄດ້ສາມາດປ້ອງກັນທ້ອງຜູກນຳອີກ):

- ດື່ມນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້.
- ຝຶກຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.
- ຖ້າເຈົ້າກິນຢາທາດເຫຼັກໃຫ້ກິນມີລະກ້ອນພ້ອມກັບນ້ຳໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ແກ່ນທຸກຊະນິດ ແລະ ມັນຕົ້ນ.
- ຢ່າກິນຢາຂັບຖ່າຍ. ມັນແກ້ບັນຫາໄລຍະສັ້ນເທົ່ານັ້ນຫຼັງຈາກນັ້ນ ເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອີກ.

ລິດສະດວງທະວານ (ດາກອອກ)

ລິດສະດວງທະວານ ແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງຮທະວານໃຄ່. ມັນມີອາການຄັນ, ແສບ, ບາງຄັ້ງມີເລືອດອອກ. ທ້ອງຜູກເຮັດໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.



ຖ້າເຈົ້າເປັນລິດສະດວງທະວານໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສຳລັບການປ້ອງກັນທ້ອງຜູກ.
- ໃຊ້ຜ້າສະອາດຈຸ່ມໃສ່ກັບຢາງຂອງຕົ້ນຮາແຊນ (witch hazel) ແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເຈັບ.
- ກອງກັນຢູ່ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.



HLL Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຂາບັນ (ຂາເປັນກຣຳ)

ແມ່ຍິງຖືພາມັກຈະເປັນກຣຳຢູ່ຕີນ ຫຼື ຢູ່ຂາ, ໂດຍສະເພາະ ເວລາກາງຄືນ, ຫຼື ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢຽດຂາ ຫຼື ຢຽດຕີນ. ຂາບັນອາດຈະເກີດມາຈາກ ທາດແຄວຊຽມຢູ່ໃນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ.



ອາການທີ່ມີທາດ ການຊອມ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

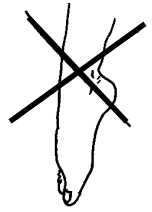
- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດການຊອມໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນນົມ, ເນີຍ, ໝາກງາ ແລະ ຜັກສີຂຽວທັງໝົດ.
- ຖ້າວ່າຂາ ຫຼື ຕີນເຈົ້າບັນ



ຫຼັງຈາກນັ້ນ
ນວດຂາ
ຄ່ອຍໆເພື່ອ
ໃຫ້ມັນຜ່ອນ
ຄາຍ



ຢ່າຊີ້ນິ້ວຕີນ
ລົງລຸ່ມ, ມັນຍິ່ງ
ເຮັດໃຫ້
ການບັນເຈັບ
ກວ່າເກົ່າ.



ເຈັບບັນແອວ

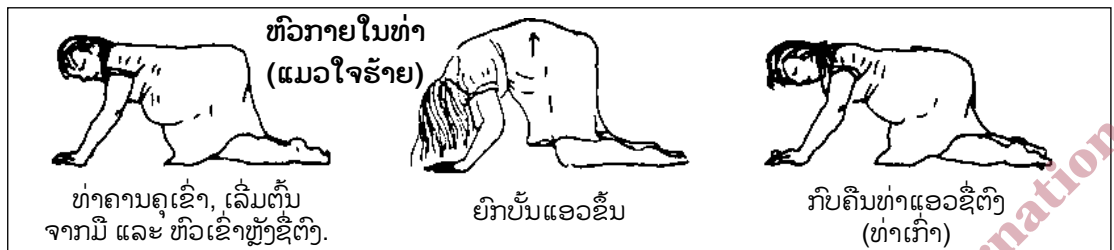
ອາການເຈັບແມ່ນເນື່ອງມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍບີບ ຫຼື ນວດແອວໃຫ້
- ຂໍໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຮັດວຽກໜັກໃຫ້
- ຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຂອງເຈົ້າຊີ້ ເວລານຶ່ງ ແລະ ຍືນ (ບໍ່ເຮັດຫຼັງກຶ່ງ)
- ນອນສະແດງ, ໃຫ້ມີໝອນ ຫຼື ພັນຜ້າເປັນກ້ວາງກາງຫົວເຂົ້າ. (ນອນສະແດງ),
- ຂາຄາບໝອນ).
- ຫັດກາຍບໍລິຫານໃນທ່າ “ແມວໃຈຮ້າຍ” 2-3 ນາທີ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຈັບ



ຍົກ ແລະ ແບກ ຂອງໜັກ



ຕີນ ແລະ ຂາບວມໃຄ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ບາງຄັ້ງການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕີນກໍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຍືນໝົດມື້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຍົກຕີນເຈົ້າຂຶ້ນສູງເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ນອນສະແດງເບື້ອງຊ້າຍ
- ຖ້າວ່າຕີນຂອງເຈົ້າຫາກໃຄ່ບວມຫຼາຍ, ຫຼື ມີບວມຢູ່ກ່ອນແລ້ວໃນ ເວລາເຈົ້າຕື່ນນອນ, ຫຼື ວ່າທັງໜ້າ ແລະ ມີກຳບວມພ້ອມກັນ, ນັ້ນ ແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 78)

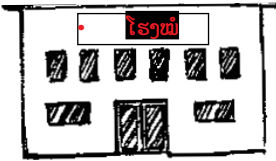
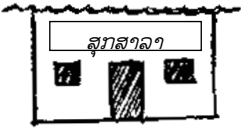


ມື ແລະ ໜ້າບວມໃຄ່

ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍຢູ່ໃນເວລາຖືພາ

ແມ່ຍິງທີ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະວາງແຜນການໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມໄປກວດທ້ອງຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.



ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກຄວນ ວາງແຜນທີ່ຈະເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ.

- ເລືອດຈາກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ. ແມ່ອາດຈະເຈັບ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ ຫຼື ເສຍຊີວິດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລືອດຈາກ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.
- ເປົາຫວານມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຮ້າຍແຮງສໍາລັບແມ່ ແລະ ເດັກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຫຼື ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເມື່ອເວລາອອກຈະຄ້າງຢູ່ບ່ອນກະດູກຊາມ.
- ຄວາມດັນເລືອດສູງ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບຫົວຢ່າງແຮງ, ເປັນຊັກ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ.
- ແມ່ທີ່ອາຍຸແກ່ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ ມັກຈະອອກລູກຍາກໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍເວລາເກີດລູກ.
- ແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເປັນຊັກ) ອອກລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເດັກນ້ອຍມັກເກີດກ່ອນກໍານົດ ແລະ ລູກອອກຄາ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ ສິກຂາດ ຫຼື ກະທົບໃສ່ກັບພັນທຸງຽວນໍາອີກ.
- ແມ່ທີ່ເຄີຍມີບັນຫາຂອງການຖືພາໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາເຊັ່ນ: ເຄີຍເປັນຊັກ, ປາດເອົາລູກອອກ, ເລືອດອອກຫຼາຍ, ເກີດລູກກ່ອນກໍານົດ, ລູກອອກມາມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍໂພດ, ຫຼື ເດັກເກີດມາແລ້ວຕາຍ. ແມ່ຈໍາພວກນີ້ມັກຈະມີບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກຖ້າມີລູກຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ແມ່ຍິງເສຍອົງຄະ, ໂດຍສາຍເພາະແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກຢ່າງບໍ່ໄດ້ ອາດຈະມີບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 145).
- ແມ່ຍິງເປັນໂລກເອດສສາມາດກິນຢາເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກນີ້ໄປສູ່ລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 520).

ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆຜູ້ທີ່ຄວນເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ແລະ ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງບາງຈໍາພວກຊຶ່ງບໍ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດ. ແມ່ຍິງພວກນີ້ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ:

- ແມ່ມານທີ່ລູກ ໃນທ້ອງຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75) ອາດຈະອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.
- ແມ່ມານທີ່ມີລູກຝາແຝດ. ລູກຜູ້ໜຶ່ງມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິສະເໝີ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນຈໍາພວກນີ້ມັກຈະມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກເກີດ.
- ແມ່ຍິງທີ່ອະໄວຍະວະເພດຈິກຂາດຫຼາຍ. ສາມາດເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກຢູ່ອະໄວຍະວະເພດຮຸນແຮງໃນເວລາເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 464) ນີ້ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຫຼາຍ, ເສຍເລືອດ, ແລະ ຕິດເຊື້ອກໍ່ໄດ້.

HLLI Seal of Health Leadership International
Field Draft Only

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາຖືພາ

ນອກຈາກບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ, ຍັງມີສັນຍານອັນຕະລາຍຈໍາພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ ຊຶ່ງມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີບັນຫາໃດໜຶ່ງໃນຈໍານວນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ ແລະ ຄວນຈະໄປຫາ ອສບ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ອາການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້:

- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ.
- ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ.

ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ (ໂລກເລືອດຈາງ)

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ ເຈົ້າອາດຈະໂລກເລືອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172). ແມ່ຍິງທີ່ໂລກເລືອດຈາງຫຼາຍມັກຈະມີເລືອດໄຫຼອອກ ຫຼາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່, ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ຜັກສີຂຽວຕ່າງໆ.
- ກິນທາດເຫຼັກ 325 ມກ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແລະ ອາຊິດໂຟລິກ 1 ມກ ໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ມື້. ກິນຢ່າພວກນີ້ຈົນກວ່າເດັກເກີດ. ຖ້າທ່ານກິນທາດເຫຼັກພ້ອມກັບໝາກໄມ້ ເຊັ່ນ ໝາກກ້ຽງ, ໝາກມ່ວງ, ຫຼື ໝາກຫຼ່ຽງ; ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະນໍາໃຊ້ທາດເຫຼັກນັ້ນງ່າຍຂຶ້ນ.



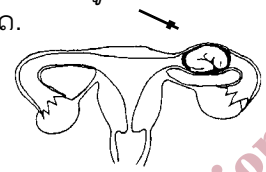
ອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ

ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ

1. ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເຈັບຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນ 3 ເດືອນທໍາອິດ. ອາດຈະມີສາເຫດຍ້ອນວ່າມີການຖືພານອກມິດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະຢູ່ບົກມິດລູກ (ມານລູກນອກພິກ). ໃນເມື່ອທີ່ບົກມິດລູກຍຶດ - ຢຽດອອກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ຖ້າວ່າການຖືພາຫາກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ທີ່ບົກມິດລູກຈະແຕກ ແລະ ມີເລືອດອອກ. ມານລູກນອກພິກນີ້ແຮງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ເລືອດອາດຈະໄຫຼຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະ ທ່ານອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການຂອງມານລູກນອກພິກ:

- ປະຈໍາເດືອນບໍ່ມາ ແລະ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂ້າງດຽວ ແລະ
- ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ, ຫຼື
- ຮູ້ສຶກວິນວຽນ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ເປັນລົມ.

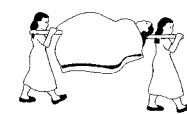


ເຈັບທ້ອງຂ້າງດຽວ ບັນຫາກ່ຽວກັບການຖືພາສະເໝີໄປ. ສໍາລັບສາເຫດອື່ນໆ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 353-357.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

2. ເຈັບແຮງໆ ເຈັບໆ ຫາຍໆ (ທ້ອງບັນ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດອາດຈະແມ່ນອາການກຽມຫູ (ການຫຼຸດລູກ) ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 234.
3. ເຈັບແຮງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງໃນໄລຍະທ້ອຍຂອງການຖືພາ. ນີ້ອາດຈະແມ່ນແຮງຈະໂຂະອອກຈາກມິດລູກ. ອາການນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍເຈົ້າອາດເສຍຊີວິດຍ້ອນໃຫ້ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
4. ເຈັບໆຫາຍໆໃນລະຫວ່າງເດືອນທີ 7- ທີ 8 ອາດຈະຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເດັກອາດຈະເກີດກ່ອນກໍາມິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75).



ການນໍາສົ່ງໄປໂຮງໝໍ!

HLA Sekele Health Leadership International Field Draft Copy

ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ



ການຫຼຸດລູກ

1. ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແຕ່ຖ້າມີອາການເຈັບ ແລະ ເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ, ອາດຈະແມ່ນມານລູກນອກພິກ, ຊຶ່ງມັນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73). ຖ້າວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຫຼາຍກວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ທ່ານອາດຈະຫຼຸດລູກ.
2. ມີເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ໝາຍຄວາມວ່າມີປັນຫາເກີດຂຶ້ນກັນແຮ່ແລ້ວ. ທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.



ນຳສິ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ!

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
- ໃນໄລຍະເດີນທາງໃຫ້ນອນຫງາຍ, ຍົກຕີນຂຶ້ນສູງ.
- ບໍ່ຄວນເອົາອັນໃດທັງໝົດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.

ເປັນໄຂ້

ມີໄຂ້ສູງ, ໂດຍສະເພາະມີອາການສັ່ນ, ເຈັບຕົນຕົວ ແລະ ເຈັບຫົວແຮງ ອາດຈະແມ່ນພະຍາດມາລາເລຍ ເປັນຕົ້ນເຫດ. ການປິ່ນປົວພະຍາດໄຂ້ມາລາເລຍຂຶ້ນຢູ່ກັບທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່. ເບິ່ງປຶ້ມ (ໄກແພດ) ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມ.



ມີ ແລະ ໜ້າໄຄ່ບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວຫຼາຍ ແລະ ມົວຕາ (ມານເປັນພິດ)

ການໄຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕຸ່ມຄ້ອງສຳໃດສຳໜຶ່ງ ແມ່ນປົກກະຕິສຳລັບການຖືພາ, ແຕ່ຖ້າວ່າໜ້າຕາ ແລະ ມີໄຄ່ບວມນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມານເປັນພິດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຈົ້າມີອາການເຈັບຫົວ, ມົວຕາ ແລະ ເຈັບທ້ອງໄປພ້ອມກັນ. ມານເປັນພິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຊັກ ແລະ ທັງເຈົ້າແລະ ລູກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດ.



ອາຫານທີ່ອຸດົມ
ໄປດ້ວຍໂປຣຕີນ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ໃຫ້ແທກຄວາມດັນເລືອດເປັນໃຫ້ແທກເບິ່ງຄວາມດັນຂອງເຈົ້າ. ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, ນອນສະແຄງກຳຊ້າຍ.
- ກິນອານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍໆ.
- ໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງມານເປັນພິດ

- ໜ້າ ແລະ ມີໄຄ່ບວມ
- ວິນວຽນ
- ຄວາມດັນເລືອດ 140/90 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 532)
- ເຈັບຫົວຫຼາຍ
- ເຈັບສຽບ,
- ເຈັບຈຸກກະເພາະ
- ມົວຕາ

ນຳສິ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ!

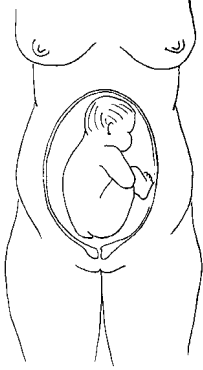
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຖ້າວ່າແມ່ມານ ມີສັນຍານອັນຕະລາຍ ໃດໜຶ່ງຂອງມານເປັນພິດ, ລາວຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວນ. ຖ້າລາວເປັນຊັກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 87.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິໃນເວລາທີ່ກຳລັງຈະເກີດ

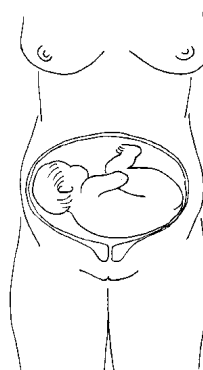
ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ໃນໄລຍະກຳລັງຈະເກີດນັ້ນ, ເດັກເກີດບໍ່ໄດ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ (ເປີດເບິ່ງໜ້າ 77 ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະກວດທ່າຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ).

ຖ້າຫົວເດັກລົງຕ່ຳ, ການເກີດຈະເປັນປົກກະຕິກວ່າ.

ທ່າຂອງເດັກທີ່ເປັນສະເຫດໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດຍາກ ແລະ ອັນຕະລາຍ



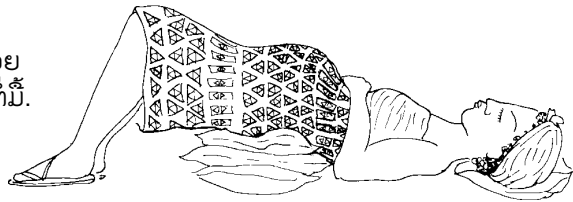
ເດັກຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ຖ້າຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ, ສະນັ້ນ, ມັນຈະປອດໄພກວ່າຖ້າແມ່ໄປອອກລູກທີ່ໂຮງໝໍ.



ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ແມ່ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ເດັກເກີດບໍ່ໄດ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

ໃນໄລຍະເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ, ການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກອາດຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການນອນ ທ່ານີ້ເປັນເວລາ 10 ນາທີ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເຮັດຫັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ໃນເວລາກະເພາະອາຫານຫວ່າງ, ຈົນກວ່າທ່າເດັກຈະປ່ຽນເປັນທ່າຫົວລົງຕ່ຳແລ້ວຈຶ່ງເຊົາ. ທ່າຂອງເດັກຄວນຈະໄດ້ກວດເບິ່ງທຸກໆອາທິດ.



ນອນຫຼາຍກັບພື້ນເອົາໝອນຮອງກົ້ນຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມໃຫ້ກົ້ນສູງກວ່າຫົວ.

- ຖ້າວ່າການເກີດລູກກຳລັງຈະເລີ່ມແຕ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ແມ່ຜູ້ນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປສູ່ກາສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ສາມາດປ່ຽນທ່າເດັກໄດ້ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາລູກອອກໄດ້. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍແມ່ ແລະ ລູກຂອງລາວຈະເສຍຊີວິດແນ່ນອນ.
- ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 90.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ ນອກຈາກວ່າທ່ານໃຫ້ຮັບການອົບຮົມ ແລະ ໄດ້ມີປະສົບການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກສຳເລັດມາແລ້ວຈຶ່ງເຮັດ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກສິກຂາດ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

ຖ້າວ່າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ (ກ່ອນເດືອນທີ 8 ຫຼື ທີ 9)

ເດັກບາງຄົນເກີດກ່ອນກຳນົດອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດລອດໄດ້. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຢຸດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ການເກີດລູກຊ້າລົງດ້ວຍການນອນຫຼາຍ ແລະ ຍົກກົ້ນໃຫ້ສູງຂຶ້ນ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະຢຸດເຊົາ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງເທິງ). ຖ້າລາວສາມາດໄປໂຮງໝໍໄດ້, ແພດໝໍອາດຈະຊ່ວຍຢຸດເຊົາການເຈັບທ້ອງອອກລູກໄດ້. ເຖິງວ່າເຊົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຢຸດເຊົາໄດ້, ແຕ່ເຊົາເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້ລອດຊີວິດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 94 ສຳລັບການຊ່ວຍເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ).

ການຮັກສາ ສຸຂະພາບ ກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງ ເວລາຖືພາ)

ຄວາມສໍາຄັນຂອງການກວດທ້ອງແມ່ມານແມ່ນຈະໄດ້ຊອກຮູ້ບັນຫາ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາ ແຕ່ຫົວທີ່ກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຕະລາຍ. ການກວດທ້ອງແມ່ມານທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ແລະບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອງມືທີ່ມີລາຄາແພງ. ໝໍຕໍາແຍຫຼາຍໆຄົນ ແລະ ແພດຢູ່ສູກສາລາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ໄປກວດທ້ອງ 3 ເທື່ອ:

1. ທັນທີທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງຖືພາ.
2. ເມື່ອຖືພາໄດ້ປະມານ 6 ເດືອນ.
3. ໜຶ່ງເດືອນກ່ອນຈະອອກລູກ.

ໝໍຕໍາແຍ, ນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ອສບ ອາດຈະຖາມເຖິງການຖືພາ ແລະ ການເກີດທີ່ຜ່ານມາ, ພ້ອມດ້ວຍບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນເລືອດອອກຫຼາຍບໍ່? ລູກເຄີຍຕາຍໃນທ້ອງ ຫຼື ບໍ່? ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານັ້ນຈະຊ່ວຍທ່ານກະກຽມເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ສໍາລັບການຖືພາ ແລະ ການເກີດຄັ້ງນີ້. ນາງຜະດຸງຄັນຈະສາມາດກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອນັ້ນ:

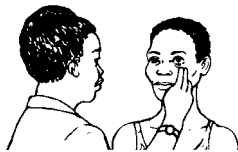
ການກວດທ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະເກີດລູກຢູ່ໃສດີສຸດເກີດຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ສູກສາລາ ຫຼື ຢູ່ໂຮງໝໍ.

- ແນ່ໃຈວ່າແມ່ມານຜູ້ນັ້ນ ກິນອາຫານພຽງພໍ ແລະ ລາວຈະແນະນໍາກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງກວ່າ, ໃນກໍລະນີຈໍາເປັນ
- ເອົາຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກໃຫ້ ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ລູກເກີດມາພິການບໍ່.
- ກວດກາເບິ່ງວ່າແມ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ ແລະ ລູກຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິບໍ່.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍົກໃຫ້ແມ່. ພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດໄດ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 161).
- ເອົາຢາກັນພະຍາດມາລາເລຍໃຫ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ມີພະຍາດນີ້.
- ກວດເບິ່ງເຊື້ອເອດສ (ເບິ່ງໜ້າ 288) ແລະ ເຊື້ອກາມະໂລກ ພ້ອມດ້ວຍພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນອື່ນໆ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 261).
- ໃຫ້ຢາເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອເອດສ (HIV) ຈາກແມ່ສູ່ລູກ.

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງກວດໃນໄລຍະກວດກ່ອນຄອດ

ໝໍຕໍາແຍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນຄວນກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ກວດເບິ່ງເຍື້ອເມືອກຕາ ແລະ ປາຍນິ້ວມືເພື່ອຊອກຫາອາການໂລກເລືອດຈາງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 172.)

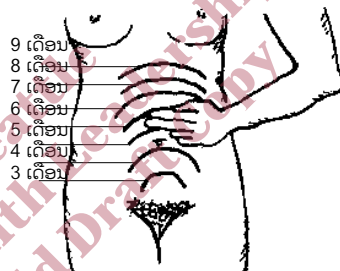
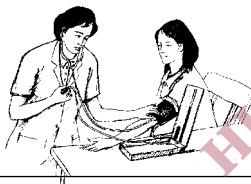


ກວດເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ແຕ່ລະເດືອນຕາມປົກກະຕິແລ້ວມີດລູກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເທົ່າກັບສອງນິ້ວມື. ເມື່ອຖືພາໄດ້ 4 ເດືອນມັນຈະຢູ່ໃນລະດັບຂອງສາຍປີ. ຖ້າວ່າມີດລູກນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ໄພດ, ຫຼືໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປ, ມັນອາດຈະມີບັນຫາ.



ເບິ່ງມື ແລະ ໜ້າວ່າມີໂຄ່ບວມຫຼື ບໍ່? (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 74)

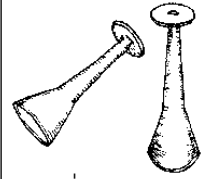
ຊັງນໍ້າໜັກ, ກວດຢຽວ ແລະ ແທກຄວາມດັນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 532).



- 9 ເດືອນ
- 8 ເດືອນ
- 7 ເດືອນ
- 6 ເດືອນ
- 5 ເດືອນ
- 4 ເດືອນ
- 3 ເດືອນ

HLLI Sexuality & Reproductive Health Partnership International Field Draft

ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກໃນທ້ອງສົມບູນ ຫຼື ບໍ່, ໝໍຕໍາແຍອາດຈະພັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ. ເມື່ອລາວງ່າງຫຼືສະທ້ອງແມ່ມານລາວອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຕີຂອງຫົວໃຈ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດໄຈ້ແຍກໄດ້ວ່າ ແມ່ນສຽງຫົວໃຈຂອງແມ່ ຫຼື ຂອງລູກ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງພັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ (fetoscope) ຈະໄດ້ຍິນດີກວ່າ. ອາການໜຶ່ງທີ່ສະແດງວ່າເດັກແຂງແຮງ ແມ່ນຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ສຶກວ່າທຸກໆມື້ເດັກຈະຕົງ ຫຼື ວ່າໝໍຕໍາແຍເຫັນເອງໃນມື້ກວດ.



ເຄື່ອງພັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ

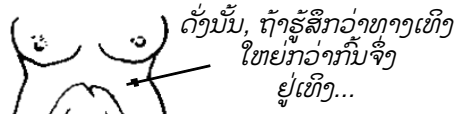
ກວດທ່າຂອງເດັກ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ມັນເປັນເລື່ອງບົກກະຕິທີ່ເດັກໃນທ້ອງປ່ຽນທ່າຫຼາຍໆເທື່ອຢູ່ໃນມົດລູກ. ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ, ເດັກຄວນຈະຢູ່ໃນທ່ານອນຫົວລົງລຸ່ມ. ນີ້ແມ່ນທ່າທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າ ເດັກເອົາຫົວລົງໃຫ້ກວດເບິ່ງແບບນີ້:

1. ໃຫ້ແມ່ຫາຍໃຈອອກຍາວໆ ໃຊ້ສອງມື ເພື່ອຄຳເບິ່ງເດັກ.



ກົນຂອງເດັກຈະໃຫຍ່ ແລະ ກວ້າງກວ່າ...



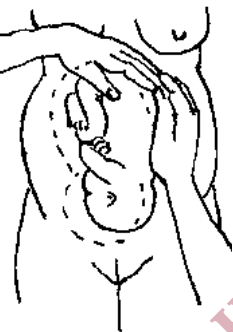
...ແລະ ຫົວຂອງເດັກຈະແຂງ ແລະ ມົນກວ່າ

...ແລະ ຖ້າກົນລົງລຸ່ມ, ທາງລຸ່ມຈະກວ້າງ ແລະ ໃຫຍ່ກວ່າ

2. ຍູ້ຂ້າງນັ້ນຂ້າງນີ້ຄ່ອຍໆ, ທຳອິດໃຊ້ແຕ່ມືດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຊ້ສອງມື. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຄຳເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຍູ້.
3. ເມື່ອເດັກໃກ້ໆຈະອອກ, ເດັກຈະລົງຕ່ຳ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະອອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກວ່າຫົວຂອງເດັກຕົງໄດ້.

ຖ້າວ່າກົນຂອງເດັກຖືກຢູ່ໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ, ໝົດຕົນຕົວຂອງລາວຈະຕົງໄປນຳກັນ.

ແຕ່ຖ້າຍູ້ຫົວໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆມັນຈະຂົດເຂົ້າ ແລະ ທາງຫຼັງຈະບໍ່ຕົງ



ຖ້າເດັກຍັງຢູ່ສູງ, ເຈົ້າສາມາດຕັ້ງຫົວເດັກເລັກໜ້ອຍ ແຕ່ຖ້າມັນລົງຕ່ຳແລ້ວ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕັ້ງມັນໄດ້.



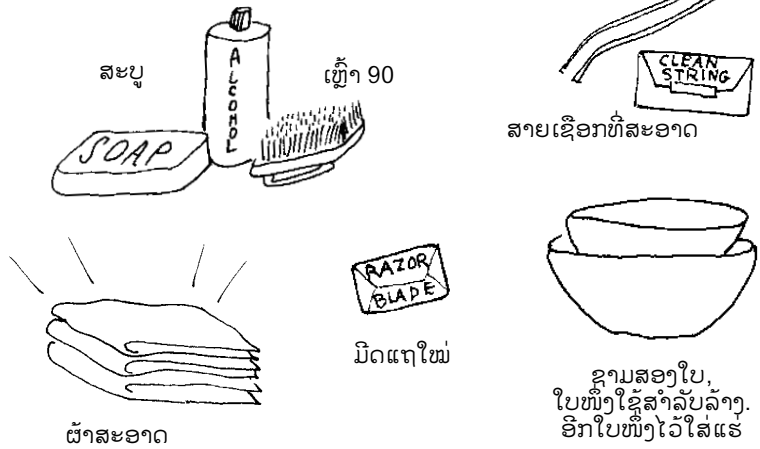
ລູກຜູ້ທຳອິດອາດຈະລົງຕ່ຳສອງອາທິດກ່ອນຄອດລູກ. ລູກຜູ້ທີສອງ ຫຼື ຜູ້ຕໍ່ໆໄປສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ລົງຕ່ຳຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ.

ການກະກຽມ ສໍາລັບການ ເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ

ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີມິດແຖໃໝ່, ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ມິດຕັດທີ່ບໍ່ເຂົ້າໜຽງ ຫຼື ມິດກໍ່ໄດ້ແຕ່ວ່າເຈົ້າຕ້ອງຕົ້ມອຸປະກອນທີ່ກ່າວມານັ້ນເປັນເວລາປະມານພຽງແຕ່ 20 ນາທີ.

ສິ່ງທີ່ຄວນກຽມພ້ອມກ່ອນເກີດ

ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະກຽມພ້ອມໄວ້ຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.



ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສໍາລັບນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ໝໍຕໍາແຍຄວນມີ:



ແມ່ນເວລາທີ່ຄວນ:

ວາງແຜນການຂອງການເດີນທາງໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າຈໍາເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ.



ອະນາໄມບ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ



U.S. Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ

ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາ, ໃຫ້ອ່ານເນື້ອໃນນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດແລ້ວ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະເກີດລູກໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ, ໃຫ້ທ່ານປອບໃຈລາວເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ຍ້ານ. ຈື່ໄວ້ວ່າເດັກສ່ວນຫຼາຍເກີດຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ. ທຸ່ນທ່ຽງ ແລະ ເບີກບານ, ສະແດງໃຫ້ ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຂອງລາວທີ່ຈະເກີດລູກໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຕັດ ແລະ ຮັກສາເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສັ້ນ ແລະ ສະອາດ.
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳສະອາດ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງຕາມລົມ.
- ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກໃດມີຄວາມສ່ຽງໄພພິເສດ ແລະ ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 73), ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ ໃຈວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີອັນຕາສ່ຽງ ຫຼື ອາການອັນຕະລາຍດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ ຈະໄປອອກລູກຢູ່ສູກ ສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 85) ພາແມ່ຍິງ ຜູ້ນັ້ນສົ່ງໂຮງໝໍຖ້າລາວມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມອ່ອນໄຫວ ແລະ ນັບຖື.



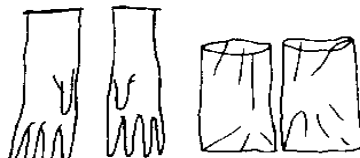
ການປ້ອງກັນຊິມເຊື້ອ

ສິ່ງສຳຄັນ: ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ອັກເສບຕັບ ໂດຍ ການໃສ່ຖົງມືເວລາຊ່ວຍເກີດ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີຖົງມືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢ່າງເອົາ.

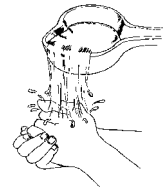
ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດຢ່າງ ປອດໄພໃຫ້ເຮັດ 3 ສະອາດ:

ບໍ່ຄວນເຮັດສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

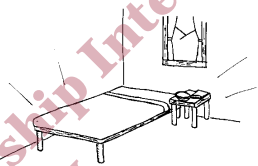
- ຢ່າແຍ່ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ການກວດວ່າປາກ ມີດລູກເປີດເທົ່າໃດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກອອກມາໄດ້, ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ ເກີດການຊິມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງອີກ.
- ຢ່າເອົາຢາເລັ່ງ ຫຼື ຢາເຮັດໃຫ້ມີແຮງເບັ້ງຊະນິດໃດໆ ໃຫ້ແກ່ແມ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. (ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມີດລູກ ບັນ ຄວນຈະນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ).
- ຢ່າບອກໃຫ້ລາວເບັ້ງກ່ອນທີ່ລາວຈະພ້ອມ. ເມື່ອຮອດເວລາເດັກຈະເກີດອອກມາ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າປວດຖ່າຍໜັກ ແລະ ລາວຈະເລີ່ມເບັ້ງເອງ.
- ຢ່າຍັ້ນ ຫຼື ຍູ້ທາງນອກຂອງມີດລູກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວ. ມັນອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ມີດລູກສຶກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກຈາກມີດລູກໄວເກີນໄປ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.



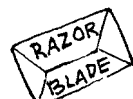
1. ລ້າງມື



2. ອະນາໄມບ່ອນອອກລູກ



3. ອະນາໄມເຄື່ອງມືຕັດສາຍແຮ່



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການເກີດລູກ

ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າລູກໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ

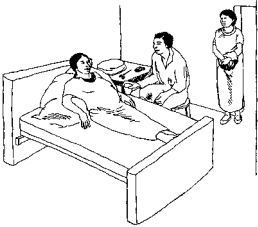
3 ອາການຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເກີດລູກໃກ້ມາເຖິງແລ້ວ ຫຼື ຈະເລີ່ມບໍ່ຊ້ານີ້. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີອາການທັງໝົດພ້ອມກັນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບທີ່ລຽງໄວ້.

1. **ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີບົວໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ.** ໃນເວລາຖືພາ, ປາກມີດລູກ ຖືກປິດດ້ວຍແຜ່ນເຍື່ອເມືອກໜາໆ, ຊຶ່ງປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ມີດລູກຈາກການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ. ເມື່ອປາກມີດລູກຈະເປີດແຜ່ນເຍື່ອເມືອກນັ້ນ ຈະຖືກລະບາຍອອກ ແລະ ມີເລືອດປົນອອກມານຳເລັກໜ້ອຍ.
2. **ມີນ້ຳໃສໆໄຫຼອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ.** ຖືກນ້ຳຈະແຕກກ່ອນທີ່ການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼື ອາດຈະແຕກໃນໄລຍະໃດກໍໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ.
3. **ອາການເຈັບ (ເຈັບບັ້ນ) ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນການເຈັບບັ້ນ** ຈະເຈັບທ່າງໆ 10 ຫາ 20 ນາທີ ເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ບາງທີກໍດົນກວ່າ. ການເກີດລູກຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຈົນກວ່າຈະມີການເຈັບບັ້ນຈະເຈັບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ (ໄລຍະທ່າງຂອງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຈະເທົ່າໆກັນ).

ຖ້າວ່າອາການອັນໃດໜຶ່ງທາກເກີດຂຶ້ນ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານຄວນຈະກຽມພ້ອມເພື່ອການເກີດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດ:

- ແຈ້ງໃຫ້ນາງຜະດຸງຄັນຮູ້ວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມແລ້ວ.
- ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆສຳລັບການເກີດລູກໄດ້ກຽມພ້ອມໄວ້ແລ້ວ.
- ອະນາໄມຕົນຕົວຂອງທ່ານເອງ ໂດຍສະພາະອະໄວຍະວະເພດ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ດື່ມນ້ຳເວລາທີ່ທ່ານຫິວ.
- ພັກຜ່ອນໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນໄດ້.

ຂ້ອຍຈະໄປບອກ ນາງ ໂດຍໄວສາວ່າເຈົ້າເລີ່ມເຈັບທ້ອງອອກລູກແລ້ວ.



ສາມໄລຍະຂອງການເກີດລູກ

ການເກີດລູກທຸກໆເທື່ອມີ 3 ໄລຍະ

ໄລຍະທີ 1:
ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ການບັ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປາກມີດລູກເປີດ ແລະ ຈະຈົບລົງເມື່ອປາກມີດລູກເປີດເຕັມທີ່, ຖ້າວ່າແມ່ນລູກຫົວສາວໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 10 – 20 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ມັນບໍ່ແນ່ນອນສະເໝີໄປ.

ໄລຍະທີ 2:
ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ປາກມີດລູກເປີດເຕັມທີ່ ແລະ ຈະຈົບລົງເມື່ອເດັກນ້ອຍອອກມັນແລ້ວ. ໄລຍະນີ້ງ່າຍກວ່າໄລຍະທີ 1 ແລະ ມັນຄວນຈະໃຊ້ເວລາປະມານບໍ່ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.

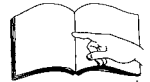
ໄລຍະທີ 3:
ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມັນ ແລະ ຈະສິ້ນສຸດລົງເມື່ອແຮ່ອອກໝົດແລ້ວ.

Healthcare International
Field Draft Copy

ໄລຍະທີ 1: ປາກມົດລູກເປີດ

ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການເກີດລູກເປັນໄປດ້ວຍດີ, ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງ:

1. ການເຈັບປັ້ນທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ ແລະ ໄລຍະທ່າງຂອງ ການປັ້ນແຕ່ລະຄັ້ງດົນປານໃດ? ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, 10-20 ນາທີ ຈຶ່ງເຈັບເທື່ອໜຶ່ງ ແລະ ເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງປະມານ 1 ນາທີ ຫຼື ຫນ້ອຍກວ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນການເຈັບຈະຖີ່ເຂົ້າປະມານ 2-5 ນາທີ, ເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງຈະເຈັບດົນກວ່າປະມານ 1 ນາທີເຄິ່ງ ຈົນກວ່າເດັກຈະເກີດ. ຖ້າວ່າແມ່ຍັງມີອາການເຈັບທຸກໆ 10 ນາທີ ຫຼື ເຈັບຖີ່ຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ເດັກກໍຍັງບໍ່ອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ “ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ” ໃນໜ້າ 86.
2. ຖົງນ້ຳຂອງລາວແຕກແລ້ວບໍ່? ຖ້າແຕກແລ້ວ, ແຕກດົນປານໃດແລ້ວ. ຖ້າວ່າຖົງນ້ຳແຕກດົນກວ່າ 1 ມື້ ແຕ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ ຫົວຂໍ້ (ຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ການເກີດຍັງບໍ່ທັນເລີ່ມ) ໜ້າ 85 ຖ້າວ່ານ້ຳເປັນສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 86.
3. ເດັກຢູ່ໃນທ່າຫົວ ຫຼື ບໍ່? ຄຳທ້ອງແມ່ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77) ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຫຼື ທ່າກົນ ໃຫ້ທ່ານພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.



ການເກີດລູກທີ່ ຍາວນານ 86
 ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການ ເກີດບໍ່ເລີ່ມ 85
 ນ້ຳສີຂຽວ ແລະ ສີນ້ຳ ຕານ 86
 ກວດທ່າຂອງເດັກ 77

ທ່ານສາມາດໃຫ້ກຳລັງໃຈ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ດ້ວຍການບອກ

ລາວວ່າລາວ ເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ ແລະ ຊຸກຍູ້ລາວເຮັດສິ່ງຕ່າງໆລຸ່ມນີ້:

- ໃຫ້ລາວທຳໂຕເຂັ້ມແຂງທ້າວຫັນໄວ.
- ກິນອາຫານເບົາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຂອງມັນ.
- ດື່ມນ້ຳທີ່ມີລົດຫວານ ແລະ ນ້ຳຊາອຸ່ນຕາມຄວາມ ຕ້ອງການຂອງລາວ.
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ.
- ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນເວລາທ້ອງປັ້ນ, ແລະຫາຍໃຈ ຕາມປົກກະຕິໃນລະຫວ່າງທີ່ທ້ອງບໍ່ປັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງ ຈົນກວ່າລາວຈະມີຄວາມຢາກເບິ່ງຢ່າງ ແຮງຈຶ່ງໃຫ້ລາວເບິ່ງ (ເບິ່ງໜ້າ 82)



ການຢ່າງຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກ ເປີດ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ ຮູ້ສຶກສະຫງົບໃຈຂຶ້ນ.

ໃນເວລາອອກລູກ, ປ່ອຍໃຫ້ແມ່ເລືອກທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກສະບາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບລາວເອງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີມາແລ້ວ ທີ່ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ແມ່ນອນທາງາຍເພື່ອເກີດລູກ, ແຕ່ທ່າເຫຼົ່ານັ້ນ ມັກຈະເປັນທ່າທີ່ທຸຍູງຍາກ ສຳລັບການເກີດລູກ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວທົດລອງທ່າຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຫັນວ່າທ່າຄູ່ເຂົ້າ, ນັ່ງຢ່ອງຍໍ ຫຼື ນັ່ງເທິງເບິ່ງລູກອອກງ່າຍກວ່າ.

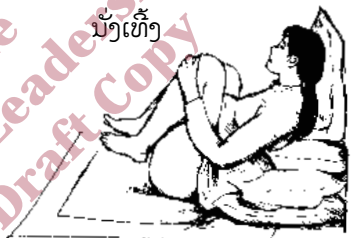
ຄູ່ເຂົ້າ



ນັ່ງຢ່ອງຍໍ



ນັ່ງເທິງ



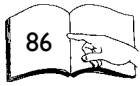
HIPPOCRATE Health Leadership International Field Draft Copy

ໄລຍະທີ 2: ເບິ່ງລູກອອກ
ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າເຖິງເວລາເບິ່ງ
 (ໝາຍຄວາມວ່າປາກມົດລູກເປີດເຕັມແລ້ວ)

- ແມ່ຮູ້ສຶກຢາກເບິ່ງຫຼາຍ. ອາດຈະຮູ້ສຶກຄືປວດຖ່າຍໜັກ.
- ໃນໄລຍະທ້ອງບັນທ່ານສາມາດຈະເຫັນກົນຂອງແມ່ທຸງອອກ ແລະ ທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກຢູ່ປາກມົດລູກ. ທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກປິ່ນຫຼັງເຂົ້າທາງໃນ, ໃນລະຫວ່າງທ້ອງບັນທຸ່.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

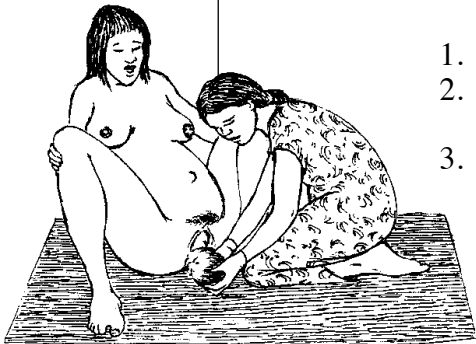
- ຢູ່ນຳຜູ້ເປັນແມ່ຕະຫຼອດ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າທັງລາວແລະລູກເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ.
- ການບັນແຕ່ລະເທື່ອຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ຢາກເບິ່ງອອກແຮງໆ. ເມື່ອເວລາທີ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກເບິ່ງ, ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເລິກໆ ແລ້ວເບິ່ງຄືກັບລາວເບິ່ງເວລາຖ່າຍໜັກ, ແຕ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງໝົດແຮງຂອງລາວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າການເບິ່ງ ສຽງຄາງຍາວໆອອກມາຊ່ວຍລາວເບິ່ງໄດ້.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ ແລະ ກຽມພ້ອມສຳລັບການເກີດ. ຖ້າວ່າແມ່ຫາກເບິ່ງມາໄດ້ສອງຊົ່ວໂມງແລ້ວ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ (ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ) ໜ້າ 86.



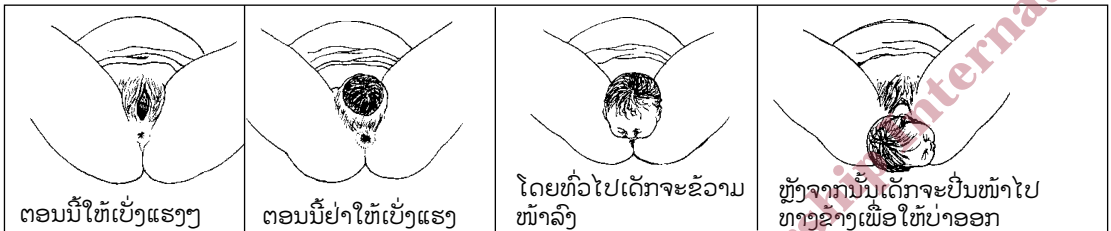
ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ.

ເວລາຫົວຂອງເດັກອອກ (birth of the head)

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນໄລຍະທ້ອງບັນທຸ່ຕາມ, ເມື່ອເຫັນຫົວເດັກຢູ່ຂອງຄອດແລ້ວ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ຫົວເດັກຈະອອກ.



1. ບອກໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງແຮງຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ເບິ່ງຄ່ອຍໆ.
2. ປ່ອຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຄ່ອຍໆອອກໃນຂະນະທ້ອງບັນ, ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໜັງຂອງແມ່ສຶກຂາດ
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວເດັກອອກມາແລ້ວ ໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.



ຕອນນີ້ໃຫ້ເບິ່ງແຮງໆ

ຕອນນີ້ຢາໃຫ້ເບິ່ງແຮງ

ໂດຍທົ່ວໄປເດັກຈະຂ້ວາມໜ້າລົງ

ຫຼັງຈາກນັ້ນເດັກຈະປິ່ນໜ້າໄປທາງຂ້າງເພື່ອໃຫ້ບ່າອອກ

ເວລາເອົາປ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ (birth of the shoulders)

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ປ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ:

1. ຄ່ອຍໆຮັບຫົວຂອງເດັກແລ້ວຢູ່ໄປທາງຫຼັງຂອງແມ່ (ໃຫ້ທ່າງອອກຈາກທ້ອງແມ່) ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ປ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ. ຢ່າດຶງ ຫຼື ບິດຫົວຂອງເດັກເດັດຂາດ.
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮ່າງກາຍສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງເດັກຈະອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ໃຫ້ກຽມຮັບເດັກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກຕົກ.

ບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່

ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ສົມບູນຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ, ຕິງແຂນ ແລະ ຂາ ແລະ ຮ້ອງໃຫ້ທັນທີ. ການບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່ມີດັ່ງນີ້:

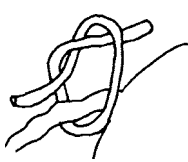
- ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍໃຫ້ທົ່ວຂອງເດັກຕໍາກວ່າຕົນຕົວຂອງລາວ. ຖ້ານ້ຳເມືອກຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ເປົ້າສຳລັບດູດ (ເບິ່ງເພີ່ມໜ້າ 86).
- ອຸ້ມເດັກໃຫ້ແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ໃຫ້ທັງສອງຄົນຕຸ້ມຜ້າທັນທີເພື່ອເດັກຈະໄດ້ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ເວລາທີ່ເດັກດູດນົມ, ມີດລູກຂອງແມ່ຈະຮັດເຂົ້າ ແລະ ເລືອດຈະຢຸດໄຫຼ. ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກໄວເໝືອນກັນ.
- ມັດ ແລະ ຕັດສາຍແຮ່ໃນເມື່ອມັນເປັນສີຂາວ ແລະ ເຊົາເຕັນ. ເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍັກ, ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດອັນຕະລາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ, ໃຫ້ຕັດສາຍແຮ່ໄກ້ກັບຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກ.



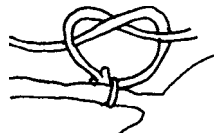
ການຕັດສາຍແຮ່

1. ເມື່ອສາຍແຮ່ເຊົາເຕັນແລ້ວ, ເອົາເຊືອກສະອາດ 2 ເສັ້ນ ມັດໄວ້ (ເບິ່ງຕົວຢ່າງໃນຮູບ) ເຊືອກເສັ້ນທຳອິດໃຫ້ມັດປະມານ 2 ນິ້ວມືທ່າງຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ແລະ ອີກເສັ້ນໜຶ່ງມັດເທິງເສັ້ນທຳອິດອີກ 2 ນິ້ວມື.

ມັດຮອບທຳອິດ



ຮອບທີ 2 ຂອງການມັດ



1. ຕັດສາຍແຮ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງເຊືອກ 2 ເສັ້ນນັ້ນດ້ວຍມືດແຖດວງໃໝ່. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຊະນິດອື່ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ມັນຖືກຕົ້ມແລ້ວ 20 ນາທີ.



ມັດສາຍແຮ່ 2 ບ່ອນກ່ອນຕັດ. ສ່ຽງທີ່ເດັກຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກຈະຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າວ່າຕັດສາຍແຮ່ໄກ້ຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍ

ສິ່ງສຳຄັນ: ພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດບາດທະຍັກ ແລະ ຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ, ສາຍແຮ່ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ແຕະຕອງມັນຕ້ອງສະອາດອີ່ຫຼີ. ຢ່າເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ສັດທາໃສ່ສາຍແຮ່ຂອງເດັກເດັດຂາດ.

ການບົວລະບັດຕາ

ພະຍາດໜອງໃນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນຢອດຢາໃຫ້ເດັກພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ, ຢາຢອດຕາເຕຕຣາໂຊກຼິນ 1% ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ຫຼື ກະລໍລັມເຟນີໂກນ



ດຶງຮິມຕາເບື້ອງລຸມ ລົງຢອດຢາຕາໃສ່ໃນນ້ອຍໜຶ່ງ. ເອົາຢາຕາຢອດໃສ່ທາງນອກຂອງຕາບໍ່ດີ.



ບັນຫາທີ່ເກີດກັບເດັກເກີດໃໝ່

ໄລຍະທີ 3: ແຮ່ອອກ

ເມື່ອນຸ່ງຜ້າອ້ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ລາວດູດນົມແລ້ວ, ມັນກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ແຮ່ອອກ.

ເບິ່ງຊ່ວງຄອດ, ສາຍແຮ່ນັ້ນຍາວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ໄດ້ໂຂະອອກຈາກມົດລູກແລ້ວ. ຄວນສັງເກດ ເບິ່ງແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເລືອດບໍ່ໄດ້ອອກຫຼາຍເກີນຄວນ. ເມື່ອສາຍແຮ່ຍາວອອກໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ເບິ່ງໃຫ້ແຮ່ອອກ. ຢ່າດຶງສາຍແຮ່. ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກທັນທີ ແລະ ເລືອດບໍ່ອອກຫຼາຍ. ກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງໃຫ້ລໍຖ້າອີກປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ.



ສິ່ງທີ່ວນົມສາມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກບັນ ແລະ ຢຸດເຊົາເລືອດໄຫຼ.

ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວໃຫ້ເອົາມັນໃສ່ຊາມໄວ້ ແລະ ກວດເບິ່ງວ່າມັນອອກໝົດແລ້ວ.



ເລືອດອອກຫຼາຍ

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີຄື:

- ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ນັ່ງຢ່າງຍື່ນແລ້ວເບິ່ງ. ຖ້າລາວເບິ່ງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ລາວເປົ່າແກ້ວ, ຈາມ ຫຼື ໄອກໄດ້.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຖ່າຍເບົາ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກດູດນົມ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລ້ຽງຫົວນົມຂອງແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກຂອງລາວບັນ.
- ຖ້າອັນໃດກໍ່ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສັກຢາອີກຊີໂຕຊິນ 10 ມກໃສ່ກ້າມ ຫຼື ຕົ້ນຂາກໍ່ໄດ້.
- ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 92.

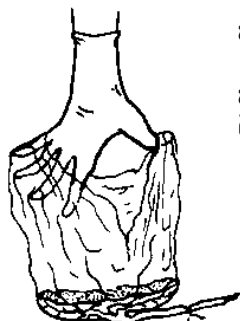
ກວດແຮ່:

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແຮ່ຈະອອກມາໝົດ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຍັງມີຕ່ອນນ້ອຍໆຄ້າງຢູ່ມົດລູກ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ການຕົກເລືອດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຕໍ່ໄປ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໄດ້ອອກໝົດແລ້ວ ໃຫ້ກວດເບິ່ງເບື້ອງເທິງ ແລະ ລຸ່ມຂອງແຮ່, ແລະ ເບິ່ງແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳ.

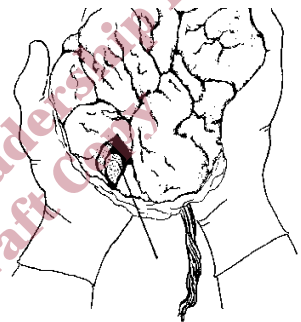


ຖ້າວ່າແມ່ຫາກມີອາການຕົກເລືອດ

ຫຼື ອາດຈະມີບາງຊຶ້ນສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງ ແລະ ແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳຄ້າງຢູ່ທາງໃນ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບເລືອດອອກຫຼາຍຢູ່ໜ້າ 92.



ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າແຜ່ນຫຸ້ມທັງໝົດບໍ່ຂາດທ່ານຄວນວາດພາບໃຫ້ມັນຕິດກັນຄືຄັ້ງ.



HLI Seattle Health Leaders in the Field Draft Copy International

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ

- ຖົງນໍ້າແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ
- ມີເລືອດໄຫຼອອກກ່ອນເດັກເກີດ
- ນໍ້າມີສີຂຽວ ຫຼື ສີນໍ້າຕານ
- ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ
- ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
- ແມ່ມີໄຂ້
- ແມ່ມີອາການຊັກ

ຖົງນໍ້າແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະເກີດລູກພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຖົງນໍ້າແຕກ. ຖ້າວ່າການເກີດບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 12 ຊົ່ວໂມງແມ່ນແມ່ ແລະ ລູກສາມາດເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອຂັ້ນຮ້າຍແຮງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ

- ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງບໍ່ເອົາອັນໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ລາວບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.
- ຖ້າວ່າລາວເປັນໄຂ້, ນໍ້າທີ່ອອກມີກິ່ນເໝັນ, ໝາຍຄວາມວ່າພະຍາດຊຶມເຊື້ອໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ລາວຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຕ້ານເຊື້ອທາງເສັ້ນເລືອດ. ເຖິງວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວຕໍ່ຕາມ, ທັງແມ່ ແລະ ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ. **ໃຫ້ສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ.**
- ພະຍາຍາມໃຫ້ການເກີດລູກເລີ່ມຕົ້ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໄດ້ກິນນໍ້າມັນໝາກຮຸ່ງສາ 2 ບ່ວງແກງ, ສົ່ງຫົວນົມໃຫ້ລາວ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມຂອງແມ່ຜູ້ນັ້ນເປັນໄລຍະໆ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ. ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນອາດຈະມີຢາຕົ້ມຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງນໍາໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນການເຈັບທ້ອງອອກລູກກໍ່ເປັນໄດ້. ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຍັງບໍ່ເລີ່ມເທື່ອ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ ຄວນຈະຖືກສົ່ງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກເລີ່ມແລ້ວ ແລະ ເດັກນ້ອຍເອົາແຂນອອກມາກ່ອນ, ແນ່ໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກໃນທ້ອງ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 75 ແລະ 77) ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກສຶກຂາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ແຮ່ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມີດລູກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນໍາສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ.



ນໍາສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ເລືອດອອກກ່ອນເດັກຈະເກີດ

ນໍ້າທີ່ມີສີບົວອ່ອນ, ຫຼື ເປັນນໍ້າເມືອກ ແລະ ສີນໍ້າຕານກ່ອນທີ່ອອກໃນເວລາເຈັບທ້ອງອອກລູກແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າເລືອດທີ່ໄຫຼອອກເປັນສີແດງສົດ, ອາດຈະແມ່ນແຮ່ໄດ້ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມີດລູກແລ້ວ ຫຼື ແຮ່ອາດຈະກວມເອົາປາກມີດລູກໄວ້, ຊຶ່ງແມ່ນອາການທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນໍາສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ສົ່ງນໍ້າທະເລເຂົ້າເສັ້ນລາວໄວ້ເລີຍ.

ອັນຕະລາຍ:

ຢ່າສັກຢາເພື່ອກະຕຸ້ນການເກີດລູກ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກບັນແຮງໂພດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດ.



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy



ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບທ້ອງອອກລູກບໍ່ຄວນເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ.

- ສຸພາສິດຈາກປະເທດນີເຊ



ນຳສິ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!

ແມ່ຍິງທີ່ຄົງອຸ່ນຊຶ່ງລາວອາດຈະພຽງແຕ່ຕ້ອງການດື່ມນຳ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າເທົ່ານັ້ນ.



ນຳສິ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!

ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ

ບັນຫາອາດຈະເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຈັບທ້ອງອອກລູກແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່ານີ້ 12 ຊົ່ວໂມງແລ້ວ ຫຼື ລາວໄດ້ເບິ່ງລູກໄດ້ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີສັນຍານໃດໆ ສະແດງວ່າເດັກຈະເກີດອອກມາເລີຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າທ້ອງຂອງລາວຫາກຍັງບັນທ່າງໆຢູ່ ແລະ ການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຍັງເຈັບຢູ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆຢູ່, ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຂອງລາວຍັງບໍ່ທັນເຖິງໄລຍະທີ່ດີເທື່ອ. ລະດົມໃຫ້ລາວນອນພັກຜ່ອນ. ຖ້າວ່າລາວນອນບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ລາວລັງຫົວນົມຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ລາວຢ່າງໃນເວລາທີ່ທ້ອງບັນຢູ່ເພື່ອໃຫ້ທ້ອງບັນແຮງຂຶ້ນ. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນໍ້າ ແລະ ກິນອາຫານເບົາ, ໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາໃສ່ນໍ້າຕານອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເມື່ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ລາວເຈັບທ້ອງອອກລູກມາດົນກວ່າ 12 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ລາວເບິ່ງມາແລ້ວຫຼາຍກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ນຳສິ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວອາດຈະຕ້ອງການຢາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການເກີດລູກຂອງລາວ ຫຼື ລາວອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກກໍເປັນໄດ້.

ນໍ້າຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນໍ້າຕານ

ນໍ້າຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນໍ້າຕານອາດຈະສະແດງວ່າເດັກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າຢູ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຍັງບໍ່ທັນຂວນເບິ່ງເທື່ອດີທີ່ສຸດ ແມ່ນພາລາວໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ.

ຖ້າວ່າການເກີດຢູ່ໃນໄລຍະສອງ ແລະ ເດັກກຳລັງຈະອອກຂໍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບິ່ງແຮງເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວໆ. ທັນທີທີ່ທ້ອງຂອງເດັກອອກມາໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ດູດຂີ້ກະເທົ່ ແລະ ນໍ້າເມືອກອອກດ້ວຍໜ່ວຍຢາງສຳລັບດູດ. ເຮັດໃຫ້ທ້ອງເດັກລົງຕໍ່າກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນໍ້າເມືອກໄຫຼອອກໆຢາຍ.



ແມ່ເປັນໄຂ້

ອາການໄຂ້ສ່ວນຫຼາຍເປັນອາການຂອງພະຍາດຕິດເຊື້ອ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ເອົາຫຼັງມີຂອງທ່ານແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ແລະ ມີອີກເບືອງໜຶ່ງແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານເອງ.

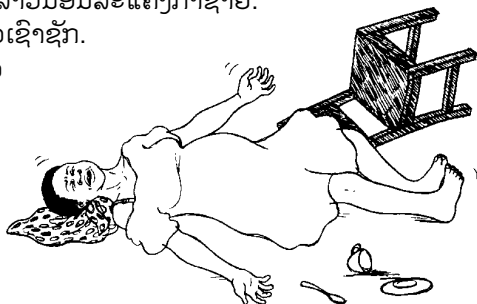
(ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 503 ກ່ຽວກັບການແທກອຸນຫະພູມຕໍາຫາກທ່ານມີເຄື່ອງແທກ). ຖ້າວ່າຄົງຂອງລາວອຸ່ນກວ່າຂອງທ່ານ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕ້ອງການດື່ມນໍ້າຊຶ່ງ. ໃຫ້ລາວດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ນໍ້າດື່ມ, ຊານໍ້າໝາກໄມ້ ຫຼື ໂສດາເຕືອນໃຫ້ລາວໄປຖ່າຍ ເບົາເລື້ອຍໆ ທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າວ່າຄົງລາວຮ້ອນຫຼາຍ ແລະ ລາວສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ພາລາວໄປສຸກສາລາຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວຕ້ອງການໆປົນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ໃຫ້ລາວກິນຢາອຳປີຊິລິນ 500 ມກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສັກຢາ ເປນີຊິລິນ ໂປຣກາອິນ 1,2 ລ້ານໜ່ວຍ ໃສ່ກິ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ ໃຫ້ລາວທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າລາວຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ.

ຊັກ, ຫຼື ໜ້າ ແລະ ມີໄຄ່ບວມຫຼາຍ (ມານເປັນພິດ)

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະມີອາການຊັກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວຂອງລາວໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດໜຶ່ງຮອງຫົວໃຫ້ລາວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເຮັດໃຫ້ລາວນອນສະແດງກາງຊ້າຍ. ແຕ່ຢ່າພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວເຊົາຊັກ. ເອົາຜ້າໜາງຍັດເຂົ້າປາກລາວ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວກັດລິ້ນຕີນເອງ
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນເຊັດໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປຈັດການກ່ຽວກັບການນຳສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໄກທີ່ສຸດ.



ສັນຍານອັນຕະລາຍ
ໃນໄລຍະຖືພາ



ນຳສົ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ!

ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ,
ເອົາຢາອັນໃດໜຶ່ງໃຫ້ລາວກິນເຊັ່ນ:

- ມາເຢຊອມຊູນຟາດ, 50% ສັກໃສ່ກິ້ນລາວເບື້ອງລະ 5 ມກ. ສັກຊ້ຳຕື່ມອີກທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.

ລາຍລະອຽດໃນການ
ໃຊ້ຢາຈຳພວກນີ້ໃຫ້
ເບິ່ງໃນ “ໜ້າຂງວ”

ຈະໃຊ້ຢາດີອາເຊປາແນວໃດ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັກບໍ່ສາມາດກິນຢາເປັນເມັດໄດ້ ແລະ ຢາດີອາເຊປາຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນປານໃດ ຖ້າສັກເຂົ້າກ້າມໃນໄລຍະທີ່ເປັນຊັກ. ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຢາດີອາເຊປາຊະນິດສັກ ຫຼື ຊະນິດເມັດບົດໃຫ້ມຸ່ນປົນໃສ່ນ້ຳແລ້ວສິດເຂົ້າທາງຮູທະວານຂອງແມ່.

ນ້ຳຢາດີອາເຊປາ (Diazepam)

ໃນການຊັກຄັ້ງທຳອິດ, ເອົາຢາດີອາເຊປາ 20 ມກ.

ຫຼັງຈາກການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງຖ້າວ່າມີອາການຊັກຕື່ມອີກໃຫ້ເອົາຢານີ້

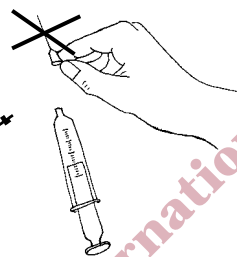
ໃຫ້ຕື່ມອີກ 10 ມກ. ການສັກຢາແຕ່ລະເຂັມໃຫ້ປະໄວ້ທ່າງກັນ

ປະມານ 20 ນາທີ.

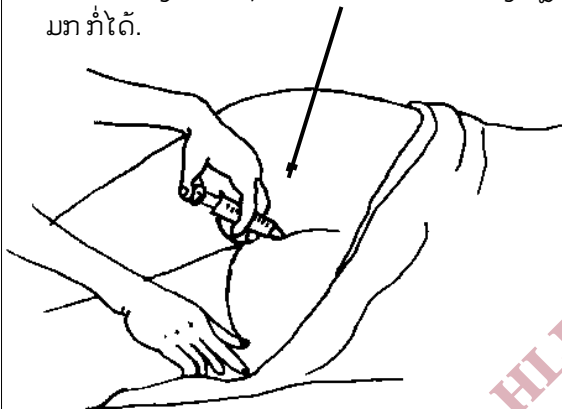
ກ່ອນຈະເອົາຢາດີອາເຊປາໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຳອິດດູດນ້ຳຢາກ່ອນ ແລະ

ຫຼັງຈາກນັ້ນປົດເອົາເຂັມອອກ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂັມໄດ້ຖືກ
ຖອດອອກແລ້ວ



ຄ່ອຍໆຍັດຊີແຮງເຂົ້າໃນຮູທະວານ ປະມານ 2 ນິ້ວ ແລ້ວສິດຢາເຂົ້າໃນຮູທະວານ. ປ່ອຍໃຫ້ຊີແຮງຢູ່ໃນຮູທະວານ ປະມານ 5 ນາທີ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາທາງນອກ. ຖ້າມີນ້ຳຢາສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງ ໄຫຼອອກມາ, ເອົາຢາສິດເຂົ້າອີກ 5 ມກ ກໍ່ໄດ້.



ຢາດີອາເຊປາຊະນິດເມັດ.

ຖ້າທ່ານມີແຕ່ຢາດີອາເຊປາຊະນິດເມັດ, ທ່ານສາມາດບົດໃຫ້ມັນແລ້ວປົນກັບນ້ຳ. ຝຸ່ນຢາຈະບໍ່ລະລາຍພົດ, ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງຄວນບົດຢາປະມານ 20 ມກ.

ເພື່ອເອົາຢາຊະນິດ ເມັດເຂົ້າໃຫ້ປົດເຂັມອອກ, ແລ້ວດູດເອົານ້ຳທີ່ປົນກັບຢາ ແລະ ສິດເຂົ້າໃນຮູທະວານຄືກັບວິທີຂ້າງເທິງ.

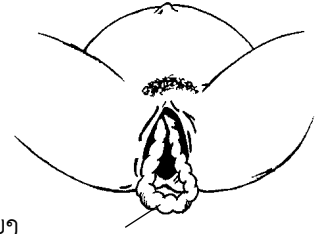
ການເກີດ ລູກຍາກ



ນຳສິ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ!

ສາຍແຮ່ອອກກ່ອນເດັກ

ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ອອກກ່ອນ ຫົວເດັກ, ມັນຈະ
ຖືກໜີບ ໂດຍຫົວຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ຫົວ
ເດັກລົງຕໍ່າ. ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື
ເຮັດໃຫ້ສະໝອງຖືກທຳລາຍຍ້ອນວ່າຂາດ
ອົກຊີແຊນ.



ສາຍແຮ່ອອກມາ
ຢູ່ປາກມົດລູກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງອອກໄວ້ ແລະ ໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ ໃຫ້ແມ່ເບິ່ງ
ແຮງໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ໃນທ່ານັ້ງຢ່າງຍິ່ງເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ.



ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກເທື່ອ,
ໃຫ້ແມ່ນອນຂວາ້ຄູ່ເຂົ້າໃສ່ໜ້າ
ເອິກ, ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງ ແລະ ສົ່ງລາວ
ໄປໂຮງໝໍເພື່ອຜ່າຕັດເອົາເດັກອອກ.

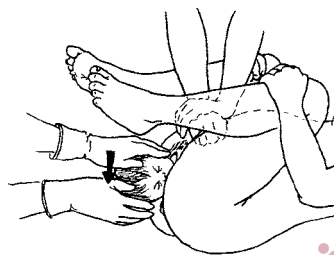
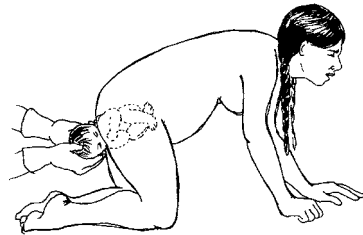
ເດັກອອກຄາຢູ່ບ່ອນບ່າ

ຖ້າວ່າເດັກໃຫຍ່ຫຼາຍ,

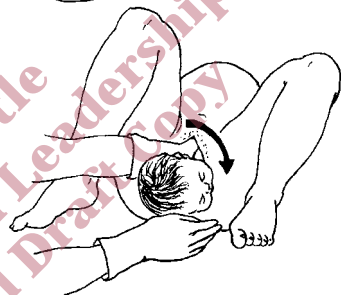
ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວອອກພົ້ນແລ້ວ,
ການເກີດອາດຈະຄາຢູ່ບ່ອນບ່າໄຫຼ່,
ເດັກອ່ອນຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເກີດມີຜົນຮ້າຍ ຖ້າວ່າເດັກ
ບໍ່ອອກໄວ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ແມ່ຢູ່ໃນທ່າຄານ ແລະ ໃຫ້ລາວເບິ່ງ.
ສ່ວນຫຼາຍບ່າໄຫຼ່ທີ່ຄາຢູ່ນັ້ນຈະລື່ນອອກ ແລະ
ເດັກກໍສາມາດເກີດໄດ້.
2. ຖ້າວ່າທ່າຄານຊ່ວຍບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ແມ່ນອນຫງາຍ ແລະ
ຫຍັບແມ່ລົງຫາຕີນ ຕຽງ. ໃຫ້ລາວດຶງຫົວເຂົ້າຄືນ
ຫຼັງຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ແລະ ໃຫ້
ຜູ້ໜຶ່ງອີກຍູ້ກະດູກຂະໂມມຂອງລາວ. ໃຫ້
ແມ່ເບິ່ງແຮງໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນເວລາທີ່
ທ້ອງລາວປັ້ນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
3. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ອອກ, ບ່ອນມືຂອງທ່ານ
ໄປຕາມລຳດັບຂອງເດັກຈົນກວ່າຈະແຕະຖືກ
ແຜ່ນຫຼັງຂອງເດັກ. ຍູ້ບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຂອງ
ເດັກໄປທາງໜ້າໃນເວລາທີ່ແມ່ກຳລັງເບິ່ງ ແລະ
ທ້ອງກຳລັງປັ້ນ.



ຢ່າພະຍາຍາມ
ຍູ້ເດັກອອກ,
ອາດຈະເຮັດໃຫ້
ເດັກເສຍຊີວິດ
ຫຼື ເປັນການ
ກະທົບ
ແກ່ເດັກ.



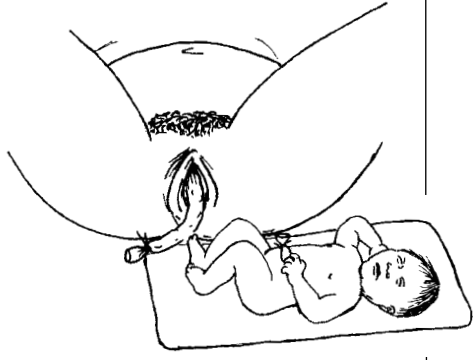
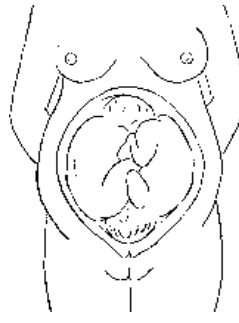
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຢ່າໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ຈອມເບື້ອງ
ເທິງຂອງມົດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄາຫຼາຍຂຶ້ນ
ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ.

HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ລູກຝາແຜດ

ໃນເມື່ອແມ່ມານຜູ້ໜຶ່ງມີລູກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວແມ່ນໄປເກີດລູກຢູ່ ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ສ່ວນຫຼາຍເດັກຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນແຜດມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກເກີດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນຈະຕ້ອງຊ່ວຍເກີດເດັກຝາແຜດສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີດັ່ງນີ້:

1. ເອົາເດັກຜູ້ທຳອິດອອກຄືດັ່ງທ່ານໄດ້ເອົາເດັກຜູ້ດຽວອອກຢ່າງປົກກະຕິ.
2. ເມື່ອທ່ານຕັດສາຍແຮ່ຜູ້ທຳອິດໃຫ້ມັດສາຍແຮ່ສິ້ນເບື້ອງທີ່ຕິດກັບແມ່ໃຫ້ດີ, ຖ້າທ່ານມັດບໍ່ດີເດັກຜູ້ທີສອງອາດຈະເສຍຊີວິດ.
3. ຢ່າສັກຢາອັນໃດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນ.
4. ໃຫ້ລູກຜູ້ທຳອິດ ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີສອງເກີດ.
5. ແຜດຜູ້ທີສອງຄວນຈະເກີດໃນໄລຍະ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກຜູ້ທີໜຶ່ງ. ຄຳຫາທ່າຂອງເດັກ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີສອງຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ທ່ານສາມາດຄ່ອຍໆປິ່ນເດັກໄດ້. ຖ້າວ່າປິ່ນ ເດັກຍາກໃຫ້ພາແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.



ມັດສິ້ນເບື້ອງນີ້ອີກ



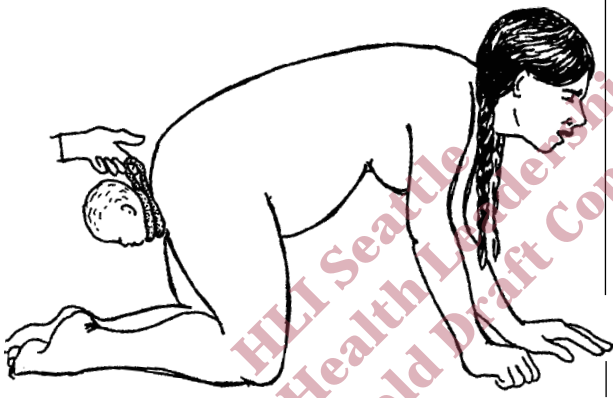
ຕັດສາຍແຮ່

ສາຍແຮ່ພັນຄໍເດັກ

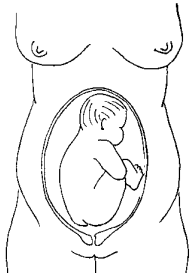
ບາງຄັ້ງສາຍແຮ່ກໍພັນຄໍເດັກ. ໂດຍທົ່ວໄປທ່ານສາມາດມາຍສາຍແຮ່ໄດ້ ແລະ ຍັງສາຍແຮ່ຜ່ານໄປທາງຫົວ ຫຼື ບ່າຂອງເດັກກໍໄດ້. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ກົງວຽງຂອງເດັກນຳອີກທ່ານສາມາດມັດສາຍແຮ່ຢູ່ສອງປ່ອນແລ້ວຕັດກໍໄດ້, ໂດຍນຳໃຊ້ສາຍເຊືອກ ແລະ ມີດຕັດທີ່ສະອາດ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ບາດເດັກ ຫຼື ຜູ້ເປັນແມ່.



ນຳສິ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ!



HLL Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

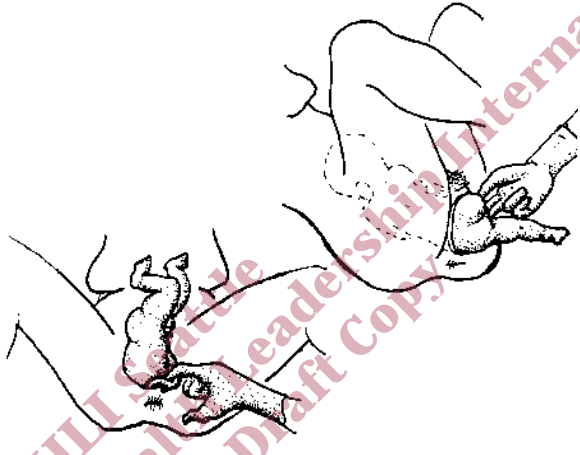
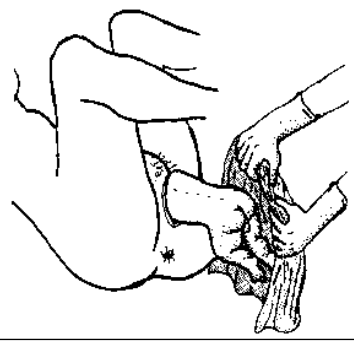
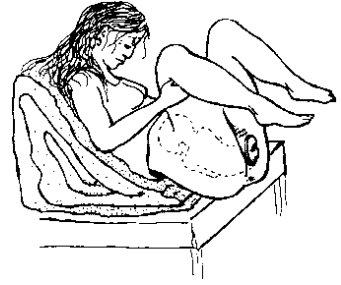


ເກີດທ່າກັນ

ການເກີດທ່າກັນ ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກເກີດເອົາກັນອອກກ່ອນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 77 ເພື່ອກວດທ່າຂອງເດັກກ່ອນເກີດ). ຖ້າແມ່ນລູກທົວສາວ, ໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍແມ່ນດີທີ່ສຸດ ຖ້າລາວເກີດລູກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ພະຍາຍາມ ຊອກທ່າທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸດັນ ຜູ້ຊຳນານມາຊ່ວຍລາວຢູ່ເຮືອນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເກີດທ່າກັນ:

1. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບິ່ງຈົນກວ່າຈະເຫັນກັນຂອງເດັກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ປາກມົດລູກ ເປີດເຕັມທີ່.
2. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຍືນຢູ່ໃນທ່າກົງໂກະຢູ່ຫຼື ຖ້າແມ່ບໍ່ສາມາດເຮັດທ່ານັ້ນໄດ້, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຫຍໍ້ບໍ່ກັນຂອງລາວມາສົນຕຽງທັນທີທີ່ເຫັນກັນ ຫຼື ຂາຂອງເດັກອອກມາ.
3. ລະດົມໃຫ້ລາວເບິ່ງໃຫ້ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ເຫຼືອອອກມາຊ້າໆ. ສ່ວນຫຼາຍຂາຂອງເດັກມັກຈະຕົກມາເອງແຕ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນແຍ່ມື ເຂົ້າໄປໃນປາກມົດລູກແລ້ວຈັບມັນອອກມາ.
4. ຄ່ອຍໆມາຍສາຍແຮ່ເລັກນ້ອຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດຶງເຄັ່ງເກີນໄປເມື່ອ ເດັກອອກມາ. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຍັງຢູ່ກ້ອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່ໃຫ້ ຍ້າຍສາຍແຮ່ໄປທາງຂ້າງບ່ອນທີ່ມີເນື້ອໜັງທີ່ອ່ອນນຸ່ມກວ່າ.
5. ເອົາຜ້າແຫ້ງສະອາດຕຸ້ມຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ຮັບເດັກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈ ກ່ອນທີ່ຈະອອກມາ. (ໃນຮູບຕໍ່ໆໄປພວກເຮົາຈະບໍ່ແຕ້ມຮູບຜ້າອ້ອມຕຸ້ມເດັກ, ເພື່ອໃຫ້ ທ່ານໄດ້ເຫັນຮູບເດັກດີກວ່າແຕ່ໃນການເກີດຕົວຈິງແລ້ວ, ໃຫ້ຕຸ້ມເດັກ, ໃນເວລາທີ່ທ່ານຊ່ວຍເກີດ).



HHL Health Leadership International
Field Draft Copy

- 6. ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍອີກຜູ້ໜຶ່ງຍື່ນກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່ (ບໍ່ແມ່ນຍື່ນທ້ອງ), ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກ. ຄ່ອຍໆຈັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ບ່າໄຫຼເບື້ອງເທິງອອກ. ເວລາຈັບເດັກໃຫ້ຈັບກະໂພກ ຫຼື ຂາຂອງເດັກ. ລະວັງຢ່າຍື່ນຫຼັງ ຫຼື ຫົວຂອງເດັກເພາະອາດຈະກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງລາວ.

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມືປ່ອນເຂົ້າໄປຕາມບ່າໄຫຼຂອງເດັກເພື່ອຄວ້າຈັບແຂນຂອງລາວ ລົງຈົນກວ່າບ່າໄຫຼຂ້າງເທິງຈະອອກພື້ນ.

- 7. ຄ່ອຍຍົກເດັກຂຶ້ນເພື່ອເອົາບ່າທາງລຸ່ມອອກ.
- 8. ຮອດຂັ້ນນີ້, ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງປົນໜ້າລົງທາກະໂພກຂອງແມ່. ທ່ານອາດຈະເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງຮັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ປ່ອນນີ້ວມີຂອງທ່ານເຂົ້າປາກຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າພັບ, ເພາະວ່າເວລາທີ່ຄາງພັບຢູ່ນັ້ນມັນຜ່ານກະດູກກະໂພກງ່າຍກວ່າຫຼາຍ.

- 9. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຕໍ່າລົງ ຈົນກວ່າທ່ານຈະເຫັນຮ່ອງເສັ້ນຜົມຢູ່ທາງຫຼັງຄໍ. ຢ່າດຶງເດັກນ້ອຍ! ຢ່າກົງຄໍຂອງເດັກເພາະວ່າມັນອາດຈະຫັກ.

- 10. ຮັກສາປະຄອງຫົວຂອງເດັກໃຫ້ພັບຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຍົກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໜ້າອອກ. ປ່ອຍຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ກ່ອນ.

- 11. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະຜ່ອນຄາຍ, ເຊົາເບັ່ງ ແລະ ຫາຍໃຈຍາວໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ, ຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຄວນຈະອອກຊ້າໆ. ຖ້າວ່າມັນອອກໄວໂພດ, ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼຢູ່ສະໝອງ ແລະ ເດັກກໍ່ຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ສະໝອງອາດຈະຖືກກະທົບກໍ່ເປັນໄດ້.



HLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy



ນຳສິ່ງແມ່ມານ
ໄປໂຮງໝໍ

ເລືອດອອກຫຼາຍ (ຕົກເລືອດ)

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດ.
ແຕ່ອາການເລືອດອອກແມ່ນບັນຫາອັນຕະລາຍ
ຮ້າຍແຮງ, ຖ້າວ່າເລືອດຫາກ
ບໍ່ເຊົາໄຫຼພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ
ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ, ຫຼື ເລືອດ
ໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ ສອງຖ້ວຍ, ຫຼື
ເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດໜາງເປື້ອນ 2 ຜືນ,
ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ພາແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ.
2. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້.

ສຳລັບເລືອດອອກຫຼາຍເກີນໄປກ່ອນທີ່ຈະແຮ່ຕົກອອກ:

- ຂໍໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນນັ່ງຢ່າງຍິ່ງແລ້ວເບິ່ງເອົາແຮ່ອອກ.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມແມ່, ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນລົງທົວນົມຂອງລາວຫຼື
ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມໃຫ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຍູ່ໃຫ້ແຮ່ອອກ.
- ຖ້າວ່າທ່ານມີຢາອີກຊີໂຕຊິນ ໃຫ້ທ່ານສັກເຂົ້າກຳມກັນ ຫຼື ກົກຂາໃຫ້ລາວ
10 ມກ ຫຼື ໃຫ້ຢາມິດໂສໂປໂຕນ (misoprostol) ຈຳນວນ 600
ມກພຽງແຕ່ເທື່ອດຽວ.

ຖ້າວ່າເປັນຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍຫຼາຍບໍ່ສາມາດເບິ່ງເອົາແຮ່ອອກດ້ວຍຕົວລາວເອງ ຫຼື ວ່າເລືອດໄຫຼອອກ
ຫຼາຍ ຈົນລາວສະຫຼົບ, ໃຫ້ພາແມ່ມານໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ໃນເວລາທີ່ນຳສິ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ, ທ່ານ
ອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໃຫ້ລາວ. ພຽງແຕ່ນຳໃຊ້ເຕັກນິກນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານ
ເຫັນວ່າຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທຳອິດຊອກຫາອາການທີ່ບັງບອກວ່າແຮ່ໄດ້
ໂຂະອອກແລ້ວ.

1. ເອົາເສັ້ນເຊືອກສະອາດມັດສາຍແຮ່ທ່າງຈາກຊ່ອງຄອດໜຶ່ງຝາມີ.
2. ເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງວາງໃສ່ທ້ອງທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມມຂອງແມ່. ລໍຈົນກວ່າມົດລູກຂອງລາວຈະປັ້ນ
ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນອີກມືເບື້ອງໜຶ່ງຢູ່ທົວຂອງລາວໄປໜ້າ ແລະ ຫຼັງ.
3. ຖ້າວ່າເຊືອກທີ່ມັດຢູ່ສາຍແຮ່ນັ້ນຫາກຕົງໄປຕາມແມ່, ອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າ ແຮ່ຍັງຕິດມົດລູກຢູ່.
ນຳສິ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ຖ້າວ່າເຊືອກຫາກບໍ່ຕົງ, ແຮ່ອາດຈະໂຂະອອກ ແລະ
ຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດທົດລອງຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໄດ້.
4. ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຈັບສົ້ນສາຍແຮ່ (ຜ້າທີ່ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດຊ່ວຍໄດ້) ແລະ ຄ່ອຍດຶງຊ້າໆ ແລະ
ແໜ້ນໆ. ຢ່າດຶງແຮງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າແຮ່ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍລົງ, ໃຫ້ຢຸດທັນທີ.
5. ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ, ໃຫ້ນວດຖູຈອມມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກ
ແຂງຕົວໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ຢູ່ທາງລຸ່ມຂອງມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ.
6. ສິ່ງນຳທະເລທາງເສັ້ນ ຫຼື ທາງຮູທະວານ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 541).

HLI South-South Partnership
Health Leadership International
Field Draft Only

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ປ່ອຍໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະ ເອົາເດັກດູດນົມຂອງລາວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດ, ພະຍາຍາມລົງທົວນົມຂອງລາວ, ເພື່ອໃຫ້ມີດລູກບັນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.
- ນວດຈອມມິດລູກ, ຢູ່ບໍລິເວນສາຍປີຂອງລາວ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມີດລູກແຂງຕົວ.
ສືບຕໍ່ນວດຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າວ່າມີດລູກບໍ່ບັນຫຼັງ
ຈາກນວດໄດ້ 2-3 ນາທີ, ຫຼື ເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນກິນຢາເພື່ອຫ້າມເລືອດ.



ລົງທົວນົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ມີດລູກບັນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.

ຢາຊ່ວຍຫ້າມເລືອດທີ່ອອກຈາກມີດລູກຫຼັງຈາກແຮ່ຕົກແລ້ວ		
ຢາ	ປະລິມານຂອງຢາ	ເມື່ອໃດ ແລະ ໃຊ້ແນວໃດ
ອີກຊີໂຕຊິນ (oxytocin)	10 ໜ່ວຍ	ສັກໃສ່ກ້າມຂາ
ເຈົ້າສາມາດສັກອີກຄັ້ງຖ້າເລືອດບໍ່ຫັນຢຸດໄຫຼພາຍໃນເວລາ 20 ນາທີ.		
ເອໂຄເມຕຼີນ (ergometrine)	0.2 ມກ.	ສັກໃສ່ກ້າມຂາ
OR		
ເອໂຄເມຕຼີນຊະນິດເມັດ (ergometrine pills)	0.2 ມກ.	ກິນເອົາ
ເຈົ້າສາມາດໃຫ້ຢາເອໂຄເມຕຼີນທຸກໆ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງຖ້າເລືອດຕົກຫຼາຍ, ຫຼືທຸກໆ 6 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງຖ້າເລືອດບໍ່ຕົກຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ ແລະ ແລະ ມີດລູກຮັດໂຕ. ຕາມທຳມະຊາດແລວແມ່ນໃຊ້ເວບາປະມານ 48 ຊົ່ວໂມງ.		
ຢາເມັດແມ່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜິດໄວເທົ່າກັບຢາສັກ. ຢາໃຫ້ຢາເອໂຄເມຕຼີນໃຫ້ກັບຜູ້ຍິງທີ່ມີຄວາມດັນສູງ.		
OR		
ຢາມິດໂສໂປໂຕນ (misoprostol)	1000 ໂມໂຄຼກຼາມ (micrograms)	ຍັດກົ້ມ
ໃສ່ຖ້ານີແລ້ວຍັດຢາໃສ່ຮູກັນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ຖິ້ມຖົງມືນັ້ນເລີຍ ແລະ ຈຳລັງມືໃຫ້ສະອາດ. ອ່ານຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 483 ກ່ຽວກັບຢາຫ້າມເລືອດ.		

ຖ້າວ່າເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ພາລາວສົ່ງສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສົ່ງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງລາວ 2 ຄົນໄປນຳເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີຈຳເປັນຈະໄດ້ເອົາເລືອດອອກໃຫ້ລາວ. ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊ້ອກ. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 254 ທີ່ກ່ຽວກັບອາການຊ້ອກ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ.



ອາການ ອັນຕະລາຍ ທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນ 8 ເດືອນ ຖືວ່າເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກລ ຫຼື 5 ປອນ ແມ່ນເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປົວລະບັດພິເສດ.

ການປົວລະບັດ:

1. ຫຼັງຈາກເກີດເຊັດຕົນຕົວໃຫ້ເດັກທັນທີດ້ວຍຜ້າອຸ່ນໜາ ແລະ ສະອາດ.
2. ເອົາເດັກເປືອຍກາຍວາງໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່, ເອົາຜ້າທີ່ມີຕູ້ມຕົນຕົວ ແລະ ຫົວຂອງເດັກນຳ.
3. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນນົມຢ່າງນ້ອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຢ່າອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ, ຕ້ອງຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ.



ຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ ແລະ ແຫ້ງ.

ເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເລີ່ມຫາຍໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເອງ ພາຍໃນ 2-3 ນາທີ ຫຼັງຈາກທີ່ສາຍແຮ່ມີສີຂາວຫຼື ຫຼັງຈາກແຮ່ໂຂະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ຫາຍໃຈ, ສະໝອງຂອງເຂົາອາດຈະຖືກທຳລາຍ ຫຼື ເຂົາອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ອະນາໄມປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ, ພ້ອມທັງຮຸກຮູ້ຫຼັງ ແລະ ຝ່າຕີນຂອງເຂົາ ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈ, ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈຄື:

1. ໃຫ້ເດັກນອນຫງາຍຢູ່ພື້ນທີ່ແຂງ ເຊັ່ນ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
2. ເປີດຄໍຂອງເດັກ ໂດຍການແຫງນຫົວເດັກເລັກໜ້ອຍ.
3. ອ້າປາກຂອງທ່ານກວນໃສປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ, ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າຄ່ອຍໆ. ເປົ່າລົມເຂົ້າປະມານ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ (ຊຶ່ງອາດຈະໄວກວ່າການຫາຍໃຈຂອງທ່ານເລັກໜ້ອຍໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນ). ປ່ອຍໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈອອກຢູ່ລະຫວ່າງການເປົ່າລົມເຂົ້າແຕ່ລະຄັ້ງ.
4. ທ້ອງແລະໜ້າເອິກຂອງເດັກຈະຕຶງຂຶ້ນ ແລະ ແວບລົງຕາມຈັງຫວະການຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ້ອງຫາກຕຶງຢູ່ຕະຫຼອດ, ໝາຍຄວາມວ່າລົມເຂົ້າກະເພາະຂອງເດັກບໍ່ໄດ້ເຂົ້າເຖິງປອດ. ທົດລອງປ່ຽນທ່າຫົວຂອງລາວ, ແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຕົ້ນຢູ່ຄໍຂອງລາວ.



ໜ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງຕຶງຂຶ້ນ



ໜ້າເອິດ ແລະ ທ້ອງຕຶງ ແວບລົງລະຫວ່າງ ການເປົ່າແຕ່ລະຄັ້ງ

ສິ່ງສຳຄັນ: ປອດຂອງເດັກເກີດໃໝ່ບອບບາງຫຼາຍ, ຖ້າທ່ານເປົ່າແຮງຫຼາຍທ່ານອາດຈະທຳລາຍມັນ. ເປົ່າລົມ ຈາກຜູ້ແກ້ມບໍ່ແມ່ນຈາກເອິກຂອງທ່ານ.

ການບົວລະບັດແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ເອົາລູກດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອອກໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ນອກນັ້ນ, ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ທ່ານກໍ່ຄວນຈະເຮັດເໝືອນກັນ.

- ຄຳທາງມົດລູກຂອງແມ່, ຊຶ່ງມັນຄວນຈະບັນແຂງ ແລະ ມົນ ແລະ ຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັນກັບສາຍບີຂອງລາວ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກຍັງອ່ອນຢູ່ໃຫ້ບອກ ຜູ້ເປັນແມ່ຖ້າຍ ເບົາອອກ ແລະ ນວດຫຼືບໍລິເວນມົດ ລູກຈົນກວ່າມັນຈະແຂງສືບ ຕກວດເບິ່ງມົດລູກວ່າມັນອ່ອນຍາມອີກບໍ່. ກວດເບິ່ງອາການເລືອດໄຫຼສອນໃຫ້ ຜູ້ເປັນແມ່ຝຶກການຄຳທາງມົດລູກ ດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ໃຫ້ລາວນວດຖ້າຮູ້ສຶກວ່າ ມັນອ່ອນຍາມ.
- ເບິ່ງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ວ່າມີບ່ອນສຶກຂາດທີ່ຍາວ ຫຼື ເລິກບໍ່, ຫຼືວ່າບ່ອນ ຂາດນັ້ນມີເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ, ຄວນຈະຊອກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຫຍິບເປັນມາ ຫຍິບໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ກ ໃນຫຼາຍປະເທດ ນີ້ເຂົ້າຖ້າທາກວ່າລາວຫົວ.

ການບົວລະບັດລູກນ້ອຍ

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່ານົມຂອງລາວເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດ ສຳລັບລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢູ່ນຳແມ່ເພື່ອຈະໄດ້ດູດນົມ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ລະດົມໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເອົາລູກຢູ່ນຳ ແລະ ອະນາໄມລູກນ້ອຍ ພ້ອມທັງເອົາລູກດູດນົມເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ລູກຈະດູດໄດ້.


ໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ, ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງອ່ອນໄຫຼອອກ ຈາກຕາຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດເຊັດລ້າງຕາຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍນ້ຳນົມ ຂອງທ່ານ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ຜ້າສະອາດຖ້າວ່າຕາຂອງເດັກທາກໃຄ່ບວມ ແລະ ມີໜອງອອກຫຼາຍ ຄວນພາເດັກໄປໃຫ້ແພດກວດ.

ການບົວລະບັດສາຍແຮ່

ຮັກສາສົ້ນສາຍແຮ່ນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ສາອາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທຳ ຄວາມສະອາດມັນດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງທຸກໆຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ. ສາຍແຮ່ຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະ ຫຼົ້ນ, ພາຍໃນອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນ ຕ້ອງບີກປິດມັນດ້ວຍອັນໃດທັງສົ້ນ, ນອກຈາກວ່າມີແມງວັນ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນຫຼາຍ; ໃນ ກໍລະນີນີ້ໃຫ້ປິດດ້ວຍຜ້າສຳລິທີ່ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼົງມືງ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າ ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມສາຍບີມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງອອກ, ເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີອາການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາແພດທັນທີ ເພື່ອປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກອ່ອນ	
• ເດັກມີໄຂ້	ເດັກຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດ
ເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້	ຫາຍໃຈໄວ
ຕົນຕົວຂອງເດັກແຂງ	



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ພາເດັກນ້ອຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີຖ້າວ່າຈະໃຊ້ເວລາເດີນທາງຫຼາຍ ກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຈະຮອດ ໂຮງໝໍທ່ານສາມາດສັກຢາໃຫ້ເດັກໄດ້ເຊັ່ນ: ສັກຢາເປັນຊິນເປນີຊີລິນ 100.000 ໜ່ວຍໃຫ້ເດັກ.

ການບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງຈາກການເກີດລູກ



ຢາສຳລັບເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ເດັກທາກເກີດ



ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່



ພາເດັກໄປໂຮງໝໍ!

ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການບົວລະບັດສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການງົບວລະບັດຫຼັງເກີດເຊັ່ນດຽວກັນກັບເດັກ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍສົນໃຈນຳແຕ່ເດັກເກີດໃໝ່ ບາງຄັ້ງອາດຈະລົມຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່.

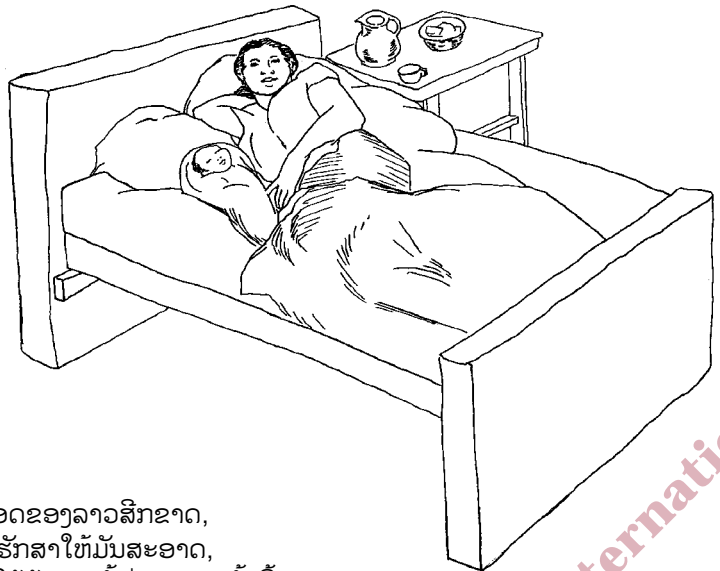
- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊົມເຊື່ອ, ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງລາວ.
- ລາວຄວນຈະໄດ້ພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.
- ລາວຄວນຈະຢູ່ຢ່າງສະອາດ, ອາບນ້ຳ ແລະ ລ້າງອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃຫ້ສະອາດ. ເວລາອາບນ້ຳບໍ່ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນນ້ຳ ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.
- ຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານ ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລາວສາມາດກິນອາຫານທຸກຢ່າງໄດ້ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ, ຖົ່ວ, ແກ່ນຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີແຮງໄວ ແລະ ເປັນແມ່ທີ່ສົມບູນ.
- ລາວຄວນຈະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ
- ຖ້າວ່າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ລາວບໍ່ຄວນຈະເອົານົມຊະນິດອື່ນໆໃຫ້ຕົນອີກ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ. ສຳລັບການປ້ອງກັນທັງໝົດ, ໃຫ້ອ່ານຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມໃນໜ້າ 218.



105
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



197
ການວາງແຜນຄອບຄົວ



- ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວສຶກຂາດ, ລາວຄວນຈະຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ, ລາວອາດຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ນ້ຳເຜິ້ງແປະໃສ່ບ່ອນບາດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ບົວໃຫ້ມັນເຊົາໄວໆ. ຖ້າບ່ອນບາດນັ້ນຫາກແສບ, ລາວ ສາມາດເອົານ້ຳລ້າງສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃນຂະນະທີ່ລາວຖ່າຍເບົາ. ຢາພິ້ນເມືອງທີ່ ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວລາວຊະນິດໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ (ດີທີ່ສຸດຕ້ອງຕົ້ມ). ຢ່າໃຊ້ຮາກຢາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເດັດຂາດ.
- ລາວຄວນຈະວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໄວ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ລາວເອົາອາຫານຊະນິດອື່ນເພີ່ມໃຫ້ເດັກກິນ, ນອກຈາກນົມຂອງລາວ. ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງລາວເອງ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ລາວຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນລາວຈະຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະ 3-4 ມື້ທຳອິດຫຼັງມີເລືອດໄຫຼໃນການເກີດລູກ (ອາການຕົກເລືອດ)

ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດແລ້ວ ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເກີດມາຈາກມີແຮ່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການມີເລືອດອອກຫຼາຍ

- ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼາຍກວ່າ 2 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງໃນມື້ທຳອິດຂອງເດັກເກີດ, ຫຼື ວ່າເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດທິໜາປຽກຊຸ່ມໃນໄລຍະເວລາດຽວກັນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜ້າອະນາໄມປຽກຊຸ່ມຫຼາຍກວ່າ 1 ອັນພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດທີ່ເດັກເກີດ
- ມີເລືອດໄຫຼເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ນວດສ່ວນເທິງຂອງມົດລູກໃຫ້ມັນປັ້ນແຂງ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ຫຼື ໃຫ້ໃສ່ຜູ້ໜຶ່ງລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວ.
2. ໃສ່ຢາເພື່ອຫ້າມເລືອດ (ເຍິ່ງໃນຕາຕະລາງຢູ່ໜ້າ 93).
3. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດ, ໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍ. ສືບຕໍ່ນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຂອງລາວໃນໄລຍະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວມີອາການໄຂ້ນຳ, ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັບປິ່ນປົວມົດລູກອັກເສບທີ່ຈະໄດ້ກ່າວຕໍ່ໄປ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈົ່ມວ່າລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ເບິ່ງລາວດີໆເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

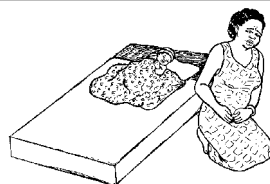


ມົດລູກອັກເສບ

ມົດລູກອັກເສບເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຄົນ ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງມົດລູກອັກເສບ

- ໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ
- ເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ.
- ລົງຂາວມີກິ່ນເໝັນ.



ການປິ່ນປົວ:

1. ໃຫ້ເລືອກໃຫ້ຢາ 1 ຂະໜານໃນຢາຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ແອມປິຊີລິນ (ampicillin)2 ກຼາມ (2000 ມກ) ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມພຽງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດເທົ່ານັ້ນ, ຫຼັງຄັ້ງຕໍ່ໆມາແມ່ນສັກ 1 ກຼາມ (1000 ມກ) ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມ.....4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ແລະ ຢາຊັງຕາໄມຊິນ (gentamicin)80 ມກ ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມພຽງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດເທົ່ານັ້ນ, ຫຼັງຄັ້ງຕໍ່ໆມາແມ່ນສັກ.....60 ມກ ສັກເສັ້ນ ຫຼື ສັກກ້າມ3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ແລະ ເມໂທໂນດາໂຊນ (metronidazole) ...400 ຫາ 500 ມກ ກິນ ຫຼື ສັກເສັ້ນເປັນຈຳນວນ..... 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ຫຼື

ເຊຟິຊິມ (cefixime)400 ມກກິນເອົາ.....2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ແລະ ຢາໂດຊີໄຊຄຼິນ (doxycycline).....100 ມກ.....ກິນເອົາ.....2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.

(ຢາໄຊຢາໂດຊີໄຊຄຼິນຖ້າເຈົ້າລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ)

ແລະ ຢາ ເມໂທໂນດາໂຊນ (metronidazole) 400 ຫາ 500 ມກ ກິນເອົາ..... 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ເຈົ້າຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 2 ມື້ (48 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼັງຈາກອາການໄຂ້ຫາຍໄປ.

2. ຖ້າລາວກິນຢາຈົ່ງລະດົມໃຫ້ລາວດີມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງລາວບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ,

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງ ການໆເອົາໃຈ ໃສ່ພິເສດ

ການຫຼຸດລູກ (ການແທ້ງລູກ)

ການຫຼຸດລູກແມ່ນເວລາທີ່ການຖືພາຢຸດເຊົາດ້ວຍຕົວມັນເອງກ່ອນທີ່ເດັກ
ໃນ ທ້ອງຈະຂະຫຍາຍເຕັມທີ່. ແມ່ນິວິທີ່ຮ່າງກາຍປະຕິບັດໜ້າທີ່ເອງມັນ
ເພື່ອຢຸດເຊົາການຖືພາ, ໃນກໍລະນີທີ່ເດັກໃນທ້ອງມີບັນຫາຮ້າຍ
ແຮງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍການຫຼຸດລູກມັກ
ຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກຫຼຸດລູກແລ້ວ,
ແມ່ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ ແລະ ມີລູກນ້ອຍໄດ້ຢູ່.

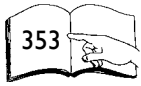


ອາການຂອງການຫຼຸດລູກແມ່ນມີອາການເຈັບ ແລະ
ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສາເຫດອື່ນໆ
ຂອງການຫຼຸດລູກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 234). ອາການເລືອດໄຫຼ ແລະ ເຈັບ
ເລີ່ມຕົ້ນຄືກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ
ແຮງຂຶ້ນ ອາດຈະມີແຜນຈຸລັງ ຫຼື ກ້ອນເລືອດອອກມານຳ.

ອາດຈະມີຊິ້ນສ່ວນໃດໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຖ້າວ່າອາການເຈັບ
ຍັງສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້, ຫຼື ເລືອດອອກຫຼາຍກວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ,
ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໄຂ ຫຼື ວ່ານຳທີ່ໄຫຼ ອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນມີກິ່ນເໝັນ,
ຊຶ່ງເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ເລືອດຄ້າງ” ຫຼື “ຫຼຸດລູກບໍ່ໝົດ”. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍເລືອດຫຼາຍ,
ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍມີ.
ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະໄປສູ່ສາສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍນັບອັນທີ່ມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ
ແລ້ວ, ເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຄ້າງນັ້ນອອກຈາກມົດລູກໃຫ້.



ການເຮັດໃຫ້ມົດລູກກັງໆ



ອາການເຈັບ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບແຮງຕະຫຼອດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ,
ລາວອາດຈະຖືພານອກພິກ. ນີ້ຍິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. (ເບິ່ງໜ້າ 73).
ຫຼັງຈາກຫຼຸດລູກແລ້ວ 2 ອາທິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະພັກຜ່ອນແລະ
ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຍົກເຄື່ອງໜັກ. ລາວບໍ່ຄວນສ່ວຍລ້າງທາງໃນຂອງຊ່ອງ
ຄອດ, ແລະ ລາວບໍ່ ຄວນຈະຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດເຊົາ,
ເພາະວ່າປາກົດລູກຂອງລາວຍັງເປີດ ແລະ ລາວອາດຕິດພະຍາດຊຶມເຊື້ອກໍເປັນໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍໃຈຫຼາຍຍ້ອນລາວຫຼຸດລູກ, ແຕ່ບາງຄົນກໍບໍ່ເສຍໃຈ,
ນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຄິດວ່າໄປລົມກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຼຸດລູກແລ້ວ,
ກໍ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ຢາກຈະໄດ້ລູກ
ອາດຈະເສຍໃຈຫຼາຍ
ຖ້າວ່າລາວຫຼຸດລູກ.



World Leadership International
Draft Copy

ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍ

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີບັນຫາເກີດລູກຍາກ ແລະ ບັນຫາຫຼັງຈາກການເກີດລູກ. ນອກນັ້ນເມື່ອລູກເກີດມາລູກກໍ່ບໍ່ແຂງແຮງ. ຈໍາພວກແມ່ທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ທຸກຍາກຫຼາຍອາຍຸຍັງໜຸ່ມໂພດ, ບັນຍາອ່ອນຫຼື ເຄີຍມີລູກທີ່ຂາດອາຫານທັງຍັງເຈັບເປັນອີກ; ອາດຈະພົບກັບບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈໍາພວກນີ້, ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີອາຫານກິນ, ເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ຢູ່ເປັນເພື່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ສະຫວັດດີພາບຂອງທັງແມ່ ແລະ ລູກປ່ຽນແປງຢ່າງຊັດເຈນ.

ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ກໍາເນີດແກ່ເດັກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຮັດໝົດຄວາມສາມາດແລ້ວ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງເສຍຊີວິດ.

ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະຫຍຸ້ງຍາກສັບສົນສໍາລັບຜູ້ເປັນແມ່. ລາວຮູ້ສຶກເສຍໃຈຫຼາຍ ແລະ ແມ່ນການສູນເສຍຄັ້ງຍິ່ງໃຫຍ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ລາວໄດ້ຜ່ານການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກມາ. ລາວຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ມີເທື່ອແຮງຄືຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ອື່ນໆທີ່ມີລູກນ້ອຍ.

ຄໍາແນະນໍາຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ລາວອາດຈະເຈັບນົມ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ 3 ມື້ ເພາະນໍ້ານົມຂອງລາວມາ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນໍ້າເຢັນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ນົມອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ສິ່ງທີ່ລາວຄວນເຮັດ:

- ບໍ່ຄວນບົບຫົວນໍ້ານົມເຫຼືອງ (ຫົວນໍ້ານົມ) ຫຼື ນົມປົກກະຕິຖິ້ມ. ບົບນໍ້ານົມອອກອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດຂົ້ນມາຕື່ມ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການນົມອັກເສບ ແລະ ປິ່ນປົວມັນຖ້າຈໍາເປັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 117).
- ລໍຖ້າອີກສາມເດືອນກ່ອນທີ່ຈະທົດລອງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາ ເພື່ອປິ່ນປົວ.
- ເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ລາວອາດຈະຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່ໄວເກີນໄປ.

ສໍາລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ການສູນເສຍລູກເກີດໃໝ່ກໍ່ຄືກັບການສູນເສຍຄົນໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ, ລາວຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ໄວ້ອາໄລແກ່ການສູຍເສຍຂອງລາວ, ລາວຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດຄວາມອ່ອນຫວານ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ



ຢ່າລໍຖ້າໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມາຫາ. ໃຫ້ໄປຫາເຂົາເຈົ້າ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕ້ອງການການເອົາໃຈໃສ່ພິເສດແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເມື່ອລາວສູນເສຍລູກຂອງລາວ.



HLIP Partnership International

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່



ຕະຫຼອດເວລາທີ່ຖືພາ, ໃນເວລາເກີດລູກ, ແລະ ຫຼັງຈາກເກີດລູກທ່ານຄວນມີຄວາມຕື່ນຕົວກັບສັນຍານອັນຕະລາຍຕ່າງໆຂອງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານພໍ່ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ.

ໄລຍະຖືພາ

ທ່ານຄວນສະແດງໃຫ້ພັນລະຍາ (ເມຍ) ຂອງທ່ານເຫັນວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງລາວ, ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນວຽກງານຂອງລາວ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ໄດ້ໄປກວດທ້ອງເປັນປະຈຳ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 68). ໄປຮັບການກວດ ແລະ ຮັກສາພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆຊຶ່ງລວມມີເຊື້ອໂລກເອດສ. ຖ້າວ່າເຈົ້າເປັນໂລກເອດສໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມເມື່ອເວລາຮ່ວມເພດ.

ໃນໄລຍະເກີດລູກ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເມຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ປອດໄພໃນເວລາເກີດລູກ, ດ້ວຍການປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຕ້ອງກວດກາເບິ່ງວ່າມີນ້ຳ ແລະ ອາຫານພຽງພໍຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ໄປຮັບໝໍຕໍາແຍ ຫຼື ອສປ ມາເຮືອນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເກີດລູກ ແລະ ຫາຍານພາຫະນະໄວ້ໃນເວລາສຸກເສີນ.
- ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນໆ ໃນໄລຍະທີ່ລາວກຳລັງເກີດລູກຢູ່ນັ້ນ. ຖ້າທ່ານຢູ່ນຳລາວ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ໃຫ້ກຳລັງໃຈລາວ ແລະ ບອກລາວວ່າລາວເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ. ເອົານ້ຳໃຫ້ລາວດື່ມ. ຊ່ວຍລາວຢ່າງ ຫຼື ນັ່ງຢ່າງຍິ່ງໃນໄລຍະທ້ອງບັນ ຫຼື ລູບຫຼັງໃຫ້ລາວ.

ໃນໄລຍະຫຼັງເກີດ

ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ ແມ່ນໄລຍະ ທີ່ສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີເທື່ອແຮງ ແລະ ສຸຂະພາບດີຄືເກົ່າ. ໃນໄລຍະນີ້ລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ການພັກຜ່ອນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນໄດ້ ໂດຍການເຮັດບາງວຽກຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ເອົາພື້ນ, ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງອາຫານບາງຄາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃຫ້ຊອກຜູ້ອື່ນມາຊ່ວຍ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາອູ່ມ ແລະ ບົວລະບັດລູກຜູ້ເກີດໃໝ່ນຳອີກ, ເມຍຂອງທ່ານຈະມີເວລາອນພັກຜ່ອນ ແລະ ທ່ານເອງກໍໄດ້ໃກ້ຊິດກັບລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ອີກ.

ເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີດລູກອັກເສບ, ຢ່າຮ່ວມເພດກັບລາວຈົນກວ່າເລື້ອຍຈະເຊົາອອກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບູນ, ດີທີ່ສຸດຄວນລໍຖ້າໃຫ້ໄດ້ 2 ປີກ່ອນຈຶ່ງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີແມ່ນການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໄປຄລີນິກວາງ ແຜນຄອບຄົວກັບພັນລະຍາຂອງທ່ານ ແລ້ວຕົກລົງໃຈ ຮ່ວມກັນວ່າວິທີໃດຈະນຳໃຊ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍແບ່ງບັນຄວາມຮັບຜິດຊອບນຳກັນໃນເວລາໃຊ້ມັນ.



HLI Health Leadership International
Field Draft

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອ ໃຫ້ມີການ ປ່ຽນແປງ

ໃນທົ່ວໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງນັບເປັນລ້ານໆຄົນເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ, ຍ້ອນບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ມີຫຼາຍໆຄົນເສຍຊີວິດ ຍ້ອນວ່າລາວເອງ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວເສຍເວລາລໍຖ້າດົນເກີນໄປ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ການຊ່ວຍຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ສຸກເສີນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເລື່ອງລາວຂອງ ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ ແລະ ແກ້ໄຂບາງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນລະດູຝົນທີ່ຜ່ານມາ, ນາງເອັກເວພີ, ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຖືພາ. ເຖິງເວລາທີ່ລາວຈະເກີດລູກ, ຜົວລາວເດີນທາງໄປວຽກບ່ອນອື່ນ. ມີແມ່ຍິງທີ່ສະຫຼາດສູງມາຫຼາຍຄົນຢູ່ນຳລາວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ, ແຕ່ ການເກີດລູກນັ້ນໃຊ້ເວລາດົນນານເກີນໄປ, ແລະ ນາງເອັກເວພີເລີ່ມມີເລືອດອອກ, ຂ້ອຍໄດ້ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຄວນພາລາວໄປສຸກສາລາ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຫຍັງໄດ້. ຜົວຂອງລາວກໍບໍ່ທັນມາ ແລະ ລາວແມ່ນຜູ້ທີ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ. ບົດໜຶ່ງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສັ່ງເກດພົບວ່າ ນາງເອັກເວພີ ແລະ ລູກນ້ອຍຈະບໍ່ລອດແລ້ວ, ພວກເຮົາໄດ້ເສຍຊີວິດຕໍ່ຕາຂອງພວກເຮົາ.

ເຫດການນີ້ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເສຍໃຈຫຼາຍ. ນາງເອັກເວພີ ແມ່ນໝູ່ຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້. ຂ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາຫາລືກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນບ້ານຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ນາງເອັກເວພີບໍ່ແມ່ນຜູ້ດຽວທີ່ເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ສູນເສຍລູກນ້ອຍໃນເວລາເກີດ. ມີແມ່ຍິງບາງຄົນເວົ້າວ່າ ບັນຫານີ້ແມ່ນມັນໄດ້ເກີດຢູ່ໃນບ້ານນ້ອຍໆຂອງພວກເຮົາ ແລະ ພວກເຮົາຄວນຈະຍອມຮັບມັນ. ແຕ່ພວກເຮົາພາກັນເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຮັບບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາສາມາດເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງໄດ້ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້.

ພວກເຮົາຕົກລົງກັນຈັດກອງປະຊຸມຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາບັນຫາກ່ຽວກັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ໃນໄລຍະການເກີດລູກ, ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ກອງປະຊຸມພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ຈະໄປລົມກັບຄອບຄົວຕ່າງໆ ໃນບ້ານຕື່ມອີກກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ແມ່ຍິງ 6 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຕົກລົງ ທີ່ຈະໄປຍ້ຽມຢາມຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກຍາກ, ໃນໄລຍະສອງປີຜ່ານມາ; ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ພື້ນຈາກບັນຫານີ້.



ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ສຳຄັນ. ໝົດທຸກຄົນເອກະພາບນຳກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ ລໍຖ້າດົນນານເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະພາເຂົາເຈົ້າໄປສຸກສາລາ. ບາງເທື່ອ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໃຫ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງເອັກເວພີ. ຄົນໃກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກໃຫ້ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ຕໍ່ຕ້ານຄືນ ພວກເຮົາກໍຮູ້ອີກວ່າຜູ້ເປັນຜົວຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາເກີດລູກ.

HLI Seal of Excellence International
Health Leads to Change
Field Draft Copy

ເພື່ອໄປປຶກສາກັບນາງຜະດຸງຄົນທີ່ສຸກສາລາ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈຢ່າງເປັນໄລຍະທາງ 7 ໄມລ (ປະມານເກືອບ 13 ກິໂລແມັດ). ພວກເຮົາເລົ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຄົ້ນຄວ້າສຶກສາມາໃຫ້ເພິ່ນ ຟັງ ແລະ ຂໍໃຫ້ເພິ່ນຊ່ວຍຊອກວິທີແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໃຫ້. ເພິ່ນໄດ້ມາປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະ ຂໍປະຊຸມນຳເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສອີກ. ໃນເວລາປະຊຸມກັບເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສນັ້ນ, ນາງຜະດຸງຄົນໄດ້ເວົ້າ ນຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງການເກີດລູກທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ເພິ່ນ ໄດ້ລາຍງານຕໍ່ກອງປະຊຸມເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງພວກ ເຮົາເສຍຊີວິດໃນເວລາເກີດລູກ. ເຖົ້າແກ່ຜູ້ອາວຸໂສກໍເອກະພາບນຳວ່ານີ້ແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງ ຂອງໝົດບ້ານພວກເຮົາ. ພວກທ່ານເຫຼົ່ານັ້ນຖາມນາງຜະດຸງຄົນວ່າ ຈະແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ. ນາງຜະດຸງຄົນກ່າວວ່າ, ນີ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບ້ານຂອງພວກເຮົາພໍ້ກັບບັນຫານີ້ແມ່ນມີຫຼາຍໆບ້ານ ໃນ ປະເທດໂນເຈເຣຍທີ່ພົບກັບບັນຫາດຽວກັນນີ້. ເພື່ອແນະນຳວ່າໃຫ້ຄັດເລືອກເອົາຜູ້ຊາຍ 12 ຄົນ ແລະ ແມ່ຍິງ 12 ຄົນໄປຮັບການອົບຮົມເປັນເວລາ 5 ວັນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຊາວບ້ານພວກນີ້ຢາກກາຍເປັນອາສາສະມັກສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຈະເປັນຄູ່ຝຶກເພື່ອລະດົມຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນ. ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມ, ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ເຂົ້າ ຮ່ວມຮັບຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈສອນ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຮູ້ເລື່ອງຄວາມສ່ຽງໄພຂອງການເກີດລູກ ແລະ ການຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນການເກີດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີຈັດຕັ້ງຄະນະກຳມະການຂຶ້ນສົ່ງເພື່ອຊ່ວຍ ແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສຸກສາລາ.

ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນເຮັດວຽກຢ່າງໜັກ, ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງພວກ ເຮົາ. ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເວົ້າວ່າບັນຫາແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ ຍ້ອນການເກີດລູກ ນັ້ນມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້. ແຕ່ພວກເຮົາກໍບໍ່ທົ່ຖອຍໃຈ. ດ້ວຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງ ກຸ່ມແມ່ຍິງ, ນາງຜະດຸງຄົນ, ເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍຜູ້ໃນບ້ານ, ພວກເຮົາໄດ້ພົບວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຂຶ້ນດຳເນີນປະຕິບັດໄດ້ ສຳ ລັບບ້ານພວກເຮົາ. ແລະ ຄຳຕອບຂອງບັນຫາພວກເຮົາບໍ່ແມ່ນການໃຊ້ເງິນທອງຫຼາຍ ຂຶ້ນ ຫຼື ຕ້ອງການເຕັກໂນໂລຊີແຕ່ແນວໃດ. ຄຳຕອບທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບແມ່ນເວລາ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຊາວບ້ານລາໂດໝົດທຸກຄົນ ຂໍຮຽກຮ້ອງມາຍັງພວກ ທ່ານໃຫ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.



ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ອ່ານພາກ “ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ” ຕື່ມອີກ.

Full Source: <http://www.healthleadersinternational.org>

ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ເອົາຊີວິດແມ່ຍິງໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ

ສ່ວນຫຼາຍການເສຍຊີວິດ ແລະ ເຈັບເປັນຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ຄອດລູກສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ດີ, ການວາງແຜນມີລູກຫ່າງ (ການວາງແຜນຄອບຄົວ), ມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການທຳແທ້ຢ່າງປອດໄພ, ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ມີລະບົບການຂົນສົ່ງທີ່ດີ ແລະ ມີການບໍລິການເລືອດຢ່າງພ້ອມພຽງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ:

ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເມຍຂອງຂ້ອຍໃຫ້ມີການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກທີ່ປອດໄພ.



- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ອນທີ່ມັນຈະຈຳເປັນ.
- ພະຍາຍາມຈັດລະບົບການຈັດຕັ້ງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານດ້ານການຂົນສົ່ງສຸກເສີນ, ການເງິນ ແລະ ການບໍລິຈາກເລືອດໃຫ້ກຽມພ້ອມໃນເມື່ອມີກໍລະນີເກີດລູກຍາກເກີດຂຶ້ນ.
- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ນຳທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອປຸກເຮືອນນ້ອຍໆໄວ້ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນພັກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກເຂດຫ່າງໄກໄດ້ພັກເຊົາລໍຖ້າຈົນເຖິງເວລາລາວເກີດລູກ.

ແພດສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ລູກໄດ້ແນວໃດ:

- ບໍລິການໆຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເຮັດການທຳແທ້ຢ່າງບໍ່ປອດໄພ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.
- ບໍລິການປິ່ນປົວແລະປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ສາວທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸສາມາດມີລູກໄດ້.
- ປຸກລະດົມໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ແລະ ວິທີການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພ.
- ໃຫ້ບໍລິການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວໂລກເອດສຊຶ່ງປະກອບມີຢາ ແລະ ການຊຸກຍູ້ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈາກແມ່ສູ່ລູກໃນເວລາຖືພາ, ເກີດ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ.
- ບໍລິການສັກຢາກັນບາດທະຍົກໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຖືພາກໍຕາມ.
- ຮຽນຮູ້ການຄົ້ນຫາບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ນຳສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຖືພາ (ທັງກຳລັງມີບັນຫາ ແລະ ໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ) ຫາສຸກສາລາບ່ອນທີ່ມີລະບົບການນຳສົ່ງສຸກເສີນ.
- ສອນໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ໃຫ້ຮູ້ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະ ກວດຫາອາການພ້ອມທັງການປິ່ນປົວອາການອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.
- ລະດົມໃຫ້ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງໜ້ອຍສອງປີ.
- ໃຫ້ມີຢາ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໃນຕູ້ຢາ:
 - ອີກຊີຕີກຊິນ, ແອກໂກເມຕຣິນ ແລະ ຢາພື້ນບ້ານ ເພື່ອປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດ.
 - ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ.
 - ເຄື່ອງມືສຳລັບສັກກ້າມ (IM) ແລະ ສັກເຂົ້າເສັ້ນ (IV).
 - ຢາສຳລັບປິ່ນປົວມານເປັນພິດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 87)
 - ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງທີ່ສະອາດ.
 - ມິດແຖໃໝ່.
 - ຖົງສຳລັບສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານ.



ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ



ຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ຍິງໄດ້

HLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy