មាតិកា

1. ប្ររពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត

1.1. ប្រពៃណីនឺងទម្លាមទម្លាប់នៅពេល​បុរាណ

1.1.1. មុនពេលសម្រាល

1.1.2. ត្រណមផ្សេងៗ

1.1.3. ពេលសម្រាល

1.1.4. ក្រោយពេលសម្រាល

1.2. ប្រពៃណីនឺងទម្លាមទម្លាប់នៅពេល​បច្ចុបន្ន

1.2.1. ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល ម៉ាក់ៗពពោះត្រូវឆ្លងកាត់មុនបានជួបមុខកូនជាទីស្រលាញ់

1.2.1.1 ដំណាក់​កាល​ដំបូង

1.2.1.2 . ដំណាក់​កាល​ឈឺ​ពោះ​កើត​កូន

1.2.1.3. ដំណាក់​កាល​សម្រាល

1.2.2. តើ​ការសម្រាលកូន នាពេលបច្ចុប្បន្ន មាន​ជំនួយ​វេជ្ជសាស្ត្រ​ច្រើន​ជ្រុល​មែន​ឬ ?

1.2.3. តើទើប​សម្រាលកូន​រួច​គួរ​ថែរក្សា​សុខភាព​បែប​ណា ?1.2.4. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងថ្ងៃគ្រប់ខែ/ថ្ងៃសម្រាលកូន!

1.2.5. តើ​អ្វី​ទៅជា “​គុណសម្បត្តិ​” នៃ​ការ​សម្រាលកូន​តាម​វិធី​ធម្មជាតិ​?

1.2.6. មុនសម្រាលកូន មានអាការៈទាំងនេះ កុំភ័យឲ្យសោះ នឹងសំណួរមួយចំនួន

1. ប្ររពៃណីទាក់ទងនឹងកំណើត

1.1. ប្រពៃណីនឺងទម្លាមទម្លាប់នៅពេល​បុរាណ

នៅពេលបុរាណ​​ គេតែងតែមានទម្លាមទមលាប់មួយចំនួនាំងមុនពេលសម្រាល​និង​ក្រោយ​ពេល​សម្រាល។

1.1.1. មុនពេលសម្រាល

កាលសម័យនោះវិទ្យាសាត្រ្តមិនទាន់ជឿនលៀន កាលសម្រាលកូនមានភាពលំបានណាស់ ទើបគេហៅចា ឆ្លងទន្លេ។

កាលដែលស្ត្រីជាម្តាយ ដឺងថាខ្លួន មានគភ៌បាន៣ខែ គេតែងតែហាមមិនឲធ្វើការធ្ងន់។ គេបានរៀបចំវិធីមួយ ហៅថា ពីធីចងសម្រោង ដើម្បីឲកូនមានលក្ខណ:គ្រប់ នឹងឲកូនជាប់ក្នុងផ្ទៃម្តាយដល់ ថ្ងៃប្រសូត្រ

1.1.2. ត្រណមផ្សេងៗ

-មិនបរិភោគអាហារមានជាតិហឺរ

-មិនឈោងយកអ្វីដែរខ្ពស់

-មិនស្លៀកពាក់តឺង

-មិនបរិភោគបបរ

-កុំ ដែកថ្ងៃ កុំងូតទឹកយប់

-កុំដេកដំអក រហ័សរហួន

-កុំទៅសូរសុខទុក្ខអ្នកដែលកើតកូនពិបាក

1.1.3. ពេលសម្រាលប្តី បងប្អូនត្រូវរត់ទៅតាមយាមម៉ប នៅក្នុងភូមិ។ នៅតំបន់ខ្លះ កេរៀបចំវីធីបួងសួង

1.1.4. ក្រោយពេលសម្រាល

-ស្ត្រីជាម្តាយនិយមអាំងភ្លើង៣ថ្ងៃទៅមួយអាទិត្យ

-អាចារ្យសូត្រមន្ត គូសខ្វៃងលើសរសរ ជូនកាលួកកន្រ្តៃដាក់លើក្បាលដំណេកកូន

-មិនឲអ្នកអាំងភ្លើងនិយាយឆ្លើយឆ្លង

-បន់ឲជួយការពារម្តាយនិងកូនខ្ចី

-ប្តីយកសុកទៅកប់ ដុតចោល

-ស្រ្តីផឺកថ្នាំខ្មែរ នឹង ធ្ពុង

ពេលទារកកើតបាន៧ថ្ងៃ ធ្វើវិធីកាត់សក់បង្ក់ធ្មប:

-ឪពុក និង ម្តាយ រៀបចំរណ្តាប់សងគុណដល់ធ្មប

-គេដាក់ទារកលើពូកតូចៗ ចំកណ្តាលផ្ទះបែរ ក្បាលទៅខាងកើត នៅចុងជើងគេរៀបចំម្ហូប -សម្លៀកបំពាក់ ផងដែរ

-ធ្មប និង ឪពុក អុច ធូប ទៀន អញ្ចើញ ម្តាយដើម គ្រូបាអាចារ្យមកសោយអាហារ

-កេប្រារព្ធពីធី បើកភ្នែក កាត់សក់ ជញ្ជាត់ព្រលឹង បង្វិលពពិល នឹងបិទ ពន្លៃលើបង្ហើយទារក

ក្រោយពីចប់ពិធី ធ្មប អុជទៀន ធូឌោតលើដង្វាយ អញ្ជើញដូនតាមក ទទួលទាន ដង្វាយ និង ប្រសិទ្ធ ពរជ័យ ដល់កូនចៅ។ ឪពុក ម្តាយពងប្អូន ឲពរជ័យដល់ទារកនិងចងដៃទារកតាមធនធាន។ ការខិតខំ ទ្រាំទ្រពៅះ រក្សាគត៏ គី លំបាកសម្រាប់ស្រ្តីខ្មែរ ទើយសម័យបុរាណខិតខំរក វិធីសាស្រ្តមួយចំនួន ឲគត៏មានសុវត្តីភាព ក្រោយពេលសម្រាលនិងមុនពាលសម្រាល។ ទម្លាមទម្លាប់នេះ គេមិនសូវ អនុវត្ត នៅពេលបច្ចុប្យន្ន តែនៅតាមជនបទ គេឃើញមានការរក្សានិងអនុវត្តខ្លះៗផងដែរ។

1.2. ប្រពៃណីនឺងទម្លាមទម្លាប់នៅពេល​បច្ចុបន្ន

# 1.2.1. ការសម្រាល ៣ ដំណាក់កាល ម៉ាក់ៗពពោះត្រូវឆ្លងកាត់មុនបានជួបមុខកូនជាទីស្រលាញ់

ការ​សម្រាល​កូន​គឺ​ជា​កត្តា​ធម្មជាតិ​មួយ​ដែល​ស្ត្រី​ត្រូវ​ជួប​ប្រទះ ហើយ​រាល់​បទពិសោធន៍​នៃ​ការ​សម្រាល​កូន​របស់​ម៉ាក់​ៗ​ពពោះ​គ្រប់​រូប​ក៏​មិន​ដូច​គ្នា​ដែរ។ ភាគ​ច្រើន​ស្ត្រី​ពពោះ​កូន​ដំបូង​ៗ តែង​មាន​អារម្មណ៍​ភ័យ​អរ​ៗ ព្រោះ​មិន​ដឹង​មាន​អ្វី​នឹង​កើត​ឡើង​ខ្លះ​នៅ​ពេល​សម្រាល។ ការ​សម្រាល​កូន​ត្រូវ​បាន​ចែក​ចេញ​ជា​ ៣​ ដំណាក់​កាល គឺ​ដំណាក់​កាល​ដំបូង ដំណាក់​កាល​ឈឺ​ពោះ​កើត​កូន និង​ដំណាក់​ការ​សម្រាល​។ នេះ​បើ​តាម​ការ​បកស្រាយ​របស់​លោក​វេជ្ជបណ្ឌិត ចាន់ ស៊ីណេត ប្រធាន​ផ្នែក​សម្ភព និង​រោគ​ស្ត្រី​នៃ​មន្ទីរពេទ្យ​មិត្តភាព​កម្ពុជា-ចិន សែនសុខ។

### 1.2.1.1 ដំណាក់​កាល​ដំបូង

ការ​កន្ត្រាក់​ស្បូន​តែង​មាន​រយៈពេល​ចន្លោះ​ពី ៣០-៦០ វិនាទី។ ធម្មតា វា​ចាប់​ផ្ដើម ២០ នាទី/ម្ដង បន្ទាប់​មក ផ្លាស់ប្ដូរ​មក ៥ នាទី​/ម្ដង។ ត្រូវ​សម្គាល់​ក្រោយ​ធ្វើ​ចលនា​ចុះ​ឡើង​នៅ​តែ​កន្ត្រាក់ ឬ​យ៉ាងណា អាច​នឹង​ខ្លាំង​ឡើង ចាប់ផ្ដើម​ឈឺ​ពី​ខ្នង រួច​ផ្លាស់​ទី​មក​ខាង​មុខ​វិញ។ សញ្ញា​កន្ត្រាក់​ដល់​ពេល​សម្រាល រយៈពេល ៦-៨ ម៉ោង​មុន សម្រាប់​គ្នា​យើង​មាន​កូន​ដំបូង និង ​ពី ២-៥ ម៉ោង​ សម្រាប់​គ្នា​យើង​មាន​ផ្ទៃពោះ​លើក​ទី ២ ឬ​ច្រើន​ជាង​នេះ។ ដើម្បី​ជួយ​បំបាត់​ការ​ឈឺចាប់ ម៉ាក់ៗ​អាច​សម្រាក ងូតទឹក ញ៉ាំ​អាហារ​បន្តិច​បន្តួច ដើរ និង​ហាត់​ដក​ដង្ហើម​យឺតៗ។

### 1.2.1.2 . ដំណាក់​កាល​ឈឺ​ពោះ​កើត​កូន

ការ​កន្រ្ដាក់​សាច់ដុំ​ស្បូន​មាន​ការ​កើន​ឡើង​កាន់​តែ​ខ្លាំង​ពី​ ៤៥-៦០​វិនាទី និង​ចាប់​ផ្ដើម​ពី ៣-៥នាទី/​ម្ដង។ គ្នា​យើង​មួយ​ចំនួន​មាន​អារម្មណ៍​មិន​ស្រួល​ខ្នង និង​ត្រគាក ព្រម​ទាំង​រមួល​ក្រពើ​នៅ​ជើង និង​បាតជើង ជា​សញ្ញា​បញ្ជាក់​ដំណាក់កាល​គ្នា​យើង​ត្រូវ​ប្រើ​ថ្នាំស្ពឹក Epidural។ ករណី​នេះ​អាច​មាន​ចន្លោះ ៣-៦ ម៉ោង​សម្រាប់​កូន​ដំបូង និង ១-៣ ម៉ោង​សម្រាប់​ផ្ទៃពោះ​កូនទី ២ ឡើង។ បើ​យើង​លេប​ថ្នាំ Pitocin ជួយ​បង្កើន​ការ​កន្រ្ដាក់ នឹង​ជួយ​ឲ្យ​ការ​សម្រាល​កាន់តែ​ខិតចូល​មក​ដល់។ បើ​ប្រើ​ថ្នាំស្ពឹក​ចាក់​ឆ្អឹងខ្នង​វិញ គឺ​ដូច​ជា​ពន្យារ​ពេល​យឺត​ជាង​មុន។

នៅ​ពេល​អាការៈ​ដល់​ដំណាក់កាល​នេះ ត្រូវ​ប្រញាប់​ទៅ​ពេទ្យ បើ​នៅ​ពេទ្យ​ស្រាប់ ត្រូវ​ទៅ​បន្ទប់​សម្រាល។ ករណី​បាន​ចាក់ថ្នាំ​ស្ពឹក​ឆ្អឹង​ខ្នង គ្នាយើង​មិន​អាច​ចេញ​ពី​គ្រែ​សម្រាល​បានទេ តែ​បើ​អាច ផ្លាស់ប្ដូរ​ទីតាំង​លើ​គ្រែ​រាល់​កន្លះ​ម៉ោង​ម្ដង។ បើ​អាច​ព្យាយាម​ដើរ​ឡើង​ចុះ​ជណ្ដើរ ២-៣ នាទី​ម្ដង (គ្រូពេទ្យ​អនុញ្ញាត) ឬ​ដើរ​ក្នុង​បន្ទប់​ក៏បាន។ ការ​ធ្វើ​ចលនា​នឹង​ជួយ​ឲ្យ​ស្បូន​រីក​ធំ ជា​ពេល​ត្រូវ​ប្រើ​វិធីសាស្ត្រ​បន្ធូរ​អារម្មណ៍​ធ្លាប់​បាន​ដឹង​ពីមុន​មក។

### 1.2.1.3. ដំណាក់​កាល​សម្រាល

ការ​កន្រ្ដាក់​សាច់ដុំ​ស្បូន​រឹតតែ​ខ្លាំង​ពី ៦០-៩០ វិនាទី ចាប់ផ្ដើម​ម្តងៗ​ពី ៩០ វិនាទី ទៅ ២ ម៉ោង។ អាច​មាន​សម្ពាធ​នៅ​ត្រគាក និង​រន្ធ​គូទ គ្រុនក្ដៅ ត្រជាក់​បាតជើង និង​ចង់​ក្អួត។ ដំណាក់កាល​នេះ​មាន​រយៈ​ពេល​ខ្លី ប៉ុន្តែ តឹងតែង​ខ្លាំង។ ត្រូវ​ស្រមៃ​យើង​កំពុង​នៅ​កន្លែង​មាន​សុវត្ថិភាព កំពុង​បន្ធូរ​អារម្មណ៍ ដក​ដង្ហើម​វែង​ៗ ស្រមៃ​ឲ្យ​ដូច​ការ​ពិត ទោះបី​គ្នា​យើង​ឈឺ​ខ្លាំង​ជាង​ធម្មតា តែ​ដំណាក់កាល​នេះ​មិន​អាច​ប្រើ​ថ្នាំ​ស្ពឹក​បានទេ។

ម៉ាក់​ៗ​ក៏​ត្រូវ​ដឹង​ថា ១ខែ​មុន​ពេល​សម្រាល​មាន​សញ្ញា​ប៉ុន្មាន​នេះ​នឹង​កើត​ឡើង​ដូច​ជា កូន​ធ្លាក់​ចូល​អាង​ត្រគាក ឧស្សាហ៍​ឈឺ​ពោះ​ឈឺ​ចង្កេះ រាក​រូស អស់​កម្លាំង និង​ទឹក​រម្អិល​ប្រែ​ពណ៌ និង​សភាព​ខាប់​ៗ​។ ចំពោះ​ប៉ុន្មាន​ម៉ោង​មុន​សម្រាល​ម៉ាក់​នឹង​ជួប​ប្រទះ​សញ្ញា​ខ្លះ​ទៀត​ដូច​ជា៖

– ស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់៖ ករណី​កន្រ្ដាក់ស្បូន ជា​សញ្ញា​ប្រាប់​ពីការ​ឈឺ​ពោះ​សម្រាល ចឹង​សូម​ប្រុង​ប្រយ័ត្ន ព្រោះគ្នា​យើង​ខ្លះមានកា​រកន្រ្ដាក់​ស្បូន​ជាច្រើន​ថ្ងៃ ឬ​ច្រើនសប្ដាហ៍ មុន​នឹង​សម្រាលអូនៗ។ នេះ​ហៅថា ការកន្រ្ដាក់ Braxton-Hicks មិនមែន​ជា​សញ្ញា​សម្រាលអូនៗ​ដែរ រីឯ​សញ្ញា​ខាងក្រោម​នេះ ទើប​ជា​សញ្ញា​ឈឺ​ពោះសម្រាល​ពិត​ប្រាកដ៖

* ការកន្រា្ដក់ស្បូនកាន់តែខ្លាំងឡើង និងមិនបាត់ទៅវិញទេ
* ទោះបីផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថ ក៏មិនបាត់កន្ត្រាក់
* ការកន្រ្ដាក់នាំឲ្យឈឺនៅចង្កេះ បន្តទៅពោះផ្នែកខាងក្រោម និងជើង
* ឧស្សាហ៍កន្ត្រាក់ ឈឺចាប់ខ្លាំង ពេលខ្លះជាប់ៗគ្នា។

– បែកទឹកភ្លោះ៖ ពេល​បែក​ទឹកភ្លោះ មាន​ន័យថា ស្រោម​សុកក្នុង​ពោះ​ដាច់រហែក ឈឺពោះ​សម្រាលអូនៗ​ជិតកើត​ឡើង​ដូចគ្នា ប៉ុន្តែ​បែក​ទឹកភ្លោះ​កើតឡើង​តែក្នុង​ដំណាក់កាល​ចុងក្រោយ​នៃ​ការឈឹពោះ​កើត​កូន​ប៉ុណ្ណោះ។

ការសម្រេចចិត្តដើម្បីជ្រើសរើសកន្លែងការសម្រាលកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីមើលឃើញពិភពលោកថ្មីគឺជាការសម្រេចចិត្តដ៏សំខាន់របស់មាតានិងបិតា។​ មន្ទីរពេទ្យអន្តរជាតិ​បំរុងរ៉ាដមានបន្ទប់សម្រាលកូនយ៉ាងទំនើប​​ ដែលបំពាក់ដោយបរិក្ខារទាន់សម័យ និងបច្ខេកវិជ្ជាខ្ពស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដែលមានបរិយាកាសប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅនិងមានភាពជាឯកជន។ ពេលសម្រាលយើងមានបុគ្គលិកជាវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញឯកទេស គិលានុបដ្ឋាក នៅជុំវិញដើម្បីជួយអ្នក​ ហើយអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ប្រាកដថា កូនរបស់អ្នកនឹងប្រសូត្រឡើងនៅក្នុងបរិដ្ឋានមួយដែលល្អបំផុត ដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងពេលដែលមានតម្លៃបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

**ជម្រើសក្នុងការសម្រាលកូន**

បន្ទប់សម្រាលនៅមន្ទីរពេទ្យ​បំរុងរ៉ាដអាចទទួលបម្រើ២៤ម៉ោងពេញមួយថ្ងៃជាមួយសេវាកម្មដួចតទៅ៖

* សម្រាលតាមធម្មជាតិ៖ វាជាជម្រើសដ៏ប្រសើរសំរាប់មាតាដែលមានសុខភាពល្អ និងទារកដែលមិនមានលក្ខណៈខុសពីប្រក្រតី ពោលគឺមិនមានផលវិបាកដើម្បីធ្វើការវះកាត់ និងបង្កររោគ។​ ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ បង្ហូរទឹកភ្លោះចេញពីសួតរបស់ទារកអាចជួយធ្វើឲ្យសួតរបស់ទារករីកបានល្អទៅតាមដំណើរការរបស់ធម្មជាតិ។
* សម្រាលតាមទ្វាមាសដោយការចាក់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់តាម epidural: គឺជម្រើសមួយផ្សេងទៀតមាតានិងទារកទាំងអស់ដែលមានសុខភាពល្អ ជាមួយជម្រើសសម្រាលតាមធម្មជាតិនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់យើងបានប្រើវិធីសាស្រ្តដើម្បីកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងប្រព័ន្ធប្រសាទឆ្អឹងខ្នងដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលសម្រាលដោយការចាក់ថ្នាំចូលទៅក្នុងប្រហោងរបស់ខួរឆ្អឹងខ្នង។ ទោះបីជាការឈឺចាប់ត្រួវបានកាត់បន្ថយក្តី តែស្ត្រីនៅតែមានអារម្មណ៏ថាទារកនៅតែឆ្លងកាត់ទ្វាមាស។ ​
* សម្រាលដោយការវះកាត់៖ នេះគឺជាវិធីសាស្រ្តមានសុវត្ថិភាពបំផុតការសម្រាលបើសិនស្រ្តីមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិបាន ដោយសារស្ត្រីមានលក្ខខ័ណ្ឌផ្នែកសុខភាព ទារកមានបញ្ហាឬទម្រង់ទារកមិនធម្មតានៅក្នុងស្បូន។​ ដោយការសម្រាលដោយការវះកាត់ (C-section) វាជាទម្រង់ការវះកាត់ ដោយមានការបាត់បង់ឈាម និងរយៈពេលជាសះស្បើយយូរបន្តិចដោយសារវាត្រូវការថែទាំលើមុខរបួសវះកាត់។ មាតា និងទារកដែលមានសុខភាពល្អក៏មានសុវត្ថិភាពដែរបើសិនសម្រាលដោយការវះកាត់ ប៉ុន្តែមាតាគួរតែយល់នូវបញ្ហានៃការថែទាំបន្ទាប់ពីសម្រាលតាមប្រភេទនេះ។

នៅពេលសំរាល ក្រុមគ្រូពេទ្យដែលអ្នកជ្រើសរើស មានវេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកដាក់ថ្នាំសណ្តំ គិលានុប្បដ្ឋាក និងអ្នកថែទារកនឹងស្ថិតនៅជាមួយហើយផ្តល់ការថែទាំយ៉ាងជាប់លាប់ទៅដល់មាតា និងទារក។ នៅពេលដែលទារកសំរាលភ្លាម បុគ្គលិកដែលមើលថែទាំទារកនឹងផ្តល់ការថែទាំដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពទារករបស់អ្នក។​​  
នឹងមានធ្វើការតាមដានរុករកភាពមិនប្រក្រតីចំពោះទារក ហើយទារកនឹងទទួលបានការទទួលបានការថែទាំយ៉ាងឆាប់រហ័សពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅផ្នែក NICU និងគិលានុបដ្ឋាកដែលមានការបណ្តុះបណ្តាល​ជំនាញឯកទេសដែលនៅប្រចាំការ ២៤ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ និង៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។​.  
ចំពោះកញ្ចប់សម្រាលអាចនឹងត្រូវបង្ហាញនៅទំព័រ​កញ្ចប់សម្រាល​របស់យើង។

**សេវាកម្មសម្រាលដែលមានបន្ថែមទៀត**

* សេវាសម្រាប់ពិនិត្យផ្ទែពោះដែលកត្តាប្រឈមខ្ពស់ និងផលវិបាក

មន្ទីរពេទ្យ​បំរុងរ៉ាដយល់ថាមិនមែនគ្រប់ករណីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មានការវិវត្តន៍ទៅដោយរលូននោះទេ។​ យើងមានសេវាកម្មច្បាស់លាស់ដើម្បីជួយចំពោះផលវិបាកនានាដែលអ្នក និងទារករបស់អ្នកអាចជួបប្រទះនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។​ យើងអាចធ្វើការតាមដានសុខភាពរបស់មាតា និងទារកនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេសជាមួយផលវិបាកនានាដូចតទៅនេះ៖​​

* បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនពិបាក រលូត ឬវះតាត់
* បើសិនស្ត្រីមានប្រវត្តិក្នុងការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ (​មុន​៣៧​សប្តាហ៍)
* បើសិនមានផលវិបាក ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺតំរងនោម ជំងឺបេះដូង ។ល។
* ស្ត្រីមានមានអាយុតិចជាង​១៦ឆ្នាំ ឬច្រើនជាង ៤០ឆ្នាំ
* កូនភ្លោះ
* ទារកស្ថិតនៅក្នុងទម្រង់កូនបញ្ច្រាស ឬមានបញ្ហាជាមួយទម្រង់កូន (​រកឃើញនៅសប្តាហ៍ទី៣៤ និងក្រោយមកទៀត)
* ទំហំរបស់ស្បូនមិនត្រួវជាមួយអាយុរបស់ផ្ទៃពោះ
* បើសិនទម្ងន់របស់ទារក​តិចជាង​២៥០០ក្រាម ឬច្រើនជាង​៤០០០ក្រាម
* បើសិនមានធ្លាក់ឈាមអំឡុងមានផ្ទៃពោះ
* បើសិនស្រ្តីមានផ្ទៃពោះលើសពី៤០​សប្តាហ៍
* បើសិនការលូតលាស់របស់ទារកតិចជាង១គក្រ/ខែបន្ទាប់ពី២៤សប្តាហ៍
* ការពិនិត្យតាមដានចង្វាក់បេះដូងទារក Heart NST (Non Stress Test): បន្ទាប់ពីទារកចាប់ផ្តើមកំរើកនៅក្នុងស្បូន Heart NST អាចធ្វើឡើងដើម្បីត្រួតពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកបើសិនស្រ្តីមានលក្ខខ័ណ្ឌដូចតទៅនេះ៖
  + ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូង​ និងផលវិបាកទាំងឡាយដែលស្រដៀងគ្នាដ៏ទៃទៀត
  + ទារកកំរើកមិនទៀងទាត់
  + មានផ្ទៃពោះហួសថ្ងៃកំណត់
  + ចំណុះទឹកភ្លោះមានតិច ឬច្រើនខុសពីធម្មតាដែលបណ្តាលឲ្យមានកំណើតមិនធម្មតា
  + ទារកក្នុងផ្ទៃមានការរីកការលូតលាស់យឺតជាងធម្មតា
* សំបុត្រកំណើត៖ សំបុត្រកំណើតអាចត្រូវបានធ្វើឡើងទាំងពីរភាសា​ ថៃ និងអង់គ្លេស។​ សំបុត្រកំណើតជាភាសាអង់គ្លេសនឹងត្រួវបញ្ជូនទៅក្រសួងការបរទេសដើម្បីបញ្ជាក់លិខិតជាផ្លូវការណ៏។
* ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើត៖ ថ្នាក់ត្រៀមមុនកំណើតត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយដល់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនដំបូង។​​ ឪពុកម្តាយរបស់យើងរៀននូវព័ត៌ដែលមានសារៈសំខាន់ដំណើរការសម្រាល ក៏ដូចជាផលប្រយោជន៍ដ៏ទៃផ្សេងទៀតបទពិសោធន៍សម្រាលប្រកបដោយគុណភាព។
* ផ្តល់ប្រឹក្សា និងយោបល់៖ បុគ្គលិកជំនាញរបស់យើងនឹងចែករំលែកយោបល់ និងបទពិសោធន៍ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃដំណើរការសម្រាល។

**[បន្ទប់សម្រាលរបស់យើង](https://www.bumrungrad.com/kh/treatments/babydelivery" \l "our-delivery-rooms)**

មន្ទីរពេទ្យ​បំរុងរ៉ាដបានផ្តល់ជូននូវបន្ទប់សម្រាលដែលទំនើបហើយមានគុណភាពខ្ពស់

* បន្ទប់សម្រាលតាមបែបធម្មជាតិដែលរៀបចំឡើងយ៉ាងពិសេសចំនួន៦ ជាមួយនឹងគ្រែសម្រាលដែលមានលក្ខណៈជាឯកជនផ្ទាល់របស់អ្នក និងបន្ទប់ទឹក ដែលអនុញ្ញាត្តឲ្យ ម្តាយនិងឪពុកនាំទារករបស់ពួកគេចូលទៅក្នុងបរិយាកាសដែលមានផាសុខភាពសេរីនែការថែទាំព្យាបាល។
* បន្ទប់ប្រតិបត្តិការត្រួតពិនិត្យកម្តៅចំនួន៤ វាត្រូវបានរៀបចំឡើងជាពិសេសផ្តល់​ជូនចំពោះសេវាកម្មសម្រាល ដោយរក្សាទុកជាមួយនឹងស្តង់ដាដែលមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដ ។​

**[ក្លឹបទារក៖ អភ័យឯកសិទ្ធិទារករបស់អ្នកនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដ](https://www.bumrungrad.com/kh/treatments/babydelivery" \l "baby-club-your-baby-s-privileges-at-bumrungrad)**

ទារកទាំងឡាយដែលកើតនៅមន្ទីរពេទ្យបំរុងរ៉ាដ  ទារកនឹងទទួលបានជាសមាជិកដោយស្វ័យប្រវត្តិចូលទៅក្នុងកម្មវិធីក្លឹបទារករបស់យើង​ ដោយផ្តល់ឲ្យនូវការចុះតម្លៃចំនួន១២ឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។

* បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់សេវាកម្មពិនិត្យជម្ងឺក្រៅ
* បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់ការទិញឱសថ
* បញ្ចុះតម្លៃ១០%សម្រាប់តម្លៃបន្ទប់សម្រាកពេទ្យផ្សេងៗ

# 1.2.2. តើ​ការសម្រាលកូន នាពេលបច្ចុប្បន្ន មាន​ជំនួយ​វេជ្ជសាស្ត្រ​ច្រើន​ជ្រុល​មែន​ឬ ?

អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក បាន​ចេញ​សេចក្តីអំពាវនាវ​ កាលពី​ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍​មុន ឱ្យ​បន្ថយ​ជំនួយ​វេជ្ជសាស្ត្រ​ក្នុង​ពេល​សម្រាល​កូន​ ព្រោះ​ការ​ពរពោះ​និង​ឆ្លង​ទន្លេ មិន​មែន​ជា​ជំងឺ​ទេ។ សម្រាប់​អង្គការ​ បច្ចុប្បន្ន​នេះ ក្រុមគ្រូពេទ្យ​ មាន​និន្នាការ​ បាន​ងាក​ទៅ​ប្រើ​ជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ ដូច​ជា​ថ្នាំពន្លឿន​ការកន្ទ្រាក់ស្បូន​ឱ្យ​ឆាប់​សម្រាលកូន ការ​វះកាត់ ឬ​ថ្នាំ​បំបាត់​ការ​ឈឺ​ចាប់​ ព្យួរសេរ៉ូម ... ដែល​ជំនួយ​ទាំង​អស់​នេះ ពេល​ខ្លះ ​​គ្មាន​ប្រយោជន៍​ទាល់​សោះ​។

ការ​វិវឌ្ឍន៍​នៃ​វេជ្ជសាស្ត្រ បានជួយ​មនុស្សជាតិ​ច្រើន​ណាស់ ! នៅ​ក្នុង​ផ្នែក​សម្ភព​និង​រោគស្ត្រី ភាព​ជឿន​លឿន​នេះ បាន​កាត់​បន្ថយ​អត្រា​មរណៈ​ បាន​យ៉ាង​ច្រើន ៖ ឈឺ​ពោះ​យូរ ឈឺ​ចាប់​ខ្លាំង កូន​កើត​មិន​រួច ស្ត្រី​​អ្នក​ពរពោះ​ចុះ​កម្លាំង​ខ្សោយ​ជ្រុល កូន​មិន​បង្វិល ... វេជ្ជសាស្ត្រ​សម័យ​ថ្មី​អាច​ជួយ​ដោះសម្រួល​បញ្ហា​ទាំង​អម្បាល​នេះ​បាន​។ ពាក្យ​ថាសម្រាល​កូន​ ដែល​មាន​ន័យ​បែប​ធូរស្បើយ បាន​មក​ជំនួស​ពាក្យ​​​ឆ្លងទន្លេ​ដែល​អ្នក​ម្តាយ​ខ្មែរតែង​តែ​ប្រើ និង​មាន​បង្កប់​អត្ថន័យ​ ភ័យ​ខ្លាច​​​ជាមួយ។

ប៉ុន្តែ​ផ្តល់​កំណើត​ដល់​កូន ជា​ចំណែក​មួយ​នៃច្បាប់​ធម្មជាតិ។ ថ្វី​បើ​វិស័យ​វេជ្ជសាស្ត្រ​​បាន​វិវឌ្ឍ​ខ្លាំង ដ៏​អស្ចារ្យ​ កាត់​បន្ថយ​អត្រាមរណៈ​នៃកុមារ និ​ងមាតា បាន​ច្រើនគួរ​ឱ្យ​កត់​សម្គាល់​មែន តែ​​ភាព​ជឿន​លឿន​នេះ​ក៏​បាន​​ប្តូរ​ផ្លាស់​យ៉ាង​ខ្លាំង​ដែរ ដល់​ទទួល​បន្ទុក​សម្រាល​កូន។​​ ត្រួត​ពិនិត្យ​ជា​ស្វ័យប្រវត្តិ​​ចង្វាក់​បេះដូង​កូន​ពោះ​ ទាំង​ម្តាយ​កំពុង​ប្រឹង​បង្កើត ព្យួរ​សេរ៉ូម លូក​ស្ទាប​ទ្វារ​មាស​ ញយ​ជ្រុល​ដើម្បី​បាន​ដឹង​ថា​ស្បូន​បើក​លឿន​ឬ​ឆាប់ ហាម​នេះ​ហាម​នោះ​ថែម​នេះ​ថែម​នោះ ... មាន​ន័យ​​​បច្ចុប្បន្ន​​នេះ​ គេ​ប្រើ​ជំនួយ​វេជ្ជសាស្ត្រ​ច្រើន​ជ្រុល​នៅ​ពេល​សម្រាល​កូន​ឬ ? អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក​បានឆ្លើយថា “មែន” ! នេះ​មិនមែន​ជា​កំហុស​របស់​គ្រូពេទ្យ​និង​ឆ្មប​ទេ ! តែ​បណ្តាល​មក​ពី​ឯកសារ​យោង​ស្តីពី​ការ​កន្ទ្រាក់​ស្បូន​ឆ្លង​ទន្លេ​ មិន​ត្រឹម​ត្រូវ។

តាំ​ងពី​ឆ្នាំ​១៩៥០​មក ឯកសារ​វេជ្ជសាស្ត្រ​ បាន​កំណត់​ថា នៅ​ពេល​ស្ត្រី​ឈឺពោះ​ឆ្លង​ទន្លេ បើ​ស្បូន​​ស្ត្រី​បើក​យឺតៗ តិច​ជាង​មួយ​សង់ទីម៉ែត្រ​ក្នុងម៉ោង នោះ​គេ​អាច​ចាត់​ទុក​ថា​ជា​ករណីសម្រាល​កូន “មិន​ធម្មតា”​ ហើយ !

ហេតុ​ដូច្នេះ​ហើយ​បាន​ជា នៅ​ពេល​គ្រូពេទ្យ ក៏​ដូច​ជា​បុគ្គលិក​ឆ្មប ទាំង​ឡាយ ប្រឈម​នឹង​​ស្ថានភាព​ស្បូន​បើក​យឺត​ ជាង​អ្វី​មាន​ចែង​ក្នុង​ឯកសារ​យោង​ខាង​លើ​នោះ ពួក​គាត់​មាន​និន្នាការ​នឹង​ធ្វើ​អន្តរាគមន៍​ភ្លាម ! ​ជា​អន្តរាគមន៍​វេជ្ជសាស្ត្រ ជួន​ដោយ​សម្រេច​ធ្វើ​ការ​សម្រាល​កូន​ដោយ​ការ​វះកាត់ ជួន​ដោយ​ថ្នាំ​ ដើម្បី​ពន្លឿន​ការកន្ទ្រាក់​នៃ​ស្បូន​ ឱ្យ​ឆាប់​បើក​​ ដែល​ជា​មូលហេតុ​នាំ​ឱ្យ​មាន​ការ​ប្រើប្រាស់​ថ្នាំ​កាន់​តែច្រើន​ឡើង​ៗ ពេល​សម្រាល​កូន។

ប៉ុន្តែ​ចាប់​ពី​ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍​ទី ១៥ កុម្ភៈ​មក អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក បាន​ចេញ​អនុសាសន៍​ណែនាំ​ថ្មី​ ឱ្យ​គ្រប់​អ្នក​វេជ្ជសាស្ត្រ កុំ​យក​ កំរិត​បើក​ស្បូន​១​សង់ទីម៉ែត្រ​ក្នុង​ម៉ោង ក្នុង​ឯកសារ​យោង​ចាស់ មក​ធ្វើ​ជា​គោល​ទៀត។ ព្រោះ​បើ​តាម​ការ​ស្រាវជ្រាវ​ថ្មីៗ​ចុងក្រោយ ជា​ច្រើន​ បាន​បង្ហាញ​ថា គេ​មិន​អាច​យក​អនុសាសន៍​ចាស់មក​អនុវត្ត​លើ​គ្រប់​ស្ត្រី​ និង​គ្រប់​ការ​សម្រាលកូន​បាន​ទៀត​ឡើយ។ សម្រាប់​អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក មាន​​រង្វាស់​សម្រាប់​វាស់​ហានិភ័យ​ របស់​ស្ត្រី​ពរពោះ​រៀប​ឆ្លង​ទន្លេ​ទេ។

​អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក បាន​សង្កេត​ឃើញ​ថា បច្ចុប្បន្ន​នេះ អត្រា​នៃ​ការ​ផ្តល់​កំណើត​កូន​ដោយ​ការ​វះកាត់​ បាន​កើន​ឡើង​និង​ប្រែប្រួលតិច​ឬ​ច្រើន​​ ពី​តំបន់​មួយ​ទៅ​តំបន់​មួយ​ ប៉ុន្តែ​ជា​កំណើន​ដែល​គួរ​ឱ្យ​ព្រួយ​បារម្ភមែនទែន។ ការ​វះ​កាត់​បង្កើត​កូន​ កាល​ដើម​ឡើយ ត្រូវ​បាន​អនុវត្តធ្វើ​ តែ​ក្នុង​ករណី​ចាំបាច់ ដើម្បី​សង្គ្រោះជីវិត ដើម្បី​បញ្ជៀស​ការ​សម្រាលកូន​ស្មុគស្មាញ​ តែ​ឥលូវ​បាន​ក្លាយ​​ជា​ជម្រើស ឬ​ស្ទើរ​ក្លាយ​ជា​​ធម្មតា​ ​ទៅ​វិញ​។

“ការ​ពរពោះ​មិនមែន​ជា​ជំងឺ ហើយ​ការ​សម្រាល​កូន​ជា​បាតុភូត​ធម្មជាតិ ដែល​ស្ត្រី​អាច​មាន​សមត្ថភាព​ពី​ធម្មជាតិ ធ្វើ​ឱ្យ​ដោយ​ខ្លួនឯង​ ដោយ​គ្មាន​អន្តរាគមន៍” ! នេះ​ជា​ការ​គូសបញ្ជាក់​បន្ថែម​របស់​លោក​វេជ្ជបណ្ឌិត Olufemi Oladapo គ្រូពេទ្យ​ប្រចាំ​នាយកដ្ឋាន​សុខភាពបន្តពូជ​របស់​អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក។

តែ​ ក្នុង​រយៈ​ពេល​ពីរ​ទសវត្សរ៍​ចុងក្រោយ​នេះ អ្វី​ដែល​គេ​បាន​ឃើញ បាន​ជួប គឺ​ការ​ធ្វើ​អន្តរាគមន៍​វេជ្ជសាស្ត្រ ​ដោយ​ឥត​ប្រយោជន៍​លើ​ស្ត្រី​ នៅ​ពេល​ឆ្លង​ទន្លេ។ សម្រាប់​អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក ស្ត្រី​មាន​គ៌ភគ្រប់ខែ​ឈឺពោះ​ឆ្លង​ទន្លេ កូន​ដំបូង អាច​ប្រើ​ពេល​វេលា​យូរ បើ​នៅ​ក្រោម​​​១២​ម៉ោង​ គួរ​តែ​ត្រូវ​បាន​ចាត់​ទុក​ថា​ជា​ករណី​ធម្មតា និង​ក្រោម​១០​ម៉ោង ចំពោះ​ករណីឆ្លង​ទន្លេ​​កូន​ទីពីរ ឬ​កូន​បន្ទាប់ៗ។ ប៉ុន្តែ​លោក​​លោក​វេជ្ជបណ្ឌិត សូម​អំពាវនាវ​ជា​ថ្មី​កុំ​ឱ្យ​គ្រូពេទ្យ​ស្លុង​ជាប់​យក​សេចក្តី​ណែនាំ​ថ្មីនេះ​មក​ធ្វើ​ជា​អនុសាសន៍គោល​​ បែប​សកល​ឱ្យ​សោះ។ ការ​សម្រាលកូន​ផ្តល់​កំណើតឱ្យ​​មនុស្ស​ម្នាក់ៗ​ សុទ្ធ​តែ​ខុស​គ្នា​ ​ និង​សុទ្ធ​តែ​ជា​​ករណី​ទោល​ទាំងអស់ !

**លម្អិតពីការសម្រាលដោយវះកាត់ ទាំងគុណសម្បត្តិនិងផលវិបាក**  
ការសម្រាលដោយវះកាត់  
មធ្យោបាយសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ជាដំណើរការវះកាត់បរិវេណពោះម៉ាក់និងស្បូនដើម្បីយកទារកក្នុងផ្ទៃនិងសុកចេញមកក្រៅ ជំនួសឲ្យការសម្រាលបែបធម្មជាតិ។ អាចនិយាយបានថាស្ត្រីមួយចំនួនជ្រើសរើសវិធីសម្រាលបែបទំនើបនេះដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនទោះជាស្ថានភាពរាងកាយ និងសុខភាពគាត់គ្រប់គ្រាន់អាចសម្រាលដោយធម្មជាតិក៏ដោយ ប៉ុន្តែករណីខ្លះទៀតម៉ាក់ដែលមានស្ថានភាពមិនល្អគ្រប់គ្រាន់ដែលគ្រូពេទ្យបញ្ជាក់ថាត្រូវតែវះកាត់ជាជម្រើសតែមួយគត់ដើម្បីសុវត្ថិភាពទាំងម្ដាយនិងកូនក្នុងពោះ។ បញ្ជាក់ម្ដងទៀត ការសម្រាលដោយវះកាត់ក្នុងស្ថានភាពខ្លះជាភាពចាំបាច់ ហើយការសម្រេចចិត្តជួនកាលមិនស្ថិតលើម៉ាក់ជាអ្នកអារកាត់ទេ។  
ខាងក្រោមនេះជាគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិរបស់ការសម្រាលដោយវះកាត់៖  
មានសំណួរច្រើនណាស់ដែលអ្នកម្ដាយទើបពពោះកូនដំបូងសួរដដែលៗថា ម៉េចបានចាំបាច់សម្រាលដោយវះកាត់? ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ មានផលអាក្រក់មែន? អាក្រក់អីខ្លះ? ដូច្នេះ ម៉ាក់មុនសម្រេចចិត្តសម្រាលដោយការវះកាត់ គួរស្វែងយល់លម្អិតពីគុណប្រយោជន៍និងផលប៉ះពាល់របស់វិធីសម្រាលបែបទំនើបនេះសិនជាការល្អ។ ករណីទារកក្នុងផ្ទៃម៉ាក់ធំពេក មិនអាចកើតដោយធម្មជាតិបាន ករណីទីតាំងកូនមិនបង្វិលក្បាលចុះក្បាល (កូនបញ្ច្រាស) ករណីម្ដាយទាមទារការជួយអន្តរាគមន៍ពីវេជ្ជសាស្ត្រឬក្រុមគ្រូពេទ្យ ករណីសុករុំកកូន ករណីម៉ាក់មានកូនភ្លោះចាប់ពី២ ឬលើសនេះ ម៉ាក់កម្ពស់ទាប ឆ្អឹងអាងត្រគាកតូចពេក ទងសុកក៏ខ្លីពេក ឬលក្ខខណ្ឌសុខភាពរាងកាយម៉ាក់មានបញ្ហាច្រើនទៀត។ល។ សុទ្ធតែជាហេតុផលទាមទារជម្រើសសម្រាលដោយវះកាត់ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ដោយឡែកម៉ាក់គួរដឹង និងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចថា ជម្រើសនៃការសម្រាលដោយវះកាត់ វានឹងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយកូន ដែលទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់ជាកូនដែលសម្រាលដោយធម្មជាតិក្នុងការពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ទល់នឹងជំងឺមួយចមនួន។  
+ គុណសម្បត្តិ  
- ល្អសម្រាប់ម៉ាក់ដែលត្រូវការការអន្តរាគមន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ - ម៉ាក់អាចកំណត់ពីពេលវេលាជាក់លាក់ក្នុងការសម្រាល - ម៉ាក់មានពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការត្រៀមទុកមុន ទាំងពេលវេលា និងកម្លាំងចិត្តកម្លាំងកាយ - មិនមានការឈឺចាប់អំឡុងពេលសម្រាល - ម៉ាក់អាចប្រើថ្នាំបញ្ចុះក្រោយសម្រាលចៀសវាងការឆ្លងជំងឺនានា"  
+ គុណវិបត្តិ  
- រាងកាយម៉ាក់ប្រើពេលយូរដើម្បីត្រឡប់ទៅរកភាពដូចដើមមុនសម្រាល - បាត់បង់ឈាមច្រើននិងប្រើពេលយូរដើម្បីផ្សះមុខរបួស - ផលវិបាកដល់ការពពោះបន្ទាប់ដូចជា មានស្នាម/ផ្លែលើមុខរបួសវះពីមុន មានបញ្ហាដាច់រហែកសុខ ឬជម្រៅជ្រៅជាដើម - ផលវិបាកពីការវះកាត់ - ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំកូនខ្សោយ ប្រឈមបញ្ហាអាល្លែកហ្ស៊ីហើយឆាប់ឈឺថ្កាត់ - ចំណាយប្រាក់កាសច្រើនលើមុខកាំបិតវះកាត់  
ការសម្រាលដោយធម្មជាតិ  
+ គុណសម្បត្តិ  
- ល្អសម្រាប់ម៉ាក់ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពល្អ - ម៉ាក់ឆាប់ជាសះពីមុខរបួសលឿន - បាត់បង់ឈាមតិចអំឡុងសម្រាល - ម៉ាក់មានទឹកដោះច្រើនឲ្យកូនបៅភ្លាមៗក្រោយសម្រាល - មិនមានហានិភ័យនិងផលវិបាកផ្សេងៗពិការវះកាត់ - មិនមានបញ្ហា ឬហានិភ័យសម្រាប់ការយកកូនបន្ទាប់ - ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយនិងភាពធន់របស់ទារកល្អជាងទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់ - ការចំណាយតិចជាងសម្រាលដោយវះកាត់"  
+គុណវិបត្តិ  
-ឈឺពោះយូរហើយអត់ដឹងពេលសម្រាលជាក់លាក់ - ពិបាករៀបចំឲ្យបានស្រួលបួលចំពេលមុនសម្រាល – ម៉ាក់ទទួលការឈឺចាប់ខ្លាំងអំឡុងពេលកំពុងសម្រាល"

# 1.2.3. តើទើប​សម្រាលកូន​រួច​គួរ​ថែរក្សា​សុខភាព​បែប​ណា ?

ក្រោយ​ពេល​សម្រាលកូន​រួច ស្ត្រី​ជា​ម្តាយ ត្រូវ​តែ​យកចិត្តទុកដាក់​ថែទាំ​សុខភាព​ខ្លួន​ឲ្យ​បាន​ល្អ​ពុំ​មែន​ចង់​ធ្វើ​អ្វី​តាមតែ​នឹកឃើញ​នោះ​ទេ ត្រូវ​តែ​តមនូវ​អ្វី​ដែល​គួរ​តម​ដើម្បី​ការពារ​សុខភាព​មាំមួន​ពិសេស​ចំពោះ​ស្ត្រី​បំបៅ​ដោះ​កូន ។ ប្រការ​ដែល​គួរ​ប្រយ័ត្ន​មាន​ដូច​ជា​៖

-​មិន​ត្រូវ​ទទួលទាន​គ្រឿង​ស្រវឹង​៖ ស្ត្រី​ជា​ម្តាយ​បន្ទាប់​ពី​សម្រាលកូន​រួច មិន​គួរ​ទទួលទាន​គ្រឿង​ស្រវឹង ឬ​ភេសជ្ជៈ​ដែល​មាន​សារធាតុ​ផ្សំ​ពី​អាល់កុល​ឡើយ ព្រោះ​អាច​បណ្តាល​ឲ្យ​សម្ពាធ​ឈាម​ឡើង​ខ្ពស់ ។ បើសិនជា​ស្ត្រី​កំពុង​បំបៅ​ដោះ​កូន ហើយ​ទទួលទាន​គ្រឿង​ស្រវឹង ឬ​ភេសជ្ជៈ​ដែល​មាន​ជាតិ​អាល់កុល ជា​ពិសេស​ស្រាថ្នាំ​អាច​បណ្តាល​​ឲ្យ​សារជាតិ​ទាំងនេះ​ជ្រាប​ចូល​ទៅ​ក្នុង​ទឹកដោះ ដែល​អាច​ធ្វើ​ឲ្យ​មាន​ផល​ប៉ះពាល់​ដូច​ជា ប៉ះពាល់​ដល់​ការ​ផលិត​ទឹកដោះ ប៉ះពាល់​ដល់​ទម្ងន់​ទារក ប៉ះពាល់​ដល់​ការ​លូតលាស់​របស់​ទារក និង​ប៉ះពាល់​ដល់​ផ្នែក​រំលាយ​អាហារ​របស់​ទារក​ថែម​ទៀត ។

-​អាហារ​ដែល​មិន​គួរ​ទទួលទាន​សម្រាប់​ស្ត្រី​សម្រាលកូន​រួច​៖ អាហារ​ដែល​មិន​គួរ​ទទួលទាន​មាន​ដូច​ជា អាហារ​ផ្អាប់​ទុក​យូរ អាហារ​ស្រស់ ព្រោះ​អាច​ធ្វើ​ឲ្យ​កើត​មាន​បញ្ហា​ឆ្អល់ពោះ​។

-​ថ្នាំបុរាណ​៖ ឱសថ​បុរាណ​មួយ​ចំនួន​ដែល​អះអាង​ថា​ជួយ​បង្កើន​ទឹកដោះ ឬ​ជួយ​ឲ្យ​ស្បូន​មាន​សភាព​ដូច​ដើម​វិញ តែ​មិន​គួរ​ទទួលទាន​ទេ ព្រោះ​ឱសថ​ទាំងនេះ​នៅ​មិន​ទាន់​មានការ​ពិសោធ​ច្បាស់លាស់​នៅឡើយ ។

-​ហាម​ប្រើប្រាស់​ថ្នាំ ៖ រាល់​ថ្នាំលេប ទាំងឡាយ ដែល​គ្មាន​វេជ្ជបញ្ជា​ត្រឹមត្រូវ​មិន​គួរ​ប្រើប្រាស់​នោះ​ទេ បើសិនជា​ចាំបាច់​ត្រូវ​ប្រើប្រាស់​ថ្នាំ​គួរតែ​ទៅ​ពិភាក្សា​ជាមួយ​គ្រូពេទ្យ​ជា​មុន​សិន ។

-​ស្ត្រី​ដែល​បំបៅ​ដោះ​កូន​ដោយ​ទឹកដោះ​មិន​គួរ​ធ្វើ​ឲ្យ​អារម្មណ៍​ធុញថប់​តប់ប្រមល់ ឬ​ពិបាកចិត្ត​ច្រើន​ពេក​ទេ ព្រោះ​អាច​ជា​ហេតុ​ធ្វើ​ឲ្យ​ទឹកដោះ​ផលិត​មិន​បាន​ល្អ ឬ​ផលិត​បាន​តិច​មិន​អាច​ផ្គត់ផ្គង់​តាម​តម្រូវការ​ចាំបាច់​របស់​ទារក ។

-​ការ​ធ្វើ​លំ​ហាត់ប្រាណ​៖ បន្ទាប់​ពី​សម្រាលកូន​រួច ស្ត្រី​មិន​គួរ​ធ្វើ​លំ​ហាត់ប្រាណ​ខ្លាំង​ពេក​ទេ​ពិសេស​នៅ​បរិវេណ​ក្បាលពោះ ព្រោះ​វា​អាច​ប៉ះពាល់​ទៅ​ដល់​ទា្វ​រមាស និង​ស្បូន ។

-​មិន​គួរ​លើក​វត្ថុ​ធ្ងន់​៖ រាល់​ការងារ​ដែល​ប្រើ​កម្លាំង​ខ្លាំង ស្ត្រី​គួរ​ចៀសវៀង ព្រោះ​ការ​ប្រឹង​លើក​របស់​ធ្ងន់​អាច​ធ្វើ​ឲ្យ​ប៉ះពាល់​ទៅ​ដល់​ថ្នេរ​ពិសេស​ស្បូន​អាច​បណ្តាល​ឲ្យ​កើត​មាន​បញ្ហា​ស្រុត​ស្បូន​ដោយសារ​ធ្វើ​ការងារ​ធ្ងន់​បន្ទាប់​ពី​សម្រាលកូន ៕

ការសម្រាលកូនដោយវះកាត់ គឺជាវិធីសាស្រ្តដែលគ្រូពេទ្យណែនាំដល់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ខណៈស្រ្តីស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួ​នបើសិនសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ។ ស្ថានភាពអាចប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែ ស្រ្តីមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្ពាធឈាមខ្ពស់ មានមេរោគអេដស៍  ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែលអាចរារាំងដល់ការសម្រាលតាមធម្មជាតិ។

យ៉ាងណាមិញ ស្រ្តីត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យសម្រាលកូនតាមធម្មជាតិ ត្បិតថាការសម្រាលតាមធម្មជាតិមានផលវិបាកតិចតួចជាងការសម្រាលកូនដោយវះកាត់។ ករណីក្រុមគ្រូពេទ្យសម្រេចឈានដល់ការវះកាត់ លុះត្រាតែការសម្រាលតាមធម្មជាតិអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយ និងកូន។ នេះបើតាមការណែនាំលើទំព័រហ្វេសប៊ុកមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត។

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

ដូច្នេះ តើមានផលវិបាកអ្វីខ្លះចំពោះម្តាយអំឡុង និងក្រោយពេលការវះកាត់?

មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានលើក​បង្ហាញពីផលវិបាកអំឡុងពេលវះកាត់ ដែលក្នុងនោះមានដូចជា ផលវិបាកកកើតចេញពីការប្រើថ្នាំសណ្តំ (Syndrome de Mendelson) ការបាត់បង់ឈាមច្រើនពេលវះកាត់ ការដាច់រហែកកស្បូនខ្លាំង  និងរបួសប្លោកនោម ឬពោះវៀន ដែលទាមទារការសម្រាកពេទ្យរយៈពេលយូរ ។

ចំណែកឯ ផលវិបាកក្រោយពេលវះកាត់វិញ មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត្របាន​ឱ្យដឹងថា ផលវិបាកក្រោយពេលវះកាត់ភ្លាមៗពី១០% ទៅ ៤២%​ ស្រ្តីអាចប្រឈមបញ្ហា រលាកប្លោកនោម រលាកភ្នាសក្នុងរបស់ស្បូន រលាកស្រោមពោះ ឬអាចបង្ករោគក្នុងសរសៃឈាមផងដែរ។

បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលកូនដោយការវះកាត់ ស្រ្តីក៏ប្រឈមការហូរឈាមក្រោយពេលវះកាត់ផងដែរ ហើយករណីខ្លះស្រ្តីមានកកឈាមលើស្នាមរបួសស្បូន ឬក្រោមរបួសស្បែក និងមានភាពស្លេកស្លាំង។ ម្យ៉ាងទៀតស្រ្តីអាចជួបផលវិបាកស្ទះសរសៃឈាមតូចៗ ជាពិសេស សរសៃឈាមក្នុងសួត ដែលធ្វើឲ្យមានវិបត្តិផ្លូវដង្ហើមថែមទៀតផង។

មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ស្រ្តីដែលទទួលការសម្រាលដោយការវះកាត់ អាចប្រឈមនឹងផលវិបាកមួយចំនួនទៀតផងដែរ មានដូចជា ធ្លាយស្បូន សុកពាំងមាត់ស្បូន សុកចាក់ឬសក្នុងសាច់ស្បូន ឬចាក់ដល់ប្លោកនោមក៏មាន។

ជុំវិញការសម្រាលកូនតាមការវះកាត់នេះ គេហទំព័ររបស់គ្លីនិក Cleveland នៃសហរដ្ធអាមេរិក បានបង្ហាញពីគុណវិបត្តិផ្សេងទៀតនៃការសម្រាលដោយការវះកាត់នេះផងដែរ។ ក្នុងនោះ ស្រ្តីអាចលំបាកជាសះស្បើយជាងការវះកាត់ដោយធម្មជាតិ ។ បន្ថែមពីនេះ ការសម្រាលដោយការវះកាត់ អាចបង្កឱ្យស្រ្តីមានរលាកសន្លាក់រាំរ៉ៃផងដែរ ។

លើសពីនេះទៀត ទារកដែលសម្រាលដោយវះកាត់នេះ អាចប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមខ្លាំងក៏មាន។

ជាចុងបញ្ចប់នៃអត្ថបទនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញផ្នែកសម្ភពនិងរោគស្ត្រីនៃមន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត បានផ្តល់ដំបូន្មានដល់សារណជនទូទៅ ពិសេសស្រ្តីជាម្តាយ ត្រូវស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់នូវផលវិបាកទាំងអស់ខាងលើ ដើម្បីបញ្ចៀសបាននូវហានិភ័យនានាដែលអាចគំរាមគំហែងដល់អាយុជីវិតស្រ្តី។

ដូច្នេះរាល់ការសម្រាលដោយការវះកាត់ក្តី ឬតាមធម្មជាតិក្តី​ ស្រ្តីគួរពិគ្រោះប្រឹក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញជាមុន ដើម្បីជ្រើសរើសការសម្រាលមួយដ៏សមស្រប និងមានសុវត្ថិភាពទាំងម្តាយ និងកូន៕

# 1.2.4. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងថ្ងៃគ្រប់ខែ/ថ្ងៃសម្រាលកូន!

១) ថ្ងៃឈឺពោះសំរាលកូន ជាថ្ងៃដែលឈឺពោះមានចង្វាក់ឈឺបាត់ឈឺបាត់ (ក្នុងនោះមានរំអិលលាយឈាមផងដែរ) ឈឺរហូតដល់កូនកើតចេញពីផ្ទៃម្តាយ។  
– សម្រាលកូនគ្រប់ខែៈ គឺសម្រាលកូនក្នុងចន្លោះពេលដែលកូនមានអាយុ៣៧សប្តាហ៍ពេញ នៃការបាត់រដូវ និង ៤១សប្តាហ៍ ៣ថ្ងៃ។  
– សម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែៈ  
– ក្រោម ៦ខែ = រលូត  
– ពី ៦ខែទៅ ៨ខែកន្លះ=សម្រាលមុនខែ  
– កូនលើសខែៈ គឺពី៤១ សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវឡើងទៅ

២) ថ្ងៃទី ១ នៃរដូវចុងក្រោយៈ គឺជា  
– ថ្ងៃទី១ ដែលឈាមរដូវធ្លាក់ (មិនមែនជាថ្ងៃដែលអស់ឈាមរដូវទេ)  
– គឺជាខែចុងក្រោយគេ ដែលរដូវមក (មិនមែនខែ ដែលអត់មកទេ)

៣) រដូវទៀងទាត់ៈ គឺរដូវដែលមក ២៨ថ្ងៃម្តង  
ឧទាហរណ៍ៈ  
– ខែមុន រដូវមកថ្ងៃទី ៣០  
– ខែមន្ទាប់ត្រូវមកថ្ងៃទី ២៨  
– ខែបន្ទាប់ទៀតត្រូវមកថ្ងៃទី ២៦

៤) សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវ  
យើងគិតអាយុកូនក្នុងផ្ទៃជាសប្តាហ៍ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ។

៥) ថ្ងៃបង្ករកំណើតកូនៈ គឺ ១៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃទី១ នៃរដូវដែលមក ខែចុងក្រោយគេ

៦) ការកំណត់ថ្ងៃសម្រាលកូនៈ តាមរដូវដែលទៀងទាត់ក្តី (២៨ថ្ងៃ)  
តាមអេកូបីខែដំបូងក្តី គឺយើងកំណត់យក ៤០សប្តាហ៍នៃការបាត់រដូវជាថ្ងៃសម្រាល។តែកូនអាចសម្រាលមុន ១០ថ្ងៃ ឬក្រោយ ១០ថ្ងៃ។

៧) ការកំណត់ថ្ងៃសម្រាលកូន តាមអេកូបីខែដំបូងក្តី និងតាមរដូវដែលទៀងទាត់ក្តី គឺពុំមានខុសគ្នាឡើយ។ ខុសគ្នាយ៉ាងច្រើន ៣ ទៅ ៤ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ដូច្នេះបើប្អូនមិនចាំរដូវ ប្អូនត្រូវយកថ្ងៃសម្រាលកូនតាមអេកូបីខែដំបូង។

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។

### ស្រ្តីចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិគួរដឹងពីគន្លឹះទាំង៧នេះ

តើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាលក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីខាងមុខនេះឬ? ហើយអ្នកក៏កំពុងគិតថាចង់សម្រាលកូនបែបធម្មជាតិដែរមែនទេ?

ជាទូទៅ ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប តែងចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិ តែដើម្បីឱ្យការសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិមានដំណើរការដោយជោគជ័យ និងសុវត្តិភាព ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ស្រ្តីកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដែលចង់សម្រាលកូនដោយធម្មជាតិនៅពេលខាងមុខ គួរគប្បីត្រៀមខ្លួន និងគោរពតាមគោលការណ៍ទាំង៧ខាងក្រោមនេះ៖

១. ត្រួតពិនិត្យគភ៌ជាប្រចាំតាមការណែនាំ ដើម្បីដឹងអំពីការលូតលាស់ និងអាចរកឃើញនូវបម្រែបម្រួល ឬលក្ខខណ្ឌមួយចំនួនដែលអាចនឹងត្រូវបានណែនាំពីគ្រូពេទ្យឱ្យផ្លាស់ប្តូរវិធីសម្រាល ឬយ៉ាងណា។

២. ស្វែងរកថ្នាក់រៀនវគ្គខ្លីបន្ថែម អំពីដំណាក់កាលនៃការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រង ឬបន្ថយការឈឺចាប់ និងផលវិបាក ដែលភាគច្រើនត្រូវបានផ្តល់ដោយមន្ទីរពេទ្យក្នុងពេលល្ងាច ឬនៅចុងសប្តាហ៍។   
៣. អ្នកត្រូវស្វែងយល់បន្ថែមដោយខ្លួនឯង និងត្រូវដឹងជាមុនថានឹងមានអ្វីកើតឡើងនៅមុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយពេលសម្រាល ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនក្នុងការទទួលយកហេតុការណ៍ទាំងនោះ។

៤. អ្នកត្រូវចិត្តត្រជាក់ សម្រួលអារម្មណ៍ គិតវិជ្ជមាន និងមិនភិតភ័យ ព្រោះថាអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងសម្ពាធអាចបង្កឱ្យមានការបញ្ចេញ adrenaline ហើយបន្ថយដំណើរការនៃការសម្រាលពិសេសនៅពេលសម្រាល។

៥. អ្នកគួរព្យាយាមសម្រាក រក្សាការបង្គ្រប់ជាតិទឹក ញ៉ាំអាហារទន់ៗ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្របតាមការណែនាំជាពិសេស ដោយផ្អែលលើលក្ខខណ្ឌសុខភាព ពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

៦. ចៀសវាងកុំឱ្យឡើងទម្ងន់ខ្លាំងពេក ដោយគ្រប់គ្រងរបបអាហារ និងរក្សាឱ្យមានតុល្យភាព ព្រោះថាការសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិនឹងដំណើរការបានល្អ និងមានផលវិបាកតិចប្រសិនស្ត្រីមិនលើសទម្ងន់។

៧. អ្នកក៏ត្រូវដឹងដែរថាកម្លាំងនៃការឈឺចាប់គឺខុសៗគ្នាពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់ទៀត ចំពោះស្ត្រីដែលទើបសម្រាលលើកដំបូងអាចមានការឈឺចាប់ពី១២ទៅ ២៤ម៉ោង រីឯអ្នកធ្លាប់សម្រាលពីមុនមក អាចត្រូវចំណាយពេលឈឺពី៦ទៅ៨ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនត្រូវបានណែនាំឱ្យសម្រាលកូនបែបធម្មជាតិឡើយ បើពួកគេត្រូវបានរកឃើញថា សុកពាំងមាត់ស្បូន មានមេរោគអ៊ែប៉ែស មានការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដែលមិនទាន់បានព្យាបាល និងធ្លាប់វះកាត់សម្រាលកូនម្តង ឬលើសពីនេះ៕

1.2.5. តើ​អ្វី​ទៅជា “​គុណសម្បត្តិ​” នៃ​ការ​សម្រាលកូន​តាម​វិធី​ធម្មជាតិ​?

ប្រសិនបើ​អ្នក​ជ្រើស​រើសយក​ផ្លូវ​នេះ អ្នកនឹង​ត្រូវ​ប្រឈម​នឹង​ការទទួលយក​នូវ​ការឈឺចាប់ និង​ការមិន​ស្រួល ដែលជា​ផ្នែក​មួយ​នៃ​ការ​សម្រាលកូន​។ ប៉ុន្តែ ដោយមាន​ការរៀបចំ​ត្រឹមត្រូវ និង​ការគាំទ្រ​សព្វបែបយ៉ាង ជា​ញឹកញាប់ ស្ត្រី​សម្រាលកូន​នឹងមាន​អារម្មណ៍​ថា មាន​សិទ្ធិអំណាច​និង​ពេញចិត្ត​យ៉ាងខ្លាំង​ដោយ​ការ​សម្រាលកូន​ធម្មជាតិ​។​

​នេះ​គឺជា​គុណសម្បត្តិ ៖

1. បច្ចេកទេស​សម្រាលកូន​ធម្មជាតិ ភាគច្រើន មិនមែនជា​ការឈ្លានពាន​ទេ ដូច្នេះ វា​មាន​ហានិភ័យ​តិចតួច​ប៉ុណ្ណោះ​សម្រាប់​គ្រោះថ្នាក់ ឬ​ផលប៉ះពាល់​សម្រាប់​អ្នក ឬ​កូន​របស់​អ្នក​។​

2. ស្ត្រី​ជាច្រើន​មាន​អារម្មណ៍​ខ្លាំងក្លា រីករាយ និង​អស្ចារ្យ​ដែល​បាន​សម្រាលកូន​ដោយ​ខ្លួនឯង​។ ថ្វីបើ​ត្រូវ​ស៊ូទ្រាំ​នឹង​ការឈឺចាប់​ក៏ពិតមែន តែ​មនុស្ស​ជាច្រើន​បាន​រាយការណ៍​ថា​ពួកគេ​នឹង​ជ្រើស​រើសយក​ការ​សម្រាលកូន​បែបនេះ​ទៀត​នៅពេល​ក្រោយ​។​

3. ស្ត្រី​អាច​ឆ្លងកាត់​បទពិសោធន៍​ដ៏​ល្អឥតខ្ចោះ​ក្នុងនាម​ជា​ម្តាយ​។​

4. អ្នក​ហាក់ដូចជា​មិនសូវ​ប្រើ​ថ្នាំ​ច្រើន​ដូច​អ្នក​សម្រាល​ដោយ​ការវះកាត់​នោះឡើយ​។​

5. ស្វាមី​របស់​អ្នក​អាច​ចូលរួម​ក្នុង​ដំណើរការ​នេះ នៅពេល​អ្នកធ្វើការ​ជាមួយគ្នា ដើម្បី​គ្រប់គ្រង​ការឈឺចាប់​របស់​អ្នក​៕

តើអ្វីជាការសម្រាលដោយការវះយកកូន? ការវះយកកូនឬការសម្រាលកូនដោយការវះគឺជាទម្រង់ការមួយនៃការវះ។ វះដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការបើកពោះឬបើកជញ្ជាំងពោះនិងបើកសាច់ដុំស្បូន ក្នុងគោលបំណងសម្រាលកូនឬបញ្ចេញកូនមក។ នេះគឺជានិយមន័យ ពីការបង្កើតកូនឬសម្រលកូនដោយការវះដែលបកស្រាយដោយ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត តាន់ ចន្ធី ជំនាញផ្នែកសុខភាពមាតានិងទារក។

ជាទូទៅយើងមិនប្រើពាក្យថាវះកាត់ទេតែត្រូវប្រើថា «វះយកកូន» គឺការវះបើកពោះយកកូន។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះ អាចចាត់ជាការចាំបាច់មួយ ពីព្រោះការសម្រាលតាមបែបធម្មជាតិកំពុងតែដាក់ម្តាយនិងកូនប្រឈមទៅនឹងហានិភ័យឬប្រឈមទៅនឹងការគ្រោះថ្នាក់។ ដូចនេះដើម្បីចៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់តាមការសម្រាលតាមធម្មជាតិ តម្រូវឱ្យមានការវះយកកូននេះ។

កត្តាមួយចំនួនដែលតែងតែប្រឈមមិនអាចសម្រាលតាមធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោមបាន គេតែងថា ការសម្រាលមានបញ្ហាឬសម្រាលមានឧបសគ្គឬករណីខ្លះកូនភ្លោះដែលមិនអាចសម្រាលតាមផ្លូវក្រោមបានឬដោយសារកូនក្បាលនៅខាងលើ ឬទទឹងពោះ ឬម្តាយមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបញ្ហាដោយសារតែកន្សោមស៊ុកឬទងស៊ុកមានបញ្ហា និងមានកត្តាជាច្រើនទៀតដែលមិនអាចឱ្យស្រ្តីសម្រាលកូនដោយធម្មជាតិបានទើបពួកគាត់សម្រេចធ្វើការសម្រាលដោយការវះយកកូន។

សរុបមកគឺតម្រូវឱ្យជម្រើសយកសម្រាលដោយការវះយកកូនដោយមិនបាច់ចំណាយពេលវេលាសម្រាលដោយធម្មជាតិ។

តើការសម្រាលកូនដោយវះមានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបិត្តយ៉ាងខ្លះ? លោកវេជ្ជបណ្ឌិត តាន់ ចន្ធី ជំនាញផ្នែកសុខភាពមាតានិងទារករូបនេះបានធ្វើការពន្យល់ថា បើនិយាយពីគុណសម្បត្តិដោយការសម្រាលកូនដោយវះ ជាជម្រើសមួយដែលយើងចង់ចៀសវាងនូវកត្តាមួយចំនួនដែលមិនចង់សម្រាលដោយធម្មជាតិឬតាមផ្លូវក្រោម គឺមានតែការសម្រាលដោយវះនេះហើយ។ អ្នកខ្លះបារម្ភថាការសម្រាលតាមធម្មជាតិវាអាចរហែកប្រដាប់ភេទ។ ឳពុកម្តាយខ្លះមានបំណងកំណត់ពេលវេលាឱ្យកូនកើតថ្ងៃនេះឬថ្ងៃនោះល្អ ឬយកថ្ងៃដែលមានហុងស៊ុយ ដែលនេះជាជម្រើសមួយក្នុងការធ្វើការវះយកកូន។ គ្រួសារខ្លះមិនចង់ប្រថុយនឹងការសម្រាលដោយធម្មជាតិឬក៏មានអ្នកខ្លះទៀតគិតថា ការវះយកកូនជាការងាយស្រួលដោយគ្រាន់តែកាត់បើកពោះយកកូនបានជាដើម។

ការសម្រាលដោយវះយកកូននេះក៏ផ្តល់នូវគុណវិបត្តិមួយចំនួនផងដែរដូចជា ម្តាយអាចប្រឈមទៅនឹងបញ្ហានានាដោយអាចឱ្យស្រ្តីឈឺឬមានគ្រោះថ្នាក់ទៅដល់ជីវិតដោយសារតែផលវិបាកនៃការប្រើថ្នាំស្ពឹកឬថ្នាំសណ្តំដើម្បីកុំឱ្យមានការឈឺចាប់។

ការវះកាត់នេះក៏ប្រឈមនឹងការឆ្លងរោគ ពិបាកក្នុងការជាសះមុខរបួស ការវះត្រូវសម្រាកមន្ទីរពេទ្យយូរជាងសម្រាលដោយធម្មជាតិ ការរួមភេទត្រូវពន្យារពេលយូរបន្ទាប់ពីវះ….។ ឯទារកដែលកើតដោយការសម្រាលវះមិនបានប្រឹងដូចទារកដែលកើតដោយធម្មជាតិ ទារកកើតដោយការវះងាយស្រួលមែន ប៉ុន្តែគាត់មានបញ្ហាប្រឈមទៅនឹងជម្ងឺផ្លូវសួតច្រើនជាងទារកដែលកើតតាមបែបធម្មជាតិ និងមានកត្តាជាច្រើនទៀត៕

1.2.6. មុនសម្រាលកូន មានអាការៈទាំងនេះ កុំភ័យឲ្យសោះ នឹងសំណួរមួយចំនួន

មុនពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន អ្នកនឹងអាចកើតមានអាការៈទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរភ័យឡើយ ព្រោះគ្រាន់តែជាមុខសញ្ញាបង្ហាញថា កូនចង់ជួបអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។ តើមានអ្វីខ្លះទៅ?

1.    នៅពេលដែលអ្នកជិតសម្រាលកូន ស្បូនអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមបើក។ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែចេះបែងចែកថាតើពេលណាជាការបើកមែន ហើយពេលណាជាការបើកបញ្ឆោត។ ពេលដែលស្បូនបើកមិនពិត ស្បូនអ្នកនឹងបើកបិទៗ ហើយពោះឈឺមិនទៀងទេ។ ប៉ុន្តែបើស្បូនអ្នកបើកមែន វានឹងចាប់ផ្តើមបើកធំ ដោយមានរបៀប ហើយការឈឺនឹងបន្ត។ មុខសញ្ញាមួយនេះ នឹងអាចប្រាប់អ្នកថា កូនចង់ចេញមកជួបអ្នកខ្លាំងហើយ។

2.    នៅពេលដែលកូនអ្នកជិតចេញមកជួបអ្នក ទឹកភ្លោះអ្នកនឹងអាចបែក ហើយហៀរចេញមកក្រៅ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរឲ្យបែកយូរពេកទេ ព្រោះនៅពេលដែលទឹកភ្លោះអ្នកហូរអស់ កូននឹងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយខ្វះអុកស៊ីសែន។ ដូចនេះ នៅពេលដែលទឹកភ្លោះបែកភ្លាម អ្នកគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

នៅមុនពេលដែលអ្នកដល់ថ្ងៃត្រូវឆ្លងទន្លេ អ្នកនឹងអាចមកជាឈាមក្រហមតិចៗ ដោយមានអ្នកខ្លះ ក៏អាចមកមុនមួយអាទិត្យដែរ។ ដូចនេះ បើអ្នកមានអាការៈមកឈាមក្រហមបែបនេះ ហើយចាប់ផ្តើមឈឺពោះ អ្នកគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយអត្រាគ្រោះថ្នាក់៕

**វិធី​សាស្ត្រ​៥យ៉ាង​ជួយ​ស្ត្រី​ឱ្យ​សម្រាល​កូន​ដោយ​ងាយ​ស្រួល និង​សុវត្ថិភាព**

ការ​សម្រាល​ឬ​ហៅ​ថា ឆ្លង​ទន្លេ​គឺ​ជា​ដំណាក់​កាល​ដ៏​ពិបាក​មួយ​ក្នុង​ជីវិត​មនុស្ស​ស្រី ហើយ​ក៏​មាន​ស្ត្រី​ជា​ច្រើន​ដែរ​ដែល​ព្រួយ​បារម្ភ​ពី​ដំណាក់​កាល​នេះ។ ប៉ុន្តែ​យោង​តាម​វិបសាយ​សុខភាព health.com.kh បាន​បង្ហាញ​ពី​វិធី​សាស្ត្រ​មាន​​ប្រយោជន៍​មួយ​ចំនួន​​ដែល​ស្ត្រី​ពពោះ​ ឬ​ជិត​គ្រប់​ខែ​អាច​មើល​ទុក​ជា​មេរៀន ​សម្រាប់​ពេល​សម្រាល កុំ​ឱ្យ​មាន​ការ​ភ័យ​ខ្លាច ​និង​សម្រាល​ដោយ​ងាយ​៖

១. កម្លាំង​ចិត្ត

នៅ​ពេល​ឈឺ​ពោះ​សម្រាល ​ស្វាមី​គួរ​តែ​នៅ​ក្បែរ​ប្រពន្ធ​ក្នុង​បន្ទប់​សម្រាល​ដើម្បី​ផ្ដល់​កម្លាំង​ចិត្ត ភាព​កក់​ក្ដៅ ការ​យក​ចិត្ត​ទុក​ដាក់ និង​ដឹង​ពី​ទុក្ខ​លំបាក និង​ការ​លះបង់​ដ៏​ធំធេង​របស់​ភរិយា​ដើម្បី​តែ​ជីវិត​កូន​ក្នុង​ផ្ទៃ។ ក្រៅ​ពី​នេះ អ្នក​ម្ដាយ​ក៏​អាច​ផ្ដល់​ជា​កម្លាំង​ចិត្ត​ដល់​កូន​ស្រី​ដែល​ត្រូវ​សម្រាល​នេះ​បាន​ដែរ។

២. ពេល​ស្បូន​បើក

នៅ​ពេល​ស្បូន​ចាប់​ផ្ដើម​បើក ហើយ​អ្នក​នៅ​ផ្ទះ មិន​ទាន់​ទៅ​មន្ទីរ​ពេទ្យ​នៅ​ឡើយ អ្នក​អាច​ញ៉ាំ​អាហារ​ខ្លះ​ដើម្បី​​ផ្ដល់​កម្លាំង​សម្រាប់​ពេល​កើត តែ​គួរ​ចៀសវាង​អាហារ​ប្រភេទ​ខ្លាញ់ និង​ពិបាក​រំលាយ ព្រោះ​វា​នឹង​បណ្ដាល​ឱ្យ​មាន​បញ្ហា​ ឬ​ប៉ះពាល់​សុខភាព​ទៅ​វិញ។

៣. ទឹក​ភ្លោះ

បើ​ទឹក​ភ្លោះ​មិន​ទាន់​បែក​នៅ​ឡើយ តែ​ស្បូន​ចាប់​ផ្ដើម​បើក អ្នក​អាច​ងូត​ទឹក​​ត្រជាក់​ៗ ដើម្បី​បំបាត់​អារម្មណ៍​តានតឹង និង​មាន​អារម្មណ៍​ធូរ​ស្រាល​។ ប៉ុន្តែ​បើ​ទឹក​ភ្លោះ​ចាប់​ផ្ដើម​បែក​ពេល​មិន​ទាន់​ទៅ​ដល់​ពេទ្យ​ អ្នក​មិន​គួរ​ឈរ​យូរ​ទេ ព្រោះ​វា​នឹង​បណ្ដាល​ឱ្យ​ទឹក​ភ្លោះ​ហូរ​លឿន ឆាប់​អស់​ដែល​នាំ​ឱ្យ​មាន​បញ្ហា​ដល់​កូន​ក្នុង​ផ្ទៃ។ ដូច្នេះ​បើ​ឃើញ​ទឹក​ភ្លោះ​បែក​ហើយ គួរ​ប្រញាប់​ទៅ​មន្ទីរ​ពេទ្យ​តាម​ដែល​អាច​ធ្វើ​បាន។​

៤. ការ​បន្ធូរ​ការ​ឈឺចាប់

សម្រាប់​នារី​ដែល​ឈឺ​ពោះ​រៀប​​សម្រាល អាច​ប្រឈម​នឹង​ការ​ឈឺចាប់​ខ្លាំង រហូត​ស្ទើរ​ទ្រាំ​មិន​បាន។ ប៉ុន្តែ​អ្នក​អាច​បន្ធូរ​បន្ថយ​វា​បាន ដោយ​ការ​ដក​ដង្ហើម​វែងៗ ឬ​ឱ្យ​ស្វាមី​ ឬ​សមាជិក​គ្រួសារ​ម៉ាស្សា​ថ្នមៗ​។

៥. មុន​ពេល​ឡើង​គ្រែ​សម្រាល

ដើម្បី​ងាយ​ស្រួល​កើត និង​មិន​សូវ​ឈឺចាប់ ស្ត្រី​គួរ​ដើរ​ឱ្យ​បាន​ច្រើន​ ឬ​ធ្វើ​ចលនា​ដោយ​ការ​ហាត់​ប្រាណ​ចុះ​ឡើង ដើម្បី​សម្រួល​ដល់​ការ​សម្រាល​ឱ្យ​មាន​ភាព​ងាយ​ស្រួល និង​ឆាប់​រហ័ស៕

## **តើ​ពេល​ណា​ស្ដ្រី គួរ ឬក៏​មិនគួរ​សម្រាល​កូន​ដោយការ​វះកាត់​?**

ក្រុងហ្សឺណែវ: ខណៈ​ចំនួន​ស្ត្រី​សម្រាលកូន​ដោយ​ការ​វះកាត់បាន​កើន​ឡើង អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក​បាន​សម្ដែង​ក្ដី​បារម្ភ ជា​ពិសេស​ក្នុងករណី​ដែល​ស្ត្រី​អាច​សម្រាល​កូន​តាម​បែប​ធម្មជាតិ បែរជា​សម្រេច​ចិត្ត​ធ្វើការ​សម្រាល​ដោយវះកាត់​វិញ។**​**

អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក​បាន​បញ្ជាក់ថា ការ​សម្រាល​កូន​ដោយ​វះកាត់​ជាវិធី​សាស្ត្រសង្គ្រោះទាំង​ម្ដាយ និង​​ទារក ក្នុងករណី​ការ​សម្រាល​មិន​អាច​ធ្វើបាន​តាម​ទ្វារមាស​ប៉ុណ្ណោះ​។

នាយក​ផ្នែក​ស្រាវជ្រាវ​សុខភាព​បន្តពូជ​ប្រចាំ​អង្គការ​សុខភាព​ពិភពលោក អ្នកស្រី Marleen Temmerman លើកឡើងថា ​ប្រទេស​អភិវឌ្ឍន៍ និង​កំពុង​អភិវឌ្ឍន៍មានការកើនឡើង​ចំនួន​​វះកាត់​សម្រាល​កូន​មិនចាំបាច់។

​ហេតុផល​ត្រួសៗ​ថា កំណើន​ការ​សម្រាលកូន​ដោយ​វះកាត់​គឺ​ដោយ​សារមន្ទីរពេទ្យ​អាច​ទទួល​កម្រៃខ្ពស់ ងាយ​ស្រួល​រៀបចំ​ម៉ោង​ធ្វើការ​វះកាត់ កាត់​បន្ថយវេន​យាម ខណៈ​ដែល​ស្ត្រី​មាន​ផ្ទៃ​ពោះ​មួយចំនួន​មិនចង់​ប្រឈម​នឹង​អាការឈឺពោះ​ឆ្លង​ទន្លេ ឬ​បារម្ភខ្លាច​ទ្វារមាស​រី​កធំជាដើម។

ការ​សម្រាល​កូន​ដោយវះកាត់ តើ​ការ​សម្រាល​ដោយ​វះកាត់ជា​អ្វី**?**

ការ​សម្រាល​កូន​ដោយវះកាត់​គឺ​ជា​ការយក​ទារកចេញពី​ផ្ទៃ​មាតា​តាមរយៈ​ការ​វះកាត់​ពោះ និង​ស្បូន។ ក្នុង​កាលៈ​ទេសៈ​ខ្លះ ការ​សម្រាលកូន​បែបនេះ​ត្រូវ​បាន​ធ្វើឡើង​ដោយ​គ្រោង​ទុក​ជា​មុន និង​ករណី​ខ្លះ​ទៀត​ គ្រូពេទ្យ​សម្ភព​ធ្វើការ​វះកាត់​យកទារក​ចេញ​ពី​ផ្ទៃ​មាតា​ដោយសារ​តែ​បញ្ហា​ប្រឈម​ដែល​មិន​អាច​ដឹង​ទុកជា​មុន។

តើក្នុងករណីណា​ដែល​ស្ត្រី​ដឹង​ជាមុន​ថា​ខ្លួន​ត្រូវ​សម្រាល​កូន​ដោយ​វះកាត់​**?**

១. ជួនកាល​ការ​សម្រាល​កូន​ដោយ​វះ​កាត់​ជា​រឿង​ចៀស​ពុំរួច ហើយ​ស្ត្រី​អាចដឹង​ជាមុន​ថា​ខ្លួន​ត្រូវការ​ជំនួយ​ការវះកាត់​ក្នុងករណី​ដូច​ខាងក្រោម។

២. អ្នកធ្លាប់​សម្រាល​ដោយ​វះកាត់​ពីមុន​ជាមួយនឹងស្នាម​វះ​បញ្ឈរ (វា​ជាករណីកម្រ) ឬ​ធ្លាប់វះកាត់​សម្រាល​ទារក​លើស​ពី​មួយដង។ ករណីទាំង​ពីរ​នេះ​ធ្វើ​ឲ្យ​ស្ត្រី​ប្រឈម​នឹង​បញ្ហា​បែកស្បួន​បើនាង​ព្យាយាមប្រឹង​សម្រាល​តាម​ទ្វារ​មាស​បែបធម្មជាតិ។

៣. ​បើស្ត្រី​ធ្លាប់​វះកាត់​ម្ដង​ជាមួយ​ស្នាម​វះកាត់​ផ្ដេក​នោះ ​អាច​សាកល្បង​សម្រាល​កូនទី​ពីរ​បែបធម្មជាតិ​។

៤. ស្ត្រី​ធ្លាប់​មាន​ប្រវត្តិ​វះកាត់​ផ្លោក​នោម ឬ​តម្រងនោម ​ដូច​ជា​ការ​វះ​យក​ដុំ​សាច់ ឬ​ជំងឺ​ស្រដៀង​គ្នានេះ។

៥. ស្ត្រី​ដែល​ពពោះ​ទារក​លើស​ពី​ម្នាក់។ កូនភ្លោះ​អាច​ត្រូវ​បាន​សម្រាល​តាម​បែបធម្មជាតិ ប៉ុន្តែ​ភាគច្រើន​កំណើត​ទារក​លើស​ពី​មួយ​ទាមទារ​ការ​វះកាត់បន្ថយ​ហានិភ័យ​។​

៦. ទារក​ក្នុង​ផ្ទៃ​ត្រូវ​បាន​មើល​ឃើញ​ថា​មានទំហំធំ។ ករណី​នេះ​អាច​កើត​ឡើង​ដោយសារ​ម្ដាយមាន​ជំងឺទឹកនោម​​ផ្អែម ឬ​ម្ដាយ​ដែល​ធ្លាប់ពពោះ​ទារក​ធំពេក​នៅ​ក្នុង​ផ្ទៃ ដែល​ធ្វើ​ឲ្យ​គាត់​ពិបាក​សម្រាល​លើកមុនៗ។

៧. បើទារក​មិន​បង្វិល​ក្បាល​ចុះ​ក្រោម ឬ​ស្ថិតក្នុង​ស្ថានភាព​នៅ​ទទឹង​មាត់ស្បូន។

៨. ​បើ​សុកនៅ​ទាបក្នុង​ស្បូន ដែល​អាច​បិទមាត់ស្បូន​។

៩. ស្ត្រី​មាន​បញ្ហា​ជា​ឧបសគ្គ​នៅ​បរិវេណស្បូន​ ដូចជា ដុះសាច់ ដែល​ធ្វើ​ឲ្យ​ការ​សម្រាលពិបាក ឬ​មិនអាច​ធ្វើ​ទៅបាន។

១០. បើ​ទារក​មាន​ភាព​មិន​ប្រក្រតី ដូច​ជាផ្នែកប្រព័ន្ធ​ប្រសាទ​ជាដើម។

១១. ស្ត្រី​ដែល​ត្រូវបាន​តេស្តឈាម​បង្ហាញថា​ មានផ្ទុក​មេរោគ​ហ៊ីវ​ខ្ពស់។

តើក្នុងករណីណា​ស្ត្រី​ត្រូវ​សម្រាល​កូនដោយ​វះកាត់​មិន​បាន​គ្រោង​ទុក​មុន​**?**

១. ស្ត្រី​អាច​ទាមទារ​ឲ្យ​សម្រាល​កូន​ដោយ​វះកាត់ នៅពេល​ដែល​មានបញ្ហា​ជុំវិញការ​ចាក់ថ្នាំឲ្យ​ស្បូនកន្ត្រាក់​ និង​មាត់​ស្បូនបើក។

២. ​ពេល​មាត់ស្បូន​លែង​បើក ហើយ​ទារក​មិនធ្លាក់​ដល់​ចំណុច​​ដែលត្រូវ​ប្រឹងកើត។ ​ពេល​ព្យាយាម​ចាក់ថ្នាំឲ្យ​ស្នូន​កន្ត្រាក់​ តែ​វាមិនដំណើរការ។

៣. ចង្វាក់បេះ​ដូង​ទារក​ប្រឈមនឹង​បញ្ហា ធ្វើ​ឲ្យ​ឆ្មប​សម្រេច​ចិត្ត​ថា​ កូន​ក្នុង​ផ្ទៃ​នោះ​មិន​អាច​ទ្រាំទ្រក្នុង​ការប្រឹង​សម្រាល​រយៈពេលវែង។

៤. ទង​សុក​របូត​ធ្លាក់​ដល់​មាត់ស្បូន ឬ​សុកបែកចេញ​ពីស្រទាប់ស្បូន​ ដែល​អាច​ធ្វើ​ឲ្យ​ទារក​ជិត​កើត​បាត់បង់​អុកស៊ីសែន ដែល​ទាមទារ​ឲ្យ​វះកាត់​យក​ទារកចេញ​ជា​បន្ទាន់។

៥. ស្ត្រី​មាន​មេរោគ​ឆ្លង​ច្រើន​នៅ​ទ្វារ​មាសពេល​បែកទឹក​ភ្លោះ និង​ពេល​ឆ្លង​ទន្លេ​ដែល​ទាមទារ​ឲ្យ​វះកាត់​សម្រាល​កូន​ដើម្បី​ចៀសវាង​ការ​ចម្លង​រោគ៕