

## វិធីងាយៗ ជួយថែរក្សា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និង ទារក ឱ្យមានសុខភាពល្អ

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធ្វើឱ្យផ្ទៃពោះ មានសុខភាព ? គឺជារឿងល្អបំផុត ដែលអ្នកអាចធ្វើ បានគឺត្រូវចាប់ ផ្តើម ជាមួយនឹងការថែរក្សាទារក របស់អ្នកមុនពេលវា ត្រូវបានសំរាលមក ។

ខាងក្រោមនេះ វិធីសាស្ត្រមួយចំនួន ដែលអាចជួយមិត្តស្ត្រី ៗ បានមុនពេល សំរាល កូនឱ្យម្តាយ និង ទារក មានសុខភាពល្អ៖



១/ត្រូវធ្វើការ ការណាត់ជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ហើយចាប់ផ្តើមការ ថែទាំមុនពេលសំរាលទារក ។

២/សូមប្រាកដថាអ្នកមិនធ្វើឱ្យស្រវឹង ឬទទួលយកថ្នាំញៀន។ ប្រសិនបើអ្នកជក់ បារីសូម បញ្ឈប់ការ ជក់បារីភ្លាមដើម្បីឱ្យទារកដែលសំរាលមកមានសុខភាពល្អ ។

៣/ការពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរំពឹងការផ្តល់ថ្នាំដើម្បីមានសុវត្ថិភាពក្នុង រំទងពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកត្រូវធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ។ ថ្នាំមួយចំនួនអាច បង្កឱ្យមានពិការភាពពាក់កណ្តាល (បាត់បង់អវិជ្ជាវិញ្ញាណមួយនៃរាងកាយទារក) ។

៤/បរិភោគអាហារបំប៉នត្រូវទទួលបានអាហារដែលមានសារធាតុខ្លាញ់បន្ថែម ដើម្បីឱ្យរាង កាយរបស់អ្នក នៅតែបន្តការរីកលូតលាស់ខណៈដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះដើម្បីរក្សាឱ្យអ្នក និងកូនរបស់អ្នក រឹងមាំ និង មានសុខភាពល្អ ។

៥/ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ៦ ទៅ ៨ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ។

៦/ដុសធ្មេញ របស់អ្នកក្រោយពីទទួលបានអាហារនិងការថែទាំរក្សារច្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកជា រៀងរាល់ថ្ងៃ ។ល។

**ការបរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវដើម្បីសុខភាពល្អ ពេលមានគភ៌**

**តើខ្ញុំគួរបរិភោគអាហារប្រភេទណាខ្លះ?**

ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នក ស្រូបជីវជាតិអាហារ ដែលទារកត្រូវការជាចាំ បាច់ ដើម្បីធំ ធាត់ និងលូតលាស់ ពីអ្នក ។ ដូច្នេះដើម្បីឱ្យអ្នក និងទារកអ្នក មានសុខភាពល្អ និង មានកម្លាំងពល់មាំមួនក្នុងតំណាក់កាលនេះ ជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារល្អៗដើម្បី

សុខភាព និង អាហារដែល បរិភោគត្រូវមានតុល្យភាព ។ តារាងពីរ៉ាមីតនៃអាហាររបស់យើង គេអាចប្រើតារាងពីរ៉ាមីតនៃអាហាររបស់យើង ដើម្បីជាតារាងណែនាំមានប្រយោជន៍មួយ ក្នុងការជួយប្រាប់ឲ្យដឹងថា តើយើងបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ទៅតាមប្រភេទ អាហារណាៗដែល ត្រូវបរិភោគឬនៅ ។

**កម្រិតទី១៖** បាយ នំបញ្ចុក / គុយទាវ / មី នំប៉័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិដទៃទៀត និង អាហារដែល ចម្រាញ់ ចេញពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងមើមឈើបរិភោគ ៨ ទៅ ១២ពេល។

**កម្រិតទី២៖** ផ្លែឈើ និងបន្លែបរិភោគ ៣ ទៅ ៥ពេល។

**កម្រិតទី៣៖** ត្រីសាច់ សាច់មាន់ទា សាច់សត្វ និងគ្រាប់សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ (ឧទាហរណ៍ សណ្តែកស្បៀង និង អាហារដែលធ្វើពីសណ្តែកស្បៀង សណ្តែកខ្សែវ សណ្តែកក្រហម និង សណ្តែកលឿង បរិភោគ ២ ទៅ ៣ ពេល ។

**កម្រិតទី៤៖** ខ្នាញ់ ប្រេង ស្ករ និង អំបិល បរិភោគតិច។

**កម្រិតទី៥៖** ទឹកដោះគោ និង អាហារពីទឹកដោះគោ (មិនរាប់បញ្ចូលទឹកដោះគោខាប់ ហ្វ្រូម៉ា និង ខ្លឹះ) បរិភោគ ១ ទៅ ២ ពេល ។

**តើពេលមានគត់ខ្ញុំគួរបរិភោគអាហារសម្រាប់មនុស្សពីរនាក់មែនឬទេ ?**

**តើខ្ញុំត្រូវការកាឡូរីបន្ថែមប៉ុន្មានទៀត?**

ពេលមានផ្ទៃពោះអ្នកនឹងឡើងគីឡូ ។ ការឡើងទម្ងន់នេះមិនមែនឡើងដោយឯកឯងនោះទេ

គឺវាឡើងដោយសារទារកកាន់តែរីកធំធាត់ក្នុងផ្ទៃ! ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើមុនពេលមានគភ៌អ្នកមាន ទម្ងន់សមល្មមនិង ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារមានសុខភាពល្អអ្នកគួរឡើងគឺឡូត្រីមចន្លោះពី១០គីឡូ ទៅ១៣គីឡូប៉ុណ្ណោះ ។

អ្នកត្រូវការបន្ថែមកាឡូរីតែក្នុងតំណក់កាលត្រីមាសទីបីប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះស្ត្រីដែលមាន ទម្ងន់សមល្មមមុនពេលមានគភ៌គាត់ត្រូវការ២០០-៣០០កាឡូរីបន្ថែមក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប៉ុណ្ណឹងគ្រប់ គ្រាន់ល្មម។ ឥឡូវ ចូរឈប់គិតពីការបរិភោគអាហារខុបនេះទៀតទៅ! គ្រាន់តែប៊ឺរពីរបន្តបន្ថែម ក្នុងអាហារមួយពេលគឺល្មមអាចបង្រៀមកាឡូរីដែលត្រូវការបន្ថែមនោះទៅហើយ!

**អ្វីដែលគួរបរិភោគនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ?**

ការបរិភោគតិចឬច្រើនមិនសំខាន់ដូចការបរិភោគឲ្យត្រឹមត្រូវតាមក្រិក្យក្រមនោះទេ។ ទារក របស់អ្នកទទួលជីវិតជាតិអាហារពីអ្នកដោយផ្ទាល់។ ដូច្នេះចូរអ្នកបរិភោគអាហារឲ្យមានតុល្យភាព ពោលគឺអ្នកមិនត្រូវទទួលទានអាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើនពេក (ដែលអាចនាំឲ្យកម្រិតជាតិស្ករ ក្នុងឈាមអ្នកកើនខ្ពស់និង ថយចុះវិញយ៉ាងគំហុកដែលបង្កបញ្ហាដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារនិង អាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអាការល្អិតល្អនិងវិលមុខឆឹងរោងជាញឹកញយ ។

ប្រការសំខាន់គឺអ្នកមិនត្រូវបង្ខំខ្លួនឲ្យបរិភោគអាហារពេកទេ។ មានថ្ងៃខ្លះអ្នកនឹងមានអារម្ម ណ៍ដូចជាឃ្នានខ្លាំងៗ ឬថ្ងៃខ្លះទៀតអ្នកនឹងធុញទ្រាន់ចំណី។ ប្រសិនបើអ្នកចាញ់កូនចូរអ្នកបរិភោគ តិចៗតែញឹកញាប់។ ធ្វើដូច្នេះអាចជួយបន្តរអាការនេះបានផងដែរ។ ចូរអ្នកបណ្តោយខ្លួនឲ្យទៅតាម ក្រិក្យក្រមធម្មជាតិរបស់មនុស្ស។ មិនយូរមិនឆាប់អ្នកនឹងស្ងើចសរសើររំរំភាពរស្មារតីនៃរាងកាយរបស់ អ្នកដែលធម្មជាតិផ្តល់ឲ្យយ៉ាងស័ក្តិសមសម្រាប់ត្រៀមសម្របខ្លួនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនេះ!

**វីតាមីន និង អាហារបំប៉នបន្ថែម ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

**វីតាមីន និង អាហារបំប៉នបន្ថែម ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

អាហារបំប៉នសំខាន់ៗ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះអាហារបំប៉នជាក់លាក់មួយចំនួន មាន

សារសំខាន់សម្រាប់ជួយការរីកលូតលាស់របស់ទារកអ្នក ក្នុងពេលមានគភ៌ ។

វីតាមីន និង អាហារបំប៉ន ដែលអ្នកត្រូវការជាចាំបាច់ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ៖  
អាស៊ីតហ្វូលិក អាស៊ីតហ្វូលិក ជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ទារកកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ដូចជាជំងឺ  
ពិការខួរឆ្អឹងខ្នង ។ ប្រការសំខាន់បំផុត គេត្រូវទទួលទានវីតាមីននៃអាស៊ីតហ្វូលិកនេះ ពីរបីខែមុន  
មានគភ៌ និង ក្នុងតំណាក់កាលត្រីមាសដំបូង(១២ សប្តាហ៍) ។ ជាការសំខាន់ក្នុងតំណាក់កាលនេះ  
អ្នកត្រូវបរិភោគអាហារណាដែលនាំឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ និង មានតុល្យភាព និង ទទួលទាន  
វីតាមីននៃអាស៊ីតហ្វូលិកនេះជាជំនួយផងដែរ។ វីតាមីនក្នុងប្រភេទអាស៊ីតហ្វូលិកនេះ មានក្នុង  
អាហារដែលមានអាស៊ីតហ្វូលិកខ្ពស់ រួមមានប្រភេទបន្លែពណ៌បៃតង ដូចជា ខាត់ណាបៃតង  
ស្ពៃក្តោប គ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកប្រាវាំង និង ផ្លែឈើ ដូចជាផ្លែក្រូចជាដើម ។

**ជាតិដែក និង វីតាមីនសេ**

ក្នុងចំណោមជីវជាតិអាហារបំប៉នសំខាន់ៗ ជាតិដែកជាជីវជាតិអាហារបំប៉នសំខាន់  
មួយប្រភេទ ដែលអ្នកត្រូវការជាចាំបាច់ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ជាតិដែកនេះមានសារសំខាន់  
ក្នុងការជួយបញ្ជូនអុកស៊ីហ្សែនបន្ថែមក្នុងគ្រាប់ឈាមក្រហមរបស់អ្នក និង ទារកអ្នកត្រូវការ  
ជាតិដែកជាចាំបាច់ សម្រាប់ការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ទារក ។

ពេលនេះ ប្រសិនបើអ្នកខ្លះជាតិដែក ទារករបស់អ្នកអាចមានសុខភាពធម្មតា។ ប៉ុន្តែអ្នកនឹង  
ប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺខ្វះឈាម ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានការរអល់កម្លាំង ស្លេកស្លាំង ល្ងិតល្ងៃ និង  
មិនស្រួលខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ គាត់នឹងឲ្យអ្នកទទួលទានជាតិដែកបន្ថែម ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទៅជួបគ្រូពេទ្យទេ អ្នកត្រូវតែទទួលទានអាហារណាដែលមានជាតិ  
ដែកខ្ពស់ ដូចជាសាច់សុទ្ធ ត្រីសាច់ ស៊ុត ផ្លែឈើក្រៀម អាហារធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដំបូង និង  
បន្លែស្លឹកបៃតង ។

រាងកាយរបស់អ្នក(ស្របយកជាតិដែកបានល្អ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគផ្លែឈើ ឬ បន្លែណា  
ដែលមានវីតាមីនសេខ្លួនក្នុងពេលដំណាលគ្នា ។ ដូច្នោះ ចូរអ្នកពិសោធីក្រូច(ស្រស់មួយកែវ  
ក្នុងពេលពិសារអាហារធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬ ពិសាផ្លែឈើ(ស្រស់ខ្លះសិន មុននឹងចាប់ផ្តើម  
ពិសារអាហារសំខាន់ប្រចាំថ្ងៃ ។

**អាស៊ីតខ្លាញ់រូមេហ្គា ៣**

ប្រការសំខាន់ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (ស្ត្រីត្រូវការអាស៊ីតខ្លាញ់រូមេហ្គា ៣ គ្រប់គ្រាន់ ។  
អាស៊ីតប្រភេទនេះ ជួយប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់ទារក ឲ្យរីកលូតលាស់បានល្អ និងជួយការពារ  
កុំឲ្យអ្នកកើតជំងឺបេះដូង។ មិនតែប៉ុណ្ណោះតាមការសិក្សាបានបង្ហាញថា ជាតិខ្លាញ់រូមេហ្គា ៣  
ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចជួយឲ្យទារកមានខួរក្បាលឆ្លាតវៃ! ខ្លាញ់ត្រីមួយចំនួន ដូចជាត្រីសាឌីន  
ត្រីកាម៉ុង និង ត្រីស៊ុម៉ុង គឺសុទ្ធតែមានអាស៊ីតខ្លាញ់រូមេហ្គា ៣ ខ្ពស់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី  
អ្នកមិនត្រូវបរិភោគវាលើសពី២ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ឡើយ ដ្បិតត្រីប្រភេទនេះក៏មានផ្ទុកសារធាតុ  
ប្រាតផងដែរ។ សារធាតុប្រាតច្រើន អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារករបស់អ្នក ។ អាស៊ីតខ្លាញ់  
រូមេហ្គា៣ នេះក៏មាននៅក្នុងគ្រាប់បន្លែ ដូចជាគ្រាប់ល្អៅ និងល្ងរ។ អ្នកពិសាវាប្រហែល២ស្លាប  
៣កាហ្វេក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកអាចពិសារអាហារបន្លែមជំនួសក៏បាន ។

**វីតាមីនបន្លែមពេលមានគភ៌**

អ្នកអាចជ្រើសយកវីតាមីនបន្លែមមានចម្រុះមុខស្រាប់ ដែលគេផលិតយ៉ាងពិសេស  
សម្រាប់ស្ត្រីត្រូវមានគភ៌ ឬ កំពុងមានគភ៌ក៏បាន។ វីតាមីនបន្លែមនេះ ជួយឲ្យអ្នកមានជីវជាតិ  
អាហារបំប៉នតាមតុល្យភាពត្រឹមត្រូវ សម្រាប់ឲ្យស្ត្រីនិងទារកមានសុខភាពល្អ រួមមានទាំង  
អាស៊ីតហ្វូលិក និងជាតិដែកផង ។

ប៉ុន្តែ នៅពេលជ្រើសរើសប្រភេទវីតាមីន ចូរជ្រើសយកតែវីតាមីនបន្លែមណា ដែលប្រើ

សម្រាប់ពេលត្រូវមមានគភ៌ និង ពេលមានគភ៌ គឺមិនមែនជ្រើសយកវីតាមីនចម្រុះមុខសម្រាប់ ប្រើទូទៅនោះទេ ដ្បិតវីតាមីនចម្រុះមុខ វាអាចមានលាយទាំងវីតាមីនផ្សេងៗទៀតដែលពេទ្យ ហាមប្រើ ។

**វីតាមីនដែលគួរចៀសវាងពេលមានគភ៌ វីតាមីន អា**

អាហារដូចជា សាច់ក្រកញ្ជាត់ធ្វើមសត្វ ជាប្រភពសម្បូរជាតិដែកខ្លាំង ប៉ុន្តែ វាអាចផ្ទុក វីតាមីន អា ច្រើនផងដែរ។ វីតាមីន អា ច្រើនពេក អាចប៉ះពាល់ដល់ទារក ។

ដូច្នោះ ជាការល្អ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គប្បីជៀសវាងធ្វើមសត្វ និង អាហារដែលមានជាតិ ធ្វើមសត្វ ។ អ្នកគួរប្រយ័ត្នផងដែរ ដ្បិតក្នុងប្រភេទវីតាមីនបន្ថែមខ្លះ គឺមានវីតាមីនប្រភេទនេះ។ ដូច្នោះចូរជ្រើសរើសវីតាមីនបំប៉នបន្ថែមប្រភេទណាដែលមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នក និង ទារក។ ត្រូវពេទ្យរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកបានក្នុងរឿងនេះ ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មានវីតាមីន អា មួយប្រភេទ ហៅថាការ៉ូទីន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាច ប្រើបាន ។ ការ៉ូទីនមានក្នុងម្ទេសប្លោកក្រហម ម្ទេសប្លោកលឿង និង ម្ទេសប្លោកពណ៌ទឹកក្រូច ស្វាយ ការ៉ុត ដំឡូងដ្ឋា ប៉េងប៉ោះ ផ្លែ និង បន្លែ watercress។

**សុភា និង ការមានផ្ទៃពោះ**

**តើប៉ះពាល់អ្វីខ្លះ កាលណាអ្នកទទួលបានសុភាក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ?**

គួររម្លឹកថា ពេលមានគភ៌ កាលណាអ្នកក្រែបសុភាចូលពោះ ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នក ក៏ក្រែបសុភានោះដែរ ។ ការសិក្សាបានរកឃើញថា ការពិសាសុភាជាប្រចាំអាចមានគ្រោះថ្នាក់។ ជាតិសុភានឹងប្រាបក្លាមទៅដល់ទារករបស់អ្នកតាមរយៈសុក។ ចូរអ្នកកុំភ្ញាក់ផ្អើល ដ្បិតសុភារងាយ

ប្រាបចូលក្នុងសរសៃឈាមរាងកាយរបស់អ្នកបំផុត ប៉ុន្តែដើម្បីបណ្តេញជាតិសុរានេះចេញពីប្រព័ន្ធរាងកាយវិញ គឺវាត្រូវការរយៈពេលយូរជាងនេះ ដល់ទៅពីរដង ។

**តើមានផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងអ្វីខ្លះដល់ទារករបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកពិសាសុរាក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ?**

គួររម្ងឹកថា ការទទួលទានសុរាលើសពី ២ កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ មានន័យថា ទារករបស់អ្នកនឹងជួបបញ្ហាលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ការនិយាយស្តី ការផ្លូវរាងកាយ ភាសា និងការងប់នឹងធ្វើអ្វីមួយហួសហេតុ។ គេហៅផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានទាំងអស់នេះថាជាផលប៉ះពាល់ដោយសារឥទ្ធិពលសុរាក្នុងពេលមានគភ៌ **Foetal Alcohol Effects (FAE)** ។

ប្រសិនបើ អ្នកពិសាសុរាលើសពី ៥ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃរោគសញ្ញាដោយឥទ្ធិពលសុរាក្នុងពេលមានគភ៌ **Foetal Alcohol Syndrome (FAS)** ។ រោគសញ្ញានេះ មានលក្ខណៈស្រួចស្រាល់ រហូតធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ខ្វះខាត និងកាយសម្បទាយីត ខូចចរិត និង ខូចទម្រង់មុខមាត់ និង ឈឺដំបីបេះដូង ។

**ការពិសាសុរាក្នុងដំណាក់កាលដំបូងៗនៃពេលមានគភ៌**

ជាការពិត អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមិនដឹងថា តើការពិសាសុរាពីរថ្ងៃកែវ អាចជួយអ្វីខ្លះដល់ទារកអ្នកក្នុងដំណាក់កាលដំបូងៗនៃពេលមានគភ៌ឡើយ។ មានស្ត្រីជាច្រើនបានពិសាសុរាញឹកញាប់មុនដឹងថាពួកគាត់មានគភ៌(ប៉ុន្តែពេលបុត្រប្រសូត្រមក បុត្រទាំងនោះមានសុខភាពល្អ) ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ភ្លាមៗពេលអ្នក ដឹងថាអ្នកមានគភ៌ ជាការល្អ អ្នកគួរជៀសឲ្យឆ្ងាយពីសុរា ឬប្រសិនបើជៀសមិនបាន អ្នកគួរទទួលទានវាទៅតាមការណែនាំរបស់ភ្នាក់ងារស្តង់ដារចំណីអាហារដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកពិសាសុរាបាន ១ កែវ ឬ ២ កែវម្តងឬពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។



ប្រសិនបើអ្នកចង់មានគភ៌ អ្នកអាចលះបង់ការពិសាសុរាជាមុន ដើម្បីកាត់បន្ថយក្តីកង្វល់មួយនេះ!

### តើសុរា ១ កែវច្រើនប៉ុណ្ណា?

ប្រសិនបើអ្នកជួបជុំពិសាសុរានៅផ្ទះមិត្តភក្តិ ចូរកុំភ្លេចថា មនុស្សច្រើនណាស់ដែលសប្បាយ ចាក់សុរា ពេញៗកែវ និង ចូរចាំថា កែវស្រានៅប្រាសាទ តូចៗមិនដូចកែវស្រានៅតាមផ្ទះ!

### ១ កែវស្មើនឹង៖

- + ស្រាបៀរធម្មតា ២៣៦ មិល្លីលីត្រ
- + ស្រាបៀរខ្លាំង ១១៩ មិល្លីលីត្រ
- + ស្រា ១ កែវតូច

### បើដូច្នោះ តើអ្នកអាចពិសាភេសជ្ជៈអ្វីខ្លះ?

សុរា និង ការមានផ្ទៃពោះ គឺជារឿងពីរដាច់ពីគ្នា។ ដូច្នោះ ហេតុអ្វីអ្នកមិនជ្រើសរើសពិសា ភេសជ្ជៈគ្មានជាតិសុរា ឬ ពិសាត្រឹមស្រាបៀរវិញ? ឬ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកគួរពិសាស្រាគ្រឿងក្រអូក ក៏បាន៖

ស្រាគ្រឿងក្រអូកប្រភេទជំនោរបរិសុទ្ធសមុទ្រ (Virgin Sea Breeze) ទឹកផ្លែ Cranberry  
ទឹកទំពាំងបាយជូរចាក់ទឹកផ្លែឈើទាំងពីរមុខនេះបរិមាណស្មើគ្នា ចូលទៅក្នុងកែវ រួចកូរ ។  
រស់ជាតិធ្វើឲ្យស្រស់ស្រាយចិត្ត!

### ភេសជ្ជៈគ្រឿងក្រអូកប្រភេទ Cheat's 'Bailey's'

- ✚ ការវ៉ែម 1/2 ពែង
- ✚ ទឹកស្កក់ 1/4 ពែង
- ✚ ទឹកដោះគោ 3/4 ពែង

ចាក់វ៉ាច័ររស់ចូលក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡុក និង ក្រឡុកវ៉ាឡូសព្វ រួចដាក់ទឹកកកបន្តិចមុនពិសា។ ភេសជ្ជៈប្រភេទនេះ ជួយបន្ថែមលើវិសាលភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក!

**ភេសជ្ជៈក្រឡុកប្រភេទ Virgin Margarita**

- ✚ ទឹកក្រូចឆ្មារ ១៥ មិល្លីលីត្រ
- ✚ ទឹកក្រូច ១៥ មិល្លីលីត្រ
- ✚ ទឹកម្កូរចម្រុះ ៤៥ មិល្លីលីត្រ

ដាក់វ៉ាច័រចូលទៅក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡុក ដាក់ទឹកកកបន្តិច ។ ក្រឡុកឡូសព្វ រួចចាក់ចូលកែវដាក់ការស្រេច។ សូមរអើញពិសា!

**អាហារដែលគួរជៀសវាងពេលមានផ្ទៃពោះ**

ការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាព ក្នុងរំឡងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ គឺផ្ដោតសំខាន់ខ្លាំង ផងដែរទៅលើវិសាលភាពណាខ្លះដែលត្រូវជៀសវាង។ អាហារខ្លះអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់ទារករបស់អ្នក និងធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ។ ដូច្នោះ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ ត្រូវតែជាចំណុចអាទិភាព។ ឥឡូវ អ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកគួរតែជៀសវាងអាហារដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ស៊ីត ចម្អិនមិនឆ្អិនល្អ ឬ ស៊ីតនៅ ឬ អាហារដែលទំនងជាត្រូវលាយស៊ីត (រួមមាន បង្អែមដាក់ផ្នែកក្រហមនៃស៊ីត ការវ៉ែម និង ម៉ាយូណេស៍ ទាំងអស់នេះអាចធ្វើពីស៊ីតនៅ)។ អ្នកគួរចម្អិនស៊ីតទាល់ឆ្អិនឡើងវិញ។

- សាច់សត្វ ឬ ត្រីចម្អិនស្ទើរ សាច់នោះមិនត្រូវនៅពណ៌ផ្កាឈូក (ទោះបី តាមទម្លាប់អ្នកចូល ចិត្តវាបែបនេះក៏ដោយ!) ។ ត្រីនៅ ឬ សាច់នៅ ដូចជា sushi ឬ steak tartare និង ត្រីស្ងួត ឬ ងាវ ។
- ទឹកដោះគោដែលមិនទាន់រងរបេក (ប្រូម៉ា ឬ ទឹកដោះគោជូរ ។
- ប្រូម៉ាទន់ ដូចជា brie, camembert, ricotta, ឬ blue veined cheeses (អ្នកអាចញ៉ាំប្រូម៉ា cheddar cheese ឬ cottage cheese បានប្រសិនបើវាបានឆ្លងកាត់ការសម្លាប់មេរោគ-ចូរពិនិត្យស្លាកវា!)
- សាច់ប្លាត ឬ ផ្លែម ក្នុងអាហារទាំងនេះ អាចមានបរិមាណវីតាមីន អា ច្រើនពេក ដែល អាចគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារករបស់អ្នក ។ អាហារស្រាប់ ដូចជា potato salad ឬ coleslaw ជួនកាលវា អាចមានកម្រិតបាក់តេរីខ្ពស់។
- ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអាហារស្រាប់ ឬ អាហារដែលកំដៅឡើងវិញ នៅក្តៅរហូតទាល់តែញ៉ាំ អស់។
- ប្រយ័ត្នប្រយែងចំពោះសាច់ប្លាតឃ្មុំ ដ្បិតសាច់បែបនេះ គេច្រើនតែទុកចោលយូរ មុននឹង លើកយកមកឱ្យញ៉ាំ។
- ត្រី Swordfish ត្រី marlin និង ត្រីឆ្មារ។ ត្រីទាំងនេះអាចផ្ទុកជាតិប្រាក់ពីរមួយម៉ោងដែលអាចមាន គ្រោះថ្នាក់ដោយការអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់ទារក អ្នក។ ត្រីផ្សេងៗមានជាតិប្រាក់ ដែរ ដូច្នោះ ចូរបន្ថយបរិមាណដែលអ្នកញ៉ាំ មកត្រឹមត្រីទំហំមធ្យមចំនួនបួនកំប៉ុង (១៤០ ក្រាមក្នុងមួយកំប៉ុង) ឬ ពីរបន្ទះ (រហូត ១៧០ ក្រាម) ក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- សណ្តែកដឹះ ស្ទើរតែសាច់ញាតិសណ្តែកដឹះក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ និង កំពុងបំបៅ ដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ជាពិសេសប្រសិនបើគ្រួសារមានប្រវត្តិកើតបញ្ហាប្រតិកម្ម ដូចជាហ្វឹត ត្រអក ជំងឺតឹងច្រមុះ។
- សុវា៖ ការញ៉ាំសុវាច្រើនហួសប្រមាណ អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដល់ទារក ក្នុងផ្ទៃ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ វាអាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់កុមារ។

### ការជក់បារីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

តើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ឬ កំពុងចង់មានគភ៌ឬ? តទៅនេះ គឺជាព័ត៌មានដែល

ស្រីជិតក្លាយជាមាតាទារកគ្រប់រូបគួរដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងការជក់បារី

ទម្លាប់ជក់បារីបានផ្លាស់ប្តូរជាច្រើន ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ដ្បិតយើងកាន់តែយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានជាយថាហេតុពីការជក់បារី។ **ឧទាហរណ៍** កាលពីមុនគេថាស្រ្តីមានគភ៌ជក់បារីអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ប៉ុន្តែ ការសិក្សាបានរកឃើញថាការស្រង់ផ្សែងបារីក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ និង សូម្បីតែជក់បារីមុនពេលមានគភ៌ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ ។ ស្រ្តីដែលជក់បារីអាចពិបាកមានគភ៌ ។ ប៉ុន្តែ មិនមែនឲ្យតែស្រ្តីជក់បារីសុទ្ធតែជាដើមហេតុនៃបញ្ហានេះនោះទេ ។ បុរសដែលជក់បារី គួរគិតផ្តាច់បារីផងដែរ ដ្បិតការជក់បារីអាចប៉ះពាល់ដល់គុណភាព និង ការផ្លាស់ទីរបស់ទឹកកាមបុរស ។

### បញ្ហាដែលកើតមាន ប្រសិនបើអ្នកជក់បារីក្នុងពេលមានគភ៌

កាលណាអ្នកជក់បារី អ្នកនឹងស្រូបផ្សែងបារីច្រើនដែលផ្ទុកទៅដោយសារធាតុគីមីពុល។ ផ្សែងនេះប៉ះពាល់ដល់ដំណើរខ្យល់ដកដង្ហើមរបស់អ្នក ។ អ្នកស៊ីហ្សែននៅក្នុងឈាមរបស់អ្នកនឹងត្រូវជំនួសដោយឧស្ម័នពុល ។ នេះមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នកជក់បារីពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ទារកនៅក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នកនឹងទទួលបានអុកស៊ីហ្សែន និងជីវិតជាតិអាហារបំប៉នបានតិចតួច ប៉ុន្តែទទួលជាតិគីមីពុលបានច្រើន ហើយបេះដូងរបស់ទារកនឹងត្រូវប្រឹងលោតញាប់ ដ្បិតវាត្រូវការ

អ្នកស៊ីហ្សូនដែលមិនគ្រប់នោះ ។

**របៀបដែលការជក់បារីប៉ះពាល់ដល់រូបរាង ក្នុងពេលមានគភ៌**

ជាមធ្យម ស្ត្រីដែលជក់បារី ងាយរងផលប៉ះពាល់ពីប្រការខាងក្រោម ជាងស្ត្រីដែលមិនជក់បារី ៖

- ងាយកើតរាការចាញ់កូន
- ទារកចាប់កំណើតក្រៅស្បូន
- ងាយនឹងរលូតកូន
- ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ

របៀបដែលការជក់បារីប៉ះពាល់ដល់ទារករបស់អ្នក ក្នុងពេលមានគភ៌ទារកក្នុងផ្ទៃស្ត្រីដែលមានគភ៌ ដែលនៅបន្តជក់បារី ងាយនឹងជួបបញ្ហាដូចខាងក្រោម ៖

- រីកលូតលាស់មិនប្រក្រតី
- កើតមិនគ្រប់គឺឡ
- ពិបាករក្សាកំដៅរាងកាយ ពេលកើតមក
- ទារកងាយស្លាប់ភ្លាមៗ
- ងាយកើតជំងឺផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺហឺត

**ចូរព្យាយាមផ្តាច់បារី មុនពេលអ្នកមានគភ៌**

ប្រសិនបើអ្នកផ្តាច់បារីបានមុនពេលអ្នកមានគភ៌ អ្នកមិនត្រឹមតែមានទារកសុខភាពល្អតាំងពីដើមទីនោះទេ អ្នកនឹងអាចបន្តផ្តាច់បារីបានយូរផងដែរ ។ ប្រការនេះធ្វើឲ្យអ្នកងាយ

ផ្តាច់ប្រាក់ក្នុងពេលមានគភ៌ និង ពេលក្រោយបែកទៀត ។

### ជំនួយក្នុងការផ្តាច់ប្រាក់សម្រាប់ស្ត្រីដែលជិតក្លាយជាមាតាទារក

យើងមានដំណឹងល្អ! ឥឡូវនេះ ដោយសារគ្រោះថ្នាក់នៃការដក់ប្រាក់ត្រូវបានគេដឹងឮ សុះសាយ អ្នកមិនពិបាកជំនួយដើម្បីផ្តាច់ប្រាក់នោះទេ ។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចផ្តល់ដំបូលន្ទាន និង ការលើកទឹកចិត្តជាច្រើនដល់អ្នក និង អាចជួយណែនាំអ្នកឲ្យទៅរកក្រុមជំនួយផ្តាច់ប្រាក់ នៅជិត ឬអ្នកបានផងដែរ ។ អ្នកខ្លះអាចរាប់ផ្តាច់ប្រាក់បាន ប្រសិនបើមានគេឯងជួយគាត់ ។

### ការហាត់ប្រាណក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

#### ប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ និង ការរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងបង្កើនកម្រិតថាមពលរបស់អ្នកជាការល្អ ចូរអ្នកហាត់ប្រាណបន្តិចបន្តួច ខ្លះផង ។ ដ្បិតការហាត់ប្រាណអាចជួយ ៖

- បន្ថយបញ្ហាមិនស្រួលខ្លួន ដូចជាទល់លាមក រមួលក្រពើ និង ឈឺខ្នងចង្កេះ
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំងពលកម្ម និង អាចប្រកបការងារប្រចាំថ្ងៃបាន
- ធ្វើឲ្យអ្នកទទួលបានដំណេកលក់ស្រួល
- បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ និង បង្ការជំងឺផ្សេងៗដែលអាចកើតមានជា  
យថាហេតុពេលពោះ
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និង រាងស្អាត
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានឱកាសបានជួបស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដូចគ្នា
- ធ្វើឲ្យរូបរាងរបស់អ្នកងាយរីលទៅរកភាពដើមរីញបាន បន្ទាប់ពីសម្រាលបុត្ររួច
- ធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកត្រឡប់រូបរាងសម្រាប់ពេលសម្រាលបុត្រ

### តើលំហាត់ប្រាណប្រភេទណាខ្លះ ដែលអាចធ្វើបានដោយគ្មានបញ្ហា ក្នុងពេលមានគភ៌

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទម្លាប់ហាត់ប្រាណពីមុនមក ជាការល្អបំផុតពេលមានគភ៌ ចូរអ្នក កុំចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណគំហុក ។ ចូរសុំយោបល់ពីគ្រូពេទ្យអ្នកជាមុនសិន។ ទោះបីស្រីស ការហាត់ប្រាណប្រភេទណាមួយក៏ដោយអ្នកគួរគិតអំពីលំហាត់ប្រាណស្រាល ៗ ងាយៗ មិនប៉ះពាល់ដល់ទារករបស់អ្នក។ ដូច្នោះ ចូរសាកធ្វើសយកលំហាត់ប្រាណខ្លះដូចខាងក្រោម ៖

- **យោគ៖** (yoga)-ការហាត់ប្រាណដកដង្ហើម និង ពត់ដងខ្លួនងាយៗ តែហាមពត់ដើងទៅ ក្រោយ កាច់បត់ឡើងខ្លាំងមកដល់ក្រោយត្រចៀក!
- ដើរ ឬ រត់ត្រឹកៗ
- ហែលទឹក
- ក្លឹបហាត់ប្រាណសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ  
(មានថ្នាក់បង្រៀនលំហាត់ប្រាណក្នុងអារាមហែលទឹក ដែលគេរៀបចំជាពិសេសសម្រាប់ ស្ត្រីកំពុងមានគភ៌)
- រាំ
- ធាក់កង់-ជាការហាត់ប្រាណសមស្របមួយក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែ អ្នកត្រូវធាក់កង់លើ ផ្ទៃរាបស្មើ មិនរលាក់ និង រកមើលកែបកង់ណាដែលមានពូកទន់ៗ។ ពេលអ្នកមាន ផ្ទៃពោះកាន់តែច្រើនខែ អ្នកគួរធាក់កង់នៅមួយកន្លែងវិញដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការដួល កង់ ដ្បិតផ្ទៃពោះអ្នកកាន់តែរីកធំ អ្នកកាន់តែពិបាកក្នុងការរក្សាលំនឹងខ្លួន និង ងាយដួល ខ្លាំងណាស់ ។
- លើកដុំដែក-អ្នកគួរធ្វើសរសើរការហាត់ប្រាណបែបនេះ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើ អ្នកធ្លាប់ហាត់លើកដុំដែកពីមុនមក។ អ្នកត្រូវលើកដុំដែកទៅតាមទម្ងន់ខុសៗគ្នា និង ជំហរ ខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែ អ្នកត្រូវបន្ថយទម្ងន់ដុំដែក នៅពេលផ្ទៃពោះអ្នកកាន់តែធំ ។ ហាមលើកដុំ ដែកផុតក្បាលរបស់អ្នក ឬ លើកដុំដែកផុតលើក្បាលពោះរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើ អ្នកលើក

ដំដែកនៅក្លឹបហាត់ប្រាណ អ្នកគួរសិក្សារកផលប៉ះពាល់នៃការហាត់ប្រាណប្រភេទនេះ ជាមុនផងដែរ ។

### ថ្នាក់ហាត់ប្រាណក្នុងពេលមានគភ៌

ប្រសិនបើអ្នកទៅថ្នាក់ហាត់ប្រាណ ត្រូវប្រាប់គ្រូបង្វឹករបស់អ្នកឲ្យដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយគាត់ ប្រាប់គាត់ថាអ្នកត្រូវការអ្វី និង ត្រូវរកគ្រូបង្វឹកណាដែលមានគុណសម្បត្តិ ក្នុងការបង្ហាត់អ្នកមានផ្ទៃពោះ ដ្បិតគ្រូបែបនេះ អាចផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗចំពោះលទ្ធផលដែលអ្នកចង់ បាន ។

### ការហាត់ប្រាណមានសុវត្ថិភាព ក្នុងពេលមានគភ៌

ចូរអ្នកចងចាំចំណុចមួយចំនួនទៀត ដូចជា ៖

- ចូរកុំហាត់ប្រាណយូរពេក
- ចូរពាក់អាវទ្រនាប់សម្រាប់ហាត់កីឡា និង ពាក់ស្បែកជើងសម្រាប់ជួយទប់លំនឹង
- ចូរពិសោធន៍ឲ្យច្រើន
- ចូរប្រយ័ត្នកុំឲ្យដួល (ពេលមានផ្ទៃពោះ លំនឹងរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរ)
- ចូរកុំធ្វើអ្វីមួយឲ្យច្រើនជ្រាល។ ចូរស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក ប្រសិនបើរាងកាយធ្វើ ឲ្យអ្នកចាប់ផ្តើមរំលេច ងងឹតមុខ រមួលក្រពើ អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬ ក្តៅខ្លួនខ្លាំង- ត្រូវឈប់ភ្លាម ។

### ការហាត់ប្រាណ និង ប្រការដែលគួរចៀសវាង ក្នុងពេលមានគភ៌



ប្រការដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរចៀសវាងរួមមាន៖

- ជិះសេះ
- ជិះស្ត្រី
- លើកដុំដីធ្ងន់ៗ
- ស្តាយសម្រាយធ្ងន់ពីក្រោយខ្នង
- ជ្រមុជទឹកជ្រៅ
- កីឡាដែលប៉ះទង្គិចគ្នាតិចៗ ឬ ខ្លាំងៗ និងការឡើងទីទួលខ្ពស់

ចូរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នករាល់ពេល មុនអ្នកចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ ប្រភេទណាមួយ ។

**អាការរហិតរំហែ និង អស់កម្លាំងខ្លាំង ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

វិធីសម្រួលអាការរហិតរំហែ និង អស់កម្លាំងខ្លាំង ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ការទប់ទល់នឹងអាការរហិតរំហែក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះមិនមែនជាការងាយស្រួល នោះទេ ។ ជាពិសេសនៅដំណាក់កាលជិតសម្រាលកូន។ មានប្រការមួយចំនួន ដែលអ្នក អាចធ្វើ ដើម្បីសម្រួលអាការរហិតរំហែនេះ ៖

- សម្រាក ២០ នាទី នៅចន្លោះពេលព្រឹក និង ចន្លោះពេលល្ងាច ដើម្បីបញ្ចូលភ្លើង អាគុយរបស់អ្នក ។
- លើកដើមទាំងពីរឲ្យខ្ពស់បន្តិច អាចជួយសម្រួលអាការទល់នោម និង ជួយឲ្យអ្នក មានអារម្មណ៍គួរស្រាលជាងមុន ។

- ប្រសិនបើអ្នកអស់កម្លាំង របបអាហារល្អៗដើម្បីសុខភាពដែលមានតុល្យភាព រឹតតែមានសារសំខាន់ដើម្បីជួយបង្កើនកម្រិតភាពស្រាប់នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ។
- អាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ដូចជាបន្លែស្លឹកបៃតង អាចបន្ថែមថាមពលដល់អ្នកដែរ ។
- ចូរកុំពឹងលើអាហារផ្អែម ដើម្បីបង្កើនថាមពលប្រចាំថ្ងៃ ។
- ចូរព្យាយាមរកគេជួយធ្វើការជំនួសខ្លួនឯង ។
- ចូរសម្រាក ជួលកុនមកមើល ទិញរបស់តាមអ៊ិនធើណិត ធ្វើទឹកដោយឡែក ចូលចិត្ត ។
- លែងរកពេលសម្រាកខ្លួនឯងឲ្យបានមួយថ្ងៃ ឬ ពីរថ្ងៃផង។ អ្នកសមនឹងទទួលបានការសម្រាក!

### ការរលូតកូន

#### ប្រការគួរឲ្យសោកសៅនៃការមានផ្ទៃពោះ

ការដែលទារកមិនអាចនៅគង់ក្នុងផ្ទៃបាន ក្នុងរយៈពេល ២៤ សប្តាហ៍ដំបូងក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺគេហៅថា រលូតកូន។ វាជាបទពិសោធន៍ដ៏ដូរចត់ ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឆ្លងកាត់ ។ ស្ត្រីមានគភ៌ម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំពីរនាក់ ជួបបញ្ហារលូតកូននេះ។ ជាការគួរឲ្យសោកសៅណាស់ ដែលការរលូតកូននេះកើតឡើងញឹកញាប់ដូច្នោះ ។ ទោះបីមានស្ត្រីខ្លះក្ររលូតកូន ស្ត្រីភាគច្រើនរលូតកូននៅអំឡុង ១៣ សប្តាហ៍ដំបូងនៃពេលមានគភ៌ ។

#### តើកត្តាអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យរលូតកូន ?

ជាទូទៅ ការរលូតកូនក្នុងត្រីមាសដំបូង គឺពាក់ព័ន្ធនឹងភាពមិនប្រក្រតីរបស់ទារកដែល  
តាំងគភ៌។ ការរលូតកូននៅដំណាក់កាលបន្ទាប់ពីនោះ គឺអាចបណ្តាលមកពីស្ថានភាពជាច្រើន  
រួមមាន ជំងឺឆ្លង ភាពមិនប្រក្រតីរបស់សុក ឬ ស្បូន ឬ កស្បូនខ្សោយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មាន  
ពេលខ្លះ គេមិនដឹងមូលហេតុនៃការរលូតកូននេះទេ ។

គេមានតេស្តពីរ ដែលគេប្រើដើម្បីរកឲ្យឃើញនូវភាពមិនប្រក្រតីរបស់ទារក  
(ការចោះក្តាសទឹកភ្លោះ និង ការពិនិត្យជាលិកាសរសៃឆ្មារក្នុងសុក)។ ប៉ុន្តែតេស្តទាំងនេះ អាចមាន  
គ្រោះថ្នាក់ដល់ការមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើ គ្រូពេទ្យអ្នកចង់ធ្វើតេស្តនេះ គាត់គួរពន្យល់ឲ្យអ្នក  
យល់ក្បោះក្បាយអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការធ្វើតេស្ត និង ការមិនធ្វើតេស្ត ។

### សញ្ញាណនៃការរលូតកូន

ស្ត្រីដែលរលូតកូនរាប់ពេក អាចមាន“សំណាង” ដ្បិតគាត់ត្រូវរលូតកូនមែន ប៉ុន្តែគាត់  
រលូតកូនទាំងមិនដឹងថាគាត់មានផ្ទៃពោះជាមុនផង។ ការរលូតកូនរាប់ មានរាការមិនខុសពីការ  
ធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើននោះទេ គឺអ្នកមានការឈឺចាប់ត្រង់ពោះ និងធ្លាក់ឈាមច្រើន ពេលខ្លះមាន  
ធ្លាក់ឈាមដុំៗ ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរឲ្យសោកសៅ ក្នុងករណីដែលកូនក្រវលូត ស្ត្រីខ្លះដឹងថាកូនរលូត  
នៅពេលគាត់ទៅឲ្យពេទ្យពិនិត្យអេកូ និង លែងព្រលនម្តងបេះដូងទារកលោត ។

### វិធីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការរលូតកូន

មានវិធីមួយចំនួនដែលអ្នកអាចយកមកអនុវត្ត ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការរលូត  
កូន ។ ការលះបង់ការដក់ប្រារី គឺជាវិធីសំខាន់ជាងគេ ។ ដូច្នោះ អ្នកគួរឈប់ដក់ប្រារី កាលណា  
អ្នកសម្រេចចិត្តចង់បានកូន។ ប៉ុន្តែ ការផ្តាច់ប្រារីក្នុងពេលកំពុងមានគភ៌ ក៏នៅតែជាជម្រើសល្អ

ប្រសើរមួយសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងទារកអ្នកផងដែរ។ ការរក្សារបបរមាហារណ្ឌសម្រាប់សុខភាព ក៏ជាប្រការសំខាន់មួយផងដែរ ។ ការកាត់បន្ថយកាហ្វេ និង សុរា ក៏សំខាន់ផងដែរ ៖

ចូរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីសុំដំបូន្មាន ល្អៗ ឬ ស្វែងយល់ព័ត៌មាន បន្ថែមស្តីពីកម្រិតជាតិសុរា ដែល ត្រូវមានផ្ទៃពោះអាចពិសាបាន ពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ អ្នកនឹងប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ច្រើននៃការរលូតកូន ប្រសិនបើអ្នក៖

- មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- មានជំងឺខ្សោយក្រលៀន
- មានជំងឺក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត
- មានរោគសើរស្បែករាំវៃ
- មានជំងឺដុំសាច់ក្នុងស្បូន (ឬ ភាពមិនប្រក្រតីនៅក្នុងស្បូន)
- មានប្រវត្តិធ្លាប់រលូតកូន

ហើយ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយ អ្នកគួរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក ដើម្បីរកវិធីថែ ទាំសុខភាពអ្នក។ គ្រូពេទ្យអាចមានតេស្ត ឬ នីតិវិធីពិសេសមួយចំនួន ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសុខភាពអ្នក និង ទារករបស់អ្នកឲ្យបានដិតដល់ ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់រលូតកូនពីមុន គ្រូពេទ្យអ្នកគួរអាចផ្តល់ យោបល់ ថាតើអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំសុខភាពបន្ថែម ឬយ៉ាងណាក្នុងត្រីមាសដំបូង ដូចជាឲ្យអ្នកសម្រាកឲ្យបានច្រើន និង ជៀសវាងការរួមភេទ ។

### ស្វែងរកជំនួយផ្លូវចិត្ត នៅក្រោយពេលរលូតកូន

ចំណង់រវាងម្តាយនិងទារក ចាប់ផ្តើមកើតមានភ្លាមនៅពេល ត្រូវដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះ។ ដូច្នោះ ការបាត់បង់ចំណងនេះវិញ អាចធ្វើឲ្យមានការបាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង។ ជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវរក ជំនួយផ្លូវចិត្ត និង រកពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីខ្លួនអ្នកធ្វើចិត្តឲ្យរលាយ ។ **សមាគមអ្នករលូតកូន**

កំពុងជួយស្ត្រីដែលរលូតកូន អស់រយៈពេល ២៥ ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរស្វែងយល់ ពីប្រភពព័ត៌មានរបស់សមាគមនេះ ដើម្បីជួយអ្នក ។ អ្នកអាចរកការលើកទឹកចិត្តពីស្ត្រីផ្សេងទៀត ដែលធ្លាប់ហែលឆ្លងបទពិសោធរលូតកូននេះ តាមរយៈ **វេទិការសម្រាប់មាតា** របស់យើង ។

**ការធ្លាក់ឈាមតិចៗ ធ្លាក់ឈាមច្រើន និង ធ្លាក់ទឹកអំពិល ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

**តើការធ្លាក់ឈាមតិចៗ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជាអ្វី?**

ឈាម ដែលធ្លាក់តិចៗក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ មានសណ្ឋានដូចឈាមដូរ។ ឈាមនេះធ្លាក់ ជាធម្មតានៅក្នុងអំឡុងត្រីមាសដំបូង។ ឈាមនេះអាចបណ្តាលមកពីអ្វីដែលបានបង្កកំណើត ធ្លាប់ខ្លួនវាទៅនឹងជញ្ជាំងស្បូនរបស់អ្នក ។ ប្រសិន បើការធ្លាក់ឈាមតិចៗនេះ បណ្តាលមកពី

រោគសញ្ញាអ្វីផ្សេង វាអាចជាសញ្ញាណាប្រាប់អំពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ។ បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរនេះ អាចជាការ រលូតកូន ឬ កូនក្រៅស្បូន។ ដូច្នេះ កាលណា ធ្លាក់ឈាមក្នុងពេលណាមួយក៏ដោយ ក្នុងពេល មានផ្ទៃពោះ ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នកភ្លាម ។ ប្រសិនបើ ធ្លាក់ឈាមនៅត្រីមាសទីបី

សញ្ញាណនេះអាចពាក់ព័ន្ធនឹងកូនកើតមិនគ្រប់ខែ។ អ្នកត្រូវដកស្រែកទៅគ្រូពេទ្យ ឬ គិលានុប្ប ដ្ឋាកាឲ្យបានឆាប់បំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន។ បន្ទាប់ពី ពិនិត្យស្ថានភាពអ្នករួច ជាទូទៅ គ្រូពេទ្យ ឬ គិលានុប្បដ្ឋាកានឹងប្រាប់ថាអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីធ្ងន់ធ្ងរ។ ប៉ុន្តែ ជាការល្អបំផុត អ្នកត្រូវទៅគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យ។ ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល ។

**ការធ្លាក់ឈាមច្រើន**

ការ ធ្លាក់ឈាមច្រើន ក្នុងខែដំបូងៗនៃពេលមានផ្ទៃពោះ អាចធ្វើឲ្យអ្នកភ័យព្រួយ។ ប៉ុន្តែ វាជា រឿងធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ គ្មានអ្វីគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេ ។ ក្នុងតំណក់កាលដំបូងៗ នៃពេល

មានផ្ទៃពោះ រួមអាចធ្លាក់ឈាមតិចៗ។ ឈាមអាចធ្លាក់មួយថ្ងៃ ឬ ពីរថ្ងៃ នៅពេលអ្នករំលែងដែលបាន បង្កកំណើត ចាប់ផ្តើមរកទីតាំងត្រឹមត្រូវរបស់វា។ ក្រោយមក នៅពេលស្ត្រីម្នាក់ចាប់ផ្តើមចូលជ្រៅ ទៅក្នុងស្រទាប់ខាងក្នុងរបស់ស្បូន វាអាចបណ្តាលឲ្យធ្លាក់ឈាមតិចៗផងដែរ។ ជួនកាល ស្ត្រីអាច ទទួលបានការផ្តល់ថ្នាំថ្នាំស្បូនរបស់គាត់ មានសភាពទន់ ។ ប្រការនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានធ្លាក់ឈាម ក្នុងពេលដំបូងៗនៃពេលមាន ផ្ទៃពោះ ។ អ័រម៉ូនសម្រាប់ ការពារគភ៌ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងដំណើរ

វិវឌ្ឍន៍នៃអ័រម៉ូនទូទៅ ។ ប៉ុន្តែ ការប្រែប្រួលនៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍របស់អ័រម៉ូន នៅតែអាចកើត មានឡើង។ ជាលទ្ធផល តាមធម្មតា ស្ត្រីខ្លះនឹងធ្លាក់ ឈាម ថ្ងៃធម្មតានៃការធ្លាក់រដូវរបស់ពួកគាត់។ ការ ធ្លាក់ឈាមនេះ អាចបណ្តាលមកពីដំងើងក្នុងទ្វារមាស ឬ កស្បូន ឬ មានដុះដុំសាច់ និង អាច បណ្តាលមកពីការរួមភេទផងដែរ ។ ជាការល្អ អ្នកត្រូវតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរំពឹងបញ្ហានៃការ ធ្លាក់ឈាម ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះដូច្នោះ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើអ្នកដទៃប្រើប្រាស់ថ្នាំបញ្ជាក់ដឹងពី បញ្ហានេះកាន់តែរាប់ កាន់តែល្អ ដើម្បីឲ្យគាត់ពិនិត្យរកមូលហេតុរបស់វាឲ្យច្បាស់លាស់ និង ទាន់ពេលវេលា ។ ក្នុង ករណីភាគច្រើន គេរកមិនឃើញពីមូលហេតុច្បាស់លាស់ នៃការ ធ្លាក់ឈាមនៅក្នុងពេលដំបូងៗនៃការមានផ្ទៃពោះនេះទេ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការមានផ្ទៃពោះ នៅតែបន្ត ដោយស្រួលស្រាយបានទារកដែលមានសុខភាពល្អ ។

**ការធ្លាក់ទឹករំអិលកាន់តែច្រើនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

ប្រសិនបើ អ្នកសម្គាល់ឃើញទឹករំអិលធ្លាក់កាន់តែច្រើនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចូរអ្នក កុំព្រួយ បារម្ភ! វាជារឿងធម្មតាប៉ុណ្ណោះ! វាបណ្តាលមកពីចលនាឈាមរត់កាន់តែច្រើននៅក្នុង បរិវេណទ្វារមាស របស់អ្នក។ ទឹករំអិលដែលធ្លាក់នេះ មានតិចៗ ពណ៌ស និង មិនរមាស់។ នៅពេលក្បែរដល់ថ្ងៃសម្រាលកូន អ្នកនឹងសង្កេតឃើញទឹករំអិលនេះអាចធ្លាក់កាន់តែច្រើន។ នេះ ជាសញ្ញាណល្អមួយ បញ្ជាក់ប្រាប់ថា ទារកអ្នកនឹងដិតដល់ពេលកើត។ ជួនកាល ទឹករំអិលនេះអាចជាសញ្ញាណប្រាប់ថា អ្នកមានដំងើង ឬ កើតជ្រាំង ជាពិសេសប្រសិន

បើអ្នកមានអារម្មណ៍រមាស់ ឬ ក្រហាយ។ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងសុខភាព ខាង ពណ៌រាងកាយ ឬ បែតង និង អាចមានក្លិន។ អ្វីដែលត្រូវធ្វើជាដំបូង អ្នកត្រូវ ជម្រាបរឿងនេះដល់គ្រូពេទ្យអ្នក ដើម្បីឲ្យគាត់អាចពិនិត្យមើលអាការរបស់អ្នក និង ជួយព្យាបាល រោគនោះ ។

### ដំណោះស្រាយពេលមានធ្លាក់ទឹករំអិលច្រើន

ជារឿយៗ ការធ្លាក់ទឹករំអិលមិនបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាអ្វីធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ។ ប៉ុន្តែវាបង្កការរំខាន ច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការបែបនេះ ចូរអ្នកចងចាំថា បញ្ហានេះវានឹងបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពី ទារកអ្នកប្រសូត្រូវ ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រាប្រាបបញ្ហានេះធ្ងន់ធ្ងរ ឬ វាធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកទ្រាំពេល ទឹករំអិលសើមដោយខ្លួនឯង ចូរច្រើនសំឡឹងអនាម័យដើម្បីទ្រាំ ។ ចូរយកទឹកក្តៅខ្លះៗ លាងសម្អាតឲ្យបានទៀងទាត់ ប៉ុន្តែហាមប្រើសាប៊ូក្រែម ដ្យូតវាអាចធ្វើឲ្យការរលាកកាន់តែធ្ងន់។ ចូរស្លៀកខោទ្រីនាប័ត្រ និង ធ្វើពិសំឡឹង ។

### ការស្តែនពិនិត្យផ្ទៃពោះ ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

តើការស្តែនពិនិត្យផ្ទៃពោះដោយប្រើឧបករណ៍ស្តាប់សម្លេង ultrasound គឺជាអ្វី ?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវស្តែនពិនិត្យផ្ទៃពោះពីរលើកធំៗ ទីមួយត្រូវធ្វើនៅសប្តាហ៍ទី ១២ ដើម្បី ពិនិត្យថ្ងៃកើតរបស់ទារក និង មួយទៀតធ្វើនៅសប្តាហ៍ទី២០ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលភាពមិនប្រក្រតី របស់ទារកដែលអាចកើតមាន។ ទោះបីនៅមន្ទីរពេទ្យខ្លះគេផ្តល់សេវាស្តែនទាំងពីរលើកនេះយ៉ាង ណាក្តីនៅមន្ទីរពេទ្យផ្សេងទៀត គេផ្តល់សេវាស្តែនជាលក្ខណៈស្តង់ដារនេះតែមួយលើកប៉ុណ្ណោះ គឺនៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះគម្រប់ ២០ សប្តាហ៍។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកអាចរកសេវាស្តែននេះ

នៅកន្លែងឯកជនខាងក្រៅក៏បាន ។ ការស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះជាទូទៅ ត្រូវធ្វើដោយប្រើឧបករណ៍  
ស្តាប់សម្លេង ultrasound ។ មុននឹងស្មែន គេនឹងលាបសារធាតុអន្តិលម្យ៉ាង នៅលើក្បាលពោះ  
របស់អ្នក រួចហើយគេនឹងយកឧបករណ៍មួយដែលអាចកាន់នៅលើដៃបាន ហៅថាប្រដាប់ស្មែន  
យកមករុសកាត់លើស្បែករបស់អ្នក។ ភ្លាមនោះ រូបភាពរបស់ទារកអ្នក នឹងបញ្ជូនតាមឧបករណ៍  
នេះទៅបង្ហាញលើផ្ទាំងកញ្ចក់កុំព្យូទ័រ។ គ្រូពេទ្យអាចសុំឲ្យអ្នកពិសោធន៍ទឹកឲ្យតឹងពោះមុននឹងស្មែន  
ដ្បិតការធ្វើដូច្នោះ អាចជួយរុញស្បូនរបស់អ្នកឲ្យខិតមកមុខ ដើម្បីឲ្យងាយឃើញរូបភាពច្បាស់ ។

**ប្រភេទនៃការស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះ៖ការស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះដំបូងៗ**

ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ ឬ មានធ្លាក់ឈាម ឬ ធ្លាប់រលូតកូន ឬ កូនក្រៅស្បូន  
ចាប់ពីចន្លោះសប្តាហ៍ទី ៦ និង ទី ១០ អ្នកនឹងត្រូវស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះរាប់មួយ ។  
ក្នុងតំណាក់កាលនេះ ទារករបស់អ្នកនៅមានរូបរាងតូច ដូច្នោះ ដើម្បីមើលឃើញរូបភាពច្បាស់ល្អ  
គេនឹងស្មែនដោយប្រើឧបករណ៍ស្តាប់តូចមួយ ដែលត្រូវស្រិតតាមទ្វារមាសរបស់អ្នក ។

ការស្មែនប្រភេទនេះ ជានីតិវិធីសាមញ្ញមួយ ប៉ុន្តែស្រ្តីភាគច្រើនតែងមានអារម្មណ៍ភ័យ។  
ដូច្នោះ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ ចូរនិយាយប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យបានដឹង  
ដើម្បីពួកគាត់គួរឆ្លើយសំណួរណាមួយរបស់អ្នក។ ចូរចាំថា ការស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះនេះ  
គឺដើម្បីចង់ដឹងថាទារកអ្នកមានសុខភាពល្អ និង គ្មានបញ្ហា។ ការដឹងថាទារកមានភាពប្រក្រតី  
ពិតជាអាចជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

**ការស្មែនពិនិត្យផ្ទៃពោះ ដើម្បីដឹងថា កើត**



ការស្នែនពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រភេទនេះ ត្រូវធ្វើចាប់ពីសប្តាហ៍ទី ៦ ទៅ ទី១២ ។  
ការស្នែននេះជាការស្នែនលក្ខណៈស្តង់ដារនៅតាមមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន  
(ប៉ុន្តែមិនមែននៅគ្រប់មន្ទីរពេទ្យនោះទេ)។ ការស្នែននេះ នឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងច្បាស់អំពីថ្ងៃដែល

ត្រូវសម្រាលកូន និង ដឹងពីតិមានសំខាន់ៗជាច្រើនទៀត ដូចជា៖

- ✦ រទាយរបស់ទារក
- ✦ ចំនួនទារក មានតែមួយ ឬ ភ្លោះ
- ✦ ពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក
- ✦ សញ្ញាណនៃភាពមិនប្រក្រតីណាមួយ
- ✦ សុខភាពរបស់ស្បូនអ្នក ល្អ ឬ មិនល្អ

ការស្នែននេះ ប្រើពេលប្រហែល ១០ នាទី។ ក្នុងពេលកំពុងស្នែន គេនឹងថតរូបភាពរបស់  
ទារកអ្នក។ ការឃើញរូបភាពរបស់ទារកអ្នក នៅលើកញ្ចក់កុំព្យូទ័រដូច្នោះនឹងធ្វើឲ្យអ្នករំភើប និង  
មានស្រ្តីដែលក្លាយជាមាតាជាច្រើន រំជួលចិត្តរហូតហូរទឹកភ្នែកទៀតផង។ គេនឹងផ្តិតរូបមួយសន្លឹក  
ទុកឲ្យអ្នកយកទៅផ្ទះ ដើម្បីចែកអ្នកផ្ទះមើល ឲ្យពួកគេចូលរួមរំភើបដូចអ្នកដែរ ។

**ការស្នែនពិនិត្យផ្ទៃពោះ (NT) scan**

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រភេទនេះ គឺគេធ្វើខាងក្រៅពោះ និង មិនប៉ះពាល់ដល់ទារកអ្នក។  
តាមធម្មតា គេធ្វើតេស្តនេះនៅពេលមានផ្ទៃពោះចាប់ពីចន្លោះសប្តាហ៍ទី ១១ និង ទី ១៤។ ប៉ុន្តែ  
នៅតាមមន្ទីរពេទ្យ សេវាស្នែនពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រភេទនេះ ពុំមានផ្តល់ជូននោះទេ។  
ប្រសិនបើនៅមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក គេមិនផ្តល់សេវាបែបនេះ អ្នកអាចទៅរកសេវាឯកជនក៏បាន។

**ការស្ថិតិពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រភេទ (NT) scan**

នេះអាចផ្តល់ការវិភាគអំពីថាតើទារករបស់អ្នកមានកើតជំងឺពិការក្រូម៉ូសូម (Down's Syndrome) ឬភាពមិនប្រក្រតីនៃក្រូម៉ូសូមដទៃទៀត។ ការវិភាគលើហានិភ័យនេះ គឺផ្អែកលើវ័យរបស់ស្ត្រីជាម្តាយ ភាពក្រាស់នៃផ្លូវចិត្តនៅក្នុងករណីរបស់ទារកអ្នក ឆ្លងច្រមុះរបស់ទារកអ្នក និងការធ្វើតេស្តឈាម។(ប្រសិនបើ គេរកឃើញថាមានហានិភ័យខ្ពស់ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តបន្ថែមទៀត ដូចជាតេស្តចោះមើលទឹកភ្លោះ ដើម្បីដឹងចម្លើយប្រាកដ។ អ្នក និង ដៃគូរបស់អ្នកអាចពិគ្រោះបញ្ហានេះឲ្យបានពេញលេញជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។

**ការស្ថិតិពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅពាក់កណ្តាលត្រីមាសដំបូង**

ការស្ថិតិពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅពាក់កណ្តាលត្រីមាសដំបូងគឺជាការស្ថិតិមួយដែលមាតាស្ទើរតែទាំងអស់មានការរក្សាទុករំលឹកបច្ចេកវិទ្យា ។ការស្ថិតិនេះមិនត្រឹមតែជា ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់មួយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាជាពេលដែលទារករបស់អ្នកចេញរូបរាងច្បាស់ជាទារក! ពេលនេះ អ្នកអាចដឹងថាទារករបស់អ្នកមានភេទប្រុស ឬ ស្រីថែមទៀតផង! ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ដឹងភេទទារកនៅពេលនេះ អ្នកអាចចាំទុកឲ្យភ្នាក់ងារផ្តល់នៅថ្ងៃកើតក៏បាន។ ការស្ថិតិនេះ នឹងប្រើពេលប្រហែល ១៥-២០ នាទី និង ត្រូវធ្វើនៅចន្លោះសប្តាហ៍ទី ១៨ និង ទី២១ ។ អ្នកជំនាញនឹងអាចពិនិត្យទារករបស់អ្នក

ចាប់ពីក្បាលដល់ចុងដើង។ អ្វីដែលអ្នកជំនាញពិនិត្យរួមមាន ៖

- ក្បាលរបស់ទារកអ្នក ដើម្បីពិនិត្យមើលក្រែងមានបញ្ហាខួរក្បាល ឬ ក្រអូមមាត់នៃប
- ។

- ✦ ឆ្អឹងខ្នង និង ពោះ ដើម្បីពិនិត្យឲ្យដឹងថាអ្វីៗមានលក្ខណៈប្រក្រតី និង ល្អិតល្អន់។
- ✦ ទំហំ និង រូបរាងបេះដូងរបស់ទារកអ្នក។
- ✦ ក្រពះ ដែលអ្នកអាចមើលឃើញនៅក្រោមបេះដូងទារក ។ អ្នកអាចឃើញទឹកភ្លោះ ដែលទារកអ្នកជញ្ជាក់លេបវាមានសណ្ឋានដូចដុំពពុះខ្មៅមួយនៅក្នុងពោះរបស់ទារក ។
- ✦ តម្រងនោម និង ថង់ទឹកប្រម៉ាត់របស់ទារកអ្នក ។
- ✦ ដៃ និង ជើងរបស់ទារកអ្នក-តែអ្នកជំនាញប្រហែលមិនរាប់ចំនួនម្រាមដៃ ឬ ម្រាមជើង ។
- ✦ ទងស្មុក និង ទងផ្លិត និង ទឹកភ្លោះ។
- ✦ វាស់ទំហំក្បាល ពោះ និងឆ្អឹងភ្លោះរបស់ទារកអ្នកដើម្បីឲ្យដឹងថាវាល្អិតល្អន់ឬស្មើគ្នាឬ។

ប្រសិនបើមានសញ្ញាណណាមួយដែលបញ្ជាក់ថាមានបញ្ហា អ្នកនឹងអាចពិគ្រោះជាមួយ អ្នកជំនាញដើម្បីសុំស្ថែនពិនិត្យម្តងទៀត ។

**ការស្ថែនផ្ទៃពោះដើម្បីពិនិត្យការលូតលាស់**

ការស្ថែនពិនិត្យដោយប្រើ ultrasound អាចពិនិត្យរកមើលថាតើទារករបស់អ្នកលូតលាស់ និង អភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អដែរឬយ៉ាងណា។ ការស្ថែនប្រភេទនេះ ជាទូទៅគេធ្វើនៅ ពេលមានបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងការលូតលាស់របស់ទារកអ្នក ។

**តើពេលណាទើបខ្ញុំប្រាប់ចៅហ្វាយរបស់ខ្ញុំ ថាខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ?**

សិទ្ធិស្របច្បាប់របស់អ្នក និង ការទទួលខុសត្រូវ នៅកន្លែងធ្វើការមិនពិបាកយល់ទេ

មនុស្សភាគច្រើនមិនចង់ប្រាប់គេគ្រប់គ្នានៅកន្លែងធ្វើការភ្លាម ។ អំពីដំណឹងដ៏រំភើបរបស់  
 ពួកគេទេ ។ ប៉ុន្តែ មានច្បាប់ដែលការពារអ្នក ក្នុងអំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ និង  
 ពេលសម្រាកមាតុភាព ។ ជាការល្អបំផុត អ្នកគួរប្រាប់និយោជករបស់អ្នក ឲ្យដឹងរឿងនេះឲ្យបាន  
 ឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប៉ុន្តែ បើនិយាយតាមផ្លូវច្បាប់ ដើម្បីអ្នកអាចសុំច្បាប់សម្រាក  
 មាតុភាព អ្នកត្រូវប្រាប់និយោជករបស់អ្នក ដោយសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ អំពីការមាន  
 ផ្ទៃពោះរបស់អ្នក និង អំពីផែនការសម្រាករបស់អ្នក ដោយមិនឲ្យយឺតជាងសប្តាហ៍ទី ១៥ នៅមុន  
 អ្នកសម្រាលកូន ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងបរិស្ថានដែលគ្រោះថ្នាក់ ឬ នៅកន្លែងធ្វើការដែលអាចឲ្យអ្នក ឬ  
 ទារករបស់អ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ អ្នកត្រូវប្រាប់និយោជករបស់អ្នកឲ្យបាន  
 ឆាប់ជាងនោះ។ សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក និង ទារករបស់អ្នក គឺជារឿងសំខាន់បំផុត ។ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណា  
 ស្វែងយល់ឲ្យបានរ៉ាប់រងអំពីសិទ្ធិមាតុភាពរបស់អ្នកសិន មុននឹងអ្នកប្រាប់ចៅហ្វាយ ។ ចូរចាំថា  
 សិទ្ធិរបស់អ្នក គឺមានដូចគ្នា មិនថាអ្នកធ្វើការក្រៅម៉ោង ឬ ពេញម៉ោងនោះទេ ។

**ការធ្វើតេស្ត ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ**

**ការធ្វើតេស្ត ដើម្បីតាមដានសុខភាពអ្នក និង ទារកអ្នក**

ប្រការសំខាន់ជាងគេដែលត្រូវចងចាំ គឺថា ក្នុងចំណោមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ១០ នាក់ មានស្ត្រី ៩  
 នាក់សម្រាលបុត្រធម្មតា! ការធ្វើតេស្តក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជារឿងសាមញ្ញមួយដែលធ្វើ  
 ដើម្បីជួយពិនិត្យឲ្យដឹងរូសរាន់ទាន់ពេលវេលា ប្រសិនបើអ្នក និង ទារកអ្នកមានបញ្ហាណាមួយ។

ការធ្វើដូច្នោះ គឺដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យបានល្អដល់ទារកអ្នក និង អ្នក ក្នុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ។  
តេស្តខ្លះស្លាប់ទៅ ឬដូចជាស្មុគស្មាញបន្តិច ប៉ុន្តែ ការធ្វើតេស្តទាំងអស់នេះគឺជាការធ្វើតេស្តតាម

ធម្មាប័ស្តង់ដារទូទៅមួយប៉ុណ្ណោះ៖

- ✦ ការធ្វើតេស្តចោះទឹកភ្លោះ
- ✦ សំណាកកោសិកាភ្នាសស្រាមស្បូន
- ✦ តេស្តរកគ្រុធាតុក្នុងទឹកនោម
- ✦ តេស្តឈាម
- ✦ តេស្តទឹកនោម

### ការធ្វើតេស្តចោះទឹកភ្លោះ

តាមធម្មតា គេធ្វើតេស្តនេះនៅប្រហែលសប្តាហ៍ទី ១៥-១៨ នៃតំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះ។  
ការធ្វើតេស្តវិភាគរោគសញ្ញានេះ ធ្វើឡើងដើម្បីបង់ដឹងថាតើទារករបស់អ្នកមានជំងឺពិការក្រៀមក្រាម (Down's Syndrome) ឬ បញ្ហាក្រៀមក្រាមដទៃទៀតឬទេ។ គេទំនងជាឲ្យអ្នកធ្វើតេស្តនេះ ប្រសិនបើអ្នក  
មានអាយុលើស ៣៥ ឆ្នាំ និង អ្នកធ្លាប់មានកូនដែលមានបញ្ហាដាក់លាក់ណាមួយ ឬ ប្រសិនបើ  
ដៃគូរបស់អ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារកើតជំងឺហ្សែនមិនប្រក្រតី ។ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តនេះ ប្រសិនបើ  
អ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ បន្ទាប់ពីលទ្ធផលតេស្តឈាម ឬ លទ្ធផលស្កេនពិនិត្យ NT Scan ។

មុននឹងធ្វើតេស្ត គេនឹងស្កេនពិនិត្យផ្ទៃពោះអ្នកដោយ ultrasound ជាមុនសិន ដើម្បីពិនិត្យ  
ទិសរបស់ក្បាលទារកអ្នក និង ស្តុក និង ដើម្បីដឹងថ្ងៃកើតពិតប្រាកដ។ បន្ទាប់មក គេនឹងសម្អាត

ស្បែកនៅលើផ្ទៃពោះរបស់អ្នក និង ចាក់ម្ហូលចុងតូចឆ្មារមួយទម្រុះផ្ទៃពោះ ។ គេបូមសំណាកទឹកភ្លោះ ដែលនៅជុំវិញទារករបស់អ្នក តាមស៊ីរ៉ាំង និង បញ្ជូនទៅធ្វើតេស្ត ។ គេនឹងពិនិត្យទីតាំងរបស់ទារក និង ទិសរបស់មុខម្ហូលយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ក្នុងរំឡងពេលវេលាពិនិត្យដោយ **ultrasound** នោះ ។ មានមាតាជាច្រើននិយាយថា តេស្តនេះធ្វើឲ្យពិបាកទ្រាំ ប៉ុន្តែមិនធ្វើឲ្យឈឺចាប់ខ្លាំងទេ និង មានការប្រុងប្រយ័ត្នដូចពេលធ្លាក់រដូវ។ តេស្តនេះត្រូវប្រើពេលប្រហែល ២៥ នាទី និង អ្នកអាចទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត នៅក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ។ ជាការល្អ អ្នកគួរត្រៀមខ្លួនសម្រាកពីរបីថ្ងៃនៅក្រោយធ្វើតេស្តរួច និង ត្រូវរកមើលអ្នកណាដែលអាចជួយមើលកូនរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមានកូនច្រើន ។

ជាទូទៅ ការចោះទឹកភ្លោះនេះ គឺមិនប៉ះពាល់អ្វីនោះទេ និង ស្ត្រីជាច្រើនយល់ឃើញថា ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើតេស្ត (ដែលអាចរកឃើញរំពឹងទុកនៃភាពប្រក្រតីលើទារករបស់ពួកគាត់) មានទំហំធំលើសបញ្ហាដែលជាផលវិបាកនៃការធ្វើតេស្តនេះ ។ ប៉ុន្តែ វាអាចមានហានិភ័យខ្លះដែរ ដូចជាក្នុងចំណោមស្ត្រី ២០០ នាក់មានស្ត្រីមួយនាក់កើតមានបញ្ហាដែលជាផលវិបាកបន្ទាប់ពីធ្វើតេស្ត ដែលបញ្ហានោះអាចបណ្តាលឲ្យរលូតកូន ។ ដូច្នេះដើម្បីឲ្យអ្នកមានព័ត៌មាន

គ្រប់គ្រាន់មុននឹងសម្រេចចិត្ត ជាការល្អអ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក ។

**ការធ្វើតេស្តសំណាកកោសិកាភ្នាសក្រោមស្បែក**

តាមធម្មតា ការធ្វើតេស្តសំណាកកោសិកាភ្នាសក្រោមស្បែកនេះ គេធ្វើនៅក្នុងត្រីមាសដំបូង ក្នុងករណីមិនធ្វើតេស្តចោះទឹកភ្លោះ ។ លក្ខណៈខុសគ្នា គឺត្រង់ការធ្វើតេស្តនេះមិនអាចរកឃើញ

ជំងឺឆ្លង ដុះលយចូលទៅក្នុងប្រហោងឆ្អឹងខ្នងបានទេ។ ជាទូទៅស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី ៣៥ ឆ្នាំ និង មានក្រុមគ្រួសារមានប្រវត្តិកើតជំងឺហ្សែនមិនប្រក្រតី ឬ ធ្លាប់មានកូនកើតមកមានបញ្ហា ត្រូវធ្វើតេស្តនេះ ។ ការធ្វើតេស្តនេះនឹងត្រូវប្រើពេលប្រហែល ១ ម៉ោងទើបចប់សព្វគ្រប់ និង វាធ្វើឲ្យអ្នកឈឺខ្លាំងជាងការចោះទឹកភ្លោះ។ ពេលធ្វើតេស្ត គេនឹងយកសំណាកភ្នាសកោសិកា ក្រោមស្បូន ដែលមាននៅលើសុករបស់អ្នក ។ នៅពេលធ្វើតេស្តរួច អ្នកត្រូវលែងសម្រាក ពីរបីថ្ងៃ។ មិនខុសពីការធ្វើតេស្តចោះទឹកភ្លោះ ការធ្វើតេស្តសំណាកភ្នាសក្រោម ស្បូននេះ អាចមាន ហានិភ័យនៃការរលូតកូនខ្លះដែរ។ ដូច្នេះ ជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវពិគ្រោះបញ្ហា ឬ សួរសំណួរអ្វីមួយ ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុននឹងអ្នកសម្រេចធ្វើតេស្តនេះ ។

**ការធ្វើតេស្តរកគ្រួសារក្នុងទឹកនោម**

នៅក្នុងពាក់កណ្តាលទីពីរនៃការមានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចត្រូវធ្វើតេស្តដើម្បីពិនិត្យមើល កំហាប់ជាតិស្ករក្នុងទឹកនោម។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ២-៣ នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១០០ នាក់កើតបញ្ហា នេះ ។

ស្ត្រីដែលងាយកើតជំងឺនេះ គឺស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ៣៥ ឆ្នាំ មានរូបរាងធំធេង និង ធ្លាប់មានបញ្ហានេះកាលពេលសម្រាលកូនលើកមុន។ បញ្ហានេះកើតមានជាទូទៅលើស្ត្រីឥណ្ឌូ អាហ្វ្រិក-ការីប៊ីន ឬ មកពីមជ្ឈិមបូព៌ា។ ការធ្វើតេស្តឈាមសាមញ្ញមួយ អាចរកឃើញថាតើអ្នក មានកំហាប់ជាតិស្ករក្នុងទឹកនោម ឬ គ្មាន ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះភាគច្រើន អាចបង្ការកុំឲ្យមានបញ្ហា

ជាតិស្ករក្នុងទឹកនោមនេះបាន ដោយការពិសារអាហារដើម្បីសុខភាពល្អ និង កម្មវិធីហាត់ប្រាណ ។ ជួនកាល គេអាចចាក់អ័ង្សយលីន ជាចាំបាច់ផងដែរ ។

### ការធ្វើតេស្តឈាមជាប្រចាំ

ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តឈាមច្រើនដង ។ អ្នកមិនចាំបាច់ភ័យព្រួយ

នោះទេ ។ ការធ្វើតេស្តឈាមច្រើនដងនេះ គឺជាការធ្វើតេស្តជាប្រចាំប៉ុណ្ណោះ។ គេនឹងពិនិត្យមើល៖

- **កម្រិតជាតិដែក៖** ប្រសិនបើជាតិដែកមានកម្រិតទាប អ្នកអាចមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និង ល្អិតល្អៃដៃដើង។ អ្នកអាចសាកល្បងបន្ថែមបន្ថែមប្លែកប្លែក និង សាច់សុទ្ធព័ណ៍ក្រហម ទៅ ក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក ដើម្បីបង្កើនថាមពល និង ប្រសិនបើការផ្លាស់ប្តូររបប

អាហារបែបនេះនៅតែមិនគ្រប់គ្រាន់ និង គ្មានអ្វីប្រែប្រួល អ្នកអាចលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ដើម្បីកុំឲ្យកើតជំងឺស្លេកស្លាំង។ ដោយសារកម្រិតជាតិដែកក្នុងខ្លួនអ្នកអាចប្រែប្រួលក្នុង

ពេលមានផ្ទៃពោះ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើតេស្តពិនិត្យម្តងទៀតនៅប្រហែលសប្តាហ៍ទី២៨ ។

- **ប្រភេទក្រុមឈាមរបស់អ្នក និង កត្តា Rhesus factor**
- គ្រូពេទ្យអ្នកត្រូវតែដឹងប្រភេទក្រុមឈាមរបស់អ្នកជាចាំបាច់ ដើម្បីកំណត់ហេតុវេជ្ជសាស្ត្រ និង ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើឈាមរបស់អ្នកជាឈាមក្រុម Rhesus បូក (RH+) ឬ Rhesus ដក (RH-) ដ្បិតឈាមពីរប្រភេទនេះ មិនអាចបញ្ចូលគ្នាតែមួយបានទេ ។ ប្រសិនបើឈាមរបស់

អ្នកជាឈាមប្រភេទ RH- និង ទារកអ្នកមានឈាមប្រភេទ RH+អាចរាងកាយរបស់អ្នក

បញ្ហាញាតាតុរងបដិប្រាណ ដើម្បីប្រឆាំងគ្នានឹងគ្រាប់ឈាមប្រភេទ RH+។ ប្រការនេះអាច



ប៉ះពាល់ដល់ទារករបស់អ្នក នៅពេលអ្នកកាន់តែជិតគ្រប់ខែ។ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យដឹង

ប្រភេទឈាមរបស់អ្នកជាមុន គាត់ អាចជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាដែលអាចនឹងកើតឡើង ។

- **ជំងឺកញ្ជ្រាវ**៖ កាលពីនៅកុមារ ប្រហែលអ្នកបានទទួលវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺកញ្ជ្រាវនេះ រួចហើយ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើលទ្ធផលឈាមបង្ហាញថា អ្នកពុំមានភាពសុំទៅនឹងជំងឺនេះទេ អ្នកមិនត្រូវនៅក្បែរអ្នកកើតជំងឺកញ្ជ្រាវ ដ្បិតវាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកអ្នក។

- **ជំងឺដទៃទៀត**៖ ឈាមរបស់អ្នកនឹងត្រូវគេយកទៅធ្វើតេស្តរកមើលជំងឺផ្លែមប្រភេទ B និង កាមរោគ ដ្បិតជំងឺទាំងពីរប្រភេទនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នក។ គេនឹងធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគ ហ៊ីវ/អេតស៍ ផងដែរ ប្រសិនបើមានការយល់ព្រមពីអ្នក។ អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធការធ្វើតេស្តទាំងនេះទេ ដ្បិតលទ្ធផលតេស្តទាំងអស់ត្រូវបាន រក្សាការសម្ងាត់ និង គេធ្វើតេស្តដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់លើសុខភាពរបស់ទារកអ្នក។

- **ជំងឺ Toxoplasmosis**៖ វាជាប្លាស្ទីតូឡាដែលឆ្លងតាមអាចម៍ឆ្មា និង សាច់ដែលចម្អិន មិនឆ្អិនល្អ។ វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់អ្នក។ ជាទូទៅគេមិនធ្វើតេស្តរក មើល ជំងឺ Toxoplasmosis នេះទេ។ ប៉ុន្តែ អ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក ប្រសិនបើអ្នក ខ្លាចទារកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ។

### ការធ្វើតេស្តទឹកនោម

គេនឹងធ្វើតេស្តទឹកនោមរបស់អ្នក ដ្បិតនេះជាទម្រង់ទូទៅដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

។

### គេធ្វើតេស្តដុំច្រុះដើម្បី ៖

- រកមើលសារធាតុប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នក ដ្បិតបើមានសារធាតុប្រូតេអ៊ីន ក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នក នោះវាផ្តល់ជាសញ្ញាប្រាប់អំពីការរលាក ឬ ឆ្លងមេរោគ ឬ មានរោគសញ្ញារមមកជាមួយដទៃទៀត ដែលអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកនឹងអាចមានជំងឺ ក្រឡាភ្លើងមុនពេលសម្រាលកូន។ បញ្ហានេះអាចមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ទាំងម្តាយ និង កូន។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬ អ្នកអាចទាន់អំពីជំងឺក្រឡាភ្លើង មុនពេលសម្រាលកូននៅទីនេះ ។
- ជំងឺរលាកតម្រង់នោម អាចបង្កបញ្ហាដល់អ្នកនៅពេលជិតគ្រប់ខែ (ប្រសិនបើអ្នកមិនបាន យកចិត្តទុកដាក់ព្យាបាល។ ប៉ុន្តែ ពេលខ្លះ ជំងឺនេះមិនបានបង្ហាញរោគសញ្ញាឲ្យដឹងមុននោះ ទេ ។ ការធ្វើតេស្តទឹកនោម នឹងរកឃើញនូវជំងឺនេះ និង គេអាចព្យាបាលវាយ៉ាងងាយ ដោយប្រើថ្នាំផ្សេងៗ ។
- គ្មានកូសនៅក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នកអាចប្រាប់ឲ្យដឹងអំពីជាតិស្ករខ្ពស់នៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក ឬ អាចដោយសារតែអ្នកទើបពិសារអាហារផ្អែមក្នុងពេលថ្មីៗនេះ។ ប្រសិនបើ ការធ្វើតេស្តរកឃើញថាអ្នកមានគ្រួសកូសញឹកញាប់នៅក្នុងទឹកនោមវាអាចជាសញ្ញាប្រាប់ ថា អ្នកមានបញ្ហាជាតិស្ករខ្ពស់ក្នុងទឹកនោម ដែលអាចបង្កបញ្ហាដល់ម្តាយ និង ទារក។ ប៉ុន្តែ បញ្ហានេះអាចព្យាបាលបានយ៉ាងងាយ ដោយគ្រាន់តែកែប្រែរបបអាហារ និង ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ។

## ខ្ញុំទើបសម្រាលកូនរួច ឥឡូវខ្ញុំមានផ្ទៃពោះទៀត

### ផលប្រយោជន៍នៃការរាប់មានផ្ទៃពោះលើកទីពីរ

ជាបឋម ប្រសិនបើការមានផ្ទៃពោះលើកទីពីរនេះមិនមែនជាអ្វីដែលអ្នកបានគ្រោង ទុក

ចូរអ្នក កុំរាល់ប្រញាប់មានរាងកាយមិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះតែការផ្លាស់ប្តូររាងកាយដោយសារតែ អ្នកមានផ្ទៃពោះ លើកទីពីរនេះនាបំពេក។ ពេលមានកូនមួយ វាធ្វើឲ្យជីវិតមានការផ្លាស់ប្តូរ គ្រប់គ្រាន់ទៅហើយ ។ ដូច្នោះ នៅពេលត្រូវរៀបចំផែនការសម្រាប់មានកូនមួយទៀតយ៉ាងនាបំ បែបនេះ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកចង់ប្រកែកថា “ **អត់ទេ អត់ទាន់ចង់បានទៀតទេ** ” ។

ប៉ុន្តែ ការមានកូនញឹកញាប់ក៏មានចំណុចល្អរបស់វាដែរ។ មាតាភាគច្រើន យល់ថាការមាន ផ្ទៃពោះលើកទីពីរមានភាពងាយស្រួលជាងលើកទីមួយ ដ្បិតពេលមានផ្ទៃពោះលើកទីពីរអ្នកអាច ប្រើប្រាស់របស់របរសម្រាប់ទារក ដែលអ្នកត្រូវមកលក់ពីកូនដំបូង។ អ្នកក៏លែងមានបញ្ហាភ្នាក់ ផ្លើលច្រើនដូចមុន ដ្បិតពេលនេះអ្នកដឹងអំពីរបៀបបំប្រាស់ដោះកូន ចេះផ្លាស់កន្លែងកូន និង ចេះ មើលថែកូនតូចរបស់អ្នក!

ការ មានកូនញឹកញាប់ជាប់គ្នាមួយឆ្នាំមួយ អាចជួយសម្រួលឲ្យអ្នកមានភាពងាយស្រួលក្នុងការ សម្រេចផែនការត្រលប់ ទៅធ្វើការវិញរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងអាចមានពេលវិកាយជាមួយកូនៗ និង ពួកគេនឹងធំទាល់គ្នា ។

### ចូរកុំភ្លេចមើលថែខ្លួនឯង

ក្នុង នាមជាមាតាមួយរូប អ្នកនឹងដឹងថាអ្នកពុំសូវមានពេលវេលាច្រើននោះទេ។ អ្នកមិន អាចចំណាយពេលវេលារាប់ម៉ោងនៅក្នុងផ្ទះបាន។ ប៉ុន្តែជាសំខាន់ អ្នកមិនត្រូវភ្លេចហូបអាហារ

នោះទេ និង ត្រូវហូបអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ដូច្នោះ ចូរអ្នករកមើលអាហារណាដែលងាយៗនាប់ បានហូប ដូចជាមី ផ្លែឈើ និង បន្លែ ។

នៅពេលអ្នកត្រូវមើលថែកូនមួយ និង កូនមួយទៀតកំពុងនៅក្នុងពោះ អ្នកងាយនឹងភ្លេច ដំបូន្មានសុខភាពដែលអ្នកធ្លាប់អនុវត្តតាមកាលពីកូនដំបូង។ ប៉ុន្តែ អ្នកត្រូវតែផ្តល់ពេលវេលា និង សេរីភាពសម្រាប់ខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន ក្នុងពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ។ ចូរហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។ ការដាក់កូនតូចក្នុងរទេះរុញដើរកាត់ស្ពានច្បារឬ យោលកូនតូចនៅក្នុងអង្រឹង ក៏ជាផ្នែកមួយនៃការ ហាត់ប្រាណសម្រាប់ពេលមានផ្ទៃពោះបានផងដែរ។

អ្នកត្រូវការសម្រាក និង បន្តរអារម្មណ៍ផងដែរ ។ ដូច្នោះ ចូរអ្នកធ្វើតែកិច្ចការផ្ទះណាដែល សំខាន់តែប៉ុណ្ណោះបានហើយ។