ទម្ងន់ដោយទុកចិត្ត សម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព

សៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹងសុខភាពសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

衛生福利部
國民健康署

បោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

ឆ្នាំបោះពុម្ព៖ ២០២២

ការយកចិត្តទុកដាក់សុខភាពរាងកាយ

ការថែទាំតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត

ការថែទាំតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត | ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ | ថែទាំទារក | ធនធានពេលទម្ងន់នឹងសម្រាលកូន

គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ & FBក្រុមអ្នកគាំទ្រ

http://mammy.hpa.gov.tw

https://www.facebook.com/mammy.hpa

☑ ការអប់រំសុខភាពនៃការមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូន
☑ ការគ្រប់គ្រងមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាលកូន
☑ សំណួរធនធានមាតុភាព
☑ ស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

ខ្សែថែទាំមាតា

0800-870870

☑ សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់ឥតគិតថ្លៃ
☑ ការណែនាំអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ
☑ ធនធានមាតុភាពនិងការបញ្ជូន
☑ ការកែតម្រូវនិងការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្ត

ការពារសុខភាព

ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

សៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹងសុខភាពសំរាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ

- របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅ -

នៅរំពេចដែលដឹងប្រាកដថាមានផ្ទៃពោះជឿជាក់ថាអនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ក្រៅពីសប្បាយចិត្ត បន្ទាប់មកនៅក្នុងចិត្តក៏មានការភ័យព្រួយនិងសម្ពាធផងដែរ ជាពិសេសការដែលក្លាយជាឪពុកម្តាយថ្មីថ្មោងជាលើកដំបូង រឹតតែមិនដឹងគួរធ្វើយ៉ាងណា។ ក្នុងខណៈពេលនេះ ជំនួយពីអ្នកផ្ទះគឺមិនអាចខ្វះបានឡើយ ការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនិងរៀនសូត្រជាមួយគ្នាក្នុងការធ្វើជាឪពុកម្តាយរវាងអនាគតឪពុកម្តាយរឹតតែសំខាន់។ ជាពិសេសនោះគឺអនាគតលោកប៉ាចូលរួមយ៉ាងសកម្មនិងមើលថែទាំរឹតតែជាការគាំទ្រដ៏រឹងមាំចំពោះសុខភាពរាងកាយនឹងផ្លូវចិត្តរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់។

ការមើលថែសុខភាពនិងសេចក្តីណែនាំពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ(គ្រូពេទ្យ/ឆ្មប/គិលានុបដ្ឋាយិកា)ក៏ជាធនធានសំខាន់ដែលគាំពារដល់គភ៍ម្តាយ(ទារក)ឲ្យឆ្លងកាត់រយៈកាលពពោះអោយមានសុខភាពល្អ សុខសប្បាយនិងរលូនផងដែរ! ប៉ុន្តែប្រសិនបើអនាគតអ្នកម៉ាក់អាចសហការណ៍យ៉ាងសកម្មជាមួយនឹងគម្រោងថែទាំសុខភាពព្រមទាំងពង្រឹងចំណេះដឹងនិងសមត្ថភាពមើលថែទាំខ្លួនឯង នោះរឹតតែញ៉ាំងឲ្យការរក្សាការពារសុខភាពខ្លួនឯងនិងគភ៍(ទារក)រឹតតែមានសុខភាពល្អ។ ហេតុដូច្នេះហើយ យើងខ្ញុំបានឧិហ្សាញនូវសៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹងសុខភាពជាពិសេសសម្រាប់អ្នក   ដើម្បីផ្តល់នូវពត៍មានថែទាំសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះសង្ឃឹមថាអ្នកនឹងអានអោយល្អិតល្អន់។ ប្រសិនបើមានសំនួរឬចម្ងល់ ក៏អាចសាកសួរគ្រូពេទ្យ/ឆ្មប/គិលានុបដ្ឋាយិកាផងដែរ ធ្វើអោយការពពោះនិងរយៈកាលសម្រាលក្លាយទៅជាបទពិសោធន៍និងអនុស្សាវរីយ៍ដ៏ស្រស់ត្រកាលរវាងអ្នកនិងអ្នកផ្ទះ!

ខ្លឹមសារសៀវភៅនេះត្រូវបានសហការណ៍ស្រាវជ្រាវនិងរៀបរៀងឡើងដោយរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល សមាគមន៍សម្ភពនិងរោគស្ត្រីតៃវ៉ាន់ សមាគមន៍គ្រូពេទ្យទារកតៃវ៉ាន់សមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រមាតានិងទារកតៃវ៉ាន់ សមាគន៍គិលានុបដ្ឋាយិកាតៃវ៉ាន់ សមាគមន៍ឆ្មបតៃវ៉ាន់និងសមាគន៍អ្នកឯកទេសខាងរបបអាហារតៃវ៉ាន់។

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ព៖ ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព
កាលបរិច្ឆេទបោះពុម្ព ៖ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០២២

សៀវភៅសុខភាព
របស់អនាគតអ្នកម៉ាក់

៥ប្រការដែលគួរនិងមិនគួរក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

YES

- ✓ ត្រូវពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ឲ្យបានទៀងទាត់
- ✓ ត្រូវស្គាល់ពីអាការៈកូនកើតមិន គ្រប់ខែ
- ✓ ត្រូវមើលថែទាំឲ្យបាន ល្អក្នុងកំឡុងពេលពរពោះ
- ✓ ត្រូវស្គាល់ពីភិនភាគនៃការមាន ផ្ទៃពោះដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់
- ✓ ត្រូវដឹងពីភិនភាគជិតដល់ពេល សម្រាល

NO

- ✕ មិនជក់បារីឬផឹកស្រា
- ✕ មិនស្រូបក្លិនបារី
- ✕ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្តេសផ្តាស
- ✕ មិនប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ✕ មិនជ្រើសរើសពេលវះកាត់

មាតិកា

កំណត់សម្គាល់សុខភាព

កាលវិភាគតម្លៃនិងសេវាកម្មសម្រាប់ការពិនិត្យមុនសម្រាលរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ 02

អំពីការត្រួតពិនិត្យសម្រាប់អនាគតអ្នកម៉ាក់

ឈ្នះតាំងពីចំនុចផ្តើម 04

ជៀសឲ្យឆ្ងាយពីជំងឺពីកំណើត 05

ការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យជំងឺតំណពូជមុនសម្រាលនិងប្រាក់ឧបត្ថម្ភ 07

ការពិនិត្យទូទៅ 09

ការពិនិត្យមិនប្រក្រតីដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះ 12

ការបកស្រាយពីការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រទី២កម្រិត 13

សេវាពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដោយមិនគិតថ្លៃ 15

បណ្តេញចេញនូវផលប៉ះពាល់មិនល្អចំពោះគភ៌ 16

កូនស្រីក៏ដោយប្រុសក៏ដោយល្អដូចគ្នា កើតមកសុទ្ធតែជាទ្រព្យ 20

ធ្វើឲ្យទារកធំធាត់ដោយសុវត្ថិភាព 21

អំពីការរស់នៅរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់

ការថែទាំសុខភាព DIY ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ នាគតអ្នកម៉ាក់ 23

ធ្វើជាអនាគតអ្នកម៉ាក់ដែលឥតមានក្តីបារម្ភនិងសុខសាន្ត 27

របៀបញ៉ាំដែលធ្វើអោយមានសុខភាពល្អ 31

ប្រការសុខភាពដែលគួរប្រុងប្រយ័ត្នរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់ 37

ភ្លើងសញ្ញាពណ៌លឿង! ប្រយ័ត្ននឹងអាការៈគ្រោះថ្នាក់ 44

ការពពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ 46

ស្គាល់ពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលនិងវិធានការបង្កា 47

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ 51

លំហាត់ប្រាណសុខភាពសម្រាប់អនាគតអ្នកម៉ាក់ 52

អ្នកចាំហ្គោលនៃសុខភាពស្ត្រី ការធ្វើតេស្តកោសិកាមហារីកម៉ាត់ស្បូន 55

អំពីការស្វាគមន៍ការចាប់កំណើត

ការចាក់ថ្នាំបង្កាក់ឡងពេលមានផ្ទៃពោះដើម្បីការពារទារក 56

ការប្រុងប្រៀបទទួលស្វាគមន៍ទារក 57

ការឈឹកន្ទាក់នៃការសំរាល 59

សញ្ញានៃការប្រសូត 60

ប្រការគួរប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងដំណាក់កាលពពោះខុសៗគ្នា 61

ការចាប់កំណើតរបស់ទារក 62

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើត 64

សេចក្តីក្រើនរំលឹក 66

គម្រោងចិញ្ចឹមដោយបំបៅសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត 67

ការគ្រប់គ្រងសុខភាពក្រោយសម្រាល 70

សេចក្តីណែនាំសង្ខេបពីរបៀបពន្យាកំណើត 71

អំពីធនធាន

សេវាកម្មកន្លែងមើលថែទាំកុមារ 72

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំក្រោយសម្រាលដែលចុះបញ្ជីស្របច្បាប់ 74

ការដោះស្រាយចំពោះរឿងរ៉ាវសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ 75

ពត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងធនធានផ្សេងៗ 76

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសំរាប់ប្រជាជនទន់ខ្សោយ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភលើការចិញ្ចឹមបីបាច់ ប្រាក់មាតុភាពពីសោធននិវត្តន៍ជាតិនិងធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ 80

ច្បាប់សម្រាក់លំហែមាតុភាពនិងច្បាប់កំដរមាតុភាព 82

ប្រាក់មាតុភាពពីធានារ៉ាប់រងពលករ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីធានារ៉ាប់រងការងារដោយអនុញ្ញាតអោយឈប់សម្រាក់ពីការងារដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូន 83

ជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាល 85

គណនីសម្រាប់ការអប់រំនិងអភិវឌ្ឍន៍សម្រាប់កុមារនិងក្មេងជំទង់នាពេលអនាគត 86

កាលវិភាគពេលវេលាបង់ថ្លៃនិងសេវាកម្មសម្រាប់ការពិនិត្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាលកូន

<table>
<tr><th colspan="2">ឈ្មោះតាំងពីចំណុចផ្ដើម</th><th>សប្ដាហ៍ដែលគួរពិនិត្យ</th><th>រាយនាមសេវាកម្ម</th></tr>
<tr><td>លើកទី១</td><td rowspan="2">ត្រីមាសទី១
(មិនទាន់គ្រប់១៣សប្ដាហ៍)</td><td>សប្ដាហ៍ទី៨</td><td>1. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។(សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
2. អត្តសញ្ញាណរលូតកូន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នឹងការណែនាំអំពីជីវជាតិក្នុងអំឡុងពេលពរពោះ
3. ការពិនិត្យអេកូរលើកទី១
(ណែនាំឲ្យធ្វើចាប់ពីសប្ដាហ៍ទី៨ដល់សប្ដាហ៍ទី១៦ : ពិនិត្យមើលចំនួនទារក បេះដូងទារក ទំហំទារក ទីតាំងទារក នឹងពេលវេលាដែលសម្រាល)</td></tr>
<tr><td>លើកទី២</td><td>សប្ដាហ៍ទី១២</td><td>1. ចាប់ពីការមានផ្ទៃពោះក្រោយពីសប្ដាហ៍ទី៨ឬពិនិត្យចាប់ពីលើកទី២ទៅគឺត្រូវរួមមានប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះ ៖
(1) ពិគ្រោះជំងឺ៖ ប្រវត្តិជំងឺប្រចាំគ្រួសារ អតីតប្រវត្តិជំងឺ អាការៈមិនស្រួលសម្រាប់គភ៍លើកនេះ ការសាកសួរពីទំលាប់ញៀន។
(2) ពិនិត្យរាងកាយ៖ ទំងន់ កំពស់ សំពាធឈាម ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត សុដន់ ពិនិត្យអាងត្រគាក ដើមទ្រូងនិងពិនិត្យផ្ទៃកពោះ។
(3) តេស្តបន្ទប់ពិសោធន៍៖ ការពិនិត្យឈាម(WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV) ប្រភេទឈាម កត្តាRH VDLឬ RPR(ពិនិត្យជំងឺស្វាយ) Rubella IgG និង HBsAg、HBeAg (ប្រសិនបើមានស្ថានភាពពិសេសមិនអាចធ្វើតេស្តលើកនេះបាន អាចទទួលការធ្វើតេស្តនេះនៅពេលមកពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលលើកទី៥) ពិនិត្យមេរោគអេដស៍(សូមណែនាំតាមវិធីEIAឬPA) និងពិនិត្យទឹកនោម។(សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ២)
2. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
កំណត់សំគាល់៖ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលទទួលការពិនិត្យមើលអង់ទីគ័រនៃជំងឺស្អូចបង្ហាញលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ត្រូវប្រញាប់ទទួលវ៉ាក់សាំងMMRការពារជំងឺកញ្ជ្រិល ស្រឡទែននិងស្អូច១ដូសក្រោយពីសំរាលរួចវ៉ាក់សាំងនេះផ្តល់ជូនហ្វ្រីដោយថវិការដ្ឋ។(សូមមើលកំណត់សំគាល់លេខ៤)</td></tr>
<tr><td>លើកទី៣</td><td rowspan="2">ត្រីមាសទី២
(ចាប់ពីសប្ដាហ៍ទី១៣ដល់២៩)</td><td>សប្ដាហ៍ទី១៦</td><td>1.ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
2.សេចក្ដីណែនាំអប់រំសុខភាពលើការបង្កាការកើតមិនគ្រប់ខែ</td></tr>
<tr><td>លើកទី៤</td><td>សប្ដាហ៍ទី២០</td><td>1. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
2. ការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ។ (ប្រសិនបើមានស្ថានការណ៍ពិសេសមិនអាចទទួលការពិនិត្យបាន អាចប្ដូរទៅពិនិត្យនៅត្រីមាសទី៣បាន។)
3.សេចក្ដីណែនាំអប់រំសុខភាពលើការបង្កាការកើតមិនគ្រប់ខែ</td></tr>
</table>

ឈ្មោះតាំងពីចំណុចផ្តើម		សប្តាហ៍ដែលគួរពិនិត្យ	រាយនាមសេវាកម្ម
លើកទី៥	ត្រីមាសទី២ (ចាប់ពីសប្តាហ៍ទី១៣ដល់២៨)	សប្តាហ៍ទី២៤	1. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។(សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១) 2. អត្តសញ្ញាណកើតមិនគ្រប់ខែនឹងណែនាំអំពីជីវជាតិក្នុងរយ:ពេលពរពោះ 3. ពិនិត្យក្នុងបន្ទប់ពិសោធន៍ ពិនិត្យឈាម (WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV) នឹងពិនិត្យទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ(កំណត់សម្គាល់លេខ២)
លើកទី៦		សប្តាហ៍ទី២៨	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី៧	ត្រីមាសទី៣ (ចាប់ពីសប្តាហ៍ទី២៩ឡើង)	សប្តាហ៍ទី៣០	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី៨		សប្តាហ៍ទី៣២	1.ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១) 2. ផ្តល់ជូននាសប្តាហ៍ទី៣២នៃការពពោះ។ VDLឬ RPR (ពិនិត្យមេរោគស្វាយ) ក៏ដូចជាការធ្វើតេស្តបន្ទប់ពិសោធន៍ផងដែរ។ 3. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ សំណូមពរអោយធ្វើការពិនិត្យមេរោគអេដស៍១ដង(សូមណែនាំតាមវិធីEIAឬPA)។ 4. ការពិនិត្យអេកូរលើកទី៣ (ណែនាំឲ្យធ្វើក្រោយសប្តាហ៍ទី៣២ : ពិនិត្យបេះដូងទារក ទំហំទារក ទីតាំងទារក ទីតាំងសុកនឹងពេលវេលាដែលសម្រាល)
លើកទី៩		សប្តាហ៍ទី៣៤	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី១០		សប្តាហ៍ទី៣៦	1. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១) 2. ឧបត្ថម្ភស្ត្រីមានផ្ទៃពោះលើការពិនិត្យរកGroup B Streptococcus។(សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ៣)
លើកទី១១		សប្តាហ៍ទី៣៧	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី១២		សប្តាហ៍ទី៣៨	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី១៣		សប្តាហ៍ទី៣៩	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)
លើកទី១៤		សប្តាហ៍ទី៤០	ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ (សូមមើលកំណត់សម្គាល់លេខ១)

※ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះពិនិត្យលើសពី១៤ដងនឹងពិនិត្យអេកូលើសពី៣ដង អាចពិនិត្យបែបបង់ថ្លៃបាន បើគ្រូពេទ្យវិនិច្ឆ័យថាជាបុគ្គលត្រូវការព្យាបាល អាចប្រើធានារ៉ាប់រងសុខភាពបង់ថ្លៃបាន។

※បើទម្ងន់លើសពី៤០សប្តាហ៍ ហើយនឹងមានតម្រូវការពិនិត្យផ្ទៃពោះ តែមិនសមស្របតាមធានារ៉ាប់រ៉ងសុខភាព អាចបំពេញមូលហេតុនៅស្ថាប័នសេវាកម្មព្យាបាល ដើម្បីស្នើសុំជំនួយទឹកប្រាក់ពីក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព ។

កំណត់សំគាល់លេខ១៖ ការពិនិត្យជាប្រចាំ

(1) ខ្លឹមសារពិគ្រោះ៖ អាការៈមិនស្រួលសម្រាប់គភ៌លើកនេះដូចជាធ្លាក់ឈាម ឈឺពោះ ឈឺក្បាល រមួលក្រពើ -ល-។

(2) ពិនិត្យរាងកាយ៖ ទំងន់ សម្ពាធឈាម សម្លេងបេះដូងរបស់ទារក ទីតាំងរបស់ទារក ហើម ហើមសរសៃ -ល-។

(3) តេស្តបន្ទប់ពិសោធន៍៖ ប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម ជាតិស្ករក្នុងទឹកនោម។

កំណត់សម្គាល់លេខ២៖ ការពិនិត្យឈាមរួមមានអេម៉ូក្លូប៊ីន(Hb) អេម៉ាតូគ្រីតឬកំហាប់ឈាម (Hct) គ្រាប់ឈាមក្រហម(RBC) ទំហំជាមធ្យមនៃគ្រាប់ឈាមក្រហម (MCV) គ្រាប់ឈាមស(WBC) ប្លាកែត(Plt)។ ក្រៅពីនេះការពិនិត្យដែលទាក់ទងនឹងជំងឺអេដស៍ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ បើគ្រូពេទ្យវិនិច្ឆ័យថាមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លង មិនខ្វល់ថាពិនិត្យផ្ទៃពោះជាលើកទីប៉ុន្មានគឺផ្តល់ជូនសេវាកម្មពិនិត្យមេរោគ HIV ទាំងអស់។

កំណត់សម្គាល់លេខ3៖ ការពិនិត្យរកGroup B Streptococcusសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ណែនាំចាប់ពីសប្តាហ៍ទី៣៥ទៅ៣៧ចំនួន១ដងនៅពេលមកពិនិត្យមុនសម្រាល។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានលក្ខណៈអាចនឹងប្រសូតមុនខែ ត្រូវទទួលការព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូពេទ្យជំនាញ ដោយមិនគិតក្នុងលក្ខខណ្ឌនេះឡើយ។

កំណត់សម្គាល់លេខ៤៖ ពត៍មានបន្ថែមទាក់ទងនឹងទីតាំងផ្តល់វ៉ាក់សាំង សូមទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងសាកសួរតាមប្រព័ន្ធបង្ការនិងវ៉ាក់សាំងរបស់គ្រប់ខេត្តក្រុង។

ឈ្នះតាំងពីចំណុចចាប់ផ្ដើម

ក្នុងកំឡុងពេលពរពោះ អារម្មណ៍ប្រែប្រួលរបស់ម្ដាយអាចនឹងប៉ះពាល់ដល់គភ៌។
ហេតុដូច្នេះក្នុងកំឡុងពេលពរពោះ សូមរក្សានូវអារម្មណ៍ស្ងប់នឹងរីករាយគ្រប់ពេលវេលា។

Q: តាមរយៈការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល អាចដឹងពីស្ថានភាពរបស់ទារកឬ?

នៅសប្ដាហ៍ទី៦ដល់ទី៨ អាចមើលចង្វាក់បេះដូងតាមរយៈអេកូសាស្ត្រ។ ចាប់ពីសប្ដាហ៍ទី១២ឡើងអាចប្រើឧបករណ៍អេកូសាស្ត្រdopplerស្ដាប់ចង្វាក់បេះដូងគភ៌តាមក្បាលពោះ។ សម្រាប់គភ៌ដំបូង អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាទារកធ្វើចលនា(កូនធាក់)។ កូនទី២នឹងមានអារម្មណ៍ដឹងរិតតែឆាប់ ប្រហែលសប្ដាហ៍ទី១៦នឹងមានអារម្មណ៍ដឹងហើយណ៎ា!

Q: តើពេលណាដែលទីតាំងគភ៌មានអត្ថន័យ?

ទីតាំងគភ៌មានពេលខ្លះផ្លាស់ប្ដូរដោយសារទឹកភ្លោះរាងច្រើន ឯគភ៌មានរាងតូចសម្រាប់ការពរពោះមុនខែទី៧។ បន្ទាប់ពីខែទី៧និង៨ ទីតាំងគភ៌ទើបនៅថេរមិនប្រែប្រួល។

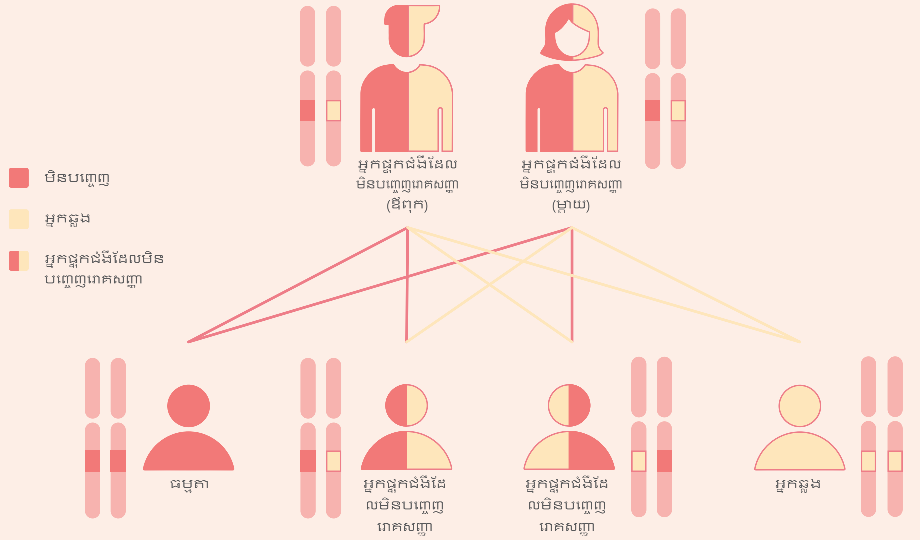
ជៀសឲ្យឆ្ងាយពីជំងឺពីកំណើត

I. ជំងឺតាឡាសេមី (Thalassemia)

ជាប្រភេទជំងឺតំណពូជហ្សែនទោលមួយដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះនៅតៃវ៉ាន់ មានបុគ្គលប្រមាណ៦%ជាអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញា ស្ថានភាពរាងកាយជាទូទៅដូចគ្នាជាមួយនឹងមនុស្សធម្មតា។ ជំងឺនេះបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺប្រភេទអាល់ហ្វានិងប៉េតា ប្រសិនបើប្ដីប្រពន្ធគឺជាអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញាប្រភេទតែមួយនោះការពរពោះរាល់លើក គភ៌ដែលពរពោះនោះមានឱកាស១ភាគ៤ក្នុងការឆ្លងជំងឺតាឡាសេមីនេះ ដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់សុខភាពអនាគតអ្នកម៉ាក់និងគភ៌។ អ្នកឆ្លងជំងឺតាឡាសេមីប្រភេទអាល់ហ្វាធ្ងន់ធ្ងរនឹងកើតជំងឺ hydrops fetalis ក្នុងកំឡុងពេលនៅជាគភ៌ ចំនែកឯអ្នកឆ្លងជំងឺតាឡាសេមីប្រភេទប៉េតាធ្ងន់នឹងត្រូវការបញ្ចូលឈាមនិងចាក់ថ្នាំបណ្ដេញសារជាតិដែកចេញដើម្បីរក្សាជីវិត។

ហេតុដូច្នេះ នៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទីមួយ ត្រូវទទួល«ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺតាឡាសេមីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ»។ សម្រាប់អនាគតអ្នកម៉ាក់លោកប៉ាដែលប្រទះឃើញថាមាន«មធ្យមភាគទំហំកោសិកាគ្រាប់ឈាមក្រហម»រាងតូច (MCV) ≦ 80fLត្រូវទទួលការធ្វើវិនិច្ឆ័យជំហានបន្ទាប់ថាតើជាអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញាមែនឬអត់។ ប្រសិនបើប្ដីប្រពន្ធទាំងពីរជាអ្នកផ្ទុកជំងឺដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញាជំងឺតាឡាសេមីប្រភេទដូចគ្នា ត្រូវទទួលការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យលើបញ្ហាតំណពូជឬហ្សែនចំពោះគភ៌មុនសម្រាលនិងទទួលការប្រឹក្សាលើបញ្ហាតំណពូជ។

រូបភាពពន្យល់បង្ហាញពីជំងឺបន្តពូជហ្សែនអន់



※ប្រសិនបើលទ្ធផលពិនិត្យ MCV ជាមធ្យមតូចជាង៨០ នោះដៃគូក៏ត្រូវទទួលការពិនិត្យដែរ។

II. ជំងឺដោនស៊ីន្រ្ទូម

ជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមគឺជាប្រភេទជំងឺឧស្សាហ៍ជួបប្រទះដែលកើតឡើងដោយភាពមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម ហើយក៏ជាមូលហេតុចំបងដែលបណ្តាលឲ្យពិការភាពផ្នែកសតិបញ្ញាផងដែរ។ ជាមធ្យមក្នុងចំណោមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចំនួន៨០០នាក់ អាចនឹងមានម្នាក់មានគភ៌ដែលផ្ទុកនូវជំងឺដោនស៊ីនដ្រូម។ ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមគឺជាការពិនិត្យម្យ៉ាងដែលប្រើប្រាស់ដើម្បីប៉ាន់ស្មានពីហានិភ័យដែលគភ៌ឆ្លងដោនស៊ីនដ្រូម។ ប្រសិនបើលទ្ធផលធ្វើតេស្តពិនិត្យបង្ហាញថាជាបុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ សូមសំណូមពរឲ្យទទួលការពិនិត្យតាមការយកកោសិកាសុកទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺបន្តពូជ (Chorionic villus sampling)ឬការចោះទឹកភ្លោះ ដើម្បីធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់ថាគភ៌ជាបុគ្គលដែលមានជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមឬអត់។

ទូទៅការពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមមាន២ប្រភេទរួមមាន៖ រយៈកាលពរពោះត្រីមាសទីមួយ(សប្តាហ៍ទី១១ដល់១៤) ការធ្វើតេស្តពិនិត្យជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមរយៈឈាមម្តាយ ដោយធ្វើការវាស់ចន្លោះឆ្អឹងខ្នងនៃគភ៌ឬឆ្អឹងច្រមុះរបស់គភ៌តាមរយៈអេកូសាស្ត្រ ព្រមទាំងបូមឈាមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមកធ្វើការវិភាគSerological marker ការពិនិត្យប្រភេទនេះអាចរកឃើញទារកដោនស៊ីនដ្រូមប្រមាណ៨២ទៅ៨៧%។ ក្នុងរយៈកាលពរពោះត្រីមាសទី២(សប្តាហ៍ទី១៥ដល់២០) ការធ្វើតេស្តពិនិត្យជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមរយៈឈាមម្តាយ គឺធ្វើដោយការបូមឈាមម្តាយដើម្បីមកធ្វើការវិភាគ Serological marker ការពិនិត្យប្រភេទនេះអាចពិនិត្យរកឃើញទារកដោនស៊ីនដ្រូម៨០%។

សូមសំណូមពរអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានអាយុលើស៣៤ឆ្នាំ ធ្លាប់ពរពោះនិងបង្កើតគភ៌ទារកដែលមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម ឬសមាជិកស្រឡាយគ្រួសារមានអ្នកមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម អាចអញ្ជើញទៅទទួលការពិនិត្យដោយការចោះទឹកភ្លោះដើម្បីវិនិច្ឆ័យថាតើគភ៌ជាបុគ្គលដែលមានជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមឬអត់។ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានអាយុក្រោម៣៤ឆ្នាំ អាចទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមសិន ប្រសិនបើលទ្ធផលបង្ហាញថាជាបុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នោះនឹងតម្រូវអោយធ្វើការពិនិត្យមួយជំហានទៀតដោយការយកកោសិកាសុកទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺបន្តពូជ ឬការចោះទឹកភ្លោះ ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់ថាតើក្រូម៉ូសូមរបស់គភ៌មិនប្រក្រតីឬអត់។

- មិនទាន់គ្រប់អាយុ៣៤ឆ្នាំ

↓

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូម
- ពពោះត្រីមាសទី១(សប្តាហ៍ទិ១១ដល់១៤)
- ពពោះត្រីមាសទី២(សប្តាហ៍ទិ១៥ដល់២០)

↓ ប្រាកដថាស្ថិតក្នុងក្រុមហានិភ័យខ្ពស់

ការយកកោសិកាសុកទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺបន្តពូជ ឬការចោះទឹកភ្លោះ

- អាយុ៣៤ឆ្នាំឡើង
- ធ្លាប់ពរពោះនិងបង្កើតគភ៌ទារកដែលមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម
- សមាជិកស្រឡាយគ្រួសារមានអ្នកមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម

ជនដែលស្ថិតក្នុងប្រការណាមួយខាងលើ

↓

ការពិនិត្យដោយការចោះទឹកភ្លោះ

ការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យនិងជំនួយសម្រាប់ជំងឺតំណពូជមុនពេលសម្រាល

Q: ហេតុអ្វីបានជាកុមារដែលទើបនឹងកើតមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីពីកំណើត?

មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកុមារដែលទើបនឹងកើតមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីពីកំណើតមានច្រើនប្រភេទ រួមមានក្រូម៉ូសូមមិនប្រក្រតី ការកំឡាយហ្សែនទោល ការឆ្លងដោយសារកត្តាផ្សេងៗឬកត្តាបរិដ្ឋានជាដើម យ៉ាងណាមិញនៅមានមូលហេតុកើតឡើងជាច្រើនទៀតដែលមិនទាន់ដឹងច្បាស់ដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីពីកំណើត។

Q: តើវិធីណាខ្លះដែលឧស្សាហ៍ប្រើប្រាស់ដើម្បីពិនិត្យរកបញ្ហាតំណពូជមុនពេលសម្រាល?

1. ការចោះទឹកភ្លោះ
2. ការយកកោសិកាសុកទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺបន្តពូជ
3. ការបូមយកឈាមពីសសៃវ៉ែននៃគភ៌

Q: តើបុគ្គលបែបណាដែលត្រូវការ ការពិនិត្យបញ្ហាតំណពូជមុនសម្រាល?

1. ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះដែលមានអាយុលើសពី៣៤ឆ្នាំឡើង។
2. បុគ្គលដែលធ្លាប់ពរពោះនិងបង្កើតគភ៌ទារកដែលមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូម
3. សាមីខ្លួនឬដៃគូរមានជំងឺតំណពូជ
4. ស្រឡាយគ្រួសារមានជំងឺតំណពូជ
5. បុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលអាចពរពោះនិងបង្កើតទារកមិនប្រក្រតីពីកំណើតផ្សេងៗ
   (ឧទាហរណ៍៖ បុគ្គលដែលពិនិត្យអេកូសាស្រ្តឬសេរ៉ូមឈាមបង្ហាញថាទារកមិនប្រក្រតី)

Q: តើស្ថាប័នរដ្ឋាភិបាលមានផ្តល់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការពិនិត្យរកបញ្ហាតំណពូជមុនសម្រាលឬទេ?

1. បច្ចុប្បន្នក្រសួងសុខាភិបាលធ្វើគម្រោងថវិកាជារៀងរាល់ឆ្នាំក្នុងការផ្តល់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភមួយផ្នែកនៃថ្លៃពិនិត្យនេះ។ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលយល់ព្រមទទួលការពិនិត្យបញ្ហាតំណពូជមុនសម្រាលនៅតែតម្រូវឲ្យបង់ថវិកាខ្លះដោយខ្លួនឯង។ សម្រាប់តំលៃនៃជំនួយឬការលើកលែងក្នុងការបង់ប្រាក់ពីសំណាក់រដ្ឋាភិបាល អាចធ្វើការសាកសួរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលទទួលការពិនិត្យឬមណ្ឌលសុខភាពស្រុក។
2. សម្រាលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបំពេញនូវលក្ខខណ្ឌក្នុងការស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភ មន្ទីរពេទ្យដែលពិនិត្យផ្ទៃពោះនឹងជួយបំពេញបែបបទស្នើសុំការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យលើបញ្ហាតំណពូជមុនសំរាល។ បុរាក់ឧបត្ថម្ភដែលរដ្ឋាភិបាលផ្តល់ជូន មន្ទីរពេទ្យពិនិត្យផ្ទៃពោះនឹងគណនាពីថវិកាដែលអ្នកត្រូវបង់ដោយខ្លួនឯងដោយដកនូវប្រាក់ជំនួយរួចជាស្រេច ហេតុដូច្នេះអ្នកនៅតែត្រូវបង់ថវិកាមួយចំនួនដោយខ្លួនឯង។

Q: តើខ្ញុំអាចទទួលពត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធតាមណា?

គ្រូពេទ្យទទួលបន្ទុកផ្នែកសម្ភពនឹងផ្តល់ជូនការប្រឹក្សាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាតំណពូជក្រៅពីពួកគាត់ ប្រសិនបើមានសំនួរចម្ងល់មួយកម្រិតទៀត អាចធ្វើការទំនាក់ទំនងមកកាន់មណ្ឌលប្រឹក្សាពីបញ្ហាតំណពូជទាំង១៤កន្លែងដែលឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យពីរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល

អាចស្វែងរករបៀបទំនាក់ទំនងដោយចូលទៅកាន់វេបសាយរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព។

រដ្ឋបាលលើក
កម្ពស់សុខភាព

ការពិនិត្យទូទៅ

Q: ហេតុអ្វីបានជាត្រូវទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកមេរោគថ្លើមប្រភេទB?

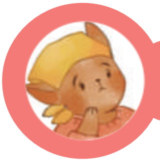
1. មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទBភាគច្រើនឆ្លងតាមរយៈទឹកសរីរៈឬឈាម ជាទូទៅអាចឆ្លងតាមវិធីពីរយ៉ាងរួមមានការឆ្លងតាមខ្សែបណ្ដោយនិងការឆ្លងតាមខ្សែផ្ដេក។ ការឆ្លងតាមខ្សែបណ្ដោយសំដៅលើម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគដែលមិនបញ្ចេញរោគសញ្ញាចំលងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទBទៅឲ្យទារកទើបនឹងកើតមុនឬក្រោយពេលសម្រាល។ ការឆ្លងតាមខ្សែបណ្ដោយរវាងមាតាទៅទារកគឺជាមូលហេតុចំបងដែលធ្វើឲ្យមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទB ក្លាយជាមេរោគពេញនិយមនៅតៃវ៉ាន់ពីមុន ប្រមាណអ្នកផ្ទុកមេរោគជាង៤០ទៅ៥០%គឺចំលងតាមវិធីនេះ។ ឯការឆ្លងតាមខ្សែផ្ដេកគឺការឆ្លងដោយសារឈាមឬទឹករងៃដែលមានផ្ទុកមេរោគជ្រាបចូលក្នុងស្បែកឬភ្នាសរំអិលចូលទៅក្នុងរាងកាយ ឧទាហរណ៍ការបញ្ចូលឈាម ការប្រើម្ជុលឬសឺរាំងរួមគ្នាក៏អាចឆ្លងមេរោគដែរ។

2. អ្នកឆ្លងមេរោគប្រភេទថ្លើមB អាយុកាន់តែតិចងាយកាន់តែក្លាយជាបុគ្គលផ្ទុកមេរោគនៅថ្ងៃក្រោយអត្រាដែលបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺថ្លើមរឹង នឹងមហារីកថ្លើមក៏កាន់តែខ្ពស់។ ចំពោះទារកដែលទើបនឹងកើតមាន៩០%ដែលឆ្លងហើយក្លាយទៅជាបុគ្គលផ្ទុកមេរោគដើម។ ដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងពីមាតាមកទារក ពីបច្ចុប្បន្នទៅគឺទារកគ្រប់រូបដែលទើបនឹងកើតគឺត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងប្រភេទថ្លើម B ទាំងអស់។ ហើយចំពោះទារកដែលមានម្ដាយមានប្រភេទ(HBsAg)ចាប់ពីពេលវេលាកើតមកក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងគឺត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងមួយប្រភេទថ្លើមB(HBIG)លើសពីនេះទៅទៀតទារកដែលកើតហើយពេញអាយុ១ខួបគឺត្រូវតែពិនិត្យរកHBsAgនឹងប្រភេទអង់ទីគ័រថ្លើមB(anti-HBs)ប្រសិនបើការពិនិត្យទាំងពីរផ្ដែកលទ្ធផលចេញមកគឺអវិជ្ជមាន គឺអាចចាក់ថែមវ៉ាក់សាំងមួយម្ជុលប្រភេទថ្លើមBដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចំពោះបុគ្គលដែលនិយាយខាងលើនេះសូមឪពុកម្ដាយកុំភ្លេចនាំទារកពេលអាយុមួយខួបទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីធ្វើការពិនិត្យ។

3. ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាការឆ្លងពីមាតាមកទារកចាប់ពីឆ្នាំ២០១៨ខែ២ថ្ងៃទី១ទៅ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះដែលក្នុងឈាមមានសារជាតិពុលអំពីថ្លើមB $\geqq 10^6$IU/mL HBsAgវិជ្ជមាន ក្រោយពីបានការវិនិច្ឆ័យពីវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺថ្លើមBទៅទារកទើបកើត។

4. ចំពោះបុគ្គលដែលមានផ្ទុកមេរោគប្រភេទថ្លើមb ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺថ្លើមរឹងនិងមហារីកថ្លើមកើតឡើង ក្រសួងធានារ៉ាប់រងសុខភាពដើម្បីឲ្យអ្នកជំងឺប្រភេទរលាកថ្លើមទទួលបានការព្យាបាលយ៉ាងជិតដល់។ ដូច្នេះអនាគតមាតាដែលបានធ្វើតេស្តឃើញថាមានជំងឺថ្លើមប្រភេទBវិជ្ជមាន ពេលសម្រាលរួចក៏កុំភ្លេចធ្វើតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ត្រឡប់មកវិញនឹងតាមដានព្យាបាលហើយរក្សាសុខភាពខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ។

(ប្រភពឯកសារ៖ នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង)



Q: ហេតុអ្វីបានជាត្រូវជៀសវាងឆ្លងជំងឺកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់ឬស្អូចក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

1. ជំងឺកញ្ជ្រិលអាឡឺម៉ង់ឬជំងឺស្អូចបង្កឡើងដោយមេរោគកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់ ឆ្លងតាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗនៃការក្អកឬកណ្តាស់ឬការប៉ះពាល់ផ្ទាល់។សម្រាប់មនុស្សធម្មតា ប្រសិនបើឆ្លងជាទូទៅមានអាការៈស្រាលមិនមានផលវិបាកបន្សល់ទុក ក្រោយជាសះស្បើយនោះឡើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឆ្លងមេរោគស្អូច មេរោគនឹងឆ្លងតាមខ្សែបណ្តោយពីមាតាទៅគភ៌តាមរយៈសុក អាចនឹងបណ្តាលឲ្យស្លាប់គភ៌ រលូតឬខូចសរីរាង្គសំខាន់ៗរបស់គភ៌ ដូចជាថ្លង់ពីកំណើត ជំងឺឡើងសំពាធភ្នែក ជឺងភ្នែកឡើងបាយ ជំងឺខួរក្បាលរួមតូច សតិបញ្ញាមិនគ្រប់និងជំងឺបេះដូងពីកំណើតនិងកង្វះខាតសុខភាពផ្សេងៗ ជំងឺទាំងនេះអាចហៅសរុបថាសហរោគសញ្ញាកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់ពីកំណើត។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលឆ្លងមេរោគកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់ក្នុង១០សប្តាហ៍ដំបូង ទារកដែលកើតមកមានឱកាសជាង៩០%ដែលមានកង្វះខាតសុខភាពពីកំណើត ប្រសិនបើឆ្លងក្រោយសប្តាហ៍ទី២០ នោះឱកាសកើតទារកដែលមានកង្វះខាតសុខភាពទាបបំផុត។

2. វិធីបង្ការជំងឺស្អូចដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតគឺទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ។ នៅក្នុងប្រទេសស្ត្រីដែលកើតក្រោយខែកញ្ញាឆ្នាំ១៩៧១យ៉ាងតិចធ្លាប់ទទួលវ៉ាក់សាំងជំងឺស្អូចឬវ៉ាក់សាំងMMRការពារជំងឺកញ្ជ្រិល ស្រឡទែននិងស្អូច។ ប្រសិនបើស្ត្រីស្ថិតនៅក្នុងវ័យបន្តពូជមិនប្រាកដថាខ្លួនមានអង់ទីគ័រប្រឆាំងនឹងមេរោគកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ងគ្រប់គ្រាន់ឬអត់ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យធ្វើការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីធ្វើតេស្តរកអង់ទីគ័រប្រឆាំងមេរោគកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ប្រសិនបើទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ត្រូវទៅប្រញាប់ទៅយកលិខិតបញ្ជាក់អំពីលទ្ធផលអង់ទីគ័រមេរោគស្អុចអវិជ្ជមានទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងMMRការពារជំងឺកញ្ជ្រិល ស្រឡទែននិងស្អូច១ដូស(វ៉ាស់សាំងនឹងផ្តល់ជូនដោយថវិការដ្ឋ) នៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនីកដែលសហការណ៍ខាងផ្នែកផ្តល់វ៉ាក់សាំងបញ្ជាណាមួយក៏បាន ព្រមជាមួយគ្នានេះដែរសូមផ្តល់យោបល់ត្រូវកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះក្នុងកំឡុងពេល៤សប្តាហ៍ក្រោយចាក់វ៉ាក់សាំង។

(ប្រភពឯកសារ៖ នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង)

Q: ហេតុអ្វីបានជាត្រូវទទួលការពិនិត្យរក Group B Streptococcus ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

គោលបំណង

Group B Streptococcus គឺជាបាក់តេរីដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះនៅក្នុងផ្លូវរំលាយអាហារនិងផ្លូវតម្រង់នោមនិងបន្តពូជ គឺជាបាក់តេរីដែលបង្ករោគចំបងដែលបណ្តាលឲ្យឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរក្នុងកំឡុងពេលជុំវិញសម្រាល ហើយក៏ជាបាក់តេរីដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះដែលបណ្តាលឲ្យទារកទើបនឹងកើតឆ្លងបាក់តេរី។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រមាណ១៨%ទៅ២០%មានមេរោគនេះនៅក្នុងផ្លូវសម្រាល។ បើមិនមានការពិនិត្យនឹងព្យាបាល អាចបណ្តាលឲ្យទារកទើបនឹងកើតឆ្លងជំងឺនេះ ហើយបណ្តាលឲ្យទារកទើបនឹងកើតមានជំងឺរលាកសួត រលាកខួរក្បាល ជំងឺរលាកឈាមខួរខ្នង បណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរបាន។ បច្ចុប្បន្ននេះដើម្បីការពារកុំឲ្យទារកទើបនឹងកើតឆ្លងនូវបាក់តេរីនេះ គឺពិនិត្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះថាមានមេរោគនេះឬអត់? ហើយនឹងព្យាបាលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានអាការៈមេរោគនេះតាមរយៈប្រើប្រាស់អង់ទីយ៉ូទិកព្យាបាលមុនពេលសម្រាល។

វិធីនិងកាលវិភាគពិនិត្យ

ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកបាក់តេរី Group B Streptococcus ក្នុងកំឡុងសប្តាហ៍៣៥ទៅ៣៧។គ្រូពេទ្យនឹងយកសំណាកពីក្នុងទ្វារមាសនិងរន្ធគូទដើម្បីមកបណ្ដុះមេរោគ លទ្ធផលនឹងដឹងក្នុងរយៈពេល១សប្តាហ៍។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅមិនទាន់ទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យ តែមានអាការៈស្បូនកន្ត្រាក់មុនពេលកំណត់ឬការបែកស្រោមទឹកភ្លោះបណ្តាលអោយចូលស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវទទួលការពិនិត្យធ្វើតេស្តរកបាក់តេរី Group B Streptococcus មុនពេលកំណត់ឬប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដើម្បីព្យាបាលបង្កាទៅតាមមតិជំនាញរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅពេលដែលស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ។

លទ្ធផលពិនិត្យនិងវិធានការបង្កា

នៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកបាក់តេរីGroup B Streptococcus រួចទទួលលទ្ធផលវិជ្ជមាន គ្រូពេទ្យនឹងធ្វើការវាយតម្លៃមួយជំហ៊ានទៀត ព្រមទាំងផ្តល់ការព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកក្នុងលក្ខណៈបង្កានាពេលរង់ចាំសម្រាល(ការចំណាយជាបន្ទុករបស់ធានារ៉ាប់រងសុខភាព) ដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងមេរោគទៅកាន់ទារកដែលទើបនឹងកើត។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្លាប់ប្រតិកម្មនឹងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ឬមានសំន្លួរនិងចម្ងល់ផ្នែករាងកាយក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ សូមប្រាប់ទៅកាន់គ្រូពេទ្យដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា។

សូមក្រើនរំលឹកដល់អនាគតអ្នកម៉ាក់ត្រូវទទួលការ
ពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី៣៥ដល់៣៧ណា៎!

ការពិនិត្យមិនប្រក្រតីដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះ

Q: ហេតុអ្វីបានជាត្រូវធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមឈាមម្តាយនៅត្រីមាសទី១និងទី២?

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមដែលនិយមនាពេលបច្ចុប្បន្នមានពីរប្រភេទរួមមាន ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមរយៈឈាមម្តាយនៅត្រីមាសទីមួយ(សប្តាហ៍ទី១១ដល់១៤) ដោយធ្វើការវាស់ចន្លោះឆ្អឹងខ្នងនៃគភ៌ឬឆ្អឹងច្រមុះរបស់គភ៌តាមរយៈអេកូសាស្ត្រ ព្រមទាំងបូមឈាមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមកធ្វើការវិភាគSerological marker ការពិនិត្យប្រភេទនេះអាចរកឃើញទារកដោនស៊ីនដ្រូមប្រមាណ៨២ទៅ៨៧%។ ក្នុងត្រីមាសទី២(សប្តាហ៍ទី១៥ដល់២០) ការធ្វើតេស្តពិនិត្យជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមរយៈឈាមម្តាយ គឺធ្វើដោយការបូមឈាមម្តាយដើម្បីមកធ្វើការវិភាគ Serological marker ការពិនិត្យប្រភេទនេះអាចពិនិត្យរកឃើញទារកដោនស៊ីនដ្រូម៨០%។

Q: តើអ្វីជាការពិនិត្យដោយការបោះទឹកភ្លោះ?

តាមរយៈអេកូរដោតម្ជុលតូចចូលទៅស្រូបយកទឹកភ្លោះ ហើយចិញ្ចឹមកោសិការបស់ទារកដែលមាននៅក្នុងទឹកភ្លោះមកពិនិត្យ អាចពិនិត្យថាតើក្រូម៉ូសូមរបស់គភ៌ប្រក្រតីឬអត់សាកសមពិនិត្យនៅក្រោយសប្តាហ៍ទី១៦។

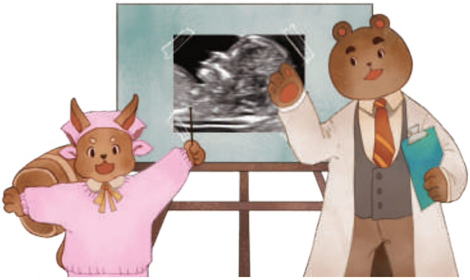
សម្រាប់អនាគតអ្នកម៉ាក់ដែលមានអាយុចាប់ពី៣៤ឆ្នាំឡើងហើយមានលទ្ធផលពិនិត្យអេកូសាស្ត្រមិនប្រក្រតី លទ្ធផលការធ្វើតេស្តរកជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតាមរយៈឈាមម្តាយបង្ហាញថាស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬធ្លាប់ពរពោះនិងបង្កើតភក៍ដែលមិនប្រក្រតីនិងមានប្រវត្តិស្រឡាយគ្រួសារអាចធ្វើការពិនិត្យនេះ។

Q: ហេតុអ្វីត្រូវធ្វើតេស្តពិនិត្យទឹកនោមផ្អែមលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមប្រជាជនដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ទៅលើជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ឧទាហរណ៍ ជំងឺធាត់ហួស ជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម សាច់ញាតិជិតស្និទ្ធិមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬធ្លាប់មានប្រវត្តិទឹកនោមផ្អែមចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជំងឺ Polycystic ovary syndrome (PCOS) គភ៌មិនគ្រប់ខែ កូនកើតមកស្លាប់ បញ្ហាទារកកើតមកធ្ងោសខ្លាំងឬលើសទម្ងន់ នឹងប្រវត្តិសម្រាលនានា) ត្រូវទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យទឹកនោមផ្អែមចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឲ្យឆាប់នៅពេលដែលដឹងថាប្រាកដជាមានគភ៌។ ចំណែកឯស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងក្រុមហានិភ័យខ្ពស់ទឹកនោមផ្អែម អាចទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យនៅសប្តាហ៍ទី២៤ដល់២៨នៅពេលដែលត្រូវការ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហានិភ័យក្នុងការឡើងឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌ (Preeclamosia)នឹងកើនឡើង ម្យ៉ាងទៀតក៏អាចនឹងបណ្តាលឲ្យគភ៌ធំជ្រុល ឱកាសដែលកើតដោយវះកាត់ ឬកើតផលវិបាកក្នុងពេលសម្រាលខឹងកើនឡើង ឬក៏ទារកទើបនឹងកើតមានជាតិស្ករទាបជ្រុល ឬបញ្ហាប្រព័ន្ធដកដង្ហើម។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបានពិនិត្យឃើញថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនេះត្រូវគ្រប់គ្រងរបបអាហារឬថ្នាំតាមវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងគ្រូពេទ្យផ្នែកជីវជាតិ ដើម្បីជំនួយដល់រាងកាយមាតានិងទារក ក្រោយសម្រាលរួច៦ទៅ១២សប្តាហ៍ត្រូវត្រឡប់មកវិញធ្វើការពិនិត្យម្តងទៀតដើម្បីឲ្យដឹងថាបានកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាអចិន្ត្រៃយ៍ឬអត់។

ការបកស្រាយពីការពិនិត្យ អេកូសាស្ត្រកម្រិតទី២



ការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រកម្រិតទី២គឺគ្រូពេទ្យជំនាញប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អេកូសាស្ត្រដើម្បីពិនិត្យដោយថតរូបផ្នែកខួរក្បាល ផ្នែកក្បាលដល់ក បេះដូង ដើមទ្រូង ពោះ ឆ្អឹងខ្នង ដៃជើងទាំង៤ ព្រមទាំងទងសុក សុកនឹងអវៈយវៈផ្សេងៗទៀត។

ប្រសិនបើអនាគតអ្នកម៉ាក់ប្រទះឃើញបញ្ហាមិនប្រក្រតីពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ ដូចជាចន្លោះឆ្អឹងខ្នងរបស់គភ៌(Nuchal translucency)ក្រាស់ជ្រុល ទឹកភ្លោះច្រើនជ្រុល លូតលាស់យឺតយ៉ាវខាងសតិបញ្ញា ឬមានជំងឺតំណពូជតាមខ្សែស្រឡាយគ្រួសារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំដែលប្រឆាំងនឹងខ្លួនឯង ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ដូចជាជំងឺផ្សេងៗទៀត ការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងការពរពោះដំបូងការឆ្លងមេរោគឬក៏មានគភ៌តាមវិធីសម្បនិមិត្តដោយបញ្ចូលស្ពែម៉ាតូសូអ៊ិតចូលក្នុងស្បូនកូនច្រើនលើសពី១ឬស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានអាយុច្រើន អាចធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យមួយចំហ៊ានទៀតថាតើគួរទទួលការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រកំរិតទី២ឬអត់ដោយផ្អែកលើស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន។ ជាទូទៅ ការណែនាំឲ្យពិនិត្យអេកូសាស្ត្រកម្រិតទី២ធ្វើឡើងនៅសប្តាហ៍ទី២០ ដល់២៤ រយៈពេលពិនិត្យប្រមាណ៣០នាទីទៅ១ម៉ោង។

លក្ខខណ្ឌមានកំណត់ក្នុងការពិនិត្យ(ផ្នែកដែលមិនអាចស្ទង់បាន)

1. មិនអាចពិនិត្យវិនិច្ឆ័យដឹងពីប្រាជ្ញា (IQ) ចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាន តើមានស្នាមដៅឬអត់ ឬប្រព័ន្ធមេតាបូលីសនៃកោសិកាមិនប្រក្រតីឬស្ថានភាពមុខងារផ្សេងៗទៀតប្រក្រតីឬអត់នោះឡើយ។
2. អេកូសាស្ត្រមិនអាចពិនិត្យវិនិច្ឆ័យជំងឺដោនស៊ីន្ទ្រូមឬជំងឺក្រូម៉ូសូមមិនប្រក្រតីផ្សេងៗនោះឡើយ។
3. កង្វះខាតសុខភាពតិចតួចរបស់គភ៌ ឧទាហរណ៍ប្រហោងនៅសន្ទះចន្លោតះថតបេះដូងខាងក្រោម(ventricular septal defect)រៀងតូច ការរួមតូចនៃផ្នែកកោងសសៃឈាមអាអកតា(Aortic stenosis) ការវិវត្តន៍មិនប្រក្រតីនៃខួរក្បាល(neural tube defects(NTDs)) ឬជំងឺគ្មានប្រហោងរន្ធគូទ(Imperforate anus)។
4. មានរចនាសម្ព័ន្ធមិនប្រកតីមួយចំនួន(ជំងឺដៃជើងខ្លីៗ(Acromicria) ជំងឺខួរក្បាលរលោង (lissencephaly) ផ្លូវពោះវៀនមិនប្រក្រតី(Intestinal abnormalities) ជំងឺក្លនលូនតាមសាច់ដុំសន្ទះទ្រូង (Hiatal hernia))កើតឡើងនៅត្រីមាសចុងក្រោយនៃការពពោះ ជួនកាលកើតឡើងក្រោយការប្រសូតក៏មាន។ ការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រតែម្តងក្នុងដំណាក់កាលពាក់កណ្តាលនៃការពពោះ មិនអាចប្រាកដថាមុននិងក្រោយការចាប់កំណើតមានសភាពប្រក្រតីទាំងស្រុងនោះឡើយ។
5. ប្រសិនបើគភ៌ស្ថិតក្នុងសភាពនឹងថ្កល់ អេកូសាស្ត្រលំបាកក្នុងការវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺខ្វះថ្នាំងម្រាមដៃ(ជើង)ឬសន្លាក់ឆ្អឹងមិនប្រក្រតីឬអត់នោះឡើយ។
6. នៅពេលដែលការពរពោះមានសប្តាហ៍កាន់តែធំទៅ គភ៌មិនអាចលាតសន្ធឹងបានពេញលេញនៅក្នុងស្បូនឡើយ អវៈយវៈឆ្អឹងជាន់លើគ្នា រូបថតអាចនឹងថតមិនច្បាស់ ហេតុដូច្នេះមិនអាចវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវឡើយ។
7. ចលនាឈាមរបស់គភ៌នៅក្នុងស្បូននិងក្រោយពីចាប់កំណើតមានលក្ខណៈខុសគ្នា ជំងឺបេះដូងពីកំណើតមួយចំនួន(ប្រហោងនៅសន្ទះចន្លោះថតបេះដូងខាងលើ(atrial septal defect(ASD) ប្រហោងចន្លោះសសៃឈាមអាអកនិងសសៃឈាមអាកទៃសួត(Patent Ductus Arteriosus(PDA) ការរួមតូចនៃផ្នែកកោងសសៃឈាមអាអក(Aortic arch stenosis)...-ល-).មិនអាចវិនិច្ឆ័យដឹងមុនការចាប់កំណើតនោះឡើយ។

ការពិចារណាបុគ្គល

1. នៅប្រហែលសប្តាហ៍ទី២០ រដ្ឋាភិបាលផ្តល់នូវការពិនិត្យអេកូសាស្រ្តចំនួនមួយលើកក្នុងការពិនិត្យផ្ទៃពោះអនាគតអ្នកម៉ាក់ក៏អាចជ្រើសរើសការពិនិត្យអេកូសាស្រ្តកម្រិតទី២ដោយការបង់ថវិកាដោយខ្លួនឯងផងដែរ ប្រសិនបើគភ៌មានស្ថានការណ៍ពិសេស អាចធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យថាតើគួរពិនិត្យចំនួនប៉ុន្មានដងនឹងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។
2. ការពិនិត្យអេកូសាស្រ្តអាចប្រទះឃើញថាគភ៌មានបញ្ហាខូចរូបរាងពីកំណើត ក្នុងនោះ វេជ្ជសាស្រ្តនាពេលបច្ចុប្បន្នអាចកែកុនបញ្ហាមួយចំនួន ព្រមទាំងមិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ការលូតលាស់និងវិវឌ្ឍន៍នាពេលអនាគតឡើយ ដូចជាឆែបបបូរម៉ាត់ក្រអូបម៉ាត់ ជំងឺបេះដូងពីកំណើតមួយផ្នែកជាដើម។ ប្រសិនបើក្រោយពិនិត្យអេកូសាស្រ្តក្នុងពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះរួចប្រទះឃើញថាគភ៌មានបញ្ហាខូចរូបរាងពីកំណើត សូមធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញដែលពាក់ព័ន្ធដើម្បីទទួលបានពត៍មានសុខភាពឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលសមរម្យ។
3. ការពិនិត្យអេកូសាស្រ្តកំរិតទី២មមានការស្កេនមើលថាការវិវឌ្ឍន៍នៃប្រដាប់បន្តពូជមានស្ថានភាពប្រក្រតីឬអត់ យោងតាមច្បាប់កំណត់មិនអាចប្រើប្រាស់មកសន្នត់ពីភេទរបស់គភ៌នោះឡើយ ហើយក៏មិនអាចបញ្ឈប់ការមានផ្ទៃពោះដោយសារភេទរបស់គភ៌នោះទេ។

(ប្រភពឯកសារ៖ សមាគមន៍អេកូសាស្រ្តវេជ្ជសាស្រ្តតៃវ៉ាន់ សមាគមន៍ឆ្មបតៃវ៉ាន់)

កន្លែងបិតរូបថតអេកូសាស្រ្ត

សេវាពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដោយមិនគិតថ្លៃ.

ចាប់ពីថ្ងៃទី១ខែមករាឆ្នាំ២០០៥មក នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លងនៃក្រសួងសុខាភិបាលបានបន្ថែមនូវការពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍ដោយមិនគិតថ្លៃចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងប្រការពិនិត្យផ្ទៃពោះរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដើម្បីធានាឲ្យប្រាកដពីសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកូនជំនាន់ក្រោយ។ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យធ្វើការធ្វើតេស្តពិនិត្យនៅការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី១នាការពរពោះត្រីមាសទី៣ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យវិនិច្ឆ័យថាមានហានិភ័យក្នុងការឆ្លងរោគ (HIV) គឺនិងផ្តល់ជូននូវការពិនិត្យបន្តក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីរកឃើញមេរោគនឹងព្យាបាលឲ្យបានកាន់តែឆាប់និងកាត់បន្ថយអត្រាឆ្លងមេរោគអេដស៍ទៅកាន់ទារក។

ប្រសិនបើមានចម្ងល់ពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាខាងលើ អាចធ្វើការខលទៅកាន់បណ្តាញរាយការណ៍និងប្រឹក្សាពីស្ថានភាពរាលដាលនៃមេរោគរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លងលេខ១៩២២ នឹងមានអ្នករង់ចាំផ្តល់សេវាប្រឹក្សាយោបល់ជូនឬអាចស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈគេហទំព័ររបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លង។

នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធ
ប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លង

បណ្តេញនូវផលប៉ះពាល់ មិនល្អចំពោះទារកចេញ

I. ផលប៉ះពាល់នៃបារី

ទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិស្រាវជ្រាវជំងឺមហារីកនៃអង្គការសុខភាពពិភពលោកបានចាត់ទុកការជក់បារីនឹងការហិតផ្សែងបារីជាសារធាតុដែលបង្កឲ្យកើតជំងឺមហារីកលំដាប់លេខ១។សំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនថាអ្នកជាអ្នកជក់បារីផ្ទាល់ឬហិតផ្សែងបារីនោះទេ ក្រៅពីក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកបន្សល់ទុកនៅសារជាតិនីកូទីន(Nicotine) ឬសារជាតិក្រោយធ្វើមេតាប៉ូលីសខូទីនីន (Cotinine) ប្រព័ន្ធប្រសាទ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារនិងចក្ខុវិញ្ញាណ-ល-របស់គភ៌នឹងរងផលប៉ះពាល់នៅកំរិតផ្សេងៗផងដែរ ឪកាសក្នុងការរលូតដោយធម្មជាតិ ការវិវឌ្ឍន៍រូបរាងមិនប្រក្រតី កូនកើតមិនគ្រប់ខែនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែលទារកទើបនឹងកើតកើតមកមានទំងន់ស្រាល ហើយក្រោយពេលធំដឹងក្តី គ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងជំងឺមហារីកឈាមខ្ពស់ជាងធម្មតា។

អ្នកម៉ាក់ដែលកំពុងបំបៅដោះកូនប្រសិនបើស្ថិតនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលមានផ្សែងបារីសារជាតិខូទីនីន(Cotinine) ក៏ដូចជាវត្ថុធាតុបង្កគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀតអាចឆ្លងកាត់តាមរាងកាយចូលទៅក្នុងទឹកដោះម្តាយហើយបណ្តាលអោយមានរសជាតិមិនប្រក្រតី ធ្វើអោយទារកក្លាយទៅជាមិនចូលចិត្តបៅ ហើយផ្សែងបារីក៏ធ្វើឲ្យអរម៉ូននៅក្នុងខ្លួនម្តាយបញ្ចេញមកមិនប្រក្រតីផងដែរ បណ្តាលអោយការបញ្ចេញទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់។ ក្រៅពីនេះ នៅមានគ្រោះថ្នាក់ពីផ្សែងបារីតង់ទី៣ផងដែរ៖ ការស្រាវជ្រាវបញ្ជាក់ថា ការជក់បារីផលិតនូវវត្ថុធាតុដែលមានជាតិពុលហើយនឹងបន្សល់ទុកកំហាប់ខ្ពស់នៅក្នុងបរិយាកាស កំទិចល្បាយល្អិតទាំងនេះនឹងកកើតជាល្បាយមួយស្រទាប់ដែលតោងភ្ជាប់នៅលើស្រទាប់ឬផ្ទៃរបស់គ្រឿងសង្ហារឹម អណ្តែតនៅក្នុងខ្យល់អាកាសទៅតាមពេលវេលា។ បើទោះបីជាបុគ្គលដែលជក់បារីមិនជក់នៅមុខកូនក៏ដោយ ល្បាយល្អិតពីបារីតង់ទី៣នៅតែបន្សល់ទុកប្រសិនបើការជក់បារីមានរយៈពេលយូរ ទាំងនេះអាចបណ្តាលអោយកុមារមានកង្វះខាតផ្នែកសមត្ថភាពសតិបញ្ញា បង្កើនឪកាសកើតជំងឺហឺត ដំបៅត្រចៀក(Acute Otitis Media) និងហានិភ័យនៃមហារីកឈាម។

ដើម្បីសុខភាពរបស់បុត្រធីតាជាទីស្រឡាញ់ អនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់សូមប្រញាប់ធ្វើការផ្តាច់បារី

ប្រសិនបើអនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ចង់ស្វែងយល់អំពីផលគ្រោះថ្នាក់នៃបារីឬព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការផ្តាច់បារី អាចសាកសួរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យឬស្ថាប័នសុខភាព ស្វែងរកជំនួយពីការពិនិត្យដើម្បីផ្តាច់បារីក៏ដូចជាសេវាកម្មផ្សេងៗទៀត ឬក៏ទំនាក់ទំនងដោយមិនគិតថ្លៃតាមរយៈបណ្តាញផ្តាច់បារីលេខ៖0800-63-63-63

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការផ្តាច់បារី

(1) ការផ្តាច់បារីជំនាន់ទី២ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកើនមួយកម្រិតទៀត!
ប្រព័ន្ធប្រឹក្សាដោយមិនគិតថ្លៃលើផ្តាច់បារី0800-636363

(2) ស្ថាប័នសុភាពនិងហ្វាម៉ាស៊ីទូទាំងប្រទេសជាង៣០០០កន្លែងជាដៃគូសហការណ៍ខាងផ្តល់សេវាផ្តាច់បារី
សូមស្វែងរកតាមលេខទូរស័ព្ទ02-2351-0120

(3) សូមខលទំនាក់ទំនងទៅកាន់មណ្ឌល(ទីស្នាក់ការ)សុខភាពរដ្ឋទៅតាមតំបន់ដើម្បីទទួលការប្រឹក្សានិងសេវាកម្មផ្តាច់បារី ហើយក៏អាចយកសៀវភៅផ្តាច់បារីដោយមិនគិតថ្លៃផងដែរ។

(4) គេហទំព័រសុខភាព៩៩ ទាញយកសៀវភៅបង្រៀនពីការផ្តាច់បារី។

ការប្រឹក្សាលើការផ្តាច់បារី

វេបសាយសុខភាព៩៩

II. ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងស្រវឹង

ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មិនថាពិសារគ្រឿងស្រវឹងកំរិតប៉ុណ្ណានោះទេ សុទ្ធតែអាចបណ្តាលឲ្យមានហានិភ័យផ្នែកសុខភាព។ ក្រៅពីអាចបណ្តាលឲ្យរលូត របកសុកមុនកំណត់និងគភ៌កើតមកស្លាប់នោះទេ ថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់ការរីកធំធាត់របស់គភ៌នៅក្នុងស្បូនផងដែរ ងាយនឹងកើតនូវទារកដែលមានការលូតលាស់ផ្នែកផ្ទៃមុខមិនប្រក្រតី (ដូចជា៖ ភ្នែកតូច ច្រមុះក្រពិត ខូចខាតមុខម៉ាត់ (Midface deformity) ធំធាត់ដោយខ្សោយខាងសតិបញ្ញា និងជំងឺប្រព័ន្ធប្រសាទកណ្តាល(ជំងឺក្បាលតូចជាងធម្មតា(Microcephaly) វិបត្តិផ្នែកសតិបញ្ញានិងការវិឍ្ឍន៍ផ្នែកប្រសាទ(Neurobehavioral impairment) ក៏ដូចជាមានទារកដែលមានបញ្ហាសុខភាពដែលជា«គភ៌ដែលមានសហរោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងគ្រឿងស្រវឹង»។

III. ជៀសវាងការថតកាំរស្មី X ហួសកំរិត

នៅពេលដែលមានផ្ទៃពោះគួរជៀសវាងថតកាំរស្មី X ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យដែលបណ្តាលអោយគភ៌មានការវិវឌ្ឍន៍រូបរាងមិនប្រក្រតី ប៉ុន្តែប្រសិនបើចាំបាច់ (ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ការក្អកលើសពី២សប្តាហ៍ត្រូវរៀបចំការពិនិត្យថាមានកើតជំងឺរបេងឬអត់) អាចប្រព្រឹត្តិតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

IV. សេចក្ដីណែនាំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

1. ប្រសិនបើមានគម្រោងថានឹងមានកូនក្នុងពេលឆាប់ៗ សូមសាកសួរយោបល់ពីវេជ្ជបណ្ឌិតឬឱសថការីជាមុនសិនមុននឹងពិសារឬប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយ។
2. ប្រសិនបើនៅក្នុងពេលមានគភ៌ សង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានប្រើថ្នាំពន្យាកំណើត សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យឬឱសថការីអំពីថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកប្រើប្រាស់រួមមានថ្នាំចេញតាមវេជ្ជបញ្ជា ថ្នាំដែលអាចទិញបានដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជា (OTC) និងថ្នាំប៉ំប៉នសុខភាពនានា។
3. ប្រភេទថ្នាំឧសុសាហ៍ប្រើប្រាស់នៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះបែងចែកកម្រិតដូចខាងក្រោមៈ

កំរិត	និយមន័យ
A	នៅក្នុងការពិសោធន៍គ្លីនិកប្រៀបធៀបរវាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មិនអាចបញ្ជាក់ថាមានហានិភ័យចំពោះគភ៌ក្នុងការពរពោះត្រីមាសទីមួយឬការពរពោះដំណាក់កាលរៀងក្រោយៗឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់គភ៌
B	ការពិសោធន៍លើសត្វមិនបានបង្ហាញថាមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះគភ៌ ប៉ុន្តែខ្វះឯកសារពិសោធន៍គ្លីនិកប្រៀបធៀបរវាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ឬក៏ការពិសោធន៍លើសត្វបង្ហាញថាបង្កប្រតិកម្មមិនល្អចំពោះគភ៌ ប៉ុន្តែនៅការពិសោធន៍នេះប្រៀបធៀបរវាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចបញ្ជាក់ថាមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គភ៌។
C	ការពិសោធន៍លើសត្វបង្ហាញថាមានលក្ខណៈវិវឌ្ឍន៍មិនប្រក្រតី(Teratogenic) គ្រោះថ្នាក់ចំពោះគភ៌ដល់ស្លាប់ ប៉ុន្តែមិនមានឯកសារពិសោធន៍គ្លីនិកប្រៀបធៀបរវាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ឬក៏ខ្វះទាំងឯកសារពិសោធន៍គ្លីនិកប្រៀបធៀបរវាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងឯកសារពិសោធន៍លើសត្វ។
D	ត្រូវបានបញ្ជាក់ថាមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះគភ៌របស់មនុស្ស ប៉ុន្តែនៅស្ថានភាពមួយចំនួន(ដូចជាស្ថានភាពដែលគ្រោះថ្នាក់អាចបណ្ដាលអោយស្លាប់ ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរគ្មានថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាពដទៃអាចប្រើប្រាស់បានឬមានប្រសិទ្ធិភាព) ត្រូវប្រើប្រាស់ក្នុងលក្ខខណ្ឌផលប្រយោជន៍ធំជាងហានិភ័យជាដាច់ខាត។
X	នៅក្នុងការពិសោធន៍លើសត្វនិងមនុស្ស ឬហើយនិងលទ្ធផលបញ្ជាក់ពីគ្លីនិកថាអាចបណ្ដាលអោយទារកមិនប្រក្រតី ហានិភ័យនេះធំជាងផលប្រយោជន៍ដែលអាចនឹងទទួលបានឆ្ងាយ។

※ ថ្នាំក្នុងកម្រិតប្រភេទ A និង B ជាទូទៅអាចប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាពបានក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
ចំណែកថ្នាំក្នុងកម្រិតប្រភេទ C និង D វិញត្រូវប្រើប្រាស់ដោយថ្លឹងថ្លែងមើលតាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែង។ ប្រសិនបើមានតម្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទទួលការប្រឹក្សាយោបល់ជំនាញជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឬឱសថការីជាមុនសិន។

4. ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចង់បន្ថែមវីតាមីនឬអាហារប៉ំប៉ននៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យនិងឱសថការីជាមុនសិន ដើម្បីជៀសវាងការពិសារហួសកម្រិតធ្វើអោយគ្រោះថ្នាក់ដល់គភ៌។

ស្វែងរកតាមនាយកដ្ឋាន
ឱសថនិងអាហារ

V. សេចក្តីណែនាំពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងសំអាងសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

1. ជៀសវាងការលាបពណ៌សក់និងអ៊ុតសក់។
2. នៅពេលដែលឡើងមុន ត្រូវកាត់បន្ថយជំហានស្គីនឃែរថែរក្សាសម្ផស្សឲ្យសាមញ្ញ អាចប្រើប្រាស់ផលិតផលលាបប្រឆាំងព្យាបាលមុនពីខាងក្រៅឲ្យសមស្របតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។
3. ខិតខំកុំប្រើផលិតផលស្គីនឃែរនិងម៉េកអាប់ដែលមានពណ៌ឌិតជ្រុល ក្រអូបជ្រុលឬមានសារជាតិផ្សំស្មុគស្មាញ។ យោងតាមការស្រាវជ្រាវរបស់វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវលើកកំពស់សុខភាពជាតិ(National Health Research Institutes) រកឃើញថា ស្គីនឃែរថែរក្សាសម្ផស្សទាំងនេះអាចនឹងមានផ្ទុកសារជាតិផ្លាស្ទិក(Plasticizer) មានហានិភ័យក្នុងការរំខានដល់ការបញ្ចេញសារជាតិពីក្នុងខ្លួន និងបង្កើនអត្រាធ្វើឲ្យទារកងាយនឹងប្រតិកម្មឬអាឡាក់ហ្សី។
4. ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មុខងាយនឹងឡើងអាចមន៍រុយ ហើយអាចមន៍រុយដែលមានស្រាប់នឹងមានពណ៌រឹតតែខ្មៅទៅៗ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការការពារកំដៅថ្ងៃ ដោយការប្រើផលិតផលការពារកំដៅថ្ងៃបែបរុក្ខជាតិ។ ថ្នាំលាបកាត់បន្ថយអាចមន៍រុយ3-in-1 (Retinoic acid+ Hydroquinone+ Steroid) មិនសាកសមនឹងប្រើក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនោះទេ។
5. ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្បែកស្ងួតងាយរមាស់និងឡើងកន្ទួល អាចស្លៀកសំលៀកបំពាក់រលុងៗនៅក្នុងបរិដ្ឋានដែលត្រជាក់ៗ ប្រើប្រាស់សាប៊ូដុសខ្លួនដែលមានសារជាតិស្រទន់ ប្រសិនបើស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ អាចស្វែងរកការព្យាបាលពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកស្បែក។
6. អាចប្រើស្គីនឃែរថែរក្សាស្បែកដែលមានសារជាតិ AHAនិងSalicylic acid ប៉ុន្តែមិនសាកសមនឹងការផ្លាស់ប្តូរស្បែកដោយប្រើសារជាតិគីមីដែលមានកំហាប់ខ្ពស់ឡើយ ហើយប្រសិនបើមិនបន្ទាន់នោះទេ សូមណែនាំកុំធ្វើការកែសម្ផស្ស(ដូចជាការបាញ់ឡាស៊ែរ Intense Pulsed Light (IPL), Thermocoolឬការបញ្ចូលតាមចរន្ត) ឬការវះកាត់កែសម្ផស្ស(រួមទាំងការកែកុនតិចតួច)។
7. ជនដែលងាយឡើងផ្លែស្បែក ត្រូវពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុនពេលសម្រាល ព្រមទាំងសហការណ៍ដោយប្រើប្រាស់ផលិតផលជំនួយដែលសាកសមដើម្បីបង្ការស្លាកស្នាមចុះបាស់។

(ប្រភពឯកសារ៖ នាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងអាហារនិងឱសថ)

VI. ការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន សារជាតិគ្រឿងញៀននឹងឆ្លងតាមរយៈទងសុកពីរាងកាយម្តាយទៅក្នុងរាងកាយរបស់គភ៌ មានន័យស្មើនឹងទារកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដោយប្រយោល អាចធ្វើអោយទារកដែលទើបនឹងកើតមាន«សហរោគសញ្ញាwithdrawal symptom» ឱកាសរើឡើងនៃជំងឺស្គន់ឬឆ្អួតជ្រូកកើនខ្ពស់ ទម្ងន់ស្រាលជ្រុលពេលកើតចេញមក បញ្ហាផ្លូវដង្ហើម ឬក៏អាចមានហានិភ័យដល់ថ្នាក់ស្លាប់ក៏មាន។ ហើយក៏អាចបណ្តាលអោយមានវិបត្តិក្នុងការរៀនសូត្រ ស្មារតីមិនអាចប្រមូលផ្តុំ បញ្ហាអាកប្បកិរិយាក៏ដូចជាកង្វះខាតក្នុងការវិវឌ្ឍន៍នានា។

សូមធ្វើការក្រើនរំលឹកដល់អនាគតអ្នកម៉ាក់ដែលនៅមិនទាន់ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្អែសផ្កាសថា អ្នកអាចប្រញាប់ស្វែងរកការពិនិត្យព្យាបាល ព្រមទាំងបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដោយទាក់ទងទៅកាន់គ្រឹះស្ថានផ្តាច់និងព្យាបាលគ្រឿងញៀនដែលកំណត់ដោយក្រសួងសុខាភិបាល(អាចស្វែងរកតាមរយៈគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល/នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងម៉ាត់ធ្មេញ/ ការព្យាបាលការញៀនថ្នាំ/គ្រឹះស្ថានផ្តាច់និងព្យាបាលការញៀនថ្នាំដែលកំណត់ដោយក្រសួង)

ក្រសួងសុខាភិបាល

កូនស្រីប្រុសល្អដូចគ្នា កើតមកសុទ្ធតែជាទ្រព្យ

មនុស្សស្រីក៏បន្តវង្សត្រកូលបានដែរ!

1. ក្រោយរៀបការ បុរសនិងស្ត្រីអាចរក្សាត្រកូលដើមរបស់ខ្លួន ដោយពុំចាំបាច់បន្ថែមត្រកូលប្តីពីមុខឡើយ។
2. ត្រកូលរបស់បុត្រធីតាអាចដាក់តាមឪពុកក៏បានម្តាយក៏បានដោយកិច្ចសន្យាជាលាយលក្ខអក្សររវាងឪពុកម្តាយ។
3. ស្ត្រីភេទនិងបុរសភេទមានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការស្នងកេរ្តិ៍មរតក ចំនែកមរតកសម្រាប់កូនស្រីនិងចំណែកមរតកសម្រាប់កូនប្រុសគួរបែងចែងឲ្យស្មើគ្នាទាំងស្រុង។
4. ក្រោយច្បាប់កេរ្តិ៍មរតកចាប់ផ្តើមអនុវត្តន៍តាំងពីថ្ងៃ១ខែកក្កដាឆ្នាំ២០០៨មក លក្ខខណ្ឌសម្រាប់អ្នកស្នងមរតកមិនបែងចែកភេទប្រុសស្រីនិងត្រកូលឡើយសុទ្ធតែអាចស្នងបានដូចគ្នា បង្ហាញពីការយល់ដឹងពីសិទ្ធិស្មើគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រី។
5. នារីក៏ជាសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែរ បន្តពូជដោយឈាមសាសន៍ដូចគ្នា នៅក្នុងពិធីមរណៈស្ត្រីក៏អាចជាម្ចាស់កម្មវិធីឬអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងកម្មវិធីដែរ មិនថាការកាន់ធាតុ កាន់ទុក្ខ បាំងឆ័ត្រ។ល។

ភាពជោគជ័យនាពេលអនាគតរបស់កុមារមិនពាក់ព័ន្ធនឹងភេទឡើយ

1. «ច្បាប់សមភាពយេនឌ័រក្នុងការអប់រំ»៖ ធ្វើអោយស្ត្រីភេទនិងបុរសភេទសុទ្ធតែមានសិទ្ធិស្មើគ្នាដើម្បីទទួលការអប់រំ។
2. «ច្បាប់សមភាពយេនឌ័រក្នុងការធ្វើការ»៖ ធានាពីសិទ្ធិការងារស្មើគ្នារវាងភេទ លុបបំបាត់ការមើលងាយលើភេទ។
3. អត្រាចូលរួមពលកម្មរបស់ស្ត្រីភេទ អត្រាបុគ្គលបច្ចេកទេសជំនាញ អ្នកគ្រប់គ្រងនិងនាយកគ្រប់គ្រងកើនឡើងមិនឈប់ឈរ។ អត្រាចំនួនកៅអីសមាជិកសភានិងនិតិបុគ្គលដែលជាស្ត្រីភេទ និងអត្រាបុគ្គលិករដ្ឋដែលចូលក្នុងឋានានុក្រមសម្រេចច្បាប់ដែលជាស្ត្រីភេទក៏កើនឡើងផងដែរ។

ដើម្បីជួយឲ្យគភ៌កាន់ច្រើនអាចប្រសូតដោយសុខសប្បាយ សូមមេត្តាកុំបោះបង់ពួកគាត់ដោយសារតែភេទ សូមអ្នកមកចូលរួមថែរក្សាជាមួយគ្នា!

ប្រសិនបើអ្នកប្រទះឃើញមានការធ្វើតេស្តពិនិត្យខុសច្បាប់ឬរឿងរ៉ាវជ្រើសរើសភេទរបស់គភ៌ សូមរាយការណ៍ទៅកាន់ប្រព័ន្ធរាយការណ៍អំពីសមាមាត្រភេទនាពេលកើត(SRB)នៃរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពក្រសួងសុខាភិបាលតាមលេខ៖0800-870870

ធ្វើឲ្យទារកធំធាត់ដោយសុវត្ថិភាព

ការកើតមិនគ្រប់ខែសំដៅលើការប្រសូតដែលមិនកើតក្នុងសប្តាហ៍ទី២០និងមិនទាន់គ្រប់សប្តាហ៍ទី៣៧។ ការមើលថែទាំទារកដែលកើតមិនគ្រប់ខែមិនមែនជាការងាយស្រួលនោះទេ   គឺជាមូលហេតុចំបងនៃការស្លាប់របស់ទារកទើបនឹងកើត។ បច្ចុប្បន្នមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតមិនគ្រប់ខែមាន៥០%នៅមិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយ ចំនែកឯកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលដឹងរួមមាន៖

ឥរិយាបថរស់នៅ	ស្ថានភាពមុនមានផ្ទៃពោះ	កំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	អាយុមានផ្ទៃពោះតូចជាង១៨ឆ្នាំនិងលើស៤០ឆ្នាំ	ឆ្លងមេរោគ ក្តៅខ្លួន
ជក់បារី ផឹកគ្រឿងស្រវឹង	មានផ្ទៃពោះតែមិនទាន់រៀបការ	បាក់តេរីក្នុងទឹកនោម ផ្តាសាយ"
ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលធ្វើឲ្យញៀន	ទម្ងន់មិនគ្រប់មុនមានផ្ទៃពោះ	ចំនួនគភ៌ច្រើន
ការងារហត់នឿយហួសកំរិត	ចន្លោះនៃការមានផ្ទៃពោះញឹកពេក	សុកពាំងម៉ាត់ស្បូន
ទំលាប់អនាម័យមិនល្អ	ធ្លាប់កើតកូនមិនគ្រប់ខែ ឈឺកន្ត្រាក់មុនពេល ឬរលូតកូនក្នុងត្រីមាសដំបូងនិងត្រីមាសកណ្តាលនៃការពរពោះ	ជំងឺPreeclampsia ជំងឺលើសឈាម
អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែងមិនស្ងប់	ធ្លាប់កើតជំងឺរលាកតម្រង់នោមដែលបង្កដោយមេរោគ (Pyelonephristis)	ការរបកសុកមុនកំណត់
	គភ៌មុនមានបាតុភាពមាត់ស្បូនចំហនៅមុខសុក	បែកទឹកភ្លោះមុនកំណត់
	ធ្លាប់មានប្រវត្តិជំងឺផ្នែកសម្ភពមិនល្អ	ទឹកភ្លោះច្រើនជ្រុលឬតិចជ្រុល
	ធ្លាប់ធ្វើការវះកាត់ស្បូន (ដូចជាការរំលូតកូន ...-ល -)	ស្បូនវិវឌ្ឍន៍មិនប្រក្រតី
	ខ្វះឈាម ឬជំងឺផ្នែកគ្រឿងក្នុងផ្សេងៗទៀត...-ល-	ក្រោយពរពោះសប្តាហ៍ទី១២ធ្លាប់ធ្លាក់ឈាម
		ការវះកាត់ផ្នែកពោះ
		ការរងរបួសផ្នែករាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត
		ក្រម៉ូសូមគភ៌មិនប្រក្រតីឬវិវឌ្ឍន៍មិនប្រក្រតីពីកំណើត
		ជំងឺរាក់ស៊ីផ្លេញ

ពត៍មានពាក់ព័ន្ធនឹងឧបត្ថម្ភធំសម្រាប់ការកើតមិនគ្រប់ខែ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មូលនិធិទារកកើតមិនគ្រប់ខែតៃវ៉ាន់ដើម្បីស្វែងយល់។

ប្រសិនបើមានស្ថានការណ៍អាការៈសង្ស័យថាកើតមិនគ្រប់ខែដូចខាងក្រោម សូមប្រញាប់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតទើបអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតមិនគ្រប់ខែ។

អាការៈកើតមិនគ្រប់ខែ
ក្នុងមួយម៉ោងស្បូនកន្ត្រាក់លើសពី៦ដងឬក្នុង១០ទៅ១៥នាទីស្បូនកន្ត្រាក់ម្តង ក្រោយសម្រាក៣០នាទីក្រោយនៅតែមិនធូរ។ ការកន្ត្រាក់ទាំងនេះមិនប្រាកដថាមានអារម្មណ៍ថាឈឺនោះទេ ប៉ុន្តែក្បាលពោះឡើងរឹងឬមានអារម្មណ៍ថាធ្លាក់ពោះ។
អារម្មណ៍ស្អុះស្អាប់ឈឺអ៊ួលៗដូចមករដូវឬក៏អារម្មណ៍ឈឺហើមមុនពេលមករដូវ។
សម្ពាធស្បូននិងទ្វារមាសមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះឬទ្វារមាសមានអារម្មណ៍សង្កត់។
គ្មានមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលអាចធ្វើឲ្យការឈឺចង្កេះបានធូរ។
បន្ទុរាគមិនឈប់ឬឈឺចុកក្នុងពោះ។
ការកើនឡើងនៃការធ្លាក់ទឹករងៃ ធ្លាក់សនិងឈាមតាមទ្វារមាស។
មានអារម្មណ៍ថាគភ៌ធាក់តិចជាងរាល់ដងពាក់កណ្តាល។

ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈណាមួយដូចខាងលើ អ្នកអាចជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាលដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង សូមចងចាំថាត្រូវរៀបរាប់ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតអោយគាត់ជួយពិនិត្យវិនិច្ឆ័យ ដើម្បីធានាពីសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួននិងគភ៌។

នៅពេលដែលអ្នកកើតមានស្ថានការណ៍បន្ទាន់ណាមួយក្នុងដំណើរការមានផ្ទៃពោះ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យនៅមន្ទីរពេទ្យទទួលបន្ទុកសង្គ្រោះបន្ទាន់កម្រិតមធ្យមនិងធ្ងន់ផ្នែកស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីដែលត្រូវសម្រាលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់និងថែទាំទារកទើបនឹងកើត។

ពត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងឧបត្ថម្ភធំសម្រាប់ការកើតមិនគ្រប់ខែ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់មូលនិធិទារកកើតមិនគ្រប់ខែតៃវ៉ាន់ដើម្បីស្វែងយល់។

មូលនិធិទារកកើតមិនគ្រប់ខែតៃវ៉ាន់

DIY ការថែទាំសុខភាពនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ របស់អនាគតអ្នកម៉ាក់

ការស្លៀកពាក់

- ជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់ដែលរលុង សាច់ក្រណាត់ស្រូបញើស រក្សាផាកសុខភាពនិងអនាម័យរាងកាយ។
- ពាក់ស្បែកជើងដែលមានកែងទាប បង្ការការរអិលនិងស្រួលពាក់ ជៀសវាងការរអិលដួល។
- ត្រូវពាក់អាវទ្រនាប់នៅពេលធម្មតាដើម្បីទ្រទ្រង់ការពារសុដន់។

ការសម្រាកនឹងការគេង

- គេងអោយបានគ្រប់គ្រាន់៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ពេលថ្ងៃយកល្អគេងថ្ងៃអោយបាន៣០នាទី។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើស្ថានភាពរាងកាយនិងចិត្តនាពេលថ្ងៃ អាចសម្រាកបន្តិចក៏បាន។
- នៅត្រីមាសចុងក្រោយនៃការពរពោះសាកសមនឹងគេងផ្អៀង លើកជើងទាំងគូរឡើងលើនៅពេលសម្រាក ដើម្បីសម្រួលដល់លំហូរឈាមរបស់ជើង កាត់បន្ថយការហើម។

សកម្មភាព

- ជៀសវាងឈោងខ្ពស់ លើកឬយួរវត្ថុធ្ងន់ៗ។
- អានធ្វើកិច្ចការងារផ្ទះបាន ប៉ុន្តែកុំធ្វើរហូតដល់ហត់។
- ការហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមរម្យជាការសំខាន់ អាចធ្វើលំហាត់ប្រាណមុនសម្រាលតាមការវាយតម្លៃនិងណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ការរួមភេទ

- តាមទ្រឹស្តីគឺមិនបានហាមឃាត់នោះទេ ប៉ុន្តែសម្រាប់បុគ្គលដែលធ្លាប់មានប្រវត្តិកើតកូនមិនគ្រប់ខែឬរលូត សូមផ្អាកការរួមភេទនៅ៣ខែដំបូងនិង២ខែចុងក្រោយ។
- ប្រសិនបើការពរពោះលើកនេះមានបញ្ហាមាត់ស្បូនចំហឬសុកពាំងមាត់ស្បូន ឬជនដែលបច្ចុប្បន្នមិនទាន់គ្រប់ខែតែមានចេញឈាមតាមទ្វារមាសនិងឈឺកន្ត្រាក់-ល- គួរផ្អាកការរួមភេទសិន។
- ក្នុងដំណើរការរួមភេទ ប្រសិនបើមានអាការៈស្បូនកន្ត្រាក់ជាបន្តបន្ទាប់ ចេញឈាមខុសធម្មតា ចុកពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំង -ល- គួរបញ្ឈប់ការរួមភេទសិន រួចប្រញាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
- ប្រសិនបើដៃគូរួមភេទមានប្រវត្តិធ្វើដំណើរនៅតំបន់ដែលសម្បូរដោយមេរោគហ្ស៊ីកា ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរាល់ទង្វើរួមភេទក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ការបន្ទោរបង់

- សូមបន្ទោរបង់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- មិនខ្ទប់នោម ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាចង់បត់ជើងតូចសូមទៅបញ្ចេញភ្លាម កុំកាត់បន្ថយការពិសារទឹក។
- សូមទទួលទានបន្លែ ផ្លែឈើ ពិសារទឹកដែលដាំពុះអោយបានច្រើន ដើម្បីសម្រួលដល់ការបត់ជើងតូចនិងធំបានរលូន។

អនាម័យមាត់ធ្មេញ

- សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យស្ត្រីដែលមានគម្រោងយកកូនទៅទទួលការព្យាបាលធ្មេញឲ្យហើយ។ បណ្តុះទម្លាប់អនាម័យម៉ាត់ធ្មេញដែលល្អប្រសើររួមមាន ដុសធ្មេញមុនចូលគេង មួយថ្ងៃយ៉ាងតិចដុសធ្មេញ២ដង។ ពេលធម្មតាប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញដែលមានសារជាតិភ្លុយអូរីន(Fluorine) កាត់បន្ថយការញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិផ្អែមខ្ពលមាត់អោយបានច្រើន កាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដល់ធ្មេញ។ សូមប្រើកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពទៅទទួលការពិនិត្យមាត់ធ្មេញអោយបានទៀងទាត់នៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិកធ្មេញ ព្រមទាំងយ៉ាងតិចត្រូវប្រើអំបោះឬឈើអនាម័យធ្មេញ(Floss)ឲ្យបានម្តងក្នុងមួយថ្ងៃឬលាងសំអាតចន្លោះធ្មេញ កុំប្រើប្រាសដុសធ្មេញរួមគ្នា។ ប្រសិនបើមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនកើតឡើងក្នុងមាត់ ត្រូវទៅទទួលការព្យាបាលពីគ្រូពេទ្យ។
- នៅពេលមានផ្ទៃពោះបញ្ហាដង្កូវសីធ្មេញនិងរាក់សីធ្មេញដែលមានស្រាប់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ សូមផ្តល់យោបល់អោយទៅទទួលសេវាកម្មលាងសំអាតកំណកកំបោរធ្មេញមុនពេលសម្រាល៣ខែនៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិកធ្មេញ

ការងូតទឹក

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរជៀសវាងការត្រាំទឹកឬទឹកជ្រោះ(onsen)ដែលមានកំដៅក្តៅខ្លាំង។
- ត្រូវងូតទឹកដោយទឹកផ្កាឈូក ជៀសវាងការងូតទឹកក្នុងអាង ជាពិសេសនៅ២ខែចុងក្រោយ។
- ការធ្លាក់សតាមទ្វារមាសនឹងកើនឡើង ត្រូវរក្សាភាពស្ងួតនិងការសម្អាតទ្វារមាស។

បរិយាកាសនិងមជ្ឈដ្ឋានការងារ

គ្រោះថ្នាក់នៃទីកន្លែងការងារមួយចំនួនអាចនឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់គភ៌។ ហេតុដូច្នេះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវស្វែងយល់ពីបង្ការគ្រោះថ្នាក់នៃការងារទាំងនោះដោយរបៀបណា។ នៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចនឹងប៉ះពាល់ជាមួយសារធាតុឬកិច្ចការមានគ្រោះថ្នាក់ សូមប្រឹក្សាជាមួយសេវាកម្មព្យាបាលដែលកន្លែងធ្វើការបានដាក់ឲ្យ តែបើសិនកន្លែងធ្វើការតាមច្បាប់មិនត្រូវការមានសេវាកម្មព្យាបាលទេ សូមទំនាក់ទំនងមកក្រសួងពលកម្មផ្នែកសុខភាពនឹងអនាម័យដែលផ្តល់ជូនសេវាកម្មតាមរយៈលេខទូរសព្ទ (0800068580)

ប្រព័ន្ធពត៌មានថែទាំសុខភាពពលករ

ការធ្វើដំណើរកំសាន្ត

- ប្រសិនបើមានគម្រោងធ្វើដំណើរកំសាន្តក្នុងឬក្រៅស្រុកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ ការដើរកំសាន្តក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចនឹងបង្កអោយមានបញ្ហា។ សូមស្វែងយល់ពីគោលដៅទីតាំងដំណើរកំសាន្តនិងសេវាថែទាំសុខភាពនៃតំបន់ដែលឆ្លងដែននោះទុកជាមុន។
- ប្រសិនបើពុំចាំបាច់គួរតែពន្យាការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលសំបូរដោយជំងឺហ្ស៊ីកា តែបើសិនត្រូវតែទៅជាដាច់ខាត សូមរៀបចំវិធានការបង្កាកុំអោយមូសខាំអោយបានល្អ។

តើក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចជិះយន្តហោះបានឬទេ?

សំណើមក្នុងបរិយាកាសលើយន្តហោះរៀងទាប ងាយនឹងធ្វើអោយឈាមក្នុងរាងកាយមនុស្សខាប់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយសារតែសសៃឈាមវ៉ែនក្នុងសិរីរាង្គរីកធំ បន្ថែមជាមួយនឹងឥទ្ធិពលរបស់អរម៉ូនអូវី(Progesterone) ឱកាសដែលអាចកើតការស្ទះសសៃឈាមរៀងខ្ពស់។ ការជិះយន្តហោះរយៈពេលយូរក៏អាចបង្កើតហានិភ័យក្នុងការស្ទះសសៃឈាមវ៉ែន ការកើតមិនគ្រប់ខែចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានបញ្ហាហើមជើងស្រាប់ ឬគភ៌សង្កត់លើសសៃឈាមវ៉ែននៃពោះរបស់ម្តាយ។

ក្រៅពីនេះ តាមស្ថានភាពសម្ពាធទាបនៅក្នុងយន្តហោះ បង្កើននូវបន្ទុកសម្រួលមុខងារបេះដូងនិងសួតអាចនាំមកនូវហានិភ័យចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺបេះដូង ខ្វះឈាមធ្ងន់ធ្ងរឬមានបញ្ហាពរពោះគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត។

ដំណើរកាលហោះហើរដែលហត់ជ្រុលក៏អាចបណ្តាល់អោយរលូតឬកើតមិនគ្រប់ខែផងដែរ ដោយសារនៅលើយន្តហោះមិនអាចផ្តល់នូវមជ្ឈដ្ឋានវេជ្ជសាស្ត្រប្រសូតបានល្អប្រសើរ ពេលដែលបែកទឹកភ្លោះ ឬក៏ឆាប់សម្រាល(precipitate labor)នោះពិតជាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ ការស្រាវជ្រាវគ្លីនិកផ្តល់យោបល់ថាកុំជិះយន្តហោះនៅត្រីមាសទី៣។

មតិយោបល់៖

1. ប្រសិនបើមានការធ្លាក់ឈាមមិនប្រក្រតីឬឈឺអួលផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះក៏ដូចជាមានអាការៈផ្សេងទៀត ត្រូវជៀសវាងការជិះយន្តហោះធ្វើដំណើរកំសាន្តរយៈពេលយូរ។
2. ប្រសិនបើមានគម្រោងទៅធ្វើដំណើរកំសាន្តនៅក្រៅប្រទេស សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកព្រមទាំងស្តាប់តាមការណែនាំរបស់គាត់។
3. យកល្អត្រូវមានសាច់ញាតិនៅកំដរ ទោះបីជាមិនស្រួលខ្លួនឬត្រូវការយួរវត្ថុធ្ងន់ ត្រូវមានអ្នកជួយ។
4. នៅពេលជិះយន្តហោះត្រូវជៀសវាងកាយវិការអង្គុយតែមួយរយៈពេលយូរពេក បណ្តាលឲ្យលំហូរឈាមមិនល្អ អាចធ្វើចលនាច្រើនបន្តិច រក្សានូវចរន្តឈាមឲ្យមានលំហូរល្អ។
5. មុនពេលរៀបចំគម្រោងដំណើរកំសាន្តក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវស្វែងយល់ពីគោលដៅទីតាំងដំណើរកំសាន្តនិងសេវាថែទាំសុខភាពនៃតំបន់ដែលឆ្លងដែននោះទុកជាមុន ជៀសវាងទៅកន្លែងដែលមានអនាម័យមិនស្អាត។
6. សម្រាប់ប្រការគួរប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់ដំណើរកំសាន្តក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះសម្រាប់ពត៌មានពាក់ព័ន្ធឬទំនាក់ទំនងប្រព័ន្ធប្រឹក្សាគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៃរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពដោយមិនគិតថ្លៃតាមលេខទូរស័ព្ទ៖0800-870870
7. សូមយកចិត្តទុកដាក់លើពត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងកន្លែងកំសាន្តដែលមានជំងឺរាតត្បាត អាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រពត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លងឬទំនាក់ទំនងសាកសួរតាមប្រព័ន្ធបង្ការជំងឺរាតត្បាតក្នុងប្រទេសដោយមិនគិតថ្លៃតាមលេខទូរស័ព្ទ1922 (ឬ0800-001922)

គេហទំព័រថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

គេហទំព័រពត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានប្រយុទ្ធនឹងជំងឺឆ្លង

ធ្វើជាអនាគតអ្នកម៉ាក់ដែល ឥតមានក្ដីបារម្ភនឹងសុខសាន្ត

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះផ្លូវកាយនឹងផ្លូវចិត្តនឹងមានការផ្លាស់ប្ដូរ អនាគតអ្នកម៉ាកពេលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនតើគួរធ្វើដូចម្ដេច?

ក្ដៅក្រពះ ក្ដៅទ្រូង

មូលហេតុ : សាច់ដុំផ្លូវអាហារបានធូរ ធ្វើឲ្យអាស៊ីតក្រពះច្រាលឡើង។

វិធីដោះស្រាយ :

- បរិភោគចំនួនតិចតែច្រើនពេល
- ជៀសវាងទទួលទានអាហារលឿនពេញឬម្ដងច្រើនពេញ។ ជៀសវាងអាហារផ្អែម ខ្លាញ់ នឹងអាហារដែលមិនងាញរលាកអាហារ។
- ក្រោយបរិភោគគួរអង្គុយឬឈរ កុំដេកចុះភ្លាមៗ
- ពេលអាការៈធ្ងន់ធ្ងរអាចប្រើថ្នាំក្រោមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

ចង្អោរ ក្អួត

មូលហេតុ : ការកែប្រែរបស់អរម៉ូន ចលនាក្នុងខ្លួន អារម្មណ៍ មិនទាន់ទទួលទានអាហារ។

វិធីដោះស្រាយ :

- ក្រោកពីគេង ញ៉ាំនំកែកឃឺសូដា នំប័ងសួតឬអាហារធ្វើពីប្រភេទស្រូវសុទ្ធហើយចាំចុះពីគ្រែ។
- ជៀសវាងក្រោយបរិភោពអាហារឆ្អែតហើយផឹកស៊ុបឬទឹកច្រើន។
- បរិភោពតិចតែចំនួនច្រើនដង ជៀសវាងឃ្លានខ្លាំងពេញ អាចទទួលទាននំចំណីបន្តិចបន្តួចមុនពេលបរិភោពអាហារថ្ងៃត្រង់ឬយប់។
- ជៀសវាងអាហារខាញ់ មិនងាយរលាយអាហារឬរស់ជាតិខ្លាំងពេញ។
- ក្រោយចាញ់កូនហើយ អាចខ្ពុលមាត់ជាមួយទឹកជម្មតា នឹងញ៉ាំទឹកបន្តិច ដើម្បីកាត់បន្ថយអាសីតក្នុងផ្លូវអាហារ និងកាត់បន្ថយឧកាសរលាក់ផ្លូវអាហារ៕

ការទល់លាមក

មូលហេតុ៖ 1. បណ្តាលមកពីរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ការហាត់ប្រាណកាត់បន្ថយ ចលនាពោះវៀនធ្វើការយឺតនិងខ្វះអាហារជាតិសសៃ។
2. បណ្តាលមកពីស្បូនរីកធំធ្វើឲ្យពោះវៀនតូចរំកិលទីតាំង ឬក៍ស្បូនសង្កត់លើចុងពោះវៀនធំ។
3. បណ្តាលមកពីការបន្ថែមសារជាតិដែក។

វិធីដោះស្រាយ :

- ពិសារទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវពិសារឲ្យបាន២០០០ cc ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណសមល្មម រៀបចំកម្មវិធីដើរហាត់ប្រាណព្រឹកល្ងាច។
- ពិសារបន្លែ ផ្លែឈើដែលមានកាក អហារគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ។
- បណ្តុះទំលាប់បន្ទោរបង់នៅម៉ោងកំណត់ណាមួយជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- នៅពេលចាំបាច់សូមប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្ទន់លាមកក្រោមវេជ្ជបញ្ជារបស់វេជ្ជបណ្ឌិត សូមកុំពិសារថ្នាំស្រាប់ៗដោយខ្លួនឯង។

ឬសដូងបាត

មូលហេតុ៖ ការទល់លាមក ការរាគរូស ពេលប្រើសម្លាំងប្រឹងធ្វើអោយសម្ពាធក្នុងសសៃឈាមវ៉ែនកើនឡើង ស្បូនដែលរីកធំសង្កន់លើសសៃឈាមវ៉ែនបណ្តាលអោយរាំងស្ទះចរន្តឈាម

វិធីដោះស្រាយ :

- បណ្តុះទំលាប់បន្ទោរបង់នៅម៉ោងកំណត់ណាមួយជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជៀសវាងការទល់លាមក ប្រើកម្លាំងពេលអង្គុយចោងហោង អង្គុយយូរឬឈរយូរ។
- អង្គុយងូតទឹកក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។
- ប្រសិនបើឈឺខ្លាំងអាចជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្ទន់លាមកឬថ្នាំលាបបំបាត់ការឈឺចាប់។
- ពិសារអាហារគ្រាប់ធញ្ញជាតិមូល បន្លែផ្លែឈើស្រស់ៗសម្រាប់អាហារទាំង៣ពេល ពិសារទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីបង្កាការទល់លាមក។

បញ្ហាធ្លាក់ឈាម

មូលហេតុ៖ អាចនឹងពាក់ព័ន្ធនឹងការរលូត ការកើតមិនគ្រប់ខែនិងទីតាំងសុក។

វិធីដោះស្រាយ :

- ការធ្លាក់ឈាមនិងបញ្ហាកំណកឈាមនៅកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចបណ្តាលអោយមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងររួមទាំងការរលូតកូន។

ប្រសិនបើអនាគតអ្នកម៉ាក់មានការធ្លាក់ឈាមឬបញ្ហាកំណកឈាម សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការធ្លាក់សតាមទ្វារមាស

មូលហេតុ៖ ទទួលឥទ្ធិពលពីអរម៉ូននៅក្នុងខ្លួន ការធ្លាក់សតាមដៃស្បូនកើនឡើង។

វិធីដោះស្រាយ :

- យកចិត្តទុកដាក់លើការសំអាត ងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ កុំប្រើទឹកសំលាប់មេរោគលាងសំអាតទ្វារមាសផ្នែកខាងក្រៅ។
- ក្រោយពីបត់ជើងរួច ប្រើក្រដាសអនាម័យជូតពីទ្វារមាសទៅរន្ធគូទ កុំជូតអូសទៅមកដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគ។
- សូមកុំពាក់ខោស្ទិតនិងសំលៀកបំពាក់រឹបខ្លួន។
- សូមពាក់ខោទ្រនាប់ដែលធ្វើពីកប្បាសដែលអាចឲ្យខ្យល់ចេញចូល ប្រសិនបើសើមត្រូវប្តូរភ្លាម កុំប្រើសំឡីអនាម័យដែលមិនអាចឲ្យខ្យល់ចេញចូល ងាយស្អុះស្អាប់និងសើម។
- ប្រសិនបើការធ្លាក់សច្រើនហើយមានកើតអាការៈរមាស់ ក្រហាយ មានក្លិនស្អុយ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

ការបត់ជើងតូចញឹកញាប់

មូលហេតុ៖ ស្បូននរីកធំសង្កត់ផ្លោកនោម ឬក៏ដោយសារកត្តាផ្លូវចិត្ត។

វិធីដោះស្រាយ :

- នៅពេលមានអារម្មណ៍ចង់បត់ជើងតូចត្រូវទៅបញ្ចេញទឹកនោមចោលភ្លាម។
- បង្កើនការស្រូបសារជាតិទឹកនៅពេលថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបត់ជើងតូចច្រើនដងនាពេលយប់ អាចកាត់បន្ថយការស្រូបសារជាតិទឹកក្រោយពីបរិភោគអាហារពេលយប់រួច។

ការឈឺខ្នងចង្កេះ

មូលហេតុ៖ បណ្តាលមកពីឥរិយាបថដើរដេកឈរអង្គុយ មិនត្រឹមត្រូវ ស្បូនរីកធំបណ្តាលអោយកំណាងឆ្អឹងកងចង្កេះរិតតែកោងកាន់តែខ្លាំង បម្រែបម្រួលអរម៉ូនធ្វើអោយសន្លាក់ទន់និងរលុង។

វិធីដោះស្រាយ :

- រក្សាឥរិយាបថដើរដេកឈរអង្គុយដែលត្រឹមត្រូវ រក្សាខ្នងអោយត្រង់ កុំកោងៗ។
- ជៀសវាងការកាន់របស់ធ្ងន់ ឈរយូរ អង្គុយយូរឬហត់ជ្រុល។
- ត្រូវមានវត្ថុទប់ឬទ្រខ្នងនៅពេលអង្គុយ។
- សូមប្រើប្រាស់ខ្សែក្រវ៉ាត់ទ្រក្បាលពោះ កាត់បន្ថយការប្រើកម្លាំងខ្នងហួសហេតុ។
- ធ្វើការម៉ាស្សាផ្នែកចង្កេះនិងខ្នងដើម្បីសម្រួលដល់ចរន្តឈាម។

ការរមួលក្រពើ ការហើមជើងនិងការប៉ោងសសៃឈាមវ៉ែន

មូលហេតុៈ សម្ពាធអាងត្រគាកកើនឡើងបណ្តាលឲ្យការហូរឈាមត្រលប់ទៅជើងកាត់បន្ថយ។

វិធីដោះស្រាយ :

- រក្សាកំដៅជើង
- ស្រូបសារជាតិកាល់ស្យូមឲ្យបានច្រើនពីអាហារដូចជាអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ បន្លែបៃតងចាស់ សណ្តែកលឿង ឬអាហារដែលផ្សំពីសណ្តែក សណ្តែកក្រៀម កូនត្រីក្រៀម។
- នៅពេលដែលរមួលក្រពើ សូមលាតជើងឲ្យត្រង់ យកដៃរុញពីទិសដៅបាតជើងទៅកាន់កំភួនជើង រួចម៉ាស្សា។
- នៅពេលសម្រាកអាចលើកជើងឡើងលើ ដើម្បីឲ្យចរន្តឈាមធ្វើដំណើរការរលូន។

ជំងឺដង្កូវស៊ីធ្មេញ ជំងឺរលាកអញ្ចាញធ្មេញ ជំងឺអញ្ចាញហើមធំក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

មូលហេតុៈ បម្រែបម្រួលអរម៉ូន ការកើនឡើងដែលគួរអោយកត់សម្គាល់អំពីចំនួននៃការបរិភោគអាហារ ចំណង់ចំណូលចិត្តចូលចិត្តអាហារណាម៉្យាងនៅពេលមានផ្ទៃពោះត្រីមាសដំបូង ឧស្សាហ៍ចង្អោរឬក្អួតទឹកអាស៊ីតជូរ

វិធីដោះស្រាយ :

- រក្សាទម្លាប់អនាម័យមាត់ធ្មេញអោយបានល្អ។
- ធ្វើការពិនិត្យមាត់ធ្មេញតាមពេលកំណត់(ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរធ្វើការសម្អាតកំណកកំបោរធ្មេញ)។
- ស្រូបយកសារជាតិពីអាហារបន្លែផ្លែឈើស្រស់ៗអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទទួលបានវីតាមីន C គ្រប់គ្រាន់ជួយការពារដល់សុខភាពអញ្ចាញធ្មេញ។
- រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពផ្តល់ជូនសេវាលាងសម្អាតធ្មេញរាល់៩០ថ្ងៃម្តងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (រួមមានការសម្អាតកំណកកំបោរធ្មេញ ការពិនិត្យកំណកនៅតាមជើងធ្មេញដែលបណ្តាលមកពីមេរោគ ការណែនាំពីការរក្សាថែទាំនិងការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់ទារកទើបនឹងកើតក៏ដូចជាការអប់រំណែនាំនិងសេវាកម្មដទៃទៀត)។
- សូមអានសៀវភៅថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ
សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

របៀបញ៉ាំដែលធ្វើឲ្យ មានសុខភាពល្អ

ការឡើងទំងន់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងគោលការណ៍របបអាហារទូទៅ

របបអាហារក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមាតានោះទេ ក៏ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពគភ៌ផងដែរ។ ប្រសិនបើមានចម្ងល់ទាក់ទងនឹងការស្រូបយកកាឡូរីនិងសារជាតិចិញ្ចឹម សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យរកអ្នកជំនាញខាងរបបអាហារដែលមានក្របខណ្ឌត្រឹមត្រូវធ្វើការវាយតំលៃលើរបបអាហារ និងប្រឹក្សាមួយកំរិតទៀតដើម្បីទទួលបានយោបល់កែសំរួលរបបអាហារដែលសាកសមនឹងខ្លួន។

ទម្ងន់ស្តង់ដារ

នៅកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ទម្ងន់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវប្រែប្រួលសម្របតាមទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយឡើងពី១០ទៅ១៤គីឡូជាសមរម្យ ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើល្បឿនរបស់ទម្ងន់ដែលកើនឡើង ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមិនសាកសមសម្រកទម្ងន់ឡើយ សូមមើលតារាងខាងក្រោមសម្រាប់មគ្គុទេសន៍អំពីការឡើងទម្ងន់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

មគ្គុទេសន៍អំពីការកើនទម្ងន់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយមុនពេលមានផ្ទៃពោះរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានគភ៌ទោល (BMI)	ទម្ងន់ដែលគួរកើន (Kg)	ទម្ងន់ដែលកើនរាល់សប្តាហ៍នៃត្រីមាសទី២និងទី៣ (Kg /សប្តាហ៍)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយមុនពេលមានផ្ទៃពោះរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានគភ៌ភ្លោះ (BMI)	ទម្ងន់ដែលកើនរាល់សប្តាហ៍នៃត្រីមាសទី២និងទី៣ (Kg /សប្តាហ៍)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ BMI =ទម្ងន់(Kg)/កម្ពស់^{2}(m^2)
ប្រភពឯកសារៈ វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រអាមេរិក(The Institute of Medicine, IOM)

កាឡូរី

- ចាប់ពីការមានផ្ទៃពោះត្រីមាសទី២ទៅ ត្រូវបន្ថែមកាឡូរី៣00calជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែកាឡូរីសរុបក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវកែប្រែដោយផ្អែកលើអាយុ កម្រិតសកម្មភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ថានភាពសុខភាពមុនពេលមានផ្ទៃពោះនិងស្ថានភាពឡើងទំងន់។
- តំរូវការកាឡូរីរបស់ស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះត្រូវបន្ថែម៥00calក្នុងមួយថ្ងៃទើបសមរម្យ។

ប្រូតេអ៊ីន

- ចាប់ពីការពពោះត្រីមាសទី១ទៅ ដោយសារតម្រូវការរីកលូតលាស់របស់គភ៌ ត្រូវបន្ថែមប្រូតេអ៊ីន10gបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប្រភពប្រូតេអ៊ីនលើសពីពាក់កណ្តាលបានមកពីប្រូតេអ៊ីនដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ដូចជាផលិតផលផលិតពីទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក តៅហ៊ូ តៅគួ និងផលិតផលផលិតពីសណ្តែក ត្រី ស៊ុត សាច់ជាដើម។
- ក្នុងកំឡុងពេលបំបៅទឹកដោះ សូមផ្តល់យោបល់អោយស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះស្រូបសារជាតិចិញ្ចឹមពីប្រូតេអ៊ីន15 gបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប្រភពប្រូតេអ៊ីនលើសពីពាក់កណ្តាលត្រូវបានមកពីប្រូតេអ៊ីនដែលមានគុណភាពខ្ពស់។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះមួយចំនួនរៀងប្រតិកម្មជាមួយនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃលោហៈធាតុកម្រិតធ្ងន់មួយចំនួន(ដូចជាៈសារធាតុmethymercury -ល-) ដូច្នេះសូមផ្តល់យោបល់អោយគាត់បន្ថយការស្រូបយកសារជាតិពីប្រភេទត្រីធំៗដែលស៊ីសាច់ជាអាហារហើយផ្ទុកកំហាប់លោហៈធាតុកម្រិតធ្ងន់ខ្ពស់(ដូចជាៈត្រីឆ្លាម ត្រីដាវ(sword fish) ត្រីធូណាអាត្លង់ទិក ត្រីបឺរ(oil fish)-ល-) ប៉ុន្តែអាចស្រូបយកពីប្រភេទត្រីតូចៗដើម្បីទទួលបានសារជាតិចិញ្ចឹមដែលត្រូវការ ព្រមទាំងបែងចែកនូវហានិភ័យផងដែរ។

សូមស្វែងយល់ពត៌មានអំពីមគ្គុទ្ទេសស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមពីប្រភេទត្រីពីនាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងអាហារនិងឱសថ

មគ្គុទ្ទេសស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមពីប្រភេទត្រី

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះងាយនឹងមានបញ្ហាទល់លាមក។ សូមផ្តល់យោបល់អោយជ្រើសរើសទទួលទានអាហារចម្បងពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិមូល(whole grains) ព្រមទាំងស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមអោយបានគ្រប់គ្រាន់ពីបន្លែផ្លែឈើ ដើម្បីទទួលបានសារជាតិសសៃអោយបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបង្ការទល់លាមក។

ក្នុងកំឡុងពេលពរពោះ/បំបៅកូនដោយទឹកដោះ តម្រូវការផ្នែកវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែជាច្រើននឹងកើនឡើង កម្រិតនៃការស្រូបយកត្រូវសម្រេចអោយស្មើនឹងកម្រិតស្រូបយកក្នុងរបាយការណ៍របបអាហាររបស់ប្រជាជនតៃវ៉ាន់។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលនឹងប្រសូតឬប្រសូតហើយត្រូវស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមពីអាហារទាំង៦ប្រភេទធំៗអោយមានបរិមាណត្រឹមត្រូវនិងជីវជ្ជានជាមូលដ្ឋាន ត្រូវពិសារបន្លែដែលមានពណ៌ដិត គ្រាប់ធញ្ញជាតិមូល(whole grains) ហើយត្រូវពិសារអាហារដែលប្រភពពីធម្មជាតិជាចំបង។ សូមកុំជ្រើសរើសអាហារបំប៉នឬថ្នាំបន្ថែមសារជាតិរ៉ែតែមួយមុខ។ ប្រសិនបើមានចម្ងល់ទាក់ទងនឹងរបបអាហារនិងសារជាតិចិញ្ចឹម សូមផ្តល់យោបល់អោយរកអ្នកជំនាញខាងរបបអាហារដែលមានក្របខណ្ឌត្រឹមត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃលើរបបអាហារនិងប្រឹក្សាមួយកម្រិតទៀតដើម្បីទទួលបានយោបល់កែសម្រួលរបបអាហារដែលសាកសមនឹងខ្លួន ឬបន្ថែមផលិតផលបន្ថែមសារជាតិបំប៉នដែលផលិតឡើងសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្រោមការណែនាំនិងវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។

សារធាតុរ៉ែ

ដែក	តម្រូវការសារធាតុដែកនៅពេលមានផ្ទៃពោះនឹងកើនឡើង សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យស្រូបយកសារធាតុដែក15mg /ថ្ងៃនៅត្រីមាសទី១និងទី២ ដល់ត្រីមាសទី៣នឹងពេលបំបៅទឹកដោះកូនសូមបន្ថែមដល់ 45mg /ថ្ងៃ ការបន្ថែមសារធាតុដែកក្រៅពីផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការរបស់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះផ្ទាល់និងទារក សារធាតុដែកនឹងស្តុកទុកក្នុងកម្រិតច្រើននៅក្នុងរាងកាយទារក ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឲ្យទារកប្រើប្រាស់ក្រោយចាប់កំណើត៦ខែ។ ការខ្វះសារធាតុដែកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបង្កផលប៉ះពាល់មិនល្អចំពោះខួរក្បាលនឹងស្ថានភាពស្មារតីរបស់ទារក។ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យស្រូបយកសារធាតុដែកពីអាហារដែលសម្បូរសារធាតុនេះដូចជាប្រភេទសារាយសមុទ្រ(លាសសមុទ្រ មឹក អយស្ទ័រ -ល-) ថ្លើម សាច់ក្រហម និងបន្លែពណ៌ខៀវ(ផ្ទី សណ្តែកបារាំង ស្លៃក្រហម(Gynura bicolor) -ល)។
អ៊ីយ៉ូត	ប្រសិនបើស្រ្តីនៅពេលដែលមានផ្ទៃពោះមានបញ្ហាកង្វះសូដ្យូម អាចនឹងប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់ផ្នែកខួរក្បាលរបស់គភ៌ បណ្តាលឲ្យទារកទើបនឹងកើតខ្សោយសតិបញ្ញានិងរីកលូតលាស់ប្រព័ន្ធប្រសាទមិនគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ អាចនឹងបង្កើនអត្រាស្លាប់របស់ទារកក៏មាន។ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះពិសារសូដ្យូម 225μg/ថ្ងៃ ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះសូមពិសារ250μg/ថ្ងៃ។ សូមប្រើប្រាស់អំបិលដែលមានផ្ទុកសារធាតុសូដ្យូមព្រមទាំងស្រូបយកសារធាតុសូដ្យូមពីចំណីអាហារដែលសម្បូរសារជាតុនេះសមល្មមដូចជា៖ សារាយសមុទ្រជាដើម។ សៀវភៅសារជាតិចិញ្ចឹមសូដ្យូម ពត៌មានអំពីសូដ្យូមនិងសុខភាព សូមអានសៀវភៅសារធាតុចិញ្ចឹមសូដ្យូមដែលបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព៖
កាល់ស្យូម	សូមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះស្រូបយកកាល់ស្យូម1000mg/ថ្ងៃ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការលូតលាស់របស់គភ៌/ទារកនិងរាងកាយរបស់ម្តាយ។ អាហារដែលសំបូរដោយសារជាតិកាល់ស្យូមមានដូចជា៖ ទឹកដោះគោ ផលិតផល ផលិតពីទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ(ធម្មតា ដុំ) បន្លែដែលមានពណ៌ខៀវជាដើម។
សូដ្យូម	ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើមានជំងឺលើសឈាមឬអាការៈហើមផ្សេងៗសូមធ្វើការគ្រប់គ្រងការស្រូបយកសារជាតិសូដ្យូម។

កំណត់សម្គាល់៖ ការស្រូបយកកម្រិតសារធាតុរ៉ែត្រូវសម្រាចអោយស្មើនឹងកម្រិតស្រូបយកក្នុងរបាយការណ៍របបអាហាររបស់ប្រជាជនតៃវ៉ាន់ និងមិនត្រូវលើសពីកម្រិតស្រូបយកខ្ពស់បំផុត។

វីតាមីន	ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ តម្រូវការសារជាតិវីតាមីនភាគច្រើនគឺកើនឡើង។
អាសីតហ្វូលិច	រយៈពេល១០ឆ្នាំមក ទារកដែលមានបញ្ហាផ្នែកសរសៃប្រសាទក្នុងប្រទេសមានអត្រាកើតមានប្រហែល0.0007។ តាមការពិសោធ៌របស់ប្រទេសអាមេរិច ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្រូបយកសារធាតុអាស៊ីតហ្វូលិចឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ អាចកាត់បន្ថយ50-70%នៃកើតជំងឺបញ្ហាសរសៃរប្រសាទខួរនឹងខួរឆ្អឹងខ្នងសម្រាប់ទារក។សូមណែនាំស្ត្រីក្នុងក្រុមអាយុមានផ្ទៃពោះទទួលយកសារធាតុអាស៊ីតហ្វូលិច400μgជារៀងរាលថ្ងៃ ស្ត្រីដែលត្រៀមនិងមានផ្ទៃពោះមុនមានផ្ទៃពោះ១ខែរហូតដល់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ទទួលយកសារធាតុអាស៊ីតហ្វូលិច600μgជារៀងរាលថ្ងៃ ឯស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ណែនាំទទួលយកសារធាតុអាស៊ីតហ្វូលិច500μgជារៀងរាលថ្ងៃ អាស៊ីតហ្វូលិចភាគច្រើនផ្ទុកនៅក្នុងអាហារជាច្រើនដូចជា បន្លែបៃតង ថ្លើមពោះវៀន ប្រភេទសណ្តែកនិងផ្លែឈើ(ឧទាហរណ៍ៈប្រភេទក្រូចឃ្វិច) ការស្រូបយកសារធាតុអាស៊ីតហ្វូលិចត្រូវស្រូបយកឲ្យបានច្រើនជាអាទិភាពពីប្រភេទរុក្ខជាតិធម្មជាតិ។ ប្រសិនបើស្រូបយកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យបន្ថែមថ្នាំបំប៉នសារជាតិអាស៊ីតហ្វីលិចនៅក្នុងការចេញវេជ្ជបញ្ជារបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលធ្លាប់សម្រាលទារកដែលមានវិវិត្តន៍មិនប្រក្រតីនៃខួរក្បាល ឆ្អឹងខ្នងនិងសសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងឬមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យពិសារអាស៊ីតហ្វូលិច4 mg ។
វីតាមីនD	កម្រិតស្រូបយកតាមការណែនាំគឺ10μg/ថ្ងៃ សារជាតិនេះសំខាន់គឺឆ្លងកាត់ការហាលថ្ងៃរួមបំលែងនៅលើស្បែក ហេតុដូច្នេះសូមផ្តល់យោបល់អោយបញ្ចេញផ្ទៃមុខ ដើមដៃក៏ដូចជាផ្នែកនៃដងខ្លួនដើម្បីហាលថ្ងៃក្នុងកម្រិតសមរម្យ ហើយសូមទទួលទានអាហារដែលសំបូរដោយវីតាមីនD ដូចជាប្រភេទត្រី ស៊ុតមាន់ ផលិតផលទឹកដោះគោដែលមានប្រព័ន្ធវីតាមីនDឬម្សៅទឹកដោះគោជាដើម។
វីតាមីន B12	នៅក្រោមស្ថានភាពដែលមាតាខ្វះវីតាមីន B12ឬស្ថានភាពមិនសមស្រប អាចនឹងបណ្តាលឲ្យគភ៌មានកង្វះខាតផ្នែកប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។ វីតាមីន B12សំបូរនៅក្នុងអាហារដែលមានប្រភពចម្បងមកពីសត្វ ក្នុងនោះថ្លើមពោះវៀន ប្រភេទសាច់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត-ល-សំបូរសារធាតុនេះច្រើនបំផុត។ សម្រាប់អ្នកពិសារបួស ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងអំពីការបំប៉នវីតាមីន B12 សូមណែនាំឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកំពុងបំបៅកូនដែលពិសារបួសពិសារជីឆាយ និងសារាយឲ្យបានច្រើនដើម្បីស្រូបយកសារជាតិវីតាមីន B12 ព្រមទាំងពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីពេលវេលាដែលគួរប្រើប្រាស់ថ្នាំវីតាមីនបំប៉នបន្ថែម។

- ការជ្រើសរើសអាហារត្រូវមានបរិមាណត្រឹមត្រូវនិងជីវជាតិជាមូលដ្ឋាន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះត្រូវកាត់បន្ថយឬជៀសវាងការស្រូបយកសារជាតិពីអាហារខាងក្រោម៖

  (1) បារី គ្រឿងស្រវឹង និង តែចត់។

  (2) អាហារដែលមានផ្ទុកសារជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ដូចជា សាច់ខ្លាញ់ អាហារបំពងជាដើម។

  (3) អាហារដែលអប់ដោយផ្សែងនិងបន្ថែមគ្រឿងដូចជា៖ សាច់ប្រលាក់ ពងទាប្រៃ ត្រីប្រៃ សាច់ប៉ាតេ តៅហ៊ូជាដើម។

  (4) អាហារដែលគ្មានកាឡូរីដូចជា៖ ស្ករគ្រាប់ កូកាកូឡា ទឹកក្រូចដែលមានជាតិហ្គាសជាដើម។

- នៅត្រីមាសដំបូងប្រសិនបើមានអាការៈរអើម ក្អួត ត្រូវបរិភោគតិចៗតែច្រើនដងនឹងជ្រើសរើសអាហារដែលមានខ្លាញ់ទាបព្រមទាំងមិនមានសារធាតុឬរសជាតិជិតពេក។ ពេលព្រឹកភ្ញាក់ពីគេង អាចពិសារអាហារប្រភេទធញ្ញជាតិសុទ្ធដូចជានំឃុកឃី នំប៉ាវអត់ស្នូលជាដើមដើម្បីសំរួលដល់ស្ថានភាពចាញ់កូន។ នៅត្រីមាសចុងក្រោយ ជៀសវាងការស្រូបយកសារជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតនិងខ្លាញ់ច្រើនជ្រុលបណ្តាលឲ្យសារជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនកើនឡើង។

- ថ្នាំចិនសែដែលមានប្រភពមិនច្បាស់ឬមិនបានឆ្លងកាត់គ្រូពេទ្យថ្នាំចិនសែដែលមានអញ្ញាប័ណស្របច្បាប់ផ្ទៀងផ្ទាត់អំពីចំណុះថ្នាំនិងរបៀបប្រើ សូមជៀសវាងការពិសារ។

(ប្រភពឯកសារ៖ រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព សមាគន៍អ្នកឯកទេសខាងរបបអាហារតៃវ៉ាន់ សមាគមន៍អាហារបំប៉នតៃវ៉ាន់)

មានសុខភាពអំពីរបបអាហារក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ សម្រាលនិងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ សូមអានសៀវភៅអាហារបំប៉នកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ បោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព៖

សៀវភៅអាហារបំប៉នកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ប្រភពអាហារសំខាន់នៃសារធាតុចិញ្ចឹម	
ឈ្មោះសារធាតុចិញ្ចឹម	ប្រភពអាហារ
ប្រូតេអ៊ីន	ប្រភេទសាច់ ប្រភេទត្រី ប្រភេទសណ្តែក និងអាហារផ្សំពីសណ្តែក ប្រភេទស៊ុត ប្រភេទទឹកដោះគោ
ម៉ាញេស្យូម	ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) គ្រាប់ណាត់(nut) បន្លែបៃតង
អ៊ីយ៉ូត	អំបិលដែលមានសារធាតុអ៊ីយ៉ូត សារាយសមុទ្រ
ស័ង្កសី	ស៊ុត គ្រាប់វលណាត់ ប្រភេទគ្រឿងសមុទ្រ ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain)
កាល់ស្យូម	ទឹកដោះគោ ឈីស ប្រភេទសណ្តែក និងអាហារផ្សំពីសណ្តែក កូនត្រីក្រៀម។
ដែក	ថ្លើម សារាយ ត្រី ស៊ុតក្រហម សាច់ក្រហម ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) បន្លែបៃតងងិត
វីតាមីន A	ទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់ ឈីស ខ្លាញ់ត្រី បន្លែបៃតងងិតនិងផ្លែឈើ
វីតាមីន D	ទឹកដោះគោដែលបន្ថែមវីតាមីន D សាច់ត្រី ស៊ុតក្រហម
វីតាមី នE	ស៊ុតក្រហម សណ្តែកដី ប្រេងរុក្ខជាតិ បន្លែ ផ្លែឈើក្រៀម ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(w hole grain)
វីតាមីន B1	អង្ករសម្រូប ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) គ្រាប់ណាត់ ប្រភេទសណ្តែក សាច់ជ្រូក
វីតាមី នB2	មេ(yeast) ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) បន្លែបៃតង ទឹកដោះគោ ស៊ុត
វីតាមីន B6	ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) ត្រី ប្រភេទសាច់ ផ្លែឈើ ផ្លែឈើក្រៀម បន្លែ
វីតាមីន B12	សាច់ ប្រភេទត្រី ទឹកដោះគោ ស៊ុត មីសួជប៉ុន ស្ករជៀនសូតៃវ៉ាន់ ម្សៅមេ(yeast powder)
វីតាមីន C	ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទដូចជាត្របែក ប្រភេទក្រូចឃ្វិច ប៉េងប៉ោះ បន្លែ
អាស៊ីតហ្វូលិច	បន្លែបៃតងងិត ថ្លើម ផលិតផលធ្វើពីសណ្តែកសៀង ផ្លែឈើប្រភេទក្រូច
វីតាមីន B3	ប្រភេទសាច់ ប្រភេទត្រី ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) ផ្លែប៉េស(stone fruit) ប្រភេទសណ្តែក
អាហារសសៃ	ប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ(whole grain) បន្លែ ផ្លែឈើ ប្រភេទតៅគួរ ប្រភេទផ្លែប៉េស(stone fruit) ប្រភេទគ្រាប់ពូជ

(ឯកសារយោង៖ សៀវភៅរបបអាហារបំប៉នកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព)

ប្រការសុខភាពដែលគួរប្រុងប្រយ័ត្នរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់

ការបង្ការការឆ្លងមេរោគចំពោះទារកទើបនឹងកើត

មុននិងក្រោយពេលសម្រាល ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានអាការៈក្តៅខ្លួន ការបង្ករោគនៅលើផ្លូវដង្ហើមខាងលើ(Upper respiratory tract infection) រាគ ឈឺសាច់ដុំ រលាកសាច់ដុំបេះដូង(Inflammatory cardiomyopathy)និងស្ថានភាពសង្ស័យថាមានមេរោគផ្សេងៗ អាចឆ្លងទៅកាន់ទារកទើបនឹងកើតតាមការសម្រាលឬការប៉ះពាល់ក្រោយសម្រាល ស្ត្រីដែលនឹងសម្រាលឬសម្រាលរួចត្រូវពង្រឹងវិធានការការពារការឆ្លងមេរោគនៅមុននិងក្រោយប៉ះពាល់ទារកដោយពាក់ម៉ាស់ លាងសំអាតដៃជាដើម ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសឆ្លងទៅកាន់ទារកទើបនឹងកើត។

ក្រោយទារកទើបនឹងកើតឆ្លងមេរោគ អាចមានអាការៈក្តៅខ្លួន មិនចង់បរិភោគអាហារឬបៅដោះ ក្អួត រាគ អន្ទះអន្ទែងមិនស្ងប់ មុខមាត់ស្លេកស្លាំង បេះដូងលោតញាប់ កម្លាំងចលនាធ្លាក់ចុះ ទន់ល្វិតល្វើយ ដកដង្ហើមខ្លីៗញាប់ៗ ឡើងស្វាយ(Cyanosis) ស្នាមអុចក្រហមពេញខ្លួន ជាំ ជំងឺខាន់លឿង កន្ត្រាក់និងអាការៈផ្សេងៗទៀត អាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ក៏មាន។ អ្នកមើលថែទាំត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សង្កេត ប្រសិនបើមានអាការៈខាងលើ សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់។

ការបង្កាការឆ្លងមេរោគក្នុងពោះវៀនចំពោះទារកទើបនឹងកើត

អាការៈឆ្លងមេរោគក្នុងពោះវៀនចំពោះទារកទើបនឹងកើតមានតាំងពីក្តៅខ្លួនដល់រលាកថ្លើម រលាកសាច់ដុំបេះដូង រលាកស្រោមខួរ មេរោគចូលក្នុងឈាម(Sepsis)ក៏មាន ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។ ការឆ្លងមេរោគក្នុងពោះវៀនទៅកាន់ទារកទើបនឹងកើតអាចកើតឡើងមុនសម្រាល កំពុងសម្រាលនិងដំណាក់កាលក្រោយសម្រាល សូមអនាគតអ្នកម៉ាក់យកចិត្តទុកដាក់លើប្រការខាងក្រោម៖

- បណ្តុះទំលាប់អនាម័យបុគ្គលអោយបានល្អ លាងដៃអោយបានញឹកញាប់និងត្រឹមត្រូវ ជៀសវាងចេញចូលទីសាធារណៈដែលមានមនុស្សកុះករចង្អៀតនិងប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺមេរោគក្នុងពោះវៀន។
- មុនសម្រាល១៤ថ្ងៃដល់ថ្ងៃសម្រាលនិងក្រោយសម្រាល ប្រសិនបើមានអាការៈក្តៅខ្លួន ការបង្ករោគនៅលើផ្លូវដង្ហើមខាងលើ រាគ ឈឺសាច់ដុំ(ឈឺសាច់ដុំម្តុំឆ្អឹងជំនី)និងអាការៈដទៃទៀត សូមប្រាប់ទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតដោយខ្លួនឯង។
- មុននិងក្រោយសម្រាលត្រូវជៀសវាងការសួរសុខទុក្ខដែលមិនចាំបាច់ ប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវជៀសវាងប៉ះពាល់ទារកទើបនឹងកើត។
- បើទារកទើបនឹងកើតមានអាការៈក្តៅខ្លួន កម្លាំងចលនាចុះខ្សោយ បៅដោះតិចជាងធម្មតានិងអាការៈដទៃទៀត សូមប្រញាប់បញ្ជូនទៅទទួលការព្យាបាល។

ផលវិបាកកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ស្គាល់អំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានផលវិបាកជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះបែងចែកជា២ប្រភេទៈ

1. ប្រភេទទី១ គឺបុគ្គលដែលដឹងថាខ្លួនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមុនពេលមានផ្ទៃពោះ(រួមទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១និងទី២)។
2. ប្រភេទទី២គឺបុគ្គលដែលមានអាការៈជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើកដំបូងក្នុងកំឡុងពេលពរពោះ ឬក្រោយពីការធ្វើតេស្តពិនិត្យ«ការវិភាគរកគ្លុយកូសឬជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម» ត្រូវបានកំណត់ថាមិនប្រក្រតី ករណីនេះហៅថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលពរពោះ បើសិនជាតិស្ករក្នុងឈាមគ្រប់គ្រងមិនបានល្អនឹងផ្តល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមច្រើនពេកធ្វើឲ្យទារកធំខុសប្រក្រតី ហើយនឹងធ្វើឲ្យទារកទើបនឹងកើតថ្មីមានជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបពេក ទារកកើតថ្មីមានខ្លួនលឿងឬមានហានិភ័យក្នុងការពិបាកសម្រាលកូនចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្រៅពីធ្វើឲ្យមានអត្រារះកាត់ឡើងខ្ពស់ នៅច្រើនឆ្នាំក្រោយងាយនឹងមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមហើយមានអាការៈដូចជា មានជំងឺពីគ្រួសារ អាយុច្រើនជាត់ ធ្លាប់ទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ ទារកមានរូបរាងខុសប្រក្រតី ទារកធំលើស ទឹកភ្លោះច្រើនលើស។ល។ អាការៈទាំងនេះគឺមានន័យថាជាប្រភេទដែលមានអត្រាគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់។

ឲ្យតែមានមួយចំណុចខ្ពស់ជាងបរិមាណស្តង់ដារគឺចាត់ទុកថាជាជំងឺទឹកនោមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ពេលវេលា (ម៉ោង)	៧៥ក្រាម OGTT
មិនទាន់ទទួលទានអាហារ	≥92mg/dl
1	≥180mg/dl
2	≥153mg/dl

មុនមានផ្ទៃពោះគឺជាអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមហើយ ក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះក៏ត្រូវបន្តឬប្តូរវិធីគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម សហការណ៍ជាមួយគ្រូពេទ្យនឹងគ្រូពេទ្យផ្នែកជីវជាតិ។ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបានវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិងផ្តល់ប្រដាប់តេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមពីសប្តាហ៍ទី២៨រហូតដល់សម្រាលរួច ជាតិស្ករក្នុងឈាមមុនទទួលទានអាហារត្រូវគ្រប់គ្រងត្រឹម60~95mg/dl

ជាទូទៅគ្រប់គ្រងសារជាតុជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យស្ថិតនៅក្នុងបរិមាណធម្មតា តាមរយៈការបរិភោគនឹងការហាត់កីឡា។

ការណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រងរបបទទួលទានអាហារ

1. យោងតាម BMI មុនពេលមានផ្ទៃពោះ រៀបចំគម្រោងទទួលទានកាឡូរីឲ្យសមស្រប នឹងកែតម្រូវកាឡូរីតាមរយៈទម្ងន់កើនឡើងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ នឹងវាស់សារជាតិស្ករក្នុងឈាមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ណែនាំលោកអ្នកឲ្យពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកជីវជាតិអំពីគម្រោងរបបទទួលទានអាហារ នឹងបង្កើតជាទម្លាប់ដែលទទួលទានតាមពេល តាមវេលា ហើយនឹងមានចំនួនកំណត់។
2. ទទួលទានឲ្យសមស្របតាមគម្រោងរបបទទួលទានអាហារប្រភេទធនុញ្ញជាតិ ប្រភេទផ្លែឈើ ប្រភេទខ្លាញ់ ប្រភេទទឹកដោះគោ នឹងសាច់ ត្រី ស៊ុត សណ្តែកឲ្យសមស្រប។
3. កុំសូវទទួលទាន់អាហារមានជាតិខ្លាញ់ នឹងបំពង ។
4. ទទួលទានអាហារដែលមានសារជាតិសរសៃឲ្យបានច្រើន ឧស្សាហ៍ទទួលទានបន្លែ នឹងប្រភេទធនញ្ញជាតិ។
5. ទទួលទានអាហារដែលមានរសជាតិស្រាល កុំទទួលទានអាហារដែលផ្អាប់ នឹងអាហារកំប៉ុង ចម្អិនអាហារបែបស្ងោរ ស្រុះ ឬធ្វើជាសាឡាត់។

មតិយោបល់អំពីការហាត់កីឡា

ក្នុងមួយសប្តាហ៍យ៉ាងតិច៥ថ្ងៃ ១ថ្ងៃ៣០នាទី ឬរាល់សប្តាហ៍យ៉ាងតិច១៥០នាទី កីឡាបែបខ្មាតល្មម(ដូចជា ដើរ ហែលទឹក។ល។) តែក៏អាចសម្រាកបានខ្លះនៅពេលដែលហាត់កីឡាដែរ នៅក្នុងអំឡុងពេលហាត់កីឡាគួរតែធ្វើឲ្យមានការដកដង្ហើមរៀងលឿនបន្តិច មិនស្រេចទឹកមិនក្តៅ។

បើសិនក្រោយពីបានគ្រប់គ្រងរបបអាហារនឹងហាត់កីឡាហើយ ជាតិស្ករក្នុងឈាមមិនទាន់ធ្លាក់ដល់បរិមាណធម្មតាទៀតគឺអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ឬថ្នាំលេបមកជំនួយបាន ហើយក៏អាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្ភពឬគ្រូពេទ្យផ្នែកអ័រម៉ូនបានដែរ។

មកស្គាល់អំពីការខ្វះឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

នៅតែវ៉ាន់មាន១០%ទៅ២០%នៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺបានរកឃើញមានការខ្វះឈាមនៅក្នុងរយៈពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកដំបូង ឯនៅពេលសម្រាលវិញគឺមានទៅដល់៣០%ទៅ៤០% ឯខ្វះឈាមនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចនឹងបណ្ដាលឲ្យទារកតូចពេកឬកើតមិនគ្រប់ខែ បង្កើនអត្រាការស្លាប់ទារកក្នុងផ្ទៃឬលូតលាស់យឺត ការផ្ដើមស្មារតីមិនគ្រប់គ្រាន់ បញ្ហាមានបញ្ហា។ល។ ហើយក៏អាចបង្កើនបញ្ហាបេះដូងនិងសួតរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែរ បណ្ដាលឲ្យវិលមុខ សន្លប់ របួសមិនងាយជា ស្បូនមិនប្រក្រតី ពិបាកនៅក្នុងការសម្រាល ក្រោយសម្រាលបាក់ទឹកចិត្តបាក់ស្មារតី ហើយនឹងកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ទៀតចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានការហូរឈាមច្រើននៅក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ដូច្នេះចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងអ្នកមើលថែត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស ។

តម្រូវការសារធាតុដែកនៅពេលមានផ្ទៃពោះនឹងកើនឡើង សូមផ្ដល់យោបល់ឲ្យស្រូបយកសារធាតុដែក15mg / ថ្ងៃនៅត្រីមាសទី១និងទី២ ដល់ត្រីមាសទី៣នឹងពេលបំបៅទឹកដោះកូនសូមបន្ថែមដល់ 45mg /ថ្ងៃ នឹងអាស៊ីតហ្វូលិក0.6mgជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបង្ការការខ្វះឈាមក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការបន្ថែមសារធាតុដែកក្រៅពីផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផ្ទាល់និងទារក សារធាតុដែកនឹងស្តុកទុកក្នុងកម្រិតច្រើននៅក្នុងរាងកាយទារក ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឲ្យទារកប្រើប្រាស់ក្រោយចាប់កំណើត៦ខែ។ ការខ្វះសារធាតុដែកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងបង្កផលប៉ះពាល់មិនល្អចំពោះខួរក្បាលនិងស្ថានភាពស្មារតីរបស់ទារក។ សូមផ្ដល់យោបល់អោយស្រូបយកសារធាតុដែកពីអាហារដែលសំបូរសារធាតុនេះ(សូមមើលនៅទំព័រទី៣៦អំពីប្រភពអាហារ)

បើសិនលទ្ធភាពពិនិត្យឈាម ឈាមក្រហម<10.5g/dLនោះគឺមានន័យថាខ្វះឈាម បុគ្គលដែលខ្វះឈាមតិចតួច ភាគច្រើនគឺអាចប៉ូវបន្ថែមសារធាតុជាតិដែកនឹងវិនិច្ឆ័យថាត្រូវការព្យាបាលឬអត់ បើព្យាបាលហើយមិនមានអាការៈធូរស្បើយនោះទើបឈានទៅមុខបន្តដើម្បីពិនិត្យនឹងព្យាបាល។ ទន្ទឹមនឹងនេះត្រូវកែអំពីមូលហេតុនឹងស្វែងរកមូលហេតុដែលបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺ។ ឧទាហរណ៍ៈបញ្ហាពោះវៀនស្រូបលើសជីវជាតិ(បណ្ដាលឲ្យថ្នាំលេបចូលទៅមិនបានស្រូបចូលរាងកាយឬប៉ះពាល់នឹងថ្នាំដទៃទៀតធ្វើឲ្យការស្រូបចូលរាងកាយមិនល្អ)មិនអាចប្រើថ្នាំជាទៀងទាត់ឬមានចំណុចខ្លះដែលបណ្ដាលឲ្យចេញឈាម។ល។ បើសិនជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចទទួលទានសារធាតុជាតិដែកតាមថ្នាំបាន គឺអាចស្វែងយល់អំពីការចាក់សារធាតុជាតិដែកចូលទៅសរសៃឈាម បើសិនជាបុគ្គលដែលមានការខ្វះឈាមធ្ងន់ធ្ងរ គ្រាប់ឈាមក្រហម<6g/dLអាចបណ្ដាលឲ្យទារកក្នុងផ្ទៃមានអុកស៊ីសែនមិនគ្រប់គ្រាន់ហើយបណ្ដាលឲ្យទារកមានបញ្ហាទឹកភ្លោះតិចពេក ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្ដាលឲ្យទារកស្លាប់បាន។ ដូច្នេះនឹងណែនាំឲ្យបញ្ចូលឈាមជាបន្ទាន់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះឬក្រោយសម្រាលកូនរួចគឺត្រូវតាមដានអំពីស្ថានភាពខ្វះឈាមនឹងព្យាបាល បន្តការព្យាបាលរហូតដល់ការសម្រាលរួច៦ទៅ១២សប្ដាហ៍។

តិចនិចការពារកុំឲ្យខ្វះឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

មុនទម្ងន់បំប៉នអាស៊ីតហ្វូលិច

ណែនាំក្នុងមួយថ្ងៃ ស្រូបយកអាស៊ីតផូរិក៤០០(μg) ស្ត្រីដែលមានគម្រោងចង់មានផ្ទៃពោះ អាចចាប់ផ្ដើមបំប៉ន់អាស៊ីតហ្វូលិចមុនទម្ងន់៣ខែ។

ទទួលទានអាហារដែលមានជាតិដែក

ណែនាំជារៀងរាល់ថ្ងៃទទួលយកសារជាតិដែក15 (mg) និងក្រោយទទួលទានអាហារ២ម៉ោងពិសារផ្លែឈើសំបូរវីតាមីនC ដើម្បីជួយដ៏ការស្រូបយកសារជាតិដែក។

វីតាមីនB12សំខាន់ណាស់

ណែនាំឲ្យរៀងរាល់ថ្ងៃស្រូបយក វីតាមីនB12ឲ្យបាន 2.4(μg)សម្រាប់បុគ្គលដែលហូបបួសណែនាំឲ្យក្រោមការបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យទទួលយកថ្នាំបំប៉នអំពីវីតាមីនB12។

ប្រូតេអ៊ីនមិនអាចខ្វះបាន

គ្រប់ពេលទទួលទានអាហារត្រូវចាប់អារម្មណ៍លើការបរិភោគអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីន ទើបអាចផ្គត់ផ្គង់ធនធានដែលបង្កើតឈាមបានគ្រប់គ្រាន់។

លើសឈាមកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ជំងឺលើសឈាមក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជាបញ្ហាដ៏ធំមួយសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ អាត្រាកើតមានប្រហែល2%ទៅ8%។ជំងឺលើសឈាមក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមានប៉ុន្មានបែបដូចខាងក្រោមនេះ

ជំងឺលើសឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ	ពរពោះពី២០សប្តាហ៍ឡើងទៅ ងាយនឹងបណ្តាលឲ្យមានជំងឺលើសឈាម(សម្ពាធ≧140mmHgឬសម្ពាធបន្ទូរ≧90mmHg) បើសិនជាមិនបានរួមផ្សំជាមួយប្រូតេអ៊ីនទឹកនោម សម្រាលរួចក្នុងរយៈពេល១២សប្តាហ៍នឹងប្រែជាធម្មតាវិញ។
ជំងឺលើសឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ	គឺសំដៅទៅដល់ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះចាប់ពី២០សប្តាហ៍ឡើងទៅ ហើយមានអាការៈលើសឈាមនឹងអាការៈប្រូតេអ៊ីនទឹកនោម
ជំងឺលើសឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ	ជំងឺលើសឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរួមនឹងជំងឺស្គន់
ជំងឺលើសឈាមបែបយឺត	មុនមានផ្ទៃពោះបានមានជំងឺលើសឈាម ឬមានជំងឺលើសឈាមមុនសប្តាហ៍ទី២០។

ជំងឺលើសឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចបណ្តាលឲ្យសុខភាពរបស់មាតានិងទារកមានគ្រោះថ្នាក់ ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឲ្យខួរក្បាលរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចេញឈាម បេះដូង សរសៃឈាម ទ្រុឌទ្រោម ឈាមហូរមិនឈប់ ដកដង្ហើមពិបាក ទឹកចូលសួត ក្រលៀនទ្រុឌទ្រោម ជំងឺឈាមខួរឆ្អឹងខ្នង ស្ទះប្រព័ន្ធថ្លើម ខ្វះអុកស៊ីសែនក្នុងខួរក្បាល។ល។ អត្រាហានិភ័យទាំងអស់នេះនឹងកើតឡើង ក្រោយពីនេះស្ត្រីមានជំងឺលើសឈាមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចនឹងទាក់ទងទៅដល់ទងសុកក្នុងស្បូនដែលបណ្តាលឲ្យអុកស៊ីសែនឲ្យកូនហើយនឹងឈាមក្នុងគភ៌មិនគ្រប់គ្រាន់ បណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារក ទឹកភ្លោះតិចពេកទងស៊ុតស្រុតចុះឬមុនសម្រាលកូនចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកមិននឹងនរ។ អត្រាហានិភ័យកើតមិនគ្រប់ខែនឹងកើនឡើង។ជាទូទៅគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នអំពីសម្ពាធឈាមនឹងការចលនារបស់ទារកក្នុងផ្ទៃចៀសវាងអំឡុងពេលសម្រាលមានសម្ពាធ ទន្ទឹមនឹងនេះគឺត្រូវតាមដានជាមួយគ្រូពេទ្យឲ្យបានទៀងទាត់ ត្រូវពិនិត្យទងស៊ុតនឹងទារកក្នុងផ្ទៃឲ្យបានទាន់ពេល។ចំពោះរបបអាហារគួរយកចិត្តទុកដាក់អំពីការបរិភោគ ជ្រើសរើសអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ហើយនឹងគ្រប់គ្រងជាតិអំបិល។

ជំងឺទាក់ទងអំពីបេះដូងនឹងសរសៃឈាម

នៅក្រុមអាយុខុសៗគ្នាបណ្តាលឲ្យក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងជិតសម្រាលមានហានិភ័យអំពីជំងឺបេះដូងនឹងសរសៃឈាមក៏ខុសៗគ្នាដែរ។ ស្ត្រីដែលមុនទម្ងន់មានជំងឺលើសឈាម ទឹកនោមផ្អែម ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមខ្ពស់ ជក់បារី ជំងឺធាត់។ល។បុគ្គលដែលមានធនធានហានិភ័យនេះគួរតែគ្រប់គ្រងធនធានហានិភ័យ បើមិនទទួលបានការគ្រប់គ្រងយ៉ាងល្អទេ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាការៈប្រព័ន្ធបេះដូងឈាមតក់ក្រហលលើសឈាម មុនសម្រាលទងស៊ុតធ្លាក់ចុះ កើតមិនគ្រប់ខែ ទារកលូតលាស់យឺតឬស្លាប់ក្នុងផ្ទៃហានិភ័យទាំងអស់នេះនឹងកើនឡើង។ បើមុនពេលទម្ងន់មិនបានមានជំងឺលើសឈាមឬទឹកនោមផ្អែមទេ តែពេលទម្ងន់ស្រាប់តែមានជំងឺលើសឈាមឬទឹកនោមផ្អែម ពេលដែលសម្រាលរួចអាចនឹងទទួលបានការកែសម្រួលឡើងវិញ តែនៅថ្ងៃក្រោយហានិភ័យដែលនឹងកើតមានជំងឺលើសឈាមនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏រៀងខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃដែរ។ហើយហានិភ័យអំពីជំងឺបេះដូងនឹងសរសៃឈាមក៨កើនឡើងដូចគ្នា។នៅក្នុងករណីដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នេះ ក្រៅពីការពិនិត្យយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់មុនពេលសម្រាលហើយនឹងបង្ការនៅក្នុងអំឡុងពេលទម្ងន់ដំបូងៗដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងជំងឺ ណែនាំឲ្យក្នុងអំឡុងពេលទម្ងន់គឺត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្ទែកបេះដូងនឹងគ្រប់គ្រងធនធានដែលមានហានិភ័យនេះយ៉ាងឆាប់។ទន្ទឹមនឹងនេះក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគួរតែមានការថែរក្សាយ៉ាងជិតដល់អំពីក្រុមដែលមានចំណេះវិជ្ជានឹងកាត់បន្ថយហានិភ័យទាក់ទងអំពីបេះដូងនឹងសរសៃឈាម។

មានផ្ទៃពោះងាយនឹងបណ្តាលឲ្យមានការស្ទះសរសៃឈាម និងសួត

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានហានិភ័យស្ទះឈាមខ្ពស់ជាងស្ត្រីដែលមិនមានផ្ទៃពោះ៨ទៅ១០ដង ជាពិសេសកើតមានកាន់តែខ្ពស់ទៀតនៅក្នុងអំឡុងពេលដែលទើបនឹងសម្រាលរួច។ យោងតាមឯកសារប្រចាំឆ្នាំនៃផ្នែកសង្គ្រោះសម្រាលកូន ការស្ទះប្រព័ន្ធសួតជាមូលហេតុដ៏សំខាន់មួយនៃការស្លាប់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតៃវ៉ាន់ ។ ប្រសិនបើមានការស្ទះប្រព័ន្ធសួតកើតឡើងនឹងមានអាការៈដូចជា៖ ដកដង្ហើមមិនចេញ ឈឺដើមទ្រូងក្អក ក្អកចេញឈាម។ល។ ចំពោះការស្ទះសរសៃឈាមផ្នែកជើងនឹងមានអាការៈហើមនិងឈឺ សង្កត់ទៅឈឺនិងក្រហមហើម។ ចំពោះការស្ទះសរសៃឈាមធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឲ្យ សន្លប់ បាត់បង់ស្មារតីឬអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បានដោយមិនមានមូលហេតុច្បាស់លាស់។ល។

ហេតុដូច្នេះក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវជៀកវាងអង្គុយូរ បើធ្លាប់មានប្រវត្តិជំងឺស្ទះសរសៃឈាមសូមប្រាប់ទៅគ្រូពេទ្យសម្ភពរបស់អ្នក និងផ្តល់ជូនថ្នាំការពារស្ទះសរសៃឈាម ។ ការធាត់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលអាយុច្រើន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបែបវិទ្យាសាស្ត្រ មានកូនភ្លោះ ជក់បារី ឬឈឺគេងលើគ្រែក្នុងរយៈពេលវែង ទាំងអស់នេះគឺជាអ្នកជំងឺដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ណែនាំក្រោយសម្រាលរួចភ្លាម ពាក់ស្រោមជើងយឺតភ្លាមនឹងចុះចលនាពីគ្រែក្នុងពេលឆាប់ៗ ជាពិសេសអ្នកជំងឺដែលវះកាត់ណែនាំក្រោយសម្រាលរួចក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងចុះចលនាពីគ្រែ ជៀកវាងគេងលើគ្រែយូរបណ្តាលឲ្យស្ទះសរសៃឈាមនឹងជំងឺធ្ងន់ផ្សេងៗ។

ការស្ទះសរសៃឈាមគឺជាចំណុចដែលគ្រោះថ្នាក់ចំពោះជំងឺក្នុងអំឡុងពេលពរពោះ តែក៏មិនមែនថាមិនអាចការពារបានដែរ នៅក្នុងអំឡុងពេលពរពោះជៀសវាងអង្គុយយូរក្នុងរយៈពេលវែង សម្រាលរួចចុះពីគ្រែធ្វើចលនាក្នុងពេលឆាប់ៗ បុគ្គលដែលមានអត្រាហានិភ័យខ្ពស់គឺគួរតែពាក់ស្រោមជើងយឺត ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យការស្ទះសរសៃឈាមកើតឡើង។

ជំងឺស្កន់

ស្ត្រីដែលមានជំងឺស្កន់ភាគច្រើនអាចគ្រប់គ្រងការរមូលក្រពើបានល្អ មានលំនឹងនិងមិនប្រែប្រួលក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ មានមនុស្សមួយចំនួនតូចមិនសូវរើឡើងឡើយ ប៉ុន្តែក៏នៅតែមានអាការៈរមូលក្រពើដែលពិបាកគ្រប់គ្រងផងដែរ ហេតុដូច្នេះ សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យអោយលំអិតពីស្ថានការរើឡើងនិងស្ថានការព្យាបាលដោយការលេបថ្នាំ។ ប្រសិនបើជំងឺស្កន់រើឡើងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវប្រញាប់បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យសង្គ្រោះបន្ទាន់ដើម្បីព្យាបាល។

ការគ្រប់គ្រងជំងឺស្កន់រើឡើងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជារឿងដែលមិនអាចខ្វះបាន ត្រូវពិសារថ្នាំអោយបានទៀងទាត់ សូមកុំបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើបញ្ឈប់ការព្យាបាលដោយចិត្តឯងដោយសារខ្លាចថ្នាំមានផលប៉ះពាល់ អាចនឹងបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ គ្រោះថ្នាក់នេះអាចនឹងធំជាងឥទ្ធិពលថ្នាំស្កន់ទៀតផង។ ថ្នាំប្រឆាំងជំងឺស្កន់មួយចំនួននឹងបន្ថយកំហាប់វីតាមីនKនៅក្នុងឈាម ដែលជាហេតុបណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់មុខងារកំណកឈាម ដូច្នេះអនាគតអ្នកម៉ាក់ដែលជិតសម្រាលត្រូវបំប៉នបន្ថែមវីតាមីនK ហើយនៅតែរក្សាបន្តបន្ថែមវីតាមីននេះក្រោយសម្រាលរួចផងដែរ។

ជំងឺហឺត

ជំងឺហឺតគឺជាជំងឺដែលមិនអាចមើលស្រាលបាន អនាគតអ្នកម៉ាក់មិនអាចកាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយចិត្តឯងដោយសារខ្លាចថ្នាំមានផលប៉ះពាល់ដល់គភ៌នោះឡើយ ត្រូវតែពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសឹមធ្វើការកែប្រែ។

អត្រាកើតឡើងនៃផលវិបាកជំងឺហឺតក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមានប្រមាណ១ទៅ៣% ប្រមាណ១ភាគ៣នៃស្ត្រីដែលមានជំងឺហឺតនឹងមានស្ថានការរឹតតែយ៉ាប់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យនៅពេលមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ ដើម្បីងាយស្រួលអោយគ្រូពេទ្យជួយថែទាំតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ។ ជាការពិតណាស់គោលការណ៍សំខាន់ចំបងបំផុតនោះគឺ«ជៀសអោយឆ្ងាយពីប្រភពដែលបណ្តាលអោយប្រតិកម្ម(ដូចជាផ្សែងបារី ធូលី រោមសត្វ -ល-)។

ជៀសវាងឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាទៅកាន់ទារកទើបនឹងកើតក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

អាការៈឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាសំខាន់ៗមានដូចជាក្តៅខ្លួន ឡើងកន្ទួលក្រហម ឈឺសន្លាក់ រលាកសន្លាក់ ភ្នែកឡើងក្រហម(Conjunctivitis)ដែលមិនមានឡើងខ្ទុះឬឡើងសសៃក្រហមជាដើម អាចឆ្លងតាមការខាំរបស់មូសដែលមានផ្ទុកមេរោគ ការរួមភេទឬការឆ្លងខ្សែបណ្តោយពីម្តាយទៅកូន ប្រសិនបើស្ត្រីឆ្លងមេរោគហ្ស៊ីកាក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចនឹងប្រសូតនូវទារកដែលទើបនឹងកើតដែលមានការលូតលាស់ក្បាលតូចខុសប្រក្រតីក៏ដូចជាប្រព័ន្ធប្រសាទខុសប្រក្រតី សូមអនាគតអ្នកម៉ាក់យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្រការខាងក្រោម៖

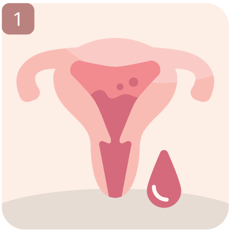
- ប្រសិនបើពុំចាំបាច់ ត្រូវពន្យាការធ្វើដំណើរទៅកាន់តំបន់ដែលសំបូរមេរោគហ្ស៊ីកា ប្រសិនបើត្រូវតែទៅជាដាច់ខាត សូមរៀបចំវិធានការការពារអោយបានល្អប្រសើរ។
- ក្រោយពីត្រឡប់មកពីតំបន់សំបូរមេរោគហ្ស៊ីកា ត្រូវទៅធ្វើតេស្តពិនិត្យសុខភាពយ៉ាងតិច២អាទិត្យដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើមានអាការៈសង្ស័យត្រូវប្រញាប់ជួបគ្រូពេទ្យ ព្រមទាំងប្រាប់ពីប្រវត្តិធ្វើដំណើរ។
- ប្រសិនបើដៃគូរួមភេទមានប្រវត្តិដំណើរមកពីតំបន់សំបូរមេរោគហ្ស៊ីកា ទង្វើរួមភេទក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះសុទ្ធតែត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។
- ប្រសិនបើត្រូវពិនិត្យរកឃើញថាមានផ្ទុកមេរោគហ្ស៊ីកា ត្រូវធ្វើការពិនិត្យអេកូសាស្ត្រជារៀងរាល់៤សប្តាហ៍ម្តង ដើម្បីតាមដានពីស្ថានភាពរីកលូតលាស់របស់គភ៌។

ក្នុងអំឡុងពេលដែលស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ បើសិនឆ្លងរោគListeria ឬToxoplasma gondii គឺអាចឆ្លងឲ្យទារកតាមរយៈសុកហើយបណ្តាលឲ្យរលូតកូន ទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ កើតមិនគ្រប់ខែឬជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលមកពីកំណើត ហើយចំពោះមេរោគ Toxoplasma gondii ឬListeria អាចឆ្លងទៅទារកតាមរយៈពេលកើត។ ពេលកើតធ្វើឲ្យទារកឆ្លងពីមាតា ដើម្បីចៀសវាងក្នុងការឆ្លងសូមអនាគតមាតាត្រូវពង្រឹងចំណេះវិជ្ជាផ្នែករបបអាហារនឹងអនាម័យដៃ ។

- វិធីសាស្ត្រចៀសវាងឆ្លងរោគListeriaនឹងToxoplasma gondii
  ជៀសវាងបរិភោគអាហារឆៅនឹងប្រើជ្រុញរួមគ្នា រក្សាអាហារឆៅនឹងអាហារឆ្អិនឲដាច់ដោយឡែកពីគ្នា អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យឆ្លងរោគ ។ឧស្សាហ៍លាងដៃរក្សាអនាម័យដៃនឹងមើលថែរបួសឲ្យបានល្អ។
- បង្ការការពារឆ្លងរោគToxoplasma gondii
  ពេលដែលធ្វើសកម្មភាពទាក់ទងអំពីសួន ធូលី លាមកសត្វ ការសម្អាតលាមកឆ្មាត្រូវពាក់ស្រោមដៃនឹងធ្វើអនាម័យឲ្យបានល្អ ក្នុងពេលដែលស្រលាញ់សត្វក៏កុំភ្លេចឲ្យសត្វទៅធ្វើការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំផង។

ភ្លើងសញ្ញាពណ៌លឿង! ប្រយ័ត្ននឹងអាការៈគ្រោះថ្នាក់

ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើមានអាការៈណាមួយដូចខាងក្រោម



ហូរឈាមតាមទ្វារមាស
(មិនថាតិចក្តីច្រើនក្តី)

ឈឺក្បាលជាប់ឬខ្លាំង

ឈឺពោះជាប់ឬខ្លាំង

ចង្អោរនិងក្អួតជាប់រហូតឬធ្ងន់ធ្ងរ

រងាឬគ្រុនក្តៅភ្លាមៗ

ភ្នែកមើលមិនច្បាស់

ហើមមុខឬដៃ

ទឹកនោមតិចជាងធម្មតា
ឬពេលបត់ជើងមានអារម្មណ៍ថាឈឺឬក្តៅ

ទារកក្នុងផ្ទៃឈប់កម្រើក
ឬបន្ថយការកម្រើកពាក់កណ្ដាល
ធៀបនឹងពេលធម្មតា

ទ្វារមាសមានវត្ថុធាតុរាវហូរមិនឈប់
(សង្ស័យថាបែកទឹកភ្លោះ)

បន្តរួយចង្កេះឬរឹងពោះ

ការពរពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់

រាងកាយរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងខិតខំប្រឹងប្រែងទៅធ្វើការសម្រចសម្រួលជាមួយនឹងបម្រែបម្រួលផ្ទៃពោះទាំងនេះ ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺមួយចំនួនស្រាប់ដូចជាជំងឺបេះដូងពីកំណើត ជំងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃជាដើម អាចនឹងបណ្តាលឲ្យអាការៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការមានផ្ទៃពោះ។ ក្រៅពីនេះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក៏អាចកើតមានជំងឺផ្សេងទៀតដោយសារការមានផ្ទៃពោះផងដែរដូចជា៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជំងឺលើសឈាមសម្រាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ជំងឺទាំងនេះសុទ្ធតែជាការពរពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃកត្តារាងកាយម្តាយ។ ហើយក៏មានគភ៌មួយភាគតូចមានរោគសញ្ញាកើតមានជំងឺពីកំណើតឬកើតមិនគ្រប់ខែផងដែរ ទាំងនេះគឺជាការពរពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃកត្តាគភ៌។

នៅពេលដែលគ្រូពេទ្យប្រាប់អ្នកថាការពរពោះលើកនេះអាចជាការពរពោះដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ នោះតម្រូវឲ្យអ្នកធ្វើការពិនិត្យមុនសម្រាលដែលគ្រងជ្រុងជ្រោយពេញលក្ខណៈដើម្បីយកមកបង្ការផលវិបាកដែលអាចនឹងកើតឡើងក្នុងដំណើរការមានផ្ទៃពោះឲ្យបានមុន និងសូមផ្តល់យោបល់ឲ្យធ្វើការសម្រាលនៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានកម្លាំងពលកម្ម(បុគ្គលិក)និងបរិក្ខារដែលគ្រប់សប់ ដូច្នេះអាចធានាសុវត្ថិភាពរបស់ម្តាយនិងទារកជាង។

ឆ្លងតាមការបែងចែកកម្រិតនៃ«លក្ខខណ្ឌវាយតម្លៃកម្រិតសមត្ថភាពរបស់មន្ទីរពេទ្យលើសេវាសុខាភិបាលសង្គ្រោះបន្ទាន់»និង«មន្ទីរពេទ្យទទួលបន្ទុកកម្រិតមធ្យមនិងធ្ងន់ខាងគុណភាពមើលថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាបដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការពពោះនិងទារកដែលទើបនឹងកើត»របស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពអាសន្នណាមួយកើតឡើងក្នុងដំណើរការពពោះ មន្ទីរពេទ្យទទួលបន្ទុកទាំងនេះនឹងផ្តល់ជូននូវសេវាមើលថែទាំសុខភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលដឹកដល់ជាង។

សូមស្វែងរកបញ្ជីឈ្មោះ«មន្ទីរពេទ្យទទួលបន្ទុកសង្គ្រោះបន្ទាន់»តាមតំបន់នៅនាយកដ្ឋានកិច្ចការវេជ្ជសាស្ត្រនៃក្រសួងសុខាភិបាល

ក្រសួងសុខាភិបាល

ស្គាល់ពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលលនឹងវិធានការបង្ការ

ក្រោយពីទារកចាប់កំណើត មានម្ដាយមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនិងមានស្មារតីមិននឹងនរ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះភាគច្រើននឹងបាត់ទៅវិញប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់មក។ យ៉ាងណាមិញ មានករណីមួយចំនួនតូចបែរជាមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវការអ្នកជំនាញអន្តរាគមន៍ព្យាបាល។ ពីព្រោះអាការៈនៃអារម្មណ៍ទាំងនេះអាចមិនដឹងខ្លួន ឬក៏ត្រូវបានមើលរំលង ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានការរំខានសម្រាប់បុគ្គលនិងគ្រួសារជួនកាលមានស្ថានភាពរងរបួសក៏មាន។

ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលគឺជាឧបសគ្គផ្នែកស្មារតីអារម្មណ៍ម៉្យាងក្រោយពីសម្រាល បច្ចុប្បន្ននៅមិនទាន់ដឹងពីមូលហេតុដែលបណ្ដាលឲ្យកើតឡើងឲ្យបានច្បាស់នៅឡើយទេ អាចពាក់ព័ន្ធជាមួយកត្តារាងកាយផ្លូវចិត្តនិងសង្គម។ ឧទាហរណ៍៖ ក្នុងកំឡុងពេលជិតគ្រប់ខែកើតមានរឿងរ៉ាវដែលមានសម្ពាធការរស់នៅខ្លាំង ការចំណាយកម្លាំងក្នុងពេលសម្រាល ក្នុងដំណើរការសម្រាលឆ្លងកាត់និងបន្សល់ទុកនូវរបួសរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាដើម។ ក្រៅពីនេះ ក្រោយសម្រាល អ្នកម៉ាក់ត្រូវទទួលបន្ទុកមើលថែទាំទារកទើបនឹងកើត សម្ពាធនឿយហត់ពីការចិញ្ចឹមបីបាច់បុត្រធីតា ការប្រែប្រួលនិងសម្របសម្រួលខាងទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល ឬការប្រែប្រួលរូបរាងកាយខាងក្រៅដែលបណ្ដាលមកពីការមានផ្ទៃពោះ -ល- អាចជាមូលហេតុដែលបណ្ដាលអោយបាក់ទឹកចិត្ត។

Q: តើគួរធ្វើយ៉ាងណាទើបដឹងថាខ្លួនឯងមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលឬអត់?

យើងខ្ញុំសូមណែនាំឲ្យអ្នកម្ដាយដែលសម្រាលអាចប្រើប្រាស់សំនួរទាំងពីរខាងក្រោមដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃធម្មតាងាយៗ។

- មួយខែកន្លងមកនេះ តើឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ស្រពាប់ស្រពោនឬមានអារម្មណ៍រំខានដោយគិតថាគ្មានសង្ឃឹមទៅពេលអនាគតដែរឬទេ?
- មួយខែកន្លងមកនេះតើឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍ថាគ្មានចំណូលចិត្តលើរឿងរ៉ាវឬវត្ថុនានា ឬគ្មានអារម្មណ៍រីករាយនៅពេលធ្វើការងារដែរឬទេ?

ប្រសិនបើសំនួរទាំងពីរខាងលើកើតឡើងនៅលើខ្លួនអ្នកប្រាកដមែន សូមផ្ដល់យោបល់អោយអ្នកទៅស្វែងរកជំនួយ ឬឆ្លងកាត់តាមគ្រឹះស្ថានសុខភាពផ្លូវចិត្តសាធារណៈទទួលការប្រឹក្សានិងបញ្ជូនបន្ត។ ស្របពេលជាមួយគ្នានេះដែរ អ្នកក៏អាចប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកសម្ភព វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសារឬវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកកុមាររបស់អ្នក ឬក៏វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកវិកលចរិក(ផ្នែកផ្លូវចិត្ត) ដើម្បីទទួលការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យ ពិភាក្សានិងផ្ដល់ជំនួយផ្នែកឱសថអោយបានសមស្របតាមកាលៈទេសៈ ដើម្បីជៀសវាងការរងរបួសកើតឡើង។

Q: ការបែងចែកប្រភេទឧបសគ្គអារម្មណ៍ក្រោយសម្រាល(ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលគឺជាឧបសគ្គផ្នែកស្មារតីអារម្មណ៍ម៉្យាងក្រោយពីសម្រាល)

ឈ្មោះ	អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តក្រោយសម្រាល	ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល	ជំងឺវិកលចរិកក្រោយសម្រាល
អត្រាភាគរយ (%)	ប្រមាណ30%ទៅ80%	ប្រមាណ10%	ក្នុងករណីសម្រាលមួយពាន់ករណីមានបុរហែល១ទៅ២នាក់
រយៈពេលកើតឡើងដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះ	ធម្មតាកើតឡើងក្រោយសម្រាល3ទៅ4ថ្ងៃ	ធម្មតាកើតឡើងក្រោយសម្រាលក្នុង6សប្តាហ៍	ធម្មតាកើតឡើងក្រោយសម្រាលក្នុង2សប្តាហ៍
រយៈពេលដំណើរជំងឺ	អារម្មណ៍មិនសប្បាយជាធម្មតានឹងបាត់ទៅវិញប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់	អាការៈអាចនឹងបន្តពីរាប់សប្តាហ៍ទៅរាប់ខែ	អាការៈ បន្តរាប់សប្តាហ៍ទៅរាប់ខែ
អាការៈ ដំណើរជំងឺ	អន្ទះអន្ទែង អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ឆែវឆាវ នឿយណាយ ងាយនឹងយំ គេងមិនលក់ ឈឺក្បាល យល់សប្តិអាក្រក់ -ល-។	• បាក់ទឹកចិត្ត មិនសប្បាយចិត្ត ឆែវឆាវ នឿយណាយ គេងមិនលក់ • មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងធ្វើខុសឬគ្មានតម្លៃ • មានឧបសគ្គក្នុងការញ៉ាំចំនីអាហារ ងាយនឹងយំ មិនអាចតាំងស្មារតី គ្មានចំណូលចិត្តលើរឿងរ៉ាវឬវត្តជុំវិញដែលធ្លាប់ចូលចិត្តឬឧស្សាហ៍គិតថាមិនអាចដោះស្រាយការរស់នៅបាន • ស្ថានភាពដែលយល់ថាខ្លួនឯងមិនអាចមើលថែទារកអោយបានល្អ • បុគ្គលដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរអាចនឹងមានគំនិតធ្វើអត្តឃាត	• អារម្មណ៍រំជើបរំជួលមិននឹងនរ យំស្រែក គេងមិនលក់ អាកប្បកិរិយានិងចរិកប្រែប្រួល។ • កើតមានបាតុភូតរវើរវាយឬស្រមើស្រមៃ ឧទាហរណ៍៖ អ្នកម៉ាក់អាចយល់ខុសថាទារកបានស្លាប់បាត់ឬត្រូវបានគេលួចប្តូរ។ • បុគ្គលដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ អាចរើរវាយចង់បង្ករបួសដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកផ្ទះជាដើម។
របៀបដោះស្រាយ	• ជាអាការៈបណ្តោះអាសន្ន។ ជាធម្មតាមិនត្រូវការព្យាបាលក៏អាចធូរស្បើយដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែអ្នកផ្ទះត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកកម្លាំងចិត្ត។ • ប្រសិនបើអាការៈបន្តលើសពីពីរសប្តាហ៍នឹងម្រូវអោយស្វែងរកជំនួយព្យាបាលនិងធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមួយកម្រិតទៀង។	ត្រូវទទួលជំនួយផ្នែកព្យាបាលនិងការថែទាំ។	ត្រូវទទួលការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនិងស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យតាមដានព្យាបាល។

(ប្រភពឯកសារ៖ សមាគមន៍សម្ភពនិងរោគស្ត្រីតៃវ៉ាន់)

Q: តើធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឆ្លើយតបនឹងអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តឬជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល?

សម្របសម្រួលរបៀបរស់នៅដោយខ្លួនឯង ស្វែងរកការគាំទ្រនិងជំនួយ

អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តក្រោយសម្រាល(Postpartum blues) ជាធម្មតាកើតឡើងក្រោយពេលសម្រាលរួច៣ទៅ៤ថ្ងៃ នៅថ្ងៃទី៥អារម្មណ៍នេះនឹងឈានឡើងគួរអោយកត់សំគាល់៖ ជាធម្មតាវានឹងបាត់ទៅវិញក្រោយសម្រាលរួច២សប្តាហ៍។

ករណីបុគ្គលភាគច្រើនត្រូវការការមើលថែទាំនិងគាំទ្រឲ្យបានច្រើនពីអ្នកផ្ទះនិងមិត្តភក្តិនឹងអាចត្រលប់មកដូចដើមវិញ។ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យអ្នកម្តាយថ្មីថ្មោងថានៅពេលដែលមើលថែទាំទារកដែលទើបនឹងកើត អាចឆ្លៀតពេលដែលទារកគេង ឆ្លៀតអោយខ្លួនឯងបានសម្រាកឲ្យបានច្រើន កុំធ្លាក់ចូលក្នុងស្ថានភាពនឿយហត់ជ្រុលឬគេងមិនគ្រប់គ្រាន់។

ចែកការងារសម្អាតផ្ទះនិងការងារប្រើកម្លាំងផ្សេងៗរឹតតែច្រើនរឹតតែល្អឲ្យទៅអ្នកផ្ទះទទួលបន្ទុកនិងកាត់បន្ថយការងារទាំងនេះរបស់អ្នកម៉ាក់ដែលទើបសម្រាលរួចផ្តល់ឱកាសអោយខ្លួនឯងដកដង្ហើមសម្រាកខ្លះស្របគ្នានោះដែរសូមនិយាយពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនចេញមកឲ្យអ្នកផ្ទះនិងសាច់ញាត្តិមិត្តភក្តិតាមសមគួរ ហើយក៏អាចស្វែងរកជំនួយឬរកអ្នកម៉ាក់ដែលទើបនឹងសម្រាលរួចដទៃទៀតដើម្បីចែករំលែកបទពិសោធន៍និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទៅវិញទៅ

ស្វែងរកធនធានព្យាបាលនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ប្រសិនបើអាការៈមិនសប្បាយចិត្តក្រោយពីសម្រាលរួចនៅតែមិនមានធូរស្បើយ ហើយនៅតែបន្តលើសពី២សប្តាហ៍ឡើងទៅ សូមប្រញាប់ទៅស្វែងរកជំនួយ។

អាចស្វែងរកជំនួយពីមន្ទីរពេទ្យផ្នែកសម្ភព ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសារ ផ្នែកកុមារឬផ្នែកវិកលចរិក(ផ្នែកផ្លូវចិត្ត) ឬអាចទំនាក់ទំនងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍នៃមណ្ឌលសុខភាពរដ្ឋគ្រប់ទីកន្លែងដើម្បីស្វែងរកធនធានសេវាកម្មពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ចំពោះការព្យាបាលជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល(Postpartum depression) ជាធម្មតាពិនិត្យវិនិច្ឆ័យនិងព្យាបាលកាន់តែឆាប់ កាន់តែព្យាបាលអោយជាសះស្បើយកាន់តែងាយស្រួល។

ប្រសិនបើមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល កុំស្លន់ស្លោរ ជាធម្មតាវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងបើកថ្នាំប្រឆាំងនឹងការបាក់ទឹកចិត្ត ព្រមទាំងជួបពិភាក្សាបែបសន្ទនាជាការព្យាបាលបន្ទាប់ឬផ្តល់ការព្យាបាលបែបចិត្តសាស្ត្រជាជំហានបន្ទាប់។ នៅពេលនោះ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះ សូមធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យពីសារធាតុនិងដូសថ្នាំ។

ទទួលការពិនិត្យព្យាបាលឲ្យសកម្ម ជៀសវាងជំងឺរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរ

ប្រសិនបើកើតមានជំងឺវិកលចរិកធ្ងន់ធ្ងរក្រោយពីសម្រាលរួច(postpartum psychosis) អ្នកម៉ាក់ក្រៅពីមានអារម្មណ៍មិននឹងនរ យំស្រែក អាកប្បកិរិយានិងចរិកប្រែប្រួល អាចនឹងកើតមានបាតុភូតរវើរវាយឬស្រមើស្រមៃ អាចនឹងធ្វើបាបទារក ធ្វើបាបរាងកាយខ្លួនឯងនឹងសម្លាប់ខ្លួន។ហេតុដូច្នេះត្រូវទទួលការពិនិត្យព្យាបាលឲ្យបានយ៉ាងសកម្មជាដាច់ខាត ដើម្បីជៀសវាងរឿងអកុសលកើតឡើង។

សេចក្តីបញ្ចប់

ក្រោយសម្រាល អ្នកម៉ាក់ភាគច្រើនសុទ្ធតែមានបាតុភូតអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តក្រោយសម្រាលតិចតួច អារម្មណ៍នេះនឹងធូរស្រាលបានយ៉ាងលឿនប្រសិនបើអ្នកផ្ទះនិងមិត្តភក្តិផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់និងគាំទ្រ ប្រសិនបើអាការៈកើតមានឡើងរួចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឬពេលវេលាកន្លងផុតយ៉ាងយូរតែនៅតែមិនបានធូរស្រាល សូមប្រញាប់ស្វែងរកជំនួយពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រក្រោមការកំដរពីសំណាក់អ្នកផ្ទះ។

សូមជូនពាក្យពេចន៍មួយចំនួនទៅកាន់អ្នកផ្ទះ

អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តក្រោយសម្រាលឬជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលអាចនឹងត្រូវបានមើលរំលងឬកើតឡើងដោយមិនដឹងខ្លួន ហេតុដូច្នេះតែងតែមិនទទួលបានការគាំទ្រនិងបញ្ចេញអារម្មណ៍ទាន់ពេលវេលាទៅកាន់និងពីសំណាក់អ្នកផ្ទះឬសាច់ញាតិបងប្អូនមិត្តភក្តិ។ អ្នកផ្ទះទាំងអស់អាចឆ្លងកាត់តាមការសន្ទនានិយាយលេងធម្មតាខ្លះៗ ត្រងត្រាបស្តាប់ កំដរនិងគាំទ្រ អាចអោយអ្នកម៉ាក់ដែលសម្រាលរួចទាំងអស់អាចបង្ហាញពីការគិតនិងអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនដោយសេរី ព្រមទាំងអាចបញ្ចេញអារម្មណ៍ទាំងនេះចេញមកក្រៅ។

ស្របជាមួយគ្នានេះ នៅពេលដែលអ្នកម៉ាក់មើលថែទាំទារកទើបនឹងកើតក្រោយពេលសម្រាល ត្រូវប្រើប្រាស់កម្លាំងច្រើនគួរសម ហើយឧស្សាហ៍គេងមិនគ្រប់គ្រាន់។ ដូច្នេះ អ្នកផ្ទះគួរជួយចែករំលែកការងារមើលថែទាំទារកទើបនឹងកើតនិងការងារផ្ទះ ជួយកាត់បន្ថយបន្ទុករាងកាយរបស់អ្នកម៉ាក់ក្រោយពេលសម្រាល។ នាពេលធម្មតាសូមយកចិត្តទុកដាក់លើពួកគាត់ ប្រសិនបើប្រទះឃើញថាមានបាតុភូតបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ហើយមិនបានធូរស្បើយទោះរយៈពេលកន្លងផុតទៅយូរ ឬស្ថានភាពរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវប្រញាប់ស្វែងរកជំនួយព្យាបាលជាបន្ទាន់។

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ប្រព័ន្ធរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព 1925(ស្រលាញ់ខ្ញុំដូចដើម)៖ សេវាកម្មប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត២៤ម៉ោងដោយមិនគិតថ្លៃ។
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍រដ្ឋគ្រប់ទីកន្លែង៖ ផ្តល់ការឃោសនាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ការហ្វឹកហាត់អប់រំ ការប្រឹក្សា ការបញ្ជូនបន្ត សេវាកម្មជំនួយក្នុងការបញ្ជូនបន្ត បណ្តាញតភ្ជាប់ទៅកាន់ធនធានគេហទំព័រ ការបង្កាការធ្វើអត្តឃាត ការបង្ការការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀននិងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។

ប្រព័ន្ធទូរសព្ទស្ងប់ចិត្ត 1925(ស្រលាញ់ខ្ញុំដូចដើម)

បញ្ជីរាយនាមមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត

លំហាត់ប្រាណសុខភាព សម្រាប់អនាគតអ្នកម៉ាក់

ជារៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវហាត់ប្រាណឲ្យបានសមល្មម ព្រមទាំងប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះប្រការសុវត្ថិភាពដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការហាត់ប្រាណ។ ការហាត់ប្រាណមុនសម្រាលអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺកន្ត្រាក់ កាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាចនៃអារម្មណ៍និងសាច់ដុំពេញដងខ្លួននាពេលសម្រាល ពង្រឹងភាពស្វិតស្វាញនៃសាច់ដុំផ្លូវសម្រាល ដើម្បីជួយឲ្យសម្រាលដោយរលូន។ ប៉ុន្តែស្ថានភាពរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់ខ្លះអាចនឹងមិនសាកសមនឹងធ្វើលំហាត់ប្រាណមុនសម្រាលឡើយ។

ប្រភេទលំហាត់ប្រាណមុនសម្រាលដែលឧស្សាហ៍ជួបប្រទះ

I. លំហាត់ប្រាណផ្នែកជើង

ចាប់ផ្តើមធ្វើចាប់ពីដំណាក់កាលពរពោះដំបូង

គោលដៅ៖

ពង្រឹងសាច់ដុំជុំវិញអាងឆ្អឹងត្រគាកនិងភាពរលាស់របស់ទ្វារមាស

របៀបធ្វើ៖

ដៃច្រត់ខ្នងកៅអី ជើងឆ្វេងនៅស្ងៀមមួយកន្លែង
ជើងស្តាំបង្វិល360ដឺក្រេ ត្រឡប់មកសភាពដើមវិញពេលធ្វើរួច
ប្តូរជើងរួចធ្វើបន្ត។

II. លំហាត់ប្រាណផ្នែកជើង

ចាប់ផ្តើមធ្វើចាប់ពីដំណាក់កាលពរពោះដំបូង

គោលដៅ៖

លំហាត់ប្រាណលើកជើងទាំងគូឡើងលើ

1. ជួយសម្រួលឲ្យឈាមសសៃវ៉ែនផ្នែកខាងក្រោមហូរត្រឡប់មកវិញ
2. ជួយឲ្យឆ្អឹងខ្នងលាតសន្ធឹងនិងសម្ពាធសាច់ដុំត្រគាក

របៀបធ្វើ៖

ដេកផ្ងារឲ្យត្រង់ លើកជើងទាំងពីរបញ្ឈរឲ្យខ្ពស់
ប្រអប់ជើងខ្ទប់នឹងជញ្ជាំង អាចរក្សាក្បាច់នេះពី៣ទៅ៥នាទី
ធ្វើចុះឡើងច្រើនដងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

III. ក្បាច់អង្គុយពែនភ្នែន

ចាប់ពីក្រោយពរពោះបីខែ

គោលដៅ៖

1. ហាត់សាច់ដុំនៃក្រលៀននិងសំពាធនៃសសៃពួរកន្លែងគន្លាក់។
2. បង្ការកុំអោយកើតមានបញ្ហារមួលក្រពើឬកន្ត្រាក់សាច់ដុំដោយសារតែសម្ពាធពីការរីកធំនៃស្បូននៅត្រីមាសចុងក្រោយ។

របៀបធ្វើ៖

អង្គុយឲ្យត្រង់លើកំរាលពូក កំភួនជើងទាំងពីរខ្វែងលើគ្នា មួយមុខមួយក្រោយ
ជង្គង់ទាំងសងខាងរក្សាគម្លាតដោយឡែកពីគ្នា។ មួយថ្ងៃធ្វើម្តង ចាប់ផ្តើមពី
៥នាទីម្តងកើនដល់៣០នាទីម្តង។

IV. លំហាត់ប្រាណផ្នែកចង្កេះ

ចាប់ពីក្រោយពរពោះប្រាំមួយខែ

គោលដៅ៖

កាត់បន្ថយការចុករោយនៃផ្នែកចង្កេះ ជួយអោយសម្ពាធក្បាលពោះកើនឡើងក្នុងពេលសម្រាលនិងភាពរលាស់របស់ទ្វារមាសដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការសម្រាល។

របៀបធ្វើ៖

ដៃច្រត់ខ្នងកៅអី ស្រូបដង្ហើមយឺតៗ ដើមដៃបញ្ចេញកម្លាំង
ស្របពេលជាមួយគ្នា ដើម្បីអោយជំហរដងខ្លួនប្រមូលផ្តុំនៅ
លើខ្នងកៅអី ចំទឹតម្រាមជើង ធ្វើអោយដងខ្លួនឡើងខ្ពស់
ដកចង្កេះអោយត្រង់ បន្ទាប់មកផ្លុំដង្ហើមចេញយឺតៗ
បន្ធូរដើមដៃ ជើងដាក់ត្រឡប់មកធម្មតាវិញ។

V. ដកដង្ហើមធំផ្ទៃកពោះ

ធ្វើនៅត្រីមាសចុងក្រោយ

គោលដៅ៖

ជួយបន្ធូរសាច់ដុំកាត់បន្ថយសំពាធផ្ទៃកពោះដែលកើតឡើងដោយការកន្ត្រាក់ស្បូន។

របៀបធ្វើ៖

នៅពេលដែលមានការកន្ត្រាក់ស្បូនកើតឡើង
សូមប្រមូលស្មារតីអោយមូល ស្រូបយកខ្យល់អោយជ្រៅយឺតៗចូលទៅក្នុងប្រហោងពោះ ធ្វើអោយក្បាលពោះលេចចេញមក។

ខិតខំផ្លុំខ្យល់ចេញមកវិញអោយអស់យឺតៗរហូតដល់មានអារម្មណ៍ថាបន្ធូរសាច់ដុំ។

ល្បឿននៃការដកដង្ហើមអាស្រ័យកម្រិតនៃការកន្ត្រាក់ស្បូនខ្លាំងប៉ុណ្ណា ធ្វើពី៦ទៅ៩ដងក្នុងមួយនាទី ហ្វឹកហាត់១នាទីម្តង។
នៅពេលធ្វើសូមផ្លុំខ្យល់យឺតៗនិងផ្លុំបញ្ចេញអោយអស់
ការធ្វើបែបនេះអាចបង្កាការវិលមុខ។

VI. ការដកដង្ហើមបែបទ្រូង

ធ្វើនៅត្រីមាសចុងក្រោយ(នៅពេលដែលធ្វើការដកដង្ហើមធំផ្ទៃកពោះសម្រាប់ដំណើរសម្រាលលើកទីមួយហើយតែនៅតែមិនអាចបន្ធូរបាន)

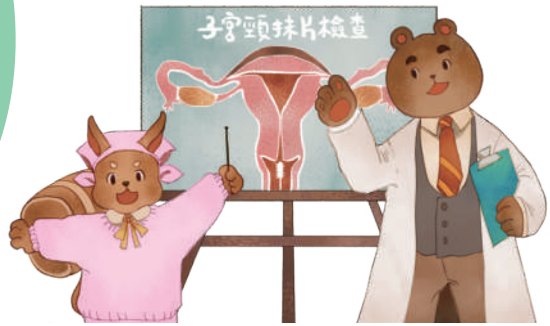
គោលដៅ៖

ជួយបន្ធូរសាច់ដុំ កាត់បន្ថយសម្ពាធផ្ទៃកពោះដែលកើតឡើងដោយការកន្ត្រាក់ស្បូន។

របៀបធ្វើ៖

1. ប្រមូលស្មារតីឲ្យមូល ស្រូបខ្យល់ចូលថ្នមៗរហូតដល់ដើមទ្រូងពោរពេញទៅដោយខ្យល់ទាំងស្រុង។
2. ផ្លុំខ្យល់ចេញរហូតខ្យល់ទាំងអស់ផ្លុំចេញមកក្រៅ រួចមានអារម្មណ៍ថាបន្ធូរសាច់ដុំ។
3. ល្បឿននៃការដកដង្ហើមអាស្រ័យលក់កម្រិតនៃការកន្ត្រាក់ស្បូន ប្រែប្រួលពី៦ទៅ៩ដង/នាទីឡើងទៅ ហ្វឹកហាត់១នាទីម្តង។
4. ពេលដកដង្ហើមសូមយកចិត្តទុកដាក់ដកឲ្យយឺតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន រួចផ្លុំខ្យល់ចេញអោយអស់ដល់ទីបញ្ចប់ ការធ្វើបែបនេះអាចបង្ការការវិលមុខ។

អ្នកចាំហ្គោលនៃសុខភាពស្ត្រី ការធ្វើតេស្តកោសិកាមហារីកម៉ាត់ស្បូន



ការធ្វើតេស្តកោសិកាមហារីកមាត់ស្បូនអាចប្រទះឃើញការប្រែប្រួលរូបរាងកោសិកាមុនក្លាយទៅជាមហារីមាត់ស្បូន(Precancerous lesions) ឬមហារីក។ តាមរយៈការព្យាបាលនឹងពន្យារយៈពេលបន្តជីវិត ឧទាហរណ៍ប្រសិនបើប្រទះឃើញការប្រែប្រួលរូបរាងកោសិកាមុនក្លាយទៅជាមហារីមាត់ស្បូនអាចឆ្លងកាត់តាមការព្យាបាលទប់ស្កាត់ការវិវឌ្ឍន៍ទៅជាមហារីកនាពេលក្រោយ។ សូមអនាគតអ្នកម៉ាក់ទាំងឡាយចងចាំថាត្រូវទៅទទួលការធ្វើតេស្តមហារីកមាត់ស្បូននៅមន្ទីរពេទ្យនិងគ្រឹះស្ថានសម្ភពដែលសហការណ៍ជាមួយធានារ៉ាប់រងសុខភាពនានាក្រោយពីទឹករងៃ សំបោរឬឈាមដែលធ្លាក់តាមទ្វារមាសក្រោយសម្រាល(Lochia)ធ្លាក់ចេញអស់ក្រោយសម្រាលរួច។

I. តើអ្នកណាគួរធ្វើការធ្វើតេស្តកោសិកាមហារីកមាត់ស្បូន?

ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនភាគច្រើនភាគច្រើនគឺបណ្តាលមកពីការឆ្លងមេរោគHuman Papillomavirus(HPV) ជាបន្តបន្ទាប់តាមរយៈការរួមភេទ ស្ត្រី ដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍រួមភេទសុទ្ធតែអាចនឹងឆ្លងជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន ហេតុដូច្នេះសូមផ្តល់យោបល់អោយស្ត្រីដែលមានអាយុពី៣០ឆ្នាំឡើងទៅទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យកោសិកាមហារីកមាត់ស្បូន៣ឆ្នាំម្តង។ ក្រៅពីនេះ យោងតាមឯកសារបង្ហាញថា ក្នុងស្ត្រីដែលទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យ៧០នាក់ គឺរកឃើញម្នាក់មានការប្រែប្រួលរូបរាងកោសិកាមុនក្លាយទៅជាមហារីមាត់ស្បូនឬជាករណីមហារីកមាត់ស្បូន។

II. តើការធ្វើតេស្តមហារីកមាត់ស្បូនធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

ដំណើរការពិនិត្យធ្វើតេស្តកោសិកាមហារីមាត់ស្បូនមានភាពងាយស្រួល ភាគច្រើនមិនមានអារម្មណ៍ឈឺនោះឡើយ ដំណើរការយកសំណាកគឺយកប្រដាប់ពង្រីកដាក់ចូលទៅក្នុងរន្ធទ្វារមាស រួចយកឈើត្បាល់តូចឬច្រាសតូចកោសយកកោសិកាដែលរបកធ្លាក់ចុះនៅមាត់ស្បូន យកទៅពាសលើញ្ញក់ដែលត្រូវពិនិត្យដោយមីក្រូទស្សន៍ ក្រោយពីបំពាក់ពណ៌ យើងអាចមើលតាមមីក្រូទស្សន៍ថាមានកោសិកាសង្ស័យថាមានមហារីកឬអត់។

III. មុនពេលធ្វើតេស្តមហារីកមាត់ស្បូនតើត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នលើអ្វីខ្លះ?

សូមកុំលាងសម្អាតទ្វារមាស ជៀសវាងងូតទឹកក្នុងអាងត្រាំ កុំដាក់ថ្នាំសុល មុនការធ្វើតេស្តមួយយប់សូមកុំរួមភេទជៀសពីថ្ងៃមករដូវ។

IV.តើគួរធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើលទ្ធផលធ្វើតេស្តមហារីកមាត់ស្បូនមិនប្រក្រតី?

លទ្ធផលពិនិត្យកោសិកាមហារីកមាត់ស្បូនមិនប្រក្រតីមិនមានន័យថាមានជំងឺមហារីកឡើយ ត្រូវអញ្ជើញវេជ្ជបណ្ឌិតអោយធ្វើការស្រ្ទីបសាច់និងពិនិត្យផ្នែកខាងក្នុងនៃយោនី(Colposcopy)ជាដាច់ខាតដើម្បីបញ្ជាក់ថាមានការប្រែប្រួលរូបរាងកោសិកាមុនក្លាយទៅជាមហារីមាត់ស្បូនឬកើតមហារីកមាត់ស្បូន។

សូមក្រើនរំលឹកអ្នកការធ្វើតេស្តពិនិត្យមួយណាក៏ដោយក៏មានករណីអវិជ្ជមានក្លែងក្លាយ(false negative) កើតឡើងដែរដូច្នេះទោះបីជាការធ្វើតេស្តពិនិត្យកោសិកាមហារីកមានលទ្ធផលប្រក្រតី នៅតែត្រូវធ្វើការធ្វើតេស្តនេះរៀងរាល់៣ឆ្នាំម្តងហើយប្រសិនបើមានបញ្ហាមិនប្រក្រតីណាមួយសុទ្ធតែត្រូវប្រញាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះដើម្បីការពារទារក

វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្អកមាន់

ជំងឺក្អកមាន់គឺជាជំងឺឆ្លងតាមប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមស្រួចស្រាវម្យ៉ាង ឆ្លងតាមរយៈដំណក់ទឹកតូចៗនៃការក្អកឬកណ្តាស់ឬការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ក្នុងចម្ងាយជិត។

ទារកដែលមានអាយុក្រោម៦ខែគឺស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលងាយនឹងឆ្លងជំងឺក្អកមាន់ ប្រភពឆ្លងសំខាន់មកពីម្តាយដែលមើលថែទាំកូនជិតស្និទ្ធិនិងអ្នកមើលថែទាំងទៃទៀត។ ទារកដែលទើបនឹងកើតប្រសិនបើឆ្លងជំងឺនេះនឹងមានអាការៈក្អក ក្អួត ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរនឹងបណ្តាលទៅជាស្តុក(shock) ព្រមទាំងបង្កទៅជាជំងឺរលាកសួត ជំងឺខួរក្បាល រហូតដល់ស្លាប់ទៀតផង។

ដើម្បីបង្កាការឆ្លងជំងឺក្អកមាន់ទៅកាន់ទារកនិងកុមារតូច សូមផ្តល់យោបល់អោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទៅទទួលការចាក់វាក់សាំងបង្កាជំងឺក្អកមាន់ចំនួន១ដូសTdapនៅរៀងរាល់ពេលដែលមានផ្ទៃពោះ ដោយមិនគិតថាធ្លាប់មានប្រវត្តិការចាក់វាក់សាំងតេតាណូស វ៉ាក់សាំងតេតាណុសនិងខាន់ស្លាក់(Td) វ៉ាក់សាំងតេតាណុស ខាន់ស្លាក់និងក្អកមាន់(Tdap)ដោយអាចទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះ(ដោយថវិកាផ្ទាល់ខ្លួន)នៅពេលណាក៏បានក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែដើម្បីធ្វើអោយ ផលប្រយោជន៍ការចាក់វ៉ាក់សាំងនៃអង់ទីគ័ររបស់មាតាបញ្ជូនទៅកាន់ទារកបានរិតតែច្រើនបំផុត សូមផ្តល់យោបល់អោយទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងនៅសប្តាហ៍ទី២៨ដល់៣៦។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងនេះភ្លាមៗក្រោយសម្រាលរួច។ លើសពីនេះ សាច់ញាតិនិងអ្នកផ្ទះផ្សេងៗដែលអាចនឹងមើលថែទាំទារក ក៏សូមផ្តល់យោបល់អោយទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងនេះដែរដើម្បីការពារទារកដែលទើបនឹងកើត។

វ៉ាក់សាំងការពារផ្តាសាយធំ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលត្រៀមនឹងមានផ្ទៃពោះ សូមផ្តល់យោបល់ឲ្យទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការផ្តាសាយធំ(Influenza vaccine)។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺជាបុគ្គលគោលដៅអាទិភាពមួយក្នុងចំនោមបុគ្គលគោលដៅងទៃសម្រាប់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កាផ្តាសាយធំ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ថានភាពរាងកាយរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រែប្រួល អាចនឹងបង្កើនភាពធ្ងន់ធ្ងរក្នុងការឆ្លងផ្តាសាយនិងបន្សល់ផលវិបាកក្រោយពីជាសះស្បើយ។ ជាងនេះទៅទៀត ឯកសារស្រាវជ្រាវសុទ្ធតែបង្ហាញថា ក្រោយពីស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កាផ្តាសាយធំរួចមិនមានលក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសណាមួយឡើងសម្រាប់មាតានិងគភ៌ ហេតុដូច្នេះសូមផ្តល់យោបល់អោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្កាផ្តាសាយធំ។ ស្ត្រីដែលត្រៀមនឹងមានផ្ទៃពោះ ក៏ត្រូវពិចារណាអំពីការទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងដោយថវិកាខ្លួនឯងមុនរដូវកាលដែលងាយឆ្លងមកដល់ឬក្នុងរដូវការដែលងាយឆ្លងនេះ។

ការរៀបចំទទួលស្វាគមន៍ទារក

I. ការប្រុងប្រៀបសម្ភារប្រើប្រាស់របស់ទារក

សម្ភារៈបំបៅដោះ

- [ ] អាវបំបៅដោះ
- [ ] អាវទ្រនាប់បំបៅដោះ
- [ ] ទ្រនាប់ទឹកដោះ
- [ ] ថង់ផ្ទុកទឹកដោះម្ដាយ
- [ ] ដបទឹកដោះគោធំ៦ដប
- [ ] ដបទឹកដោះគោតូច២ដប
- [ ] ដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះជ័រ១០
- [ ] ថ្នាំងសម្លាប់មេរោគ
- [ ] ប្រអប់ដាក់ម្សៅទឹកដោះគោពេលចេញក្រៅ
- [ ] ម្សៅទឹកដោះគោកូនង៉ែត
- [ ] ច្រាសលាងដបទឹកដោះគោ២

សំលៀកបំពាក់

- [ ] អាវទ្រាប់ខាងក្នុង៤ទៅ៦អាវ
- [ ] អាវផាយឬអាវបែបជប៉ុន៤ទៅ៦អាវ
- [ ] កន្សែងរុំ
- [ ] សម្រងក៤ទៅ៥
- [ ] ស្រោមជើង១ទៅ២គូ
- [ ] កន្ទបទឹកនោម
- [ ] មួក

ការស្នាក់នៅ

- [ ] គ្រែកូនង៉ែត
- [ ] ភួយ
- [ ] មុង
- [ ] កន្ទឹងគន្រ្ទី(សម្រាប់លួងអោយគេង)

ការងូតទឹក

- [ ] អាងងូតទឹក១
- [ ] កន្សែងពោះគោតូច២ទៅ៣កន្សែ
- [ ] ងកន្សែងពោះគោធំ២ទៅ៣កន្សែង
- [ ] សាប៊ូដុំកូនង៉ែត
- [ ] សាប៊ូកក់សក់កូនង៉ែត
- [ ] ប្រេងលាបខ្លួនកូនក្មេងឬវ៉ាសលីន
- [ ] សំឡីត្បាល់ត្រចៀក
- [ ] កន្ទ្រៃកាត់ក្រចកសម្រាប់ទារក

អាច

- [ ] រទេះរុញ
- [ ] កៅអីការពារសុវត្ថិភាព

※ ពេលដែលដាក់ទារកនិងកូនក្មេងតូចអង្គុយលើឡាន ត្រូវប្រើប្រាស់កៅអីការពារសុវត្ថិភាពដាក់លើឡានដែលផ្ដេកបាន ហើយត្រូវដាក់នៅកន្លែងអង្គុយខាងក្រោយបែរមុខទៅក្រោយ។

※ វត្ថុនិងចំនួននៃសម្ភារៈដែលត្រូវប្រុងប្រៀបត្រូវយោងតាមរដូវកាលនិងស្ថានភាពគ្រួសារ។

II. សម្ភារស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(សូមរៀបចំតាមបញ្ជីរាយសម្ភារយោងតាមមន្ទីរពេទ្យនីមួយៗ)

សម្ភារចុះឈ្មោះ

- [ ] កាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព
- [ ] អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- [ ] ប័ណ្ណចុះឈ្មោះ
- [ ] សៀវភៅសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

សំលៀកបំពាក់ពាក់ចេញពីពេទ្យ

- [ ] សំលៀកបំពាក់ពាក់ចេញពីពេទ្យ

សំភារៈអ្នកម៉ាក់

សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ

- [ ] ក្រាស់សិតសក់
- [ ] ស្បែកជើងផ្ទាត់
- [ ] អាវទ្រនាប់
- [ ] ខោអាវសម្រាប់ស្ត្រីដែលសម្រាល់
- [ ] ខោទ្រនាប់ឬខោដែលពាក់ហើយបោះចោល

សំភារៈលាងសំអាត

- [ ] កន្សែង
- [ ] កន្ទន់សម្រាប់លាងមុខ
- [ ] ច្រាសដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ
- [ ] សាប៊ូ
- [ ] ក្រដាសជូតមាត់
- [ ] ករនាត់ក្រាលពេលសម្រាល

សំភារៈសម្រាប់ពិសារអាហារ

- [ ] កែវទឹក
- [ ] សំភារៈសម្រាប់ញុំអាហារ
- [ ] បំពង់ទឹកក្តៅត្រជាក់

អាណាព្យាបាលត្រូវអោយទារកនីមួយៗស្ថិតក្រោមការមើលថែទាំសុខភាពកុមារទាំងស្រុងជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យណាម្នាក់ចាប់ពីថ្ងៃកើតកុំឧស្សាហ៍ប្តូរពេទ្យចុះឡើង។

ការឈឺកន្ត្រាក់នៃការសម្រាល

ការអប់រំមុនសម្រាល ជួយឲ្យប្រុងប្រៀបនិងឆ្លើយតបនឹងការឈឺកន្ត្រាក់ពេលសម្រាល

ការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលគឺជាដំណើរការសិរីរៈធម្មជាតិ ស្បូនកន្ត្រាក់បណ្តាលឲ្យមានការឈឺកន្ត្រាក់និងមានអារម្មណ៍រួយចង្កេះ ការឈឺកន្ត្រាក់ធ្វើឲ្យមាត់ស្បូនក្លាយទៅជាទន់និងបើក ហេតុដូច្នេះ ការឈឺកន្ត្រាក់ក្នុងពេលសម្រាលគឺជាបម្រែបម្រួលប្រក្រតីក្នុងសិរីរៈធម្មជាតិ។ ការឈឺចាប់អាចនាំមកនូវភាពមិនស្រួលខ្លួន តាមពិត ការឈឺកន្ត្រាក់គឺជាតំណាងដ៏ចាំបាច់ចំពោះការសម្រាលតាមយោនី ប៉ុន្តែវាអាចប្រើប្រាស់មធ្យោបាយគ្រប់បែបយ៉ាងមកជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ដូច្នេះសូមកុំភ័យខ្លាចជ្រុល។ សម្រាប់បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ការផ្លាស់ប្តូរការគិតអាចផ្តល់នូវទំនុកចិត្តបន្ថែមសម្រាប់ខ្លួន បណ្តោយរាងកាយ សាច់ដុំទើបអាចបន្ធូរបាន ឬក៍ប្រើប្រាស់ការសម្រាលដែលគ្មានការឈឺចាប់(ដោយការចាក់ថ្នាំស្ពឹកតាមឆ្អឹងខ្នង)មកជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ពេលសម្រាល ដើម្បីសម្រាលអោយរលូន។

ដោយសារតែជាធម្មតា មាត់ស្បូនត្រូវការបើកបន្តិចម្តងៗ រយៈពេលប្រសូតទទួលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាជាច្រើនដូចជាការកើតកូនទីប៉ុន្មាន ចន្លោះរយៈពេលសម្រាល ស្ថានភាពចិត្តសាស្ត្រ ទិសដៅនិងស្ថានភាពទីតាំងរបស់គភ៌ រូបរាងអាងត្រគាកធំតូចរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់និងស្បូនកន្ត្រាក់និងកត្តាផ្សេងៗទៀត។ ដូច្នេះ ដំណើរការរង់ចាំសម្រាលត្រូវការរយៈពេលមួយរយៈ ជាទូទៅកូនដំបូងត្រូវការប្រហែល១២ទៅ១៨ម៉ោង កូនទី២ត្រូវការពី៨ទៅ១០ម៉ោង។ ដោយសារតែប៉ុន្មានឆ្នាំនេះ ស្ថានភាពរបបអាហារចិញ្ចឹមរបស់អនាគតអ្នកម៉ាក់មានលក្ខណៈល្អប្រសើរ តែឱកាសហាត់ប្រាណតិច បូករួមទាំងគភ៌ភាគច្រើនរៀងធំជាងធម្មតា ដូច្នេះរយៈពេលប្រសូតអាចយូរជាងរយៈពេលដែលរំពឹងទុក អនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ត្រូវមានចិត្តអំណត់។

អនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់យកល្អទទួលការអប់រំមុនសម្រាលអោយបានប៉ុន្មានខែមុនការសម្រាលមែនទែន ដើម្បីស្វែងយល់ពីដំណើរការប្រែប្រួលនៃការសម្រាល របៀបបន្ធូរការឈឺចាប់ដោយធម្មជាតិនិងស្គាល់ពីថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់គ្រប់ប្រភេទ។

ចំណេះដឹងមូលដ្ឋាននិងវិធីបន្ធូរអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនក្នុងពេលសម្រាល

1. រក្សាស្ថានភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនអោយស្ថិតក្នុងស្ថានភាពប្រសើរបំផុត៖ ប្រុងប្រយ័ត្នលើសារជាតិចិញ្ចឹម រក្សាកម្លាំងអោយប្រសើរ រក្សាអារម្មណ៍អោយរីករាយ។
2. ធ្វើការប្រុងប្រៀបរៀបចំអោយបានគ្រប់គ្រាន់មុនសម្រាល៖ ស្វែងយល់ពីដំណើរការរង់ចាំសម្រាលនិងសម្រាលអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ប្រុងប្រៀបនូវតន្ត្រីដែលខ្លួនចូលចិត្ត ធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលត្រឹមត្រូវដែលខ្លួនអាចទុកចិត្តបាន បញ្ចេញគំនិតអោយគេដឹងនិងជ្រើសរើសនូវអ្វីដែលស្របទៅនឹងសេចក្តីរំពឹងទុកក្នុងការសម្រាលរបស់ខ្លួននិងអ្នកកំដរ។
3. ការឆ្លើយតបនឹងការសម្រាល៖ ជឿជាក់លើខ្លួនឯងព្រមទាំងទទួលស្គាល់ថាការសម្រាលប្រក្រតីមួយត្រូវការរយៈពេលមួយរយៈ បន្ធូររាងកាយ បណ្តោយអោយការឈឺកន្ត្រាក់កើតឡើងតាមធម្មជាតិ ធ្វើចលនាដោយសេរីក្នុងដំណើរការរង់ចាំសម្រាលឬជ្រើសរើសនូវឥរិយាបថមួយដែលស្រួលខ្លួន មានអ្នកគាំទ្រនិងកំដរមិនដាច់។

សញ្ញានៃការសម្រាលកូន

ខាងក្រោមនេះគឺជារោគសញ្ញាដែលកើតឡើងមុននឹងការសម្រាលខិតជិតមកដល់

1. អារម្មណ៍ធូរស្រាលៈ មុនថ្ងៃដែលនឹងសម្រាលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ក្បាលរបស់គភ៌នឹងធ្លាក់ចុះទៅដល់អាងត្រគាក ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ជាទូទៅចំណង់ម្ហូបអាហារនឹងល្អជាងមុន ការដកដង្ហើមក៏ស្រួលលជាងមុនដែរ។
2. ធ្លាក់ឈាមក្រហមឬមានឈាមៈ មាត់ស្បូនបើកបន្តិចម្តងៗ ទឹកសំបោរនៃកស្បូនលាយជាមួយនឹងឈាមតិចតួច ហូរចេញតាមទ្វារមាសចេញមកក្រៅ។
3. ឈឺកន្ត្រាក់ឬរោយចង្កេះៈ កើតឡើងដោយសារស្បូនកន្ត្រាក់ នឹងមានលក្ខណៈសណ្ឋានដូចខាងក្រោមៈ
   (1) ពេលចាប់ផ្តើមការឈឺចាប់មិនទៀងទាត់ ប្រែប្រួលបន្តិចម្តងៗទៅជាទៀងទាត់ នៅពេលដែលពេលវេលាយូរទៅ។
   (2) ផ្នែកដែលឈឺស្ថិតនៅក្នុងពោះទាំងមូលនិងខ្នង ជាពិសេសនិងឆ្អឹងគូទមានអារម្មណ៍ឈឺចុករោយ។
   (3) នៅពេលឈឺកន្ត្រាក់ ស្បូនក្លាយទៅជារឹងខ្លាំង នៅពេលដែលមិនឈឺទៅជាទន់។
   (4) ការឈឺចុកចាប់មិនបានធូរស្បើយឡើយទោះបីម៉ាស្សាឬដើរចុះឡើងក៏ដោយ។
4. ការបែកទឹកភ្លោះ(មានសារធាតុទឹករាវច្រើនហូរចេញពីយោនី)ៈ
   ទឹកភ្លោះដែលការពារគភ៌បានបែក ហើយហូរចេញតាមយោនី នៅពេលនេះមិនខ្វល់ថាមានឈឺកន្ត្រាក់ឬអត់នោះឡើយ ត្រូវតែកាត់បន្ថយការដើរចុះឡើង ត្រូវប្រញាប់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។

Q: តើពេលណាទៅដែលគួរទៅរង់ចាំសម្រាលនៅបន្ទប់សម្រាល?

ប្រសិនបើមានសញ្ញាសម្រាលណាមួយដូចដែលមានរាយនៅខាងក្រោម ត្រូវប្រញាប់ទៅបន្ទប់សម្រាលឲ្យលឿនៈ

1. ការឈឺកន្ត្រាក់ដែលទៀតទាត់ៈ កូនដំបូងឈឺកន្ទាក់៧ទៅ៨នាទីម្តង កូនទី២(រួមទាំងកូនទី២)ឡើង អោយតែស្ត្រីដែលត្រូវសម្រាលមានការឈឺកន្ត្រាក់ដែលទៀងទាត់អាចទៅរង់ចាំសម្រាលបាន។
2. បែកទឹកភ្លោះ។
3. បញ្ហាមិនប្រក្រតីផ្សេងៗៈ ដូចជាចេញឈាមមុនសម្រាល គភ៌ធាក់តិចជាងរាល់ដងជាដើម។

ការគួរប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងដំណាក់កាលពរពោះខុសៗគ្នា

ដំណាក់កាលសម្រាលទាំង៣

ដំណាក់កាលសម្រាលទី១

បែងចែកជារយៈយឺតនិងរយៈសកម្ម។
លក្ខណៈសណ្ឋាននៃរយៈសកម្មគឺក្បាលរបស់គភ៌ធ្លាក់ចុះក្នុងល្បឿនលឿន មាត់ស្បូនប្រែទៅជាស្តើងក្នុងល្បឿនលឿន

រយៈយឺត

ក្រោយពីចូលសម្រាលក្នុងពេទ្យនឹងធ្វើការវាយតម្លៃវាយនាមដូចជា៖ ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅ ប្រមូលឯកសារពិនិត្យផ្ទៃពោះនិងស្ថានភាពសម្រាលបច្ចុប្បន្នរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រួមទាំងរយៈពេលដែលស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់ ហ្វ្រេកង់ស៍នៃការកន្ត្រាក់ រយៈពេលនៃការកន្ត្រាក់និងកំលាំងនៃការកន្ត្រាក់ ធ្លាក់ឈាមក្រហមស្រោមទឹកភ្លោះ ការកម្រើករបស់គភ៌។ ការរលូកពិនិត្យក្នុងទ្វារមាសដើម្បីដឹងពីមាត់ស្បូនក្លាយទៅជាស្តើងបើកនិងប្រាកដអំពីទីតាំងគភ៌ ក្បាលរបស់គភ៌ធ្លាក់ចុះនិងផ្នែកដែលនឹងបង្ហាញពីគភ៌។ ផ្ទៀងផ្ទាត់អំពីគម្រោងនិងជម្រើសប្រសូត(សម្រាល)។ ទន្ទឹមនឹងនេះ បុគ្គលិកថែទាំសម្ភពនឹងធ្វើការវាយតម្លៃពីចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌ទៅតាមការកំណត់របស់មន្ទីរពេទ្យនីមួយៗ។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលនឹងសម្រាលចូលមកមន្ទីរពេទ្យដោយសារបែកទឹកភ្លោះ ក៏ត្រូវសង្កេតពីស្ថានការណ៍លក្ខណៈទឹកភ្លោះព្រមទាំងបង្កាការបែកទឹកភ្លោះយូរពេកបង្កើនហានិភ័យក្នុងការឆ្លងមេរោគ។

រយៈសកម្ម

លក្ខណៈសណ្ឋានសំខាន់គឺស្បូនកន្ត្រាក់ក្លាយទៅជាខ្លាំង ញឹកនិងរយៈពេលយូរ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះក៏នឹងត្រូវយល់ដឹងពីកម្រិតស្បូនថាប្រែទៅជាស្តើងនិងរីកប៉ុណ្ណាតាមរយៈការលូកពិនិត្យក្នុងទ្វារមាស។

ដំណាក់កាលសម្រាលទី២

សំដៅពីពេលដែលមាត់ស្បូនបើកអស់រហូតដល់គភ៌សម្រាលចេញមក។

ដំណាក់កាលសម្រាលទី២អាចនឹងបន្តរាប់សិបនាទីដល់រាប់សិបម៉ោងឬក៏រិតតែយូរ។ ការបង្កើតគភ៌ក្រៅពីពឹងផ្អែកលើការកន្ត្រាក់នៃស្បូន ក៏ត្រូវពឹងផ្អែកលើការប្រឹប្រើកម្លាំងរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែរ។ ប្រសិនបើដំណាក់កាលសម្រាលពន្យាពេល ក្រោមការណែនាំនិងលើកទឹកចិត្តពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល ក៏អាចជួយអោយស្ត្រីដែលសម្រាលប្រឹងប្រើកម្លាំងដោយមានប្រសិទ្ធិភាពនិងត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើគភ៌នៅតែមិនទាន់កើត

ដំណាក់កាលសម្រាលទី៣

សំដៅពីពេលដែលគភ៌សម្រាលចេញរហូតដល់សុកសម្រាលចេញមក។

នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះគឺជំនួយឲ្យគភ៌សម្រាលចេញនឹងដេរពិនិត្យផ្លូវសម្រាល នឹងសង្កេតឲ្យបានច្បាស់លាស់ដើម្បីចៀសវាងការចេញឈាមក្រោយពេលសម្រាលកូន។

ការចាប់កំណើតរបស់ទារក

ស្វែងយល់ពីម៉ូតនៃការសម្រាលចម្រុះ

អនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់អាចពិភាក្សាអំពីផែនការប្រសូតឬសម្រាលជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មបនៅពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះដោយយោងលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឧទាហរណ៍៖ ជ្រើសរើសពីទីកន្លែងសម្រាល តើគួរសម្រាលយ៉ាងដូចម្ដេចនិងប្រការដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងដំណើរការសម្រាលដែលរួមមានការហាមមិនអោយញ៉ាំអាហារពេលសម្រាល ការធ្វើសកម្មភាពពេលសម្រាល ការកាត់មាត់ទ្វារមាសពេលសម្រាល(Episiotomy) -ល- បង្កើតនូវបរិយាកាសនិងសិទ្ធិសម្រាលដែលមានជម្រើសបែបចម្រុះ។

ស្វែងយល់ពីវិធីសម្រាល

ជាទូទៅ ការសម្រាលចែងចេញជាការសម្រាលតាមទ្វារមាសនិងសម្រាលតាមការវះកាត់ពីរប្រភេទ។ ម្ដាយភាគច្រើនអាចសម្រាលធម្មជាតិតាមទ្វារមាស។ យ៉ាងណាមិញ មានស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមួយចំនួនត្រូវការសម្រាលតាមការវះកាត់ដោយសារមូលហេតុតម្រូវការវេជ្ជសាស្ត្រ។

ការប្រសូតធម្មជាតិតាមទ្វារមាស

ផលប្រយោជន៍នៃការកើតដោយធម្មជាតិរួមមានមុខរបួសមិនសូវឈឺហើយជាសះស្បើយលឿនអាចឆាប់ចុះពីលើគ្រែធ្វើសកម្មភាព ជាទូទៅ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យតៃវ៉ាន់ ភាគច្រើនឥរិយាបថសម្រាលគឺគេងផ្ដេកនៅលើគ្រែសម្រាល សហការណ៍ក្រោមការណែនាំរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដោយប្រឹងបញ្ចេញកម្លាំងនៅពេលដែលស្បូនកន្ត្រាក់ជំរុញគភ៌អោយសម្រាលចេញមក។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមួយភាគតូចអាចកើតមានការជាំហើមសាច់យោនី(Vulvar hematoma) ឬរបួសរហែករន្ធគូទដល់ចុងពោះវៀនធំ(Anorectal laceration) ត្រូវដេរប៉ះជាចាំបាច់។ ហើយក៏មានមួយភាគតូចទៀតដែលត្រូវប្រើដង្កៀបឬការបូមមកជួយដល់ការសម្រាលដោយសារមូលហេតុវេជ្ជសាស្ត្រដែលជាហេតុបណ្ដាលអោយស្បែកក្បាលរបស់គភ៌ហើម។ ភាគតិចបំផុតដែលអាចកើតមានការពិបាកកើតដោយសារស្មារបស់គភ៌បណ្ដាលអោយទារកទើបនឹងកើតបាក់ឆ្អឹងដងកាំបិតឬរបួសបណ្ដុំសសៃប្រសាទដើមដៃ(Brachial plexus injury)។ ពិតប្រាកដណាស់ ក៏មានមួយភាគតូចត្រូវការសម្រាលដោយវះកាត់ជាបន្ទាន់ដោយារការសម្រាលវិវឌ្ឍន៍មិនប្រក្រតីឬគភ៌ខ្សោយក្នុងផ្ទៃ។

ក្នុងដំណើរការសម្រាលអាចមានការសុលគូទមុនសម្រាល កោររោមទ្វារមាស តមអាហារបញ្ចូលស៊ីរ៉ូម បំបែកទឹកភ្លោះដោយសម្បនិមិត្តនិងវិធានការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំជាដើម សូមផ្ដល់យោបល់អោយអនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ពិភាក្សានិងប្រឹក្សាអោយបានគ្រប់គ្រាន់ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មបរបស់អ្នកដើម្បីស្វែងយល់ពីដំណើរការសម្រាល។ នៅក្នុងការវិវឌ្ឍន៍នៃការសម្រាល អាចនឹងមានបម្រែបម្រួលដែលមិនស្ថិតក្នុងការរំពឹងទុក សូមផ្ដល់យោបល់អោយទទួលយកវិធានការដោះស្រាយវិនិច្ឆ័យជំនាញរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មប ដើម្បីជួយអ្នកអោយមាននូវបទពិសោធន៍សម្រាលដែលមានសុវត្ថិភាពមួយ។

ការសម្រាលធម្មជាតិតាមទ្វារមាសជាមួយឧបករណ៍ម៉ាស៊ីនជំនួយ

នៅពេលដែលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះប្រឹងប្រើកំលាំងមិនត្រូវឬមានជំងឺបេះដូងមិនអាចប្រើកម្លាំងអោយសមស្រប បណ្តាលអោយគភ៌មិនបានធ្លាក់ចុះដោយរលូន និងធ្វើអោយដំណាក់កាលសម្រាលទី២យូរជ្រុល ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះអស់កម្លាំងហើយនឿយហត់ហួសកម្រិត ឬក៏គភ៌ខ្សោយក្នុងផ្ទៃត្រូវសម្រាលភ្លាមៗអោយលឿននិងមូលហេតុផ្សេងៗទៀត នឹងត្រូវពិចារណាអំពីការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ម៉ាស៊ីនជំនួយសម្រាលតាមធម្មជាតិរួមមានការបូមនិងការសម្រាលដោយដង្កៀប។

ការប្រសូតដោយវះកាត់

ការសម្រាលដោយវះកាត់គឺជាការវះកាត់បើកក្បាលពោះមួយប្រភេទ វានៅតែមានហានិភ័យដែលមិនបង្ហាញចេញមកចំពោះរាងកាយមាតានិងគភ៌ដូចជា៖

- ការចេញឈាមច្រើនជាង មុខរបួសឈឺជាង ជាសះស្បើយយឺតជាង មានស្នាមនៅលើក្បាលពោះ។
- មានពេលខ្លះមានផលវិបាកខាងប្រតិកម្មនឹងថ្នាំស្ពឹក ស្អិតពោះវៀន ការបង្ករោគលើប្រព័ន្ធទឹកម៉ូត្រ។
- ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ឱកាសដែលដាច់រហែកស្បូនឬសុកពាំងមាត់ស្បូនជាមួយនឹងសុកចាក់ចូលសាច់ស្បូនរិតតែខ្ពស់។
- ទារកទើបនឹងកើតក៏មានអត្រា(ភាគរយ) ខ្សោយផ្លូវដង្ហើមក៏ដូចជារោគសញ្ញាផលវិបាកផ្នែកសួតខ្ពស់ជាងផងដែរ។

បញ្ហាដែលតម្រូវអោយសម្រាលដោយវះកាត់រួមមាន៖ ដំណាក់កាលសម្រាលវិវឌ្ឍន៍យឺត ចេញឈាមក្នុងបរិមាណច្រើបមុនសម្រាល គភ៌ខ្សោយក្នុងផ្ទៃ គភ៌ស្ថិតនៅទីតាំងមិនត្រឹមត្រូវ ទារកធំខ្លាំង គភ៌លើកមុនកើតដោយវះ សុកពាំងមាត់ស្បូន ការសម្រាលដែលមានលក្ខណៈឧបសគ្គ បរាជ័យក្នុងការជំរុញអោយសម្រាល -ល-។

ក្រៅពីនេះ ការស្រាវជ្រាវពាក់ព័ន្ធប្រទះឃើញថា ទារកដែលជ្រើសរើសការសម្រាលមុន៣៧សប្តាហ៍ដោយមិនមានការពិចារណផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ អត្រាកើតមានបញ្ហាដកដង្ហើមពិបាក បញ្ហាបេះដូងនិងស្ពន់ក៏ដូចជាផលវិបាកផ្សេងៗទៀតកើនឡើង២ដងបើប្រៀបនឹងទារកដែលទើបនឹងកើតដែលគ្រប់៣៩សប្តាហ៍។

សូមសាកសួរទៅកាន់អ្នកមើលថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក(វេជ្ជបណ្ឌិតឆ្មបនិងគិលានុប្បដ្ឋាយិកា) ពិភាក្សាអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីស្វែងយល់ពីវិធីសម្រាលដែលសាកសមបំផុត។

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើ ទារកទើបនឹងកើត

Q: តើគោលដៅនៃការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតគឺដើម្បីអ្វី? តើមានអត្ថប្រយោជន៍ណាខ្លះ? តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទើបទទួលបានការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតនិងទទួលដឹងពីលទ្ធផលពិនិត្យ?

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតគឺជាឈ្មោះកាត់របស់«ការធ្វើតេស្តពិនិត្យរកជំងឺមេតាប៉ូលីសមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបនឹងកើត» រកពីជំងឺមេតាប៉ូលីសមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបនឹងកើតអោយបានរិតតែឆាប់ដើម្បីប្រាកដថាពិតជាមានជំងឺ ផ្តល់ការព្យាបាលនិងវិធានការបង្កាដែលសមស្រប ធ្វើអោយកុមារដែលមានផ្ទុកជំងឺអាចរីកធំធាត់តាមធម្មតា មិនបង្កឧបសគ្គខាងរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តនិងភាពសោកស្តាយក្នុងគ្រួសារ។

Q: តើកូនរបស់ខ្ញុំអាចទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតតាមរបៀបណា?

នៅពេលដែលទារកឬកូនរបស់អ្នកកើតបានគ្រប់៤៨ម៉ោង មន្ទីរពេទ្យ(មន្ទីរសម្ភព)ដែលបង្កើតនឹងយកសំណាកឈាមពីកែងជើងរបស់ទារកតិចតួច រួចផ្ញើទៅកាន់បន្ទប់ពិសោធន៍ដែលសហការណ៍ជាមួយរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកដែលទើបនឹងកើតក្នុងការធ្វើតេស្តពិនិត្យដែលពាក់ព័ន្ធ។

Q: តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទើបដឹងពីលទ្ធផលធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើត?

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យនឹងចេញលទ្ធផលប្រហែល១អាទិត្យក្រោយយកសំណាក អាចស្វែងរកលទ្ធផលពិនិត្យនៅលើគេហទំព័រនៃមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើត។ នៅមុនពេលដែលមិនទាន់ដឹងពីលទ្ធផលពិនិត្យ សូមកុំអោយទារកប៉ះជាមួយ ថ្នាំណាប៉ូតាលេន(Naphthalene)(ឈ្មោះទូទៅហៅថាថ្នាំគ្រាប់ស្លុយឬMothball) ហើយក៏មិនអាចប្រើថ្នាំផ្តេសផ្តាសឡើយ។ ប្រសិនបើមានសំនួរលើបញ្ហាសុខភាព សូមសាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យផ្នែករោគកុមារនិងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសាររបស់អ្នកកុំអាកខាន។

Q: តើការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតអាចរកឃើញជំងឺអ្វីខ្លះ?

ដោយសារតែភាពជឿនលឿននៃបច្ចេកវិទ្យាវេជ្ជសាស្រ្ត បច្ចេកទេសខាងពិនិត្យរកជំងឺបន្តពូជត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងគ្លីនិក។ ប៉ុន្តែ មិនមែនគ្រប់ជំងឺទាំងអស់សុទ្ធតែសាកសមធ្វើតេស្តពិនិត្យនៅក្នុងដំណាក់កាលទារកទើបនឹងកើតចេញមកឬក៏អាចធ្វើតេស្តរកឃើញនោះឡើយ។

រកឃើញជំងឺចំពោះទារកទើបកើតថ្មីនឹងផ្តល់ការព្យាបាលក្នុងរយៈពេលលឿន អាចជៀសវាងបណ្តាលឲ្យជំងឺផ្សេងៗទៀតកើតឡើង ទារកដែលទើបកើតមកគួរតែពិនិត្យទាំង២១មុខ សូមចូលឆែកនៅក្នុង គេហទំព័រផ្នែកលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាពលរដ្ឋ។

ចំណុចពិនិត្យអំពីទារកទើបកើតថ្មី
ឆ្លងជំងឺពីកំណើត

Q: រដ្ឋាភិបាលផ្តល់នូវការលើកលែងលើថ្លៃធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើត

រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពទទួលស្គាល់ចំពោះការផ្តល់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកទើបនឹងកើតទាំង២១មុខ សម្រាប់ទារកទើបនឹងកើតទូទៅនឹងទទួលប្រាក់ឧបត្ថម្ភ២០០ដុល្លារតៃវ៉ាន់ក្នុងមួយករណី។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើករណីស្ថិតនៅក្នុងក្របខណ្ឌគ្រួសារក្រីក្រ ឬក៏បុគ្គលដែលកើតនៅគ្រឹស្ថានសុខភាព(មន្ទីរសម្ភព)ដែលស្ថិតនៅតំបន់ដែលមានធនធានវិធានការសុខភាពផ្នែកសុជាតិវិទ្យាមិនគ្រប់គ្រាន់ ករណីនីមួយៗនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភ៥៥០ដុល្លារតៃវ៉ាន់ រដ្ឋាភិបាលនឹងឧបត្ថម្ភទាំងស្រុង ប្រជាជនមិនតម្រូវអោយបង់ប្រាក់ធ្វើតេស្តពិនិត្យឡើយ(ប្រជាជននៅតែត្រូវបង់ប្រាក់ផ្នែករដ្ឋបាលរបស់មន្ទីរពេទ្យដែលជួយយកសំណាកនិងលើថ្លៃវត្ថុធាតុដើមដែលពាក់ព័ន្ធដោយខ្លួនឯងទៅតាមថ្លៃកំណត់នៃមន្ទីរពេទ្យនីមួយៗ)

នៅមុនពេលដែលមិនទាន់ដឹងពីលទ្ធផលធ្វើតេស្តពិនិត្យលើទារកដែលទើបនឹងកើត សូមកុំអោយទារក សំលៀកបំពាក់ឬវត្ថុប្រើប្រាស់របស់ទារកប៉ះនឹងថ្នាំណាប៉ូតាលេន(Naphthalene) (ឈ្មោះទូទៅហៅថាថ្នាំគ្រាប់ស្វយឬMothball)ឬក្លិនរបស់វា ដើម្បីជៀសវាងការដែលអាចកើតឡើងនៃជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមដោយសារការបែកគ្រាប់ឈាម (Hemolytic anemia)។

ហើយក៏សូមក្រើនរំលឹកដល់មន្ទីរពេទ្យដែលជួយបង្កើតទារកសូមកត់ត្រាលទ្ធផលធ្វើតេស្តពិនិត្យរបស់ទារកទៅក្នុង«សៀវភៅសុខភាពទារក»ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងសម្រាប់ការមើលជំងឺពេលក្រោយ។ ទារកដែលមានលទ្ធផលពិនិត្យដែលស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណប្រក្រតី មិនតំណាងថាគ្មានបញ្ហាសុខភាពនោះឡើយ

សេចក្តីក្រើនរំលឹក

សេចក្តីក្រើនរំលឹកចំពោះអនាគតលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់

I. ជំងឺក្រឡុកខួរក្បាលទារក (Shaken baby syndrome)

- ការចាប់ក្រវីទារកខ្លាំងក្លាជ្រុល អាចធ្វើអោយជាលិកាខួរក្បាលដែលនៅក្នុងលលាដ៍ក្បាលទារកក្រលុកទៅមកៗលឿនខ្លាំងក្នុងរយៈពេលខ្លី ដែលបណ្តាលអោយបែកសសៃឈាមតូចនៅលើផ្ទៃខួរក្បាល ជាហេតុនាំអោយដុំឈាមកកនៅក្រោមស្រោមខួរក្បាល(Subdural and Subarachnoid hematoma) ជាមួយនឹងការហូរឈាមនៅស្រទាប់រ៉េទីននៃភ្នែក(Retinal hemorrhage)និងការហើមខួរក្បាល(Hydrocephalus)។
- កុំប្រើកម្លាំងឬប្រឹងរលាក់ទារកខ្លាំងៗ ទះកំភ្លាំងឬបោះទារកទៅលើគ្រែ ហើយក៏កុំអោបទារករួចបង្វិលខ្លួនផងដែរ។
- ភាគច្រើនកើតនៅលើកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ជាពិសេសលើទារកដែលមានអាយុក្រោម៦ខែ។ អាការៈដែលអាចនឹងកើតមានឡើងមានដូចជា៖ ដេកសន្លឹមៗ អន្ទះអន្ទែងនៅមិនសុខ រមួលក្រពើ ស្មារតីចុះខ្សោយ ក្អួតចង្អោរ ញ៉ាំមិនចូលនិងការដកដង្ហើមមិនប្រក្រតី-ល-។
- អត្រាដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ខ្ពស់ ហើយងាយនឹងវិវឌ្ឍន៍ទៅជាផលវិបាកយូរអង្វែងក្រោយព្យាបាលរួចដូចជាការវិកលូតលាស់យឺត ប្រកាច់ ជំងឺខួរក្បាលដែលនាំអោយមានបញ្ហាសាច់ដុំនិងលំនឹង(Cerebral palsy)ជាដើម។
- សូមមើលវីដេអូជីវចលអំពីជំងឺក្រឡុកខួរក្បាលទារកនៅលើគេហទំព័រសុខភាព៩៩នៃរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពដែលអាចធ្វើអោយអ្នកមើលថែទាំស្វែងយល់វិតតែច្បាស់អំពីមូលហេតុបង្កនិងអាការៈ។

II. មជ្ឈដ្ឋានគេងដែលមានសុវត្ថិភាព

- ទារកដែលមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំត្រូវរក្សាឥរិយាបថ«គេងផ្ងារ»គ្រប់ពេលវេលា មិនចាំបាច់ប្រើខ្នើយនោះឡើយ។
- គ្រែទារកត្រូវមានភាពរឹងមាំហើយស្មើ ជៀសវាងមានទុកវត្ថុទន់ៗឬរបាំងបង្កាការប៉ះទង្គិច(នៅគែមគ្រែ)។
- អាចស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយទារក ប៉ុន្តែជៀសវាងគេងគ្រែតែមួយ(រួមទាំងសាឡុងឬកំរាល)។
- ប្រសិនបើប្រើគ្រែទារកដែលមានរបងបែបលើកបញ្ឈរឡើង ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយរបងរអិលធ្លាក់ចុះ ហើយគម្លាតរបងកុំអោយលើពី៦cm។

ជំងឺក្រឡុកខួរក្បាលទារក

III. ប្រការដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពេលចេញទៅក្រៅក្នុងការជិះយានយន្ត

- ពេលចេញទៅក្រៅ ប្រសិនបើជិះរថយន្តត្រូវប្រើប្រាស់កៅអីសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកដែលបែរមុខទៅក្រោយ ត្រូវដាក់នៅកៅអីអង្គុយផ្នែកខាងក្រោយហើយបែបមុខទៅក្រោយ។
- សូមជៀសវាងប្រើម៉ូតូឬកង់ឌឹកទារក។

គម្រោងចិញ្ចឹមដោយបំបៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត

នៅ៦ខែដំបូងក្រោយពីសម្រាល ទារកពឹងផ្អែកលើអាហារតែមួយប្រភេទគត់។ ទឹកដោះម្ដាយផ្ទុកនៅសារប្រយោជន៍ជាច្រើនប្រភេទ អាចកាត់បន្ថយការរាគរូសនិងអត្រាឆ្លងមេរោគរលាកសួត បន្ទាប់ពីការកើតឡើងនិងកំរិតធ្ងន់ធ្ងរនៃការប្រតិកម្មឬអាឡាក់ហ្ស៊ី។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះអាចជួយឲ្យស្បូនរបស់ម្ដាយត្រលប់ទៅទំហំធម្មតាវិញ ហើយក៏អាចស្រកទៅទំងន់មុនសម្រាលបានកាន់តែលឿនផងដែរ ក្រៅពីនេះក៏កាត់បន្ថយអត្រាកើតមហារីសុដន់និងមហារីប្រមោយដៃស្បូន -ល- ហើយក៏ជំរុញឲ្យទំនាក់ទំនងរវាងម្ដាយនិងទារកកាន់តែជិតស្និទ្ធផងដែរ។

សំនួរចម្លើយដែលទាក់ទងនឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

Q: តើអនាគតអ្នកម៉ាក់ត្រូវប្រុងប្រៀបចិញ្ចឹមដោយបំបៅនៅពេលណា? ត្រូវបំបៅរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា?

អនាគតអ្នកម៉ាក់អាចប្រុងប្រៀបផ្នែកស្មារតីផ្លូវចិត្តក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះតាំងពីការចាប់ផ្ដើមមានផ្ទៃពោះដំបូង នៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ដឹងថាកូនធាក់ អាចចាប់ផ្ដើមការងារថែទាំសុដន់និងចុងសុដន់។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកផ្ដល់យោបល់អោយធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះសុទ្ធក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូងក្រោយពីទារកកើតចេញមក ដោយមិនចាំបាច់បញ្ចូកទឹកឬអាហារផ្សេងៗឡើយ ក្រោយពី៦ខែអាចចាប់ផ្ដើមបន្ថែមអាហារបន្ថែមអោយសមរម្យ ព្រមទាំងបន្តបំបៅដោយទឹកដោះរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំឬ២ឆ្នាំឡើង។

Q: តើការប៉ះពាល់ស្បែកជាមួយទារកឲ្យបានឆាប់ក្រោយពេលដែលអ្នកម៉ាក់សម្រាលរួចមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ក្រោយសម្រាលរួចសូមធ្វើការប៉ះពាល់ស្បែករវាងម្ដាយនិងទារកអោយលឿន ដើម្បីអោយទារកទទួលបានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅពីម្ដាយព្រមទាំងសាកល្បងស្វែងរកចុងដោះរបស់ម្ដាយ។ មួយផ្នែកទទួលនូវក្ដីស្រលាញ់រវាងគ្រួសារ មួយផ្នែកទៀតគឺភ្នោចអរម៉ូនប្រូឡាក់ទីន(Prolactin)ធ្វើអោយទឹកដោះចាប់ផ្ដើមបញ្ចេញ។

Q: តើការនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយទារកក្រោយពេលដែលអ្នកម៉ាក់សម្រាលរួចនឹងក្នុងកំឡុងពេលស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ការដែលឲ្យទារកនិងម្តាយស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាងាយស្រួលបំបៅគ្រប់ពេលដែលទារកត្រូវការ ស្របជាមួយនោះដែរក៏កាត់បន្ថយហានិភ័យក្នុងការឆ្លងមេរោគក្នុងមន្ទីរពេទ្យជាលក្ខណ:បណ្តុំដោយការស្នាក់នៅបន្ទប់ទារក ផ្តល់នូវឱកាសសម្រាប់ឲ្យអ្នកម៉ាក់និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលសង្កេតមើលទារកជាមួយគ្នា និងប្រទះឃើញបញ្ហារបស់ទារករឹតតែឆាប់។

Q: តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទើបអាចជម្រុញអោយទឹកដោះបញ្ចេញចេញមក?

1. ក្រោយសម្រាកត្រូវចាប់ផ្តើមបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយអោយបានរឹតតែឆាប់។
2. ក្រោយទារកដែលទើបនឹងកើតចាប់កំណើតអាចបឺតទឹកនោះម្តាយ នាគ្រានោះភ្លាម ព្រមទាំងត្រូវតែឧស្សាហ៍បំបៅ មិនបន្ថែមទឹកដោះគោស្រស់ មិនប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះជ័រដែលរំខានដែលការរៀនបៅដោះរបស់ទារក។
3. ចូរឧស្សាហ៍បំបៅដោះ - ពេលដែលទារកឃ្លានគឺអាចបំបៅបាន បំបៅរឹតតែច្រើន កម្រិតទឹកដោះនឹងកើនឡើងរឹតតែច្រើន។
4. ក្រៅពីបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ ជៀសវាងឲ្យទារកបៅដោយម្សៅទឹកដោះគោនិងភេសជ្ជៈផ្សេងៗក៏ដូចជាក្បាលដោះជ័រ។
5. នៅពេលដែលទារកមិននៅជិតខ្លួន អាចប្រើដៃឬម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះច្របាច់ទឹកដោះចេញមក រួចយកទឹកដោះក្លាសេទុកសម្រាប់អោយទារកបៅ។
6. របៀបដែលបឺតទឹកដោះនិងឥរិយាបថបំបៅដោះដែលត្រឹមត្រូវ។
7. ពេលដែលឃ្លានគឺត្រូវតែញាំ ពេលដែលស្រេកទឹកគឺត្រូវផឹក។
8. ការគេងដែលគ្រប់គ្រាន់និងអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ។

ព័ត៌មានអំពីការចិញ្ចឹមបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ សូមចូលទៅកាន់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

សៀវភៅចិញ្ចឹមបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ

វីដេអូបង្រៀនអំពីវិធីបំបៅដោះកូន

អាចស្វែងរកបញ្ជីឈ្មោះថ្មីបំផុតនៃមន្ទីរពេទ្យដែលទើបនឹងឆ្លងកាត់ទៅជា«មន្ទីរពេទ្យសុច្ឆន:ចំពោះមាតានិងទារក»នៅលើគេហទំព័ររបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព៖

មន្ទីរពេទ្យសុច្ឆន:ចំពោះមាតានិងទារក

ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពលំបាកក្នុងការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ សូមទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធប្រឹក្សាដោយមិនគិតថ្លៃ៖0800-870-870ដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

Q: តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបំបៅដោះកូនឲ្យត្រឹមត្រូវ?

1. មុននឹងបំបៅត្រូវលាងដៃទាំងគូឲ្យស្អាតជាមុនសិន។
2. ឥរិយាបថដែលស្រួលខ្លួន៖ អាចប្រើឥរិយាបថផ្សេងៗ។

បែបអង្គុយ(បែបបំពេរ)

បែបអង្គុយ(បែបបាល់អោប)

អង្គុយផ្អែក

3. ម្តាយនិងទារកត្រូវខិតនៅជិតជាប់គ្នា៖ ឥរិយាបថដែលអោបទារក មិនថាអោបទារកនៅខាងណាឡើយ ក្បាលពោះរបស់ទារកនិង ក្បាលពោះរបស់ម្តាយត្រូវតែខិតជាប់គ្នា ក្បាលនិងស្មាទាំងសង ខាងបែរទៅរកសុដន់ បបូរមាត់ខាងលើផ្គូរនឹងចុងសុដន់ ក្បាលរបស់ទារកមិនត្រូវបានកាច់បង្វិលឬវៀច ក្បាលនិងដងខ្លួនបង្ហាញជាខ្សែបន្ទាត់ត្រង់។

ដេកចំហៀង

4. ទារកបានបៀមដោះជាប់ត្រឹមត្រូវ៖ ទារកបៀមក្បាលទាំង ស្បែកដែលនៅជុំវិញក្បាលដោះនិងជាលិកានៅពីក្រោមទាំង២ផ្នែក មាត់ហាឲ្យធំ បបូរមាត់ខាងក្រោមប៉ូញទៅមុខ ចង្កាប៉ះនឹងដោះ បឺតជញ្ជក់យឺតតែជ្រៅ អាចមើលឃើញពីសកម្មភាពលេបរបស់ទារក។
5. ឥរិយាបថដៃរបស់ម្តាយត្រឹមត្រូវនៅពេលដែលបំបៅដោះ៖ ប្រើការកាន់ជារាងអក្សរC មេដៃនៅខាងលើ ម្រាមដៃផ្សេងទៀតនៅពីក្រោមទ្រសុដន់ កុំប៉ះដល់ស្បែកដែលនៅជុំវិញក្បាលដោះ។

ការគ្រប់គ្រងសុខភាពក្រោយសម្រាល

Q: ក្រោយពីសម្រាលរួច តើមានប្រការណាខ្លះដែលអ្នកម៉ាក់គួរយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំជាពិសេស?

1 រ៖ តើពេលណាទើបអាចចុះពីលើគ្រែនិងចេញពីមន្ទីរពេទ្យបើសម្រាលតាមទ្វារមាស?

ចំលើយ៖ ក្រោយពីសម្រាលតាមធម្មតា ប្រសិនបើមិនមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនអាចចុះពីលើគ្រែបានភ្លាមដើម្បីពិសារអាហារនិងបត់ជើងតូច(ពេលចុះពីលើគ្រែលើកដំបូងត្រូវមានអ្នកផ្ទះកំដរ) ប៉ុន្តែនៅតែត្រូវសម្រាក់ទើបជាការប្រសើរ ប្រសិនបើដំណើរការរលូនប្រហែល៣ថ្ងៃអាចចេញពីពេទ្យបាន។

2 រ៖ក្រោយសម្រាបរួច តើត្រូវរក្សាការសម្អាតស្បែកចន្លោះទ្វារមាសយ៉ាងដូចម្តេច?

ចម្លើយ៖ ក្រោយសម្រាលត្រូវប្រើសំឡីអនាម័យបិតបាំងនិងការពារផ្នែកស្បែកចន្លោះទ្វារមាសដើម្បីស្រូបយកទឹករងៃ សំបោរឬឈាមដែលធ្លាក់តាមទ្វារមាសរួចសូមប្តូរអោយបានញឹកញាប់។ ក្រៅពីនេះក្រោយពីការបន្ទោរបង់នីមួយៗរួច សូមយកទឹកក្តៅអ៊ុនៗឬទឹកសម្លាប់មេរោគលាងផ្នែកស្បែកចន្លោះទ្វារមាសពីមុខទៅក្រោយ។

3 រ៖ តើត្រូវរក្សាការសម្អាតពេញមួយដងខ្លួនដោយរបៀបណា?

ចម្លើយ៖ មុនគ្រប់ខែ(១ខែ)សូមងូតដោយទឹកផ្កាឈូក កុំងូតដោយការត្រាំក្នុងអាង ដើម្បីបង្កាមេរោគចូលទៅក្នុងស្បូនបង្កទៅជារលាក។ ក្រោយពីកក់សក់រួចផ្លុំអោយស្ងួតអោយលឿនជាការស្រេច។

4 រ៖ តើត្រូវញ៉ាំបែបណាក្រោយសម្រាលរួច?

ចម្លើយ៖ ត្រូវទទួលទានស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹមអោយមានតុល្យភាពនិងជីវជាតិពីអាហារគ្រប់ប្រភេទ។ ក្រោយពីសម្រាលរួចនឹងឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍ថាស្រែកទឹក អាចពិសារទឹកដាំពុះ ទឹកដោះគោស្រស់ឬបបរក្តៅក៏ដូចជាអាហារដែលងាយរំលាយអោយបានច្រើន។

5 រ៖ក្រោយសម្រាលរួច តើពេលណាទើបអាចចាប់ផ្តើមរួមភេទបាន?

ចម្លើយ ៖ រង់ចាំរហូតដល់គ្មានការហូរទឹករំអិលក្រោយពេលសម្រាល ហើយមុខរបួសបានជាសះស្បើយ ប្រមាណមុនពេលចាប់ផ្តើមជីវិតផ្លូវភេទ។ ជាធម្មតាបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនបានមួយខែ វាមិនងាយឆ្លងជំងឺ ឬមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន។

6 រ៖ ក្រោយសម្រាលរួច ហេតុអ្វីបានជាត្រូវហាត់ប្រាណ?

ចម្លើយ៖ ការជ្រើសរើសការហាត់ប្រាណដែលសមល្មមក្រោយពីសម្រាលរួចអាចបង្រួមសាច់ដុំក្បាលពោះ

សេចក្ដីណែនាំសង្ខេបពី របៀបពន្យាកំណើត

ក្រោយពីគ្រប់ខែមិនថាមានបំបៅកូនដោយទឹកដោះឬអត់នោះទេ វិធីពន្យាកំនើតជាទូទៅចែកចេញជាពីរប្រភេទគឺមានផ្ទុកអរម៉ូននិងមិនមានផ្ទុកអរម៉ូន។ អរម៉ូនអាចនឹងកាត់បន្ថយការបញ្ចេញទឹកដោះរួចចូលទៅក្នុងរាងកាយទារកតាមរយៈទឹកដោះនោះ បង្កើនហានិភ័យដល់ទារក។ ថ្វីត្បិតតែឯកសារស្រាវជ្រាវបង្ហាញថារបៀបពន្យាកំនើតដែលផ្ទុកអរម៉ូនអូរ៉េគ្មានផលប៉ះពាល់ដល់ម្ដាយនិងទារកនោះឡើយ ប៉ុន្តែការពន្យាកំណើតក្នុងកំឡុងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះគួរប្រើវិធីដែលមិននមានផ្ទុកអរម៉ូនសាកសមជាង ឧទាហរណ៍ ការប្រើស្រោមអនាម័យ ការដាក់កងក្នុងស្បូន ការចងបំពង់ទឹកកាមឬចងដៃស្បូន។

ក្រោយពីសម្រាលរួចនិងចេញខែកូនខ្ចី មុននឹងរដូវមកសារជាថ្មីក៏សុទ្ធតែអាចនឹងមានផ្ទៃពោះម្ដងទៀតដែរ ហេតុដូច្នេះពុំត្រូវចាំដល់រដូវមកទើបពន្យាកំណើតនោះទេ វិធីពន្យាកំណើតអាចជ្រើសរើសវិធីខុសៗគ្នាទៅតាមមូលហេតុសុខភាពរាងកាយ តម្រូវការនិងពេលវេលារៀងៗខ្លួន សូមផ្ដល់យោបល់អោយជ្រើសរើសវិធីពន្យាកំណើតដែលសាកសមនឹងខ្លួនក្រោយការពិភាក្សាជាមួយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលពាក់ព័ន្ធ។

ខាងក្រោមជាវិធីពន្យាកំណើតដែលឧស្សាហ៍ប្រើប្រាស់៖

1. ការដាក់កងក្នុងស្បូន៖ សំដៅលើការប្រើឧបករណ៍ដូចជាកងស្ពាន់អក្សរ T កងស្ពាន់លេខ7 កងMultiload Cu375ជាដើម ធ្វើការកាច់សំបុកនៃពងនៅក្បាលសើមនៃស្បូន ដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅពន្យាកំណើត។អាចមកទទួលការដាក់កងក្រោយពីសម្រាលបាន៦សប្ដាហ៍លទ្ធផលពន្យាកំណើតបានរហូតដល់លើសពី៩៥%។

2. ការពន្យាដោយការលេបថ្នាំ៖ សំដៅលើការគ្រប់គ្រងអរម៉ូននៅវដ្តនៃការបញ្ចេញមេជីវិតញី ដើម្បីសម្រាចនូវគោលដៅពន្យាកំណើត។ ត្រូវឆ្លងកាត់ការពិនិត្យវិនិច្ឆ័យពីវេជ្ជបណ្ឌិតនិងចេញវេជ្ជបញ្ជារួចទើបអាចទទួលទានបាន នៅពេលដែលលេបថ្នាំបានត្រឹមត្រូវតាមការកំណត់ លទ្ធផលពន្យាកំណើតអាចឈានដល់លើស៩៩%។ ប៉ុន្តែស្ត្រី ដែលមានជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺឈាមកកក្នុងសសៃឈាម និងស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះមិនសាកសមនឹងប្រើប្រាស់ឡើយ។

3. ការប្រើស្រោមអនាម័យ៖ បង្កាមេជីវិតឈ្មោលបង្កកំណើតជាមួយនឹងមេជីវិតញី ដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅពន្យាកំណើត។ នៅពេលដែលប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ លទ្ធផលឈានដល់លើស៩០% ហើយអាចជៀសវាងឆ្លងជំងឺកាមរោគនិងជំងឺអេដស៍ផងដែរ។

4. ការវះកាត់ចងបំពង់ទឹកកាម(ដៃស្បូន)៖ បិទផ្លូវដែលជួបគ្នាបង្កកំណើតរវាងមេជីវិតឈ្មោលនិងមេជីវិតញី ដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅពន្យាកំណើត។ សាកសមជាមួយបុគ្គលដែលមិនចង់មានកូនទៀត លទ្ធផលស្ទើរតែសម្រេចបាន១០០%។

សេវាកម្មកន្លែងមើលថែទាំកុមារ

ឧបត្ថម្ភសេវាកម្មកន្លែងថែទាំកុមាររដ្ឋនិងឯកជនដែលចុះកុងត្រាជាមួយរដ្ឋ

I. អាណាព្យាបាលដែលស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភកន្លែងមើលថែទាំកុមារត្រូវមានលក្ខខណ្ឌខាងក្រោម៖

1. អត្រាពន្ធនៃពន្ធប្រាក់ចំណូលសរុបក្នុងមួយគ្រួសារមិនដល់២០%
2. ទារកដែលមិនទាន់គ្រប់២ឆ្នាំ ដែលបញ្ជូនទៅថែរក្សានិងមេដោះដែលចុះកិច្ចសន្យាជាមួយរដ្ឋាភិបាល អនាគតមណ្ឌលថែរក្សាទារក ឬមណ្ឌលថែរក្សាទារកសាធារណៈ ក្រៅពីនេះក្មេងដែលអាយុពេញ២ឆ្នាំតែមិនទាន់ពេញ៣ឆ្នាំ បន្តនូវការថែរក្សាជាមួយមេដោះ សុខាភិបាលឬអនាគតមណ្ឌលថែរក្សាទារកឬមណ្ឌលថែរក្សាទារកសាធារណៈ គឺនឹងផ្តល់ជូនការជំនួយថវិការជាបន្តបន្ទាប់។
3. បញ្ជូនកុមារអោយមើលថែទាំពេលថ្ងៃ ពេញមួយថ្ងៃ ពេលយប់ រយៈពេលមើលថែទាំច្រើនបំផុត៣០ម៉ោង/សប្តាហ៍។
4. មិនមានទទួលប្រាក់ឧបត្ថម្ភលើការចិញ្ចឹមបីបាច់។
5. កុមារនោះមិនទាន់ទទួលយកការចាត់ចែងពីថវិការរដ្ឋ។

II. លក្ខខណ្ឌតាមចំណូលគ្រួសារខុសៗគ្នា កុមារដែលបញ្ជូនទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ គឺនឹងទទួលបានប្រាក់ជំនួយបន្ថែម៤ពាន់ទៅ៨ពាន់ បញ្ជូនកុមារទៅមជ្ឈមណ្ឌលមើលថែដែលចុះកិច្ចសន្យាជាមួយរដ្ឋបាល ឬបុគ្គលផ្តល់សេវាដែលទំនាក់ទំនងនឹងរដ្ឋបាល ១ខែជំនួយថែម៧០០០ទៅ១១០០០ ចំពោះកូនទី២ឡើងទៅក្នុងមួយនាក់នឹងផ្តល់ជូន១០០០ ៣នាក់ឡើងទៅផ្តល់ជូនថែម១០០០ទៀត

ពាក់ព័ន្ធនឹងសេវាកម្មផ្សរផ្គងកន្លែងមើលថែទាំកុមារតាមផ្ទះ ការស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភកន្លែងមើលថែទាំ ការហ្វឹកហាត់អ្នកជំនាញមើលថែទាំនិងបញ្ហាដែលពាក់ព័ន្ធ អាចធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់(ទីតាំង)រដ្ឋបាលសង្គមកិច្ចគ្រប់បណ្តាខេត្តក្រុង ឬស្វែងរកពត៌មានលើគេហទំព័រក្រសួងលើកកម្ពស់ថែរក្សាសុខភាព នឹងមណ្ឌលថែរក្សាកុមារ។

គេហទំព័រថែទាំកូនក្មេង

ខេត្ត/ក្រុង	លេខទូរស័ព្ទទីតាំងរដ្ឋបាលសង្គមកិច្ច	ខេត្ត/ក្រុង	លេខទូរស័ព្ទទីតាំងរដ្ឋបាលសង្គមកិច្ច
រដ្ឋាភិបាលក្រុងជីឡុង	(02)24201122 # 2203	រដ្ឋាភិបាលក្រុងដែអ៊ី	(05)2288420
រដ្ឋាភិបាលក្រុងតៃប៉ិ	(02)27208889 # 1962	រដ្ឋាភិបាលខេត្តដែអ៊ី	(05)3620900 # 2506
រដ្ឋាភិបាលក្រុងតៃប៉ិថ្មី	(02)27603456 # 3681	រដ្ឋាភិបាលក្រុងថាយណាន	(06)2991111 # 5903
រដ្ឋាភិបាលក្រុងថាវយាន	(03)3322101 # 6318	រដ្ឋាភិបាលក្រុងការសុង	(07)3368333 # 2495-2498
រដ្ឋាភិបាលក្រុងស៊ីនជូ	(03)53532106	រដ្ឋាភិបាលខេត្តភីងតុង	(08)7320415 # 5321
រដ្ឋាភិបាលខេត្តស៊ីនជូ	(03)5518101 # 3253	រដ្ឋាភិបាលខេត្តអ៊ីឡាន	(03)9328822 # 458
រដ្ឋាភិបាលខេត្តម៉េវលី	(037)559643	រដ្ឋាភិបាលខេត្តហ័វលាន	(03)8227171 # 256~257
រដ្ឋាភិបាលក្រុងថាយចុង	(04)22289111 # 37523	រដ្ឋាភិបាលខេត្តថាយតុង	(089)345106 # 263
រដ្ឋាភិបាលខេត្តចាងហ័រ	(04)753-2274	រដ្ឋាភិបាលខេត្តជីងមិន	(082)318823 # 62578
រដ្ឋាភិបាលខេត្តណានថូវ	(049)2247970	រដ្ឋាភិបាលខេត្តភីងហ៊ូ	(06)9274400 # 395
រដ្ឋាភិបាលខេត្តអ៊ូនលីង	(05)5522575	រដ្ឋាភិបាលខេត្តលៀនជាំង	(0836)25022 # 401

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំក្រោយសម្រាលដែលចុះបញ្ជីស្របច្បាប់

ជ្រើសរើសមណ្ឌលថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាលដែលចុះបញ្ជីស្របច្បាប់ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ធានាសុខភាពមាតានិងទារក

អនាគតអ្នកម៉ាក់ភាគច្រើនបានទៅធ្វើការទស្សនានឹងកក់ទីកន្លែងសម្រាប់មើលថែទាំខ្លួនក្នុងពេលសសៃខ្ចីនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ បច្ចុប្បន្នគ្រឹះស្ថានដែលផ្តល់ការថែទាំក្រោយសម្រាលទៅកាន់ស្ត្រីដែលសម្រាលរួចមានពីរប្រភេទគឺមជ្ឈមណ្ឌលមើលថែទាំក្រោយសម្រាលនិងអ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនហៅថា«មណ្ឌលសម្រាប់ស្ត្រីសសៃខ្ចី» ចំណុចដែលខុសគ្នាធំបំផុតគឺនៅពេលដែលស្នើសុំតើមាន«គិលានុប្បដ្ឋាយិកា»ផ្តល់នូវ«សេវាកម្មមើលថែទាំ»ឬអត់។ មណ្ឌលមើលថែទាំក្រោយសម្រាលគឺយោងតាមច្បាប់គិលានុប្បដ្ឋាយិកាស្នើសុំព្រមទាំងយល់ព្រមអោយបើកស្របច្បាប់ពីសំណាក់សមត្ថកិច្ចសុខាភិបាល ផ្តល់ជូននូវសេវាកម្មមើលថែទាំ(ពីសំណាក់គិលានុប្បដ្ឋាយិកា)។ រីឯមណ្ឌលសម្រាប់ស្ត្រីសសៃខ្ចីផ្តល់នូវអាហារការហូបចុកនឹងទីកន្លែងស្នាក់នៅ មិនមានគិលានុប្បដ្ឋាយិកា ដូច្នេះពុំអាចប្រតិបត្តិសេវាកម្មមើលថែទាំឡើយ។

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមអំពាវនាវដល់អនាគតអ្នកម៉ាក់និងស្ត្រីដែលសម្រាកទាំងអស់ នៅពេលជ្រើសរើសគ្រឹះស្ថានមើលថែទាំក្រោយសម្រាបសូមកុំមើលតែលើការដេគ័រដែលស្រស់ស្អាតស្រស់បំព្រង អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺការជ្រើសរើសគ្រឹះស្ថានដែលមានសុវត្ថិភាព មានជំនាញច្បាស់លាស់ មានគុណភាព ទទួលបានការវាយតម្លៃស្របតាមបទដ្ឋានដើម្បីទទួលការមើលថែទាំនិងសេវាកម្ម។

- ដើម្បីធានាពីសុវត្ថិភាពនិងសិទ្ធិប្រយោជន៍របស់ស្ត្រីសម្រាលនិងទារក ស្របជាមួយនឹងជៀសវាងបញ្ហាជំលោះខាងប្រើប្រាស់អំពីប្រាក់កក់ ប្រាក់សង- ល- នៅខែកញ្ញាឆ្នាំ២០១០ក្រសួងសុខាភិបាលបានប្រកាសអំពី«ប្រការដែលគួរឬមិនគួរកត់ត្រានៅក្នុងកិច្ចសន្យានិយ័តកម្មនៃគ្រឹះស្ថានមើលថែទាំក្រោយសម្រាលនិងមណ្ឌលស្ត្រីសសៃខ្ចី»និង«គម្រុកិច្ចសន្យានិយ័តកម្មនៃគ្រឹះស្ថានមើលថែទាំក្រោយសម្រាលនិងមណ្ឌលស្ត្រីសសៃខ្ចី» ពលរដ្ឋអាចស្វែងរកនៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖
  (ផ្លូវ៖ ទំព័រដើម/អំពីក្រសួង/រចនាសម្ព័ន្ធស្ថាប័ន/នាយកដ្ឋានថែរក្សានិងមើលថែទាំសុខភាព/ច្បាប់ដែលពាក់ព័ន្ធ/បទបញ្ញាច្បាប់)
- ស្វែងរក«ពត៌មានអំពីគ្រឹះស្ថានថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាលស្របច្បាប់»នៅគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖
  (ផ្លូវ៖ ទំព័រដើម/«(កន្លែងស្វែងរក)/ស្វែងរកពីគ្រឹះស្ថាននិងបុគ្គលិកកិច្ចការវេជ្ជសាស្ត្រ/ប្រភេទគ្រឹះស្ថានសូមជ្រើសរើស«គ្រឹះស្ថានមើលថែទាំ» ឈ្មោះគ្រឹះស្ថានសូមវាយបញ្ចូល«ក្រោយសម្រាល» រួចចាប់ផ្តើមចុចស្វែងរក នឹងអាចស្វែងរកឃើញគ្រឹះស្ថានមើលថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាលទូទាំងប្រទេស)
- នៅឆ្នាំ២០១៣ការវាយតម្លៃនិងលទ្ធផលរង្វាយតម្លៃលើកដំបូងចំពោះគ្រឹះស្ថានមើលថែទាំក្រោយសម្រាលត្រូវបានដាក់ប្រកាសនៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖
  (ផ្លូវ៖ ទំព័រដើម/អំពីក្រសួង/រចនាសម្ព័ន្ធស្ថាប័ន/នាយកដ្ឋានថែរក្សានិងមើលថែទាំសុខភាព/តំបន់សម្រាប់គ្រឹះស្ថានថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាល)
- គ្រប់បណ្តារដ្ឋាភិបាលខេត្តក្រុងនឹងធ្វើការត្រួតពិនិត្យវាយតម្លៃជារៀងរាល់ឆ្នាំ លទ្ធផលក៏ប្រកាសនៅលើគេហទំព័រនៃបណ្តាមណ្ឌលសុខភាពនានាផងដែរ ស្វាគមន៍ពលរដ្ឋធ្វើការស្វែងរកពីពត៌មានទាំងនោះ។

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ระบบสอบถามเรื่องการแพทย์

ការដោះស្រាយចំពោះរឿងរ៉ាវសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ការបៀតបៀនដែលកើតឡើងនៅលើរាងកាយ ស្មារតី និងលើហិរញ្ញវត្ថុ ការគ្រប់គ្រង ការគំរាមកំហែងឬទង្វើរំលោភបំពានច្បាប់នានារវាងសមាជិកគ្រួសារគឺជាអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ។ នៅខណ:ដែលមានអំពើហិង្សាកើតឡើង ត្រូវរក្សាសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនជាចំបង ប្រសិនបើចាំបាច់សូមស្វែងរកជំនួយដោយទូរស័ព្ទទៅកាន់ប៉ូលីសតាមលេខទូរស័ព្ទ១១០ ដើម្បីឲ្យប៉ូលីសធ្វើអន្តរាគមន៍បញ្ឈប់អំពើហិង្សាប្រមូលភស្តុតាងអំពីខុសច្បាប់ជួយបញ្ជូនបុគ្គលរងគ្រោះទៅពេទ្យ។ចំពោះការដោះស្រាយរាយការណ៍រកជំនួយលើបញ្ហាហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងចំណុចដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរប្រុងប្រយ័ត្នរួមមានប្រការដូចខាងក្រោមៈ

1. នៅក្រោយពីកើតមានឬសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារកើតឡើងចំពោះអ្នក សូមទូរស័ព្ទរាយការណ៍ទៅកាន់ប្រព័ន្ធការពារ១១៣ ឬរាយការណ៍តាមអនឡាញតាមគេហទំព័រពត៍មានថែរក្សាeជាមួយគ្នាដើម្បីការពារ ឬសូមអោយបុគ្គលិកដែលពាក់ព័ន្ធរបស់មន្ទីរពេទ្យជួយបំពេញលិខិតរាយការណ៍(អាចផ្តល់ជូនដោយការិយាល័យសេវាកម្មសង្គមកិច្ចរបស់មន្ទីរពេទ្យឬផ្នែកដែលពាក់ព័ន្ធ)អោយរួចរាល់ រួចទូរសារទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលការពារប្រឆាំងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងបៀតបៀនផ្លូវភេទនៃរដ្ឋាភិបាលគ្រប់ខេត្តក្រុង ដើម្បីរាយការណ៍ ផ្តល់ជូននូវសេវាកម្មដែលគាប់ប្រសើរជូនទៅកាន់ជនរងគ្រោះ។

2. តាមការកំណត់នៅក្នុងច្បាប់ប្រឆាំងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារប្រការទី៥០ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងប៉ូលីស បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច គ្រូបង្រៀន អ្នកមើលថែទាំទារក មន្ត្រីទទួលបន្ទុកអន្តោប្រវេសន៍ ប្រសិនបើប្រទះឃើញករណីសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសាបុគ្គលទាំងនេះមានកាតព្វកិច្ចធ្វើការរាយការណ៍ទៅកាន់សមត្ថកិច្ចទទួលបន្ទុកក្នុងរយ:ពេល២៤ម៉ោង។ បុគ្គលដែលមិនធ្វើការរាយការណ៍តាមការកំណត់ យោងតាមប្រការទី៦២ចំនុចទី១នៃច្បាប់ដដែល សមត្ថកិច្ចទទួលបន្ទុកនៃខេត្តក្រុងអាចធ្វើការផាកពិន័យពី៦០០០ដល់៣មឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនរាយការណ៍ដោយសារបញ្ចៀសគ្រោះថ្នាក់ក្នុងករណីអាសន្នដែលនឹងកើតមានចំពោះជនរងគ្រោះ នោះនឹងមិនត្រូវផាកពិន័យឡើយ។

3. នៅពេលដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រតិបត្តិកិច្ចការវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើប្រទះឃើញមានករណីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារដែលត្រូវរាយការណ៍ជាកំហិតទៅតាមច្បាប់ ក្នុងករណីដែលសាមីខ្លួនបង្ហាញការមិនយល់ព្រមអោយរាយការណ៍ អាចធ្វើកំណត់សំគាល់នៅលើលិខិតរាយការណ៍ថាសាមីខ្លួនមិនមានបំណងរាយការណ៍នោះទេ រួចដោះស្រាយទៅតាមបច្ចេកទេសនៃមជ្ឈមណ្ឌលប្រឆាំងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងបៀតបៀនផ្លូវភេទនៃរាល់រដ្ឋាភិបាលបណ្តាខេត្តក្រុង។ ប្រសិនបើប្រទះឃើញករណីអំពើហិង្សារវាងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ដើម្បីអាចធ្វើការបញ្ជាក់ភិនភាគថាជាករណីដែលមានវិបត្តិខ្ពស់ ត្រូវប្រើប្រាស់តារាងវាយតម្លៃភាពគ្រោះថ្នាក់អំពើហិង្សានៃទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធតៃវ៉ាន់(តារាងTIPVDA)ដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃលើស្ថានភាពវិបត្តិរបស់ជនរងគ្រោះ

ថែរក្សាជាមួយគ្នាដើម្បីការពារ

ពត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងធនធានផ្សេងៗ

ឈ្មោះអង្គភាព	សេវាកម្មដែលផ្តល់ជូន	របៀបទំនាក់ទំនង
គេហទំព័រសុខភាព៩៩នៃរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពក្រសួងសុខាភិបាល	ពត៌មានអប់រំណែនាំសុខភាព	http://health99.hpa.gov.tw/
សមាគមន៍ជំងឺស្កន់តៃវ៉ាន់	គល់ការបញ្ចូលទិន្នន័យឯកសាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានជំងឺស្កន់ ការប្រឹក្សាអប់រំណែនាំសុខភាព ការគ្រប់គ្រងករណីបុគ្គល ដើម្បីឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលដឹងថាត្រូវជួយលោកអ្នកដោយវិធីណា	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
មូលនិធិទារកមិនគ្រប់ខែតៃវ៉ាន់	ផ្តល់ពីគម្រោងដែលជួយអោយកុមារកើតមិនគ្រប់ខែទទួលបានការព្យាបាលដែលសមស្រប លើកកម្ពស់គុណភាពថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ រួចធ្វើការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនិងសេវាកម្មឃោសនាអប់រំលើបញ្ហាកើតមិនគ្រប់ខែ	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
សមាគមន៍បង្ការនិងប្រឆាំងការកើតមិនគ្រប់ខែតៃវ៉ាន់	លើកកម្ពស់ការប្រយុទ្ធប្រឆាំងការកើតមិនគ្រប់ខែ	02-2523-7490
មូលនិធិជំងឺកម្រជួបប្រទះតៃវ៉ាន់	ផ្តល់ជូនពត៌មាននិងជំនួយអំពីជំងឺកំរជួបប្រទះ	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
សមាគមន៍ជំងឺតាឡាសសេមីតៃវ៉ាន់	ផ្តល់ពត៌មានថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងជំនួយដែលត្រឹមត្រូវនិងសកម្មទៅកាន់អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺតាឡាសសេមីនិងគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺទូទាំងប្រទេស	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
មូលនិធិជំងឺបេះដូងកុមារតៃវ៉ាន់	ជួយកុមារដែលមានជំងឺបេះដូងដើម្បីអោយទទួលបានការមើលថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលសមរម្យ	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
Noordhoff Craniofacial Foundation	ជួយបុគ្គលដែលមានការវិកលូតលាស់មិនល្អផ្នែកលលាដ៍ក្បាលឬផ្ទៃមុខពីកំណើតដូចជាអ្នកជំងឺដែលមានការឆែបមាត់ ជំងឺត្រចៀកតូចពីកំណើតឬមានការវិវត្តន៍មិនប្រក្រតីនៃឆ្អឹងក្បាលនិងមុខ	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
មូលនិធិជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមតៃវ៉ាន់	បញ្ចូលការចូលរួមពីឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាលរបស់បុគ្គលដែលមានជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមនិងក្រុមដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបុគ្គលដែលមានជំងឺដោនស៊ីនដ្រូមក៏ដូចជាអ្នកស្រាវជ្រាវនិងអ្នកជំនាញ ជំរុញការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៃបទពិសោធន៍ក្នុងការបង្ហាត់បង្រៀននិងចិញ្ចឹមឬការប្រឹក្សានៃការថែទាំសុខភាពអោយកាន់តែប្រសើរ	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
សមាគមន៍អង្គការមើលថែទាំជំងឺតាឡាសសេមីតៃវ៉ាន់	ផ្តល់នូវយោបល់និងការបង្វឹកឪកាសការងារ ជំនួយសុខភាព ការអប់រំសង្គមនិងសេវាកម្មផ្សេងៗទៅកាន់អ្នកជំងឺ	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
ក្រសួងសុខាភិបាលជំនួយសង្គមនឹងគ្រួសារ	គេហទំព័រសេវាកម្មគ្រប់គ្រងការផ្តល់ដំណឹងអំពីកុមារវិកលូតលាស់យឺត ផ្តល់ជូនពត៌មានអំពីការព្យាបាល ការផ្តល់ពត៌មានតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ស្វែងរកធនធានដែលទាក់ទង ពត៌មានច្បាប់ ពត៌មានកម្មវិធី ពត៌មានផ្សព្វផ្សាយ នឹងទិន្នន័យផ្សេងៗ។	https://system.sfaa.gov.tw/cecm/
សមាគមន៍កុមារវិកលូតលាស់យឺតនិងអន្តរាគមន៍មុនកំណត់តៃវ៉ាន់	ជួយកុមារដែលវិកលូតលាស់យឺតគ្រប់ប្រភេទនិងគ្រួសារអោយឆាប់ធ្វើការពិនិត្យព្យាបាល	03-8523355 http://www.caeip.org.tw
មូលនិធិកុមារវិកលូតលាស់យឺតតៃវ៉ាន់	ជួយផ្សព្វផ្សាយការបង្កើតវិវឌ្ឍន៍នូវការឆាប់ទទួលការពិនិត្យព្យាបាលសម្រាប់កុមារវិកលូតលាស់យឺតនិងសេវាកម្មប្រឹក្សាក៏ដូចជាការងារផ្សេងទៀត	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
ប្រព័ន្ធប្រឹក្សានិងគេហទំព័រអប់រំគ្រួសារ	ការចិញ្ចឹមអប់រំក្នុងមុខតំណែងជាសាច់ញាតិ ទំនាក់ទំនងរវាងមាតាបិតានិងបុត្រធីតា ទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធ ការណាត់គ្នាមុនរៀបការ(Dating) ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ធនធានគ្រួសារនិងការគ្រប់គ្រងការសម្របនឹងជីវភាពគ្រួសារ -ល-	412-8185 (សូមថែម02ប្រសិនបើទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទដៃ) https://familyedu.moe.gov.tw

ឈ្មោះអង្គភាព	សេវាកម្មដែលផ្តល់ជូន	របៀបទំនាក់ទំនង
រដ្ឋបាលស្វែងរកជំនួយសង្គមនិងសង្គមកិច្ចនៃក្រសួងសុខាភិបាល	ការប្រឹក្សាសុខុមាលភាពសង្គម	1957 https://1957.mohw.gov.tw/
ក្រសួងពលកម្ម	សម្រួលតុល្យភាពរវាងការងារនិងការរស់នៅរបស់និយោជិក ព្រមទាំងស្តារនូវលំនៅដ្ឋានការងារដែលស្វាគមន៍និយោជិកដែលមានផ្ទៃពោះនិងដៃគូរបស់គាត់	1955 https://www.mol.gov.tw/ (ក្រសួងពលកម្ម) https://eeweb.mol.gov.tw/ (គេហទំព័រសមភាពការងារ) https://wlb.mol.gov.tw/ (គេហទំព័រតុល្យភាពការងារនិងការរស់នៅ)
ការិយាល័យធានារ៉ាប់រងការងារនៃក្រសួងពលកម្ម	ផ្តល់នូវប្រាក់មាតុភាពពីធានារ៉ាប់រងពលករ សោធននិវត្តន៍ជាតិនិងធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់ពីធានារ៉ាប់រងការងារនិងការអនុញ្ញាតអោយឈប់សម្រាក់ពីការងារនិងខ្លឹមសារប្រឹក្សាដែលពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗ	02-23961266 https://www.bli.gov.tw/0100086.html (ផ្លូវ៖គេហទំព័ររដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងការងារក្រសួងពលកម្ម– ការណែនាំពីការបែងចែកជាក្រុម/ការចាប់កំណើតរបស់កូនជាទីស្រលាញ់)
ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចនិងហិរញ្ញវត្ថុ	អនុវត្តការកាត់បន្ថយប្រាក់ជាពិសេសមុនថ្នាក់មេត្តេយ្យ៖ អ្នកជាប់ពន្ធដែលចិញ្ចឹមបីបាច់បុត្រធីតាក្រោមអាយុ៥ឆ្នាំនឹងទទួលបានការកាត់បន្ថយប្រាក់ជាពិសេសមុនចូលរៀនថ្នាក់មេត្តេយ្យ។ ចាប់ពីឆ្នាំ២០១២ដល់ឆ្នាំ២០១៧ទទួលបានការកាត់បន្ថយប្រាក់ចំនួនម្នាក់២ម៉ឺន៥ពាន់ដុល្លារតៃវ៉ាន់ ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៨ទៅកាត់បន្ថយប្រាក់ម្នាក់១២ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់ ប៉ុន្តែក្នុងនោះមានលក្ខខណ្ឌមិនរាប់បញ្ចូលអ្នកមានឡើយ មានន័យថាមិនសាកសមនឹងបុគ្គលដែលមានពន្ធអនុវត្តន៍(applicable tariff rate)លើសពី២៥%ឡើងទៅ(សម្រាបបុគ្គលដែលជ្រើសរើសការគណនាពន្ធនៃប័ណ្ណភាគហ៊ុននិងការចំណេញដោយគិតអត្រាពន្ធថេរ២៨%ក៏មិនសាកសមដែរ)ឬប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំលើសពី៦៧០មឺ្មនដុល្លារតៃវ៉ាន់។ ដោយផ្អែកលើការផ្សព្វផ្សាយប្រការកាត់បន្ថយប្រាក់ជាពិសេសនេះ ជួបផ្សំជាមួយវិធានការប្រាក់ឧបត្ថម្ភដទៃទៀត អាចជួយអោយធនធានហិរញ្ញវត្ថុរបស់រដ្ឋាភិបាលប្រើប្រាស់កាន់តែមានប្រសិទ្ធិភាពកាត់បន្ថយបន្ទុកចិញ្ចឹមបុត្រធីតារបស់ប្រជាជន ព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តអោយមាតាបិតាបន្តការងារ ជួយអោយចំនួនអ្នកធ្វើការមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលនិងថែទាំទំនាក់ទំនងគ្រួសារបានល្អ។	ទូរស័ព្ទមិនគិតថ្លៃរបស់អគ្គនាយកដ្ឋានពន្ធដារ៖ 0800-000-321
រដ្ឋបាលសង្គមកិច្ចនិងគ្រួសារនៃក្រសួងសុខាភិបាល	ប្រព័ន្ធប្រឹក្សានិងគេហទំព័រស្វែងរកជំនួយសម្រាប់យុវវ័យដែលមានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់អាយុទូទាំងប្រទេស ផ្តល់ការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទ សេវាកម្មបញ្ជូនបន្ត ការប្រឹក្សាតាមអ៊ីម៉ែលឬតាមអនឡាញសម្រាប់យុវតីដែលមានផ្ទៃពោះ និងយុវវ័យទូទៅ	ប្រព័ន្ធប្រឹក្សាសម្រាប់យុវវ័យដែលមានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់អាយុទូទាំងប្រទេស 0800-25-7085 គេហទំព័រស្វែងរកជំនួយសម្រាប់យុវវ័យដែលមានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់អាយុ https://257085.sfaa.gov.tw/
រដ្ឋបាលផ្នែកកំណែនទ័ពនៃក្រសួងមហាផ្ទៃ	ការធានាសុខុមាលភាពកងកម្លាំងទាហាន	049-2394438 https://sweethome.moi.gov.tw/?cat=24
រដ្ឋបាលស្ថាបនានិងវិស្វកម្មនៃក្រសួងមហាផ្ទៃ	លំនៅដ្ឋានសង្គមនិងប្រាក់ឧបត្ថម្ភធនលំនៅដ្ឋាន	សូមទាក់ទងទៅអង្គភាពលំនៅដ្ឋានសហគមន៍នៅតាមបណ្តាតំបន់ឬទូរស័ព្ទតាម1999 https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117
សមាគមន៍ជនពិការតៃវ៉ាន់	បោះពុម្ព សៀវភៅអ្នកមានផ្ទៃពោះដែលពិការ រួបរួមនឹងពត៍មានផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងឪពុកម្តាយជាជនពិការអំពីទម្ងន់មុនពេលសម្រាលនឹងក្រោយពេលសម្រាល។	02-2511-0836 ទាញយកសៀវភៅ https://www.enable.org.tw/download/index/820

ឈ្មោះអង្គភាព	សេវាកម្មដែលផ្តល់ជូន	របៀបទំនាក់ទំនង
រដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល	**សេចក្តីណែនាំអំពីAPP«Autotollចល័តរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព | សៀវភៅធនាគារសុខភាព»** **I. របៀបចុះឈ្មោះ(Log in)** គ្រាន់តែទាញយក APP « Autotollចល័តរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព | សៀវភៅធនាគារសុខភាព» ចុចតំឡើងផ្ទៀតផ្ទាត់រួចបញ្ចូលលេខទូរស័ព្ទ លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ captchaរួចបញ្ចូលលេខកន្ទុយ៤លេខចុងក្រោយនៅលើកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិងតំឡើងលេខកូដសម្ងាត់នឹងសម្រាប់ការចុះឈ្មោះកាតធានារ៉ាប់រង់សុខភាពនិងការចងឧបករណ៍ចល័តទន្ទឹមគ្នា ហើយក៏អាចប្រើប្រាស់មុខងារសៀវភៅធនាគារសុខភាពនិងគណនីយដ្ឋានចល័តផងដែរ។ កំណត់សម្គាល់៖ សៀវភៅធនាគារសុខភាពក៏អាចចុះឈ្មោះតាមអ៊ីនធឺណេតដោយចូលគេហទំព័ររបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពតាមរយៈ«វិញ្ញាបណ្ណប័ត្រប្រជាពលរដ្ឋឌីជីថល»ឬ«កាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព» +លេខសៀវភៅគ្រួសារ ក្រោយពីនោះអាចចូលទៅកាន់ទំព័រនោះដោយប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រក៏បាន។ **II. សៀវភៅធនាគារសុខភាព** **(I) ផ្តល់នូវខ្លឹមសារ៖** ការពិនិត្យជំងឺតាមបែបបស្ចឹមប្រទេស បែបចិន និងផ្នែកធ្មេញ ឯកសារស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ ឯកសារប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឯកសារវះកាត់ ឯកសារប្រតិកម្មឬអាឡាក់ហ្ស៊ីនិងប្រវត្តិជំងឺសង្ខេបពេលចេញពីពេទ្យ ឯកសារលទ្ធផលធ្វើតេស្ត(ពិនិត្យ) ឯកសាររបាយការណ៍ជារូបថតឬរបាយការណ៍ធ្វើតេស្ត(ពិនិត្យ)សរីរៈឬរោគវិទ្យា ឯកសារការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការរបស់នាយកដ្ឋានប្រឆាំងជំងឺឆ្លង លទ្ធផលបង្កាសុខភាពសម្រាប់បុគ្គលពេញវ័យរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព លទ្ធផលធ្វើតេស្តពិនិត្យជំងឺមហារីកទាំង៤និងការកត់សម្គាល់អំពីការបរិច្ចាគសរីរាង្គនិងបណ្ណាំវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការថែទាំចុងក្រោយ(Palliative care)នៃរដ្ឋបាលកិច្ចការវេជ្ជសាស្ត្រក្រសួងសុខាភិបាល -ល-។	ប្រព័ន្ធប្រឹក្សារដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពលេខទូរស័ព្ទលើគុ0800-030-598 ឬ 4128-678 (ពុំចាំបាច់បន្ថែមលេខកូដតំបន់ឡើយ) លេខទូរស័ព្ទដៃ 02-4128-678 គេហទំព័រ https://www.nhi.gov.tw **Autotollចល័តរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព** **QR code** Autotollចល័តរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

ឈ្មោះអង្គភាព	សេវាកម្មដែលផ្តល់ជូន	របៀបទំនាក់ទំនង
រដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល	**(II) អត្ថប្រយោជន៍នៃការប្រើប្រាស់** 1. ការទាញយកឯកសារមានភាពងាយស្រួល៖ ការlog inមានវិធីច្រើនបែបអាចទាញយកឯកសារសុខភាពដែលធ្វើសមាហរ័ណកម្មឆ្លងគ្រឹះស្ថាន កាត់បន្ថយការធ្វើដំណើរទៅមកមន្ទីរពេទ្យ។ 2. ងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន៖ ផ្តល់នូវឯកសារពិនិត្យជឹងបែបចក្ខុវិញ្ញាណ(Visualize) ការវាយតម្លៃលើហានិភ័យជំងឺ ការក្រើនរំលឹកជូនដំណឹងឲ្យទៅពិនិត្យជំងឺនិងបញ្ចូលកំណត់ត្រារង្វាស់ទិន្នន័យសរីរៈដោយខ្លួនឯង។ 3. គ្មានឧបសគ្គក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់គ្រូពេទ្យនិងអ្នកជំងឺ៖ នៅពេលដែលទៅពិនិត្យជំងឺអាចបង្ហាញនូវ«សៀវភៅធនាគារសុខភាព»ជាឯកសារយោងទៅអោយវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីអោយគាត់ក្តាប់បានពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកដោយមានប្រសិទ្ធិភាព។ **(III) តារាងបង្កើនថ្មី មុខងារគ្រប់គ្រងសុខភាពអ្នកផ្ទះដោយសមាហរ័ណកម្មលេខគណនី** មុខងារផ្នែកសុខភាព៖ 1. ឲ្យតែអ្នកម៉ាក់log inចូលទៅក្នុងគណនីសៀវភៅធនាគារសុខភាពរបស់ខ្លួន នឹងអាចមើលឃើញពីឯកសារពិនិត្យជំងឺនិងឯកសារសុខភាពរបស់ទារកនិងខ្លួនឯង។ 2. វិធីទទួលបានមុខងារគ្រប់គ្រងសុខភាពអ្នកផ្ទះដោយសមាហរ័ណកម្មលេខគណនី៖ (1) បុត្រធីតាដែលមិនទាន់ពេញវ័យនិងមានអាយុក្រោម១៥ឆ្នាំប្រសិនបើចូលរួមធានារ៉ាប់រងសុខភាពតាមម្តាយ នោះម្តាយអាចមើលពីការពិនិត្យសុខភាពនិងឯកសារសុខភាពរបស់បុត្រធីតារាល់ពេលដែលគាត់log inគណនីផ្ទាល់ខ្លួនចូលទៅកាន់សៀវភៅធនាគារសុខភាព។ (2) ប្រសិនបើបុត្រធីតាមិនបានចូលរួមធានារ៉ាប់រងសុខភាពតាមម្តាយនោះទេ សូមភ្ជាប់ជាមួយ ឯកសារបញ្ជាក់ដែលពាក់ព័ន្ធអំពីអ្នកតំណាងស្របច្បាប់ទៅធ្វើការចុះឈ្មោះនៅក្រុមការងារទទួលបន្ទុកតាមតំបន់របស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព ក្រោយពីផ្ទៀងផ្ទាត់ដំណាក់កាលរួច ទើបអាចប្រើគណនីសៀវភៅធនាគារសុខភាពរបស់ខ្លួនពិនិត្យនិងអានពីឯកសារសៀវភៅសុខភាពរបស់បុត្រធីតា។ **III. បេឡាធានារ៉ាប់រងសុខភាព** **(I) ការឆែករកកំណត់ត្រាធានារ៉ាប់រង៖** ផ្តល់នូវមុខងារស្វែងរកកំណត់ត្រាធនារ៉ាប់រងផ្ទាល់ខ្លួននិងសាច់ញាតិដែលធានាតាមខ្លួន ប្រសិនបើឪពុកឬម្តាយជាបុគ្គលដែលត្រូវបានធានា អាចស្វែងរកពីស្ថានភាពបន្ថែមធានារ៉ាប់រងរបស់ទារកក្រោយពីlog in។ **(II) ការប្តូរឬធ្វើកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពសារជាថ្មី៖** នៅថ្ងៃអនាគត ប្រសិនបើបាត់កាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់ទារក ត្រូវការកែពត៌មានទូទៅឬចង់ផ្លាស់ប្តូររូបថតនៅលើកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព អាចស្នើសុំធ្វើកាតធានារ៉ាប់រងសារជាថ្មីតាមរយៈអ្នកដែលត្រូវបានធានា(ឪពុកឬម្តាយ)។	ប្រព័ន្ធប្រឹក្សារដ្ឋបាលលើកកម្លាំងសុខភាព លេខទូរស័ព្ទលើត‌ុ0800-030-598 ឬ 4128-678 (ចាំបាច់បន្ថែមលេខកូដតំបន់ឡើយ) លេខទូរស័ព្ទដៃ02-4128-678 គេហទំព័រ https://www.nhi.gov.tw **Autotollរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព** **QRcode** Autotollចល័តរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់ប្រជាជនទន់ខ្សោយ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភលើការចិញ្ចឹមបីបាច់ ប្រាក់មាតុភាពពីសោធននិវត្តន៍ជាតិនិងធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់ប្រជាជនទន់ខ្សោយពីសំណាក់ធានារ៉ាប់រងជាតិ

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិមើលថែទាំសុខភាពប្រជាជនទូទាំងប្រទេសចាប់ពីថ្ងៃទី៧ខែមិថុនាឆ្នាំ២០១៦ទៅបានអនុវត្ត«គម្រោង(រំលាយការប្លុកកាតធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង)ការរំដោះទំនាក់ទំនងរវាងការជំពាក់ក្នុងការបង់ប្រាក់ធានារ៉ាប់រងនិងសិទ្ធិក្នុងការទទួលការពិនិត្យជំងឺ» ជម្រុញអោយរំលាយការប្លុកកាតធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង ផ្តល់ជូននូវការធានាដែលមានភាពយុត្តិធម៌ក្នុងសិទ្ធិទទួលព្យាបាលជំងឺសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋ អនុវត្តជាក់ស្តែងនូវសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការព្យាបាល។ អោយតែប្រជាពលរដ្ឋស្នើសុំសំនុំបែបបទធានារ៉ាប់រង សុទ្ធតែអាចទទួលការព្យាបាលយ៉ាងស្ងប់ចិត្ត។

ដើម្បីជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋដែលគ្មានសមត្ថភាពបង់ប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិងកំពុងរងសម្ពាធពីភាពក្រីក្រនិងជំងឺ រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពផ្តល់ជូនវិធានការជំនួយចំពោះការជំពាក់ការបង់ប្រាក់ដូចជាបង់បណ្តាក់ ប្រាក់កម្ចីមូលនិធិរំដោះស្ថានភាពលំបាកនិងបញ្ជូនបន្តទៅកានើក្រុមសប្បុរសធម៌និងវិធានការផ្សេងៗទៀត។ ប្រព័ន្ធសេវាកម្មប្រឹក្សារបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព៖ លេខទូរស័ព្ទលើគុ0800-030-598 ឬ 4128-678 (ពុំចាំបាច់ថែមលេខតំបន់ឡើយ)។ ឬទំនាក់ទំនងតាមលេខទូរស័ព្ទដៃ 02-4128-678។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ- មើលថែទាំបុត្រធីតាជាទីស្រលាញ់របស់ពួកយើងនៅផ្ទះដោយស្ងប់ចិត្ត

I. លក្ខខណ្ឌជំនួយ៖

ចាប់ពីឆ្នាំ២០២១ខែសីហាថ្ងៃទី១ទៅ កុមារដែលមានសញ្ជាតិរបស់ប្រទេសយើងដែលមិនគ្រប់២ឆ្នាំ ហើយមានលក្ខខណ្ឌស្របតាមលក្ខខណ្ឌខាងក្រោមនេះអាចស្នើសុំការជំនួយបាន:

1. បានមានសំបុត្រកំណើតឬចូលទៅប័ត្រគ្រួសាររួច
2. ឪពុកម្តាយទាំង២នាក់ឬអាណាព្យាបាលបានផែកនៅក្នុងក្រសួងពន្ធ ក្នុងរយ:ពេលមួយឆ្នាំនេះពន្ធចំណូលមិនគ្រប់ដល់២០%
3. មិនទាន់ទទួលសេវាកម្មថែរក្សាក្មេងសាធារណ: ឬសេវាកម្មថែរក្សាក្មេងសាធារណ:
4. មិនទាន់ទទួលថ្លៃជំនួយរបស់ក្រសួងរដ្ឋាភិបាល

II. ដំណើរការដាក់ស្នើសុំ

ឯកសារស្នើសុំនឹងឯកសារពាក់ព័ន្ធនឹងការបញ្ជាក់ហើយផ្ញើមកឬដល់ភូមិឃុំសង្កាត់ដែលកុមារស្នាក់នៅស្នើសុំ។ពត៍មានលម្អិតអាចចូលដល់គេហទំព័រក្រសួងសុខាភិបាលជំនួយសង្គមនឹងគ្រួសារ https://www.sfaa.gov.tw

(លំដាប់ការ ៖ ទំព័រដើម,ប្រធានបទ,តំបន់ស្នើសុំការជំនួយរបស់កុមារនឹងការថែទាំសាធារណ:)
ឬខលមកលេខទូរសព្ទ១៩៥៧
រាល់កុមារក្នុងមួយខែនឹងទទួលចំណូលទឹកប្រាក់ ៖

រដ្ឋបាលសង្គមកិច្ចនិងគ្រួសារ

លក្ខខណ្ឌចំណូល		កូនទី១	កូនទី២	កូនទី៣ឡើងទៅ
ដំណាក់កាលទី1 (២០២១/៨~២០២២/៧)	អត្រាពន្ធចំណូលមិនគ្រប់២០%	3,500	4,000	4,500
	គ្រួសារចំណូលមធ្យមរាងទាប	5,000	6,000	7,000
	គ្រួសារចំណូលទាប			
ដំណាក់កាលទី2 (២០២២/៨)	អត្រាពន្ធចំណូលមិនគ្រប់២០%	5,000	6,000	7,000
	គ្រួសារចំណូលមធ្យមរាងទាប			
	គ្រួសារចំណូលទាប			

(ប្រភពឯកសារ៖ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលសង្គមកិច្ចនិងគ្រួសារ)

ប្រាក់មាតុភាពពីសោធននិវត្តន៍ជាតិ

ប្រសិនបើស្ត្រីដែលត្រូវបានធានានៃសោធននិវត្តន៍ជាតិត្រូវសម្រាលឬកើតមុនកំណត់នៅក្នុងកំឡុងសោធននិវត្តន៍ជាតិ អាចទទួលបានប្រាក់មាតុភាពម្តង២ខែ(បច្ចុប្បន្នគឺ៣ម៉ឺន៦៥៦៤ដុល្លារតៃវ៉ាន់)ដោយផ្អែកលើចំនួនប្រាក់ដែលបង់ធានារ៉ាប់រងនៃខែនោះ សម្រាប់កូនភ្លោះឡើងទៅគឺផ្តល់ជូនកើនឡើងតាមសមាមាត្រ។

សម្រាប់ពត៌មានលំអិតបន្ថែមទាក់ទាងនឹងប្រាក់មាតុភាពនៃសោធននិវត្តន៍ សូមទំនាក់ទំនងទៅកាន់ប្រព័ន្ធសេវាកម្មសោធននិវត្តន៍តាមលេខទូស័ព្ទ(02)2396-1266 # 6066។

- គេហទំព័រ៖ https://www.bli.gov.tw/ (ផ្លូវ៖ ទំព័រអំពីកាតព្វកិច្ច/សោធននិវត្តន៍/ប្រាក់ឧត្ថម្ភគ្រប់ប្រភេទ/ប្រាក់មាតុភាព)

(ប្រភពឯកសារ៖ រដ្ឋបាលធានារ៉ាបរងសង្គមកិច្ចក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងពលករក្រសួងពលកម្ម)

ប្រាក់មាតុភាពពីធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ

សម្រាប់អ្នកត្រូវបានធានាឬដៃគូដែលចូលរួមក្នុងធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករបានពេញ២៨០ថ្ងៃឬសម្រាលមិនគ្រប់ខែក្រោយ១៨១ថ្ងៃ អាចទទួលបានប្រាក់មាតុភាពម្តង២ខែ(បច្ចុប្បន្នគឺ២ម៉ឺន៤០០ដុល្លារតៃវ៉ាន់)ដោយផ្អែកលើចំនួនប្រាក់ដែលបង់ធានារ៉ាប់រងនៃខែនោះ។ អ្នកដែលចូលរួមគ្រប់៨៤ថ្ងៃហើយរលូតកូនទទួលប្រាក់ពាក់កណ្តាល(បច្ចុប្បន្នគឺ១ម៉ឺន២០០ដុល្លារតៃវ៉ាន់)។សម្រាប់កូនភ្លោះឡើងនឹងផ្តល់ជូនតាមសមាមាត្រ។

- សម្រាប់ពត៌មានលំអិតបន្ថែមទាក់ទាងនឹងប្រាក់មាតុភាពនៃធានារ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ សូមទំនាក់ទំនងតាមលេខសេវាកម្មទូរស័ព្ទ(02)2396- 1266 # 2330។
- គេហទំព័រ៖https://www.bli.gov.tw/

(ផ្លូវ៖ទំព័រអំពីកាតព្វកិច្ច/ធានារ៉ាប់រងសុខភាពពលករ/អំពីប្រាក់ឧបត្ថម្ភ/ប្រាក់មាតុភាពនៃធានារ៉ាប់រងសុខភាពពលករ)

រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងពលករ

(ប្រភពឯកសារ៖ រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងពលករក្រសួងពលកម្ម)

ច្បាប់សម្រាកលំហែមាតុភាពនិងច្បាប់កំដរមាតុភាព

នៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើស្ត្រីនិយោជិកមានតម្រូវការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ព្រមទាំងមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ថាពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល អាចស្នើសុំច្បាប់សម្រាកពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលរយៈពេល៥ថ្ងៃទៅកាន់និយោជកដោយយោងតាមច្បាប់សមភាពយេនឌ័រក្នុងការងារ។ និយោជិកត្រូវស្នើសុំច្បាប់ទៅកាន់អង្គភាពជាឯកតាកន្លះថ្ងៃ មួយថ្ងៃឬប៉ុន្មានម៉ោងដោយយោងតាមតម្រូវការពិនិត្យផ្ទៃពោះ និយោជកមិនអាចបដិសេធផ្តល់ច្បាប់ឡើយ។

ស្របតាមសេវាកម្មសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល ចំនួននៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះកើនឡើងដល់១៤ដង។ រដ្ឋាភិបាលផ្នែកពលករពីឆ្នាំ២០២២ខែមិថុនាថ្ងៃទី៤ទៅ បានប្រកាសអំពីចំណុចការជំនួយបន្ថែមអំពីទឹកប្រាក់ចំណូលនៃថ្ងៃសម្រាកមកពិនិត្យផ្ទៃពោះពីឆ្នាំ២០២២ខែកក្កដាថ្ងៃទី១ទៅ ចំពោះម្ចាស់អាជីវកម្មដែលមានបុគ្គលិកសម្រាកមកពិនិត្យផ្ទៃពោះថ្ងៃទី៦ ទី៧ នឹងមានជំនួយដល់ទឹកប្រាក់ចំណូល។

និយោជិកដែលមានដៃគូត្រូវការសម្រាល និយោជកត្រូវផ្តល់ច្បាប់កំដរមាតុភាព៥ថ្ងៃ គិតពីថ្ងៃដែលដៃគូសម្រាលនិងក្នុងកំឡុងមុនក្រោយថ្ងៃសម្រាល១៥ថ្ងៃ ជ្រើសរើស៥ថ្ងៃសុំច្បាប់កំដរមាតុភាព។ ដើម្បីផលប្រយោជន៍និយោជិកប្រើប្រាស់ច្បាប់តាមកាលៈទេសៈនិងសម្រេចគោលដៅផ្តល់ច្បាប់ក្នុងការមើលថែទាំកំដរមាតុភាព និយោជិកអាចបែងចែកច្បាប់ជាប៉ុន្មានលើក។

- គេហទំព័រក្រសួងការងារ-កសាងបរិស្ថានដែលមានមិត្តភាព https://www.mol.gov.tw/

គេហទំព័រក្រសួងការងារ

ប្រាក់មាតុភាពពីធានារ៉ាប់រងពលករ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីធានារ៉ាប់រងការងារដោយអនុញ្ញាតឲ្យឈប់សម្រាកពីការងារដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូន

ប្រាក់មាតុភាពពីធានារ៉ាប់រង

នៅពេលដែលស្ត្រីដែលចូលរួមធានារ៉ាប់រងពលករមានផ្ទៃពោះឬសម្រាលហើយរយៈពេលគិតជាឆ្នាំនៃការចូលរួមធានារ៉ាប់រងពលករសរុបពេញ២៨០ថ្ងៃ (សម្រាប់ករណីសម្រាលមុនខែគឺ១៨១ថ្ងៃ) អាចទទួលបានប្រាក់មាតុភាពម្តង២ខែគិតតាមប្រាក់ខែដែលបង់ធានារ៉ាប់រងជាមធ្យមពីខែដែលសម្រាលទៅ៦ខែ សម្រាប់កូនភ្លោះឡើងទៅគិតឡើងតាមសហមាត្រ។

- សម្រាប់ពត៍មានលំអិតបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនងតាមលេខសេវាកម្មទូរស័ព្ទនៃក្រសួងពលកម្ម៖(02)2396-1266# 2866។
- គេហទំព័រ៖https://www.bli.gov.tw/
  (ផ្លូវ៖ទំព័រអំពីកាតព្វកិច្ច/ធានារ៉ាប់រងសុខភាពពលករ/អំពីប្រាក់ឧបត្ថម្ភ/ប្រាក់មាតុភាពនៃធានារ៉ាប់រងសុខភាពពលករ)

(ប្រភពឯកសារ៖ រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងពលករក្រសួងពលកម្ម)

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីធានារ៉ាប់រងការងារដោយអនុញ្ញាតអោយឈប់សម្រាកពីការងារដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូន

សមាជិកថ្មីដែលបានចូលមកគ្រួសារចង់ថែទាំដោយខ្លួនឯង ចង់នៅមើលថែកូនតែក៏ខ្លាចប៉ះពាល់ដល់ចំណូលគ្រួសារ យោងតាមច្បាប់ធានារ៉ាប់រងការងារ ពលករដែលបំពេញការងារមានធានារ៉ាប់រងមួយឆ្នាំឡើងទៅ(មិនគិតក្នុងក្រុមហ៊ុនតែមួយឬអត់) មុនពេលកូនអាយុពេញ៣ឆ្នាំ យោងតាមច្បាប់ស្មើភាពគ្នាទាំង២ភេទ ម្ចាស់អាជីវកម្មអាចស្នើសុំដាក់ឲ្យពលករផ្អាកចំណូលនឹងរក្សាតំណែងទុកឲ្យបាន ហើយគិតតាមចំណូលពីថ្ងៃឈប់ទៅ៦ខែមុនផ្តល់នូវចំណូល៦០%ប្រចាំខែឲ្យ ក្នុងកូនម្នាក់អាចស្នើសុំច្រើនបំផុត៦ខែ ឪពុកឬម្តាយគឺអាចស្នើសុំបានដូចគ្នា (ចាប់ពីឆ្នាំ២០២១ខែកក្កដាថ្ងៃទី១ទៅរដ្ឋាភិបាលបន្ថែម២០%ទៀតចំពោះការជំនួយ ព្រោះផ្តើមទៅជាមួយទឹកប្រាក់ជំនួយដែលបញ្ឈប់ចំណូលរក្សាតំណែងដាក់ជូនទៅជាមួយគ្នា ដោយមិនចាំបាច់ស្នើសុំម្តងទៀត។)

គ្រួសារដែលមានធ្វើការទាំងឪពុកនិងម្តាយសុទ្ធតែមានចូលរួមក្នុងធានារ៉ាប់រងសូមប្រើប្រាស់ឈ្មោះបុត្រធីតាខុសគ្នានៅពេលដែលសុំច្បាប់សម្រាកពីការងារ ប្រសិនបើលោកអ្នកចិញ្ចឹមកូន២រូបឡើងទៅដែលមានអាយុតិចជាង៣ឆ្នាំ(ឧទាហរណ៍៖ កូនភ្លោះ កូនភ្លោះច្រើន)។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយចិញ្ចឹមតែកូនម្នាក់ដែលមានអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ សូមចងចាំថាត្រូវធ្វើការស្នើសុំឈប់សម្រាកក្នុងរយៈពេលខុសគ្នា ពីព្រោះប្រាក់ធានារ៉ាប់រងពុំអាចទទួលក្នុងពេលតែមួយនោះទេ។

សូមលោកប៉ានិងអ្នកម៉ាក់ដែលចិញ្ចឹមបីបាច់កូនប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រាក់ឧបត្ថម្ភក្នុងការឈប់សម្រាកដើម្បីចិញ្ចឹមមើលថែកូននិងប្រាក់មាតុភាព«ពុំអាច»ស្នើសុំស្របពេលជាមួយគ្នានោះទេ។ ក្រៅពីនេះពាក្យថាបុត្រធីតាដែលច្បាប់សមភាពយែនឌ័រក្នុងការងារសំដៅលើគឺមិនថាកូននោះជាកូនដែលកើតក្រោយរៀបការ ឬអត់ខាន់ស្លាឬជាកូនចិញ្ចឹមឡើយ គឺចាត់ទុកជាបុត្រធីតាដូចគ្នា ឪពុកនិងម្តាយសុទ្ធតែអាចស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភក្នុងការឈប់សម្រាកដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំ។

ដើម្បីលើកតម្កើងគាំទ្រសេដ្ឋកិច្ចក្នុងអំឡុងពេលផ្អាកចំណូល រក្សាតំណែងការងារដើម្បីមើលថែទារក ចាប់ពីឆ្នាំ២០២១ ខែកក្កដា ថ្ងៃទី០១ទៅ ការិយាល័យធានារ៉ាប់រងការងារនឹងយោងតាមប្រការផ្អាកចំណូល រក្សាតំណែងការងារដើម្បីមើលថែទារកផ្តល់នូវជំនួយ សម្រាប់បុគ្គលដែលមានធានារ៉ាប់រងការងារដែលដាក់ជំនួយអំពី ប្រការផ្អាកចំណូលរក្សាតំណែងការងារដើម្បីមើលថែទារកនឹងដាក់ជំនួយដោយប្រគល់ទឹកប្រាក់ចំនួន២០%ប្រចាំខែជូនទៅ

- សម្រាប់ពត៍មានលំអិតបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រក្រសួងពលកម្ម ៖https://www.bli.gov.tw/ (ផ្លូវ៖ទំព័រអំពីកាតព្វកិច្ច/ធានារ៉ាប់រងការងារ/កាតព្វកិច្ចផ្តល់ការឧបត្ថម្ភ(រួមទាំងប្រាក់មាតុភាព)/ប្រាក់ឧបត្ថម្ភក្នុងការឈប់សម្រាកដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំ)
- លេខសេវាកម្មទូរស័ព្ទនៃក្រសួងពលកម្ម៖ (02)2396-1266# 2866។

(ប្រភពឯកសារ៖ រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងពលករក្រសួងពលកម្ម)

រដ្ឋបាលធានារ៉ាប់រងសុខភាពពលករ

ការឈប់សម្រាក់ពីការងារដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូន

និយោជិកបន្ទាប់ពីធ្វើការងារពេញ៦ខែមក អាចស្នើសុំច្បាប់សម្រាកដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូនសម្រាប់បុត្រធីតានីមួយៗដែលមានអាយុមិនទាន់គ្រប់៣ឆ្នាំរហូតដល់បុត្រធីតាមានអាយុ៣ឆ្នាំពេញ ប៉ុន្តែការសុំច្បាប់សម្រាកមិនអាចលើសពី២ឆ្នាំឡើយ។ ទន្ទឹមនឹងនេះសម្រាប់បុគ្គលដែលចិញ្ចឹមបីបាច់បុត្រធីតាពី២នាក់ឡើង ការសុំច្បាប់សម្រាក់ដើម្បីចិញ្ចឹមថែទាំកូនដែលស្នើសុំត្រូវគណនារយៈពេលសរុបចូលគ្នា យូរបំផុតគឺ២ឆ្នាំដោយគិតលើការចិញ្ចឹមបុត្រធីតាតូចជាងគេបំផុតជាគោល។ ឪពុកនិងម្តាយសុទ្ធតែអាចស្នើសុំបាន។

យោងតាមការប្រែប្រួលនៅឆ្នាំ២០២១ខែមិថុនាថ្ងៃទី៤ ហើយទន្ទឹមនឹងឆ្នាំតែមួយខែ៧ថ្ងៃទី១បានមានប្រសិទ្ធភាពអំពីច្បាប់ថែរក្សាកូនក្មេងបញ្ឈប់ចំណូលរក្សាតំណែង។ ប្រការទី២ ចំណុចទី៣ ក្នុងអំឡុងពេលដែលបញ្ឈប់ចំណូលរក្សាតំណែងរាល់លើកគឺមិនតិចជាង៦ខែ។ តែបើសិនពលករដែលមានតម្រូវការតិចជាង៦ខែ គឺត្រូវដាក់ស្នើសុំមិនតិចជាង៣០ថ្ងៃ ស្នើសុំចំពោះម្ចាស់អាជីវកម្មយ៉ាងច្រើន២ដង។

ច្បាប់ស្តីអំពីការស្មើសិទ្ធក្នុងភេទទាំង២ បានយល់ព្រមឲ្យឪពុកម្តាយទាំងពីរនាក់ដាក់ស្នើសុំបញ្ឈប់ចំណូលរក្សាតំណែងធ្វើការក្នុងពេលតែមួយទាំងពីរនាក់បាន។ ការដាក់ស្នើសុំច្បាប់នេះបានទទួលស្គាល់ ក្រសួងការងារនឹងប្រកាសជាផ្លូវការក្នុងពេលឆាប់ៗនេះហើយនឹងពត៍មានលម្អិតផងដែរ។

- សម្រាប់ពត៍មានលំអិតបន្ថែមសូមទាក់ទងប្រព័ន្ធក្រសួងពលកម្ម1955
- គេហទំព័រក្រសួងពលកម្ម https://www.mol.gov.tw
  (ផ្លូវ៖ តំបន់សេវាកម្ម,សិទ្ធស្មើភាពនៅកន្លែងធ្វើការ,កសាងបរិស្ថានធ្វើការដែលមានមិត្តភាព)
  គេហទំព័រអំពីការធ្វើការស្មើរភាពគ្នាhttps://eeweb.mol.gov.tw/ ។
  (ប្រភពឯកសារ៖ក្រសួងពលកម្ម)

ក្រសួងពលកម្ម

គេហទំព័រស្មើភាពការងារ

ប្រការជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់នាពេលសម្រាល (Childbirth Accident Relief)

Q: តើអ្វីទៅជាជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់នាពេលសម្រាល?

ជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាលគឺជាច្បាប់ដែលប្រទេសជាតិកំណត់ឡើងដើម្បីរ៉ាប់រងបន្ទុកហានិភ័យក្នុងពេលសម្រាលរបស់ស្ត្រីភេទ ប្រាកដថាស្ត្រីដែលសម្រាល គភ៌និងទារកដែលទើបនឹងកើតនឹងទទួលបានជំនួយទាន់ពេលវេលាប្រសិនបើមានកើតមានបញ្ហាណាមួយក្នុងដំណើរការសម្រាល ធានាពីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពបង្កើតនិងចិញ្ចឹមរបស់ស្ត្រីភេទ ព្រមទាំងកាត់បន្ថយទំនាស់រវាងគ្រូពេទ្យនិងអ្នកជំងឺ ជំរុញឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានទំនាក់ទំនងបែបដៃគូសហការណ៍។

Q: តើអ្នកណាដែលអាចស្នើសុំជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់នាពេលសម្រាល?

I. ប្រជាជនដែលមានសញ្ញាតិតៃវ៉ាន់(រួមទាំងស្វាមីភរិយាសញ្ញាតិបរទេស)អាចស្នើសុំជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាល ដោយយករឿងហេតុគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងក្នុងដែនដីតៃវ៉ាន់ជាកំហិត ចាប់ផ្តើមទទួលពាក្យចាប់ពីថ្ងៃ៣០ខែមិថុនាឆ្នាំ២០១៦តទៅ។

II. យោងតាមប្រការទី៨ អំពីជំនួយគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសម្រាលកូន ជំនួយគ្រោះថ្នាក់សម្រាលកូននៃអ្នកដាក់ពាក្យស្នើសុំ៖

1. ប្រាក់សំណងសម្រាប់ការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត៖
   ការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតរបស់ស្ត្រីសម្រាលនិងទារកទើបនឹងកើត ប្រាក់សំណងនឹងផ្តល់ជូនអ្នកស្នងមរកតាមផ្លូវច្បាប់។ នៅពេលដែលគភ៌ស្លាប់ ប្រាក់សំណងនឹងផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយរបស់គភ៌។

2. ប្រាក់សំណងសម្រាប់ការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ៖ ប្រាក់សំណងជូនចំពោះសាមីខ្លួនដែលរងរបួស។

ជំនួយប្រាក់សំណងនៃជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាល

	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងសម្រាល	ទារកទើបនឹងកើត/គភ៌
ការស្លាប់បាត់បង់ជីវិត	ច្រើនបំផុត៤០០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	ច្រើនបំផុត៣០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់
ពិការកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង	ច្រើនបំផុត៣០០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	
ពិការកម្រិតធ្ងន់	ច្រើនបំផុត២០០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	
ពិការកម្រិតមធ្យម	ច្រើនបំផុត១៥០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	
ការកាត់ស្បូនដែលបណ្តាលអោយបាត់បង់មុខងារបន្តពូជ	ច្រើនបំផុត៨០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	—
របួសធ្ងន់ផ្សេងៗដែលទទួលស្គាល់ដោយសមត្ថកិច្ចពាក់ព័ន្ធ	ច្រើនបំផុត៣០ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់	

ចាប់ពី2019/តុលា/4កអែំពីតមុលបៃងថុលៃ

ចំនុចដែលគួរប្រុងប្រយ័ត្ន៖

1. បទបញ្ញាប្រតិបត្តិការណ៍នៃជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសំរាលចាប់ផ្តើមប្រកាសអនុវត្តក្រោយកែសំរួលនៅថ្ងៃទៅ៤ខែតុលាឆ្នាំ២០១៩បុគ្គលដែលជួបប្រទះបញ្ហាសំរាលនៅនិងក្រោយថ្ងៃប្រកាសក្រោយកែសំរួលនឹងទទួលប្រាក់សំនងទៅតាមការកំនត់ខាងលើ។បុគ្គលដែលជួបបញ្ហាសំរាលមុនថ្ងៃកែសំរួលនឹងទទួលប្រាក់សំនងទៅតាមចំនួនដែលកំនត់មុនកែ សំរួល។
2. យោងតាមការកំនត់នៅប្រការទីនៃជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសំរាលអ្នកទាមទារសំនងសំរាប់ការជំនួយសង្គ្រោះគេរោះថ្នាក់ពេលសំរាលគិតចាប់ពីថ្ងៃដែលអ្នកទាមទារសំនងដឹងលីពីហេតុការណ៍គ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលសំរាលមានរយ:ពេលឆ្នាំក្នុងការទាមទារប្រសិនបើមិនទាមទារនឹងចាត់ទុកជាមោឃ:។បុគ្គលដែលកើតមានគ្រោះថ្នាក់ពេលសំរា លលើសពី១០ឆ្នាំ ក៏ចាត់ទុកជាមោឃ:ដូចគ្នា។
3. នៅពេលដែលអ្នកទាមទារសំនងស្នើសុំជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសំរាលតំរូវអោយបំពេញដោយមានលិខិតផ្តល់សិទ្ធិ ឬរគល់សិទ្ធិអោយទៅអ្នកត់នាងឬគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល គ្រឹះស្ថានសម្ភពជាអ្នកស្នើសុំជំនួស។

សម្រាប់ពត៍មានលំអិតបន្ថែមសូមទាក់ទងទៅកាន់ប្រព័ន្ធជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាលនៃក្រសួងសុខាភិបាល (02)2100-2092

ជំនួយសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ពេលសម្រាល

ក្រសួងសុខាភិបាល

គណនីសម្រាប់ការអប់រំនិងអភិវឌ្ឍន៍សម្រាប់កុមារនិងក្មេងជំទង់នាពេលអនាគត

ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៧តទៅ ក្រសួងសុខាភិបាលជួយ បើកគណនីសម្រាប់កុមារកើតក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ គ្រួសារក្រីក្រនិងមធ្យមដែលកើតក្រោយថ្ងៃ១ខែមករាឆ្នាំ២០១៦និងជួយរៀបចំចាត់ចែងបើកគណនីបុគ្គលសម្រាប់កុមារនិងក្មេងជំទង់ដែលបាត់បង់បង្អែករយ:ពេល២ឆ្នាំឡើង អាណាព្យាបាលអាចដាក់ប្រាក់សន្សំចូលច្រើនបំផុត១ម៉ឺន៥០០០ដុល្លារតៃវ៉ាន់ក្នុងមួយឆ្នាំ រដ្ឋាភិបាលនឹងសហការណ៍វេរប្រាក់ច្រើនបំផុត១ម៉ឺន៥០០០ដុល្លារតៃវ៉ាន់ក្នុងមួយឆ្នាំបន្ថែម ប្រាក់សន្សំសរុបច្រើនបំផុត៣ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់ក្នុងមួយឆ្នាំ ១៨ឆ្នាំនឹងអាចសន្សំបាន៥៤ម៉ឺននដើម្បីធ្វើជាមូលនិធិអប់រំ ផ្តល់នូវឲកាសសម្រាប់អោយពួកគេទទួលការអប់រំជាន់ខ្ពស់ ការងារនិងធ្វើជំនួញជៀសវាងថ្ងៃក្រោយធ្លាក់ក្នុងវដ្ត ប្រវត្តិអប់រំទាប ជំនាញទាប និងការចូលរួមក្នុងសង្គមទាប។

- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំនួរណាមួយ អាចទូរស័ព្ទទៅកាន់ប្រព័ន្ធប្រឹក្សាសុខុមាលភាព១៩៥៧ (ម៉ោងធ្វើការ៖ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹកដល់១០យប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ)នឹងមានអ្នកចាំទទួលផ្តល់សេវាកម្មជូន។
- ឬក៏ស្វែងរកនៅទំព័រអំពីរដ្ឋបាលជំនួយសង្គមនិងសង្គមកិច្ចរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖

ផ្នែកជំនួយសង្គមនិងអង្គភាពការងារសង្គម

MEMO

សម្រាប់ផ្សព្វផ្សាយ

ចំណងជើងសៀវភៅ៖ សៀវភៅណែនាំពីចំណេះដឹងសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

អ្នកនិពន្ធ(ចងក្រង បកប្រែ)៖ ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព(សហការណ៍និងសមាគមផ្នែកសម្ភពតៃវ៉ាន់)

គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ព៖ ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

អាស័យដ្ឋាន៖ ផ្ទះលេខ៣៦ ផ្លូវថាឆឹង សង្កាត់តាចុង ក្រុងតៃប៉ិ (ការិយាល័យតៃប៉ិ)

គេហទំព័រ៖http://www.hpa.gov.tw/

ទូរស័ព្ទ៖ (02)2522-0888

កាលបរិច្ឆេទបោះពុម្ព៖ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០២២

បោះពុម្ព៖លើកទី២

ចំនួនបោះពុម្ព៖ ៤,០០០ក្បាល

សេចក្តីបកស្រាយអំពីការចេញផ្សាយប្រភេទផ្សេងៗទៀត៖

សៀវភៅនេះបោះផ្សាយព្រមគ្នាលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព（http://www.hpa.gov.tw/）និង គេហទំព័រសុខភាព៩៩（http://health99.hpa.gov.tw/）

តម្លៃ៖ ១៦ដុល្លារតៃវ៉ាន់

ទីតាំងតាំងលក់

តៃប៉ិ៖ បណ្ណាគារគ័រជៃ

អាស័យដ្ឋាន៖ 10485 ផ្ទះលេខ២០៩ជាន់ទី១និង២ ផ្លូវសុងជាំង ក្រុងតៃប៉ិ

ទូរស័ព្ទ៖ (02)2518-0207

តៃចុង៖ វាលវប្បធម៍អ៊ូណាន

អាស័យដ្ឋាន៖ 40042 ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវចុងសាន សង្កាត់កណ្តាល ក្រុងតៃចុង

ទូរស័ព្ទ៖ (04)2437-8010

GPN：1011101066

ISBN：978-626-7137-48-2

រក្សាសិទ្ធិដោយ៖ ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព

©សៀវភៅនេះរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ រាល់ការប្រើប្រាស់ខ្លឹមសារមួយផ្នែកឬទាំងស្រុងនៃសៀវភៅនេះ តម្រូវស្នើសុំការយល់ព្រមឬលិខិតអនុញ្ញាតពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធិក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព។ សូមទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព (ទូរស័ព្ទ02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL：886-2-25220888)

ថវិកាបោះពុម្ពសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនដោយរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីបារីនិងមូលនិធិសុខាភិបាល។

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព សូមក្រើនរំលឹកលោកអ្នក

យោងតាមបទបញ្ញការចិញ្ចឹមបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយនៅទីសាធារណៈ» កំណត់យ៉ាងច្បាស់ថានៅពេលស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះនៅទីសាធារណៈគ្មាននរណាម្នាក់អាចហាមឃាត់ បណ្តេញឬរាំងបានឡើយ។អ្នកបំពាននឹងទទួលការផាកពិន័យពី៦ពាន់ដល់៣ម៉ឺនដុល្លារតៃវ៉ាន់។

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពសូម
ថវិកាឧបត្ថម្ភដោយពន្ធសុខភាពសុខមាលភាពបារីHeatlh Welfare Tax

ប្រព័ន្ធគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖0800-870-870

គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ជនទីពចេញអោយឆ្ងាយ

ផ្សែងបារីតង់ទី៣

គឺជាផ្សែងបារីដែលមានកំទិចធាតុល្បាយល្អិតដែលមានជាតិពុលបន្សល់ទុកជាប់នៅលើអាវ គ្រឿងសង្ហារឹម តុក្កតានិងវត្ថុនានា ជាប់យ៉ាងតិចកន្លះឆ្នាំឡើង មិនត្រឹមតែធ្វើអោយគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកជក់បារីអ្នកផ្ទះ ជាពិសេសសុខភាពរបស់ទារកនិងកុមារប៉ុណ្ណោះទេ ...

សូម្បីតែតុក្កតាខ្លាឃ្មុំរបស់ខ្ញុំដែលចូលចិត្តបំផុតក៏មិនលើកលែងដែរ

ប្រព័ន្ធផ្ដាច់បារី0800-636363
ស្ថាប័នសហការណ៍ផ្ដាច់បារីគ្រប់ខេត្តក្រុង

បើស្រលាញ់កុំជក់បារី ផ្ដាច់បារីសំរាប់មនុស្សជាទីស្រលាញ់
ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាពសូម
ថវិកាឧបត្ថម្ភដោយពន្ធសុខភាពសុខមាលភាពបារីHeatlh Welfare Tax

សុភមង្គលសមនឹងអ្នក ភាពកក់ក្ដៅនិងដឹងគុណអស់មួយជីវិត

សុភមង្គលសមនឹងអ្នកកក់ក្ដៅនិងដឹងគុណអស់មួយជីវិត

ក្រសួងសុខាភិបាល
រដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព
http://www.hpa.gov.tw

ថវិកាឧបត្ថម្ភដោយពន្ធសុខភាពសុខមាលភាពបារី Heatlh Welfare Tax

បោះពុម្ពដោយ ក្រសួងសុខ
ាភិបាលរដ្ឋបាលលើកកំពស់សុខភាព
ថវិកាឧបត្ថម្ភដោយពន្ធសុខភាពសុខមាលភាពបារី Heatlh Welfare Tax

អាស័យដ្ឋាន៖ ផ្ទះលេខ៣៦ ផ្លូវថាចឹង សង្កាត់តាពុង ក្រុងតៃប៉ិ
(ការិយាល័យតៃប៉ិ)
លេខទូរសព្ទ : (02)2522-0888
លេខហ្វាច់ : (02)2522-0629
សេវាថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនឹងសម្រាល : 0800-870870

ឆ្នាំបោះពុម្ព : ឆ្នាំ 2022

ISBN 978-626-7137-48-2

9 786267 137482

GPN : 1011101066

តម្លៃកំណត់៖ ១៦លុយតៃវ៉ាន់