



**សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទព្រះពុទ្ធសាសនា**

**មហាវិទ្យាល័យវិទ្យាសាស្ត្រ**

**ដេប៉ាតឺម៉ង់: ព័ត៌មានវិទ្យា**

**កិច្ចការស្រាវជ្រាវអំពី: ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត**



**ណែនាំដោយសាស្ត្រាចារ្យ: អែម វណ្ណា**

ស៊ូ ចាន់រ៉ូដែម

ស៊ីម សេងតា

ស៊ូ បញ្ញា

ស៊ុន ក្វីន

ស៊ុយ មេងស៊ាង

2022~2023



# អារម្ភកថា

សូរស្តីប្រិយមិត្តអ្នកអាន ជាទីគាប់ចិត្តទាំងអស់គ្នា សៀវភៅនេះគឺជាសៀវភៅមួយក្បាលដែល  
និយាយអំពី ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត ដែលមាននៅក្នុងបុរាណ និងនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ថ្វីត្បិត  
តែទម្លាប់ទម្លាប់កាលពីសម័យបុរាណ គេមិនសូវយកមកអនុវត្តនាពេលបច្ចុប្បន្ន ក៏ប៉ុន្តែ  
ការសិក្សា អំពីទម្លាប់ទម្លាប់ពីបុរាណ គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់យុវជននិងយុវវ័យ  
នៅក្នុងសតវត្សទី២១នេះ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ សៀវភៅនេះ បានណែនាំពីវិធីសាស្ត្រមួយ ចំនួន  
សម្រាប់ផ្តល់ជាកូនច្បាប់ ដល់ស្ត្រីដែលមានគភ៌ផងដែរ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាសៀវភៅនេះ  
អាចជួយដល់អ្នកអាននិងអ្នកដែលមាន សម្រាប់ទុកជាឯកសារ ដើម្បីជាជំនួយដល់ការសិក្សា  
ស្រាវជ្រាវ ហើយក៏ជូនពរដល់ប្រិយមិត្តអ្នកអានយ៉ាងគោរពស្រលាញ់ ទទួលបានជោគជ័យទាំង  
ក្នុងការសិក្សានិងទាំងក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។ ចំណែកឯឯកសារយោងវិញគឺ ខ្ញុំបានស្វែងរកនៅក្នុង  
សៀវភៅមួយចំនួន ហើយក៏ដូចជានៅក្នុងអ៊ីនធឺណែត រួចប្រមូលនិងកែតម្រូវគំនិតទាំងអស់នោះ  
យកមកប្រមូលផ្តុំដាក់ក្នុងសៀវភៅ។ បើសិនជាមានកំហុសខុសឆ្គងកន្លែងណាមួយមិនសមរម្យ  
ឬមិនត្រឹមត្រូវក្តី សូមប្រិយមិត្តអ្នកអាន ផ្តល់ជាមតិយោបល់ឬគំនិតសំខាន់ណាមួយដើម្បីឲ្យ  
ប្រសើរឡើង នោះពួកខ្ញុំសូមធ្វើការអធ្យាស្រ័យ ហើយនឹងពិនិត្យមើលកែតម្រូវឡើងវិញជាក់ជា  
ពុំខាន។ ជាចុងក្រោយ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណ យ៉ាងជ្រាលជ្រៅទៅកាន់អ្នកគ្រូនិងសមាជិក  
នៅក្នុងក្រុមទាំងអស់ ដែលបានចំណាយពេលវេលា ក្នុងការ ខិតខំ ស្វែងរក ស្រាវជ្រាវ សរសេរ  
ផ្តល់ជាគំនិត ដើម្បីបានចងក្រងជាសៀវភៅមួយក្បាលនេះ៖

ស៊ូ ចាន់រ៉ូដែម (ប្រធានក្រុម)៖ អ្នកវាយអត្ថបទ ស្រាវជ្រាវ នឹងព្រីនសៀវភៅ

ស៊ូ បញ្ញា៖ ផ្តល់ជាមតិយោបល់ នឹងធ្វើបទបង្ហាញ

ស៊ឹម សេងតា៖ ផ្តល់ជាមតិយោបល់ នឹងធ្វើបទបង្ហាញ

សួន ភូរិន៖ ផ្តល់ជាមតិយោបល់

ស៊ុយ មេងស៊ាង

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១៨ខែកញ្ញាឆ្នាំ២០២៣

ស៊ូ ចាន់រ៉ូដែម



## **មាតិកា**

### **1. ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត**

#### **1.1. ប្រពៃណីនឹងទម្លាប់ទម្លាប់នៅពេលបុរាណ**

##### **1.1.1. មុនពេលសម្រាល**

##### **1.1.2. ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយ**

##### **1.1.3. ពេលសម្រាល**

##### **1.1.4. ក្រោយពេលសម្រាល**

#### **1.2. ប្រពៃណីនឹងទម្លាប់ទម្លាប់នៅពេលបច្ចុប្បន្ន**

##### **1.2.1. ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល ម៉ាកៗពពោះត្រូវបានកាត់មុនបានជួបមុខកូនជាទីស្រឡាញ់**

##### **1.2.1.1 ដំណាក់កាលដំបូង**

##### **1.2.1.2 . ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន**

##### **1.2.1.3. ដំណាក់កាលសម្រាល**

##### **1.2.2. តើការសម្រាលកូន នាពេលបច្ចុប្បន្ន មានជំនួយច្រើនសាស្ត្រច្រើនជ្រុលមែនឬ ?**

##### **1.2.3. តើទើបសម្រាលកូនរួចគួរថែរក្សាសុខភាពបែបណា ?**

##### **1.2.4. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងថ្ងៃគ្រប់ខែ/ថ្ងៃសម្រាលកូន!**

##### **1.2.5. តើអ្វីទៅជា “គុណសម្បត្តិ” នៃការសម្រាលកូនតាមវិធីធម្មជាតិ ?**

##### **1.2.6. មុនសម្រាលកូន មានអាការៈទាំងនេះ កុំភ័យខ្លាចសោះ និងសំណួរមួយចំនួន**



# **1. ប្រពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត**

## **1.1. ប្រពៃណីនិងទម្លាប់នៅពេលបុរាណ**

នៅពេលបុរាណ គេតែងតែមានទម្លាប់ទម្លាប់មួយចំនួនទាំងមុនពេលសម្រាលនិងក្រោយពេលសម្រាល។

### **1.1.1. មុនពេលសម្រាល**

កាលសម័យនោះវិទ្យាសាស្ត្រមិនទាន់ជឿនលឿន កាលសម្រាលកូនមានភាពលំបាកណាស់ ទើបគេហៅបា ឆ្លងទន្លេ។

កាលដែលស្រ្តីជាម្តាយ ដឹងថាខ្លួន មានគភ៌បាន៣ខែ គេតែងតែហាមមិនឲ្យធ្វើការធ្ងន់ៗ គេបានរៀបចំវិធីមួយ ហៅថា ពីដីចងសម្រោង ដើម្បីឲ្យកូនមានលក្ខណៈគ្រប់ នឹងឲ្យកូនជាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយដល់ ថ្ងៃប្រសូត។

### **1.1.2. ត្រឡប់ផ្សេងៗ**

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

### **1.1.3. ពេលសម្រាល**

ប្តី បងប្អូនត្រូវរត់ទៅតាមយាយម៉ែ នៅក្នុងភូមិ។ នៅតំបន់ខ្លះ គេរៀបចំវិធីបង្អួងស្នូង។

### **1.1.4. ក្រោយពេលសម្រាល**

- ស្រ្តីជាម្តាយនិយមអាំងភ្លើង៣ថ្ងៃទៅមួយអាទិត្យ
  - អាចារ្យសូត្រមន្ត គូសខ្វែងលើសរសេរ ជួនកាលយកកន្ត្រៃដាក់លើក្បាលដំណេកកូន
  - មិនឲ្យអ្នកអាំងភ្លើងនិយាយឆ្លើយឆ្លង
  - បន់ឲ្យជួយការពារម្តាយនិងកូនខ្លី
  - ប្តីយកស្កកទៅកប់ ឬដុតចោល
  - ស្រ្តីផឹកថ្នាំខ្មែរ នឹង ឆ្កង
- ពេលទារកកើតបាន៧ថ្ងៃ គេធ្វើពិធីកាត់សក់បង្អួងធូបៈ
- ឪពុក និង ម្តាយ រៀបចំរណ្តាប់សងគុណដល់ធូប
  - គេដាក់ទារកលើពូកតូចៗ ចំណូលផ្ទះបែរ ក្បាលទៅខាងកើត នៅចុងជើងគេរៀបចំម្ហូប សម្លៀកបំពាក់ផងដែរ
  - ធូប និង ឪពុក អុច ធូប ទៀន អញ្ជើញ ម្តាយដើម គ្រូបាអាចារ្យមកសោយអាហារ
  - គេប្រារព្ធពិធី បើកភ្នែក កាត់សក់ ដេញត្រលឹង បង្វិលពពិល នឹងបិទពន្លឺលើបង្គើយទារក

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

**1.2. ប្រពៃណីនិងទម្លាប់នៅពេលបង្កបង្ក**

**1.2.1. ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល ម៉ាកៗពពោះត្រូវឆ្លងកាត់មុនបានដូចមុខកូនជាទីស្រឡាញ់**

ការសម្រាលកូនគឺជាកត្តាធម្មជាតិមួយដែលស្ត្រីត្រូវជួបប្រទះ ហើយរាល់បទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូនរបស់ម៉ាកៗពពោះគ្រប់រូបក៏មិនដូចគ្នាដែរ។ ភាគច្រើនស្ត្រីពពោះកូនដំបូងៗ តែងមានអារម្មណ៍ភ័យអរៗ ព្រោះមិនដឹងមានអ្វីនឹងកើតឡើងខ្លះនៅពេលសម្រាល។ ការសម្រាលកូនត្រូវបានចែកចេញជា ៣ ដំណាក់កាល គឺដំណាក់កាលដំបូង ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន និងដំណាក់កាលសម្រាល។

**1.2.1.1 ដំណាក់កាលដំបូង**

ការកន្ត្រាក់ស្បូនតែងមានរយៈពេលចន្លោះពី ៣០-៦០ វិនាទី។ ធម្មតា វាចាប់ផ្តើម ២០ នាទី/ម្តង បន្ទាប់មក ផ្លាស់ប្តូរមក ៥ នាទី/ម្តង។ ត្រូវសម្គាល់ក្រោយធ្វើចលនាចុះឡើងនៅតែកន្ត្រាក់ ឬយ៉ាងណា អាចនឹងខ្លាំងឡើង ចាប់ផ្តើមឈឺពីខ្នង រួចផ្លាស់ទីមកខាងមុខវិញ។ សញ្ញាកន្ត្រាក់ដល់ពេលសម្រាល រយៈពេល ៦-៨ ម៉ោងមុន សម្រាប់គ្នាយើងមានកូនដំបូង និង ពី ២-៥ ម៉ោង សម្រាប់គ្នាយើងមានផ្ទៃពោះលើកទី ២ ឬច្រើនជាងនេះ។ ដើម្បីជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ ម៉ាកៗអាចសម្រាក ងូតទឹក ញ៉ាំអាហារបន្តិចបន្តួច ដើរ និងហាត់ដកដង្ហើមយឺតៗ។

**1.2.1.2 . ដំណាក់កាលឈឺពោះកើតកូន**

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនមានការកើនឡើងកាន់តែខ្លាំងពី ៤៥-៦០វិនាទី និងចាប់ផ្តើមពី ៣-៥នាទី/ម្តង។ គ្នាយើងមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្នង និងត្រភាក ព្រមទាំងរមួលក្រពើនៅជើង និងបាតជើង ជាសញ្ញាបញ្ជាក់ដំណាក់កាលគ្នាយើងត្រូវប្រើថ្នាំស្លឹក Epidural។ ករណីនេះអាចមានចន្លោះ ៣-៦ ម៉ោងសម្រាប់កូនដំបូង និង ១-៣ ម៉ោងសម្រាប់ផ្ទៃពោះកូនទី ២ ឡើង។ បើយើងលេបថ្នាំ Pitocin ជួយបង្កើនការកន្ត្រាក់ នឹងជួយឲ្យការសម្រាលកាន់តែខិតចូលមកដល់។ បើប្រើថ្នាំស្លឹកចាក់ផ្ទឹងខ្នងវិញ គឺដូចជាពន្យារពេលយឺតជាងមុន។



នៅពេលអាការៈដល់ដំណាក់កាលនេះ ត្រូវប្រញាប់ទៅពេទ្យ បើនៅពេទ្យស្រាប់ ត្រូវទៅបន្ទប់សម្រាល។ ករណីបានចាក់ថ្នាំស្លឹកឆ្អឹងខ្នង គ្នាយើងមិនអាចចេញពីគ្រែសម្រាលបានទេ តែបើអាច ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងលើគ្រែ រាល់កន្លះម៉ោងម្តង។ បើអាចព្យាយាមដើរឡើងចុះដណ្តើរ ២-៣ នាទីម្តង (គ្រូពេទ្យអនុញ្ញាត) ឬដើរក្នុងបន្ទប់ ក៏បាន។ ការធ្វើចលនានឹងជួយឲ្យស្បូនរីកធំ ជាពេលត្រូវប្រើវិធីសាស្ត្របន្ទុះអារម្មណ៍ធ្លាប់បានដឹងពីមុនមក។

### 1.2.1.3. ដំណាក់កាលសម្រាល

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំស្បូនរីកតែខ្លាំងពី ៦០-៩០ វិនាទី ចាប់ផ្តើមម្តងៗពី ៩០ វិនាទី ទៅ ២ ម៉ោង។ អាច មានសម្ពាធនៅត្រគាក និងរន្ធកូទ គ្រុនក្តៅ ត្រជាក់បាតជើង និងចង់ក្អួត។ ដំណាក់កាលនេះមានរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែ តឹងតែងខ្លាំង។ ត្រូវស្រមៃយើងកំពុងនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព កំពុងបន្ទុះអារម្មណ៍ ដកដង្ហើមវែងៗ ស្រមៃឲ្យដូចការពិត ទោះបីគ្នាយើងឈឺខ្លាំងជាងធម្មតា តែដំណាក់កាលនេះមិនអាចប្រើថ្នាំស្លឹកឆ្អឹងបានទេ។

ម៉ាកៗក៏ត្រូវដឹងថា ១ខែមុនពេលសម្រាលមានសញ្ញាប៉ុន្មាននេះនឹងកើតឡើងដូចជា កូនធ្លាក់ចូលអាងត្រគាក ឧស្សាហ៍ឈឺពោះឈឺចង្កេះ រាករូស អស់កម្លាំង និងទឹករម្ងិលប្រៃពណ៌ និងសភាពខាប់ៗ។ ចំពោះប៉ុន្មានម៉ោង មុនសម្រាលម៉ាកនឹងជួបប្រទះសញ្ញាខ្លះទៀតដូចជា៖

– **ស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់៖** ករណីកន្ត្រាក់ស្បូន ជាសញ្ញាប្រាប់ពីការឈឺពោះសម្រាល បឹងសូមប្រុងប្រយ័ត្ន ព្រោះគ្នាយើងខ្លះមានការកន្ត្រាក់ស្បូនជាច្រើនថ្ងៃ ឬច្រើនសប្តាហ៍ មុននឹងសម្រាលអូនៗ។ នេះហៅថា ការកន្ត្រាក់ Braxton-Hicks មិនមែនជាសញ្ញាសម្រាលអូនៗដែរ រីឯសញ្ញាខាងក្រោមនេះ ទើបជាសញ្ញាឈឺពោះ សម្រាលពិតប្រាកដ៖

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

– **បែកទឹកភ្លោះ៖** ពេលបែកទឹកភ្លោះ មានន័យថា ស្រោមសុកក្នុងពោះដាច់រំហែក ឈឺពោះសម្រាលអូនៗជិត កើតឡើងដូចគ្នា ប៉ុន្តែបែកទឹកភ្លោះកើតឡើងតែក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការឈឺពោះកើតកូនប៉ុណ្ណោះ។

ការសម្រេចចិត្តដើម្បីជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាលកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីមើលឃើញពិភពលោកថ្មី គឺជាការសម្រេចចិត្តដ៏សំខាន់របស់មាតានិងបិតា។ មន្ទីរពេទ្យអន្តរជាតិមានបន្ទប់សម្រាលកូនយ៉ាងទំនើប ដែលបំពាក់ដោយបរិក្ខារទាន់សម័យ និងបច្ចេកវិទ្យាខ្ពស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដែលមានបរិយាកាស ប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅនិងមានភាពជាឯកជន។ ពេលសម្រាលយើងមានបុគ្គលិកជាវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញ

ឯកទេស គិលានុបដ្ឋាក នៅជុំវិញដើម្បីជួយអ្នក ហើយអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកនឹងប្រសូត្រឡើងនៅក្នុងបរិវារមួយដែលល្អបំផុត ដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងពេលដែលមានតម្លៃបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

**ជម្រើសក្នុងការសម្រាលកូន**

បន្ទប់សម្រាលនៅមន្ទីរពេទ្យអាចទទួលបានបម្រើ២៤ម៉ោងពេញមួយថ្ងៃជាមួយសេវាកម្មដូចតទៅ៖

- **សម្រាលតាមធម្មជាតិ៖** វាជាជម្រើសដ៏ប្រសើរសំរាប់មាតាដែលមានសុខភាពល្អ និងទារកដែលមិនមានលក្ខណៈខុសពីប្រក្រតី ពោលគឺមិនមានផលវិបាកដើម្បីធ្វើការវះកាត់ និងបង្ករោគ។ ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ បង្កើនការភ្លោះចេញពីស្នូតរបស់ទារកអាចជួយធ្វើឲ្យស្នូតរបស់ទារករីកបានល្អទៅតាមដំណើរការរបស់ធម្មជាតិ។
- **សម្រាលតាមទ្វាមាសដោយការចាក់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាម epidural:** គឺជម្រើសមួយផ្សេងទៀតមាតានិងទារកទាំងអស់ដែលមានសុខភាពល្អ ជាមួយជម្រើសសម្រាលតាមធម្មជាតិនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើងបានប្រើវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងប្រព័ន្ធប្រសាទឆ្អឹងខ្នងដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលសម្រាលដោយការចាក់ថ្នាំចូលទៅក្នុងប្រហោងរបស់ខ្លួនឆ្អឹងខ្នង។ ទោះបីជាការឈឺចាប់ត្រូវបានកាត់បន្ថយក្តី តែស្ត្រីនៅតែមានអារម្មណ៍ថាទារកនៅតែឆ្លងកាត់ទ្វាមាស។
- **សម្រាលដោយការវះកាត់៖** នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រមានសុវត្ថិភាពបំផុតការសម្រាលបើសិនស្ត្រីមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិបាន ដោយសារស្ត្រីមានលក្ខខណ្ឌផ្នែកសុខភាព ទារកមានបញ្ហាឬទម្រង់ទារកមិនធម្មតានៅក្នុងស្បូន។ ដោយការសម្រាលដោយការវះកាត់ (C-section) វាជាទម្រង់ការវះកាត់ដោយមានការបាត់បង់ឈាម និងរយៈពេលជាសះស្បើយយូរបន្តិចដោយសារត្រូវការថែទាំលើមុខរបួសវះកាត់។ មាតា និងទារកដែលមានសុខភាពល្អក៏មានសុវត្ថិភាពដែរ បើសិនសម្រាលដោយការវះកាត់ ប៉ុន្តែមាតាគួរតែយល់នូវបញ្ហានៃការថែទាំបន្ទាប់ពីសម្រាលតាមប្រភេទនេះ។

នៅពេលសំរាល ក្រុមគ្រូពេទ្យដែលអ្នកជ្រើសរើស មានវេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកដាក់ថ្នាំសណ្តាំ គិលានុបដ្ឋាក និងអ្នកថែទាំទារកនឹងស្ថិតនៅជាមួយហើយផ្តល់ការថែទាំយ៉ាងជាប់លាប់ទៅដល់មាតា និងទារក។ នៅពេលដែលទារកសំរាលភ្លាម បុគ្គលិកដែលមើលថែទាំទារកនឹងផ្តល់ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពទារករបស់អ្នក។ នឹងមានការតាមដានរុករកភាពមិនប្រក្រតីចំពោះទារក ហើយទារកនឹងទទួលបានការទទួលបានការថែទាំយ៉ាងឆាប់រហ័សពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាកដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញឯកទេសដែលនៅប្រចាំការ ២៤ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ និង៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

**សេវាកម្មសម្រាលដែលមានបន្ថែមទៀត**

- សេវាសម្រាប់ពិនិត្យផ្ទៃពោះដែលកត្តាប្រឈមខ្ពស់ និងផលវិបាក

មន្ទីរពេទ្យយល់ថាមិនមែនគ្រប់ករណីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មានការវិវត្តន៍ទៅដោយរលូននោះទេ។ មានសេវាកម្មច្បាស់លាស់ដើម្បីជួយចំពោះផលវិបាកនានាដែលអ្នក និងទារករបស់អ្នកអាចជួបប្រទះនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។ ធ្វើការតាមដានសុខភាពរបស់មាតា និងទារកនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការមានផ្ទៃពោះជាពិសេសជាមួយផលវិបាកនានាដូចតទៅនេះ៖

- បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនពិបាក រលូត ឬវះកាត់
- បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ (មុន៣៧សប្តាហ៍)
- បើសិនមានផលវិបាក ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺតំរងនោម ជំងឺបេះដូង ។ល។
- ស្ត្រីមានអាយុតិចជាង១៦ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង ៤០ឆ្នាំ
- កូនភ្លោះ
- ទារកស្ថិតនៅក្នុងទម្រង់កូនបញ្ញាស ឬមានបញ្ហាជាមួយទម្រង់កូន (រកឃើញនៅសប្តាហ៍ទី៣៤ និងក្រោយមកទៀត)
- ទំហំរបស់ស្បូនមិនត្រូវជាមួយអាយុរបស់ផ្ទៃពោះ
- បើសិនទម្ងន់របស់ទារកតិចជាង២៥០០ក្រាម ឬច្រើនជាង៤០០០ក្រាម
- បើសិនមានធ្លាក់ឈាមអំឡុងមានផ្ទៃពោះ
- បើសិនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះលើសពី៤០សប្តាហ៍
- បើសិនការលូតលាស់របស់ទារកតិចបន្ទាប់ពី២៤សប្តាហ៍
- ការពិនិត្យតាមដានចង្វាក់បេះដូងទារក Heart NST (Non Stress Test): បន្ទាប់ពីទារកចាប់ផ្តើមកំរើកនៅក្នុងស្បូន Heart NST អាចធ្វើឡើងដើម្បីត្រួតពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកបើសិនស្ត្រីមានលក្ខខណ្ឌដូចតទៅនេះ៖
  - ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូង និងផលវិបាកទាំងឡាយដែលស្រដៀងគ្នាដ៏ទៃទៀត
  - ទារកកំរើកមិនទៀងទាត់
  - មានផ្ទៃពោះហួសថ្ងៃកំណត់
  - ចំណុះទឹកភ្លោះមានតិច ឬច្រើនខុសពីធម្មតាដែលបណ្តាលឲ្យមានកំណើតមិនធម្មតា

- ទារកក្នុងផ្ទៃមានការរីកការលូតលាស់យឺតជាងធម្មតា
- **សំបុត្រកំណើត:** សំបុត្រកំណើតអាចត្រូវបានធ្វើឡើង សំបុត្រកំណើតជាភាសាអង់គ្លេសនឹងត្រូវបញ្ជូនទៅក្រសួងការបរទេសដើម្បីបញ្ជាក់លិខិតជាផ្លូវការណ៍។
- **ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើត:** ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើតត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយដល់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនដំបូង។ ឪពុកម្តាយរបស់យើងដែលមានសារៈសំខាន់ដំណើរការសម្រាល ក៏ដូចជាផលប្រយោជន៍ដ៏ទៃផ្សេងទៀតបទពិសោធន៍សម្រាលប្រកបដោយគុណភាព។
- **ផ្តល់ប្រឹក្សា និងយោបល់:** បុគ្គលិកជំនាញចែករំលែកយោបល់ និងបទពិសោធន៍ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃដំណើរការសម្រាល។

**បន្ទប់សម្រាល**

មន្ទីរពេទ្យបានផ្តល់ជូននូវបន្ទប់សម្រាលដែលទំនើបហើយមានគុណភាពខ្ពស់

- បន្ទប់សម្រាលតាមបែបធម្មជាតិដែលរៀបចំឡើងយ៉ាងពិសេសចំនួន៦ ជាមួយនឹងគ្រែសម្រាលដែលមានលក្ខណៈជាងកជនផ្ទាល់របស់អ្នក និងបន្ទប់ទឹក ដែលអនុញ្ញាតឱ្យ ម្តាយនិងឪពុកនាំទារករបស់ពួកគេចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលមានសុខភាពសេរីនៃការថែទាំព្យាបាល។
- បន្ទប់ប្រតិបត្តិការត្រួតពិនិត្យកម្ដៅចំនួន៤ វាត្រូវបានរៀបចំឡើងជាពិសេសផ្តល់ជូនចំពោះសេវាកម្មសម្រាល ដោយរក្សាទុកជាមួយនឹងស្តង់ដារដែលមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតនៅមន្ទីរពេទ្យ ។

**ក្លឹបទារកៈ អភ័យឯកសិទ្ធិទារករបស់អ្នកនៅមន្ទីរពេទ្យ**

ទារកទាំងឡាយដែលកើតនៅមន្ទីរពេទ្យ ទារកនឹងទទួលបានជាសមាជិកដោយស្វ័យប្រវត្តិចូលទៅក្នុងកម្មវិធីក្លឹបទារក ដោយផ្តល់ឱកាសនូវការចុះតម្លៃចំនួន១២ឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។

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

**1.2.2. តើការសម្រាលកូន នាពេលបច្ចុប្បន្ន មានជំនួយរចនាសាស្ត្រច្រើនប្រុងមែនឬ ?**

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានចេញសេចក្តីអំពាវនាវ ឱ្យបន្ថយជំនួយរចនាសាស្ត្រក្នុងពេលសម្រាលកូន ព្រោះការពរពោះនិងឆ្លងទន្លេ មិនមែនជាជំងឺទេ។ សម្រាប់អង្គការ បច្ចុប្បន្ននេះ ក្រុមគ្រូពេទ្យ មាននិន្នាការ

បានងាកទៅប្រើជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ ដូចជាថ្នាំពន្លឺនៃការកន្ត្រាក់ស្បូនឱ្យឆាប់សម្រាលកូន ការវះកាត់ ឬថ្នាំ  
បំបាត់ការឈឺចាប់ ព្យួរស្បែក ... ដែលជំនួយទាំងអស់នេះ ពេលខ្លះ គ្មានប្រយោជន៍ទាល់សោះ។

ការវិវឌ្ឍន៍នៃវេជ្ជសាស្ត្រ បានជួយមនុស្សជាតិច្រើនណាស់ ! នៅក្នុងផ្នែកសម្ភពនិងវេជ្ជសាស្ត្រ ភាពជឿន  
លឿននេះ បានកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈ បានយ៉ាងច្រើន ៖ ឈឺពោះយូរ ឈឺចាប់ខ្លាំង កូនកើតមិនរួច ស្រ្តីអ្នក  
ពរពោះចុះកម្លាំងខ្សោយជ្រុល កូនមិនបង្កើត ... វេជ្ជសាស្ត្រសម័យថ្មីអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអម្បាល  
នេះបាន។ ពាក្យថាសម្រាលកូន ដែលមានន័យបែបធូរស្បើយ បានមកជំនួសពាក្យឆ្លងទន្លេដែលអ្នកម្តាយខ្មែរ  
តែងតែប្រើ និងមានបង្កប់អត្ថន័យ ភ័យខ្លាចជាមួយ។

ប៉ុន្តែផ្តល់កំណើតដល់កូន ជាចំណែកមួយនៃច្បាប់ធម្មជាតិ។ ថ្វីបើវិស័យវេជ្ជសាស្ត្របានវិវឌ្ឍខ្លាំង ដ៏  
អស្ចារ្យ កាត់បន្ថយអត្រាមរណៈនៃកុមារ និងមាតា បានច្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់មែន តែភាពជឿនលឿននេះក៏  
បានប្តូរផ្លាស់យ៉ាងខ្លាំងដែរ ដល់ទទួលបានបន្ទុកសម្រាលកូន។ ត្រួតពិនិត្យជាស្វ័យប្រវត្តិចង្វាក់បេះដូងកូនពោះ  
ទាំងម្តាយកំពុងប្រឹងបង្កើត ព្យួរស្បែក លូកស្នាបទ្វារមាស ញាយជ្រុលដើម្បីបានដឹងថាស្បូនបើកលឿនឬឆាប់  
ហាមនេះហាមនោះថែមនេះថែមនោះ ... មានន័យបច្ចុប្បន្ននេះ គេប្រើជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រច្រើនជ្រុលនៅពេល  
សម្រាលកូនឬ ? អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានឆ្លើយថា “មែន” ! នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់គ្រូពេទ្យនិង  
ធូបទេ ! តែបណ្តាលមកពីឯកសារយោងស្តីពីការកន្ត្រាក់ស្បូនឆ្លងទន្លេ មិនត្រឹមត្រូវ។

តាំងពីឆ្នាំ១៩៥០មក ឯកសារវេជ្ជសាស្ត្រ បានកំណត់ថា នៅពេលស្រ្តីឈឺពោះឆ្លងទន្លេ បើស្បូនស្រ្តីបើកយឺត  
ៗ តិចជាងមួយសង់ទីម៉ែត្រក្នុង១ម៉ោង នោះគេអាចចាត់ទុកថាជាករណីសម្រាលកូន “មិនធម្មតា” ហើយ !

ហេតុដូច្នេះហើយបានជា នៅពេលគ្រូពេទ្យ ក៏ដូចជាបុគ្គលិកធូប ទាំងឡាយ ប្រឈមនឹងស្ថានភាពស្បូនបើក  
យឺត ជាងអ្វីមានចែងក្នុងឯកសារយោងខាងលើនោះ ពួកគាត់មាននិន្នាការនឹងធ្វើអន្តរាគមន៍ភ្លាម ! ជា  
អន្តរាគមន៍វេជ្ជសាស្ត្រ ជួនដោយសម្រេចធ្វើការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ ជួនដោយថ្នាំ ដើម្បីពន្លឺនៃការ  
កន្ត្រាក់នៃស្បូន ឱ្យឆាប់បើក ដែលជាមូលហេតុនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំកាន់តែច្រើនឡើងៗ ពេលសម្រាល  
កូន។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានចេញអនុសាសន៍ណែនាំថ្មី ឱ្យគ្រប់អ្នកវេជ្ជសាស្ត្រ កុំយក កំរិតបើក  
ស្បូន១សង់ទីម៉ែត្រក្នុង១ម៉ោង ក្នុងឯកសារយោងចាស់ មកធ្វើជាគោលទៀត។ ព្រោះបើតាមការស្រាវជ្រាវថ្មីៗ  
ចុងក្រោយ ជាច្រើន បានបង្ហាញថា គេមិនអាចយកអនុសាសន៍ចាស់មកអនុវត្តលើគ្រប់ស្រ្តី និងគ្រប់ការ  
សម្រាលកូនបានទៀតឡើយ។ សម្រាប់អង្គការសុខភាពពិភពលោក មានង្វាស់សម្រាប់វាស់ហានិភ័យ របស់  
ស្រ្តីពរពោះរៀបឆ្លងទន្លេទេ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានសង្កេតឃើញថា បច្ចុប្បន្ននេះ អត្រានៃការផ្តល់កំណើតកូនដោយការវះកាត់ បានកើនឡើងនិងប្រែប្រួលតិចឬច្រើន ពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយ ប៉ុន្តែជាកំណើនដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ មែនទែន។ ការវះកាត់បង្កើតកូន កាលដើមឡើយ ត្រូវបានអនុវត្តធ្វើ តែក្នុងករណីចាំបាច់ ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត ដើម្បីបញ្ចៀសការសម្រាលកូនស្មុគស្មាញ តែឥលូវបានក្លាយជាជម្រើស ឬស្មើក្លាយជាធម្មតា ទៅវិញ។

“ការពរពោះមិនមែនជាជំងឺ ហើយការសម្រាលកូនជាបាតុភូតធម្មជាតិ ដែលស្រ្តីអាចមានសមត្ថភាពពីធម្មជាតិ ធ្វើឱ្យដោយខ្លួនឯង ដោយគ្មានអន្តរាគមន៍” ! នេះជាការគូសបញ្ជាក់បន្ថែមរបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត Olufemi Oladapo គ្រូពេទ្យប្រចាំនាយកដ្ឋានសុខភាពបន្តពូជរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក។

តែ ក្នុងរយៈពេលពីរទសវត្សរ៍ចុងក្រោយនេះ អ្វីដែលគេបានឃើញ បានជួប គឺការធ្វើអន្តរាគមន៍ វេជ្ជសាស្ត្រ ដោយឥតប្រយោជន៍លើស្រ្តី នៅពេលឆ្លងទន្លេ។ សម្រាប់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ស្រ្តីមានគំនិត គ្រប់ខែឈឺពោះឆ្លងទន្លេ កូនដំបូង អាចប្រើពេលវេលាយូរ បើនៅក្រោម១២ម៉ោង គួរតែត្រូវបានចាត់ទុកថាជា ករណីធម្មតា និងក្រោម១០ម៉ោង ចំពោះករណីឆ្លងទន្លេកូនទីពីរ ឬកូនបន្ទាប់ៗ។ ប៉ុន្តែលោកលោកវេជ្ជបណ្ឌិត សូមអំពាវនាវជាថ្មីកុំឱ្យគ្រូពេទ្យស្តង់ដាប់យកសេចក្តីណែនាំថ្មីនេះមកធ្វើជាអនុសាសន៍គោល បែបសកលឱ្យ សោះ។ ការសម្រាលកូនផ្តល់កំណើតឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែខុសគ្នា និងសុទ្ធតែជាករណីទោលទាំងអស់ !

**លម្អិតពីការសម្រាលដោយវះកាត់ ទាំងគុណសម្បត្តិនិងផលវិបាក**

**ការសម្រាលដោយវះកាត់**

មធ្យោបាយសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ជាដំណើរការវះកាត់បរិវេណពោះម៉ាក់និងស្បូនដើម្បីយកទារក ក្នុងផ្ទៃនិងសុកចេញមកក្រៅ ជំនួសឱ្យការសម្រាលបែបធម្មជាតិ។ អាចនិយាយបានថាស្រ្តីមួយចំនួន ជ្រើសរើសវិធីសម្រាលបែបទំនើបនេះដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនទោះជាស្ថានភាព រាងកាយ និងសុខភាពគាត់គ្រប់គ្រាន់អាចសម្រាលដោយធម្មជាតិក៏ដោយ ប៉ុន្តែករណីខ្លះទៀតម៉ាក់ដែលមាន ស្ថានភាពមិនល្អគ្រប់គ្រាន់ដែលគ្រូពេទ្យបញ្ជាក់ថាត្រូវតែវះកាត់ជាជម្រើសតែមួយគត់ដើម្បីសុវត្ថិភាពទាំង ម្តាយនិងកូនក្នុងពោះ។ បញ្ជាក់ម្តងទៀត ការសម្រាលដោយវះកាត់ក្នុងស្ថានភាពខ្លះជាភាពចាំបាច់ ហើយ ការសម្រេចចិត្តជូនកាលមិនស្ថិតលើម៉ាក់ជាអ្នកអារកាត់ទេ។

ខាងក្រោមនេះជាគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិរបស់ការសម្រាលដោយវះកាត់៖

មានសំណួរច្រើនណាស់ដែលអ្នកម្តាយទើបពោះកូនដំបូងសួរដដែលៗថា ម៉េចបានចាំបាច់សម្រាល ដោយវះកាត់? ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ មានផលអាក្រក់មែន? អាក្រក់អីខ្លះ? ដូច្នេះ ម៉ាក់មុន សម្រេចចិត្តសម្រាលដោយការវះកាត់ គួរស្វែងយល់លម្អិតពីគុណប្រយោជន៍និងផលប៉ះពាល់របស់វិធី

សម្រាលបែបទំនើបនេះសិនជាការល្អ។ ករណីទារកក្នុងផ្ទៃម៉ាក់ធំពេក មិនអាចកើតដោយធម្មជាតិបាន ករណី ទីតាំងកូនមិនបង្វិលក្បាលចុះក្បាល (កូនបញ្ឆោត) ករណីម្តាយទាមទារការជួយអន្តរាគមន៍ពីវេជ្ជសាស្ត្រ ឬ ក្រុមគ្រូពេទ្យ ករណីសុករុំកូន ករណីម៉ាក់មានកូនភ្លោះចាប់ពី២ ឬលើសនេះ ម៉ាក់កម្ពស់ទាប ឆ្អឹងអាង ត្រគាកតូចពេក ទងសុកក៏ខ្លីពេក ឬលក្ខខណ្ឌសុខភាពរាងកាយម៉ាក់មានបញ្ហាច្រើនទៀត។ល។ សុទ្ធតែ ជាហេតុផលទាមទារជម្រើសសម្រាលដោយវះកាត់ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ដោយឡែកម៉ាក់គួរដឹង និងត្រៀមខ្លួន ជាស្រេចថា ជម្រើសនៃការសម្រាលដោយវះកាត់ វានឹងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពប្រព័ន្ធភាពសុំរាងកាយកូន ដែលទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់ជាកូនដែលសម្រាលដោយធម្មជាតិក្នុងការពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ទល់នឹងជំងឺមួយចំនួន។

+ គុណសម្បត្តិ

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

+ គុណវិបត្តិ

- រាងកាយម៉ាក់ប្រើពេលយូរដើម្បីត្រឡប់ទៅរកភាពដូចដើមមុនសម្រាល
- បាត់បង់ឈាមច្រើននិងប្រើពេលយូរដើម្បីផ្សះមុខរបួស
- ផលវិបាកដល់ការពពោះបន្ទាប់ដូចជា មានស្នាម/ផ្លែលើមុខរបួសវះពីមុន មានបញ្ហាដាច់រំហែកសុខ ឬជម្រៅ ជ្រៅជាដើម
- ផលវិបាកពីការវះកាត់
- ប្រព័ន្ធភាពសុំកូនខ្សោយ ប្រឈមបញ្ហាអាណែមហឺហើយឆាប់ឈឺថ្កាត់

- ចំណាយប្រាក់កាសច្រើនលើមុខកាំបិតវះកាត់

### ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ

+ គុណសម្បត្តិ

- ល្អសម្រាប់ម៉ាក់ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពល្អ

- ម៉ាក់ឆាប់ជាសះពីមុខរបួសលឿន
- បាត់បង់ឈាមតិចអំឡុងសម្រាល
- ម៉ាក់មានទឹកដោះច្រើនឲ្យកូនបៅក្លាមៗក្រោយសម្រាល
- មិនមានហានិភ័យនិងផលវិបាកផ្សេងៗពិការវះកាត់
- មិនមានបញ្ហា ឬហានិភ័យសម្រាប់ការយកកូនបន្ទាប់
- ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនិងភាពធន់របស់ទារកល្អជាងទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់
- ការចំណាយតិចជាងសម្រាលដោយវះកាត់
- +គុណវិបត្តិ
- ឈឺពោះយូរហើយអត់ដឹងពេលសម្រាលជាក់លាក់
- ពិបាករៀបចំឲ្យបានស្រួលបួលចំពេលមុនសម្រាល
- ម៉ាក់ទទួលការឈឺចាប់ខ្លាំងអំឡុងពេលកំពុងសម្រាល

### 1.2.3. តើទើបសម្រាលកូនរួចគួរថែរក្សាសុខភាពបែបណា ?

ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ស្ត្រីជាម្តាយ ត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពខ្លួនឲ្យបានល្អពុំមែនចង់ធ្វើអ្វីតាមតែនឹកឃើញនោះទេ ត្រូវតែតមនូវអ្វីដែលគួរតមដើម្បីការពារសុខភាពមាំមួនពិសេសចំពោះស្ត្រីបំបៅដោះកូន ។ ប្រការដែលគួរប្រយ័ត្នមានដូចជា៖

**-មិនត្រូវទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង៖** ស្ត្រីជាម្តាយបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច មិនគួរទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬ ភេសជ្ជៈដែលមានសារធាតុផ្សំពីអាល់កុលឡើយ ព្រោះអាចបណ្តាលឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ។ បើសិនជាស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ហើយទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិអាល់កុល ជាពិសេសស្រាថ្នាំអាចបណ្តាលឲ្យសារជាតិទាំងនេះជ្រាបចូលទៅក្នុងទឹកដោះ ដែលអាចធ្វើឲ្យមានផលប៉ះពាល់ដូចជា ប៉ះពាល់ដល់ការផលិតទឹកដោះ ប៉ះពាល់ដល់ទម្ងន់ទារក ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារក និងប៉ះពាល់ដល់ផ្នែករំលាយអាហាររបស់ទារកថែមទៀត ។

**-អាហារដែលមិនគួរទទួលទានសម្រាប់ស្ត្រីសម្រាលកូនរួច៖** អាហារដែលមិនគួរទទួលទានមានដូចជា អាហារផ្តាប់ទុកយូរ អាហារស្រស់ ព្រោះអាចធ្វើឲ្យកើតមានបញ្ហាផ្តល់ពោះ។



-**ថ្នាំបុរាណ៖** ឱសថបុរាណមួយចំនួនដែលអះអាងថាជួយបង្កើនទឹកដោះ ឬជួយឲ្យស្បូនមានសភាពដូចដើមវិញ តែមិនគួរទទួលទានទេ ព្រោះឱសថទាំងនេះនៅមិនទាន់មានការពិសោធច្បាស់លាស់នៅឡើយ ។

-**ហាមប្រើប្រាស់ថ្នាំ ៖** រាល់ថ្នាំលេប ទាំងឡាយ ដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវមិនគួរប្រើប្រាស់នោះទេ បើសិនជាចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំគួរតែទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ។ ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះមិនគួរធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ធុញបំបត់ប្រមល់ ឬពិបាកចិត្តច្រើនពេកទេ ព្រោះអាចជាហេតុធ្វើឲ្យទឹកដោះផលិតមិនបានល្អ ឬផលិតបានតិចមិនអាចផ្គត់ផ្គង់តាមតម្រូវការចាំបាច់របស់ទារក ។

-**ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖** បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ស្ត្រីមិនគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំងពេកទេពិសេសនៅបរិវេណក្បាលពោះ ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ទៅដល់ទ្វារមាស និងស្បូន ។

-**មិនគួរលើកវត្ថុធ្ងន់៖** រាល់ការងារដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង ស្ត្រីគួរបៀសវៀង ព្រោះការប្រឹងលើករបស់ធ្ងន់អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ទៅដល់ថ្លើពិសេសស្បូនអាចបណ្តាលឲ្យកើតមានបញ្ហាស្រុតស្បូនដោយសារធ្វើការងារធ្ងន់បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលគ្រូពេទ្យណែនាំដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ខណៈស្ត្រីស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនបើសិនសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ។ ស្ថានភាពអាចប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែ ស្ត្រីមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្ពាធឈាមខ្ពស់ មានមេរោគអេដស៍ ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលអាចរារាំងដល់ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ។

យ៉ាងណាមិញ ស្ត្រីត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ ត្បិតថាការសម្រាលតាមធម្មជាតិមានផលវិបាកតិចតួចជាងការសម្រាលកូនដោយវះកាត់។ ករណីក្រុមគ្រូពេទ្យសម្រេចឈានដល់ការវះកាត់លុះត្រាតែការសម្រាលតាមធម្មជាតិអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយ និងកូន។ នេះបើតាមការណែនាំលើទំព័រហ្វេសប៊ុកមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។

បើតាមមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បច្ចុប្បន្ននេះអត្រានៃការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់មានការកើនឡើងជាលំដាប់ គួរឲ្យព្រួយបារម្ភ ជាពិសេសការវះកាត់ដោយគ្មានមូលហេតុត្រឹមត្រូវ។ ស្ត្រីមួយចំនួនយល់ថា ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ មានភាពងាយស្រួល ហើយម្តាយមិនឈឺពោះពេលសម្រាល ដោយពួកគេមើលរំលងពីផលវិបាកនានាដែលកើតមាននៅថ្ងៃអនាគត ដែលបណ្តាលមកពីការវះកាត់នេះ។

ដូច្នេះ តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះចំពោះម្តាយអំឡុង និងក្រោយពេលការវះកាត់ ?

មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានលើកបង្ហាញពីផលវិបាកអំឡុងពេលវះកាត់ ដែលក្នុងនោះមានដូចជា ផលវិបាកកើតចេញពីការប្រើថ្នាំសណ្តាំ (Syndrome de Mendelson) ការបាត់បង់ឈាមច្រើនពេល វះកាត់ ការដាច់រំហែកកស្សន់ខ្លាំង និងរបួសប្លោកនោម ឬពោះរៀន ដែលទាមទារការសម្រាកពេទ្យរយៈពេល យូរ ។

ចំណែកឯ ផលវិបាកក្រោយពេលវះកាត់វិញ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែតបានឱ្យដឹងថា ផលវិបាកក្រោយពេលវះ កាត់ភ្លាមៗពី១០% ទៅ ៤២% ស្ត្រីអាចប្រឈមបញ្ហា រលាកប្លោកនោម រលាកក្នុងស្បូនរបស់ស្បូន រលាក ស្រោមពោះ ឬអាចបង្ករោគក្នុងសរសៃឈាមផងដែរ។

បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ ស្ត្រីក៏ប្រឈមការហូរឈាមក្រោយពេលវះកាត់ផងដែរ ហើយករណីខ្លះស្ត្រីមានកកឈាមលើស្នាមរបួសស្បូន ឬក្រោមរបួសស្បែក និងមានភាពស្លេកស្លាំង។ ម្យ៉ាងទៀតស្ត្រីអាចជួបផលវិបាកស្ទុះសរសៃឈាមតូចៗ ជាពិសេស សរសៃឈាមក្នុងស្បូន ដែលធ្វើឱ្យមាន វិបត្តិផ្លូវដង្ហើមថែមទៀតផង។

មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ស្ត្រីដែលទទួលការសម្រាលដោយការវះកាត់ អាចប្រឈមនឹងផលវិបាកមួយចំនួន ទៀតផងដែរ មានដូចជា ឆ្លាយស្បូន ស្កកពាំងមាត់ស្បូន ស្កកចាក់ឬសក្នុងសាច់ស្បូន ឬចាក់ដល់ប្លោកនោមក៏ មាន។

ជុំវិញការសម្រាលកូនតាមការវះកាត់នេះ គេហទំព័ររបស់គ្លីនិក Cleveland នៃសហរដ្ឋអាមេរិក បាន បង្ហាញពីគុណវិបត្តិផ្សេងទៀតនៃការសម្រាលដោយការវះកាត់នេះផងដែរ។ ក្នុងនោះ ស្ត្រីអាចលំបាក ជាសះស្បើយជាងការវះកាត់ដោយធម្មជាតិ ។ បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលដោយការវះកាត់ អាចបង្កឱ្យស្ត្រីមាន រលាកសន្លាក់រ៉ាំរ៉ៃផងដែរ ។

លើសពីនេះទៀត ទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់នេះ អាចប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមខ្លាំង ក៏មាន។

វេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញផ្នែកសម្ភពនិងរោគស្ត្រីនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានផ្តល់ដំបូន្មានដល់សារណាជនទូទៅ ពិសេសស្ត្រីជាមួយ ត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់នូវផលវិបាកទាំងអស់ខាងលើ ដើម្បីបញ្ចៀសបាននូវ ហានិភ័យនានាដែលអាចគំរាមគំហែងដល់អាយុជីវិតស្ត្រី។

ដូច្នេះរាល់ការសម្រាលដោយការវះកាត់ក្តី ឬតាមធម្មជាតិក្តី ស្ត្រីគួរពិគ្រោះប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ជាមុន ដើម្បីជ្រើសរើសការសម្រាលមួយដ៏សមស្រប និងមានសុវត្ថិភាពទាំងម្តាយ និងកូន។

1.2.4. **ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងថ្ងៃគ្រប់ខែ/ថ្ងៃសម្រាលកូន!**

១) ថ្ងៃឈឺពោះសំរាលកូន ជាថ្ងៃដែលឈឺពោះមានចង្វាក់ឈឺបាត់ឈឺបាត់ (ក្នុងនោះមានអំពើលាយឈាមផងដែរ) ឈឺរហូតដល់កូនកើតចេញពីផ្ទៃម្តាយ។

– សម្រាលកូនគ្រប់ខែ: គឺសម្រាលកូនក្នុងចន្លោះពេលដែលកូនមានអាយុ៣៧សប្តាហ៍ពេញ នៃការបាត់រដូវ 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

– ខែបន្ទាប់ត្រូវមកថ្ងៃទី ២៨

– ខែបន្ទាប់ទៀតត្រូវមកថ្ងៃទី ២៦

៤) សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវ

យើងគិតអាយុកូនក្នុងផ្ទៃជាសប្តាហ៍ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ។

៥) ថ្ងៃបង្កកំណើតកូន: គឺ ១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ

៦) ការកំណត់ថ្ងៃសម្រាលកូន: តាមរដូវដែលទៀងទាត់គឺ (២៨ថ្ងៃ)

តាមអក្ខរក្រមខែដំបូងគឺ យើងកំណត់យក ៤០សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវជាថ្ងៃសម្រាល។តែកូនអាចសម្រាលមុន ១០ថ្ងៃ ឬក្រោយ ១០ថ្ងៃ។

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

៨) បើដល់ថ្ងៃសម្រាលហើយ គឺ៤០សប្តាហ៍ ពុំទាន់ឈឺពោះសម្រាល ឬនត្រូវមើលអេកូម្តងទៀត បើទឹកភ្លោះ នៅគ្រប់គ្រាន់ សុខភាពកូននៅល្អ ឬនអាចទុកតាមដានបាន ១០ថ្ងៃទៀត ដោយប្អូនត្រូវមកតាមដានផ្ទៃពោះ រាល់ ២ ឬ៣ថ្ងៃម្តង រហូតដល់ថ្ងៃឈឺពោះសម្រាលកូន។

៩) បើ ១០ថ្ងៃហ្នឹង មិនទាន់ឈឺពោះសម្រាលទៀត ឬនចាំបាច់ត្រូវសម្រាកពេទ្យ ដើម្បីដាក់ថ្នាំឲ្យឈឺពោះ សម្រាល ទៅតាមបច្ចេកទេសលោកគ្រូ អ្នកគ្រូផ្នែកសម្ភព។

១០) យើងអាចទុកកូននៅក្នុងផ្ទៃបានត្រឹមតែ ៤១សប្តាហ៍ ៣ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ លើសពីថ្ងៃនេះទារកនៅក្នុងផ្ទៃ នឹងទ្រោមបន្តិចម្តងៗរហូតស្លាប់នៅក្នុងពោះ។

សូមបងប្អូនអញ្ជើញមកពិនិត្យ និងតាមដានផ្ទៃពោះឲ្យបានទៀងទាត់ជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្ភពនៃមន្ទីរពេទ្យ កាល់ម៉ែត ដើម្បីឲ្យការសម្រាលកូនប្រកបទៅដោយសុវត្ថិភាព។

**ស្ត្រីចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិគួរដឹងពីគន្លឹះទាំង៧នេះ**

តើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាលក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីខាងមុខនេះឬ? ហើយអ្នកក៏កំពុងគិតថា ចង់សម្រាលកូនបែបធម្មជាតិដែរមែនទេ?

ជាទូទៅ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប តែងចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិ តែដើម្បីឱ្យការសម្រាលកូនដោយ ធម្មជាតិមានដំណើរការដោយជោគជ័យ និងសុវត្ថិភាព ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេល សម្រាល ស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដែលចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិនៅពេលខាងមុខ គួរគប្បីត្រៀមខ្លួន និង គោរពតាមគោលការណ៍ទាំង៧ខាងក្រោមនេះ៖

១. ត្រួតពិនិត្យគឺជាប្រចាំតាមការណែនាំ ដើម្បីដឹងអំពីការលូតលាស់ និងអាចរកឃើញនូវបម្រែបម្រួល ឬ លក្ខខណ្ឌមួយចំនួនដែលអាចនឹងត្រូវបានណែនាំពីគ្រូពេទ្យឱ្យផ្លាស់ប្តូរវិធីសម្រាល ឬយ៉ាងណា។

២. ស្វែងរកថ្នាក់រៀនវគ្គខ្លីបន្ថែម អំពីដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រង ឬ បន្ថយការឈឺចាប់ និងផលវិបាក ដែលភាគច្រើនត្រូវបានផ្តល់ដោយមន្ទីរពេទ្យក្នុងពេលល្ងាច ឬនៅចុង សប្តាហ៍។

៣. អ្នកត្រូវស្វែងយល់បន្ថែមដោយខ្លួនឯង និងត្រូវដឹងជាមុនថានឹងមានអ្វីកើតឡើងនៅមុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយពេលសម្រាល ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនក្នុងការទទួលយកហេតុការណ៍ទាំងនោះ។

៤. អ្នកត្រូវចិត្តត្រជាក់ សម្រួលអារម្មណ៍ គិតវិជ្ជមាន និងមិនភិតភ័យ ព្រោះថាអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងសម្ពាធអាចបង្កឱ្យមានការបញ្ចេញ adrenaline ហើយបន្ថយដំណើរការនៃការសម្រាលពិសេសនៅពេលសម្រាល។

៥. អ្នកគួរព្យាយាមសម្រាក រក្សាការបង្កប់ជាតិទឹក ញ៉ាំអាហារទន់ៗ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្របតាមការណែនាំជាពិសេស ដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌសុខភាព ពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

៦. ចៀសវាងកុំឱ្យឡើងទម្ងន់ខ្លាំងពេក ដោយគ្រប់គ្រងរបបអាហារ និងរក្សាឱ្យមានតុល្យភាព ព្រោះថាការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិនឹងដំណើរការបានល្អ និងមានផលវិបាកតិចប្រសិនបើស្ត្រីមិនលើសទម្ងន់។

៧. អ្នកក៏ត្រូវដឹងដែរថាកម្លាំងនៃការឈឺចាប់គឺខុសៗគ្នាពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់ទៀត ចំពោះស្ត្រីដែលទើបសម្រាលលើកដំបូងអាចមានការឈឺចាប់ពី១២ទៅ ២៤ម៉ោង រីឯអ្នកធ្លាប់សម្រាលពីមុនមក អាចត្រូវចំណាយពេលឈឺពី៦ទៅ៨ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិឡើយ បើពួកគេត្រូវបានរកឃើញថា សុកពាំងមាត់ស្បូន មានមេរោគអ៊ីប៉េស មានការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដែលមិនទាន់បានព្យាបាល និងធ្លាប់វះកាត់សម្រាលកូនម្តង ឬលើសពីនេះ។

**1.2.5. តើអ្វីទៅជា “គុណសម្បត្តិ” នៃការសម្រាលកូនតាមវិធីធម្មជាតិ ?**

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសយកផ្លូវនេះ អ្នកនឹងត្រូវប្រឈមនឹងការទទួលយកនូវការឈឺចាប់ និងការមិនស្រួល ដែលជាផ្នែកមួយនៃការសម្រាលកូន។ ប៉ុន្តែ ដោយមានការរៀបចំត្រឹមត្រូវ និងការគាំទ្រសព្វបែបយ៉ាងជាញឹកញាប់ ស្ត្រីសម្រាលកូននឹងមានអារម្មណ៍ថា មានសិទ្ធិអំណាចនិងពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំងដោយការសម្រាលកូនធម្មជាតិ។

នេះគឺជាគុណសម្បត្តិ ៖

1. បច្ចេកទេសសម្រាលកូនធម្មជាតិ ភាគច្រើន មិនមែនជាការឈ្លានពានទេ ដូច្នេះ វាមានហានិភ័យតិចតួចប៉ុណ្ណោះសម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ ឬផលប៉ះពាល់សម្រាប់អ្នក ឬកូនរបស់អ្នក។
2. ស្ត្រីជាច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លា រីករាយ និងអស្ចារ្យដែលបានសម្រាលកូនដោយខ្លួនឯង។ ថ្វីបើត្រូវស្ម័គ្រចិត្តនឹងការឈឺចាប់ក៏ពិតមែន តែមនុស្សជាច្រើនបានរាយការណ៍ថាពួកគេនឹងជ្រើសរើសយកការសម្រាលកូនបែបនេះទៀតនៅពេលក្រោយ។
3. ស្ត្រីអាចឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ដ៏ល្អឥតខ្ចោះក្នុងនាមជាម្តាយ។
4. អ្នកហាក់ដូចជាមិនសូវប្រើថ្នាំច្រើនដូចអ្នកសម្រាលដោយការវះកាត់នោះឡើយ។

5. ស្វាមីរបស់អ្នកអាចចូលរួមក្នុងដំណើរការនេះ នៅពេលអ្នកធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់របស់អ្នក។

**តើអ្វីជាការសម្រាលដោយការវះយកកូន?** ការវះយកកូនឬការសម្រាលកូនដោយការវះគឺជាទម្រង់ការមួយនៃការវះ។ វះដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការបើកពោះឬបើកជញ្ជាំងពោះនិងបើកសាច់ដុំស្បូន ក្នុងគោលបំណងសម្រាលកូនឬបញ្ចេញកូនមក។ នេះគឺជានិយមន័យ ពីការបង្កើតកូនឬសម្រាលកូន។

ជាទូទៅយើងមិនប្រើពាក្យថាវះកាត់ទេតែត្រូវប្រើថា «វះយកកូន» គឺការវះបើកពោះយកកូន។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះ អាចចាត់ជាការចាំបាច់មួយ ពីព្រោះការសម្រាលតាមបែបធម្មជាតិកំពុងតែដាក់ម្តាយនិងកូនប្រឈមទៅនឹងហានិភ័យឬប្រឈមទៅនឹងការគ្រោះថ្នាក់។ ដូចនេះដើម្បីចៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់តាមការសម្រាលតាមធម្មជាតិ តម្រូវឱ្យមានការវះយកកូននេះ។

កត្តាមួយចំនួនដែលតែងតែប្រឈមមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោមបាន គេតែងថា ការសម្រាលមានបញ្ហាឬសម្រាលមានឧបសគ្គឬករណីខ្លះកូនភ្លោះដែលមិនអាចសម្រាលតាមផ្លូវក្រោមបានឬដោយសារកូនក្បាលនៅខាងលើ ឬទទឹងពោះ ឬម្តាយមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបញ្ហាដោយសារតែកន្សោមស៊ីកឬទងស៊ីកមានបញ្ហា និងមានកត្តាជាច្រើនទៀតដែលមិនអាចឱ្យស្រ្តីសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិបានទើបពួកគាត់សម្រេចធ្វើការសម្រាលដោយការវះយកកូន។

សរុបមកគឺតម្រូវឱ្យជម្រើសយកសម្រាលដោយការវះយកកូនដោយមិនបាច់ចំណាយពេលវេលាសម្រាលដោយធម្មជាតិ។

**តើការសម្រាលកូនដោយវះមានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិយ៉ាងខ្លះ?** បើនិយាយពីគុណសម្បត្តិដោយការសម្រាលកូនដោយវះ ជាជម្រើសមួយដែលយើងចង់ចៀសវាងនូវកត្តាមួយចំនួនដែលមិនចង់សម្រាលដោយធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោម គឺមានតែការសម្រាលដោយវះនេះហើយ។ អ្នកខ្លះបារម្ភថាការសម្រាលតាមធម្មជាតិវាអាចរំហែកប្រដាប់ភេទ។ ឪពុកម្តាយខ្លះមានបំណងកំណត់ពេលវេលាឱ្យកូនកើតថ្ងៃនេះឬថ្ងៃនោះល្អ ឬយកថ្ងៃដែលមានហុងស៊ុយ ដែលនេះជាជម្រើសមួយក្នុងការធ្វើការវះយកកូន។ គ្រួសារខ្លះមិនចង់ប្រថុយនឹងការសម្រាលដោយធម្មជាតិឬក៏មានអ្នកខ្លះទៀតគិតថា ការវះយកកូនជាការងាយស្រួលដោយគ្រាន់តែកាត់បើកពោះយកកូនបានជាដើម។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះក៏ផ្តល់នូវគុណវិបត្តិមួយចំនួនផងដែរដូចជា ម្តាយអាចប្រឈមទៅនឹងបញ្ហានានាដោយអាចឱ្យស្រ្តីឈឺឬមានគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់ជីវិតដោយសារតែផលវិបាកនៃការប្រើថ្នាំស្លឹកឬថ្នាំសណ្តាំដើម្បីកុំឱ្យមានការឈឺចាប់។

ការវះកាត់នេះក៏ប្រឈមនឹងការឆ្លងរោគ ពិបាកក្នុងការជាសះស្បើយ ការវះត្រូវសម្រាកមន្ទីរពេទ្យយូរជាង សម្រាលដោយធម្មជាតិ ការរួមភេទត្រូវពន្យារពេលយូរបន្ទាប់ពីវះ...។ ឯទារកដែលកើតដោយការសម្រាលវះ មិនបានប្រឹងដូចទារកដែលកើតដោយធម្មជាតិ ទារកកើតដោយការវះងាយស្រួលមែន ប៉ុន្តែគាត់មានបញ្ហា ប្រឈមទៅនឹងជម្ងឺផ្លូវសួតច្រើនជាងទារកដែលកើតតាមបែបធម្មជាតិ និងមានកត្តាជាច្រើនទៀត។

#### 1.2.6. មុនសម្រាលកូន មានអាការៈទាំងនេះ កុំភ័យខ្សោនោះ និងសំណួរមួយចំនួន

មុនពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន អ្នកនឹងអាចកើតមានអាការៈទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ប៉ុន្តែអ្នកមិន គួរភ័យឡើយ ព្រោះគ្រាន់តែជាមុខសញ្ញាបង្ហាញថា កូនចង់ជួបអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។ តើមានអ្វីខ្លះទៅ?

1. នៅពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន ស្បូនអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមបើក។ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែចេះបែងចែកថា តើ ពេលណាជាការបើកមែន ហើយពេលណាជាការបើកបញ្ឆោត។ ពេលដែលស្បូនបើកមិនពិត ស្បូនអ្នកនឹងបើ កបិទៗ ហើយពោះឈឺមិនទៀងទេ។ ប៉ុន្តែបើស្បូនអ្នកបើកមែន វានឹងចាប់ផ្តើមបើកធំ ដោយមានរបៀប ហើយការឈឺនឹងបន្ត។ មុខសញ្ញាមួយនេះ នឹងអាចប្រាប់អ្នកថា កូនចង់ចេញមកជួបអ្នកខ្លាំងហើយ។

2. នៅពេលដែលកូនអ្នកជិតចេញមកជួបអ្នក ទឹកភ្លោះអ្នកនឹងអាចបែក ហើយហៀរចេញមកក្រៅ។ ប៉ុន្តែ អ្នកមិនគួរឲ្យបែកយូរពេកទេ ព្រោះនៅពេលដែលទឹកភ្លោះអ្នកហូរអស់ កូននឹងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយខ្វះ អុកស៊ីសែន។ ដូចនេះ នៅពេលដែលទឹកភ្លោះបែកភ្លាម អ្នកគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

នៅមុនពេលដែលអ្នកដល់ថ្ងៃត្រូវឆ្លងទន្លេ អ្នកនឹងអាចមកជាឈាមក្រហមតិចៗ ដោយមានអ្នកខ្លះ ក៏អាចមក មុនមួយអាទិត្យដែរ។ ដូចនេះ បើអ្នកមានអាការៈមកឈាមក្រហមបែបនេះ ហើយចាប់ផ្តើមឈឺពោះ អ្នកគួរតែ ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាគ្រោះថ្នាក់។

#### វិធីសាស្ត្រយ៉ាងជួយស្ត្រីឱ្យសម្រាលកូនដោយងាយស្រួល និងសុវត្ថិភាព

ការសម្រាលឬហៅថា ឆ្លងទន្លេគឺជាដំណាក់កាលដ៏ពិបាកមួយក្នុងជីវិតមនុស្សស្រី ហើយក៏មានស្ត្រីជា ច្រើនដែរដែលព្រួយបារម្ភពីដំណាក់កាលនេះ។ ប៉ុន្តែយោងតាមវិបសាយសុខភាព [health.com.kh](http://health.com.kh) បាន បង្ហាញពីវិធីសាស្ត្រមានប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលស្ត្រីពោះ ឬជិតគ្រប់ខែអាចមើលទុកជាមេរៀន សម្រាប់ ពេលសម្រាល កុំឱ្យមានការភ័យខ្លាច និងសម្រាលដោយងាយ៖

#### ១. កម្លាំងចិត្ត

នៅពេលឈឺពោះសម្រាល ស្វាមីគួរតែនៅក្បែរប្រពន្ធក្នុងបន្ទប់សម្រាលដើម្បីផ្តល់កម្លាំងចិត្ត ភាពកក់ក្តៅ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងដឹងពីទុក្ខលំបាក និងការលះបង់ដ៏ធំធេងរបស់ភរិយាដើម្បីតែជីវិតកូនក្នុងផ្ទៃ។ ក្រៅពី នេះ អ្នកម្តាយក៏អាចផ្តល់ជាកម្លាំងចិត្តដល់កូនស្រីដែលត្រូវសម្រាលនេះបានដែរ។

**២. ពេលស្បូនបើក**

នៅពេលស្បូនចាប់ផ្តើមបើក ហើយអ្នកនៅផ្ទះ មិនទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យនៅឡើយ អ្នកអាចញុំាអាហារខ្លះដើម្បី ផ្តល់កម្លាំងសម្រាប់ពេលកើត តែគួរបៀសវាងអាហារប្រភេទខ្លាញ់ និងពិបាករំលាយ ព្រោះវានឹងបណ្តាលឱ្យ មានបញ្ហា ឬប៉ះពាល់សុខភាពទៅវិញ។

**៣. ទឹកភ្លោះ**

បើទឹកភ្លោះមិនទាន់បែកនៅឡើយ តែស្បូនចាប់ផ្តើមបើក អ្នកអាចដូតទឹកត្រជាក់ៗ ដើម្បីបំបាត់អារម្មណ៍ តានតឹង និងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។ ប៉ុន្តែបើទឹកភ្លោះចាប់ផ្តើមបែកពេលមិនទាន់ទៅដល់ពេទ្យ អ្នកមិនគួរ ឈរយូរទេ ព្រោះវានឹងបណ្តាលឱ្យទឹកភ្លោះហូរលឿន ឆាប់អស់ដែលនាំឱ្យមានបញ្ហាដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។ ដូច្នេះបើ ឃើញទឹកភ្លោះបែកហើយ គួរប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យតាមដែលអាចធ្វើបាន។

**៤. ការបន្ទុករាងកាយ**

សម្រាប់នារីដែលឈឺពោះរៀបសម្រាល អាចប្រឈមនឹងការឈឺចាប់ខ្លាំង រហូតស្ទើរទ្រាំមិនបាន។ ប៉ុន្តែ អ្នកអាចបន្ទុកបន្ថយវាបាន ដោយការដកដង្ហើមវែងៗ ឬឱ្យស្វាមី ឬសមាជិកគ្រួសារម៉ាស្សាជួយ។

**៥. មុនពេលឡើងត្រែសម្រាល**

ដើម្បីងាយស្រួលកើត និងមិនសូវឈឺចាប់ ស្ត្រីគួរដើរឱ្យបានច្រើន ឬធ្វើចលនាដោយការហាត់ប្រាណចុះឡើង ដើម្បីសម្រួលដល់ការសម្រាលឱ្យមានភាពងាយស្រួល និងឆាប់រហ័ស។

**តើពេលណាស្ត្រី គួរ ឬក៏មិនគួរសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ ?**

ខណៈចំនួនស្ត្រីសម្រាលកូនដោយការវះកាត់បានកើនឡើង អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានសម្តែងក្តី បារម្ភ ជាពិសេសក្នុងករណីដែលស្ត្រីអាចសម្រាលកូនតាមបែបធម្មជាតិ បែរជាសម្រេចចិត្តធ្វើការសម្រាល ដោយវះកាត់វិញ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានបញ្ជាក់ថា ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ជាវិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះទាំងមួយ និង ទារក ក្នុងករណីការសម្រាលមិនអាចធ្វើបានតាមទ្វារមាសប៉ុណ្ណោះ។

នាយកផ្នែកស្រាវជ្រាវសុខភាពបន្តពូជប្រចាំអង្គការសុខភាពពិភពលោក អ្នកស្រី Marleen Temmerman លើកឡើងថា ប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ និងកំពុងអភិវឌ្ឍន៍មានការកើនឡើងចំនួនវះកាត់សម្រាល កូនមិនចាំបាច់។



ហេតុផលត្រូវស្រាវជ្រាវថា កំណើនការសម្រាលកូនដោយវះកាត់គឺដោយសារមន្ទីរពេទ្យអាចទទួលកម្រៃខ្ពស់ ងាយស្រួលរៀបចំម៉ោងធ្វើការវះកាត់ កាត់បន្ថយវេនយាម ខណៈដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមួយចំនួនមិនចង់ ប្រឈមនឹងអាការឈឺពោះឆ្លងទន្លេ ឬបារម្ភខ្លាចទារមាសរីកធំជាដើម។

**ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ តើការសម្រាលដោយវះកាត់ជាអ្វី?**

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់គឺជាការយកទារកចេញពីផ្ទៃមាតាតាមរយៈការវះកាត់ពោះ និងស្បូន។ ក្នុង កាលៈទេសៈខ្លះ ការសម្រាលកូនបែបនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយគ្រោងទុកជាមុន និងករណីខ្លះទៀត គ្រូពេទ្យ សម្ភពធ្វើការវះកាត់យកទារកចេញពីផ្ទៃមាតាដោយសារតែបញ្ហាប្រឈមដែលមិនអាចដឹងទុកជាមុន។

**តើក្នុងករណីណាដែលស្ត្រីដឹងជាមុនថាខ្លួនត្រូវសម្រាលកូនដោយវះកាត់?**

១. ជួនកាលការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ជារឿងចៀសពុំរួច ហើយស្ត្រីអាចដឹងជាមុនថាខ្លួនត្រូវការជំនួយ ការវះកាត់។
២. អ្នកធ្លាប់សម្រាលដោយវះកាត់ពីមុនជាមួយនឹងស្នាមវះបញ្ឈួន (វាជាករណីកម្រ) ឬធ្លាប់វះកាត់សម្រាល ទារកលើសពីមួយដង។ ករណីទាំងពីរនេះធ្វើឲ្យស្ត្រីប្រឈមនឹងបញ្ហាបែកស្បូនបើនាងព្យាយាមប្រឹងសម្រាល តាមទារមាសបែបធម្មជាតិ។
៣. ស្ត្រីធ្លាប់មានប្រវត្តិវះកាត់ផ្តោតនោម ឬតម្រងនោម ដូចជាការវះយកដុំសាច់ ឬជំងឺស្រដៀងគ្នានេះ។
៤. ស្ត្រីដែលពោះទារកលើសពីម្នាក់។ កូនភ្លោះអាចត្រូវបានសម្រាលតាមបែបធម្មជាតិ ប៉ុន្តែភាគច្រើន កំណើតទារកលើសពីមួយទាមទារការវះកាត់បន្ថយហានិភ័យ។
៥. ទារកក្នុងផ្ទៃត្រូវបានមើលឃើញថាមានទំហំធំ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងដោយសារម្តាយមានជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ឬម្តាយដែលធ្លាប់ពោះទារកធំពេកនៅក្នុងផ្ទៃ ដែលធ្វើឲ្យគាត់ពិបាកសម្រាលលើកមុនៗ។
៦. បើទារកមិនបង្វិលក្បាលចុះក្រោម ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនៅទទឹងមាត់ស្បូន។
៧. បើសុកនៅទាបក្នុងស្បូន ដែលអាចបិទមាត់ស្បូន។
៨. ស្ត្រីមានបញ្ហាជាឧបសគ្គនៅបរិវេណស្បូន ដូចជា ដុះសាច់ ដែលធ្វើឲ្យការសម្រាលពិបាក ឬមិនអាចធ្វើ ទៅបាន។
៩. បើទារកមានភាពមិនប្រក្រតី ដូចជាផ្នែកប្រព័ន្ធប្រសាទជាដើម។
១០. ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេស្នើសុំឲ្យបង្ហាញថា មានផ្ទុកមេរោគអ៊ីវិឌីខ្ពស់។

**តើក្នុងករណីណាស្ត្រីត្រូវសម្រាលកូនដោយវះកាត់មិនបានគ្រោងទុកមុន ?**

១. ស្ត្រីអាចទាមទារឲ្យសម្រាលកូនដោយវះកាត់ នៅពេលដែលមានបញ្ហាជុំវិញការចាក់ថ្នាំឲ្យស្ពាន់កន្ត្រាក់ និងមាត់ស្បូនបើក។
២. ពេលមាត់ស្បូនលែងបើក ហើយទារកមិនធ្លាក់ដល់ចំណុចដែលត្រូវប្រឹងកើត។ ពេលព្យាយាមចាក់ថ្នាំឲ្យស្ពាន់កន្ត្រាក់ តែវាមិនដំណើរការ។
៣. ចង្វាក់បេះដូងទារកប្រឈមនឹងបញ្ហា ធ្វើឲ្យឆ្អបសម្រេចចិត្តថា កូនក្នុងផ្ទៃនោះមិនអាចទ្រាំទ្រក្នុងការប្រឹងសម្រាលរយៈពេលវែង។
៤. ទងសុករបូតធ្លាក់ដល់មាត់ស្បូន ឬសុកបែកចេញពីស្រទាប់ស្បូន ដែលអាចធ្វើឲ្យទារកជិតកើតបាត់បង់អុកស៊ីសែន ដែលទាមទារឲ្យវះកាត់យកទារកចេញជាបន្ទាន់។
៥. ស្ត្រីមានមេរោគឆ្លងច្រើននៅទ្វារមាសពេលបែកទឹកភ្លោះ និងពេលឆ្លងទន្លេដែលទាមទារឲ្យវះកាត់សម្រាលកូនដើម្បីចៀសវាងការចម្លងរោគ។