សេចក្តីណែនាំស្តីពីការប្រើប្រាស់

សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារក

មាតិកា

ជំពូកទី១ **សេចក្តីផ្តើម**

ជំពូកទី២ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

វត្ថុបំណង

ក្រុមគោលដៅរបស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

តួនាទីរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល

មាតិកាក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

វិធីសាស្រ្តនៃការចែកចាយសៀវភៅ

ជំពូកទី ៣ របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅ និងព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន

ដំណើរការនៃការមានផ្ទៃពោះ

ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

1. ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល
2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
3. ជំងឺកាមរោគ
4. អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ
5. សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ
6. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតមានចំពោះម្តាយពេលមានផ្ទៃពោះ
7. សញ្ញាសម្រាល
8. ការរៀបចំត្រៀមកំណើត

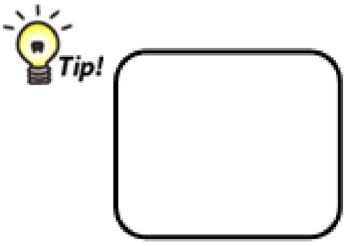
ផ្នែកថែទាំពេលឈឺពោះសម្រាលនិង សម្រាល

9. ចំណុចចាំបាច់មួយចំនួនដែលគួរធ្វើអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាល

ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

10. ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយពេលសម្រាល
11. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតមានចំពោះម្តាយក្រោយសម្រាល
12. ការបំបៅដោះកូន
13. ការថែទាំកូន
14. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារកទើបកើត
15. ការមកទទួលសេវាថែទាំក្រោយសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព
16. ការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់អ្នក
17. ការថែទាំបន្តលើសុខភាពមាតា និងទារក

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ

ប្រអប់ ឬសញ្ញា	អត្ថន័យនៃប្រអប់ឬសញ្ញា
	បានពន្យល់បន្ថែមឱ្យកាន់តែច្បាស់នៅចំនុចដែលមានក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារក។ សូមធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំ ឬផ្ដល់ការពន្យល់បន្ថែមទៀតក្នុងករណីចាំបាច់ណាមួយ។
	**ព័ត៌មានបន្ថែម** ចំណុចទាំងនេះមិនមានពណ៌នាក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកទេ ប៉ុន្តែជាព័ត៌មានដែលឆ្មប ឬគិលានុបដ្ឋាកគួរតែយល់ដឹង។

ជំពូកទី១៖ សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយរួមសហការផ្នែកបច្ចេកទេសរវាងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក និងគម្រោង JICA IINeoC ។ សៀវភៅនេះបង្កើតក្នុងគោលបំណងជួយឱ្យកាន់តែប្រសើរនូវគុណភាពនៃការផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងក្រុមគ្រួសារ។ ខ្លឹមសារដែលមានក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកនេះត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីពិធីសារមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់មណ្ឌលសុខភាពដែលបោះពុម្ពក្នុងឆ្នាំ២០១៧។

សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកនេះត្រូវបានរៀបរៀងឡើងជាភាសាខ្មែរដែលជាផ្នែកផ្តល់ព័ត៌មានអប់រំសុខភាពសម្រាប់ចែកជាមួយប័ណ្ណកត់ត្រាសុខភាពមាតា(ប័ណ្ណផ្កាឈូក) និងប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការ(ប័ណ្ណលឿង)។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះមានផ្ទុកនូវព័ត៌មានអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកសំខាន់នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឈឺពោះសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល ហើយជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់សម្រាប់ជួយគាំពារសុខភាពមាតានិងទារក។ សៀវភៅអប់រំសុខភាពនេះគួរត្រូវទុកនៅផ្ទះដោយម្តាយឬគ្រួសារ ហើយត្រូវយកមកជាមួយពេលដែលស្ត្រីមកទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

សៀវភៅណែនាំពីរបៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកនេះនឹងផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលស្តីពីរបៀបប្រើប្រាស់ របៀបចែកចាយ របៀបតាមដានការប្រើប្រាស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារក។ លើសពីនេះ សៀវភៅណែនាំនេះនឹងជួយឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលផ្តល់សេវាគាំពារសុខភាពមាតានិងទារកកាន់តែប្រសើរឡើងលើផ្នែកអប់រំម្តាយនិងគ្រួសារ។ យើងសង្ឃឹមថាសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកនេះនឹងជួយឱ្យស្ត្រីនិងគ្រួសារមានចំណេះដឹងពីការថែទាំសុខភាព និងមានឥរិយាបថត្រឹមត្រូវក្នុងការស្វែងរកសេវាថែទាំសុខភាព។

ជំពូកទី២ និដ្ឋភាពទូទៅនៃសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

វត្ថុបំណង

- ដើម្បីបង្កើនចំនេះដឹងម្តាយនិងក្រុមគ្រួសារទៅលើសុខភាពមាតា និងទារក
- ដើម្បីលើកកម្ពស់ឥរិយាបថនៃការស្វែងរកការថែទាំដែលសមស្របសម្រាប់ម្តាយ និងគ្រួសារ
- ដើម្បីជាមគ្គុទេសសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងការអប់រំសុខភាពដល់ម្តាយ និងគ្រួសារ ដោយប្រើសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកនេះ។

ក្រុមគោលដៅរបស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

1. គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់នឹងទទួលបានសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកជាមួយ សៀវភៅសុខភាពមាតា (ប័ណ្ណផ្កាឈូក)
2. ប្តី និងសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត ហើយនិងអ្នកមើលថែទាំទារក/កូនក្មេងតូចៗ

តួនាទីរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល

1. បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរអាន និងយល់ពីខ្លឹមសារក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកដើម្បី ជួយដល់ម្តាយយល់ពីខ្លឹមសារនៃសៀវភៅនេះ។
2. ជួយរំលឹកស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឱ្យយកមកជាមួយនូវសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារក និង សៀវភៅសុខភាពមាតារាល់ពេលមកទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។
3. សូមគូសសញ្ញា(✓)នៅផ្នែកដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានពន្យល់ និងស្ត្រីបានយល់។
4. ត្រូវប្រាកដថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ប្តី ក្រុមគ្រួសារ អ្នកមើលថែក្មេងយល់ពីសារដែលមានក្នុង សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកនេះ។ បើមានចំណុចណាមិនទាន់យល់ ស្ត្រីឬក្រុមគ្រួសារ អាចសួរបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីទទួលការពន្យល់បន្ថែម។

មាតិកាក្នុងសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

សៀវភៅនេះចែកចេញជា៣ផ្នែកគឺ អំឡុងពេលមានគភ៌ អំឡុងពេលសម្រាល និងថែទាំក្រោយសម្រាល។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានគភ៌

1. ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល
2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
3. ជំងឺកាមរោគ
4. អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
5. សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
6. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតមានចំពោះម្តាយពេលមានផ្ទៃពោះ
7. សញ្ញាសម្រាល
8. ការរៀបចំត្រៀមកំណើត

អំឡុងពេលសម្រាល

9. ចំណុចចាំបាច់មួយចំនួនដែលគួរធ្វើអំឡុងពេលសម្រាល

ការថែទាំក្រោយសម្រាល

10. ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយពេលសម្រាល
11. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតមានចំពោះម្តាយក្រោយសម្រាល
12. ការបំបៅដោះកូន
13. ការថែទាំកូនអ្នក
14. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារកទើបកើត
15. ការមកទទួលសេវាថែទាំក្រោយសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព
16. ការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់អ្នក

មាតិកា

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានគភ៌...

ហេតុអ្វីបានជា ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់? 1
កុំភ្លេចទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស........ 2
ប្រុងប្រយ័ត្នការឆ្លងរោគតាមការរួមភេទ........ 2
តើអាហារប៉ប៉ុនអ្វីដែលម្តាយត្រូវបរិភោគក្នុងពេលមានគភ៌..... 3
អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ 4
ប្រុងប្រយ័ត្ន!ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានគភ៌........ 5
ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាសម្រាល........ 6
តោះទៅរៀបចំផែនការស្វាគមន៍កូនរបស់អ្នក 6

អំឡុងពេលសម្រាល...

កូនជិតកើតហើយ! ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើក្នុងពេលសម្រាល........7–9

ក្រោយពេលសម្រាលកូនហើយ...

ព័ត៌មានជំនួយសុខភាពសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយសម្រាល...... 10
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល........ 11
ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនអ្នក........ 12
តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក........ 13–14
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារកទើបកើត 15–16
សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាលដើម្បីសុខភាពអ្នក និងកូនអ្នក 17–18
តើអ្នកត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច? 19–20

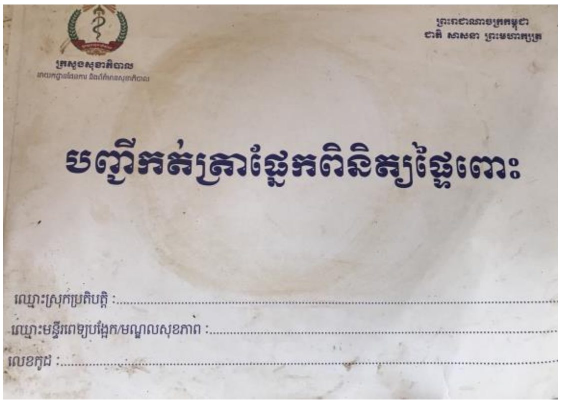
ប្រធានបទស្តីពី ការពន្យារកំណើត និងការចាក់ថ្នាំបង្ការ សូមអាននៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពមាតា (ប័ណ្ណផ្កាឈូក) និង ប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការ(ប័ណ្ណលឿង)។បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរពន្យល់ម្តាយពីរបៀបប្រើប្រាស់ប័ណ្ណទាំងពីរនេះ។

វិធីសាស្ត្រនៃការចែកចាយសៀវភៅ

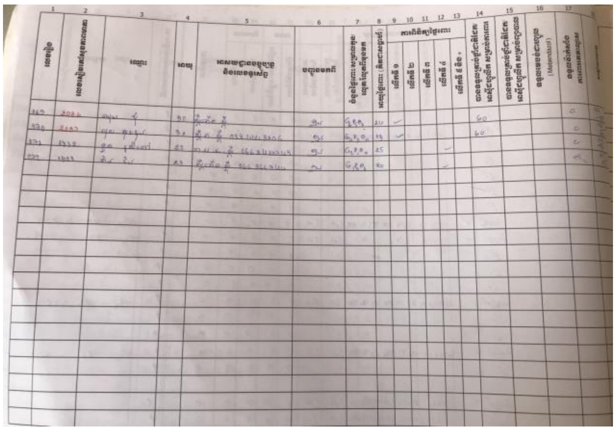
សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក និងស៊ីមីត្រូវបានបោះពុម្ពទៅតាមចំនួនប៉ាន់ប្រមាណនៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពគោលដៅ និងអាចបោះពុម្ពបន្ថែម១០% នៃចំនួនដែលត្រូវចែក។ ដូចរូបខាងក្រោម មន្ទីសុខាភិបាលខេត្តស្វាយរៀងនឹងចែកសំភារៈទាំងអស់ឱ្យស្រុកប្រតិបត្តិនីមួយៗ។ ស្រុកប្រតិបត្តិនីមួយៗនឹងធ្វើការចែកបន្តទៅមណ្ឌលសុខភាពទៅតាមចំនួនប៉ាន់ប្រមាណនៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ មណ្ឌលសុខភាពនឹងផ្ញើរបាយការណ៍ប្រចាំខែស្តីពីការចែកសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារកឱ្យប្រធានកម្មវិធីសុខភាពមាតា និងទារកនៃស្រុកប្រតិបត្តិនីមួយៗ(ឧបសម្ព័ន្ធ១) ហើយជារៀងរាល់ត្រីមាសម្តងប្រធានកម្មវិធីសុខភាពមាតា និងទារកនៃស្រុកប្រតិបត្តិនីមួយៗនឹងបញ្ជូនរបាយការណ៍បន្ត ទៅមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត(ឧបសម្ព័ន្ធ២)

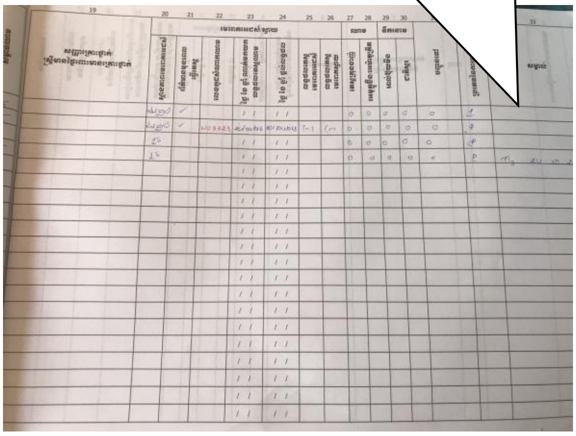
រូបភាព៖ រចនាបថនៃការវាយតម្លៃការប្រើប្រាស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតានិងទារក

ប្រសិនបើបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានចែកសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកភ្ជាប់ជាមួយស៊ីម៉ីឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអំឡុងពេលមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ ត្រូវកត់ចំណាំក្នុងបញ្ជីកត់ត្រាពិនិត្យផ្ទៃពោះដោយគូស ✓ក្នុងប្រអប់ដូចរូបខាងក្រោម៖



- សូមបំពេញ..........នៅទីនេះប្រសិនបើឆ្មប ឬ គិលានុបដ្ឋាកចែកសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកនេះឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្វើបាត់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក ហើយត្រូវឱ្យម្តងទៀតសូមកត់សំគាល់នៅទីនេះ។ ឧ. បាត់





រូបភាព៖ បញ្ជីកត់ត្រាផ្ទែកពិនិត្យផ្ទៃពោះ

ជំពូកទី ៣
របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

៣.១ របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅ និងព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន

សូមពន្យល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពីរបៀបប្រើសៀវភៅនេះនៅពេលអ្នកចែកឱ្យគាត់

របៀបប្រើសៀវភៅនេះ

សៀវភៅនេះជួយដល់សុខភាពអ្នក និងកូនរបស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល តោះអានវាជាមួយនឹងគ្រួសារអ្នក

★ សូមសួរទៅឆ្មប/គិលានុបដ្ឋាកប្រសិនបើអ្នកមិនយល់។
★ សូមយកសៀវភៅនេះ សៀវភៅសុខភាពមាតា និងទារកព្រមទាំងប័ណ្ណលឿងទៅមណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យ។
★ សូមរក្សាសៀវភៅនេះ ឱ្យឆ្ងាយពីដៃកូនរបស់អ្នក និងរក្សាទុកកុំឱ្យបាត់បង់។
★ សម្រាប់ឪពុករបស់ទារក សូមជួយគាំទ្រដល់ភរិយារបស់អ្នក និងថែទាំកូនអ្នកទាំងអស់គ្នា។

ព័ត៌មានសំខាន់

ម្ដាយ		ឪពុក	
ឈ្មោះ	: ស្រី ពៅ	ឈ្មោះ	: សុខ ហៀង
ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត	: 04 / 11 / 1984	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត	: 28 / 05 / 1980
មុខរបរបច្ចុប្បន្ន	: មេផ្ទះ	មុខរបរបច្ចុប្បន្ន	: ធ្វើស្រែ
អាស័យដ្ឋាន	: ភូមិធ្នូល ឃុំសម្បត្តិមានជ័យ ស្រុករមាសហែក ខេត្តស្វាយរៀង		

ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព : មណ្ឌលសុខភាពជ្រៃ

លេខទូរស័ព្ទប្រធានមណ្ឌលសុខភាព: សៅ មាន (010 123 465)

ឈ្មោះឆ្មប : ស្រី ចាន់
លេខទូរស័ព្ទ: 012 111 333

មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនបន្ទាន់ : ព្រំ សុខ
លេខទូរស័ព្ទ: 097 778 8999

កាលបរិច្ឆេទនាំកូនទៅធ្វើសំបុត្រកំណើត : 15 / 03 /2019 (ទីកន្លែង : ជ្រៃធំ)

សូមបំពេញចន្លោះពីព័ត៌មានរបស់ម្ដាយ និងឪពុក

1) **ឈ្មោះ**
2) **ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត** : ថ្ងៃ/ ខែ / ឆ្នាំ
   ឧ. 22 / 02 / 1987
3) **មុខរបរបច្ចុប្បន្ន**
   ឧ. **មេផ្ទះ**
4) **អាស័យដ្ឋាន**
   បំពេញឈ្មោះ **ឃុំ ស្រុក និង ខេត្ត**
   ឧ.

សូមបំពេញកាលបរិច្ឆេទដែលឪពុក/ម្ដាយបាននាំកូនទៅធ្វើសំបុត្រកំណើតនៅសាលាឃុំ ឬសាលាសង្កាត់។ សូមប្រាកដថាបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានផ្ដល់លិខិតបញ្ជាក់កំណើតកូនដល់ឪពុក/ម្ដាយដើម្បីឱ្យយកទៅធ្វើសំបុត្រកំណើតឱ្យកូនរបស់ពួកគាត់។

សូមបំពេញចន្លោះ

- ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព និង លេខទូរស័ព្ទប្រធានមណ្ឌលសុខភាព
- ឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទរបស់ឆ្មប ដែលរំពឹងថានិងសម្រាលកូនឱ្យស្ត្រី។ ក្នុងចន្លោះនេះអ្នកអាចបំពេញឈ្មោះឆ្មប និងលេខទូរស័ព្ទបានលើសពីម្នាក់។

មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនបន្ទាន់:

- សូមបំពេញឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទរបស់ម្ចាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនបន្ទាន់ដែលអាចដឹកស្ត្រីមកមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យ នៅពេលឈឺពោះសម្រាល ឬបញ្ហាបន្ទាន់ដែលកើតមានក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ក្នុងចន្លោះនេះអ្នកអាចបំពេញឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទបានលើសពីម្នាក់។

៣.២ ការវិវត្តន៍នៃគភ៌

សប្តាហ៍	0-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-39	40-
ខែ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	**ពេលគ្រប់ខែ**	
ពេលវេលាសម្រាប់ពិនិត្យផ្ទៃពោះ	**ពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ១**					**ពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ២**		**ពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៣**	**ពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៤**		**ថែទាំក្រោយសម្រាល**
ការផ្លាស់ប្តូររបស់ម្តាយ		មានអាការៈចាញ់កូន		• បាត់អាការៈចាញ់កូន • ជីបចរ/ចង្វាក់ដង្ហើមកើនឡើង	មានអាការៈដូចជា ចុកខ្នង, ក្តៅដើមទ្រូង, ឈឺក្បាល, វិលមុខ, ទល់លាមក, ដកដង្ហើមថប់ៗ, ញ័រទ្រូង ...			ម្តាយមានអាការៈឆាប់ហត់(ថប់ៗ)ព្រោះការរីកប៉ោងស្បូនមានកម្រិត	ស្ត្រីមានអាការៈដូចជាៈ ធ្ងន់នៅត្រគាក, ពិបាកគេង	លេចឡើងនូវសញ្ញាសម្រាល	
ការលូតលាស់របស់ទារក			• ទារកចាប់ផ្តើមមានរំញ័រនៃចង្វាក់បេះដូង • ដៃ, ជើង, ម្រាមដៃចាប់ផ្តើមលូតលាស់	• ក្បាលរបស់ទារកចាប់ផ្តើមរីកធំ ភ្នែក ត្រចៀកចាប់ផ្តើមមើលឃើញ • ដៃ ជើង និងម្រាមដៃចាប់ផ្តើមមើលឃើញ • ភេទអាចមើលឃើញ • សាច់ដុំរបស់ទារកចាប់ផ្តើមមានចលនា • សុកបានវិវត្តពេញលេញ (១៥សប្តាហ៍)	• ផ្នែកទាំងអស់នៃរាងកាយទារកវិវត្តពេញលេញ • ទារកមានរោមពេញខ្លួន និងក្រចកនៅម្រាមដៃ • ចង្វាក់បេះដូងកូនស្តាប់លឺ និងទារកបំរាស់		• ទារកអាចស្តាប់សម្លេងអ្នកលឺ • ស្ទើគ្រប់សរីរាង្គលូតលាស់ក្នុងខែនេះ	• ស្បែករបស់ទារកជ្រួញ មានពណ៌ផ្កាឈូក ហើយគ្មានរោមតូច • ប្រសិនបើទារកកើតមកក្នុងពេលនេះទារកអាចរស់នៅបានដោយទទួលការថែទាំពិសេសនៅក្នុងកែវ	• មានជ្រួញលើមុខតិចតួច និងមានក្រចកនៅម្រាមដៃ។ • ទារកកើតមកអាចរស់នៅមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅស្បូនបាន	• ទារកវិវត្តបានគ្រប់ពេញលេញ • ស្បែកពណ៌ផ្កាឈូកទន់ និងមានរោមតូចនៅគ្របលើ • ខ្លាញ់មានពណ៌ស • ទារកកើតមកអាចរស់នៅមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅស្បូនបាន	
ចំនុចដែលត្រូវធ្វើការអប់រំសុខភាព (ទំព័រ)	• ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល(ទំព័រ១) • ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ តេតាណូស (ទំព័រ ២) • ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ (ទំព័រ២) • អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(ទំព័រ៣) • សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រ៤)				• អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(ទំព័រ៣) • សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រ៤) • សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតមានចំពោះម្តាយពេលមានផ្ទៃពោះ(ទំព័រ៥) • ការរៀបចំត្រៀមកំណើត(ទំព័រ៦)			• **អាហាររូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(ទំព័រ៣)** • **ការរៀបចំត្រៀមកំណើត(ទំព័រ៦)** • សញ្ញាសម្រាល (ទំព័រ៦)		• ចំនុចចាំបាច់មួយចំនួនដែលគួរធ្វើអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាល (ទំព័រ៧-៩)	• ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយសម្រាល (ទំព័រ១០) • សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់កើតលើម្តាយក្រោយសម្រាល(ទំព័រ១១) • ការបំបៅដោះកូន (ទំព័រ១២ • ការថែទាំកូនអ្នក(ទំព័រ១៣-១៤) • សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទារកទើបកើត (ទំព័រ១៥-១៦) • ការមកទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាល (ទំព័រ១៧-១៨) • ការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់អ្នក(ទំព័រ១៩-២០)

៣.៣ ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល -ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់?-

ពេលវេលាកំណត់ដែលស្ត្រីត្រូវមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ៖

១. ការពិនិត្យលើកទី១ អាចមុន១៦សប្តាហ៍
២. ការពិនិត្យលើកទី២ គួរនៅចន្លោះ ២៤-២៨សប្តាហ៍
៣. ការពិនិត្យលើកទី៣ គួរនៅចន្លោះ ៣០-៣២សប្តាហ៍
៤. ការពិនិត្យលើកទី៤ គួរនៅចន្លោះ ៣៦-៣៨សប្តាហ៍

គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទទួលបានការពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងតិច៤ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលត្រូវប្រាប់ស្ត្រីឱ្យត្រឡប់មកពិនិត្យវិញមិនឱ្យលើស២សប្តាហ៍ ធៀបនឹងថ្ងៃសម្រាលរំពឹងទុកប្រសិនបើស្ត្រីមិនទាន់សម្រាលកូន។ ក្នុងករណីចាំបាច់ស្ត្រីត្រូវមកពិនិត្យឱ្យបានញឹកញាប់មុនពេលកំណត់។

ស្ត្រីមានឡើងទម្ងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ(BMI)	កើនទម្ងន់ (គ.ក្រ)
ទាប (<១៨.៥)	១១.៥-១៦ គ.ក្រ
ធម្មតា (១៨.៥-២៤)	១២.៥-១៨គ.ក្រ
ខ្ពស់ (≥២៥)	៧-១១.៥ គ.ក្រ

* សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) គិតជា គ.ក្រ/ម៉ែត្រការេ

សូមពិនិត្យមើល ស្ទាប រាល់ពេលស្ត្រីមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ

- ✓ ថ្លឹងទម្ងន់
- ✓ យកសញ្ញាណជីវិត (សម្ពាធឈាម, ជីពចរ, កម្តៅ
- ✓ ពិនិត្យរកមើលដុំពកក
- ✓ ពិនិត្យរកភាពស្លេកស្លាំង និងហើម
- ✓ ពិនិត្យដោះ
- ✓ រកការឈឺចាប់តម្រងនោមនិងការរលាកអាងត្រគាកដោយគោះចង្កេះនិងពិនិត្យរេផ្លិចដោយគោះជង្គង់
- ✓ វាស់រកកម្ពស់ស្បូន
- ✓ រកមើលទម្រង់និងចលនារបស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
- ✓ ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារក (អាយុគភ៌ក្រោយ៤ខែ)
- ✓ ពិនិត្យទ្វារមាសខាងក្រៅរកគីស ឬដុំសាច់ ឬធ្លាក់សខុសធម្មតា ...
- ✓ ធ្វើតេស្តទឹកនោម រកមើលប្រូតេអ៊ីន ស្ករ
- ✓ ធ្វើតេស្តផ្សេងៗទៀតតាមតម្រូវការ និងអាចធ្វើបាន

ពិនិត្យលើកទី១ (បន្ថែមពីចំនុចខាងលើ)

- ✓ វាស់កម្ពស់
- ✓ គណនារក ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំសម្រាលរំពឹងទុក
- ✓ មើលស្នាមវះកាត់យកកូន និងស្នាមវះពោះដទៃទៀតពីមុនមក
- ✓ ពិនិត្យទ្វាមាសខាងក្រៅរកស្នាមរហែក
- ✓ ធ្វើតេស្តឈាមរក ក្រុមឈាម អេម៉ូក្លូប៊ីន អេម៉ាតូគ្រីត (ប្រសិនបើមាន) មេរោគស្វាយ មេរោគអេដស៍ គ្រុនចាញ់ (ក្នុងករណីចាំបាច់)
- ✓ ធ្វើតេស្តទឹកនោម (បើមាន)បញ្ជាក់ពីការមានផ្ទៃពោះក្នុងករណីដែលការពិនិត្យគ្លីនិកមិនទាន់មានបញ្ជាក់ច្បាស់

ត្រីមាសទី៣ (បន្ថែមពីចំនុចខាងលើ)

- ✓ ស្ទាបផ្ទៃពោះក្រែងមានកូនភ្លោះឬកូនច្រើន
- ✓ ស្ទាបផ្ទៃពោះក្រែងកូនទទឹងពោះ ឬទម្រង់មិនធម្មតា
- ✓ ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងកូន

*ពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងគ្លីនិកមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់មណ្ឌលសុខភាព

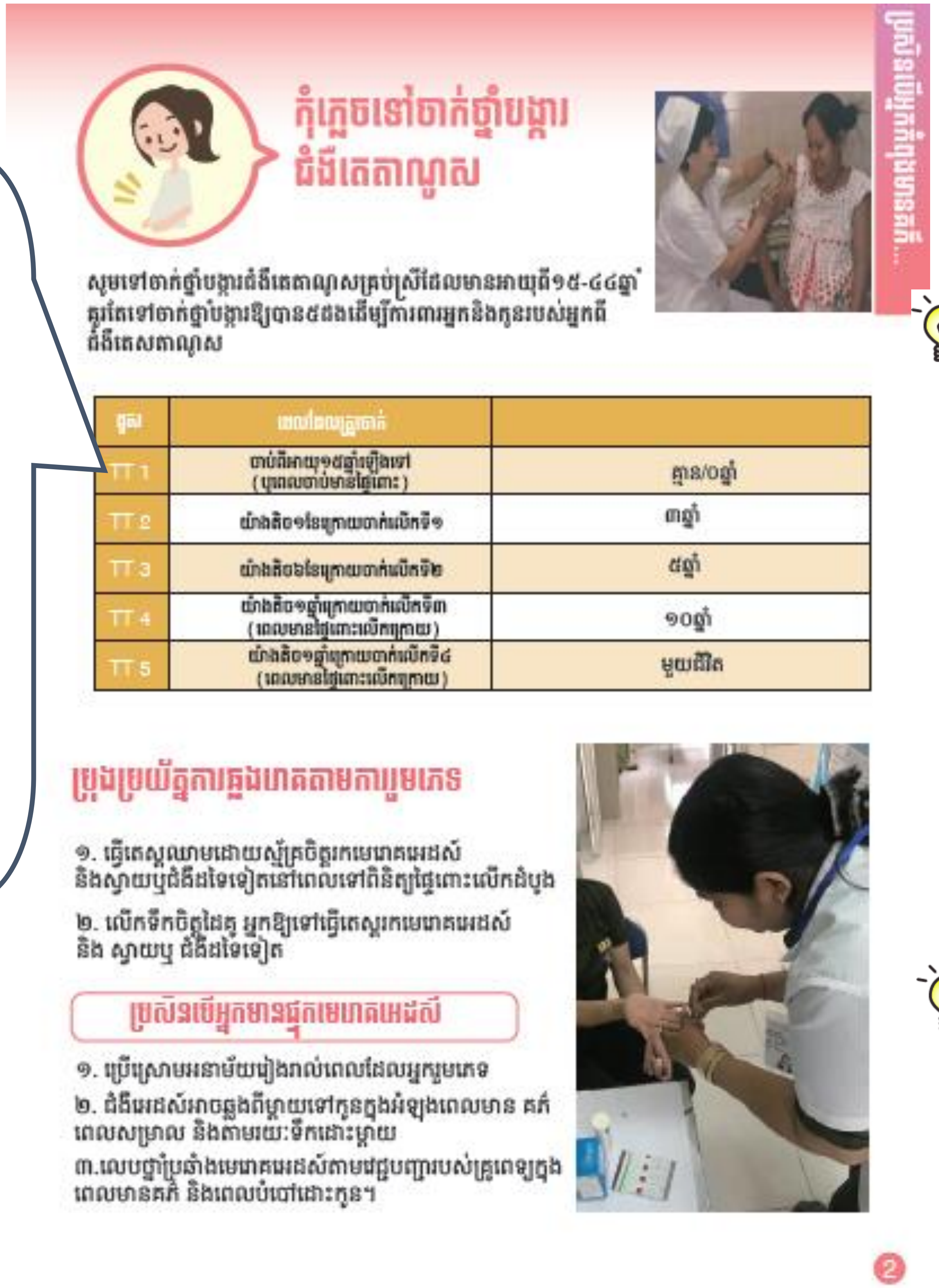
៣.៤ ផែនការថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- កុំភ្លេចទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស/ ប្រុងប្រយ័ត្នការឆ្លងរោគតាមការរួមភេទ -

Tip!

- ✓ សួរស្រ្តីរកប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
- ✓ បើមិនមានប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការពីមុន ចាប់ចាក់ លើកទី១ TT1។
- ✓ ប្រសិនបើចាក់លើកទី១ TT1 សូមណាត់ជួបស្រ្តីមកចាក់លើកទី២ TT2
- ✓ ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្រ្តីឱ្យមកទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណូសឱ្យបាន៥ដង

សូមលើកទឹកចិត្តដល់ស្រ្តីឱ្យយកសៀវភៅ សុខភាពមាតា និងប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណូសរាល់ពេលមកពិនិត្យផ្ទៃពោះ។



Tip!

- ✓ គ្រប់ស្រ្តីទាំងអស់ដែលមកទទួលការថែទាំផ្ទៃពោះគួរតែទទួលបាននូវការពិគ្រោះពិភាក្សា ស្តីពីការធ្វើតេស្តរហ័សរកមេរោគអេដស៍និងរក្សាការសម្ងាត់ ដែលជាផ្នែកមួយនៃសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ ហើយគួរតែធ្វើនៅពេលពិនិត្យលើកដំបូង។
- ✓ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគួរលើកទឹកចិត្តដល់ដៃគូរបស់ស្រ្តីផងដែរ (ជាពិសេសស្រ្តីដែលរកឃើញមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ស្រ្តីដែលមានជំងឺកាមរោគនិងស្រ្តីដែលមានដៃគូធ្លាប់មានឥរិយាបថប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដើម្បីចូលរួមពិគ្រោះពិភាក្សានិងតេស្តរហ័ស។
- ✓ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះដែលមិនដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគនៅពេលសម្រាលគួរបានទទួលការប្រឹក្សា និងធ្វើតេស្តរហ័សក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល។

Tip!

ការផ្តល់ការពិគ្រោះមុនធ្វើតេស្ត:

ប្រធានបទដែលត្រូវពិគ្រោះមាន:

- ព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានអំពី HIV/AIDS រួមមានការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ផលប្រយោជន៍នៃការពិគ្រោះនិងតេស្តរហ័សរកមេរោគអេដស៍
- ការប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជម្រើសនៃការកាត់បន្ថយការឆ្លង
- ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន និងរបៀបបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនរួមទាំងផែនការ ចិញ្ចឹមកូនក្រោយសម្រាល
- លទ្ធផលតេស្តត្រូវរក្សាជាការសម្ងាត់និងមិនត្រូវចែករំលែកឱ្យនរណាម្នាក់ក្រៅពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលផ្តល់សេវាផ្ទាល់ដល់អ្នកជំងឺ។
- លទ្ធផលតេស្តអវិជ្ជមានត្រូវពន្យល់ស្រ្តីពីរយៈពេលចំហរ (window period)
- លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមានត្រូវបញ្ជូនទៅធ្វើតេស្តបញ្ជាក់នៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានសេវាព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម និងឱសថប្រឆាំងមេរោគអេសដ៍ (Pre-ART/ART) ដែលមាននៅជិតនោះ។
- កន្លែងដែលមានសេវាព្យាបាលនិងគាំទ្រអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

Tip!

ប្រសិនបើតេស្តរកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន:

ក្នុងករណីតេស្តរហ័សរកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមិនត្រូវផ្តល់លទ្ធផលដល់ស្រ្តីទេ។ប៉ុន្តែត្រូវប្រឹក្សាឱ្យស្រ្តីទៅធ្វើតេស្តបញ្ជាក់នៅ VCCT នៃមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលមានសេវាព្យាបាលជំងឺឱកាសនិយម និងឱសថប្រឆាំងមេរោគអេសដ៍ (Pre-ART/ART)ដែលមាននៅជិតនោះ។

៣.៥ ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះដែលត្រូវបរិភោគក្នុងពេលមានគភ៌? -

Tip!

ពេលមានផ្ទៃពោះជារយៈពេលសំខាន់ដែលទារកត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភដើម្បីលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃម្តាយ។ចូរពន្យល់ពីការចាំបាច់ដែលស្ត្រីត្រូវការបរិភោគអាហារបំប៉ន់ដូចខាងក្រោម ៖

១. ដើម្បីម្តាយមានសុខភាពល្អ

២. ជួយឱ្យទារកលូតលាស់បានល្អ

៣. ការពារទារកពីភាពមិនប្រក្រតីពីកំណើត និងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន ដូចជា៖ ជំងឺស្លេកស្លាំង ជំងឺEpilepsy

៤.ជួយផ្តល់ថាមពលដល់ម្តាយអំឡុងពេលសម្រាល

៥. ជួយម្តាយឱ្យសម្បូរទឹកដោះ

Tip!

- ✓ ម្តាយគួរបរិភោគអាហារ៤ពេលក្នុងមួយថ្ងៃដែលអាចរកបានដូចជា ៖ សាច់ ត្រី ប្រេង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែបៃតង បន្លែនិងផ្លែឈើមានពណ៌លឿង ដើម្បីឱ្យម្តាយនិងទារកក្នុងផ្ទៃមានសុខភាពល្អ។
- ✓ បុគ្គលិកសុខាភិបាលគួរចំណាយពេលច្រើនក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភចំពោះស្ត្រីពេញវ័យដែលស្គម។
- ✓ ណែនាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលគាត់គួរឡើងទម្ងន់យ៉ាងតិច១គ.ក្រក្នុង១ខែនៅក្នុងត្រីមាសទី២ និងត្រីមាស៣នៃអាយុគភ៌។
- ✓ ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់គ្រួសាររបស់ស្ត្រីឱ្យជួយថែទាំស្ត្រី ហើយជួយស្ត្រីឱ្យបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់និងចៀសវៀងការធ្វើការងារធ្ងន់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូត ៖ បង្កឱ្យមាន

១. ជំងឺពកក

២. រលូត

៣. កូនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ

៤. កូនកើតមិនគ្រប់ខែ

ណែនាំស្ត្រីឱ្យប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដចំអិនអាហារដោយចំនួនតិចតួច

កង្វះកាល់ស្យូម

១. ការយឺតយ៉ាវនៃការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ

២. ស្ត្រីឈឺសាច់ដុំនៅដើមដៃ ជើង និងអស់កំលាំង

កង្វះសារជាតិដែក (បង្កជំងឺស្លេកស្លាំង)

១. បង្កឱ្យកូនប្រឈមរលូត

២. កូនកើតមិនគ្រប់ខែ

៣. ម្តាយប្រឈមនឹងការហូរឈាមក្នុងពេលសម្រាល

សារជាតិដែកស្រូបបានល្អនៅពេលបរិភោគអាហារដែលសម្បូរ វីតាមីន សេ

កង្វះវីតាមី អា

បង្កឱ្យមានជំងឺខ្វាក់មាន់ និងធ្វើឱ្យស្ត្រីមានបញ្ហាស្ងួតភ្នែក។ ដើម្បីបង្កើនការស្រូបវីតាមីនអា ការបរិភោគអាហារដែលសម្បូរវីតាមីន អា ជាមួយអាហារដែលមានជាតិប្រេងឬខ្លាញ់ត្រូវបានផ្តល់ជាអនុសាសន៍។

Tip!

- ✓ របៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំជាតិដែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ :
  - លេបពេលចូលដេកឬលេបពេលហូបអាហារបើមានផលរំខាន
  - កុំបារម្ភអំពីលាមកពណ៌ខ្មៅ (ធម្មតា)
  - បើទល់លាមកត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន

- ✓ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដែលជួយឱ្យប្រព័ន្ធរបត់ឈាមមានដំណើរការល្អ ហើយការពារការទល់លាមក។
- ✓ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរផឹកតែ ឬកាហ្វេពីព្រោះវាមានផ្ទុកនូវសារធាតុអាស៊ីត និងជាតិញៀនដែលរំខានការស្រូបជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីនក្នុងពោះវៀន។

៣.៦ ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ -

ណែនាំស្ត្រីឱ្យចៀសវៀងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា

អនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព (ប្រើស្រោមឱ្យបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំនិងត្រូវរក្សាភាពស្មោះត្រង់មួយទល់នឹងមួយជាមួយដៃគូដែលមិនមានឥរិយាបថប្រឈម)

ដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ស្លៀកពាក់អាវដៃវែងនិងខោជើងវែង កុំឱ្យមូសខាំ លុបបំបាត់ជម្រកមូសខ្លានិងមូសដែកគោលដែលជាភ្នាក់ងារចម្លងជំងឺគ្រុនឈាម គ្រុនចាញ់ និងជំងឺហ្សីការ (Zika)

៣.៧ ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- ប្រុងប្រយ័ត្ន!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានគភ៌ -

Tip!

ការត្រៀមសង្គ្រោះបន្ទាន់៖

ពិភាក្សាអំពីការត្រៀមពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមួយប្ដីស្ត្រី និងក្រុមគ្រួសារស្ត្រី៖

- ✓ កន្លែងដែលត្រូវទៅ
- ✓ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- ✓ តម្លៃសេវានិង ថ្លៃធ្វើដំណើរ
- ✓ អ្នកដែលត្រូវទៅជាមួយ និងអ្នកដែលត្រូវជួយការងារផ្ទះពេលដែលស្ត្រីមិននៅ។

Tip!

ណែនាំគ្រួសារឱ្យបញ្ជូនស្ត្រីទៅមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់ មិនថាយប់ ឬថ្ងៃ ដោយមិនពន្យារពេល ប្រសិនបើស្ត្រីមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដូចជា៖

- ✓ មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
- ✓ គ្រុនក្តៅខ្លាំង
- ✓ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ✓ ឈឺពោះខ្លាំង
- ✓ ឈឺក្បាលខ្លាំង និងស្រវាំងភ្នែក
- ✓ ប្រកាច់

Tip!

ណែនាំស្ត្រីឱ្យទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់តាមដែលអាចធ្វើបាន ពេលឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចខាងក្រោម ៖

- ✓ គ្រុនក្តៅ
- ✓ ឈឺពោះ
- ✓ មិនស្រួលខ្លួន
- ✓ ហើមមុខដៃ ជើង

៣.៨ ផ្នែកថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាសម្រាល-

ណែនាំពីពេលដែលត្រូវទៅសម្រាលកូន:

- ✓ ប្រសិនបើមូលដ្ឋានសុខាភិបាលនៅជិតផ្ទះ ត្រូវទៅនៅពេលចាប់ផ្តើមមានសញ្ញាឈឺពោះសម្រាល
- ✓ ប្រសិនបើមូលដ្ឋានសុខាភិបាលនៅឆ្ងាយត្រូវទៅមុនថ្ងៃសម្រាលរំពឹងទុកឬស្នាក់នៅជិតមូលដ្ឋានសុខាភិបាលបើមានលទ្ធភាពឬផ្ទះរង់ចាំ (ប្រសិនបើមាន)
- ✓ ស្នើសុំជំនួយពីសហគមន៍បើចាំបាច់ (រំលឹកស្ត្រីឱ្យយកប័ណ្ណក្រីក្រមកជាមួយប្រសិនបើមាន)។

ណែនាំពីការរៀបចំទុកជាមុន:

- ✓ ប្រាប់ស្ត្រីពីការត្រៀមមធ្យោបាយនិងថវិកាសម្រាប់ធ្វើដំណើរ
- ✓ ប្រាប់ស្ត្រីពីការត្រៀមថវិកាសម្រាប់បង់ថ្លៃសេវាសម្រាលកូននៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល
- ✓ ត្រៀមអ្នកដែលទៅជាមួយដើម្បីធ្វើការគាំទ្រស្ត្រីក្នុងពេលឈឺពោះនិងសម្រាល
- ✓ ត្រៀមអ្នកដែលជួយការងារផ្ទះពេលស្ត្រីទៅសម្រាលកូននៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល

ពន្យល់ពីភាពចាំបាច់ដែលតម្រូវឱ្យស្ត្រីត្រូវសម្រាលកូននៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល:

- ✓ ផលវិបាកក្នុងពេលមានគភ៌អាចកើតឡើងដោយមិនអាចដឹងជាមុនបាន
- ✓ នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលមានបុគ្គលិក ឱសថ សម្ភារ បរិក្ខារ ឧបករណ៍ពេទ្យនិងប្រព័ន្ធបញ្ជូនជំងឺ
- ✓ បើស្ត្រីមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នឹងត្រូវការថ្នាំARV ដើម្បីព្យាបាលខ្លួនស្ត្រីនិងទារក
- ✓ ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍និងទារកទើបកើតអាចប្រឈមមុខនឹងផលវិបាកកាន់តែច្រើន។

ណែនាំអំពីសម្ភារដែលត្រូវយកទៅជាមួយ:

- ✓ សៀវភៅសុខភាពមាតា
- ✓ កន្សែងដែលបានបោកគក់ស្អាតងាយជ្រាបទឹកសម្រាប់សម្ងួតនិងរុំទារកចំនួន៤ផ្ទាំងគឺ២ផ្ទាំងសម្រាប់ក្រាលកន្លែងសង្គ្រោះទារក១ ផ្ទាំងសម្រាប់ជូតសម្ងួតនិង១ផ្ទាំងទៀតសម្រាប់ដណ្តប់ទារក។
- ✓ ក្រណាត់ស្អាតនិងសំឡីអនាម័យប្រើក្រោយសម្រាលរួច
- ✓ សម្លៀកបំពាក់ម្តាយនិងទារកជាពិសេសមួកទារក
- ✓ ចំណីអាហារនិងទឹកសម្រាប់ម្តាយ និងអ្នកកំដរ

៣.៩ ផែនថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- កូនជិតកើតហើយ! ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលសម្រាល-

លើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីដើរនៅពេលកំពុងឈឺពោះសម្រាល

លើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីហូបនិងផឹកតាមចំណង់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល។

ផ្តល់ភេសជ្ជៈដែលមានសារជាតិបំប៉នគឺជាការសំខាន់ណាស់ ទោះជាការឈឺពោះសម្រាលនៅដំណាក់កាលចុងក្រោយក៏ដោយ។

លើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យនោមអស់ពីប្លោកនោមរៀងរាល់២ម៉ោងម្តង

គាំទ្រស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសស្ថានភាពសមស្របនៅរាល់ដំណាក់កាលឈឺពោះសម្រាល(មើលទំព័រលេខ៨)

- ✓ សម្អាតយោនីនិងប៉េរីណេ រៀងរាល់មុនពេលពិនិត្យម្តងៗ
- ✓ លាងដៃជាមួយសាប៊ូ/អាល់កុល មុននិងក្រោយពេលពិនិត្យម្តងៗ
- ✓ ពាក់ស្រោមដៃស្អាតរាល់ពេលធ្វើការលូកពិនិត្យទ្វារមាសម្តងៗ
- ✓ ធានាថាកន្លែងសម្រាលមានអនាម័យល្អ ត្រូវសម្អាតភ្លាមៗអ្វីដែលកំពប់ឬប្រឡាក់។

កូនជិតកើតហើយ! ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលសម្រាល

២. បន្ទាប់ពីមានសញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាល មាត់ស្បូនចាប់ផ្តើមបើកយឺតៗព្រមជាមួយនឹងការកន្ត្រាក់ស្បូនទៀងទាត់

១. អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺពោះ ឈឺចង្កេះ ឬក៏ឈឺទាំងពីរ។ ការម៉ាស្សាចង្កេះអាចធ្វើឱ្យ អ្នកកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។

២. សូមព្យាយាមសម្រាក !បង្វែរអារម្មណ៍អ្នកជាមួយសកម្មភាពដូចជា: មើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់ភ្លេង ឬដើរបន្ធូរអារម្មណ៍។

៣. សូមព្យាយាមញ៉ាំ ផឹកទឹក និងគេងប្រសិនបើអាច។ នេះជួយឱ្យ កូនបង្អិលចុះក្រោម និងធ្វើឱ្យកូនអ្នក ស្រួលកើតបន្តិច។

៤. ទៅបន្ទប់ទឹកប្រសិនបើអ្នកចង់។ នេះជួយឱ្យកូនអ្នកបង្អិលចុះក្រោម និងធ្វើឱ្យកូនអ្នកស្រួលកើតបន្តិច។ អ្នកអាចរកនូវស្ថានភាពសុខស្រួលបំផុត ដូចជាគេងបែរចំហៀង ឬទំនោរទៅមុខដោយប្រើកៅអី វាក៏អាចជួយកូនឱ្យកើតបានស្រួលនិងលឿន។

៥. ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ឆ្មបនឹងពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងកូន ឬវាស់មាត់ស្បូនដើម្បីបញ្ជាក់ ពីស្ថានភាពនៃការសម្រាលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំនួរអ្វីនិងការបារម្ភពីការសម្រាលកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការសួរ ទៅឆ្មប។

២. ពេលមាត់ស្បូនបើកអស់ ការសម្រាលកូននឹងចាប់ផ្តើមឡើង

១.ជាធម្មតាអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជាចង់ទៅបន្ទន់ដោយក្បាលកូនរំកិលចុះក្រោមខ្លាំងបញ្ជាក់ថាកូនអ្នកនឹងកើតពេលឆាប់ៗនេះ

២.សូមធ្វើតាមបង្គាប់របស់ឆ្មបពីរបៀបដកដង្ហើម និងរបៀបប្រឹងដើម្បីជួយក្នុងការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព។

- ✓ រាប់ចំនួននៃការកន្ត្រាក់ស្បូន រយៈពេលឱ្យបាន១០នាទីនិងការកន្ត្រាក់ជាប់នៃស្បូន
- ✓ រាប់ចំនួនចង្វាក់បេះដូងក្នុង១នាទី
- ✓ ពិនិត្យមើលសភាពប៉េរីណេ ស្តើងឬប៉ោង
- ✓ កុំទុកស្ត្រីចោលម្នាក់ឯង

Tip!

ទំនាក់ទំនង

- ✓ ពន្យល់អំពីទម្រង់ការទាំងអស់ សុំការអនុញ្ញាតនិងធ្វើការពិភាក្សាអ្វីដែលរកឃើញជាមួយស្ត្រី
- ✓ លើកទឹកចិត្តដល់ដៃគូឬសាច់ញាតិឱ្យនៅជាមួយនៅពេលឈឺពោះសម្រាល
- ✓ បន្តផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការវិវត្តន៍នៃការឈឺពោះសម្រាល
- ✓ សរសើរលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីនិងបញ្ជាក់ថាអ្វីៗដំណើរការល្អជាធម្មតា
- ✓ ធានានិងគោរពភាពឯកជនពេលធ្វើការពិនិត្យនិងពិភាក្សា។

Tip!

បច្ចេកទេសក្នុងការដកដង្ហើម

- ✓ បង្រៀនស្ត្រីពីការដកដង្ហើមធម្មតា
- ✓ លើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីក្នុងការដកដង្ហើមចេញវែងៗ និងសម្រាកចន្លោះការដកដង្ហើម
- ✓ នៅចុងបញ្ចប់ក្នុងដំណាក់កាលទី១កុំឱ្យស្ត្រីប្រឹងបញ្ចេញកូន បង្រៀនស្ត្រីឱ្យដកដង្ហើមវែងខ្លាំងៗដោយបើកមាត់ស្រូបខ្យល់ចូលខ្លីនិងបញ្ចេញខ្យល់ចេញឱ្យវែង
- ✓ ពេលក្បាលកំពុងលូនចេញមកក្រៅទ្វារមាសប្រាប់ស្ត្រីកុំឱ្យប្រឹងតែត្រូវដកដង្ហើមតាមសម្រួល។

Tip!

ការឈឺចាប់ និងគ្មានផាសុកភាព

- ✓ ផ្តល់យោបល់ឱ្យស្ត្រីប្តូរស្ថានភាព
- ✓ លើកទឹកចិត្តអ្នកកំដរឱ្យជួយអង្អែលខ្នងស្ត្រីប្រសិនបើទង្វើនេះធ្វើឱ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍បានធូរស្រាល កាន់ដៃស្ត្រីហើយជូតមុខឱ្យនាងនៅចន្លោះពេលស្បូនកន្ត្រាក់
- ✓ លើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យធ្វើតាមបច្ចេកទេសនៃការដកដង្ហើម
- ✓ លើកទឹកចិត្តស្ត្រីងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន

ចំពោះម្តាយ៖

- ✓ ពិនិត្យមើលប្រសិនបើស្បូនកន្ត្រាក់ល្អ និងគ្មានការហូរឈាមតាមទ្វារមាស
- ✓ ប្រសិនបើមានការធ្លាក់ឈាម បណ្តាលមកពីរហែកប៉េរីណេត្រូវធ្វើការដេរ បើចាំបាច់ឬបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ
- ✓ រក្សាឱ្យម្តាយនិងទារកនៅជាប់ជាមួយគ្នា មិនត្រូវបំបែកម្តាយនិងទារកឱ្យដាច់ពីគ្នាទេលើកលែងតែករណីដែលត្រូវធ្វើការសង្គ្រោះ
- ✓ បញ្ជូនម្តាយនិងទារកទៅបន្ទប់សម្រាក នៅពេលដែលម្តាយនិងទារកមានស្ថានភាពល្អ (ក្រោយការពិនិត្យ២ម៉ោង) ដោយបន្តរក្សាការដាក់ទារកស្បែកប៉ះស្បែក។
- ✓ លើកទឹកចិត្តឱ្យម្តាយបរិភោគអាហារភេសជ្ជៈ និងធ្វើចលនាដោយសេរី
- ✓ លើកទឹកចិត្តឱ្យម្តាយព្យាយាមបត់ជើងតូច
- ✓ សុំឱ្យអ្នកកំដរនៅជាមួយស្ត្រី។

Tip!

ចំពោះទារក៖

- ✓ អ្នកផ្តល់សេវាមិនត្រូវយកកូនចេញពីម្តាយ ឬប៉ះឬកាន់ទារកទេលើកលែងតែតម្រូវការវេជ្ជសាស្ត្រចាំបាច់។
- ✓ ក្រោយពេលកើតត្រូវដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយដោយស្បែកប៉ះស្បែក ហើយរក្សាឱ្យស្បែកប៉ះស្បែកនៅរយៈពេលយ៉ាងតិច៦០នាទីដំបូង។ មិនត្រូវយកកូនចេញពីស្បែកប៉ះស្បែកប្រសិនបើមិនចាំបាច់ទេនោះ។ រក្សាស្បែកប៉ះស្បែកក្នុងអំឡុងពេលសម្រាកក្នុងមូលដ្ឋានសុខាភិបាល
- ✓ វាយតម្លៃការដកដង្ហើមៈ មើល/ស្តាប់ចង្វាក់ដង្ហើមញាប់ទ្រូងផត សំលេងថ្ងូរនិងភាពស្វាយ(ប្រសិនបើមាន) ទោះជានៅពេលដែលកូននៅក្នុងករណីស្បែកប៉ះស្បែក
- ✓ រក្សាទារកឱ្យមានភាពកក់ក្តៅជានិច្ច៖ ពិនិត្យដោយស្ទាបក្រែងទារកត្រជាក់ចុងជើង
- ✓ លើកទឹកចិត្តម្តាយឱ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅពេលដែលទារកមានសញ្ញាចង់បៅ៖ ហៀរទឹកមាត់ បើកមាត់ លៀនអណ្តាត លិទ្ធមាត់ ជញ្ជក់ដៃ។ មិនត្រូវបៅដោះនៅពេលដែលកូនមិនទាន់មានសញ្ញាចង់បៅ។ សញ្ញាទាំងនោះកើតមានចន្លោះពី ២០-៦០នាទីក្រោយកើត។

Tip!

អ្នកកំដរ៖

- ✓ លើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យជ្រើសរើសអ្នកកំដរក្នុងអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាល
- ✓ ប្រាប់អ្នកកំដរអំពីអ្វីដែលស្ត្រីត្រូវធ្វើ៖
  - ជួយឱ្យនាងដកដង្ហើមនិងសម្រាក
  - អង្អែលខ្នងជូតសម្អាតនាងនឹងកន្សែងសើម
  - ផ្តល់ការគាំទ្រដល់ស្ត្រីឱ្យធ្វើទៅតាមជំនឿនិងទម្លាប់ដែលមិនរំខានដល់ការឈឺពោះសម្រាលនិងការសម្រាល
  - លើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យដើរចុះឡើងដោយសេរីនិងជ្រើសរើសស្ថានភាពសមស្របដល់ស្ត្រី
  - លើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីផឹកទឹកនិងហូបអាហារតាមត្រូវការ
  - ជូនស្ត្រីទៅបន្ទប់ទឹកពេលស្ត្រីត្រូវការ
  - ប្រាប់អ្នកកំដរឱ្យហៅឆ្មបប្រសិនបើ៖
  - ស្ត្រីឈឺពោះចង់សម្រាល
  - ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
  - ស្ត្រីឈឺពោះខ្លាំងភ្លាមៗ
  - បាត់បង់ស្មារតីឬប្រកាច់
  - មានបញ្ហាផ្សេងៗ
- ✓ ប្រាប់អ្នកកំដរមិនត្រូវ៖
  - លើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីប្រឹងបញ្ចេញ
  - ផ្តល់ដំបូន្មានអ្វីក្រៅពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានប្រាប់
  - ឱ្យស្ត្រីគេងតែលើគ្រែប្រសិនបើស្ត្រីមិនចង់ធ្វើចលនា។

៣.១០ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

-ព័ត៌មានជំនួយសុខភាពសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយសម្រាល-

Tip!

ប្រាកដថាបន្ទប់មានសីតុណ្ហភាពលើសពី២៥ អង្សារសេហើយគ្មានខ្យល់បក់នៅក្នុងបន្ទប់ទេ។ តាមដានម្ដាយនិងទារករៀងរាល់ ១៥ នាទីម្ដងរយៈពេល១ម៉ោងដំបូងក្រោយទម្លាក់សុក និងរៀងរាល់៣០នាទីម្ដងនៅម៉ោងទី២ និងរៀងរាល់ម៉ោងក្នុងម៉ោងទី៣ និងទី៤ រួចរៀងរាល់៤ម៉ោងរហូតដល់ចេញទៅផ្ទះ។

Tip!

ចំណុចដែលត្រូវពន្យល់ទៅម្ដាយ និងគ្រួសារ៖

- ✓ ប្រាកដថាស្ត្រីនិងគ្រួសារដឹងពីអ្វីដែលត្រូវត្រៀមនិងពេលវេលាត្រូវស្វែងរកការថែទាំ
- ✓ ផ្ដល់ដំបូន្មានពីការថែទាំក្រោយសម្រាល អនាម័យនិងផ្ដល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
- ✓ ផ្ដល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីការពន្យាកំណើត
- ✓ ផ្ដល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ
- ✓ ផ្ដល់ថ្នាំជាតិដែក/ហ្វូលិកអាស៊ីត៤២គ្រាប់និងផ្ដល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីការប្រើថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក
- ✓ ផ្ដល់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសប្រសិនបើដល់ពេលដែលត្រូវផ្ដល់
- ✓ ផ្ដល់ថ្នាំមេបង់ដាហ្សូល១គ្រាប់ (៥០០ម.ក្រ)
- ✓ លើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើមុងជ្រលក់ថ្នាំសម្រាប់ម្ដាយនិងកូន (ប្រសិនបើជានៅក្នុងតំបន់គ្រុនចាញ់)
- ✓ កត់ត្រាព័ត៌មាននៅលើសៀវភៅសុខភាពមាតា
- ✓ ផ្ដល់ដំបូន្មានពីពេលវេលាត្រូវត្រឡប់មកវិញដើម្បីតាមដានជាប្រចាំ
- ✓ ណែនាំម្ដាយឱ្យយកកូនទៅចុះសំបុត្រកំណើតនៅសាលាឃុំ។

Tip!

ការអនុវត្តន៍ដែលនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់៖

1. ការអាំងភ្លើងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ម្ដាយនិងទារក
2. ស្រា (ស្រាថ្នាំ) មិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើក្រោយសម្រាលកូនទេ
3. ថ្នាំចាក់ដែលធ្វើឱ្យមានកម្ដៅឬថ្នាំកម្លាំងដល់ម្ដាយទេ
4. ការស្អំទឹកកកឬសង្កត់ថ្មលើពោះក្រោយសម្រាល។

Tip!

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្ដាយ៖

- ✓ ស្ត្រីឱ្យញ៉ាំអាហារឱ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ (យ៉ាងតិច៤ដង) និងញ៉ាំឱ្យបានតាមតម្រូវការហើយឱ្យបានគ្រប់មុខដូចជាសាច់ ត្រី ប្រេង គ្រាប់ធញ្ញជាតិសណ្ដែក បន្លែ ដើម្បីជួយឱ្យស្ត្រីមានសុខភាពល្អ។
- ✓ បញ្ជាក់ប្រាប់ស្ត្រីថានាងអាចបរិភោគអាហារអ្វីក៏បានតាមធម្មតាអាហារទាំងនេះនឹងមិនប៉ះពាល់ដល់ការបំបៅដោះកូនទេ។

៣.១១ ផែនថែទាំក្រោយសម្រាល

- សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល -

- ✓ មើលយោនីនិងប៉េរីណេដើម្បីរកការរហែក ហើម និង ខ្ទុះ
- ✓ មើលក្រណាត់ទ្រាប់ ឬសំឡីអនាម័យដើម្បីមើលការធ្លាក់ឈាមនិងកករឈ្លោកៈ
  - ✓ តើមានក្លិនស្អុយឬទេ ?
  - ✓ តើមានបរិមាណច្រើនឬទេ ?

- ✓ វាស់សម្ពាធឈាម កម្តៅ និងជីពចរ
- ✓ រកមើលភាពស្លេកស្លាំង

ប្រវត្តិមានបម្រុងក្រឡាភ្លើងឬក្រឡាភ្លើងក្នុងអំឡុងពេលផ្ទៃពោះសម្រាលឬក្រោយសម្រាល ? វាស់សម្ពាធឈាម

- **សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់មធ្យម** (**សម្ពាធឈាមអម្បូរមា ≥90 mmHg ក្រោយពីវាស់ឃើញពីរដង**)
- **សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ខ្លាំង** (**សម្ពាធឈាមអប្បបរមា ≥110 mmHg**)

→ផ្តល់ការព្យាបាលឱ្យបានសមស្រប។ បញ្ជូនស្ត្រីទៅមន្ទីរពេទ្យ។

ពិនិត្យមើលការប៉ះទង្គិចនៅផ្លូវទ្វារមាសដែលអាចកើតមានក្នុងអំឡុងពេលប្រឹងបញ្ចេញកូន។ ការធ្លាយពីប្លោកនោមមកផ្លូវទ្វារមាសជារោគវិនិច្ឆ័យមួយគួរពិចារណា។

ពិនិត្យដោះ និងក្បាលដោះរក លាសដោះ ប្រេះក្បាលដោះ - ក្រហមនៅផ្នែកណាមួយ

💡 Tip!

ពិភាក្សាពីការត្រៀមជាបន្ទាន់ជាមួយស្ត្រីនិងដៃគូស្ត្រី/គ្រួសារ

- ✓ ណែនាំឱ្យមាននរណាម្នាក់នៅក្បែរជានិច្ចក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោងដំបូងក្រោយសម្រាល
- ✓ ពិភាក្សាៈ

- តើត្រូវទៅកន្លែងណាបើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ?
- តើទៅទីនោះដោយរបៀបណា ?
- សោហ៊ុយដែលត្រូវចំណាយ ?
- ការគាំទ្ររបស់ក្រុមគ្រួសារសហគមន៍ និងសុំជំនួយពីសហគមន៍បើចាំបាច់។

- ✓ **ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល** (ជាទូទៅក្រោយសម្រាលសប្តាហ៍ទី១) (មានសញ្ញា២ឬច្រើនក្នុងអំឡុងពេល២សប្តាហ៍ មានអារម្មណ៍ស្តីបន្ទោសឬអវិជ្ជមានចំពោះខ្លួនឯងងាយយំ មិនចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្វីៗមិនរីករាយ មានអារម្មណ៍ងឿយណាយ ឡេះឡះគ្រប់ពេល ដេកមិនលក់ ថយចុះនូវការគិត មិនឃ្លាន)៖

→ ផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត

→បញ្ជូនស្ត្រីទៅកន្លែងព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត

- ✓ **ស្រងូតស្រងាត់ក្រោយសម្រាល៖** (ជាទូទៅនៅសប្តាហ៍ទី១) (មានសញ្ញាណាមួយនៃសញ្ញាខាងលើក្នុងរយៈពេលតិចជាង២សប្តាហ៍)

→ ប្រាប់ស្ត្រីថាបញ្ហានេះអាចកើតមានជាទូទៅ

→ ស្តាប់ពីកង្វល់របស់ស្ត្រី

→ ផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត

→ ផ្តល់ពិគ្រោះពិភាក្សាដល់ដៃគូនិងគ្រួសារផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់ស្ត្រី

→ តាមដានក្នុងអំឡុងពេល២សប្តាហ៍

→បើមិនធូរស្រាលបញ្ជូនស្ត្រីទៅកន្លែងព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។

ℹ *សម្រាប់ការព្យាបាល សូមពិនិត្យមើលពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងគ្លីនិកមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់*

៣.១២ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

- ទឹកដោះម្ដាយគឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនអ្នក-

Tip!

ពន្យល់ម្ដាយអំពីសារៈសំខាន់នៃការបំបៅដោះដោយទឹកដោះដំបូង៖

1. លើកទឹកចិត្តការបំបៅកូនតាមចំណង់ទារកទាំងថ្ងៃទាំងយប់និងឱ្យបានយូរតាមតែកូនចង់។ក្រោយពី២៤ម៉ោងនៃកំណើតត្រូវបំបៅទារក៨ដងយ៉ាងតិចក្នុង១ថ្ងៃ។
2. ទឹកដោះដែលមាននៅក្នុងអំឡុងពេល២ទៅ៣ថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាលហៅថាទឹកដោះដំបូងវាខាប់ និងពណ៌លឿង។
3. ទឹកដោះដំបូងមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ទារក ពីព្រោះវាមានជាតិប្រូតេអ៊ីន និងកាឡូរីច្រើនជាងទឹកដោះធម្មតានិងមានវិតាមីនអាដែលអាចការពារការឆ្លងរោគបានយ៉ាងប្រសើរ។
4. ក្រពះកូនទើបនឹងកើតមានចំណុះតិចណាស់ដូច្នេះបរិមាណតិចតួចនៃទឹកដោះដំបូងអាចបំពេញក្រពះទារកតូចបាននិងផ្ដល់ឱ្យទារកនូវវាល់ផលចំណេញនៃទឹកដោះដំបូង
5. បើម្ដាយបន្តការបំបៅដោយទឹកដោះម្ដាយសុទ្ធនោះទឹកដោះកាន់តែមានច្រើននៅក្នុងអំឡុង២ទៅ៣ថ្ងៃ។

Tip!

- ✓ ជួយទារកឱ្យបៅទឹកដោះម្ដាយសុទ្ធទាំងថ្ងៃទាំងយប់ និងម្ដងៗឱ្យបានយូរតាមចំណង់ទារក។
- ✓ ប្រសិនបើទារកដេកយូរត្រូវលើកទារកដាក់ឱ្យបៅដោះ មិនគួរដាស់ទារកដើម្បីបំបៅដោះទេ។ នៅពេលដែលទារកភ្ញាក់ត្រូវបំបៅទារក។
- ✓ ណែនាំម្ដាយពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់កូនមានអាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្ដល់សារធាតុរាវផ្សេងទៀតដូចជា(ម្សៅទឹកដោះគោផ្សំតាមរូបមន្ត ទឹកដោះគោខាប់ បបរ) និងចំណីអាហារផ្សេងទៀតដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ទារក។ ទឹកដោះម្ដាយមានជាតិប្រូតេអ៊ីននិងសារធាតុរាវដែលទារកត្រូវការរហូតដល់អាយុ៦ខែ។ ដូច្នេះមិនត្រូវផ្ដល់ចំណីអាហារឬសារធាតុរាវបន្ថែមអ្វីឡើយ។
- ✓ បើម្ដាយជាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ត្រូវមានវិធានការបង្ការការឆ្លងមេរោគពីម្ដាយទៅកូន។ ផ្ដល់ការប្រឹក្សានិងធ្វើការព្យាបាល។

ពិនិត្យមើលការបៅក្ដួចល្អ៤ចំណុច៖

1. មាត់ទារកបើកធំល្អ
2. បបូរមាត់ខាងក្រោមលាត់ចេញក្រៅ
3. ចង្ការបស់ទារកប៉ះនឹងដោះម្ដាយ
4. រង្វង់ខ្មៅជុំវិញក្បាលដោះផ្នែកខាងលើមើលឃើញច្រើនជាងខាងក្រោម ដោយទារកបឺតមួយៗហើយខ្លាំងៗពេលខ្លះសម្រាកបន្តិច។

សញ្ញានៃការបៅមិនបានក្ដួចល្អ៖

1. មាត់ទារកបើកតូច ឬញូទៅមុខ
2. បបូរមាត់ខាងក្រោមលាត់ចេញក្រៅ
3. ចង្ការបស់ទារកមិនប៉ះទៅនឹងដោះម្ដាយ
4. រង្វង់ខ្មៅជុំវិញក្បាលដោះម្ដាយផ្នែកខាងក្រោមសល់ច្រើនជាងខាងលើ

ពិនិត្យមើលការដាក់ស្ថានភាពក្នុងការបំបៅទារកបានត្រឹមត្រូវ៖

1. ប្រាកដថាក្បាលនិងខ្លួនទារកស្ថិតក្នុងបន្ទាត់ត្រង់តែមួយ
2. ប្រាកដថាមុខទារកបែរទៅរកដោះដោយច្រមុះទល់ក្បាលដោះម្ដាយ
3. ម្ដាយត្រូវបីទារកឱ្យផ្អិបជាមួយខ្លួនស្ត្រី
4. ជួយម្ដាយក្នុងការបីទ្រគូទទារកមិនមែនបីតែស្មានិងកទេ។

៣.១៣ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

- តោះនៅថែទាំកូនរបស់អ្នក!-

Tip!

អនាម័យដៃ

ការប្រឈមមុខធំបំផុតរបស់ទារកដែលកើតនៅក្នុងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលគឺការចម្លងមេរោគក្នុង មូលដ្ឋានសុខាភិបាលដោយបុគ្គលិកពេទ្យ។

ការប៉ះឬកាន់ទារកដែលមិនចាំបាច់អាចនឹងចម្លងរោគដោយងាយបំផុត។

តោះនៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

១. ត្រូវតែរក្សាកូនអ្នកឱ្យបានស្អាតជានិច្ច!!

១. ត្រូវលាងដៃដោយសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកស្អាត មុន និងក្រោយពេលបីកូន
២. អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្ដូរខោអាវសម្រាប់កូនឱ្យបានញឹកញាប់ និង បោកខោអាវកូន ហាលឱ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
៣. ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវស្អាតឱ្យទារក និងគេងនៅកន្លែងស្អាត
៤. ងូតទឹកដុសសាប៊ូ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ លើកលែងតែក្រោយពេលសម្រាល ២៤ម៉ោងដំបូង។

តើត្រូវលាងដៃយ៉ាងដូចម្តេច?

លាងដៃអោយបាន ៤០-៦០វិនាទី

១ ត្រាំដៃទាំងពីរជាមួយទឹកស្អាត

២ ដាក់សាប៊ូនៅលើបាតដៃ

៣ ដុសសម្អាតបាតដៃ ក្រោមដៃនិមួយៗនិងមេដៃ

៤ ដុសសម្អាតខ្នងដៃ ចង្អៀតដៃ និង ចុងក្រចកដៃ

៥ លាងដៃជំរះសាប៊ូ ជាមួយនឹងទឹកស្អាត

៦ ជូតដៃ និងកន្សែង ឬក្រម៉ាស្អាត

១៣

Tip!

បុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យគួរប៉ះពាល់ទារកតែនៅពេលណាចាំបាច់ដែលជាតម្រូវការវេជ្ជសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះ។ បុគ្គលិកពេទ្យចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតដៃទៅតាមពេលវេលាដែលតម្រូវទាំង៥៖

1. មុនពេលប៉ះទារក
2. ក្រោយពេលប៉ះទារក
3. មុនពេលអនុវត្តទម្រង់ការ
4. ក្រោយពេលដែលប៉ះពាល់នឹងសារធាតុរាវរបស់សរីរាង្គ
5. ក្រោយពីប៉ះពាល់ជាមួយកន្លែងដែលនៅជុំវិញម្តាយឬទារក

Tip!

បុគ្គលិកពេទ្យត្រូវដោះចិញ្ចៀន និងគ្រឿងអលង្ការហើយលាងសម្អាតដៃនៅពេលមកដល់កន្លែងធ្វើការ មុនពេលនិងក្រោយពេលពាក់ស្រោមដៃក្រោយពេលប្រើបង្គន់ឬមុនពេលចេញទៅផ្ទះ។

អ្វីៗដែលបុគ្គលិកពេទ្យប៉ះគឺអាចជាប្រភពនៃការចម្លងរោគឧ. ផ្ទៃរាបស្មើតូស្តុប សម្ភារ ឧបករណ៍ពេទ្យ ឯកសារបិច និងទូរស័ព្ទដៃ។

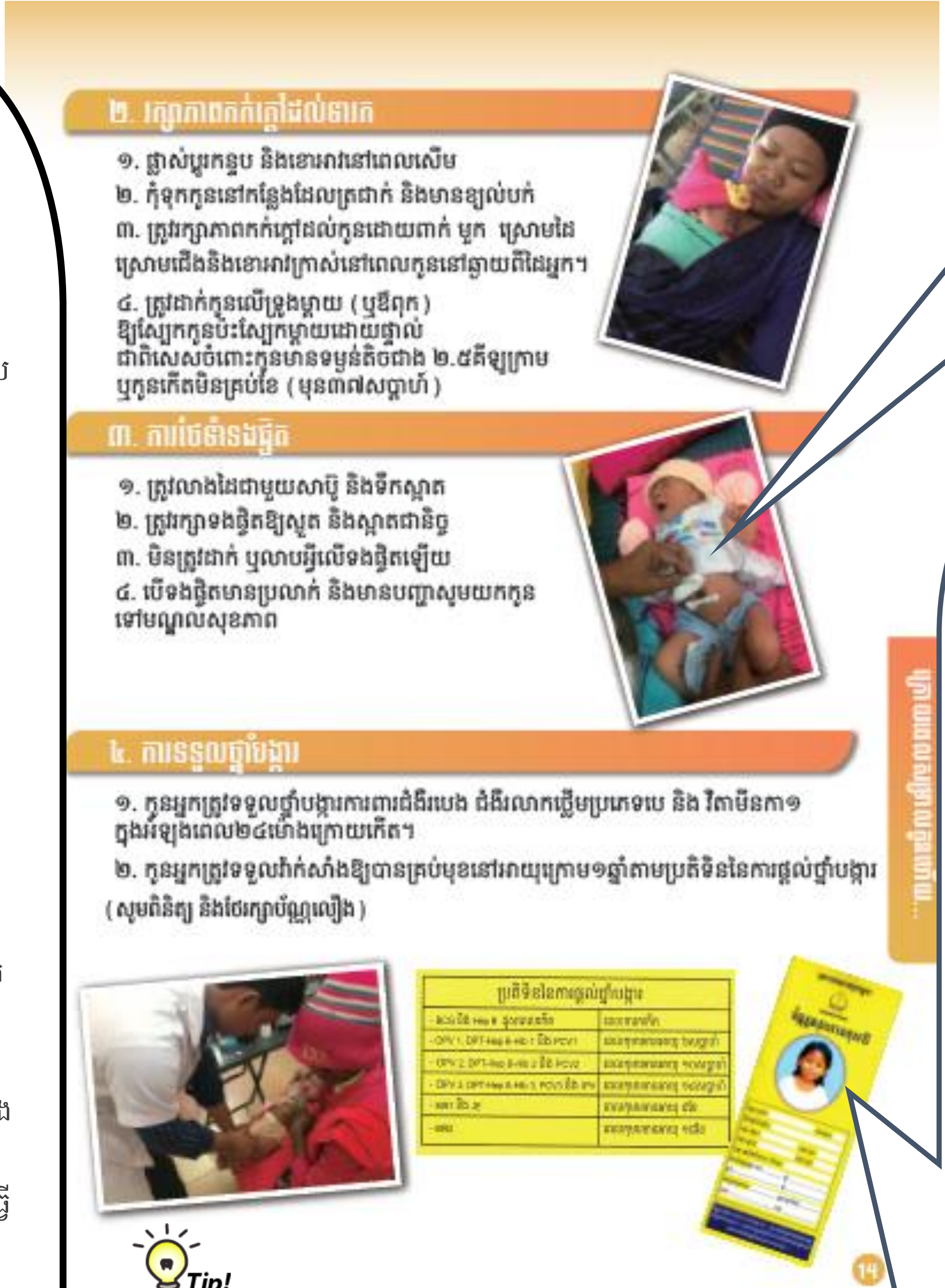
ការថែទាំទារកតាមរបៀបម្តាយកង់ហ្គូរូ

ការថែទាំទារកតាមរបៀបម្តាយកង់ហ្គូរូ ជួយដល់ការរក្សាទារកឱ្យមានភាពកក់ក្តៅ ដកដង្ហើមបានល្អ បំបៅដោះតាមចំណង់ ទារកកើនទម្ងន់ មានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយម្តាយ ទារកស៊ាំជាមួយបាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍របស់គ្រួសារ។

លើកទឹកចិត្តសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតរួមទាំង ឪពុក ឱ្យផ្តល់ការថែទាំម្តាយកង់ហ្គូរូទៅម្តាយផងដែរ។

របៀបនៃការថែទាំទារកតាមរបៀបម្តាយកង់ហ្គូរូ

1. ដោះខោអាវទារកលើកលែងតែក្រណាត់ទ្រាប់ មួក និងស្រោមជើង។
2. ដាក់ទារកក្នុងស្ថានភាពបញ្ឈរដោយស្បែកប៉ះស្បែកនៅចន្លោះដោះម្តាយ
3. ត្រូវប្រាកដថាបាតជើងនិងកែងដៃឲ្យត់ហើយទ្រោបលើម្តាយដូចស្ថានភាពកង្កែបហើយក្បាលនិងទ្រូងទារកស្ថិតនៅលើទ្រូងរបស់ម្តាយ។ ពោះរបស់កូនត្រូវនៅជិតកម្ពស់ក្រពះរបស់ម្តាយ។ ក្បាលទារកត្រូវងើយបន្តិចនិងងាកទៅខាងបន្តិច។
4. រក្សាស្ថានភាពរបស់ទារកឱ្យបានល្អដោយយកក្រណាត់ឬប្រើក្រម៉ាឬសារ៉ុងមករុំជុំវិញខ្លួនម្តាយ និងទារក។ផ្នែកខាងលើនៃក្រណាត់ដណ្តប់ត្រូវនៅពីក្រោមស្លឹកត្រចៀកកូន។
5. ត្រូវប្រាកដថាបានចងឱ្យតឹងល្មមដែលអាចការពារទារកកុំឱ្យរអិលធ្លាក់ចុះនៅពេលម្តាយឈរប៉ុន្តែមិនត្រូវតឹងពេកដែលមិនអាចឱ្យទារកធ្វើចលនាបានឬ ដកដង្ហើមបានស្រួល។
6. ពន្យល់ម្តាយថាស្ត្រីអាចដាក់ទារកក្នុងស្ថានភាពបែបនេះទាំងថ្ងៃទាំងយប់កាន់តែប្រសើរប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
7. ប្រាប់ម្តាយថាការធ្វើរយៈពេលខ្លីក៏មានផលប្រយោជន៍ដែរប៉ុន្តែបើធ្វើបានយូរកាន់តែប្រសើរ
8. ម្តាយត្រូវព្យាយាមបំបៅកូនដោយទឹកដោះនៅពេលដែលទារកចង់បៅ
9. បើទារកជញ្ជក់មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពត្រូវធ្វើបង្ហាញឬប្រាប់ម្តាយពីស្ថានភាពត្រឹមត្រូវនិងការបៅបានផ្ចឹបល្អ (មិនត្រូវប៉ះទារកឬម្តាយទេ)។



Tip!

ការដេក

1. ដាក់មុងទាំងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់នៅពេលទារកដេក ប្រសិនបើទារកមិនដាក់ស្បែកប៉ះស្បែកម្តាយ។
2. ដាក់ទារកឱ្យដេកផ្ងារ
3. រក្សាទារកឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែងឬឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកជក់បារី
4. រក្សាទារកឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងនិងមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺ

ការថែទាំផ្ចិតទារក

1. មិនត្រូវប៉ះពាល់រុំជុំវិញទងផ្ចិតនិងពោះឬដាក់ឬលាបអ្វីនៅលើទងផ្ចិត
2. គ្របទងផ្ចិតទារកដោយក្រណាត់ស្អាតហើយស្ងួត
3. បើទងផ្ចិតមានប្រឡាក់ ត្រូវលាងជាមួយទឹកស្អាតនិងសាប៊ូហើយជូតសម្ងួតជាមួយក្រណាត់ស្អាត
4. បើផ្ចិតមានហូរឈាម ឡើងពណ៌ក្រហមមានហូរខ្ទុះត្រូវយកទារកទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

លើកទឹកចិត្តម្តាយឱ្យយកកូនទៅទទួលការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទន្ទឹមនិងការយកទារកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ:

ការទទួលបានថ្នាំបង្ការទៅតាមអាយុទារក:

- **នៅពេលកើត:** ទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង (BCG) និងរលាកថ្លើមប្រភេទបេ (Hepatitis B) ដូសពេលកើតក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងក្រោយពេលកើត។
- **នៅពេលទារកមានអាយុ៦សប្តាហ៍:** ទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង (OPV) វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស រលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត រលាកស្រោមខួរក្បាលហ៊ីប (DPT-HepB-Hib) និងវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួតរលាកស្រោមខួរដោយPneumocoque(PCV) លើកទី១។
- **នៅពេលទារកមានអាយុ១០សប្តាហ៍:** ទទួលវ៉ាក់សាំងគ្រុនស្វិតដៃជើង (OPV)លើកទី២ វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស រលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត រលាកស្រោមខួរក្បាលហ៊ីប (DPT-HepB-Hib) និងវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួតរលាកស្រោមខួរដោយ Pneumocoque(PCV)លើកទី២។
- **នៅពេលទារកមានអាយុ១៤សប្តាហ៍:** ទទួលវ៉ាក់សាំងគ្រុនស្វិតដៃជើង (OPV)លើកទី៣ វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស រលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត រលាកស្រោមខួរក្បាលហ៊ីប (DPT-HepB-Hib) និងវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួតរលាកស្រោមខួរដោយ Pneumocoque(PCV)លើកទី៣ និងទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់ (IPV)។
- **នៅពេលកុមារមានអាយុ៩ខែ:** ទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺកញ្ជ្រិល ស្អូច (MR) លើកទី១ រលាកខួរក្បាលជប៉ុន (JE)

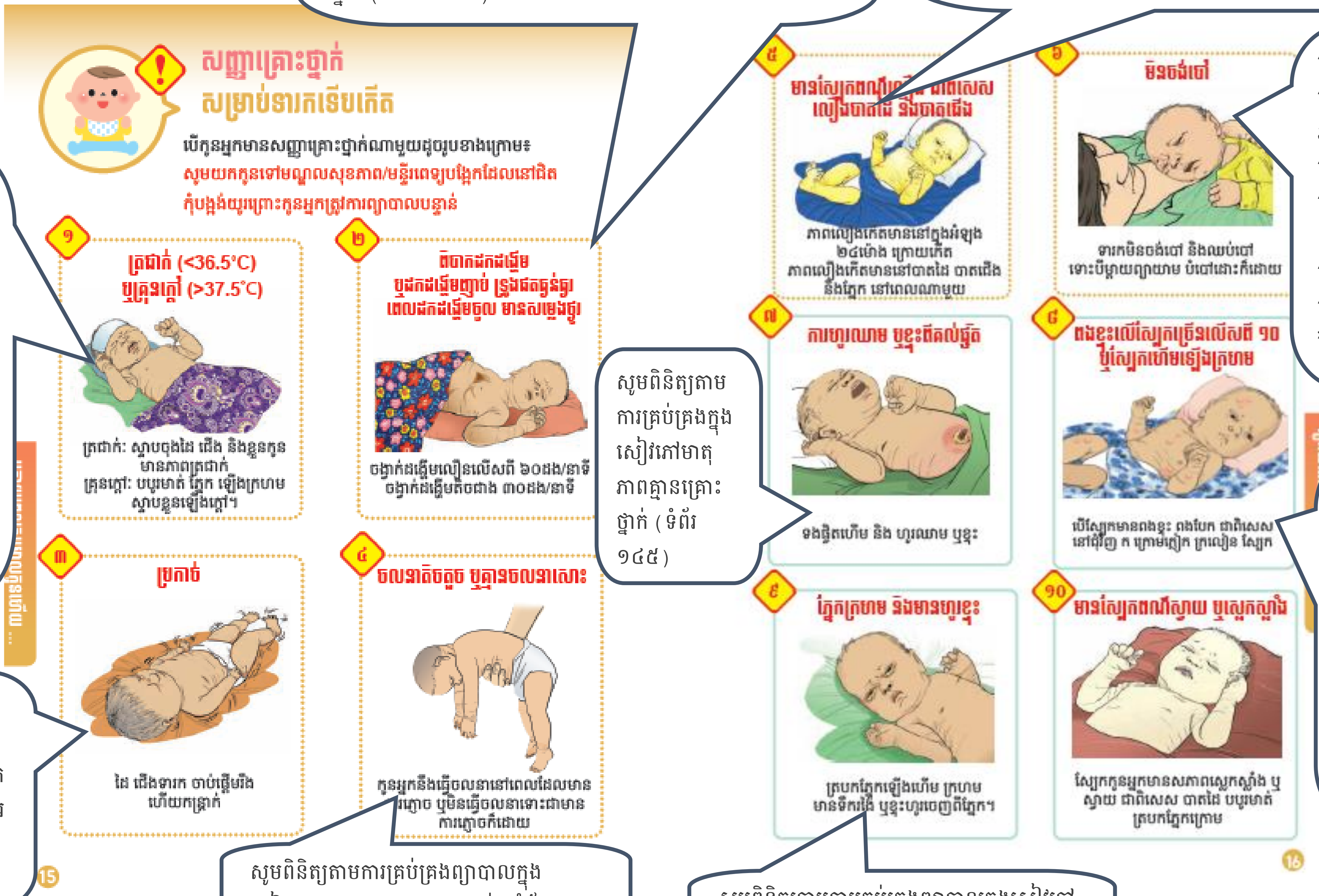
៣.១៤ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

-សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារកទើបកើត-

ទារកដែលពិបាកដកដង្ហើម ឬក៏មានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោម: ចង្វាក់ដង្ហើម លើសពី៦០ ឬតិចជាង៣០ ដងក្នុងមួយនាទី ទ្រូងផតធ្ងន់ធ្ងរ ពេលដកដង្ហើមចូលមានសម្លេងថ្ងូរ (មិនដកដង្ហើម > ២០វិនាទី) សូមពិនិត្យលើការគ្រប់គ្រងព្យាបាលក្នុងសៀវភៅមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រទី ១៣៧)

ក្នុងករណីទារកចេញលឿងកើតមានតិចជាង២៤ម៉ោងនៃអាយុទារក ឬ កើតលឿងនៅបាតដៃ និងបាតជើងនៅពេលណាមួយ →ត្រូវបញ្ជូនទារកទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ត្រូវអប់រំម្តាយឱ្យរក្សាកម្តៅរាងកាយរបស់ទារកឱ្យមានកម្តៅក្តៅឧណ្ហៗ នៅតាមផ្លូវរហូតដល់មន្ទីរពេទ្យ។

កំដៅខ្លួនក្តៅ (>37.5 °C)
មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំបញ្ចុះកំដៅដើម្បីបញ្ចុះកំដៅខ្លួនទារកទេ
បើកំដៅខ្លួនទារកលើសពី39 °C:
- ត្រូវផ្តល់ថ្នាំមុនបញ្ជូនទៅតាមគោលការណែនាំរបស់ស.ព.ជ.ក និងបញ្ជូនជាបន្ទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យណាដែលមានការព្យាបាលសមស្រប។ សូមធ្វើតាមពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រទី ១៣៨)



បើទារកជញ្ជក់មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវធ្វើការបង្ហាញ ឬប្រាប់ម្តាយពីស្ថានភាពត្រឹមត្រូវនិងការបៅដោះល្អ ប្រសិនបើមានបញ្ហាបៅដោះ ត្រូវបង្រៀនម្តាយឱ្យប្របាច់យកទឹកដោះ និងបញ្ចុកទឹកដោះដោយពែងឬស្លាបព្រា។ ប្រសិនបើគ្មានបញ្ហាបៅដោះទេត្រូវរកឱ្យឃើញថាប្រសិនបើកូនកំពុងឈឺ ដោយផ្អែកលើសៀវភៅ ស.ជ.ព.ក

សូមពិនិត្យតាមការគ្រប់គ្រងក្នុងសៀវភៅមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ ១៤៥)

ពិនិត្យរកពងទឹកស្បែកជុំវិញករ ក្រោមក្លៀក ក្រលៀន
រាប់ <10
→ ការបង្ករោគលើស្បែក
រាប់ >10
→ អាចជាជំងឺកាចសាហាវ
សូមពិនិត្យតាមការគ្រប់គ្រងព្យាបាលក្នុងសៀវភៅមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ១៤៥-៤៦)

ប្រសិនបើទារកកំពុងតែប្រកាច់/ស្ពះជាប់ សន្មត់ថាទារកមានជំងឺតេតាណូស ឬមានការបង្ករោគក្នុងឈាម សូមពិនិត្យលើពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ ១៣៨)

សូមពិនិត្យតាមការគ្រប់គ្រងព្យាបាលក្នុងសៀវភៅ មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ

សូមពិនិត្យតាមការគ្រប់គ្រងព្យាបាលក្នុងសៀវភៅមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ ១៤៤)

សម្រាប់ការព្យាបាល សូមពិនិត្យលើពិធីសារជាតិគ្រប់គ្រងគ្លីនិកមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់និង សៀវភៅ ស.ព.ជ.

៣.១៥ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

- សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាលដើម្បីសុខភាពអ្នកនិងកូនអ្នក -

Tip!

តារាងលូតលាស់

តារាងលូតលាស់នេះគឺមានប្រយោជន៍ណាស់សម្រាប់ធ្វើការវាយតម្លៃពីការលូតលាស់របស់កុមារ។ ប័ណ្ណសុខភាពកុមារគឺប្រើសម្រាប់កត់ត្រាសកម្មភាពសុខភាពរហូតដល់កុមារអាយុបាន ៥ឆ្នាំ។

<u>របៀបបំពេញលើតារាងលូតលាស់</u>

1. វាយតម្លៃពីអាយុរបស់កុមារ
2. ដៅចំណុចនៅលើខ្សែបណ្តោយនៃសប្តាហ៍ ខែ ឬឆ្នាំ និងខែ មិនមែននៅចន្លោះខ្សែបណ្តោយទេ
3. ដៅចំណុចទម្ងន់នៅលើខ្សែទទឹង ឬនៅក្នុងចន្លោះខ្សែទៅតាមទម្ងន់របស់កុមារដែលបានថ្លឹងទៅដល់ ០.១គក្រ ឧ. ៧.៨គក្រ
4. ពិនិត្យមើលបន្ទាត់ពីទម្ងន់របស់កុមាររហូតដល់បន្ទាត់នេះកាត់នឹងបន្ទាត់កាលបរិច្ឆេទថ្ងៃនេះ និងអាយុកុមារថ្ងៃនេះ
5. សូមដាក់សញ្ញាសម្គាល់ត្រង់កន្លែងដែលបន្ទាត់កាត់ខ្វែងគ្នា
6. នៅពេលដែលបានដៅចំណុចនៃការជួបពិនិត្យពីរឬច្រើនលើសពីនេះ សូមភ្ជាប់ចំណុចទាំងនោះដោយបន្ទាត់ត្រង់មួយដើម្បីសង្កេតមើលទំនោររបស់វា

- ➢ ប្រសិនបើកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌ទឹកក្រូចនៃតារាងលូតលាស់ ពិនិត្យរកមើល ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺធ្វើការព្យាបាលទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំស.ព.ជ.ក និងព្យាបាលជំងឺកុមារ ។ សាកសួរអំពីការផ្លាស់ប្តូរ ការហូបចុក/ឬការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ធ្វើការពិភាក្សាទៅតាមអាយុជាក់លាក់របស់កុមារ អំពីការចិញ្ចឹមកុមារ ការចង់ញ៉ាំរបស់កុមារ ប្រភេទ និងអាហារផ្សេងៗដែលផ្តល់ឱ្យកុមារ ភាពញឹកញាប់នៃការផ្តល់អាហារ និងទម្លាប់ពេលម៉ោងបរិភោគបាយនៅក្នុងគ្រួសារ។
- ➢ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅពីក្នុងតំបន់ក្រហម ត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលមានការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះអាហាររូបត្ថម្ភ។

Tip!

កាលវិភាគការថែទាំក្រោយសម្រាល

<u>ពិនិត្យលើកទី១</u>: ក្នុងអំឡុងពេល ៤៨ម៉ោងក្រោយសម្រាល ដោយធ្វើការពិនិត្យទាំងម្តាយនិង ទារក (មិនអនុញ្ញាតឱ្យចេញមុន២៤ម៉ោងពីព្រោះជាពេលវេលាប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ហើយមិនត្រូវរាប់ថាជាការពិនិត្យលើកទី២ទេ បើនៅមុន ៤៨ម៉ោង។)

<u>ពិនិត្យលើកទី២</u>: ក្នុងសប្តាហ៍ទី១ ល្អបំផុតត្រូវធ្វើនៅថ្ងៃទី៣ (លើសពី៤៨ម៉ោងដល់ ៧២ម៉ោងក្រោយសម្រាលដោយធ្វើការពិនិត្យទាំងម្តាយ និងទារក។

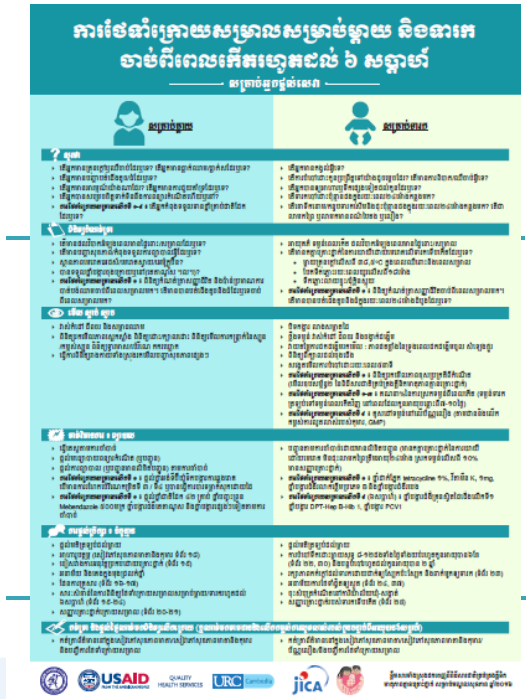
<u>ពិនិត្យលើកទី៣</u>: ក្នុងសប្តាហ៍ទី២ក្រោយសម្រាល ធ្វើការពិនិត្យទាំង ម្តាយនិងទារក (ធ្វើក្នុងចន្លោះពីថ្ងៃទី ៧ទៅដល់ថ្ងៃទី១៤)

<u>ពិនិត្យលើកទី៤</u>: ក្នុងអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍ការពិនិត្យទាំងម្តាយនិងទារក (ទន្ទឹមនឹងការយកទារកទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ)

ការពិនិត្យចាំបាច់ដទៃទៀតត្រូវធ្វើក្នុងអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍ក្នុងករណីចាំបាច់ឬមានបញ្ហាដែលទាក់ទង នឹងសុខភាពម្តាយនិងទារក។

Tip!

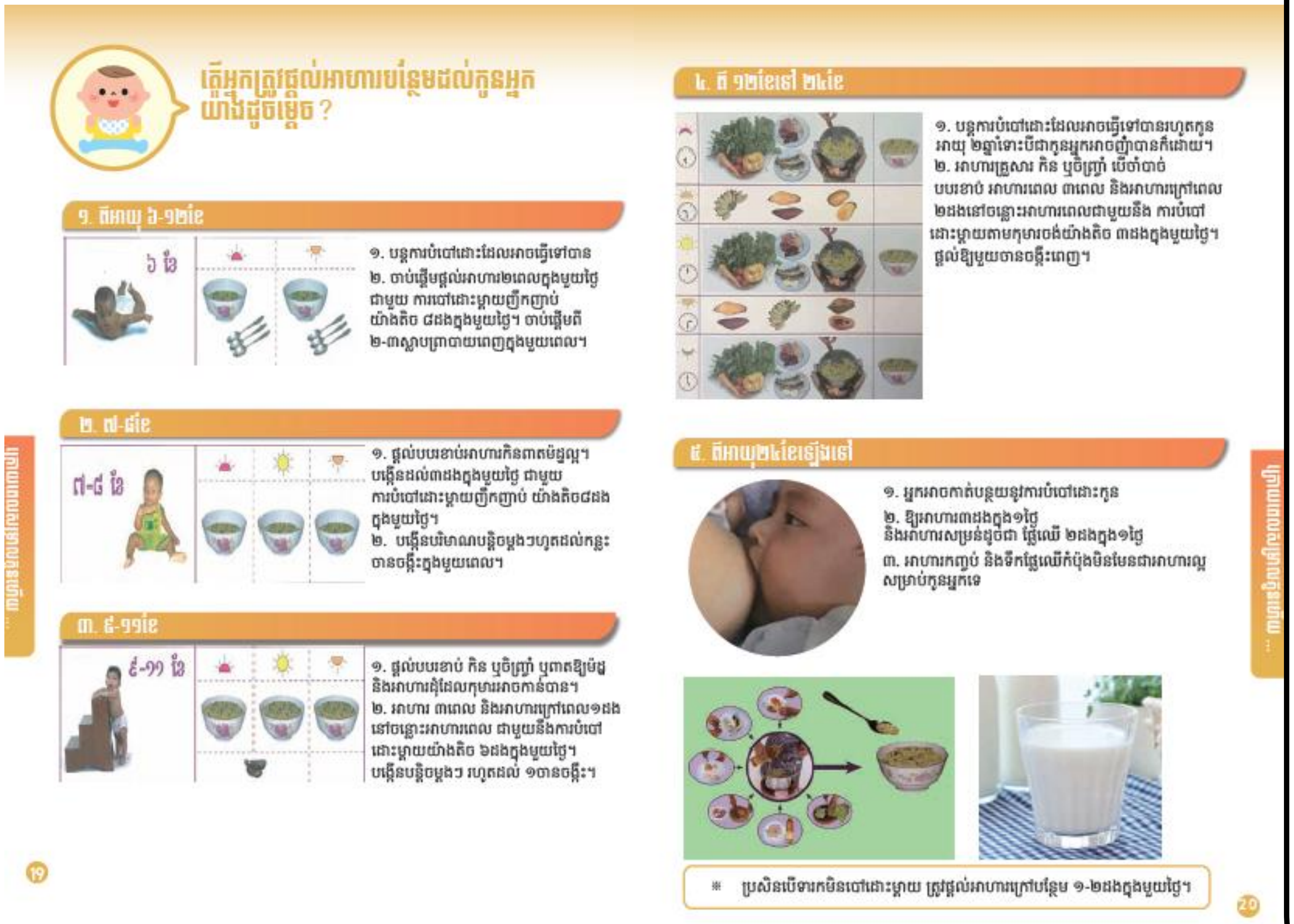
សូមពិនិត្យពីរបៀបពិនិត្យម្តាយ និងទារកក្រោយពេលសម្រាលដោយប្រើប័ណ្ណតាមដានទារកទើបកើត និង មាតិការនៃការពិនិត្យក្រោយសម្រាល



ការតាមដានការលូតលាស់ប្រចាំខែរបស់កុមារ ត្រូវធ្វើរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ។ សូមរក្សាការតាមដានរហូតដល់កុមារអាយុ៥ឆ្នាំ។

៣.១៦ ផ្នែកថែទាំក្រោយសម្រាល

- តើអ្នកត្រូវផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្ដេច? -



តើអ្នកត្រូវផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្ដេច?

១. ពីអាយុ ៦-១២ខែ

៦ ខែ

១. បន្តការបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបាន
២. ចាប់ផ្ដើមផ្ដល់អាហារ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយ ការបៅដោះម្ដាយញឹកញាប់ យ៉ាងតិច ៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចាប់ផ្ដើមពី ២-៣ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុងមួយពេល។

២. ៧-៨ខែ

៧-៨ ខែ

១. ផ្ដល់បបរខាប់អាហារកិនពាតម៉ដ្ឋល្អ។ បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយ ការបំបៅដោះម្ដាយញឹកញាប់ យ៉ាងតិច៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
២. បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្ដងៗហូតដល់កន្លះចានចង្កឹះក្នុងមួយពេល។

៣. ៩-១១ខែ

៩-១១ ខែ

១. ផ្ដល់បបរខាប់ កិន ឬចិញ្ច្រាំ ឬពាតឱ្យម៉ដ្ឋ និងអាហារដុំដែលកុមារអាចកាន់បាន។
២. អាហារ ៣ពេល និងអាហារក្រៅពេល១ដង នៅចន្លោះអាហារពេល ជាមួយនឹងការបំបៅដោះម្ដាយយ៉ាងតិច ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បង្កើនបន្តិចម្ដងៗ រហូតដល់ ១ចានចង្កឹះ។

៤. ពី ១២ខែទៅ ២៤ខែ

១. បន្តការបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបានរហូតកូនអាយុ ២ឆ្នាំទោះបីជាកូនអ្នកអាចញ៉ាំបានក៏ដោយ។
២. អាហារគ្រួសារ កិន ឬចិញ្ច្រាំ បើចាំបាច់ បបរខាប់ អាហារពេល ៣ពេល និងអាហារក្រៅពេល ២ដងនៅចន្លោះអាហារពេលជាមួយនឹង ការបំបៅដោះម្ដាយតាមកុមារចង់យ៉ាងតិច ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ផ្ដល់ឱ្យមួយចានចង្កឹះពេញ។

៥. ពីអាយុ២៤ខែឡើងទៅ

១. អ្នកអាចកាត់បន្ថយនូវការបំបៅដោះកូន
២. ឱ្យអាហារ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងអាហារសម្រន់ដូចជា ផ្លែឈើ ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ
៣. អាហារកញ្ចប់ និងទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងមិនមែនជាអាហារល្អសម្រាប់កូនអ្នកទេ

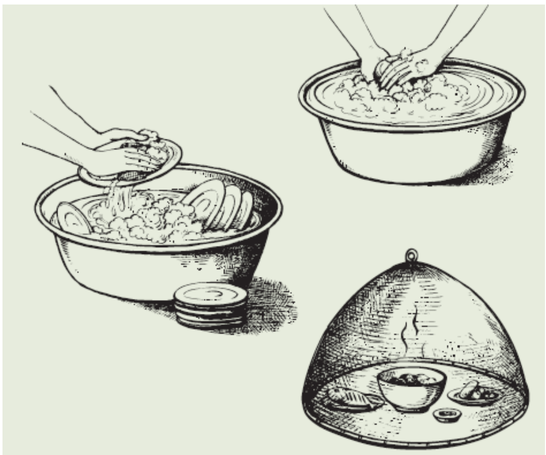
※ ប្រសិនបើទារកមិនបៅដោះម្ដាយ ត្រូវផ្ដល់អាហារក្រៅបន្ថែម ១-២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

Tip!

សារៈសំខាន់នៃការអនាម័យល្អ

កុមារជាញឹកញាប់ទទួលរងនូវការចម្លងជំងឺផ្សេងៗតាមរយៈទឹកនិងអាហារដែលមានមេរោគ ឬប៉ារ៉ាស៊ីត ។ វាជាការងាយណាស់ចំពោះកុមារដែលនឹងឈឺ នៅពេលចាប់ផ្ដើមផ្ដល់អាហារបន្ថែមដំបូង។ ដើម្បីជៀសវាងអាហារ ឬទឹកដែលមានមេរោគនោះ ឪពុកម្ដាយកុមារគួរមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលរៀបចំអាហារ និងនៅពេលបញ្ចុកអាហារទៅឱ្យកូនរបស់គាត់។ ឪពុកម្ដាយគួរតែ:

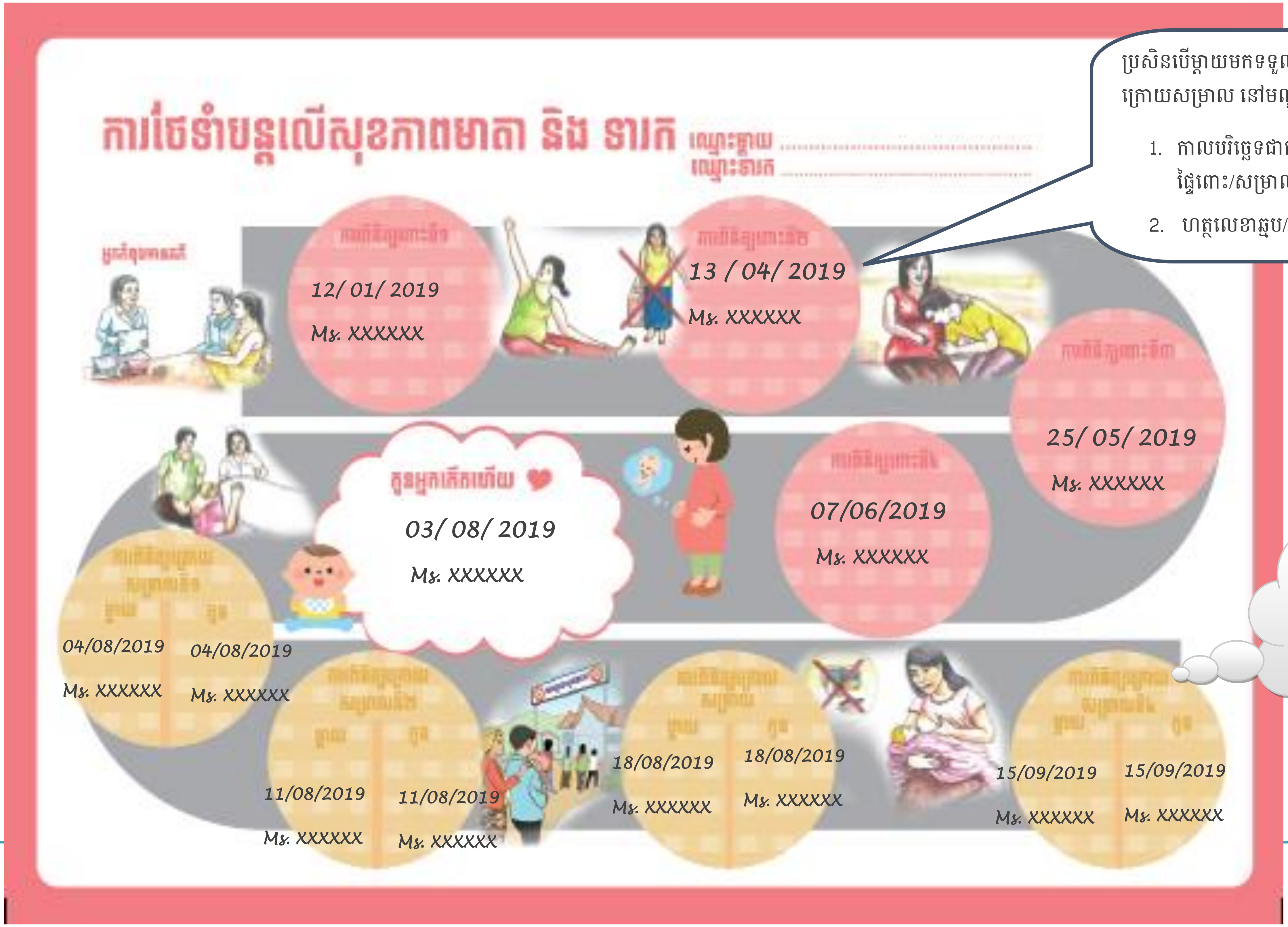
- លាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូមុនពេលរៀបចំអាហារ ឬមុនពេលចាប់កាន់អាហារ។
- លាងសម្អាតសម្ភារៈផ្ទះបាយនឹងសាប៊ូនិងទុកដាក់វានៅក្នុងទូរចានឬប្រអប់ស្អាត។
- លាងបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានស្អាត មុនពេលចម្អិន ឬបរិភោគ
- រក្សាទុកអាហារដែលចម្អិនហើយនៅក្នុងទូចាន ឬប្រដាប់គ្របដើម្បីការពារពីសត្វរុយ ធូលី និងមេរោគ
- ដាំទឹកផឹកឱ្យឆ្អិនល្អដើម្បីសំលាប់មេរោគ
- ផ្ដល់តែអាហារដែលចម្អិនហើយថ្មីៗទៅឱ្យកុមារ
- ចម្អិនត្រីនិងសាច់ឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគឬពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតដែលអាចឆ្លងទៅកុមារ។



៣.១៧ ប័ណ្ណថែទាំបន្ត

Tip!

វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីដែលនឹងទទួលសេវាថែទាំមាតា និងទារកតាមរយៈការពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងការពិនិត្យក្រោយសម្រាល។ ប័ណ្ណនេះគឺជួយជំរុញដល់ម្តាយឱ្យមកទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះ និង ទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាល។



ប្រសិនបើម្តាយមកទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ សម្រាល និង ក្រោយសម្រាល នៅមណ្ឌលសុខភាព សូមសរសេរ

1. កាលបរិច្ឆេទជាក់លាក់ដែលស្ត្រីមកទទួលការពិនិត្យផ្ទៃពោះ/សម្រាល/ក្រោយសម្រាល
2. ហត្ថលេខាឆ្មប/គិលានុបដ្ឋាក

សូមលើកទឹកចិត្តម្តាយ ឱ្យមកពិនិត្យសុខភាព នៅមណ្ឌលសុខភាព

ឧបសម្ព័ន្ធ១

របាយការណ៍ប្រចាំខែលើសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក

ឈ្មោះនៃទីតាំងផ្តល់សេវាសុខភាពៈ ____________________ ខែៈ ________ ឆ្នាំៈ_________

ឈ្មោះស្រុកប្រតិបត្តិៈ ______________________

1. ចំនួនសៀវភៅសរុបដែលនៅសល់កាលពីខែមុន =_____________ ច្បាប់ *
2. ចំនួនសៀវភៅសរុបដែលបានទទួលក្នុងខែនេះ =_____________ ច្បាប់ *
3. ចំនួនដែលបានចែកចាយសរុបៈ
    a. ចំនួនសៀវភៅសរុបសម្រាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ =_____________ ច្បាប់ *
    b. ចំនួនសៀវភៅសរុបសម្រាប់គោលបំណងផ្សេងៗ =_____________ច្បាប់ *

       (គោលបំណងៈ)
4. ចំនួនសៀវភៅសរុបដល់ចុងខែនេះ =_____________ ច្បាប់ *

ពិនិត្យដោយៈ	រាយការណ៍ដោយៈ
– ឈ្មោះ:_____________________	– ឈ្មោះ:_____________________
– តួនាទីៈ_____________________	– តួនាទីៈ_____________________
– ហត្ថលេខាៈ___________________	– ហត្ថលេខាៈ___________________

*)សរសេរ 0 ប្រសិនបើគ្មានចំនួនសៀវភៅដែលនៅសល់/បានទទួល/ បានចែកចាយហើយ។

ឧបសម្ព័ន្ធ២

របាយការណ៍ប្រចាំត្រីមាសលើសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកដែលបានចែកចាយ

ឈ្មោះស្រុកប្រតិបត្តិ: ____________________ ខែ: ______- _____ ឆ្នាំ:_________

ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព	ចំនួនសៀវភៅ		ចំនួន		ចំណាំ[5]
	ចំនួនដែលបានចែកចាយ___ត្រីមាស[1]	ចំនួនដែលនៅសល់___ត្រីមាស[2]	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ[3]	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបានទទួលសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារក[4]	

ចំណាំ: 1) ចំនួនសៀវភៅសរុបដែលបានចែកចាយដោយផ្អែកលើរបាយការណ៍ប្រចាំខែពីកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាព។

2) ចំនួនសៀវភៅដែលនៅសល់ដោយផ្អែកលើរបាយការណ៍ប្រចាំខែពីកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាព

3) ចំនួនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះសរុបដែលបានទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះក្នុងខែនោះ

4) ចំនួនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលបានទទួលសៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និងទារកដោយផ្អែកលើរបាយការណ៍ប្រចាំខែ

រាយការណ៍ដោយ:

កាលបរិច្ឆេទ: ____________________

ឈ្មោះ: ____________________

តួនាទី: ____________________

ហត្ថលេខា: __________________

ឯកសារយោង

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក

គម្រោង JICA IINeoC

កម្ពុជា

២០១៨