ជំពូក ៨

ផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព និងការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព 211

មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ចាប់ផ្តើមនៅមុនពេលមានផ្ទៃពោះ 212

ការថែទាំល្អក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ 214

អាហារូបត្ថម្ភល្អដើម្បីផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព 216

សកម្មភាព ៖ សាងសង់ផ្ទះសម្រាប់ផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព 217

ការគូសផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ 218

សកម្មភាព ៖ ផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ 218

ហេតុអ្វីស្ត្រីស្លាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូន? 220

សកម្មភាព ៖ ល្បែង "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?" 222

សកម្មភាព ៖ ការបង្កើតច្រវាក់នៃមូលហេតុ 223

រិះរកដំណោះស្រាយដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់ស្ត្រី 224

សកម្មភាព ៖ ការបោះឆ្នោតដោយប្រើដុំស្កុត 225

កែលម្អលទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ 226

ត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន 227

របាំងនៃការថែទាំមុនសម្រាលនិងពេលអាសន្ន 228

សកម្មភាព ៖ ការសម្តែងតួអំពីហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមិនទទួលបានការថែទាំ 229

បញ្ហាសុខភាពដែលទាមទារការថែទាំបន្ថែម 230

ការរួមបញ្ចូលបុរសទៅក្នុងមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ 232

បុរសអាចរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូនរបស់ស្ត្រី 233

សកម្មភាព ៖ កែវគ្រីអំពីបទពិសោធន៍សម្រាលកូន 234

សកម្មភាព ៖ ក្បាល បេះដូង ដៃ 236

ការរៀនសូត្រពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ 238

សកម្មភាព ៖ ល្បែងទស្សន៍ទាយដោយប្រើការសម្តែងខ្លី៖ វាជាភាពអាសន្ន! 241

ដំណោះស្រាយសហគមន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យការសម្រាលកូនកាន់តែមានសុវត្ថិភាព 242

www.hesperian.org health guides

ផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព និងការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព

ការស្វាគមន៍ទារកម្នាក់ចាប់កំណើត គឺជាពេលវេលាដ៏គួរឲ្យសាទរ។ ផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូន អាចជារយៈពេលសប្បាយរីករាយសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូល។ នៅពេលគ្រួសារនិងសហគមន៍ ចាត់ទុកសុខភាពក្មេងស្រីនិងស្ត្រី ជាអាទិភាព នោះវារឹតតែគួរមានអំណរសាទរទៅទៀត ពីព្រោះម្ដាយនិងទារកនឹងមានសុខភាពល្អប្រសើរ។ ដើម្បីធានាថាស្ត្រីទទួលបានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (ជាអ្វីដែលយើងហៅថា "មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់") សហគមន៍ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើទិដ្ឋភាពជាច្រើននៃសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ស្ត្រីចាំបាច់មានឱកាសសមស្របនិងស្មើភាពក្នុងការទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពប្រកបដោយគុណភាព អាហារគ្រប់គ្រាន់ ការងារសុវត្ថិភាព និងការអប់រំ។ លើសពីនេះទៀត ស្ត្រីត្រូវការការថែទាំល្អក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូន ហើយពួកគេគួរមានលទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំក្នុងពេលអាសន្ន ប្រសិនបើចាំបាច់។

មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ចាប់ផ្តើមនៅមុនពេលមានផ្ទៃពោះ

ការមានឆ្មបជំនាញផ្តល់ការថែទាំមុនសម្រាល និងជួយបង្កើតកូន ជួយបានយ៉ាងច្រើនដល់សុខភាពម្តាយនិងទារក។ ប៉ុន្តែមានកត្តាជាច្រើនដែលគំរាមកំហែងដល់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាថាតើម្តាយប្រឈមនឹងសារធាតុគីមីពុលនៅកន្លែងការងារ មានជំងឺកាមរោគ រងគ្រោះពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬខ្វះអាហារូបត្ថម្ភពេញមួយជីវិតដែរឬទេ។ ជំពូកនេះផ្តោតសំខាន់ទៅលើអ្វីដែលស្ត្រីត្រូវការក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាល ប៉ុន្តែមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ចាប់ផ្តើមតាំងពីពេលនៅកុមារ ហើយវារងឥទ្ធិពលពីកត្តាជាច្រើន។

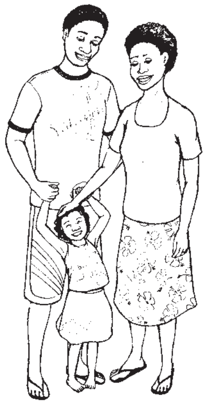
នៅពេលក្មេងស្រីហូបអាហារល្អ ពួកគេទទួលបានឆ្អឹងរឹងមាំ សាច់ដុំនិងឈាមល្អ ដែលទាំងនេះជាការចាំបាច់ដើម្បីឲ្យផ្ទៃពោះមានសុខភាពល្អនៅថ្ងៃក្រោយ។

នៅពេលក្មេងស្រីរស់នៅដោយគ្មានអំពើហិង្សា ការបំពានផ្លូវភេទ និងទំនៀមទម្លាប់ដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដូចជាការកាត់ប្រដាប់ភេទជាដើម នោះពួកគេនឹងធំលូតលាស់ដោយមានបញ្ហាសុខភាពតិចតួច។

នៅពេលក្មេងស្រីទទួលបានការអប់រំ ពួកគេនឹងមានជីវិតប្រកបដោយសុខភាព។ នៅពេលស្ត្រីរៀនបានកាន់តែច្រើន ពួកគេទំនងជារង់ចាំរហូតដល់រាងកាយលូតលាស់ពេញលេញក្នុងការមានកូន និងទំនងជាពន្យារចន្លោះកូនយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ ដូច្នេះពួកគេនៅមានកម្លាំងកាន់តែច្រើន។

នៅពេលក្មេងស្រីរៀនសូត្រពីរាងកាយរបស់ខ្លួន នោះពួកគេអាចថែទាំសុខភាពខ្លួនឯងពេញមួយជីវិត។ ក្មេងស្រីត្រូវការព័ត៌មានទាំងនេះមុនពេលចាប់ផ្តើមមានរដូវ និងមុនពេលចាប់ផ្តើមការរួមភេទ ដើម្បីដឹងថាការមានផ្ទៃពោះកើតឡើងបែបណា ដឹងពីមធ្យោបាយបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ និងដឹងពីរបៀបការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ។

នៅពេល និងប្រសិនបើ ស្ត្រីសម្រេចចិត្តថារួចរាល់នឹងធ្វើជាម្តាយម្នាក់ គាត់ទំនងជាទទួលបានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលប្រកបដោយសុខភាពល្អ ប្រសិនបើគាត់ទទួលបាន៖



- **សេវាផែនការគ្រួសារ**ដែលអនុញ្ញាតឲ្យគាត់សម្រេចចិត្តថានឹងយកកូនប៉ុន្មាននាក់និងយកពេលណា។ បែបនេះធានាថារាល់ផ្ទៃពោះទាំងអស់សុទ្ធតែជាការប្រាថ្នា។ ការមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់នៅចន្លោះផ្ទៃពោះនីមួយៗ នឹងអនុញ្ញាតឲ្យរាងកាយរបស់ស្ត្រី ទទួលបានភាពមាំមួនឡើងវិញ ដូច្នេះវានឹងនាំឲ្យមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ។
- **ការងារដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់**ដល់រាងកាយរបស់ស្ត្រីនិងទារកក្នុងផ្ទៃ។ លក្ខខណ្ឌការងារដែលមានសុវត្ថិភាព អនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងចៀសវាងបញ្ហាកើតឡើងក្នុងពេលសម្រាល។ ការអង្គុយឬឈរច្រើនម៉ោង ការលើកវត្ថុធ្ងន់ៗ ការប្រឈមនឹងសារធាតុគីមី និងលក្ខខណ្ឌការងារគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត នឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាព នៅមុនពេល និងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
- ការបង្ការនិងការព្យាបាល**ជំងឺកាមរោគ**។ ជំងឺកាមរោគអាចបង្កបញ្ហាដល់ស្ត្រីនិងទារក ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាល។
- **ការថែទាំសុខភាព**នៅមុនពេល ក្នុងពេល និងក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាល។ ស្ត្រីត្រូវការមានសុខភាពល្អមុនពេលចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ គាត់ក៏ត្រូវការការថែទាំនិងការគាំទ្រក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះព្រមទាំងឆ្មបជំនាញក្នុងពេលសម្រាលផងដែរ ដើម្បីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ម្តាយនិងទារក។ ក្នុងពេលដែលរាងកាយរបស់គាត់កំពុងប្រមូលកម្លាំងឡើងវិញក្រោយពេលសម្រាល គាត់ក៏ត្រូវការការថែទាំនិងគាំទ្រល្អផងដែរ។
- **ការថែទាំក្នុងពេលអាសន្ន** នៅពេលត្រូវការ។ ទោះបីការសម្រាលភាគច្រើន អាចធ្វើឡើងដោយមិនត្រូវការថ្នាំពេទ្យឬឧបករណ៍ពេទ្យស្មុគស្មាញក៏ដោយ ក៏ចាំបាច់ត្រូវមានការថែទាំក្នុងពេលអាសន្នត្រៀមជាស្រេច ក្នុងករណីមានបញ្ហាកើតឡើង។

ការថែទាំល្អក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

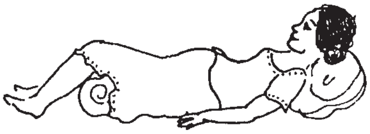
គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ ត្រូវការក្តីស្រឡាញ់និងការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់គាត់ មិនថាគាត់ជាស្ត្រីរៀបការរួច ហើយធ្លាប់មានកូន, ឬជាស្ត្រីវ័យក្មេង, នៅម្នាក់ឯង, ឬទើបមានផ្ទៃពោះលើកដំបូងក៏ដោយ។ គាត់ក៏ត្រូវការការថែទាំសុខភាពដ៏ល្អ និងអាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវផងដែរ។

ជួយគាំទ្រគាត់ បើគាត់មិនស្រួលខ្លួន អស់កម្លាំង ឬភ័យខ្លាច។ ដោយសាររាងកាយរបស់ស្ត្រីប្រែប្រួលអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ នោះអារម្មណ៍របស់គាត់ក៏ប្រែប្រួលដែរ។

ជួយធ្វើការងារផ្ទះ ដើម្បីកុំគាត់លើករបស់ធ្ងន់។ ការធ្វើការងារស្រាលៗ គឺជាលំហាត់ប្រាណដ៏ល្អ។

ត្រូវប្រាកដថាមានទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឲ្យគាត់ងូត ឬសម្អាតខ្លួនជាប្រចាំ។

ត្រូវប្រាកដថាគាត់បានសម្រាលគ្រប់គ្រាន់។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវចៀសវាងអង្គុយ ឬឈរយូរ។ គាត់នឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើរ បើគាត់អាចទម្រេតខ្លួន និងសម្រាកពីរបីនាទីនៅពេលងងុយដេក ឬអស់កម្លាំង។ ការសម្រាលជាប្រការល្អសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។



ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងក្រុមគ្រួសារ អាចរៀនសូត្រពីផ្ទៃពោះនិងការសម្រាល ដោយការប្រឹក្សាជាមួយឆ្មបនិងអ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគាត់។ ម្យ៉ាងទៀត សៀវភៅ *ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* ក៏មានពន្យល់ពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ រួមទាំងសញ្ញាល្អៗ និងបញ្ហាផ្សេងៗដែលជួបប្រទះញឹកញាប់។

www.hesperian.org health guides

ការថែទាំមុនសម្រាល ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ

ការពិនិត្យមុនសម្រាល ជាកត្តាសំខាន់ដើម្បីប្រាកដថាទារកកំពុងលូតលាស់ល្អ ហើយម្តាយមានសុខភាពល្អ។ ការថែទាំមុនសម្រាលដ៏ល្អ ទាមទារការបណ្តុះបណ្តាលមួយចំនួន ប៉ុន្តែវាមិនពិបាករៀនទេ ហើយក៏មិនទាមទារឧបករណ៍ថ្លៃៗផងដែរ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរព្យាយាមពិនិត្យផ្ទៃពោះឲ្យបាន ៣ទៅ៤ដង, លើកទី១ នៅពេលដែលគាត់គិតថាមានផ្ទៃពោះភ្លាម, បន្ទាប់មកគឺនៅពេលមានផ្ទៃពោះប្រហែល ៦ខែ, និង២ដងទៀត ក្នុងអំឡុងពេលទារកជិតកើត។

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ផ្តល់ឱកាសឲ្យស្ត្រីនិងប្តីរបស់គាត់ សួរសំណួរនិងស្វែងយល់ពីផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព ក៏ដូចជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហា បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងអាចពិនិត្យរកឃើញនិងព្យាបាលឆាប់ៗក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មុនពេលវាក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏អាចជួយឲ្យស្ត្រីទទួលការធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ដើម្បីឲ្យគាត់ទទួលថ្នាំពេទ្យបើចាំបាច់។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជជែកជាមួយស្ត្រី អំពីអារម្មណ៍និងការភ័យខ្លាចរបស់គាត់ ហើយជួយគាត់និងប្តីរបស់គាត់ ឲ្យធ្វើផែនការសម្រាប់ការសម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ឆ្មបផ្តល់ការថែទាំដ៏ល្អ

រាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ តាំងពីមិនទាន់មានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យ ឆ្មបគឺជាអ្នកណែនាំដ៏ល្អដើម្បីមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់។ បច្ចុប្បន្នវានៅតែដូចគ្នា។ យើងប្រើពាក្យ "ឆ្មប" គឺសំដៅលើនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីអាចផ្តល់ការថែទាំមុនសម្រាលនិងពេលសម្រាលយ៉ាងពេញលេញ។ ឆ្មបខ្លះត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលពីឆ្មបដទៃទៀត។ ខ្លះទៀតទៅរៀននៅសាលាដើម្បីទទួលសញ្ញាបត្រ។ ឆ្មបដើរតួនាទីដ៏សំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ស្ត្រី ពីព្រោះ ៖

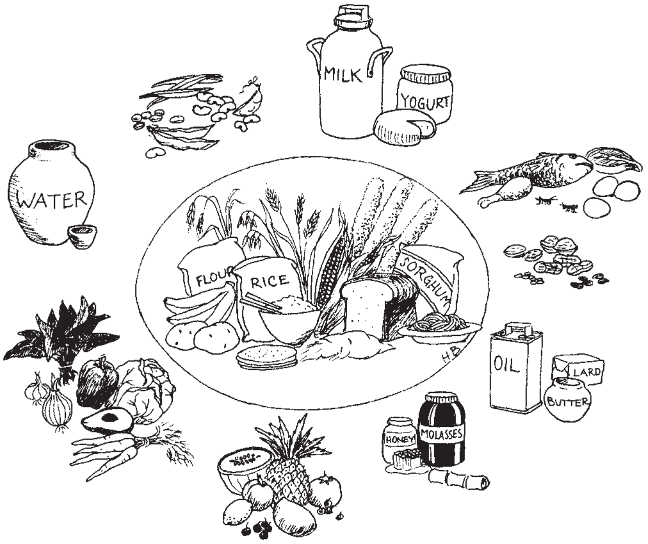
- ជាញឹកញាប់ មានតែពួកគេប៉ុណ្ណោះដែលជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលធ្វើការនៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្រ ឬជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលស្ត្រីអាចមានលទ្ធភាពបង់ប្រាក់។
- ជាទូទៅពួកគាត់រស់នៅក្នុងសហគមន៍ដែលគាត់បម្រើការងារ ដូច្នេះក្រុមគ្រួសារស្គាល់និងទុកចិត្តគាត់។
- ជាធម្មតាពួកគាត់ចំណាយពេលជាមួយស្ត្រី យូរជាងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលដទៃទៀត ដែលជួយឲ្យគាត់កត់សម្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងយល់ពីតម្រូវការរបស់ស្ត្រីបានល្អជាង។
- ជាទូទៅពួកគាត់ជាស្ត្រី ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាច្រើន ចូលចិត្តជជែកជាមួយនិងពិនិត្យដោយស្ត្រីដូចគ្នា។
- ពួកគាត់ជួយស្ត្រីឲ្យសម្រាលកូនក្នុងរបៀបដែលគោរពតាមការចង់បាននិងទំនៀមទម្លាប់របស់ស្ត្រី។

ស្ត្រី ចូលចិត្តសម្រាលកូនជាមួយខ្ញុំ ព្រោះយើងមានសម្ពន្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយគ្នា។ ខ្ញុំគោរពតាមការចង់បានរបស់ស្ត្រី ដូចជាអនុញ្ញាតឲ្យគាត់ទុកសុក ជាជាងបោះចោល។ យើងជឿថាវាជួយឲ្យស្ត្រី និងទារកមានសុវត្ថិភាពពីខ្មោចព្រាយ ហើយវាក៏មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់នរណាដែរ។

អាហារូបត្ថម្ភល្អដើម្បីផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព

ស្ត្រីដែលហូបអាហារបានល្អ និងថែទាំសុខភាពបានល្អ ទំនងជានឹងមានផ្ទៃពោះនិងកូនប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ការហូបបានល្អ ជួយឲ្យទារកលូតលាស់នៅក្នុងស្បូន ជួយការពារការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយពេលសម្រាល និងជួយឲ្យម្តាយមានកម្លាំងឡើងវិញឆាប់រហ័ស។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចាំបាច់ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់ថ្ងៃ ជាពិសេសអាហារសម្បូរជាតិដែក ដូចជាសាច់ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត សណ្តែក និងបន្លែស្លឹកបៃតង។ ប្រសិនបើគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងគ្រួសារទេ ស្ត្រីគួរទទួលបានយ៉ាងហោចឲ្យស្មើអ្នកដទៃទៀត ឬលើសគេប្រសិនបើអាច។ គាត់ក៏គួរតែលេបថ្នាំហ្វូលិក និងគួរសួរនាំបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រសិនបើគាត់ត្រូវការវីតាមីនផ្សេងទៀត។



របបអាហារល្អ រួមមាន៖

- អាហារចម្បង (ជាតិម្សៅ ដូចជាបាយ ឬដំឡូង)
- អាហារដែលជួយស្ថាបនារាងកាយ (អាហារប្រូតេអ៊ីន ដូចជាសាច់ សណ្តែក ស៊ុត និងទឹកដោះគោ)
- អាហារថាមពល (ខ្លាញ់ និងជាតិស្ករធម្មជាតិបន្តិចបន្តួច)
- អាហារការពារ (អាហារដែលសម្បូរវីតាមីននិងរ៉ែ ដូចជាផ្លែឈើ និងបន្លែ)

ការបរិភោគល្អធ្វើឲ្យមានផលប្រយោជន៍ជាច្រើន រីឯការបរិភោគមិនល្អ ឬមិនគ្រប់គ្រាន់ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារកផងដែរ។ អាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីខ្សោយ ពិបាកប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ វាអាចបណ្តាលឲ្យទារកកើតមកមានរូបរាងតូចខ្លាំង ឬមិនគ្រប់លក្ខណៈ ហើយវាក៏អាចបង្កើនឱកាសដែលម្តាយឬទារកស្លាប់អំឡុងពេលកើត ឬក្រោយពេលកើតភ្លាមផងដែរ។

គ្រួសារក្រីក្រប្រហែលជាគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ ហើយអាហារដែលពួកគេមាន អាចនឹងត្រូវចែករំលែកគ្នាមិនស្មើគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីទេ។ ជួនកាល ទំនៀមទម្លាប់ ឬជំនឿ ធ្វើឲ្យស្ត្រីមិនបានបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ។ សូមមើលជំពូកទី៣៖ យេនឌ័រ និងសុខភាព, អំពីគំនិតខ្លះៗក្នុងការផ្តល់អាទិភាពលើសុខភាពនិងតម្រូវការរបស់ស្ត្រី។ សហគមន៍អាចស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងនេះ ដូចជាវិសមភាពយេនឌ័រ និងភាពក្រីក្រជាដើម។ សូមអានសាច់រឿង និងយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួន នៅជំពូកទី២ ៖ សហគមន៍ធ្វើការរៀបចំដើម្បីសុខភាពស្ត្រី, ពីរបៀបដែលប្រជាជនធ្វើការកៀរគរដើម្បីការកែប្រែដែលជួយឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចមានសុខភាពល្អបាន។

សកម្មភាព សាងសង់ផ្ទះសម្រាប់ផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព

សកម្មភាពនេះអនុញ្ញាតឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចែករំលែកគំនិតយោបល់អំពីអាហារនានាដែលជួយឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលប្រកបដោយសុខភាព។

ដើម្បីរៀបចំ ៖ អ្នកត្រូវការសម្ភារដើម្បីសាងសង់ជាទម្រង់កូនផ្ទះមួយ ដូចជាកំណាត់ឈើ និងក្រដាសឬក្រណាត់ដើម្បីគ្របធ្វើជាដំបូល។ អ្នកក៏ត្រូវការក្រដាស ស្កុត ខ្មៅដៃពណ៌ ឬហ្វឺត ដើម្បីគូររូបផងដែរ។

1. ដើម្បីចាប់ផ្តើម ចូរចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអាហារូបត្ថម្ភល្អសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ បន្ទាប់មកសួរពួកគេថា តើការសាងសង់ផ្ទះឲ្យរឹងមាំ មានលក្ខណៈដូចគ្នានឹងអាហារូបត្ថម្ភល្អសម្រាប់ស្ត្រីនិងទារក យ៉ាងដូចម្តេចដែរ។

2. ធ្វើការងារជាក្រុមដើម្បីសង់កូនផ្ទះមួយ ដោយសង់ទម្រជញ្ជាំងពីកំណាត់ឈើ ហើយប្រើក្រដាសឬក្រណាត់ធ្វើជាដំបូល។

3. ប្រាប់ក្រុមឲ្យគូររូបអាហារដែលរកបានក្នុងភូមិ ឬប្រើរូបភាពដែលបានកាត់ចេញពីទស្សនាវដ្តីផ្សេង។ ត្រូវមានរូបបន្លែ ផ្លែឈើ សណ្តែក និងអាហារមានសារជាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៀត។

4. ប្រាប់ពួកគេឲ្យដាក់រូបភាពអាហារចម្បងនៅលើជញ្ជាំងមួយ, រូបភាពអាហារស្ថាបនារាងកាយ(អាហារប្រូតេអ៊ីន) នៅលើជញ្ជាំងមួយទៀត, អាហារថាមពល (ខ្លាញ់និងជាតិស្ករធម្មជាតិបន្តិចបន្តួច) នៅលើជញ្ជាំងមួយទៀត, ទឹកនិងទឹកដោះគោនៅលើជញ្ជាំងទីបួន។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យដាក់អាហារការពារ (បន្លែនិងផ្លែឈើ) នៅលើដំបូល។ ម្យ៉ាងទៀត ចូរសួរពួកគេថាតើអាហារមួយណាដែលផ្តល់ឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនូវវីតាមីននិងរ៉ែសំខាន់ ៥មុខ ៖ ជាតិដែក អាស៊ីតហ្វូលិក អ៊ីយ៉ូដ កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា។ រំឭកប្រាប់ពួកគេថា អាហារដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គឺអាហារប្រូតេអ៊ីន។

5. ដើម្បីបញ្ចប់ ចូរមើលទៅផ្ទះដែលបានសាងសង់។ តើជញ្ជាំងណាមួយដែលខ្សោយជាងគេ (មានអាហារតិចជាងគេ)? តើមានអាហារងាយរកផ្សេងទៀតដែលអាចបន្ថែមដើម្បីពង្រឹងភាពរឹងមាំនៃជញ្ជាំងឬដំបូលដែរឬទេ? តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងភូមិ បរិភោគអាហារគ្រប់មុខទាំងនេះដែរឬទេ? បើទេ ហេតុអ្វី? ប្រាប់ក្រុមឲ្យពិចារណាពីមធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីធានាថា រាល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ បរិភោគអាហារដែលពួកគេត្រូវការ។

ការគូសផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់

មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ទាមទារឲ្យមានលក្ខខណ្ឌសហគមន៍មួយចំនួន ដែលលើកកម្ពស់ និងគាំទ្រដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ហើយវាទាមទារឲ្យមានឱកាសទទួលបានការថែទាំមុនសម្រាល ព្រមទាំងសេវាសុខភាពដទៃទៀត។

ការគូសផែនទីជាក្រុម ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលពួកគេបានឃើញឬដឹង គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយក្នុងការប្រមូលនិងចែករំលែកព័ត៌មាន។ ការគូសនិងពិភាក្សាផែនទី អាចជួយឲ្យពួកគេកត់សម្គាល់នូវធនធានឬចំណុចខ្លាំងទាំងឡាយរបស់សហគមន៍ ដែលវាអាចជួយគាំទ្រដល់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ហើយពួកគេប្រហែលជាមិនបានដឹងកន្លងមក។ ផែនទីក៏អាចជួយឲ្យពួកគេកត់សម្គាល់នូវបញ្ហាផ្សេងៗដែលចាំបាច់ត្រូវដោះស្រាយ ដើម្បីធ្វើឲ្យមាតុភាពមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយនៃការគូសផែនទីសហគមន៍ ដើម្បីក្រឡេកមើលទៅលើគ្រប់លក្ខខណ្ឌនិងសេវាទាំងអស់ដែលជួយគាំទ្រដល់សុខភាពរបស់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍។ អ្នកអាចកែសម្រួលវា ដើម្បីកំណត់រកបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ណាមួយផ្សេងទៀត។

សកម្មភាព ផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់

សកម្មភាពនេះទាមទារពេលវេលានៃការប្រជុំ ឬសិក្ខាសាលាច្រើនលើកច្រើនសារ។

1. ដើម្បីចាប់ផ្តើម ចូរសួរអ្នកចូលរួមអំពីផែនទី និងថាតើពួកគេប្រើប្រាស់វាយ៉ាងដូចម្តេច។ អ្នកអាចពន្យល់ថា ផែនទីគឺជារូបភាពនៃទីកន្លែង ដូចជាកន្លែងធ្វើការ សហគមន៍ ប្រទេស ឬមណ្ឌលសុខភាព ដែលប្រើប្រាស់និមិត្តសញ្ញាដើម្បីបញ្ជាក់ប្រាប់ថាអ្វីមួយស្ថិតនៅទីតាំងត្រង់ណា។ ឧទាហរណ៍ ប្រអប់ការេអាចតំណាងឲ្យផ្ទះ ខ្សែពណ៌ខៀវតំណាងឲ្យទន្លេ ហើយខ្សែពណ៌ខ្មៅតំណាងឲ្យផ្លូវ ជាដើម។

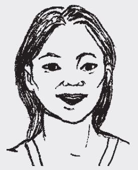
2. បង្កើតក្រុមដើម្បីធ្វើការទៅលើផែនទី ហើយឲ្យគ្រប់គ្នាព្រមព្រៀងទៅលើកិច្ចការរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ក្រុមមួយអាចត្រូវចុះទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីមើលថាតើមានសេវាអ្វីខ្លះដែលផ្តល់ជូន ហើយបុគ្គលិករាក់ទាក់បែបណា។ ក្រុមមួយទៀតអាចត្រូវចុះទៅផ្សារដើម្បីមើលថាតើមានអាហារអ្វីខ្លះដែលអាចរកបាន។ ហើយក្រុមទី៣ អាចត្រូវចុះទៅវិទ្យាល័យដើម្បីមើលថាតើមានការគាំទ្របែបណាខ្លះចំពោះក្មេងស្រី ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ពួកគេ។

3. ដើរ និងជជែកគ្នា។ ក្រុមនីមួយៗនឹងត្រូវដើរទៅតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន ហើយកត់សម្គាល់នូវបញ្ហាផ្សេងៗដែលពួកគេមើលឃើញ គឺអ្វីដែលអាចនឹងរារាំងដល់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមិនឲ្យទទួលបានសុខភាពល្អ។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវកត់សម្គាល់នូវអ្វីៗទាំងឡាយដែលអាចរកបានហើយដែលវាជួយឲ្យស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមានសុខភាពល្អ។ ក្រុមទាំងនេះអាចធ្វើសម្ភាសន៍ជាមួយប្រជាជនដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

4. គូសផែនទី! ចែកក្រដាសផ្ទាំងធំដល់ក្រុមនីមួយៗ ខ្មៅដៃ ហ្វឺត ឬសម្ភារដទៃទៀតដែលចាំបាច់ក្នុងការធ្វើផែនទី។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យរៀបរាប់ប្រាប់គ្នាពីអ្វីដែលពួកគេបានមើលឃើញក្នុងពេលចុះទស្សនកិច្ច បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមគូសព្រៀងផែនទី។ ដើម្បីចាប់ផ្តើម អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេឲ្យគូសវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជាកាំជណ្តើរ បន្ទប់ ការិយាល័យ ស្លាកសញ្ញា និងអ្វីផ្សេងទៀតដែលពួកគេបានឃើញនៅក្រៅនិងនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព។

សកម្មភាព ផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ត)

ខ្ញុំមិនចេះគូររូបទេ ប៉ុន្តែជាក់ស្តែងវាធ្វើឲ្យគ្រប់គ្នាចង់គូរជាមួយខ្ញុំដែរ។ គ្រប់គ្នាអាចនឹងសើចពេលឃើញរូបមនុស្សរបស់ខ្ញុំ ហើយនៅពេលពួកគេឃើញថាគាត់អាចគូរបានដូចខ្ញុំដែរ នោះគាត់នឹងចង់គូរដែរ។



ប្រាប់ក្រុមទាំងអស់ឲ្យរៀបរាប់និងគូសនៅលើផែនទីរបស់ខ្លួន អំពីអ្វីដែលពួកគេបានឃើញ ឬបានដឹង ដែលវាទាំងនោះជួយលើកកម្ពស់ឬមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីគ្រប់វ័យ។ អ្វីទាំងនោះអាចមានដូចជារបស់មើលឃើញ ដូចជាកន្លែងលេងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេងៗនៅពេលដែលម្តាយមកទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬបុគ្គលិកផ្សេងៗ ដូចជាគិលានុបដ្ឋាកដែលចុះទៅតាមវិទ្យាល័យដើម្បីផ្តល់ការអប់រំអំពីសុខភាព។ ក៏អាចមានអ្វីផ្សេងៗទៀតដូចជាអាហារដែលផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភល្អ។ ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ ដែលទទួលបានការជឿទុកចាត់ និងក្តីគោរព។

បន្ទាប់មក សួរក្រុមនីមួយៗថាតើបានរកឃើញអ្វីខ្លះដែលជារបាំងរារាំងដល់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមិនឲ្យទទួលបានសុខភាពល្អ ឬមិនទទួលបានការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ។ របាំងទាំងនោះអាចមានដូចជា កាំជណ្តើរដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីពិការពិបាកឡើង ឬមិនមានទីធ្លាឬកៅអីសម្រាប់ឲ្យស្ត្រីអង្គុយរង់ចាំ។ របាំងក៏អាចមានដូចជាអ្វីផ្សេងទៀតដែលបង្អាក់ទឹកចិត្តស្ត្រីក្នុងការស្វែងរកការថែទាំផងដែរ។

5 ដាក់ផែនទីបញ្ចូលគ្នា! ឲ្យក្រុមនីមួយៗបិតផែនទីរបស់ខ្លួននៅលើជញ្ជាំង។ ព្យាយាមតម្រៀបវាយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យពួកគេមើលយល់ថាជាសហគមន៍របស់ខ្លួន (ទោះបីផែនទីទាំងនេះត្រូវបានគូរមិនដូចគ្នាក៏ដោយ)។ អ្នកអាចគូសផ្លូវបន្ថែមពីលើ ឬអគារធំៗ ដើម្បីឲ្យកាន់តែងាយយល់។ ផ្តល់ពេលវេលាឲ្យពួកគេពិនិត្យមើលផែនទីទាំងអស់នោះ។

6 ពិភាក្សាអំពីផែនទី។ ប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឲ្យពន្យល់ផែនទីរបស់ខ្លួន ទៅកាន់ក្រុមដទៃទៀត។ បន្ទាប់មកក្រុមនីមួយៗគូសសញ្ញាឬរង្វង់នៅលើបញ្ហាឬរបាំងនានាដោយប្រើហ្វឺតពណ៌ណាមួយ ហើយនិងគូសលើចំណុចខ្លាំងឬចំណុចវិជ្ជមាន ដោយប្រើហ្វឺតពណ៌ផ្សេងទៀត ដើម្បីងាយងាយមើល។

ពិភាក្សាពីចំណុចខ្លាំងនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលវាធ្វើឲ្យក្មេងស្រីនិងស្ត្រីទទួលបានសុខភាពល្អ និងក្លាយជាម្តាយមានសុខភាពល្អ។ តើគេអាចប្រើប្រាស់ចំណុចខ្លាំងទាំងនោះឲ្យមានប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ?

ពិភាក្សាពីរបាំងនៃសុខភាពល្អ និងរបាំងនៃសេវាសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រី។ តើបញ្ហាឬរបាំងណាខ្លះដែលចាំបាច់បំផុតត្រូវដោះស្រាយដើម្បីកែលម្អសុខភាពសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី?

7 បន្ទាប់មកក្រុមអាចសម្រេចចិត្តធ្វើផែនការសកម្មភាព ដោយប្រើប្រាស់ចំណុចខ្លាំងក្នុងសហគមន៍ ឬដោះស្រាយរបាំងនានាដែលបានរកឃើញ។ ប្រាប់ក្រុមឲ្យពិចារណាថាតើពួកគេអាចចែករំលែកផែនទី ឬសេចក្តីសម្រេចរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកដទៃក្នុងសហគមន៍ យ៉ាងដូចម្តេច។

ហេតុអ្វីស្ត្រីស្លាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូន?

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានសុខភាពល្អ នឹងមិនមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយការសម្រាលភាគច្រើនគឺមិនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាសន្នឡើយ។ ជាញឹកញាប់ ឆ្មបជំនាញម្នាក់អាចគ្រប់គ្រងការសម្រាលកូនដោយពិបាកបាន ហើយវាមិនក្លាយជាស្ថានភាពអាសន្នទេ។ ប៉ុន្តែ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានស្ត្រីម្នាក់ស្លាប់ក្នុងមួយនាទី ដោយសារមូលហេតុដែលពាក់ព័ន្ធនឹងផ្ទៃពោះ ឬការសម្រាលកូន។ ភាគច្រើននៃការស្លាប់ទាំងនេះ គឺកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្រ ហើយករណីជាច្រើនអាចត្រូវបានបង្ការជាមុន។

នៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ស្លាប់ ជាទូទៅមូលហេតុផ្ទាល់របស់វាគឺអាចមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់។ មូលហេតុផ្ទាល់ភាគច្រើននៃការស្លាប់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាល គឺការធ្លាក់ឈាមច្រើនពេក ការឆ្លងរោគ សម្ពាធឈាមខ្ពស់ (ក្រឡាភ្លើង) និងការឈឺពោះសម្រាលអូសបន្លាយ។ (ការឈឺពោះសម្រាលអូសបន្លាយ កើតឡើងនៅពេលដែលទារកស្ថិតក្នុងទីតាំងទទឹងខ្លួននៅក្នុងស្បូន ឬមិនអាចឆ្លងកាត់តាមចន្លោះរវាងចង្កេះរបស់ម្តាយ)។ ប៉ុន្តែនៅពីក្រោមមូលហេតុទាំងនេះ គឺស្ថានភាពដទៃទៀតដែលបង្ហាញថាហេតុអ្វីស្ត្រីធ្លាក់ឈាមច្រើនពេក ឬមានការឆ្លងរោគ ឬសម្រាលអូសបន្លាយ និងថាហេតុអ្វីគាត់មិនបានទទួលការថែទាំចាំបាច់ដែលអាចសង្គ្រោះ ជីវិតគាត់បាន។

សាច់រឿងរបស់នាង វណ្ណា

វណ្ណា រស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក្នុងភូមិមួយដែលមានចម្ងាយសែនឆ្ងាយពីផ្លូវធំ។ នាងគឺជាកូនពៅ ហើយតែងតែហូបអាហារក្រោយបងៗប្រុសរបស់នាង ៤នាក់ទៀត។ រាល់ថ្ងៃមានអាហារនៅសល់បន្តិចបន្តួច ដូច្នេះនាងមានមាឌតូចជាងក្មេងស្រីដទៃទៀតដែលមានអាយុស្មើនាង។ ការងារផ្ទះ ធ្វើឲ្យអស់កម្លាំង។ នៅពេលនាងមានអាយុ ១៥ឆ្នាំ បុរសម្នាក់ដែលបានទៅធ្វើការនៅខេត្តផ្សេង បានត្រឡប់មករស់នៅក្នុងភូមិវិញ ហើយបានចូលស្តីដណ្តឹងវណ្ណា។ វណ្ណាមិនស្រឡាញ់បុរសនោះទេ ហើយក៏មិនចង់រៀបការដែរ ប៉ុន្តែឪពុករបស់គាត់យល់ព្រម ព្រោះពួកគាត់មិនចាំបាច់ចិញ្ចឹមនាងទៀតទេ។ វណ្ណាបានផ្លាស់ទៅរស់នៅជាមួយប្តី។ នាងសម្រាលបានកូនស្រីម្នាក់នៅពេលគាត់មានអាយុ ១៦ឆ្នាំ។ ការសម្រាលមានភាពលំបាក ហើយវណ្ណាបាត់បង់ឈាមយ៉ាងច្រើន។ នាងមានសភាពខ្សោយខ្លាំងរយៈពេលជាយូរ ប៉ុន្តែមានជីវិតរស់រាន។

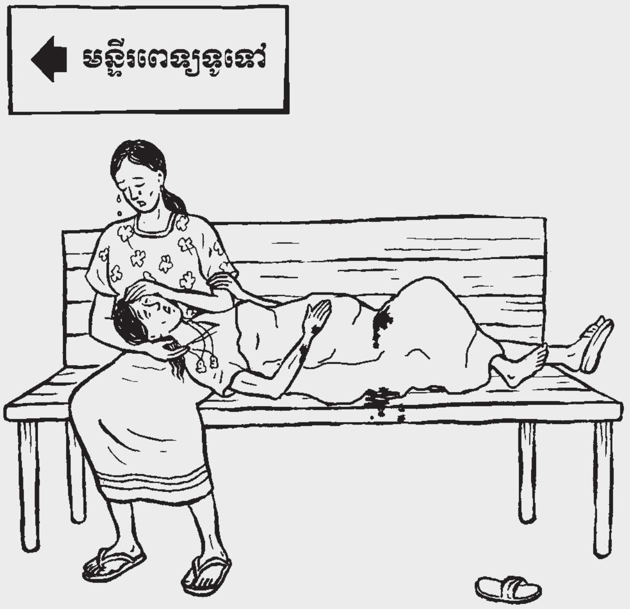
អរុណដែលជាអ្នកជិតខាងរបស់វណ្ណា តែងតែមកលេងវណ្ណាជាញឹកញាប់ និងទិញតែឲ្យវណ្ណាផឹក។ គាត់ប្រាប់ថា វានឹងជួយឲ្យវណ្ណាមានកម្លាំងឡើងវិញ។ នាង អរុណ ក៏ប្រាប់វណ្ណាផងដែរឲ្យរង់ចាំយ៉ាងតិច ២ឆ្នាំ សឹមយកកូនមួយទៀត ហើយថានាងអាចនាំវណ្ណាទៅមណ្ឌលសុខភាពនៅភូមិមួយទៀត ជាកន្លែងដែលអរុណ បានរៀនសូត្រពីផែនការគ្រួសារ។ ប៉ុន្តែ វណ្ណាមិនហ៊ាននិយាយប្រាប់ប្តីអំពីរឿងទាំងនេះទេ ហើយនាងមានផ្ទៃពោះជាថ្មី មុនពេលកូនដំបូងរបស់គាត់អាយុបាន ១ឆ្នាំ។ ពេលនោះមិនមានអាហារច្រើនសម្រាប់បរិភោគទេ ហើយដោយសារនាងមានមាឌតូច ទើបគ្រប់គ្នានៅក្នុងផ្ទះគិតថានាងមិនត្រូវការហូបអាហារច្រើនដូចអ្នកដទៃទេ។

អរុណព្រួយបារម្ភចំពោះវណ្ណា ហើយបានទទូចឲ្យវណ្ណាទៅមណ្ឌលសុខភាពជាមួយនាងម្តងទៀត។ ប៉ុន្តែម្តាយក្មេករបស់វណ្ណា ប្រាប់ថាមិនចាំបាច់ទៅទេ។ គាត់និយាយថាវានឹងត្រូវចំណាយប្រាក់ ហើយគាត់ឮថាបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពជេរស្តីឲ្យស្ត្រី។ គាត់បាននាំវណ្ណាទៅជួបគ្រូខ្មែរជំនួសវិញ ហើយគ្រូបានផ្តល់ខ្សែកថាឲ្យវណ្ណាពាក់ ដោយប្រាប់ថាវានឹងជួយការពារវណ្ណានិងកូនរបស់នាងពីគ្រោះថ្នាក់។ គាត់ក៏បានធ្វើពិធីបួងសួងដូនតាផងដែរ ដោយសុំឲ្យវណ្ណាកើតកូនដែលមានសុខភាពល្អ។

នៅពេលវណ្ណាឈឺពោះសម្រាលកូនទី២ នាងក៏ចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាមមុនពេលទារកកើត។ អរុណចង់នាំវណ្ណាទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ ប៉ុន្តែប្តីរបស់វណ្ណាមិននៅផ្ទះ ដូច្នេះពួកគេគ្មានប្រាក់ទេ ហើយវណ្ណាក៏មិនចង់ទៅមន្ទីរពេទ្យដោយមិនបានសុំប្តីផងដែរ។ អរុណបានសុំប្រធានភូមិឲ្យជួយជូននាងតាមរថយន្ត ប៉ុន្តែគាត់មិនមានសាំងគ្រប់សម្រាប់ចម្ងាយផ្លូវ ៣០គីឡូម៉ែត្រទេ។ ពេលនោះ អរុណបានខ្ចីប្រាក់ពីអ្នកជិតខាងដើម្បីចាក់សាំងរថយន្ត និងបង់មន្ទីរពេទ្យ។ ម្តាយក្មេករបស់វណ្ណាដឹងថានាងកំពុងស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ទើបសម្រេចចិត្តឲ្យនាងទៅមន្ទីរពេទ្យ។

នៅពេលដែលវណ្ណា និងអរុណ ទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ វណ្ណាមានសភាពខ្សោយក្រៃលែងដែលមិនអាចកម្រើក ឬនិយាយបានឡើយ។ ឆ្មបម្នាក់បានជេរស្តីអរុណដែលរង់ចាំយូរមុននឹងនាំវណ្ណាមក។ ឆ្មបនោះខឹងជាខ្លាំង ហើយនិយាយថាគាត់ហត់នឿយនឹងឃើញមនុស្សល្ងង់ទាំងឡាយដែលជឿលើខ្សែកថា។

នៅពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យនាង គាត់ប្រាប់អរុណថា វណ្ណាត្រូវការការវះកាត់។ ប៉ុន្តែវាយឺតពេលទៅហើយ។ វណ្ណាបានធ្លាក់ឈាមយ៉ាងច្រើន ហើយស្លាប់នៅក្នុងដៃរបស់អរុណ។ អរុណក្រៀមក្រំចិត្តជាខ្លាំងដែលមិនអាចជួយវណ្ណាបាន។ គាត់បានសម្រេចចិត្តជជែកជាមួយស្ត្រីផ្សេងទៀតនៅក្នុងភូមិ និងធ្វើអ្វីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងឡាយដែលនាំឲ្យវណ្ណាស្លាប់។



សកម្មភាព

ល្បែង “ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?”

ហេតុអ្វីទើបវណ្ណាស្លាប់? “ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?” គឺជាល្បែងសំណួរមួយប្រភេទដែលជួយឲ្យប្រជាជនស្វែងយល់ពីមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហា។ ចូរអនុវត្តល្បែងនេះជាមួយក្រុម តាមរយៈការនិទានរឿងរបស់វណ្ណា បន្ទាប់មកសួរក្រុមឲ្យចែករំលែកយោបល់របស់ខ្លួន ថាតើហេតុអ្វីទើបវណ្ណាស្លាប់។ បន្ទាប់ពីចម្លើយនីមួយៗ ចូរសួរថា “ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?” ដើម្បីស្វែងរកមូលហេតុឲ្យបានច្រើនបំផុត។ ឧទាហរណ៍៖

ល្បែង “ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?” បន្តរហូតទាល់តែលែងមានហេតុនៃផលនីមួយៗ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ចម្លើយទាំងនេះ ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាព “បង្កើតច្រវាក់នៃមូលហេតុ” នៅទំព័របន្ទាប់ ដើម្បីមើលថាតើមូលហេតុទាំងនោះតភ្ជាប់គ្នាយ៉ាងដូចម្ដេច រួចពិភាក្សាពីវិធីកាត់ផ្ដាច់ច្រវាក់នោះ។

សកម្មភាព

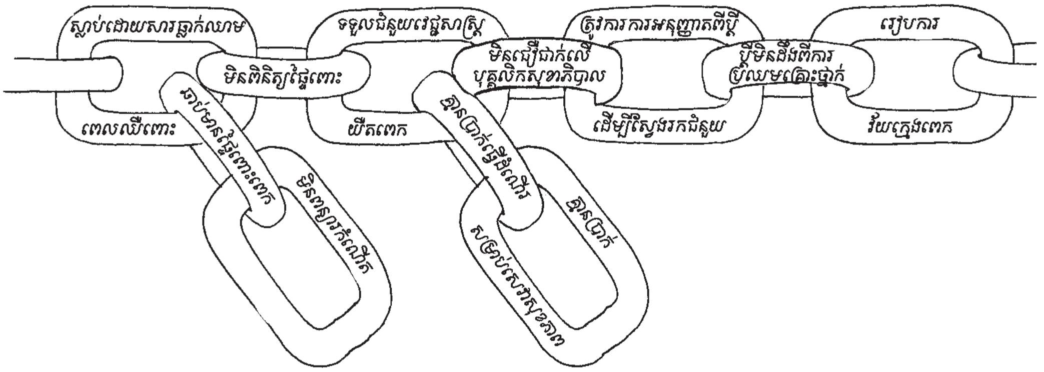
ការបង្កើតច្រវាក់នៃមូលហេតុ

1. និទានរឿងមួយអំពីស្ត្រីម្នាក់ដែលស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន។ ដើម្បីរៀបចំសាច់រឿង ចូរជជែកជាមួយឆ្មប បុគ្គលិក សុខាភិបាល សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកដទៃទៀតដែលធ្លាប់ដឹងថាមានអ្វីកើតឡើងខ្លះចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុង សហគមន៍ ហើយដែលបានស្លាប់។ ស្វែងរកបញ្ហាដែលស្ត្រីនោះបានជួបប្រទះ និងថាហេតុអ្វីគាត់មិនទទួលបានជំនួយ ចាំបាច់។ នៅពេលអ្នករកឃើញបញ្ហាដែលកើតឡើងញឹកញាប់ ចូរបញ្ចូលវាទៅក្នុងសាច់រឿងរបស់អ្នក។

2. លេងល្បែង "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?" ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើហេតុអ្វីទើបស្ត្រីនៅក្នុងសាច់រឿង ស្លាប់។ បង្កើត "ច្រវាក់នៃ មូលហេតុ" ដោយការកាត់ក្រដាសតូចៗជារាងកងច្រវាក់។

3. ប្រសិនបើគ្រប់គ្នាចេះអក្សរ ចូរហុចកងច្រវាក់នោះ រួចឲ្យពួកគេសរសេរចម្លើយនៅលើនោះ។ ឬឲ្យពួកគេឆ្លើយ ហើយ អ្នកសរសេរវានៅលើកងច្រវាក់។

4. ប្រមូលផ្តុំមូលហេតុទាំងឡាយជាច្រវាក់ ដោយភ្ជាប់មូលហេតុមួយទៅមូលហេតុមួយទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងគ្នា។ អ្នកអាចធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះកាន់តែរស់រវើក ដោយស្នើឲ្យពួកគេដើរមើលតាមក្រុម ហើយចែកគ្នាមើលកងច្រវាក់ របស់ខ្លួន។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យថ្កក់ដៃនឹងគ្នាជាមួយអ្នកដែលមានកងច្រវាក់ដែលពាក់ព័ន្ធគ្នា។



5. ផ្តល់ឱកាសឲ្យអ្នកចូលរួម ជជែកអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។ អ្នកអាចសួរថា "តើចំណុចត្រង់ណានៅក្នុង សាច់រឿង ដែលធ្វើឲ្យអ្នកនឹកឃើញពីហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងលើស្ត្រីដែលអ្នកធ្លាប់ស្គាល់?" អ្នកអាចផ្តល់វេន ឲ្យពួកគេជារង្វង់ ដើម្បីឲ្យបានឆ្លើយគ្រប់គ្នា, ឬមួយពួកគេអាចជជែកជាគូ រួចទើបចែករំលែកជាមួយក្រុមធំជាក្រោយ។

6. កាត់ផ្តាច់ច្រវាក់! ក្រឡេកមើលតំណភ្ជាប់នៃច្រវាក់ រួចសួរសំណួរដូចជា "តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើង កាត់ផ្តាច់ត្រង់តំណដែលហៅថា គ្មានការពិនិត្យផ្ទៃពោះ"? បើអស់តំណមួយនេះទៅ នោះតំណ "ការស្លាប់ដោយសារ ធ្លាក់ឈាមក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល" ក៏មិនងាយកើតឡើងដែរ, ក៏ដូចគ្នានឹងតំណ "ទទួលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រយឺតពេល" ផងដែរ។ ច្រវាក់នៅតែមាននៅឡើយ ប៉ុន្តែវាមិនរឹងមាំដូចពីមុនទេ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចចាត់វិធានការដើម្បីកាត់ផ្តាច់ តំណមួយចំនួន នោះស្ត្រីកាន់តែច្រើននឹងទទួលបានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

រិះរកដំណោះស្រាយដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតរបស់ស្ត្រី

មធ្យោបាយមួយដើម្បីធ្វើរឿងនេះ គឺផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងសាច់រឿង។ សុំឲ្យអ្នកចូលរួម និទានរឿងឡើងវិញ ដោយបញ្ចូលការកែប្រែទៅក្នុងនោះ ដែលវាអាចសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រី។ ក្រុមតូចៗអាចសម្តែងអំពីដំណោះស្រាយផ្សេង។ អ្នកអាចសួរថា តើបុរសអាចជួយអ្វីខ្លះបាន។ ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមពិចារណាពីការកែប្រែ ចូរមើលសកម្មភាពការសម្តែងតួ "ការបញ្ចប់ដោយភាពរីករាយ" (ទំព័រ 153)។

មធ្យោបាយមួយទៀតដើម្បីក្រឡេកមើលបញ្ហាឫសគល់ និងដំណោះស្រាយ គឺការអនុវត្តសកម្មភាព "ដើមឈើបញ្ហា" ដូចនៅទំព័រ 256។

ខ្ញុំបានប្រើប្រាស់សកម្មភាព "ដើមឈើបញ្ហា" ប៉ុន្តែជំនួយឲ្យការសរសេរពីមូលហេតុនៃការស្លាប់របស់ស្ត្រី បិតនៅលើឫសឈើ យើងសរសេរវានៅលើក្រដាសពណ៌ត្នោត ហើយដាក់វានៅជុំវិញដើមលើដី ដើម្បីឲ្យមើលទៅដូចជាស្លឹកឈើជ្រុះ។ បន្ទាប់ពីយើងរកដំណោះស្រាយត្រូវៗរួចហើយ យើងសរសេរវានៅលើក្រដាសពណ៌បៃតងភ្លឺ រួចបិតនៅលើមែក ដើម្បីឲ្យមើលទៅឃើញថាដើមឈើមានជីវិតល្អ!

សកម្មភាព **ការបោះឆ្នោតដោយប្រើជុំស្អុត**

ក្រុមអាចគិតឃើញដំណោះស្រាយជាច្រើន ឬពីអ្វីដែលពួកគេចង់កែប្រែ។ ជួនកាលពួកគេមានគំនិតយ៉ាងច្រើនដែលអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ពិបាកទ្រាំទ្រ។ វាអាចជាការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាគួរចាប់ផ្តើមដោយរបៀបណា ឬគួរផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចណា។

សកម្មភាពនេះជាមធ្យោបាយឆាប់រហ័សនិងគួរឲ្យរីករាយ ក្នុងការធ្វើឲ្យគ្រប់គ្នាចែករំលែកពីគំនិត ឬដំណោះស្រាយដែលសំខាន់ជាងគេ។ វាអាចជួយឲ្យក្រុមកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការធ្វើផែនការសកម្មភាពនិងអនុវត្ត។

1. សរសេរគ្រប់គំនិតផ្សេងៗទាំងឡាយដែលបានលើកឡើង នៅក្នុងផ្ទាំងក្រដាសធំមួយ រួចបិតលើជញ្ជាំង។ ទាំងនោះជាគំនិតដែលបានស្នើឡើងសម្រាប់ចាត់វិធានធ្វើឲ្យផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូនកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ ត្រូវសរសេរឲ្យធំល្មមដែលគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញ។

2. ពិនិត្យមើលគំនិតទាំងនោះឡើងវិញជាមួយក្រុម ដើម្បីប្រាកដថាមិនមានរំលងគំនិតរបស់នរណាម្នាក់ រួចបន្ថែមអ្វីដែលបានរំលង។ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចូលរួម សួរសំណួរដើម្បីប្រាកដថាគ្រប់គ្នាយល់ពីគំនិតទាំងឡាយដែលបានសរសេរ។

3. ប្រាប់ក្រុមឲ្យអានបញ្ជីគំនិតនេះ រួចគិតអំពី ៖ តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលល្អបំផុតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង? តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលងាយស្រួលបំផុតដែលអាចធ្វើបានដោយប្រើប្រាស់ធនធានដែលមានស្រាប់? តើសកម្មភាពណាខ្លះដែលធ្វើឲ្យមានការកែលម្អធំបំផុតសម្រាប់ស្ត្រី?

4. ផ្តល់ជុំស្អុតពណ៌(ឬកាត់ក្រដាសពណ៌ជាបួនជ្រុងតូចៗ រួចបិតស្អុតមុខ២ខាងក្រោយ) ចំនួន ៥ជុំ ដល់អ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ រួចឲ្យពួកគេដាក់ជុំស្អុតមួយទៅលើគំនិតចំនួន៥ ដែលពួកគេគិតថាសំខាន់ជាងគេ។ ប្រសិនបើមិនមានគំនិតច្រើននៅលើបញ្ជីរបស់អ្នកទេ អ្នកអាចផ្តល់ជុំស្អុតតិចជាងនេះសម្រាប់ការបោះឆ្នោត។

5. នៅពេលក្រុមបានដាក់ជុំស្អុតទាំងអស់នៅលើជញ្ជាំងរួចហើយ ចូរពិនិត្យមើលឡើងវិញទាំងអស់គ្នា ថាតើគំនិតណាខ្លះដែលត្រូវបានបោះឆ្នោតច្រើនជាងគេ ហើយគំនិតណាដែលបានតិចជាងគេ។ ការពិភាក្សាពីលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតអាចជួយក្រុមឲ្យជ្រើសរើសនូវអ្វីដែលគួរតែផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់។

បន្ទាប់ពីការបោះឆ្នោតដោយប្រើជុំស្អុតរួចមក អ្នកប្រហែលជាទទួលបានការឯកភាពរួមមួយ។ ប្រសិនជានៅទេ អ្នកអាចធ្វើការពិភាក្សាបន្ថែមទៀត ហើយបោះឆ្នោតមួយជុំទៀត។ ពេលខ្លះ អ្នកអាចស្នើឲ្យពួកគេឯកភាពតាមមតិភាគច្រើន។

សូមមើលសកម្មភាព "ធ្វើផែនការសកម្មភាព" (ទំព័រ 26) ដើម្បីរៀនបន្ថែមពីការធ្វើផែនការសកម្មភាព និងអំពីកិច្ចការដែលសហគមន៍មួយក្នុងប្រទេសប៉េរូ បានធ្វើជាយុទ្ធអង្វេងដើម្បីកែលម្អការថែទាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

កែលម្អលទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ការធានាថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មានលទ្ធភាពទទួលការថែទាំ អាចមានសារប្រយោជន៍ជាច្រើន។ ក្នុងនោះមានដូចជា ស្គាល់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុតក្នុងករណីមានភាពអាសន្ន។ វាក៏មានន័យផងដែរថា បានជួយស្ត្រីឲ្យធ្វើផែនការដើម្បីទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងទៀងទាត់ និងដឹងថាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យដោយមធ្យោបាយអ្វីនៅពេលត្រូវការ។ ក្នុងនោះអ្នកក៏បានស្វែងយល់និងដោះស្រាយនូវរបាំងនានាដែលស្ត្រីប្រឈមក្នុងការទទួលបានការថែទាំយ៉ាងល្អ។

ធ្វើផែនការសម្រាប់ការសម្រាលកូន

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែអាចធ្វើការសម្រេចដោយខ្លួនឯង ពីទីកន្លែងនិងរបៀបសម្រាលកូន ប៉ុន្តែគាត់ក៏ត្រូវការការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ផងដែរ ព្រមទាំងការគាំទ្រពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលជួយគាត់ក្នុងពេលសម្រាល។ ក្នុងគ្រួសារជាច្រើន ប្រការសំខាន់គឺត្រូវរួមបញ្ចូលបុរស ម្តាយក្មេក និងមនុស្សចាស់ក្នុងគ្រួសារ ទៅក្នុងការធ្វើផែនការសម្រាល។ ពួកគេជាមនុស្សដែលនៅក្បែរស្ត្រី ជាអ្នកដែលអាចជួយ ហើយក៏ប្រហែលជាអ្នកគ្រប់គ្រងប្រាក់ ឬយានជំនិះផងដែរ។

ទាំងនេះជាសំណួរខ្លះៗដែលអាចជួយស្ត្រីនិងក្រុមគ្រួសារ ក្នុងការធ្វើផែនការសម្រាលៈ

- តើស្ត្រីនឹងសម្រាលកូននៅទីណា? តើត្រូវបង់ប្រាក់តិចដែរឬទេ? តើបង់ប៉ុន្មាន? នរណាជាអ្នកបង់?
- តើត្រូវការបរិក្ខាអ្វីខ្លះ ហើយនរណាជាអ្នកផ្តល់ជូន?
- តើគាត់ធ្វើដំណើរទៅទីនោះដោយមធ្យោបាយអ្វី? តើគាត់ត្រូវការយានជំនិះដែរឬទេ? តើត្រូវចំណាយប៉ុន្មាន ហើយនរណាជាអ្នកបង់?
- តើនរណាជាអ្នកមើលថែក្មេងៗ ដំណាំ និងសត្វពាហនៈជំនួសគាត់ នៅពេលគាត់ឈឺពោះសម្រាល និងក្នុងអំឡុងពេលកូនខ្ចី?

www.hesperian.org health guides

ត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន

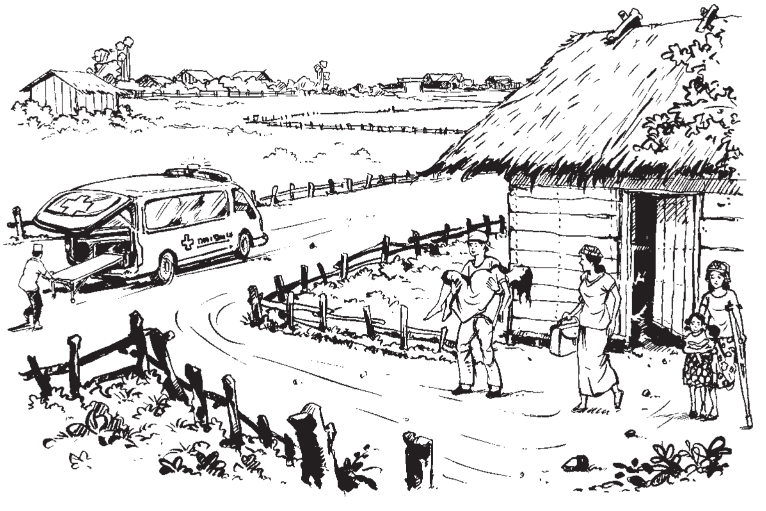
ស្ត្រីគ្រប់រូបអាចមានបញ្ហាអាសន្នក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះឬពេលសម្រាល។ ក្នុងករណីមានអាសន្ន ស្ត្រីចាំបាច់ត្រូវទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងរយៈពេល២ម៉ោង។ ការធ្វើផែនការភាពអាសន្ន មានន័យថាអាចធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដើម្បីរកជំនួយ និងជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់ស្ត្រីនិងទារក។

ក្នុងសប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើមន្ទីរពេទ្យនៅឆ្ងាយដែលមិនអាចទៅដល់ក្នុងរយៈពេល២ម៉ោងទេ ស្ត្រីអាចស្នាក់នៅជាមួយមិត្តភក្តិឬសាច់ញាតិដែលរស់នៅជិតមន្ទីរពេទ្យ។

ការពន្យារពេល ៤យ៉ាង

បញ្ហាខ្លះក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះឬពេលសម្រាល អាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការពន្យារពេលជាញឹកញាប់ ៤យ៉ាង ដែលធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំង។ ត្រូវកាត់បន្ថយការពន្យារពេលទាំងនេះដើម្បីបង្ការការស្លាប់របស់ស្ត្រីៈ

- **ការពន្យារពេលដោយសារមិនមើលឃើញគ្រោះថ្នាក់។** ពួកគេប្រហែលមិនយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់អំពីការសម្រាល និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាលទេ។ ពួកគេមិនមើលឃើញថាមានអ្វីមិនស្រួលកំពុងកើតឡើងទេ ដូច្នេះពួកគេមិនស្វែងរកជំនួយឲ្យបានឆាប់រហ័ស។ មើលទំព័រ 238 ដល់ 240 ដើម្បីស្វែងយល់ពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។
- **ការពន្យារពេលដោយសារការសម្រេចចិត្តយូរពេកក្នុងការរកជំនួយ។** ពួកគេអាចដឹងថាមានអ្វីមិនស្រួលកើតឡើង ប៉ុន្តែពួកគេមិនសម្រេចចិត្តឲ្យបានឆាប់រហ័សក្នុងការរកជំនួយ។ មនុស្សជាច្រើនមិនបានត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ភាពអាសន្ន។ ជួនកាលពួកគេគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បង់លើការធ្វើដំណើរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ឬបង់ថ្លៃសេវាពេទ្យ។
- *ការពន្យារពេលដោយសារការចំណាយពេលធ្វើដំណើរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យយូរពេក។* មន្ទីរពេទ្យអាចមានចម្ងាយឆ្ងាយ។ មានមូលហេតុផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យចំណាយពេលយូរក្នុងការធ្វើដំណើរ។
- **ការពន្យារពេលក្នុងការទទួលការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យ។** មន្ទីរពេទ្យអាចនឹងគ្មានបរិក្ខារឬបុគ្គលិកដែលអាចសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រីបាន។ អាចនឹងមានបញ្ហាក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាពិសេសប្រសិនបើគិលានុបដ្ឋាកនិងវេជ្ជបណ្ឌិត មិនចេះភាសាដែលស្ត្រីនិយាយ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមិនផ្តល់ការគោរពដល់ស្ត្រី នឹងធ្វើឲ្យពួកគេត្រូវរង់ចាំយូរមុននឹងទទួលបានការថែទាំ។



ចូរប្រើប្រាស់សកម្មភាពដូចជា "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?" (ទំព័រ 222) ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅអំពីការពន្យារពេលទាំង៤យ៉ាង។ នៅពេលដែលអ្នកសួរថា "ប៉ុន្តែហេតុអ្វីបានជាពួកគេមើលមិនឃើញពីគ្រោះថ្នាក់?" ហើយពួកគេឆ្លើយថា "ពីព្រោះពួកគេមិនស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់" នោះអ្នកអាចចាប់ផ្តើមជជីករកមូលហេតុឫសគល់ និងពីរបៀបរៀបចំពួកគេដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ។

របាំងនៃការថែទាំមុនសម្រាលនិងពេលអាសន្ន

ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមិនទទួលបានការថែទាំសុខភាពនៅពេលត្រូវការ? មានមូលហេតុជាច្រើនដែលស្ត្រីមិនទទួលបានការពិនិត្យផ្ទៃពោះដ៏ល្អ មិនធ្វើផែនការសម្រាប់ពេលអាសន្ន ឬរង់ចាំយូរពេកមុននឹងទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងពេលដែលជីវិតកំពុងស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់។ សាច់រឿង "មិនអាចកើតឡើងទៀតឡើយ! ករណីស្លាប់ដែលមិនគួរកើតឡើង បានក្លាយជាការអំពាវនាវមួយដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរ (ទំព័រ 18) និងផ្ទៃពោះគ្មានសុវត្ថិភាពរបស់នាងវណ្ណា (ទំព័រ 220) មានរួមបញ្ចូលនូវមូលហេតុញឹកញាប់។ ក្នុងសាច់រឿងទាំងនោះ ស្ត្រីទាំង២នាក់ភ័យខ្លាចមិនហ៊ានទៅគ្លីនិក មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជិតផ្ទះទេ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថាគ្មានការស្វាគមន៍នៅទីនោះ ហើយមិនទុកចិត្តថាបុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងព្យាបាលពួកគេយ៉ាងទន់ភ្លន់និងដោយការគោរពនោះទេ។

ប្រសិនបើស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ភ័យខ្លាចឬមិនចង់ទៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យទេ ចូរព្យាយាមស្វែងយល់ពីមូលហេតុ។ នៅពេលអ្នកដឹងពីមូលហេតុ អ្នកប្រហែលជាអ្នកធ្វើការជាមួយថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ និងបុគ្គលិកនៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ហើយទទួលបានការទុកចិត្តពីសហគមន៍។

ការសម្តែងតួអាចជាមធ្យោបាយដ៏ល្អដើម្បីជួយក្រុមឲ្យសំឡឹងមើលកាន់តែច្បាស់ទៅលើរបាំងផ្សេងៗដែលរារាំងមិនឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទទួលការថែទាំដែលចាំបាច់។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃស្ថានភាពដែលអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតជាល្ខោនសម្តែង និងការសម្តែងតួអំពីហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនទៅរកការថែទាំ។ (ជាការប្រសើរ គួររៀបចំសាច់រឿងជាមុន)។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសម្តែងតួ សូមមើលសកម្មភាព "ការសម្តែងតួដើម្បីពិភាក្សាពីហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រ" (ទំព័រ 146) និងការបង្រៀនដោយប្រើប្រាស់ល្ខោនសម្តែង (ទំព័រ 324 ទៅ 326)។

ក្មេងស្រីអាយុ ១៥ឆ្នាំម្នាក់ ដឹងថាគាត់កំពុងមានផ្ទៃពោះ ហើយគាត់ភ័យខ្លាចថាឪពុកម្តាយគាត់ដឹង។ គិលានុបដ្ឋាកនៅមណ្ឌលសុខភាព ប្រកាន់សាសនាជាខ្លាំង ហើយនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយនៅពេលកូនស្រីរបស់ពួកគេមកមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីស្វែងរកសេវាផែនការគ្រួសារ។

ស្ត្រីម្នាក់មានផ្ទៃពោះ។ គាត់មានកូន ៥នាក់រួចហើយ។ ប្តីរបស់គាត់កំពុងធ្វើការនៅប្រទេសផ្សេង ព្រោះមិនអាចរកការងារនៅប្រទេសខ្លួន។ គាត់មិនទាន់មានលទ្ធភាពផ្ញើប្រាក់មកផ្ទះនៅឡើយ ហើយស្ត្រីពិបាកជាខ្លាំងក្នុងការរកអាហារផ្គត់ផ្គង់កូន។ គាត់មិនមានបញ្ហាក្នុងពេលសម្រាលកូនៗមុនទេ ដូច្នេះគាត់សង្ឃឹមថានឹងមិនមានបញ្ហាក្នុងពេលសម្រាលលើកនេះទេ។

អ្នកក៏អាចរៀបចំឈុតឆាកសម្តែង ដោយប្រើប្រាស់សាច់រឿង ផ្ទៃពោះគ្មានសុវត្ថិភាពរបស់នាងវណ្ណា (ទំព័រ 220) ផងដែរ។

សកម្មភាព ការសម្តែងតួអំពីហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមិនទទួលបានការថែទាំ

1. បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នាប្រមាណ ៥នាក់ ហើយប្រាប់ឲ្យក្រុមនីមួយៗចំណាយពេល ១០ទៅ២០នាទី រៀបចំការសម្តែងមួយដែលមានរយៈពេល ៥នាទី។ ក្រុមនីមួយៗបង្ហាញការសម្តែងរបស់ខ្លួន។ លើកទឹកចិត្តឲ្យគ្រប់គ្នាចូលរួមក្នុងការសម្តែង។

2. ដើម្បីជួយក្រុមឲ្យរៀបចំការសម្តែងរបស់ខ្លួន អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេឲ្យគិតអំពីសំណួរដូចតទៅនេះ៖
   - តើបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនឹងធ្វើបែបណាចំពោះស្ត្រី? តើពួកគេធ្វើចំពោះស្ត្រី ខុសពីអ្នកដទៃឬទេ? តើពួកគេធ្វើបែបណាចំពោះស្ត្រីដែលមិនទាន់រៀបការ?
   - តើស្ត្រីត្រូវរង់ចាំយូរប៉ុនណាទើបបានជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល? តើមណ្ឌលសុខភាពបើកផ្តល់សេវានៅម៉ោងប៉ុន្មាន?
   - តើសេវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន? តើមនុស្សគ្រប់គ្នាបង់ថ្លៃស្មើៗគ្នា ចំពោះសេវាដូចគ្នា ឬទេ? តើបុគ្គលិកចង់បានឬគិតប្រាក់បន្ថែមឬទេ?
   - តើមណ្ឌលសុខភាពមានចម្ងាយប៉ុន្មានពីផ្ទះរបស់ស្ត្រី?
   - តើមណ្ឌលសុខភាពមានសភាពដូចម្តេច? តើការផ្គត់ផ្គង់បរិក្ខាដល់មណ្ឌលសុខភាព មានលក្ខណៈបែបណា?
   - តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចង់ពិនិត្យជាមួយនរណាក្នុងពេលថែទាំមុន អំឡុងពេល និងក្រោយសម្រាល? ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីចង់ទទួលសេវាពីបុគ្គលិកម្នាក់នោះ?

3. ឲ្យក្រុមនីមួយៗសម្តែងឈុតឆាករបស់ខ្លួន។

4. នៅពេលសម្តែងចប់ ចូរពិភាក្សាពីរបាំងដែលរារាំងស្ត្រីមិនឲ្យស្វែងរក និងទទួលការថែទាំដែលចាំបាច់។

5. បញ្ចប់ដោយប្រើប្រាស់សកម្មភាព "ក្បាល បេះដូង ដៃ" (ទំព័រ 236)។ សកម្មភាពនេះជួយឲ្យអ្នកចូលរួមធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលបានរៀនសូត្រ តាមរយៈការពិនិត្យលើគំនិត (ក្បាល), អារម្មណ៍ (បេះដូង), និងពិចារណាថាគួរធ្វើអ្វី (ដៃ)។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកចង់ឲ្យក្រុមកំណត់រកចំណុចដែលគួរធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាព ដែលនឹងធ្វើឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ ទទួលបានការថែទាំដែលចាំបាច់។

យើងបានធ្វើការស្ទង់មតិមិនផ្លូវការមួយ ហើយសួរស្ត្រីអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេនៅមណ្ឌលសុខភាព។ យើងកត់ទុកនូវរឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេ ហើយចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃក្នុងពេលប្រជុំធំ។ យើងមិនបានប្រើឈ្មោះពិតរបស់ស្ត្រីទេ។ វាជាចំណុចដ៏ខ្លាំងមួយ ដែលស្ត្រីរៀបរាប់ពីមូលហេតុដែលគាត់មិនទៅស្វែងរកការថែទាំ។

បញ្ហាសុខភាពដែលទាមទារការថែទាំបន្ថែម

ស្ត្រីគួរទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ បើទោះជាពួកគេបានពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងទៀងទាត់ហើយមិនឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះក៏ដោយ។ ស្ត្រីដែលត្រូវតែទៅ រួមមាន ៖

- អាយុក្រោម ១៧ឆ្នាំ ឬលើ ៣៥ឆ្នាំ។
- ធ្លាប់សម្រាលកូន ៥លើកមកហើយ។
- ឈឺ ឬប្រហែលជាមានភាពស្លេកស្លាំង (ខ្វះជាតិដែក) ព្រោះពួកគេមិនមានអាហារល្អគ្រប់គ្រាន់។
- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ជាតិស្ករច្រើនខ្លាំងនៅក្នុងឈាម)។
- ធ្លាប់មានបញ្ហាកាលពីមានផ្ទៃពោះឬពេលសម្រាលលើកមុន ដូចជាធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ឬឈឺពោះអូសបន្លាយ។
- ធ្លាប់សម្រាលកូនដោយវះកាត់។

ស្ត្រីដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អាចសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារក។

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់

ស្ត្រីភាគច្រើនអាចសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិ តាមទ្វារមាស។ ប៉ុន្តែវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយឬទារក ក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់មួយចំនួនដូចជា ទារកស្ថិតក្នុងទីតាំងពិបាកកើត ហើយមិនអាចឆ្លងកាត់តាមទ្វារមាស, ឬនៅពេលដែលកំពុងធ្លាក់ឈាម, មានជំងឺក្រឡាភ្លើង ឬក្លាយរោគធ្ងន់ធ្ងរ។ នៅពេលដែលភាពលំបាកទាំងនេះកើតឡើងដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្តាយនិងកូន នោះគេត្រូវធ្វើការវះនៅលើពោះរបស់ម្តាយដើម្បីឲ្យកូនកើតចេញរួច។

ជួនកាលការវះកាត់ ជាជម្រើសដ៏ចាំបាច់ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រីនិងទារក។ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ ការវះកាត់ត្រូវបានជ្រើសរើសដោយសារតែវាងាយស្រួលសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតឬមន្ទីរពេទ្យ, មិនមែនសម្រាប់ស្ត្រី, ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតអាចគ្រប់គ្រងអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើង។

ក្រុមការងារមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់របស់យើង បានស្វែងយល់ថា ការវះកាត់បង្កើតកូនធ្វើឲ្យស្ត្រីនិងទារកប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពកាន់តែខ្ពស់។ នៅពេលចាំបាច់ វាអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតពួកគេ ប៉ុន្តែបើមិនចាំបាច់ទេ គួរតែធ្វើការសម្រាលតាមទ្វារមាស ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ យើងបានដឹងថាអត្រាទទួលយកបាននៃការវះកាត់បង្កើតកូន មានកម្រិត ១៣ភាគរយ។ យើងបានសម្រេចចិត្តធ្វើការតាមដានលើអត្រានៃវេជ្ជបណ្ឌិតនិងមន្ទីរពេទ្យទាំងអស់ ហើយបន្ទាប់មកយើងផ្តល់ព័ត៌មាននេះជាសាធារណៈ។ កាលពីមុន ស្ត្រីប្រមាណពាក់កណ្តាល ធ្វើការសម្រាលកូនដោយវះកាត់! ចាប់តាំងពីវិធានការរបស់យើងមក មាន ស្ត្រីតិចជាងមួយភាគបួន ដែលទទួលការវះកាត់បង្កើតកូន ហើយម្តាយនិងទារកមានផលវិបាកតិចជាងមុន។

ការធ្លាយទ្វារមាស: របួសដែលគួរតែបង្ការបាន

ស្ត្រីមួយចំនួនដែលរស់រានពីការឈឺពោះសម្រាលដ៏លំបាក បានទទួលរបួសមួយដែលកើតឡើងជាក្រោយ ហៅថា **ការធ្លាយទ្វារមាស។** វាគឺជារន្ធមួយនៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី ដែលបណ្ដាលមកពីក្បាលរបស់ទារកបុកច្រានខ្លាំងៗនៅកន្លែងដដែលៗ រយៈពេលយូរ។ បន្ទាប់ពីសម្រាល ទឹកនោមឬលាមកជ្រាបចេញតាមរន្ធនោះ នឹងមកក្រៅរាងកាយតាមទ្វារមាស។ ស្ត្រីមិនអាចគ្រប់គ្រងការជ្រាបនោះបានទេ។ ជាទូទៅ ស្ត្រីដែលមានរបួសធ្លាយទ្វារមាស តែងតែសំងំនៅក្នុងផ្ទះ។ ជាញឹកញាប់ក្រុមគ្រួសារ បោះបង់ពួកគេចោល ហើយសហគមន៍ផ្ដល់ភាពអាម៉ាស់ដល់ពួកគេ។

ការធ្លាយទ្វារមាសបណ្ដាលឲ្យជ្រាបទឹកនោមឬលាមក។

សំណាងល្អ ការធ្លាយទ្វារមាសអាចព្យាបាលបានដោយការវះកាត់។ គេក៏អាចបង្ការការធ្លាយទ្វារមាសផងដែរ។ ការធ្លាយទ្វារមាស ជារបួសដ៏កម្រនៅទីណាដែលស្ត្រីទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងទៀងទាត់ ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ ហើយសម្រាលកូននៅគ្លីនិកដែលមានបរិក្ខាគ្រប់គ្រាន់ ឬនៅមន្ទីរពេទ្យបើឈឺពោះយូរ។ ការធ្លាយទ្វារមាស កើតឡើងញឹកញាប់បំផុតនៅទីណាដែលក្មេងស្រីរៀបការនៅវ័យក្មេងខ្លាំង ហើយមានផ្ទៃពោះមុនពេលរាងកាយរបស់គាត់លូតលាស់ពេញលេញ ហើយវាក៏កើតឡើងញឹកញាប់ផងដែរនៅទីណាដែលមានការកាត់ប្រដាប់ភេទ។

ការបង្ការរបួសធ្លាយទ្វារមាស និងការស្រោចស្រង់ជីវិតនៅប្រទេសប៉ាគីស្ថាន

ស្ត្រីនៅសហគមន៍ជនបទក្នុងប្រទេសប៉ាគីស្ថាន រងគ្រោះដោយសារភាពអាម៉ាស់នៃការធ្លាយទ្វារមាស អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ ឥឡូវនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មបកំពុងជួយពន្យល់បំភ្លឺដល់សហគមន៍ទាំងនោះឲ្យយល់ពីមូលហេតុពិតប្រាកដនៃបញ្ហានេះ ហើយឈប់ជឿជំនឿមិនពិតដែលថាការធ្លាយទ្វារមាស គឺជាបណ្ដាសា។ វេជ្ជបណ្ឌិត Shershah Syed បានស្ថាបនាមន្ទីរពេទ្យមួយឈ្មោះថា Koohi Goth សម្រាប់ស្ត្រីនៅក្នុងក្រុងខារាឈី ហើយបានដឹកនាំយុទ្ធនាការអប់រំសាធារណៈមួយដើម្បីរៃអង្គាសប្រាក់សម្រាប់ផ្ដល់ការថែទាំដល់ស្ត្រីជាងមួយពាន់នាក់ដែលរងគ្រោះពីរបួសធ្លាយទ្វារមាស។ តួកុនស្រីម្នាក់ឈ្មោះថា Shema Kirmani ប្រើប្រាស់ល្ខោនសហគមន៍ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីរបួសធ្លាយទ្វារមាស និងការស្លាប់របស់ម្ដាយ, និងដើម្បីពន្យល់ពីរបៀបស្វែងរកការព្យាបាលរបួសធ្លាយទ្វារមាស។

នៅប្រទេសយូហ្គាន់ដា មានមនុស្សរាប់រយនាក់ចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍រត់ប្រណាំង ១០ គីឡូម៉ែត្រ ដើម្បីទាញចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្ដាលមកពីការធ្លាយទ្វារមាស។

កិច្ចប្រឹងប្រែងដើម្បីបង្ការរបួសធ្លាយទ្វារមាសទាំងនេះ និងដើម្បីជួយស្ត្រីឲ្យឆាប់ទទួលបានការព្យាបាល ឆាប់រហ័ស ធ្វើឲ្យស្ត្រីដែលរងគ្រោះពីបញ្ហានេះ មានចំនួនថយចុះ។ ការអប់រំក្នុងសហគមន៍ និងកិច្ចសន្ទនាសាធារណៈ ក៏បានកាត់បន្ថយភាពអាម៉ាស់ផងដែរ។ ឆ្មបនិងថ្នាក់ដឹកនាំភូមិដែលបានចូលរួមក្នុងការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីរបួសធ្លាយទ្វារមាស ធ្វើឲ្យពួកគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកតស៊ូថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិដើម្បីសិទ្ធិមនុស្សនិងសិទ្ធិស្ត្រី។ ទំនាក់ទំនងទាំងនេះបានផ្ដល់ឲ្យពួកគេនូវជំនាញកាន់តែរឹងមាំ ក្នុងការតស៊ូមតិ ដើម្បីមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីនៅប្រទេសប៉ាគីស្ថាន។ កិច្ចការស្រដៀងគ្នានេះក្នុងការលើកកម្ពស់សិទ្ធិស្ត្រី និងកិត្តិយសមនុស្សជាតិ កំពុងកើតឡើងក្នុងប្រទេស ៤០ផ្សេងទៀត ក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក អាស៊ីខាងត្បូង និងមជ្ឈឹមបូព៌ា។

ការរួមបញ្ចូលបុរសទៅក្នុងមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់

ប្រសិនបើខ្ញុំអាចផ្តល់ដំបូន្មានមួយ នោះវាគឺថា ៖ ចូរកុំទុកបុរសឲ្យនៅក្រៅបញ្ហា។ យើងច្រើនតែគិតថា, អ៊ូ មានផ្ទៃពោះអ៊ែ្ហះ! ជារឿងរបស់ស្ត្រីទេតើ... ប៉ុន្តែតាមបទពិសោធន៍កន្លងមក គឺគ្មានអ្វីផ្លាស់ប្តូរច្រើនទេ បើបុរសមិនស្វែងយល់អំពីការសម្រាលកូន និងមិនចូលរួមពាក់ព័ន្ធនោះ។

ទោះបីពេលខ្លះប្រពៃណីនិយាយថា បុរសនិងចូលរួមក្នុងការសម្រាលក៏ដោយ ក៏ចំណុចនេះកំពុងមានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនកន្លែងមកហើយ។ បើទោះជាប្រជាជនទូទៅយល់ថាបុរសមិនត្រូវទៅជិតប្រពន្ធក្នុងពេលសម្រាលក៏ដោយ ក៏នៅមានកិច្ចការសំខាន់ៗជាច្រើនទៀតដែលបុរសចាំបាច់ត្រូវត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការសម្រាល និងអាចជួយក្នុងពេលមានភាពអាសន្ន។

បុរសអាចជួយគាំទ្រដល់ស្ត្រីដើម្បីការសម្រាលកូនប្រកដបដោយសុវត្ថិភាព។ ពួកគេអាចៈ

- រៀនសូត្រអំពីផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព និងការសម្រាលកូន ហើយគាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់ស្ត្រីដែលការពារសុខភាពរបស់គាត់។
- រៀនសូត្រអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃផ្ទៃពោះនិងការសម្រាល និងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះចំពោះវា។ សន្សំប្រាក់សម្រាប់ចំណាយក្នុងពេលបន្ទាន់ ដូចជាសាំង និងប្រាក់ឈ្នួលមន្ទីរពេទ្យ។
- ធានាថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានអាហារហូបគ្រប់គ្រាន់ និងសម្រាករៀងរាល់ថ្ងៃ, ទៅជូនប្រពន្ធទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ។
- រៀនពីរបៀបជួយបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល (ដូចជាវិធីសម្រាក វិធីដកដង្ហើម ឬម៉ាស្សា) ហើយជួយធ្វើបែបនេះស្ត្រីក្នុងពេលសម្រាល។
- ជួយការងារស្ត្រីឲ្យបានច្រើនបំផុត និងរៀបចំឲ្យអ្នកដទៃធ្វើកិច្ចការជំនួសស្ត្រី (ការងារផ្ទះ មើលកូន ធ្វើដំណាំ) រយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល ដើម្បីឲ្យគាត់ទទួលបានកម្លាំងឡើងវិញ។

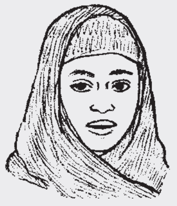
www.hesperian.org health guides

បុរសអាចរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូនរបស់ស្ត្រី

តើគេអាចរំពឹងថាបុរសនឹងដើរតួនាទីដ៏មានប្រយោជន៍យ៉ាងដូចម្តេចក្នុងពេលសម្រាលកូន ប្រសិនបើពួកគាត់មិនយល់ដឹងអ្វីសោះអំពីការសម្រាលកូននោះ? មធ្យោបាយមួយដើម្បីបង្រៀនបុរសនិងស្ត្រីអំពីការសម្រាលកូន គឺការបង្ហាញកុន ឬឆាកល្ខោនអំពីការសម្រាលកូន ហើយពិភាក្សាអំពីវា។ កុនឬឆាកល្ខោនអាចបង្ហាញពីរបៀបច្រើនយ៉ាងដែលបុរសអាចជួយនៅក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល។

សកម្មភាពនៅ២ទំព័រខាងមុខ "កែវត្រីអំពីការសម្រាលកូន" ផ្តល់ឱកាសឲ្យបុរសស្តាប់ពីបទពិសោធន៍សម្រាលកូនដែលក្រុមស្ត្រីជជែកគ្នាជារង្វង់។ ការពិភាក្សាបន្ទាប់ពីនោះ អាចលើកទឹកចិត្តឲ្យបុរសនិងស្ត្រីនិយាយប្រាប់នូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវការពីគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឲ្យបុរសអាចជួយបានកាន់តែច្រើនក្នុងពេលសម្រាល។

ស្ត្រីមូស្លីមមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យជជែកជាមួយបុរសអំពីការសម្រាលកូន ឬអ្វីដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទឡើយ។ ប៉ុន្តែមានមធ្យោបាយដើម្បីនាំបុរសឲ្យចូលរួម ហើយដែលមិនប៉ះពាល់ដល់សាសនានិងទំនៀមទម្លាប់របស់យើងទេ។ យើងបានរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់បុរស ហើយចាប់ផ្តើមដោយការថ្វាយបង្គំព្រះ។ នេះបង្ហាញថាព្រះវិហារគាំទ្រការងាររបស់យើង។



សកម្មភាព កែវត្រីអំពីបទពិសោធន៍សម្រាលកូន

1. ឲ្យស្ត្រីពី ៤ ទៅ ៦នាក់ ដែលធ្លាប់សម្រាលកូន អង្គុយជារង្វង់។ (អាចអាចជួបពួកគេជាមុន ដើម្បីត្រៀមរៀបចំ)។

2. បុរសអាចអង្គុយជារង្វង់ ជុំវិញរង្វង់ស្ត្រី ឬមួយផ្ដាច់ពីគ្នាដោយប្រើក្រណាត់វាំងនន ឬរបាំងផ្សេងទៀតដើម្បីផ្ដល់ភាពឯកជនដល់ក្រុមទាំង។

3. ពន្យល់ដល់ក្រុមទាំង២ ពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើង៖

4. នេះជាសំណួរខ្លះៗដែលអាចជួយឲ្យស្ត្រីជជែកអំពីបទពិសោធន៍សម្រាលកូនរបស់ពួកគាត់៖
   - សូមរៀបរាប់ពីការសម្រាលរបស់អ្នកដែលមិនបានដូចការគ្រោងទុក។
   - តើអ្នកធ្វើដូចម្ដេចនៅពេលទ្រាំនឹងភាពឈឺចាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន? តើអ្វីដែលអាចជួយបាន?
   - តើអ្នកដទៃបានជួយដល់អ្នកដូចម្ដេចខ្លះក្នុងពេលសម្រាល?
   - តើអ្វីដែលអាចរីករាយអំពីការសម្រាល? តើអ្វីដែលលំបាក?
   - តើការសម្រាលកូនបានកែប្រែអ្នកដូចម្ដេចខ្លះ?
   - ក្នុងពេលអ្នកសម្រាលកូណតើមានបុរសជួយដែរឬទេ? តើពួកគេធ្វើអ្វីខ្លះ?
   - តើកង្វះការជួយគាំទ្រពីបុរស ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការសម្រាលកូនរបស់អ្នកដែរឬទេ? ប៉ះពាល់ដូចម្ដេច?
   - ប្រសិនបើអ្នកជួបអាសន្នក្នុងពេលសម្រាលកូន តើបុរសមានតួនាទីអ្វីក្នុងការសម្រេចចិត្តស្វែងរកជំនួយ?

5. បន្ទាប់ពីប្រមាណ ៣០នាទី ស្ត្រីឈប់ជជែកគ្នា ហើយអ្នកដឹកនាំឲ្យក្រុមបុរសរៀបរាប់ពីអ្វីដែលពួកគេបានស្ដាប់ឮ។ សួរពួកគេផងដែរថាតើមានសំណួរចង់សួរស្ត្រីដែរឬទេ។

6. អ្នកដឹកនាំក្រុម សួរសំណួររបស់បុរសដល់ស្ត្រី ហើយឲ្យស្ត្រីឆ្លើយ។

សកម្មភាព ## កែវត្រីអំពីបទពិសោធន៍សម្រាលកូន (ត)

7 ប្រសិនបើបុរសអង្គុយជុំវិញរង្វង់របស់ស្ត្រី ចូរត្រឡប់បញ្ច្រាសគ្នាដើម្បីឲ្យបុរសអង្គុយជារង្វង់ខាងក្នុងវិញ ហើយពួកគេជាអ្នកជជែកគ្នាម្តង។ លើកនេះ ស្ត្រីជាអ្នកស្តាប់វិញម្តង។ នេះជាសំណួរខ្លះៗដែលអ្នកអាចសួរក្រុមបុរស៖

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាពេលក្លាយជាឪពុកលើកដំបូង? តើជីវិតរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរដូចម្តេចខ្លះក្នុងភាពជាឪពុក?
- តើអ្នកនៅទីណាក្នុងពេលកូនរបស់អ្នកកំពុងកើត?
- តើអ្នកបានចូលរួមក្នុងការសម្រាលកូនដែរឬទេ? ចូលរួមដូចម្តេច ឬហេតុអ្វីមិនចូលរួម?
- តើអ្នកធ្វើពិធីអបអរសាទរឬទេ? ធ្វើដូចម្តេច ឬហេតុអ្វីមិនធ្វើ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលឃើញប្រពន្ធរបស់អ្នកកំពុងសម្រាលកូន?

8 ប្តូរការពិភាក្សាទៅប្រើសំណួរទូទៅវិញម្តង។ តើបុរសនិងស្ត្រីគិតដូចម្តេចខ្លះ អំពីអ្វីដែលបុរសអាចជួយបានក្នុងពេលសម្រាលកូន?

ដំបូង សួរស្ត្រី ៖ តើបុរសអាចជួយគាំទ្របន្ថែមទៀតដូចម្តេចខ្លះ មុនពេល ក្នុងពេល ឬក្រោយពេលសម្រាល? តើឥរិយាបថឬគំនិតអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ? ប្រសិនបើមានបញ្ហាអ្វីមួយ តើបុរសអាចដើរតួនាទីអ្វីក្នុងការស្វែងរកជំនួយ?

បន្ទាប់មកសួរបុរស ៖ តើបុរសត្រូវការអ្វីខ្លះដើម្បីឲ្យខ្លួនកាន់តែមានប្រយោជន៍នៅក្នុងពេលសម្រាលកូន? តើបុរសអាចជួយអ្វីបន្ថែមទៀតបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច? តើអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍អាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឲ្យបុរសកាន់តែអាចដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងពេលសម្រាលកូន?

អ្នកអាចបញ្ចប់ដោយប្រើប្រាស់សកម្មភាព "ក្បាល បេះដូង ដៃ" ដែលរៀបរាប់នៅទំព័របន្ទាប់។

ការឆ្លុះបញ្ចាំងបែបនេះ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អដើម្បីបិទបញ្ចប់សិក្ខាសាលាឬការពិភាក្សា។ វាអាចជួយដល់អ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នាឲ្យគិតនិងចែករំលែកពីអ្វីដែលបានរៀនសូត្រ("ក្បាល") និងថាតើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច("បេះដូង") ចំពោះអ្វីដែលបានពិភាក្សា។ ចំណុចសំខាន់បំផុតគឺសួរថាតើពួកគេនឹងធ្វើអ្វីដែលខុសពីមុន ឬតើពួកគេចង់ផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះ("ដៃ")។ វាមិនត្រូវពេលច្រើន ឬសម្ភារៈអ្វីទេ។

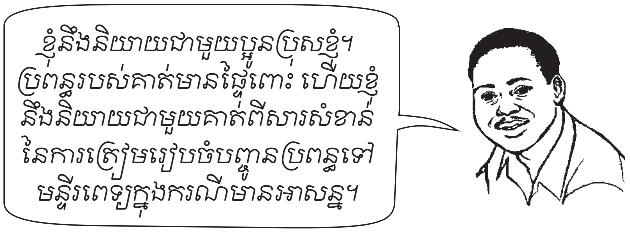
សកម្មភាព — ក្បាល បេះដូង ដៃ

អញ្ជើញអ្នកចូលរួមឲ្យឈរឬអង្គុយជារង្វង់ រួចធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់រយៈពេលមួយនាទី អំពីការពិភាក្សាឬសិក្ខាសាលា។

1. សួរសំណួរឆ្លុះបញ្ចាំងដូចតទៅនេះ៖ តើអ្វីខ្លះបានកើតឡើងនៅក្នុងសិក្ខាសាលាឬការប្រជុំ? គិតពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនសូត្រ។ ផ្តល់ពេលមួយឬពីរនាទីឲ្យពួកគេធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់លើសំណួរនេះ។ បន្ទាប់មក សួរអ្នកចូលរួម ៣ឬ៤នាក់ ឲ្យចែករំលែកពីចំណុចណាមួយដែលបានរៀន។ (បើមានមនុស្សច្រើនទៀតចង់ចែករំលែកអាចធ្វើបានប្រសិនបើមានពេល)។

2. បន្ទាប់មក ប្រាប់ឲ្យអ្នកគ្រប់គ្នាគិតអំពីចំណុចណាមួយដែលបានពិភាក្សា ហើយថាតើមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះចំណុចនោះ។ ផ្តល់ពេលមួយឬពីរនាទីឲ្យពួកគេធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់លើសំណួរនេះ។ បន្ទាប់មក សួរអ្នកចូលរួម ៣ឬ៤នាក់ ឲ្យចែករំលែកពីចំណុចណាមួយដែលបានពិភាក្សា ថាតើគេមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះចំណុចនោះ។ (ល្អបំផុតគួរឲ្យពួកគេស្ម័គ្រចិត្ត ជាជាងហៅនរណាម្នាក់ដែលប្រហែលជាមិនចង់ចែករំលែក)។

3. បន្ទាប់មក ប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្នាឲ្យគិតពីចំណុចមួយដែលគេនឹងធ្វើ ដោយសារតែការពិភាក្សានៅថ្ងៃនេះ។ ផ្តល់ពេលមួយឬពីរនាទីឲ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងលើសំណួរនេះ។ បន្ទាប់មក សួរអ្នកចូលរួម ៣ឬ៤នាក់ ឬនរណាដែលចង់និយាយ ឲ្យចែករំលែកពីចំណុចដែលពួកគេនឹងធ្វើ។



បុរសរៀនសូត្រអំពីការសម្រាលកូន និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

នៅប្រទេសអាហ្គាសនីស្ថាន ជាធម្មតាបុរសមិនចូលរួមក្នុងការសម្រាលកូនទេ ហើយកម្រនឹងត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ការសម្រាលផងដែរ។ ប៉ុន្តែមានបុរសមួយក្រុមបានចូលរួមក្នុងថ្នាក់មួយសម្រាប់តែបុរស ដែលនិយាយអំពីការសម្រាលកូន ហើយពួកគេបានចាប់ផ្តើមកែប្រែ។ គ្រូបណ្តុះបណ្តាលប្រើប្រាស់ផ្ទាំងរូបភាពដើម្បី បង្រៀនអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ហើយពួកគេប្រើប្រាស់ការសម្តែងតួដើម្បីអនុវត្តការសម្រេចចិត្តយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន។ នៅក្នុងការសម្តែងតួ បុរសយកចិត្តទុកដាក់ជាខ្លាំងនៅគ្រប់តួទាំងអស់ សូម្បីតែតួម្តាយក្មេក ឬតួស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

នៅក្នុងថ្នាក់រៀន បុរសក៏បានស្តាប់ពីសាច់រឿងរបស់គ្រួសារ២ផងដែរ។ ប្តីប្រពន្ធមួយគូ មិនប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារទេ។ ពួកគេមានកូនស្ទើរតែរៀងរាល់ឆ្នាំ ហើយមានការសម្រាលពិបាកមួយចំនួន។

នៅពេលសម្រាលកូន២លើកចុងក្រោយ ក្រោយពេលទារកកើតរួច គាត់ធ្លាក់ឈាមជាខ្លាំងដែលពិបាកនឹងបញ្ឈប់។ ដោយសារគ្មានពេលដើម្បីសន្សំកម្លាំងឡើងវិញនៅចន្លោះការសម្រាលកូននីមួយៗ គាត់មានសភាពខ្សោយយ៉ាងច្រើន។ នៅពេលសម្រាលកូនលើកទី៨ គាត់ក៏បានឈឺធ្ងន់ ហើយស្លាប់ទៅ។

សាច់រឿងមួយទៀតរៀបរាប់ពីស្ត្រីនិងបុរសដែលប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។ ពួកគេរង់ចាំពីរបីឆ្នាំបន្ទាប់ពីកូនទី១ ទើបពួកគេយកកូនទី។ កូនរបស់ពួកគេអាចទៅសាលារៀនបាន ហើយស្ត្រីនៅមានសុខភាពល្អនិងរឹងមាំ។ ក្រុមបុរសបានយល់ដឹងថា នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេមានគ្រួសារទាំង២ប្រភេទនេះ ហើយបុរសមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជជែកជាមួយប្រពន្ធអំពីផែនការគ្រួសារ និងអំពីការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ។ សម្រាប់សកម្មភាពដើម្បីប្រៀបធៀបគ្រួសារ២ ចូរមើលសកម្មភាព "រឿងរ៉ាវរបស់គ្រួសារ២" (ទំព័រ 182)។

ផ្នែកដ៏ពិបាកបំផុតនៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល គឺនៅពេលដែលបុរសចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬទារកដែលបានស្លាប់ ដោយសារតែគ្មាននរណាដឹងថាគួរជួយពួកគេតាមរបៀបណា។ បុរសបានចម្លងរូបភាពរបស់គ្រូបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីយកទៅបង្ហាញដល់ប្រពន្ធរបស់ខ្លួន ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាង ដើម្បីពិភាក្សាពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នានាដែលគាត់បានរៀន។ នៅពេលស្ត្រីឈឺពោះអូសរយៈពេលយូរ និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការឈឺពោះអូសបន្លាយ បុរសមានភាពរួចរាល់ និងសម្រេចចិត្តយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងការធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យ។

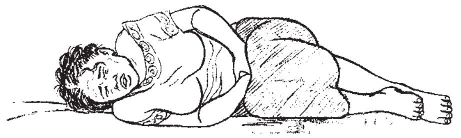
ការរៀនសូត្រពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

ជីវិតស្ត្រីកាន់តែច្រើននឹងត្រូវបានជួយសង្គ្រោះ ប្រសិនបើគ្រប់គ្នាដឹងពីសញ្ញាដែលមានន័យថា ជីវិតរបស់ស្ត្រីអាចស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬ២សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល។ ការរៀនសូត្រពីគ្រោះថ្នាក់គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ភាពអាសន្ន។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ជូនស្ត្រីទៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យឲ្យបានឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើគាត់មានៈ

ធ្លាក់ឈាមពីទ្វារមាស។ ក្នុងផ្ទៃពោះដើមខែ វាអាចជាសញ្ញានៃការរលូតកូន ឬនៅចុងខែនៃផ្ទៃពោះ អាចជាសញ្ញានៃការរបេះសុកពីស្បូន។



ឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុង ៣ខែដំបូង ដោយមានឬគ្មានធ្លាក់ឈាម។ នេះអាចបណ្តាលមកពីគភ៌លូតលាស់នៅក្រៅស្បូន។ វាអាចសម្លាប់ស្ត្រីបាន។

សញ្ញានៃការឆ្លងរោគ (គ្រុនក្តៅ ញាក់ ក្លិនអាក្រក់ពីទ្វារមាស)។ ការបង្ករោគនៅក្នុងស្បូន មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ ត្រូវតែព្យាបាលវា ព្រោះស្ត្រីអាចនឹងស្លាប់។

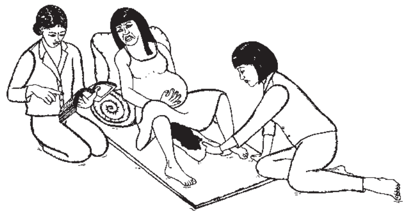
ហើមមុខនិងដៃ ឈឺក្បាលខ្លាំង ឬវិលមុខ។ បញ្ហាទាំងនេះ រួមជាមួយសម្ពាធឈាមខ្ពស់ គឺជាសញ្ញានៃបម្រុងក្រឡាភ្លើង។ បម្រុងក្រឡាភ្លើងអាចសម្លាប់ស្ត្រីបាន។

ការប្រកាច់ (ក្រឡាភ្លើង)។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលប្រកាច់ ឬដែលសន្លប់ត្រូវការជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិត។

នៅរដ្ឋអូសាកា នៃប្រទេសម៉ិកស៊ិកូ មនុស្សគ្រប់គ្នាស្តាប់វិទ្យុ ដូច្នេះក្រុមការងារមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់បានបង្កើតជាល្ខោនភាគខ្លី។ ក្នុងភាគនីមួយៗ និយាយអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗគ្នា ហើយគ្រប់ពេល ក្រុមគ្រួសារឬអ្នកជិតខាងតែងតែនាំស្ត្រីទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត។ ល្ខោនវិទ្យុបញ្ចប់ទៅដោយការផ្តល់ដំបូន្មានអំពីរបៀបទទួលបានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាព។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាល និងពេលសម្រាល

ស្ត្រីដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល ត្រូវការបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងរយៈពេលក្រោម ២ម៉ោង បើមិនដូច្នេះទេម្តាយឬទារកអាចនឹងស្លាប់។ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនមានដូចជា ៖

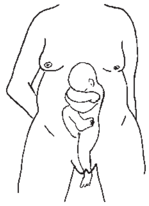


ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ។ ការធ្លាក់ឈាមខ្លាំងភ្លាមៗ ឬការហូរឈាមតិចៗជាប់ជាបន្ត មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ សមាជិកគ្រួសារ២នាក់ គួរទៅមន្ទីរពេទ្យជាមួយស្ត្រី ក្នុងករណីត្រូវការបញ្ចូលឈាម។

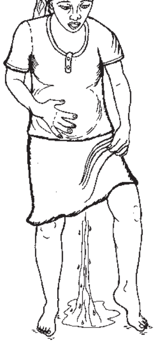
ឈឺចាប់ខ្លាំងជាប់ជានិច្ចនៅក្នុងពោះ ខុសពីការកន្ត្រាក់ស្បូនពេលឈឺពោះ។ នេះអាចមានន័យថាស្បូនកំពុងរបេះពីស្បូន ដែលអាចសម្លាប់ម្តាយឬទារក។

ឈឺក្បាលធ្ងន់ និងប្រកាច់។ នេះជាសញ្ញានៃក្រឡាភ្លើង។ ស្ត្រីត្រូវការជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

ឈឺពោះសម្រាលរយៈពេលយូរ។ ការឈឺពោះសម្រាលខ្លាំង យូរជាង១ថ្ងៃ ឬ១យប់(១២ម៉ោង) ឬការប្រឹងបញ្ចេញយូរជាង ២ម៉ោង ហើយនៅតែគ្មានសញ្ញាថាទារកនឹងកើត គឺជាសញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាលអូសបន្លាយ ដែលអាចសម្លាប់ទាំងម្តាយនិងទារក។



ដៃឬជើងទារកចេញមកមុន។ នេះមានន័យថាទារកកំពុងស្ថិតក្នុងទីតាំងខុស។



បែកទឹកភ្លោះ ប៉ុន្តែមិនទាន់ចាប់ផ្តើមឈឺពោះ។ ដើម្បីបង្ការការបង្ករោគ ការសម្រាលគួរកើតឡើងក្នុងអំឡុង២៤ម៉ោង បន្ទាប់ពីបែកទឹកភ្លោះ។ ត្រូវស្វែងរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រប្រសិនបើស្ត្រីបែកទឹកភ្លោះយូរជាង១២ម៉ោង ហើយមិនឈឺពោះ។

ទឹកភ្លោះពណ៌បៃតង ឬពណ៌ត្នោត។ មានន័យថាទារកបញ្ចេញលាមកនៅក្នុងស្បូន។ ទារកប្រហែលជាមានពិបាកដកដង្ហើម ឬឆ្លងរោគព្រោះលាមកចូលទៅក្នុងមាត់។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយពេលសម្រាលកូន

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អាចបង្ហាញឡើងគ្រប់ពេល ក្នុងអំឡុង២សប្តាហ៍ដំបូងក្រោយសម្រាល។ វាមានដូចជាៈ

ធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរ ឬហូរឈាមជាប់ជានិច្ច។ វាអាចបណ្តាលមកពីការរហែកនៅក្នុងទ្វារមាសឬស្បូន ប៉ុន្តែមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតនៃការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយសម្រាល គឺដោយសារសំណល់សុក។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលសុក ឬសូម្បីតែកំទេចតូចមួយនៃសុក នៅសេសសល់ក្នុងស្បូន។

សញ្ញានៃការបង្ករោគ (គ្រុនក្តៅ ញាក់ ក្លិនអាក្រក់ពីទ្វារមាស)។ ការបង្ករោគក្នុងស្បូន គឺគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ ត្រូវតែព្យាបាលវា បើមិនដូច្នេះទេ ស្ត្រីអាចនឹងលែងមានកូនបន្ទាប់ទៀត ឬគាត់អាចនឹងស្លាប់។

វិលមុខ ខ្សោយ ចង្អោរ សន្លប់។ ជាប្រការធម្មតា គឺស្ត្រីតែងតែអស់កម្លាំងខ្លាំងបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ប៉ុន្តែបើគាត់វិលមុខឬឈឺ នោះគាត់ប្រហែលជាមានហូរឈាមនៅខាងក្នុង។

ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ និងប្រកាច់ (ក្រឡាភ្លើង) ក៏អាចកើតឡើងផងដែរក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច។ ត្រូវរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

សកម្មភាព ល្បែងទស្សន៍ទាយដោយប្រើការសម្តែងខ្លីៈ វាជាភាពអាសន្ន!

ល្បែងនេះជាមធ្យោបាយដ៏សប្បាយដើម្បីឲ្យក្រុមរៀនសូត្រពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ភាពអាសន្នក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និង២សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល។

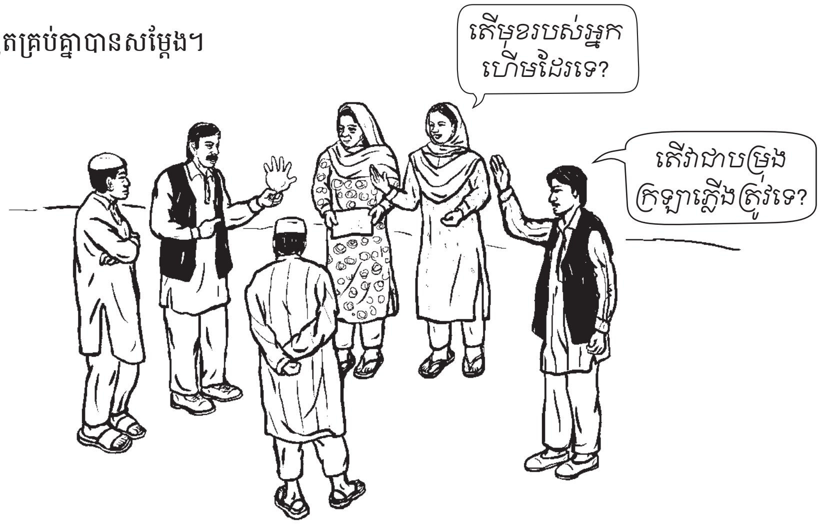
ដើម្បីរៀបចំៈ

ផ្តល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកចូលរួមម្នាក់ៗ (មើលបញ្ជីនៅទំព័រ 238 ទៅ 240) រួចប្រាប់ពួកគេឲ្យត្រៀមរៀបចំការសម្តែងខ្លី ដើម្បីបង្ហាញពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នោះ។ ពន្យល់ថា អ្នកដៃក្នុងក្រុមត្រូវសង្កេតមើលការសម្តែង រួចទាយថាតើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នោះជាអ្វី។ លើកទឹកចិត្តឲ្យពួកគេប្រើប្រាស់សម្ភារតុបតែងតួ (ដូចជា ស្រោមដៃញាត់សំឡី ដើម្បីតំណាងឲ្យដៃហើម, គូសហ្វឺតពណ៌ក្រហម ដើម្បីតំណាងឲ្យឈាម, ឬក្រណាត់មួយដុំ ដើម្បីតំណាងឲ្យទារកទើបកើត)។ ពួកគេអាចអញ្ជើញអ្នកដទៃឲ្យរួមសម្តែងជាមួយខ្លួន។

ដើម្បីលេងៈ

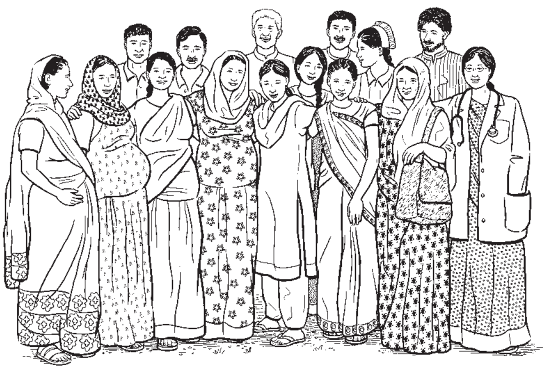
មនុស្សម្នាក់ៗធ្វើការសម្តែងខ្លី រីឯអ្នកដទៃក្នុងក្រុម ជាអ្នកសង្កេតមើល។ នៅពេលការសម្តែងបានបញ្ចប់ ចូរសួរអ្នកដទៃក្នុងក្រុម ឲ្យទាយថាតើសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែលត្រូវបានបង្ហាញក្នុងការសម្តែង។ ប្រសិនបើក្រុមត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម ពួកគេអាចសួរសំណួរ ហើយអ្នកសម្តែងអាចឆ្លើយថា "បាទ/ចាំ" ឬ "ទេ។ នៅពេលដែលក្រុមបានទាយត្រូវ ឲ្យគ្រប់គ្នាទះដៃសរសើរ ហើយអរគុណអ្នកសម្តែង។

បន្តការលេងរហូតគ្រប់គ្នាបានសម្តែង។

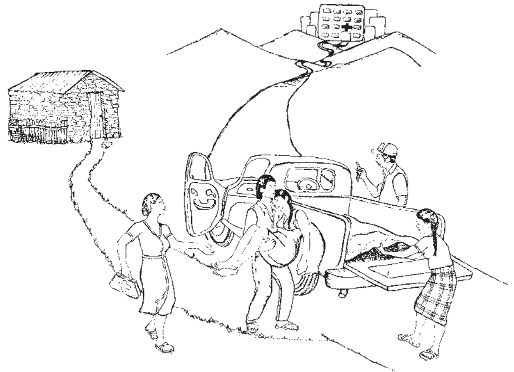


ដំណោះស្រាយសហគមន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យការសម្រាលកូនកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

ចំណុចមួយដែលសហគមន៍អាចធ្វើបានដើម្បីធ្វើឲ្យការសម្រាលកូនកាន់តែមានសុវត្ថិភាព គឺធានានាស្ត្រីទទួលបានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់ នៅពេលត្រូវការ។ នេះជាគំនិតខ្លះៗដែលសហគមន៍បានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយស្ត្រីនិងក្រុមគ្រួសារ នៅពេលដែលមានភាពអាសន្នក្នុងពេលសម្រាលកូន។



បង្កើតគណៈកម្មការសុខភាពសម្រាប់ភាពអាសន្ន។ គណៈកម្មការនេះអាចរួមបញ្ចូលនូវឆ្មប គិលានុបដ្ឋាក វេជ្ជបណ្ឌិត បុរសជាប្តី ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គ្រូបង្រៀន ម្ចាស់អាជីវកម្ម ដែលជួបប្រជុំគ្នាជាប្រចាំ ដើម្បីធានាថាមានសេវាគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងសហគមន៍ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។



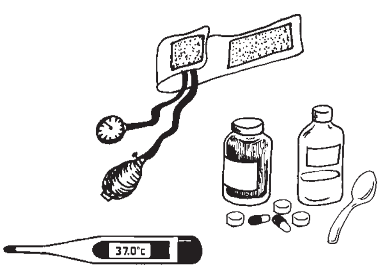
រៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសម្រាប់ភាពអាសន្ន។ អ្នកជិតខាង ឬម្ចាស់អាជីវកម្មដែលមានរថយន្តតូច រថយន្តដឹកទំនិញ ឬយានជំនិះផ្សេងៗទៀត ផ្លាស់វេនគ្នាទទួលខុសត្រូវដឹកស្ត្រីទៅមន្ទីរពេទ្យ។ សហគមន៍ខ្លះបានបង្កើតជារ៉ឺម៉កសម្រាប់ដឹកស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

បង្កើតមូលនិធិកម្ចីភាពអាសន្ន។ គ្រួសារនីមួយៗចូលវិភាគទានតិចតួច ដើម្បីឲ្យមានប្រាក់គ្រប់ពេលសម្រាប់ផ្តល់កម្ចីក្នុងភាពអាសន្ន។ គណៈកម្មការសុខភាពសម្រាប់ភាពអាសន្ន ជាអ្នកសម្រេចលើការប្រើប្រាស់មូលនិធិនេះ៖ បង់ប្រាក់ថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ សាំង ការធ្វើដំណើរ ឬអ្វីផ្សេង។ គណៈកម្មការក៏ជាអ្នកសម្រេចផងដែរ ថាតើត្រូវបង់ប្រាក់សងវិញនៅពេលណា តាមរបៀបណា។

ផ្ទះមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើសហគមន៍ស្ថិតនៅឆ្ងាយពេកពីមន្ទីរពេទ្យ ឬផ្លូវមានស្ថានភាពលំបាកខ្លាំង ស្ត្រីនឹងមានសុវត្ថិភាពជាងបើពួកគាត់មានកន្លែងស្នាក់នៅដែលស្ថិតនៅក្បែរមន្ទីរពេទ្យ។ ប្រសិនបើសហគមន៍មួយចំនួន អាចសហការគ្នា ហើយទទួលបានការគាំទ្រពីប្រព័ន្ធសុខាភិបាលរដ្ឋ នោះពួកគេប្រហែលជាអាចបង់ប្រាក់ឈ្នួលផ្ទះឬបន្ទប់តូចមួយដែលស្ថិតនៅក្បែរមន្ទីរពេទ្យនៅទីក្រុង។ ពេលនោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចទៅមន្ទីរពេទ្យយ៉ាងឆាប់រហ័សប្រសិនបើមានភាពអាសន្ន។

ការបរិច្ចាគឈាមសុវត្ថិភាព។ មេកុលសម្ព័ន្ធម្នាក់នៅប្រទេសឥណ្ឌា មានសាច់ញាតិបានស្លាប់ដោយសាររកឈាមបញ្ចូលមិនបាន។ មន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត មិនមានការផ្គត់ផ្គង់ឈាមដែលមានឈាមជាប់ជានិច្ច។ ដូច្នេះគាត់បានជំរុញឲ្យថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ក្នុងភូមិជិតខាង ធ្វើការបរិច្ចាគឈាម និងរៀបចំយុទ្ធនាការបរិច្ចាគឈាមរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ស្នើសុំឲ្យយុវជនធ្វើការដឹកនាំកិច្ចប្រឹងប្រែងនេះ។ សព្វថ្ងៃមានមនុស្សជាច្រើនបរិច្ចាគឈាម។ រាល់ឈាមទាំងអស់ត្រូវបានពិនិត្យរកមេរោគ ដើម្បីឲ្យឈាមមានសុវត្ថិភាព។ តាមរយៈការធ្វើដូច្នេះ សហគមន៍ទាំងនេះកំពុងជួយសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រីដែលមានការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្នុងពេលសម្រាលកូន។ ហើយដោយសារតែកិច្ចប្រឹងប្រែងពីថ្នាក់មូលដ្ឋាននេះហើយ ក្នុងរយៈពេល១៥ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ មន្ទីរពេទ្យតែងតែមានឈាមជាប់ជានិច្ច សម្រាប់ត្រៀមលក្ខណៈពេលអាសន្ន។

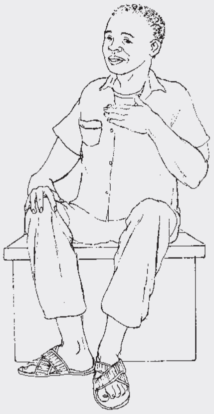
ប្រអប់ថ្នាំពេទ្យសហគមន៍។ ប្រសិនបើមានអ្នកដែលចេះព្យាបាលខ្លះៗក្នុងភាពអាសន្ន នោះសហគមន៍គួរទិញបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រសាមញ្ញមួយចំនួន រក្សាទុក។ ឧទាហរណ៍ខ្លះនៃបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រមានប្រយោជន៍ មានដូចជា ទែម៉ូម៉ែត្រ ប្រដាប់វាស់សម្ពាធឈាម អង់ទីប៊ីយោទិកសម្រាប់ព្យាបាលការបង្ករោគ ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ការប្រកាច់ និងថ្នាំសម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមធ្ងន់ធ្ងរក្រោយសម្រាល ដូចជា oxytocin និង misoprostol។ សូមមើល "សៀវភៅសម្រាប់ឆ្មប" ឬ "ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត" សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនេះ។



បុរសម្នាក់ក្នុងប្រទេសតាន់ហ្សានី រិះគន់ជាចំហរដែលនាំឱ្យមានការដឹកជញ្ជូនក្នុងភាពអាសន្នដោយមិនគិតប្រាក់

នៅក្នុងភូមិមួយនៃប្រទេសតាន់ហ្សានី ក្មេងស្រីអាយុ ១៤ឆ្នាំម្នាក់ ឈ្មោះ Teresia បានមានផ្ទៃពោះ។ រូបរាងរបស់នាងមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញទេ ហើយនាងមិនមានបំណងធ្វើជាម្ដាយក្នុងវ័យក្មេងបែបនេះទេ។ គិលានុបដ្ឋាកនៅមណ្ឌលសុខភាព ដឹងថាការសម្រាលកូនអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់នាង និងទារក ពីព្រោះអាងត្រគាករបស់នាងនៅតូចណាស់ដែលមិនអាចឲ្យទារកឆ្លងកាត់បានទេ។ គិលានុបដ្ឋាកបានប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់នាងឲ្យនាំនាងទៅសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យភូមិភាគ ក្នុងករណីគាត់ត្រូវការការវះកាត់។ ដូច្នេះក្រុមគ្រួសាររបស់នាងបានសន្សំប្រាក់សម្រាប់បង់ថ្លៃរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ប៉ុន្តែនៅពេលដែលនាងឈឺពោះសម្រាល សាំងបានឡើងថ្លៃ ហើយក្រុមគ្រួសារមិនមានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រថយន្តទេ។ មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាពមិនអនុញ្ញាតឲ្យនាងជិះរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ទេ ទោះបីគាត់ដឹងថាជីវិតរបស់នាងកំពុងស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយ។ គាត់ជេរស្តីឲ្យក្រុមគ្រួសារដោយសាររង់ចាំយូរមុននឹងទៅមន្ទីរពេទ្យ។ គាត់និយាយថាគ្រួសារជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ ប្រសិនបើនាងស្លាប់។ លេខាភូមិឈ្មោះAbdallah Sadiki Aziz, បានឮបញ្ហានេះ ហើយលក់ម៉ូតូរបស់គាត់ដើម្បីជួយទិញសាំងឲ្យគ្រប់ ហើយគាត់បានទៅមន្ទីរពេទ្យជាមួយនាងនិងក្រុមគ្រួសារ។ នៅពេលពួកគេទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ នាង Teresia ត្រូវបានធ្វើការវះកាត់បង្កើតកូន ប៉ុន្តែទារកបានស្លាប់។ នាងមិនបានធូរស្បើយបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនទេ ហើយក៏បានស្លាប់នៅពីរបីសប្ដាហ៍ក្រោយ។



ច្រើនខែក្រោយមកទៀត សមាជិកនៃអង្គការមួយដែលមានឈ្មោះថា Women′s Dignity បានចុះទស្សនកិច្ច នៅក្នុងភូមិ ហើយបានជជែកជាមួយមន្ត្រីមូលដ្ឋានអំពីមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់។ លោក Abdallah បានរិះគន់ ដោយចំហរទៅលើមន្ត្រីសុខភាពដែលនៅតែយកប្រាក់ពីប្រជាជនដែលត្រូវការសេវារថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់យ៉ាងចាំបាច់។ អង្គការ Women′s Dignity បានអញ្ជើញលោកទៅចូលរួមការប្រជុំជាមួយអាជ្ញាធរស្រុក ហើយគាត់បានពន្យល់ពីមន្ត្រីសុខភាពដែលបដិសេធមិនជួយសង្គ្រោះនាង Teresia។ ដោយហេតុនេះ មន្ត្រីដែលទទួលខុសត្រូវលើមណ្ឌលសុខភាព ត្រូវបានផ្លាស់ប្ដូរ។ លោក Abdallah និយាយថា "មន្ត្រីមណ្ឌលសុខភាពថ្មី ធានាថាសេវារថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ត្រូវផ្ដល់ជូនដោយមិនគិតប្រាក់ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកុមារតូចៗដែលមានភាពអាសន្ន។ ប្រជាជនក្នុងភូមិរីករាយជាខ្លាំង ហើយពួកគេខ្លះបានមកអរគុណខ្ញុំដែលបានរិះគន់ជាចំហរ។

លោក Abdallah ក៏ត្រូវបានអញ្ជើញឲ្យថ្លែងនៅក្នុងសាលាក្ដីអំពីជីវិតក្មេងស្រីនិងស្ត្រី ផងដែរ។ អ្នកកាសែតបានធ្វើសម្ភាសន៍គាត់ ហើយគាត់និយាយនៅក្នុងវិទ្យុជាតិ។ ប្រជាជនទូទាំងប្រទេសបានដឹងពីអ្វីដែលគាត់បានធ្វើ និងដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដែលក្មេងស្រីនិងស្ត្រីប្រឈមក្នុងពេលសម្រាលកូន។ លោក Abdallah និយាយថា "ខ្ញុំមិនចង់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍មកលើរូបខ្ញុំពេកនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំរីករាយណាស់ដែលមានឱកាសនិយាយជាមួយមន្ត្រីស្រុកអំពីករណីនាង Teresia ។ ខ្ញុំរីករាយនឹងនិយាយនៅក្នុងសាលាក្ដី ព្រោះខ្ញុំបានរៀនសូត្រយ៉ាងច្រើនអំពីសិទ្ធិមនុស្ស អ្វីដែលខ្ញុំមិនដឹងពីមុន។ ខ្ញុំនឹងប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងនេះដើម្បីប្រាប់បន្តទៅដល់អ្នកភូមិខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនចង់ឲ្យគេគិតថាខ្ញុំជាអ្នកបង្កបញ្ហានោះទេ ជាពិសេសគឺបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។ ខ្ញុំ ប្រពន្ធ និងកូន ពឹងផ្អែកទៅលើពួកគេនៅពេលមានជំងឺ។ ប៉ុន្តែបើមានករណីស្រដៀងគ្នាកើតឡើងម្ដងទៀត ខ្ញុំនឹងរិះគន់បើកចំហរទៀត ដើម្បីជីវិតរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងភូមិរបស់យើង។

www.hesperian.org health guides

ការផ្លាស់ប្តូរអាចកើតឡើងនៅពេលប្រជាជនធ្វើការរៀបចំ

ចាប់តាំងពីការរាយការណ៍របស់លោក Abdallah មក មានការជំរុញកាន់តែច្រើនដើម្បីលើកកម្ពស់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទូទាំងប្រទេស។ គោលនយោបាយបច្ចុប្បន្ននៃប្រទេសតាន់ហ្សានី "ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រនៃផែនទីតម្រង់ផ្លូវថ្នាក់ជាតិ" តម្រូវឲ្យពាក់កណ្តាលនៃមណ្ឌលសុខភាពទាំងអស់ ផ្តល់សេវាសម្រាលកូនយ៉ាងពេញលេញនៅត្រឹមឆ្នាំ២០១។ ទោះបីការវិវឌ្ឍន៍ទាំងនេះ គួរជាទីសង្ឃឹមក៏ដោយ ការផ្លាស់ប្តូរគឺនៅមានភាពយឺតយ៉ាវនៅឡើយ។ អ្នកតស៊ូមតិដើម្បីមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់នៅប្រទេសតាន់ហ្សានី និយាយថា ស្ត្រីនៅតែបង់ប្រាក់សំណូកដើម្បីទទួលបានចំណាប់អារម្មណ៍វេជ្ជសាស្ត្រនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ហើយប្រឈមនឹងកង្វះបរិក្ខាចាំបាច់សម្រាប់ការបង្កើតកូន និងថ្នាំពេទ្យ។ ច្បាប់ជាការបោះជំហានក្នុងទិសដៅត្រឹមត្រូវ ប៉ុន្តែសកម្មជនត្រូវតែបន្តដាក់សម្ពាធឲ្យមានការអនុវត្តបទបញ្ញាថ្មីយ៉ាងពេញលេញ។