monashwomens.org

ភាសាខ្មែរ (Khmer/Cambodian)

ការសំរាលទារក (Giving Birth)

តើអ្វីដែលគិតទុកជាមុន នឹងតើអ្វីអ្នកអាចធ្វើបាន

(What to expect and what you can do)

MonashWomen's

MonashHealth

មាតិកា (Contents)

3. ការរៀបចំសំរាប់ពេលឈឺពោះសំរាលនឹងពេលសំរាលទារក

4. សញ្ញាផ្សេងៗនៃការឈឺពោះសំរាលទារក

5. ការជូសបំបែកទឹកភ្លោះ ជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារក

6. ការឈឺពោះសំរាលទារក នឹងការសំរាលទារក

7. អ្នកអាចស្វែងយល់ថាជាការសំរាកដ៏ងាយស្រួល

8. វិធីប្រើនូវប្រដាប់ផ្សេងៗជួយបន្ថយការឈឺចុកចាប់

9. ការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នង

10. ប្រដាប់គៀបនឹងប្រដាប់បូមក្បាលទារកជួយនៅពេលសំរាល

11. ការវះកាត់លើផ្ទៃពោះ ដើម្បីជួយសំរាលទារកជាបន្ទាន់

12. តើខ្ញុំអាចគិតថានៅពេលវះកាត់ផ្ទៃពោះជួយសំរាលទារកយ៉ាងណាដែរ?

13. ការថតរូប

14. ប្រព័ន្ធនៃកំរិតការប្រម៉ាណពីស្ថានភាពទៅលើរូបរាងកាយទារកទើបកើត

15. ការចាប់ផ្តើមជាដំបូង ពេលឈឺពោះសំរាលទារក

16-17 សកម្មភាពឈឺពោះសំរាលទារក

18. បន្ទាប់ពីសំរាលរួច

monashwomens.org

- លិខិតប័ណ្ណផ្តល់ជូនពីឆ្មបរបស់អ្នក ឬពីវេជ្ជបណ្ឌិត បើអ្នកគិតពិចារណាថាផ្ទៃកសិរិវិទ្យានៅក្នុងសំណាក់ការទី3។ ដោយមិនបាច់ចាក់ថ្នាំនៅក្នុងដំណាក់ការទី 3 ពេលឈឺពោះសំរាល ដែលតែងមានយ៉ាងតិចណាស់ពី 2 ទៅដល់ 60 នាទី។
- ចូរទំរេតដងខ្លួនឲ្យបានត្រង់ អាចជួយឲ្យរាងកាយអ្នកជម្រុញសុកធ្លាក់ចេញ។
- ការធ្លាក់ឈាមតិចតួច គឺតែងមានមុនពេលសុកធ្លាក់ចេញ។

❖ បន្ទាប់ពីសំរាលទារករួច (After the birth)

- កស្បូនអ្នកបិទវិញបន្ទាប់ពីសុកនឹងកន្សោមភ្នាសរុំទារកបានទម្លាក់ចេញផងដែរ។
- ពេលលើកដំបូង ទារករបស់អ្នកនឹងត្រូវបានដាក់ផ្ទប់ស្បែកទៅនឹងស្បែកម្តាយ (លុះត្រាតែអ្នកមិនចង់ធ្វើដូចនេះ)។
- អ្នកមានអារម្មណ៍ “ ឈឺបន្ទាប់ពីសំរាលទារករួច ”ដោយសរសៃសាច់ដុំក្បាលពោះគឺមកពីស្បូនកន្ទាក់រឹតខ្លាំង។
- ឆ្មបរបស់អ្នកតាមពិនិត្យមើលដោយទៀងទាត់ដល់រូបអ្នក នឹងទារករបស់អ្នក។
- អ្នកនឹងបានទទួលជំនួយក្នុងការជួយបំបៅដោះដល់ទារកអ្នក។
- រយះពេល 2-3 ថ្ងៃ អ្នកមានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាសច្រើនដូចជាឈាមរដូវ។
- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំងក្រោយពីបទពិសោធន៍ដ៏អស្ចារ្យនេះដោយអ្នកខំប្រឹងប្រែងដើម្បីឲ្យទារកអ្នកបានសំរាលចេញមកនៅក្នុងពិភពលោកនេះ។
- អ្នកបានទទួលការសំរាកយ៉ាងល្អ រួមមានអាហារសម្រន់នឹងទឹកភេជ្ជះរួមផង។

សូមផ្តល់ការកោតសរសើដល់អ្នក !

❖ ការរៀបចំសំរាប់ពេលឈឺពោះសំរាល នឹងពេលសំរាលទារក

(Preparing for labour and birth)

- កិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកមានចិត្តចង់ធ្វើ
- អ្នកគួរគិតដោយម៉ត់ចត់ចំពោះមិត្តភ័ក្រនឹងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដោយមានអ្នកណាខ្លះគេអាចជួយគាំទ្រដល់រូបអ្នកនៅពេលសំរាលទារកនេះ។ យើងសូមស្នើដល់អ្នកឲ្យយកអ្នកជួយគាំទ្របានតែពីរនាក់ប៉ុណ្ណោះ។
- អ្នកគួរចាត់ចែងពេលវេលាចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្ខាសាលា សំរាប់ការសំរាលទារករួមភារះកិច្ចជាឪពុកម្តាយ នឹងវគ្គសិក្សារមួយចំនួន នៅពេលជាលើកដំបូងទៀតផង។
- អ្នកគួរអាននៅក្នុងទំព័រ www.monashwomens.org ដោយមានបង្ហាញពីសេវាបំរើនៅក្នុងមន្ទីរសម្ភព មានពត៌មានដ៏ទៃទៀតដែលអាចជួយអ្នកបានដូចមាននៅក្នុងសលាកប័ត្ត “Fact sheets”។
- ចូរពិភាក្សាជាមួយឆ្មប នឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីផលល្អនឹងផលមិនល្អដោយប្រើនូវវិធីផ្សេងៗ ជាជំនួយជួយបំបាត់ការឈឺចុកចាប់នៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក។
- ចូរពិភាក្សានឹងអ្នកជួយគាំទ្រ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឆ្មបពីបំណងសំរាប់ការថែទាំដល់អ្នក។
- ចូរនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីភាពទុក្ខកង្វល់ដែលអ្នកមានខ្លះៗ
- ចូររៀបចំកាបូបសំរាប់ពេលអ្នកស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យរវាងប៉ុន្មានសប្តាហ៍ មុនថ្ងៃដែលអ្នកសំរាលទារក(សូមអាន “Fact sheets“ តើអ្វីខ្លះដែលត្រូវយកទៅមន្ទីរពេទ្យ?។
- គួរស្វែងយល់ថាតើគួរធ្វើយ៉ាងណា នៅពេលអ្នកគិតថាអ្នកមានការឈឺពោះសំរាលទារកហើយ តើទីកន្លែងណាដែលត្រូវទៅ ? ។
- លេខទូរស័ព្ទខ្លះមាននៅ " ប័ណ្ណសំរាប់ទាក់ទង = Contacts Card “ របស់អ្នក។ ចូររក្សារទុកប័ណ្ណនេះសំរាប់ងាយស្រួលរកគ្រប់ពេលវេលា។
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្នថា ពេលខ្លះអ្វីៗមិនអាចទៅតាមគម្រោងការណ៍ ជានិច្ចនោះឡើយ ប៉ុន្តែមិនថាឡើយ មានហេតុកើតឡើង នោះអ្នកនៅតែមានភាពជួយគាំទ្រជាដ៏រាប។

- ## សញ្ញាផ្សេងៗ នៃការឈឺពោះសំរាលទារក (Signs of Labour)

ពេលខ្លះមានការលំបាកក្នុងការយល់ដឹង បើការឈឺពោះសំរាលពិតជាចាប់ផ្តើមហើយ។ សញ្ញាខ្លះៗចាប់ផ្តើមមានឡើង នឹងអាចបាត់ទៅវិញ នៅពេលមួយថ្ងៃ ឬពីរថ្ងៃមុនពេលដែលលំនាំក្នុងការឈឺចាប់បានផ្តើមឡើងយ៉ាងទៀងទាត់។

អ្នកអាចមានសន្ទុះនៃកម្លាំងថាមពលរហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃការមានផ្ទៃពោះ ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ព្រួយអន្ទះសារ ដោយមិនអាចនៅសំរាកស្ងៀមបាន។

- ### ភាគច្រើនសញ្ញាដែលតែងមានជាធម្មតាពេលចាប់ផ្តើមឈឺពោះគឺមាន៖

- ការឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់កើតមានឡើងជាទៀងទាត់ ញឹកញាប់ រួមគ្នា ពេលវេលាឈឺពោះដ៏យូរហើយកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ។
- ការធ្លាក់ Show ជាសន្ទះរំអិលខាប់នៅមាត់ស្បូនធ្លាក់ចេញដោយគ្មានភាពឈឺចាប់។ គឺអាចមានជាឈាមប្រឡាក់។ អ្នកតែងតែស្វែងយល់នៅពេលអ្នកមានធ្លាក់ Show នៅពេលអ្នកទៅបង្គន់។
- ការបែកទឹកភ្លោះ (បែកថង់ភ្នាសស្រោបទារក)។ អ្នកអាចបែកធ្លាយនូវទឹកភ្លោះ (ទឹកដែលនៅជុំវិញទារក) ឬអ្នកមានលេចជ្រាបបន្តិចៗ រួមគ្នាតែម្តងនោះ។ គឺអាចកើតមានមុនពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺពោះរឹតកន្ទាក់ៗ។
- អ្នកមានឈឺចង្កេះ ឈឺខ្នង
- ចលនាឈឺពោះ បត់ជើងរាគ

- ### ពេលណាខ្ញុំគួរទូរស័ព្ទទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ? (When should I ring the Hospital?)

- បើអ្នកគិតថាមានលេចជ្រាបទឹកភ្លោះ (បែកថង់ភ្នាសស្រោបទារក)
- បើអ្នកមានការឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់ជាទៀងទាត់រវាង 5 នាទីម្តងៗ
- បើអ្នកមានធ្លាក់ឈាម(ច្រើនជាងឈាមរំអិលធ្លាក់)
- បើអ្នកមានអារម្មណ៍ក្នុងភាពព្រួយបារម្ភ
- បើអ្នកមានអារម្មណ៍ចំពោះទារកមិនកម្រើកក្នុងរយៈពេល 2 ម៉ោង ឬចលនាកម្រើកមានតិចតួចខុសពីភាពធម្មតា។

ពេលអ្នកទូរស័ព្ទទៅមន្ទីរពេទ្យផ្នែកមន្ទីរសម្ភព នោះឆ្មបនឹងសាកសួរមកអ្នកនូវសំនួរមួយចំនួនដោយផ្តល់នូវឱវាទថាតើធ្វើអ្វីជាបន្ទាប់ទៅនេះ។

❖ សកម្មភាពពេលឈឺពោះសំរាល- ក្នុងដំណាក់ការទី ២(Active labour- second stage)

- នៅដំណាក់ការទី២ ពេលឈឺពោះសំរាលទារក តែងមានរយៈពេលពី 1- 2 ម៉ោង សំរាប់ទារកដំបូងរបស់អ្នក ហើយសំរាលកាន់តែឆាប់ បើអ្នកធ្លាប់មានទារកពីមុន
- ឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់ខ្លាំងឡើងៗជិតសំរាល ព្រមកម្លាំងខ្លាំងដើម្បីរុញទារកចេញ។
- កស្បូនបានយ៉ាងបើកពេញសន្ទឹង
- បើសិន កស្បូនមិនទាន់បើក ដូច្នេះទឹកភ្លោះនឹងបែកមុនពេលទារករបស់អ្នកសំរាល
- បឺតសារធាតុរាវអាចជួយ បើអ្នកស្ងួតមាត់
- ឆ្មបរបស់អ្នកនឹងស្តាប់សង្វាក់បេះដូងទារករាល់ពេល 5 នាទីម្តង
- អាចជួយដោយចលនាក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទម្រង់ប្រែប្រួល
- ឆ្មបនឹងដៃគូរបស់អ្នកនឹងជួយលើកទឹកចិត្តអ្នកឲ្យខំជម្រុញទារកកើតចេញមក
- អ្នកអាចផ្តោតអារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងទៅលើកការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នក
- ឆ្មបរបស់អ្នកនឹងជួយគាំទ្រដល់អ្នក ដោយនៅជាមួយអ្នក នឹងជួយអ្នកឲ្យផ្តោតទៅលើដំណាក់ការចុងក្រោយមុនពេលទារករបស់អ្នកសំរាល។

❖ ពេលឈឺពោះសំរាលទារក -ក្នុងដំណាក់ការទី ៣ (Active labour- third stage)

- នេះគឺជាពេលចាប់ពីពេលសំរាលទារក ទល់ដល់ពេលទម្លាក់សុក
- " សកម្មភាពផ្នែកគ្រប់គ្រង " នេះបានស្នើផ្តល់ជូនដើម្បីបន្ថយនូវភាពហានិភ័យដល់អ្នកពីការធ្លាក់ឈាមយ៉ាងច្រើន បន្ទាប់ពីសំរាលទារករួច។
- ចំពោះ " សកម្មភាពផ្នែកគ្រប់គ្រង " អ្នកបានទទួលនូវការចាក់ថ្នាំហៅថាអ៊ុកស៊ីតូស៊ីក (Oxytocic) បន្ទាប់ពីអ្នកសំរាលទារកហើយភ្លាម។ ថ្នាំអ៊ុកស៊ីតូស៊ីកធ្វើឲ្យស្បូនកន្ត្រាក់ជួយឲ្យសុកឆាប់ធ្លាក់ចេញមក។
- " សកម្មភាពផ្នែកគ្រប់គ្រង " តែងតែបន្ថយរយៈពេលនៅដំណាក់ការទី 3 នៃការឈឺ
- ពោះសំរាលដោយមានជាមធ្យមក្នុងរយៈពេល 5- 15 នាទី នៃការទម្លាក់សុក។
- ភាពគ្រប់គ្រងផ្នែកសិរិវិទ្យាគួរតែគិតពិចារណាសំរាប់តែស្ត្រីណា ដែលជាអ្នកមិនដែលធ្លាប់ពិបាកស្មុគស្មាញពេលមានផ្ទៃពោះនឹងពេលសំរាលទារក។
- អ្នកអាចមានធ្លាក់ឈាមរំអិលពណ៌ផ្កាឈូក (Show) ។ គឺជារំអិលផ្ទុកបិទនៅមាត់កស្បូនរបស់អ្នក អាចមានប្រឡាក់ឈាម។ ទឹកភ្លោះអ្នកនឹងបែកធ្លាយដែរ។

• សកម្មភាពឈឺពោះសំរាលទារក-ក្នុងដំណាក់កាល ទី ១ (Active labour- first stage)

- អ្នកបានទទួលដំបូន្មានឲ្យទាក់ទងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យនៅដំណាក់ការនេះ
- សកម្មភាពនៅក្នុងដំណាក់ការឈឺពោះដំបូង ជាមធ្យមដល់ទៅ 8 ម៉ោង ហើយមិនទំនងអាចឈឺយូរលើសពី 18 ម៉ោងឡើយ។
- ដំណាក់ការទី ២ ឈឺពោះមានបន្តបន្ទាប់ជាមធ្យមដល់ទៅ 5 ម៉ោង ហើយមិនទំនងអាចឈឺយូរលើសពី 12 ម៉ោងឡើយ។
- ការឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់មានជាញឹកញាប់រាល់ពេល 2 -3 នាទីម្តង ដោយមិនឈឺលើសពី 60 វិនាទីឡើយ។
- ចូរពិសារសារធាតុរាវគឺអាចជួយបាន។ អ្នកមានអារម្មណ៍មិនចង់ញុាំអ្វី
- ដោយឈរដើរត្រង់ខ្លួន ជាសកម្មភាពមួយអាចជួយមិនចាប់បាច់ជំនួយភាពបំបាត់ការឈឺចុកចាប់នឹងធ្វើឲ្យដំណាក់ការឈឺពោះសំរាលដំបូងមិនសូវឈឺយូរ។
- ឆ្មបមើលថែអ្នកពេលឈឺពោះសំរាលទារក។ ជាញឹកញាប់ ឆ្មបស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងដល់ទារក ការវាស់កម្តៅ សម្ពាធឈាម ស្វាបជីពចរដល់អ្នក។ ឆ្មបពិនិត្យឈាមធ្លាក់ពីទ្វារមាសរបស់អ្នក។
- ឆ្មបរបស់អ្នកនឹងស្នើប្តូរទម្រង់កន្លែងគេង ឬជម្រើសផ្សេងៗដើម្បីជួយអ្នកសម្របទៅភាពមិនសុខស្រួលនៅពេលឈឺពោះសំរាលទារកនេះ។
- បើសិនជាអ្នកសួររកមានថ្នាំជំនួយសំរាប់បំបាត់ការឈឺចាប់មានផ្តល់ឲ្យពី ឆ្មបរបស់អ្នករួមដោយពិភាក្សាពីភាពទាំងនេះផងដែរ។
- កស្បូនរបស់អ្នកចាប់បើកបន្តិចម្តងៗរហូតដល់ 10 សង្ទីម៉ែត្រ
- ជាទីបញ្ចប់នៅដំណាក់ការដំបូង អ្នកហាក់បីដូចជាមានភាពអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត ឬមានភាពមួរម៉ៅ ឬប្រហែលជាអន្ទះអន្ទែងជាមួយអ្នកជួយគាំទ្រ។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍មិនអាចអត់ធន់បាន។ គឺជាសញ្ញាដ៏ល្អមួយ ដែលអ្នកជិតដល់គោលដៅហើយ (ដល់ពេលទារកសំរាល)។

➢ សំនួរមួយចំនួនដែលឆ្មបអាចសួរទៅអ្នកគឺមាន៖

- តើពេលឈឺពោះសំរាលទារករបស់អ្នកពីពេលទារកមុនមានរយះយូរប៉ុណ្ណាដែរ?
- តើអ្នកនៅឆ្ងាយពីមន្ទីរពេទ្យដែរ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ បែបយ៉ាងណា នឹងតើអ្នកចង់ធ្វើយ៉ាងណាដែរ?
- តើអ្នកមានឈឺចាប់ដែរ? អ្នកមានបែកទឹកភ្លោះដែរ? ទារករបស់អ្នកកំរើកបំរាស់ច្រើនជាធម្មតាដែរ? ឬអ្នកមានធ្លាក់ឈាមដែរ? (ការផ្លាស់ប្តូរគឺជាភាពដ៏សំខាន់)។

• ការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារក (Induction od labour)

ការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារក គឺជាដំណើការផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តដោយបានប្រើឲ្យចាប់ផ្តើមឈឺពោះសំរាលទារក។

ភាគច្រើនការមានផ្ទៃពោះ គឺជាភាពដ៏ល្អបំផុត បើការចាប់ផ្តើមឈឺពោះសំរាលដោយភាពជាធម្មជាតិ។ ការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាល នឹងមានការពិភាក្សាដោយស្នើជូនអ្នក នៅពេលការមានផ្ទៃពោះបានហួសកំណត់ថ្ងៃកើត គឺអាចមានជាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារកទៅទៀត។

មូលហេតុមានមួយចំនួន គឺហេតុអ្វីបានជាការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលអាចត្រូវបានស្នើសុំឲ្យធ្វើដូច្នេះ ៖

- ការមានផ្ទៃពោះនៅបន្តហួសកំណត់ថ្ងៃទារកកើត
- បែកថង់ទឹកភ្លោះជាភ្នាសស្រោបទារក ដោយភ្លាមៗ គ្មានការឈឺពោះសំរាល
- ការលើសសម្ពាធឈាមខ្លាំង
- រោគទឹកនោមផ្អែម ភាពសង្ស័យពីការលូតលាស់របស់ទារកមានភាពចុះកំរិតទាប

ចំពោះស្រ្តីមានភាពលក្ខណះបែបទាំងនេះ គឺបានគិតពីការជួយជួសបំបែកទឹកភ្លោះឲ្យឈឺពោះសំរាល ។ ភាពនេះគ្មានហានិភ័យដល់ម្តាយនឹងទារកឡើយ ជាជាងទុកផ្ទៃពោះហួសកំណត់ថ្ងៃកើត នេះជាមូលហេតុសំរាប់ការជួសបំបែកទឹកភ្លោះជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារក។ មន្ទីរពេទ្យម៉ូណាស់មិនបានស្នើឲ្យធ្វើការជួសបំបែកទឹកភ្លោះដើម្បីសំរាលទារក ពេលហួសកំណត់ថ្ងៃកើតនោះឡើយ គឺទាល់តែការមានផ្ទៃពោះនេះនៅបន្តហួសយ៉ាងតិចណាស់ពី 10 ទៅ 14ថ្ងៃ លើសពីថ្ងៃកំណត់ដែលត្រូវកើត។

ពត៌មានដ៏ជាក់លាក់ស្តីពី ការជួសបំបែកទឹកភ្លោះ ជួយឲ្យឈឺពោះសំរាលទារកបានផ្តល់ឲ្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក បើគេបានគិតថានឹងត្រូវធ្វើការជួសបំបែកទឹកភ្លោះ។

❖ ការឈឺពោះសំរាល នឹងការសំរាលទារក (Labour and Birth)

ការឈឺពោះសំរាល នឹងការសំរាលទារកគឺជាការងារដ៏លំបាកមួយ មានភាពដូច ជាការរត់ប្រណាំងយកចំងាយដែរ។ ការឈឺពោះសំរាលទារក ត្រូវតែខិតខំដោយ កម្លាំងប្រឹងប្រែង គឺអាចនឹងមានដំណើ ការយ៉ាងយូរដល់រូបរាងកាយ ប៉ុន្តែអាចដឹង អំពីដំណើការដែលអាចត្រូវការជំនួយសំរាប់ជួយ។

ការឈឺចុកចាប់ដោយមកពីការឈឺពោះសំរាលទារកនេះមិនបង្ហាញថាជាភាពវង្រោះ នោះឡើយ តែដូចគ្នាដោយយើងមានបទពិសោធន៍ដោយភាពឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង ។ គឺជាសញ្ញាដែលរូបរាងកាយរបស់យើងធ្វើការយ៉ាងលំបាកខ្លាំងដើម្បីសំរាលទារកឲ្យ បានចេញមកក្នុងពិភពលោកនេះ។

មានភាពផ្សេងៗមួយចំនួនដែលអ្នក ឬ អ្នកជួយគាំទ្រដល់អ្នក នឹងអ្នកថៃទាំរបស់អ្នក ពួកគេអាចជួយនៅពេលអ្នកឈឺពោះសំរាលទារក ។

ដោយមានការលើកទឹកចិត្ត នឹងអ្នកជួយគាំទ្រផ្តល់ការថ្នាក់ថ្នមលួងលោមដល់អ្នក នេះគឺជាភាពដ៏សំខាន់ផងដែរ។

❖ តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- ចូរសំរាករាងកាយនៅចន្លោះពេល នឹងនៅរាល់ពេលឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់ម្តងៗ
- ចូរញុាំនូវសារជាតុរាវឲ្យទៀងទាត់នៅចន្លោះពេលឈឺម្តងៗ គឺអាចជួយ ការពារពីកង្វះជាតិទឹក នឹងការបាត់បង់ថាមពល
- ចូររក្សាគ្រោងការផ្ទង់សតិអារម្មណ៍ក្នុងភាពជាវេជ្ជមាន
- ចូរប្រើនូវភាពវេជ្ជមានផ្សេងៗនៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក នេះមានដូចជា៖
- ការឈ
- ការដើរ
- ការគេងទំរេតដោយចំហៀងខ្លួន
- ការលុតជង្គង់
- ការផ្អែកទ្រោបទៅលើដៃគូ ឬអ្នកគាំទ្រ ឬលើស្បោងធំទន់ៗ (Bean bag)
- ការអង្គុយចោងហោង

ឆ្អឹងរបស់អ្នកអាចស្មើក្នុងការសាកល្បងពីទម្រង់ផ្សែកៗ ពេលដែលអ្នកមានដំណើរ ការឈឺពោះសំរាលទារកនេះផងដែរ។

❖ ការចាប់ផ្តើមជាដំបូង ពេលឈឺពោះសំរាលទារក (Very early labour)

- ពេលចាប់ផ្តើមជាដំបូង ភាពមិនច្បាស់លាស់ ដែលគួរឲ្យកំណត់ថាជាការឈឺពោះ សំរាលទារក។ ចំពោះម្តាយៗ កូនដំបូងការប៉ាន់ប្រមាណ ពេលឈឺពោះសំរាល ប្រហែលជា 12 ម៉ោង (ប៉ុន្តែអាចយ៉ូរដល់ទៅ 20 ម៉ោងផង) ចំពោះស្ត្រីដែលធ្លាប់ សំរាលទារកជាបន្តបន្ទាប់មក គឺការសំរាលអាចមានរយះពេលតែ 6 ម៉ោង ។
- អ្នកមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួលពេលអ្នកឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់ ប៉ុន្តែការឈឺសំរាលនៅ មិនទាន់ទៀងទាត់នៅឡើយ។
- ចូរញុាំអាហារ នឹងញុាំទឹក តាមអារម្មណ៍ដែលអ្នកអាចចង់ញុាំបាន
- ចូរចំណាំមើលទៅលើការកម្រើករបស់ទារកអ្នក។ បើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ពីទារក អ្នកកម្រើកក្នុងពេលរយះពេល 2 ម៉ោង ឬចលនាក្នុងការកម្រើកមានកាន់តែតិចតួចជាង ពីភាពធម្មតា សូមទាក់ទងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យភ្លាម។
- ការដើរ ឬការពត់ខ្លួនប្រាណអាចជួយអ្នកឲ្យមានភាពសម្រួលអារម្មណ៍បាន
- អ្នកដូចជាមិនចង់នៅតែម្នាក់ឯង អ្នកជួយគាំទ្រ ឬដៃគូរ របស់អ្នកជួយកាន់ទប់អ្នក ដោយជួយរឹតរូតខ្នងឲ្យអ្នក នឹងគេជួយអះអាងលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកផងដែរ។
- កស្បូនរបស់អ្នកបានបើក ហើយឡើងទន់ស្តើង។
- ការងូតទឹក ការដើរទៅមកជុំវិញ ការធ្វើសរសៃ ការលំហែអារម្មណ៍ស្តាប់ភ្លេង លេបថ្នាំប៉ារាសេតាម៉ុលអាចជួយបាន (មិនឲ្យលើសពី 4g ក្នុងរយះពេល 24 ម៉ោង)។
- អ្នកអាចមានចិត្តរំភើប តែជម្រុញចិត្តខ្លួនឯង បើសិនជាអាចសំរាកឲ្យបានច្រើន។

❖ ប្រព័ន្ធនៃកំរិតការប្រមាណពីស្ថានភាពទៅលើរូបរាងកាយទារកទើបកើត

ពី 1 ទៅ 5 នាទីពេលទារកទើបសំរាល ឆ្មបឬវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងឆែកមើលទារកអ្នកពី ការដកដង្ហើម ចង្វាក់បេះដូង ពណ៌សម្បុរ កន្ត្រាក់សាច់ដុំដោយចលនាផ្សេងៗ។ ប្រព័ន្ធកំរិត នឹងបានធ្វើដោយស្វ័យប្រវត្តិជូន ដោយអ្នកមិនបានជាគិតពីអ្វីដែលគេបាន ធ្វើនោះឡើយ។ ការឲ្យកំរិតផ្តល់ឲ្យពីប្រភេទនិមួយៗចាប់ពីលេខ 0 ទៅ 1 ឬ 2 បើចំនួន ចាប់ពី 7 ឡើងទៅ គឺគេបានចាត់ថាជាភាពបានល្អហើយ។ បើប្រព័ន្ធកំរិតទាប ខ្លាំងមាន ន័យថាទារកពិតជាត្រូវការផ្នែកថៃទាំពីវេជ្ជសាស្ត្រជាបន្ទាន់។

❖ ឈាមមានកំរិតជាតិស្ករពីទងសុក (Cord blood lactate levels)

កំរិតជាតិស្ករមាននៅក្នុងឈាមបានពីទងផ្ចិតទារកអាចផ្តល់ពត៌មានឲ្យយើងដឹងពី សុខភាពរបស់ទារកអ្នកនៅពេលគេទើបបានសំរាលរួចមក។ គឺជាការធ្វើតេសដ៏សាមញ្ញ បានធ្វើដោយយកដំណក់ឈាមកាត់ផ្តាច់ទងផ្ចិតពីសុក បន្ទាប់ពីទារកសំរាលរួចមក។ កំរិតនៃជាតិស្ករក្នុងឈាមពីទងផ្ចិតគឺពិតជាមានសារៈ ប្រយោជន៍យ៉ាងពិសេស គឺបើសិនទារកអ្នកមិនជាស្រួលនៅពេលទើបសំរាលរួច នឹងមានជាជំនួយសំរាប់ផែនការក្នុងការថៃទាំដល់ទារករបស់អ្នកផងដែរ។

❖ ការណែនាំដោយសង្ខេបពីដំណាក់កាលនៃការឈឺពោះសំរាលនឹង នឹងការសំរាកទារក

➢ មុនពេលឈឺពោះសំរាលទារកបានចាប់ផ្តើម

- អ្នកអាចបានអនុវត្តន៍នូវរបៀបពុំឲ្យមានការឈឺចុកចាប់ ឬដោយមកពីទារក សំកោងខ្លួនរឹតតឹងណែន " Braxton Hicks " ។
- អ្នកអាចញុំាអាហារ នឹងញុំាទឹកដូចធម្មតាបាន
- មានអារម្មណ៍គិតថាទារកបានកម្រើកបម្រាស់ច្រើនដូចជាធម្មតា
- ចូរឆែកមើល ថាអ្នកពិតជាមានលេខទូរស័ព្ទនៅមន្ទីរពេទ្យច្បាស់ត្រឹមត្រូវដែរ
- អ្នកអាចមានសារធាតុរំអិលកាន់តែកើនច្រើនឡើងនៅក្នុងទ្វារមាស
- កស្បូនរបស់អ្នកនៅបិទជិត ឬបានបើកបន្តិចតែកស្បូននៅកម្រាស់ក្រាស់នៅឡើយ
- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ដោយបានគិតទុកជាមុន ភាពភើបចិត្ត មិនប្រកដក្នុងចិត្ត នឹងមានភាពខ្វាយខ្វល់។

➢ អ្នកអាចស្វែងយល់ថាជាការសំរាកលំហែដ៏ងាយស្រួល បើសិនជាអ្នក ៖

- ដោយការត្រាំក្នុងអាងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ (ចូរមើលក្នុងសលាកប័ត្រ "Fact sheets " ពី Water immersion in labour and water birth ។
- ការងូតទឹកក្តៅអ៊ុនៗ
- ចូរដាក់ថង់កំដៅស្អំនៅលើកន្លែងណាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចុកចាប់ខ្លាំង
- សុំឲ្យនរណាម្នាក់ធ្វើសរសៃឲ្យ
- ចូរស្តាប់ភ្លេងកំសាន្ត
- ចូរប្រើប្រេងមានក្លិនក្រអូប
- បិទពន្លឺភ្លើងចាំងខ្លាំងនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក
- ចូរផ្តង់អារម្មណ៍ទៅលើការដងដង្ហើមរបស់អ្នក
- ការសម្លឹងមើលតែរូបភាព (គឺរូបភាពដ៏ល្អៗជាជំនួយដល់ការសំរាកលំហែកាយ)

➢ តើអ្នកជួយគាំទ្រអាចជួយធ្វើអ្វីដែរ - What your support person can do:

- ការផ្តល់ជួយគាំទ្រដោយផ្ទាល់ ឬតាមរយៈទូរស័ព្ទ
- ការចាត់ចែងជួយនៅដំណាក់ការចុងក្រោយ ហើយទើបយកអ្នកទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ
- ការយល់នឹងសម្របទៅតាមបំណង ដោយតាមជម្រើសផ្សេងៗរបស់អ្នក
- ការជួយសម្របសម្រួលនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាលដោយធ្វើដូចជាទីកន្លែងរបស់អ្នក
- ការធ្វើតាមសញ្ញា (Cues) ពីអ្នកបញ្ញា - ការយល់ដឹងតាមតម្រូវការរបស់អ្នក ដោយយោលទៅតាមពេលវេលាដែលផ្លាស់ប្តូរ។
- ចូររក្សាការស្ងប់ស្ងៀម
- ការផ្តល់ភាពធានានូវថេរភាពដល់អ្នក គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ដែលគេអាចធ្វើ
- ចូរនិយាយរំលឹកថាអ្នកបានធ្វើល្អណាស់
- ចូរស្តាប់នឹងទទួលតាមបញ្ញាពីឆ្មប ដោយធ្វើការរួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រដ៏ប្រពៃដល់អ្នក
- ចូររក្សាភាពទទួលខុសត្រូវ ចំពោះការឆ្លើយឬ ហៅទូរស័ព្ទចេញក្រៅ
- ចូរផ្តល់ការគាំទ្រ ទៅតាមផ្នែកផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវការ
- ចូរផ្តង់គោលដៅទៅលើហេតុការដែលកើតមានឡើង នេះជាពេលវេលាដ៏ពិសេស
- ចូរថតរូបមួយចំនួន
- ចូរផ្តល់ពេលវេលាមួយចំនួនដល់គ្រួសារថ្មីនេះ។

- ចូរប្រាប់ទៅឆ្មបឲ្យបានដឹង បើសិនគេត្រូវការសំរាកម្តងម្កាល ឬពេលចេញទៅញ៉ាំអ្វីខាងក្រៅ ឬការសំរាកកាយ។

វិធីផ្សេងៗសំរាប់ជួយបន្ថយពីការឈឺចុកចាប់ខ្លាំង (Other method of pain relief)

❖ ថ្នាំ នីត្រូស អ៊ុកស៊ីដ (Nitrous Oxide) នឹង ខ្យល់អ៊ុកស៊ីស្សែន (Oxygen)

- ពាក់ម៉ាស់ឲ្យអ្នកដកដង្ហើមស្រូបខ្យល់ Gas ឬ ស៊កបំពង់បឺតតាមមាត់។
- ដោយចាក់ថ្នាំស្រាលឲ្យស្ពឹកមួយរយៈពេលដ៏ខ្លី
- ខ្យល់ Gas មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដោយវិធីណាមួយដល់ទារករបស់អ្នកឡើយ
- ស្ត្រីមួយចំនួន មិនសម្របទៅនឹងផ្នែកនេះ ដោយធ្វើឲ្យមានការក្អួតចង្អោរឬអាចធ្វើឲ្យគេស្ងួតមាត់ផងដែរ។

❖ ថ្នាំផេធីឌីន (Pethidine)

- ថ្នាំជាតិណារគូទីក (Narcotic) បានផ្តល់ដោយការចាក់ថ្នាំ
- សកម្មភាពដូចជាថ្នាំ សេដាទីវ (Sedative) ធ្វើឲ្យអ្នកងងុយគេង
- ភ័ស្តុតាងថ្មីៗបានបង្ហាញឲ្យឃើញថាថ្នាំ ផេធីឌីន Pethidine) មិនជួយសម្រន់ពីការឈឺចុកចាប់បានល្អនោះឡើយ ដោយបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មមិនល្អដល់ម្តាយនឹងទារក សភាពនេះកើតមានច្រើនជាងបានផលប្រយោជន៍ល្អ។

➢ គុណវិបត្តិមួយចំនួនមានចំពោះរូបម្តាយដោយមានរួមគឺ៖

- ការចង់ចង្អោរ (ថ្នាំលេបកុំឲ្យចង្អោរនឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនដើម្បីជួយពីភាពនេះ)។
- មានអារម្មណ៍ងងុយគេងដោយ ឬក៏មិនស្រួលខ្លួន។

➢ គុណវិបត្តិមួយចំនួនមានចំពោះទារកដោយមានរួមគឺ៖

- អាចធ្វើឲ្យទារកមានការពិបាកដកដង្ហើម គឺមានតែមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ។
- អាចធ្វើឲ្យទារកមានការពិបាកក្នុងការបឺតជញ្ជក់ ដោយការចាប់ផ្តើមបំបៅដោះទារកដែលអាចបៅបានទាល់តែដល់ 48ម៉ោង ឬ ក៏លើសពីនេះទៀតផង។

❖ ការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នង (Epidural analgesia)

គឺជាបំពង់តូចមួយបានស៊កបញ្ចូលទៅក្នុងចន្លោះជុំវិញសន្លាក់ទៅដល់ខួរឆ្អឹងខ្នងដែលជាកន្លែងចាក់ថ្នាំស្ពឹក។ ការចាក់បញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកនេះគឺត្រូវតែធ្វើដោយវេជ្ជបណ្ឌិតបានទទួលការហ្វឹកហ្វឺន (អ្នកឯកទេសផ្នែកចាក់ថ្នាំសន្លប់នឹងថ្នាំស្ពឹក = **Anaesthetist)**។

❖ ការថតរូប (Photography)

ជានិច្ច រយៈពេលសំរាលទារក ឲ្យយកម៉ាស៊ិនថតរូបចូលបាន ដោយការសុំអនុញ្ញាតពីវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងឆ្មបដែលជាអ្នកនៅប្រចាំការទីនោះ។

ការប្រើនូវឱបករណ៍ថតវីដេអូ (Video) ឬក៏ ឌីវីឌី (DVD) មិនអនុញ្ញាតឲ្យថត ពេលបង្កើតទារករបស់អ្នក ឬពេលដំណើការអនុវត្តន៍ជួយជាបន្ទាន់ផ្នែកវិជ្ជសាស្រ្តជំនួយ។ សូមគោរពតាមការស្នើនេះដោយប្រាប់ទៅអ្នកជួយគាំទ្រឲ្យបាន យល់ដឹងផងដែរ។

❖ ការត្រួតពិនិត្យតាមដានទារករបស់អ្នកនៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក

នៅពេលអ្នកឈឺពោះសំរាលទារកគឺជាភាពដ៏សំខាន់ដើម្បីឲ្យបានច្បាស់ថាទារកអ្នកមានសុខភាពល្អ។ បើសិនអ្នកមានសុខភាពល្អដោយការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកមានសភាពធម្មតា យើងនឹងឆែកមើលទារកនៅពេលឈឺពោះសំរាល ដោយគ្រាន់តែស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងទារករាល់ពេលកន្លះម៉ោងម្តងដោយប្រើប្រដាប់ស្ទង់ អុលត្រាសោនដុបភ្លើ (Doppler) ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងអ្វីដែលគេបានប្រើនៅពេលដែលពិនិត្យថៃទាំផ្ទៃពោះ។ បើអ្នកឬទារករបស់អ្នកធ្លាប់មានការពិសោធន៍ ឬអាចប្រឈមទៅបទពិសោធន៍ពីបញ្ហានៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬនៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក ដូច្នេះអាចមានការត្រួតពិនិត្យមើល ចង្វាក់បេះដូងទារករបស់អ្នក ដោយម៉ាស៊ីនហៅថាការស្ទង់មើលបេះដូង **(CTG)**។ ម៉ាស៊ីននេះផលិតបញ្ចេញនូវកំណត់ហេតុជាបន្តបន្ទាប់ពីចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកអ្នកដោយជំនួយពីក្រុមឆ្មបនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតដែលបានត្រួតពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់ពីសុខភាពនឹងសុខមាលភាពរបស់ទារកអ្នក។

ម៉ាស៊ីនស្ទង់មើលបេះដូង (CTG) នេះក៏អាចប្រើសំរាប់ត្រួតពិនិត្យមើលដល់ទារកអ្នក បើអ្នកបានទទួលជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តក្នុងការជួយបើកកស្បូនឲ្យឈឺពោះសំរាលទារក ដោយការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅខួរឆ្អឹងខ្នង ឬអ្នកបានសំរាលទារកមុនថ្ងៃកំណត់ ដោយអ្នកមានគម្រោងត្រឡប់ទៅកាន់លំនៅដ្ឋានវិញ។

❖ តើខ្ញុំអាចគិតថានៅពេលវះកាត់ផ្ទៃពោះជួយសំរាលទារកយ៉ាងណាដែរ?

(What can I expect during a caesarean?)

ករណីភាគច្រើនពេលអ្នកភ្ញាក់ដឹងខ្លួនឡើងនៅពេលវះកាត់ផ្ទៃពោះជួយសំរាលទារករួចហើយ នោះអ្នកមានដៃគូរនៅអង្គុយក្បែរខ្លួនអ្នក។

មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការវះកាត់ផ្ទៃពោះជួយសំរាលទារក ការស៊កបញ្ចូលនូវបំពង់បូមដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមទៅក្នុងថ្លោកនោមរបស់អ្នក។

អ្នកត្រូវបានគេកោររោមលើថ្ងាសទ្វារមាស ជាទីតាំងបានកំណត់ត្រូវវះកាត់ផ្ទៃពោះជាធម្មតា រោមនៅផ្នែកខាងក្រោមជុំវិញជួរថ្ងាសទ្វារមាសរបស់អ្នក។

អ្នកឯកទេសផ្នែកចាក់ថ្នាំសន្លប់នឹងថ្នាំស្ពឹកបានទប់ឃាំងនៅសន្លាក់ឆ្អឹងខ្នង ឬសំរួលក្នុងការចាក់ថ្នាំស្ពឹកទៅខួរឆ្អឹងខ្នង បើសិនជាអ្នកបានចាក់ថ្នាំរួចម្តងហើយ។

កាលៈទេសៈនៅពេលខ្លះៗ (ជាធម្មតាតែងមានក្នុងស្ថានភាពត្រូវសង្គ្រោះជាបន្ទាន់) ការវះកាត់ផ្ទៃពោះជួយសំរាលទារកបានធ្វើជាទូទៅដោយការចាក់ថ្នាំសន្លំ (អ្នកនឹងគេងលក់)។ បន្ទាប់ពីការវះកាត់ចាប់ផ្តើមមួយរំពេច ទារកនឹងបានសំរាលផងដែរ។

ក្នុងបន្ទប់សំរាប់ការវះកាត់ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងឆ្មបនឹងមើលថែទាំដល់ទារករបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្វីៗបានល្អប្រសើហើយ ឆ្មបនឹងជួយគាំទ្រឲ្យអ្នកឪបពីទារករបស់អ្នកដោយដាក់ស្បែកទារកផ្ទប់ផ្ទាល់ទៅនឹងស្បែកម្តាយ ពេលដែលនៅក្នុងបន្ទប់វះកាត់។

ជាទូទៅ អ្នកនឹងត្រូវបានស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់វះកាត់យ៉ាងតិចណាស់មួយម៉ោង។ អ្នកត្រូវចំណាយពេលប្រហែលជា 30នាទីនៅក្នុងបន្ទប់ ទើបនឹងបានស្រួលជាស្បើយមុននឹងចេញទៅកាន់មន្ទីរសំរាប់មាតាសំរាកពេលសំរាលទារកហើយ។

ពេលនោះ គឺសំរាប់អ្នកអាចនឹងបំបៅដោះទាររបស់អ្នកបាន។

ពេលថ្ងៃដំបូង អ្នកមានការជួយបន្ថយការឈឺចុកចាប់ដោយមកពីការចាក់ថ្នាំស្ពឹកទៅខួរឆ្អឹងខ្នង ឬដោយមកពីការចាក់ថ្នាំស្ពឹកនៅតាមសន្លាក់ឆ្អឹងខ្នង។

ភាគច្រើន បន្ទាប់ពីការវះកាត់រួច ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី ស្ត្រីបានចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចុកចាប់ដើម្បីការពារកុំឲ្យឈឺ នៅពេលបិទកៅស៊ូស្អិតពីលើមុខរបួស។

អ្នកនឹងបាននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យយ៉ាងយូរ (ជាធម្មតាគឺ 3 យប់) ។ ចំពោះពត៌មានជាបន្ថែមទៀត ចូរអាននៅក្នុងសលាកប័ត្ត **“Fact sheets”** ការត្រឡប់ទៅកាន់លំនៅដ្ឋានវិញ ក្រោយពីការវះពោះជួយសំរាលទារករួច។

ដោយពេលខ្លះអាចមានភាពយឺតយ៉ាវទទួលការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នងដូចជាត្រូវការរង់ចាំពេលអ្នកឯកទេសផ្នែកចាក់ថ្នាំសន្លប់នឹងថ្នាំស្ពឹកមកដល់ដើម្បីចាប់ធ្វើការអនុវត្តនិតាមនិតិវិធី។

ការចាក់ថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នងធ្វើឲ្យអ្នកស្ពឹកចាប់ពីចង្កេះទៅក្រោម។

ភាគច្រើនស្ត្រី គ្មានភាពឈឺចុកចាប់ស្ទើរតែទាំងស្រុង។

មុនចាប់ផ្តើមអនុវត្តន៍តាមនិតិវិធី អ្នកឯកទេសផ្នែកចាក់ថ្នាំសន្លប់នឹងថ្នាំស្ពឹកបានពន្យល់ពីគុណវិបត្តផ្សេងៗជូនដល់អ្នករួមបញ្ចូលទាំងលទ្ធភាពដូចជា៖

➤ ការឈឺពោះសំរាលមានរយៈពេលដ៏យូរ

- ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជំនួយ ដូចជាជួយបង្កើតដោយប្រើប្រដាប់គៀប ឬប្រដាប់បូមទាញក្បាលទារកនឹងការច្រិបកាត់ (ការច្រិបនៅគែមចង្កូរក្រោមទ្វារមាសឲ្យមានទំហំ បើកធំសំរាប់ទារកអ្នកសំរាល) នឹងត្រូវការដេរភ្ជាប់ស្បែកបន្ទាប់ពីសំរាលរួច។
- មិនអាចទប់ទល់នឹងភាពរងារញ្ញាក់ញ័រ
- ការឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំងបន្ទាប់ពីសំរាលទារករួច (កម្រមានណាស់)
- ភាពទន់នូវកន្លែងលូកស៊កទៅខាងក្នុងទ្វារមាស។

អ្នកនឹងត្រូវបានទទួលការចាក់បន្តក់ទឹកសេរ៉ូម ដើម្បីកុំឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះទាប នឹងនៅតែបន្តការត្រួតតាមមើល ដោយប្រើម៉ាស៊ីនអេឡិចត្រូនិចសំរាប់ស្ទង់នូវចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកអ្នក។

អ្នកត្រូវបានគេស៊កបញ្ចូលនូវបំពង់បូមដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមចេញពីថ្លោកនោមរបស់អ្នកផងដែរ ដូច្នេះអ្នកនឹងគ្មានអារម្មណ៍ពីការឈឺនោម ឬមិនបាច់ដើរទៅបង្គន់ឡើយ។

ប្រសិនបើការឈឺពោះសំរាលទារកមានភាពចាប់ផ្តើមបានល្អនោះ អ្នកប្រហែលជាគេសុំដើម្បីពិនិត្យទ្វារមាស ដើម្បីផែកមើលពីភាពបើកកស្បូនរបស់អ្នក មុនពេលជម្រើសយកការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅខួរឆ្អឹងខ្នង។

បើសិនអ្នកតម្រូវដោយធ្វើការវះពោះជួយសំរាលទារក ការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នង គឺតែងតែចាក់ថ្នាំស្ពឹកក្នុងការវះកាត់ឲ្យអ្នកផងដែរ។

ចំពោះពត៌មានជាបន្ថែម ចូរអាននៅក្នុងសលាកប័ត្ត ពីការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នងសំរាប់ជំនួយបំបាត់ការឈឺចុកចាប់ នៅពេលឈឺពោះសំរាលទារក (Epidural for pain relief in labour) ។

❖ ប្រដាប់គៀបនឹងប្រដាប់បូមជួយបង្កើតទារក (Forceps and Ventouse– Vacuum)

ពេលខ្លះ ដោយចាំបាច់សំរាប់ជួយបង្កើតទារកដោយការប្រើដង្កៀបឬប្រដាប់បូម។ ឧបករណ៍ទាំងនេះអាចប្រើបន្ទាប់ពីកស្បូនរបស់អ្នកបានបើកពេញទំហឹង។ មូលហេតុដែលភាគច្រើនមានជាទូទៅគឺ ៖

- ទារកមិនអាចទ្រាំបាននឹងការឈឺពោះសំរាលបាន (លំនាំចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារកមិនមានភាពជាធម្មតា)
- ➤ ដំណាក់ការទី 2 នៃការឈឺពោះសំរាលទារកមានភាពជំយ៉ូរ ដែលជាលទ្ធផលអាចមកពី៖ ស្ថានភាពរបស់ម្តាយ (ឧទាហណ៍- ភាពហត់នឿយ)
- ទម្រង់ទីតាំងរបស់ទារក
- ការចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅខួរឆ្អឹងខ្នង គឺមានដំណើការយឺតយ៉ូរ
- ម្តាយមានលក្ខណៈផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត

មុនពេលជួយក្នុងការសំរាលទារក អ្នកត្រូវបានគេស៊កបញ្ចូលនូវបំពង់បូមទៅក្នុងផ្លោកនោមរបស់អ្នកដើម្បីបង្ហូរទឹកនោម។

អ្នកត្រូវការថ្នាំជួយបំបាត់ការឈឺចាប់។ ដោយយោលទៅតាមស្ថានភាព នេះដែលអាចទាក់ទងទៅនឹងការចាក់ថ្នាំស្ពឹក ធ្វើឲ្យស្ពឹកនៅកន្លែងស្បែកចង្អូរក្រោមទ្វារមាសទៅរន្ធគូថដោយចាក់ម្ជុលបញ្ចូលថ្នាំស្ពឹកទៅក្នុងខួរឆ្អឹងខ្នង ឬ រាំងស្ទះនៅសន្លាក់ឆ្អឹងខ្នង។

អ្នកអាចត្រូវការកាត់ច្រិបស្បែកគែមក្រោមជ្រលងទ្វារមាស។ បើសិនបានតម្រូវឲ្យធ្វើដោយបានដេរថ្មេតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះបន្ទាប់ពីសំរាលទារកហើយ ជាធម្មតាមានភាពជាសះយ៉ាងល្អប្រសើ ដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីឡើយ។

ការជម្រើសយកដង្កៀបឬប្រដាប់បូម ដោយយោលទៅតាមស្ថានភាពខ្លះ នឹងទៅតាមភាពនិយមរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

❖ ប្រដាប់សំរាប់បូមជួយបង្កើតទារក (Ventouse – Vacuum)

គឺជាពែងសំរាប់បូមដែលដាក់គ្របពីលើក្បាលទារក។ ពេលឈឺពោះរឹតកន្ត្រាក់វេជ្ជបណ្ឌិតបានយកប្រដាប់ពែងបូមទាញក្បាលទារក នៅពេលអ្នកខំប្រឹងរម៉ាត់រុញឲ្យទារកសំរាលចេញមកក្រៅ។

❖ ប្រដាប់សំរាប់គៀបជួយបង្កើតទារក (Forceps birth)

ប្រដាប់សំរាប់គៀបជួយបង្កើតទារកដែលមានទម្រង់ជាស្លាបព្រាដែកជាឧបករណ៍ដោយរចនាឲ្យស្របទៅនឹងរង្វង់ជុំវិញក្បាលទារក។ នៅពេលឈឺពោះកន្ត្រាកវេជ្ជបណ្ឌិតប្រើប្រដាប់សំរាប់គៀបទាញនៅពេលអ្នកប្រឹងរម៉ាត់ឲ្យទារកសំរាលចេញ។

❖ ការវះពោះជួយបង្កើតទារក (Caesarean section)

ការជម្រើសឬបានគម្រោងទុកជាមុនអាចនឹងគិតទុកថាជាភាពចាំបាច់មួយពីព្រោះ៖

- អ្នកបានវះពោះដោយបានសំរាលទារកពីពេលមុន
- អ្នកមានសុកពាំងមាត់ស្បូន (សុកផ្តេកជិតដល់ឬពាំងលើ កស្បូន)
- អ្នកមានករណីផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តធ្វើឲ្យការសំរាលមានហានិភ័យដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដល់រូបអ្នកនឹងទារករបស់អ្នកផង។
- ចំនួនហានិភ័យមានខ្លះៗ ដល់ទារកក្នុងការសំរាលតាមទ្វារមាស ឧទារហណ៍៖ ទារកមានទម្រង់បញ្ច្រាស់ (breech) ឬមានទម្រង់មិនជាធម្មតាផ្សេងៗទៀតនៅពេលចុង ក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។

❖ ការវះពោះជួយបង្កើតទារកដោយការសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ជាធម្មតាបានធ្វើប្រសិនជា៖

- ទារកមិនអាចទ្រាំទ្របានទៅនឹងការឈឺពោះសំរាល
- ការឈឺពោះសំរាលមិនអាចមានដំណើរការល្អប្រសើ
- ម្តាយមានការពិបាកខ្លះៗដូចជាការធ្លាក់ឈាមហូរខ្លាំង ឬមានសម្ពាធឈាមលើសខ្លាំងមុនពេលសំរាល (ការលើសឈាម)។