



Health

Khmer  
[DOH-8690]

# ការមានផ្ទៃពោះនៅក្នុង ដំណាក់កាលដំបូង -

## នៅពេល

## មានអ្វីទាស់ខុស

## កើតឡើង

*Early pregnancy—  
when things go wrong*

NSW DEPARTMENT OF HEALTH  
73 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
ទូរស័ព្ទ: (02) 9391 9000  
ទូរសារ: (02) 9391 9101  
TTY: (02) 9391 9900  
www.health.nsw.gov.au

កិច្ចការនេះត្រូវបានរក្សាសិទ្ធិ ហើយអាចយកទៅផលិតឡើងវិញទាំងអស់ ឬដោយផ្នែកខ្លះសំរាប់គោលបំណងសិក្សា ហ្វឹកហ្វឺនដោយមានដាក់នូវសេចក្តីថ្លែងអំណរគុណចំពោះប្រភពដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យ។ ហាមមិនឱ្យផលិតកិច្ចការនេះឡើងវិញ សំរាប់ការប្រើប្រាស់ផ្នែកពាណិជ្ជកម្ម ឬលក់ដូរឡើយ។ ការផលិតឡើងវិញសំរាប់គោលបំណងណាមួយ ក្រៅពីគោលបំណងដូចបានបញ្ជាក់ខាងលើនេះ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាមុនពី NSW Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវសៅវ៉ែល)។

© NSW Department of Health 2008  
SHPN (PHCP) 100159  
ISBN 978-1-74187-514-0

ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងបន្ថែមទៀតនៃឯកសារនេះ សូមទាក់ទងជាមួយ:

Better Health Centre –  
Publications Warehouse  
Locked Mail Bag 5003  
Gladesville NSW 2111  
ទូរស័ព្ទ: (02) 9816 0452  
ទូរសារ: (02) 9816 0492

ច្បាប់ចម្លងបន្ថែមទៀតនៃឯកសារនេះអាចទាញយកបានពីរូបសាររបស់ NSW Health

រូបសាររបស់ NSW Health  
www.health.nsw.gov.au

ខែមករា ឆ្នាំ២០០៩

# ការមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងដំណាក់ កាលដំបូង - នៅពេលមាន អ្វីទាស់ខុសកើតមានឡើង

## មាតិការឿង

ការមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូង .....	4
អំពីដំណើររលូតកូន.....	5
តើគេអាចការពារដំណើររលូតកូនបានឬទេ?.....	6
ខ្ញុំយល់ថាខ្ញុំកំពុងមានដំណើររលូតកូន –	
តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?.....	7
ប្រភេទនៃដំណើររលូតកូន.....	9
នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ.....	12
ការជួយផ្គត់ផ្គង់គ្នាទៅវិញទៅមក.....	13
ការគិតតទៅមុខទៀត.....	15
ព័ត៌មានសំរាប់ទាក់ទង និងប្រភពព័ត៌មាន.....	16

# ការមានផ្ទៃពោះ នៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

ការមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងត្រូវបានហៅថា ត្រីមាសទីមួយ។

នៅក្នុងអំឡុងពេលត្រីមាសទីមួយ ទារកដំបូងលាស់ពីសំណុំកោសកាអតិសុខុមទស្សន៍ភ្លាម ក្រោយពីបានចាប់កំណើតរួចក៏កើតទៅជាទារកមកដល់សប្តាហ៍ទី៦ ហើយនៅទីបញ្ចប់វាក៏ក្លាយទៅជាទារកក្នុងស្បូននៅចុងសប្តាហ៍ទី១២។

តាមដំណើរហូរហែមកនេះ មានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងសំបើមនៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។ នេះគឺជាពេលដែលដំណើររលូតកូនទំនងជាអាចកើតមានឡើង។

នៅក្នុងអំឡុងពេលត្រីមាសទីមួយ មានប្រហែលជាមួយភាគប្រាំនៃការមានផ្ទៃពោះពិតប្រាកដ និងកើតមានដំណើររលូតកូន។

រោគសញ្ញាបន្តិចបន្តួចពុំមែនបញ្ជាក់ថាទាំងត្រូវកើតមានដំណើររលូតកូនឡើយ ហើយស្ត្រីជាច្រើនដែលមានការភ័យខ្លាចកើតដល់ការមានផ្ទៃពោះរបស់គេ និងបន្តដំណើរការមានផ្ទៃពោះរបស់គេ រហូតទាល់តែកើតបានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។

ក្នុងរបៀបដូចគ្នានេះដែរ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលធ្លាប់មានដំណើររលូតកូន នឹងមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយជោគជ័យក្នុងពេលអនាគត។

**“មានប្រហែលជាមួយភាគប្រាំនៃការមានផ្ទៃពោះពិតប្រាកដ និងកើតមានដំណើររលូតកូន។”**

នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពពុំអាចបញ្ឈប់ដំណើររលូតកូននៅពេលមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងបានឡើយ ក៏ប៉ុន្តែគេអាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវការមើលថែ និងការជួយទ្រទ្រង់ដែលអ្នកអាចត្រូវការ។

យើងសង្ឃឹមថាកូនសៀវភៅនេះអាចជួយអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នកក្នុងការដំណាក់កាលមិនប្រាកដប្រជា និងពេលវេជ្ជលចិត្តនេះជាមិនខាន។

# អំពីដំណើររលូតកូន

ពាក្យថាដំណើររលូតកូន គឺសំដៅលើការបាត់បង់ទារក នៅក្នុងអម្ពង្គ២០សប្តាហ៍ដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។

ដំណើររលូតកូនភាគច្រើន កើតមានឡើងនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ ជាទូទៅ កើតមានក្នុងអម្ពង្គត្រីមាសទីមួយ។

ទារកដែលស្លាប់ក្រោយរយៈពេលមានផ្ទៃពោះបាន២០សប្តាហ៍ (ឬទារកដែលមានទម្ងន់ច្រើនជាង៤០០ក្រាម) ត្រូវបានចាត់ទុកថា មរណៈភាពនៃទារកក្នុងផ្ទៃ។

មានដំណើររលូតកូនច្រើនប្រភេទផ្សេងគ្នា ហើយការយល់ដឹងនូវប្រភេទទាំងនេះ នឹងជួយអ្នកឱ្យបានដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតមានឡើងនៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។ សូមអានទំព័រ 9 ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានបន្ថែម។

“ដំណើររលូតកូនភាគច្រើន កើតមានឡើងនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។”

# តើគេអាចការពារដំណើររលូតកូន បានឬទេ?

ការមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនបានប្រព្រឹត្តខុស និងការបន្ទោសខ្លួនឯងគឺជាប្រតិកម្មដែលតែងកើតមានចំពោះដំណើររលូតកូន។

ស្ត្រីជាច្រើននឹងសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរថា - តើខ្ញុំអាចបញ្ឈប់កុំឱ្យរឿងនេះកើតមានឡើងបានឬទេ?

ចម្លើយគឺ ទេ។ ការបាត់បង់ការមានផ្ទៃពោះកម្រទាក់ទិនទៅនឹងអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើណាស់។

ការទុក្ខព្រួយ ការងារ និងសកម្មភាពធម្មតាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ពុំមានភស្តុតាងបង្ហាញថាមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងដំណើររលូតកូនឡើយ។

ដំណើររលូតកូនគ្រាន់តែជារបៀបដែលធម្មជាតិរបស់រាងកាយមិនទទួលយកការមានផ្ទៃពោះដែលមិនអាចនៅចិត្តថេរបានប៉ុណ្ណោះ។

បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពមិនអាចទប់ស្កាត់ដំណើររលូតកូននៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងបានទេ ក៏ប៉ុន្តែគេអាចវាយតម្លៃថា តើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្នែកសុខភាពឬទេ ដូចជាការស្មុគស្មាញបណ្តាលមកពីការមានផ្ទៃពោះកូនក្រៅស្បូន។

ឆ្លុប ធ្លេពេទ្យឯកទេសខាងសម្រាលកូន វេជ្ជបណ្ឌិត និងបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពឯទៀតក៏នឹងអាចជួយទ្រទ្រង់អ្នកក្នុងពេលឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលរំជួលចិត្តនេះដែរ ហើយធ្វើឱ្យអ្នកមានទំនុកចិត្តសារជាថ្មីអំពីអ្វីដែលរំពឹងទុកថានឹងកើតមានឡើងក្នុងរយៈពេលនៃដំណើររលូតកូន។

**“ការបាត់បង់ការមានផ្ទៃពោះ  
កម្រទាក់ទិនទៅនឹងអ្វីដែលអ្នក  
បានធ្វើណាស់។”**

# ខ្ញុំយល់ថាខ្ញុំកំពុងមានដំណើររលូតកូន - តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះ?

សញ្ញាព្រមាននៃដំណើររលូតកូនអាចមានរួមទាំងសញ្ញាមួយ ឬទាំងអស់ដូចតទៅនេះ៖

- > ការឈឺចុកចាប់ជាខ្លាំងនៅផ្នែកខាងក្រោមពោះ
- > រមួលក្រពើ
- > មានធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធឃើន។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានដំណើររលូតកូនអ្នកគួរតែ៖

- > ទូរស័ព្ទ *healthdirect Australia* លេខ 1800 022 222 ជាទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មាន និងឱវាទផ្នែកសុខភាព២៤ម៉ោងរបស់រដ្ឋាភិបាល។
- > អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

## លទ្ធភាពទទួលយកការមើលថែ

មានសេវាផ្នែកសុខភាពមួយចំនួនដែលអាចទទួលយកបាននៅរដ្ឋញូវសាយវ៉ែល សំរាប់ស្ត្រីដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហានៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាកំពុងជួបប្រទះនឹងបញ្ហាដំណើររលូតកូន សូមទាក់ទង *healthdirect Australia* តាមទូរស័ព្ទលេខ 1800 022 222 គ្រប់ម៉ោង នៅពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ហើយគេនឹងវាយតម្លៃលើរោគសញ្ញារបស់អ្នក និងណែនាំអ្នកទៅរកសេវាកម្មល្អបំផុត ប្រសិនបើអ្នកមានតម្រូវការ។

នៅពេលស្វែងរកការព្យាបាល អ្នកមើលថែរបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នកអំពីជំរើសសំរាប់ការព្យាបាល និងជួយអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលល្អបំផុតសំរាប់អ្នក។

អាស្រ័យទៅលើរោគសញ្ញារបស់អ្នក អ្នកអាចត្រូវបានផ្តល់ជូន៖

- ការវាយតម្លៃ និងការពិនិត្យមើលអង្កេតទូទៅ
- ការឆ្លុះថតដោយប្រើសម្លេង (ultrasound) ឬការធ្វើតេស្តឈាម បើមានតម្រូវការ
- ការបញ្ជូនទៅរកការមើលថែបន្តទៀតដែលសមរម្យ
- ការជួយទ្រទ្រង់ខាងផ្លូវចិត្តជាបន្តទៀត។

**តើមានអ្វីកើតឡើងនៅមន្ទីរពេទ្យ?**

មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់គ្រាអាសន្នក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គឺសំរាប់អស់អ្នកដែលត្រូវការពិនិត្យរោគ និងព្យាបាលជាបន្ទាន់។

ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងបញ្ហានៅពេលមានផ្ទៃពោះក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អ្នកត្រូវចាំថាវាអាចសញ្ញាទាំងនេះជាម្តងម្កាល អាចនាំទៅរកភាពស្មុគស្មាញកាន់តែខ្លាំងឡើងដល់សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់គ្រាអាសន្ន មានត្រៀមបរិក្ខារសំរាប់ដោះស្រាយជាមួយនឹងភាពស្មុគស្មាញដែលបន្ទាន់និងធំៗទាំងឡាយ ដូចជាការមានផ្ទៃពោះកូនក្រៅស្បូនជាដើម។

**តើការជ្រើសរើសអ្នកជម្ងឺដើម្បីព្យាបាល (Triage) ជាអ្វី?**

ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវទៅ មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់គ្រាអាសន្នក្នុងមន្ទីរពេទ្យ អ្នកនឹងឃើញគិលានុប្បដ្ឋាកផ្នែកជ្រើសរើសអ្នកជម្ងឺដើម្បីព្យាបាល នៅពេលអ្នកទៅដល់។

ការជ្រើសរើសអ្នកជម្ងឺដើម្បីព្យាបាល គឺជាប្រព័ន្ធសំរាប់ផ្តល់អាទិភាពដល់អ្នកជម្ងឺ ដើម្បីឱ្យអ្នកជម្ងឺទាំងឡាយណាដែលមានការគំរាមកំហែងដល់ជីវិតខ្លាំងជាងគេបំផុត ចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាលមុនគេ។

មនុស្សភាគច្រើនដែលមកកាន់មន្ទីរព្យាបាលសំរាប់គ្រាអាសន្ន មានការចុកចាប់ ឬមិនស្រួលខ្លួនយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

ប្រសិនបើគិលានុប្បដ្ឋាកមានការសង្ស័យថា អ្នកមានផ្ទៃពោះកូនក្រៅស្បូន អ្នកទំនងជាត្រូវបានគេពិនិត្យមើលលឿនជាង ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺបន្តិចបន្តួចក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម និងមានការធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួចតាមរន្ធឃោស។

វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុប្បដ្ឋាករបស់អ្នកដឹងថាការគំរាមកំហែងណាមួយដល់ការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកនាំឱ្យមានការអាក់អន់ចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ហើយគេនឹងផ្តល់ជូនអ្នកនូវសេវាកម្មផ្សេងៗ នៅពេលការវាយតម្លៃរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម។

ក្នុងចន្លោះពេលនោះ អ្នកគួរឱ្យបុគ្គលិកបានដឹងទាន់ពេលអំពីការផ្លាស់ប្តូរណាមួយក្នុងស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក ហើយសូមឱ្យគិលានុប្បដ្ឋាកបានដឹងជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅបង្អន់។



# ប្រភេទនៃដំណើរវល្លតក្ខន

## ដែលគំរាមកំហែង

ដំណើរវល្លតក្ខនដែលគំរាមកំហែង គឺនៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកបង្ហាញសញ្ញាថា អ្នកប្រហែលជាភ័យខ្លាចដំណើរវល្លតក្ខន។

អ្នកអាចជួបប្រទះនឹងការធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួចតាមរន្ធឃោម ឬការឈឺក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោមក្នុងរយៈពេលប្រែប្រួល ជួនកាលមានចំនួនរាបថ្ងៃ ឬរាបអាទិត្យ។ ក្នុងរយៈពេលនៃដំណើរវល្លតក្ខនដែលគំរាមកំហែង កស្យួនរបស់អ្នក តាមធម្មតា នៅបិទតទៅទៀត។

ការគំរាមកំហែងអាចកើតឡើង ហើយបណ្តាលឱ្យមានដំណើរវល្លតក្ខនជាថ្មីហេតុ ឬអាចធ្ងន់ស្រាលទៅវិញ ហើយអ្នកនឹងបន្តមានផ្ទៃពោះ ហើយមានទារកប្រកប ដោយសុខភាពល្អ។

កម្រនឹងមានអ្វីដែលវេជ្ជបណ្ឌិត ឆ្ងល់ ឬអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីការពារការមានផ្ទៃ ពោះណាស់។

ការលើដើម គេតែងណែនាំឱ្យសម្រាកនៅលើគ្រែ ក៏ប៉ុន្តែគ្មានភស្តុតាងផ្នែកវិទ្យា សាស្ត្រណាមួយដែលបញ្ជាក់ថា ការធ្វើដូចនេះអាចជួយនៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ឡើយ។

## ដែលមិនអាចចៀសផុត

ដំណើរវល្លតក្ខនដែលមិនអាចចៀសផុត អាចកើតមានឡើងក្រោយពីដំណើរ វល្លតក្ខនដែលគំរាមកំហែង ឬដោយគ្មានការប្រធានទុកជាមុន។

តាមធម្មតា កើតមានការធ្លាក់ឈាមជាច្រើនតាមរន្ធឃោម និងការឈឺក្នុងពោះ ផ្នែកខាងក្រោមជាខ្លាំង។

នៅក្នុងអំឡុងពេលវល្លតក្ខន កស្យួនរបស់អ្នកបើកចំហ ហើយទារកក្នុងស្បូន ដែលកំពុងលូតលាស់ ក៏ធ្លាក់ចេញមកនៅក្នុងឈាម។

## ដែលចប់សព្វគ្រប់

ដំណើរវល្លតក្ខនដែលចប់សព្វគ្រប់ គឺនៅពេលជាលិកាផ្ទៃពោះធ្លាក់ចេញពីស្បូន របស់អ្នក។

ការធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធឃោមអាចបន្តជាច្រើនថ្ងៃទៀត ក្រោយពីដំណើរវល្លតក្ខន ហើយការឈឺក្នុងពោះដូចគ្នានឹងការឈឺពោះសម្រាលក្នុង ឬដូចជាការឈឺខ្លាំង នៅពេលមានរដូវ គឺជាការធម្មតាទៅដោយព្រោះស្បូនខំប្រឹងបញ្ចេញឱ្យអស់នូវ ជាលិកាផ្ទៃពោះនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកកើតមានដំណើរវល្លតក្ខននៅផ្ទះ ឬនៅកន្លែងផ្សេងទៀតដោយពុំមាន វត្តមាននៃបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព អ្នកគួរតែកមើលជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីឱ្យដឹង ថាតើដំណើរវល្លតក្ខនបានចប់សព្វគ្រប់ហើយឬនៅ។

**ដែលមិនទាន់ចប់សព្វគ្រប់**

ពេលណាកើតមានដំណើររលូតកូនដែលមិនទាន់ទាន់ចប់សព្វគ្រប់ ជាលិកាផ្ទៃពោះមួយចំនួននឹងស្ថិតនៅក្នុងស្បូនតទៅទៀត។

ការធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធឃោសនី និងការឈឺក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោមអាចមានបន្តទៀត ដោយព្រោះស្បូនបន្តការប្រឹងប្រែងបញ្ចេញឱ្យអស់ដោយខ្លួនឯង។

វេជ្ជបណ្ឌិត និងធូបរបស់អ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃថាតើការរះកាត់ខ្លីមួយហៅថាការពង្រីកកស្បូន ការកោសសំអាតស្បូន (ជាញឹកញាប់ត្រូវបានគេស្គាល់ថា D&C) គឺចាំបាច់ឬទេ ដើម្បីកាត់ ឬកោសសំអាតជាលិកាផ្ទៃពោះទាំងឡាយដែលនៅសល់ចេញពីស្បូន។ នេះគឺជាកិច្ចការរះកាត់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រយ៉ាងសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងបន្ទប់រះកាត់។

**ដែលទកខាន**

ពេលណាដំណើររលូតកូនត្រូវបានទកខាន ទារកបានស្លាប់ហើយ ក៏ប៉ុន្តែវាស្ថិតនៅក្នុងស្បូននៅឡើយ។

អាចមានវត្តមានរំពលវិប្បដេស្រាលហូរចេញមក និងរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចពេលទើបមានផ្ទៃពោះដំណាក់កាលដំបូងដែរ ដូចជាការឆ្អើម និងការអស់កម្លាំងអាចបាត់អស់បន្តិចម្តងៗ។

រោគសញ្ញានៃដំណើររលូតកូនធម្មតាទៀតដូចជាការឈឺក្នុងពោះ ការធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធឃោសនីពុំកើតមានឡើយ។ អ្នកប្រហែលជាពុំបានដឹងថាមានអ្វីមួយកើតឡើងចំពោះទារកឡើយ ហើយមានការតក់ស្លុតជាខ្លាំង ដោយព្រោះពុំមានបង់នៅពេលឆ្លុះមើលលើកក្រោយ ឬលើកដំបូងរបស់អ្នក ដោយសារពុំមានចង្វាក់បេះដូង។ អ្នកគួរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់អំពីជំងឺសំរាប់ការព្យាបាល។

**ដែលកើតមានផ្ទុះៗគ្នា**

ស្ត្រីមួយចំនួនតូច បានរងប៉ះពាល់ដោយសារដំណើររលូតកូនកើតមានផ្ទុះៗគ្នា (ឧទាហរណ៍ បីដងផ្ទុះគ្នា ឬច្រើនជាងនេះ) នេះគឺជាបញ្ហាមួយដែលកម្រកើតមានឡើង ហើយដែលតម្រូវឱ្យមានការត្រួតពិនិត្យពីអ្នកឯកទេស ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនៅពេលអនាគត។

ប្រសិនបើការនេះគឺជាដំណើររលូតកូនលើកទីបី ឬច្រើនជាងបន្តបន្ទាប់គ្នា នេះគឺជាការល្អបំផុតដែលត្រូវពិភាក្សារឿងនេះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដែលប្រហែលជាគេអាចស៊ើបអង្កេតដើម្បីរកមើលមូលហេតុ។

# ប្រភេទនៃការមានផ្ទៃពោះឯទៀត ដែលនាំឱ្យកើតមានដំណើររលូតកូន មានរួមទាំង:

## ការមានផ្ទៃពោះ ក្រៅស្បូន

កូនក្រៅស្បូនកើតមាននៅពេលដែលទារកទើបនឹងកកើត បានផ្សំនៅក្នុង  
បំពង់អូវែ (ដៃស្បូន) ឬនៅកន្លែងឯទៀតក្រៅស្បូន។

ទារកកំពុងលូតលាស់ តាមធម្មតា ពុំអាចរស់រានមានជីវិតនៅក្នុងការមានផ្ទៃពោះ  
កូនក្រៅស្បូនឡើយ។

ភោគសញ្ញាដែលអ្នកអាចជួបប្រទះក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះកូនក្រៅស្បូន មានរួមទាំង  
ការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងពោះផ្នែកខាងក្រោម ការធ្លាក់ឈាមតាមរន្ធយោនី  
មានអារម្មណ៍ទន់ខ្សោយ ក្អួតចង្ហោរ ឬឈឺចាប់នៅចុងស្មាម្ខាង។

ប្រសិនបើអ្នកមានជួបប្រទះនឹងភោគសញ្ញាទាំងនេះ គឺជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវ  
ស្វែងរកការពិនិត្យភោគ និងព្យាបាលជាបន្ទាន់។

## ការមានផ្ទៃពោះ ដោយទារកមិន បានជំលូតលាស់

ការនេះគឺនៅពេលដែលស្បូនកកើតឡើង ក៏ប៉ុន្តែពុំមានទារកកើតនៅក្នុង  
ស្បូនស្បូនទាល់តែសោះ។

ស្ថានភាពនេះ តាមធម្មតា ត្រូវបានគេរកឃើញនៅពេលធ្វើការឆ្លុះមើល។  
នៅក្នុងករណីភាគច្រើន ទារកទើបនឹងកកើត បានចាប់ផ្តើមកើតនៅក្នុងផ្ទៃ  
ក៏ប៉ុន្តែមិនបានជំលូតលាស់ទាល់តែសោះ ហើយត្រូវបានបីតស្រូបចូលទៅក្នុងស្បូន  
វិញ នៅដំណាក់កាលដំបូងបំផុត។

អ្នកគួរទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីពិភាក្សាអំពីជំរើសសំរាប់ការព្យាបាល។

# នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ

ប្រសិនបើការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកត្រូវបានបញ្ចប់មុនពេល ហើយដោយពុំបានគិតទុកជាមុន អ្នកអាចកើតមានការ រំជួលចិត្តតាមរបៀបផ្សេងៗមួយចំនួន។

ការមានអារម្មណ៍ទុក្ខសោកដ៏ឆានតឹងដោយព្រោះការ បាត់បង់ កណ្តាចកណ្តាចតែង លែងមានទំនុកចិត្ត និងកំហឹង គឺជាប្រតិកម្មធម្មតាដែលកើតមានឡើងដោយ សារការបាត់បង់ទារករបស់អ្នក។

ស្ត្រីជាច្រើន និងដៃគូរបស់គេមានអារម្មណ៍ថាគេបាន ប្រព្រឹត្តខុស ក៏ប៉ុន្តែនេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា ការបាត់បង់ការមានផ្ទៃពោះ កម្រជាប់ទាក់ទិននឹងសកម្ម ភាពរបស់អ្នកណាស់។

## ទុក្ខញ្ញយ ការធ្វើការងារ និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃពុំមាន ភស្តុតាងជាប់ទាក់ទិននឹងដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។

ដូចគ្នានេះដែរ ការពុំបានទាក់ទងគ្រប់គ្រាន់ជាមួយនឹង ទារក ការមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចអំពីការមានផ្ទៃពោះ ឬការធ្វើកិច្ចការផ្ទះច្រើនហួសហេតុក៏ពុំមែនជាភស្តុតាង ឬជាមូលហេតុពិតប្រាកដនៃដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។

ក្នុងករណីភាគច្រើន ដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រនៅក្នុងដំណាក់ កាលដំបូង ទាក់ទិននឹងការគ្មានតុល្យភាពនៃហ្វូស៊ីន (តំណពូជ) ឬមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តលាស់ឯទៀតជាមួយនឹង ទារកដែលកំពុងផ្តល់ជំនួយលាស់។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី

ចំពោះមនុស្សជាច្រើន គេមិនដែលបានដឹងច្បាស់អំពី មូលហេតុជាក់លាក់នៃដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។

នេះគឺជាការសំខាន់ដែលអ្នកទទួលបានការជួយទ្រទ្រង់ និងយល់ដឹងអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកក្នុងពេលដ៏សែន ពិបាកនេះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬមន្ទីរពេទ្យអាចភ្ជាប់ អ្នកទៅអ្នកផ្តល់ឱវាទ និងអង្គការជួយទ្រទ្រង់ទៀតដែល មានបទពិសោធន៍ក្នុងការជួយបុរស និងស្ត្រីដោះស្រាយ ជាមួយនឹងការបាត់បង់ទារករបស់គេ។

*‘យោលទៅតាមឆ្នប សំនួរភាគ ច្រើនដែលគេតែងសួរជាទូទៅ បន្ទាប់ពីដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រគួនគឺ “ហេតុអ្វីបានជាការនេះកើត ឡើង?”។ ចម្លើយភាគច្រើន ជាទូទៅគឺ: “នេះពុំមែនជា កំហុសរបស់អ្នកទេ”។’*

# ការជួយផ្គត់ផ្គង់គ្នាទៅវិញទៅមក

ស្ត្រី និងដៃគូរបស់គេ ជាញឹកញាប់ មានការឆ្លើយតប ទៅនឹងដំណើរវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួន។

ចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន ការទាក់ទងខាងផ្លូវចិត្តជាមួយនឹង ទារក កើតមានឡើងភ្លាមៗ ដោយព្រោះតែការនឹក ឃើញខាងផ្នែករាងកាយទារករបស់គេជាញឹកញាប់ ដោយហេតុថា រាងកាយរបស់គេបានកែតម្រូវនៅក្នុង ដំណាក់កាលដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។ ចំពោះដៃគូវិញ ការទាក់ទងផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្តរបៀបនេះពុំសូវកើត មានជាទូទៅទេ។

ដៃគូជាច្រើនមានការអាក់អន់ចិត្តដោយសារការបាត់បង់ ទារករបស់គេ ក៏ប៉ុន្តែមានការខ្លាំងជាងដោយព្រោះ បានឃើញហេតុការណ៍ ការឈឺចាប់ និងកើតទុក្ខរបស់ ដៃគូគេ។

ស្ត្រីមួយចំនួនអាចក្លាយទៅជាវង្វេងវង្វាន់ជាមួយនឹងការ ទុក្ខសោករបស់គេ ចេញទឹកភ្នែក ហើយត្រូវការនិយាយ ចេញនូវអ្វីដែលគេបានឮកាត់។ បុរសអាចមានការលំ បាកដើម្បីយល់ឱ្យបានច្បាស់អំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងខ្លួន របស់ដៃគូគេ ក្រោយពេលដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រ និងអំពីការ ប៉ះពាល់ខាងផ្លូវចិត្តដែលដៃគូរបស់គេកំពុងជួបប្រទះ។

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ គឺជាការសំខាន់ចំពោះបុរសជាដៃគូ ដែលត្រូវផ្តល់នូវការជួយទ្រទ្រង់ឱ្យបានច្រើនបំផុត ដែល អាចធ្វើទៅបាន ដោយមានការអត់ធ្មត់ និងបង្ហាញនូវការ យល់ដឹងអំពីស្ត្រីជាដៃគូរបស់ខ្លួន។

បុរសជាដៃគូក៏អាចមានអារម្មណ៍ខ្លោចខ្លាំងក្នុងចិត្ត ដោយ សារដំណោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ផង និងចំណង់ជួយទ្រទ្រង់ដៃគូរបស់គេតាមរយៈការបាត់បង់ និងទុក្ខសោករបស់នាងផង។

“ដើម្បីឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ ប្រសើរឡើងវិញ ខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវ និយាយអំពីរឿងនេះ។ ដើម្បី ឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ប្រសើរ ឡើងវិញ គាត់ចាំបាច់ត្រូវមិន គួរស្តាប់អំពីរឿងនេះទេ”

បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច និងអ្នកចិត្តសាស្ត្រ បានរាយការណ៍ថា ថ្វីជឿតែបុរសជាដៃគូពុំបានជំពាក់ចិត្តជ្រាលជ្រៅទៅលើ ទារកមិនទាន់កើត ហើយដូចជាមិនសូវកើតទុក្ខខ្លាំងអំពី ការបាត់បង់នេះក្តី ក៏គេមានអារម្មណ៍តានតឹងផ្សេងៗដែរ ក្រោយពេលដំណើរលូតកូននេះ។

នេះគឺជាការធម្មតាទៅដែលកើតមានទុក្ខព្រួយខ្លាំងដោយសារ ការបាត់បង់ទារករបស់អ្នក។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិន បើឃើញថាអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកឈឺចាប់ពីដំណើរធ្លាក់ទឹក ចិត្ត នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវស្វែងរកការជួយទ្រទ្រង់ បន្ថែមពីអ្នកផ្តល់ឱវាទ។

**“ខ្ញុំលែងចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្វីៗ ទាំងអស់ ខ្ញុំមិនចង់ងើបចេញពី គ្រែឡើយ។ ការនិយាយទៅកាន់ អ្នកផ្តល់ឱវាទ ប្រាកដជាបានជួយ ខ្ញុំឱ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ហើយនាំខ្ញុំឱ្យបានឆ្លងផុត។”**

ការមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ការកើតទុក្ខយ៉ាងខ្លាំង និង ទុក្ខកង្វល់ដែលកើតមានក្នុងរយៈពេលយូរជាងពីរអាទិត្យ ហៅថាដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ការកើតមានដំណើរធ្លាក់ទឹក ចិត្តបន្ទាប់ពីដំណើរលូតកូន មានការប្រែប្រួល ក៏ប៉ុន្តែ តាមធម្មតាមានរួមទាំងស្ថានភាពមួយចំនួនដូចតទៅនេះ៖

- រំលែកយំជាញឹកញយ
- ពិបាកដកលក់
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬឥតបានការ
- បរិភោគអាហារមិនបាន ឬបរិភោគច្រើនហួស
- មិនអាចដោះស្រាយកិច្ចការធម្មតាបាន
- ដកខ្លួនចេញពីទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម
- ពុំមានចំណូលចិត្ត ឬប្តីរីករាយចំពោះសកម្មភាពដូច ប្រក្រតី
- គិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត ឬធ្វើឱ្យអន្តាយដល់ខ្លួនឯង
- ស្មារតីអស់ថយ ឬពិបាកប្រមូលអារម្មណ៍។

ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់អំពីខ្លួនអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយអ្នកមើលថែរបស់អ្នក។ គេអាចភ្ជាប់ ទំនាក់ទំនងអ្នក ជាមួយនឹងបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ឬអ្នកផ្តល់ ឱវាទដែលមានការពិសោធន៍ណាម្នាក់ ដើម្បីជួយទ្រទ្រង់អ្នក ឱ្យឆ្លងផុតពេលកើតទុក្ខព្រួយនេះ។

# ការគិតតទៅមុខទៀត

អ្នក និងដៃគូរបស់អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់នៅពេលគិតអំពីការមានផ្ទៃពោះនៅពេលអនាគត។

នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយដៃគូរបស់អ្នក។ អ្នកខ្លះទៀតត្រូវការពេលវេលាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទុក្ខសោករបស់គេ មុនពេលដែលអារម្មណ៍ផ្នែកមនោសញ្ចេតនាប្រុងប្រៀបជាស្រេចដើម្បី "សាកល្បងម្តងទៀត"។ ចំពោះអ្នកឯទៀត សំនួរអាចជាតើខ្ញុំអាចសាកល្បងម្តងទៀតបានឬទេ?

សូមចងចាំថា៥៥ភាគរយនៃស្ត្រីដែលមានដំណើររលូតកូនម្តង នឹងបន្តមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។ រហូតដល់៧៥ភាគរយនៃស្ត្រីដែលមានដំណើររលូតកូនបីដង ឬច្រើនជាង ទីបំផុតនឹងមានផ្ទៃពោះ និងទារកដូចធម្មតា។

ក្នុងកាលដែលចំនួនស្ថិតិទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យគេទុកចិត្តបានសារជាថ្មី គំនិតអំពីការមានផ្ទៃពោះម្តងទៀតនៅតែអាចធ្វើឱ្យគេមានការរញ្ជា ថែមទាំងធ្វើឱ្យស្ត្រីមួយចំនួនមានការភ័យរន្ធត់ទៀតផង។

ពុំមានក្បួនតឹងតែង ឬល្បឿនអំពីថាតើពេលណាជាពេលល្អសំរាប់ចិញ្ចឹមមានផ្ទៃពោះម្តងទៀតនោះឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះគឺជាការមានប្រយោជន៍សំរាប់ស្ត្រីទាំងអស់ដែលត្រូវទៅជួប GP របស់គេ មុននឹងព្យាយាមការមានផ្ទៃពោះ។ GP របស់អ្នកអាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវការពិនិត្យមើលទូទៅហើយជួយអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបរបស់នៅ និងរបបតមម្លូបអាហារណាមួយ ដែលអាចជាគុណប្រយោជន៍ចំពោះការមានផ្ទៃពោះទៅអនាគត។

**“៥៥ភាគរយនៃស្ត្រីដែលមានដំណើររលូតកូនម្តង នឹងបន្តមានទារកដែលមានសុខភាពល្អ។”**

# ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ

គ្រូពេទ្យឯកទេសខាងសម្រាលកូន

លេខទូរស័ព្ទ

ឆ្នាំ

លេខទូរស័ព្ទ

អ្នកផ្តល់ឱវាទ

លេខទូរស័ព្ទ

បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច

លេខទូរស័ព្ទ

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ

លេខទូរស័ព្ទ

## កំណត់សំគាល់:

Blank lines for notes.

ប្រភពព័ត៌មាន  
ដែលមានប្រយោជន៍:

**healthdirect Australia**  
**1800 022 222**

ទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មាន និងឱវាទ  
ផ្នែកសុខភាព២៤ម៉ោងរបស់រដ្ឋាភិបាល

**SIDS and Kids NSW**  
**1800 651 186**

ផ្តល់នូវការជួយទ្រទ្រង់ពេលមានទុក្ខសោក  
ដោយសារមរណៈភាព ទៅដល់បុគ្គលផ្ទាល់  
និងគ្រួសារដែលបានជួបប្រទះនឹងមរណៈ  
ភាពនៃទារករបស់គេនៅពេលមានផ្ទៃពោះ  
នៅពេលកើត និងក្នុងវ័យទារក។ ការនេះ  
មានរួមទាំងដំណើរវេជ្ជសាស្ត្រ មរណៈភាព  
នៃទារកក្នុងផ្ទៃ មរណៈភាពនៃទារកទើបនឹង  
កើត (SIDS) ជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពេចនៅលើ  
គ្រែ និងមរណៈភាពនៃកុមារដែលមាន  
អាយុរហូតដល់៦ឆ្នាំ។  
[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

**MotherSafe**  
**(02) 9382 6539 or**  
**1800 647 848**

សេវាកម្មផ្តល់ឱវាទដោយឥតគិតថ្លៃសំរាប់  
ស្ត្រីដែលមានការពារអំពីការរងប៉ះនឹង  
គ្រឿងញៀន ថ្នាំពេទ្យ ការកើតរោគ  
ជាតិវិទ្យុសកម្ម ឬការរងប៉ះនៅពេលប្រកប  
ការងារក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលបំបៅ  
កូន។

**NSW Health**  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)