









# តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីក្រោយពេល ទារករបស់ខ្ញុំកើតមក?



សូមរក្សាឆ្មេញ និងអញ្ចាញឆ្មេញ  
របស់អ្នកឱ្យបានស្អាត និងមានសុខ  
ភាពល្អគ្រប់ពេល ដោយព្រោះថា  
អ្នកអាចចម្លង បាក់តេរីបានយ៉ាង  
ងាយ ទៅមាត់ទារករបស់អ្នកតាម  
រយៈក្បាលដោះកៅស៊ូ ដបបំបៅ  
និងស្លាបព្រា។

-  សូមបំបៅទារករបស់អ្នកនឹងដោះ។
-  សូមដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យដេកលើព្រែក ដោយគ្មានដបបំបៅ។
-  សូមដាក់តែទឹកដោះ ឬទឹកដោះម្សៅក្នុងដបបំបៅប៉ុណ្ណោះ  
ហើយយកដបបំបៅចេញឱ្យឆ្ងាយ នៅពេលកូនរបស់អ្នកចេញ។
-  សូមប្រើស្លាបព្រាផ្សេងគ្នា ដើម្បីភ្ជាក់សំណាមាតិកាហាមទារករបស់  
អ្នក។ សូមលាងសំអាតក្បាលដោះកៅស៊ូជាមួយទឹក។  
សូមកុំប្រើមាត់របស់អ្នកដើម្បីលាងវាឱ្យសោះ។
-  សូមណែនាំប្រើពែង នៅពេលទារកមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ។
-  ចាប់ផ្តើមដុសសំអាតឆ្មេញទារករបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់ ពេលឆ្មេញ  
លេចចេញឡើងនៅប្រហែលអាយុ៦ខែ ដោយប្រើច្រាសដុសឆ្មេញ  
ទន់សំរាប់កូនក្មេង ក៏ប៉ុន្តែដោយគ្មានថ្នាំដុសឆ្មេញ។
-  ឱ្យគេលេងមើលឆ្មេញកូនរបស់អ្នក នៅរាល់ពេលទៅពិនិត្យសុខភាព  
កូនក្មេង។
-  នាំកូនរបស់អ្នកទៅឱ្យអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកឆ្មេញ ពិនិត្យឱ្យបានទាន់  
អាយុឆ្នាំទី១របស់គេ។

# តើខ្ញុំស្វែងរកព័ត៌មានច្រើនថែមទៀត តាមរបៀបណា?

## លេខទូរស័ព្ទសំរាប់ទាក់ទង

| មណ្ឌលសុខភាពក្នុងតំបន់        | លេខទូរស័ព្ទ         |
|------------------------------|---------------------|
| <b>Sydney</b>                | <b>02 9293 3333</b> |
| <b>South Western Sydney</b>  | <b>1300 134 226</b> |
| <b>South Eastern Sydney</b>  | <b>1300 369 651</b> |
| <b>Illawarra Shoalhaven</b>  | <b>1300 651 625</b> |
| <b>Northern NSW</b>          | <b>1300 789 404</b> |
| <b>Mid North Coast</b>       | <b>1300 732 503</b> |
| <b>Hunter New England</b>    | <b>1800 450 046</b> |
| <b>Central Coast</b>         | <b>02 9845 6766</b> |
| <b>Northern Sydney</b>       | <b>02 4734 2387</b> |
| <b>Murrumbidgee</b>          | <b>1300 769 221</b> |
| <b>Southern NSW</b>          | <b>1300 552 626</b> |
| <b>Western Sydney</b>        |                     |
| <b>Nepean Blue Mountains</b> |                     |
| <b>Far West</b>              |                     |
| <b>Western NSW</b>           |                     |



ច្បាប់ចម្លងបន្ថែមអាចទាញយកបានពីរូបសាមញ្ញ **NSW Health:**  
[www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp](http://www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp)  
 ឬស្នើសុំពីមជ្ឈមណ្ឌល **Better Health -**  
 ឃ្លាំងពោះពុម្ពផ្សាយ (02) 9887 5450

# រក្សាភាពញញឹម ក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ



ការថែទាំអញ្ចាញឆ្មេញ និងឆ្មេញរបស់អ្នក  
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ  
គឺជាការសំខាន់សំរាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក





# ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់ខ្ញុំ ក្នុងពេលខ្ញុំកំពុងមានផ្ទៃពោះ?

- ការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនកើតមានដល់រាងកាយរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ។
- ជាតិអ័រម៉ូន ដំណើរក្អួតចង្កោរ និងចំណីដែលនឹកចង់ខ្លាំងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបង្កើនសភាពគ្រោះថ្នាក់ចំពោះអ្នកនៃការកើតមានបញ្ហាធ្មេញ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគអញ្ចាញធ្មេញ ការមានផ្ទៃពោះនាំឱ្យរោគរឹតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ហើយការនេះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារករបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពធ្មេញអន់ខ្សោយ ទារករបស់អ្នកទំនងជាមានបញ្ហាធ្មេញនៅក្រោយពេលកើតមក។

# តើសញ្ញានៃរោគអញ្ចាញធ្មេញ និងពុកធ្មេញមានអ្វីខ្លះ?



- អញ្ចាញធ្មេញឡើងក្រហម ហើម ឬចេញឈាម
- រង្ហើ ឬបាត់បង់ធ្មេញ
- ធ្មេញ ឬអញ្ចាញធ្មេញឆាប់មានប្រតិកម្ម
- មានស្នាមអុចៗពណ៌សនៅលើធ្មេញ ឬក្បែរអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នក
- រន្ធឬប្រហោង ក្នុងធ្មេញរបស់អ្នក
- ឈឺធ្មេញ
- ធំស្អុយមាត់

# តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីថែទាំធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់ខ្ញុំ?

## បរិភោគឱ្យបានល្អ



- ការបរិភោគរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ គឺជាការសំខាន់ចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក និងសុខភាពកូនរបស់អ្នក។
- បរិភោគអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អដូចជាបន្លែ ផ្លែឈើស្រស់ នំប៉័ង និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ហើយនិងអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច ដូចជាយោហ្គឺតជាដើម។
- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចជាសាច់គ្មានខ្លាញ់ ត្រី មាន់ ស៊ុត និងគ្រាប់ផ្លែឈើ (nuts) ជាដើម។
- ទឹកដោះគោ ឈើសទឹកដោះទន់ (ហ្វ្រូម៉ាស់) ទឹកសណ្តែក ត្រី salmon គ្រាប់ផ្លែ almonds ផ្កាខាត់ណា និងនំសណ្តែក គឺជាប្រភពសម្បូរដោយជាតិកាល់ស្យូម។
- កាត់បន្ថយជាតិផ្អែមទាំងឡាយដូចជាស្ករត្បាញ និងនំជាដើម។
- ប្រសិនបើអ្នកក្អួតចង្កោរ សូមបរិភោគអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អមួយចំនួនតូច រាល់ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ។



## ពិសាទឹកឱ្យបានល្អ

- ពិសាទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ជៀសវាងជាតិកាហ្វេ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម ភេសជ្ជៈសំរាប់ធ្វើឱ្យអ្នកហាត់ក៏ឱ្យមានជាតិទឹកឡើងវិញ និងស្រា។
- បរិភោគផ្លែឈើស្រស់ ជាជាងផឹកទឹកផ្លែឈើ។



## លាងសំអាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

- ដុសធ្មេញអ្នកជាមួយនឹងថ្នាំដុសធ្មេញជាតិភ្នំរាម៉ូញពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃពេលព្រឹក និងពេលយប់។
- ប្រើច្រាសដុសធ្មេញដែលទន់។
- ដុសនៅត្រង់ចន្លោះធ្មេញរបស់អ្នក និងធ្មេញផ្នែកខាងក្រោមក្បែរអញ្ចាញធ្មេញជាមួយនឹងខ្សែសំរាប់សំអាតធ្មេញឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកក្អួតចង្កោរ សូមកុំអាសន្នដុសធ្មេញរបស់អ្នកភ្លាមនៅក្រោយពេលក្អួត - សូមខ្សរមាត់របស់អ្នកជាមួយទឹក ហើយលាបថ្នាំដុសធ្មេញជាតិភ្នំរាម៉ូញមួយក្បែរលើធ្មេញរបស់អ្នក។



## ឱ្យមានសុខភាពល្អ

- សូមទៅជួបអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកធ្មេញនៅពេលណាមួយក៏បាន គឺនៅមុនពេល ឬក្រោយពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះដើម្បីឆែកមើលធ្មេញ។
- អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកធ្មេញនឹងប្រាប់អ្នកថាតើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយក្នុងមាត់របស់អ្នកឬទេ ហើយផ្តល់ជំនួយទាន់ពេលវេលាដើម្បីត្រូវរក្សាមាត់របស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អតាមរបៀបយ៉ាងណា។
- គឺជាការមួយមានសុវត្ថិភាពដែលត្រូវព្យាបាលធ្មេញ នៅពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ។
- សូមកុំជក់បារី - វាអាចបណ្តាលឱ្យកើតរោគអញ្ចាញធ្មេញ រង្ហើធ្មេញ និងជម្ងឺមហារីកមាត់។ សូមនិយាយជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព ឬទូរស័ព្ទទៅ Quitline លេខ 131 848 ដើម្បីឱ្យគេជួយណែនាំអ្នកឱ្យឈប់ជក់បារី។