守護健康
ការរាវសុខភាព

衛生福利部 國民健康署
ទីសុនាក់ការសុខាភិបាល
បុរជាពលរដុប
នកៃរសួងសុខាភិបាលនិ
ងរបបឧបត្ថម្ភ

衛生福利部國民健康署 編印
បោះពម្ភដោយ ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពប្រជាពលរដុប
臺北市大同區塔城街36號
ផ្ទះលេខ 36 ផ្លូវ TA CHENG មណ្ឌល TA TONG ទីក្រុង TAIPEI
電話/ទូរស័ព្ទលេខ(02) 2522-0888 傳真/ទូរលេខ(02)2522-0629
孕產婦關懷專線：0800-870870
ខ្សែទ្វៃរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រុដីមានគភ៍ៈ 0800-870870
出版年：2017年 បោះពុម្ពៈឆ្នាំ 2017

孕婦健康手冊
សៀវភៅសុខភាពអ្នកមានផ្ទៃពោះ
【中柬版／ភាសាខមិន】
衛生福利部國民健康署 編印

孕婦健康手冊 【中柬版】【ភាសាខមិន】

សៀវភៅសុខភាពអ្នកមានផ្ទៃពោះ

準媽媽姓名 / ឈ្មោះម្តាយៈ

產檢時請記得攜帶孕婦健康手冊
សូមនាំយកសៀវភៅសុខភាពអ្នកមានផ្ទៃពោះមកជាមួយនៅពេលត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ

衛生福利部國民健康署 編印
បោះពម្ភដោយ
ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពប្រជាពលរដុប
本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應
បិច្ចាគថវិកាបោះពុម្ពដោយមន្ទីរសុខភាពនិងសុខុមាលភាពថ្នាំជក់នទើស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ

我幸福.因為愛

ខ្ញុំមានសុភមង្គល,ពីព្រោះសេចក្តីស្រលាញ់

給寶寶最貼心的禮物　哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。

母乳哺育相關資訊請參閱170-182頁

「母乳哺育網站」http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/

免付費諮詢專線: 0800-870870

អំណោយដ៏ល្អសំរាប់កូនបំបៅទឹកដោះម្តាយ

ក្រសួងសុខភិបាលជាតិ នាយកដ្ឋានសុខមាលភាពនិងសុខភិបាលដាស់តឿនអ្នក

(ច្បាប់បំបៅដោះម្តាយនៅទីសាធារណៈ)កំណត់ថាស្ត្រីបំបៅនៅទីសាធារណៈ មិនថាអ្នកណាទេក៏មិនអាចហាមឃាត់បណ្តេញឬរំខាន អ្នកមិនគោរពតាមនឹងត្រូវពិន័យទឹកប្រាក់ចំនួន៦ពាន់ដល់៣ម៉ឺន។

ពត៌(គំ)មានទាក់ទងនឹងការបំបៅដោះសូមអានទំព័រ១៧១-១៨៣

(អ៊ីនធឺណេតអំពីបំបៅដោះម្តាយ)http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/

បណ្តាញទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: 0800-870870

孕婦健康手冊

សៀវភៅសុខភាពអ្នកមានផ្ទៃពោះ

衛生福利部國民健康署

ក្រសួងសុខភិបាលជាតិ នាយកដ្ឋានសុខមាលភាពនិងសុខភិបាល

出版機關：衛生福利部國民健康署

អង្គការបោះពុម្ពផ្សាយ៖ ក្រសួងសុខភិបាលជាតិ
នាយកដ្ឋានសុខមាលភាពនិងសុខភិបាល

出版年月：2017 年 07 月

ខែឆ្នាំបោះពុម្ព 2017.07

孕婦健康手冊 【中柬版】

【ភាសាខ្មែរ】សៀវភៅសុខភាពអ្នកមានផ្ទៃពោះ

衛生福利部國民健康署 編印
ចោះពុម្ពដោយ ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋ
本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應
បរិច្ចាគថវិកាចោះពុម្ពដោយមន្ទីរសុខភាពនិងសុខុមាលភាពថ្នាំជក់នៃទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ

給準媽媽的話

親愛的準媽媽孕產過程順利的關鍵，除了醫護人員的醫療照護外，更重要的是準媽媽妥善的自我照護。

我們特地為您設計了 - 孕婦健康手冊，配合產檢時程，提供健康紀錄表，協助您關心及記錄自己的健康狀況，並讓醫師/助產師替您做最好的照護及叮嚀。另外，一些您在孕期必須知道的保健訊息，希望您能仔細閱讀，有疑問也可以請教醫師/助產師，讓懷孕更輕鬆愉快噢！

如有拾獲本手冊，請聯絡持有人（電話：　　），或者交至鄰近衛生局（所）或持有人產檢院所，協助返還。

សំដីទៅកាន់អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ម្ដាយជាទីស្រលាញ់គ្រប់រូបគន្លឹះនៃការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាពរួមមានការមើលថែទាំពីសំណាក់បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯងរបស់ម្ដាយដែលវាជាគន្លឹះសំខាន់ជាងគេ។

យើងខ្ញុំបានរៀបរៀងជាពិសេសន្ធរសៀវភៅសុខភាពមាតាដែលផ្ដល់នូវតារាងកំណត់ត្រាសុខភាពសុរបទៅតាមពេលវេលានៃការពិនិត្យគភិដីម្បីជួយអ្នកក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់និងកត់ត្រាស្ថានភាពសុខភាពរបស់ខ្លួនព្រមទាំងជួយឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មបផ្ដល់នូវការមើលថែទាំនិងដំបូន្មានដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ក្រៅពីនេះចំពោះពត៌មានសុដីអំពីសុខភាពក្នុងកំឡុងពេលមានគភិសូមអ្នកអានឲ្យបានលំអិតបុរសនិងបីមានចម្ងល់អាចសួរទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតនិងឆ្មបដើម្បីឲ្យការមានគភិបុរកបទៅដោយភាពធូរស្រាលនិងភាពសប្បាយរីករាយ!

បុរសនិងបីរីសហានសៀវភៅនេះ,សូមទំនាក់ទំនងមុចាស់សៀវភៅ(ទូរស័ព្ទ),ឬនាំយកទៅកាន់មន្ទីសុខាភិបាលនៅកុបរែនាៈឬយកទៅកាន់មន្ទីពេទ្យរបស់មុចាស់សៀវភៅនេះដើម្បីជួយកុនុងការសងទៅវិញ។

給準爸爸的話

人類的懷孕期長達9個多月之久，讓準爸媽有足夠的時間、機會去學習、調適、計畫及準備如何為人父母。準爸媽若能在孕期有效尋求協助、聽取別人經驗或是搜尋閱讀相關資料，經過綜合整理，仔細深刻的針對自己理想的生產方式及為人父母的技巧，妥善評估與準備，為迎接新生命做好更圓融的決策與安排，將會有更令自己滿意的經驗。

從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸及家人的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動（如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…）除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

同時，準爸爸及家人在決定哺餵嬰兒的方式上佔有很重要的地位，準爸爸在產前學習：(1)正確的哺乳知識，(2)參與哺餵母乳的技巧，(3)各種母乳問題處理的技巧，(4)照顧嬰兒的技巧等，將有助於參與產後媽媽的哺乳與嬰兒照顧，有利於延長持續哺乳時間及勝任照顧嬰兒。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好生產的場所；認識生產預兆、了解生產過程、學習如何協助減緩因為懷孕帶給準媽媽的不適；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另外，可以多分擔準媽媽的家事、參與照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。

ជំរូន្មានសម្រាប់ឪពុក

ជំពូកមនុស្សមានគភ៌រយៈពេល៩ខែដែលផ្ដល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ទៅដល់ម្ដាយឪពុកក្នុងការសិក្សាសម្របខ្លួនផែនការនិងត្រៀមលក្ខណៈក្លាយខ្លួនទៅជាមាតាបិតា។ក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌ម្ដាយឪពុកអាចសុំជំនួយនិងទទួលយកបទពិសោធន៍ពីអ្នកដទៃឬស្រាវជ្រាវឯកសារដែលពាក់ព័ន្ធនានាបន្ទាប់មកផែនការបូកសរុបរៀបចំផែនការជ្រើសរើសពិធីសម្រាលនិងរបៀបផែនជាម្ដាយឪពុកដែលខ្លួនចង់បានផែនការវាយតម្លៃនិងត្រៀមលក្ខណៈឲ្យបានត្រឹមត្រូវផែនការរៀបចំនិងសម្របចេយុទ្ធសាស្ត្រដឲ្យកាន់តែល្អិតនិងរស់រវីកដើម្បីត្រៀមទទួលការមកដល់នជីវិតថ្មី។ទាំងនេះ នឹងផ្ដល់នូវបទពិសោធដ៏គួរឲ្យពេញចិត្តទៅដល់អ្នក។

ចាប់ផ្ដើមពីការពរពោះ ចិត្តកាយរបស់ម្ដាយចាប់ផ្ដើមផ្លាស់ប្ដូរម្យ៉ាងទៀតសម្ពាធផ្នែកផ្លូវចិត្តនិងផ្នែករាងកាយនឹងកើនឡើងជាលំដាប់ស្របទៅតាមកំណើនឡើងនអោយគភ៌។ហេតុដូចនេះដំណាក់កាលនេះត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់និងការមើលថែទាំងពីសំណាក់ឪពុកនិងសមាជិកគ្រួសារ។យើងណានៅំឲ្យឪពុកនិងសមាជិកគ្រួសារយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើម្ដាយតាមរយៈសកម្មភាពជាក់ស្ដែង (ឧទាហរណ៍៖ស្ដាប់និងចរែករំលែកភាពសប្បាយរីករាយនិងទុក្ខសោករបស់ម្ដាយកំដរម្ដាយទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមន្ទីរពេទ្យចូលរួមការអប់រំនិងលំហាត់ប្រាណមុនពេលសម្រាលជាមួយម្ដាយ...) ក្រៅពីជួយគាំទ្រដល់ការលំហាករបស់ម្ដាយក្នុងពេលមានគភ៌ អាចស្វែងយល់ពីស្ថានភាពលូតលាស់របស់គភ៌ បង្កើនមនោសញ្ចេតនារវាងប្ដីប្រពន្ធនិងជាគ្រឹះដ៏រឹងមាំមួយសម្រាប់ទំនាក់ទំនងមាតាបិតានិងបុត្រធីតា។

ទន្ទឹមគ្នានឹងនេះឪពុកនិងសមាជិកគ្រួសារមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជ្រើសរើសរបៀបបំបៅកូន។ការសិក្សារបស់ឪពុកមុនពេលសម្រាល៖ ១. ចំណេះដឹងក្នុងការបំបៅដោះត្រឹមត្រូវ ២. របៀបចូលរួមក្នុងការបំបោះដោះម្ដាយ៣. វិធីដោះស្រាយបញ្ហាគ្រប់ប្រភេទដែលកើតមានក្នុងការបំបៅដោះ ៤. វិធីមើលថែទាំទារក។ល។វានឹងមានប្រយោជន៍ដល់ការចូលរួមបំបៅនិងមើលថែទារកក្រោយពេលសម្រាលជួយពន្យារយៈពេលបំបៅនិងអាចមើលថែទាំទារកបាន។

ក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនិងដំណាក់កាលត្រៀមសម្រាលយើងណានៅំឲ្យឪពុកនិងសមាជិកគ្រួសាររួមគ្នាស្វែងរកកន្លែងសម្រាលឲ្យបានស្របច្បាស់គាល់ពីសញ្ញាមុនពេលសម្រាលស្វែងយល់ដំណាក់កាលនៃការសម្រាលសិក្សាពីវិធីជួយកាត់បន្ថយភាពមិនសមរបស់ម្ដាយដែលបណ្ដាលមកពីការមានគភ៌ពិភាក្សានិងជ្រើសរើសរបៀបសម្រាលជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងម្ដាយ។ក្រៅពីនេះអាចជួយសម្រាលបន្ទុកការងារផ្ទះរបស់ម្ដាយឲ្យបានច្រើនចូលរួមមើលថែទាំកូនដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារដើម្បីឲ្យម្ដាយសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់។យើងណានៅំឲ្យបិតាកំដរមាតាដើរលំហែរលំហាត់ប្រាណមុនពេលសម្រាល។ប្រសិនបើក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនការមានគភ៌បណ្ដាលឲ្យមាតាមិនសប្បាយចិត្តដោយសារតែមិនស្រួលខ្លួនអារម្មណ៍មិននឹងនប្រដោយសារព្រួយបារម្ភខូចរាងគំប្បីគួរជួយមាតាបំបាត់ភាពមិនស្រួលព្រមទាំងផ្ដល់ការគាំទ្រឲ្យបានច្រើន។

對準爸媽而言，生產過程是充滿未知、不安、既期待又害怕的情緒，準爸媽在產前一起參加生產教育是個減輕對生產害怕的好方法，準爸爸可以成為良好的持續陪伴支持者，準爸爸也需要參與生產教育課程，以免到生產時候的慌亂，形成緊張與害怕，也對協助準媽媽因應生產的不適無法有所幫助。生產教育，可協助準爸媽討論對懷孕和生產有關的問題，如：學習非藥物減痛及因應生產疼的技巧，獲得支持、資訊及有關生產害怕的心理教育，降低對生產害怕的程度，增加準媽媽對疼痛的忍受力，進而彼此有一個滿意的生產結果及經驗。

準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽焦慮，正向的生產經驗是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源之一，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任；在生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻與家庭的關係都有正向的幫助。

到了進入待產階段，準爸爸扮演一個適任的陪產者，能幫助準媽媽面對待產、生產的過程，準爸爸執行及引導準媽媽身體放鬆、給予按摩、熱敷與冷敷、身體清潔、改變姿勢（例如：站立、走動、採直立坐姿、側臥、跪姿、蹲姿等）、提供飲料與餐點，協助準媽媽每兩小時上廁所排尿。準媽媽在待產中有時會有焦慮的行為表現，十分的不安及害怕，例如：失控或哭叫等，此時，準爸爸的辨識、支持及言語的鼓勵非常重要。到了第二產程時，陪伴準媽媽正確的用力及給予加油打氣。之後的迎接新生兒進行早期的肌膚接觸及哺餵嬰兒母乳，都會對整個家庭帶來正面的影響。同時，準爸爸也要知道如何照顧自己休息及進食等。

ចំពោះមាតាបិតាការសម្រាលកូនពោពេញទៅដោយភាពមិនអាចដឹងមុនអន្ទះសារភ័យខ្លាចនិងការរង់ចាំហេតុនេះការចូលរួមក្នុងការអប់រំមុនពេលសម្រាលគឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការកាត់បន្ថយការភ័យខ្លាចក្នុងការសម្រាល។បិតាអាចក្លាយទៅជាអ្នកគាំទ្រនិងអ្នកកំដរដ៏ល្អហើយក៏ត្រូវចូលរួមក្នុងការអប់រំមុនពេលសម្រាលដើម្បីជៀងវាងការភ័យខ្លាចនិងច្របូកច្របល់ដែលកើតមានឡើងក្នុងពេលសម្រាល។ការអប់រំស្ដីពីការសម្រាលអាចជួយឲ្យមាតាបិតាពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាទាក់ទងនឹងការសម្រាលកូនដូចជាៈរៀនពីវិធីបំបាត់ការឈឺចាប់ដោយមិនប្រើថ្នាំនិងវិធីទប់ស្កាត់ការឈឺចាប់ពេលសម្រាលទទួលយកការអប់រំផ្នែកផ្លូវចិត្តពាក់ព័ន្ធនឹងការគាំទ្រព័ត៌មាននិងការភ័យខ្លាចក្នុងការសម្រាលកាត់បន្ថយកម្រិតនៃភាពភ័យខ្លាចដែលមានចំពោះការសម្រាលបង្កើនការស៊ូទ្រាំចំពោះការឈឺចាប់របស់មាតាឈានទៅដល់ការទទួលបានលទ្ធផលនៃការសម្រាលនិងបទពិសោធន៍ដែលខ្លួនពេញចិត្ត។

ការឈឺចាប់របស់មាតាក្នុងពេលសម្រាលគ្មានអ្វីអាចប្រៀបផ្ទឹមបានឡើយ។ភាពឯកាដែលបានមកពីការតស៊ូតែម្នាក់ឯងកាន់តែនាំឲ្យមាតាកាន់តែព្រួយបារម្ភ។បទពិសោធន៍វិជ្ជមានក្នុងការសម្រាលគឺជាប្រភពនៃជំនឿចិត្តមួយក្នុងការមើលថែទាំនិងអប់រំកូននៅថ្ងៃក្រោយដោយក្នុងនោះត្រូវការចាំបាច់នូវការចូលរួមរបស់ឪពុកព្រោះការកំដររបស់ឪពុកក្នុងការសម្រាលជួយឲ្យម្ដាយទទួលបានអារម្មណ៍ “ត្រូវបានស្រលាញ់” និង “ថាមពលវិជ្ជមាន”។ថ្វីត្បិតតែឪពុកមិនបានទទួលរងការឈឺចាប់ដោយផ្ទាល់ក្នុងការសម្រាលប៉ុន្ដែនៅថ្ងៃក្រោយត្រូវមានទំនួលខុសត្រូវកតបក្នុងការដើរតួជាឪពុក។ការចូលរួមនិងការពេញចិត្តក្នុងពេលតស៊ូជាមួយគ្នាក្នុងការសម្រាលជួយឲ្យឪពុកចាប់ផ្ដើមដឹងថាខ្លួនបានក្លាយទៅជាឪពុកនិងដឹងពីទំនួលខុសត្រូវដែលត្រូវបំពេញ។ការសម្របផ្លូវចិត្តនិងការផ្លាស់ប្ដូរតួអង្គនេះមានផលវិជ្ជមានចំពោះជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍និងទំនាក់ទំនងគ្រួសារ។

ចូលដល់ដំណាក់កាលត្រៀមសម្រាលឪពុកដើរតួជាអ្នកកំដរសម្រាលដ៏សក្ដិសមម្នាក់ដែលអាចជួយម្ដាយប្រឈមមុខនឹងការត្រៀមសម្រាលនិងការសម្រាល។ឪពុកអនុវត្តន៍និងណែនាំម្ដាយឲ្យបន្ធូរអារម្មណ៍ផ្ទឹសសស្ដៃអំទឹកក្ដៅនិងស្អំទឹកត្រជាក់សម្អាតរាងកាយកែប្រែឥរិយាបថ (ដូចជាៈឈរដើរអង្គុយត្រង់ដេកផ្អៀងលុតជង្គង់អង្គុយចាងហាង។ល។) ផ្ដល់ចំណីអាហារនិងភេសជ្ជៈនិងជួយដល់ម្ដាយចូលបង្គន់បញ្ចេញចោលទឹកនោមរៀងរាល់២ម៉ោងម្ដង។ក្នុងដំណាក់កាលត្រៀមសម្រាលម្ដាយអាចសម្ដែងចេញនូវការព្រួយបារម្ភអន្ទះសារនិងភ័យខ្លាចឧទាហរណ៍ៈបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងឬយំជាដើម។នៅពេលនេះការវិនិច្ឆ័យការគាំទ្រនិងការលើកទឹកចិត្តតាមរយៈពាក្យសម្ដីរបស់ឪពុកមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ដល់ដំណាក់កាលសម្រាលទី២កំដរម្ដាយឲ្យប្រើកម្លាំងឲ្យបានត្រឹមត្រូវនិងផ្ដល់នូវការលើកទឹកចិត្ត។ក្រោយពីទទួលជីវិតថ្មីការប៉ះទង្គិចស្បែកនិងការបំបៅទឹកដោះម្ដាយទៅដល់ទារកដំណាក់កាលបឋមនឹងផ្ដល់នូវឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅដល់គ្រួសារទាំងមូល។ទន្ទឹមគ្នានឹងនេះឪពុកក៏ត្រូវដឹងពីរបៀបមើលថែទាំខ្លួនឯងក្នុងការសម្រាកនិងទទួលទានចំណីអាហារផងដែរ។

準爸爸有了充分的準備後，能減輕新手爸爸的壓力與不安，同時在媽媽產後哺乳時能具有協助參與哺乳的能力，更透過主動積極的參與及支持，提升媽媽對哺餵母乳的滿意及自信能力，延長純母乳哺餵的時間。爸爸能參與嬰兒的照顧，較易與嬰兒建立依附關係，透過彼此互動經驗對爸爸而言是一種愉快經驗，為人爸爸的成就，同時也能更加肯定自己父職角色的功能。

在產後，爸爸可以主動觀察哺乳時機、哺乳前幫忙按摩媽媽背部使其放鬆增加乳汁的分泌、主動協助調整媽媽哺乳姿勢、觀察嬰兒是否正確含乳吸吮、給予媽媽鼓勵與讚美、處理媽媽因奶脹不適的問題、協調長輩對哺餵方式的干預，分擔做家事。當嬰兒莫名啼哭時可以主動了解啼哭原因及安撫嬰兒、更換尿布等。同時，也應該照顧嬰兒及大小孩，讓媽媽有休息的時間。媽媽哺乳及照顧嬰兒時，因有爸爸的支持與參與，使其在母職上能感受到滿足與幸福感。

懷孕生產是一件正常的生命轉變事件，準爸媽共同參與、有心理準備及確實執行，可增進夫妻彼此親密關係及親子關係。

ក្រាយពលេឪពុកធ្វើការត្រៀមលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ហើយអាចជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធនិងភាពអនុទ្រះសារបស់ឪពុកថ្មីថ្មាងទន្ទឹមគ្នានឹងនេះវាក៏ហានផ្តល់នូវលទ្ធភាពក្នុងការជួយបំបៅដោះម្តាយទៅដល់កូនហើយតាមរយៈការគាំទ្រនិងការចូលរួមដ៏សកម្មអាចជួយបង្កើនការពញ្ចេចិត្តគនិងជំនឿចិត្តរបស់ម្តាយទៅលើការបំបៅទឹកដោះដល់កូនពន្យាពលេនការបំបៅទឹកដោះម្តាយសុទ្ធ។ឪពុកដលៃអាចចូលរួមក្នុងការមើលថែទាំទារកតងៃងាយស្រួលក្នុងការបង្កើតភាពអាស្រ័យគ្នាជាមួយទារក។តាមរយៈការធ្វើសកម្មភាពជាមួយគ្នានេះផ្តល់នូវបទពិសាធដ៏រីករាយមួយនិងផ្តល់នូវភាពជាគជ័យក្នុងការធ្វើជាឪពុកទៅដល់ឪពុកហើយវាក៏កាន់ធ្វើឲ្យឪពុកស្គាល់កាន់តច្បាស់ពីមុខងារជាឪពុករបស់ខ្លួន។

ក្រាយពលេសម្រាលឪពុកអាចធ្វើការសង្កតេមើលពលេបំបៅទឹកដោះដាយខ្លួនឯងមុនពលេបំបៅដោះជួយធ្វើសរសខ្មែនងរបស់ម្តាយដើម្បីជម្រុញការបញ្ចេញទឹកដោះកាន់តច្រើនជួយផ្តលាស់ប្តូរតរិយាបថបំបៅដោះរបស់ម្តាយសង្កតេមើលទារកថាតើបៅនិងលេបទឹកដោះតុមែតត្រូវដរៃឬទផ្តេដល់នូវការលើកទឹកចិត្តនិងកាតសរសើរដល់ម្តាយដោះសារាយបញ្ចហាផ្សងេៗដលៃបណ្តាលមកពីការឡើងដោះរបស់ម្តាយសម្ពរបសម្ពរួលការជ្រៀតជ្រែករបស់អ្នកថាស់ទុំចំពោះរបៀបបំបៅដោះនិងចូលរួមចកៃរំលកៃកិច្ចការងារផ្ទះ។ពលេទារកយំដាយមិនដឹងមូលហតេតុត្រូវធ្វើការសុរងៃយល់ពីមូលហតេុនកៃារយំនិងលួងលាមទារកឬផ្តលាស់ប្តូរកន្ទបទឹកនាមជាដើម។ទន្ទឹមគ្នានឹងនេះគប្បីមើលថទៃាទារកនិងកូនធំៗដទដៃើម្បីឲ្យម្តាយមានពលេវលោសម្រាក។ការគាំទ្រនិងការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងពលេម្តាយបំបៅទឹកដោះនិងមើលថទៃាទារកគឺជាការជួយជម្រុញឲ្យម្តាយទទួលហាននូវការពញ្ចេចិត្តនិងសុភមង្គល។

ការមានគភិសម្រាលបុត្រគឺជារឿងធម្មតានបៃរបៃំរួលជីវិតម្តាយឪពុកចូលរួមជាមួយគ្នាតុរៀមលក្ខណៈផ្លូវចិត្តគ្រប់គ្រាន់និងអនុវត្តដជាក់ស្តដៃងអាចជួយបង្កើនភាពស្និតស្នាលរវាងស្វាមីភរិយានិងរវាងបុត្រធីតា។

懷孕的五要五不

五要

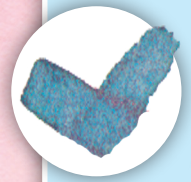
◎ 要按時產前檢查 p. 14
◎ 要做好孕期保健 p. 122
◎ 要辨識危險妊娠 p. 214
◎ 要認識早產徵兆 p. 120
◎ 要知道產兆來臨 p. 194

五不要

◎ 不抽菸與喝酒 p. 112
◎ 不吸入二手菸 p. 112
◎ 不亂服用藥物 p. 114
◎ 不選時刻剖腹產 p. 192
◎ 不使用毒品 p. 116

ប្រការ៥យ៉ាងគួរនិងប្រការ៥យ៉ាងមិនគួរធ្វើនៅពេលមានផ្ទៃពោះ

ប្រការ៥យ៉ាងគួរ



- គួរពិនិត្យផ្ទៃពោះតាមពេលកំណត់មុនពេលប្រសូត៦ p.15
- គួរថែទាំសុខភាពនៅពេលមានផ្ទៃពោះ៤៦ p.123
- គួរយល់ដឹងពីគ្រុនថ្នាក់ពីការប្រសូត៥៥ p.215
- គួរយល់ដឹងពីអាការៈប្រសូតមុនខែ៤៥ p.121
- គួរដឹងពីរលោប្រសូតជិតមកដល់ហើយ៧៩ p.195

ប្រការ៥យ៉ាងមិនគួរ

- មិនគួរជក់ហារីឬជឹកសុរា៤១ p.113
- មិនជក់ហារី៤១ p.113
- មិនទទួលទានថ្នាំផ្តសេផ្តាស់៤២ p.115
- មិនជ្រីសរីសរលោប្រសូតកូនដាយវះកាត់៧៧ p.193
- មិនចាក់ថ្នាំញៀន p.117

目錄

健康記事篇

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目....14
產前檢查紀錄表....16
我的過去孕產史....18
產檢紀錄總表....20
產科超音波檢查紀錄....24
十次產前檢查紀錄....26
其他產檢紀錄....78
生產紀錄....80
戒菸轉介同意書....82
轉介單....84

準媽媽檢查篇

贏在起跑點....86
遠離先天性遺傳疾病....88
孕婦海洋性貧血篩檢流程....90
常規檢查....92
常見的非常規檢查....98
產檢超音波篩檢說明....100
胎兒超音波檢查說明....102
孕婦免費愛滋病毒篩檢服務....106
產前遺傳診斷與補助....108
趕走對胎兒的不良影響....112
女孩男孩一樣好，生來通通都是寶...118
讓寶寶安全的成長....120

準媽媽生活篇

準媽媽生活DIY....122
當個舒適自在的準媽媽....126
吃出健康(葉酸、碘、鐵)....132
準媽媽的健康注意事項....138
亮黃燈!注意危險徵兆....144
認識產後憂鬱症....146
準媽媽健康操....154
婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查....158

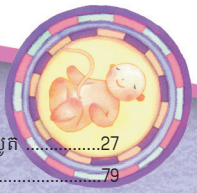
迎接誕生篇

新生兒篩檢....160
寶寶健康的第一道防線....162
預防嬰幼兒感染百日咳....164
新生兒之卡介苗接種注意事項....166
最貼心的哺育方式....170
迎接寶寶的準備 184
寶寶的誕生....188
生產徵兆....194
生產陣痛....196
給準爸爸的話....198
產後健康管理....200
避孕方法簡介....202

資源篇

母嬰親善醫療院所....204
社區心理衛生中心....212
高危險妊娠....214
保母托育....220
立案產後護理之家....222
疑似家庭暴力情事之處理....224
相關資源訊息....226
聯絡地址及電話....228
育兒津貼、國民年金保險生育給付、農民健康保險生育給付....232
勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼....234
守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大....236
孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄表....238
孕婦免費愛滋病毒篩檢服務卡....240

មាតិកា



ជំពូកកត់ត្រាសុខភាព

តំលៃ,វលោនិងបុរការសវោកមុមអុនកមានផ្ទៃពោះត្រូតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត.....15
ការកត់ត្រាការត្រូតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត.....17
បុរវត្តិធ្ងលាប់មានផ្ទៃពោះឬបុរសូតរបស់ខ្ញុមុំ.....19
តារាងកំណត់ត្រាសរុបនកោរពិនិត្យផ្ទៃពោះ.....21
កំណត់ត្រាការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសានផ្ទនកែសមុភព.....25

ជំពូកពិនិត្យសុត្រីមានផ្ទៃពោះ

ឈុនះកុនុងចំនុចចាប់ផ្ទតីមរត់.....87
ឃុលាតឆ្ងាយពីការឆ្ងលងជំងឺពីកំណីត.....89
ការពិនិត្យជំងឺខ្ទវះគ្រាប់ឈាមកុរហមតាមលំដាប់.....91
ការពិនិត្យទូទា.....93
ការត្រូតពិនិត្យទូទា.....99
ការពិនិត្យផ្ទៃពោះការបញ្ជាក់នកោរពិនិត្យអល្ទ៊ុ ត្រាសាន.....101

ពូកជីវភាពអុនកមានផ្ទៃពោះ

ការធានាសុខភាពជីវភាពអុនកមុតាយDIY.....123
ធ្ងវីជាអុនកមុតាយដលែសុខស្សូល.....127
បរិភាគធ្ងយមានសុខភាពលុអ(អាស៊ីតហ្វូលិក ជាតិអឺយ៉ូតជាតិដកែ).....133
បុរការបុរុងបុរយ៉ត្តនសុខភាពនអ្រៃនកមុតាយ.....139

ជំពូកទទូលសុវាគមន៍ជីវិតថ្មី

ត្រូតពិនិត្យទារកថ្មី.....161
ការគាំពារសុខាភាពកូនៗទាំងអស់.....163
ការពារទារកឆ្ងលងជំងឺកុអក់មាន់.....165
បុរការបុរុងុ បុរយត៉ ន្ុ នកោរចាកថ់ ន្ាបំ ងកុារជមងុ
រឹបងេBCGសមរ្ាបទ់ ារកទបី កតី.....167
កុបូនដលែមានភាពសុនិតសុនាលជាងគនេកោរបំបាដាះ.....171

ជំពូកជំនួយ

មន្ទីពទ្យេយថទៅមុតាយនិងទារក.....205
មជ្ជឈមណ្ឌលសុខភាពចិត្តតវិជ្ជានសៃហគមុមន៍....213
សរុត្ម មីានផទ្ ពោះដលែមានគរ្ាះថន្ាក់.....215
ថទៅដាយមុតាយមដោះ.....221
ផ្ទះថទៅកុរាយពលេសំរាលកូនសុរបចុបាប់.....223
វិធីកុនុងការសង្ស័យថាមានអំពីហិង្សាកុនុងគ្សូសារ...225
ធនធានដលែទាក់ទង 227
ទំនាក់ទំនងអាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទ.....229

កត់ត្រាការត្រូតពិនិត្យ១០ដងមុនពលេបុរសូត 27
កត់ត្រាត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះដទៃ.....79
កត់ត្រាការបុរសូត.....81
លិខិតយល់ព្រុមផ្ទតូរមនុទីពទ្យេតមហារី.....83
លិខិតផ្ទតូរទីកន្ុលងៃ.....85
ការពនិ តិ យ្ អល្ទ៊ុ ត្រាសានសរ្ ងៃរកបកសរ្ាយ.....103
សវោពនិ តិ យ្ ជងំ អឺ ដេសដ៍ លស់ រ្ត្ មីានផទ្ ពោះនងិ
ទារកដាយឥតគតិ ថល្ ៃ.....107
ការពិនិត្យនិងបំប៉ន់មុនពលេឆ្ងលងជំងឺ 109
បណ្ត្ញការប៉ះពាល់ទាដល់ទារក.....113
កូនបុរុសកូនសុរីលុអដូចគ្នា,សុទ្ធតជោសំណប់ចិត្តតទាំងអស់ 119
ផ្ទតល់ការលូតលាស់ដ៏មានសុវត្ថតិភាពដល់កូន.....121
ភល្ ងឺ សត្ បុ ព់ណល៏ឿង!អាការះគ្សបុរ ងុ បុរ យត៉ ន្ុ.....145
យល់ដឹងពីជំងឺផ្ទលូវចិត្តតកុរាយពលេសំរាលកូន.....147
លំហាត់បុរាណសុខភាពសុត្រីទុរាមកុលាយជាមុតាយ.....155
ការគាំពារសុខាភាពសុរ៊ីត ការពិនិត្យសុបូន.....159
រៀបចំសុវាគមន៍កូន.....185
ការចាប់កំណីតរបស់ទារក.....189
សញ្ញញានកោរសមុរាល.....195
ឈឺពាះពលេសំរាល.....197
សំដីចំពាះឱពុក.....199
ការគ្រុរប់គ្រងសុខភាពកុរាយពលេសំរាលកូន.....201
ការបកសុរាយអំពីវិធីការពារកុំអាយមានផ្ទៃពោះ.....203
បុរាក់ឧបត្ថថមុភកុនុងការចិញ្ចឹមកូន ការទូទាត់នកោរផ្ដល់កំណីតនធោនាវ៉ាប់រងធនលាភបុរជាពលរដ្ឋបុរចាំឆ្ងនាំ និង ការទូទាត់នកោរផ្ដល់កំណីតនធោនាវ៉ាប់រងសុខភាពកសិករ.....233
បុរាក់ខមោតុភាពធានាវ៉ាប់រងការងារបានការធានាវ៉ាប់រងការងារឈប់សមុរាកពីឱពុកមុតាយដាយគ្មានបុរាក់បង់.....235
តវេតាថរែកុសា,ផ្ទតល់អាយកុមារមានសុខភាពលុអមានសចេកុតីសុខសបុបាយ.....237
តារាងកត់ត្រាត្រូតពិនិត្យតាមដានសុរ្ត៊ីមានផ្ទៃពោះដលែមានជំងឺថ្លឹមបុរភទេB.....239
កចិ ច្ ពរ្មពរ្ឿងនកោរពនិ តិ យ្ រ៉ីសុ អដេសដ៍ាយឥតគតិ ថល្ សៃមរ្ាបស់ រ្ដ៉ុ 241

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目

給付時程		建議週數	服務項目
第一次	妊娠第一期 妊娠未滿17週	第12週以前	1. 於妊娠第六週或第一次檢查須包括下列檢查項目： (1) 問診：家庭疾病史、過去疾病史、過去孕產史、本胎不適症狀、成癮習慣查詢。 (2) 身體檢查：體重、身高、血壓、甲狀腺、乳房、骨盆腔檢查、胸部及腹部檢查。 (3) 實驗室檢驗：血液常規(WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV)、血型、Rh因子、HBsAg及HBeAg(惟因特殊情況無法於本次檢查者，可於第五次孕婦產前檢查時接受本項檢查)、VDRL(梅毒檢查)、Rubella IgG(德國麻疹抗體)、愛滋病檢查(EIA或PA)及尿液常規。 2. 例行檢查項目。(註二) 註：德國麻疹抗體檢查呈陰性之孕婦，應在產後儘速注射1劑麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗，該劑疫苗免費。(註五)
第二次		第16週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 早產防治衛教指導
第三次	妊娠第二期 妊娠17週 至未滿29週	第20週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 超音波檢查（因特殊情況無法檢查者，可改於妊娠第三期檢查） 3. 早產防治衛教指導
第四次		第28週	例行檢查項目。(註二)
第五次	妊娠第三期 妊娠29週以上	第32週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 於妊娠32週前後提供：VDRL等實驗室檢驗。
第六次		第34週	例行檢查項目。(註二)
第七次		第36週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 補助孕婦乙型鏈球菌篩檢。(註四)
第八次		第38週	例行檢查項目。(註二)
第九次		第39週	例行檢查項目。(註二)
第十次		第40週	例行檢查項目。(註二)

註一　血液常規檢查包括：白血球(WBC)、紅血球(RBC)、血小板(Plt)、血球容積比(Hct)、血色素(Hb)、平均紅血球體積(MCV)。

註二　例行檢查項目
(1)問診內容：本胎不適症狀如出血、腹痛、頭痛、癌攣等。
(2)身體檢查：體重、血壓、腹長（宮底高度）、胎心音、胎位、水腫、靜脈曲張。
(3)實驗室檢查：尿蛋白、尿糖。

註三　孕婦產前檢查超過十次及超音波超過一次者，經醫師診斷確為醫療需要，由健保費支應或自費檢查。

註四　孕婦乙型鏈球菌篩檢，於妊娠第35-37週產前檢查時提供1次；若孕婦有早產的現象，得依醫師專業處置，不在此限。

註五　接種地點等相關資訊，請撥打各縣市預防接種專線（請參閱 228 頁）洽詢。

តំលៃវេលានិងប្រការសេវាកម្មអ្នកមានផ្ទៃពោះត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

វេលាផ្តល់អោយ		អាយុរាប់នៅទីផ្ទៃមានសប្តាហ៍	ប្រការសេវាកម្ម
លើកទី១	សប្តាហ៍ទី១៦	មុនពេលសប្តាហ៍ទី១២	១. សប្ដាហ៍ទី៦នៃការពរពោះឬការពិនិត្យលើកទី១ចាំបាច់ត្រូវរួមមានការពិនិត្យដូចខាងក្រោម៖ (១) ពិគ្រោះជម្ងឺ៖ប្រវត្តិជម្ងឺតពូជប្រវត្តិជម្ងឺពីអតីតកាលប្រវត្តិសម្រាលកូនពីមុនសញ្ញាណភោគមិនសម្របរបស់ម្ដាយនិងគភ៌និងទម្លាប់ញៀនថ្នាំ។ (២) ការពិនិត្យសុខភាព៖ទម្ងន់កម្ពស់សម្ពាធឈាមក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតសុដន់អាងត្រគាកផ្នែកដីមទ្រូងនិងផ្នែកពោះ។ (៣) មន្ទីរពិសោធន៍ពិនិត្យ៖ពិនិត្យឈាម (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV) ប្រភេទឈាមភ្នាក់ងារRhHBsAg និងHBeAg (បុគ្គលដលៃមិនអាចធ្វើការពិនិត្យផ្នែកនេះក្នុងលើកនេះដោយសារមូលហេតុពិសេសអាចធ្វើការពិនិត្យផ្នែកនេះនៅក្នុងការពិនិត្យលើកទី៥មុនពេលសម្រាល) VDRL (ការពិនិត្យជម្ងឺស្វាយ) Rubella IgG (អង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រឹល) ជម្ងឺអេដស៍(EIAឬ PA)និងពិនិត្យទឹកនោម។ ២. ការពិនិត្យជាប្រចាំ។ សម្គាល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលៃមានសញ្ញាអវិជ្ជមានក្នុងការពិនិត្យអង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រឹលគប្បីចាក់ថ្នាំបង្ការចម្រុះជម្ងឺកញ្ជ្រឹលនិងជម្ងឺក្រឡេទនៃចំនួន១លើកក្រោយពេលសម្រាលកូន។ថ្នាំបង្ការនេះផ្ដល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ។ (សម្គាល់ទី៥)
លើកទី២		សប្តាហ៍ទី១៦	១. ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២) ២. ការទូនមានសុខភាពកុំអោយកើតកូនមុនខែ
លើកទី៣	មានផ្ទៃពោះវេលាទី២មានផ្ទៃពោះ១៧សប្តាហ៍ដល់២៩សប្តាហ៍	សប្តាហ៍ទី២០	១. ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២) ២. ត្រួតពិនិត្យសំលេងផ្ទៃពោះ(អ្នកដលៃមិនអាចពិនិត្យក្នុងស្ថានភាពពិសេស,អាចពិនិត្យបាននៅតំណាក់កាលផ្ទៃពោះទី៣) ៣. ការទូនមានសុខភាពកុំអោយកើតកូនមុនខែ
លើកទី៤		សប្តាហ៍ទី២៨	ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមវេលា។(កត់សំគាល់ទី២)
លើកទី៥	មានផ្ទៃពោះវេលាទី២មានផ្ទៃពោះលើសពី២៩សប្តាហ៍	១,ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២)	១. ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២) ២. ក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ៣២សប្តាហ៍ផ្តល់នូវ : ការត្រួតពិនិត្យ VDRL។ល។
លើកទី៦		សប្តាហ៍ទី៣៤	ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២)
លើកទី៧		សប្តាហ៍ទី៣៦	១. ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២) ២. ពិនិត្យstreptocoប្រភេទខ(កត់សំគាល់ទី៤)
លើកទី៨		សប្តាហ៍ទី៣៨	ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២)
លើកទី៩		សប្តាហ៍ទី៣៩	ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២)
លើកទី១០		សប្តាហ៍ទី៤០	ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមពេល។(កត់សំគាល់ទី២)

កត់សំគាល់ទី១: ប្រការត្រួតពិនិត្យឈាមមានដូចជា:ឈាមស(WBC)ឈាមក្រហម(RBC)ឈាម(Plt)ឈាម(Hct)ឈាម(Hb)ឈាម(MCV)។

កត់សំគាល់ទី២: ប្រការត្រួតពិនិត្យតាមវេលា
(១)អត្ថន័យសួរជំងឺ:មិនស្រួលពោះដូចជាចញ្ចេញឈាម,ឈឺពោះ,ឈឺក្បាល,ស្ពឹក។ល។
(២)ត្រួតពិនិត្យសុខភាព:ទំងន់,សម្ពាធឈាម,កំពស់ស្បូន,សំលេងទារកក្នុងផ្ទៃ,ទីផ្ទៃ,ហើម,ហើមសសៃឈាម។
(៣)ត្រួតពិនិត្យក្នុងបន្ទប់ត្រួតពិនិត្យ:ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

សម្គាល់ទី៣ : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលៃមានការត្រួតពិនិត្យមុនសម្រាលកូនលើសពី១០ដងនិងអក្លេលើសពីមួយដង, គ្រូពេទ្យធ្វើតស្រេតហើយបញ្ជាក់ថាត្រូវពេទ្យាបាល ដោយធានារ៉ាប់រងសុខភាពចញ្ចេញប្រាក់ចំណាយឬចញ្ចេញប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

កត់សំគាល់ទី៤: ត្រួតពិនិត្យអ្នកមានផ្ទៃពោះមានជំងឺstreptocoប្រភេទខ,ផ្តលជូនមុតងនៅពេលមានផ្ទៃពោះពី៣៥-៣៧សប្ដាហ៍។ប្រសិនបើមានការប្រសូតមុនខែ,ត្រូវធ្វើការព្យាបាលតាមគ្រូពេទ្យ។

សម្គាល់ទី៥ : ពត៌មានទាក់ទងនឹងការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រប់ស្រុកក្រុង (សូមអានទំព័រទី 229)

產前檢查紀錄表

補助時程		建議週數	檢查日期	檢查院所	檢查醫師簽章
第一次	妊娠第一期 妊娠未滿17週	12週以前			
第二次		第16週			
第三次	妊娠第二期 妊娠17週 至未滿29週	第20週			
第四次		第28週			
第五次	妊娠第三期 妊娠29週以上	第32週			
第六次		第34週			
第七次		第36週			
第八次		第38週			
第九次		第39週			
第十次		第40週			

ការកត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

វេលាផ្តល់អាយុ		អាយុយាបល់នៅទីប៉ុន្មានសប្តាហ៍	ថ្ងៃពិនិត្យ	មន្ទីពេទ្យត្រួតពិនិត្យ	ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យត្រួតពិនិត្យ
លើកទី១	មានផ្ទៃពោះពេលដំបូង មានផ្ទៃពោះពេលដំបូង មានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់១៧សប្តាហ៍	មុនពេលសប្តាហ៍ទី១២			
លើកទី២		សប្តាហ៍ទី១៦			
លើកទី៣	មានផ្ទៃពោះវេលាទី២មានផ្ទៃពោះ១៧សប្តាហ៍ដល់២៩សប្តាហ៍	សប្តាហ៍ទី២០			
លើកទី៤		សប្តាហ៍ទី២៨			
លើកទី៥	មានផ្ទៃពោះវេលាទី២ មានផ្ទៃពោះលើសពី២៩សប្តាហ៍ពី២៩សប្តាហ៍	សប្តាហ៍ទី៣២			
លើកទី៦		សប្តាហ៍ទី៣៤			
លើកទី៧		សប្តាហ៍ទី៣៦			
លើកទី៨		សប្តាហ៍ទី៣៨			
លើកទី៩		សប្តាហ៍ទី៣៩			
លើកទី១០		សប្តាហ៍ទី៤០			

我的過去孕產史

（初次產前檢查問診紀錄，請準媽媽產檢前填寫）

生產情形 ＼ 懷孕次數			第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次
妊娠終止日期（年月日）								
活產	活產週數							
	生產方式	自然生產						
		真空吸引						
		產鉗						
		剖腹產						
	性別							
	出生體重（公克）							
	目前存活情形	存						
		歿（年齡、原因）						
流產	自然流產							
	人工流產							
死產	週數							
	生產方式							
胎兒異常								
備註								

បុរេតត្តិធ្លាប់មានផ្ទៃពោះឬបុរសូតរបស់ខ្ញុំ

(កត់ត្រាពិនិត្យសួរជំងឺលើកដំបូងមុនពេលបុរសូត,សូមអ្នកមានផ្ទៃពោះបំពេញមុនពេលត្រួតពិនិត្យ)

សុថានភាពបង្កើតកូន / មានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានដង			លើកទី១	លើកទី២	លើកទី៣	លើកទី៤	លើកទី៥	លើកទី៦
ងងៃចុងក្រោយមានផ្ទៃពោះ(ថ្ងៃខែឆ្នាំ)								
បុរសូតរស់	សប្បដាបុរសូតរស់							
	វិធីបង្កើត	បង្កើតដាយធម្មជាតិ						
		ស្បូរបដាយខ្សល់						
		គាប						
		វះពោះ						
	ភាទ							
	ទំងន់ពេលបុរសូត(ក្រាម)							
	សុថានភាពរស់ក្នុងបច្ចុប្បបន្ន	រស់						
		សុលាប់(អាយុ,មូលហេតុ)						
រលូតកូន	រលូតកូនតាមធម្មជាតិ							
	រលូតកូនដាយវះកាត់							
សុលាប់ក្នុងផ្ទៃ	ចំនួនសប្បដាហ៍							
	វិធីបង្កើត							
ទារកមិនបុរក្រតី								
បន្ទុចមែ								

產檢紀錄總表

胎　次：_____
預產期：　　年　　月　　日
最後一次月經開始日期：　　年　　月　　日
身　高(cm)：_____
懷孕前體重(公斤)：_____
BMI = 體重（公斤）/ 身高^2（公尺^2）= _____

	檢查結果		檢查結果
Rh因子		B型肝炎表面抗原	□- □+
血型		B型肝炎e抗原	□- □+
白 血 球（WBC）		梅毒血清反應第一次	□- □+
紅 血 球（RBC）		梅毒血清反應第二次	□- □+
血 小 板（Plt）		德國麻疹抗體反應	□- □+
血球容積比（Hct）		乙型鏈球菌檢查	□- □+
血 紅 素（Hb）			
平均紅血球體積（MCV）			
其他			

自費檢查項目：
第一孕期母血唐氏症篩檢 _____
第二孕期母血唐氏症篩檢 _____
羊膜穿刺 _____
妊娠糖尿病篩檢 _____

骨盆腔檢查

※準媽媽的B型肝炎表面抗原及e抗原檢查結果，如果均為陽性（+），其寶寶應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時，並應在完成第3劑B型肝炎疫苗後，年齡滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。

※準媽媽如果為B型肝炎表面抗原陽性，請醫師協助將該次產檢結果登錄於「孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄（238頁）」，並請產後依消化專科醫師建議進行相關追蹤檢查。

※準媽媽的德國麻疹抗體檢查結果如為陰性（－），懷孕期間請特別注意，避免感染德國麻疹，以保護胎兒，並應在產後，儘速持德國麻疹抗體檢查陰性（－）證明，至各衛生所或預防接種合約醫院診所，接種1劑麻疹腮腺炎德國麻疹（MMR）混合疫苗（接種3個月內應避免懷孕）。

註：後續頁面亦有提供各次產檢紀錄處，亦可將報告記錄於該頁面。

តារាងកំណត់ត្រាសរុបនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

កូនទី៖______
កាលបរិច្ឆេទព្យាករណ៍នៃការសម្រាល៖ ______ថ្ងៃទី ______ខែ ______ឆ្នាំ
កាលបរិច្ឆេទនៃការមករដូវលើកចុងក្រោយ៖ ______ថ្ងៃទី ______ខែ ______ឆ្នាំ
កម្ពស់(cm)៖ ______
ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ (គីឡូក្រាម)៖ ______
BMI = ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម) /កម្ពស់^{2}(ម៉ែត្រ^2)= ______

	លទ្ធផលនៃការពិនិត្យ		លទ្ធផលនៃការពិនិត្យ
ក្រុមឈាមRh		ទអែង់ទីសនៃផ្ទៃនៃមេរោគថ្លើមប្រភេទB	☐- ☐+
ប្រភេទឈាម		អង់ទីសនៃ e នៃមេរោគថ្លើមប្រភេទ B	☐- ☐+
គាលិកាឈាមស(WBC)		ប្រតិកម្មលើកទី១នៃសេរ៉ូមជម្ងឺស្វាយ	☐- ☐+
គាលិកាឈាមក្រហម(RBC)		ប្រតិកម្មលើកទី២នៃសេរ៉ូមជម្ងឺស្វាយ	☐- ☐+
ប្លាកែត(Plt)		ប្រតិកម្មនៃអង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រិល	☐- ☐+
អេម៉ាតូគ្រីត (Hct)		ការពិនិត្យStreptococcusប្រភេទB	☐- ☐+
ហេម៉ូ(Hb)			
បរិមាណគាលិកាក្រហមជាមធ្យម(MCV)			
ផ្សេងទៀត			

ផ្នែកពិនិត្យគិតថ្លៃ
ពិនិត្យដំណាក់កាលទី1ការធ្លាក់ចុះនៃប្រព័ន្ធសញ្ញានៃឈាមម្ដាយ ______________________________
ពិនិត្យដំណាក់កាលទី2ការធ្លាក់ចុះនៃប្រព័ន្ធសញ្ញានៃឈាមម្ដាយ ______________________________
ការចាក់ថ្នាំទឹកភ្លោះ: ______________________________
ការពិនិត្យជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានគភ៌ ______________________________

ការពិនិត្យអាងត្រគៀក

※ លទ្ធផលនៃការពិនិត្យអង់ទីសនៃe និងអង់ទីសនៃផ្ទៃនៃមេរោគថ្លើមប្រភេទ Bរបស់ម្ដាយប្រសិនមានសញ្ញាវិជ្ជមាន (+)នោះទារកត្រូវចាក់ក្លូប៊ុយលីននៃភាពស៊ាំជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB និងថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB ចំនួន១លើកជាបន្ទាន់ក្រោយពេលកើតមកមិនលើសពី២៤ម៉ោង ម្យ៉ាងទៀតក្រោយពេលសម្រេចការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទBលើកទី៣ហើយត្រូវទទួលយកការពិនិត្យអង់ទីសនៃផ្ទៃនៃមេរោគថ្លើមប្រភេទB(HBsAg)និងអង់ទីករផ្ទៃនៃមេរោគថ្លើមប្រភេទ B (anti-HBs)ពេលអាយុគ្រប់១២ខែ។

※ ប្រសិនបើការពិនិត្យអង់ទីសនៃផ្ទៃនៃមេរោគថ្លើមប្រភេទ Bរបស់ម្ដាយមានសញ្ញាវិជ្ជមានសូមវេជ្ជបណ្ឌិតជួយកត់ត្រាការពិនិត្យលើកនេះចូលក្នុង “កំណត់ត្រាការពិនិត្យតាមដានជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទBរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រទី២៣៩)” ព្រមទាំងធ្វើការតាមដានក្រោយពេលសម្រាលទៅតាមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ។

※ ប្រសិនបើការពិនិត្យអង់ទីសនៃជម្ងឺកញ្ជ្រិលរបស់ម្ដាយមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន(-)សូមបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះជៀសវាងឆ្លងជម្ងឺកញ្ជ្រិលដើម្បីជាការការពារទៅដល់ទារកក្នុងផ្ទៃនិងក្រោយពេលសម្រាលសូមប្រញាប់រួសរាន់ទៅទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការចម្រុះជម្ងឺកញ្ជ្រិលនិងជម្ងឺក្រឡេទនៃ (MMR)ចំនួន1លើក (ជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះក្នុងកំឡុងពេល៣ខែក្រោយពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ) នៅតាមមណ្ឌលសុខភាពឬគ្លីនិកមន្ទីរពេទ្យផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដោយភ្ជាប់ទៅជាមួយលិខិតបញ្ជាក់លទ្ធផលអវិជ្ជមាន(-)នៃការពិនិត្យអង់ទីសនៃជម្ងឺកញ្ជ្រិល។

សម្គាល់៖ទំព័របន្ទាប់ក៏មានកន្លែងកត់ត្រាការពិនិត្យរាល់លើកអាចកត់ត្រាលទ្ធផលនៃការពិនិត្យនៅលើទំព័រនេះបាន។

產檢時程	檢查日期	懷孕週數	體重(kg)	血壓(mmHg)	宮底高度(cm)	胎心音分次／(懷孕2個月內免填寫)	尿糖	尿蛋白	浮腫	靜脈曲張	備註 如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表(TIPVDA量表，參閱第224頁)	下次產檢日期
第1次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第2次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第3次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第4次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第5次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第6次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第7次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第8次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第9次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第10次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	

ជំពូកកត់ត្រាសុខភាព

កាលវិភាគពិនិត្យផ្ទៃពោះ	១ដង	២ដង	៣ដង	៤ដង	៥ដង	៦ដង	៧ដង	៨ដង	៩ដង	១០ដង				
កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ														
អាយុគភ៌ចំនួនសប្ដាហ៍														
ទម្ងន់(kg)														
សម្ពាធឈាម (mmHg)														
ប្រវែងហាតស្បូន(cm)														
ចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌ដង/នាទី (ទីបមានផ្ទៃពោះ2ខដំបូងមិនហាច់បំពេញ)														
ជាតិស្ករក្នុងទឹកនាម														
ជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនាម														
អាការៈហើម														
អាការៈរីកសរសៃឈាម														
សម្គាល់ប្រសិនមានបីមានស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហេតុឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ព្រមទាំងបំពេញតារាងវាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់នៃអំពើហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ៃន់ IPVDA សូមមើលទំព័រទី 225)	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់	☐ គ្មានការប្រទះឃើញជាពិសេស ☐ នកែគួរប្រុងប្រយ័ត្នឬខុសប្រក្រតី ☐ ត្រូវតាមដានជាចាំបាច់ ☐ ត្រូវបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរជាចាំបាច់
កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកក្រោយ														

產科超音波檢查紀錄

姓名：　　年齡：　　病歷：

LMP：　　EDC：　　週數：

臨床診斷：

1. 胚囊 □有 □無　　2. 胎數 _____

3. 心跳 □有 □無　　4. 胎兒大小週數 _____

5. 胎位 _____　　6. 胎盤位置 _____

7. 羊水 □正常 □過多 □過少　　8. 其他 _____

診斷：_____

_____

_____

檢查日期：　　報告者：

កំណត់ត្រាការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសានជ្រនកែសម្ភត

ឈ្មោះ　　អាយុ　　ប្រវត្តិដជម្ងឺ

LMP :　　EDC :　　ចំនួនសប្ដាហ៍

ការពិនិត្យ

១.ថង់គភិ　　☐ មាន ☐ គ្មាន

២.ហ្រ្វវ្រកេង់គភិ _____

៣.ចង្រាក់បះដូង　　☐ មាន ☐ គ្មាន

៤.ចំនួនសប្ដាហ៍អាយុកូនក្នុងផ្ទៃ _____

៥.៥ទីតាំងគភិ _____　　៦.ទីតាំងសុក _____

៧.ទឹកភ្លោះ ☐ ធម្មមតា ☐ ច្រវីនពកេ ☐ តិចពកេ

៨.ដទទៀត _____

ការពិនិត្យ _____

_____

_____

កាលបរិច្ឆទេនកៃារពិនិត្យ　　អ្នកវាយការណ៍

第1次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表

(妊娠第一孕期：經醫師診斷、確認懷孕後至妊娠未滿17週前)

(懷孕週數，第_____週)【本項服務由菸品健康福利捐補助】　病歷號

基本資料

由準媽媽填寫

姓名		出生日期	_____年____月____日
身分證字號 (外籍人士護照號碼)			
聯絡地址			
聯絡方式	手機:_____	住家:(　)-_____	
身高_____公分	懷孕前體重_____公斤	目前體重_____公斤	血色素_____ gm/dl

目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選)

□0.否，□1.中低收入戶補助，□2.低收入戶補助，□3.特殊境遇家庭補助，

□4.兒少生活補助（項目：____；人數：__），□5.其他_____

有下列情況之懷孕婦女:

□1.未婚懷孕婦女，□2.身心障礙懷孕婦女，□3.其他_____

健康行為

1.您目前是否吸菸?

□0.否，□1.偶爾或應酬才吸，□2.平均一天約吸一包菸（20支）以下，

□3.平均一天約吸一包菸以上

2.您是否特別注意遠離二手菸的環境？

□0.否，□1.是，□2.週遭環境沒有二手菸

3.您目前是否喝酒?

□0.否，□1.偶爾或應酬才喝，□2.經常喝

4.您是否嚼檳榔?：

□ 0.否，□1.偶爾或應酬才嚼，□2.經常嚼

5.您是否曾使用毒品?：

□0.否，□1.是

6.心情溫度計：

□是，□否 1.過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？

□是，□否 2.過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

1.本資料將用於衛生福利政策評估，供衛生保健及社政單位關懷訪視服務。

□1.同意，□2.不同意。

2.您是否願意衛生及社政人員前往您的家中進行關懷訪視？ □1.願意，□2.不願意。

孕產醫療史

過去是否有相關孕產醫療史

□0.否　，□1.是（請於下列□進行勾選）。

□(1)子宮肌瘤割除或子宮修補術，□(2)心臟病手術，□(3)高血壓病，□(4)妊娠糖尿病，□(5)早產，□(6)先天異常兒，□(7)死胎死產，□(8)新生兒死亡，□(9)陰道難產，□(10)產後出血，□(11)前胎胎兒乙型鏈球菌感染，□(12)流產，□(13)其他_____

※如有上述孕產醫療史情形，請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。

តារាងកំណត់ត្រាលំណាំនៅការថែទាំសុខភាពមុនពេលសម្រាលរបស់ស្ត្រីមានគភ៌លើកទី១

(ដំណាក់កាលមានគភ៌ទី១៖រាប់ចាប់ពីត្រូវបានពិនិត្យឃើញដោយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងបញ្ជាក់ថាមានគភ៌រហូតដល់មុនសប្តាហ៍ទី១៧នៃការមានគភ៌)

(មានផ្ទៃពោះ_____សប្តាហ៍) "សេវាកម្មនេះឧបត្ថម្ភដោយមន្ទីរសុខភាពនិងរបបឧបត្ថម្ភថ្នាំជក់"

លេខអ្នកទទួលការពិនិត្យ

នាមត្រកូល				ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត			_____ថ្ងៃ_____ខែ_____ឆ្នាំ			
លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ លេខលិខិតឆ្លងដែននៃជនបរទេស										
អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង										
មធ្យោបាយទំនាក់ទំនង	ទូរស័ព្ទដៃ៖_______________ ទូរស័ព្ទនៅផ្ទះ៖( )-_______________									
កម្ពស់ _______________	ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ______គីឡូ			ទម្ងន់បច្ចុប្បន្ន______ គីឡូ			អេម៉ូក្លូប៊ីន __________ gm/dl			

តើបច្ចុប្បន្ននមានទទួលជំនួយរបបឧបត្ថម្ភសង្គមដែរឬទេ៖ (អាចជ្រើសរើសច្រើន)

☐ 0.គ្មាន ☐ ១.ជំនួយឧបត្ថម្ភគ្រួសារចំណូលទាបនិងមធ្យម ☐ ២.ជំនួយឧបត្ថម្ភគ្រួសារចំណូលទាប

☐ ៣.ជំនួយឧបត្ថម្ភគ្រួសារស្ថានភាពពិសេស ☐ ៤.ជំនួយឧបត្ថម្ភការរស់នៅរបស់កុមារ (ផ្នែកៈចំនួនមនុស្សៈ)

☐ ៥.ផ្សេងៗ_____

ស្ត្រីមានគភ៌ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពដូចខាងក្រោម៖

☐ ១.ស្ត្រីមានគភ៌មិនទាន់រៀបការ ☐ ២.ស្ត្រីពិការមានគភ៌ ☐ ៣.ផ្សេងទៀត_______

១. តើបច្ចុប្បន្ននអ្នកជក់បារីដែរឬទេ?

☐ 0.ទេ ☐ ១.ជក់ម្តងម្កាលឬជក់នៅពេលជួបភ្ញៀវ ☐ ២.ជាមធ្យមក្នុង១ថ្ងៃជក់ក្រោម១កញ្ចប់ (20ដើម)

☐ ៣.ជាមធ្យមក្នុង១ថ្ងៃជក់លើស១កញ្ចប់

២.តើអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងពីបរិស្ថានដែលមានផ្សែងបារីដែរឬទេ?

☐ 0.ទេ ☐ ១.ចាស់ ☐ ២.បរិស្ថានជុំវិញគ្មានផ្សែងបារី

៣.បច្ចុប្បន្ននអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ?

☐ 0.ទេ ☐ ១.ផឹកម្តងម្កាលឬផឹកពេលជួបភ្ញៀវ ☐ ២.ផឹកញឹកញាប់

៤.តើអ្នកទំពារស្លាម្លូដែរឬទេ?

☐ 0.ទេ ☐ ១.ទំពារម្តងម្កាលឬទំពារពេលជួបភ្ញៀវ ☐ ២.ទំពារជាញឹកញាប់

៥.តើអ្នកធ្លាប់សេពគ្រឿងញៀនដែរឬទេ?

☐ 0.ទេ ☐ ១.ធ្លាប់

៦.ការពិនិត្យវិបត្តិ៖

☐ មាន ☐ គ្មាន ១.តើ១ខែមុនអ្នកតែងតែរម្ភដែលបណ្តាលមកពីការបាក់ទឹកចិត្តទុក្ខសោកឬអស់សង្ឃឹមចំពោះអនាគតដែរឬទេ?

☐ មាន ☐ គ្មាន ២.តើ១ខែមុនតើអ្នកតែងតែបាត់បង់ចំណាប់ចំណូលចិត្តចំពោះគ្រប់រឿងឬមិនសប្បាយរីករាយចំពោះការធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែរឬទេ?

១.ពត៌មានទាំងនេះនឹងត្រូវបានប្រើក្នុងការវាយតម្លៃគោលនយោបាយរបបឧបត្ថម្ភសុខាភិបាលផ្តល់ជូននូវសេវាកម្មចុះយកចិត្តទុកដាក់ពីមន្ទីរធានារ៉ាប់រងសុខាភិបាលនិងស្ថាប័នកិច្ចការសង្គម។ ☐១.យល់ព្រម ☐២.មិនយល់ព្រម

២.តើអ្នកយល់ព្រមឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងបុគ្គលិកកិច្ចការសង្គមចុះសួរសុខទុក្ខអ្នកនៅគេហដ្ឋានដែរឬទេ?

☐១.យល់ព្រម ☐២.មិនយល់ព្រម

តើពីមុនធ្លាប់មាន ប្រវត្តិព្យាបាលនិងសម្រាលកូនដែរឬទេ?)

☐គ្មាន ☐១.មាន (សូមជ្រើសរើស☐ខាងក្រោម)

☐(១)ការព្យាបាលកាត់ដុំសាច់ក្នុងស្បូនឬការព្យាបាលប៉ះប៉ូវស្បូន ☐(២) ការវះកាត់ជម្ងឺបេះដូង

☐(៣)ជម្ងឺលើសឈាម ☐(៤)ពេលពពោះជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានគភ៌ , ☐(៥)សម្រាលកូនមុនខែ

☐(៦)ទារកខុសប្រក្រតី ☐(៧)កូនស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ ☐(៨)កូនស្លាប់ក្រោយពេលសម្រាល

☐(៩)ពិបាកសម្រាលតាមទ្វារមាស ☐(១០)ហូរឈាមក្រោយពេលសម្រាល

☐(១១)កូនមុនឆ្លង Streptococcus ប្រភេទB ☐(១២)រលូតកូន ☐(១៣)ផ្សេងទៀត

※ ប្រសិនបីមានប្រវត្តិជនកៃព្យាបាលទាក់ទងនឹងការសម្រាលខាងលើសូមមន្ទីរពេទ្យដែលទទួលពិនិត្យផ្តល់នូវសេវាកម្មព្យាបាលឬបញ្ជូនផ្លាស់ប្តូរអ្នកជម្ងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យមានទំនួលខុសត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់កម្រិតមធ្យមនិងធ្ងន់។

衛教主題	重點	準媽媽自我評估		醫事人員指導重點
		清楚	不清楚	
1.維持母胎安全(參閱手冊-讓寶寶安全的成長)	流產徵兆及高危險妊娠	☐	☐	☐知道懷孕早期宜多休息與足夠睡眠，勿提重物。若出現流產之徵兆（陰道出血、下腹部悶痛、持續子宮收縮）時，應立即就醫。
		☐	☐	☐知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況，未來產檢如有醫師告知：出現孕產醫療史1至13項之一者，請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
		☐	☐	☐知道定期產前檢查的目的、時程及重要性
	危害物質	☐	☐	☐知道菸（含二手菸）對母嬰健康之危害(流產、早產、出生低體重)
		☐	☐	☐知道酒對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。
		☐	☐	☐知道檳榔對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重)。
		☐	☐	☐本次懷孕吸菸者，協助轉介戒菸門診。
	產前遺傳檢查	☐	☐	☐知道孕婦具有下列情形之一者，政府於產前有補助費用做羊膜穿刺檢查。 34歲以上、曾生育過先天異常兒、本人或配偶有遺傳性疾病者、有家族遺傳疾病及本次懷孕經超音波檢查有異常者
2.兩性平權(參閱手冊-女孩男孩一樣好)	疼惜咱的寶貝	☐	☐	☐女孩男孩一樣好，生來通通都是寶，孩子未來的成就無關性別，知道做性別篩檢或因選擇性別而墮胎是違法的。
3.孕期營養(參閱手冊-吃出健康)	營養素補充	☐	☐	☐知道孕前一個月至懷孕期間，增加葉酸、碘攝取的重要性。
		☐	☐	☐知道孕期增加鈣、鐵攝取。素食者補充維生素B12的重要性。
		☐	☐	☐知道適當的選擇與食用營養補充食品。
	均衡飲食	☐	☐	☐知道懷孕早期有孕吐時，宜少量多餐，優先攝取天然食物，避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。

※紅框內之欄位，請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫，以供醫事人員參考。
※返家後，若有孕產諮詢需求，請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站http://mammy.hpa.gov.tw。

醫療院所/助產所名稱及代碼	醫師/助產人員簽章： 指導日期____年____月____日	孕婦簽名：

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導可搭配第1孕期（懷孕第12週-第17週前）第1次至第2次孕婦產前檢查，依孕婦健康需求執行指導，請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。

អនាម័យ ប្រធានបទ	ចំណុចសំខាន់	ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងរបស់ម្ដាយ		ចំណុចសំខាន់ចង្អុលបង្ហាញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល
		ច្បាស់លាស់	មិនច្បាស់លាស់	
១.រក្សាសុវត្ថិភាពរបស់ម្ដាយឯងទារក (ឯកសារយោង-នាំឲ្យទារកធំធាត់ដោយសុវត្ថិភាព)	សញ្ញានៃការរលូតកូននិងការមានគភ៌ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់	☐	☐	☐ ងពីការមានផ្ទៃពោះដំណាក់កាលបឋមត្រូវសម្រាកឲ្យបានច្រើននិងគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ហាមលើករបស់ធ្ងន់។ប្រសិនបើលេចចេញនូវសញ្ញារលូតកូន(ហូរឈាមតាមទ្វារមាសឈឺចុកផ្នែកពោះខាងក្រោម មានកន្ត្រាក់ស្បូនបន្តបន្ទាប់) ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។
		☐	☐	☐ ដឹងពីពត៌មានស្ថានភាពសុខភាព、ប្រវត្តិជម្ងឺនិងប្រវត្តិនៃការព្យាបាលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានគភ៌របស់ខ្លួន។នៅក្នុងការពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រសិនបើមានវេជ្ជបណ្ឌិតផ្ដល់ដំណឹងៈកើតមានករណីមួយក្នុងចំណោមករណីទី១ដល់ទី១៣នៃប្រវត្តិព្យាបាលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានគភ៌ត្រូវទៅទទួលយកការព្យាបាលនិងរក្សាគភ៌នៅមន្ទីរពេទ្យមានទំនួលខុសត្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់កម្រិតមធ្យមនិងធ្ងន់ដែលនៅជិតបំផុត។
		☐	☐	☐ ដឹងពីគោលបំណងកាលវិភាគនិងសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះទៀងទាត់មុនពេលសម្រាក
	សារធាតុគ្រោះថ្នាក់	☐	☐	☐ ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់របស់បារី (ផ្សែងបារី) ចំពោះសុខភាពម្ដាយនិងទារក (រលូតកើតមុនខែទារកមានទម្ងន់ស្រាល)
		☐	☐	☐ ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងស្រវឹងចំពោះសុខភាពម្ដាយនិងទារក (រលូតកើតមុនខែកូនស្លាប់ក្នុងផ្ទៃទារកមានទម្ងន់ស្រាលប្រព័ន្ធប្រសាទខុសប្រក្រតី)។
		☐	☐	☐ ដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃផ្លែស្លាម្លូចំពោះសុខភាពម្ដាយនិងទារក (រលូតកើតមុនខែកូនស្លាប់ក្នុងផ្ទៃទារកមានទម្ងន់ស្រាលប្រព័ន្ធប្រសាទខុសប្រក្រតី)។
		☐	☐	☐ ស្ត្រីដែលជក់បារីក្នុងការមានគភ៌លើកនេះជួយបញ្ជូនផ្លាស់ប្ដូរទៅកាន់ផ្នែកពិគ្រោះផ្ដាច់បារី។
	ការពិនិត្យជម្ងឺតំណពូជមុនពេលសម្រាល	☐	☐	☐ ដឹងពីស្ត្រីមានគភ៌មានស្ថានភាព១ក្នុងចំណោមស្ថានភាពទាំងឡាយខាងក្រោមរដ្ឋាភិបាលមានផ្ដល់ជូនជំនួយឧបត្ថម្ភក្នុងការពិនិត្យចាក់ទឹកភ្លោះមុនពេលសម្រាល។ស្ត្រីមានគភ៌ដែលមានអាយុលើសពី៣៤ឆ្នាំធ្លាប់សម្រាលបានកូនខុសប្រក្រតីខ្លួនឯងផ្ទាល់ឬស្វាមីមានជម្ងឺផ្លូវភេទតពូជមានជម្ងឺតពូជសណ្ដាននិងលទ្ធផលពិនិត្យអ៊ុលត្រាសោនលើកនេះខុសប្រក្រតី។
២.សមភាពទាំងពីរភេទ (ឯកសារយោង-កូនស្រីឬកូនប្រុសល្អដូចគ្នា)	ស្រលាញ់កូនសំលាញ់របស់យើង	☐	☐	☐ កូនស្រីឬកូនប្រុសល្អដូចគ្នាកើតមកសុទ្ធតែជាកូនរបស់យើង។ភាពជាគជ័យដែលកូនសម្រេចបាននៅថ្ងៃអនាគតមិនបង្អែកលើភេទឡើយ។ដឹងពីការពិនិត្យភេទរបស់គភ៌និងការរំលូតកូនដោយសារជ្រើសរើសភេទជាទង្វើល្មើសច្បាប់។
៣.សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ឯកសារយោង-ទទួលទានដោយសុខភាព)	បន្ថែមសារធាតុបន្ថែមសារធាតុចិញ្ចឹមចិញ្ចឹម	☐	☐	☐ ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការស្រូបយកជាតិអាស៊ីតហ្វូលីកនិងជាតិអ៊ីយ៉ូតចាប់ពី1ខែមុនមានផ្ទៃពោះរហូតដល់កំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
		☐	☐	☐ ដឹងពីការបង្កើនការស្រូបយកជាតិកាល់ស្យូមនិងជាតិដែកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។សារៈសំខាន់នៃការបំប៉នវីតាមីន B១២ ចំពោះអ្នកញ៉ាំអាហារបួស
		☐	☐	☐ ដឹងពីជ្រើសរើសនិងទទួលទានអាហារបំប៉នឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
	សមភាពនៃការទទួលទាន	☐	☐	☐ ដឹងពីដំណាក់កាលបឋមនៃការមានផ្ទៃពោះតង្វៃក្អួតចាញ់កូនគប្បីទទួលទានអាហារឲ្យបានច្រើនដងតែក្នុងបរិមាណតិចទទួលទានយកអាហារធម្មជាតិជាអាទិភាពជៀសវាងការទទួលទានចំណីអាហារកែច្នៃមែនខ្លាញ់ច្រើនមានកាឡូរីខ្ពស់ឬអាហារអត់កាឡូរី (រួមមានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករជាដើម)។

*ក្រឡានៅក្នុងតារាងពណ៌ក្រហមសូមបុគ្គលិកសុខាភិបាលជួយស្ត្រីជាម្ដាយក្នុងការបំពេញមុនពេលទទួលយកការអប់រំសុខភាពដើម្បីជាពត៌មានយោងសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។

*ក្រោយពេលត្រលប់មកគេហដ្ឋានវិញប្រសិនបើមានតម្រូវការផ្នែកប្រឹក្សាពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះសូមទំនាក់ទំនងខ្សទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទូទាំងប្រទេសឥតគិតថ្លៃ 0800-870870 ឬគេហទំព័រ http://mammy.hpa.gov.tw

ឈ្មោះនិងលេខកូដមន្ទីរពេទ្យ/មន្ទីរសម្ភព	ហត្ថលេខានិងត្រាវេជ្ជបណ្ឌិត/ឆ្មប កាលបរិច្ឆេទនៃការបង្រៀនឆ្នាំខែថ្ងៃទី ______ថ្ងៃទី ______ខែ______ឆ្នាំ	ហត្ថលេខាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

សម្គាល់៖

១. ខ្លឹមសារនៃការអប់រំសុខភាពនេះត្រូវស្រាវជ្រាវរៀបរៀងឡើងដោយទីស្នាក់ការសុខភាពនិងសុខមាលភាពប្រជាពលរដ្ឋបនក្រសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភរួមជាមួយសមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រផ្នែកសម្ភពតៃវ៉ាន់សមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រមាតានិងទារកតៃវ៉ាន់សមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រពេលមានគភ៌តៃវ៉ាន់សមាគមន៍ថ្នាំតៃវ៉ាន់សមាគមន៍ឆ្មបតៃវ៉ាន់សម្ព័ន្ធសមាគមន៍ទូទាំងប្រទេសនសៃមាគមន៍អ្នកឯកទេសចំណីអាហារសធារណៈរដ្ឋបចិន។

២. ការអប់រំសុខភាពលើកនេះអាចផ្គូបផ្គុំជាមួយការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី១ដល់លើកទី2នដំណាក់កាលមានគភ៌ទី១ (សប្ដាហ៍ទី១២ដល់ទី១៧)។ធ្វើការបង្រៀនណែនាំដោយយោងទៅតាមតម្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។សូមផ្ដល់ការបង្រៀនណែនាំដោយយោងទៅតាមខ្លឹមសារនសៀវភៅសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

初次產檢自我檢核紀錄

初次產檢自我紀錄事項
（妊娠第一期：妊娠未滿17週・建議週數：第12週以前）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 最後一次月經開始日期：____年____月____日
2. 準媽媽記錄自覺項目：□出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他自覺徵狀:_____
3. 準媽媽的過去健康資料，是醫師診斷的重要參考。請準媽媽詳細的填寫。
   若您曾有下列症狀，請在□打勾。

疾病史	□ 1. 慢性高血壓 □ 2. 糖尿病 □ 3. 心臟病 □ 4. 外科疾病 □ 5. 腎臟病 □ 6. 甲狀腺疾病 □ 7. 血液凝固疾病 □ 8. 法定傳染病疾病 □ 9. 婦科腫瘤及癌症 □ 10. 中樞神經疾病 □ 11. 泌尿系統疾病	□ 12. 消化道及肝臟疾病 □ 13. 貧血 □ 14. 紅斑性狼瘡及自體免疫疾病 □ 15. 支氣管氣喘及肺部疾病 □ 16. 癲癇 □ 17. 家族是否有遺傳性疾病及其他先天性異常 □ 18. 吸菸 □ 19. 同居住者吸菸 □ 20. 飲酒 □ 21. 使用毒品 □ 22. 其他：_____
孕產醫療史	□ 1. 子宮肌瘤割除或子宮修補術 □ 2. 心臟病手術 □ 3. 高血壓病 □ 4. 妊娠糖尿病 □ 5. 早產（懷孕未滿37週之生產） □ 6. 先天異常兒 □ 7. 新生兒死亡 □ 8. 陰道難產 □ 9. 產後出血 □ 10. 前胎胎兒乙型鏈球菌感染 □ 11. 羊水栓塞 □ 12. 羊膜發炎	□ 13. 羊水過多或過少 □ 14. 早期破水 □ 15. 前置胎盤及胎盤剝離 □ 16. 植入性胎盤 □ 17. 胎兒異常或子宮內胎兒死亡；死胎死產 □ 18. 胎兒異常需接受外科手術治療 □ 19. 產前遺傳診斷呈現異常（染色體或基因檢查） □ 20. 胎兒窘迫 □ 21. 子癲前症 □ 22. 子癲症 □ 23. 其他:_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកដំបូងដាយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកដំបូងដាយខ្លួនឯងcheckup.
(មានផ្ទៃពោះរលោដំបូង:មានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់១៧សហតហ៍,អាយយោបល់នៅទីប៉ុន្មានសហតហ៍)
ឆ្លើបំពេញអាយពញលញនូវបុរការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលធ្វើការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទៃ _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហតហ៍)

១. ថ្ងៃដំបូងនៅមករដូវចុងក្រាយថ្ងៃខែឆ្នាំ _____ថ្ងៃទៃ _____ខែ_____ឆ្នាំ

២. បុរការដឹងខ្លួនក្នុងការកត់ត្រារបស់អ្នកមានផ្ទៃពោះ
☐ចញឈាម ☐ឈឺពោះ ☐ឈឺក្បាល ☐ជំងឺconvulsions ☐អាការៈដលៃខ្លួនយល់ឃើញដទទៀតៈ_____

៣. ឯកសាសុខភាពពីមុនរបស់អ្នកមានផ្ទៃពោះ,ជាឯកសារផ្តល់អាយគ្រូពទេយក្នុងការព្យាបាល។សូមអ្នកមានផ្ទៃពោះបំពញអាយលុអិតលុអន់។
បុរសិនបីមានអាការៈដូចខាងក្រាម,សូមvគូសក្នុង ☐

បុរវត្តិជំងឺ

- ☐ ១. ជំងឺលើសឈាម
- ☐ ២. ជំងឺទឹកនាមផ្អែម
- ☐ ៣.ជំងឺបះដូង
- ☐ ៤. ជំងឺក្រពះខ្លួន
- ☐ ៥. ជំងឺក្រលៀន
- ☐ ៦. ជំងឺពកកa thyroid glan
- ☐ ៧.ជំងឺកកឈាម
- ☐ ៨. ជំងឺចំលងដលៃកំណត់តាមចុហាប់
- ☐ ៩. ជំងឺមហារីកស្បូតិ៍
- ☐ ១០. ជំងឺសសបៃរសាទ
- ☐ ១១. ជំងឺបុរព័ន្ធធនាម
- ☐ ១២.ជំងឺក្រពះនិងចុលិម
- ☐ ១៣.ខ្ទុះឈាម
- ☐ ១៤. ជំងឺlupus erythemនិងជំងឺimmunity
- ☐ ១៥. ជំងឺដងុហិមបំពង់កនិងជំងឺសួត
- ☐ ១៦. ជំងឺឆ្អូតជ្រូក
- ☐ ១៧.កុរមគ្រូសារមានអ្នកជំងឺឆ្លងឬជំងឺអបុរកុរតីពិធមុមជាតិឬ?
- ☐ ១៨. ជក់ហារី
- ☐ ១៩. អ្នករស់នៅជាមួយគ្នាជក់ហារី
- ☐ ២០. ផឹកស្រា
- ☐ ២១. បុរីគ្រឿងញៀន
- ☐ ២២. ដទៃ_____

បុរវត្តិពុយាហលមានផ្ទៃពោះ

- ☐ ១. ការពុយាហលកាត់ដុំសៅចក្នុងស្បូន ឬការពុយាហលប៉ះថ្លើសួន
- ☐ ២. ការវះកាត់ជមុងឺបះដូង
- ☐ ៣.ជមុងឺលើសឈាម
- ☐ ៤. ពលេពរពោះ ជមុងឺទឹកនាមផ្អែមកុនុងពលេមានគភ៌
- ☐ ៥. ការសមុកលមុខខែ (សមុកលមុនពលេគភ៌អាយុ៣៧សបុដាហ៍)
- ☐ ៦. ទារកខុសបុរកុរតី
- ☐ ៧.កូនស្លាប់កុរាយពលេសមុកល
- ☐ ៨. ពិហកសមុកលតាមទុវារមាស
- ☐ ៩. ហូរឈាមកុរាយពលេសមុកល
- ☐ ១០. ហូរឈាមកុរាយពលេសមុកល
- ☐ ១១. សុទៈគនុលីៈទឹកសុបូន
- ☐ ១២.រលាកទុរនាប់សុបូន
- ☐ ១៣.ទឹកសុបូនចុរីនឬតិចពក
- ☐ ១៤. បកែទឹកមុនពលេ
- ☐ ១៥. សុកកូនខាងមុខនិងរលាត់សុកកូន
- ☐ ១៦. វៈកាត់ដាក់សុកកូន
- ☐ ១៧. កូនកុនុងផ្ទៃខ្មុសបុរកុរតី ឬកូនសុលាប់កុនុងសុបូន។ កូនសុលាប់កុនុងសុបូន ឬកូនសុលាប់ពលេសមុកល
- ☐ ១៨. ភាពមិនបុរកុរតីរបស់ទារកឬតូរវបានពុយាហល ដាយវៈកាត់
- ☐ ១៩. អបុរកុរតីកុនុងការត្រួតពិនិត្យការឆ្លងមុនពលេបុរសួត(តូរតពិនិត្យឆ្លងព័ណឬគីនី)
- ☐ ២០. ជមុរិតទារក
- ☐ ២១. ជំងឺលើសឈាមនៅពលេមានផ្ទៃពោ
- ☐ ២២. ជំងឺក្រឡាភ្លើង
- ☐ ២៣.ដទៃ_____

初次產檢自我檢核紀錄

4. 我已閱讀的衛教資訊

□產前檢查項目	(14頁)	□是	□否
□戒菸資訊	(82頁)	□是	□否
□孕婦免費愛滋病毒篩檢	(106頁)	□是	□否
□產前遺傳診斷與補助	(108頁)	□是	□否
□孕期生活須知	(122頁)	□是	□否
□孕期不適處理方式	(126頁)	□是	□否
□孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是	□否
□孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是	□否
□須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是	□否

5. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

_____

準媽媽要給寶寶的話_____

6. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此（如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養）

_____

_____

_____

_____

_____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全（請參閱第214頁）

您有無吸菸？ □有(請參閱第82頁，**並請戒菸**) □沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**) □沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់តុរាការត្សូតពិនិតុយផ្ទពៃះលីកដំបូងដាយខ្ពុលូនងង

៤.ពត៌មានដលែខ្ញុញ៉ាបានអាន			
☐ បុរការត្សូតពិនិតុយមុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទ១៥)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ ត្សូតពិនិតុយជំងឺអដេស៍ឥតគិតថ្លសៃំរាប់អ្នកមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទ៨៣)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ ត្សូតពិនិតុយជំងឺអដេស៍ឥតគិតថ្លសៃំរាប់អ្នកមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទ១០៧)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ ការត្សូតពិនិតុយនិងជំនួយជំងឺឆ្ពលងពីតុរកូលមុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទ១០៩)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ គូរយល់ដឹងពីជីវភាពនៅពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទ១២៣)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ វិធីសំរួលនៅពលេមានផ្ទពៃះមិនស្សូលខ្ពុលូន	(ទំព័រទ១២៧)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ ត្សូតទំងន់និងអាហានៅពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទ១៣៣)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ ឆ្ពលងជំងឺនៅពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទ១៣៩)	☐មនែ	☐មិនមនែ
☐ អាការះគុរាះថ្ពនាក់ដលែត្សូវទៅកាន់មន្ទីពទ្ពេយជាបន្ទាន	(ទំព័រទ១៤៥)	☐មនែ	☐មិនមនែ

៥.ចាក់ថ្ពនាំអារមុមណ៍

សំដីកុរុមគ្សូសាវដាស់ត្យិនលីកទឹកចិតុតអ្នកមុតាយ

សំដីអ្នកមុតាយទៅកាន់កូន_____

៦.បញ្ចហានិងកង្វវល់ដលែអ្នកចង់សូរគ្សូពទ្ពេយនៅពលេត្សូតពិនិតុយផ្ទពៃះលីកនះ,អាចកត់តុរានៅទីនះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នៅ,ហារី,សុរា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : បុរសិនបីអ្នកមានអាការះដូចខាងលី,បុរហលែជាអ្នកមានផ្ទពៃះគុរាះថ្ពនាក់,សូមសូរគ្សូពទ្ពេយហីយធ្ជវីការត្សូតពិនិតុយ,ដីមុបីសុវតុតិភាពខ្ពុលូននិងកូន(សូមអានទំព័រទ២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ?

☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទុជាច់ហារី**) ☐មិនជក់

កុនុងរយៈពលេ១សបុដាហ៍មុន ពលេអ្នកនៅផ្ទះ តីមាននរណាជក់ហារីនៅមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្ចយពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទពៃះ _____ ហត្ថលខោកុរុមគ្សូសារ _____

ខ្សទ្ទៃរស័ព្ទយកចិតុតទុកដាក់សុរុដីមានគភិ៖ 0800-870870

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第12週以前）

胎　次：　　檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週
預產期：　　年　　月　　日
最後一次月經開始日期：　　年　　月　　日

產前檢查記錄

身高cm _____
體重kg _____
血壓mmHg _____
胎心音(次/分) _____
（懷孕2個月內免填寫）
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

Rh因子 _____
血型 _____
白血球(WBC) _____
紅血球(RBC) _____
血小板(Plt) _____
血球容積比(Hct) _____
血色素(Hb) _____
平均紅血球體積(MCV) _____
其他 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現
☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកដំបូងដាយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកដំបូងដាយខ្លួនឯង

(មានផ្ទពៃះពលេដំបូង:មានផ្ទពៃះមិនទាន់គ្រប់១៧សហ្ទតហ អាយយាបល់នាទី១២សហ្ទតហ៍)

កូនទី៖ _____ កាលបរិច្ចធទេនកៃារពិនិត្យ៖_____ថ្ងងទៃី _____ខៃ_____ឆ្ទនាំ
អាយុគភ៌ៈសបុដាហ៍ _____ សបុដាហ៍
កាលបរិច្ចធទេពុយាករណ៍នកៃារសម្ទរាល៖_____ថ្ងងទៃី _____ខៃ_____ឆ្ទនាំ
កាលបរិច្ចធទេនកៃារមករដូវលីកចុងក្ទរាយ៖_____ថ្ងងទៃី _____ខៃ_____ឆ្ទនាំ

កំណត់ត្រាពិនិត្យមុនពលេសម្ទរាល

កម្ទពស់ (cm) _____	ភ្ទនាក់ងារ Rh _____
ទម្ងន់ (kg) _____	បុរភទេឈាម _____
សម្ទពាធឈាម (mmHg) _____	គាលិកាឈាមស (WBC) _____
ចង្ទវាក់បះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី) _____	គាលិកាឈាមក្ទរហម (RBC) _____
ទីបមានផ្ទពៃះ២ខដែំបូងមិនហាច់បំពញេ	បុលាកតៃ (Plt) _____
ជាតិសុករក្ទនុងទឹកនាម _____	អម៉ោតូគ្ទរីត (Hct) _____
ជាតិបូរួតអើនក្ទនុងទឹកនាម _____	ហមៃ (Hb) _____
អាការ:ហីម _____	បរិមាណគាលិកាក្ទរហមជាមធ្ទយម(MCV) _____
អាការ:រីកសសឈៃាម _____	ផ្ទសងេទៀត _____

លទ្ធផលពិនិត្យមុនពលេសម្ទរាល

☐ គ្ទមានការបុរទះឃីញជាពិសសេ
☐ ផ្ទនកៃគូរបុរុងបុរយ៉ត្ទនឬខុសបុរក្ទរតី

1._____☐ ត្ទូវតាមដានជាចាំហាច់ ☐ ត្ទូវបញ្ជូនផ្ទលាស់បុដូរជាចាំហាច់
2._____☐ ត្ទូវតាមដានជាចាំហាច់ ☐ ត្ទូវបញ្ជូនផ្ទលាស់បុដូរជាចាំហាច់
3._____☐ ត្ទូវតាមដានជាចាំហាច់ ☐ ត្ទូវបញ្ជូនផ្ទលាស់បុដូរជាចាំហាច់

សម្ទគាល់ៈបុរសិនមានបីមានសុនាមរបូសមិនដឹងមូលហតេុឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្ទនុងគ្ទូសារសូមធ្ទវីការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ពុរមទាំងបំពញេតារាងវាយតម្ទលគ្ទៃរៈផ្ទនាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតសុនិតតវៅន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទ២២៥)

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第12週以前）

醫護特別叮嚀：

☐ 11-14週可做第一孕期母血唐氏症篩檢（為自費，檢查結果記錄於第20頁）。
☐ 抽血檢驗德國麻疹抗體檢查、梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁。
☐ 抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。
☐ 平均紅血球體積MCV為海洋性貧血篩檢的重要依據，請記得向醫師洽詢檢查結果。
若MCV檢驗平均值小於80，則配偶亦需檢查。
☐「對於有糖尿病高風險族群的孕婦建議與醫師討論，應於第一次產檢時加做空腹的血糖(Fasting plasma glucose, FPG)及糖化血色素(HbA1C)之檢驗(為自費)。
☐ 建議免費做孕婦愛滋病毒篩檢服務。

6-8週由超音波可見胎兒心跳。
9-12週五官及重要器官發展。
13-16週胎兒生長狀況：

◎ 胎兒已完全成形，皮膚呈透明帶粉紅色，胎兒開始會動。

衛教及指導事項

☐	產前檢查項目	(14頁)
☐	B型肝炎血液檢查結果	(92頁)
☐	德國麻疹抗體檢測結果	(94頁)
☐	戒菸資訊	(82頁)
☐	孕婦免費愛滋病毒篩檢服務	(106頁)
☐	產前遺傳診斷與補助	(108頁)
☐	女孩男孩一樣好	(118頁)
☐	孕期生活須知	(122頁)
☐	孕期不適處理方式	(126頁)
☐	孕期體重控制與飲食	(132頁)
☐	孕期感染與妊娠合併症	(138頁)
☐	須立即就醫之危險徵兆	(144頁)
☐	母乳哺育、母嬰親善宣導	(170、204頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកដំបូងដាយខ្ពស្ទនងង

បរការកត់ត្រាតួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកដំបូងដាយខ្ពស្ទនងង
(មានផ្ទៃពោះពលែដំបូង:មានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់១៧សហ្មាតហ៍ អាយយាបលនាទី១២សហ្មាតហ៍)

ដំបូនមានរបស់វជ្ជេជបណ្ឌិត

- ☐ សំបុដាហ៍ទី១១-១៤អាចធ្វីការពិនិត្យបុរជុំរាគសញ្ញញាណាមមុដាយនដែណាក់កាលមានគភិទី១ (បង់ថ្លលែទ្ធផលនការពិនិត្យកត់ត្រានាទំព័រទី២១)។
- ☐ ជួសណាមពិនិត្យអង់ទីសនែជមុងឹកញ្ចូរិលនិងជមុងឹសុវាយ (លទ្ធផលនការពិនិត្យកត់ត្រានាទំព័រទ២១)។
- ☐ ជួសណាមពិនិត្យអង់ទីសនែជមុងឹរលាកថ្លីមបុរភទេ B(HBsAg) និងពិនិត្យអង់ទីសនែ e ជមុងឹរលាកថ្លីមបុរភទេ B (HBeAg)។កាលវិភាគនការពិនិត្យសូមយាងទាតាមទំព័រទី១៥(លទ្ធផលនការពិនិត្យកត់ត្រានាទំព័រទ២១)។
- ☐ បរិមាណគាលិកាកុរហាមជាមធ្យម (MCV) គឺជាសចេកុដីយាងដ៏សំខាន់សមុរាប់ការពិនិត្យជមុងឹកង្រវះណាមចូរចងចាំសុំលទ្ធផលពិនិត្យពីវជ្ជេជបណ្ឌិត។បុរសិនបីកមុរិតមធ្យមនការពិនិត្យ MCV ទាបជាង៨០នាះសុវាមីក៏ត្រូវចាំបាច់ធ្វីការពិនិត្យ។
- ☐ ចំពាះសុដ្ឋីមានផ្ទៃពោះដលែសុថិតកុនុងអមុបូរជមុងឹទឹកនាមផ្ទអមែគ្រាះថ្ទនាក់ខ្ពស់សូមធ្វីការពិគ្រាះជាមួយវជ្ជេជបណ្ឌិតដាយគបុបីធ្វីការពិនិត្យជាតិសុករកុនុងណាម កុរាយពាះទទរេ (Fasting plasma glucose, FPG) និងការវិវឌ្ឍន៍ជាតិកុរហាមនណ្ឌោម (HbA1C) (គិតថ្ទលៃ)។
- ☐ ធ្វីការពិនិត្យវីរុសអដេស៍សមុរាប់សុដ្ឋីមានផ្ទៃពោះដាយឥតគិតថ្ទលៃ។

សបុដាហ៍ទី៦-៨អាចមីលឃីញចង្រវាក់បះដូងរបស់គភិដាយការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសាន

សបុដាហ៍ទី៩-១២វិវឌ្ឍន៍អវ:យវ:ទាំង5ផ្ទនកែមុខនិងអវ:យវ:សំខាន់

សបុដាហ៍ទី១៣-១៦កូនកុនុងផ្ទៃសៃថានភាពនការលូតលាស់របស់គភិ៖

◎ កូនកុនុងផ្ទៃគែភិកីតជារូបរាងពញ្ញេលញ្ញេសុបកែថ្លានិងមានពណ៌ផ្ទកាណ្ឌកកូនកុនុងផ្ទៃចៃះកមុរីក។

ការអប់រំសុខភាពនិងការណនៅ

- ☐ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនពលេសមុរាល (ទំព័រទី១៥)
- ☐ លទ្ធផលពិនិត្យណាមជមុងឹរលាកថ្លីមបុរភទេ B (ទំព័រទី៩៣)
- ☐ លទ្ធផលពិនិត្យអង់ទីសនែជមុងឹកញ្ចូរិល (ទំព័រទ៩៥)
- ☐ ពត៌មានទាក់ទងនឹងការផ្ទដាច់ហរ (ទំព័រទ៨៣)
- ☐ សវោកមុមពិនិត្យវីរុសអដេស៍ដាយឥតគិតថ្ទលសៃមុរាប់ស្ទរដីមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រទ១០៧)
- ☐ ការពិគ្រាះជមុងឹតពូជមុនពលេសមុរាលនិងជំនួយឧបត្ថមុភ (ទំព័រទ១០៩)
- ☐ ក្ទនសុវីក្ទនបុរុសល្ទអដូចគ្ទនា (ទំព័រទ១១៩)
- ☐ ចំណះដឹងចាំបាច់កុនុងការរស់នាពលេមានគភ (ទំព័រទ១២៣)
- ☐ វិធីដាះសុរាយបញ្ចហាមិនស្ទរួលខ្ពស្ទនកុនុងពលេមានគភិ (ទំព័រទ១២៧)
- ☐ ចំណីអាហារនិងការគ្រប់គ្រងទមុងន់កុនុងពលេមានគភ (ទំព័រទ១៣៣)
- ☐ ការឆ្ទលងនិងជមុងឹបណ្ឌដាលមកពីការមានគភិកុនុងពលេមានគភិ (ទំព័រទ១៣៩)
- ☐ សញ្ញញាគ្រាះថ្ទនាក់ដលែចាំបាច់ទាពុយាហាលជាបន្ទទាន (ទំព័រទ១៤៥)
- ☐ ការយាសនាការបំហាទឹកដាះមុដាយនិងទំនាក់ទនងរវាងមុដាយនិងទារក (ទំព័រទី១៧១ ២០៥)

មន្ទីរពិនិត្យផ្ទៃពោះ៖ _____

ហត្ថលខោវជ្ជេជបណ្ឌិត៖ _____

កាលបរិច្ចឆទេការពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកកុរាយ៖_____

ហត្ថលខោរបស់សុដ្ឋីជាមុដាយ៖_____

第二次產檢自我檢核紀錄

第二次產檢自我紀錄事項
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第16週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□ 產前檢查項目	(14頁)	□是	□否
□ 戒菸資訊	(82頁)	□是	□否
□ 先天性疾病	(88頁)	□是	□否
□ 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務	(106頁)	□是	□否
□ 產前遺傳診斷與補助	(108頁)	□是	□否
□ 菸酒害防制	(112頁)	□是	□否
□ 早產防治	(120頁)	□是	□否
□ 孕期生活須知	(122頁)	□是	□否
□ 孕期不適處理方式	(126頁)	□是	□否
□ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是	□否
□ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是	□否
□ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是	□否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី២ដាយខ្លួនឯងយខ្លួនឯង

ប្រវត្តិរកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី២ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទពៃះវលោដំបូង:មានផ្ទពៃះមិនទាន់គ្រប់១៧សហ្មាតហ្ម អាយយាប្ជល់នាទី១៦សហ្មាតហ៍)
ត្រូវបំពញេអាយពញេលញេនូវប្រវការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្ជវិការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទពៃះ_____សហ្មាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទពៃះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពាះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៏តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំហានអាន

☐ ប្រវការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទី១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ជម្មងឺពីកំណីត	(ទំព័រទី៨៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ សវោកម្មមត្រួតពិនិត្យជំងឺអដេស៍តតគិតថ្លសៃរាប់អ្នកមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១០៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការត្រួតពិនិត្យនិងជំនួយជំងឺឆ្លងពីត្រកូលមុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទី១០៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការបង្ការនគ្រៃរាះថ្នាក់អំពីស្រានិងហារ	(ទំព័រទី១១៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខ	(ទំព័រទី១២១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ គួរយល់ដឹងពីជីវភាពនាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១២៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ វិធីសំរួលនាពលេមានផ្ទពៃះមិនស្សួលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតទំងន់និងអាហានាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនាពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្នាក់ដលែត្រូវទាកាន់មន្ទីពទ្យជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដាចិត្ត

ខម្រុន,មានអារម្មមណ៍មិនល្អ,ពិហកចិត្តតឬមានអារម្មមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខម្រុន,តងែតគ្មែមានអារម្មមណ៍ក្នុងរឿងផ្លសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ថមែ:សូមប្រាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្យ,ប្រសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារម្មមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តតអ្នកម្មតាយ _____

លសំដីអ្នកម្មតាយទាកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្វល់ដលែអ្នកចង់សួរគ្រូពទ្យនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានាទីនេះ(ឧ អាហារ,ក៏ឡា,ជីវភាព,រស់នា,ហារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : ប្រសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,ប្រហលែជាអ្នកមានផ្ទពៃះគ្រាះថ្នាក់,សូមសួរគ្រូពទ្យហីយធ្ជវិការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្បីស្រុវត្ទិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្នុងរយៈពលេ១សប្ដាហ៍មុន ពលេអ្នកនាផ្ទះ តីមាននរណាជក់ហារីនាមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណួមពរឧយពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទពៃះ_____ ហត្ថលខោអាណាព្យាបាល_____

បណ្ត្ញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្ទតីមានផ្ទពៃះនិងប្រសូតកូន 0800-870870

第二次產檢紀錄

第二次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第16週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 15-20週可做第二孕期母血唐氏症篩檢或羊膜穿刺術(均為自費，衛生福利部提供之產前遺傳診斷補助，詳見108頁)(檢查結果記錄於第20頁)

17-20週胎兒生長狀況：

◎ 開始有胎動的感覺，頭部約佔總體長的1/3，骨骼快速發育，手臂與腳成比例，胎兒開始製造胎便。胎兒身長約25公分，體重約250-500公克。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 先天性疾病 (88頁)
☐ 產前遺傳診斷與補助 (108頁)
☐ 菸酒害防制 (112頁)
☐ 女孩男孩一樣好 (118頁)
☐ 早產防治 (120頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី២

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី២

(មានផ្ទៃពោះវលោដំបូង:មានផ្ទៃពោះមិនទាន់គ្រប់១៧សហ្ទតហ៍ អាយយាបល់នៅទី១៦សហ្ទតហ៍)

កាលបរិច្ចទេនកោរពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ អាយុគភិៈសប្ដាហ៍ _____ សប្ដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត ទម្ងន់(kg) _____ សម្ពាធឈាម (mmHg) _____ ប្រវែងហតស្បូន(cm) _____ ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី) _____ ជាតិស្ករក្នុងទឹកនាម _____ ជាតិប្រូតអើនក្នុងទឹកនាម _____ អាការ:ហើម _____ អាការ:រីកសរសឈៃាម _____	**លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត** ☐ គ្មានអាការៈពិសស ☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកុរដី ១. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្រូមមន្ទីពទ្យ ២. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្រូមមន្ទីពទ្យ ៣. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្រូមមន្ទីពទ្យ ៤. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្រូមមន្ទីពទ្យ សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ព្រមទាំងបំពញេតាវាងវាយតម្លគ្រៃរាះថ្នាក់នៃអំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៅាន់ (តាវាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)
ដាស់ទ្បីនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ ☐ ១៥ដល់ ២០សប្ដាហ៍ គឺអាចធ្វើតស្ទេតDown តាមរយ:សរ្ទែមមាតាឬចាះទឹកភ្លាះនៅក្នុងដំណាក់កាលទីពីរនកោរមានផ្ទៃពោះ (ប្រាក់ចំណាយតូរវចញេដាយខ្លួនឯង, នាយកដ្ឋានសង្គមកិច្ចអានាម័យផ្ទតល់សវោកម្មមពិនិត្យមុនពលេសម្រាលកូនតប៉ែណ្ណាះសចេក្ដតីល់អិតសូមមីលទំព័រ១០៩) (លទ្ធផលនកោរធ្វើតស្ទេតត្រូវបានរាយបញ្ជីនៅលីទំព័រ២១)	**សប្ដាហ៍ទី១៧-២០កូនក្នុងផ្ទស្ទៃថានភាពនកោរលូតលាស់របស់គភិៈ** ◎ កូនក្នុងផ្ទទចៃះកម្រីកក្ឋាលមានប្រវែង១/៣ធ្យបនឹងប្រវែងខ្លួនសរុបឆ្អឹងលូតលាស់ល្បឿនដនៃងជីងមានសមាមាត្យគ្នាចាប់ផ្ដើមមានលាមក ។កូនក្នុងផ្ទមៃានប្រវែង២៥cm ទម្ងន់ ២៥០-៥០០g។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ ជម្ងឺពីកំណីត	(ទំព័រទី៨៩)
☐ ការត្រួតពិនិត្យនិងជំនួយជំងឺឆ្លងពីត្រកូលមុនពលេប្រសូត៤៧	(ទំព័រទី១០៩)
☐ ការបង្ការនគ្រៃរាះថ្នាក់អំពីស្រានិងហារី	(ទំព័រទី១១)
☐ កូនប្រុសកូនស្រីល្អដូចគ្នា	(ទំព័រទី១១៩)
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខ៤៥	(ទំព័រទី១២១)
☐ វិធីសំរួលនៅពលេមានផ្ទៃពោះមិនស្រួលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)
☐ អាការៈគ្រាះថ្នាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)

មន្ទីពទ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____

លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____

ងត្រៃួតពិនិត្យលីកក្រាយ_____

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____

第三次產檢自我檢核紀錄

第三次產檢自我紀錄事項
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第20週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 胎兒超音波篩檢說明	(100頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៣ដាយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី២ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទៃពោះវលោទី២:មានផ្ទៃពោះ១៧ដល់២៩សប្ដបដា អាយយាបលនាទី២០សប្ដបដា)
※ត្រូវបំពញេអាយពញេលញេនូវបុរការខាងកុរាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងកុរាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហ្ដាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្ដហាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៌តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំហានអាន

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លងពីពូជតុរកូល	(ទំព័រទ១០១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយបុរសូតមុនខសែ្ស្រតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្ទនាក់៥៤	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ វិធីសំរួលនាពលេមានផ្ទៃពោះមិនស្សូលខ្លួន	(ទំព័រទ១២៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រូតទំងន់និងអាហានាពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទ១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនាពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទ១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្ទនាក់ដលែត្សូវទាកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទ១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បំហាដាះ	(ទំព័រទ១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដាចិត្ត

ខមែុន,មានអារមុមណ៍មិនលុអ,ពិហកចិត្តតឬមានអារមុមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

ខមែុន,តងែតគ្មែមានអារមុមណ៍កុនុងរឿងផ្លសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

បន្ថមែ : សូមបុរាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្យេ,បុរសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្ទនាំអារមុមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តតអ្នកមុតាយ _____

លសំដីអ្នកមុតាយទាកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្រវល់ដលែអ្នកចង់សូរគ្រូពទ្យេនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានាទីនេះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នា,ហារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : បុរសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,បុរហលែជាអ្នកមានផ្ទៃពោះគ្រាះថ្ទនាក់,សូមសូរគ្រូពទ្យេហីយធ្វីការត្រួតពិនិត្យ,ដីមុបីសុវត្ថិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

កុនុងរយៈពលេ១សបុដាហ៍មុន ពលេអ្នកនាផ្ទៃៈ តីមាននរណាជក់ហារីនាមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្យពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____ ហត្ថលខោអាណាពុយាហាល_____

បណ្តាញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រុរតីមានផ្ទៃពោះនិងបុរសូតកូន 0800-870870

第三次產檢紀錄

第三次產檢檢查紀錄
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第20週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目

1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 超音波檢查(因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查）。(檢查報告黏貼於第24頁）。

21-24週胎兒生長狀況：

◎ 胎兒鼻孔會打開，開始練習呼吸。也會聽聲音了，可以跟他說話噢！

衛教及指導事項

☐戒菸資訊 (82頁)
☐胎兒超音波篩檢說明 (100頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期不適處理方式 (126頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐要餵母乳 ☐需要母乳哺育教戰手冊 ☐需要母乳哺育諮詢
☐不餵母乳 ☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៣

ប្រការកត់ត្រាត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៣

(មានផ្ទៃពោះវលោទី២:មានផ្ទៃពោះ១៧ដល់២៩សប្បដា អាយយាបល់នៅទី២០សប្បដ៍)

កាលបរិច្ចទេនកោរពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ អាយុគភ៌ៈសប្បដាហ៍ _____ សប្បដាហ

កត់ត្រាការត្រូតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

ទម្ងន់(kg)	_____
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____
ប្រវែងហតស្បូន(cm)	_____
ចង្វាក់បះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី)	_____
កន្លងៃទារក	_____
ជាតិស្ករក្នុងទឹកនាម	_____
ជាតិប្រូតអើនក្នុងទឹកនាម	_____
អាការៈហីម	_____
អាការៈរីកសរសឈោម	_____

លត្ថផលត្រូតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសសេ

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកុរដី

១. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្រូរមមន្ទីពទ្យ
២. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្រូរមមន្ទីពទ្យ
៣. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្រូរមមន្ទីពទ្យ
៤. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្រូរមមន្ទីពទ្យ

សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រូសារ សូមធ្វីការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ពរមទាំងបឹពញេតាវាងវាយតម្លគ្រោះថ្នាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ោន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទ្រឹនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ

☐ ការពិនិត្យអូលត្រាសាន (ស្រ្ទដីដលែមិនអាចធ្វីការពិនិត្យដាយសារតកែរណីពិសសេ អាចធ្វីការពិនិត្យនៅក្នុងដំណាក់កាលទី៣នការមានគភ៌)(រហយការណ៍នការពិនិត្យបិទភ្ជាប់នៅទំព័រទី២៥)

សប្បដាហ៍ទី២១-២៤ក្នុនក្នុងផ្ទស្ថៃថានភាពនការលូតលាស់របស់គភ៌

◎ ក្នុនក្នុងផ្ទរៃន្ធធ្ងរមុះរបស់ក្នុនក្នុងផ្ទបើកចាប់ផ្ដីមរ្ងនដកដង្ហាម។ក៏ចះស្ដាប់សម្លងេដរែអាចនិយាយជាមួយក្នុនហានហីយ!

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ បកស្រាយពីការត្រូតពិនិត្យសំលងេទារកក្នុងផ្ទៃ	(ទំព័រទី១០១)
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខៃ ស្រ្ទតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រោះថ្នាក់ ការបង្ការនគ្រោះថ្នាក់អំពីស្រានិងហារី	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)
☐ វិធីសំរួលនៅពលេមានផ្ទៃពោះមិនស្រូលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)
☐ ត្រូតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះទំព័រទី៥១	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងក្នន	(ទំព័រទ១៣៩)
☐ អាការៈគ្រោះថ្នាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)
☐ បំហាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)
☐ ចង់បំហាដាះ ☐ ចង់ហានសៀវភៅបង្ហៀនបំហាដាះ	
☐ ត្រូវការពត៌មានអំពីការបំហាដាះ	
☐ មិនបំហាដាះ ត្រូវ ☐ ណនៅអំពីម្ស៉ៅទឹកដាះគា	

មន្ទីពទ្យេត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____

លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____

ងត្រៃតពិនិត្យលីកក្រាយ_____

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____

第四次產檢自我檢核紀錄

第四次產檢自我紀錄事項
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第28週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 胎兒超音波篩檢說明	(100頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期生活須知	(122頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្សូតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៤ដាយខ្លួនឯងឯងយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្សូតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៤ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទពៃះរលោទី២:មានផ្ទពៃះ១៧ដល់២៩សប្ប៉ដា អាយយាបល់នាទី២០សប្ប៉ដា)
※ត្សូវបំពញេអាយពញេលញេនូវបុរការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្សូតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលផ្ទវីការត្សូតពិនិត្យផ្ទពៃះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងទៃី _____ខេ_____ឆ្ទនាំ (មានផ្ទពៃះ_____សហ្ទតហ៍)

១.អ្ទនកមានផ្ទពៃះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពាះ ☐ ឈឺក្ទហាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន
☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៏តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំហានអាន

☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បកស្ទាយពីការត្សូតពិនិត្យសំលងេទារកក្ទនុងផ្ទទៃ	(ទំព័រទី១០១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយប្ទរសូតមុនខសែ្ទរតីមានផ្ទពៃះដលែមានគ្ទាះថ្ទនាក់៥៤	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ គ្ទរយល់ដឹងពីជីវភាពនាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទ១២៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ វិធីសំរួលនាពលេមានផ្ទពៃះមិនស្ទរួលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្សូតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្ទលងជំងឺនាពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទ១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្ទាះថ្ទនាក់ដលែត្សូវទាកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្ទលងពីពូជត្ទរកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បំហាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដាចិត្ត

ខមុែន,មានអារម្ម៉ណ៍មិនល្ម,ពិហកចិត្តតឬមានអារម្ម៉ណ៍ថាគ្ទមានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខមុែន,តងែតគ្ទែមានអារម្ម៉ណ៍ក្ទនុងរឿងផ្ទសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ទថមែ : សូមប្ទរាប់ក្ទរុមគ្ទរួសាអ្ទនកឬសុំជំនួយពីគ្ទរួពទ្យេ,ប្ទរសិនបីអ្ទនកមានបញ្ញហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្ទនាំអារម្ម៉ណ៍

សំដីក្ទរុមគ្ទរួសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តតអ្ទនកម្ទតាយ _____
លសំដីអ្ទនកម្ទតាយទាកាន់កូន _____

៦.បញ្ញហានិងកង្ទវល់ដលែអ្ទនកចង់ស្ទរគ្ទរួពទ្យេនាពលេត្សូតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានាទីនេះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នា,ហារី,ស្ទរា,ជីវជាតិ)

_____
_____
_____

កត់សំគាល់ : ប្ទរសិនបីអ្ទនកមានអាការៈដូចខាងលី,ប្ទរហលែជាអ្ទនកមានផ្ទពៃះគ្ទាះថ្ទនាក់,សូមស្ទរគ្ទរួពទ្យេហីយផ្ទវីការត្សូតពិនិត្យ,ដីម្ទបីសុវត្ទតិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្ទនកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្ទនុងរយៈពលេ១សប្ទដាហ៍មុន ពលេអ្ទនកនាផ្ទទៈ តីមាននរណាជក់ហារីនាមុខអ្ទនកដរែឬទេ?
☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរចុយពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្ទមាន

ហត្ទថលខោអ្ទនកមានផ្ទពៃះ_____ ហត្ទថលខោអាណាព្ទយាហាល_____

បណ្ទតាញទូរស័ព្ទយកចិត្តតទុកដាក់ស្ទរ្ទតីមានផ្ទពៃះនិងបុរសូតកូន 0800-870870

第四次產檢紀錄

第四次產檢檢查紀錄
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第28週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 24-28週需要時可做妊娠糖尿病篩檢(自費，檢查結果記錄於第20頁，資訊參閱第30頁)
☐「產前教育課程」。

25-28週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚呈紅色皺摺，皮下脂肪開始沉積，有睡眠與活動交替現象，對外界聲音有反應。若在此時生產，因身體發育尚未成熟，故不容易照料。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 胎兒超音波篩檢說明 (100頁)
☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐ 孕期生活須知 (122頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៤

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៤

(មានផ្ទៃពោះវលោទី២:មានផ្ទៃពោះ១៧ដល់២៩សប្បដា អាយយាបល់នៅទី២០សប្បដ៍)

កាលបរិច្ចឆទេនកៃារពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខៃ_____ឆ្នាំ អាយុគភិៈសប្ដាហ៍ _____ សប្ដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

ទម្ងន់(kg)	_____
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____
ប្រវវងែហតស្ប្ងន(cm)	_____
ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី)	_____
កន្លងែទារក	_____
ជាតិស្រករក្នុងទឹកនាម	_____
ជាតិប្រូតអើនក្នុងទឹកនាម	_____
អាការៈហីម	_____
អាការៈរីកសរសឈោម	_____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសសេ

☐ ត្រូវយកចិត្តតទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកុរដី

១. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ងរមមន្ទីពទ្យ
២. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ងរមមន្ទីពទ្យ
៣. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ងរមមន្ទីពទ្យ
៤. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ងរមមន្ទីពទ្យ

សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វវិការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ពរមទាំងបំពញេតាវាងវាយតម្លគ្រៃរាះថ្ទនាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៅាន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទឿនពិសសេរបស់គ្រូពទេយ

☐ សប្ដាហ៍ទី២៤-២៨ ត្រូវធ្វវិការពិនិត្យជម្ងឹទឹកនាមផ្ទអមែពលេមានគភិប្រសិនបីចាំបាច់ (បង់ថ្លៃ។ លទ្ធផលនកៃារពិនិត្យកត់ត្រានៅទំព័រទី២១។ ពតិមានដទស្ងៃមអានទំព័រទី៣១)

☐ "កម្មមវិធីអប់រំមុនពលេសម្រាល"

សប្ដាហ៍ទី២៥-២៨ក្នុនក្នុងផ្ទស្ងៃថានភាពនៃការលូតលាស់របស់គភិៈ

◎ បកែមានពណ៌ក្រហមជ្រញចាប់ផ្ដីមមានកំនកខ្លាញ់ក្រាមស្ប៉ាកែមានការផ្ទលាស់ប្ដូររវាងដំណកេនិងការធ្វវីសកម្មមភាពនិងមានប្រតឹកម្មមចំពាះសម្លងេពីខាងក្រៅ។ប្រសិនបីសម្រាលក្នុងពលេនៈទារកនឹងពិបាកមីលថព្ពៃរាះរាងកាយលូតលាស់មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព៍តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ បកស្រាយពីការត្រួតពិនិត្យសំលងេទារកក្នុងផ្ទៃ	(ទំព័រទី១០១)
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខៃ ស្រ្ដតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្ទនាក	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)
☐ គ្ងរយល់ដឹងពីជីវភាពនៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១២៣)
☐ វិធីសំរួលនៅពលេមានផ្ទៃពោះមិនស្រួលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)
☐ ត្រូតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)
☐ អាការៈគ្រាះថ្ទនាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)
☐ ការឆ្លលងពីពូជតុរកូលី	(ទំព័រទី១៥៥)
☐ បំបៅដាះ	(ទំព័រទី១៧០)

មន្ទីពទ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____

លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____

ងត្រៃួតពិនិត្យលីកក្រាយ_____

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____

第2次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表(第29週-第40週)

(懷孕週數，第_____週)【本項服務由菸品健康福利捐補助】　病歷號

基本資料

由準媽媽填寫

姓名		出生日期	_____年____月____日		
身分證字號 (外籍人士護照號碼)					
聯絡地址					
聯絡方式	手機:_____	住家:(　　)-_____			
身高_____公分	懷孕前體重_____公斤	目前體重_____公斤	血色素_____ gm/dl (請填寫第1次產檢的檢驗數值)		

註明：如已接受第一次衛教指導，以上欄位免填

目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選)

□0.否，□1.中低收入戶補助，□2.低收入戶補助，□3.特殊境遇家庭補助，□4.兒少生活補助（項目：____；人數：__），□5.其他_____

有下列情況之懷孕婦女:

□1.未婚懷孕婦女，□2.身心障礙懷孕婦女，□3.其他_____

健康行為

1.您目前是否吸菸?

□0.否，□1.偶爾或應酬才吸，□2.平均一天約吸一包菸（20支）以下，□3.平均一天約吸一包菸以上

2.您是否特別注意遠離二手菸的環境？

□0.否，□1.是，□2.週遭環境沒有二手菸

3.您目前是否喝酒?

□0.否，　□1.偶爾或應酬才喝，□2.經常喝

4.您是否嚼檳榔?：

□　0.否，　□1.偶爾或應酬才嚼，□2.經常嚼

5.您是否曾使用毒品?：

□0.否，□1.是

6.心情溫度計：

□是，□否　1.過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？

□是，□否　2.過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

※本資料將用於衛生福利政策評估，供衛生保健及社政單位關懷訪視服務使用。

□1.同意，□2.不同意。

孕產醫療史

過去是否有相關孕產醫療史

□0.否，□1.是（請於下列□進行勾選）。

□(1)妊娠期高血壓疾病，□(2)前置胎盤，□(3)羊水過多或過少，□(4)胎兒生長限制，□(5)胎盤功能異常，□(6)胎兒體重過重(大於4200gm)，□(7)孕婦本人及一等親屬罹患遺傳疾病，□(8)嚴重合併症：（請於下列□進行勾選）

□8-1心臟病；□8-2腎臟疾病；□8-3血液系統疾病；□8-4肝臟疾病；□8-5活動性肺結核；□8-6妊娠糖尿病；□8-7甲狀腺功能亢進症；□8-8精神病或神經系統疾病；□8-9妊娠合併免疫系統疾病；□8-10卵巢或子宮腫瘤；□8-11孕期感染性疾病；□8-12性傳染病（含愛滋病）；□8-13其他嚴重內外科疾病

□(9)骨盆異常，□(10)子宮、產道異常，□(11)其他

※如有上述孕產醫療史情形，請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。

តារាងកំណត់ត្រាលំណៅនាំការថែទាំសុខភាពមុនពេលសម្រាលរបស់ស្ត្រីមានគភ៌លើកទី២(សប្ដាហ៍ទី២៩-៤០)

(មានផ្ទៃពោះ____សប្ដាហ៍) សរសេរកម្មនេះឧបត្ថម្ភដោយមន្ទីរសុខភាពនិងរបបឧបត្ថម្ភផ្ទាំងដែលខេត្តអ្នកទទួលការពិនិត្យ

ព័ត៌មានមូលដ្ឋាន

នាមត្រកូល		ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត	______ថ្ងៃទី_____ខែ______ឆ្នាំ
លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (លេខលិខិតឆ្លងដែនដែនបរទេស)			
អសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង:			
វិធីទំនាក់ទំនង	លេខទូរស័ព្ទដៃ:__________________ លេខទូរស័ព្ទផ្ទះ(　　)-__________________		
កំពស់____________ cm	ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ______ kg	ទម្ងន់សព្វថ្ងៃ__________kg	អេម៉ូក្លូប៊ីន ________gm/dl (សូមសរសេរបំពេញចំនួនការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទីមួយ)

ព័ត៌មានអំពីស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

សំគាល់:ប្រសិនបើលោកបានទទួលការណែនាំអត្តគុទេសការអប់រំសុខាភាពរួចមិនបាច់បំពេញនៅក្រលានខាងលើទេ
ស្ថានភាពសព្វថ្ងៃតើមានជំនួយពីក្រសួងសង្គមកិច្ចដែរឬទេ : (អាចជ្រើសរើសដូចគ្នា)
☐ 0.អត់, ☐ ១.ជំនួយចំពោះគ្រួសារចំណូលខ្ពស់មធ្យម, ☐ ២.ជំនួយចំពោះគ្រួសារចំណូលខ្ពស់,
☐ ៣.ជំនួយចំពោះគ្រួសារដែលមាមលក្ខណៈជាពិសេស,☐ ៤. ជំនួយក្នុងជីវភាពរស់នៅយុវវ័យកុមារ, (ប្រភេទ:______; ចំនួនមនុស្ស:__), ☐ ៥ ផ្សេងទៀត____
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែរមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម:
☐ ១.ស្ត្រីមិនទាន់រៀបការមានផ្ទៃពោះ:, ☐ ២.ស្ត្រីមានភាពពិការមានផ្ទៃពោះ, ☐ ៣.ផ្សេងទៀត_______

ទម្លាប់ជីវភាព

១.សព្វថ្ងៃតើអ្នកមានជក់បារីដែរឬទេ?
☐ 0.អត់, ☐១.យូរម្ដងរីជប់លៀងទីបជក់, ☐ ២.តាមធម្មតាមួយថ្ងៃមួយកញ្ចប់ (២០ដើម) ចុះទៅ
☐ ៣.តាមធម្មតាមួយថ្ងៃមួយកញ្ចប់ឡើងទៅ
២.តើអ្នកមានកំណត់សំគាល់ប្រយ័ត្នជៀសវាងបរិស្ថានមានស្រូបផ្សែងបារីដែរឬទេ?
☐ 0.អត់, ☐ ១.មាន, ☐ ២.បរិស្ថានជុំវិញខ្លួនមានស្រូបផ្សែងបារី
៣. សព្វថ្ងៃតើអ្នកមានផឹកស្រាដែរឬទេ?
☐ 0.អត, ☐ ១.យូរម្ដងរីជប់លៀងទីបផឹក, ☐ ២.ឧស្សាហ៍ផឹក
៤.តើអ្នកមានទំពារស្លាម្លូរដែរឬទេ?
☐ 0.អត់, ☐ ១.យូរម្ដងរីជប់លៀងទីបទំពារ, ☐ ២.ឧស្សាហ៍ទំពារ
៥ តើអ្នកមានប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនដែរឬទេ?
☐ 0.អត់, ☐ ១.មាន
6. ការត្រួតពិនិត្យជំងឺស្ត្រេស
☐ មាន, ☐ អត់ ១.មួយខែទៅម្ដងតើឧស្សាហ៍មានអារម្មណ៍ធ្លាប់ធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រួទេសមានអារម្មណ៍គ្មានក្ដីសង្ឃឹមទៅថ្ងៃអនាគតដែរឬទេ?
☐ មាន, ☐ អត ២.មួយខែទៅម្ដងតើឧស្សាហ៍អត់អារម្មណ៍ចំនូលចិត្តឬគ្មានភាពរីករាយក្នុងការធ្វើអ្វីមួយដែរឬទេ?

※ព័តមាននេះនឹងត្រូវបានប្រើដើម្បីវាយតម្លៃគោលនយោបាយសុខុមាលភាពសុខភាពនិងផ្ដល់សេវាចំពោះក្រសួងសុខាភិបាលនិងក្រសួងសង្គមកិច្ចរដ្ឋបនានាតាមតំបន់អោយប្រើប្រាស់។ ☐១.យល់ព្រម ☐២.មិនយល់ព្រម

ប្រវត្តិជំងឺ និងប្រវត្តិសម្ភព

កាលពីមុនផ្លាប់មានប្រវត្តិដែលទាក់ទងការត្រួតពិនិត្យពេលមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ
☐0.អត់, ☐១.មាន (សូមនៅខាងក្រោមនេះគូសធីក ☐).
☐(១) មានជំងឺលើសឈាមក្នុងរយៈពេលពពោះ ☐(២) មាត់ស្បូនស្បូន
☐(៣)ទឹកភ្លោះច្រើនពេកឬតិចពេក ☐(៤)ការដាក់កម្រិតការរីកលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
☐(៥)សុកស្បូនខុសពីធម្មតា ☐(៦) ទារកក្នុងផ្ទៃធ្ងន់លើសទំងន់ (ធំជាង៤២00gm)
☐(៧) ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងសាច់ញាត្តិមានជំងឺចំលងបន្តត្រកូល
☐(៨) ផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដោយមានជំងឺបន្ទាប់បន្សំ ☐សូមនៅខាងក្រោមនេះគូសធីក
☐៨-១ ជំងឺបេះដូង ☐៨-២ជំងឺតម្រងនោម ☐៨-3៣ជំងឺឈាម ☐៨-៤ជំងឺថ្លើម
☐៨-៥ជំងឺរបេងសកម្ម ☐៨-៦ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
☐៨-៧ជំងឺទីរ៉អ ☐៨-៨ជំងឺរិកលចរិកើឈឺប្រព័ន្ធប្រសាទ
☐៨-៩ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្វើអោយប្រព័ន្ធប្រសាទច្របូកច្របល់
☐៨-១០ ជំងឺដុសសាច់ក្រពេញអ៊ូរ៉ែឬស្បូន ☐៨-១១ ពេលមានផ្ទៃពោះមានជំងឺឆ្លងប្រដាប់ភេទ
☐៨-១២ឆ្លងជំងឺកាមរោគ (រួមទាំងជំងឺអេដស៍) ☐៨-១៣ជំងឺរ:កាត់ធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត
☐(៩) ឆ្អឹងត្រគៀកមិនប្រក្រតី ☐(១០) ស្បូនប្រឡាយកំណើតមិនប្រក្រតេ ☐(១១)ផ្សេងទៀត

※ បើមានស្ថានភាពពេលដែលមានផ្ទៃពោះដូចដែលមានរៀបរាប់ខាងលើសូមត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិចសម្ភពអោយទទួលបន្ទុកធានារ៉ាប់រងពិនិត្យជំងឺសង្គ្រោះបន្ទាន់ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។

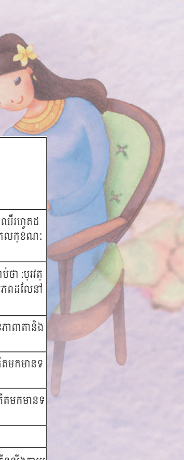
衛教主題	重點	準媽媽自我評估 清楚	準媽媽自我評估 不清楚	醫事人員指導重點
1.維持母胎安全(參閱手冊-讓寶寶安全的成長)	早產徵兆	☐	☐	☐ 知道懷孕末期若出現早產之徵兆（陰道出血、腹部悶痛、持續子宮收縮、破水）時，應立即就醫。選擇設有新生兒加護病房的醫院待產或生產。
		☐	☐	☐ 知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況，如有醫師告知：出現孕產醫療史1至11項之一者，請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
	危害物質	☐	☐	☐ 遠離菸(含二手菸)對母嬰健康之危害(流產、早產、出生低體重)
		☐	☐	☐ 知道酒對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。
		☐	☐	☐ 知道檳榔對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重)。
		☐	☐	☐ 本次懷孕吸菸者，轉介戒菸門診之成效。
2.孕期營養(參閱手冊-吃出健康)	體重控制	☐	☐	☐ 知道孕期體重增加要依孕前體重做適度調整，以增加10-14公斤為宜，並注意增加的速度。
	均衡飲食	☐	☐	☐ 知道優先攝取天然食物，避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。
3.生產準備計畫(參閱手冊-寶寶的誕生)	多元友善生產	☐	☐	☐ 依準媽媽健康狀況，評估及規劃合宜的生產方式。
		☐	☐	☐ 不選擇無醫療適應症之剖腹生產。
		☐	☐	☐ 知道懷孕生產是正常的生理過程，經由參加產前教育可以協助做生產的準備與因應生產過程的陣痛。
		☐	☐	☐ 知道接近生產期之徵象如：輕鬆感、落紅或現血、陣痛或腰酸、破水(由陰道流出多量液體)、強烈便意感及陣痛之因應
4.母乳哺育(參閱手冊-最貼心的哺育方式)	母乳哺育指導	☐	☐	☐ 知道母乳提供新生兒和嬰兒最佳的營養。 哺餵母乳對母嬰健康有助益(對母親好處為：產後出血少、維持身材、減少罹患卵巢癌及乳癌、自然避孕效果好、降低骨質疏鬆風險； 對嬰兒好處為：營養完整，容易吸收減少腸胃炎，增強免疫力與智力，寶寶不易胖。)
		☐	☐	☐ 知道產後即刻母嬰皮膚接觸及親子同室，可促進乳汁分泌及子宮收縮，減少產後出血及母嬰感染；增進早期親子關係的建立，讓寶寶體溫及情緒穩定，有助於腦部發展。
		☐	☐	☐ 無法哺餵母乳的媽媽，不要給自己太大的壓力，所有的媽媽都願意為寶寶付出，愛寶寶方式有很多種，哺餵母乳是其中的一種，只要能給予充分的愛都是好媽媽。
5.孕期心理適應(參閱手冊-認識產後憂鬱症及防治	孕期心理適應指導	☐	☐	☐ 新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要過度疲憊或睡眠不足。
		☐	☐	☐ 可商請其他家人協助分擔家事清潔等勞力工作，及情況許可下每天撥一小段時間外出散步，給自己喘息休息的機會。
		☐	☐	☐ 適度向家人或親朋好友說出感受，尋求幫忙或與其他產後媽媽分享彼此經驗與心情。

※紅框內之欄位，請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫，以供醫事人員參考。
※返家後，若有孕產諮詢需求，請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站 http://mammy.hpa.gov.tw。

醫療院所/助產所名稱及代碼	醫師/助產人員簽章： 指導日期____年____月____日	孕婦簽名：

備註：

1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議指導懷孕週數為29週以上，依孕婦健康需求執行，可搭配第5次（含）至第10次孕婦產檢任一次（補助時程為第3孕期）執行指導，請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。



អនាម័យ ប្រធានបទ	ចំណុចសំខាន់	ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងរបស់ម្ដាយ: ច្បាស់លាស់	ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងរបស់ម្ដាយ: មិនច្បាស់លាស់	ចំណុចសំខាន់ចង្អុលបង្ហាញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល
១. រក្សាសុវត្ថិភាពរបស់ម្ដាយនិងទារក (ឯកសារយោង- នាំឲ្យទារកធំធាត់ដោយសុវត្ថិភាព)	លក្ខខណ: សម្រាលកូនមុនពេលកំណត់	☐	☐	☐ ប្រសិនបើដឹងថានៅពេលដែលជិតឆ្លងទន្លេមានមុនសញ្ញាអាការៈកើតមុនពេលៗទ្វារមាសហូរឈាមពោះឈឺរលៀឈឺហៀតដល់បីកស្បូនបកែទឹកភ្លោះៗគួរតែយកទៅពេទ្យភ្លាម។ជ្រើសរើសមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិច្ចសម្ភពការថែរក្សាទារកលក្ខខណៈពិសេស។
		☐	☐	☐ ដឹងពីឯកសារសុខភាពរបស់ខ្លួនប្រវត្តិនកៅរឈឺនិងប្រវត្តិស្ថានភាពនៅពេលមានផ្ទៃពោះប្រសិនបីគ្រូពេទ្យប្រាប់ថា :ប្រវត្តិជំងឺរបស់មាតាមានក្នុងចំណោម ១ដល់១១ ចំនុចសូមជ្រើសរើសទៅសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យឬគ្លីនិច្ចសម្ភពដលែនៅជិតលាកអ្នកដីម្បីសុវត្ថិភាពអាយុជីវិតទារក។
	សារធាតុគ្រោះថ្នាក់	☐	☐	☐ នៅឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែងហារី (រួមបញ្ចូលទាំងការហិតផ្សែងហារីដោយការទេះឥទ្ធិពល) មានភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពតានិងទារក (រលូតកូនសម្រាលកូនមុនពេលកំណត់កីតមកមានទម្ងន់ស្រាល)
		☐	☐	☐ ដឹងថាស្រាផ្ដើអោយមានគ្រោះថ្នាក់លីសុខភាពមាតានិងទារក ((រលូតកូនសម្រាលកូនមុនពេលកំណត់ទារកស្លាប់កីតមកមានទម្ងន់ស្រាលមានភាពមិនប្រក្រតីក្នុងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ)។
		☐	☐	☐ ដឹងថាស្លាផ្ដើអោយមានគ្រោះថ្នាក់លីសុខភាពមាតានិងទារក (រលូតកូនសម្រាលកូនមុនពេលកំណត់ទារកស្លាប់កីតមកមានទម្ងន់ស្រាលមានភាពមិនប្រក្រតីក្នុងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ)។
		☐	☐	☐ អ្នកមានផ្ទៃពោះជាអ្នកជក់ហារីត្រូវប្រឹក្សាទៅផ្នែកពេទ្យាហាលផ្តាច់ហារី។
២. សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (សូមមើលសៀវភៅប្រកាន់ដៃ - បរិភោគអាយមានសុខភាពល្អ)	កំណត់ទំងន់	☐	☐	☐ ដឹងថាពេលដលែចាប់មានផ្ទៃពោះដំបូងការឡើងទម្ងន់វាបន្ថែមសមស្របទៅតាមទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះដោយកីនឡើងតាមរយៈសមស្របគឺ១០ទៅ១៤គីឡូក្រាម និងយកចិត្តទុកដាក់អត្រានកៅរកីនឡើងនេះ។
	របបអាហារមានតុល្យភាព	☐	☐	☐ ដឹងថាត្រូវទទួលទានអាហារបស់ធម្មជាតិជាចំបងជៀសវាងការទទួលទានអាហារកច្ចៃនកៅឡូរីខ្ពស់និងអាហារដលែមានកាឡូរីប្រងេខ្ពស់ទទេ (ឧទាហរណ៍: ភសេជ្ជៈដលែមានជាតិស្ករ)។
៣.ផនែការៀបចំផ្តល់កំណើតកីត (សូមមើលសៀវភៅប្រកាន់ដៃ -ការចាប់កំណើតទារក)	ផ្តល់កំណើតកីតដោយរីករាយនឹងរបៀបធម៌ចំរុះ	☐	☐	☐ ជ្រើសរើសវិធីកីតដោយមើលអាស្រ័យលីសុខភាពម្តាយ។
		☐	☐	☐ មិនជ្រើសផ្នកែវះកាត់ដោយមិនមានការចាំបាច់ពីពេទ្យ។
		☐	☐	☐ ដឹងថាពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះរហូតដក់កីតវាមានទៅប្រតិកម្មតាមធម្មជាតិដោយឆ្លងកាត់ការចូលរួមអប់រំមុនសម្រាលកូនអាចជួយសំរួលកាត់បន្ថយក្នុងផ្ទៃការឈឺចាប់នៅពលេសំរាលកូន។
		☐	☐	☐ ដើងដំណាក់កាលដលែជិតកីតមានដូចជាៈអារម្មណ៍នកៅរងោយស្រួលហូរឈាមចុកចង្កេះរើឈឺអូចៗបកែទឹកភ្លោះ(មានហូរទឹកកំអលែចញពីទ្វារមាស) មានអារម្មណ៍ឈឺមិនស្រួលខ្លួនជាខ្លាំង
៤.ការបង្ហាញពីការណែនាំបំបៅដោះកូន(សូមមើលសៀវភៅដៃ - រៀបបំបៅជិតស្និទ្ធបំផុត)	ការបង្ហាញពីការណែនាំបំបៅដោះ កូន	☐	☐	☐ ដឹងពីអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់នទឹកដោះម្តាយសំរាប់ទារក។ ការបំបៅដោះកូនមានប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពមាតានិងទារក (ផលប្រយោជន៍សម្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយៈក្រោយឆ្លងទន្លេរួចការហូរឈាមតិច, ដីម្បីរក្សារាង, ការកាត់បន្ថយជំងឺមហារីកក្រពេញអូវែនិងជំងឺមហារីកសុដន់, ឥទ្ធិពលនយោដ៏មានប្រសិទ្ធភាពកំណើតធម្មជាតិ, ការកាត់បន្ថយជំងឺពុកឆ្អឹងផលប្រយោជន៍សម្រាប់ទារកៈវិតាមីនប្រូតអើនពេញលិញ, ស្សរបយកបានយ៉ាងងាយស្រួលកាត់បន្ថយការលោកក្រពះព្វៀនបង្កីនភាពឆ្លាតវៃនិងអង់ទិគ័រការពារខ្លួនទារកនេះមិនការងោយធាត់។)
		☐	☐	☐ ដឹងពីក្រោយឆ្លងទន្លេរួចភ្លាមម្តាយនិងទារកដាក់ចូលបន្ទប់គងេតម្លៃយគ្នា ផ្ដើអោយlactation និងស្បូនកន្ត្រាក់និងកាត់បន្ថយការហូរឈាមក្រោយឆ្លងទន្លេរួចនិងការឆ្លងមរោគមាតា; ផ្ដើអោយមានភាពស្និតស្នាលរវាងឪពុកម្តាយកុមារដូចនេះហើយសីតុណ្ហាភាពរាងកាយទារកនិងស្ថិរភាពអារម្មណ៍, រួមចំណកែជំនួយដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល។
		☐	☐	☐ មិនអាចបំបៅដោះកូនម្តាយមិនបានផ្តល់ឱ្យដោយខ្លួនឯងជាសម្ពាធខ្លាំងពគេម្តាយទាំងអស់គឺមានឆន្ទៈដីម្បីចំណាយសម្រាប់ទារកមាននិធីជាច្រើនដីម្បីស្រឡាញ់កូនរបស់អ្នក, ការបំបៅដោះកូនគឺជាផ្នកែមួយនព្វែកគដោយរមកហើយដូចជាសចេក្ដីស្រឡាញ់គឺដីម្បីផ្តល់ឱ្យម្ដាយល្អគ្រប់គ្រាន់។
៥. មានផ្ទៃពោះ (សូមមើលសៀវភៅដៃ - តានតឹងក្រោយឆ្លងទន្លេរួចការយាគយល់និងការទប់ស្កាត់	ការមានផ្ទៃពោះការណែនាំការសម្របផ្លូវចិត្ត	☐	☐	☐ ម្តាយថ្មីការថទៅាំសម្រាប់ទារកទីបនឹងកីតដលែចាំហាច់ត្រូវប្រើការគងេរបស់ទារក, អនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានសមរម្យបន្ថមែទៀត, មិនអស់កម្លាំងឬកង្វះនកៅរគងេហូសហេតុ។
		☐	☐	☐ អ្នកអាចស្វសមោជិកគ្រួសារដទទៀតដីម្បីជួយសម្រួលដល់ការចកែរំលកែការងារផ្ទះនិងការងារពលកម្មសមាតនិងកាលៈទេសៈអនុញ្ញាតឱ្យគ្រាន់តច្ចៃរយៈពលេខ្លីមួយចញេសម្រាប់ការដីរជារៀងរាល់ថ្ងៃ, ផ្តល់ឱ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់នូវឱកាសដីម្បីបំបកែសម្រាកនេះ។
		☐	☐	☐ គួរតទៅប្រាប់ក្រុមគ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអោយបានសមស្រប, ស្វងែរកជំនួយឬការចកែរំលកែបទពិសោធន៍និងរបស់អ្នកម្តាយដ៏ទទៀតក្រោយឆ្លងទន្លេរួច។

*ក្រឡានៅក្នុងតារាងពណ៌ក្រហមសូមបុគ្គលិកសុខាភិបាលជួយស្ដជ្រើជាម្ដាយក្នុងការបំពេញមុនពលេទទួលយកការអប់រំសុខភាពដីម្បីជាពត៌មានយោងសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។
*ក្រោយពលេត្រលប់មកគហេដ្ឋានវិញប្រសិនបីមានតម្រូវការផ្នកែប្រឹក្សាពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះសូមទំនាក់ទំនងខុសទ្វៃរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ដជ្រើមានផ្ទៃពោះទូទាំងប្រទេសឥតគិតថ្លៃ 0800-870870 ឬគហេទំព័រhttp://mammy.hpa.gov.tw

ឈ្មោះនិងលខេកូដមន្ទីរពេទ្យ/មន្ទីរសម្ភព	ហត្ថលខោនិងត្រាវជ្ជេបណ្ឌិត/ឆ្មប	ហត្ថលខោស្ដជ្រើមានផ្ទៃពោះ
	កាលបរិច្ឆទេនកៅរបង្រៀនឆ្នាំខថ្ងៃទី ______ថ្ងៃទី ______ខែ______ឆ្នាំ	

ចំណាំ:
១. ការអប់រំសុខភាពមាតិកាការណនៅាំពីក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពនិងនាយកដ្ឋានសុខភាពជាតិតវៃាន់ស្ត្រីនិងសមាគមពទ្យេរាគស្ត្រី, ការតវៃាន់ពទ្យេមាតា-ទារកសមាគមperinatal តវៃាន់ពទ្យេសមាគមវិទ្យាស្ថាននកៅរថទៅាំតវៃាន់, ឆ្មបសង្គមនកៅះតវៃាន់និងសាធារណរដ្ឋបសមាគមជាតិនអ្នែកឯកទសេខាងចំណីអាហារសហភាពសហបរិយាយ។
២. មគ្គុទសេក៏បានផ្តល់អនុសាសន៍ថាការអប់រំសុខភាពនាំផ្លូវចំនួននសែប្តាហ៍នកៅរមានផ្ទៃពោះ ២៩ សប្តាហ៍ឬច្រើនអាស្រ័យលីការអនុវត្តនតែម្រូវការសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ, វាអាចត្រូវបានប្រើជាមួយនឹងការលីកទី ៥ (រួមបញ្ចូល) ដីម្បីលីកទី ១០ របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះការសំរាលកូននៅពលេណាមួយ (ពលេដំណើរការជំនួយឥតសំណងសម្រាប់ត្រីមាសទី3៣) ការប្រតិបត្តិនាំផ្លូវ, មីលសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលែត្រូវបានសៀវភៅដអ្នែកអប់រំសុខភាព។

第五次產檢自我檢核紀錄

第五次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第32週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□	戒菸資訊	(82頁)	□是 □否
□	早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	□是 □否
□	孕期不適處理方式	(126頁)	□是 □否
□	孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是 □否
□	孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是 □否
□	須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是 □否
□	認識產後憂鬱症	(146頁)	□是 □否
□	產前運動	(154頁)	□是 □否
□	母乳哺育	(170頁)	□是 □否
□	產前用品準備	(186頁)	□是 □否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៥ដាយខ្លួនឯង

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៥ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទពៃះរលោព:មានផ្ទពៃះលីសពី២៩សហ្មាតហ៍ អាយយាបលន្ទាទី៣២សហ្មាតហ៍)
ត្រូវបំពញៀអាយពញេលញេនវប្រការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទពៃះ_____សហ្មាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទពៃះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពាះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៌តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំបានអាន

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខស្រែរ្តីមានផ្ទពៃះដលែមានគ្រាះថ្នាក	(ទំព័រទី១២៣ ២១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ វិធីសំរួលនាពលេមានផ្ទពៃះមិនស្រួលខ្លួន	(ទំព័រទី១២៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រូតទំងន់និងអាហានាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនាពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្នាក់ដលែត្រូវទាកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន	(ទំព័រទ១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងក្រាយឆ្លងទន្លរួចការយាគយល	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បំបាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំឥវ៉ាន់ប្រីប្រាស់មុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដាចិត្ត

ខម្រៃន,មានអារម្មមណ៍មិនល្អ,ពិបាកចិត្តឬមានអារម្មមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខម្រៃន,តងែតគ្មែមានអារម្មមណ៍ក្នុនុងរឿងផ្លសងៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ថមែ : សូមប្រាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្យេ,ប្រសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារម្មមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តអ្នកម្តាយ _____

លសំដីអ្នកម្តាយទាកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្រវល់ដលែអ្នកចង់សួរគ្រូពទ្យេនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានាទីនេះ(ឧ អាហារ,ក៊ីឡា,ជីវភាព,រស់នា,ហារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : ប្រសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,ប្រហលែជាអ្នកមានផ្ទពៃះគ្រាះថ្នាក់,សូមសួរគ្រូពទ្យេហីយធ្រវីការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្បីសុវត្ថភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្នុនុងរយៈពលេ១សប្ដាហ៍មុន ពលេអ្នកនាផ្ទៃះ តីមាននរណាជក់ហារីនាមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្យពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទពៃះ_____ ហត្ថលខោអាណាព្យាបាល_____

បណ្ត្រាញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្រតីមានផ្ទពៃះនិងប្រសូតកូន 0800-870870

第五次產檢紀錄

第五次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第32週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 抽血檢驗梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁)
☐ 未於妊娠第一期抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)時，應於本次檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。

29-32週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚較少皺摺，長出指甲，眼瞼可張開，胎兒的活動力更強。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៤

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៤

(មានផ្ទៃពោះវលោទី៣:មានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្ទាតហ៍ អាយយាបល់នាទី១៦សហ្ទាតហ៍)

កាលបរិច្ចរទេនកៃការពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខៃ_____ឆ្ទនាំ អាយុគភិៈសបុដាហ៍ _____ សបុដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត

ទម្ងន់(kg)	_____
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____
បុរវងែហតសុបូន(cm)	_____
ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី)	_____
កន្ទលងែទារក	_____
ជាតិសុករកុនុងទឹកនាម	_____
ជាតិប្រូតអើនកុនុងទឹកនាម	_____
អាការៈហីម	_____
អាការៈរីកសរសឈៃាម	_____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសសេ

☐ ត្រូវយកចិត្តតទុកដាក់ឬបុរការមិនបុរកុរដី

១. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យេ
២. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យេ
៣. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យេ
៤. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យេ

សម្ទគាល់ៈ បុរសិនមានបីមាសុនាមរបូសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទូលរងអំពីហិង្សាកុនុងគ្រួសារ សូមធ្ទវិការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ពរមទាំងបំពញ្ចេតារាងវាយតម្លគ្រៃរាះថ្ទនាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតសុនិតតវ៉ៃាន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទឿនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យេ

☐ ជូសឈាមពិនិត្យជម្ងឺសុវាយ(លទ្ធផលនកៃារពិនិត្យកត់ត្រានាទំព័រទី២១)

☐ បុរសិនបីកុនុងដំណាក់កាលមានគភិទី១មិនទាន់បានជូសឈាមពិនិត្យ អង់ទីសនែផ្ទទនៃជៃម្ងឺរលាកថ្ទលីមបុរភទេ B (HBsAg) និង អង់ទីសនែ e នជៃម្ងឺរលាកថ្ទលីមបុរភទេ B(HBeAg) នាះគបុបីធ្ទវិការពិនិត្យកុនុងលីកនះ។ កាលវិភាគនកៃារពិនិត្យសូមអានទំព័រទី១៥ (លទ្ធផលនកៃារពិនិត្យកត់ត្រានាទំព័រទី២១)។

២៩-៣២ ស បុតា ហ៍ ទារក កុនុង ផ្ទៃ:សុថានភាពការ លូតលាស់

◎ បកែ ជ្ទរញ្ញ តិច ជាង មុន , ការរីកលូតលាស់កុរចកដតៃរបកភ្ទិនកៃ អាច បីក់ ទារក កុនុងផ្ទៃសៃកម្មភាពរបស់ ទារក រឹង មាំ ។

បុរការណនៃាំនិងសុខភាព

☐ ព៏តមានតមហារ	(ទំព័រទី៨៣)
☐ ការពារកុំអាយបុរសូតមុនខៃ ស្រុតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្ទនាក	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)
☐ វិធីសំរួលនាពលេមានផ្ទៃពោះមិនស្សូលខ្ទលួន	(ទំព័រទី១២៧)
☐ ត្រូតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានាពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្ទលងជំងឺនាពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទ១៣៩)
☐ អាការៈគ្រាះថ្ទនាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)
☐ តានតឹងកុរាយឆ្ទលងទន្ទលរួចការយាគយល	(ទំព័រទី១៤៧)
☐ ការឆ្ទលងពីពូជតុរកូល	(ទំព័រទី១៥៥)
☐ បំហាដាៈ	(ទំព័រទី១៧១)
☐ រៀបចំតវ៉ាន់ប្រវីបុរាស់មុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទី១៨៧)

មន្ទីពទ្យេត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____

លត្ថលខោគ្រូពទ្យេ_____

ងត្រៃតពិនិត្យលីកកុរាយ_____

ហត្ថលខោអ្ទនកមានផ្ទៃពោះ_____

第六次產檢自我檢核紀錄

第六次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第34週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៦ដាយខ្លួនឯង

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៦ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទៃពោះវលោតមានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្មាតហ៍ អាយយាប់លនាទី៣៤សហ្មាតហ៍)
ត្រូវបំពញ្រអាយពញេលញ្រនូវបរការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហ្មាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពាះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់យីញដទទៀតៈ_____

២.ព៏តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំបានអាន

☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយបុរសូតមុនខសៃ្សរតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្នាក់	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្នាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងក្រាយឆ្លងឯន្ទលរួចការយាគយល់	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លងពីពូជត្រកូលទ	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បំហាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំតវាន់ហ្រីបុរាស់មុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដៅចិត្តត

ខមែុន,មានអារមុមណ៍មិនលុអ,ពិហកចិត្តតឬមានអារមុមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខមែុន,តងែតគ្មែមានអារមុមណ៍ក្នុងរឿងផ្ទសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ថមែសូមបុរាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬស្ុំជំនួយពីគ្រូពទ្យេ,បុរសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារមុមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តតអ្នកមុតាយ _____

លសំដីអ្នកមុតាយទៅកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្រវល់ដលែអ្នកចង់សូរគ្រូពទ្យេនៅពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានៅទីនេះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នៅ,ហារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : បុរសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,បុរហលែជាអ្នកមានផ្ទៃពោះគ្រាះថ្នាក់,សូមសូរគ្រូពទ្យេហីយធ្រីការត្រួតពិនិត្យ,ដីមុបីសុវត្ថតិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្នុងរយៈពលេ១សបុដាហ៍មុន ពលេអ្នកនៅផ្ទៈ តីមាននរណាជក់ហារីនៅមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរចុយពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____ ហត្ថលខោអាណាពុយាហល_____

បណ្ាតាញទូរស័ព្ទយកចិត្តតទុកដាក់ស្រុរតីមានផ្ទៃពោះនិងបុរសូតកូន 0800-870870

第六次產檢紀錄

第六次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第34週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 您做過超音波檢查了嗎？（因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查）。（檢查報告黏貼於第24頁）

☐ 您做過免費孕婦愛滋病毒篩檢嗎?如果沒有，可以免費接受篩檢。

胎兒生長狀況：

◎ 八個月大的胎兒手腳更有力了，時常會在媽媽的肚子裡拳打腳踢。此外，胎兒大致已是頭部朝下的姿勢。

衛教及指導事項

☐戒菸資訊 (82頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐認識產後憂鬱症 (146頁)
☐產前運動 (154頁)
☐產前用品準備 (186頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐要餵母乳 ☐需要母乳哺育教戰手冊 ☐已有上述手冊 ☐需要母乳哺育諮詢
☐不餵母乳 ☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៦

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៦

(មានផ្ទៃពោះវលោទី៣:មានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្ទាតហ៍ អាយយាបល់នៅទី៣៤សហ្ទាតហ៍)

កាលបរិច្ចរទេនកៃារពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខៃ_____ឆ្ងនាំ អាយុគភិៈសប្ដាហ៍ _____ សប្ដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

- ទម្ងន់(kg) _____
- សម្ពាធឈាម (mmHg) _____
- ប្រវងែហតស្ហូន(cm) _____
- ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី) _____
- កន្លងែទារក _____
- ជាតិស្ករកុនុងទឹកនាម _____
- ជាតិប្រូតអើនកុនុងទឹកនាម _____
- អាការៈហើម _____
- អាការៈរីកសរសឈៃាម _____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

- ☐ គ្មានអាការៈពិសសេ
- ☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកុរដី

១. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យ
២. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យ
៣. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យ
៤. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទតូរមមន្ទីពទ្យ

សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាកុនុងគ្រួសារ សូមធ្វវិការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ពុរមទាំងបំពញេតារាងវាយតម្លគ្រោះថ្ទនាក់នៃអំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៅាន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទឿនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ

- ☐ តីអ្នកធ្ទលាប់ពិនិត្យអូលត្រាសានដរែឬទ? (ស្ដុរីមិនអាចធ្ទវិការពិនិត្យដាយករណីពិសសេ អាចធ្ទវិការពិនិត្យកុនុងដំណាក់កាលទី៣ នកៃារមានគភិ)។(រហាយការណ៍នកៃារពិនិត្យបិទភ្ជាប់នៅទំព័រទី២៥)
- ☐ អ្នកហានធ្ទវិការតាមដានមរោគអដេស៍ដាយសរើនស្សៃត្រីមានផ្ទៃពោះ? ប្រសិនបីមិនហាន, អ្នកអាចទទួលហានការចាក់បញ្ចាំងដាយឥតគិតថ្លៃ។

ទារកកុនុងផ្ទៃស្ថៃថានភាពការរីកលូតលាស់

◎ ទារក ប្រាំបី ខៃ ទារក កុនុង ផ្ទៃដៃជើងធ្ទវិចលនាកាន់ តៃ ច្ចរីន ហើយ ជា ញឹកញាប់ ទាត់ កុនុង ពាះ មុដាយ ។លីស ពី នះ ទៀត ទារក កុនុង ផ្ទៃ ត្រូវ ហាន គៃ ទីតាំង ប្រហលែ ដំណីរ ចុះ ។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

- ☐ ព៏តមានតមហារី (ទំព័រទី៨៣)
- ☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខៃ ស្រុរតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្ទនាក់ (ទំព័រទី១២១ ២១៥)
- ☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រទី១៣៣)
- ☐ ឆ្ងលងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន (ទំព័រទី១៣៩)
- ☐ អាការៈគ្រុាះថ្ទនាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន (ទំព័រទី១៤៥)
- ☐ តានតឹងក្រាយឆ្ងលងទន្លរួចការយាគយល់ (ទំព័រទី១៤៧)
- ☐ ការឆ្ងលងពីពូជត្រកូល (ទំព័រទី១៥៥)
- ☐ រៀបចំតវាន់ប្រវីប្រាស់មុនពលេប្រសូត (ទំព័រទី១៨៧)
- ☐ បំហាដាៈ (ទំព័រទី១៧១)
- ☐ចង់បំហាដាៈ ☐សៀវភៅបង្រៀនបំហាដាៈ
  - ☐មានសៀវភៅដូចខាងលីហើយ
  - ☐ត្រូវការពត៏មានបំហាដាៈ
- ☐មិនបំហាដាៈ ☐ត្រូវការការណនៅអំពីម្ស៉ាទឹកដាះគា

មន្ទីពទ្យេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____

លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____

ងត្រៃតពិនិត្យលីកក្រាយ_____

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____

第七次產檢自我檢核紀錄

第七次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第36週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□ 戒菸資訊	(82頁)	□是	□否
□ 孕婦乙型鏈球菌篩檢說明	(96頁)	□是	□否
□ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	□是	□否
□ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是	□否
□ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是	□否
□ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是	□否
□ 認識產後憂鬱症	(146頁)	□是	□否
□ 產前運動	(154頁)	□是	□否
□ 新生兒篩檢	(160頁)	□是	□否
□ 母乳哺育	(170頁)	□是	□否
□ 產前用品準備	(186頁)	□是	□否
□ 認識生產方式	(188頁)	□是	□否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____
   註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៧ដាយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៧ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទៃពោះរលោ៣:មានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្មាតហ៍ អាយយាបលន្ទាទី៣៤សហ្មាតហ៍)
ត្រូវបំពញៀអាយពញេលញេនូវបុរការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហ្មាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៌តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំហានអាន

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ សចេក្តីននៅសុតីអំពីហក់តរីបុរភទេទី២ដលែបណ្ត្រតាលអាយសុត្រីមានផ្ទៃពោះឆ្លលងជំងឺ	(ទំព័រទី៩៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការពារកុំអាយបុរសូតមុនខែ ស្រុតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រាះថ្នាក	(ទំព័រទី១២១ ២១៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លលងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្នាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្យេជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងក្រាយឆ្លលងទន្ទលរួចការយាគយល់	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លលងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្មមី	(ទំព័រទី១៦១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ បំហាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំឥវ៉ាន់ប្រីបុរាស់មុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ សុគាល់ពីវិធីបង្កីត	(ទំព័រទី១៨៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដៅចិត្ត

ខមុែន,មានអារមុមណ៍មិនលុអ,ពិហកចិត្តតឬមានអារមុមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

ខមុែន,តងែតគ្មែមានអារមុមណ៍ក្នុនុងរឿងផ្លសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

បន្ថមែ : សូមបុរាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្យេ,បុរសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារមុមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តអ្នកមុតាយ _____

លសំដីអ្នកមុតាយទៅកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្វល់ដលែអ្នកចង់សូរគ្រូពទ្យេនៅពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានៅទីនេះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នៅ,ហារី,សុរា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : បុរសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,បុរហលែជាអ្នកមានផ្ទៃពោះគ្រាះថ្នាក់,សូមសូរគ្រូពទ្យេហីយធ្រីការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្បីសុវត្ថិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្នុនុងរយៈពលេ១សបុដាហ៍មុន ពលេអ្នកនៅផ្ទៈ តីមាននរណាជក់ហារីនៅមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្យពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____ ហត្ថលខោអាណាពុយាហល_____

បណ្ត្រាញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រុតីមានផ្ទៃពោះនិងបុរសូតកូន 0800-870870

第七次產檢記錄

第七次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第36週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 35-37週可做孕婦乙型鏈球菌篩檢(檢查結果紀錄於20頁)

33-36週胎兒生長狀況：

◎體重增加速率大於身長，胎毛逐漸消失，胎兒的循環、呼吸、消化等器官發育成熟。

衛教及指導事項

☐戒菸資訊 (82頁)
☐孕婦乙型鏈球菌篩檢說明 (96頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐認識產後憂鬱症 (146頁)
☐產前運動 (154頁)
☐新生兒篩檢 (160頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐產前用品準備 (186頁)
☐認識生產方式 (188頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៦

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៦

(មានផ្ទៃពោះវលោទី៣:មានផ្ទៃពោះលើសពី២៩សប្តាហ៍ អាយយាបល់នៅទី៣៤សប្តាហ៍)

កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ៖_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ   អាយុគភ៌៖សប្តាហ៍ __________ សប្តាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

ទម្ងន់(kg) __________

សម្ពាធឈាម (mmHg) __________

ប្រវែងហាតស្បូន(cm) __________

ចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី) __________

កន្លែងទារក __________

ជាតិស្ករក្នុងទឹកនោម __________

ជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម __________

អាការៈហើម __________

អាការៈរីកសរសៃឈាម __________

លទ្ធផលត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

១. ______ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមន្ទីរពេទ្យ

២. ______ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមន្ទីរពេទ្យ

៣. ______ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមន្ទីរពេទ្យ

៤. ______ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមន្ទីរពេទ្យ

សម្គាល់៖ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហេតុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ព្រមទាំងបំពេញតារាងវាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់នៃអំពើហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ៃន់ (តារាង TIPVDA សូមមើលទំព័រទី២២៥)

ដាស់តឿនពិសេសរបស់គ្រូពេទ្យ

☐ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះពី៣៥សប្ដាហ៍ដល់៣៧សប្ដាហ៍អាចធ្វើតេស្ត Streptococcusតាមប្រភេទខ (លទ្ធផលត្រួតពិនិត្យកត់ត្រានៅទំព័រទី២១)

៣៣-៣៦ ស ប្តា ហ៍ ទារក ក្នុងផ្ទៃស្ថែថានភាពការ លូតលាស់

◎ ទំងន់កើនឡើងចរិនជាងអត្រានៃការលូតលាស់ រាមកំណើតនឹងជួរៈហាត់ទារកក្នុងផ្ទៃល្វើដង្ហើមនិងផ្នែកកែរំលាយអាហារនសៃរាង្គផ្សេងទៀតដលែមានភាពចាស់ទុំហាន។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព័តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ សចេក្តីនៃនាំស្តីអំពីហាក់តវើប្រភេទទី២ដលែបណ្តាលអាយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឆ្លងជំង	(ទំព័រទី៩៧)
☐ ការពារកុំអាយប្រសូតមុនខែ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្រោះថ្នាក់	(ទំព័រទី១២១、២១៥)
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហារនៅពេលមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពេលមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)
☐ អាការៈគ្រោះថ្នាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)
☐ តានតឹងក្រោយឆ្លងទន្លេរួចការយោគយល់	(ទំព័រទី១៤៧)
☐ ការឆ្លងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៥៥)
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្មី	(ទំព័រទី១៦១)
☐ បំបៅដោះ	(ទំព័រទី១៧១)
☐ រៀបចំឥវ៉ាន់ប្រើប្រាស់មុនពេលប្រសូត	(ទំព័រទី១៨៧)
☐ ស្គាល់ពីវិធីបង្កើត	(ទំព័រទី១៨៩)

មន្ទីរពេទ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ__________

លត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ__________

ថ្ងៃត្រួតពិនិត្យលើកក្រោយ__________

ហត្ថលេខាអ្នកមានផ្ទៃពោះ__________

第八次產檢自我檢核紀錄

第八次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第38週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□ 戒菸資訊	(82頁)	□是	□否
□ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是	□否
□ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是	□否
□ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是	□否
□ 認識產後憂鬱症	(146頁)	□是	□否
□ 產前運動	(154頁)	□是	□否
□ 新生兒篩檢	(160頁)	□是	□否
□ 母乳哺育	(170頁)	□是	□否
□ 產前用品準備	(186頁)	□是	□否
□ 認識生產方式	(188頁)	□是	□否
□ 準備與因應生產陣痛	(190頁)	□是	□否
□ 母嬰親善醫療院所	(204頁)	□是	□否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？　□是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？　□是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៨ដាយខ្ពស្ទនឯង

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី៨ដាយខ្ពស្ទនឯង
(មានផ្ទពៃះវលោ៣:មានផ្ទពៃះលីសពី២៩សហ្ទាតហ៍ អាយយាបល់នាទី៣៤សហ្ទាតហ៍)
ត្រូវបំពញេអាយពញេលញេនូវប្រការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្ពស្ទនឯ
ង,មុនពលេធ្ទវីការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទពៃះ_____សហ្ទាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទពៃះដឹងដាយខ្ពស្ទនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពាះ ☐ ឈឺក្រហល ☐ ជំងឺរួញខ្ពស្ទន

☐ អាការៈដលែខ្ពស្ទនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៏តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំហានអាន

☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានាពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្ទលងជំងឺនាពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រុរាះថ្ទនាក់ដលែត្រូវទាកាន់មន្ទីពទ្ទេយជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងក្រាយឆ្ទលងទន្ទលរួចការយាគយល់	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្ទលងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្ទមី	(ទំព័រទី១៦១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ប៉ឺហាដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំឥវ៉ាន់ប្ទរីប្រាស់មុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ស្ទគាល់ពីវិធីបង្ការកីត	(ទំព័រទ១៨៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំនិងការឈឺក្រនុងការបង្ការកីតកូន	(ទំព័រទ១៩១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទីពទ្ទេយមីលថម្ទែតាយនិងកូន	(ទំព័រទី២០៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដាចិត្ត

ខម្ទែន,មានអារម្ទមណ៍មិនល្ទអ,ពិហកចិត្ត្ទឬមានអារម្ទមណ៍ថាគ្ទមានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខម្ទែន,តងែតគ្ទែមានអារម្ទមណ៍ក្រនុងរឿងផ្ទសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ទថម៉ៃ : សូមប្រាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬស្ទុំជំនួយពីគ្រូពទ្ទេយ,ប្រសិនបីអ្នកមានបញ្ចហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្ទនាំអារម្ទមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្ត្ទអ្នកម្ទតាយ _____
លសំដីអ្នកម្ទតាយទាកាន់កូន _____

៦.បញ្ចហានិងកង្ទវល់ដលែអ្នកចង់ស្ទរគ្រូពទ្ទេយនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានាទីនេះ(ឧ អាហារ,ក៏ឡា,ជីវភាព,រស់នា,ហារី,ស្ទរា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : ប្រសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,ប្រហលែជាអ្នកមានផ្ទពៃះគ្រុរាះថ្ទនាក់,សូមសូរគ្រូពទ្ទេយហីយធ្ទវីការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្ទបីស្ទុវត្ទតិភាពខ្ពស្ទននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហារី**) ☐ មិនជក់

ក្រនុងរយៈពលេ១សប្ទដាហ៍មុន ពលេអ្នកនាផ្ទទៈ តីមាននរណាជក់ហារីនាមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឧ្ទយពួកគផ្ទេជាច់ហារី**) ☐ គ្ទមាន

ហត្ទថលខោអ្នកមានផ្ទពៃះ_____ ហត្ទថលខោអាណាព្ទយាបាល_____

បណ្ទាញទូរស័ព្ទយកចិត្ត្ទទុកដាក់ស្ទរ្ទតីមានផ្ទពៃះនិងប្រសូតកូន 0800-870870

第八次產檢紀錄

第八次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第38週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 您做好生產的準備了嗎？

胎兒生長狀況：

◎ 九個月大的胎兒頭髮已相當濃密，指甲也長至指尖，皮膚漸光滑圓潤。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 母嬰親善醫療院所 (204頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៦

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៦

(មានផ្ទៃពោះរលោទី៣:មានផ្ទៃពោះលើសពី២៩សប្តាហ៍ អាយយាបល់នាទី៣៤សប្តាហ៍)

កាលបរិច្ឆទទេនការពិនិត្យ៖_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ អាយុគភ៌៖សប្តាហ៍ _____ សប្តាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

ទម្ងន់(kg) _____
សម្ពាធឈាម (mmHg) _____
ប្រវែងហាតសុបូន(cm) _____
ចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី) _____
កន្ទុលងៃទារក _____
ជាតិស្ករកនុងទឹកនាម _____
ជាតិប្រូតអ៊ីនកនុងទឹកនាម _____
អាការៈហើម _____
អាការៈរីកសរសៃឈាម _____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពេលប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬបុរការមិនប្រក្រដី
១. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្តួមមនទីពទ្យ
២. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្តួមមនទីពទ្យ
៣. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្តួមមនទីពទ្យ
៤. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្តួមមនទីពទ្យ

សម្គាល់៖ បុរសិនមានបីមាសុនាមរបួសមិនដឹងមូលហតុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាកនុងគ្រួសារ សូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ព្រមទាំងបំពញតារាងវាយតមូលគ្រោះថ្នាក់នៃអំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ាន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទ្បីនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ

☐ អុនករៀបចំខ្លួនហើយឬនូវកនុងការបុរសូត?

ទារកកនុងផ្ទៃស្ថិថានភាពការីកលូតលាស់

◎ ទារក កនុង ផ្ទៃ បុរាំបួន ខែ ទារក កនុង ផ្ទៃពិតជា មាន សក់ ក្រាស់ , ក្រចក កិន ឡើង ដល់ ចុងម្រាមដៃ, សុបកែ បន្តិច មុតង រលូន ។

បុរការណនៃាំនិងសុខភាព

☐ ព័តមានតមហារ (ទំព័រទី៨៣)
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហារនាពលេមានផ្ទៃពោះ (ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្លងជំងឺនាពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន (ទំព័រទី១៣៩)
☐ អាការៈគ្រុនាក់ដលៃត្រូវទៅកានមនទីពទ្យជាបនទាន់ (ទំព័រទី១៤៥)
☐ តានតឹងកុរាយឆ្លងទនុលធ្ងចការយោគយល់ (ទំព័រទី១៤៧)
☐ ការឆ្លងពីពូជគ្រុកូល (ទំព័រទី១៥៥)
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកចុម (ទំព័រទី១៦១)
☐ បំបៅដោះ (ទំព័រទី១៧១)
☐ រៀបចំតវ៉ាន់បុរីបុរាស់មុនពេលប្រសូត (ទំព័រទី១៨៧)
☐ សុគាល់ពិធីបង្កកីត (ទំព័រទី១៨៧៩)
☐ រៀបចំនិងការឈឺកនុងការបង្កកីតកូន (ទំព័រទី១៩១)
☐ មនទីពទ្យមីលថម្ងៃតាយនិងកូន (ទំព័រទី២០៥)

មនទីពទ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ:_____
លត្ថផលខោគ្រូពទ្យ_____
ងត្រៃត្រួតពិនិត្យលីកកុរាយ_____
ហតុផលខោអុនកមានផ្ទៃពោះ:_____

第九次產檢自我檢核紀錄

第九次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第39週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□	戒菸資訊	(82頁)	□是 □否
□	孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是 □否
□	孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是 □否
□	須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是 □否
□	認識產後憂鬱症	(146頁)	□是 □否
□	產前運動	(154頁)	□是 □否
□	新生兒篩檢	(160頁)	□是 □否
□	母乳哺育	(170頁)	□是 □否
□	產前用品準備	(186頁)	□是 □否
□	認識生產方式	(188頁)	□是 □否
□	準備與因應生產陣痛	(190頁)	□是 □否
□	產後健康管理	(200頁)	□是 □否
□	母嬰親善醫療院所	(204頁)	□是 □否
□	保母托育	(220頁)	□是 □否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____
   註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有
在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩ដាយខ្លួនឯង

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទៃពោះរលោ៣:មានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្មាតហ៍ អាយយាបលន្ទាទី៣៩សហ្មាតហ៍)
ត្រូវបំពញៀអាយពញេលញេនូវប្រការខាងក្រាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងក្រាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហ្មាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៌តមានអ្ប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំបានអាន

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទ១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ អាការៈគ្រាះថ្ទាក់ដលែត្រូវទៅកាន់មន្ទីពទ្មេយជាបន្ទាន	(ទំព័រទី១៤៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងក្រាយឆ្លងទន្ល់រួចការយាគយល	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្មីមី	(ទំព័រទី១៦១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ប៉ាឋាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំតវ៉ាន់ប្រវីប្រាស់មុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ស្ទាល់ពីវិធីបង្កីត	(ទំព័រទ១៨៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំនិងការឈឺក្នុងការបង្កីតកូន	(ទំព័រទ១៩១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទីមីលថស្មែខភាពក្រាយពលេបុរសូត	(ទំព័រទី២០១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទីពទ្មេយមីលថម្មែតាយនិងកូន	(ទំព័រទី២០៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទីមដោះ	(ទំព័រទី២២១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដៅចិត្ត

ខម្រែន,មានអារម្មមណ៍មិនល្អ,ពិបាកចិត្តឬមានអារម្មមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
ខម្រែន,តងែតគ្មែមានអារម្មមណ៍ក្នុងរឿងផ្លសងៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ
បន្ថមែ : សូមបុរាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្មេយ,ប្រសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារម្មមណ៍

សំដីក្រុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តអ្នកម្មតាយ _____

លសំដីអ្នកម្មតាយទៅកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្វល់ដលែអ្នកចង់សួរគ្រូពទ្មេយនៅពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានៅទីនេះ(ឧ អាហារ,ក៉ីឡា,ជីវភាព,រស់នៅ,ហារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : ប្រសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,ប្រហលែជាអ្នកមានផ្ទៃពោះគ្រាះថ្ទាក់,សូមសួរគ្រូពទ្មេយហីយធ្រវីការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្បីសុវត្ថិភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់បារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់បារី**) ☐ មិនជក់

ក្នុងរយៈពលេ១សប្ដាហ៍មុន ពលេអ្នកនៅផ្ទះ តីមាននរណាជក់បារីនៅមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្យពួកគផ្ទេជាច់បារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____ ហត្ថលខោអាណាព្យាបាល_____

បណ្ត្ញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្ដតីមានផ្ទៃពោះនិងប្រសូតកូន 0800-870870

第九次產檢紀錄

第九次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第39週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 生產時請記得攜帶孕婦健康手冊及疾病管制署印製之孕婦「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。

37-40週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚光滑圓潤，顱骨堅硬，手指腳趾有指甲發育完成

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 產後健康管理 (200頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 要餵母乳 ☐需要母乳哺育教戰手冊 ☐已有上述手冊 ☐需要母乳哺育諮詢
☐ 不餵母乳 ☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩

(មានផ្ទៃពោះវលោទី៣:មានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្ទាតហ៍ អាយយាបល់នាទី៣៩សហ្ទាតហ៍)

កាលបរិច្ចរទេនកៃារពិនិត្យៈ_____ថ្ងៃទី _____ខៃ_____ឆ្នាំ អាយុគភិៈសប្ដាហ៍ _____ សប្ដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

ទម្ងន់(kg)	_____
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____
ប្រវងែហតស្បូន(cm)	_____
ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី)	_____
កន្លងែទារក	_____
ជាតិស្ការកន្ទុងទឹកនាម	_____
ជាតិប្រូតអើនក្នុងទឹកនាម	_____
អាការៈហីម	_____
អាការៈរីកសរសឈោម	_____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសសេ

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកុរដី

១. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ទូរមមន្ទីពទ្យ
២. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ទូរមមន្ទីពទ្យ
៣. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ទូរមមន្ទីពទ្យ
៤. _____	☐ ត្រូវតាមដាន	☐ ត្រូវផ្ទត្ទូរមមន្ទីពទ្យ

សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វវីការរាយការណ៍ទាតាមការកំណត់ពុរមទាំងបំពញេតារាងវាយតម្លគ្លៃការៈថ្នាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ៃន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទ២២៥)

ដាស់ទឿនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ

☐ ពលេសម្រាលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ សៀវភាសុខភាពស្រុដីមានគភិ និង "តារាងកំណត់ត្រាការពិនិត្យជម្ងឺរលាកថ្ថលីមប្រភទេ B មុនពលេសម្រាលរបស់ស្រុដីមានគភិ" ដលែហៈពុម្ពជាយទីស្នាក់ការគ្រប់គ្រងជម្ងឺ។

៣៧-៤០ ស ប្ទា ហ៍ ទារក ក្នុង ផ្ទស្សៃថានភាពការ លូតលាស់

◎ ស្បកែមានភាពទន់រលាងលលាដ៍ ឆ្អឹងរឹងមាំ,ម្រាម ដជើង លូតលាស់ ហន ពញេលញេ ។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព៌តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានាពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទ១៣៣)
☐ ឆ្លុលងជំងឺនាពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)
☐ អាការៈគ្រុរាះថ្នាក់ដលែត្រូវទាកាន់មន្ទីពទ្យេយជាបន្ទាន់	(ទំព័រទី១៤៥)
☐ តានតឹងក្រាយឆ្លលងទន្ល់រូចការយាគយល	(ទំព័រទី១៤៧)
☐ កការឆ្លលងពីពូជតុរកូល	(ទំព័រទី១៥៥)
☐ ត្រួតពិនិត្យទាវកថ្ថមី	(ទំព័រទី១៦១)
☐ រៀបចំតាន់ប្រវ៉ាស់មុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទី១៨៧)
☐ ស្ថគាល់ពីវធីបង្កីត	(ទំព័រទី១៨៩)
☐ រៀបចំនិងការឈឺក្នុងការបង្កីតកូន	(ទំព័រទ១៣៩)
☐ មន្ទីមីលថស្រៃខភាពក្រាយពលេប្រសូត	(ទំព័រទី២០១)
☐ បំហាដាៈ	(ទំព័រទី១៧១)

☐ចង់បំហាដាៈ ☐សៀវភាបង្រៀនបំហាដាៈ
☐មានសៀវភាដូចខាងលីហីយ
☐ត្រូវការពត៌មានបំហាដាៈ

☐មិនបំហាដាៈ ☐ត្រូវការការណនៅអំពីម្ស៉ាទឹកដាៈគា

មន្ទីពទ្យេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____
លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____
ងត្រៃតពិនិត្យលីកក្រាយ_____
ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____

第十次產檢自我檢核紀錄

第十次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第40週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

□	戒菸資訊	(82頁)	□是 □否
□	孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是 □否
□	孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是 □否
□	認識產後憂鬱症	(146頁)	□是 □否
□	產前運動	(154頁)	□是 □否
□	新生兒篩檢	(160頁)	□是 □否
□	母乳哺育	(170頁)	□是 □否
□	產前用品準備	(186頁)	□是 □否
□	認識生產方式	(188頁)	□是 □否
□	準備與因應生產陣痛	(190頁)	□是 □否
□	產後健康管理	(200頁)	□是 □否
□	避孕方法	(202頁)	□是 □否
□	母嬰親善醫療院所	(204頁)	□是 □否
□	保母托育	(220頁)	□是 □否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____
   註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有
在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩ដាយខ្លួនឯង

បុរការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកទី៩ដាយខ្លួនឯង
(មានផ្ទៃពោះពលេពមានផ្ទៃពោះលីសពី២៩សហ្គាហ៍ អាយយាបលន្ទាទី៣៩សហ្គាតហ៍)
ត្រូវបំពញេអាយពញេលញេនូវបុរការខាងកុរាមនិងការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យដាយខ្លួនឯង,មុនពលេធ្វីការត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ។

ខាងកុរាមនេះ _____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ (មានផ្ទៃពោះ_____សហ្គាតហ៍)

១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង

☐ ចញេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួន

☐ អាការៈដលែខ្លួនយល់ឃីញដទទៀតៈ_____

២.ព៏តមានអប់រំសុខភាពដលែខ្ញុំបានអាន

☐ ព៏តមានតមហ្រី	(ទំព័រទី៨៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី១៣៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ឆ្លងជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ តានតឹងកុរាយឆ្លងទន្ទលរួចការយាគយល	(ទំព័រទី១៤៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ការឆ្លងពីពូជតុរកូល	(ទំព័រទី១៥៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្មី	(ទំព័រទី១៦១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ប៉ហ៉ដាះ	(ទំព័រទី១៧១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំតវ៉ាន់ប្រវីបុរាស់មុនពលេបុរសូត	(ទំព័រទី១៨៧)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ ស្ថគាល់ពីវិធីបង្ការកីត	(ទំព័រទី១៨៩)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ រៀបចំនិងការឈឺកុនុងការបង្ការកីតកូន	(ទំព័រទី១៩១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទទីមីលថស្ថេខភាពកុរាយពលេបុរសូត	(ទំព័រទី២០១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ វិធីការពារកុំអាយមានផ្ទៃពោះ	(ទំព័រទី២០៣)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទទីពទ្យមីលថម្ថែតាយនិងកូន	(ទំព័រទី២០៥)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ
☐ មន្ទទីមដោះ	(ទំព័រទី១២១)	☐ មនែ	☐ មិនមនែ

៣.វាស់កំដៅចិត្ត

ខម្ថែន,មានអារម្មមណ៍មិនលុអ,ពិបាកចិត្តឬមានអារម្មមណ៍ថាគ្មានអានាគតឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

ខម្ថែន,តងែតគ្មែមានអារម្មមណ៍កុនុងរឿងផ្លសងេៗឬ? ☐ មនែ ☐ មិនមនែ

បន្ថមែ : សូមបុរាប់ក្រុមគ្រូសាអ្នកឬសុំជំនួយពីគ្រូពទ្យេ,បុរសិនបីអ្នកមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនេះ។

៤.ចាក់ថ្នាំអារម្មមណ៍

សំដីកុរុមគ្រូសាវដាស់ទឿនលីកទឹកចិត្តអ្នកមុតាយ _____

លសំដីអ្នកមុតាយទៅកាន់កូន _____

៦.បញ្ហានិងកង្វរល់ដលែអ្នកចង់សូរគ្រូពទ្យេនៅពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកនេះ,អាចកត់ត្រានៅទីនេះ(ឧ អាហារ,កីឡា,ជីវភាព,រស់នៅ,ហ៊ារី,ស្រា,ជីវជាតិ)

_____

_____

_____

កត់សំគាល់ : បុរសិនបីអ្នកមានអាការៈដូចខាងលី,បុរហលែជាអ្នកមានផ្ទៃពោះគ្រុរាះថ្នាក់,សូមសូរគ្រូពទ្យេហីយធ្វីការត្រួតពិនិត្យ,ដីម្បីសុវត្ថភាពខ្លួននិងកូន(សូមអានទំព័រទី២១៥)

តីអ្នកជក់ហ៊ារីដរែឬទេ? ☐ជក់ (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសូមផ្ទជាច់ហ៊ារី**) ☐ មិនជក់

កុនុងរយៈពលេ១សបុដាហ៍មុន ពលេអ្នកនៅផ្ទះ តីមាននរណាជក់ហ៊ារីនៅមុខអ្នកដរែឬទេ?

☐ មាន (សូមអានទំព័រទី៨៣ **និងសំណូមពរឲ្យពួកគផ្ទេជាច់ហ៊ារី**) ☐ គ្មាន

ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទៃពោះ_____ ហត្ថលខោអាណាព្យាបាល_____

បណ្ត្ថាញទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្រតីមានផ្ទៃពោះនិងបុរសូតកូន 0800-870870

第十次產檢紀錄

第十次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第40週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 生產時請記得攜帶孕婦手冊及疾病管制署印製之「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。

胎兒生長狀況：

◎ 十個月大的胎兒變大，子宮內的空間越來越小，胎動會減少。胎兒的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 認識產後憂鬱症及防治 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (196頁)
☐ 產後健康管理 (200頁)
☐ 避孕方法 (202頁)

產檢院所：_____
醫師簽名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី១០

ប្រការកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះលីកទី១០
(មានផ្ទពៃះវលោទី៣:មានផ្ទពៃះលីសពី២៩សហ្ទាតហ៍ អាយយាបល់នាទី៤០សហ្ទាតហ៍)

កាលបរិច្ចរទេនកៃារពិនិត្យៈ_____ថ្ងងទៃី _____ខៃ_____ឆ្ទនាំ អាយុគភិៈសប្ដាហ៍ _____ សប្ដាហ

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

ទម្ងន់(kg)	_____
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____
ប្រវងែហតស្ប្ទន(cm)	_____
ចង្វាក់បះដូងរបស់គភិ(ដង/នាទី)	_____
កន្ទលងែទារក	_____
ជាតិស្ការក្នុងទឹកនាម	_____
ជាតិប្រូតអើនក្នុងទឹកនាម	_____
អាការៈហីម	_____
អាការៈរីកសរសឈៃាម	_____

លត្ថផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេប្រសូត

☐ គ្មានអាការៈពិសសេ
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រដី
១. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្ទរមមន្ទីពទ្យ
២. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្ទរមមន្ទីពទ្យ
៣. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្ទរមមន្ទីពទ្យ
៤. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទត្ទរមមន្ទីពទ្យ

សម្គាល់ៈ ប្រសិនមានបីមាស្នាមរបួសមិនដឹងមូលហតេុ ឬសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមធ្វវិការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ព្រមទាំងបំពញេតារាងវាយតម្លគៃរាះថ្នាក់នៃអំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៅាន់ (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)

ដាស់ទឿនពិសសេរបស់គ្រូពទ្យ

☐ ពលេសម្រាលត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយ សៀវភៅសុខភាពស្រដីមានគភិ និង "តារាងកំណត់ត្រាការពិនិត្យជម្ងឺរលាកថ្ថលីមប្រភទេ B មុនពលេសម្រាលរបស់ស្រដីមានគភិ" ដលែហៈពុម្ពដាយទីស្នាក់ការគ្រប់គ្រងជម្ងឺ។

ទារក ក្នុង ផ្ទសៃថានភាព ការ រីក លូតលាស់

◎ ទារក ក្នុង ផ្ទៃ ដេប់ ខៃ ទារក ក្នុង ផ្ទៃ ក្នុង ស្ប្ទន នាៈមាន ទំហំ ត្ទច ន , ចល់នា របស់ ទារក នឹង ត្រូវ ហន កាត់ បន្ថយ ។ទារក ក្នុង ផ្ទកៃ្ចាល របស់ ទារក បង្វវរែចុៈ ជង្គង់ ជាប់ នឹង ច្រមុៈ ជីង ជិត ទៅ នឹង រាងកាយ ។

ប្រការណនៅនិងសុខភាព

☐ ព៏តមានតមហារី	(ទំព័រទី៨៣)
☐ ត្រួតពិនិត្យទំងន់និងរបបអាហានៅពលេមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី១៣៣)
☐ ឆ្ទលងជំងឺនៅពលេមានផ្ទពៃះជាមួយនិងកូន	(ទំព័រទី១៣៩)
☐ ការឆ្ទលងពីពូជត្រកូល	(ទំព័រទី១៤៧)
☐ យល់ដឹងនិងបង្កាជំងឺផ្ទលូវចិត្ត	(ទំព័រទី១៥៥)
☐ ត្រួតពិនិត្យទារកថ្ទមី	(ទំព័រទី១៦១)
☐ ប៉ឺហៅដាៈ	(ទំព័រទី១៧១)
☐ រៀបចំតវាន់ប្រុរីប្រុរាស់មុនពលេប្រសូត	(ទំព័រទ១៨៧)
☐ ស្ទគាល់ពីវិធីបង្កីត	(ទំព័រទី១៨៩)
☐ រៀបចំនិងការឈឺក្នុងការបង្កីតកូន	(ទំព័រទី១៩៧)
☐ មន្ទីមីលថសៃខភាពក្រាយពលេប្រសូត	(ទំព័រទី២០១)
☐ វិធីការពារកុំអាយមានផ្ទពៃះ	(ទំព័រទី២០៣)

មន្ទីពទ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទពៃះ_____
លត្ថលខោគ្រូពទ្យ_____
ងត្រៃតពិនិត្យលីកក្រាយ_____
ហត្ថលខោអ្នកមានផ្ទពៃះ_____

其他產檢紀錄

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

準媽媽記錄自覺項目：

☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣

此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____　☐需追蹤　☐需轉介
2. _____　☐需追蹤　☐需轉介
3. _____　☐需追蹤　☐需轉介
4. _____　☐需追蹤　☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

產檢院所：

下次產檢日期：

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

準媽媽記錄自覺項目：

☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣

此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____　☐需追蹤　☐需轉介
2. _____　☐需追蹤　☐需轉介
3. _____　☐需追蹤　☐需轉介
4. _____　☐需追蹤　☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

產檢院所：

下次產檢日期：

កត់ត្រាត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះដទៃ

កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ៖_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ អាយុគភ៌៖សប្តាហ៍ _____ សប្តាហ៍
១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង ☐ ចញ្ចេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួនconvulsions
អ្នកអាចកត់ត្រាសំនួរដលែអ្នកចង់សួរគ្រូពទេ្យនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅទីនេះ
_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត		លទ្ធផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត
ទម្ងន់(kg)	_____	☐ គ្មានអាការៈពិសេស
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____	☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬបុរការមិនបុរកុរដី
បុរវៃងហាតសុបូន(cm)	_____	១. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី)	_____	២. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ជាតិសុករកុនុងទឹកនាម	_____	៣._____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ជាតិប្រូតអើនកុនុងទឹកនាម	_____	៤. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
អាការៈហើម	_____	
អាការៈវីកសរសៃឈាម	_____	សមគ្គាល់៖ បុរសិនមានបីមានសុនាមរបួសមិនដឹងមូលហាតេ្បសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាកុនុង គ្រូសារសូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ ពុរមទាំងបំពញេតារាងវាយតមលគ្រៃះថ្នាក់នដែ អំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៃាន (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)
		មនុទីពទេ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____
		ថ្ងៃត្រៃត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកកុរាយ_____

កាលបរិច្ឆេទនៃការពិនិត្យ៖_____ថ្ងៃទី _____ខែ_____ឆ្នាំ អាយុគភ៌៖សប្តាហ៍ _____ សប្តាហ៍
១.អ្នកមានផ្ទៃពោះដឹងដាយខ្លួនឯង ☐ ចញ្ចេឈាម ☐ ឈឺពោះ ☐ ឈឺក្បាល ☐ ជំងឺរួញខ្លួនconvulsions
អ្នកអាចកត់ត្រាសំនួរដលែអ្នកចង់សួរគ្រូពទេ្យនាពលេត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅទីនេះ
_____

កត់ត្រាការត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត		លទ្ធផលត្រួតពិនិត្យមុនពលេបុរសូត
ទម្ងន់(kg)	_____	☐ គ្មានអាការៈពិសេស
សម្ពាធឈាម (mmHg)	_____	☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬបុរការមិនបុរកុរដី
បុរវៃងហាតសុបូន(cm)	_____	១. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ចង្វាក់បេះដូងរបស់គភ៌(ដង/នាទី)	_____	២. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ជាតិសុករកុនុងទឹកនាម	_____	៣._____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
ជាតិប្រូតអើនកុនុងទឹកនាម	_____	៤. _____ ☐ ត្រូវតាមដាន ☐ ត្រូវផ្ទេរមមនុទីពទេ្យ
អាការៈហើម	_____	
អាការៈវីកសរសៃឈាម	_____	សមគ្គាល់៖ បុរសិនមានបីមានសុនាមរបួសមិនដឹងមូលហាតេ្បសង្ស័យថាទទួលរងអំពីហិង្សាកុនុង គ្រូសារសូមធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមការកំណត់ ពុរមទាំងបំពញេតារាងវាយតមលគ្រៃះថ្នាក់នដែ អំពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវៃាន (តារាង TIPVDA សូមមីលទំព័រទី២២៥)
		មនុទីពទេ្យត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ_____
		ថ្ងៃត្រៃត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះលីកកុរាយ_____

生產紀錄

（請醫護人員協助填寫）

分娩時間	年　月　日　時　分			
妊娠週數	週（　月）			
生產方式	☐ 1. 陰道生產　☐ 2. 產鉗 ☐ 3. 真空吸引　☐ 4. 剖腹產　☐5. 其他			
	特別事項記錄			
出生狀況	性別		胎數	
	體重	公克	身長	公分
	頭圍	公分		
	特別狀況記錄			
出生處所	名稱：			
	地址：			

出院的叮嚀

已指導的事項：☐避孕方法(202頁) ☐預防嬰幼兒感染百日咳（164頁）。
☐母乳哺育(170頁) ☐認識產後憂鬱症及防治（146頁）。
☐產後4-6週接受產後檢查 ☐產後3個月後子宮頸抹片檢查（158頁）

其他叮嚀事項：

1. 新生嬰兒健保單一窗口作業

   各地產科醫療院所為辦理新生兒通報，將會徵詢父母新生嬰兒依附投保及申請健保卡意見。嗣後新生嬰兒於戶政事務所出生登記後，健保署會主動完成新生嬰兒投保手續及通知投保單位，並將健保卡寄送被保險人。想了解更多，請上健保署網頁：「一般民眾」/「投保服務」/「新生嬰兒通報登記投保單一窗口作業」。

2. 在臺灣地區出生的外國籍新生嬰兒，於取得居留證明文件後，自出生日在臺連續居留滿6個月或曾出境一次未超過30日，其實際居住期間扣除出境日數後，併計滿6個月之日起參加全民健康保險。

準媽媽請記得接受健康諮詢喔！

កត់ត្រាការបុរសូត
(សូមគ្រូពទ្រេយជួយបំពញ្ញេ)

វលោបុរសូត	ថ្ងៃខែឆ្នែនាំម៉ាងនាទី			
មានផ្ទពៃះសហ្ទតហ៍	សប្បបដា(ខៃ)			
វិធីបុរសូត	☐ ១,បុរសូតដាយធម្មមជាតិ ☐ ២,ក្ឿប ☐ ៣,ហ្ចម ☐ ៤,រះពាះ ☐ ៥,ដទៃ			
	កត់ត្រាបុរកាពិសសេ			
លក្ខណៈនៅពលេបុរសូត	ភទេ		ទារកទី	
	ទំងន់	ក្រាម	បុរវងៃ	សម
	ទំហំក្ហាល	សម		
	កត់ត្រាលក្ខណៈពិសសេ			
មន្ទីរបុរសូត	មាះ			
	អាស័យដ្ឋាន			

យាបល់របស់មន្ទីពទ្រេយ

ប្រការដលែធ្ទលាប់ណនៃាំ

☐ វិធីការពារកុំអាយមានផ្ទពៃាះ (ទំព័រទ២០៣) ☐ បង្កាក្អករយថ្ងងនៃទារក(ទំព័រទី១៦៥)
☐ បំហាដាះ (ទំព័រទ១៧១) ☐ យល់ដឹងនិងបង្កាជំងឺផ្ទលូវចិត្ត(ទំព័រទី១៤៧)
☐ ត្រូតពិនិត្យក្រាយពលេបុរសូតហន៤-៦សប្បបដា
☐ ការពិនិត្យកាសិកាកស្បូន (Pap smear) ក្រាយពលេសម្រាល៣ខៃ(ទំព័រទី១៤៧)

កំណត់ចំនាំផ្ទសងេទៀត:

១.ការ ថៃ ទាំ សុខភាព ទារក ទីបនឹង កីត ប្ទរតិ ប ត្ដិ ការ បង្អូច តៃ មួយវិទយាស្ថាន វជ្ជេជ សា ស្ត្រ ផ្ទនកែ សម្ភព នៅ ជុំវិញ សន្ទនិសីទ ចំណ្ទច ទាញ ដលែ ទីប នឹង កីត នឹង ពិគ្ទោះ ជា ឌីពុក ម្ទតាយ នៃ ការ ធានា ៉ាប់រង ទារក និង អន្ទវត្ត សម្ទរាប់ មតិយាបល់ ដលែ ហន ភ្ជាប់ កាត ធានា៉ាប់រង សុខភាព ។នាយក្ដ្ឋាន នះ នឹង ធ្ទវី ផ្ទត ច ផ្ទតី ម ដីម្បី បញ្ញចប់ ការ ថៃ ទាំ សុខ ភាព សម្ទរាប់ នីតិវិធី ធានា ៉ាប់រង ទារក ដលែ ទីបនឹង កីត និង ការ ជួន ដំណឹង ដល់ អង្គភាព គាល ន យា ហ្ថយ , ការ ធានា៉ាប់រង សុខភាព និង បញ្ញជួន ទៅ ធានា ៉ាប់ រង នះ ។ដីម្បី ស្ទវងែយល់ បន្ទថមែ សូម ទស្សនា វៃ ប សាយ របស់ ក្រសួង ញឹ របស់ :/"ការ ផ្ទតល់ សវោ ធានា ៉ាប់ រង លី" "សាធ្ទារណៈ ជន ទូទៅ" "ការងារ ចុះ ឈ្ម៉ាះ នៃ ទារក ដលែ ទីបនឹង កីត ហន ធានា ៉ាប់ រង ទំនាក់ ទំនង បង្អូច ត៉ៃ មួយ ។"/

២.ទារក ដលែ មាន សញ្ញជាតិ បរទសេដលែ ទីបនឹង កីត ដលែ កីត នៅ ក្នុង កាះ តវ៉ៅន់ ដីម្បី ទទូល ហន ការ ស្ទនាកីនៅ បន្ទាប់ ពី ឯកសារ គាំទ្ទ ពី កាល បរិច្ទឆទេ កំណីត នៃ លំនៅ ដ្ឋាន ជា បន្ទត នៅ ក្នុង ប្ទរទសេ តវ៉ៅន់ ជាង ប្ទរាំមួយ ខៃ ឬ នៅ ពលេ ដលែ ពលេ វលោ ដលែ ការ ចាក ចញេ នះ មិន លីស ពី ៣០ ថ្ងៃ បន្ទាប់ ពី ការ ដក នៃ លំនៅ ដ្ឋាន ពិត ប្ទរាកដ ក្នុង អំឡុង ពលេ ការ ចញេ ដំណីរ របស់ ពួក គៃ អស់ រយៈពលេ ជាច្ទរីន ថ្ងៃ មក ហីយផ្ទតកំណត់ ៦ ខៃ ពី កាល បរិច្ទឆទេ នៃ ការ ចូល រួម ក្នុង ធានា៉ាប់រង សុខភាព ជាតិ ។

សូមអ្ទនកម្ទតាយចងចាំសីបសូរសុខភាពណា!

戒菸轉介同意書

衛生福利部國民健康署

戒菸服務合約醫事機構轉介戒菸專線服務中心

同意書

0800-63-63-63 戒菸專線服務中心

「戒菸專線服務中心（以下簡稱本中心）」為衛生福利部國民健康署為協助有意戒菸的朋友，委託財團法人張老師基金會透過專業諮詢人員，提供一對一的電話戒菸諮詢與諮商服務。

為確保所提供服務之品質，讓服務能更符合您的需要，本中心將於獲得您的簽署同意後，先以電話與您聯繫，徵詢您的需要後，免費提供您所需的「電話諮詢」、「電話輔導」、「活動通知」、「戒菸手冊」等服務。

若您同意接受本中心的服務，本中心將秉持專業保密原則，妥善處理包括您的姓名、背景與相關的個人資料，這些資料也絕不會洩漏或用於其他用途，請放心。

感謝您的支持與協助，並祝您身體健康！

衛生福利部國民健康署委辦「戒菸專線服務中心」 敬啟

我已詳細地閱讀本同意書，我同意接受_____機構的轉介，接受戒菸專線服務中心的諮詢、諮商及相關服務；我完全瞭解接受此項服務是自願的，而且可隨時在告知戒菸專線服務中心後，停止接受各項服務。

姓名：_____（請簽名）

聯絡電話：_____（手機）、_____（市話）

中華民國　　年　　月　　日

※ 戒菸服務合約醫事機構請將資料造冊並以e-mail方式寄至「戒菸專線服務中心」，紙本資料請院所自行保留。相關流程以及格式，請參考本中心網站（www.tsh.org.tw）之「轉介同意書下載」→「轉介流程說明」。

※ 如有疑問，請洽(02)2886-6363轉502

※ 服務時間：週一至週六 早上9:00－晚上9:00

លិខិតយល់ព្រមផ្ទត្រមន្ទីពទ្រេយតមហារី

ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋ

ក្រសួងសុថាប័នដលែទាក់ទងនឹងការមានបំរីសវោបញ្ញឈប់ការជក់ហារីបុតូទាមជុឈមណុឌលពុយាហាលបញ្ញឈប់ការជក់ហារី

លិខិតយល់ព្រម

(មជុឈមណុឌលបុំរីការបណុតាញតមហារី(ហាកាត់ថាមជុឈមណុឌល)ជាមន្ទីសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពដីមុបីជួយមិត្តតដលែមានបីណងចង់តមហារី,មន្ទីបានអាយសិទ្ធធទាក់ាន់អ្នតងកទសេនម្ទែលនិធិគ្ធរូចាង,បំរីសវោកមុមបណុតាញទូរស័ព្ទពិគ្ធរាះពីបញ្ញហាតមហារី។

ដីមុបីគុណភាពនសៃវោកមុមដលែបានផ្ទតល់អាយ,អាយសវោកមុមកាន់តសៃរបទាតាមដំរូវការរបស់លាកអ្នត,មុជុឈមណុឌលយីងខុញ្ញំក្ទាយុពលេទទួលបានហត្ថលខោយល់ពុមរបស់អ្នត,នឹងទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងអ្នតជាមន,ក្ទាយ៉ពីសុវងែយល់ពីដំរូវការលាកអ្នត,ផ្ទតលនូវសវោកមុមតតគិតថ្ទលដែល់អ្នកសវោកមុម(ពិគ្ធរាះតាមរយះទូរស័ព្ទ),(បង្រៀនតាមរយះទូស័ព្ទ),(ជួនដំណឹងកមុមវិធី),ផ្ទញ៉ូរ(សៀវភាតមហារី)។ល។

ប្រសិនបីលាកអ្នតយល់ព្រមទទួលសវោកមុមនម្ទែជុឈមណុឌលយីងខុមុំ,មជុឈមណុឌលយីងខុញ្ញំនឹងកាន់ភ្ជាប់គាលការណ៍ឯកទសេរក្សាអាថ៉កំហាំង,រក្សាឯកសារទាក់ទងទានឹងឈ្ម្មាះរបស់អ្នត,ប្រវត្ត៍និងឯកសារផ្ទទាល់ខ្លួនរបស់អ្នត,ឯកសារទាំងនះប្រាកដជាមិនលចេចញ្ញេទាខាងក្ទាឬប្ប៉ារីប្រាស់លីអ្នវីផ្ទសងេទ,សូមទុកចិត្ត។

ថ្ទលងែអំណរអគុណទាដល់ការគាំទ្រនិងជំនួយរបស់លាកអ្នត,ហីយជួនពរលាកអ្នតមានសុខភាពល្អ!

រីឡើងដាយ(មជុឈមណុឌលសវោកមុមបណុតាញទូរស័ព្ទតមហារី)នក្ទៃ
ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋ

ខុញ្ញំបានអានលិខិតយល់ព្រមនះល្អឹតល្អន់ហីយ,ខុញ្ញំយល់ព្រមទទួលផ្ទដូរតាមរយះមន្ទីពទ្រេយ_____,ទទួលសវោកមុមទាក់ទងទានឹងការពិគ្ធរាះពីភាក្សាពីមជុឈមណុឌលសវោកមុមបំណុដាញទូរស័ព្ទតមហារី,ខុញ្ញំបានយល់ដឹងដាយច្ចបាស់លាស់ហីយយល់ព្រមទទួលសវោកមុមនះដាយខ្លួនឯង,ហឹយអាចបជុឈប់ទទួលសវោកមុមរាល់ប្រការបានគ្ទរប់ពលេវលោ,ក្ទាយពលេប្រាប់មជុឈមណុឌលបណុតាញតមហារី។

ឈ្ម្មាះ_____ សូមចុះហត្ថលខោ
ទូរស័ព្ទ៖_____(ទូរស័ព្ទដៃ),_____(ទូរស័ព្ទកុនុងតំបន់)
ថ្ងទៃីខឆ្ទែនាំតវៅន់ _____(ឆ្ទនាំ)_____(ខ៉ៃ)_____(ថ្ងៃ)

※ ក្រសួងសុថាប័នដលែទាក់ទងនឹងការមានបំរីសវោបញ្ញឈប់ការជក់ហារីសូមផ្ទញ៉ឯកសាទាតាមe-mailអាយ"មជុឈមណុឌលពុយាហាលបញ្ញឈប់ការជក់ហារី", ឯកសារជាក្រដាសសូមមន្ទីរពទ្រេយរក្សាទុកដាយខ្លួនឯង។ទម្ទរង់ និងដំណីរការដលែពាក់ព័ន្ធផ្ទសងេៗ សូមយាងទាតាម "កិច្ចពុរមពុរៀងនកៃារបញ្ញជួនផ្ទលាស់ប្ដូរ" → "សចេក្ដីបញ្ញជាក់នកៃារបញ្ញជួនផ្ទលាស់ប្ដូរ" នគៃហោទំព័ររបស់មជុឈមណុឌលយីងខុញ្ញំ (www.tsh.org.tw)

※ ប្រសិនបីមានចម្ងល់ សូមទំនាក់ទំនង (02)2886-6363 ភ្ជាប់ 502

※ វលោបំរីសវោកមុម-ថ្ងចៃ៉ន្ទដល់ថ្ងសៅរ៍ព្រឹកម៉ាង9:00ដល់យប់ម៉ាង9:00

轉介單

戒菸服務合約醫事機構戒菸專線服務中心申請書

（由戒菸服務合約醫事機構自行存檔備查）

轉介單位				轉介日期		
機構代號				聯絡電話		
轉介聯絡人				傳真電話		
基本資料	姓名		性別	□男 □女	出生	年 月 日
	身分證字號		身分	□一般 □孕婦(懷孕 週)		
	聯絡方式	電話				
		手機				
		地址	（ ）郵遞區號			

抽菸狀況	1. 起床後多久抽第一支菸？	□5分鐘內 (3) □5-30分鐘 (2) □31-60分鐘 (1) □60分鐘後 (0)
	2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？	□是 (1) □否 (0)
	3. 哪根菸是您最難放棄的？	□早晨的第一支菸 (1) □其他 (0)
	4. 您一天最多抽幾支菸？	□31支以上 (3) □21-30支 (2) □11-20支 (1) □10支或更少 (0)
	5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？	□是 (1) □否 (0)
	6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？	□是 (1) □否 (0)
	總 分	共＿＿＿＿＿＿分

លិខិតផ្ដូរទីកន្លែង

លិខិតស្នើសុំខុសសែផៅក្រសួងស្ថាប័នដែលទាក់ទងនឹងការមានបើសផៅបញ្ឈប់ការជក់បារី

(ដាយទុកឯកសារយោងទៅអនាគតដាយក្រសួងស្ថាប័នដែលទាក់ទងនឹងការមានបើសផៅបញ្ឈប់ការជក់បារី)

ទីកន្លែងផ្ដូរ				ផ្នែកផ្ដូរទីកន្លែង		
លេខអង្គការ				ទំនាក់ទំនងទូរស័ព្ទ		
អ្នកទំនាក់ទំនងផ្ដូរទីកន្លែង				ទូរលេខទូរស័ព្ទ		
ឯកសារមូលដ្ឋាន	ឈ្មោះ		ភេទ	☐ ប្រុស ☐ ស្រ្តី	កើត	ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ
	អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណលេខ		ខ្លួន	☐ ធម្មតា ☐ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ (មានផ្ទៃពោះ សប្តាហ៍)		
	វិធីទំនាក់ទំនង	ទូរស័ព្ទទត្ថ				
		ទូរស័ព្ទដៃ				
		រលោងាយស្រួលក្នុងការទំនាក់ទំនង	( )លេខប្រៃសណីយ			

ស្ថានភាពជក់បារីមានពិន្ទុសរុប	១.ជក់បារីទី១ក្រោយពេលប៉ុន្មាននាទីពីពេលភ្ញាក់ពីដំណេក?	☐ 5នាទី (3) ☐ 5-30នាទី (2) ☐ 31-60នាទី (1) ☐ ក្រោយពេល60នាទី (0)
	២.តើអ្នកពិបាកទ្រាំទនៅពេលដែលមិនអាចជក់បារីនៅទីហាមមិនអោយជក់បារី?	☐ មែន (1) ☐ មិនមែន (0)
	៣.បារី១ណាដែលអ្នកពិបាកបោះបង់ជាងគេ?	☐ បារីទី១នៅពេលព្រឹម (1) ☐ ផ្សេងៗ (0)
	៤.អ្នកជក់បារីប៉ុន្មានដើមក្នុង១ថ្ងៃ?	☐ ច្រើនជាង31ដើម (3) ☐ 21-30ដើម (2) ☐ 11-20ដើម (1) ☐ 10ដើមឬតិចជាងនេះ (0)
	៥.ក្រោយពេលភ្ញាក់ពីដំណេក,ក្នុងរយះពេលប៉ុន្មានម៉ោងណាជាពេលដែលអ្នកជក់បារីច្រើនជាងគេក្នុង១ថ្ងៃ?	☐ មែន (1) ☐ មិនមែន (0)
	៦.នៅពេលដែលអ្នកឈឺធ្ងន់,ដេកលើគ្រែពេញ១ថ្ងៃតើអ្នកជក់បារីទេ?	☐ មែន (1) ☐ មិនមែន (0)
	ពិន្ទុសរុប	សរុប______ពិន្ទុ

贏在起跑點

懷孕期間媽媽的心境變化，會影響到胎兒，因此懷孕期間，隨時保持平靜愉快的心情，是非常重要的。

Q&A

Q：透過產前檢查，可以知道寶寶的狀況嗎？

A：懷孕6-8週可以由超音波看到心跳。懷孕12週以上，就可以用都卜勒儀器由準媽媽腹部聽到胎兒的心跳聲。第一胎的話，18-20週就可以感受到胎兒的移動，第二胎更早，可能16週就可以感受到嘍！

Q：胎位於何時方有意義？

A：在懷孕七個月以前，羊水較多，胎兒較小，胎位時有變更。七個月後，胎位固定大部分頭部朝下，以利生產。

ឈ្នះក្នុងចំនុចចាប់ផ្តើមរត់

នៅពលេមានទំងន់ទឹកចិត្តមុតាយប្រុរប្រែរួល អាចជះឥទ្ធិពលដល់កូនក្នុងផ្ទៃ យ៉ាងទៀតភាពរីករាយក្នុងពលេពពាះគឺមានសារះសំខាន់ណាស់។

Q&A

Q សំនួរះឆ្លុលងកាត់ការត្សូតពិនិត្យមុនកីត អាចដឹងពីសារភាពកូនដលែរឹទ?

A ៦-៨ ស ប្ត្ាហ៍ នៃ ការ មាន ផ្ទៃពោះ អាច ត្សូវ ហន មីល ឃីញ ដាយ អកូ ដីម្បីងា ក់ បះ ដូង ហន ។មាន មនុស្ស ជាង ១២ ស ប្ត្ាហ៍ នៃ ការ មាន ផ្ទៃពោះ , អ្នក អាច ប្រឹ ឧបករណ៍ ដាប់ ប្លឹ ដាយ មុតាយ ងា ក់ បះ ដូង របស់ ទារក ហន ពុ ពាះ នះ ។កូន ដំបូង ,បន្ទាប់ មក , ១៨-២០ មួយ ស ប្ត្ាហ៍ អ្នក អាច មាន អារម្មមណ៍ ចលនា ទារក ក្នុង ផ្ទៃ, កូន ទី ពីរ កាល ពី ពលេ ប្រាំមួយ ស ប្ត្ាហ៍ប្រហលែ ជា គាត់ អាច មាន អារម្មមណ៍ ចលនា ទារក !

Q សំនួរះចំណុចនផ្ទៃពោះពលេណាមានន័យ?

A ចំលីយះការពពាះមុខរយះ៧ខៃ ទឹកភ្លាះមានច្រុរីន ទារកតូចជាង ផ្ទៃពោះពលេខ្លះរីកធំ។ក្នុរាយ ពលេហនរយះពលេ៧ទៅ ផ្ទៃរៃបស់មុតាយកំណត់កន្លងៃ ភាគច្រុរីនផ្ទនកែក្ហលរបស់ទារកចុះ ទៅក្នុរាម ដីម្បីងាយស្សូលក្នុងការកីត។

遠離先天性疾病

☆ 海洋性貧血

臺灣常見的單基因遺傳性疾病之一，大約有6%的人為帶因者，身體狀況通常與一般人類似。分為甲型或乙型，夫妻若為同型帶因者，則每次懷孕，其胎兒有1/4機會罹患重型海洋性貧血，會危及準媽媽或胎兒之生命及健康，甲型重型患者於胎兒時期便會出現胎兒水腫(hydrops fetalis)，而乙型重型患者將須終生輸血、施打排鐵劑來維持生命。

因此，孕婦在第一次產檢時，應接受「孕婦海洋性貧血篩檢」，透過產檢中常規血液檢查，發現「平均紅血球體積」較小的準媽媽及準爸爸，並安排接受後續的帶因者確診；若夫婦為同型海洋性貧血帶因者，則應進一步接受胎兒的產前遺傳診斷及遺傳諮詢。(孕婦海洋性貧血篩檢流程請參閱第90頁)

☆ 唐氏症

唐氏症是一種最常見的染色體異常疾病，也是導致智能障礙的最主要病因；平均每800位孕婦，就可能有一位會懷有唐氏症胎兒。唐氏症篩檢則是一種用來估計胎兒罹患唐氏症風險的檢測，若篩檢結果為高風險者，則建議應接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒是否為唐氏症患者。

現行的唐氏症篩檢有兩種方式，分別為：第一孕期(11-14週)母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出82%-87%的唐氏兒；第二孕期(15-20週)母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出60%-83%的唐氏兒。

專家建議年齡滿34足歲之孕婦，曾生產過染色體異常胎兒，或家族成員有染色體異常者，可直接接受羊膜穿刺術檢查以診斷胎兒是否為唐氏症患者；而34歲以下的孕婦則可先接受兩種唐氏症篩檢之一，唐氏症篩檢結果若為高風險者，則應進一步接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒染色體是否異常。

若您對唐氏症與唐氏症篩檢有任何不明白之處，請與您的主治醫師討論，並遵從專業的醫療建議及指示。

យុលាតឆ្ងាយពីការឆ្លងជំងឺពីកំណីត

រាគខ្វះគុរាប់ឈាមក្រហម

តវ៉ៅន់គឺជាតំបន់បុរភព១នម្ងៃលហាតុនជៃងឺឆ្លង មានអ្នកផ្ទុកជំងឺបុរមាណ៦% មានសុខភាពមីលទ៉ាដូចមនុស្សសធម្មមតាយ៉ាងអញ្ចឹង។វាបងែចកែជាបុរភទេទី១និងទី២ បុរសិនបីបុតីនិងបុរពន្ធឋមានជំងឺនះបុរភទេដូចគ្នា នាះរាល់ការពពាះរបស់គនើងមានភាគរយ ១/៤ដលែអាចឆ្លងជំងឺខ្វះគុរាប់ឈាមក្រហម អាចប៉ះពាល់ដល់សុត្រីដលែតៀមក្លាយជាម្តាយរឺទារកក្នុងផ្ទៃហោន ចំនកែអ្នកផ្ទុកជំងឺបុរភទេទី២រឺញ គឺត្រូវផ្ទុរីការចាក់បញ្ចូលគុរាប់ឈាមអស់មួយជីវិត និងផ្ទុរីការចាក់បញ្ចូលសាធាតុផ្ទសងេៗដីម្បីផ្ទុរីការចិញ្ចឹមជីវិត។

ដូចនះសុត្រីពពាះទាំងអស់គួរផ្ទុរីការទទួលយកការពិនិត្យរាគខ្វះគុរាប់ឈាមនៅពលេដលែផ្ទុរីការពិនិត្យការឆ្លងទន្ទលលើកដំបូង ឆ្លងតាមការពិនិត្យគុរាប់ឈាមអ្នកដលែជិតកុលាយជាឌីពុករឺម្តាយយីញមានបញ្ចហាខ្វះគុរាប់ឈាមក្រហមនាះ គួរផ្ទុរីការពិនិត្យសន្ទនិដ្ឋានជំងឺម្តងទៀត បុរសិនបីបុតីបុរពន្ធឋមានលក្ខណៈបុរភទេជំងឺខ្វះឈាមក្រហមដូចគ្នា គួរផ្ទុរីការពិនិត្យការឆ្លងជំងឺនាះទ៉ាកាន់ទារកនិងសុវងែយល់ពីពឥមានលំអិតមុនពលេកីត។(ដំណាក់កាល ការពិនិត្យជំងឺខ្វះគុរាប់ឈាមក្រហមតាមលំដាប់លំដាយសូមអានទំព័រលខេ 91)

ជំងឺDown's syndrome

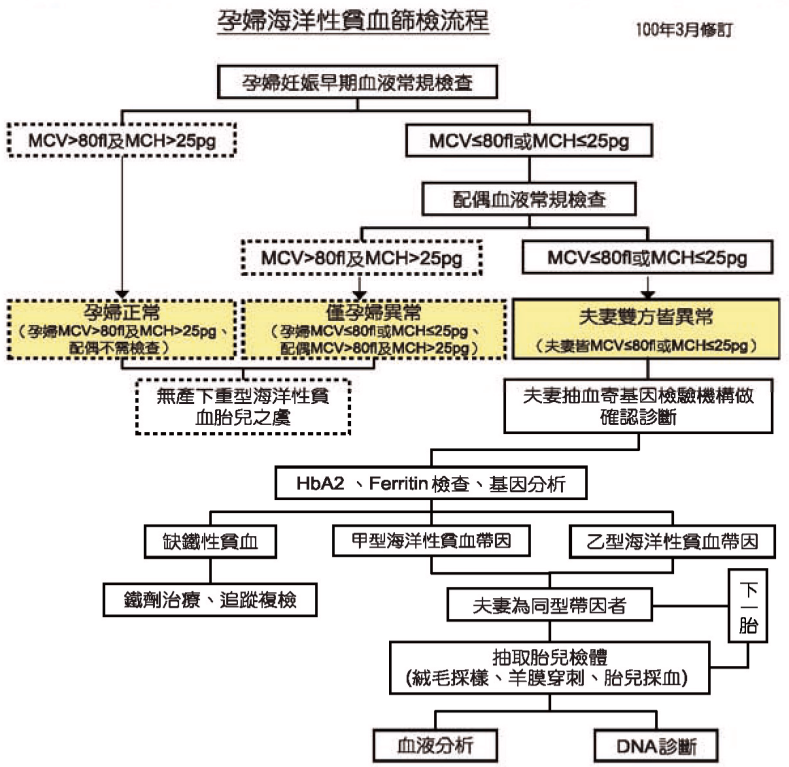
ជំងឺDown's syndrome គឺជាជំងឺនភ្ងោពមិនបុរក្រតីនក្រៃរូមួសូម ក៏ជាមួលហាតុដលែបណ្ពាលអាយមានឧបសគ្គនភ្ងោពបញ្ញាផងដរែ ជាមធ្យមក្នុងចំណាមសុត្រី៨០០នាក់គឺមានសុត្រីម្នាក់មានកូនដលែមានជំងឺ Down's syndrome ន៉ាក្នុងផ្ទៃ។ជំងឺ Down's syndrome ការពិនិត្យតាមដ្ឋានជំងឺ Down's syndrome ក៏ជាផ្ទនកែមួយក្នុងការប៉ាន់សុមាននកៃារទទួលរងគ្នរាះនគ្រៃរាះថ្ទនាក់ដលែបណ្ពាលមកពីជំងឺ Down's syndrome នះផងដរែ បុរសិនបីពិនិត្យទ៉ាមានអាការះធ្ងងន់ធ្ងរ សូមមត្រេតាផ្ទុរីការពិនិត្យរាមទន់និងសុបូនសុត្រីអាយបានទាន់ពលេ ដីម្បីអាយចុហស់ថាទារកក្នុងផ្ទមៃានឆ្លងជំងឺនាះដរែរឺទេ។

ការពិនិត្យជំងឺ Down's syndrome ឥឡូវនះអាចផ្ទុរីការបងែចកែជា២របៀបគឺ៖ការពីនិត្យជំងឺលីកទី១ (ចាប់ពី១១ទ៉ា១៤សបុតាហ៍) ដាយផ្ទុរីការពិនិត្យអកូផ្ទនកែក និងឆ្ងអឹងចុរមុះទារកក្នុងផ្ទៃ ហើយផ្ទុរីការបូមឈាមសុត្រីជាម្តាយដីម្បីផ្ទុរីការរីនិចុច័យ ការពិនិត្យបបែនះគឺអាចពិនិត្យយីញពី៨២ទ៉ា៨៧ភាគរយ ការពិនិត្យជំងឺ Down's syndrome (ពី១៥ទ៉ា២០សបុតាហ៍) ហើយផ្ទុរីការពិនិត្យតាមការបូមឈាមសុត្រីម្តាយតម្ងៃយមុខគត់ ការពិនិត្យនះអាចបញ្ចហាញជំងឺ Down's syndrome ហានពី៦០ទ៉ា៨៣ភាគរយ។babies with Down syndrome.

អ្នកឯកគ្គទសេហានបុរាប់ថាសុរ្ត៊ីដលែមានអាយុគ្ររប់៣៤ ដលែធ្ងលាប់មានកូនមានអាការះក្រូមួសូមនិងបុរក្រតី រឺមានសមាជិកគ្រូសារមានបញ្ចហាភាពមិនបុរក្រតីនក្រៃរូមួសូមនាះ អ្នកអាចផ្ទុរីការពិនិត្យរាមទន់និងសុបូនដីម្បីផ្ទុរីការវិភាគមីលថាតីទារកក្នុងផ្ទៃរៃបស់អ្នកមានជំងឺ Down's syndrome ដរែរឺអត់? ចំនកែឯសុរ្ត៊ីដលែមានផ្ទៃពោះមានអាយុក្រាម៣៤ឆ្ងនាំរិញអាចផ្ទុរីការជ្រីសរីសរិធីពីរយ៉ាងក្នុងចំណាមការបង្ការជំងឺ Down's syndrome ក្រាយពលេពិនិត្យជំងឺបុរសិនបីអ្នកមានជំងឺ Down's syndrome ធ្ងងន់ធ្ងរនាះអ្នកគួរផ្ទុរីការពិនិត្យរាមទន់និងពិនិត្យសុបូន ដីម្បីដឹងចុហស់ថាទារកក្នុងផ្ទមៃានភាពមិនបុរក្រតីនក្រៃរូមួសូមដរែរឺអត់។

បុរសិនបីអ្នកមិនយល់ត្ររង់ចំនុចណាមួយក្នុងបញ្ចហាជំងឺ Down's syndrome សូមផ្ទុរីការពីគ្នរាះជាមួយគ្រូរពទ្យេរបស់អ្នក ហើយផ្ទុរីតាមការននៅពិនិត្យរបស់អ្នកជំនាញ។

孕婦海洋性貧血篩檢流程



註：

1. MCV為「平均血球體積」、MCH為「平均血球血紅素」
2. HbA2為「血紅素A2」、Ferritin為「含鐵蛋白」
3. 衛生福利部國民健康署資格審查通過之海洋性貧血基因檢驗機構：臺灣大學醫學院附設醫院、中國醫藥大學附設醫院、柯滄銘婦產科診所、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、高雄醫學大學附設中和紀念醫院、成功大學醫學院附設醫院、慧智醫事檢驗所等7家機構。

ការពិនិត្យជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមតាមលំដាប់

ការពិនិត្យជំងឺខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមតាមលំដាប់

ការពិនិត្យឡើងវិញ ពេល១០០ឆ្នាំម ៣ខែ

ការពិនិត្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជំនាក់កាលដំបូងតាមរយៈការពិនិត្យឈាម

MCV>80fl និង MCH>25pg

MCV≤80fl រឺ MCH≤25pg

ការពិនិត្យឈាមទូទៅ

MCV>80fl និង MCH>25pg

MCV≤80fl រឺ MCH≤25pg

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានសភាពធម្មតា (ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ MCV>80fl និង MCH>25p ≤បុគ្គលមិនចាំបាច់ធ្វើការពិនិត្យ)

ស្ត្រីដូលៃមានសភាពមិនប្រក្រតី (ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ MCV≤80fl រឺMCH≤25pg≤បុគ្គលMCV>80flនិងMCH>25pg)

បុគ្គលិនិងប្រពន្ធមានអាការៈមិនប្រក្រតី (ទាំងបុគ្គលិនិងប្រពន្ធប្រុសមួយត្រូវMCV≤80fl រឺ MCH≤25pg)

គ្រូមានការហាមឃាត់អំពីការបង្កើតកូនដូលៃមានជំងឺខ្វះឈាម

បុគ្គលប្រពន្ធបន្តធ្វើការពិនិត្យសន្ទនិដានតាមរយៈការងារបូមឈាមconfirmation.

ការពិនិត្យនិងវិនិច្ឆ័យមរោគ HbA2 ، Ferritin

ជំងឺខ្វះឈាម ខ្វះជាតិដែក

ការព្យាបាលដោយការចាក់ថ្នាំ ការពិនិត្យឡើងវិញ

ម្ល៉ូលហេតុជំងឺប្រភេទទី១

ម្ល៉ូលហេតុជំងឺប្រភេទទី២

បុគ្គលិនិងប្រពន្ធបន្តអនុកមានជំងឺប្រភេទដូចគ្នា

កូនបន្ទាប់

ការពិនិត្យសុខាភាពទារកក្នុងផ្ទៃពោះ (ពិនិត្យតាមទន ពិនិត្យសូបូន ពិនិត្យទារកតាមរយៈការបូមឈាម)

ការវិនិច្ឆ័យនឈាម

ការពិនិត្យ ជីវិនអរ

សំគាល់៖

១. តាំង MCV ជា"មធ្យមភាគនចំណុះគ្រាប់ឈាម"MCH"មធ្យមភាគគ្រាប់ឈាមមានធាតុដែកែ"

២. តាំង HbA2 ជា"ធាតុដែកែកន្លងគ្រាប់ឈាមA2"Ferritin"ប្រូតេអីនមានជាតិដែកែ"

៣. សុថាប័នពិនិត្យហ្វាស់នៃជៃម្ប៉ី thalassemia ដូលៃហានឆលងឯកាត់ការតួតពិនិត្យទូលសុគាល់ពីទីសូនាក់ការសុខភាពប្រជាជននកៃសួងសុខាភិបាលនិងរបបសង្គមៈ១.មនុទីពេទ្យបន្ទះនពិទ្យាសុថានវជ្ជសាស្ត្រជននសៃភាកលវិទ្យាល័យពតង៉ន២.មនុទីពេទ្យបន្ទះនសៃភាកលវិទ្យាល័យឱសថសាស្ត្រជននិងវជ្ជសាស្ត្រជីន៣.មនុទីសមុភាហ៊ាងម៉ាង៤.មនុទីពេទ្យឆាងកឹងសុភាកលីនខ្លាងកៃមុបហ៊ិនសុខាភិបាលឆាងកឹង៥.មនុទីពេទ្យចុងហើនសៃភាកលវិទ្យាល័យវជ្ជសាស្ត្រដការសុង៦.មនុទីពេទ្យបន្ទះនពិទ្យាសុថានវជ្ជសាស្ត្រជននសៃភាកលវិទ្យាល័យឆ្លងកុងនិង៧.មនុទីពិនិត្យវជ្ជសាស្ត្រដហ្វាយជំ។

常規檢查

Q&A

Q：B型肝炎篩檢？

A：

1. B型肝炎病毒主要是藉由體液或血液，經由親密接觸、輸血、注射等途徑而傳染，一般可分為垂直傳染(指帶原的母親在生產前後將B型肝炎病毒傳染給新生兒)和水平傳染(含有病毒的血液或體液透過皮膚或粘膜進入體內而感染，如輸血、共用針頭或注射器、…都可能感染)兩類。

2. 由於受B型肝炎病毒感染時的年齡愈小，愈容易成為慢性帶原者，母嬰間的垂直感染，是臺灣地區B型肝炎盛行的重要原因，40-50%的帶原者是經由此途徑傳染。早期的預防接種能有效預防B型肝炎的感染，為截斷母嬰垂直感染，政府於民國73年7月起，針對母親為B型肝炎表面抗原陽性之新生兒接種B型肝炎疫苗。此外，若媽媽為高傳染性B型肝炎帶原者(e抗原陽性)，嬰兒於出生後另儘速接種1劑B型肝炎免疫球蛋白。並自民國75年7月起全面對新生兒實施B型肝炎疫苗接種。

3. 但因高傳染性B型肝炎帶原(e抗原陽性)媽媽所生的寶寶，在完成B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)及3劑B型肝炎疫苗後、仍有約10%可能成為慢性帶原者，增加了肝功能異常、猛爆性肝炎及未來發展成肝硬化、肝癌之機率。為及早發現這些寶寶的B型肝炎預防接種成效與感染狀況，儘速採取後續補接種與追蹤措施，政府自民國99年9月起提供媽媽為e抗原陽性的幼兒(97年7月以後出生者)，在滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測，為了維護愛兒的健康，請一定要記得帶寶寶去醫院診所檢查喔。

4. 另對於原有之B型肝炎帶原者，為降低肝硬化與肝癌之發生率，衛生福利部自民國92年10月起開始實施「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療試辦計畫」，期能使慢性肝炎患者，獲得積極治療之機會。因此亦請B型肝炎表面抗原陽性(或e抗原陽性)的準媽媽，產後別忘了依消化專科醫師的建議，定期進行相關追蹤檢查，寶貝自己的健康。

（資料來源：疾病管制署）

ការពិនិត្យទូទៅ

Q សំនួរៈការពិនិត្យជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបជោអ្វី?

A

១. មរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបគឺឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ធាតុរាវនិងឈាម នោះគឺការប៉ះពាល់គ្នាក្នុងករណីស្និតស្នាល ការកាច់បញ្ចូលឈាម រឺការចំលងជំងឺដោយការហាញ់បញ្ចូលទឹកនមេរោគ ជាធម្មតាអាចបង្កែចកែជាការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន(ជាការឆ្លងពីស្ត្រីជាម្តាយដលែចំលងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបទៅកូនមុនរឺក្រោយពលេកូនកីត)និងការឆ្លងតាមការប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ(ជាការឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់នសោរធាតុរាវដលែមាននៅលើខ្លួនអ្នកជំងឺរឆ្លងតាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នានរាងកាយនិងការឆ្លងតាមរយៈការបញ្ចូលឈាម ជាដើម...........សុទ្ធបតែអាចឆ្លងជំងឺបានទាំងអស់។)

២. ដោយសារអោយនកោរឆ្លងមរោគវីរុស B ជំងឺរលាកថ្លើមនៅមានទំហំតូចជាងយ៉ាងងាយស្រួលកាន់តច្រើនក្លាយទៅជារ៉ាំរៃជោមួយមនុស្សម្នាក់ដើម, ការបញ្ជូនបញ្ឈររវាងម្តាយនិងកូន, គឺជាហាតុផលសំខាន់សម្រាប់អត្រាប្រពោទ្បង់នជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B នៅតវ៉ៅន់និងជា 40-50% នក្រែុមតន្ទរតីដឹមដលែជាតាមរយៈវិធីនេះ ការឆ្លងមរោគ។ ដើមការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចការពារការឆ្លងមរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ B, ម្តាយការបញ្ជូនបញ្ឈរកោត់ឱ្យខ្លីរដ្ឋាភិបាលចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនសោធារណរដ្ឋចិននៅខកែក្កដា 73, ប្រឆាំងនឹងម្តាយរបស់ antigen ផ្ទរែលាកថ្លើមប្រភេទ B មានភាពសម្បូរបបែនកោរទំនាក់ទំនងជាមួយរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទារកវ៉ាក់សាំងនេះ។ លើសពីនេះទៀតប្រសិនបើម្តាយគឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ឆ្លងខ្ពស់ជាមួយនឹងមនុស្សដើម (antigen វិជ្ជមានអឡេចិត្រូនិ), ទារកផ្សងេទៀតបានឆាប់តាមដលែអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងថ្លើមប្រភេទ B immunoglobulin កំណើតមួយ។ និងការអនុវត្តតពេញលញេនកោរចាក់ថ្នាំបង្ការរលាកថ្លើមប្រភេទ B ទារកក្នុង 75 ឆ្នាំចាប់តាំងពីសាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិននៅខកែក្កដា។

៣. ប៉ុន្តអ្នែកផ្ទុបជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទប(eវិជ្ជមាន)កូនដលែម្តាយកីតមក ទោះបីជាបានទទួលការបង្ការជំងឺគាលិកា (HBIG) និងធ្វើការចាក់វ៉ាក់សាំងចំនួន៣ដងរួចរាល់ហើយក៏ដោយក៏នៅតមែានអាត្រា១០ភាគរយមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដដែរ បង្កើនភាពមិនប្រក្រតីនថ្ងៃលើម រលាកថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរនិងមានបញ្ហាថ្លើមផ្សងេៗទៀតនៅថ្ងខែាងមុខកីនលើងភាគរយនអ៊ែាត្រាមហារីចថ្លើម។ ដើម្បីធ្វើការការពារបញ្ហារលាកថ្លើមប្រភេទបហេនទាន់ពលេនិងដឹងពីសភាពជំងឺ សូមធ្វើការបង្ក្រប់ចំនួនការចាក់វ៉ាក់សាំងនោះ ខឌែឆ្នាំម២០០០រដ្ឋាភិបាលជាតិបានផ្តល់ថ្នាំស៊ាំរាងកាយeវិជ្ជមានកូនរបស់ម្តាយ(អ្នកកីតមុនខឌែឆ្នាំ២០១០) នៅពលេដលែមានអាយុគ្រប់១២ខែ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យជាតិស៊ាំនប្រភេទជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទប(HBsAg)និងការពិនិត្យប្រព័ន្ធការពារក្នុងឈាម (anti-HBs) ដើម្បីធ្វើការថរែក្សាសុខភាពកូនអ្នក សូមចាំមថាត្រូវយកកូនៗទៅកាន់ភ្នាក់ងារពិនិត្យសុខភាពណា។

៤. ក្រៅពីនេះដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាកីតជម្ងឺក្រិនថ្លើម និងជម្ងឺមហារីកថ្លើមនបៃុគ្គលផ្ទុកជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB ក្រសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភបានដាក់អនុវត្តដ "ផនែការសាកល្បងពង្រឹងការព្យាបាលជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទBរ៉ាំរ៉ៃនិងជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទCរ៉ាំរ៉ៃនចៃានរ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋ" ចាប់តាំងពីខតែុលាឆ្នាំ២០០៣នសាធារណៈរដ្ឋចិន ដោយសង្ឃឹមថាអ្នកជម្ងឺរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃ នឹងទទួលបានឱកាសព្យាបាលវិជ្ជមាន។ហាតុនេះក៏សូមឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលែមាន អង់ទីសនផ្ទៃនជៃម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB វិជ្ជមាន (ឬអង់ទីសនeវិជ្ជមាន) ធ្វើការពិនិត្យតាមដានក្រោយពលេសម្រាលទៅតាមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នកែប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដើម្បីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន។

(ប្រភពឯកសារផ្តល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល)

常規檢查

Q&A

Q：為什麼懷孕期間要避免感染德國麻疹？

A：1. 德國麻疹又稱風疹，由德國麻疹病毒引起，經由飛沫或接觸感染。一般人感染此症通常只持續1到3天，症狀輕微且無後遺症，但懷孕3個月內的孕婦萬一被感染，她的胎兒有高達90%的機會受到感染，且有25%以上的機會會產生先天性德國麻疹症候群(CRS)、或造成死胎、早產的情形，缺陷之嚴重程度和感染時機有密切關聯，懷孕愈早期感染，其所引起之缺陷愈嚴重。懷孕第20週以後才得到感染，則生下畸形兒機會很小。

2. 預防德國麻疹最有效的方法就是接種疫苗，在國內，民國60年9月以後出生的女性，至少曾接種1劑德國麻疹疫苗或麻疹腮腺炎德國麻疹混合(MMR)疫苗。因此育齡婦女如不確定自己是否曾經接種過德國麻疹相關疫苗或具有德國麻疹抗體，建議於孕前健康檢查時，進行德國麻疹抗體檢測。如檢查結果呈陰性，應在懷孕前或產後儘速持德國麻疹抗體檢查陰性（－）證明，至各衛生所或預防接種合約醫院診所，接種1劑MMR疫苗(疫苗免費)。以確保懷孕期間均不會受感染。

（資料來源：疾病管制署）

ការពិនិត្យទូទៅ

Q&A

Q សំនួរ៖ហេតុអ្វីបានទើបត្រូវបង្ការការឆ្លងជំងឺកញ្ជ្រិល?

A ១. ចំលើយ៖ ជំងឺកញ្ជ្រិលអាល្លឺម៉ង់ហៅកាត់ថាជំងឺកញ្ជ្រិល ជំងឺកញ្ជ្រិលនេះគឺបណ្តាលមកពីការឆ្លងមេរោគតាមរយៈមេរោគក្នុងខ្យល់និងការប៉ះពាល់ត្រូវមេរោគ។ ជាមធ្យមតាអ្នកដែលឆ្លងមេរោគប្រភេទនេះមានអាការៈស្រាលក្នុងកំឡុងរយៈពេលពី១ទៅ៣ថ្ងៃ ប៉ុន្តែប្រសិនបើចំពោះស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះរយៈពេល៣ខែ ហើយឆ្លងជំងឺ ទារកក្នុងផ្ទៃនោះអត្រាដែលទារកឆ្លងជំងឺអាចមានទៅដល់៩០ភាគរយនៃការឆ្លងជំងឺ ហើយ២៥ភាគរយអាចមានឱកាសកើតជំងឺកញ្ជ្រិលប្រភេទ (CRS)ពីកំណើត ឬអាចបណ្តាលអោយទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ កើតមុនពេលកំណត់ កំរិតនៃការមិនប្រុងប្រយ័ត្នវាទាក់ទងទៅនិងការឆ្លងជំងឺយ៉ាងស្អិតរមួត ការឆ្លងមេរោគនៅពេលពោះកើតតែឆាប់វាបណ្តាលអោយមានកំហុសក្នុងការសំរាលកូនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ការឆ្លងមេរោគក្រោយពេលទារកក្នុងផ្ទៃមានរយៈពេល២០សប្តាហ៍ឡើងទៅ នោះអត្រានៃការកើតកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈកាន់តែតិច។

២.វិធីបង្ការជម្ងឺកញ្ជ្រិលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតគឺការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ នៅក្នុងប្រទេស ស្ត្រីដែលកើតក្រោយខែកញ្ញាឆ្នាំ៩០នៃសាធារណៈរដ្ឋចិន យ៉ាងហោចណាស់ធ្លាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺកញ្ជ្រិល ឬថ្នាំបង្ការចម្រុះជម្ងឺកញ្ជ្រិលនិងជម្ងឺក្រឡទែន (MMR) ម្តងរួចមកហើយ។ហេតុដូចនេះស្ត្រីក្នុងវ័យបង្កកំណើតដែលមិនច្បាស់ថាខ្លួនធ្លាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺកញ្ជ្រិលឬមានអង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រិលឬទេនោះ គប្បីធ្វើការពិនិត្យអង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រិលក្នុងពេលធ្វើការពិនិត្យសុខភាពមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។ប្រសិនបើការពិនិត្យមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន សូមទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យគ្លីនិកផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ដើម្បីចាក់ថ្នាំបង្ការ MMR ម្ដង (ថ្នាំបង្ការឥតគិតថ្លៃ) ដោយភ្ជាប់ទៅជាមួយនូវលិខិតបញ្ជាក់ការពិនិត្យអង់ទីករជម្ងឺកញ្ជ្រិលអវិជ្ជមាន (-) នៅមុនពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្រោយពេលសម្រាលកូន។ដើម្បីធានាបញ្ជៀសការឆ្លងក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌។

(ប្រភពឯកសារផ្តល់ពីក្រសួងសុខាភិបាល)

常規檢查

孕婦乙型鏈球菌篩檢說明

目的

乙型鏈球菌是人類的腸胃道及泌尿道常見的細菌；為周產期嚴重感染之主要致病菌。亦為導致新生兒細菌感染疾病中最常見之細菌。約有18-20%孕婦產道帶有此一細菌。孕婦體內若帶有乙型鏈球菌而無進行篩檢和積極治療，則可能引起新生兒早發型乙型鏈球菌感染，可能進一步導致新生兒肺炎、腦膜炎、敗血症等重大併發症。經研究統計，新生兒感染乙型鏈球菌後導致神經系統後遺症者約15%；而新生兒感染死亡率約10至13%；早產兒感染死亡率高達20%。目前國際上預防新生兒早發型乙型鏈球菌感染症，主要採行之策略，以孕婦篩檢乙型鏈球菌，及針對確知孕婦有乙型鏈球菌帶菌狀況時，於待產時使用預防性抗生素治療。

檢查方法與時程

依據實證及先進國家(如：美國、加拿大)經驗，建議針對孕婦在懷孕35至37週期間進行乙型鏈球菌的培養篩檢。其檢查方法，係由醫師在孕婦的陰道及肛門採樣後，再將檢體送至合格的檢驗單位進行培養。約於一週內即可知道孕婦有無乙型鏈球菌之帶菌。若孕婦於尚未接受乙型鏈球菌篩檢前，出現早期子宮收縮或胎膜早破現象而住院者，除接受常規治療外，亦應於住院時，依醫師專業意見考慮接受乙型鏈球菌篩檢或使用預防性抗生素治療。

檢查結果與預防

如果孕婦經篩檢檢驗確知為乙型鏈球菌陽性時，毋須擔心害怕；醫師會進一步評估及於待產時提供預防性之抗生素治療(可由健保給付)，以降低新生兒感染。若孕婦曾有抗生素過敏經驗者，或懷孕期間有身體不適或疑問時，請告知並與醫師討論。

ការពិនិត្យទូទៅ

សចេក្តីននៅសុតីអំពីហាក់តរើបុរភទេទី២ដលែបណ្ត
តាលអាយសុត្រីមានផ្ទទពៃះឆ្ទលងជំងឺ
តាលបំណង

ហាក់តរើបុរភទេទី២នមៃរោគគឺជាមរោគដលែមាននៅផ្ទនកែពាះរៀននិងផ្ទនកែតំរង់នាម ជាមួលហាតុនកៃារចំលងជំងឺកុនុងរយះពលេវងែ។ ក៏ជាមរោគដលែតងែតជ្ជែបបុរទះលីទារកទីបបុរសូតផងដរែ។ ចុរកទុវាសំរាលកូនរបស់សុត្រីមានមរោគបុរភទេនះបុរមាណពី១ ៨ទៅ២០ភាគរយ។ បុរសិនបីសុត្រីមានផ្ទទពៃះមានហាក់តរើបុរភទេទី២ដលែបណ្ត្ពាលអាយសុត្រីមានផ្ទទពៃះឆ្ទលងជំងឺហីយមិនហានធ្ទវីការពិនិត្យនិងពុយាហាលហានទាន់ពលេទ នោះវាអាចបណ្ត្ពាលអាយទារកដលែទីបនិងកីតឆ្ទលងជំងឺនាះដរែ។បុរសិនបីសុត្រីមានផ្ទទពៃះមានជំងឺបុរភទេនះសូមធ្ទវីការពិនិត្យនិងពុយាហាលអាយហានទាន់ពលេ វាអាចបណ្ត្ពាលអាយទារកឆ្ទលងជំងឺរលាកសូត រលាកខ្ទរ ខ្ទវះឈាមនិងអាការះជំងឺធ្ទងន់ធ្ទងរជាចុរីនទៀត។យាងតាមការពិសាធ៍ហានអាយដឹងថាទារកដលែឆ្ទលងជំងឺនះអាចបណ្ត្ពាលអាយមានសាភាពសុមារតីចុះខ្ទសាយបុរហាលែ១៥% និងអត្ទរាសុលាប់ដាយសារជំងឺបុរមាណជាពី១០ទៅ១៣% អត្ទរាទារកកីតមុនកំណត់បុរហាលែជា ២០%។ បចុចុបុបនុនន៖បុរទសេអនុត្ទរាជាតិមានការយកចិត្ទតទុកុខដាក់ចំពាះការបុរយុទ្ទបុរឆាំងនិងជំងឺនទៅរកទីបកីត ការពិនិត្យសុវងែរកមរោគដលែធ្ទវីអាយមានជំងឺឆ្ទលងនិងធ្ទវីការពុយាហាលតាមរយះការបុរីបុរាស់ថ្ទនាំដលែមានភាពបុរឆាំងនិងជំងឺជាកត្ទតាសំខាន់នកៃារពយាហាល។

វិធីពិនិត្យនិងការវិភាគការពិនិត្យ

យាងតាមភាពជាក់សុតងែនិងបទពិសាធ៍នបៃណ្ត្ពាលបុរទសេរីកចំរីននា។(ដូចជា៖ បុរទសេអាមរិច កាណាដា) ហានផ្ទតល់យាបល់ដល់ចំពាះសុត្រីដលែមានការពពាះរយះពលេពី៣៥ទៅ៣៧ខអៃាយចះធ្ទវីការពិនិត្យសុវងែរកមរោគជំងឺបុរភទេបដេលែឆ្ទលងពិមុតាយទៅកូន។ និងវិធិពិនិត្យគឺដាយគ្ទរូពទ្ទេយធ្ទេវីការពិនិត្យតាមរយះបុរដាប់បនុតពូជរបស់សុរ្ទីមានផ្ទទពៃះ បនុទាប់មកទីបបញ្ចូនទៅអាយភុនាក់ងារពិនិត្យសុរបលកុខណះ។យីងអាចដឹងលិតផល់នកៃារពិនិត្យមរោគឆ្ទលងបុរភទេបដេលែជាមរោគឆ្ទលងពីមុតាយទៅកូនហានកុនុងមួយសបុតាហ៍។បីសុត្រីមុនាក់មានផ្ទទពៃះមុនពលេដលែមិនទាន់ហានទទូលយកការពិនិត្យហាក់តរើមានកីតឡឹងនូវសុថានភាពសុបូនកនុត្ទរាក់មុនពលេភ្ទនាសរបស់ទារកបកែមុនពលេកំនត់ត្ទរូវទៅសំរាកពទ្ទេយកុវាពីទទូលយកការពិនិត្យតាមកុបូនពលេសំរាកពទ្ទេយគ្ទរសុដាប់តាមដំបូនុមានគ្ទរូពទ្ទេយឯកទសេពិចារណានិងទទូលយកការពិនិត្យហាក់តរើឬបុរីថ្ទនាំផ្ទសះពុយាហាលនិងការពារ

លទ្ធផលពិនិត្យនិងការបង្ការ

បុរសិនបីសុត្រីមានផ្ទទពៃះចុហាស់ថាខ្ទលួនមានមរោគឆ្ទលងបុរភទេបនេះមានលកុខណះវិជ្ជជមាននា៖ សូមកុំហារមុភគ្ទរូពទ្ទេយនិងបនុតធ្ទវីការប៉ាន់សុមាននិងផ្ទតល់ថ្ទនាំការពារបុរឆាំងនិងមរោគនិងពុយាហាលនៅពលេរង់ចាំមសំរាល់កូន(អាចហាត់បង់តាមរយះការធានាសុខាភាព)ដីមុបីកាត់បនុថយការឆ្ទលងជំងឺទៅដល់ទារកទីបនិងកីត។ បុរសិនបីសុរ្ទីមានផ្ទទពៃះធ្ទលាប់មានបុរតិកមុមអាលាក់សី រឺសុរ្ទីមានផ្ទទះពាះ មានចំងល់ និងសុខភាពមិនលុអនា៖ សូមធ្ទវីការជំរាបនិងពីគុរាះជាមួយគ្ទរូពទ្ទេយ។

常見的非常規檢查

Q&A

Q：什麼是第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢？

A：現行的唐氏症篩檢有兩種方式分別為：第一孕期(11-14週)母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出82%-87%的唐氏兒；第二孕期(15-20週)母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出60%-83%的唐氏兒。

Q：為什麼要做妊娠糖尿病篩檢？

A：1. 屬於糖尿病高危險人口群的孕婦（如：肥胖症、高血壓、高血脂症、近親罹患糖尿病、曾有妊娠糖尿病史、曾有多囊性卵巢症、曾有早產、死產、巨嬰症等生產史）、應於確知懷孕時及早自費接受妊娠糖尿病篩檢。其他非屬糖尿病高危險人口群的孕婦，需要時，於懷孕24-28週接受妊娠糖尿病篩檢確診之妊娠糖尿病孕婦，於產後6-12週應再次接受篩檢，評估是否會發生或發展成典型糖尿病。

2. 孕婦如果有妊娠糖尿病，罹患子癲前症的風險會增加，另外也可能會造成胎兒過大，以及因為胎兒過大而剖腹生產或發生生產併發症的機會上升，亦或有新生兒血糖過低或呼吸系統問題，所以在懷孕24-28週時可以抽血檢查，若超過標準值，就要在孕期與醫師及營養師配合，做飲食或藥物控制，以增進母嬰健康。

Q：什麼是羊膜腔穿刺檢查？

A：可以檢查胎兒的染色體是否異常，宜在懷孕16週以後做檢查。建議高齡孕婦(34歲以上)、超音波檢查異常、母血唐氏症篩檢結果為高危險群、曾生育先天異常胎兒及有家族史的準媽媽們，可以做這項檢查。

ការត្រូតពិនិត្យទូទៅ

Q ធ្វីតសេត Down's តាមរយៈសរ៉ូមមាតានៅក្នុងជំណាក់កាលទីមួយ ទីពីរនកៃារមានផ្ទពៃះគឺអ្វី?

A ចំលីយៈ ការពិនិត្យជំងឺ Down's syndrome បច្ចុប្បបន្ននៈបងែចកែជាពីរយ៉ាង គឺមានពីនិត្យជំងឺ Down's syndrome ក្នុងរយៈពលេមានផ្ទពៃះទី១(ពី១១ទៅ១៤សប្តាហ៍) ដាយធ្វីការពិនិត្យផ្ទនកែកនិងឆ្អឹងច្រមុះរបស់ទារកក្នុងផ្ទតៃាមរយៈការពីនិត្យអកេូ និងធ្វីការជួសឈាមស្រុតីមានផ្ទពៃះមកពិនិត្យកំណត់រិនិច្ឆ័យ ការពិនិត្យបបែនៈអាចរកឈីញកូនដលែមានជំងឺ Down's syndrome បានពី៨២ទៅ៨៧% ការពិនិត្យជំងឺ Down's syndrome ក្នុងរយៈការពទី២ (ពី១៤ទៅ២០សប្តាហ៍) គឺជាការពិនិត្យតាមរយៈការជួសឈាមស្រុតីមានផ្ទពៃះ ទាំងស្រុងដីម្បីធ្វីការពិនិត្យរិនិច្ឆ័យអត្តតសញ្ញាណ ការពីនិត្យបបែនៈអាចរកឃីញទារកមានជំងឺ Down's syndrome បានពី៦០%ទៅ៨៣%។

Q សំនួរៈហតុអ្វីត្រូវធ្វីការពិនិត្យជំងឺទឹកនាមផ្អមែនៅពលេចាប់ផ្តីមមានផ្ទពៃះ?

A ១. ជា កម្មមសិទ្ធិ របស់ ក្រុម ប្រជាជន ដលែ មាន ហានិភ័យ ខ្ពស់ នៃ ស្រត្រី ដលែ មាន ផ្ទពៃះ មាន ជំងឺ ទឹកនាម ផ្អមែ (ដូចជា : ជំងឺ ធាត់ ជំងឺលីសឈាម ធំធាត់ ជិតស្រនិទ្ធ ជាមួយ នឹង អ្នកមាន ទឹកនាម ផ្អមែ មាន ប្រវត្តិ ជំងឺ ទឹកនាមផ្អមែ ពលេ មាន ផ្ទពៃះ ធ្លាប់ដុះសាច់ក្នុងដស្រែបួនធ្លាប់សំរាលកូន មិន គ្រប់ ខៃ ទារក ស្លាប់ ក្នុង ផ្ទៃ ទារកធំហួស -ល-) , គួរ តៃ ចំណាយ ផ្ទាល់ ខ្លួនក្នុងការ តាមដាន ជំងឺ ទឹកនាម ផ្អមែ អំឡង ពលេ មាន ផ្ទពៃះ មាន ផ្ទពៃះ ។ជា កម្មមសិទ្ធិ របស់ ក្រុម ប្រជាជន ដលែ មាន ហានិភ័យ ខ្ពស់ នៃ ស្រត្រី ដលែ មាន ផ្ទពៃះ មាន ជំងឺ ទឹកនាម ផ្អមែនៅ ពលេ ដលែ ចាំហាច់២៤-២៨ ដីម្បី ទទួល យក ការ តាមដាន ជំងឺ ទឹកនាម ផ្អមែ អំឡង ពលេ មាន ផ្ទពៃះ ដលែ មាន ផ្ទពៃះ ។ដីម្បីទទួលយកការតាមដានជំងឺទឹកនាមផ្អមែអំឡងពលេមានផ្ទពៃះដលែមានផ្ទពៃះ។ ការរិនិច្ឆ័យការកីតជំងឺទឹកនាមផ្អមែនស្រៃត្រីមានផ្ទពៃះ ត្រូវធ្វីការពិនិត្យឡីងរិញនៅពលេកូនកីតហីយរយៈពលេពី៦ទៅ១២សប្តាហ៍ ដីម្បីអាយច្បាស់ថាមានការកីតជំងឺទឹកនាមផ្អមែរឺមានការរិវខ្ពណ៍នៃជំងឺនាះដលែឬទៃ។

២. ស្រត្រី មាន ផ្ទពៃះប្រសិនបី អ្នក មាន ជំងឺ ទឹកនាម ផ្អមែ អំឡង ពលេ មាន ផ្ទពៃះ ងាយ និងទទួលរងនិងគ្រោះ ថ្នាក់ជំងឺលីសឈាមនៅពលេមានផ្ទពៃកុរៅពី នៈ ទៀត អាច ប ណ្ត្ត ល ខ្ទិយ ទារក មាខធំ ពកេ ព្រមទាំងដាយ សារ តៃ ទារក ធំ ពកេ កីតដាយរិធីវះឬធ្វីអាយមានផលរិហកនានាកាន់តមែាន កីន ច្ររីនឡីង ឬ ទារក មាន បញ្ហាជាតិស្រករក្នុងឈាមតិចពកេឬ មានបញ្ហាកក្នុងការដកដង្ហីមដូច្ចនៈហីយ នៅ ក្នុង ២៤-២៨ ស ប្តា ហ៍ នៃ ការ មាន ផ្ទពៃះ អាចធ្វីការជួស ឈាមពិនិត្យមីល ប្រសិន បី រា លីស ពី ស្រដ ង់ ដា រ កំនត់ គួរតសែហការជាមួយអ្នកជំនាញសារជាតិចិញ្ចឹមរយៈពលេ មាន ផ្ទពៃះប្រីអារហាររឺថ្នាំមកទប់ស្រកាត់ដីម្បី កៃ លមុអ ស្រខភាព មាតា និង ទារក ។

Q សំនួរៈអ្វីទៅជាការពិនិត្យទារកតាមរយៈស្របួនស្រុតី?

A អាច ពិនិត្យ មីល ថា តី ក្រូម៉ូស្ទម របស់ ទារកមានភាពប្រកុរតីធម្មមតាដរែឬទគ្ទេរ ធ្វី ការពិនិត្យមីលចាប់ពីពលេមានផ្ទពៃះ ១៦ ស ប្តា ហ៍ ឡីងទៅ។យីងណនៅស្រត្រី មាន ផ្ទៃ ពៃះនៅរីយចំណាស់(លីសពី ៣៤ ឆ្នាំឡីងទៅ) , ការពិនិត្យមីលតាម អ៊ុ ល ត្រា ពិនិត្យយីញ អា ការមិនធម្មមតា ដាយ ម្មតាយមានជំងឺស្រករក្នុងឈាមកំរឺតខ្ពស់ ធ្វីអាយមានលទ្ធផលគ្រោះថ្នាក់ជាខ្លាំង សំរាប់ ក្រុម គ្រូសារដលែ មាន តំណរត្រកូលកីតកូនមិនប្រកុរតីគួរធ្វីការពិនិត្យផ្ទនកែមួយនៈ។

產檢超音波篩檢說明

目的

產檢超音波篩檢是一種非侵入性的檢查，可用於測量胎兒的頭雙頂骨徑、腹圍與大腿長度等生長測量以及胎盤位置和羊水量的觀察。另有所謂胎兒超音波檢查(即所謂自費的高層次超音波)，可對於胎兒的器官做有系統的掃描。

原理與特性

超音波是一種人類耳朵聽不到的聲波，需要水及軟組織做為傳導介質，超音波無法穿透骨頭也可能受到空氣阻隔，因此檢查的準確性會有許多限制。若母親腹部脂肪組織太厚、胎兒趴臥、或骨頭阻擋，皆會造成許多器官無法判讀，而無法發現某些異常。另外，若羊水過多，會導致胎兒距離探頭過遠而影像不清；若羊水過少，則胎兒四肢重疊、阻礙聲波進入，均會減低檢查的準確性。

檢查結果

1. 產檢超音波是一種篩檢方法，並非最終診斷，檢查的準確性有其限制，主要目的在於評估胎兒生長發育的狀況，以及胎盤位置和羊水量等，並非所有的胎兒問題均可以透過超音波檢查出來。
2. 超音波的檢查報告，只能判讀為：在這個週數的檢查下，篩檢胎兒生長發育及胎盤位置有否異常的狀況。若沒有篩檢出異常狀況，並不代表胎兒就是完全正常、沒有疾病，因為有的胎兒疾病會在較大的週數、甚或出生後才出現，也有的雖然已出現，但超音波並無法診斷這類問題，而胎兒器官是否有異常則需執行胎兒超音波才能進一步評估。

Q&A

Q：超音波和X光一樣嗎？懷孕的時候照超音波會不會有危險？

A：超音波和X光不同，是靠音波反射，使體內軟組織顯現，並非游離性幅射。截至目前為止的研究顯示，診斷用的超音波對人體及胎兒未發現不良影響，世界醫用超音波生物醫學聯盟建議，超音波不應用於非醫療用途。亦不贊同超音波於提供胎兒紀念影像的用途。雖然目前的診斷超音波儀器沒有被確切證實會對患者造成生物效應，但未來仍存在發現這類生物效應的可能性。

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះការបញ្ជាក់នកោរពិនិត្យអ៊ុលត្រាសាន

គាលបំណង

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសានជាការរពិនិត្យមិនមានការលូកចូលខាងក្នុងអាចប្រើអក្ខេដីម្បី វាស់ អង្កត់ផ្ចិត ការង្រវង់ឆ្អឹងក្បាល របស់ ទារកកផ្ចល្វវ (សរសៃ) រង្រវង់ ពោះ និងប្រវវងៃ ភ្លៅ និង កំណឹន សដ្ដេឋកិច្ច ដទៃ ទៀត និង ទីតាំង សង្កតេ នៃ សុ ក និង បរិមាណ ទឹកភ្លោះ វាស់ របស់សង្កតេមីល។វាពីមានការពិនិត្យអក្ខេ ទារក មួយ ទៀត (ដលែ គ យៅ អក្ខេ កម្រិត ខ្ពស់ ដាយត្លូវ ការ ចំណាយ ផ្ទាល់ ខ្ល្លួន) អាច សុកនេពិនិត្យមីលប្រព័ន្ធ សរីរាង្គ របស់ ទារក ទាំងអស់។

សិក្ខាបទនិងលក្ខខណៈពិសសេ

អ៊ុ ល ត្រា សា នេះ គឺ ជាសំលងេដលែ ត្រចៀក របស់ មនុស្ស មិន អាចស្ដាប់មិនបាន ត្លូវការទឹកនិងគាលិកាទន់ដីម្បីបញ្ជូចូនទៅ អ៊ុ ល ត្រា សា មិន អាច ជ្ជាប ចូលឆ្ពលងកាត់ ឆ្អឹង នាះទទទួលរង ឧបសគ្គ ដាយសារខ្យល់ នាះដរែដូច្ចនេះការ ពិនិត្យ មីលមាន ភាព ត្រឹមត្លូវប្រាកដមានកំណត់ ។ប្រសិន បី ម្មតាយមាន ខ្ពលាញ់ ក្នុង ពោះ ក្មាស់ពកេធ្រីអាយបាំងស្ទះឆ្អឹងការដកេតំរតេ របស់ ទារក អាចប ណ្ដាត ល ឱ្យ សរីរាង្គ ជា ច្រីន ដលែ មិន អាចមីលច្ចបាស់ ដូចនេះហើយ អាចបណ្ដាតាលអាយ មីលមិនឃីញសរីរាង្គណាមួយមិនប្រក្រតី។លីស ពី នេះ ទៀត ប្រសិន បី ទឹកភ្លោះ ច្រីន ពកេ អាច ប ណ្ដាត ល ឱ្យ ទារក ស្ថិត នៅ ឆ្ងាយ និង រូបភាព មិន ច្ចបាស់ លាស់ ប្រសិន បី ទឹកភ្លោះ តិច ពកេ អវយវ: ទារក ត្លូត សឹ គ្នា ធ្រី ឱ្យ រំខាន ដល់ការបញ្ជូចូល រលក សម្លេងេ ចូល នឹង កាត់ បន្ថយ ភាព ច្ចបាស់លាស់ នៃ ការ ត្លូតពិនិត្យ ។

លទ្ធផលការពិនិត្យ

១. ការពិនិត្យផ្ទៃពោះអក្ខេគឺជាវិធីសាស្ត្រតការពិនិត្យមួយមិនមនែជាការធ្រីការវិនិច្ឆ័យចុងក្រាយទភោពប្រាកដនកោរពិនិត្យមានកំណត់សំខាន់គឺនៅលីការលូតលាសរបស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃដើម្បីវាយតម្លៃពើការរីកលូតលាស់និងទីតាំងស្រកនិងទឹកភ្លោះ។ល។មិនមនែប្រាកដថាគ្រប់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃទាំងអស់អាចពិនិត្យអក្ខេមីលបញ្ជាទេ។

២. ការបញ្ជាក់ពីពិនិត្យអក្ខេមានតម្លៃយគត់គឺ: ការពិនិត្យក្នុងចំនួនសប្ដាហ៍នេះមានពិនិត្យការរីកលូតលា ស់និងទីតាំងរបស់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃថោតឺស្ថានភាពមិនប្រក្រតីទេ។ ប្រសិនបីមិនមានស្ថានភាពដលែមិនប្រក្រតីការពិនិត្យ, មិនមនែមានន័យថាទារកគឺជារឿងធម្មមតាទាំងស្រុង, ជំងឺទពើព្ពាះជំងឺរបស់ទារកមួយចំនួននៅក្នុងមួយចំនួនធំនសៃប្ដាហ៍ឬស្ទម្បីតលែចេឡើងបន្ទាប់ពីកំណើត, ទាះបីជាមួយចំនួនហានផ្ទុសឡើងនាះទប៉េន្ទតអែក្ខេមិនអាចធ្រីរាគវិនិច្ឆ័យនិងប្រភទេនបៃញ្ជាតិងថាតីមានសរីរាង្គរបស់ទារកមិនធម្មមតានេះត្លូវការដីម្បីអនុវត្តអក្ខេទារកនឹងការវាយតម្លបៃន្ថមែទៀត។

Q&A

Q សំនួរៈម៉ាសីនអក្ខេលនិងកាំមរស្មមីអិចដូចគ្នាដលែរឺទេ?ពលេមានទំងន់ឆ្ពលុះអក្ខេលមានគ្រាះថ្ទាក់ដលែរឺទេ?

A ចំលីយៈម៉ាសីនអក្ខេលនិងកាំរស្មមីអិចមិនដូចគ្នាទេ វាពឹងផ្ទអកែទៅលីការឆ្ពលុះមកវិញដីម្បីមីលឈីញផ្ទនកែទន់នរៃងកាយ គឺមិនមនែធ្រីវិការប្រីប្រាស់ការវាស់តាមរយៈកំដៅនាះឡើយ។សព្ទវថ្ទងនៃេះតាមការពិសាធន៍ហានអាយដឹងថា មិនមានការរកឃីញណាបង្ហាញថាមានផលប៉ះពាល់ណាដល់ទារកក្នុងផ្ទៃដោយការធ្រីការពិនិត្យអក្ខេលនាះឡើយ សម្ព័ន្ធវជ្ជេជសាស្ត្រដជីវ:នប្រៃរព័ន្ធអូត្រាសានប្រីប្រាស់ក្នុងវជ្ជេជសាស្ត្រដពិភពលាកហានណនៅថា អូត្រាសានមិនគ្ទរប្រីប្រាស់ក្នុងគាលបំណងមិនមនែពុយាហលឡើយ។ និងមិនគាំទ្រចំពោះការប្រីប្រាស់អូត្រាសានដីម្បីថតរូបគភិទុកជាអនុស្សសារីយ៍ឡើយ។ ថ្ទីវិត្ចបិតបច្ចច្ចប្របន្ទនបរិក្ខារពិនិត្យអូត្រាសានមិនទាន់ត្លូវហានបញ្ជាក់ថាមានផលប៉ះពាល់ជីវសាស្ត្រដដល់អ្នកជម្មងឺ ប៉ុន្ដនៅថ្ទងអៃនាគតលទ្ធភាពប្រទេះឃីញផលប៉ះពាល់ជីវសាស្ត្រដនេះនឹងអាចកីតមាន។

胎兒超音波檢查說明

檢查上的限制

1. 胎兒的智商、視力、聽力、有無胎記、或有否生化代謝異常等，無法以超音波檢查出來。
2. 超音波無法取代羊膜穿刺，意即無法由超音波確切診斷有無唐氏症或其他染色體異常疾病。
3. 微小的胎兒缺陷無法完全辨識，例如：較小的心室中隔缺損、動脈弓狹窄或神經管缺損(通常位於尾脊皮膚的小破洞)。
4. 早期正常的胎兒檢查，並無法保證妊娠後期或出生時仍為正常，因為有許多特殊疾病出現於妊娠末期，甚至在出生後才開始發生或出現，故無法在早期（16-24週）即由超音波檢查發現所有胎兒疾病，同時也無法由單次檢查即斷言以後均不會有任何問題發生。
5. 由於胎兒常處於握拳或活動狀態，幾乎無法由超音波確切診斷指(趾)節異常。
6. 妊娠週數越大(>28週)時，因為胎兒在子宮無法完全伸展，骨骼肢體重疊，導致檢查效果較差。
7. 胎兒在子宮內的血液循環與出生之後的血液循環並不相同，導致一些先天性心臟疾病很難在出生前作診斷。

個別考量

1. 雖然政府有免費提供一次妊娠20週左右的產檢超音波篩檢，準媽媽們也可選擇進行自費的胎兒超音波檢查，但民眾有權利決定是否要接受這項檢查，即使做檢查，也有權利拒絕知悉某些檢查結果，例如有些民眾因為信仰或其他因素，不會因胎兒異常而選擇終止妊娠，或不希望知悉一些無法在母體內處理的問題，例如心臟瓣膜輕微的異常或兔唇。如果您有上述考量，請在檢查前主動告知醫師。
2. 超音波檢查發現的胎兒畸形，部分是目前醫療可以矯正，且不影響未來生長與發育的，例如唇顎裂、部分先天性心臟病等。故如果於產前檢查發現有胎兒畸形，建議諮詢相關專科醫師，以取得充分醫療資訊，作出適當的處置。
3. 若懷孕期間有身體不適或胎兒有特殊狀況，可與醫師討論檢查頻率及次數。
4. 胎兒超音波對於性別的判定有很高的不準確性，而且依規定不可用來判定胎兒性別，亦不可以因胎兒的性別而中止妊娠。

ការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសានសុវងៃរកបកសុរាយ

ការកំនត់នកៃារពិនិត្យ

១. បុរាជុញា ការមីល ការសុតាប់ និងការកំណត់សន្ទិនដុជានថាមានរឺកូន រឺមានភាពមិនបុរកុរតីកីតឡីងនៅពលេកំពុងវិវឌ្ឍន៍ជាដីមគឺមិនអាចធ្ងវីការពិនិត្យតាមរយះការពិនិត្យអកូលឡីយ។
២. ការពិនិត្យអកូលគកិមិនអាចយកមកជំនួសការពិនិត្យតាមសូបួនឡីយ ហីយការពិនិត្យអកូគឺមិនអាចធ្ងវីការកំណត់រាគសញ្ញាជំងឺ Down's syndrome រឺជំងឺមិនបុរកុរតីនកៃរូមូសូមផ្ងសងៗឡីយ។
៣. មិនអាចមីលដឹងពិកំហុសតូចៗទាំងសុរុងឡីយ ឧទាហរណ៍ ៖ ថតនបៃះដូងមានកងុវះខាតបន្ទតិចបន្ទតូច សរសឈៃាមតូចចងុអៀតរឺកងុវះខាតនៃ សរសប្រៃរសាទ។
៤. ការពិនិត្យផ្ទៃពោះដំបូងមានសភាពបុរកុរតីមិនអាចធ្ងវីការសន្ទមត់ថាការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារកកុនុងផ្ទនៃងពលេដលែទារកកីតមកមានសភាពបុរកុរតីនាះឡីយ ពីព្ធរាះអាចមានភាពខុសពីធម្មមតាជាចូរីនដលែអាចកីតមានឡីងនៅពលេការវិវឌ្ឍន៍នទៅរកចុងកុរាយ នៅកុរាយពលេទារកកីតហីយទីបចាប់ផ្ងតីមមានអាការះរឺទីបសងុកតេឃីញ ដូចនះមិនអាចធ្ងវីការរកឃីញជំងឺទាំងអស់របស់ទារកកុនុងផ្ទៃពោះកុនុងដំណាក់កាលដំបូងនាះឡីយ (ពី១៦ទៅ២៤សបុតាហ៍) ក៍មិនអាចពិនិត្យឃីញរាល់ជំងឺទាំងអស់ឡីយ សុរបពលេនាះដលែក៍មិនអាចសំរចេការពិនិត្យសំរចេកុនុងពលេតម្រៃតងនាះទៅ។
៥. ដាយទារកកុនុងផ្ទទតៃងៃកុតាប់ដរឺមានចលនាមិនឈប់ ធ្ងវីអាយសុទីរតមៃនអាចធ្ងវីការសន្ទនិដុហានហានតាមរយះការពិនិត្យអកូល។
៦. ការវិវឌ្ឍន៍នទៅរកកាន់តធៃំ(>28 សបុតាហ៍) ដាយសារតទៅរកមិនអាចធ្ងវីការលូតលាស់ហានទាំងសុរុងនៅកុនុងសុបូន ធ្ងវីអាយឆ្ងអឹងរាងុគកាយត្ងូតលីគុនា បណ្ឌតាលអាយផលនកៃារពិនិត្យថយចុះ។
៧. ការធ្ងវីចលនារបស់ទារកកុនុងសុបូននិងការធ្ងវីចលនាកុរាយពលេកីតគឺមិនដូចគុនាទៃ ជំងឺដលែបណ្ឌតាលអាយមានជំងឺបះដូងពីកំនីត ការពិនិត្យមុខពលេទារកកីតគឺពិហកវិនិច្ធន័យអាយហានចុហាស់ណាស់។

ការគិតដាយឡកៃ

១. ទាះ បី ជា រដ្ឋា ភិ ហាល ហាន ផ្ងតល់ ជូនការពិនិត្យ ផ្ទៃពោះ ដាយឥតគិតថ្ងលម្រៃតង ពិនិត្យអកូ ផ្ទៃពោះ ស បុតា ហ៍>20 < ដូចុនះ មុតាយ អាចន ជុរីស រីស យក ការ ពិនិត្យ អកូ ទារកផ្ទៃពោះ ដាយការចំណាយបុរាក់ ផ្ទាល់ ខ្លួន ប៉ុន្ត៎ បុរជាជន មាន សិទ្ធិ កុនុង ការ សម្ងរចេ ចិត្ត ជុរីសរីស ការ ពិនិត្យ , សូម្បី តកៃារធ្ងវីការ ពិនិត្យ ក៍មាន សិទ្ធិ កុនុង ការ បដិសធេការទទួលដឹងលទ្ធផលពិនិត្យឧទាហរណ៍ មនុស្ស មួយ ចំនួន ដាយសារតៃ ជំនឿ សាសនាឬ ដាយ សារ តៃ កត្ត៎ា ផ្ងសងេ ទៀត មិន មនែ ដាយ សារ ទារកមានភាព មិន បុរកុរតី ត្ងូវ បញ្ញចប់ ការ មាន ផ្ទៃពោះ ឬ មិន ចង់ ដឹង អំពី បញ្ញហា មួយ ចំនួន កុនុងខ្លួន សុត្រី ជា មុតាយ ដូច ជា សន្ទះបះដូងមានភាព មិន បុរកុរតី ឬ ឆបែ បបូរមាត់ ។បុរសិន បី អ្ទនក មាន ការពិចារណា ខាងលី នះ សូម ទទួល ផ្ងតល់ដំណឹងដល់ គ្ងូរពទេ្យជាមុន មុន ពលេ ដលែ ការ ធ្ងវី ការពិនិត្យ។
២. ការ ពិនិត្យ អ៊ុល ត្ត៎ា សា ហាន បង្ហាញ ថា ទារករាងចំលកែមួយ ផ្ងនកែនាះពទេ្យ វជ្ជេជ សា ស្ត្ងរត អាចនឹង ត្ងូវធ្ងវីការកៃ ដំ ូ វ ហានដាយ មិន ប៉ះពាល់ ដល់ ការលូតលាសនៅថ្ងងៃ អនាគត ដូច ជា ឆបែ បបូរមាត់ មានជំងឺ បះដូង ពី កំណីត ។បុរសិន បីពិនិត្យឃីញទារកមានរូបរាងចំលកែ គួរតទៅសាកសួរពតិមានពិគ្ធរាះ យាបល់ ជាមួយ អ្ទនក ជំនាញវជ្ជេជសា ស្ត្ងរត ដាះស្ទាយបញ្ញហាអាយហានត្ងឹមត្ងូវ ។
៣. បុរសិនបីកុនុងរយះពលេមានផ្ទៃពោះមានអាការះមិនស្ងូលរឺទារកកុនុងផ្ទមៃានភាពខុសពីធម្មមតា អាចធ្ងវីការពិគ្ធរាះជាមួយគ្ងូរពទេ្យនិងធ្ងវីការពិនិត្យអាយហានញឹកញាប់។
៤. ការពិនិត្យអកូលមានភាពមិនចុហាស់លាស់កុនុងការបងែចកែភទេនទៅរកចុរីន ដូចនះតាមការកំណត់គឺមិនអាចយកការពិនិត្យអកូលមកធ្ងវីការវិភាគភទេរបស់ទារកឡីយ ក៍មិនអាចធ្ងវីការយកគក៍ចញេដាយសារភទេនទៅរកដរែ។

胎兒超音波檢查說明

Q&A

Q：什麼是3D/4D超音波檢查？

A：3D超音波可呈現出嬰兒的五官與立體的樣貌；4D超音波則是從靜態的影像變成動態的影片。3D與4D超音波，不是醫學診斷上的依據。（為自費）

Q：什麼是高層次超音波檢查？

A：坊間所稱高層次超音波即是對於胎兒的器官做有系統掃瞄的胎兒超音波，與目前產檢超音波使用的設備是相同的，均為2D超音波。準媽媽若經產檢超音波檢查發現可能有異常或有個人需求時，可依據個人情況與醫生進一步討論，是否要再進一步進行胎兒超音波檢查，並將由專業醫師根據臨床經驗與檢測技巧，對胎兒的頭頸部、胸部腹部器官、臍帶及四肢等項目進行精密的細部構造檢查，檢查時間約需要半小時至一小時。檢查週數建議於20-24週進行。(為自費)

ការពិនិត្យអ៊ុលត្រាសានស្រុវដែរកបកស្រាយ

Q សំណួរៈ តីអ៊ុវីជាការពិនិត្យអូលត្រាសាន 3D/4D?

A ចម្លើយៈ ការពិនិត្យអូលត្រាសាន 3D អាចបង្ហាញឲ្យឃើញពីមុខមាត់របស់កូន។ ការពិនិត្យអូលត្រាសាន 4D បំលងែពីរូបភាពអកម្ម ទៅជាវីដអូសកម្ម។អូលត្រាសាន 3Dនិង 4D មិនសាកសមធ្វីជាសចេក្ដីយាងនកោរវិនិច្ឆ័យវជ្ជេជសាស្រ្ដឡើយ។(បង់ថ្លដោយខ្លួនឯង)

Q អ៊ុវីទៅជាការពិនិត្យអក្ខេកម្រិតខ្ពស់?

A ការ ហៈពុម្ព នៃ ការ ចាទ ប្រកាន់ អក្ខេ កម្រិត ខ្ពស់ សរីរាង្គ របស់ ទារក នាះ គឺ ដីម្បី ធ្វី ការ ស្រកនេ អ៊ុ ល ត្រា សា ទារក ប្រព័ន្ធ របស់ និង ឧបករណ៍ អក្ខេ បច្ចប្ប្បន្ន នះ ត្រូវ ហាន ប្រី សម្រាប់ ពិនិត្យ គឺ ដូចគ្នា ទាំង ពីរ អក្ខេ ២D ។ប្រសិនបី ម្តាយ បន្ទាប់ ពី ការ ពិនិត្យ អក្ខេផ្ទៃពោះឃើញមានភាពមិនប្ររប្រតី ឬ តម្រូវការ ប្រគ្គល អាច ទៅពិភាក្សា បន្ថមែ ជាមួយ គ្រូពទ្យេ ដាយ ផ្អកែ លី ស្ថានភាព ជា ប្រគ្គល ថា តីត្រូវពិនិត្យ អក្ខេ ទារក បន្ថមែ ទៀត ម្តង ទៀតទេ ហើយ ដាយ ផ្អកែ លី បទពិសាធន៍ និង ជំនាញ សាកល្បង ការ ព្យាហាល ទារកក្បាល និង ក ទ្រូង សរីរាង្គ ពាះ ដដៃង និង គម្រាង ផ្សងេ ទៀត ទងផ្ចិត និង មាន ការ ត្រូត ពិនិត្យ ពី រចនា សម្ព័ន្ធ លម្អិត ច្ចហស់លាស់ របស់គ្រូពទ្យេការ ពិនិត្យត្រូវការរយៈពលេកន្ល៖ ម៉ាង ទៅ មួយ ម៉ាង ។ សូមពិនិត្យមីលចំនួនសប្តាហ៍គួរតចៅបផ្ទតីមធ្វីនៅ សប្តាហ៍ ២០-២៤ ។(បង់ថ្លដោយខ្លួនឯង)

孕婦免費愛滋病毒篩檢服務

衛生福利部疾病管制署於九十四年一月一日起，於孕婦的產檢項目中增加每位孕婦乙次免費愛滋病檢查。本項篩檢併同初次產檢(標準抽血檢查項目：血型、Rh因子等)實施，以確保懷孕婦女及下一代的健康。為了寶寶的健康，每一位準媽媽都該毫不猶豫的接受愛滋病毒的篩檢，理由如下：

1. 愛滋病毒會透過母親懷孕胎盤、分娩過程和哺餵母乳等方式感染給寶寶。感染機率在30-45%之間。目前感染的愛滋寶寶，發現九成是因為媽媽在懷孕前不知道自己感染愛滋病，因為沒有事前預防治療，造成寶寶感染。
2. 目前已知有效的方法，包括：懷孕期間服用預防性抗反轉錄病毒藥物、剖腹產和使用母乳代替品哺餵，可以阻斷愛滋病毒傳染給小孩，感染機會從45%降至2%以下，同時經由藥物治療將有助於感染愛滋病毒母親的健康。
3. 愛滋病毒並不會選擇特定對象，每一個婦女，甚至只有固定單一性伴侶的婦女，都有感染的危險而不自知。要求性伴侶使用保險套是女性的權利，請保護自己免於感染愛滋病毒。藥癮者，切勿與他人共用針具、容器或是稀釋液，以免經由血液感染愛滋病。

Q&A

Q：愛滋病是什麼？

A：愛滋病又稱「後天免疫缺乏症候群」，人類感染愛滋病毒後通常不會立刻發病，可能在感染後六個月甚至長達十年或更久才有症狀發生。這種病毒會使人類失去抵抗病原體的能力，甚至喪失生命。

Q：愛滋病是如何感染？

A：1.性行為傳染：未採防護措施的性行為。
2.血液感染：如輸血、共用針具、容器或是稀釋液。
3.母子垂直感染：懷孕、生產及哺乳。

Q：如果有其他疑問或懷疑感染愛滋病毒時，誰能幫助我？

A：1.請撥打疾病管制署疫情通報及諮詢專線1922，將有專人提供諮詢服務。
2.請上疾病管制署網站http://www.cdc.gov.tw查詢。

孕婦免費愛滋篩檢同意書附於240頁。

សេវាពិនិត្យជំងឺអេដស៍ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារកដោយឥតគិតថ្លៃ

ចាប់ពីថ្ងៃទី១ ខែមករា ឆ្នាំ២០០៥ក្រសួងគ្រប់គ្រងជំងឺសុខាភិបាលបានផ្តល់ជូនការពិនិត្យស្រាវជ្រាវរកមេរោគអេត៍ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះសម្រាប់ស្ត្រីពីដងដោយមិនគិតថ្លៃ។ ការពិនិត្យនេះធ្វើឡើងស្របពេលជាមួយការពិនិត្យលើកដំបូង(ផ្នែកបូមឈាមពិនិត្យកំណត់ភាពជាក់លាក់ ៖ ប្រភេទឈាម) ដើម្បីការពារសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកូនៗជំនាន់ក្រោយ។ ដើម្បីការពារសុខភាពកូនៗ ស្ត្រីដែលទើបក្លាយជាម្តាយគ្រប់រូបគួរទទួលយកការពិនិត្យស្រាវជ្រាវរកមេរោគអេត៍ដោយមិនមានមន្ទិលសង្ស័យ។ មូលហេតុមានដូចខាងក្រោម ៖

១. មេរោគអេត៍អាចឆ្លងតាមរយៈការមានផ្ទៃពោះរបស់ម្តាយ ការសម្រាលនិងការបំបៅដោះកូន វាធ្វើកូនអោយឆ្លងបាន។ អត្រាភាគរយនៃការឆ្លងមានពីចន្លោះ៣០ទៅ៤៥%។ ស្ត្រី៩០%មិនបានដឹងថាខ្លួនមានផ្ទុកមេរោគអេត៍ឡើយ ពីព្រោះមិនបានធ្វើការការពារជាមុនដែលធ្វើអោយទារកឆ្លងជំងឺនេះដែរ។

២. បច្ចុប្បន្ននេះគេមានវិធីល្អៗជាច្រើនដូចជា៖ មានដូចជាការប្រើថ្នាំការពារដែលមានសារធាតុប្រឆាំងទៅនឹងមេរោគក្នុងពេលពពោះ ការសម្រាលកូនតាមពោះនិងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួសការបំបៅដោះម្តាយ អាចជៀសវាងការឆ្លងជំងឺអេតពីម្តាយទៅកូនបាន អត្រាចំលងអាចមានពី៤៥ទៅ២ភាគរយចុះក្រោម ស្របពេលជាមួយគ្នានោះផងដែលគេប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលសម្រាប់ជំនួយសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទុកមេរោគអេត៍។

៣. ជំងឺអេដស៍មិនរើសដៃគូរឡើយ រាល់ស្ត្រីទាំងឡាយ សូម្បីស្ត្រីដែលមានការរួមភេទជាមួយដៃគូរតែម្នាក់ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងជំងឺនេះដោយមិនដឹងខ្លួនដែរ។ ការស្នើអោយដៃគូប្រើប្រាស់ស្រោមការពារគឺជាសិទ្ធរបស់ស្ត្រី សូមការពារខ្លួនអ្នកកុំអោយឆ្លងជំងឺអេត៍។ ជនញៀនថ្នាំមិនត្រូវធ្វើការប្រើប្រាស់ម្ជុលសាកថ្នាំរួមគ្នាឡើយ ឧបករណ៍ផ្សេងៗនិងការប៉ះពាល់អ្វីផ្សេងៗទៀតជាដាច់ខាត ដើម្បីធ្វើការជៀសវាងពីការឆ្លងជំងឺអេត៍។

Q សំនួរ៖អ្វីទៅជាជំងឺអេត?

A ចំលើយ ៖ ជំងឺអេដស៍ក៏អាចហៅថា(ជាជំងឺធ្វើអោយបាត់បង់នូវធាតុសំខាន់នៃប្រព័ន្ធការពារជំងឺ)ពេលមនុស្សកើតជំងឺអេដស៍ជាធម្មតាគឺមិនមានលក្ខណៈជំងឺភ្លាមៗឡើយ វាអាចបង្ហាញអាការៈជំងឺក្រោយពេលឆ្លងជំងឺបាន៦ខែទៅ១០ឆ្នាំទើបមានរោគសញ្ញា។ មេរោគប្រភេទនេះអាចធ្វើភាពស៊ាំងនិងការពាររាងកាយចុះខ្សោយបាននឹងធ្វើអោយបាត់បង់ជីវិត។

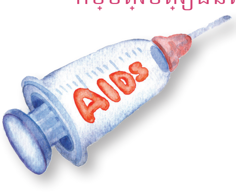
Q សំនួរ ៖ តើការឆ្លងជំងឺអេដស៍ធ្វើឡើងតាមរយៈណា?

A ១. ការឆ្លងដោយការរួមភេទ ៖ ការរួមភេទដោយមិនបានប្រើប្រាស់មធ្យោបាយការពារ។
២. ការឆ្លងតាមរយៈឈាម ៖ ដូចជាការបញ្ចូលឈាម ការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់រួមគ្នា សំភារៈវះកាត់ប្ដូរដោយបន្តពូជជាដើម។
៣. ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូន ៖ ការមានផ្ទៃពោះ កើតកូន រឺការបំបៅដោះ។

Q សំនួរ៖ពេលដែលមានសំនួរសង្ស័យថាមានឆ្លងជំងឺអេដស៍ តើមាននរណាអាចជួយខ្ញុំបាន?

A ១. សូមធ្វើការទំនាក់ទំនងមកកាន់ក្រសួងគ្រប់គ្រងជំងឺដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានរឺសាកសួរព័ត៌មានតាមរយៈលេខបណ្តាញ១៩២២ នឹងមានអ្នកជំនាញផ្តល់សេវាព័ត៌មាន។
២. សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រក្រសួងគ្រប់គ្រងជំងឺ http://www.cdc.gov.tw ដើម្បីស្រាវជ្រាវរកព័ត៌មានលំអិត។

កិច្ចព្រមព្រៀងនៃការពិនិត្យវីរុសអេដស៍ដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ស្ត្រី ទំព័រ២៩១។



產前遺傳診斷與補助

新生兒為什麼會先天性異常？

新生兒先天異常的發生原因有很多種，包括染色體異常、單基因突變、多因子遺傳或環境因素等，然而仍有很多先天異常其發生原因尚不清楚。

為減少新生兒先天異常的發生，衛生福利部自優生保健法於民國74年公布實施以來，即積極推動產前遺傳診斷工作，以減少嚴重畸形兒的出生，減輕家庭及社會的負擔。

產前遺傳診斷常用的方法？

1. 第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢。(可計算出異常的機率，但無法確診。)
2. 羊膜腔穿刺術。
3. 絨毛膜取樣術。
4. 臍帶血採樣術。
5 超音波檢查。(參考第102頁)

什麼人需要產前遺傳診斷？

1. 三十四歲以上孕婦。
2. 曾生育過先天異常兒者。
3. 本人或配偶有遺傳性疾病者。
4. 家族有遺傳性疾病者。
5. 其他可能生育先天異常兒之高危險群者，如：經超音波或孕婦血清篩檢胎兒有異常可能者。

全民健康保險有給付產前遺傳診斷嗎？

1. 全民健康保險並未給付產前遺傳診斷之費用，目前是由衛生福利部每年編列預算提供該項費用之部分補助，孕婦接受產前遺傳診斷者，仍然需要自付一些費用。有關政府補助或減免之金額，可洽詢採檢醫院或當地衛生局。

ការពិនិត្យនិងបំប៉ន់មុនពេលឆ្លងជំងឺ

ទារកទីបនិងកីតហេតុអ្វីមានភាពមិនប្រក្រតីតាំងពីចាប់កំណើត?

មូលហេតុដែលបណ្តាលអោយទារកកើតមកមានលក្ខណៈមិនប្រក្រតីពីកំនើតមានច្រើនយ៉ាង ប្លូករួមទាំងភាពមិនប្រក្រតីនៃក្រូមូសូម មានភាពប្រែប្រួលនសៃនែ និងកត្តាចំលងជំងឺច្រើនរឺមូលហេតុនបៃរិសុទ្ធានជាដើម ម៉ុយាងទៀតនៅមានភាពមិនប្រក្រតីតាំងពីកំណើតដែលកើតឡើងដាយមិនអាចយល់ច្បាស់ពីមូលហេតុបាន។

ដើម្បីធ្វើការកាត់បន្ថយអាត្រាកើតមាននទៅរកមិនប្រក្រតីពីកំណើត នៅឆ្នាំ១៩៨៥ទីស្តីការសុខាភិបាលបានប្រកាស់អនុម័តផនែការបស់ខ្លួន ជំរុញអាយមានការធ្វើការពិនិត្យរាគវិនិច្ឆ័យនកែារឆ្លងជំងឺមុនពេលកើតទារក ដើម្បីធ្វើការកាត់បន្ថយការកើតទារកមិនប្រក្រតីធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើង និងកាត់បន្ថយបញ្ហាអំរកេនគ្រួសារនិងសង្គម។

តើមធ្យោបាយណាជាមធ្យោមបាយដែលគេតែងប្រើប្រាស់សំរាប់ពិនិត្យរឺនិច្ឆ័យការឆ្លងជំងឺ

១. ការពិនិត្យជំងឺ Down's syndrome កុនុងដំណាក់កាលពពាះទី១ និងដំណាក់កាលពពាះទី២។ (អាចគណនាភាគរយនភោពមិនប្រក្រតីហាន ប៉ុន្តមែនអាចប្រាដកហានឡើយ។)
២. ការពិនិត្យស្បូនសុត្ថិមានផ្ទៃពោះ។
៣. ការពិនិត្យតាមស្បាមស្បូននិងរាមទន់របស់សុត្ថិ។
៤. ការយកឈាមមកពិនិត្យ
៥. ការពិនិត្យអក្ខែល (សូមអានទំព័រលេខ១០៣)

តើអ្នកណាខ្លះត្រូវការការវិភាគការឆ្លងជំងឺមុនពេលកើត?

១. សុត្ថិមានផ្ទៃពោះដែលមានអាយុចាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំទៅ។
២. ធ្លាប់កើតកូនមានអាការៈមិនប្រក្រតីតាំងពីកំណើត។
៣. បុគ្គលប្រពន្ធបជាអ្នកមានផ្ទុកជំងឺឆ្លង
៤. ក្រុមគ្រួសារមានជំងឺឆ្លង
៥. បុការផ្សងៗនកែារអាចមានកូនដែលមានសភាពមិនប្រក្រតីកុនុងចំណាមអ្នកមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា៖ ការពិនិត្យអក្ខែរឺផ្ទៃពោះអ្នកដែលអាចមានសភាពមិនប្រក្រតី។

តើការធានារ៉ាប់រងសុខាភិបាលជាតិមានប្រយោជន៍ដល់ការវិភាគកំណត់ការឆ្លងជំងឺដែលឺទេ?

១. ការធានាសុខភាពប្រជាជនគឺមិនហានផ្តល់ជាបុរយោជន៍ដល់ការចំណាយសំរាប់ការធ្វើរាគពិនិច្ឆ័យនកែារឆ្លងជំងឺ សព្វថ្ងៃនៃះជារៀងរាល់ឆ្នាំតងែមានការឧបត្ថមុភពីទីស្តីការសុខាភិហាលផ្តល់ជំនួយនកែារចំណាយ សុត្ថិមានផ្ទៃពោះដែលទទួលយករាគវិនិច្ឆ័យមុនពេលសំរាលកូន គឺនៅតែត្រូវបង់បុរាក់នកែារចំណាយមួយចំនួនដាយខ្លួនឯង។ ចំពាៈការឧបត្ថមុភនិងការអនុគ្រាៈចំណាយផ្សងៗ អាចធ្វើការពិគ្រាៈជាមួយគ្រូពទ្យឺអ្នកនាទីស្តីការសុខាភិហាលជាតិផ្ទាល់។

產前遺傳診斷與補助

2. 符合補助條件之孕婦，將由產檢醫院協助填寫產前遺傳診斷申請表；政府所提供之補助費用，會直接由產檢醫院協助您從自行負擔之費用中扣除補助費用，屆時您只要自付一些費用。如果您有任何疑問，請洽當地衛生局詢問。

哪裡可以獲得相關資訊？

除了主治的婦產科醫師會依個案情形提供相關遺傳諮詢，如有進一步的疑問，可以洽衛生福利部國民健康署審查通過的十一家遺傳諮詢中心尋求協助。

衛生福利部國民健康署審查通過之遺傳諮詢中心服務窗口	
臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456#71922、71923
臺北榮民總醫院	02-28712121#3292
馬偕紀念醫院	02-25433535#2547、2548
林口長庚紀念醫院	03-3281200#8544
臺中榮民總醫院	04-23592525#5938
中國醫藥大學附設醫院	04-22052121#2128
中山醫學大學附設醫院	04-24739595#20225
彰化基督教醫院	04-7238595#7244
成功大學醫學院附設醫院	06-2353535#3551
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101#7801
慈濟綜合醫院	03-8563092

ត្រូតពិនិត្យជំងឺឆ្លងមុនពលេបុរសូតនិងជំនួយ

២. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលែស្របតាមលក្ខខ័ណ្ឌណជំនួយ,មន្ទីពទ្យេត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះនឹងជួយបំពញេលិខិតស្នីសុំត្រូតពិនិត្យជំងឺឆ្លងមុនពលេបុរសូត,ជំនួយដលែរដ្ឋាភិបាលផ្ទតល់អាយ,មន្ទីពទ្យេត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះនឹងហ្ចតចញេតាមតំលត្រៃតពិនិត្យ។ប្រសិនបីអ្នកមានចំងល់,សូមទំនាក់ទំនងមន្ទីរសុខាភិបាលដលែអ្នករស់នា។

តីអាចទទួលបានពត៌មានតាមរយៈអ្នវី?

រាពីផ្ទតល់ការបុរឹក្សាទាក់ទងនឹងរាគឆ្លងតាមតំណដាយវជ្ជេជបណ្ឌឌិតផ្ទនកែសម្ភពនិងរាគស្ត្រី ចំពោះសំណ្ងរបន្ថមែទៀតអាចស្នំជំនួយបុរឹក្សាបាននាមជ្ជុឈមណ្ឌឌលរាគឆ្លងតាមតឹណ១១កន្ថលងែ ដលែផ្ទតល់សឹទ្ឋដាយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋ ។

បង្ងអ្ចមសរោក្ខមមនមៃជ្ជុឈមណ្ឌឌលបុរឹក្សាជម្ងឺតពូជ ដលែឆ្លងកាត់ការត្រូតពិនិត្យពទីស្នាក់ការសុខាភិបាលបុរជាជនន៉ក្រៃសួងសុខាភិបាលនិងរបប់ឧបត្ថម្ភសង្គម	
មន្ទីពទ្យេនមៃហាវិទ្យល័យពទ្យេវិទ្យាតវ៉ោន់	02-23123456#71922 and 71923
មន្ទីពទ្យេយុងមីងតបៃ	02-28712121#3292
មន្ទីពទ្យម៉ាជាជីនាន	02-25433535#2547 and 2548
មន្ទីពទ្យឆាងកឹងជីនានលីនខូវ	03-3281200#8544
មន្ទីពទ្យយុងមីងថច្ចែង	04-23592525#5938
មន្ទីពទ្យេនមៃហាវីទ្យាល័យពទ្យេចុងគ័	04-22052121#2128
មន្ទីពទ្យេនមៃហាវីទ្យាល័យពទ្យេចុងសាន	04-24739595#32337
មន្ទីពទ្យគ្រឹស្ត្ចាងហ័	04-7238595#7244
មន្ទីពទ្យេនមៃហាវិទ្យាល័យពទ្យេវិទ្យាឆឹងកុង	06-2353535#3551
មន្ទីពទ្យចុងហឺជីនាននមៃហាវិទ្យាល័យពទ្យេវិទ្យាកាសុង	07-3121101#7801
មន្ទីពទ្យទូទាឈីជី	03-8563092

趕走對胎兒的不良影響

1. 菸害

根據世界衛生組織癌症研究總署，吸菸以及二手菸均為一級致癌物，請及早戒菸。

女性吸菸者增加罹患致死性慢性阻塞性肺炎、包括慢性支氣管炎與肺氣腫，吸菸增加女性許多癌症如口腔、咽喉、食道、喉頭、膀胱、胰臟、腎臟、子宮頸等癌症及急性髓質白血病、吸菸女性也與停經前乳癌有關。

孕婦吸菸或吸入二手菸，體內易殘留有高濃度尼古丁(nicotine)或其代謝物可丁尼(cotinine)，胎兒在這樣的子宮環境內發育，神經、消化系統和視力等也都會導致不同程度的影響，增加自然流產、先天畸形、早產及新生兒低體重的危險性，成長後罹患血癌的危險性較高。

如果父母習慣在室內或寶寶身邊吸菸，寶寶體內的可丁尼濃度會比不吸菸父母的寶寶高近50倍；即使父母至門外陽臺吸菸，寶寶體內的可丁尼濃度仍然為不吸菸父母的寶寶的7倍。

哺乳媽媽暴露在二手菸環境下，尼古丁代謝物可丁尼等有害物質，會經由人體進入母乳引發異味，讓寶寶變得不愛喝。另一方面，也會使母體賀爾蒙分泌異常，導致乳汁分泌不足。

吸菸或二手菸不但會提高孕婦血中鉛濃度，更會經由胎盤傳給胎兒，影響寶寶的智力發展。而尼古丁則會對胎兒尚在發育的耳內「神經傳輸器」造成傷害，影響聽力。

另外，研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在家庭裡各種表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥、澡盆、馬桶……家具）以微粒的形式，形成一層附著物；同時也可以附著於飛塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。吸菸一天，就可以在未來很長時間使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

為了小寶貝，準爸媽趕快戒菸

若準爸媽想了解菸害與戒菸相關資訊，可向醫療院所洽詢並提供戒菸諮詢相關資訊，或洽戒菸專線、戒菸門診等服務(免費戒菸專線0800-63-63-63)。

*「戒菸專線服務中心」轉介流程及同意書附於82、84頁。

戒菸資訊

(1)二代戒菸，補助升級！免費戒菸諮詢專線： 0800-636363，網址：http://www.tsh.org.tw/

(2)全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構或藥局（查詢電話：02-2351-0120）

(3)洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊

(4)健康九九網站戒菸教戰手冊下載，網址：http://health99.hpa.gov.tw

បណ្ដុតញ្ញេការប៉ះពាល់ទៅដល់ទារក

១.ខូចសុខភាពដោយសាហារី

យាងទៅតាមទីស្នាក់ការស្រាវជ្រាវជម្ងឺមហារីកនអៃង្គការសុខភាពពិភពលាកបានឲ្យដឹងថា ការជក់ហារីនិងផ្សសងៃហារីគឺជាសារធាតុបង្កកឲ្យមានមហារីកថ្នាក់ទី១ សូមផ្ដាច់ហារីឲ្យបានឆាប់។

ស្ត្រីជក់ហារីនឹងមានជំងឺរលាកសួតប្រភទេស្ទះឬស្ពាប់,រួមមានរលាកបំពង់ដង្ហើមនិងហើមសួត,ជក់ហារីបណ្ដាលអាយស្ត្រីមានជំងឺមហារីកជាច្រវីនដូចជាមហារីកមាត់,បំពង់ក,បំពង់អាហារ,ដីមបំពង់ក,ប្រុលាកនាម,លំពងៃ,ក្រលៀន,ស្ប្ធន។ល។និងជំងឺឈាមសបន្ទាន់,ស្ត្រីតីជក់ហារីក៏ជាមូលហតេុបណ្ដាលអាយមានជំងឺមហារីកដាះមុនអស់រដូវ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជក់ហារីឬនៅក្រុបអ្នែនកជក់ហារី,នឹងបន្ទសល់នីកូទីន(nicotine)និងកូទីនី (cotinine)ក្នុនុងខ្លួន,ទារកលូតលាស់ក្នុនុងស្ប្ធនរបៀបនេះ,សសប្រៃរសាត,ប្រព័ន្ធធរំលាយអាហារនិងភ្នន់កែ។ល។ក៏មានកំរិតប៉ះពាល់ខុសគ្នាដរែ,បណ្ដាលអាយមានគ្រាះថ្នាក់ដូចជារលូតកូន,កូនមានរូបរាងចំលកែ,កីតមុនខនៃងមានទំងន់ស្រាល,កូននឹងមានគ្រាះថ្នាក់ដាយសាជំងឺមហារីកឈាមនាអនាគត។

ប្រុរសិនបីឌីពុកម្តាយមានទំលាប់ជក់ហារីក្នុនុងផ្ទះឬជក់ហារីនៅក្របរែកូន,ទារកនឹងមានកូទីនីក្នុនុងខ្លួនច្រវីនជាងទារកដលែឌីពុកម្តាយមិនជក់ហារី៥០ដង,ទាះបីជាឌីពុកម្តាយជក់ហារីនៅមុខទ្វាក្រាវ៉ផ្ទះ,កូទីនីក្នុនុងខ្លួនទារកក៏ច្រវីនជាងទារកដលែឌីពុកម្តាយមិនជក់ហារី៧ដង។

ស្ត្រុតីមានផ្ទៃពោះជក់ហារីឬនៅក្រុបអ្នែនកជក់ហារីនឹងមានសំណរក្នុនុងឈាមខាប់,នឹងឆ្លលងកាត់ផ្ទៃពោះឆ្លលងអាយទារក,ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ប្រាជ្ញាកូន។ហើយនីកូទីនឹងប៉ះពាល់ទៅដល់សសប្រៃរសាទត្រូវចៀកដលែទារកកំពុងលូតលាស់,បណ្ដាលអាយខូចត្រូវចៀក។

លើស ពី នេះ ទៀត ការ សិក្សា នេះ បាន បញ្ជាក់ ថា ការ ជក់ ហារី នៅ តាម ផ្ទះ អាច បង្ក ឱ្យ មាន សារធាតុ ពុល នៅ ក្នុនុង ផ្ទះ ទ្រុទ្ររង់ ការ ប្រមូល ផ្ត្រុំ ខ្ពស់ នៃ សំណល់ ទាះ បី ជា ផ្ទសងៃ ត្ត្រូវ បាន ពន្ទលត់ ជា យូរ មក ហើយ សារធាតុ ទាំង នេះ គឺ នៅ តៃ នៅ លី ភាព ខុស គ្នា នៃ ត្ត្រូសារ ដលែ មាន ផ្ទៃ ម្ងួយ (ដូច ជា តុ កៅអី អិដ្ឋការួជញ្ជាំង ទូខាអាវ អាងងូតទឹក បង្គន់ ..... គ្រឿង សង្ហា រឹម) នៅ ក្នុនុង សំណ្ឋុំ បបែបទ នៃ ភាគល្អិត បង្ក៏ត ស្រទាប់ នៃ ឯកសារ ភ្ជាប់ ម្ងួយ ប៉ុន្ត៎ អាច ត្ត្រូវ បាន ភ្ជាប់ ទៅ នឹង ផេះ បន្ទាន់ ឬ បាន ក្លាយ ទៅ ជា សមាសធាតុ ពុល បង្ក ជាហតេុ បន្ទាប់ ពី ប៉ុន្មានថ្ងងៃ ជ បន្ទាប់ស ប្ត្ត ហ៍បន្ទាប់ ខរែសាត់ ចូល ទៅ ក្នុនុង ខ្ឋយល់ ។ការ ជក់ហារី ក្នុនុងម្ងួយ អាច ផ្ទវី ឱ្យ ចញ្ជេ រយៈ ពលេ វងៃ នៅ ក្នុនុង ចន្ទលាះ នៃ មនុស្ស ដលែ ប៉ះពាល់ ទៅ នឹង ការ ប៉ះពាល់ នៃ ថ្ទនាំ ជក់ នៅ ពលេក្នរាយ ។សារធាតុ ទាំង នេះ អាច ទៅ ជា ពុល ក្នុនុង កំហាប់ ទាប រួម បញ្ជចូល ទាំង ប្រភទេ សត្វ ម្ងួយចំនួន នៃ ជំងឺ មហារីក ហាន ។

ដីម្បីកូន,សូមឌីពុកម្តាយតមហារី

ប្ររសិនបីឌីពុកម្តាយយល់ដឹងពីគុណវិបត្ត្ត និងពត៏មាន្ន ក្រោរជក់ហារី,អាចសឹបស្ទរមន្ទីពទ្ឋេយអំពីពត៏មានតមហារី,ឬទំនាក់ទំនងសវោកម្មបណ្ដាញតមហារីនិងការពុយាបាល។ល។(បណ្ដាញតមហារីឥតគិតថ្ទលៃ0800-63-63-63)។

* មជ្ឈមណ្ឌឧលសវោកម្មផ្ទតាច់បន្ទាត់ "ដំណីរការបញ្ជូននិងការយល់ព្ទរមទៅកាន់ស្ថាប័នវជ្ជេជសាស្ត្រហានភ្ជាប់ទៅនឹងទំព័រទី៨៣-៨៥។

ព៏តមានតមហារី

(១) ជំនាន់ទី២ផ្ដាច់ហារី ការឧបត្ថម្ភកីនឡីង! ខ្សទ្ទៃរស័ព្ទទប្រឹក្សាផ្ដាច់ហារីដាយឥតគិតថ្ទលៃ: 0800-636363, គហេទំព័រ: http://www.tsh.org.tw/

(២) មានក្រសួងស្ថាប័នពិនិត្យសុខភាពសុខាភិបាលសហការក្នុនុងការបញ្ជឈប់ការជក់ហារីនៅទូទាំងប្រទសេមានចំនួន៣០០០ក្រសួងស្ថាប័ន។ (ទូរស័ព្ទសាកសួរពត៌មាន: 02-2351-0120)

(៣) ទំនាក់ទំនងមន្ទីរ (មណ្ឌឧល) សុខភាព គ្ងរប់ស្រុកក្នុរុង ដីម្បីទទួលការប្រឹក្សាឬសវោកម្មផ្ដាច់ហារី អាចស្ស៊ៀវភៅផ្ដាច់ហារីឥតគិតថ្ទលៃ។

(៤) ទាញយកសៀវភៅការអប់រផ្ដាច់ហារីពីគហេទំព័រសុខភាព៩៩: http://health99.hpa.gov.tw

趕走對胎兒的不良影響

2. 酒害

過量飲酒除了對孕婦會造成孕程出血而流產、子宮及陰道感染、習慣性流產、胎盤早期剝離和死產外，也會影響胎兒在子宮內的生長，而容易生下臉部發育異常(如小眼、鼻樑扁平、顏面畸形)、體重及身高的生長遲滯及中樞神經異常(小腦症、智障及神經行為障礙)等有健康問題的「胎兒酒精症候群」嬰兒。

3. 避免過度照射X光

懷孕時應避免X光照射，如有必要，可在醫師指示下行之，以減少胎兒畸形的風險。

4. 孕婦使用藥品須知：

(1)如有打算近期懷孕，在服用任何藥物前應先詢問醫師或藥師的建議，不要任意使用藥物或不必要的中草藥或偏方。

(2)若在懷孕、疑似懷孕或是未避孕而可能懷孕期間，服用任何藥物包括：處方藥、非處方藥及食品補充劑等，請告知您的醫師或藥師。

(3)美國食品藥物管理局(FDA)將懷孕期間藥物的安全性分成五級，區分內容如下：

級別	定義
A	在懷孕婦女的對照臨床試驗中，無法證實對懷孕第一期或較後期胎兒有風險、或對胎兒傷害的可能性。
B	動物試驗未顯示對胎兒有危險，但缺乏懷孕婦女的對照臨床試驗資料；或者，動物試驗顯示對胎兒有不良反應，但懷孕婦女對照臨床試驗無法證實對胎兒有危險。
C	動物試驗顯示有致畸性或殘害胚胎，但沒有懷孕婦女的對照臨床試驗；或者，懷孕婦女的對照臨床試驗或動物試驗均缺乏資料。
D	已證實對人類胎兒有危險，但在一些狀況(如有致命危險的狀況或在嚴重疾病其他較安全的藥品無法使用或無效)，必須利益大於潛在的風險才可以使用。
X	在動物及人體試驗、及/或臨床經驗證實會造成胎兒異常，這種風險遠超過可能的利益。

註：A、B 兩級藥物於懷孕期間使用大致安全；C、D 兩級藥物則需視實際情形權衡使用。懷孕期間如有用藥需求，應先諮詢醫師或藥師之專業意見。

(4)孕婦在懷孕期自行補充維他命及營養補給品，應先諮詢醫師及藥師，以避免過量服用對胎兒造成危害。

បណ្ដុតញ្ញេការប៉ះពាល់ទៅដល់ទារក

២.ខូចសុខភាពដាយសាសុរា

ផឹកសុរាចុរីនពកេកុរៅពីបណ្ដាតាលអាយអុនកមានផ្ទៃពោះរលូតកូនដាយសាចញ្ញេឈាម,ឆ្ងលងរាគតាមសុបូនឬយានី,រលូតកូនជាទំលាប់,រលាត់សូកមុនពលេឬសុលាប់កុរៅសុបូន,ក៏ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារកុនុងផ្ទៃ,ហីយងាយសូរលនឹងបងុកីតកូនដលែមានមុខមិនបុរកុរតី(ដូចជាមានភ្នកែតូច,ចុរមុះកំពាត,មុខរាងចំលកែ),ការលូតលាស់ទំងន់នឹងកំពស់យឺតនិងសសបៃុរសាទបុរកុរតី(ជំងឺខូរកុបាល,ពិកាបុរាជុញានិងសសបៃុរសាទ)ទារកមានបញ្ញហាសុខភាព(ជំងឺទារកដាយសារសុរា)។

៣. ជៀសវាងការឆ្ងលុះកមុមរសុមី X ជុរុលហូសហាតុៈ

កុនុងពលេមានផ្ទៃពោះ គបុបីជៀសវាងការឆ្ងលុះកមុមរសុមី X។ បុរសិនបីមានការចាំបាច់ អាចធ្ងរីឡីងបានដាយនៅកុរាមបងុគាប់របស់វជ្ជេជបណុឌិតដីមុបីបនុទាបហានិភ័យនរ្ហៃបរាងខុសបុរកុរតីរបស់កូនកុនុងផ្ទៃ។

៤.ការយល់ដឹងអំពីសុរតីមានផ្ទៃពោះបុរីបុរាស់ថ្ងនាំ

(១) បុរសិនបីមានគំរងចង់មានទំងន់សូមកុំបុរីបុរាស់ថ្ងនាំផ្ងតសេផ្ងតាស់ឬថ្ងនាំសុមៅដលែមិនចាំបាច់,ថ្ងនាំពូវឬថ្ងនាំមិនចុបាស់លាស់។

(២) បុរសិនបីមានគំរងចង់មានទំងន់,សូមសីសូរយាបល់គូរពទេុយមុនពលេបុរីបុរាស់ថ្ងនាំទាំងឡាយ

(៣) មនុទីគុរប់គុរងថ្ងនាំអាហារអាមរិក(FDA)បានបកែចកែសុវត្ថតិភាពថ្ងនាំជា៥ថ្ងនាក់,រូមមាន

ថ្ងនាក់	អត្ថធន័យ
A	នៅកុនុងការពិសាធបុរៀបធៀបចំពាះសុរដីមានផ្ទៃពោះ មិនអាចបញ្ញជាក់ថាមានហានិភ័យចំពាះកូនកុនុងផ្ទៃកុនុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះទី១ឬដំណាក់កុរាយទៀត ឬ លទុធភាពនកោរខូចខាតដល់កូនកុនុងផ្ទៃ បាននាះទ។
B	ការពិសាធចំពាះសត្ថវមិនបានបងុហាញឲ្យឃីញថាមានហានិភ័យចំពាះកូនកុនុងផ្ទៃនោះទ ប៉ុនុដខ្ជែវះខាតទិន្ធនន័យនកោរពិសាធបុរៀបធៀបចំពាះសុរដីមានគភិ។ ឬ នៅកុនុងការពិសាធចំពាះសត្ថវបានបងុហាញថាមានបុរតិកមុមមិនលុអចំពាះកូនកុនុងផ្ទៃ ប៉ុនុដនៅកុនុងការពិសាធបុរៀបធៀបចំពាះសុរដីមានផ្ទៃពោះមិនអាចបញ្ញជាក់បានថាមានគុរាះថ្ងនាក់ចំពាះកូនកុនុងផ្ទៃនោះទ។
C	កុនុងការពិសាធចំពាះសត្ថវបានបងុហាញថា អាចធ្ងរីឲ្យខូចរូបរាងឬធ្ងរីឲ្យខូចខាតដល់អំបរីយ៉ុង ប៉ុនុដមើនមានការពិសាធបុរៀបធៀបចំពាះសុរដីមានគភិ។ ឬ ខ្ជវះខាតទិន្ធន់ន័យទាំងការពិសាធបុរៀបធៀបចីពាះសុរដីមានគភិ ឬការពិសាធចំពាះសត្ថវ
D	ត្ថរូវបានបញ្ញជាក់ថាមានគុរាះថ្ងនាក់ចំពាះកូនកុនុងផ្ទៃរៃបស់មនុសុសប៉ុនុដនៅកុនុងសុថានភាពមួយចំនួន (សុថានភាពដលែមានគុរាះថ្ងនាក់ដល់ជីវិតឬ កុនុងសុថានភាពមានជមុងឺធ្ងង់ធ្ងងរតមើនអាចបុរីបុរាស់ឱសថដលែមានសុវត្ថិភាពជាងនះឬបុរីហីយគុមានបុរសិទុធិភាព) អាចបុរីបានលុះគុរាតផែលបុរយាជន៍ដលែទទួលហានធំជាងសកុដានុពលនហានិភ័យ។
X	នៅកុនុងការពិសាធចំពាះរាងកាយមនុសុសនិងសត្ថវ និង/ឬ បទពីសាធនវៃជ្ជេជសាសុរដ បានបញ្ញជាក់ថាអាចបណ្ដាលឲ្យកូនកុនុងផ្ទៃមានភាពខុសបុរកុរតី ដលែហានិភ័យនះខុពស់ជាងឆ្ងងាយធៀបទៅនឹងផលបុរយាជន៍ដលែអាចទទួលបាន។

សមុគាល់៖ ឱសថកមុរិត A និង B ជាទូទៅអាចបុរីបុរាស់បានដាយសុវត្ថិភាពកុនុងពលេមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុនុដឱសថកមុរិត C និង D អាចបុរីបុរាស់បានដាយថ្ងលឹងថ្ងលងៃទៅនឹងសុថានភាពជាក់សុដងៃ។ អំឡុងពលេមានផ្ទៃពោះ បុរសិនបីមានការបុរីថ្ងនាំ, គូរតពិគុរាះយាបល់ជាមួយអុនកជំនាញដូចជាគូរពទេុយឬឱសថការី។

(៥) អុនកមានផ្ទៃពោះគូរសីបសូរគូរពទេុយឬគូរពទេុយថ្ងនាំមុនពលេទទួលទានអាហារបំប៉នជីវជាតិដាយខុលួនងង,ដីមុបីកុំអាយបុរីបុរាស់លីសចំនួនបណ្ដាតាលអាយមានគុរាះថ្ងនាក់ដល់ទារកកុនុងផ្ទៃ។

趕走對胎兒的不良影響

5. 孕婦使用化粧品須知：

(1) 可能懷孕或確知已懷孕婦女不得染髮，並避免燙髮及使用指甲油、去光水或指甲彩繪品。

(2) 請勿使用來路不明、標示不清及過度宣稱效果的化粧保養品。

(3) 懷孕期間常因荷爾蒙變化長痘痘，此時化妝保養程序應儘量簡化並可輔以適當的外用抗痘產品，此外上妝時儘量以淡妝為宜，不建議濃妝。

(4) 懷孕期間儘量不要使用顏色過重、香味過強及成分過度複雜的化妝保養品。

(5) 懷孕期間臉上容易長斑而且原本斑點的顏色也會加深，此時應注意適當的防曬措施並輔以適合的純物理性防曬品。此外可以適度的使用一般美白保養品，但三合一退斑膏藥品(A酸+對苯二酚+類固醇)則不適合用於懷孕期間。

(6) 懷孕期間皮膚容易乾癢及長疹子，除了穿著透氣寬鬆的衣物，處於涼爽的環境以及使用溫和的沐浴產品外，如果情形嚴重應儘快到皮膚科求診，並依醫師處方輔以適當的藥物來治療處理。

(7) 懷孕期間可使用含果酸或水楊酸的化粧品，但不適合進行高濃度的化學換膚處理。

(8) 懷孕期間並不建議執行非急迫性的醫美處理（雷射、脈衝光、電波拉皮或電氣導入）或是整型手術（包括微整型），以免暴露到不必要的風險。

(9) 如有蟹足腫體質的患者在生產手術前需事先與醫師討論，並於術後配合使用適當的輔助產品以預防明顯疤痕的產生。

（資料來源：食品藥物管理署）

6. 不使用毒品

懷孕婦女若吸食毒品，毒品會經由母體胎盤進入胎兒體內，相當於胎兒間接性吸毒，可能使得新生兒出現「新生兒戒斷症候群」，提高癲癇發作、出生體重過輕、呼吸問題、甚至死亡的風險；亦可能導致學習障礙、注意力不集中、行為問題等發展缺損。

提醒未停止藥物濫用之準媽媽，可儘速向衛生福利部指定之藥癮戒治機構（可自衛生福利部網站（www.mohw.gov.tw）/資訊服務專區/心理及口腔健康司/成癮治療/指定藥癮戒治機構項下查詢）尋求診治，並停止施用毒品。

បណ្ដុតញ្ញេការប៉ះពាល់ទៅដល់ទារក

៥.ការយល់ដឹងពីស្ត្រីតីមានផ្ទៃពោះបុរីបុរាស់គ្រឿងតងៃខ្ពុលួន

(១) ស្ត្រីបុរហាលៃ ជា មាន ផ្ទៃពោះ ឬ ស្ត្រីបុរាកដថា មាន ផ្ទៃពោះ មិនគួរលាបថ្នាំសក់ទគ្ធេរតៃ ជ្ឋសវាង ការអ្រុតសក់ ការលាបថ្នាំ ក្ពរចកដៃ ទឹក លាងថ្នាំក្ពរចកឬការគួម្ចីតលីក្ពរចកផ្ទសងៗ ។

(២) ក្ចំបុរីបុរាស់មុស៉ាផាត់មុខដលៃមិនចុហស់លាស់ឬផ្ទសពុវផ្ទសាយបុរសិទ្ធភាពហូសហតេ។

(៣) អំឡុង ពលេ មាន ផ្ទៃពោះ ធ្ទវីអាយ បុត្ត រ អ័រម្ចីនផ្ទលាស់បុត្ត្រជា ញ្ចឹកញ្ចាប់ដរៃបណ្ដុតាលអាយកីតមុន ដូចនះហើយគួរតបៃ្ចរីគ្ឋឿងលាបជំនួយមុខដលៃងាយៗដូចជាការលាបបំហាត់មុនលីសីស្ពបកែក្ពវាពីនះទៅទៀតយល់ល្អជាត់មុខស្ពីងៗហានហើយមិនគួរជាត់មុខខ្ពលាំងពកេទ ។

(៤) អំលុងពលេមានផ្ទៃពោះសូមកុំបុរីបុរាស់ពណ៍ក្ពរាស់ពកេ,ក្ពលិនខ្ពលាំងពកេនិងថ្នាំថស្ពែបកែដលៃមានចុរីនមុខ។

(៥) អំឡុងពលេមានផ្ទៃពោះងាយស្ត្រូលកីតរុយឬរុយពីមុនមានពណ៍ជ្ពវាជាងមុន,ទៅពលេនាះគួរធ្ទវីការការពារកំដាថ្ទងនៃងការពារដាយធម្មមជាតិ។ក្ពវាពីនាះក៏អាចបុរីថ្នាំថស្ពែបកែទូទៅហានដរៃ,ប៉ុន្ត្ធថ្ទៃនាំបំហាត់ស្ទនាមរួម១(អសើត,Hydroquinone,Steroid)នឹងមិនគួរបុរីបុរាស់ក្ពនុងអំឡុងពលេមានផ្ទៃពោះ។

(៧) អំឡុង ពលេ មាន ផ្ទៃពោះ ធ្ទវីអាយងាយ ស្ត្រូល នឹង ស្ងុត រមាស់ ស្ពបកែ និង មាន កន្ទូលក្ពវាពីនះគួរតៃ ស្ពលៀក ស មុលៀ ក បំពាក់ រលុងខ្ពយល់ចញ្ចូលហាននៅ កន្ទលងៃមានលំហើយ និង ការ បុរី បុរាស់ ទឹក សាប្ចីដុសខ្ពលួនណាដលៃមិនមានជាតិកាត់ខ្ពលាំង បុរសិន បី ករណីធ្ទងន់ធ្ទងរ គួរ តៃ ទៅការ ពិគ្ពរាះ យាបល់ពី ពទ្ធេយផ្ទនកែ ជំងឺ សីរស្ពបកែ ដាយស្ពតាប់ធ្ទវីតាម ការណនៅអាយលបេថ្ទនាំក្ពនុងដំបូលមានរបស់ពទ្ធេយ។

(៨) អំឡុងពលេមានផ្ទៃពោះក៏អាចបុរីបុរាស់ថ្ទនាំថស្ពែបកែដលៃមានជាតិផ្ទលឈើ,ប៉ុន្ត្ធមិនសមស្ត្របបុរីបុរាស់ថ្ទនាំដលៃមានជាតិគីមីធ្ទងន់ធ្ទងរទ។

(៩) អំឡុង ពលេ មាន ផ្ទៃពោះ គឺ មិន គួរទៅពទ្ធេយធ្ទវីការករៃសម្ភាសណាដលៃមិនចាំហាច់នាះទ(ឡាសិរៃ ពន្ទលឺ ជីពចរ បន្ទតឹងស្ពបកែឬ នាំចូល អគ្ធគិសនី) ឬ ការ វះកាត់ កសៃម្ភាស (រួម ទាំងការសម្ភាសបន្ទតិចបន្ទតូច) ដីម្ចបី ជ្ឋសវាងនឹងការជួបបុរណ្ឌរមុខនិងគ្ពរាះថ្ទនាក់ដលៃមិនចាំហាច់។

(១០) បុរសិនបីមានជំងឺដំហាដង្ក្ពវរុកគួរពិភាក្ពសាជាមួយគ្ឋរូពទ្ធេយក្ពរាយពលេវះកាត់បង្កីតកូន,ហើយសូមបុរីបុរាស់ផលិតផលជំនួយសមស្ត្របនិងផលិតផលការពារកុំអាយមានស្ទនាមចុហស់។

(បុរភពឯកសា:ស្ថាប័នមន្ទីគ្ពរប់គ្ពរងអាហារនិងថ្ទមាំពទ្ធេយ)

៦.មិនមនៃគ្ពរប់គ្ពរងដាយគ្ឋឿង ញ្ចន

បុរសិន បី ស្ត្រី មាន ផ្ទៃពោះ ជក់ថ្ទនាំញ្ចន ថ្ទនាំញ្ចន នឹង ចូលតាមរយ:សុកទៅសរីរាង្គ ទារក គឺវាស្ទមីនិងទារកបុរីថ្ទនាំញ្ចនដរៃ អាច ធ្ទវី ឱ្ឋយ ទារក ដលៃ ទីបនឹង កីត "ទារកមានជំងឺ មិន បរិភាគ" ទារកងាយ ការ កីន ឡើង បុរកាច់ ទារកដលៃទីបនឹងកីតមានទំងន់ ស្ពរាលពកេមានបញ្ចហា ផ្ទលូវដង្ហើម និង បណ្ដុតាលអាយគ្ពរាះថ្ទនាក់ដល់ ស្ពលាប់ការ បុរណ្ឌម មុខ ការខ្ពវះភាពយកចិត្ត្ធតទុកដាក់និងមានបញ្ចហាពិការភាព ផ្ទសងេ ទៀត នៅ ក្ពនុង ការ អភិវឌ្ឍន៍ នៃ បញ្ចហា អាកបុបកិរិយាដលៃបណ្ដុតាលអាយ មានភាព ពិការក្ពនុង ការ រៀនសូត្ត្រ ។

សូមដាស់តឿនបី មិន ហាមយាត់ ឱ្ឋយ បញ្ចឈប់ ញ្ចន ថ្ទនាំរបស់ម្ដាយការ ព្ពយាបាល ការ ញ្ចន ថ្ទនាំញ្ចន ទៅ ឱ្ឋយ យន្ទតការ ច្ពរាន ចាល អាច ត្ត្រូវ ហាន កំណត់ ឱ្ឋយ ហាន ឆាប់ តាម ដលៃ អាច ធ្ទវី ទៅ ក្ពរសូង សុខាភិបាល និង សុខុមាលភាព (អាច រក ហាន ពី ក្ពរសូង សុខាភិបាល និង គហេទំព័រ សុខុមាលភាព (www.mohw.gov.tw) / សវៅ តំបន់ ព / ផ្ទនកែ សុខភាព ផ្ទលូវចិត្ត្ធត និង មាត់ ធ្ទមញ្ចេ / ការ ព្ពយាបាល ការ ញ្ចន / ការ ព្ពយាបាល ការ ញ្ចន ថ្ទនាំ ដីម្ចបី បដិសធេ ស្ថាប័ន សំណូរ ដលៃ ហាន បញ្ចជាក់) ស្ទវងៃរក ការ ព្ពយាបាល និង ដីម្ចបី បញ្ចឈប់ ការ គ្ពរប់គ្ពរង ថ្ទនាំ ។

女孩男孩一樣好，生來通通都是寶

隨著文化的變遷，民主意識的抬頭，兩性平權、實質平等的時代也已悄然到來。在家族生命的延續、母子心靈的親疏或對孩子未來成就的期許上，你會因為孩子性別的不同而有所差異嗎？提供下面訊息給準父母參考：

女性也可以傳宗接代！

- 男女結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒的應繼分也和兒子應繼分完全相同。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祧的習俗，展現男女的平權意識。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

孩子未來的成就無關性別！

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率，專業技術人員比率，管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中女性席次比率，及女性公務人員進入決策階層比率亦提高。

女孩男孩都是寶！

父母和孩子之間的親情連結跟子女性別並無關聯，長久情感的親密互動，才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」之關鍵。

為了幫助更多胎兒平安出生，不要因性別而被放棄，請您一起來守護！

若您有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，請向各縣市胎兒性別篩選查報窗口反映，請參閱第236頁。

偏見停一停，女男一樣行，
兩性都珍貴，平等才是對，
讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝～

កូនបុរុសកូនស្រីលុអដូចគ្នា,សុទ្ធតជោសំណាប់ចិត្តគ្រាំងអស

ទៅតាមការបុរប្រែរួលនវៃបុបធម៌,បុរជាធិបតយ្យេយនិយម,សម័យដលែមានសិទ្ធនិងអត្ថរសស្មីគ្នារវាងភទេទាំង២បានមកដល់ហីយ។បន្ទតជីវិតក្នុងត្រកូល,ចិត្តតម្តាយនិងកូនឬសចេក្តីសង្ឃឹមមានចំពោះកូន,តីអ្នកមានការខុសបុលកែពីព្ពុរៈភទេរបស់កូនឬ?ផ្ទតល់អាយពឥមានដូចខាងក្រាមជាយាបល់ទៅដល់ឪពុកម្តាយ

- **ភទេស្រីក៏អាចបន្ទតពូជត្រកូលបានដរែ!**
  - រាយពលេបុរសស្ថុរតីរៀបមង្គលការក៏អាចប្រីរត្រកូលដីមបានដរែ,មិនចាំបាច់ប្រីរត្រកូលស្រវាមីទ។
  - បុត្រាបុត្រីអាចមានត្រកូលតាមការសន្យារវាងឪពុកម្តាយ,យកត្រកូលឪពុកឬម្តាយក៏បាន។
  - ភទេស្រីនិងភទេបុរុសមានសិទ្ធទទួលមរតកគ្សូសាស្មីគ្នា,បុត្រីមានភាគមរតកស្មីគ្នាដូចបុត្រា។
  - មាតុរាវិស័យសក្តការៈបូជាសាធារណៈ បានចាប់ផ្ទដីមដាក់អនុម័តចាប់តាំងពីថ្ងងទៃ១ ខកែក្តកដាឆ្ទនាំ២០០៨ ដលែបានលុបបំបាត់ទំនៀមទម្មលាប់នកោរវីសអីស់ស្ដុរីក្នុងការស្នងត្រកូលដូនតាបង្ហាញពីអត្ថន័យនសៃមភាពរវាងបុរសនិងស្ត្រដី។
  - នៅក្នុងពិធីបុណ្យសព ស្ដុរីក៏អាចទទួលបន្ទុកជាម្ចាស់ដីមបុណ្យ និងអាចធ្ទវីជាអ្នកចាត់ចងែពិធីផ្ទសងេៗដូចជាពិធីកាន់ទង់ពុរលឹងជាដីម ដាយស្នងឈាមស្រលាយគ្សូសារ។

- **អនាគតកូនមិនអាស្រ័យទៅលីភទេទ!**
  - (នាត្រាអប់មានសិទ្ធអប់រំស្មីគ្នាទាំង២ភទេ)ធ្ទវីអាយបុរសនិងស្ត្រតីមានសិទ្ធស្មីគ្នាក្នុងការទទួលការអប់រំ។
  - (នាត្រាសិទ្ធអាជីបស្មីគ្នាទាំង២ភទេ)ធានាសិទ្ធនារីក្នុងការងារ,បំបាត់ការមីលងាយភទេ។
  - ការចូលរួមពលកម្មមនភៃទេនារី,អ្នកជំនាញ,អ្នកគ្រប់គ្រងនិងនាយកកីនឡីងមិនឈប់ឈរ។រដ្ឋបសភានឹងតំណាងពលរដ្ឋបភាគច្ចរីនជាស្ត្រតីភទេ,និងការកីនលីងអំពីការសំរចេគាលការនអ្នៃនកធ្ទវីការរដ្ឋប។

- **បុត្រាបុត្រីសុទ្ធតជោសំណ្ឋវប់ចិត្ត!**

  រវាមនាសញ្ចតេណាឪពុកម្តាយនិងកូនមិនខុសបុលកែដាយសាភទេកូននាៈទ,មនាសញ្ចតេនាដលែយូរលុង,ទីបជាមូលហតុសំខាន់ដលែធ្ទវីអាយឪពុកម្តាយមានអារម្មមណ៍ថាមានបុត្រាបុត្រីអ្ទវីក៏បានដរែ។

- **ដីម្បីជួយទារកកាន់តច្ចែរីនអាយបានបុរសូតសុខសបុបាយ,កុំបាៈបង់ដាយសាភទេ,សូមអ្នកមកមីលថជោមួយគ្នា!**

  បុរសិនបីអ្នកឃីញការត្សូតពិនិត្យលុមីសច្ចបាប់និងការជ្ទវីសរីសភទេទារក,សូមទំនាក់ទំនងទីបុតឹងទៅកាន់ការិយាល័យត្សូតពិនិត្យភទេទារករាល់ខត្ទេតក្រុង,សូមអានទំព័រទី២៣៧។

បញ្ញឈប់ការបងែចកែ,បុរុសស្រីលុអដូចគ្នា
មានតំលទៅាំង២ភទេ,ស្មមីគ្នាទីបត្ទឹមត្ទូវ
យីងនាំគ្នាស្រលាញ់ជីវិត,រក្សាកូនសំណាប់ចិត្តដលែព្ទរៈជាម្ចាស់ផ្ទតល់អាយយីង

讓寶寶安全的成長

早產是指寶寶在懷孕滿20週至未滿37週時出生。早產寶寶的照顧不容易，是新生兒死亡的主要原因。早產發生的原因目前仍有50%不明，已知的危險因子包括：

生活行為		孕前狀況		懷孕期間	
是	否	是	否	是	否
☐	☐ 營養狀況不良	☐	☐ 懷孕年齡小於18歲或大於40歲	☐	☐ 感染、發燒
☐	☐ 吸菸、喝酒	☐	☐ 未婚懷孕	☐	☐ 細菌尿、感冒
☐	☐ 使用成癮藥物	☐	☐ 孕前體重不足	☐	☐ 多胞胎
☐	☐ 工作過度勞累	☐	☐ 懷孕間隔太密	☐	☐ 前置胎盤
☐	☐ 衛生習慣不良	☐	☐ 曾發生過早產、早發陣痛或妊娠早期~中期流產	☐	☐ 子癲前症、高血壓
☐	☐ 情緒焦躁不安	☐	☐ 曾患腎盂腎炎	☐	☐ 胎盤早期剝離
☐	☐ 貧血…等	☐	☐ 前胎有子宮頸閉鎖不全之現象	☐	☐ 早期破水
		☐	☐ 曾有不良的產科病史	☐	☐ 羊水過多或過少
		☐	☐ 子宮曾接受過手術〈如人工流產…等〉	☐	☐ 子宮有畸形
				☐	☐ 妊娠12週後曾出血
				☐	☐ 腹部手術
				☐	☐ 身體或情緒方面的創傷
				☐	☐ 胎兒染色體異常或先天性畸形
				☐	☐ 牙周病

這些因素大多數是可以在懷孕前就開始準備先行改善的，懷孕期多注意，以預防早產的發生。若出現下列類似早產徵兆的情形，應儘快就醫才能降低早產風險。(請參閱第214頁)

是　否

☐ ☐ 一小時內有6次以上或10-15分鐘有一次的子宮收縮，休息30分鐘後仍無改善。這些收縮不一定有疼痛感，但肚子會變硬或有下墜感。

☐ ☐ 類似月經來時的悶痛感或來之前的脹痛感。

☐ ☐ 子宮與陰道的壓力，有下墜感或陰道有壓迫感。

☐ ☐ 其他方法無法改善的下背痛。

☐ ☐ 持續不斷的腹瀉或腹部絞痛。

☐ ☐ 陰道水樣、黏液和血液樣分泌物增加。

☐ ☐ 感覺胎動較平常減少一半以上。

（如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和胎兒的安全，請參閱第214頁；有關早產兒相關福利，請洽財團法人臺灣早產兒基金會http://www.pbf.org.tw）

ផ្ទតល់ការលូតលាស់ដ៏មានសុវត្ថិភាពដល់ក្មន

ក្មនកីតមុនខគឺកីតនៅពលេមានផ្ទៃពោះ២០ទៅ៣៧សប្ប៖ដា។ក្មនកីតមុនខពិបាកក្នុងការថទៅ,ជាមូលហតុសំខាន់បណ្តាលអាយុទារកទីបនឹងកីតហត់បង់ជីវិត។ក្មនុងបច្ចុប្ប៖បន្ទនកីតមុនខមោន៥០%មានមូលហតុមិនច្បាស់លាស់,មូលហតុដលែត្រូវបានដឹងរួមមាន់

អំពីជីវភាព	សុថានភាពមុនពលេមានផ្ទៃពោះ	អំឡងពលេមានផ្ទៃពោះ
មនែ មិនមនែ	មនែ មិនមនែ	មនែ មិនមនែ
☐ ☐ មានលក្ខណៈជីវជាតិមិនល្	☐ ☐ មានផ្ទៃពោះក្រាមអាយុ១៨ឆ្នាំឬលីអាយុរ៤០	☐ ☐ ឆ្លង,ក្តៅខ្លួន
☐ ☐ ជក់បារីនិងផឹកស្រា	☐ ☐ មានផ្ទៃពោះមុនពលេរៀបមង្គលការ	☐ ☐ ទឹកនាមមរោគ,រាគផ្ទតាសាយ
☐ ☐ រីប្រាស់ថ្នាំញៀន	☐ ☐ មានទំងន់មិនគ្រប់មុនពលេមានផ្ទៃពោះ	☐ ☐ ក្មនភ្លាះ
☐ ☐ ហត់នឿយក្នុងការងារ	☐ ☐ មានទំងន់មិនគ្រប់មុនពលេមានផ្ទៃពោះ	☐ ☐ ស្រកខាងមុខ
☐ ☐ មានទំលាប់អនាម័យមិនល្អ	☐ ☐ មានផ្ទៃពោះញឹក	☐ ☐ ជំងឺពុកាយក្រលាភ្លីងលីសឈាម
☐ ☐ មានអារម្មមណ៍មិនស្រងប់ស្រងាត់	☐ ☐ ធ្លាប់កីតមុនខ,ឈឺមុនខឬរលូតក្មនក្នុងវលោពលេមានផ្ទៃពោះមុខកន្ទតាល	☐ ☐ ឆាប់របកស្រក
☐ ☐ ខ្រវះឈាម។ល។	☐ ☐ ធ្លាប់មានជំងឺរលៀកក្រលៀនឆ្អឹងតុរកៀក	☐ ☐ ឆាប់បកែទឹក
	☐ ☐ ក្មនមុនមានហតុភ្ជតមាត់ស្បូនបិទមិនជិត	☐ ☐ ទឹកផ្ទៃពោះច្រវែនឬតិច
	☐ ☐ ធ្លាប់មានប្រវត្ថតិជំងឺផ្ទនកែសំរាលក្មនដលែមិនល្អ	☐ ☐ ការខូចទ្រង់ទ្រាយស្បយួន
	☐ ☐ ធ្លាប់ទទួលការវះកាត់ស្បូន(ដូចជាការពន្លូតក្មន។ល។)	☐ ☐ ធ្លាប់ចញេឈាមក្រាយពលេមានផ្ទៃពោះ១២សប្ប៖តាហ៍
		☐ ☐ ការវះកាត់ក្បាលពោះ
		☐ ☐ របួសផ្ទនកែខ្លួនប្រាណនិងអារម្មមណ៍
		☐ ☐ ក្សម្ងំសូមទារកក្នុងផ្ទអៃប្រវត្រតីឬមានខូចទ្រង់ទ្រាយពីកំនីត
		☐ ☐ ជំងឺអញចាញធ្មញេ

ភាគច្រវីនន៖កៃត្តាទាំងនះអាចត្រូវបានមុនពលេមានផ្ទៃពោះបានចាប់ផ្ទតីមរៀបចំជាមុនដីម្ប៉ីកលែមុអការយកចិត្តទុកដាក់កាន់តច្រែវីនក្នុងអំឡងពលេមានផ្ទៃពោះដីម្ប៉ីការពារកុំឱ-យកីតមិនគ្រប់ខ។ ប្រសិនបីមានកាល:ទសេ:ដូចខាងក្រាមសញ្ញញាស្រដៀងគ្នានពៃលកម្មមិនគ្រប់ខកើតឡីងពុយាបាលបានឆាប់តាមដលែអាចធ្រវីទៅបាននៅក្នុងគាលបំណងដីម្ប៉ីកាត់បន្ថយហានិភ័យនកៃារកីតមិនគ្រប់ខនោះទ។ (សូមមីល ២១៥)

មនែ	មិនមនែ	
☐	☐	រូញស្យូនលីសពី៦ដងក្នុងរយះពលេ១ម៉ាងឬរូញស្បូនមុតងក្នុងរយះពលេ១០-១៥នាទី,សំរាក៣០នាទីនូវតមែនមានការសំរួល។ការរូញស្បូនន៖មិនប្រាកដជាមានការឈឺទ,ប៉ុន្ត៖ពោះនឹងរឹងឬមានអារម្មមណ៍ថាធ្ធលាក់ច្រុ:។
☐	☐	មានអាការ:ចុកពោះដូចជានៅពលេមករដូវឬឈឺពោះមុនពលេមករដូវ។
☐	☐	សំម្ពាធស្បូននិងយានី,មានអារម្មមណ៍ធ្ធលាក់ស្បូនឬយានីមានអារម្មមណ៍សម្ពាធ។
☐	☐	មិនអាចកសែរួលការឈឺខ្នងដាយវិធីដទ។
☐	☐	រាកឬចុកពោះមិនឈប់ឈរ។
☐	☐	ទឹកយានី,ទឹករំអិលនិងឈាមច្រវីនជាងមុន។
☐	☐	មានអារម្មមណ៍ថាទារកក្នុងផ្ទៃរៃមានចលនាតិចជាងមុនពាក់កណ្ត្តាល។

(ប្រសិនបីអ្នកគូសធកេលីរាគសញ្ញញាខាងលីនះនោះវានិងមានគ្រាះថ្នាក់បំផ្ទតពលេដលែកំពុងពរពោះសូមចាំថាត្រូវតទៅពិនិត្យនិងពិគ្រាះជាមួយគ្រូពទ្យេដីម្ប៉ីសុវត្ថិភាពអាយុជីវិតខ្លួនងងនិងទារកសូមមីលតាមទំព័រ២១៥ដលែទាក់ទងនិងអ្តុថប្រ៖យាជន៍ចំពោះក្មនដលែកីតមកដាយមិនគ្រប់ខសែូមទាក់ទងទៅសមាគមមូលនិធិកុមារដលែកីតមិនគ្រប់ខតែវៅាន់មូនិធិត្រី http://www.pbf.org.tw)

準媽媽生活保健DIY

衣著

- 選擇寬鬆、吸汗材質，保持身體舒適及衛生。
- 穿著低跟、防滑的舒適鞋子，避免跌倒。
- 平常應戴上胸罩，支托保護乳房。

休息&睡眠

- 每天睡足八小時，中午最好有30分鐘的午睡。
- 白天注意身心狀態，可做短暫休息。
- 懷孕末期宜採側臥，休息時抬高雙腳，以促進下肢血液循環減少水腫。

活動

- 避免攀高、舉重或提重物。
- 可做家務，但不可勞累。
- 散步是最好的活動，可依醫護人員的評估及指導，進行適當的產前運動。

性生活

- 原則上不需禁止，但孕婦若曾有早產或流產症狀者，懷孕最初三個月及最後兩個月宜暫停。
- 此次懷孕有子宮頸閉鎖不全或前置胎盤，或目前尚未足月但有陰道出血及陣痛等情形者，應禁止。
- 在性行為的過程中，若孕婦產生子宮強烈收縮、不正常出血、嚴重下腹痛等，應停止性行為，儘快就醫。

排泄

- 宜每天排便。
- 不憋尿，有尿意時即排尿，不減少水份攝取。
- 宜多吃蔬菜、水果、多喝開水、以促進大小便暢通。

ការធានាសុខភាពជីវភាពអ្ននកមុតាយDIY

សំលៀកបំពាក់

- ជុរីសរីសកុរណាត់រលុង,ប៊ឺតញ៊ីស,រកុសាខុលូនបុរាណសុរូលនិងអនាម័យ។
- ពាក់សុបកែជីងដលែមានកងែទាប,ដលែមិនរអិល,ជៀសវាងកុំអាយដូល។
- ជាធមុមតាគូរពាក់អាវតុរនាប់ការពារដាះ។

សំរាក&ដំណកេ

- ដំណកេគុរប់ផម៉ាងរាល់ថុងៃ,យកលុអសំរាក៣០នាទីនៅពលេថុងៃ។
- បុរុងបុរយ័តុនសុថានភាពកាយនិងចិតុតនៅពលេថុងៃ,អាចសំរាកវលោខុលី។
- គូរដកេបចែំហៀងនៅវលោកុរាយកុនុងអំឡុងពលេមានផុទពៃាះ,លីកជីងទាំងគូអាយខុពស់នៅពលេសំរាក,ដីមុ៉បីចលនាឈាមជីងបានលុអបងុថយការហាមជីង។

សកមុមភាព

- ជៀសវាងឈងខុពស់,លីកវតុថុធុងន់ឬយូវតុថុធុងន់។
- អាចធុវីការងារផុទះ,ប៉ុនុតកុំនឿយហត់ពកេ។
- ដីរដាយថុមីជីងឬបុហាត់បុរាណមុនពលេសមុរាលកូនតាមការណនៅរ៉ាបស់គុរូពទេុយ។

ជីវភាពភទេ

- កុនុងគាលការណ៍មិនចាំហាច់ហាមឃុវាត់,ប៉ុនុតសៃុតុ៉ីដលែមានផុទពៃាះធុលាប់បងុកីតកូនមិនគុរប់ខឬេអ្នកធុលាប់មានអាការះរលូតកូន,គូរបញ្ចឈប់ជាបណុតាះអាសនុននៅពលេមានផុទពៃាះដំបូង៣ខឬេកុរាយ២ខ។
- ការមានផុទពៃាះលីកនះបុរសិនបីសុដ៉ីរមានករណីកសុបូនអសមតុថភាពឬសុកហាំងមាត់សុបូន ឬបចុចុបុបនុនមិនទាន់គុរប់ខប៉ុនុ៉ដមែានការឈឺចាប់និងហូរឈាមតាមទុវារមាស គូរវបញ្ចឈប់។
- កុនុងពលេរូមភទេ បុរសិនបីសុរុដីមានផុទពៃាះកីតមានករណីសុបូនរូមខុលាំងខុលា ហូរឈាមមិនបុរកុរតី និងឈឺផុនកែកុរាមពាះជាដីមតូរូវបញ្ចឈប់ការរូមភទេ និង ទៅពុយាបាលជាបនុទាន់

លាមក

- គូរបត់ជីងធំរាល់ថុងៃ
- ទប់នាម,បត់ជីងតូចភុលាមនៅពលេចង់បត់ជីង,មិនកាត់បនុថយទទូលទានទឹក។
- គូរបរិភាគបនុលផ្ទែលឈើអាយបានចុរីន,ផឹកទឹកអាយបានចុរីន,ដីមុ៉បីធូរសុរាលកុនុងការបត់ជីង។.

準媽媽生活保健DIY

口腔衛生

- 建議婦女在準備懷孕前就作好牙科治療。懷孕期間，應養成良好的口腔衛生習慣，包括：睡前要刷牙，一天至少刷2次；平常使用含氟牙膏刷牙；少甜食、多漱口，減少牙齒傷害。可持健保卡至牙科醫療院所定期接受口腔檢查；以及每天至少1次使用牙線(棒)或牙間刷清潔牙縫，不要共用牙刷。若口腔出現不舒服症狀，一定要就醫處置。
- 為什麼懷孕時孕婦的齲齒率會增加？牙周健康會惡化？懷孕時牙齒情況變糟的原因在於孕期荷爾蒙波動、飲食習慣改變等原因，會使原有的齲齒、牙周病惡化。因此例行性的口腔檢查非常重要。建議產前每三個月（如：第12週、24週、36週）可至牙科醫療院所進行例行口腔檢查。

沐浴

- 孕期避免身體泡高溫熱水澡及溫泉。
- 應採淋浴，避免盆浴，尤其最後兩個月。
- 陰道分泌物會增多，宜保持會陰部清潔、乾燥。

環境及工作的暴露

- 某些工作場所上的危害，可能會影響胎兒的健康。因此，懷孕婦女應了解如何預防某些職場的危害：當懷孕婦女可能會接觸到危害物質或作業時，請諮詢您的醫師。

旅遊

- 懷孕期間如果計劃在國內或到國外旅遊時，請告知您的醫師。懷孕期間旅遊，可能會產生問題；因此，儘可能先瞭解旅遊目的地及過境地區的醫療照護服務。

ការធានាសុខភាពជីវភាពអ្នកម្តាយDIY

សុខភាពមាត់ធ្មេញ

- ការណែនាំពីការរក្សាធ្មេញនៅពេលរៀបនឹងកំពង់មានផ្ទៃពោះ។ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះគួរតែមានទំលាប់អនាម័យមាត់អោយល្អរួមមានៈ មុនចូលគេងគួរដុសធ្មេញមួយថ្ងៃដុសអោយបានពីរដងតាមធម្មតាប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លរអរ ឱសថសាហ៊ីខ្ពល់មាត់កាត់បន្ថយអាហារជាតិផ្អែមផ្ទើយអោយកាត់បន្ថយការខូចធ្មេញ។អាចយកកាតសុខាភិបាលទៅមន្ទីរពេទ្យធ្មេញគួរតពិនិត្យក្រអូមមាត់អោយបានទៀងទាត់ហើយប្រើខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញឈើខ្សែអំបោះចាក់ធ្មេញឬយកច្រាស់ដុសសំអាតចន្លោះធ្មេញ កុំប្រើច្រាស់រួមគ្នា។ប្រសិនបីមានបញ្ហាក្នុងក្រអូមមាត់ណាមួយគួរតែអោយពេទ្យពិនិត្យមើល។
- ហេតុអ្វីពេលកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្រ្តីមានកំណើនCariesកាន់តែច្រើនឡើង ?លក្ខណៈធ្វើអោយធ្មេញកាន់តែមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដោយសារតែជាតិអាស៊ីតនៅពេលកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលអកម្មនដ្ឋរធ្វើអោយការបរិភោគអាហារមានការផ្លាស់ប្តូរ។ដូចនោះហើយបានជាការពិនិត្យក្រអូមមាត់សំខាន់ណាស់។ការណែនាំមុនពេលសំរាលកូនជារៀងរាល់បីខែ (ដូចជាៈ សប្តាហ៍ទី១២ សប្តាហ៍ទី២៤ សប្តាហ៍ទី៣៦) គួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យធ្មេញត្រូវពិនិត្យក្រអូមមាត់អោយបានទៀងទាត់។

ងូតទឹក

- ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីគួរជៀសវាងងូតទឹកដលែមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ឬទឹកផ្កាក្តៅ។
- គួរស្រូចទឹក,ចៀសវាងត្រាំទឹក,ជាពិសេសនៅចុងក្រោយ២ខែ
- វត្ថុទឹកក្នុងបន្ទប់ទឹកនឹងកីនលីង,គួររក្សាអនាម័យបន្ទប់ទឹកអោយស្អាតបាន,ស្ងួត។.

នៅក្នុងបរិដ្ឋានឬទីកន្លែងធ្វើការ

- គ្រោះថ្នាក់នៅទីកន្លែងធ្វើការខ្លះ,ប្រហែលជាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារកក្នុងផ្ទៃ។ដូចនេះ,ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរយល់ដឹងអំពីការការពារពីគ្រោះថ្នាក់នៅទីកន្លែងធ្វើការខ្លះ : នៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រហែលជាប៉ះពាល់ដល់វត្ថុគ្រោះថ្នាក់ឬនៅពេលធ្វើការ,សូមសីបសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ធ្វើដំណើរ

- គ្រោះថ្នាក់នៅទីកន្លែងធ្វើការខ្លះ,ប្រហែលជាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារកក្នុងផ្ទៃ។ដូចនេះ,ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរយល់ដឹងអំពីការការពារពីគ្រោះថ្នាក់នៅទីកន្លែងធ្វើការខ្លះនៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រហែលជាប៉ះពាល់ដល់វត្ថុគ្រោះថ្នាក់ឬនៅពេលធ្វើការ,សូមសីបសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

當個舒適自在的準媽媽

懷孕期間生理心理都會有些改變，準媽媽遇到一些不舒服的症狀時可以如何處理？

頻尿

原　　因：子宮擴大壓迫膀胱，或心理因素。
處理方法：1. 有尿意感立即前往排尿。
2. 白天增加液體攝取量，夜間為減少小便次數，可在晚餐以後減少液體攝取量。

噁心、嘔吐

原　　因：荷爾蒙改變、代謝改變、情緒因素、空腹。
處理方法：1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。
2. 避免在用餐時喝湯或開水。
3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。
4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。
5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。

便秘

原　　因：1. 飲食不足，運動量減少，腸胃蠕動減慢及缺乏纖維質食物引起。
2. 子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。
3. 補充鐵劑而引起。
處理方法：1. 水份充足，一天要攝取2000cc之水份。
2. 適度的運動，早晚做散步活動。
3. 多吃有渣的蔬菜、水果、全穀類。
4. 養成每天定時排便的習慣。
5. 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。

ធ្មរីជាអ្នកម្មតាយដលែសុខស្មរូល

ក្នុងអំឡងពលេមានផ្ទពៃោះមានការបុរប្រែរូលទាំងកាយនិងចិត្ត,អ្នកម្មតាយ គួរធ្មរីដូចម្មតចេនៅពលេមានអាការះមិនស្មរូលខ្លួនខ្លះៗ?

• នាមញឹក

មូលហតុ : រីកស្បូនសង្កត់ប្លាកនាម,ឬដាយសាមូលហតុផ្លូវចិត្ត។

វិធីព្យាបាល:

១. គួរទៅហត់ជីងតូចនៅពលេមានអារម្មមណ៍។

២. ទទួលទានអាហារទឹកអាយហានច្ររីននៅពលេថ្ងងៃ,បន្ថយការបត់ជីងតូចនៅពលេយប់,អាចកាត់បន្ថយអាហារទឹកក្នរាយពលេអាហារពលេយប់។

• ការខ្ពីមរអីម,ក្អូត

មូលហតុ: កប្រែរហែមូន,កប្រែរកោរដុតបំបកែអាហារក្នុងរាងកាយ,មូលហតុេអារម្មមណ៍,ត្មានអាហារក្នុងពាះ។

វិធីព្យាបាល:

១. បរិភាគនំ,នំហ័ងឬអាហារអង្ករមុនពលេងីបពីគងេ,ទីបអាចចុះពីគ្នរៃ។

២. ចៀសវាងកុំបរិភាគសំឡឬផឹកទឹកនៅពលេទទួលទានអាហារ។

៣.ញ៉ាំតិចៗច្ររីនដង,ចៀសវាងកុំអាយយុលាន,អាចទទួលទានអាហាររវាងពលេអាហារពីពលេ។

៤. ចៀសវាងកុំទទួលទានអាហារខ្លាញ់ដលែពិហកក្នុងការរំលាយអាហារឬមានរស់ជាតខ្លាំងពកេ។

៥. គួរសំអាតមាត់ក្នរាយពលេក្អូត,ដីម្បីបំហត់ខ្លឹនរអីម។ ព្រមទាំងអាចផឹកទឹកឆ្អិនបន្ដិច លាងជាតិអាសីតក្នរពះចញេពីផ្លូវអាហារ ដីម្បីបន្ទាបឱកាសការរលាកផ្លូវអាហារ។

• ជំងឺទល់លាមក

មូលហតុ:

១. ទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្នរាន់,កាត់បន្ថយការហាត់ប្រាណ,កាត់បន្ថយល្បឿនរវីកក្នរពះនិងបណ្ដាតាលមកពីខ្រវះអាហារមានជាតសសៃ។

២.រីកស្បូនធ្មរីអាយពាះរៀនតូចបុតូរកន្លងែ,ឬបណ្ដាតាលមកពីស្បូនសង្កត់ពាះរៀនត្នរង់។

៣.បណ្ដាតាលមកពីប្រីប្រាស់ថ្នាំបន្ថមែជាតប៉ូវលាម។

វិធីព្យាបាល:

១. មានទឹកគ្រប់គ្នរាន់,ទទួលទានទឹក 2000cc ក្នុង១ថ្ងៃ។

២. ហាត់ប្រាណគ្នរសម,ដឹរកំសានុតរាល់ព្រឹកនិងយប់។

៣.បរិភាគបន្លៃ,ផ្ទលឈើ,អាហារធ្មរីពីអង្ករដលែមានកាក។

៤. មានទំលាប់បត់ជីងតាមពលេរាល់ថ្ងងៃ។

៥. គួរប្រីប្រាស់ថ្នាំបន្ទន់លាមកតាមយាបល់គ្សូពទ្យេនៅពលេចាំហាច់,សូមកុំប្រីប្រាស់ថ្នាំដាយខ្លួនឯង។

當個舒適自在的準媽媽

陰道分泌物增加

處理方法：1. 注意清潔，每天淋浴，勿用消毒水清潔外陰部。
2. 如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。
3. 勿穿褲襪或緊身衣褲。
4. 宜穿透氣棉質內褲，濕即更換，勿用不透氣護墊，易悶及潮濕。
5. 若分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應就醫。

抽筋、下肢水腫及靜脈曲張

處理方法：1. 保持下肢溫暖。
2. 攝取含鈣較多的食物，如牛奶、排骨、小魚乾。
3. 抽筋時將腿伸直，以手由足底向小腿方向推、按摩。
4. 勿吃太鹹的食物。
5. 休息時最好採左側臥，可將下肢抬高，使血液循環較流暢。

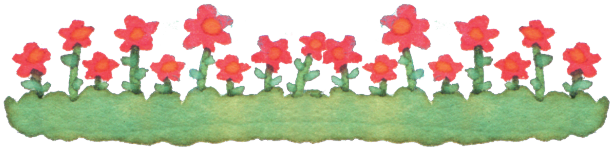
出血性問題

處理方法：懷孕期間之出血及凝血障礙會導致嚴重的問題，包括流產。如果準媽媽有出血或凝血障礙，請告知您的醫師。

痔瘡

原　　因：便祕、腹瀉、用力使靜脈內壓力增加，增大的子宮壓迫靜脈阻礙循環所致。

處理方法：1. 養成定時排便習慣，避免便祕，蹲坐用力，久坐或久站。
2. 溫水坐浴。
3. 疼痛厲害可看醫師，使用軟便劑或止痛軟膏。



ធ្វីជាមុតាយដលែសុខសុរូល

- វត្ថុទឹកក្នុងយានីនឹងកីនលីង

  វិធីព្យាបាល :

  ១. បុរុបុរយ៉ត្នសំអាត,ងូតទឹករាល់ថ្ងងៃ,សូមកុំបុរីទឹកកំចាត់មរោគសំអាតក្រាយានី។

  ២. ក្រាយពលេបត់ជីងបុរីក្រដាស់អនាម័យសំអាតពីក្រាមយានីទាគ្ងត,សូមកុំជូតទាមក។ដីមុបីកុំអាយឆ្លងរាគ។

  ៣.សូមកុំស្លៀកពាក់ខាអាវរឹតខ្លួន។

  ៤. សូមស្លៀកខាក្នុងដលែធ្វីពីក្រណាត់ស្រូលខ្លួន,បុគ្ងរនាពលេសីម,សូមកុំបុរីបុរាស់សំឡីអនាម័យដលែថប់ខ្យល់និងសីម។

  ៥. បុរសិនបីវត្ថុទឹកហូរតាមស្បូនច្រីនពកេ,ហីយរមាស់,ក្តា,មានខ្លឹនស្អុយ,សូមទារកគ្សូពទ្យេ។

- រមូលក្រពី,ហីមជីងនិងហីមសសជើង

  វិធីព្យាបាល :

  ១. រក្សាជីងអាយមានកំដាកក់ក្តា។

  ២. ទទួលទានអាហារដលែមានជាតកាលក្យូមច្រីន,មានដូចជាទឹកដោះគា,ឆ្អឹងជំនី,ក្ងនត្រីក្រៀម។

  ៣.តំរង់ជីងអាយត្ររង់នាពលេរមូលក្រពី,បុរីដម៉ៅសាទាមកពីហទជីងដល់ក្ងនកំភ្ងនជីងតូច។

  ៤. សូមកុំទទួលទានអាហារបុរពៃកេ។

  ៥. នាពលេសំរាកយកលុអគ្ងរបខ្មែលួនទាខាងឆ្វវងេ,លីកជីងអាយខ្ពស់,ធ្វីអាយដំណីរឈាមរត់ស្រូល។

- បញ្ញហាបុរភទេចញេឈាម

  វិធីព្យាបាល : ពលេមានផ្ទទពៃោះនិងកក់ឈាមអាចប ណ្តាលអាយមានបញ្ញហាធ្ងង់ធ្ងរ,រួមមានការរលួតកូន ។បុរសិនបីអ្នកមុតាយចញេឈាមឬកក់ឈាម,សូមបុរាប់គ្សូពទ្យេ របស់អ្នក។

- ឬសដូងបាត

  មូលហតុ : ទល់លាមក,រាក,បុរីកំលាំងបណ្តាលអាយសម្ពាធក្នុងសសឈៃាមខ្មាកីនលីង,ស្បូនធំលីងសង្កត់សសឈៃាមខ្មាបណ្តាលអាយស្ទះដំណីរ។

  វិធីព្យាបាល :

  ១. មានទំលាប់បត់ជីងធំ,ចៀសវាងកុំអាយទល់លាមក,បន្ទទន់ជង្គង់បុរីកំលាំង,អង្គុយយូរឬឈរយូរ។

  ២. អង្គុយមុជទឹកក្តាអ៊ុន

  ៣.នាពលេឈឺខ្លាំងអាចទារកគ្សូពទ្យេ,បុរីបុរាស់ថ្នាំបន្ទទន់លាមកឬថ្នាំបំហាត់ការឈឺចាប់។

當個舒適自在的準媽媽

腰酸背痛

原　　因：姿勢不良、子宮擴大使腰薦椎的曲度增加，懷孕期荷爾蒙改變使關節軟化、鬆弛而導致。

處理方法：1. 保持正確姿勢，背部保持平直，勿彎腰駝背。
2. 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
3. 坐時腰背應有支托。
4. 使用托腹帶支持腹部，減輕背部過度用力。
5. 按摩腰或背部以促進血液循環。

胃灼熱、心口灼熱

原　　因：食道括約肌鬆弛導致胃酸逆流。

處理方法：1. 少量多餐，避免一次進食太快或過多。
2. 避免甜食與油膩、不易消化或油炸的食物。
3. 避免衣物太緊或束緊皮帶，減少胃食道逆流的機會。
4. 進食後宜半坐臥，不要馬上躺下。
5. 嚴重時可在醫師的建議下服用制酸劑、止吐藥物。

蛀牙、牙齦炎、懷孕期牙齦增生、牙周病惡化

原　　因：荷爾蒙改變、進食次數明顯的增加、懷孕的初期對酸性食物特別偏好、常會反胃及吐酸水。

處理方法：1. 維持良好的口腔衛生習慣(餐後及睡前潔牙、搭配牙線/棒及牙間刷)。
2. 定期口腔檢查(懷孕婦女牙結石清除)。
3. 有異常情況應及早接受治療。

ធ្មវីជាមុតាយដលែសុខសុរូល

- **ឈឺរូយខុនងចង្កេះ**

  មូលហតេុ : របៀបឈរឬអង្គុយមិនត្រឹមត្រូវ,សុបូនធំជាងមុនបណ្តាលអាយរនុធធ្ងអឹងខុនងវាចជាងមុន ,អំលុងពលេមានផ្ទពៃោះហូមូនកប្រែរបែណ្តាលអាយកនុលាក់ធ្ងអឹងទន់,ធ្ងរជាងមុន

  វិធីព្យាបាល :

  ១. រក្សារបៀបឈរឬអង្គុយអាយត្រឹមត្រូវ,រក្សាខុនងអាយត្រង់,កុំកាងខុនង។
  ២. ចៀសវាងកុំយកវត្ថុធ្ងន់,ឈរយូរ,អង្គុយយូរឬហត់នឿយពកេ។
  ៣. ត្រូវមានបង្អកែខ្នងនៅពលេអង្គុយ។
  ៤. ប្រីបុរាស់ខ្សរឹតពាះទុរក្បាលពាះ,កាត់បនុថយកុំអាយខ្នងបុរីកំលាំងខ្លាំងពកេ។
  ៥. ម៉ាសាចង្កេះឬខ្នងដីមុបីដំណីរការឈាម។

- **ក្រហាយចុងដង្ហីម ក្រហាយទ្រូង**

  មូលហតេ : ការរលុងសាច់ដុំខ្ជិបនបៃំពង់អាហារនាំឱ្យមានការចុរាលអាសីដក្រពះ។

  វិធីដាះសុរាយ :

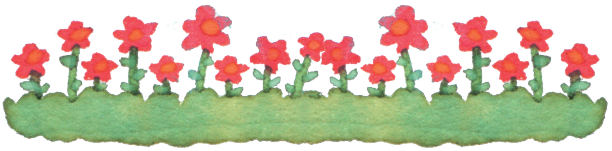
  ១. ញ៉ាំតិចតចែ្រីនដង ជៀសវាងការញ៉ាំលឿនពកេឬចុរីនពកេ។
  ២. ជៀសវាងបង្អមែនិងជាតិខាញ់អាហារដលែមិនងាយរលាយឬចំណីចៀន។
  ៣. ចៀសវាងសមុលៀកបំពាក់តឹងពកេឬរឹតបនុតឹងខ្សកែ្រវ៉ាត់ជាឱកាសកាត់បនុថយការចុរាលអាសីដក្រពះ។
  ៤. ញ៉ាំអាហារ រូចត្រូវអង្គុយសិន មិនគួរដកេភ្លាម។
  ៥. ករណីធ្ងន់ធ្ងរអាចធ្វីតាមដំបូនុមានរបស់គ្រូពទ្យ ញ៉ាំថ្នាំបនុសាបអាសីដថ្នាំបំហត់ ក្អូត។

- **ពុកធ្មញេ រលាកអញ្ចាញធ្មញេ មានផ្ទពៃោះភាគចុរីនអញ្ចាញធ្មញេរីកធំ ជំងឺអញ្ចាញធ្មរេញកាន់តធ្ងែងន់ធ្ងរ**

  មូលហតេ : អ័រម៉ូនបុរប្រែរូល ចំនួនតៃការបរិភាគកីនឡីងយ៉ាងខ្លាំង អ្នកមានផ្ទពៃោះដំបូងចូលចិត្តអាហារដលែមានជាតិជូរ ចង្អារជាញឹកញាប់និងក្អូតចញេទឹកអាសីដ

  វិធីដាះសុរាយ :

  ១. រក្សានូវទម្មលាប់លុអនកៃារធ្វីអនាម័យមាត់((បរិភាគអាហារូច មុនចូលគងេ ត្រូវដុះសំអាតធ្មញេ រួមជាមួយនឹងអំហះចាក់ធ្មញេ) ។/ដុះចនុលាះធ្មញេ)
  ២. កំណត់ពលេទៅពិនិត្យមាត់ឱ្យហានទៀងទាត់(សុតុរិមានផ្ទពៃោះត្រូវសំអាតធ្មញេដុះសុនឹម)
  ៣. សុថានភាពដលែមិនបុរក្រតីគួរនិងបុរញាប់ទៅព្យាបាល។



吃出健康(葉酸、碘、鐵)

孕乳婦飲食一般飲食原則

1. 準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。如對孕乳期飲食有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。
2. 體重：懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引請參考表一。

表一　孕期體重增加指引

懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增重量	第二和三期每周增加重量
	公斤(磅)	公斤/週(磅/週)
<18.5	12.5-18 (28-40)	0.5-0.6(1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5 (15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
≧30.0	5-9 (11-20)	0.2-0.3(0.4-0.6)
*身體質量指數BMI=體重(公斤)/身高^2(公尺^2)		
資料來源：美國婦產科醫學會(ACOG)		
懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤(磅)	公斤/週(磅/週)
雙胞胎	總重 15.9-20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	總重 22.7 (50)	
資料來源：美國糖尿病協會(American Dietetic Association)		

3. 熱量：
   (1) 懷孕期的熱量攝取，依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日需增加300大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。
   (2) 哺乳婦熱量的需要依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，每日以增加500大卡為宜。
4. 蛋白質：
   (1) 依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議自懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加10公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物價(High Biological Value, HBV)的蛋白質，如：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。

បរិភោគឲ្យមានសុខភាពល្អ (អាស៊ីតហ្វូលិក ជាតិអ៊ីយ៉ូតជាតិដែក)

គោលការណ៍ទទួលទានអាហារទូទៅនស្ត្រីបំបៅដោះ

១. ស្ត្រីដែលរាប់ចំមានផ្ទៃពោះ,ត្រូវថែខ្លួនអោយមានលក្ខណៈសុខភាពល្អ,ហើយរក្សាទំងន់សមរម្យ,ដើម្បីរាប់ចំមានផ្ទៃពោះ។ប្រសិនបើអ្នកមានចំងល់ពីការទទួលទានអាហារក្នុងពេលបំបៅដោះ,សូមសើបសួរគ្រូពេទ្យឬគ្រូជីវជាតផ្តល់ជំនួយ។

២. ទំងន់-អំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ,ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវបន្ថែមទំងន់ធ្ងន់ជាងមុនពេលមានផ្ទៃពោះ,បន្ថែម១០-១៤គីឡូក្រាម,ហើយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នលឿនបន្ថែមទំងន់,អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវបញ្ចុះទំងន់គោលការណ៍ណែនាំ,ការបន្ថែមទំងន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះសូមមើលតារាង១។

• តារាង១ គោលការណ៍ណែនាំការបន្ថែមទំងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ(Guidelines for prenatal weight gain)

ទំងន់ខ្លួន(BMI)* មុនពេលមានផ្ទៃពោះ	អាយយាបល់បង្កើនទំងន់	ដំណាក់កាលទី២ និងទី៣ ត្រូវបង្កើនទម្ងន់ជារៀងរាល់សប្ដាហ៍
	គីឡូក្រាម(pound)	គីឡូក្រាម/សប្តាហ៍(pound/សប្តាហ៍)
<18.5	12.5-18 (28-40)	0.5-0.6(1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5 (15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
≧30.0	5-9 (11-20)	0.2-0.3(0.4-0.6)

*ទំងន់ BMI=ទំងន់(គីឡូក្រាម)/កំពស់(សម)

ប្រភពឯកសា : សមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្ររោមរិកជនកែសម្ភព (ACOG)

ទំងន់ខ្លួន(BMI)* មុនពេលមានផ្ទៃពោះ	អាយយាបល់បង្កើនទំងន់	បន្ថែមទំងន់រាល់សប្តាហ៍ក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ១២សប្តាហ៍
	គីឡូក្រាម(pound)	គីឡូក្រាម/សប្តាហ៍(pound/សប្តាហ៍)
កូនភ្លោះ២	សរុបទំងន់ 15.9-20.4(34-45)	0.7
កូនភ្លោះ៣	សរុបទំងន់ 22.7(50)	

ប្រភពឯកសា : សមាគមន៍ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាមេរិក(American Dietetic Association)

៣.កាឡូរី

(១) កាឡូរីក្នុងអំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ,យោងទៅតាមយោបល់ទទួល(Dietary Reference Intakes, DRIs) ពីជីវជាតពលរដ្ឋយើង,ចាប់ តាំងពីអំលុងពេលទី២នៅពេលមានផ្ទៃពោះ,គួរទទួលទានអាហារដែលមានកាឡូរី៣០០កាក្នុង១ថ្ ងៃ។ប៉ុន្តែសរុបកាឡូរីក្នុង១ថ្ងៃរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ,យោងទៅតាមអាយុ, បរិមាណពលកម្ម,ស ថានភាពសុខភាពមុនពេលមានផ្ទៃពោះនិងស្ថានភាពបន្ថែមទំងន់,ហើយតំរង់តាមនោះ។

(២) តម្រូវការថាមពលកម្ដៅរបស់ស្ត្រីអោយកូនបៅ ត្រូវផ្អែកទៅលើតម្រូវការអំពីជីវជាតិនប្រែជាជនក្នុងតំបន់ ទី៧ (DRIs) នេះ, បានកើនឡើង 500 kcal ក្នុងមួយថ្ងៃតើសមរម្យ

៤.ប្រូតេអ៊ីន

(១) យោងទៅតាម សចេក្តីយោងនកោរស្រូបយករបបអាហារប្រជាជន (DRIs) ហះពុម្ពលើកទី៧ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនចំនួន១០ក្រាមបន្ថែមទៀតពីលើបរិមាណដែលត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃចាប់ពីដំណាក់កាលមានគភ៌ទី១ទៅ ព្រោះកូនក្នុងផ្ទៃបានចាប់ផ្ដើមរីកលូតលាស់។ លើសពីពាក់កណ្ដាលនប្រភេពប្រូតេអ៊ីន បានមកពីប្រូតេអ៊ីនតម្លៃជីវសាស្ត្រខ្ពស់ (High Biological Value, HBV) មាន៖ ផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប ផលិតផលសណ្ដែកលឿងដូចជាទឹកសណ្ដែក ពងមាន់ និងពងទា ត្រី សាច់ និង ស៊ុត។

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

(2)哺乳期間每日母乳的分泌量在生產後2-3個月平均約達850毫升，因乳汁含有1.1%的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約為10公克，所以建議哺乳婦每日應增加15公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。

5.懷孕/哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加，孕產婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，或可在醫師建議下選擇市面上孕婦專用綜合維他命，以補充孕期足夠的礦物質和維生素。

6.礦物質：

(1)碘：婦女懷孕時碘嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲緩和神經發育不全，甚至增加嬰兒死亡率，孕婦碘建議200微克/天，哺乳婦建議250微克/天，含碘的食物，如:海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻含碘量最為豐富，烹飪時可選擇碘鹽以增加碘的攝取。

(2)鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議攝取量15毫克/天，第三期與哺乳婦建議則增加攝取至45毫克/天，鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後四個月內使用。孕期鐵營養不足可能對胎兒的腦部與精神症狀造成不良影響，鐵質豐富的食物，如：深綠色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。

(3)鈣：懷孕/哺乳期應攝取充足的鈣質，孕婦及哺乳婦鈣建議攝取1000毫克/天，以滿足胎兒/嬰兒的生長和母體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

(4)鈉：懷孕期間若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。

(5)鎂：懷孕期間鎂攝取增加可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。孕婦鎂建議355毫克/天，哺乳婦建議320毫克/天，富含於葉綠素的蔬菜中，如菠菜、莧菜及甘藍菜等，其他如胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類及香蕉等。

(6)鋅：孕婦的鋅營養狀態不足，可能會造成胎兒在子宮生長遲緩與神經管缺陷。孕婦與哺乳婦鋅建議攝取量為15毫克/天，動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。

(7)其他：礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

បរិភោគឲ្យបានសុខភាពល្អ (អាស៊ីតហ្វូលិក ជាតិអ៊ីយ៉ូតជាតិដែក)

(២) ក្នុងដំណាក់កាលបំបៅដោះ ការបញ្ចេញទឹកដោះម្ដាយមានបរិមាណជាមធ្យម៨៥០មីលីលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលសម្រាលរយៈពេល២ទៅ៣ខែ។ពីព្រោះទឹកដោះមានប្រូតេអ៊ីន1.1%,ទឹកដោះម្ដាយផ្ដល់នូវប្រូតេអ៊ីនប្រហែល១០ក្រាម,ដូច្នេះអោយយោបល់ស្ត្រីបំបៅដោះបន្ថែមប្រូតេអ៊ីន១៥ក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ,ប្រភេទប្រូតេអ៊ីនលើសពីពាក់កណ្ដាលមកពីប្រូតេអ៊ីនជីវសាស្ត្រខ្ពស់(High Biological Value, HBV)

៥. ក្នុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅទឹកដោះកូន តម្រូវការនៃបរិមាណវីតាមីននិងសារជាតិរ៉ែនឹងកើនឡើង ស្ត្រីជាម្ដាយគប្បីស្រូបយកប្រភេទអាហារធំៗទាំង៦ឲ្យបានសមីគ្នា ស្រូបយកបន្លែផ្លែឈើមានពណ៌ចាស់ និងធញ្ញជាតិឲ្យបានច្រើន ដែលអាហារទាំងនេះគប្បីបានមកពីធម្មជាតិជាចម្បង ដោយមិនមែនជាថ្នាំបំប៉នវីតាមីនឬសារជាតិរ៉ែនោះទេ ឬ អាចជ្រើសរើសប្រើប្រាស់វីតាមីនចម្រុះសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមាននៅលើទីផ្សារនៅក្រោមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីបំប៉នវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

៦. ជាតិខនិជ

(១) អ៊ីយ៉ូដ៖ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅពេលដែលខ្វះខាតអ៊ីយ៉ូដធ្ងន់ធ្ងរអាចប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ទារក បង្កឲ្យទារកលូតលាស់យឺត និងការរីកលូតលាស់សរសៃប្រសាទមិនពេញលក្ខណៈអាចបង្កើនអត្រាស្លាប់របស់ទារក ផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ការប្រើជាតិអ៊ីយ៉ូដ២០០ មីក្រូក្រាម / ថ្ងៃ ផ្ដល់យោបល់ដល់ដោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន ២៥០មីក្រូក្រាម/ថ្ងៃ អាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដមានដូចជា៖សារ៉ាយសមុទ្រ ពពួកខ្យង បន្លែបៃតង ស៊ុត ទឹកដោះគោ ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ ក្នុងចំណោមសត្វសមុទ្រ សមុទ្រសំបូរជាតិច្រើនបំផុត អាចជ្រើសរើសនិងប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដពេលចម្អិនអាហារដើម្បីបង្កើននិងស្រូបយកជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

(២) ជាតិដែក៖ ពេលមានផ្ទៃពោះតម្រូវការនៃបរិមាណជាតិដែកនឹងកើនឡើង។ ក្នុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះទី១ និងទី២ ត្រូវស្រូបយកជាតិដែក ១៥mg/ថ្ងៃ។ ក្នុងដំណាក់កាលទី៣ និង ដំណាក់កាលបំបៅទឹកដោះកូន ត្រូវបង្កើនការស្រូបយកជាតិដែក ៤៥mg/ថ្ងៃ។ ការបំប៉នជាតិដែកក្រៅពីផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការនៃរាងកាយម្ដាយនិងទារក ជាតិដែកមួយចំនួនធំនឹងបង្គរនៅក្នុងសារពាង្គកាយរបស់ទារក ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឲ្យទារកប្រើប្រាស់រយៈពេល៤ខែក្រោយពេលចាប់កំណើត។កង្វះជាតិដែកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានចំពោះខួរក្បាល និងស្មារតីរបស់កូនក្នុងផ្ទៃ។ អាហារដែលសម្បូរជាតិដែកមាន៖ សាច់ក្រហម ថ្លើម តម្រងនោម និង ប្រភេទសត្វមានសម្បក ជាដើម។

(៣) កាល់ស្យូម៖ ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅទឹកដោះកូន ត្រូវស្រូបយកជាតិកាល់ស្យូមឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីកំពុងបំបៅកូនគប្បីស្រូបយក ១០០០mg/ថ្ងៃ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការនៃការលូតលាស់របស់កូនក្នុងផ្ទៃ ឬទារក និងរាងកាយរបស់ម្ដាយខ្លួនឯងផ្ទាល់។អាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូមមាន៖ ទឹកដោះគោជាតិខ្លាញ់ទាប ផលិតផលទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ និងបន្លែពណ៌បៃតង។

(៤) សូឌីយ៉ូម-អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើមានជំងឺលើសឈាមឬហើម។ល។ត្រូវកុំទទួលទានអាហារមានសូឌីយ៉ូមច្រើនពេក។

(៥) ម៉ាញ៉េស្យូម៖បង្កើនការស្រូបយកជាតិម៉ាញ៉េស្យូមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចកាត់បន្ថយអត្រាកើតជំងឺលើសឈាមនៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងទារកនៅក្នុងស្បូនម្ដាយលូតលាស់មិនពេញលក្ខណៈផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះការប្រើម៉ាញ៉េស្យូម៣៥៥មីលីក្រាម / ថ្ងៃ ផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីបំបៅដោះកូនចំនួន ៣២០ មីលីក្រាម/ ថ្ងៃមានសំបូរនៅក្នុងបន្លែពណ៌បៃតងដូចជាការ៉ុតផ្ទីស ស្ពៃខៅត់ណាផ្សេងៗក្រៅពីនេះដូចជាត្រយូងផ្កាយ គ្រាប់ធញ្ញជាតិជាប់សំបក ពពួកគ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ពូជនិង ផ្លែចេកេ។

(៦) ស័ង្កសី៖ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានស្ថានភាពខ្វះអាហារឧបត្ថម្ភស័ង្កសី អាចបណ្ដាលឲ្យទារកក្នុងស្បូនលូតលាស់យឺតនិងពិការបំពង់សរសៃប្រសាទ។ ផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីបំបៅដោះកូនការប្រើស័ង្កសី១៥មីលីក្រាម/ថ្ងៃ ប្រភពមកពីគ្រឿងក្នុងសត្វសាច់សុធ ងាវ ពួកសត្វស្នូកមានជាតិស័ង្កសីខ្ពស់។

(៧) ដទៃ-ទទួលជាតិខនិជតាមការកំណត់នៃពេលវេជ្ជបទេសយើងតាមរយៈជីវជាតិក្នុងអាហារ,ហើយកុំច្រើនលើសពីនេះ។

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

7. 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

(1) 維生素B1、B2、B6和菸鹼素的需要量是伴隨熱量及蛋白質的增加而升高。維生素B1以小麥胚芽含量最豐富，此外，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉等亦是主要來源；維生素B2存在於大部分動植物組織，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富；維生素B6於各種肉類、全穀類。富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋、奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。

(2) 維生素B12：母親維生素B12於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷。對於全素食者，應特別注意維生素B12的補充。維生素B12豐富的食物，如：主要為動物性食物來源，其中肝臟、肉類等含量最為豐富。

(3) 其他：維生素攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

8. 葉酸的重要性：

(1) 國內嬰幼兒神經導管缺陷發生率，以1993年至2002年通報神經管缺陷之出生人口調查發現，十年來神經管缺陷發生率介於0.4-1‰，平均發生率約為萬分之7。依據美國實證研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可以預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷的比例，可減少50-70%胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生。根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)，孕齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取600微克的葉酸，哺乳婦建議每日攝取500微克的葉酸，以供自身與胎兒所需。

(2) 葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、豆類及水果(如柑橘類)，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方指導下，補充葉酸錠劑。

9. 食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：

(1) 菸、酒、咖啡與濃茶。

(2) 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。

(3) 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。

(4) 高熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

10. 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，可吃些五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多時，造成體脂肪增加。

11. 不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用之。

(資料來源：國民健康署、中華民國營養師公會全國聯合會)

បរិភោគឲ្យមានសុខភាពល្អ (អាស៊ីតហ្វូលិក ជាតិអ៊ីយ៉ូតជាតិដែក)

៧.ជីវជាតិ-អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះ,តំរូវការជីវជាតិច្រើនជាងមុន។

(១) វីតាមីន B១ B២, B៦ និងតម្រូវការរបស់វីតាមីនណៀស៊ីន(Niacin)គឺអាស្រ័យលើកាឡូរីខ្លះនិងការបន្ថែមហើយក៏នឡើងនប្រែរួតអើន។វីតាមីនB១ ក្នុងធញ្ញជាតិសំបូរជាងគេបំផុត ក្រៅពីនេះ គ្រាប់ផ្លែឈើសាច់ជ្រូកសុធ ថ្លើម សណ្តែកសៀងនិងផលិតផលរបស់ពួកគេម្សៅទឹកដោះគាគឺជាប្រភេទសំខាន់មួយវីតាមីន B២ មានវត្តមាននៅក្នុងជាលិកាក្រុខជាតិជាច្រើន រួមមានទឹកដោះគោ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងពងរឹងប្រភេទសំបកច្រើនបំផុត។វីតាមីន B៦មានក្នុងពពួកសាច់គ្រប់ប្រភេទធញ្ញជាតិទាំងមូល។ប្រភេទអាហារដែលផ្ទុកជាតិណៀស៊ីន(Niacin)ដ៏សម្បូរទៅមានថ្លើមសត្វសាច់គោសាច់ជ្រូកសាច់មាន់ត្រីស៊ុត ទឹកដោះគោឈីសអង្ករសំរូប អង្ករអំប្រីយ៉ុង មដើមផ្ទៃសិតបន្លែ។ល។

(២) វីតាមីនB12៖ម្ដាយមានកង្វះវីតាមីនប្រភេទB១២ឬមានវីតាមីនប្រភេទនេះមិនសមស្រប អាចបណ្ដាលឲ្យទារកមានកង្វះខាតបំពង់សសប្រៃសាទ។ចំពោះអ្នកបរិភាគម្ហូបបួស ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបំប៉នវីតាមីនB១២។អាហារសម្បូរវីតាមីនB១២មាន៖មានប្រភពចម្បងមកពីអាហារប្រភេទសត្វ ក្នុងនោះ ថ្លើម និងសាច់សម្បូរវីតាមីនB១២ជាងគេ

(៣) ដទៃ-ទទួលជាតិខនិជតាមការកំណត់នពេលរដ្ឋប្រទេសយើងតាមរយៈជីវជាតិក្នុងអាហារ,ហើយកុំច្រើនលើសពីនេះ។

៨.សារៈសំខាន់សារធាតុជូ

(១) អត្រាពិការបំពង់សរសប្រៃសាទទារកនៅក្នុងប្រទេសចាប់ពីឆ្នាំ១៩៩៣-២០០២ បានរកឃើញចំនួនកំណើតប្រកាសពីភាពពិការបំពង់សរសប្រៃសាទថា ១០ឆ្នាំកន្លងមកនេះមានពី ០,៤ ទៅ ១នអត្រាពិការបំពង់សរសៃ។%អត្រាជាមធ្យមប្រមាណ៧ភាគមឺន។ផ្អែកលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវនៅសហរដ្ឋអាមេរិកជាក់ស្ដែងបង្ហាញថា សមាមាត្រនៃការទទួលទានអាស៊ីដហ្វូលីកបានគ្រប់គ្រាន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចការពារភាពពិការបំពង់សរសប្រៃសាទពីកំណើតរបស់ខួរក្បាលនិងខួរឆ្អឹងខ្នងទារក ហើយអាចកាត់បន្ថយ50- 70%នគ្រោះថ្នាក់ពិការបំពង់សរសប្រៃសាទពីកំណើតរបស់ខួរក្បាលនិងខួរឆ្អឹងខ្នងទារក។យោងទៅតាមការស្រូបយកចំនួនរបបអាហារសារធាតុចិញ្ចឹមរបស់ប្រជាជន(DRI) សូមផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីស្ថិតក្នុងវ័យបន្តពូជត្រូវទទួលទានអាស៊ីដហ្វូលិក៤០០ មីក្រូក្រាមប្រចាំថ្ងៃ ស្ត្រីត្រៀមមានផ្ទៃពោះនៅមុនពេលមានផ្ទៃពោះ1ខដែលកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវទទួលទានអាស៊ីដហ្វូលិក៦០០មីក្រូក្រាមប្រចាំថ្ងៃ ផ្ដល់យោបល់ដល់ស្ត្រីបំបៅដោះកូនត្រូវទទួលទានអាស៊ីដហ្វូលិក៥០០មីក្រូក្រាម ជាតម្រូវការសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់និងទារកក្នុងផ្ទៃ។

(២) អាស៊ីដហ្វូលលិកមានផ្ទុកយ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងអាហារជាច្រើនដូចជា៖ បន្លែបៃតង ថ្លើម មដើមបៃ ពួកសណ្ដែកនិងផ្លែឈើ (ដូចជាក្រូច) ទាំងនេះសុទ្ធតែជាប្រភពដ៏សម្បូរបែប សូមផ្ដល់យោបល់ថាការស្រូបយកអាស៊ីដហ្វូលលិកត្រូវជ្រើសរើសយកអាហារធម្មជាតិចម្រុះជាចំបង។ប្រសិនបើការទទួលទានមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ សូមផ្ដាំថាត្រូវបំប៉នអាស៊ីតហ្វូលិកគ្រាប់ដើម្បីជាជំនួយ ក្រោមវេជ្ជបញ្ជាគ្រូពេទ្យ។

៩.គួរជ្រើសរើសអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់មុខ,ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅដោះគួរកាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារខាងក្រោមនេះ

(១) បារី,ស្រា,កាហ្វេនិងតែខៅប់។
(២) អាហារដែលមានសារធាតុខ្លាញ់ច្រើន,មានដូចជា-សាច់ខ្លាញ់,អាហារបំពង។ល។
(៣) អាហារឆ្អើរឬអាហារកំប៉ុង,មានដូចជា-សាច់ផ្ទុក,ពងទាប្រៃ,ត្រីប្រៃ,សាច់ប៉ាតេ,តៅហ៊ូ។ល។
(៤) អាហារដែលមានការលីខ្ពស់,មានដូចជាស្ករគ្រាប់,កូកាកូឡា,ទឹកក្រូច។ល។

១០. អំឡុងពេលដំបូងនៃពេលមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើមានអាការៈអើមចង់ក្អួត,គួរញ៉ាំតិចៗហើយច្រើនដង,គួរជ្រើសរើសអាហារដែលមានខ្លាញ់តិចនិងមានជាតិសាប,នៅពេលងើបពីសំរាន,អាចទទួលទានអាហារដែលធ្វើពីស្រូវអង្ករ,មានដូចជានំ,នំបុ័ង។ល។ដែលអាចសំរួលខ្លួនពីការក្អួត។នៅអំឡុងពេលចុងក្រោយនៃពេលមានផ្ទៃពោះ,ចៀសវាងអាហារកាបូអ៊ីត្រាតនិងខ្លាញ់ច្រើនពេក,បណ្ដាលអោយបង្កើនខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន។

១១.ថ្នាំចិនសដែលមានប្រភពមិនច្បាស់លាស់,ដែលមិនមែនជាថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យចិនបើកអោយ,សូមកុំប្រើប្រាស់។

(ប្រភពទិន្នន័យ៖ ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលប្រជាជន និង សម្ព័ន្ធសមាគមន៍ទូទាំងប្រទេសនៃសមាគមន៍អ្នកឯកទេសផ្នែកចំណីអាហារសាធារណៈរដ្ឋចិន)

準媽媽的健康注意事項

一些病菌的感染，在懷孕期間可能經由母體傳染給寶寶，或於生產過程中，經由接觸母親的血液與分泌物而感染，因此須特別注意，例如：陰道感染、B型肝炎、梅毒、德國麻疹、乙型鏈球菌、水痘、愛滋病、腸病毒等。如果發生這些感染，應儘早就醫，接受適當的治療，才可保障媽媽及胎兒的健康。

預防新生兒病毒感染

孕婦在生產前後，如出現發燒、上呼吸道感染症狀、腹瀉、肋肌痛、心肌炎等疑似病毒感染情形，可透過分娩時或產後之接觸而傳染給新生兒，產婦應加強在接觸嬰兒前後做好戴口罩、勤洗手等感染防護措施，以降低傳染給嬰兒之機會。必要時(如母親症狀嚴重無法照顧嬰兒，或無法確保自己的衛生習慣…等)，考慮短暫的隔離。

新生兒感染後，可能出現發燒、厭食、嘔吐、焦躁不安、臉色蒼白、心跳快速、活動力下降、呼吸淺快、發紺、全身有出血點、瘀青、黃疸等症狀，甚至可能導致死亡。照顧者應注意觀察，如有上述症狀，請盡速就醫。

為避免懷孕期間受到病毒感染，準媽媽應多注意：

1. 均衡飲食、適度運動，以加強個人的免疫力。
2. 注意個人衛生，勤洗手。
3. 少到公共場所，避免接觸感染源。
4. 提高警覺，如有不明原因的發燒症狀，應告訴醫師。

孕婦或準備懷孕的婦女可以接種流感疫苗，孕婦為世界衛生組織(WHO)建議的流感疫苗優先接種對象之一，我國也自103年度開始納入公費流感疫苗接種對象。孕婦於懷孕期間生理狀況的改變，會增加流感的嚴重度及後遺症，且研究資料都顯示孕婦接種流感疫苗後對其本身及胎兒均無特殊危險性，因此建議孕婦接種流感疫苗，而準備懷孕的婦女，亦可考慮於流行季來臨前或流行期自費接種疫苗。

ប្រការប្រុងប្រុរយ័ត្នសុខភាពនអ្នៃនកមុតាយ

ការឆ្លងរាគខ្លះៗ,ប្រហាលែជាឆ្លងពីមុតាយទៅកូនក្នុងអំលុងពលេមានផ្ទៃពោះ,ឬក្នុងកាលៈទសេះសំរាលកូន,ឆ្លងតាមឈាមមុតាយ,ដូចនេះសូមប្រុងប្រុរយ័ត្នជាពិសសេ,ឧទាហណ៍-ឆ្លងរាគយានី,រាគថ្លឹមB,រាគស្រាយ,កញ្ជុរិលអាលឹមង់,ក្តុរុមហាក់តរើប្រុរភទេខ,អ្ទិតស្រាយ,អដេស៍,រាគពាះរៀន។ល។ប្រសិនបីហានឆ្លងរាគទាំងនេះ,ត្រូវធ្វើការពុយាបាលជាបន្ទាន់,ទីបអាចការពារសុខភាពមុតាយនិងទារកក្នុងផ្ទៃ។

• ការបង្ការការឆ្លងមរោគរបស់ទារកទីបកីត

មុននិងក្រាយពលេសម្រាល ប្រសិនបីស្រុរដីមានផ្ទៃពោះមានអាការ:គ្រុនក្ដៅឆ្លងមរោគផ្លូវដង្ហើមខាងលី រាគរូស ឈឺសាច់ដុំឆ្នុអឹងជំនីរនិងរលាកសាច់ដុំបះដូងជាដីម អាចនឹងចម្លងទៅដល់ទារកទីបកីតតាមរយ:ការប៉ះពាល់ពលេសម្រាលនិងក្រាយពលេសម្រាល។ ស្ដុរីមានផ្ទៃពោះត្រូវពង្រឹងវិធានការការពារការចម្លងដូចជា លាងដនៃងពាក់ម៉ាស់មាត់មុននិងក្រាយពលេប៉ះពាល់ទារក ដីម្បីបន្ទាបឱកាសនកោរចម្លងមរោគដល់ទារក។ពលេចាំបាច់ (ឧទាហរណ៍ ម្ដាយមានអាការ:ធ្មងន់ធ្មងរមិនអាចមីលថទៅទារកហន ឬមិនអាចធានាដល់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនជាដីម) អាចពិចារណានៅដាច់ពីគ្នាបណ្ដាះអាសន្ន។

ក្រាយពលេទារកទីបកីតឆ្លងជម្ងឺ អាចនឹងមានអាការ: គ្រុនក្ដៅខ្ពីមអាហារក្អូតអន្ទះសារមិនសុខ ទឹកមុខស្លកេស្លាំង ចង្រាក់បះដូងលាញ្ជាប់ភាពរស់រវីកចុះខ្សាយ ដកដង្ហើមខ្លី ស្បែកឡើងពណ៌ស្រាយ ខ្លួនប្រាណមានចំណុចចញេឈាម ជានិងជម្ងឺខាន់ស្លឹងជាដីម ឬអាចបណ្ដាលឲ្យស្លាប់។ អ្នកមីលថទៅតូរូវប្រុងប្រុរយ័ត្នកុនុងការសង្កតេ ប្រសិនបីមានអាការ:ខាងលី ត្រូវទៅពុយាបាលជាបន្ទាន់។

• ដីម្បីចៀសវាងកុំអាយឆ្លងរាគក្នុងពលេមានផ្ទៃពោះ,អ្នកមុតាយគួរប្រុងប្រុរយ័ត្ន

១. ទទួលទានអាហារដលែមានជីវជាតិគ្រប់យ៉ាង,ហាត់ប្រាណគួរសម,ដីម្បីអាយមានសុខភាពមាំមួន។
២. ប្រុងប្រុរយ័ត្នអនាម័យខ្លួន,ឧស្សាហ៍លាងដៃ។
៣. កុំទៅទីសាធារណៈញឹកញ្ជាប់ពកេ,ចៀសវាងប្រុរភពមរោគ។
៤. ត្រូវប្រុងប្រុរយ័ត្ន,ប្រសិនបីក្តៅខ្លួនដាយគ្មានមូលហតេុ,ត្រូវជំរាបគ្រូពទ្យេ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីដលែកំពុងតពេ្យាយាមដីម្បីក្លាយជាអ្នកមានផ្ទៃពោះអាចចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ទតាសាយ ង្គការសុខភាពពិភពលាក(WHO) ដល់យាបល់ដល់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដលែជាដគ្លៃរមានអាទិភាពក្នុងចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ទតាសាយ។ ឯនៅក្នុងប្រុរទសេរបស់ខ្ញុំចាប់ពីឆ្នាំ២០១៤ក៏ចាប់ផ្ដីមរួមបញ្ចូលមូលនិធិសាធារណៈសំរាប់អ្នកត្រូវការថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ទតាសាយដរៃ។ ការផ្ទលាស់ប្ត្ូរស្ថានភាពខាងសរីរវិទ្យានស្ត្រៃត្រីដលែមានផ្ទៃពោះអំឡងពលេមានផ្ទៃពោះអាចបង្កីនភាពធ្មងន់ធ្មងរនជៃងឺផ្ទតាសាយនិងផ្ទលវិបាកហ៊ាយការសិក្សាហានបង្ហាញថា ស្ត្រតីមានផ្ទៃពោះបន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្ទតាសាយគឺនមាន គ្រាះថ្នាក់ចំឡកែដល់ខ្លួនគនេងទារកទេ ហតេុនេះហឺយសូមផ្ទតល់យាបល់ថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវតចោក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ទតាសាយ ដូចគ្នានេះផងដរែចំពាះស្ត្រីជាអ្នកត្រៀមមានផ្ទៃពោះ ក៏គួរពិចារណាដរែនៅមុនរដូវកាលផ្ទតាសាយមកដល់ ឬនៅក្នុងកំឡងរដូវកាលផ្ទតាសាយគួរតចោក់ថ្នាំបង្ការដាយចំណាយលុយផ្ទាល់ខ្លួន។

準媽媽的健康注意事項

妊娠合併症

◎高血壓及子癲前症

妊娠合併高血壓的情形有下列幾種：

(1) 妊娠性高血壓：

因懷孕而引起的高血壓(指收縮壓≧140mmHg或舒張壓≧90mmHg)，不合併尿蛋白，產後12週內會恢復正常。

(2) 子癲前症（又稱“妊娠毒血症”）：

指妊娠20週以後才出現的高血壓，同時合併有尿蛋白(常合併全身性水腫)。

(3) 子癲症、子癲前症同時合併抽痙、癱瘸

(4) 慢性高血壓：

懷孕以前已經出現高血壓或高血壓出現在妊娠20週之前；另一種情況是妊娠20週以後才出現高血壓，但產後12週內還沒有恢復正常。

妊娠合併高血壓的孕婦，須密切配合醫囑門診追蹤，定期評估胎盤的功能與胎兒的發育狀況。平常要多休息，特別注意血壓及胎動變化，避免產生壓力。飲食方面應注意飲食輸出入量、採高蛋白飲食、控制鹽分攝取。

◎糖尿病

在妊娠合併糖尿病的懷孕婦女，可分為兩種，一種為懷孕前就已經知道是糖尿病患者；而婦女不論是罹患第一型或第二型的糖尿病者，在懷孕後應持續或改用胰島素控制血糖，並與醫師及營養師配合。另一種是妊娠期間首度出現糖尿病明顯症狀者，或經糖尿病篩檢陽性者再經「葡萄糖耐量試驗」，判定為異常者，即稱為妊娠性糖尿病。

糖尿病孕婦於妊娠期間，應洽詢營養師解說及指導適當的孕期飲食治療；提供衛教諮詢；了解孕母高血糖對胎兒可能的影響、如何預防高血糖、認識低血糖症狀與處理、居家自我測試及紀錄血糖。而在產前持續施打胰島素的孕婦，產中應將血糖維持在正常範圍內(70-140mg/dL)，避免母體血糖持續增高，造成新生兒次發性高胰島素血症及新生兒持久性低血糖反應。

(資料來源：中華民國糖尿病衛教學會)

បុរការគួរយកចិត្តទុកដាក់សុខភាពអ្នកមុតាយ

ជំងឺកីតឡើងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ

• ជំងឺលើសឈាមនិងជំងឺក្រឡាតុលីង ជំងឺលើសឈាមនៅពេលមានផ្ទៃពោះមានសុថានភាពដូចខាងក្រោម

(១) ជំងឺលើសឈាមនៅពេលមានផ្ទៃពោះ
លើសឈាមដោយសារមានផ្ទៃពោះ(≧140mmHg≧90mmHg)ទឹកនាមមិនសូរប,នឹងមានបុរកុរតីដូចជីមកុរាយពេលសំរាលកូន១២សប្តាហ៍។

(២) ជំងឺក្រឡាតុលីង ភាពស្មុកស្មុមាញរួមនិងការកន្តុរាក់មុនក្រឡាតុលីង ជំងឺឆ្កួតជ្រូក។
មុនពេលមានជំងឺឈាមពល់ផ្ទៃពោះ-មានន័យថាមានការលើសឈាមក្រាយពេលមានផ្ទៃពោះ២០សប្តាហ៍,មានបុរតអើនទឹកនាមកុនុងពេលជាមួយគ្នា(តង្កែតហើមខ្លួន)

(៣) ជំងឺក្រឡាតុលីងជំងឺលើសឈាមនៅពេលមានផ្ទៃពោះ មមានទាំងការបុរកាច់និង, ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

(៤) ជំងឺលើសឈាម
មានជំងឺលើសឈាមមុនពេលមានផ្ទៃពោះឬក្រាយពេលមានផ្ទៃពោះ២០សប្តាហ៍,សុថានភាព១ទៀតគឺមានជំងឺលើសឈាមក្រាយពេលមានផ្ទៃពោះ២០សប្តាហ៍,ប៉ុន្តែមិនធ្លុរសុវាលវិញក្រាយពេលសំរាលកូន១២សប្តាហ៍។សុត្រីមានផ្ទៃពោះដលែមានជំងឺលើសឈាម,ត្រូវតាមដានជំងឺតាមយាបល់គ្រូពទ្យ,រិភាគសុកតាមរលោកំណត់និងសុថានភាពលូតលាស់នទារកកុនុងផ្ទៃ។គ្រូសំរាកអាយហានថ្មីន,យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសសេពីសមុពាធឈាមនិងចលនាទារកកុនុងផ្ទៃ,ចៀសវាងកុំអាយមានសមុពាធ។ផ្នែកអាហារត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពីបរិមាណអាហារ,អាហារប្រូតអើនខ្ពស់,គ្រប់គ្រងជាតិអំបិល។

• ជំងឺទឹកនាមជុអមែ

សុត្រីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺទឹកនាមជុអមែ,មាន២បុរភេទ,១បុរភេទគឺដឹងថាមានជំងឺទឹកនាមជុអមែមុនពេលមានផ្ទៃពោះ,សុត្រីមិនថាមានជំងឺបុរភេទទី១ឬទី២,អាចគ្រប់គ្រងឈាមជុអមែហានដាយថ្នុនាំអីសូលីន,ហើយសុគាប់បង្កគាប់គ្រូពទ្យនិងគ្រូជីវជាតិ។១បុរភេទទៀតគឺមានជំងឺទឹកនាមជុអមែនៅពេលមានផ្ទៃពោះដលែមានអាការៈចុហស់លាស់,ឬគ្រូតពិនិតុយថាមានជំងឺទឹកនាមជុអមែហើយពិនិតុយគុលុយកូសឃើញថាមិនបុរកុរតី,ក៏ហៅថាជំងឺទឹកនាមជុអមែនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

តុរីមានផ្ទៃពោះដលែមានជំងឺទឹកនាមជុអមែ,តុរូវសាកសួរគ្រូជីវជាតិបកសុវាយនិងណនាំពុយាហាលដាយអាហារកុនុងអំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ផ្តល់ពត៌មានអប់រំសុខភាព,យល់ដឹងពីជំងឺទឹកនាមជុអមែបុរហលែនឹងអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកកុនុងផ្ទៃ,វិធីបង្កានិងពុយាហាលជំងឺទឹកនាមជុអមែខ្ពស់,សុគាល់ពីជំងឺទឹកនាមជុអមែទាប។សុត្រីដលែចាក់ថ្នុនាំអីសូលីនមុនពេលសំរាលកូន,តុរូវរកុសាជាតិសុករណាមអាយហានលុអក្រាយពេលសំរាលកូន(70-140mg/dL)ចៀសវាងកុំអាយកីនឡើងទៀត,បណ្តាលអាយទារកមានជំងឺអីសូលីនខ្ពស់និងជាតិសុកកុនុងឈាមទាបជាយូរ។

(បុរភពឯកសារ-សមាគមណ៍អប់រំសុខភាពពីជំងឺទឹកនាមជុអមែនតៃវ៉ាន់)

準媽媽的健康注意事項

◎氣喘

氣喘是不可輕忽的疾病，準媽媽不能因為擔心藥物會影響胎兒而擅自減藥或停藥，必須諮詢你的醫師之後做調整。

妊娠合併氣喘的發生率約為1-3%，約有三分之一患有氣喘的婦女於孕期時會惡化，三分之一會維持不變，另外三分之一反而會改善。最好於懷孕前先控制好病情，再懷孕。產檢時請記得告訴醫師“我有氣喘”，方便醫師協助醫療照護。當然，“避開過敏原”是首要的原則。

◎癲癇

大多數女性癲癇患者在懷孕期間痙攣的控制都可維持穩定不變。有些人很少發作，但也會有較難控制的痙攣發作，所以，詳細告訴醫師所有發作的情形，協助控制是相當重要的。懷孕期間若發作，都應被考慮送醫院緊急就診。為了妳及寶寶著想，懷孕期的發作控制是必要且不可缺的。記住不可自行停藥，尤其是當懷孕已達兩、三個月之後，更是應該要規律服用藥物。若隨意停止治療可能會造成極大的危險性，甚至比服用癲癇藥物所造成的影響還大。此外有些抗癲癇藥物會降低血中維他命K，使凝血機轉變得不好，所以在快生產之時應該要補充維生素K，而且小孩出生後也要補充維生素K。

ប្រការគួរយកចិត្តដាក់សុខភាពរបស់អ្នកម្តាយ

• ជំងឺហឺត

ជំងឺហឺតជាជំងឺមិនគួរមើលស្រាល,អ្នកម្តាយមិនអាចបន្ថយថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងដោយសាព្រួយហារម្មណ៍ថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ,ត្រូវធ្វើការប្រែប្រួលក្រោយពេ-លសឹបសួរគ្រូពេទ្យអ្នក។

ជំងឺហឺតនៅពេលមានផ្ទៃពោះមានកើតឡើងក្នុងចំនាន1-3%,មានស្ត្រីមានជំងឺហឺត១ភាគ៣ធ្ងន់ធ្ងរជាងមុនក្នុងអំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ,១ភាគ៣មិនប្រែប្រួល,១ភាគ៣ទៀតមិនធូរស្រាល។យកល្អគួរគ្រប់គ្រងស្ថានភាពជំងឺអោយបានល្អមុនពេលមានផ្ទៃពោះ,ទើបមានផ្ទៃពោះ។សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យថា(ខ្ញុំមានជំងឺហឺត)នៅពេលត្រួតពិនិត្យផ្ទៃពោះ,ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាលនិងថែទាំ។ពិតមែនហើយ,(ចៀសវាងប្រភពទំនាស់សុខភាព)ជាគោលការណ៍សំខាន់។

• ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

ស្ត្រីមានជំងឺឆ្កួតជ្រូកភាគច្រើនមិនមានអាការៈកើតឡើងនៅពេលមានផ្ទៃពោះទេ។អ្នកខ្លះមានអាការៈតិចតួច,ប៉ុន្តែក៏មានអាការៈដលែពិហាកគ្រប់គ្រងកើតឡើង,ដូចនេះសូមប្រាប់គ្រូពេទ្យអ្នកពីស្ថានភាពអាការៈរបស់អ្នក,ជំនួយគ្រប់គ្រងជាសារៈសំខាន់។ប្រសិនបើមានអាការៈក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ,ត្រូវទៅកាន់មន្ទីពេទ្យដើម្បីធ្វើការព្យាបាលជាបន្ទាន់។ដើម្បីកូនរបស់អ្នក,ចំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងជំងឺក្នុងអំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ។សូមកុំបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯង,ជាពិសេសក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ២-៣ខែ,កាន់តែត្រូវការទទួលទានថ្នាំដោយទៀងទាត់។ប្រសិនបើបញ្ឈប់ការព្យាបាលដោយខ្លួនឯងប្រហែលជាបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំ,ប៉ះពាល់ច្រើនជាងបរិថ្នាំឆ្កួតទៀត។ក្រៅពីនេះថ្នាំឆ្កួតខ្លះអាចកាត់បន្ថយវីតាមីនKក្នុងខ្លួន,បណ្តាលអោយមានការកកឈាមមិនល្អ,ដូចនេះត្រូវបំប៉នវីតាមីនKមុនពេលសំរាលកូន,ហើយក៏ត្រូវបំប៉នវិតាមីនKក្រោយពេលសំរាលកូន។

亮黃燈！注意危險徵兆

懷孕期間，如果出現下列任何一種症狀時，應該立即就醫！

- 陰道出血(不管量多少)
- 持續或劇烈的頭痛
- 持續或劇烈腹痛
- 持續或嚴重噁心、嘔吐
- 突然發冷發熱
- 視力模糊
- 臉部和手部浮腫
- 尿量明顯變少，或小便時有疼痛或灼熱感
- 胎動停止或比平常活動量少一半
- 陰道有水樣分泌物不停流出(懷疑為破水)
- 持續的腰酸與腹部變硬

可愛的寶貝，是媽媽花下心思及努力的甜美果實！

ភ្លីងសុតុប់ព
ណ៍លឿង!អាការះគួរប្ចរុងប្ចរយ័ត្ទន

អំឡងពលេមានផ្ទៃពោះ,ប្ចរសិនបីមានអាការះណា១ដូចខាងក្ចរាម,សូមប្ចរញាប់ប្ចរញាលទទួលការព្ចយាបាល!

- យានីចញ្ចេឈាម(មិនថាបរិមាណប៉ុន្ចមាន)
- បន្ចតឬឈឺក្ចបាលខ្ចលាំង
- បន្ចតឬឈឺពាះខ្ចលាំ
- បន្ចតឬរអីមក្ចអួតធ្ចង់ធ្ចងរ
- រងារក្ចតា។ៗមិនទាងទាត់
- មីលមិនច្ចបាស់
- ហីមមុខនិងដៃ
- បរិមាណទឹកនាមតិចជាងមុន,ឈឺឬក្ចតាន។ពលេបត់ជីងតូច
- ទារកក្ចនុងផ្ទៃឈៃប់ចលនាឬចលនាតិចជាងមុនពាក់កណ្ចតាល
- យានីហូរទឹកមិនឈប់ឈរ(សង្ចស័យថាបកែទឹកក្ចនុងផ្ទៃ)
- បន្ចតការរួយចង្ចកះឬរឹងពាះ

ក្ចនជាទីស្ចរលាញ់,ជាគ្ចរាប់ផ្ចលដើ៌ផ្ចអមែធ្ចងាញ់ជាយសាអ្ចនកម្មតាយយកចិត្ចតទុកដាក់និងប្ចរឹងប្ចរៃ!

認識產後憂鬱症

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此；以下將以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症。

為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生的原因目前仍不明，可能跟生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

產後情緒障礙的分類(產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種)

名稱	盛行率(%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後情緒低落(postpartum blues)	約有三到八成左右	通常出現於產後3-4天內	情緒低落現象，通常幾天便會消失。	焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等。	1. 屬暫時性症狀：通常不需治療即會自行緩解，但家人需要多給予心理支持。 2. 若症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。
產後憂鬱症(postpartum depression)	約一成	通常出現於產後6週內	症狀會持續數週至數個月。	憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物得失去興趣或常覺得無法應付生活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。	需要接受醫療協助及照護。

យល់ដឹងពីជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន

សរួតីខ្លះក្រាយពលេសំរាលកូន,មានអារមុមណ៍មិនលុអប្មមិនទ្ងៀងទាត់,ប៉ុនតអៃការះទាងនះនឹងហាត់ទាវិញនាប៉ុន្មានថ្ងងកៃរាយ,ចំនួនតិចតួចដលែធ្ងងន់ធ្ងងវត្ថុវការការពុយាបាលពីអ្នកជំនាញ។ប៉ុនតអៃការះទាងនះគ៉ម៉ិនដឹងខ្លួនទ៍,ប្មក្រុមគ្រូសានិងញាតិមិត្តតមិនចាប់អារមុមណ៍ទ៍,ប្ណាតាលអាយមិនអាចផ្ទតល់ជំនួយដ៍ល់គ៍,ប្ណាតាលអាយមានកងវល់ក្នុងខ្លួននឹងគ្រូសារ,ប្បប្ណាតាលអាយមានការធ្ងវិបាប្ម។ល។ដ្ចនះ,ខាងក្រាមនះជាពត៌មានប៉ុរហាលែជាមូលហាតេ,ប្រុរភទេនិងវិធីពុយាបាលជំងឺក្រាយ៌ពលេសំរាលកូន,ដីម្បីអាយយល់ដឹងអំពីជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន។

• ហាតេអ្នវីហានជាមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន?

ជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូនមានមូលហាតេមិនចូបាស់លាស់,ប្ររហាលែជាទាក់ទងទានិងខ្លួននិងចិត្ត,ឧទាហ្ហរណ៍មានរ្ងឿងសម្ពាធជីវភាពធ្ងងន់ធ្ងងរកីតលងមុនពលេសំរាល,អស់កំលាំងនាពលេសំរាលកូនប្មន្ធលងកាត់រូបសចិត្តកាយធ្ងងន់ធ្ងងរ។ល។ក៏អាចបណ្ណាតាលអាយមានជំងឺផ្លូវចិត្ត៌តក្រាយពលេសំរាលកូន,ក្រាពឹនាះមុតាយក្រាយពលេសំរាលកូនជាអ្នកមានបន្ទុកម៉ីលចក្រែន,ប្មពីពុរាះការមានផ្ទុទពោះប្ណាតាលអាយមានរូបរាងខ្លសប្មលកែពីមុន។ល។ក៏អាចបណ្ណាតាលអាយមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូនបានដរែ។

• ចំណាត់ថ្នាក់នជៃំងឺអារមុមណ៍ ជំងឺធ្ងលាក់ទឹកចិត្តតបន្ទាប់ពីពលេសមុរាលកូន(ជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូនជាប្រុរភទេជំងឺម្មយាងនកៃរពីកាអារមុមណ៍ក្រាយពលេសំរាលកូន)

ឈ្មាះ	មានអារមុមណ៍មិនលុអក្រាយពលេសំរាលកូន	ជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន
កីតលីងចុរីន(%)	មានប្ររហាលែជា30%-80%	10%
ពលេវលោដលែតងៃតមៃានកីតឡីង	ជាទូទាមានកីតឡីងនាថ្ងងទៃ៣-៤	ជាទូទាមានកីតឡីងនាក្រាយពលេប្រសូតក្នុងរយៈពលេ៦ខៃ
ជំងឺដលែមានវលោខ្	អាការះអារមុមណ៍មិនលុអ,ជាទូទាវាហាត់ទាវិញក្រាយពលេលេប៉ុន្មានថ្ងងៃ	អាការះនឹងបន្តរាប់សប្មតាហ៍ប្មរាប់ខៃ។
អាការះ	ពូរួយបារមុភ,មានអារមុមណ៍មិនលុអ,ឆាប់ខឹង,ហាត់នឿយ,ឆាប់យំ,ដកេមិនលក់,ឈឺក្បាល,សុបិន។ល។	ស្រពានចិត្ត,មានអារមុមណ៍មិនលុអ,ឆាប់ខឹង,ន្ងឿយហាត់,ដកេមិនលក់,តងៃតបែន្ទាសខ្លួនប្មមានអារមុមណ៍គ្មានតំលៃ,ពិកាក្នុងការទទួលទានអាហារ,ឆាប់យំ,មិនអាចប្រមូលអារមុមណ៍,ហាត់ចំណាប់អារមុមណ៍ចំពោះជីវភាពជីវិញខ្លួននិងវត្ថុជដលែខ្លួនចូលចត្ត៌ម្មានអារមុមណ៍ថាមិនអាចប្រឈរមុខនឹងជីវភាព,មានអារមុមណ៍ថាខ្លួនមិនអាចមីលថទៃារកអាយហានលុអ។ល។អ្នកធ្ងន់ធ្ងរនឹងមានបំណងសំលាប់ខ្លួន។
វិធី	១. អាការះបណ្ណាតាះអាសន្ន-ជាទូទាមិនត្ងូវការពុយាបាលក៏អាចសំរួលដាយខ្លួនងង,ប៉ុន្តកៃរុមគ្ងរសាត្ងូវអាយការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។ ២. ប្រសិនប៉ីអាការះបន្ត២សប្មតាហ៍,ត្ងូវការការជំនួយនិងត្ងូតពិនិត្យពីមន្ទីពទ្យ។	ត្ងូវការទទួលការជំនួយពុយាបាលនិងការមីលថៃ

認識產後憂鬱症

名稱	盛行率(%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後精神病(postpartum psychosis)	每千例的生產個案，約有一到兩個	通常出現於產後2週內	症狀持續數週至數個月	情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象，如：媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。	需要接受醫療照護，及住院觀察治療。

哪些人容易發生產後憂鬱症？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

- 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
- 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
- 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
- 社會支持或資源不足者。
- 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

如何知道自己有沒有可能有產後憂鬱？

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

- 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
- 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

យល់ដឹងពីជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន

ឈ្មោះ	ជំងឺសសប្រៃរសាតក្រាយពលេសំរាលកូន
កីតលីងចុរីន(%)	មានអ្នកមានជំងឺនេះ១-២នាក់ក្នុងចំណាន១ពាន់នាក់
ពលេវលោដលែតងៃតមោនកីតឡីង	ជាទូទៅមានកីតឡីតក្រាយពលេមានផ្ទៃពោះក្នុងរយះពលេ២សប្តាហ៍
ជំងឺដលែមានវលោខ	អាការះនឹងបន្តរាប់សប្តាហ៍ឬរាប់ខៃ។
អាការះ	អារម្មមណ៍មិនទៀងទាត់,យំ,ដកេមិនលក់,ចរិកអំពីកប្រែរ,មានការគិតផ្ទតសេផ្ទតាស់ឬស្រមីស្រមៃ,ឧទាហរណ៍-ម្ទតាយប្រហលែជាគិតថាទារកស្លាប់ហីយឬត្ទូវគលួចផ្ទត្ទូរ,អ្នកធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ,ប្រហលែជាគិតផ្ទតសេផ្ទតាស់ធ្រីហាបខ្លួនងងឬក្រុមគ្ទូសា។
វិធី	ត្ទូវការការគាំទ្រនិងការថទៅាសុខភាព, និងដកេនៅមន្ទីរពទ្យេដីម្បីអង្កតេនិងការពុយាបាល។

• **អ្នកណាខ្លះដលែងាយស្រួលមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន?**

ជាទូទៅមូលហតេុគ្រាះថ្ទនាក់បណ្តាលអាយមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូនមានប៉ុន្មានប្រការដូចខាងក្រាម

- ពីមុនជាអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តតធ្ងន់ធ្ងរឬមានជំងឺសសប្រៃរសាតដទ,ៃឬមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូនលីកមុន,ឬអ្នកដលែមានអាការះឬអារម្មមណ៍មិនល្អមុនពលេមការដូវ។
- អំលុងពលេមានផ្ទៃពោះមានអាការះអារម្មមណ៍មិនល្អឬពួរួយបារម្មមណ៍។
- មាន់រឿងធ្ងន់ធ្ងរកីតឡីងក្នុងជីវភាព,រួមមាន-ហត៉បង់សាច់ញាតឺ,បញ្ហាក្រុមគ្ទូសាអាពាហ៍ពិពាហ៍,គ្មានការងារ។ល។
- អ្នកដលែមានការគាំទ្រឬជំនួយពីសង្គមមិនគ្ទរប់គ្ទាន់។
- មានជំងឺនៅពលេមានផ្ទៃពោះឬនៅពលេសំរាលកូន,រួមមាន-ជំងឺលីសឈាម,សំរាលកូនមិនគ្ទរប់ខឬជំងឺសំរាលកូន។ល។

• **តីយើងដឹងយ៉ាងដូចម្ទតចេថាខ្លួនមានជំងឺផ្លូវចិត្តតក្រាយពលេសំរាលកូន?**

យើងអាយយាបល់អ្នកម្ទតាយក្រាយពលេសំរាលកូនអាចប្រីប្រាស់បញ្ហាខាងក្រាមទាំង២,ដីម្បីធ្រីការវិភាគ។

- ១ខម្រែន,តីមានកង្រវល់ដាយសាមានអារម្មមណ៍មិនល្អ,ពិបាកចិត្តតឬមានអារម្មមណ៍ថាគ្មានអនាគតឬ?
- ១ខម្រែន,គ្មានអារម្មមណ៍ចំពាះវត្ថុឬរឿងផ្សងេៗឬ?

ប្រសិនបីមានបញ្ហាទាំង២ដូចខាងលីនៅលីខ្លួនអ្នក,យើងផ្ដល់អនុសាសន៍ថាអ្នកពិតជាគូរប្រាប់ប្ទតីរបស់អ្នកឬស្រវងែរកជំនួយពីមិត្តតភក្ទតិនិងសាច់ញាតិបាន; ឬទាក់ទងកន្លងែពទ្យេថទៅាសុខភាពផ្លូវចិត្ត (សូមមីលឧបសម្ព័ន្ធ) ដីម្បីពិគ្រាះយាបល់និងពុយាបាល។ ឬអាចនិយាយជាមួយ គ្ទូពទ្យេកុមារឬគ្ទូពទ្យេវិកលចរិផ្លូវចិត្តតនិងគ្ទូពទ្យេមហាវិទ្យាល័យរាងកាយអំពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ទនរបស់អ្នក, ដីម្បីឱ្យមានការផ្ទតល់សវោធ្រីតស្រេតផ្ទតល់យាបល់និងការពុយាបាល។ ប៉ីសិនជាញឹកញាប់មានគំនិតប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនងង, គូរស្រវងែរកជំនួយផ្ទនកែវជ្ជេជសាស្ត្ទរជាបន្ទាន់ដីម្បីជៀសវាងការឧប្បត្ទតិហតេុអកុសល។

認識產後憂鬱症

如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

◎自我生活調適，尋求支持與協助

產後情緒低落(postpartum blues)，通常在產後的3-4天發生，而第5天達最明顯；通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作，同時提醒產後媽媽不要過分要求清潔。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。如果可能的話，也可以跟其他產後媽媽分享彼此的經驗與心得，將能得到相當的幫忙。

◎尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、家庭醫學科、小兒科或精神科(身心科)尋求協助，或可洽請各縣市衛生局社區心理衛生中心尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症(postpartum depression)的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。

◎積極接受診療，避免病症加重

如果發生嚴重產後精神病(postpartum psychosis)時，產後媽媽除了會出現情緒激動不穩定、哭泣、個性行為改變之外，甚至會出現妄想或幻覺現象，有些還會出現誤認嬰兒已死亡或被掉包等幻覺，根據國外統計產後精神病約有5%的自殺率及4%的殺嬰率，必須接受積極治療，以免造成不幸。

ស្គាល់ពីជំងឺដែលនាំអោយមានភាពព្រួយថ្មីនក្រោយពេលសំរាលកូន

- តើធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីទប់ស្កាត់ការធ្លាក់ចុះនៃអារម្មណ៍និងជំងឺបារម្ភថ្មីនក្រោយពេលសំរាលកូន?

១.កែសំរួលជីវភាពខ្លួនឯងអោយបានសំស្របស្វែងរកការគាំទ្រនិងជំនួយ

រោគអារម្មណ៍មិនល្អក្រោយពេលសំរាល់កូន (postpartum blues) ជាធម្មតាកើតឡើងក្នុងពេលសំរាល់កូនពី៣ទៅ៤ថ្ងៃ ហើយបង្ហាញច្បាស់ខ្លាំងនៅថ្ងៃទី៥ ជាធម្មតានិងបាត់ទៅវិញក្រោយពេលសំរាល់បាន២សប្តាហ៍។ កត្តាបែបនេះភាគច្រើន និងប្រសើឡើងវិញដោយគ្រាន់តែមានការថែទាំពីក្រុមគ្រួសារមិត្តភ័ក្តអោយបានច្រើន។ ម៉្យាងទៀត សូមស្ត្រីជាម្តាយដែលធ្វើការថែទាំទារកកើតថ្មីៗឈប់ឿតពេលទារកគេង ធ្វើការសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់តាមសំរួលការសមស្រប កុំបណ្តោយអោយខ្លួនអ្នកធ្លាក់ក្នុងសារភាពនឿយហត់ខ្លាំងរឺគេងមិនគ្រប់គ្រាន់។ ដោយសារតែពេលដែលស្ត្រីដែលសំរាល់កូនរួចមិនលទ្ធភាពគ្រប់ចំណាយកំលាំងច្រើន ដូចនេះសូមព្យាយាមអោយអ្នកផ្ទះជួយសំរួលនិងកាត់បន្ថយការងារនឿយហត់ក្នុងការសំអាត់ទារកតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ស្របពេលជាមួយគ្នានោះដែរសូមធ្វើការក្រែនលំលឹកដល់ស្ត្រីដែលសំរាល់កូនរួចកុំធ្វើការសំអាតខ្លួនច្រើនពេក។ ប្រសិនបើអាចជារៀងរាល់ថ្ងៃអ្នកគួរតែឈ្មោះឿតពេលបន្តិចបន្តួចមកដើរលំហែកាយ ដើម្បីផ្តល់ឪកាសស្របខ្យល់អាកាសខ្លះសំរាប់ខ្លួនឯង ស្របពេលនោះអ្នកអាចនិយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅកាន់អ្នកផ្ទះរឺមិត្តភ័ក្តជិតស្និតរបស់ខ្លួនដែលសាក់សម និងសូមអោយពួកគេជួយដល់អ្នក។ ប្រសិនជាអាចអ្នកក៏អាចធ្វើការចែកលំលែកអារម្មណ៍និងបទពិសោធ៍ជាមួយស្ត្រីដែលសំរាល់កូនរួច វានឹងផ្តល់អោយអ្នកនូវចំនួយជាច្រើន។

២.កែសំរួលជីវភាពខ្លួនឯងអោយបានសំស្របស្វែងរកការគាំទ្រនិងជំនួយ

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេរួចគឺមិនអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង, និងសូម្បីតែនៅតែបន្តរហូតដល់ទៅ 2 សប្តាហ៍, ស្ត្រីស្មនីគួរស្វែងរកជំនួយជាបន្ទាន់។ អ្នកអាចចូលទៅកាន់ផ្នែកសម្ភពជំងឺកុមារឬចិត្តសាស្ត្រ (ផ្លូវចិត្តនិងមហាវិទ្យាល័យរាងកាយ) នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់ជំនួយ, ឬប្រហែលជាទៅជាចិត្តវិទូមណ្ឌលសុខភាព (ចិត្តវិទ្យាសុខភាព) នៅសហគមន៍ ស្រុក / ក្រុង (ឧបសម្ព័ន្ធ) នឹងត្រូវបានផ្តល់ជាមួយការថែទាំផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទង។ សម្រាប់ការព្យាបាលនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេរួច (តានតឹងក្រោយឆ្លងទន្លេរួច), ការរកឃើញជាញឹកញាប់នៅដើមនិងការព្យាបាលនៅដំណាក់កាលដំបូង, ការព្យាបាលបន្ថែមទៀតយ៉ាងងាយស្រួលដោយជោគជ័យ។ ប្រសិនបើស្ត្រីដែលត្រូវបានទទួលរងពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេរួច, វាមិនគួរតែកស់ស្លុតនោះទេព្រោះគ្រូពេទ្យធម្មតានឹងចញ្ចេរជៀជបញ្ជាថ្នាំបន្ថយទុក្ខព្រួយ, ការប្រឹក្សាយោបល់និងវិធានការបន្ថែមទៀតបានអនុវត្តឬខាងចិត្តតិកិច្ឆា។ ឥឡូវនេះប្រសិនបើស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបន្តការបំបៅដោះកូន, វាអាចត្រូវបានពិភាក្សាយ៉ាងហ្មត់ចត់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីសមាសភាពនិងកិតើថ្នាំបន្ថយទុក្ខព្រួយ។

៣.ស្វែងរកជំពុកវិជ្ចាសាស្ត្រនិងសុខាភិបាលផ្លូវចិត្ត

ប្រសិនបើកើតមានជំងឺសរសៃប្រសាទធ្ងន់ធ្ងរក្រោយពេលកើត (postpartum psychosis) ស្ត្រីជាម្តាយដែលកើតកូនរួចក្រៅពីមានអាការៈអារម្មណ៍មិននឹងនរ យំ និងការប្រប្រួលនៃទង្វើទៅនោះ រហូតដល់មានការស្រមាលស្រមនើ្វងការមមើលមាយ មានខ្លះស្រមៃឃើញថាកូនរបស់ខ្លួនស្លាប់ហើយរឺ ត្រូវបានលួចប្តូរជាដើម យោងតាមការសរុបនៃអ្នកមានរោគសរសៃប្រសាទបមានប្រមាណជា៥%ធ្វើការសំលាប់ខ្លួននិង៤%ទៀតសំលាប់កូន គប្បីធ្វើការទទួលយកការព្យាបាលអោយបានទាន់ពេល ដើម្បីជាស់វាងភាពអគុសល។

認識產後憂鬱症

◎結語

透過上述產後憂鬱症的介紹，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持與醫療照護。此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋找醫療的幫助。

產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您度過難關的。

◎給家屬的一段話

產後憂鬱或產後憂鬱症可能常被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友即時的支持及抒發。我們希望透過產後憂鬱症介紹，讓家屬們了解，經由一些簡單的對談聊天，給予傾聽、陪伴及支持。是能讓產後媽媽們自在的談敘個人想法及感受，並讓其情緒獲得抒發。同時，產後媽媽在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足，因此，所有的家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕產後媽媽的身體負擔；平時多關心產後媽媽，如果發現有產後憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

心理衛生資源

一、衛生福利部安心專線0800788995(請幫幫　救救我)：提供24小時免費心理諮詢服務。

二、各縣市社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺防治、物質濫用防治及其他心理衛生等事項。

三、倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線：0800-870870，尋求協助。

សុគាល់ពីជំងឺពួរយហារមុភចុរីនកុរាយពលេសំរាលកូនរូច

- **សចេកុតីសរុប**

យាងតាមការវ្យបរាប់នរៃគហារមុមណ៍ចុរីន វាអាចធុវីការអាយសុរុតីជាមុតាយដលេកីតកូនរូចរឺកុរុមគុរូរសាររបស់សុរុតីដលេសំរាល់កូនរូចដឹងពីអាការះគុរាះថ្នាក់ និងអាចធុវីការសុវងៃរកកុរុមគុរូរសារជាជំនួយដីមុបីអាយពទុេយធុវីការពុយាបាល។ ម៉ុយាងទ្យតសុតុរីជាមុតាយភាគចុរីនតងៃមានអការះជំងឺហារមុមណ៍ចុរីនកុរាយពលេកីត អការះមិនសុរូលបបែនេះ គឺអាចទទួលបាននូវភាពកក់កុតាពីការយកចិតុតទុកុខដាក់និងគុរាំទុរពីសំនាក់កុរុមគុរូរសារនិងមិតុតភ័កុខបានយ៉ាងឆាប់រហាស ដូចនេះសូមកុំខុមាស់កុនុងការបង្ហាញពីអារមុមណ៍របស់អុនកអី នាពលេអការះកាន់តធ្មេងន់ធុងរឡើងរឺក៏មិនមានសភាពបុរសីរឡើងកុនុងរយះពលេវងៃនាះ គូធុវីការសុវងៃរកជំនួយពីកុរុមគុរូរសារជំរុញកុនុងការពុយាបាល។

បុរសិនបីឆាប់រកយីញមានអការះជំងឺហារមុមណ៍ចុរីន និងឆាប់ធុវីការពុយាបាលគឺជាកតុតាលុអ កុំហារមុមណ៍ថាអុនកនឹងទទួលនូវការមីលងាយពីកុរុមគុរូរសាររឺមិតុតភតុតរបស់អុនក មានមនុសុសជាចុរីនយល់ពុរមជួយអុនកពីការលំបាក់នេះបាន។

- **ពាកុយមួយឃុលាទុកុខជូនទាកាន់អុនកផុទះ**

ការហារមុមណ៍ចុរីនរឺរាគហារមុមណ៍ចុរីនបុរហាលេជាអុនករាល់គុនាតងៃតមើលរំលងរឺមិនចាប់អារមុមណ៍ ដូចនេះមិនអាចទទួលបានការគាំមទុរនិងជុំរុញពីសំណាក់កុរុមគុរូរសារនិងមិតុតសុនិតសុនាលបានទាន់ពលេ។ យីងសង្ឃឹមថាយាងតាមការបង្ហាញពីអាការះនជៃងឺហារមុមណ៍ចុរីន អាចធុវីអាយគុរប់កុរុមគុរូរសារទាំងអស់បានដឹងចុបាស់ អាចធុវីការនិយាយគុនាបបែងាយ។ ដីមុបីសូរនាំ កំដរនិងគាំមទុរ។ វាអាចធុវីអាយសុរុតីដលេសំរាល់កូនហីយនិយាយចញេនូវគំនិតនិងអារមុមណ៍របស់ខុលួនដាយសបុបាយរីករាយ ធុវីអាយអារមុមណ៍ទទួលបានភាពបុរសីរឡើង។ ម៉ុយាងទ្យតសុរុតីជាមុតាយដលេទីបនិងសំរាល់កូនរូច តុរូវការសំណាយកំលាំងជាចុរីន ក៏តងៃតគេងៃមិនបានគុរប់គុរាន់ ដូចនេះគុរប់សមុមាជិកនគ្រូរសារទាំងអស់គូធុវីការជួយសំរួលការងារមីលថទោរក ដីមុបីកាត់បនុថយអំរកេនសៃុខភាពមុតាយដលេទីបសំរាលកូន ជាធមុមតាគូរយកចិតុតទុកុខដាក់ចំពាះមុតាយដលេសំរាល់កូនហីយ បុរសិនបីសង្កតេយីញមានអការះរាគគិតហារមុមណ៍ចុរីនកុរាយពលេកីតនិងកុបូនកោរដាះសុរាយ ម៉ុយាងទ្យតនាពលេដលេមានអការះកាន់តធ្មេងន់ធុងរកីតឡើង គូធុវីការសុវងៃរកជំនួយនកោរពុយាបាល។

ទំព័រជំនួយសុតីពីសុខាភិបាលផុលូវចិតុត

១. លខេទំនាក់ទំនងទីសុតីការសុខាភាព0800788995(សូមជួយដល់ខុញុំផង) ផុតល់ជូននូវសវោកមុមផុតល់ពត៌មានផុលូវចិតុត២៤ម៉ាងដាយមិនគិតថុលៃ។
២. រាល់អង្គការសុខាភិបាលផុលូវចិតុតទូទាំងខតុេតកុរុង ៖ផុតល់ជូនការណនៅាំផុលូវចិតុតការបង្ហុរ្យនបង្ហាត់ ពណ៍មាន ការពិនិតុយ សវោកមុមនិងជំពុកនកោរទំនាក់ទំនងតាមអឺនធ័រនតេការសំលាប់ខុលួន ការហាមខុវាត់ការបុរីបុរាស់សំភារះនិងបុរការសុខាភិបាលផុលូវចិតុតជាដីម។
៣. បុរសិនបីអុនកជួបបុរទះបញ្ចហាកុនុងការបំបាដាះកូន អាចធុវីការទំនាក់ទំនងតាមបុរព័រទូរសទុសន៍មិនគិតថុលៃ 0800-870870

準媽媽健康操

每日宜適當運動，並注意運動相關安全事項。產前運動可以減少陣痛時的疼痛，減少產時情緒及全身肌肉的緊張、增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。但有些準媽媽的情況可能不適合產前運動，最好請醫護人員評估及指導。

美國婦產科學會(ACOG)建議準媽媽運動時心跳應低於每分鐘140下，身體溫度應低於38℃，所以不宜從事劇烈運動。

運動時，需注意：

- 做前先排空膀胱。
- 應穿寬鬆之衣服，並解開帶扣。
- 最好在硬板上做。
- 最好在就寢前和早餐前做。

●常見的產前運動種類：

腿部運動：(早期開始做)

目的：增加骨盆附近肌肉及會陰部彈性。

作法：手扶椅背(需注意椅子穩固)，左腿固定，右腳呈360度的轉動，做畢後還原，再換腿繼續做。

腳部運動：(早期開始做)

目的：雙腿抬高運動

1. 促進下肢靜脈血之回流。
2. 伸展脊椎及臀部肌肉張力。

作法：平躺仰臥，雙腿垂直抬高，足部抵住牆，可維持3-5分鐘，每天反覆數次。

腹部深呼吸：(懷孕末期)

目的：幫助放鬆肌肉，減少宮縮產生腹部的壓力。

使用時間：有宮縮產生時。

作法：集中注意力，慢慢將氣深吸入至腹腔，使腹部凸出。盡量緩慢吐氣至全部呼出後感覺肌肉的放鬆。

速度依宮縮劇烈程度調整，每分鐘6-9次，每次練習一分鐘。做時緩慢吐氣及完全吐氣，可預防頭暈現象。

លំហាត់ប្រាណសុខភាពស្ត្រីទ្រាមក្លាយជាម្តាយ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណសមរម្យជារៀងរាល់ថ្ងៃព្រមទាំងយកចិត្តទុកដាក់ចំពាះបញ្ហាកីឡាទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាព។ការធ្វើលំហាត់ប្រាណមុនសម្រាលកូនអាចកាត់បន្ថយការឈឺពលេឈឺពាះកីត កាត់បន្ថយអារម្មណ៍ម្ទម៉ៅនិងភាពតានតឹងសាច់ដុំពលេសម្រាលកូនបង្កីនកំលាំងសាច់ដុំយានី ដីម្បីឲ្យមានភាពរលូននិងងាយសម្រាល។តស្ថែថានភាពរបស់ម្តាយខ្លះមិនសក្ដិសមនឹងធ្វើលំហាត់ប្រាណមុនសម្រាលកូន យកល្អត្រូវស្នើរសុំឲ្យគ្រូពទ្យេ ឆ្មបជួយវាយតម្លសៃុខភាពនិងធ្វើការណនៃាំ។

ផ្នាក់ងារផ្នកែសំរាល់កូននប្រែទេសអាមរិេច(ACOG)ននាំស្ត្រីទ្រាមក្លាយជាម្តាយពលេហាតប្រាណគួរក្សារចង្វាក់បេះដូងក្រាម១៩០ក្នុងមួយនាទី កំដាក្នុងខ្លួនត្រូវរក្សារអោយបានទាបជាង៣៨□ដូចនះេមិនត្រូវធ្វើការហាតប្រាណខ្លាំងពទេឡើយ។

• ពលេហាត់ប្រាណត្រូវយកចិត្តទុក្ខដាក់ចំពាះ៖

- ត្រូវសំអាតប្លាកនាមមុនពលេហាត់ប្រាណ
- រ្វស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់ធូរ,ហើយដស់ខ្សវែលវេ
- យកល្អគួរហាត់ប្រាណនៅលីក្តារ
- យកល្អគួរហាត់ប្រាណមុនពលេចូលដំណាកេនិងមុនពលេអាហារពលេព្រឹក

• ប្រភេទហាត់ប្រាណទូទៅមុនពលេកីត

ការហាត់ប្រាណត្រុងចំនុចផ្លូវ ៖ (ចាប់ផ្តើមហាត់ពីតំណាក់កាលដំបូង)

គាលបំណាង ៖ ▸ បង្កីនសាច់ដុំដលៃនៅជាប់និងឆ្អឹងត្រគាកនិងភាពយឺនប្រែដាប់ភទេ។

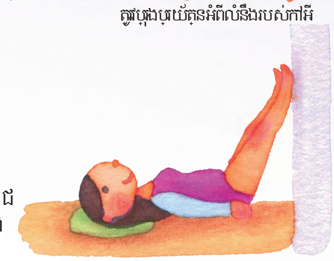
ពីធីធ្វើ ៖ ▸ ដច្រៃតចង្កះេដច្រៃតចង្កះេ ជីងឆ្វេងនៅស្ងាម ជីងស្តាំមបង្វិលទៅមក៣៦០ដឺការ៉េ រួចត្រឡប់មកដូចដីមវិញ បន្ទាប់មកដូរជីងម្ខាងទៀត។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពីលំនឹងរបស់កៅអី

លំហាត់ប្រាណនដើង ៖ (ចាប់ផ្តើមធ្វើពីដំណាក់កាលដំបូង)

គាលបំណាង ៖ ▸ ជីងទាំងពីធ្វើលំហាត់ប្រាណលីកឡើងខ្ពស់
១.ធ្វើអោយដំណើរឈាមជីងរត់ទៅមក។
២.ចលនាសាច់ដុំខ្នងនិងគូត។buttock.

វិធីអនុវត្តះដកេរាប ▸ ជីងទាំងពីរលើកឡើងខ្ពស់ ផ្ននកែជីងផ្អឹបជាប់នឹងជណ្តាំងអាយបាន៣ទៅ៥នាទី ធ្វើវាម្តងហើយម្តងទៀតជារាងលាស់ថ្ងៃ។

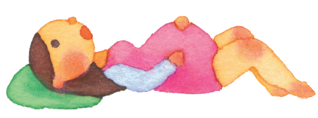


ការដក់ដង្ហើមវែងៗនក្បេហាលពាះ ៖ (ដំណាក់កាលចុងក្រោយនាពលេពាពាះ)

គាលបំណាង៖ ▸ ជួយសំរួលសាច់ដុំអាយមានសភាពធូស្រាល ដីម្បីកុំអាយមានសភាពទទូលសំពាតពិក្បហាលពាះ។

រ្វិបាស់ពលេវលោ៖ ▸ នៅពលេដលៃមានការរួញស្បូន

វិធីធ្វើ ៖ ▸ ប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ ស្រូបដង្ហើមយឺតៗវែងៗចូលទៅក្នុងពាះ ធ្វើអោយផ្ននកែពាះមានសភាពប៉ោងចញ្ចេក្រៅ។ព្យាយាមធ្វើការដកដង្ហើមចញ្ចេយឺៗរហូតដល់អស់រួចនឹងមានអារម្មណ៍ធូស្រាល។ ល្បឿនរួញស្បូនតាមរយះកំរិតពី៦ទៅ៩ដងរាល់មួយនាទី វិកហាត់វាមួយនាទីម្តង។ នៅពលេហាត់ដកដង្ហើមចញ្ចេយឺៗអាចបងហាត់អាការះវិលមុខបាន។



準媽媽健康操

盤腳坐式：(三個月後)
目的：1. 鍛鍊腹股溝之肌肉及關節處韌帶之張力。
2. 防止懷孕末期，由於膨大的子宮壓力所產生的痙攣或抽筋。
作法：平坐於床墊上，兩小腿平行交接，一前一後，兩膝遠遠分開。
每天一次，每次由五分增至三十分鐘。

腰部運動：(六個月後)
目的：減少腰部之酸痛，幫助生產時腹壓增強及會陰部之彈性，以利生產。
作法：手扶椅背(需注意椅子穩固)，慢慢吸氣，同時手臂用力，
使身體的重力集中於椅背，腳尖立起，使身體抬高，
腰部挺直，然後慢慢吐氣，手臂放鬆、腳還原。

胸式呼吸（懷孕末期）
目的：同腹部深呼吸。
使用時間：於第一產程腹部深呼吸仍無法放鬆時執行。
作法：1. 集中注意力輕吸氣直到胸部完全充盈。
2. 吐氣至全部呼出吐盡，並感肌肉放鬆。
3. 呼吸速度依宮縮劇烈程度調整為6-9次/分鐘以上，每次練習一分鐘。
4. 呼吸時注意盡量放慢，並至最後盡量吐盡，可預防頭暈。

លំហាត់ប្រាណសុខភាពសុតរីទ្រាមកូលាយជាមុតាយ

របៀបអង្គុយបត់ជើង៖ (រយៈពលេបីខ)

គាលបំណង៖ ▸ ១.ហាត់សាច់ដុំក្បាលពោះនិងតូតនិងសួសកែនុលាក់ឆ្អឹង។
២.អំលងពលេកូាយកូនងការមានផ្ទៃពោះ,រមួលក្រពើដាយសារសមុ្ពាធសុបូនធ្ងន់។

វិធីអនុវត្តន៍ ▸ អង្គុយលីតូរ,ដាក់ជើងសមីរតូនា,ខាងមុខ១ខាងកូាយ១,ជង្គង់២ផ្ងាយពីតូនា។មួយថ្ងៃងមៃ្តង,មុតង់ពី៥នាទីទៅ៣០នាទី។

លំហាត់ប្រាណចងកេះ ៖ (កូាយពលេ៦ខ)

គាលបំណង៖ ▸ កាត់បន្ថយូភាពឈឺសនុលាក់ផ្នែកៃចងកេះ ជយបងកិនកំលាងរញ្ជាននផ្នែកៃពាះដីមបីសំដាក់ដជ្រៃតទ្រានិងវិធីអនុវត្តតដូាក់ដជ្រៃតទ្រានិងខនង(តូរបុរងបុរយ៉តូនអំពីលំនឹងរូបសំកាអី)ដកដង្ហើមចូលយឺ។សូរបូពលេនាៈប្រកែលាំងដច្រេហាថ្ពផ្នែកៃខ្នង ចង្កេតជីងតូរង ធ្វើអាយខ្លួនងយឡុង ផ្នែកៃចងកេះតូរង ហើយដង់ដង្ហើមចេះមួយៗ ដំលៅវិញហើយតូរឡបដូចដើម។

កូបួនដក់ដង្ហើមផ្នែកៃទូង (ដំណាក់កាលចុងក្រាយនការពាពោះ)

គាលបំណង ៖ ▸ ដកដង្ហើមរវែងៗសូរបជាមួយផ្នែកៃពាះ
ពលេវលោប្ ៖ ▸ ប៊ុរុាស់ៈអនុវត្តតពលេតិចកូនលើកទី១ដលៃនៅតមែិនអាចធ្វើអាយផ្នែកៃពាះមានភាពធូសុាល។
វិធីអនុវត្តន៍ ▸ ១. បុរមូលអារមុមណ៍សូរូបខុយល់តិចៗរហូតដល់ពញតូរង។
២. ដកដង្ហើមចញ្ជរហូតដល់អស់ ហើយមានអារមុមណ៍ធូសុាល។
៣.លុបៀនដង្ហើមយាងទៅតាមកំរិតូញសូបូន,ពី៦ទៅ៩ដងកុនុង១នាទី,មុតង១នាទី។
៤. ពលេដកដង្ហើមសូមធ្វើាដាយភាពយឺៗ ហើយដកដង្ហើមចញ្ជរហូតដល់អស់អាចបង្ការភាពវិលមុខហន។

婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查

子宮頸抹片檢查可以早期發現子宮頸癌，經治療而延長存活期，如在癌前病變時發現，可經由治療而阻斷後續發展為癌症。各位準媽媽們，請於產後惡露排乾淨時，記得至各健保特約醫院或診所接受子宮頸抹片檢查。

1. 誰需要做子宮頸抹片檢查？

大部分的子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒所引起，凡曾有過性經驗的婦女，都可能罹患子宮頸癌，特別是30歲以上，故建議30歲以上婦女每三年做一次子宮頸抹片檢查。另，依資料顯示，每篩檢70位婦女，就可以找到一位癌前病變或癌症個案。

2. 子宮頸抹片檢查怎麼做？

子宮頸抹片檢查過程簡單，大多不會感到疼痛，採檢過程係將擴陰器置入陰道，擴張陰道,再以小木棒或小刷子在子宮頸上，輕輕刮取子宮頸少量剝落的細胞，塗抹於玻片上，經過染色後，透過顯微鏡檢查是否有可疑性的癌前病變及癌細胞存在。

3. 子宮頸抹片檢查前要注意什麼？

不要沖洗陰道、避免盆浴、勿放置塞劑、前一夜不要有性行為、避開月經期間。

4. 當子宮頸抹片異常時怎麼辦？

子宮頸抹片異常並不代表已經患有癌症，必須請醫師做進一步陰道鏡檢查及切片，來確認是否為子宮頸癌。

＊提醒您，任何一項篩檢都會有偽陰性個案發生，所以即使抹片檢查結果正常，仍應每三年做抹片檢查，且如有任何異狀時，均應儘速就醫。

5. 接種(HPV)疫苗後，還需要定期做子宮頸抹片檢查嗎？

例行的子宮頸抹片檢查仍是必要的，因為仍有3-4成子宮頸癌是HPV疫苗無法預防的其他HPV型別所造成。

ការគាំពារសុខាភាពស្ត្រីត ការពិនិត្យសុបូន

ការពិនិត្យមាត់ស្បូនអាចជាការរកឃើញដំបូងនជៃងឺមហារីកមាត់ស្បូន បនទាប់ពីការពុយាហាលនិងការពនយាពលេរស់វានមានជីវិត ហានឃើញការបុរប្រែរួលជំងឺមុនពលេមហារីក តាមរយៈការពុយាហាលអាចរារាំងការវិវឌ្ឍន៍ជាបនតកុលាយជាជំងឺមហារីក។សុតុរីជាមុតាយទាំងឡាយ សូមចាំថា កុរាយពលេសមុរាលហើយពលេដលៃឈាមអាកុរក់ហូរអស់សុអាតហាត តូរវទៅការពិនិត្យមាត់ស្បូននៅតាមមនទីរពទេយឬ គុលីនិកដលៃប្រឹកាតសុខភាព។

១.តីអ្នកណាខុលៈតូរវការការពិនិត្យស្បូន?

សុរតីដលៃមានជំងឺមហារីកស្បូនភាគចុរីនសុទ្បតឆៃលងតាមមរោគនការរួមភរទេ អាយតជៅសុតុរីដលៃមានបទពិសាធ៌រួមភរទេ សុទ្បតអោចឆៃលងជំងឺមហារីកស្បូនទាំងអស់ ជាពិសសេគឺសុតុរីដលៃមានអាយុចាប់ពី៣០ឆ្នាំមឡើងទៅ ដូចនេះសូមសំណូមពរដល់សុរតីដលៃមានអាយុ៣០ឆ្នាំមឡើងទៅធ្វើការពិនិត្យស្បូនយ៉ាងតិចអាយហានមុតង។ កុរាពីនេះ តាមការសុរាវជ្រាវហានបង្ហាញឲ្យឃើញថា រាល់ការពិនិត្យទៅលើសុរដីចំនួន៧០រូប រកឃើញករណីជមុងឺមុនពលេកីតមហារីក ឬករណីអ្នកជមុងឺមហារីកមុនាក់។

២.ការពិនិត្យសុបូនធ្វើឡើងដាយវិធីណា?

ដំណាក់កាលពិនិត្យដសៃ្បូនមានភាពងាយសួល ជាទូទៅគឺគុមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ឡើយ។ ពលេធ្វើតសេ្ត គយកឧបករណ៍ដាក់ចូលបុរដាប់ភទេសុរតី ហើយយកបនទះឈើតូចរឹកូនចុរាស់តូចៗដុះសុរាលៗនៅតុរង់ខាងលើដសៃ្បូន ដើមុបីយកកាសិកា និងធ្វើការពិនិត្យតាមម៉ាសីនពិនិត្យកូរម៉ូស្កូមតីមានជំងឺមហារីកដលៃរឺអត់។

៣.មុនពលេធ្វើការពិនិត្យសុបូនតីតូរវយកចិតុតទុកុខដាក់បញ្ហាណាខុលៈ?

សូមកុំធ្វើការលាងបុរដាប់ភទេ ចៀសវាងកុំតុរាំទឹកកុំដាក់ថុនាំនៅខាងកុនុងកុំធ្វើការរួមភរទេមុនមួយថុងដៃ ជាងវាងពលេមករដូរ។

៤.នៅពលេដលៃពិនិត្យឃើញសុបូនមានសភាពមិនបុរកុរដីតីគួធ្វើបែណា?

ភាពមិនបុរកុរដីនដៃសៃ្បូនមិនបញ្ជាក់ថាមានជំងឺមហារីកសុបូនឡើយ តូរវធ្វើការពិនិត្យតាមរយៈគួរពទេយជាមុខសិន ដើមុបីអាយច្បាស់ថាតីមានជំងឺមហារីកសុបូនដលៃរឺអត់។

* រំលឹក៖រាល់ការពិនិត្យទាំងឡាយសុទ្បតមានភាពមិនច្បាស់លាស់ក៏តឡើង ដូចនេះគិតថាលិតផល់នការពិនិត្យមានភាពបុរកុរដី តនៅពលេមានបញ្ហាគួរធ្វើការសុរងៃរកគួរពទេយអាយហានទាន់ពលេ។

១.បនទាប់ពីពលេហានចាក់ថុនាំវ៉ាក់សាំងការពារមហារីកសុបូនរួចតីតូរវការធ្វើតសេ្តសុបូនឬទេ?

ការពិនិត្យកាសិកាកសុបូន (Pap smear) នៅតមានភាពចាំបាច់ ពុរៈមានមហារីកកសុបូន ៣០ ទៅ ៤០ភាគរយ បណ្តាលមកពីបុរភទេ HPV ដទៃ ដលៃថុនាំបង្កការ HPV មិនអាចបង្កការហានទ។

新生兒篩檢

新生兒篩檢的目的為何？有哪些好處？如何接受新生兒篩檢及得知新生兒篩檢結果？

新生兒篩檢是「新生兒先天性代謝異常疾病篩檢」的簡稱，早期發現症狀不明顯的先天性代謝異常疾病，提供適當的確診、治療或預防措施；使得患病的孩子能夠正常發育，不致造成身心障礙與家庭的遺憾。

我的寶寶如何接受新生兒篩檢？

在您的寶寶出生後滿48小時，接生的醫療院所（助產所）會採取寶寶少許的腳跟血液，並寄交國民健康署新生兒篩檢合約實驗室進行相關檢驗。

如何得知新生兒篩檢結果？

篩檢結果約於採檢後1週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢篩檢結果。在尚未知道篩檢結果之前，請不要讓寶寶接觸荼丸（俗稱臭丸；樟腦丸），也不可任意服用藥物；如有健康上的問題，請務必詢問您的小兒科或家庭醫學科醫師。

新生兒篩檢可以發現哪些疾病？

由於醫療科技的進步，遺傳檢測技術已被臨床廣泛運用。但是，並非所有疾病，都適合在新生兒期進行篩檢或能偵測出來。目前經國民健康署認定之篩檢項目，係依優生保健措施減免或補助費用辦法訂定，包括：苯酮尿症、先天性甲狀腺低能症、高胱胺酸尿症、半乳糖血症、葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症、先天性腎上腺增生症、楓糖漿尿病、中鏈醯輔酶A去氫酶缺乏症、戊二酸血症第一型、異戊酸血症、及甲基丙二酸血症等共11項；係基於新生兒最佳利益考量而建議，每個新生兒均應接受篩檢服務。至於目前已提供而尚未納入衛生福利部認定的新生兒篩檢項目，因考量須釐清其臨床效力、或有無確診後續發展及有效的治療方法等，均需採先趨性研究進一步探究；亦應經過家長知情同意，並獲得父母簽署之書面同意書，方可進行篩檢。

政府提供新生兒篩檢之檢驗費用減免

國民健康署認定11項新生兒篩檢減免費用，一般新生兒每案減免新臺幣200元；但列案低收入戶、優生保健措施醫療資源不足地區之醫療機構（助產所）出生者，每案減免新臺幣550元，政府全額補助，民眾無須負擔檢驗費用（民眾仍須自付採檢醫院行政費用或相關材料費，視各醫院收費額度而定）。

ត្រួតពិនិត្យទារកថ្មី

តើគោលបំណងនៃការពិនិត្យទារកទើបកើតដើម្បីអ្វី? តើមានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? តើធ្វើដូចម្តេចអាចទទួលយកការពិនិត្យទារកទើបកើត និងដឹងពីលទ្ធផលក្រោយការពិនិត្យទារកទើបកើត?

ការពិនិត្យទារកទើបកើតជាពាក្យកាត់របស់"ការពិនិត្យតាមដានទារកទើបកើតដើម្បីរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើត "រកឃើញដំបូងនៃរោគសញ្ញាមិនជាក់លាក់របស់សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតផ្តល់នូវការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលសមស្របនឹងការព្យាបាលឬវិធានការការពារ។ធ្វើឱ្យកុមារដែលមានជំងឺនេះអាចនឹងវិវឌ្ឍន៍បានតាមធម្មតា មិនបណ្តាលឲ្យក្លាយជាជនពិការនិងការសោកស្តាយនៃក្រុមគ្រួសារ។

កូនរបស់ខ្ញុំទទួលយកការពិនិត្យទារកទើបកើតរបៀបណា?

បន្ទាប់ពីកូនរបស់អ្នកកើតពេញ ៤៨ ម៉ោងនៅមន្ទីរពេទ្យដែលទទួលបង្កើតកូន(កន្លែងបង្កើតកូន)នឹងជួសយកឈាមនៅកែងជើងទារកបន្តិច ហើយបញ្ជូនទៅកាន់ មន្ទីរពិសោធន៍របស់មន្ទីរសុខាភិបាលជាតិដែលមានកិច្ចសន្យាទាក់ទងនឹងការពិនិត្យទារកទើបកើតសម្រាប់ធ្វើការពិនិត្យ។

វិធីដូចម្តេចទើបដឹងពីលទ្ធផលក្រោយការពិនិត្យទារកទើបកើត?

អាចដឹងលទ្ធផលពិនិត្យប្រហែលមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការជួសឈាម ក៏អាចតាមរយៈវេបសាយមជ្ឈមណ្ឌលពិនិត្យទារកទើបកើតរាវរកលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ។មុនពេលដឹងលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ ចូរកុំឱ្យទារកប៉ះគ្រាប់ប្រដៅកាតម្យ៉ាង(គ្រាប់ថ្មស្អុយ គ្រាប់ថ្នាំក្រឡាត) ក៏មិនអាចប្រើថ្នាំអ្វីទាំងអស់ ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហាសុខភាពត្រូវតែពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យក្រុមគ្រួសារ របស់អ្នក។

ការពិនិត្យទារកទើបកើតអាចរកឃើញជំងឺ?

ដោយសារតែបច្ចេកទេសផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រតើរីកចំរើន បច្ចេកវិទ្យាធ្វើតេស្តហ្សេនៃបន្តពូជត្រូវបានមន្ទីរព្យាបាលប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយ។ប៉ុន្តែមិនមែនរាល់ជំងឺទាំងអស់ដែលស័ក្ដិសមនឹងធ្វើការពិនិត្យឬអាចរកឃើញសម្រាប់ទារកវ័យតូចនោះទេ។បច្ចុប្បន្ននេះបន្ទាប់ពីទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិបានកំណត់ករណីសំរាប់ពិនិត្យ យោងតាមវិធានការនាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាពល្អ កំណត់វិធីកាត់បន្ថយឬផ្តល់ជំនួយឧបត្ថម្ភប្រាក់ចំណាយ រួមមាន៖ ហ្វេនើលកឺតូក្នុងទឹកនោម ខ្សោយថាមពលក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដពីកំណើត សារធាតុស៊ីស្ទីនខ្ពស់ក្នុងទឹកនោម កំណើនជាតិស្ករក្នុងឈាម កង្វះខាតG៦PD អ៊ីពប៉េលាស៊ៀនៅលីតំរងនោមពីកំណើត ស៊ីរ៉ូក្នុងទឹកនោមអាស៊ីតអមើញ៉ា គ្លុយតារិកប្រភេទទី១ អាស៊ីតអមើញ៉ា អ៊ីស្វ៉ាឡេរិក និងអាស៊ីតអមើញ៉ា ម៉ទើលម៉ាឡូនិក សរុបចំនួន ១១។ត្រូវបានផ្អែកលើការពិចារណានូវផលប្រយោជន៍ល្អបំផុតរបស់ទារកទើបនឹងកើតនិងការផ្ដល់អនុសាសន៍ថារាល់ទារកទើបកើត គួរតែទទួលបាននូវសេវាកម្មពិនិត្យដូចគ្នា។យ៉ាងហោចណាស់បច្ចុប្បន្ននេះក៏ធ្លាប់ផ្ដល់តែមិនទាន់បញ្ចូលក្នុងភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិបានកំណត់គម្រោងពិនិត្យទារកទើបកើត ព្រោះដោយសារពិចារណាថាត្រូវតែមានការបញ្ជាក់ពីប្រសិទ្ធភាពព្យាបាលឬមានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់និងការវិវឌ្ឍន៍ទៅថ្ងៃក្រោយនិងប្រសិទ្ធិភាពព្យាបាល។ល។ជាទូទៅត្រូវការប្រមូលសាកល្បងការសិក្សាស្រាវជ្រាវស្វែងយល់បន្ថែមទៀត បន្ទាប់ពីមានការយល់ព្រមពីឪពុកម្តាយ ព្រមទាំងទទួលបានការយល់ព្រមជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលបានចុះហត្ថលេខាដោយឪពុកម្តាយនៅមុនពេលពិនិត្យ។

រដ្ឋាភិបាលបានផ្ដល់នូវការពិនិត្យទារកទើបកើតដោយកាត់បន្ថយថ្លៃពិនិត្យ

ភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិបានកំណត់១១ករណីពិនិត្យទារកទើបកើតដោយកាត់បន្ថយតម្លៃ តាមធម្មតារាល់ករណីទារកទើបកើតកាត់បន្ថយថ្លៃពិនិត្យ២០០យានល្មយតៃវ៉ាន់។តែបើក្នុងករណីនៃគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រនាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាព(កន្លែងសំរាល) ខ្វះធនធានវេជ្ជសាស្ត្រ កាត់បន្ថយថ្លៃពិនិត្យ៥៥០យានល្មយតៃវ៉ាន់រាល់ករណី។ រដ្ឋាភិបាលបានផ្តល់ជំនួយទាំងស្រុង ប្រជាជនមិនបាច់ខ្វល់ពីការបង់ប្រាក់ថ្លៃពិនិត្យ(តែប្រជាជននៅតែបង់ប្រាក់ថ្លៃកិច្ចរដ្ឋបាលរបស់មន្ទីរពេទ្យឬបង់ប្រាក់ថ្លៃឯកសារដែលទាក់ទងទៅតាមមន្ទីរពេទ្យនិមួយៗដែលបានកំនត់ទទួលចំនួនទឹកប្រាក់។)

寶寶健康的第一道防線

給準父母貼心的小叮嚀

在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓寶寶、衣物或用品接觸萘丸(俗稱臭丸；樟腦丸)或其氣味，以避免溶血性貧血之可能發生。也請提醒接生醫院將寶寶的篩檢結果，記錄於「兒童健康手冊」內，以提供寶寶就醫參考；篩檢結果在正常範圍的寶寶，並不代表健康狀況沒有問題，仍須按時接受兒童預防保健服務，保障寶寶的健康權益喔！

嬰兒搖晃症候群首先在1972年提出，是指因劇烈搖晃嬰兒，導致嬰兒頭骨內的腦組織在短時間內快速晃動，造成腦部表面的血管破裂，引發硬腦膜下血腫或蜘蛛膜下腔出血，並常伴隨有視網膜出血及腦水腫；大部分發生在兩歲以下兒童，尤其是小於六個月的嬰兒。嬰兒搖晃症候群，常是因為照顧者不耐嬰幼兒哭鬧不停且無法安撫而動怒，故用力搖動嬰兒企圖阻止哭鬧，但因搖動過於劇烈而導致腦部傷害；一般的輕微晃動並不會導致嬰兒搖晃症候群。因此即使沒有明顯外傷，嬰兒搖晃症候群仍被視為一種兒童虐待的行為，歸類為虐待性頭部傷害的一種。

發生嬰兒搖晃症候群時可能出現的症狀包括：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等，一旦發現應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療；由於致命率很高，且容易有發展遲緩、癲癇、腦性麻痺等長期後遺症，因此預防嬰兒搖晃症候群的發生十分重要，照顧者須注意，無論如何都不可以用力搖晃寶寶、甩耳光或將寶寶拋到床上，也盡量不要抱著寶寶用力旋轉。抱著孩子或與孩子玩耍時一定要保護頭頸部，尤其是六個月以下的嬰兒要給予頭頸部適當的支持。此外，所有的寶寶的照顧者都需要了解搖晃嬰幼兒的危險性，並學習如何安撫哭鬧嬰幼兒的技巧，以免因情緒失控時做出不利嬰兒的錯誤舉動。

ការគាំពារសុខាភាពកូនៗទាំងអស់

សចេកុតីសុនីសុំទៅកាន់ឪពុកមុតាយ

នៅពលេដលែមិនទាន់ដឹងពីលិតផលនកោរពិនិតុយរបស់ទារកទីបនិងកីត សូមកុំបនុតាយអាយទារក ប៉ះពាលទៅនឹងសំលៀកបំពាក់រឺសំភារះនាៗប៉ះពាល់ជាមួយនិងថុនាំណរើន(គតេងែតហៅថាថុនាំឆូវរីន,ថុនាំចាងណា)រឺយុលីន ដីមុបីជាងវាងជំងឺខុវះគុរាប់ឈាមកុរហាមកីតឡើង។ក៏សូមធុរីការរំលីកគុរូពទេយដលែធុរីការពិនិតកត់គុរាលិតផល់ការពិនិតុយចូលកុនុង(សៀវភៅសុខាភាពកុមារនិងទារក)ផង។ ដីមុបីធុរីការពិចារនាពលេធុរីការពិនិតុយកូនៗ លិតផលនកោរពិនិតុយទារកមានភាពបុរកុរដីមិនមនែមាននថៃាសុខាភាពមិនមានបញ្ហាទាំងសុរុងនាះទេ នៅតតែូរវធុរីការទទូលយកសវោគាំពារសុខាភាពកុមារនិងទារកអាយបានទៀងពលេដដរែ សូមធានាសុខាភាពរបស់កូនៗអុនកណា។

បុរជុំជមុងឹអងុរូនទារក តូរូវបានលីកឡើងជាលីកដំបូងកុនុងឆុនាំ១៩៧២សំដៅទៅលីការអងុរូនទារកខុលាំងៗ បណុដាលឲុយបណុដុំខូរកុបាលកុនុងលលាដ៍កុបាលទារកកុរឡកដាយលុបឿនលឿនកុនុងរយៈពលេខុលី បងុកឲុយដាច់សសឈោមផុទខ្ទៃរកុបាល នាំឲុយកកឈាមនៅកុរាមសុរាមខូររឹងឬហូរឈាមកុនុងសុរាមខូរកុបាល ពុរមទាំងបណុដាលឲុយមានហូរឈាមកុនុងសុរទាប់រ៉ទើននិងហីមខូរកុបាល។ ភាគចុរីនកីតមានចំពាះទារកអាយុកុរាម២ឆុនាំ ជាពិសសេទារកអាយុកុរាម៦ខ។ៃបុរជុំជមុងឹអងុរូនទារក តងែកីតឡើងដាយសារកំហឹងរបស់អុនកមីលថទៅាំងចំពាះទារកដលែយំមិនឈប់ឈរនិងលូងមិនបាត់ ហតុនេះពូកគកេ៏បុរីកមុលាំងអងុរូនទារកកុំឲុយពូកគយេំតទៅទៀត ប៉ុនុដដៃាយសារការអងុរូនខុលាំងហូសហតុពកេក៏បណុដាលឲុយមានរបូសខូរកុបាល។ ការអងុរូនថុនមៗមិនអាចបងុកឲុយមានបុរជុំជមុងឹអងុរូនទារកឡើយ។ហតុដូចនេះទាះបីគុមានរបូសខាងកុរា ប៉ុនុដបែរជុំជមុងឹអងុរូនទារកតូរូវរាប់បញ្ចូលជាការធុរីទុកុខទាសទៅលីកុមារ តូរូវបានចាប់បញ្ចូលកុនុងការបងុការបូសផុនកែខូរកុបាលបុរភទេធុរីទុកុខទាស។

រាគសញ្ញញានបែរជុំជមុងឹអងុរូនទារករូមមាន៖ ដកេចុរីន អនុទះសារនៅមិនសុខបុរគុរីវកាច់ខូចខាតសតិ កុអូត គុមានចំណង់អាហារ និងដកដងុហីមខុសបុរកុរតីជាដីម។បុរសិនបីបុរទះយើញអាការៈទាំងនេះ តូរូទទូលការពុយាបាលជាបនុទាន់។ ដាយហតុអតុរានគែុរាះថុនាក់ដល់ជីវិតខុពស់ ពុរមទាំងងាយសុរូលបនុសល់នូវជមុងឹរីកលូតលាស់យឺតយ៉ាវ ជមុងឹឆុកូតជុរូក និងជមុងឹសុពឹកខូរកុបាលជាដីម។ហតុដូចនេះការទប់សុកាត់កំណីតឡើងនបែរជុំជមុងឹអងុរូនទារកពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ អុនកមីលថទៅាំចាំបាច់តូរូវបុរុងបុរយ័តុន ដាយទាះបីជាយ៉ាងណាក៏មិនតូរូវបុរីកមុលាំងអងុរូនទារក ទះកំផុលៀង ឬបាះទារកទៅលីគុរនៅះទេ ហីយក៏ជៀសវាងការឱបទារករូចបុរីកមុលាំងបងុវិលខុលូនផងដរែ។ពលេឱបកូន ឬលងេជាមួយកូន តូរូវការពារផុនកែកុបាលនិងករបស់ពូកគជោពិសសេទារកអាយុកុរាម៦ខ៖ តូរូវផុដល់នូវការគាំទុរសមលុមមទៅដល់ផុនកែកុបាលនិងករបស់ពូកគ។ៃកុរាពីនេះ អុនកមីលថទៅាំទារកទាំងឡាយ តូរូវយល់ចុបាស់អំពីគុរាះថុនាក់នកោរអងុរូនទារកកុមារ ពុរមទាំងរៀនពីវិធីលូងលាមពលេពូកគយេំ ដីមុបីជៀសវាងទងុរីខុសឆុគងដលែប៉ះពាល់ដល់ទារកពលេមិនអាចគុរប់គុរងអារមុមណ៍របស់ខុលូនបាន។

預防嬰幼兒感染百日咳

百日咳是一種急性呼吸道傳染性疾病，係透過飛沫或近距離接觸而感染。

小於6個月的寶寶是感染百日咳的高危險群，主要的感染源為親密照顧的媽媽及其他照顧者。新生兒一旦感染會產生咳嗽、嘔吐、呼吸困難等症狀，嚴重者造成休克，併發肺炎、腦病變甚至導致死亡。

預防嬰幼兒感染百日咳「不論過去的破傷風、減量白喉混合疫苗（Td）或減量破傷風白喉非細胞性百日咳混合疫苗（Tdap）接種史，每次懷孕應接種1劑Tdap疫苗，可在任何孕程接種(自費)。但為使母親抗體傳遞給嬰兒的接種效益最大化，建議於懷孕第28-36週接種；若懷孕時未接種，則應於生產後立即接種。另，會照顧寶寶的其他家屬親人，也建議同時接種，除保護新生兒，也保護自己。」

ការពារទារកឆ្លុលងជំងឺកុអក់មាន់

ជំងឺកុអក់មាន់គឺជាជំងឺឆ្លុលងតាមរយះបំពងដង្ហើម គឺឆ្លុលងតាមរយះមរោគកុនុងខ្យល់ដលែយើងបានប៉ះពាល់

ជំងឺកុអក់មាន់គឺជាជំងឺឆ្លុលងតាមរយះបំពងដង្ហើម គឺឆ្លុលងតាមរយះមរោគកុនុងខ្យល់ដលែយើងបានប៉ះពាល់

កូនដលែមានអាយុតូចជាង៦ខគែឺជាមុខសញ្ញាគុរាះថ្នាក់កុនុងការឆ្លុលងជំងឺកុអក់មាន់ បុរភពចំបងនកៃារចំលងមរោគតាមរយះសុរុតីដលែថទៅមកូននិងអុនកមីលថទៅរកផ្ទសងេៗទារកទីបនិងកីតពលេដលែឆ្លុលងជំងឺបុរភទេនះនិងមានអការះកុអក់ គុអូត អការះពិបាកដក់ដង្ហើម ខ្លះមានសាភាពធ្ងន់ធ្ងរបណុតាលអាយបាត់បង់ជីវិត បញ្ជតាលអាយមានជំងឺរលាកសូតជំងឺខូលកុបាលរហូត់ដល់សុលាប់។

បង្ការការឆ្លុលងមរោគកុអកមាន់ដល់ទារកទាះបីកនុលងមកធ្លាប់មានតតោណូស ថ្នាំបង្ការាគខាន់សុលាក់រូមបញ្ចូលគុនា (Td) ឬថ្នាំបង្កាតតោណូស រាគខាន់សុលាក់មិនមនែកាសិកាជម្ងឺកុអកមាន់ (ថ្នាំបង្ការ Tdap) បុរវត្តិទទូលថ្នាំបង្ការ ជារៀងរាល់ពលេមានផ្ទទពៃោះគូរទទូលវ៉ាក់សាំងមុដង អាចចាក់នៅដំណាក់កាលតុរីមាសណាក៏បាន(បង់ថ្លដៃាយខ្លួនឯង)។ប៉ុនុតដើម្បីធ្វីខ្ទិយអង់ទីការរបស់ម្តាយបានបញ្ជូនដល់ទារកដាយបុរសិទ្ធិភាពយ៉ាងល្អនាះ សូមផ្ទដាំដល់ថាតុរូវថ្នាំបង្ការពលេគិភអាយុ២៨-៣៦ សបុតាហ៍។បុរសិនបីពលេមានគិភមិនបានាក់ថ្នាំបង្ការ បនុទាប់ពីសំរាលបុតុររួចតុរូវតថ្នែនាំបង្ការភុលាម ។ម៉ុយាងទៀតកុនុងពលេជាមួយគុនានាះសំណូមពរឲ្យសមាជិកកុនុងគុរួសារដលែជួយថរែកូនង៉តែ ក៏តុរូវចាក់ថ្នាំបង្ការដរែ ដីម្បីការពារកូនង៉តែនិងការពារខ្លួនឯង។

新生兒卡介苗接種資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險(我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5)，此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾(無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、發展遲緩)的後遺症，且其伴隨著高致死率(約20%-40%)。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜於出生24小時後及早接種，至遲為出生滿1個月時，併B型肝炎疫苗第二劑一起施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前鄰近國家包括南韓、泰國、越南，甚至結核病發生率較我國低的日本、新加坡等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一減毒活菌疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前，請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後，始得接種。

自2007年我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整，以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

ប្រុការប្រុងប្រុយ័ត្ននកែារចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCGសម្រាប់ទារកទីបកីត

ការបង្ការមានសារៈសំខាន់ជាងការព្យាបាល។ ការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG អាចបញ្ជៀសទារកពីជម្មង៉ឺរបងេសុរាមខូរក្បាល និងជម្មង៉ឺរបងេគុរាប់ពង្រាយ (Miliary tuberculosis)។ តាមការសុរាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃីញថា កុមារដលែមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការរបងេ មានហានិភ័យកីតជម្មង៉ឺរបងេសុរាមខូរក្បាល៤៧ដងខ្ពស់ជាងកុមារដលែចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG (អត្រានកែារកីតជម្មង៉ឺរបងេសុរាមខូរក្បាលរបស់កុមារតវ៉ាន់ដលែមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCGមានប្រុរមាណ ១៥២.៥ ភាគ១លាន) ជម្មង៉ឺប្រុរភទេនេះប្រុរសិនបីមិនព្យាបាលទាន់ពលេវលោទ៖ នឹងបណ្ដាលឲ្យមានជម្មង៉ឺដក់ទឹកក្នុងខូរក្បាល ជម្មង៉ឆ្ទអឹងខ្ទនងជម្មង៉ឺសសឈ្សោមខូរក្បាល និងជម្មង៉ឺងាប់ខូរក្បាល នាទីបញ្ចចប់បណ្ដាលឲ្យពីការមួយជីវិត (មិនអាចធ្វវីចលនានិងចាត់ចងែការរស់នាដាយខ្លួនងងបាន ដកេឈឺរយៈពលេវងែ ខូចខាតបញ្ញា និង រីកលូតលាស់យឺតយ៉ាវ) មុយ៉ាងទៀតវាមានអត្រាសូលាប់ខ្ពស់ (ប្រុរមាណ ២០% ទា ៤០%)។ ទារកមានភាពស្មាំខ្សាយ ប្រុរសិនបីត្រូវបានចម្លងដាយហាក់តរីជម្មង៉ឺរបងេ អាចនឹងបង្កឲ្យកីតជម្មង៉ឺរបងេធ្ងងន់ធ្ងរ (មានដូចជា ជម្មង៉ឺរបងេសុរាមខូរក្បាលឬជម្មង៉ឺរបងេគុរាប់ពង្រាយ (Miliary tuberculosis)) ដលែបណ្ដាលឲ្យមានគុរាះថ្នាក់ដល់ជីវិត។ ហតេុដូចនេះ ទារកដលែគុមានជម្មង៉ឺតំណមថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG គបុបីទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការឲ្យបានលឿនបំផុតក្រាយពលេចាប់កំណីត២៤ម៉ាង និងយូរបំផុតក្រាយពលេកីត១ខ៖ ដាយចាក់ព្រុរមគុនាជាមួយថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរលាកថ្លើមប្រុរភទេBលីកទី២។

តវ៉ាន់សព្វវថ្ងនៅតត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងប្រុរទសេមានបន្ទុកជម្មង៉ឺរបងេកម្រិតមធ្យម។មធ្យាហាយចម្លងហាក់តរីជម្មង៉ឺរបងេ គឺតាម រយៈខ្យល់អាកាស ដាយមនុស្សសគុរប់រូបមានឱកាសឆ្លងគុរប់គុនា។ យាងទាតាមសចេក្តដីសន្ទនិដ្ឋានដាយផ្អកែទាលីអត្រាកំណីត និងទិន្ទនន័យនកែារកីតជម្មង៉ឺរបងេក្នុងប្រុរទសេនាពលេបច្ចុប្ចប្បន្ន ប្រុរសិនបីក្នុងប្រុរទសេបញ្ចឈប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ នាះជារៀងរាល់ឆ្នាំនឹងមានកំណីនករណីទារកកីតជម្មង៉ឺរបងេសុរាមខូរក្បាលចំនួន៣០ករណី។ មុយ៉ាងទៀតប្រុរទសេជិតខាងដលែមានអត្រាកីតជម្មង៉ឺរបងេទាបជាងតវ៉ាន់ រួមមានជប៉ុន សឹង្ហបុរី ក្វ៉ាខាងត្បូង ថ៖ និងវៀតណាមសុទ្ធតដៅក់អនុវត្ដការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCGគុរប់ជុរុងជុរាយសម្រាប់ទារកទីបកីត តមែនមានការចាក់ថ្នាំបង្ការដាយជុរីសរីសឡីយ។

ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG គឺជាប្រុរភទេថ្នាំបង្ការដលែមានមរោគខ្សាយ ពលេដលែចាក់ថ្នាំបង្ការប្រុរភទេនេះក្នុងបរិមាណច្រុរីន វាបណ្ដាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់ទាដល់កុមារមួយចំនួនតួចដាយសារកត្ដាមឹនច្បាស់លាស់មួយចំនួន។ មុយ៉ាងទៀតបច្ចុប្ចប្បន្ននក៏ពិហកនឹងជុរីសយកកុមារដលែអាចនឹងកីតមានផលប៉ះពាល់នេះដាយវិធីសាមញ្ញញដរែ។ ក្នុរាយពលេចាក់ថ្នាំបង្ការ កុមារមួយចំនួនអាចនឹងកីតមានខ្ទុទ្ទះតាមផ្ទនកែខ្ពលះនរៀងកាយឬរលាកក្រពញេទឹករង៖ ដលែជាអាការៈទូទានិងមិនធ្ងងន់ធ្ងរ។ តមោនកុមារភាគតិចដលែអាចនឹងកីតមានប្រុរតិកម្មដូចជា៖ រលាកឆ្ទអឹង និងរលាកខូរឆ្ទអឹង ជាដីម។ ក្នុរាយពលេព្យាបាល កុមារភាគច្រុរីនអាចត្រលប់មកការរស់នាជាធម្មមតាវិញ។

មុនពលេចាក់ថ្នាំបង្ការ សូមមួយដាយឱព្ពុកបញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់ថាគ្រូសារទាំងសងខាងធ្លាប់មានប្រុរវត្ដិប្រុរព័ន្ធស្មាំរាងកាយមិនគុរប់គុរាន់ពីកំណីតដរែឬទ៖ (ដូចជា ស្លាប់ទាំងក្មេងដាយឆ្លងជម្មង៉ដាយមិនដឹងមូលហតេុ)។ ក្នុរាពីនេះ ចំពាះទារកដលែមានមុដាយដលែឆ្លងវីរុ៉សដលែបណ្ដាលឲ្យប្រុរព័ន្ធស្មាំមិនពញេលញេ (HIV) សូមពិគ្នាះជាមួយវជ្ជេជបណ្ឌិតផ្ទនកែជម្មង៉ឆ្ទលងមុននឹងចាក់ថ្នាំបង្ការ។

ចាប់ពីឆ្ទនាំ២០០៧មក តវ៉ាន់ចាប់ផ្ដើមផ្ដួចផ្ដើមធ្វវីការអង្កតេទាលីប្រុរតិកម្មអវិជ្ជមានន្ថៃនាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG។ ក្នុងប៉ុន្មានឆ្ទនាំថ្មីៗនេះ ចំនួនករណីដលែកីតមានឡីងមានលំនឹងនិងអាចគុរប់គុរងបាន។ ក្នុរាពីប្រុរទសេហ្ជាវាងឡ្ស់ ស្សវ៉ស និងកាណាដា ប្រុរទសេដទទៀតក្នុងពិភពលាកមិនទាន់បានបង្ហកីតប្រុរព័ន្ធអង្កតេនេះនាឡីយទ៖។ ទិន្ទនន័យនកែារអង្កតេក៏បានបង្ហាញឲ្យឃីញថា តវ៉ាន់មានអត្រានកែារកីតជម្មង៉ឺរលាកឆ្ទអឹង និងជម្មង៉ឺរលាកខូរឆ្ទអឹងក្នុរាយពលេចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCGប្រុរមាណ ៥៥ ភាគ១លាន ដលែស្ថិតក្នុងទំហំនកែារប៉ាន់ស្មានរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលាក។

លីឆាកអន្ដរជាតិ គយេកចិត្តទុកដាក់ទាលីបញ្ចហាទាក់ទងនឹងថ្នាំបង្ការជម្មង៉ឺរបងេBCG ព្រុរមទាំងបានចំណាយពលេវលោនិងធនធានយ៉ាងច្រុរីនក្នុងការស្រាវជ្ជាវរកថ្នាំបង្ការថ្មីជំនួសថ្នាំបង្ការនេះ។ ប្រុរសិនបីទទួលបានជាគជ័យ តវ៉ាន់ក៏នឹងផ្ដួចផ្ដើមធ្វវីការកប្រែរថ្នាំបង្ការ ដីម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនដៃលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន។ បុគ្គគលសង្ស័យថារងគុរាះដាយការចាក់ថ្នាំបង្ការ ត្រូវធ្វវីការស្ទនីស្មំជំនួយឧបត្ថម្ភជនរងគុរាះដាយការចាក់ថ្នាំបង្ការ តាមរយៈជំនួយនិងសចេក្ដីបញ្ជាក់ពីមន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកក្នុងដលែខ្លួនចាក់ថ្នាំបង្ការ។

新生兒卡介苗接種資訊

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後，絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

卡介苗建議於出生24小時後及早接種，目前新生兒篩檢項目中自費進行篩檢之其中一項為嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)，它是一種罕見先天遺傳疾病，據統計資料顯示每年10萬人口之發生率約為1.4例。而此類新生兒若接種卡介苗，則有感染卡介苗內之結核菌的疑慮，因此，已知罹患嚴重複合型免疫缺乏症的新生兒，不應接種卡介苗。

家長於權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。倘未於住院期間完成卡介苗接種，則可於篩檢後，依報告結果進行後續作為：

一、報告異常者，不應接種卡介苗，且應指示至轉介醫院做進一步治療；

二、報告正常且未於住院期間完成卡介苗接種者，至遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第二劑時，同時完成接種卡介苗。

惟延後接種卡介苗，可能會有感染機率升高之危險，未接種卡介苗者如果感染結核菌，會有47倍的風險得到結核性腦膜炎，所以於該段延後接種期間內，應避免讓新生兒接觸可能的結核病患者(如避免咳嗽中的親友來訪或照顧寶寶等。)

如果您需要其他卡介苗相關訊息，歡迎至衛生福利部疾病管制署全球資訊網http://www.cdc.gov.tw之傳染病介紹/結核病主題網查閱。

ប្រុងការប្រុងប្រុងយ៉ត្តនន៉ការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCGសម្រាប់ទារកទីបកីត

រាយពលេចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG១ទៅ២សប្ដាហ៍ចំនុចចាក់ថ្នាំបង្ការនឹងប្រុងជោដុំពកតូចពណ៍ក្រហមហីយនឹងប្រុងជោធំបន្ដិចម្ដងៗមានអាការៈរមាស់បន្ដិចបន្ដូចប៉ុន្ដមិនក្ដៅខ្លួន។៤ទៅ៦សប្ដាហ៍នឹងក្លាយទៅជាខ្ទុះ មិនចាំហាច់លាបថ្នាំប្មរុំរបួសឡីយដាយគ្រាន់តរៃក្សាតំបន់នាះឲ្យមានអនាម័យនិងស្ងួតជាការស្រចេ។ ប្រសិនបីមានទឹកខ្ទុះហូរចញ្ជេអាចយកស្បដៃលែគ្មានមរោគឬសំឡមៃកជូតសម្អាត ជៀសវាងការច្រហាច់។ ជាមធ្ឌ្យមពី ២ ទៅ ៣ខវោនឹងជាសះស្បីយដាយខ្លួនឯងដាយបន្សល់ន្ទវស្នាមតូចពណ៍ក្រហមនិងមួយរយៈក្រាយមកប្រុងជោពណ៍សាច់។

កុមារអាយុក្រាម៥ឆ្នាំ ប្រុសិនបីកីតខ្ទុះ និងហីមជាំតាមផ្នែនកែខ្លះនរៃាងកាយ ដលែសង្ស័យថាជាប្រុងតិកម្មមដាយសារការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG ត្រូវរំលឹកឲ្យវជ្ជេជបណ្ឌឌិតយកកត្ដាចាក់ថ្នាំបង្ការដាក់បញ្ចូលក្នុងការវិភាគ ឬ ទំនាក់ទំនងមន្ទីរ (មណ្ឌឌល) សុខាភិបាលប្រុងចាំតំបន់ ជួយធ្ឌវីការបញ្ជូនផ្ទលាស់ប្ដូរទៅពុយាបាលនៅផ្នែនកែកុមារ (ឬអញ្ជីញវជ្ជេជបណ្ឌឌិតផ្នែនកែកុមារធ្ឌវីការពិភាក្សាជម្មឹ) ដីម្បីវកែញកែឲ្យដឹងពីមូលហតុនជៃម្មឹ។ ឆ្លងកាត់ការពុយាបាលត្រឹមត្រូវ មានកុមារភាគច្រវីនបំផុតអាចជាសះស្បីយ ដាយមិនបន្សល់គ្រាះថ្នាក់រយៈពលេវងែ។

ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG សូមប្រុរញាប់រូសរាន់ចាក់ឲ្យបានឆាប់បំផុតក្រាយពលេកីតរយៈពល២៤ម៉ាង។ បច្ចុប្ចុប្ចន្ទនក្នុងការពិនិត្ឌយទារកទីបកីត មានការពិនិត្ឌយដាយគិតថ្ងលម្ងៃយស្ដីអំពីជម្មឹកង្វះប្រុរព័ន្ធធស្ាំប្រុរភទេស្ាំញ្ាំធ្ងងន់ធ្ងរ (SCID) វាគឺជាជម្មឹតពូជពីកំណីតដ៏កម្មរមាន ដាយយាងទៅតាមទិន្ទនន័យស្ថិតិបានបង្ហាញឲ្យឃីញថា ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានអត្រាកីតប្រុរមាណ ១.៤ករណី ក្នុងចំណាម១០មឺននាក់។ ទារកទីបកីតក្រុមនះប្រុសិនបីចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG គពេ្រួយបារម្ភខ្លាចឆ្លងមរោគរបងេពីថ្នាំបង្ការនះ ហតុដូចនះ ទារកទីបកីតដលែមានជម្មឹកង្វះប្រុរព័ន្ធធស្ាំប្រុរភទេស្ាំញ្ាំធ្ងងន់ធ្ងរ មិនត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG ឡីយ។

អាណាពុយាបាលគប្បីធ្ឌវីការថ្ថលឹងថ្ថលងែអំពីប្រុសិទ្ធិភាព និងហានិភ័យនថ្ងៃនាំបង្ការ ដាយអាចសម្រេចិត្តតទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCGមុនពលេចញេពីមន្ទីរពទ្យេយនៅក្រាមស្ថានភាពមិនដឹងអំពីលទ្ធផលរបាយការណ៍។ ប្រុសិនបីក្នុងកំឡងពលេសម្រាកនៅមន្ទីរពទ្យេយមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG នាះអាចធ្ឌវីការសម្រេចិត្តតដាយយាងទៅតាមលទ្ធផលរបាយការណ៍ក្រាយពលេធ្ឌវីការពិនិត្ឌយរួច៖

១. ទារកដលែមានលទ្ធផលមិនប្រុរក្រតី មិនត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG និងត្រូវធ្ឌវីការពុយាបាលបន្ដទៀតនៅមន្ទីរពទ្យេយដលែបានកំណត់។

២. ទារកដលែមានលទ្ធផលប្រុរក្រតី និងមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG ក្នុងកំឡងពលេសម្រាកនៅមន្ទីរពទ្យេយ ត្រូវទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរលាកថ្ថលីមប្រុរភទេBលីកទី២ និងថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG ជាមួយគ្នា យ៉ាងយូរបំផុត១ខក្រែរាយពលេកីត។

ខ្លាចក្រងែការចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG អាចមានគ្រាះថ្នាក់នការកីនឡីងនការឆ្លង។ ប្រុសិនបីឆ្លងជម្មឹរបងេដាយមិនទាន់បានចាក់ថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCG នឹងបណ្ដាលឲ្យមានហានិភ័យ ៤៧ដងនការកីតជម្មឹរបងេស្រាមខួរក្បាល។ ហតុដូចនះ ក្នុងកំឡងពលេនការពន្ឌយាចាក់ថ្នាំបង្ការ ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យទារកទៅជិតអ្នកដលែអាចមានជម្មឹរបងេ (ដូចជា ជៀសវាងការមកស្ងរសុខទុក្ខរបស់សាច់ញាតិមិត្តតភ័ក្ដិ ឬអ្នកមីលថទៅទារកដលែកំពុងក្អក)។

ប្រុសិនបីអ្នកចង់ដឹងពីពតិមានអំពីថ្នាំបង្ការជម្មឹរបងBCGដទទៀត សូមចូលទៅកាន់គហេទំព័រពតិមានទូទាំងពិភពលាក នទើស្នាក់ការគ្រប់គ្រងជម្មឹ នក្រៃសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភhttp://www.cdc.gov.tw ឧទសេនាមអំពីជម្មឹឆ្លងទំព័រប្រុរធានបទស្ដីអំពីជម្មឹរបងេ

最貼心的哺育方式

母乳是最適合嬰兒的食品，它含有多種好處，可以增進兒童的智力發展，降低腹瀉及肺炎的感染率，減少過敏發生及嚴重度，它不需花費，乾淨而方便。哺育母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快的恢復到孕前體重、減少乳癌、卵巢癌的發生率等，增強女性自信能力，並促進和寶寶間親密關係。

從懷孕開始就要有哺餵母乳的心理準備，一旦感覺到胎動之後，就應開始進行乳房及乳頭的保養工作。

母乳哺育Q&A

◎ 準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？

準媽媽從懷孕開始，就可以對於母乳哺育及相關的嬰幼兒營養有所認識，在懷孕二個月後便可以開始計畫收集哺乳相關資料。世界衛生組織建議寶寶生下的頭六月可以純餵母乳，不必餵食水和其他任何食物，六個月後開始添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

◎ 媽媽什麼時候會有奶水？

媽媽懷孕20週左右，乳腺會開始製造-初乳。懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水，生產後第1、2天分泌的初乳，量不多但是濃稠而且營養。

◎ 剛出生的寶寶胃容量有多大？

一天大的新生兒胃容量只有5cc(像龍眼大小)、第4至5天約25cc(像荔枝大小)，7天大的時候也不過50cc左右(像桃子大小)。足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合初乳量。只要15公克的初乳就可以滿足1至2天的營養。

◎ 媽媽產後及早和寶寶肌膚接觸有什麼好處？

產後儘快讓母子有肌膚直接接觸，讓寶寶感受媽媽的溫暖並嘗試尋找媽媽的乳頭。一方面享受親情，一方面刺激泌乳激素，讓奶水及早開始分泌。

កុបូនដលែមានភាពសុនិតសុនាលជាងគនេកៃារបំបាដាះ

ការបំបាដាះរបស់មុតាយគឺជាចំនីអាហារដលែសាកសមជាងគសេំរាប់ទារកវាមានផលបុរយាជន៍ល្អៗជាច្រីន អាចបង្កីនភាពឆ្លាត់វនៃងភាពលូតលាស់ដល់កុមារ កាត់បន្ថយភាពរាគនិងអត្រាភាគរយនកៃារឆ្លងជំងឺរលាកសូត កាត់បន្ថយបញ្ហាអាឡកៃសីនិងភាពធ្ងងន់ធ្ងរ វាមិនចាំបាច់ចំណាយបុរាក់ អានាម័យនិងងាយស្រួល ក៏អាចជួយធ្រីអាយស្រុរតីតុរឡប់ទាកាន់ទំងន់មុនពលេកីតវិញ កាត់បន្ថយមហារីកដាះ អាត្រាភាគរយនជៃងឺមហារីពង ជាដីមបង្កីនអាយស្រតុីមានជំនឿចិត្ត និងធ្រីអាយកូនមានភាពសុនិតសុនាលជាមួយកូនៗ។

គួធ្រីការចាប់ផ្តីមទំលាប់នកៃារបំបាដាះនាពលេពាពាះ នាពលេដលែមានអារម្មមណ៍ថាមានកូនក្នុងផ្ទកៃំពុងធ្រីចលនា គួចាប់ផ្តីមធ្រីការថទៅមក្បាលដាះនិងដាះអាយបានល្អ។

ការបំបាដាះQ&A

Q&A

១.តីស្រុរតីទុរាមក្លាយជាមុតាយគួរធ្រីការបំបាដាះកូននាពលេណា? ការបំបាដាះត្រូវការរយះពលេប៉ុន្មាន?

រៀមមាតាចាប់តាំងពីចាប់ផ្ដីមមានគិភអាចសុគាល់ពីការបំបាដាះកូននិងអាហាររូបត្ថមុភទារក បន្ទាប់ពីមានគិភពីរខអៃាចចាប់ផ្តីមផនៃការនិងបុរមូលឯកសារដលែពាក់ព័ន្ធ។ អង្គការសុខភាពពិភពលាកបានផ្ទតល់ដំបូន្មានថាទារកទីបកីតមកដល់អាយុ៦ខដៃបូងអាចបំបាទឹកដាះមុដាយសុទ្ធ មិនបាច់ឲ្យបាទឹកនិងអាហារផ្ទសងៗ ។ អាយុក្រាយ៦ខអៃាចចាប់ផ្ត-ីមបន្ថមែអាហារដលែសក្តិសម ព្រមទាំងបន្ទតបំបាទឹកដាះមុដាយរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំឬលីសពី២ឆ្នាំ

២.ស្រុរតីជាមុតាយមានទឹកដាះនាពលេណា?

មុតាយដលែពាពាះរយះ២០សប្ដាហ៍ ទឹកដាះបានចាប់ផ្ទតីមកកីតជាទឹកដាះដំបូង។នាពលេដលែកំឡងពលេមានផ្ទទពៃាះមានភាពរលូន គ្រប់ស្រុរតីជាមុតាយដលែសំរាល់កូនរូមនិងមានទឹកដាះ ទឹកដាះដលែមានក្រាយពលេកីតបានពីថ្ងងទៅ១និងទី២ មានចំណុះតិចប៉ុន្ទតខៅប់និងមានជីជាតិ។

៣.ក្រពះទារកទីបកីតតីមានចំណុះប៉ុន្មាន?

ចំណុះនកៃ្រពះរបស់ទារកដលែទីបកីតបាន១ថ្ងងមៃានត្រឹម5cc(ប្រៀបបានទាទំហំផ្ទលមៃាន) ថ្ងងទៃ៤ដល់ថ្ងងទៃ៥ប្ររបារៃ25cc(ប្រៀបបានទានិងផ្ទលកែគួលនេ) ពលេបានរយះ៧ថ្ងងកៃ៏ចំណុះបានត្រឹមតៃ50cc ប៉ុន្ទនាះ(ប្រៀបបានទានិងផ្ទលកែប៉សេ)។ចំណុះនទៃារកទីបកីតមិនធំទៃ ដូចនេះចំណុះនតៃមូរូវការក៏មិនច្រីនដរៃ វាសំល្មមមជាមួយនិងទឹកដាះដំបូង។គ្រាន់តទឹកដាះ១៥ក្រាមប៉ុន្ទនាះអាចបំពញេតមូរូវការជីវិជាតិបានគ្រប់គ្រាន់ពី១ទា២ថ្ងងៃ។

៤.ការឆាប់ដាក់អាយមុតាយនិងទារកប៉ះសាច់គ្នារវាងមុតាយនិងទារកតីមានបុរយាជន៍អ្រីខ្ល:?

រាយពលេកីតសូមអាយមុតាយនិងទារកប៉ះជាមួយមុតាយអាយបានភ្ជលាមៗ ដីមុបីអាយកូនៗទទួលបាននូវភាពកក់ក្តៅពីមុតាយនិងចរេសុវងៃរកក្បាលដាះរបស់មុតាយ។ មួយផ្ទនកែអាចទទួលបាននូវភាពសុនិតសុនាល មួយផ្ទនកែទៀតអាចភ្ញចកំណរកកីតនទៃឹកដាះ ធ្រីអាយឆាប់មានទឹកដាះ។

最貼心的哺育方式

◎ 媽媽產後住院期間和寶寶同室有什麼好處？

讓寶寶與媽媽親子同室，便於隨時應寶寶需求哺餵，同時也減少待在嬰兒室發生集體院內感染的風險，提供媽媽與醫護人員共同觀察寶寶的機會，以及早發現寶寶的問題。

◎ 如何促進奶水分泌？

1. 分娩後儘早哺餵母乳。
2. 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常的餵奶，不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
3. 勤於餵奶-寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多，奶量會愈多。
4. 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
5. 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
6. 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
7. 肚子餓就吃，口渴就喝。
8. 充足的睡眠及愉悅的心情。

◎ 奶脹的預防與處理？

1. 多讓寶寶吸吮。
2. 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓嬰兒吸。
3. 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶。
4. 媽媽穿戴合適的胸罩。

◎ 預防乳腺炎

乳房內之奶水流出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，會發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：

1. 哺乳時要讓寶寶正確含住乳房，依寶寶的需求哺乳(夜間也要哺乳)，並時常改變哺乳姿勢；
2. 避免4小時以上未哺乳；
3. 避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房的時間較少；
4. 哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，而阻塞奶水的流出；
5. 避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。

កុបូនបំបៅដាះដលែមានភាពសុនិតសុនាល

Q&A

៦.កុរាយពលេកីតកូនគដោក់សុតុរីជាមុតាយនិងកូននៅបុរទបជាមួយគុនាតីមានបុរយាជន៍អ្រីខុលះ?

អាយសុរ្រតីជាមុតាយនិងទារកនៅបនុទប់ជាមួយគុនា ដីមុបីធ្រីការបំពញេសចេកុតីតុរ្ងវការរបស់កូនកុនុងការបំបៅដាះ សុរបពលេនាះដលែក៏អាចកាត់បនុថយការឆ្ងលងមរោគពីការរងចាំទារកផងដរែ វាផុតល់អាយមុតាយនិងកុរុមគ្រូពទេ្យមានឧកាសមីលថទោរកជាមួយគុនា ដីមុបីរកឃីញបញ្ហាដលែកីតមានលីទារកបានឆាប់។

៦.តីធ្រីដូចមុតចេអាចធ្រីអាយមានការកកីតនទៃកដាះ?

១. ផុតល់ការបំបៅកុរាយពលេទារកធ្រីការបត់ជីងរួច។
២. អាយកូនដលែកីតមកធ្រីការហាះដាះភុលាមៗ និងធ្រីការបំបៅដាះមុតាយអាយបានញីកញាប់ មិនធ្រីការបំបៅទឹកដាះគាររឹទឹកដាះកំពង់ កុបាលបៀមជាដីមដលែធ្រីអាយរំខានការរៀនបំដាះរបស់ទារក។
៣. ធ្រីការបំបៅអាយបានចុរីន ពលេដលែកូនឈ្មលៀនភុលាមធ្រីការបំបៅភុលាម បំបៅកាន់តចៃុរីនទឹកដាះកាន់តចៃុរីន។
៤. កុរៅពីការបំបៅទឹកដាះ គួជាងវាងការលាយសារជាតិទឹកដាះផ្សងេៗរឺផសេជុចកេផ្សងេៗនិងកុបាលដាះជាដីម បីមិនដូចឆ្ងនេះទទោរកនិងមិនងាយនិងឈ្មលៀននាះធ្រីអាយមានការតាក់បនុថយការទទូលទានទឹកដាះ ធ្រីអាយចំនួនទឹកដាះថយចុះដាយងងៗ។
៥. នៅពលេដលែកូនៗមិននៅកុបាលខុលួន អាចយកដរើបុរដាប់ចុរបាច់ទឹកដាះដីមុបីធ្រីការចុរបាត់ទឹកដាះចញេមក ហីយយកទៅខុលះសទុកុខអាយកូនបៅ។
៦. វីធីបៅនិងការបំបៅតុរឹមតុរ្ងវ
៧. ពលេឈៀនតុរ្ងវទទូលទាន ពលេសុរកែទឹកតុរ្ងវផីក។
៨. គងេអាយបានគុរប់និងរកុសាអារមុមណ៍រីករាយ។

៧.ការការពារដាះកុំអាយហីមនិងវីធីដាះសុរាយ?

១. អាយទារកបៅអាយបានចុរីន។
២. ធ្រីចលនាដាះនិងចុរបាច់ទឹកដាះចញេបនុតិច ធ្រីអាយដាះមានសភាពទន់ហីយទីបអាយទារកបៅ បុរសិនបីមានភាពរឹងកកុនុងដាះ សូមធ្រីការកំដៅហីយទីបអាយទារកបៅ។
៣. ពលេខុលះអាយទារកផ្លាស់ផ្ងតូលរបៀបកុនុងការបៅ។
៤. មុតាយគួពាក់អាវកុនុងដលែសំសុរប។

៧.ការបង្ការការរលាកដាះ

ទឹកដាះហូរមិនលុអអាចធ្រីអាយមានអាការះហីមដាះ រឺសុទះបំពង់ទឹកដាះ អាចធ្រីអាយមានជំងឺរលាក់ដាះ។ការបង្ការជំងឺរលាក់ដាះ

១. នៅពលេធ្រីការបំបៅសូមអាយទារកបៀមកុបាលដាះអាយបានជាប់ ផុតល់ការបំបៅតាមតមូរ្ងវការរបស់ទារក(ពលេយប់ក៏តុរ្ងវបំបៅដូចគុនា)និងឧសារកុនុងការផ្លាស់បុតូកាយវិកាបំបៅ
២. ជាស់វាងការមិនបំបៅដាះអាយទារករហូតដល់៤ម៉ាង
៣. ជាស់វាងការបុរីបុរាស់កុបាលបៀមញីកញាប់ ដីមុបីជាស់វាងការកាត់បនុថយការបៅដាះ។
៤. ពលេធ្រីការបំបៅសូមជាស់វាងធ្រីការចុរបាច់ដាះខុលាំងៗហីយនិងការសុទះទឹកដាះ
៥. ជាស់វាងអាវកុនុងដលែមានសភាពតឹងពកេរឺអ្រីផ្សងេដលែផ្ងតល់សមុពាតដល់ដីមទុរង់។

最貼心的哺育方式

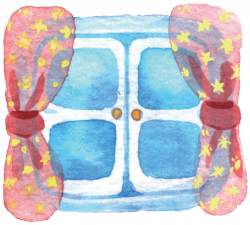
◎我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？

1. 寶寶飢餓暗示：頻繁的吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作。
2. 寶寶飽食暗示：吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸吮，推開或遠離乳房。獲得奶水的足夠表現：觀察寶寶的大小便次數及體重變化。

◎ 如何正確哺餵母乳？

注意事項

1. 餵食前應先洗淨雙手。
2. 舒適姿勢:可採取不同姿勢，媽媽須要心情愉快，有益於奶水排出。
3. 媽媽與寶寶必須緊密相貼：抱寶寶的姿勢，無論抱在哪一邊，寶寶的腹部與媽媽的腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，上嘴唇對著乳頭，頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體成一直線。
4. 寶寶正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈及下面組織兩大部分，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。
5. 哺乳時媽媽手的正確姿勢：以C型握法，大拇指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。



វិធីបំបៅដោះដ៏លុអឹតលុអន់

តីខុញ្ញំបានដឹងយ៉ាងដូចមុតចេថាកូនបៅឆុអតែហីយឬនូវ?

១. សញ្ញាញាបុរាប់ថាទារកយុលានៈសកមុមភាពជញ្ជក់ញឹកញ្ញាប់ លានអណុតាត លិតបបូរមាត់ប៉ៀមមុរាមដៃ ងាកកុបាលចូះឡីងឬចលនា កមុមភាពសមុលឹងរកកុបាលដាះដាយសុវីយបុរវតុតិ។
២. នៅពលេដលែទារកបៅឆុអតែ-កុរាយពលេបៅឆុអតែទារកនឹងគងេលក់សុរួល,ហីយមិនសូវជញ្ជក់មុរាមដៃ,រុញឬឆុងាយពីដាះ។បំបៅដាះឆុអតែ-មីលទៅតាមការបត់ជីងតូចនិងជីងធំប៉ុនុមានដងឬមីលទៅតាមការបុរប្រែរួលនទៃំងន់។

តីបំបៅដាះដាយតុរឹមតុរូវយ៉ាងដូចមុតចេ?
បុរការគូរយកចិត្ត៉តទុក៉ដាក់

១. លាងដអៃាយសុអាតមុនពលេបំបៅដាះ។
២. វប៉ៀបដលែសុរួលខុលួន-អាចមានរប៉ៀបចុរីនយ៉ាង,មុតាយតុរូវមានអារមុមណ៍រីករាយ,នឹងមានទឹកដាះចុរីន។
៣. មុតាយនិងកូនតុរូវពរកូនអាយជិតខុលួន-រប៉ៀបពរកូនមិនថាខាងណាទៈ,កុបាលពាះកូននិងកុបាលពាះមុតាយភ្ជាប់នឹងគុនា,កុបាលនឹងសុមាបទៅកាន់ដាះ,បបូរមាត់ខាងលីនៅកុបាលដាះ,មិនបរែក,កុបាលនឹងករសុមីរគុនា។
៤. កូនប៉ៀមកុបាលដាះតុរឹមតុរូវ-មាត់កូនប៉ៀមកុបាលដាះនិងកុបកៃបាលដាះ,ហារមាត់អាយធំ,បបូរមាត់ខាងកុរាមតុរលាប់,ចងុកាប៉ះនឹងដាះ,ប៉ឺតយឺតៗហីយជុរៅ,អាចមីលឃីញកូនកំពង់លបេ។
៥. រប៉ៀបដាក់ដដែលែតុរឹមតុរូវនៅពលេបំបៅដាះ-ពរកូនរប៉ៀបC,មដេនៅខាងលី,មុរាមដផ្ទៃសងេទៀតទុរកុរាមដាះ,កុំប៉ះកុបាលដាះ។

最貼心的哺育方式

舒適哺餵姿勢如圖示：

◎坐姿(搖籃式)

◎斜倚

◎坐姿(橄欖球式)

◎側躺

វិធីបំបាដាះដ៏លុអឺតលុអន់

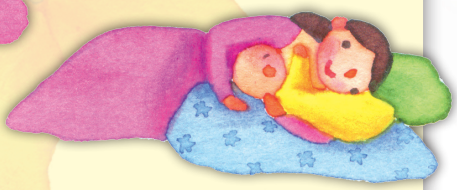
របៀបបំបាដាះដូចខ្ទុងរូប

• របៀអង្ពុយ
(របៀបអង្ពុរឹង)

• អៀងមុតាង

• របៀបអង្ពុគ
(របៀបបាល់ទាត់)

• របៀបមាុខង



最貼心的哺育方式

職業婦女也可輕鬆哺餵母乳喔！

職業婦女在坐月子期間哺餵母乳的方法與一般婦女無異。回到工作崗位後，必須把寶寶託給別人時，只要事先將母乳擠出收集冷藏或冷凍，交由家人或保母回溫餵寶寶，返家再繼續親自哺餵母乳。

而且依性別工作平等法及勞動基準法規定：「子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次以三十分鐘為度，前項哺乳時間，視為工作時間。」

◎ 職場哺乳的小撇步：

穿著適合哺(集)乳的衣服；選擇適當的集奶法(可用手擠法或電動吸奶器)，如果不太會用手擠奶，那就找個適合於自己的擠奶器，既可兼顧擠奶又可挪出雙手做事，一點也不耽擱工作，而且隱密性也相當足夠。如果你的工作時間不是很規律，那最好自己能固定時間來擠奶。

◎ 母乳之儲存及回溫：

1. 擠出來的奶水可放於25度以下的室溫中四至六小時，放於冰箱冷藏室(0-4度)可保存五至八天，若冷凍庫則可存放三個月。
2. 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成分。
3. 母奶經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過六十度的熱水為佳。
4. 解凍後再加熱之奶水可放室溫四小時，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
5. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
6. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過的奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

វិធីបំបៅដោះដ៏ល្អិតល្អន់

ស្ត្រីដែលមានរបរក៏អាចបំបៅដោះបានដោយងាយស្រួល!

ស្ត្រីដែលមានរបរ,វិធីបំបៅដោះក្នុងអំលុងពេលកូនខ្ចីមិនខុសប្លែកពីស្ត្រីទូទៅទេ។ក្រោយពេលត្រលប់ទៅធ្វើការ,ត្រូវអោយគជ្ជួយមើលកូន,គ្រាន់តច្រៃហាច់ទឹកដោះខ្លាសក្នេុងទូរទឹកកក់,ទុកអោយគបេំបៅកូន,ហើយបំបៅដោះដោយខ្លួនឯងនៅពេលត្រលប់ទៅផ្ទះ។

ហើយយោងទៅតាមមាត្រាសិទ្ធស្មើរគ្នារវាងភេទទាំង២និងច្បាប់ពលកម្ម(បុគ្គលិកដែលមានកូនមានអាយុរមិនគ្រប់១ឆ្នាំ,ក្រៅពីពេលសំរាក,និយោជិកត្រូវផ្តល់ពេលបំបៅដោះ២ដង,ម្តង៣០នាទី,រលោប្រការខាងមុខ,ជាពេលរលោធ្វើការ។)

វិធីបំបៅដោះនៅពេលធ្វើការ

ស្លៀកពាក់សំលាកបំពាក់ដែលងាយស្រួលក្នុងការបំបៅដោះ,ត្រូវជ្រើសរើសវិធីបំបៅដោះដលៃសមស្រប(អាចយកដច្រៃហាច់ឬប្រើប្រដាប់ច្របាច់ដោះ)ប្រសិនបីមិនចេះប្រើដច្រៃហាច់,អាចប្រើប្រដាប់ច្របាច់ទឹកដោះដលៃសមស្រប,នឹងអាចច្របាច់ទឹកដោះហើយដអោចធ្វើការផ្សេងទៀត,មិនរំខានដល់ការងារទេ,ហើយមានសុភាពសំងាត់ទៀត។ប្រសិនបីពេលរលោការងាររបស់អ្នកមិនទាងទាត់,យកល្អគួរកំណត់ពេលរលោច្របាច់ទឹកដោះ។

ការផ្ទុកទឹកដោះនិងកំដៅ

១. ទឹកដោះដលៃច្របាច់ចញ្ចេមកអាចទុកនៅក្រោមកំដៅ25°Cពី៦-៨ម៉ោង,អាចទុកក្នុងទូរទឹកកក (0-4°C)បាន៥-៨ថ្ងៃ,ប្រសិនបីខ្លាសអោចរក្សាទុកបាន៣-៤ខែ។
២. យកទឹកដោះចញ្ចេពីទូរខ្លាសរ,យកទឹកឆ្អុងឬទុកក្នុងទូរទឹកកក់,កំដៅវានៅពេលបំបៅកូន,កុំប្រើចង្ក្រានអាគិស្សនីឬកំដៅដោយចង្ក្រាន,ដើម្បីកុំអោយបំផ្លាញជីវជាតិ។
៣. ទឹកដោះឆ្លងកាត់ការរំលាយទឹកកក់នឹងមានព័ណមិនចូលគ្នា,ត្រូវក្រវីថ្នមៗដើម្បីអោយវាស្មើគ្នា,ហើយដាក់នៅលើឆ្នាំងដលៃមានទឹកក្តៅ,ដើម្បីកំដៅទឹកដោះ,ទឹកដលៃមានកំដៅមិនលើសពី60°C។
៤. ទឹកដោះដលៃកម្ដៅក្រោយពេលរំលាយពីទូកកអាចទុកបាន៤ម៉ោងក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតាតមិនអាចដាក់ចូលក្នុងទូកកវិញ ហើយរាល់ពេលមិនគួររំលាយចំណុះច្រើនពកេទេ។
៥. ក្រោយពេលរំលាយទឹកកក់និងកំដៅ,ត្រូវចាកចាលទឹកដោះដលៃនៅសល់,មិនអាចខ្លាសវិញទេ។
៦. ទឹកដោះម្តាយនិងទឹកដោះផ្សេងទៀតអាចងាយស្រួលក្នុងការបង្កើតមរោគដូចគ្នា,ដូច្នេះក្រោយពេលប្រើប្រាស់ដបទឹកដោះគោ,ប្រដាប់ទឹកដោះផ្សេងៗ,ត្រូវប្រើដាំក្នុងកំដៅដ៏ក្តៅដើម្បីកំចាត់មរោគ,ហើយរក្សាអោយមានអនាម័យ,ជ្រើសរើសវិធីសន្សំទឹកដោះដ៏ត្រឹមត្រូវ។

最貼心的哺育方式

母乳哺育支持系統相關資源

◎選擇母嬰親善醫療院所(參閱204、206、208、210頁)

衛生福利部國民健康署為了推廣母乳哺育，實施母嬰親善醫療院所認證，提供支持的哺乳環境。準媽媽可從母嬰親善醫療院所提供的服務，接受到下列幾點的相關訊息：

1. 產後早期與嬰兒直接肌膚接觸的意義及重要性。
2. 依嬰兒需要餵食的意義及重要性。
3. 使用奶瓶餵食或奶嘴對母乳哺餵的不良影響。
4. 親子同室的意義及重要性。
5. 孕婦到醫院檢查時向醫療人員索取有關哺餵母乳的相關資料，事先和醫師、護理人員溝通，討論自己對哺乳的問題。

◎免付費諮詢專線：0800-870870

◎網路資源

單位名稱	網址或電話
衛生福利部國民健康署　孕產婦關懷網站	http://mammy.hpa.gov.tw
中華民國寶貝花園母乳推廣協會	http://www.babysgarden.org
臺灣母乳協會	http://www.breastfeeding.org.tw

វិធីបំបៅដោះដ៏លុអឹតលុអន់

ធនធានទាក់ទងនឹងបុរព័ន្ធនកៃារគាំទ្ធរការបំបៅទឹកដោះមុដាយ

រីសរីសមន្ទីពទ្ធេយថរែកុសាមុតាយនិងកូន(សូមអានទំព័រទី២០៥,២០៦,២០៩,២១១)

ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្ធនាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋបដីមុបីជំរុញការបំបៅដោះ,ផ្ធុរីការផ្ធតល់សិទ្ធធទៅកាន់មន្ទីពទ្ធេយថរែកុសាមុតាយនិងទារក,ផ្ធតល់នូវបដិសុថានគាំទ្ធរការបំបៅដោះ។មុតាយអាចអាចទទួលសរោកមុមដលៃមន្ទីថរែកុសាមុតាយនិងទារក,ទទួលដំណឹងទាក់ទងប៉ុន្ទមានចំនុចដូចខាងក្ធរាម

១. ក្ធរាយពលេសំរាលកូននិងសារះសំខាន់នកៃារប៉ះសុទាបសុបកែទារក។
២. យាងទៅតាមអត្ធថន័យនិងសារះសំខាន់នកៃារបំបៅទារក។
៣. ប្ធុរីបុរាស់ដបទឹកដោះគាបំបៅឬប្ធុរីកុហាលដោះជ័រប៉ះពាល់មិនលុអចំពោះការបំបៅដោះ។
៤. អត្ធថន័យនិងសារះសំខាន់នមៃុតាយក្ធនុងបន្ទទប់ជាមួយទារក។
៥. នៅពលេសុរ្ធតីមានផ្ធទពៃាះមកកាន់មន្ទីពទ្ធេយត្ធរូតពិនិតុយត្ធរូវសុំងកសារទាក់ទងនឹងការបំបៅដោះពីគ្ធរូពទ្ធេយ,ពិគ្ធរាះជាមួយគ្ធរូពទ្ធេយអ្ធនកផ្ធុរីការក្ធនុងមន្ទីពទ្ធេយជាមុន,ពិគ្ធរាះអំពីបញ្ធហាបំបៅដោះ។

បណ្ធតាញសាកសួរដាយងតគិតថ្ធលៃ 0800-870870

ធនធានអីនថឺនតេ

ឈ្ធមាះទីកន្ទលងៃ	អីនថឺនតេឬទ្ធរស័ព្ធទ
ក្ធរសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្ធនាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋបគបោទំព័រយកចិត្ធតទុកដាក់ស្ធរដីមានគភិ	http://mammy.hpa.gov.tw
សមាគមន៍ជំរុញការបំបៅដោះប៉ាពហៃ៉យាននតៃវ៉ាន់	http://www.babysgarden.org
សមាគមន៍ទឹកដោះមុតាយតវ៉ាន់	http://www.breastfeeding.org.tw

最貼心的哺育方式

◎母乳庫資源

早產兒之母親可能因奶水分泌不足，而無法哺育母乳，故於此過渡時期，須利用捐贈母乳庫之母乳，待母親奶水分泌足夠時，即可改以母親親自哺餵之方式為之。對於早產兒，喝母乳相對於喝配方奶，能夠有效降低早產兒之壞死性腸炎。

衛生福利部國民健康署鼓勵目前正在哺乳，而且奶水充足的婦女可發揮愛心，將過剩的母乳捐贈到母乳庫！母乳庫將進行檢驗、消毒等安全處理後，依醫師處方簽提供給早產兒、過敏、特殊需要之病童等。捐乳專線如下：

＊臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

母乳庫捐乳專線：02-23581349或 02-23916471分機2051

(服務時間：上午8點至12點，下午1點至5點)

(若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

＊衛生福利部臺中醫院母乳庫衛星站

母乳庫捐乳專線：04-22294411分機2579

(服務時間：上午8點至12點，下午1點半至5點半)

(若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

◎「母乳一指通」APP哺乳資訊隨身帶著走！

為提供友善的哺乳環境，讓媽媽們哺乳更便利，衛生福利部國民健康署製作「母乳一指通」APP，功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

IOS系統(QRcode)　　Android系統(QRcode)

Pad　Phone　Pad　Phone

វិធីបំបៅដោះដ៏លុអឹតលុអន់

ធនធានយុលាំងដងុកល់ទឹកដោះមុតាយ

មុតាយរបស់កូនមិនគុរប់ខបែុរហលែជាមានទឹកដោះមិនគុរប់គុរាន់,ហីយមិនអាចបំបៅដោះហន,ដូចនះកុនុងអំលុងពលេនាះ,តូរូវបុរីបុរាស់ទឹកដោះកុនុងយុលាំងទឹកដោះដលែគបេរិចុចាក,នៅពលេមុតាយមានទឹកដោះគុរប់គុរាន់,អាចបំបៅដោះដាយខុលូនងង។ចំពោះកូនមិនគុរប់ខ,ែការបៅដោះមុតាយលុអជាងបៅទឹកដោះគា,អាចកាត់បនុថយការមានជំងឺពាះវ៉ាន្ន៖កូនមិនគុរប់ខ។ៃ កុរសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភុនាក់ងារសុខភាពបុរជាពលរដុឋកំពង់ធុរីការលីកទឹកចិតុតបំបៅដោះ,ហីយសុតុរីដលែមានទឹកដោះគុរប់គុរាន់អាចបរិចុចាកទឹកដោះដល់យុលាំងទឹកដោះមុតាយ!យុលាំទឹកដោះមុតាយនឹងធុរីការតូរួតពិនិតុយ,កំចាត់មរោគ។ល។យាងទៅតាមការពុយាបាលផុតល់ទៅដល់កូនមិនគុរប់ខ,ែទារកដលែមានជំងឺពិសសេ។ល។បណុតាញបរិចុចាកទឹកដោះ

ទីកុរុងតបៃិសហមនុទីរពទេុយមនុទីរពទេយសុរុកហឺភីងមាតានិងកុមារ

បណុតាញបរិចុចាកទឹកដោះនយៃុលាំងទឹកដោះ02-23581349/ 02-23916471 #2051
(វលោសវោកមុម-ពុឹរកម៉ាង8ដល់ម៉ាង12,រសៀលម៉ាង1ដល់ម៉ាង5)
(បុរសិនបីទូរស័ពុទកំពុងជាប់រវល់ ឬគុមានការធុលីយតប សូមហៅមុដងទៀតនៅពលេកុរាយ)

ទីយុលាំងទឹកដោះមុតាយនមៃនុទីពទេុយថចែុងមនុទីសុខាភិបាល

បណុតាញបិចុចាកទឹកដោះនយៃុលាំងទឹកដោះ04-22294411#2579
(ពលេវលោសវោកមុម-ពុឹរកម៉ាង8កនុលះដល់12,រសៀលម៉ាង1កនុលះដល់ម៉ាង5កនុលះ)
(បុរសិនបីទូរស័ពុទកំពុងជាប់រវល់ ឬគុមានការធុលីយតប សូមហៅមុដងទៀតនៅពលេកុរាយ)

"ទឹកដោះមុដាយ តាមរយៈមុរាមដ"ៃមានកមុមវិធីAPP ពតិមានបំបៅដោះកូនយកតាមខុលូននៅគុរប់ទីកនុលងែដលែអុនកទៅ!

ដីមុបីផុតល់បរិសុថានជាមិតុតភាពដល់ការបំបៅដោះកូន ធុរីធុយមុតាយងាយសុរួលបំបៅដោះកូន កុរសួងមនុទីរសុខាភិបាលជាតិសុខុមាលភាពនិងសុខភាពបានបងុកីត"ទឹកដោះមុដាយតាមរយៈមុរាមដ"ៃមានកមុមវិធីAPP មានមុខងារ "សុវងែរកផនែទី" អាចសុវងែរកឃីញទីតាំងជិតៗ"មនុទូរពទេុយមានសុធនុទ៖ដល់មុតាយកូន"បានយ៉ាងឆាប់រហ័សឬ"បនុទប់បំបៅដោះកូនសាធារណៈ" ហីយក៏អាចទូរស័ពុទសាកសួរ ផុតល់ដល់មុដាយបំបៅដោះកូននូវពតិមានដលែពាក់ព័នុធ។

បុរព័នុធបុរតិបតុតិការ IOS (QRCode)		បុរព័នុធ Android (QRCode)	
Pad	Phone	Pad	Phone

迎接寶寶的準備

一、 嬰兒用品準備

類別	項目	確認	類別	項目	確認
母乳	哺乳衣		衣	護手套1-2雙	
	哺乳胸罩			帽子	
	溢乳墊		住	嬰兒床	
	母乳收集袋			棉被	
配方奶（純餵母乳者此項不用準備）	大奶瓶6支			蚊帳	
	小奶瓶2支			音樂鈴	
	奶瓶奶嘴10個		行	嬰兒推車	
	奶瓶刷2支			安全座椅	
	消毒鍋		沐浴	浴盆1個	
	外出奶粉攜帶盒			小手巾2-3條	
	嬰兒配方奶粉			大浴巾2-3條	
衣	內衣4-6件			嬰兒香皂	
	長袍或和服4-6件			嬰兒洗髮精	
	包巾			嬰兒油或凡士林	
	圍兜4-5條			棉花棒	
	襪子1-2雙			嬰兒專用指甲剪	
	尿布				

1. 準備之物品與數量應視季節和家庭狀況而定。
2. 準備嬰兒立即需要物品，以後視嬰兒成長情形增添。
3. 衣服易穿脫且耐洗，質料以棉質吸汗者為佳。
4. 在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓嬰兒衣物或用品接觸萘丸(俗稱臭丸；樟腦丸)或其氣味，以避免急性溶血性貧血之可能發生。(有關新生兒篩檢詳細資料，請參閱兒童健康手冊)
5. 嬰幼兒乘車時，需使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方。

រៀបចំសុវាគមន៍កូន

១. រៀបចំវត្ថុថុប្រុរីប្រាស់របស់ទារក

ប្រុរភទេ	ប្រុរការ	ទទួលស្គាល់
ទឹកដោះមុតាយ	សំលៀកបំពាក់បំបៅដោះ	
	អាវត្រុរនាប់បំបៅដោះ	
	ក្រុរណាត់ត្រុរនាប់ទឹកដោះ	
	ថង់ប្រុរមូលទឹកដោះមុតាយ	
(អ្នកបំបៅដោះសុទ្ធមិនអាចរាបចំប្រុរការនេះ) ទឹកដោះគា	ដបទឹកដោះធំ៦ដប	
	ដបទឹកដោះតូច២ដប	
	ក្បាលដបទឹកដោះ១០	
	ច្រាស់ដុសទឹកដប២	
	ឆ្នាំងកំចាត់មរោគ	
	ប្រុរអប់មុសាទឹកដោះគា	
	មុសាទឹកដោះគាទារក	
សំលៀកបំពាក់	អាវត្រុរនាប់៤-៦ underwear	
	ស្រុរលុង៤-៦	
	កន្សងៃពាះគា	
	កន្សងៃ៤-៥	
	ស្រាមជីង១-២	
	កន្ទប	
ប្រុរភទេ	ប្រុរការ	ទទួលស្គាល់
អាវ	ស្រាមដ៦ៃ-២គូរ	
	មួក	
ស្នាក់នៅ	រទោរក	
	ភ្លយ	
	មុង	
	កន្ទឹងភ្លងេ	
ដីរ	រទេះទារក	
	កៅអីស្រុវត្ថិភាព	
មុជទឹក	កន្ថុង១	
	កន្សងៃតូច២-៣	
	កន្សងៃធំ២-៣	
	សាប្ចិទារក	
	សាប្ចិកក់សក់ទារក	
	លទោរកឬហ្ចាវានសឺលីន	
	ឈីសំលី	
	កន្ត្រកោត់ក្រុរចក់ដទោរក	

១. វត្ថុនិងចំនួនដលែរៀបចំត្រូវយាងទៅតាមរដូវនិងស្ថានភាពក្រុមគ្រូសារ។
២. រៀបចំវត្ថុថូដលែទារកត្រូវការជាបន្ទាន់,បន្ថមេទៀតក្រាយពលេទារកលូតលាស់។
៣. សំលៀកបំពាក់ងាយស្រូលស្លៀកពាក់និងសំអាត,មានក្រណាត់ល្អដលែអាចបឺតញ្ចឹស។
៤. មុនពលេដឹងពីលត្ថផលត្រូតពិនិត្យទារក,សូមកុំអាយទារកប៉ះពាល់ថ្នាំណវើន(គហៅថាថ្នាំឆ្លូវវ៉ន-ថ្នាំចាងណា)ឬខ្លឹន,ដីមុបឺចៀសវាងជ័ងឺខ្រវ៉ះឈាមកីតឡីង។(ងកសារលំអឹតទាក់ទងទៅនឹងការត្រូតពិនិត្យទារក,សូមមីលសៀវភៅសុខភាពកុមារ)
៥. ពលេទារកជិះឡាន ត្រូវប្រុរីប្រាស់កៅអីឡានសុវត្ថិភាពប្រុរភទេផ្ទដកេ ដាក់នៅកៅអីឡានខាងក្រាយនិងបរែមុខទៅខាងក្រាយ។

迎接寶寶的準備

二、產婦住院用品

類別		項目	確認	類別		項目	確認
掛號		健保卡		媽媽用品	盥洗用具	毛巾	
		孕婦身分證				臉盆	
		掛號證				牙刷、牙膏	
		孕婦健康手冊				肥皂	
媽媽用品	換洗衣物	梳子				衛生紙	
		拖鞋				產墊	
		內衣			餐具	杯子	
		產婦衣物				餐具	
		紙褲				冷熱水瓶	
寶寶用品		出院當日所穿衣服及包巾					

＊ 家長應讓每位嬰兒自出生之後固定看一位醫師，作整體兒童健康之照顧，不要經常換醫師。

早期新生兒聽力篩檢：

先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性疾病高很多，應及早發現矯治，才不會造成一生的遺憾；守護寶寶的聽力健康，請您的寶寶接受新生兒聽力篩檢。

101年起3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程(本國籍出生3個月內之新生兒，可接受一次篩檢補助)，至醫療院所(公告於國民健康署網站http://www.hpa.gov.tw/)接受篩檢。

ការត្រៀមលក្ខណៈទទួលស្វាគមន៍កូន

2 សំភារៈប្រើប្រាស់នស្ត្រីសំរាល់កូនដលែស្មនាក់នៅមន្ទីពេទ្យ

ប្រភេទ		ប្រការ	ទទួលស្គាល់	ប្រភេទ		ប្រការ	ទទួលស្គាល់
ចុះឈ្មោះ		កាត់ពិនិត្យសុខាភាព (អាយសីតាត)		សំភារៈម្តាយ	សំភារៈបន្ទប់ទឹក	កន្សសង	
		អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ				កន្សលងៃលាងមុខ	
		កាតចុះឈ្មោះ				ជ្រាស់ដុះធ្មេញ ថ្នាំដុះធ្មេញ	
		សៀវភៅសុខាភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ				សាប៊ូ	
សំភារៈម្តាយ	ការផ្លាស់និងសំរាតសំលៀកបំពាក់	ក្រាស				ក្រដាស់ជូតមាត់	
		ស្រាមជើង				ប្រនាប់ខ្នីយសំរាប់សំរាល់កូន	
		អាវក្នុង			សំភារៈបរិភាគអាហារ	កវៃ	
		សំភារៈនិងសំលៀកបំពាក់ស្ត្រីសំរាល់កូន				សំភារៈបរិភាគអាហារ	
		ខាក្រដាស់				បំពងទឹកក្តៅ និងទឹកត្រជាក់	
សំភារៈកូនៗ		សំលៀកបំពាក់និងកន្សសងៃរំនៅថ្ងៃចេញពីមន្ទីពេទ្យ					

* អន្នាពយ្យាបាលត្រប់រូបគួអាយកុមារីទារកពិនិត្យព្យាបាលដាយគ្រូពេទ្យតម្មែនាក់ សូមកុំធ្វើការប្តូគ្រូពេទ្យញឹកញាប់។

ការពិនិត្យការស្តាប់នទោរកទីបកីតថ្មី

អត្រាភាគរយនដែំងឺហាត់បង់សមត្តិភាពការស្តាប់ពីកំណើត មានភាគរយខ្ពស់ជាងគក្រេនុងចំណាមជំងឺដលែមានពីកំណើត ដូចនះេសូមធ្វើការពិនិត្យនិងព្យាបាលអាយហានទាន់ពលេទីបអាចជាស់វាងពីវិបត្តិសារីមួយជីវិតបាន គាំមពារសុខភាពការស្តាប់របស់កូនៗ សូមធ្វើការទទួលយកការពិនិត្យសុខភាពការស្តាប់នទោរក។

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០២ទៅ រាជរដ្ឋាភិបាលបានផ្តល់ជំនួយក្នុងការពិនិត្យការស្តាប់របស់ទារកទីបកីត សូមក្តាបក្តាប់ឪកាស់អាយបានល្អ(នៅក្នុងកំឡុងពលេទារកមានអាយុគ្រប់៣ខៃ គួរធ្វើការទទួលការពិនិត្យអាយបានម្តង) សូមធ្វើការទទួលយកការពិនិត្យនៅមន្ទីពិនត្យ(ទំព័រសចេក្តីប្រកាស់នអែង្គការសុខាភិបាលជាតិ http://www.hpa.gov.tw)

寶寶的誕生

當懷孕進入中期時，準父母就可以開始依您的懷孕及身體狀況跟醫師或助產師討論生產計畫，包括生產方式、生產地點等，例如：醫院、診所及助產所或是由執業助產師(士)至家中為您接生。

認識多元生產模式

現行提供生產服務，包括產科醫療院所由婦產科醫師執行的產檢、接生及相關照護方式外，亦可透過執業的助產師(士)提供相關服務。準父母在選擇何處生產、如何生產時，除了依個別需要評估及規劃不同的生產環境與照護服務外，建議準父母可依孕婦懷孕及健康狀況，與醫師或助產師(士)討論，營造多元選擇的生產環境及權利，讓每個孕婦安心懷孕、安全生產！

健保特約醫事服務機構資訊，可至衛生福利部中央健康保險署查詢(網址：http://www.nhi.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「3.區域別」選取「所在地縣市、區域」及「8.預防保健」選取「孕婦產檢」再按開始查詢，即可產出名冊)。

助產所資訊請至衛生福利部網頁查詢（網址：http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/常用查詢/醫事機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/機構類別請選「助產機構」，機構名稱請輸入「助產」再開始搜尋，即可查詢到各縣市之助產所），另健保特約開業助產所資訊亦可至衛生福利部中央健康保險署查詢(網址：http://www.nhi.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「5.特約類別」選取「助產所」再按開始查詢即可產出助產所名冊)。

認識生產方式

能夠在以產婦為中心的生產照護環境，適當地使用助產資源與科技，支持產婦的需求，讓產婦充分發揮自己的能力進行生產，生產就不會只是疼痛的回憶，而是珍貴且感動的過程。

生產大致分為陰道生產及剖腹產兩種；大多數的媽媽可以經由陰道自然生產。然而有些孕婦會因為醫療上的理由，需要進行剖腹產。

ការចាប់កំណើតរបស់ទារក

នៅពេលដែលទៅចូលដល់ដំណាក់កាលកណ្តាលតុរៀមមាតាបិតាយោងតាមសុចរិតភាពនៃការមានផ្ទៃពោះនិងវាងកាយអាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យឬឆ្មបអំពីផែនការសំរាលបុត្រ រួមទាំងវិធីសំរាលទីតាំងសំរាល ឧទាហរណ៍៖ មនុទីរពេទ្យ គ្លីនិកនឹងមនុទីរសម្ភព ឬដាយអ៊ុនកប្រកបរបរឆ្មបទៅដល់ផ្ទះដើម្បីជួយបង្កើត។

យល់ដឹងពហុវិធីការសំរាលបុត្រ

ផ្តល់ជូននូវសេវាសំរាលបុត្រផ្ទាល់មានសុចរិតនិងវេជ្ជសាស្ត្រតផ្តនកែសម្ភពអនុវត្តតការពិនិត្យដាយគ្រូពេទ្យផ្តនកែពាគសុត្រីកុវាពីឆ្មបនិងវិធីសាស្ត្រតដលែទាក់ទងទៅនឹងការថែទាំដូចគ្នានេះដរែតាមរយៈអ្នកបុរកបរបរឆ្មបក៏អាចផ្តល់ជូននូវសេវាកម្មមដលែទាក់ទងដរែ។នៅពេលតុរៀមមាតាបិតា ជ្រើសើសកនុលងៃសំរាលសំរាលដាយវិធីណាហើយកុវាពីតម្រូវការរបស់បុគ្គលកនុងការវាយតម្លនៃងផនៃការរកបរិស្ថានសំរាលនិងសេវាកម្មមថែរកុសាម៉ន្តដូចគ្នានាៈសំណើរសុំឲ្យតុរៀមមាតាបិតាអាស្រ័យលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់សុត្រីមានផ្ទៃពោះតូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យឬឆ្មបដើម្បីបង្កើតជម្រើសបរិស្ថានសំរាលឲ្យហានច្រើននិងសិទ្ធិរបស់អ្នកធ្វើឲ្យសុត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូបមានទំនុកចិត្តកនុងការមានផ្ទៃពោះនិងសំរាលបុត្រដាយសុវត្ថិភាព!

ការគាំពារសុខភាពសេវាកម្មមវេជ្ជសាស្ត្រពិសេសេពនិងទីភ្នាក់ងារពតិមានអាចចូលទៅកុរស្លងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិធ្រីវរកៈ(គេហទំព័រ៖ http://www.nhi.gov.tw លំនាំ៖ទំព័រដើម/សុថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ/ដាក់ពាកុយសុំនិងរាវរកតាមអីនធឺណេត/ឯកសារជាមូលដ្ឋានរបស់សុថាប័នសខាភិបាលពិសេសសេវារាវរកតាមអីនធឺណេតេលកុខខណុឌនកែារាវរក"៣បុរថាតំបន់"ជ្រើសយក"ទីតាំងកនុងខេតកុរុងតំបន់"និង"៨-បុងការ ការថទាំសុខភាព"ជ្រើសយក"សុត្រីមានផ្ទៃពោះពិនិត្យផ្ទៃពោះ"ចុចចាប់ផ្តើមរាវរក នាៈនឹងឃើញទិន្នផលបញ្ជីឈ្មោៈ)

ពតិមានពិមនុទីរសម្ភពសូមចូលទៅគេហទំព័រកុរស្លងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពរាវរក(គេហទំព័រៈhttp://www.mohw.gov.twលំនាំ៖ទំព័រដើម/រាវរកទូទៅ/រាវរកសុថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រនិងរាវរកបុគ្គលិកពទេយ/រាវរកសុថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ/សូមជ្រើសបុរេទេសុថាប័ន"សុថាប័នឆ្មបប"បញ្ចូល

ឈ្មោៈរបស់សុថាប័ន"ឆ្មបប"ចាប់ផ្តើមសុរងែរក នាៈនឹងរកឃើញមនុទីរសម្ភពនៅតាមបណ្តាសុរុកនិងកុរុង)ម៉្យាងទៀតការគាំពារសុខភាពពិសេសនិងមនុទីរសម្ភពកំពង់ដំណើរការអាចចូលទៅកុរស្លងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិធ្រីវរកៈ(គេហទំព័រៈ http://www.nhi.gov.tw លំនាំ៖ទំព័រដើម/សុថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ /ដាក់ពាកុយសុំនិងរាវរកតាមអីនធឺណេត/ឯកសារជាមូលដ្ឋានរបស់សុថាប័នសុខាភិបាលពិសេសសេវារាវរកតាមអីនធឺណេតេលកុខខណុឌនកែារាវរក"៥.បុរេទេសេ"ជ្រើស "មនុទីរសម្ភព"ចុចចាប់ផ្តើមរាវរកនាៈនឹងឃើញទិន្នផលបញ្ជីឈ្មោៈមនុទីរសម្ភព)

ការយល់ដឹងពីរបៀបនកែារសំរាលបុត្រ

បរិស្ថានថទាំដលែគិតដល់សុត្រីមានផ្ទៃពោះជាចំបងពេលសំរាលបុរីបុរាស់សមស្របនធែនធានឆ្មបនិងបច្ចកេទិយាគាំទ្រតម្រូវការរបស់សុត្រីមានផ្ទៃពោៈ នាកនុងដំណាក់កាលសំរាលញ៉ាំងឲ្យសុត្រីបញ្ចេញសមតថភាពរបស់ខ្លួនយ៉ាងពេញលេញដើម្បីសំរាលបុត្រ អាចជួយបំភ្លេចនូវការឈឺចាប់ពេលសំរាលថមែទាំងមានអារម្មមណ៍ថារីភរបនិងមានតម្លទៀតផង។

ការសំរាលបងែជាពីរបុរេទេគឺតាមទុវារមាសនិងវិធីរៈកាត់សុត្រីជាមួតាយភាគច្រើនអាចសំរាលតាមទុវារមាសបបែធម្មមជាតិ។យ៉ាងណាមិញសុត្រីមានផ្ទៃពោះមួយចំនួនដាយសារតហែតុផលនសុែខភាពតម្រូវឲ្យធ្រីការរៈកាត់។

寶寶的誕生

經陰道自然生產

大多數的產婦可經由陰道順利成功生產，自然生產的好處包括傷口較不會疼痛且恢復快、可以及早下床活動，產後立即擁抱新生兒並且即刻做肌膚接觸及親餵母乳，提高哺餵母乳的成功率，盡早建立親子關係。新生兒在自然生產時經過產道的擠壓及摩擦，可刺激促進呼吸道內羊水的排除與吸收，使寶寶肺部順利展開而擁有良好的換氣功能，對外在壓力適應度較佳，發生呼吸窘迫合併症的機會較低。另外，也有研究指出，自然生產的寶寶免疫系統的活性較高，腸道障壁的保護也較好。一般而言，在臺灣醫療院所內，大部分以躺臥在產檯的姿勢生產，配合醫護人員的指導下在宮縮時用力將胎兒娩出。

有少數的產婦，可能發生外陰部血腫或肛門直腸裂傷，必須進行修補。也有少部分因醫療上理由，需利用產鉗或真空吸引協助生產，導致短暫性的胎兒頭皮血腫。極少部分可能發生胎兒肩難產導致新生兒鎖骨骨折或臂神經叢損傷。當然也可能因產程進展不正常或胎兒窘迫，需行緊急剖腹生產。

生產過程中可能會有產前灌腸、剃除陰毛、禁食、點滴液體補充、人工破水及非藥物性的減痛措施等，建議準爸媽可與您的醫師、助產師(士)，充分討論、諮詢以了解生產過程。此外，在生產進展的狀況，是可能有非如預期的變化，建議仍以醫師、助產師(士)之專業判斷處置，協助您擁有安全的生產經驗。

器械輔助經陰道自然生產

當產婦因用力不對或產婦患有心臟疾患無法用力過強，導致胎頭無法順利下降，使第二產程過久、產婦體力耗竭而過度疲憊，或胎兒窘迫需立即生產等原因，便有可能考慮使用器械輔助經生產，包括真空吸引、產鉗生產。

一、真空吸引輔助經陰道自然生產：利用一個杯狀吸盤接附在胎頭，吸盤銜接一條長型管子，接在高壓真空機，當機器啟動時會造成真空負壓吸力，再藉此牽引力幫助胎頭順利娩出。

二、產鉗輔助經陰道自然生產：產鉗由兩個扁平有彎曲度的鐵片構成，使用時會將其分別伸入產道置放於胎頭兩側，合起來時前端剛好將胎兒的頭部固定住，再由產科醫師握住後面手把，藉由旋轉及拉扯的力量將胎頭娩出。

ការចាប់កំណីតរបស់ទារក

តាមទុវារមាសសំរាលបបែធម្មមជាតិ

សុតុរីជាមុតាយភាគច្រវីនតាមទុវារមាសអាចសំរាលបានយ៉ាងលូននិងទទួលបានជាគជ័យអតុថបុរយាជន៍នានសៃរាលបបែធម្មមជាតិរួមមានការរបួសមិនសូវមានការឈឺចាប់និងសះសុបីយវិញលឿនជាងឆាប់បានចុះពីលីគុរធ្រែវីចលនាកុរាយសំរាលរួចអាចបីទារកបានភុលាមពុរមទាំងធ្រវីឱ្ឃយសុបកែមុដាយនិងទារកបានប៉ះគុនាភុលាម។និងការបំបៅដាះកូនបង្កីនអតុរានកៃរបំបៅកូនដាយទឹកដាះមុដាយបានយ៉ាងជាគជ័យបង្កីតទំនាក់ទំនងមិតុតភាពបានឆាប់រវាងមុដាយនិងទារក។ទារកកីតបបែធម្មមជាតិឆ្ងលងកាត់ការច្ររបាច់ចញេនិងការកកិតរបស់ល្អាងតុរកៀកការបញ្ចញេនិងការស្សរួបយកទឹកភុលាះ អាចបង្កីនការរំញាចកុនុងផ្លូវដង្ហីមធ្រវីឲ្ឃយសួតរបស់ទារកពន្ធលាយ៉ាងរលូនហីយមានមុខងារជាអុនកផ្លាស់ប្ដូរដង្ហីមបានល្អហីយកំរឹតនកៃរផ្សាំជាមួយសមុពាធខាងកុរាល្អអបុរសីរជាងឱកាសវិបតុតិផ្លូវដង្ហីមក៏មានកមុរិតទាបដរៃ។ម៉ុយាងទៀតក៏មានអុនកស្សរាវជុរាវបានចង្អុលបង្ហាញថាទារកកីតបបែធម្មមជាតិមានបុរព័ន្ធធភាពសាំសកមុមហីយខ្ពសជាងរហាំងការពាពាះវៀនក៏ល្អអបុរសីរជាងដរៃ។ជាទូទៅកុនុងមន្ទីរពទ្ឃេយគុលីនិកសមុភពនៅតវៅន់ភាគច្រវីនឲ្ឃយដកេផ្ងារនៅលីគុរសៃរាលកុនុងតរិយាបថសំរាលពុរមទាំងសហការជាមួយការណនៅរបស់បុគុគលិកពទ្ឃេយផងដរៃគឺបុរឹងនៅពលេសុបួនកន្ទគុរាក់នាះទារកនឹងកីតចញេមក។

សុតុរីជាមុតាយមួយចំនួនតូចមានបញ្ចហាកកដុំឈាមនៅបបូរយានីឬដាច់របួសទុវារលាមកនិងចុងពាះវៀនធំ តូរវតធ្រែវីការពុយាហាល។ក៏មានមួយផ្នរកែតូចជាហតុផលផ្នរកែវជ្ជេជសាសុតុរគឺតូរវបុរីដង្កៀបឬ ការបឺតស្សរួបទាញដីម្ហីជាជំនួយកុនុងការសំរាល បណុដាលឲ្ឃយសុបកែកុហាលទារកកកដុំឈាមបណុដាះអាសន្ទន។កុនុងលកុខណៈតិចតួចណាស់ ជាភាពពិបាកសំរាល ដាយទារកចញេសុមាមកមុនអាចបណុដាលឲ្ឃយទារកហាក់ ឆ្ងអឹងដងកាំបិត ឬកញ្ចុំសរសបៃរសាទនៅគល់ឃុលៀករងរបួស។ជាការពិតណាស់វាអាចតូរូវបានបង្កឡីងដាយពលេសំរាលមានការរីកចម្រីនមិនបុរកុរតីឬភាពដង្ហាក់របស់ទារកតម្រូវឲ្ឃយធ្រវីការវះកាត់សង្គុរាះបន្ទទាន់។

នៅកុនុងដំណាក់កាលសំរាលវាអាចមានដូចជាហញ់ទឹកបញ្ចូលកុនុងពាះវៀនមុនពលេសំរាលការរាមយានី តមអាហារ ចាក់សរ៉ូមជាអាហារប៉ប៉ន វិធានការបំបាត់ការឈឺចាប់ដាយការបំបកែភុនាសសិបុបនិម្មិតនិងដាយវិធីផ្ងសងេដលែមិនបុរីថ្ទនាំ។សំណីរសុំឲ្ឃយ តុរៀមមាតាបិតាតូរូវពិភាកុសាឲ្ឃយពញេលញេជាមួយវជ្ជេជបណុឌិត ឆ្ងមបរបស់អុនកនិងបុរឹកុសាយាបល់ដីម្ហីសុវងែយល់ពីដំណាក់កាលសំរាល។ក្នរៅពីនេះ សុថានភាពវិវឌ្ឍន៍នៅកុនុងពលេសំរាលគឺអាចធ្រវីឲ្ឃយមានការផ្ទលាស់ប្ទតូរដលែមិនមនែជាការរំពឹងទុក សំណីរសុំឲ្ឃយ អុនកនៅតរៃកគូរូពទ្ឃេយ ឆ្ងមបដលែមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ ធ្រវីការវិនិច្ឆ័យនិងដាះស្សរាយដីម្ហីជួយឲ្ឃយអុនកជួបនឹងបទពិសាធន៍សំរាលដលែមានស្សវតុថិភាព។

ឧបករណ៍ជំនួយទុវារមាសសំរាលបបែធម្មមជាតិ

នៅពលេសុតុរីឆ្ងលងទន្ទលបុរឹងមិនតូរូវ ឬដាយមានជំងឺបះដួងដលែមិនអាចបុរឹងខ្ពលាំងហន បណុដាលឲ្ឃកុហាលកូនមិនអាចធ្ទលាក់ចុះដាយរលូន។ដំណាក់កាលសំរាលទីពីរយូរពកេ ធ្រវីឲ្ឃយរាងកាយរបស់សុតុរីឆ្ងលងទន្ទលហេត់នឿយថមែទាំងអស់កម្មលាំងខ្ពលាំងហួសបុរមាណ ឬដាយភាពដង្ហាក់របស់ទារកដលែជាមួលហតុ តម្ទរូវឲ្ឃយដាះស្សរាយភុលាម។ នាះបុរហលែជាគិតដល់ការបុរីឧបករណ៍ជំនួយទុវារមាសំរាលបបែធម្មមជាតិ រួមមាន ឧបករណ៍បឺតស្សរួបដង្កៀប។ល។

១. វឧបករណ៍បឺតស្សរួបជំនួយទុវារមាសំរាលបបែធម្មមជាតិៈបុរីបុរដាប់បួមរាងដូចពងែដាក់ភុជាប់នៅកុហាលរបស់ទារកបុរដាប់បួមផ្ទសារភុជាប់បំពង់វងែមួយភុជាប់ទៅនឹងម៉ាសីនបួមតង់ស្យុងខ្ពស់ នៅពលេម៉ាសីនចាប់ផ្ទតីមនឹងបង្កកឲ្ឃយមានការ បឺតសុញ្ញញកាសបន្ទទាប់មកយកក៏អាចជួយទាញកុហាលរបស់ទារកចញេបានយ៉ាងរលូន។

២. ដង្កៀបជំនួយទុវារមាសសំរាលបបែធម្មមជាតិៈដង្កៀបធ្រវីឡីងដាយបន្ទទះដកែពីររាបស្មីរបត់ពុតឲ្ឃយកាង នៅពលេបុរីតូរូវញកែហីយដាក់បញ្ចូលទៅកុនុងទុវាសំរាលសងខាងកុហាលទារក ពលេគៀបចុងខាងមុខកុហាលរបស់ទារកនៅហុនឹង បន្ទទាប់មកដរៃបស់គូរូពទ្ឃេយឆ្ងមបកាន់ដងឲ្ឃយជាប់ ដាយកំលាំងបង្វិលនិងកម្មលាំងទាញកុហាលរបស់ទារកនឹងចញេមក។

寶寶的誕生

剖腹生產

剖腹生產是一種開腹手術，對母體及胎兒仍有潛在的風險。例如：出血較多、傷口較痛、恢復較慢、有腹部傷疤；有時也會合併麻醉過敏、腸沾黏、泌尿道感染；再次懷孕時發生子宮破裂，或是因為前置胎盤合併植入性胎盤的機會較高；新生兒也有較高比例出現呼吸窘迫等肺部合併症。故懷孕婦女除了有產科醫療上之適應症，例如：產程進展遲滯、產前大量出血、胎兒窘迫、胎位不正、巨嬰、前胎剖腹產、前置胎盤、阻礙性生產、催生失敗…等，必須進行剖腹生產外，原則上都鼓勵由陰道自然生產。此外，相關研究發現，小於37週非醫療考量選擇性分娩的新生兒，其發生呼吸困難、心臟問題和癲癇等併發症的機率是足39週出生新生兒的2倍。

另外，若經過一次剖腹產後，當再次懷孕時，是否可以嘗試陰道生產呢？一般認定適合施行「剖腹後改由陰道分娩方式」之條件，包括：前胎剖腹產的子宮切口為下段切開剖腹、適當骨盆結構、有意願準備嘗試「剖腹後之陰道分娩方式」、無其他必須採剖腹生產的適應症；同時必須在具備可立即實施緊急剖腹生產且有能力急救新生兒的一定規模醫療機構生產才行。

倘若您尚未了解「剖腹後之陰道分娩方式」或待產及生產之有關事項，請詢問您的醫療照顧者（醫師、助產師(士)及護理師(士)），充分討論以了解最合適之生產方式。

生產是一門複雜的學問，每一種生產方式都有其優缺點，擁有一個順利安全的分娩，不僅需要醫護人員的專業，也需要您在產前的了解，及相互討論與關鍵時刻的決定，選擇最合適的生產方式。

ការចាប់កំណីតរបស់ទារក

ការវះកាត់

សំរាលបបែវះពាះគឺជាវិធីវះកាត់មួយ ដលែនៅតមោនថាមពលនិងហានិភ័យភាពចំពាះមាតានិងទារកដដលែ។ ដូចជាៈហូរឈាមចុរីន មុខរបួសឈឺជាងសះសុបីយឡីងវិញយឺត មានសុនាមនៅលីពាះ។ពលេខុលៈអាចបុរតីកមុមរួមនឹងថុនាំសនុលប់ សុអិតពាះវ៉ៀនការឆុលងមរោគលីផុលូវបង្ហូរទឹក។ពលេមានគំរមុដងទ៉ៀតអាចរហកែសុបួន ឬមួយមានឱកាសកាន់តខ្ពែពស់ដាយសារតសៃកហាំងមាត់សុបួនរួមនឹងចាក់ឬសចូលសាច់សុបួន ។ ទារកដលែទីបនឹងកីតមានសមាមាតុរនជៃមុងឹផុលូវដង្ហីម ខ្ពស់ផងដរែដូចជាផលវិបាកសួតជាដីម។ ដូចនេះសុតុរីមានផុទពោះកុវាពីផុសាំនឹងការពុយាបាលផុនកែសមុភពដូចជាៈវិវឌុឈន៍យឺតកុនុងដំណាក់កាលសំរាលហូរឈាមចុរីនមុនពលេសមុរាល ភាពដង្ហាក់របស់ទារក ទីតាំងមិនបុរកុរតីរបស់ទារក ទារកធំ វះពាះកាលកីតកូនមុន សុកហាំងមាត់សុបួន រារាំងដល់ការសំរាលបរាជ័យពលេជមុរុញឲ្យកីត ទាំងនេះដលែតុរូវតធ្ងៃវីការវះកាត់ កុវាពីនេះជាគាលការណ៍គឺលីកទឹកចិតុតសំរាលតាមទុវារមាសបបែធមុមជាតិ។ បនុថមែពីលីនេះការសុរាវជុរាវដលែទាក់ទិនបានឲ្យដឹងថា ទារកដលែកីតអាយុតិចជាង៣៧សបុតាហ៍ជុរីសរីសដាយ មិនពិចារណាពីផុនកែវជ្ជេជសាសុរុត អាចជួបនូវវិបតុតដូចជាពិបាកដកដង្ហីម ជំងឺបះដូងនិងជំងឺឆ្កូតជុរូក ពីទារកកីតគុរប់៣៩ សបុដាហ៍ ២ដង។

ម៉ុយាងទ៉ៀត បីធុលាប់វះមុដងរួចហីយ នៅពលេមានគភិលីកទីពីរ តីអាចសាកលុបងកីតតាមទុវារមាសបានទ?ជាទូទៅលកុខខណុឌដលែសមនឹងអនុវតុត«កុរាយកីតដាយវិធីវះកាត់រួចបុតូរទៅជាកីតតាមទុវារមាស»រួមមានៈសុនាមវះសុបួនវះនៅផុនកែកុរាមកាលពីវះសំរាលកូនលីកមុន រចនាសមុព័នឆ្អឹងអាងតុរគាកដលែសមរមុយ មានឆនុទះតុរ៉ៀមខុលួនជាសុរចេដីមុបីសាកលុបង «បនុទាប់ពីកីតដាយការវះកាត់ទៅកីយតាមទុវារមាស» គុមានផុសងេទ៉ៀត យីងតុរូវតទែទូលយកតាមការចង្អុលបង្ហាញដាយធុវីការវះកាត់ នៅពលេជាមួយគុនានេះយឺងតុរូវតតែរ៉ៀមវះកាត់សង្គុរាះបនុទាន់ភុលាម តុរូវតទៅធុវីនៅសុថាប័នវជ្ជេជសាសុរុតដលែមានមាតុរដុឋានជាក់លាក់ ហីយមានសមតុថភាពជួយសង្គុរាះដល់ទារកទីបតុរូវ។

បុរសិនបីអុនកមិនបានយល់អំពី«បនុទាប់ពីកីតដាយការវះកាត់ទៅកីយតាមទុវារមាស» ឬបញុហាទាក់ទងទៅនឹងការរង់ចាំសំរាលនិងពលេសំរាល សូមសួរអុនកថទៅសុខភាពរបស់អុនក(គូរូពទ្ធេយ ឆ្មបនិងគិលានុបដុឋាយិកា) ពិភាកុសាគុនាយ៉ាងពញេលញេនៅកុនុងគាលបំណងដីមុបីយល់ពីវិធីដលែសមរមុយបំផុតនកៃារសំរាល។

ការសំរាលគឺជាមរៀនដលែសុមុគសុមាញ វិធីសំរាលមួយណាក៏មានគុណសមុបតុតិនិងគុណវិបតុតិរបស់វា។មានការសំរាលដាយរលូននិងមានសុវតុថិភាពមិនតុរឹមតមោនបុគុគលិកគូរូពទ្ធេយ ជំនាញប៉ុណុណាះទ អុនកក៏តុរូវយល់ដឹងពីនេះនៅមុនពលេសំរាលដរែ ពុរមទាំងពិភាកុសាជាមួយគុនានិងជាការសមុរចេចិតុតដ៏សំខាន់នជ្ជៃរីសរបៀបសំរាលដលែសមរមុយបំផុត។

生產徵兆

接近生產期之前，會出現下列幾種徵象：

1. **輕鬆感：**

   預產期前幾週，胎兒頭部會下降到骨盆腔，孕婦會有輕鬆感，通常食慾較好，呼吸較順暢。

2. **落紅或現血：**

   子宮口漸開，子宮頸的黏液混合少許血液，從陰道口排出。

3. **陣痛或腰痠：**

   因子宮收縮而造成的，會有下列特性：

   - 開始時為不規則疼痛，漸漸的轉變為規則，疼痛隨著時間漸漸加長。
   - 疼痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骶骨處有痠痛感。
   - 陣痛時子宮變得很硬，不痛時就變軟。
   - 不會因按摩或走動而減輕疼痛。

4. **破水(由陰道流出多量液體)：**

   保護胎兒的羊膜破裂，羊水自陰道流出，此時不管是否規則陣痛，皆應減少走動，儘快到醫院。

何時該到產房待產？

若有下列任一生產的徵兆，應儘速直接到產房：

1. 規則的陣痛：
   第一胎約7-8分鐘陣痛一次，第二胎產婦規則陣痛即可待產。
2. 落紅並伴隨規則的陣痛。
3. 破水。

សញ្ញានៃការសម្រាល

នៅជិតពេលសំរាលកូន,នឹងមានអាការៈប៉ុន្មានយ៉ាងទាំងនេះ

១.មានអារម្មណ៍ធូរសុរាល

មុពេលសំរាលកូនប៉ុន្មាសបួតាហ៍,ក្បាលទារកកុន្ទុងផ្ទៃលាក់ចុះតូរកៀក,ស្បូរតីមានផ្ទៃពោះមានអារម្មណ៍ធូរសុរាល,ជាទូទៅនឹងចូលចិត្តទទួលទានអាហារ,ដកដង្ហើមស្បូលខុលូន។

២.ចញ្ចេឈាម

សុបូនហានបីក,មានសភាពសុអឹតនិងមានឈាមកុន្ទុងសុបូន,ហូរចញ្ចេតាមយានី។

៣.ការឈឺចាប់ឬរួយចង្កេះ

ពីពុរៈការរួញសុបូន,នឹងមានអាការៈដូចខាងក្រោម

- ចាប់ផ្តើមមានការឈឺចាប់មិនទាងទាត់,ចាប់ផ្តើមទាង់ទាត់បន្តិចមុតងៗ,នឹងមានពេលឈឺចាប់យូរជាងមុនបន្តិចមុតងៗ។
- កន្លែងឈឺចាប់នៅលីពោះនិងខ្នង,ជាពិសេសនៅឆ្អឹងតូរកៀកមានអារម្មណ៍រួយខុលាំងណាស់។
- នៅពេលឈឺសុបូនមានសភាពឹងណាស់,វាទន់នៅពេលដែលមិនឈឺ។
- មិនអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដាយសារការម៉ាសាឬដីរ។

៤.ចញ្ចេទឹក(មានទឹកមុយ៉ាងហូរចញ្ចេពីយានី)

តូរនាប់ថវែក្សាទារកកុន្ទុងផ្ទៃហានបែក,ទឹកហូរចញ្ចេពីយានី,នៅពេលនោះមិនថាឈឺឬឥត,គួរកាត់បន្ថយការដីរ,បុរញ្ជាប់បុរញ្ជាលទៅកាន់មន្ទីពេទ្យជាបន្ទាន់។

គួរទៅចាំសំរាលកូននៅបន្ទប់សំរាលកូននៅពេលណា?

បុរសិនបីមានអាការៈណា១កុន្ទុងចំណានខាងក្រោមនេះ,តូរូវទៅកាន់បន្ទប់សំរាលកូនជាបន្ទាន់

១. ឈឺទៀងទាត់

មានផ្ទៃពោះលីកដំបូងគឺ ដង 7-8 នាទីគឺតូរូវឈឺមុតង មានផ្ទៃពោះពីលីកទី២តទៅបុរសិនបីមានការឈឺគឺអាចរង់ចាំសម្រាលកូន

២. ចញ្ចេឈាមហើយឈឺទៀងទាត់

៣. ចញ្ចេទឹក

生產陣痛

產前教育-幫助準備與因應生產陣痛

懷孕、生產是一個正常的生理過程，子宮收縮引發陣痛或腰酸的感覺，陣痛使子宮頸變軟及擴張，因此，生產的陣痛是一種生理的正常變化，代表胎兒即將離開子宮來到外面的世界。疼痛可能帶來不舒服，有些人對這種陣痛因為不瞭解而十分害怕；事實上，陣痛是健康的表徵，表示子宮頸在發揮應有的功能：擴張。把疼痛想成生產時的溝通者，在心理上改變想法可以增加自己的信心，讓身體自己作主，放開身體，肌肉才會比較放鬆，這樣才能比較容易把胎兒推出來。

因為子宮頸是要慢慢張開，胎兒也逐漸迴轉下降離開子宮，產程的長短受到胎次、生產間隔、心理狀態、胎兒的胎方位與姿勢、準媽媽的骨盆形狀與大小及子宮收縮等因素影響。因此，待產的過程需要一段時間，一般第一胎約需要12-18小時，第二胎約需要8-10小時，需要有耐心的等待。由於近年來準媽媽的營養狀態好，運動機會少，而且胎兒常常比較大，所以產程會出現比預期延長的情況，準父母要更加有耐性。準父母最好在生產前幾個月就開始接受產前教育，瞭解生產的變化過程，自然舒緩疼痛的方式和各種鎮痛藥劑。到子宮開始收縮才開始學習疼痛管理技巧，效果經常不彰。

以下就是緩和生產不適感的基本知識與方法:

1. 維持自己在最佳身心狀態：注意營養、保持良好的體能、維持愉快情緒。
2. 產前就先面對恐懼：瞭解自己的害怕、吸收與生產相關的資訊、多跟不怕生產的親友相處、避免回想可怕的經驗及為自己所作的決定負責。
3. 產前做充分準備：充分瞭解待產和生產的過程、學會各種放鬆技巧、備好自己喜歡的音樂、做出自己可以放心的正確決定、溝通與選擇能符合自己生產期望的陪伴者，與陪伴者一起學會正確的撫觸與按摩。
4. 生產時的因應：相信自己是有能力生產的、接受正常生產就是需要一段時間、放鬆身體，盡量讓生產陣痛自然的開始、使用各種不同自然舒緩疼痛的方式、待產過程中自由活動或選擇舒服的姿勢、有持續性的支持與陪伴者、第二產程非平躺而是要順著身體的感覺自發性的用力。

孕婦面對產痛時，絕大部分是可以經由醫師、助產師(士)及護理師(士)的協助，以非藥物的疼痛減輕方法（例如：保持環境安靜、燈光柔和、有意義者的陪伴與支持、鼓勵待產期間走動、按摩舒緩、使用溫水浴、選擇待產與生產的姿勢等），透過語言及肢體協助，增進安心與信心來減輕疼痛，成功達到陰道生產的目標;少部分仍無法承受產痛的孕婦，可經由醫師利用減痛分娩，來減輕疼痛。

ឈឺពាះពលេសំរាល

ការអប់រំមុនសម្រាលកូន អាចជួយរៀបចំនិងទប់ទល់កាឈឺពាះពលេសំរាល

ការមានផ្ទុទពៃះ ការសំរាលគឺជាដំណើរការណ៍ធម្មមតានសៃរីរវិទ្យា ការកន្ត្រាក់សុបួនបណ្ត្រតាលធ្ឲយមានអារម្មមណ៍ឈឺចាប់ឬឈឺចង្កះ ពលេឈឺហានន័យថាមាត់សុបួនទន់ហីយប៉ក ដូច្ទនះឈឺពាះពលេសំរាលគឺការបូរប្រៃរួលធម្មមតាខាងសរីរវិទ្យា មានន័យថាទារកនឹងចាកចញ្ញេពីផ្ទុទម្មៃតាយមកពិភពខាងក្រៅ។ការឈឺអាចនាំមកនូវភាពមិនសុខស្សួល មានមនុស្សខ្លះមិនបានយល់ពីការឈឺពាះក៏មានការភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង តាមពិតទៅការឈឺចាប់គឺការតំណាងធ្ឲយសុខភាពល្អ មានន័យថាមាត់សុបួនកំពង់បំពញ្ញមុខងារបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវះការពង្រីកនិងបីកចំហ។ចូរយកការឈឺចាប់នះគិតថាជាការទំនាក់ទំនងពលេសំរាលត្រូវប្រវិចិត្តតសាស្ត្រផ្ទុលាស់ប្ត្ទូរគំនិតរបស់អ្នក អាចនឹបង្កីនទំនុកចិត្តតរបស់អ្នក ប្រគល់ធ្ឲយរាងកាយផ្ទុវីជាម្មចាស់បីកទូលាយរាងកាយ ទីបអាចជួយបន្ធូរសាច់ដុំ ដូច្ទនះទីបអាចងាយស្សួលក្នុងការជួយជំរុញទារកចញ្ញេមក។

ដាយសារមាត់សុបួនបីកចំហយឺតៗ ទារកក៏ត្រូវបង្រិលចុះបន្ទតិចម្មតងចាកចញ្ញេពីសុបួន រយះពលេសំរាលយូរឬឆាប់អាចទទួលពីចនួនសំរាល ចន្ទលាះពលេសំរាលពីកូនមួយទៅកូនមួយ ស្ថានភាពផ្ទុលូវចិត្តតទីតាំងរបស់ទារកនិងឥរិយាបថទារក រាងនិងទំហំរបស់ឆ្អឹងអាងត្រគាក និងសុបួនកន្ត្រាក់របស់ម្មដាយទាំងនះជាកត្តាដសៃប៉ះពាល់ ។ ដំណាក់កាលរង់ចាំសំរាលត្រូវការចំណាយពលេមួយរយះតាមធម្មមតាកូនទីមួយត្រូវការ១២-១៨ម៉ាង កូនទីពីរត្រូវការ៨-១០ ម៉ាង ដូច្ទនះត្រូវមានការអត់ធ្មមត់ក្នុងការរង់ចាំ។ដាយសារតក្នុនុងប៉ុន្មានឆ្ននាំចុងក្រាយនះស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្មភរបស់ស្ត្រីជាម្មតាយល្អ ឱកាសផ្ទុវីលំហាត់ប្រាណតិចជាងមុន ម្ម៉យាងទៀតជាញ្ញឹកញាប់ទារកធំជាងមុន ដំណើរការសំរាលនឹងត្រូវបានអូសបន្ទលាយពលេយូរជាងការរំពឹងទុក ដូច្ទនះត្រូរៀមមាតាបិតាត្រូវមានការអត់ធ្មមត់បន្ទថមៃទៀត។ពីរបីខម្មៃនពលេសំរាលយកល្អអត្រៀមមាតាបិតា ត្រូវចាប់ផ្ទតីមទទួលយកការអប់រំមុនពលេសំរាល ដឺម្បីយល់ដឹងអំពីការបូរប្រៃរួលនៅក្នុងដំណើរការសំរាល វិធីសាស្ត្រដីម្បីបន្ទថយការឈឺចាប់បបៃធម្មមជាតិនិងថ្ទនាំបំហាត់ការឈឺចាប់គ្រប់ប្រភេទ។ចាំដល់ពលេសុបួនចាប់ផ្ទតីមកន្ត្រាក់ទីបរៀនបច្ចចកេទសេគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ ជាញ្ញឹកញាប់គឺគ្មានបុរសិទ្ធភាព។

ខាងក្រាមនះគឺចំណះដឹងមូលដ្ឋាននិងវិធីសាស្ត្រតដីម្បីបន្ធូរបន្ទថយភាពមិនស្សួលនកៃរសំរាល :

១-ចូររក្សាកាយនិងផ្ទុលូវចិត្តតខ្លួនឯងនៅក្នុងស្ថានភាពល្អបំផុតៗចូរយកចិត្តតទុកដាក់ចំពាះការអាហារូបត្ថម្មភ រក្សាកាយសម្បទាឲយល្អ រក្សាអារម្មមណ៍ឲយរីករាយ។

២-ប្រឈមមុខនឹងភាពភ័យខ្លាចមុនពលេសំរាល យល់ដឹងអំពីការភ័យខ្លាច របស់ខ្លួនឯង ស្សូបយកពតិមានដលៃទាក់ទងនឹងការសំរាល ត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយបងប្អូន មិត្តភក្តិណាដលៃមិនខ្លាចការសំរាលបុត្រឲ្ឲយបានច្រវន ជៀសវាងការរំលឹកឡីងវិញនូវបទពិសាធន៍គួរឱ្ឃខ្លាចនិងមានការទទួលខុសត្រូវនូវរាល់ការសម្រចេចិត្តដាយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

៣-មុនសំរាលកូនត្រូវរៀបចំយ៉ាងពញ្ញេលញ្ញេះយល់ច្ចបាស់ពីការរង់ចាំសំរាលនិងពីដំណើរការនកៃរសំរាលកូន រៀនបច្ចចកេទសេសំរាកលំហនៅនា រៀបចំបទភ្ជលងេ ដលៃអ្នកចូលចិត្តត អ្នកអាចផ្ទុវីការសម្រចេចិត្តតត្រឹមត្រូវនិងមានទំនុកចិត្តតលីខ្លួនឯង ការបុរាស្ស៉យទាក់ទងនិងការជ្ទុវីសរីសយកការសំរាលដលៃសក្ដិសមនឹងខ្លួនពុរមទាំងមានអ្នកកម្មដរដូចដលៃអ្នកចង់បាន រៀនជាមួយអ្នកកម្មដរអំពីការច្ចរបាច់ម៉ាស្សាឲយត្រឹមត្រូវ។

៤-សម្រាលពលេវលោនកៃរឆ្ទលីយតប:ពលេសំរាលគួរតះេជឿជាក់ខ្លួនឯងថាមានសមត្ថថភាពសំរាលទទួលយកការសំរាលធម្មមតាគឺត្រូវចំណាយរយ:ពលេមួយរយ: សម្រាកឱ្ឃយរាងកាយ ចាប់ផ្ទតីមផ្ទុវីយ៉ាងណាឲ្ឲយការឈឺពាះតាមបបៃធម្មមជាតិ សាកប្រវិប្រវីវិធីបបៃធម្មមជាតិនានាដីម្បីជួយសម្សួលនិងបំហាត់ការឈឺចាប់ សពីភាពក្នុងការដីរហីរខណ:រងចាំសំរាល ឬជ្ទុវីសទីតាំងមានផាស្ថខភាពមួយ មានការគាំទ្រជាបន្ទតនិងមានអ្នកនៅកម្មដរ ដំណាក់កាលទីពីរនពៃលេសំរាលមិនត្រូវកេផ្ទងាទ ត្រូវសម្របតាមអារម្មមណ៍របស់រាងកាយប្រឹងដាយងកឯង។

ស្ត្រីមានផ្ទទពៃះពលេបុរឈមនឹងការឈឺពាះសំរាលភាគច្រវីនតាមរយ:ជំនួយពីគ្រូពទ្ឃេយ ឆ្មមប និងគិលានុបដ្ឋាយិកាដាយមិនប្រវីថ្ទនាំបំហាត់ឈឺឬវិធីកាត់បន្ទថយការឈឺចាប់ (ដូចជាៗការរក្សាការស្ងាត់ស្ងៀមពន្ធលឺភ្ជលីងស្សរទន់សារ:សំខាន់ពីអ្នកកម្មដរនិងការគាំទ្រ លីកទឹកចិត្តតដីរពលេរងចាំកីយម៉ាស្សាសម្សួល ងូតទឹកក្តៅឧណ្ដៗ អ្នកអាចជ្ទុវីសការរងចាំសំរាលនិង ឥរិយាបទរងចាំសំរាល។ល។តាមរយ:ជំនួយពាក្ឃសំដីនិងកាយវិកា បង្កីនការស្ងប់ចិត្តតនិងជំនឿចិត្តតបន្ទថយការឈឺចាប់ ទទួលបានជាគជ័យក្នុងការសំរាលតាមទ្រវារមាសដូចបំណង។ស្ត្រីមានផ្ទទពៃះមួយចំនួនតូចមិនអាចរងការឈឺចាប់សំរាលកូន អាចកាត់បន្ទថយការឈឺចាប់ដាយគ្រូពទ្ឃេយបានប្រវីថ្ទនាំកាត់បន្ទថយការឈឺចាប់។

給準爸爸的話

在婦女懷孕期、準備生產，甚至進產房生產到產後，這一連串的重要過程，不單僅是準媽媽個人的責任。為了讓準媽媽有個快樂、健康的懷孕期，準爸爸及家人的支持與陪伴扮演著非常重要角色！

從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動(如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…)除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好做產檢及生產的醫院；學習拉梅茲分娩呼吸法、認識生產預兆、了解生產過程；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另外，可以多分擔準媽媽的家事、協助照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。若醫師許可，建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。

準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽無法提起勇氣，生產的勇氣與迎接新生命的美好感受是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任，生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻家庭的關係都有正向的幫助。

សំដីចំពោះឪពុក

អំឡុងពលេសុរុតីមានផ្ទៃពោះ,ប្រុងប្រៀបសំរាលកូន,សូម្បីតកែ្មរាយពលេចូលបន្ទប់សំរាលកូន,ការឈឺចាប់ទាំងនេះមិនមនែជាបន្ទុកអ្នកម្តាយតម្រែនាក់ទ។ដីម្បីជ្ជតល់នូវសចេក្តីសប្បាយរីករាយនិងសុខភាពល្អក្នុងពលេមានផ្ទៃពោះ,ឪពុកនិងក្រុមគ្រូសាជាអ្នកគាំទ្រនិងកំដរដ៏សំខាន់!

ចាប់ពីពលេមានផ្ទៃពោះ,កាយនិងចិត្តតអ្នកម្តាយចាប់ផ្តតីមមានការប្រូរប្រែរួល,ហីយកីនឡីងតាមចំនួនសប្បតាហ៍,បន្ទុកកាយនិងចិត្តតនឹងកីនឡីងដរែ។ដូចនេះ,ត្រូវការការយកចិត្តតទុកដាក់និងការថរែក្សានៅពលេនេះ។អាយយាបល់ឪពុកនិងគ្រូសារយកចិត្តតទុកដាក់និងសកម្មភាព(មានដូចជា-ស្តាប់,រំលកេសចេក្តីសប្បាយនិងលំហាក់,កំដរអ្នកម្តាយទៅធ្រវីការត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះ,ចូលរួមទទួលការអប់រំមុនពលេសំរាលកូននិងហាត់ប្រាណមុនពលេសំរាលកូន,,,)ក្រៅពីអាចគាំទ្រអ្នកម្តាយដលែលំហាកក្នុងអំលុងពលេមានផ្ទៃពោះ,ក៏អាចយល់ដឹងពីស្ថានភាពការលូតលាស់របស់ទារក,បណ្តាលអាយមនាសញ្ញជនោគូស្រវាមីភរិយាភ្ជាប់នឹងការសំរាលកូន។

អំឡុងពលេចុងក្រាយក្នុងពលេមានផ្ទៃពោះដល់ពលេប្រុងប្រៀបសំរាលកូន,អាយយាបល់ឪពុកនិងក្រុមគ្រូសារកមន្ទីពទ្យត្រូតពិនិត្យផ្ទៃពោះនិងសំរាលកូន។រៀនវិធីដក់ដង្ហីមឡាមីជឺនៅពលេសំរាលកូនស្គាល់ពីអាការះមុនពលេសំរាលកូននិងឆ្លុលងកាត់វលោសំរាលកូន។ពិភាក្សានិងសំរចេពីវិធីសំរាលកូនជាមួយគ្រូពទ្យនិងអ្នកម្តាយ។ម៉ុយាងវិញទៀត,អាចរំលកេការងារផ្ទទះរបស់អ្នកម្តាយ,ជួយមីលថកែ្ងនដទកែ្នុងផ្ទះ,ផ្ជតល់នូវការសំរាកគ្រប់គ្រាន់ដល់អ្នកម្តាយ។ប្រសិនបីគ្រូពទ្យអនុញ្ញាតិ,អាយយាបល់ឪពុកកំដរអ្នកម្តាយដីរលងេ,ហាត់ប្រាណមុនពលេសំរាលកូន។ប្រសិនបីមិនស្រូលខ្លួនឬមានអារម្មមណ៍មិនល្អឬបារម្មមណ៍ពីរាងកាយប្រូរប្រែរួលក្នុងអំលុងពលេចុងក្រាយពលេមានផ្ទៃពោះបណ្តាលអាយមិនស្បាយចិត្ត,ត្រូវជួយសំរួលនិងគាំទ្រ។

ការឈឺចាប់របស់មាតាក្នុងពលេសម្រាលគ្មានអ្រីអាចប្រៀបផ្ទឹមបានឡីយ។ភាពងកាដលែបានមកពីការតស្ងីតម្រែនាក់ងងកាន់តនៅាំឲ្យមាតាកាន់តពែ្រួយបារម្ភ។ភាពក្លាហាន និងបទពិសាធវិជ្ជមានក្នុងការសម្រាលគឺជាប្រភពនជៃនឿចិត្តតមួយក្នុងការមីលថទៅាំនិងអប់រំកូននៅថ្ងកៃ្រាយដាយក្នុងនាះត្រូវការចាំបាច់នូវការចូលរួមរបស់ឪពុកពុរាះការកំដររបស់ឪពុកក្នុងការសម្រាលជួយឲ្យម្ដាយទទួលបានអារម្មមណ៍ "ត្រូវបានស្រលាញ់" និង "ថាមពលវិជ្ជមាន" ។ថ្រវីត្បិតតឱេពុកមិនបានទទួលរងការឈឺចាប់ដាយផ្ទាល់ក្នុងការសម្រាលប៉ុន្ដនៅថ្ងកៃ្រាយត្រូវមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការដីរតួជាឪពុក។ការចូលរួមនិងការពញេចិត្តតក្នុងពលេតស្ងីជាមួយគ្នាក្នុងការសម្រាលជួយឲ្យឪពុកចាប់ផ្ដីមដឹងថាខ្លួនបានក្លាយទៅជាឪពុកនិងដឹងពីទំនួលខុសត្រូវដលែត្រូវបំពញេ។ការសម្របផ្ជល្ងវចិត្តតនិងការផ្ជលាស់ប្ដូរតួអង្គនេះមានផលវិជ្ជមានចំពោះជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍និងទំនាក់ទំនងគ្រូសារ។

產後健康管理

生產之後，有哪些照護事項是媽媽要特別注意的呢？

一、陰道生產什麼時候可以下床、可以出院？

A 正常分娩後約6小時即可下床用餐和排尿(第一次下床需家人陪伴)，但仍以休息為佳，若順利約3天左右即可出院。

二、生產之後，怎麼保持會陰部的清潔？

A 產後應該用衛生棉遮護會陰部以吸收排出的惡露，並隨時更換。並且在每次排便後，用溫開水或消毒水由前往後沖洗會陰部。

三、要如何保持全身清潔？

A 滿月前宜採淋浴，不可使用盆浴，以防細菌進入子宮引起發炎。洗髮後迅速吹乾即可。

四、生產後怎麼吃？

A 應均衡攝取各類食物。產後常口渴，可多飲開水、牛奶及熱粥等易消化食物。

五、生產後，什麼時候可以開始有性生活？

A 惡露乾淨、子宮完全恢復才可行性生活，通常約在產後滿月左右，否則易感染或出血。

六、生產後為什麼要運動？

A 產後選擇合適運動可增加腹肌收縮，促進子宮收縮，保持美好身材。

ការគុរប់គុរងសុខភាពកុរាយពលេសំរាលកូន

រាយពលេសំរាលកូន,មានបុរការមីលថវៃកុសាណាខុលៈដលែ អុនកមុតាយគូរយកចិតុតទុកដាក់ជាពិសសេ?

Q&A

Q ១.តីការសមុរាលតាមទុវារមាសពលេណាទីបអាចចុះពីលីគុរនៃងចញេពីមនុទីរពទុយបាន?

A ចំលីយ-អាចចុះពីគុរទែទូលទានអាហារនិងបត់ជីងតូចកុរាយពលេសំរាលកូន៦ម៉ាង(ចុះពីគុរលើកដំបូងតូរូវមានកុរុមគូរូសារកំដរ)ប៉ុនុតគែូសំរាកអាយបានចុរីន,បុរសិនបីមិនមានបញ្ហាគូរចញេពីមនុទីពទុយកុរាយពលេសំរាលបុរហលែ៣ថុងៃ។

Q ២.កុរាយពលេសំរាលកូន,គូររកុសាអនាម័យយានីដាយដូចមុតចេ?

A ចំលីយ-កុរាយពលេសំរាលកូនតូរូវបុរីបុរាស់សំឡីអនាម័យដីមុបីសូរូបឈាមដលែហូរចញេមក,ហីយឧសុសាហ៍ផុតូរសំឡី។កុរាយពលេបត់ជីង,បុរីទឹកអ៊ុនៗឬទឹកសំលាប់មរោគលាងយានីពីមុខទាកុរាយ។

Q ៣.តីគូររកុសាអនាម័យខុលូនបុរាណយ៉ាងដូចមុតចេ?

A ចំលីយ-នាពលេកូនខុចី,មុជទឹកមិនអាចតុរាំកុនុងទឹកទ,ដីមុបីការពារកុំអាយមរោគចូលកុនុងសុបូនបណុតាលអាយរលាកសុបូន។កុរាយពលេកក់សក់តូរូវភុលំសក់អាយសុងូតភុលាមៗ។

Q ៤.គូរទទូលទានអាហារយ៉ាងដូចមុតចេកុរាយពលេសំរាលកូន?

A ចំលីយ-គូរទទូលទានអាហារគុរប់បុរភទេ។កុរាយពលេសំរាលកូនតងែតសែុរកេទឹក,គូរផឹកទឹក,ទឹកដាះគានិងបបរកុតាៗ(ដលែជាអាហារងាយសូរូលកុនុងការរំលាយអាហារ។ល។)អាយបានចុរីន។

Q ៥.កុរាយពលេសំរាលកូន,តីអាចចាប់ផុតីមមានអំពីផុលូវភទេពីពលេណា?

A ចំលីយ-នាពលេឥតមានឈាមហូរ,ពលេសុបូនជាសះសុបីយទីបអាចមានអំពីផុលូវភទេ,ជាទូទាកុរាយពលេកូនគុរប់ខ,បើមិនអញ្ចឹងទនើងឆុលងរាគឬចញេឈាម។

Q ៦.ហាតុអុវីតូរូវហាត់បុរាណកុរាយពលេសំរាលកូន?

A ចំលីយ-ហាត់បុរាណកុរាយពលេសំរាលកូនអាចមានចលនាសាច់ដុំកុហាលពាះ,ធុវីអាយរូញសុបូន,រកុសារាងកាយដ៏សុអាត។ឬចញេឈាម។

避孕方法簡介

滿月後不管有無哺餵母乳，月經來潮之前均可能會懷孕，故不能等月經來潮之後才開始避孕，可先使用保險套避孕。

避孕方式可因個人體質、需求及時間的不同而有不同的選擇，建議與相關醫療人員諮詢後，採取對本身適合的避孕方式。

常用的避孕方式有下列幾種：

● 子宮內避孕器：

係利用銅T、銅7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床，而達到避孕的目的。可於產後滿六星期後裝置，避孕效果可達95%以上。

● 口服避孕藥：

係利用賀爾蒙控制排卵週期，而達到避孕的目的。須經醫生診斷並開立處方後再服用，按規定正確服用時，避孕效果可達99%以上。但罹患心臟病、糖尿病及正在哺餵母乳的婦女不宜使用。

● 保險套：

由阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。正確使用時，效果可達87%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。

● 輸精(卵)管結紮手術：

以阻斷精子與卵子的結合途徑，而達到避孕的目的。適用於不再生育者，效果幾乎可達100%。

珍愛媽媽，就是給寶寶最好的禮物。

ការបកសុរាយអំពីវិធីការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ

រាយពលេកូនគ្រប់ខមែនថាបំហាដាះឬឥត,មុនពលេមករដូវក៏អាចមានផ្ទុទពៃះដរែ,ដូចនះេសូមកុំចាំដល់ក្រាយពលេមករដូវទីបធ្វីការការពារ,គួបុរីបុរាស់សុរាមអនាម័យការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ។

ការពន្យាកំណីតមានជម្រីសខុសៗគ្នាទៅតាមរាងកាយ តម្សូវការនិងពលេវលោរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ សូមធ្វីការពិគ្រាះជាមួយគ្សូពទ្យេ ក្នុនុងការជ្រីសរីសយកវិធីពន្យាកំណីតដលែសាកសមចំពាះខ្លួន។

វិធីការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះទូទៅប៉ុន្មានបុរភទេ

បុរដាប់ការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះក្នុនុងស្បូន

គឺបុរីបុរាស់ទង់ដងែT.ទង់ដងែ7,កងម្មតាយ។ល។ដីម្បីទប់ស្កាត់កុំអាយទឹកកាមជួបពង,ហីយអាចការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះហន។អាចបុរីបុរាស់ហនក្រាយពលេសំរាលកូន៦សប្មតាហ៍,បុរសិទ្ធភាពការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះលីសពី95%។.

ទទួលទានថ្នាំការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ

គឺបុរីបុរាស់ហូមួនគ្រប់គ្រងវលោមានពង,ដីម្បីការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ។ត្សូវការការត្សូតពិនិត្យពីគ្សូពទ្យេនិងបុរីបុរាស់ថ្នាំដលែគ្សូពទ្យេយបីកអាយ,បុរីបុរាស់តាមវលោទីបអាចមានបុរសិទ្ធភាព99%។ប៉ុន្តជែនមានជំងឺបះដួង,ជំងឺទឹកនាមផ្អមែនិងស្សុរតីកំពង់បំហាដាះមិនអាចបុរីបុរាស់ហនទៅ។

សុរាមអនាម័យ

តាមរយះទប់ស្កាត់ទឹកកាមនិងពងកុំអាយរួមគ្នា,ដីម្បីការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ។បុរីបុរាស់អាយហានតុរឹមត្សូវ,នឹងមានលទ្ធផលលីសពី87%,ហីយអាចចៀសវាងឆ្លងជំងឺផ្លូវភទេនិងជំងឺអដេស៍។

វះកាត់ចងទឹកកាម(ពង)

តាមរយះសុទះផ្លូវទឹកកាមនិងពងកុំអាយរួមគ្នា,ដីម្បីការពារកុំអាយមានផ្ទុទពៃះ។បុរីបុរាស់ទៅលីអ្នកដលែមិនចង់មានកូនទៀត,លត្ថផល100%។

ស្រុរលាញ់អ្នកម្តាយ,គឺជាកាដូដ៍ល្អ

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
臺北市	21	15	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院、臺北市立聯合醫院陽明院區、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院、協和婦女醫院、財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院、臺北市立聯合醫院(和平婦幼院區)、中山醫療社團法人中山醫院、三軍總醫院附設民眾診療服務處、臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理、臺北榮民總醫院、臺北醫學大學附設醫院、長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院、三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處、臺北市立聯合醫院中興院區	107年底
		2	博仁綜合醫院、中國醫藥大學附設醫院臺北分院	106年底
		4	臺北市立聯合醫院仁愛院區、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、振興醫療財團法人振興醫院、財團法人康寧醫院	109年底
新北市	22	14	儷生婦產科診所、蕙生醫院、遠華婦幼診所、辰祐婦產科診所、良品婦幼聯合診所、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、菡生婦產科診所、佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院、曜生婦產科診所、天給婦產科診所、衛生福利部臺北醫院、榜生婦產科診所、劉遠祺婦產科診所、麥婦產科診所	107年底
		2	御生婦幼診所、遠興婦產科診所	106年底
		6	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、財團法人天主教耕莘醫院、財團法人天主教耕莘醫院永和分院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、樂寶兒婦幼診所、財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院	109年底
基隆市	3	2	衛生福利部基隆醫院、王立文婦產科診所	107年底
		1	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	109年底

មន្ទីពទ្មេយថទៅមុតាយនិងទារក

ខត្តេតក្រុង	ចំនួនមន្ទីពទ្មេយ	ចំនួនសាខាមន្ទីពទ្មេយ	មាះមន្ទីពទ្មេយ	ងខៃឆ្នែនាំមានប្រសិទ្ធភាព
ទីក្រុងតបៃ	២១	១៥	សមាគមន៍សាសនាគ្រិស្ដហ្ជូវ្ជលីងអានសីយឹមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រមន្ទីរពទ្មេយតអៃាន សហភាពមន្ទីរពទ្មេយយ៉ាងមីងក្រុងតបៃ អង្គការមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រកាថមៃមន្ទីរពទ្មេយទូទាកាថ មៃមន្ទីរពទ្មេយភ្ជាប់ក្នុងមហាវិទ្យាល័យជាតិតសវ៉ាន់ មន្ទីរពទ្មេយស្ត្រីសៀហ៊ីមន្ទីរពទ្មេយរំលឹកគុណម៉ាជ្ឋ សហមន្ទីរពទ្មេយក្រុង((មន្ទីរពទ្មេយតំបន់ស្ត្រីកុមារហ៊ីភីង) មន្ទីរពទ្មេយជុងសាននសៃហគមន៍វជ្ជេជសាស្ត្រជុងសាន មន្ទីរពទ្មេយធំទាហានភ្ជាប់ក្នុងការិយាល័យសវោពិនិត្យសុខភាពប្រជាជន មន្ទីរពទ្មេយវ៉ានហ្ជាវាងក្រុងតបៃ ប្រតល់សិទ្ធិធ្ចយមូលនិធិមហាវិទ្យាល័យវជ្ជេជសាស្ត្រក្រុងតបៃគ្រប់គ្រង មន្ទីរពទ្មេយអតីតយុទ្ធជនឡងជុងក្រុងតបៃមន្ទីរពទ្មេយភ្ជាប់ក្នុងមហាវិទ្យាល័យវជ្ជេជសាស្ត្រតបៃ អង្គការមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រឆាងកឹងមន្ទីរពទ្មេយរំលឹកគុណឆាងកឹងតបៃ មន្ទីរពទ្មេយធំទាហានសាខាពទ្មេយស្ងងសានភ្ជាប់ក្នុងការិយាល័យសវោពិនិត្យសុខភាពប្រជាជន សហភាពមន្ទីរពទ្មេយជុងសឹងក្រុងតបៃ	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		២	មន្ទីរពទ្មេយទូទាប៉ីរវ៉ីនសាខាមន្ទីរពទ្មេយក្រុងតបៃសុថិតក្នុងសាកលវិទ្យាល័យឱសថសាស្ត្រចិន	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		៤	សហមន្ទីរពទ្មេយជាតិក្រុងតបៃ ពទ្មេយតំបន់រ៉ីនអៃ មន្ទីរពទ្មេយរំលឹកគុណអ្ចិហ៉រសឹសឹនកឹងនអៃង្គការមូលនិធិពទ្មេយសឹនកឹង មន្ទីរពទ្មេយជឹនសឹនអៃង្គការមូលនិធិពទ្មេយជឹនសឹង មន្ទីរពទ្មេយខាងនីងនអៃង្គការមូលនិធិ	ចុងឆ្ងនាំ២០២០
ក្រុងតប៉ៃថ្ថមី	២២	១៤	គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីលីសឹង មន្ទីរពទ្មេយហ្ជូយសឹង គ្លីនិកមាតានិងកុមារយ្ឋនហ្ជាវ៉ រ គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីឆ៉ីនយ្ជ៉ សហគ្លីនិកមាតានិងកុមារលាំងភីងមន្ទីរពទ្មេយយ៉ាតុងរំលឹកគុណលាកស៊ុយយ្ឋនជឹនមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រឱសថសាស្ត្រអង្គការមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រគ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីហាន់សឹង មន្ទីរពទ្មេយឆ៉ីជីតបៃ នអៃង្គការមូលនិធិឆ៉ីជីព្ទ៖ពុទ្ធសាស គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីយឹវសឹង គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីធ្ឋនក៉ ក្រសូងសុខាភិបាលនិងសុខមាលភាពមន្ទីរពទ្មេយតបៃ គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីហ៉ាំងសឹង គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីលាវយ្ឋនឈ៉ គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីម៉ៃ	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		២	គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីអ្ឋុយសឹង គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីយ្ឋនសឹង	ចុងឆ្ងនាំ២០១៧
		៦	មន្ទីរពទ្មេយទូទាកាថនៃមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រកាថសៃជឹងមន្ទីរពទ្មេយកឹងសឹនន អៃង្គការមូលនិធិកាតូលិក សាខាពទ្មេយយ៉ុងហ៊ីនអៃង្គការមូលនិធិកាតូលិក មន្ទីរពទ្មេយសឹងធ្ឋនកុងនមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រមន្ទីរពទ្មេយអ៉ីនជ្ជកុង គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីឡ៉ីហ៉ាអ៉ី មន្ទីរពទ្មេយរំលឹកគុណម៉ាជ្ឋសាខាពទ្មេយតាន់ស្ងយនអៃង្គការមូលនិធិមន្ទីរវជ្ជេជសាស្ត្រត	ចុងឆ្ងនាំ២០២០
ក្រុងជីឡង	៣	២	ក្រសូងសុខាភិបាលនិងសុខមាលភាពមន្ទីរពទ្មេយជីឡង គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រតីវ៉ងលីវ៉ីន	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		១	មន្ទីរពទ្មេយរំលឹកគុណឆាងកឹងជីឡងនអៃង្គការមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រឆាងកឹង	ចុងឆ្ងនាំ២០២០

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
桃園市	12	9	吳鳳昕婦產科診所、宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院、周龍生婦產科診所、宋俊宏婦幼醫院、臺北榮民總醫院桃園分院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、天成醫院、怡仁綜合醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	107年底
		2	陳昌平婦產科診所、福太醫院	106年底
		1	秉坤婦幼醫院	109年底
新竹市	4	3	江婦產科診所、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處	107年底
		1	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	109年底
新竹縣	2	2	東元綜合醫院、臺北榮民總醫院新竹分院	107年底
苗栗縣	2	1	財團法人為恭紀念醫院	107年底
		1	周博治婦產科診所	109年底
臺中市	17	12	光田醫療社團法人光田綜合醫院（大甲院區）、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處、中國醫藥大學附設醫院、澄清綜合醫院、臺中榮民總醫院、衛生福利部臺中醫院、中山醫學大學附設醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院、莊婦產科診所、衛生福利部豐原醫院、優生婦產科聯合診所	107年底
		3	新惠生醫院、呂維國婦產科診所、林聖凱婦幼診所	106年底
		2	仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、光田醫療社團法人光田綜合醫院（沙鹿院區）	109年底
彰化縣	4	4	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	107年底

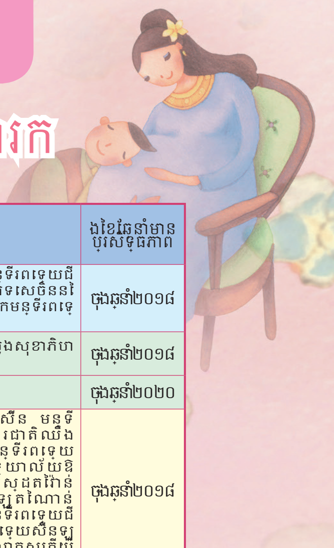
មនុទីពទេយថទៅមុតាយនិងទារក

ខតេតកុរុង	ចំនួនមនទីពទេយ	ចំនួនសាខាមនុទីពទេយ	មាះមនុទីពទេយ	ងខៃវៃនាំមានបុរសទុធភាព
សុរុកថាយ៉ៀន	១២	៩	គុលីនិកសមុភពនិងរាគសុរតីអ្ចហ្រុរុងសឹន មនុទីរពទេយមាតានិងកុមារហុងឈីនអៃងុគការមូលនិធិវជេជសាសុតុរហុងឈី គុលីនិកសមុភពនិងរាគសុរតីចូឡុងសឹង មនុទីរពទេយមាតានិងកុមារស្ថិងជុនហុង មនុទីរពទេយអតីតយុទុធជនឡុងជុងកុរុងតបៃសាខាពទេយថាយ៉ៀន មនុទីរពទេយសឹងហ៉ាលុយនសៃមាគមន៍មូលនិវជេជសាសុតុរជូនជីសាអឹទឹសឹងហ៉ាលុយ មនុទីរពទេយធ្មៀនឈឹងមនុទីរពទេយទូទាអឺយឹន មនុទីរពទេយរំលឹកគុណឆាងកឹងលីងខូវនអៃងុគការមូលនិធិវជេជសាសុតុរឆាងកឹង	ចុងឆ្ងនាំ២០១៧
		២	គុលីនិកសមុភពនិងរាគសុរតីឆឹនឆាងភីង មនុទីរពទេយហ្រូថៃ	ចុងឆ្ងនាំ២០១៧
		១	មនុទីរពទេយមាតានិងកុមារពីងឈុន	ចុងឆ្ងនាំ២០២០
កុរុងសឹនជូ	៤	៣	គុលីនិកសមុភពនិងរាគសុរតីជាំង មនុទីរពទេយរំលឹកគុណម៉ាជ៉ៀសាខាពទេយសឹនជូមនុទីរពទេយទាហានជាតិទូទាសឹនជូសាខាពទេយជ័រអឹងភុជាប់កុនុងការិយាល័យសវោពិនិតុយសុខភាពបុរជាជន	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		១	សាខាពទេយសឹនជូមនុទីរពទេយភុជាប់កុនុងមហាវិទុយាល័យជាតិតវៅន់	ចុងឆ្ងនាំ២០១៥
សុរុកសឹនជូ	២	២	មនុទីរពទេយទូទាតុងយ៉ៀន មនុទីរពទេយអតីតយុទុធជនឡុងជុងកុរុងតបៃសាខាពទេយសឹនជូ	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
សុរុកមវៃលី	២	១	មនុទីរពទេយរំលឹកគុណនអៃងុកាមូលនិធិវកុង	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		១	គុលីនិកសមុភពនិងរាគសុរតីចូព័រជឹ	ចុងឆ្ងនាំ២០២០
កុរុងតបៃ	១៧	១២	មនុទីរពទេយទូទាកីងធ្មៀន(ពទុយតំបន់តាជ៉ៃ)នសៃហគមន៍វជេជសាសុតុរកីងធ្មៀនមនុទីរពទេយទាហានជាតិទូទា តជុងសាខាពទេយជ័រអឹងភុជាប់កុនុងការិយាល័យសវោពិនិតុយសុខភាពបុរជាជន មនុទីរពទេយសុថិតកុនុងសាកលវិទុយាល័យឱសថសាសុតុរចិន មនុទីរទូទាឈឹងឈឹងមនុទីរពទេយអតីតយុទុធជនឡុងជុងតជុែងកុរសូងសុខុមាលភាពនិងសុខាភិបាលមនុទីរពទេយតជុែងសាកលវិទុយាល័យវជេជសាសុរតជុងសានជលែបាន់ភុជាប់ទាមនុទីរពទេយតុងជុងហ៊ីសងុគមវជេជសាសុរតចុហាប់មនុទីរពទេយតុងជុងហ៊ីពរះពុទុធសាសនាឈឹជីវជេជសាសុរតនមូលនិធិចុហាប់តចុងមនុទីរពទេយឈឹជីជ័ងសមុភពគុលីនិករាគសុរតីសុខភាពនឹងសុខុមាភាពរបស់កុរសូងមនុទីរពទេយហ្រុរុងយនេយ្ជសឹនសមុភពគុលីនីកសាខារូមគុនា	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨
		៣	មនុទីរពទេយស្ទីងហ្ចិយសឹនលីអ្ចិយគ័រសមុភពគុលីនិករាគសុតុរីលីងសឹនខាយគុលីនិកមាតានឹងកុមា	ចុងឆ្ងនាំ២០១៧
		២	មនុទីរពទេយឡឹនអាយសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់នមៃនុសុសមនុទីរពទេយតាលីឡឹនអាយ,មនុទីរពទេយកីងធានសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់មនុសុសនមៃនុទីរពទេយកីងធានទូទា (សាលាសុរុកសាលូ)	ចុងឆ្ងនាំ២០២០
សុរុកចាំងហ្រា	៤	៤	មនុទីរពទេយស្ថៀវព័លសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់នមៃនុសុសមនុទីពទេយជីនៀនស្ថៀវព័លមនុទីរពទេយចាំងហ័រជីទូចវៃសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់នមៃនុសុសមនុទីរពទេយជីទូចវៃអឹស្ថីងមនុទីរពទេយស្ថៀវព័លសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់នមៃនុសុសមនុទីពទេយចាំងពឹងស្ថៀវព័រជីនៀនចាំងហ័រជីទូចវៃសងុគមវជេជសាសុរតមូលនិធិចុហាប់នមៃនុសុសមនុទីរពទេយជីទូចវៃចាំងហ័រ	ចុងឆ្ងនាំ២០១៨

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
嘉義市	3	3	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、信合美診所	107年底
南投縣	4	3	佑民醫院、竹山秀傳醫院、衛生福利部南投醫院	107年底
		1	新泰宜婦幼醫院	109年底
臺南市	15	10	郭綜合醫院、詠馨婦產科診所、國立成功大學醫學院附設醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人臺南新樓醫院、臺南市立醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、佑生婦產科診所	107年底
		3	林錦義婦產科診所、鄭婦產科診所、陳澤彥婦產科醫院	106年底
		2	蘇文彬婦產科診所、康乃心婦產科診所	109年底
雲林縣	2	1	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	107年底
		1	財團法人天主教若瑟醫院	109年底
高雄市	21	17	德謙醫院、四季臺安醫院、樂生婦幼醫院、高雄市立小港醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、高雄榮民總醫院、馨蕙馨醫院、國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處、健新醫院、正薪醫院、吳昆哲婦產小兒科醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、高雄市立聯合醫院、生安婦產小兒科醫院、邱正義婦產科診所、優生婦產科醫院、義大醫療財團法人義大醫院	107年底
		1	容婦產科診所	106年底
		3	財團法人天主教聖功醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、小港安生婦產科診所	109年底

មន្ទីរពេទ្យថែទាំម្តាយនិងទារក



ខេត្តក្រុង	ចំនួនមន្ទីពេទ្យ	ចំនួនសាខាមន្ទីពេទ្យ	មាះមន្ទីពេទ្យ	ងខែឆ្នាំមានប្រសិទ្ធភាព
ក្រុងជអើ	៣	៣	ចាយទ័រស៊ិនវេជ្ជសាស្ត្រតន្ត្រីមួលនិធិនច្ចៃហាប់មន្ទុស្សមន្ទីរពេទ្យជីទូចវែជអើព្រះវិហាកាតួលិកមូលនិធិកាបងប្អូនសុរិរបស់ប្រទេសចិននៃវេជ្ជសាស្ត្រតន្ត្រីមួលនិធិនច្ចៃហាប់មនុស្សព្រះវិហាកាតួលិកមន្ទីរពេទ្យតាន់មាអីទីងមន្ទីរពេទ្យគ្លីនិកស៊ីងហីម៉ុ	ចុងឆ្នាំ២០១៨
ស្រុកណានថូ	៤	៣	មន្ទីរពេទ្យយ៉ូមីន មន្ទីរពេទ្យជូសានស្យូផ័ន ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពមន្ទីរពេទ្យណានថូ	ចុងឆ្នាំ២០១៨
		១	មន្ទីរពេទ្យមាតានិងកុមារសីនថអើ	ចុងឆ្នាំ២០២០
ក្រុងតណៃាន់	១៥	១០	មន្ទីរពេទ្យទូទាគួ គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីយ៉ុងសីន មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់ក្នុងសាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រជាតិឈឹងកុង អង្គការមូលនិធិពេទ្យជីមីមន្ទីរពេទ្យជីមី មន្ទីរពេទ្យលីអានណាន់ក្រុងតណៃាន់ប្រគល់សិទ្ធិឲ្យមហាវិទ្យាល័យឱសថសាស្ត្រចិន់ដំណើរការអាជីវកម្មវិហាសាសនាគ្រឹស្ទដតវ៉ៃាន់ អង្គការមូលនិធិពេទ្យសីនឡូ មន្ទីរពេទ្យសីនឡូតណៃាន់ មន្ទីរពេទ្យក្រុងតណៃាន់អង្គការមូលនិធិពេទ្យជីមីមន្ទីរពេទ្យជីមីលារអឺង វិហាសាសនាគ្រឹស្ទដតវ៉ៃាន់ អង្គការមូលនិធិពេទ្យសីនឡូ មន្ទីរពេទ្យសីនឡូម៉ាតូមន្ទីរពេទ្យគ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីយ៉ូស៊ឹង	ចុងឆ្នាំ២០១៨
		៣	លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីលីនជីងអី គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីជឹងមន្ទីរពេទ្យសម្ភពនិងរាគស្ត្រីឈឺនជឹងយៀន	ចុងឆ្នាំ២០១៧
		២	គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីស៊ូវីនពីន គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីខាំងណាសើន	ចុងឆ្នាំ២០២០
ស្រុកអ៊ូនលីន	២	១	មន្ទីរពេទ្យសាខាអ៊ូនលីនភ្ជាប់ក្នុងសាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រតៃវ៉ាន់	ចុងឆ្នាំ២០១៨
		១	អង្គការមូលនិធិកាតូលិកមន្ទីរពេទ្យរ៉ាះសឺ	ចុងឆ្នាំ២០២០
ក្រុងកៅស្យុង	២១	១៧	មន្ទីរពេទ្យទីជៀន មន្ទីរពេទ្យសឹជួតអៃាន មន្ទីរពេទ្យមាតានិងកុមារឡឹស៊ឹងមន្ទីរពេទ្យស៊ាវកាំងកាស្យុង(ប្រគល់សិទ្ធិឲ្យអង្គការមូលនិធិមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រឯកជនដំណើរការអាជីវកម្ម មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនឡុងជុងកាស្យុងមន្ទីរពេទ្យសីនហ្វយសីន មន្ទីរពេទ្យទាហានជាតិទូទៅកាស្យុងពេទ្យសាខាជ័រអឹងភ្ជាប់ក្នុងការិយាល័យសពោពិនិត្យសុខភាពប្រជាជន មន្ទីរពេទ្យចជៀនសឹនមន្ទីរពេទ្យចជឹងសីន មន្ទីរពេទ្យសម្ភពនិងកុមារអ៊ុយុនជឺ សមាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រទូទៅលាន់មន្ទីរពេទ្យទូទៅលាន់ អង្គការមូលនិធិពេទ្យឆាងកឹងមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណឆាងកឹងកាស្យុងសហាមន្ទីរពេទ្យក្រុងកាស្យុង មន្ទីរពេទ្យសម្ភពនិងកុមារស៊ឹងអាន គ្លីនិកសម្ភពឆ្លជឹងអី មន្ទីរពេទ្យសម្ភពយ៉ូស៊ឹង អង្គការមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រអឺតាមន្ទីរពេទ្យអឺតា	ចុងឆ្នាំ២០១៨
		១	គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីរ៉ុង	ចុងឆ្នាំ២០១៧
		៣	អង្គការមូលនិធិកាតូលិកមន្ទីរពេទ្យសឹងកុង អង្គការមូលនិធិមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រឯកជនកាស្យុងភ្ជាប់ក្នុងមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណ គ្លីនិកសម្ភពនិងរាគស្ត្រីអានសឺនស៊ាវកាំង	ចុងឆ្នាំ២០២០

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
屏東縣	4	4	安和醫療社團法人安和醫院、寶建醫療社團法人寶建醫院、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院、輔英科技大學附設醫院	107年底
臺東縣	2	2	馬偕紀念醫院臺東分院、財團法人臺東基督教醫院	109年底
花蓮縣	2	2	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	107年底
宜蘭縣	3	2	國立陽明大學附設醫院、財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	107年底
		1	財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	109年底
連江縣	1	1	連江縣立醫院	107年底
澎湖縣	1	1	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處	107年底

註：最新通過「母嬰親善醫療院所」名單，可至國民健康署http://www.hpa.gov.tw/查詢。

មន្ទីពទ្រេយថទៅមុតាយនិងទារក

ខត្តេតក្រុង	ចំនន្មនទីពទ្រេយ	ចំនន្មសាខាមន្ទីពទ្រេយ	មាះមន្ទីពទ្រេយ	ងខៃរ៉ធនាំមានប្ារសទ្ធភាព
ស្រុកភីងតុង	៤	៤	សមាគមន៍វជ្ជេជសាស្ត្រអានហ៊ីមន្ទីរពទ្រេយអានហ៊ី សមាគមន៍វជ្ជេជសាស្ត្រប៉ាជ្ជ៉ានមន្ទីរពទ្រេយប៉ាជ្ជ៉ាន អង្គការមូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រតភីងជីមន្ទីរពទ្រេយសាសនាគ្ារិស្ជតភីងតុង មហាវិទ្យាល័យបច្ចចកេវិទ្យាហ្ូវអ៊ីងភ្ជាប់ក្នុងមន្ទីរពទ្រេយ	ចុងឆ្ន្នាំ២០១៨
ស្រុកតតៃង	២	២	មន្ទីរពទ្រេយរំលឹកគុណម៉ាជ្ជ៉ាសាខាពទ្រេយស្រុកតតៃង អង្គការមូលនិធិមន្ទីរពទ្រេយសាសនាគ្ារិស្ជតតៃង	ចុងឆ្ន្នាំ២០២០
ស្រុកហ័រលាន	២	២	អង្គការមូលនិធិធ៊ីជីព្រះពុទ្ធសាសនាមន្ទីរពទ្រេយធ៊ីជីហ័រលានសមាគមន៍សាសនាគ្ារិស្ជម៉ីនន័រតវ៉ាន់មូលនិធិវជ្ជេជសាស្ត្រមន្ទីរពទ្រេយម៉ីនន័រ	ចុងឆ្ន្នាំ២០១៨
ស្រុកអ៊ីឡាន	៣	២	ហាវិទ្យាល័យជាតិយ៉ាងម៉ីងភ្ជាប់ក្នុងមន្ទីរពទ្រេយ អង្គការមូលនិធ៊ីកាតូលិកសមាគមន៍ពទ្រេយលីងមន្ទីរពទ្រេយលូតុង	ចុងឆ្ន្នាំ២០១៨
		១	អង្គការមូលនិធិលូស៊ុយមន្ទីរពទ្រេយប៉ូអលូតុង	ចុងឆ្ន្នាំ២០២០
ស្រុកលានជាំង	១	១	មន្ទីរពទ្រេយស្រុកលានជាំង	ចុងឆ្ន្នាំ២០១៨
ស្រុកផុងភូ	១	១	មន្ទីរពទ្រេយធំទាហានពទ្រេយសាខាផុងភូភ្ជាប់ក្នុងការិយាល័យសវោពិនិត្ជយសុខភាពប្ារជាជន	ចុងឆ្ន្នាំ២០១៨

ចំណាំៈទីបចញេថ្ម៉ី"សុឆន្ទ:មាតានិងស្ថាប័នវជ្ជេជសាស្ត្រត"អាចចូលទៅរកបញ្ជីឈ្មាះនៅមន្ទីរសុខាភិបាលជាតិ http://www.hpa.gov.tw/ រាវរក។

社區心理衛生中心

縣市	電話	地址
臺北市	02-33936779#11	臺北市中正區金山南路一段5號
新北市	02-22572623	新北市板橋區英士路192-1號
臺中市	04-25155148	臺中市豐原區瑞安街143號
臺南市	06-3352982(林森) 06-6377232(東興)	臺南市東區林森路一段418號 臺南市新營區東興路163號
高雄市	07-3874649~50	高雄市三民區大順二路468號8樓-2
宜蘭縣	03-9367885	宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號
基隆市	02-24300193~5	基隆市安樂區安樂路二段164號5樓
桃園市	03-3325880	桃園市桃園區縣府路55號
新竹縣	03-6567138	新竹縣竹北市光明七街1號
新竹市	03-5234647	新竹市集賢路3號
苗栗縣	037-332565 037-332621	苗栗縣苗栗市國福路6號
南投縣	049-2205885	南投縣南投市復興路6號
彰化縣	04-7127839	彰化縣彰化市中山路二段162號2樓
雲林縣	05-5370885	雲林縣斗六市府文路34號
嘉義縣	05-3621150	嘉義縣太保市祥和二路東段3號
嘉義市	05-2328177	嘉義市德明路1號
屏東縣	08-7370123	屏東縣屏東市自由路272號
臺東縣	089-336575	臺東縣臺東市博愛路336號
花蓮縣	03-8351885	花蓮縣花蓮市林森路391號
澎湖縣	06-9269051	澎湖縣馬公市中正路115號
金門縣	082-337885	金門縣金湖鎮中正路1-1號2樓
連江縣	083-626643	連江縣南竿鄉復興村216號

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពចិត្តវិជ្ជានសៃហគ្រាមន៍

ស្រុកក្រុង	ទូរស័ព្ទ	អាស័យដ្ឋាន
ទីក្រុងតបៃ	02-33936779#11	ផ្ទះលេខ៥ផ្លូវជើងសានណាន១សង្កាត់ចុងចឹងទីក្រុងតបៃ
ទីក្រុងសីនបី	02-22572623	ផ្ទះលេខ192-1ផ្លូវអឺងសឺសង្កាត់ប៉ានឈវែទីក្រុងសីនបី
ទីក្រុងថច្បែង	04-25155148	ផ្ទះលេខ143ផ្លូវយួយអានសង្កាត់ហ្រុងយានទីក្រុងថច្បែង
ទីក្រុងថណាន	06-3352982 (Linsen) 06-6377232(Dongxing)	ផ្ទះលេខ418ផ្លូវលីនសឹន១សង្កាត់តុងទីក្រុងថណាន ផ្ទះលេខ163 ផ្លូវតុងសឹង ខណ្ឌសីនអឹង ក្រុងតណាន
ទីក្រុងការសុង	07-3874649~50	ផ្ទះលេខ468ជាន់ទី8ផ្លូវតាសុន២សង្កាត់សានមីនទីក្រុងការសុង
ស្រុកអីឡាន	03-9367885	ផ្ទះលេខ287ផ្លូវសឹងហ្វូទីក្រុងអីឡានស្រុកអីឡាន
ទីក្រុងជីឡុង	02-24300193~5	ផ្ទះលេខ164ជាន់ទី5ផ្លូវអានលឺ២សង្កាត់អានលឺទីក្រុងជីលុង
ស្រុកថាវយាន	03-3325880	ផ្ទះលេខ55ផ្លូវហ្ស៊ីទីក្រុងថាវយានស្រុកថាវយាន
ស្រុកសីនជូ	03-6567138	ផ្ទះលេខ1ផ្លូវគ័ងមីងជាទីក្រុងជូបីស្រុកសីនជូ
ទីក្រុងសីនជូ	03-5234647	ផ្ទះលេខ៣ផ្លូវជីសៀនទីក្រុងសីនជូ
ស្រុកមវៃលី	037-332565 037-332621	ផ្ទះលេខ6ផ្លូវគ័ហ្ស៊ីទីក្រុងមវៃលីស្រុកមវៃលី
ស្រុកណានថូវ	049-2205885	ផ្ទះលេខ6ផ្លូវហ្ស៊ីសីនទីក្រុងណានថូវស្រុកណានថូវ
ស្រុកចាងហ៎	04-7127839	ផ្ទះលេខ162ជាន់ទី2ផ្លូវចុងសាន២ទីក្រុងចាងហ៎ស្រុកចាងហ៎
ស្រុកអីលាន	05-5370885	ផ្ទះលេខ34ផ្លូវហ្ស៊ីរីនទីក្រុងតូរលីវស្រុកអីនលីន
ស្រុកជអើ	05-3621150	ផ្ទះលេខ3ផ្លូវសិងៃហឺ២ទីក្រុងថប៉ៅស្រុកជអើ
ទីក្រុងជអើ	05-2328177	ផ្ទះលេខ១ផ្លូវតឺមីងទីក្រុងជអើ
ស្រុកភីងតុង	08-7370123	ផ្ទះលេខ272ផ្លូវជីយូវទីក្រុងភីងតុងស្រុកភីងតុង
ស្រុកភីងតុង	089-336575	ផ្ទះលេខ336ផ្លូវប៉ះអាយទីក្រុងថតែងស្រុកថតែង
ស្រុកហ៎លាន	03-8351885	ផ្ទះលេខ391ផ្លូវលីនសឹនទីក្រុងហ៎លានស្រុកហ៎លាន
ស្រុកធឹងហ្ស៊ូ	06-9269051	ផ្ទះលេខ115ផ្លូវចុងចឹងទីក្រុងម៉ាកុងស្រុកធឹងហ្ស៊ូ
ស្រុកជឹងមឺន	082-337885	ផ្ទះលេខ1-1ជាន់ទី2ផ្លូវចុងចឹងឃុំជឹងហ្ស៊ូស្រុកជឹងមឺន
ស្រុកជ័ងលាន	083-626643	ផ្ទះលេខ216ភូមិហ្ស៊ូសីនឃុំណានឈានស្រុកលានជ័ង

高危險妊娠

隨著懷孕週數增加，孕婦的身體會因為胎兒成長而增加許多額外的工作，例如孕婦的心臟負擔在懷孕後期快速的增加、胎兒所有的新陳代謝必須經由母體的腎臟排出、胎兒生長所需的營養也必須由母體提供等。孕婦的身體會很努力的去適應這些懷孕的變化，但是如果孕婦原本就有某些疾病，如先天性心臟病、慢性腎臟病等，就可能會因為懷孕而導致臨床症狀加重。另外，孕婦也會因懷孕而出現如妊娠糖尿病、妊娠高血壓等疾病，這些都屬母體因素的高危險妊娠。

一般而言，大多數懷孕的胎兒都是正常的，但是也有少數的胎兒患有先天性疾病或有未足月早產之徵象，這是屬胎兒因素的高危險妊娠。

當醫師告知您有上述情形時，表示本次懷孕可能是高危險妊娠，需要經由完整的產前檢查，來早期預防懷孕過程可能發生之併發症，並建議在人力及設備較完善的醫療院所生產，如此，母親及嬰兒的安全較可獲得保障。

下列名單是經過衛生福利部「醫院緊急醫療能力分級評定基準」分級之「高危險妊娠孕產婦及新生兒照顧品質中度級、重度級急救責任醫院」，當您在懷孕過程中出現任何緊急狀況時，這些責任醫院可提供您較完善的緊急醫療照護服務，準爸媽可依您的妊娠情況，選擇就近的責任醫院接受檢查及生產。

សុរតីមានផ្ទៃពោះដលែមានគ្មរាះថ្មនាក់

ខ្លួនបុរាណសុតុរីមានផ្ទៃពោះនឹងបន្ថមែការងារជាច្ររីនដាយសាទារកក្នុងផ្ទៃធៃឡីងៗជារាងរាល់សបុតាហ៍,ឧទាហរណ៍បះដូងមានសមុពាធធ្ងងន់ធ្ងរជាងមុនមានលុបឿនលឿននៅដំណាក់កាលក្រាយនៅពលេមានផ្ទៃពោះ,ទារកក្នុងដុតរំលាយអាហារក្នុងកាយតាមរយះក្រលៀនមុតាយ,ជីវជាតិដំរូវការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃក៏ត្រូវផ្ទតល់ឡីងតាមរយះមុតាយ។ល។ខ្លួនមុតាយអាចខឹតខំសំរូលខ្លួនទៅនឹងការបុរប្រែរូលនៅពលេមានផ្ទៃពោះ,ប៉ុន្តបែរសិនបីសុរ្តីមានផ្ទៃពោះមានជំងឺពីមុន,ដូចជាជំងឺបះដូង,ជំងឺក្រលៀន។ល។ក៏បុរហាលែជាមកពីជំងឺមានអាការះធ្ងងន់ធ្ងរជាងមុនដាយសាមានផ្ទៃពោះ។ម៉ុយាងវិញទៀត,សុតុរីមានផ្ទៃពោះក៏អាចមានជំងឺទឹកនាមផ្ទអមែ,ជំងឺលីសឈាម។ល។ដាយសាមានផ្ទៃពោះ,ទាំងនះសុទ្ធតជោគ្មរាះថ្មនាក់ខ្ពស់ដាយសាមូលហតេុសុខភាពខ្លួនមុតាយ។

ជាទូទៅ,ទារកក្នុងផ្ទៃភាគច្រីនសុទ្ធតធែម្មមតាទ,ប៉ុន្តមោនទារកក្នុងផ្ទម្ងៃយចំនួនមានជំងឺពីធម្មមជាតិឬមានសភាពកីតមិនគ្រប់ខ,ែនះជាគ្មរាះថ្មនាក់ដាយសាសុខភាពទារក។

នៅពលេដលែគ្រូពទ្យេយហ្រប់អ្នកពីសុថានភាពដូចខាងលី,មានន័យថាការផ្ទៃពោះលីកនះបុរហាលែជាមានគ្មរាះថ្មនាក់ខ្ពស់,ត្រូវត្រូតពិនិត្យមុនពលេសំរាលកូនដាយលុអឹតលុអន់,ជីម្មបីការពារកុំអាយមានអាការះកីតឡីងក្នុងអំលុងពលេមានផ្ទៃពោះ,ហីយអាយយាបល់សំរាលកូននៅមន្ទីពទ្យេយដលែមានបុគ្គលិកនិងបរិក្ខាដ៏លុអឥតខ្ចាះ,សុវត្ថតិភាពម្មតាយនិងទារកក៏អាចត្រូវបានការពារ។

ឈ្មាះខាងក្រាមនះជា(មន្ទីពទ្យេទទួលខុសត្រូវថទៅាំសុតុរីនិងទារកមានគ្មរាះថ្មនាក់ខ្ពស់,សង្គ្មរាះជាបន្ទាន់ផ្ទនកែមធ្យមឬធ្ងងន់ធ្ងរ)ដលែមានបងែចកែកំរិត(កំណត់ឡីងដាយការវិភាគកំរិតលត្ថភាពការពុយាហាលជាបន្ទាន់របស់មន្ទីពទ្យេ)កំណត់ឡីងដាយមន្ទីសុខាភិបាល,ក្នុងអំលុងពលេអ្នកមានផ្ទៃពោះមានអាការះបន្ទាន់ណាមួយ,មន្ទីពទ្យេទទួលខុសត្រូវទាំងនះក៏អាចផ្ទតល់នូវសវោកម្មមថទៅាំពុយាហាលជាបន្ទាន់ដ៏លុអឥតខ្ចាះទៅដល់អ្នក,ឱពុកម្មតាយអាចយាងទៅតាមសុថានភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក,ជុរីសរីសមន្ទីពទ្យេទទួលខុសត្រូវទទួលយកការត្រូតពិនិត្យនិងសំរាលកូន។

高危險妊娠

高危險妊娠孕產婦及新生兒照顧品質中度級、重度級急救責任醫院名單

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
臺北地區	基隆市		長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	107/12/31
	宜蘭縣		財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	106/12/31
	宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院		107/12/31
	臺北市		國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	106/12/31
	臺北市		財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院	106/12/31
	臺北市		臺北市立萬芳醫院-委託財團法人私立臺北醫學大學辦理	106/12/31
	臺北市		三軍總醫院附設民眾診療服務處	109/12/31
	臺北市		臺北榮民總醫院	109/12/31
	臺北市		國立臺灣大學醫學院附設醫院	109/12/31
	臺北市		新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	109/12/31
	臺北市	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院		106/12/31
	臺北市	臺北醫學大學附設醫院		111/12/31
	臺北市	長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院		106/12/31
	新北市		衛生福利部雙和醫院(委託臺北醫學大學興建經營)	106/12/31
	新北市		醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	109/12/31
	新北市		財團法人佛教慈濟綜合醫院臺北分院	109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院		106/12/31
	新北市	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院		106/12/31
	新北市	財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院		109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院永和分院		107/12/31
	金門縣	衛生福利部金門醫院		109/12/31
北部地區	桃園市		長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	109/12/31
	新竹市	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院		107/12/31
	新竹市	財團法人馬偕紀念醫院新竹分院		107/12/31
	新竹縣		東元綜合醫院	107/12/31

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានគ្រោះថ្នាក់

មន្ទីរពេទ្យទទួលខុសត្រូវថែទាំស្ត្រីនិងទារកមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់,សង្គ្រោះជាបន្ទាន់ផ្នែកមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរ

តំបន់	ស្រុកក្រុង	កម្រិតមធ្យម	កម្រិតធ្ងន់	កាលបរិច្ឆេទកំណត់
តំបន់តៃប៉ិ	ក្រុងជីឡុង		អង្គការមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រឆាងកឹងមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណឆាងកឹងជីឡុង	៣១/១២/២០១៨
	ស្រុកអ៊ីឡាន		អង្គការមូលនិធិលូស៊ុយមន្ទីរពេទ្យប៉ូអល្វៃតុង	៣១/១២/២០១៧
	ស្រុកអ៊ីឡាន	ហាវិទ្យាល័យជាតិយ៉ាងមីងភ្ជាប់ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ		៣១/១២/២០១៨
	ក្រុងតៃប៉ិ		អង្គការមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រកាថមៃមន្ទីរពេទ្យទូទៅកាថៃ	៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិ		មន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណម៉ាជៀ	៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិ		មន្ទីរពេទ្យវៃនហាវ៉ាងក្រុងតៃប៉ិ- ប្រគល់សិទ្ធិឲ្យមូលនិធិមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រឯកជនក្រុងតៃប៉ិគ្រប់គ្រង	៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិ		មន្ទីរពេទ្យធំទាហានភ្ជាប់ក្នុងការិយាល័យសវៅពនិត្យសុខភាពប្រជាជន	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិ		មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនឡុងជុងក្រុងតៃប៉ិ	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិ		មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់ក្នុងមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រតៃវ៉ាន់	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិ		មូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រសឺនក័ងមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណអ៊ូហ៊ែរសឺនក័ង	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិ	សម្ព័ន្ធមន៍សាសនាគ្រិស្ដហាវលីង្គអានស៊ីយមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រមៃមន្ទីរពេទ្យតំអាន		៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិ	មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់ក្នុងមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រតៃប៉ិ		៣១/១២/២០២២
	ក្រុងតៃប៉ិ	អង្គការមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រឆាងកឹងមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណឆាងកឹងតៃប៉ិ		៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី		ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខមាលភាពមន្ទីរពេទ្យស័ងហ៊ា(ប្រគល់សិទ្ធិឲ្យមហាវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រក្រុងតៃប៉ិសឹងធ្វើអាជីវកម្ម)	៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី		អង្គការមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រមូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រឱស៍ថសាស្ត្រលោកស៊ុយយៀនជឺមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណយ៉ាតុង	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី		អង្គការមូលនិធិធីជីព្រះពុទ្ធសាសនាមន្ទីរពេទ្យទូទៅសាខាក្រុងតៃប៉ិ	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី	អង្គការមូលនិធិកាតូលិកមន្ទីរពេទ្យកឹងស៊ីន		៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី	មូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រកាថសៃជីងមន្ទីរពេទ្យទូទៅកាថៃ		៣១/១២/២០១៧
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី	អង្គការមូលនិធិមន្ទីរវេជ្ជសាស្ត្រមន្ទីរពេទ្យរំលឹកគុណម៉ាជៀសាខាពេទ្យតាន់ស៊ួយ		៣១/១២/២០២០
	ក្រុងតៃប៉ិថ្មី	អង្គការមូលនិធិកាតូលិកមន្ទីរពេទ្យកឹងស៊ីនសាខាពេទ្យយ៉ុងហ៊ា		៣១/១២/២០១៨
	ស្រុកជីនមីន	ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខមាលភាពមន្ទីរពេទ្យជីនមីន		៣១/១២/២០២០
នាទីក្រុង	ខត្រេតថាយអាន		សហគមណ៍ឆ្វាងកិនពយាបាលជំងឺនាលីនខូវកម្ពុណត់សម្កល់មន្ទីរពេទ្យឆាងកិន	៣១/១២/២០២០
	ក្រុងស៊ីនជូរ	មហាវិទ្យាល័យពេទ្យរដ្ឋននាំមន្ទីរពេទ្យស៊ីនជូរទំពីរ		៣១/១២/២០១៨
	ក្រុងស៊ីនជូរ	មហាវិទ្យាល័យពេទ្យរដ្ឋននាំមន្ទីរពេទ្យស៊ីនជូរទំពីរ		៣១/១២/២០១៨
	ក្រុងស៊ីនជូរ		សហគមណ៍មាជឹកម្ពុណត់សម្កល់មន្ទីរពេទ្យស៊ីនជូរទំពីរ	៣១/១២/២០១៨

高危險妊娠

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
中部地區	臺中市		財團法人私立中山醫學大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		臺中榮民總醫院	106/12/31
	臺中市		中國醫藥大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		童綜合醫療社團法人童綜合醫院	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院（沙鹿總院）	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院（大甲院區）	107/12/31
	臺中市	財團法人佛教慈濟綜合醫院臺中分院		106/12/31
	臺中市	澄清綜合醫院中港分院		107/12/31
	彰化縣		財團法人彰化基督教醫院	106/12/31
	彰化縣		秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	108/12/31
	彰化縣	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院		107/12/31
南部地區	雲林縣		國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	106/12/31
	雲林縣	財團法人天主教若瑟醫院		107/12/31
	嘉義市		戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	107/12/31
	嘉義市	財團法人天主教聖馬爾定醫院		107/12/31
	嘉義縣		長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	111/12/31
	嘉義縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院	107/12/31
	臺南市		奇美醫療財團法人奇美醫院	106/12/31
	臺南市		國立成功大學醫學院附設醫院	106/12/31
	臺南市	郭綜合醫院		108/12/31
高屏地區	高雄市		財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	106/12/31
	高雄市		義大醫療財團法人義大醫院	106/12/31
	高雄市		高雄榮民總醫院	106/12/31
	高雄市		長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	106/12/31
	屏東縣		安泰醫療社團法人安泰醫院	106/12/31
	澎湖縣	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處		106/12/31
東部地區	花蓮縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院	106/12/31
	臺東縣	馬偕紀念醫院臺東分院		107/12/31

註：最新通過「急救責任醫院」分區名單，可至衛生福利部醫事司http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/查詢。

សុវុតីមានផុទពៃះដលែមានគុរាះថុនាក់

តំបន់	សុវុកគុរុង	កម្មវិតមធ្យម	កម្មវិតធ្ងន់	កាលបរិច្ចេទកំណត់
កណ្ដាលប្រទេស	ក្នុងថច្ចៃង		សហគមណ៍ពុងសានមហាវិទ្យាលយ័ពទ្យអកែជនសម្មនាក់មន្ទីរពទ្យ	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថច្ចៃង		ថច្ចៃងមន្ទីរពទ្យប្រជាជន	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថច្ចៃង		មហាវិទ្យលយ័ចិនសម្មនាក់មន្ទីរពទ្យ	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថច្ចៃង		សមាគមណ៍ពុយាហលជំងឺកុមារនាមន្ទីរពទ្យកុមារ	៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងថច្ចៃង		សមាគមណ៍កង់ធានមន្ទីរពទ្យកង់ធាន (មន្ទីរពទ្យសរុបសាឡ)	៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងថច្ចៃង		សមាគមណ៍កង់ធានមន្ទីរពទ្យកង់ធាន (មន្ទីរពទ្យសុរុកតាជរ៉ៃ)	៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងថច្ចៃង	សមាគមណ៍ពុះពុទ្ធសាសនាថច្ចៃងជឹកជីមន្ទីរពទ្យចម្រុះទីពីរ		៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថច្ចៃង	ទិនឈីងមន្ទីរពទ្យចម្រុះចុងកាំងទីពីរ		៣១/១២/២០១៨
	ខត្តែតចាំងបារ		សមាគមណ៍សាសនាកុិះមន្ទីរពទ្យុងចាំងបារ	៣១/១២/២០១៧
	ខត្តែតចាំងបារ		សមាគមណ៍ពុយាហលសឺថន់មន្ទីរពទ្យចម្រុះសឺថន់	៣១/១២/២០១៨
	ខត្តែតចាំងបារ	សមាគមន៍ពុយាហលសឺថន់សម្មកល់មន្ទីរពទ្យចាំងពីនសឺថន់		៣១/១២/២០១៧
លិចប្រទេស	ខត្តែតអិនលីន		មហាវិទ្យាលយ័ពទ្យរដ្ឋនសម្មនាក់មន្ទីរពទ្យអិនលីនទីពីរ	៣១/១២/២០១៧
	ខត្តែតអិនលីន	សមាគមណ៍កាគូលិចមន្ទីរពទ្យឡឈីន		៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងជរ៉ៃអិ		សមាគមណ៍ពុយាហលចាយទឺសិនមន្ទីរពទ្យសាសនាកុិះនាជរ៉ៃអិ	៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងជរ៉ៃអិ	សមាគមណ៍ពទ្យសាសនាកុិះមន្ទីរពទ្យសិនមាអឺទីន		៣១/១២/២០១៨
	ខត្តែតជរ៉ៃអិ		សហគមណ៍ឆាងកិនពុយាហលជំងឺនាជរ៉ៃអិកម្មណត់សម្មកល់មន្ទីរពទ្យឆាងកិន	៣១/១២/២០២២
	ខត្តែតជរ៉ៃអិ		សហគមណ៍ពុះពុទ្ធសាសនាតាលីនមន្ទីរពទ្យចម្រុទីពីរ	៣១/១២/២០១៨
	ក្នុងថណៃាន		សហគមណ៍ពុយាហលជំងឺឈីមីមន្ទីរពទ្យឈីមី	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថណៃាន		មហាវិទ្យាលយ័រដ្ឋនឈិនកុងសម្មនាក់មន្ទីរពទ្យ	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងថណៃាន	ក្វរមន្ទីរពទ្យចម្រុះ		៣១/១២/២០១៩
ក្នុងខត្តែតកាកីន	ក្នុងកាស៊ុង		សហគមណ៍កាស៊ុងមហាវិទ្យាលយ៍អកែជនចុហប់ពទ្យសម្មនាក់ចុងហ៊ាសំលល់មន្ទីរពទ្យ	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងកាស៊ុង		សមាគមណ៍ពុយាហលជំងឺអិតានាមន្ទីរពទ្យអិតា	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងកាស៊ុង		ក្នុងកាស៊ុងមន្ទីរពទ្យចម្រុះប្រជាជន	៣១/១២/២០១៧
	ក្នុងកាស៊ុង		សមាគមណ៍ពុយាហលជំងឺឆាងកិនកាស៊ុងឆាងកិនមន្ទីរពទ្យសម្មកល់	៣១/១២/២០១៧
	ខត្តែតកីនគុង		សហគមណ៍ពុយាហលជំងឺអាន់ថនៅមន្ទីរពទ្យអាន់ថ	៣១/១២/២០១៧
	ខត្តែតធឹងហូរ	ធឹងហូរមន្ទីរពទ្យទាហ៉ានទិពីរនាកន្លងៃសម្មកល់ប៉ារ៉ាជាជន		៣១/១២/២០១៧
កីតប្រទេស	ខត្តែតហ៉ានន		សមាគមណ៍ប្រពុទ្ធសាសនាមន្ទីរពទ្យចម្រុះជឹកជិះ	៣១/១២/២០១៧
	ខត្តែតថត្ថៃង	មាជិសម្មកល់ថត្ថៃងមន្ទីរពទ្យពទ្យ		៣១/១២/២០១៨

ចំណាំ៖ទីបចញ្ញេថ្ងមី"សុឆន្ទ:មាតានិងសុថាប័នវជ្ជេជសាសុរ្ត"អាចចូលទាវកបញ្ញជីឈ្មោះនាមន្ទីរសុខាភិបាលជាតិ http://www.hpa.gov.tw/ រាវរក។

保母托育

保母托育管理與托育費用補助

政府為鼓勵國人生育，自97年4月起補助家庭部分托育費用，以減輕家庭負擔，且為妥善照顧幼童，請選擇合法登記之居家托育服務人員或合格立案之托嬰中心，提供兒童及家長最安全、適合的托育與照顧服務。

如果您或您的朋友需要專業托育人員服務、托育費用補助問題、或有意參加托育人員訓練課程或有照顧幼兒問題之諮詢，可逕向衛生福利部社會及家庭署托育人員(保母)登記管理資訊網(http://cwisweb.sfaa.gov.tw)及衛生福利部社會及家庭署網站(http://www.sfaa.gov.tw)查詢，或就所在縣市政府社會局(處)洽詢。

縣市別	社會局(處)電話	縣市別	社會局電話
臺北市政府	(02)27208889轉1624-1625	雲林縣政府	(05)5522575
新北市政府	(02)29603456轉3678-3681	嘉義縣政府	(05)3620900轉2606
臺中市政府	(04)22289111轉37516	屏東縣政府	(08)7320415轉5321
臺南市政府	(06)2991111轉5903 (06)6322231轉6545-6546	臺東縣政府	(089)341373轉262
高雄市政府	(07)3368333轉2495-2498	花蓮縣政府	(038)228995
宜蘭縣政府	(03)9328822轉454	澎湖縣政府	(06)9274400轉395
桃園市政府	(03)3322101轉6322	基隆市政府	(02)24201122轉2203-2205
新竹縣政府	(03)5518101轉3253	新竹市政府	(03)5216121轉558
苗栗縣政府	(037)559643	嘉義市政府	(05)2254321轉155
彰化縣政府	(04)7240249	金門縣政府	(082)318823轉62570
南投縣政府	(049)2247970	連江縣政府	(0836)25022轉309

ថែទាំដាយមុតាយមដោះ

ការគ្រប់គ្រងការថែទាំដាយមុតាយមដោះនិងជំនួយការចំណាយអាយមុតាយមដោះ

រដ្ឋាភិបាលដីមុបីសសីរអាយបុរជាជនបនុតកំនីត នាឆ្នាំ២០០៨ខ្ដែមកមានជំណួយទឹកបុរាក់កុនុងកុរុមគ្រួសារដីមុបឹកុមារចូលរៀន ، ដីមុបីសំរាលកុរុមគ្រួសារកុនុងការចំនាយ ، ដូចមនេះអាចអាយកុមាររស់នៅបានសមូរល អញ្ជជីញជ្ជុសីរសីរសកនុលដៃរឺសាលាដលៃសុរបចុបាប់អាយកុមារចូលរៀន ធុរីអាយកុមារនិងមតុដាបិតុដាយាងសមូរល ជាកនុលដៃងដលៃសមសុរបកុនុងការថរៃកុសារកុមារ

បីរអុនក់នឹងមិត្តភក្ក៍អុនក់ត្រូវការអាយបុកុគលិកណាមានបទពិសាធន៍កុនុងការបង្រៀនថរៃកុសារ ، កុនុងមូលហេតុជំនួយចូលរៀន ، រឺក៏មានចំណូលចិត្តចង់ចូលរៀនរឺមូលហាតុកុនុងការថរៃកុសារកុមារអាចទំនាក់ទំនង ، សមាគម៌កុរសួងអនាមយ៌ដលៃនៅជឺតនេះរឺសហាគមណ៍គ្រួសាររឺអុនក់ថរៃកុសារកុមារ(អ្នកថរៃកុសារ)បុរពណ្ដនជ៌ចុះឈ្មោះ(http://cwisweb.sfaa.gov.tw)រនិងបុរពណ្ដនជ៌ក្ដរសួងអនាមយ៌និងសហាគមណ៍គ្រួសា(http://www..sfaa.gov.tw)រកមីល រឺក៏សាកសួរការិយ៉ាល័យរដ្ឋបាលសង្គមកិច្ចខត្តេកុរុង។

ស្រុកកុរុង	ទូរស័ព្ទទនាយកដ្ឋាន (មនុទ្ទី)សង្គមកិច្ច	ស្រុកកុរុង	ទូរស័ព្ទមនុទ្ទី សង្គមកិច្ច
រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងតបៃ	(02)27208889, ext. 1624-1625	រដ្ឋាភិបាលស្រុកអ៊ីនលីន	(05)5522575
រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងសីនបឺ	(02)29603456, ext. 3678-3681	រដ្ឋាភិបាលស្រុកជអើ	(05)3620900, ext. 2606
រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងថ្ចៃង	(04)22289111, ext. 37516	រដ្ឋាភបាលស្រុកតីងតុង	(08)7320415, ext. 5321
រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងថ្ចៃង	(06)2991111, ext. 5903 (06)6322231, ext. 6545-6546	រដ្ឋាភិបាលស្រុកថតុង	(089)341373, ext 262
រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងការសុង	(07)3368333, ext. 2495-2498	រដ្ឋាភិបាលស្រុកហ៉ាលាន	(038)228995
រដ្ឋាភិបាលស្រុកអ៊ីឡាន	(03)9328822, ext. 454	រដ្ឋាភិបាលស្រុកជ៊ីងហ្ជ	(06)9274400, ext. 395
រដ្ឋាភិបាលស្រុកថាវយាន	(03)3322101, ext. 6322	រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងជ៊ីឡុង	(02)24201122, ext. 2203-2205
រដ្ឋាភិបាលស្រុកសីនជ	(03)5518101, ext. 3253	រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងសីនជ	(03)5216121, ext. 558
រដ្ឋាភិបាលស្រុកមវៃលើ	(037)559643	រដ្ឋាភិបាលទីកុរុងជអើ	(05)2254321, ext. 155
រដ្ឋាភិបាលស្រុកចាងហ៉ា	(04)7240249	រដ្ឋាភិបាលស្រុកជ៊ីងមឺន	(082)318823, ext. 62570
រដ្ឋាភិបាលស្រុកណានថូវ	(049)2247970	រដ្ឋាភិបាលស្រុកលានជ័ង	(0836)25022, ext.309

立案產後護理之家

慎選立案產後護理之家，保障母嬰健康

目前提供產婦產後照顧機構分為產後護理機構及坊間所稱之「坐月子中心」兩類，前者依護理人員法向衛生主管機關申請並核准立案之產後護理機構，提供護理服務；後者為提供膳食及住宿，不得執行護理服務。目前衛生福利部已採取多項有效措施，保障產婦及嬰兒安全及權益，包括99年9月公告「產後護理機構及坐月子中心定型化契約應記載不得記載事項」及「產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本」，民眾可至衛生福利部網站查詢(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/本部簡介/本部單位及所屬機關/護理及健康照護司/業務資訊/產後護理機構管理)，另有關產後護理機構立案資訊亦可至衛生福利部網站查詢(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/機構類別請選「護理機構」，機構名稱請輸入「產後」再開始搜尋，即可查詢到全國產後護理機構)。

為提升產後護理機構照護品質，確保產婦及嬰兒安全，衛生福利部於102年度針對產後護理機構辦理首次評鑑，評鑑結果已公告於衛生福利部網站(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/本部簡介/本部單位及所屬機關/護理及健康照護司/產後護理機構評鑑專區)，歡迎民眾瀏覽查詢。衛生福利部呼籲準媽媽們及產婦，為了保障您與寶寶的健康，建議選擇產後護理機構時不要只看機構豪華光鮮的裝潢，最重要的是要選擇安全、專業、有品質且是評鑑合格的機構接受產後照護及服務。

ផ្ទះថទៅកុរាយពលេសំរាលកូនស្ទរបច្ចុបាប់

ជ្ទរីសរីសផ្ទះថទៅកុរាយពលេសំរាលកូនស្ទរបច្ចុបាប់,ការពារសុខភាពម្ទតាយនិងកូន

បច្ចុប្ចុបន្ទនក្ទរសូងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ទភ បានដាក់អនុវត្ទដរិធានការជាច្ចរីនក្ទនុងការការពារសុវត្ទថិភាព និងសិទ្ធិប្ទរយាជន៍របស់ស្ទដ្ទរីជាម្ទដាយនិងទារក ដាយរួមមាន "គំរូកិច្ចចសន្ទយានស្ទៃថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលកូននិងមជ្ទឈមណ្ទឧលកូនខ្ចី" ដលៃបានផ្ទសវផ្ទសាយជាសាធារណៈនាខកែញ្ញា ឆ្ទនាំ២០១០។ មហាជនអាចស្ទវងែរកបាននៅលីគហេទំព័រក្ទរសូងសុខាភិបាលនិងរបរឧបត្ថម្ទភ (http://www.mohw.gov.tw ទិសដៅ៖ ទំព័រដីម/ពតិមានអំពីក្ទរសូង/ស្ទថាប័ននក្ទៃរសូងនិងស្ទថាប័នចំណុះ/នាយកដ្ទឋានមីលថទៅនិងថទៅសុខភាព/ពតិមានស្ទដីពីសវោកម្ទម/ការគ្ទរប់គ្ទរងស្ទថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលកូន) (http://www.mohw.gov.tw ទិសដៅ៖ ទំព័រដីម/ការស្ទវងែរកស្ទថាប័នសុខាភិបាលនិងការស្ទវងែរកបុគ្ទគលិកសុខាភិបាល/ការស្ទវងែរកស្ទថាប័នសុខាភិបាល/ប្ទរភទេស្ទថាប័នសូមជ្ទរីសរីស "ស្ទថាប័នមីលថទៅ" ឈ្ទមាះស្ទថាប័នសូមវាយអក្ទសរ "ក្ទរាយពលេសម្ទរាល" រួចចាប់ផ្ទដីមស្ទវងែរក នាះនឹងអាចស្ទវងែរកឃីញស្ទថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលកូនទូទាំងប្ទរទសេ)

ដីម្ទបីលីកកម្ទពស់គុណភាពរបស់ស្ទថាប័នមីលថទៅ ធានាដល់ស្ទុវត្ទថិភាពរបស់ស្ទដ្ទរីជាម្ទដាយនិងទារក។ ឆ្ទនាំ២០១៣ ក្ទរសូងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ទភបានធ្ទវីការវាយតម្ទលលៃីកដំបូងទៅលីស្ទថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលកូន ដាយលទ្ធធផលនរៃង្ទវាយតម្ទលនៃឹងប្ទរកាសនៅក្ទនុងគហេទំព័ររបស់ក្ទរសូងផ្ទទាល់ (http://www.mohw.gov.tw, ទិសដៅ៖ ទំព័រដីម/ពតិមានអំពីក្ទរសូង/ស្ទថាប័ននក្ទៃរសូងនិងស្ទថាប័នចំណុះ/នាយកដ្ទឋានមីលថទៅនិងថទៅសុខភាព/រង្ទវាយតម្ទលនៃស្ទៃថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលកូន)។ សូមស្ទវាគមន៍មហាជនចូលអាន។ដីម្ទបីការពារសុខភាពផ្ទទាល់ខ្ទលួននិងទារក ក្ទរសូងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ទភបានអំពាវនាវទៅដល់ស្ទរ្ទដីមានគភិនិងស្ទរ្ទដីទីបសម្ទរាលកូនរួច គប្ទបីកុំជ្ទរីសរីសយកស្ទថាប័នមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាលណាដលៃមានតសៃម្ទបកក្ទរៅប្ទរណិតឆីតឆាយ ត្ទរូវជ្ទរីសរីសស្ទថាប័នដលៃស្ទុវត្ទថិភាព មានជំនាញ មានគុណភាព និងជាប់រង្ទវាយតម្ទលៃ ដីម្ទបីទទួលយកសវោកម្ទមនិងការមីលថទៅកុរាយពលេសម្ទរាល។

疑似家庭暴力情事之處理

1. 請於知悉家暴案件等情事後，於24小時內電話通報113保護專線，或連結關懷e起來保護資訊系統網頁（網址http://ecare.mohw.gov.tw/進行線上通報，或請醫院之相關工作人員填妥通報表(可由醫院之社會服務室相關部門提供)，逕傳真至各縣市政府家庭暴力及性侵害防治中心，辦理通報事宜，俾提供被害人妥適服務。
2. 依家庭暴力防治法第50條規定，醫事人員有通報義務。未依規定通報者，依同法第62條第1項規定，由直轄市、縣(市)主管機關處新臺幣六千元以上三萬元以下罰鍰。但醫事人員為避免被害人身體緊急危難而違反者，不罰。
3. 醫事人員執行醫療義務時，如發現有依法所應強制通報之家暴案件，若當事人表達不願意被通報，可於通報表上註明當事人無意願通報，以提醒各直轄市、縣(市)政府家庭暴力及性侵害防治中心後續處理之技巧。如發現親密關係暴力案件，為儘早辨識高危機個案，應施予臺灣親密關係暴力危險評估表(TIPVDA)，並於次月10日前至衛生福利部家庭暴力資料庫系統完成填報。

វិធីកុនុងការសង្កស័យថាមានអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារ

១. រាយពលេដឹងអំពីសុថានការណ៍ទាក់ទងនឹងអំពីហឹង្សាកុនុងគ្រូសារ សូមទូរស័ព្ទមកខ្សទ្វែរស័ព្ទគាំពារលខេ ១១៣ ឬ ភ្ជាប់ទៅគហេទំព័រនប្រែរព័ន្ធពតិមានគាំពារនិងយកចិត្តទុកដាក់e (គហេទំព័រhttp://ecare.mohw.gov.tw/)ធ្វើការរាយការណ៍,ឬសូមអ្នកធ្វើការកុនុងមន្ទីពទ្យេយបំពញ្ជាតារាងរាយការ(ផ្ទតល់ឡើងដាយនាយកដ្ឋានការិយាល័យសវោកម្មសង្គមនមៃន្ទីពទ្យេយ),ទូរលខេទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលការពារអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារនិងរំលាភផ្ទលូវភទេនរៃដ្ឋាភិបាលរាល់ស្រុកកុរុង,ធ្វើការរាយការណ៍,ដីម្បីផ្ទតល់សវោកម្មមទៅដល់ជនរាងគ្រាះ។

២. យាងទៅតាមមាត្រាទី៥០នច្ចៃបាប់ការពារអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារ,អ្នកបំរីការកុនុងមន្ទីពទ្យេយមានកាតព្វកិច្ចធ្វើការរាយការណ៍។អ្នកដលែមិនរាយការណ៍តាមច្ចបាប់,យាងទៅតាមមាត្រា៦២-១,ពិន័យទឹកប្រាក់តវ៉ោន់ចំនួន៦ពាន់ទៅ៣មឺនដាយអង្កការគ្រប់គ្រងកុនុងទីកុរុងស្រុក។ប៉ុន្តប្រែរសិនបីអ្នកធ្វើការកុនុងមន្ទីពទ្យេយប្រឆាំងដាយសារជ្ឿសវាងគ្រាះថ្នាក់បន្ទាន់នខ្លៃលួនប្រាណជនរាងគ្រាះ,មិនពិន័យ។

៣. កុនុងពលេបុគ្គលិកសុខាភិបាលកំពុងប្រតិបត្ដិការងារ ប្រសិនបីប្រទះឃើញមានករណីអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារ តប្រែរសិនបីជនរងគ្រាះមិនព្រមរាយការណ៍ នាះសូមធ្វើការបញ្ជាក់នៅលីតារាងរាយការណ៍ថា ជនរងគ្រាះគ្មានបំណងរាយការណ៍ ដីម្បីជាការរំលឹកទៅដល់វិធីដាះស្រាយរបស់មជ្ឈមណ្ឌលប្រឆាំងអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារនិងការរំលាភបំពានផ្ទលូវភទេនអៃាជ្ញាធរស្រុក (កុរុង)។ប្រសិនបីប្រទះឃើញករណីអំពីហិង្សានទៃំនាក់ទំនងជិតស្និត ត្រូវបំពញ្ជាតារាងវាយតម្លគ្រាះថ្នាក់នអៃពីហិង្សាទំនាក់ទំនងជិតស្និតតវ៉ោន់(TIPVDA) ព្រមទាំងរាយការណ៍ទៅកុនុងប្រព័ន្ធទិន្ទនន័យអំពីហិង្សាកុនុងគ្រូសារនក្រៃរសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភឲ្យបានមុនថ្ងទៃ១០នខែបៃន្ទាប់ ដីម្បីឆាប់កំណត់អំពីករណីអំពីហិង្សាគ្រាះថ្នាក់កម្រិតខ្ពស់។

相關資源訊息

單位名稱	提供服務	聯絡方式
衛生福利部國民健康署健康九九網站	衛生教育訊息	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
衛生福利部國民健康署健遺傳疾病諮詢服務窗口	提供正確與多元的遺傳疾病相關知識訊息	http://gene.hpa.gov.tw/
臺灣癲癇醫學會	提供癲癇婦女妊娠資料登錄、衛教諮詢、個案管理，讓醫護人員知道如何協助您	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
財團法人臺灣早產兒基金會	提供方案讓早產兒獲得適當的醫療，提升早產兒醫療照護品質，並從事早產的防治與教育宣導服務	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
臺灣早產防治學會	推動早產防治	02-2523-7490
財團法人罕見疾病基金會	提供罕見疾病的資訊與協助	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
臺灣海洋性貧血協會	為全國海洋性貧血患者及其家庭提供積極正確的醫療照護資訊與協助	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
中華民國心臟病兒童基金會	協助患有心臟病兒童得到適當的醫療照顧	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
財團法人羅慧夫顱顏基金會	協助先天性的頭顱及顏面的發育不良者如唇顎裂、小耳症及其它顱顏畸形患者	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
財團法人中華民國唐氏症基金會	結合唐氏症者家長、監護及關心唐氏症者人士團體及學者專家，促進教養經驗之溝通或護理保健之諮詢	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
社團法人臺灣關懷地中海型貧血協會	提供病友就業輔導、醫療協助、社會教育等服務	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	協助各類發展遲緩兒童及其家庭，進行早期療育工作	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
財團法人中華民國發展遲緩兒童基金會	協助推動建立發展遲緩兒童早期療育及諮詢服務等工作	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
家庭教育網站及諮詢專線	親職教養、親子關係、夫妻關係、姻親關係、婚前交往、親密關係、家庭資源與管理、家庭生活調適等	412-8185(手機撥打請加02) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
衛生福利部社會救助及社工司	社會福利諮詢	1957 http://1957.mohw.gov.tw/
勞動部	促進受僱者工作與生活平衡，鼓勵生育並建構友善懷孕受僱者及其配偶之工作職場	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/(勞動部)、 http://eeweb.mol.gov.tw/(就業平等網)
國稅局、地方稅務局	綜合所得稅幼兒學前特別扣除額服務	0800-000-321(國稅局)、 0800-086-969(地方稅務局) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
全國未成年懷孕諮詢專線	提供青少女懷孕者、一般青少年等電話諮詢及轉介服務	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php

ធនធានដលែទាក់ទង

មាះអងុគភាព	ផុដល់សវោ	វិធីទំនាក់ទំនង
មនុទីរសុខាភិបាលជាតិនកុែរសួងសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនិងសុខភាពបសាយកាសិបបុរាំបួន	សារដលែបានអប់រំសុខភាព	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
ជំងឺហុសនែដលែបង្ងអូចសវោសុខភាពសុខុមាលភាពរបស់កុរសួងសុខាភិបាលជាតិកុរសួងសុខាភិបាលនិង	ផុតល់នូវជំងឺហុសនែដលែតុរឹមតូរូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយសារចំណះដឹងចមុរុះ	http://gene.hpa.gov.tw/
សមាគមវជេុជសាសុតុរតវោន់ជំងឺឆុកូតជុរូក	ការផុដល់សុតុរីមានផុទពោះដលែការបញ្ចូលទិនុនន័យជំងឺឆុកូតជុរូកផុតល់ការបុរឹកុសាការអប់រំសុខភាពគុរប់គុរងករណីអនុញ្ញាតឱុយបុគុគលិកពទេុយបានដឹងពីរបៀបដីមុបីជួយអុនក	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
មូលនិធិកុមារតវោន់មិនគុរប់ខវែ	ដំណាះសុរាយការផុតល់ការអនុញ្ញាតឱុយកុមារមិនគុរប់ខវែទទួលបានការថទោំវជេុជសាស្ត្រតដលែសមរមុយលីកកំពស់គុណភាពនការថទោំសុខភាពនាកុនុងកុមារមិនគុរប់ខវែនិងបានចូលរួមនាកុនុងការការពារកីតមិនគុរប់ខវែនិងការផុតល់សវោការតស្ទិមតិការអប់រំ	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
វិទុយាសុថានតវោន់នកោរការពារមិនគុរប់ខវែ	លីកកមុពស់ការបង្ការការកីតមិនគុរប់ខវែ	02-2523-7490
មូលនិធិជំងឺកមុរមួយមូលនិធិ	ផុតល់នូវជំងឺកមុរមួយនិងជំនួយ	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
សមាគមតវោន់ជំងឺខុវះឈាម	អុនកជំងឺដលែមានជំងឺខុវះឈាមជាតិនិងគូរួសាររបស់ពួកគនៅខាងសុជាំផុដល់ពថទោំសុខភាពនិងការផុតល់ជំនួយ	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
សាធារណរដុធបុរជាមានិតចិនកុមារជំងឺបះដូងនឹងមូលនិធិ	ជួយដល់កុមារដលែមានជំងឺបះដូងទទួលបានការថទោំវជេុជសាសុរុតបានសមសុរប	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
មូលនិធិចុហាប់ពទេុយលីហ្ចិយហ្ជូវ	ជួយដល់កុហាលនិងមុខខុសពីកំណីតដូចជាឆបែបបូរមាត់និងកុរអូមមាត់តុរចៀកតូចនិងរាគសញ្ញាជុសងេទៀតចំពាះអុនកជំងឺដលែមានការខ្ជូចទុរង់ទុរាយឆុអឹងកុហាល	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
សាធារណរដុថុធបុរជាមានិតចិនកុរុមហ៊ុនហិរញ្ញាវតុថុការធុលាក់ចុះរាគសញ្ញាមូលនិធិ	រូមបញ្ចូលគុនាដលែមានជមុងឺតូរូវបានឱពុកមុតាយអាណាពុយាហាលនិងការខុវល់អំពីអុនកដលែមានជមុងឺដាយកុរុមអុនកជំនាញខាងនិងអុនកសិកុសាដីមុបីលីកកមុពស់ទំនាក់ទំនងនិងដំបូនុមានឬបទពិសាធនាកុនុងការថទោំ	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
សមាគមតវោន់ថទោំនដែំងឺខុវះឈាម	ផុតល់នូវអុនកជំងឺដលែផុតល់ការបុរឹកុសាការងារ ការផុតល់ជំនួយផុនកែវជេុជសាស្ត្រតអប់រំនិងសវោសងុគមផុសងេទៀ	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
សាធារណរដុឋនកៃមារដលែមានការពនុយាពលេការអភិវឌុណការពុយាហាលមុននិងសមាគមវិស័យអប់រំ	ជួយដល់កុមារនិងគូរួសាររបស់ពួកគគេរប់បុរភទេនកោរលូតលាស់យឹត ការពុយាហាលជំបូងនិងការអប់រំ	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
មូលនិធិអភិវឌុណន៍យីងខុញ្ញាំយឹតយ៉ាវយូនីសហ្ជេវ	ជួយជំរុញការបង្កីតនកោរពនុយារពលេកុនុងការអភិវឌុណកុមារតូចនិងសវោបុរឹកុសាយាបល់។ល។នះ	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
ទំពីរការអប់រំគូរួសារនិងបនុទាត់ជំបូនុមាន	ការចិញ្ចឹមកូនអប់រំ ទំនាក់ទំនងមកូនទំនាក់ទំនងគុរួសារ ទំនាក់ទំនងរវាងបុតីបុរពនុធរួមភទេមុនរៀបការភាពសុនិទុធសុនាល ធនធានកុនុងកុរុមគូរួសារនិងការគុរប់គុរងជីវិតគូរួសារនិងការតមូរូវផុសងេទៀត	412-8185(ទូរស័ពុទដដែមុបីហាទូរស័ពុទសូមបនុថមែ 02) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
ឧបការីសងុគមសមុរាប់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពនិងកមុមការសងុគម	សុខុមាលភាពសងុគមបុរឹកុសាយាបល់	1957 http://1957.mohw.gov.tw/
កុរសួងការងារ	បុគុគលិកដលែបានលីកកមុពស់ឱុយមានការងារជីវិតលីកទឹកចិតុតឱុយមានកំណីននិងការកសាងនិយាជិតដលែងាយសូរួលថទោំដលែអុនកមានផុទពោះនិងការធុវីការងារនាកនុលងែការងារបុតីបុរពនុ	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/ (កុរសួងការងារ), http://eeweb.mol.gov.tw/ (បណុតាញសមភាពការងារ)
បានពនុធដារការិយាល័យកុនុងសុរុក	កុមាររៀនដលែមានបុរាក់ចំណូលរួមសវោកមុមកាត់ពិសសេមុនពលេ	0800-000-321 (ពនុធដារការិយាល័យ), 0800-086-969 (កុនុងសុរុកពនុធដារការិយាល័យ) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
បនុទាត់ជំបូនុមានផុទពោះកុនុងវ័យជំទង់ជាតិ	មងេសុរីមានផុទពោះវ័យជំទង់ផុតល់ជូននូវ មនុសុសវ័យជំទង់និងការបុរឹកុសាយាបល់តាមទូរស័ពុទទូទានិងសវោការបញ្ជូន	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
基隆市衛生局	20147 基隆市信義區信二路266號 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-2427-6154
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明七街1號 http://www.hcshb.gov.tw/	03-5518160	03-5511287
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號10-12樓 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
苗栗縣政府衛生局	36043苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號 http://www.mlshb.gov.tw	037-558080	037-558100
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
彰化縣衛生局	50049 彰化縣彰化市中山路二段162號 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-534-5811
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-362-0607 05-3620600#205

ទំនាក់ទំនងអាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទ

ទំនាក់ទំនងអាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទមន្ទីរសុខាភិបាលរាល់ខេត្តក្នុង

មន្ទីរសុខាភិបាលរាល់ខេត្តក្នុង	អាស័យដ្ឋាន អ៊ីនធឺណេត	ទូរស័ព្ទ	សំទូរស័ព្ទចាក់ថ្នាំបង្ការ
មន្ទីរសុខាភិបាលទីក្រុងជីឡុង	ផ្ទះលេខ266ផ្លូវសីនអឺទីក្រុងជីឡុង20147	02-24230181	02-2427-6154
	http://www.klchb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរកអ៊ីឡាន	ផ្ទះលេខ1ផ្លូវសឺហ៊ូសង្កាត់សីនអឺទីក្រុងតបៃ11008	02-27208889	02-23754341
	http://www.health.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលទីក្រុងជីឡុង	ផ្ទះលេខ192-1ផ្លូវអឺងសឺសង្កាត់ប៉ានឈៀទីក្រុងសីនប៊ី22006	02-22577155	02-22588923
	http://www.health.ntpc.gov.tw		
ការិយាល័យសុខភាពនាទីក្រុងធាយនេ	33053 នាក្រុងខត្តេតស្រុកធាយនេផ្លូវ55	03-3340935	03-3363270
	http://www.tychb. gov.tw		03-3382157
មន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរកចាវ៉ាន	ផ្ទះលេខ1ផ្លូវគីងមីងជាទីក្រុងជូប៊ីស្រុកសីនជួ30210	03-5518160	03-5511287
	http://www.hcshb.gov.tw/		
ក្រុងស៊ីងជូគ្លារិយាល័យសុខាភិបាល	30041 ក្រុងស៊ីងជូខាងកីតផ្លូវ 241 លេខ10-12	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
គ្លារិយាល័យសុខាភិបាលមវ៉ែល	36043 ស្រុកមវ៉ែលីសង្កាត់កុវយនាគនាភូមិ21 ផ្លូវលេខ 373	037-558080	037-558100
	http://www.mlshb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលក្រុងតថ្ងែង	ផ្ទះលេខ136ផ្លូវចុងសឹងសង្កាត់ហ៊ុងយានទីក្រុងថថ្ងែង42053	04-25265394	04-25270780
	http://www.health.taichung.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរកចាងហ៊ា	ផ្ទះលេខ162ផ្លូវចុងសាន២ទីក្រុងចាងហ៊ា50049	04-7115141	04-7115141#103
	http://www.chshb.gov.tw		04-7115141#104
មន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរកណានថ្ង	ផ្ទះលេខ6ផ្លូវហ៊ូសឹងក្រុងណានថ្ងស្រុកណានថ្ង54062	049-2222473	049-2220904
	http://www.ntshb.gov.tw		049-2230607
មន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរកអ៊ីនលន	ផ្ទះលេខ34ផ្លូវហ៊ូរីនក្រុងតូវលីវស្រុកអ៊ីនលន64054	05-5373488	05-534-5811
	http://www.ylshb.gov.tw		
លមន្ទីរសុខាភិបាលស៊ុរក	ផ្ទះលេខ3ផ្លូវសិងៃហ៊ី២តុងក្រុងថយ៉ៅស្រុកជវ៉ែ61249	05-3620600	05-362-0607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#205

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		
臺南市政府衛生局	73064臺南市新營區東興路163號（東興辦公室）	06-6357716	06-6333080
	70151臺南市東區林森路一段418號（林森辦公室）		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000#1377
	http://khd.kcg.gov.tw/		07-7230513
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-738-0208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-736-2986
宜蘭縣政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號	03-9322634	03-935-7011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-932-2634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-822-6975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331-171#214
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622-095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號	082-330697	082-330-697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-927-0508
	http://www.phchb.gov.tw		06-927-2162#211

ទំនាក់ទំនងអាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទ

ទំនាក់ទំនងអាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទមន្ទីរសុខាភិបាលរាល់ខេត្តក្រុង

មន្ទីរសុខាភិបាលរាល់ខេត្តក្រុង	អាស័យដ្ឋាន អ៊ីនធឺណេត	ទូរស័ព្ទ	សម្រាប់ទូរស័ព្ទចាក់ផ្ទាំងបង្ការ
មន្ទីរសុខាភិបាលទីក្រុងជេអ៊ី	ផ្ទះលេខ1ផ្លូវទីមីងទីក្រុងជេអ៊ី60097	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលទីក្រុងថៃណាន	ផ្ទះលេខ163 ផ្លូវតុងស្ទឹង ខណ្ឌឧសីនអ៊ឹង ក្រុងតៃណាន 73064 (ការិយាល័យតុងសឹង)	6-6357716	06-6333080
	ផ្ទះលេខ418 កំណាត់ទី១ ផ្លូវលីនសិន ខណ្ឌឧសីតុង ក្រុងតៃណាន 70151 (ការិយាល័យលីនសិន)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
មន្ទីរសុខាភិបាលទីក្រុងកាវសុង	ផ្ទះលេខ132ផ្លូវខាយសៀន២សង្កាត់លីងយ៉ាទីក្រុងកាវសុង80276	07-7134000	07-7134000#1377
	http://khd.kcg.gov.tw/		07-7230513
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកតឹងតុង	ផ្ទះលេខ272ផ្លូវជីយូវក្រុងតឹងតុងស្រុកតឹងតុង90054	08-7370002	08-738-0208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-736-2986
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកអ៊ីឡាន	ផ្ទះលេខ287ផ្លូវសឹងហ្គូទីក្រុងអ៊ីឡានស្រុកអ៊ីឡាន 26051	03-9322634	03-935-7011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-932-2634#1206
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកហាឡាន	ផ្ទះលេខ200ផ្លូវសឹនសឹងក្រុងហ៊ាលានស្រុកហ៊ាលាន97058	03-8227141	03-822-6975
	http://www.hlshb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកថតែង	ផ្ទះលេខ336ផ្លូវប៉ៃអាយទីក្រុងថតែងស្រុកថតែង95043	089-331171	089-331-171#214
	http://www.ttshb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកលានជង	ផ្ទះលេខ216ភូមិហ៊ូវសឹងឃុំម៉ាជូណាឈានស្រុកលានជង20941	083-622095	083-622-095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកជឹងមិន	ផ្ទះលេខ1-1ជាន់ទី2ផ្លូវចុងចឹងឃុំជឹងហ៊ូស្រុកជឹងមិន89148	082-330697	082-330-697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
មន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកជឹងហ៊ូ	ផ្ទះលេខ115ផ្លូវចុងចឹងក្រុងម៉ាកុងស្រុកជឹងហ៊ូ88041	06-9272162	06-927-0508
	http://www.phchb.gov.tw		06-927-2162#211

育兒津貼、國民年金保險生育給付、農民健康保險生育給付

育兒津貼—安心在家照顧我們的寶貝

衛生福利部訂定「父母未就業家庭育兒津貼實施計畫」，補助父母至少一方在家照顧2歲以下幼兒致未能就業者，低收入戶每名兒童每月5,000元、中低收入戶每名兒童每月4,000元、綜合所得稅稅率未達20%家庭每名兒童每月2,500元。有意申請者請洽兒童戶籍所在地之鄉(鎮、市、區)公所，相關資訊可至衛生福利部社會及家庭署網站(http://www.sfaa.gov.tw/兒少福利/補助專區/父母未就業家庭育兒津貼)。

(資料來源:衛生福利部社會及家庭署)

國民年金保險生育給付

國保女性被保險人於100年7月1日至104年12月17日分娩或早產者，可按當時之月投保金額一次發給1個月生育給付(97年10月至103年12月之月投保金額為1萬7,280元，自104年1月起調整為1萬8,282元)，104年12月18日以後分娩或早產者，則一次發給2個月(3萬6,564元)，雙胞胎以上按比例增給。更多詳細內容請打國民年金專線服務電話：(02)2396-1266轉6066。或網址http://www.bli.gov.tw/(國民年金保險/各項給付/生育給付)

(資料來源: 衛生福利部社會保險司)

農民健康保險生育給付

農保被保險人或其配偶分娩或早產者，可按當月投保薪資一次發給2個月生育給付(目前為2萬400元)；流產者減半給付(目前為1萬200元)。雙胞胎以上按比例增給。

更多詳細內容請打勞保局服務電話(02)2396-1266轉2330。或網址：http://www.bli.gov.tw/(農民保險/農民/如何申請農保給付/農保生育給付)

(資料來源：內政部)

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូន ការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងធនលាភបុរជាពលរដ្ឋបុរចាំឆ្នាំ និងការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូន—មីលថទៅាំកូនរបស់យីងនាផ្ទះដាយសុងប់ចិត្តត

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូន—មីលថទៅាំកូនរបស់យីងនាផ្ទះដាយសុងប់ចិត្តតកុរសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភហានកំណត់ "ផនៃការប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូននគ្លៀសារមុដាយឱពុកគ្មានការងារ" ជួយឧបត្ថម្ភកដល់មុដាយឱពុកដាយយ៉ាងហាចមានមុនាក់មិនអាចធ្វើការហានដាយសារនាមីលថទៅាំកូនអាយុកុរាម២ឆ្នាំ កុនុងនោះ គ្សូសារបុរាក់ចំណូលទាបទទួលហាន៥០០០យនេរាល់ខសែមុរាប់កូនមុនាក់ គ្សូសារបុរាក់ចំណូលមធ្យមទទួលហាន៤០០០យនេរាល់ខសែមុរាប់កូនមុនាក់ និង គ្សូសារដលែមានអត្ថរាបង់ពនុ្ធសរុបមិនដល់២០% ទទួលហាន២៥០០យនេរាល់ខសែមុរាប់កូនមុនាក់។ៗ ប្រសិនបើមានចំណាប់អារម្មមណ៍ចង់សុនីសុំ សូមទំនាក់ទំនងសាលាឃុំ (ស្សុក កុរុងខណ្ឌ) ដលែបុតុធីតាចុះអត្ថានុកូលដុហាន។ ពតិមានផ្ទសងេៅសូមចូលទៅកាន់គហេទំព័រនទៃីសុនាក់ការសងុគមនិងគ្សូសារនកៃារសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភត (http://www.sfaa.gov.tw/ៃ/របបឧបត្ថម្ភកុមារ/ទំព័រជំនួយឧបត្ថម្ភត/ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូននគ្លៀសារមុដាយឱពុកគ្មានការងារ) http://www.sfaa.gov.tw/ៃ/របបឧបត្ថម្ភកុមារ/ទំព័រជំនួយឧបត្ថម្ភត/ប្រាក់ឧបត្ថម្ភកុនុងការចិញ្ចឹមកូននគ្លៀសារមុដាយឱពុកគ្មានការងារ

(ប្រភពឯកសារៃ ទីសុនាក់ការសងុគមនិងគ្សូសារនកៃារសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភសងុគម)

ការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងធនលាភបុរជាពលរដ្ឋបុរចាំឆ្នាំ

ធានា៉ាប់រងសុខភាពជាតិធានា៉ាប់រងជាសុ្ថរីនៅកុនុង 100 ឆ្នាំទី 1 ខកែកុកដាទៅ 104 លីខធ្ទេ 17 ចកែចាយឬមុនអាយុមនុសុសនេះបីយាងតាមចំនួនទឹកបុរាក់ការធានា៉ាប់រងហានបង់ប្ៃរចាំខប្ៃរាក់ឈ្នួលជុំមាតុភាពមួយខ (ខតុែលា 97 ដល់ខធ្ទេ 103 ពុៃរៈច័ន្ទចំនួនទឹកបុរាក់ធានា៉ាប់រងគឺ 17,280 $ តណ្ងាន់ពី 104 នៅកុនុងខមែកវាដីម្ប៉ាលតែម្ហូវប្រាក់ NT $ 18,282 ទៅ) 104 ឆ្នាំបនុ្ទាប់ពីការសមុ្ភាពកូននមិនគុរប់ខ 18 ខធ្ទេ្ទឆ្នាំឬដលែហានចាត់រយៈពលេពីរខដំេប្ងរ (36,564 $ តណ្ងាន់), នេះបីយាងតាមកូនភុលាៃឬថ្ងៃនជាងនេះ សមាមាតុៃទៅនឹងកំណីននេះ។ សមុ្ភាប់សចេកុតីណមុអិតបនុ្ទមែសូមទូរស័ព្ទទទៅសណោទូរស័ព្ទសាធនជាតិបនុ្ទាត់: (02) 2396-1266 6066 RPM ។ ឬ http://www.bli.gov.tw/ URL ដលែ (ធានា៉ាប់រងសាធនជាតិ / ការទូទាត់ / ឃ្ញាក់ខមែាតុភាព)

(ប្រភពឯកសារៃ នាយកដុហានធានា៉ាប់រងសងុគមនកៃារសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភត)

ការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ

Tអ្នកតូ្រវហានធានានធោនា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ នឹងទទួលហានការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតសមុ្ភាប់២ខចំនួន១លីក ដាយយាងទៅតាមទឹកបុរាក់ធានា៉ាប់រងបុរាក់ប្ៃរតុសកុនុងខនោះ (បច្ចុបុ្ប្ៃនុ ចំនួន២០,៤០០យនេ)។ សុជ្ៃរីរលួតកូននឹងទទួលហានការទូទាត់ពាក់កណ្ដាល (បច្ចុបុ្ប្ៃនុ ចំនួន១០,២០០)យនេ។ៗកូនភុលាៃពីរនាក់ឡ្ៃងទៅនឹងផ្ដល់ជួនបនុ្ទមែទៅតាមសមាមាតុៃ។

ពតិមានលំអិតសូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ ខុសទ្ៃៃរស័ព្ទសណោកមុមនមែនុ្ទទីរធានា៉ាប់រងការងារ (02)2396-1266 ភុជាប់ 2330 ឬគហេទំព័រៃ http://www.bli.gov.tw/(ធានា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ/កសិករ/វិធីសុនីសុំការទូទាត់ធានា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ/ការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងសុខភាពកសិករhttp://www.bli.gov.tw/(ធានា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ/កសិករ/វិធីសុនីសុំការទូទាត់ធានា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ/ការទូទាត់នកៃារផ្ដល់កំណីតនធោនា៉ាប់រងសុខភាពកសិករ

(ប្រភពឯកសារៃ កុៃសួងមហាផ្ទៃ)

勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼

勞工保險生育給付

女性在參加勞保時懷孕或生產，參加勞保年資合計滿280天(早產為181天)者，可按生產當月起前6個月平均月投保薪資一次發給2個月生育給付〈103年5月30日(不含)以前生產者仍為1個月〉，雙胞胎以上按比例增給。

更多詳細內容請打勞保局服務電話:(02)23961266轉2866。或網址http://www.bli.gov.tw/ (勞工保險/給付業務/生育給付)。

就業保險育嬰留職停薪津貼

就業保險年資合計滿1年以上、小孩滿3歲前、依性別工作平等法之規定，辦理育嬰留職停薪的爸媽，可按育嬰留職停薪之當月起前6個月平均月投保薪資的60%按月發給，每一子女最長合計發給6個月，爸媽同為被保險人者，得先後提出申請。更多詳細內容請打勞保局服務電話:(02)23961266轉2866。或網址http://www.bli.gov.tw/ (就業保險/給付業務(含育嬰津貼)/育嬰留職停薪津貼)。

註：育兒津貼與育嬰留職停薪津貼「不得」同時請領。

(資料來源：勞動部勞工保險局)

育嬰留職停薪假期

受僱者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育二年為限。更多詳細內容請打勞動部專線(02-8995-6866)。或至勞動部網址http://www.mol.gov.tw/、就業平等網http://eeweb.mol.gov.tw/查詢。

(資料來源：勞動部)

ប្រាក់ខមៅតុភាពធានា៉ាប់រងការងារបានការធានា៉ាប់រងការងារឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយដាយគ្មានប្រាក់បង់

ការបង់ប្រាក់ធានា៉ាប់រងការងារលំហមៅតុភា

នៅពលេដលែសុតុរីមានផ្ទទពៃាះដលែបានចូលរួមកុនុងពលកម្មមឬសម្រាល, ដីម្បីចូលរួមនៅកុនុងការសរុបអតីតភាពការងារពលកម្មមជាង ២៨០ ថ្ងៃ (១៨១ ថ្ងៃសៃម្រាប់ការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខៃ) ដលែនេះបីយាងតាមសម្រាលចាប់ផ្តីមនៅខនែះមុនពលេដលែប្រាក់ប៉ៀវត្សរ៍ធានា៉ាប់រងប្រចាំខជៅមធ្យមប្រាំមួយខម្រែតងចកែចាយពីរខមៅតុភាពបង់ប្រាក់< ថ្ងៃ ៣០ខឌែសភាឆ្នាំ២០១៤ (មិនរួមបញ្ចូល) គឺមុនពលេដលែអ្នកសម្រាលកុនុងមួយខនៅតៃ>កូនភ្លាះឬចុរីនជាងនេះកុនុងសមាមាត្រទៅនឹងការកីនឡីងនេះ

សម្រាប់សចេក្តីលម្អិតបន្ថមែសូមទូរស័ព្ទការិយាល័យពលកម្មទូរស័ព្ទធានា៉ាប់រងសរៅ:(02)23961266ភ្ជាប់ 2866ឬhttp://www.bli.gov.tw/ (ដលែការធានា៉ាប់រងការងារ/ការទូទាត់ប្រាក់ឈ្នូលអាជីវកម្ម / មាតុភាព)

ការធានា៉ាប់រងការងារឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយដាយគ្មានប្រាក់ប្រាក់ខៃ

ប៉ុន្មានឆ្នាំពញេលញេសរុបនកៃារធានា៉ាប់រងលីការងារបានអស់រយៈពលេជាង១ឆ្នាំហីយកុមារដលែមានអាយុជាង ៣ ឆ្នាំមកហីយនេះបីយាងតាមបញ្ញញត្តិនសៃមភាពយនេឌ័រកុនុងការងារច្បាប់, ការឈប់សម្រាករបស់ឌីពុកម្មដាយដាយគ្មានប្រាក់ខរៃបស់ឌីពុកម្មតាយបីយាងទៅតាមការឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយដាយគ្មានប្រាក់ខពើខមុែន៦ខកៃារធានា៉ាប់រងប្រចាំខជៅមធ្យម ៦០% នប្រៃាក់ប៉ៀវត្សដលែបានបង់ប្រចាំខសៃម្រាប់កូនគ្នាសរុបបានចញេប្រាំមួយខដ្លែចឌីពុកម្មតាយរបស់មនុស្សម្នាក់ធានា៉ាប់រង, អ្នកអាចមានដីម្បីអនុវត្ត។សម្រាប់សចេក្តីលម្អិតបន្ថមែសូមទូរស័ព្ទការិយាល័យពលកម្មទូរស័ព្ទធានា៉ាប់រងសរៅ: (02) 23961266ភ្ជាប់ 2866 ។ឬ (អាជីវកម្មធានា៉ាប់រងការងារ / ការទូទាត់ (រួមទាំងប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីមាតាបិតា) / ការឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយដាយគ្មានប្រាក់ប្រាក់ខៃ) http://www.bli.gov.tw/ ដលែ។

ចំណាំ: ប្រាក់ឧបត្ថម្ភថទៅកុមារនិងពលេឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយដាយគ្មានប្រាក់ប្រាក់ខៃ "នឹង" និងអាចបីកនៅពលេតម្លៃយបានឡីយ។

(ប្រភព: ក្រសួងការងារការិយាល័យធានា៉ាប់រងការងារ)

ការឈប់សម្រាកមាតាឬដាយគ្មានប្រាក់ខៃ

បន្ទាប់ពីអតីតបុគ្គលិកដលែបានបម្រីការងារសម្រាប់រយៈពលេប្រាំមួយខៃ ដីម្បីឱ្យកូនគ្នាឈានដល់អាយុបី អ្នកមានដីម្បីអនុវត្តការឈប់សម្រាករបស់ឌីពុកម្មដាយដាយគ្មានចំណុចប្រាក់ខរៃហូតដល់កូនឈានដល់អាយុបីឆ្នាំឈប់នេះប៉ុន្តមិនចុរីនជាងពីរឆ្នាំ។ ប្រសិនបីមានមនុស្សសពីរនាក់ឬចុរីនជាងនេះ,នៅក្នុងពលេចិញចឹមកូនជាមួយគ្នានេះដរៃកុនុងអំឡងពលេឈប់សម្រាកពីឌីពុកម្មតាយរបស់ពួកគដោយគ្មានប្រាក់ខនោះនឹងត្រូវប្រមូលផ្តុំឡីងទៅកុមារមិនទាន់ពញេវ័យភាគចុរីនបំផុតត្រូវបានកំណត់ដាយការចិញចឹម2ឆ្នាំ។សម្រាប់សចេក្តីលម្អិតបន្ថមែសូមទូរស័ព្ទនាយកដ្ឋានបន្ទាត់ការងារ (02-8995-6866)ឬទៅhttp://www.mol.gov.tw/ គបោទំព័ររបស់ក្រសួងការងារសំណូរ http://eeweb.mol.gov.tw/ការងារសមភាពបណ្ត្ញ។

(ប្រភព: ក្រសួងការងារ)

守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大

若有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，請洽：
各縣市胎兒性別篩選查報窗口

機關	查報窗口
宜蘭縣政府衛生局	電話：03-9322634#2312、03-9367855 傳真：03-9360855 E-MAIL：ian@mail.e_land.gov.tw
基隆市衛生局	電話：02-24230181#166 傳真：02-24282255 E-MAIL：yumi@klchb.gov.tw
新北市政府衛生局	電話：02-22577155、1999(新北市民單一申訴專線) 傳真：02-22589064 E-MAIL：tpc24105@ntpc.gov.tw
臺北市政府衛生局	電話：1999(外縣市:02-2720-8889)#1831傳真：02-87884560 E-MAIL：http://www.gov.taipei>首頁>市政信箱
桃園市政府衛生局	電話：03-3340935#2521 傳真：03-3472411 E-MAIL：http://www.tychb.gov.tw/index.asp>首頁>熱門服務>局長信箱
新竹市衛生局	電話：03-5355191#327 傳真：03-5355516 E-MAIL：hc3200@ems.hccg.gov.tw
新竹縣政府衛生局	電話：03-5519065 傳真：03-5512743 E-MAIL：4021892@hchg.gov.tw
苗栗縣政府衛生局	電話：037-558510 傳真：037-558590 E-MAIL：http://www.mlshb.gov.tw >首頁>意見箱>局長信箱
臺中市政府衛生局	電話：04-25265394#3151 傳真：04-25279062 E-MAIL：http://www.health.taichung.gov.tw >首頁>服務信箱
彰化縣衛生局	電話：04-7115141#502 傳真：04-7121309 E-MAIL：http://www.chshb.gov.tw >首頁>民意信箱>局長信箱
南投縣政府衛生局	電話：049-2222473#253 傳真：049-2202628 E-MAIL：fifth@.mail.ntshb.gov.tw
雲林縣衛生局	電話：05-5373488#155 傳真：05-5345633 E-MAIL：ylshb@ylshb.gov.tw
嘉義縣衛生局	電話：05-3620600#275 傳真：05-3621138 E-MAIL：http://www.cyshb.gov.tw >首頁>陳情案件
嘉義市政府衛生局	電話：05-2338066#513傳真：05-2821232 E-MAIL：service@mail.cichb.gov.tw
臺南市政府衛生局	電話：06-2881493 傳真：06-2698029 E-MAIL：service@tncghb.gov.tw
高雄市政府衛生局	電話：07-7134000#6122 傳真：07-7242966 E-MAIL：http://khd.kcg.gov.tw/
屏東縣政府衛生局	電話：08-7383479、08-7370002#132 傳真：08-7372918 E-MAIL：pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
臺東縣衛生局	電話：089-321144#309 傳真：089-310334 E-MAIL：vhml0036@mail.ttshb.gov.tw
花蓮縣衛生局	電話：038-227141#262 傳真：038-230169 E-MAIL：mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
澎湖縣政府衛生局	電話：06-9272162#237 傳真：06-9266693 E-MAIL：http://www.phchb.gov.tw>首頁>服務信箱>局長信箱
金門縣衛生局	電話：082-330697#715 傳真：082-334897 E-MAIL：jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
連江縣衛生局	電話：083-622095#8866傳真：083-623210 E-MAIL：matsuhb@matsuhb.gov.tw
衛生福利部國民健康署	電話：0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

តវេតាថរក្សា,ផ្តល់អោយកុមារមានសុខភាពល្អមានសចេក្តីសុខសប្បាយ

ប្រសិនបើមានឃើញការត្រួតពិនិត្យលម្អិតច្បាប់និងការជ្រើសរើសភេទទារក,សូមទំនាក់ទំនងការិយាល័យរាយការណ៍ការជ្រើសរើសភេទទារកក្នុងផ្ទៃរៀល់ស្រុកនិងទីក្រុង

ការិយាល័យ	បង្អួចដលែរហាយការណ៍ស្វែងរក
មន្ទីរសុខាភិបាលរាជរដ្ឋាភិបាលខេត្តអ៊ីឡាន់	ទូរស័ព្ទ: 03-9322634#2312, 03-9367855 ទូរសារ: 03-9360855 អ៊ីម៉ែល:ian@mail.e_land.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងជីឡុង	ទូរស័ព្ទ:02-24230181#166 ទូរសារ: 02-24282255 អ៊ីម៉ែល: yumi@klchb.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលក្រុងស៊ីមប៊ី	ទូរស័ព្ទ: 02-22577155,1999 (ពាក្យបណ្តឹងប្រជាពលរដ្ឋបតម្លៃយក្រុងស៊ីមបិកាន់បន្ទាត់) ទូរសារ: 02-22589064 អ៊ីម៉ែល: tpc24105@ntpc.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលក្រុងតប៉ៃ	ទូរស័ព្ទ: 1999(នៅខាងក្រៅស្រុក:02-2720-8889)#1831 ទូរសារ: 02-87884560 អ៊ីម៉េល: http://www.gov.taipei>ទំព័រដើម>ប្រអប់សំបុត្ររាជធានី
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងធាលយនេ	ទូរស័ព្ទ: 03-3340935 # 2521 ទូរសារ: 03-3472411 អ៊ីម៉េល: http://www.tychb.gov.tw/index.asp>ទំព័រដើម>សផ៉ោកម្មពញ្ញនិយម>នាយកម៉ែល
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់ក្រុងស៊ីងជូ	ទូរស័ព្ទ: 03-5355191 # 327 ទូរសារ: 03-5355516 អ៊ីម៉ែល: hc3200@ems.hccg.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរាជរដ្ឋាភិបាលរបស់ខេត្តស៊ីងជូ	ទូរស័ព្ទ: 03-5519065 ទូរសារ: 03-5512743 អ៊ីម៉ែល: 4021892@hchg.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់ខេត្តម៉វែលី	ទូរស័ព្ទ:037-558510 ទូរសារ: 037-558590 អ៊ីម៉ែល: http://www.mlshb.gov.tw >ទំព័រដើម>意見箱>មតិ>នាយកម៉ែល
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់ក្រុងតជុង	ទូរស័ព្ទ: 04-25265394 # 3151 ទូរសារ: 04-25279062 អ៊ីម៉េល: http://www.health.taichung.gov.tw >ទំព័រដើម>ប្រអប់ទទួលសវ៉ោ
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ជាំងហ័	ទូរស័ព្ទ: 04-7115141 # 502 ទូរសារ: 04-7121309 អ៊ីម៉េល: http: //www.chshb.gov.tw>ទំព័រដើម>ប្រអប់សំបុត្រមតិ>ប្រអប់សំបុត្រលេខាធិការ
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់ណាន់ថរ	ទូរស័ព្ទ: 049-2222473 # 253 ទូរសារ: 049-2202628 អ៊ីម៉ែល: fifth@ .mail.ntshb.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ខេត្តអ៊ុំងលីង	ទូរស័ព្ទ: 05-5373488 # 155 ទូរសារ: 05-5345633 អ៊ីម៉ែល: ylshb@ylshb.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ខេត្តជអ៊ើ	ទូរស័ព្ទ: 05-3620600 # 275 ទូរសារ: 05-3621138 អ៊ីម៉េល: http://www.cyshb.gov.tw >ទំព័រដើម>ករណីដលែញត្តិhttp://www.cyshb.gov.tw/main.asp
ការិយាល័យសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលទីក្រុងជអ៊ើ	ទូរស័ព្ទ: 05-2338066#513 ទូរសា: 05-2821232 អ៊ីម៉ែល: service@mail.cichb.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលទីក្រុងតណៃាន់	ទូរស័ព្ទ: 06-2881493 ទូរសារ: 06-2698029 អ៊ីម៉ែល: service@tncghb.gov.tw
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រដ្ឋាភិបាលទីក្រុងកាស្យុង	ទូរស័ព្ទ: 07-7134000 # 6122 ទូរសារ: 07-7242966 អ៊ីម៉ែល: http://khd.kcg.gov.tw/
ការិយាល័យសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលរបស់ខេត្តភីងតុង	ទូរស័ព្ទ: 08-7383479,08-7370002#132 ទូរសារ: 08-7372918 អ៊ីម៉ែល: pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ខេត្តតទៃ្វតុង	ទូរស័ព្ទ: 089-321144#309 ទូរសារ: 089 -310334 អ៊ីម៉ែល: vhml0036@mail.ttshb.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ខេត្តហ័លាន	ទូរស័ព្ទ: 038-227141 # 262 ទូរសារ: 038-230169 អ៊ីម៉េល: mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរាជរដ្ឋាភិបាលរបស់ខេត្តភឹងហ៊ូ	ទូរស័ព្ទ 06-9272162 # 237 ទូរសារ: 06-9266693 អ៊ីម៉េល: http://www.phchb.gov.tw>ទំព័រដើម>ប្រអប់ទទួលសវ៉ោ>ប្រអប់ទទួលសវ៉ោលេខាធិការ
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់ខេត្តជ៊ីងមិន	ទូរស័ព្ទ: 082-330697 # 715 ទូរសារ: 082-334897 អ៊ីម៉ែល: jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
មន្ទីរសុខាភិបាលរបស់ខេត្តលានជាំង	ទូរស័ព្ទលេខ: 083-622095 # 8866 ទូរសារ: 083-623210 អ៊ីម៉ែល: matsuhb@matsuhb.gov.tw
ក្រសួងសុខាភិបាលនិងភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិសុខុមាលភាព	ទូរស័ព្ទ: 0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄表

姓名　　出生日期　　身分證字　號

項目 / 結果 / 日期		產前檢查	產後追蹤檢查			
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
B型肝炎表面抗原(HBsAg)(-陰性；+陽性)						
B型肝炎e抗原 (HBeAg)(-陰性；+陽性)						
肝功能檢查	AST(GOT)					
	ALT(GPT)					
肝臟超音波(建議填列有無肝硬化等資料)						
其　　他						
檢查院所						

1. 請產前檢查醫院針對孕婦產前檢查為B型肝炎表面抗原陽性【HBsAg(+)】個案，填列上表，並衛教產後應定期追蹤檢查。
2. 檢查項目依專業醫師評估而訂。

◎ 母親為e抗原(HBeAg)陽性者，其所生小孩於接種B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有10%之帶原機會，故建議幼兒於出生約1歲左右進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測，以利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查。

◎ 孕婦B型肝炎產檢結果請同時於本表登錄，e抗原陽性之母親請攜帶本表提供臨床醫師做為幼兒B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測之參考資料。

◎ 母親為B型肝炎帶原，新生兒有依規定時程施打疫苗者，仍可正常餵哺母乳。

◎ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，原則建議每6個月至1年複檢一次，如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

◎ 目前治療B型肝炎藥物：
包括干擾素(Interferon)與抗病毒藥物兩大類；為降低肝硬化與肝癌之發生率，健保署辦理「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療計畫」，請有慢性肝炎孕婦，積極尋求健保治療；健保署亦辦理「全民健康保險B型肝炎帶原者及C型肝炎感染者醫療給付改善方案」，提供每6個月1次之追蹤管理照護，有關治療對象之藥品給付規定及特約醫院等，請參閱中央健康保險署網站http://www.nhi.gov.tw

តារាងកត់ត្រាតួរតពិនិត្យតាមដានស្ត្រីមានផ្ទុទព្រោះ ដលែមានជំងឺថ្លលីមបុរភទេB

• ឈ្មោះ_____ • ងខៃឆ្នែនាំកំណីត_____ • អត្តសញ្ញញាប័ណ្ណ_____

បុរការ / លត្ថផល / ងៃ		ត្រូតពិនិទ្យមុនពលេសំរាល	ត្រូតពិនិត្យតាមដានក្រាយពលេសំរាល			
		___ឆ្ននាំ ___ខៃ___ថ្ងៃ	___ឆ្ននាំ ___ខៃ___ថ្ងៃ	___ឆ្ននាំ ___ខៃ___ថ្ងៃ	___ឆ្ននាំ ___ខៃ___ថ្ងៃ	___ឆ្ននាំ ___ខៃ___ថ្ងៃ
បុរភពបុរឆាំង(HBsAg) ជំងឺថ្លលីមបុរភទេB(-,+)						
បុរភពបុរឆាំងe (HBsAg) ជំងឺថ្លលីមបុរភទេB(-,+)						
ត្រូតពិនិត្យសមុថភាពថ្លលីម	AST(GOT)					
	ALT(GPT)					
ថតូបថ្លលីម(អាយយាបល់បំពញេឯកសារថ្លលីមរឹង)						
ដទៃ						
មនុទីត្រូតពិនិត្យ						

១. សូមមនុទីពទ្យេត្រូតពិនិត្យមុនពលេសំរាលបំពញេតារាងខាងលីចំពោះស្ត្រីមានផ្ទុទព្រោះត្រូតដលែពិនិត្យឃីញថាមានរាគថ្លលីមបុរភទេB HBsAg(+) ,ហីយត្រូវតាមដានត្រូតពិនិត្យជាទាងទាត់ក្រាយពលេសំរាលកូន។

២. បុរការត្រូតពិនិត្យគឺយាងទៅតាមការវិភាគរបស់ត្រូពទ្យេឯកទសេ

- មុតាយមានរាគបុរភពe(HBeAg),កូនគត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការាគថ្លលីមបុរភទេB៣ដងនិង(HBIG), បុរភពជំងឺថ្លលីមបុរភទេBបានកាត់បន្ថយពី90%,ប៉ុន្តកេ៏អាចមានឱកាស10%ដរែ,ដូចនេះអាយយាបល់កុមារធ្មវីការត្រូតពិនិត្យ(HBsAg)និង(anti-HBs),ដីម្បីឆាប់ឃីញពីស្ថានភាពនិងយល់ដឹងពីលត្ថផលថ្នាំបង្កា,ហីយត្រូតតាមដានពិនិត្យអាយបានទាងទាត់។
- សូមកត់ត្រាកុនុងតារាងនេះជាមួយនឹងលត្ថផលការត្រូតពិនិត្យជំងឺថ្លលីមបុរភទេBរបស់ស្ត្រីមានផ្ទុទព្រោះ,មុតាយដលែមានរាគបុរភពeសូមនាំយកតារាងនេះដីម្បីគ្រូពទ្យេធ្មវីការត្រូតពិនិត្យ(HBsAg)និង(anti-HBs)។
- មុតាយដលែមានបុរភពជំងឺថ្លលីមB,ទារកត្រូវចាក់ថ្នាំបង្កាតាមវវលោកំណត់,ក៏អាចបំបៅដោះជាធម្មមតា។
- អ្នកដលែមានបុរភពជំងឺថ្លលីមបុរភទេB,បុរសិនបីសមត្ថភាពថ្លលីមគបេ្រកុរតី,កុនុងគាលការណ៍ត្រូតពិនិត្យមុតងកុនុងរយះពលេ៦ខទៅ១ឆ្ននាំ,បុរសិនបីថ្លលីមមានសុម្ថភាពអ្បុរកុរតី,ពលេវលោត្រូតពិនិត្យសម្ថភាពថ្លលីមនិងថតូបត្រូវស្ត្រចេទៅលីគ្រូពទ្យេកំណត់។
- បចចុបន្ទនថ្នាំពុយាបាលជំងឺថ្លលីមបុរភទេBរូមមាន(Interferon)និងថ្នាំកំចាត់មរោគ២បុរភទេ។ដីម្បីកាត់បន្ថយជំងឺរឹងថ្លលីមនិងមហារីកថ្លលីម,មនុទីសុខាភិបាលបានជំរុញ(ផនែការសាកលុបងពុយាបាលជំងឺថ្លលីមបុរភទេbនិងcការពារសុខភាពបុរជាពលរដ្ឋ),សូមអ្នកជំងឺថ្លលីមរូសរានសុំការពុយាបាលធានាសុខភាព។ការផ្ទតល្ថ់ថ្នាំនិងមនុទីពទ្យេចំពោះអ្នកជំងឺទាក់ទង។ល។សូមមីលអ៊ីនថឺនតេមនុទីធានាសុខភាពចុងយ៉ាង http://www.nhi.gov.tw

孕婦免費愛滋病毒篩檢同意書

我知道愛滋病毒篩檢併同初次產檢(標準抽血檢查項目：血型、Rh因子等)實施，我已清楚了解孕婦免費愛滋病毒篩檢服務的說明(詳見頁次：P106)

本人 □拒絕 接受愛滋病毒篩檢
□同意 接受愛滋病毒篩檢

您的決定並不會影響您獲得產前醫療服務的權益

孕婦簽名：
身分證字號(居留證號碼)：
日期： 年 月 日

請將此頁撕下交給醫護人員黏貼於病歷表上

請沿虛線剪下

Please cut along the dotted line.

កិច្ចពុរមពុរៀងនកៃារពិនិតុយវីរុសអដេស៍ដាយ ឥតគិតថុលសៃមុរាប់សុរុដី

ខុញុំដឹងថាការតុរួតពិនិតុយជំងឺអដេស៍និងការតុរួតពិនិតុយផុទពៃាះលីកដំបូង(បុរការតុរួតពិនិតុយឈាម-បុរភទេឈាម,Rh។ល។),ខុញុំបានយល់ចុបាស់ពីការបញ្ជាក់ពីសវោកមុមតុរួតពិនិតុយជំងឺអដេស៍ដាយឥតគិតថុលចៃំពាះសុរុតីមានផុទពៃាះ(ទំព័រទី : ១០៧)

ខុញុំ ☐ បដិសធេទទួលការតុរួតពិនិតុយជំងឺអដេស៍

☐ យល់ពុរមទទួលការតុរួតពិនិតុយជំងឺអដេស៍

ការសំរចេចិតុតរបស់អុនកមិនប៉ះពាល់ទៅដល់សិទុធសវោកមុមពុយាបាលមុនពលេសំរាលដលែអុនកទទួលបាននាះទេ

ហតុថលខោសុរុតីមានផុទពៃាះ_____

អតុតសញ្ញញាប័ណុណ_____

ងខៃឆ្ងែនាំ_____

សូមហកែទំព័រនេះបុរគល់អាយគុរូពទេុយបឹតលីបុរវតុតជំងឺ

國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

孕婦健康手冊/衛生福利部國民健康署著.-- 第3版.
-- 臺北市：衛生福利部國民健康署，2017.07
面；　公分
ISBN 978-986-05-1202-1（平裝）
1.妊娠 2.分娩 3.產前照護
429.12

105023561

書名：孕婦健康手冊
著(編、譯)者：衛生福利部國民健康署(廣告)
出版機關：衛生福利部國民健康署
地址：臺中市西區民權路95號6樓(臺中辦公室)
網址：http://www.hpa.gov.tw/

電話：(04) 2217-2200
出版年月：2017年07月
版(刷)次：第3版；2008年6月初版
發行數量：4,000本
其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站，網址為http://www.hpa.gov.tw

定價：新臺幣20元
展售處
　臺北：國家書店
　地址：10485臺北市松江路209號1、2樓
　電話：(02)2518-0207
　臺中：五南文化廣場
　地址：40042臺中市中區中山路6號
　電話：(04)2226-0330
GPN：101503093
ISBN：978-986-05-1202-1

著作財產權人：衛生福利部國民健康署
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：04－22172200)。
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, Taipei City, Taiwan.(R.O.C). Please contact with Bureau of Health Promotion Department of Health, R.O.C.. (TEL：886-4-22172200)
本出版品經費由衛生福利部國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

ឯកសារដលែមានគំរងហះពម្ភដាយបណ្ណាណាល័យជាតិ(CIP)

សៀវភៅសុខភាពស្រុតីមានផ្ទពៃះ/មន្ទីសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពជាតិ--
ហះពុម្ពលីកទី3
ទីក្រុងសីនបី ពម្ភ-ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុ
ខភាព 2017.07
មុខ, ស/ម
ISBN 978-986-05-1202-1
១,មានផ្ទពៃះ២,សំរាលកូន៣,ថទៅមុនពលេសំរាល
429.12

105023561

ឈ្មោះសៀវភៅ-សៀវភៅសុខភាពស្រុតីមានផ្ទពៃះ
និពន្ធឡីងដាយ-ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពអង្ការហះពម្ភ-ក្រសួង
(ពាណិជ្ជកម្ម)
សុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាព
អាស័យដ្ឋានផ្ទះលខេ95ជាន់ទី6ផ្លូវមីនឈានសង្កាត់សីទីក្រុងថចៃង (ការិយាល័យតចៃង)
អីនថឺនតេhttp://www.hpa.gov.tw/

ទូរស័ព្ទ(04)2217-2200
ខឆ្នែនាំហះ2017.07
ហះពម្ភលីកដំបូង-សៀវភៅទី3, ហះពម្ភលីកដំបូងនៅខមៃថុនាឆ្ននាំ២០០៨
ចំនួនហះពម្ភ4,000ក្បាល
បញ្ជាក់ពីសៀវភៅផ្សងេៗទៀត-សៀវភៅនេះមាននៅលីអីនថឺនតេមន្ទីរសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពជាតិ
http://www.hpa.gov.tw
មានតំលៃ20ប្រាក់តវ៉ាន់
ទីកន្ទលងៃមានលក់
តបៃ-បណ្ណាគារជាតិ
អាស័យដ្ឋានផ្ទះលខេ209ជាន់ទី1,2ផ្លូវសុងជងៃទីក្រុងតបៃ
ទូរស័ព្ទ(02)25180207
ថចៃង-ទីវប្បធម៌អ្ហិណាន
អាស័យដ្ឋានផ្ទះលខេ6ផ្លូវចុងសានសង្កាត់ចុងទីក្រុងថចៃង40042
ទូរស័ព្ទ(04)22260330
GPN: 1010503093

ISBN: 978-986-05-1202-1

សៀវភៅនេះផ្ទតល់សិទ្ធឡីងដាយមន្ទីសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពជាតិ
សៀវភៅនេះមានរក្សាសិទ្ធ។ជនដលែប្រើប្រាស់អត្ថថន័យសៀវភៅនេះទាំងអស់ឬមួយចំនួន,ត្រូវស្នីសុំផ្ទតល់សិទ្ធពីមន្ទីសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពជាតិជាផ្លូវការ។សូមទំនាក់ទំនងមន្ទីសុខាភិបាលមន្ទីសុខភាពជាតិ(ទូរស័ព្ទ04-22172200)។
© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion Department of Health, R.O.C. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, Taipei City, Taiwan.(R.O.C). (TEL:886-4-22172200)
ថវិការរហះពុម្ភនេះត្រូវបានឧប្បថម្ភ ដាយទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិនកៃរប្រឆាំងថ្នាំជក់និងមូលនិធិថទៅអនាម័យសុខភាព
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

note