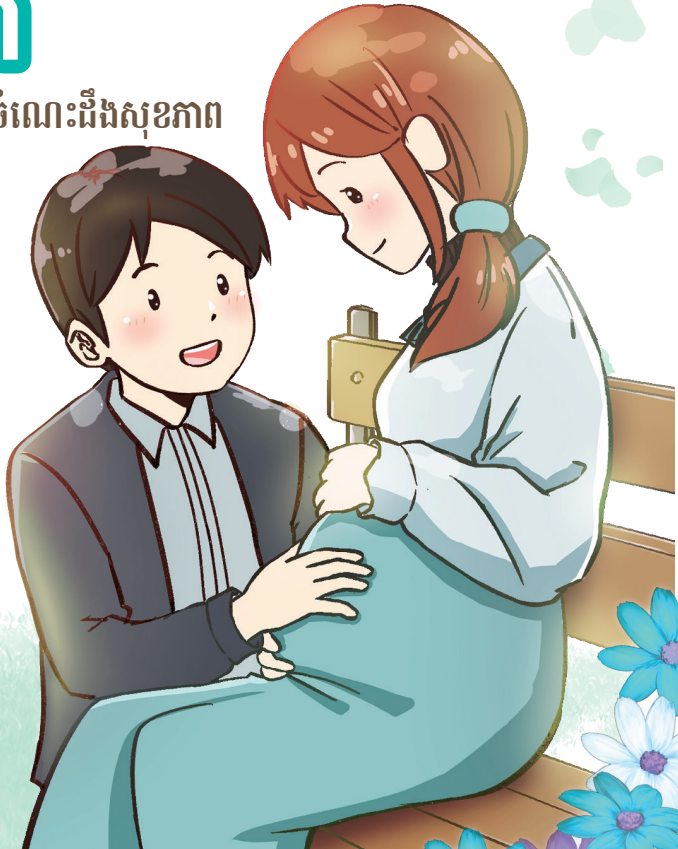




អំពីការពេញពោះ សំរាលនិង ចិញ្ចឹមបីបាច់កូនសម្រាប់ លោកប៉ា

សៀវភៅណែនាំអំពីចំណេះដឹងសុខភាព



ឆ្នាំពោះពុម្ព៖ ឆ្នាំ2023

មាតិកា

ជំពូកទី១	កំណត់ត្រាលូតលាស់របស់កូនសំណព្វចិត្ត	02
ជំពូកទី២	ដៃគូមានផ្ទៃពោះហើយ! រឿងដែលចង់ដឹងបំផុត	04
ជំពូកទី៣	ដៃគូជិតសម្រាលហើយ! តើគួរត្រៀមខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច	14
ជំពូកទី៤	ដៃគូបានសំរាលរួចហើយ! គួរថែទាំនាងយ៉ាងដូចម្តេច	22
ជំពូកទី៥	ការចូលរួមរបស់ទារក! ការរៀនសូត្រធ្វើជាលោកប៉ាគេ	26
ជំពូកទី៦	គន្លឹះសម្រាប់លោកប៉ាចំពោះការធ្វើការ និងថែទាំគ្រួសារក្នុងពេលតែមួយ	40
ជំពូកទី៧	ទាញផលប្រយោជន៍ពីធនធានបីបាច់កូន	44
ជំពូកទី៨	បញ្ជីត្រួតពិនិត្យអំពីការវិវឌ្ឍទៅមុខរបស់លោកប៉ា	52
ជំពូកទី៩	ត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅ? យុទ្ធសាស្ត្រត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការពោះបន្ទាប់	58
ឧបសម្ព័ន្ធ	ការកត់ត្រាទុក	62
	ពាក្យរបស់លោកប៉ាជារៀមច្បងជូនចំពោះលោកប៉ាថ្មីថ្មោង	63

ស្មារតីការចូលជួរជាលោកប៉ា

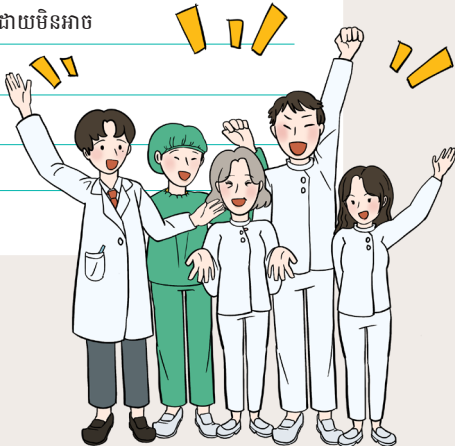
សេចក្តីណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់សៀវភៅ

**សូមគោរពលោកប៉ាជាទីស្រឡាញ់ សូមអបអរសាទរចំពោះ
ការបោះជំហ៊ាននៅកាន់ដំណាក់កាលថ្មីនៃជីវិត !**

ការពរពោះ និងចិញ្ចឹមកូន គឺជាបញ្ហារួមរបស់ប្តីប្រពន្ធ ជាដំបូង អ្នកអាចមានអារម្មណ៍
សោមនស្ស ប៉ុន្តែក៏មានអារម្មណ៍ថាមិនដឹងធ្វើយ៉ាងម៉េចដែរ មិនដឹងថាដៃគូមានការប្រែប្រួល
ដូចម្តេចខ្លះកំឡុងពេលពរពោះ និងសម្រាល មិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ និងបារម្ភថាមិនអាចថែទាំកូន
បានល្អនាថ្ងៃអនាគត។ តាមពិតឲ្យតែប្តីប្រពន្ធគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក រៀនសូត្រជាមួយគ្នា អ្នក
នឹងអាចក្លាយជាលោកប៉ាម្នាក់ដ៏សមប្រកប។

ដើម្បីជាជំនួយរបស់អ្នក កែសម្រួល និងបោះពុម្ពដោយគ្រួសារសុខាភិបាលរដ្ឋបាល
លើកកម្ពស់សុខភាពចងក្រង "អំពីការពរពោះ សំរាលនិងចិញ្ចឹមបីបាច់កូនសម្រាប់លោកប៉ា
សៀវភៅណែនាំអំពីចំណេះដឹងសុខភាព" នេះឡើងជាពិសេស ដើម្បីឲ្យអ្នកយល់ដឹងពី
ដំណើរការនៃការពរពោះ និងសម្រាល ផ្តល់ចំណេះដឹងសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងទារកអាយុ
ក្រោម១ឆ្នាំ ជួយអ្នកក្តាប់ក្តាប់យុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន !

ជាចុងក្រោយ ក៏សូមប្រាប់អ្នកផងដែរថា មិនមានវិធីសាស្ត្រស្តង់ដារណាមួយក្នុងការធ្វើជា
លោកប៉ាគេទេ ពេលខ្លះអ្នកអាចមានអារម្មណ៍បរាជ័យដោយមិនអាច
រៀនសាងបាន ប៉ុន្តែឲ្យតែអ្នកបានប្រឹងប្រែងអស់ពី
សមត្ថភាពហើយ អ្នកនឹងជាឆ័ត្រការពារដ៏ប្រណិតមួយ
សម្រាប់ដៃគូ និងកូន ហើយរឹតតែជាបង្អែកដ៏មាន
សុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់ពួកគាត់។



កំណត់ត្រាលូតលាស់របស់កូនសំណព្វចិត្ត

1

ដំណាក់កាល ទី១
មិនទាន់គ្រប់១៣សប្តាហ៍

2

ដំណាក់កាល ទី២
សប្តាហ៍ទី១៣-២៩

3

ដំណាក់កាល ទី៣
សប្តាហ៍ទី២៩ឡើង

ការប្រែប្រួលរបស់អ្នកម៉ាក់និងកូន

អ្នកម៉ាក់

មិនមករដូវ៥-៦សប្តាហ៍ អាចធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះបាន។

ទារកក្នុងស្បូន (អំប្រើយ៉ូ)

៦-៨សប្តាហ៍ ចាប់ផ្តើមមានចង្វាក់បេះដូង។

អ្នកម៉ាក់

ការកូតចង្កោរចុះថយជាដំណាក់កាលស្រួលខ្លួនបំផុតអំឡុងពេលពរពោះ។

ទារកក្នុងស្បូន (អំប្រើយ៉ូ)

ដំណាក់កាលវិកលូតលាស់លឿន។

អ្នកម៉ាក់

៣៧-៤២សប្តាហ៍ជាវេរ-ពេលសម្រាលធម្មតា។

ទារកក្នុងស្បូន (អំប្រើយ៉ូ)

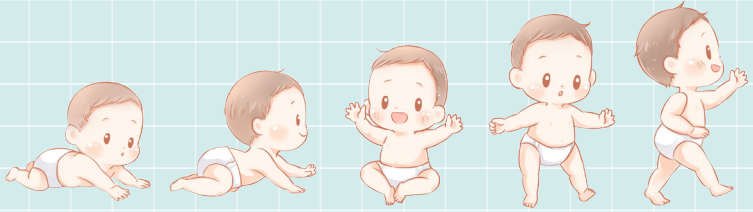
៣៤-៣៦សប្តាហ៍ ទីតាំងទារកក្នុងស្បូននៅនឹងថ្កល់។

កំណត់ត្រាលូតលាស់របស់កូន

នៅសប្តាហ៍ទី៨-១២ អ្នកនឹងទទួលបាននូវសៀវភៅណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងសៀវភៅសំរាប់លោកប៉ា សូមអាននិងចងចាំថា ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឲ្យបានទៀងទាត់ឆងណា!

ចាប់ផ្តើមរៀបចំរបស់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ទារក ព្រមទាំងប្រញាប់រៀបចំផែនការណ៍សម្រាប់ការសម្រាលការថែទាំក្រោយសម្រាលពេលកូនខ្ចី (ព័ត៌មានលម្អិត សូមអានទំព័រទី២៤) គំរោងការបំបៅដោះកូន និងចូលរួមធ្លាក់រៀងលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ឆងដែរ។

ត្រៀមឲ្យហើយនូវកញ្ចប់ត្រៀមសម្រាល យល់ដឹងពីសញ្ញានៃការជិតសម្រាល និងត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចសម្រាប់ការសម្រាល ព្រមទាំងរួមការងារឲ្យរួចរាល់។



**អាយុ0-3ខែ
ទារក**

**អាយុ4-6ខែ
ទារក**

**អាយុ7-12ខែ
ទារក**

ការលូតលាស់របស់ទារក

ទារក
 ទារកទើបកើតមិនមានការគេង
 ទៀងទាត់ពេលនោះទេ ត្រូវ
 បំបៅដោះទៅតាមតម្រូវការ
 ជាធម្មតាបំបៅរៀងរាល់
 1-4ម៉ោងម្តង។

ទារក
 អាយុ4ខែទៅ ទម្លាប់រស់នៅ
 ចាប់ផ្តើមទៀងទាត់ អាចមានចេញ
 ទិដ្ឋភាពស្តាប់ខ្លឹមការបៅដោះ។

ទារក
 អាយុ7ខែ ចាប់ផ្តើមរៀនអង្គុយ
 អាយុ8ខែ ចាប់ផ្តើមរៀនវារ
 អាយុ10ខែ ចាប់ផ្តើមរៀនឈរ
 អាយុឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមរៀនដើរ។

តំណក់ត្រាយព្យាបាលរបស់លោកប៉ា

មើលថែទាំទារកឲ្យបានដិតដល់
 និងនៅកំដរគ្រួសារ ព្រមទាំង
 បែងចែកការងារផ្ទះជាមួយអ្នកផ្ទះ
 ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ប្រហែល4-6ខែ ចាប់ផ្តើម
 ត្រៀមអាហារបន្ទាប់បន្សំ
 សម្រាប់ទារក ព្រមទាំងកែប្រែ
 ទម្លាប់រស់នៅរបស់ទារក។

អាចមានអន្តរកម្ម និងលេងជាមួយ
 ទារកឲ្យបានច្រើន ហើយត្រូវ
 យកចិត្តទុកដាក់សុវត្ថិភាពរបស់
 ទារកផងដែរ។

ស្ថិតក្នុងបំរែបំរួលសមាសភាពលោកប៉ាអាចធ្វើបែបនេះ

ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកម៉ាក់នឹងមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងក្នុងអំឡុងពេលពោះពោះរយៈពេល២៨០ថ្ងៃនេះ លោកប៉ាមួយចំនួនធំ ពេលមុនដំបូងមានការពិបាកក្នុងការយល់ពីកាលបរិច្ឆេទរបស់ដៃគូអំឡុងពេលពោះពោះណាស់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើលោកប៉ាអាចផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់អោយអស់ពីចិត្តនៅក្នុងអំឡុងពេលពោះពោះ មានការរៀងឆ្ងល់គ្រប់ ពិហារ និងចូលរួមយ៉ាងសកម្ម នោះវាពិតជាមានន័យធំធេងណាស់សម្រាប់អ្នកម៉ាក់ ហើយវាក៏ជាគ្រឹះដ៏សំខាន់សម្រាប់ អារម្មណ៍សុភមង្គលរបស់កូនក្រោយពេលកើតផងដែរ! ដើម្បីក្តាប់ពីតួនាទីជាឪពុកអោយបានល្អឡើយ សូមធ្វើការកត់ចំណាំទុក នូវចំណុចសំខាន់ៗទាំង៧នេះ! ជួយអោយអ្នកនិងដៃគូទទួលបានរង់ចាំយ៉ាងរីករាយនូវកូនមកដល់របស់ទារក!



1 ចូលរួមការពិនិត្យផ្ទៃពោះជាមួយគ្នា

រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ជូនការពិនិត្យផ្ទៃពោះដោយមិនគិតថ្លៃសរុប ចំនួន១៤ដង និងមានការពិនិត្យផ្សេងៗដែលតំរូវអោយបង ប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន សូមអានខ្លឹមសារបន្ថែមដើម្បីយល់ដឹងព័ត៌ មានទាំងមូល។ សុំលើកទឹកចិត្តលោកប៉ាឲ្យប្រើប្រាស់



អំណានបន្ថែម
ក្រសួងសុខាភិបាល និងសុខមាតា "កំណត់ហេតុការ ពោះពោះដែលប្រសើរ ភាគ២"

ច្បាប់កំដរមាតភាពដើម្បីជូនអ្នកម៉ាក់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីផែនការណ៍ពិនិត្យផ្ទៃពោះក្រោយពីធ្វើការ ពិគ្រោះយោបល់ពីសំណាក់គ្រូពេទ្យ និងឆ្មប។ យល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ពីដំណាក់កាលរីកលូតលាស់ផ្សេងៗរបស់គភ៌និង បំរែបំរួលរូបរាងកាយរបស់មាតា តាមរយៈការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ជាមួយគ្នាដោយផ្ទាល់អំពីការអស្ចារ្យ និងអាចកំណត់នៃការពោះពោះនិងចិញ្ចឹមកូនសំណូរ ព្រមទាំងឲ្យដៃគូជីវិតទទួលបាននូវអារម្មណ៍កក់ក្តៅពីការយក ចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។

2 ស្វែងយល់ព័ត៌មានអំពីការពោះពោះ និងការសម្រាល

ព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នមានការចែកចាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស យើងអាចទទួលបាននូវព័ត៌មាន និងចំណេះដឹង ជាច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងតាមរយៈសៀវភៅ ទស្សនាវដ្តី គេហទំព័រនានា។ សៀវភៅសម្រាប់លោកប៉ា មួយក្បាលនេះ អាចជាសន្ទស្សន៍មួយសម្រាប់លោកអ្នក ហើយលោកអ្នកក៏អាចស្រាវជ្រាវបន្ថែម តាមរយៈការស្វែងរក"គេហទំព័រព័ត៌មានផ្ទៃពោះ"ឬ"ច្បាប់ស្ត្រីពពោះពោះសើរបស់អ្នកម៉ាក់នៃគេ ហទំព័រផ្នែកសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋ១១+"របស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល ដើម្បីជាជំនួយដល់លោកប៉ាក្នុងការស្វែងយល់ និងរៀនសូត្របន្ថែម។



អំណានបន្ថែម
ការកាត់ពេលវេលាផ្ទៃពោះ និងប្រសូត គេហទំព័រ



អំណានបន្ថែម
គេហទំព័រផ្នែកសុខភាព ប្រជាពលរដ្ឋ១១+ ផ្ទះពពោះពោះប្រសើរ របស់អ្នកម៉ាក់

3 កំណត់ចំណាំតុល្យភាពអាហារូបត្ថម្ភអំឡុងពេលពោះពោះ:

ក្រោយពេលពោះពោះ ដោយសារតែទទួលបានរបស់អីវ៉ូន របបអាហាររបស់អ្នកម៉ាក់នឹងមានភាពខុសប្លែកពីមុន អ្នកម៉ាក់ខ្លះមិនសូវមានចំណង់ អាហារដោយសារក្អកចង្កោរ អ្នកម៉ាក់ខ្លះបែរជាអាចញ៉ាំបានកាន់តែច្រើន បើប្រៀបធៀបនឹងពេលមិនមានពោះពោះ នៅពេលញ៉ាំអាហារ ច្រើនពេកឬតិចពេក សុទ្ធតែអាចនាំឲ្យមានអតុល្យភាពអាហារូបត្ថម្ភ។ លោកប៉ាអាចយកចិត្តទុកដាក់លើស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ដៃគូ រៀបចំអាហារឲ្យបានសមស្រប ប្រសិនបើត្រូវការអាហារជីវជាតិ និងអាហារបំប៉នសុខភាពបន្ថែម ចូរសាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យ ឱសថ និងអ្នកឯកទេសផ្នែករបបអាហារជាមុនសិន។

4 កែប្រែទម្លាប់រស់នៅដែលមិនល្អ



សារជាតិបារីមានភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកូនក្នុងផ្ទៃ ទោះបីជាការហិតក្លិន ផ្សែងបារីទឹក ឬទឹកដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានទម្លាប់ជក់បារី សូមប្រឹងប្រែងផ្តាច់បារី ដើម្បីខ្លួនឯង និង អ្នកផ្ទះជាទីស្រឡាញ់។ ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងមានសុខភាពល្អជាងមុន ហើយក៏ធ្វើឲ្យប្រពន្ធអាចពោះពោះ និងចិញ្ចឹមកូនយ៉ាងស្ងប់ចិត្តបាន ក្នុងមជ្ឈដ្ឋានមួយដែលគ្មានផ្សែងបារី។
ម្យ៉ាងវិញទៀត លោកប៉ាកត្រូវកំដៅអ្នកម៉ាក់ទម្លាប់ញ៉ាំ អាហារដែលជួយអោយមានសុខភាពល្អផងដែរ ឧទាហរណ៍ មិនញ៉ាំអាហារដែល មានកាឡូរីខ្ពស់ បន្ថយញ៉ាំអាហារបំពង អាហារមានជាតិប្លេម អាហារកែច្នៃ ឬអាហារពេលយប់ គ្រឿងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ -ល- តែ ត្រូវជ្រើសរើសញ៉ាំអាហារធម្មជាតិ អាហារតាមរដូវ អាហារសរីរាង្គ ដើម្បីស្វាគមន៍ជីវិតរស់នៅថ្មីដែលមានសុខភាពល្អជាមួយគ្នា។



5 ចូលរួមផ្តល់ជូនលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់

គ្រឹស្ថានមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យនិងសម្រាលជាច្រើនមានបង្កើតផ្នែកផ្តល់ជូនលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ ដោយមានអញ្ជើញបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រជំនាញ អ្នកឯកទេសបង្រៀនអំពីការពោះពោះ ការសម្រាល ចំណេះដឹងក្នុងការចិញ្ចឹមកូន រួមទាំងចំណេះដឹងនៃការពោះពោះសម្រាល កម្មវិធីមេរៀនពី ការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ពេលសម្រាល ការបំបៅដោះមាតា ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត -ល- សូមរៀបចំពេលវេលាដើម្បីទៅរៀនអំពីយុទ្ធ សាស្ត្រក្នុងការកំដៅនិងមើលថែទាំជាមួយអ្នកម៉ាក់ ចូលរួមក្នុងដំណើរនៃការពោះពោះនិងសម្រាលជាមួយគ្នា។

6 ត្រៀមសម្ភារៈសម្រាល និងចិញ្ចឹមកូន

ក្នុងអំឡុងពេលពោះពោះ ត្រូវត្រៀមរៀបចំនូវសម្ភារៈនានាទាក់ទងក្នុងអំឡុងពេលពោះពោះ ក្រោយសម្រាល និងការចិញ្ចឹមកូន លោកប៉ា ក៏អាចស្គាល់និងរៀនអំពីរបៀបប្រើប្រាស់នៃសម្ភារៈទាំងអស់នេះក្នុងដំណើរការពោះពោះ ព្រមទាំងរៀនពីយុទ្ធសាស្ត្រនានាទាក់ទងនឹងការ ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ដើម្បីទុកជាទុនសម្រាប់ការចិញ្ចឹមកូននៅថ្ងៃអនាគត។

7 ពិភាក្សាផែនការណ៍សម្រាល បំបៅដោះ និងចិញ្ចឹមកូន

ប្រឈមមុខនឹងការប្រែប្រួលការរស់នៅក្រោយបសមាជិកថ្មីប្រសូតមក សូមណែនាំឲ្យគូស្វាមីភរិយាទាំងពីរនាក់ពិភាក្សានៅពេលពោះពោះដំណាក់កាលពាក់កណ្តាលចុងក្រោយអំពីផែនការណ៍សម្រាល ការបំបៅដោះនិងការចិញ្ចឹមកូន ឧទាហរណ៍ របៀបប្រសូត ការកំដៅប្រសូត តើមើលថែខ្លួនក្នុងថែយ៉ាងណា វិធីបំបៅ តើត្រូវសុំច្បាប់ការងារដោយមិនទទួលបានប្រាក់បៀវត្សន៍ ឬសុំច្បាប់មើលថែទាំកូន ការថែទាំកូននៅថ្ងៃអនាគត និងការបែងចែកបន្ទុកកិច្ចការងារផ្ទះជាដើម កិច្ចការទាំងនេះត្រូវតែរៀបចំត្រៀមទុកជាមុនដោយពិគ្រោះនិង រៀបចំ ហើយទទួលស្គាល់ដោយភាគីទាំងសងខាង។

អំឡុងសប្តាហ៍ទី៤០នៃការពរពោះ បម្រែបម្រួលម្តាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ

ចាប់រាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវចុងក្រោយ រយៈពេលពរពោះសរុបចំនួន៤០សប្តាហ៍ (280ថ្ងៃ)។ សម្រាលគ្រប់សប្តាហ៍ទី៣៧ រាប់ចាប់គ្រប់ខែ ឯសម្រាលនៅគ្រប់សប្តាហ៍ទី៤០ ឬ៣សប្តាហ៍មុននិង២សប្តាហ៍ក្រោយនៃថ្ងៃកំណត់សម្រាល សុទ្ធតែរាប់ជាធម្មតា។ ប៉ុន្តែសម្រាប់ថ្ងៃនិងពេលសម្រាលដែលសមស្រប លោកអ្នកនៅតែត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យសម្តី និងឆ្លុបរបស់លោកអ្នក។

ខាងក្រោមនេះជាបំរែបំរួលការពរពោះដែលបែងចែកជា៣ដំណាក់កាល៖ ដំបូង កណ្តាល ចុងក្រោយ សម្រាប់ជាឯកសារយោងដល់លោកប្តី ដែលចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីបំរែបំរួលរបស់មាតានិងទារកក្នុងពោះពីមួយសប្តាហ៍ទៅមួយសប្តាហ៍ សូមស្វែងយល់អំពីការណែនាំអំពីវដ្តសប្តាហ៍តាមរយៈគេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពនៃក្រសួងសុខាភិបាល។



វីដេអូបង្ហាញអំពីការប្រើប្រាស់គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ រដ្ឋសប្តាហ៍នៃការពរពោះ

ពេលវេលានៃពរពោះ

យូរពេលវែងបំផុត

តែងតែប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបង្ហាញ

បញ្ជីដែលបំប្លែងប្រព័ន្ធបង្ហាញ

ដំណាក់កាលដំបូង (ពុំទាន់គ្រប់១៣សប្តាហ៍)



- នៅសប្តាហ៍ទី៣ក្រោយការមករដូវជា រយៈពេលនៃការបញ្ចេញមេជីវិតញី ប្រសិនបើមេជីវិតឈ្មោល និងញីជួបគ្នា នោះនឹងបង្កកំណើតជាស្តីកូត។
- ប្រសិនបើធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះនៅសប្តាហ៍ទី៦ លោកអ្នកអាចមើលឃើញឧបករណ៍ធ្វើតេស្តមាន២ឆ្លុតយ៉ាងច្បាស់។
- ដំណាក់កាលដំបូងនៃការពរពោះងាយមានការ

មិនស្រួលខ្លួនដូចជា នោមញឹក ក្អកក្អែក ឈឺចាប់ - ល-។
■ អាចមានការចេញឈាមពណ៌ក្រហមស្រាល ឬពណ៌ផ្កាឈូក។

- ចាប់មានទំងន់នាសប្តាហ៍ទី៣ក្រោយមករដូវ នោះស្តីកូតនឹងទុំនៅក្នុងស្បូននៅសប្តាហ៍ទី៤។
- សប្តាហ៍ទី៦-៨ កូនចាប់ផ្តើមមានចង្វាក់បេះដូង។
- សប្តាហ៍ទី៩ សរីរាង្គនានា សាច់ដុំ ប្រព័ន្ធប្រសាទ ចាប់ផ្តើមលូតលាស់។
- សប្តាហ៍ទី១១ អាចមើលឃើញរូបរាងនៃឆ្អឹងខ្នងកូនសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នងចាប់ផ្តើមលូតលាស់។
- សប្តាហ៍ទី១២-១៣ ក្បាលកូនមានទំហំប្រហែលពាក់កណ្តាលនៃខ្លួនប្រាណ រូបរាងភ្នែកនិងត្រចៀកអាចបែងចែកបានយ៉ាងច្បាស់។

- ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការពរពោះត្រូវចាប់អារម្មណ៍ពីសញ្ញានៃការរលូត ប្រសិនបើមានធ្លាក់ឈាមពណ៌ក្រហមស្រាល ឈឺពោះអួលៗលើទ្វារជាប់ហូត ស្បូនកន្ត្រាក់លាៗ សូមប្រញាប់នាំគិរិយាទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ក្រោយពេលពរពោះ រៀបរយស្រា បារី និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យមុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ។
- ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការពរពោះ រៀបរយការរួមភេទខ្លាំង។

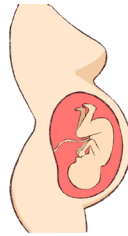
ដំណាក់កាលកណ្តាល
(13-29សប្តាហ៍)



- ស្ថានភាពនៃការពោះចាប់ផ្តើមមានភាពហ្មឺងឆ្មារ។
- ក្រោយសប្តាហ៍ទី13 អាម្សណ៍រើមីចង់កូតចាប់ផ្តើមថយចុះ។
- អាចមានបញ្ហាវិលមុខ ស្បែកអន់ជាងមុន -ល-។
- ពោះចាប់ផ្តើមលយចេញ។
- ជាទូទៅ កូនដំបូងអាចចាប់ផ្តើមដឹងពីការកម្រើកនៃកូនក្នុងផ្ទៃនៅសប្តាហ៍

ទី20-24 កូនទី2កាន់តែធំជាង។

ដំណាក់កាលចុងក្រោយ
(29-40សប្តាហ៍)



- គឺទូកាន់តែកើនឡើងបន្តបន្ទាប់ រូបរាងខាងក្រៅអាចមើលឃើញច្បាស់ថាជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។
- ស្ត្រីដំបូងធំ រង្វង់ចុងដោះកំធំ និងប្រពណ៌ដិតជាងមុន។
- ព្រោះកូនក្នុងផ្ទៃចាប់ផ្តើមធំលូតលាស់អាការៈដូចជា ឈឺខ្នងចុកងាយចង្កេះហើម ចប់ស្រែង កាន់តែច្បាស់។
- នាធិតដល់ពេលសម្រាល ស្បែកក្រហមកាន់តែញឹកទៅៗ។

- សប្តាហ៍ទី14 ប្រវែងខ្លួនប្រហែល8សង់ទីម៉ែត្រ អាចបែងចែកទម្រង់រូបរាងមុខបានខ្លះៗ។
- សប្តាហ៍ទី17-20 ស្លូតចាប់ផ្តើមធ្វើការ ខួរក្បាលលូតលាស់វិវត្តន៍យ៉ាងឆាប់រហ័ស។
- សប្តាហ៍ទី21-24 ចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់ដកដង្ហើម និងអាចស្តាប់លឺសម្លេង។
- សប្តាហ៍ទី24 ភ្នែកលូតលាស់ពេញលេញហើយ ដល់សប្តាហ៍ទី28 ចេះបើកភ្នែក និងបិទភ្នែក។
- សប្តាហ៍ទី29 កម្រើកដៃជើងទាំងបួនយ៉ាងញឹកញាប់ ជាកូនដ៏មានកម្លាំងពលំ។

- សប្តាហ៍ទី29-32 មានអារម្មណ៍ចាំដៃជើងកូនរឹតតែមានកំលាំងកាន់តែខ្លាំង។
- សប្តាហ៍ទី30-31 គឺទូកូនកើនឡើងលឿន លំហនៃស្បូនកាន់តែចង្អៀត។
- សប្តាហ៍ទី32-33 ពណ៌ស្បែកកូនក្នុងស្បូនប្រព័ណ៌ក្រហមបន្តិចម្តងៗទៅជាផ្កាឈូក។
- សប្តាហ៍ទី34 ទម្រង់ក្បាលកូនចាប់ផ្តើមធ្លាក់ទៅក្រោមទម្រង់ទារកមានភាពស្ថិតស្ថេរ។
- សប្តាហ៍ទី36 សរីរាង្គនានាលូតលាស់ស្ទើរតែពេញលេញ។
- សប្តាហ៍ទី38-40 ស្បែករលោងមានសំណើម ម្រាមដៃម្រាមជើងលូតលាស់ពេញលេញហើយ។

- ភរិយាអាចបន្តសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃធម្មតា ប៉ុន្តែកុំឲ្យហត់ឆ្ងាយជ្រុល សូមលោកប៉ាជួយចែករំលែកកិច្ចការងារផ្ទះ។
- ក៏ដកភរិយារៀបចំត្រៀមនូវសំលៀកបំពាក់សម្រាប់ពេលពោះឲ្យបានសមស្រប។
- កូនក្នុងពោះអាចទទួលបាននិងស្តាប់លឺសម្លេងខាងក្រៅ សូមនិយាយជាមួយកូនក្នុងផ្ទៃឲ្យបានច្រើន។
- ត្រូវចាប់អារម្មណ៍លើការគ្រប់គ្រងគឺទម្រប់សភរិយា កំណត់ចំណាំភាពសមស្របនៃរបបអាហារ។

- ពីព្រោះពោះកាន់តែធំ ដូច្នេះភរិយាបច្ចេមិនស្រណុកស្រួល ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់ភរិយា។
- ប្រហែលសប្តាហ៍ទី32 រៀបចំជាស្រេចនូវកញ្ចប់ត្រៀមសម្រាលពិភាក្សាផែនការណ៍សម្រាលជាមួយគ្រួសារ។
- ដៃគូអាចមានភាពភ័យជ្រុល សូមរៀបចំស្រុតទាក់ទងនឹងចំណេះដឹងទាំងនេះ។

ចំណុចសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

កូនក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ពីទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែកខៀវ ធំរឹងមាំឡើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ របបអាហារដែលមានជាសុកភាព និងតុល្យភាពអាចធ្វើឲ្យសុខភាពម្តាយនិងទារកក្នុងផ្ទៃប្រសើរឡើង។ លោកប៉ារ៉ាម៉េតកត់ចំណាំទុកនូវចំណុចសំខាន់ៗខាងក្រោម ស្វែងយល់តម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ដៃគូ ក្នុងដំណាក់កាលពោះនីមួយៗ។

ដំណាក់កាលដំបូងនៃការពរពោះ

- ✓ ជ្រើសរើសរបបអាហារដែលសម្បូរជីវជាតិ និងមានតុល្យភាព ដើម្បីជាជំនួយសម្រាប់ការវិវត្តន៍ទារកក្នុងផ្ទៃ។
- ✓ ពងក្រហម បន្លែបៃតង សុទ្ធតែជាប្រភពល្អសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់សារជាតិអាស៊ីតហ្វូលិក។
- ✓ ជ្រើសរើសអំបិលដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូឌីន និងញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរសារជាតិអ៊ីយ៉ូឌីនក្នុងបរិមាណសមស្រប។
- ✓ អ្នកញ៉ាំប្លូស ត្រូវញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរសារជាតិវីតាមីនB12។
- ✓ នៅពេលកូននៅក្នុងដំណាក់កាលអំប៊ីយ៉ូនៅឡើយ មិនចាំបាច់ញ៉ាំបន្លែមកាឡូវីច្រើនទេ ទោះបីជាមានកូតចង្កោរ រអើមអាហារ ក៏ពុំចាំបាច់ប្រើប្រាស់ប្រេងញ៉ាំពេកដែរ ប្រសិនបើអាការៈកូតចង្កោរខ្លាំងពេករហូតដល់ខានជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ។
- ✓ ប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភពីការកូននាំឲ្យខ្សោះជាតិទឹក អាចញ៉ាំទឹកឲ្យបានច្រើន និងអាហាររាវ ដូចជា ទឹកសណ្តែកមិនមានសារជាតិស្ករ ទឹកដោះគោស្រស់ យ៉ាអ៊ូមិនមានសារជាតិស្ករ -ល- ដើម្បីបង្កប់អាហារូបត្ថម្ភវិញ។



ដំណាក់កាលកណ្តាលនៃការពរពោះ

- ✓ ចាប់ផ្តើមពីដំណាក់កាលពោះទី២នេះ ទៅអាចចាប់ផ្តើមតម្លៃបន្ថែម៣០០កាឡូវីក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ✓ ណែនាំឲ្យញ៉ាំជាតិកាល់ស្យូម១០០០mg និងម៉ាញ៉េស្យូម៣៥៥mg ក្នុងមួយថ្ងៃ វាមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពម្តាយនិងទារក ហើយអាចជួយបង្ការការមូលកំកូនជើងផងដែរ។
- ✓ ហាលថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃជាជំនួយសម្រាប់ការសំយោគជាតិវីតាមីន D ឬអាចញ៉ាំវីតាមីន D យ៉ាងតិច ៤០០IU ក្នុងមួយថ្ងៃ។

ដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការពរពោះ

- ✓ ណែនាំឲ្យញ៉ាំជាតិកាល់ស្យូម៤៥០mg ក្នុងមួយថ្ងៃ និងញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរជាតិដែកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាសាច់ក្រហមស្ករដែលមិនជាប់ខ្លាញ់ ថ្លើមជ្រូក ឈាមជ្រូក -ល-។
- ✓ ត្រូវគ្រប់គ្រងការញ៉ាំអាហារដែលមានកាឡូវីខ្ពស់ ជាតិស្ករខ្ពស់ ជាតិម្សៅខ្ពស់ ដើម្បីជៀសវាងការឡើងគីឡូខ្លាំងពេក។

អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចំណុចសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភ



អាស៊ីតហ្វូលិក

ពងក្រហម ថ្លើមមាន អយស្វ័រ ស្ពៃឈូឡែង

ជាតិដែក

សាច់គោ ឈាមទា គ្រុំ បន្លែបៃតង

ជាតិអ៊ីយ៉ូឌីន

គ្រឿងសមុទ្រ សាយសមុទ្រ សាកយធីតាយ

ជាតិកាល់ស្យូម

ផលិតផលទឹកដោះគោ (ដូចជាឈើស) ត្រីសាខិន តៅអ៊ីរេឡុង ល្អឌ្រៅ

វីតាមីន B12

ប្រូតេអ៊ីនពីសត្វ ដូចជា ត្រី ពង សាច់ ផលិតផលទឹកដោះគោ សាកយណូវី សាកយធីតាយ

វីតាមីន D

ត្រីកាមីង ត្រីស្ករ ពងក្រហម ត្រពៀកកណ្តារខ្មៅ ពពួកឡឺតដែលបានហាលថ្ងៃ

ជាតិសរសៃប្រាមប៊ែរ

បន្លែ ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ពពួកសណ្តែក

អំណានបន្ថែម



ប្តូរចូលជាតិកូស្តសុខភាពព្រះមហាក្សត្រ
ស្ថាប័នសុខាភិបាលកម្ពុជា
រៀបចំដោយក្រុមប្រឹក្សាជាតិសុខភាពព្រះមហាក្សត្រ
ស្ថាប័ន ខ្យងឈើលេខ១៖ ៥៧សង្កាត់

អំណានបន្ថែម



ស្ថាប័នសុខាភិបាលកម្ពុជា
លេខ១៖ ខ្យងឈើលេខ១៖ ៥៧សង្កាត់
និងក្រុមប្រឹក្សាជាតិសុខភាពព្រះមហាក្សត្រ
និងក្រុមប្រឹក្សាជាតិសុខភាពព្រះមហាក្សត្រ

ការរួមភេទអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ 3 ឬ 4 មិនល្អ

ក្នុងអំឡុងពេលពោះ តែងតែមានការប្រយោជន៍ អំពីការរួមភេទអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ការពិត នៅតែអាចបន្តរួមភេទនៅក្នុងអំឡុងពេលពោះបាន។ ឲ្យតែគូ ស្វាមីភរិយាធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាមុនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ រំពឹងយោបទផ្លូវភេទដែលត្រូវផ្សំសំរាប់ហើយប្រសិនបើមានកាតមិនស្រួលណាមួយ យកកើតឡើងណាមួយ យកកើតឡើងសូមបញ្ឈប់។ ការបន្ត ការនៅជាមួយគ្នាអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចនាំមកនូវ រទំនាក់ទំនងស្និទ្ធស្នាល និងជាកត្តាសំខាន់មួយក្នុងអំឡុងពេលពោះផងដែរ! ហើយក៏សង្ឃឹមថាលោកប៉ាអាចយល់ពីគំនិតនិងតម្រូវការផ្លូវភេទរបស់ផ្ទៃគូ ព្រមទាំងគោរពតាមអារម្មណ៍ទាំងសងខាងផងដែរ។



- 1 ការរួមភេទអាចភ្លេចឲ្យមានការបញ្ចេញអ័រម៉ូន ធ្វើឲ្យអ្នកម៉ាក់ទទួលបានការមូលសុភមង្គលទទួលបានសេចក្តីស្រឡាញ់។
- 2 ដំណាក់កាលកណ្តាលនៃការពោះមានស្ថានភាពហ្នឹងនរជាងគេ ហើយក៏ជាដំណាក់កាលដែលការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលពោះមានជាសុភមង្គលបំផុត។
- 3 អាចប្រើប្រាស់បែបបទគេងចំហៀង បែបបទធម្មតា បែបបទពីខាងក្រោយ សំខាន់គឺយកជាសុភមង្គល និងមិនសង្កត់ជាចម្បង។



- 1 ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកំពុងមានការបង្ករោគនៅទ្វារមាស គួរបញ្ឈប់សកម្មភាពរួមភេទ។
- 2 ក្នុងដំណើរការរួមភេទ ចូរជៀសវាងការសង្កត់ពោះ ហើយនិងជៀសវាងប្រើកម្លាំងខ្លាំងពេក។
- 3 ណែនាំឲ្យកាត់បន្ថយការបញ្ចេញទឹកកាមក្នុងខ្លួនស្ត្រីដោយមិនប្រើស្រោម ពីព្រោះនៅក្នុងទឹកកាមមានសារធាតុប្រូស្តាហ្គ្លាឌីន (prostaglandin) ដែលអាចភ្លេចឲ្យស្បូនកន្ត្រាក់កន្ត្រាក់។
- 4 មានហានិភ័យដូចជាធ្លាក់ឈាម ស្បូនកន្ត្រាក់ធ្ងន់ធ្ងរ សុកពាំងមាត់ស្បូន មាត់ស្បូនបិទមិនជិត កើតមិនគ្រប់ខែ ត្រូវបញ្ឈប់សកម្មភាពរួមភេទ។

ធ្វើដូចនេះ ជួយសម្រួលការមិនស្រួលខ្លួនរបស់ដៃគូ ក្នុងអំឡុងពេលពោះពោះ



អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន តែងតែមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្រពះ ចង់ក្អួត រអើម អាហារ

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប្តី

1. តែងតែរៀបចំចង់កម្អិត និងធុងសម្រាម សម្រាប់ក្អួត។
2. ក្រោយក្អួតហើយ គ្រៀមទឹកក្តៅខ្ពស់ៗសម្រាប់ឲ្យភរិយាខ្ពុលមាត់ ដើម្បីជម្រះក្លិននៅសាច់ដុំក្នុងមាត់ ជៀសវាងការរលាកផ្លូវអាហារ។
3. នំប្រេងស្អាត នំប៉័ងខ្លីៗ ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិ មានប្រយោជន៍ក្នុងការកាត់បន្ថយការមិនស្រួលក្រពះ។
4. ការថែរក្សាសុខភាពមាត់ឆ្អែងនៅដំណាក់កាលនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ សូមណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់ជុសឆ្អែងក្នុងក្មេង ដើម្បីជៀសវាងការហាមមាត់ធំពេកនាំឲ្យចង់ក្អួត។

អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន ជីវិតរស់នៅ និងខ្លួនប្រាណមានការប្រែប្រួលខ្លាំង អាមេណ៍ មិនល្អសោះ

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប្តី

1. កំដរភរិយានិយាយគ្នាលេងឲ្យបានច្រើន ប្រមូលនិងចែករំលែករឿងដែលសប្បាយរីករាយ។
2. ជៀសវាងមើលសៀវភៅ រឿងភាគ ឬកូន ដែលសោកសៅពេក។
3. មើលថែទាំ និងនិយាយពាក្យផ្តួមផ្តំឲ្យបានច្រើន។
4. ពេលអាមេណ៍ខុស្សាហ៍ឡើងចុះខ្លាំង សូមពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រស្រូវ នៅពេលទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ថ្ងៃនេះរាងអង្គកូនឆ្អិចហើយឬនៅ?



អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន ចុករោយចង្កេះ និងឈឺខ្នង ចង់សម្រាលឲ្យឆាប់ៗ

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប្តី

1. អាចប្រើប្រាស់ខ្សែត្រក់ត់ទ្រក្បាលពោះ ខ្លីៗក៏យករាងចំណិតលោកខ្មែរ។
2. ជៀសវាងកុំឲ្យភរិយាយរយរយ អង្គុយយូរ លើកអីវ៉ាន់ចុងៗ។
3. ជួយម៉ាស្សា និងស្តុកនៃរូងក្តៅឲ្យភរិយាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន ដំណាក់កាលពាក់កណ្តាលចុងក្រោយនៃការពពោះ: ហើមជើងទាំងសងខាង

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប៉ា

1. ត្រៀមស្បែកជើងដែលស្រួលពាក់ រលុងជើង បាតរាប មិនរអិល។
2. ពេលយប់រៀបចំទឹកក្តៅខណ្ឌៗសម្រាប់ឲ្យភរិយាត្រាំជើង និងជួយម៉ាស្សាជើងទាំងសងខាង។
3. ពេលភរិយាគេងរាបស្មើ យកខ្លើយកល់ជើងទាំងសងខាងឲ្យខ្ពស់ ដើម្បីឲ្យឈាមរត់បានស្រួល។
4. ចាប់អារម្មណ៍លើចំណីអាហារ កាត់បន្ថយការញ៉ាំជាតិប្រៃ។

អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន ពេលពិបាកបត់ជើង ធ្វើឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ គុញចប់

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប៉ា

1. ត្រៀមថ្លៃលើដែលសម្បូរជាតិសរសៃហ្វូស្វ័រ។
2. ញ៉ាំទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺទ្យ (kg) x30មីលីលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ2000មីលីលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។
3. កំដៅភរិយាហាត់ប្រាណឲ្យបានសមស្រប ដូចជា ដើរកំសាន្តបន្តិចក្រោយពេលញ៉ាំបាយហើយ ហាត់យូហ្គា (yoga) លំហាត់ប្រាណតំដៃដងជើងបន្តិចបន្តួច។
4. ពេលធ្ងន់ធ្ងរ សូមពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ។



អំណាចរំលែម

ប្រមូលលើកម្ពស់ សុខភាពប្រជាជន កម្ពុជា
*កម្មវិធីសុខភាពប្រជាជន លេខកូដណែនាំ- ជំពូកទី១០



អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន ពេលយប់គេងមិនស្ងប់ ក្រឡាប់ខ្លួនទៅមក គេងមិនស្រួល

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប៉ា

1. មិនត្រូវញ៉ាំអាហារពេលយប់ឬបង្កមុនពេលចូលគេងឡើយ អាចបង្កើនការកម្រើករបស់កូនក្នុងថ្លៃ ដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដំណេករបស់អ្នកម៉ាក់។
2. រៀបចំកន្លែងគេងឲ្យមានជាស្ថាការ រួមមានសីតុណ្ហភាព និងពន្លឺ។
3. ពេលធ្ងន់ធ្ងរ សូមពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ។

អ្នកម៉ាក់ មិនស្រួលខ្លួន នោមញឹករត់ទៅបន្ទប់ទឹករហូត គួរឲ្យគុញ

យុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់លោកប៉ា

1. មានអ្នកម៉ាក់ខ្លះបន្ថយការញ៉ាំទឹកដោយសារតែការនោមញឹក ដូចនេះត្រូវលើកភរិយាឲ្យញ៉ាំទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលថ្ងៃដែលងាយស្រួលចូលបន្ទប់ទឹក។
2. ពេលបើកឡាន ឬធ្វើដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតម្រូវការចូលបន្ទប់ទឹករបស់ភរិយា។
3. ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុវត្ថិភាពនៃផ្លូវដែលត្រូវដើរទៅបន្ទប់ទឹកនៅពេលយប់ ដូចជាត្រូវរៀបចំអំពូលភ្លើងតូចមួយ។

យុទ្ធសាស្ត្រប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយដៃគូ

ការសម្រាលនិងចិញ្ចឹមកូនមិនងាយស្រួលទេ ពោះធំងាយចង្កោរអើម នោមញឹក ភ្លៀនលាមក..... មិនស្រួលខ្លួនបូកផ្សំជាមួយឥទ្ធិពលនៃអារម្មណ៍ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះងាយនឹងមានអារម្មណ៍ចុះឡើងខ្លាំង អាចស្រក់ទឹកភ្នែកដោយសារតែរឿងបន្តិចបន្តួច ឬខឹងដោយមិនមានមូលហេតុ។ មកពេទ្យ! ផ្តល់តិនិកនិយាយងាយៗមួយចំនួនជូនចំពោះលោកប៉ា នាំមកកម្លាំងវិជ្ជមានជម្រុញការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងគូស្នាមីភរិយា!

19
សូមកុំនិយាយ

ដើម្បីឲ្យកូនល្អ អ្នកគួរតែ.....

"ដើម្បីកូនល្អ គួរតែគ្រប់គ្រងឥទ្ធិឲ្យបានល្អ" "ដើម្បីកូនល្អ កុំញាំរបស់គ្រឿងដាក់".....
ទោះបីអ្នកទាំងអស់សុទ្ធតែដើម្បីកូនល្អក៏ដោយ ប៉ុន្តែពាក្យសម្តីទាំងអស់នេះមានន័យស្តីបន្ទោស ភរិយាស្តាប់ឮហើយអាចមិនសប្បាយចិត្ត! សូមណែនាំឲ្យប្រែការនិយាយទៅជាសកម្មភាពដូចជាត្រៀមម្ហូបអាហារសមស្របសម្រាប់ភរិយា នៅពេលដល់ម៉ោងចូលគេង លូងលោមគាត់ឲ្យគេងហើយជួយបិទភ្លើង!

19
សូមកុំនិយាយ

អូនដូចជាធំជាងមុន ពោះអូនដូចជាធំជាងមុន

នៅពេលភរិយាសួរអ្នកថា គាត់មានធំជាងមុនអត់ សូមណែនាំឲ្យឆ្លើយដោយស្រឡះចំពោះបែបនេះមានអី ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាច្រើនសុទ្ធតែបែបនេះ "ពេលពរពោះតែងតែមានការប្រែប្រួលចឹងហើយ" ប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តីវិជ្ជមាន លើកទឹកចិត្តគាត់។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើល្អហេតុពេក ឬដៃគូខ្វល់ខ្វាយពីការឡើងឥទ្ធិខ្លាំង សូមឆ្លើយថា "មិនអីទេ ពេលយើងទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះចាំពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ"។

19
សូមកុំនិយាយ

អូនដូចជាចូលចិត្តយំណាស់ អូនដូចជាជំងឺចិត្តជ្រុលពេកហើយ

នៅពេលភរិយាមានអារម្មណ៍ឡើងចុះខ្លាំង សូមលូងលោមគាត់ អាចគាត់ឲ្យបានច្រើន កុំនិយាយថា ៖ "ម៉េចអូននៅមិននៅយំហួតអញ្ចឹង" ប្រើប្រាស់ទង្វើជំនួសពាក្យសម្តី ជួយជូតទឹកភ្នែកគាត់ ពេលខ្លះគាត់គ្រាន់តែចង់និយាយចេញមកតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនត្រូវតែមានការឆ្លើយតបនោះទេ។

នៅពេលអ្នកយល់ថាភរិយាមានអារម្មណ៍ឡើងចុះខ្លាំង អ្នកទប់ទល់មិនរួច ឬពេលអ្នកខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានច្រើនដែរ សូមចងចាំថាអ្នកអាចសុំជំនួយពីបុគ្គលិកជំនាញពិគ្រោះពិភាក្សាបាន។ នៅក្នុងអំឡុងពេលដៃគូពរពោះ លោកប៉ាកមានសំពាធ អារម្មណ៍អន្លះអន្លង់ដូចគ្នា សូមសម្រាកតាមដែលអាចធ្វើបានមួយភ្លែត ហើយអាចអានសៀវភៅទំព័រទី៤៣ ស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីសម្របសម្រួលសំពាធផ្លូវចិត្ត។



ហេតុអ្វីបានជាវលូត ? គន្លឹះថែទាំដៃគូ

ក្នុងអំឡុងពេលពពោះ ពេលខ្លះអាចមានរឿងអកុសលមិនដូចបំណងកើតឡើង តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវ មានអត្រាការលូតកូនដោយធម្មជាតិប្រហែល10-15%ក្នុងអំឡុងពេលពពោះ ហើយលើស50%គឺជាការលូតដោយសារតែកូនក្នុងផ្ទៃមិនភាពប្រក្រតីដោយឯកឯងដែលនេះជាការជម្រុះចោលដោយធម្មជាតិប៉ុណ្ណោះ! ដូចនេះ ការលូតកូនកើតមានឡើងជាញឹកញាប់ជាការគិតទៅទៀត។

ជាទូទៅ អាហារកាន់តែច្រើន ភាគរយនៃការលូតកូនកាន់តែខ្ពស់ មិនមែនមកពីមិនបានធ្វើអ្វី ឬមិនញ៉ាំអ្វីហើយនឹងមិនលូតនោះទេ កុំបង្ហោសខ្លួនឯងពេលលូតកូន កាន់ដៃគ្នាឆ្លងកាត់ពេលមានទុក្ខលំបាកទើបជាការកំដៅទ្រង់ទ្រាយដែលល្អបំផុត។

ពេលណាគួរត្រៀមខ្លួនពពោះម្តងទៀតទើបប្រសើរ

ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តសុទ្ធតែត្រូវការរយៈពេលបន្តិចដើម្បីសម្រួល និងត្រឡប់ដួងដើម សូមទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយចាំពេលសុខភាពប្រសើរឡើងវិញ ចាំចាប់ផ្តើមត្រៀមខ្លួនរៀបចំផែនការណ៍ពពោះម្តងទៀត។

ប្រសិនបើខស្សាហ៍មានការលូតកូន ធ្លាប់លូតលើសពី១ដង (ឡើងទៅ) រលូតតិចជាង12សប្តាហ៍ ឬរលូតដោយសារជំងឺពិសេសអ្វីមួយ សូមដៃគូទាំងសងខាងទៅពិនិត្យគ្រូពេទ្យជាមួយគ្នា ស្វែងរកមូលហេតុពិតប្រាកដ ហើយទទួលការព្យាបាល។

- ### របៀបថែទាំវិយាដែលរលូតកូន
1. ទទួលយកការបញ្ចេញកំហឹងរបស់គាត់ ពេលខ្លះមិនត្រូវការការនិយាយល្អលោមច្រើនទេ ការអោបអោមផ្តល់ភាពកក់ក្តៅច្រើនជាងពាក្យសម្តីទៅទៀត។
 2. ផ្តល់ពេលវេលាឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការពិបាកចិត្ត និងយាយគ្នាពីអារម្មណ៍រៀងខ្លួន ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។
 3. បំពេញនូវជាតិប្រូតេអ៊ីនដែលល្អ ដើម្បីប៉ះប៉ូវកំលាំងមកវិញ ដូចជា៖ ពងមាន់ សាច់មាន់ សាច់ត្រី សាច់គោ ឬគ្រឿងដែលផលិតពីសណ្តែកលឿង -ល-។
 4. អាចសាកសួរគ្រូពេទ្យបុរាណចិន ញ៉ាំថ្នាំប៉ូវចិនដែលសមស្រប។
 5. ទៅក្រៅដើរលេង ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ជាមួយដៃគូជាមួយនឹងទេសភាព និងខ្យល់អាកាសធម្មជាតិ។

ប្រើប្រាស់វិធីសម្រាលដែលសមស្រប

សម្រាប់វិធីសម្រាល ក្រៅពីមានការសម្រាលដោយធម្មជាតិ ការសម្រាលដោយការវះកាត់នៅមន្ទីរពេទ្យ នៅមានការសម្រាលជាច្រើនបែបទៀត នៅពេលទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ អាចពិគ្រោះពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ និងឆ្លុះអំពីផែនការណ៍សម្រាល ដែលសុវត្ថិភាព និងដៃគូទាំងសងខាងត្រូវការដោយយោងទៅតាមសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។



នៅក្រោមស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវកាយម្តាយធម្មតា

ជាធម្មតា អាចជ្រើសរើសការសម្រាលដោយធម្មជាតិ ប្រសិនបើមានលក្ខខណ្ឌដែលមិន ត្រូវសម្រាលដោយការវះកាត់ដូចជា៖ ទីតាំងគគីរមិនសមស្រប សម្រាលដោយការវះកាត់សម្រាប់កូនលើកមុន ម្តាយមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដំណើរសម្រាលយប់វិវត្តន៍ទៅមុខ -ល-

ក្រោយការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យហើយ សម្រេចចិត្តថាគួរតែជ្រើសរើសការសម្រាលដោយការវះកាត់ដែរឬទេ។

សូមណែនាំឲ្យរៀបចំផែនការណ៍សម្រាប់វិធីសម្រាលឲ្យបានសមស្រប

កុំជ្រើសរើសយកការសម្រាលដោយវះកាត់ បើមិនត្រូវលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់វះ។

ស្របពេលជាមួយគ្នានេះដែរ មុនពេលសម្រាលអាចអានស្បែងយល់ពីសៀវភៅផែនការណ៍នៃការសម្រាលរបស់មន្ទីរពេទ្យពិភាក្សាគ្នាជ្រើសរើសយកវិធីសម្រាល ដែលអ្នកទាំងពីរយល់ថាមានសុវត្ថិភាព ជាសុភាព និងរីករាយ។



សៀវភៅផែនការណ៍នៃការសម្រាលរបស់មន្ទីរពេទ្យ

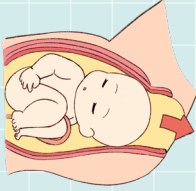
ស្រីសាវ័រ

គុណសម្បត្តិ

គុណវិបត្តិ

ចំនួនថ្ងៃសំរាលកាមាស

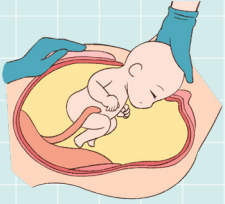
ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ
គគ៌កើតដោយឆ្លងកាត់តាមផ្លូវសម្រាល



- ស្នាមរបួសនៅលើពិណ ជាទូទៅមានការឈឺចាប់តិចជាងស្នាមវះនៅលើពោះ។
- ក្រោយការសម្រាលឆាប់ជាសះស្បើយ ឆាប់បានចុះពីលើគ្រែ។
- ឆ្លងកាត់ការរៀបសង្កត់តាមផ្លូវសម្រាល ជាជំនួយនៃការរីកលូតលាស់ស្មុគរបស់កូន។

- រយៈពេលនៃការសម្រាលពិបាកគួរបំប្រុង។
- អាចមានការកន្ត្រាក់ឈឺ ប៉ុន្តែអាចបន្ថយការឈឺចាប់បានតាមការសម្រាលដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ។
- ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល អាចមានស្ថានភាពមួយចំនួនកើតឡើងភ្លាមៗ ដែលទាមទារការសម្រាលដោយវះកាត់។

ការសម្រាលការវះពោះ
វះកាត់យកចេញពីក្នុងស្បូន



- រយៈពេលនៃការសម្រាលងាយស្រួលគ្រប់គ្រង។
- មិនចាំបាច់ឆ្លងកាត់ការឈឺចាប់។
- កាត់បន្ថយស្ថានភាពកើតឡើងភ្លាមៗដែលអាចកើតមានឡើងអំឡុងពេលសម្រាល។

- ក្រោយសម្រាល មានស្នាមរបួសនៅពោះ មិនអាចចុះពីលើគ្រែបានភ្លាមៗនោះទេ។
- អាចបន្សល់សន្លាក់នៅលើពោះ។
- មានផលវិបាកក្រោយការវះកាត់ច្រើន។
- ចំនួនថ្ងៃសម្រាកពេទ្យវែង។
- អាចបង្កើនភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់ការលរោះលើកក្រោយ។
- ក្រោយការវះកាត់ អាចប្រឈមនឹងភាពស្មិត។

ជាទូទៅ3-5ថ្ងៃ

ជាទូទៅ5-7ថ្ងៃ



អំណានបន្ថែម
[សុខភាព99+] ស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងនៃការសម្រាលកាមាសសម្រាលតាមទ្វារមាស



អំណានបន្ថែម
[សុខភាព99+] ស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងនៃការសម្រាលកាមាសសម្រាលតាមពោះ

កិនភាគជិតសម្រាល៣ធំៗ ការកន្ត្រាក់ឈឺបែកទឹកភ្លោះ ធ្លាក់ឈាម

ដៃគូជិតសម្រាលឬទេ? តើពេលណាគួរទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីត្រៀមចាំសម្រាល? នៅពេលដែលដៃគូជិតដល់ពេលសម្រាល ហើយមានកិនភាគជិតសម្រាលបីធំៗខាងក្រោម អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នហើយ ពេលមានកិនភាគជិតសម្រាល មិនប្រាកដថាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗនោះទេ អាចស្វែងយល់បន្ថែមពីការផ្តល់យោបល់ខាងក្រោម។ កិនភាគជិតសម្រាលបីធំៗ មិនប្រាកដថាពើកមានតាមលំដាប់មុនក្រោយនោះទេ អាចមានការឈឺចាប់ដោយមិនមានការធ្លាក់ឈាម ឬបែកទឹកភ្លោះយកតែម្តង ។



ការកន្ត្រាក់ឈឺ

កូនដំបូង នៅពេលមានការកន្ត្រាក់ឈឺ រៀងរាល់៧-៨នាទីម្តងជាទៀងទាត់ នោះត្រូវត្រៀមទៅមន្ទីរពេទ្យហើយ ឯកូនទី២ទៅឲ្យតែចាប់ផ្តើមមានការកន្ត្រាក់ឈឺជាទៀងទាត់ ត្រូវប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះដំណើរការនៃការសម្រាលរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរហ័សជាង ឯរយៈពេលនៃ ការសម្រាលក៏ខ្លីជាង។



បែកទឹកភ្លោះ

ពេលមានសារធាតុរាវរាងដូចជាច្រើន ហូរចេញពីទ្វារមាស ហើយមានអារម្មណ៍ថាហូរចេញមកដោយឯកឯង អាចយកសំឡីអនាម័យទ្រាប់សិន ហើយប្រញាប់ចេញដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យត្រៀមសម្រាល។



ធ្លាក់ឈាម ឬ ចេញឈាម

ពេលមានធ្លាក់ឈាមតិចៗ មិនប្រាកដថាត្រូវសម្រាលភ្លាមៗនោះទេ អាចចាំពេលមានកិនភាគជិតសម្រាល ដូចជាកន្ត្រាក់ឈឺជាទៀងទាត់ ឬមានបែកទឹកភ្លោះចាំទៅពេទ្យ។ ប្រសិនបើធ្លាក់ឈាមបរិមាណច្រើន សូមប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យធ្វើការពិនិត្យ។

បារម្ភខ្លួនទៅមន្ទីរពេទ្យមិនត្រូវពេល អាចសាកសួរពិគ្រោះសិនបាន



1. ប្រសិនបើមិនប្រាកដថាគួរទៅមន្ទីរពេទ្យចាំសម្រាលឬអត់ អាចទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទទៅបន្ទប់សម្រាលនៃមន្ទីរពេទ្យទាំង២៤ម៉ោង សាកសួរយោបល់ពីគិលានុបដ្ឋាក និងគ្រូពេទ្យយាម។
2. ប្រសិនបើមានអាការៈមិនប្រក្រតីនានា ដូចជាធ្លាក់ឈាមច្រើន គគ័ចម្បយកាកម្រើក -ល- សូមទៅមន្ទីរពេទ្យជាប្រញាប់។
3. ពេលធ្វើដំណើរចេញទៅមន្ទីរពេទ្យ ចាំត្រូវយកសម្ភារៈចាំបាច់ ដូចជាឯកសារនានា កញ្ចប់ត្រៀមសម្រាល -ល- ហើយទុកដាក់វានៅកន្លែងដែលអ្នកស្គាល់ថ្នាក់។

ពេលកំដរសម្រាល តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជួយបន្ថយភាព ឈឺចាប់ឲ្យដៃគូ ?

ក្រៅពីចូលរួមការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ដៃគូកំដរការសម្រាលក៏ត្រូវស្វែងយល់យ៉ាងសកម្មអំពីការពពោះ ដំណើរការសម្រាល និងកំណត់ផែនការណ៍សម្រាលជាមួយភរិយា ចាត់ទុកការពពោះសម្រាលជា "ព្រឹត្តិការណ៍ធំនៃជីវិត" របស់គូស្នាមីភរិយាទាំងពីរនាក់។

សេចក្តីណែនាំប៉ុន្មានចំណុចខាងក្រោមនេះ ផ្តល់ជូនលោកប៉ា ពិចារណាសម្រាប់ពេលចូលកំដរសម្រាល

1

ត្រូវស្វែងយល់អំពីចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការសម្រាល ដំណើរការនៃការសម្រាល យុទ្ធសាស្ត្របន្ថយការឈឺចាប់ឲ្យបានមុន រៀបរយពេលចូលទៅកំដរសម្រាលមិនយល់ពីអ្វីទាំងអស់ មិនដឹងថាខ្លួនឯងអាចធ្វើអ្វីបាន។



2

នៅពេលសម្រាលដោយធម្មជាតិ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចមានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលខ្លាំងក្លា សូមប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តីវិជ្ជមានមកលើកទឹកចិត្តនាង។

3

មើលថែទាំខ្លួនឯងដែលជាអ្នកកំដរសម្រាល ព្រោះដំណើរការនៃការត្រៀមសម្រាលអាចប៉ុន្មានម៉ោង ក៏អាចប៉ុន្មានថ្ងៃដែរ ដូចនេះត្រូវថែទាំខ្លួនឯងឲ្យបានល្អជាមុនសិន ចាប់យកពេលវេលាដើម្បីសម្រាក និងញ៉ាំបាយ។

4

ពេលកំដរសម្រាល សូមរំលឹក និងជួយឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះសម្រួលអារម្មណ៍ ប្រសិនបើដៃគូសម្រាលដោយធម្មជាតិ អាចប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រទាំងនៅក្នុងទំព័របន្ទាប់ ដើម្បីជួយសម្រាលភាពឈឺចាប់ដល់ដៃគូ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវសាកសួរយោបល់ពីបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រសិនដែរ ភរិយាអាចចុះពីលើគ្រែបានហើយឬនៅ។



ក្បាច់ទាំង៦ ជួយបន្ថយការឈឺចាប់ពេលសម្រាល

សូមលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់មកស្គាល់វិធីសាស្ត្របន្ថយការឈឺចាប់ពេលសម្រាល ដែលខុស្យាហ៍ជួបជាមួយគ្នា ហើយសូមត្រៀមរំលឹកផងដែរថាអ្នកគួរពិគ្រោះជាមួយ បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រមុនពេលប្រើប្រាស់។



ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ

នៅពេលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះមិនទាន់បែកទឹកភ្លោះ ស្វាមីអាចជួយ ភរិយាផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថដែលស្រួលខ្លួនបន្តិចនៅលើគែ ឬអាច ចុះពីលើគែដើរហាត់ប្រាណតិចតួចបាន។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ក៏អាច ប្រើប្រាស់បាល់សម្រាលជាជំនួយក្នុងការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបានដែរ ដូចជា អង្គុយនៅលើបាល់ ឈរផ្អែក បាល់ ឬលូតជង្គង់នៅលើបាល់ ប្រើប្រាស់ការយោលខ្លួនឆ្វេងស្តាំមកជួយបន្ថយសម្រួលរាងកាយ បង្វែរចំណាប់ អារម្មណ៍។ ពេលអង្គុយនៅលើបាល់សម្រាល ជើងទាំងពីរត្រូវតែបើក ចង្កេះឲ្យត្រង់ ធ្វើបែបនេះអាចធ្វើឲ្យឆ្អឹង អាងត្រឡាតបើកកាន់តែខ្លាំង កាត់បន្ថយការហើមទ្វារមាស កាត់បន្ថយការឈឺចុករោយនៅចង្កេះ ស្វាមីត្រូវនៅ ជិតនោះរហូត ដើម្បីជួយទប់ភរិយា ឬជួយម៉ាស៊ីនជូនភរិយា។



ម៉ាស៊ីន

ពេលភរិយាមានការមិនស្រួលខ្លួនកន្ត្រាក់ឈឺ ស្វាមីអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ម៉ាស៊ីន នៅលើខ្នង ចង្កេះ ជើង ស្មារនិងកញ្ជឹងក ដើម្បីជួយសម្រួលការឈឺចុក ចាប់។ ប្រសិនបើប្រើដៃដើម្បីជួយម៉ាស៊ីនឲ្យភរិយា អាចប្រើប្រាស់ឡូស៊ិន ឬប្រេងម៉ាស៊ីន ម៉ាស៊ីនដោយប្រើបាតដៃទាំងមូល ឬមេដៃ ឬក្តាប់ដៃ ប្រើកម្លាំង ដែលភរិយាយល់ថាស្រួលខ្លួនទៅច្របាច់ រុញស្រាលវាម៉ាស៊ីនជូនគាត់។



ងូតទឹក ស្អុំក្តៅ

នៅក្រោមការអនុញ្ញាតរបស់បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ ស្វាមីអាចជួយ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះងូតទឹកក្តៅ ឬជួយស្អុំក្តៅនៅខ្នងរបស់គាត់ (សូមប្រើប្រាស់ចង្កេះទឹកក្តៅដែលអាចកំណត់សីតុណ្ហភាពបាន កុំ ប្រើប្រាស់បន្ទះកម្ដៅដែលអាចនាំឲ្យរលាកស្បែកបាន) ។ អាច ជួយសម្រួលឈាមឲ្យដើរបានស្រួល កាត់បន្ថយការរឹងតឹងសាច់ដុំ ជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍នៃការឈឺចាប់ពេលសម្រាល។





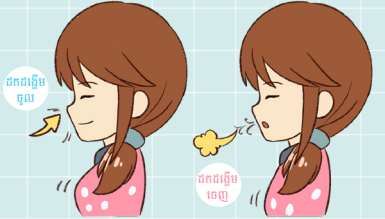
តន្ត្រី

តន្ត្រីអាចជួយឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល កាត់បន្ថយសំពាធនៃការឈឺចាប់ពេលសម្រាល ស្វាមីអាចត្រៀមតន្ត្រីដែលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះចូលចិត្ត។ ប្រសិនបើខ្លាចរំខានដល់អ្នកជិតខាង អាចត្រៀមកាសប្តូរអត់ខ្សែ។



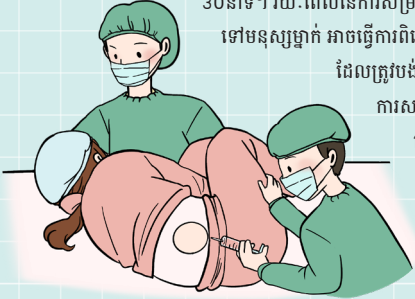
ដកដង្ហើមមួយយឺតៗជ្រៅៗ

ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះមានវិធីដកដង្ហើមណាដែលខ្លួនងាយយល់ថាស្រួលខ្លួន នោះជាវិធីដកដង្ហើមដែលសាកសមក្នុងការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ រយៈពេលនៃការដកដង្ហើមមិនមានកំណត់ទេ អាចប្រឹងដកដង្ហើមមួយយឺតៗជ្រៅៗ មិនប្រាកដថាត្រូវតែដកតាមច្រមុះឬមាត់នោះទេ។ សំខាន់គឺប្រើប្រាស់ការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ការដកដង្ហើមជាជំនួយក្នុងការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ម្យ៉ាងវិញទៀត សូមណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់វិធីដកដង្ហើមជាមួយនឹងវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដទៃទៀត ដូចជាការម៉ាស្សា ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ-ល- មានប្រសិទ្ធភាពច្បាស់លាស់ជាង។



ការសម្រាលដោយមិនសូវមានការឈឺចាប់

ប្រតិបត្តិដោយគ្រូពេទ្យខាងសណ្ត ដោយចាក់ថ្នាំស្លឹកចូលក្នុងលំហចន្លោះស្រោមខ្នងរន្ធខាងក្រៅ (epidural space) ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ដោយកាត់បន្ថយល្បឿន ឬកាត់ផ្តាច់ការបញ្ជូនព័ត៌មានរបស់សរសៃស្រសាទពាក់កណ្តាលខ្លួនខាងក្រោម ជាទូទៅដំណើរការនៃការចាក់មានរយៈពេលប្រហែល 10-30 នាទី។ រយៈពេលនៃការសម្រាលដោយមិនសូវមានការឈឺចាប់ ខុសពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ អាចធ្វើការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យបាន ជម្រើសនេះជាជម្រើសដែលត្រូវបង់ថ្លៃដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើមានគំនិតចង់ជ្រើសរើសការសម្រាលដោយមិនសូវមានការឈឺចាប់ សូមណែនាំឲ្យធ្វើការសាកសួរទៅខាងមន្ទីរពេទ្យជាមុន។



ដំណាក់កាលនៃការសម្រាលរឿងដែលដៃគូអាចធ្វើបាន

ដំណាក់កាល

ស្ត្រីបានផ្តើរពោះអាចធ្វើបាន

ដៃគូអាចធ្វើបាន

ដំណាក់កាលសម្រាលទី១

តាំងពីការកន្ត្រាក់ឈឺជាទៀងទាត់ រហូតដល់ពេលមាត់ស្បូនបើកអស់

- ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍មិនអីទេ អាចសាកដើរឲ្យបានច្រើនបន្តិច។
- ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗមក កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ពេលសម្រាល។
- សាករកមើលភរិយាបចដែលស្រួល ខ្លួនបំផុត។

ដំណាក់កាលសម្រាលទី២

តាំងពីពេលមាត់ស្បូនបើកអស់ រហូតដល់ពេលកូនកើតចេញមក

- សហការណ៍តាមការណែនាំរបស់ បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រឹងនៅពេល ដែលស្បូនកន្ត្រាក់។
- ផ្តោតអារម្មណ៍ គិតថានេះជាមួយ គឺឡូម៉ែត្រចុងក្រោយហើយ ដែលកូន នឹងចាប់កំណើតមកហើយ។

ដំណាក់កាលសម្រាលទី៣

តាំងពីពេលកូនកើតចេញមករហូត ដល់ពេលទម្លាក់ស្តុក

- បើកភ្នែកមើលកូន។
- ទីបំផុត កូនចាប់កំណើតហើយ អាចគូស្រាលបន្តិចហើយ។
- ទារកទើបកើតអាចដាក់ឲ្យនៅ ជាប់នឹងស្បែកម្តាយនៅលើ គ្រែសម្រាល។

- កំដនៅជិតភរិយា ជួយគាត់ផ្លាស់ប្តូរ ភរិយាបច។
- ប្រើប្រាស់ការម៉ាស្សា តន្ត្រី -ល- ជួយ សម្រួលនូវអារម្មណ៍ដែលមិន ស្រួលខ្លួនរបស់ភរិយា។
- និយាយជាមួយភរិយាឲ្យបានច្រើន លើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យបានច្រើន បង្វែរ អារម្មណ៍គាត់ពីការឈឺចាប់។

- ក្តាប់ដៃភរិយាឲ្យចាប់ ប្រើកម្លាំងប្រឹង និងសម្រួល អារម្មណ៍ទន្ទឹមនឹងគ្នាជាមួយ គាត់។
- និយាយលើកទឹកចិត្តភរិយាផ្ទុយៗ ប្រាប់គាត់ថា គាត់ធ្វើបានល្អណាស់ ប្រឹងប្រែងបន្តទៀត។
- អង្អែលក្បាល និងមុខភរិយាផ្ទុយៗ

- នៅពេលទារកកំពុងនៅលើស្បែក ម្តាយ ជួយឱបទារកឲ្យល្អ។
- អរគុណចំពោះភាពហត់នឿយ របស់ភរិយា។
- ចែករំលែកសេចក្តីសោមនស្សចំពោះ ការចាប់កំណើតរបស់ជីវិតមួយថ្មី ជាមួយភរិយា។



តាំងពីការកន្ត្រាក់ឈឺជាទៀងទាត់រហូតដល់ពេលកូនកើត ចេញមកនិងធ្វើការទម្លាក់ស្តុក មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការរយៈពេល សម្រាលខុសៗគ្នា ជាមធ្យមប្រហែល១៤-១៦ម៉ោងសម្រាប់កូន ដំបូង និង៧-៨ម៉ោងសម្រាប់កូនទី២ទៅ។

អំណាចបន្ថែម



សមាគមនិពន្ធសកម្មភាព កំណើតតែម្តង ផ្ទះកំរិតកំណាពោះ និងសម្រាលរយៈ ពេល១០ម៉ោង



កញ្ចប់ត្រៀមសម្រាលបញ្ជីសម្ភារៈប្រើប្រាស់

ក្នុងនាមជាដៃគូដែលចេះថ្នាក់ថ្មម និងជាសមមិត្តក្នុងការថែទាំទារក សូមណែនាំឲ្យចាប់ផ្តើមរៀបចំកញ្ចប់ត្រៀមសម្រាលនៅអំឡុងពេលពេញចំណុះសប្តាហ៍ទី32។ មុនពេលចាប់ផ្តើមរៀបចំ សូមសាកសួរទៅខាងមន្ទីរពេទ្យសម្រាលជាមានផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈណាខ្លះ ហើយសម្ភារៈណាខ្លះទៀតដែលត្រូវត្រៀមដោយខ្លួនឯង រៀបរាប់ការរៀបចំដដែលៗ។

ឯកសារនានា
លុយសុទ្ធ

- អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ កាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព
- សៀវភៅសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- កាតតម្កល់លុយសុទ្ធ -ល-

លាងសម្អាត -ល-
សម្ភារៈ

- សម្ភារៈអូតទឹកផ្ទាល់ខ្លួន
- ក្រាស់សិតសក់ សម្ភារៈថែទាំស្បែកមុខ
- ពូកសម្រាល
- ទ្រនាប់ទ្រាប់សុជន់
- ម៉ាស សម្ភារៈកម្អាតមេរោគ

ផ្លាស់ប្តូរ
សម្លៀកបំពាក់

- សម្លៀកបំពាក់ពេលចេញពីពេទ្យ សម្លៀកបំពាក់រងា
- អាវទ្រនាប់សម្រាប់ពេលបំបៅដោះ
- ខ្សែក្រវ៉ាត់រឹតពោះ (ប្រើសម្រាប់ការសម្រាលដោយការរះកាត់)
- ខោដែលប្រើប្រាស់តែម្តង
- ស្បែកជើងផ្លាត់

បានស្លាបព្រា

- បានស្លាបព្រាដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញ
- កែវ ដបរក្សាកម្ដៅ

សម្ភារៈប្រើប្រាស់
របស់ទារក

- សម្លៀកបំពាក់ទារក កន្សែងរុំ
- កៅអីសុវត្ថិភាពក្នុងឡានទៅតាមអាយុ

ផ្សេងៗ

- ទូរស័ព្ទដៃ ដុំសាកថ្មលើត ខ្សែសាកថ្ម
- ឧបករណ៍សម្រាប់បិតទឹកដោះ ដបទឹកដោះគោ (ទៅតាមតម្រូវការមនុស្សម្នាក់ៗ)

ការសម្រាលដោយ
មិនសូវមានការឈឺចាប់
សម្ភារៈ

- សម្ភារៈសម្រាប់ម៉ាស៊ីន
- ចងទឹកក្ដៅ
- តន្រ្តី
- ខ្នើយកើយ (អាចត្រៀមឲ្យច្រើនបន្តិច)

ថែទាំដៃគូដែលទើបនឹងសម្រាលហើយ

សូមអបអរសាទរ! បានជួបមុខកូន ដែលបានទន្ទឹមរង់ចាំអស់រយៈពេលដប់ខែមកហើយ! អ្នក និងដៃគូប្រាកដជាមានសេចក្តីរីកើបក្រៃលែង សូមអ្នកទទួលស្គាល់និងអរគុណភរិយាអំពីភាពឆ្លើយតបរបស់នាងសារជាថ្មីម្តងទៀត ហើយនៅដំណាក់កាលនេះ ភរិយាដែលទើបនឹងសម្រាលរួចត្រូវការរយៈពេលសម្រាក និងដំណេកគ្រប់គ្រាន់ សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតម្រូវការរបស់គាត់ ផ្តល់ការថែទាំ និងនៅកំដរគាត់ជានិច្ច។

ការរក្សាកម្តៅខ្លួន

ទោះបីជាសម្រាលដោយធម្មជាតិក៏ដោយ ក៏ដោយ ក្រោយការកំដោយ ក្រោយការ



សម្រាលត្រូវតែប្រយ័ត្នក្នុងការរក្សាកម្តៅខ្លួនប្រាកដ សូមត្រៀមស្រោមជើង ឬអាវក្រៅស្តើងសម្រាប់ភរិយា។ ម៉្យាងវិញទៀត មានស្ត្រីមួយចំនួនក្រោយសម្រាលប៉ុន្មានថ្ងៃ អាចបែកញើសខ្លាំង សូមជួយភរិយាផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ស្ងួត ព្រមទាំងឧស្សាហ៍ជួយជូតញើសជូនគាត់ផង។

ញ៉ាំអាហារ

អាចរៀបចំម្ហូបអាហារតាមចំណង់របស់ស្ត្រីសម្រាល ក្រៅពី



ត្រូវញ៉ាំទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជាទូទៅក្រោយការសម្រាលនិងគេងគ្រប់គ្រាន់ហើយ ស្ត្រីដែលទើបសំរាលរួចតែងតែចង់ហុតស៊ីបក្តៅៗមួយបាន ឬអាហាររាវៗក្តៅៗ សូមលោកបាទាចាប់អារម្មណ៍ទៅនៅក្បែរៗមន្ទីរពេទ្យអាចមានទិញបានដែរ ទេ ឬអាចឲ្យអ្នកផ្ទះជួយរៀបចំជូន។

ចុះពីលើគ្រែ

ចំពោះអ្នកម៉ាកដែលសម្រាលដោយធម្មជាតិ អាចកំណត់រយៈពេលចុះពីលើគ្រែបានដោយប្រមាណតាមកម្លាំងខ្លួន ពេលចុះពីលើគ្រែលើកដំបូង ត្រូវកត់សំគាល់ថា នៅពេលដែលផ្លាស់ប្តូរភរិយាបច្ចេកទេសមានការឈឺចាប់និងវិលមុខ សូមលោកបាទជួយភរិយាឲ្យអង្គុយនៅតែមត្រេមួយភ្លែតសិន ចាំចុះពីលើគ្រែបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចតួច ឬក៏ដទៅបន្តិចទឹក។ ការសម្រាលដោយការកែតម្រូវអាចពន្យារពេលចុះពីលើគ្រែដោយសារតែមានស្ថានភាពសំរាលឈឺចាប់ ជាទូទៅលើកទឹកចិត្តអ្នកម៉ាកអាចឲ្យចុះពីលើគ្រែបាននៅថ្ងៃបន្ទាប់ ក្រោយពេលដែលប្តូរអស់ឈឺចាប់បន្តិចហើយ សូមប្រាកដដូចគ្នាថា មុនពេលចុះពីលើគ្រែ គាត់មិនមានអារម្មណ៍វិលមុខជាមុនសិន សឹមចុះពីលើគ្រែបន្តិចម្តងៗ ទៅធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចតួច។



ម៉ាស្សាស្បូន



ស្ត្រីដែលសម្រាលដោយធម្មជាតិ បុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រនឹងបង្រៀនស្ត្រីនិងដៃគូពីរបៀបម៉ាស្សាស្បូន ដើម្បីជួយឲ្យស្បូនឆាប់កន្រ្តក់បានល្អ ធ្វើឲ្យបញ្ចេញទឹកកករលោកចេញមកក្រៅ។ ដៃគូក៏អាចជួយម៉ាស្សាស្បូនជូនភរិយាបាន។

ក្រោយការសម្រាលត្រៀមរៀបចំចេញពីមន្ទីរពេទ្យ និងចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការថែទាំ

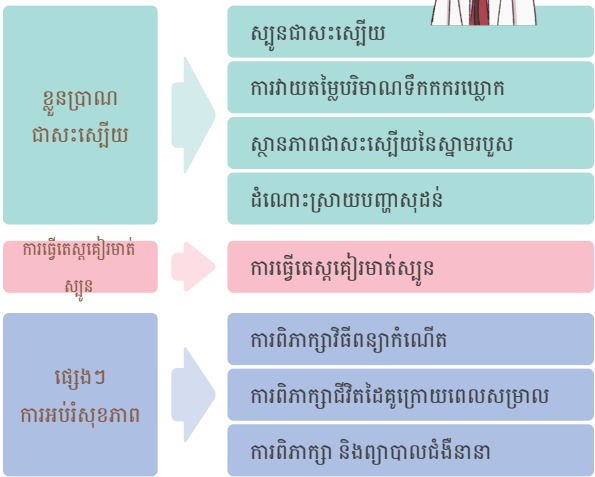
ការចូលរួមរបស់ទារកថ្មីទើបកើតនេះក៏ជាការចាប់ផ្តើមនៃជីវិតថ្មីផងដែរ ចំពោះការត្រៀមសម្ភារៈសម្រាប់ទារកទើបកើត ជឿជាក់ថាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ថ្មីច្បាស់បានរៀបចំរួចតាំងពីមុនសម្រាលរួចរាល់ហើយ។ សូមត្រេនរំលឹកដល់លោកប៉ាប្រសិនបើធ្វើដំណើរដោយបើកទូរាន "កៅអីសុវត្ថិភាពក្នុងទូរាន"គឺជាសម្ភារៈចាំបាច់ដែលត្រូវតែរៀបចំជាស្រេច។ យោងតាមច្បាប់កំណត់ ទារកអាយុក្រោម២ឆ្នាំត្រូវដាក់ក្នុងគ្រែទារកចល័ត ឬកៅអីសម្រាប់កុមារនៅកៅអីទូរានខាងក្រោយ ក្រោយពីដាក់រួចហើយ ត្រូវ នៅនឹងមិនរង្គើ ព្រមទាំងប្រាកដថាបានដាក់ខ្សែត្រវ៉ាក់សុវត្ថិភាពត្រឹមត្រូវ។

ជួយចំណាំថ្ងៃដែលត្រូវទៅពិនិត្យឡើងវិញនៅមន្ទីរពេទ្យ

ក្រោយការសម្រាល ត្រូវរៀបចំថ្ងៃត្រឡប់ទៅពិនិត្យបន្ទាប់ ដើម្បីតាមដានការជាសះស្បើយរបស់ខ្លួនប្រាណអ្នកម៉ាក់ សូមលោកប៉ាចាំបរិច្ឆេទ ហើយនាំភរិយាត្រឡប់ទៅពិនិត្យឡើងវិញ។ អំឡុងពេលកូនខ្លី ប្រសិនបើភរិយាមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ដូចជាមេរោគនៅលើស្នាមរះ ក្តៅខ្លួន ឬមានធ្លាក់ឈាមមិនប្រក្រតី ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យមុនថ្ងៃកំណត់។



ចំណុចសំខាន់ក្នុងការពិនិត្យឡើងវិញ



ខ្ញុំនឹងឱបកូនឲ្យជាប់ អាចមិនចាប់អង្គុយកៅអីសុវត្ថិភាពក្នុងទូរានបានទេ ?

ទីតាំងមានចំងាយនៅជិតណាស់ ខ្ញុំពន្យារទៅដល់ហើយ គំនិតបែបនេះ មិនត្រឹមត្រូវទេ ត្រូវដឹងថា នៅពេលទូរានប៉ះទង្គិចគ្នាភ្លាមៗនោះ កម្លាំងអាចកើនដល់រាប់រយគីឡូក្រាម! ដើម្បីជៀសវាងរឿងអកុសល សូមប្រកាន់ភ្ជាប់អំពីគោលការណ៍ប្រើប្រាស់កៅអីសុវត្ថិភាពក្នុងទូរាន។

ថែទាំដៃគូដែលទើបនឹងសម្រាលហើយ

ការថែទាំកូនខ្ចីក្រោយសម្រាលជាបញ្ហាសំខាន់ គួរស្វាមីភរិយាអាចជ្រើសរើសការថែទាំនៅផ្ទះ ដោយមានជំនួយពីអ្នកផ្ទះ កក់អាហារសម្រាប់កូនខ្ចីដឹកជញ្ជូនពីខាងក្រៅ ជួលអ្នកថែទាំពេលកូនខ្ចី -ល- ទៅទទួលសេវាកម្មថែទាំនៅស្ថាប័នថែទាំក្រោយសម្រាល។ បែបបទនៃការថែទាំកូនខ្ចីក្រោយសម្រាលប្រែប្រួលទៅតាមតម្រូវការ មានជម្រើសផ្សេងៗគ្នា សូមណែនាំលោកប៉ាឲ្យឆាប់ពិភាក្សាជាមួយដៃគូ ហើយរៀបចំផែនការណ៍រួចជាស្រេចជាមុន។

ជ្រើសរើស

ការថែទាំកូនខ្ចីនៅផ្ទះ

1. គិតពីការរៀបចំអាហារពេលកូនខ្ចី ថាឲ្យអ្នកផ្ទះជាអ្នករៀបចំ ឬគេកក់ឲ្យគេដឹកជញ្ជូន។
2. ត្រូវចាប់អារម្មណ៍ពីការញ៉ាំបាយហួសរមែងដោយសារតែមើលថែទាំកូន អាហារអាចនឹងខូចបើទុកចោលយូរក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា។
3. ប្រសិនបើមានអ្នកផ្ទះជួយ អាចបែងចែកការងារមើលថែទាំម្តាយ និងទារកឲ្យហើយជាមុន។
4. សូមណែនាំឲ្យគិតគូរពីគំនិតទាក់ទងនឹងបញ្ហាកូនខ្ចីរវាងខ្លួននិងចាស់ទុំថាដូចគ្នាឬអត់ ជៀសវាងការប៉ះទង្គិចគ្នានៅពេលខ្លែងគំនិតគ្នា។
៥. ត្រូវកក់ទុកអ្នកថែទាំពេលកូនខ្ចីជាមុន ព្រមទាំងប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមុនអំពីសេវាកម្មដែលផ្តល់ជូន។

ជ្រើសរើស

ស្ថាប័នថែទាំក្រោយសម្រាល

1. ជាទូទៅណែនាំឲ្យប្រញាប់ស្វែងរកស្ថាប័នថែទាំក្រោយសម្រាល នៅក្រោយពេលពរពោះបាន៤សប្តាហ៍។
2. ក្រៅពីចាប់អារម្មណ៍លើមជ្ឈដ្ឋាន បរិក្ខារ និងភាពស្របច្បាប់នៃស្ថាប័ន ក៏ត្រូវឃ្នាំមើលពីភាពយកចិត្តទុកដាក់ និងសេវាកម្មរបស់បុគ្គលិកផងដែរ។
3. សូមណែនាំថា ទីតាំងកុំឲ្យឆ្ងាយពីក្រុមហ៊ុនលោកប៉ា ផ្ទះ ឬផ្ទះអ្នកថែទាំចម្បងខ្លាំងពេក ដើម្បីកាត់បន្ថយរយៈពេលនៃការធ្វើដំណើរ។



[គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ]
ជ្រើសរើសស្ថាប័នថែទាំក្រោយសម្រាលដោយប្រុងប្រយ័ត្ន - ធានាសុខភាពម្តាយ និងទារក

យកចិត្តទុកដាក់ច្រើនបន្តិច ស្វែងយល់ពីការបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល

ការរកដល់របស់ជីវិតថ្មីមួយ ការពិតជារឿងមួយដែលគួរឲ្យសប្បាយចិត្ត ប៉ុន្តែពេលខ្លះជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលអាចមកដល់ស្ងាត់ៗ ធ្វើឲ្យអារម្មណ៍អ្នកម៉ាក់មានស្រមោលអន្តរកាល។

ហេតុអ្វីបានជាអាចមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល?

ក្រោយពីសំរាលរួច អ្នកម៉ាក់មានការកែប្រែខ្លាំងទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត បូកផ្សំនឹងសំពាធពីការមើលថែទាំទារកទើបកើត ការរស់នៅមានភាពរញ្ជ័ររញ្ជ័យ សុទ្ធតែអាចនាំឲ្យអ្នកម៉ាក់មានអារម្មណ៍មិនល្អ។ ជាទូទៅ នៅថ្ងៃទី3-4ថ្ងៃក្រោយសម្រាលនឹងមានអារម្មណ៍ឡើងចុះខ្លាំង ហើយអាចបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងក្នុងរយៈពេល2សប្តាហ៍ ស្ថានភាពបែបនេះខុស្មាត់រួចបណ្តាលសម្រាលនៃមិនមានផលប៉ះពាល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃនោះទេ ពុំចាំបាច់បារម្ភខ្លាំងពេកឡើយ។



ប៉ុន្តែប្រសិនបើលោកប៉ាយើញរយៈពេលនៃអារម្មណ៍ឡើងចុះរបស់ដៃគូរឹតតែវែងទៅៗ សូមបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន "ឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍មិនល្អ" យំនិងបន្ទោសខ្លួនឯងដោយមិនមានហេតុផល "និយាយពីគំនិតអវិជ្ជមានមិនឈប់" ទាំងនេះជាអាការៈ គំរូនៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល។ ជាទូទៅ ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលមានបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជាច្រើន រួមមានខាងជីវៈ ខាងផ្លូវចិត្ត ខាងគ្រួសារ ខាងសង្គម -ល- អាចប្រើប្រាស់ "ពិន្ទុវាយតម្លៃកម្រិតបាក់ទឹកចិត្តអេឌីនប៊ឺក (Edinburgh Postnatal Depression Scale) (សរុប10ខ្ទង់) " មកវាយតម្លៃកម្រិតបាក់ទឹកចិត្តខ្លួនឯង ពេលដែលពិន្ទុលើសស្តង់ដារ សូមនាំដៃគូទៅទទួលជំនួយពីគ្រូពេទ្យជំនាញ ឬគ្រូពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ ទទួលការណ្តាបាលកាន់តែលឿនកាន់តែល្អចំពោះស្ត្រីសម្រាល។

អ្នកនឹងក្លាយជាកម្លាំងគាំទ្ររបស់ដៃគូ

នៅពេលដែលដៃគូមានអារម្មណ៍មិនល្អ លោកប៉ាអាចនិយាយបែបនេះ៖ "បងឃើញថាមួយរយៈពេលនេះអូនខុស្មាត់យំម្នាក់ឯង" "មានកន្លែងណាមិនស្រួលខ្លួនអាចប្រាប់បងបាន" ឲ្យភរិយាបញ្ចេញវិសាយអារម្មណ៍ និងយាយរៀបរាប់ពីភាពសោកសៅ។ ក៏អាចជួយចែករំលែកកិច្ចការងារផ្ទះ និងការងារចិញ្ចឹមកូនឲ្យបានច្រើន ផ្តល់ឱកាសដល់ដៃគូសម្រាកដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើនៅតែមិនមានប្រសើរឡើងនោះទេ សូមកំដរដៃគូទៅស្វែងរកជំនួយពីក្រុមគ្រូពេទ្យជំនាញ។

ចំណែកអ្នកផ្ទាល់ដោយសារបានមើលឃើញភាពលំបាករបស់ដៃគូ ក៏អាចកើតមានអារម្មណ៍អន្លះអន្លងដែរ ក្រៅពីកត់សម្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់ដៃគូ ប្រសិនបើអ្នកប្រទះឃើញខ្លួនឯងមានអាការៈ ណាមិនប្រក្រតី អាចស្វែងរកជំនួយពីអ្នកផ្ទះ។ កុំភ្លេចថា អ្នកក៏ត្រូវការស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជំនាញ និងគ្រូពេទ្យផ្លូវចិត្តដែរ។



(គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ) ពិន្ទុវាយតម្លៃកម្រិតបាក់ទឹកចិត្តអេឌីនប៊ឺក (Edinburgh Postnatal Depression Scale)



(គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ) ការពិគ្រោះបញ្ហាផ្លូវចិត្តសហគមន៍ គ្រូពេទ្យព្រាង បញ្ជីលេខកម្មវិធីអស់

ការថែទាំទារកទើបកើត ត្រៀមយុទ្ធសាស្ត្រទាំង5

ការថែទាំទារកទើបកើតមិនពិបាកទេ ប្រឹងហ្វឹកហាត់យុទ្ធសាស្ត្រទាំង5ខាងក្រោមនេះ អ្នកអាចក្លាយជាលោកប៉ាធើអស្ចារ្យ ដែលមានទំនុកចិត្តខ្លាំងក្លា!

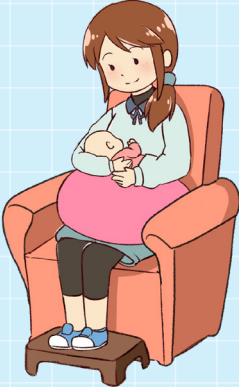


1. ការបំបៅដោយផ្ទាល់ និងការបំបៅដោយកំប៉ុង

ទារកហាមាត់ដ៏តូច លានអណ្តាត ងាកក្បាលចុះឡើង មើលទៅហាក់ដូចជាកំពុងស្វែងរកអ្វីមួយ គឺជាកំរិតភាគនៃការចង់បៅដោះ។ ប៉ុន្តែបើលោកប៉ាអ្នកម៉ាកយកដៃទៅសង្កត់មាត់កូនថ្មីមួយ ហើយមាន“ប្រតិកម្មរកដោះ”មិនមែនសុទ្ធតែកូនចង់បៅនោះទេ ពីព្រោះប្រតិកម្មរកដោះគឺជាប្រតិកម្មធម្មជាតិរបស់ទារក ជាទូទៅនៅតែណែនាំឲ្យតាមជានរយៈពេលចន្លោះនៃការបៅនិមួយៗមកវិនិច្ឆ័យថាទារកឃ្លានឬអត់ជាការវិនិច្ឆ័យដែលត្រឹមត្រូវជាង។

ជួយបំបៅដោយផ្ទាល់

ទោះបីលោកប៉ាមិនអាចជួយបំបៅដោះកូនដោយផ្ទាល់បាន ប៉ុន្តែអាចជួយពិចារៀនបាន ធ្វើឲ្យអ្នកម៉ាកបំបៅដោះបានកាន់តែរលូន។



1. ឥរិយាបថមានជាសុភាព

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់បំបៅដោះ ឬខ្លួនសម្រាប់ផ្អែក ជួយភរិយាស្វែងរកឥរិយាបថដែលមានជាសុភាពហើយចាប់ផ្តើមបំបៅដោះ។



2. ការពារកំអែលទឹកដោះ

ត្រៀមក្រណាត់ ឬកូនកន្សែង ដើម្បីកុំឲ្យភ្នាក់ងើលហើយ មិនដឹងធ្វើយ៉ាងម៉េចពេលមានកំអែលទឹកដោះ។

3. លាងសម្អាតក្រអូមមាត់

ប្រសិនបើទារកនៅស្ងាមនៅឡើយក្រោយបៅ សូមណែនាំឲ្យប្រើក្រណាត់ប្រើបានតែម្តង យកទៅជ្រលកឆ្អើមនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ហើយជូតសម្អាតក្រអូមមាត់ឲ្យទារក។

4. ម៉ាស្សាបនូវអារម្មណ៍

អាចជួយម៉ាស្សាស្បែកក្បាល និងកញ្ជឹងកូនអ្នកម៉ាក ដើម្បីជួយសម្រួលអារម្មណ៍របស់អ្នកម៉ាក។



ជំនួយការបៅដោយប្រើកំប៉ុង

អ្នកម៉ាក់ប្របាច់ទឹកដោះចេញមកទុកក្នុងកំប៉ុងជាមុន ហើយប្រគល់ឲ្យលោកប៉ាធ្វើការបៅកូន អ្នកម៉ាក់អាចមានពេលសម្រាប់ធ្វើរឿងផ្សេងទៀត។

1. គោះបបូរមាត់ថ្មីម្តង

ប្រើកំប៉ុងទឹកដោះគោះបបូរមាត់ទារកថ្មីម្តង ដូចនេះទារកនឹងហាមាត់ ហើយយកក្បាលដោះទាំងមូលដាក់ចូលក្នុងមាត់ទារក។



2. ផ្លៀងកំប៉ុងទឹកដោះគោះ

ផ្លៀងកំប៉ុងទឹកដោះគោះដើម្បីឲ្យទឹកដោះចូលពេញក្បាលដោះ ដូចនេះទារកមិនបន្តបន្ទាប់ដោយមិនមានលេបខ្យល់ចូលពោះ។



3. បញ្ឈប់ការគោះខ្នងឲ្យកើតក្រោយពេលបៅ

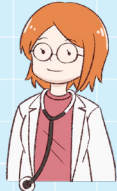
បរិមាណបៅដោះរបស់ទារកទើបកើតមានកំណត់ ពេលទារកមិនចង់បៅ ក្រោយពេលគោះខ្នងស្រាលៗឲ្យកើតហើយ អាចបញ្ឈប់បន្ថែមថាទារកនៅចង់បៅប្តូរអត់។ កុំបង្ខំឲ្យទារកបៅបង្ហើយទឹកដោះដែលនៅសល់ឲ្យអស់ ប្រសិនបើទារកលែងចង់បៅហើយ។



4. លាងសម្អាតក្រអូមមាត់

ប្រសិនបើទារកនៅស្ងាងនៅឡើយក្រោយបៅ សូមណែនាំឲ្យប្រើក្រណាត់ប្រើបានតែម្តងយកទៅជ្រលក់ឆ្អើមនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ហើយជូតសម្អាតក្រអូមមាត់ឲ្យទារក។

បំបៅដោយប្រើកំប៉ុងទឹកដោះគោះ សូមចាប់អារម្មណ៍លើល្បឿនលំហូរទឹកដោះ សាកផ្តាច់កំប៉ុង ទឹកដោះហូរវិនាទី 1 ដំណាក់ ដំណាក់ទំហំប៉ុនរន្ធកំប៉ុង ទើបសមស្របសម្រាប់ការបីត និងលេបរបស់ទារកទើបកើត។



អំណាចបន្ថែម



បង្អួចាលឃើញកម្ពស់សុខភាពប្រជាជនសៀវភៅទាក់ទងនឹងការចិញ្ចឹម និងបំបៅដោះកូន

2

គោះខ្នងឲ្យកើ
ក្រោយពេលបៅ

1. ពរទារកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

ដាក់ទារកអង្គុយចំហៀងលើក្រោមនុស្ស
ធំ លោកប៉ាប្រើដៃម្ខាងទ្រចង្កា ក និងស្មា
របស់ទារកពីខាងមុខ។

2. យកចាត់ដៃគោះចូមៗ

ដៃម្ខាងទៀត ប្រើបាតដៃគោះលើខ្នង
ទារកចូមៗ។

3

ងូតទឹក

ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- ទោះបីជាផ្លូវមួយណាក៏ដោយ ពេលងូតទឹក សីតុណ្ហភាពរបស់បន្ទប់ទឹកល្អបំផុតត្រូវរក្សានៅចន្លោះ25-28អង្សាសេ។
- សូមណែនាំឲ្យចាក់ទឹកត្រជាក់មុន សឹមចាក់ទឹកក្តៅតាមក្រោយ ដើម្បីធានាពីសុវត្ថិភាពរបស់ទារក។
- សីតុណ្ហភាពទឹកងូតល្អបំផុតត្រូវនៅចន្លោះ37-38អង្សាសេ អាចប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រសម្រាប់វាស់បាន។ ប្រសិនបើក្រោយងូតទឹកហើយ ស្បែកទារកឡើងក្រហមរងាស ឬមានឡើងកន្ទួលក្រហម មានន័យថាទឹកក្តៅពេកហើយ សូមបន្ថយសីតុណ្ហភាពទឹកបន្តិចម្តង រកសីតុណ្ហភាពទឹកដែលសមស្រប។
- ជៀសវាងងូតទឹកនៅពេលទារកឃ្លានពេក ឬផ្អែតពេក។

របៀបពរកូនបែបបណ្ឌិត



1. ពរទារកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

ពរទារកបែបបណ្ឌិត (ដូចកាន់ដងរ៉ឺបាស់កីឡាហុកយី) នៅក្រោមភ្លៀកឲ្យកូនកើយនឹងដើមដៃតែមួយ ហើយទ្រ កខាងក្រោយក្នុងពេលតែមួយ ប្រើមេដៃសង្កត់ត្រចៀកចូមៗ។



2. លាងមុខមុន

ដៃម្ខាងទៀត យកកន្សែងដែលបោកស្អាត និងពូតស្អិតពូតមុខចូមៗ។



3. ហើយកក់សក់

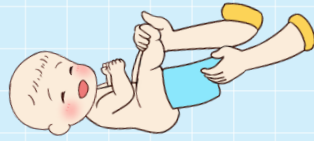
ច្របាច់សារ៉ូបន្តិចមកត្រដុសស្បែកក្បាលទារកចូមៗ ហើយយកទឹកស្អាតមកលាងចេញ រួចផុតឲ្យស្ងួតចូមៗ។



4. ចុងក្រោយលាងខ្លួន

ចុងក្រោយដាក់ខ្លួនចូលទឹកលាងសម្អាត ចាប់អារម្មណ៍លើកន្លែងផ្នត់ៗ ដូចជាកខាងក្រោយ ក្រោមភ្លៀក ប្រដាប់ភេទ -ល- ដែលងាយកខ្វក់។

4 ប្តូរខោទឹកនោម



1. លាងដៃ

ប្រើទឹកក្តៅខណ្ឌៗលាងដៃឲ្យទាមទាយបានស្អាត (ពេលរកទឹកមិនបាន អាចប្រើក្រណាត់សើមបាន)។

2. លើកជើងទាំងសងខាងឲ្យខ្ពស់

ដាក់ទាមទាយឲ្យស្រួល ដៃម្ខាងចាប់លើកជើងទាំងសងខាងឲ្យខ្ពស់។

3. កន្ទួបទឹកនោម

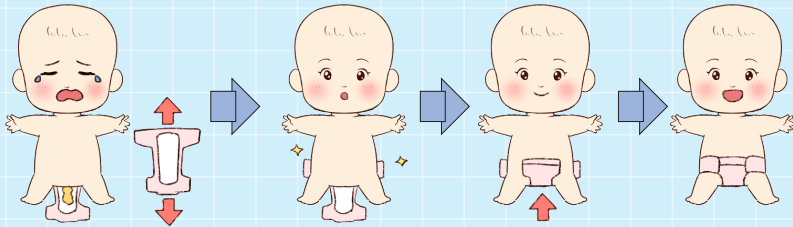
ប្រើដៃម្ខាងទៀតយកកន្ទួបទឹកនោមដែលស្អាតទៅដាក់នៅកន្លែងដែលសមស្រប ហើយទើបដាក់ជើងទាំងសងខាងចុះ។

4. បិទកន្ទួបទឹកនោមឲ្យបានល្អ

បែកកន្ទួបទឹកនោមទាំងសងខាង ហើយបិទវិញឲ្យជាប់ល្អ។

5. ការពិនិត្យជាលើកចុងក្រោយ

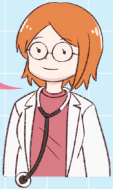
ពិនិត្យមើលថាចង្កេះតឹង ឬរលុងសមស្របហើយឬនៅ ហើយរៀបចំកន្ទួបទឹកនោមនៅក្តៅទាំងសងខាងឲ្យបានស្អាតបាត។



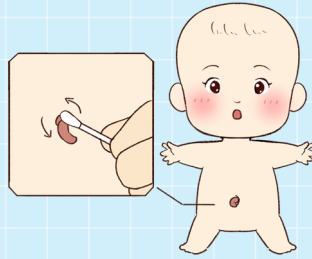
ទារកស្លៀកពាក់ខោអាវប៉ុន្មានជាន់ទើបគ្រប់គ្រាប់

សីតុណ្ហភាពខ្លួនទារកទើបកើតមិនឹងនរទេ សូមណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់ "ការស្លៀកពាក់បែបខ្លីមបារាំង" សីតុណ្ហភាពក្តៅឬត្រជាក់ដឹងដោយការស្ទាប-កខាងក្រោយ ចំនួនសម្លៀកបំពាក់ពាក់ប្រហែលមនុស្សធំម្យ៉ាងវិញទៀត ក៏អាចចាប់អារម្មណ៍ថាទារកមានបែកញើសដែររឺទេ ដើម្បីសម្រេចថាគួរពាក់ខោអាវស្ទឹងបន្តិច។ ប្រសិនបើត្រូវការរក្សាកម្តៅពេលគេង អាចស្លៀកសម្លៀកបំពាក់គេងបែបចង់គេង ឬកែនៃរូងព័ទ្ធជុំវិញ ហើយដាក់ដៃចេញមកក្រៅ ជៀសវាងគ្របមុខជិត។

លោកប៉ាទារកចេញទៅក្រៅ ត្រូវចាប់អារម្មណ៍ថាទៅទីសាធារណៈ មានបន្ទប់សម្រាប់ទារកឬក្មេង បន្ទប់ទឹកកូនក្មេងដែររឺទេ ដើម្បីងាយស្រួលលោកប៉ាផ្ទង់ទឹកដោះទាបំពៅ និងដូរកន្ទួបទឹកនោមឲ្យកូន។



ប្រសិនបើគូចមានឡើងពណ៌ក្រហមព្រឿងៗ អាចសាកសួរគ្រូពេទ្យ ឬឱសថការីថាត្រូវលាបថ្នាំស័ក្តិសិរ្សកស៊ីតឬអត់។



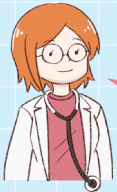
5
ការថែទាំទងផ្ចិត

1. កម្លាត់មេរោគសិន

បណ្តាលអាល់កុល75%លើដងសំឡីសម្លាប់មេរោគ ជូតនៅគល់ទងផ្ចិត ពីក្នុងទៅក្រៅជារង្វង់១ដុំ។

2. ហើយសម្ងួត

យកដងសំឡីសម្លាប់មេរោគមួយដើមទៀត បណ្តាលអាល់កុល95% ជូតនៅគល់ទងផ្ចិត ពីក្នុងទៅក្រៅជារង្វង់១ដុំ។



គោលការណ៍នៃការថែទាំទងផ្ចិតទារក គឺរក្សាអនាម័យ និងភាពស្អាត សូមលោកប៉ាតេអ្នកម៉ាក់ទាំងឡាយ ថែទាំទងផ្ចិតទៅតាមការណែនាំរបស់មន្ទីរពេទ្យសម្រាល។ នៅពេលដែលទងផ្ចិតមិនទាន់ធ្លាក់ គួរពាក់សម្លៀកបំពាក់រលុងៗឲ្យទារក ហើយបត់កន្ទបទឹកនោមបញ្ជាស់បញ្ជាស់ រក្សាទងផ្ចិតឲ្យស្អាត ប្រសិនបើមានដុះសាច់ ឬមានទឹកហូរក្លិនស្អុយ ស្បែកនៅជុំវិញឡើងហើមក្រហម -ល- ជាសញ្ញានៃការបង្កពោតនៅទងផ្ចិត សូមប្រញាប់ត្រឡប់ទៅមន្ទីរពេទ្យព្យាបាលវិញ។

ចាប់អារម្មណ៍ពីជំងឺរបួសខួរក្បាលដោយសារការទង្គិច (Abusive head injury)

នៅក្រោមការមើលថែទាំមតុត ឬការប្រឡែងលេងជាមួយទារក ដោយមានគ្រឿងក្បាលទារក មិនអាចបង្កឲ្យមានរបួសខួរក្បាលទារកនោះទេ អាណាព្យាបាលកុំផ្តល់សំពាធដល់ខ្លួនឯងខ្លាំងពេក។ វេជ្ជសាស្ត្របច្ចុប្បន្នបានលុបចោលឈ្មោះ "ជំងឺគ្រឿងទារក (Shaken baby syndrome) " ដែលងាយធ្វើឲ្យមនុស្សមានការភ័ន្តច្រឡំ ប្រែទៅជា "ជំងឺរបួសខួរក្បាលដោយសារការទង្គិច (Abusive head injury) " ជាទូទៅបង្កឡើងដោយអ្នកថែទាំទារកបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ប្រើកម្លាំងខ្លាំងៗត្រូវក្រឡុកទារក។



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជន)
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាព
បរិស្ថានជុំវិញផ្ទះ



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលតំណាងសង្គម និងគ្រួសារ)
ខ្ញុំក៏ហើយ



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលតំណាងសង្គម និងគ្រួសារ)
ខូតទឹកឲ្យក្រអូប ខូតទឹកឲ្យទារក
និងលាងសម្អាតក្រអូបម៉ាត់

បញ្ជីសម្ភារៈសម្រាប់ទារក

ស្ថិតិបង្ហាញថា ការចាប់កំណើតរបស់កូន ត្រូវរៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈជាច្រើន សូមណែនាំឲ្យចាប់ផ្តើមរៀបចំនៅពាក់កណ្តាលចុងក្រោយនៃការពោះ អាចសាកសួរ និងទទួលយកសម្ភារៈទារកពីសាច់ញាតិមិត្តភក្តិ ធ្វើបែបនេះជួយការពារបរិស្ថានហើយអាចកាត់បន្ថយចំណាយបានទៀត។ សម័យនេះទិញអីវ៉ាន់មានភាពងាយស្រួលណាស់មិនចាំបាច់ទិញម្តងច្រើនពេកទេ ជៀសវាងការទិញទាំងគំហុក។

- សំលៀកបំពាក់សម្ភារៈ**
- សំលៀកបំពាក់ទារកស្ទើងៗ
 - សំលៀកបំពាក់ទារកខ្លួនជិត (onesies)
 - អាវក្រៅ
 - ស្រោមជើង
 - មួក
 - ក្រណាត់រុំ
 - ផ្សេងៗ

- ដូតទឹកសម្ភារៈប្រើប្រាស់**
- ផែងងូតទឹក
 - ក្រណាត់ស្បែក
 - កន្សែងពោះគោ កន្សែងងូតទឹក
 - ផ្សេងៗ

- បំបៅដោះសម្ភារៈប្រើប្រាស់**
- ឆ្នើយសម្រាប់បំបៅដោះ (តាមតម្រូវការមនុស្សម្នាក់ៗ)
 - កំប៉ុងទឹកដោះគោ ក្បាលដោះដើរ (តាមតម្រូវការមនុស្សម្នាក់ៗ)
 - សម្ភារៈសម្រាប់លាងកំប៉ុងទឹកដោះគោ
 - ឆ្នាំងសម្លាប់មេរោគ
 - ឧបករណ៍សម្រាប់បឺតទឹកដោះ
 - ឧបករណ៍សម្រាប់ក្បាច់ក្តៅទឹកដោះ
 - ដប ឬចង្កូសសម្រាប់ទុកទឹកដោះ
 - អាវក្នុងសម្រាប់បំបៅដោះ
 - ទ្រនាប់ស្រាប់សុដន់
 - ផ្សេងៗ

- សម្ភារៈបន្ទប់គេងសម្ភារៈប្រើប្រាស់**
- ក្រែទារក
 - ទ្រនាប់ក្រែដែលរឹងមាំ
 - កម្រាលពូក
 - សម្លៀកបំពាក់គេងបែបចង់គេង ឬកន្សែងរុំ
 - ផ្សេងៗ

- លំអិតនិងផែនសម្ភារៈប្រើប្រាស់**
- ខោទឹកនោម
 - ទែម៉ូម៉ែត្រត្រចៀក
 - ក្រដាសសើម
 - សំឡីក្បាលត្រចៀកទារក
 - កន្ត្រៃកែតំក្រចក
 - ផ្សេងៗ

- ធើញត្រាសម្ភារៈប្រើប្រាស់**
- កៅអីសុវត្ថិភាពក្នុងឡានទៅតាមអាយុសមស្រប
 - រទេះរុញទារក
 - កន្សែងសម្រាប់ស្តាយកូន
 - ផ្សេងៗ

- ផ្សេងៗ**
- ប្រដាប់ក្នុងលេងរបស់កូន
 - កាតាបអ្នកម៉ាក
 - សៀវកៅសម្រាប់អានទាំងអស់គ្នា
 - ផ្សេងៗ

អ្នកម៉ាកបំបៅដោះ លោកប៉ាដើរតួយ៉ាងសំខាន់

ការបំបៅទឹកដោះមាតា គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដទៃទៀតក្នុងការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភល្អៗដល់ទារក ហើយក៏ជួយសំរួលសុខភាពរបស់មាតាផងដែរ ។ ទោះបីជាលោកប៉ាមិនអាចជួយជំនួសក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះបានក៏ពិតមែន តែលោកប៉ានៅតែអាចផ្តល់ការគាំទ្រខាងស្មារតីដ៏សំខាន់ពីជំងឺហៀង ក៏ដូចជាការផ្តល់ជំនួយពិតៗផ្សេងៗដែរ

1

គំនិតដូចគ្នារបស់ដៃគូសំខាន់បំផុត

គូស្នាមីភរិយាអាចប្រាស្រ័យទាក់ទង និងពិភាក្សាគ្នាអំពីផែនការណ៍នៃការបំបៅដោះកូនជាមុន ហើយរៀបចំបំបៅដោះនេះ ត្រូវគោរពតាមសេចក្តីប្រាថ្នារបស់អ្នកបំបៅ។ ប្រសិនបើអ្នកម៉ាកដោយសារតែជួបឧបសគ្គណាមួយ ឬដោយសារកត្តាសុខភាព ឬការងារ ហើយមិនអាចបំបៅដោះ ឬស្តុកទឹកដោះទុកបាន អាចធ្វើឲ្យមានសំពាធស្មារតីខ្លាំង សូមលោកប៉ាប្រាប់ទៅកាន់ដៃគូថា អូនធ្វើបានល្អណាស់ ហើយ គឺជាម៉ាកដែលល្អជាងគេ បងគោរពតាម និងគាំទ្រជម្រើសរបស់អូន។

2

គុណភាពអាហារប្រចាំថ្ងៃដែលត្រូវញ៉ាំ

ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះ ការញ៉ាំជាតិប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ គុណភាពនៃអាហារូបត្ថម្ភ ញ៉ាំទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ម្យ៉ាងវិញទៀត អាចសាកញ៉ាំអាហារផ្សេងទៀត ដូចជាទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ត្រីសុងហ៊ី ត្រី ទឹកស្រូវសាលីខ្មៅ ម្សៅ ល្ង -ល- លោកប៉ាអាចរៀបចំចំណីអាហារសមស្របសម្រាប់ដៃគូ។

3

ការយំការទន់ភ្លន់ពេលប្របាច់ទឹកដោះកណ្តាលអាត្រាត្រ

ដើម្បីជៀសវាងការស្ទុះក្រពេញដោះហើយបង្កទៅជាលាសដោះ អ្នកម៉ាកត្រូវបំបៅដោះដោយផ្ទាល់ ឬប្របាច់ទឹកដោះរៀងរាល់១-៤ម៉ោងម្តង ក្នុងនោះមានម្តងចំពេលកណ្តាលអាត្រាត្រ។ ប្រសិនបើកណ្តាលអាត្រាត្រប្រទះឃើញដៃគូងើបមកស្នាក់ៗ សូមប្រឹងប្រែងងើបមកដំណាលគាត់ ជួយបើកភ្លើងភ្នែកឲ្យឆ្ងាយឲ្យគាត់ ត្រៀមខ្លើយសម្រាប់បំបៅដោះ ជួយម៉ាស្សាស្មា ឬចាក់ទឹកក្តៅខ្លីៗមួយកែវជូនគាត់ ដើម្បីកុំឲ្យភរិយាមានអារម្មណ៍កន្តោចកន្តែង។ ប្រសិនបើបានបែងចែកការងារគ្នាហើយមិនចាំបាច់ក្រោកងើប ក៏ត្រូវបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ដែរ ដូចជា "អូនហត់នឿយហើយ!" "មានការអ្វីហៅបងបាន"។

4

បញ្ហាទាក់ទងនឹងការបំបៅដោះកូនអាចស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញបាន

អំឡុងពេលបំបៅដោះអាចមានបញ្ហាខ្លះដូចជា ទឹកដោះច្រើនពេក ទឹកដោះតិចមិនគ្រប់គ្រាន់ ស្ទុះបំពង់រំហូរទឹកដោះ ហើយក៏អាចឈានដល់ការរៀនសូត្រពេញដោះទៀតផង។ សំរួបបញ្ជាបំបៅដោះអាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធជាច្រើន រួមមាន៖ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ ខ្សែទូរស័ព្ទប្រឹក្សាយោបល់នៃការបំបៅដោះពិសេស ឬប្រឹក្សាផ្ទាល់នៅផ្នែកបំបៅដោះមាតា; ពិគ្រោះប្រឹក្សាតាមប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ លេខទូរស័ព្ទពិសេសនៃការប្រឹក្សាយកចិត្តទុកដាក់គាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (0800-870-870) ក៏ដូចជាការប្រឹក្សាតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត គេហទំព័រគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍នឿយហត់ ក្តៅខ្លួន អាចជាអាគសញ្ញានៃជំងឺរលាកក្រពេញដោះ សូមនាំភរិយាទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដើម្បីធ្វើការព្យាបាល។

5

បើមិនអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធ គួរតែឲ្យកូនបៅទឹកដោះគោបន្ថែម

នៅពេលអ្នកម៉ាក់មិនអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធបានដោយសារបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រ ឬបញ្ហាណាមួយ គួរប្រើទឹកដោះគោបន្ថែម ចំពោះទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យកុមារ ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាសុវត្ថិភាពអនាម័យ និងវិធីសាស្ត្រត្រឹមត្រូវ នៃការឆុង ជាពិសេសប្រើទឹកដោះគោទារកមិនមែនគ្មានមេរោគទេ វាអាចមានមេរោគនៅក្នុងនោះ ដូចនេះត្រូវប្រើទឹកដែលមានកម្ដៅលើស ពី70អង្សាសេមកឆុង។ អាចរកទិញអាហាររូបមន្តរបស់ទារកណាដែលឆ្លងកាត់និងទទួលបានអញ្ញាប័ណ្ណពីរដ្ឋបាលគ្រប់គ្រងថ្នាំ និងចំណីអាហារ របស់ក្រសួងសុខាភិបាលពីផ្សារដែលមានភ្នំឈ្មោះ: មិនត្រូវទិញផលិតផលដែលមានប្រភពមិនច្បាស់លាស់នោះទេ។

6

ការសម្របសម្រួលក្នុងការបែងចែកកិច្ចការងារផ្ទះ

អ្នកម៉ាក់ត្រូវចំណាយពេល30-60នាទី ក្នុងការបំបៅដោះ និងប្របាច់ទឹកដោះម្តង ហើយមួយថ្ងៃត្រូវធ្វើច្រើនដង ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់គុណភាព នៃជីវិតយ៉ាងខ្លាំង។ ការបែងចែកកិច្ចការងារក្នុងផ្ទះត្រូវបែងចែកសារជាថ្មី លោកប៉ាកួរតែសុខចិត្តវាបែងការងារផ្ទះឲ្យបានច្រើនបន្តិច ឬ អាចសម្របសម្រួលហៅអ្នកផ្សេងមកជួយធ្វើទាំងអស់គ្នា។

7

ទប់ទល់នឹងការផ្តល់យោបល់របស់អ្នកផ្ទះដោយឆ្លាតវៃ

ស្វាគមន៍ជីវិតថ្មីមួយគឺជារឿងធំដុំក្នុងផ្ទះ ក្រុមគ្រួសារអាចប្រញាប់ ចង់ចែករំលែកយោបល់នានាទាក់ទងនឹងការចិញ្ចឹមកូន។ ពេលនេះ លោកប៉ាអាចដើរតួជាអ្នកសម្របសម្រួលឲ្យបានល្អ ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ជាមួយក្រុមគ្រួសារឲ្យបានសមស្រប បង្ហាញការគាំទ្រចំពោះភរិយា។



ប្រដាប់លើកកំពស់សុខភាព) បំបៅទឹកដោះមាតា-ចំណុចដែល លោកប៉ាត្រូវតែដឹង ទាំង4រឿងក្នុងប្រព័ន្ធនេះអំពី ចំនុចសំខាន់



ប្រដាប់លើកកំពស់សុខភាព) 7និមិត្តសារគាំទ្រទឹកដោះ មាតា 4-ពាក្យជិតពីក្នុងចំណុចរបស់ លោកប៉ា



ប្រដាប់លើកកំពស់សុខភាព) 7និមិត្ត សារគាំទ្រទឹកដោះមាតា 2- មន្ទប់ផែនការលេងសំរាប់ របស់លោកប៉ា និងកូន



(គេហទំព័រគាំទ្រស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ) បំបៅទឹកដោះមាតា-ការផ្គត់ផ្គង់ ទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់ ព័ត៌មាននៃជំងឺលោកព្រេណូ ទឹកដោះ (mastitis) ជាដើម

បកស្រាយនៃពាក្យសំងាត់ក្នុងការយំរបស់ទារក នៅពេលទារកយំត្រូវល្ងង់លោមបែបនេះ

ការយំគឺជារៀបចំនាក់ទំនងមុនពេលបង្កើតសមត្ថភាពភាសារបស់ទារក សូមមកតបិតាថ្មីច្រាងកុំជ្រួលច្របល់ការទាយខុសពីតម្រូវការរបស់ទារកម្តងម្កាលគឺជារឿងធម្មតាជាទីបំផុត ឲ្យតែរស់នៅជិតទារកឲ្យបានច្រើន នោះអត្រាទាយត្រឹមត្រូវនឹងកាន់តែខ្ពស់ ! យកចិត្តទុកដាក់តាមសម្គាល់កូន តោះចូលរួមរៀនសូត្របកស្រាយនៃពាក្យសំងាត់ក្នុងការយំរបស់ទារកទាំងអស់គ្នា!

ដកចេញនូវមូលហេតុមូលដ្ឋាននៃការយំរបស់ទារក SOP

- តើឃ្នានមែនទេ?**
គិតមើលថា គម្លាតពីការញុំាចុងក្រោយគេមានរយៈពេលប៉ុន្មានហើយ តើអាចឃ្នានដែរឬទេ?
- តើកន្ទបទឹករោមសើមដែរឬទេ?**
ពិនិត្យបន្តិចថា តើមាននោមឬបន្ទាបង់លាមកដែរឬទេ?
តើទារកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន?
- តើងងុយគេងមែនទេ?**
ទារកភ្ញាក់មួយសន្ទុះធំហើយ ឬប្រឡែងលេងហាក់ហើយងងុយគេងឬទេ?
- តើមានហើមពោះទេ?**
មើលពោះទារកមានប៉ោងៗដែលឬទេ
តើអាចមកពីហើមពោះដែលធ្វើឲ្យមិនស្រួលខ្លួន?



កាលពិតទារកចង់និយាយថា: "តើអាចអោបបីខ្ញុំបានដែលឬទេ?"
"តើអាចលេងជាមួយខ្ញុំបានដែលឬទេ?"

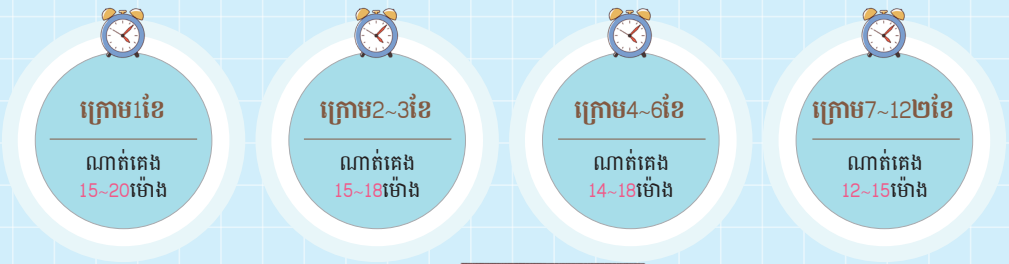
សាកល្បងពិនិត្យចុះតម្រូវការសរីរសាស្ត្រទាំងបួនខាងលើសិន ប្រសិនសុទ្ធតែមិនមានបញ្ហាទាំងនេះ នោះអាចជាការត្រូវការផ្លូវចិត្ត។ ទៅតាមការផ្តល់ភ្នែកទារក ទារកតែងតែមានចេញការយំឈាមជាមួយភាពងងឹត ចង់បានការកំដៅកាន់តែច្រើន។ លោកប៉ាអាចនិយាយជាមួយទារក យករបស់លេងមកបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍ ឬក៏អោបបីទារកឡើងដើរ ទះខ្នងថ្មីៗ ជូនកាលការផ្លាស់ប្តូរវិធានភាសាអាចធ្វើទារកមានភាពស្ងប់ស្ងាត់។

ពេលប្រឈមនឹងការយំជាប់មិនឈប់របស់ទារក លោកប៉ាអាចធ្វើបែបនេះ

ជូនកាលនោះបីជាប់ប្រឹងបែបណា ទារកនៅតែយំមិនឈប់ឈរ ស្ថានភាពបែបនេះអាចធ្វើឲ្យលោកប៉ាមានអារម្មណ៍ចុះចាញ់ រហូតដល់ចង់បញ្ឆោតក៏ហឹង! សូមលោកប៉ាយល់សិនថា "យំ ≠ មិនល្អ" ទារកនីមួយៗសុទ្ធតែមានចរិតនិស្ស័យពីសេសពីកំណើតរៀងៗខ្លួន។ ប្រសិនលោកប៉ាក្តីម្នាក់ម្នាក់ទទួលយករបៀបបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដោយការយំរបស់កូន អាចធ្វើឲ្យកូនកើតមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព តែបើបង្ហាញចេញនូវការគុណប្រាណ ស្តួនស្តោរ អាចធ្វើឲ្យកូនមានអារម្មណ៍ភ័យក្លាចខ្លាច។ ប្រសិនជាលោកអ្នកមិនអាចទទួលយកបាននៅពេលរៀងកំពុងកើត លោកអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរជាមួយនឹងអ្នកមើលថែដទៃទៀត ដើរចេញបណ្តោះអាសន្នឲ្យស្ងប់អារម្មណ៍សិន ការកំដៅដោយភាពអំណត់ក៏ជាមេរៀនមួយដែលសំខាន់ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។

ហេតុអ្វីបានជាទារកមិនអាចគេងមួយយប់ទល់ក្លីបាន ?

មាតាបិតាជាច្រើនតែងតែមានចំងល់ពីបញ្ហាដំណេករបស់ទារក ជាពិសេសចំពោះទារកដែលមាននៅក្នុងដំណាក់កាលទារកទើបនឹងកើតគឺអាយុ០-៣ខែ ទារកតែងតែគេងភ្នាក់គេងភ្នាក់ គ្មានចង្វាក់ដំណើរការសរីរសាស្ត្រជាក់លាក់ជាប់លាប់ឡើយ ដែលមានឥទ្ធិពលដល់របៀបរស់នៅពេលរាត្រី និងពេលដំណេករបស់អ្នកថែទាំ។



សូមកុំប្រញាប់បង្ហាត់ទារកគេងមួយយប់ទល់ក្លី

លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់មួយចំនួនឃើញអត្ថបទអ្នកដទៃចែករំលែកពីទារកក្រោយចេញខែភ្លាមអាចគេងមួយយប់ទល់ក្លី ធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង គិតថាហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់ខ្ញុំអាយុ១ខែហើយ ខ្លះអាយុ១ខែហើយនៅតែមិនអាចគេងមួយយប់ទល់ក្លីទៀត។

ជាទូទៅទារកទើបនឹងកើតថ្មីក្រោម៣ខែ សូមកុំប្រញាប់បង្ហាត់ទារកគេងលក់ដោយខ្លួនឯង ឬគេងមួយយប់ទល់ក្លី ទារកក្នុងដំណាក់កាលនេះ គឺត្រូវការញ៉ាំ ការគេង រួចភ្នាក់នោះឯង លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់គ្រាន់តែបង្កើតបែបបទនៃការបំបៅដោះ និងបង្កើនអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពដល់ទារកជាការស្រេច។ ចាំក្រោយពេល៣-៦ខែ ចាំពិចារណាកែប្រែទំលាប់គេងរបស់ទារក ពន្យាររយៈពេលគេងពេលយប់របស់ទារកឲ្យបានយូរម្តងបន្តិចៗ។

បញ្ហាដំណេកគ្មានចំលើយស្តង់ដារឡើយ

ក្រុមទារកសុទ្ធតែមានចរិតស្ស័យពិសេស និងកម្រិតតម្រូវការអារម្មណ៍ពីងផ្នែកពីកំណើតផ្ទាល់ខ្លួន។ ទារកមួយចំនួនឲ្យតែគេងក្នុងកូនប្រៃគ្រឿងគេងគឺអាចគេងលក់ដោយឯកឯង ឯទារកមួយចំនួនទៀតត្រូវឆ្លងកាត់ច្រើនដំណាក់ទើបអាចគេងលក់។

សូមលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ធ្វើចិត្តឲ្យទូលាយ តាមសង្កេតចំណង់ចូលចិត្តរបស់ទារកឲ្យបានច្រើន រៀបចំមជ្ឈដ្ឋានដំណេកមួយដែលជាសុភាព សុវត្ថិភាពដល់ទារក ស្របតាមអាយុកើនឡើង រយៈពេលគេងពេលយប់របស់ទារកនឹងកើនឡើងបន្តិចម្តងៗ។

ល្បែងកំសាន្តអន្តរកម្មសម្រាប់លោកប៉ា និងទារក

ផ្តល់យោបល់ថា លោកអ្នកគួរផ្គត់ផ្គង់ទីតាំងសុវត្ថិភាពមួយជូនកូនកូន មិនគួរអោបកូននៅជាប់នឹងដៃជាវិញទៀត ឲ្យកូនអាចលេងកំសាន្តដោយឯកឯង វាលូន លូកលាស់ក្នុងពេលកំសាន្ត។ ទីនេះផ្តល់ល្បែងកំសាន្តងាយស្រួលមួយចំនួន ជួយឲ្យលោកប៉ាថ្មីច្រៀងអាចអន្តរកម្មជាមួយទារកបានយ៉ាងងាយស្រួល!

ល្បែងកំសាន្ត1 ចាប់ក្តោប123 សាកសមអាយុ3ខែឡើងទៅ

លោកប៉ាអាចយកក្តោបដៃដាក់លើបាតដៃរបស់ទារក ឲ្យទារកចាប់ក្តោបប្រមាណដៃរបស់មនុស្សធំ ក៏អាច កម្រើកដៃទាំងសងខាងឲ្យទារកប្រើចិត្តតាមមើលម្រាមដៃរបស់លោកប៉ា ឬយករបស់លេងតូចមួយមក ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ទារកឲ្យយកដៃមកចាប់យក។

គុណសម្បត្តិ៖ ការចាប់ក្តោបគឺជាប្រតិកម្មពីកំណើតរបស់មនុស្សលោក ឆ្លងកាត់តាមការលេងល្បែង កំសាន្តអាចបង្កើនភាពសម្របគ្នានៃដៃនិងភ្នែករបស់ទារក



ល្បែងកំសាន្ត2 នរណានៅក្នុងកញ្ចក់ សាកសមអាយុខែឡើងទៅ

លោកប៉ាអាចអោបទារកឆ្លុះកញ្ចក់ និងនិយាយជាមួយគាត់ ទារកអាចនឹងលើកដៃចង់ប៉ះ មុនដំបូងទារកមិនសូវ យល់ថាខ្លួនគាត់គឺជាមនុស្សដែលនៅក្នុងកញ្ចក់នោះឡើយ រហូតដល់អាយុពិតមួយឆ្នាំទើបដឹងថាឈ្មោះដែល លោកប៉ាអ្នកម៉ាកហៅនោះគឺសំដៅលើគាត់ អ្នកដែលនៅក្នុងកញ្ចក់ជាខ្លួនគាត់ផ្ទាល់។

គុណសម្បត្តិ៖ ទារកជាច្រើនសុទ្ធតែចូលចិត្តឆ្លុះកញ្ចក់ ណាមួយកញ្ចក់មានគ្រប់ទីកន្លែង! ឆ្លុះកញ្ចក់អាចជំនួយដល់ការស្គាល់ខ្លួនឯងរបស់ទារក។



ល្បែងកំសាន្ត3 ឆ្លងកាត់រូងភ្នំ សាកសមអាយុខែឡើងទៅ

រៀបចំកេសក្រដាសធំមួយ បើកចំហទាំងសងខាង រួចដាក់របស់លេងនៅចុងម្ខាងនៃកេសក្រដាស ទាក់ទាញ ទារកវាឆ្លងកាត់កេសក្រដាស។

គុណសម្បត្តិ៖ ល្បែងកំសាន្តកេសក្រដាសអាចជួយបង្កើតដល់សមត្ថភាពលូនក្រាបរបស់ទារក ប្រសិនបើលើ កេសក្រដាសមានប្រហោង ក៏អាចកែប្រែចេញវិធីសាស្ត្រក្នុងការកំសាន្តបានកាន់តែច្រើន។



អំណានបន្ថែម
(សុខភាព99+)
នៅទ្វេកំលែងបាន
ទារកល្បែងកំសាន្ត



អំណានបន្ថែម
(សុខភាព99+)
ទើបឲ្យទារកចូលចិត្តសៀវភៅ
លេងតាមចិត្ត

អំណានរួមគ្នារវាងលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ជាមួយកូនកូន គុណសម្បត្តិច្រើន

អំណានរួមគ្នារវាងលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ជាមួយកូនកូន អាចឆ្លងកាត់តាមការសន្ទនា សួរសុំព្រឹត្តិការណ៍ អន្តរកម្មរាងកាយ មកបង្កើនមនោសញ្ចេតនា ដែលអាចធ្វើឲ្យកូនកូនទទួលបាននូវការស្រលាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ពីលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ លើសពីនេះក៏អាចជំរុញការលូតលាស់ខួរក្បាល ជំរុញការយល់ដឹង និងការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកភាសាផងដែរ។

វិធីសាស្ត្រត្រូវការធ្វើអំណានរួមគ្នាទៅ តាមអាយុកាល

0-3 ខែ

ឪពុកម្តាយអាចអោបទារកដាក់ជាប់ស្រែង ឬគេងក្នុងគ្រែទារក និយាយ រឿងនិទាន ឬនិយាយជាមួយទារកដោយប្រើសំឡេងទន់ភ្លន់

3-6 ខែ

ទារកមានចំណាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងទៅលើរូបភាពដែលមានពណ៌ស្រស់ ងើតឆាយ អាចប្រើប្រាស់សៀវភៅធ្វើពីក្រណាត់ទន់ៗ ឬសៀវភៅរឿង និយាយកុមារដែលអាចបញ្ចេញសំឡេង ប្រើសំឡេងទន់ភ្លន់ក្នុងការអាន ខ្លឹមសារតាមរូបភាពគំនូរនៅក្នុងសៀវភៅ។

6-12 ខែ

ទារកចាប់ផ្តើមចង់ធ្វើតម្រាប់តាមការនិយាយនិងសំឡេងអ្នកដទៃ ឪពុក ម្តាយអាចចង្អុលលើរូបភាពនិយាយចេញនូវឈ្មោះវត្ថុ ឬឈ្មោះសត្វ។ កុមារអាចនឹងលេចឡើងនូវទង្វើគប់សៀវភៅ ខាំសៀវភៅ ឬយកដៃវាយ លើសៀវភៅ ទាំងនេះសុទ្ធតែជាទង្វើប្រក្រតី។

ទទួលយកពេលវេលាអំណានរួមគ្នារវាងលោកប៉ាអ្នក ម៉ាក់ជាមួយកូនកូនយ៉ាងសុខស្រួល

- មិនត្រូវរកំណត់វិន័យដាក់ហិតពីរយៈពេលអំណាននោះ ឡើយ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រកំណត់អំណានថ្មីៗ បាន រៀបរយ។
- រកកន្លែងដែលមានជាសុភាពសម្រាប់អំណានសៀវភៅ ការ គេងនៅលើស្រែងរបស់មនុស្សពិការភ្នែកគឺជារបៀបអំណានសៀវភៅ ដែលកូនចូលចិត្ត។
- អាណាព្យាបាលខ្លួនឯងផ្ទាល់ត្រូវមានទំលាប់អំណានសៀវភៅ ក្នុងផ្ទះត្រូវមានសៀវភៅដែលអាចយកបាន កូនកូននឹង មានការស្រលាញ់អំណានសៀវភៅដោយឯកឯង។

អាយុ2ឆ្នាំចុះក្រោមទារកមិនចូរៈ ពាល់នឹងឥណ្ឌូស3C សូមលោកប៉ា អ្នកម៉ាក់ប្រើប្រាស់សៀវភៅក្រដាសក្នុង ការធ្វើអំណានរួមគ្នារវាងលោកប៉ាអ្នក ម៉ាក់ជាមួយកូនកូន។



[បណ្តាញយន្តអ៊ីនធឺណិត] ផែនការផ្សព្វផ្សាយអំណាន របស់ទារកនិងកុមារ



[ឯកសារណែនាំរបស់ ក្រសួងអប់រំ] ធនធានបណ្តាញវីយសាធារណៈ



អត្ថបទណែនាំមូលដ្ឋាន



អត្ថបទអំណានរួមគ្នាមុន ពេលស្រព្បក



អត្ថបទសម្រាប់ អាយុ0-6ខែ

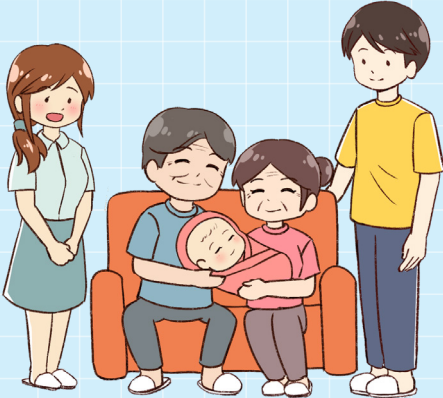


អត្ថបទសម្រាប់ អាយុ6-12ខែ

រដ្ឋបាលលើកតំរស់សុខភាព/យុទ្ធសាស្ត្រទាំងស្រុងនៃអំណានរួមគ្នារវាងលោកប៉ា អ្នកម៉ាក់ជាមួយកូនកូនតាមអាយុកាល

ក្លាយជាស្ថានទំនាក់ទំនងរវាងភរិយានិងមនុស្សចាស់

សម័យកាលកំពុងកែប្រែ ផ្គត់ផ្គង់នៃការអប់រំ កូនកំពុងវិវត្តន៍ជាបន្តបន្ទាប់ដែរ លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ជំនាន់ ថ្មីមានគោលការណ៍ក្នុងការចិញ្ចឹមប្រៀនប្រដៅផ្ទាល់ខ្លួន នៅលើវិធីនៃការចិញ្ចឹមបីចាត់កូន ក្លាចបំផុតគឺជួបនឹង មតិយោបល់របស់មនុស្សចាស់មិនដូចគ្នា ការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងគ្នាមិនបានល្អ នាំឲ្យជួបវិវាទខ្លះៗ វិធីសាស្ត្រ ទាំង4ខាងក្រោម អាចជួយលោកប៉ាឲ្យក្លាយជាស្ថាន ទំនាក់ទំនងរវាងភរិយានិងមនុស្សចាស់បាន។



វិធីសាស្ត្រ1

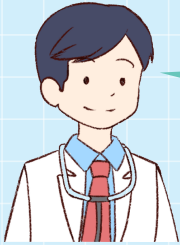
ការរៀនប្រដៅកូនគួរតែទទួលខុសត្រូវដោយលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់

វត្តមានមកដល់របស់ទារកគឺបាននាំការសោមន្មសរីករាយដល់គ្រួសារ សមាជិកគ្រួសារក៏ចង់ជួយមើលថែទាំផងដែរ ប៉ុន្តែ សេចក្តីស្រឡាញ់និងការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ខ្លាំងទាំងនេះក៏អាចនាំមកនូវភាពច្របូកច្របល់ផងដែរ។ លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ថ្មីច្រើនត្រូវ យល់ដឹងថា ខ្លួនយើងទើបជាអ្នកមើលថែកូនដែលសំខាន់បំផុត អាចប្រាប់ពីគោលការណ៍មើលថែកូនរបស់យើងទៅគ្រួសារដោយ ទន់ភ្លន់និងរឹងមាំ ។ ពេលចូលប្រទះនឹងស្ថានភាពអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ដូចជាការអង្គុយលើកៅអីឡានផ្ទាល់ គេងក្តាប់មុខជាដើម ប្តីប្រពន្ធត្រូវតែប្រកាន់គោលជំហរជាដាច់ខាត តែចំពោះការសំរេចចិត្តផ្សេងៗដែលមិនមានផលប៉ះពាល់ធំដុំនោះ ក៏គួរតែទទួលយក មតិយោបល់របស់អ្នកដទៃផងដែរ។

វិធីសាស្ត្រ2

ស្តាប់ដោយមនសិការ គិតគូរវាយតម្លៃពីមតិយោបល់របស់មនុស្សចាស់ដោយម៉ត់ចត់

នៅពេលដែលមនុស្សចាស់លើកមតិចម្រុះច្រើនប្រភេទ លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់អាចប្រឈមមុខនឹងមតិដោយ ប្រកាន់យកអាកប្ប កិរិយាបើកចំហ តែម៉ត់ចត់។ មិនគួរជំទាស់នឹងមតិមនុស្សចាស់ភ្លាមៗនោះឡើយ។ អាចស្តាប់ រួចអរគុណនៃការយកចិត្តទុកដាក់ របស់ពួកគាត់ ប្រាប់សមាជិកគ្រួសារថាយើងនឹងពិចារណាមតិយោបល់ទាំងនេះដោយម៉ត់ចត់ រៀបរាប់បដិសេធត្រងៗ ធ្វើឲ្យគាត់មាន អារម្មណ៍បរាជ័យ។



បច្ចុប្បន្នអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ សូមកុំព្រួយបារម្ភ

សំលៀកបំពាក់របស់ទារកអាចពាក់ បែបខ្លីមបារាំង



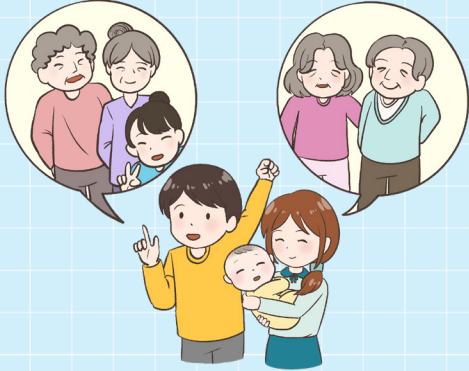
វិធីសាស្ត្រ៣

ប្រើប្រាស់អ្នកដែលមានអំណាចមកទំនាក់ទំនងលើចំនុចគំនិតដែលមនុស្សចាស់ជំនះមិនព្រមបោះបង់
ជួនកាលមនុស្សចាស់មានគំនិតចាស់តាំងពីដើម ដូចជាទារកត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ឲ្យបានច្រើនទើបមិនផ្កាសាយ ទារកអាចមើលកម្មវិធីតុក្កាបានជាដើម ក្នុងស្ថានភាពនេះសាច់ញាតិ គ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញ សុទ្ធតែជា "អ្នកដែលមានឥទ្ធិពល" ដែលអាចប្រើប្រាស់បាន។ លោកប៉ាអាចនិយាយថា បានសួរគ្រូពេទ្យ ឬមិត្តភក្តិដែលបានបទពិសោធន៍ជាងរួចហើយ ឧទាហរណ៍៖ "លើកមុនគ្រូពេទ្យថា ទារកមិនសូវខ្លាចត្រជាក់ប៉ុន្មានទេ ស្លៀកពាក់ច្រើនពេកនាំឲ្យកើតស្រែងថ្ងៃមិនល្អលើសដើម" "អ្នកជំនាញមួយនេះមួយនោះនិយាយថា កុមារប៉ះពាល់ជាមួយឆលិតឆល3C លឿនពេកអាចប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក ឬអាចធ្វើឲ្យភ្នែកម្ជុបខ្លាំង ។"

វិធីសាស្ត្រ៤

ត្រូវធ្វើជាទឹកអិលនៃការទំនាក់ទំនង មិនមែនធ្វើព្រាបនាំសារនោះឡើយ

មកពីគ្រួសារដែលមានមជ្ឈដ្ឋានខុសគ្នា ទំលាប់រស់នៅ និងរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាដែលតែមានភាពខុសគ្នា ។ លោកប៉ាគួរតែចេញមុខធ្វើជាទឹកអិលនៃការទំនាក់ទំនង អ្នកគួរតែស្រូបទទួលយកខ្លឹមសារណាដែលជាលក្ខណៈបែបស៊ីអារម្មណ៍ ជៀសវាងធ្វើដូចព្រាបនាំសារ យកពាក្យសំដីបែបអវិជ្ជមានប្រាប់តទៅភរិយាឬគ្រួសារ។ លើសពីនេះ ដើម្បីជៀសវាងមានការយល់ច្រឡំ ប្តីនិងប្រពន្ធគួរប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រួសាររបស់ខ្លួនរៀងៗខ្លួន។



លោកប៉ាធ្វើយ៉ាងណាអាចរកសមតុល្យភាពក្នុងជីវភាពបាន ?

មានពាក្យមួយឃ្លានិយាយថា៖ ពេលក្លាយជាលោកប៉ា ទើបដឹងថាត្រូវធ្វើជាលោកប៉ាតាមរបៀបណា។ តួនាទីជាលោកប៉ានេះពិបាកពិបាកណាស់ ការល្វីងធូរចត់ផ្អែមមានតែក្លាយជាឪពុកពិតប្រាកដទេ ទើបយល់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់ទំនួលខុសត្រូវ និងកាតព្វកិច្ចចំពោះគ្រួសារ និងកូនបាន។

ប្តីប្រពន្ធរៀបជូននិងក្រុមមួយអញ្ចឹង មើលថែទាំ ចិញ្ចឹមបីបាច់ ប្រៀបប្រដៅកូនស្រីស្រីជាមួយគ្នា ក្នុងដំណើរការនេះតែងមានជំលោះទាស់ទែងគ្នាដោយខានមិនបាន ប៉ុន្តែប្តីប្រពន្ធទាំងសងខាងគួរគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាឲ្យបានច្រើន អត់អោនគ្នាទៅវិញទៅមក ឲ្យកូនធំធាត់ជាមួយនឹងវត្តមានរបស់លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ដោយសុភមង្គល។

លោកប៉ាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចរកសមតុល្យភាពរវាងការងារ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ គឺជាសំនួរដ៏លំបាកក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សជាច្រើន។ វិធីសាស្ត្រខាងក្រោមអាចជួយឲ្យលោកអ្នកសម្របខ្លួនក្នុងតួនាទីជាឪពុកបានយ៉ាងលឿន។



1. ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយភរិយា
តែសម្រួលកាតព្វកិច្ចរវាងគ្នានិងគ្នា
ពិភាក្សាជាមួយនឹងភរិយាឲ្យចេញ
គំរូ"ការចែកការងារ"ដោយល្អប្រសើរ។
ឧទាហរណ៍ ស្វាមីមានទំលាប់ក្រោក
ពីព្រលឹម អញ្ជឹងត្រូវ ទទួលខុសត្រូវជូនកូន
ទៅផ្ទះម៉ែដោះ ឯភរិយាអាចចេញពីធ្វើការ
ទៀងម៉ោង អញ្ជឹងទទួលខុសត្រូវក្នុងការ
ទទួលកូនត្រលប់មកវិញ។ គ្រួសារគឺជាកាត
ព្វកិច្ចរួម ដូចការបើកក្រុមហ៊ុនអញ្ជឹង អាច
យោងតាមសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនមកចែក
ការងារផ្ទះ ពេលណាដែលម្ខាងរលំដកខ្លួន
មិនរួច ម្ខាងទៀតត្រូវចូលជួយជំនួស មិន
ត្រូវមានគំនិតថាអ្នកណាជួយអ្នកណាឡើយ
ត្រូវខិតខំ ដើម្បីគ្រួសារឲ្យមានសុភមង្គល
ទាំងអស់គ្នា។

2. រៀបចំម៉ូឌុលសម្រាប់គ្រួសារចែករំលែក
បទពិសោធន៍ប្រៀបប្រដៅកូន
ក្រោយមានគ្រួសារ មិនអាចទៅជួបជុំមិត្តរួមការ
ងារ មិត្តភក្តិតាមចិត្តដូចពីមុនឡើយ។ អញ្ជឹង
តោះបបួលគ្នាជាក្រុមគ្រួសារទាំងអស់គ្នាវិញ!
ឲ្យកូនចូលរួមរង្វង់សង្គមយើងទាំងអស់គ្នា
ឯមនុស្សធំអ្នកធ្លាស់ប្តូរគំនិតចិញ្ចឹមកូន
លើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។

3. ចេះប្រើប្រាស់មិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ
បង្កើតបណ្តាញជួយគ្នាទៅវិញទៅមក
គ្រួសារសាច់ញាតិគឺជាអ្នកជំនួសដៃ
ប្រសិនបើមានការលំបាកត្រូវហាមាត់
រកជំនួយ សាច់ញាតិអាចមកជួយជា
បណ្តោះអាសន្នបាន។ ស្របពេល
នឹងគ្នានេះ បើមានមិត្តរួមការងារ មិត្តភក្តិ
ដែលមានកូនអាយុប្រហាក់ប្រហែលគ្នា
អាចក្លាយជាបណ្តាញជួយមើលថែគ្នា
ទៅវិញទៅមក នេះក៏ជាកំណែងជំនួយ
មើលកូនដែរ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ជំពូកវិនិ
ស្សៀវកៅណែនាំមានផ្តល់ព័ត៌មាន
សម្រាប់ចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែរ សូម
លោកប៉ាអាចយកជាគំរូបាន។



4វិធីសាស្ត្រលើកស្ទួយគុណភាពចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

នឿយហត់ហើយលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ថ្មីថ្លោងដែលរស់ដូចទៀនឆេះនៅចុងទាំងសងខាង! ទោះបីជាបានខំប្រឹងរកសមតុល្យភាពរវាងគ្រួសារនិងការងារយ៉ាងខំប្រឹង ប៉ុន្តែបញ្ហាប្រឈមដែលមានមិនចេះចប់មិនចេះហើយ នៅតែអាចធ្វើអ្នកមនុស្សមានភារកិច្ចណាមួយចំពោះចាញ់ អស់កំលាំងនិងនឿយហត់។ អ្នកអាចគិតដោះស្រាយបែបច្នួនស្រាល ប្រញាប់យឺត ទើបមិនធ្វើឲ្យធ្លាក់ចូលដីល្បាប់នៃ"ពេលវេលានិងកាយថាមពល" ឆ្លងកាត់តាមវិធីសាស្ត្រខាងក្រោមមកលើកស្ទួយគុណភាពទំនាក់ទំនងជាមួយកូនកូន!

1 បង្កើតពេលវេលាសម្រាប់ទៀងទាត់មួយ

ក្នុងតារាងពេលវេលារបស់លោកអ្នក រកពេលវេលាទៀងទាត់ណាមួយដែលអាចប្រើសម្រាប់ទងជាមួយគ្រួសារបាន ដូចជា ពិសារអាហារពេលព្រឹក ឬ ពេលយប់ទាំងអស់គ្នា ពេលល្ងាចទៅទទួលកូនមកផ្ទះវិញ ព្រឹកចុងសប្តាហ៍នាំកូនទិញអាហារពេលព្រឹក ហើយបង្ហោះខ្លួនជាមួយគ្នាជាដើម ក្នុងអំឡុងពេលនេះត្រូវទុកចោលរឿងផ្សេងៗទាំងអស់ ដាក់អារម្មណ៍ទៅក្នុងពេលវេលាគ្រួសារ។

2 យល់ពីតម្រូវការលូតលាស់របស់កូន

លោកប៉ាអាចស្វែងយល់ថា អ្វីជាតម្រូវការរបស់កូន គ្រប់ដំណាក់កាលនីមួយៗ ជួយរកវិធីសាស្ត្រ និងធនធានដល់កូនក្នុងការលូតលាស់ នេះអាចជួយដល់គុណភាពចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។



3 ដាក់ចុះ3C ផលិតផល មនុស្សនៅចិត្តក៏នៅ

ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូននិងគ្រួសារ ត្រូវការការកំដររបស់"មនុស្សនៅចិត្តក៏នៅ" ពេលនិយាយលេងសើចធម្មតាឬពិភាក្សាភារកិច្ចការជាមួយភរិយា សូមដាក់ទូរស័ព្ទចេញពីដៃដំណាំ! ពេលលោកអ្នកប្រឡែងលេងជាមួយកូន ក៏សូមបិទទូរទស្សន៍ បិទកុំព្យូទ័រ ចាប់យកពេលវេលាជាមួយគ្រួសារដ៏មានតំលៃឲ្យអស់ពីចិត្តទៅ!

4 ផ្គត់ផ្គង់អប់រំតែមួយ

លោកប៉ាកូនមានផ្គត់ផ្គង់អប់រំកូនដូចគ្នាតែមួយ ជាមួយភរិយា បែបនេះអាចកាត់បន្ថយជំលោះ និងការប៉ះទង្គិចក្នុងគ្រួសារ ពេលមានមតិមិនដូចគ្នា គួរពិភាក្សាគ្នា ស្វែងរកចំនុចដូចគ្នាដែលសាកសមនឹងគូភាគី។



អំណាចបន្ថែម
(សុខភាព99+)
ប្រើសេចក្តីស្រលាញ់បង្កើនបានកូន
រីករាយរកប្រុស-ស្ត្រី
សៀវភៅណែនាំអំពីស្រមៃ

រយៈពេលអន្តរកាលចិញ្ចឹមបីបាច់កូន របស់លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់រង្វង់ភ្នែកឡើងខ្មៅ

ក្រោយពេលមានកូន លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ថ្មីច្រាងតែងជួបប្រទះនឹងបញ្ហាគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសម្របនឹងការសម្រាករបស់ទារក ការរំខានពីដំណេកជាដើម ក្នុងដំណាក់កាលទារកទើបនឹងកើតជាយៈពេលគេងតាមធម្មតារបស់លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់គឺមានតែ5-6ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅទារកមុនអាយុ១ខែមិនទាន់អាចគេងមួយយប់ទល់ក្តីឡើយ។ ទៅតាមការលូតលាស់របស់ទារកទាំងនេះនឹងត្រូវបានសម្របសម្រួលជាបន្តបន្ទាប់ រង្វង់ភ្នែកឡើងខ្មៅគ្រាន់តែជាស្នាមនៃរយៈពេលអន្តរកាលតែប៉ុណ្ណោះ អ្នកអាចសាកល្បងកែប្រែតាមវិធីខាងក្រោមបាន។



ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រក្នុងការបន្ថែម រយៈពេលគេងរបស់ទារក

- ទារកទើបនឹងកើតប្រតិកម្មឆ្លាតនៃប្រសាទមិនទាន់ពេញវ័យដែលធ្វើឲ្យងាយនឹងភ្ញាក់ អាចប្រើកន្សែង ឬភ្លុយការពារជាក់វ៉ុនប្រាណ ធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ជូនក្នុងស្បូន ពេលមានអារម្មណ៍ស្រព្វក្តីភាពនឹងអាចគេងបានស្ងប់ស្រួល ។
- ទារកក្រោយអាយុ2-3ខែ ចាប់ផ្តើមបែងចែងដឹងភាពខុសគ្នានៃពេលថ្ងៃ ពេលយប់ អាចសាកល្បង បង្កើតកម្មវិធីចូលដំណេក ដូចជាស្តាប់រឿងនិទានមុនចូលគេង កែសម្រួលកំរិតភ្លើងអំពូលភ្លើងឲ្យរាងងងឹត ម៉ាស្សាជាដើមឲ្យកូន
- ទៅតាមការលូតលាស់អាយុជាខែ កែសម្រួលបរិមាណទឹកដោះមុនពេលចូលគេង ឲ្យអារម្មណ៍ផ្អែកជួយពន្លាចន្លោះបំបៅទឹកដោះរបស់ទារក ហើយកាត់បន្ថយបន្តិចម្តងៗនូវចំនួនដងនៃការបំបៅទឹកដោះពេលយប់។

ចាប់ឱកាសក្នុងការសម្រាក ឬគេងបន្ថែម



- ព្យាយាមគេងជាមួយទារក (បន្ទប់តែមួយតែគ្រឿងគ្នា) ជាក់ការងារផ្ទះ និងទូរស័ព្ទទុកមួយឡែកសិន។
- ប្តីនិងប្រពន្ធចែកការងារគ្នា ទាំងពីរអ្នកត្រូវដាក់វេនគ្នាសម្រាកនិងមើលថែទារក។
- ព្យាយាមប្រើប្រាស់ពេលសម្រាកថ្ងៃត្រង់ពីការងារមកគេងបន្ថែម។

លោកប៉ាត្រូវកែសម្រួលនៃសម្ពាធផ្លូវចិត្តដូចម្តេច ?

យើងទាំងអស់គ្នាតែងនិយាយពីបញ្ហាពេលពពោះ និងធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលរបស់ស្ត្រី ការពិតលោកប៉ាក៏អាចមិនសម្របខ្លួន ស្ត្រីសេ រហូតដល់លេចចេញទំនោរចាក់ទឹកចិត្តដោយសារការប្រែប្រួលនៃតួនាទីផងដែរ។

ការថែទាំគ្រួសារគឺជាការឮកិច្ចរបស់គូភាគី អារម្មណ៍របស់ភរិយាត្រូវការថែទាំ អារម្មណ៍របស់ស្ត្រីមីក៏សំខាន់ដូចគ្នាដែរណា! ការស្តាប់គ្នា និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក រវាងប្តីនិងប្រពន្ធគឺជាវិធីសាស្ត្រក្នុងការកាត់ស្ត្រីសេដែលសំខាន់បំផុត។ ពេលលោកប៉ាជួបនឹងបញ្ហានៃអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរក៏អាចជួបពិគ្រោះជាមួយខាងផ្លូវចិត្ត អាពាហ៍ពិពាហ៍រកដំណោះស្រាយឲ្យផុតពីសម្ពាធិ។

វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយស្ត្រីសេ

- រៀបចំដំណើរការកម្សាន្តដ៏ត្រូវស្រាលមួយសម្រាប់គ្រួសារ។
- ផ្លៀតពេលក្នុងការហាត់ប្រាណ កាត់ស្ត្រីសេដោយការបញ្ចេញញឹស។
- មិនធ្វើអ្វីទាំងអស់ ទុកពេល១០នាទីឲ្យខ្លួនឯងអង្គុយភ្លឺក។
- អាចប្រាប់ភាពស្ត្រីសេទៅភរិយា ឬញាតិមិត្ត ជជែកពីអារម្មណ៍ប្រឈមមុខជាមួយគ្នាដោយតាមការទំនងទំនងគ្នា។
- ប្រសិនបើមានស្ត្រីសេខ្លាំងពេកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក សូមប្រគល់ទារកឲ្យទៅអ្នកផ្ទះ ហើយដើរចេញពីកន្លែងកើតហេតុបណ្តោះអាសន្នសិន។

ទៃម៉ូម៉ែត្រអារម្មណ៍

ទៃម៉ូម៉ែត្រអារម្មណ៍ (តារាងសុខភាពសង្ខេប) ប្រើសម្រាប់ស្វែងយល់ពីកំរិតនៃការបញ្ជាក់អារម្មណ៍ ពេលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយនៅមិនសូវ អារម្មណ៍មិនល្អ ឬបាក់ទឹកចិត្ត សូមធ្វើការធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង ពេលមានបញ្ហាអារម្មណ៍កំរិតធ្ងន់គួរស្វែងរកការព្យាបាលពីអ្នកឯកទេសផ្លូវចិត្ត ឬជំនួយប្រជុំសាស្ត្រ។



លេខទូរស័ព្ទគាំពារស

ប្រសិនបើលេខជួបប្រទះបញ្ហាចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍ គ្រួសារ ឬទំនាក់ទំនងឪពុកនិងកូន មិនដឹងសម្របខ្លួនឯងបាន អាចទាក់ទងមកក្រសួងសុខាភិបាលផ្នែកគាំពារសៈ

0800-013-999
ផ្តល់សេវាកម្មពិគ្រោះពិភាក្សាដោយឥតគិតថ្លៃ



ច្បាប់សម្រាកមានប្រាក់បៀវត្សន៍លើការកំដរពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងច្បាប់កំដរសម្រាលកូនមានរយៈពេល៧ថ្ងៃ

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះក្រោយពោះ និងការសម្រាល គឺជាពេលវេលាសំខាន់សម្រាប់ប្តីប្រពន្ធទាំងពីរនាក់ ដូច្នេះលោកប៉ាអាចស្នើសុំច្បាប់កំដរពិនិត្យសុខភាព និងច្បាប់កំដរពេលសម្រាល" ពោះចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកជាមួយគ្នា។

យោងតាម"ច្បាប់សមភាពយេនឌ័រនៃការងារ" អំឡុងពេលករិយាពោះ លោកប៉ាអាចស្នើសុំច្បាប់កំដរពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងច្បាប់កំដរសម្រាល ដើម្បីចូលរួមក្នុងការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ហើយក៏អាចប្រើក្នុងការកំដរសម្រាល ស្វាគមន៍ការមកដល់របស់ជីវិតថ្មី ក៏ដូចជាមើលថែករិយាដែលទើបសម្រាលកូនរួច។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នៅមានច្បាប់សម្រាប់អ្នកម៉ាកសម្រាកពោះ ក៏ជាច្បាប់ថែទាំគ្រួសារដែលលោកប៉ាអ្នកម៉ាកអាចស្នើសុំផងដែរ។ ដើម្បីស្វែយយល់បន្ថែម សូមប្រើប្រាស់អំណាចបន្ថែម"សមភាពយេនឌ័រនៃការងារ"។



- ច្បាប់កំដរពិនិត្យសុខភាព និងច្បាប់កំដរពេលសម្រាលជាច្បាប់មានប្រាក់បៀវត្សន៍សរុបមានចំនួន៧ថ្ងៃ។
- លោកប៉ាអាចសម្រេចចិត្តប្រើប្រាស់លើថ្ងៃនៃការកំដរពិនិត្យសុខភាពឬកំដរពេលសម្រាលដោយខ្លួនឯង។
- អាចជ្រើសរើសសុំច្បាប់ជាថ្ងៃ កន្លះថ្ងៃ ឬម៉ោងបាន។



និយោជកមិនអាចបដិសេធចំពោះ ការកំដរពិនិត្យសុខភាព និងសម្រាលនោះឡើយ

ប្រសិនបើនិយោជកបដិសេធលើការដាក់ច្បាប់កំដរពិនិត្យសុខភាព និងសម្រាល ក៏ដូចជាការស្នើសុំល្អការងារដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សន៍ និងត្រូវដាក់ពិន័យជាប្រាក់ពី២ម៉ឺនលុយតែរ៉ាន់រហូតដល់៣០ម៉ឺនលុយតែរ៉ាន់។ ប្រសិនបើមានចំងល់ទាក់ទងនឹងការស្នើសុំ សូមទំនាក់ទំនងមកទូរស័ព្ទបំរើសេវារបស់ក្រសួងការងារ៖

02-8995-6866

មានសហការីបំរើជូនលោកអ្នក។



អំណាចបន្ថែម
[ក្រសួងការងារ]
ផ្នែកបង្កើតកន្លែងធ្វើការចិញ្ចឹម
បីបាច់កូនប្រកបដោយគោលស
រាយការណ៍



អំណាចបន្ថែម
[ក្រសួងការងារ]
សមភាពយេនឌ័រនៃការងារ

ការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក & ការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនិងប្រាក់ជំនួយលើ

ក្រោយទារកសម្រាល តែងជួបបញ្ហារវាងប្រភពចំណូលដែលនឹងនរ និងការកំដរទារក ពេលនេះ“ប្រាក់ជំនួយនៃការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក” ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក”នឹងជាជំនួយចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែលលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់អាចប្រើប្រាស់បានទាំងពីរក្នុងពេលតែមួយ។

ស្នើសុំការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក

1. ក្រោយពេលលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ធ្វើការគ្រប់ទៀត កូនគ្រប់រូបដែលមានអាយុក្រោម៣ឆ្នាំសុទ្ធតែអាចស្នើសុំការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារកបាន យូរបំផុតមិនលើសពី២ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់មានតម្រូវការមើលថែទាំកូនក្នុងពេលតែមួយ ក៏អាចស្នើសុំការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារកក្នុងពេលតែមួយបានដែរ។
2. ប្រសិនបើចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែលមានអាយុក្រោម៣ឆ្នាំចំនួន២ឬក្នុងពេលតែមួយ ការសុំការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារកត្រូវបានគិតបញ្ចូលរួមគ្នា យូរបំផុតគឺយកតាមការមើលថែកូនដែលមានអាយុតូចជាងគេ២ឆ្នាំជាដែនកំណត់។
3. អំឡុងពេលការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក ជាគោលត្រូវមានរយៈពេលមិនតិចជាង៦ខែ។ បើមានអ្នកមានតម្រូវការតិចជាង៦ខែ នោះក៏មិនត្រូវមានចំនួនតិចជាង៣០ថ្ងៃនោះឡើយ ស្នើសុំទៅនិយោជក អាចស្នើសុំចំនួន២លើក។

ស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក

1. ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារកគឺជាវិធានការណ៍ជំនួយដែលខានមិនបានសម្រាប់លោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ដែលបានព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក ដោយបានជួយអ្នកលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់នៅផ្ទះថែទាំទារកដោយស្ម័គ្រចិត្ត។
2. ប្រសិនបើលោកអ្នកប៉ាអ្នកម៉ាក់ត្រូវបានធានានៃធានារ៉ាប់រងហានិភ័យការងារ រយៈពេលធានាបុគ្គលចូលគ្នាលើសពី១ឆ្នាំ (មិនកំណត់ថាត្រូវតែជាក្រុមហ៊ុនតែមួយ) មុនកូនអាយុគ្រប់៣ឆ្នាំ នៅពេលស្នើសុំច្បាប់ការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក នោះអាចស្នើសុំប្រាក់ជំនួយបាន។

តើប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក អាចទទួលបានទឹកប្រាក់ចំនួនប៉ុន្មាន ?

1. ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាករណ៍ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក គណនាស្មើនឹង៦០%នៃប្រាក់មធ្យមភាគដែលលោកអ្នកបានបង់ទៅមុនការព្យាករណ៍ បើកជូនជាខែ ចំពោះទារកមួយរូបអាចបើកបានយូរបំផុតចំនួនខែ។
2. ដើម្បីជួយពង្រឹងសេដ្ឋកិច្ចបន្ថែម រាជរដ្ឋាភិបាលបង់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភបន្ថែមចំនួន២០%ទៀត (សរុបនៃប្រាក់ជំនួយនិងប្រាក់បន្ថែមស្មើនឹង៨០%នៃមធ្យមភាគប្រាក់ដែលបានបង់ប្រចាំខែ)។



ប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកនិងប្រាក់ជំនួយឆ្នើថែទាំកុមារ

ប្រើប្រាស់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភ និងប្រាក់ជំនួយក្នុងការកាត់បន្ថយ សម្ពាធអាណាព្យាបាលក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ជួយឱ្យលោកជាអ្នក ម៉ាក់ស្លាប់ចិត្តក្នុងវិចិត្រចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។



- វាយ** 0-2ឆ្នាំចុះក្រោម។
- លក្ខខណ្ឌស្នើទទួល** សរុបពន្ធលើប្រាក់ចំណូលក្នុងគ្រួសារប្រចាំឆ្នាំនៃឆ្នាំថ្មី ក្រោម20%។ ជ្រើសរើសលើកប្រាក់មួយក្នុងចំណោមប្រាក់ជំនួយឆ្នើថែទាំ កុមារ និងប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក

ផែនការ1

ប្រាក់ជំនួយឆ្នើថែទាំកុមារ

យកទៅដាក់ធ្វើនៅមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើទារកដែលរៀបចំដោយរដ្ឋគ្រប់គ្រងដោយឯកជន ផ្ទះធ្វើទារករបស់រដ្ឋ អនាគតមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើទារករដ្ឋ និងអនាគតមេដោះរដ្ឋ

ចាប់តាំងពីខែសីហា ឆ្នាំ 2022	ប្រាក់ជំនួយសម្រាប់អាណាព្យាបាលប្រចាំខែ	
ប្រភេទបញ្ជី	ធ្វើនៅរដ្ឋ/ផ្ទះ	អនាគតមេដោះរដ្ឋ និងមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើទារក
ចំនួននៃការសម្រាលកក់		
ជំនួយសម្រាប់កូនទី1	5,500ដុល្លារតែវ៉ាន់	8,500ដុល្លារតែវ៉ាន់
ជំនួយសម្រាប់កូនទី2	6,500ដុល្លារតែវ៉ាន់	9,500ដុល្លារតែវ៉ាន់
ជំនួយសម្រាប់កូនទី3ឡើងទៅ	7,500ដុល្លារតែវ៉ាន់	10,500ដុល្លារតែវ៉ាន់

ផែនការ2

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក

មជ្ឈមណ្ឌលធ្វើទារកឯកជន មេដោះដែលមិនបានចុះក្នុងក្រា ឬមើលថែទាំដោយខ្លួនឯង

ចាប់តាំងពីខែសីហា ឆ្នាំ 2022	ចំនួនទឹកប្រាក់ដែលបើកប្រចាំខែ
ជំនួយសម្រាប់កូនទី1	5,000ដុល្លារតៃវ៉ាន់
ជំនួយសម្រាប់កូនទី2	6,000ដុល្លារតៃវ៉ាន់
ជំនួយសម្រាប់កូនទី3ឡើងទៅ	7,000ដុល្លារតៃវ៉ាន់

នេះគឺជាស្តង់ដារបើកជូនកាលពីថ្ងៃទី១ ខែសីហាឆ្នាំ 2022 ខ្លឹមសារពិការបើកជូនអាចនឹងមានការកែប្រែនៅពេលអនាគត ព័ត៌មានថ្មីថ្មីៗសូមយោងតាមអំណានបន្ថែមនៃប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក និងផ្នែកសាធារណៈនៃការថ្កែថែទាំកុមារអនាគត។



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលគាំពារសត្វមនិងគ្រួសារ) ប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកនិងប្រាក់ជំនួយធ្វើថែទាំកុមារផ្នែកសាធារណៈនៃការថ្កែថែទាំកុមារអនាគត

ម៉ោងធ្វើការបែបបត់បែនបានសម្រាប់ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

1. និយោជិតដែលធ្វើការក្នុងក្រុមហ៊ុនដែលមាននិយោជិតលើសពី30នាក់ និងយោជិត(លោកប៉ាអ្នកម៉ាក) ដែលចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែលក្រោមអាយុ3ឆ្នាំ ជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចកាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការមួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ (គ្មានប្រាក់បៀវត្សន៍) ឬប្តូរម៉ោងធ្វើការ។
2. និយោជិតដែលធ្វើការក្នុងក្រុមហ៊ុនដែលមាននិយោជិតតិចជាង30នាក់ និងយោជិត(លោកប៉ាអ្នកម៉ាក) ក្រោយពិភាក្សាព្រមព្រៀងគ្នាជាមួយនិយោជក នោះអាចកាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការមួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ(គ្មានប្រាក់បៀវត្សន៍) ឬប្តូរម៉ោងធ្វើការ។

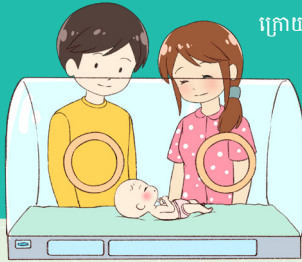
ធនធានចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារដែលមានតម្រូវការពិសេស

ប្រសិនបើក្មេងគ្រួសារមានកូនកើតមិនគ្រប់ខែ កូនភ្លោះច្រើន ត្រូវការជំនួយកាន់តែច្រើនលើវិធីចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ធនធានខាងក្រោមផ្តល់សម្រាប់ជាឯកសារយោង លោកអ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់គេហទំព័ររដ្ឋបាលគាំពារសង្គមនិងគ្រួសារ ដើម្បីស្វែងរកខ្លឹមសារកាន់តែច្រើន។

គ្រួសារដែលមានទារកសម្រាលមិនគ្រប់ខែ

ប្រសិនបើទារកកើតមិនគ្រប់ខែកើតមុនពេលច្រើនពេក ទំងន់ខ្លួនតិចពេក អាចមកពីតួនាទី សរីរាង្គកាយមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញ ក្រោយពេលសម្រាលត្រូវតែថែទាំផ្ទះកាន់តែម៉ត់ចត់។

គ្រួសារដែលមានទារកសម្រាលមិនគ្រប់ខែដែលមានបាត់ដឹងតូច លោកអ្នកអាចទៅ ផ្នែក (ទីបាត់ការ សង្គមកិច្ច ស្វែងយល់ពីព័ត៌មានបន្ថែមដែលពាក់ព័ន្ធជូនជា ប្រាក់ជំនួយមាតុភាព ប្រាក់ឧបត្ថម្ភចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក ប្រាក់ជំនួយធ្វើថែទាំកុមារ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភការរស់នៅរបស់កុមារ ជំនួយវេជ្ជ សាស្ត្រកុមារដែលងាយរងគ្រោះ និងអនីតិជនជាដើម ហើយ



ក្រោយការវាយតម្លៃដោយស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ បើមានតម្រូវការអាច ឆ្លងកាត់តាមស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រជំរុញធ្វើការផ្តល់ដំណឹងណែនាំ បញ្ចូល ជួយស្វែងរកជំនួយធនធានដែលពាក់ព័ន្ធដើម្បី ជួយកុមារ។



អំណានបន្ថែម
សហគ្រាសរៀននៃតាំង មូលនិធិទារកសម្រាល មិនគ្រប់ខែ



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលលើកតំសុខភាព) សៀវភៅណែនាំការថែទាំទារក សម្រាលមិនគ្រប់ខែ នៅគេហដ្ឋាន



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលលើកតំសុខភាព) ទិកប័ណ្ណផ្តល់សុខភាព ទារកសម្រាលមិនគ្រប់ខែ



អំណានបន្ថែម
(រដ្ឋបាលគាំពារសង្គមនិងគ្រួសារ) ការជូនដំណឹងពីកុមារ លូតលាស់យឺតជាវ ព្រមទាំងគោរពទំព័រវិធីសាស្ត្រ គ្រប់គ្រងតាមករណី

គ្រួសារដែលមានទារកភ្លោះ (ច្រើន)

សុភមង្គល និងភាពឆ្លើយហត់ក្នុងការមើលថែកូនភ្លោះ (ឬភ្លោះច្រើន) គឺសុទ្ធតែជាទ្វេដង ប្តីប្រពន្ធ រឺតែត្រូវការចែកការងារសហការណ៍គ្នាខ្លាំងឡើង ទើបអាចមានកំលាំង និងពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់មក ថែទាំកូនសំណប់។ ធនធានខាងក្រោមផ្តល់សម្រាប់ជាឯកសារយោងសម្រាប់លោកប៉ាអ្នកម៉ាក។

ចំនួនទឹកប្រាក់ត្រូវបានបង់ទៅតាមសមត្ថភាពនៃប្រាក់មាតុភាពដែលកើនឡើង

ប្រាក់មាតុភាពនៃធានារ៉ាប់រងការងារ គឺកំណត់តាមអ្នកត្រូវបានធានាភេទស្រីចាប់ពីធានារ៉ាប់រង ពីខែដែលសម្រាលកូនឬខែសម្រាលមុនពេលកំណត់ (ចំពោះអ្នកដែលបានបញ្ចប់ធានារ៉ាប់រង គឺគិតតាមខែដែលបញ្ចប់) មធ្យមភាគនៃប្រាក់ដែលបានបង់ក្នុងចុងក្រោយ ប្រាក់មាតុភាពចំនួន៦០ថ្ងៃ ត្រូវបានបង់ម្តងម្កាត់ អ្នកម៉ាកដែលសម្រាលកូនភ្លោះឡើងទៅ នោះចំនួនទឹកប្រាក់ត្រូវបានបង់ទៅតាមសមត្ថភាព។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា ប្រាក់មាតុភាពត្រូវតែស្នើសុំដោយភាគីស្រី សូមលោកប៉ាចងចាំរំលឹក ភរិយាផង កុំឲ្យរំលងផលប្រយោជន៍និងសិទ្ធិរបស់ខ្លួនណា!

ប្តីប្រពន្ធដែលមានកូនភ្លោះអាចបើកប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាការងារដោយគ្មានប្រាក់ បៀវត្តន៍ក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក និងប្រាក់ជំនួយលើ ប្រាក់បៀវត្តន៍បានចំនួនមួយឆ្នាំទាំងពីរនាក់



ប្រសិនបើប្តីប្រពន្ធទាំងសងខាងសុទ្ធតែជាអ្នកត្រូវបានធានានៃ ធានារ៉ាប់រងហានិភ័យការងារ យោងតាមការកំណត់ក្នុងច្បាប់សមភាព យេនឌ័រនៃការងារទាំងពីរនាក់អាចស្នើសុំព្យាការងារដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្តន៍ក្នុងចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក និងស្នើសុំប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃការព្យាការងារដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្តន៍ក្នុង ចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារកក្នុងពេលតែមួយ សរុបអាចស្នើយកប្រាក់ឧបត្ថម្ភ និងប្រាក់ជំនួយលើប្រាក់បៀវត្តន៍ចំនួន 12 ខែចំពោះកូនម្នាក់ បើកូនចំនួន 2 នាក់នោះបានចំនួន 24 ខែនៃប្រាក់ឧបត្ថម្ភ និងប្រាក់ជំនួយលើប្រាក់បៀវត្តន៍។

អំណានបន្ថែម

ត្រូវស្វែងការងារ ថ្ងៃប្រាក់មាតុភាព ពន្ធរ៉ាប់រងការងារ

អំណានបន្ថែម

(សុខពា ៣១០) ថ្ងៃកូនៈសម្រាលរបស់អ្នក ម៉ាកកូនភ្លោះច្រើន

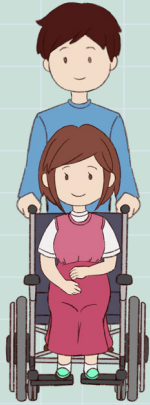
ធនធានចិញ្ចឹមបីបាច់កូនសម្រាប់ឪពុកម្តាយជាជនពិការ

ប្រសិនបើឪពុកម្តាយជាជនពិការ អាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាក្នុងការមើលថែទារក នៅលើលោកនេះមិនមានឪពុកម្តាយដែលល្អគ្រប់ដប់នោះឡើយ លោកអ្នកអាចស្វែងរកធនធាន និងវិធីសាស្ត្រដែលសាកសមចំពោះលោកអ្នកក្នុងការមើលថែទារកបាន។



“គេហទំព័រឧបករណ៍ជំនួយ” ផ្នែកបណ្តិតជំនួយតូចនៃ មជ្ឈមណ្ឌលរួមបញ្ចូល និងផ្សព្វផ្សាយធនធានឧបករណ៍ជំនួយពហុមុខងាររបស់រដ្ឋបាលគាំពារសង្គមនិងគ្រួសារនៃក្រសួងសុខាភិបាល បានរៀបចំ“បណ្តិតចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក” ដែលអាចជួយដល់លោកប្តីម្នាក់ដែលជាជនពិការអាចទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឲ្យបានកាន់តែច្រើន។

ក្រៅពីនេះសមាគមនីតិបុគ្គលសហព័ន្ធជនពិការតែវ៉ាន់ដើម្បីឲ្យជនពិការដែលរៀបចំខ្លួនធ្វើជាឪពុកម្តាយទទួលបានព័ត៌មានដែលសាកសម បានរៀបចំនិពន្ធចេញផ្សាយ “សៀវភៅណែនាំពោះសម្រាប់ជនពិការ” និង “សៀវភៅណែនាំចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកសម្រាប់ជនពិការ” សង្ឃឹមថាជអាចជួយដល់ឪពុកម្តាយដែលពិការស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដែលសាកសមក្នុងនោះបាន។



អំណាចចម្លែម
(រដ្ឋបាលគាំពារសង្គមនិងគ្រួសារ)
បណ្តិតចិញ្ចឹមបីបាច់ទារក



អំណាចចម្លែម
(សហព័ន្ធជនពិការ)
“សៀវភៅណែនាំចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកសម្រាប់ជនពិការ”



អំណាចចម្លែម
(សហព័ន្ធជនពិការ)
“សៀវភៅណែនាំចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកសម្រាប់ជនពិការ”



មតិយោបល់ និងធនធានសម្រាប់គ្រួសារពហុភេទ

ការពពោះ ចិញ្ចឹមបីបាច់កូននៃគ្រួសារពហុភេទមានរឿងត្រូវជំនះកាន់តែច្រើន យើងជឿជាក់ថាលោកអ្នក មានឆ្លងកាត់ការសាកល្បង និងតស៊ូច្រើនមកហើយ។ មិនថាលោកអ្នកជាអ្នកម៉ាក់ លោកប្តី ឬមានឈ្មោះហៅពិសេសផ្សេងៗ មិនថាកូន និងលោកអ្នកមានជាប់សាច់ឈាមដែរឬទេ លោកអ្នកនៅតែជាអាណាព្យាបាលរបស់កូន! យោបល់ខាងក្រោយ ផ្តល់ជូនលោកអ្នកក្នុងការសិក្សាលើវិចិត្រចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។

1

ពិភាក្សានិងដៃគូរបស់លោកអ្នកជាមុនពីយុទ្ធសាស្ត្រនៃគ្រួសារភេទទី៣ ប្រាប់ទៅអ្នកដទៃ
ប្រាប់ពីឈ្មោះដែលលោកអ្នកចង់ឲ្យបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ មេដោះធ្វើការហៅលោកអ្នកដោយភាពជឿជាក់ និងរឹងមាំ៖ "ខ្ញុំ ជាប្តីប្រពន្ធដែគូរបស់ស្ត្រីសម្រាល" "ខ្ញុំជាអ្នកម៉ាក់/លោកប្តីម្នាក់ទៀតរបស់ទារក" "សូមហៅខ្ញុំថា កញ្ញា០០ ឬលោក០០" បង្កើតទំនាក់ទំនងជឿជាក់ជាមួយនិងបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ មេដោះ។

2

រៀបចំមជ្ឈដ្ឋានចិញ្ចឹមកូនដែលមានភាពស្របគ្នា
ពេលស្វែងរកមជ្ឈដ្ឋានលើផ្ទៃទឹក ឬមេដោះ ត្រូវប្រាកដថាពួកគេយល់ពីសមាសធាតុគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។ ពេល ចែករំលែកដំណឹងល្អទៅដល់សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ត្រូវបកស្រាយអត្ថន័យនៃការសម្រាលរបស់លោកអ្នក ព្រមទាំង ទំនាក់ទំនងរបស់លោកអ្នក និងទារក។ អ្វីដែលសំខាន់ជាងគេនោះគឺ ស្វាគមន៍រក្សាទំនាក់ទំនង ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ទៅវិញទៅមកជាមួយគ្រួសារដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា ពួកគេរីករាយក្នុងការចែករំលែកបទពិសោធន៍ចិញ្ចឹមបីបាច់កូនណាស់។ គ្រួសារដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាដទៃទៀតនឹងក្លាយជាដៃគូដ៏សំខាន់របស់លោកអ្នក។

3

សិក្សាស្វែងយល់ពីសិទ្ធិនិងផលប្រយោជន៍របស់គ្រួសារដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា
លើសបុត្រកំណើតរបស់ទារកបានត្រូវកត់ត្រាអំពីនាមត្រកូលអាណាព្យាបាល និងដៃគូស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាជាស្រេច ម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នកទាំងពីរអាចទៅសាលាខេត្តក្រុងស្នើសុំប្រាក់រង្វាន់លើកទឹកចិត្តសម្រាលកូនបាន។ ក្រោយពីទារក សម្រាលចេញមក ដៃគូគ្រួសារដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាត្រូវឆ្លងកាត់តាមរយៈការយកមកចិញ្ចឹមកូន ទើបអាចប ង្កើតសិទ្ធិជាសាច់ញាតិពេញលេញ។ ផ្តល់យោបល់ជូនលោកអ្នកថា គួរស្វែងយល់ពីសិទ្ធិ និងផលប្រយោជន៍មូលដ្ឋាន របស់គ្រួសារដែលស្រលាញ់ភេទដូចគ្នាឲ្យបានច្រើន ទើបអាចការពារសិទ្ធិ និងផលប្រយោជន៍របស់គ្រួសារបានពេញលេចជាង មុន។ មានគេបទដំពាក់ព័ន្ធមួយចំនួន ដែលអាចស្វែងយល់ដឹងបាន ដូចជាសមាគមលើកកម្ពស់សិទ្ធិគ្រួសារស្រលាញ់ភេទ ដូចគ្នាតែវ៉ាន់ សមាគមអប់រំសមភាពយេនឌ័រតែវ៉ាន់ សមាគមវេទិកាសិទ្ធិស្ត្រីភាគឆ្នេរតែវ៉ាន់ សម្ព័ន្ធលើកកម្ពស់សិទ្ធិភាពជាដៃគូ តែវ៉ាន់។

អំណានបន្ថែម



(នាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលសមភាពយេនឌ័រ ការផ្សព្វផ្សាយចែករំលែករួមគ្នាធិបតេយ្យ ហេទត្រប់ស្តាប់មិន ឃើញកាន់កាប់)

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ & ថ្នាក់សិក្សាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ តារាងចូលរួម

ចំនួនពិនិត្យផ្ទៃពោះ	ចំនួនសប្តាហ៍និងកាលបរិច្ឆេទ	អារម្មណ៍កថានៃការចូលរួម ឬចំណុចសំខាន់ពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី១	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី២	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៣	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៤	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៥	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៦	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៧	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៨	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៩	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី១០	ពេលវេលាសប្តាហ៍ កាលបរិច្ឆេទ ខែ ឆ្នាំ	



(រដ្ឋបាលលើកំពស់សុខភាព)
ចំនុចនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនពេល
សម្រាលនិងចិញ្ចឹមកូនប្រាកដចំនួន

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល (គិតគិតថ្លៃដោយរដ្ឋ) ចំនួន 14 លើក។ ពេលលោកប៉ាចូលរួមពិនិត្យផ្ទៃពោះ ឬថ្នាក់សិក្សាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ សូមបំពេញពី ចំនួនសប្តាហ៍នៃការពពោះ និងកាលបរិច្ឆេទ។ ក្រៅពីនេះ ក៏អាចសរសេរពីអារម្មណ៍ កថានៃការចូលរួម ឬក៏ចំណុចសំខាន់ពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះបានផងដែរ។

ចំនួនពិនិត្យផ្ទៃពោះ:	ចំនួនសប្តាហ៍និងកាលបរិច្ឆេទ	អារម្មណ៍កថានៃការចូលរួម ឬចំណុចសំខាន់ពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ:
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី 11	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី 12	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី 13	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី 14	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ថ្នាក់សិក្សាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ លើកទី 1	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ថ្នាក់សិក្សាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ លើកទី 2	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ថ្នាក់សិក្សាលោកប៉ាអ្នកម៉ាក់ លើកទី 3	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ផ្សេងៗ: <input type="text"/>	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ផ្សេងៗ: <input type="text"/>	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	
ផ្សេងៗ: <input type="text"/>	ពពោះសប្តាហ៍ ទី កាលបរិច្ឆេទ: ខែ ឆ្នាំ	

តារាង ការចាត់ចែងការងារផ្ទះ

ឆ្លងកាត់តាមតារាងដោះស្រាយការងារផ្ទះ អាចជួយលោកអ្នក និងកិរិយាពិភាក្សាគ្នាថា តើត្រូវចែកការងារផ្ទះយ៉ាងដូចម្តេច ទំនួលខុសត្រូវរៀងៗខ្លួន ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតសូមគូសគ្រីស អាចសរសេរចំនួនដែលត្រូវធ្វើក្នុងមួយសប្តាហ៍នៅប្រអប់ចំណាំ។

កិច្ចការងារផ្ទះ	លោកចាំ	អ្នកម៉ាក់	ផ្សេងៗ	ចំណាំ
បោះផ្ទះ ជូតផ្ទះ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
បោកគក់សម្លៀកបំពាក់មនុស្សធំ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ទារក	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ហាលសម្លៀកបំពាក់ ប្រមូលសម្លៀកបំពាក់	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
រៀបចំក្រោយបរិភោគអាហារ (លាងចាន សំអាតផ្ទៃតុ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
លាងសំអាតដបទឹកដោះគោ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
រៀបចំទុកដាក់ការងារផ្ទះ (រៀបចំបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ រៀបចំបន្ទប់ដាំដើម)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
រៀបចំអាហារបីពេល (ចំអិនម្ហូបអាហារ ទិញអាហារពេលព្រឹក)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ចោលសម្រាម	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
បោសសម្អាតបន្ទប់ទឹក	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
មើលថែសត្វចិញ្ចឹម	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ទិញម្សៅទឹកដោះគោ ខោទឹកនោម របស់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះជាដើម	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ធ្វើរឿងមួយដែលរើបទៅដៃគូ (ឧទាហរណ៍កាត កាដូ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ផ្សេងៗ <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ផ្សេងៗ <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

សុវត្ថិភាពដំណេកទារកបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ មជ្ឈដ្ឋាន និងសុវត្ថិភាពដំណេកទារក

សូមពិនិត្យមើលថាមជ្ឈដ្ឋានដំណេក
របស់ទារកមានសុវត្ថិភាពដែរឬទេ
ការពារកត្តាហានិភ័យដែលនាំឲ្យ
ទារកស្លាប់ភ្លាមៗ (sudden death
syndrome) ។

អំណាចប័ណ្ណ



ប្រើប្រាស់លើកំពស់សុខភាព
ផ្នែកសុវត្ថិភាពមជ្ឈដ្ឋាន
ដំណេកទារក

- ក្រោមអាយុឆ្នាំត្រូវតែដេកថ្ងា
- មិនត្រូវដាក់ទារកឲ្យគេងលើសាឡុង កៅអី កំរាល ឬគ្រែមនុស្សធំឡើយ។
- បញ្ចប់ច្បាស់ថាគ្មានវត្ថុអ្វីគ្របលើក្បាលរបស់ទារកឡើយ។
- មជ្ឈដ្ឋានគ្មានផ្សែងបារី មិនត្រូវឲ្យនរណាជក់បារីនៅក្បែរទារកឡើយ។
- ជៀសវាងមជ្ឈដ្ឋានដែលក្តៅពេក រួមបញ្ចូលទាំងការពាក់សំលៀកបំពាក់ច្រើនពេក ឬទារកគ្រុលពេក ពេលគ្មាន
ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ គួរយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យមានខ្យល់ចេញចូល។
- ប្រសិនបើត្រូវការការរក្សាកំដៅបន្ថែម អាចស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់គេងរបស់ទារក ឬទារកដោយកន្សែងហើយ
បញ្ចេញដើមដៃចេញមកក្រៅ ជំនួសភ្លាម។
- ទារកមិនគេងជាមួយអ្នកដទៃឡើយ គួរគេងក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយឪពុកម្តាយតែគ្រែផ្សេងគ្នា។
- ទឹកន្លែងដំណេកមិនត្រូវមានវត្ថុដែលទន់ៗណាមួយឡើយ រួមទាំងភ្លើយគេង របស់លេង ភ្លើយ ភ្លយ វត្ថុ ដែលផលិត
ពីហោមចៀម កំរាលព្រំ កំរាលពូក គុក្តាសំឡី ទ្រទ្រង់ការពារការប៉ះទង្គិចទន់ៗទន់ជាដើម។
- ថ្លៃគ្រែត្រូវតែរឹងមាំ និងរៀបស្មើ ផ្នែកខាងក្រៅក៏ត្រូវតែរាបស្មើដែរ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យមជ្ឈដ្ឋានសុវត្ថិភាពដំណេកទារក

ឆ្លងកាត់តាមបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ អាចជួយលោកអ្នក ពិចារណាពីបញ្ហាដែលអាចជួបប្រទះក្រោយពេលក្លាយជា លោកប៉ា អាចជួយរៀបចំទាន់ពេលវេលា។ ប្រសិនបើ លោកអ្នកបានយល់ដឹងពីបញ្ហាខាងក្រោម ហើយ ចាប់ផ្តើមរៀបចំ ឬពេលសម្របខ្លួន សូមគូសត្រីស។

ភរិយាមានផ្ទៃពោះហើយ តើរៀបចំខ្លួនហើយឬនៅ ?

- 1 យល់ដឹងអំពីចំណេះដឹងសម្បូរ ពិនិត្យផ្ទះពោះជាមួយភរិយាជាដើម។
- 2 ពិភាក្សាអំពីវិធីសាស្ត្រសម្រាលជាមួយភរិយា។
- 3 ពិភាក្សា និងរៀបចំអំពីវិធីសាស្ត្រការថែទាំពេលកូនខ្ចីជាមួយភរិយា។
- 4 ពិភាក្សាអំពីវិធីសាស្ត្រចិញ្ចឹមបីបាច់ បញ្ចុកបំបៅទារកជាមួយភរិយា។
- 5 ពិភាក្សារៀងរាល់អ្នកណាជាអ្នកការថែទាំកូននៅពេលអនាគតជាមួយភរិយា។
- 6 បែងចែកពេលវេលាឲ្យគ្រួសារនិងកូន។

កូនកើតហើយ តើរៀបចំខ្លួនហើយឬនៅ ?

- 7 ពេលវេលាសម្រាកគេងបានកាត់បន្ថយដោយសារការមើលថែទាំកូន ។
- 8 កូនអាចនឹងយំស្រែកត្រូវការរៀនពីចិត្តអំណត់ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។
- 9 ការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារកមិនមានSOPត្រឹមត្រូវណាមួយឡើយ កូនកាលអាចជួបការខកចិត្ត រឿងរ៉ាវខាន។
- 10 ពេលកូនឈឺអាចមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ មានសម្ពាធតានតឹង។
- 11 ថែទាំការងារផ្ទះ ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនជាមួយភរិយា និងគ្រួសារ។
- 12 ទទួលស្គាល់អំពីទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធភាចមានការប្រែប្រួលក្រោយពេលមានកូន។
- 13 នៅក្នុងផ្ទះនឹងមានវត្តរបស់កូនក្មេងគ្រប់ប្រភេទ។
- 14 ការចំណាយក្នុងគ្រួសារមានការកើនឡើង។
- 15 ក្នុងគ្រួសារអាចនឹងមានការលើកយោបល់ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ត្រូវការអ្នកនៅកណ្តាលដើម្បីសម្របសម្រួល។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសមត្ថភាពមើលថែទាំទារក

ឆ្លងកាត់តាមបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ អាចជួយលោកអ្នកដោយយល់ដឹងពីសមត្ថភាពដែលត្រូវការពេលមើលថែទាំទារក។ សូមគូសគ្រីសលើចំនុចដែលលោកប៉ាបានរៀនចេះហើយ។

- ការថែទាំទងន្ទិត
- ងូតទឹក
- កំដៅទឹកដោះមាតា
- ឆ្កងទឹកដោះគោ
- បំបៅដោះ
- សំលាប់មេរោគដបទឹកដោះគោ
- ការគោះខ្នងឲ្យកីក្រោយពេលបំបៅ
- បំពេញឲ្យគេង
- លូងលោម
- ប្តូរខោទឹកនោម
- ស្លៀកពាក់សំលៀកបំបាក់

- ម៉ាស្សា
- កំដរលេង និងយាយ
- ធ្វើអាហារបន្ទាប់បន្សំ
- បញ្ជុកអាហារបន្ទាប់បន្សំទៅទារក
- ជួយសម្អាតអនាម័យក្នុងមាត់ទារក
- ប្រើប្រាស់កន្សែងសម្រាប់ស្តាយកូន
- វាស់កម្ដៅខ្លួន
- បញ្ជុកថ្នាំ
- ផ្សេងៗ
- ផ្សេងៗ
- ផ្សេងៗ

ត្រៀមខ្លួនក្លាយជាប៉ាគេម្តងទៀតហើយឬនៅ?

ពេលធ្វើជាលោកប៉ាលើកទីពីរតែងតែមានភាពងាយស្រួលជាងពេលធ្វើជាលោកប៉ាលើកទីមួយ។ យ៉ាងណាមិញ ចាប់ផ្តើមពីការត្រៀមមានបុគ្គលនៅតែមានចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវលើកលោកអ្នក ដើម្បីជួយឲ្យលោកអ្នកមានការត្រៀមខ្លួន ជាស្រេចសម្រាប់ក្លាយជាលោកប៉ាលើកម្តងទៀត។

កម្រិតសរីរវិទ្យា

នៅពេលត្រៀមមានបុគ្គលបន្ទាប់ ប្រសិនបើគំលាតពីគ្នាយូរពេក ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះភាពខុសគ្នានៃកំលាំងរាងកាយ ការកែប្រែ ស្ថានភាពសរីរាង្គរបស់ភរិយា តើត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅចំពោះការមានគភ៌ម្តងទៀតនោះ?

ជាទូទៅគួរមានគភ៌ម្តងទៀតដែលមានគម្លាតយ៉ាងតិចរយៈពេលមួយឆ្នាំក្រោយពីការសម្រាលកូនមុន ក្រៅពីមានពេលជួសជុល គ្រប់គ្រាន់ចំពោះរាងកាយអ្នកម្តាយ ប្តីប្រពន្ធក៏អាចយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការមើលថែទាំទារកសិនដែរ។ ប្រសិនបើគម្លាតក្រោម៦ខែ ការ មានផ្ទៃពោះម្តងទៀតអាចងាយនឹងជួបហានិភ័យកូនសម្រាលមុនពេលកំណត់ ឬសម្រាលមកមានទំងន់ខ្លួនតិច។

កម្រិតផ្លូវចិត្ត

មុនពេលចូលខ្លួនរបស់ទារក សូមពិចារណាមិនថាខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយឬនៅ? ដោយសារលោកប៉ាត្រូវស្តាយអំពីក ភារកិច្ច និងដើរតួក្នុងការមើលថែកូនបង ឲ្យភរិយាមានពេលវេលាសម្រាកឲ្យបានច្រើន កាត់បន្ថយសម្ពាធចំពោះរាងកាយនិងស្មារតីរបស់មាតា។ ទីពីរសូមពិចារណាផងដែរថា តើកូនបងត្រៀមខ្លួនហើយឬនៅ? ផ្តល់យោបល់ថាគួរទំនាក់ទំនងជាមួយកូនបងសិន ឲ្យគាត់យល់ដឹងមាន ប្អូនប្រុស ឬប្អូនស្រីនៅពេលអនាគត ក៏អាចនាំគាត់ទៅលេងនៅស្ថានច្បារ កំដរគាត់បានច្រើន មកបន្ទូលបន្ថយពីភាពមិនសូវចិត្តរបស់គាត់។

កម្រិតសេដ្ឋកិច្ច

ចំណាយសម្រាប់ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការសម្រាល ការថែទាំពេលកូនខ្ចីដែលបានឆ្លងកាត់ចំពោះកូនមុន នឹងត្រូវប្រឈមមុខដូចគ្នាម្តង ទៀតចំពោះកូនក្រោយ បន្ទាប់ពីនេះក្រោយពីសម្រាលកូនរួច នៅមានចំណាយលើការរស់នៅ ការព្យាបាល ការអប់រំជាដើម ការចំណាយនឹងត្រូវ គុណនឹងពីរ សូមរំលឹកលោកប៉ាអ្នកម៉ាកត្រូវធ្វើផែនការហិរញ្ញវត្ថុទុកជាមុន។

កម្រិតជីវភាពរស់នៅ

ការពរពោះជារឿងដែលលោកប៉ាអ្នកម៉ាកត្រូវប្រឈមមុខជាមួយគ្នា លោកអ្នកត្រូវឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ ការ សម្រាល ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ការគ្រលប់មកផ្ទះដើម្បីកំដរកូនគឺជាកាតព្វកិច្ចដែលលោកប៉ាត្រូវតែរកលើស្មារតីដែលទទួលបានមកវិញនោះគឺ សម្លេងសំណើចសប្បាយរីករាយគុណនឹងពីររបស់កូន។

ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់ការត្រៀមពរ ពោះកូនបន្ទាប់

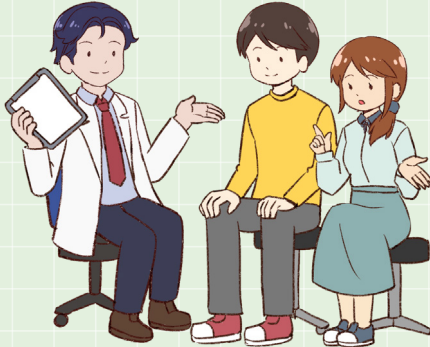
ទោះបីជាមានបទពិសោធន៍ការបង្កើត និងចិញ្ចឹមគភ៌ទី១ក៏ដោយ នៅពេលត្រៀមមានបុត្របន្ទាប់ នៅតែអាចនឹង ជួបប្រឈមនឹងបញ្ហាខុសគ្នាដែរ សូមលោកប៉ាចំណាយចិត្តទុកដាក់បន្ថែមដូចគ្នា ក៏ដរាបវិយាឆ្លងកាត់អំឡុងពេលពរពោះ។

1. គិតគូរពិភាក្សានាពេលធ្វើផែនការសម្រាប់គភ៌បន្ទាប់ឲ្យរួចរាល់

ប្តីប្រពន្ធមួយគ្នាមានការពិចារណាពិភាក្សាខុសៗគ្នាអំពីការគូរមានគភ៌បន្ទាប់ដែរឬទេ អ្នកខ្លះពិចារណាពីសេដ្ឋកិច្ចក្នុងគ្រួសារចង់ពីរបី ឆ្នាំក្រោយចាំកើត។ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះពិចារណាពីបញ្ហាអាយុ ត្រូវចាប់យកពេលវេលាសមស្របដែលល្អប្រសើរជាងបង្កើតកូនបន្ទាប់។ ពេលណាកូនមានគភ៌ បន្ទាប់ គឺមិនមានតារាងពេលវេលាស្តង់ដារត្រឹមត្រូវណាមួយឡើយ សំខាន់លើការរកកាលរវាងប្តីប្រពន្ធ។

2. សម្របសម្រួលរយៈពេលធ្វើការ និងសម្រាករក្សាទម្លាប់រស់នៅល្អ។

ចង់ស្វាគមន៍ការមកដល់នូវគភ៌បន្ទាប់ដោយរលូន គួរតែចាប់ផ្តើមពីការសម្របសម្រួលទម្លាប់រស់នៅ និងរយៈពេលធ្វើការ និងសម្រាក មុន។ ប្រសិនបើលោកប៉ាមានទម្លាប់ពិសារបារី ផឹកស្រាទោះស្ងួតក៏ដោយ។ ប្តីប្រពន្ធគួរបង្កើតទម្លាប់ហាត់ប្រាណជាប្រចាំជាមួយគ្នា ឧទាហរណ៍ ដូចជា ការរត់កីឡា ជិះកង់ ការហាត់ប្រាណបែប Aerobic ជាដើម ព្រមទាំងរៀនសូត្រការចូលរួមគ្នាដោយប្រើវិធី រក្សារបបអាហារឲ្យមាន តុល្យភាព អាចជួយដល់ចលនាឈាមរត់ក្នុងរាងកាយ និងមេតាបូលីស បង្កើតកាយសម្បទាល្អក្នុងការពរពោះ ។



3. ចង់មានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែយូរហើយនៅតែមិន មានដំណឹងល្អ

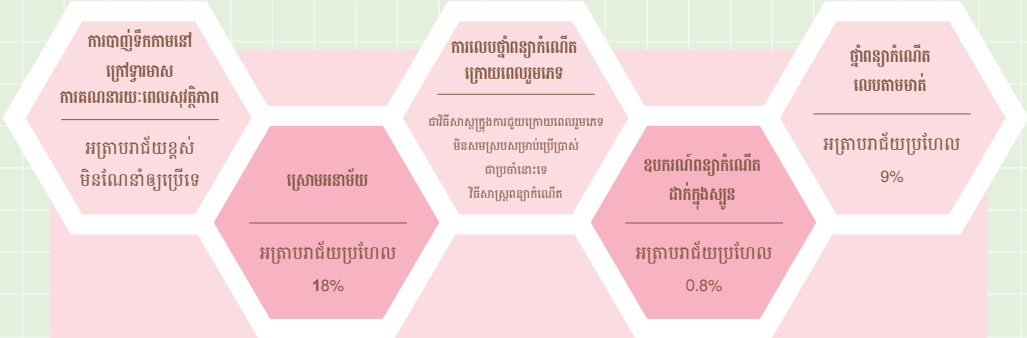
ប្រសិនបើទាំងសងខាងមានជីវិតផ្លូវភេទរៀងទាត់ប្រក្រតីរយៈ លើសពីមួយឆ្នាំតែនៅតែមិនមានផ្ទៃពោះ គួរទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ រកមូលហេតុដែលប្រហែលដែលនាំឲ្យមានឥទ្ធិពលដល់ការមានគភ៌។

4. ទាំងបុរស និងស្ត្រីគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះហានិភ័យនៃអាយុច្រើន

សូមរំលឹកដល់លោកប៉ាអ្នកម៉ាកថា ការមានកូននៅអាយុ ច្រើនអាចនឹងមានភាពចាស់ទុំ និងស្ថេរភាពនៃសេដ្ឋកិច្ច និងការចិញ្ចឹម អប់រំកូនមែន ប៉ុន្តែ ទាំងបុរស និងស្ត្រីដែលមានអាយុច្រើនហើយ មានផ្ទៃពោះ សុទ្ធតែអាចមានភាពកើនឡើងនូវ ហានិភ័យនៃការមាន គភ៌ ដូច្នេះគួរតែចាប់យករយៈពេលសមស្របនៃការមានកូននៅពេលមាន គភ៌លើកក្រោយ។

វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដែលខុសៗគ្នា

ប្រសិនបើលោកជាអ្នកម៉ាកនៅមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនពរពោះកូនបន្ទាប់នៅឡើយទេ អ្នកអាចពិចារណាវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតខាងក្រោម។ ប្រសិនបើអ្នកស្វែងរកវិធីសាស្ត្រសងខាង បានព្រមព្រៀងគ្នារាល់ជាមិនពរពោះទៀត ទេ ក៏អាចពិចារណាពីការវះកាត់ពន្យារកំណើតបានដែរ ដែលអាចពន្យារកំណើតជានិរន្តរ៍។



សូមត្រៀមរំលឹកលោកជាអ្នកម៉ាកថា អំឡុងពេលបំបៅដោះនៅតែអាចមានឱកាសមានកូន ទោះបីជាអ្នកមិនទាន់មានក៏ដោយ ប៉ុន្តែមុខងារបញ្ចេញមេជីវិតធ្វើការពេញលេញហើយ ដូចនេះត្រូវ ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតឱ្យបានល្អ។

* អត្រាបរាជ័យ សំដៅលើអត្រានៃការមានគភ៌ទោះបីជាបានប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតមួយបែបនេះមួយឆ្នាំហើយ។ អាចដោយសារភាព ខុសប្លែកគ្នារវាងខ្លួនប្រាណមនុស្សម្នាក់ៗ និងការប្រើប្រាស់មិនដូចគ្នា សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ត្រឹមត្រូវវិធីសាស្ត្រពន្យារ កំណើតដែលសមស្របបំផុត។

បើលែងចង់មានកូនហើយ អាចធ្វើការពន្យារកំណើតដោយការវះកាត់លើបុរសឬស្ត្រី

ភេទប្រុស

កាត់ផ្តាច់បំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោលទាំងសងខាង ធ្វើឱ្យមេជីវិតឈ្មោល មិនអាចឆ្លងកាត់បាន។ ការវះកាត់ងាយស្រួល មិនត្រូវការសម្រាកពេទ្យ។

ភេទស្ត្រី

កាត់ផ្តាច់បំពង់នាំមេជីវិតទាំងសង ខាង ធ្វើឱ្យមេជីវិតមិនអាចឆ្លងកាត់បាន។ ការ វះកាត់ពន្យារកំណើតសម្រាប់ស្ត្រីមានបា រិក្ខយខ្ពស់ជាងការវះកាត់ពន្យារកំណើត សម្រាប់បុរស (ត្រូវការសណ្តំ ហើយក្រោយ ការវះកាត់ មាន០.3-០.7%អាចមានឱកាស កើតកូនក្រៅស្បូន)។



ក្រោយពីបុរសវះកាត់ពន្យារកំណើតហើយ ត្រូវធ្វើតេស្តទឹកកាម ក្នុងរយៈពេល៣ខែក្រោយទេ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាមិនមានវត្តមាន មេជីវិតឈ្មោលក្នុងទឹកកាមទេ ទើបបញ្ជាក់ថាការពន្យារកំណើត មានប្រសិទ្ធភាព។ នៅពេលមិនមិនទាន់ធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ ត្រូវប្រើ វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតដទៃទៀតសិន។

បើនៅមិនទាន់ពរពោះយូរមកហើយ អាចពិចារណា ទទួលជំនួយការដាក់កូនសប្បុរសភាព

ដៃគូដែលពរពោះកូនពីមុនបានស្រួល តែងយល់ថាកូនបន្ទាប់ក៏អាចពរពោះបានស្រួលដែរ។ ប៉ុន្តែតាមពិតនៅពេលដែលអាយុកាន់តែច្រើន មុខងារជីវសាស្ត្រមានការប្រែប្រួល មានគូស្វាមីភរិយាមួយចំនួនអាចនឹងប្រឈមមុខនឹងជំងឺអា ដែលមកពីមូលហេតុដទៃ ហើយមិនងាយពរពោះកូនបន្ទាប់ សូមប្រញាប់ទៅពិនិត្យព្យាបាលប្រសិនបើឆ្លងកាត់តាមការវិនិច្ឆ័យរបស់គ្រូពេទ្យហើយតម្រូវឲ្យព្យាបាលដោយការដាក់កូន (In vitro fertilization) សូមស្វែងយល់ព័ត៌មានខាងក្រោម។

ជំនួយទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជំងឺអា (ការដាក់កូន)

ដើម្បីកាត់បន្ថយសំពាធហិរញ្ញវត្ថុសម្រាប់ការដាក់កូនរបស់គូស្វាមីភរិយាអា នាយកដ្ឋានរដ្ឋបាលផ្តល់
ជំនួយដ៏ច្រើនសម្រាប់ការដាក់កូន ដល់គូស្វាមីភរិយាអា**ចាប់ពីខែសីហាឆ្នាំ2022**
ជំនួយដ៏ច្រើនសម្រាប់ការដាក់កូន ដល់គូស្វាមីភរិយាអា
គូស្វាមីភរិយាអាស្មើសុំលើកដំបូង
ជំនួយខ្ពស់បំផុតដល់10ម៉ឺនរយ
ស្មើសុំជំនួយម្តងទៀត ជំនួយខ្ពស់បំផុតដល់6ម៉ឺនរយ

ដោយសារតែការដាក់បញ្ចូលកូនច្រើនដង ងាយនឹងធ្វើឲ្យកើតមានការពរពោះគក់ច្រើន និងការកើតមិនគ្រប់ខែកូនមិនគ្រប់គឺឡ តាមការកំណត់ស្ត្រីដែលទទួលការដាក់កូន អាចដាក់បានច្រើនបំផុតកូន1សម្រាប់ស្ត្រីអាយុក្រោម36ឆ្នាំ និងច្រើនបំផុតកូន2សម្រាប់ស្ត្រីអាយុ36ឆ្នាំឡើងទៅ និងក្រោម45ឆ្នាំ។



[រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជន]
ផ្នែកគ្រួសារជួយដាក់កូន

ថ្ងៃទី

ខែ

ឆ្នាំ

ថ្ងៃទី

ខែ

ឆ្នាំ

ថ្ងៃទី

ខែ

ឆ្នាំ

ថ្ងៃទី

ខែ

ឆ្នាំ

ពាក្យរបស់លោកប៉ាជារៀមច្បងជូនចំពោះលោកប៉ាថ្មីថ្កោង



នៅពេលដែលមិនទាន់ធ្វើជាប៉ាគេ មិនសូវយល់ថាហេតុអ្វីបានជាមិត្តភក្តិឲ្យតែជួបមុខគ្នា និយាយតែពីរឿងកូន ប៉ុន្តែនៅពេលដែលខ្លួនឯងក្លាយជាប៉ាគេហើយទើបយល់ថា៖ "វា! ខ្ញុំមានកូនហើយ។" ប៉ុន្តែការក្លាយខ្លួនជាលោកប៉ាអ្នកម៉ាកថ្មីថ្កោងពិតជាមិនងាយស្រួលទេ ជាពិសេសភរិយាមានការភ្លាស់ប្តូរច្រើនណាស់អំឡុងពេលពពោះ ស្វាមីត្រូវយល់ពីអារម្មណ៍ដៃគូឲ្យបានច្រើន ហើយក៏ត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រ និងថែទាំជាច្រើនជូនដល់គាត់ផងដែរ។

នៅលើអ៊ិនធើណែត មានចំណេះដឹងពាក់ព័ន្ធជាច្រើនដែលអាចរៀនសូត្របាន ស្វែងរកការងារដែលអាចធ្វើបាន ដូចជាទិញគ្រឿងប្តូរអំឡុងពេលពពោះ ជួយងូតទឹកឲ្យកូន -ល-។ ជាដំបូងតែងតែរវល់រិលវក់ ប៉ុន្តែយូរទៅនឹងដឹងគន្លឹះហើយ ខ្ញុំចង់ប្រាប់ទៅលោកប៉ាថ្មីថ្កោងទាំងអស់គ្នាថា ធ្វើជាលោកប៉ាគេមិនងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែពិតជាមានសុភមង្គលណាស់ ហើយក៏កុំភ្លេចថាត្រូវថែទាំសុខភាព និងសម្រួលផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងឲ្យបានសមស្រប!

ខ្ញុំគឺជាលោកប៉ារបស់កូន២នាក់ហើយ ជាដំបូង សូមណែនាំអ្នកដែលនឹងក្លាយជាលោកប៉ានៃកូនទី២ សូមរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយកូនច្បងឲ្យបានល្អ ទុកពេលវេលាខ្លះនៅជាមួយកូនច្បងតែ២នាក់នៅពេលដែលកូនច្បងរីកតែចូលចិត្តនៅលេងជាមួយអ្នក នោះភរិយានឹងរីកតែអាចសម្រាក និងថែទាំទារកទើបកើតបានយ៉ាងស្ងប់ចិត្ត ហើយកូនច្បងក៏មិនសូវទៅ"ដណ្តើមសេចក្តីស្រឡាញ់"ដែរ ដែលអាចធ្វើឲ្យលោកប៉ាអ្នកម៉ាកបះដៃបះជើងបាន។

ខ្ញុំយល់ថាការក្លាយជាលោកប៉ាគឺជ្រៀមដូចជាញ៉ាត់បេសកកម្មដ៏សំខាន់មួយចូលទៅក្នុងកាលវិភាគដ៏មហាឆ្លឹក ត្រូវរែកសម្រួលពេលវេលាធ្វើការ និងសម្រាកសារជាថ្មី ទើបជីវិតមានតុល្យភាពប្រសើរឡើងវិញ។ ការរិលវក់នឹងត្រួសារនិងការងារ រមែងតែងតែអាចមានអារម្មណ៍ផុតច្បាប់ តែត្រូវគិតពីការលះបង់ពលីរបស់ភរិយា និងសេចក្តីសុភមង្គលដែលខ្លួនមានឲ្យបានច្រើន នោះអារម្មណ៍ដែលពេញចិត្តនឹងអំណ្តែតឡើងមកបន្តិចម្តងៗ។ ការលើកទឹកចិត្តគ្នារវាងលោកប៉ាទាំងអស់គ្នា!



ចំណងជើងសៀវភៅ៖ អំពីការពោះ សំរាលនិងចិញ្ចឹមបីបាច់កូនសម្រាប់លោកប៉ា សៀវភៅណែនាំអំពីចំណេះដឹងសុខភាពការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម
អ្នកនិពន្ធ (ចងក្រង បកប្រែ)៖ រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល (សហការណ៍ជាមួយទស្សនាវដ្តីម្តាយ និងទារក)
គ្រឹះស្ថានបោះពុម្ព៖ រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល
អស់យដ្ឋាន៖ ផ្ទះលេខ៣៦ ផ្លូវថាង់ សង្កាត់តាមុង ក្រុងតែប៉ូ (ការិយាល័យតែប៉ូ)
គេហទំព័រ៖ <https://www.hpa.gov.tw/>

លេខទូរស័ព្ទ៖ (02)2522-0888

ទីប្រឹក្សា (រៀបតាមលំដាប់គំនូសអក្សរត្រកូលភាសាចិន)៖ សិអ៊ីប៉ារ អ៊ូជីវិន អ៊ូដាលីង លីស៊ីនដា លីវីនភីង ទូនាងលីង ថាងសៀនមី ការម៉ូលីង
ឈិនអ៊ីងថ័ង ឈិនវ៉ូយ ផុងឈុនជី យូរម៉ូហ្គយ ហ័ងចៀនភីយ ហ័ងជីលី ហ័ងឆុងណីង យ៉ាងសៀនរូយ ថាងតឺហ្វូ ចឹងស៊ីប៉ារ សៀវគំម៉ុង ស៊ីក័យសៀន
អ្នកកែសម្រួល៖ អ៊ូចារជីន វ៉ូយស៊ីលីន លីងអ៊ីជីង ឆាយវ៉ូយចៀន ចឹងគុយឈីន លីវីបារអ៊ីន

កាលបរិច្ឆេទបោះពុម្ពចេញផ្សាយ៖ ខែកញ្ញាឆ្នាំ 2023

ចំនួនដងនៃការបោះពុម្ព៖ លើកទី១

សេចក្តីបកស្រាយអំពីការចេញផ្សាយផ្សេងៗ៖

សៀវភៅនេះបោះផ្សាយព្រមគ្នាលើគេហទំព័របស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល (<https://www.hpa.gov.tw/>) និងគេហទំព័រសុខភាព99+ (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

ទីតាំងលក់

តែប៉ូ៖ បណ្ណាគារគីវ៉ែ

អាសយដ្ឋាន៖ 10485 ជាន់ទី១និង២ ផ្លូវសុងថាង ក្រុងតែប៉ូ

ទូរស័ព្ទ៖ (02)2518-0207

តែចុង៖ វាលវប្បធម៌អ៊ូណាន

អាសយដ្ឋាន៖ 40042 ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវចុងសាន សង្កាត់កណ្តាល ក្រុងតែចុង

ទូរស័ព្ទ៖ (04)2437-8010

GPN: 4711200064

ISBN: 9786267260531 (PDF)

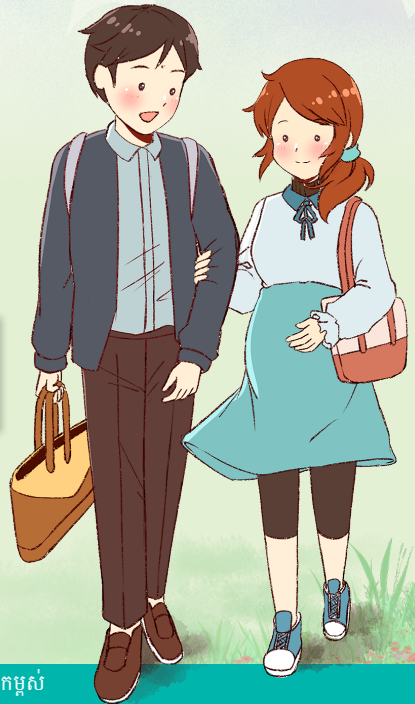
រក្សាសិទ្ធិដោយ៖ រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល
សៀវភៅនេះរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ រាល់ការប្រើប្រាស់ខ្លឹមសារមួយផ្នែកឬទាំងស្រុងនៃសៀវភៅនេះតម្រូវឱ្យស្នើសុំការយល់ព្រមប្រយោជន៍អនុញ្ញាតពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធិពីសំណាក់
រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល។ សូមទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទរបស់រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាពប្រជាជននៃក្រសួងសុខាភិបាល (ទូរស័ព្ទ៖
02-25220888)

©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)

ថវិកាបោះពុម្ពសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនដោយមូលនិធិអភិបាលលើកកម្ពស់សុខភាពបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីបារី

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

សៀវភៅអនុវត្ត ដែលលោកជាអ្នកមាត់ត្រូវមានជាចាំបាច់



衛生福利部 Health Promotion Administration,
國民健康署 Ministry of Health and Welfare

ការផ្សព្វផ្សាយ និងថវិកាបោះពុម្ពសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនដោយមូលនិធិវេជ្ជកិច្ចាលើកកម្ពស់សុខភាពបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីចំណី ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម



**កែសម្រួល និងបោះពុម្ពដោយក្រុស្វែងសុខាភិបាល
រដ្ឋបាលលើកកម្ពស់សុខភាព**

ថវិកាបោះពុម្ពសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនដោយមូលនិធិរដ្ឋបាលលើកកម្ពស់
សុខភាពបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីបារី

ផ្ទះលេខ៣៦ ផ្លូវចានឹង សង្កាត់តាថុង ក្រុងតែប៊ូ (ការិយាល័យតែប៊ូ)
ទូរស័ព្ទ៖ (02)2522-0888 ទូរសារ៖ (02)2522-0629
ខ្សែទូរស័ព្ទគាំពារស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖ 0800-870870
ឆ្នាំបោះពុម្ព៖ ឆ្នាំ2023



ISBN 978-626-7260-53-1



9 786267 260531

GPN : 4711200064

