ការថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- លោកស្រី វ៉ែន និត
- អនុប្រធានកម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ
- មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក
- ថ្ងៃទី២៨ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៦

មាតិកា

១ និយមន័យ

២ សារប្រយោជន៍

៣ ពេលវេលា

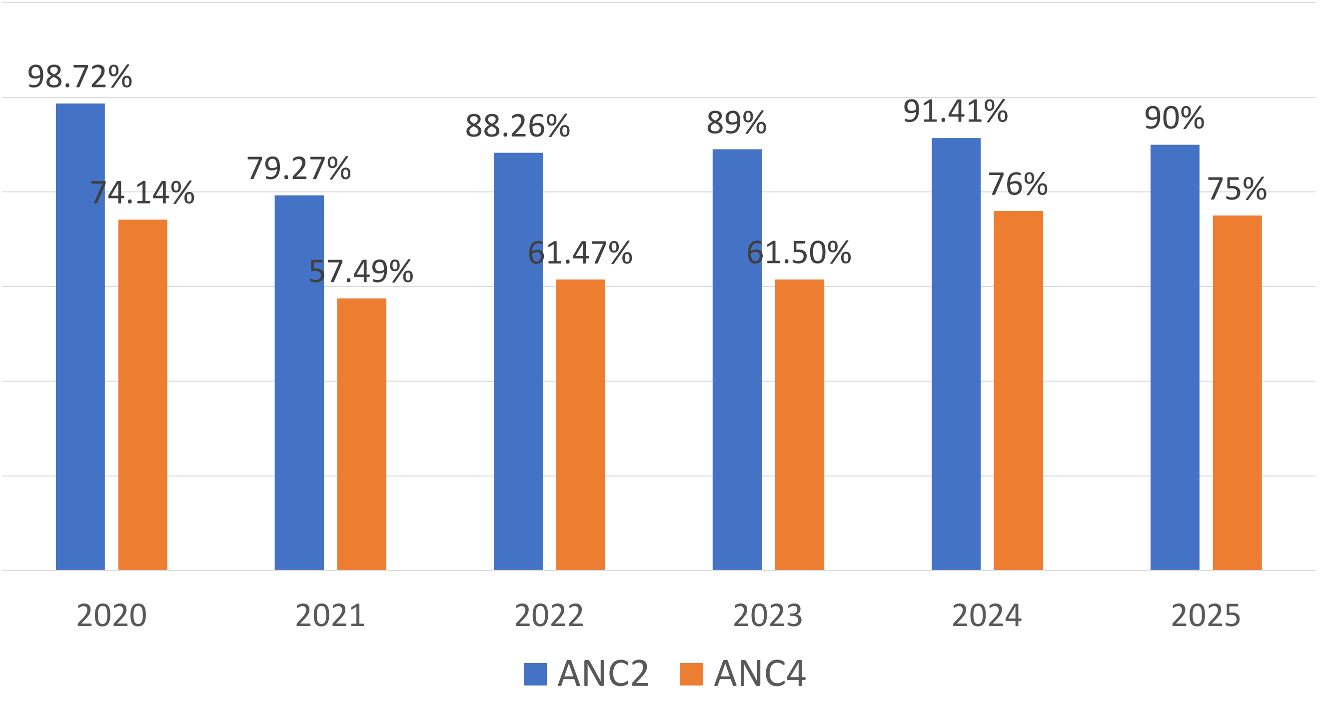
៤ កត្តាប្រឈម

៥ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

៦ អាហាររូត្ថម្ភ

៧ សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

អត្រា នៃការថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលពីឆ្នាំ២០២០ ដល់ឆ្នាំ២០២៥



ទិវាជាតិសុខភាពមាតា ទារក និងកុមារ ថ្ងៃទី ២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២៦

១.និយមន័យ

ការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល គឺជាការថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតាមតម្រូវការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងចិត្តសាស្ត្រសង្គមរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងបរិបទនៃប្រព័ន្ធសុខាភិបាល និងទំនៀមទម្លាប់ដែលស្ត្រីរស់នៅ។

ការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល គឺជាការថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតាមតម្រូវការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងចិត្តសាស្ត្រសង្គមរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងបរិបទនៃប្រព័ន្ធសុខាភិបាល និងទំនៀមទម្លាប់ដែលស្ត្រីរស់នៅ។

ការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាលមានគោលបំណង ផ្តល់ការថែទាំជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតាមពេលវេលាកំណត់ជាក់លាក់ជាប្រចាំនៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ក្នុងករណីស្ត្រីនិងទារកមានផលវិបាកឬបញ្ហាប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវធ្វើការបញ្ជូនភ្លាមៗទៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដែលមានលទ្ធភាពក្នុងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ គ្រប់គ្រងនិងព្យាបាលសមស្រប។

សារប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

ការទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះដោយពេទ្យជំនាញតាមការណាត់ជួបជាការចាំបាច់នៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីនឹងទទួលបាន ៖

- ការវាយតម្លៃសភាពធម្មតានៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (សុខភាពទាំងម្ដាយទាំងទារកក្នុងផ្ទៃ)
- ការពិនិត្យរកសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើការគ្រប់គ្រងព្យាបាលផលវិបាកផ្សេងៗទាន់ពេលវេលា
- ការគាំទ្រ ទំនាក់ទំនងរវាងស្ត្រី និងអ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព
- ការរៀបចំផែនការជាក់លាក់ពីការសម្រាលកូននិងការសង្គ្រោះបន្ទាន់ (ការត្រៀមជុំវិញកំណើត) ដោយមានជំនួយពីអ្នកផ្ដល់សេវា
- ការផ្ដល់វិធានការការពារ

សារប្រយោជន៍នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

- ការផ្តល់ដំបូន្មាន និងផ្តល់ការពិគ្រោះពិភាក្សា ស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ ពន្យារកំណើត សញ្ញាឈឺពោះសម្រាល សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើការណាត់ជួបបន្ត
- ទទួលបានឱសថបង្ការការចម្លងមេរោគពីម្តាយទៅកូន ប្រសិនបើម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ថ្លើម និងព្យាបាលជំងឺស្វាយ
- ទទួលបានរាល់ព័ត៌មានដែលបានរកឃើញ ផែនការសម្រាល ការព្យាបាលដែលបានផ្តល់និងពេលណាត់ជួប
- ការផ្តល់ដំបូន្មាន និងផ្តល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាដល់ស្ត្រីត្រៀមមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩ និងអនុវត្តពាក់៣ការពារ។

ទិវាជាតិសុខភាពមាតា ទារក និងកុមារ ថ្ងៃទី ២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២៦

ពេលវេលានៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

គ្រប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីទទួលការពិនិត្យឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង(ប្រសិនបើបាន៨ដងជាការល្អ)ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីត្រូវមកពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានឆាប់នៅពេលដែលដឹងថាបាត់រដូវភ្លាម។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវប្រាប់ស្ត្រីឱ្យត្រឡប់មកពិនិត្យវិញមិនឱ្យលើសពី២សប្តាហ៍ជៀបទៅនឹងថ្ងៃសម្រាលរំពឹងទុក ប្រសិនបើគាត់នៅតែមិនទាន់សម្រាលកូន។ ពេលវេលាកំណត់ដែលស្ត្រីត្រូវមកពិនិត្យផ្ទៃពោះគឺ ៖

១) ការពិនិត្យលើកទី១ ៖ គភ៌មានអាយុ តិចជាង១២សប្តាហ៍

២) ការពិនិត្យលើកទី២ ៖ គភ៌មានអាយុ ២០ទៅ២៤សប្តាហ៍

៣) ការពិនិត្យលើកទី៣ ៖ គភ៌មានអាយុ ៣០ទៅ៣២សប្តាហ៍

៤) ការពិនិត្យលើកទី៤ ៖ គភ៌មានអាយុ ៣៦ទៅ៣៨សប្តាហ៍

ការផ្តល់ដំបូន្មាន និងផ្តល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាដល់ស្ត្រីត្រៀមមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-១៩និងអនុវត្ត៣កុំ៣ការពារ។

កត្តាប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់

- អាយុក្មេងពេក តិចជាង១៦ឆ្នាំ
- អាយុចាស់ពេក លើសពី៣៦ឆ្នាំ
- ផ្ទៃពោះច្រើនដងពេក ចាប់ពីផ្ទៃពោះទី៥
- ទាបពេក (កម្ពស់តិចជាង១៤៥ស.ម)
- មានជំងឺប្រចាំកាយ ដូចជា ស្លេកស្លាំង លើសសម្ពាធឈាម ទឹកនោមផ្អែម តម្រងនោម ឬជំងឺធាត់...
- មានបញ្ហាទាក់ទងនឹងផ្នែកសម្ភព ដូចជា ធ្លាប់វះកាត់យកកូន ឈឺពោះសម្រាលយូ សម្រាលមានឧបសគ្គ ឬធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល ជាដើម។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

ណែនាំស្ត្រីឱ្យមកមូលដ្ឋានសុខាភិបាលភ្លាម បើមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចខាងក្រោម ៖

- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
- ប្រកាច់
- ឈឺក្បាលខ្លាំងជាមួយស្រវាំងភ្នែក
- ហើមមុខ ដៃ ជើង
- ក្តៅខ្លួនអស់កម្លាំង ក្រោកពីគ្រែមិនរួច
- ឈឺក្នុងពោះ
- ហត់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- មិនស្រួលខ្លួន។

CAMBODIAN MIDWIVES ASSOCIATION

អាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងពេលមានគភ៌ម្តាយគួរបរិភោគអាហារ៤ពេលក្នុង១ថ្ងៃដែលមានវីតាមី ជាតិជី កាល់ស្យូម ជាតិដែក ស័ង្កសី អាស៊ីតហ្វូលីក អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដូចមានក្នុងរូបខាងក្រោម ៖

កាល់ស្យូម ៖ជួយបង្កើតទម្រង់ឆ្អឹងកូន (មាននៅក្នុង: កូនត្រីតូចៗ ដែល មានឆ្អឹង ទឹកដោះគោ សណ្តែកដី ប្រហុក)

ជាតិដែក ៖ ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាម (មាននៅក្នុង: សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ គ្រឿងក្នុងសត្វ លៀស សណ្តែក បន្លែបៃតង និងផ្លែឈើ)

ស័ង្កសី ៖ ជួយបង្កើតទម្រង់ជើងកូន និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (មាននៅក្នុង: លៀស សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ និងគ្រឿងក្នុងសត្វ ដូចជាបេះដូង)

CAMBODIAN MIDWIVES ASSOCIATION

អាហារូបត្ថម្ភ (បន្ត)

អាស៊ីតហ្វូលិក ៖ បង្កើតទម្រង់គ្រាប់ឈាម និងបំពង់សរសៃប្រសាទ (មាន នៅក្នុង: ថ្លើមសត្វ បន្លែបៃតង ស៊ុតសត្វ សណ្តែក និងផ្លែប័រ)

វីតាមីន អា ដេ បេ ១ ៖ ជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (មាននៅក្នុង: បន្លែបៃតង បន្លែផ្លែឈើពណ៌លឿងចាស់ ថ្លើមត្រី ថ្លើមសត្វ និងស៊ុត)

វីតាមីន ស៊ី ៖ ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ជួយស្រូបជាតិដែកដើម្បីការពារ ជំងឺស្លេកស្លាំង (មាននៅក្នុង ផ្លែក្រូច ស្វាយ ត្របែក ផ្លែអំពិល ប៉េងប៉ោះ ម្ទាស់)

ទទួលទានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (២ លីត្រ)

តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះ ដែលម្តាយត្រូវបរិភោគ ក្នុងពេលមានគភ៌ ?

១. បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន

១ កាល់ស្យូម

២ ជាតិដែក

៣ ស័ង្កសី

៤ អាស៊ីតហ្វូលិក

៥ វីតាមីន អា ដេ បេ ១

៦ វីតាមីន ស៊ី

២. ទទួលទានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (២ លីត្រ)

អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ

៣.ការសន្និដ្ឋាន

សូមអរគុណ!!
SecuDemy.com
Security Starts with You