

# **1. ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត**

## **1.1. ប្រពៃណីនិងទម្លាប់នៅពេលបុរាណ**

នៅពេលបុរាណ គេតែងតែមានទម្លាប់ទម្លាប់មួយចំនួនទាំងមុនពេលសម្រាលនិងក្រោយពេលសម្រាល។

### **1.1.1. មុនពេលសម្រាល**

កាលសម័យនោះវិទ្យាសាស្ត្រមិនទាន់ជឿនលឿន កាលសម្រាលកូនមានភាពលំបាកណាស់ ទើបគេហៅថា ឆ្លងទន្លេ។

កាលដែលស្ត្រីជាម្តាយ ដឹងថាខ្លួន មានគភ៌បាន៣ខែ គេតែងតែហាមមិនឲ្យធ្វើការធ្ងន់ៗ គេបានរៀបចំវិធីមួយ ហៅថា ពីជីចងសម្រោង ដើម្បីឲ្យកូនមានលក្ខណៈគ្រប់ នឹងឲ្យកូនជាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយដល់ ថ្ងៃប្រសូត្រ។

### **1.1.2. ត្រឡប់មកវិញ**

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

### **1.1.3. ពេលសម្រាល**

ប្តី បងប្អូនត្រូវរត់ទៅតាមយាយម៉ែ នៅក្នុងភូមិ។ នៅតំបន់ខ្លះ គេរៀបចំវិធីប្លង់ស្នង។

### **1.1.4. ក្រោយពេលសម្រាល**

- ស្ត្រីជាម្តាយនិយមអាំងភ្លើង៣ថ្ងៃទៅមួយអាទិត្យ
  - អាចារ្យសូត្រមន្ត គូសខ្វែងលើសរសរ ជួនកាលយកកន្ត្រៃដាក់លើក្បាលដំណេកកូន
  - មិនឲ្យអ្នកអាំងភ្លើងនិយាយឆ្លើយឆ្លង
  - បន់ឲ្យជួយការពារម្តាយនិងកូនខ្លី
  - ប្តីយកសុកទៅកប់ ឬដុតចោល
  - ស្ត្រីផឹកថ្នាំខ្មែរ នឹង ឆ្កុង
- ពេលទារកកើតបាន៧ថ្ងៃ គេធ្វើពិធីកាត់សក់បង្អាក់ធូប:
- ឪពុក និង ម្តាយ រៀបចំរណ្តាប់សងគុណដល់ធូប
  - គេដាក់ទារកលើពូកតូចៗ ចំណូលផ្ទះបែរ ក្បាលទៅខាងកើត នៅចុងជើងគេរៀបចំម្ហូប សម្លៀកបំពាក់ ផងដែរ
  - ធូប និង ឪពុក អុច ធូប ទៀន អញ្ជើញ ម្តាយដើម ត្រូវបាអាចារ្យមកសោយអាហារ

-គេប្រារព្ធពិធី បើកភ្នែក កាត់សក់ ជញ្ជាត់ព្រលឹង បង្វិលពពិល នឹងបិទពន្លឺលើបង្ហើយទារក

ក្រោយពីចប់ពិធី ធូបអុជទៀនធូបដោតលើដង្ហាយ អញ្ជើញជូនតាមក ទទួលទាន ដង្ហាយ និង ប្រសិទ្ធពរជ័យ ដល់កូនចៅ។ ឪពុក ម្តាយបងប្អូន ឲ្យពរជ័យដល់ទារកនិងចងដៃទារកតាមធនធាន។ ការខិតខំ ទ្រាំទ្រពោះ រក្សាគតី គឺ លំបាកសម្រាប់ស្ត្រីខ្មែរ ទើបសម័យបុរាណខិតខំរក វិធីសាស្ត្រមួយចំនួន ឲ្យមានសុវត្ថិភាពក្រោយពេលសម្រាលនិងមុនពេលសម្រាល។ ទម្លាប់ទម្លាប់នេះ គេមិនសូវ អនុវត្ត នៅពេលបច្ចុប្បន្ន តែនៅតាមជនបទ គេឃើញមានការរក្សានិងអនុវត្តខ្លះៗផងដែរ។

## 1.2. ប្រពៃណីនិងទម្លាប់នៅពេលបង្កបង្ក

### 1.2.1. ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល

ការសម្រាលកូនគឺជាកត្តាធម្មជាតិមួយដែលស្ត្រីត្រូវជួបប្រទះ ហើយរាល់បទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូនរបស់ម៉ាក់ៗពពោះគ្រប់រូបក៏មិនដូចគ្នាដែរ។

#### 1.2.1.1 ដំណាក់កាលដំបូង

ការកន្ត្រាក់ស្បូនតែងមានរយៈពេលចន្លោះពី ៣០-៦០ វិនាទី។ ធម្មតា វាចាប់ផ្តើម ២០ នាទី/ម្តង បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្តូរមក ៥ នាទី/ម្តង។

#### 1.2.1.2 . ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនមានការកើនឡើងកាន់តែខ្លាំងពី ៤៥-៦០វិនាទី និងចាប់ផ្តើមពី ៣-៥នាទី/ម្តង។

#### 1.2.1.3. ដំណាក់កាលសម្រាល

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនរឹតតែខ្លាំងពី ៦០-៩០ វិនាទី ចាប់ផ្តើមម្តងៗពី ៩០ វិនាទី ទៅ ២ ម៉ោង។ អាចមានសម្ពាធនៅត្រចាក និងរន្ធគូទ គ្រុនក្តៅ ត្រជាក់បាតជើង និងចង់ក្អួត។ ដំណាក់កាលនេះមានរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែតឹងតែងខ្លាំង។

– ស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់៖ ករណីកន្ត្រាក់ស្បូន ជាសញ្ញាប្រាប់ពីការឈឺពោះសម្រាល។

– បែកទឹកភ្លោះ៖ ពេលបែកទឹកភ្លោះ មានន័យថា ស្រោមសុកក្នុងពោះដាច់រំហែក។

### ជម្រើសក្នុងការសម្រាលកូន

-សម្រាលតាមធម្មជាតិ៖ វាជាជម្រើសដ៏ប្រសើរសំរាប់មាតាដែលមានសុខភាពល្អ និងទារកដែលមិនមានលក្ខណៈខុសពីប្រក្រតី

-សម្រាលតាមទ្វាមានសដោយការចាក់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាម epidural

-សម្រាលដោយការវះកាត់

**តើការសម្រាលកូន នាពេលបង្កូរឬ មានជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រច្រើនប៉ុណ្ណាដែរ ?**

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានចេញសេចក្តីអំពាវនាវ ឱ្យបន្ថយជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងពេលសម្រាលកូន ព្រោះ ការពរពោះនិងឆ្លងទន្លេ មិនមែនជាជំងឺទេ។

**លម្អិតពីការសម្រាលដោយវះកាត់ ទាំងគុណសម្បត្តិនិងផលវិបាក**

+ គុណសម្បត្តិ

- ល្អសម្រាប់ម៉ាកដែលត្រូវការការអន្តរាគមន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយ ម៉ាកអាចកំណត់ពីពេលវេលាជាក់លាក់
- ម៉ាកមានពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការត្រៀមទុកមុន នឹងមិនមានការឈឺចាប់អំឡុងពេលសម្រាល
- ម៉ាកអាចប្រើថ្នាំបញ្ចុះក្រោយសម្រាលចៀសវាងការឆ្លងជំងឺនានា

+ គុណវិបត្តិ

- រាងកាយម៉ាកប្រើពេលយូរដើម្បីត្រឡប់ទៅរកភាពដូចដើមមុនសម្រាល នឹងបាត់បង់ឈាមច្រើន
- ផលវិបាកដល់ការពរពោះបន្ទាប់ នឹង ផលវិបាកពីការវះកាត់
- ប្រព័ន្ធភាពស្មុំកូនខ្សោយ ប្រឈមបញ្ហាអាណែកហឺរហើយឆាប់ឈឺថ្កាត់
- ចំណាយប្រាក់កាសច្រើនលើមុខកំបិតវះកាត់

**ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ**

+ គុណសម្បត្តិ

- ល្អសម្រាប់ម៉ាកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពល្អ នឹងម៉ាកឆាប់ជាសះស្បើយមុនឬសលឿន
- បាត់បង់ឈាមតិចអំឡុងសម្រាល
- ម៉ាកមានទឹកដោះច្រើនឲ្យកូនបៅក្លាយៗក្រោយសម្រាល
- មិនមានហានិភ័យនិងផលវិបាកផ្សេងៗពីការវះកាត់ នឹង មិនមានបញ្ហា សម្រាប់ការយកកូនបន្ទាប់
- ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនិងភាពធន់របស់ទារកល្អជាងទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់

- ការចំណាយតិចជាងសម្រាលដោយវះកាត់
- + គុណវិបត្តិ
- ឈឺពោះយូរហើយអត់ដឹងពេលសម្រាលជាក់លាក់
- ពិបាករៀបចំឲ្យបានស្រួលបួលចំពេលមុនសម្រាល
- ម៉ាក់ទទួលការឈឺចាប់ខ្លាំងអំឡុងពេលកំពុងសម្រាល

### 1.2.2. តើទើបសម្រាលកូនរួចគួរថែរក្សាសុខភាពបែបណា ?

- មិនត្រូវទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង៖ មិនគួរទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬភេសជ្ជៈដែលមានសារធាតុផ្សំពីអាល់កុល
- អាហារដែលមិនគួរទទួលទានសម្រាប់ស្ត្រីសម្រាលកូនរួច៖ អាហារផ្កាប់ទុកយូរ អាហារស្រស់ ព្រោះអាចធ្វើឲ្យកើតមានបញ្ហាផ្តល់ពោះ។
- ថ្នាំបុរាណ៖ ឱសថបុរាណមួយចំនួនដែលអះអាងថាជួយបង្កើនទឹកដោះ ឬជួយឲ្យស្បូនមានសភាពដូចដើមវិញ តែមិនគួរទទួលទានទេ
- ហាមប្រើប្រាស់ថ្នាំ ៖ រាល់ថ្នាំលេប ទាំងឡាយ ដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវមិនគួរប្រើប្រាស់នោះទេ
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖ ស្ត្រីមិនគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំងពេកទេ
- មិនគួរលើកវត្ថុធ្ងន់៖ រាល់ការងារដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ស្ត្រីគួរបៀសវៀង

### វិធីសាស្ត្រ៥យ៉ាងជួយស្ត្រីឱ្យសម្រាលកូនដោយងាយស្រួល និងសុវត្ថិភាព

១. កម្លាំងចិត្ត
២. ពេលស្បូនបើក៖ នៅពេលស្បូនចាប់ផ្តើមបើក អ្នកអាចញ្ចាំអាហារខ្លះដើម្បីផ្តល់កម្លាំងសម្រាប់ពេលកើត តែគួរបៀសវាងអាហារប្រភេទខ្លាញ់ និងពិបាករំលាយ
៣. ទឹកភ្លោះ៖ បើទឹកភ្លោះមិនទាន់បែកនៅឡើយ តែស្បូនចាប់ផ្តើមបើក អ្នកអាចងូតទឹកត្រជាក់ៗ ដើម្បីបំបាត់អារម្មណ៍តានតឹង និងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល
៤. ការបន្ទុកការឈឺចាប់៖ ការដកដង្ហើមវែងៗ ឬឱ្យស្វាមី ឬសមាជិកគ្រួសារម៉ាស្សាថ្មីមៗ។
៥. មុនពេលឡើងគ្រែសម្រាល៖ ដើម្បីងាយស្រួលកើត និងមិនសូវឈឺចាប់ ស្ត្រីគួរដើរឱ្យបានច្រើន ឬធ្វើចលនាដោយការហាត់ប្រាណចុះឡើង