


ការត្រៀមជុំវិញកំណើត

គឺជាការធ្វើផែនការ ជាមុនសំរាប់ការសម្រាល និងចូលរួមសកម្មភាព ក្នុងករណីមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដូចជា ការសន្សំប្រាក់ ជ្រើសរើសមន្ទីរពេទ្យសំរាប់សម្រាល មធ្យោបាយធ្វើដំណើរក្នុងករណីបន្ទាន់។



សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- + ធ្លាក់ឈាមពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឈឺពោះ
- + ឈឺក្បាលខ្លាំង ហើម (ដៃ ជើង មុខ...)
ស្រវាំងភ្នែកប្រកាច់
- + គ្រុនក្តៅខ្លាំង, ឈឺពោះយូរ
- + បែកទឹកភ្លោះមុនពេលឈឺពោះសម្រាល

 ប្រសិនបើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយខាងលើនេះ សូមអញ្ជើញទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

ឯកសារយោង

- ពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងគ្លីនិកមាតភាព គ្មានគ្រោះថ្នាក់ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១៣
- គ្លីនិកសុខភាពមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងពិធីការគ្រប់គ្រង “គ្លីនិកសុខភាពមាតាទៅមណ្ឌលសុខភាព” ក្រសួងសុខាភិបាល ឆ្នាំ២០១០
- សន្និសីទនៃសម្ព័ន្ធនិងធាតុស្រ្តីអាមេរិកាំង ACOG <http://www.acog.org/>
- រដ្ឋាភិបាលសុខភាពស្ត្រី Women's Health Gov <http://www.womenshealth.gov/index.php>
<http://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/stages-of-pregnancy.html#d>
- វេបសាយ Web MD <http://www.webmd.com/baby/guide/7-pregnancy-warning-signs>



ក្រសួងសុខាភិបាល
Ministry of Health
SCGO: Cambodian Society of
Gynecology and Obstetrics
JSOG: Japan Society of
Obstetrics and Gynecology
NCGM: National Center for
Global Health and Medicine
JICA: Japan International
Cooperation Agency

ព័ត៌មានរបស់សមាគមសម្ព័ន្ធ និងធាតុស្រ្តីវិទ្យាកម្ពុជា

គេហទំព័រ: www.scgo-kh.com

ផលិតដោយ SCGO
ឧបត្ថម្ភដោយ JSOG, NCGM, and JICA

បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ២០១៨
© រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

ជាធម្មតាការមានផ្ទៃពោះគឺមានរយៈពេលប្រមាណ៤០សប្តាហ៍

ការថែទាំ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ



សញ្ញាដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ

- ▶ ការបាត់រដូវ
- ▶ ការក្អិតចង្ការពេលព្រឹក
- ▶ សុដន់រីកធំ និងមានអារម្មណ៍ថាតឹងណែន
- ▶ នោមញឹកញាប់ជាងធម្មតា
- ▶ ចំណង់ចំណូលចិត្តចម្លែក ដូចជាឃ្លានប្លែក ឬផុំក្លិនចង់ក្អិត

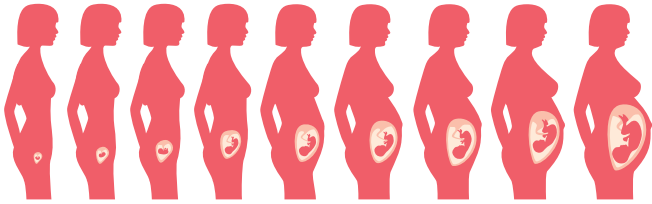
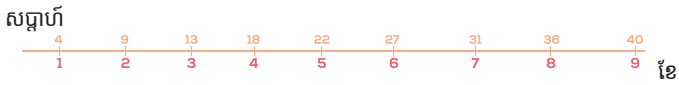
នៅពេលមានសញ្ញាបែបនេះ គួរតែទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ថាមានផ្ទៃពោះពិតឬទេ ហើយនឹងទទួលបានការណែនាំស្តីពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ។



ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ

ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជាការថែទាំសុខភាព និងផ្តល់ការអប់រំ នៅពេលស្ត្រីមកពិនិត្យផ្ទៃពោះទៀងទាត់ ជាមួយគ្នា ឬផ្តល់ព័ត៌មាន យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- លើកទី១ នៅត្រីមាសទី១ (អាចមុន ១៦សប្តាហ៍)
- លើកទី២ នៅត្រីមាសទី២ (គួរនៅចន្លោះ ២៤-២៨សប្តាហ៍)
- លើកទី៣ នៅត្រីមាសទី៣ (គួរនៅចន្លោះ ៣០-៣២សប្តាហ៍)
- លើកទី៤ ធ្វើនៅពេលគភ៌គ្រប់ខែ (គួរនៅចន្លោះ ៣៦-៣៨សប្តាហ៍)



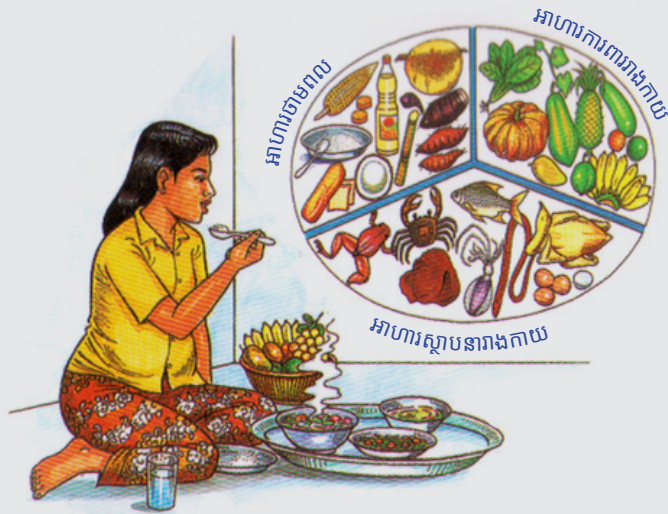
៤០សប្តាហ៍នៃការមានផ្ទៃពោះ

អត្ថប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

1. ដឹងពីសុខភាពរបស់ម្តាយ និងការវិវត្តន៍របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
2. ដឹងពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលកើតមានចំពោះស្ត្រី និងទារក
3. ទទួលបានការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺតេតាណូស តាមពេលកំណត់ និងថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែកអាស៊ីតហ្វូរិក
4. ទទួលបានការព្យាបាលឬការណែនាំទាន់ពេលវេលា
5. ទទួលបាននូវការអប់រំថែទាំសុខភាព និងការបរិភោគ ចំណីអាហារក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ចំណុចដែលស្ត្រីគួរធ្វើ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- + ទទួលបានអាហារទាំងបីក្រុម ដែលជា
 - ▶ អាហារថាមពល (អាហារផ្តល់កំលាំង)
 - ▶ អាហារស្ថាបនារាងកាយ (អាហារធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់)
 - ▶ អាហារការពាររាងកាយ (អាហារទប់ទល់នឹងជំងឺផ្សេងៗ)
- + ណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញដើម្បីពិនិត្យពោះ
- + ប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញ មុនប្រើឱសថ
- + ទទួលបានវីតាមីន និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកអាស៊ីតហ្វូរិក ថ្នាំនេះអាចជួយបង្កើនគ្រាប់ឈាមក្រហមដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ អុកស៊ីសែនទៅទារក
- + តាមដានការវិវត្តន៍របស់កូនក្នុងផ្ទៃ
- + ធ្វើគម្រោងការចំណាយសម្រាប់កូន
- + ពិចារណារកកន្លែងណាដែលត្រូវសម្រាល



ចំណុចដែលស្ត្រីមិនគួរធ្វើ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ



- ការនៅជិត ឬប៉ះពាល់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត
- ការជក់បារី ឬផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬនៅជិតអ្នក កំពុងជក់បារី
 - ▶ ការជក់បារី អាចបង្កើនហានិភ័យដល់ការ រីកលូតលាស់របស់ទារក និងការសម្រាល មិនគ្រប់ខែ មានទម្ងន់មិនគ្រប់គ្រាន់នៅពេល កើត។ ផ្សែងបារីអាចនាំឱ្យទារកមានអត្រាខ្ពស់ នៃជំងឺហឺត, ជំងឺផ្លូវដង្ហើម, ការឆ្លងធាតុនៅ ត្រចៀក និងអាចបណ្តាលឱ្យទារកស្លាប់ភ្លាមៗ ដោយគ្មានមូលហេតុ (SIDS) ការស្លាប់នេះ មានចំនួនច្រើនជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ទទួល រងនូវផ្សែងបារីនោះ
 - ▶ ការផឹកស្រា វាបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ទារក ដូចជាផ្លូវចិត្ត ឥរិយាបថមិនល្អ និងទទួលនូវ ពិការភាពរយៈពេលពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ
- ការធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយរលាក់
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យ
- រួមភេទញឹកញាប់ (ពិសេសត្រីមាសទី១ និងទី៣)