

ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត

### 1.ប្រពៃណីនឹងទម្លាប់នៅពេលបុរាណ

នៅពេលបុរាណ គេតែងតែមានទម្លាប់ទម្លាប់មួយចំនួននាំមុនពេលសម្រាលនិងក្រោយពេលសម្រាល។

#### 1.1 មុនពេលសម្រាល

កាលសម័យនោះវិទ្យាសាស្ត្រមិនទាន់ជឿនលឿន កាលសម្រាលកូនមានភាពលំបាកណាស់ ទើបគេហៅថា ឆ្លងទន្លេ។

កាលដែលស្រ្តីជាម្តាយ ដឹងថាខ្លួន មានគភ៌បាន៣ខែ គេតែងតែហាមមិនអោយធ្វើការធ្ងន់ៗ គេបានរៀបចំវិធីមួយ ហៅថា ពីជីចងសម្រោង ដើម្បីអោយកូនមានលក្ខណៈគ្រប់ នឹងអោយកូនជាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយដល់ ថ្ងៃប្រសូត្រ

#### 1.2 ត្រណមផ្សេងៗ

- មិនបរិភោគអាហារមានជាតិហ៊ីរ
- មិនឈោងយកអ្វីដែរខ្ពស់
- មិនស្លៀកពាក់តឹង
- មិនបរិភោគបបរ
- កុំ ដែកថ្លៃ កុំងូតទឹកយប់
- កុំដេកដំអក រហ័សរហួន
- កុំទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកដែលកើតកូនពិបាក

#### 1.3 ពេលសម្រាល

ប្តី បងប្អូនត្រូវរត់ទៅតាមយាមម៉ឺប នៅក្នុងភូមិ។ នៅតំបន់ខ្លះ កេរ្តិ៍រ៉ាប់រងបងប្អូន

#### 1.4 ក្រោយពេលសម្រាល

- ស្រ្តីជាម្តាយនិយមអាំងភ្លើង៣ថ្ងៃទៅមួយអាទិត្យ
- អាចារ្យសូត្រមន្ត គូសខ្វែងលើសរសរ ជូនកាលកកស្រែដាក់លើក្បាលដំណេកកូន
- មិនអោយអ្នកអាំងភ្លើងនិយាយឆ្លើយឆ្លង
- បន់អោយជួយការពារម្តាយនិងកូនខ្ចី
- ប្តីយកសុកទៅកប់ ដុតចោល
- ស្រ្តីផឹកថ្នាំខ្មែរ នឹង ធុង

ពេលទារកកើតបាន៧ថ្ងៃ ធ្វើវិធីកាត់សក់បង្គំធ្មបៈ

-ឪពុក និង ម្តាយ រៀបចំរណ្តាប់សងគុណដល់ធ្មបៈ

-គេដាក់ទារកលើពូកតូចៗ ចំកណ្តាលផ្ទះបែរ ក្បាលទៅខាងកើត នៅចុងជើងគេរៀបចំម្ហូប - សម្លៀកបំពាក់ ផងដែរ

-ធ្មប និង ឪពុក អុច ធ្មប ទៀន អញ្ជើញ ម្តាយដើម គ្រូបាអាចារ្យមកសោយអាហារ

-កេប្រារព្ធពិធី បើកភ្នែក កាត់សក់ ជញ្ជាត់ព្រលឹង បង្វិលពពិល និងបិទ ពន្លឺលើបង្ហើយទារក ក្រោយពីចប់ពិធី ធ្មប អុជទៀន ធូរខោតលើដង្ហាយ អញ្ជើញជូនតាមក ទទួលទាន ដង្ហាយ និង ប្រសិទ្ធ ពរជ័យ ដល់កូនចៅ។ ឪពុក ម្តាយពងប្អូន អោយពរជ័យដល់ទារកនិងចងដៃទារកតាម ធនធាន។ ការខិតខំ ទ្រាំទ្រពោះ រក្សាគតី គឺ លំបាកសម្រាប់ស្ត្រីខ្មែរ ទើយសម័យបុរាណខិតខំរក វិធី សាស្ត្រមួយចំនួន អោយគតីមានសុវត្ថិភាព ក្រោយពេលសម្រាលនិងមុនពេលសម្រាល។ ទម្លាប់ទម្លាប់នេះ គេមិនសូវ អនុវត្ត នៅពេលបច្ចុប្បន្ន តែនៅតាមជនបទ គេឃើញមានការរក្សានិងអនុវត្តខ្លះៗផងដែរ។

**2.ប្រពៃណីនិងទម្លាប់ទម្លាប់នៅពេលបច្ចុប្បន្ន**

**2.1 ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល ម៉ាក់ៗពពោះត្រូវឆ្លងកាត់មុនបានជួបមុខកូនជាទីស្រឡាញ់**

ការសម្រាលកូនគឺជាកត្តាធម្មជាតិមួយដែលស្ត្រីត្រូវជួបប្រទះ ហើយរាល់បទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូនរបស់ម៉ាក់ៗពពោះគ្រប់រូបក៏មិនដូចគ្នាដែរ។ ភាគច្រើនស្ត្រីពពោះកូនដំបូងៗ តែងមានអារម្មណ៍ភ័យអរៗ ព្រោះមិនដឹងមានអ្វីនឹងកើតឡើងខ្លះនៅពេលសម្រាល។ ការសម្រាលកូនត្រូវបានចែកចេញជា ៣ ដំណាក់កាល គឺដំណាក់កាលដំបូង ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន និងដំណាក់កាលសម្រាល។ នេះបើតាមការបកស្រាយរបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ចាន់ ស៊ីណេត ប្រធានផ្នែកសម្ភព និងរោគស្ត្រីនៃមន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពកម្ពុជា-ចិន សែនសុខ។

**2.1.1 ដំណាក់កាលដំបូង**

ការកន្ត្រាក់ស្បូនតែងមានរយៈពេលចន្លោះពី ៣០-៦០ វិនាទី។ ធម្មតា វាចាប់ផ្តើម ២០ នាទី/ម្តង បន្ទាប់មក ផ្លាស់ប្តូរមក ៥ នាទី/ម្តង។ ត្រូវសម្គាល់ក្រោយធ្វើចលនាចុះឡើងនៅតែកន្ត្រាក់ ឬ យ៉ាងណា អាចនឹងខ្លាំងឡើង ចាប់ផ្តើមឈឺពីខ្នង រួចផ្លាស់ទីមកខាងមុខវិញ។ សញ្ញាកន្ត្រាក់ដល់

ពេលសម្រាល រយៈពេល ៦-៨ ម៉ោងមុន សម្រាប់គ្នាយើងមានកូនដំបូង និង ពី ២-៥ ម៉ោង សម្រាប់ គ្នាយើងមានផ្ទៃពោះលើកទី ២ ឬច្រើនជាងនេះ។ ដើម្បីជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ ម៉ាក់ៗអាចសម្រាក ងូតទឹក ញ៉ាំអាហារបន្តិចបន្តួច ដើរ និងហាត់ដកដង្ហើមយឺតៗ។

## 2.1.2 ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនមានការកើនឡើងកាន់តែខ្លាំងពី ៤៥-៦០វិនាទី និងចាប់ផ្តើមពី ៣-៥នាទី/ ម្តង។ គ្នាយើងមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្នង និងត្រជាក់ ព្រមទាំងរមួលក្រពើនៅជើង និង បាតជើង ជាសញ្ញាបញ្ជាក់ដំណាក់កាលគ្នាយើងត្រូវប្រើថ្នាំស្ព្រីក Epidural។ ករណីនេះអាចមាន ចន្លោះ ៣-៦ ម៉ោងសម្រាប់កូនដំបូង និង ១-៣ ម៉ោងសម្រាប់ផ្ទៃពោះកូនទី ២ ឡើង។ បើយើងលេប ថ្នាំ Pitocin ជួយបង្កើនការកន្ត្រាក់ នឹងជួយឲ្យការសម្រាលកាន់តែខិតចូលមកដល់។ បើប្រើថ្នាំស្ព្រីក ចាក់ឆ្អឹងខ្នងវិញ គឺដូចជាពន្យារពេលយឺតជាងមុន។

នៅពេលអាការៈដល់ដំណាក់កាលនេះ ត្រូវប្រញាប់ទៅពេទ្យ បើនៅពេទ្យស្រាប់ ត្រូវទៅបន្ទប់ សម្រាល។ ករណីបានចាក់ថ្នាំស្ព្រីកឆ្អឹងខ្នង គ្នាយើងមិនអាចចេញពីគ្រែសម្រាលបានទេ តែបើអាច ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងលើគ្រែរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។ បើអាចព្យាយាមដើរឡើងចុះជណ្តើរ ២-៣ នាទីម្តង (គ្រូពេទ្យអនុញ្ញាត) ឬដើរក្នុងបន្ទប់ក៏បាន។ ការធ្វើចលនានឹងជួយឲ្យស្បូនរីកធំ ជាពេលត្រូវប្រើ វិធីសាស្ត្របន្តអារម្មណ៍ធ្លាប់បានដឹងពីមុនមក។

## 2.2.3 ដំណាក់កាលសម្រាល

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនរីកតែខ្លាំងពី ៦០-៩០ វិនាទី ចាប់ផ្តើមម្តងៗពី ៩០ វិនាទី ទៅ ២ ម៉ោង។ អាច មានសម្ពាធនៅត្រជាក់ និងរន្ធគូទ គ្រុនក្តៅ ត្រជាក់បាតជើង និងចង់ក្អួត។ ដំណាក់កាលនេះមាន រយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែ តឹងតែងខ្លាំង។ ត្រូវស្រមៃយើងកំពុងនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព កំពុងបន្តអារម្មណ៍ ដកដង្ហើមវែងៗ ស្រមៃឲ្យដូចការពិត ទោះបីគ្នាយើងឈឺខ្លាំងជាងធម្មតា តែដំណាក់កាលនេះមិន អាចប្រើថ្នាំស្ព្រីកបានទេ។

ម៉ាកៗក៏ត្រូវដឹងថា ១ខែមុនពេលសម្រាលមានសញ្ញាប៉ុន្មាននេះនឹងកើតឡើងដូចជា កូនធ្លាក់ចូល អាងត្រតាក ឧស្សាហ៍ឈឺពោះឈឺចង្កេះ រាករូស អស់កម្លាំង និងទឹករម្ងូលប្រៃពណ៌ និងសភាពខាប់ៗ ។ ចំពោះប៉ុន្មានម៉ោងមុនសម្រាលម៉ាកនឹងជួបប្រទះសញ្ញាខ្លះទៀតដូចជា៖

- **ស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់៖** ករណីកន្ត្រាក់ស្បូន ជាសញ្ញាប្រាប់ពីការឈឺពោះសម្រាល ចឹងសូមប្រុងប្រយ័ត្ន ព្រោះគ្នាយើងខ្លះមានការកន្ត្រាក់ស្បូនជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនសប្តាហ៍ មុននឹងសម្រាលអូនៗ។ នេះហៅថា ការកន្ត្រាក់ Braxton-Hicks មិនមែនជាសញ្ញាសម្រាលអូនៗដែរ រីឯសញ្ញាខាងក្រោមនេះ ទើបជាសញ្ញាឈឺពោះសម្រាលពិតប្រាកដ៖

- ការកន្ត្រាក់ស្បូនកាន់តែខ្លាំងឡើង និងមិនបាត់ទៅវិញទេ
- ទោះបីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ក៏មិនបាត់កន្ត្រាក់
- ការកន្ត្រាក់នាំឲ្យឈឺនៅចង្កេះ បន្តទៅពោះផ្នែកខាងក្រោម និងជើង
- ឧស្សាហ៍កន្ត្រាក់ ឈឺចាប់ខ្លាំង ពេលខ្លះជាប់ៗគ្នា។

- **បែកទឹកភ្លោះ៖** ពេលបែកទឹកភ្លោះ មានន័យថា ស្រោមសុកក្នុងពោះដាច់រំហែក ឈឺពោះសម្រាល អូនៗជិតកើតឡើងដូចគ្នា ប៉ុន្តែបែកទឹកភ្លោះកើតឡើងតែក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការឈឺពោះ កើតកូនប៉ុណ្ណោះ។

ការសម្រេចចិត្តដើម្បីជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីមើលឃើញពិភពលោក ថ្មីគឺជាការសម្រេចចិត្តដ៏សំខាន់របស់មាតានិងបិតា។ មន្ទីរពេទ្យអន្តរជាតិបំរុងរ៉ាដមានបន្ទប់សម្រាលកូនយ៉ាងទំនើប ដែលបំពាក់ដោយបរិក្ខារទាន់សម័យ និងបច្ចេកវិជ្ជាខ្ពស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដែលមានបរិយាកាសប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅនិងមានភាពជាងកជន។ ពេលសម្រាលយើងមានបុគ្គលិកជាវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញឯកទេស គិលានុបដ្ឋាក នៅជុំវិញដើម្បីជួយអ្នក ហើយអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកនឹងប្រសូតឡើងនៅក្នុងបរិវេណមួយដែលល្អបំផុត ដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងពេលដែលមានតម្លៃបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

**ជម្រើសក្នុងការសម្រាលកូន**

បន្ទប់សម្រាលនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដអាចទទួលបម្រើ២៤ម៉ោងពេញមួយថ្ងៃជាមួយសេវាកម្មដូចតទៅ៖

- **សម្រាលតាមធម្មជាតិ៖** វាជាជម្រើសដ៏ប្រសើរសំរាប់មាតាដែលមានសុខភាពល្អ និងទារកដែលមិនមានលក្ខណៈខុសពីប្រក្រតី ពេលគឺមិនមានផលវិបាកដើម្បីធ្វើការវះកាត់ និងបង្ករោគ។ ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ បង្កើនទឹកភ្លោះចេញពីស្បូនរបស់ទារកអាចជួយធ្វើឲ្យស្បូនរបស់ទារករីកបានល្អទៅតាមដំណើរការរបស់ធម្មជាតិ។
- **សម្រាលតាមទ្វាមាសដោយការចាក់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាម epidural:** គឺជម្រើសមួយផ្សេងទៀតមាតានិងទារកទាំងអស់ដែលមានសុខភាពល្អ ជាមួយជម្រើសសម្រាលតាមធម្មជាតិនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើងបានប្រើវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់ផ្ដាច់ទំនាក់ទំនងប្រព័ន្ធប្រសាទឆ្អឹងខ្នងដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលសម្រាលដោយការចាក់ថ្នាំចូលទៅក្នុងប្រហោងរបស់ខួរឆ្អឹងខ្នង។ ទោះបីជាការឈឺចាប់ត្រូវបានកាត់បន្ថយក្តី តែស្ត្រីនៅតែមានអារម្មណ៍ថាទារកនៅតែឆ្លងកាត់ទ្វាមាស។
- **សម្រាលដោយការវះកាត់៖** នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រមានសុវត្ថិភាពបំផុតការសម្រាលបើសិនស្ត្រីមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិបាន ដោយសារស្ត្រីមានលក្ខខណ្ឌផ្នែកសុខភាព ទារកមានបញ្ហាឬទម្រង់ទារកមិនធម្មតានៅក្នុងស្បូន។ ដោយការសម្រាលដោយការវះកាត់ (C-section) វាជាទម្រង់ការវះកាត់ ដោយមានការបាត់បង់ឈាម និងរយៈពេលជាសះស្បើយយូររបន្តិច ដោយសារវាត្រូវការថែទាំលើមុខរបួសវះកាត់។ មាតា និងទារកដែលមានសុខភាពល្អក៏មានសុវត្ថិភាពដែរ បើសិនសម្រាលដោយការវះកាត់ ប៉ុន្តែមាតាគួរតែយល់នូវបញ្ហានៃការថែទាំបន្ទាប់ពីសម្រាលតាមប្រភេទនេះ។

នៅពេលសំរាល ក្រុមគ្រូពេទ្យដែលអ្នកជ្រើសរើស មានវេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកដាក់ថ្នាំសណ្តាំ គិលានុបដ្ឋាក និងអ្នកថែទាំទារកនឹងស្ថិតនៅជាមួយហើយផ្តល់ការថែទាំយ៉ាងជាប់លាប់ទៅដល់មាតា និងទារក។ នៅពេលដែលទារកសំរាលភ្លាម បុគ្គលិកដែលមើលថែទាំទារកនឹងផ្តល់ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពទារករបស់អ្នក។

នឹងមានការធ្វើការតាមដានរុករកភាពមិនប្រក្រតីចំពោះទារក ហើយទារកនឹងទទួលបានការទទួលបានការថែទាំយ៉ាងឆាប់រហ័សពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅផ្នែក NICU និងគិលានុបដ្ឋាកដែលមានការ

បណ្តុះបណ្តាលជំនាញឯកទេសដែលនៅប្រចាំការ ២៤ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ និង៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។  
ចំពោះកញ្ចប់សម្រាលអាចនឹងត្រូវបង្ហាញនៅទំព័រកញ្ចប់សម្រាលរបស់យើង។

**សេវាកម្មសម្រាលដែលមានបន្ថែមទៀត**

- **សេវាសម្រាប់ពិនិត្យផ្ទៃពោះដែលកត្តាប្រឈមខ្ពស់ និងផលវិបាក**

មន្ទីរពេទ្យបំប៉នរ៉ាដយល់ថាមិនមែនគ្រប់ករណីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មានការវិវត្តទៅដោយរលូននោះទេ។ យើងមានសេវាកម្មច្បាស់លាស់ដើម្បីជួយចំពោះផលវិបាកនានាដែលអ្នក និងទារករបស់អ្នកអាចជួបប្រទះនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។ យើងអាចធ្វើការតាមដានសុខភាពរបស់មាតា និងទារកនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេសជាមួយផលវិបាកនានាដូចតទៅនេះ៖

- បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនពិបាក រលូត ឬវះកាត់
- បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ (មុន៣៧សប្តាហ៍)
- បើសិនមានផលវិបាក ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺតំរងនោម ជំងឺបេះដូង ។ល។
- ស្ត្រីមានអាយុតិចជាង១៦ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង ៤០ឆ្នាំ
- កូនភ្លោះ
- ទារកស្ថិតនៅក្នុងទម្រង់កូនបញ្ឆោស ឬមានបញ្ហាជាមួយទម្រង់កូន (រកឃើញនៅសប្តាហ៍ទី៣៤ និងក្រោយមកទៀត)
- ទំហំរបស់ស្បូនមិនត្រូវជាមួយអាយុរបស់ផ្ទៃពោះ
- បើសិនទម្ងន់របស់ទារកតិចជាង២៥០០ក្រាម ឬច្រើនជាង៤០០០ក្រាម
- បើសិនមានធ្លាក់ឈាមអំឡុងមានផ្ទៃពោះ
- បើសិនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះលើសពី៤០សប្តាហ៍
- បើសិនការលូតលាស់របស់ទារកតិចជាង១គក្រ/ខែបន្ទាប់ពី២៤សប្តាហ៍

- ការពិនិត្យតាមដានចង្វាក់បេះដូងទារក Heart NST (Non Stress Test): បន្ទាប់ពីទារកចាប់ផ្តើមកំរើកនៅក្នុងស្បូន Heart NST អាចធ្វើឡើងដើម្បីត្រួតពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកបើសិនស្រ្តីមានលក្ខខណ្ឌដូចតទៅនេះ៖
  - ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងផលវិបាកទាំងឡាយដែលស្រដៀងគ្នាដទៃទៀត
  - ទារកកំរើកមិនទៀងទាត់
  - មានផ្ទៃពោះហួសថ្ងៃកំណត់
  - ចំណុះទឹកភ្លោះមានតិច ឬច្រើនខុសពីធម្មតាដែលបណ្តាលឲ្យមានកំណើតមិនធម្មតា
  - ទារកក្នុងផ្ទៃមានការរីកការលូតលាស់យឺតជាងធម្មតា
- **សំបុត្រកំណើត:** សំបុត្រកំណើតអាចត្រូវបានធ្វើឡើងទាំងពីរភាសា ថៃ និងអង់គ្លេស។ សំបុត្រកំណើតជាភាសាអង់គ្លេសនឹងត្រូវបញ្ជូនទៅក្រសួងការបរទេសដើម្បីបញ្ជាក់លិខិតជាផ្លូវការណ៍។
- **ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើត:** ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើតត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយដល់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនដំបូង។ ឪពុកម្តាយរបស់យើងរៀននូវព័ត៌មានដែលមានសារៈសំខាន់ដំណើរការសម្រាល ក៏ដូចជាផលប្រយោជន៍ដទៃផ្សេងទៀតបទពិសោធន៍សម្រាលប្រកបដោយគុណភាព។
- **ផ្តល់ប្រឹក្សា និងយោបល់:** បុគ្គលិកជំនាញរបស់យើងនឹងចែករំលែកយោបល់ និងបទពិសោធន៍ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃដំណើរការសម្រាល។

### **បន្ទប់សម្រាលរបស់យើង**

មន្ទីរពេទ្យបំរុងរាងបានផ្តល់ជូននូវបន្ទប់សម្រាលដែលទំនើបហើយមានគុណភាពខ្ពស់

- បន្ទប់សម្រាលតាមបែបធម្មជាតិដែលរៀបចំឡើងយ៉ាងពិសេសចំនួន៦ ជាមួយនឹងគ្រែសម្រាលដែលមានលក្ខណៈជាងកជនផ្ទាល់របស់អ្នក និងបន្ទប់ទឹក ដែលអនុញ្ញាតឲ្យ ម្តាយ

និងឪពុកនាំទារករបស់ពួកគេចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលមានសុខភាពសេរីនៃការថែទាំ  
ព្យាបាល។

- បន្ទប់ប្រតិបត្តិការត្រួតពិនិត្យកម្ដៅចំនួន៤ វាត្រូវបានរៀបចំឡើងជាពិសេសផ្តល់ជូនចំពោះ  
សេវាកម្មសម្រាល ដោយរក្សាទុកជាមួយនឹងស្តង់ដារដែលមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតនៅមន្ទីរពេទ្យ  
បំរុងរ៉ាដ ។

**ក្លឹបទារក៖ អភ័យឯកសិទ្ធិទារករបស់អ្នកនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដ**

ទារកទាំងឡាយដែលកើតនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដ ទារកនឹងទទួលបានជាសមាជិកដោយស្វ័យប្រវត្តិ  
ចូលទៅក្នុងកម្មវិធីក្លឹបទារករបស់យើង ដោយផ្តល់ឲ្យនូវការចុះតម្លៃចំនួន១២ឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់  
ពួកគេ។

- បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់សេវាកម្មពិនិត្យជម្ងឺក្រៅ
- បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់ការទិញឱសថ
- បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់តម្លៃបន្ទប់សម្រាកពេទ្យផ្សេងៗ

**2.2 តើការសម្រាលកូន នាពេលបច្ចុប្បន្ន មានជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រច្រើនជ្រុលមែនឬ ?**

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានចេញសេចក្តីអំពាវនាវ កាលពីថ្ងៃព្រហស្បតិ៍មុន ឱ្យបន្ថយជំនួយ  
វេជ្ជសាស្ត្រក្នុងពេលសម្រាលកូន ព្រោះការពរពោះនិងឆ្លងទន្លេ មិនមែនជាជំងឺទេ។ សម្រាប់អង្គការ  
បច្ចុប្បន្ននេះ ក្រុមគ្រូពេទ្យ មាននិន្នាការ បានងាកទៅប្រើជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ ដូចជាថ្នាំពន្លឺនការ  
កន្ត្រាក់ស្បូនឱ្យឆាប់សម្រាលកូន ការវះកាត់ ឬថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ព្យួរស្បែក ... ដែលជំនួយទាំង  
អស់នេះ ពេលខ្លះ គ្មានប្រយោជន៍ទាល់សោះ។

ការវិវឌ្ឍន៍នៃវេជ្ជសាស្ត្រ បានជួយមនុស្សជាតិច្រើនណាស់ ! នៅក្នុងផ្នែកសម្ភពនិងរោគស្ត្រី ភាព  
ជឿនលឿននេះ បានកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈ បានយ៉ាងច្រើន ៖ ឈឺពោះយូរ ឈឺចាប់ខ្លាំង កូនកើត  
មិនរួច ស្ត្រីអ្នកពរពោះចុះកម្លាំងខ្សោយជ្រុល កូនមិនបង្កើត ... វេជ្ជសាស្ត្រសម័យថ្មីអាចជួយដោះ  
សម្រួលបញ្ហាទាំងអម្បាលនេះបាន។ ពាក្យថាសម្រាលកូន ដែលមានន័យបែបធូរស្បើយ បានមក  
ជំនួសពាក្យឆ្លងទន្លេដែលអ្នកម្តាយខ្មែរតែងតែប្រើ និងមានបង្កប់អត្ថន័យ ភ័យខ្លាចជាមួយ។



ប៉ុន្តែផ្តល់កំណើតដល់កូន ជាចំណែកមួយនៃច្បាប់ធម្មជាតិ។ ថ្វីបើវិស័យវេជ្ជសាស្ត្របានវិវឌ្ឍខ្លាំង ដ៏អស្ចារ្យ កាត់បន្ថយអត្រាមរណៈនៃកុមារ និងមាតា បានច្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់មែន តែភាពជឿនលឿននេះក៏បានប្តូរផ្លាស់យ៉ាងខ្លាំងដែរ ដល់ទទួលបានបន្ទុកសម្រាលកូន។ ត្រួតពិនិត្យជាស្វ័យប្រវត្តិ ចង្វាក់បេះដូងកូនពោះ ទាំងម្តាយកំពុងប្រឹងបង្កើត ព្យួរសេរ៉ូម លូកស្ទាបទ្វារមាស ញយជ្រុលដើម្បីបានដឹងថាស្បូនបើកលឿនឬឆាប់ ហាមនេះហាមនោះថែមនេះថែមនោះ ... មានន័យបច្ចុប្បន្ននេះ គេប្រើជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រច្រើនជ្រុលនៅពេលសម្រាលកូនឬ ? អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានឆ្លើយថា “មែន” ! នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់គ្រូពេទ្យនិងឆ្មបទេ ! តែបណ្តាលមកពីឯកសារយោងស្តីពីការកន្ត្រាក់ស្បូនឆ្លងទន្លេ មិនត្រឹមត្រូវ។

តាំងពីឆ្នាំ១៩៥០មក ឯកសារវេជ្ជសាស្ត្រ បានកំណត់ថា នៅពេលស្ត្រីឈឺពោះឆ្លងទន្លេ បើស្បូនស្ត្រីបើកយឺតៗ គឺជាងមួយសង់ទីម៉ែត្រក្នុងម៉ោង នោះគេអាចចាត់ទុកថាជាករណីសម្រាលកូន “មិនធម្មតា” ហើយ !

ហេតុដូច្នេះហើយបានជា នៅពេលគ្រូពេទ្យ ក៏ដូចជាបុគ្គលិកឆ្មប ទាំងឡាយ ប្រឈមនឹងស្ថានភាពស្បូនបើកយឺត ជាងអ្វីមានចែងក្នុងឯកសារយោងខាងលើនោះ ពួកគាត់មាននិន្នាការនឹងធ្វើអន្តរាគមន៍ភ្លាម ! ជាអន្តរាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រ ជូនដោយសម្រេចធ្វើការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់ជូនដោយថ្នាំ ដើម្បីពន្លឿនការកន្ត្រាក់នៃស្បូន ឱ្យឆាប់បើក ដែលជាមូលហេតុនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំកាន់តែច្រើនឡើងៗ ពេលសម្រាលកូន។

ប៉ុន្តែចាប់ពីថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ទី ១៥ កុម្ភៈមក អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានចេញអនុសាសន៍ណែនាំថ្មី ឱ្យគ្រប់អ្នកវេជ្ជសាស្ត្រ កុំយក កំរិតបើកស្បូន១សង់ទីម៉ែត្រក្នុងម៉ោង ក្នុងឯកសារយោងចាស់ មកធ្វើជាគោលទៀត។ ព្រោះបើតាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗចុងក្រោយ ជាច្រើន បានបង្ហាញថា គេមិនអាចយកអនុសាសន៍ចាស់មកអនុវត្តលើគ្រប់ស្ត្រី និងគ្រប់ការសម្រាលកូនបានទៀតឡើយ។ សម្រាប់អង្គការសុខភាពពិភពលោក មានរង្វាស់សម្រាប់វាស់ហានិភ័យ របស់ស្ត្រីពរពោះរៀបឆ្លងទន្លេទេ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានសង្កេតឃើញថា បច្ចុប្បន្ននេះ អត្រានៃការផ្តល់កំណើតកូនដោយការរះកាត់ បានកើនឡើងនិងប្រែប្រួលតិចឬច្រើន ពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយ ប៉ុន្តែជាកំណើនដែលគួរ

ឱ្យព្រួយបារម្ភមែនទែន។ ការរះកាត់បង្កើតកូន កាលដើមឡើយ ត្រូវបានអនុវត្តធ្វើ តែក្នុងករណី ចាំបាច់ ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត ដើម្បីបញ្ចៀសការសម្រាលកូនស្មុគស្មាញ តែឥលូវបានក្លាយជាជម្រើស ឬស្ទើរក្លាយជាធម្មតា ទៅវិញ។

“ការពរពោះមិនមែនជាជំងឺ ហើយការសម្រាលកូនជាបាតុភូតធម្មជាតិ ដែលស្ត្រីអាចមានសមត្ថភាព ពីធម្មជាតិ ធ្វើឱ្យដោយខ្លួនឯង ដោយគ្មានអន្តរាគមន៍” ! នេះជាការគូសបញ្ជាក់បន្ថែមរបស់លោក វេជ្ជបណ្ឌិត Olufemi Oladapo គ្រូពេទ្យប្រចាំនាយកដ្ឋានសុខភាពបន្តពូជរបស់អង្គការសុខភាព ពិភពលោក។

តែ ក្នុងរយៈពេលពីរទសវត្សរ៍ចុងក្រោយនេះ អ្វីដែលគេបានឃើញ បានជួប គឺការធ្វើអន្តរាគមន៍ វេជ្ជសាស្ត្រ ដោយឥតប្រយោជន៍លើស្ត្រី នៅពេលឆ្លងទន្លេ។ សម្រាប់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ស្ត្រីមានគិតគ្រប់ខែឈីពោះឆ្លងទន្លេ កូនដំបូង អាចប្រើពេលវេលាយូរ បើនៅក្រោម១២ម៉ោង គួរតែ ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាករណីធម្មតា និងក្រោម១០ម៉ោង ចំពោះករណីឆ្លងទន្លេកូនទីពីរ ឬកូនបន្ទាប់ ៗ។ ប៉ុន្តែលោកលោកវេជ្ជបណ្ឌិត សូមអំពាវនាវជាថ្មីកុំឱ្យគ្រូពេទ្យស្តង់ដាប់យកសេចក្តីណែនាំថ្មីនេះ មកធ្វើជាអនុសាសន៍គោល បែបសកលឱ្យសោះ។ ការសម្រាលកូនផ្តល់កំណើតឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែខុសគ្នា និងសុទ្ធតែជាករណីទោលទាំងអស់ !

**លម្អិតពីការសម្រាលដោយរះកាត់ ទាំងគុណសម្បត្តិនិងផលវិបាក**

**ការសម្រាលដោយរះកាត់**

មធ្យោបាយសម្រាលកូនដោយការរះកាត់ជាដំណើរការរះកាត់បរិវេណពោះម៉ាក់និងស្បូនដើម្បីយក ទារកក្នុងផ្ទៃនិងសុកចេញមកក្រៅ ជំនួសឲ្យការសម្រាលបែបធម្មជាតិ។ អាចនិយាយបានថាស្ត្រី មួយចំនួនជ្រើសរើសវិធីសម្រាលបែបទំនើបនេះដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ទោះជាស្ថានភាពរាងកាយ និងសុខភាពគាត់គ្រប់គ្រាន់អាចសម្រាលដោយធម្មជាតិក៏ដោយ ប៉ុន្តែ ករណីខ្លះទៀតម៉ាក់ដែលមានស្ថានភាពមិនល្អគ្រប់គ្រាន់ដែលគ្រូពេទ្យបញ្ជាក់ថាត្រូវតែរះកាត់ជា ជម្រើសតែមួយគត់ដើម្បីសុវត្ថិភាពទាំងម្តាយនិងកូនក្នុងពោះ។ បញ្ជាក់ម្តងទៀត ការសម្រាលដោយ រះកាត់ក្នុងស្ថានភាពខ្លះជាភាពចាំបាច់ ហើយការសម្រេចចិត្តជូនកាលមិនស្ថិតលើម៉ាក់ជាអ្នក

អារកាត់ទេ ។

ខាងក្រោមនេះជាគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិរបស់ការសម្រាលដោយវះកាត់៖

មានសំណួរច្រើនណាស់ដែលអ្នកម្តាយទើបពពោះកូនដំបូងសួរដដែលៗថា ម៉េចបានចាំបាច់សម្រាលដោយវះកាត់? ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ មានផលអាក្រក់មែន? អាក្រក់អីខ្លះ? ដូច្នេះម៉ាក់មុនសម្រេចចិត្តសម្រាលដោយការវះកាត់ គួរស្វែងយល់លម្អិតពីគុណប្រយោជន៍និងផលប៉ះពាល់របស់វិធីសម្រាលបែបទំនើបនេះសិនជាការល្អ។ ករណីទារកក្នុងផ្ទៃម៉ាក់ធំពេក មិនអាចកើតដោយធម្មជាតិបាន ករណីទីតាំងកូនមិនបង្វិលក្បាលចុះក្បាល (កូនបញ្ឆោត) ករណីម្តាយទាមទារការជួយអន្តរាគមន៍ពីវេជ្ជសាស្ត្រឬក្រុមគ្រូពេទ្យ ករណីសុករុំកូន ករណីម៉ាក់មានកូនភ្លោះចាប់ពី២ឬលើសនេះ ម៉ាក់កម្ពស់ទាប ឆ្អឹងអាងត្រជាក់តូចពេក ទងសុកក៏ខ្លីពេក ឬលក្ខខណ្ឌសុខភាពរាងកាយម៉ាក់មានបញ្ហាច្រើនទៀត។ល។ សុទ្ធតែជាហេតុផលទាមទារជម្រើសសម្រាលដោយវះកាត់ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ដោយឡែកម៉ាក់គួរដឹង និងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចថា ជម្រើសនៃការសម្រាលដោយវះកាត់ វានឹងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពប្រព័ន្ធភាពស្តាំរាងកាយកូន ដែលទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់ជាកូនដែលសម្រាលដោយធម្មជាតិក្នុងការពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ទល់នឹងជំងឺមួយចម្បងៗ។

+ គុណសម្បត្តិ

- ល្អសម្រាប់ម៉ាក់ដែលត្រូវការការអន្តរាគមន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ - ម៉ាក់អាចកំណត់ពីពេលវេលាជាក់លាក់ក្នុងការសម្រាល - ម៉ាក់មានពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការត្រៀមទុកមុន ទាំងពេលវេលា និងកម្លាំងចិត្តកម្លាំងកាយ - មិនមានការឈឺចាប់អំឡុងពេលសម្រាល - ម៉ាក់អាចប្រើថ្នាំបញ្ចុះក្រោយសម្រាលចៀសវាងការឆ្លងជំងឺនានា"

+ គុណវិបត្តិ

- រាងកាយម៉ាក់ប្រើពេលយូរដើម្បីត្រឡប់ទៅរកភាពដូចដើមមុនសម្រាល - បាត់បង់ឈាមច្រើននិងប្រើពេលយូរដើម្បីផ្សះមុខរបួស - ផលវិបាកដល់ការពពោះបន្ទាប់ដូចជា មានស្នាម/ផ្លែលើមុខរបួស វះពីមុន មានបញ្ហាជាថវិកាសុខ ឬជម្រៅជ្រៅជាដើម - ផលវិបាកពីការវះកាត់ - ប្រព័ន្ធភាពស្តាំកូនខ្សោយ ប្រឈមបញ្ហាអាណែកហឫ័តហើយឆាប់ឈឺថ្កាត់ - ចំណាយប្រាក់កាសច្រើនលើមុខកាំបិត

វះកាត់

ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ

+ គុណសម្បត្តិ

- ល្អសម្រាប់ម៉ាកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពល្អ - ម៉ាកឆាប់ជាសះពីមុខរបួសលឿន - បាត់បង់ ឈាមតិចអំឡុងសម្រាល - ម៉ាកមានទឹកដោះច្រើនឲ្យកូនបៅភ្លាមៗក្រោយសម្រាល - មិនមាន ហានិភ័យនិងផលវិបាកផ្សេងៗពីការវះកាត់ - មិនមានបញ្ហា ឬហានិភ័យសម្រាប់ការយកកូនបន្ទាប់ - ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនិងភាពធន់របស់ទារកល្អជាងទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់ - ការ ចំណាយតិចជាងសម្រាលដោយវះកាត់"

+ គុណវិបត្តិ

- ឈឺពោះយូរហើយអត់ដឹងពេលសម្រាលជាក់លាក់ - ពិបាករៀបចំឲ្យបានស្រួលបូលចំពេលមុន សម្រាល - ម៉ាកទទួលការឈឺចាប់ខ្លាំងអំឡុងពេលកំពុងសម្រាល"

## 2.2 តើទើបសម្រាលកូនរួចគួរថែរក្សាសុខភាពបែបណា ?

ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ស្ត្រីជាម្តាយ ត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពខ្លួនឲ្យបានល្អពុំមែន ចង់ធ្វើអ្វីតាមតែនឹកឃើញនោះទេ ត្រូវតែតម្រូវអ្វីដែលគួរតម្កើងការពារសុខភាពមាំមួនពិសេស ចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ ប្រការដែលគួរប្រុងប្រយ័ត្នមានដូចជា៖

**-មិនត្រូវទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង៖** ស្ត្រីជាម្តាយបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច មិនគួរទទួលទានគ្រឿង ស្រវឹង ឬភេសជ្ជៈដែលមានសារធាតុផ្សំពីអាល់កុលឡើយ ព្រោះអាចបណ្តាលឲ្យសម្ពាធឈាមឡើង ខ្ពស់ ។ បើសិនជាស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ហើយទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិ អាល់កុល ជាពិសេសស្រាថ្នាំអាចបណ្តាលឲ្យសារជាតិទាំងនេះជ្រាបចូលទៅក្នុងទឹកដោះ ដែលអាច ធ្វើឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដូចជា ប៉ះពាល់ដល់ការផលិតទឹកដោះ ប៉ះពាល់ដល់ទម្ងន់ទារក ប៉ះពាល់ ដល់ការលូតលាស់របស់ទារក និងប៉ះពាល់ដល់ផ្នែករំលាយអាហាររបស់ទារកថែមទៀត ។

**-អាហារដែលមិនគួរទទួលទានសម្រាប់ស្ត្រីសម្រាលកូនរួច៖** អាហារដែលមិនគួរទទួលទានមានដូច ជា អាហារផ្អាច់ទុកយូរ អាហារស្រស់ ព្រោះអាចធ្វើឲ្យកើតមានបញ្ហាផ្តល់ពោះ។

-**ថ្នាំបុរាណ៖** ឱសថបុរាណមួយចំនួនដែលអះអាងថាជួយបង្កើនទឹកដោះ ឬជួយឲ្យស្បូនមានសភាព ដូចដើមវិញ តែមិនគួរទទួលទានទេ ព្រោះឱសថទាំងនេះនៅមិនទាន់មានការពិសោធច្បាស់លាស់ នៅឡើយ ។

-**ហាមប្រើប្រាស់ថ្នាំ ៖** រាល់ថ្នាំលេប ទាំងឡាយ ដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវមិនគួរប្រើប្រាស់នោះទេ បើសិនជាចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំគួរតែទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ។

-**ស្រ្តីដែលបំបៅដោះកូន**ដោយទឹកដោះមិនគួរធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ធុញថប់តប់ប្រមល់ ឬពិបាកចិត្តច្រើន ពេកទេ ព្រោះអាចជាហេតុធ្វើឲ្យទឹកដោះផលិតមិនបានល្អ ឬផលិតបានតិចមិនអាចផ្គត់ផ្គង់តាម តម្រូវការចាំបាច់របស់ទារក ។

-**ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖** បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ស្រ្តីមិនគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំងពេកទេពិសេស នៅបរិវេណក្បាលពោះ ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ទៅដល់ទ្វារមាស និងស្បូន ។

-**មិនគួរលើកវត្ថុធ្ងន់៖** រាល់ការងារដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ស្រ្តីគួរចៀសវៀង ព្រោះការប្រឹងលើករបស់ ធ្ងន់អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ទៅដល់ថ្មើរពិសេសស្បូនអាចបណ្តាលឲ្យកើតមានបញ្ហាស្រុតស្បូន ដោយសារធ្វើការងារធ្ងន់បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលគ្រូពេទ្យណែនាំដល់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ខណៈស្រ្តី ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនបើសិនសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ។ ស្ថានភាពអាច ប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែ ស្រ្តីមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្ពាធឈាមខ្ពស់ មានមេរោគ អេដស៍ ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលអាចរារាំងដល់ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ។

យ៉ាងណាមិញ ស្រ្តីត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ ត្បិតថាការសម្រាលតាម ធម្មជាតិមានផលវិបាកតិចតួចជាងការសម្រាលកូនដោយវះកាត់។ ករណីក្រុមគ្រូពេទ្យសម្រេច ឈានដល់ការវះកាត់ លុះត្រាតែការសម្រាលតាមធម្មជាតិអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយ និងកូន។ នេះបើតាមការណែនាំលើទំព័រហ្វេសប៊ុកមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។

បើតាមមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បច្ចុប្បន្ននេះអត្រានៃការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់មានការកើនឡើង ជាលំដាប់ គួរឲ្យព្រួយបារម្ភ ជាពិសេសការរះកាត់ដោយគ្មានមូលហេតុត្រឹមត្រូវ។ ស្ត្រីមួយចំនួន យល់ថា ការសម្រាលកូនដោយរះកាត់ មានភាពងាយស្រួល ហើយម្តាយមិនឈឺពោះពេលសម្រាល ដោយពួកគេមើលរំលងពីផលវិបាកនានាដែលកើតមាននៅថ្ងៃអនាគត ដែលបណ្តាលមកពី ការរះកាត់នេះ។

ដូច្នេះ តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះចំពោះម្តាយអំឡុង និងក្រោយពេលការរះកាត់?

មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានលើកបង្ហាញពីផលវិបាកអំឡុងពេលរះកាត់ ដែលក្នុងនោះមានដូចជា ផលវិបាកកើតចេញពីការប្រើថ្នាំសណ្តាំ (Syndrome de Mendelson) ការបាត់បង់ឈាមច្រើនពេល រះកាត់ ការដាច់រំហែកកស្សន់ខ្លាំង និងរមួសប្លោកនោម ឬពោះវៀន ដែលទាមទារការសម្រាកពេទ្យ រយៈពេលយូរ ។

ចំណែកឯ ផលវិបាកក្រោយពេលរះកាត់វិញ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតបានឱ្យដឹងថា ផលវិបាក ក្រោយពេលរះកាត់ភ្លាមៗពី១០% ទៅ ៤២% ស្ត្រីអាចប្រឈមបញ្ហា រលាកប្លោកនោម រលាកគ្នាស ក្នុងរបស់ស្បូន រលាកស្រោមពោះ ឬអាចបង្ករោគក្នុងសរសៃឈាមផងដែរ។

បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់ ស្ត្រីក៏ប្រឈមការហូរឈាមក្រោយពេលរះកាត់ផង ដែរ ហើយករណីខ្លះស្ត្រីមានកកឈាមលើស្មាមរមួសស្បូន ឬក្រោមរមួសស្បែក និងមានភាព ស្លេកស្លាំង។ ម្យ៉ាងទៀតស្ត្រីអាចជួបផលវិបាកស្ទុះសរសៃឈាមតូចៗ ជាពិសេស សរសៃឈាមក្នុង សួត ដែលធ្វើឲ្យមានវិបត្តិផ្លូវដង្ហើមថែមទៀតផង។

មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ស្ត្រីដែលទទួលការសម្រាលដោយការរះកាត់ អាចប្រឈមនឹងផលវិបាក មួយចំនួនទៀតផងដែរ មានដូចជា ធ្លាយស្បូន សុកពាំងមាត់ស្បូន សុកចាក់ឬសក្នុងសាច់ស្បូន ឬ ចាក់ដល់ប្លោកនោមក៏មាន។

ជុំវិញការសម្រាលកូនតាមការរះកាត់នេះ គេហទំព័ររបស់គ្លីនិក Cleveland នៃសហរដ្ឋអាមេរិក បាន បង្ហាញពីគុណវិបត្តិផ្សេងទៀតនៃការសម្រាលដោយការរះកាត់នេះផងដែរ។ ក្នុងនោះ ស្ត្រីអាច

លំបាកជាសះស្បើយជាងការវះកាត់ដោយធម្មជាតិ ។ បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលដោយការវះកាត់ អាចបង្កឱ្យស្រ្តីមានរលាកសន្លាក់រាំវៃផងដែរ ។

លើសពីនេះទៀត ទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់នេះ អាចប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបញ្ហា ផ្លូវដង្ហើមខ្លាំងក៏មាន។

ជាចុងបញ្ចប់នៃអត្ថបទនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញផ្នែកសម្ភពនិងពេទ្យស្រ្តីនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បាន ផ្តល់ដំបូន្មានដល់សារណាជនទូទៅ ពិសេសស្រ្តីជាមួយ ត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់នូវផលវិបាក ទាំងអស់ខាងលើ ដើម្បីបញ្ចៀសបាននូវហានិភ័យនានាដែលអាចគំរាមគំហែងដល់អាយុជីវិតស្រ្តី។ ដូច្នេះរាល់ការសម្រាលដោយការវះកាត់ក្តី ឬតាមធម្មជាតិក្តី ស្រ្តីគួរពិគ្រោះប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ជំនាញជាមុន ដើម្បីជ្រើសរើសការសម្រាលមួយដ៏សមស្រប និងមានសុវត្ថិភាពទាំងម្តាយ និងកូន។

## 2.3 ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ និងថ្ងៃគ្រប់ខែ/ថ្ងៃសម្រាលកូន!

១) ថ្ងៃឈឺពោះសំរាលកូន ជាថ្ងៃដែលឈឺពោះមានចង្វាក់ឈឺបាត់ឈឺបាត់ (ក្នុងនោះមានអំពើឈាម ឈាមផងដែរ) ឈឺរហូតដល់កូនកើតចេញពីផ្ទៃម្តាយ។

– សម្រាលកូនគ្រប់ខែ៖ គឺសម្រាលកូនក្នុងចន្លោះពេលដែលកូនមានអាយុ៣៧សប្តាហ៍ពេញ នៃការ បាត់រដូវ និង ៤១សប្តាហ៍ ៣ថ្ងៃ។

– សម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ៖

– ក្រោម ៦ខែ = រលូត

– ពី ៦ខែទៅ ៨ខែកន្លះ=សម្រាលមុនខែ

– កូនលើសខែ៖ គឺពី៤១ សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវឡើងទៅ

២) ថ្ងៃទី ១ នៃរដូវចុងក្រោយ៖ គឺជា

– ថ្ងៃទី១ ដែលឈាមរដូវធ្លាក់ (មិនមែនជាថ្ងៃដែលអស់ឈាមរដូវទេ)

– គឺជាខែចុងក្រោយគេ ដែលរដូវមក (មិនមែនខែ ដែលអត់មកទេ)

៣) រដូវទៀងទាត់: គឺរដូវដែលមក ២៨ថ្ងៃម្តង

ឧទាហរណ៍:

- ខែមុន រដូវមកថ្ងៃទី ៣០
- ខែមន្ទាប់ត្រូវមកថ្ងៃទី ២៨
- ខែបន្ទាប់ទៀតត្រូវមកថ្ងៃទី ២៦

៤) សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវ

យើងគិតអាយុកូនក្នុងផ្ទៃជាសប្តាហ៍ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ។

៥) ថ្ងៃបង្កកំណើតកូន: គឺ ១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ

៦) ការកំណត់ថ្ងៃសម្រាលកូន: តាមរដូវដែលទៀងទាត់ក្តី (២៨ថ្ងៃ)

តាមអេកូប៊ីខែដំបូងក្តី គឺយើងកំណត់យក ៤០សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវជាថ្ងៃសម្រាល។ តែកូនអាចសម្រាលមុន ១០ថ្ងៃ ឬក្រោយ ១០ថ្ងៃ។

៧) ការកំណត់ថ្ងៃសម្រាលកូន តាមអេកូប៊ីខែដំបូងក្តី និងតាមរដូវដែលទៀងទាត់ក្តី គឺពុំមានខុសគ្នាឡើយ។ ខុសគ្នាយ៉ាងច្រើន ៣ ទៅ ៤ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះបើប្អូនមិនចាំរដូវ ប្អូនត្រូវយកថ្ងៃសម្រាលកូនតាមអេកូប៊ីខែដំបូង។

៨) បើដល់ថ្ងៃសម្រាលហើយ គឺ៤០សប្តាហ៍ ពុំទាន់ឈឺពោះសម្រាល ប្អូនត្រូវមើលអេកូម្តងទៀត បើទឹកភ្លោះនៅគ្រប់គ្រាន់ សុខភាពកូននៅល្អ ប្អូនអាចទុកតាមដានបាន ១០ថ្ងៃទៀត ដោយប្អូនត្រូវមកតាមដានផ្ទៃពោះរាល់ ២ ឬ៣ថ្ងៃម្តង រហូតដល់ថ្ងៃឈឺពោះសម្រាលកូន។

៩) បើ ១០ថ្ងៃហ្នឹង មិនទាន់ឈឺពោះសម្រាលទៀត ប្អូនចាំបាច់ត្រូវសម្រាកពេទ្យ ដើម្បីដាក់ថ្នាំឲ្យឈឺពោះសម្រាល ទៅតាមបច្ចេកទេសលោកគ្រូ អ្នកគ្រូផ្នែកសម្ភព។

១០) យើងអាចទុកកូនទៅក្នុងផ្ទៃបានត្រឹមតែ ៤១សប្តាហ៍ ៣ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ លើសពីថ្ងៃនេះទារកនៅក្នុងផ្ទៃនឹងទ្រោមបន្តិចម្តងៗរហូតស្លាប់នៅក្នុងពោះ។



សូមបងប្អូនអញ្ជើញមកពិនិត្យ និងតាមដានផ្ទៃពោះឲ្យបានទៀងទាត់ជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្ភពនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត ដើម្បីឲ្យការសម្រាលកូនប្រកបទៅដោយសុវត្ថិភាព។

**ស្ត្រីចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិគួរដឹងពីគន្លឹះទាំង៧នេះ**

តើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាលក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីខាងមុខនេះឬ? ហើយអ្នកក៏កំពុងគិតថាចង់សម្រាលកូនបែបធម្មជាតិដែរមែនទេ?

ជាទូទៅ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប តែងចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិ តែដើម្បីឱ្យការសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិមានដំណើរការដោយជោគជ័យ និងសុវត្ថិភាព ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដែលចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិនៅពេលខាងមុខ គួរគប្បីត្រៀមខ្លួន និងគោរពតាមគោលការណ៍ទាំង៧ខាងក្រោមនេះ៖

១. ត្រួតពិនិត្យគភ៌ជាប្រចាំតាមការណែនាំ ដើម្បីដឹងអំពីការលូតលាស់ និងអាចរកឃើញនូវបម្រែបម្រួល ឬលក្ខខណ្ឌមួយចំនួនដែលអាចនឹងត្រូវបានណែនាំពីគ្រូពេទ្យឱ្យផ្លាស់ប្តូរវិធីសម្រាល ឬយ៉ាងណា។

២. ស្វែងរកថ្នាក់រៀនវគ្គខ្លីបន្ថែម អំពីដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រង ឬបន្ថយការឈឺចាប់ និងផលវិបាក ដែលភាគច្រើនត្រូវបានផ្តល់ដោយមន្ទីរពេទ្យក្នុងពេលល្ងាច ឬនៅចុងសប្តាហ៍។

៣. អ្នកត្រូវស្វែងយល់បន្ថែមដោយខ្លួនឯង និងត្រូវដឹងជាមុនថានឹងមានអ្វីកើតឡើងនៅមុនពេលអំឡុងពេល និងក្រោយពេលសម្រាល ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនក្នុងការទទួលយកហេតុការណ៍ទាំងនោះ។

៤. អ្នកត្រូវចិត្តត្រជាក់ សម្រួលអារម្មណ៍ គិតវិជ្ជមាន និងមិនភិតភ័យ ព្រោះថាអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងសម្ពាធអាចបង្កឱ្យមានការបញ្ចេញ adrenaline ហើយបន្ថយដំណើរការនៃការសម្រាលពិសេសនៅពេលសម្រាល។

៥. អ្នកគួរព្យាយាមសម្រាក រក្សាការបង្អប់ជាតិទឹក ញ៉ាំអាហារទន់ៗ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ សមស្របតាមការណែនាំជាពិសេស ដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌសុខភាព ពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

៦. ចៀសវាងកុំឱ្យឡើងទម្ងន់ខ្លាំងពេក ដោយគ្រប់គ្រងរបបអាហារ និងរក្សាឱ្យមានតុល្យភាព ព្រោះថាការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិនឹងដំណើរការបានល្អ និងមានផលវិបាកតិចប្រសិនស្ត្រីមិន លើសទម្ងន់។

៧. អ្នកក៏ត្រូវដឹងដែរថាកម្លាំងនៃការឈឺចាប់គឺខុសៗគ្នាពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់ទៀត ចំពោះស្ត្រីដែល ទើបសម្រាលលើកដំបូងអាចមានការឈឺចាប់ពី១២ទៅ ២៤ម៉ោង រីឯអ្នកធ្លាប់សម្រាលពីមុនមក អាច ត្រូវចំណាយពេលឈឺពី៦ទៅ៨ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិឡើយ បើ ពួកគេត្រូវបានរកឃើញថា ស្មុគស្មាញមាត់ស្បូន មានមេរោគអ៊ីប៉េស មានការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដែល មិនទាន់បានព្យាបាល និងធ្លាប់រក្សាសម្រាលកូនម្តង ឬលើសពីនេះ។

## 2.4 តើអ្វីទៅជា “គុណសម្បត្តិ” នៃការសម្រាលកូនតាមវិធីធម្មជាតិ?

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសយកផ្លូវនេះ អ្នកនឹងត្រូវប្រឈមនឹងការទទួលយកនូវការឈឺចាប់ និងការ មិនស្រួល ដែលជាផ្នែកមួយនៃការសម្រាលកូន។ ប៉ុន្តែ ដោយមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ និងការគាំទ្រ សព្វបែបយ៉ាង ជាញឹកញាប់ ស្ត្រីសម្រាលកូននឹងមានអារម្មណ៍ថា មានសិទ្ធិអំណាចនិងពេញចិត្ត យ៉ាងខ្លាំងដោយការសម្រាលកូនធម្មជាតិ។

នេះគឺជាគុណសម្បត្តិ ៖

1. បច្ចេកទេសសម្រាលកូនធម្មជាតិ ភាគច្រើន មិនមែនជាការឈ្លានពានទេ ដូច្នេះ វាមានហានិភ័យ តិចតួចប៉ុណ្ណោះសម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ ឬផលប៉ះពាល់សម្រាប់អ្នក ឬកូនរបស់អ្នក។
2. ស្ត្រីជាច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លា រីករាយ និងអស្ចារ្យដែលបានសម្រាលកូនដោយខ្លួនឯង។ ថ្វីបើ ត្រូវស្វ័យនឹងការឈឺចាប់ក៏ពិតមែន តែមនុស្សជាច្រើនបានរាយការណ៍ថាពួកគេនឹងជ្រើសរើសយក ការសម្រាលកូនបែបនេះទៀតនៅពេលក្រោយ។
3. ស្ត្រីអាចឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ដ៏ល្អឥតខ្ចោះក្នុងនាមជាម្តាយ។
4. អ្នកហាក់ដូចជាមិនសូវប្រើថ្នាំច្រើនដូចអ្នកសម្រាលដោយការរក្សាសម្រាលនោះឡើយ។

5. ស្វាមីរបស់អ្នកអាចចូលរួមក្នុងដំណើរការនេះ នៅពេលអ្នកធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់របស់អ្នក។

**តើអ្វីជាការសម្រាលដោយការវះយកកូន?** ការវះយកកូនឬការសម្រាលកូនដោយការវះគឺជាទម្រង់ការមួយនៃការវះ។ វះដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការបើកពោះឬបើកជញ្ជាំងពោះនិងបើកសាច់ដុំស្បូន ក្នុងគោលបំណងសម្រាលកូនឬបញ្ចេញកូនមក។ នេះគឺជានិយមន័យ ពីការបង្កើតកូនឬសម្រាលកូនដោយការវះដែលបកស្រាយដោយ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត តាន់ ចន្ទី ជំនាញផ្នែកសុខភាពមាតានិងទារក។

ជាទូទៅយើងមិនប្រើពាក្យថាវះកាត់ទេតែត្រូវប្រើថា «វះយកកូន» គឺការវះបើកពោះយកកូន។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះ អាចចាត់ទុកជាការចាំបាច់មួយ ពីព្រោះការសម្រាលតាមបែបធម្មជាតិកំពុងតែដាក់ម្តាយនិងកូនប្រឈមទៅនឹងហានិភ័យឬប្រឈមទៅនឹងការគ្រោះថ្នាក់។ ដូចនេះដើម្បីចៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់តាមការសម្រាលតាមធម្មជាតិ តម្រូវឱ្យមានការវះយកកូននេះ។

កត្តាមួយចំនួនដែលតែងតែប្រឈមមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោមបាន គេតែងថាការសម្រាលមានបញ្ហាឬសម្រាលមានឧបសគ្គឬករណីខ្លះកូនភ្លោះដែលមិនអាចសម្រាលតាមផ្លូវក្រោមបានឬដោយសារកូនក្បាលនៅខាងលើ ឬទទឹងពោះ ឬម្តាយមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបញ្ហាដោយសារតែកន្សោមស៊ីកឬទងស៊ីកមានបញ្ហា និងមានកត្តាជាច្រើនទៀតដែលមិនអាចឱ្យស្ត្រីសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិបានទើបពួកគាត់សម្រេចធ្វើការសម្រាលដោយការវះយកកូន។

សរុបមកគឺតម្រូវឱ្យជម្រើសយកសម្រាលដោយការវះយកកូនដោយមិនបាច់ចំណាយពេលវេលាសម្រាលដោយធម្មជាតិ។

**តើការសម្រាលកូនដោយវះមានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិយ៉ាងខ្លះ?** លោកវេជ្ជបណ្ឌិត តាន់ ចន្ទី ជំនាញផ្នែកសុខភាពមាតានិងទារករូបនេះបានធ្វើការពន្យល់ថា បើនិយាយពីគុណសម្បត្តិដោយការសម្រាលកូនដោយវះ ជាជម្រើសមួយដែលយើងចង់ចៀសវាងនូវកត្តាមួយចំនួនដែលមិនចង់សម្រាលដោយធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោម គឺមានតែការសម្រាលដោយវះនេះហើយ។ អ្នកខ្លះបារម្ភថាការសម្រាលតាមធម្មជាតិអាចរហែកប្រដាប់ភេទ។ ឪពុកម្តាយខ្លះមានបំណងកំណត់ពេលវេលាឱ្យ

កូនកើតថ្ងៃនេះឬថ្ងៃនោះឬ ឬយកថ្ងៃដែលមានហុងស៊ុយ ដែលនេះជាជម្រើសមួយក្នុងការធ្វើការវះ  
យកកូន។ គ្រួសារខ្លះមិនចង់ប្រថុយនឹងការសម្រាលដោយធម្មជាតិឬក៏មានអ្នកខ្លះទៀតគិតថា ការវះ  
យកកូនជាការងាយស្រួលដោយគ្រាន់តែកាត់បើកពោះយកកូនបានជាដើម។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះក៏ផ្តល់នូវគុណវិបត្តិមួយចំនួនផងដែរដូចជា ម្តាយអាចប្រឈមទៅ  
នឹងបញ្ហានានាដោយអាចឱ្យស្រ្តីឈឺឬមានគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់ជីវិតដោយសារតែផលវិបាកនៃការប្រើ  
ថ្នាំស្លឹកឬថ្នាំសណ្តាំដើម្បីកុំឱ្យមានការឈឺចាប់។

ការវះកាត់នេះក៏ប្រឈមនឹងការឆ្លងរោគ ពិបាកក្នុងការជាសះមុខរបួស ការវះត្រូវសម្រាកមន្ទីរពេទ្យ  
យូរជាងសម្រាលដោយធម្មជាតិ ការរួមភេទត្រូវពន្យារពេលយូរបន្ទាប់ពីវះ....។ ឯទារកដែលកើត  
ដោយការសម្រាលវះមិនបានប្រឹងដូចទារកដែលកើតដោយធម្មជាតិ ទារកកើតដោយការវះ  
ងាយស្រួលមែន ប៉ុន្តែគាត់មានបញ្ហាប្រឈមទៅនឹងជម្ងឺផ្លូវសួតច្រើនជាងទារកដែលកើតតាមបែប  
ធម្មជាតិ និងមានកត្តាជាច្រើនទៀត។

## 2.5 មុនសម្រាលកូន មានអាការៈទាំងនេះ កុំភ័យឲ្យសោះ

មុនពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន អ្នកនឹងអាចកើតមានអាការៈទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ប៉ុន្តែអ្នក  
មិនគួរភ័យឡើយ ព្រោះគ្រាន់តែជាមុខសញ្ញាបង្ហាញថា កូនចង់ជួបអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។ តើមានអ្វីខ្លះ  
ទៅ?

1. នៅពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន ស្បូនអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមបើក។ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែចេះបែងចែកថា  
តើពេលណាជាការបើកមែន ហើយពេលណាជាការបើកបញ្ឆោត។ ពេលដែលស្បូនបើកមិនពិត  
ស្បូនអ្នកនឹងបើកបិទៗ ហើយពោះឈឺមិនទៀងទេ។ ប៉ុន្តែបើស្បូនអ្នកបើកមែន វានឹងចាប់ផ្តើមបើកធំ  
ដោយមានរបៀប ហើយការឈឺនឹងបន្ត។ មុខសញ្ញាមួយនេះ នឹងអាចប្រាប់អ្នកថា កូនចង់ចេញមក  
ជួបអ្នកខ្លាំងហើយ។
2. នៅពេលដែលកូនអ្នកជិតចេញមកជួបអ្នក ទឹកភ្លោះអ្នកនឹងអាចបែក ហើយហៀរចេញមក  
ក្រៅ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរឲ្យបែកយូរពេកទេ ព្រោះនៅពេលដែលទឹកភ្លោះអ្នកហូរអស់ កូននឹងអាចមាន

គ្រោះថ្នាក់ ដោយខ្វះអុកស៊ីសែន។ ដូចនេះ នៅពេលដែលទឹកភ្លោះបែកភ្លាម អ្នកគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យ ជាបន្ទាន់។

នៅមុនពេលដែលអ្នកដល់ថ្ងៃត្រូវឆ្លងទន្លេ អ្នកនឹងអាចមកជាឈាមក្រហមតិចៗ ដោយមានអ្នកខ្លះ ក៏អាចមកមុនមួយអាទិត្យដែរ។ ដូចនេះ បើអ្នកមានអាការៈមកឈាមក្រហមបែបនេះ ហើយ ចាប់ផ្តើមឈឺពោះ អ្នកគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាគ្រោះថ្នាក់។

**វិធីសាស្ត្រ៥យ៉ាងជួយស្រ្តីឱ្យសម្រាលកូនដោយងាយស្រួល និងសុវត្ថិភាព**

ការសម្រាលឬហៅថា ឆ្លងទន្លេគឺជាដំណាក់កាលដ៏ពិបាកមួយក្នុងជីវិតមនុស្សស្រី ហើយក៏មានស្រ្តី ជាច្រើនដែរដែលព្រួយបារម្ភពីដំណាក់កាលនេះ។ ប៉ុន្តែយោងតាមវិបសាយសុខភាព [health.com.kh](http://health.com.kh) បានបង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រមានប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលស្រ្តីពោះ ឬជិតគ្រប់ខែអាចមើលទុកជា មេរៀន សម្រាប់ពេលសម្រាល កុំឱ្យមានការភ័យខ្លាច និងសម្រាលដោយងាយ៖

**១. កម្លាំងចិត្ត**

នៅពេលឈឺពោះសម្រាល ស្វាមីគួរតែនៅក្បែរប្រពន្ធក្នុងបន្ទប់សម្រាលដើម្បីផ្តល់កម្លាំងចិត្ត ភាព កក់ក្តៅ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងដឹងពីទុក្ខលំបាក និងការលះបង់ដ៏ធំធេងរបស់ភរិយាដើម្បីតែជីវិត កូនក្នុងផ្ទៃ។ ក្រៅពីនេះ អ្នកម្តាយក៏អាចផ្តល់ជាកម្លាំងចិត្តដល់កូនស្រីដែលត្រូវសម្រាលនេះបាន ដែរ។

**២. ពេលស្ងួនបើក**

នៅពេលស្ងួនចាប់ផ្តើមបើក ហើយអ្នកនៅផ្ទះ មិនទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យនៅឡើយ អ្នកអាចញ៉ាំអាហារ ខ្លះដើម្បីផ្តល់កម្លាំងសម្រាប់ពេលកើត តែគួរចៀសវាងអាហារប្រភេទខ្លាញ់ និងពិបាករំលាយ ព្រោះ វានឹងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហា ឬប៉ះពាល់សុខភាពទៅវិញ។

**៣. ទឹកភ្លោះ**

បើទឹកភ្លោះមិនទាន់បែកនៅឡើយ តែស្ងួនចាប់ផ្តើមបើក អ្នកអាចងូតទឹកត្រជាក់ៗ ដើម្បីបំបាត់ អារម្មណ៍តានតឹង និងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។ ប៉ុន្តែបើទឹកភ្លោះចាប់ផ្តើមបែកពេលមិនទាន់ទៅដល់

ពេទ្យ អ្នកមិនគួរឈរយូរទេ ព្រោះវានឹងបណ្តាលឱ្យទឹកភ្លោះហូរលឿន ឆាប់អស់ដែលនាំឱ្យមាន បញ្ហាដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។ ដូច្នេះបើឃើញទឹកភ្លោះបែកហើយ គួរប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យតាមដែលអាចធ្វើ បាន។

**៤. ការបន្ធូរការឈឺចាប់**

សម្រាប់នារីដែលឈឺពោះរៀបសម្រាល អាចប្រឈមនឹងការឈឺចាប់ខ្លាំង រហូតស្ទើរទ្រាំមិនបាន។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចបន្ធូរបន្ថយវាបាន ដោយការដកដង្ហើមវែងៗ ឬឱ្យស្វាមី ឬសមាជិកគ្រួសារម៉ាស្សាថ្មមៗ ។

**៥. មុនពេលឡើងក្រែសម្រាល**

ដើម្បីងាយស្រួលកើត និងមិនសូវឈឺចាប់ ស្ត្រីគួរដើរឱ្យបានច្រើន ឬធ្វើចលនាដោយការហាត់ ប្រាណចុះឡើង ដើម្បីសម្រួលដល់ការសម្រាលឱ្យមានភាពងាយស្រួល និងឆាប់រហ័ស។

**តើពេលណាស្ត្រី គួរ ឬក៏មិនគួរសម្រាលកូនដោយការវះកាត់**

ក្រុងហ្សឺណែវ៖ ខណៈចំនួនស្ត្រីសម្រាលកូនដោយការវះកាត់បានកើនឡើង អង្គការសុខភាព ពិភពលោកបានសម្តែងក្តីបារម្ភ ជាពិសេសក្នុងករណីដែលស្ត្រីអាចសម្រាលកូនតាមបែបធម្មជាតិ បែរជាសម្រេចចិត្តធ្វើការសម្រាលដោយវះកាត់វិញ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានបញ្ជាក់ថា ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ជាវិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះទាំង ម្តាយ និងទារក ក្នុងករណីការសម្រាលមិនអាចធ្វើបានតាមទ្វារមាសប៉ុណ្ណោះ។

នាយកផ្នែកស្រាវជ្រាវសុខភាពបន្តពូជប្រចាំអង្គការសុខភាពពិភពលោក អ្នកស្រី Marleen Temmerman លើកឡើងថា ប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ និងកំពុងអភិវឌ្ឍន៍មានការកើនឡើងចំនួនវះកាត់ សម្រាលកូនមិនចាំបាច់។

ហេតុផលត្រួសៗថា កំណើនការសម្រាលកូនដោយវះកាត់គឺដោយសារមន្ទីរពេទ្យអាចទទួលកម្រៃ ខ្ពស់ ងាយស្រួលរៀបចំម៉ោងធ្វើការវះកាត់ កាត់បន្ថយវេនយាម ខណៈដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មួយចំនួនមិនចង់ប្រឈមនឹងអាការឈឺពោះឆ្លងទន្លេ ឬបារម្ភខ្លាចទ្វារមាសរីកធំជាដើម។

## ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ តើការសម្រាលដោយវះកាត់ជាអ្វី?

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់គឺជាការយកទារកចេញពីផ្ទៃមាតាតាមរយៈការវះកាត់ពោះ និងស្បូន។ ក្នុងកាលៈទេសៈខ្លះ ការសម្រាលកូនបែបនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយគ្រោងទុកជាមុន និងករណីខ្លះទៀត គ្រូពេទ្យសម្ភពធ្វើការវះកាត់យកទារកចេញពីផ្ទៃមាតាដោយសារតែបញ្ហាប្រឈមដែលមិនអាចដឹងទុកជាមុន។

## តើក្នុងករណីណាដែលស្ត្រីដឹងជាមុនថាខ្លួនត្រូវសម្រាលកូនដោយវះកាត់?

១. ជួនកាលការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ជារឿងចៀសពុំរួច ហើយស្ត្រីអាចដឹងជាមុនថាខ្លួនត្រូវការជំនួយការវះកាត់ក្នុងករណីដូចខាងក្រោម។
២. អ្នកធ្លាប់សម្រាលដោយវះកាត់ពីមុនជាមួយនឹងស្នាមវះបញ្ជ្រា (វាជាករណីកម្រ) ឬធ្លាប់វះកាត់សម្រាលទារកលើសពីមួយដង។ ករណីទាំងពីរនេះធ្វើឲ្យស្ត្រីប្រឈមនឹងបញ្ហាបែកស្បូនបើនាងព្យាយាមប្រឹងសម្រាលតាមទ្វារមាសបែបធម្មជាតិ។
៣. បើស្ត្រីធ្លាប់វះកាត់ម្តងជាមួយស្នាមវះកាត់ផ្ដេកនោះ អាចសាកល្បងសម្រាលកូនទីពីរបែបធម្មជាតិ។
៤. ស្ត្រីធ្លាប់មានប្រវត្តិវះកាត់ផ្ដោតនោម ឬតម្រងនោម ដូចជាការវះយកដុំសាច់ ឬជំងឺស្រដៀងគ្នានេះ។
៥. ស្ត្រីដែលពពោះទារកលើសពីម្នាក់។ កូនភ្លោះអាចត្រូវបានសម្រាលតាមបែបធម្មជាតិ ប៉ុន្តែភាគច្រើនកំណើតទារកលើសពីមួយទាមទារការវះកាត់បន្ថយហានិភ័យ។
៦. ទារកក្នុងផ្ទៃត្រូវបានមើលឃើញថាមានទំហំធំ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងដោយសារម្តាយមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬម្តាយដែលធ្លាប់ពពោះទារកធំពេកនៅក្នុងផ្ទៃ ដែលធ្វើឲ្យគាត់ពិបាកសម្រាលលើកមុនៗ។
៧. បើទារកមិនបង្វិលក្បាលចុះក្រោម ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនៅទទឹងមាត់ស្បូន។

៨. បើសុកនៅទាបក្នុងស្បូន ដែលអាចបិទមាត់ស្បូន។

៩. ស្ត្រីមានបញ្ហាជាឧបសគ្គនៅបរិវេណស្បូន ដូចជា ដុះសាច់ ដែលធ្វើឲ្យការសម្រាលពិបាក ឬមិនអាចធ្វើទៅបាន។

១០. បើទារកមានភាពមិនប្រក្រតី ដូចជាផ្នែកប្រព័ន្ធប្រសាទជាដើម។

១១. ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេស្តាយាមបង្ហាញថា មានផ្ទុកមេរោគហ៊ីវែក្លស់។

**តើក្នុងករណីណាស្ត្រីត្រូវសម្រាលកូនដោយរះកាត់មិនបានគ្រោងទុកមុន?**

១. ស្ត្រីអាចទាមទារឲ្យសម្រាលកូនដោយរះកាត់ នៅពេលដែលមានបញ្ហាជុំវិញការចាក់ថ្នាំឲ្យស្បូនកន្ត្រាក់ និងមាត់ស្បូនបើក។

២. ពេលមាត់ស្បូនលែងបើក ហើយទារកមិនធ្លាក់ដល់ចំណុចដែលត្រូវប្រឹងកើត។ ពេលព្យាយាមចាក់ថ្នាំឲ្យស្បូនកន្ត្រាក់ តែវាមិនដំណើរការ។

៣. ចង្វាក់បេះដូងទារកប្រឈមនឹងបញ្ហា ធ្វើឲ្យឆ្អប់សម្រេចចិត្តថា កូនក្នុងផ្ទៃនោះមិនអាចទ្រាំទ្រក្នុងការប្រឹងសម្រាលរយៈពេលវែង។

៤. ទងសុករបូតធ្លាក់ដល់មាត់ស្បូន ឬសុកបែកចេញពីស្រទាប់ស្បូន ដែលអាចធ្វើឲ្យទារកជិតកើតបាត់បង់អុកស៊ីសែន ដែលទាមទារឲ្យរះកាត់យកទារកចេញជាបន្ទាន់។

៥. ស្ត្រីមានមេរោគឆ្លងច្រើននៅទ្វារមាសពេលបែកទឹកភ្លោះ និងពេលឆ្លងទន្លេដែលទាមទារឲ្យរះកាត់សម្រាលកូនដើម្បីចៀសវាងការចម្លងរោគ។