



Health

Lao
[DOH-8690]

ການຖືພາໃນ ລະຍະຕົ້ນ -

ເມື່ອເກີດເຫດການ

ທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ

*Early pregnancy—
when things go wrong*

ການຖືພາໃນລະຍະຕົ້ນ - ເມື່ອເກີດເຫດການທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ

ກະຊວງສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
ໂທຣະສັບ. (02) 9391 9000
ແຟກຊ໌. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

ເອກກະສານນີ້ສ່ວນລິຂະສິດ. ອະນຸຍາດໃຫ້ນຳມາພິມໃໝ່ທັງໝົດຫຼືສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງໄດ້ເພື່ອຈຸດປະສົງໃນການສຶກສາ ຫຼື ຝຶກອົບຮົມ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ແຈ້ງແຫຼ່ງຕັ້ງເດີມ. ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ນຳມາພິມໃໝ່ເພື່ອການຄ້າຫຼືນຳມາຂາຍ. ການນຳມາພິມໃໝ່ຊຶ່ງນອກເໜືອ ໄປຈາກຈຸດປະສົງທີ່ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດຢ່າງເປັນລາຍລັກອັກສອນຈາກກະຊວງສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW.

© NSW Department of Health 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເອກກະສານຈຳນວນເພີ່ມເຕີມ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່:

Better Health Centre –
Publications Warehouse
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
ໂທຣະສັບ. (02) 9879 0443
ແຟກຊ໌. (02) 9879 0994

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເອກກະສານຈຳນວນເພີ່ມເຕີມ ທ່ານສາມາດ ດາວໂຫຼດໄດ້ຈາກເວັບໄຊທ໌ຂອງ ສາທາຣະນະສຸກ NSW ທີ່
www.health.nsw.gov.au

ມະກະຣາ 2009

ການຖືພາໃນ ລະຍະຕົ້ນ - ເມື່ອເກີດເຫດການ ທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ

ສາຣະບານ

ການຖືພາໃນລະຍະຕົ້ນ.....	4
ກ່ຽວກັບການຫຼຸດລູກ.....	5
ເຮົາສາມາດປ້ອງກັນການຫຼຸດລູກໄດ້ບໍ່?.....	6
ຂ້ອຍຄິດວ່າຂ້ອຍກຳລັງຫຼຸດລູກ - ຂ້ອຍຄວນ ເຮັດແນວໃດ?.....	7
ການຫຼຸດລູກແບບຕ່າງໆ.....	9
ບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງທ່ານ.....	12
ຊ່ວຍເຫຼືອອຸ້ມອຸ້ມຊຶ່ງກັນແລະກັນ.....	13
ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າ.....	15
ການຕິດຕໍ່ແລະແຫ່ງຂໍ້ມູນອື່ນໆ.....	16

ການຖືພາໃນຣະຍະຕົ້ນ

ສາມເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ ເອີ້ນວ່າ ໄຕຣມາດທຳອິດ.

ໃນລະຍະໄຕຣມາດທຳອິດ, ເດັກຈະ ເກີດຈາກການຮວມຕົວກັນຂອງເຊລ໌ ນ້ອຍໆ ບໍ່ດົນ ຫຼັງຈາກການຕັ້ງທ້ອງ, ຈາກນັ້ນກໍເຕີບໂຕຂຶ້ນເປັນ ທາຣົກ ອ່ອນ ພາຍໃນຫົກອາທິດ ແລະ ໃນທີ່ສຸດ ກໍກາຍມາເປັນທາຣົກນ້ອຍໆເມື່ອຮອດ ທ້າຍສັປດາທິສິບສອງ.

ໃນຊ່ວງຣະຍະນີ້, ກໍຈະມີການມີການປ່ຽນແປງອັນ ໃຫຍ່ຫຼວງເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ລະຍະນີ້ ເປັນຊ່ວງທີ່ມີເປົ້າເຊັ່ນການຫຼຸດເກີດຂຶ້ນ ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ໃນຣະຍະໄຕຣມາດທຳອິດ ປະມານ ນຶ່ງໃນຫ້າ ຂອງການຖືພາຊຶ່ງໄດ້ຖືກຍັງຢືນແລ້ວ ໄດ້ສິ້ນສຸດລົງໂດຍການຫຼຸດລູກ.

ອາການຂັ້ນກາງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຈົບລົງໂດຍການຫຼຸດລູກໂດຍສເມີໄປ ແລະ ຜູ້ຍິງຫຼາຍໆຄົນທີ່ມີຄວາມວິ ຕົກກ່ຽວກັບການຖືພາຂອງຕົນກໍຈະສືບຕໍ່ໂດຍການ ເກີດລູກ ທີ່ມີ ສຸຂພາບສົມບູນດີ.

ດ້ວຍເຫດຜົນດຽວກັນ, ແມ່ຍິງສ່ວນໃ ຫຍ່ ທີ່ເຄີຍຫຼຸດລູກ ກໍຈະສາມາດຖືພາໄດ້ອີກຢ່າງສຳ ເຮັດຜົນໃນອະນາຄົດ

‘ປະມານນຶ່ງໃ ນຫ້າຂອ ງການຖືພາ ສິ້ນສຸດລົງ ໂດຍການຫຼຸດລູກ.’

ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າ ພະນັກງານແພດບໍ່ສາມາດຢຸດຍັງ ການຫຼຸດລູກໃນຣະຍະຕົ້ນໄດ້, ແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າສາ ມາດໃຫ້ການດູແລແລະໃຫ້ຄວາມອຸ້ມອູ່ມູ່ທີ່ຈຳເປັນ ແກ່ທ່ານ.

ພວກເຮົາຫວັງວ່າປຶ້ມນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ ຈະຊ່ວຍທ່ານ ແລະຄູ່ຄອງຂອງທ່ານໃຫ້ຜ່ານພົ້ນຊ່ວງເວລາທີ່ເຕັມ ໄປດ້ວຍຄວາມລັງເລ ແລະ ເສົ້າສະເຫຼ່ອນໃຈນີ້.

ກ່ຽວກັບການຫຼຸດລູກ

ຄວາມໝາຍຂອງຄຳວ່າຫຼຸດລູກໝາຍ
ເຖິງການສູນເສຍເດັກໃນລະຫວ່າງ 20
ອາທິດທຳອິດຂອງການຖືພາ.

ການຫຼຸດລູກສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນໃນ
ລະຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດໃນ
ລະຫວ່າງໄຕຣມາດທຳອິດ.

ເດັກທີ່ເສຍຊີວິດຫຼັງຈາກ 20
ອາທິດຫຼັງຈາກຕັ້ງທ້ອງ (ຫຼືທີ່ມີນ້ຳໜັກເກີນ
400 ກຣາມ) ຈະຖືກຈັດໃສ່ປະເພດ
ເດັກເສຍຊີວິດຕອນເກີດ.

ການຫຼຸດລູກມີຫຼາຍແບບແຕກຕ່າງກັນແລະການ
ເຂົ້າໃຈ ເຮືອງນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮູ້ວ່າເກີດ
ຫຍັງຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 9
ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

‘ການຫຼຸດລູກສ່ວນໃຫຍ່
ເກີດຂຶ້ນໃນລະຍະຕົ້ນໆ
ຂອງການຖືພາ’

ເຮົາຈະປ້ອງກັນການຫຼຸລູກໄດ້ບໍ່?

ການຮູ້ສຶກເປັນບາບແລະໂທດຕົນເອງແມ່ນປະຕິກິຣິຍາທີ່ເກີດຂຶ້ນທົ່ວໄປເມື່ອເກີດການຫຼຸລູກ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນໄດ້ຖາມຕົນເອງວ່າ - ຂ້ອຍສາມາດຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ບໍ່?

ຄໍາຕອບກໍຄື ບໍ່ໄດ້. ການສູນເສ້ຍຈາກການຖືພາແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດໄປ.

ຄວາມກົດດັນ, ການເຮັດວຽກ ແລະ ກິຈກັມໃນແຕ່ລະວຽກບໍ່ສາມາດພິສູດໄດ້ວ່າມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບການຫຼຸລູກ.

ການຫຼຸລູກແມ່ນພຽງແຕ່ເຫດການຕາມທັມມະຊາດທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ຮັບເອົາການຖືພາທີ່ທາຣົກບໍ່ສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້.

ພະນັກງານແພດບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງການຫຼຸລູກໃນຂັ້ນຕົ້ນໄດ້, ແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດປະເມີນເບິ່ງວ່າ ທ່ານຕົກຢູ່ໃນອັນຕຣາຍຈາກບັນຫາສຸຂະພາບ ທີ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຈາກອາການແຊກຊ້ອນທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກ ການຖືພານອກພິກຫຼືບໍ່.

ບັນດາແພດຜະດຸງຄັນ, ສູຕິແພດ, ທ່ານໝໍ ແລະ ພະນັກງານແພດອື່ນໆ ກໍສາມາດໃຫ້ຄວາມອຸ້ມອູ່ທ່ານໄດ້ໃນຍາມເລົ່າສະເທືອນໃຈນີ້ ແລະ ໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ທ່ານວ່າຄວນເຮັດຢ່າງໃດໃນຣະຫວ່າງເກີດການຫຼຸລູກ.

**‘ການສູນເສ້ຍການ
ຖືພາບໍ່ຄ່ອຍມີສ່ວນ
ກ່ຽວຂ້ອງກັບສິ່ງທີ່ທ່ານ
ໄດ້ເຮັດໄປ’**

ຂ້ອຍຄິດວ່າຂ້ອຍກຳລັງຫຼຸລູກ - ຂ້ອຍຄວນເຮັດແນວໃດ?

ອາການເຕືອນຂອງການຫຼຸລູກ
ອາດຮວມມີນິ່ງ ຫຼືທັງໝົດຂອງ
ອາການ ນດັງຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນຊ່ວງ
ທ້ອ ງນ້ອຍ
- ເຈັບປັ້ນ
- ເລືອດໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານກຳລັງຫຼຸລູກ
ທ່ານຄວນ:

- ໂທຮະສັບຫາສຸຂພາບສາຍຕົງ
healthdirect Australia
ທີ່ເບີໂທ 1800 022 222.
ນີ້ແມ່ນບໍລິການຂອງຮັຖບານ
ຕຸລອດ 24 ຊົ່ວໂມງ
ຊຶ່ງໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະຄຳແນະນຳ.
- ໃຫ້ໄປຫາທ່ານໝໍໃນເຂດ
ທ້ອງຖິ່ນ

ການໃຊ້ບໍລິການດູແລ

ມີບໍລິການດູແລສຸຂພາບຫຼາຍໆແຫ່ງໃນລັດ NSW
ຊຶ່ງມີໄວ້ໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ປະສົບບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນຣະຍະ
ຖືພາຂັ້ນຕົ້ນໆ.

ຖ້າທ່ານສົງສັຍວ່າທ່ານອາດກຳລັງຫຼຸລູກ, ໃຫ້ໂທ ຫາ
healthdirect Australia ທີ່ເລກ 1800 022 222
ໄດ້ທຸກເວລາບໍ່ວ່າກາງເວັນຫຼືກາງຄືນ ແລະ ເຂົາເຈົ້າ
ຈະປະເມີນເບິ່ງອາການຂອງທ່ານແລະແນະນຳໃຫ້ທ່ານ
ໄປຫາບ່ອນບໍລິການທີ່ດີທີ່ສຸດ, ຖ້າຈຳເປັນ.

ເມື່ອໄປຮັບການປິ່ນປົວ, ຜູ້ດູແລທ່ານຈະບອກທ່ານ
ກ່ຽວກັບທາງເລືອກຕ່າງໆໃນການຮັກສາແລະຈະຊ່ວຍ
ທ່ານໃນການ ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຂຶ້ນກັບວ່າອາການຂອງທ່ານຢູ່ໃນສະພາບໃດ,
ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອດັ່ງນີ້:

- ການປະເມີນເບິ່ງທົ່ວໆໄປແລະວິນິດສັຍ
- ເຮັດອາວຕຣາຊາວນ໌ ຫຼື ກວດເລືອດ ຖ້າຈຳເປັນ
- ແນະນຳສິ່ງຕໍ່ໄປຫາບ່ອນດູແລທີ່ເໝາະສົມ
- ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຖານຈິດໃຈແບບຕໍ່ເນື່ອງ

ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນເມື່ອໄປໂຮງໝໍ?

ພະແນກສຸກເສີນທີ່ໂຮງໝໍແມ່ນມີໄວ້ຄອຍບໍ່ຮິການ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການປິ່ນປົວຢ່າງຮີບດ່ວນ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖືພາໃນຕອນ ຕົ້ນໆ ທ່ານຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າ ອາການເຫຼົ່ານີ້ ບາງຄັ້ງອາດນໍາໄປສູ່ ອາການແຊກຊ້ອນກັບສຸຂ ພາບຂອງທ່ານເອງ.

ພະແນກສຸກເສີນມີເຄື່ອງມືການແພດຄົບຖ້ວນເພື່ອ ຮັບມືກັບອາການແຊກຊ້ອນທີ່ຮີບດ່ວນແລະໜັກໜາ ເຊັ່ນການຖືພານອກພິກ.

ການຈັດຄິວສຸກເສີນແມ່ນຫຍັງ?

ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄປພະແນກສຸກເສີນຂອງໂຮງໝໍ, ທ່ານຈະໄດ້ພົບກັບພະຍາບານຊ່ຽວຊານຈັດຄິວສຸກ ເສີນເມື່ອທ່ານໄປຮອດ.

ການຈັດຄິວສຸກເສີນແມ່ນລະບົບທີ່ນໍາໃຊ້ໃນການ ໃຫ້ບູຮົມະສິດແກ່ຄົນເຈັບທີ່ມີອາການສ່ຽງອັນຕຣ າຍຕໍ່ຊີວິດ ໃຫ້ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກ່ອນ.

ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ມາພະແນກສຸກເສີນຕ່າງກໍໄດ້ຮັບ ຄວາມເຈັບປວດຫຼືບໍ່ສະບາຍຂັ້ນໜັກ.

ຖ້າພະຍາບານສົງສັຍວ່າທ່ານກໍາລັງປະສົບ ບັນຫາຖືພານອກພິກ ກໍເປັນໄປໄດ້ ວ່າທ່ານຈະໄດ້ເຂົ້າພົບໝໍ ໄວກວ່າເມື່ອທຽບ ກັບວ່າທ່ານເຈັບປັ້ນທ້ອງປານກາງແລະ ເລືອດອອກຈາກອະວັຍວະເພດ.

ທ່ານໝໍແລະພະຍາບານຈະຮູ້ດີວ່າອັນຕຣາຍໃດໆ ຕໍ່ການຖືພາຂອງທ່ານນັ້ນແມ່ນຖືວ່າເປັນການສະ ເທືອນໃຈຢ່າງໜັກຕໍ່ທ່ານ ສະນັ້ນ ເພິ່ນຈຶ່ງຈະໃຫ້ບໍ ຮິການທີ່ຈໍາເປັນທຸກຢ່າງເມື່ອການປະເມີນອາການ ເລີ້ມຕົ້ນຂຶ້ນ.

ໃນຂະນະດຽວກັນ, ທ່ານຄວນບອກໃຫ້ພະນັກ ງານ ຊາບເຖິງອາການປ່ຽນແປງໃດໆແລະກະຣຸນາບອກ ໃຫ້ພະຍາບານຄົນໃດຄົນນຶ່ງຮູ້ທັນທີຖ້າທ່ານຕ້ອງ ການເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ.

ການຫຼຸດລູກແບບຕ່າງໆ

ອອກອາການ

ການອອກອາການຫຼຸດລູກແມ່ນເວລາທີ່ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສະແດງອາການ ວ່າທ່ານຈະຫຼຸດລູກ.

ທ່ານອາດຮູ້ສຶກວ່າມີເລືອດຊຶມອອກຈາກຊ່ອງຄອດຫຼືເຈັບທີ່ທ້ອງນ້ອຍໃນເວລາຕ່າງໆ, ບາງຄັ້ງເປັນເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼື ຫຼາຍອາທິດ.

ໃນລະຫວ່າງທີ່ອອກອາການຫຼຸດລູກນີ້ ຕາມປົກກະຕິປາກຊ່ອງຄອດກໍຈະຍັງປິດຢູ່.

ການອອກອາການອາດຈະຂຍາຍຕໍ່ໄປ, ສຸດທ້າຍຈະນຳໄປສູ່ການຫຼຸດລູກ, ຫຼື ມັນອາດຈະສູນຫາຍໄປແລະທ່ານກໍຈະສືບຕໍ່ການຖືພາແລະຄອດລູກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ.

ເປັນການຍາກທີ່ສຸດ ທີ່ທ່ານໝໍ, ແພດຜະດຸງຄັນຫຼືຕົວທ່ານເອງຈະເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາໄວ້ໄດ້.

ໃນອະດີດ, ໄດ້ເຄີຍມີການແນະນຳໃຫ້ນອນພັກຜ່ອນ, ແຕ່ວ່າກໍບໍ່ມີການພິສູດທາງວິທຍາສາດໄດ້ວ່າການເຮັດດັ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນຣະຍະນີ້.

ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄດ້

ການຫຼຸດລູກທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄດ້ອາດເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກທີ່ມີການອອກອາການຫຼືບໍ່ມີການອອກອາການເຕືອນໃດໆທັງສິ້ນ.

ຕາມປົກກະຕິຈະມີເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດຫຼາຍແລະເຈັບບັນໃນທ້ອງນ້ອຍຢ່າງຮຸນແຮງ.

ໃນລະຫວ່າງຫຼຸດລູກ ປາກມົດລູກຂອງທ່ານຈະເປີດຂຶ້ນແລະທາຣົກອ່ອນກໍຈະອອກມາພ້ອມກັບເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາ.

ສົມບູນ

ການຫຼຸດລູກຢ່າງສົມບູນໝາຍເຖິງເມື່ອເຍື່ອຂອງການຖືພາທັງໝົດໄດ້ຫຼຸດອອກຈາກໂພງມົດລູກແລ້ວ.

ເລືອດອາດຈະໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດຕໍ່ເປັນເວລາຫຼາຍມື້ຫຼັງຈາກຫຼຸດລູກແລ້ວ ແລະ ການເຈັບບັນທີ່ຄ້າຍ ຄືກັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາແຮງ ແມ່ນອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນທົ່ວໄປເພື່ອຂັບລ້າງໃຫ້ມົດລູກເປົ່າ.

ຖ້າທ່ານເກີດຫຼຸດລູກຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ທີ່ອື່ນ ທີ່ບໍ່ມີແພດຢູ່ນຳ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໄປໃຫ້ທ່ານໝໍກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າການຫຼຸດລູກນັ້ນສົມບູນແລ້ວ.

ບໍ່ສົມບູນ

ເມື່ອການຫຼຸດລູກຍັງບໍ່ສົມບູນ, ເຍື່ອ ຈາກການ ຖືພາອາດ ຈະຍັງຄ້າງຄາຢູ່ໃນມົດລູກ.

ອາການເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄອດແລະເຈັບປັ້ນໃນທ້ອງນ້ອຍອາດ ຈະມີຢູ່ຕໍ່ໄປເພາະວ່າມົດລູກຍັງພະຍາຍາມສືບຕໍ່ໃນການຂັບລ້າງຕົວມັນ ເອງ.

ທ່ານໝໍຫຼືແພດຜະດຸກຄັນຈະຕ້ອງໄດ້ປະເມີນເບິ່ງວ່າຈຳເປັນຫຼືບໍ່ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຮັດວິທີການແບບສັ້ນໆຢ່າງນຶ່ງຊຶ່ງເອີ້ນວ່າການຂຍາຍ ປາກມົດລູກແລະການຂູດມົດລູກ (ປົກກະຕິເອີ້ນກັນວ່າ D&C) ເພື່ອ ຂູດເອົາເຍື່ອທີ່ຕົກຄ້າງຈາກການຖືພາອອກໃຫ້ໝົດ. ອັນນີ້ ແມ່ນວິທີ ການທີ່ສຳຄັນທາງແພດຢ່າງນຶ່ງຊຶ່ງ ຕ້ອງໄດ້ເຮັດໃນທ້ອງຜ່າຕັດ.

ບໍ່ຫຼອອກ

ເມື່ອບໍ່ມີການຫຼອອກ, ທາຣົກ ໄດ້ເສັຍຊີ ວິດໃນທ້ອງແຕ່ຄ້າງ ຢູ່ໃນມົດລູກ.

ອາດມີນ້ຳສີຊ້ຳໆໄຫຼອອກມາແລະອາການ ຂອງການຖືພາແຕ່ຕົ້ນໆ ເຊັ່ນບຸ້ນທ້ອງແລະ ເມື່ອຍອ່ອນເພັຍ ອາດຫາຍໄປ.

ບໍ່ເກີດມີອາການຂອງການຫຼຸດລູກທົ່ວໆໄປ ເຊັ່ນເຈັບປັ້ນແລະເລືອດ ອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ທ່ານອາດບໍ່ຮູ້ດ້ວຍຊື່ວ່າໄດ້ເກີດຫຍັງຂຶ້ນກັບ ທາຣົກໃນທ້ອງ ແລະ ຮູ້ສຶກຕົກໃຈທີ່ຮູ້ວ່າໄດ້ ສູນເສັຍລູກໄປແລ້ວກໍ ຕໍ່ເມື່ອໄປເຮັດສະແກນ ຄັ້ງຕໍ່ໄປຫຼືຄັ້ງທຳອິດ ເພາະວ່າບໍ່ມີສຽງເຕັ້ນ ຂອງຫົວໃຈຂອງທາຣົກ. ທ່ານຄວນໄປຫາ ໝໍເພື່ອປຶກສາເຮືອງ ວິທີການປິ່ນປົວແບບຕ່າງໆ.

ການຫຼຸດຊ້ຳກັນ

ມີຜູ້ຍິງຈຳນວນນ້ອຍນຶ່ງ ທີ່ປະສົບບັນຫາການ ຫຼຸດລູກຊ້ຳກັນ (ໝາຍເຖິງ ສາມເທື່ອຊ້ອນກັນ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ).

ອັນນີ້ ແມ່ນບັນຫາທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເກີດຂຶ້ນ ແລະ ແມ່ນບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ ຮັບການດູແລຄວບຄຸມ ຈາກແພດຊ່ຽວຊານເມື່ອເວລາຕັ້ງທ້ອງໃນ ອະນາຄົດ.

ຖ້າວ່າຄັ້ງນີ້ ແມ່ນການຫຼຸດຊ້ຳກັນທີ່ສາມຕິດຕໍ່ກັນ ຫຼືຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ, ເປັນການຕີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານ ຕ້ອງໄດ້ປຶກສາ ກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເພື່ອວ່າເພິ່ນອາດສາມາດ ຄົ້ນຫາສາເຫດໄດ້.

ການຖືພາແບບອື່ນໆ

ຊຶ່ງເກີດຈາກການຫຼຸລູກ ຮວມມີ:

ຖືພານອກພິກ ການຖືພານອກພິກເກີດຂຶ້ນເມື່ອທາຣິກມາເກີດຢູ່ໃນທໍ່ຮັ່ງໄຂ່ທີ່ອື່ນໆທາງນອກພິກມົດລູກ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ທາຣິກຈະບໍ່ສາມາດ ຢູ່ ລອດໄດ້ໃນກໍຣະນີຖືພານອກພິກ. ອາການທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນເມື່ອທ່ານຖືພານອກພິກຮວມມີ ການເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງໃນຊ່ອງທ້ອງນ້ອຍ, ເລືອດອອກ ທາງຊ່ອງຄອດ, ຮູ້ສຶກໜ້າມືດ, ຮາກ ຫຼື ເຈັບຢູ່ຫົວບ່າໄຫຼ່ ຂ້າງນຶ່ງ. ຖ້າທ່ານເກີດມີອາການດັ່ງກ່າວ, ເປັນສິ່ງ ສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ໄປພົບແພດຢ່າງຣີບດ່ວນ.

ການຖືພາເປົ່າ ການຖືພາແບບນີ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອເກີດມີຖົງຂຶ້ນ ມາແຕ່ບໍ່ມີທາຣິກຢູ່ທາງໃນ. ສະພາບດັ່ງກ່າວສ່ວນຫຼາຍຈະຄົ້ນພົບເມື່ອ ເຮັດສະແກນ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ເລີ່ມຕົ້ນຈະ ມີທາຣິກເກີດຂຶ້ນມາ ແຕ່ບໍ່ ເຕີບໂຕແລະໄດ້ຖືກດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນມົດລູກຄືນຕັ້ງແຕ່ລະຍະຕົ້ນໆ. ທ່ານຄວນໄປຫາທ່ານໝໍເພື່ອປຶກສາວິທີການປິ່ນປົວແບບຕ່າງໆ.

ບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງທ່ານ

ຖ້າຫາກວ່າການຖືພາສິ້ນສຸດລົງແຕ່ຕົ້ນໆ ໂດຍບໍ່ຄາດຄິດມາກ່ອນ, ທ່ານອາດຮູ້ສຶກສະເໜີອນຫຼາຍຢ່າງ.

ຄວາມຮູ້ສຶກອາລັຍອາວອນຢ່າງໜັກ, ເປົ່າປ່ຽວ, ຮູ້ສຶກເຫຼືອເຊື້ອ ແລະ ໃຈຮ້າຍ ແມ່ນປະຕິກິຣິຍາ ທີ່ເກີດຂຶ້ນທົ່ວໄປ ເມື່ອຕ້ອງມາສູນເສັຍລູກນ້ອຍໄປ.

ແມ່ຍິງເອງແລະຄູ່ຄອງຂອງລາວອາດຮູ້ສຶກ ເປັນບາບໃນໃຈ ແຕ່ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າການສູນເສັຍການຖືພາບໍ່ຄ່ອຍມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງໃດໆກັບການກະທໍາຂອງທ່ານ.

ຄວາມກົດດັນ, ການເຮັດວຽກຫຼື ກິຈກັມ ປະຈໍາວັນ ພິສູດບໍ່ໄດ້ວ່າມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບການຫຼຸລູກ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ, ການບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກພົວພັນໄກ້ຊິດພຽງພໍ ກັບທາຣົກ, ຄວາມຮູ້ສຶກກິນແໜງໃຈ ກັບການຖືພາ ຫຼື ເຮັດວຽກເຮືອນຫຼາຍໂພດກໍພິສູດບໍ່ໄດ້ ເຊັ່ນດຽວກັນວ່າ ເປັນສາເຫດອັນແທ້ຈິງຂອງການຫຼຸລູກ.

ໃນຫຼາຍກໍຣະນີ, ການຫຼຸລູກແຕ່ລະຍະຕົ້ນໆ ອາດກ່ຽວພັນກັບການມີຢືນທີ່ບໍ່ດຸ່ນດ່ຽງ ຫຼື

ເກີດຈາກບັນຫາໃນການເຕີບໂຕຂອງເດັກ. ແຕ່ວ່າຢ່າງໃດກໍດີ, ໃນຫຼາຍໆກໍຣະນີ, ສາເຫດສະເພາະຂອງການຫຼຸລູກກໍຈະບໍ່ມີວັນ ຮູ້ໄດ້ເລີຍວ່າເກີດຈາກຫຍັງ.

ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການອຸ້ມຂູ່ແລະຄວາມເຂົ້າອົກເຂົ້າໃຈໃນຊ່ວງລະຍະຂ້າມຜ່ານເວລາທີ່ທຸກໃຈຢ່າງສາຫັດນີ້. ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫຼືໂຮງໝໍສາມາດສົ່ງທ່ານໄປຫາຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ທາງຈິດໃຈແລະອົງການຊ່ວຍເຫຼືອອຸ້ມຂູ່ອື່ນໆ ຊຶ່ງມີປະສິບການໃນການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງແລະ ຜູ້ຊາຍໃຫ້ຜ່ານພື້ນຄວາມຣະທົມທຸກເນື່ອງຈາກ ການສູນເສັຍລູກໄປ.

“ອີງຕາມປະສົບການຂອງແພດຜະດຸງຄັນແລ້ວ ຄໍາຖາມທີ່ຖາ ມຫຼາຍທີ່ສຸດຫຼັງຈາກເກີດ ການຫຼຸລູກ ແມ່ນ, “ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ?” ຄໍາຕອບທີ່ຕອບ ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດກໍຄື, “ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມ ຜິດຂອງເຈົ້າ”.

ອູ້ມຊູຊິງກັນແລະກັນ

ແມ່ຍິງແລະຄູ່ຄອງຂອງລາວ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນ ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຂ້ອນຂ້າງແຕກຕ່າງກັນຕໍ່ການຫຼຸລູກ.

ສໍາລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ຄວາມຮູ້ສຶກຜູກພັນກັບ ທາຣົກແມ່ນເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍ ຈະເຕືອນໃຫ້ຄິດເຖິງລູກຢູ່ສະເລ່ຍ ເພາະວ່າຮ່າງ ກາຍພະຍາຍາມປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບຕອນ ຕົ້ນໆຂອງການຖືພາ. ສໍາລັບຄູ່ຄອງນັ້ນ. ກາ ນຜູກພັນທາງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈໃນທັນທີນັ້ນ ມີນ້ອຍກວ່າ.

ຄູ່ຄອງຫຼາຍຄົນກໍຮູ້ສຶກເສຍໃຈທີ່ໄດ້ສູນເສຍລູກໄປ ແຕ່ວ່າ ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກເປັນຫ່ວງຫຼາຍກວ່າທີ່ໄດ້ເຫັນ ຄວາມເຈັບປວດແລະຄວາມເລົ່າໂສກຂອງເມັຍ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຮູ້ສຶກຈົມເລິກຢູ່ໃນຄວາມອາລັຍອາວ ອນ, ນໍ້າຕາຍ້ອຍ ແລະຕ້ອງການຢາກລະບາຍ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຕົນໄດ້ຮັບ. ຄູ່ຄອງອາດຮູ້ສຶກວ່າຍາ ກທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ ເຖິງຄວາມປ່ຽນແປງຂອງເມັຍຫຼັງຈາ ກຫຼຸລູກ ແລະ ຄວາມສະເຫຼອນໃຈທີ່ກະທົບຈິດໃຈເມັຍ.

ໃນລະຫວ່າງນີ້ ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຄູ່ຄອງຕ້ອງໃຫ້ ການອູ້ມຊູ ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ໂດຍການ ອົດທົນແລະສະແດງຄວາມເຂົ້າອົກເຂົ້າໃຈ.

ຄູ່ຄອງອາດຮູ້ສຶກກ້າເກິ່ງລະຫວ່າງການທີ່ຕ້ອງຮັບມື ກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງແລະໃນຂະນະດຽວກັນ ກໍຕ້ອງການຢາກອູ້ມຊູເມັຍທີ່ກໍາລັງຕົກຢູ່ໃນການ ສູນເສັຍແລະອາລັຍອາວອນ.

“ສໍາລັບຂ້ອຍ ຖ້າຈະໃຫ້ຮູ້ສຶກດີ ຂຶ້ນ, ຂ້ອຍຕ້ອງໄດ້ລະບາຍ ເຮືອງນີ້ອອກມາ. ສໍາລັບຜົວຂ້ອຍນັ້ນ ຖ້າຈະໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ແມ່ນບໍ່ຕ້ອງການຟັງເຮືອງນີ້.”

ພະນັກງານສັງຄົມສົງເຄາະແລະນັກຈິຕວິທຍາໄດ້ລາຍ
ງານວ່າແມ່ນແຕ່ຄູ່ຄອງທີ່ບໍ່ມີຄວາມຜູກພັນຢ່າງລຶກ
ຊຶ່ງກັບລູກທີ່ບໍ່ທັນເກີດແລະບໍ່ຄ່ອຍຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ
ປານໃດຕໍ່ການສູນເສຍນີ້ ກໍຍັງເກີດຄວາມຮູ້ສຶກເຄັ່ງ
ຄຽດຫຼາຍຢ່າງຫຼັງຈາກທີ່ມີການຫຼຸດລູກເກີດຂຶ້ນ.

ເປັນເລື່ອງທັມມະດາທີ່ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຢ່າ
ງາໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ການສູນເສຍລູກໄປ. ຢ່າງໃດກໍດີ,
ຖ້າຫາກວ່າ ຕົວທ່ານເອງຫຼືຄູ່ຄອງເກີດອາການຊຶມເ
ສົ້າ ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການອຸ້ມຊູເປັນ
ພິເສດຈາກ ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈ.

*“ເມື່ອກ່ອນ ຂ້ອຍບໍ່ຢາກສົນ
ໃຈຫຍັງ, ຂ້ອຍບໍ່ຢາກລູກ
ອອກຈາກບ່ອນນອນ.
ການໄດ້ລົມກັບຜູ້
ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈນັ້ນ
ຊ່ວຍຂ້ອຍໄດ້ແທ້
ໃນການເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກ
ຂອງຂ້ອຍ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍ
ຜ່ານພົ້ນໄປໄດ້”*

ຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນ, ຈົມຢູ່ໃນຄວາມໂສກເສົ້າ
ແລະ ຄວາມສະເຫຼືອນໃຈ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນດົນກວ່າ
ສອງອາທິດຂຶ້ນໄປນັ້ນ ເອີ້ນວ່າ ຄວາມຊຶມເສົ້າ.
ການເກີດຄວາມຊຶມເສົ້າຫຼັງຈາກການຫຼຸດລູກນັ້ນ
ເປັນໄດ້ຫຼາຍແບບ, ແຕ່ວ່າ ປົກກະຕິຈະຮວມມີ

ອາການຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ຮ້ອງໄຫ້ຢູ່ຕລອດເວລາ
- ນອນຍາກ
- ຮູ້ສຶກໝົດຫວັງແລະບໍ່ມີຄຸນຄ່າ
- ບໍ່ຍອມກິນຫຼືກິນຫຼາຍໂພດ
- ບໍ່ສາມາດເຮັດກິຈກັມທັມມະດາໄດ້
- ຫຼົບໜ້າບໍ່ຍອມເຂົ້າສັງຄົມ
- ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈຫຼືມ່ວນຊື່ນກັບກິຈກັມທີ່ເຄີຍເຮັດ
ເປັນປົກກະຕິ
- ຄິດຢາກຂ້າຕົວຕາຍຫຼືທໍາຮ້າຍຕົວເອງ
- ມີຄວາມຊົງຈໍາບໍ່ດີແລະບໍ່ມີສະມາທິ

ຖ້າທ່ານເປັນຫ່ວງຕົນເອງຫຼືຄູ່ຄອງ
ໃຫ້ລົມກັບຜູ້ດູແລທ່ານ.
ເຂົາເຈົ້າຈະແນະນໍາສິ່ງທ່ານໄປຫາ ພະນັກງານສັງ
ຄົມສົງເຄາະຫຼືຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈເພື່ອອຸ້ມຊູ
ທ່ານໃນຊ່ວງລະຍະທີ່ຕົກຢູ່ໃນຄວາມເສົ້າໂສກນີ້.

ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າ

ທ່ານເອງແລະຄູ່ຄອງອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກສັບສົນເມື່ອຄິດເຖິງເລື່ອງຖືພາໃໝ່ອີກໃນອະນາຄົດ.

ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ລະບາຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານກັບຄູ່ຄອງ. ບາງຄົນຕ້ອງການເວລາເພື່ອໃຫ້ລືມຄວາມອາລັຍອາວອນໃຫ້ໄດ້ກ່ອນຈະຮູ້ສຶກພ້ອມທີ່ຈະ “ລອງເບິ່ງໃໝ່ອີກ”. ສໍາລັບຄົນອື່ນໆນັ້ນ ຄໍາຖາມອາດຈະແມ່ນ, ຂ້ອຍຈະລອງເບິ່ງອີກດີບໍ່?

ໂຢດຈໍາໄວ້ວ່າ 95 ເປີເຊັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກມາກ່ອນຄັ້ງນຶ່ງຈະສາມາດມີລູກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງໄດ້. ຮອດ 75 ເປີເຊັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກມາສາມຄັ້ງຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຜົນທີ່ສຸດກໍສາມາດຖືພາແລະມີລູກທີ່ປົກກະຕິ.

ເຖິງແມ່ນວ່າສະຖິຕິດັ່ງກ່າວຈະໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈ ແຕ່ວ່າ ຄວາມຄຶດທີ່ຈະຖືພາອີກຄັ້ງນຶ່ງນັ້ນກໍຍັງເຮັດໃຫ້ໃຈຝັ່ງ, ອາດເຖິງຂັ້ນໜ້າຫວາດກົວສໍາລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ.

ບໍ່ມີສິ່ງໃດທີ່ຈະຊ່ວຍຕັດສິນໄດ້ງ່າຍໆວ່າ ຕອນໃດເປັນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ຈະພິຈາລະນາຖືພາໃໝ່ອີກ, ແຕ່ວ່າ ຈະເປັນການດີສໍາລັບແມ່ຍິງໃນການໄປຫາໝໍ GP ກ່ອນພະຍາຍາມຕັ້ງທ້ອງ. ທ່ານໝໍ GP ຂອງທ່ານຈະທໍາການກວດຮ່າງ ກາຍທົ່ວໆໄປແລະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ດໍາເນີນຊີວິດໃຫ້ຖືກແບບຫຼືປ່ຽນເລື່ອງອາຫານການກິນ ຊຶ່ງອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການຖືພາໃນອະນາຄົດ.

‘95 ເປີເຊັນຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກມາກ່ອນຄັ້ງນຶ່ງຈະສາມາດມີລູກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງໄດ້.’

ລາຍຊື່ບຸກຄົນສໍາລັບຕິດຕໍ່

ສູຕິແພດ

ເລກໂທ

ແພດຜະດຸງຄັນ

ເລກໂທ

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈ

ເລກໂທ

ພະນັກງານສັງຄົມສົງເຄາະ

ເລກໂທ

ແພດຮັກສາທົ່ວໄປ

ເລກໂທ

ຄໍາຈິດ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປໂຍດ

ສຸຂພາບສາຍຕົງ

healthdirect Australia

1800 022 222

ບໍລິການຂອງຮັຖບານຊຶ່ງແມ່ນສາຍທີ່ໃຫ້ ຂໍ້ມູນ ແລະຄໍາແນະນໍາ ຕລອດ 24 ຊົ່ວໂມງ

SIDS ແລະ Kids NSW

1800 651 186

SIDS ແລະ Kids NSW

ໃຫ້ການອຸ້ມຂູບອບໃຈສໍາລັບບຸກ ຄົນ ແລະຄອບຄົວທີ່ມີປະສົບການລູກເສ້ຍ ຊີວິດໃນລະຫວ່າງຖືພາ, ຕອນເກີດ ແລະ ຕອນຍັງເປັນເດັກທາຣົກ. ຮວມເຖິງ ການຫຼຸດລູກ, ທາຣົກຕາຍຕອນເກີດ, ທາຣົກຕາຍ ພາຍໃນ ສີ່ອາທິດ ຫຼັງຄອດ, ເດັກຕາຍກະທັນຫັນ (SIDS) ແລະ ການຕາຍ ຂອງເດັກທີ່ມີອາຍຸຮອດຫົກປີ.

www.sidsandkids.org

MotherSafe ແມ່ທີ່ປອດພ້ຍ

(02) 9382 6539 ຫຼື

1800 647 848

ບໍລິການໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈ ພຣີແກ່ແມ່ຍິງທີ່ກ້າວົນໃຈ ເຣື່ອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ, ຢາກິນ, ການຕິດເຊື້ອ, ແສງຮັງສີ ຫຼື ກ່ຽວກັບ ການປະກອບອາຊີບໃນຣະຍະຖືພາຫຼື ໃຫ້ລູກ ກິນນົມ.

ກະຊວງສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງຣັດ NSW

www.health.nsw.gov.au