KHMER : Information for women and families

ភាសាខ្មែរ : ពត៌មានសំរាប់ស្ត្រីទាំងឡាយនឹងក្រុមគ្រួសារ

តើមានអ្វីខ្លះដែលយកទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ (What to Bring to hospital)

គំរោងការណ៍បំរុងទុកជាមុន

ជាគំនិតដ៏ល្អមួយសំរាប់ការរៀបចំកាបូបជាច្រើនសប្តាហ៍មុនថ្ងៃកំណត់ពេលដែលអ្នកសំរាល។ ចូរបោកគក់ខោអាវរបស់ទារកអ្នកមុនពេលប្រើប្រាស់។ ចូរកុំដាក់គ្រាប់ថ្នាំការពារសត្វល្អិត (ណេហ្វថាលែន- naphthalene) នៅកន្លែងទុកដាក់ខោអាវទារកឬសម្ភារៈសំរាប់ពូកខ្នើយ ក្លិនដែលហ៊ុយជាជាតិពុល។

ចូរធ្វើដោយប្រាកដថា អ្នកបានយករបស់របរគ្រប់គ្រាន់សំរាប់អ្នកអាចប្រើប្រាស់ពេល២ឬ៣ថ្ងៃនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ រយៈពេលដែលអ្នកសំណាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរ ដោយយោងទៅតាមសុខភាពរបស់អ្នកនឹងសុខភាពរបស់ទារកអ្នក។

ប្រសិនបើ អ្នកគ្មានគំរោងដោយការបំបៅដោះទារក នោះអ្នកត្រូវតែយកម្សៅទឹកដោះមកដោយផ្ទាល់ខ្លួនផង។

ចូរធ្វើដោយប្រាកដថា អ្នកបានដាក់កៅអីក្នុងឡានសំរាប់ទារកទើបសំរាលហើយដោយអនុម័តដ៏ត្រឹមត្រូវមុនអ្នកយកទារកទៅផ្ទះពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។

ចូរកុំយកគ្រឿងអលង្ការ លុយកាក់ជាច្រើនឬក៏របស់របរមានតម្លៃផ្សេងៗមកមន្ទីរពេទ្យ។

យើងសូមស្នើរសំរាប់អ្នកសំណាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖

- សំរាប់ពាក់ពេលយប់ ដូចជាខោអាវពីយ៉ាម៉ា (Pyjamas) នឹងអាវពាក់គ្របពីក្រៅ(Dressing gown)
- សម្លៀកបំពាក់ដ៏ងាយស្រួលជាប្រចាំថ្ងៃដូចជា ខោអាវកំប្លែត្រាក់ស៊ូត(Tracksuit)
- ខោទ្រនាប់មួយចំនួន
- អាវទ្រនាប់សំរាប់ពាក់ពេលសំរាលរួច(ដោយគ្មានខ្សែដែកទ្រពីក្រោម)បន្ទះទ្រាប់ក្នុងអាវទ្រនាប់
- សំឡីអានាម័យទ្រាប់ពេលសំរាលរួច (កុំយកមានក្លិនក្រអូបនឹងកុំយកសំឡីទ្រនាប់ស្តើងពេក)
- គ្រឿងប្រើប្រាស់ក្នុងបន្ទប់ទឹក(សាប៊ូ ថ្នាំដុសធ្មេញ ច្រាសដុសធ្មេញ គ្រឿងក្លិនក្រអូបនឹងសាប៊ូកក់សក់។ល។
- ថង់យួរសំរាប់ដាក់ខោអាវយកទៅបោកគក់នៅផ្ទះនឹងសំរាប់ដាក់ផ្កានឹងរបស់អំណោយយកទៅផ្ទះវិញ
- ស្បែកជើង ដូចជាស្បែកជើងស៊កទាប ឬស្បែកជើងកៅស៊ូផ្ទាត់
- លុយសំរាប់បង់ចំណតរថយន្ត
- ចូរយកប៊ិចមួយសំរាប់បំពេញបញ្ជីរឈ្មោះម្ហូបអាហាររបស់អ្នកនឹងតារាងការបំបៅដល់ទារករបស់អ្នក។

យើងសូមស្នើរសំរាប់មុនពេលឈឺពោះសំរាលទារក៖

- បញ្ជីរកត់ត្រានូវការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក
- ខោអាវសំរាប់សំរាលទារកដូចជា អាវពាក់គេងយប់ជាតិអំបោះឬអាវយឺតចាស់ ស្រោមជើងកក់ក្តៅ ខោទ្រនាប់ចាស់
- កញ្ចប់កំដៅ ជេល(Gel) (មិនមែន ជាស្រូវសាលី)សំរាប់ប្រើពេលឈឺពោះសំរាលទារក
- បទភ្លេងដែលអ្នកចូលចិត្តស្តាប់នៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក
- ចំណីសំរន់ខ្លះៗដែលអ្នកអាចចង់ញ៉ាំពេលឈឺពោះសំរាប់រូបអ្នកនឹងសំរាប់អ្នកដែលជួយគាំទ្រដល់អ្នក
- ម៉ាស៊ីនថតរូប ក្រដាសសំរាប់ជូតមួយប្រអប់ ក្រមួនលាបការពារបបូរមាត់ឬលាបកុំឲ្យក្រៀមបបូរមាត់។

យើងសូមស្នើរសំរាប់ទារករបស់អ្នក៖

- ខោអាវឈុតសំរាប់ទារកទើបសំរាលថ្មីដែលមានទំហំនឹងអាវកាក់ក្នុង(ទំហំលេខ ០០០០ ឬ០០០)
- ក្រណាត់សំរាប់រុំខ្ចប់ទារកនឹងភួយ
- ស្រោមជើង ស្រោមដៃនឹងមួក (តាមជម្រើស)
- កន្ទបមួយចំនួនសំរាប់ទារករបស់អ្នក(ប្រសិនជាប្រើក្រណាត់កន្ទបដោយមានរួមទាំងបន្ទះជ័រសំរាប់រុំខ្ចប់ផងដែរ)។

មន្ទីរពេទ្យមានផ្តល់ឲ្យ ៖

កន្សែងជូតខ្លួននឹងកំរាលពូកសំរាប់ប្រើកំឡុងពេលដែលអ្នកសំរាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

អ្នកនឹងត្រូវយកនូវសំលៀកបំពាក់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនឹងខោអាវរបស់ទារកអ្នកដែលបានបោកគក់រួច មកពីផ្ទះផង។