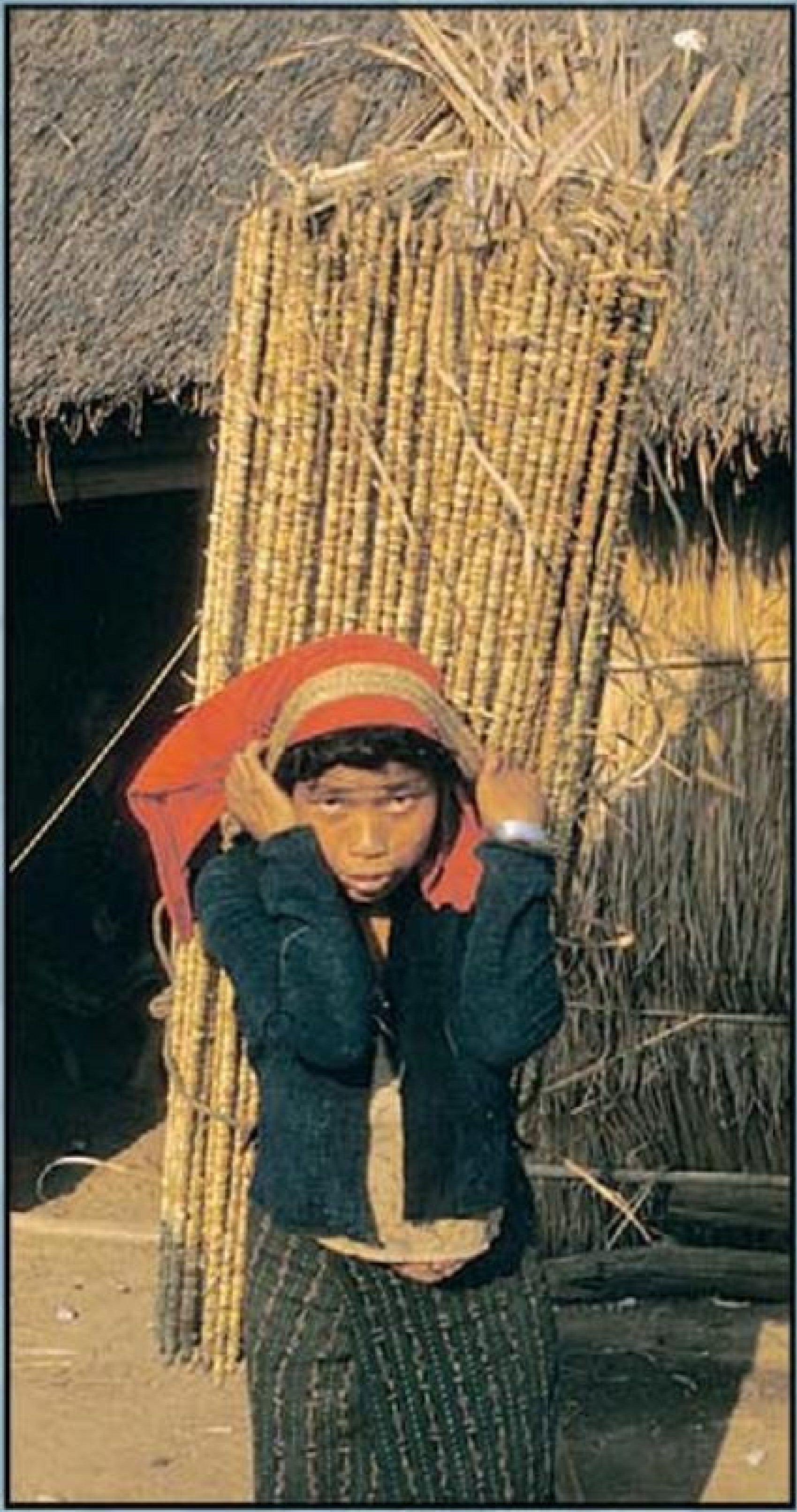


ການດູແລ ສຸຂະພາບ ແມ່ຍິງ

ອ້າຍ
ຫນູ
ນ້ອຍ

Mennonite Central Committee

ປຶ້ມຫົວນີ້ສາມາດພິມອອກໄດ້ ກໍ່ຍ້ອນການ
ສະໜັບສະໜູນຂອງ ທາມາຣາ ແຈນນິກ.
ຂໍຂອບໃຈຫຼາຍໆ!

This publication of this “Women’s Health” handbook was made possible by a donation from Tamara Jannink of the Netherlands. Thank you!

ພວກເຮົາມີປຶ້ມຫຼາຍຫົວພ້ອມທີ່ຈະພິມອອກສູ່ສັງຄົມລາວ ແຕ່ພວກເຮົາພັດບໍ່ມີຜູ້ອຸປະຖຳພຽງພໍ.
ຂໍໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍອຸປະຖຳຈະໄດ້ບໍ?
We have other books ready to print, as soon as they have a sponsor. Can you help?

www.BigBrotherMouse.com

ການດູແລສຸຂະພາບແມ່ຍິງ

ຂຽນໂດຍ: ອໍກຸດ ເບີນ, ຣອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາຣິນ ສະພີໂຣ

ແຕ້ມໂດຍ: ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ຽນ, ອົງການ ມິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສຂສ ແລະ ອ້າຍໜູນ້ອຍ

ແປ: ອົງການ ມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສູນຂ່າວສານການແພດສຸຂະສຶກສາ (ສຂສ), ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ສະຫງວນລິຂະສິດ © 1997 ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ຽນ

ຈັດພິມໂດຍ: ຮ້ານປຶ້ມອ້າຍໜູນ້ອຍ, ຫຼວງພະບາງ ຮ່ວມກັບ ອົງການ ມິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ

ທະບຽນອະນຸຍາດ: ລທບ 148ພຈ26062009. ພິມຄັ້ງທີ 1

ພິມທີ່ ໂຮງພິມ ປານຄຳ ໄຊເທັກ, ວຽງຈັນ, 2009. ຈຳນວນ 11000 ຫົວ

Women’s Health
By A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell and Katharine Shapiro.
From the book *Where Women Have No Doctor,* published by the Hesperian Foundation.
Published by Big Brother Mouse, Luang Prabang, Lao PDR. www.BigBrotherMouse.com
Copyright © 1997 by Hesperian Foundation. All rights reserved. This book may be copied on a not-for-profit basis to meet local needs. For details please see www.Hesperian.org
The three photos on the top and right sides of front cover are copyright © Joel Martin Halpern, all rights reserved.
First edition, first printing, August 2009

ການດູແລ ສຸຂະພາບ ແມ່ຍິງ

ຂຽນໂດຍ: ອໍກຸດ ເບີນ, ຣອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາຣິນ ສະພີໂຣ

ຈັດພິມໂດຍ ອ້າຍໜູນ້ອຍ ຮ່ວມກັບ ອົງການ ມິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ
Published by Big Brother Mouse,
in cooperation with the Mennonite Central Committee

ຄຳນຳ

ທົ່ວໂລກ ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນອາໄສຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ "ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີທ່ານໝໍ". ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງທົນທຸກທໍລະມານ ແລະ ຕາຍຢ່າງໜ້າເສຍດາຍ ຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຂາດວິທີການດູແລສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະ ຂາດຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຜູ້ຍິງເຫຼົ່ານີ້ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆທີ່ສົນໃຈໃນການພັດທະນາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ນຳໃຊ້ພາສາງ່າຍໆ ແລະ ປະກອບດ້ວຍຮູບພາບຈາກທົ່ວໂລກຫຼາຍພາບ ເຊິ່ງມັນໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງລະດັບດີພໍສົມຄວນ. ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດແກ່ຍິງສາວ, ແມ່ຍິງ, ຜູ້ດູແລສຸຂະພາບ ລວມທັງຜູ້ຊ່ວຍຊີວິດທົ່ວໆໄປ.

ຖ້າເຈົ້າອ່ານໜັງສືໄດ້ ບາງທີເຈົ້າຄວນອ່ານປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ໃຫ້ພວກທີ່ອ່ານບໍ່ໄດ້ຟັງ. ຖ້າເຈົ້າຫາກຮູ້ຄົນທີ່ກຳລັງທໍລະມານຍ້ອນບັນຫາສຸຂະພາບ ກະລຸນານຳປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ໄປໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ບໍ່ໃຊ້ສະເພາະແຕ່ຍິງຄົນດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຕາມທີ່ພວກເຮົາໄດ້ພົບພໍ້ການປະພຶດ ແລະ ແນວຄິດທີ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ການຮຽນນຳກັນກາຍເປັນພາກສ່ວນການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນຫຼາຍ.

ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດເປັນຜູ້ດູແລສຸຂະພາບໄດ້.

ສາລະບານ

1. ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ :: 4

2. ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ :: 16

3. ການຖືພາແລະການເກີດລູກ :: 32

4. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ :: 76

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ໄດ້ຄັດຈາກປຶ້ມ ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ ທີ່ໄດ້ແປ, ກວດແກ້ ແລະຈັດພິມໂດຍອົງການ ມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສູນຂ່າວສານການແພດສຸຂະສຶກສາ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ. ໂດຍໄດ້ຮັບອະນຸຍາດແປຈາກສະບັບ ທີ່ຈັດພິມໂດຍ ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣ່ຽນ, ປະເທດອາເມຣິກາ.

From the book "Where Women Have No Doctor," published by the Hesperian Foundation, USA

ພາກທີ 1

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ :: 6

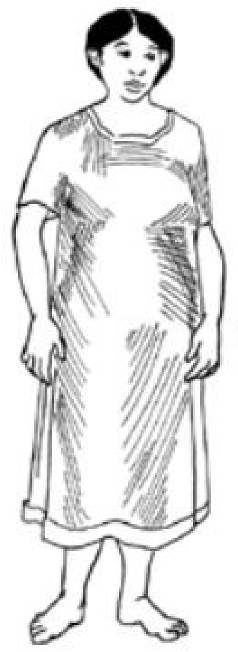
ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ :: 8

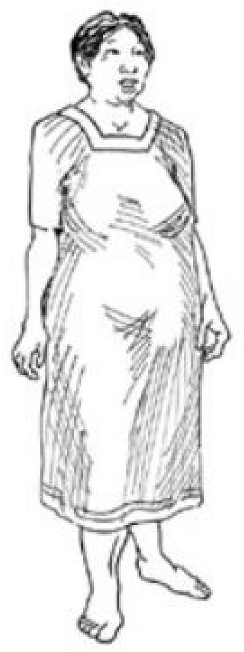
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່? :: 9

ການມີປະຈຳເດືອນ :: 11

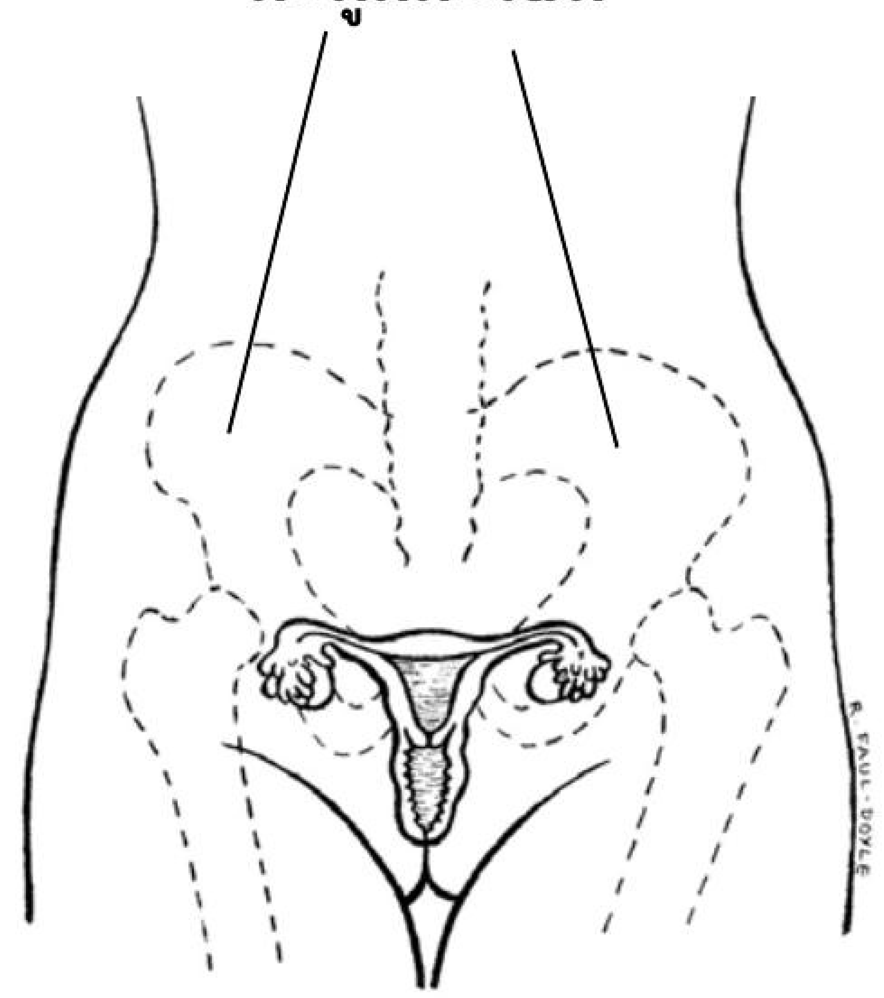
ໃນພາກນີ້ແມ່ນກ່າວເຖິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ທີ່ປະກອບເຂົ້າໃນລະບົບເພດ ແລະການສືບພັນ. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ຕໍ່ໄປ

ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ





ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຈາກຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍກໍ່ມີຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆທີ່ເໝືອນກັນ. ແຕ່ວ່າເມື່ອກ່າວເຖິງອະໄວຍະເພດ ແລະ ສືບພັນແລ້ວ ແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍສາມາດຮ່ວມເພດແລະມີລູກໄດ້. ມີຫຼາຍໆພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພາກສ່ວນນີ້ຂອງແມ່ຍິງ.



ທ່ານສາມາດຄຳເຫັນກະດູກກະໂພກຂອງທ່ານຢູ່ລຸ່ມແອວ. ມັນປະກອບເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງກະດູກຊາມ. ພາກສ່ວນທ້ອງນ້ອຍແມ່ນທີ່ຕັ້ງຂອງລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງກະດູກກະໂພກ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຈທີ່ຈະກ່າວເຖິງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຊື່ຂອງມັນ.ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຖືວ່າພາກສ່ວນອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ຖ້າເຮົາຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທຳງານແບບໃດເຮົາກໍ່ສາມາດເອົາໃຈໃສ່ດູແລມັນໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ພວກເຮົາສາມາດຮູ້ບັນຫາ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ ພ້ອມທັງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ. ຖ້າເຮົາຮູ້ຫຼາຍເທົ່າໃດເຮົາກໍ່ຍິ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຄຳແນະນຳທີ່ຜູ້ອື່ນໃຫ້ນັ້ນ ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຫຼື ວ່າເປັນໂທດ.

ແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄວນອາຍທີ່ຈະກ່າວເຖິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງຕົນ.

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ

ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອະໄວຍະວະເພດທັງພາຍນອກ ແລະ ໃນ. ອະໄວຍະວະເພດທາງນອກເອີ້ນວ່າ "ຫີ". ບາງຄັ້ງຄົນອາດເວົ້າວ່າທັງໝົດແມ່ນຫີ ແຕ່ຍັງມີພາກສ່ວນອື່ນໆອີກເຊັ່ນ ຊ່ອງຄອດເຊິ່ງແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ເລີ່ມຈາກປາກຮູໄປສູ່ມົດລູກທີ່ຢູ່ທາງໃນຮ່າງກາຍ.

ຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກ ແລະ ຊື່ຂອງມັນ.

ອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກ.

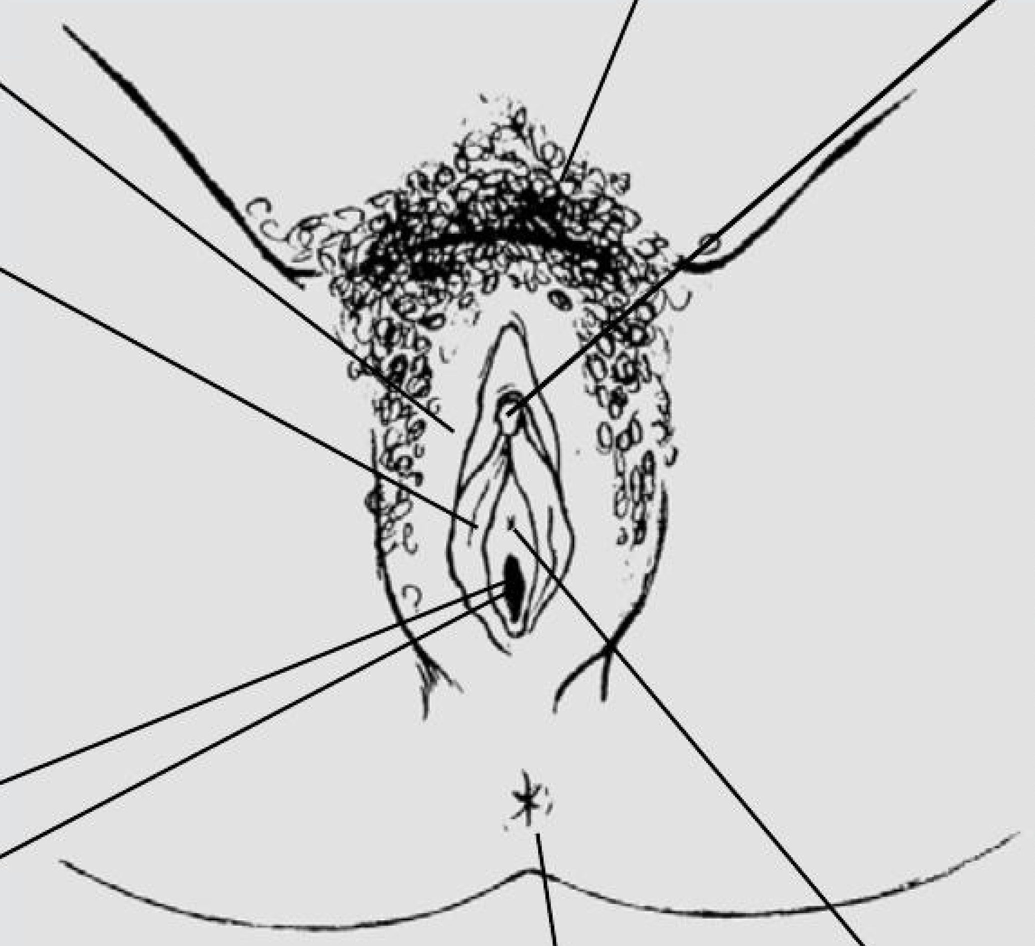
ທຸກໆພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດທີ່ສາມາດເຫັນຢູ່ຫວ່າງຂາ

ຮີມນອກ/ຮີມໃຫຍ່: ປະກອບດ້ວຍຮີມໄຂມັນທີ່ປິດເວລາຂາຂອງທ່ານຫຸບເຂົ້າກັນ ມັນປົກປ້ອງພາກສ່ວນພາຍໃນ.

ຂະໂມມ: ບ່ອນທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ມີເສັ້ນໝອຍເກີດຂຶ້ນ.

ແຕດ/ຈອມສັງວາດ: ແມ່ນພາກສ່ວນນ້ອຍໆ ແລະມີຮູບຮ່າງຄືດອກໄມ້ຈູມ. ແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກສູງຖ້າຫາກຖືກແຕະຕ້ອງ. ການຮຸກຖູມັນ ຫຼື ບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມສາມາດກະຕຸ້ນອາລົມເພດຂອງແມ່ຍິງ ແລະສາມາດເຮັດໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້.

ຮີມໃນ/ຮີມນ້ອຍ: ປະກອບດ້ວຍແຜ່ນໜັງອ່ອນໆບໍ່ມີຂົນ ແລະມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຖ້າຖືກແຕະຕ້ອງ. ເວລາຮ່ວມເພດຮີມໃນຈະໃຄ່ຕຶ່ງຂື້ນ ແລະສີຈະຊ້ຳກວ່າປົກກະຕິ.

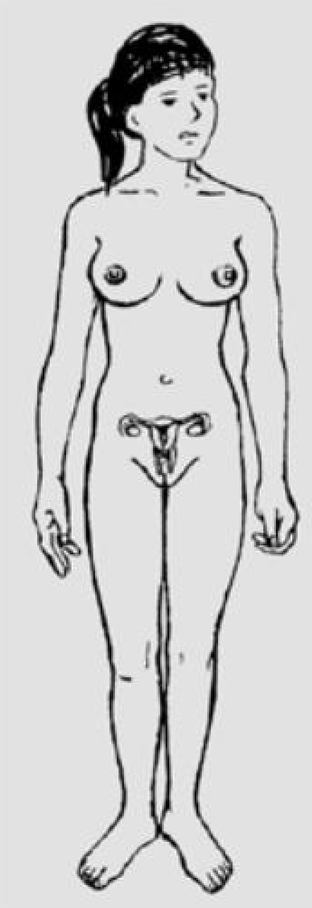


ຮູຊ່ອງຄອດ: ບໍລິເວນເປີດຂອງຊ່ອງຄອດ.

ເຍື້ອພົມມະຈາລີ: ໜັງບາງໆທີ່ປິດປາກຮູຊ່ອງຄອດ ແມ່ນເຍື້ອພົມມະຈາລີ. ເຍື້ອພົມມະຈາລີອາດຈະເຄັ່ງ ຫຼື ຂາດ ແລະມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍເວລາເຮັດວຽກໜັກ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ການເໜັງຕີງອື່ນໆ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ. ເຍື້ອພົມມະຈາລີຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມີເລີຍ.

ຮູທະວານ: ແມ່ນຮູເປີດຂອງລຳໄສ້ ແລະ ບ່ອນລະບາຍອາຈົມ/ຂີ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງຄົນ.

ຮູຍ່ຽວ: ແມ່ນຮູເປີດຂອງທໍ່ຍ່ຽວທີ່ຕໍ່ຈາກພົກຍ່ຽວ ແລະເປັນຮູລະບາຍຍ່ຽວອອກຈາກຮ່າງກາຍ.

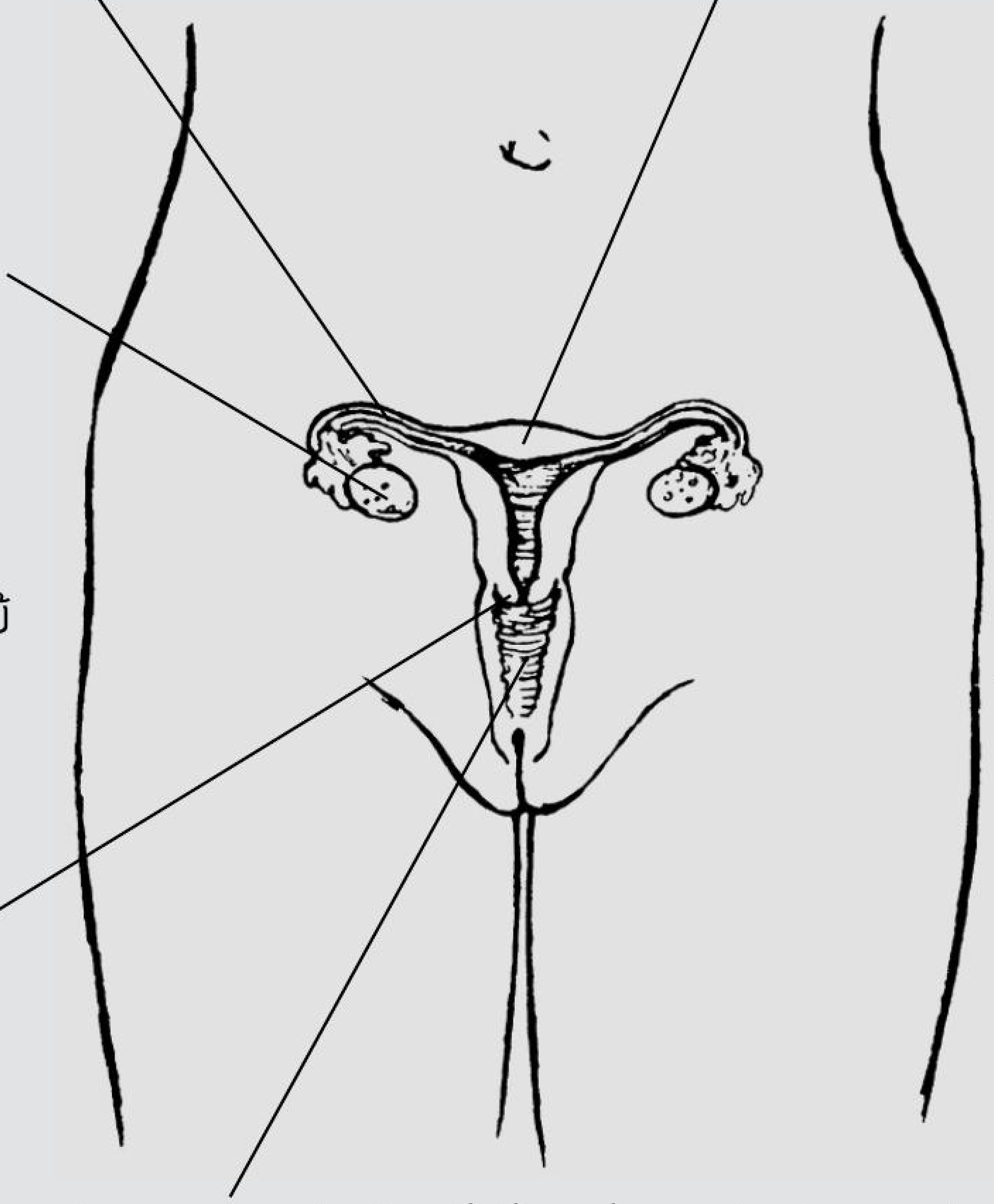


ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງອະໄວຍະອະເພດແມ່ຍິງ

ທໍ່ສົ່ງໄຂ່: ແມ່ນທໍ່ຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ເມື່ອຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາມັນຈະເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຮວຍໄຂ່ມາເຂົ້າສູ່ມົດລູກໂດຍຜ່ານທໍ່ສົ່ງໄຂ່.

ມົດລູກ: ແມ່ນກ້າມຊີ້ນທີ່ມີຜົ້ງຢູ່ເຄິ່ງກາງ. ທຸກໆເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມົດລູກຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ປະຈຳເດືອນ/ລົງລະດູ. ໃນໄລຍະຖືພາມົດລູກແມ່ນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍຕົວ.

ຮວຍໄຂ່: ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກມາຕາມທໍ່ສົ່ງໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ໃນເມື່ອຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍພົບພໍ້ກັບໜ່ວຍໄຂ່ນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກໄດ້. ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີສອງຮວຍໄຂ່ຊຶ່ງຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງມົດລູກ. ຮວຍໄຂ່ແຕ່ລະເບື້ອງມີຂະໜາດເທົ່າກັບໜ່ວຍໝາກອະງຸ່ນ.



ປາກມົດລູກ: ແມ່ນຊ່ອງເປີດຈາກຊ່ອງຄອດເຂົ້າຫາມົດລູກ. ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປຫາມົດລູກໂດຍຜ່ານຮູນ້ອຍໆທີ່ປາກມົດລູກ. ແຕ່ມັນສາມາດປ້ອງກັນມົດລູກຈາກສິ່ງອື່ນໆເຊັ່ນ ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໃນເວລາອອກລູກ, ປາກມົດລູກຈະເປີດອອກ, ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກມາ.

ຊ່ອງຄອດ: ແມ່ນຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຮີມນອກໄປຫາມົດລູກ. ຊ່ອງຄອດປະກອບດ້ວຍໜັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຫົດຢືດງ່າຍໃນເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະ ອອກລູກ. ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ.

ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ:

ຕ່ອມຜະລິດນ້ຳນົມ

ທໍ່ນ້ຳນົມນຳສົ່ງນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກຕ່ອມໄປຫາຫົວນົມ

ຜົ້ງນ້ຳນົມເຊິ່ງເປັນບ່ອນນ້ຳນົມມາອັ່ງຢູ່ຈົນກວ່າເດັກນ້ອຍຈະດູດກິນ

ຫົວນົມ (ຂວັ້ນນົມ) ແມ່ນບ່ອນເດັກດູດເພື່ອກິນນ້ຳນົມແມ່. ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນຫົວນົມຢ່າງຊັດເຈນ ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນຫົວນົມບອດ (ກ້ຽງກົມຕິດກັບນົມເລີຍ).

ລານນົມແມ່ນໜັງສີເຂັ້ມອ້ອມຮອບຫົວນົມ. ມີຕຸ່ມຫຼາຍຕຸ່ມຢູ່ລານນົມທີ່ຜະລິດນ້ຳມັນເຊິ່ງເປັນສິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຫົວນົມສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.

ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ

ນົມຂອງແມ່ຍິງມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນເມື່ອເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າໄວຂຶ້ນສາວ 10-15 ປີ, ຊຶ່ງແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ມັນແມ່ນບ່ອນຜະລິດນ້ຳນົມສຳລັບລູກນ້ອຍຫຼັງຈາກຖືພາ. ເມື່ອຖືກແຕະຕ້ອງໃນເວລາຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ຮູຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມ ແລະພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.

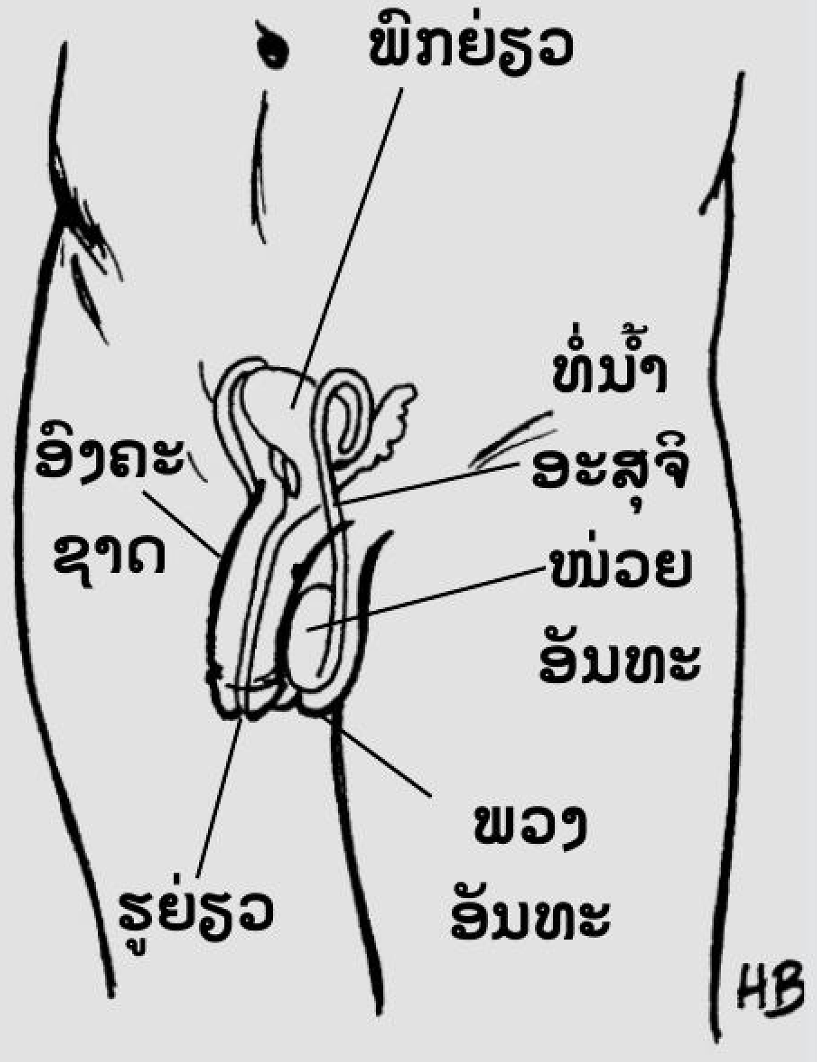
ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ

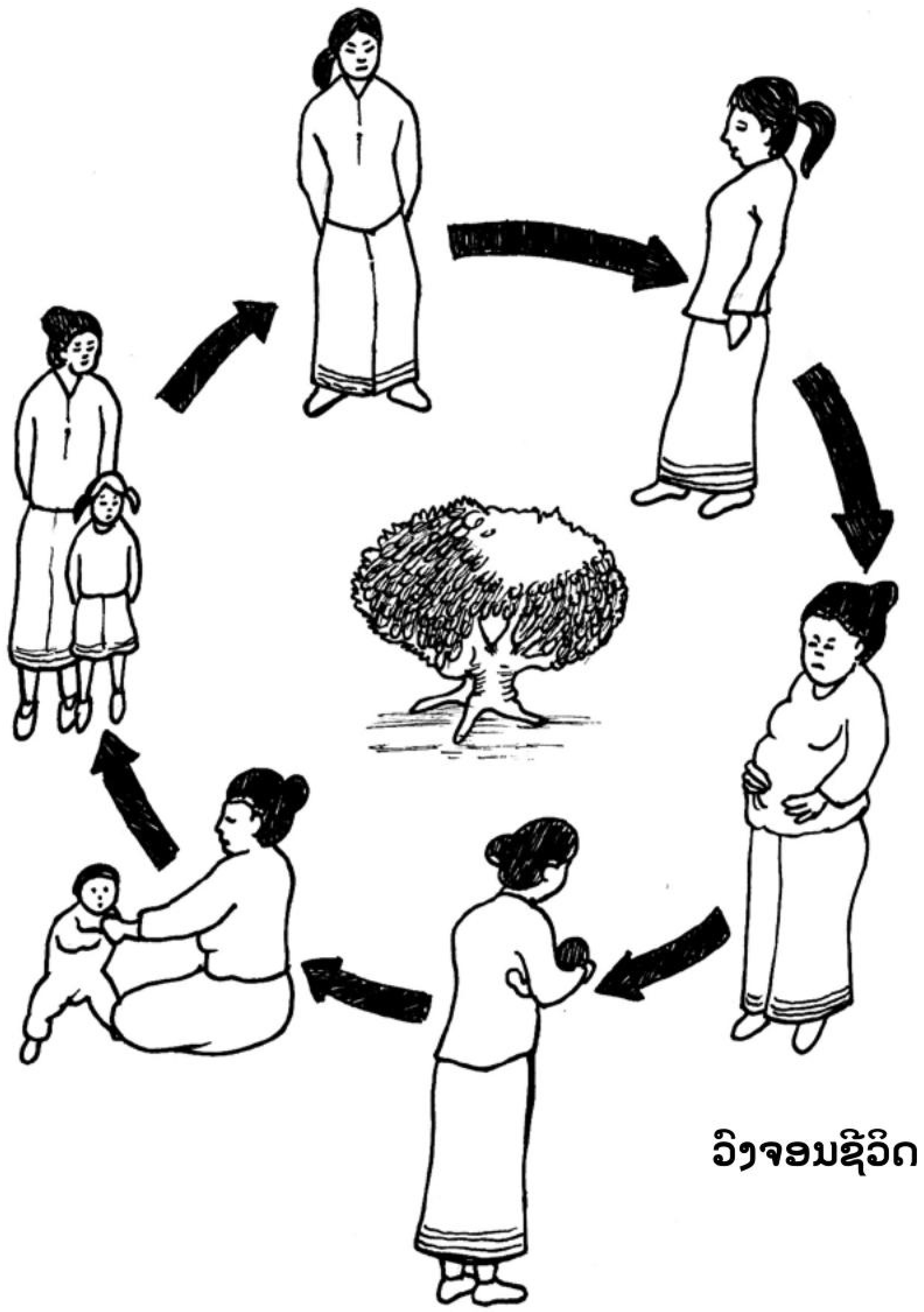
ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍເຫັນໄດ້ງ່າຍກ່ອນຂອງແມ່ຍິງ ເພາະວ່າສ່ວນໃຫຍ່ມັນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ໜ່ວຍອັນທະ (ໝາກໄຂ່ຫຳ) ຜະລິດຮອກໂມນຕົ້ນຕໍໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ແຕັສຕົດສະເຕໂຣນ (Testosterone). ໃນເມື່ອເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜະລິດຮອກໂມນແຕັສຕົດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮອກໂມນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວປ່ຽນແປງເປັນຜູ້ໃຫຍ່.

ໜ່ວຍອັນທະຜະລິດຕົວອະສຸຈິ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດຕົວອະສຸຈິໃນໄລຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ.

ຕົວອະສຸຈິຈະໄຫຼຈາກໜ່ວຍອັນທະມາຫາທໍ່ໜຶ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນອົງຄະຊາດ (ໂຄຍ) ແລະມາປະສົມກັບນ້ຳເມືອກອີກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງຜະລິດໂດຍຕ່ອມສະເພາະຂອງມັນ.

ເມື່ອຕົວອະສຸຈິ ແລະ ນ້ຳເມືອກປະສົມກັນແລ້ວມັນຈະກາຍເປັນນ້ຳອະສຸຈິ. ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຊາຍຈະປ່ອຍນ້ຳອະສຸຈິອອກເມື່ອເຂົາເຈົ້າບັນລຸຈຸດສຸດຍອດ.





ວົງຈອນຊີວິດ

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່?

ໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນ ຄື ໄວຂຶ້ນສາວ, ໄລຍະຖືພາ ແລະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງ ແລະ ເວລາທີ່ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ (ໝົດປະຈຳເດືອນ). ນອກນັ້ນ, ໃນໄລຍະທີ່ລາວສາມາດມີລູກຢູ່ນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນເຊັ່ນ: ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ໄລຍະມີ ແລະ ຫຼັງປະຈຳເດືອນ. ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແມ່ນຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ແລະ ເຕົ້ານົມ ເຊິ່ງປະກອບຢູ່ໃນລະບົບສືບພັນ. ການປ່ຽນແປງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເນື່ອງມາຈາກທາດເຄມີຊະນິດພິເສດ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ຮອກໂມນ.

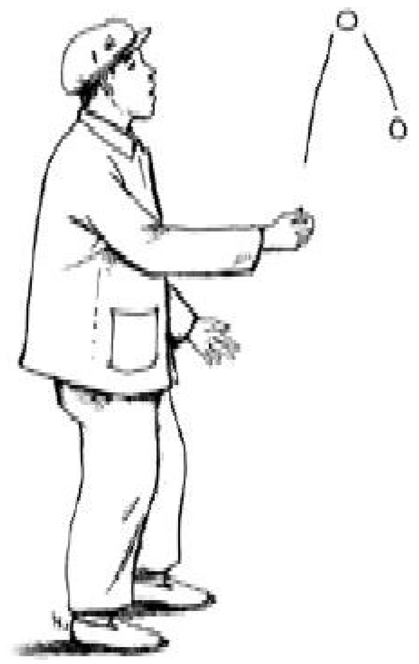
ຮອກໂມນ

ຮອກໂມນແມ່ນທາດທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງມັນມີໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຄົນ. ກ່ອນທີ່ຈະມີປະຈຳເດືອນເທື່ອທຳອິດ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງຈະຜະລິດຮອກໂມນ ເອີດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ ຮອກໂມນທັງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນ ຮອກໂມນຕົ້ນຕໍຂອງແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງນາງມີການປ່ຽນແປງເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສາວ.

ໃນເວລາຫຼາຍໆປີທີ່ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ນັ້ນ, ແຕ່ລະເດືອນ, ຮອກໂມນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ນອກນັ້ນຮອກໂມນຍັງຄວບຄຸມໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຮອກໂມນຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳນົດເວລາໃດທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້. ວິທີຄຸມກຳເນີດຫຼາຍໆວິທີໄດ້ນຳໃຊ້ການຄວບຄຸມຮອກໂມນໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ. ຮອກໂມນຍັງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດມີການຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ລູກອີກດ້ວຍ. ຕົວຢ່າງ: ຮອກໂມນ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ແລະເຮັດໃຫ້ເຕົ້ານົມຜະລິດນ້ຳນົມຫຼັງຈາກອອກລູກ.

ເມື່ອແມ່ຍິງກ້າວເຂົ້າຫາໄວໝົດປະຈຳເດືອນ ຮ່າງກາຍຂອງນາງຈະຄ່ອຍໆຢຸດເຊົາການຜະລິດຮອກໂມນ ເອີດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ. ຮວຍໄຂ່ຂອງນາງກໍ່ຢຸດເຊົາປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ຮ່າງກາຍຂອງນາງກໍ່ບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ແລະປະຈຳເດືອນຂອງນາງກໍ່ບໍ່ມາອີກເລີຍ, ໄລຍະນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.

ປະລິມານ ແລະ ຊະນິດຂອງຮອກໂມນຕ່າງໆທີ່ຜະລິດໂດຍຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ອາລົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ, ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ, ອຸນຫະພູມ, ຄວາມຫິວ ແລະຄວາມແຂງແກ່ນຂອງກະດູກຂອງລາວເອງ.



ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ? ແມ່ນຂຶ້ນກັບໂຊກຄ້າຍກັບການໂຍນຫຼຽນ.

ການມີລູກ-ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ?

ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຕົວອະສຸຈິຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກຜູ້ຊາຍ ແລະອີກເຄິ່ງໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກແມ່ຍິງ. ມີພຽງແຕ່ຕົວອະສຸຈິຕົວດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າຕົວອະສຸຈິເປັນເພດຜູ້, ເດັກນ້ອຍຈະເປັນຜູ້ຊາຍ ກົງກັນຂ້າມ ຖ້າແມ່ນເພດແມ່, ເດັກນ້ອຍກໍ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ. ຍ້ອນວ່າມີບາງຊຸມຊົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເພດຊາຍຫຼາຍກວ່າເພດຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ,ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄອບຄົວຢາກຈະມີລູກຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ. ລັກສະນະນີ້ມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ເພາະວ່າແມ່ຍິງຄວນຈະມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັບຜູ້ຊາຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ບໍ່ຍຸຕິທຳສຳລັບແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າມີບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຕິຕຽນ ຖ້າຫາກວ່າລາວບໍ່ມີລູກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນຍ້ອນຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ເຮັດໃຫ້ມີລູກເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ.

ການມີປະຈຳເດືອນ

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ເອີ້ນການມີປະຈຳເດືອນແຕກຕ່າງກັນໄປ

ໃນຊຸມປີທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນໄລຍະສືບພັນນັ້ນ, ທຸກໆເດືອນໄລຍະປະມານ 3-5 ວັນແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມົດລູກໂດຍຜ່ານຊ່ອງຄອດ. ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ "ເປັນປະຈຳເດືອນ" ຫຼື ລົງລະດູ. ການມີປະຈຳເດືອນເປັນຂະບວນການທີ່ປົກກະຕິ ແລະແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າ ການມີເລືອດອອກປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ວ່າ ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະເປັນຫຍັງບາງຄັ້ງມັນຈຶ່ງປ່ຽນໄປ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ

ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ຮອບປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມຕົ້ນນັບແຕ່ມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ. ທຸກໆ 28 ມື້ໃດ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະມີປະຈຳເດືອນ, ບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 20 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ກໍ່ອາດຈະມາທຸກໆ 45 ມື້ .

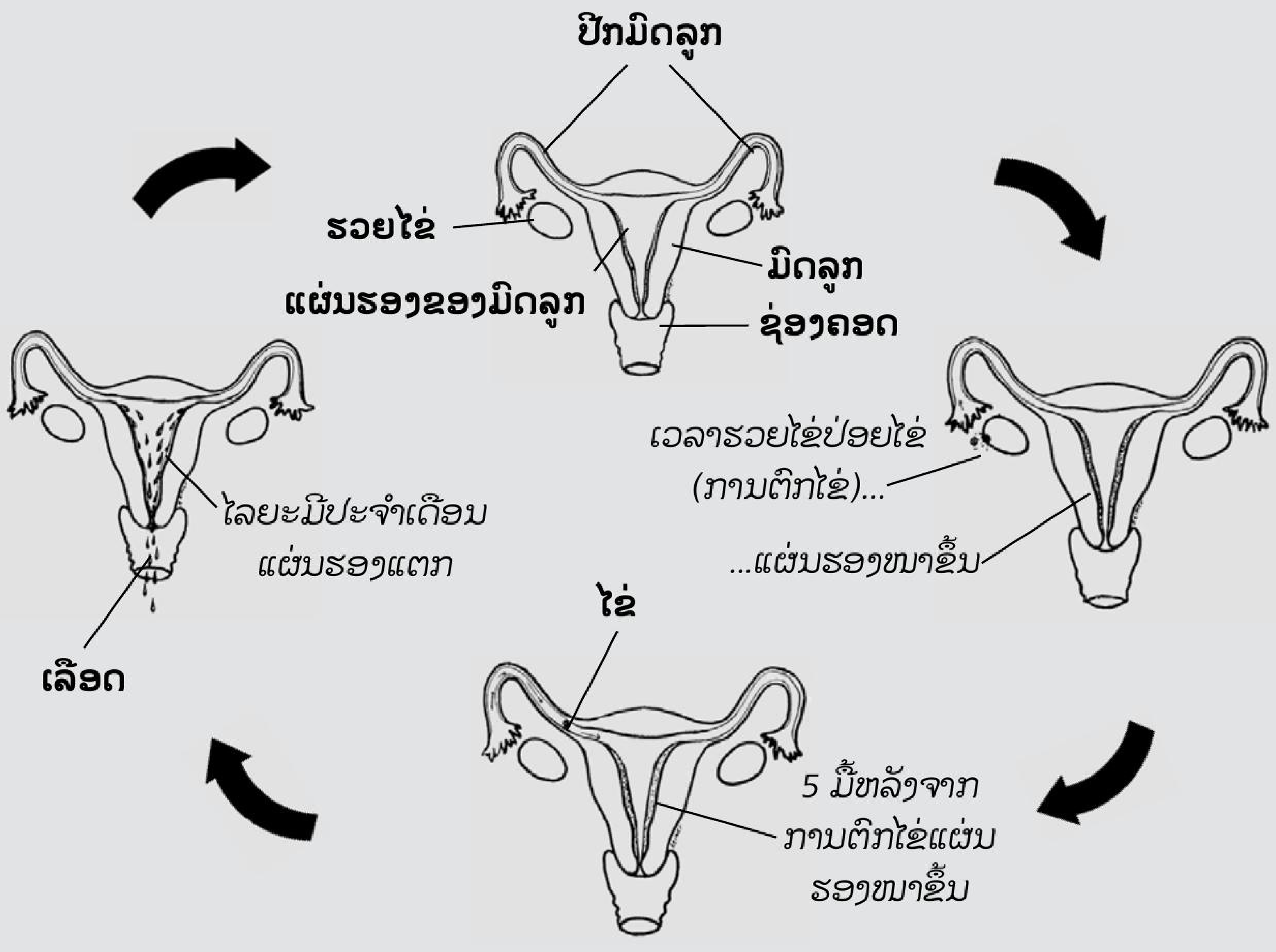
ປະລິມານຂອງຮອກໂມນເອີດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ ຈະປ່ຽນແປງໄປ

ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເຫັນວ່າໄລຍະຫ່າງຂອງການມີປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງໃນເມື່ອລາວມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼືຫຼັງຈາກອອກລູກ, ຫຼືບາງທີຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງອາລົມ.

ຕາມຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຮວຍໄຂ່ຈະຜະລິດເອິດສະໂຕຣແຊນເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເປັນແຜ່ນຮອງໜາຢູ່ໃນມົດລູກ. ຮ່າງກາຍຜະລິດແຜ່ນຮອງແບບນັ້ນກໍ່ເພື່ອວ່າ, ເດັກອ່ອນໃນທ້ອງຈະມີບ່ອນຢູ່ທີ່ນຸ່ມນວນເພື່ອເຕີບໃຫຍ່, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກຖືພາໃນເດືອນນັ້ນ.

ປະມານ 14 ມື້ ກ່ອນຄົບຮອບປະຈຳເດືອນ, ເມື່ອແຜ່ນຮອງອັນນຸ່ມນວນນັ້ນຫາກກຽມພ້ອມ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈາກຮວຍໄຂ່ກໍ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໄຂ່ຈະໄຫຼຜ່ານທາງທໍ່ສົ່ງໄຂ່ມາຫາມົດລູກ. ໃນໄລຍະນີ້ເອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີລູກໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄດ້ມີເພດສຳພັນກ່ອນໜ້ານັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍອາດຈະມາສົມທົບກັບໄຂ່ຂອງນາງ. ໄລຍະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການປະສົມພັນ ແລະ ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ



ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງທົ່ວໄປຈະມີປະມານ 28 ມື້ ຊຶ່ງຄ້າຍຄືຮອບຂອງດວງຈັນ

ໃນໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນເທື່ອໃໝ່, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດຮອກໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນນຳອີກ. ຮອກໂມນຊະນິດນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍ, ໄຂ່ຈະບໍ່ຖືກປະສົມພັນ, ດັ່ງນັ້ນ, ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມົດລູກຈຶ່ງບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ. ຮວຍໄຂ່ຈະຢຸດເຊົາຜະລິດຮອກໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ແລະເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງນັ້ນເລີ່ມແຕກລະລາຍໄປ. ເມື່ອແຜ່ນຮອງນັ້ນລະບາຍອອກນອກຮ່າງກາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ກໍ່ຈະອອກມານຳເໝືອນກັນ. ນີ້ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນໃໝ່. ຫຼັງຈາກມີປະຈຳເດືອນ, ຮວຍໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດຮອກໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກ ແລະແຜ່ນຮອງອັນໃໝ່ກໍ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ປຶກສານຳແມ່, ເອື້ອຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນລອງເບິ່ງ. ທ່ານຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ຺້ຄືກັນ ແລະອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ

ບາງຄັ້ງຮວຍໄຂ່ບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການຜະລິດຮອກໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນໜ້ອຍລົງ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ ແລະ ປະລິມານຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ຍິງສາວທີ່ຫາກໍ່ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກນົມໃໝ່ໆ, ປະຈຳເດືອນອາດຈະມາ 2-3 ເດືອນເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຈະມາຄ່ອຍ, ຫຼືອາດຈະມາແຮງ. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄ່ອຍໆເປັນປົກກະຕິເມື່ອເວລາຜ່ານໄປໄລຍະໜຶ່ງ.

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ນຳໃຊ້ຮອກໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ ອາດຈະມີປະຈຳເດືອນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບເດືອນ (ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ).

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນໝົດປະຈຳເດືອນອາດຈະເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼືມາເລື້ອຍກ່ວາຕອນທີ່ລາວຍັງໜຸ່ມ. ຍ້ອນວ່າລາວໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ, 2-3 ເດືອນ ປະຈຳເດືອນອາດຈະບໍ່ມາ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ກັບຄືນມາລົງເລືອດອີກ.

ອາການປວດປະຈຳເດືອນ

ໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນ, ມົດລູກຈະບັ້ນເພື່ອລະລາຍແຜ່ນຮອງທີ່ຜະລິດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນອອກຈາກມົດລູກ. ການບັ້ນຂອງມົດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ, ມີບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ ເຈັບບິດທ້ອງນ້ອຍ. ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບກ່ອນ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນເລີ້ມມາ.

ບີບຍັ້ນຫວ່າງນິ້ວໂປ້ ແລະ ນີ້ວຊີ້ຢ່າງແຮງ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ

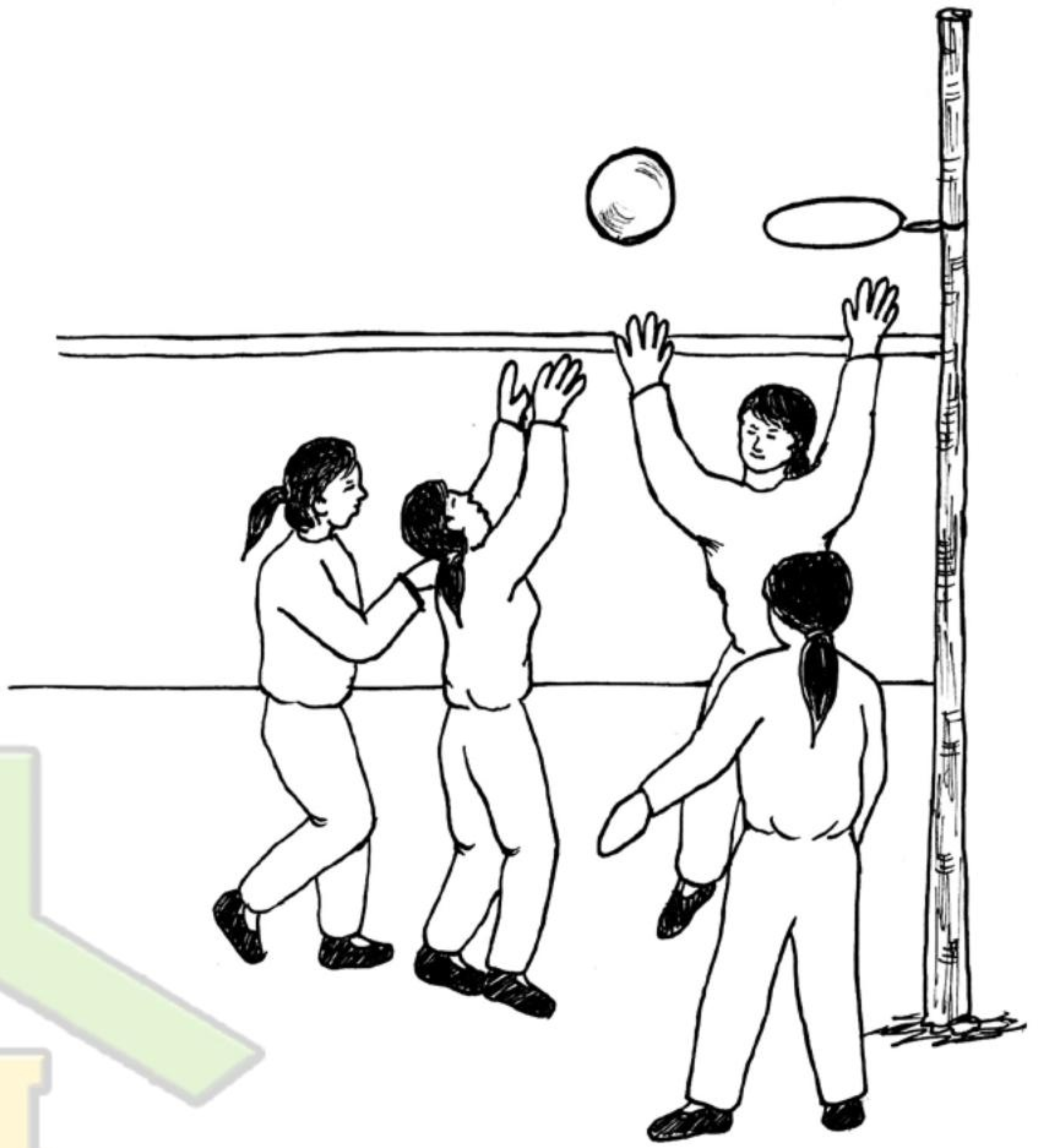
- ນວດທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຜ່ອນຄາຍລົງ
- ໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ພາຊະນະອັນໃດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວວາງເຕັງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ. ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຜ້າໜາໆຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນມາໃຊ້ກໍ່ໄດ້.
- ດື່ມນ້ຳຕົ້ມຂີງ, ໃບໝາກຣາດສະເບີຣີ ຫຼື ຄາໂມມາຍ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ອາດຊ່ວຍແກ້ອາການເຈັບແບບນີ້ໄດ້ ເຊິ່ງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນອາດຈະຮູ້ກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍ່າງ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຢາ ອີບູປະໂຣແຟນ (Ibuprofen) ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນໄດ້ດີຫຼາຍ
- ຖ້າວ່າທ່ານລົງປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະບໍ່ມີວິທີອື່ນແກ້ໄຂໄດ້ ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະໜານຕ່ຳ ປະມານ 6-12 ເດືອນ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້

ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ (Premenstrual syndrome)

ແມ່ຍິງ ແລະ ຍິງສາວຈຳນວນໜຶ່ງອາດຈະຮູ້ສຶກອຶດອັດບໍ່ສະບາຍສອງສາມມື້ກ່ອນຈະມີປະຈຳເດືອນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ສອງສາມອາການໃນໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນອາດຈະສັງເກດເຫັນວ່າຕົນເອງມີບາງອາການຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບນົມ
- ຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍ
- ທ້ອງບິດ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ເຈັບກ້າມຊີ້ນ, ໂດຍສະເພາະແອວຈ່ອງໃສ່ກະໂພກ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍ.
- ຮູ້ສຶກວ່າມີນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດຫຼາຍຂຶ້ນ
- ສິວຂຶ້ນໜ້າ
- ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວບຄຸມອາລົມຍາກກວ່າເກົ່າ

ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນມີໜຶ່ງໃນອາການເຫຼົ່ານີ້ເປັນຢ່າງໜ້ອຍໃນແຕ່ລະເດືອນ ແລະ ຜູ້ຍິງບາງຄົນມີໝົດທຸກອາການ. ຜູ້ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງອາດມີອາການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະເດືອນ. ສຳລັບຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນ ມື້ກ່ອນເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ເປັນເວລາທີ່ພວກເຂົາຫິນຫວຍ ແຕ່ຜູ້ຍິງບາງຄົນພັດເວົ້າວ່າ ພວກເຂົາຮູ້ສຶກສະໝອງປອດໂປ່ງ ແລະ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ດີກວ່າ.



ບາງຄັ້ງການອອກກຳລັງກາຍສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນໄດ້.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍແກ້ອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນຈະແຕກຕ່າງໄປແຕ່ລະຄົນ. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າອັນໃດຊ່ວຍໄດ້ ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຄວນທົດລອງປະຕິບັດຫຼາຍຢ່າງ ແລະສັງເກດວ່າວິທີໃດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ທຳອິດ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກ່າວໃນພາກແກ້ໄຂອາການປວດປະຈຳເດືອນກ່ອນ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ກິນອາຫານທີ່ຈາງກວ່າເກົ່າ. ເກືອເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອັ່ງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍຍິ່ງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫລີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມກາເຟ, ຊາ ຫຼື ນ້ຳອັດລົມຊະນິດອື່ນໆ (ເຊັ່ນ ໂຄລາ).
- ທົດລອງກິນໝາກຖົ່ວດິນ, ປາສົດ, ຊີ້ນ ແລະ ນ້ຳນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ມັນຈະກຳຈັດນ້ຳທີ່ອັ່ງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງຈຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ທົດລອງກິນຢາພື້ນເມືອງ. ສອບຖາມນຳແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ມີຢາພື້ນເມືອງອັນໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ.

24 / VII
ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

2 ພາກທີ

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເອງ (ໄວຈະເລີນພັນ) :: 18

ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ :: 20

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊູ້/ແຟນ/ຄູ່ຮັກ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດ. :: 24

ໃຊ້ກຳລັງເພື່ອຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ) :: 27

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ :: 30

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ

ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະປ່ຽນແປງເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ໄລຍະນີ້ອາດຈະເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຍິງໜຸ່ມອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັບເດັກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ. ຮ່າງກາຍຂອງລາວຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງທັງສອງໄວ ແລະ ກຳລັງມີການເສີມສ້າງອັນໃໝ່ ເຊິ່ງລາວບໍ່ເຄີຍພົບມາກ່ອນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກໍ່ຄື ບໍ່ມີຜູ້ໃດເວົ້າສູ່ລາວຟັງຈັກເທື່ອກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ, ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ຈະຄາດຫວັງທີ່ຈະເຫັນອັນໃດແດ່. ໃນພາກນີ້ຈະບັນລະຍາຍເຖິງສິ່ງທີ່ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ທ່ານຈະໄດ້ຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງຈະດຳລົງຊີວິດແບບສົມບູນຄືແນວໃດ ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເອງ (ໄວຈະເລີນພັນ)

ເດັກຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ພົບກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນກັງວົນ ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າບໍ່ຄືກັບຮ່າງກາຍຂອງເອື້ອຍ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ.

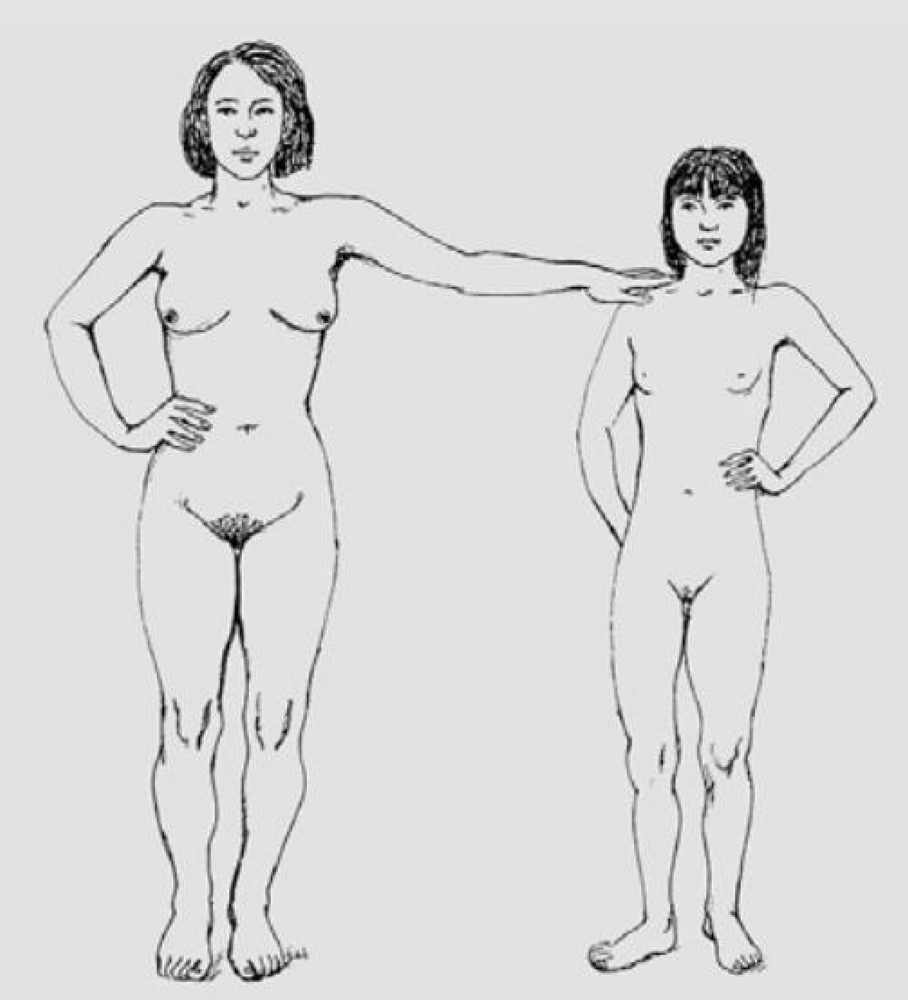
ການເຕີບໃຫຍ່.

ການປ່ຽນແປງອັນທຳອິດແມ່ນເຈົ້າອາດຈະໃຫຍ່ໄວຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະສູງກວ່າໝູ່ຜູ້ຊາຍໃນອາຍຸດຽວກັນກັບເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະເຊົາເຕີບໃຫຍ່ 2- 3 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ.

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.

ພ້ອມດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກໍ່ເລີ່ມຈະປ່ຽນແປງ. ມີສານເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ "ຮອກໂມນ" ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງອັນໃດແດ່ໃນໄວຂຶ້ນສາວ



- ເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ
- ໜ້າມັນ ແລະ ມີສິວຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ມີຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເກີດຂຶ້ນ
- ນົມຂອງເຈົ້າຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ. ຍ້ອນວ່ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫົວນົມອາດຈະເຈັບເປັນບາງຄັ້ງ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ນົມເບື້ອງໜຶ່ງອາດຈະໃຫຍ່ກ່ອນອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ເບື້ອງທີ່ນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໃຫຍ່ທັນກັນຢູ່.
- ຊ່ອງຄອດຈະເລີ່ມປຽກຊຶມເຈົ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.

ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ມີການປ່ຽນແປງອັນອື່ນອີກທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຫັນ. ມົດລູກ, ປີກມົດລູກ, ຮວຍໄຂ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນຕຳແໜ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງມັນ.

ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຂະນະທີ່ເຈົ້າມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ ເຈົ້າຈະມີຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າອາດຈະສົນໃຈໝູ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດບັງຄັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ. 2-3 ມື້ ກ່ອນລົງປະຈຳເດືອນໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ຄວາມຮູ້ສຶກທຸກຢ່າງຂອງເຈົ້າມັກຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນ: ຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວາມກັງວົນເປັນຕົ້ນ.

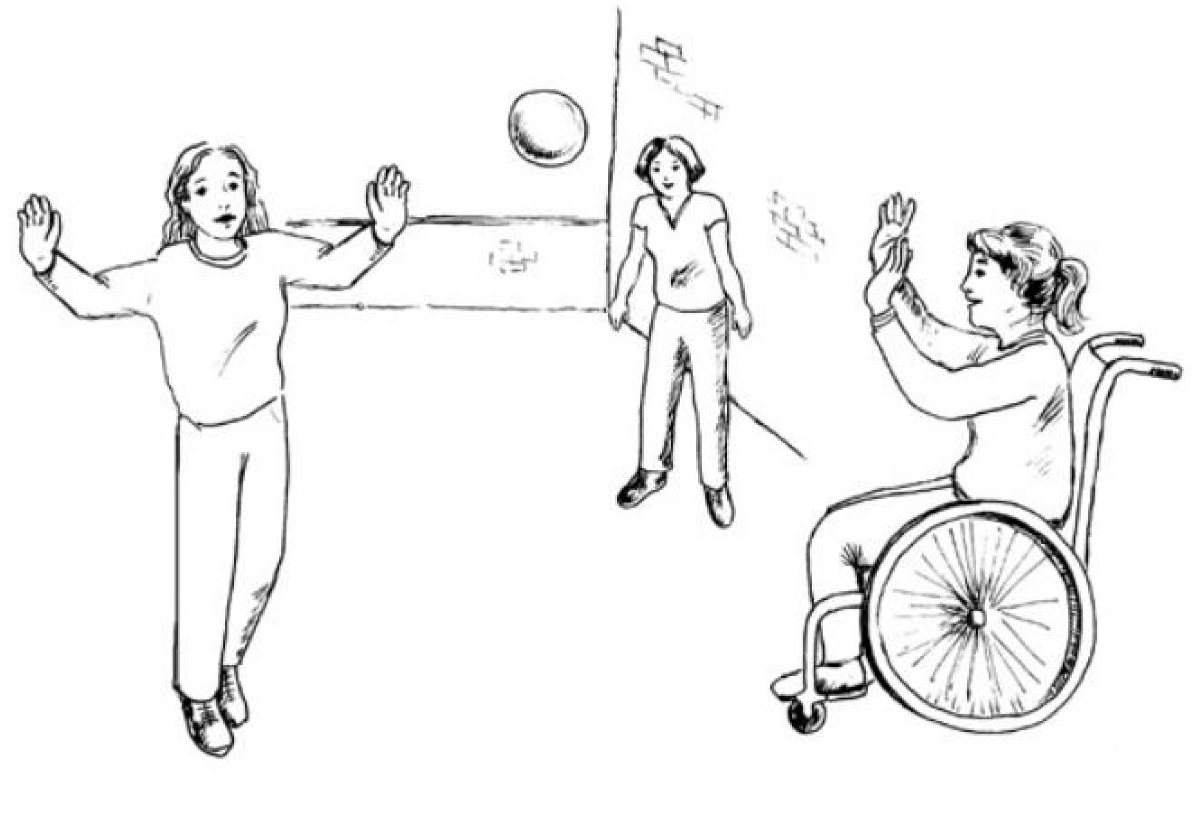
ການປ່ຽນແປງຂອງໄວຂຶ້ນບ່າວສາວບໍ່ໄດ້ເກີດພ້ອມໆກັນ ແລະ ຕາມລຳດັບດຽວກັນ.

ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)

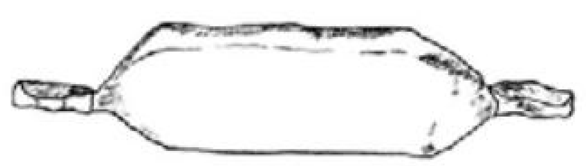
ການມີປະຈຳເດືອນແມ່ນສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດມີລູກໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີເດັກຍິງຜູ້ໃດເລີຍທີ່ຮູ້ວ່າ ລາວຈະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນໃດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະມີຫຼັງຈາກທີ່ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເລີ່ມປົ່ງ. ສອງສາມເດືອນກ່ອນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວປຽກຊຸ່ມ, ມັນອາດຈະຕິດເປື້ອນສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ) ຂອງລາວ. ນີ້ແມ່ນປົກກະຕິທຳມະດາ.

ເດັກຍິງບາງຈຳພວກດີໃຈເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນກ່ອນແລ້ວ. ເດັກຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ມີໃຜເລົ່າເລື່ອງນີ້ສູ່ຟັງຈັກເທື່ອ, ຈະກັງວົນໃຈເມື່ອມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນ ເຈົ້າຄວນຈະຍອມຮັບ ແລະ ເອກອ້າງໃຈນຳມັນອີກ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນສິ່ງເປິເປື້ອນ ຫຼື ໜ້າລະອາຍ.

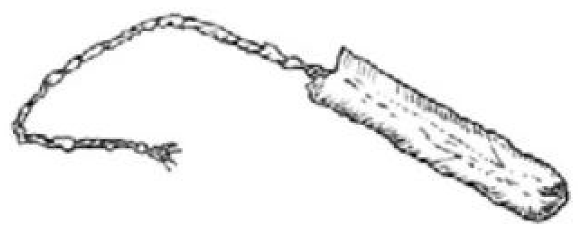
ການອາບນ້ຳໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສຸຂະພາບດີ.



ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງສຳລັບຍິງໜຸ່ມບາງຄົນ.



ຜ້າອະນາໄມ



ຕຳປົງ

ບົວລະບັດຕົນເອງເມື່ອເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນ

ຢູ່ຢ່າງສະອາດ: ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະນຳໃຊ້ຜ້າພັບຫຼາຍໆຊັ້ນ ຫຼື ກົ້ນວນຝ້າຍ ເພື່ອດູດຊັບເອົາເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ມັນອາດຈະມັດຕິດກັບສາຍແອວ ຫຼື ກັບສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ). ຜ້າຊັບເລືອດຄວນຈະປ່ຽນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ ຖ້າຈະນຳໃຊ້ອັນເກົ່າຄວນຊັກລ້າງມັນດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ສະອາດ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຍັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າຊື້ເອົາ ຫຼື ເຮັດຂຶ້ນເອງດ້ວຍຝ້າຍ, ແຜ່ນແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳ ສິ່ງນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ "ຕຳປົງ" (ຜ້າອຸດ). ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຕຳປົງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຈົ້າປ່ຽນມັນຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າໃຊ້ອັນດຽວເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້ ອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ.

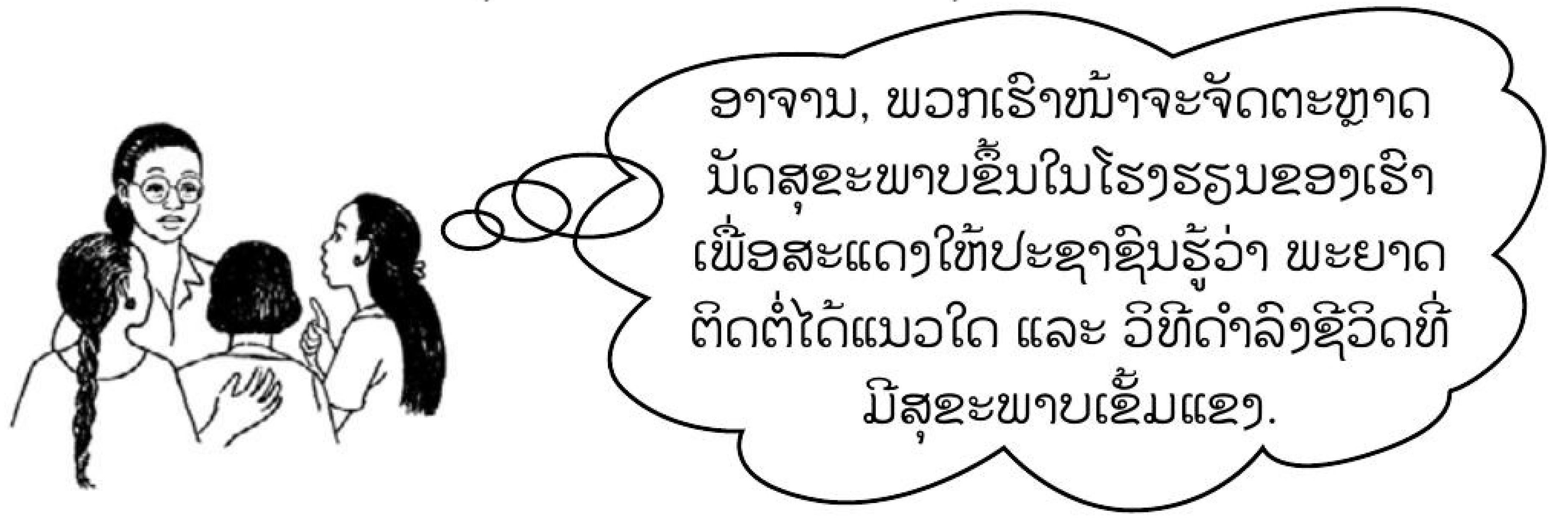
ແຕ່ລະມື້, ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງນອກຂອງເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳ ເພື່ອລ້າງສ່ວຍເລືອດທີ່ອອກມາ.

ກິດຈະກຳ: ເຈົ້າສາມາດນຳໃຊ້ສະບູທີ່ອ່ອນໆໄດ້.

ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ສາຍຕາທີ່ຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງຕົນເອງນັ້ນເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວເຕີບໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ເດັກຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຊ່ວຍລາວໃນການທີ່ຈະປະກອບສ່ວນພັດທະນາຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ ເດັກຍິງຖືກລ້ຽງດູໃຫ້ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນນ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍ ເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນໃຫ້ຮູ້ສຶກອາຍກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ອາຍທີ່ເກີດມາເປັນຜູ້ຍິງ, ພວກເຂົາຍັງຖືກສິດສອນໃຫ້ຍອມຮັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳກວ່າ, ກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າ, ມີໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມີວຽກຫຼາຍກວ່າອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ສິ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີໃສ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈ ເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີໃນອະນາຄົດນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງຫາກເຕີບໃຫຍ່ໃນສະພາບຄືທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເດັກຍິງເທົ່າທຽມກັບເດັກຜູ້ຊາຍ.



ຖ້າວ່າຊຸມຊົນໃດຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນບໍ່ວ່າຈະເປັນເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍແລ້ວເດັກຍິງຈະພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ ລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງລາວ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນບ້ານດີຂຶ້ນໄດ້.

ເດັກຍິງຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ຖ້າວ່າຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງລາວດີຂຶ້ນ. ແນວທາງທີ່ຊຸມຊົນຖືເດັກຍິງໃນຖານະໃດກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ແນວທາງທີ່ຄອບຄົວລ້ຽງດູເດັກຍິງເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊຸມຊົນເຊື່ອວ່າເດັກຍິງຄວນຈະມີຄວາມສາມາດຄວາມຊຳນານ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນກໍ່ຈະຢາກໃຫ້ລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະຮຽນຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ. ແຕ່ໃນຊຸມຊົນໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ແມ່ຍິງເຮັດແຕ່ "ວຽກຂອງແມ່ຍິງ" ແລະບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນກອງປະຊຸມສາທາລະນະໃດໆທັງສິ້ນ ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນຂ້ອນຂ້າງຈະເຊື່ອວ່າການສຶກສາບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຜູ້ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຕົວເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ຊີວິດຂອງເດັກຜູ້ຍິງສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້. ໃນສອງ-ສາມໜ້າປື້ມຕໍ່ໄປໄດ້ສະເໜີບາງຄຳຄິດຄຳເຫັນ.

ກິນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສົມບູນ

ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍຈະຮຽນໜັງສືໄດ້ດີກວ່າ.

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເດັກຍິງຄວນເຮັດແມ່ນກິນອາຫານທີ່ດີ. ໃນຊຸມປີທີ່ລາວກຳລັງເຕີບໃຫຍ່, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຕ້ອງການທາດໂປຣຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ຢ່າງນ້ອຍ, ເດັກຍິງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານເທົ່າທຽມກັນກັບເດັກຊາຍ . ໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງມີສຸຂະພາບດີກວ່າ ແລະ ຮຽນໜັງສືເກັ່ງກວ່າ, ເວລາຖືພາກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ, ເມື່ອລູກເກີດກໍ່ປອດໄພແລະ ເມື່ອແກ່ເຖົ້າມາກໍ່ອຸດົມສົມບູນກວ່າ.

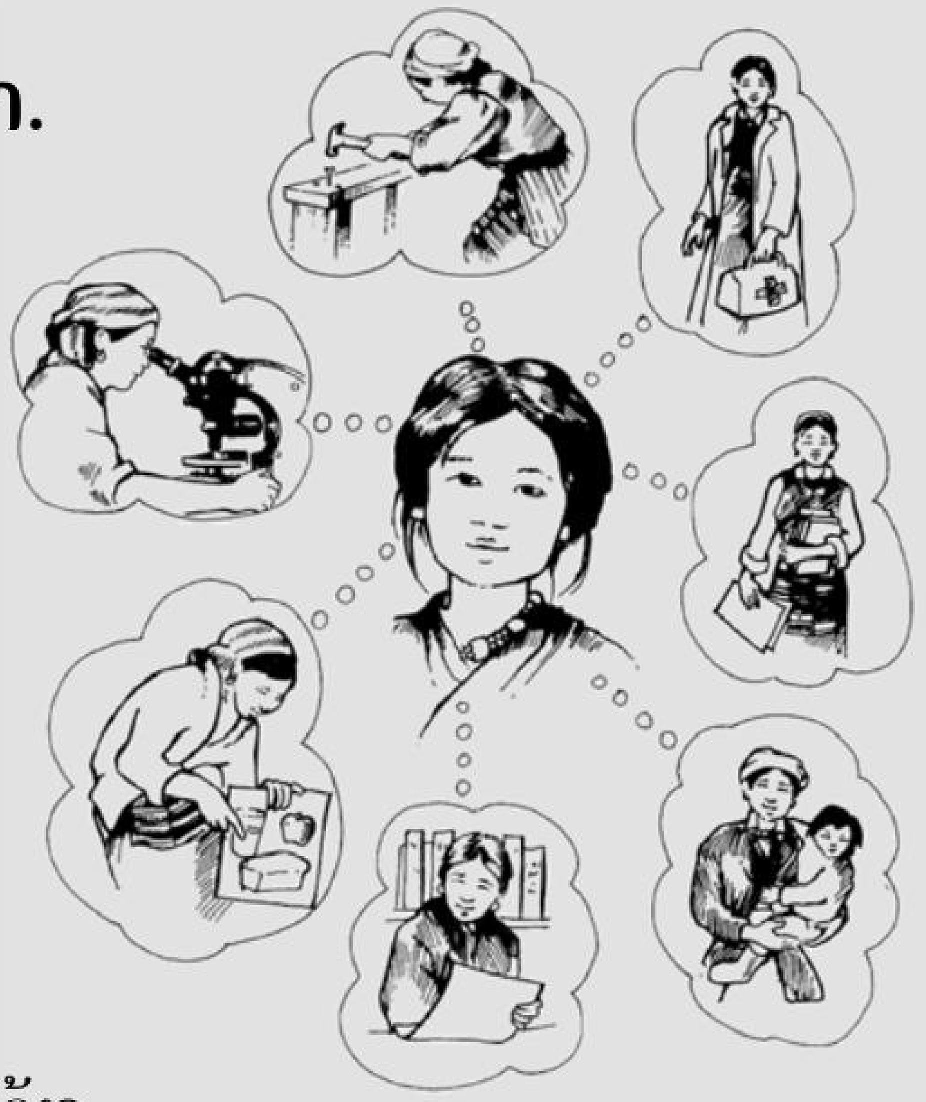
ເດັກຍິງຍັງຕ້ອງການຊະນິດອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ .ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ລະເດືອນລາວຈະເສຍເລືອດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລາວຂາດເລືອດ, ລາວອາດຈະຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເພື່ອທົດແທນເລືອດທີ່ເສຍໄປ. ນອກນັ້ນທັງເດັກຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ ຍັງຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດການຊຽມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກິນຢ່າງຖືກຕ້ອງ,

ຫຼາຍໆວິທີການທີ່ເດັກຜູ້ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ຊອກລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຟັງ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຮົາເຊັ່ນ: ໝູ່ເພື່ອນ, ເອື້ອຍ/ນ້ອງສາວ, ຫຼື ພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຍິງນຳກັນ. ເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຟັງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ບັນຫາຂອງເຈົ້າ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ເຈົ້າສາມາດລົມກັນເລື່ອງແມ່ຍິງທີ່ເຂັ້ມແຂງໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມໄຝ່ຝັນຂອງເຈົ້າໃນອະນາຄົດ.

ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຄິດວ່າສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນ, ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄວນຈະຮ່ວມໃຈກັນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ ເພື່ອແກ້ໄຂມັນ ພວກເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ເມື່ອຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຈົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າດີຂຶ້ນ.

ພະຍາຍາມວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ.



ສິ່ງທຳອິດທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນການວາງເປົ້າໝາຍສຳລັບອະນາຄົດ. ເປົ້າໝາຍແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ສຳລັບເດັກຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ການວາງເປົ້າໝາຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍປານໃດ. ເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກຄວບຄຸມໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ ໂດຍການທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ.

ບາດກ້າວຕໍ່ໄປແມ່ນໄປລົມກັບຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກເຮັດ. ອາດຈະ ແມ່ນບຸກຄົນທີ່ເຈົ້າຊົມເຊີຍຍົກຍ້ອງ ຫຼືວ່າ ເປັນຜູ້ນຳຂອງຊຸມຊົນ. ສະເໜີຂໍໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງນຳບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວຽກຂອງລາວ.

ບາງຄັ້ງເດັກຍິງຮູ້ສຶກສະທົກສະທ້ານ, ເພາະຄວາມໄຝ່ຝັນ ແລະຄວາມຫວັງສຳລັບອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວກັບອັນໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະອະທິບາຍຄວາມໄຝ່ຝັນ ແລະ ຄວາມຫວັງຂອງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຟັງ ຢ່າງລະມັດລະວັງ, ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຄວນຈະຮັບຟັງຄວາມເປັນຫວ່ງເປັນໄຍຂອງພວກເພິ່ນເໝືອນກັນ. ອ່ານເພີ່ມເຕີມອີກໜ້າ 69 ກ່ຽວກັບວິທີການສື່ສານກັບຄອບຄົວ.

ການຕັດສິນໃຈສຳລັບອະນາຄົດທີ່ດີ

ເພື່ອສ້າງໂອກາດໃໝ່ໃຫ້ແກ່ອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ ມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ຄວນຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ.

ການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ:

ການສຶກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າພາກພູມໃຈໃນຕົວເອງ ຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກກວ່າ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ. ສຳລັບເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນ ການສຶກສາໄດ້ເປີດປະຕູໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ມີອະນາຄົດທີ່ດີ. ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ, ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮົາສາມາດຮຽນອ່ານ ແລະພັດທະນາຄວາມສາມາດຕົນເອງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮຽນຢູ່ເຮືອນ, ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສານອກລະບົບ ຫຼື ຮຽນການຄ້ານຳຜູ້ທີ່ຊຳນານ (ຮຽນຈາກຕົວຈິງ). ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່ແລ້ວ, ເຈົ້າສາມາດປະກອບສ່ວນອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ການຝຶກຝົນໃຫ້ມີຄວາມຊຳນານສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີທາງເລືອກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການກຽມພ້ອມເພື່ອແຕ່ງງານ

ປຶກສາຫາລືກັບຄອບຄົວກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານ, ລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມ ແລະ ພົບຜູ້ທີ່ເໝາະສົມ. ມີຍິງສາວຫຼາຍຄົນຮຽນຈົບ ແລະມີອາຊີບກ່ອນທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ. ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າ ເຈົ້າອາດຈະພົບຄູ່ຄອງທີ່ມີແນວທາງການດຳລົງຊີວິດເໝືອນກັນກັບເຈົ້າ.

ການກຽມເພື່ອຈະມີລູກ:

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກເລີຍທີ່ຈະລ້ຽງດູລູກໃຫ້ມີຄວາມສຸກ ແລະ ສຸຂະພາບດີ, ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຄອງກຽມພ້ອມທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ຖ້າເຈົ້າຄິດຢາກມີລູກ, ເຈົ້າຄວນຄຳນຶງເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າຈະສາມາດຮຽນຕໍ່ໄປໄດ້ບໍ່? ເຈົ້າຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ບໍ່? ເຊັ່ນ ອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະອື່ນໆ? ເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈໃຫ້ລູກໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນບໍ່? ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າຈະພໍໃຈຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າໃນການລ້ຽງດູລູກບໍ່? ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຈົ້າແນວໃດ?

ພໍ່ແມ່ ແລະ ລູກສາວຄວນຈະຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການທຳງານຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ (ສະລີລະ), ການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄວເກີນໄປ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ຮຽນນຳຫຼັກສູດຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງປະຊຸມຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊູ້/ແຟນ/ຄູ່ຮັກ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດ

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຜູ້ຊາຍເປັນເລື່ອງຍາກ. ຊາວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ. ມີຄວາມຄິດເຖິງ, ຢາກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວ ຫຼື ຖືກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວໂດຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. (ບາງຄັ້ງຍິງສາວອາດຈະຄິດຢາກຈະເຮັດແບບນັ້ນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ອື່ນກໍ່ຍັງມີ). ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຄົນຄິດເຖິງການກະທຳແບບນັ້ນໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດມັນ.

ຍິງສາວມີເພດສຳພັນໄດ້ຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ບາງຈຳພວກມີເພດສຳພັນຍ້ອນວ່າຢາກໄດ້ລູກ, ບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນຄວາມຕ້ອງການ ແລະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ມີບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນວ່າບໍ່ມີທາງເລືອກ ເພາະວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເມຍ. ບາງຈຳພວກຖືກບັງຄັບ ແລະຝືນໃຈເຮັດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເຊັ່ນ: ອາຫານການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສຳລັບລູກ ແລະ ບ່ອນເພິ່ງພາອາໄສ.

ກຸ່ມໜຶ່ງອີກມີເພດສຳພັນເພາະຄິດວ່າ ຜູ້ຊາຍຈະຮັກລາວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ແຕ່ມີບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ເປັນແຟນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍິງສາວຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຄວນຈະມີເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ລາວບໍ່ພ້ອມ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກບໍ່ຕ້ອງການ, ການຮ່ວມເພດກໍ່ບໍ່ຄວນຈະໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ເຈົ້າຄວນຈະຮ່ວມເພດເມື່ອເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງພ້ອມ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ ແຕ່ກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະມີຄວາມສຸກໄດ້ ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ມີເພດສຳພັນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າພ້ອມເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຮູ້ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກຜົນຮ້າຍຕ່າງໆ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ ແຕ່ມັນຈະກົງກັນຂ້າມ ຖ້າເຈົ້າຫາກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ຖ້າເຈົ້າຫາກກຽມພ້ອມຈະມີເພດສຳພັນ, ທຸກຄັ້ງເຈົ້າຄວນຈະປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ລາຍລະອຽດຈະປ້ອງກັນແບບໃດ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ "ການວາງແຜນຄອບຄົວ", "ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ", "ໂລກເອດ" ແລະ "ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ."

ມີການພົວພັນນຳກັນຢ່າງບໍ່ຮ່ວມເພດ

ການສ້າງຄວາມຮັກ, ຄວາມຜູກພັນ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່, ຄວາມນັບຖື ແລະ ຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈກັນ ຕ້ອງການເວລາ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ສະແດງໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າ ເຈົ້າຫ່ວງໄຍເຂົາ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນຄວາມຮັກກັບເຂົາ.

ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍປາສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໂອ້ລົມແລກປ່ຽນປະສົບການນຳກັນ ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນແລະກັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນວ່າ: ພວກເຈົ້າເຫັນວ່າຊີວິດເປັນແນວໃດ, ເຮັດການຕັດສິນໃຈບາງອັນຮ່ວມກັນ, ພວກເຈົ້າຈະເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະ ເປັນພໍ່ແມ່ແບບໃດ ພວກເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຜນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນເປັນແນວໃດ. ຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວຊຶ່ງກັນແລະກັນ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ) ອາດຈະມີຄວາມສຸກພຽງພໍແລ້ວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ອັນຕະລາຍຫຍັງ ຂໍພຽງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນເລີຍຈົນວ່າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມເທື່ອ.

ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

- ພຽງແຕ່ມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ແລ້ວ.
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຈົ້າມີເພດສຳພັນຢ່າງບໍ່ໄດ້ ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ (ເຖິງວ່າຈະມີຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ປ່ອຍນ້ຳການອອກກໍ່ຕາມ.
- ເຈົ້າອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອເຮັສໄອວີ / ໂຣກເອດສ ໄດ້ຖ້າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນເມື່ອເຈົ້າຫາກຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂຣກເອດສ ຈາກຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າທີ່ ລາວຈະເປັນຜູ້ແຜ່ເຊື້ອ. ເພາະວ່າໃນການຮ່ວມເພດນັ້ນລາວເປັນ "ຜູ້ຮັບ" ເປັນການຍາກອີກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຜູ້ຍິງໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າມັນເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ.

ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂຣກເອດສ, ພວກເຮົາຄວນໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງ. ແຕ່ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນບໍ່ມີເພດສຳພັນເລີຍ.

ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າ ລາວເປັນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ຕົນເອງຢາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່, ປຶກສາຫາລືກັນເພື່ອຊອກຫາວິທີການລໍຖ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າລາວກໍ່ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດເໝືອນກັນ. ຖ້າວ່າພວກເຈົ້າຫາກນັບຖືຊຶ່ງກັນແລະກັນ, ພວກເຈົ້າກໍ່ສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນໄດ້.

ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າກໍ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ. ພວກເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້ໃນການຊອກຫາແນວທາງການມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີໂດຍປາສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ແຕ່ໃຫ້ຄິດຢ່າງຖ້ວນຖີ່ກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ມາຈາກໝູ່ທີ່ເຄີຍຜ່ານການຮ່ວມເພດມາແລ້ວ. ໝູ່ຜູ້ນັ້ນອາດຈະພະຍາຍາມຍົວະເຈົ້າໃຫ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ລາວກຳລັງເຮັດຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີເມື່ອໄດ້ເຮັດມັນ. ສິ່ງນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ "ຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່ຄູ່".

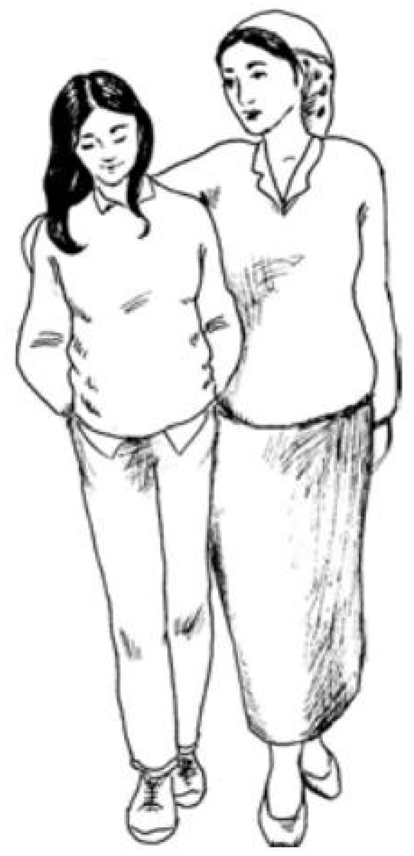
ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ

ຖ້າລາວເປັນຫ່ວງເຈົ້າອີ່ຫຼີ ລາວກໍ່ຢາກຈະປ້ອງກັນເຈົ້າຄືກັນ. ຖ້າລາວຍັງຖູໄຖທີ່ຈະຮ່ວມເພດຢູ່ລາວອາດຈະຫວ່ງແຕ່ຕົວລາວເອງເທົ່ານັ້ນ.

ເມື່ອເຈົ້າເຫັນວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນແລ້ວເຈົ້າຕ້ອງປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ. ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.

ໂອ້ລົມກັບແຟນຂອງເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມັນສຳຄັນແນວໃດທີ່ຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເວົ້າ, ເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງເລື່ອງຂອງຄູ່ອື່ນໆກໍ່ໄດ້.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນມີຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ. ໄປປຶກສານຳເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໄປຖາມນຳແພດໝໍເຖິງບ່ອນໃຫ້ບໍລິການວິທີການປ້ອງກັນ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກລະອາຍກໍ່ໃຫ້ໄປຖາມນຳຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າ. ມີຄລີນິກບໍລິການດ້ານການຄຸມກຳເນີດບາງບ່ອນມີການບໍລິການພິເສດໃຫ້ແກ່ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ, ຢູ່ບ່ອນນັ້ນອາດຈະມີບ່າວສາວທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ຊຶ່ງລາວສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆແກ່ເຈົ້າໄດ້.



ພຽງແຕ່ເຫັນໜ້າຕາຊື່ໆ ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໂຣກເອດສ, ສະນັ້ນ ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພມີແຕ່ເຈົ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວ (ອົງຄະຊາດ) ຫຼື ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ,

ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນຂອງການຖືພາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ

ຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມສຳລັບການອອກລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ສົມບູນເທື່ອ. ແມ່ທີ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເຮັດໃຫ້ແມ່ເປັນຊັກ) ໃນໄລຍະຖືພາ. ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ ຍັງນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະອອກລູກໄດ້, ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດອອກລູກໄດ້ (ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ). ຖ້າຫາກບໍ່ມີແພດໝໍຊ່ວຍແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີບັນຫາທີ່ກ່າວມານັ້ນອາດຈະຕາຍໄດ້. ການທີ່ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດສີກຂາດ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍຍ່ຽວ ແລະ ອາຈົມ (ຍ່ຽວແລະອາຈົມໄຫຼອອກເລີຍໆ).ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດມາຈາກແມ່ອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ ມັກຈະເປັນເດັກຕົວນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ.ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າກຳລັງຖືພາຢູ່ໃຫ້ໄປປຶກສາໝໍຕຳແຍທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ຫາແພດໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ການຄອດລູກປອດໄພທີ່ສຸດ.

ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີພະຍາດອັກເສບແລ້ວ ແລະຂ້ອນຂ້າງແນ່ໃຈວ່າ ລາວຈະນຳເອົາພະຍາດຕິດໃສ່ເຈົ້າ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະສັງເກດເຫັນວ່າ ເຈົ້າເປັນລົງຂາວ, ມີບາດແຜບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ, ເຈົ້າອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແລ້ວ. ອ່ານເພີ້ມໃນພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ”.

ໃຊ້ກຳລັງເພື່ອຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ)

ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ (ຄູ່ຮັກ)

ໃນທົ່ວໂລກມີຍິງສາວຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ທັ້ງໆທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງນີ້ມັກຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນແຟນລາວເອງເປັນຜູ້ເຮັດ, ເຂົາມັກຈະທວງໃຫ້ຮັກເຂົາ. ບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ “ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ”. ບໍ່ມີພຽງແຕ່ການບັງຄັບທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ທັງຄຳເວົ້າ ຫຼື ທັງຄວາມຮູ້ສຶກນຳ. ແຟນເຈົ້າອາດຈະອ້ອນວອນຂໍ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າເອງອາດຈະຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບລາວ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. **ໝົດທຸກຄົນບໍ່ຄວນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ.**

ຖ້າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າຮ່ວມເພດນຳໂດຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ

ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າວ່າແຟນຂອງເຈົ້າຕ້ອງການຮ່ວມເພດແຕ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບລາວວ່າ ເຈົ້າຍິນດີທີ່ລາວຢາກຮ່ວມເພດກັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ພ້ອມ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຢ້ານທີ່ຈະຢູ່ກັບລາວຕາມລຳພັງ, ເຈົ້າອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປນຳ ຫຼື ອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນອີກເວົ້າກັບລາວ.
- ຮ້ອງຄຳວ່າ “ບໍ່” ແຮງໆ ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດສືບຕໍ່ເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່” ຢ່າງລຽນຕິດຖ້າຈຳເປັນ. ເມື່ອເຈົ້າເວົ້າ “ບໍ່” ທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ໃນທ່າປະຕິເສດນຳ, ຖ້າເຈົ້າຫາກໃຫ້ທ່າແກ່ລາວ ໆ ອາດຈະຄິດວ່າເຈົ້າຍອມໃຫ້ລາວແລ້ວ.
- ຍັບໜີອອກຫ່າງຈາກລາວ, ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກຈັບບາຍ ແລະເຈົ້າກໍ່ບໍ່ພໍໃຈ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າຈະເຕືອນເຈົ້າເອງວ່າອາດຈະມີສິ່ງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນແລ້ວ. ເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະແລ່ນໜີ ຖ້າຫາກວ່າຈຳເປັນ.

- ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ. ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດດ້ານການພິນິດພິຈາລະນາ ແລະ ການຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າ.
- ອອກໄປທ່ຽວເປັນໝູ່ຄະນະ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ການກ້ຽວພາລາສີ ຫຼື ການໄປທ່ຽວແມ່ນເຮັດເປັນໝູ່ຄະນະ. ເຈົ້າຍັງສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ບ່າວຜູ້ນັ້ນຢູ່, ແຕ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ເຈົ້າຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- ໄປແຕ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ, ບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນສາມາດເຫັນເຈົ້າ.
- ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ ຄາດກະໄວ້ລ່ວງໜ້າກ່ອນວ່າ ການຈັບບາຍລະດັບໃດທີ່ເປັນການເກີນເລີຍສຳລັບເຈົ້າ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ອາລົມມາຄອບງຳເຈົ້າ ແລະປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລີຍຕາມເລີຍໄປ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ

ມັນບໍ່ເປັນການເໝາະສົມທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈະມາຈັບບາຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ ພີ່ນ້ອງ, ລຸງ, ອາວ, ອ້າຍ, ຫຼື ພໍ່ກໍ່ຕາມບໍ່ສົມຄວນຈະແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າສິ່ງນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເວົ້າວ່າຈະຂ້ຽນຕີເຈົ້າຖ້າຫາກຈະເຈົ້າບອກຜູ້ອື່ນກໍ່ຕາມ. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ເຈົ້າຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ເຊັ່ນ ນາຍຄູຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ນຳດ້ານສາສະໜາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.

ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ

ສາວນ້ອຍບາງຄົນສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຖົ້າ. ອາດຈະເປັນການຕື່ນເຕັ້ນທີ່ໄດ້ອອກໄປນຳເຖົ້າແກ່, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລາວເປັນຄົນທີ່ມີຊື່ສຽງ ຫຼື ເປັນບຸກຄົນສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ລາວເປັນຜູ້ມີເງິນ ແລະສາມາດຊື້ສິ່ງຂອງໄດ້. ມີບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ຊາຍເຖົ້າທີ່ຊື້ຂອງຂວັນໃຫ້ແຟນຂອງລາວຫຼາຍອັນເອີ້ນວ່າ "ພໍ່ຫວານໃຈ" ຫຼື "ເຖົ້າຫົວງູ". ສາວນ້ອຍທີ່ອອກໄປກັບເຖົ້າແກ່ມັກຈະຈົບລົງດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຖືກນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ເພື່ອຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຖືກປະຕິບັດຕໍ່ລາວແບບບໍ່ດີ ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີເມຍຢູ່ ຫຼື ມີຜູ້ຍິງອື່ນ.

ບາງຄັ້ງເຖົ້າແກ່ມີຄວາມສາມາດບັງຄັບຍິງສາວໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບລາວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸຮຸ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອຜູ້ຍິງ.

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ຫຼື ຮ່ວມເພດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມຕ້ອງການອັນອື່ນ

ບາງຄັ້ງຄອບຄົວທຸກຍາກອາດຈະມອບລູກສາວຂອງຕົນໃຫ້ກັບເຖົ້າແກ່ ເພື່ອໃຊ້ໜີ້ຂອງຄອບຄົວ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຂາຍລູກສາວເພື່ອແລກປ່ຽນກັບສິ່ງອື່ນໆທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ.

ບາງເທື່ອ, ພວກຜູ້ສາວທັງຫຼາຍຖືກພາໄປບ້ານເມືອງອື່ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງຈະໄປເຮັດວຽກຢູ່ນຳໂຮງຈັກໂຮງງານ ຫຼື ເປັນແມ່ບ້ານ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າ ມັກຖືກບັງຄັບໃຫ້ຂາຍປະເວນີ (ຂາຍຕົວ) ຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າ ຫຼື ໝູ່ຄູ່ກຳລັງຈະຖືກຂາຍ ຫຼື ສົ່ງໄປບ່ອນອື່ນເພື່ອເຮັດວຽກ, ໃຫ້ເຈົ້າພະຍາຍາມຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ໂລດ. ບາງຄັ້ງ, ປ້າ ຫຼື ລຸງ, ຫຼື ນາຍຄູແມ່ຍິງອາດຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້.

ຖ້າເຈົ້າຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ

ເຈົ້າອາດຈະຖືພາ (ມີລູກ) ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ມີການຮ່ວມເພດ, ປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າບໍ່ມາ, ເຈັບນົມໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ໃຫ້ເຈົ້າຟ້າວໄປຫາແພດ ຫຼື ໝໍຕຳແຍທັນທີ, ເພື່ອກວດເບິ່ງ ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຖືພາແທ້ ຫຼື ບໍ່.

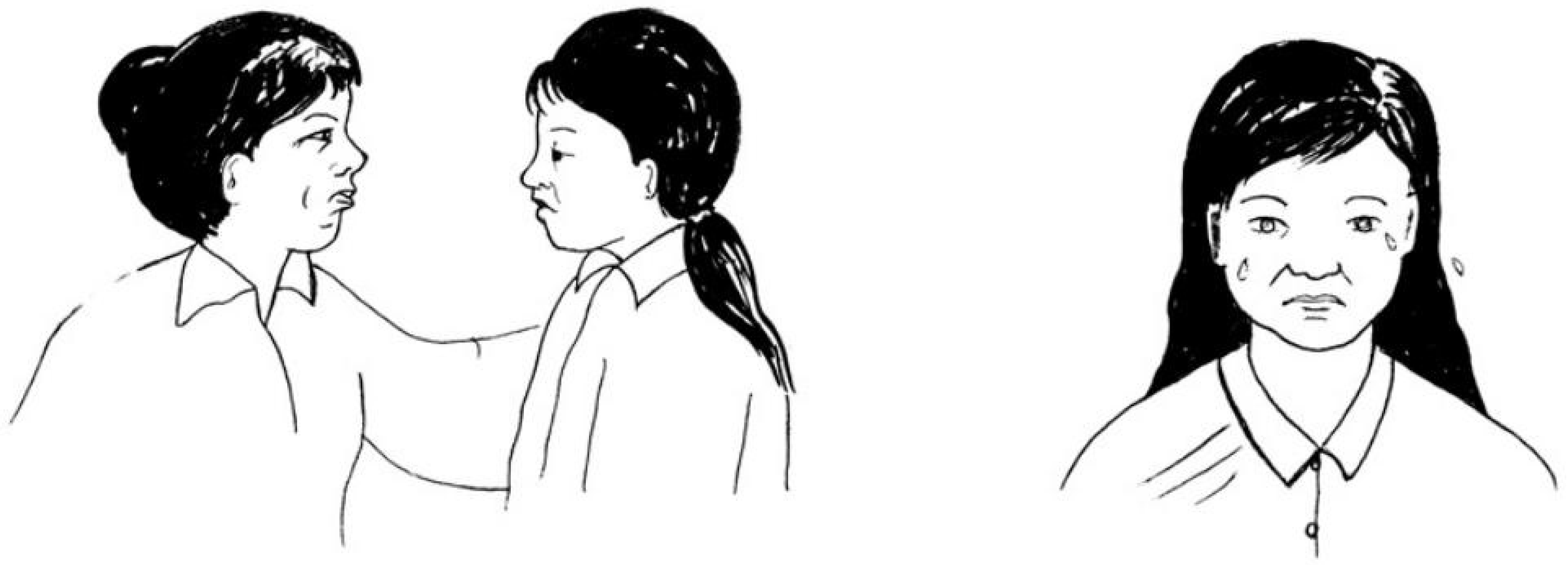
ມີຜູ້ສາວຫຼາຍຄົນທີ່ມີລູກໂດຍທີ່ລາວຍັງບໍ່ທັນຕ້ອງການ. ມີບາງຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່ ແຕ່ມີບາງຄົນກໍ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດ.

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກຕິດຂັດກັບການທີ່ມີລູກໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນແລ້ວ ແລະຢາກຈະເອົາລູກອອກນັ້ນ ກະລຸນາຄິດໃຫ້ດີໆແລ້ວຈິ່ງຕັດສິນໃຈ. ໃນໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການເອົາລູກອອກແບບສ່ຽງໄພ. ມີວິທີການທີ່ປອດໄພຢູ່ ຖ້າເຈົ້າຢາກຈະເອົາລູກອອກ.

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່

ບາງເທື່ອການປຶກສາກັບພໍ່ແມ່ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າອາດຈະຢາກໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເພນີຮີດຄອງ, ແຕ່ເຈົ້າຊ້ຳພັດຮູ້ສຶກວ່າ ເວລາມັນປ່ຽນໄປແລ້ວ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າບໍ່ຟັງເຫດຜົນ ແລະ ບໍ່ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈເຈົ້າ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ຢ້ານວ່າ ພວກເພິ່ນຈະໃຈຮ້າຍ.

ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຈະເຫັນພ້ອມກັບເຈົ້າທຸກໆຢ່າງທີ່ເຈົ້າເວົ້າອອກໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນເປັນຫ່ວງເປັນໄຍເຈົ້າ ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນເພິ່ນບໍ່ຮັກເຈົ້າ. ພະຍາຍາມລົມກັບພວກເພິ່ນຢ່າງອ່ອນນ້ອມ ແລະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນເຂົ້າໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



ປຶກສານຳຜູ້ອາວຸໂສທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ.
ຊີວິດຂອງເຈົ້າມີຄ່າເກີນກວ່າທີ່ຈະເສຍມັນໄປ.

ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ຈຳນວນແມ່ຍິງໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ສາວ ທີ່ຖືກຊຶມເຊື້ອດ້ວຍເຮັສໄອວີ/ໂຣກເອດສ ນັ້ນ ມີຈຳນວນຫຼາຍກວ່າຄົນໃນກຸ່ມອື່ນໆ. ການສ່ຽງໄພແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າ ສຳລັບຜູ້ສາວທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍເຖົ້າ ແລະ ມັນກໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບຜູ້ຊາຍທຸກໆໄວອາຍຸ.

ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອການສື່ສານທີ່ດີ

- ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມເພື່ອລົມກັບພໍ່ແມ່, ເວລາທີ່ພວກເພິ່ນບໍ່ຫຍຸ້ງວຽກ, ບໍ່ເໜື່ອຍ ຫຼື ບໍ່ກັງວົນກັບເລື່ອງອື່ນອີກ.
- ເລົ່າເລື່ອງຄວາມເປັນຫ່ວງ, ກັງວົນ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າໃຫ້ເພິ່ນຟັງ. ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າ ຖ້າແມ່ນເພິ່ນຢູ່ໃນສະພາບການຄືເຈົ້າເພິ່ນຈະເຮັດແນວໃດ.

- ເອົາປື້ມ ຫຼື ເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງໃຫ້ພວກເພິ່ນອ່ານ, ຫຼື ເອົາຮູບພາບໃຫ້ເພິ່ນເບິ່ງ ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບເພິ່ນ. ເຈົ້າອາດຈະອ່ານບາງເນື້ອໃນທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມກັບເພິ່ນ ຖ້າຫາກວ່າມັນພົວພັນກັບບັນຫາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າເຈົ້າໃຈຮ້າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເວົ້າດັງ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນໃຈຮ້າຍ ແລະເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າ ເຈົ້າບໍ່ນັບຖືເພິ່ນ.
- ຖ້າເຈົ້າໄດ້ທົດລອງໝົດທຸກໆຄຳແນະນຳ ແຕ່ຍັງບໍ່ສາມາດລົມກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຢູ່ ໃຫ້ເຈົ້າຊອກລົມກັບຜູ້ອາວຸໂສຜູ້ອື່ນທີ່ເຈົ້າສາມາດເວົ້ານຳໄດ້. ອາດຈະແມ່ນນາຍຄູ, ແມ່ຂອງໝູ່, ປ້າ, ເອື້ອຍ, ແມ່ເຖົ້າ, ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່, ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້.

ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງລາວໄດ້ແນວໃດ

ທ່ານອາດຈະເກີດຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຽນໜັງສື, ວາງແຜນສຳລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດສິນໃຈສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ. ຊີວິດອາດຈະແຕກຕ່າງກັບຊີວິດຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຟັງລາວ, ແລກປ່ຽນປະສົບການຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໃຊ້ໄດ້ໃຫ້ແກ່ລາວ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ເຫັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ໄດ້ເກີດເປັນແມ່ຍິງໄດ້.

3 ພາກທີ

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ :: 34

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນໄລຍະຖືພາ :: 35

ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງໄລຍະຖືພາ) :: 44

ການກະກຽມສຳລັບການເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ :: 46

ການເກີດລູກ :: 49

ການເກີດລູກຍາກ :: 57

ອາການອັນຕະລາຍທີ່ເກີດກັບເດັກໃນເວລາເກີດ :: 63

ການບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງຈາກການເກີດລູກ :: 65

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໆເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ :: 69

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ :: 71

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ :: 72

ທຸກໆມື້ນີ້ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ ແລະ ການອົບຮົມສຳລັບຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາເກີດລູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຂົາເຈົ້າອອກລູກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຕຳແຍກ່ຽວກັບການຮັກສາບົວລະບັດ ໃນໄລຍະຖືພາ, ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດ, ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ໃນພາກນີ້ຈະມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍລາວ ສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບການຮັກສາບົວລະບັດແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໃນກໍລະນີເກີດລູກ ປົກກະຕິ ແລະ ຜິດປົກກະຕິ.

ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ

ແມ່ມານທຸກໆຄົນຕ້ອງການມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນ, ອາຫານທີ່ດີ, ຄວາມຮັກ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເມື່ອເວລາເກີດລູກກໍ່ບໍ່ຍາກ, ລູກນ້ອຍເກີດມາກໍ່ສົມບູນດີ.

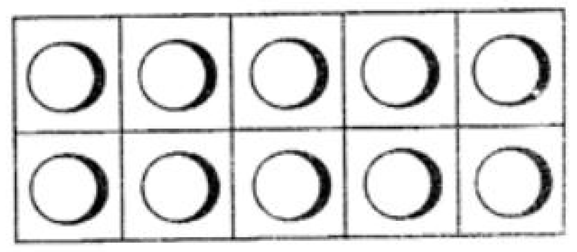
ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍອັນໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງທີ່ລາວປະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນຊີວິດຂອງລາວ. ໃນທຸກໆປີ, ແມ່ຍິງຈຳນວນເກືອບເຄິ່ງລ້ານໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖືພາ ແລະເກີດລູກ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.

ສ່ວນຫຼາຍການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດຮັກສາແບບພື້ນຖານ. ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ມານຊ່ວຍຕົນເອງ, ຫຼືຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.

"ບໍ່ມີນ້ຳ ຜືນຜະລິດຈະຕາຍ, ບໍ່ມີເດັກຊີວິດຂອງຊຸມຊົນກໍ່ຈະສະຫຼາຍ." ຄຳເວົ້າຂອງຄົນເມັກຊິກ

ຖ້າວ່າເຈົ້າຖືພາເຈົ້າຈະມີອາການແນວໃດ

- ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ
- ຮູ້ສຶກເຈັບນົມ ແລະນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ຮູ້ສຶກເຈັບກະເພາະ ແລະ ບາງຄັ້ງປວດຮາກ
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ
- ຮູ້ສຶກເໝື່ອຍ



ຈະຮູ້ມື້ເກີດຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ

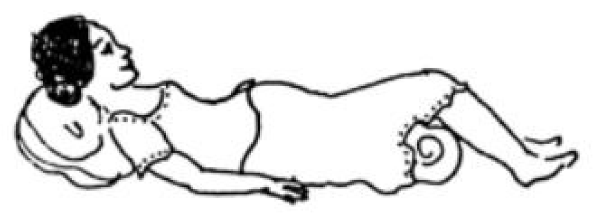
ເອົາ 9 ເດືອນ ແລະ 7 ວັນມາສົມໃສ່ ວັນເດືອນທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ. ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າອາດຈະອອກມື້ໃດກໍ່ໄດ້ ໃນ 2 ອາທິດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງວັນທີນັ້ນ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ວ່າລູກນ້ອຍຂອງລາວຈະເກີດມື້ໃດ ໂດຍການນັບມື້ເພັງທີ່ຜ່ານໄປ 10 ເທື່ອ.

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ

ຖ້າເຈົ້າສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ດີຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ, ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຂອງເຈົ້າຈະປອດໄພ ແລະເດັກທີ່ອອກມາກໍ່ຈະສົມບູນດີ.

ເຮັດວຽກປະຈຳ ວັນຂອງເຈົ້າ.



ແຕ່ຄວນພັກ ຜ່ອນທຸກຄັ້ງທີ່ ເຈົ້າເຮັດໄດ້.

- **ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ.** ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ພະລັງເຂັ້ມແຂງ, ປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ເສີມສ້າງເດັກໃຫ້ສົມບູນ ແລະຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດອອກຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງໃຫ້ອາຫານເຈົ້າເອງ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າພ້ອມກັນ. ກິນເກືອອີໂອດແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າເປັນຄົນປັນຍາອ່ອນ.
- **ນອນ ແລະ ພັກຜ່ອນເມື່ອເຈົ້າມີໂອກາດ.** ຖ້າເຈົ້າຫາກຢືນເຮັດວຽກໝົດມື້ ພະຍາຍາມນັ່ງ ຫຼື ນອນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- **ໄປກວດທ້ອງ (ກວດກ່ອນເກີດ)** ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ເພື່ອຊອກບັນຫາກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາຮ້າຍແຮງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກຈັກເທື່ອ ໃຫ້ຮີບສັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ສັກ 2 ຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ.
- **ຮັກສາຄວາມສະອາດຕົນຕົວ.** ອາບນ້ຳລ້າງຕົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້.
- **ຝຶກກ້າມຊີ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ,** ຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ-ຍານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າແຂງແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ.
- **ຝຶກຫັດກາຍປະຈຳວັນ,** ຖ້າວ່າເຈົ້ານັ່ງເຮັດວຽກ, ພະຍາຍາມຍ່າງທຸກໆມື້, ແຕ່ຢ່າຝຶກຈົນຕົນເອງເມື່ອຍ.
- **ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ຫຼື ທຸກໆການເຈັບເປັນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຈັບຢູ່.**
- **ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງທຸກໆຊະນິດ** ນອກຈາກແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າຖືພາເປັນຜູ້ອະນຸຍາດ.
- **ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ ໃນໄລຍະຖືພາ,** ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.
- **ຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແມງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ ຫຼື ທາດເຄມີອື່ນໆ.** ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ບໍ່ໃຫ້ມັນຖືກຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ມັນ ຫຼື ຫາຍໃຈຢູ່ໃກ້ກັບອາຍຂອງມັນ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ບັນຈຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ.
- **ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກັບເດັກທີ່ມີຕຸ່ມທົ່ວຕົນຕົວ,** ມັນອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມໝາກຫັດເຢຍລະມັນ (ໝາກແດງນ້ອຍ) ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ.

ຖ້າວ່າໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງເຈົ້າມີພະຍາດໄຂ້ປ່າ (ມາລາເລຍ) ເຈົ້າຄວນຈະນອນໃນມຸ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດໃນໄລຍະຖືພາ

ໃນໄລຍະຖືພາຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ, ເພາະສະນັ້ນ ເຈົ້າອາດຈະມີບາງບັນຫາທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ ທຸກໆບັນຫາທີ່ກ່າວເຖິງ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ.

ເຈັບກະເພາະ (ປວດຮາກ)

ເຖິງວ່າການເຈັບລັກສະນະນີ້ຈະມີອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ "ອາການເຈັບຕອນເຊົ້າ" ແຕ່ໃນໄລຍະຖືພາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແບບນີ້ ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນໝົດມື້. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວອາການປວດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຕອນເຊົ້າ

ຫຼັງຈາກຕື່ນນອນຕອນເຊົ້າ ທົດລອງກິນເຂົ້າໜົມ, ເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຂົ້າຕົ້ມ, ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ບິດມັນ

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ດື່ມນ້ຳຂີງ ຫຼື ຊາ ຊີນນາມອນ (cinnamon) 2 ຫາ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນເຂົ້າ.
- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກິນເລື້ອຍໆ. ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ ຫຼື ຍ່ອຍຍາກ.
- ກິນໝາກນາວ.
- ຖາມນຳໝໍຕຳແຍກ່ຽວກັບຢາພື້ນເມືອງຕ່າງໆ ທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ.

<u>ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ:</u> ໃຫ້ເຈົ້າໄປຫາ ອສບ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຮາກຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດກິນອາຫານລົງທ້ອງໄດ້ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ ຄວນກວດເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳນຳ

ແສບໜ້າເອິກ/ຄໍ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ (ແສບໝາກຫູກ)

ມີຄວາມຮູ້ສຶກແສບຄໍ ແລະ ໜ້າເອິກ. ອາການນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆຢູ່ນຳແມ່ມານທ້ອງແກ່ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ຫຼື ເວລານອນລົງ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍແທນທີ່ຈະກິນຫຼາຍບາດດຽວ.
- ຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຜັດ ຫຼື ມີໄຂມັນ.
- ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຝ້າວນອນລົງທັນທີ ຫຼັງຈາກກິນເຂົ້າແລ້ວ.

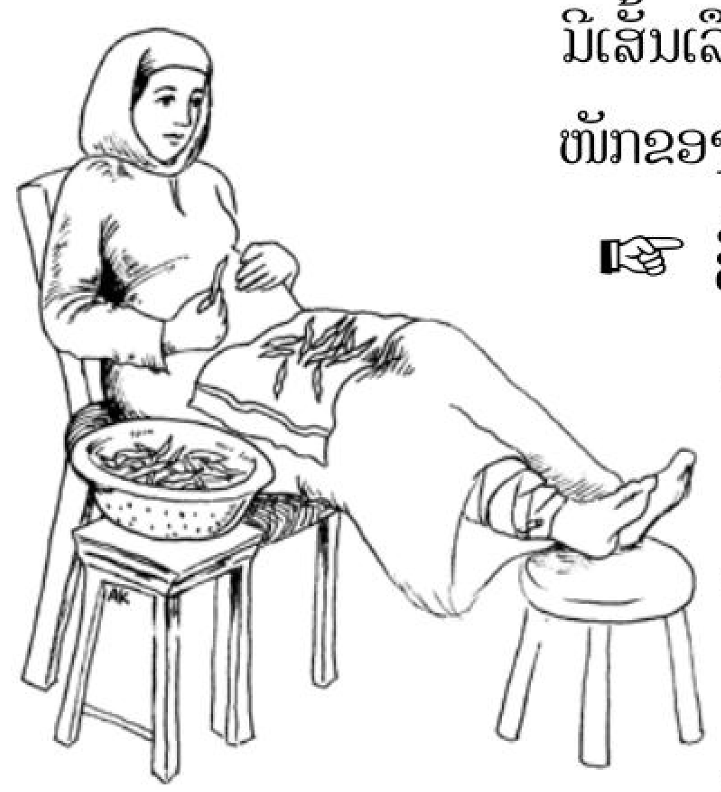
- ເວລານອນໃຫ້ລະດັບຫົວສູງກ່ອນກະເພາະ.
- ດື່ມນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມສົ້ມ, ໂສດາບິກາກໂບນາດ ປົນກັບນ້ຳດື່ມ ຫຼື ການຊອມກາກໂບນາດ (antacid).

ນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ລົງຂາວ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີລົງຂາວເພີ່ມຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແຕ່ຖ້າເປັນລົງຂາວແລ້ວມີອາການຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ເຈົ້າອາດຈະມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃນອະໄວຍະວະເພດ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນປົນກັບເລືອດ ແລະ ມີນ້ຳເມືອກອອກມານຳ ຫຼື ມັນຫາກໄຫຼອອກມາຫຼາຍຄືນ້ຳ, ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ, ເພາະເຈົ້າອາດຈະອອກລູກກ່ອນກຳນົດກໍ່ເປັນໄດ້.

ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໃຄ່)

ມີເສັ້ນເລືອດຂອດເປັນສີຟ້າຢູ່ຕາມບໍລິເວນຂາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, ຊຶ່ງມີສາເຫດມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງລູກໃນທ້ອງ. ມັນອາດຈະຂອດເປັນເວົ້ງໃຫຍ່ ແລະ ເຈັບ.



ແມ່ມານທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າມັນຂອດຫລາຍໃຫ້ເອົາຜ້າພັນຂາໄວ້

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ພະຍາຍາມຢ່າຢືນຢູ່ດົນ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຢືນ ໃຫ້ຍ່ຳຕີນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ຕົງຕີນ ແລະ ຂາເວລາເຈົ້ານັ່ງໃຫ້ຍົກຕີນຂຶ້ນເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເສຍອົງຄະ ແລະ ຍ່າງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍຕົງຂາ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍຂາຂອງເຈົ້າ.
- ຖ້າວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກຂອດຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ຜ້າພັນຂາ. ເລີ່ມຕົ້ນພັນຕັ້ງແຕ່ຂໍ້ຕີນຈົນເຖິງກ້ອງຫົວເຂົ່າ. ພັນຜ້າໃຫ້ແໜ້ນໃນບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ແລະຄ່ອຍໆຫຼົມເມື່ອພັນຂຶ້ນເທິງຮອດຂາ. ແກ້ຜ້າພັນອອກໃນເວລາກາງຄືນ.

ທ້ອງບິດ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)

ການເໜັງຕີງຂອງລຳໃສ້ແມ່ຍິງຖືພາຂ້ອນຂ້າງຊ້າ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົມເປັນກ້ອນແຂງ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄປຖ່າຍໜັກຍາກ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ (ຖ້າເຮັດໄດ້ສາມາດປ້ອງກັນທ້ອງບິດນຳອີກ):

- ດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້
- ຝຶກຫັດກາຍບໍລິຫານຢ່າງເປັນປົກກະຕິ
- ຖ້າເຈົ້າກິນຢາທາດເຫຼັກໃຫ້ກິນ ມື້ລະກ້ອນ ພ້ອມກັບນ້ຳໝາກໄມ້
- ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໄຍຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ພືດກິນແກ່ນຊະນິດຕ່າງໆ ແລະ ມັນຕົ້ນ.
- ຢ່າກິນຢາຂັບຖ່າຍ ມັນແກ້ບັນຫາໄລຍະສັ້ນເທົ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອີກ.

ລິດສະດວງທະວານ (ດາກອອກ)

ລິດສະດວງທະວານ ແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງຮູທະວານໃຄ່. ມັນມີອາການຄັນ, ແສບ, ບາງຄັ້ງມີເລືອດອອກ. ທ້ອງບິດເຮັດໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າເຈົ້າເປັນລິດສະດວງທະວານໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

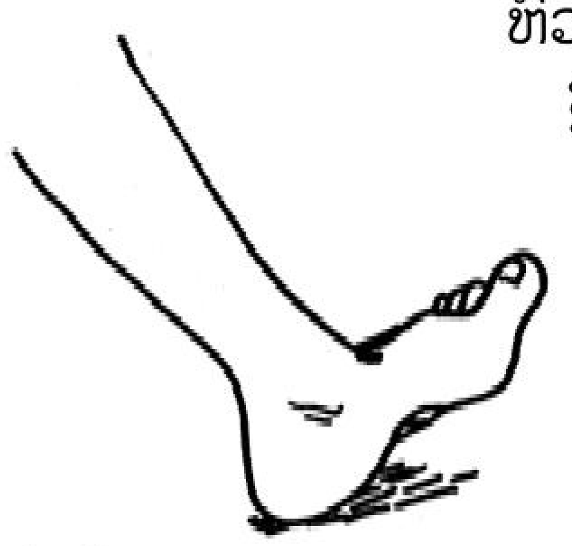
- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສຳລັບການປ້ອງກັນທ້ອງບິດ.
- ໃຊ້ຜ້າສະອາດຈຸ່ມໃສ່ກັບຢາງຂອງຕົ້ນຮາແຊນ (witch hazel) ແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເຈັບ.
- ກອງກົ້ນຢູ່ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ຂາປັ້ນ (ຂາເປັນກຣຳ)

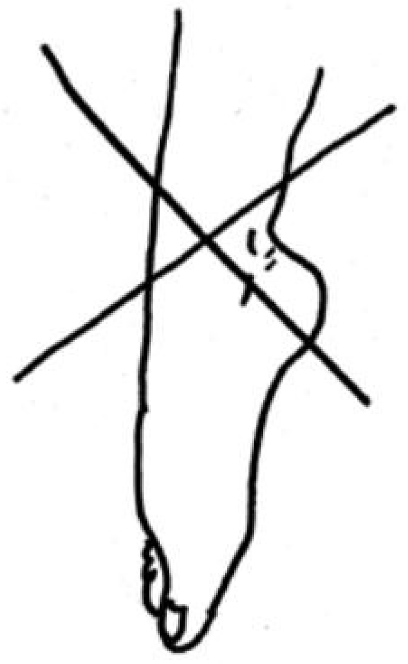
ແມ່ຍິງຖືພາມັກຈະເປັນກຣຳຢູ່ຕີນ ຫຼື ຢູ່ຂາ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢຽດຂາ ຫຼື ຢຽດຕີນ. ຂາປັ້ນອາດຈະເກີດມາຈາກ ທາດແຄວຊຽມຢູ່ໃນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽມໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນ ນົມ, ເນີຍ, ໝາກງາ ແລະ ຜັກສີຂຽວທັງໝົດ.
- ຖ້າວ່າຂາ ຫຼື ຕີນເຈົ້າປັ້ນ.



ຫລັງຈາກນັ້ນນວດຂາຄ່ອຍໆເພື່ອໃຫ້ມັນຜ່ອນຄາຍ



ຢ່າຊີ້ນິ້ວຕີນລົງລຸ່ມ, ມັນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການປັ້ນເຈັບກວ່າເກົ່າ

ເຈັບຂັ້ນແອວ

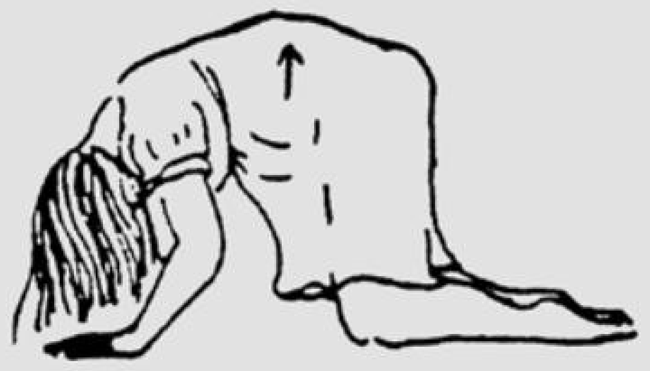
ອາການເຈັບແມ່ນເນື່ອງມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງເພີ່ມຂຶ້ນ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍບີບ ຫຼື ນວດແອວໃຫ້
- ຂໍໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຮັດວຽກໜັກໃຫ້
- ຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຂອງເຈົ້າຊື່ ເວລານັ່ງ ແລະ ຢືນ (ບໍ່ເຮັດຫຼັງກົ່ງ)
- ນອນສະແຄງ, ໃຫ້ມີໝອນ ຫຼື ພັບຜ້າເປັນກ້ອນລະຫວ່າງກາງຫົວເຂົ່າ. (ນອນສະແຄງ, ຂາຄາບໝອນ).
- ຫັດກາຍບໍລິຫານໃນທ່າ "ແມວໃຈຮ້າຍ" 2-3 ນາທີ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຈັບແອວ.

ຫັດກາຍໃນທ່າ (ແມວໃຈຮ້າຍ)

ທ່າຄານຄຸເຂົ່າ, ເລີ່ມຕົ້ນຈາກມື ແລະ ຫົວເຂົ່າຫຼັງຊື່ຕົງ.


ຍົກບັ້ນແອວຂຶ້ນ

ກັບຄືນທ່າແອວຊື່ຕົງ (ທ່າເກົ່າ)

ຕີນ ແລະ ຂາບວມໃຄ່

ໃນໄລຍະຖືພາ, ບາງຄັ້ງການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕີນກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຢືນໝົດມື້.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

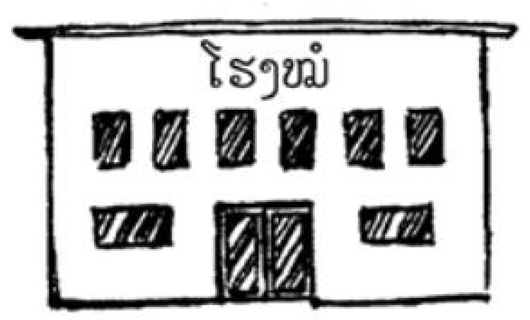
- ຍົກຕີນເຈົ້າຂຶ້ນສູງເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້
- ເວລາພັກຜ່ອນໃຫ້ນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ
- ຖ້າວ່າຕີນຂອງເຈົ້າຫາກໃຄ່ບວມຫຼາຍ, ຫຼື ມີບວມຢູ່ກ່ອນແລ້ວໃນເວລາເຈົ້າຕື່ນນອນ, ຫຼື ວ່າທັງໜ້າ ແລະ ມືກໍ່ບວມພ້ອມກັນ, ນັ້ນແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ.

ສັນຍານຄວາມສ່ຽງ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງເປັນພິເສດ

ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ ອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະວາງແຜນການໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະຖືພາ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມໄປກວດທ້ອງຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ສຸສາລາ



ໂຮງໝໍ

- **ເລືອດຈາງ** ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ. ແມ່ອາດຈະເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລືອດຈາງ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.
- **ເບົາຫວານ** ມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຮ້າຍແຮງສຳລັບແມ່ ແລະ ເດັກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຫຼື ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະເມື່ອເວລາອອກຈະຄ້າງຢູ່ບ່ອນກະດູກຊານ.
- **ຄວາມດັນເລືອດສູງ** ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບຫົວ, ເປັນຊັກ ແລະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ.
- **ແມ່ຍິງອາຍຸແກ່**ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ ມັກຈະອອກລູກຍາກໃຊ້ເວລາດົນ ແລະມີເລືອດອອກຫຼາຍເວລາເກີດລູກ.
- **ແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 17 ປີ** ມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເປັນຊັກ), ອອກລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເດັກນ້ອຍມັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ແລະລູກອອກຄາ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກ ສີກຂາດ ຫຼື ກະທົບໃສ່ກັບພົກຍ່ຽວນຳອີກ.
- **ແມ່ທີ່ເຄີຍມີບັນຫາຂອງການຖືພາໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ** ເຊັ່ນ ເຄີຍເປັນຊັກ, ປາດເອົາລູກ

ແມ່ຍິງຈຳພວກນຶ່ງອີກທີ່ຄວນໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກຊຶ່ງບໍ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດ. ແມ່ຍິງພວກນີ້ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ:

- ແມ່ມານທີ່ລູກໃນທ້ອງຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ ອາດຈະອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.
- ແມ່ມານທີ່ມີລູກຝາແຝດ. ລູກຜູ້ໜຶ່ງມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິສະເໝີ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກເກີດ.
- ແມ່ທີ່ໄປທຳສາວໃໝ່ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຈ່ອງຕິງອະໄວຍະວະເພດຢ່າງຮຸນແຮງ ໃນເວລາເກີດລູກ, ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ, ເສຍເລືອດຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ.

ອອກ, ເລືອດອອກຫຼາຍ, ເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ, ລູກອອກມາມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍໂພດ ຫຼື ເດັກເກີດມາແລ້ວຕາຍ. ແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີບັນຫາໃນການຖືພາ ແລະການເກີດລູກ ຖ້າມີລູກຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

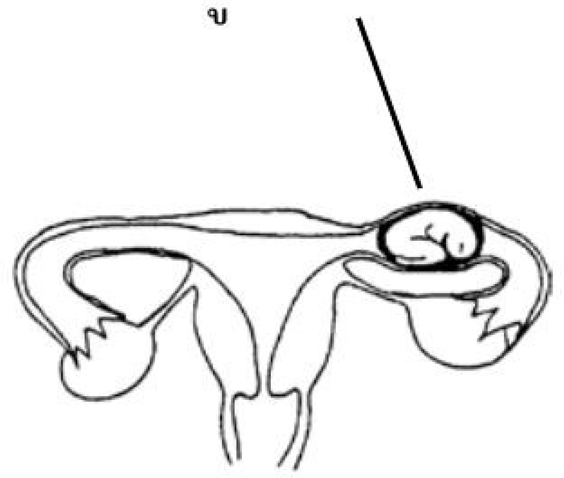
- **ແມ່ຍິງເສຍອົງຄະ** ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ, ຍ່າງບໍ່ໄດ້ ອາດຈະມີບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ.

ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ (ຂາດເລືອດ)

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ ເຈົ້າອາດຈະຂາດເລືອດ ແມ່ຍິງທີ່ຂາດເລືອດຫຼາຍມັກຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່, ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວ, ແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ຜັກສີຂຽວຕ່າງໆ.
- ກິນທາດເຫຼັກ 325 ມກລ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ແລະ ອາຊິດໂຟລິກ 1 ມກລ ໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ມື້. ກິນຢາພວກນີ້ຈົນກວ່າເດັກເກີດ. ຖ້າທ່ານກິນທາດເຫຼັກພ້ອມກັບໝາກໄມ້ ເຊັ່ນ ໝາກກ້ຽງ, ໝາກມ່ວງ, ຫຼື ໝາກຫຸ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະນຳໃຊ້ທາດເຫຼັກນັ້ນງ່າຍຂຶ້ນ.



ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ

1. ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເຈັບຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນ 3 ເດືອນທຳອິດ ອາດຈະມີສາເຫດຍ້ອນວ່າມີການຖືພານອກມົດລູກ ເຊິ່ງອາດຈະຢູ່ປີກມົດລູກ (ມານລູກນອກພົກ). ໃນເມື່ອທີ່ປີກມົດລູກຍືດ-ຢຽດອອກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ຖ້າວ່າການຖືພາຫາກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ທີ່ປີກມົດລູກຈະແຕກ ແລະມີເລືອດອອກ. ກໍລະນີນີ້ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ເລືອດອາດຈະໄຫຼຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະທ່ານອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ

ນອກຈາກບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ, ຍັງມີສັນຍານອັນຕະລາຍຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ ເຊິ່ງມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີບັນຫາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ ແລະຄວນຈະໄປຫາ ອສບ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ອາການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້:

- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
- ມື ແລະ ໜ້າບວມ
- ເປັນໄຂ້ ຫຼື ເຈັບຫົວ ແລະ ມົວຕາ

ອາການຂອງມານລູກນອກພົກ:

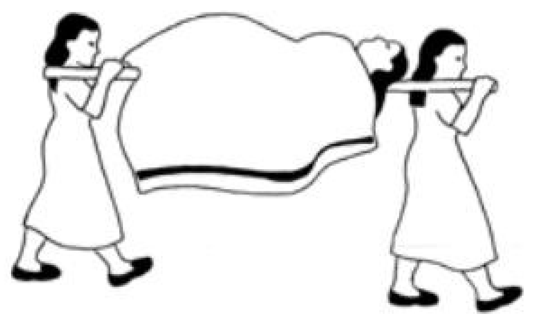
- ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂ້າງດຽວ
- ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ
- ຮູ້ສຶກວິນວຽນ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ເປັນລົມ.

ເຈັບທ້ອງຂ້າງດຽວບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖືພາສະເໝີໄປ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ

2. ເຈັບແຮງໆ ເທື່ອເຈັບເທື່ອເຊົາໆ (ທ້ອງປັ້ນ) ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດອາດຈະແມ່ນອາການກຽມຫຼຸ (ການຫຼຸລູກ)
3. ເຈັບແຮງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ກໍລະນີນີ້ອາດຈະແມ່ນແຮ່ກຽມຈະໂຕະອອກຈາກມົດລູກ. ອາການນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍເຈົ້າອາດເສຍຊີວິດຍ້ອນ ຖ້າເກີດກໍລະນີແບບນີ້ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
4. ເທື່ອເຈັບເທື່ອເຊົາ ໃນລະຫວ່າງ ເດືອນທີ 7 - ທີ 8 ອາດຈະຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເດັກອາດຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ

1. ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແຕ່ຖ້າມີອາການເຈັບ ແລະເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ, ອາດຈະແມ່ນມານລູກນອກພົກ, ເຊິ່ງມັນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຫຼາຍກວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ທ່ານອາດຈະຫຼຸລູກ.
2. ມີເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼ ຫຼັງຈາກຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ໝາຍຄວາມວ່າ ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນກັບແຮ່ແລ້ວ. ທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.
- ໃນໄລຍະເດີນທາງໃຫ້ນອນຫງາຍ, ຍົກຕີນຂຶ້ນສູງ.
- ບໍ່ຄວນເອົາອັນໃດທັງໝົດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.

ເປັນໄຂ້

ມີໄຂ້ສູງ, ໂດຍສະເພາະມີອາການສັ່ນ, ເຈັບຕົນຕົວ ແລະ ເຈັບຫົວແຮງ ອາດຈະແມ່ນພະຍາດມາລາເລຍ ເປັນຕົ້ນເຫດ. ການປິ່ນປົວພະຍາດໄຂ້ມາລາເລຍຂຶ້ນຢູ່ກັບທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າອາໄສຢູ່. ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸສາລາທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ ຫຼື ໄປຫາໝໍປະຈຳບ້ານ.

ມື ແລະ ໜ້າໃຄ່ບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວຫຼາຍ ແລະ ມົວຕາ (ມານເປັນພິດ)

ການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຂໍ້ຕີນສ່ຳໃດສ່ຳໜຶ່ງ ແມ່ນປົກກະຕິສຳລັບການຖືພາ. ແຕ່ຖ້າວ່າໜ້າຕາ ແລະ ມືໃຄ່ບວມນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມານເປັນພິດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຈົ້າມີອາການເຈັບຫົວ, ມົວຕາ ແລະ ເຈັບທ້ອງໄປພ້ອມກັນ. ມານເປັນພິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຊັກ ແລະທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດ.

☞ **ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:**

- ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ເຮັດເປັນ ໃຫ້ແທກຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ .
- ຖ້າຈຳເປັນ ໃຫ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, ນອນສະແຄງກ້ຳຊ້າຍ.
- ທຸກໆມື້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນຫຼາຍໆ.
- ກຽມໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງມານເປັນພິດ

ໜ້າ ແລະ ມືໃຄ່ບວມ	ວິນວຽນ	ຄວາມດັນເລືອດ 160 /100 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ
ເຈັບຫົວຫຼາຍ	ເຈັບສຽບ, ເຈັບຈຸກກະເພາະ	ມົວຕາ

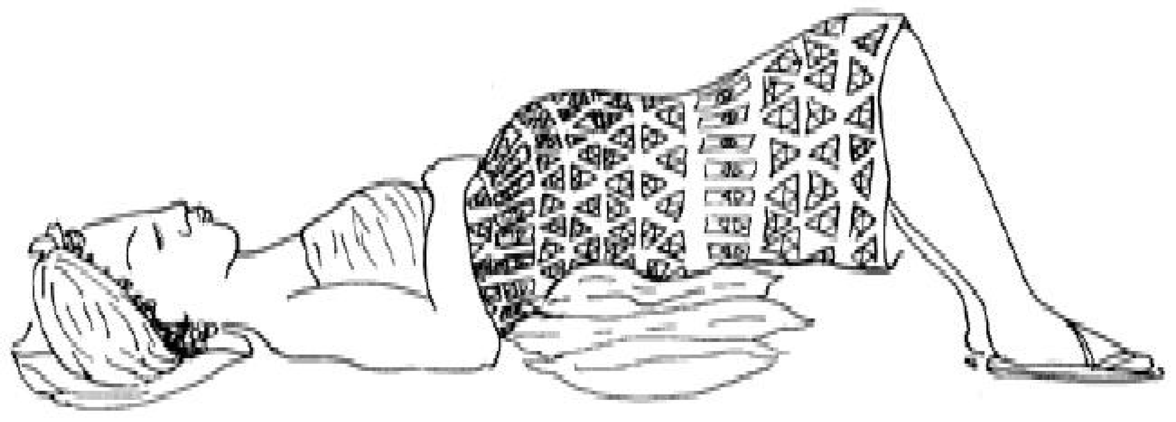
<u>ສິ່ງສຳຄັນ:</u> ຖ້າວ່າແມ່ມານ ມີສັນຍານອັນຕະລາຍໃດໜຶ່ງຂອງມານເປັນພິດ, ລາວຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອດ່ວນ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິໃນເວລາທີ່ກຳລັງຈະເກີດ

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ໃນໄລຍະກຳລັງຈະເກີດນັ້ນ, ເດັກບໍ່ສາມາດເກີດໄດ້ໂດຍປາສະຈາກການຜ່າຕັດ.

(ເປີດເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະກວດທ່າຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ.)

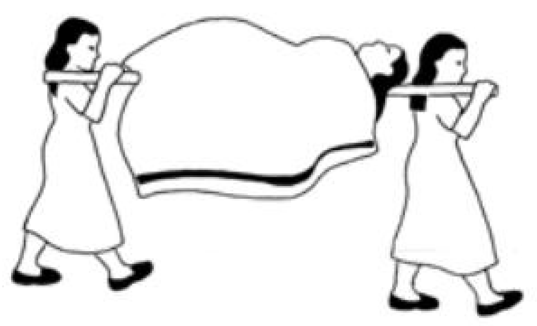
ນອນຫງາຍກັບພື້ນ ເອົາໝອນ ຮອງກົ້ນຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມໃຫ້ກົ້ນສູງກວ່າຫົວ.



ໃນໄລຍະເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ, ການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກອາດຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການນອນທ່ານີ້ເປັນເວລາ 10 ນາທີ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເຮັດທັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ໃນເວລາກະເພາະອາຫານຫວ່າງ, ຈົນກວ່າທ່າເດັກຈະປ່ຽນເປັນທ່າຫົວລົງຕ່ຳແລ້ວຈິ່ງເຊົາ. ທ່າຂອງເດັກຄວນຈະໄດ້ກວດເບິ່ງທຸກໆອາທິດ.

- ຖ້າວ່າການເກີດລູກກຳລັງຈະເລີ່ມແຕ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ ແມ່ຜູ້ນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ສາມາດປ່ຽນທ່າເດັກໄດ້ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາລູກອອກໄດ້. ຖ້າປາສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ ຂ້ອນຂ້າງແນ່ນອນວ່າທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງຈະເສຍຊີວິດ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ຖ້າຫົວເດັກລົງຕ່ຳການເກີດຈະເປັນປົກກະຕິກວ່າ.

ທ່າຂອງເດັກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດຍາກ ແລະ ອັນຕະລາຍ

ເດັກຢູ່ໃນທ່າກົ້ນ

ຖ້າຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ສະນັ້ນ, ມັນຈະປອດໄພກວ່າຖ້າແມ່ໄປອອກລູກທີ່ໂຮງໝໍ

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ແມ່ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ການເກີດຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໂດຍປາສະຈາກການຜ່າຕັດ.

<u>ສິ່ງສຳຄັນ:</u> ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ ນອກຈາກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ແລະມີປະສົບການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກສຳເລັດມາແລ້ວຈຶ່ງເຮັດ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ແລະເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

ຖ້າວ່າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ (ກ່ອນເດືອນທີ 8 ຫຼື ທີ 9)

ເດັກບາງຄົນເກີດກ່ອນກຳນົດອາດຈະບໍ່ມີຊີວິດລອດໄດ້. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຢຸດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ການເກີດລູກຊ້າລົງດ້ວຍການນອນຫງາຍ ແລະ ຍົກກົ້ນໃຫ້ສູງຂຶ້ນ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະຢຸດເຊົາ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງຊ້າຍ). ຖ້າລາວສາມາດໄປໂຮງໝໍໄດ້, ແພດໝໍອາດຈະຊ່ວຍຢຸດເຊົາການເຈັບທ້ອງອອກລູກໄດ້. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຢຸດເຊົາໄດ້, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຊ່ວຍເດັກເກີດໃໝ່ໃຫ້ລອດຊີວິດໄດ້.

ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງໄລຍະຖືພາ)

ຄວາມສຳຄັນຂອງການກວດທ້ອງແມ່ມານແມ່ນເພື່ອຈະໄດ້ຊອກຮູ້ບັນຫາ ແລະແກ້ໄຂບັນຫາແຕ່ຫົວທີກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຕະລາຍ. ການກວດທ້ອງແມ່ມານທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອງມືທີ່ມີລາຄາແພງ. ໝໍຕຳແຍຫຼາຍໆຄົນ ແລະ ແພດຢູ່ສຸກສາລາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ໄປກວດທ້ອງ 3 ເທື່ອ:

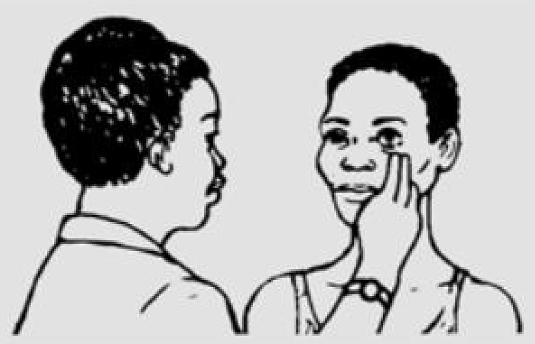
1. ທັນທີທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງຖືພາ
2. ເມື່ອຖືພາໄດ້ປະມານ 6 ເດືອນ
3. ໜຶ່ງເດືອນກ່ອນຈະອອກລູກ.

ໝໍຕຳແຍ, ນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ອສບ ອາດຈະຖາມເຖິງການຖືພາ ແລະ ການເກີດທີ່ຜ່ານມາ, ພ້ອມດ້ວຍບັນຫາອື່ນໆ ເຊັ່ນ ເລືອດອອກຫຼາຍບໍ່? ລູກເຄີຍຕາຍໃນທ້ອງ ຫຼື ບໍ່? ຂໍ້ມູນ

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງກວດໃນໄລຍະກວດກ່ອນຄອດ

ໝໍຕຳແຍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນຄວນກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

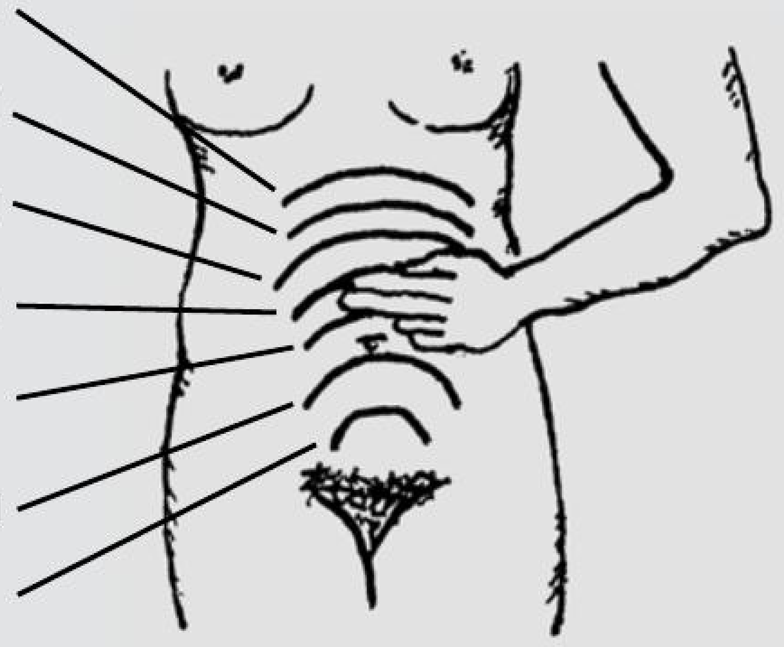
- ກວດເບິ່ງເຍື້ອເມືອກຕາ ແລະ ປາຍນິ້ວມືເພື່ອຊອກຫາອາການຂາດເລືອດ



- ເບິ່ງມື ແລະ ໜ້າວ່າມີໃຄ່ບວມ ຫຼື ບໍ່?

- ແທກຄວາມດັນເລືອດ

- ກວດເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ແຕ່ລະເດືອນຕາມປົກກະຕິແລ້ວມົດລູກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເທົ່າກັບສອງນິ້ວມື. ເມື່ອຖືພາໄດ້ 4 ເດືອນ ມັນຈະຢູ່ໃນລະດັບຂອງສາຍບື. ຖ້າວ່າມົດລູກນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ໂພດ ຫຼື ໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປ ມັນອາດຈະມີບັນຫາ.



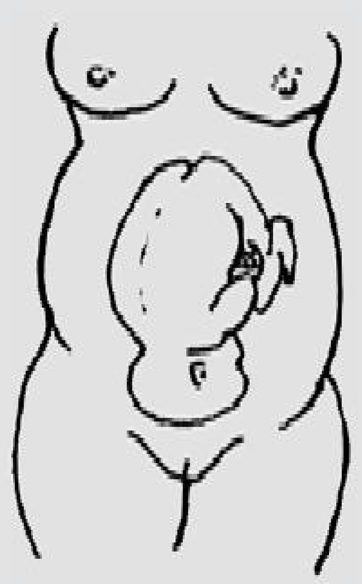
ກວດທ່າຂອງເດັກ

ໃນໄລຍະຖືພາ, ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເດັກໃນທ້ອງປ່ຽນທ່າຫຼາຍໆເທື່ອຢູ່ໃນມົດລູກ. ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ, ເດັກຄວນຈະຢູ່ໃນທ່ານອນຫົວລົງລຸ່ມ. ນີ້ແມ່ນທ່າທີ່ດີທີ່ສຸດ. ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າເດັກເອົາຫົວລົງໃຫ້ກວດເບິ່ງແບບນີ້:

1. ໃຫ້ແມ່ຫາຍໃຈອອກຍາວໆ ໃຊ້ສອງມື ເພື່ອຄຳເບິ່ງເດັກ

ກົ້ນຂອງເດັກຈະໃຫຍ່ ແລະກວ້າງກວ່າ...

...ແລະຫົວຂອງເດັກຈະແຂງແລະມົນກວ່າ



ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າທາງເທິງໃຫຍ່ກວ່າກົ້ນຈຶ່ງຢູ່ເທິງ...

...ແລະຖ້າກົ້ນລົງລຸ່ມ,ທາງລຸ່ມຈະກວ້າງ ແລະໃຫຍ່ກວ່າ

2. ຍູ້ຂ້າງນັ້ນຂ້າງນີ້ຄ່ອຍໆ, ທຳອິດໃຊ້ແຕ່ມືດຽວ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຊ້ສອງມື. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຄຳເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ. ໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຍູ້.

3. ເມື່ອເດັກໃກ້ໆຈະອອກ, ເດັກຈະລົງຕ່ຳ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະອອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກວ່າຫົວຂອງເດັກຕິງໄດ້.

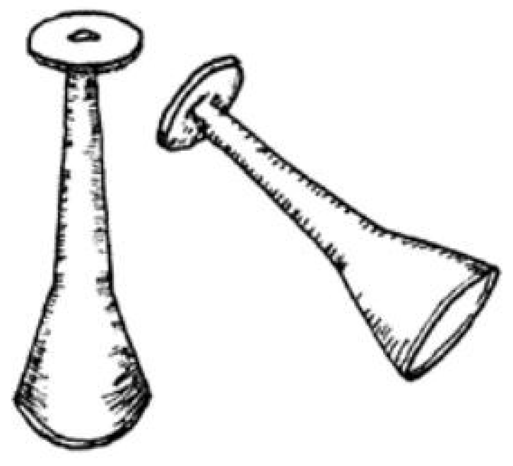
ຖ້າວ່າກົ້ນຂອງເດັກຖືກຍູ້ໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ, ໝົດຕົນຕົວຂອງລາວຈະຕິງໄປນຳກັນ.

ແຕ່ຖ້າຍູ້ຫົວໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆມັນຈະຂົດເຂົ້າ ແລະທາງຫຼັງຈະບໍ່ຕິງ.

ຖ້າເດັກຍັງຢູ່ສູງ, ເຈົ້າສາມາດຕິງຫົວເດັກເລັກນ້ອຍ ແຕ່ຖ້າມັນລົງຕ່ຳແລ້ວເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕິງມັນໄດ້.

ລູກຜູ້ທຳອິດອາດຈະລົງຕ່ຳສອງອາທິດກ່ອນຄອດລູກ. ລູກຜູ້ທີສອງ ຫຼື ຜູ້ຕໍ່ໆໄປສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ລົງຕ່ຳຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ.

ການກວດທ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະເກີດລູກຢູ່ໃສດີທີ່ສຸດ ເກີດຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ໂຮງໝໍ.



ເຫຼົ່ານັ້ນຈະຊ່ວຍທ່ານກະກຽມເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ສຳລັບການຖືພາ ແລະ ການເກີດຄັ້ງນີ້. ນາງຜະດຸງຄັນຈະສາມາດກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເໝືອນກັນ:

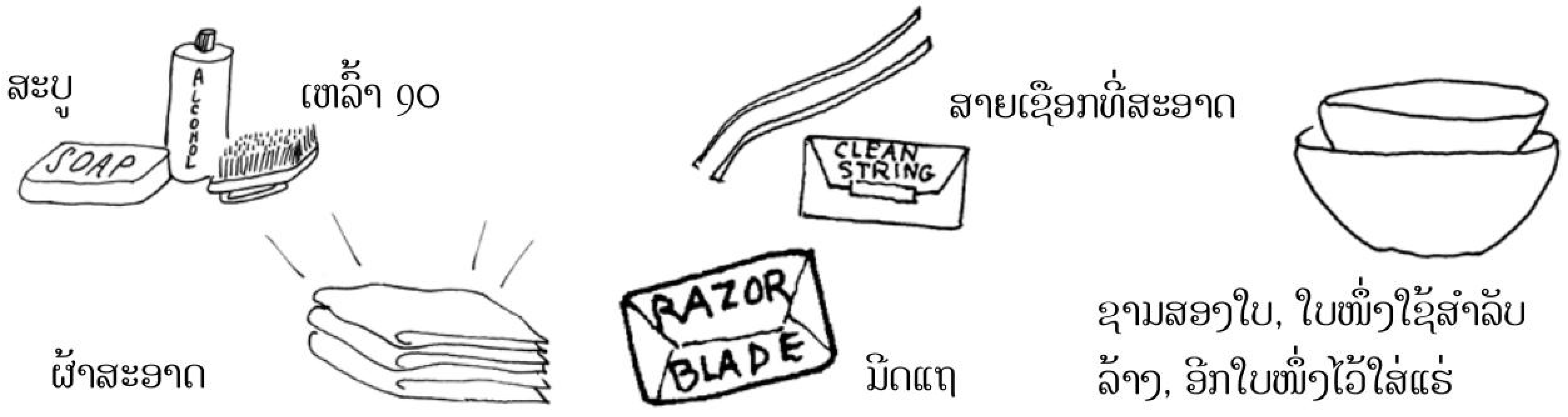
- ແນ່ໃຈວ່າແມ່ມານຜູ້ນັ້ນໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍບໍ ແລະລາວຈະແນະນຳກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງກວ່າ, ໃນກໍລະນີຈຳເປັນ.
- ເອົາຢາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກໃຫ້ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດເລືອດ.
- ກວດກາເບິ່ງວ່າ ແມ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ ແລະ ລູກຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິບໍ່.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່. ພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເອົາຢາກັນພະຍາດມາລາເລຍໃຫ້ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນມີການລະບາດຂອງພະຍາດນີ້.
- ກວດເບິ່ງເຊື້ອເຮັດສໄອວີ ແລະ ເຊື້ອກາມະໂຣກ ພ້ອມດ້ວຍພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ.

ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກໃນທ້ອງສົມບູນ ຫຼື ບໍ່, ໝໍຕຳແຍອາດຈະຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ. ເມື່ອລາວວ່ຽງຫູໃສ່ທ້ອງແມ່ມານລາວອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຕີຂອງຫົວໃຈ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດໄຈ້ແຍກໄດ້ວ່າ ແມ່ນສຽງຫົວໃຈຂອງແມ່ ຫຼື ຂອງລູກ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງຟັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ (fetoscope) ຈະໄດ້ຍິນດີກວ່າ. ອາການໜຶ່ງທີ່ສະແດງວ່າເດັກແຂງແຮງແມ່ນຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ສຶກວ່າທຸກໆມື້ເດັກຈະເໜັງ ຫຼື ວ່າໝໍຕຳແຍເຫັນເອງໃນມື້ກວດ.

ການກະກຽມສຳລັບການເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ

ສິ່ງທີ່ຄວນກຽມພ້ອມກ່ອນເກີດ

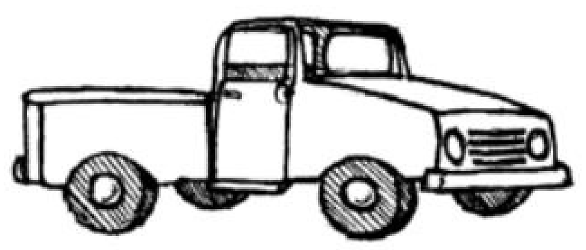
ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະກຽມພ້ອມໄວ້ຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.

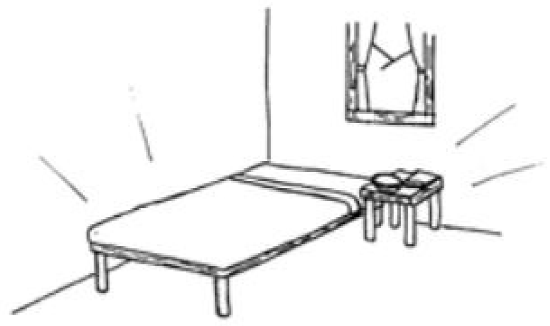


ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສຳລັບນາງຜະດຸງຄັນ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຄວນມີ :

ແມ່ນເວລາທີ່ຄວນ:

- ວາງແຜນການຂອງການເດີນທາງໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ





- ອະນາໄມບ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ

ການຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ

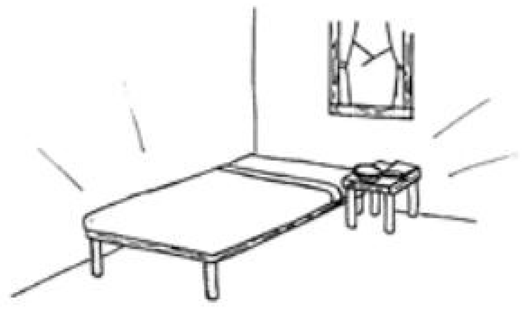
ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາ, ໃຫ້ອ່ານເນື້ອໃນນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກເດັກເກີດແລ້ວ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະເກີດລູກໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ, ໃຫ້ທ່ານອອຍໃຈລາວເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ຢ້ານ. ຈື່ໄວ້ວ່າເດັກສ່ວນຫຼາຍເກີດຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ. ທຸ່ນທ່ຽງ ແລະເບີກບານ, ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຂອງລາວທີ່ຈະເກີດລູກໄດ້.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກ ເກີດຢ່າງປອດໄພ ໃຫ້ເຮັດ 3 ສະອາດ:

1. ລ້າງມື

2. ອະນາໄມບ່ອນ ອອກລູກ

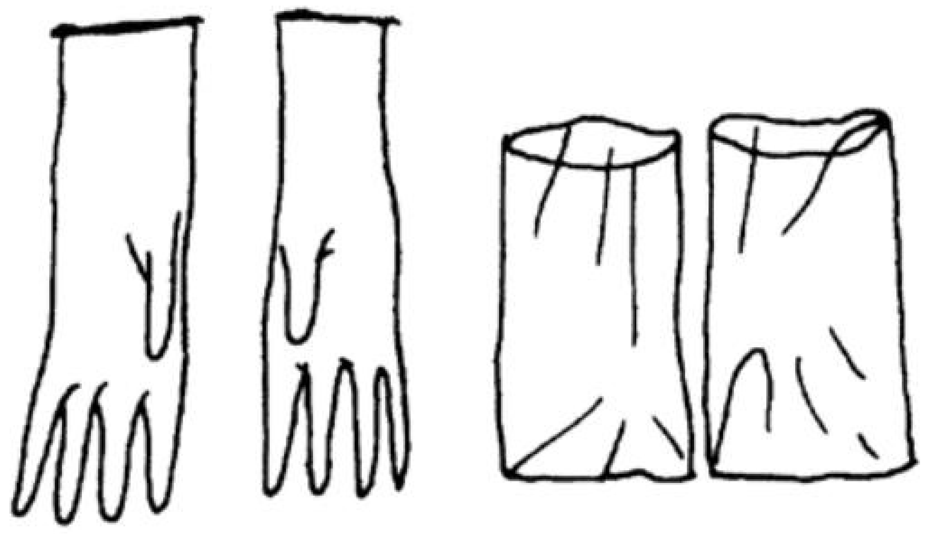


3. ອະນາໄມເຄື່ອງມື ຕັດສາຍແຮ່

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຕັດ ແລະຮັກສາເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສັ້ນ ແລະສະອາດ
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງຕາມລົມ.
- ຮຽນຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກໃດມີຄວາມສ່ຽງເປັນພິເສດ ແລະຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ຖ້າວ່າແມ່ນແມ່ຍິງຈຳພວກນັ້ນ, ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກ ພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສົ່ງໂຮງໝໍຖ້າລາວມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ ແລະ ມີຄວາມນັບຖື.

ສິ່ງສຳຄັນ: ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອເຮັສໄອວີ ແລະອັກເສບຕັບໂດຍ ການໃສ່ຖົງມືເວລາຊ່ວຍເກີດ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີຖົງມືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງເອົາ.



ບໍ່ຄວນກະທຳ:

- ຢ່າແຍ່ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ການກວດວ່າປາກມົດລູກເປີດເທົ່າໃດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກອອກມາໄດ້, ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງອີກ.
- ຢ່າເອົາຢາເລັ່ງ ຫຼື ຢາເຮັດໃຫ້ມີແຮງເບັ່ງຊະນິດໃດໆ ໃຫ້ແກ່ແມ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. (ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມົດລູກບີບຄວນຈະນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ).
- ຢ່າບອກໃຫ້ລາວເບັ່ງກ່ອນທີ່ລາວຈະພ້ອມ. ເມື່ອຮອດເວລາເດັກຈະເກີດອອກມາ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າປວດຖ່າຍໜັກ ແລະລາວຈະເລີ່ມເບັ່ງເອງ.
- ຢ່າຍົ້ມ ຫຼື ຍູ້ ທາງນອກຂອງມົດລູກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວ.ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກສີກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກຈາກມົດລູກໄວເກີນໄປ. ທັງແມ່ ແລະລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ການເກີດລູກ

ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າລູກໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ

ສາມອາການຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເກີດລູກໃກ້ມາເຖິງແລ້ວ ຫຼື ຈະເລີ່ມໃນບໍ່ຊ້ານີ້. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີທັງໝົດພ້ອມກັນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບທີ່ລຽງໄວ້.

1. **ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີບົວໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ໃນໄລຍະຖືພາ**, ປາກມົດລູກ ຖືກປິດດ້ວຍແຜ່ນເຍື່ອເມືອກໜາໆ, ຊຶ່ງ ປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ແລະມົດລູກຈາກການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ. ເມື່ອປາກມົດລູກຈະເປີດແຜ່ນເຍື່ອເມືອກນັ້ນຈະຖືກລະບາຍອອກ ແລະມີເລືອດປົນອອກມານຳເລັກນ້ອຍ.
2. **ມີນ້ຳໃສໆໄຫຼອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ**. ຖົງນ້ຳຈະແຕກກ່ອນທີ່ການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼື ອາດຈະແຕກໃນໄລຍະໃດກໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ.
3. **ອາການເຈັບ (ເຈັບບີບ) ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ**ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນການເຈັບບີບຈະເຈັບຫ່າງໆ 10 ຫາ 20 ນາທີ ເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ບາງທີກໍ່ດົນກວ່າ ການເຈັບບີບຈະເຈັບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ (ໄລຍະຫ່າງຂອງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຈະເທົ່າໆກັນ).

ຖ້າວ່າອາການອັນໃດໜຶ່ງຫາກເກີດຂຶ້ນ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານຄວນຈະກຽມພ້ອມເພື່ອການເກີດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດ:

- ແຈ້ງໃຫ້ນາງຜະດຸງຄັນຮູ້ວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມແລ້ວ.
- ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆສຳລັບການເກີດລູກໄດ້ກຽມພ້ອມໄວ້ແລ້ວ.
- ອະນາໄມຕົນຕົວຂອງທ່ານເອງ ໂດຍສະເພາະອະໄວຍະວະເພດ.
- ສືບຕໍ່ກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະດື່ມນ້ຳເວລາທີ່ທ່ານຫິວ.
- ພັກຜ່ອນໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນໄດ້.

ສາມໄລຍະຂອງການເກີດລູກ

ການເກີດລູກທຸກໆເທື່ອມີ 3 ໄລຍະ

ໄລຍະທີ 1: ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ການບີບ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປາກມົດລູກເປີດ ແລະຈະຈົບລົງເມື່ອປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່. ຖ້າວ່າແມ່ນລູກຫົວສາວໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 10-20 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ບາງຄັ້ງຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ເມື່ອເກີດລູກຜູ້ຕໍ່ໄປ, ໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 7-10 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ມັນບໍ່ແນ່ນອນສະເໝີໄປ.

ໄລຍະທີ 2: ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ປາກມົດລູກເປີດເຕັມທີ່ ແລະຈະຈົບລົງເມື່ອເດັກນ້ອຍອອກນັ້ນແລ້ວ. ໄລຍະນີ້ງ່າຍກວ່າໄລຍະທີ 1 ແລະມັນຄວນຈະໃຊ້ເວລາປະມານບໍ່ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.

ໄລຍະທີ 3: ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກນັ້ນ ແລະຈະສິ້ນສຸດລົງເມື່ອແຮ່ອອກໝົດແລ້ວ.

ການຍ່າງຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເປີດ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບຫລຸດຜ່ອນລົງ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຮູ້ສຶກສະຫງົບດີ

ໄລຍະທີ 1: ປາກມົດລູກເປີດ

ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການເກີດລູກເປັນໄປດ້ວຍດີ, ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງ:

1. **ການເຈັບປັ້ນທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ ແລະໄລຍະຫ່າງຂອງ ການປັ້ນແຕ່ລະຄັ້ງດົນປານໃດ?** ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, 10-20 ນາທີ ຈຶ່ງເຈັບເທື່ອໜຶ່ງ ແລະເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງປະມານ 1 ນາທີ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນການເຈັບຈະຖີ່ເຂົ້າປະມານ 2-5 ນາທີ, ເຈັບແຕ່ລະຄັ້ງຈະເຈັບດົນກວ່າປະມານ 1 ນາທີເຄິ່ງ ຈົນກວ່າເດັກຈະເກີດ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງມີອາການເຈັບທຸກໆ 10 ນາທີ ຫຼື ເຈັບຖີ່ກວ່ານັ້ນ ໄດ້ 1 ມື້ ແລະ 1 ຄືນ (24 ຊົ່ວໂມງ) ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງບໍ່ອອກ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ "ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
2. **ຖົງນໍ້າຂອງລາວແຕກແລ້ວບໍ່?** ຖ້າແຕກແລ້ວ, ແຕກດົນປານໃດແລ້ວ. ຖ້າວ່າຖົງນໍ້າແຕກດົນກວ່າ 1 ມື້ ແຕ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຫົວຂໍ້ (ຫຼັງຈາກຖົງນໍ້າແຕກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ການເກີດຍັງບໍ່ທັນເລີ່ມ)
3. **ເດັກຢູ່ໃນທ່າຫົວ ຫຼື ບໍ່?** ຄຳທ້ອງແມ່ ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຫຼື ທ່າກົ້ນ ໃຫ້ທ່ານພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ທ່ານສາມາດໃຫ້ກຳລັງໃຈ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ດ້ວຍການບອກລາວວ່າລາວ ເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ ແລະຊຸກຍູ້ລາວ.

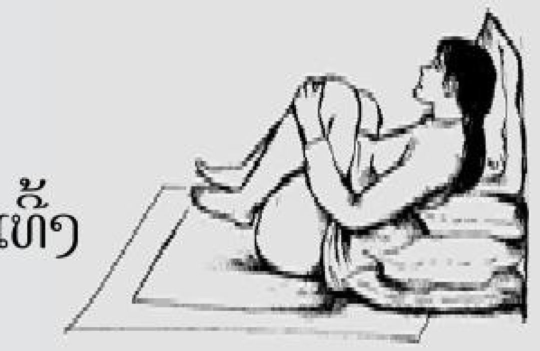
- ໃຫ້ລາວທຳໂຕເຂັ້ມແຂງຫ້າວຫັນໄວ້
- ກິນອາຫານເບົາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຂອງມັນ
- ດື່ມນໍ້າທີ່ມີລົດຫວານ ແລະນໍ້າຊາອຸ່ນ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ
- ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ
- ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນເວລາທ້ອງປັ້ນ, ແລະຫາຍໃຈຕາມປົກກະຕິ ໃນລະຫວ່າງທີ່ທ້ອງບໍ່ປັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ລາວເບັ່ງ ຈົນກວ່າລາວຈະມີຄວາມຢາກເບັ່ງຢ່າງແຮງ ຈຶ່ງໃຫ້ລາວເບັ່ງ.

ໃນເວລາອອກລູກ, ປ່ອຍໃຫ້ແມ່ເລືອກທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກສະບາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບລາວເອງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີມາແລ້ວທີ່ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ແມ່ນານນອນຫງາຍ ເພື່ອເກີດລູກ, ແຕ່ທ່າເຫຼົ່ານັ້ນມັກຈະເປັນທ່າທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບການເກີດລູກ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວທົດລອງທ່າຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຫັນວ່າທ່າຄູ້ເຂົ່າ, ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ ຫຼື ນັ່ງເທົ້າເບັ່ງລູກອອກງ່າຍກວ່າ.

ຄູ້ເຂົ່າ

ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້

ນັ່ງເທົ້າ



ໄລຍະທີ 2: ເບັ່ງລູກອອກ

ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າເຖິງເວລາເບັ່ງ (ໝາຍຄວາມວ່າປາກມົດລູກເປີດເຕັມແລ້ວ)

- ແມ່ຮູ້ສຶກຢາກເບັ່ງຫຼາຍ. ອາດຈະຮູ້ສຶກຄືປວດຖ່າຍໜັກ.
- ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນ ທ່ານສາມາດຈະເຫັນ ກົ້ນຂອງແມ່ຫງາຍອອກ ແລະທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກຢູ່ປາກມົດລູກ. ທຳອິດທ່ານຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກປິ່ນຫຼັງເຂົ້າທາງໃນ, ໃນລະຫວ່າງທ້ອງປັ້ນຢູ່.

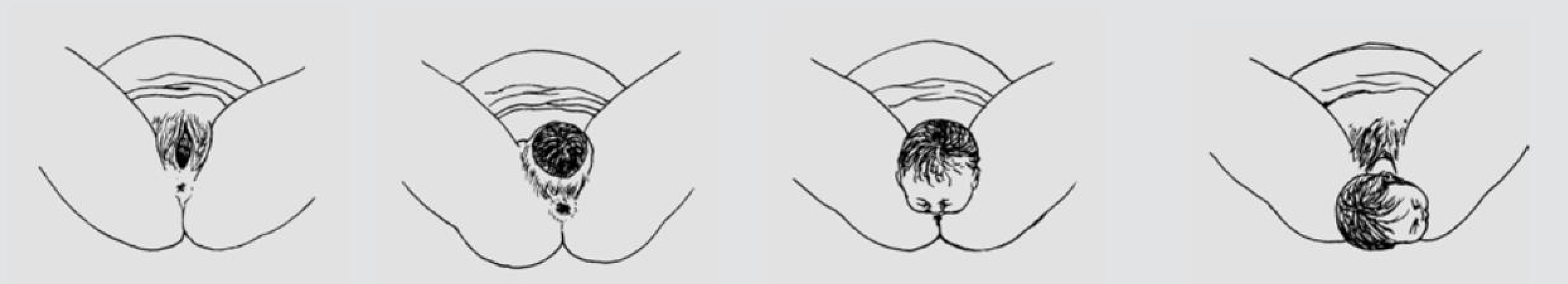
☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຢູ່ນຳຜູ້ເປັນແມ່ຕະຫຼອດ ແລະປອບໃຈລາວ ວ່າທັງລາວ ແລະລູກເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ.
- ການປັ້ນແຕ່ລະເທື່ອຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ຢາກເບັ່ງອອກແຮງໆ. ເມື່ອເວລາທີ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກເບັ່ງ, ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເລິກໆ ແລ້ວເບັ່ງຄືກັບລາວເບັ່ງເວລາຖ່າຍໜັກ, ແຕ່ໃຫ້ລາວເບັ່ງໝົດແຮງຂອງລາວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າການເປັ່ງສຽງຄາງຍາວໆອອກມາຊ່ວຍລາວເບັ່ງໄດ້.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ ແລະກຽມພ້ອມສຳລັບການເກີດ.
- ຖ້າວ່າແມ່ຫາກເບັ່ງມາໄດ້ສອງຊົ່ວໂມງແລ້ວ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ

ເວລາຫົວຂອງເດັກອອກ

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນກໍ່ຕາມ, ເມື່ອເຫັນຫົວເດັກຢູ່ຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ຫົວເດັກຈະອອກ.

1. ບອກໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໃຫ້ເບັ່ງແຮງຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ເບັ່ງຄ່ອຍໆ.
2. ປ່ອຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຄ່ອຍໆອອກ ໃນຂະນະທ້ອງປັ້ນ, ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໜັງຂອງແມ່ສີກຂາດ.
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວເດັກອອກມື້ນແລ້ວ ໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.



ຕອນນີ້ໃຫ້ເບັ່ງແຮງໆ | ຕອນນີ້ຢ່າໃຫ້ເບັ່ງແຮງ | ໂດຍທົ່ວໄປເດັກຈະຂວໍ້າໜ້າລົງ | ຫລັງຈາກນັ້ນເດັກຈະປິ່ນໜ້າໄປທາງຂ້າງເພື່ອໃຫ້ບ່າອອກ

ເວລາບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ:

1. ຄ່ອຍໆຮັບຫົວຂອງເດັກແລ້ວຍູ້ໄປທາງຫຼັງຂອງແມ່ (ໃຫ້ຫ່າງອອກຈາກທ້ອງແມ່) ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ. ເດັດຂາດຢ່າດຶງ ຫຼື ບິດຫົວຂອງເດັກ.
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮ່າງກາຍສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງເດັກຈະອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ໃຫ້ກຽມຮັບເດັກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກຕົກ.

ບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່

ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ສົມບູນຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ, ຕີງແຂນ ແລະຂາ ແລະຮ້ອງໄຫ້ທັນທີ.
ການບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່ມີດັ່ງນີ້:

- ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍ ໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຕ່ຳກວ່າຕົນຕົວຂອງລາວ. ຖ້າມີນ້ຳເມືອກຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ເປົ້າສຳລັບດູດ.
- ອູ້ມເດັກໃຫ້ແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ໃຫ້ທັງສອງຄົນຕຸ້ມຜ້າທັນທີ ເພື່ອເດັກຈະໄດ້ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ເວລາທີ່ເດັກດູດນົມ, ມົດລູກຂອງແມ່ຈະຮັດເຂົ້າ ແລະເລືອດຈະຢຸດໄຫຼ. ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກໄວເໝືອນກັນ.
- ມັດ ແລະຕັດສາຍແຮ່ໃນເມື່ອມັນເປັນສີຂາວ ແລະເຊົາເຕັ້ນ ເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍັກ ເຊິ່ງແມ່ນພະຍາດອັນຕະລາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ, ໃຫ້ຕັດສາຍແຮ່ໃກ້ກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

ການຕັດສາຍແຮ່

1. ເມື່ອສາຍແຮ່ເຊົາເຕັ້ນແລ້ວ, ເອົາເຊືອກສະອາດ 2 ເສັ້ນ ມັດໄວ້ (ເບິ່ງຕົວຢ່າງໃນຮູບ) ເຊືອກເສັ້ນທຳອິດໃຫ້ມັດປະມານ 2 ນິ້ວມືຫ່າງຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ແລະອີກເສັ້ນໜຶ່ງມັດເທິງເສັ້ນທຳອິດອີກ 2 ນິ້ວມື.

ມັດຮອບທຳອິດ

ຮອບທີ 2 ຂອງການມັດ

2. ຕັດສາຍແຮ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງເຊືອກ 2 ເສັ້ນນັ້ນດ້ວຍມີດແຖດວງໃໝ່.ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຊະນິດອື່ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນຖືກຕົ້ມແລ້ວ 20 ນາທີ.

ມັດສາຍແຮ່ 2 ບ່ອນກ່ອນຕັດ. ສ່ຽງທີ່ເດັກຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກຈະຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າວ່າຕັດສາຍແຮ່ໄກຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍ

<u>ສິ່ງສຳຄັນ:</u> ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດບາດທະຍັກ ແລະຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ທັງສາຍແຮ່ ແລະສິ່ງຂອງທີ່ແຕະຕ້ອງສາຍແຮ່ຕ້ອງສະອາດອີ່ຫຼີ. ຢ່າເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ສັດທາໃສ່ສາຍແຮ່ຂອງເດັກເດັດຂາດ.

ການບົວລະບັດຕາ

ດຶງຮີມຕາເບື້ອງລຸ່ມລົງຢອດຢາຕາໃສ່ໃນນ້ອຍໜຶ່ງ. ເອົາຢາຕາຢອດໃສ່ທາງນອກຂອງຕາບໍ່ດີ .

ພະຍາດໜອງໃນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນຢອດຢາໃຫ້ເດັກພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ, ຢາຢອດຕາເຕຕຣາຊິກະລິນ 1% ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ,ຫຼື ກະລໍລັມເຟນີໂກນ.

ໄລຍະທີ 3: ແຮ່ອອກ

ເມື່ອນຸ່ງຜ້າອ້ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະໃຫ້ລາວດູດນົມແລ້ວ, ມັນກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ແຮ່ອອກ. ເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ສາຍແຮ່ນັ້ນຍາວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກຈາກມົດລູກແລ້ວ. ຄວນສັງເກດເບິ່ງ ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເລືອດບໍ່ໄດ້ອອກຫຼາຍເກີນຄວນ. ເມື່ອສາຍແຮ່ຍາວອອກໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງໃຫ້ແຮ່ອອກ. ຢ່າດຶງສາຍແຮ່. ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກທັນທີ ແລະເລືອດບໍ່ອອກຫຼາຍ. ກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງໃຫ້ລໍຖ້າອີກປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ.

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີຄື:

- ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ນັ່ງຍ່ອງຍໍ້ແລ້ວເບັ່ງ. ຖ້າລາວເບັ່ງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ລາວເປົ່າແກ້ວ, ຈານ ຫຼື ໄອກໍ່ໄດ້.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຖ່າຍເບົາ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກດູດນົມ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລີ້ງຫົວນົມຂອງແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກຂອງລາວປັ້ນ.
- ຖ້າອັນໃດກໍ່ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສັກຢາອົກຊີໂຕຊິນ 10 ມກໃສ່ກ້າມ ຫຼື ຕົ້ນຂາກໍ່ໄດ້.

ລີ້ງຫົວນົມສາມາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ຢຸດເຊົາເລືອດໄຫຼ.

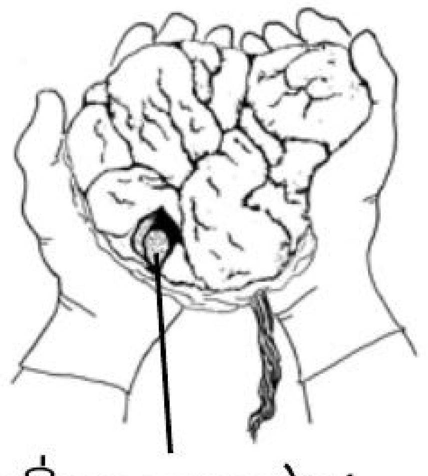
ກວດແຮ່:

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແຮ່ຈະອອກມາໝົດ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຍັງມີຕ່ອນນ້ອຍໆຄ້າງຢູ່ມົດລູກ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ການຕົກເລືອດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຕໍ່ໄປ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໄດ້ອອກໝົດແລ້ວ ໃຫ້ກວດເບິ່ງເບື້ອງເທິງ ແລະລຸ່ມຂອງແຮ່, ແລະເບິ່ງແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳ.

ຖ້າວ່າແມ່ຫາກມີອາການຕົກເລືອດ ຫຼື ອາດຈະມີບາງຊິ້ນສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງ ແລະ ແຜ່ນຫຸ້ມຖົງນ້ຳຄ້າງຢູ່ທາງໃນ.

ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວໃຫ້ເອົາມັນໃສ່ຊາມໄວ້ ແລະກວດເບິ່ງວ່າມັນອອກໝົດແລ້ວ.

ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າແຜ່ນຫຸ້ມທັງໝົດບໍ່ຂາດ.ທ່ານຄວນວາດພາບໃຫ້ມັນຕິດກັນຄືຖົງ.



ສ່ວນທີ່ຂາດຫາຍໄປ

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ

- ຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ
- ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ
- ມີເລືອດໄຫຼອອກກ່ອນເດັກເກີດ
- ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
- ນ້ຳມີສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ
- ແມ່ມີໄຂ້
- ແມ່ເປັນຊັກ

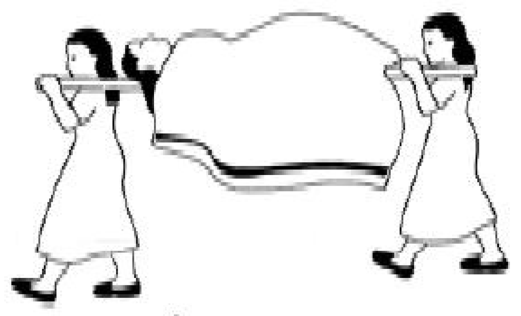
ອັນຕະລາຍ: ຢ່າສັກຢາເພື່ອກະຕຸ້ນການ ເກີດລູກ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນແຮງໂພດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດ.

ຖ້າຖົງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ

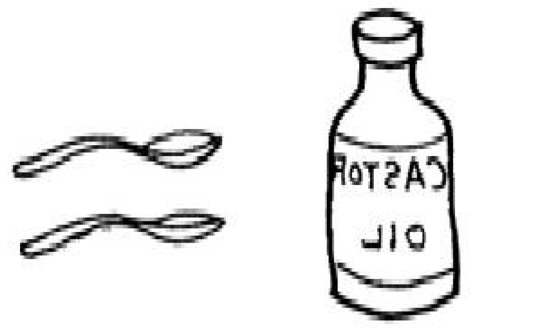
ແມ່ຍິງທົ່ວໄປຈະເລີ່ມເຈັບທ້ອງອອກລູກ, ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຖົງນ້ຳແຕກ. ຖ້າວ່າການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຫຼັງຈາກມື້ໜຶ່ງ ແລະຄືນໜຶ່ງແລ້ວ, ທັງແມ່ ແລະເດັກໃນທ້ອງອາດຈະເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງບໍ່ເອົາອັນໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ລາວບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.
- ຖ້າວ່າລາວເປັນໄຂ້, ນ້ຳທີ່ອອກມີກິ່ນເໝັນ, ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຕ້ານເຊື້ອທາງເສັ້ນເລືອດ. ເຖິງວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວກໍ່ຕາມ, ທັງແມ່ ແລະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ. ໃຫ້ສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍກ່ອນ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ການເກີດລູກເລີ່ມຕົ້ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໄດ້ກິນນ້ຳມັນໝາກຮຸ່ງສາ 2 ບ່ວງແກງ, ລົ້ງຫົວນົມໃຫ້ລາວ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມຂອງແມ່ຜູ້ນັ້ນເປັນໄລຍະໆ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ. ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນອາດຈະມີຢາຕົ້ມຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນການເຈັບທ້ອງອອກລູກກໍ່ເປັນໄດ້. ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຍັງບໍ່ເລີ່ມເທື່ອ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະຖືກສົ່ງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ



ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

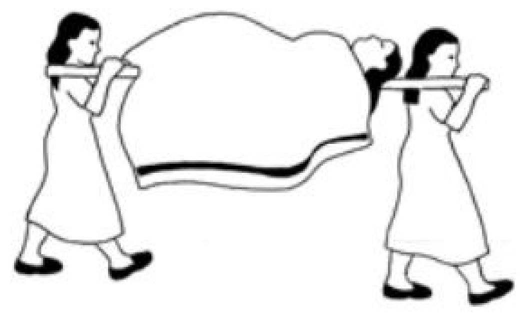
ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກເລີ່ມແລ້ວ ແລະເດັກນ້ອຍເອົາແຂນອອກມາກ່ອນ, ແນ່ໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກໃນທ້ອງ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກຂາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ແຮ່ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.

ເລືອດອອກກ່ອນເດັກຈະເກີດ

ນ້ຳທີ່ມີສີບົວອ່ອນ, ຫຼື ເປັນນ້ຳເມືອກ ແລະສີນ້ຳຕານທີ່ອອກໃນໄລຍະເຈັບທ້ອງອອກລູກແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າເລືອດທີ່ໄຫຼອອກເປັນສີແດງສົດ, ອາດຈະແມ່ນແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ ຫຼື ແຮ່ອາດຈະກວມເອົາປາກມົດລູກໄວ້, ຊຶ່ງແມ່ນອາການທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສົ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທັນທີ . ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ສົ່ງນ້ຳທະເລເຂົ້າເສັ້ນເລືອດລາວໄວ້ເລີຍ.

ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ

ບັນຫາອາດຈະເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຈັບທ້ອງອອກລູກແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າມື້ໜຶ່ງຄືນໜຶ່ງແລ້ວ ຫຼື ລາວໄດ້ເບັ່ງລູກໄດ້ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີສັນຍານໃດໆສະແດງວ່າເດັກຈະເກີດອອກມາ.

ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບທ້ອງອອກລູກບໍ່ຄວນເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ
- ສຸພາສິດຈາກປະເທດ ນີເຊ

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າທ້ອງຂອງລາວຫາກຍັງປັ້ນຫ່າງໆຢູ່ ແລະການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຍັງເຈັບຢູ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆຢູ່, ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຂອງລາວຍັງບໍ່ທັນເຖິງໄລຍະທີ່ດີເທື່ອ. ລະດົມໃຫ້ລາວນອນພັກຜ່ອນ. ຖ້າວ່າລາວນອນບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ລາວລົ້ງຫົວນົມຕົນເອງ ແລະໃຫ້ລາວຍ່າງໃນໄລຍະທີ່ທ້ອງປັ້ນຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ທ້ອງປັ້ນແຮງຂຶ້ນ. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳ ແລະກິນອາຫານເບົາ. ໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາໃສ່ນ້ຳຕານ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເມື່ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ລາວເຈັບທ້ອງອອກລູກມາດົນກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ລາວເບັ່ງມາແລ້ວ 2 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ນຳສົ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວອາດຈະຕ້ອງການຢາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການເກີດລູກຂອງລາວ ຫຼື ລາວອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກກໍ່ເປັນໄດ້.

ນ້ຳຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ

ນ້ຳຄາວປາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອາດຈະສະແດງວ່າເດັກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າຢູ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຍັງບໍ່ທັນຊວນເບັ່ງເທື່ອດີທີ່ສຸດແມ່ນພາລາວໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ.

ຖ້າວ່າການເກີດຢູ່ໃນໄລຍະສອງ ແລະເດັກກຳລັງຈະອອກຂໍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງແຮງເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວໆ. ທັນທີທີ່ຫົວຂອງເດັກອອກມາໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະ

ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ດູດຂີ້ກະເທີ່ ແລະນ້ຳເມືອກອອກດ້ວຍໝ່ອຍຢາງສຳລັບດູດ. ເຮັດໃຫ້ຫົວເດັກລົງຕ່ຳກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍ.

ແມ່ເປັນໄຂ້

ອາການໄຂ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ແມ່ຍິງທີ່ຄີງອຸ່ນ ຊື່ງລາວອາດຈະ ພຽງແຕ່ຕ້ອງ ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍ ກວ່າເກົ່າເທົ່ານັ້ນ.

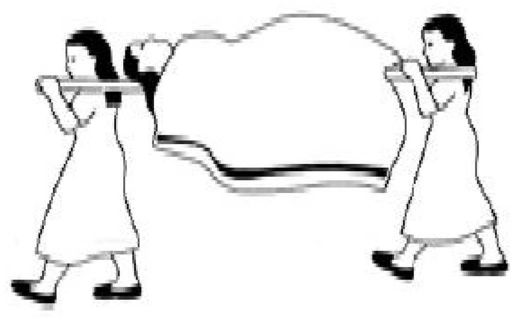
ເອົາຫຼັງມືຂອງທ່ານແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ແລະມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງແປະໃສ່ໜ້າຜາກຂອງທ່ານເອງ. ຖ້າວ່າຄີງຂອງລາວອຸ່ນກວ່າຂອງທ່ານ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຕ້ອງການດື່ມນ້ຳຊື່ງ. ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ ນ້ຳດື່ມ, ຊາ ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ໂສດາ. ເຕືອນໃຫ້ລາວໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ທຸກໆ 2-3 ຊົ່ວໂມງ.

ຖ້າວ່າຄີງລາວຮ້ອນຫຼາຍ ແລະລາວສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ພາລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວຕ້ອງການໆປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ໃຫ້ລາວກິນຢາອຳປີຊີລິນ 500 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສັກຢາ ເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອີນ 1.2 ລ້ານຍູນິດ ໃສ່ກົ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ ໃຫ້ລາວທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າລາວຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ.

ຊັກ, ຫຼື ໜ້າ ແລະມືໃຄ່ບວມຫຼາຍ (ມານເປັນພິດ)

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະມີອາການຊັກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວຂອງລາວໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດໜຶ່ງຮອງຫົວໃຫ້ລາວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເຮັດໃຫ້ລາວນອນສະແຄງກ້ຳຊ້າຍ. ແຕ່ຢ່າພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວເຊົາຊັກ. ເອົາຜ້າໜາໆຍັດເຂົ້າປາກລາວ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວກັດລີ້ນຕົນເອງ.
- ໃຊ້ຜ້າເຢັນເຊັດໃຫ້ລາວ
- ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ໄປຈັດການກ່ຽວກັບການນຳສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ

ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ, ເອົາຢາອັນໃດໜຶ່ງໃຫ້ລາວກິນເຊັ່ນ:

- ມາເຍຊອມຊູນຟາດ, 50% ສັກໃສ່ກົ້ນລາວເບື້ອງລະ 10 ມລ. ສັກຊ້ຳຕື່ມອີກທຸກໆ 4 ຊົ່ວໄມງ.
- ຢາ ດີອາເຊປຳ

ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກນີ້ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳ ແນະນຳຈາກທ່ານ ໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບ ການຢາ.

ຈະໃຊ້ຢາ ດີອາເຊປຳແນວໃດ

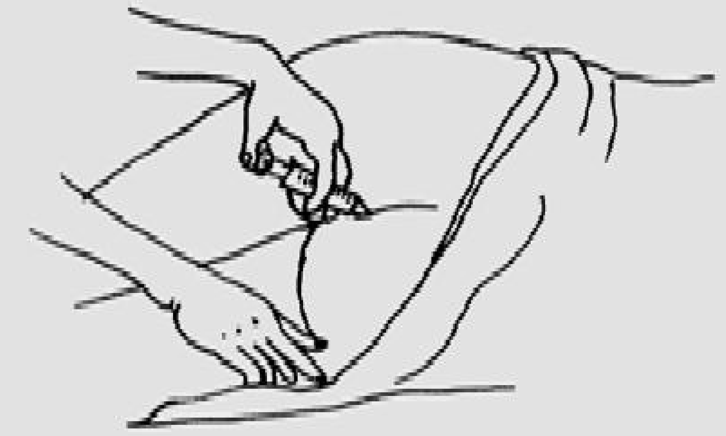
ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັກບໍ່ສາມາດກືນຢາເປັນເມັດໄດ້ ແລະຢາດີອາເຊປຳຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນປານໃດ ຖ້າສັກເຂົ້າກ້າມໃນໄລຍະທີ່ເປັນຊັກ. ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຢາ ດີອາເຊປຳຊະນິດສັກ ຫຼື ຊະນິດເມັດບົດໃຫ້ມຸ່ນ ປົນໃສ່ນ້ຳແລ້ວສີດເຂົ້າທາງຮູທະວານຂອງແມ່.

ນ້ຳຢາດີອາເຊປຳ.

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂັມໄດ້ ຖືກຖອດອອກແລ້ວ

ໃນການຊັກຄັ້ງທຳອິດ, ເອົາຢາດີອາເຊປຳໃຫ້ 20 ມລ. ຖ້າວ່າມີອາການຊັກຕື່ມອີກ ໃຫ້ເອົາຢານີ້ໃຫ້ຕື່ມອີກ 15 ມລ ຫຼັງຈາກການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງ.

ກ່ອນຈະເອົາຢາດີອາເຊປຳໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຳອິດດູດນ້ຳຢາກ່ອນ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນປົດເອົາເຂັມອອກ.



ຄ່ອຍໆຍັ່ນ ຊີແຮງເຂົ້າໃນຮູທະວານປະມານ 2 ນິ້ວ ແລ້ວສີດຢາເຂົ້າໃນຮູທະວານ. ປ່ອຍໃຫ້ຊີແຮງຢູ່ໃນຮູທະວານ ປະມານ 5 ນາທີ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາທາງນອກ. ຖ້າມີນ້ຳຢາສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງໄຫຼອອກມາ, ເອົາຢາສີດເຂົ້າອີກ 5 ມລກ ກໍ່ໄດ້.

ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ.

ຖ້າທ່ານມີແຕ່ຢາດີອາເຊປຳຊະນິດເມັດ, ທ່ານສາມາດບົດມັນໃຫ້ລະອຽດແລ້ວປົນກັບນ້ຳ. ຝຸ່ນຢາຈະບໍ່ລະລາຍໝົດ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນບົດຢາປະມານ 20 ມລກ. ເພື່ອເອົາຢາຊະນິດເມັດເຂົ້າໃຫ້ປົດເຂັມອອກ, ແລ້ວດູດເອົານ້ຳທີ່ປົນກັບຢາ ແລະ ສີດເຂົ້າໃນຮູທະວານຄືກັບວິທີຂ້າງເທິງ.

ການເກີດລູກຍາກ

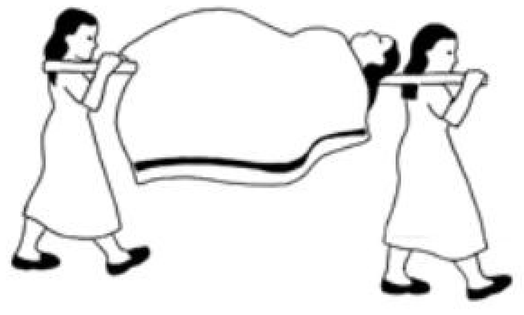
ສາຍແຮ່ອອກກ່ອນເດັກ

ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ອອກກ່ອນຫົວເດັກ, ມັນຈະຖືກໜີບໂດຍຫົວຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ຫົວເດັກລົງຕ່ຳ. ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະໝອງຖືກທຳລາຍຍ້ອນວ່າຂາດອົກຊີແຊນ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງອອກໄວໆ ແລະໃກ້ຈະເກີດແລ້ວ, ໃຫ້ແມ່ເບັ່ງແຮງໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້, ໃນທ່ານັ່ງຍ່ອງຍໍ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ.

ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກເທື່ອ, ໃຫ້ແມ່ນອນຂວໍ້າຄຸ້ເຂົ່າໃສ່ໜ້າເອິກ, ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລາວເບັ່ງ ແລະ ສົ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ ເພື່ອຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ

ເດັກອອກຄາຢູ່ບ່ອນບ່າ

ຖ້າວ່າເດັກໃຫຍ່ຫຼາຍ, ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວອອກພົ້ນແລ້ວ, ການເກີດອາດຈະຄາຢູ່ບ່ອນບ່າໄຫຼ່ . ເດັກອ່ອນຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເກີດມີຜົນຮ້າຍ ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ອອກໃນໄລຍະອັນໄວ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

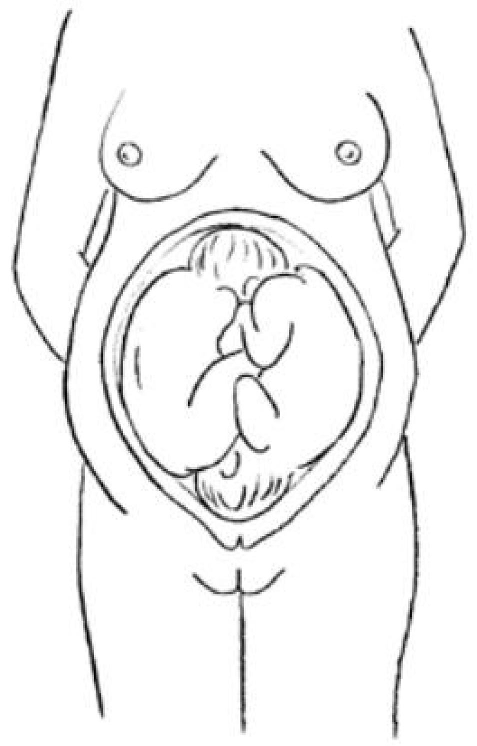
1. ໃຫ້ແມ່ຢູ່ໃນທ່າຄານ ແລະ ໃຫ້ລາວເບັ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍບ່າໄຫຼ່ທີ່ຄາຢູ່ນັ້ນຈະລື່ນອອກ ແລະ ເດັກກໍ່ສາມາດເກີດໄດ້.
2. ຖ້າວ່າທ່າຄານຊ່ວຍບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ແມ່ນອນຫງາຍ ແລະ ຫຍັບແມ່ລົງຫາຕີນຕຽງ. ໃຫ້ລາວດຶງຫົວເຂົ່າຄືນຫຼັງຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວຈະ ເຮັດໄດ້, ແລະໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງອີກຍູ້ກະດູກຂະໂພກຂອງລາວ. ໃຫ້ແມ່ເບັ່ງແຮງໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ້ອງລາວປັ້ນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ຢ່າພະຍາຍາມຍູ້ເດັກອອກ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດ ຫຼື ເປັນການກະທົບແກ່ເດັກ.

3. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ອອກ, ປ່ອນມືຂອງທ່ານໄປຕາມລຳຄໍຂອງເດັກຈົນກວ່າຈະແຕະຖືກແຜ່ນຫຼັງຂອງເດັກ. ຍູ້ບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຂອງເດັກໄປທາງໜ້າໃນເວລາທີ່ແມ່ກຳລັງເບັ່ງ ແລະທ້ອງກຳລັງປັ້ນ.

<u>ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ:</u> ຢ່າໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ຈອມເບື້ອງເທິງຂອງມົດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມົດລູກແຕກ.

ລູກຝາແຝດ

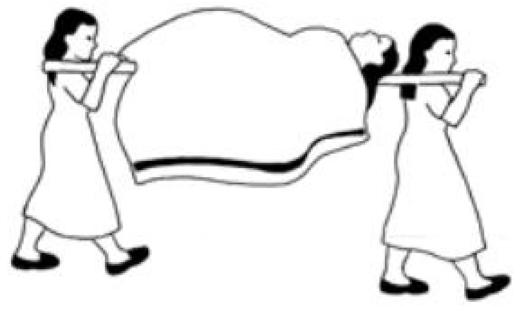


ໃນເມື່ອແມ່ມານຜູ້ໜຶ່ງມີລູກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວແມ່ນໄປເກີດລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ສ່ວນຫຼາຍເດັກຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນແຝດມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກເກີດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນຈະຕ້ອງຊ່ວຍເກີດເດັກຝາແຝດສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີດັ່ງນີ້:

1. ເອົາເດັກຜູ້ທຳອິດອອກຄືດັ່ງທ່ານໄດ້ເອົາເດັກຜູ້ດຽວອອກຢ່າງປົກກະຕິ.
2. ເມື່ອທ່ານຕັດສາຍແຮ່ຜູ້ທຳອິດ ໃຫ້ມັດສາຍແຮ່ສົ້ນເບື້ອງທີ່ຕິດກັບແມ່ໃຫ້ດີ, ຖ້າທ່ານມັດບໍ່ດີ ເດັກຜູ້ທີສອງອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ມັດສົ້ນເບື້ອງນີ້ອີກ

3. ຢ່າເອົາຢາອັນໃດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນ.
4. ໃຫ້ລູກຜູ້ທຳອິດ ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີສອງເກີດ.
5. ແຝດຜູ້ທີສອງຄວນຈະເກີດໃນໄລຍະ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກຜູ້ທີໜຶ່ງ. ຄຳຫາທ່າຂອງເດັກ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີສອງຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ທ່ານສາມາດຄ່ອຍໆ ປິ່ນເດັກໄດ້. ຖ້າວ່າປິ່ນເດັກຍາກໃຫ້ພາແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.



ນຳສົ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ

ສາຍແຮ່ພັນຄໍເດັກ

ບາງຄັ້ງສາຍແຮ່ກໍ່ພັນຄໍເດັກ. ໂດຍທົ່ວໄປທ່ານສາມາດມາຍສາຍແຮ່ໄດ້ ແລະ ຍູ້ສາຍແຮ່ຜ່ານໄປທາງຫົວ ຫຼື ບ່າຂອງເດັກກໍໄດ້. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ກຽວຫຼັງຂອງເດັກນຳອີກ ທ່ານສາມາດມັດສາຍແຮ່ຢູ່ສອງບ່ອນແລ້ວຕັດກໍ່ໄດ້, ໂດຍນຳໃຊ້ສາຍເຊືອກ ແລະ ມີດຕັດທີ່ສະອາດ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ບາດເດັກ ຫຼື ຜູ້ເປັນແມ່.

ເກີດທ່າກົ້ນ

ການເກີດທ່າກົ້ນ ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກເກີດເອົາກົ້ນອອກກ່ອນ. ຖ້າແມ່ນລູກຫົວສາວ, ໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ຖ້າລາວເກີດລູກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ຜູ້ຊຳນານມາຊ່ວຍລາວຢູ່ເຮືອນ.

ເລືອດອອກຫຼາຍ (ຕົກເລືອດ)

ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດ. ແຕ່ອາການເລືອດອອກແມ່ນບັນຫາອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ, ຖ້າວ່າເລືອດຫາກບໍ່ເຊົາໄຫຼພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເດັກເກີດ, ຫຼື ເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າສອງຖ້ວຍ, ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດໜາໆເປື້ອນ 2 ຜືນ, ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຮີບດ່ວນ
2. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼກ່ອນທີ່ແຮ່ອອກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ຂໍໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນນັ່ງຢ່ອງຍໍ້ແລ້ວເບັ່ງເອົາແຮ່ອອກ.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມແມ່, ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນລົ້ງຫົວນົມຂອງລາວ ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມໃຫ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະຍູ້ໃຫ້ແຮ່ອອກ.
- ຖ້າວ່າທ່ານມີຢາອົກຊີໂຕຊິນ ໃຫ້ທ່ານສັກເຂົ້າກ້ານກົ້ນ ຫຼື ກິນຂາໃຫ້ລາວ 10 ມລກ.

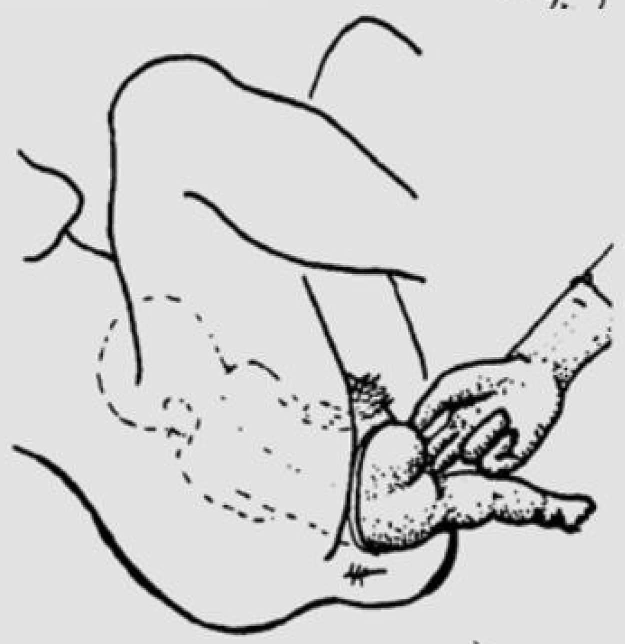
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເກີດທ່າກົ້ນ:

1. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບັ່ງຈົນກວ່າຈະເຫັນກົ້ນຂອງເດັກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ປາກມົດລູກ ເປີດເຕັມທີ່.

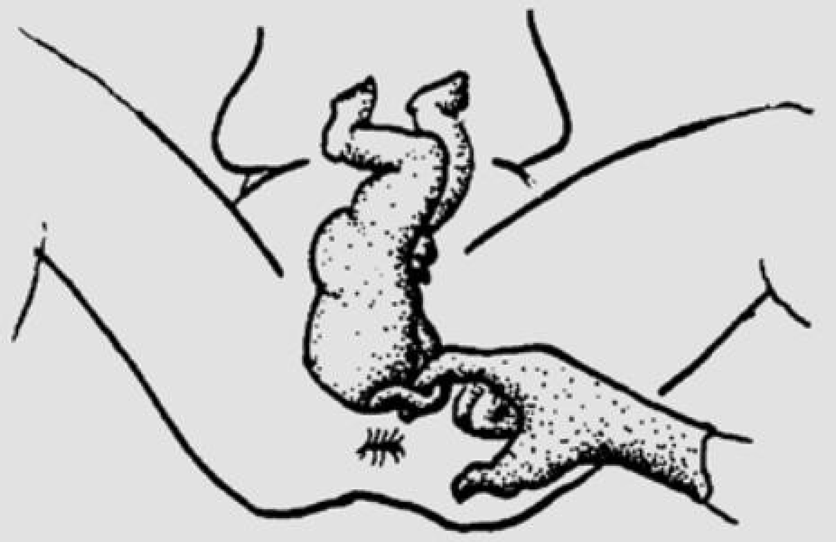
2. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຢືນຢູ່ໃນທ່າກົ່ງໂກະຢູ່ ຫຼື ຖ້າແມ່ບໍ່ສາມາດເຮັດທ່ານັ້ນໄດ້, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຫຍັບກົ້ນຂອງລາວມາສົ້ນຕຽງທັນທີທີ່ເຫັນກົ້ນ ຫຼື ຂາຂອງເດັກອອກມາ.

3. ລະດົມໃຫ້ລາວເບັ່ງໃຫ້ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ເຫຼືອອອກມາຊ້າໆ.

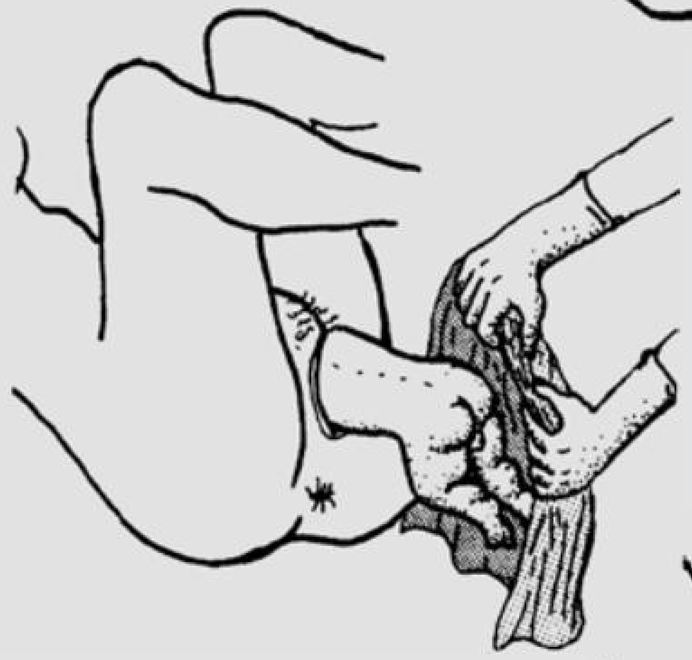
ສ່ວນຫຼາຍຂາຂອງເດັກມັກຈະຕົກມາເອງ ແຕ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນແຍ່ມືເຂົ້າໄປໃນປາກມົດລູກແລ້ວຈັບມັນອອກມາ.



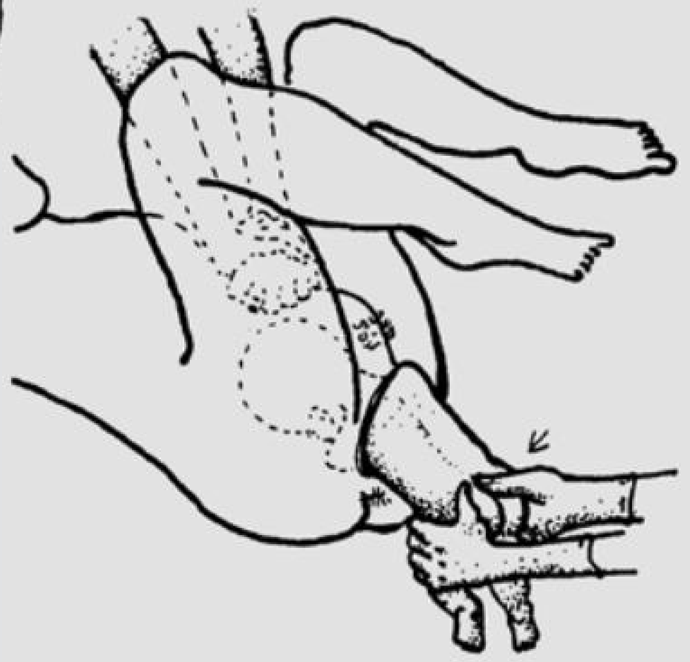
4. ຄ່ອຍໆມາຍສາຍແຮ່ເລັກນ້ອຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດຶງເຄັ່ງເກີນໄປເມື່ອເດັກອອກມາ. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຍັງຢູ່ກ້ອງກະດູກຂະໂນມຂອງແມ່ໃຫ້ຍ້າຍສາຍແຮ່ໄປທາງຂ້າງບ່ອນທີ່ມີເນື້ອໜັງທີ່ອ່ອນນຸ່ມກວ່າ.



5. ເອົາຜ້າແຫ້ງສະອາດຕຸ້ມຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮັບເດັກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈ ກ່ອນຫົວຈະອອກມາ. (ໃນຮູບຕໍ່ໆໄປພວກເຮົາຈະບໍ່ແຕ້ມຮູບຜ້າອ້ອມຕຸ້ມເດັກ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຫັນຮູບເດັກດີກວ່າແຕ່ໃນການເກີດຕົວຈິງແລ້ວ, ໃຫ້ຕຸ້ມເດັກ, ໃນເວລາທີ່ທ່ານຊ່ວຍເກີດ).

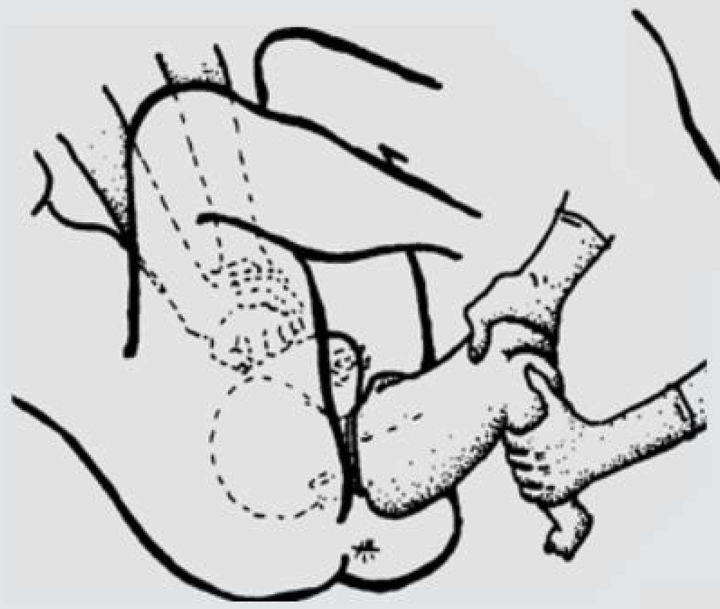


6. ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍອີກຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ນກະດູກຂະໂນມຂອງແມ່ (ບໍ່ແມ່ນຍູ້ນທ້ອງ), ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກ. ຄ່ອຍໆຈັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ເບື້ອງເທິງອອກ. ເວລາຈັບເດັກໃຫ້ຈັບກະໂພກ ຫຼື ຂາຂອງເດັກ. **ລະວັງຢ່າຍູ້ນຫຼັງ ຫຼື ທ້ອງຂອງເດັກເພາະອາດຈະກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງລາວ.**

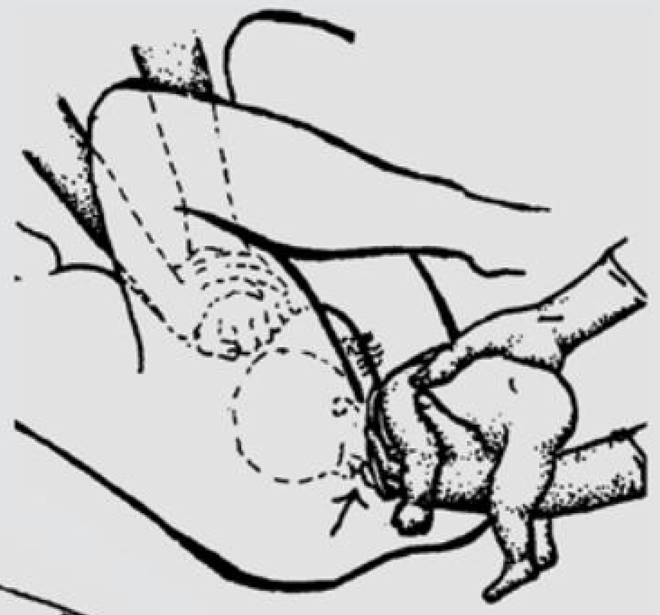


ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມືປ່ອນເຂົ້າໄປຕາມບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກ ເພື່ອຄວ້າຈັບແຂນຂອງລາວລົງຈົນ ກວ່າບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຈະອອກພົ້ນ.

7. ຄ່ອຍຍົກເດັກຂຶ້ນເພື່ອເອົາບ່າທາງລຸ່ມອອກ.



8. ຮອດຂັ້ນນີ້, ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງປິ່ນໜ້າລົງຫາກະໂພກຂອງແມ່. ທ່ານອາດຈະເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງຮັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ປ່ອນນິ້ວມືຂອງທ່ານເຂົ້າປາກຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າພັບ, ເພາະວ່າເວລາທີ່ຄາງພັບຢູ່ນັ້ນມັນຜ່ານກະດູກກະໂພກງ່າຍກວ່າຫຼາຍ.



9. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຕ່ຳລົງ ຈົນກວ່າທ່ານຈະເຫັນຮ່ອງເສັ້ນຜົມຢູ່ທາງຫຼັງຄໍ. **ຢ່າດຶງເດັກນ້ອຍ! ຢ່າກົ່ງຄໍຂອງເດັກເພາະວ່າມັນອາດຈະຫັກ.**

10. ຮັກສາປະຄອງຫົວຂອງເດັກໃຫ້ພັບຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຍົກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ໜ້າອອກ. ປ່ອຍຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ກ່ອນ.

11. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະຜ່ອນຄາຍ, ເຊົາເບັ່ງ ແລະໃຫ້ຫາຍໃຈຍາວໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ. ຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຄວນຈະອອກຊ້າໆ. ຖ້າວ່າມັນອອກໄວໂພດ, ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼຢູ່ສະໝອງ ແລະ ເດັກກໍ່ຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ສະໝອງອາດຈະຖືກກະທົບກໍ່ເປັນໄດ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍຫຼາຍບໍ່ສາມາດເບັ່ງເອົາແຮ່ອອກດ້ວຍຕົວລາວເອງ ຫຼື ວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຈົນລາວສະຫລົບ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໃຫ້ລາວ. ນຳໃຊ້ເຕັກນິກນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານເຫັນວ່າ ຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທຳອິດຊອກຫາອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກແລ້ວ.

1. ເອົາເສັ້ນເຊືອກສະອາດມັດສາຍແຮ່ຫ່າງຈາກຊ່ອງຄອດໜຶ່ງຝາມື.
2. ເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງວາງໃສ່ທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂນມຂອງແມ່. ລໍຈົນກວ່າມົດລູກຂອງລາວຈະປັ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງດູກຂະໂນມຂຶ້ນໄປທາງຫົວຂອງລາວໄປໜ້າ ແລະຫຼັງ.
3. ຖ້າວ່າເຊືອກທີ່ມັດຢູ່ສາຍແຮ່ນັ້ນຫາກດຶງໄປຕາມແມ່, ອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ຍັງຕິດມົດລູກຢູ່. **ນຳສົ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.** ຖ້າວ່າເຊືອກຫາກບໍ່ດຶງ, ແຮ່ອາດຈະໂຄະອອກ ແລະຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດທົດລອງຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໄດ້.
4. ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຈັບສົ້ນສາຍແຮ່ (ຜ້າທີ່ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດຊ່ວຍໄດ້) ແລະ ຄ່ອຍດຶງຊ້າໆ ແລະ ແໜ້ນໆ. ຢ່າດຶງແຮງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າແຮ່ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍລົງ, **ໃຫ້ຢຸດທັນທີ.**
5. ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ, ໃຫ້ນວດຖູຈອມມົດລູກ ດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກແຂງຕົວໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ຍູ້ທາງລຸ່ມຂອງມົດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ.
6. ສົ່ງນ້ຳທະເລທາງເສັ້ນ ຫຼື ທາງຮູທະວານ

ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກ ແລະເລືອດຍັງສືບຕໍ່ໄຫຼຢູ່ ໃຫ້ສົ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

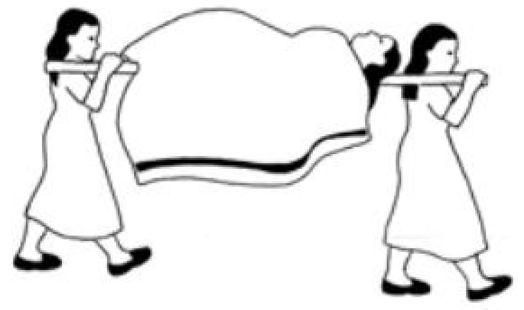
ລີ້ງຫົວນົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.

ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກນີ້ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການຢາ.

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ປ່ອຍໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະເອົາເດັກດູດນົມຂອງລາວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດ, ພະຍາຍາມລີ້ງຫົວນົມຂອງລາວ, ເພື່ອໃຫ້ມົດລູກປັ້ນ ແລະໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.
- ນວດຈອມມົດລູກ, ຢູ່ບໍລິເວນສາຍບືຂອງລາວ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກແຂງຕົວ. ສືບຕໍ່ນວດຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າວ່າມົດລູກບໍ່ປັ້ນຫຼັງຈາກນວດໄດ້ 4-5 ນາທີ, ຫຼື ເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນກິນຢາແອກໂກເມຕຣິນ (ergometrine) 0.2 ມລກ, ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຊະນິດສັກໃສ່ກ້າມກົ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ, ປະມານ 0.5 ມລກ. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງສືບຕໍ່ໄຫຼອອກ ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວ 10 ນາທີ, ໃຫ້ເອົາຢາຊະນິດນີ້ໃຫ້ລາວອີກຕື່ມໃນປະລິມານເທົ່າເດີມ.

ຖ້າວ່າເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ພາລາວສົ່ງສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສົ່ງສະມາຊິກໃນ ຄອບຄົວຂອງລາວ 2 ຄົນໄປນຳ ເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີຈຳເປັນຈະໄດ້ເອົາເລືອດອອກໃຫ້ລາວ. ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊັອກ.



ນຳສົ່ງໂຮງໝໍ

ອາການອັນຕະລາຍທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນ 9 ເດືອນ ຖືວ່າເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກລ ແມ່ນເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການບົວລະບັດພິເສດ.

ການບົວລະບັດ:

1. ຫຼັງຈາກເກີດເຊັດຕົນຕົວໃຫ້ເດັກທັນທີດ້ວຍຜ້າອຸ່ນໜາ ແລະສະອາດ.
2. ເອົາເດັກເປືອຍກາຍວາງໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່, ເອົາຜ້າຫົ່ມຕຸ້ມຕົນຕົວ ແລະຫົວຂອງເດັກນຳ.
3. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນນົມຢ່າງນ້ອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຢ່າອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ, ຕ້ອງຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ.

ຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ ແລະ ແຫ້ງ.

ເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເລີ່ມຫາຍໃຈດ້ວຍຕົວຂອງເຂົາເອງ ພາຍໃນ 2-3 ນາທີ ຫຼັງຈາກທີ່ສາຍແຮ່ມີສີຂາວ ຫຼື ຫຼັງຈາກແຮ່ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມົດລູກແລ້ວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ຫາຍໃຈ, ສະໝອງຂອງເຂົາອາດຈະຖືກທຳລາຍ ຫຼື ເຂົາອາດຈະເສຍຊີວິດ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ອະນາໄມປາກ ແລະດັງຂອງເດັກ, ພ້ອມທັງຮຸກຖູຫຼັງ ແລະຝາຕີນຂອງເຂົາ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈ, ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈຄື:

1. ໃຫ້ເດັກນອນຫງາຍຢູ່ພື້ນທີ່ແຂງ ເຊັ່ນ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
2. ເປີດຄໍຂອງເດັກ ໂດຍການແຫງນຫົວເດັກເລັກນ້ອຍ.
3. ອ້າປາກຂອງທ່ານກວມໃສ່ປາກ ແລະດັງຂອງເດັກ, ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າຄ່ອຍໆ. ເປົ່າລົມເຂົ້າປະມານ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ (ຊຶ່ງອາດຈະໄວກວ່າການຫາຍໃຈຂອງທ່ານເລັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນ). ປ່ອຍໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈອອກຢູ່ລະຫວ່າງການເປົ່າລົມເຂົ້າແຕ່ລະຄັ້ງ.
4. ທ້ອງ ແລະໜ້າເອິກຂອງເດັກຈະຕຶງຂຶ້ນ ແລະແອບລົງຕາມຈັງຫວະການຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ້ອງຫາກຕຶງຢູ່ຕະຫຼອດ, ໝາຍຄວາມວ່າລົມເຂົ້າກະເພາະຂອງເດັກບໍ່ໄດ້ເຂົ້າເຖິງປອດ. ທົດລອງປ່ຽນທ່າຫົວຂອງລາວ, ແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຕັນຢູ່ຄໍຂອງລາວ .

<u>ສິ່ງສຳຄັນ:</u> ປອດຂອງເດັກເກີດໃໝ່ບອບບາງຫຼາຍ. ຖ້າທ່ານເປົ່າແຮງຫຼາຍທ່ານອາດຈະທຳລາຍມັນ. ເປົ່າລົມຈາກຜົ້ງແກ້ມ ບໍ່ແມ່ນຈາກເອິກຂອງທ່ານ.

ການບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງຈາກການເກີດລູກ

ການບົວລະບັດແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ເອົາລູກດູດນົມ, ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອອກໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ນອກນັ້ນ, ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ທ່ານກໍ່ຄວນຈະເຮັດເໝືອນກັນ.

- ຄຳຫາມົດລູກຂອງແມ່, ຊຶ່ງມັນຄວນຈະປັ້ນແຂງ ແລະ ມົນ ແລະຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັບສາຍບືຂອງລາວ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມົດລູກຍັງອ່ອນຢູ່ໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ຖ່າຍເບົາອອກ ແລະນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຈົນກວ່າມັນຈະແຂງ. ສືບຕໍ່ ກວດເບິ່ງມົດລູກວ່າມັນອ່ອນຍານອີກບໍ່. ກວດເບິ່ງອາການເລືອດໄຫຼ. ສອນໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຝຶກການຄຳຫາມົດລູກດ້ວຍຕົນເອງ ແລະໃຫ້ລາວນວດຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນອ່ອນຍານ.
- ເບິ່ງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ວ່າມີບ່ອນສີກຂາດທີ່ຍາວ ຫຼື ເລິກບໍ່, ຫຼື ວ່າບ່ອນຂາດນັ້ນມີເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ, ຄວນຈະຊອກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຫຍິບເປັນມາຫຍິບໃຫ້ລາວ.
- ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະກິນເຂົ້າຖ້າຫາກວ່າລາວຫິວ.

ການບົວລະບັດລູກນ້ອຍ

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່ານົມຂອງລາວເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດສຳລັບລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢູ່ນຳແມ່ເພື່ອຈະໄດ້ດູດນົມ ແລະໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ລະດົມໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເອົາລູກຢູ່ນຳ ແລະອະນາໄມລູກນ້ອຍ ພ້ອມທັງເອົາລູກດູດນົມເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ລູກຈະດູດໄດ້.

ໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ, ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງອ່ອນໄຫຼອອກຈາກຕາຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດເຊັດລ້າງຕາຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງທ່ານ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ ແລະຜ້າສະອາດຖ້າວ່າຕາຂອງເດັກຫາກໃຄ່ບວມ ແລະມີໜອງອອກຫຼາຍຄວນພາເດັກໄປໃຫ້ແພດກວດ.

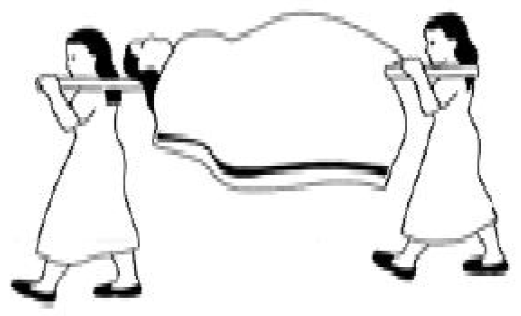
ການບົວລະບັດສາຍແຮ່

ຮັກສາສິ້ນສາຍແຮ່ນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະສະອາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດມັນດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະເຊັດໃຫ້ແຫ້ງທຸກໆຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ. ສາຍແຮ່ຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະຫຼົ່ນ, ພາຍໃນອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປົກປິດມັນດ້ວຍອັນໃດທັງສິ້ນ, ນອກຈາກວ່າມີແມງວັນ ແລະຂີ້ຝຸ່ນຫຼາຍ ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ປິດດ້ວຍຜ້າສຳລີ ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼົມໆ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າ ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອມສາຍບືມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງອອກ, ເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີອາການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາແພດທັນທີ ເພື່ອປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກອ່ອນ

- ມີອຕາ ເດັກມີໄຂ້
- ມີອຕາ ເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້
- ມີອຕາ ເດັກຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດ
- ມີອຕາ ຫາຍໃຈໄວ
- ມີອຕາ ຕົນຕົວຂອງເດັກແຂງ



ພາເດັກໄປໂຮງໝໍ

☞ **ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:**

ພາເດັກນ້ອຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າວ່າຈະໃຊ້ເວລາເດີນທາງຫຼາຍກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຈະຮອດໂຮງໝໍທ່ານສາມາດສັກຢາໃຫ້ເດັກໄດ້ ເຊັ່ນ ສັກຢາ ເບັນຊິນ ເປນີຊີລິນ 100,000 ຍູນິດໃຫ້ເດັກ.

ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການບົວລະບັດສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການໆບົວລະບັດຫຼັງເກີດເໝືອນກັນກັບເດັກ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍລືມໃຈນຳແຕ່ເດັກເກີດໃໝ່ ບາງຄັ້ງອາດຈະລືມຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່.

- ເພື່ອປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງລາວ.
- ລາວຄວນຈະໄດ້ພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.
- ລາວຄວນຈະຢູ່ຢ່າງສະອາດ, ອາບນ້ຳ ແລະລ້າງສ່ວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃຫ້ສະອາດ. ເວລາອາບນ້ຳບໍ່ໃຫ້ນັ່ງແຊ່ນ້ຳ ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.

- ຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລາວສາມາດກິນອາການທຸກຢ່າງໄດ້ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ, ຖົ່ວ, ແກ່ນຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະໝາກໄມ້ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີແຮງໄວ ແລະເປັນແມ່ທີ່ສົມບູນ.
- ລາວຄວນຈະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ຖ້າວ່າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ລາວບໍ່ຄວນຈະເອົານົມຂະນິດອື່ນໆໃຫ້ຕື່ມອີກ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ. ສຳລັບການປ້ອງກັນທັງໝົດ,

- ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວສີກຂາດ, ລາວຄວນຈະຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ. ລາວອາດຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນ ແລະນ້ຳເຜິ້ງແປະໃສ່ບ່ອນບາດ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະປົວໃຫ້ມັນເຊົາໄວໆ. ຖ້າບ່ອນບາດນັ້ນຫາກແສບ, ລາວສາມາດເອົານ້ຳລ້າງສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃນຂະນະທີ່ລາວຖ່າຍເບົາ. ຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ເພື່ອປິ່ນປົວລາວຂະນິດໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ (ດີທີ່ສຸດຕ້ອງຕົ້ມ). **ຢ່າໃຊ້ຮາກຢາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເດັດຂາດ.**
- ລາວຄວນຈະອາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໄວ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ລາວເອົາອາຫານຂະນິດອື່ນເພີ່ມໃຫ້ເດັກກິນ, ນອກຈາກນົມຂອງລາວ. ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງລາວເອງ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ລາວຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນລາວຈະຖືພາຕື່ມອີກໄວເກີນໄປ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະ 4-5 ມື້ ທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການເລືອດໄຫຼ (ອາການຕົກເລືອດ)

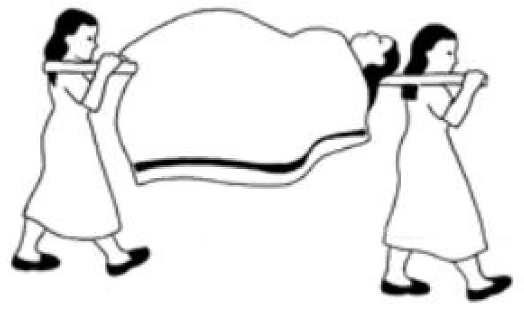
ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດແລ້ວ, ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເກີດມາຈາກມີແຮ່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເລືອດອອກຫຼາຍ

- ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຫຼາຍກວ່າ 2 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງໃນມື້ທຳອິດຂອງເດັກເກີດ, ຫຼືວ່າເຮັດໃຫ້ຜ້າເສດທີ່ໜາປຽກຊຸ່ມໃນໄລຍະເວລາດຽວກັນ.
- ເຮັດໃຫ້ຜ້າອະນາໄມປຽກຊຸ່ມຫຼາຍກວ່າ 1 ອັນພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດທີ່ເດັກເກີດ
- ມີເລືອດໄຫຼເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

☞ **ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:**

1. ນວດສ່ວນເທິງຂອງມົດລູກໃຫ້ມັນປັ້ນແຂງ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລີ້ງຫົວນົມຂອງລາວ.
2. ສັກຢາແອກໂກເມຕຣິນ 0.5 ມລກ ເຂົ້າກ້າມ, ຫຼືເອົາຢາແອກໂກໂນວິນ 0.2 ມລກ ໃຫ້ກິນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນ 4-7 ມື້.
3. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດ, ໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍ. ສືບຕໍ່ນວດຖູບໍລິເວນມົດລູກຂອງລາວໃນໄລຍະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວມີອາການໄຂ້ນຳ, ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຂະນິດດຽວກັບປິ່ນປົວມົດລູກອັກເສບທີ່ຈະໄດ້ກ່າວຕໍ່ໄປ.



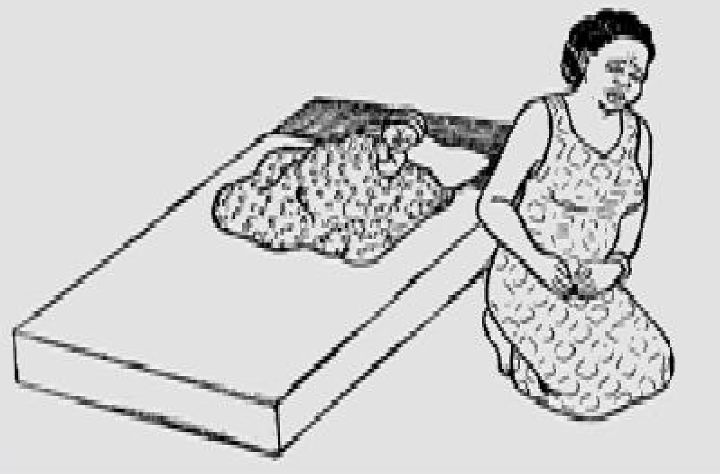
ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ມົດລູກອັກເສບ

ມົດລູກອັກເສບເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງມົດລູກອັກເສບ

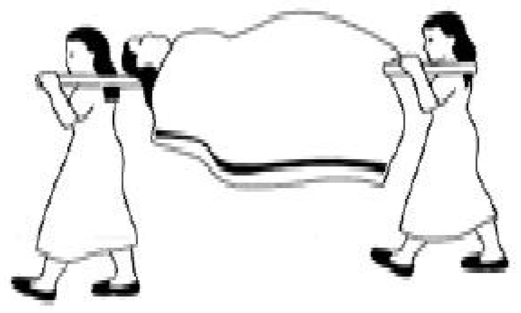
- ໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ
- ເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງລຸ່ມ ຂາວມີກິ່ນເໝັນ



ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກນີ້ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການຢາ.

ການປິ່ນປົວ :

1. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ປາກົດຂຶ້ນ, ໃຫ້ເລືອກໃຊ້ຢາໝວດໃດໝວດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:
   - ທາງເລືອກທີ 1:
     - ຢາອາມົກຊີລິນ, 1 ກຼາມ ກິນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້
     - ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, 500 ມລກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້
   - ທາງເລືອກທີ 2:
     - ຢາເປນີຊີລິນ ໂປຣກາອີນ 800,000 ຍູນິດ ສັກກ້າມ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ ຫຼື ຢາເປນີຊີລິນ 400,000 ຍູນິດ (250 ມລກ) ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ 7 ມື້
     - ກລໍຣັມເຟນິໂກນ 1 ກລ ກິນ ເທື່ອທຳອິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກິນ 500 ມລກ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້.
2. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງລາວບໍ່ດີຂຶ້ນໃນມື້ຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.



ນຳສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈົ່ມວ່າລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ເບິ່ງລາວດີໆເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໆ ເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ

ການຫຼຸລູກ (ການແທ້ງລູກ)

ການຫຼຸລູກແມ່ນເວລາທີ່ການຖືພາຢຸດເຊົາດ້ວຍຕົວມັນເອງກ່ອນທີ່ເດັກໃນທ້ອງຈະຂະຫຍາຍເຕັມທີ່. ແມ່ນວິທີທີ່ຮ່າງກາຍປະຕິບັດໜ້າທີ່ເອງມັນເພື່ອຢຸດເຊົາການຖືພາ, ໃນກໍລະນີທີ່ເດັກໃນທ້ອງມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ ແລະບໍ່ສາມາດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍການຫຼຸລູກມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ, ແມ່ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ ແລະມີລູກທີ່ສຸຂະພາບດີໄດ້ຢູ່.

ອາການຂອງການຫຼຸລູກແມ່ນມີອາການເຈັບ ແລະມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສາເຫດອື່ນໆຂອງການຫຼຸລູກ. ອາການເລືອດໄຫຼ ແລະເຈັບເລີ່ມຕົ້ນຄືກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະແຮງຂຶ້ນ. ອາດຈະມີແຜ່ນຈຸລັງ ຫຼື ກ້ອນເລືອດອອກມານຳ.

ອາດຈະມີຊິ້ນສ່ວນໃດໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມົດລູກ ຖ້າວ່າອາການເຈັບຍັງສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້, ຫຼື ເລືອດອອກຫຼາຍກວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ, ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໄຂ້ ຫຼືວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນມີກິ່ນເໝັນ, ຊຶ່ງເພິ່ນເອີ້ນວ່າ "ເລືອດຄ້າງ" ຫຼື "ຫຼຸລູກບໍ່ໝົດ". ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ. ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມແລ້ວ, ເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຄ້າງນັ້ນອອກຈາກມົດລູກໃຫ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບແຮງຕະຫຼອດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ, ລາວອາດຈະຖືພານອກພົກ. ນີ້ຍິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກຫຼຸລູກແລ້ວ 2 ອາທິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະພັກຜ່ອນ ແລະຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຍົກເຄື່ອງໜັກ. ລາວບໍ່ຄວນສ່ວາຍລ້າງທາງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ, ແລະລາວບໍ່ຄວນຈະຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດເຊົາ, ເພາະວ່າປາກມົດລູກຂອງລາວຍັງເປີດ ແລະລາວອາດຕິດພະຍາດຊຶມເຊື້ອກໍ່ເປັນໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍໃຈຫຼາຍຍ້ອນລາວຫຼຸລູກ, ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ເສຍໃຈ, ນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຄິດວ່າໄປລົມກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຼຸລູກແລ້ວ ກໍ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ຢາກຈະໄດ້ລູກອາດຈະເສຍໃຈຫຼາຍຖ້າວ່າລາວຫຼຸລູກ

ຢ່າລໍຖ້າໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມາຫາ. ໃຫ້ໄປຫາເຂົາເຈົ້າ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍ

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີບັນຫາເກີດລູກຍາກ ແລະບັນຫາຫຼັງຈາກການເກີດລູກ. ນອກນັ້ນເມື່ອລູກເກີດມາລູກກໍ່ບໍ່ແຂງແຮງ. ຈຳພວກແມ່ທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ທຸກຍາກຫຼາຍອາຍຸຍັງໜຸ່ມໂພດ, ປັນຍາອ່ອນ ຫຼື ເຄີຍມີລູກທີ່ຂາດອາຫານທັງຍັງເຈັບເປັນອີກ ອາດຈະພົບກັບບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕົນເອງ ແລະລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳພວກນີ້, ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີອາຫານກິນ, ເອົາໃຈໃສ່ ແລະຢູ່ເປັນເພື່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຜາສຸກຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນທັງແມ່ ແລະ ລູກ.

ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ກຳເນີດເດັກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຮັດໝົດຄວາມສາມາດແລ້ວ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງເສຍຊີວິດ.

ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະຫຍຸ້ງຍາກສັບສົນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່. ລາວຮູ້ສຶກເສຍໃຈຫຼາຍ ແລະມັນແມ່ນການສູນເສຍຄັ້ງຍິ່ງໃຫຍ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ລາວໄດ້ຜ່ານການຖືພາ ແລະການເກີດລູກມາ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ມີເຫື່ອແຮງຄືຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ອື່ນໆທີ່ມີລູກນ້ອຍ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ລາວອາດຈະເຈັບນົມ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ 3 ມື້ ເພາະນ້ຳນົມຂອງລາວມາ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ນົມອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

☞ ສິ່ງທີ່ລາວຄວນເຮັດ:

- ບໍ່ຄວນບີບຫົວນ້ຳນົມເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມ) ຫຼື ນົມປົກກະຕິຖິ້ມ. ບີບນ້ຳນົມອອກອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດຂຶ້ນມາຕື່ມ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການນົມອັກເສບ ແລະປິ່ນປົວມັນຖ້າຈຳເປັນ
- ລໍຖ້າອີກສາມເດືອນ ກ່ອນທີ່ຈະທົດລອງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອປິ່ນປົວ.
- ເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ລາວອາດຈະຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່ໄວເກີນໄປ.

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ການສູນເສຍລູກເກີດໃໝ່ກໍ່ຄືກັບການສູນເສຍຄົນໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ, ລາວອາໄລອາວອນແກ່ການສູຍເສຍຂອງລາວ, ລາວຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ ຄວາມອ່ອນຫວານ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕ້ອງການການເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອໃນເມື່ອລາວສູນເສຍລູກຂອງລາວ.

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່

ໄລຍະຖືພາ

ທ່ານຄວນສະແດງໃຫ້ພັນລະຍາ (ເມຍ) ຂອງທ່ານເຫັນວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງລາວ, ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນວຽກງານຂອງລາວ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍ. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າລາວໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະໄດ້ໄປກວດທ້ອງເປັນປະຈຳ.

ໃນໄລຍະເກີດລູກ

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເມຍຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະປອດໄພໃນເວລາເກີດລູກ, ດ້ວຍການປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຕ້ອງກວດກາເບິ່ງວ່າມີນ້ຳ ແລະອາຫານພຽງພໍຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ໄປຮັບໝໍຕຳແຍ ຫຼື ອສບ ມາເຮືອນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເກີດລູກ.
- ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນໆໃນໄລຍະທີ່ລາວກຳລັງເກີດລູກຢູ່ນັ້ນ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ນຳລາວ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະຈິດໃຈ. ໃຫ້ກຳລັງໃຈລາວ ແລະບອກລາວວ່າ ລາວເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ. ເອົານ້ຳໃຫ້ລາວດື່ມ, ຊ່ວຍລາວຍ່າງ ຫຼື ນັ່ງຢ່ອງຢໍ້ໃນໄລຍະທ້ອງປັ້ນ ຫຼື ລູບຫຼັງໃຫ້ລາວ.

ໃນໄລຍະຫຼັງເກີດ

ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ ແມ່ນໄລຍະທີ່ສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີເຫື່ອແຮງ ແລະສຸຂະພາບດີເໝືອນເດີມ. ໃນໄລຍະນີ້ລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະການພັກຜ່ອນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນໄດ້ ໂດຍການເຮັດບາງວຽກຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ເອົາຟືນ, ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ປຸງແຕ່ງອາຫານບາງຄາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃຫ້ຊອກຜູ້ອື່ນມາຊ່ວຍ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາອູ້ມ ແລະບົວລະບັດລູກຜູ້ເກີດໃໝ່ນໍາອີກ, ເມຍຂອງທ່ານຈະມີເວລານອນພັກຜ່ອນ ແລະທ່ານເອງກໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ອີກ.

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີດລູກອັກເສບ, ຢ່າຮ່ວມເພດກັບລາວຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາອອກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ແລະລູກນ້ອຍມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບູນ, ດີທີ່ສຸດຄວນລໍຖ້າໃຫ້ໄດ້ 2 ປີກ່ອນຈຶ່ງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ວິທີທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີ ແມ່ນການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໄປຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວກັບພັນລະຍາຂອງທ່ານ ແລ້ວຕົກລົງໃຈຮ່ວມກັນວ່າວິທີໃດຈະນໍາໃຊ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບນໍາກັນໃນເວລາໃຊ້ມັນ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ໃນທົ່ວໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງນັບເປັນລ້ານໆຄົນເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນ, ຍ້ອນບັນຫາຂອງການຖືພາ ແລະເກີດລູກ. ມີຫຼາຍໆຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນວ່າລາວເອງ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວເສຍເວລາລໍຖ້າດົນເກີນໄປ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ການຊ່ວຍຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ສຸກເສີນ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ ແລະແກ້ໄຂບາງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ເອົາຊີວິດແມ່ຍິງໃນໄລຍະຖືພາ ແລະເກີດລູກ

ສ່ວນຫຼາຍການເສຍຊີວິດ ແລະ ເຈັບເປັນຍ້ອນການຖືພາ ແລະເກີດລູກ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ດີ, ການວາງແຜນມີລູກຫ່າງ (ການວາງແຜນຄອບຄົວ), ມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການເຮັດແທ້ງຢ່າງປອດໄພ, ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ມີລະບົບການຂົນສົ່ງທີ່ດີ ແລະມີການບໍລິການເລືອດຢ່າງພ້ອມພຽງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ:

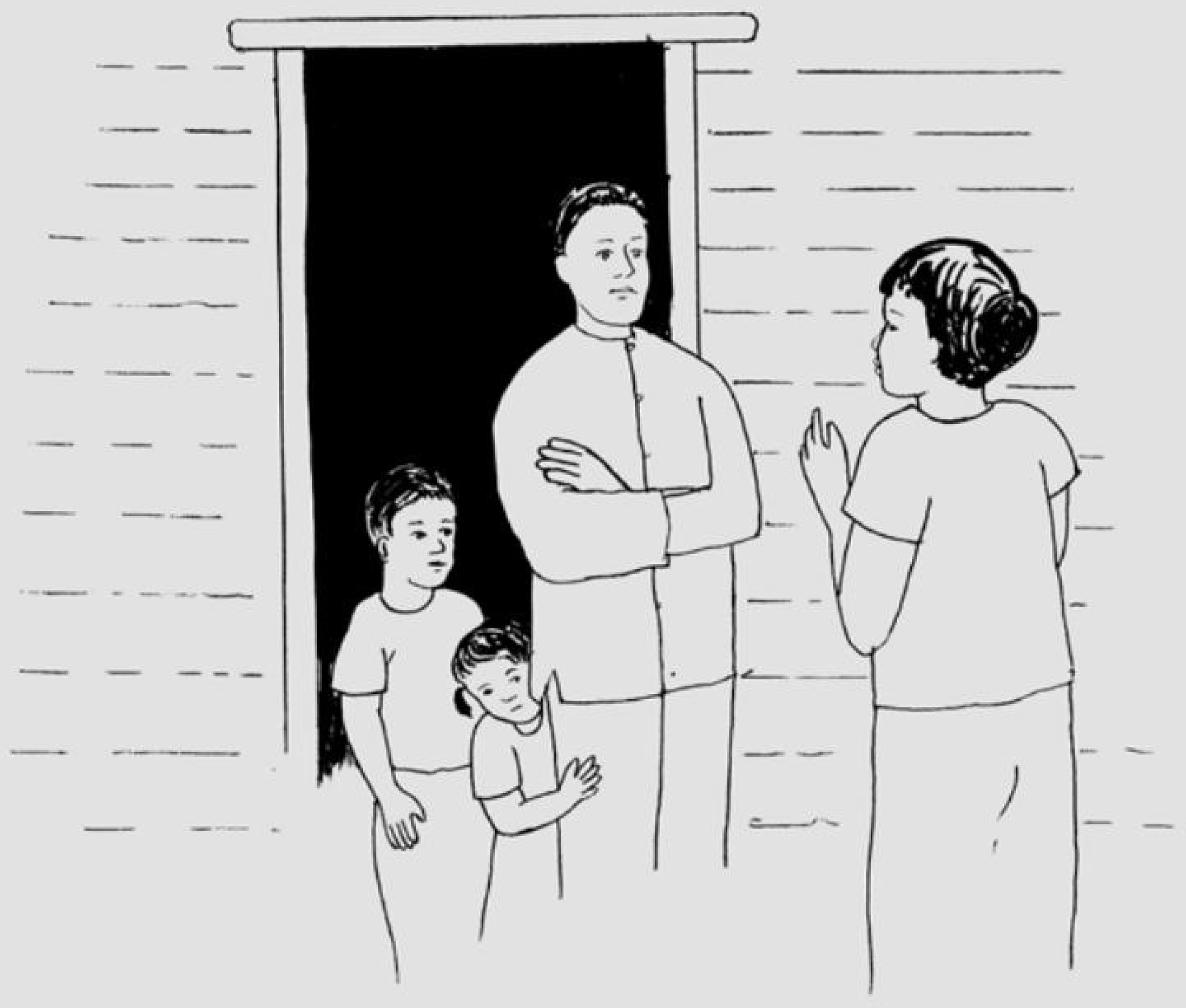
- ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ,ເກີດລູກ ແລະຫຼັງເກີດ.
- ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ອນທີ່ມັນຈະຈໍາເປັນ.
- ພະຍາຍາມຈັດລະບົບການຈັດຕັ້ງຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ດ້ານການຂົນສົ່ງສຸກເສີນ, ການເງິນ ແລະການບໍລິຈາກເລືອດໃຫ້ກຽມພ້ອມໃນເມື່ອມີກໍລະນີເກີດລູກຍາກເກີດຂຶ້ນ.

ໃນລະດູຝົນທີ່ຜ່ານມາ, ນາງເອັກເວຟີ, ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຖືພາ. ເຖິງເວລາທີ່ລາວຈະເກີດລູກ. ຜົວລາວເດີນທາງໄປວຽກບ່ອນອື່ນ. ມີແມ່ຍິງທີ່ສະຫຼາດສຸຂຸມຫຼາຍຄົນຢູ່ນໍາລາວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ. ແຕ່ການເກີດລູກນັ້ນໃຊ້ເວລາດົນນານເກີນໄປ, ແລະນາງເອັກເວຟີເລີ່ມມີເລືອດອອກ, ຂ້ອຍໄດ້ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຄວນພາລາວໄປສຸກສາລາ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຫຍັງໄດ້. ຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ທັນມາ ແລະລາວແມ່ນຜູ້ທີ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ. ບຶດໜຶ່ງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສັງເກດພົບວ່າ ນາງເອັກເວຟີ ແລະລູກນ້ອຍຈະບໍ່ລອດແລ້ວ, ພວກເຂົາໄດ້ເສຍຊີວິດຕໍ່ໜ້າຕໍ່ຕາຂອງພວກເຮົາ.

ເຫດການນີ້ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເສຍໃຈຫຼາຍ. ນາງເອັກເວຟີ ແມ່ນໝູ່ຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໄດ້. ຂ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາຫາລື ກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນບ້ານຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ນາງເອັກເວຟີບໍ່ແມ່ນຜູ້ດຽວທີ່ເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ສູນເສຍລູກນ້ອຍໃນເວລາເກີດ. ມີແມ່ຍິງບາງຄົນເວົ້າວ່າ ບັນຫານີ້ໄດ້ເກີດຢູ່ໃນບ້ານນ້ອຍໆຂອງພວກເຮົາ ແລະ ພວກເຮົາຄວນຈະຍອມຮັບມັນ. ແຕ່ພວກເຮົາພາກັນເວົ້າວ່າພວກເຮົາຮັບບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາສາມາດເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງໄດ້ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້.

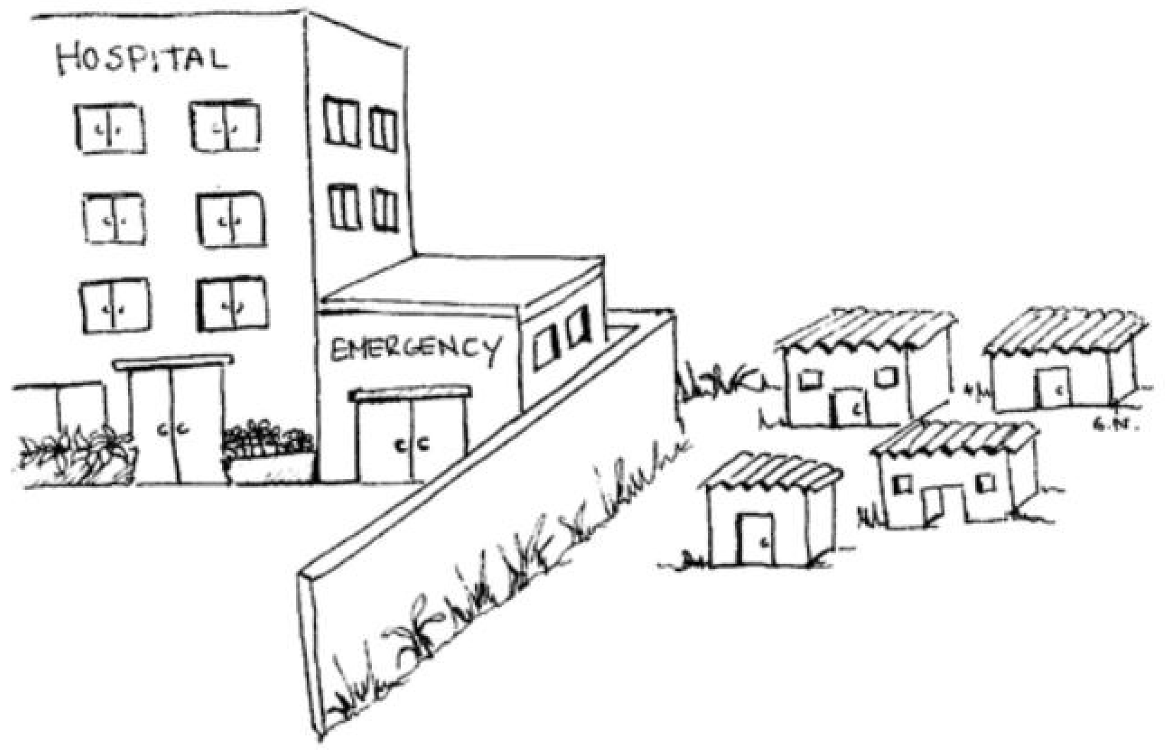
ພວກເຮົາຕົກລົງກັນຈັດກອງປະຊຸມຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາບັນຫາກ່ຽວກັບແມ່ຍິງ ແລະເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ກອງປະຊຸມພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ຈະໄປລົມກັບຄອບຄົວຕ່າງໆໃນບ້ານຕື່ມອີກກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ແມ່ຍິງ 6 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຕົກລົງທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວທີ່ມີ ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກຍາກ ໃນໄລຍະສອງປີຜ່ານມາ ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ຟື້ນຈາກບັນຫານີ້.

ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ສໍາຄັນ. ໝົດທຸກຄົນເອກະພາບນໍາກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ ລໍຖ້າດົນນານເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະພາເຂົາເຈົ້າໄປສຸກສາລາ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໄດ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງ ເອັກເວຟີ. ຄົນໃກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກໃຫ້ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະຕໍ່ຕ້ານຄົນ. ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ອີກວ່າ ຜູ້ເປັນຜົວຈໍານວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາເກີດລູກ.



ເພື່ອໄປປຶກສາກັບນາງຜະດຸງຄັນທີ່ສຸກສາລາ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈຍ່າງເປັນໄລຍະທາງ 7 ໄມລ (ປະມານເກືອບ 13 ກິໂລແມັດ). ພວກເຮົາເລົ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຄົ້ນຄວ້າສຶກສາມາໃຫ້ເພິ່ນຟັງ ແລະຂໍໃຫ້ເພິ່ນຊ່ວຍຊອກວິທີແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໃຫ້. ເພິ່ນໄດ້ມາປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະຂໍປະຊຸມນຳເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສອີກ. ໃນເວລາປະຊຸມກັບເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສນັ້ນ, ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ເວົ້ານຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງການເກີດລູກທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ເພິ່ນໄດ້ລາຍງານຕໍ່ກອງປະຊຸມເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບວ່າເປັນສາເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາເສຍຊີວິດໃນເວລາເກີດລູກ. ເຖົ້າແກ່ຜູ້ອາວຸໂສກໍ່ເອກະພາບນຳວ່າ ນີ້ແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງຂອງໝົດບ້ານພວກເຮົາ. ພວກທ່ານເຫຼົ່ານັ້ນຖາມນາງຜະດຸງຄັນວ່າ ຈະແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ. ນາງຜະດຸງຄັນກ່າວວ່າ, ນີ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບ້ານຂອງພວກເຮົາທີ່ພົບກັບບັນຫານີ້ ແຕ່ມີຫຼາຍໆບ້ານໃນປະເທດໄນເຈເຣຍ ທີ່ພົບກັບບັນຫານີ້ເຊັ່ນກັນ. ເພິ່ນແນະນຳວ່າໃຫ້ຄັດເລືອກເອົາຜູ້ຊາຍ 12 ຄົນ ແລະ ແມ່ຍິງ 12 ຄົນ ໄປຮັບການອົບຮົມ 5 ວັນ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ ແລະການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຊາວບ້ານພວກນີ້ຢາກກາຍເປັນອາສາສະມັກສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຈະເປັນຄູຝຶກ ເພື່ອລະດົມຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນ. ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມ, ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈສອນໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຮູ້ເລື່ອງຄວາມສ່ຽງໄພຂອງການເກີດລູກ ແລະການຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນການເກີດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີຈັດຕັ້ງຄະນະກຳມະການຂົນສົ່ງ ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສຸກສາລາ.

ພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນເຮັດວຽກຢ່າງໜັກ, ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາ. ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນໄດ້ເວົ້າວ່າ ບັນຫາແມ່ຍິງເສຍຊີວິດ ຍ້ອນການເກີດລູກນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້. ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ທໍ້ຖອຍໃຈ. ດ້ວຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງກຸ່ມແມ່ຍິງ, ນາງຜະດຸງຄັນ, ເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສ ແລະພວກຜູ້ຊາຍຢູ່ໃນບ້ານ, ພວກເຮົາໄດ້ພົບວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຊຶ່ງດຳເນີນປະຕິບັດໄດ້ສຳລັບບ້ານພວກເຮົາ. ແລະຄຳຕອບຂອງບັນຫາພວກເຮົາບໍ່ແມ່ນການໃຊ້ເງິນທອງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ຕ້ອງການເຕັກໂນໂລຊີໃໝ່ແຕ່ແນວໃດ. ຄຳຕອບທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບແມ່ນເວລາ ແລະຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຊາວບ້ານລາໂດໝົດທຸກຄົນ ຂໍຮຽກຮ້ອງມາຍັງພວກທ່ານໃຫ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານເອງ.



- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ນຳທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອປຸກເຮືອນນ້ອຍໆໄວ້ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນພັກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກເຂດຫ່າງໄກໄດ້ພັກເຊົາ ລໍຖ້າຈົນເຖິງເວລາລາວເກີດລູກ.

ແພດສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແມ່ຍິງແນວໃດ

- ບໍລິການຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເຮັດການເອົາລູກອອກ ຢ່າງບໍ່ປອດໄພ ແລະກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.
- ບໍລິການປິ່ນປົວ ແລະປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ ທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະຜູ້ສາວທີ່ຢູ່ໃນອາຍຸສາມາດມີລູກໄດ້.
- ບໍລິການສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ກຳລັງຖືພາກໍ່ຕາມ.
- ຮຽນຮູ້ການຄົ້ນຫາບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ນຳສົ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຖືພາ (ທັງກຳລັງມີບັນຫາ ແລະ ໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ) ຫາສຸກສາລາ ບ່ອນທີ່ມີລະບົບການນຳສົ່ງສຸກເສີນ.
- ສອນໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ຮູ້ການປ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ ແລະກວດຫາອາການພ້ອມທັງການປິ່ນປົວອາການອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ແລະການເກີດລູກ.
- ລະດົມໃຫ້ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງນ້ອຍສອງປີ.
- ໃຫ້ມີຢາ ແລະເຄື່ອງໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໃນຕູ້ຢາ:
  - ອົກຊີໂຕກຊິນ, ແອກໂກເມຕຣິນ ແລະຢາພື້ນບ້ານເພື່ອປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດ.
  - ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບປິ່ນປົວການຊຶມເຊື້ອ.
  - ເຄື່ອງມືສຳລັບສັກກ້າມ (IM) ແລະ ສັກເຂົ້າເສັ້ນ (IV).
  - ຢາສຳລັບປິ່ນປົວມານເປັນພິດ
  - ຖົງມື ຫຼື ຖົງຢາງທີ່ສະອາດ.
  - ມີດແຖໃໝ່.
  - ຖົງສຳລັບສົ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານ.

24/VII ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

ພາກທີ 4

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ :: 77

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ. :: 78

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. :: 79

ຄໍາແນະນໍາຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່ :: 81

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ. :: 83

ການໃຊ້ມືບີບ :: 84

ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ :: 87

ສະພາບພິເສດ :: 92

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ :: 95

ທ່ານສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຍາມໃດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ແລະຍາມທີ່ບໍ່ມີບັນຫາອັນໃດເກີດຂຶ້ນກັບຕົວທ່ານ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະມີບັນຫາໃດໜຶ່ງກໍ່ຕາມ ທ່ານກໍ່ຍັງມີທາງອອກ ແລະກໍ່ສາມາດສືບຕໍ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້. ໃນພາກນີ້ຈະປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຫຼາຍປະການ.

ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີເກົ່າອັນໜຶ່ງ ແລະກໍ່ເປັນວິທີຖືກຕ້ອງທີ່ງພາໃຫ້ ເດັກມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ວ່າໃນເມື່ອໂລກປ່ຽນໄປແມ່ຍິງຈຶ່ງຈໍາເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງ ແລະເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອສາມາດລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນເພາະວ່າ:

- **ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານດີເລີດ**ຊະນິດດຽວທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງສົມບູນດີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍຢຸດເລືອດອອກພາຍຫຼັງການຄອດລູກ
- ນົມແມ່ປົກປ້ອງເດັກບໍ່ໃຫ້ເຈັບເປັນ ແລະ ເກີດມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ມະເຮັງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ. ລະບົບການຕ້ານທານພະຍາດຈະຖືກຖ່າຍທອດຈາກແມ່ໄປຫາລູກຜ່ານທາງນໍ້ານົມ ພູມຕ້ານທານພະຍາດຂອງແມ່ສາມາດສົ່ງຕໍ່ໃຫ້ລູກໄດ້ໂດຍຜ່ານນໍ້ານົມຂອງລາວ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງແມ່ຈາກການເປັນບາງພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ ແລະ ອາການກະດູກຜຸ່ຍ.
- ນົມແມ່ສະອາດ, ມີຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມີອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ປອດໄພ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຖືພາອີກຢ່າງໄວອາເກີນໄປ.
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊື້.

ດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນນົມຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງປີ. ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ກິນຢ່າງອື່ນ,ໃຫ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ຢ່າງອື່ນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ

ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ຜະລິດນົມທຽມອອກມາ ແມ່ນຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກຫັນມາໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກແທນທີ່ຈະໃຫ້ກິນນົມແມ່. ຈຸດປະສົງກໍ່ຍ້ອນວ່າ ບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນຢາກຂາຍນົມທຽມເພື່ອຫວັງກຳໄລ. ການເອົານົມທຽມໃຫ້ລູກກິນ ນັ້ນມັນ ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພແກ່ເດັກ. ເດັກນັບລ້ານທີ່ກິນນົມທຽມມັກຈະເປັນໂຣກຂາດສານອາຫານ, ບາງຜ່ອງກໍ່ມັກເຈັບ, ບາງຜ່ອງກໍ່ເສຍຊີວິດ.

- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ ນົມກະປ໋ອງ ຫຼື ນົມທີ່ໄດ້ຈາກສັດບໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້.
- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆອາດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມເຕົ້ານົມ, ຂວັ້ນນົມ ຫຼື ນ້ຳເຕົ້າຟົດບໍ່ດົນເທົ່າທີ່ຄວນເດັກກໍ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະຖອກທ້ອງ.
- ເມື່ອເດັກກິນນົມແມ່ເດັກກໍ່ຈະໃຊ້ລີ້ນດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບການດູດນົມທຽມຈາກເຕົ້ານົມ. ການໃຫ້ເດັກດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງມີຂວັ້ນນົມທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ເດັກກໍ່ຈະ ລືມວິທີດູດນົມຈາກແມ່ຕົນເອງ ເພາະວ່າເດັກ ໄດ້ຮຽນວິທີດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງແມ່ນວິທີດູດທີ່ຕ່າງກັນ. ຖ້າເດັກບໍ່ດູດ ນົມແມ່ ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ນົມແມ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດລົງ ແລະໃນທີ່ສຸດ ເດັກກໍ່ຈະຢຸດເຊົາ ກິນນົມແມ່ຢ່າງສິ້ນເຊີງ.
- ການໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກພາໃຫ້ເປືອງເງິນຄຳ. ສຳລັບລູກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງພໍ່ແມ່ຈະຕ້ອງຊື້ນົມຝຸ່ນປະມານ 40 ກິໂລໃນປີທຳອິດ. ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນມື້ໜຶ່ງເພື່ອຊື້ນົມຝຸ່ນ ແລະເຊື້ອໄຟເພື່ອຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດກໍ່ອາດມີມູນຄ່າຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຄອບຄົວຫາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ໜຶ່ງເດືອນ.

ແຕ່ລະປີມີເດັກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງລ້ານ ຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນຜູ້ເປັນແມ່ຖືກຊັກຈູງບໍ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ພໍ່ແມ່ບາງຄົນພະຍາຍາມປະຢັດໂດຍໃສ່ນົມຝຸ່ນໜ້ອຍ ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ຫຼາຍໆ. ການກະທຳແບບນີ້ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດສານອາຫານ, ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ມັກເກີດ ພະຍາດເຈັບເປັນຢູ່ເລື້ອຍ.

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່

ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ແມ່ຄວນເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດໂລດ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຢຸດການຕົກເລືອດ ແລະເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວງ່າຍ. ການສຳຜັດທາງຜິວໜັງລະຫວ່າງແມ່ກັບລູກ ແລະການດູດນົມຂອງລູກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມແມ່ເລີ່ມໄຫຼວຽນ.

ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດໃໝ່ຕ້ອງກິນນົມແມ່ຢາດທຳອິດທີ່ມີສີເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມແມ່) ຊຶ່ງຈະອອກຈາກນົມ ແມ່ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກຄອດລູກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ນັ້ນອຸດົມສົມບູນໄປ ດ້ວຍສານອາຫານທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ແລະຍັງຊ່ວຍເດັກໃຫ້ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ອີກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ຍັງຊ່ວຍລ້າງ ລຳໄສ້ໃຫ້ລູກ, ຊຶ່ງວ່າໃນເວລານີ້ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະເອົາຢາພົ້ນເມືອງ ຫຼື ຢາຕົ້ມໃດໆໃຫ້ເດັກກິນ.

ເມື່ອເດັກຫິວນົມ, ຫິວນ້ຳ, ມີບັນຫາດ້ານ ສຸຂະພາບ ຫຼື ຕ້ອງການ ຄວາມອົບອຸ່ນສະບາຍ, ເດັກກໍ່ຈະແອ່ວຫາແມ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເດັກ ຕ້ອງການຫຍັງໃຫ້ເອົານົມ ໃຫ້ກິນສາກ່ອນ.

ສຳລັບເດັກທີ່ອໄປ

ໃຫ້ເດັກດູດນົມທັງສອງເບື້ອງແຕ່ວ່າຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ໝົດສາກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ດູດເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ. ນົມສີຂາວທີ່ອອກມາຕາມຫຼັງນົມສີເຫຼືອງ ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ນາທີຕໍ່ມານັ້ນຈະອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໄຂມັນຫຼາຍກວ່ານົມສີເຫຼືອງ. ເດັກອ່ອນຕ້ອງການໄຂມັນ ແກ່ຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກດູດເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ແລ້ວສາກ່ອນຈຶ່ງດູດເບື້ອງຕໍ່ໄປ. ເດັກຈະ ຢຸດເອງເມື່ອອີ່ມແລ້ວ ຫຼື ຢາກປ່ຽນເບື້ອງ. ຖ້າເດັກກິນແຕ່ເບື້ອງດຽວຈົນອີ່ມ ຄັ້ງຕໍ່ໄປ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.

ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ເວລາລູກຫິວທັງກາງເວັນ ແລະກາງຄືນ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະກິນນົມທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃນຊຸມເດືອນທຳອິດເດັກຍິ່ງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ໃຫ້ລູກກິນນົມຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຍິ່ງໃຫ້ລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດນົມແມ່ກໍ່ຍິ່ງຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ໃນຊ່ວງ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນເຂົ້າປຽກ, ນົມຝຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳຕານເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ເຂດຮ້ອນກໍ່ຕາມ ເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ອາດຈະເກີດຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ເດັກກໍ່ເປັນໄດ້.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃກ້ຊິດກັບແມ່ຍາມກາງຄືນເພາະວ່າຈະງ່າຍໃນການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ.ເວລາກິນນົມແມ່ກໍ່ສາມາດນອນໄປພ້ອມໆກັບລູກເລີຍ.

ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເອີ້ອມ

ເວລາເດັກດູດນົມ ເດັກຈະກືນອາກາດເຂົ້າໄປພ້ອມ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກໃຫ້ເອີ້ອມລົມອອກ ໂດຍການອູ້ມເດັກພາດໃສ່ບ່າ ຫຼື ເອິກຂອງທ່ານ ແລະລູບຫຼັງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຂວ້ຳຢູ່ຕັກ ແລ້ວເອົາມືລູບຫຼັງເດັກ. ທັງສອງວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຢູ່ສະບາຍ ຫຼື ວ່າຖ້າເດັກມັກຮ້ອງໄຫ້ກໍ່ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

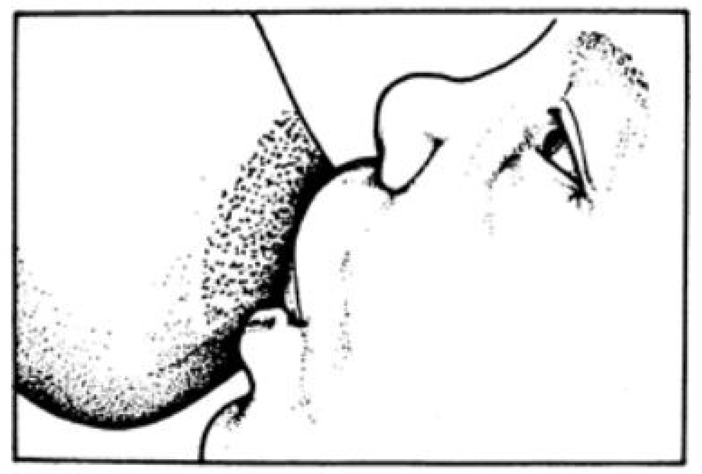
ວິທີອູ້ມເດັກອ່ອນ

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນບໍ່ໃຫ້ບີບຫົວນົມ.

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງອູ້ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າເພື່ອໃຫ້ເດັກດູດນົມງ່າຍ ແລະ ກືນນ້ຳນົມໄດ້ງ່າຍ. ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ໃນທ່າສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີ.

ເອົາມືໂຊມຫົວລູກໄວ້ເວລາລູກດູດນົມ. ຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຄວນຢູ່ໃນທ່ານອນຊື່. ລໍຖ້າໃຫ້ລູກອ້າປາກ ແລ້ວຈິ່ງກອດເອົາລູກເຂົ້າດູດນົມ ເດັກຄວນອົມຫົວນົມເລິກເຂົ້າໄປໃນປາກຈິ່ງກືນນົມໄດ້ເຕັມສ່ວນ.

ເດັກໄດ້ກິນນົມເຕັມປາກ



ເດັກບໍ່ໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ ປາກກໍ່ບໍ່ເຕັມ

ໜ້າເອິກຕໍ່ໜ້າເອິກ, ຄາງເດັກຢູ່ກັບນົມແມ່

ໂຊມຫົວເດັກໄວ້ ແລະ ຢຽດຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ຊື່.

ຫຼັງແມ່ຕ້ອງຊື່.

ໃຫ້ເດັກດູດໝົດຫົວນົມແມ່ບໍ່ໃຫ້ດູດພຽງແຕ່ຂວັນນົມ.

ຮ່າງກາຍເດັກຢູ່ຊື່ ແລະ ປິ່ນຕົວເຂົ້າຫາແມ່.

ຖ້າເດັກແດງເກີດໃໝ່ໃຫ້ໂຊມກົ້ນຂອງລູກເວລາກິນນົມ.

ວິທີນີ້ກໍ່ແມ່ນທ່າດີຄືກັນ ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ແພຕ່າງໆໝູນຮ່າງກາຍເດັກໄວ້ໃຫ້ສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານປຶກສານຳແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍລ້ຽງລູກມາແລ້ວ. ບາງເທື່ອເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ອສບ ຊ້ຳ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນົມຝຸ່ນໃສ່ເຕົ້າໃຫ້ລູກກິນ ເພາະວ່າລູກຂອງທ່ານຈະບໍ່ດູດນົມແມ່ ຍ້ອນວ່ານົມຝຸ່ນ ແລະ ນົມແມ່ຕ່າງກັນ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມໃຫ້ລູກດູດນົມຕົນເອງ. ທ່ານອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນໜ້ອຍໜຶ່ງຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ວ່າເດັກມັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມແມ່ຕາມຄວາມຖະໜັດຂອງເຂົາ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອາການສະແດງຂອງເດັກເວລາທີ່ທ່ານອູ້ມບໍ່ຖືກທ່າ ຫຼື ເດັກໄດ້ອົມນົມໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດຢູ່ໃນປາກຂອງເຂົາ, ທ່ານອາດຮູ້ເຫັນທັນທີຖ້າວ່າທ່ານອູ້ມເດັກກິນນົມບໍ່ຖືກທ່າ:

- ຖ້າວ່າເດັກຫົນຫວາຍ, ໄຫ້ ຫຼື ບໍ່ຢາກກິນນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອນກິນນົມບໍ່ຖືກ.
- ຖ້າເດັກບໍ່ປິ່ນຕົວມາຫາແມ່ກໍ່ຈະກິນນົມຍາກເພາະວ່າເດັກຈະນອນບິດຄໍ ແລະອ່ວາຍປາກມາກິນນົມ.
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນເດັກອົມຫົວນົມພຽງໜ້ອຍດຽວນັ້ນ ສະແດງວ່າເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມ ໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ.
- ຖ້າເດັກດູດໄວ ແລະມີສຽງອອກມາ ສະແດງວ່າເດັກກຳລັງຕ້ອງການນົມໃນປະລິມານຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກໄດ້ກິນນົມບຶດໜຶ່ງແລ້ວເດັກກໍ່ຈະເລີ່ມດູດຊ້າເປັນບາດເລິກໆ ແລະກືນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຫົວນົມເປັນບາດ ທ່ານອາດຍູ້ນົມຂອງທ່ານເຂົ້າປາກເດັກໃຫ້ເລິກໆ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່

ການກິນອາຫານຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນ ແລະ ດື່ມໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຫິວຂອງຕົນ. ໃຫ້ຫຼີກຈາກເຫຼົ້າ, ຢາສູບ,ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ກິນນ້ຳສະອາດ ແລະ ໝາກໄມ້, ນົມ ແລະ ຕົ້ມຢາພື້ນເມືອງຍັງດີກວ່າ ກາເຟ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ.

ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຟື້ນຕົວຈາກການຖືພາ, ເພື່ອມີແຮງ ລ້ຽງລູກ ແລະເພື່ອເຄື່ອນໄຫວວຽກຕ່າງໆໃຫ້ໄດ້ດີ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການ ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕີນ, ໄຂມັນ, ທັງໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆ. ຕ້ອງດື່ມນ້ຳສະອາດ, ດື່ມນົມ, ຢາຕົ້ມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າບຳລຸງແມ່ດີລູກກໍ່ໄດ້ຮັບນົມແມ່ຢ່າງພຽງພໍ.

ບາງຄົນມັກເຊື່ອວ່າແມ່ກຳໃໝ່ຄວນຄະລຳອາຫານຫຼາຍຢ່າງ. ແຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍທັງດ້ານປະລິມານ ແລະຄຸນນະພາບຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະ ຂາດສານອາຫານ, ເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະພະຍາດອື່ນໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຮັບອາຫານພິເສດໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ດີແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະຕ້ອງໃຫ້ກິນແຕ່ສິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່. ການ

ກິນອາຫານດີພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ແຂງແຮງດີ ແລະຟື້ນຕົວໄວ. ແມ່ຍິງຕ້ອງການອາຫານພິເສດອີກຖ້າວ່າ:

- ລາວລ້ຽງລູກແຝດດ້ວຍນົມແມ່.
- ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແລະໄລຍະດຽວກັນກໍ່ກຳລັງຖືພາ.
- ມີລູກຖີ່ ໄລຍະຖືພາສັ້ນກວ່າ 2 ປີ.
- ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການມີລູກຫ່າງ

ການມີລູກຫ່າງໝາຍເຖິງການມີລູກຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຫາ 3 ປີ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແຂງແຮງ ເພື່ອສາມາດມີລູກໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສຳລັບແມ່ບາງຄົນເຫັນວ່າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດມີລູກຫ່າງໄດ້.

ການໃຫ້ອາຫານເພີ່ມແກ່ລູກ

ຖ້າວ່າເດັກ ຢູ່ໃນໄວ 4 ຫາ 6 ເດືອນ ບໍ່ຄ່ອຍກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ, ຫຼື ຖ້າວ່າເດັກມີລັກສະນະຄືກິນນົມບໍ່ອີ່ມ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ເດັກດູດນົມເພີ່ມຕື່ມເພື່ອໃຫ້ນົມແມ່ ຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າກໍ່ພໍແລ້ວ. ເພາະວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຈະດູດນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະນົມແມ່ກໍ່ອາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກພາຍໃນ 5 ວັນ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງກິນນົມບໍ່ອີ່ມຢູ່ ແມ່ຄວນນຳອາຫານຢ່າງອື່ນມາຊ່ວຍ.

ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆນອກຈາກນ້ຳນົມ ແມ່ ກ່ອນອາຍຸ 4 ເດືອນ.

ເດັກຈະກຽມພ້ອມຮັບອາຫານນອກຈາກນົມແມ່ໃນເມື່ອ:

- ເດັກມີອາຍຸ 6 ເດືອນ, ຫຼືແກ່ກວ່ານັ້ນ.
- ເດັກເລີ່ມຄວ້າໃສ່ອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ເທິງໂຕະອາຫານ.
- ເດັກບໍ່ປະຕິເສດອາຫານ ເມື່ອເຮົາເອົາໃຫ້ເດັກກິນ (ບໍ່ຄາຍອາຫານອອກ).

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຫາໜຶ່ງປີ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ເຖິງແມ່ນເດັກຈະກິນອາຫານຫຼາຍຢ່າງແລ້ວກໍ່ຕາມ ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍເໝືອນເດີມ. ໃຫ້ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄປພ້ອມໆກັບການໃຫ້ອາຫານຕ່າງໆ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ທຳອິດໃຫ້ເລີ່ມເອົາອາຫານອ່ອນ, ເຊັ່ນ ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນສາກ່ອນ. ບາງຄົນເພີ່ມເອົານົມແມ່ປົນໃສ່ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຊື້ອາຫານເດັກທີ່ມີລາຄາແພງ.

ເດັກຄວນກິນອາຫານຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ ປະມານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ທຸກໆມື້ເດັກຄວນໄດ້ຮັບອາຫານຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າປຽກ, ສາລີ, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຟ່າງ, ມັນຜະລັ່ງ, ມັນຕົ້ນ). ໃຫ້ເອົາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ປົນກັບອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກເຕີບໂຕໄວ (ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວດິນ, ໄຂ່, ເນີຍແຂງ, ຊີ້ນ ຫຼື ປາ). ໃຫ້ເດັກກິນຜັກທີ່ມີສີອ່ອນໆ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ (ຖົ່ວດິນ, ນ້ຳມັນພືດໜ້ອຍໜຶ່ງ, ໄຂມັນທີ່ໃຊ້ແຕ່ງກິນ). ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຕ່ງອາຫານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ . ອາຫານບາງຊະນິດໃຫ້ເດັກກິນເວລາອາຫານເຢັນກໍ່ໄດ້ໃນລັກສະນະອາຫານເບົາ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານກໍ່ອາດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄປຈົນຮອດອາຍຸ 2 ຂວບ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຖືພາໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະຄ່ອຍໆຢຸດກິນນົມແມ່ດ້ວຍຕົວເດັກເອງ.

ໃຊ້ຈອກຫຼືຖ້ວຍ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍປ້ອນອາຫານເດັກ.

ມ່ຽນອາຫານທຸກປະເພດ ໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດຈົນເດັກສາມາດຫຍໍ້າດ້ວຍຕົນເອງໄດ້.

ຄ່ອຍເພີ່ມອາຫານຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະນ້ອຍ. ເມື່ອ ຮອດ 9 ເດືອນຫາ 1 ປີ ເດັກ ສາມາດກິນອາຫານເກືອບໝົດ ທຸກຢ່າງ ຖ້າວ່າເຮັດໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ.

ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ປີທີສອງເດັກກໍ່ຍັງສາມາດສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນເດັກບໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາການເຈັບເປັນອື່ນໆ.

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ. ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍເດັກກໍ່ຄວນໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານນັ້ນ ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ບາງຄັ້ງຄາວແມ່ອາດເອົາລູກນ້ອຍໄປເຮັດວຽກນຳປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ໃນວິທີນີ້ແມ່ນສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ງ່າຍ ຫຼື ວິທີໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າ ອາດຈະໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກເອົາລູກໄປຫາແມ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ຖ້າມີບ່ອນລ້ຽງເດັກຢູ່ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກແມ່ກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາພັກຜ່ອນເຮັດວຽກ.

ນາຍຈ້າງບາງຄົນອາດຈະຈັດໃຫ້ມີເຮືອນລ້ຽງເດັກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລູກຈ້າງສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະຢູ່ໃກ້ຊິດລູກ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເຮັດການຄວນເອົາໃຈໃສ່ທັງວຽກເຮັດງານທຳ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລູກນຳ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ນຳລູກ ທ່ານຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານນອນກັບລູກເວລາກາງຄືນ ເດັກກໍ່ຈະມີໂອກາດໄດ້ກິນນົມຫຼາຍ. ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ນົມຂອງທ່ານຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.

ບາງກໍລະນີ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນນົມໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼືສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານຢາກໃຫ້ລູກກິນນົມຄົນອື່ນ ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາຜູ້ນັ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກດີ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດ (HIV/AIDS).

ນີ້ຄືຄຳແນະນຳບາງຢ່າງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ລູກໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ໃນຂະນະທີ່ຕ້ອງເຮັດວຽກ:

ເອົາລູກໄປເຮັດວຽກນຳ ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ

ຫຼື ໃຫ້ຄົນເອົາລູກໄປຫາແມ່ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ການໃຊ້ມືບີບ

ຖ້າແມ່ມີນ້ຳນົມຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກຕົນເອງ ລາວກໍ່ສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກແລ້ວເອົາໃຫ້ເດັກຄົນອື່ນທີ່ແມ່ຂອງເດັກນັ້ນບໍ່ສະບາຍ ຫຼືວ່າ ນ້ຳນົມບໍ່ທັນມາ.

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກຂອງຕົນກິນໄດ້ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຕົນໄປເຮັດວຽກນັ້ນ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຍາດເວລາບີບນ້ຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ເຕົ້າ ແລ້ວຈາກນັ້ນໃຫ້ຄົນຊ່ວຍເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນທີ່ເຮືອນ.

ແຕ່ລະມື້ທ່ານສາມາດບີບເອົານ້ຳນົມຂອງທ່ານອອກ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ. ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົານົມເກັບຮັກສາໄວ້ ຫຼືໃຫ້ຄົນໄປສົ່ງນົມເພື່ອເອົາໃຫ້ລູກກິນ.

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນບີບນ້ຳນົມອອກ, ຖ້າວ່ານົມຂອງທ່ານເປັ່ງຫຼາຍ, ຫຼື ບາງເທື່ອລູກຂອງທ່ານອາດຈະກິນນົມໜ້ອຍ ຍ້ອນເຫດຜົນໃດ ໜຶ່ງ ແລະ ທ່ານກໍ່ຢາກຮັກສາຄວາມສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຂອງທ່ານເອງໄວ້ໃຫ້ດີສະເໝີ.

ວິທີໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ.

1. ລ້າງໂຖປາກກ້ວາງທີ່ມີຝາປິດ ດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງດີ. ເມື່ອຈະເອົາໂຖມາໃຊ້ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນຝົດ 20 ນາທີ ແລ້ວເອົາມາຖອກໃສ່ໂຖ ແລະປະໄວ້ປະມານ 3 ນາທີ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອກນ້ຳອອກ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບໂຖ ຫຼື ນົມຂອງທ່ານ.
3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານໄປຢູ່ບ່ອນມິດງຽບ. ເວລາບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງລູກຢູ່ໃນໃຈ. ໃນຂະນະບີບໃຫ້ທ່ານມີໃຈອົດທົນ ແລະ ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ. ຄ່ອຍໆນວດນົມຂອງທ່ານແລ້ວໃຊ້ມືຫຍັບເຂົ້າຫາຫົວນົມ.
4. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວໂປ້ ແລະ ນິ້ວອື່ນໆເນັ່ນ ໃຊ້ມືເນັ່ນເຂົ້າບ່ອນຜິວສີຄ້ຳໆຂອງນົມແລ້ວໃຊ້ມືເນັ່ນເຂົ້າຫາເອິກຂອງທ່ານ (ບໍ່ໃຫ້ບີບຮັດຫົວນົມ ເພາະວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາຍາກ). ຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ອຍມືແລ້ວສືບຕໍ່ເຮັດຄືເກົ່າ. ໃຊ້ມືເນັ່ນອ້ອມໄປມາບ່ອນຜິວສີຄ້ຳໆຂອງນົມ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຈັກໜ້ອຍເລີຍ.
5. ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບື້ອງໄປມາຫຼາຍເທື່ອ. ຄັ້ງທຳອິດຈະມີນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກລອງບີບຫຼາຍເທື່ອນ້ຳນົມຈະອອກມາຫຼາຍ. ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກປະມານເຄິ່ງຈອກຊຶ່ງເທົ່າກັບຈຳນວນທີ່ລູກເຄີຍກິນ, ຕ່ຳສຸດ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. (ຜູ້ທີ່ເອົານ້ຳນົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ກໍ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່ານ້ຳນົມພໍກິນ ຫຼື ບໍ່.) ຖ້າທ່ານເລີ່ມບີບນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ 2 ອາທິດກ່ອນທີ່ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກໄດ້ຫຼາຍພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະເມື່ອທ່ານອອກໄປເຮັດວຽກຫ່າງໄກຈາກລູກກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາເລື່ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກ.

ໄປຈຸດສ່ອນກົກ

ວິທີເກັບຮັກສານ້ຳນົມທີ່ບີບອອກແລ້ວ.

ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນແກ້ວທີ່ສະອາດແລະປິດຝາ (ເບິ່ງຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ 1 ແລະ 2 ຢູ່ໜ້າກ່ອນນີ້) ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສານົມໄວ້ໂຖເກົ່າທີ່ທ່ານໃຊ້ບີບນົມນັ້ນ. ເອົາໂຖນັ້ນໄວ້ບ່ອນເຢັນບໍ່ໃຫ້ຖືກແສງແດດ. ນ້ຳນົມທີ່ບີບອອກແລ້ວ ສາມາດເອົາໄວ້ຮອດແປດຊົ່ວໂມງ. ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມປິດຝາໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຝັງລົງບ່ອນດິນຊາຍປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ເອົາຜ້າແພປຽກມາຫຸ້ມຫໍ່ໃຫ້ບໍລິເວນອ້ອມໂຖປຽກຢູ່ຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ເຖິງ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ນ້ຳນົມທີ່ບີບອອກແລ້ວນັ້ນອາດປ່ຽນສີ. ສີຂອງນ້ຳນົມຈະປ່ຽນໄປຕາມອາຫານທີ່ແມ່ກິນລົງໄປ. ນ້ຳນົມຈະເປັນສີໃດກໍ່ຕາມ ແຕ່ກໍ່ຍັງໃຫ້ລູກກິນໄດ້ຢູ່.

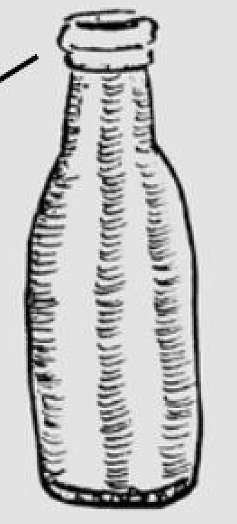
ຖ້າໃສ່ໂຖແລ້ວເອົາເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນກໍ່ຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ 2 ຫາ 3 ມື້. ເວລາເອົານ້ຳນົມໄວ້ໄຂມັນໃນນ້ຳນົມອາດຈະແຍກຕົວຢູ່ໃຜມັນ ສະນັ້ນເວລາຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງສັ່ນສາກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມເຂົ້າກັນຄືນ. ເອົາອອກຈາກຕູ້ເຢັນແລ້ວມາແຊ່ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ລອງຢອດນ້ຳນົມສອງສາມຢອດໃສ່ມືເບິ່ງກ່ອນ ເພາະວ່າຢ້ານມັນຮ້ອນເກີນໄປ.

ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ນຳໝໍ້ດິນທີ່ມີນ້ຳເຢັນ.

ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍແກ້ວທີ່ອຸ່ນ

ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບນົມທີ່ເບັ່ງຫຼາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເຈັບ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການນີ້ ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ໆ ຫຼື ຫົວນົມບາດ ຫຼື ເຕົ້ານົມຊຶມເຊື້ອ.

1. ລ້າງແກ້ວໃຫຍ່ທີ່ປາກກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊັງຕີແມັດເອົານ້ຳອຸ່ນຖອກລົງແກ້ວໃຫ້ມັນອຸ່ນ, ແຕ່ຕ້ອງຄ່ອຍໆເອົານ້ຳອຸ່ນໃສ່ ເພາະວ່າຢ້ານແກ້ວແຕກ. ປະນ້ຳອຸ່ນໄວ້ຈັກໜ້ອຍແລ້ວຖອກນ້ຳອອກ.
2. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸບນ້ຳເຢັນ ປັ້ນແລ້ວມາເຊັດປາກແກ້ວໃຫ້ເຢັນລົງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດາດນົມຂອງທ່ານ.
3. ຍູ້ປາກແກ້ວເຂົ້າຫາຫົວນົມຂອງທ່ານໃຫ້ແຈບດີ. ຈັບໄວ້ແໜ້ນໆ ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອນເມື່ອແກ້ວເຢັນລົງມັນຈະດູດນົມຂອງທ່ານອອກມາເອງ.
4. ເມື່ອເຫັນວ່ານ້ຳນົມໄຫຼອອກມາຊ້າໆແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານຊ່ວຍປ່ອຍປາກແກ້ວບ່ອນທີ່ອັດແໜ້ນກັບນົມຂອງທ່ານ.
5. ເຮັດແບບດຽວກັນກັບນົມເບື້ອງອື່ນ.



ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດບໍ່ຕ້ອງການຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ ເຊັ່ນຕົວຢ່າງວ່າ ນາງພຽງເອົານ້ຳນົມອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງ ແລະເຊື່ອລູກຈະໄດ້ດູດນົມງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຈະຖອກນົມຖິ້ມກໍ່ບໍ່ຕ້ອງລ້າງແກ້ວດູດດັ່ງກ່າວດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນກໍ່ໄດ້.

ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ

ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍ ຫຼື ຢ້ານວ່ານ້ຳນົມຈະບໍ່ດີສຳລັບລູກ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນບໍ່ເປັນຈິງສະເໝີໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ລາວກໍ່ຍັງມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ປະລິມານນ້ຳນົມທີ່ຜະລິດອອກນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນກັບການດູດນົມຂອງລູກແຕ່ລະວັນ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດ ແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າແມ່ງົດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມແລ້ວເອົານົມຝຸ່ນໃຫ້ລູກກິນ ເວລານັ້ນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ກໍ່ຈະຜະລິດນົມໜ້ອຍລົງ.

ມີບາງມື້ຈະປະກົດເຫັນວ່າ ລູກນ້ອຍອາດຈະຢາກກິນແຕ່ນົມຢູ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຫິວຂອງລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໃນໄລຍະສອງສາມມື້ຖັດມາ ລູກກໍ່ອາດຈະໄດ້ກິນນົມພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ. ການທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມເວລາກາງຄືນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເພີ່ມການຜະລິດນ້ຳນົມຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນເຊື່ອຄົນອື່ນເກີນໄປ ແມ່ນກະທັ້ງແຕ່ ອສບ ຜູ້ທີ່ເວົ້າໃຫ້ທ່ານວ່າ ທ່ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 2 ອາທິດເດັກອາດຈະບໍ່ຖ່າຍໜັກທຸກມື້. ຖ້າເດັກກິນນົມຫຼາຍກວ່າກໍ່ຈະຍ່ຽວເລື້ອຍ ແລະອາດຈະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍເຊັ່ນກັນ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄິດວ່າຕົນເອງນົມຕັ້ງຈິ່ງມີນ້ຳນົມ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດແມ່ກໍ່ຍິ່ງຮູ້ສຶກວ່ານົມຂອງຕົນແວບ. ຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມນ້ອຍກໍ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມໃຫຍ່. ຖ້າເດັກໄດ້ຮັບນົມ ແມ່ພຽງພໍເດັກກໍ່ຈະ:

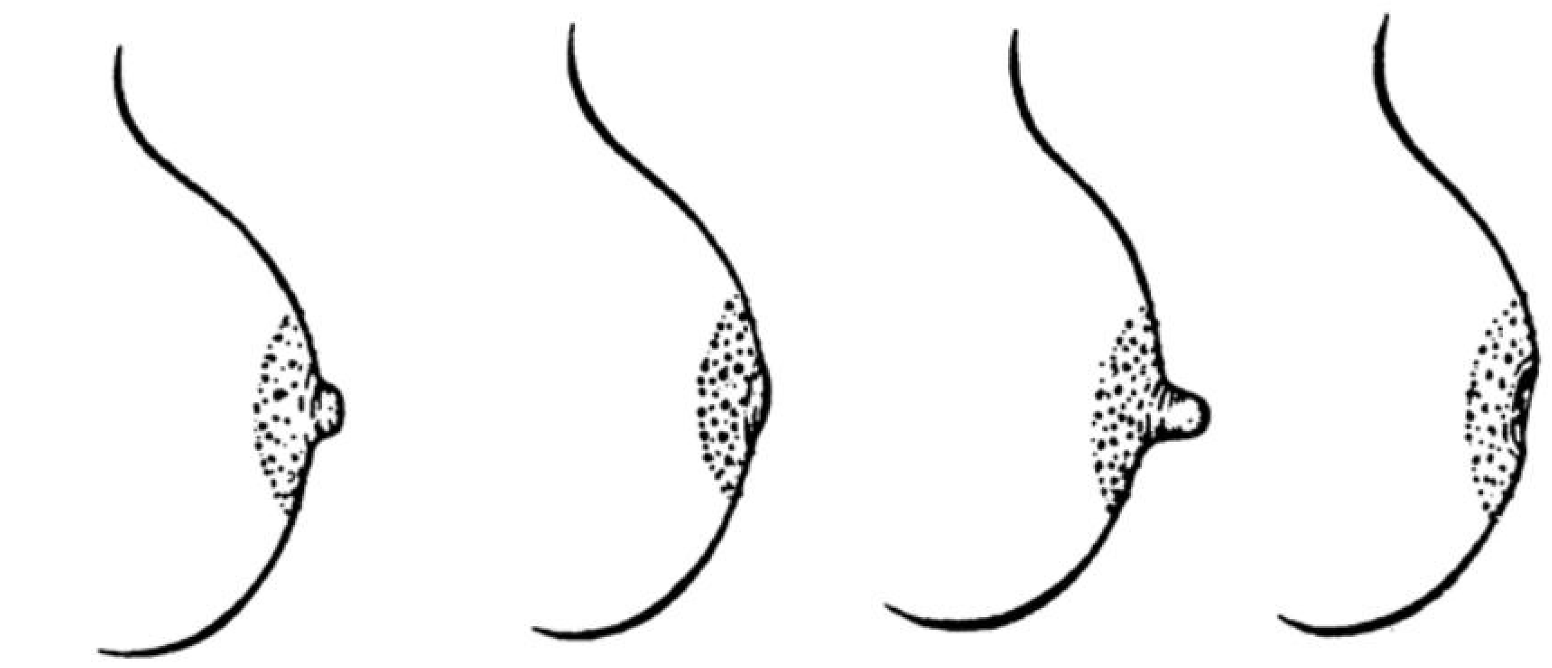
- ໃຫຍ່ໄວ. ມີອາລົມດີ ແລະ ສຸຂະພາບດີ.
- ຍ່ຽວ 6 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະກໍ່ຈະຖ່າຍໜັກ 1 ຫາ 3 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງມື້ ລວມທັງກາງຄືນ. ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 5 ວັນຂຶ້ນໄປເດັກຈະເລີ່ມຍ່ຽວ ແລະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຄິດວ່ານ້ຳນົມຂອງຕົນອາດບໍ່ດີເທົ່າກັບນົມອື່ນໆ ເພາະວ່າສີນ້ຳນົມບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວນົມແມ່ດີກວ່າ ແລະມີທຸກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍລູກຕ້ອງການ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ

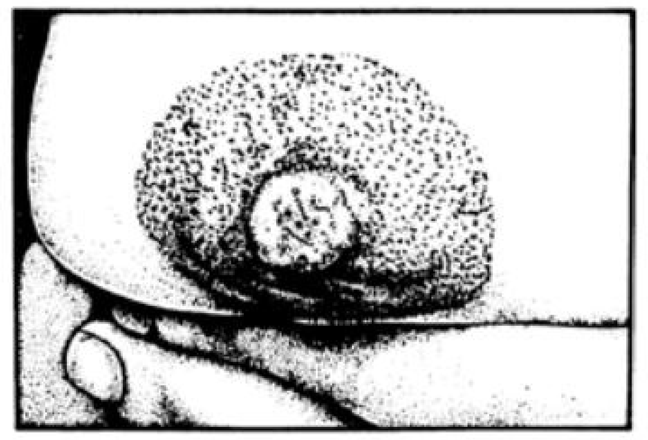
ຫົວນົມຫຼຸບເຂົ້າໃນຫຼືຫົວນົມພຽງເຖິງວ່າຫົວນົມຈະຫຼຸບເຂົ້າໃນ ຫຼື ຫົວນົມພຽງກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າເດັກບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະດູດຫົວນົມ, ແຕ່ເດັກຍັງດູດກອມເອົາເຕົ້ານົມອີກດ້ວຍ.ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງເລີຍ ແລະບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າຫົວນົມເປັນແບບນີ້.

ຂະໜາດ ແລະຮູບຮ່າງຂອງນົມແມ່ສຳຄັນ ເພາະວ່າເດັກຈະດູດນົມບໍ່ແມ່ນດູດພຽງແຕ່ຫົວນົມ.



ຄຳແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດູດນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

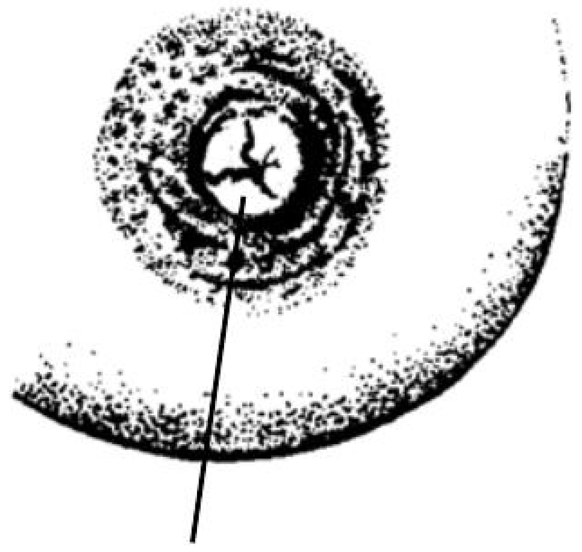
- ເລີ່ມໃຫ້ລູກດູດນົມພາຍຫຼັງເກີດໃໝ່ໆກ່ອນທີ່ນົມຈະເບັ່ງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກດູດນົມເຕັມປາກ
- ຖ້ານົມເບັ່ງເກີນໄປ ໃຫ້ໃຊ້ມືບີບອອກເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງເລັກນ້ອຍ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເດັກສາມາດອົມນົມແມ່ໄດ້ເຕັມປາກ.
- ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມຄ່ອຍໆເອົາມືລູບນົມໄປມາໃຫ້ນົມອ່ອນຈັກໜ້ອຍ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ບີບນົມ.
- ເອົາມືໂຊມນົມ ແລະຄ່ອຍໆພະຍາຍາມຍູ້ນົມເຮັດໃຫ້ຫົວນົມນູນອອກມາຫຼາຍໆ.



ໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກເພື່ອວ່າເດັກຈະດູດກິນຢ່າງເຕັມປ່ຽມ

ຫົວນົມແຕກ

ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈັບຫົວນົມໃນເວລາເດັກດູດນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ອົມຫົວນົມເຂົ້າເຕັມປາກ. ຖ້າໃຫ້ເດັກຄາບແຕ່ຫົວນົມກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບ ແລະມີໂອກາດທີ່ຈະຊຶມເຊື້ອໄດ້. ທ່ານຄວນແອບໃຫ້ລູກອົມນົມເຕັມປາກ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:



ຫົວນົມແຕກ

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພະຍາຍາມອູ້ມເດັກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ດຶງນົມອອກຈາກປາກເດັກ, ໃຫ້ເດັກກິນຈົນເຊົາເອງ. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຫ້ເດັກເຊົາກິນກ່ອນອີ່ມໃຫ້ຄ່ອຍຍູ້ຄາງເດັກອອກ ຫຼືເອົານິ້ວມືທີ່ສະອາດຂອງແມ່ປ່ອນເຂົ້າປາກຂອງເດັກແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຍູ້ອອກ.
- ຮັກສາຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ. ເມື່ອເດັກເຊົາກິນນົມແລ້ວ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃສ່ຫົວນົມບ່ອນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ທາສະບູ ຫຼື ຄີມນວດໃສ່ຫົວນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະມີນ້ຳມັນທຳມະຊາດໃນຕົວທີ່ຮັກສາຫົວນົມໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາແຜແຂງເຊັດຫົວນົມ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເປີດນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ມັນຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດ.
- ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ຖ້າເບື້ອງໜຶ່ງເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ມັນແຕກໃຫ້ປ່ຽນໄປເບື້ອງທີ່ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳນົມອອກດີແລ້ວໃຫ້ປ່ຽນເບື້ອງໄປມາ.
- ຖ້າເຈັບນົມແຮງເກີນໄປເວລາລູກດູດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກ ໂດຍໃຊ້ມືບີບເອົາແລ້ວເອົານ້ຳນົມໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກ ຫົວນົມທີ່ແຕກນັ້ນຈະດີພາຍໃນ 2 ວັນ.

ເຈັບນົມ ແລະ ມີອາການໃຄ່ຢູ່ນົມ (ເຕົ້ານົມເຈັບ, ເບັ້ງຄັດ)

ນົມເບັ່ງເກີນໄປ:

ເວລານ້ຳນົມເລີ່ມມາຈະຮູ້ສຶກວ່ານົມຕຶ່ງໃຄ່ ແລະແຂງຫຼາຍ. ໃນສະພາບນີ້ເດັກຈະດູດນົມຍາກ ແລະຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ອາດເຈັບນົມ. ຖ້າໃຫ້ລູກກິນນົມໜ້ອຍຍ້ອນວ່າແມ່ເຈັບນົມນັ້ນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມມາໜ້ອຍ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ໃຫ້ລູກດູດນົມໂລດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດ.
- ອູ້ມເດັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າທີ່ດີ
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ, ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ເວລາກາງຄືນໃຫ້ນອນແປະລູກເພື່ອໃຫ້ລູກກິນນົມສະບາຍ.
- ຖ້າວ່າລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້ດີ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໜ້ອຍໜຶ່ງຜໍໃຫ້ນົມອ່ອນລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກດູດ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ລູກກິນນົມອີ່ມແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໃບກະລ່ຳປີສົດໆໃໝ່ໆ ຫຼືຜ້າຊຸ່ມເຢັນໂອບເຕົ້ານົມ.

ພາຍຫຼັງ 2 ຫາ 3 ວັນ ອາການໃຄ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ຖ້ານົມເຄັ່ງຕຶງເກີນໄປອາດພາໃຫ້ເກີດນົມອັກເສບ (ມີອາການເຄັ່ງຕຶງ, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດ).

ທາງເດີນນົມຖືກຕັນ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ຖ້າຫາກມີອາການເຈັບນົມຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າ ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຖືກອຸດຕັນດ້ວຍນົມທີ່ແຂ້ນ. ຖ້າວ່າການໄຫຼຂອງນ້ຳນົມຖືກກີດກັ້ນທາງເດີນມັນກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດອັກເສບຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ມີອາການໄຂ້, ນົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະຮ້ອນທັງເຈັບປວດຫຼາຍນັ້ນອາດຈະແມ່ນອາການນົມອັກເສບ. ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ເດັກດູດນົມຕໍ່ໄປ ເພື່ອໃຫ້ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຜ່ອນຄາຍ ແລະບໍ່ໃຫ້ເກີດການອັກເສບ. ນ້ຳນົມທີ່ອອກມານັ້ນຍັງປອດໄພສຳລັບເດັກຄືເກົ່າ.

ວິທີປົວທາງເດີນນ້ຳນົມຕັນ ແລະ ເຕົ້ານົມອັກເສບ:

- ກ່ອນໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເອົາແພປຽກອຸ່ນໂອບໃສ່ເຕົ້ານົມທີ່ເຈັບ.
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ໂດຍສະເພາະແມ່ນນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມຖືກທ່າດີໃຫ້ອົມນົມເຕັມປາກ.
- ໃນຂະນະທີ່ເດັກພວມດູດນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານິ້ວມືລູບ ແລະນ່ຽນນົມ ແລະຍູ້ລົງຫາຫົວນົມເພື່ອຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍທາງເດີນນ້ຳນົມທີ່ຖືກອຸດຕັນ.
- ປ່ຽນທ່າດູດນົມຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກທຸກພາກສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ.
- ຖ້າເຈັບຫຼາຍໃຫ້ລູກດູດບໍ່ໄດ້ ໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົາມືບີບອອກ ຫຼື ໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນທີ່ກ່າວມາແລ້ວ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼຜ່ານທໍ່ທາງເດີນຕະຫຼອດ ເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍການອຸດຕັນ.
- ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້.

ອາການນົມອັກເສບສ່ວນຫຼາຍຈະດີພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງເປັນໄຂ້ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຈະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວວິທີອື່ນ ເຊິ່ງນົມອາດຈະຊຶມເຊື້ອ.

ການຊຶມເຊື້ອນົມ (ນົມອັກເສບ ແລະ ຊຶມເຊື້ອ)

ຖ້າມີອາການອັກເສບທີ່ບໍ່ສາມາດຫາຍດີໄດ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ມີອາການເຈັບແຮງ, ຫຼື ຜິວໜັງຂອງນົມມີຮອຍແຕກຊຶ່ງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຂົ້າໄປຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວນົມຢ່າງບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.

ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ຫຼື ອາການອັກເສບນົມ.

ການປິ່ນປົວ:

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ສຳຄັນກໍ່ຄືການໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ດູດນົມເລື້ອຍໆ. ນ້ຳນົມຍັງປອດໄພດີສຳລັບລູກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ແລະການພັກຜ່ອນກໍ່ຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຂໍລາພັກວຽກ ແລະໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດວຽກເຮືອນແທນ. ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ປະຕິບັດການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ແລະ ການອັກເສບນົມ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳນົມມາເລື້ອຍໆທ່ານຕ້ອງໃຊ້ມືບີບນ້ຳນົມອອກ ຫຼືໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນດູດນ້ຳນົມອອກ.

ຢາປົວນົມຊຶມເຊື້ອ

ຊະນິດຢາ	ກິນຫຼາຍປານໃດ	ກິນເວລາໃດ ແລະ ກິນແນວໃດ
ຖ້າຊຶມເຊື້ອໃຫ້ກິນ:		
ດີໂຄລຊີຊີລິນ (dicloxicillin)	250 mg	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ໄລຍະ 10 ມື້
ຖ້າບໍ່ມີຢານີ້ ຫຼື ແພ້ຢາເປນີຊີລິນ (penicillin) ໃຫ້ກິນ:		ກິນ 30 ນາທີກ່ອນອາຫານ
ເອຣີໂຕຣມີຊີນ (erythromycin)	500 mg	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ໄລຍະ 10 ມື້
ຖ້າເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍໃຫ້ກິນ:		
ປາຣາເຊຕາໂມນ (paracetamol) (acetaminophen) ຫຼື ແອສ໌ປີຣິນ (aspirin) ຈົນກວ່າຈະຫາຍເຈັບ.		

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າອາການຊຶມເຊື້ອບໍ່ປົວໃຫ້ຫາຍໄວຈະເກີດອັນຕະລາຍຍິ່ງຂຶ້ນ. ເຕົ້ານົມທີ່ຮູ້ສຶກຮ້ອນ ແລະ ເຄັ່ງຕຶງຈະຮູ້ວ່າມັນເຕັມໄປດ້ວຍນ້ຳ (ຝີໜອງ). ຖ້າມີອາການແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດວິທີປິ່ນປົວດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້ ແລະໄປຫາແພດບ້ານຜູ້ທີ່ໄດ້ໄປຝຶກອົບຮົມວິທີເອົານ້ຳໜອງອອກຈາກນົມໂດຍການໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ.

ການເກີດເຊື້ອເຫັດ:

ຖ້າທ່ານໃຫ້ເດັກກິນນົມຖືກທ່າດີແລ້ວ ນົມທ່ານກໍ່ຍັງເຈັບດົນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ ອາດຈະເປັນຍ້ອນການເກີດເຊື້ອເຫັດຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກ (ກາງນ້ຳນົມ). ເຊື້ອເຫັດອາດຈະພາໃຫ້ຮູ້ສຶກຄັນ, ເຈັບແບບມີເຂັມແທງ ຫຼື ແສບຮ້ອນໃນບໍລິເວນນົມ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນເມັດຂາວນ້ອຍໆ ຫຼືສີແດງຢູ່ບໍລິເວນຫົວນົມ ແລະ ປາກຂອງລູກ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ປົນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ (Gentian violet) ກັບນ້ຳສະອາດໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມ 0.25 % ແລ້ວໃຫ້ທາໃສ່ຫົວນົມ ແລະຈຸດສີຂາວຂອງປາກເດັກ 5 ມື້ ມື້ລະເທື່ອ ຫຼື 3 ມື້ ມື້ລະເທື່ອ ຈົນກວ່າເດັກຈະຫາຍດີ.ໃຫ້ໃຊ້ແພສະອາດຫຼືນິ້ວມືທີ່ສະອາດແຕະເອົາຢາແລ້ວທາໃສ່. ຖ້າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ໜ້າສີຂຽວ” ຂອງປື້ມນີ້ເພື່ອຊອກຢາແນວອື່ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຢານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບທັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນ້ຳນົມ ຫຼື ຕົວເດັກເອງ.

ວິທີປະສົມນ້ຳສະອາດກັບຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດໃຫ້ໄດ້ຄວາມເຂັ້ມ 0.25 %

ຄວາມເຂັ້ມຂອງນ້ຳຢາ
ແຊນຊຽນວິໂອເລດ : ໃຫ້ໃຊ້

0.5% .... ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 1 ສ່ວນ

1% .... ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 3 ສ່ວນ

2% .... ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 7 ສ່ວນ

ຖ້າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ວ່ານ້ຳໜັກໜ້ອຍໃຫ້ອູ້ມເດັກແນບເຂົ້າຫາຜິວໜັງແມ່ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອຸ່ນ

ສະພາບພິເສດ

ການໃຫ້ນົມເດັກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອ່ອນແອ

ເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອ. ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງບີບນ້ຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາປ້ອນເດັກ. ໃຫ້ເລີ່ມບີບເອົານົມໃຫ້ເດັກກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະໃຫ້ສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະດູດນົມໄດ້ເອງແດ່ເລັກນ້ອຍແລ້ວກໍ່ຕາມ. ວິທີນີ້ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດເພີ່ມຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຫາກມີນ້ຳໜັກຫຼຸດ 1 ກິໂລເຄິ່ງ ເຄິ່ງເດັກກໍ່ຈະຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ດ້ວຍວິທີການແພດ, ຊຶ່ງອາດຈະລວມທັງວິທີເອົາທໍ່ປ້ອນເຂົ້າທາງດັງ ແລະແຍ່ລົງໄປຮອດກະເພາະອາຫານ. ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນໂດຍໃຊ້ທໍ່ດັ່ງກ່າວໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດໃນການຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ອົບອຸ່ນ. ໃຫ້ເຈ່ຍເດັກແນບເອິກແມ່ໂດຍໃຫ້ເດັກເປືອຍກາຍ, ເອົາໝວກໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າອ້ອມກັນຍ່ຽວໃສ່ເດັກ, ເອົາຜ້າຕູ້ມແລ້ວເອົາເດັກເຂົ້າແນບເອິກແມ່ໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ຜິວເດັກສຳພັດກັບຜິວແມ່ ແລະໃຫ້ເດັກຢູ່ລະຫວ່າງກາງນົມສອງເບື້ອງຂອງແມ່ (ດີແທ້ໃຫ້ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມແບບກະໂປ່ງຍາວ, ໃສ່ເສື້ອໃຫຍ່ ແລະໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄຽນອ້ອມແອວໄວ້). ຢູ່ບາງບ່ອນເພິ່ນເອີ້ນວ່າ "ວິທີໝູຖົງ". ໃຫ້ຜິວເດັກ ແລະແມ່ສຳຜັດກັນຢູ່ພາຍໃນຜ້າຕູ້ມທັງກາງເວັນ ແລະກາງຄືນ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເດັກບໍ່ມີແຮງດູດນົມໃຫ້ໃຊ້ວິທີບີບນ້ຳນົມອອກແລ້ວປ້ອນໃຫ້ເດັກກິນ.

ເດັກປາກແຫວ່ງ ຫຼື ເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ. ເດັກປະເພດນີ້ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ. ຖ້າວ່າເດັກປາກແຫ່ວງເບື້ອງດຽວເດັກກໍ່ຍັງດູດນົມໄດ້ດີ. (ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານອັດບ່ອນແຫ່ວງເວລາເດັກດູດນົມ). ຖ້າວ່າຮີມສົບເບື້ອງເທິງບໍ່ຈອດກັນ ໃຫ້ພະຍາຍາມອູ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ເດັກດູດນົມໄດ້ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງຫາວິທີຊ່ວຍເດັກແບບພິເສດ. ທ່ານສາມາດບີບນ້ຳນົມອອກປ້ອນເດັກໃນຂະນະດຽວກັບເວລາທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນດູດນົມ.

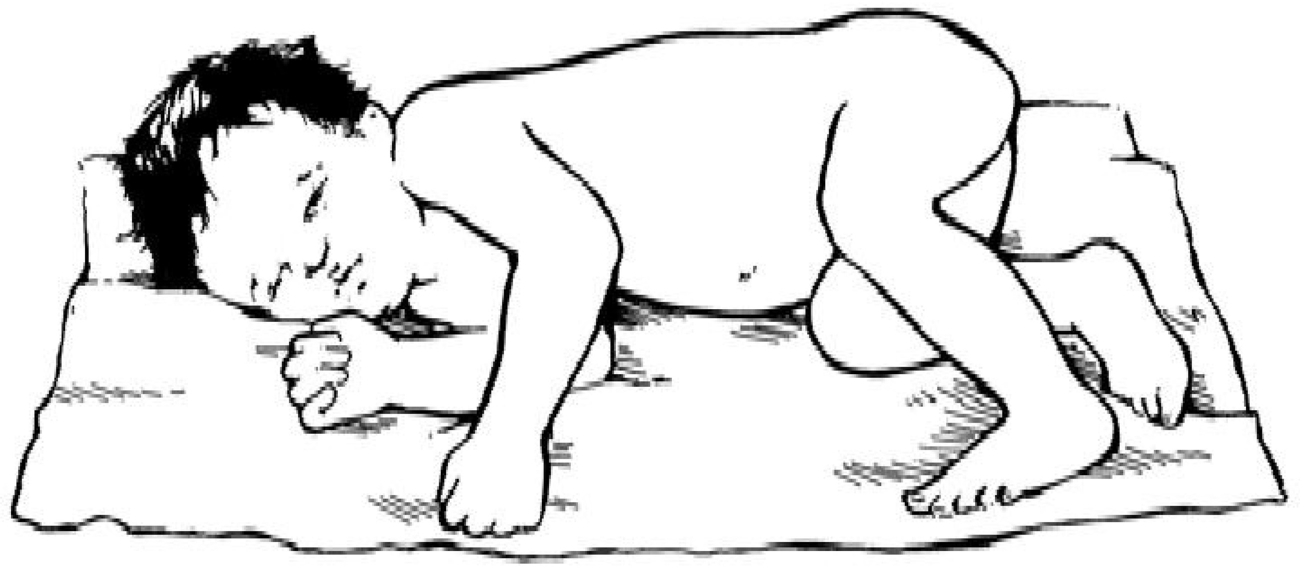
ເດັກມີສີເຫຼືອງ (ພະຍາດໝາກເຫຼືອງ). ເດັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ້ອງການກິນນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະຕ້ອງການແສງແດດ ເພື່ອປິ່ນປົວອາການເປັນໝາກເຫຼືອງ. ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງສ່ວນຫຼາຍມັກນອນຫຼາຍ. ຖ້າເດັກມັກນອນຫຼາຍຈົນຂີ້ຄ້ານດູດນົມໃຫ້ທ່ານບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກ ແລະເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກຢ່າງ ໜ້ອຍ 10 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ອູ້ມເດັກໄປສຳຜັດກັບແສງແດດຍາມເຊົ້າ ແລະຍາມແລງ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງທຳມະຊາດ.

ພະຍາດໝາກເຫຼືອງມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນມື້ທີ່ສາມພາຍຫຼັງຄອດ ແລະຈະຫາຍດີພາຍໃນ 10 ມື້. ຖ້າເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງ ຫຼື ຕາສີເຫຼືອງ ນອກຈາກໄລຍະເວລາທີ່ກ່າວມານີ້, ຫຼືວ່າເດັກມີອາການໝາກເຫຼືອງກ່ອນໄລຍະດັ່ງກ່າວ, ຫຼື ວ່າອາການສີເຫຼືອງຫຼືການຢາກນອນຂອງເດັກຍັງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າເດັກອາດຈະມີພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາເດັກໄປຫາສຸກສາລາ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍ.

ຝາແຝດ. ບາງເທື່ອເດັກຝາແຝດອາດຈະມີນ້ຳໜັກ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກທັງສອງໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວນົມແມ່ຈະມີພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍເຊັ່ນກັນ.

ເມື່ອເດັກບໍ່ສະບາຍ:

- ຖ້າລູກບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກຈະຫາຍດີໄວຖ້າໄດ້ກິນນົມແມ່.
- ພະຍາດຖອກທ້ອງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ກັບເດັກ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຊ້ຢາໃດໆ ແຕ່ວ່າຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເດັກເປັນພິເສດ ສະເພາະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດໄວເພື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ.
- ເພື່ອແກ້ອາການຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳທົດແທນການເສຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ (Rehydration Drink) ຫຼື ໂອລາລິດ.
- ຖ້າເດັກເມື່ອຍຫຼາຍໃຫ້ເດັກກິນນົມຫຼາຍໆ. ຖ້າລູກຍັງເມື່ອຍຫຼາຍຈົນບໍ່ຢາກກິນນົມໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກແລ້ວປ້ອນເດັກ. ຈາກນັ້ນເອົາເດັກໄປຫາແພດ.
- ຖ້າເດັກຮາກກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ເທື່ອລະນ້ອຍ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳໂອລາລິດໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະນ້ອຍທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ . ດີແທ້ໃຫ້ໄປຫາແພດເພາະວ່າຖ້າປ່ອຍເດັກໄປຕື່ມອາການຂາດນ້ຳອາດພາໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາເດັກໄປໂຮງໝໍກໍ່ຕາມ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ນອນໂຮງໝໍກັບລູກ ໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ແກ້ວ ແລ້ວໃຫ້ຄົນເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນ.



ວິທີເອົານົມໃສ່ຈອກໃຫ້ເດັກກິນ

1. ໃຊ້ຈອກນ້ອຍໆ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມຈອກກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສະບູລ້າງດີໆດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.
2. ອູ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງ ຫຼື ວ່າຕັ້ງແບບເນີ້ງໆຢູ່ເທິງຕັກຂອງແມ່.
3. ເອົາຈອກນ້ຳນົມຍູ້ເຂົ້າຫາປາກເດັກ. ຄ່ອຍໆເອົາຈອກເຕາະປາກເດັກ. ເອື່ອຍປາກຈອກໃສ່ຮີມສົບເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກແລະໃຫ້ປາກຈອກຕິດກັບຮີມປາກເດັກເບື້ອງເທິງເຊັ່ນກັນ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມເຂົ້າໄປປາກເດັກບາດດຽວ. ປ່ອຍໃຫ້ເດັກດູດກິນນ້ຳນົມຈາກຈອກເອງ.

ຖ້າມີອາການຊືມເຊື້ອໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີເປັນຕົ້ນແມ່ນພະຍາດວັນນະໂລກ, ໄຂ້ທໍລະພິດ ແລະ ພະຍາດອະຫິວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດກັບເດັກໄດ້.

ເມື່ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງແມ່ ເຖິງວ່າແມ່ຈະຢູ່ບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕາມ ຍັງດີກວ່າຈະເອົາອາຫານແນວອື່ນໃຫ້ເດັກກິນໄວເກີນຄວນ. ຖ້າແມ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ເຫື່ອອອກຫຼາຍນ້ຳນົມກໍ່ອາດຈະມີໜ້ອຍ. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມພຽງພໍແມ່ຕ້ອງກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມໄປເລື້ອຍໆ. ເພື່ອຄວາມສະດວກຂອງແມ່ໃຫ້ແມ່ນອນລົງແລ້ວຈິ່ງໃຫ້ລູກກິນນົມໃນທ່ານອນ.

ຖ້າຈະຢຸດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຈັກສອງສາມມື້ກໍ່ຕ້ອງບີບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ເດັກກິນ (ຕ້ອງຫາຄົນມາຊ່ວຍຖ້າຈຳເປັນ).

ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ເດັກ ຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບນົມ ຫຼື ຈະປ້ອນນົມເດັກ.

ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ:

ຢາທີ່ກິນລົງໄປສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນນ້ຳນົມພຽງແຕ່ຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນຈິ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກ. ຖ້າບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມກໍ່ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກ.

ມີຢາຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງ. ຢູ່ໃນປື້ມນີ້ເພິ່ນໄດ້ໝາຍຊື່ຈຳນວນຢາທີ່ເຕືອນອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ໄດ້ບອກຈຳນວນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ.

ຖ້າແພດບ້ານບອກທ່ານໃຫ້ກິນຢາໃຫ້ເວົ້າກັບເພິ່ນວ່າ ຕົນກຳລັງໃຫ້ເດັກກິນນົມຢູ່ເພື່ອຈະໄດ້ເລືອກຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ໂຣກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່:

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີເຊື້ອໂຣກເອດສຕ້ອງຕັດສິນໃຈເອົາເອງວ່າຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ຫຼື ບໍ່. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈເຊັ່ນນີ້ ແລະວິທີລ້ຽງລູກດ້ວຍວິທີອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງລະອຽດຢູ່ໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ "ໂຣກເອດສ" ສະເພາະ.

ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຖືພາອີກ ຫຼື ເກີດລູກຜູ້ໃໝ່ອີກ:

ໃນເມື່ອແມ່ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນຫາກຖືພາອີກກໍ່ຍັງສາມາດສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ໃນກໍລະນີແບບນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີໃຫ້ຫຼາຍໆ.

ແມ່ຍັງສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ເກີດກ່ອນ ແລະ ຜູ້ເກີດໃໝ່ກິນນົມຂອງຕົນໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ, ແຕ່ທຸກຄັ້ງຕ້ອງໃຫ້ເດັກຜູ້ນ້ອຍກິນກ່ອນຈິ່ງໃຫ້ເດັກຜູ້ໃຫຍ່ກິນນຳຫຼັງ.

ເວລາຖືພາກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຢ່າງ ນອກຈາກຄຳອະທິບາຍບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍແນວ ແລະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ໃຫ້ພະຍາຍາມບອກສອນຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວພາຍໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ. ໃຫ້ທ່ານບອກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າຖ້າເອົານົມຢ່າງອື່ນມາໃຫ້ລູກກິນຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ລູກຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເອງ.

ແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກິນນົມຂອງຕົນຢ່າງປອດໄພ.

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາ: ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າພວກເຂົາມີນ້ຳນົມພຽງພໍແລ້ວ. ຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນໃນບ້ານຄວນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຈິ່ງຈະເປັນການດີ. ພະຍາຍາມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນບ້ານ ໂດຍເລືອກເອົາຜູ້ໜຶ່ງເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມຊຶ່ງເຂົາຜູ້ນັ້ນຕ້ອງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ ແລະລູກຂອງຜູ້ກ່ຽວກໍ່ເປັນເດັກສົມບູນດີ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາກາຍເປັນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຊຸກຍູ້ແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດພາຍຫຼັງຄອດ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນຂ້າງແມ່ຕະຫຼອດ. ເວລາແມ່ເຈັບເປັນກໍ່ບໍ່ໃຫ້ປະລູກ.

ຖ້າທ່ານເອງທີ່ເປັນ ອສບ ນັ້ນ ທັງເຮັດວຽກທັງໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນກໍ່ຍິ່ງເປັນເລື່ອງດີເພື່ອເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ແມ່ຄົນອື່ນໆຮູ້ວ່າພວກເຂົາກໍ່ຄວນເຮັດຕາມແບບຢ່າງ.

ພະຍາຍາມລົບລ້າງ ຫຼື ເອົາແຜ່ນໂຄສະນານົມທຽມຕ່າງໆອອກໝົດ. ບໍ່ໃຫ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງຫຼື ຂອງຂວັນທີ່ເປັນນົມທຽມຕ່າງໆຈາກບໍລິສັດການຄ້ານົມທຽມຕ່າງໆໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົວແທນຂອງບໍລິສັດເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າມາໂຄສະນາຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ຄລີນິກທົ່ວໄປ.

24/VII ຫ້າມຈຳໜ່າຍ

We hope this book was useful!

Selected Big Brother Mouse books are available online. We invite you to:
* Print these books for personal use;
* Print copies for educational non-profit use in one school or location;
* Send the PDF files to others;
* Put a notice about these books on your website. Do not link directly to a book, since these web addresses will change. Please provide a link to our main site, where people can find the updated list of books available for download.

You may not:
* Post these PDFs on a website. Please post only a link to our site, as described above.

This *Women's Health* handbook is translated from a longer book prepared by the Hesperian Foundation and can be reproduced on a non-profit basis according to their guidelines; please see copyright page for details.

If you like to read, please think about the many people in Laos who don't yet have access to any books at all. With your help, we can make books available in every village in Laos. Please consider sponsoring a book, or helping in other ways. Our website tells more. Thank you!

ຫວັງວ່າທ່ານຈະມ່ວນຊື່ນກັບການອ່ານປຶ້ມຟຣີ ຂອງອ້າຍໜູນ້ອຍ

ປຶ້ມຂອງອ້າຍໜູນ້ອຍທີ່ໄດ້ຜ່ານການຄັດເລືອກໃຫ້ມີໃນອິນເຕີເນັດ. ຂໍເຊີນຊວນພວກທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ພິມປຶ້ມຫົວນີ້ໄວ້ອ່ານສ່ວນຕົວ;
- ພິມອອກເປັນຫຼາຍສຳເນົາເພື່ອປະກອບການຮຽນໃນໂຮງຮຽນໃດໜຶ່ງ ຫຼື ໃນທ້ອງຖິ່ນ;
- ສົ່ງເປັນເອກະສານ ແບບ໊ ທຈ ຕໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນໆ;
- ຕື່ມຫົວຂໍ້ໃຫ້ຄົນຕິດຕາມກ່ຽວກັບປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ລົງໃນ ເວັບໄຊ້ ຂອງທ່ານ. ບໍ່ຕ້ອງເຊື່ອມເຂົ້າຫາປຶ້ມໂດຍກົງ ເພາະທີ່ຢູ່ ເວັບໄຊ້ ຂອງປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະປ່ຽນແປງ. ກະລຸນາເຊື່ອມຕໍ່ເຂົ້າຫາໜ້າຫຼັກເວັບໄຊ້ ຂອງພວກເຮົາ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ສາມາດເບິ່ງລາຍການປຶ້ມທີ່ຈະດາວໂຫຼດໄດ້.

ທ່ານຈະບໍ່:

- ເອົາປຶ້ມຂຶ້ນໜ້າ ເວັບໄຊ້. ກະລຸນາເຮັດພຽງສ້າງການເຊື່ອມຕໍ່ເຂົ້າຫາ ເວັບໄຊ້ ຂອງພວກເຮົາດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນ.

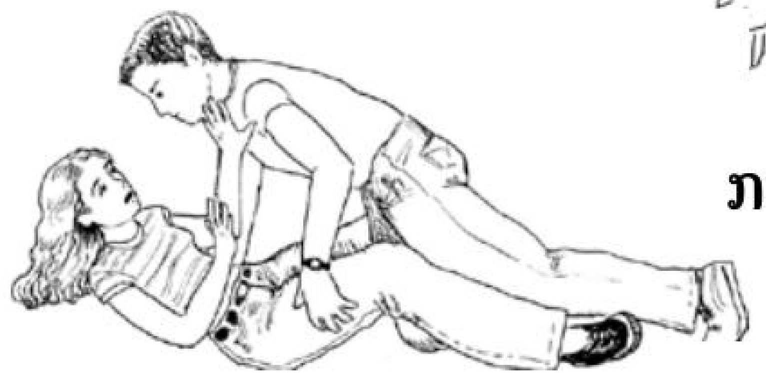
ຖ້າທ່ານເປັນຄົນມັກອ່ານ ລອງຄຳນຶງເຖິງຫຼາຍຄົນໃນປະເທດລາວ ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍເຫັນປຶ້ມຈັກເທື່ອ. ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ່ານ ພວກເຮົາສາມາດເຮັດປຶ້ມອ່ານໃຫ້ເຖິງເຂົາເຈົ້າເລົ່ານັ້ນ. ຂໍຈົ່ງພິຈາລະນາສະໜັບສະໜູນການພິມປຶ້ມ ຫຼື ຊ່ວຍໃນທາງອື່ນ. ເວັບໄຊ້ຂອງພວກເຮົາມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມລະອຽດ. ຂໍຂອບໃຈ!

ບາງຂໍ້ທີ່ຄວນໃສ່ໃຈເປັນພິເສດ

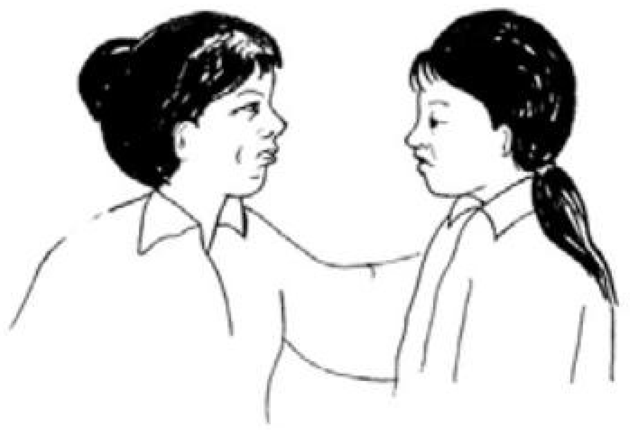
ຮອບປະຈຳເດືອນ: 12

ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ: 25

ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ: 26

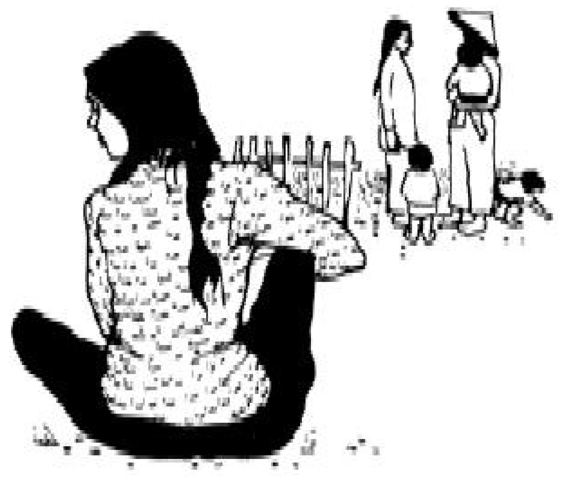


ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ (ຄູ່ຮັກ): 27



ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່: 30

ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກອດທ້ອງໄລຍະຖືພາ): 50



ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໆເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ: 69

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ: 77

ປຶ້ມດີ... ມີສາລະ... ທີ່ແມ່ຍິງຄວນມີໄວ້ສຶກສາ... ຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ທຸກຄົວເຮືອນກໍ່ຄວນມີໄວ້ໃຊ້!

ປຶ້ມຫົວນີ້ຂຽນຂຶ້ນມາ ເພື່ອຈຸດປະສົງຫຼັກຄື ຢາກໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກຈາກແພດໝໍ ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ, ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮູ້ຈັກການດູແລສຸຂະພາບຂອງຕົນ ແລະ ລູກນ້ອຍ. ປຶ້ມຫົວນີ້ ບັນຈຸຂໍ້ມູນຫຼາຍຢ່າງກ່ຽວກັບແມ່ຍິງເຊັ່ນ: ການມີປະຈຳເດືອນ, ການຖືພາ, ການເກີດລູກ, ການດູແລລູກນ້ອຍ, ການປິ່ນປົວ, ຄຳແນະນຳ ແລະ ວິທີການຕ່າງໆທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຮູ້.

ເຮືອນຂອງທ່ານມີໄວ້ໃຊ້ແລ້ວ ຫຼືຍັງ?

ບົດຄຳເຫັນ

ດຣ. ສີວິໃຊ ທັມມະລັງສີ, ຊ່ຽວຊານປະສູດພະຍາດແມ່ຍິງ, ຫົວໜ້າ ລາວອິນເຕີກລີນິກ:

ກ່ອນອື່ນໝົດ, ຂ້າພະເຈົ້າໃນນາມແມ່ຍິງລາວຜູ້ໜຶ່ງ ຂໍສະແດງຄວາມຊົມເຊີຍຢ່າງລົ້ນເຫຼືອມາຍັງ ອົງການອ້າຍໜູນ້ອຍ ແລະ ອົງການມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ທີ່ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນອູ້ມຊູ ເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ປະກົດຂຶ້ນທີ່ ສປປລາວ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນຕໍ່ ທ່ານ ອໍກຸດ ເບີນ, ຮອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາຣິນ ສະພີໂຣ ທີ່ໄດ້ທຸ້ມເທເຫື່ອແຮງຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ຂຶ້ນ ເຊິ່ງເຫັນວ່າມັນມີຜົນປະໂຫຍດຫຼາຍແກ່ເອື້ອຍນ້ອງແມ່ຍິງເຮົາໝົດທຸກຄົນ.

ທ້າຍສຸດນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າ ເອື້ອຍນ້ອງແມ່ຍິງລາວເຮົາຄົງຈະໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຈາກປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍ ແລະ ຫວັງຢ່າງແຮງກ້າວ່າ ຄົງຈະໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ອູ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອົງການອ້າຍໜູນ້ອຍ ແລະ ອົງການມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ເປັນຢ່າງດີໃນອະນາຄົດຂ້າງໜ້າ.

ດຣ. ສີວິໃຊ ທັມມະລັງສີ