ជំពូកទី ១០

ការមានផ្ទៃពោះ

ការសំរេចចិត្តដើម្បីមានកូន

ការមានផ្ទៃពោះគឺជាការសំរេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ហើយស្ត្រីរាល់រូបគួរមានសិទ្ធិសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងថា ពេលណានាងចង់ក្លាយខ្លួនជាម្តាយម្នាក់ ។ ប៉ុន្តែនៅពាសពេញពិភពលោក ជារឿយៗស្ត្រីរងការគាបសង្កត់ពីដៃគូ/ប្តី, ក្រុមគ្រួសារ, និងសហគមន៍របស់ពួកគេចំពោះរឿងមានកូន ហើយជាញឹកញាប់ស្ត្រីតែងមានកូនជាច្រើននាក់ តាមតែអាចធ្វើបាន ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ រឿងដែលកើតឡើងចំពោះស្ត្រីពិការ វាផ្ទុយស្រឡះពីការពិតស្ទើរតែទាំងស្រុង ។ ពួកគេត្រូវបានលើកទឹកចិត្តមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ ។ ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់ត្រូវបានគេធ្វើឱ្យគ្មានកូន ដែលប្រឆាំងនឹងបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកនាង ដូច្នេះហើយពួកគេមិនអាចមានផ្ទៃពោះអស់មួយជីវិត ។ ស្ត្រីពិការខ្លះដែលមានផ្ទៃពោះត្រូវបានរងការគាបសង្កត់ឱ្យពន្លូតកូនចោល ថ្វីបើការពន្លូតកូនចោលជារឿងខុសច្បាប់នៅក្នុងស្រុក ឬ តំបន់នោះក៏ដោយ ។

មនុស្សម្នាមានជំនឿខុសទំនងថា ស្ត្រីពិការមិនអាចជាម្តាយដ៏ល្អឡើយ ឬ ថាទារកដែលកើតពីផ្ទៃរបស់នាងក៏ពិការផងដែរ ។

វាគ្មានហេតុផលណាដែលបញ្ជាក់ថា ស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់មិនអាចមានផ្ទៃពោះដោយសុវត្ថិភាព, មិនអាចផ្តល់កំណើតឱ្យទារកដែលមានសុខភាពមាំមួន និងមិនអាចជាម្តាយដ៏ល្អឡើយ (អានជំពូកទី 12) ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះស្ត្រីពិការខ្លះត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលពួកគេមានផ្ទៃពោះ ហើយស្ត្រីខ្លះត្រូវការការជួយច្រើនជាងស្ត្រីខ្លះទៀត ។

នៅជំពូកនេះមានព័ត៌មានដែលជួយអ្នកឱ្យបានយល់អំពីការប្រែប្រួលមួយចំនួន ដែលអាចកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ របៀបដែលការមានផ្ទៃពោះអាចនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ពិការភាពតាមវិធីខុសៗគ្នា និងវិធីដើម្បីធ្វើផែនការសំរាប់ពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូនឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

រឿងរ៉ាវរបស់ ណាទម៉ី

របៀបដែលខ្ញុំបានក្លាយខ្លួនជាម្តាយ ។ កាលពីខ្ញុំនៅវ័យក្មេង មិត្តភក្តិស្រីៗបាននិយាយពីរឿងមានកូន ពួកគេទាំងអស់បានប្រាប់ខ្ញុំថា ខ្ញុំនឹងគ្មានសមត្ថភាពមានផ្ទៃពោះឡើយដោយសារតែភាពពិការរបស់ខ្ញុំ ។ ហើយបើមានហេតុអស្ចារ្យថាខ្ញុំនឹងមានផ្ទៃពោះមែននោះ ពួកគេបាននិយាយទៀតថា ទារករបស់ខ្ញុំត្រូវតែកើតមកដោយការវះកាត់ ហើយទោះជាតាមវិធីណាក៏ដោយកូនខ្ញុំប្រាកដជាពិការ ។

កាលណោះខ្ញុំមិនយល់ពីអ្វីដែលមិត្តភក្តិបាននិយាយឡើយ ដោយសារតែខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំជាស្ត្រីដូចពួកគេអញ្ចឹងដែរ ។ ប៉ុន្តែដោយសារខ្ញុំដើរខុសពីពួកគេ ខ្ញុំជឿពីអ្វីៗដែលពួកគេបាននិយាយ ។ ខ្ញុំមិនធ្លាប់បានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យនិងផ្តល់យោបល់អំពីរឿងមានកូនផងដែរ ។ ខ្ញុំធ្លាប់មានអារម្មណ៍សោកសៅណាស់ដោយសារខ្ញុំស្រឡាញ់ក្មេងតូចៗ ។ រៀងរាល់ពេលដែលមិត្តភក្តិខ្ញុំមានកូនតូច ខ្ញុំបួងសួងថាកូននោះជារបស់ខ្ញុំ ។

នៅឆ្នាំ1987 ថ្វីបើមានការគំរាមគំហែងក៏ដោយ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោលខ្លាំងនោះ គឺខ្ញុំត្រូវការសាកល្បងបើសិនជាខ្ញុំអាចកូន ។ ខ្ញុំមានសង្សារម្នាក់ ហើយថ្ងៃមួយខ្ញុំបានសញ្ជឹងគិតថា ហេតុអ្វីក៏មិនអាច? ហើយអ្វីៗបានកើតឡើងយ៉ាងរហ័ស ។ នៅថ្ងៃទី27 ខែធ្នូ ឆ្នាំ1987 ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ។

ពេលខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ខ្ញុំរំភើបចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែទន្ទឹមគ្នានោះខ្ញុំក៏ព្រួយចិត្តណាស់ដែរ ។ ដោយសារខ្ញុំជាអ្នកបានរួចជីវិតពីជំងឺស្វិតដៃជើង ខ្ញុំបានទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតមានជំនាញផ្នែករោគស្ត្រី ដើម្បីឱ្យគាត់បញ្ជាក់ថាខ្ញុំពិតជាមានផ្ទៃពោះមែន និងដើម្បីស្វែងឱ្យដឹងនូវការពិតដែរថា ខ្ញុំអាចមានបញ្ហាលំបាកស្មុគស្មាញនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសម្រាលកូនដែរឬទេ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំងពេលគាត់ឮថាខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ។ មុនពេលគាត់ធ្វើការពិនិត្យឱ្យខ្ញុំ គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមិនអាចពពោះដល់ពេលគ្រប់ខែឡើយដោយសាររបៀបដែលខ្ញុំដើរ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតបាននិយាយថា ខ្ញុំនឹងបាត់បង់កូនក្នុងផ្ទៃនៅអំឡុងពេលបីខែខាងមុខ ។ គាត់បានផ្តល់យោបល់ដល់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមិនគួររង់ចាំរហូតដល់បីខែឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវតែពន្លូតកូនចោលជាបន្ទាន់ ។ ខ្ញុំបានយល់ព្រមហើយដាក់ការណាត់ជួបសំរាប់ថ្ងៃទី27 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ1988 ។ ការពន្លូតកូនត្រូវការចំណាយលុយច្រើនណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានប្រឹងប្រែងរកលុយទាល់តែបាន ។

ខ្ញុំមិនទាន់បានប្រាប់អ្នកណាទាំងអស់ថាខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ឬ ការព្រួយបារម្ភនិងភ័យខ្លាចរបស់ខ្ញុំឡើយ ។ ការយកកូនចេញជារឿងមិនស្របច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសកែនយ៉ា ដូច្នេះហើយខ្ញុំមិនចង់ឱ្យអ្នកណាដឹងថាខ្ញុំកំពុងមានគំរោងយកកូនចេញ ហើយខ្ញុំក៏មិនដឹងថាមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំនឹងមានប្រតិកម្មយ៉ាងណា ថាតើពួកគេនឹងសើចចំអកឱ្យខ្ញុំ ឬ ក៏ខកចិត្តជាមួយខ្ញុំ? ដូច្នេះហើយខ្ញុំលាក់ទុករឿងនេះតែម្នាក់ឯង ។

ខ្ញុំដេកមិនលក់ជាច្រើនយប់ ហើយសោកសៅនិងភ័យព្រួយគ្រប់ពេលវេលា។ ទីមួយ ខ្ញុំមិនអាចតទល់នឹងគំនិតដែលថាខ្ញុំមិនអាចមានកូនសោះក្នុងមួយជីវិត។ ទីពីរ ការពន្លូតកូនចោលមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ហើយខ្ញុំបានដឹងរឿងស្ត្រីក្មេងៗមួយចំនួនបានស្លាប់ដោយសារការយកកូនចេញគ្មានសុវត្ថិភាព។ ទីបី ខ្ញុំកាន់សាសនាគ្រីស្ត ហើយមានជំនឿថាការយកកូនចេញគឺជារឿងបាបខ្លាំងណាស់។ ទីបញ្ចប់ខ្ញុំមិនទាន់រៀបការ ហើយមានផ្ទៃពោះក្រៅអាពាហ៍ពិពាហ៍ខុសទំនៀមទំលាប់ នោះមិនមែនជាការលើកលែងឱ្យទេ។ អ្នកអាចស្រម័យឃើញថា ខ្ញុំមានទុក្ខធ្ងន់យ៉ាងណា។

ទោះជាអ្វីក៏ដោយ ជីវិតរស់នៅតែងបោះជំហានទៅមុខ។ ខ្ញុំបានប្រមូលក្តីក្លាហាននិងត្រៀមខ្លួនដើម្បីយកកូនចេញ។ ពេលថ្ងៃនោះមកដល់ ខ្ញុំបានទៅមន្ទីរពេទ្យ ហើយអង្គុយខាងមុខការិយាល័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរង់ចាំដល់វេនហៅចូលខាងក្នុង។ នេះជាពេលវេលាដែលតានតឹងបំផុតក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ សេចក្តីក្លាហានមិនធ្វើឱ្យខ្ញុំបានសម្រេចឡើយ ខ្ញុំព្រួយចិត្តឡើងវិញអំពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ។ ខ្ញុំប្រាកដក្នុងចិត្តថា ខ្ញុំនឹងស្លាប់ជាមិនខាន។ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមបន់ស្រន់សុំឱ្យមានការលើកលែងទោសកំហុសនិងសុំសេចក្តីក្លាហាន។ ពេលនោះខ្ញុំនឹកឃើញភ្លាមអំពីសំដីវេជ្ជបណ្ឌិតថា ខ្ញុំនឹងបាត់បង់ផ្ទៃពោះក្នុងរយៈពេលបីខែចៀសមិនផុតឡើយ។ នេះធ្វើឱ្យខ្ញុំរំភើប ហើយខ្ញុំដឹងច្បាស់ក្នុងចិត្តថាខ្ញុំមិនបាច់យកកូនចេញទេ។ វានឹងមានសុវត្ថិភាពច្រើន មិនអស់លុយ និងគ្មានការអាម៉ាស់មុខបើសិនជាខ្ញុំរលូតកូនដោយឯកឯង ជាជាងយកកូនចេញ។ ដូច្នេះហើយខ្ញុំបានត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញដើម្បីរង់ចាំដល់ថ្ងៃកូនរលូតចេញ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយខ្ញុំមិនប្រាកដក្នុងចិត្តថា ខ្ញុំបានធ្វើការសំរេចចិត្តត្រឹមត្រូវនោះទេ។

ខែទីបួននៃផ្ទៃពោះរបស់ខ្ញុំគឺយ៉ាប់យ៉ឺនណាស់។ ខ្ញុំចុះទំងន់ ខ្ញុំហូបមិនបាន ហើយក្អួតគ្រប់ពេលវេលា។ លើសពីនេះ ខ្ញុំរស់នៅក្នុងការភ័យខ្លាច ហើយរំពឹងគិតតែរឿងអាក្រក់ៗដែលនឹងកើតឡើងគ្រប់ពេលវេលា។ លើកដំបូងដែលខ្ញុំដឹងកូនកំរើកខ្ញុំភ័យរន្ធត់ណាស់។ ខ្ញុំបានគិតថាជាពេលដែលកូនត្រូវរលូតចេញហើយ។

អស់ពេលមួយរយៈកន្លងទៅ ខ្ញុំខ្លាចក្នុងការទៅឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យសុខភាព ថ្វីបើខ្ញុំដឹងថាវាចាំបាច់ក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែថ្ងៃមួយខ្ញុំបានសំរេចចិត្តទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត នៅទីនោះខ្ញុំបានជួបវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ដែលធ្វើការពិនិត្យឱ្យខ្ញុំ ហើយគាត់បានបញ្ជាក់ថាខ្ញុំនឹងមានផ្ទៃពោះរហូតដល់គ្រប់ខែ ព្រមទាំងថាខ្ញុំនឹងសម្រាលកូនតាមធម្មតាដូចគេឯងដែរ។ គាត់បានឱ្យយោបល់ថា ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំត្រូវតែទៅសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ។

ខ្ញុំចាប់មានទំនុកចិត្ត ហើយបានទៅពិនិត្យសុខភាពជារឿយៗនៅគ្លីនិក**អង់តែណេតាល់។** បុគ្គលិកនៅទីនោះបានប្រាប់ខ្ញុំថាអ្វីៗទាំងអស់កំពុងវិវឌ្ឍនទៅល្អធម្មតា។ អ្នកគ្រូពេទ្យក៏បានឱ្យសៀវភៅមកខ្ញុំអានអំពីការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការថែទាំទារកទើបនឹងកើត។

សៀវភៅបានផ្តល់ព័ត៌មានល្អដល់ខ្ញុំ និងបានផ្តល់កំលាំងចិត្តឱ្យខ្ញុំទៅមុខទៀត។ អ្វីដែលខ្ញុំចង់បានបំផុតនោះ គឺមានកូនម្នាក់, ចង់ឃើញថាគេមានរូបរាងបែបណា និងដើម្បីឱ្យឃើញថាកូនខ្ញុំពិការឬទេ, ហើយពីលើសអ្វីៗទាំងអស់ គឺខ្ញុំចង់ឱ្យកូនហៅខ្ញុំថាម៉ាក់ដូចមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំអញ្ចឹងដែរ។

ជាការភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះមនុស្សទាំងអស់ដែលខ្ញុំបានពពោះរហូតដល់គ្រប់ខែ-9ខែ-ហើយសម្រាលបានកូនស្រីយ៉ាងស្អាតម្នាក់, មានសុខភាពល្អ, គ្មានពិការភាព, បន្ទាប់ពីឈឺពោះអស់ 36 ម៉ោង។ ទារករបស់ខ្ញុំឈ្មោះ "**អាន**" ឥឡូវនេះនាងមានអាយុ 18 ឆ្នាំហើយៗជាក្មេងស្រីមានសុខភាពមាំមួន និងកំពុងសិក្សាយ៉ាងពូកែនៅទម្រង់ទីបួននៃសាលាមធ្យមសិក្សា។

សំណួរត្រូវសួរមុនពេលមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវធ្វើផែនការនិងសំរេចចិត្តថាត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់ ហើយពេលណាត្រូវមានកូននោះ ។ អាយុនិងសុខភាពរបស់ស្ត្រី ព្រមទាំងស្ថានភាពរស់នៅផ្ទាល់អាចប៉ះពាល់ដល់ការសំរេចចិត្តរបស់នាងដើម្បីក្លាយខ្លួនជាម្តាយម្នាក់ ។

មុនពេលមានផ្ទៃពោះ ការគិតអំពីសំណួរទាំងនេះប្រហែលជាអាចជួយអ្នកបាន :-

- តើអ្នកចង់មានកូនដែរឬទេ?
- បើអ្នកមានកូនៗហើយ តើអ្នកអាចថែទាំកូនក្រោយៗទៀតបានទេ?
- តើរាងកាយរបស់អ្នកបានធូរស្បើយពីការមានផ្ទៃពោះលើកមុនហើយឬនៅ?
- តើអ្នកអាចថែទាំកូនដោយខ្លួនឯងបានឬទេ?
- តើអ្នកមានប្តី/ដៃគូ ឬ ក្រុមគ្រួសារជួយគាំទ្រនិងថែទាំចិញ្ចឹមកូនដែរឬទេ?
- តើមានអ្នកណាម្នាក់បង្ខំឱ្យអ្នកមានកូនដែរឬទេ?
- តើការមានផ្ទៃពោះអាចមានការប៉ះពាល់ដល់ពិការភាពរបស់អ្នកដែរឬទេ?

តើកូនខ្ញុំកើតមកជាមួយពិការភាពឬទេ?

ពិការភាពស្ទើរតែទាំងអស់មិនបានឆ្លងពីម្តាយទៅកូនទេ (មិនមែនពិការតពូជ) ។ ប៉ុន្តែមានពិការភាពខ្លះដែលឆ្លង ជួនកាលពីឪពុកទៅកូន, ជួនកាលពីម្តាយទៅកូន, ហើយជួនកាលទាំងឪពុកម្តាយឆ្លងទៅកូន ។ ចូរអានជំពូកទី 14 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីពិការភាពតពូជមួយចំនួន ។

បើអ្នកគិតថាកូនអាចកើតមកជាមួយពិការភាពណាមួយនៃចំណោមពិការភាពទាំងនេះ វាជារឿងល្អបំផុតដែលអ្នកត្រៀមរៀបចំទៅសម្រាលកូននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ក្រែងលោវាមានបញ្ហាស្មុគស្មាញក្នុងពេលសម្រាលកូន ។

តើកូនខ្ញុំជាស្ត្រី ឬ ប្រុស?

មេជីវិតរបស់បុរសជាគន្លឹះកំណត់សំរេចថា ទារកនោះជាស្ត្រី ឬ ប្រុស ។ មេជីវិតរបស់បុរសប្រមាណពាក់កណ្តាលផលិតទារកជាប្រុស ហើយពាក់កណ្តាលទៀតផលិតទារកជាស្រី ។ មេជីវិតរបស់បុរសតែមួយគត់ដែលចូលរួមនឹងពងមួយរបស់ស្ត្រី ។ បើសិនវាជាមេជីវិតឈ្មោល នោះទារកកើតមកជាប្រុស ។ បើវាជាមេជីវិតញី នោះទារកកើតមកជាស្រី ។ ករណីនេះវាគ្មានខុសគ្នាអ្វីឡើយរវាងស្ត្រីពិការនិងមិនពិការ ។ នៅតាមសហគមន៍ដែលក្រុមគ្រួសារនិយមចង់បានកូនប្រុស បើទារកកើតមកមិនមែនជាប្រុស ទោសកំហុសនោះត្រូវបានទំលាក់លើស្ត្រីជាម្តាយ ។ រឿងនេះវាមិនយុត្តិធម៌ទាំងកូនស្រីនិងស្ត្រីជាម្តាយ ពីព្រោះមេជីវិតរបស់បុរសជាគន្លឹះបញ្ជាថាកូននោះស្រី ឬ ប្រុស ហើយគួរតែលើកតំលៃកូនស្រីនិងស្ត្រីឱ្យស្មើគ្នានឹងក្មេងប្រុស ឬ មនុស្សប្រុស ។

ផែនការសំរាប់ពេលមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាលកូន

នៅជុំវិញពិភពលោក ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់សម្រាលកូននៅផ្ទះជាមួយការជួយពីឆ្មបក្នុងស្រុកភូមិ ។ ការសម្រាលកូនបែបនេះអាចមានសុវត្ថិភាពនិងមានសុខភាពល្អទាំងម្តាយនិងទារក ជាពិសេសបើឆ្មបនោះមានជំនាញប៉ិនប្រសប់ ។ ចំពោះស្ត្រីពិការ ការថែទាំទាំងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលសម្រាលកូនជាមួយឆ្មប ក៏អាចមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អដែរ ។ ថ្វីបើឆ្មបនោះមានជំនាញប៉ិនប្រសប់ក៏ដោយ នៅមានពេលខ្លះដែលម្តាយនិងទារកត្រូវការការថែទាំពីមន្ទីរពេទ្យ ។ ស្ត្រីពិការមួយចំនួនដែលស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះត្រូវការការថែទាំពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលធម្មតាត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យតែប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នក :-

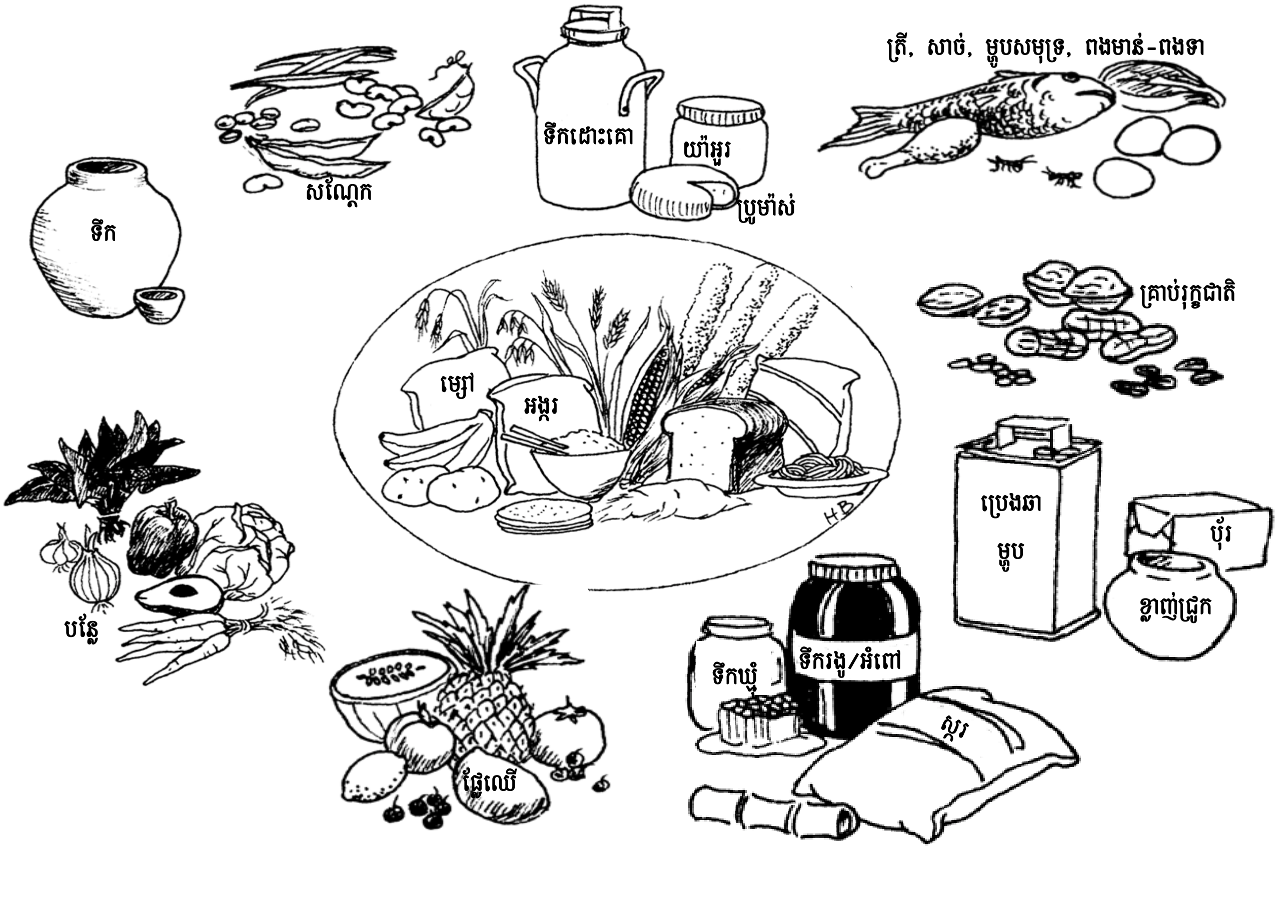
- **មានពិការភាពដែលរារាំងអ្នកពីការកន្ទែកជើងឱ្យធំទូលាយ**ដូចជា ខូចប្រព័ន្ធបញ្ចេលនាក្នុងខួរក្បាល, ជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹងបណ្តាលពីការរលាកយូរពេល, សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង ។ អំឡុងពេលសម្រាលកូន អ្នកត្រូវការកន្ទែកជើងឱ្យធំទៅខាង អស់ពេលពី 2 ទៅ 3 ម៉ោង អ្នកត្រូវកន្ទែកដោយខ្លួនឯង ឬ មានអ្នកណាម្នាក់ជួយ ឬ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការសម្រាលកូនតាមរយៈការវះកាត់ ។

- **ជាស្ត្រីមានកំពស់ទាប (តឿ) ។** ឆ្អឹងក្នុងអាងត្រគាករបស់អ្នកមិនអាចញែកបានធំល្មមឱ្យទារកចេញក្រៅដោយសុវត្ថិភាពដោយគ្មានការវះកាត់បានឡើយ ។ ពីព្រោះអ្នកមានឈាមតិចក្នុងខ្លួន អ្នកប្រហែលជាត្រូវការបញ្ចូលឈាមផងដែរ អាស្រ័យថាតើអ្នកធ្លាក់ឈាមច្រើនប៉ុណ្ណា នៅអំឡុងពេលកើតកូន ។

- **មានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងលើ (ពីឆ្អឹង ធី-6 ឬ តេ-6 និងខាងលើនោះ)** អ្នកគឺស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះចំពោះ**ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ** (dysreflexia) ដែលបង្កឱ្យបេះដូងកន្ត្រាក់ញាប់ខុសពីធម្មតា ជាប្រភេទជំងឺសំពាធឈាមលើសដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុត ហើយតែងកើតឡើងឥតព្រាងទុក (អានទំព័រ 117 ដល់119) ។

អំឡុងពេលដែលអ្នកកំពុងព្យាយាមមានផ្ទៃពោះ

ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកនិងកូនក្នុងពោះមានសុខភាពល្អបំផុតនោះ អ្នកត្រូវហូបចំណីអាហារឱ្យទៀងទាត់ និងព្យាយាមហូបចំណីអាហារមានជីវជាតិល្អប្លែកៗគ្នានិងឱ្យបានច្រើនមុខ ជាពិសេសចំណីអាហារដែលអាចជួយការពារមិនឱ្យកូនកើតមកខូចទ្រង់ទ្រាយ (អានទំព័រ 86 ដល់ 216) ។ ការមានទំលាប់ល្អៗដូចជា ហូបចំណីអាហារមានជីវជាតិត្រឹមត្រូវ, មិនជក់បារី, ហើយចៀសវាងថ្នាំដែលមិនសមស្រប, គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងគឺជារឿងសំខាន់ ពីព្រោះបញ្ហាជាច្រើនចាប់ផ្តើមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ គឺជាពេលដែលអ្នកមិនដឹងថាខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះ ។



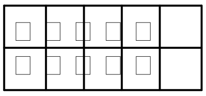
ធ្វើផែនការសម្រាលកូន

ថ្វីបើវាអាចជាការពិបាកចំពោះស្ត្រីពិការដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលពួកគេត្រូវការក៏ដោយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូបគួរតែធ្វើផែនការសម្រាលកូន។ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានឆាប់ក្នុងពេលអ្នកដឹងថាខ្លួនឯងមានផ្ទៃពោះភ្លាម។ បើអាចធ្វើបាន ចូរព្យាយាមរកពេទ្យឆ្មប, វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ហើយយកមិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារឱ្យទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកទៅពិនិត្យសុខភាពលើកដំបូង។ អ្នកអាចពិភាក្សារួមគ្នាអំពីបញ្ហាដែលអាចកើតឡើង របៀបដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន និងកន្លែងណាដែលអ្នកអាចទទួលបានយោបល់ល្អបំផុត។ អ្នកអាចប្រើព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយខ្លួនឯងរៀបចំធ្វើផែនការសម្រាលកូន។ ឧទាហរណ៍:-

- តើកន្លែងណាមួយមានសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់អ្នកសម្រាលកូន : នៅផ្ទះ, គ្លីនិកសម្ភព, ឬ មន្ទីរពេទ្យ?
- តើអ្នកមានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិកដែរឬទេ បើអ្នកត្រូវការវា?
- បើអ្នកប្រើថ្នាំពេទ្យទៀងទាត់ តើថ្នាំនោះមានឥទ្ធិពលមិនល្អដល់កូនដែលកំពុងលូតលាស់ក្នុងពោះដែរទេ? អ្នកប្រហែលជាត្រូវដូរថ្នាំមួយចំនួនដែលអ្នកកំពុងប្រើ ទៅប្រើថ្នាំប្រភេទផ្សេងដែលមានសុវត្ថិភាពចំពោះកូនក្នុងផ្ទៃ។ ករណីនេះគឺជាការពិត ជាពិសេសថ្នាំសំរាប់ការពារមិនឱ្យប្រកាច់ (អានទំព័រ 231)។
- តើពិការភាពរបស់អ្នកប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬទេ ឬ សុខភាព ឬ ការអភិវឌ្ឍរបស់កូន?
- តើពិការភាពរបស់អ្នកពិតជាមូលហេតុបង្កបញ្ហាក្នុងពេលអ្នកកំពុងឈឺពោះ ឬ ពេលសម្រាលកូនដែរទេ?
- តើការស្ទុគស្មាញទាំងឡាយអាចត្រូវបានទប់ស្កាត់ ឬ ព្យាបាលដោយសុវត្ថិភាពឬទេ?
- តើអ្នកដឹងពីវិធីរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួនក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះដែរទេ (ហូបចុក និងហាត់ប្រាណឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)?

របៀបដែលអាចដឹងបានថា ពេលណាទារកដល់ពេលកើត

បូក 9 ខែ និងថែម 7 ថ្ងៃទៀតទៅលើពេលដែលអ្នកមានឈាមរដូវចុងក្រោយ។ ទារកអ្នកប្រហែលជាកើតក្នុងថ្ងៃណាមួយនៃរយៈពេល 2 សប្តាហ៍ ឬ ក្រោយពីនោះ។



ស្ត្រីអាចដឹងបានថាពេលណាទារករបស់នាងត្រូវកើត ដោយការចំណាំរាប់ពេលព្រះខែពេញវង់ឱ្យបាន 10 ដងកន្លងទៅ ចាប់តាំងពីនាងមានឈាមរដូវចុងក្រោយបង្អស់។

ការថែរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួនជានិច្ចនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

បើអ្នកអាចថែរក្សាខ្លួនឯងបានល្អក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងបានសុខសាន្តទាំងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូន ហើយទារកក៏មានសុខភាពមាំមួនផងដែរ, ចូរព្យាយាមធ្វើបែបនេះៈ-

- ចូរដេក ឬ សម្រាកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ចូរទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ (មុនពេលសម្រាលកូន) ឱ្យទៀងទាត់ ។
- បើអ្នកមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺតេតាណូស ចូរទៅចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនេះឱ្យបានឆាប់បំផុត ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាត្រូវចាក់វាឱ្យបាន 2 ដងមុនពេលសម្រាលកូន ។
- ចូរសំអាតខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាតបាតជានិច្ច, ងូតទឹក, លាងសំអាត និងដុសធ្មេញឱ្យបានទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ ។
- ចូរហាត់សាច់ដុំគូទដោយប្រឹងខ្ចីបលាៗ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបាន នោះយោនីរបស់អ្នកនឹងបានមាំមួនច្រើន ក្រោយពីអ្នកសម្រាលកូនហើយ (អានទំព័រ 101) ។
- ចូរផឹកទឹក ឬ ទឹកផ្លែឈើឱ្យបាន 8 កែវធំៗក្នុងមួយថ្ងៃ និងជុះនោមឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីការពារប្លោកនោម និងកុំឱ្យរលាកតម្រងនោម ។
- ចូរហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃផងដែរ ។
- ចូរទៅរកការព្យាបាលបើអ្នកគិតថា ខ្លួនឯងបានឆ្លងជំងឺកាមរោគ ឬ ជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀត ។
- ចូរចៀសវាងប្រើថ្នាំទំនើបៗ ឬ ថ្នាំផ្សំពីឬសឈើ/ដើមរុក្ខជាតិ ដរាបណាបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកប្រើ ។
- ហាមផឹកគ្រឿងស្រវឹង ជក់បារី ឬ បៀមថ្នាំជក់ ។ គ្រឿងទាំងនេះមិនល្អសំរាប់អ្នក វានឹងធ្វើឱ្យទារករបស់អ្នកងាយរងគ្រោះ ។
- ចូរចៀសវាងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ឬ ជាតិគីមីពុលពីរោងចក្រ ។
- ចូរនៅឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងដែលមានស្នាមកន្ទួលៗពេញខ្លួន ។ ស្នាមកន្ទួលទាំងនេះអាចបានបង្កពីជំងឺស្អូច ដែលវាអាចធ្វើឱ្យកូនក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នកងាយរងគ្រោះ ។
- បើអ្នកប្រើកម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមក ចូរអនុវត្តវាឱ្យបានទៀងទាត់ (អានទំព័រ 107) ។

ចូរបរិភោគម្ហូបអាហារឱ្យបានច្រើនប្រភេទ

បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬ កំពុងបំបៅដោះកូន អ្នកត្រូវការហូបចំណីអាហារឱ្យបានច្រើនជាងធម្មតា ។ ចំណីអាហារបន្ថែមនឹងជួយអ្នកឱ្យមានកំលាំងពលំគ្រប់គ្រាន់ ហើយជួយឱ្យទារករបស់អ្នកលូតលាស់ផងដែរ ។ ចូរព្យាយាមហូបម្ហូបអាហារឱ្យបានច្រើនមុខតាមដែលអាចធ្វើបាន :- ម្ហូបអាហារចំបង (**ការបូអ៊ីដ្រាត**), ម្ហូបអាហារទ្រទ្រង់ការលូតលាស់ (**ប្រូតេអ៊ីន**), ម្ហូបអាហារទ្រទ្រង់ភាពស្រស់ថ្លា (វីតាមីននិងជាតិរ៉ែ) និងម្ហូបអាហារជំនួយថាមពល (ជាតិខ្លាញ់, ប្រេង និងស្ករ) រួមនឹងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន ។ (ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការហូបចុកឱ្យត្រឹមត្រូវ ចូរអានទំព័រ 86) ។

ការទប់ស្កាត់ជំងឺស្លេកស្លាំង (ឈាមខ្សោយ)

វាជាការសំខាន់យ៉ាងពិសេសសំរាប់អ្នកដើម្បីទទួលបានចំណីអាហារមានជាតិរ៉ែឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើដូច្នេះឈាមនឹងបានខ្លាំងមាំមួន ។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះនិងមានជំងឺឈាមខ្សោយ ហើយធ្លាក់ឈាមខ្លាំងនៅអំឡុងពេលសម្រាលកូន អ្នកងាយនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ស្លាប់ផងដែរ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺស្លេកស្លាំង/ឈាមខ្សោយ ចូរអានពីទំព័រ 87 ដល់ 88 ។

ជីវជាតិអាស៊ីតហ្វូលិក (Folic Acid / Folate)

ការមិនទទួលបានជីវជាតិ**អាស៊ីតហ្វូលិក**គ្រប់គ្រាន់អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្លេកស្លាំង/ឈាមខ្សោយ ហើយក៏អាចបណ្តាលឱ្យទារកខូចទ្រង់ទ្រាយពីកំណើតផងដែរ ដូចជាការលូតលាស់ផ្នែកឆ្អឹងកងខ្នង ឬ ក្នុងខួរក្បាល ។ ដើម្បីការពារបញ្ហាទាំងនេះ ជាការសំខាន់បំផុត**អ្នកត្រូវទទួលបានជីវជាតិអាស៊ីតហ្វូលិកគ្រប់គ្រាន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ និងបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។**

ម្ហូបអាហារខាងនេះមានផ្ទុកជីវជាតិអាស៊ីតហ្វូលិកយ៉ាងច្រើន :-

- ពពួកបន្លែស្លឹកដែលមានពណ៌បៃតងចាស់ៗ ។
- ពពួកសាច់ (ជាពិសេសថ្លើម, ក្រលៀន និង សាច់នៃសរីរាង្គផ្សេងទៀត) ។
- ពពួកបនៃគ្រាប់ សណ្តែក, គ្រាប់ផ្កាឈូករ័ត្ន, ល្ពៅ, និងគ្រាប់ល្ពៅ ឬ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។
- ពពួកអាហារគ្រាប់ (អង្ករដែលនៅមានជាតិកន្ទក់ច្រើន, អង្ករពណ៌ត្នោត, អង្ករពណ៌ក្រម៉ៅៗ ឬ អង្ករបានពីស្រូវសាឡី) ។
- ត្រី ។
- ស៊ុត (ពងមាន់-ពងទា) ។
- ផ្សិត ។

អាស៊ីតហ្វូលិកប្រភេទថ្នាំគ្រាប់

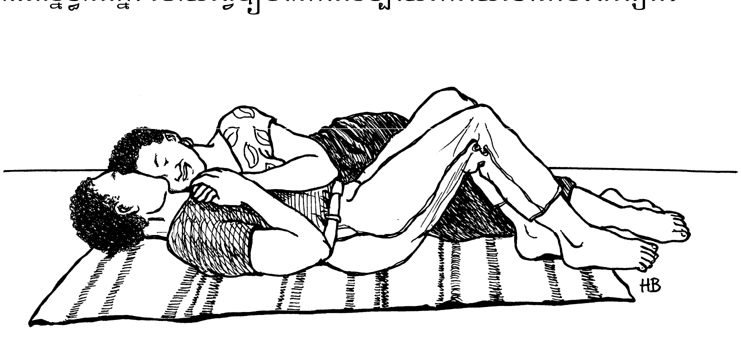
ស្ត្រីខ្លះប្រើជីវជាតិ**អាស៊ីតហ្វូលិក** ដែលបានផលិតជាថ្នាំគ្រាប់សំរាប់លេប ។ ចូរលេបថ្នាំជាតិ**អាស៊ីតហ្វូលិក**ពីចំណុះ 0.5 ទៅ 0.8 មីលីក្រាម (500 ទៅ 800 មីក្រូក្រាម) មួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ស្ត្រីពិការខួងគម គួរលេបជីវជាតិ**អាស៊ីតហ្វូលិក** ចំណុះ 800 មីក្រូក្រាម, មួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីខ្លះមិនសូវជាចង់រួមរ័ក្សប៉ុន្មានឡើយក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតចង់រួមរ័ក្សច្រើនជាងសព្វដង ។ អារម្មណ៍របស់ស្ត្រីទាំងពីរក្រុមនេះគឺជារឿងធម្មតា ។ ការចង់រួមរ័ក្ស ឬ មិនចង់នោះជារឿងធម្មតា និងគ្មានអ្វីចម្លែកសំរាប់ស្ត្រីនិងទារកឡើយ ។ ការរួមរ័ក្សគឺគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីប៉ះពាល់ដល់ទារកឡើយ ។

ជួនកាលការរួមរ័ក្សគឺមិនស្រណុកឡើយក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។ អ្នកនិងដៃគូ/ប្តីអាចសាកល្បងស្ថានភាព, ទីតាំងផ្សេងៗ ។ វាប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ស្រួលជាងមុន បើអ្នកនៅពីលើ ឬ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអង្គុយ ឬ ឈរ ឬ បើអ្នកដេកចំហៀងខ្លួន ។ អាស្រ័យទៅលើពិការភាពរបស់អ្នក អ្នកអាចសាកល្បងតាមលំនាំផ្សេងៗ ទាល់តែអ្នករកឃើញស្ថានភាពមួយដែលស្រណុកសំរាប់អ្នក ។

ជាការត្រឹមត្រូវណាស់ ប្តីប្រពន្ធអាចមានមេត្រីភាពជិតស្និទ្ធនឹងគ្នា ហើយធ្វើឱ្យមានការសប្បាយរីករាយទៅតាមវិធីផ្សេងៗ ជាជាងការរួមរ័ក្ស ។ ប្តីប្រពន្ធមួយចំនួនប្រើការស្ទាបអង្អែល និងម៉ាស្សារាងកាយឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ប្តីប្រពន្ធខ្លះទៀត និយាយគ្នាអំពីក្តីសង្ឃឹមនិងបំណងប្រាថ្នាសំរាប់ថ្ងៃអនាគត ។



ការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ស្រោមអនាម័យគឺជាវិធីល្អមួយដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងជំងឺពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ

បើអ្នកមានផ្ទៃពោះនិងមានការរួមភេទផងដែរនោះ វាជាការសំខាន់ដើម្បីចៀសវាងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដោយធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីៗក៏ដោយដែលអ្នកស៊កចូលក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក គឺបានធ្វើអនាម័យស្អាតបាត ។ អ្វីៗទាំងនេះរួមទាំងលិង្គនិងដៃ ។ បុរសដែលរួមភេទជាមួយស្ត្រីច្រើននាក់ត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យជានិច្ច-រួមទាំងស្ត្រីជាដៃគូដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះផងដែរ ។ ស្រោមអនាម័យគឺជាវិធីល្អមួយដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងជំងឺផ្សេងទៀត ។ ចូរអានពីទំព័រ 189 ដល់ 192 ដើម្បីស្វែងយល់ឱ្យបានច្រើនអំពីស្រោមអនាម័យ ។

ការរួមភេទនិងការឈឺពោះសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ

បើអ្នកធ្លាប់មានទារកពីមុនហើយៗធ្លាប់ឈឺពោះសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ វាជារឿងល្អបំផុតសំរាប់អ្នកនោះ គឺឈប់រួមភេទក្រោយពីមានផ្ទៃពោះបាន 6 ខែ ។ វិធីនេះប្រហែលជាជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកឈឺពោះកើតកូន ពេលដែលទារកមិនទាន់គ្រប់ខែ ។

អំឡុង 9 ខែនៃការមានផ្ទៃពោះ

តាមធម្មតាការមានផ្ទៃពោះគឺមានរយៈពេល 9 ខែ និងបានបែងចែកជាបីផ្នែក ដែលផ្នែកនីមួយៗមាន 3 ខែ ។ ក្នុងអំឡុង 3 ខែនីមួយៗនៃផ្នែកទាំងបីនេះ រាងកាយរបស់ស្ត្រីបានឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើន ។

ខែទី 1 ដល់ ខែទី 3

ពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ 3 ខែដំបូង ហើយទារកអ្នកចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ដោះរបស់អ្នកក៏ចាប់ផ្តើមរីកធំនិងរឹងជាងមុនផងដែរ ។ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍អស់កំលាំងខុសពីធម្មតា និងក៏មានអាការៈចង្អោរ ហើយពេលខ្លះមានក្អួតផងដែរ ។ (នៅតាមតំបន់ខ្លះអាការៈបែបនេះហៅថា "ចាញ់កូន" ។

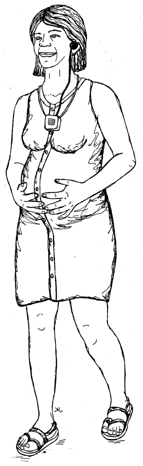
ខែទី 4 ដល់ ខែទី 6

ស្ត្រីជាច្រើននាក់រីករាយសប្បាយចិត្តពេលដែលផ្ទៃពោះរបស់ពួកគេបានប្រមាណ 4 ខែ, 5 ខែ និង 6 ខែ ។ តាមធម្មតា ពួកគេលែងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងពោះ និងលែងអស់កំលាំងទៀតហើយៗកើនកំលាំងពលំយ៉ាងច្រើន ។ នេះជាពេលដែលផ្ទៃពោះរបស់ពួកគេរីកធំ (ខ្ទាតពោះ), ទារកចាប់កំរើកក្នុងពោះ, និងអ្នកអាចស្តាប់ឮសង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក ។

ខែទី 7 ដល់ ខែទី 9

នេះជាពេលដ៏គួរឱ្យរំភើបណាស់ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក ។ អ្នកដឹងថាកូនកំរើករៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ទន្ទឹមគ្នានោះដែរពោះរបស់អ្នកក៏កាន់តែរីកធំឡើងៗ អាស្រ័យលើភាពពិការរបស់អ្នក អ្នកប្រហែលជាមានការពិបាកច្រើនជាងមុន ឬ ពិបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។ បើអ្នកដឹងថាមានការពិបាកនៅអំឡុង 6 ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ករណីនេះប្រហែលជាកើតមានជាបន្ត ហើយអាចយ៉ាប់យឺនច្រើនឡើងៗ ។

នៅអំឡុងខែចុងក្រោយបំផុត ប្រមាណពីរអាទិត្យមុនពេលសម្រាលកូន ជាញឹកញាប់ទារកនឹងត្រសុលសំរុកចុះក្រោម ជាពិសេសកូនដំបូង ហើយអ្នកប្រហែលដឹងថាខ្លួនឯងដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន ។



អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក

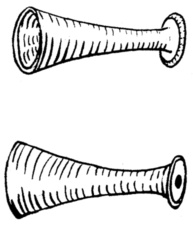
ការដឹងថាកូនកម្រើក

ចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ រឿងដែលរំភើបចិត្តបំផុតនៃការមានផ្ទៃពោះនោះ គឺដឹងថាកូនកម្រើកក្នុងពោះ ។ ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់មិនគិតដល់ភាពពិការរបស់ខ្លួនឡើយ តែហាក់ដូចជាមានលទ្ធភាពក្នុងការសំគាល់ដឹងអំពីចលនាកម្រើកនោះ ថ្វីបើចំណាប់អារម្មណ៍នោះពិបាកនឹងកត់សំគាល់នៅលើកដំបូងក៏ដោយ ។ ស្ត្រីជាច្រើនបានរៀបរាប់ថា វាដូចជាកំរើករវិចៗ ហើយអ្នកឯទៀតបានប្រៀបធៀបថាវាមានចលនាដូចគ្នានឹងការឆ្អល់ក្នុងពោះអញ្ចឹងដែរ ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតសំគាល់ដឹងថាមានសំពាធមួយក្នុងពោះ ហើយយកដៃរបស់ខ្លួនទៅស្ទាបចលនានោះ ។

ពេលទារកចាប់កម្រើកក្នុងអំឡុងពេល 4 ខែ ចលនានោះមានសភាពស្រាលៗ ហើយអ្នកប្រហែលជាមិនអាចដឹងថាកូនកម្រើករាល់ថ្ងៃឡើយ ។ ប៉ុន្តែពេលឈានចូល 5 ខែ អ្នកគួរតែដឹងកូនកម្រើករាល់ថ្ងៃ (មិនរាប់ម៉ោងពេញៗថ្ងៃឡើយ- គឺមានពេលសម្រាករវាងការកម្រើកម្តងៗ) ។ បើអ្នកព្រួយបារម្ភដោយសារអ្នកសំគាល់ដឹងថាកូនមិនកម្រើកសោះក្នុងពេលពីរ-បីម៉ោងម្តង ចូរបរិភោគ ឬ ក៏ផឹកទឹក ហើយដេកចំហៀងខ្លួននៅកន្លែងស្ងាត់មួយឱ្យបានកន្លះម៉ោង ។ នៅអំឡុងពេលនោះ អ្នកគួរតែដឹងថាកូនកម្រើកយ៉ាងតិចណាស់ 3 ដងដែរ ។ បើអ្នកមិនដឹង ឬ សំគាល់ថាគ្មានអ្វីកម្រើកសោះ ចូរទៅជួបពិគ្រោះជាមួយពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

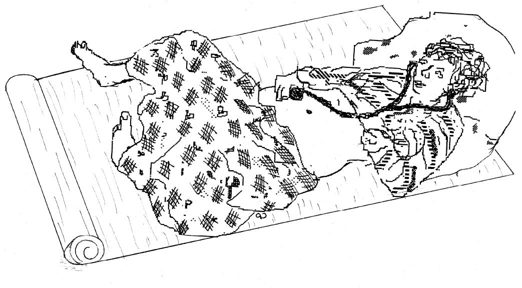
ការស្តាប់ឮសង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក

អ្នកអាចស្តាប់ឮសង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក បន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះបានប្រមាណ 5 ខែ ហើយអ្នកកាន់តែងាយស្រួលដឹងថែមទៀត កាលណាផ្ទៃពោះកាន់តែរីកធំឡើងៗទៅតាមថ្ងៃខែរបស់វា ។ សង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកគឺលោតលឿនហើយស្ងាត់ ។ វាមិនជាការងាយស្តាប់ឮឡើយ ទោះបីជាមនុស្សម្នាក់មានកិរិតការស្តាប់ឮច្បាស់ជាងគេឯងក៏ដោយ ហើយវាក៏កាន់តែពិបាកស្ទាបដឹងផងដែរ ។ ពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចប្រើឧបករណ៍ស្តាប់សង្វាក់បេះដូង ដើម្បីស្តាប់សង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក ។ វាជាការពិបាកសំរាប់ម្តាយទារកផ្ទាល់ផងដែរក្នុងការស្តាប់ ដរាបណាគាត់មានឧបករណ៍នោះដើម្បីស្តាប់សង្វាក់បេះដូង (គឺ **ស្តេតូស្កូប**ដែលពេទ្យប្រើដើម្បីស្តាប់សង្វាក់បេះដូង ឬ ពេលវាស់សំពាធឈាម) ។



ហ្វេតូស្កូបស្តាប់
សង្វាក់បេះដូង

ហ្វេតូស្កូបស្តាប់នឹងត្រចៀកម្ខាងអាច
ប្រើដើម្បីស្តាប់សង្វាក់បេះដូងទារក



សង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកលោតលឿនហើយស្ងាត់។
វាប្រហែលជាមានសំលេងដូចនាឡិកាដាក់ក្រោមខ្នើយ
ប៉ុន្តែវាលោតលឿនជាង។ សង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក
លោតពីរដងលឿនជាងសង្វាក់បេះដូងរបស់មនុស្សធំ
ដែលមានសុខភាពល្អ។ អ្នកអាចស្តាប់វាដោយខ្លួនឯង
ជាមួយ**ស្តេតូស្កូប។**

ការបាត់បង់កូនក្នុងផ្ទៃ (រលូតកូន)

ស្ត្រីពិការក៏មិនលើសពីស្ត្រីមិនពិការប៉ុន្មានដែរចំពោះបញ្ហារលូតកូន។ ការបាត់បង់កូនក្នុងផ្ទៃគឺជារឿងលំបាកណាស់ ចំពោះបុគ្គលដែលចង់បានកូន ប៉ុន្តែពិសេសវាលំបាកខ្លាំងថែមទៀតចំពោះស្ត្រីពិការ។ មនុស្សជាច្រើនប្រហែលជាគិតថាស្ត្រីពិការមិនគួរមានផ្ទៃពោះឡើយ ហើយបើនាងមានផ្ទៃពោះ នាងនឹងប្រឈមមុខជាមួយការជំទាស់ពីសហគមន៍របស់នាង។ បើនាងបាត់បង់កូនក្នុងផ្ទៃ មនុស្សទាំងឡាយប៉ាន់ស្មានថាវាដោយសារតែភាពពិការរបស់នាង។ នាងក៏ប្រហែលជាគិតបែបនោះដែរ។ ជារឿយៗការរលូតកូនភាគច្រើនកើតឡើងនៅអំឡុងបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។ បញ្ហារលូតកូនអាចកើតឡើងពីហេតុផលយ៉ាងច្រើន ដូចជា :-

- ពងក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី ឬ មេជីវិតមិនល្អនៅក្នុងទឹកកាមរបស់បុរស
- ទ្រង់ទ្រាយស្បូនរបស់ស្ត្រីមានបញ្ហា
- ដុំសាច់សរសៃៗ (fibroids) ដុះក្នុងស្បូន
- រលាក ឬ ដំបៅក្នុងស្បូន ឬ រន្ធយោនី
- មានជំងឺដូចជា គ្រុនចាញ់
- ធ្វើការងារធ្ងន់ធ្ងរ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់
- ពុលអ្វីមួយ
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- អារម្មណ៍តឹងតែងក្នុងចិត្ត

ការបាត់បង់កូនក្នុងផ្ទៃគឺជារឿងធម្មតា។ បើវាកើតឡើងចំពោះអ្នក វាមិនមានន័យថា អ្នកមិនអាចមានផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អលើកក្រោយនោះទេ។

បើអ្នកបានរលូតកូន ចូរថែទាំងខ្លួនឱ្យល្អឱ្យបានពីរ-បីថ្ងៃ។ បែបនេះអាចជួយទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកកើតរោគរលាក ឬ ដំបៅ ហើយជួយឱ្យរាងកាយអ្នកឆាប់ជាសះស្បើយ។ ចូរព្យាយាម :-

- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន និងហូបចំណីអាហារសំបូរជីវជាតិ (ចូរអានទំព័រ 86)។
- សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់។ ចូរចៀសវាងធ្វើការងារធ្ងន់ៗចំនួន 7 ថ្ងៃ។
- ងូតទឹកឱ្យទៀងទាត់ ប៉ុន្តែហាមលាងសំអាតរន្ធយោនី ឬ អង្គុយត្រាំទឹកក្នុងចានដែក/អាង ដរាបណាឈាមលែងធ្លាក់បានពីរ-បីថ្ងៃសិន។
- ចូរប្រើកំណាត់ ឬ កន្ទបស្អាតដើម្បីទ្រាប់ឈាម ហើយផ្លាស់វាចេញឱ្យញឹកញាប់។
- ហាមដាក់អ្វីៗទាំងអស់ចូលក្នុងរន្ធយោនី និងហាមរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនី យ៉ាងហោចណាស់ក៏ពីរអាទិត្យដែរ និងក្រោយពីឈាមលែងធ្លាក់បានពីរ-បីថ្ងៃ។
- ចូររង់ចាំទាល់តែឈាមរដូវធ្លាក់បានបីដងសិន មុនពេលអ្នកព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត។ បើអ្នករង់ចាំ នោះឱកាសរលូតកូនកើតមានតិច។

បញ្ហារលូតកូន ទោះបីជាអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ ឬ ច្រើនខែហើយក៏ដោយ អាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចិត្តនិងកើតទុក្ខខ្លាំង។ វាអាចធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះដោយសារមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកប្រហែលជារំពឹងថា ការឈឺចាប់ក្នុងរាងកាយអ្នកនឹងរសាយបាត់ទៅហើយៗស្មានថាអ្នកបានធូរស្បើយឡើងវិញ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនដឹងថាអ្នកសោកសៅក្នុងចិត្តខ្លាំងយ៉ាងណាឡើយ។

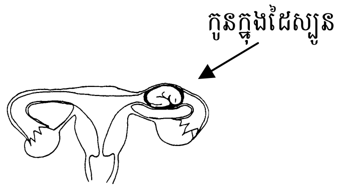
ចូរបណ្តោយពេលឱ្យចិត្តកាយរបស់អ្នកបានយំនិងសោកសៅ។ ចូរចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិណាដែលយល់ចិត្តអ្នក ហើយកុំបង្ខំខ្លួនឯងឱ្យសប្បាយចិត្តក្នុងពេលដែលចិត្តកាយអ្នកមិនទាន់បានធូរស្រាលឡើងវិញ។

ការឈឺក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម (ម្ដុំក្រោមផ្ចិត)

ការឈឺចាប់ខ្លាំងហើយញឹកញាប់នៅអំឡុងពេលបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្ដាលមកពីការមានកូនក្រៅស្បូន គឺមានកូនក្នុងដៃស្បូន ។ កាលណាដៃស្បូនយឺតទៅតាមទំហំកូនលូតលាស់ វាបង្កឱ្យឈឺចាប់ ។ បើកូនលូតលាស់ធំឡើងៗ ដៃស្បូននឹងធ្លាយ ហើយធ្លាក់ឈាម ។ ករណីនេះគឺមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ។ អ្នកនឹងចេញឈាមក្នុងពោះ ហើយអាចស្លាប់ផងដែរ ។

រោគសញ្ញានៃការមានកូនក្នុងដៃស្បូន :-

- អ្នកលែងមានឈាមរដូវ
- ឈឺក្នុងពោះផ្នែកក្រោមផ្ចិត មួយចំហៀងខ្លួន
- មានឈាមធ្លាក់តិចតួចពីរន្ធយោនី
- វិលមុខ, ខ្សោយ, វិលៗចង់សន្លប់



បើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ចូរទៅមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។

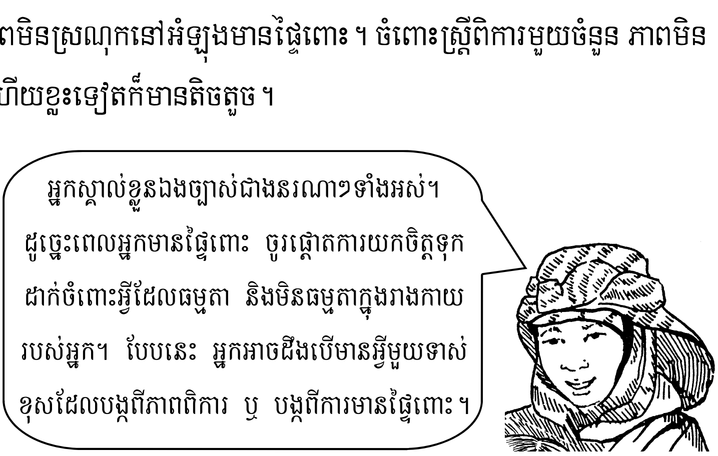
ការធ្លាក់ឈាមនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

បើអ្នកមានឈាមធ្លាក់តិចតួចនៅអំឡុងបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ចូរកុំព្រួយបារម្ភឱ្យសោះ ។ ករណីនេះគ្មានអ្វីចម្លែកទេ ជាពិសេសបើវាគ្មានការឈឺចាប់ ឬ ឈឺស្ទុះៗ ។ **ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីឱ្យទទួលបានការជួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ បើអ្នកមាន :-**

- ធ្លាក់ឈាមច្រើនជាងឈាមរដូវ ទោះជាពេលណាក៏ដោយក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។
- ធ្លាក់ឈាមរួមជាមួយការឈឺចាប់ ទោះជាពេលណាក៏ដោយក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។
- ធ្លាក់ឈាមដោយគ្មានការឈឺចាប់ ក្រោយពីផ្ទៃពោះបានឆ្លងផុតរយៈពេលបីខែដំបូង ។

ភាពមិនស្រណុកនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីជាច្រើននាក់បានឆ្លងកាត់ភាពប្រែប្រួលនិងភាពមិនស្រណុកនៅអំឡុងមានផ្ទៃពោះ ។ ចំពោះស្ត្រីពិការមួយចំនួន ភាពមិនស្រណុកនៃភាពពិការរបស់ខ្លួនក៏កាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនឡើងៗ ហើយខ្លះទៀតក៏មានតិចតួច ។



ភាពមិនស្រណុកមួយចំនួនដូចជា អស់កំលាំងខ្លាំង ឬ ឈឺចុកផ្នែកខ្នងចង្កេះ គឺជារឿងធម្មតាដែលកើតឡើងចំពោះស្ត្រីគ្រប់រូប រួមទាំងស្ត្រីពិការផងដែរ ។ អ្វីដែលអាចជាការខុសប្លែកសំរាប់ស្ត្រីពិការនោះ គឺការដឹងពីបញ្ហាមួយដែលបានបង្កពីការមានផ្ទៃពោះ ឬ ក៏ពីភាពពិការរបស់នាង ។ ចូរស្វែងសំគាល់មើលនូវអ្វីដែលធម្មតាចំពោះរាងកាយអ្នក ធ្វើដូច្នេះអ្នកអាចដឹងនូវអ្វីដែលខុសប្លែក ។ នៅពេលអ្នកទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល នោះអ្នកនឹងទទួលបានការជួយ ។

បើអ្នកមុខជាមានបញ្ហាខ្លះដោយសារភាពពិការរបស់អ្នក ដូចជារលាកប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកនោមដោយសារអ្នកមានពិការភាពប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល នោះអ្នកប្រហែលជាមានបញ្ហាទាំងនេះច្រើនញឹកញាប់នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ការប្រែប្រួលនិងបញ្ហាទាំងនេះអាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក អាស្រ័យលើរាងកាយអ្នកនិងការអភិវឌ្ឍរបស់ទារក ។

ស្ត្រីរាល់រូបម្នាក់ៗធ្វើការទំលាប់ខ្លួនទៅតាមកាលៈទេសៈក្នុងជីវិតរបស់នាងដើម្បីកូនក្នុងផ្ទៃរបស់នាង ។ នេះជាការប្រែប្រួលមួយចំនួនដែលស្ត្រីពិការប្រហែលជាត្រូវឆ្លងកាត់ ហើយត្រូវការយោបល់ដែលជាវិធីដើម្បីតទល់និងដោះស្រាយវា ។

អារម្មណ៍អស់កំលាំងនិងរហិតរហៃ

ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់មានអារម្មណ៍អស់កំលាំងនិងរហិតរហៃនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ 3 ឬ 4 ខែដំបូង ។ សំរាប់ព័ត៌មានលំអិតអំពីមូលហេតុដែលអាចកើតឡើង ចូរអានអំពី :-

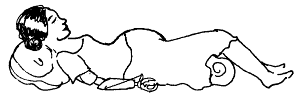
- ជំងឺស្លេកស្លាំង/ឈាមខ្សោយ (ចូរអាន**សៀវភៅទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ទំព័រ 172) ។
- ហូបម្ហូបអាហារមានជីវជាតិមិនគ្រប់គ្រាន់/ខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ (អាន**សៀវភៅទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ទំព័រ165) ។
- បញ្ហាអារម្មណ៍ (ចូរអាន**សៀវភៅទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ទំព័រ 416) ។

លំបាកក្នុងការដេក

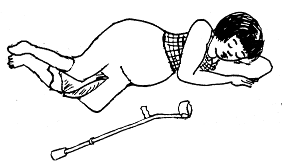
ស្ត្រីជាច្រើនមានការលំបាកក្នុងការដេកពេលយប់ នៅអំឡុងពេលប្រមាណ 3 អាទិត្យចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងដោយសារពួកគេត្រូវការជុះនោមពេលយប់ ឬ ដោយសាររមួលក្រពើ (ចូរអានទំព័រ 222 និង 225), ឬ ដោយសារទារកក្នុងពោះធាក់បំរាស់ ។ វាអាចជាការលំបាកក្នុងការរកស្ថានភាពស្រណុកស្រួលដើម្បីដេក ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរព្យាយាមសំរាកនៅពេលថ្ងៃដើម្បីបំពេញការរំខានដេកមិនលក់នៅពេលយប់ ។

វាជារឿងសំខាន់ដើម្បីរកស្ថានភាពដេកនិងសំរាកឱ្យបានស្រណុកស្រួល ។ រឿងសំខាន់បំផុតដែលត្រូវចងចាំ គឺមិនត្រូវដេកផ្ងារឡើយ ។ ការដេកបែបនេះអាចធ្វើឱ្យទំងន់ផ្ទៃពោះសង្កត់ធ្ងន់លើសរសៃឈាមក្នុងពោះអ្នក ហើយបង្កបញ្ហាឱ្យឈាមរត់មិនស្មើល្អ ។ វាក៏អាចបង្កបញ្ហាជាមួយការរំលាយអាហារ, ការគ្រលៀសខ្នង និងការដកដង្ហើម ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ



- ចូរផឹកទឹកដោះគោស្រស់ក្តៅអ៊ុនៗ ឬ ស៊ុបក្តៅៗមុនពេលព្យាយាមដេក ។
- ចូរដេកបែបទម្រេត ឬ យកខ្នើយកល់ពីក្រោយក្បាលនិងស្មា ហើយបត់ភួយ ឬ ខ្នើយអោប ឬ រមូរកាសែតដាក់កល់ក្រោមជង្គង់ ។



- ចូរដេកចំហៀងខ្លួន ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរដេកចំហៀងខ្លួនខាងឆ្វេង ស្ថានភាពនេះគឺល្អបំផុតសំរាប់ឱ្យចលនាឈាមរត់បានស្មើ ។ ចូរយករមូរអ្វីមួយដែលស្រណុកស្រួលដូចជា រមូរភួយ ឬ ដុំកាសែត ឬ ខ្នើយអោបដាក់កល់នៅត្រង់ចន្លោះជង្គង់និងកជើង ។
- ចូរហូបម្ហូបអាហារដែលសំបូរជីវជាតិ (វីតាមីន) ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានជាតិ**ប្រូតេអ៊ីន**គ្រប់គ្រាន់ ចូរប្រើអំបិលខ្លះក្នុងម្ហូប (ប៉ុន្តែប្រើចំនួនតិចបំផុត) ។

ការហើមប្រអប់ជើងនិងតួជើង

ស្ត្រីជាច្រើនមានបញ្ហាជាមួយការហើមប្រអប់ជើងនិងតួជើងនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេសនៅពេលថ្ងៃរសៀល ឬ ពេលអាកាសធាតុក្តៅ ។ ការហើមប្រអប់ជើងតាមធម្មតា គឺគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ប៉ុន្តែការហើមខ្លាំងនៅពេលអ្នកក្រោកពីដេកពេលព្រឹក ឬ ហើមប្រអប់ដៃនិងហើមមុខ ទោះជាពេលណាក៏ដោយ ភាគច្រើនវាអាចជារោគដែលកើតចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គឺមានជាតិពុលក្នុងឈាម (មានលក្ខណៈហើមស្រក១និងអាចបណ្តាលឱ្យប្រកាច់ ឬ សន្លប់) ចូរអានទំព័រ 232 ។

ដើម្បីជួយចំពោះការហើមប្រអប់ជើងនិងតួជើង ចូរព្យាយាមដេកចំហៀងខ្លួនឱ្យបាន 30នាទី ដេកបែបនេះឱ្យបានពីរ ឬ បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ វាមិនសំខាន់ថាអ្នកត្រូវដេកនៅចំហៀងខ្លួនខាងណាឡើយ ។ ការគ្រាន់តែអង្គុយដោយលើកជើងឱ្យស្មើនោះ វាមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ វាជាការល្អបំផុតដែលអ្នកត្រូវដេកចំហៀងខ្លួន ។

ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ជាតិពុលក្នុងឈាម ចូរហូបម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទទួលបានជាតិ**ប្រូតេអ៊ីន**គ្រប់គ្រាន់, ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនបំផុត និងប្រើអំបិលខ្លះក្នុងម្ហូបអាហារ (ប៉ុន្តែប្រើវាតិចបំផុត) ។

ចលនា និង ការទប់ជំហរខ្លួន

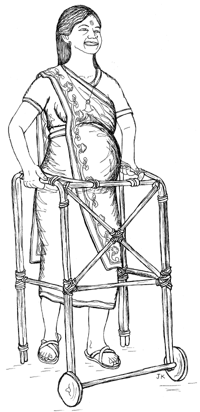
នៅអំឡុង ៩ ខែនៃការមានផ្ទៃពោះ ទ្រង់ទ្រាយនៃរាងកាយរបស់អ្នកនឹងប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើន វាប្រហែលជាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ចលនាបំលាស់ទី (ធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះ) របស់អ្នក ។ ករណីនេះកើតឡើងចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែគ្រប់រូបទោះជាពួកគេពិការ ឬ មិនពិការក៏ដោយ ។ អ្នកប្រហែលជាដឹងដោយខ្លួនឯងថា អ្នកងាយបាត់បង់ជំហរខ្លួន និងងាយជំពប់ដួល ។ ឬ អ្នកអាចមានបញ្ហានៅពេលអោនរើសវត្ថុអ្វីមួយ ។ ដោយសារតែករណីនេះ ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់ដែលមានការប៉ះពាល់ចំពោះចលនាបំលាស់ទីរបស់ខ្លួន បានចាប់ផ្តើមប្រើឧបករណ៍ជំនួយដើម្បីជួយទប់ជំហរខ្លួនក្នុងពេលដើរនិងផ្លាស់ទីតាំងពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀតរហូតទាល់តែដល់ពេលកើតកូនហើយ ។

ជើងដែលបានកាត់ចេញ (ជើងដែលត្រូវពាក់ជើងសិប្បនិម្មិត)

បើតួជើង ឬ ផ្នែកណាមួយនៃតួជើងរបស់អ្នកត្រូវបានកាត់ចោល ហើយអ្នកកំពុងប្រើជើងសិប្បនិម្មិត អ្នកប្រហែលជាដឹងថាជើងសិប្បនិម្មិតរបស់អ្នកពាក់លែងត្រូវដូចធម្មតា ដោយសាររាងកាយរបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ទៅ១ ហើយស្បែកខាងលើកន្លែងដែលកាត់នោះនឹងទៅជាហើម ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរទៅជួបនិយាយជាមួយអ្នកបច្ចេកទេសធ្វើជើងសិប្បនិម្មិតរបស់អ្នក ក្រែងលោគេអាចជួយកែសម្រួលឱ្យអ្នកបាន ។ បើមិនអាច អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើឈើច្រត់, ឧបករណ៍ដើរ, ឬ រទេះជិះមួយរយៈសិនក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។

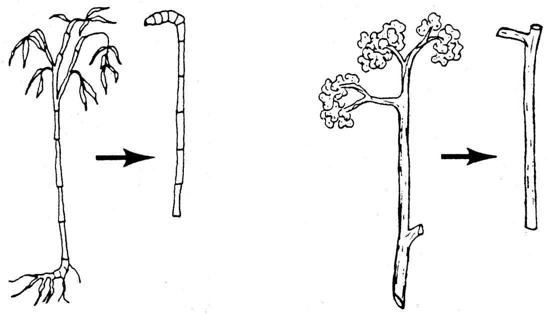
ស្ត្រីខ្លះដែលមិនធ្លាប់ប្រើរទេះជិះត្រូវប្រើរទេះមួយរយៈសិនក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ។ ដំបូងអ្នកប្រហែលជាដឹងថាមានការពិបាកក្នុងការប្រើរទេះជិះ ប៉ុន្តែកាលណាអ្នកបានហាត់ប្រើវារាល់ថ្ងៃ នោះអ្នកអាចទំលាប់ខ្លួនងាយស្រួលប្រើ ជាជាងព្យាយាមទៅនេះទៅនោះដោយមិនប្រើរទេះជិះ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ



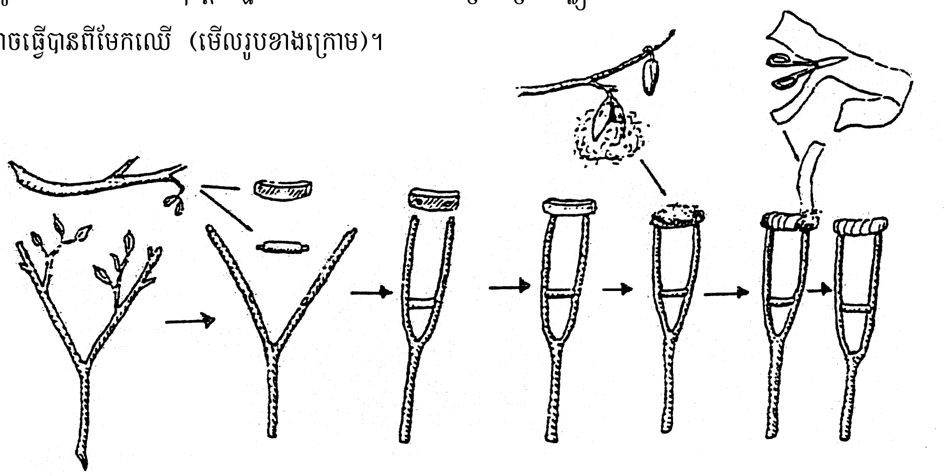
ឧបករណ៍សំរាប់ជំនួយការដើរអាចធ្វើបានពីមែកឈើ, ផ្តៅ, ឫស្សី ឬ ឈើ ។ ចូរយកខ្សែមាំ, វល្លិ, ចំរៀកពោះវៀនកង់ឡាន ឬ ពោះវៀនកង់ ចងភ្ជាប់កន្លែងឈើកែងគ្នានីមួយៗ ។

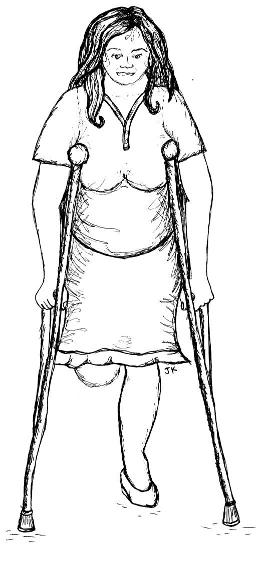
ឧបករណ៍សំរាប់ជំនួយការដើរដែលមានកង់ពីរនៅខាងមុខ គឺងាយស្រួលរុញដើរជាងឧបករណ៍សំរាប់ជំនួយការដើរដែលគ្មានកង់ ហើយវាមានលំនឹងមាំមួនជាងឧបករណ៍សំរាប់ជំនួយការដើរដែលមានកង់បួន ។



ឈើច្រត់ត្រង់អាចធ្វើពីមែកឈើ ឬ កូនឈើ។

ឈើច្រត់ត្រឹមកែងដៃ គឺជាឧបករណ៍សំរាប់ជំនួយការដើរល្អបំផុតដើម្បីប្រើប្រាស់ (ចូរអានទំព័រ 94)។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនអាចរកវាបាន ឈើច្រត់ក្រោមក្លៀកអាចធ្វើបានពីមែកឈើ (មើលរូបខាងក្រោម)។





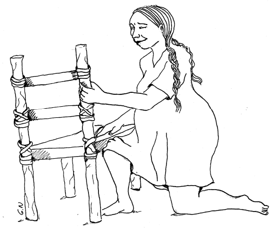
ចលនាផ្លាស់ទីតាំងនៅអាទិត្យចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ

ទោះបីជាស្ត្រីមិនពិការក៏ដោយ ជារឿយៗក៏មានការលំបាកទប់ជំហរខ្លួន និងមានការពិបាកដើរទៅនេះទៅនោះផងដែរ ក្នុងអំឡុងអាទិត្យចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ។ ការលំបាកគឺអាចខ្លាំងជាងនេះចំពោះស្ត្រីពិការរាងកាយដូចជា ស្វិតមួយកំណាត់ខ្លួនចុះក្រោម ឬ ចលនាសាច់ដុំមានកំណត់ ។ ផ្ទៃពោះកាន់តែធំទៅៗនឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជា ការលាងសំអាតខ្លួនឯង, ស្លៀកពាក់, និងផ្លាស់ទីតាំងពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត ។

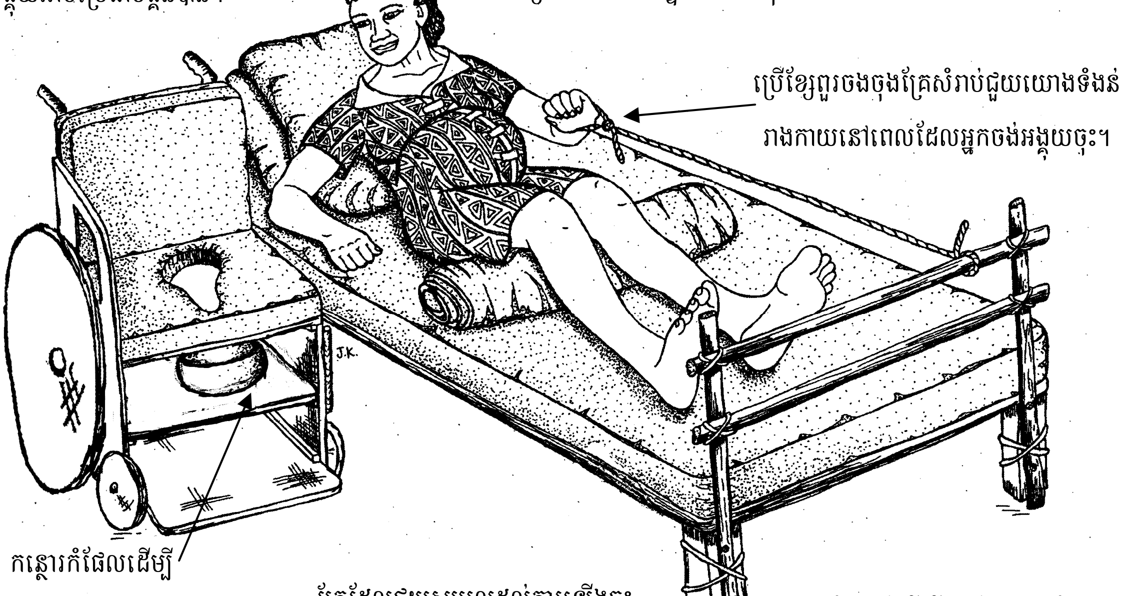
អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

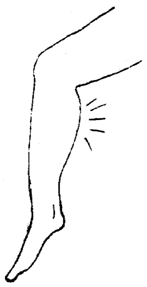
ការក្រោកពីស្ថានភាពដេកនឹងបានងាយស្រួល បើអ្នក :-

ការក្រោកឡើងនឹងបានងាយផងដែរ បើអ្នកមានកៅអីធ្ងន់ ឬ ប្រអប់ធ្ងន់មួយនៅក្បែរខ្លួនដើម្បីប្រើវាសំរាប់តោងនិងជួយទប់ទំងន់ខ្លួន។



ឧបករណ៍សាមញ្ញៗអាចជួយស្ត្រីពិការផ្នែករាងកាយបាននៅអំឡុងសប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ពេលដែលការធ្វើចលនាផ្លាស់ទីតាំងទៅនេះទៅនោះក្នុងពេលដែលពិបាកបំផុត ។



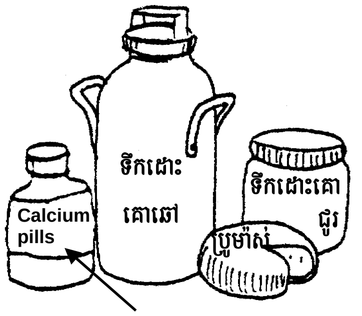


សាច់ដុំរមួល (រមួលក្រពើ)

សាច់ដុំរមួលទៅជាដុំរឹងដែលបង្កឱ្យឈឺចុកខ្លាំងតែងកើតឡើងក្នុងកំភួនជើង ជាពិសេសនៅពេលយប់ ។ បើអ្នកប៉ះសាច់ដុំដែលកំពុងរមួលនោះ អ្នកនឹងដឹងថាត្រង់កន្លែងនោះមានដុំសាច់ឡើងរឹង ។ ការរមួលក្រពើប្រហែលបង្កពីការគ្មានជាតិ**កាល់ស្យូម**គ្រប់គ្រាន់ក្នុងម្ហូបអាហារ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

- កុំប្រឹងតម្រង់ម្រាមជើងត្រង់ទៅមុខ-ទោះបីពេលកំពុងពន្យារសណ្ដូកជើងក៏ដោយ ។



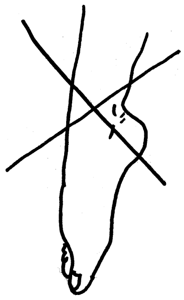
ស្ត្រីខ្លះលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិកាល់ស្យូម

- ចូរហាត់ពន្យារសាច់ដុំឱ្យវែងទាត់ (អានពីទំព័រ 90 ដល់ 95) ។
- ចូរហូបចំណីអាហារសំបូរជាតិ**កាល់ស្យូម**ដូចជា ទឹកដោះគោឆៅ, ប្រូម៉ាស់, ទឹកដោះគោជូរ/យ៉ាអួរ, គ្រាប់ល្ង, ពពួកបន្លែស្លឹកបៃតងចាស់, និងហូរផ្លែចេកទុំផងដែរ ។
- ចូរដេកចំហៀងខ្លួនដោយយករមូរភួយទន់ ឬ បត់កាសែតកល់ចន្លោះជង្គង់ ហើយរាងអង្កុញជើងបន្តិច ។
- ហាមទម្រេត ឬ ដេកក្រោមកំរាលភួយធ្ងន់ ហើយកុំញាត់កំរាលភួយតឹងជុំវិញរាងកាយ ។

បើសិនជាអ្នករមួលក្រពើក្នុងកំភួនជើង ឬ ក្លាមកាច់ក្នុងប្រអប់ជើង :-

ប្រឹងពើងម្រាមជើងឡើងទៅលើ

កុំប្រឹងសំយុងជើងចុះក្រោម



បន្ទាប់មកស្ទាបអង្អែលកំភួនជើងស្រាលៗ

ចូរត្រាំជើងក្នុងទឹកក្ដៅអ៊ុនៗ ឬ ជ្រលក់កំណាត់ក្នុងទឹកក្ដៅអ៊ុនៗ ហើយយកវាទៅស្អំត្រង់កន្លែងរមួលក្រពើ វាប្រហែលជាអាចជួយឱ្យបានធូរស្រាលផងដែរ ។

សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង

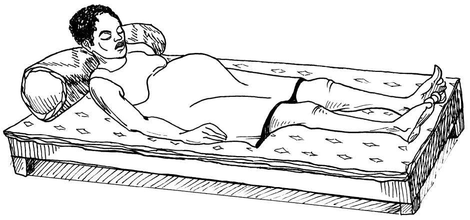
ទាំងនេះគឺជាដំណើរការឡើងតឹង ឬ ទាញកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីម្នាក់ៗពិបាកគ្រួតត្រាចលនារបស់នាង ។ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងបែបនេះ តែងកើតមានចំពោះអ្នកដែលមានពិការភាពផ្នែកប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។ ស្ត្រីដែលមានរបួសទាំងនេះអាចមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងនៅអំឡុងពេលសម្រាលកូន (ចូរអានទំព័រ 243) ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

- ហាមប្រឹង ឬ ទាញរុកត្រង់ៗប្រឆាំងនឹងសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង ។ បែបនេះនឹងធ្វើឱ្យកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនខ្លាំង ។
- ចូរកាន់និងទប់វាថ្នមៗត្រង់កន្លែងសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងទាល់តែសាច់ដុំបានធូរស្រាលមកវិញ ។

បើខ្នង ឬ រាងកាយទាំងមូលត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង

ចូរយកអ្វីមួយទ្រាប់ក្រោមក្បាលនិងស្មា ដើម្បីឱ្យក្បាលនិងស្មាមានរាងចំកោងទៅមុខបន្តិច។ ធ្វើបែបនេះគឺដើម្បីជួយឱ្យសាច់ដុំរឹងខ្លាំងនោះបានធូរស្រាលបន្តិចក្នុងរាងកាយទាំងមូល។



- ចូរយកកំណាត់ជ្រលក់ទឹកក្តៅអ៊ុនៗទៅស្អំត្រង់កន្លែងសាច់ដុំតឹងណែន ឬ បើអាចធ្វើបាន, ចូរអង្គុយ ឬ ដេកត្រាំក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ។ ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យទឹកក្តៅខ្លាំងពេកដែលធ្វើឱ្យរលាកស្បែក ឬ ផ្តល់កំដៅខ្លាំងដល់រាងកាយ ជាពិសេសបើអ្នកមិនអាចដឹងថាទឹកនោះក្តៅ ឬ ត្រជាក់ពេលវាប៉ះនឹងស្បែកអ្នក ។ ទឹកក្តៅខ្លាំងពេកអាចបង្កទុក្ខទោសដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ។
- ចូរហាត់ពន្យឺតសាច់ដុំស្រាលៗ ធ្វើបែបនេះឱ្យបាន 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយបន្ថយកុំឱ្យសាច់ដុំតឹង ។
- ការហាត់ទ្រទម្ងន់ខ្លួនដូចជា ប្រឹងងើបឈរក៏អាចជួយរក្សាមិនឱ្យសាច់ដុំរឹង និងបន្ធូរបន្ថយសាច់ដុំដែលតឹងណែនខ្លាំង ។

អង្គុយត្រាំទឹកក្តៅអ៊ុនៗនឹងជួយឱ្យសាច់ដុំដែលកន្ត្រាក់ខ្លាំងបានធូរស្រាល។

ការសំខាន់ **ដែលជាវិន័យទូទៅ :- ហាមម៉ាស្សាច្របាច់សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំង ។** នៅតាមប្រទេសមួយចំនួន មនុស្សទាំងឡាយរួមទាំងអ្នកព្យាបាលដោយចលនាផងដែរ ប្រើការម៉ាស្សា ឬ លុញច្របាច់ដើម្បីធ្វើឱ្យសាច់ដុំរួញកន្ត្រាក់បានធូរស្រាល ។ ថ្វីបើការធ្វើម៉ាស្សាជារឿយៗជួយឱ្យសាច់ដុំរមួល ឬ សាច់ដុំតឹងណែនដែលបង្កពីការរួញកន្ត្រាក់នោះបានធូរមកវិញក៏ដោយ តាមធម្មតាការម៉ាស្សាបង្កើនឱ្យសាច់ដុំតឹងរឹងខ្លាំងឡើងៗ ។

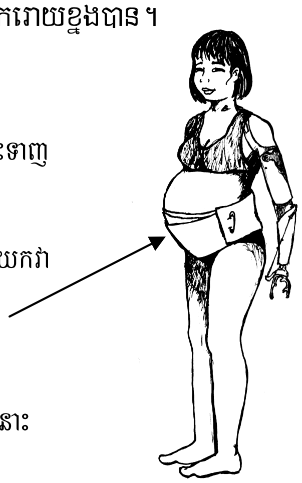
ការឈឺខ្នង

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះស្ទើរតែទាំងអស់តែងតែមានការឈឺចុករោយខ្នងចង្កេះ ទោះបីជានាងមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ ជាពិសេសនៅអំឡុងសប្តាហ៍ចុងក្រោយមុនពេលទារកកើត គឺពេលដែលផ្ទៃពោះធំនិងធ្ងន់ខ្លាំង ។ ជារឿយៗករណីនេះភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារសាច់ដុំក្នុងពោះកាន់តែយឺតនិងខ្សោយខ្លាំងក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយសាច់ដុំខ្នងត្រូវបានធ្វើការខ្លាំងក្លាឡើងៗ ។

ស្ត្រីដែលពិការរាងកាយមានការឈឺខ្នងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយតែងកើតមានតាំងពីពេលផ្ទៃពោះនៅតិចខែ ។ ស្ត្រីពិការស្ពឹករាងកាយមួយកំណាត់ខ្លួនចុះក្រោម (ងាប់ធាតុរួសក្នុងខ្លួន) ជារឿយៗក៏អាចសំគាល់ដឹងផងដែរថា មានការឈឺចុករោយខ្នងចង្កេះនៅរយៈពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។

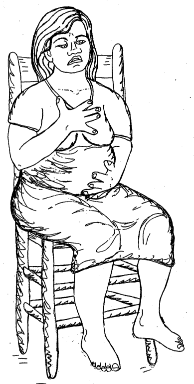
អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

- ការហាត់ប្រាណមុនពេល, ក្នុងរយៈពេល, និងក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះដើម្បីធ្វើឱ្យសាច់ដុំចង្កេះយឺតនិងឱ្យវាមាំមួន ហើយរក្សាសាច់ដុំពោះឱ្យរឹងមាំ។ ការហែលទឹកគឺជាវិធីល្អដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺខ្នងនិងរក្សាសាច់ដុំឱ្យមាំមួន។
- ការអង្គុយកៅអីដែលមានបង្អែកត្រង់មួយ។
- ការសម្រាក, ស្អំកំដៅអ៊ុនៗ និងម៉ាស្សាស្រាលៗត្រង់កន្លែងឈឺអាចជួយបន្ថយការឈឺចុករោយខ្នងបាន។



យកផ្ទាំងកំណាត់ក្រាស់ល្មមដើម្បីប្រើវាគាំទ្រពោះរបស់អ្នក ដូច្នេះវាជួយមិនឱ្យទំងន់ពោះទាញសាច់ដុំខ្នងខ្លាំងពេក។

- កំណាត់ស្អាតមួយផ្ទាំង ជាតិអំបោះសុទ្ធមានប្រវែងប្រមាណមួយម៉ែត្រកន្លះ ហើយយកវារុំជុំវិញពោះអ្នកបែបនេះ (មើលរូប)។
- ហាមរុំព័ទ្ធវាតឹងខ្លាំងពេក វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រណុក។
- ក្រោយពីរុំហើយ អ្នកអាចប្រើម្ជុលខ្ទាស់ៗវាឱ្យជាប់ ឬ អ្នកអាចញាត់មុខកំណាត់នោះចូលស្រទាប់ខាងក្នុងដែលបានរុំហើយ។



បញ្ហាពិបាកដកដង្ហើម

ពេលទារកចេះតែអភិវឌ្ឍទៅមុខ ទំហំរបស់ទារករុញច្រានទៅនឹងសួតរបស់ម្តាយ ហើយក្នុងទ្រូងរបស់ម្តាយនៅសល់ទំហំតូចសំរាប់ដកដង្ហើម។ នេះជារឿងធម្មតាក្នុងរយៈពេលដែលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីដែលពិការរាងកាយមួយចំនួនដូចជា មាឌុតឿល្អិត ឬ ស្វិតសាច់ដុំដើមទ្រូងអាចមានដង្ហើមខ្លីៗតាំងពីផ្ទៃពោះនៅតិចខែជាងស្ត្រីផ្សេងទៀត។ ទារកទទួលបានអុកស៊ីសែនពីសួតរបស់ម្តាយ ដូច្នេះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតែរក្សាសួតឱ្យមានសុខភាពល្អ ដើម្បីកូនដែលកំពុងលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃ ឱ្យទារកទទួលបានអុកស៊ីសែនដែលវាត្រូវការ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

- ចូរដេករាងបញ្ឈរខ្លួនបន្តិច បែបទម្រេតខ្លួន។ អ្នកនឹងបានស្រណុកច្រើនបើអ្នកមានអ្វីមួយកល់ក្រោមជង្គង់។
- ចូរផឹកទឹកឱ្យញឹកញាប់ យ៉ាងតិចណាស់ ៨ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។ វានឹងជួយឱ្យជាតិរំអិលក្នុងសួតបានរលោះ បែបនេះវាងាយស្រួលក្អក។ ជាតិរំអិលក្នុងសួតអាចបង្កឱ្យមានការរលាកផ្លូវដង្ហើម។
- ចូរហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។
- បើអ្នកចាប់ក្អកមានស្លេស្មដូចខ្ទុះ ទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ អ្នកប្រហែលត្រូវផឹកថ្នាំពេទ្យដូចជា ថ្នាំផ្សះ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយអ្នកឱ្យសំរេចថាថ្នាំផ្សះ ឬ ថ្នាំអ្វីផ្សេងទៀតដែលផឹកទៅមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ការសំខាន់ : បើម្តាយមានការពិបាកដកដង្ហើម, ខ្សោយ, ហើយអស់កំលាំងផងដែរនោះ ឬ បើនាងមានដង្ហើមខ្លីគ្រប់ពេលវេលា នាងគួរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ នាងប្រហែលមានបញ្ហាបេះដូង និងត្រូវការការថែទាំពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ឬ នាងអាចមានជំងឺស្លេកស្លាំង (អានទំព័រ 87), ខ្វះម្ហូបអាហារសំបូរវីតាមីន, រលាក/ដំបៅ ឬ នាងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (ចូរអានទំព័រ 54)។

អាការៈចុករោយនិងឈឺក្នុងសន្លាក់ឆ្អឹង

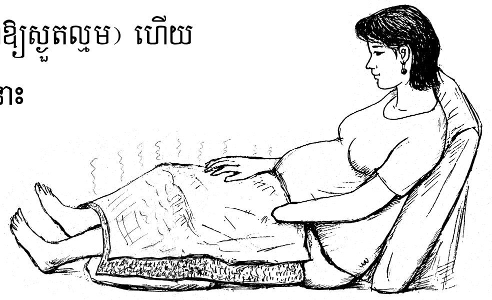
រាងកាយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានសភាពទន់ល្មើយនិងរលុង ដើម្បីត្រៀមជាបន្ទប់សំរាប់ឱ្យទារកលូតលាស់ និងត្រៀមបំរុងសំរាប់ពេលកើត ។ ជួនកាលសន្លាក់ក្នុងរាងកាយរបស់នាងក៏រលុងផងដែរ ហើយមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ជាពិសេសនៅត្រង់ត្រគាក ។ ករណីនេះកើតឡើងតាមធម្មតានៅអំឡុងពីរ-បីសប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ។ វាមិនជារឿងគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ហើយវានឹងបានធូរស្រាលឡើងវិញបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

- ចូរសម្រាកសន្លាក់ដែលឈឺ ។ ចូរកម្រើកវាតិចៗម្តងម្កាល ធ្វើដូច្នេះសន្លាក់នោះមិនរឹងតាំង ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវធ្វើចលនាថ្នមៗ ។
- ចូរស្អំវត្ថុត្រជាក់ ឬ វត្ថុក្តៅអ៊ុនៗលើសន្លាក់ដែលឈឺឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ និងធ្វើឱ្យការកម្រើកបានងាយស្រួលជាងមុន ។ តាមធម្មតាវត្ថុត្រជាក់មានប្រសិទ្ធភាពលើសន្លាក់ដែលក្តៅ, រលាក, កំដៅនៃដំបៅ និងសន្លាក់រឹងតាំង ។ ចូរធ្វើការសាកល្បងដើម្បីឱ្យដឹងថាវត្ថុមួយណាមានប្រសិទ្ធភាពសំរាប់អ្នក ។ បើអ្នកមិនអាចដឹងថាក្តៅ ឬ ត្រជាក់ពេលវាប៉ះនឹងស្បែក ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យវត្ថុក្តៅរលាកស្បែករបស់អ្នក ឬ កុំឱ្យវត្ថុត្រជាក់នោះធ្វើឱ្យស្បែកអ្នកកកឱ្យសោះ ។

ចំពោះវត្ថុត្រជាក់ : ប្រើទឹកកករុំជាមួយកំណាត់ ឬ រុំកន្សែងពោះគោនិងដាក់ស្អំសន្លាក់ឈឺឱ្យបានពី 10 ដល់ 15 នាទី ។

ចំពោះវត្ថុក្តៅ : ប្រើកំណាត់ក្រាស់ដែលបានត្រាំក្នុងទឹកស្អាតក្តៅអ៊ុនៗ (ពូតទឹកចេញឱ្យស្ងួតល្មម) ហើយយកវាទៅរុំជុំវិញសន្លាក់ឈឺ ។ ចូររកចំរៀកថង់ប្លាស្ទិករុំពីលើកំណាត់សើមក្តៅអ៊ុនៗនោះ ហើយយកកំណាត់ក្រាស់ស្ងួតមួយទៀតទៅរុំពីលើចំរៀកប្លាស្ទិកដើម្បីរក្សាកំដៅឱ្យបានយូរ ។ ពេលកំណាត់សើមនោះចាប់ផ្តើមអស់កំដៅ ចូរស្រាយវាចេញហើយដាក់វាទៅក្នុងទឹកក្តៅ ចូរធ្វើវាដដែលៗម្តងហើយម្តងទៀត ។ ឬ ច្រកទឹកក្តៅក្នុងដប (ដបធ្វើពីដីឥដ្ឋ, ដបប្លាស្ទិក ឬ ដបអំបែង) ចុកឆ្នុកដបឱ្យជិត, រុំដបនឹងកំណាត់ ហើយដាក់ដបផ្ទប់នឹងកន្លែងដែលឈឺ ។



កំដៅនឹងជួយបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងសន្លាក់ដែលរលាកនិងរឹងតាំង។

- ចូរលេបថ្នាំ**ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** ចំនួន 500 មីលីក្រាម ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់រៀងរាល់ពី 3 ទៅ 4 ម៉ោងម្តង ។ ហាមផឹកលើសពី 8 គ្រាប់ (4000 មីលីក្រាម) ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង (អានទំព័រ 350) ។

បញ្ហាលេចនោម

ស្ត្រីជាច្រើនរូបបានដឹងថាកាលណាផ្ទៃពោះកាន់តែធំទៅៗ មានការពិបាកទប់កុំឱ្យលេចនោម ។ នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីពិការរាងកាយដូចជា ចលនាសាច់ដុំមានកំណត់ និងស្ថិតផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ឬ ស្ពឹកមួយកំណាត់ខ្លួនចុះក្រោម ជារឿយៗមានបញ្ហាលេចនោមច្រើនជាងស្ត្រីផ្សេងៗទៀត ។

នៅអំឡុងពេលទារកចេះតែអភិវឌ្ឍទៅមុខ ហើយពោះម្តាយចេះតែរីកធំទៅៗ ខ្លួនទារករុញផ្ទប់ទៅនឹងប្លោកនោម ហើយបន្សល់ទុកចន្លោះតូចសំរាប់ទឹកនោម ។ ករណីនេះអាចធ្វើឱ្យលេចទឹកនោមមកក្រៅទៅតាមពេលវេលា ជាពិសេសពេលស្ត្រីក្អក ឬ កណ្តាស់ ។ ជួនកាលទឹកនោមលេចចេញភ្លាមដោយឯកឯង ដែលវាពិបាកដឹងថាតើវាជាទឹកនោម ឬក៏បែកទឹកភ្លោះ ។ អ្នកប្រហែលជាអាចដឹងថាវាជាទឹកនោម ឬ ទឹកភ្លោះតាមការហិតក្លិន ។ បើករណីនេះកើតឡើង ចូរសំគាល់មើលសញ្ញាឈឺពោះកើតកូន ហើយសុំសួរយោបល់ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ ពេទ្យឆ្មប ។

បើតាមធម្មតាអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោមរៀងរាល់ពេលអ្នករាន់នោម, ចូរបន្តធ្វើបែបនេះបើវាគ្មានបង្កបញ្ហាអ្វីមួយដល់អ្នក ។ ប៉ុន្តែបើសំគាល់ដឹងថាមានការពិបាកច្រើនលើសពីធម្មតាក្នុងការស៊កទុយោចូលក្នុងរន្ធយោនីច្រើនដង ចូរព្យាយាមប្រើកន្ទបក្រាស់ទ្រាប់ទឹកនោមវិញ ។ កន្ទបទ្រាប់ត្រូវតែផ្លាស់ចេញបន្ទាប់ពីប្រើហើយម្តងៗ បោកហាលវាឱ្យស្ងួតឱ្យដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យស្បែកកើតរមាស់ ឬរលាកជុំវិញប្រដាប់ភេទ (អានពីទំព័រ 111 ដល់ 113) ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកន្ទបនោះស្អាតនិងស្ងួត មុនពេលយកវាមកប្រើម្តងទៀត ។

ស្ត្រីខ្លះបានដូរទៅប្រើប្រភេទទុយោបូមទឹកនោមដែលសុងគ្រប់ពេលវេលាក្នុងរន្ធនោម (ទុយោសុងអចិន្ត្រៃយ៍) ។ ប៉ុន្តែបើអាចធ្វើបាន ចូរព្យាយាមកុំធ្វើបែបនេះ ពីព្រោះវាអាចមានបញ្ហាពិបាកដូរមកប្រើទុយោមិនអចិន្ត្រៃយ៍ក្រោយពីទារកកើតហើយ ។ សាច់ដុំដែលត្រួតត្រាប្លោកនោមរបស់អ្នកនឹង "ភ្លេច" វិធីទប់ទឹកនោមក្នុងខ្លួន ។ ការប្រើទុយោសុងអចិន្ត្រៃយ៍ប្រចាំជានិច្ចនោះ អាចបង្កើនការងាយរងគ្រោះនៃការរលាកប្លោកនោមផងដែរ ។

បើអ្នកមានបញ្ហានឹងការលេចនោមនៅពេលយប់ ចូរប្រើកន្ទបទ្រាប់ ឬរកកន្ទោរមួយទុកក្បែរគ្រែដេកសំរាប់ត្រងទឹកនោម ។ រទេះជិះអាចចោះប្រហោងត្រង់កន្លែងអង្គុយអាចប្រើជាបង្គន់បាន វាប្រហែលជាដំណោះស្រាយយ៉ាងល្អមួយ (អានទំព័រ 224) ។

បើអ្នកអាចប្រើសាច់ដុំក្នុងពោះខាងក្រោម "ប្រឹងហាត់លាខ្ចីបៗ" ចូរអានទំព័រ 110 ។ ជួនកាលវាជួយឱ្យសាច់ដុំជុំវិញប្លោកនោមបានមាំមួនជាងមុន ។ សំរាប់ព័តិមានបន្ថែមស្តីពីបញ្ហាទឹកនោម ចូរអានពីទំព័រ 105 ដល់ 106 ។

បញ្ហាពិបាកបន្ទោរបង់លាមក (ក្តៀនអាចម៍)

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាច្រើននាក់មានបញ្ហាបន្ទោរបង់លាមកដែលរឹង ។ ការមានផ្ទៃពោះអាចធ្វើឱ្យលាមកធ្វើការយឺត បែបនេះវាអាចធ្វើឱ្យលាមកកាន់តែពិបាកបញ្ចេញមកក្រៅ ។ ចូរអានទំព័រ 108 សំរាប់ព័តិមានស្តីពីវិធីបន្ថយនិងទប់ស្កាត់កុំឱ្យក្តៀនអាចម៍ ។

ស្ត្រីដែលប្រើ "កម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមក" (អានទំព័រ107) ដើម្បីបន្ទោរបង់ប្រហែលជាត្រូវតែខ្វេះយកលាមកចេញឱ្យញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។ លាមករឹងដែលមិនបានខ្វេះចេញឱ្យអស់ពីរន្ធគូទ អាចបង្កឱ្យមាន**ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ** (dysreflexia), ចូរអានទំព័រ 117 ដល់ 119 ជំងឺនេះមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត ។

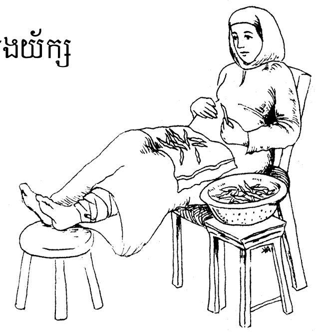
បំម្រុងប្រយ័ត្ន! **ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរប្រើថ្នាំសុល ឡាក់សាទីវ** (laxatives) **ឬ ប៉ុហ្កាទីវ** (purgatives) **ដើម្បីធ្វើឱ្យលាមកទន់ងាយជុះ ។** ថ្នាំនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយការធ្វើឱ្យលាមកតឹង ឬ កន្ត្រាក់ ហើយវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺពោះកើតកូនមិនគ្រប់ខែ ។ ថ្នាំខ្លះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរបូមលាងពោះវៀនជាមួយទឹកដើម្បីបញ្ចេញលាមកឡើយ ។ ករណីនេះក៏អាចបង្កឱ្យឈឺពោះកើតកូនមិនគ្រប់ខែផងដែរ ។

ឫសដូងបាត

ឫសដូងបាតគឺជាពោះវៀនហើមខាងក្នុងនិងជុំវិញរន្ធគូទ ។ ជារឿយៗ ឫសដូងបាតធ្វើឱ្យរមាស់, ក្រហាយ ឬ ចេញឈាម ហើយវាអាចឈឺចាប់ខ្លាំង ។ ឫសដូងបាតជួនកាលមើលទៅដូចជា "ពងបែកឈាម" ក្រហមធំៗ ។ ការប្រឹងបន្ទោរបង់លាមកពេលអ្នកក្បៀនអាចម៍ធ្វើឱ្យឫសដូងបាតកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនឡើង ។ ស្ត្រីជាច្រើននាក់ ទាំងស្ត្រីពិការនិងមិនពិការបានកើតជំងឺឫសដូងបាតក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ ការអង្គុយយូរមួយកន្លែងធ្វើឱ្យឫសដូងកាន់តែដុនដាបទៅៗ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ

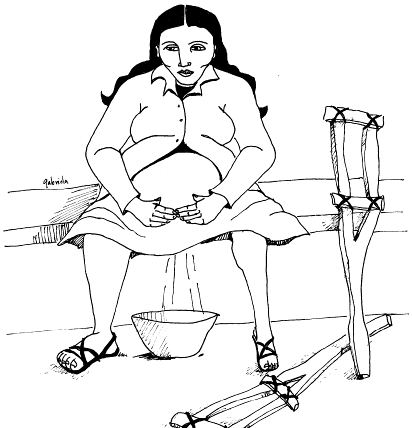


- ដើម្បីជួយឱ្យឫសដូងបាតរួញ ចូរជ្រលក់កំណាត់ស្អាតក្នុងទឹករុក្ខជាតិ ដូចជាទឹកដើមដំបងយក្ស ហើយយកវាទៅស្អំលើកន្លែងដែលឈឺនោះ ។
- ចូរប្រើអេប៉ុងទ្រាប់ក្រោមគូទពេលអង្គុយដើម្បីបន្ថយសំពាធលើកន្លែងឈឺ ។
- ព្យាយាមយកកំណាត់ស្អំនោះចេញពីឫសដូងបាតយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងម្តង ។ បើអ្នកដេកគ្រប់ពេលវេលា ចូរព្យាយាមដេកចំហៀងខ្លួន ហើយស្នើសុំនរណាម្នាក់ជួយអ្នកប្រែប្រួលរាងកាយឱ្យបានទៀងទាត់ ។
- ចូរអង្គុយ ឬ ទម្រេតខ្លួនដោយដាក់ទាំងគូជើងនិងប្រអប់ជើងឡើង ។ បែបនេះនឹងជួយឈាមក្នុងរាងកាយអ្នករត់បានស្មើល្អ និងជួយឱ្យឫសដូងបាតនោះឆាប់ជាសះស្បើយបានលឿន ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចូរអានសៀវភៅ **ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត**, ទំព័រ 70 ។

បញ្ហាសុខភាពទូទៅ

ជំងឺរលាកប្លោកនោម



នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីគ្រប់រូបភាគច្រើនកើតជំងឺរលាកប្លោកនោមលើសពេលណាៗទាំងអស់ ។ នៅពេលផ្ទៃពោះកាន់តែធំទៅៗ វាបង្កើនសំពាធទៅលើប្លោកនោម និងទប់ស្កាត់មិនឱ្យទឹកនោមចេញមកក្រៅបានអស់ ។ មេរោគអាចកកើតក្នុងទឹកនោមដែលនៅសល់ ហើយបង្កឱ្យរលាក/ដំបៅ ។ ស្ត្រីពិការដូចជា ចលនាសាច់ដុំមានកំណត់, ស្វិតអវៈយវៈ ឬ ស្ពឹកមួយកំណាត់ខ្លួនចុះក្រោម តែងមានបញ្ហាច្រើនជាងស្ត្រីឯទៀតជាមួយបញ្ហាលេចនោម, រលាកប្លោកនោម និងតម្រងនោម ។ បញ្ហាប្លោកនោមគឺជាមូលហេតុកើតឡើងទូទៅនៃការបង្ក**ជំងឺសំពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ** (ចូរអានពីទំព័រ 117 ដល់ 119) ។

បើតាមធម្មតាអ្នកតែងរុញពោះដើម្បីឱ្យទឹកនោមចេញក្រៅ អ្នកនៅតែអាចធ្វើបានដដែលក្នុងអំឡុងមានផ្ទៃពោះ។ អ្នកមិនបានធ្វើឱ្យទារកក្នុងពោះមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។

ស្ត្រីដែលប្រើ "ទុយោសុងអចិន្ត្រៃយ៍" អាចដឹងថាទឹកនោមលែងហូរមកក្រៅ ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងបើទំងន់របស់ទារកកំពុងលូតលាស់ក្នុងពោះបានសង្កត់ទៅលើទុយោ ហើយធ្វើឱ្យទឹកនោមលែងហូរចេញក្រៅ ។

បើអ្នកអាចថែទាំជំងឺរលាកប្លោកនោមភ្លាមៗ អ្នកអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យបញ្ហានោះទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺរលាកតម្រងនោម និងបញ្ហាកូនកើតមិនគ្រប់ខែ ។ ចូរសំគាល់មើលយ៉ាងប្រយ័ត្នចំពោះរោគសញ្ញានៃជំងឺ ហើយបើចាំបាច់ ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺរលាករន្ធនោមក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ :-

- ចូរផឹកទឹកឆ្អិន, ទឹកបរិសុទ្ធ ឬ ទឹកផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន - យ៉ាងតិចណាស់ 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចូរថែទាំប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកឱ្យស្អាតជានិច្ច ។
- ចូរជុះនោមក្រោយពេលរួមរ័ក្ស ។
- ចូរលាងដៃឱ្យស្អាតមុនពេលប្រើប្រាស់ទុយោបូមទឹកនោម ។
- ចូរលាងសំអាតទុយោបូមទឹកនោមឱ្យបានញឹកញាប់ (អានពីទំព័រ 102 ដល់ 104) ។

វិធីមួយដើម្បីឱ្យដឹងថាតើអ្នកបានផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់នោះ គឺព្យាយាមសំគាល់មើលពណ៌ទឹកនោមរបស់អ្នក ។ បើវាមានពណ៌លឿងចាស់ នោះអ្នកប្រហែលជាមិនបានផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ ទឹកនោមគួរមានពណ៌លឿងខ្ចីថ្លា ស្ទើរតែដូចពណ៌របស់ទឹក ។ ការផឹកទឹកតែ ឬ ការហ្វេច្រើននោះ វាមិនជួយអ្នកបានឡើយ ពីព្រោះជាតិកាហ្វេអ៊ីនក្នុងទឹកតែនិងកាហ្វេធ្វើឱ្យអ្នកបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួនច្រើនជាងអ្នកផឹកទឹកឆ្អិន, ទឹកបរិសុទ្ធ ឬ ទឹកផ្លែឈើ ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីជំងឺរលាកប្លោកនោមនិងតម្រងនោម ចូរអានពីទំព័រ 105 ដល់ 106 ។

បញ្ហាប្រកាច់ (ប្រកាច់ខ្វះទៅរួមទាំងជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់)

វាជារឿងពិបាកនិយាយថា តើស្ត្រីដែលកើតជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់មានការប្រកាច់ច្រើនដង ឬក៏ពីរ-បីដងនៅអំឡុងពេលនាងមានផ្ទៃពោះ ។ បើអ្នកជាបុគ្គលដែលធ្លាប់ប្រកាច់ អ្នកដឹងបានច្បាស់បំផុតថាអ្នកធ្លាប់ប្រកាច់ញឹកញាប់យ៉ាងណា ហើយថាតើវាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរបែបណា ។ ថ្នាំការពារមិនឱ្យប្រកាច់មួយចំនួន ជាពិសេសប្រភេទថ្នាំ **ហ្វេនីតូអ៊ីន** [(phenytoin) **ឌីហ្វេនីលហ៊ីដានតូអ៊ីន** (diphenylhydantoin), **ឌីឡានទីន** (*Dilantin*)] ប្រហែលជាបង្កើនបញ្ហាកូនខូចទ្រង់ទ្រាយពីកំណើត កាលណាស្ត្រីប្រើវាក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ ប៉ុន្តែកុំឈប់ប្រើថ្នាំការពារមិនឱ្យប្រកាច់ក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ បើអ្នកឈប់ផឹកវា នោះវានឹងធ្វើឱ្យអ្នកប្រកាច់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្លាប់ក៏មានដែរ ។

ចូរជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលយល់ច្បាស់ពីជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ ហើយអាចជួយអ្នកឱ្យសំរេចចិត្តអំពីថ្នាំណាដែលផឹកទៅមានសុវត្ថិភាព ។

ថ្នាំ **ហ្វេណូបារប៊ីតាល់** [(Phenobarbital) **ហ្វេណូបារប៊ីតុន** (phenobarbitone), **លូមីណាល់** (*Luminal*)] ប្រហែលជាប្រភេទថ្នាំការពារមិនឱ្យប្រកាច់ដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់ប្រើក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។

រោគហើមនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ជាតិពុលក្នុងឈាម)

ការហើមមួយចំនួន ហើមជើងនិងកជើងគឺជារឿងធម្មតាក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ប៉ុន្តែហើមដៃនិងមុខ អាចជារោគសញ្ញាបង្កពីជាតិពុលក្នុងឈាម (និយមហៅថារោគហើមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ) ជាពិសេសបើអ្នកមានអាការៈឈឺក្បាល, ស្រវាំងភ្នែក, ឬ ឈឺក្នុងពោះ ។ ការឡើងទំងន់លឿន, សំពាធឈាមលើស, និងមានជាតិ**ប្រូតេអ៊ីន**ច្រើនក្នុងទឹកនោម ក៏ជាសញ្ញានៃរោគហើមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះផងដែរ ។ រោគហើមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រកាច់ និងអាចស្លាប់ទាំងម្តាយនិងកូនក្នុងពោះ ។ ការប្រកាច់បង្កពីជាតិពុលក្នុងឈាមគឺមានលក្ខណៈខុសគ្នានឹងការប្រកាច់ដែលបង្កពីជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ (អានទំព័រ 231) ។

អ្នកប្រហែលជាស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះនៃរោគហើមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ បើអ្នក ឬ ម្តាយរបស់អ្នក ឬ បងប្អូនស្រីរបស់អ្នកបានកើតរោគនេះ ឬ បើបញ្ហានេះកើតមានចំពោះអ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះកូនដំបូង ឬក៏មានផ្ទៃពោះលើកដំបូងជាមួយប្តី/ដៃគូថ្មី ។ រោគហើមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺកើតឡើងភាគច្រើនចំពោះស្ត្រីមានជំងឺសំពាធឈាមលើស, ទឹកនោមផ្អែម, បញ្ហាតម្រងនោម, ជំងឺឈឺក្បាលខ្លាំងក្លា, ស្ត្រីមានអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ, និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកូនភ្លោះពីរ ឬ កូនបីក្នុងពោះ ។

បើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃជំងឺហើមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចូរទៅជួបពេទ្យឆ្មប ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលអាចធ្វើតេស្តរោគទាំងនេះ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ :-

- ចូរសម្រាកឱ្យស្ងាត់ស្ងៀមលើគ្រែ ។ ហូបចំណីអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសចំណីអាហារសំបូរជាតិ**ប្រូតេអ៊ីន** ប៉ុន្តែប្រើអំបិលយ៉ាងតិចបំផុត ។ ចូរចៀសវាងចំណីអាហារមានជាតិប្រៃខ្លាំង ។
- **បើអ្នកមិនបានធូរស្រាលភ្លាមៗនោះ** ឬ បើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមើល ឬ មានហើមឡើងដល់មុខ ឬ បើអ្នកប្រកាច់ ចូរទៅរកការសង្គ្រោះផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់ ។ ជីវិតរបស់អ្នកគឺស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ។

ដំបៅគ្រែ

ស្ត្រីដែលអង្គុយយូរ ឬ ដេកយូរមួយកន្លែងអាចកើតដំបៅគ្រែ បើសិនជាមិនបានប្រែប្រួលរាងកាយ ឬ ប្តូរស្ថានភាពដេក ឬ អង្គុយ ។ ករណីនេះជាការពិត ពិសេសចំពោះស្ត្រីពិការស្ទិតអវៈយវៈនិងស្ពឹកមិនដឹងឈឺ ។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ នោះវាបន្ថែមទំងន់ និង-បង្កើនសំពាធសង្កត់ទៅលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក គឺត្រង់កន្លែងដែលងាយធ្វើឱ្យស្បែករលាកទៅជាដំបៅ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ :-

ចូរព្យាយាមប្រែប្រួលរាងកាយ ឬ ប្តូរស្ថានភាពអង្គុយ/ដេកឱ្យបានញឹកញាប់ជាងធម្មតា - ចូរប្រែរាងកាយមួយម៉ោងម្តងៗយ៉ាងតិច ។ ចូរពិនិត្យមើលស្បែកត្រង់កន្លែងដែលដំបៅគ្រែតែងកើតឱ្យញឹកញាប់ជាងគេ មុនពេលអ្នកមិនទាន់មានផ្ទៃ ពោះ ។ ចូរអានទំព័រ 116 សំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីការទប់ស្កាត់ដំបៅគ្រែ ។

វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និង ការមានផ្ទៃពោះ

ថ្វីបើនៅតែគ្មានអ្វីអាចព្យាបាលវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឱ្យជាដាច់ស្រឡះក៏ដោយ ក៏នៅមានថ្នាំពេទ្យដែលជួយទ្រទ្រង់សុខភាពរបស់អ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឱ្យរស់នៅបានយូរដែរ ។ ថ្នាំនោះហៅថាថ្នាំ **អេ-អរ-វី** (ARV) ដែលជួយទប់ស្កាត់ស្ត្រីពោះធំពីការចម្លងវីរុសហ៊ីវដល់ទារកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ, ក្នុងពេលសម្រាល ឬ ក្នុងពេលបំបៅដោះកូន (ចូរអានពីទំព័រ 358 ដល់ 362) ។

បើអ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ហើយកំពុងមានផ្ទៃពោះ វាជារឿងសំខាន់សំរាប់អ្នកដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលជំងឺនោះ ក៏ដូចជាទទួលបានការគាំពារសុខភាពធម្មតាសំរាប់ការមានផ្ទៃពោះផងដែរ ។ ស្ត្រីដែលបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវអាចមានបញ្ហាច្រើនក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដូចជា :-

- ការរលូតកូន
- ជំងឺគ្រុនក្តៅ និង រលាក ឬ ដំបៅ
- កើតជំងឺផ្សិតឃីសនៃរន្ធយោនី, មាត់, ឬ ពោះ
- ជំងឺកាមរោគ
- បញ្ហាក្រោយពីសម្រាលកូន ដូចជាធ្លាក់ឈាម និង ដំបៅ ឬ រលាក

ចូរព្យាយាមស្វែងរកថ្នាំនោះបើវាមានសំរាប់ព្យាបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យវីរុសហ៊ីវឆ្លងទៅទារក ឬ ធ្វើការព្យាបាលទារកឱ្យទាន់ពេល ។ បើក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅមានមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពដែលមានបំពាក់ឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវ វាប្រហែលជារឿងប្រសើរសំរាប់អ្នកទៅសម្រាលកូននៅទីនោះ ។

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន :-

- ចូរជួយយើងឱ្យទទួលបានចំណីអាហារនិងសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ។
- ចូរមានភាពវិជ្ជមានអំពីការមានផ្ទៃពោះ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យយើងទទួលបានការពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងទៅជាមួយយើងនៅពេលធ្វើតេស្ត ។
- ចូរជួយយកអាសារដល់យើង ពេលណាយើងត្រូវការ ។

អ្វីៗដែលពេទ្យឆ្មប, វេជ្ជបណ្ឌិត, និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើបាន :-

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយយើង បើយើងឆាប់ទៅជួបពួកគេតាំងពីពេលមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ ឬ មុនពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ដោយសារមានតែវេជ្ជបណ្ឌិត, គិលានុបដ្ឋាយិកា, គិលានុបដ្ឋាក, ឆ្មប, និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលពីរ-បីនាក់ប៉ុណ្ណោះមានបទពិសោធន៍គាំពារសំរាប់ស្ត្រីពិការ យើងអាចជួយពួកគេឱ្យស្វែងយល់ថា អ្វីជាករណីធម្មតាសំរាប់យើង និងរបៀបដែលពិការភាពរបស់យើងអាច ឬ មិនអាចប៉ះពាល់ដល់ការមានផ្ទៃពោះ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏អាច :-

- ស្វែងសិក្សាអំពីបញ្ហាដែលស្ត្រីពិការអាច ឬ មិនអាចកើតមានក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។

- ចូរយល់ដឹងនូវអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន ។ ឧទាហរណ៍ ចូរកុំប៉ាន់ស្មានថាយើងមិនអាចកើតកូនតាមទ្វារយោនី ។ ចូរចងចាំថា ចំពោះស្ត្រីម្នាក់ដែលមានពិការភាព វាមិនមែនមានន័យថាស្បូនរបស់នាងខូចនោះទេ ។ ថ្វីបើរាងកាយ ឬ ជើងរបស់នាងស្វិតក៏ដោយ ស្បូនរបស់នាងនៅតែអាចកន្ត្រាក់ ហើយរុញច្រានទារកចេញក្រៅបាន ។
- ចូររៀបចំស្ត្រីពិការមួយក្រុមសំរាប់ផ្តល់យោបល់ស្តីពីការហូបចុក, ប្រើថ្នាំពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាពក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យយើងមានការងាយស្រួលដើម្បីប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។

ស្ត្រីពិការធ្វើឱ្យច្រកទទួលបានសេវាសុខភាពប្រសើរឡើងក្នុងប្រទេសយូហ្កានដា

អង្គការ**បណ្តាញការងារនិងធនធាននៃស្ត្រីពិការ** (DWNRO) ក្នុងប្រទេសយូហ្កានដាបានធ្វើការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពបានជ្រួតជ្រាបនិងយល់ដឹងកាន់តែច្រើនអំពីតម្រូវការរបស់ស្ត្រីពិការ ។ ការព្រួយបារម្ភចំបងរបស់ពួកគេ គឺច្រកចូលទៅរកសេវាទាំងឡាយ, ធនធានដែលមាន និងអាកប្បកិរិយា ។ ឧទាហរណ៍ ពេលស្ត្រីពិការមានផ្ទៃពោះរងការប្រព្រឹត្តិមិនគប្បីពីបុគ្គលិកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ, ស្ត្រីពិការបាត់បង់ទំនុកចិត្តក្នុងខ្លួន ហើយលែងទៅធ្វើការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ។ ពួកគេអាចមានបញ្ហាក្នុងផ្ទៃពោះនៅពេលខាងមុខ ឬ ក្នុងពេលសម្រាលកូន ដែលបញ្ហាទាំងនេះអាចទប់ស្កាត់បានជាមួយការពិនិត្យផ្ទៃពោះទៀងទាត់ ។

អង្គការ DWNRO បានប្រារព្ធសិក្ខាសាលាប្រចាំតំបន់សំរាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនិងពេទ្យឆ្មប ស្តីពីការខ្វះខាតច្រកចេញចូល និងច្រកទៅរកការប្រើប្រាស់សេវានីមួយៗក្នុងមន្ទីរពេទ្យដូចជា ពិនិត្យស្បូនក្រោយពេលសម្រាលកូន, ជញ្ជីងថ្លឹងទំងន់, តុពិនិត្យសុខភាព, និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងឱ្យបានច្បាស់ត្រឹមត្រូវជាមួយស្ត្រីពិការភ្នែក និង ស្ត្រីថ្លង់ ។ មន្ទីរពេទ្យមួយចំនួនបានធ្វើឱ្យច្រកទៅរកការប្រើប្រាស់សេវានិងចេញចូលផ្នែកនីមួយៗងាយស្រួលជាងមុន ហើយថ្មីៗនេះផងដែរក្រុមស្ត្រីថ្លង់បានធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកភាសាសញ្ញាដល់ក្រុមពេទ្យឆ្មប ។ ឥឡូវនេះអង្គការ DWNRO កំពុងធ្វើការដើម្បីធ្វើឱ្យស្ត្រីពិការទាំងឡាយបានយល់ដឹងអំពីសេវាទាំងនេះ ធ្វើដូច្នេះស្ត្រីពិការនឹងទៅប្រើប្រាស់សេវាទាំងនោះ ។