

ស្រ្តីគ្រប់រូបគួរស្វែងយល់អំពី

បញ្ឈរលូតកូន

កម្មវិធីគ្លីនិក

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា រ៉ាក់

ប័ណ្ណអ្នកអាណាចក្រខ្មែរ

ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅប្រទេសកម្ពុជា មានស្ត្រីជាង ៤០ម៉ឺននាក់ បានសម្រាលកូន ។ តាមការអង្កេតប្រជាសាស្ត្រ និងសុខភាពឆ្នាំ២០០៥ ត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាចំនួនអត្រាស្លាប់របស់ម្តាយចំនួន ៤៧២នាក់ លើ ១០០៣ន់ កំណើត ។ រីឯការស្លាប់ដោយសារការរំលូតមានចំនួន ១៣០នាក់ ក្នុងឆ្នាំ ២០០២ (តាមទិន្នន័យរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ។ ដូច្នេះដើម្បីថែទាំសុខភាពមាតាដែលបានរំលូត ឬរលូតកូនឲ្យមានសុខភាពល្អ ជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ និងផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ គឺនិក រ៉ាក់ បានបន្ថែមសេវាថែទាំក្រោយរំលូត ឬរលូតដល់ស្ត្រីយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ជាទីបំផុត ។

ដូចម្តេចដែលហៅថាការរលូត និង ការរំលូតកូន ?

ជាធម្មតា គភ៌ដែលមានអាយុគ្រប់ខែពេញលេញល្អ គឺមាន រយៈពេល៩ខែ ។ តែមានករណីខ្លះ គភ៌អាចបញ្ឈប់ការវិវត្តន៍ ទៅរកភាពគ្រប់ខែគឺអាចសម្រាលក្នុងកំឡុងពេលចាប់ពី៧ខែ ឡើងទៅ ។ ដូច្នេះការរលូតកូន ឬរំលូតកូនគឺជាការបញ្ឈប់ ការមានផ្ទៃពោះ មុនពេលគភ៌មានអាយុ២៨សប្តាហ៍ឬ៧ខែ ។



សញ្ញានៃការរលូតកូន

ស្ត្រីខ្លះមានជួបប្រទះនូវសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

- ១- ធ្លាក់ទឹកអិលលាយឈាម ឬធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស លើសពី៨ថ្ងៃ ។
- ២- មានអារម្មណ៍វិលមុខ ចង់ក្អកចង្កោរ ។
- ៣- មានឈឺពោះតិចៗ ស្រដៀងគ្នានឹងពេលជិតមានរដូវ ។
- ៤- ស្ត្រីខ្លះមានឈឺពោះខ្លាំង ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះក៏មិនមានឈឺពោះដែរ។
- ៥- មានចុករោយនៅត្រង់ខាងក្រោមចង្កេះខាងក្រោយ ។
- ៦- មានធ្លាក់បំណែកកូនដោយឯកឯងតាមទ្វារមាស ។
- ៧- ធ្លាក់ឈាម ធ្មត់តាមទ្វារមាស ។



ចំណាំ

ការរលូតកូន អាចកើតដោយឯកឯង ឬដោយការប៉ះទង្គិច ឬដោយប្រើវិធីផ្សេងៗ ។

តើការរំលូត ធ្វើឱ្យមានបញ្ហាដូចម្តេចខ្លះចំពោះស្ត្រី ?

ការរំលូតកូនដោយខ្លួនឯង

សូមកុំព្យាយាមរំលូតកូនដោយខ្លួនឯង ព្រោះបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជា :

- ធ្លាក់ឈាមមិនឈប់ បណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិត ។
- ធ្លាក់ឈាម បណ្តាលឱ្យស្លេកស្លាំង និងការករោគ ។

ការរំលូតកូនដោយសារអ្នកគ្មានជំនាញ

១- ធ្លាក់ឈាមដែលបណ្តាលមកពី :

- ធ្លាយស្បូន ឬរហែកស្បូន (អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ឬគ្មានកូនរហូត
- សល់បំណែកកូន
- ការប៉ះទង្គិចមាត់ស្បូនបណ្តាលឱ្យរហូត ឬរហែកមាត់ស្បូន

២- ស្លុក (ស្ទះ

៣- តើតាណូស

៤- មានការបង្ករោគក្នុងឈាម

៥- ដំបៅរលួយក្នុងស្បូន

ចំណាំ

បើសិនជាមានផ្លែពោះក្រោម ១២សប្តាហ៍ មាន
ធ្លាក់ឈាមឬរលូតកូនដោយឯកឯង សូមប្រញាប់ទៅ
មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក “វ៉ាក់” ដើម្បីពិនិត្យ
និងព្យាបាលជា បន្ទាន់ ។ សូមកុំធ្វេសប្រហែស
ឬព្យាយាមព្យាបាល ដោយខ្លួនឯងឱ្យសោះ
ព្រោះអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។



តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាព ពេលមាន សញ្ញារលូតកូន ?

- ១- ត្រូវសម្រាកនៅលើគ្រែហ្វូត បើមានធ្លាក់ឈាម ។
- ២- តមកុំរមភេទក្នុងអំឡុងពេលធ្លាក់ឈាម ។
- ៣- បើមានធ្លាក់ឈាមតិចៗ ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បី
ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យក្នុងការការពារការរលូតកូន ។
- ៤- បើសិនជាធ្លាក់ឈាមច្រើន ហើយមិនអាចការពារការ
រលូតបាន(កូនស្លាប់ក្នុងពោះ ស្ត្រីត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ
ដើម្បីសម្អាតស្បូន ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។
- ៥- បើសិនជាធ្លាក់ឈាមច្រើន ហើយនៅឆ្ងាយពីមន្ទីរ
ពេទ្យត្រូវគេងក្បាលឲ្យទាប ជើងឲ្យខ្ពស់ ហើយយក
សំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ស្អាតគ្មានមេរោគទ្រាប់
និងបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ។

ការថែទាំក្រោយរលូត និង រំលូតកូន

ស្ត្រីត្រូវ :

- ១- ផ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យ ឬក្រណាត់ស្អាតសម្រាប់ទ្រាប់ ឲ្យបានញឹកញាប់ ។
- ២- លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់ចំនួន ទោះជាធ្ងរស្បើយហើយក៏ដោយ ។
- ៣- សម្រាកឲ្យគ្រប់គ្រាន់ ញ៉ាំអាហារដែលមានជីវជាតិ ដូចជាត្រី សាច់ ផ្លែឈើ បន្លែគ្រប់មុខ ។

សមាជិកគ្រួសារត្រូវនាំស្ត្រីទៅទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សា និង ការគាំទ្រលើកទឹកចិត្ត ដើម្បីបំបាត់ទុក្ខព្រួយ ក្រោយពេលបាត់បង់កូន ។



ត្រូវតម្រូវដំណេកយ៉ាងតិច**៣ថ្ងៃ** ក្រោយពីបាត់ធ្លាក់ឈាម។

តើស្ត្រីត្រូវការការពារការរលូតកូនដូចម្តេច ?

នៅពេលដឹងថាមានផ្ទៃពោះភ្លាម បុរសស្ត្រីត្រូវ :

- ស្វែងរកសេវាថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលដែលមានគុណភាព ។
- ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ ។
- តាមដានការវិវត្តន៍របស់ផ្ទៃពោះតាមការណាត់របស់គ្រូពេទ្យ។
- ស្វែងយល់បន្ថែមពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ ។
- បុរសត្រូវគាំទ្រ និងជួយដល់ស្មារតីភរិយា ដើម្បីឲ្យនាងមានភាពកក់ក្តៅក្នុងការថែទាំទារក ។



ការយល់ដឹងពីរបៀបថែទាំផ្ទៃពោះ
ជាតួនាទីរបស់ស្មារតី និងភរិយា ។

ស្ត្រីអាចជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន

អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីរលូតឬរំលូតកូន
ទោះ ជាមិនទាន់មានឈាមរដូវក៏ដោយ ។ ដូច្នេះស្ត្រីគួរ
ពន្យារកំណើតយ៉ាងហោចណាស់ក៏បានរយៈពេល៦ខែ
ក្រោយរលូត ដើម្បីការពារកូនកើតមិនគ្រប់ខែ ឬមិន គ្រប់គីឡូ
នៅផ្ទៃពោះលើកក្រោយ ។

គួរមានកូនឃ្នាតគ្នាពីមួយទៅមួយចំនួន៣ឆ្នាំ
ជាការប្រសើរ ។



គ្រប់គូស្វាមីភរិយា ត្រូវមានផែនការគ្រួសារឲ្យបាន
ត្រឹមត្រូវថា តើត្រូវមានកូនប៉ុន្មាន ?
មាននៅពេលណា ?

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមាននៅគ្លីនិក “រ៉ាក់”



ថ្នាំគ្រាប់



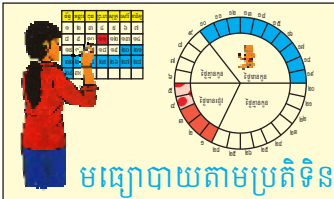
ថ្នាំចាក់



ស្រោមអនាម័យ



កងដាក់ក្រោមស្បែក



មធ្យោបាយតាមប្រតិទិន



កងដាក់ស្បូន



កន្លែងចងបំណង
មេជីវិតបុរស



កន្លែងចងដៃស្បូន

ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យនៅគ្លីនិក “រ៉ាក់”
ដើម្បីជ្រើសរើសមធ្យោបាយសមស្របសម្រាប់អ្នក ។

មធ្យោបាយដែលអាចបញ្ឈប់កំណើតកូនរហូត របស់បុរស និង ស្ត្រី

ការបញ្ឈប់កំណើតធ្វើឡើងសម្រាប់អ្នកដែលមានកូន
គ្រប់គ្រាន់ និងលែងចង់បានកូនទៀត ។



សេវានៅគ្លីនិក “វ៉ាក់”

- ១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើត រហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេជីវិតបុរស
- ២- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺទូទៅ (មនុស្សចាស់-កុមារ
- ៣- ថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនិងសុខភាពក្រោយសម្រាល
- ៤- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ (បុរស-ស្ត្រី
- ៥- វិភាគកោសិកាមាត់ស្បូនរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន
- ៦- ព្យាបាលដុតមាត់ស្បូនដោយឧបករណ៍ទំនើប
- ៧- ពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាពបន្តពូជស្ត្រី និងបុរស
- ៨- សេវាថែទាំ និងគាំទ្រស្ត្រីត្រូវគេរំលោភ
- ៩- មន្ទីរពិសោធន៍វេជ្ជសាស្ត្រ
- ១០- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍
- ១១- ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុខភាពបន្តពូជបុរស-ស្ត្រីមុនរៀបការ
- ១២- ព្យាបាល និងថែទាំក្រោយរលូតកូន
- ១៣- ព្យាបាល និងផ្តល់ប្រឹក្សាការមិនមានកូន
- ១៤- វះកាត់តូច
- ១៥- ចាក់ថ្នាំការពារតេតាណូស ធ្វើមប្រភេទវិរុសបេ និង វ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន
- ១៦- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា នៅគ្លីនិក “រ៉ាក់” មានដូចខាងក្រោម :

- ១- សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពី ផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទឹកនៃឆ្នងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំ សុខភាពផ្លូវភេទ ។
- ២- សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយ មិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទឹកនៃឆ្នងស្នាក់នៅឡើយ ។
- ៣- សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។
- ៤- សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។
- ៥- សិទ្ធិឯកជន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការ ពិនិត្យរាល់កាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទឹកនៃឆ្នងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។
- ៦- សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់ : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែល គេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទី៣ទេ លើកលែង តែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។
- ៧- សិទ្ធិរក្សាភាពថ្លៃថ្នូរ និងកិត្តិយស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយ ភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ដោយ មិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬមានន្តរសក្តិឡើយ ។
- ៨- សិទ្ធិមានផ្លូវសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈ ជាសុវត្ថិភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។
- ៩- សិទ្ធិក្នុងការបន្ត : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។
- ១០- សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់ : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និង ទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

- គ្លីនិកភ្នំពេញ១** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
 ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១
 - គ្លីនិកភ្នំពេញ២** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលម៉ែព្នង១
 ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤
 - គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ ១៩, ២០, ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
 ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣
 - គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
 ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩
 - គ្លីនិកទួលសង្កែ / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យMSM)
 ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្នាំងសាំង
 ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣
 - គ្លីនិកទឹកថ្លា** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី
 សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦
 - គ្លីនិកទំនប់ថ្មី** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវម្លូឆ្នើរវិត
 ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
 ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦
- ខេត្តបាត់ដំបង**
- គ្លីនិក** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ១៥៤,៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
 ឃុំស្វាយរេប៉ា ស្រុកបាត់ដំបង
 ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
 ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
 ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកស្នួង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្នួងលិច ឃុំស្នួង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
 ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិទ្វារី
 សង្កាត់រកាក្នុង ក្រុងដូនកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
 ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
 ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត
 ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
 ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
 ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ ត្រានតែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី... ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២
IEC.2012