

ម្ហូបអាហារដែលត្រូវជៀសវាង

ម្ហូបអាហារដែលបង្ករោគដោយបាក់តេរី Listeria (លីស្តេរីយ៉ា) អាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ទារកដែលមិនទាន់កើត។ Listeria គឺជាបាក់តេរីដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការពុលម្ហូបអាហារដែលគេស្គាល់ថា listeriosis ។ ម្ហូបអាហារដែលធ្ងន់ធ្ងរជាងគ្នាដោយបាក់តេរី Listeria រាប់បញ្ចូលទាំង ឈើសទឹកដោះទន់ដែលពុំបានកម្តៅសម្លាប់មេរោគសាច់កិនត្រជាក់ច្របាច់ចូលគ្នា ម្ហូបអាហារសត្វសមុទ្រឆៅ និងធុរីសាលាដ៍(បន្លែចម្រុះ) ដែលបានរៀបចំក្នុងស្រែច កាដេមីក៍ទន់ និងសាច់បំពង។

ភាពស្មុគស្មាញដើមដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ - រហូតដល់ទៅ៣ខែ

រយៈពេលបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ អាចជាពេលពុំប្រាកដប្រជា។ ដំណើរលូតកូនកើតមានប្រហែលជាមួយក្នុងព្រំនៃការមានផ្ទៃពោះពិតប្រាកដ។ ជួនកាលវាពិតជាមានដំណើរលូតកូន ឬអត់ដោយព្រោះថាស្ត្រីជាច្រើនមានរដូវកិច្ចចូត ដូចជាការឈឺចាប់ការឈឺខ្នោះ។ និងកន្លែងនៅក្នុងប៉ូន្តានសញ្ញាដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ដោយសារស្បូនចាប់ផ្តើមរីកធំ។

សញ្ញាប្រទេសនៃការរំលូតកូន

សញ្ញាប្រទេសនៃការរំលូតកូន អាចមានរួមទាំងសញ្ញាមួយ ឬទាំងអស់ដូចតទៅនេះ៖

- ការឈឺចុកចាប់ជាខ្លាំងនៅផ្នែកខាងក្រោមពោះ
- រមួលក្រពើ
- មានធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធឃោសី។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានដំណើរដំណើរលូតកូន អ្នកគួរតែ៖

- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យពិនិត្យសុខភាពដូចជាវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ
- ទូរស័ព្ទ healthdirect Australia លេខ 1800 022 222 - ជាទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មាន និងវិវាទផ្នែកសុខភាពខ្មែរដោយសេរីសេរី។

អ្វីដែលយើងដឹងអំពីដំណើរលូតកូនដំបូង

- ដំណើរលូតកូនកើតមានជាទូទៅ នៅពេលស្ត្រីទើបនឹងមានផ្ទៃពោះដំបូងកើតមានប្រហែលជាមានមួយក្នុងព្រំនៃការមានផ្ទៃពោះពិតប្រាកដ
- ដំណើរលូតកូនអាចជាការរន្ធត់ចិត្តយ៉ាងក្រៃលែងចំពោះមាតាបិតា
- ការចៀសវាងកុំឱ្យកើតទុក្ខព្រួយ ការងារ និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមិនអាចបញ្ឈប់ដំណើរលូតកូនបានឡើយ។
- ដំណើរលូតកូនមិនអាចបញ្ឈប់បានដោយសារអន្តរាគមន៍ផ្នែកពេទ្យឡើយ ក៏ប៉ុន្តែអន្តរាគមន៍សំរាប់ដំណើរលូតកូនលើកក្រោយ។ អាចមានប្រយោជន៍។
- ដំណើរលូតកូនអាចជាលទ្ធផលកើតឡើងដោយបញ្ហាខាងការលូតលាស់មួយចំនួន ជាមួយនឹងទារកដែលកំពុងលូតលាស់
- ស្ត្រីដែលរលូតកូន ទំនងជាអាចមានទារកដែលមានសុខភាពល្អនៅពេលអនាគត
- សូមស្វែងរកការជួយផ្គត់ផ្គង់ពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដើម្បីជួយអ្នកឆ្លងកាត់ពេលដំបូងនេះ
- ការជួយផ្គត់ផ្គង់បន្ថែម អាចទទួលបានតាមរយៈអ្នកផ្តល់វិវាទ និងភ្នាក់ងារជួយផ្គត់ផ្គង់ទាំងឡាយ។ សូមទូរស័ព្ទ SIDS and Kids NSW លេខ 1800 651 186។

ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត

healthdirect Australia
1800 022 222

ទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មាន និងវិវាទផ្នែកសុខភាពខ្មែរដោយសេរីសេរីសេរី អ្នកជម្ងឺជាមួយនឹងគិលានុបដ្ឋាកដែលបានចុះបញ្ជី ដែលគេអ្នកអាចជួយបានប្រមាណ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការមើលថែព្យាបាលរោគ និងតភ្ជាប់អ្នកទៅកន្លែងសុខភាពក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

MotherSafe NSW
(02) 9382 6539 ឬ 1800 647 848

សេវាកម្មផ្តល់វិវាទដោយឥតគិតថ្លៃ សំរាប់ស្ត្រីដែលមានការពារអ្នកដឹកនាំការងារប៉ះនឹងគ្រឿងញៀន ថ្នាំពេទ្យ ការកើតរោគ ជាតិវិទ្យុសកម្ម ឬការងារប៉ះនៅពេលប្រកបការងារក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលបំបៅកូន។

SIDS and Kids NSW
1800 651 186

SIDS and Kids NSW ផ្តល់នូវការជួយទ្រទ្រង់ពេលមានទុក្ខសោកដោយសារមរណៈភាព ទៅដល់បុគ្គលផ្ទាល់ និងគ្រួសារដែលបានជួបប្រទះនឹងមរណៈភាពនៃទារករបស់គេនៅពេលមានផ្ទៃពោះ នៅពេលកើត និងក្នុងរយៈទារក។ ការនេះមានរួមទាំងដំណើរលូតកូន មរណៈភាពនៃទារកក្នុងផ្ទៃ មរណៈភាពនៃទារកទើបនឹងកើត (SIDS) ជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពេចនៅលើគ្រែ និងមរណៈភាពនៃកុមារដែលមានអាយុរហូតដល់៦ឆ្នាំ។

www.sidsandkids.org

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ NSW Health

ការមានផ្ទៃពោះក្នុងគ្រាដំបូង - ពេលមានអ្វីទាស់ខុសកើតឡើង
ការមានទារក

ការបោះពុម្ពផ្សាយទាំងនេះអាចទាញយកបានពី
www.health.nsw.gov.au/pubs

SHPN 080346



Khmer
[DOH-8685]

ការនឹកគិតចង់បានកូន -

ការរៀបគម្រោងមានផ្ទៃពោះ
និងការមានផ្ទៃពោះ

Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant



ការរៀបគម្រោងសំរាប់ការមាន
 ផ្ទៃពោះ និងការមានផ្ទៃពោះ
 គឺជាពេលមួយដ៏រំភើប ហើយ
 រវល់ខ្លាំងសម្រាប់អនាគតមាតា
 បិតា។ ព្រមគ្នាជាមួយនឹង
 គម្រោងការ និងការស្រមៃស្រមៃ
 ដែលគេគិតទុកសំរាប់ពេល
 អនាគត មាតាបិតាត្រូវចាប់ផ្តើម
 គិតអំពីរបបតម្កល់អាហារ
 និងបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួន
 ដើម្បីជួយផ្តល់ឱ្យខ្លួនគេ
 និងទារករបស់គេនូវការចាប់ផ្តើម
 ដ៏ល្អបំផុត តាមលទ្ធភាពដែល
 អាចធ្វើទៅបាន។

ការរៀបគម្រោងមានផ្ទៃពោះ – ៣ខែមុន

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលត្រូវគិតពិចារណា មុននឹងគិតដល់ការមានផ្ទៃពោះ
 ទោះប្រសិនបើនេះជាការមានផ្ទៃពោះលើកទី២ ឬលើកក្រោយទៀតក្តី។

ជាការល្អ ប្រហែលជាបីខែមុននឹងព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះ បុរស និងស្ត្រីគួរ
 អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យរោគទូទៅ (GP) ហើយដែលអាចធ្វើទៅបាន
 ធ្វើការតែប្រែរបបតម្កល់អាហារ និងរបៀបរស់នៅខ្លះរបស់គេ។

GP នឹងគិតពិចារណាដល់បញ្ហាសុខភាពពិសេសណាមួយ ដែលអាចត្រូវការ
 គ្រប់គ្រងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងផ្តល់និវាទអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគឱ្យបាន
 ទាន់ពេល គេស្តីដែលបានណែនាំឱ្យមាន បញ្ហាខាងតំណពូជ ឬការផ្លាស់ប្តូរ
 របៀបរស់នៅ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដែលទិញផ្ទាល់ពីហាងថ្នាំ ថ្នាំពេទ្យទិញដោយ
 មានសំបុត្រពេទ្យ ឬថ្នាំគីមីជាតិសំរាប់ព្យាបាលរោគ សូមឆែកមើលជាមួយ
 GP របស់អ្នកដើម្បីឱ្យច្បាស់ប្រាកដថាថ្នាំទាំងនោះអាចប្រើប្រាស់បានដោយ
 សុវត្ថិភាព ក្នុងខណៈកំពុងព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងកាលកំពុងមាន
 ផ្ទៃពោះ។

ចៀសវាងការឆ្លងរោគ – សូមលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាត

ការឆ្លងរោគខ្លះ អាចធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ការលូតលាស់របស់កូនមិនទាន់កើត
 របស់អ្នក ហើយក្នុងករណីខ្លះ អាចបណ្តាលឱ្យរលូតកូន។ ដើម្បីចៀសវាង
 ការឆ្លងរោគ សូមលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើ
 អាស់កុលដូតចេញ។

សូមលាងដៃរបស់អ្នក:

- បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់វត្ថុរាវនៃដងខ្លួនដូចជាទឹកមាត់ ទឹកសំពោរ
 ឈាម ឬកំអួត
- បន្ទាប់ពីបានផ្លាស់ប្តូរកន្ទួប ឬទៅបន្ទប់ទឹក
- មុនពេលអ្នកទទួលបានបរិភោគ មុន និងក្រោយអ្នកបានរៀបចំ
 ម្ហូបអាហារ
- បន្ទាប់ពីធ្វើស្ទួនច្បារ ឬប៉ះពាល់សត្វ
- ពេលណាដែលអ្នកមើលទៅដូចជាក្រខ្វាក់។

ចំពោះស្ត្រី:

- ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំហូរទ្រូត (ក្រុមវីតាមីន B)
- ឆែកមើលកិច្ចការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ឱ្យពេទ្យពិនិត្យមើលធូលី
- ធ្វើតេស្តស្ករស្បែក
- គិតពិចារណាធ្វើឱ្យស្រកទម្ងន់ ប្រសិនបើអ្នកលើសទម្ងន់
- បញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយការជក់បារី ស្រា ជាតិកាហ្វេ និងគ្រឿង
 ញៀនផ្សេងទៀត
- ឆែកមើលថាថ្នាំពេទ្យ និងថ្នាំគីមីជាតិសំរាប់ព្យាបាលរោគមានសុវត្ថិភាព
- រក្សារបបតម្កល់អាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ហើយរីករាយជាមួយ
 នឹងការហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់

ចំពោះបុរស:

ទឹកកាយត្រូវការពេលចំនួនបីខែដើម្បីកកើត ហេតុដូច្នេះការរស់ប្រកបដោយ
 សុខភាពល្អគួរចាប់ផ្តើមឱ្យបានប្រហែល មុននឹងព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះ។
 ប្រសិនបើប្រវត្តិគ្រួសារមានបញ្ហាខាងតំណពូជ នេះគឺជាការល្អដែលត្រូវ
 ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអំពី របៀបគ្រប់គ្រងភាពប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់
 ទាំងឡាយ មុននឹងព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះ។

- បញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយការជក់បារី ស្រា ជាតិកាហ្វេ និងគ្រឿងញៀន
 ផ្សេង - ទារកដែលមានឪពុកជក់បារី ទំនងជាងកើតមានទម្ងន់ស្រាល
 ហើយការដឹកស្រាបង្ហាញឱ្យឃើញថាបានកាត់បន្ថយនូវគុណភាពទឹកកាយ
- រក្សារបបតម្កល់អាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ហើយរីករាយជាមួយ
 នឹងការហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ - ម្ហូបអាហារល្អ និងការហាត់
 ប្រាណជួយសារធាតុអ័រម៉ូនឱ្យមានគុណភាព និងបង្កើនគុណភាពទឹកកាយ
- ឆែកមើលថាថ្នាំពេទ្យ និងថ្នាំគីមីជាតិសំរាប់ព្យាបាលរោគមានសុវត្ថិភាព។

ត្រូវការពេលមួយវេលា – ភាពអា (ភាពមិនអាចមានកូន)

គូស្វាមីភរិយាដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ក្រោយពីបានព្យាយាមអស់រយៈពេល
 មួយឆ្នាំមក គួរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានអាយុ
 ចាប់ពី៣៥ឆ្នាំឡើងទៅ គូស្វាមីភរិយាគួរស្វែងរកនិវាទផ្នែកពេទ្យ បន្ទាប់ពីព្យា
 យាមឱ្យមានផ្ទៃពោះអស់រយៈពេល៦ខែមកដោយពុំបានសម្រេច។

ស្ត្រីដែលកើតមានផ្ទៃពោះ ក៏ប៉ុន្តែទទួលបានការរងទុក្ខពីដំណើរលូតកូនជាច្រើន
 លើក តាមធម្មតាដងជាប់ៗគ្នា គួរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

ទារកកំពុងតែកកើតហើយ

ការមានអារម្មណ៍រំភើប មិនប្រាកដប្រជា ញាប់ញ័រ និងរីករាយគឺជាប្រតិកម្ម
 ធម្មតា និងសាមញ្ញបំផុតនៅនឹងការមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីអាចចាប់ផ្តើមមាន
 អារម្មណ៍តភ្ជាប់ផ្នែករាងកាយជាមួយទារកក្នុងគ្រាដើមដំបូងបំផុត ជាពិសេស
 ប្រសិនបើស្ត្រីជួបប្រទះរោគសញ្ញាខ្លាំងក្លានៅដើមដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ
 ដូចជាការឆ្អឹង ក្អួតចង្ហោរ ស្រកៀរដោះ ឈឺតិចៗនៅក្នុងពោះ។

គ្រាដើមដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ – រហូតដល់ទៅ៣ខែ

នៅក្នុងត្រីមាសទីមួយ បីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ទារកដែលកំពុងកកើត
 ឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលលូតលាស់យ៉ាងខ្លាំង។ ការរក្សារបៀបរស់នៅ និងទម្ងន់
 ដែលមានសុខភាពល្អ អាចកាត់បន្ថយលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ដោយសារភាព
 ស្មុគស្មាញដែលអាចកើតក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ការនេះអាចជួយឱ្យទារកធំ
 លូតលាស់ និងធ្វើឱ្យងាយស្រួលដល់រាងកាយស្ត្រីដើម្បីដោះស្រាយជាមួយ
 នឹងការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនដែលគេត្រូវឆ្លងកាត់។

គឺនៅតែប្រសើរជាទីពឹង ដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ
 ក្នុងខណៈពេលនេះ បើសិនអ្នកមិនទាន់ធ្វើដូចនេះនៅឡើយទេ។

- សូមនិយាយជាមួយ GP ឬជួបអំពីបញ្ហាសុខភាពទូទៅ ឬអំពីការពិនិត្យ
 មើលសុខភាពណាមួយដែល អ្នកអាចត្រូវការជាចាំបាច់។
- គិតពិចារណាអំពីថាតើអ្នកណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវមើលថែការមានផ្ទៃពោះ
 របស់អ្នក និងការកំណត់ទីកន្លែងនៅមន្ទីរពេទ្យ។
- បរិភោគថ្លៃឈើ និងបន្លែស្រស់ៗឱ្យបានច្រើន
- លះបង់ការជក់បារី និងចៀសវាងការស្រូបផ្សែងពីអ្នកជក់
- ចៀសវាងជាតិកាហ្វេ គ្រឿងញៀន និងស្រា
- បន្ត ឬចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ហូរទ្រូត (ក្រុមវីតាមីន B)
- រក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ
- រីករាយក្នុងការហាត់ប្រាណស្រាលៗ និងទៀងទាត់
- លាងដៃរបស់អ្នក ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងរោគ
- ឆែកមើលថាថ្នាំពេទ្យ និងថ្នាំគីមីជាតិសំរាប់ព្យាបាលរោគមានសុវត្ថិភាព។