

អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ



គ្រាប់ផ្កាជាតិដែកជាមិត្តដ៏ល្អរបស់
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីក្រោយសម្រាល



លេបគ្រាប់ផ្កាជាតិដែកឲ្យបាន ៩០ គ្រាប់នៅអំឡុង
ពេលមានផ្ទៃពោះដើម្បីឲ្យអ្នកនិងកូនមានសុខភាពល្អ

វត្ថុបំណង

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹងអាច៖

1. ដឹងពីប្រភេទ និងបរិមាណចំណីអាហារដែលស្ត្រីគួរទទួលទានក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
2. យល់ពីសារៈសំខាន់នៃថ្នាំជាតិដែក និងថ្នាំគ្រាប់បញ្ចុះព្រូន
3. រៀបរាប់ពីផលប៉ះពាល់នៃភាពស្លេកស្លាំងដោយសាកង្វះជាតិដែក
4. ពន្យល់ពីមូលហេតុនៃភាពស្លេកស្លាំងដោយសាកង្វះជាតិដែក
5. រៀបរាប់ពីរោគសញ្ញា និងសញ្ញាគ្លីនិក
6. ពណ៌នាពីប្រភពអាហារដែលសំបូរជាតិដែក និងវិធីការពារ
7. រៀបរាប់ពីវិធីព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយសាកង្វះជាតិដែក

តើស្រ្តីទទួលបានអាហារអ្វីខ្លះក្នុងពេល មានផ្ទៃពោះ ?



អាហារបីក្រុម : ហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់អ្នកត្រូវការបីភោគអាហារចំនុះមុខ ?



អាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ



អាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ



របបអាហារប្រចាំថ្ងៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់របស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគបាយ ឬមី ដើម្បីថាមពល
- បរិភោគផ្លែឈើ ឬបន្លែឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសបន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងបន្លែ ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ
- បរិភោគសាច់សត្វឱ្យបានច្រើនថែមទៀតដូចជា ត្រី មាន់ សាច់ស៊ីត ថ្លើម សណ្តែក ឬតៅហ្វី

របបអាហារប្រចាំថ្ងៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- សូមត្រៀមទៅទទួលការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាលយ៉ាងតិចឱ្យបាន៤ដង។ ក្នុងត្រីមាសទី២ និងទី៣នៃការពរពោះ ត្រូវកើនទម្ងន់យ៉ាងតិចមួយគីឡូក្រាមក្នុងមួយខែ។
- សូមប្រើអំបិលអ៊ុយ៉ូដ ដើម្បីធានាសុខភាពល្អ ការលូតលាស់ខួរក្បាល និងរាងកាយកូនក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នក ដើម្បីបង្ការជំងឺពកក។
- សូមលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែករាល់ថ្ងៃរយៈពេល៩០ថ្ងៃ ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំជាតិដែកនេះភ្លាមៗ នៅពេលអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ នៅក្នុងត្រីមាសទី២ សូមប្រើថ្នាំមេបង់ដាស្យូលមួយដូស (ទំពារ) ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូនទំពក់ និងភាពស្លេកស្លាំង។

ជាតិដែក (មីក្រូសារជាតិ)

និយមន័យនៃជាតិដែក

គឺជាវ៉ែននិជមួយប្រភេទដែលរាងកាយមនុស្សយើងត្រូវការ
ជាចាំបាច់សម្រាប់បង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម

Red Blood Cells

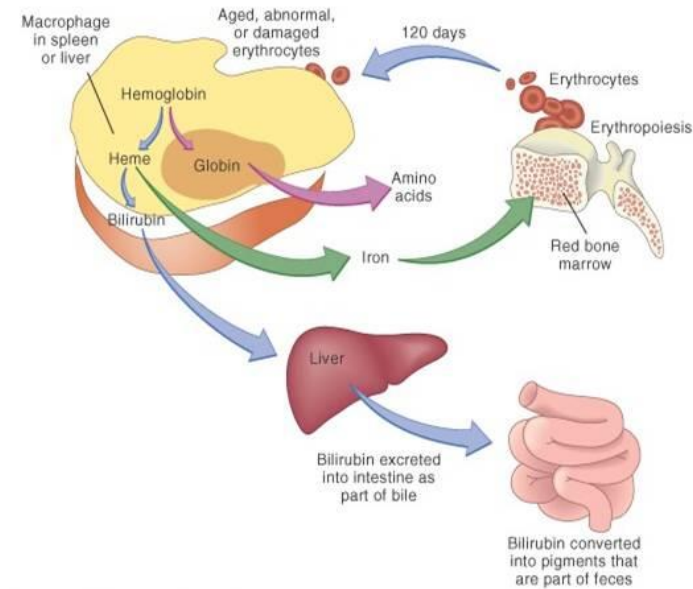


និយមន័យនៃជាតិអាស៊ីដហ្វូលិក

គឺជាទម្រង់សំយោគដែលត្រូវបានគេប្រើក្នុងថ្នាំគ្រាប់ដែក និងចំណី
អាហារដែលមានបញ្ចូលពពួកមីក្រូសារជាតិ

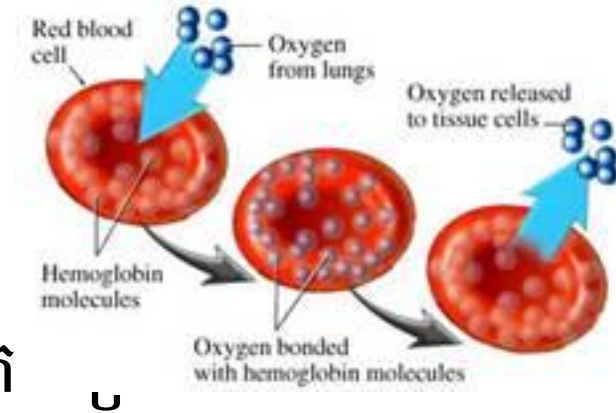
រូបវិទ្យានៃជាតិដែក

- ជាតិដែកបានមកពីចំណីអាហារដែលត្រូវបានបំបែកស្រូបតាមពោះវៀនតូច
- ជាតិដែកចំនួន៦០ ទៅ៧០%បានតោងជាប់នឹងគ្រាប់ឈាមក្រហម
- ជាតិដែកចំនួន ៣០ ទៅ៣៥% ត្រូវស្តុកទុកនៅក្នុងថ្លើម
- ជាតិដែកបញ្ចេញចោលតាម ទឹកនោម ឈាមក ស្បែក



សារៈសំខាន់នៃជាតិដែក

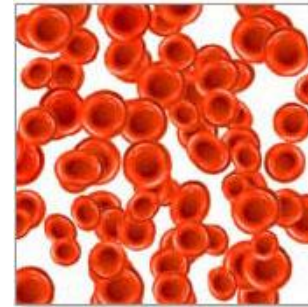
- ជាតិដែកមានតួនាទីបង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីន
- ជួយជំរុញក្នុងការបង្កើតអង្គបដិបក្ខប្រាណ
- ជួយបំប្លែងការរ៉ាំរ៉ៃទឹកឱ្យក្លាយទៅជាជីវជាតិអាស្រ័យ
- ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះត្រូវការជាតិដែកច្រើនជាងគេ
- ជួយការពារ/លប់បំបាត់ភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក
- ការកើនឡើងនូវចំនួនអេម៉ូក្លូប៊ីន ១ក្រ/ដល អាចកាត់បន្ថយអត្រាស្លាប់របស់ម្តាយបាន២០% និងកុមារបាន១៦%



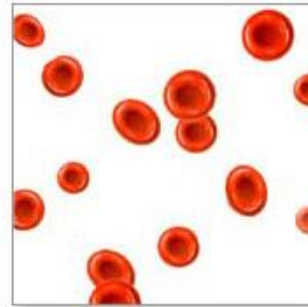
និយមន័យនៃភាពស្លេកស្លាំង

- ភាពស្លេកស្លាំង គឺជាការចុះទាបខុសពីកម្រិតធម្មតានូវបរិមាណអេម៉ូក្លូប៊ីននៅក្នុងឈាមដែលបណ្តាលឱ្យគ្រាប់ឈាមក្រហមមានចំនួនមិនគ្រប់គ្រាន់
- ភាពស្លេកស្លាំង គឺដោយសារមានការថយចុះនូវការផ្គត់ផ្គង់ជាតិដែក និងអុកស៊ីសែនទៅដល់សរីរាង្គទាំងអស់ក្នុងខ្លួន

Normal amount of red blood cells



Anemic amount of red blood cells



ផលប៉ះពាល់នៃភាពស្មុគស្មាញដោយសារបញ្ហា កង្វះជាតិដែក

- លទ្ធភាពពលកម្មៈ សមត្ថភាពការងារចុះខ្សោយ
- អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
 - បង្កើននូវអត្រាស្លាប់របស់មាតា និងទារកជុំវិញកំណើត
 - ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ
 - ទារកកើតមិនគ្រប់គឺឡ
 - កើនឡើងនូវការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល

ផលប៉ះពាល់នៃភាពស្មើគ្នានៃដោយសារបញ្ញា កង្វះជាតិជេក (ត)

- ការបង្ករោគ: បង្កើននូវការបង្ករោគ
- ឥទ្ធិពលដទៃទៀត: បន្ថយនូវការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញារបស់ក្មេងជំទង់
- សមត្ថភាពក្នុងការសិក្សារបស់កុមារមានការថយចុះ (រៀនមិនសូវចាំ)

ឥទ្ធិពលនៃបញ្ហាកង្វះជាតិអាស៊ីដហ្វូលិក

- ចំពោះស្ត្រី: ខូចខាតប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទញឹកញាប់ និងងាយរលូតកូន
- ចំពោះទារក: កើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឆាប់មាត់ ពកឆ្អឹងខ្នង គរ ថ្លង់ពីកំណើត....
- ភាពខូចខាតប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទអាចកើតមាននៅចន្លោះថ្ងៃទី១៧ ទៅ ៣០ ក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ (ដូច្នេះគេត្រូវផ្តល់ថ្នាំនេះដល់ស្ត្រីឱ្យបានមុនពេលមានផ្ទៃពោះ)



ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងគ្រោះ

- ក្រុមប្រឈមមុខ៖

- កុមារក្រោម៥ឆ្នាំ
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល



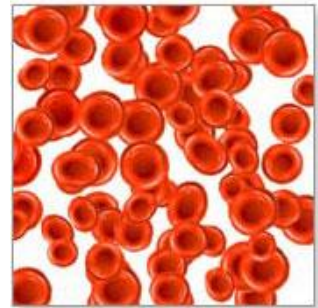
- ក្រុមរងគ្រោះ៖

- កុមារ និងស្ត្រីដែលកើតមានភាពស្លេកស្លាំង
- កុមារ និងស្ត្រីដែលមានការបង្ខំពេកផ្សេងៗ
- កុមារ និងស្ត្រីដែលកើតប៉ារ៉ាស៊ីត (ព្រូន គ្រុនចាញ់)

មូលហេតុនៃការស្លេកស្លាំងដោយសារ កង្វះជាតិដែក

- មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់
តមអាហារផ្សេងៗ
- ខ្វះជីវជាតិសេ សម្រាប់សម្រួលការប្តូរស្រូបយក
ជាតិដែក
- បាត់បង់ឈាមរាំវៃជាប្រចាំ (ឧ ព្រួន គ្រុនចាញ់
ឈាមរដូវ)
- មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក

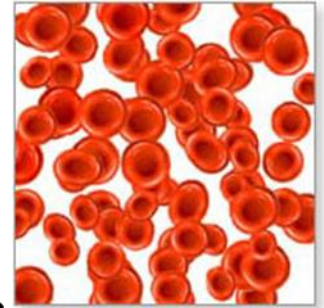
Normal amount of
red blood cells



GLOBULO ROSSO
FALCIFORME

មូលហេតុនៃការស្លេកស្លាំងដោយសារ កង្វះជាតិដែក (គ)

Normal amount of
red blood cells



- មានបញ្ហាកង្វះមីក្រូសារជាតិផ្សេងៗទៀត
- លក្ខណៈបន្តពូជ ដូចជា តាឡាសសេមី និងកោសិកាយាមមិនធម្មតា
- ជម្ងឺរាគ អេដស៍ និងជម្ងឺឆ្លងផ្សេងៗទៀត
- បរិភោគពួកអាហាររាវរាំង ពេលហួបអាហារ ដូចជាតែ កាហ្វេ។



GLOBULO ROSSO
FALCIFORME

រោគសញ្ញានៃបញ្ហាភទ្ទៈជាតិជេក

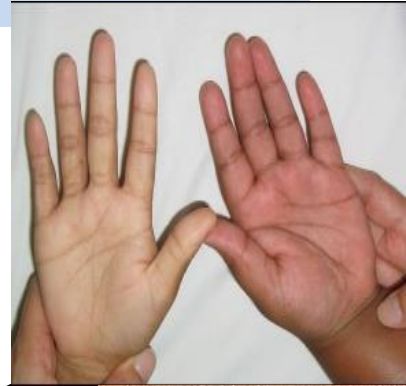
- សញ្ញាដែលអ្នកជំងឺត្រូវប្រាប់៖
 - អស់កម្លាំង ល្អិតល្អៃ ណែនទ្រូង ថប់ដង្ហើម
 - វិលមុខ
 - ដេកមិនលក់
 - ហូបមិនបាន



រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិដែក (ត)

រោគសញ្ញាគីនិកៈ

— មានការពង្រីកស្បែកដៃនៅលើធាតុដៃ (ពិនិត្យធាតុដៃនៅកន្លែងដែលមានពន្លឺច្បាស់ ដោយធ្វើការប្រៀបធៀបជាមួយអ្នកដែលមិនមានការពង្រីកស្បែកដៃ ហើយមានវិធីប្រមាណវិធី



— មានការពង្រីកស្បែកដៃនៅលើត្រង់កន្ត្រកក្រោម ផ្នែកខាងក្នុងការវិវត្តន៍ឈាម៖



កម្រិតអេម៉ូក្លូប៊ីននៅក្នុងឈាម(ក្រោម៧ក្រ/ដល ពី៧-១០ក្រ/ដល ពី១០ ដល់ក្រោមកំរិតធម្មតា)

ចំណាត់ថ្នាក់នៃភាពស្លេកស្លាំង៖ អំពិធម្មតា

ក្រុមអាយុ/ក្រុមចំណុច	អេម៉ូក្លូប៊ីន g/dl	Hematocrit %
កុមារ៦ខែដល់៥ឆ្នាំ	១១.០	៣៣
កុមារ៥ឆ្នាំដល់១១ឆ្នាំ	១១.៥	៣៤
កុមារ១២ឆ្នាំដល់១៤ឆ្នាំ	១២.០	៣៦
ស្រ្តីគ្មានផ្ទៃពោះ	១២.០	៣៦
ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ	១១.០	៣៣
បុរស	១៣.០	៣៩

ចំណាត់ថ្នាក់នៃការស្នើសុំខ្លះ៖ កំរិតមិន ធម្មតានៃការស្នើសុំខ

ពី ១០ ដល់កំរិតក្រោមធម្មតា៖
ពី ៧ ដល់១០៖
តិចជាង ៧៖

ស្រាល
មធ្យម
ធ្ងន់ធ្ងរ

From WHO/UNICEF/UNU, 1997

**ប្រភពអាហារសំបូរជាតិដែក ជីវជាតិសេ
និងវិធីការពារភាពស្លេកស្លាំងដោយសារ
កង្វះជាតិដែក**

អាហារសំបូរជាតិដែក



ពពួកអាហារសំបូរជាតិដែកដែលមានអែម (Hem Iron):

- ផលិតផលសាច់សត្វ៖ សាច់ (សាច់ក្រហម) ត្រី មាន់ ស៊ីត សាច់អត់ឈាម

- ថ្លើមសត្វ

- ឈាមសត្វ

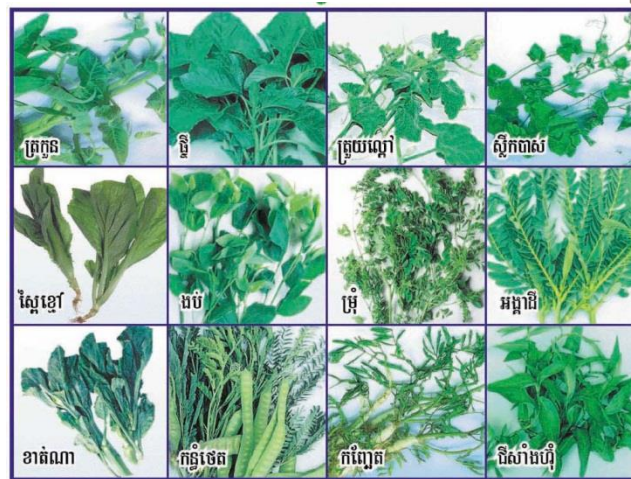
- គ្រឿងក្នុងសត្វ



អាហារសំបូរជាតិដែក (ត)

ពពួកអាហារសំបូរជាតិដែកដែលគ្មានអែម (Non Hem Iron)៖

- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ: សណ្តែកសៀង សណ្តែកដី
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់៖ ជ្វី ត្រកួន ម្រុំ
- អាហារដែលបានបញ្ចូលជាតិដែក



អាហារសំបូរជីវជាតិសេ ដើម្បីសម្រួលដល់ការបឺត
ស្រូបយកជាតិដែកមានដូចជា៖

- ក្រូចពោធិ៍សាត់ ក្រូចឆ្មារ
- ត្របែក ទៀបបារាំង ស្វាយ ប៉េងប៉ោះ ។ល។

អាហារដែលរារាំងការបឺតស្រូបជាតិដែក៖
តែ កាហ្វេ ។ល។



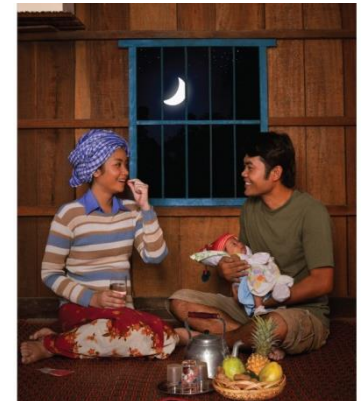
វិធីការពារភាពស្លេកស្លាំងដោយសារបញ្ហា កង្វះជាតិដែក

- បរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិដែក និងអាហារដែលសម្បូរជីវជាតិសេ
- អនុវត្តនូវអនាម័យស្អាតបីប្រការ
- ការពារជំងឺដែលបង្កដោយជំងឺដង្កូវព្រូន និងការបង្ករោគផ្សេងៗទៀត



វិធីការពារភាពស្មើគ្នាស្នំដោយសារបញ្ញាកង្វះជាតិដែក (ត)

- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែកប្រចាំសប្តាហ៍ ១គ្រាប់រៀងរាល់សប្តាហ៍
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវលេបថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក អោយបាន៩០គ្រាប់ និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន១គ្រាប់នៅត្រីមាសទី២
- ត្រូវបញ្ចូលជាតិដែកទៅក្នុងអាហារ ហើយបរិភោគជាប្រចាំ
- ត្រូវមានសួនដំណាំគេសារ និងការចិញ្ចឹមសត្វ



វិធីការពារភាពស្មើគ្នាស្ត្រីដោយសារបញ្ញាកង្វះជាតិដែក (ត)

ក្រុមចំណុច	កំរិតដូសជាតិដែកគ្រាប់ថ្នាំ និងរបៀបលេប	កំរិតដូសគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ជាសុល
ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ	គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ប្រចាំសប្តាហ៍១គ្រាប់ (១គ្រាប់=៦០ មក្រ ជាតិដែក និង២៨០០ មក្រក្រ អាស៊ីដហ្វូលីក)	
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ប្រចាំថ្ងៃ លេប១ថ្ងៃ១គ្រាប់នៅពេល ល្ងាចរៀបចូលគេងរហូតអស់៩០ គ្រាប់ (១គ្រាប់=៦០ មក្រ ជាតិដែក និង៤០០ មក្រក្រអាស៊ីដហ្វូលីក) ផ្តល់៦០គ្រាប់នៅពេលជួបលើកទី១ ផ្តល់៣០គ្រាប់នៅពេលជួបលើកទី២	ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ជា សុល១គ្រាប់ =៥០០មក្រ លេបតែ១គ្រាប់គត់នៅ ក្រោយត្រីមាសទី១នៃការ មានផ្ទៃពោះ

វិធីព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយសារ កង្វះជាតិដែក

ការព្យាបាល

រោគសញ្ញា	ក្រុមចំណុច	កំរិតដូសជាតិដែក/អាស៊ីដ ហ្វូលីក(ជាតិដែក៦០មក្រ/អាស៊ីដហ្វូលីក៤០០មក្រក្រ)
• បាតដៃស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ • កំរិតអេម៉ូក្លូប៊ីនទាបជាង ៧.០ ក្រ/ដល ឬ • អេម៉ាតូគ្រីតទាបជាង ២០%ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ	• ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (អាយុ <៣៦សប្តាហ៍) • ស្ត្រីវ័យបន្តពូជ	• ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតជាងគេ • ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ១គ្រាប់២ដង/១ថ្ងៃ(ព្រឹកល្ងាច) សម្រាប់រយៈពេល ៣ខែ។ ធ្វើការតាមដានរាល់១៤ថ្ងៃម្តង ដើម្បីវាយតម្លៃ។
• អ្នកជម្ងឺត្អូញត្អែរថា ហត់នៅពេល  សម្រាក ស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ	• ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ផ្ទៃពោះអាយុ៣៦សប្តាហ៍ ឬលើស)	• ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជ្រើសរើស និងត្រូវសម្រាកព្យាបាល ដើម្បីរង់ចាំការសម្រាល។

ការព្យាបាល

រោគសញ្ញា	ក្រុមចំណុច	កំរិតជួសជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក(ជាតិដែក៦០មក្រ/អាស៊ីដហ្វូលីក៤០០មក្រក្រ)
----------	------------	--

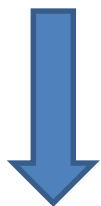
ស្លេកស្លាំងមធ្យមឬស្រាល

- បាតដៃស្លេកស្លាំងខ្លះៗ
- កំរិតអេម៉ូក្លូប៊ីននៅចន្លោះ:

៧.០ -< ១១.០ក្រ/ដល

- អេម៉ាតូគ្រីតនៅចន្លោះ:

២១%-<៣៣%



ស្លេកស្លាំងមធ្យមឬស្រាល

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ

- ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ១គ្រាប់២ដង/១ថ្ងៃ(ព្រឹកល្ងាច) សម្រាប់រយៈពេល ១៤ថ្ងៃ។
- តាមដានបន្តរយៈពេល ១៤ថ្ងៃ។ បើសិននៅមានភាពស្លេកស្លាំង ចូរបន្តការព្យាបាលរយៈពេល ១៤ថ្ងៃ ថែមទៀត និងណាត់ជួបបន្ត។

ម្នាស់ទទួលបានអាហាររូបត្ថម្ភត្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុង
ពេលមានផ្ទៃពោះ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់
សុខភាពកូនពេញម្ភាយជីវិត។

សូមអរគុណ