MINISTRY OF HEALTH

**NAM DINH UNIVERSITY OF NURSING**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# សៀវភៅ

# ថែទាំស្ត្រីក្រោយសម្រាល និង ទារក

**CARING FOR POSTPARTUM MOTHER AND NEWBORN BABY**

**Nam Dinh, 2022**

**Author**

Le Thanh Tung

Pham Thi Thanh Huong

**Co-author**

Tran Thi Viet Ha

Vu Thi Le Hien

បកប្រែដោយៈ

ក្រុមការងារសាកលវិទ្យាល័យវិទ្យាសាស្ត្រសុខាភិបាល

# បារម្ភកថា៖

រយៈពេលក្រោយសម្រាលត្រូវបានរាប់ចាប់ពីសុកចេញរហូតដល់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃសម្រាល៦ សប្តាហ៍។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះមាន ហានិភ័យជាច្រើនសម្រាប់ទាំងម្តាយ និងកូន ឆ្មបគឺជាអ្នកដែល ថែរក្សាសុខភាពម្តាយ និងទារកដោយផ្ទាល់ តាមដានស្ថានភាព របស់អ្នកទាំង ពីរដើម្បីរកមើលសញ្ញាមិនប្រក្រតីភ្លាមៗ ជៀសវាង ហានិភ័យដែលសញ្ញាទាំងនេះ កើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែល អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ ដើម្បីអាចធ្វើកិច្ចការទាំងនេះបាន ឆ្មប ត្រូវ តែមានចំណេះដឹងពេញលេញ ជំនាញឯកទេស និងរបៀបរក មើលសញ្ញានៃជំងឺ។ សហាការនៅជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អំឡុង ពេល ស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។ សៀវភៅណែនាំអំពី ការថែទាំក្រោយ សម្រាល និងទារក នឹងផ្តល់ដល់ឆ្មបថែទាំជាបឋម ដល់ម្តាយ ដែលផ្តល់ជូននូវចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានបំផុតអំពីរយៈពេលក្រោយ សម្រាល ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ផ្តល់ជាជំនួយដល់ឆ្មបជា មួយនឹងវិធីសាស្ត្រវិទ្យាសាស្ត្រជាមួយនឹងយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការថែទាំម្តាយនិងទារកប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងសុវត្ថិភាព នៅដំណាក់ កាលនេះ តាមតួនាទី មុខងារ និងភារកិច្ចរបស់ឆ្មប ដើម្បីឆ្លើយតប ទៅនឹងសារនៃគម្រោង៤ ជំហានគឺ៖

-កាត់បន្ថយអត្រាមរណភាពមាតា និងទារក

-សម្រេចបានគោលដៅរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក

-ពង្រឹងគ្រួសារ សង្គម និងសុខភាពជាតិ

-អភិវឌ្ឍជំនាញឆ្មប

-បង្កើតកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល និងបង្រៀនឆ្មបកម្រិតខ្ពស់។

-ខ្លឹមសារនៃសៀវភៅណែនាំរួមមាន០៧ជំពូកៈ ការប្រែប្រួលកាយវិភាគនិងសរីរវិទ្យារបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ការថែទាំមាតាក្រោយសម្រាល សញ្ញាខុសប្រក្រតី នឹងការណែនាំសម្រាប់ដោះស្រាយ ការថែទាំសុដន់ និងម៉ាស្សាសុដន់ វិធានការរៀបចំផែនការគ្រួសារសម្រាប់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន ករណីពិសេសនៃការថែទាំមាតា ការថែទាំទារក។

ក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការចងក្រងសៀវភៅនេះ ទោះបីជាសហសេវិកយើងបានព្យាយាមបញ្ចូលនូវឯកសារយោងជាច្រើនដែលអាចអនុវត្តបានខ្ពស់ក៏ដោយ ប៉ុន្តែប្រហែលជាមិនទាន់ពេញលេញ និងនៅមានកម្រិត និងចំណុចខ្វះខាតជាច្រើនទៀត។ ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលបោះពុម្ពផ្សាយនឹងបន្តធ្វើការកែសម្រួលតាមមតិយោបល់ជាមូលដ្ឋានដ៏មានតម្លៃពីសហសេវិក ដោយហេតុនេះ ការបន្ថែមនូវឯកសារយោងក៏ដូចជាពត៌មានទៀតនឹងធ្វើឱ្យការបោះពុម្ព"សៀវភៅណែនាំអំពីការថែទាំមាតា និងទារក" កាន់តែ ពេញលេញនាពេលអនាគត។

សូមគោរព

27

ជ.ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលបោះពុម្ពផ្សាយ

**Assoc. Prof. Dr. Le Thanh Tung**

# ជំពូកទី១ ការប្រែប្រួលរបស់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

ការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន

កម្រិត Progesterone និង estrogen ធ្លាក់ចុះភ្លាមៗបន្ទាប់ពីទារកកើត ហើយសុកត្រូវបានយកចេញ។ អុកស៊ីតូស៊ីនបញ្ចេញភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកំណើត ដើម្បីទប់ទល់ជាមួយការធ្លាក់ចុះនៃកម្រិតអ័រម៉ូនអ៊ឹស្ត្រូសែន និងប្រូហេស្តេរ៉ូន។ អ័រម៉ូនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអារម្មណ៍របស់ស្ត្រីមានការប្រែប្រួល។ Prolactin កើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សដើម្បីជំរុញការផលិតទឹកដោះគោ។

## សញ្ញានៃជំងឺអ័រម៉ូន

- ថយចុះចំណង់ផ្លូវភេទ និង ទ្វារមាសមានសភាពស្ងួត
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល
- ក្រោយសម្រាលអ័រម៉ូនមុន៖ មុនកើតឡើងដោយសារការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូនក្នុងខ្លួន។ អ័រម៉ូនដែលបញ្ចេញច្រើនពេកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ធ្វើឱ្យស្បែកមានខ្លាញ់ ស្វះរន្ធញើស។ ហេតុនេះងាយមានបាក់តេរីល្វែតលាស់ បង្កឱ្យកើតមុនដោយសារអ័រម៉ូន

ហើយមានច្រើនប្រភេទនៃមុនអ័រម៉ូនដូចជា មុនគីស មុនជាការបង្ករោគក្បាលស ឬមុនខ្ទុះជាដើម។

- សញ្ញាផ្សេងទៀត៖ អស់កម្លាំងរាងកាយ ស្រកទម្ងន់ អារម្មណ៍ប្រែប្រួល គេងមិនលក់ លើសពីនេះ នៅពេល ដែល អ័រម៉ូនភេទស្រីធ្លាក់ចុះអ្នកនឹងជួបប្រទះនូវរោគសញ្ញាដូចជាជ្រុះសក់ អាឡែស៊ី ស្បែកស្ងួត ទល់លាមក មករដូវមិនទៀងទាត់ ញ័របេះដូង បញ្ហាមួយចំនួន ទាក់ទងនឹងទឹកដោះ ម្ដាយ ពេលបំបៅដោះ ដូចជាទឹកដោះតិច ទារកមិនបៅ។ល។

## វិធីដោះស្រាយបញ្ហាអ័រម៉ូនរបស់ស្ត្រីក្រោយសម្រាលកូន

- លំហាត់ប្រាណជាទៀតទាត់
- បន្ថែមអាហារសម្បូរជាតិសរសៃ ដូចជា បន្លែ សណ្ដែកបណ្ដុះ។ បរិភោគសាច់សដូចជា មាន់ ក្ងាន ទា និងកាត់បន្ថយសាច់ក្រហមដូចជា សាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់ចៀម សាច់ពពែ
- កាត់បន្ថយសារជាតិអាល់កុល និងកាហ្វេ

- បន្ថែមវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែសំខាន់ៗដែលមាននៅក្នុងបន្លែបៃតងនិងផ្លែឈើតាមរដូវសម្រាប់រាងកាយក្នុងការបង្កើនអ័រម៉ូន
- គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖ព្យាយាមរក្សាការគេងឱ្យបាន៨ម៉ោង / ១ថ្ងៃ។
- បន្ថែមស៊ុតលឿងទៅក្នុងបញ្ជីអាហារូបត្ថម្ភ ប៉ុន្តែកុំអោយលើសពីស៊ុត ១គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជំនួយដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការថយចុះអ័រម៉ូន (តាមការណែនាំ)

Source: Macrovector's image downloaded from Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/healthy-lifestyle-habits-cartoon-composition-with-nonsmoking-woman-practice-stress-relieving-yoga-8h-sleep

## ការប្រែប្រួលកាយវិភាគសរីរៈវិទ្យា

ការប្រែប្រួលស្បូន

ការផ្លាស់ប្តូររូបរាងរបស់ស្បូនដែលជាការកន្ត្រាក់ស្បូនជួយឱ្យស្បូនរួញបន្តិចម្តងៗក្រោយពេលសម្រាល។

- មាត់ស្បូនបិទយ៉ាងពេញលេញក្នុងរយៈពេលប្រហែល១២ ទៅ ១៣ថ្ងៃ។
- ស្រទាប់ស្បូនត្រូវបានបង្កើតឡើងវិញជាបណ្តើរៗ បន្ទាប់ពី ២ សប្តាហ៍ ស្រទាប់ Decidua ត្រូវបានដកចេញទាំងស្រុង ហើយ mucosa ចាប់ផ្តើមមានឡើងវិញ។

ការប្រែប្រួល យោនី ទ្វារមាស

- សរសៃពួរនៃស្បូន ដៃស្បូន និងអូវែរត្រលប់មកធម្មតាវិញ បន្តិចម្តងៗបន្ទាប់ពីការសម្រាលវិលមកទីតាំងនិងប្រវែង សភាពដើមវិញ។
- យោនី និងទ្វារមាសរួញបន្តិចម្តងៗ ប្រហែល ១៥ថ្ងៃក្រោយ សម្រាល ត្រឡប់មកធម្មតាវិញ។
- ទ្វារមាសដែលរហែក ក្រោយឆ្លងទន្លេ បន្សល់ទុកតែ សំណល់ នៃរឹម hymen ។

## ការប្រែប្រួលដោះ

- សុដន់មានការវិវឌ្ឍន៍ខ្លាំងក្រោយពេលសំរាលកូន សុដន់រីកធំ ក្បាលសុដន់រីកធំ សរសៃក្រោមស្បែក សុដន់មានភាពលេច ធ្លោ ក្រពេញទឹកដោះរីកធំ។
- ធម្មតាការបំបៅដោះកូនកើតឡើងរយៈពេល ២-៣ ថ្ងៃបន្ទាប់ពី ការសម្រាលកូន ។

## ការប្រែប្រួលប្រព័ន្ធតម្រង់នោម

- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច មិនត្រឹមតែជញ្ជាំងផ្លោកនោមទេដែលហើម ស្រទាប់ submucosal ក៏ហើមនិងធ្វើឲ្យមានការកកស្ទះកើតមានឡើង។
- លើសពីនេះ ប្លោកនោមមានភាពប្រែប្រួល ដែលទាក់ទងទៅនឹងសម្ពាធនៃបរិមាណទឹកនោមក្នុងប្លោកនោម ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវតាមដានការបញ្ចេញទឹកនោមមិនអស់ពីផ្លោកនោម ឬការមិនអាចបញ្ចេញទឹកនោមឲ្យអស់ពីផ្លោកនោមក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច។
- ឥទ្ធិពលស្ពឹក នៃថ្នាំស្ពឹក ជាពិសេសការប្រើថ្នាំស្ពឹកឆ្អឹងខ្នង ធ្វើអោយមុខងារនៃប្រព័ន្ធប្រសាទមានការថយចុះអាចមានកត្តារួមចំណែកធ្វើអោយមុខងារប្លោកនោមថយចុះផងដែរ។
- ការទប់ទឹកនោមមានភាពយូរពេក អាចបណ្តាលអោយមានបាក់តេរីនៅក្នុងប្លោកនោមដែលប៉ះពាល់ដល់ឆ្អឹងអាងត្រគៀកនិងបំពង់បង្ហូរនោម អាចវិវត្តនៃ UTI ក្រោយសម្រាល។ អាង ត្រ

គៀក និងបង្ហួរនោមដែលរីកធំនឹងត្រឡប់ មកធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពី ២-៨ សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល។

## ការប្រែប្រួលរូបសាស្ត្រ

ភាពពាក់ព័ន្ធនៃស្បូន

ក្រោយពេលសំរាលកូន ស្បូនមានកំពស់ប្រហែល 13cm ពីលើឆ្អឹងពុយប៊ីស (symphysis pubic) ហើយជាមធ្យម ស្បូនត្រូវចុះ ១ សង់ទីម៉ែត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ ដូច្នេះប្រហែល ១២-១៣ ថ្ងៃក្រោយ ពេលសំរាល និងមិនអាចស្ទាបស្បូននៅខាងលើ pubic symphysis ទៀតទេ។ ការកន្ត្រាក់ស្បូនអាស្រ័យលើ៖

- ការសម្រាលកូនតាមទ្វារមាស ស្បូនចុះលឿនជាងធៀបនឹងការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ ។
- ការសម្រាលកូនតាមទ្វារមាស ជាទូទៅស្បូន កន្ត្រាក់លឿនជាង ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ ។

- ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ស្បូនចុះរួញលឿនជាង ស្ត្រីដែលមិនបំបៅដោះ ។
- សម្រាប់ស្បូនដែលមិនមានការបង្ករោគ ការរួមមកវិញ មានសភាពលឿនជាងស្បូនដែលមានការបង្ករោគ ។

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/women-climactericconcept_9920604.htm#page=3&query=uterus&position=1&from_view=search&track=sph

**Lochia:**

Lochia គឺជាការធ្លាក់ឈាមចេញពីទ្វារមាសដែលអ្នកមាន នៅ ថ្ងៃ ដំបូងក្រោយសម្រាល។

+ ក្នុងរយៈពេល ៣ ថ្ងៃដំបូង lochia មានពណ៌ក្រហម។

+ ចាប់ពីថ្ងៃទីបួនដល់ថ្ងៃទីប្រាំបីបន្ទាប់ពីការសម្រាល lochia នឹងមានលក្ខណៈរាវជាងមុន និងមានពណ៌ពីផ្កាឈូកទៅពណ៌ត្នោត។

+ ចាប់ពីថ្ងៃទី៨ ទៅ lochia មានពណ៌លឿងស្រាលឬលឿង

- Lochia មានក្លិនស្អុយដូចឈាមរដូវ។ ប្រសិន បើមាន ការបង្ករោគឈាមដែលធ្លាក់មកនឹងមានក្លិនមិនល្អ ឬខ្ទុះ។ បរិមាណ lochia គឺច្រើន ឬតិចអាស្រ័យលើស្ត្រីម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែជាធម្មតាច្រើនក្នុងរយៈពេល ២ថ្ងៃដំបូង និងថយចុះបន្តិចម្តងៗរហូតដល់ថ្ងៃទី ១៥បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនដែលស្ទើរតែមិនមាន lochia ទៀតទេ។

## ការហូរទឹកចេញពីសុដន់៖

ចំពោះស្ត្រីដែលសម្រាលកូនដំបូង ទឹកដោះត្រូវបានបញ្ចេញនៅថ្ងៃទី៣ និងទី៤ បន្ទាប់ពីសម្រាល។

- ✓ អ្នកដែលសម្រាលកូនលើកទីពីរ ទឹកដោះចេញនៅថ្ងៃទី២ និងទី៣ ក្រោយពេលសម្រាល។

- ✓ ការបង្ហាញ៖ សុដន់មានរាងមូល ក្រពេញទឹកដោះរីកធំខ្លាំង សរសៃឈាមក្រោមស្បែកសុដន់លេចឡើង មានភាពមិនសុខស្រួល កំដៅរាងកាយ T°≤38°c ជីពចរលឿន។ នៅពេលទឹកដោះចាប់ផ្តើមបញ្ចេញសញ្ញាខាងលើនឹងបាត់ ទៅវិញ។

**ជំងឺនៃប្រព័ន្ធទឹកនោម**

ជាធម្មតាកើតឡើង ៣-៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូនតាមទ្វារមាស ៦-៨ ម៉ោងបន្ទាប់ពីការសម្រាលដោយវះកាត់ (បន្ទាប់ពីដកសុងនោមចេញ) ។

ការបង្ហាញមានដូចខាងក្រោម៖

- ✓ ឈឺបត់ជើងតូច៖ ម្តាយមិនហ៊ានបត់ជើងតូចព្រោះឈឺ។
- ✓ នោមញឹកញាប់៖ម្តាយនោមច្រើនដងម្តងៗតិចៗមិនស្រួល។
- ✓ នោមទាស់៖ ម្តាយមានអារម្មណ៍ថាចង់បត់ជើងតូច ប៉ុន្តែមិនអាចបត់ជើងតូច ឬម្តាយមិនមានអារម្មណ៍ថាចង់បត់ជើងតូចទេ ប៉ុន្តែប្លោកនោមពេញខ្លាំង។

**វិធីដោះស្រាយ៖**

- ✓ ហាត់ទប់ទឹកនោម និងហាត់បត់ជើងតូចតាមពេលវេលាជាក់លាក់ ជាធម្មតារៀងរាល់ ៣ម៉ោងម្តង ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន សម្រាកពេលបត់ជើងតូច។
- ✓ លំហាត់ប្រាណជួយស្តារឆ្អឹងអាងត្រគាក។ លាងសម្អាតផ្ទៃនៅទ្វាមាសក្រោយសម្រាលដោយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។
- ✓ ព្យាបាលការបង្ករោគកន្លែងផ្ទេរដេរនៅទ្វារមាស បើមាន។
- ✓ ប្លោកនោមអាចស្អំដោយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។
- ✓ ក្នុងករណីដែលអ្នកនៅតែមិនអាចបត់ជើងតូចបាន បុគ្គលិកពេទ្យអាចដាក់សុងនោម ឬប្រើថ្នាំមួយចំនួនដើម្បី ជំរុញការកន្ត្រាក់នៃប្លោកនោម ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ ការនោម។

**បាតុភូតផ្សេងៗ**

✓ រងារញាក់ក្រោយសម្រាលកូនតែរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី ជីពចរសម្ពាធឈាមធម្មតា។

✓ ទល់លាមក៖ ដោយសារការថយចុះនៃចលនាពោះវៀនអំឡុងពេលសម្រាលកូន ។

✓ បាតុភូតជាប្រព័ន្ធ៖ ជីពចរច្រើនតែដើរយឺត ហើយត្រូវចំណាយពេល ៥-៦ ថ្ងៃទើបអាចត្រឡប់មកធម្មតាវិញ។ សីតុណ្ហភាពរាងកាយនៅតែធម្មតា។ សម្ពាធឈាមត្រលប់មកធម្មតាវិញ ៥-៦ ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល ការដកដង្ហើមនឹងកាន់តែជ្រៅ និងយឺត។ ទំងន់រាងកាយរបស់ម្តាយថយចុះពី៤-៥ គីឡូក្រាមដោយសារតែការបញ្ចេញញើស ទឹកនោមនិង lochia ក្នុងរយៈពេល ១0 ថ្ងៃដំបូង។

✓ ការត្រលប់មករដូវវិញ៖ ប្រសិនបើម្តាយមិនបំបៅកូនដោយទឹកដោះទេ ការមករដូវអាចត្រលប់មកវិញក្រោយរយៈពេល ៥ សប្តាហ៍ ដែលជាសញ្ញានៃការបញ្ចប់ដំណាក់កាល

ក្រោយសម្រាល ហើយ ចាប់ពីពេលនោះមកស្ត្រីអាចមាន

ផ្ទៃពោះបាន។

ជំពូកទី ២៖ ការថែទាំមាតាក្រោយសម្រាលកូន

## ការតាមដានក្រោយពេលសម្រាលកូន

តាមដានការកន្ត្រាក់ស្បូន; lochia; ការចេញទឹកពីសុដន់ ឬ ប្រដាប់ភេទ; ការផ្លាស់ប្តូរ ផ្សេងទៀតៈទម្ងន់,រាងកាយ,សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

**ការតាមដានរយៈពេល ៦ ម៉ោងដំបូងក្រោយពេលសម្រាល៖**

(ម្តាយស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាល) នេះគឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ណាស់ដែលងាយនឹងកើតមានផលវិបាក។ដូច្នេះឆ្មបត្រូវតាមដាន និងណែនាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឱ្យបានដិតដល់។

- ដាក់ទារកស្បែកប៉ះនឹងស្បែក
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីកំណើត

- ស្ថានភាពទូទៅ៖ ស្បែក ជីពចរ សីតុណ្ហភាព សម្ពាធឈាម ការដកដង្ហើម។
- ការកន្ត្រាក់ស្បូន៖ ជាពិសេសការតាមដានភាពមានសុវត្ថិភាពក្នុងរយៈពេល២ ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។
- តាមដានការហូរឈាមតាមទ្វារមាស

**ចាប់ពីម៉ោង ៦ ដល់ ២៤ ម៉ោងក្រោយសម្រាល៖**

- ស្ថានភាពទូទៅ៖ ស្បែក ជីពចរ សីតុណ្ហភាព សម្ពាធឈាម ការដកដង្ហើមការកន្ត្រាក់ស្បូន ។
- Lochia
- ដើមទ្រូង៖ ជួយម្ដាយបំបៅដោះកូនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ដេរទ្វារមាស (ប្រសិនបើមាន)

**ចាប់ពីម៉ោង ២៤ ដល់ចុងសប្ដាហ៍ទី ១ ក្រោយសម្រាល៖**

ការតាមដាន និងការរកមេរោគនៅដំណាក់កាលដំបូង

- ស្ថានភាពទូទៅៈ ស្បែក ជីពចរ សីតុណ្ហភាព សម្ពាធឈាម ចង្វាក់ដង្ហើម ។
- ការហូរទឹកចេញពីសុដន់ៈ ការរកឃើញ, ក្បាលសុដន់មានភាពមិនប្រក្រតី, ការព្យាបាលបំពង់ហូរទឹកដោះដែលស្ទះ ។
- ការកន្ត្រាក់ស្បូន
- Lochia
- សភាពថ្នេរនៅទ្វារមាស ស្ងួត សះស្បើយល្អ បង្ហាញថាអាចកាត់ដេសចេញបាន។
- ការបន្ទោរបង់, ការនោម
- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន អាហារូបត្ថម្ភ

## ចាប់ពីសប្តាហ៍ទី២ ដល់ចុងសប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល 6 សប្តាហ៍

- ស្ថានភាពទូទៅ៖ សីតុណ្ហភាព ទឹកមុខ ការដកដង្ហើម;
- Lochia លែងមានឈាម និងអស់ទាំងស្រុង
- ស្បូន៖ សង្កត់គឺគ្មានការឈឺចាប់ ទំហំនៃស្បូនថយចុះ ហើយចុះចូលមកក្នុងសភាពដើមវិញ។

- បន្ទោរបង់៖ ពិនិត្យ និងព្យាបាលការទល់លាមក
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- រកឃើញសញ្ញាមិនប្រក្រតី៖ ឈឺពោះ; ហូរឈាម, អស់កម្លាំង; ភាពគ្មានទឹកដោះ

## ការថែទាំក្រោយសម្រាល

ផ្លូវចិត្ត៖

ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ម្តាយអាចមានរបួសផ្លូវចិត្តដែលនាំទៅដល់ការធ្លាក់ទឹកចិត្តដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវ៖

- លើកទឹកចិត្ត, ពន្យល់រាល់អ្វីដែលអាចជួយបាន
- ការយកចិត្តទុកដាក់ ផ្តល់ភាពស្និទ្ធស្នាល ចូលរួមការចែករំលែកជាមួយស្ត្រី ។
- សហការជាមួយគ្រួសារដើម្បីគាំពារស្ត្រី

**ធ្វើលំហាត់ប្រាណ, សម្រាក៖**

○ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ ម៉ោងដំបូងនៅលើគ្រែ (នៅក្នុងបន្ទប់សម្រាល)។

○ ក្រោយពី៦ម៉ោងត្រូវជួយស្ត្រីឱ្យក្រោកអង្គុយ និងហាត់ប្រាណតាមដែលអាចធ្វើបាន។

○ នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ហាត់ប្រាណដោយថ្នមៗ សម្រាកកុំធ្វើការងារធ្ងន់កុំរួមភេទរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល (រួមភេទបានតែនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត)

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន៖

○ អនុវត្តការធ្វើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនអោយបានស្អាត

○ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអនាម័យក្នុងប្រដាប់បន្តពូជផ្នែកខាងក្រៅ សម្អាតស្នាមដេរទ្វារមាស (ប្រសិនបើមាន) បន្ទាប់ពីបន្ទោរបង់រួច លាងសម្អាតនៅតំបន់រន្ធគូទ ជូតពីមុខទៅក្រោយ។

○ សម្អាត និងថៃទាំសុដន់ទាំងសងខាង

អាហារូបត្ថម្ភ៖

- ញ៉ាំឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ញ៉ាំអាហារណាដែលងាយស្រួលរំលាយ ញ៉ាំម្តងតិចៗ និងច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បន្ថែមវីតាមីន ផ្លែឈើ
- កុំប្រើសារធាតុភ្ញោច ញ៉ាំប្រៃពេក ហឹរពេក

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/food-pyramid-templateconcept_7656741.htm#page=2&query=nutrition&position=4
0&from_view=search&track=sph#position=40&page=2&query=nutrition

## ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

- អត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

+ អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ម្ដាយ

+ អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់កុមារ

- ការណែនាំអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមតម្រូវការ

- តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីរក្សាការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះ?

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/beautiful-woman-with-her-baby-breastfeeding-

illustrated_21250170.htm#query=breast%20feeding&position=18&from_view=search&track=sph"

ការដេរទ្វារមាសៈ

តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីសម្អាត perineum?

- លាងសម្អាតប្រដាប់ភេទខាងក្រៅដោយទឹកឆ្អិន លាងសម្អាតយ៉ាងហោចណាស់ ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ជាពិសេសក្រោយពេលបត់ជើងតូច បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតរួច គួរសំងួតដោយកន្សែងទន់។ រក្សាកន្លែងដេរឲ្យស្ងួត និងស្អាត។ យកល្អគួរតែជៀសវាងកុំឱ្យមុខរបួសប៉ះនឹងផ្ទៃក្រណាត់ដែលកខ្វក់។
- ផ្លាស់ប្ដូរសំឡីអនាម័យជាប្រចាំ ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងមេរោគនៅកន្លែងដេរ។

| ភាពមិនសុខស្រួលច្រើនកើតមាន<br>សម្រាប់ស្ត្រីបន្ទាប់ពីសម្រាល |
|---|

ការទល់នោម

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik
*[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-urology-illustration_32173146.htm#query=urinary&position=3&from_view=search&track=sph](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-urology-illustration_32173146.htm#query=urinary&position=3&from_view=search&track=sph)*

ការបង្ហាញអំពីអារម្មណ៍

- ក្រោយពេលសម្រាលបានប្រហែល៣-៤ម៉ោងម្ដាយមាន អារម្មណ៍ថាចង់បត់ជើងតូច តែមិនអាចបត់ជើងបាន។
- មានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមួយមកសង្កត់ប្លោកនោមនិងតឹង
- បន្ទាប់ពីបានណែនាំឲ្យអង្គុយបត់ជើងតូច ម្ដាយមិនអាចបត់ជើងបានដោយខ្លួនឯងទេ ហើយអារម្មណ៍តឹង និង មិនស្រួលកើនឡើង។

មូលហេតុ

- អំឡុងពេលសម្រាល ពេលដែលគភ៌ចុះចូល ជា ធម្មតាក្បាលគភ៌សង្កត់លើប្លោកនោមធ្វើឱ្យប្លោកនោមលាតសន្ធឹង ពេលវាលាតសន្ធឹង វាបាត់បង់ការយឺត សាច់ដុំប្លោកនោមកន្ត្រាក់។

- ពេលសម្រាលកូន ត្រូវកាត់ទ្វារមាស ដើម្បីជួយឱ្យក្បាលទារកចេញមកបានស្រួល ក្រោយពេលកើតត្រូវដេរ ស្នាមដេរហើម ធ្វើឱ្យម្តាយមិនហ៊ានទៅបត់ជើងតូច ព្រោះខ្លាចឈឺ

- ក្រោយពេលសំរាលកូន ប្លោកនោមមិនងាយនឹងរំញោចនៅពេលទឹកនោមពេញប្លោកនោមធ្វើឲ្យទល់នោម។

- របួសសរសៃប្រសាទអាងត្រគាកអំឡុងពេលសម្រាលកូន

- អេពីឌូរ៉ាល់ (ការចាក់ឆ្អឹងខ្នង)អាចកាត់បន្ថយញាណដឹងនៅតំបន់ខាងក្រោមពោះ រហូតដល់៨ម៉ោង ដោយហេតុនេះប៉ះពាល់ដល់ប្លោកនោមជាបណ្តោះអាសន្ន។

លើសពីនេះ ការទល់នោមកើតឡើងដោយសារ ចលនារបស់សុង នោមក្នុងថ្លោកនោមកកកិតច្រើនដងធ្វើឱ្យកើតមានការរលាក ថ្លោកនោម (cystitis) ដែលនាំឱ្យមានរោគសញ្ញានៃការនោមទាស់ កើតមានឡើង។

ការដោះស្រាយ - ការថែទាំ៖

- លំហាត់ប្រាណក្រោយពេលសម្រាល។ (ប្រសិនបើក្រោយ រយៈពេល៦ម៉ោង អ្នកមិនបានបត់ជើងតូចដោយខ្លួនឯងទេ ចូរ ធ្វើចលនារាងកាយបន្តិចម្តងៗនៅនឹងកន្លែង ដូចជាងើបអង្គុយ យកទឹកក្តៅឧណ្ហមកដាក់លើប្លោកនោមដើម្បីភ្ញោចប្លោកនោម
- ផឹកទឹកអោយបានច្រើន
- កុំព្យាយាមទប់ទឹកនោមក្រោយសម្រាល។ លើកទឹកចិត្តស្ត្រី ឲ្យបញ្ចេញទឹកនោមក្រោយសម្រាលតាមដែលអាចធ្វើបានបើ ទោះមានការឈឺបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ។
- អនុវត្តការបន្ទោរបង់(នោម)ជាធម្មតា តាមស្ថានភាពបន្ទោរ

បង់តាមធម្មជាតិ

- លាងសម្អាតតំបន់ទ្វារមាស អោយបានស្អាតល្អក្រោយបន្ទោរបង់ ។

- រក្សាតំបន់ទ្វារមាសអោយស្ងួត ការពារការបង្ករោគនៅតំបន់ដែលមានថ្នេរដេរ។

- គ្រប់គ្រងអាហាររូបត្ថម្ភអោយបានគ្រប់គ្រាន់បន្ទាប់ពីសម្រាល

- ត្រូវមានបង្គន់ដោយឡែក ដើម្បីរក្សាឯកជនភាព និងភាពមានអនាម័យ ភាពស្អាតនៅបន្ទប់ទឹក ឬបង្គន់

**ការទល់លាមក៖**

***មូលហេតុ៖***

- អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានការសង្កត់លើពោះវៀនធំជាហេតុធ្វើអោយចលនាពោះវៀនមានការថយចុះ ការថមថយនេះនិងបន្តជាច្រើនខែក្រោយសម្រាល ។

- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ស្ត្រីអាចបាត់បង់ឈាម បាត់បង់ជាតិទឹកតាមlochia ធ្វើអោយពោះវៀនធំមិនបានបឺតស្រូបល្អ ។

- ស្ត្រីក្រោយសម្រាលជាញឹកញាប់បានញុំាវីតាមីន ឬអាហាររូបត្ថម្ភដូចជាកាល់ស្យូម ជាតិដែក ឬទឹកដោះគោសារជាតិទាំងនោះហើយដែលជាហេតុធ្វើអោយមានការទល់លាមក ។

- របបអាហារដែលសំបូរដោយប្រូតេអ៊ីន ឬការហូបបន្លែ ផ្លែឈើតិចពេក

- ម្តាយបាត់បង់ទឹកច្រើនក្នុងការផលិតទឹកដោះ ការផឹកទឹកតិចពេក(ដោយសារខ្លាចទឹកដោះរាវពេក)អាចធ្វើឱ្យលាមកស្ងួតនិងរឹង ។

- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ម្តាយមិនសូវមានចលនារាងកាយដេកស្ងៀមមួយកន្លែង ស្រ្តេសពេក ជាហេតុធ្វើអោយចលនាពោះវៀនថយចុះ ។

- ក្រោយសម្រាលកូន ម្តាយតែងតែមានការឈឺចាប់ពេលបន្ទោរ

បង់(ការសម្រាលដោយវះកាត់  ឬមារការដេរទ្វារមាស)ធ្វើឱ្យមានការ

លំបាកបន្ទោរបង់ហើយមានភាពភ័យខ្លាចមិនហ៊ានទៅបន្ទោរបង់

ព្រោះខ្លាចឈឺជាហេតុធ្វើអោយមានការទល់លាមក

ការដោះស្រាយ - ការថែទាំ៖

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ចលនារាងកាយថ្នមៗ
- ផឹកទឹកក្តៅឧណ្ហៗអោយបានច្រើន
- បន្ថែមអាហារដែលមានសារជាតិសរសៃអោយបានច្រើន
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ទៅបន្ទប់ទឹក
- រក្សាអារម្មណ៍លំហែអោយបានច្រើន

ការឡើងតឹងនៃដោះ៖

- ដោះឡើងតឹងជាញឹកញាប់កើតមាននៅថ្ងៃទី២ ដល់ទី៧ បន្ទាប់ពីក្រោយសម្រាល ។
- ម្តាយមានអារម្មណ៍ថាឈឺ និងក្តៅនៅពេញក្នុងដោះ
- ដោះមានសភាពរឹង និងមិនស្រូវចេញទឹកដោះនោះទេ

- មានភាពហើមតឹងនៅទ្រូង និងមានកូនកណ្តុរនៃឃ្លៀក ។

**ដំណោះស្រាយ និងការថែទាំ**

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះអោយបានញឹកញាប់ និងផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពបំបៅកូន។
- ធ្វើការបូមបញ្ចេញទឹកដោះ តាមប្រដាប់បូមទឹកដោះ
- ប្រើថង់ត្រជាក់ ឬក្រណាត់ត្រជាក់ដាក់លើដោះ
- ប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ តាមវេជ្ជបញ្ជារ
- ងូតទឹកក្តៅឧណ្ណ
- ម៉ាស្សាដោះថ្នមៗដើម្បីឱ្យមានការបញ្ចេញទឹកដោះបានល្អ

**ការឈឺចាប់នៅទ្វារមាស៖**

ស្នាមដេរ ត្រូវឈឺ និងហើមវាជារឿងធម្មតាទេ ដែលការឈឺនេះប្រហែលមួយសប្តាហ៍ក្រោយពេលសម្រាល មុខរបួសនិងជាសះស្បើយវិញ។ យ៉ាងណាក៏ដោយវាអាស្រ័យលើទីកន្លែង និងមនុស្សម្នាក់ៗផងដែរ។

- អំបោះនៅថ្នេរដេរនឹងរលាយដោយខ្លួនឯង ក្នុងរយៈពេលពី

២ ទៅ ១២ សប្តាហ៍អាស្រ័យលើប្រភេទនៃការដេរ។

- ម្តាយមានការឈឺចាប់បន្ទាប់ពីការកាត់ និងដេរទ្វារមាស (សម្រាប់ដេសដែលមិនរលាយ)។ បញ្ហាខ្លះអាចកើតមានឡើងជាមួយនឹងស្នាមដេរទ្វារមាសដូចជា ស្នាមដេរនៅទ្វារមាសចំហការរហែក ស្នាមដេរដែលដាច់ ស្នាមដេរមានក្លិនស្អុយ ឬមានក្លិនមិនល្អ មានរមាស់។

**ដំណោះស្រាយ និងការថែទាំ៖**

- ស្អំដោយក្រណាត់ត្រជាក់៖ វិធីសាស្រ្តនេះអាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងការរលាក ។
- ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់៖ ប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាមវេជ្ជបញ្ជារ និងគ្មានការប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការផលិតទឹកដោះ ។
- កែសម្រួលស្ថានភាពក្នុងការបំបៅដោះ៖ជ្រើសរើសទីតាំងអង្គុយដែលសមរម្យនិងសុខស្រួល មានការគាំទ្រដោយខ្នើយកល់ខ្នង ឬដៃតាមស្ថានភាពម្តាយអង្គុយ ឬដេក និងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យ

បានត្រឹមត្រូវ។

- ហាមរួមភេទ៖ការឈឺចាប់អំឡុងពេលរួមភេទនៅប៉ុន្មានខែដំបូងបន្ទាប់ពីការសម្រាល ។
- ការថែទាំស្នាមដេរ៖ រក្សាស្នាមដេរឲ្យស្អាតនិងស្ងួត។
- កុំអោយមានប្រឡាក់លាមក ។
- របបអាហារ ដែលមានជីវជាតិ ជួយឱ្យស្នាមដេរឆាប់ជាសះស្បើយ បរិភោគអាហារដែលមានជាតិសរសៃច្រើន និងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជៀសវាងការទល់លាមក ដែលអាចធ្វើឱ្យខូចស្នាមដេរដែលមិនជាសះស្បើយ។
- ត្រូវកំណត់ការហាត់ប្រាណឱ្យបាន ជាប្រចាំនិងកុំឱ្យប៉ះពាល់ដល់មុខរបួស។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីក្រោយសម្រាលអាចធ្វើចលនារាងកាយ ជុំវិញផ្ទះដោយថ្នមៗ ដើម្បីបង្កើនចលនាឈាមទៅកាន់តំបន់ប្រដាប់បន្តពូជ។

**ការឈឺចាប់ផ្នែកក្រោមនៃពោះ៖**

មូលហេតុ៖

- ស្បូនបន្តការកន្ទ្រាក់ដើម្បីជំរុញ lochia អោយចេញមកក្រៅអស់ និងវិលរកសភាពនៃទំហំដើមវិញ។

- ម្តាយបាត់បង់កំលាំងក្នុងពេលសម្រាលកូន ដូច្នេះរាងកាយរបស់គាត់ខ្សោយហើយកម្លាំងរបស់គាត់ខ្សោយខ្លាំង ដូច្នេះគាត់មានអារម្មណ៍ឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងនៅពេលស្បូនកន្ត្រាក់ វិលទៅសភាពដើមវិញ។

- ការឈឺចាប់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលដែល ម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ព្រោះស្បូនកន្ត្រាក់ កាន់តែច្រើនដងនិងញាប់ ដូច្នេះការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង។

ការបង្ហាញអារម្មណ៍៖

- ឈឺពោះខ្លាំងបំផុតក្នុងរយៈ២ថ្ងៃដំបូងក្រោយពេលសម្រាលធ្វើឱ្យម្តាយស្ទើរតែទ្រាំមិនបាន។ នៅថ្ងៃទីបីការឈឺចាប់នឹងថយចុះបន្តិចម្តងៗ ។

- ម្ដាយដែលសម្រាលកូនលើកទីមួយមានការឈឺចាប់តិច

ជាងម្ដាយដែលសម្រាលលើកទីពីរ ឬលើសពីនេះ។

- រាល់ពេលការឈឺចាប់ម្ដងៗ lochia ត្រូវបានបញ្ចេញ

- មានការឈឺពោះ និងឈឺដោយការកាត់/រហែកទ្វារមាស

(ប្រសិនបើមាន) ។

ដំណោះស្រាយ និងការថែទាំ៖

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

- ម៉ាស្សាពោះថ្នមៗ

- ផ្លាស់ប្ដូរស្ថានភាពរាងកាយ

- ធ្វើចលនារាងកាយថ្នមៗ ដើម្បីអោយឆ្អឹងអាងត្រគៀក និង

សាច់ដុំពោះធ្វើចលនា ។

- បន្ទោរបង់ ជាទៀងទាត់

- ទទួលទានអាហារណាដែលជួយបន្ថយការឈឺចាប់នៅ

ផ្នែកក្រោមនៃពោះបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

- ប្រសិនបើមានភាពមិនធម្មតាណាមួយខាងក្រោមរួមទាំង សញ្ញានៃការឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោម វាអាចជា៖ ស្វះ lochia ឬ endometritis៖

+ គ្រុនក្តៅ កម្រិតស្រាល

+ មានអារម្មណ៏ថាតឹង និងឈឺចាប់នៅផ្នែកក្រោមនៃពោះ

+Lochia ធ្លាក់តាមទ្វារមាស មានការថយចុះ ឬមានក្លិនមិនល្អ ។

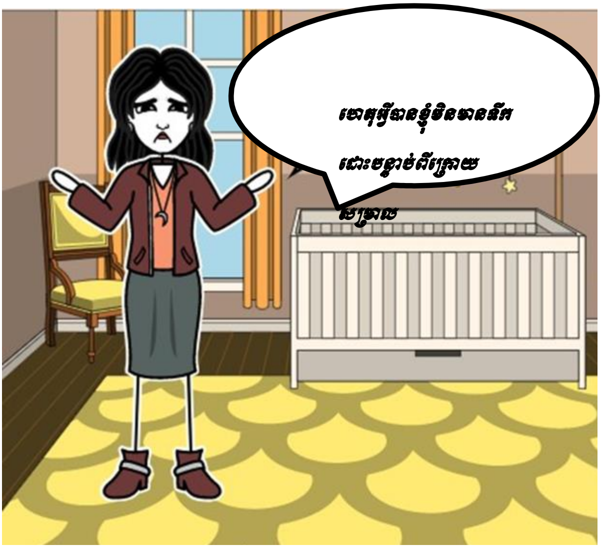
+នៅពេលប៉ះពោះ មានអារម្មណ៏ថាមានដុំរឹង

+ការពិនិត្យមាត់ស្បូន ត្រូវបានគេរកឃើញមានលក្ខណៈបិតជិតទាំងស្រុង នៅពេលប្រើដៃពង្រីកមាត់ស្បូន គេរកឃើញថា lochia មានពណ៌ខ្មៅ និងមានក្លិនមិនល្អ។

+ មានអារម្មណ៏ឈឺចាប់ខ្លាំងពេលចុចចំមាត់ស្បូន

## ការគេងមិនលក់ ស្ត្រេស និងអស់កំលាំង

មូលហេតុ៖




- ដោយសារការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ មើលថែកូនប្រចាំថ្ងៃ
- បំរែបំរួលអ័រម៉ូន
- មានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ក្រោយសម្រាល
- ស្ត្រេស និងអារម្មណ៍ប្រែប្រួល
- ការបំបៅដោះ

- កង្វះជាតិដែក បណ្តាលអោយគេងមិនលក់

ការបង្ហាញអារម្មណ៍៖

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik *https://www.freepik.com/free- vector/insomnia-concept- illustration*

ដំណោះស្រាយ និងការថែទាំ៖

- ពិបាកក្នុងការគេងនៅពេលយប់ ភ្ញាក់ច្រើនដង នៅពេលយប់ មានបញ្ហាក្នុងការគេង ។

- ភ្ញាក់ពីគេងលឿនពេក ពិបាកនឹងគេងវិញបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ម្តងៗ

- មានអារម្មណ៍នឿយហត់បន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេង មានអារម្មណ៍

ងងុយគេងនៅពេលថ្ងៃ ប៉ុន្តែគេងមិនលក់។

- មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

- ពិបាកក្នុងការ ផ្តោតអារម្មណ៍លើការងារ តែងមានកំហុស ងាយ បង្កគ្រោះថ្នាក់នៅពេលធ្វើការ ឬពេលធ្វើចលនា។

- លើកទឹកចិត្ត, ផ្តល់ភាពស្និតស្នាល, ចែករំលែក, ពន្យល់ម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារអោយគាំទ្រ, ជៀសវាងភាពតានតឹងដល់ម្តាយ, ចូលរួមចែករំលែកការងារថែទាំទារក ។

- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ក្នុងការគេង រកកន្លែងគេងទូលាយ រៀបចំ ដំណេកគេងដែលមានផាសុខ ។

- ផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ បន្ថែមសារជាតិរ៉ែ

- ការណែនាំលំហាត់ប្រាណ៖ អនុវត្តបច្ចេកទេសដកដង្ហើមវែងៗ និងបន្ធូរអារម្មណ៍មកវិញ ។

- អាចប្រើតែរុក្ខជាតិ sedative មួយចំនួន

- ណែនាំអ្នកម្តាយឱ្យគេងស្របពេលទារកគេង៖ ឱ្យខ្លួនអ្នក

សម្រាក និងបង្កើតទម្លាប់នៃការគេងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

- កាត់បន្ថយបញ្ហាថប់បារម្ភ និងភាពតានតឹងរបស់ ម្តាយ

- ណែនាំម្តាយជៀសវាងការប្រើសារធាតុផ្សេងៗ៖ ជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងអាល់កុល ។

- ម្តាយគួរ ហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យដំណេកប្រសើរឡើង អ្នកម្តាយគួរ និងចៀសវាងការប្រើឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកមុនចូលគេង។

## ជំពូកទី៣៖ សញ្ញាមិនធម្មតាមួយចំនួននិង ការព្យាបាល

### ការហូរឈាម

*<u>មូលហេតុ៖</u>*

-ភាពមិនធម្មតាក្នុងពេលបញ្ចេញសុក (Placental discharge) ទាក់ទងនឹងការមិនរបកនៃសុក និងការមិនកន្ត្រាក់នៃស្បូន (uterine atony )។

-មានរបួសនៅប្រដាប់បន្តពូជ ដោយសារការរហែកស្បូន រហែក

មាត់ស្បូន រហែកបេរីណេ រហែកទ្វាមាស ។

-វិបត្តកំណកឈាម (ជាករណីកំរ)

**<u>ការបង្ហាញឲ្យឃើញ (Expression)</u>**

-ហូរឈាមលើសពី៣០០មីលីលីត្រ បន្ទាប់ពីសម្រាល

-ការកន្ត្រាក់ស្បូន មានសភាពខ្សោយ ស្បូននៅលើផ្ចិត និងមានសភាពទន់ ។

-រាងកាយស្ត្រីនឹងអាចសន្លប់(Shocked)៖ ជីពចរលោតញាប់ សម្ពាធឈាមចុះទាប ស្បែកមានសភាពស្លេក mucous membranes កម្រិតស្មារតីមិនរវៃច្បាស់ (not mentally alert)

<u>ការការពារ៖</u>

- ប្រឹក្សាជាមួយម្តាយពីផែនការកម្រាល
- រយៈពេលនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ លេបថ្នាំជាតិដែក និង folic acid tablets ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង។
- យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសសម្រាប់ម្តាយដែលប្រឈមមុខខ្ពស់ដូចជា ឈឺពោះសម្រាលរយៈពេលយូរ សម្រាល

កូនច្រើនដង កូនមានទម្ងន់ធំ ។ល។

- តាមដានឱ្យជិតដល់៖ ជីពចរ សម្ពាធឈាម ការកន្ត្រាក់ស្បូន ការហូរឈាមតាមទ្វាមាស ជាពិសេសរយៈពេល ៦ ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាលដើម្បីរកការហូរក្នុងកម្រិតសមស្រប

<u>ការថែទាំដំណាក់កាលដំបូង៖</u>

- ហៅរកជំនួយពីសហាសេវិក៖ ប្រកាស ប្រើកណ្ដឹងរោល ដែលដាក់នៅចំហៀងគ្រែ តេទូរស័ព្ទហៅ។ល។

- ដាក់ម្ដាយឱ្យសម្រាករាបស្មើ ដោយដាក់ក្បាលទាប ដើម្បីអាចដកដង្ហើមបានស្រួល ។

- ផ្ដល់ការជួយសង្គ្រោះដង្ហើម ផ្ដល់អុកស៊ីសែន ជួយការដកដង្ហើម និងសរសៃឈាមរត់ ។

- អង្អែលកំពូលស្បូន សង្កត់លើសរសៃអាកទែនៅស្បូន

- រៀបចំផ្លូវសម្រាប់ចាក់បញ្ចូលតាមសរសៃវ៉ែន ផ្ដល់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ។

- បញ្ជូនស្ត្រី និងចូលរួមដោយបុគ្គលិកពេទ្យផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកនៅមិនទាន់មានបទពិសោធន៍ ។

## គ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅក្រោយសម្រាលគឺពិតជាសញ្ញាដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងអាយុជីវិត កម្រិតនៃការគ្រោះថ្នាក់អាស្រ័យតាមមូលហេតុនៃការគ្រុនក្តៅ ។ គ្រុនក្តៅអាចមកពីការហូរសារធាតុរាវចេញពីសុដន់ ការបាត់បង់ឈាម បាត់បង់ទឹក និងអេឡិចត្រូលីត្រ ការបង្ករោគដោយបាក់តេរី ។ ប្រសិនបើក្តៅខ្លួន មិនបណ្តាលមកពីការបង្ករោគ ជាធម្មតាកំដៅខ្លួនស្ថិតក្នុងកម្រិតទាប ជាមួយកំដៅខ្លួនធម្មតា ដោយមិនមានសញ្ញាការបង្ករោគ ។

<u>មូលហេតុ៖</u>

- ការបង្ករោគក្រោយសម្រាល ឬការបង្ករោគនៅតំបន់ប៉េរីណេ យោនី (vulva) ទ្វាមាស (vagina) មាត់ស្បូន

(cervix)

- បង្ករោគនៅកន្លែងវះកាត់

- ការរលាកផ្នែកខាងក្នុងនៃស្បូន (Endometriosis)
- រលាកស្បូន និងខ្នែងពោះវៀន

- រលាកអាងត្រគៀក (Pelvic peritonitis)
- រលាកស្រោមពោះ

- Thrombophlebitis
- ការបង្ករោគក្នុងឈាម

## ការព្យាបាល និងការថែទាំ

- ទុកពេលឲ្យអ្នកជំងឺសម្រាកឱ្យបានស្រួល
- កំដៅរាងកាយ៖

+ ប្រសិនបើកំដៅរាងកាយ មិនឡើងដល់៣៩អង្សាសេ៖ ដោះខោអាវចេញ ពាក់សម្លៀកបំពាក់ត្រជាក់ កុំដណ្តប់ភួយ។ រយៈពេល១ ទៅ២ម៉ោង ធ្វើការវាស់កំដៅមួយដង។

+ប្រសិនបើកំដៅរាងកាយមានកម្រិតពី ៣៩អង្សាសេ ឬខ្ពស់ ជាង វាជាការចាំបាច់ត្រូវលេបថ្នាំ paracetamol ក្នុងកម្រិតដូសថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។បើអ្នកជំងឺមិនអាចលេបថ្នាំ

បាន ដោយសារមានក្អួត ដូច្នេះការសុលថ្នាំតាមរន្ធគូថត្រូវការប្រើជាការចាំបាច់ ។

- ផ្តល់ការដណ្តាប់ត្រជាក់ដើម្បីបន្ថយកំដៅ
- ផ្តល់ជាតិទឹក និងរក្សាសារធាតុអេឡិចត្រូលីត្រ សម្រាប់អ្នកជំងឺដោយផ្តល់នូវ Oresol អាស្រ័យតាមការណែនាំប្រើប្រាស់ ។
- ញ៉ាំអាហាររាវ ជាធម្មតា ដើម្បីងាយស្រួលរំលាយ ដូចជា បបរស៊ុប ផឹកទឹកផ្លែឈើ ដូចជាទឹកក្រូច ទឹកក្រូចឆ្មា ។ល។
- លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ប្រើប្រាស់អង់ទីប៊ីយូទិច។ល។

## ក្លិនកខ្វក់ឈាមLochia

***មូលហេតុ៖***

វាអាចមកពីការបង្ករោគនៅក្នុងស្បូន ឬការបង្ករោគ ដោយសារ

រហែកប៉េរីណេ ។

***ការបង្ហាញឲ្យឃើញ៖ Expression***

- ការហូរសារធាតុចេញពីទ្វាមាស ជាមួយក្លិនមិនល្អ
- ការហូរឈាមច្រើន ដែលមិនមានការធូរស្រាល មានលេចចេញ នូវកំណកឈាម ។
- ឈាមរបស់Lochia ប្រែពណ៌ទៅជា៖ ពណ៌chocolate ពណ៌ក្រមៅ (Latex color)
- សង្កត់ផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូន នឹងឃើញមានសារធាតុពណ៌ខ្មៅ ហូរចេញជាមួយនឹងក្លិនស្អុយ ។
- មានការរំញោចប៉ះជាមួយនឹងជញ្ជាំងពោះ
- ស្ត្រីដែលមានក្តៅខ្លួនតិចតួច ឬមានអារម្មណ៍រងាញាក់ អស់កម្លាំង វិលមុខ ។

***ការព្យាបាល និងការថែទាំ៖***

- ណែនាំម្តាយឱ្យសម្អាតខ្លួន សម្អាតផ្នែកខាងក្រៅប្រដាប់

បន្តពូជ សម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតំប៉ុងជាទៀងទាត់

- ថៃទាំផ្ទេរនៅតំបន់ប៉េរីណេ

- ជួយម្តាយឱ្យបញ្ចេញទឹកនោម ដូច្នេះប្លោកនោមនឹងមិនមានសល់ទឹកនោម ដែលជាឧបស័គ្គនៃការកន្ត្រាក់ស្បូន។

- ត្រូវប្រាកដថា រក្សាគោលការណ៍ស្តេរីលក្នុងពេលអនុវត្តទម្រង់ការ។

- ផ្តល់ថ្នាំ antibiotics តាមវេជ្ជបញ្ជា

# ការរាំងស្ទះការហូរឈាម Lochia
# LOCHIA BLOCKAGE

ឈាម lochia គឺរាំងស្ទះនៅក្នុងស្បូន មិនអាចហូរចេញក្រៅបាន

***<u>មូលហេតុ៖</u>***

- ក្រោយពេលសម្រាលដោយការវះកាត់
- បាត់បង់ឈាមច្រើនក្នុងពេលសម្រាល
- កត្តាប្រឈមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដែលបណ្តាលឱ្យស្បូនយារធ្លាក់វែង ដូចជាទារកធំ មានផ្ទៃពោះច្រើនដង ទឹកភ្លោះច្រើន (polyhydramnios) ឈឺពោះសម្រាលពេលយូរ (prolonged labor )។
- ការថែទាំក្រោយសម្រាលមិនបានល្អត្រឹមត្រូវ មិនហាត់ប្រាណ ។

***<u>ការបង្ហាញឲ្យឃើញ៖ Expression:</u>***

- ការកន្ត្រាក់ស្បូនមានសភាពខ្សោយ សម្ពាធឈឺចាប់ និងមិនធ្វើចលនា ។
- មានសារធាតុហូរចេញពីទ្វារមាសតិចតួច ឬមិនមាន មានក្លិនស្អាប ។
- រាងកាយទាំងមូល ក្តៅខ្លួន អស់កម្លាំង ស្បែកស្លេកស្លាំង

***<u>ការព្យាបាល និងការថែទាំ៖</u>***

- អនុវត្តន៍ការគ្រប់គ្រងឱ្យបានល្អ នៅពេលម្ដាយមានផ្ទៃពោះ
- ចាប់ផ្ដើមធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចៗ
- បំបៅដោះទារក ញុំាអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ពង្រីកមាត់ស្បូន ដោយដៃ ឬឧបករណ៍ពេលត្រូវបានកត់សំគាល់ឃើញ ។
- លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា

# ជំពូក៩៖ ការបំបៅដោះកូន

## ការថែទាំដោះ

*ការអនាម័យដោះ៖*

ត្រូវធ្វើការសំអាតដោះជានិច្ចរាល់ពេលអ្នកប៉ះដោះរបស់អ្នក។

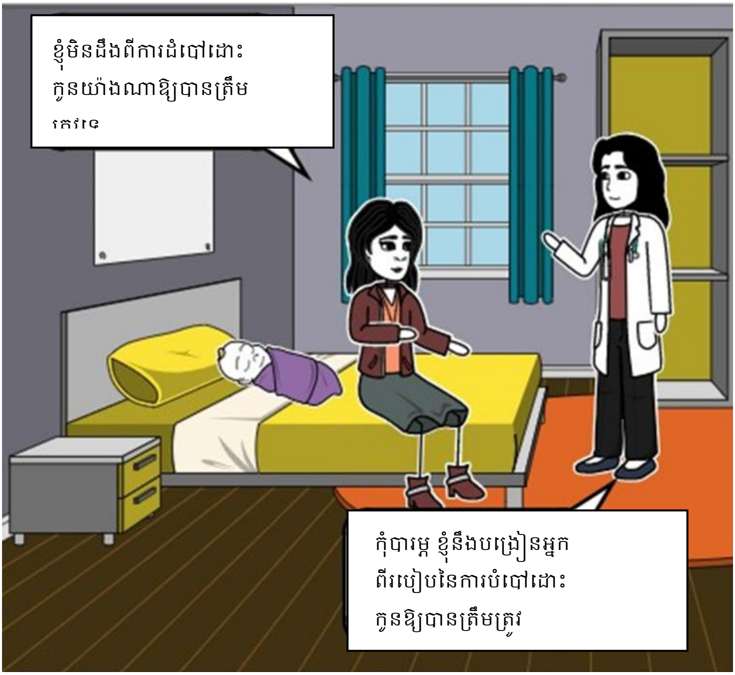
- សំអាតដោះទាំង២ ជាមួយទឹកស្អាតប៉ុណ្ណោះ
- ក្រោយពេលបំបៅដោះកូនរួចម្តងៗ ស្ត្រីអាចច្របាច់ថ្នមៗ នៅលើចុងដោះដើម្បីបញ្ចេញទឹកដោះ និងការពារស្បែក នៅរង្វង់ចុងដោះពណ៌ខ្មៅ ។
- ម៉ាស្សាដោះទាំងសងខាងឲ្យបានទៀងទាត់។

*ពាក់អាវទ្រនាប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ*

- មួយសប្តាហ៍ក្រោយសម្រាលកូនស្ត្រីជាម្តាយអាចពាក់អាវទ្រនាប់/អាវក្នុងស្ត្រីបានដើម្បីជួយការពារទ្រង់ទ្រាយដោះក្នុងរយៈពេលដំបូងដើម្បីជៀសវាងការយារធ្លាក់នៃដោះនៅពេលថ្ងៃក្រោយ ។ ការពាក់អាវក្នុងស្ត្រីនេះ អាចពាក់រយៈពេលពី មួយ ទៅ ពីរម៉ោង បន្ទាប់មកអាចដោះចេញ ដើម្បីជៀសវាងភាពមិនសុខស្រួល ។

- ជ្រើសរើសទំហំអាវទ្រនាប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងទន់ដើម្បីសម្រាលភាពមិនសុខស្រួលផ្សេងៗនិងផ្តល់ការថែទាំដោះក្រោយសម្រាលកូន ។

***<u>សេចក្តីណែនាំពីការបំបៅដោះកូនដែលត្រឹមត្រូវ</u>***




***ពេលវេលានៃការបំបៅដោះកូន***

- បំបៅដោះកូនក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល ដើម្បីគុណប្រយោជន៍នៃការទទួលបានទឹកដោះដំបូង (colostrum) ។

- បំដៅដោះកូនតាមតម្រូវការ និងបន្តការបំបៅដោះក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង ។

- ចាប់ផ្តើម ផ្តល់អាហារទន់ៗ ចាប់ពីទារក មានអាយុពី៦ខែ និងបន្តការបំបៅដោះរហូតដល់ទារកអាយុ២៤ខែ ។

- ប្រសិនបើទារកឈឺ ហើយមិនអាចបៅដោះបាន សូមច្របាច់ទឹកដោះ និងបំបៅដោយស្លាបព្រាបាយ ឬពែង។

*របៀបបីទារកក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះ*

- បីទ្រខ្លួនរបស់ទារក ដាក់មុខទារកឱ្យជិតជាមួយនឹងម្តាយ (ស្បែក ប៉ះស្បែក ) ។

- មុខរបស់ទារក គឺឱ្យនៅជិតនឹងដោះម្តាយ ចង្ការរបស់ទារកប៉ះជាមួយនឹងដោះរបស់ម្តាយ ។

- មាត់របស់ទារកបើកឱ្យធំ បរបូរមាត់ខាងក្រោមទារកគ្របផ្នែកខាងក្រោម ។

- បបូរមាត់ខាងលើគ្របពីលើក្បាលដោះ (areola) រួចផ្អឹមមាត់ទារកឱ្យជិតលើក្បាលដោះ ហើយក្បាលដោះផ្នែកខាងក្រោមគ្របដោយបបូរមាត់ផ្នែកខាងក្រោម គឺមើលឃើញតិចៗ។

- ទារកចាប់ផ្តើមជញ្ជក់យឺតៗ ហើយជ្រៅ ឮសម្លេងពេលទារកលេបទឹកដោះ ។

- ទារកទទួលអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេលបៅដោះពេញលេញ និងមិនមួរម៉ៅ នៅពេលឈប់បៅ ។

- *<u>សម្រាប់ម្ដាយដែលមិនមានក្បាលដោះ</u>*

***ប្រភព៖*** *Freepik's photo downloaded from Freepik*

*<u>https://www.freepik.com/free-vector/baby-breast-feeding-flat-infographics-with-editable-text-captions-isolated-icons-mother-nursing-baby-vector-illustration_26763702.htm#query=position%20breasfeeding&position=0&from_view=search&track=ais</u>*

### *តើត្រូវលើកដោះដោយរបៀបណា ពេលបំបៅដោះកូន*

- មេដៃដាក់ពីដោះ
- ម្រាមដៃផ្សេងទៀត ដាក់លើទ្រូង ដើម្បីជួយទ្រផ្នែកខាងក្រោមដោះ ។
- ម្រាមដៃចង្អុល លើកដោះឡើង

### *សេចក្តីណែនាំពីគន្លឹះ សម្រាប់ម្តាយ ដើម្បីជួយបំបៅដោះទារកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ*

- រក្សាដងខ្លួន និងក្បាលឱ្យត្រង់
- មុខរបស់ទារក គឺឆ្ពោះមកដោះ ច្រមុះសំដៅមក ចុង ដោះម្តាយ ។
- ដងខ្លួនរបស់ទារក គឺនៅជិតម្តាយ
- ជួយទ្រដងខ្លួនទារកទាំងមូល មិនត្រឹមតែក និង ស្មាទេ
- មុនពេលបៅដោះកូន ច្របាច់ទឹកដោះដំបូង ពីរទៅបីដំណក់
- ម្តាយចាប់ផ្តើម លើកចុងដោះមកបប្ញូរមាត់ទារក
- រង់ចាំពេល ទារកបើកមាត់ឱ្យធំ បន្ទាប់មកដាក់ចុងក្បាលដោះចូលក្នុងមាត់ទារក ជួយទារកជញ្ជក់ជ្រៅៗ នៅលើរង្វង់ក្បាល់ដោះ ។
- ប្រសិទ្ធភាពនៃការជញ្ជក់គឺយឺតៗ ជ្រៅ និងមានពេលសម្រាក (slow, deep, resting )។

# ការថែទាំដោះ ក្នុងករណីចាំបាច់មួយចំនួន

*ការឡើងរឹងនៃដោះ* **(Breast Erection)**

**មូលហេតុ៖**

សរីរវិទ្យានៃការឡើងរឹងនៃដោះតែងតែកើតមានពី២ ទៅ៧ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាល។ ទោះបីយ៉ាងណា វាអាចជាមូលហេតុមកពីកត្តាផ្សេងៗ ដូចជា៖

- ការបំបៅដោះ មិនបានត្រឹមត្រូវ
- ស្ទះរន្ធទឹកដោះ
- អាវទ្រនាប់ចង្អៀតពេក

*ការបង្ហាញឲ្យឃើញ (Expression)៖*

- រយៈពេល២ ឬបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ដោះរបស់ម្ដាយនឹងឡើងតឹង ឈឺចាប់ និងឡើងសរសៃឡាំ។

*ការព្យាបាល និងការថែទាំ៖ (Treatment – care)*

- ណែនាំម្ដាយ ឱ្យប្រើដៃ ឬប្រដាប់បូម ដើម្បីបឺតទឹកដោះចេញខ្លះៗ មុនពេលឱ្យទារកបៅដោះអាចប្រើកន្សែងក្ដៅឧណ្ហៗដាក់ពីលើ

ដោះ ម៉ាស្សាថ្នមៗ និងសម្រាក នៅអំឡុង ពេលបំបៅដោះ ទារក។

- ណែនាំម្ដាយឱ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ញឹកញាប់ ទៅតាមតម្រូវការ បើសិនជាក្មេងមិនជញ្ជក់/បៀម បង្រៀនម្ដាយឲ្យច្របាច់ទឹកដោះ។

- ម្ដាយត្រូវជ្រើសរើសអាវទ្រនាប់ដែលមានទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់ដងខ្លួនរបស់នាង ដើម្បីជៀសវាងភាពមិនសុខស្រួល និងការពារការស្ទះទឹកដោះ។

- ឈឺក្បាលសុដន់ម្ដាយគ្រប់រូបអាចជួបប្រទះស្ថានភាពនេះ ។

*មូលហេតុ*

- ដោយសារការដាក់ទារកពេលបំបៅដោះមិនបានត្រឹមត្រូវ

- ដោយសារប្រើឧបករណ៍បូមទឹកដោះមិនត្រឹមត្រូវ

- ការបង្ករោគដោយពពួកផ្សិត នៅក្បាលសុដន់មានហើម

*ការបង្ហាញឱ្យឃើញ*

- ដោះចាប់ផ្ដើមឈឺ នៅពេលបំបៅដោះ

*ការព្យាបាល និងការថែទាំ*

- ត្រូវការបង្កើតទំនុកចិត្តសម្រាប់ម្តាយ

- ដាក់ ទារកបំបៅដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

- បង្រៀនម្តាយអំពីរបៀបប្រើឧបករណ៍សម្រាប់បូមទឹកដោះ

- ព្យាបាលការបង្ករោគដោយផ្សិត បើមានការស្ទះទឹកដោះ

នេះគឺជាស្ថានភាពមួយដែលម្តាយជាច្រើនប្រឈមមុខ។ បាតុ ភូត

នេះបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ និងអស់កម្លាំងសម្រាប់ម្តាយ

ហើយប៉ះពាល់ផ្ទាល់ដល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។

*មូលហេតុ៖*

- ម្តាយមានទឹកដោះច្រើនពេក ទារកមិនអាចបឺតបានទាន់ពេល

និងមិនអាចបូមទឹកដោះបាន។

- ទារកជញ្ជក់ក្បាលដោះមិនបានត្រឹមត្រូវ

- ម្តាយមិនបំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់

- អាវទ្រនាប់តឹងពេក ការតឹងពេកនេះ ធ្វើឲ្យរន្ធទឹកដោះ រួមតូច និង

ធ្វើឱ្យស្វះ ។

*ការបង្ហាញឱ្យឃើញ៖*

- សុដន់ម្ដាយរីកធំឡើង តឹង និងឈឺចាប់

- ការផលិតទឹកដោះក៏តិចដែរបើទោះបីជាម្ដាយបញ្ចេញទឹកដោះ យ៉ាងសកម្មដោយដៃ ឬប្រើឧបករណ៍បូមទឹកដោះក៏ដោយ។

– សុដន់ម្ដាយចាប់ផ្ដើមឡើងរឹង មិនសុខស្រួល ទំហំខុសៗគ្នា និង មានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ពេលប៉ះ។

– ម្ដាយអាចមានគ្រុនក្ដៅ ជុំវិញសុដន់លេចចេញជាដុំៗពេល ស្ទាប ដើមទ្រូងមានអារម្មណ៍ក្ដៅខុសពីធម្មតា ។

*ការព្យាបាល និងការថែទាំ*

- ស្ទាបដោះរាល់ថ្ងៃដោយដៃ
- ស្អំដោះដោយកំប្រេះក្ដៅអ៊ុនៗ
- រក្សាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តឱ្យមានភាពរីករាយ
- បំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់

- ដាក់កូនឲ្យបៅដោះ នៅម្ខាងទៀតដែលដោះមិនឡើងរឹង
    - ប្រើឧបករណ៍បូមទឹកដោះដើម្បីទារកបៅ,យកចិត្ត ទុកដាក់ចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ ។
    - អាចប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់បន្ថែម ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក

**បញ្ហាការលោកដោះ**

*មូលហេតុ*

- បណ្ដាលមកពីបាក់តេរីចូលទៅក្នុងជាលិកាសុដន់

- ម្ដាយបំបៅដោះកូនមិនបានត្រឹមត្រូវ ទឹកដោះចាល់ច្រើន

- ក្បាលសុដន់របស់ម្ដាយលឹបចូល ឬសំប៉ែតពេក ទារកនឹងខាំ និង ជញ្ជក់លើក្បាលសុដន់ បង្កើតជាដំបៅតូចៗ និងក្លាយជាដំបៅធំ (ulcers) ។

ការបង្ហាញឱ្យឃើញ៖

- សុដន់ម្ដាយឡើងក្រហម រឹង ហើម ឈឺចាប់

- អាចក្ដៅខ្លួន ឈឺក្បាល និង អស់កម្លាំង។

*ការព្យាបាល - ការថែទាំ*

-សម្រាកឱ្យបានច្រើន និងទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាព និងមានតុល្យភាព ។

-ជៀសវាងទុកឱ្យសុដន់ពោរពេញដោយទឹកដោះ និងធ្វើឱ្យស្ទះទឹកដោះ ។

- បំបៅដោះទារក នៅដោះម្តងម្ខាង ម្តងម្ខាង ប្រសិនបើទារកមិនទាន់បញ្ឈប់ការជញ្ជក់ទេ ទឹកដោះដែលសល់ត្រូវបូមចេញ ដើម្បីជៀសវាងការស្ទះទឹកដោះនៅខាងក្នុង។

- ផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពក្នុងការបំបៅដោះកូន  កុំប្រើក្បាលដោះសម្រាប់ឱ្យក្មេងជញ្ជក់ ។

- ប្រសិនបើបន្ទាប់ពីសាកល្បងប្រើវិធីព្យាបាលផ្សេងៗ (Remedies) ក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងរួចហើយ រោគសញ្ញានៅតែមិនប្រសើរឡើង ដូច្នេះត្រូវតែពិនិត្យសុដន់ និងទទួលការព្យាបាល។

អាប់សែសុដន់

<u>**មូលហេតុ៖**</u>

- ម្តាយដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះមិនបានត្រឹមត្រូវ អាចបណ្តាលឱ្យក្បាលសុដន់ប្រេះ ឬ ទារកខាំក្បាលសុដន់... បង្កើតជាលក្ខខណ្ឌ ដែលអាចឱ្យបាក់តេរីចូលទៅក្នុងសុដន់។

– ម្តាយដែលបណ្តោយឲ្យទឹកដោះនៅកកស្ទះក្នុងក្រពេញដោះ វាងាយបង្កជាអាប់សៃសុដន់។

- បំពង់ទឹកដោះស្ទះ៖ ម្តាយមិនបានលាងសម្អាតដោះ នៅពេលក្រោយសម្រាល ។ម្តាយ មិនច្របាច់បញ្ចេញទឹកដោះដែលឡើងច្រើនចេញ កើធ្វើឱ្យទឹកដោះស្ទះ មិនអាចហូរចេញមកក្រៅបាន នាំឱ្យទឹកដោះកកស្ទះក្នុងរន្ធទឹកដោះ។ រន្ធទឹកដោះផ្សេងទៀតបង្កើតជាអាប់សក្នុងសុដន់។

<u>***ការបង្ហាញឱ្យឃើញ៖***</u>

- សុដន់តឹងខ្លាំង ក្តៅខ្លួនខ្លាំង សុដន់ហើមត្រង់ផ្នែកណាមួយ ក្តៅក្រហាម ឈឺចាប់ ។

- ពិនិត្យកន្លែងដែលហើមដើម្បីមើលថាតើមានខ្ទុះខាងក្នុងឬទេ?

***<u>ការព្យាបាល - ការថែទាំ</u>***

- ការព្យាបាលថែទាំនៅកម្រិតឃុំ/សង្កាត់៖ ត្រូវបញ្ជូនទៅកម្រិតដែលមានសេវា ព្យាបាល និងថែទាំកម្រិតខ្ពស់ បន្ទាប់ពីផ្តល់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច កម្រិតខ្ពស់ហើយនៅតែមិនបានធូរស្រាល ។

- កម្រិតថ្នាក់ស្រុក៖ ធ្វើការចាក់ថ្នាំ បង្ហូរខ្ទុះ ផ្តល់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិច

-ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សម្អាតសុដន់ជានិច្ច ជាពិសេស នៅក្បាលសុដន់។

មុនពេលបំបៅកូន ត្រូវសម្អាតក្បាលសុដន់។ ប្រសិនបើទារកមិនទាន់បានបញ្ឈប់ការបៅទឹកដោះទេ នោះវាចាំបាច់ត្រូវបូមទឹកដោះទាំងអស់ចេញ ដោយបូមចេញពីសុដន់នីមួយៗ

- ពង្រឹងភាពធន់របស់រាងកាយ

- ប្រសិនបើរន្ធទឹកដោះស្ទះ ម្តាយត្រូវតែធ្វើឱ្យរន្ធទឹកដោះកុំឲ្យស្ទះជាបន្ទាន់ ដើម្បីជៀសវាងការកើតអាប់សក្នុងសុដន់ ក្នុងករណីការ

ស្បូនរន្ធទឹកដោះមានរយៈពេលយូរ។

ក្បាលសុដន់ប្រេះ

*<u>មូលហេតុ</u>*

- បំបៅដោះកូន ក្នុងស្ថានភាពមិនត្រឹមត្រូវធ្វើឱ្យខូចក្បាលសុដន់ ។
- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បូមទឹកដោះមិនត្រឹមត្រូវនាំឱ្យខូចក្បាលសុដន់ ។
- ម្តាយមានការបង្ករោគក្នុងសុដន់ និងក្បាលសុដន់

ជំងឺស្បែកនៅក្នុងក្បាលសុដន់

- កុមារមានមេរោគផ្សិត ព្រូន អាចចម្លងបាក់តេរីពីមាត់ទារកទៅក្បាលសុដន់របស់ម្តាយ ជាហេតុបណ្តាលឱ្យក្បាលសុដន់ខូចខាត ។

*<u>ការបង្ហាញឱ្យឃើញ៖</u>*

- ស្បែកស្ងួតប្រេះ

- ស្បែករបក, មានបែកស្រការ ពណ៌សនៅជុំវិញក្បាលសុដន់

- ក្បាលសុដន់ទន់ ខូចទ្រង់ទ្រាយ ។

ក្បាលសុដន់លឹបចូល និងរាបស្មើ

ជាស្ថានភាពដែលក្បាលសុដន់មានរាងសំប៉ែត ឬលឹបចូលជ្រៅបាត់areola ដោយក្បាលសុដន់លឹបឆ្ពោះមកខាងក្នុង។ ស្ថានភាពនេះមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ម្ដាយទេ ប៉ុន្តែពិបាកក្នុងពេលបំបៅដោះកូន។

*__មូលហេតុ__*

ភាគច្រើនដោយសារម្ដាយមានជំងឺពីកំណើត, វិបត្តិអង់ដូគ្រីន, កត្តាអាយុ, ប៉ះទង្គិចខាងក្រៅ។ ប្រភេទអាចជា៖

- ស្ត្រីមានបញ្ហាដោះពីកំណើត (congenital breast depression) ដោយសារការវិវត្តជាលិកាដោះ ឬមានជំងឺតំណពូជពីម្ដាយ ។

- សមាមាត្រនៃអ័រម៉ូន estrogen និង phytoestrogen មិនមានតុល្យភាព មានវិបត្តិendocrine ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលធ្វើឱ្យជាលិកាសុដន់រួញ (ជា

ធម្មតាកើតមានចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ) ។

- ដំណើរការនៃភាពចាស់បណ្តាលឱ្យស្បែក និងសាច់ជុំសុដន់ "រួមតូច" យ៉ាងខ្លាំង និងទាញក្បាលសុដន់ចូលក្នុង(ជាធម្មតាកើតមានចំពោះស្ត្រី មុនពេលអស់រដូវ) ។

- រន្ធទឹកដោះមានសភាពឡើងរឹង រួមចូលគ្នា ដែលជាមូលហេតុបណ្តាលឲ្យក្បាលសុដន់លឹបជ្រៅ (ជាធម្មតាកើតមានចំពោះម្តាយដែលកំពុងបំបៅដោះកូន)។

- មានការប៉ះទង្គិចសុដន់ពីមុន ការវះកាត់កែសុដន់ ដែលបណ្តាលឱ្យជាលិកាសុដន់ខូច និងរួញ។

***<u>ការព្យាបាល - ការថែទាំ</u>***

- មុនពេលចូលគេង ឬក្រោយពេលងូតទឹក អ្នកម្តាយត្រូវប្រើដៃម្ខាងលើកសុដន់ ដៃម្ខាងទៀតប្រើម្រាមបី (មេដៃ ចង្អុរដៃ និងម្រាមដៃកណ្តាលចាប់ផ្នែក areola ទាញក្បាលសុដន់ចេញ ហើយរំកិលទៅរកក្បាលសុដន់ថ្នមៗ។ ដើមលើកសុដន់ឡើងលើចុះក្រោម ស្តាំ

ឆ្វេង ពីរបីនាទី បន្ទាប់មកទាញក្បាលសុដន់ចេញ អ្នកក៏អាចជូតវាដោយម្រាមដៃរថ្នមៗបន្ទាប់មកជូតដោយកន្សែងក្តៅឧណ្ហៗ ២-៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ រៀងរាល់ ១៥ ទៅ ២០ នាទី នៅពេលដែលស្បែកតឹងណែន ក្បាលសុដន់នឹងមិនធ្លាក់ចូលទៀតទេ។

- មានឧបករណ៍មួយចំនួនដូចជាម៉ាស៊ីនបូមក្បាលសុដន់ អ្នកអាចប្រើម៉ាស៊ីនបូមក្បាលសុដន់ចេញ បន្ទាប់មកប្រើចុងមេដៃ ម្រាមដៃចង្អុលនិងម្រាមដៃកណ្តាលទាញចេញម៉ាស្សា និងជូតក្បាលសុដន់ដូចខាងលើ។

-ជួយម្តាយឱ្យមានក្បាលសុដន់រួមផ្សំជាមួយនឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមួយពែង ច្របាច់ទឹកដោះចូលក្នុងមាត់ទារក។

-បង្កើតទំនុកចិត្តលើម្តាយ ដោយពន្យល់ថា ទារកបឺតចេញពីសុដន់មិនមែនមកពីក្បាលសុដន់ទេ។

-ក៏អាចប្រើផលិតផលដើម្បីទ្រទ្រង់ក្បាលសុដន់បានដែរ៖ ពែងអាចបត់បែនបាន ប្រដាប់ការពារក្បាលសុដន់

# ការម៉ាស្សាដោះ

ដើម្បីធានាថាទារកបានទទួលទឹកដោះម្តាយបានច្រើន និងមានជីវជាតិបន្ថែមពីលើរបបអាហារដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ក្រពេញទឹកដោះ ការម៉ាស្សាសុដន់ជាប្រចាំក៏ជាដំណោះស្រាយមួយដើម្បីជំរុញក្រពេញទឹកដោះម្តាយឱ្យបញ្ចេញទឹកដោះផងដែរ។

<u>ចំណាំនៅពេលម៉ាស្សាសុដន់៖</u>

- មុនពេលម៉ាស្សា ម្តាយត្រូវលាងដៃជាមួយដែលសម្លាប់មេរោគ ឬប្រើសាប៊ូ។ ដោយសារតែអនាម័យដៃមិនស្អាត អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់កុមារ ។

- ហាមប្រើប្រេងម៉ាស្សា ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកពេលបំបៅដោះ។ជៀសវាងការម៉ាស្សាខ្លាំង ឬ ចលនាសង្កត់ជ្រៅ។ ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវម៉ាស្សាថ្នមៗ និងសម្រាក។

៦ជំហានងាយៗនៃការម៉ាស្សាសុដន់សម្រាប់ម្តាយ

- ជំហានទី ១៖ ប្រើមេដៃ ចង្អុលដៃ និងម្រាមដៃកណ្តាល ដើម្បីច្របាច់សរសៃឈាមនៃក្រពេញ mammary ថ្នមៗ។ ការម៉ាស្សានេះជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញានៃការកកស្ទះនៅក្នុងក្រពេញ mammary ។

- ជំហានទី ២: នៅក្នុង areola ម្តាយបន្តប្រើចុងម្រាមដៃទាំបី ដើម្បីបង្វិលជុំវិញឲ្យបាន៤ជុំ។ នៅពេលអនុវត្តចលនា អ្នកអាចបង្វិល និងផ្លាស់ប្តូរទិសដៅនៃការបង្វិលជាបន្តបន្ទាប់។ ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យ areola របស់អ្នកកាន់តែទន់ និងធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់កូនរបស់អ្នកក្នុងការបៀម។

- ជំហានទី៣៖ ត្រង់ក្បាលសុដន់ ច្បិចទាញក្បាលសុដន់ចេញដោយចុងម្រាមដៃទាំង៣ចូលគ្នាថ្នមៗ ហើយ ឥទ្ធិពលនៃចលនានេះនឹងជួយពង្រឹងមុខងាររផ្លិចនៃការបញ្ចេញទឹកដោះនៅពេលដែលទារកបៅ។

- ជំហានទី៤៖ ប្រើដៃម្ខាងទ្រសុដន់រាងអក្សរ C

រួចប្រើកម្លាំងដៃអង្រួនសុដន់ថ្នមៗ ហើយបង្កើនទំហំនិងប្រេកង់នៃលំយោល។ ទន្ទឹមនឹងនោះ ប្រើម្រាមដៃឆ្វេង ម្រាមដៃចង្អុល ក៏ដូចជាម្រាមដៃកណ្ដាលនៃដៃម្ខាងទៀតដាក់លើ areola ដើម្បីម៉ាស្សា។ ការធ្វើបែបនេះជួយម្ដាយកាត់បន្ថយការកកស្ទះនៃសំណល់ទឹកដោះ។

- ជំហានទី ៥: ដាក់ដៃម្ដាយនៅខាងក្រៅជុំវិញareola ។ បន្ទាប់មកប្រើមេដៃ និងម្រាមដៃចង្អុលរបស់អ្នកទាញចុះក្រោមដោយរក្សាភាពបញ្ឈរ។ ប្រើដៃម្ខាងទៀតដើម្បីដាច់សរសៃឈាមក្នុងទិសដៅនៃក្រពេញទឹកដោះពីខាងក្នុងចេញមកក្រៅ និងពីបាតដល់កំពូលដើម្បីបន្ទន់ឆ្អឹងរបស់ម្ដាយ កាត់បន្ថយភាពរឹងរបស់ជាលិកា។

- ជំហានទី៦៖ ប្រើដៃម្ខាងម៉ាស្សាសុដន់ និង Areola និងដៃម្ខាងទៀតសង្កត់ថ្នមៗ ហើយទាញក្បាលសុដន់ចេញ។ សកម្មភាព នេះ

នឹងជួយកែលម្អស្ថានភាពក្បាលសុដន់ដែលលឺបចូល ឬក្បាលសុដន់ខ្លី ដែលបង្កការលំបាកដល់ទារកក្នុងការបឺតជញ្ជក់។

## វិធីសាស្រ្តក្នុងការថែរក្សាការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះម្តាយ

- ទទួលទានអាហារដែលមានសារជាតិប្រូតេអ៊ីន ស្ករ ខ្លាញ់ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និង បន្លែទាំងឡាយណាដែលសម្បូរវីតាមីន។

- ធ្វើការងារដែលប្រើកម្លាំងពលកម្មសមរម្យ

- ចិត្តស្ងប់

- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយបានត្រឹមត្រូវ ត្រូវប្រាកដថា ទឹកដោះអស់ (គ្មានទឹកដោះ) បន្ទាប់ពីបំបៅម្តងៗ

- កុំរឹតបន្តឹងសុដន់

- ធ្វើផែនការពន្យាកំណើត

- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវមានកម្រិត ក្នុងអំឡុងពេលម្តាយបំបៅដោះ

ជំហានសម្រាប់បូមទឹកដោះម្តាយ

<u>ជំហានសម្រាប់បូមទឹកដោះម្តាយដោយដៃ៖</u>

- រៀបចំសម្ភារៈសម្រាប់ដាក់ទឹកដោះម្តាយ ដូចជាពែង ឬដបឬថង់ស្តេរីលសម្រាប់ដាក់ទឹកដោះ ។

- មុននឹងច្របាច់ទឹកដោះ ម្តាយត្រូវលាងដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់ ហើយប្រើកន្សែងទន់ស្អាតជូតលើសុដន់។ បន្ទាប់មកអង្គុយ ឬឈរឱ្យស្រួល ហើយរក្សាពែង ឬដបឲ្យនៅជិតសុដន់របស់អ្នក។ដាក់មេដៃរបស់អ្នកឲ្យនៅលើក្បាលសុដន់ និង areola ដោយម្រាមដៃចង្អុលនៅខាងក្រោម ទល់មុខមេដៃទៅជារាង C ទ្រសុដន់ដោយម្រាមដៃផ្សេងទៀត។ សង្កត់មេដៃ និងម្រាមដៃចង្អុលថ្នមៗ ចូល និងឲ្យប៉ះទៅនឹងជញ្ជាំងទ្រូង (កុំចុចខ្លាំងពេក ព្រោះវានឹងស្ទះបំពង់ទឹកដោះ) សង្កត់ចូល ហើយបន្ទាប់មកបញ្ចេញ ទឹកដោះប្រហែលជាមិនហូរចេញមកក្រៅទេ នៅពេលដំបូងឡើយ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីច្របាច់ពីរបីដង ទឹកដោះនឹងចាប់ផ្តើមហូរចេញមកខាងក្រៅ។

- អ្នកគួរច្របាច់យកទឹកដោះម្ខាងៗយ៉ាងហោចណាស់ ៣-៥នាទី រហូតដល់លំហូរទឹកដោះថយចុះ បន្ទាប់មកប្តូរទៅម្ខាងទៀត។

បន្ទាប់ពីម្តាយបានបញ្ចប់ការបូមទឹកដោះ សូមបន្តទៅចិញ្ចឹមទារក ដើម្បីឱ្យទារកទទួលបានទឹកដោះចុងក្រោយដែលម្តាយមិនអាចបញ្ចេញបាន។

<u>**ជំហានសម្រាប់ការបញ្ចេញទឹកដោះម្តាយដោយការបូម**</u>

- ជ្រើសរើសឧបករណ៍បូមទឹកដោះឲ្យសម្បនឹងសុដន់។ ចីវលោ mammogram គួរតែសមល្មមនឹងក្បាលសុដន់ ប៉ុន្តែគួរតែមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ក្បាលសុដន់ដែលមិនត្រូវចុចទល់នឹងជញ្ជាំងនៃចីវលោ។

- ក្បាលសុដន់គួរតែស្ថិតនៅចំកណ្តាលនៃរន្ធ mammogram ។ មុនពេលបូម វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការលាងដៃ រន្ធសុដន់ និងដបទឹកដោះគោ។

- អាចផ្តល់សំណើមដល់ម៉ាំម៉ូក្រាម ដើម្បីបង្កើនការបឺតតឹងណែន។ ចាប់ផ្តើមបូមដោយប្រើសម្ពាធបូមធ្វូលីខ្ពស់បំផុតដែលម្តាយមានផាសុកភាព។

- ម៉ាស្សាសុដន់មុន និងអំឡុងពេលបូមដើម្បីជួយឱ្យទឹកដោះហូរបានស្រួល។ សុដន់ទាំងពីរអាចត្រូវបានបូមក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលាបំបៅដោះ។

## ការរក្សាទុកទឹកដោះម្តាយបន្ទាប់ពីបូម

- ប្រើកែវ ឬដបប្លាស្ទិករឹងដែលមានគម្របតឹងឬថង់ផ្ទុកទឹកដោះគោសរសេរផ្លាកលេខខាងក្រៅជាមួយនឹងកាលបរិច្ឆេទនិងពេលវេលានៃការបូមទឹកដោះពីម្តាយ។ទឹកដោះដែលបានបានច្របាច់ចេញដំបូងនឹងមានភាពក្តៅឧណ្ហៗនិងបន្ទាប់មកយកទៅផ្តល់ឲ្យទារកបៅជាមុនសិន បន្ទាប់មករក្សាទឹកដោះនោះប្រើនៅពេលក្រោយ។

- កុំចាក់ទឹកដោះគោចូលក្នុងដបដែលមានទឹកដោះនៅសល់

- ដបដែលដាក់ទឹកដោះនីមួយៗគួរតែមានចំណុះប្រហែល ៦០ ទៅ ១២០មីលីលីត្រប៉ុណ្ណោះ ដែលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការបំបៅទារកម្តង ដើម្បីជៀសវាងកុំសល់ និងធានាពីអនាម័យ។

- ទឹកដោះមិនគួរទុកក្នុងទ្វារទូទឹកកកទេ ប៉ុន្តែគួរទុកវានៅទូរទឹកកក

ផ្នែកខាងក្រោម និងផ្នែកខាងលើនៃប្រអប់បង្កក។

- ពេលវេលានៃរក្សាទុកទឹកដោះម្តាយ៖ ប្រសិនបើនៅសីតុណ្ហភាព ១៩ - ២៦ អង្សាសេ វាអាចរក្សាបានល្អបំផុតរយៈពេល ៤ ម៉ោង (អាចទុកបាន ៦-៨ ម៉ោង)។ នៅក្នុងទូទឹកកក សីតុណ្ហភាព ≤-៤ អង្សាសេ រយៈពេលផ្ទុកល្អបំផុតគឺ ៤ថ្ងៃ (អាចរក្សាទុកបានរហូតដល់ ៦-៨ ថ្ងៃ)។

- នៅពេលដែលអ្នកចង់រក្សាទុកទឹកដោះក្នុងទូរទឹកកក អ្នកម្តាយគួរតែដាក់ទឹកដោះនៅក្នុងទូទឹកកកជាមុនសិន រួចផ្ទេរវាទៅប្រអប់បង្កក។ ដូចគ្នាដែរ នៅពេលអ្នកចង់រំលាយភាពកក អ្នកគួរតែផ្លាស់ទីទឹកដោះចេញពីប្រអប់កកទៅកន្លែងត្រជាក់មួយរយៈសិនដើម្បីឱ្យទឹកដោះរលាយមុននឹងប្រើវា។

## <u>របៀបប្រើទឹកដោះម្តាយដែលរក្សាទុក</u>

- ទឹកដោះម្តាយដែលរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកច្រើនតែមានស្រទាប់កំណាកអណ្តែតលើផ្ទៃ ប៉ុន្តែនៅក្រោមទឹកដោះមើលទៅដូចទឹក។

- ដើម្បីប្រើប្រាស់ គួរតែចំហុយ (បើទុកទឹកដោះក្នុងទូរទឹកកក) ឬកំដៅដោយដាក់ដបទឹកដោះចូលក្នុងចានទឹកក្តៅ(បើទុកទឹកដោះគោក្នុងទូទឹកកក)អង្រួនដបអោយល្អមុននឹងអោយទារកបៅ។ ប្រសិនបើទឹកដោះរលាយពីភាពកកមានកំណកពណ៌ស វាទំនងជាថាទឹកដោះគោត្រូវបានខូច។កុំធ្វើឱ្យទឹកដោះរលាយភាពកកនៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យបាក់តេរីលូតលាស់នៅក្នុងទឹកដោះ។ កុំកំដៅទឹកដោះម្តាយ ឬចូលក្នុងមីក្រូវ៉េវ ព្រោះវានឹងបាត់បង់សារធាតុចិញ្ចឹម។ ទឹកដោះក្រោយពេលរលាយហើយ បើទារកមិនទាន់បៅទឹកដោះទេ ត្រូវតែបោះចោល មិនរក្សាទុកឡើយ។ កុំលាយទឹកដោះម្តាយជាមួយទឹកដោះគោស្រស់។

-កុំអង្រួនដបដែលបានកកថ្មីៗ ហើយចៀសវាងកុំឲ្យរលាយលឿនក្នុងទឹកពុះ។

# ជំពូកទី ៥៖ ផែនការគ្រួសារសម្រាប់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន

ផែនការគ្រួសារក្រោយសម្រាល ដើម្បីគ្រប់គ្រងសមត្ថភាពមានកូន កែតម្រូវគម្លាតកំណើត ចំនួនកូនក្នុងគ្រួសារ។ពេលណាត្រូវប្រើ ថ្នាំពន្យារកំណើតក្រោយពេលសម្រាលកូន ។

-ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួចគួរតមរួមភេទរយៈពេលយ៉ាងតិច៦សប្តាហ៍ដំបូង  ព្រោះនេះជាពេលវេលាដែលអាចជួយឱ្យស្បូនឆាប់ជាសះស្បើយនិងជាពិសេសការបញ្ចេញទឹករំអិលចេញពីទ្វារមាស

- អាស្រ័យលើស្ថានភាពសុខភាព និងស្ថានភាពរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គួរតែជ្រើសរើសវិធីពន្យារកំណើតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

Source: Stoyset's photo downloaded from Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/contraception-methods-conceptillustration_10201002.htm#query=Contraception%20methods&position=1&from_view=search&track=sph

## ការពន្យាកំណើតក្រោយសម្រាល

### * ស្រោមអនាម័យ

ពាក់ស្រោមអនាម័យ ពេលលិង្គឡើងរឹង និងរារាំងទឹកកាមមិនឱ្យចូលក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី ដោយហេតុនេះការពារការមានគភ៌។ នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដ៏ពេញនិយម និងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដែលមានសព្វថ្ងៃនេះ។ វិធីសាស្ត្រនេះមិនត្រឹមតែការពារការមានគភ៌ដែលមិនចង់បានប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងអាចជៀសវាងការឆ្លងជំងឺកាមរោគផងដែរ។ បច្ចុប្បន្ននេះក៏មានស្រោមអនាម័យស្ត្រីផងដែរដូច្នេះស្ត្រីអាចប្រើប្រាស់វាយ៉ាងសកម្មនៅពេលចាំបាច់។

### * ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

នេះជាវិធីធម្មជាតិនៃការពន្យារកំណើត។នៅពេលដែលម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ វាបង្កើនកម្រិត prolactin នៅក្នុងឈាម

របស់នាង ដែលការពារការបញ្ចេញអូវុល ។ ដូច្នេះ ស្ត្រីនឹងមានការលំបាកជាងមុនក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ដោយជួយការពារការមានផ្ទៃពោះរយៈពេល៦ខែបន្ទាប់ពីសម្រាល ។ម្តាយត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខឲ្យបានទៀងទាត់ ដោយទឹកដោះម្តាយ។ វាអាចអនុវត្តបានលុះត្រាតែម្តាយមិនធ្លាក់រដូវ ព្រោះពេលនាងមានរដូវហើយនាងអាចមានផ្ទៃពោះនៅពេលណាមួយ។

***<u>គណនាថ្ងៃបញ្ចេញអូវុល</u>***

ជាវិធីពន្យារកំណើតតាមបែបធម្មជាតិ ពេញនិយម ងាយស្រួលអនុវត្ត។ មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ សម្រាប់អ្នកដែលមានវដ្តរដូវទៀងទាត់ ។ វិធីនេះមិនមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកមានរដូវមិនទៀងទាត់។ ពេលវេលាដែលមានសុវត្ថិភាពដាច់ខាតក្នុងការរួមភេទគឺចាប់ពីថ្ងៃទី១៨ នៃវដ្តរដូវ រហូតដល់ថ្ងៃទី១ នៃការមករដូវបន្ទាប់។

* ***<u>វិធីសាស្ត្រប្រើកងក្នុងស្បូនដើម្បីការពារការមានគភ៌</u>***

IUD គឺជាឧបករណ៍រាងអក្សរ T តូចមួយដែលត្រូវបានដាក់នៅខាង

ក្នុងស្បូនដើម្បីការពារស៊ុត និងមេជីវិតឈ្មោលពីការជួបគ្នា។ ប៉ុន្តែសូមចំណាំថា ក្រោយពេលសម្រាលកូនតាមទ្វារមាស ស្ត្រីដែលចង់ប្រើវិធីពន្យារកំណើតនេះ ត្រូវរង់ចាំប្រហែល ៤-៦ សប្តាហ៍ ទើបស្បូនត្រឡប់ទៅរកសភាពដើមវិញ មិនទាន់មានការរួមភេទក្រោយពេលសម្រាលកូនទេ ទើបអាចដាក់ IUD ឬដាក់បានត្រឹមត្រូវពេលមករដូវ។ លេចឡើងម្តងទៀត។

***<u>វិធីសាស្ត្រនៃការប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត</u>***

ថ្នាំពន្យារកំណើតមានពីរប្រភេទគឺ ការពន្យារកំណើតប្រចាំថ្ងៃ និងការពន្យារកំណើតបន្ទាន់។ ថ្នាំពន្យារកំណើតមានតែប្រូសេស្តីន (Progestin)ប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ តក្នុងមួយម៉ោងណាមួយពិតប្រាកដដើម្បីរក្សាអរម៉ូនចាំបាច់ក្នុងរាងកាយ ការពារ ការបញ្ចេញពងអូវុល ស្រទាប់ស្បូនស្តើង ធ្វើឱ្យភ្នាសមុយកឹសក្នុងស្បូនឡើងក្រាស់ ដើម្បីការពារមេជីវិតឈ្មោលមិនឱ្យឆ្លងកាត់។ ថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងករណីដែលទើបនឹង

រួមភេទរួច នៅពេលដែលមិនបានប្រើវិធីពន្យារកំណើត ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពណាមួយឡើយ។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំគ្រាប់ប្រចាំថ្ងៃ ប៉ុន្តែវាមានបរិមាណប្រូសេស្តេរ៉ូនខ្ពស់ជាងថ្នាំគ្រាប់ប្រចាំថ្ងៃច្រើនដង ដូច្នេះវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបញ្ឈប់ការបញ្ចេញពងអូវុលភ្លាមៗដើម្បីការពារការមានគភ៌

***ការពន្យារកំណើតដោយដាក់កងនៅដៃ***

ការពន្យារកំណើតដោយដាក់កងនៅដើមដៃគឺ អាចបត់បែនបានគឺមានទំហំប៉ុនឈើគូស ហើយត្រូវបានផ្សាំនៅក្រោមស្បែកនៅដៃរបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ការផ្សាំនេះបញ្ចេញប្រូសេស្តេរ៉ូនចូលទៅក្នុងរាងកាយដើម្បីការពារការចេញពងអូវុល ហើយអាចប្រើបានរហូតដល់ ៣ ឆ្នាំ។

**** ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោល***

ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតឈ្មោលមានក្នុងទម្រង់ដូសជាច្រើនដូចជា ក្រែមជែល ហ្វូម ហ្វីល និងថ្នាំស៊ុល។ ថ្នាំគឺស៊ើកជ្រៅទៅក្នុងទ្វាមាស ជិត

មាត់ស្បូន ដែលមានផ្ទុក nonoxynol-9 ដែលជាសារធាតុគីមី

សម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល។

# ជំពូកទី៦: ការថែទាំម្ដាយក្នុងករណីពិសេស

## ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន

***កត្តាប្រឈម***

- ដោយសារតែការផ្លាស់ប្ដូរភ្លាមៗនៃកម្រិតអរម៉ូននៅក្នុងខ្លួន
- ដោយសារកត្តាអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន
- ដោយសារតែភាពអស់កម្លាំង
- ដោយសារធ្លាប់មានប្រវត្តិមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ដោយសារកត្តាក្រុមគ្រួសារ និងជីវិតរស់នៅ

***ការបង្ហាញឱ្យឃើញ***

- ធ្លាក់ទឹកចិត្ត, នៅមិនស្ងៀម, អារម្មណ៍មិនល្អ
- យំច្រើន
- នៅឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្ដិ
- បាត់បង់ចំណង់អាហារ ឬញ៉ាំច្រើនជាងធម្មតា
- គេងមិនលក់រ៉ាំរ៉ៃ ឬគេងច្រើនពេក
- អស់កម្លាំងខ្លាំង
- ខ្វះការចាប់អារម្មណ៍ ឬរីករាយក្នុងសកម្មភាពជុំវិញខ្លួន

ទោះបីជា ជាធម្មតាអ្នកចូលចិត្តវាក៏ដោយ។

- អារម្មណ៍មួលម៉ៅ និងឆាប់ខឹងញឹកញាប់
- តែងតែបារម្ភថាខ្ញុំមិនមែនជាម្ដាយដ៏ល្អ
- មិនចាប់អារម្មណ៍លើទារក ឬមានអារម្មណ៍ថាទារកហាក់ដូចជាមិនមែនជាកូនរបស់អ្នកទេ។
- ថយចុះការចងចាំ ថយចុះសមត្ថភាពក្នុងការគិត ផ្ដោតអារម្មណ៍ ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- មានគំនិតធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬទារក
- គិតញឹកញាប់អំពីការស្លាប់ ឬការធ្វើអត្តឃាត

Source: Pch.vector's photo downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/depressed-mother-sitting-crib-with-newborn-child-sad-tired-mom-sleeping-baby-crib-flat-vector-illustration-postnatal-depression-anxiety-motherhood-concept-

banner_26876840.htm#query=depression%20mother&position=8&from_view=search&track=sph

## ការព្យាបាល- ថែទាំ

Source: Vectorstock image downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/family-doctor-concept-healthcare-modern-medicine-treatment-expertize-diagnostic-medical-specialist-uniform-medical-treatment-recovery-flat-vector-.

- គាំទ្រម្តាយយ៉ាងសកម្មក្នុងការថែទាំទារក និងណែនាំពីការថែទាំទារក។
- ជួយអោយម្តាយញ៉ាំអាហារឆ្ងាញ់ មានជីវជាតិ និងគេងបានគ្រប់គ្រាន់។
- ជួយម្តាយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ក្រោយពេលសម្រាល។

- ផ្ដល់ទំនុកចិត្ត ចែករំលែករឿងកំប្លែងអំពីជីវិត ផ្ដល់ចំណាប់អារម្មណ៍ថ្មីដើម្បីជួយដល់ម្ដាយបំភ្លេចទុក្ខសោក។
- តួនាទីរបស់ស្វាមីមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការជួយប្រពន្ធឱ្យឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលលំបាកនេះ។
- ក្នុងករណីធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្រោយសម្រាល ចូរលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។

# ម្ដាយដែលត្រូវគេបំពាន

## *ការកំណត់អត្តសញ្ញាណវត្តមាន*

Source: Pikisuperstar's photo downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/gender-violence-concept_8810650.htm#query=violence%20women&position=27&from_view=search&track=sph

សាកសួរនិងសង្កេតមើលម្ដាយដើម្បីកំណត់រកសញ្ញានៃការរំលោភបំពាន។ការពិនិត្យរាងកាយៈ ពិនិត្យឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដោយផ្ដល់ការគោរព និងទន់ភ្លន់(រកមើលចំពោះសញ្ញាដែលអាចកើតមាននៃការរំលោភបំពាន)។

- សញ្ញានៅលើរាងកាយ
- សញ្ញានៃការខូចខាតទាក់ទងនឹងសុខភាពបន្តពូជ
- សញ្ញាទាក់ទងអារម្មណ៍និងអាកប្បកិរិយា

<u>*ការគាំទ្រការប្រឹក្សា*</u>

- ធានាថារបួសរាងកាយរបស់ម្តាយត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ឬផ្ទេរទៅផ្នែកឯកទេសផ្សេងទៀតនៅក្នុងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដដែលប្រសិនបើចាំបាច់ ឬផ្ទេរទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលមានកម្រិតខ្ពស់ជាង។
- ក្នុងករណីម្តាយត្រូវគេរំលោភ ត្រូវផ្តល់ថ្នាំពន្យារកំណើតជាបន្ទាន់ បន្ទាប់ពីមានឧបទ្ទវហេតុកើតឡើងឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើស្ត្រីមានគភ៌ដែលមិនចង់បាន៖ ផ្តល់ប្រឹក្សា និងសម្របសម្រួលទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលផ្តល់សេវារំលូតកូន។
- ប្រឹក្សាយោបល់ ផ្តល់ព័ត៌មានដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងសិទ្ធិទទួលបានការថែទាំការពារ
- ត្រូវសង្កត់ធ្ងន់លើសុវត្ថិភាពរបស់ម្តាយនិងកូន។

- បញ្ជូនម្ដាយដែលត្រូវគេរំលោភបំពានទៅកន្លែងគាំទ្រផ្សេងទៀត ដែលមិនមែនជាមូលដ្ឋានសុខាភិបាល (អ្នកប្រឹក្សា អ្នកចិត្តសាស្ត្រ ប៉ូលីស តុលាការ អាជ្ញាធរ សហជីពស្ត្រី ។ល។
- ធ្វើការណាត់ជួបតាមដាន។
- ក្នុងករណីរកឃើញគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតម្ដាយ ត្រូវជូនដំណឹងដល់អាជ្ញាធរ និងសមត្ថកិច្ច ដើម្បីការពារ និងទប់ស្កាត់តាមផ្លូវច្បាប់។

Source: Pikisuperstar's photo downloaded from Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/man-woman-representing-gender-equality-

concept_8699711.htm#page=2&query=violence%20women

&position=3&from_view=search&track=sp

# ម្ដាយដែលបាត់បង់កូន

ការថែទាំម្ដាយដែលបានបាត់បង់កូនត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដើម្បីជៀសវាងផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងចិត្តសាស្ត្រផងដែរ ដោយសារតែបន្ទាប់ពីការស្លាប់របស់កុមារស្ត្រីម្នាក់មិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់រាងកាយប៉ុណ្ណោះទេថែមទាំងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

***ផ្លូវចិត្ត***

Source: Pch.vector's photo downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/woman-giving-comfort-support- friend_7732674.htm#query=appease&position=1&from_vie w=search&track=sph

- លើកទឹកចិត្តម្តាយដើម្បីឱ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់នាងមាន
តុល្យភាព ។
- ណែនាំគ្រួសារ និងញាតិមិត្ត ជាពិសេសស្វាមីឱ្យនិយាយ
និងផ្តល់ទំនុកចិត្តឱ្យបានច្រើន ដើម្បីឱ្យម្តាយមានអារម្មណ៍
សុខស្រួល និងមាននរណាម្នាក់នៅក្បែរខ្លួនជានិច្ច។
- លើកទឹកចិត្តម្តាយឱ្យធ្វើសកម្មភាពដែលខ្លួនស្រលាញ់ ដូច
ជា ស្តាប់តន្ត្រី អានសៀវភៅ និងដើរទិញឥវ៉ាន់ ដើម្បីជម្រះ
ចិត្តឲ្យស្រលះ។
- រៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះបន្ទាប់របស់អ្នក។

***អាហារូបត្ថម្ភ***

- របបអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម នឹងជួយឲ្យ
រាងកាយដែលខូចខាតឆាប់បានត្រឡប់មកដើមវិញរហ័ស។
- បន្ថែមប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងអំបិលអសរីរាង្គ បន្ថែមជាតិ
ដែក ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង ។

- ជ្រើសរើសអាហារដែលងាយរំលាយ

***កាត់បន្ថយការផលិតទឹកដោះ***

- ដណ្តាប់កន្សែងក្តៅ ឬត្រជាក់
- ម៉ាស្សាសុដន់
- ញ៉ាំអាហារដែលមិនធ្វើពីម្រេចហិល ដើម្បីបន្ថយការផលិតទឹកដោះ៖ ស្លឹកត្របែក ស្លឹកម្រុំ ដាក់ស្រទាប់ស្ពៃក្តោបនៅលើទ្រូងរបស់អ្នក។
- ប្រើថ្នាំដែលរំលាយទឹកដោះ៖ ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់
- បញ្ចេញទឹកដោះ៖ បន្ធូរភាពតឹងណែន
- ពាក់អាវបន្តឹង

***វិធានការការពារ***

- ផ្តោតលើអាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំមុនពេលសំរាលកូនឲ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ។
- ពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមកាលកំណត់ និងជាពិសេសតាមដាន

យ៉ាងជិតដល់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានប្រវត្តិកូនស្លាប់ក្នុងពោះ និងការព្យាបាលជម្ងឺផ្សេងទៀត(ប្រសិនបើមាន) គួរតែពិនិត្យឲ្យបានជិតដល់។

- ជៀសវាងទម្លាប់អាក្រក់ដូចជាការជក់បារី ការផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀន និងដឹកនាំរបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ។
- ម្តាយដែលស្ថិតក្នុងក្រុមហានិភ័យខ្ពស់ មានការរលូតកូនច្រើនដង ឬកូនស្លាប់ក្នុងពោះអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវតែពិនិត្យ និងធ្វើតេស្តដែលពាក់ព័ន្ធ។
- កែលម្អលក្ខខណ្ឌការរស់នៅ និងការងារ សម្រាប់ម្តាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។

# ម្តាយដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍

## *ការថែទាំម្តាយ*

- សម្រាប់ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ក្រោយ ពេលសម្រាលកូនរួច ម្តាយនឹងត្រូវបានពិគ្រោះយោបល់ និងផ្ទេរទៅកាន់មូលដ្ឋានថែទាំ និងព្យាបាលមេរោគ អេដស៍/ ជំងឺអេដស៍។
- ត្រូវណែនាំអ្នកម្តាយឱ្យបន្តប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ យោងតាមពិធីសារបច្ចុប្បន្នរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល។
- ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីវិធីពន្យារកំណើតសម្រាប់ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ វិធីសាស្រ្តដ៏ល្អបំផុតគឺការប្រើស្រោមអនាម័យ
- លើកទឹកចិត្តម្តាយឱ្យប្រាប់ពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍ដល់ដៃគូរបស់ពួកគេ និងលើកទឹកចិត្តម្តាយឱ្យយកដៃគូរបស់ពួកគេទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍។
- ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ម្តាយក្នុងការចូលរួមក្នុងអង្គការសង្គម ក្រុមមិត្តភ័ក្តិ។ល។

## *ការថែទាំទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍*

- ចំពោះកុមារដែលកើតពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកុមារដែលមានការប្រឈមខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ពួកគេអាចជ្រើសរើសបានតែវិធី

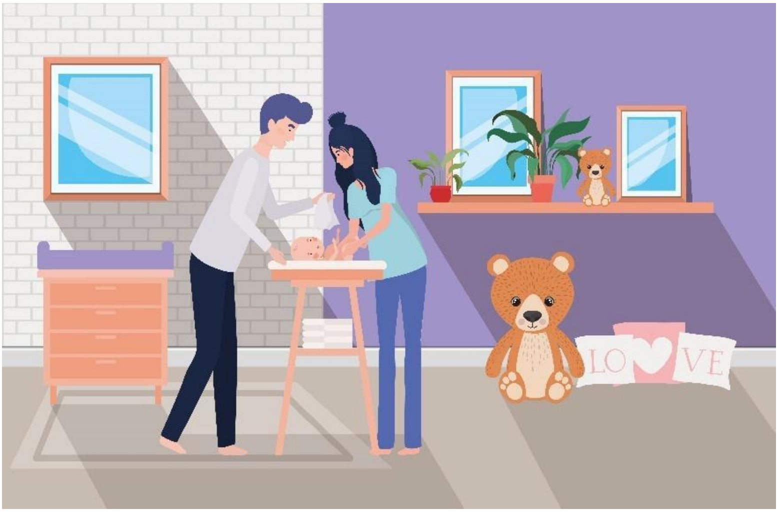
មួយក្នុងចំណោមវិធីពីរយ៉ាងក្នុងការចិញ្ចឹមកូនរបស់ពួកគេគឺបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធ ឬទឹកដោះជំនួសសុទ្ធ។

- ប្រសិនបើបំបៅដោះកូន គួរតែបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទាំងស្រុង ហាមបំបៅ ឬផ្តល់អាហារ ឬភេសជ្ជៈណាមួយ រួមទាំងទឹកសុទ្ធលើកលែងតែក្នុងករណីដែលតម្រូវឲ្យប្រើវីតាមីន សារធាតុរ៉ែ ឬថ្នាំបំប៉នបន្ថែម។ ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីហានិភ័យចំពោះទារកនៅពេលបំបៅដោះម្តាយ។
- នៅក្នុងករណីបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោវាគឺជាដំណើរការនៃការបំបៅកូនដោយមិនប្រើទឹកដោះម្តាយ ដោយជំនួសទាំងស្រុងដោយរបបអាហារដែលផ្តល់ថាមពល និងសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់កុមារ រហូតដល់កុមារអាចញ៉ាំអាហារផ្សេងទៀត។ការញ៉ាំអាហារជាមួយគ្រួសារ; ចាំបាច់ត្រូវពិគ្រោះអំពីគុណវិបត្តិនៃការផ្តល់អាហារដល់កូនដោយអាហារផ្សេង ជំនួសទឹកដោះ។
- ទារកទើបនឹងកើតត្រូវផ្ទេរទៅគ្លីនិកពិគ្រោះជំងឺក្រៅ ដើម្បីតាមដានសកម្មភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ ដើម្បីទទួលការព្យាបាល តាមពិធីសារ របស់ក្រសួង សុខាភិបាល និងធ្វើតេស្ត PCR រកមើលមេរោគអេដស៍ទាន់ពេលវេលាចំពោះកុមារដែលប្រឈមមេរោគអេដស៍។

ជំពូកទី៧: ការថែទាំទារកដែលទើបនឹងកើត

# ការថែទាំទូទៅ

***ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក***




Source: Image by Grmarc downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/parents-taking-care-newborn-baby-with-diaper-changer_4990090.htm#query=Changing%20diapers&position=3&from_view=search&track=sph

ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារកនៅពេលដែលកន្ទបសើម ឬនៅពេលមានលាមកនៅក្នុងកន្ទប។

ជាទូទៅចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទារកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបំពៅ

ទារកភាគច្រើននោមបន្ទាប់ពីញុាំអាហាររួច ឬយ៉ាងហោច នោមច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពណ៌ និងលក្ខណៈនៃលាមកអាចប្រែប្រួលដូចខាងក្រោម៖

+ ៤៨ម៉ោងដំបូងក្រោយពេលកើត៖ លាមកទារកមានពណ៌បៃតង ខ្មៅ និងស្អិត ហៅថាលាមកព្រៃ។

+ នៅថ្ងៃទី៣-៤ លាមករបស់ទារកមានពណ៌ត្នោតនិងទន់

+ នៅថ្ងៃទី៥ លាមករបស់ទារកមានពណ៌លឿងស្រាល និងរាវ។ ប្រសិនបើទារកបៅទឹកដោះគោ លាមករាងរឹងជាង និងមានពណ៌លឿង-ប្រផេះ

***<u>ការងូតទឹកឲ្យទារក</u>***

Source: Iconicbestiary's photo courtesy of Freepik https://www.freepik.com/free-vector/caring-smiling-mother-washing-her-baby- child_1311436.htm#query =bath%20baby&position=24&fro m_view=search&track=sph

- ក្រោយពេលសម្រាលបាន ២៤ ម៉ោង ជាធម្មតាឆ្មបង្ងូតទឹកឱ្យទារកមុនដំបូង។ បន្ទាប់មក ពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យម្ដាយឬសាច់ញាតិនឹងជាអ្នកដែលត្រូវងូតទឹក និងសម្អាតកូន ។ មុនពេលងូតទឹកឱ្យកូនត្រូវរៀបចំសម្ភារទាំងអស់ដូចជា កន្ទប សម្លៀកបំពាក់ កន្សែង ។ ទារកត្រូវងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- រៀបចំទឹកក្ដៅឧណ្ហៗសម្រាប់ងូតទឹកឲ្យទារកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (មិនលើសពី ៣៧ ដឺក្រេ អាចប្រើខ្នងដៃសម្រាប់វាស់សីតុណ្ហភាព ដើម្បីធានាបាននូវសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវសម្រាប់ទារក) ។
- ចាក់ទឹកចូលក្នុងចានងូតទឹក
- ដោះអាវ កន្ទប និងមួក រួចរុំទារកដោយកន្សែងពោះគោធំ ដោយទុកតែក្បាល និងមុខ
- យកក្រណាត់ជ្រលក់ក្នុងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗមកជូតត្របកភ្នែក គៀនភ្នែកពីខាងក្នុងចេញក្រៅជូតមាត់ ខាងក្រោយត្រចៀក និងក្រោមចង្កា រួចជូតមុខ។
- កក់សក់ជាមួយសាប៊ូកក់សក់ទារក។ជៀសវាងឲ្យសាប៊ូចូលក្នុងភ្នែក និងទឹកចូលត្រចៀកកូន។
- ប្រើសាប៊ូដុះខ្លួនទារកដើម្បីងូតទឹកសម្អាតតាមគន្លាក់ៗ ប៉ុន្តែកុំសើមផ្ចិត ជូតដៃ និងជើង និងចន្លោះម្រាមដៃ។
- សំអាតប្រដាប់ភេទ និងរន្ធគូថចុងក្រោយគេ។ ចំពោះក្មេង

ស្រីសូមជូតតំបន់ប្រដាប់បន្តពូជពីខាងមុខទៅខាងក្រោយ។

- ប្រើកន្សែងទន់ដើម្បីសម្ងួតរាងកាយរបស់កុមារ ។

***<u>ការថែទាំទងផ្ចិត</u>***

- លាងសម្អាតទងផ្ចិតជាមួយនឹងអាល់កុល70%ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ប្រើសំឡីជូតសំងួតស្បែកជុំវិញទងផ្ចិត (ទងផ្ចិត) និងផ្នែកទងផ្ចិត។
- ផ្ចិតត្រូវទុកចំហចោល ហើយកន្ទបគួររុំពីក្រោមផ្ចិត ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងមេរោគ និងជួយឱ្យទងផ្ចិតស្ងួត ពីព្រោះបើរុំទងផ្ចិតវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់មេរោគក្នុងការលូតលាស់។
- ទងផ្ចិតជាធម្មតាជ្រុះរវាង ១០-១៤ថ្ងៃក្រោយកំណើត។

***<u>ការដាក់ទារកគេង</u>***

ទារកទើបនឹងកើតអាចគេងពី ១៦ ទៅ ១៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែពួកគេប្រហែលជាអត់គេងក្នុងរយៈពេលយូរ ដោយការគេងសម្រាកលក់មួយស្របក់រយៈពេលតែពីរបីម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

*វិធីដាក់កូនឱ្យគេង៖*

- ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់មុនពេលចូលគេង និងផ្លាស់ប្ដូរក្រណាត់កន្ទបទារក។
- ទុកអោយក្មេងគេងក្នុងបន្ទប់ស្ងាត់ សីតុណ្ហភាពបន្ទប់សមស្របបំផុតគឺ ២៧-២៨ អង្សាសេ ពន្លឺភ្លើងស្រទន់ ។
- ដាក់កន្សែងនៅក្រោមស្មា និងក្បាលរបស់កុមារ ដើម្បីឱ្យករបស់កុមារត្រង់ ជួយឱ្យកុមារដកដង្ហើមបានស្រួល។
- ម៉ាស្សាពោះ និងជើងរបស់ទារកថ្នមៗ
- ច្រៀងបំពេរដល់កូនរបស់អ្នក ឬចាក់ភ្លេងស្រទន់ស្រាល

*សុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកគេង*

- ប្រើក្រណាត់រុំទារកដើម្បីឱ្យកូនរបស់អ្នកគេងផ្ងារ ឬចំហៀង ។ទារកដែលគេងផ្កាប់ពោះមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺប្រជុំរោគសញ្ញាស្លាប់ភ្លាមៗ ។
- មិនត្រូវដាក់វត្ថុផ្សេងៗ ឬវត្ថុធ្វើពីសត្វក្នុងអង្រឹង ព្រោះអាចប្រឈមនឹងការប៉ះទង្គិចដល់មុខទារកបណ្ដាលឲ្យថប់ដង្ហើម

***<u>ការបំបៅដោះ</u>***

Source: Freepik's photo downloaded from Freepik https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-mother-breastfeeding-her-child-illustration_21743809.htm#query=baby%20feeding&position=30&from_view=search&track=sph

- ណែនាំអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយដំបូង៖ អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ទារក; អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ម្តាយ។
- អនុវត្តការបំបៅដោះលើកដំបូងនៅលើពោះរបស់ម្តាយ
- ណែនាំអំពីរបៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងវាយតម្លៃពីការបំបៅដោះប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព

# បញ្ហាទូទៅរបស់ទារក

Source: Macrovector's image downloaded from Freepik <a https://www.freepik.com/free-vector/crying-baby-reasons-composition_4320614.htm#query=new%20born%20baby%20cry&position=28&from_view=search&track=sph

## ***ទារកយំ និងក្អួត***

ទារកទើបនឹងកើតតែងតែយំ ឆ្មបអាចដឹងពីការយំនៅពេលដែលទារកឃ្លាន ឬយំនៅពេលដែលទារកសើម ឬត្រូវការម្តាយ ទារកក៏អាចយំនៅពេលដែលមានរំញោចខ្លាំងពេក។ ព្យាយាម

ឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរបស់ទារក ហើយសំខាន់បំផុតគឺបំបៅដោះគាត់នៅពេលគាត់យំ។

- ទារកឃ្លាន - បំបៅទារក
- ក្រណាត់កន្ទបទារកសើម - ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក
- ម្តាយមានទំនាក់ទំនងស្បែកប៉ះស្បែកច្រើនជាមួយទារកៈ នេះជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការសម្រាលភាពមិនស្រួលរបស់ទារក។ ពេលកូនម៉ូមៅ ម្តាយយកដៃអង្អែលថ្ពាល់ ឱប និងលួងកូន ហើយអាចច្រៀងបំពេរឱ្យកូនឈប់យំ
- ពេលកូនឆ្អែតហើយចង់ក្អួត
- លើកក្បាលឱ្យខ្ពស់ ហើយអង្អែលខ្នងតិចៗក្រោយបំបៅ។
- ពេលកូនក្អួតៈ ផ្អៀងក្បាលកូនទៅម្ខាង ដើម្បីកុំឲ្យកូនឈ្លក់នឹងកំអួត។ បន្ទាប់មកត្រូវសម្អាតកំអួតចេញពីមាត់ បំពង់ក និងច្រមុះរបស់កុមារឱ្យបានឆាប់រហ័ស។ ច្របាច់ដៃទាំងសងខាងនៃខ្នងដៃដើម្បីផ្តល់ទំនុកចិត្តដល់កុមារ ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះជួយកុមារឱ្យក្អកបញ្ចេញកំអួតដែលនៅសល់

ក្នុងបំពង់កចេញមកក្រៅ។

- ងូតទឹកឱ្យទារកជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយនឹងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ហើយម៉ាស្សាថ្នមៗ ដើម្បីឱ្យទារកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល ព្រោះពេលទារកស្រួលខ្លួនកាត់បន្ថយការខឹងមួ៉ម៉ៅ។ ម៉្យាង ទៀតវាក៏អាចជួយដល់ចរន្តឈាមរត់របស់កុមារយ៉ាងមាន ប្រសិទ្ធភាពផងដែរ។
- ពេលកូនយំមិនឈប់ ទោះធ្វើអ្វីក៏ដោយ ឬកូននៅតែបន្តយំ សំឡេងខ្លាំង ឬថ្ងូរជាប់ជានិច្ច ត្រូវនាំកូនទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដើម្បីពិនិត្យ និងព្យាបាល ដោយមិនចាំតែកុមារមានការ រងរបួសទេ។

## *ការឈប់បៅ*

*មូលហេតុ៖*

- រាងកាយរបស់កុមារកំពុងផ្លាស់ប្តូរសរីរវិទ្យា
- មានជម្ងឺដែលធ្វើឱ្យទារកយំហើយឈប់បៅភ្លាមៗ
- ទារកយំព្រោះម្តាយបំបៅដោយទឹកដោះគោ
- ទារកមិនមានភាពសុខស្រួលផ្លូវចិត្តនៅពេលបៅ

*ការព្យាបាល - ការថែទាំ*

- បំបៅទារកក្នុងបន្ទប់ដែលមានពន្លឺភ្លើងស្រទន់ ដើម្បីជំរុញទារកចាប់អារម្មណ៍ក្នុងបន្ទប់ ពេលនោះទារកមានការបង្វែរការទាក់ទាញ ប៉ុន្តែបៅបានប្រសើរ។
- ផ្លាស់ប្តូរសុដន់ក្នុងពេលបំបៅដោះ។
- ម្តាយគួរដាក់កម្រិតលើការប្រើប្រាស់ទឹកដោះគោនៅពេលដែលទារកមានអាយុតិចជាង ៦ ខែ។ ប្រសិនបើទារកមិនព្រមបៅកូន បង្រៀនម្តាយឱ្យបឺតទឹកដោះដាក់ក្នុងដប។
- ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- អ្នកម្តាយគួរម៉ាស្សាសុដន់ដើម្បីសម្រួលបរិមាណលំហូរទឹកដោះឱ្យសមស្រប។
- នៅពេលទារកឆ្អែត ម្តាយមិនគួរបង្ខំទារកឱ្យបន្តបៅជាដាច់ខាត។ វាជាការល្អបំផុតសម្រាប់ម្តាយដែល

ឱ្យកូនញុាំ និងគេងទាន់ពេល និងរស់នៅតាមបែប វិទ្យាសាស្ត្រ។

- ប្រសិនបើកុមារបង្ហាញពីសញ្ញានៃការទល់ខ្យល់ សូមអង្អែលខ្នងកុមារថ្នមៗ ដើម្បីឲ្យភើ
- ប្រសិនបើទារកគេងលើសពី 3 ម៉ោង ត្រូវណែនាំម្តាយឱ្យដាស់ទារកដើម្បីបំបៅទារក

*__ជម្ងឺខាន់លឿងលើរាងកាយ__*

*ការបង្ហាញឲ្យឃើញ*

- លេចឡើងបន្ទាប់ពី ២៤ ម៉ោងក្រោយកើត ជម្ងឺខាន់លឿងស្រាលគឺមានតែសញ្ញាពណ៌លឿង (ឡើងលឿងលើមុខ កទ្រូង និងពោះខាងលើផ្ចិត) ដោយមិនមានរោគសញ្ញាខុសពីធម្មតាផ្សេងទៀត។
- កំហាប់ Bilirubin / ឈាមមិនគួរលើសពី ១២ mg % ចំពោះទារកកើតគ្រប់ខែ និងមិនលើសពី ១៤ mg% ចំពោះទារកមិនគ្រប់ខែ។ អត្រានៃការកើនឡើង Bilirubin / ឈាមមិនលើសពី ៥ mg % ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង។
- ទឹកនោមទារកទើបនឹងកើតមានពណ៌ខ្មៅ ឬពណ៌លឿង (ជាធម្មតាទឹកនោមរបស់ទារកមិនមានពណ៌) ហើយលាមកមានសភាពស្លេក។

*ការព្យាបាល - ការថែទាំ*

- ជម្ងឺខាន់លឿងលើរាងកាយ ដោយគ្មានអន្តរាគមន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត។
- ដរាបណាទារកបានបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ រាងកាយនឹងបញ្ចេញ bilirubin
- ជម្ងឺខាន់លឿងគួរតែបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ១ ទៅ ២ សប្តាហ៍។
- ត្រូវចាំថាបន្ទប់របស់កុមារគួរតែមានពន្លឺថ្ងៃពេញ

## ការបាត់បង់ទំងន់រាងកាយ

ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីកើត ទម្ងន់របស់ទារកថយចុះមិនលើសពី ១០% បើប្រៀបធៀបទៅនឹងទម្ងន់ពេលកើត កុមារនៅតែញ៉ាំនិងគេងជាធម្មតា ដែលជាការសម្រកទម្ងន់ខាងសរីរវិទ្យា។ មូលហេតុអាចមកពីការបាត់បង់ជាតិទឹកតាមផ្លូវដង្ហើម តាមរយៈការបញ្ចេញលាមក និងទឹកនោម ឬការក្អួតចេញនូវសារធាតុរាវកខ្វក់ ទឹកភ្លោះដែលទារកលេបក្នុងកំឡុងពេលសម្រាល។

*ការស្រកទម្ងន់មានពីរប្រភេទ៖*

- ការស្រកទម្ងន់លឿន និងឆាប់វិលត្រឡប់មកវិញ៖ នៅថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាល ទារកចាប់ផ្តើមស្រកទម្ងន់ ហើយបន្តស្រកទម្ងន់នៅថ្ងៃទី ២-៤ ប្រហែល ២០-៥០ ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។បន្ទាប់ពីនោះទម្ងន់របស់ទារកកើនឡើងវិញដល់ទម្ងន់

ដើមរបស់វា។ ប្រភេទនៃការស្រកទម្ងន់នេះមានប្រហែល ២៥% គឺជារឿងធម្មតាចំពោះកុមារដែលមានសុខភាពល្អ និងម្តាយដែលមានទឹកដោះច្រើន។

- ការស្រកទម្ងន់យឺត និងការត្រឡប់វិញយឺត៖ នៅថ្ងៃទី ២-៣ ក្មេងទើបចាប់ផ្តើមស្រកទម្ងន់ ហើយបន្តស្រករហូតដល់ថ្ងៃទី ៧-៨ បន្ទាប់មកឈប់ បន្ទាប់មកឡើងទម្ងន់បន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ថ្ងៃទី ១២-១៣ ស្មើនឹងទម្ងន់ដំបូងពេលកើត។
- ប្រភេទនេះគឺជារឿងធម្មតា។ ប្រសិនបើទារកបានបៅទឹកដោះម្តាយទាន់ពេល តាមតម្រូវការ ដោយមិនគិតពីពេលវេលា នោះទារកប្រាកដជានឹងស្រកទម្ងន់តិច និងឆាប់ជាសះស្បើយ។

## ***<u>ការឡើងកន្ទួលរមាស់ដោយសារក្រណាត់កន្ទប</u>***

### *ការបង្ហាញឲ្យឃើញ*

ទារកមានការឡើងក្រហមនៅតំបន់ពាក់កន្ទប ដូចជារន្ធគូថ ឬជុំវិញប្រដាប់ភេទ ដែលអាចអមដោយក្លិនមិនល្អ។

ស្នាមក្រហមពេញមួយថ្ងៃនឹងរាលដាលបន្តិចម្តងៗដល់ក្រលៀន និងគូទ ចាប់ពីតូចៗ ចំណុចក្រហមស្លេក រួចប្រែបន្តិចម្តងៗ ទៅជាពណ៌ក្រហមភ្លឺ។ បន្ទាប់មកវាប្រែជាក្រហម ហូរឈាមថែមទាំងនាំឱ្យឆ្លងមេរោគទៀតផង។

កុមារដែលញ៉ាំអាហាររើស គេងមិនលក់ ឬយំជាញឹកញាប់ ដោយសារតែមានការឈឺចាប់លើស្បែកដែលខូចខាត។

រោគសញ្ញានៃការឡើងកន្ទួលរមាស់ដោយសារក្រណាត់កន្ទបពីដំបូងគឺគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេប៉ុន្តែប្រសិនបើទុកចោលមិនបានព្យាបាលទេ វាអាចនាំទៅរកស្ថានភាពឱកាសនិយមផ្សេងទៀតដូចជាការឆ្លងមេរោគផ្សិត និងការបង្ករោគទារកទើបនឹងកើត។

***មូលហេតុទូទៅ***

- ស្បែកងាយប្រតិកម្ម
- អាឡែស៊ី
- ការជូតខ្លាំង
- ការឆ្លងមេរោគផ្សិត
- ប្រើខោទ្រនាប់ធ្វើពីប្លាស្ទិក

***ការព្យាបាល - ការថែទាំ***

- ជូតទឹកនោម និងលាមកដោយក្រណាត់ទន់ ឬសំឡីជ្រលក់ក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ជូតស្បែកតាមគន្លាក់ៗ។ កុំលាងសម្អាតច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- គួរប្រើផលិតផលពិសេសសម្រាប់កុមារ ដើម្បីជៀសវាងការរមាស់ស្បែកទារក ជាមួយនឹង pH កម្រិតមធ្យម។
- កុំឲ្យទារកប្រើក្រណាត់កន្ទបម្តងម្កាលដើម្បីឱ្យស្បែកទារកមានខ្យល់ចេញចូលនៅពេលប៉ះនឹងខ្យល់។
- ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារកឱ្យបានញឹកញាប់ សំងួតគូថទារកមុនពេលដាក់កន្ទបថ្មី ។

# ទារកដែលមានជម្ងឺ

## *ការពិបាកដកដង្ហើម*

### *ការបង្ហាញឲ្យឃើញ*

- ឡើងពណ៌ស្វាយ (Cyanosis)
- សំឡេងថ្ងូរជាមួយនឹងសំលេងពិបាកដកដង្ហើម
- ស្លាបច្រមុះប៉ោង
- ដកដង្ហើមញាប់ ឬបាត់ដកដង្ហើម
- សញ្ញានៃទ្រូងទាញចូល (Chest retraction)

### *មូលហេតុ និងកត្តាហានិភ័យ*

- ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ
- កុមារដែលមានបងប្អូនបង្កើតដែលមានរោគសញ្ញា RDS ពេលកើត
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានផ្ទៃពោះច្រើនដង (មាន ទារកពីរឬច្រើននាក់) ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបានកើតកូនដោយវះកាត់ ហើយមិនធ្លាប់សម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ។ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
- ទារកខ្វះអុកស៊ីសែន ថយចុះនូវការផ្គត់ផ្គង់អុកស៊ីសែនអំឡុងពេលកើត។

- ទារកមានការថយចុះកម្តៅ មិនអាចរក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងរាងកាយរបស់ទារកឱ្យក្តៅឧណ្ហៗបានក្រោយពេលកើត ផលវិបាកទូទៅនៃរោគសញ្ញាវិបត្តិផ្លូវដង្ហើម (Respiratory Distress Syndrome) [DRS] របស់ទារកទើបនឹងកើតការចុះខ្សយមុខងារដង្ហើមរបស់ទារកទើបនឹងកើតអាចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីកើត។រោគសញ្ញានេះមានគ្រោះថ្នាក់ដែលវាអាចស្លាប់ប្រសិនបើកុមារមិនបានទទួលការព្យាបាលទាន់ពេល វេលា។កុមារដែលទទួលបានការព្យាបាលភ្លាមៗអាច ប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលវែងដូចជា៖
  - ហូរឈាមក្នុងខួរក្បាល ឬសួត
  - ពិការភាពបញ្ញា
  - ពិការភ្នែក
  - ខ្យល់ដក់ក្នុងស្រោមសួត (Interstitial emphysema)
  - ជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ
  - ខ្សោយតំរងនោម (ដោយសារជំងឺផ្លូវដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ)

វិធីការពារនៃរោគសញ្ញាវិបត្តិផ្លូវដង្ហើម (DRS) របស់ទារកទើបនឹងកើតរក្សាទម្ងន់រាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អមុនពេលមានផ្ទៃពោះ និងឡើងទម្ងន់សមស្របក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។

- ហាមជក់បារី ពិសាគ្រឿងស្រវឹង ប្រើប្រាស់ឱសថក្នុងវេជ្ជបញ្ជា ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន។
- ពិនិត្យសុខភាពមុនពេលមានផ្ទៃពោះ និងពិនិត្យតាមដានសុខភាពផ្ទៃពោះជាប្រចាំ ធ្វើតេស្តរកបញ្ហាពាក់ពាន់ផ្សេងៗពេលមានផ្ទៃពោះ និងការពិនិត្យរកភាពមិនប្រក្រតីចំពោះទារកទើបនឹងកើត។ការព្យាបាល និងគ្រប់គ្រងរាល់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជា លើសសម្ពាធឈាម ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ក៏ដូចជាបញ្ហាក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតផងដែរ។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងអស់មុន និងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីការពារជំងឺឆ្លងដូចជា ផ្តាសាយ អុតស្វាយ ស្អូច...។ល។
- ចំពោះម្តាយដែលមានប្រវត្តិមានកូនច្រើន ចាំបាច់ត្រូវពិគ្រោះអំពីចន្លោះពេលសមស្របដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ។
- ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យក្នុងការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ ស្ត្រីនោះនឹងត្រូវបានពិចារណាពីការចាក់ថ្នាំចង្កើនមុខងារសួត ដើម្បីការពារការកើតរោគសញ្ញាវិបត្តិផ្លូវដង្ហើម (DRS) របស់ទារកទើបនឹងកើត។
- មានតែការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យប៉ុណ្ណោះ ហាមដាច់ខាតមិនណែនាំវិធីសម្រាលកូនតាមធម្មតានោះទេ។គ្រុនក្តៅគ្រុនក្តៅគឺកម្រកើតមានចំពោះទារក។ ជាធម្មតា ទារកមានគ្រុនក្តៅនៅពេលសីតុណ្ហភាព (វាស់នៅត្រចៀក និងថ្ងាសខាងមុខ) លើសពី៣៨ អង្សាសេ។ លើស

ពីនេះ ទារកដែលមានគ្រុនក្តៅក៏មានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជាដូចជាការបំបៅតិច អស់កម្លាំង ហោរហាត់ និងឆាប់ខឹង ត្រូវសង្កេតមើលរោគសញ្ញាបន្ថែមទៀតប្រសិនបើអ្នកឃើញទារកញ័រ ហូរឈាម ប្រកាច់ ដកដង្ហើមខ្លីៗមានសភាពស្វាយ សន្លឹមជាដើមនោះ ត្រូវប្រញាប់នាំទារកទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យ និងព្យាបាល ព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

*ហេតុផល*

កុមារដែលមានគ្រុនក្តៅដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរីៈ

- រលាកស្បូត ជំងឺតម្រងនោម ជំងឺត្រចៀក ឬការបង្ករោគក្នុងឈាម ឬរលាកស្រោមខួរ។
- ទារកទើបនឹងកើត គ្រុនក្តៅបង្កដោយវិរុសៈ គ្រុនឈាម...
- កុមារមានគ្រុនក្តៅបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារមានគ្រុនក្តៅដោយសារការស្លៀកពាក់ហាប់ពេកឬចំណាយពេលនៅខាងក្រៅត្រូវកំដៅថ្ងៃច្រើនពេក។

*ការព្យាបាល - ថែទាំៈ*

- ងូតទឹកជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗនៅពេលងូតទឹកជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗទឹកនឹងហូរផាត់ទាំងកម្តៅចេញពីស្បែកទារកហើយនឹងជួយកាត់បន្ថយសីតុណ្ហភាពរាងកាយទារក។ លើសពីនេះការងូតទឹកក៏ជួយឱ្យទារកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងមានផាសុខផងដែរ។វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពនៃទឹកគឺទាបជាងសីតុណ្ហភាពរាងកាយ

របស់ទារកប្រហែល ២អង្សាសេ ហើយងូតទឹកដោយប្រើរយៈពេលត្រឹមតែ៥ នាទីប៉ុណ្ណោះ។ ហាមងូតទឹកត្រជាក់ជាដាច់ខាត ព្រោះសីតុណ្ហភាពខុសគ្នាខ្ពស់ពេកអាចធ្វើឱ្យទារករងារញ័រញាក់ នាំឱ្យស្ថានភាពទារកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

- បញ្ចុះកម្តៅជាមួយនឹងកន្សែងក្តៅឧណ្ហៗជាវិធីសាមញ្ញ ប៉ុន្តែមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយកម្តៅសម្រាប់ទារក ដោយគ្រាន់តែជ្រលក់កន្សែងពីរបីក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ បន្ទាប់មកពូតវាចេញ ហើយដណ្តប់លើដងខ្លួនទារក ជាពិសេសនៅតំបន់ថ្ងាស និងក្លៀក ជើង ដៃ និងក្រលៀន។ ផ្លាស់ប្តូរកន្សែងថ្មីជាបន្តបន្ទាប់ នៅពេលដែលកន្សែងស្ងួត។
- ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ទារក

  + នៅពេលដែលទារកទើបនឹងកើតមានគ្រុនក្តៅសីតុណ្ហភាពរាងកាយនឹងកើនឡើងដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកស្លៀកពាក់ច្រើនពេក ឬស្លៀកក្រណាត់ក្រាស់ សីតុណ្ហភាពនឹងបន្តកើនឡើង។ ដូចនេះ ទារកគួរស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្តើងស្រាលជក់ទឹកល្អ។

  + គ្រុនក្តៅច្រើនធ្វើឱ្យរាងកាយបែកញើសច្រើន ដូច្នេះត្រូវផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ទារកឱ្យបានញឹកញាប់។ សំណើមអាចធ្វើឱ្យទារកមិនសុខស្រួល ដែលនាំឱ្យមានការរងារញាក់ និងក្តៅខ្លួនកាន់តែខ្លាំង ។

- ទុកកូនរបស់អ្នកនៅទីកន្លែងត្រជាក់

+ ដើម្បីជួយទារកឱ្យមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងកាត់បន្ថយគ្រុនក្តៅ ម្តាយគួរតែព្យាយាមបង្កើតលក្ខខណ្ឌក្នុងបន្ទប់ទារកត្រជាក់ជានិច្ច មិនត្រូវទុកទារកឱ្យនៅកន្លែងដែលក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក។ សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់សមស្របនៅពេលកុមារមានគ្រុនក្តៅគឺចន្លោះពី ២១-២៣ អង្សាសេ។

- ផ្តល់ជាតិទឹកបន្ថែម

+ ការផ្តល់ជាតិទឹកបន្ថែមមិនត្រឹមតែមានប្រសិទ្ធភាពកាត់បន្ថយគ្រុនក្តៅប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយឱ្យរាងកាយជៀសផុតពីការខ្សោះជាតិទឹកដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅផងដែរ។ សម្រាប់ទារកអាយុក្រោម ៦ខែ ម្តាយគួរបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោឱ្យបានញឹកញាប់។

+ ពេលទារកអាយុ ៦ខែ ឬច្រើនជាងនេះ អាចជួយទារកកាត់បន្ថយគ្រុនក្តៅ ដោយផ្តល់ទឹកផ្លែឈើធម្មជាតិបន្ថែមទៀតបំពេញជាតិទឹកដល់រាងកាយដោយការទទួលទានបបររាវៗស៊ុប...ៗ

- ការប្រើឱសថសម្រាប់ទារកដែលមានគ្រុនក្តៅចាំបាច់ត្រូវណែនាំពីកម្រិតឱសថដែលត្រូវប្រើតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យដោយយោងទៅតាមទម្ងន់របស់ទារក។

- ជាធម្មតាការផ្តល់ឱសថបន្ថយគ្រុនកម្តៅសម្រាប់ទារកមានទម្រង់ជាម្សៅកញ្ចប់ ឬទឹកស៊ីរ៉ូ ដើម្បីសម្រួលដល់ការបើតស្រូប

ជម្ងឺខាន់លឿងកាបង្ហាញរោគសញ្ញា ។

- ជំងឺខាន់លឿងចាស់ (Dark jaundice) លេចឡើងភ្លាមៗក្នុងរយៈពេល១-២ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត។
- ជម្ងឺខាន់លឿងមិនត្រឹមតែលេចឡើងនៅលើផ្ទៃមុខនិងភ្នែកប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងរីករាលដាលទៅពោះ ដៃ និងជើង
- ជម្ងឺខាន់លឿងបន្តមានរហូតអាយុ ២សប្តាហ៍សម្រាប់ទារកគ្រប់ខែ និង ៣សប្តាហ៍សម្រាប់ទារកមិនគ្រប់ខែ។
- ជម្ងឺខាន់លឿង មានរួមបញ្ចូលនឹងរោគសញ្ញាមិនធម្មតាផ្សេងទៀតដូចជា ក្អួត ក្តៅខ្លួន យំច្រើន លាមកប្រែពណ៌...។
- ជម្ងឺខាន់លឿងចំពោះទារកមិនគ្រប់ខែ ជាពិសេសទារកមិនគ្រប់ខែក្រោមអាយុ ៣៥ សប្តាហ៍នៃគភ៌។
- អាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក ករណីនេះចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យនិងព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ការការពាចំពោះរជម្ងឺខាន់លឿង
- ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានទៀងទាត់តាមការណាត់ជួប ដើម្បីអាចរកឃើញបញ្ហាទាន់ពេលវេលា និងព្យាបាលក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ដើម្បីជៀសវាងកូនកើតមិនគ្រប់ខែ ទម្ងន់ទាបពេលកើត លើសទម្ងន់ ការឆ្លងមេរោគពីម្តាយទៅកូន។
- ពេលសំរាលកូនត្រូវទៅកាន់សេវាសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន ដើម្បីពិនិត្យតាមដាន និងសម្រាលដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

- ផ្តល់ទឹកដោះដំបូង (Colostrum) ដល់ទារកភ្លាមៗក្រោយពេលកើត ផ្តល់ការបំបៅទារកបានគ្រប់គ្រាន់ (ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោ ប្រសិនបើម្តាយមានបញ្ហាសុខភាពមិនអាចបំបៅដោះបាន) និងរក្សាកំដៅរាងកាយទារក ដើម្បីបង្ការការថយចុះនៃសីតុណ្ហភាព ការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម នៅពេលទារកបន្ទោបង់លាមកព្រៃ ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកំណើត។
- បន្ទប់គេងទារកត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការតាមដានពណ៌ស្បែករបស់ទារក។
- នៅពេលដែលកុមារមានបង្ហាញរោគសញ្ញានៃជម្ងឺខាន់ លឿង ចាំបាច់ត្រូវនាំកុមារទៅកាន់សេវាសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន ដើម្បីពិនិត្យនិងព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។

ជំងឺរលាកស្បែកកាបង្ហាញរោគសញ្ញា

- ស្បែករបស់កុមារឡើងក្រហម ស្អិត និង របកស្បែក។
- ស្បែករបស់ទារកឡើងស្ងួត គ្របដណ្តប់ដោយបន្ទះពណ៌ស ឬលឿង-ត្នោត។
- កុមារមានអារម្មណ៍រមាស់ មិនស្រួលខ្លួនការព្យាបាល - ថែទាំ
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធរយៈពេល ៦ ខែដំបូង ដើម្បីពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់ទារក
- រក្សាបន្ទប់ដេក និងកន្លែងជុំវិញរបស់កូនមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ ត្រជាក់ ស្អាត និងមានសំណើមល្អ ។
- ស្លៀកពាក់ឱ្យកូននូវសម្លៀកបំពាក់ដែលមិនងាយធ្វើឱ្យកូន

បែកញើស ល្ហើយ ក្រណាត់ទន់ និងគ្មានមេរោគ ឬងាយក្នុងការបង្កការរលាកដល់ស្បែក។

- ងូតទឹកឱ្យកូនជារៀងរាល់ថ្ងៃនិងលាបឡេលាបស្បែកស្រាលៗដើម្បីរក្សាសំណើម និងធ្វើឱ្យស្បែកមានតុល្យភាព។
- ជ្រើសរើសសាប៊ូដុសខ្លួនដែលមាន pH ត្រឹមត្រូវ មិនបង្ក ឲ្យរមាស់ស្បែក និងមិនមានសារធាតុសាប៊ូ (Detergents)។ ជៀសវាងកត្តាហានិភ័យដូចជាអាកាសធាតុស្ងួត ធូលីដី រោមសត្វ និង លំអង ។
- ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន គួរបរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ដែលបង្កើនភាពធន់ដល់ស្បែកការរលាកទងផ្ចិតកាបង្ហាញរោគសញ្ញា។ត្រង់គល់ទងផ្ចិតទារកមានពណ៌ក្រហម និងហើម ។

  + នៅតំបន់ផ្ចិតរបស់ទារក មានហូរខ្ទុះចេញ មានក្លិនមិនល្អ ឬតំបន់គល់ទងផ្ចិតនៅតែសើម បន្ទាប់ពីជ្រុះទងផ្ចិតក្រហមស្បែកជុំវិញផ្ចិត
  + ផ្ចិតមានហូរឈាម

- មានគ្រុនក្តៅលើសពី ៣៧.៥អង្សាសេ មានការដកដង្ហើមញាប់ (លើសពី៦០ ដង/នាទី) ទារកមានជំងឺខាន់លឿង។
- ទារកយំ រសាប់រសល់ចំណាត់ថ្នាក់នៃការបង្ករោគនៅទងផ្ចិតយោងទៅតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក។
- ការបង្ករោគកម្រិតស្រាល៖ ហើម ក្រហម កើតឡើងតែនៅ

គល់ទងផ្ចិតរបស់ទារកប៉ុណ្ណោះ។

- ការបង្ករោគទងផ្ចិតកម្រិតមធ្យមៈ កម្រិតនៃការឡើងក្រហម និងហើមកើតឡើង នៅត្រង់គល់ផ្ចិតហើយរាលដាលជុំវិញ ដោយមានអង្កត់ផ្ចិតតិចជាង ២សម អមដោយរោគសញ្ញាគ្រុនក្តៅ ខាន់លឿងចំពោះទារកទើបនឹងកើត...
- ការបង្ករោគទងផ្ចិតកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរៈ ហើម ក្រហម រាលដាលលើសពី ២សម ហើយចាប់ផ្តើមខូចជាលិកា (Necrosis) ចុះទៅស្រទាប់សាច់ដុំក្រោមស្បែករបស់កុមារ រួមជាមួយនឹងរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគក្នុងឈាម ស្ទុកសិបទិក (Sepsis, septic shock) ។

## ការព្យាបាល - ថែទាំ

- ធានាឲ្យបាននូវភាពគ្មានមេរោគនៅមុននិងក្រោយពេលកើត។
- កាត់និងគៀបទងផ្ចិតដោយឧបករណ៍ស្តេរីល
- លាងដៃមុនពេលផ្តល់ការថែទាំដល់ទារក
- ទុកផ្ចិតឱ្យនៅចំហរ និងស្ងួត ចៀសវាងការលាបសារធាតុគីមីឬសារធាតុផ្សេងៗលើផ្ចិត។
- ត្រូវសង្កេតមើលផ្ចិត និងងផ្ចិតជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីរកមើលការចម្លងរោគបានទាន់ពេល ។
- ទុកផ្ចិតឱ្យនៅចំហរ ដោយមិនបាច់ធ្វើប៉ង់សឺម៉ង់ ជាវិធីធ្វើឱ្យផ្ចិតឆាប់ស្ងួត ហើយជ្រុះ ដោយរក្សាផ្ចិតឱ្យស្អាតជានិច្ច ។

# តារាងកាលវិភាគការចាក់ថ្នាំបង្ការសម្រាប់កុមារអាយុឈ្មោះវ៉ាក់សាំង

| *អាយុ* | *ឈ្មោះវ៉ាក់សាំង* |
|---|---|
| - ទារកទើបនឹងកើត | - របេង (BCG) រលាកថ្លើមបេ (Hep B) ដូសទី១ |
| - ២ ខែ | - DTC (ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ក្អកមាន់) គ្រុនស្វិតដៃជើង (Poliomyelitis) ដូសទី១ រលាកថ្លើមបេ ដូសទី២ |
| - ៣ ខែ | - DTC និង Poliomyelitis ដូសទី២ |
| - ៤ ខែ | - DTC និង Poliomyelitis ដូសទី៣ រលាកថ្លើមបេ ដូសទី៣ |
| - ៩ ខែ | - កញ្ជ្រិល (Measles) |
| - ពី ១២ - ២៣ ខែ | - DTC និង Poliomyelitis ដូសជម្រុញ ទី១ |
| - ពី ២៤ - ៣៥ ខែ | - Poliomyelitis ដូសជម្រុញ ទី២ |

ប្រភព: Felicities image downloaded from Freepik

https://www.freepik.com/free-vector/children-student-get-vaccines-with-doctor-protect-from-virus_18784742.htm#query=vaccinnation%20for%20children&position=46&from_view=search&track=ais

បន្ថែមពីលើថ្នាំបង្ការខាងលើមានវ៉ាក់សាំងមួយចំនួនដែលត្រូវបានផ្តល់ជូនតាមការស្នើសុំ៖

+ វ៉ាក់សាំង Hemophilus influenzae type B (H.I.B)

+ វ៉ាក់សាំង កញ្ជ្រឹល ស្រទ្បទែន ស្អូច (Measles, Mumps, Rubella)

+ វ៉ាក់សាំងរលាកខួរជប៉ុន (JE vaccine B)

+ វ៉ាក់សាំងរលាកស្រោមខួរ (Meningococcal) ប្រភេទ A និង C

+ វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺអុតស្វាយ (Chickenpox)

| | |
|---|---|
| **ឆ្មប ត្រូវមានជំនាញ និង ឥរិយាបថល្អ ក្នុងការថែទាំម្តាយ និងទារកក្រោយពេលសម្រាល**<br>▪ ស្តាប់ការចែករំលែក, រួសរាយ រាក់ទាក់ និងគោរពមតិរបស់ម្តាយ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។<br>▪ បកស្រាយសំណួររបស់ពួកគេ។<br>▪ ការណែនាំយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ និងគិតគូរអំពីបញ្ហាដែលត្រូវកត់សម្គាល់សម្រាប់ម្តាយ និងទារកក្នុងដំណាក់កាលក្រោយសម្រាល<br>▪ នៅពេលដែលម្តាយមានវិបត្តិផ្លូវ | |

ចិត្តក្រោយពេលសម្រាល គួលើក
ទឹកចិត្តសមាជិកគ្រួសារឱ្យចេះ
និយាយ មានអាកប្បកិរិយា និង
សកម្មភាពជួយគាំទ្រ

## សំណួរដែលគេច្រើនសួរញឹកញាប់

## តើម្ដាយគួរញ៉ាំអ្វីក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច?

- អាហារបំប៉នជាតិដែក៖ អាហារសម្បូរជាតិដែក ដូចជាផ្សិត ផ្សិតខ្មៅ ផ្លែប៉ោមក្រហម ថ្លើមសត្វ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។
- អាហារបំប៉នវីតាមីន៖ អាហារដូចជា ប៉េងប៉ោះ បន្លែ ផ្លែឈើ ទុំ ។

- បន្ថែមជាតិខ្លាញ់៖ អាហារសម្បូរជាតិខ្លាញ់រួមមាន៖ មាន់ ជើងជ្រូក ត្រី ។
- អាហារបំប៉នកាល់ស្យូម៖ ទឹកដោះគោ បង្គា ត្រី...
- កុំញ៉ាំប្រៃ ហឹរ គ្រឿងភ្លោច ភេសជ្ជៈកាបូន

**តើពេលណាដែលម្តាយអាចរួមភេទបានក្រោយពេលសម្រាល?**

- ការងើបឡើងវិញនៃសុខភាពម្តាយនីមួយៗ ក្រោយពេលសម្រាលកូន ក៏អាស្រ័យលើសុខភាពនិងការថែទាំក្រោយសម្រាលផងដែរ ដូច្នេះពេលវេលាជាក់លាក់សម្រាប់ទំនាក់ទំនងគូស្វាមីភរិយានីមួយៗអាស្រ័យទៅលើ ប្រភេទនៃការសម្រាលកូន ស្ថានភាពសុខភាពរបស់ស្ត្រី និងទំនាក់ទំនងចិត្តសាស្ត្ររបស់ដៃគូស្ត្រីក្រោយពេលសម្រាល។
- អាចចាប់ផ្តើមការរួមភេទនៅពេលដែលអ្នកទាំងពីរមានអារម្មណ៍ថាបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់និងមានផាសុខភាព។
- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារ

កំណើតដែលមានសុវត្ថិភាព ។

## សម្រាប់ការសម្រាលកូនតាមទ្វាមាស

- ចំពោះអ្នកដែលមានសុខភាពល្អហើយឆាប់ជាសះស្បើយ យ៉ាងហោចណាស់ ៦សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាលអាចរួមភេទវិញបាន។
- យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានសុវត្ថិភាព ។

## សម្រាប់ការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់

- ស្ត្រីដែលបានវះកាត់សម្រាលកូនរួច គួរតែមការរួមភេទយ៉ាងហោចណាស់ ៣ខែក្រោយសម្រាល។
- ការរួមភេទភ្លាមៗក្រោយសម្រាលកូន នឹងបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ ការមិនពេញចិត្ត និងមានឥទ្ធិពលខ្លាំងទៅលើអារម្មណ៍ក៏ដូចជាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តទាំងប្តី ទាំងប្រពន្ធ។
- លើកលែងតែអ្នកមានអារម្មណ៍ថា សុខភាពរបស់អ្នកមាន

លំនឹង គ្មានការឈឺចាប់ អ្នកបានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចផ្លូវចិត្ត និងបំផុសឲ្យមានសេចក្តីពេញចិត្ត អ្នកអាចរួមភេទបាន។

**<u>តើម្តាយគួរធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីធានាថាកូនរបស់គាត់អាចបៅទឹកដោះម្តាយបានពេលទៅធ្វើការ?</u>**

- គៀបទឹកដោះ៖ គៀបច្របាច់ដោយដៃ ឬដោយម៉ាស៊ីន

ការរក្សាទុកទឹកដោះ៖ ទុកក្នុងបន្ទប់មានសីតុណ្ហភាពធម្មតាបានរយៈពេល ៨ ម៉ោង ទុកក្នុងទូទឹកកកបានរយៈពេល ៤៨ ម៉ោង និងទុកបង្កកក្នុងទូទឹកកកបានរយៈពេល ១ខែ។

- មុនពេលបំបៅកូន ទឹកដោះដែលបានរក្សាទុកត្រូវយកមកកម្តៅជាមុនសិន ។

តើ**<u>នៅពេលណាទារកអាចងូតទឹកបានក្រោយពេលកើត?</u>**

- ទារកកើតមកមានស្រទាប់ក្រមួន និងស្រោបដោយទឹកភ្លោះលើរាងកាយរបស់ពួកគេ ដែលភ្នាសការពារបានមកពីម្តាយ ដូច្នេះនៅពេលដែលទារកកើតមក ភ្នាសនេះនៅតែផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ការបន្ទន់ស្បែក និងភាពស៊ាំសម្រាប់

ទារក។ ការងូតទឹកលាងសម្អាតភ្នាសនេះភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកើតនឹងធ្វើឱ្យស្បែកទារកស្ងួត។
ភ្នាសនេះជួយអ្នក។ ភ្នាសនេះជួយទារកប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី ផ្សិត ព្រមទាំងមេរោគរលាកស្បួត ឬរលាកស្រោមខួរដែលមាននៅលើស្បែកក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង។

- ក្រៅពីនេះ ប្រសិនបើងូតទឹកភ្លាមៗឲ្យទារកក្រោយពេលកើត វានឹងបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាពរាងកាយទារកភ្លាមៗ ធ្វើឱ្យទារកងាយនឹងភ័យ និងយំ។ ការយំព្រោះការភ័យខ្លាចអាចនាំឲ្យមានការផលិតអ័រម៉ូនស្ត្រេសដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារក។

<u>**បន្ទាប់ពី ២សប្តាហ៍ហើយ ផ្ចិតរបស់ទារកមិនទាន់ជ្រុះ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច?**</u>

- ប្រសិនបើផ្ចិតរបស់ទារកស្ងួត ទារកមិនយំ ឬឈប់បៅ នោះមិនមានបញ្ហាទេ។
- ប្រសិនបើផ្ចិតរបស់ទារកឡើងក្រហម ហើម ឬមានទឹករងៃហូរចេញខុសប្រក្រតីត្រូវនាំទារកទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិ

108
បាលជាបន្ទាន់ដើម្បីធ្វើការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា

# ឯកសារយោង

1. Ministry of Health (2015). “Reference Manual for Midwifery Training”

2. Central Obstetrics and Gynecology Hospital (2012). Lectures in Obstetrics and Gynecology. Hanoi Medical Publishing House.

3. National Guidelines on reproductive health care services, issued together with Decision No. 4128/QD-BYT. Hanoi on July 29, 2016.

4. Le Thanh Tung (2018). "Postpartum maternal care". Vietnam Education Publishing House.

5. Le Thanh Tung (2021). “Basic Skills Checklist Process of Midwives”. Nam Dinh University of Nursing (Internal circulation document)

6. Website: http://www.ykhoanet.com/ (Vietnam Medical Page)

*គ្រូបង្រៀនឆ្មប-NDUN ពិភាក្សាអំពីការអនុវត្តគម្រោង ៤ ជំហាន (4 Steps Project)*