

ភាសាខ្មែរ : ព័ត៌មានសំរាប់ស្ត្រីទាំងឡាយនិងក្រុមគ្រួសារ

ការរៀបចំខ្លួនរួមនឹងទារកថ្មីទៅកាន់លំនៅដ្ឋានវិញ (Preparing to go home with a new baby)

➢ តើខ្ញុំនឹងអាចសំរាកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យបានប៉ុន្មានថ្ងៃ បន្ទាប់ពីសំរាលទារករួចហើយ?

ការយកទារកថ្មីរបស់អ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យត្រឡប់មកផ្ទះវិញគឺជាពេលដែលមានភាពរំភើបចិត្តសំរាប់រូបអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។ ដូច្នេះទាំងនេះគឺគ្មានអ្វីដែលល្អប្រសើរដែលស្រណុកស្រួលដូចជាការបានត្រឡប់មកកាន់លំនៅដ្ឋានវិញនិងបានគេងសំរាកនៅលើគ្រែពួកផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកឡើយ។

ពេលដែលអ្នកស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យបន្ទាប់ពីសំរាលទារករបស់អ្នករួច យោលទៅតាមសុខុមាលភាពរបស់អ្នកនិងទារករបស់អ្នក។

- បើសិន នេះជាកូនដំបូងរបស់អ្នក និងអ្នកគ្មានបញ្ហាពិបាកស្មុគស្មាញពីការសំរាលទារកតាមទ្វារមាស គឺអ្វីទាំងអស់បានល្អហើយ ជាទូទៅអ្នកគួររំពឹងគិតថាអាចចេញទៅលំនៅដ្ឋានវិញបាននៅក្នុងពេល 48 ម៉ោង។ អ្នកពិតជាអាចជ្រើសរើស ចង់ត្រឡប់ទៅលំនៅដ្ឋានវិញបានយ៉ាងឆាប់ផងដែរ។
- បើសិន នេះជាកូនបន្ទាប់របស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងទារករបស់អ្នកមានភាពសុខុមាល អ្នកគួររំពឹងគិតថាអាចត្រឡប់ទៅលំនៅដ្ឋានវិញបាននៅថ្ងៃដដែល ឬក្នុងពេល 24 ម៉ោង ក្រោយពេលទារកបានសំរាលរួចហើយ។
- បើសិន អ្នកមានបញ្ហាស្មុគស្មាញជាច្រើននៅពេលសំរាល អ្នកនឹងអាចតម្រូវឲ្យសំណាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យបានយូរ។
- ចំពោះស្ត្រីដែលជាអ្នកបានទទួលការរះពោះជួយសំរាលទារក ជាទូទៅអាចសំណាក់បានយូរដល់ទៅ 72 ម៉ោង។

ពេលអ្នកត្រឡប់ទៅលំនៅដ្ឋានវិញ អ្នកនឹងបានទទួលការគាំទ្រជាបន្តពីក្រុមឆ្មប់ដែលមកពីសេវាបំប៉នថែទាំក្រោយពេលសំរាលទារករួច (EPC) គឺជាឆ្មប់ដែលនឹងទៅពិនិត្យសួរសុខទុក្ខអ្នកនៅលំនៅដ្ឋាន។ ជាទូទៅឆ្មប់ខាងសេវាបំប៉នថែទាំជាបន្តក្រោយពេលសំរាលទារករួច ទៅពិនិត្យសួរសុខទុក្ខអ្នកនៅថ្ងៃជាបន្ទាប់នឹងទៅមើលម្តងទៀត ដោយយោលទៅតាមតម្រូវការដល់រូបអ្នកនិងដល់ទារករបស់អ្នក។

បើសិនអ្នកត្រូវការជាបន្ថែម ឬនៅចង់បានការជួយគាំទ្រជាបន្តទៅទៀតចំពោះការបំបៅដោះ ឆ្មប់របស់អ្នកខាងសេវាបំប៉នថែទាំជាបន្តក្រោយពេលសំរាលទារករួច និងផ្តល់ឲ្យអ្នកព័ត៌មានសំរាប់ការទាក់ទងជាមួយសេវាកម្មគាំទ្រផ្នែកការបំបៅដោះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

➢ ពេលមុនដែលអ្នកត្រឡប់ទៅលំនៅដ្ឋានវិញ

ក្រុមផ្នែកមន្ទីរសំរាកក្រោយពេលសំរាលទារករួច និងមានភាពងងឹតប្រកដច្បាស់ថា អ្នកនឹងទារករបស់អ្នកមានសុខភាពល្អបរិបូណ៌ដើម្បីត្រឡប់ទៅលំនៅដ្ឋានវិញបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងដោយមានសុវត្ថិភាពល្អ ដូច្នេះអ្នកអាចចាប់ផ្តើមនូវជីវិតជាគ្រួសារដ៏សុខសាន្តនៅលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នកបាន។ ពេលមុនត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ឆ្មប់របស់អ្នកនឹងឆែកពិនិត្យមើលថាតើ៖

- អ្នកមានសុខភាពល្អនិងស្ថានភាពរបស់អ្នកគឺមានស្ថេរភាពបានជាស្រួលហើយ និងបានសំរេចពីឆ្មប់បឋមរដ្ឋបាលពិភពលោក
- អ្នកបានដឹងពីតម្រូវនៃភាពជាសះស្បើយរបស់អ្នក និងអ្នកបានដឹងពីផែនការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ
- អ្នកអាចបំបៅទារកអ្នក ឬអ្នកមានផែនការក្នុងការបំបៅទារកបានហើយ
- អ្នកអាចដូតទឹកឲ្យទារកអ្នកបាន ឬមានមនុស្សចាស់ ដែលនៅជាមួយក្នុងលំនៅដ្ឋាន គាត់អាចជួយអ្នកបាន
- អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរកន្លែងរបស់ទារកអ្នកបាន
- អ្នកអាចចេះពីមូលដ្ឋានតួនាទីជាឪពុកម្តាយក្នុងការមើលថែទាំដល់ទារកថ្មីរបស់អ្នកបាន
- អ្នកមានព័ត៌មានអំពីអ្វីៗនៅពេលដែលឆ្មប់របស់អ្នកនឹងទៅពិនិត្យសួរសុខទុក្ខដល់អ្នក
- អ្នកមានព័ត៌មានដោយការណាត់ពេលជួបមួយចំនួនសំរាប់ការតាមដានពិនិត្យសុខភាពសារឡើងវិញ
- អ្នកអាចដឹងពីទំនាក់ទំនងទៅកាន់សហគមន៍សំរាប់ប្រភពព័ត៌មានផ្នែកតួនាទីជាឪពុកម្តាយដំបូង (លេខទូរស័ព្ទមួយចំនួនដែលមានសារៈប្រយោជន៍អាចនឹងរកឃើញនៅលើប័ណ្ណសំរាប់ការទាក់ទងនិងមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅលើសំណៅកំណត់ត្រាពីសុខភាពទារករបស់អ្នក ដែលអាចនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកបន្ទាប់ពីពេលសំរាលទារករួច)។
- អ្នកអាចដឹងពីសញ្ញាផ្សេងៗ សំរាប់ពេលដែលស្វែងរកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជួយដល់រូបអ្នកនិងទារករបស់អ្នក

( ទាំងនេះ មានភាពស្រួលរកនៅក្នុងបញ្ជីនៃកូនសៀវភៅ (ការថែទាំខ្លួនអ្នកនិងទារកអ្នក) ។

**KHMER: Information for women and families**

**ភាសាខ្មែរ : ព័ត៌មានសំរាប់ស្ត្រីទាំងឡាយនិងក្រុមគ្រួសារ**

ការសូមផ្តល់យោបល់មួយចំនួនដូចមានខាងក្រោមនេះ គឺជាលំនាំមួយសំរាប់អ្នកនិងអ្នកដទៃណាដែលនឹងមើលថែទាំដល់អ្នក ក្នុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃដំបូងនៅលំនៅដ្ឋាន។

▪ **ការសំរាក**

ជាមធ្យមការគេងសំរាប់ទារកថ្មីរវាង16- 18 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈនៃការគេងអាចលើសពី 6-7 ពេលបាន និង អាចកម្រមានណាស់ ចំពោះទារកដែលគេងហួសពី 3ម៉ោង។ គឺជាភាពធម្មតាទេ ដោយមានសុខភាពល្អសំរាប់ ទារកថ្មី ក្នុងភាពគេងភ្ញាក់ជាញឹកញយនៅពេលយប់ ក៏ប៉ុន្តែគឺពិតជាការពិបាកដល់ឪពុកម្តាយផងដែរ។ ការចាំបាច់បំផុត ដោយផ្តល់នូវអាទិភាពសំរាប់ការគេង ជាងទៅលើការទទួលខុសត្រូវខ្លះៗ ដូចជាការជូតសំអាត លំនៅដ្ឋាន ការទៅលេងមិត្តភក្តិ ទៅហាងលក់ទំនិញ ពីសង្គមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ។ល។ អ្នកអាចគេងផងដែរ នៅពេលណាដែលទារករបស់អ្នកគេង។ បើសិន អ្នកមិនអាចគេងពេលថ្ងៃបាន យ៉ាងហោចណាស់ ក៏អ្នកអាចមានពេលសំរាកកាយនៅពេលទារកអ្នកគេងដែរ។ កាលណាអ្នកសំរាកបានច្រើន អ្នកក៏អាចមានការអត់ធ្មត់ បានកាន់តែច្រើន ហើយការរំជួលផ្លូវចិត្តក៏មានស្ថេរភាពបានកាន់តែប្រសើរឡើង និងការដោះស្រាយនូវបញ្ហាផ្សេងៗក៏ កាន់តែបានល្អប្រពៃផងដែរ។

▪ **ចំណីអាហារ**

អ្នកប្រហែលជាមិនបានគិតថាអាចនឹងមានភាពលំបាកនៅពេលមានទារកថ្មី ដោយរកតែពេលសំរាប់បរិភោគស្ទើរ មិនបានផង ។ គឺនៅឡើយទេ ពេលដែលយើងនិយាយទៅកាន់ឪពុកម្តាយថ្មីខ្លះៗពួកគេនិយាយថាមានរឿងរាប់ មិនអស់ ដូចជា “ គឺថាដល់ម៉ោង 2 ល្ងាច ជាពេលដែលខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមិនទាន់បានញ៉ាំអាហារពេលព្រលឹមនៅឡើយទេ” ឬ ស្ទើរតែគ្រប់ កាលយើងអង្គុយចុះញ៉ាំអាហារពេលល្ងាច ទារកត្រូវការបំបៅ ហើយម្តាយរបស់ខ្ញុំបានទៅជាត្រជាក់ ដូច្នេះខ្ញុំមិនខ្លាញ់ដោយការញ៉ាំអាហារទាំងត្រជាក់ដូច្នោះដែរ។

ពេលមុនដែលទារករបស់អ្នកសំរាល អ្នកបានដាក់ស្តុកពេញទូរទឹកកក ទូរត្រជាក់កក និងបន្ទប់ស្តុកសំរាប់អាហារ ក្រៀមដោយមានសុខភាពល្អនឹង

- អ្នកអាចញ៉ាំបានដោយដៃម្ខាង នៅពេលដែលកំពុងតែបីទារក
- មិនចាំបាច់ការរៀបចំអ្វីច្រើនឡើយ
- គឺអាចល្អបានទាំងអាហារក្តៅឬក៏ត្រជាក់ ជាទូទៅនៅពេលដែលអ្នកអាចទទួលយកបាននូវភាពទាំងនោះ។

ពេលមុនដែលទារករបស់អ្នកសំរាល គួរគិតពីនរណា ដែលអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅគេឲ្យជួយគាំទ្រ។ ដោយមានដូចជា មិត្តភក្តិ ឬក៏ជាសមាជិកគ្រួសារ( នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត គឺមិនមែនតែឪពុកម្តាយរបស់ទារកទាំងនោះឡើយ )។ គួរមានលេខទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេមួយចំនួនទុកសំរាប់ការរកជាការងាយស្រួល។ អាចមានជាប័ណ្ណបិទនៅ និងទូរទឹកកករបស់អ្នក។

▪ **ចូរសាកសួរទៅមិត្តភក្តិខ្លះៗនិង គ្រួសារ**

ពេលមុនដែលទារកអ្នកសំរាល គួររៀបចំជាតារាងនៃពេលវេលាសំរាប់អ្នកដែលគេអាចមកសួរសុខទុក្ខនឹងគេអាច មកជួយកិច្ចការដល់រូបអ្នកផង។ នៅគ្រប់ពេលបើមាននរណាម្នាក់សួរអ្នក បើសិនជាគេអាចជួយបាន គួរយល់ព្រម ទទួលយកការស្នើជួយនោះ។ នៅពេលពួកគេមកសួរសុខទុក្ខ គឺកិច្ចការរបស់ពួកគេមិនមែនមកមើលថែទាំដល់ ទារកនោះឡើយ។ ទាំងនេះគឺជាកិច្ចការរបស់អ្នក និងការសប្បាយរបស់អ្នក។ កិច្ចការរបស់ពួកគេគឺមកមើលថែទាំ សំរាប់រូបអ្នកប៉ុណ្ណោះ!។