



ສຸຂະພາບ , ແນ່ນອນ





ປຶ້ມນີ້ສາມາດພິມອອກໄດ້ ກໍຍ້ອນການ
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 ແຕ່ພວກເຮົາພໍ້ມີຜູ້ອຸປະຖຳພຽງພໍ.

ຂໍໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍອຸປະຖຳຈະໄດ້ບໍ?

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

www.BigBrotherMouse.com

ການດູແລສຸຂະພາບແມ່ຍິງ

ຂຽນໂດຍ: ອັກຄ ເບິນ, ຣອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາຣິນ ສະຟິໂຣ

ແຕ້ມໂດຍ: ນູນນິທິ ເຮັດສະເປຣຽນ, ອົງການ ນິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສຂສ ແລະ ອ້າຍໜູນ້ອຍ

ແປ: ອົງການ ນິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສູນຂ່າວສານການແພດສຸຂະສຶກສາ (ສຂສ), ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ

ສະຫງວນລິຂະສິດ © 1997 ນູນນິທິ ເຮັດສະເປຣຽນ

ຈັດພິມໂດຍ: ຮ້ານພິມອ້າຍໜູນ້ອຍ, ຫຼວງພະບາງ ຮ່ວມກັບ ອົງການ ນິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ

ທະບຽນອະນຸຍາດ: ລທບ 148ພຈ26062009. ພິມຄັ້ງທີ 1

ພິມທີ່ ໂຮງພິມ ປານຄຳ ໄຮເທັກ, 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: ອັກຄ ເບິນ, ຣອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາຣິນ ສະຟິໂຣ



ຈັດພິມໂດຍ ອ້າຍໜູນ້ອຍ ຮ່ວມກັບ ອົງການ ນິດຕະພາບ ເມັນໂນນາຍ

Published by Big Brother Mouse,
in cooperation with the Mennonite Central Committee



ຄໍານໍາ

ທົ່ວໂລກ ແມ່ຍິງຫຼາຍລ້ານຄົນອາໄສຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ “ບ່ອນທີ່ບໍ່ມີທ່ານໝໍ”. ແມ່ຍິງຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງທົນທຸກທໍລະມານ ແລະ ຕາຍຢ່າງໜ້າເສຍດາຍ ຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຂາດວິທີການດູແລສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະ ຂາດຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບັນເທີມນີ້ຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຜູ້ຍິງເຫຼົ່ານີ້ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆທີ່ສົນໃຈໃນການພັດທະນາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ. ໃນບັນເທີມນີ້ນໍາໃຊ້ພາສາງ່າຍໆ ແລະ ປະກອບດ້ວຍຮູບພາບຈາກທົ່ວໂລກຫຼາຍພາບ ເຊິ່ງມັນໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງລະດັບດິນສົມຄວນ. ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ບັນເທີມນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດແກ່ຍິງສາວ, ແມ່ຍິງ, ຜູ້ດູແລສຸຂະພາບ ລວມທັງຜູ້ຊ່ວຍຊີວິດທົ່ວໆໄປ.

ຖ້າເຈົ້າອ່ານໜັງສືໄດ້ ບາງທີເຈົ້າຄວນອ່ານບັນເທີມນີ້ໃຫ້ພວກທີ່ອ່ານບໍ່ໄດ້ຟັງ. ຖ້າເຈົ້າຫາກຮູ້ຄົນທີ່ກໍາລັງທໍລະມານຍ້ອນບັນຫາສຸຂະພາບ ກະລຸນານໍາບັນເທີມນີ້ໄປໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງ ບັນເທີມນີ້ບໍ່ໃຊ້ສະເພາະແຕ່ຍິງຄົນດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຕາມທີ່ພວກເຮົາໄດ້ພົບພໍ້ການປະພຶດ ແລະ ແນວຄິດທີ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ການຮຽນນໍາກັນກາຍເປັນພາກສ່ວນການປ່ຽນແປງທີ່ສໍາຄັນ ແລະ ຈໍາເປັນຫຼາຍ.

ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດເປັນຜູ້ດູແລສຸຂະພາບໄດ້.

ສາລະບານ

1. ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ :: 4
2. ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງ :: 16
3. ການຖືພາແລະການເກີດລູກ :: 32
4. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ :: 76



ບັນເທີມນີ້ ໄດ້ຄັດຈາກບັນເທີມ ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ ທີ່ໄດ້ແປ, ກວດແກ້ ແລະຈັດພິມໂດຍອົງການ ມິດຕະພາບເມັນໂນນາຍ ຮ່ວມກັບ ສູນຂ່າວສານການແພດສຸຂະສິກສາ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ. ໂດຍໄດ້ຮັບອະນຸຍາດແປຈາກສະບັບ ທີ່ຈັດພິມໂດຍ ມູນນິທິ ເຮັດສະເປຣຽນ, ປະເທດອາເມຣິກາ.

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

1 ພາກທີ

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ :: 6

ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ :: 8

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່? :: 9

ການມີປະຈຳເດືອນ :: 11

ໃນພາກນີ້ແມ່ນກ່າວເຖິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ທີ່ປະກອບເຂົ້າໃນລະບົບເພດ ແລະການສືບພັນ. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນພາກນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການນຳໃຊ້ບັນຫີວນີ້ຕໍ່ໄປ

ມາຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກັນເທາະ



ແມ່ຍິງທຸກຄົນ ປ່ຽນຈາກເດັກຍິງເປັນຍິງໜຸ່ມ ຂັນສາວ



ຫລັງຈາກນັ້ນ ປ່ຽນຈາກຍິງໜຸ່ມເປັນຜູ້ເຖົ້າ ໄລຍະສືບພັນ



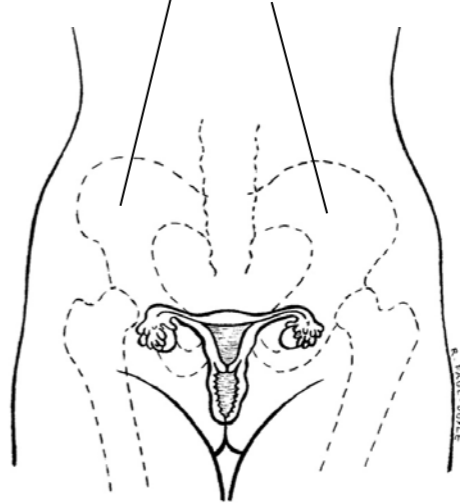
ໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ

໑

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຈາກຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍກໍມີຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆທີ່ເໝືອນກັນ. ແຕ່ວ່າເມື່ອກ່າວເຖິງອະໄວຍະເພດ ແລະ ສືບພັນແລ້ວ ແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍສາມາດຮ່ວນເພດ ແລະມີລູກໄດ້. ມີຫຼາຍໆພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພາກສ່ວນນີ້ຂອງແມ່ຍິງ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ອາດຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຈທີ່ຈະກ່າວເຖິງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຊື່ຂອງມັນ. ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຖືວ່າພາກສ່ວນອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ຖ້າເຮົາຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາທຳອາການແບບໃດເຮົາກໍສາມາດເອົາໃຈໃສ່ດູແລມັນໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ. ພວກເຮົາສາມາດຮູ້ບັນຫາ ແລະ ສາເຫດຂອງມັນ ພ້ອມທັງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ. ຖ້າເຮົາຮູ້ຫຼາຍເທົ່າໃດເຮົາກໍຍິ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຄຳແນະນຳທີ່ຜູ້ອື່ນໃຫ້ນັ້ນ ເປັນຜົນປະໂຫຍດ ຫຼື ວ່າເປັນໂຫດ.

ກະດູກກະໂພກ



ທ່ານສາມາດຄຳເຫັນກະດູກກະໂພກຂອງທ່ານຢູ່ລຸ່ມແອວ. ມັນປະກອບເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງກະດູກຊາມ. ພາກສ່ວນທ້ອງນີ້ອຍແມ່ນທີ່ຕັ້ງຂອງລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງກະດູກກະໂພກ.

ແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄວນອາຍທີ່ຈະກ່າວເຖິງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງຕົນ.

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ

ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອະໄວຍະວະເພດທັງພາຍນອກ ແລະ ໃນ. ອະໄວຍະວະເພດທາງນອກ ເອີ້ນວ່າ “ຫີ”. ບາງຄັ້ງຄົນອາດເວົ້າວ່າທັງໝົດແມ່ນຫີ ແຕ່ຍັງມີພາກສ່ວນອື່ນໆອີກເຊັ່ນ ຊ່ອງຄອດເຊິ່ງແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ເລີ່ມຈາກປາກຮູໄປສູ່ມິດລູກທີ່ຢູ່ທາງໃນຮ່າງກາຍ.

ຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກ ແລະ ຊື່ ຂອງມັນ.



ອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກ.

ທຸກໆພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດທີ່ສາມາດເຫັນຢູ່ຫວ່າງຂາ

ຮິມນອກ/ຮິມໃຫຍ່: ປະກອບ ດ້ວຍຮິມໄຂມັນທີ່ປິດເວລາ ຂາຂອງທ່ານຫຸບເຂົ້າກັນ ມັນ ປົກປ້ອງພາກສ່ວນພາຍໃນ.

ຂະໂມມ: ບ່ອນທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ມີເສັ້ນໝອຍເກີດຂຶ້ນ.

ແຕດ/ຈອມສັງວາດ: ແມ່ນພາກສ່ວນ ນ້ອຍໆ ແລະມີຮູບຮ່າງ ຄົດອກໄມ້ຈຸມ. ແມ່ນ ພາກສ່ວນທີ່ມີຄວາມຮູ້ ສຶກສູງຖ້າຫາກຖືກ ແຕະຕ້ອງ. ການຮຸກຮູ ມັນ ຫຼື ບໍລິເວນອ້ອມ ແອ້ມສາມາດກະຕຸ້ນ ອາລິມເພດຂອງແມ່ ຍິງ ແລະສາມາດເຮັດ ໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ ໄດ້.

ຮິມໃນ/ຮິມນ້ອຍ: ປະກອບ ດ້ວຍແຜ່ນໜັງອ່ອນໆບໍ່ມີ ຂົນ ແລະມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍ ຖ້າຖືກແຕະຕ້ອງ. ເວລາຮ່ວມ ເພດຮິມໃນຈະໃຄ່ຕົ້ງຂຶ້ນ ແລະສິຈະຊ້ຳກວ່າປົກກະຕິ.

ຮູຊ່ອງຄອດ: ບໍລິເວນເປີດ ຂອງຊ່ອງຄອດ.

ເຍື້ອພິມມະຈາລີ: ໜັງບາງໆທີ່ປິດປາກຮູຊ່ອງ ຄອດ ແມ່ນເຍື້ອພິມມະຈາລີ. ເຍື້ອພິມມະຈາລີ ອາດຈະເຄັ່ງ ຫຼື ຂາດ ແລະມີເລືອດອອກເລັກ ນ້ອຍເວລາເຮັດວຽກໜັກ, ຫຼື ການເໜັງ ຕົງອື່ນໆ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາ ທີ່ແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດ. ເຍື້ອພິມມະຈາ ລີຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນ ອາດຈະບໍ່ມີເລີຍ.

ຮູທະວານ: ແມ່ນຮູ ເປີດຂອງລ້ຳໄສ້ ແລະ ບ່ອນລະບາຍອາຈິມ/ ຂີ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍ ຂອງຄົນ.

ຮູຍ່ຽວ: ແມ່ນຮູເປີດ ຂອງທໍ່ຍ່ຽວທີ່ຕໍ່ຈາກ ພິກຍ່ຽວ ແລະເປັນຮູ ລະບາຍຍ່ຽວອອກ ຈາກຮ່າງກາຍ.



ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງອະໄວຍະວະເພດແມ່ຍິງ



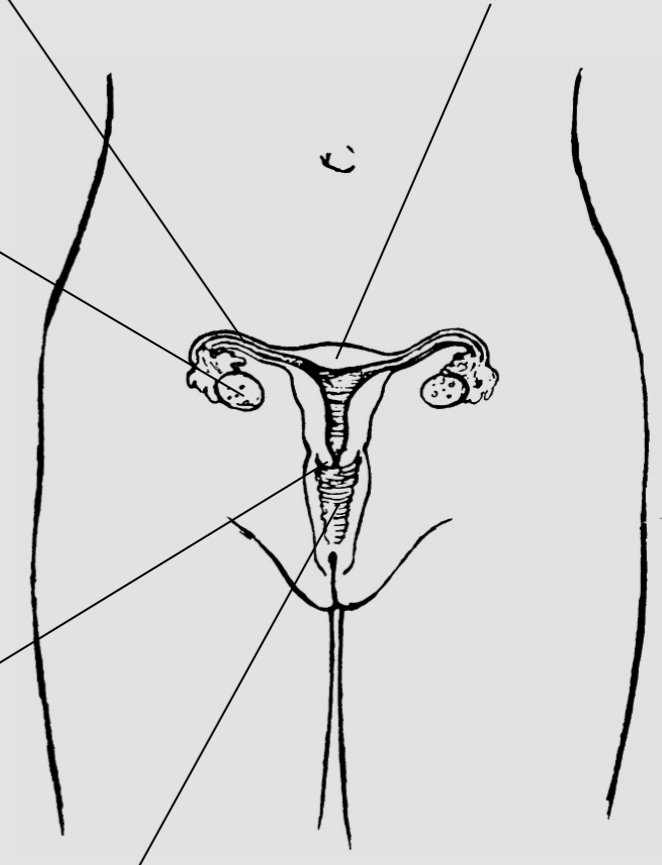
ທໍ່ສົ່ງໄຂ່: ແມ່ນທໍ່ຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງມິດ ລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່. ເມື່ອຮວຍໄຂ່ປ່ອຍ ໄຂ່ອອກມາມັນຈະເຄື່ອນຍ້າຍຈາກ ຮວຍໄຂ່ມາເຂົ້າສູ່ມິດລູກໂດຍຜ່ານທໍ່ ສົ່ງໄຂ່.

ມິດລູກ: ແມ່ນກ້າມຊື່ນທີ່ມີຜັງຢູ່ເຄິ່ງ ກາງ. ທຸກໆເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກ ມາຈາກມິດລູກຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ປະຈຳເດືອນ /ລົງລະດູ. ໃນໄລຍະຖືພາມິດລູກແມ່ນ ບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍຕົວ.

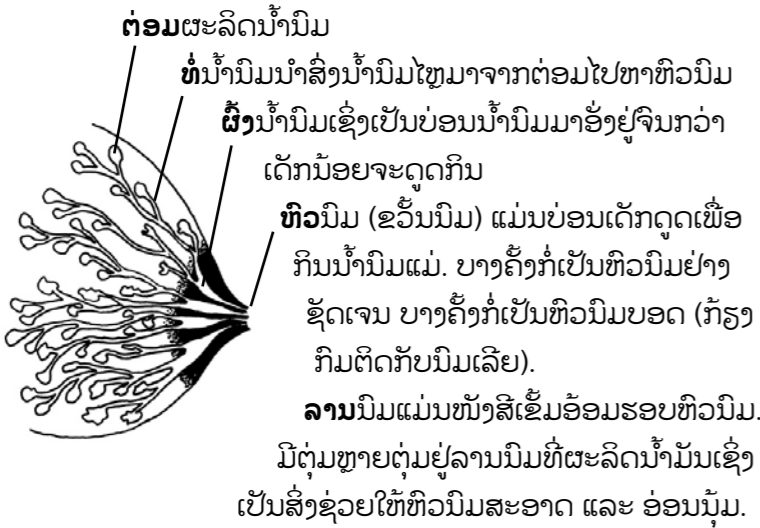
ຮວຍໄຂ່: ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກ ມາຕາມທໍ່ສົ່ງໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຕໍ່ເດືອນ. ໃນເມື່ອຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍພົບພໍ້ ກັບໜ່ວຍໄຂ່ນັ້ນ, ມັນສາມາດເຮັດ ໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກໄດ້. ແມ່ຍິງຜູ້ ໜຶ່ງມີສອງຮວຍໄຂ່ຊຶ່ງຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງ ຂອງມິດລູກ. ຮວຍໄຂ່ແຕ່ລະເບື້ອງມີ ຂະໜາດເທົ່າກັບໜ່ວຍໝາກອະ ງຸ່ນ.

ປາກມິດລູກ: ແມ່ນຊ່ອງເປີດຈາກ ຊ່ອງຄອດເຂົ້າຫາມິດລູກ. ເຊື້ອອະ ສຸຈິສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປຫາມິດລູກ ໂດຍຜ່ານຮູນ້ອຍໆທີ່ປາກມິດລູກ. ແຕ່ມັນສາມາດປ້ອງກັນມິດລູກ ຈາກສິ່ງອື່ນໆເຊັ່ນ ອະໄວຍະວະ ເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ໃນເວລາອອກ ລູກ, ປາກມິດລູກຈະເປີດອອກ, ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກມາ.

ຊ່ອງຄອດ: ແມ່ນຊ່ອງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຮິມນອກໄປ ຫາມິດລູກ. ຊ່ອງຄອດປະກອບດ້ວຍໜັງຊະນິດໜຶ່ງທີ່ ຫົດຢືດງ່າຍໃນເວລາມີເພດສຳພັນ ແລະ ອອກລູກ. ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນ ສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນການຊົມເຊື່ອ.



ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງເດັານົມແມ່ຍິງ:

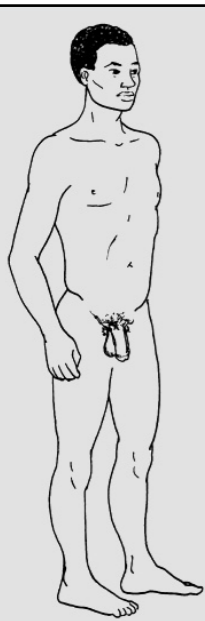


ເດັານົມແມ່ຍິງ

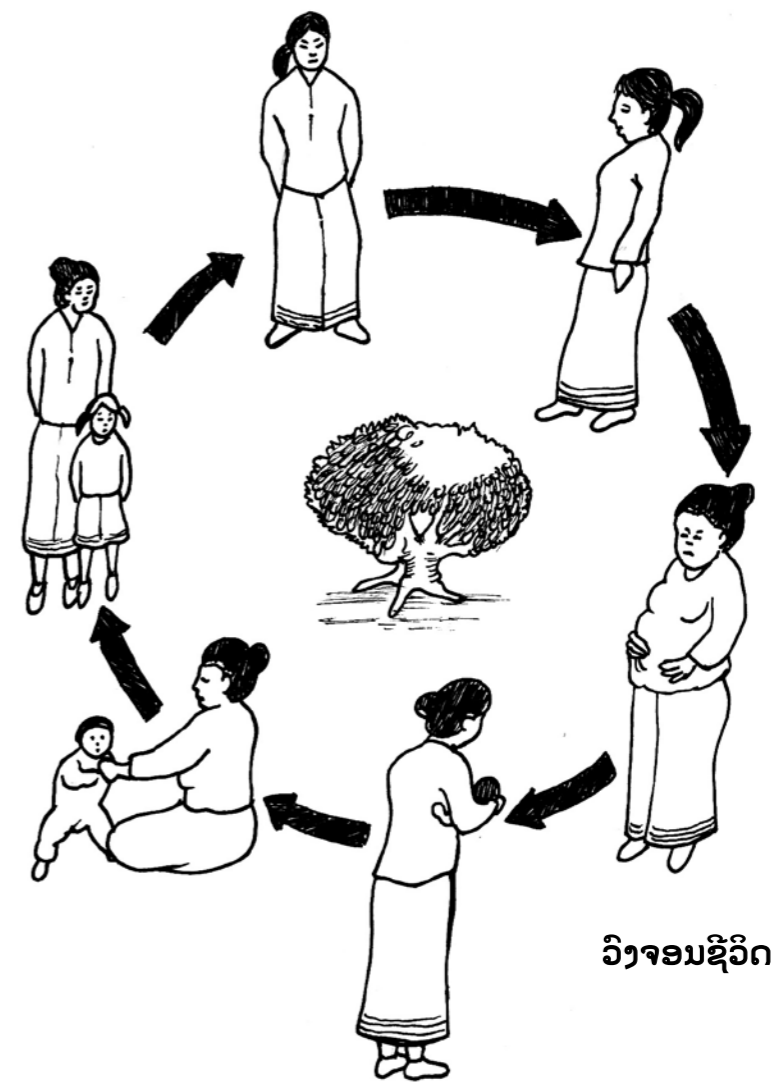
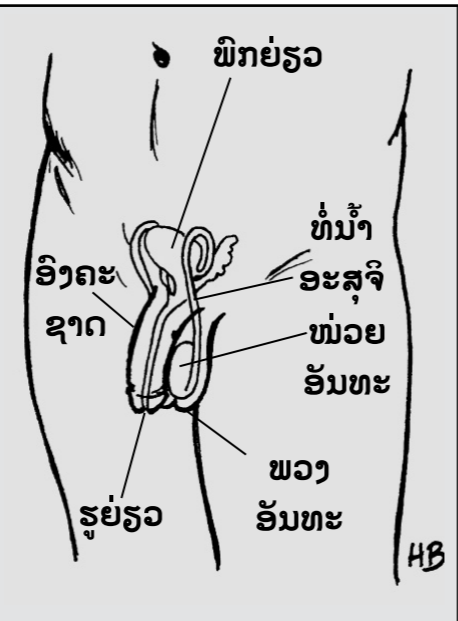
ນົມຂອງແມ່ຍິງມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນເມື່ອເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າໄວຂຶ້ນສາວ 10-15 ປີ, ຊຶ່ງແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ມັນແມ່ນບ່ອນຜະລິດນ້ຳນົມສຳລັບລູກນ້ອຍຫຼັງຈາກຖືພາ. ເມື່ອຖືກແຕະຕ້ອງໃນເວລາຮ່ວມເພດຈະເຮັດໃຫ້ຮູ່ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ນ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.

ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ

ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍເຫັນໄດ້ງ່າຍກ່ອນຂອງແມ່ຍິງ ເພາະວ່າສ່ວນໃຫຍ່ນັ້ນຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ໜ່ວຍອັນທະ (ໝາກໄຂ່ຫຳ) ຜະລິດຮອກໂມນຕົ້ນຕໍໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ແຕັສຕິດສະເຕໂຣນ (Testosterone). ໃນເມື່ອເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜະລິດຮອກໂມນແຕັສຕິດສະເຕໂຣນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮອກໂມນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວປ່ຽນແປງເປັນຜູ້ໃຫຍ່.



ໜ່ວຍອັນທະຜະລິດຕົວອະສຸຈີ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດຕົວອະສຸຈີໃນໄລຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງລາວ. ຕົວອະສຸຈີຈະໄຫຼຈາກໜ່ວຍອັນທະມາຫາທໍ່ໜຶ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນອົງຄະຊາດ (ໂຄຍ) ແລະມາປະສົມກັບນ້ຳເມືອກອີກຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງຜະລິດໂດຍຕ່ອມສະເພາະຂອງມັນ. ເມື່ອຕົວອະສຸຈີ ແລະ ນ້ຳເມືອກປະສົມກັນແລ້ວມັນຈະກາຍເປັນນ້ຳອະສຸຈີ. ໃນເວລາຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຊາຍຈະປ່ອຍນ້ຳອະສຸຈີອອກເມື່ອເຂົາເຈົ້າບັນລຸຈຸດສຸດຍອດ.



ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່?

ໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນ ຄື ໄວຂຶ້ນສາວ, ໄລຍະຖືພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງ ແລະ ເວລາທີ່ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ (ໝົດປະຈຳເດືອນ). ນອກນັ້ນ, ໃນໄລຍະທີ່ລາວສາມາດມີລູກຢູ່ນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຍັງປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນເຊັ່ນ: ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ, ໄລຍະມີ ແລະ ຫຼັງປະຈຳເດືອນ. ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແມ່ນຊ່ອງຄອດ, ມິດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ແລະ ເດັ່ນນົມ ເຊິ່ງປະກອບຢູ່ໃນລະບົບສືບພັນ. ການປ່ຽນແປງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເນື່ອງມາຈາກທາດເຄມີຊະນິດພິເສດ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ຮອກໂມນ.

ຮອກໂມນ

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

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

ເມື່ອແມ່ຍິງກ້າວເຂົ້າຫາໄວໝົດປະຈຳເດືອນ ຮ່າງກາຍຂອງນາງຈະຄ່ອຍໆຍຸດເຊົາການຜະລິດຮອກໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ. ຮວຍໄຂ່ຂອງນາງກໍຍຸດເຊົາປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ຮ່າງກາຍຂອງນາງກໍບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ແລະປະຈຳເດືອນຂອງນາງກໍບໍ່ມາອີກເລີຍ, ໄລຍະນີ້ແມ່ນເອີ້ນວ່າໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ.

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



ການນຶກລູກ-ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ?

ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຕົວອະສຸຈິຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກຜູ້ຊາຍ ແລະອີກເຄິ່ງໜຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກແມ່ຍິງ. ມີພຽງແຕ່ຕົວອະສຸຈິຕົວດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າຕົວອະສຸຈິເປັນເພດຜູ້, ເດັກນ້ອຍຈະເປັນຜູ້ຊາຍ ກົງກັນຂ້າມ ຖ້າແມ່ນເພດແມ່, ເດັກນ້ອຍກໍຈະເປັນແມ່ຍິງ. ຍ້ອນວ່າມີບາງຊຸມຊົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເພດຊາຍຫຼາຍກວ່າເພດຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼາຍໆຄອບຄົວຍາກຈະມີລູກຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງ. ລັກສະນະນີ້ມັນບໍ່ຍຸຕິທຳ ເພາະວ່າແມ່ຍິງຄວນຈະມີຄຸນຄ່າເທົ່າທຽມກັບຜູ້ຊາຍ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມັນກໍບໍ່ຍຸຕິທຳສຳລັບແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າມີບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຕິດຽນ ຖ້າຫາກວ່າລາວບໍ່ມີລູກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນຍ້ອນຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກທີ່ເຮັດໃຫ້ມີລູກເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ.

ຈະໄດ້ລູກແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ? ແມ່ນຂຶ້ນກັບໂຊກຄ້າຍກັບການໂຍນຫຼຽນ.

ການມີປະຈຳເດືອນ

ໃນຊຸມປີທີ່ແມ່ຍິງຢູ່ໃນໄລຍະສືບພັນນັ້ນ, ທຸກໆເດືອນໄລຍະປະມານ 3-5 ວັນແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກມາຈາກມືດລູກໂດຍຜ່ານຊ່ອງຄອດ. ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ເປັນປະຈຳເດືອນ” ຫຼື ລົງລະດູ. ການມີປະຈຳເດືອນເປັນຂະບວນການທີ່ປົກກະຕິ ແລະແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ.

ແມ່ຍິງໃນທ້ວໄວກນີ້ເອີ້ນການມີປະຈຳເດືອນແຕກຕ່າງກັນໄປ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຄິດວ່າ ການມີເລືອດອອກປະຈຳເດືອນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ວ່າ ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະເປັນຫຍັງບາງຄັ້ງມັນຈຶ່ງປ່ຽນໄປ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ

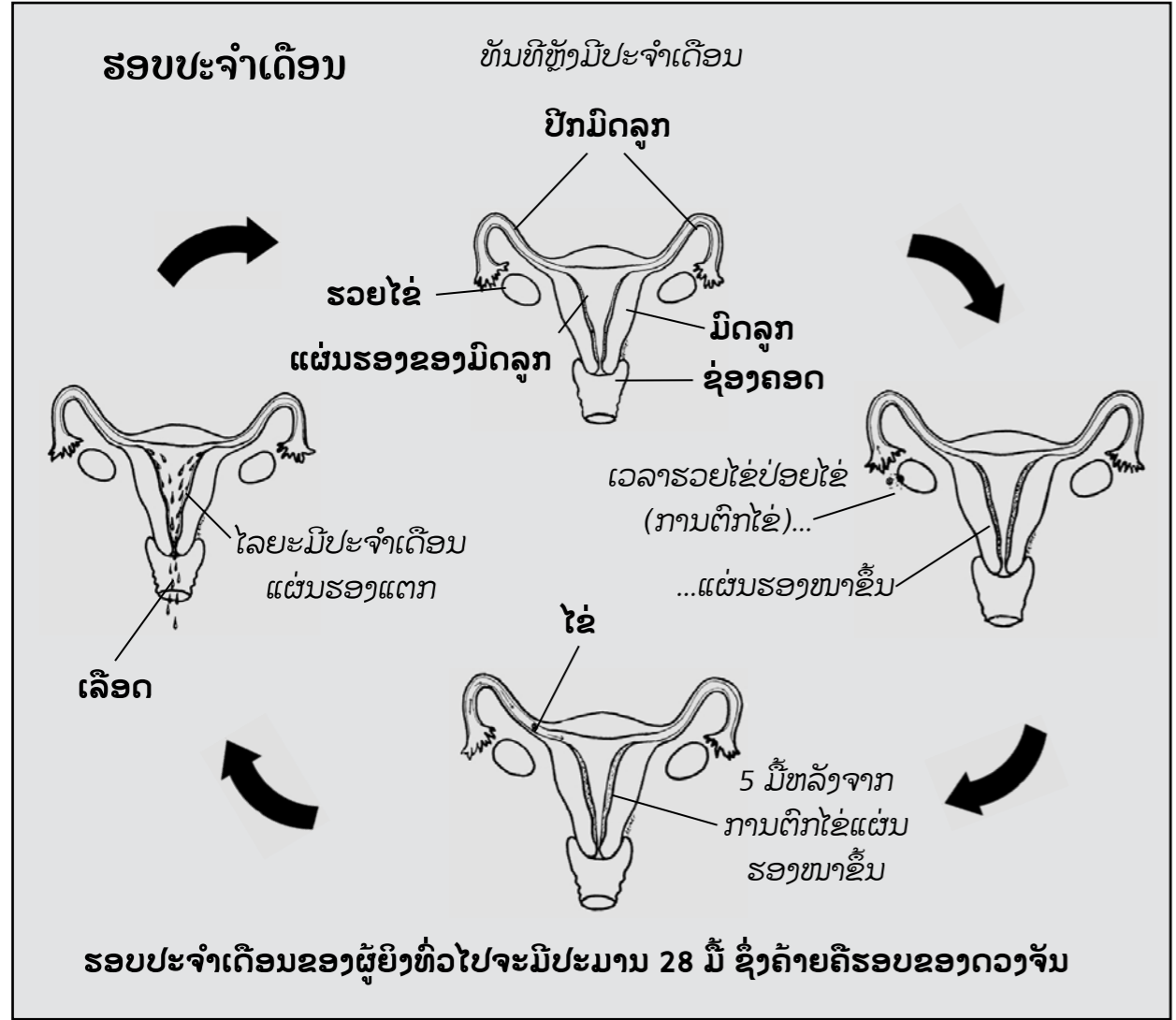
ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງຈະແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະຄົນ. ຮອບປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມຕົ້ນນັບແຕ່ມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ. ທຸກໆ 28 ມື້ໃດ, ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະມີປະຈຳເດືອນ, ບາງຄົນປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 20 ມື້ ແຕ່ບາງຄົນທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ກໍອາດຈະມາທຸກໆ 45 ມື້ .

ປະລິມານຂອງຮອກໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ ຈະປ່ຽນແປງໄປ

ແມ່ຍິງຜູ້ບາງອາດຈະເຫັນວ່າໄລຍະຫ່າງຂອງການມີປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງໃນເມື່ອລາວມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼືຫຼັງຈາກອາການ, ຫຼືບາງທີຍ້ອນຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງອາວົນ.

ຕາມຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຮວຍໄຂ່ຈະຜະລິດເອິດສະໂຕຣແຊນເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື້ອເປັນແຜ່ນຮອງໜຳຢູ່ໃນມິດລູກ. ຮ່າງກາຍຜະລິດແຜ່ນຮອງແບບນັ້ນກໍ່ເພື່ອວ່າ, ເດັກກ່ອນໃນທ້ອງຈະມີບ່ອນຢູ່ທີ່ນຸ່ມນວນເພື່ອເຕີບໃຫຍ່, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຫາກຖືພາໃນເດືອນນັ້ນ.

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



ໃນໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນ ຈົນເຖິງມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນເທື່ອໃໝ່, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຜະລິດຮອກໂມນໂປຣແຊດສະເຕໂຣນນຳອີກ. ຮອກໂມນຊະນິດນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມິດລູກກຽມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍ, ໄຂ່ຈະບໍ່ຖືກປະສົມພັນ, ດັ່ງນັ້ນ, ແຜ່ນຮອງຢູ່ໃນມິດລູກຈຶ່ງບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ. ຮວຍໄຂ່ຈະຍຸດເຊົາຜະລິດຮອກໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ແລະເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງນັ້ນເລີ່ມແຕກລະລາຍໄປ. ເມື່ອແຜ່ນຮອງນັ້ນລະບາຍອອກມາຮ່າງກາຍໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ກໍ່ຈະອອກມານຳເໝືອນກັນ. ນີ້ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນໃໝ່. ຫຼັງຈາກມີປະຈຳເດືອນ, ຮວຍໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດຮອກໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກ ແລະແຜ່ນຮອງອັນໃໝ່ກໍ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ.

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ປຶກສານຳແມ່, ເອື້ອຍ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນລອງເບິ່ງ. ທ່ານຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຄືກັນ ແລະອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ປະຈຳເດືອນນາບໍ່ປົກກະຕິ

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

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ນຳໃຊ້ຮອກໂມນເພື່ອຄຸມກຳເນີດ ອາດຈະມີປະຈຳເດືອນຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບເດືອນ (ເປັນປະຈຳເດືອນ 2 ເທື່ອຕໍ່ເດືອນ).

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

ອາການປວດປະຈຳເດືອນ

ໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນ, ມິດລູກຈະປັ້ນເພື່ອລະລາຍແຜ່ນຮອງທີ່ຜະລິດຂຶ້ນໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນອອກຈາກມິດລູກ. ການປັ້ນຂອງມິດລູກອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ, ມີບາງທ້ອງຖິ້ນເອີ້ນວ່າ ເຈັບບິດທ້ອງນ້ອຍ. ອາການເຈັບອາດຈະເຈັບກ່ອນ ຫຼື ທັນທີຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນເລີ່ມມາ.



ບົບຍ້ັນຫວ່າງນິ້ວໄປ້ ແລະ ນິ້ວຊີ້ຢ່າງແຮງ ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດ ຜ່ອນອາການເຈັບ ຫຼາຍໆຊະນິດໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ

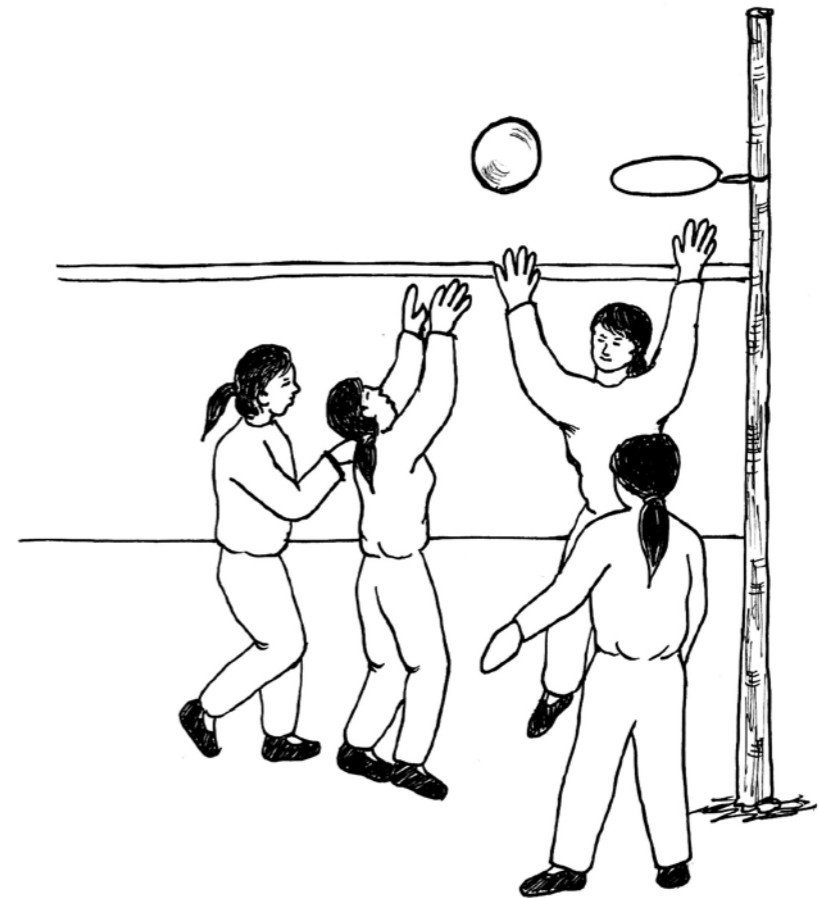
- ນວດທ້ອງນ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຜ່ອນຄາຍລົງ
- ໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ພາຊະນະອັນໃດກໍ່ໄດ້ ແລ້ວວາງເຕັງທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ແອວ. ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຜ້າໜາງຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນມາໃຊ້ກໍ່ໄດ້.
- ດື່ມນ້ຳຕື້ມຂົງ, ໃບໝາກຮາດສະເບີຣີ ຫຼື ຄາໂມນາຍ ຫຼື ຍາຜິ້ນເມືອງອື່ນໆທີ່ມີໃນທ້ອງ ຖິ່ນ ອາດຊ່ວຍແກ້ອາການເຈັບແບບນີ້ໄດ້ ເຊິ່ງແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນອາດຈະຮູ້ກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຍ່າງ.
- ກິນຢາແກ້ປວດ. ຢາ ອີບູປະໂຣແຟນ (Ibuprofen) ຊ່ວຍແກ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນ ໄດ້ດີຫຼາຍ
- ຖ້າວ່າທ່ານລົງປະຈຳເດືອນແຮງ ແລະບໍ່ມີວິທີອື່ນແກ້ໄຂໄດ້ ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະ ໜານຕໍ່າ ປະມານ 6-12 ເດືອນ ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້

ໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ (Premenstrual syndrome)

ແມ່ຍິງ ແລະ ຍິງສາວຈຳນວນໜຶ່ງອາດຈະຮູ້ສຶກອິດອັດບໍ່ສະບາຍສອງສາມມື້ກ່ອນຈະມີ ປະຈຳເດືອນ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີອາການດຽວ ຫຼື ສອງສາມອາການໃນໝວດອາການ ກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງທີ່ມີໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນອາດຈະສັງເກດເຫັນວ່າ ຕົນເອງມີບາງອາການຕ່າງໆ ດັ່ງລຸ່ມນີ້:

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

ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນມີໜຶ່ງໃນອາການເຫຼົ່ານີ້ເປັນຢ່າງໜ້ອຍໃນແຕ່ລະເດືອນ ແລະ ຜູ້ຍິງບາງ ຄົນມີໝົດທຸກອາການ. ຜູ້ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງອາດມີອາການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະເດືອນ. ສຳລັບຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນ ມີກ່ອນເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ ເປັນເວລາທີ່ພວກເຂົາຫິນຫວຍ ແຕ່ຜູ້ຍິງ ບາງຄົນພັດເວົ້າວ່າ ພວກເຂົາຮູ້ສຶກສະໝອງປອດໄປ່ງ ແລະ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ດີກວ່າ.



ບາງຄັ້ງການອອກ ກຳລັງກາຍສາມາດ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ໝວດອາການກ່ອນ ມີປະຈຳເດືອນໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເມື່ອມີໝວດອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍແກ້ອາການກ່ອນມີປະຈຳເດືອນຈະແຕກຕ່າງໄປແຕ່ລະຄົນ. ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າອັນ ໃດຊ່ວຍໄດ້ ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຄວນທົດລອງປະຕິບັດຫຼາຍຢ່າງ ແລະສັງເກດວ່າວິທີໃດເຮັດ ໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ທຳອິດ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກ່າວໃນພາກແກ້ໄຂ ອາການປວດປະຈຳເດືອນກ່ອນ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ກິນອາຫານທີ່ຈາກກວ່າເກົ່າ. ເກືອເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອ້ຽງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງນ້ອຍຢ່າງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫລີກເວັ້ນບໍ່ດື່ມກາເຟ, ຊາ ຫຼື ນ້ຳອັດລົມຊະນິດອື່ນໆ (ເຊັ່ນ ໂຄລາ).
- ທົດລອງກິນໝາກຖົ່ວດິນ, ຫລິນ, ຊີນ ແລະ ນ້ຳນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ທີ່ມີທາດໂປຣ ຕິນຫຼາຍ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ມັນຈະກຳຈັດນ້ຳທີ່ອ້ຽງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກທ້ອງຈຶ່ງຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ທົດລອງກິນຢາຜິ້ນເມືອງ. ສອບຖາມນຳແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ມີຢາຜິ້ນເມືອງອັນ ໃດແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ.

2 ພາກທີ

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເອງ (ໄວຈະເລີນຝັນ) :: 18

ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ :: 20

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊື່/ແຜນ/ຄູ່ຮັກ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດ. :: 24

ໃຊ້ກຳລັງເພື່ອຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ) :: 27

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ :: 30

ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງສາວນ້ອຍ ທີ່ໜ້າເປັນທ່ອງ



ນ ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະປ່ຽນແປງ ເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ໄລຍະນີ້ອາດຈະເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະອາດຈະພົບກັບ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຍິງໜຸ່ມອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັບເດັກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ. ຮ່າງກາຍຂອງ ລາວຍູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງທັງສອງໄວ ແລະ ກຳລັງມີການເສີມສ້າງອັນໃໝ່ ເຊິ່ງລາວບໍ່ເຄີຍ ພົບມາກ່ອນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກໍຄື ບໍ່ມີຜູ້ໃດເວົ້າສູ່ລາວຜັງຈັກເທື່ອ ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ, ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ຈະຄາດຫວັງທີ່ຈະເຫັນອັນໃດແດ່. ໃນ ພາກນີ້ຈະບັນລະຍາຍເຖິງສິ່ງທີ່ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ທ່ານຈະໄດ້ຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງຈະດຳລົງຊີວິດ ແບບສົມບູນຄືແນວໃດ ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ສາ ມາດຊ່ວຍລາວໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີສຸຂະພາບເຂັ້ມ ແຂງ.

ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງ ເຈົ້າເອງ (ໄວຈະເລີນພັນ)

ເດັກຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ພົບກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນກັງວົນ ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າບໍ່ຄືກັບຮ່າງກາຍຂອງເອື້ອຍ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ.

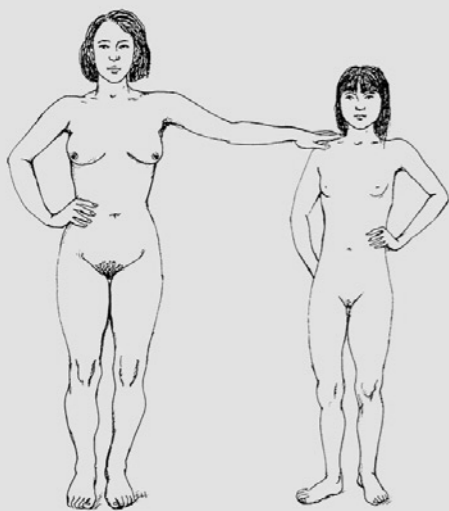
ການເຕີບໃຫຍ່.

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

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.

ພ້ອມດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກໍ່ເລີ່ມຈະປ່ຽນແປງ. ມີສານເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ “ຮອກໂມນ” ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງອັນໃດແດ່ໃນໄວຂຶ້ນສາວ



- ☉ ເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ
- ☉ ໜ້ານັ້ນ ແລະ ມີສິວຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ
- ☉ ເຫື່ອອອກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ
- ☉ ມີຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເກີດຂຶ້ນ
- ☉ ນົມຂອງເຈົ້າຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ. ຍ້ອນວ່ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫົວນົມອາດຈະເຈັບເປັນບາງຄັ້ງ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ນົມເປື້ອງໜຶ່ງອາດຈະໃຫຍ່ກ່ອນອີກເປື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ເປື້ອງທີ່ນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໃຫຍ່ທັນກັນຢູ່.
- ☉ ຊ່ອງຄອດຈະເລີ່ມບຽກຊຶມເຈົ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.

ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ມີການປ່ຽນແປງອັນອື່ນອີກທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຫັນ. ມີດລູກ, ປີກມີດລູກ, ຮວຍໄຂ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນຕຳແໜ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງມັນ.

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

ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)

ການມີປະຈຳເດືອນແມ່ນສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດມີລູກໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີເດັກຍິງຜູ້ໃດເລີຍທີ່ຮູ້ວ່າ ລາວຈະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນໃດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະມີຫຼັງຈາກທີ່ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເລີ່ມປົ່ງ. ສອງສາມເດືອນກ່ອນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວບຽກຊຸ່ມ, ມັນອາດຈະຕິດເປື້ອນສະລົບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ) ຂອງລາວ. ນີ້ແມ່ນປົກກະຕິທຳມະດາ.

ເດັກຍິງບາງຈຳພວກດີໃຈເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນກ່ອນແລ້ວ. ເດັກຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ມີໃຜເລົ່າເລື່ອງນີ້ສູ່ຜູ້ຈັກເທື່ອ, ຈະກັງວົນໃຈເມື່ອມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນ ເຈົ້າຄວນຈະຍອມຮັບ ແລະ ເອກອ້າງໃຈນຳມັນອີກ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນສິ່ງເບິ່ງເບື້ອນ ຫຼື ໜ້າລະອາຍ.

ການອາບນ້ຳໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສຸຂະພາບດີ.



ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງສຳລັບຍິງໜຸ່ມບາງຄົນ.

ການປ່ຽນແປງຂອງໄວຂຶ້ນບ່າວສາວບໍ່ໄດ້ເກີດພ້ອມໆກັນ ແລະ ຕາມວ່າດັບດຽວກັນ.

ບົວລະບັດຕົນເອງເມື່ອເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນ

ຍູ່ຢ່າງສະອາດ: ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະນຳໃຊ້ຜ້າຜັບຫຼາຍໆຊັ້ນ ຫຼື ກັນວນຜ້າຍ ເພື່ອ ດູດຊັບເອົາເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດ. ມັນອາດຈະມັດຕິດກັບສາຍແອວ ຫຼື ກັບສະ ລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ). ຜ້າຊັບເລືອດຄວນຈະປ່ຽນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ ຖ້າຈະນຳໃຊ້ອັນເກົ່າ ຄວນຊັກລ້າງມັນດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳໃຫ້ສະອາດ.

ແມ່ຍິງບາງຄົນຍັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າຊື້ເອົາ ຫຼື ເຮັດຂຶ້ນເອງດ້ວຍຜ້າຍ, ແຜ່ນແຜ ຫຼື ຜອງນ້ຳ ສິ່ງນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ຕຳບົງ” (ຜ້າອຸດ). ຖ້າ ເຈົ້າໃຊ້ຕຳບົງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຈົ້າປ່ຽນມັນຢ່າງນ້ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າໃຊ້ອັນດຽວເປັນເວ ລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້ ອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ.

ແຕ່ລະມື້, ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງນອກຂອງເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳ ເພື່ອລ້າງສ່ວນເລືອດທີ່ ອອກມາ.

ກິດຈະກຳ: ເຈົ້າສາມາດນຳໃຊ້ສະບູທີ່ອ່ອນໆໄດ້.



ຜ້າອະນາໄມ



ຕຳບົງ

ການປ່ຽນແປງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ສາຍຕາທີ່ຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງຕົນເອງນັ້ນເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວເຕີບໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ ຈຳເປັນທີ່ເດັກຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຊ່ວຍລາວໃນການທີ່ຈະປະກອບສ່ວນພັດທະນາຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ ເດັກຍິງຖືກລ້ຽງດູໃຫ້ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນ ນ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍ ເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນໃຫ້ຮູ້ສຶກອາຍກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ອາຍທີ່ເກີດມາເປັນຜູ້ຍິງ, ພວກເຂົາຍັງຖືກສິດສອນໃຫ້ຍອມຮັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳກວ່າ, ກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າ, ມີໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມີວຽກຫຼາຍກວ່າອ້າຍ ແລະ ນ້ອງ ຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ສົ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີໃສ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນ ການຕັດສິນໃຈ ເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີໃນອະນາຄົດນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງຫາກເຕີບໃຫຍ່



ອາຈານ, ພວກເຮົາໜ້າຈະຈັດຕະຫຼາດ ນັດສຸຂະພາບຂຶ້ນໃນໂຮງຮຽນຂອງເຮົາ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ວ່າ ພະຍາດ ຕິດຕໍ່ໄດ້ແນວໃດ ແລະ ວິທີດຳລົງຊີວິດທີ່ ມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ໃນສະພາບທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ເດັກຍິງ ເທົ່າທຽມກັບເດັກຜູ້ຊາຍ.

ຖ້າວ່າຊຸມຊົນໃດຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນບໍ່ວ່າຈະເປັນເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍແລ້ວ ເດັກຍິງຈະພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ ລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງລາວ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນບ້ານດີຂຶ້ນໄດ້.

ເດັກຍິງຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ຖ້າວ່າຄວາມພະຍາຍາມຂອງລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນ ຂອງລາວດີຂຶ້ນ. ແນວທາງທີ່ຊຸມຊົນຖືເດັກຍິງໃນຖານະໃດກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ແນວທາງທີ່ ຄອບຄົວລ້ຽງດູເດັກຍິງເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊຸມຊົນເຊື່ອວ່າເດັກຍິງຄວນຈະມີຄວາມສາ ມາດຄວາມຊຳນານ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນກໍ່ຈະຍາກໃຫ້ລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປ ໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ. ແຕ່ໃນຊຸມຊົນໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ ແມ່ຍິງເຮັດແຕ່ “ວຽກຂອງແມ່ຍິງ” ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນກອງປະຊຸມສາ ທາລະນະໃດໆທັງສິ້ນ ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນຂ້ອນຂ້າງຈະເຊື່ອວ່າການສຶກສາບໍ່ຈຳເປັນ ສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຕົວເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ເພື່ອ ຊ່ວຍຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ຊີວິດຂອງເດັກຍິງສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້. ໃນສອງ- ສາມໜ້າປື້ມຕໍ່ໄປໄດ້ສະເໜີບາງຄຳຄິດຄຳເຫັນ.

ກິນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສົມບູນ

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເດັກຍິງຄວນເຮັດແມ່ນກິນອາຫານທີ່ດີ. ໃນ ຊຸມບິທີ່ລາວກຳລັງເຕີບໃຫຍ່, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຕ້ອງການທາດ ໂປຣຕິນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ຢ່າງນ້ອຍ, ເດັກຍິງມີຄວາມຕ້ອ ງການອາຫານເທົ່າທຽມກັນກັບເດັກຊາຍ. ໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງມີສຸຂະພາບດີກວ່າ ແລະ ຮຽນໜັງສືເກັ່ງກວ່າ, ເວລາ ຖືພາກໍ່ບໍ່ມີບັນຫາ, ເມື່ອລູກເກີດກໍ່ປອດໄພແລະ ເມື່ອແກ່ເຖົ້ານາກໍ່ອຸດົມສົມ ບູນກວ່າ.

ເດັກຍິງຍັງຕ້ອງການຊະນິດອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງ ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ລະເດືອນລາວຈະເສຍເລືອດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ລາວຂາດເລືອດ, ລາວອາດຈະຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເພື່ອທົດແທນເລືອດທີ່ເສຍໄປ. ນອກນັ້ນທັງເດັກ ຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ ຍັງຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດການຊອມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ. ລາຍລະອຽດເພິ່ນເຕີມກ່ຽວກັບການກິນຢ່າງຖືກຕ້ອງ,

ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງ ພໍຈະຮຽນໜັງສືໄດ້ດີກວ່າ.

ຫຼາຍໆວິທີການທີ່ເດັກຜູ້ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ຊອກລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຜັງ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຮົາເຊັ່ນ: ໝູ່ເພື່ອນ, ເອື້ອຍ/ນ້ອງສາວ, ຫຼື ຜູ້ ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຍິງນຳກັນ. ເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຜັງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຍ້ານກົວ ແລະ ບັນຫາ ຂອງເຈົ້າ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ເຈົ້າສາມາດລົມກັນເລື່ອງແນ່ນອນທີ່ເຂັ້ມແຂງໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມໄຜ່ຜັນຂອງເຈົ້າໃນອະນາຄົດ.

ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຄິດວ່າສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ ໃນຊຸມຊົນ, ເຈົ້າ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຄວນຈະຮ່ວມໃຈກັນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງ ເພື່ອແກ້ໄຂມັນ ພວກເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ເມື່ອຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຈົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງ ເຈົ້າດີຂຶ້ນ.

ພະຍາຍາມວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ.

ສິ່ງທຳອິດທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນການວາງເປົ້າໝາຍ ສຳລັບອະນາຄົດ. ເປົ້າໝາຍແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຍາກໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ສຳລັບເດັກຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ການວາງເປົ້າໝາຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງ ງ່າຍບານໃດ. ເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ຖືກຄວບຄຸມໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາ ເຈົ້າ. ແຕ່ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ ໂດຍການທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງ ຕ້ອງການຫຍັງ.

ບາດກ້າວຕໍ່ໄປແມ່ນໄປລົມກັບຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃນສິ່ງ ທີ່ເຈົ້າຍາກເຮັດ. ອາດຈະ ແມ່ນບຸກຄົນທີ່ເຈົ້າຊົມເຊີຍ

ຍົກຍ້ອງ ຫຼືວ່າ ເປັນຜູ້ນຳຂອງຊຸມຊົນ. ສະເໝີຂໍໃຊ້ເວ

ລາສ່ວນໜຶ່ງນຳບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວຽກຂອງລາວ.

ບາງຄັ້ງເດັກຍິງຮູ້ສຶກສະຫົກສະຫ້ານ, ເພາະຄວາມໄຜ່ຜັນ ແລະ ຄວາມຫວັງສຳ ລັບອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວກັບອັນໃດແນ່ນອນເຮັດ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະອະທິ ບາຍຄວາມໄຜ່ຜັນ ແລະ ຄວາມຫວັງຂອງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຜັງ ຍ່າງລະມັດລະວັງ, ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຄວນຈະຮັບຜັງຄວາມເປັນຫວ່າງເປັນໄຍຂອງພວກເພິ່ນເໝືອນ ກັນ. ອ່ານເພິ່ນເດີນອີກໜ້າ 69 ກ່ຽວກັບວິທີການສື່ສານກັບຄອບຄົວ.



ການຕັດສິນໃຈສຳລັບອະນາຄົດທີ່ດີ

ເພື່ອສ້າງໂອກາດໃໝ່ໃຫ້ແກ່ອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ ມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ຄວນຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັບ ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ.

ການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ:

ການສຶກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າພາກພູມໃຈໃນຕົວເອງ ຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກກວ່າ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ. ສຳລັບເດັກ ຍິງຫຼາຍໆຄົນ ການສຶກສາໄດ້ເປີດປະຕູໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ມີອະນາຄົດທີ່ດີ. ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ, ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮົາສາມາດຮຽນອ່ານ ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດ ຕົນເອງໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮຽນຢູ່ເຮືອນ, ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສານອກລະບົບ ຫຼື ຮຽນການຄ້ານຳຜູ້ທີ່ຊຳນານ (ຮຽນຈາກຕົວຈິງ). ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃໝ່ແລ້ວ, ເຈົ້າສາມາດປະກອບສ່ວນອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍ ເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ການຝຶກຝົນໃຫ້ມີຄວາມຊຳນານສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ ມີທາງເລືອກຫຼາຍຂຶ້ນ.



ການກຽມພ້ອມເພື່ອແຕ່ງງານ

ປົກກະຕິກັບຄອບຄົວກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານ, ລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມ ແລະ ພົບ ຜູ້ທີ່ເໝາະສົມ. ມີຍິງສາວຫຼາຍຄົນຮຽນຈົບ ແລະ ມີອາຊີບກ່ອນທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ເຮັດໄດ້ ແນວນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ. ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າ ເຈົ້າອາດຈະພົບຄູ່ຄອງທີ່ມີແນວທາງການດຳລົງຊີວິດເໝືອນກັນກັບເຈົ້າ.



ການກຽມເພື່ອຈະມີລູກ:

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກເລີຍທີ່ຈະລ້ຽງດູລູກໃຫ້ມີຄວາມສຸກ ແລະ ສຸຂະພາບດີ, ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າ ໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຄອງກຽມພ້ອມທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ຖ້າເຈົ້າຄິດຢາກມີລູກ, ເຈົ້າຄວນຄຳນຶງ ເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າຈະສາມາດຮຽນຕໍ່ໄປໄດ້ບໍ່? ເຈົ້າຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ບໍ່? ເຊັ່ນ ອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ອື່ນໆ? ເຈົ້າກຽມ ພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈໃຫ້ລູກໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນບໍ່? ຄູ່ ຄອງຂອງເຈົ້າຈະພໍໃຈຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າໃນການລ້ຽງດູລູກບໍ່? ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຈົ້າ ແນວໃດ?



ພໍ່ແມ່ ແລະ ລູກສາວຄວນຈະຮ່ວມກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການທຳງານ ຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ (ສະລິລະ), ການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄວເກີນໄປ. ສິ່ງນີ້ ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ຮຽນນຳຫຼືກຽມຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງປະຊຸມຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບຊີວິດ/ແຜນ/ຄູ່ຮັກ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດ



ບໍ່ແມ່ນລາວມັກຂ້ອຍແລ້ວບໍ່?



ມີເພດສຳພັນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າພ້ອມເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຮູ້ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກຜົນຮ້າຍຕ່າງ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກແຕ່ມັນຈະກົງກັນຂ້າມ ຖ້າເຈົ້າຫາກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຜູ້ຊາຍເປັນເລື່ອງຍາກ. ຊາວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ. ມີຄວາມຄິດເຖິງ, ຍາກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວ ຫຼື ຖືກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວໂດຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນເລື່ອງບຶກກະຕິ. (ບາງຄັ້ງຍິງສາວອາດຈະຄິດຢາກຈະເຮັດແບບນັ້ນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ອື່ນກໍຍັງມີ). ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຄົນຄິດເຖິງການກະທຳແບບນັ້ນໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດມັນ.

ຍິງສາວມີເພດສຳພັນໄດ້ຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ບາງຈຳພວກມີເພດສຳພັນຍ້ອນວ່າຢາກໄດ້ລູກ, ບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນຄວາມຕ້ອງການ ແລະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ມີບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນວ່າບໍ່ມີທາງເລືອກ ເພາະວ່າແຜ່ນໜ້າທີ່ຂອງເມຍ. ບາງຈຳພວກຖືກບັງຄັບ ແລະຜິນໃຈເຮັດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເຊັ່ນ: ອາຫານການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສຳລັບລູກ ແລະ ບ່ອນເພີ່ງພາອາໄສ.

ກຸ່ມໜຶ່ງອີກມີເພດສຳພັນເພາະຄິດວ່າ ຜູ້ຊາຍຈະຮັກລາວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ແຕ່ມີບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ເປັນແຜນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍິງສາວຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຄວນຈະມີເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ລາວບໍ່ພ້ອມ.

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

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

ມີການພົວພັນນຳກັນຢ່າງບໍ່ຮ່ວມເພດ

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

ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເວລາຢ່າງຮ່ວມກັນໂດຍບໍ່ສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໂອ້ລົມແລກປ່ຽນປະສົບການນຳກັນ ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນແລະກັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນວ່າ: ພວກເຈົ້າເຫັນວ່າຊີວິດເປັນແນວໃດ, ເຮັດການຕັດສິນໃຈບາງອັນຮ່ວມກັນ, ພວກເຈົ້າຈະເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະ ເປັນພໍ່ແມ່ແບບໃດ ພວກເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຜນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນເປັນແນວໃດ. ຈັບເນື້ອ



ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮັກກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

- ພຽງແຕ່ມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ແລ້ວ.
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຈົ້າມີເພດສຳພັນຢ່າງບໍ່ໄດ້ ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ (ເຖິງວ່າຈະມີຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ປ່ອຍນ້ຳການອອກກໍ່ຕາມ.
- ເຈົ້າອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອເຮັດໄອວີ / ໂຮກເອດສ ໄດ້ຖ້າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖືງຍາງອະນາໄມ ໃນເມື່ອເຈົ້າຫາກຮ່ວມເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂຮກເອດສ ຈາກຜູ້ຊາຍງ່າຍກວ່າທີ່ ລາວຈະເປັນຜູ້ແຜ່ເຊື້ອ. ເພາະວ່າໃນການຮ່ວມເພດນັ້ນລາວເປັນ “ຜູ້ຮັບ” ເປັນການຍາກອີກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຜູ້ຍິງໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າມັນເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ.

ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂຮກເອດສ, ພວກເຮົາຄວນໃຊ້ ຖືງຍາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງ. ແຕ່ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນ ບໍ່ມີເພດສຳພັນເລີຍ.

ຕ້ອງຕົວຊຶ່ງກັນແລະກັນ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ) ອາດຈະມີຄວາມສຸກພຽງພໍແລ້ວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ອັນຕະລາຍຫຍັງ ຂໍພຽງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນເລີຍຈົນວ່າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ແລະໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມເທື່ອ.

ໂອ້ລົມກັບແຜນຂອງເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າ ລາວເປັນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ຕົນເອງຢາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່, ບຶກສາຫາລືກັນເພື່ອຊອກຫາວິທີການລໍຖ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າລາວກໍ່ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດເໝືອນກັນ. ຖ້າວ່າພວກເຈົ້າຫາກນັບຖືຊຶ່ງກັນແລະກັນ, ພວກເຈົ້າກໍ່ສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນໄດ້.

ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າໝູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າກໍ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ. ພວກເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້ໃນການຊອກຫາແນວທາງການມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີໂດຍບໍ່ສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ແຕ່ໃຫ້ຄິດຢ່າງຖ້ວນຖີ່ກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ມາຈາກໝູ່ທີ່ເຄີຍຜ່ານການຮ່ວມເພດມາແລ້ວ. ໝູ່ຜູ້ນັ້ນອາດຈະພະຍາຍາມຍິວະເຈົ້າໃຫ້ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ລາວກຳລັງເຮັດຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີເມື່ອໄດ້ເຮັດມັນ. ສິ່ງນີ້ເພີ່ມເອີ້ນວ່າ “ຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່ຄູ່”.



ບ້ອງກັນຕົນເອງໃນເພື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ



ຖ້າລາວເປັນຫ່ວງເຈົ້າ ອີ່ຫຼີ ລາວກໍ່ຢາກຈະ ບ້ອງກັນເຈົ້າຄືກັນ. ຖ້າລາວຍັງຖືໄຖທີ່ຈະ ຮ່ວມເພດຢູ່ລາວ ອາດຈະຫວ່າງແຕ່ຕົວ ລາວເອງເທົ່ານັ້ນ.

ເມື່ອເຈົ້າເຫັນວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນແລ້ວເຈົ້າຕ້ອງບ້ອງກັນຕົນເອງຈາກ ການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ. ໝາຍ ຄວາມວ່າເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.

ໂອ້ລົມກັບແຜນຂອງເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມັນສຳຄັນແນວໃດທີ່ ຕ້ອງໄດ້ບ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເວົ້າ, ເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງ ເລື່ອງຂອງຄູ່ອື່ນໆກໍ່ໄດ້.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນມີຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອແຈກຢາຍຖືງຍາງອະນາໄມ ແລະ ຍາຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ. ໄປບຶກສານຳເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໄປຖາມນຳແພດໝໍເຖິງບ່ອນໃຫ້ບໍລິການວິທີ ການບ້ອງກັນ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກລະອາຍກໍ່ໃຫ້ໄປຖາມນຳຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍ ເຫຼືອເຈົ້າ. ມີຄືລນິກບໍລິການດ້ານການຄຸມກຳເນີດບາງບ່ອນມີການ ບໍລິການພິເສດໃຫ້ແກ່ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ, ຢູ່ບ່ອນນັ້ນອາດຈະມີບ່າວ ສາວທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການໃຫ້ຄຳບຶກສາ, ຊຶ່ງລາວສາ ມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆແກ່ເຈົ້າໄດ້.

ພຽງແຕ່ເຫັນໜ້າຕາຂຶ້ນ ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໂຮກເອດສ, ສະນັ້ນ ການຮ່ວມເພດທີ່ ປອດໄພມີແຕ່ເຈົ້າໃຊ້ຖືງຍາງອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດເທົ່າ ນັ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ ຂອງລາວ (ອົງຄະຊາດ) ຫຼື ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ,



ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນຂອງການຖືພາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ

ຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມສຳລັບການອອກລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ສົມບູນເທື່ອ. ແມ່ທີ່ ອາຍຸຍັງນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເຮັດໃຫ້ແມ່ເປັນຊັກ) ໃນໄລຍະຖືພາ. ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງ ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີ ຍັງນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະອອກລູກໄດ້, ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວ ລາດົນ ແລະ ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດອອກລູກໄດ້ (ລູກຄາຍູ່ຊ່ອງຄອດ). ຖ້າຫາກບໍ່ມີແພດໝໍຊ່ວຍແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ມີບັນ ຫາທີ່ກ່າວມານັ້ນອາດຈະຕາຍໄດ້. ການທີ່ລູກຄາຍູ່ຊ່ອງຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດສຶກຂາດ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍຢ່ຽວ ແລະ ອາຈົມ (ຢ່ຽວແລະອາຈົມໄຫຼອອກເລີຍໆ).ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດມາຈາກ ແມ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີ ມັກຈະເປັນເດັກຕົວນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳນົດ.ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າກຳລັງຖື ພາຢູ່ໃຫ້ໄປບຶກສາໝໍຕຳແຍທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ຫາແພດໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງເຮັດໃຫ້ ການຄອດລູກປອດໄພທີ່ສຸດ.

ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີພະຍາດອີກເສບແລ້ວ ແລະຂ້ອນຂ້າງແນ່ໃຈວ່າ ລາວຈະນຳເອົາພະ ຍາດຕິດໃສ່ເຈົ້າ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະສັງເກດເຫັນວ່າ ເຈົ້າເປັນລົງຂາວ, ມີບາດແຜບໍລິເວນ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ, ເຈົ້າອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນແລ້ວ. ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ”.

ໃຊ້ກຳລັງເພື່ອຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ)

ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຜນ (ຄູ່ຮັກ)

ໃນທ້ວງໂລກນີ້ຍິງສາວຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ທັງໆທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງ ນີ້ມັກຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນແຜນລາວເອງເປັນຜູ້ເຮັດ, ເຂົາມັກຈະທວງໃຫ້ຮັກເຂົາ. ບາງທ້ອງຖິ່ນ ເອີ້ນວ່າ “ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຜນ”. ບໍ່ມີພຽງແຕ່ການບັງຄັບທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ທັງຄຳເວົ້າ ຫຼື ທັງຄວາມຮູ້ສຶກນຳ. ແຜນເຈົ້າອາດ ຈະອ້ອນວອນຂໍ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າເອງອາດຈະຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບ ລາວ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. ໝົດທຸກຄົນບໍ່ ຄວນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ ຕ້ອງການ.



ການບ້ອງກັນ:

- ⊗ ຖ້າວ່າແຜນຂອງເຈົ້າຕ້ອງການຮ່ວມເພດ ແຕ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ ເຈົ້າສາມາດເວົ້າ ກັບລາວວ່າ ເຈົ້າຍິນດີທີ່ລາວຍາກຮ່ວມເພດກັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ພ້ອມ. ຖ້າວ່າເຈົ້າ ຍ້ານທີ່ຈະຢູ່ກັບລາວຕາມລຳພັງ, ເຈົ້າອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປນຳ ຫຼື ອາດຈະຂໍໃຫ້ ຜູ້ອື່ນອີກເວົ້າກັບລາວ.
- ⊗ ຮ້ອງຄຳວ່າ “ບໍ່” ແຮງໆ ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດສືບຕໍ່ເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່” ຢ່າງລຽນຕິດຖ້າຈຳເປັນ. ເມື່ອເຈົ້າເວົ້າ “ບໍ່” ທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ ໃນທ່າປະຕິເສດນຳ, ຖ້າເຈົ້າຫາກໃຫ້ທ່າແກ່ລາວ ໆ ອາດຈະຄິດວ່າເຈົ້າຍອມໃຫ້ລາວ ແລ້ວ.
- ⊗ ຍັບໜີອອກຫ່າງຈາກລາວ, ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກຈັບບາຍ ແລະເຈົ້າກໍ່ບໍ່ພໍໃຈ. ຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງເຈົ້າຈະເຕືອນເຈົ້າເອງວ່າອາດຈະມີສິ່ງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນແລ້ວ. ເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະແລ່ນໜີ ຖ້າຫາກວ່າຈຳເປັນ.

ຖ້າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບັງ ຄັບໃຫ້ເຈົ້າຮ່ວມ ເພດນຳໂດຍທີ່ເຈົ້າ ບໍ່ຕ້ອງການນັ້ນ ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ



- ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຍາເສບຕິດ. ເຫຼົ້າ ແລະ ຍາເສບຕິດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດດ້ານການພິມິດພິຈາລະນາ ແລະ ການຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າ.
- ອອກໄປທ່ຽວເປັນໝູ່ຄະນະ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ການກ້ຽວພາລາສີ ຫຼື ການໄປທ່ຽວແມ່ນເຮັດເປັນໝູ່ຄະນະ. ເຈົ້າຍິ່ງສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ບ່າວຜູ້ນັ້ນຢູ່, ແຕ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ເຈົ້າຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- ໄປແຕ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ, ບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນສາມາດເຫັນເຈົ້າ.
- ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ ຄາດກະໄວ້ລ່ວງໜ້າກ່ອນວ່າ ການຈັບບາຍລະດັບໃດທີ່ເປັນການເກີນເລີຍສໍາລັບເຈົ້າ. ຍ່າປ່ອຍໃຫ້ອາລິມມາຄອບງໍາເຈົ້າ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລີຍຕາມເລີຍໄປ.

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ

ມັນບໍ່ເປັນການເໝາະສົມທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈະມາຈັບບາຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສະນາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ ພີ່ນ້ອງ, ລູງ, ອາວ, ອ້າຍ, ຫຼື ພໍ່ກໍ່ຕາມບໍ່ສົມຄວນຈະແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າສິ່ງນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເວົ້າວ່າຈະຂ້ຽນຕິເຈົ້າຖ້າຫາກຈະເຈົ້າບອກຜູ້ອື່ນກໍ່ຕາມ. ເຈົ້າຈໍາເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ເຈົ້າຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ເຊັ່ນ ນາຍຄູຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ນໍາດ້ານສາສະໜາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.

ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ

ສາວນ້ອຍບາງຄົນສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຖົ້າ. ອາດຈະເປັນການຕົ້ນຕົ້ນທີ່ໄດ້ອອກໄປນໍາເຖົ້າແກ່, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລາວເປັນຄົນທີ່ມີຊື່ສຽງ ຫຼື ເປັນບຸກຄົນສໍາຄັນຂອງຊຸມຊົນ ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ລາວເປັນຜູ້ມີເງິນ ແລະສາມາດຊື້ສິ່ງຂອງໄດ້. ມີບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ຊາຍເຖົ້າທີ່ຊື່ສຽງຂວັນໃຫ້ແຜນຂອງລາວຫຼາຍອັນເອີ້ນວ່າ “ພໍ່ຫວານໃຈ” ຫຼື “ເຖົ້າຫົວວູ”. ສາວນ້ອຍທີ່ອອກໄປກັບເຖົ້າແກ່ນັກຈະຈົບລົງດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຖືກນໍາໃຊ້ພຽງແຕ່ເພື່ອຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຖືກປະຕິບັດຕໍ່ລາວແບບບໍ່ດີ ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີເລຍຢູ່ ຫຼື ມີຜູ້ຍິງອື່ນ.



ບາງຄັ້ງເຖົ້າແກ່ມີຄວາມສາມາດບັງຄັບຍິງສາວໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບລາວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸຮຸ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີອໍານາດເໝືອນຜູ້ຍິງ.



ເຈົ້າຍ່າປ່ອຍໃຫ້ (ອີ່ຕາ) ຊິບພົວບັງຄັບເຈົ້າໃຫ້ເຮັດແນວນັ້ນ ແມ່ຕາຮິສາ. ເຈົ້າຈີ່ເລື່ອງນາໆອາລິດບໍ່? ອີ່ຕານີ້ແຫຼະເຮັດໃຫ້ລາວຖືພາ ແລະລາວກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ອອກໂຮງຮຽນ. ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄປເວົ້າກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າເອງ.

ເຈົ້າຍ່າມາຫຍຸ້ງກ່ຽວກັບລູກສາວຂອງພວກຂ້ອຍ.

ແມ່ຍິງຫາເງິນ ຫຼື ຮ່ວມເພດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມຕ້ອງການອື່ນ

ບາງຄັ້ງຄອບຄົວທຸກຍາກອາດຈະມອບລູກສາວຂອງຕົນໃຫ້ກັບເຖົ້າແກ່ ເພື່ອໃຊ້ໜີ້ຂອງຄອບຄົວ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຂາຍລູກສາວເພື່ອແລກປ່ຽນກັບສິ່ງອື່ນໆທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ.

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

ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າ ຫຼື ໝູ່ຄູ່ກໍາລັງຈະຖືກຂາຍ ຫຼື ສິ່ງໄປບ່ອນອື່ນເພື່ອເຮັດວຽກ, ໃຫ້ເຈົ້າພະຍາຍາມຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ໂລດ. ບາງຄັ້ງ, ປ້າ ຫຼື ລູງ, ຫຼື ນາຍຄູແມ່ຍິງອາດຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້.



ຖ້າເຈົ້າຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ

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

ມີຜູ້ສາວຫຼາຍຄົນທີ່ມີລູກໂດຍທີ່ລາວຍັງບໍ່ທັນຕ້ອງການ. ມີບາງຄົນກໍໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່ ແຕ່ມີບາງຄົນກໍບໍ່ງ່າຍບານໃດ.

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກຕິດຂັດກັບການທີ່ມີລູກໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນແລ້ວ ແລະ ຍາກຈະເອົາລູກອອກນັ້ນ ກະລຸນາຄິດໃຫ້ດີໆແລ້ວຈິ່ງຕັດສິນໃຈ. ໃນໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການເອົາລູກອອກແບບສ່ຽງໄພ. ມີວິທີການທີ່ປອດໄພຢູ່ ຖ້າເຈົ້າຍາກຈະເອົາລູກອອກ.

ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່

ບາງເທື່ອການປຶກສາກັບພໍ່ແມ່ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າອາດຈະຍາກໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເພນີຮີດຄອງ, ແຕ່ເຈົ້າຊື່ຊ້າພໍດຽວກັນວ່າ ເວລານັ້ນບໍ່ຮຽນໄປແລ້ວ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າບໍ່ຜັງເຫດຜົນ ແລະ ບໍ່ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈເຈົ້າ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍຍ້ານວ່າ ພວກເພິ່ນຈະໃຈຮ້າຍ.

ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຈະເຫັນພ້ອມກັບເຈົ້າທຸກໆຢ່າງທີ່ເຈົ້າເວົ້າອອກໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນເປັນຫວ່າງເປັນໄຍເຈົ້າ ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນເພິ່ນບໍ່ຮັກເຈົ້າ. ພະຍາຍາມລົມກັບພວກເພິ່ນຢ່າງອ່ອນນ້ອມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເພິ່ນເຂົ້າໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



ປຶກສານຳຜູ້ອາວຸໂສທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ. ຊີວິດຂອງເຈົ້າມີຄ່າເກີນກວ່າທີ່ຈະເສຍມັນໄປ.

ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ຈຳນວນແມ່ຍິງໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ສາວ ທີ່ຖືກຂົນເຊື້ອດ້ວຍເຮັສໄອວີ/ໂຣກເອດສ ນັ້ນ ມີຈຳນວນຫຼາຍກວ່າຄົນໃນກຸ່ມອື່ນໆ. ການສ່ຽງໄພແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າ ສຳລັບຜູ້ສາວທີ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍເຖົ້າ ແລະ ມັນກໍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບຜູ້ຊາຍທຸກໆໄວອາຍຸ.

ຂໍແນະນຳເພື່ອການສື່ສານທີ່ດີ

- ⊗ ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມເພື່ອລົມກັບພໍ່ແມ່, ເວລາທີ່ພວກເພິ່ນບໍ່ຫຍຸ້ງວຽກ, ບໍ່ເໝືອຍ ຫຼື ບໍ່ກັງວົນກັບເລື່ອງອື່ນອີກ.
- ⊗ ເລົ່າເລື່ອງຄວາມເປັນຫວ່າງ, ກັງວົນ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າໃຫ້ເພິ່ນຜັງ. ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າ ຖ້າແມ່ນເພິ່ນຢູ່ໃນສະພາບການຄືເຈົ້າເພິ່ນຈະເຮັດແນວໃດ.

ນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ພວກເຮົາຈະລົມກັນແມ່ນບໍ່?



⊗ ເອົາປຶ້ມ ຫຼື ເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງໃຫ້ພວກເພິ່ນອ່ານ, ຫຼື ເອົາຮູບພາບໃຫ້ເພິ່ນເບິ່ງ ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບເພິ່ນ. ເຈົ້າອາດຈະອ່ານບາງເນື້ອໃນທີ່ມີຢູ່ໃນປຶ້ມກັບເພິ່ນ ຖ້າຫາກວ່າມັນພົວພັນກັບບັນຫາຂອງເຈົ້າ.

- ⊗ ຖ້າເຈົ້າໃຈຮ້າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເວົ້າດັງ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າ ເຈົ້າບໍ່ນັບຖືເພິ່ນ.
- ⊗ ຖ້າເຈົ້າໄດ້ທົດລອງໝົດທຸກໆຄຳແນະນຳ ແຕ່ຍັງບໍ່ສາມາດລົມກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າ ໃຫ້ເຈົ້າຊອກລົມກັບຜູ້ອາວຸໂສຜູ້ອື່ນທີ່ເຈົ້າສາມາດເວົ້ານຳໄດ້. ອາດຈະແມ່ນນາຍຄູ, ແມ່ຂອງໝູ່, ປ້າ, ເອື້ອຍ, ແມ່ເຖົ້າ, ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່, ຫຼື ອສບ ກໍໄດ້.

ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງລາວໄດ້ແນວໃດ

ທ່ານອາດຈະເກີດຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຽນໜັງສື, ວາງແຜນສຳລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດສິນໃຈສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ. ຊີວິດອາດຈະແຕກຕ່າງກັບຊີວິດຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຝັງລາວ, ແລກປ່ຽນປະສົບການຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໃຊ້ໄດ້ໃຫ້ແກ່ລາວ, ທ່ານກໍສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ເຫັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ໄດ້ເກີດເປັນແມ່ຍິງໄດ້.

3 ພາກທີ

ຢູ່ຢ່າງນີ້ສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ :: 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

ທຸກໆມັນແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກນີ້ ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ ແລະ ການອົບຮົມສໍາລັບ ຊ່ວຍເຫຼືອໃນເວລາເກີດລູກ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຂົາເຈົ້າອອກລູກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຕໍາແຍກ່ຽວ ກັບການຮັກສາບົວລະບັດ ໃນໄລຍະຖືພາ, ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດ, ຢູ່ໃນບ້ານ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ໃນພາກນີ້ ຈະມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານສໍາລັບທັງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍລາວ ສໍາລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບການ ຮັກສາບົວລະບັດແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໃນກໍລະນີເກີດລູກ ບົກກະຕິ ແລະ ຜິດບົກກະຕິ.

ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ



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

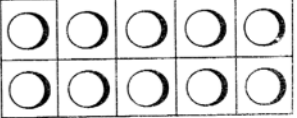
ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ການຖືພາອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍອັນໜຶ່ງຂອງແມ່ຍິງທີ່ລາວປະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນຊີວິດຂອງລາວ. ໃນທຸກໆປີ, ແມ່ຍິງຈໍານວນເກືອບເຄິ່ງລ້ານໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ.

ສ່ວນຫຼາຍການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການບົວລະບັດຮັກສາແບບຜື່ນຖານ. ໃນພາກນີ້ໄດ້ກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ນານຊ່ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້.

“ບໍ່ມີນ້ຳ ຜົນຜະລິດ ຈະຕາຍ, ບໍ່ມີເດັກຊີ ວິດຂອງຊຸມຊົນກໍ່ ຈະສະຫຼາຍ.” ຄຳ ເວົ້າຂອງຄົນເມັກຊິກ

ຖ້າວ່າເຈົ້າຖືພາເຈົ້າຈະມີອາການແນວໃດ

- ⊗ ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ
- ⊗ ຮູ້ສຶກເຈັບນົມ ແລະນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ⊗ ຮູ້ສຶກເຈັບກະເພາະ ແລະ ບາງຄັ້ງປວດຮາກ
- ⊗ ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ
- ⊗ ຮູ້ສຶກເໝືອນ



ຈະຮູ້ມີເກີດຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ

ເອົາ 9 ເດືອນ ແລະ 7 ວັນນາສົມໃສ່ ວັນເດືອນທີ່ເຈົ້າມີ ປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ. ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າອາດຈະ ອອກມາໄດ້ໃນ 2 ອາທິດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງວັນທີ່ນັ້ນ.



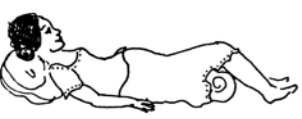
ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ວ່າ ລູກນ້ອຍຂອງລາວ ຈະເກີດມື້ໃດ ໂດຍ ການນັບມື້ເຟັງທີ່ ຜ່ານໄປ 10 ເທື່ອ.

ຢູ່ຢ່າງນີ້ສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ

ຖ້າເຈົ້າສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ດີຢູ່ໃນໄລຍະຖືພາ, ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຂອງເຈົ້າຈະປອດໄພ ແລະເດັກທີ່ອອກມາກໍ່ຈະສົມບູນດີ.



ເຮັດວຽກປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ.



ແຕ່ຄວນພັກຜ່ອນທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້.

ຖ້າວ່າໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງເຈົ້າມີພະຍາດໄຂ້ປ່າ (ມາລາເວຍ) ເຈົ້າຄວນຈະນອນໃນມຸ່ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ.

- ✦ ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງຢ່າງຜຽງຜໍ. ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ພະລັງເຂັ້ມແຂງ, ບ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ເສີມສ້າງເດັກໃຫ້ສົມບູນ ແລະຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ເລືອດອອກຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງໃຫ້ອາຫານເຈົ້າເອງ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າພ້ອມກັນ. ກິນເກືອອີໂອດແຜ່ນເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າເປັນຄົນບັນຍາອ່ອນ.
- ✦ ນອນ ແລະ ຝັກຜ່ອນເມື່ອເຈົ້າມີໂອກາດ. ຖ້າເຈົ້າຫາກຍິນເຮັດວຽກໝົດມື້ ພະຍາຍາມນຶ່ງ ຫຼື ນອນຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- ✦ ໄປກວດທ້ອງ (ກວດກ່ອນເກີດ) ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ເພື່ອຊອກບັນຫາກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາຮ້າຍແຮງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນບາດທະຍັກຈັກເທື່ອ ໃຫ້ຮີບສັກໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ສັກ 2 ຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະເກີດລູກ.
- ✦ ຮັກສາຄວາມສະອາດຕົນຕົວ. ອາບນ້ຳລ້າງຕົວຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເຈົ້າທຸກໆມື້.
- ✦ ຝຶກກ້າມຊັ້ນບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ, ຫັດກາຍທ່າຍຸ້ມ-ຍານ ເພື່ອໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງເຈົ້າແຂງແຮງ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ.
- ✦ ຝຶກຫັດກາຍປະຈຳວັນ, ຖ້າວ່າເຈົ້ານຶ່ງເຮັດວຽກ, ພະຍາຍາມຢ່າງທຸກໆມື້, ແຕ່ຢ່າຝຶກຈົນຕົນເອງເມື່ອຍ.
- ✦ ບິນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳຜັນ (ເມຕຟ) ຫຼື ທຸກໆການເຈັບເປັນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຈັບຢູ່.
- ✦ ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາຫຼວງ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງທຸກໆຊະນິດ ນອກຈາກແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າຖືພາເປັນຜູ້ອະນຸຍາດ.
- ✦ ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ຫຼື ສີຢາດູດ ໃນໄລຍະຖືພາ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ດີສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຢູ່ໃນທ້ອງ.
- ✦ ຫຼີກເວັ້ນຢາຂ້າແນງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ ຫຼື ທາດເຄມີອື່ນໆ. ມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ບໍ່ໃຫ້ມັນຖືກຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໄກ້ມັນ ຫຼື ຫາຍໃຈຢູ່ໃກ້ກັບອາຍຂອງມັນ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ບັນຈຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເກັບມ້ຽນອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ.
- ✦ ບໍ່ຢູ່ໃກ້ກັບເດັກທີ່ມີຕຸ່ມທ້ວຕົນຕົວ, ມັນອາດຈະແມ່ນຕຸ່ມໝາກຫັດເຍຍລະມັນ (ໝາກແດງນ້ອຍ) ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ.

ບັນຫາທີ່ພັກເກີດໃນໄລຍະຖືພາ

ໃນໄລຍະຖືພາຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ, ເພາະສະນັ້ນ ເຈົ້າອາດຈະມີບາງບັນຫາທີ່ພັກເກີດເຊັ່ນ ຕັ້ງລຸ່ມນີ້. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ ທຸກໆບັນຫາທີ່ກ່າວເຖິງ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ.

ເຈັບກະເພາະ (ປອດຮາກ)

ເຖິງວ່າການເຈັບລັກສະນະນີ້ຈະມີອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ “ອາການເຈັບຕອນເຊົ້າ” ແຕ່ໃນໄລຍະຖືພາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແບບນີ້ ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ ຫຼື ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນໝົດມື້. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວອາການປອດຮາກຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກເດືອນທີ 3 ຫຼື ທີ 4.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ໃຫ້ເຈົ້າໄປຫາ ອສບ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຮາກຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດກິນອາຫານລົງທ້ອງໄດ້ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ ຄວນກວດເບິ່ງອາການຂາດນ້ຳນຳ

ແສບໜ້າເອິກ/ຄໍ, ອາຫານບໍ່ອ່ອນ (ແສບໝາກຫກ)

ມີຄວາມຮູ້ສຶກແສບຄໍ ແລະ ໜ້າເອິກ. ອາການນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆຢູ່ນຳແມ່ມານທ້ອງແກ່ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານ ຫຼື ເວລານອນລົງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຕອນເຊົ້າ



ຫຼັງຈາກຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ ທົດລອງກິນເຂົ້າໝົມ, ເຂົ້າໜ້ອຍໜຶ່ງ, ເຂົ້າຕົ້ມ, ເຂົ້າຈີ່ ຫຼື ບົດມັນ



- ⊗ ເວລານອນໃຫ້ລະດັບຫົວສູງກ່ອນກະເພາະ.
- ⊗ ດື່ມນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມສົ້ມ, ໂສດາບີກາກໂບນາດ ບົນກັບນ້ຳດື່ມ ຫຼື ການຊອມກາກໂບນາດ (antacid).

ນ້ຳຊຶມຢູ່ຊ່ອງຄອດ (ລົງຂາວ)

ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີລົງຂາວເພີ່ມຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແຕ່ຖ້າເປັນລົງຂາວແລ້ວມີອາການຄັນ, ແສບ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ, ເຈົ້າອາດຈະມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃນອະໄວຍະວະເພດ ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ຖືກປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມານັ້ນບົນກັບເລືອດ ແລະ ມີນ້ຳເນືອກອອກມານຳ ຫຼື ມັນຫາກໄຫຼອອກມາຫຼາຍຄືນ້ຳ, ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍ, ເພາະເຈົ້າອາດຈະອອກລູກກ່ອນກຳນົດກໍ່ເປັນໄດ້.

ເສັ້ນເລືອດຂອດ (ໃດ)

ມີເສັ້ນເລືອດຂອດເປັນສີຝ້າຍຢູ່ຕາມບໍລິເວນຂາ ແລະ ຊ່ອງຄອດ, ຊຶ່ງມີສາເຫດມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງລູກໃນທ້ອງ. ມັນອາດຈະຂອດເປັນເວັ້ງໃຫຍ່ ແລະ ເຈັບ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ພະຍາຍາມຢ່າຍືນຢູ່ດົນ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງຍືນ ໃຫ້ຢ່າຕືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ຕົງດົນ ແລະ ຂາເວລາເຈົ້ານຶ່ງໃຫ້ຍົກຕີນຂຶ້ນເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- ⊗ ພະຍາຍາມໃຫ້ໄດ້ຍ່າງທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເສຍອົງຄະ ແລະ ຍ່າງບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍຕົງຂາ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍຂາຂອງເຈົ້າ.
- ⊗ ຖ້າວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກຂອດຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຝັນຂາ. ເລີ່ມຕົ້ນຝັນຕັ້ງແຕ່ຂໍ້ຕີນຈົນເຖິງກ້ອງຫົວເຂົ້າ. ຝັນຜ້າໃຫ້ແໜ້ນໃນບໍລິເວນຂໍ້ຕີນ ແລະ ຄ່ອຍໆຫຼືນເມື່ອຝັນຂຶ້ນເທິງຮອດຂາ. ແກ້ຜ້າຝັນອອກໃນເວລາກາງຄືນ.

ທ້ອງບິດ (ຖ່າຍໜັກຍາກ)

ການເໜັງຕົງຂອງລຳໄສ້ແມ່ຍິງຖືພາຂ້ອນຂ້າງຊ້າ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອາຈົນເປັນກ້ອນແຂງ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄປຖ່າຍໜັກຍາກ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ (ຖ້າເຮັດໄດ້ສາມາດປ້ອງກັນທ້ອງບິດນຳອີກ):

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



ແມ່ມານທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດໃຫ້ຍົກຂາຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າມັນຂອດຫລາຍໃຫ້ເອົາຜ້າຝັນຂາໄວ້

ລິດສະດວງທະວານ (ດາກອອກ)

ລິດສະດວງທະວານ ແມ່ນເກີດຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງຮູທະວານໃດ. ມັນມີອາການຄັນ, ແສບ, ບາງຄັ້ງມີເລືອດອອກ. ທ້ອງບິດເຮັດໃຫ້ມັນມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

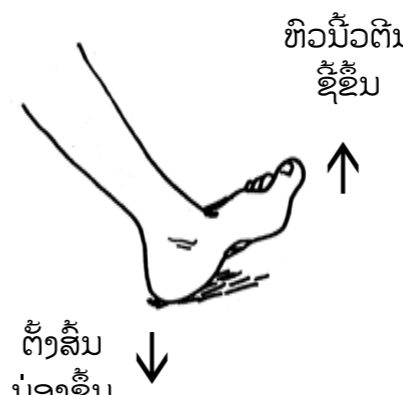
- ⊗ ນຶ່ງແຊ່ນ້ຳເຍັນ ເພື່ອໃຫ້ອາການເຈັບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ⊗ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສຳລັບການປ້ອງກັນທ້ອງບິດ.
- ⊗ ໃຊ້ຜ້າສະອາດຈຸ່ມໃສ່ກັບຢາງຂອງຕົ້ນຮາແຊນ (witch hazel) ແລ້ວເອົາແປະໃສ່ບ່ອນເຈັບ.
- ⊗ ກອງກິນຢູ່ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ຂາບັ້ນ (ຂາເປັນກຳ)

ແມ່ຍິງຖືພາມັກຈະເປັນກຳຢູ່ຕີນ ຫຼື ຢູ່ຂາ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຢຽດຂາ ຫຼື ຢຽດຕີນ. ຂາບັ້ນອາດຈະເກີດມາຈາກ ທາດແຄວຊຽມຢູ່ໃນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

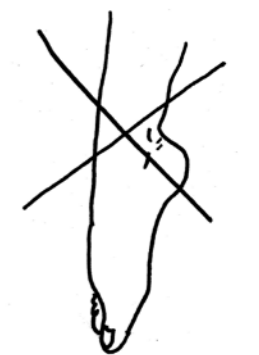
- ⊗ ກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽມໃຫ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນ ນົມ, ເນີຍ, ໝາກງາ ແລະ ຜັກສີຂຽວທັງໝົດ.
- ⊗ ຖ້າວ່າຂາ ຫຼື ຕີນເຈົ້າບັ້ນ.



ຕັ້ງສັ້ນນ່ອງຂຶ້ນ



ຫລັງຈາກນັ້ນນວດຂາຄ່ອຍໆເພື່ອໃຫ້ມັນຜ່ອນຄາຍ



ຢ່າຊື່ນິ້ວຕີນລົງລຸ່ມ, ມັນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ການປັ້ນເຈັບກວ່າເກົ່າ



ຖ້າເຈົ້າເປັນລິດສະດວງທະວານໃຫ້ນຶ່ງແຊ່ນ້ຳເຍັນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.

ເຈັບປັ້ນແອວ

ອາການເຈັບແມ່ນເນື່ອງມາຈາກນ້ຳໜັກຂອງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງເພີ່ມຂຶ້ນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍບິບ ຫຼື ນວດແອວໃຫ້
- ⊗ ຂໍໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຮັດວຽກໜັກໃຫ້
- ⊗ ຮັກສາໃຫ້ຫຼັງຂອງເຈົ້າຊີ້ ເວລານັ່ງ ແລະ ຍືນ (ບໍ່ເຮັດຫຼັງກິ່ງ)
- ⊗ ນອນສະແຄງ, ໃຫ້ມີໝອນ ຫຼື ຜັນຜ້າເປັນກໍລະຫວ່າງກາງຫົວເຂົ້າ. (ນອນສະແຄງ, ຂາຄາບໝອນ).
- ⊗ ຫັດກາຍບໍລິຫານໃນທ່າ “ແມວໃຈຮ້າຍ” 2-3 ນາທີ, 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ຫຼື ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຈັບແອວ.



ຕີນ ແລະ ຂາບວນໃດ່

ໃນໄລຍະຖືພາ, ບາງຄັ້ງການໃດ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຕີນກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຍືນໝົດມື້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ຍົກຕີນເຈົ້າຂຶ້ນສູງເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້
- ⊗ ເວລາຝັກຜ່ອນໃຫ້ນອນສະແຄງເບື້ອງຊ້າຍ
- ⊗ ຖ້າວ່າຕີນຂອງເຈົ້າຫາກໃດ່ບວມຫຼາຍ, ຫຼື ມີບວມຢູ່ກ່ອນແລ້ວໃນເວລາເຈົ້າຕື່ນນອນ, ຫຼື ວ່າທັງໝົດ ແລະ ມີກໍ່ບວມຝ່ອມກັນ, ນັ້ນແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ.

ສັນຍານຄວາມສ່ຽງ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ

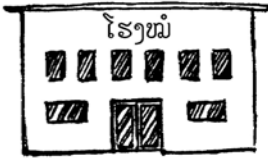
ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງເປັນພິເສດ

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

- ⊗ **ເລືອດຈາງ** ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ. ແມ່ອາດຈະເຈັບຫຼື ເສຍຊີວິດ ຫຼັງຈາກເກີດເກີດ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລືອດຈາງ, ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ.
- ⊗ **ເບົາຫວານ** ມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາຮ້າຍແຮງສຳລັບແມ່ ແລະ ເດັກ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຫຼື ໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເມື່ອເວລາອອກຈະຄ້າງຢູ່ບ່ອນກະດູກຂາມ.
- ⊗ **ຄວາມດັນເລືອດສູງ** ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບຫົວ, ເປັນຊັກ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ.
- ⊗ **ແມ່ຍິງອາຍຸແກ່ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄົນ** ມັກຈະອອກລູກຍາກໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍເວລາເກີດລູກ.
- ⊗ **ແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີ** ມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເປັນຊັກ), ອອກລູກຍາກ, ໃຊ້ເວລາດົນ ເດັກນ້ອຍມັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ແລະ ລູກອອກຄາ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ແລະ ມິດລູກ ສຶກຂາດ ຫຼື ກະທົບໃສ່ກັບຝັກຜ່ອນຮ່ວງອີກ.
- ⊗ **ແມ່ທີ່ເຄີຍມີບັນຫາຂອງການຖືພາໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ** ເຊັ່ນ ເຄີຍເປັນຊັກ, ປາດເອົາລູກ



ສຸກສາລາ



ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງຈຳພວກນຶ່ງອີກທີ່ຄວນໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກຊຶ່ງບໍ່ມີການສ່ຽງໄພພິເສດທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະມີອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດ. ແມ່ຍິງພວກນີ້ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ:

- ⊗ ແມ່ມານທີ່ລູກໃນທ້ອງຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ ອາດຈະອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ. ທັງແມ່ ແລະ ລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.
- ⊗ ແມ່ມານທີ່ມີລູກຜາແຜດ. ລູກຜູ້ໜຶ່ງມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິສະເໝີ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ຈຳພວກນີ້ມັກຈະມີເລືອດໄຫຼຫຼັງຈາກເກີດ.
- ⊗ ແມ່ທີ່ໄປທຳສາວໃໝ່ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຈ່ອງດຶງອະໄວຍະວະເພດຢ່າງຮຸນແຮງ ໃນເວລາເກີດລູກ, ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບຫຼາຍ, ເສຍເລືອດຫຼາຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ.

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

- ⊗ ແມ່ຍິງເສຍອົງຄະ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ, ຍ່າງບໍ່ໄດ້ ອາດຈະມີບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ.



ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ (ຂາດເລືອດ)

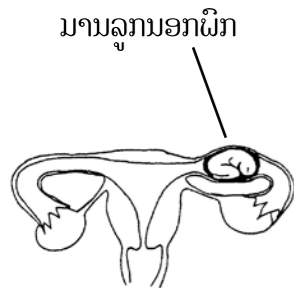
ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ ເຈົ້າອາດຈະຂາດເລືອດ ແມ່ຍິງທີ່ຂາດເລືອດ ຫຼາຍມັກຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ

1. ເຈັບຫຼາຍ ແລະ ເຈັບຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ໃນ 3 ເດືອນທຳອິດ ອາດຈະມີສາເຫດຍ້ອນວ່າມີການຖືພາ ນອກມິດລູກ ເຊິ່ງອາດຈະຢູ່ບົກມິດລູກ (ນານລູກນອກພິກ). ໃນເມື່ອທີ່ບົກມິດລູກຍຶດ- ຍຽດອອກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບ. ຖ້າວ່າການຖືພາຫາກໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ທ່ານບົກມິດລູກຈະ ແຕກ ແລະມີເລືອດອອກ. ກໍລະນີນີ້ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ເລືອດອາດຈະໄຫຼຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະທ່ານອາດຈະເສຍຊີວິດ.



ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ

ນອກຈາກບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວນັ້ນ, ຍັງມີສັນຍານອັນຕະລາຍຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອີກ ເຊິ່ງມັນອາດຈະ ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດມີບັນຫາໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ ແລະຄວນຈະໄປຫາ ອສບ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າຕໍ່ໄປ.

ອາການຕ່າງໆມີດັ່ງນີ້:

- ⊗ ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນເພຍຫຼາຍ
- ⊗ ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
- ⊗ ເປັນໄຂ້ ຫຼື ເຈັບຫົວ ແລະ ນິວຕາ
- ⊗ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ
- ⊗ ມີ ແລະ ໜ້າບວມ

ອາການຂອງນານລູກນອກພິກ:

- ⊗ ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ
- ⊗ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍຂ້າງດຽວ
- ⊗ ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ
- ⊗ ຮູ້ສຶກອິ່ນວຽນ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ເປັນລົມ.



ເຈັບທ້ອງຂ້າງດຽວ ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມ ວ່າມີບັນຫາກ່ຽວ ກັບການຖືພາສະ ເໝີໄປ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໄປໂຮງໝໍທີ່ໄກ້ທີ່ສຸດ
2. ເຈັບແຮງໆ ເທື່ອເຈັບເທື່ອເຊິ່ງ (ທ້ອງປັ້ນ) ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດອາດຈະແມ່ນອາ ການກຽມຫູ (ການຫຼຸດລູກ)
3. ເຈັບແຮງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ກໍລະນີນີ້ອາດຈະແມ່ນແຮ່ກຽມຈະ ໂຄະອອກຈາກມິດລູກ. ອາການນີ້ອັນຕະລາຍຫຼາຍເຈົ້າອາດເສຍຊີວິດຍ້ອນ ຖ້າເກີດກໍລະນີແບບນີ້ໃຫ້ໄປໂຮງໝໍທີ່ໄກ້ທີ່ສຸດ.
4. ເທື່ອເຈັບເທື່ອເຊິ່ງ ໃນລະຫວ່າງ ເດືອນທີ 7 - ທີ 8 ອາດຈະຊີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເດັກອາດຈະ ເກີດກ່ອນກຳນົດ.

ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ

1. ມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນ ໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ອາດຈະເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແຕ່ຖ້າມີອາການ ເຈັບ ແລະເລືອດອອກເລັກນ້ອຍ, ອາດຈະແມ່ນນານລູກນອກພິກ, ເຊິ່ງມັນມີອັນຕະລາຍ ຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຂຶ້ນໆ ຫຼາຍກວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ທ່ານອາດຈະຫຼຸ ລູກ.
2. ມີເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະທ້າຍຂອງການຖືພາ. ມີເລືອດໄຫຼ ຫຼັງຈາກຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນ ໝາຍ ຄວາມວ່າ ມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນກັບແຮ່ແລ້ວ. ທັງເຈົ້າ ແລະ ລູກຢູ່ໃນທ້ອງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ໄປໂຮງໝໍທີ່ໄກ້ທີ່ສຸດ.
- ⊗ ໃນໄລຍະເດີນທາງໃຫ້ນອນຫງາຍ, ຍົກຕີນຂຶ້ນສູງ.
- ⊗ ບໍ່ຄວນເອົາອັນໃດທັງໝົດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.

ເປັນໄຂ້

ມີໄຂ້ສູງ, ໂດຍສະເພາະມີອາການລັ່ນ, ເຈັບຕີນຕົວ ແລະ ເຈັບຫົວແຮງ ອາດຈະແມ່ນພະ ຍາດນາລາເລຍ ເປັນຕົ້ນເຫດ. ການບິນປົວພະຍາດໄຂ້ນາລາເລຍຂຶ້ນຢູ່ກັບທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າ ອາໄສຢູ່. ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸສາລາທີ່ໄກ້ທີ່ສຸດ ຫຼື ໄປຫາໝໍປະຈຳບ້ານ.



ນຳສິ່ງຄົນເຈັບ ໄປໂຮງໝໍ!

ນີ້ ແລະ ໜ້າໃຄ່ບວມ ຫຼື ເຈັບຫົວຫຼາຍ ແລະ ນິວຕາ (ມານເປັນພິດ)



ການໃຄ່ບວມຂອງຂາ ແລະ ຂໍ້ຕີນສ່ຳໃດສ່ຳໜຶ່ງ ແມ່ນບົກກະຕິສ່ຳລັບການຖືພາ. ແຕ່ຖ້າວ່າໜ້າຕາ ແລະ ນິ້ໃຄ່ບວມນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງມານເປັນພິດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຈົ້າມີອາການເຈັບຫົວ, ນິວຕາ ແລະ ເຈັບທ້ອງໄປພ້ອມກັນ. ມານເປັນພິດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຊັກ ແລະ ທ້ອງເຈົ້າ ແລະ ລູກນ້ອຍອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງມານເປັນພິດ

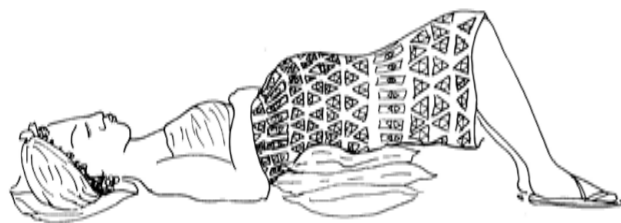
- ໜ້າ ແລະ ນິ້ໃຄ່ບວມ
- ວິນວຽນ
- ຄວາມດັນເລືອດ 160 /100 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ
- ເຈັບຫົວຫຼາຍ
- ເຈັບສຽບ, ເຈັບຈຸກກະເພາະ
- ນິວຕາ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າວ່າແມ່ມານ ມີສັນຍານອັນຕະລາຍໃດໜຶ່ງຂອງມານເປັນພິດ, ລາວຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອດ່ວນ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຜິດບົກກະຕິໃນເວລາທີ່ກຳລັງຈະເກີດ

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງຈະເກີດຢູ່ໃນທ່າກັ້ນ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ໃນໄລຍະກຳລັງຈະເກີດນັ້ນ, ເດັກບໍ່ສາມາດເກີດໄດ້ໂດຍບາສະຈາກການຜ່າຕັດ. (ເປີດເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະກວດທ່າຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ.)

ນອນຫງາຍກັບພື້ນເອົາໝອນ ຮອງກັ້ນຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມໃຫ້ກັ້ນສູງກວ່າຫົວ.



ໃນໄລຍະເດືອນສຸດທ້າຍຂອງການຖືພາ, ການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກອາດຈະເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍການນອນທ່ານີ້ເປັນເວລາ 10 ນາທີ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ເຮັດຫັດກາຍໃນທ່ານີ້ທຸກໆມື້ ໃນເວລາກະເພາະອາຫານຫວ່າງ, ຈົນກວ່າທ່າເດັກຈະປ່ຽນເປັນທ່າຫົວລົງຕໍ່າແລ້ວຈິ່ງເຊົາ. ທ່າຂອງເດັກຄວນຈະໄດ້ກວດເບິ່ງທຸກໆອາທິດ.

• ຖ້າວ່າການເກີດລູກກຳລັງຈະເລີ່ມແຕ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນທ່າຂວາງຢູ່ ແມ່ຜູ້ນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ສາມາດປ່ຽນທ່າເດັກໄດ້ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາລູກອອກໄດ້. ຖ້າບາສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໝໍ ຂ້ອນຂ້າງແນ່ນອນວ່າທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງຈະເສຍຊີວິດ.



ນຳສິ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ!

ຖ້າຫົວເດັກລົງຕ່ຳການເກີດຈະເປັນບົກກະຕິກວ່າ.

ທ່າຂອງເດັກທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ເດັກເກີດຍາກ ແລະ ອັນຕະລາຍ

	ເດັກຢູ່ໃນທ່າກັ້ນ	ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ	
	ຖ້າຫົວຂອງເດັກຢູ່ສູງ ການເກີດອາດຈະຍາກຂຶ້ນ. ສະນັ້ນ, ມັນຈະປອດໄພກວ່າຖ້າແມ່ໄປອອກລູກທີ່ໂຮງໝໍ	ຖ້າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ, ແມ່ຄວນຈະໄປອອກລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ລາວ ແລະ ລູກຂອງລາວຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ. ການເກີດຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໂດຍບາສະຈາກການຜ່າຕັດ.	

ສິ່ງສຳຄັນ: ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ ນອກຈາກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ແລະ ມີປະສົບການປ່ຽນທ່າຂອງເດັກສຳເລັດມາແລ້ວຈິ່ງເຮັດ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ມິດລູກສຶກຂາດ ແລະ ເປັນຜົນຮ້າຍແກ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

ຖ້າວ່າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ (ກ່ອນເດືອນທີ 8 ຫຼື ທີ 9)

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

ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດທ້ອງໄລຍະຖືພາ)

ຄວາມສໍາຄັນຂອງການກວດທ້ອງແມ່ນການແນ່ນອນເພື່ອຈະໄດ້ຊອກຮູ້ບັນຫາ ແລະແກ້ໄຂບັນຫາແຕ່ຫົວທີ່ກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຕະລາຍ. ການກວດທ້ອງແມ່ນການທີ່ດີນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການເຄື່ອງມືທີ່ມີລາຄາແພງ. ໝໍຕໍາແຍຫຼາຍໆຄົນ ແລະ ແພດຢູ່ສູນສາລາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ໄປກວດທ້ອງ 3 ເທື່ອ:

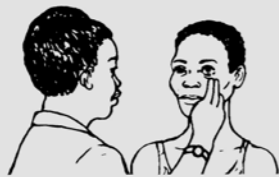
1. ທັນທີທີ່ຄິດວ່າຕົນເອງຖືພາ
2. ເມື່ອຖືພາໄດ້ປະມານ 6 ເດືອນ
3. ໜຶ່ງເດືອນກ່ອນຈະອອກລູກ.

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

ພິຫຍັງແດ່ທີ່ຕ້ອງກວດໃນໄລຍະກວດກ່ອນຄອດ

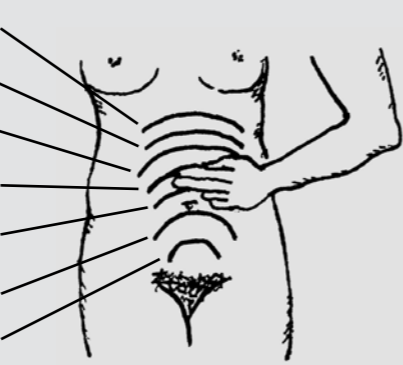
ໝໍຕໍາແຍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນຄວນກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້:

⊗ ກວດເບິ່ງເຍື້ອເນືອກຕາ ແລະ ປາຍນິ້ວມືເພື່ອຊອກຫາອາການຂາດເລືອດ



⊗ ກວດເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ແຕ່ລະເດືອນຕາມບົກກະຕິແລ້ວມິດລູກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເທົ່າກັບສອງນິ້ວມື. ເມື່ອຖືພາໄດ້ 4 ເດືອນ ມັນຈະຢູ່ໃນລະດັບຂອງສາຍປີ. ຖ້າວ່າມິດລູກນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ໂພດ ຫຼື ໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປ ມັນອາດຈະມີບັນຫາ.

- 9 ເດືອນ
- 8 ເດືອນ
- 7 ເດືອນ
- 6 ເດືອນ
- 5 ເດືອນ
- 4 ເດືອນ
- 3 ເດືອນ



⊗ ເບິ່ງມື ແລະ ໜ້າວ່າມີໃຄ່ບວນ ຫຼື ບໍ່?



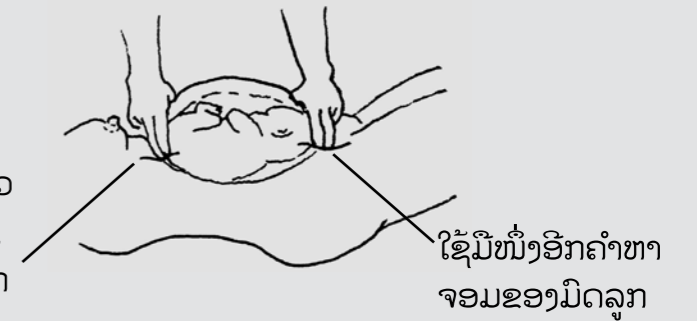
⊗ ແທກຄວາມດັນເລືອດ



ກວດທ່າຂອງເດັກ

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

1. ໃຫ້ແມ່ຫາຍໃຈອອກຍາວໆ ໃຊ້ສອງມື ເພື່ອຄຳເບິ່ງເດັກ



ໃຊ້ຫົວນິ້ວໄປ້ ແລະ ນິ້ວມືສອງນິ້ວບົບບ່ອນນີ້, ຢູ່ທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມມ

ໃຊ້ມືໜຶ່ງອີກຄຳຫາຈອມຂອງມິດລູກ

ກິ້ນຂອງເດັກຈະໃຫຍ່ ແລະກວ້າງກວ່າ...



ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າທາງເທິງໃຫຍ່ກວ່າກິ້ນຈຶ່ງຢູ່ເທິງ...



...ແລະຫົວຂອງເດັກຈະແຂງແລະມົນກວ່າ

...ແລະຖ້າກິ້ນລົງລຸ່ມ,ທາງລຸ່ມຈະກວ້າງ ແລະໃຫຍ່ກວ່າ

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

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

ຖ້າວ່າກິ້ນຂອງເດັກຖືກຍູ້ໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆ, ໝົດຕົນຕົວຂອງລາວຈະຕົງໄປນຳກັນ.



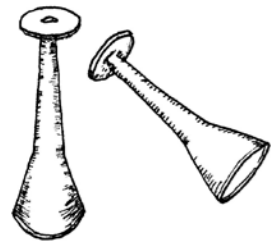
ແຕ່ຖ້າຍູ້ຫົວໄປທາງຂ້າງຄ່ອຍໆມັນຈະຂົດເຂົ້າ ແລະທາງຫຼັງຈະບໍ່ຕົງ.

ຖ້າເດັກຍັງຢູ່ສູງ, ເຈົ້າສາມາດຕົງຫົວເດັກເລັກນ້ອຍ ແຕ່ຖ້າມັນລົງຕ່ຳແລ້ວເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕົງມັນໄດ້.

ລູກຜູ້ທຳອິດອາດຈະລົງຕ່ຳສອງອາທິດກ່ອນຄອດລູກ. ລູກຜູ້ທີສອງ ຫຼື ຜູ້ຕໍ່ໆໄປສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ລົງຕ່ຳຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ.



ການກວດທ້ອງ
ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດ
ສິນໃຈໄດ້ວ່າຈະ
ເກີດລູກຢູ່ໃສດີທີ່
ສຸດ ເກີດຢູ່ເຮືອນ,
ຢູ່ສຸກສາວາ ຫຼື ຢູ່
ໂຮງໝໍ.



ເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານກະກຽມເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ສໍາລັບການຖືພາ ແລະ ການເກີດຄັ້ງນີ້. ນາງຜະດູງຄັນຈະສາມາດກວດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເໝືອນກັນ:

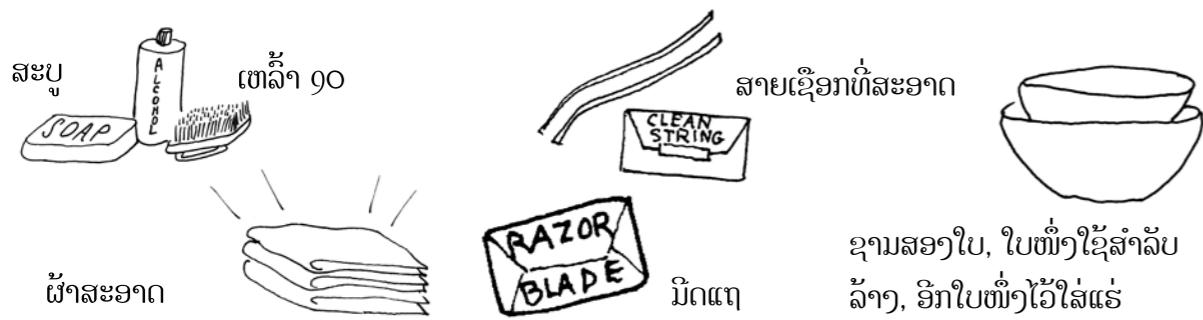
- ແນ່ໃຈວ່າແມ່ນານຜູ້ນັ້ນໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ ແລະ ລາວຈະແນະນຳກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງກວ່າ, ໃນກໍລະນີຈຳເປັນ.
- ເອົາຍາທາດເຫຼັກ ແລະ ອາຊິດໂຟລິກໃຫ້ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດເລືອດ.
- ກວດກາເບິ່ງວ່າ ແມ່ມີສຸຂະພາບດີບໍ່ ແລະ ລູກຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິບໍ່.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍົກໃຫ້ແມ່. ພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເອົາຢາກັນພະຍາດມາລາເລຍໃຫ້ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນມີການລະບາດຂອງພະຍາດນີ້.
- ກວດເບິ່ງເຊື້ອເຮັດສໄອວີ ແລະ ເຊື້ອການະໂຣກ ພ້ອມດ້ວຍພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນອື່ນໆ.

ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າເດັກໃນທ້ອງສົມບູນ ຫຼື ບໍ່, ໝໍຕໍາແຍອາດຈະຜັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ. ເມື່ອລາວຽງຫຼືໃສ່ທ້ອງແມ່ນານລາວອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຕິຂອງຫົວໃຈ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດໄ້ແຍກໄດ້ວ່າ ແມ່ນສຽງຫົວໃຈຂອງແມ່ ຫຼື ຂອງລູກ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງຜັງສຽງຫົວໃຈຂອງເດັກ (fetoscope) ຈະໄດ້ຍິນດີກວ່າ. ອາການໜຶ່ງທີ່ສະແດງວ່າເດັກແຂງແຮງແມ່ນຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ສຶກວ່າທຸກໆມື້ເດັກຈະເໝັ້ງ ຫຼື ວ່າໝໍຕໍາແຍເຫັນເອງໃນມື້ກວດ.

ການກະກຽມສໍາລັບການເກີດລູກ ແລະ ການເກີດ

ສິ່ງທີ່ຄວນກຽມພ້ອມກ່ອນເກີດ

ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະກຽມພ້ອມໄວ້ຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.



ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສໍາລັບນາງຜະດູງຄັນ ຫຼື ໝໍຕໍາແຍຄວນມີ :

ໄຟສາຍ		ມືດຕັດປາຍມືນສໍາລັບຕັດແຮ່ກ່ອນການເກີດຂອງເດັກຈະສໍາເລັດ	
ເຄື່ອງຜັງສຽງຫົວໃຈເດັກ		ເຂັ້ມ ແລະ ໃໝຍິບອະເຊື້ອ ສໍາລັບຫຍິບຊ່ອງຄອດບ່ອນທີ່ຂາດ	
ຖົງມືທີ່ອະເຊື້ອ ຫລື ຖົງຢາງ		ເຂັ້ມ ແລະ ຫລອດສິດຢາທີ່ອະເຊື້ອແລ້ວ	
ຫລອດຢາແອກໂກໂນວິນ ແອກໂກເມຕິຣນ ຫລື ອີກຊີໂຕຊິນຈຳນວນນຳ		ຢາໂບມັດເຕຕອາໄຊກະລິນ ຫລືເອຣິດໂຕຣໄມຊິນ ສໍາລັບຢອດຕາໃຫ້ເດັກ	
		ເປົ້າຢາງສໍາລັບດູດນໍ້າເມື່ອກອກຈາກບາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກ	

ແມ່ນເວລາທີ່ຄວນ:

- ວາງແຜນການຂອງການເດີນທາງໃນກໍລະນີທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ



ການຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ

ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາ, ໃຫ້ອ່ານເນື້ອໃນນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກເກີດແລ້ວ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະເກີດລູກໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຖ້າທ່ານກຳລັງຊ່ວຍແມ່ຍິງເກີດລູກ, ໃຫ້ທ່ານອອຍໃຈລາວເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ຍ້ານ. ຈົ່ງໄວ້ວ່າເດັກສ່ວນຫຼາຍເກີດຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ. ທຸ່ນທ່ຽງ ແລະ ເບີກບານ, ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເຊື່ອໝັ້ນໃນຄວາມສາມາດຂອງລາວທີ່ຈະເກີດລູກໄດ້.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

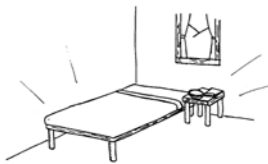
- ✦ ຕັດ ແລະຮັກສາເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສິ້ນ ແລະສະອາດ
- ✦ ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງເອງຕາມລິມ.
- ✦ ຮຽນຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກໃດມີຄວາມສ່ຽງເປັນພິເສດ ແລະຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ຖ້າວ່າແມ່ນແມ່ຍິງຈຳພວກນັ້ນ, ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄປອອກລູກຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.
- ✦ ຮຽນຮູ້ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກ ພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສິ່ງໂຮງໝໍຖ້າລາວມີອາການເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ✦ ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ ແລະ ມີຄວາມນັບຖື.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດຢ່າງປອດໄພໃຫ້ເຮັດ 3 ສະອາດ:

1. ລ້າງມື



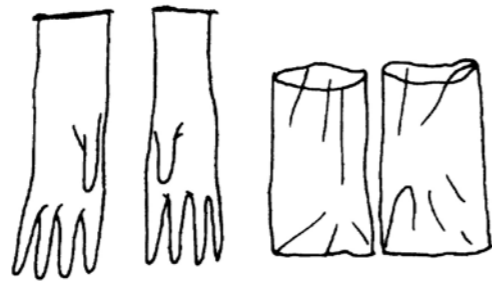
2. ອະນາໄມບ່ອນອອກລູກ



3. ອະນາໄມເຄື່ອງມືຕັດສາຍແຮ່



ສິ່ງສຳຄັນ: ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອເຮັດໄວວີ ແລະ ອັກເສບຕັບໂດຍ ການໃສ່ຖົງມືເວລາຊ່ວຍເກີດ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີຖົງມືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງເອົາ.



ບໍ່ຄວນກະທຳ:

- ✦ ຍ່າແຍ້ນ້ຳມື ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ການກວດວ່າປາກມີດລູກເປີດເທົ່າໃດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກອອກມາໄດ້, ແຕ່ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຊິມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງອີກ.
- ✦ ຍ່າເອົາຢາເລັ່ງ ຫຼື ຢາເຮັດໃຫ້ມີແຮງເບິ່ງຊະນິດໃດໆ ໃຫ້ແກ່ແມ່. ຢາເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໄດ້. (ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ມີດລູກບິນຄວນຈະນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດຢຸດໄຫຼ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມາແລ້ວ).
- ✦ ຍ່າບອກໃຫ້ລາວເບິ່ງກ່ອນທີ່ລາວຈະຜ່ອນ. ເມື່ອຮອດເວລາເດັກຈະເກີດອອກມາ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າປອດຖ່າຍໜັກ ແລະລາວຈະເລີ່ມເບິ່ງເອງ.
- ✦ ຍ່າຍິ້ມ ຫຼື ຍິ້ ທາງນອກຂອງມີດລູກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກສຶກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຮ່ອອກຈາກມີດລູກໄວເກີນໄປ. ທັງແມ່ ແລະລູກອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ການເກີດລູກ

ອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າລູກໄກ້ຈະເກີດແລ້ວ

ສາມອາການຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເກີດລູກໄກ້ມາເຖິງແລ້ວ ຫຼື ຈະເລີ່ມໃນບໍ່ເຊົ້ານີ້. ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີທັງໝົດພ້ອມກັນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຕາມລຳດັບທີ່ລຽງໄວ້.

1. ມີນ້ຳເມືອກໃສ ຫຼື ເປັນສີບົວໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ໃນໄລຍະຖືພາ, ປາກມີດລູກ ຖືກປິດດ້ວຍແຜ່ນເຍື້ອເມືອກໜາໆ, ຊຶ່ງ ປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ແລະມີດລູກຈາກການຊິມເຊື້ອຕ່າງໆ. ເມື່ອປາກມີດລູກຈະເປີດແຜ່ນເຍື້ອເມືອກນັ້ນຈະຖືກລະບາຍອອກ ແລະມີເລືອດບິນອອກມານຳເລັກນ້ອຍ.
2. ມີນ້ຳໃສງໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ. ຖືງນ້ຳຈະແຕກກ່ອນທີ່ການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼື ອາດຈະແຕກໃນໄລຍະໃດກໍໄດ້ໃນເວລາເກີດລູກ.
3. ອາການເຈັບ (ເຈັບບັ້ນ) ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນການເຈັບບັ້ນຈະເຈັບຫ່າງໆ 10 ຫາ 20 ນາທີ ເທື່ອໜຶ່ງ ຫຼື ບາງທີກໍດົນກວ່າ ການເຈັບບັ້ນຈະເຈັບຢ່າງຕໍ່ເໜືອໆ (ໄລຍະຫ່າງຂອງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຈະເທົ່າໆກັນ).

ຖ້າວ່າອາການອັນໃດໜຶ່ງຫາກເກີດຂຶ້ນ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານຄວນຈະກຽມພ້ອມເພື່ອການເກີດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດ:

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

ຂ້ອຍຈະໄປບອກ ນາງ ໂຮຢາໂຮສາ ວ່າເຈົ້າເລີ່ມເຈັບ ທ້ອງອອກລູກແລ້ວ



ສາມໄລຍະຂອງການເກີດລູກ

- ການເກີດລູກທຸກໆເທື່ອມີ 3 ໄລຍະ
- ໄລຍະທີ 1:** ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ການບິນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ປາກມີດລູກເປີດ ແລະຈະຈິບລົງເມື່ອປາກມີດລູກເປີດເຕັມທີ່. ຖ້າວ່າແມ່ນລູກຫົວສາວໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 10-20 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ບາງຄັ້ງຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ເມື່ອເກີດລູກຜູ້ຕໍ່ໄປ, ໄລຍະນີ້ຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 7-10 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ນັ້ນບໍ່ແມ່ນອນສະເໝີໄປ.
- ໄລຍະທີ 2:** ເລີ່ມຕົ້ນຕັ້ງແຕ່ປາກມີດລູກເປີດເຕັມທີ່ ແລະຈະຈິບລົງເມື່ອເດັກນ້ອຍອອກມັນແລ້ວ. ໄລຍະນີ້ຈະຍາກກວ່າໄລຍະທີ 1 ແລະມັນຄວນຈະໃຊ້ເວລາປະມານບໍ່ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.
- ໄລຍະທີ 3:** ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກທີ່ເດັກອອກມັນ ແລະຈະສິ້ນສຸດລົງເມື່ອແຮ່ອອກໝົດແລ້ວ.

ໄລຍະທີ 1: ບາກນິດລູກເບີດ

ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການເກີດລູກເບີດໄປດ້ວຍດີ, ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງ:



ການຍ່າງຊ່ວຍໃຫ້ມີດລູກເບີດ, ພ້ອມທັງຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບຫລຸດຜ່ອນລົງ ແລະ ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຮູ້ສຶກສະຫງົບດີ

1. ການເຈັບບັນທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອໃຊ້ເວລາດົນປານໃດ ແລະໄລຍະຫ່າງຂອງ ການບັນແຕ່ລະຄັ້ງດົນປານໃດ? 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 ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຕື່ມຂໍ້ “ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ”
2. ຖືງນ້ຳຂອງລາວແຕກແລ້ວບໍ່? ຖ້າແຕກແລ້ວ, ແຕກດົນປານໃດແລ້ວ. ຖ້າວ່າຖືງນ້ຳແຕກດົນກວ່າ 1 ມື້ ແຕ່ເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຕື່ມຂໍ້ (ຫຼັງຈາກຖືງນ້ຳແຕກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ແຕ່ການເກີດຍັງບໍ່ທັນເລີ່ມ)
3. ເດັກຢູ່ໃນທ່າຫົວ ຫຼື ບໍ່? ຄຳທ້ອງແມ່ ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ ຫຼື ທ່າກື້ນ ໃຫ້ທ່ານພາແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ທ່ານສາມາດໃຫ້ກຳລັງໃຈ ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ດ້ວຍການບອກລາວວ່າລາວ ເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ ແລະຊຸກຍູ້ລາວ.
 - ⊗ ໃຫ້ລາວທຳໂຕເຂັ້ມແຂງຫ້າວຫັນໄວ້
 - ⊗ ກິນອາຫານເບົາ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ກິນຂອງມັນ
 - ⊗ ດື່ມນ້ຳທີ່ມີລົດຫວານ ແລະນ້ຳຊາອຸ່ນ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວ
 - ⊗ ໄປຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ
 - ⊗ ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນເວລາທ້ອງບິ້ນ, ແລະຫາຍໃຈຕາມບົກກະຕິ ໃນລະຫວ່າງທີ່ທ້ອງບິ້ນ.
 - ⊗ ບໍ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງ ຈົນກວ່າລາວຈະມີຄວາມຍາກເບິ່ງຢ່າງແຮງ ຈຶ່ງໃຫ້ລາວເບິ່ງ.

ໄລຍະທີ 2: ເບິ່ງລູກອອກ

ອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າເຖິງເວລາເບິ່ງ (ໝາຍຄວາມວ່າບາກນິດລູກເບີດເຕັມແລ້ວ)

- ⊗ ແມ່ຮູ້ສຶກຢາກເບິ່ງຫຼາຍ. ອາດຈະຮູ້ສຶກຄືປວດຖ່າຍໜັກ.
- ⊗ ໃນໄລຍະທ້ອງບິ້ນ ທ່ານສາມາດຈະເຫັນ ກິ້ນຂອງແມ່ຫງະອອກ ແລະທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກຢູ່ບາກນິດລູກ. ທ່ານອາດຈະເຫັນຫົວຂອງເດັກບິ້ນຫຼັງເຂົ້າທາງໃນ, ໃນລະຫວ່າງທ້ອງບິ້ນຢູ່.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ຢູ່ນຳຜູ້ເປັນແມ່ຕະຫຼອດ ແລະປອບໃຈລາວ ວ່າທັງລາວ ແລະລູກເຮັດໄດ້ດີແລ້ວ.
- ⊗ ການບັນແຕ່ລະເທື່ອຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ຍາກເບິ່ງອອກແຮງໆ. ເມື່ອເວລາທີ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກເບິ່ງ, ໃຫ້ລາວຫາຍໃຈເລິກໆ ແລ້ວເບິ່ງຄືກັບລາວເບິ່ງເວລາຖ່າຍໜັກ, ແຕ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງໝົດແຮງຂອງລາວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າການເບິ່ງສຽງຄາງຍາວໆ ອອກມາຊ່ວຍລາວເບິ່ງໄດ້.
- ⊗ ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປດ້ວຍດີ ແລະກຽມພ້ອມສຳລັບການເກີດ.
- ⊗ ຖ້າວ່າແມ່ຫາກເບິ່ງມາໄດ້ສອງຊົ່ວໂມງແລ້ວ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມ



ເວລາຫົວຂອງເດັກອອກ

ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນໄລຍະທ້ອງບິ້ນກໍ່ຕາມ, ເມື່ອເຫັນຫົວເດັກຢູ່ຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ນັ້ນແມ່ນເວລາທີ່ຫົວເດັກຈະອອກ.

1. ບອກໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງແຮງຫຼາຍ, ແຕ່ໃຫ້ເບິ່ງຄ່ອຍໆ.
2. ບ່ອຍໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຄ່ອຍໆອອກ ໃນຂະນະທ້ອງບິ້ນ, ເພື່ອບັງກັນບໍ່ໃຫ້ໜັງຂອງແມ່ສຶກຂາດ.
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວເດັກອອກມັນແລ້ວ ໃຫ້ເຊັດປາກ ແລະດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.

ໃນເວລາອອກລູກ, ບ່ອຍໃຫ້ແມ່ເລືອກທ່າທີ່ລາວຮູ້ສຶກສະບາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບລາວເອງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີນາແລ້ວທີ່ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ແມ່ນານນອນຫງາຍ ເພື່ອເກີດລູກ, ແຕ່ທ່າເຫຼົ່ານັ້ນມັກຈະເປັນທ່າທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ສຳລັບການເກີດລູກ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວທົດລອງທ່າຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍເຫັນວ່າທ່າຄູ່ເຂົ້າ, ນັ່ງຢ່ອງຍັ້ ຫຼື ນັ່ງເທິງ ເບິ່ງລູກອອກງ່າຍກວ່າ.

ຄູ່ເຂົ້າ

ນັ່ງຢ່ອງຍັ້

ນັ່ງເທິງ

ຕອນນີ້ໃຫ້ເບິ່ງແຮງໆ

ຕອນນີ້ຢ່າໃຫ້ເບິ່ງແຮງ

ໂດຍທົ່ວໄປເດັກຈະຂວ້າໜ້າລົງ

ຫລັງຈາກນັ້ນເດັກຈະບິ້ນໜ້າໄປທາງຂ້າງເພື່ອໃຫ້ບ່າອອກ

ເວລາບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ:

1. ຄ່ອຍໆຮັບຫົວຂອງເດັກແລ້ວຍ້າຍໄປທາງຫຼັງຂອງແມ່ (ໃຫ້ຫ່າງອອກຈາກທ້ອງແມ່) ເຮັດແນວນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກອອກ. ເດັດຂາດຢ່າດີ ຫຼື ບິດຫົວຂອງເດັກ.
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນຮ່າງກາຍສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງເດັກຈະອອກຢ່າງງ່າຍດາຍ. ໃຫ້ກຽມຮັບເດັກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກຕົກ.

ບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່

ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ສົມບູນຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ, ຕິງແຂນ ແລະຂາ ແລະຮ້ອງໄຫ້ທັນທີ.

ການບົວລະບັດເດັກເກີດໃໝ່ມີດັ່ງນີ້:

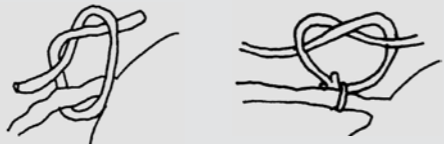
- ເຊັດປາກ ແລະ ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກງ່າຍ ໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຕ່ຳກວ່າຕີນຕົວຂອງລາວ. ຖ້ານ້ຳເມືອກຫຼາຍໃຫ້ໃຊ້ເປົ້າສຳລັບດູດ.
- ອັ້ມເດັກໃຫ້ແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ໃຫ້ທັງສອງຄົນຕັ້ງຜ້າທັນທີ ເພື່ອເດັກຈະໄດ້ອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່ຂອງລາວທັນທີ. ເວລາທີ່ເດັກດູດນົມ, ມີດລູກຂອງແມ່ຈະຮັດເຂົ້າ ແລະເລືອດຈະຍຸດໄຫຼ. ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກໄວເໝືອນກັນ.
- ມັດ ແລະຕັດສາຍແຮ່ໃນເມື່ອມັນເປັນສີຂາວ ແລະເຊົາເຕັ້ນ ເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍົກ ເຊິ່ງແມ່ນພະຍາດອັນຕະລາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດ, ໃຫ້ຕັດສາຍແຮ່ໄກ້ກັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.



ການຕັດສາຍແຮ່

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

ມັດຮອບທຳອິດ



ຮອບທີ 2 ຂອງການມັດ

ມັດສາຍແຮ່ 2 ບ່ອນກ່ອນຕັດ. ສ່ຽງທີ່ເດັກຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍົກຈະຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າຕັດສາຍແຮ່ໄກ້ຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຫຼາຍ



2. ຕັດສາຍແຮ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງເຊືອກ 2 ເສັ້ນນັ້ນດ້ວຍມີດແຖດດອງໃໝ່. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຊ້ເຄື່ອງມືຊະນິດອື່ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນຖືກຕື່ມແລ້ວ 20 ນາທີ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກພະຍາດບາດທະຍົກ ແລະຊຶມເຊື້ອອື່ນໆ ທັງສາຍແຮ່ ແລະສິ່ງຂອງທີ່ແຕະຕ້ອງສາຍແຮ່ຕ້ອງສະອາດອີ່ຫຼີ. ຢ່າເອົາຝຸ່ນ ຫຼື ຂີ້ເສັດ ທາໃສ່ສາຍແຮ່ຂອງເດັກເດັດຂາດ.

ການບົວລະບັດຕາ

ພະຍາດໜອງໃນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດນີ້, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນຢອດຢາໃຫ້ເດັກພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ, ຢາຢອດຕາແຕຕຣາຊິກະລິນ 1% ເອຣິດໂຕຣມີຊິນ, ຫຼື ກະລໍລິມເພນີໂກນ.

ໄລຍະທີ 3: ແຮ່ອອກ

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

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຮ່ອອກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີຄື:

- ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ນຸ່ງຢ່າງຢູ່ແລ້ວເບິ່ງ. ຖ້າລາວເບິ່ງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ລາວເປົ່າແກ້ວ, ຈາມ ຫຼື ໂອກໄດ້.
- ບອກໃຫ້ແມ່ຖ່າຍເປົາ.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກດູດນົມ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລິ້ງຫົວນົມຂອງແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມີດລູກຂອງລາວປັ້ນ.
- ຖ້າອັນໃດກໍ່ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສັກຢາອີກຊີໂຕຊິນ 10 ມກຼີໃສ່ກ້າມ ຫຼື ຕື້ນຂາກໍ່ໄດ້.

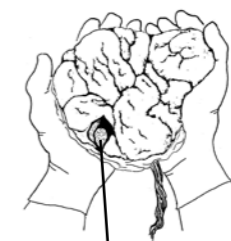
ກວດແຮ່:

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ແຮ່ຈະອອກມາໝົດ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຍັງມີຕ່ອນນ້ອຍໆຄ້າງຢູ່ມີດລູກ, ຊຶ່ງມັນອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ການຕົກເລືອດ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອຕໍ່ໄປ. ເພື່ອເບິ່ງວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໄດ້ອອກໝົດແລ້ວ ໃຫ້ກວດເບິ່ງເບື້ອງເທິງ ແລະລຸ່ມຂອງແຮ່, ແລະເບິ່ງແຜ່ນຫັ້ມຖືງນ້ຳ.

ຖ້າວ່າແມ່ຫາກມີອາການຕົກເລືອດ ຫຼື ອາດຈະມີບາງຊິ້ນສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງ ແລະ ແຜ່ນຫັ້ມຖືງນ້ຳຄ້າງຢູ່ທາງໃນ.



ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າແຜ່ນຫັ້ມທັງໝົດບໍ່ຂາດ. ທ່ານຄວນວາດພາບໃຫ້ມັນຕິດກັນຄືຖືງ.



ສ່ວນທີ່ຂາດຫາຍໄປ



ດຶງຮີມຕາເບື້ອງລຸ່ມລົງຢອດຢາຕາໃສ່ໃນນ້ອຍໜຶ່ງ. ເອົາຢາຕາຢອດໃສ່ທາງນອກຂອງຕາບໍ່ດີ.



ລິ້ງຫົວນົມສາມາດເຮັດໃຫ້ມີດລູກປັ້ນ ແລະ ຢຸດເຊົາເລືອດໄຫຼ.

ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວໃຫ້ເອົາມັນໃສ່ຊາມໄວ້ ແລະ ກວດເບິ່ງວ່າມັນອອກໝົດແລ້ວ.

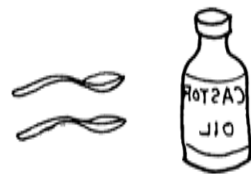
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະເກີດລູກ

- ⊗ ຖືງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ
- ⊗ ມີເລືອດໄຫຼອອກກ່ອນເດັກເກີດ
- ⊗ ນ້ຳມີສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ
- ⊗ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ
- ⊗ ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ
- ⊗ ແມ່ມີໄຂ້
- ⊗ ແມ່ເປັນຊັກ

ອັນຕະລາຍ:
ຢ່າສັກຢາເພື່ອກະຕຸ້ນການເກີດລູກ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກບັນແຮງໄພດ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກເສຍຊີວິດ.



ນຳສິ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ



ຖ້າຖືງນ້ຳແຕກແຕ່ການເກີດບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນ

ແມ່ຍິງທີ່ໄປຈະເລີ່ມເຈັບທ້ອງອອກລູກ, ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຖືງນ້ຳແຕກ. ຖ້າວ່າການເກີດລູກບໍ່ເລີ່ມຕົ້ນຫຼັງຈາກນີ້ໜຶ່ງ ແລະຄົນໜຶ່ງແລ້ວ, ທັງແມ່ ແລະເດັກໃນທ້ອງອາດຈະເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ⊗ ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງບໍ່ເອົາອັນໃດຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ລາວບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ, ເພາະມັນອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.
- ⊗ ຖ້າວ່າລາວເປັນໄຂ້, ນ້ຳທີ່ອອກມີກິ່ນເໝັນ, ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຕ້ານເຊື້ອທາງເສັ້ນເລືອດ. ເຖິງວ່າການເກີດລູກຈະເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວກໍຕາມ, ທັງແມ່ ແລະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ. ໃຫ້ສິ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍດ່ວນ.
- ⊗ ພະຍາຍາມໃຫ້ການເກີດລູກເລີ່ມຕົ້ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໄດ້ກິນນ້ຳມັນໝາກຮຸ່ງສາ 2 ບ່ວງແກງ, ລ້ຽງຫົວນົມໃຫ້ລາວ, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມຂອງແມ່ຜູ້ນັ້ນເປັນໄລຍະໆ ຈົນກວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຈະເລີ່ມ. ຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນອາດຈະມີຢາຕ້ານຊະນິດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນການເຈັບທ້ອງອອກລູກກໍເປັນໄດ້. ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກຍັງບໍ່ເລີ່ມເທື່ອ, ໃນຊ່ວງໄລຍະ 2-3 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະຖືກສົ່ງໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ

ຖ້າວ່າການເຈັບທ້ອງອອກລູກເລີ່ມແລ້ວ ແລະເດັກນ້ອຍເອົາແຂນອອກມາກ່ອນ, ແມ່ໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ກວດເບິ່ງທ່າຂອງເດັກໃນທ້ອງ ເດັກຢູ່ໃນທ່າຂວາງຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກໄດ້ເລີ່ມຂຶ້ນແລ້ວ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກຂາດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ແຮ່ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມີດລູກ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສິ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.

ເລືອດອອກກ່ອນເດັກຈະເກີດ

ນ້ຳທີ່ມີສີບົວອ່ອນ, ຫຼື ເປັນນ້ຳເນືອກ ແລະສີນ້ຳຕານທີ່ອອກໃນໄລຍະເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແມ່ນເລື່ອງບົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າວ່າເລືອດທີ່ໄຫຼອອກເປັນສີແດງສົດ, ອາດຈະແມ່ນແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກຈາກຜະໜັງມີດລູກແລ້ວ ຫຼື ແຮ່ອາດຈະກວມເອົາບາກມີດລູກໄວ້, ຊຶ່ງແມ່ນອາການທີ່ອັນຕະລາຍຫຼາຍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ນຳສິ່ງແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ສິ່ງນ້ຳທະເລເຂົ້າເສັ້ນເລືອດລາວໄວ້ເລີຍ.

ການເກີດລູກທີ່ຍາວນານ

ບັນຫາອາດຈະເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຈັບທ້ອງອອກລູກແຮງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່ານີ້ໜຶ່ງຄົນໜຶ່ງແລ້ວ ຫຼື ລາວໄດ້ເບິ່ງລູກໄດ້ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີສັນຍານໃດໆ ສະແດງວ່າເດັກຈະເກີດອອກມາ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າທ້ອງຂອງລາວຫາກຍັງບັນຫ່າງໆຢູ່ ແລະການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອຍັງເຈັບຢູ່ໃນໄລຍະສັ້ນໆຢູ່, ການເຈັບທ້ອງອອກລູກຂອງລາວຍັງບໍ່ທັນເຖິງໄລຍະທີ່ດີເທື່ອ. ລະດົມໃຫ້ລາວນອນ ພັກຜ່ອນ. ຖ້າວ່າລາວນອນບໍ່ໄດ້, ຂໍໃຫ້ລາວລ້ຽງຫົວນົມຕົນເອງ ແລະໃຫ້ລາວຍ່າງໃນໄລຍະທີ່ທ້ອງບັນຍຸ່ ເພື່ອໃຫ້ທ້ອງບັນແຮງຂຶ້ນ. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳ ແລະກິນອາຫານເບົາ. ໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາໃສ່ນ້ຳຕານ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ລາວມີແຮງຂຶ້ນ.

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຫາກເລື່ອຍຫຼາຍ, ຫຼື ລາວເຈັບທ້ອງອອກລູກມາດົນກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ລາວເບິ່ງມາແລ້ວ 2 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ນຳສິ່ງລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວອາດຈະຕ້ອງການຢາ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການເກີດລູກຂອງລາວ ຫຼື ລາວອາດຈະໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກກໍເປັນໄດ້.

ນ້ຳຄາວບາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ

ນ້ຳຄາວບາສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອາດຈະສະແດງວ່າເດັກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າຢູ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການເກີດລູກ ຫຼື ແມ່ຍິງບໍ່ທັນຊວນເບິ່ງເທື່ອດີທີ່ສຸດແມ່ນພາລາວໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ. ຖ້າວ່າການເກີດຢູ່ໃນໄລຍະສອງ ແລະເດັກກຳລັງຈະອອກຂໍ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບິ່ງແຮງເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກໄວໆ. ທັນທີທີ່ຫົວຂອງເດັກອອກມາໃຫ້ເຊັດບາກ ແລະ



ນຳສິ່ງແມ່ນານໄປໂຮງໝໍ



ແມ່ຍິງທີ່ເຈັບທ້ອງອອກລູກບໍ່ຄວນເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນສອງຄັ້ງ - ສຸພາສິດຈາກປະເທດ ນິເຊ



ດັງຂອງເດັກດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ດູດຂີ້ກະເທີ້ ແລະນ້ຳເນືອກອອກດ້ວຍໜ່ວຍຢາງສຳລັບດູດ. ເຮັດໃຫ້ຫົວເດັກລົງຕ່ຳກວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳເນືອກໄຫຼອອກງ່າຍ.

ແມ່ເປັນໄຂ້

ອາການໄຂ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊິມເຊື້ອ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

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

ຖ້າວ່າຄົງລາວຮ້ອນຫຼາຍ ແລະລາວສະບັ້ນໜາວ, ໃຫ້ພາລາວໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ລາວຕ້ອງການໆປົ່ນດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ໃຫ້ລາວກິນຢາອຳປິຊີລິນ 500 ມລກ ທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ສັກຢາ ເບີນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ 1.2 ລ້ານຍູນິດ ໃສ່ກິ້ນ ຫຼື ຕົ້ນຂາ ໃຫ້ລາວທຸກໆ 12 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າລາວຈະໄປຮອດໂຮງໝໍ.

ຊັກ, ຫຼື ໜ້າ ແລະມືໃຄ່ບວມຫຼາຍ (ມານເປັນພິດ)

ຖ້າວ່າຜູ້ເປັນແມ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະມີອາການຊັກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

- ເພື່ອປ້ອງກັນຫົວຂອງລາວໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດໜຶ່ງຮອງຫົວໃຫ້ລາວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ເຮັດໃຫ້ລາວນອນສະແດງກ້າຊ້າຍ. ແຕ່ຢ່າພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວເຊົາຊັກ. ເອົາຜ້າໜາໆຍັດເຂົ້າປາກລາວ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວກັດລິ້ນຕີນເອງ.
 - ໃຊ້ຜ້າເຍັນເຊັດໃຫ້ລາວ
 - ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ໄປຈັດການກ່ຽວກັບການນຳສິ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ.
- ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ, ເອົາຢາອັນໃດໜຶ່ງໃຫ້ລາວກິນເຊັ່ນ:
- ມາເຢຊອນຊູນຟາດ, 50% ສັກໃສ່ກິ້ນລາວເບື້ອງລະ 10 ມລ. ສັກຊ້ຳຕື່ມອີກທຸກໆ 4 ຊົ່ວໂມງ.
 - ຢາ ດີອາເຊບຳ

ແມ່ຍິງທີ່ຄົງອ່ຽນ ຊຶ່ງລາວອາດຈະ ພຽງແຕ່ຕ້ອງ ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍ ກວ່າເກົ່າເທົ່ານັ້ນ.



ນຳສິ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ

ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກນີ້ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳ ແນະນຳຈາກທ່ານ ໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບ ການຢາ.



ຈະໃຊ້ຢາ ດີອາເຊບຳແນວໃດ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນຊັກບໍ່ສາມາດກິນຢາເປັນເມັດໄດ້ ແລະຢາດີອາເຊບຳຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜິນປານໃດ ຖ້າສັກເຂົ້າກ້າມ ໃນໄລຍະທີ່ເປັນຊັກ. ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຢາ ດີອາເຊບຳຊະນິດສັກ ຫຼື ຊະນິດເມັດບິດໃຫ້ມຸ່ນ ປົນໃສ່ນ້ຳແລ້ວສິດເຂົ້າທາງຮູທະວານຂອງແມ່.

ນ້ຳຢາດີອາເຊບຳ.

ໃນການຊັກຄັ້ງທຳອິດ, ເອົາຢາດີອາເຊບຳໃຫ້ 20 ມລ. ຖ້າວ່າມີອາການ ຊັກຕື່ມອີກ ໃຫ້ເອົາຢານີ້ໃຫ້ຕື່ມອີກ 15 ມລ ຫຼັງຈາກການຊັກແຕ່ລະຄັ້ງ. ກ່ອນຈະເອົາຢາດີອາເຊບຳໃຫ້ຄົນເຈັບ, ທຳອິດດູດນ້ຳຢາກ່ອນ ແລະຫຼັງ ຈາກນັ້ນປິດເອົາເຂັມອອກ.



ໃຫ້ແມ່ໃຈວ່າເຂັມໄດ້ ຖືກຖອດອອກແລ້ວ



ຄ່ອຍໆຍິ້ມ ຊີແຮງເຂົ້າໃນຮູທະວານປະມານ 2 ນິ້ວ ແລ້ວສິດ ຢາເຂົ້າໃນຮູທະວານ. ປ່ອຍໃຫ້ຊີແຮງຢູ່ໃນຮູທະວານ ປະມານ 5 ນາທີ ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາທາງນອກ. ຖ້າມີນ້ຳ ຢາສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງໄຫຼອອກມາ, ເອົາຢາສິດເຂົ້າອີກ 5 ມລກ ກໍ່ໄດ້.

ຢາດີອາເຊບຳຊະນິດເມັດ.

ຖ້າທ່ານມີແຕ່ຢາດີອາເຊບຳຊະນິດເມັດ, ທ່ານສາມາດປິດມັນໃຫ້ລະອຽດແລ້ວປົນກັບນ້ຳ. ຜູ້ມາຈະບໍ່ລະລາຍ ໝົດ, ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງຄວນບິດຢາປະມານ 20 ມລກ. ເພື່ອເອົາຢາຊະນິດເມັດເຂົ້າໃຫ້ປິດເຂັມອອກ, ແລ້ວດູດເອົານ້ຳທີ່ ປົນກັບຢາ ແລະ ສິດເຂົ້າໃນຮູທະວານຄືກັບວິທີຂ້າງເທິງ.

ການເກີດລູກຍາກ

ສາຍແຮ່ອອກກ່ອນເດັກ

ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ອອກກ່ອນຫົວເດັກ, ມັນຈະຖືກໜີບໂດຍຫົວຂອງເດັກໃນເວລາທີ່ຫົວເດັກ ລົງຕ່ຳ. ເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະໜອງຖືກທຳລາຍຍ້ອນວ່າຂາດອົກຊີແຊນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ຖ້າວ່າເດັກກຳລັງອອກໄວ້ ແລະໄກ້ຈະເກີດແລ້ວ, ໃຫ້ແມ່ເບິ່ງແຮງໆເທົ່າທີ່ລາວຈະເຮັດ ໄດ້, ໃນທ່ານັ້ງຢ່າງຍິ່ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ.



ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ທັນອອກເທື່ອ, ໃຫ້ແມ່ນອນຂວ້າຄູ່ເຂົ້າໃສ່ ໜ້າເອິກ, ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລາວເບິ່ງ ແລະ ສິ່ງລາວໄປໂຮງໝໍ ເພື່ອ ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ.



ນຳສິ່ງແມ່ມານ ໄປໂຮງໝໍ

ເດັກອອກຄາຍບ່ອນບ່າ

ຖ້າວ່າເດັກໃຫຍ່ຫຼາຍ, ຫຼັງຈາກທີ່ຫົວອອກພື້ນແລ້ວ, ການເກີດອາດຈະຄາຍບ່ອນບ່າໄຫຼ່. ເດັກອ່ອນຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ເກີດມີຜົນຮ້າຍຖ້າວ່າເດັກບ່ອນໃນໄລຍະອັນໄວ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ແມ່ຍູ່ໃນທ່າຄານ ແລະ ໃຫ້ລາວເບິ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍບ່າໄຫຼ່ທີ່ຄາຍບ່ອນນັ້ນຈະລື່ນອອກ ແລະ ເດັກກໍ່ສາມາດເກີດໄດ້.
2. ຖ້າວ່າທ່າຄານຊ່ວຍບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ແມ່ນອນຫງາຍ ແລະ ຫຍັບແມ່ລົງຫາຕີນຕຽງ. ໃຫ້ລາວດຶງຫົວເຂົ້າຄືນຫຼັງຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວຈະ ເຮັດໄດ້, ແລະ ໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງອີກຍູ້ກະດູກຂະໂມນຂອງລາວ. ໃຫ້ແມ່ເບິ່ງແຮງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ້ອງລາວບິ້ນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
3. ຖ້າວ່າເດັກຍິ່ງບ່ອນ, ບ່ອນມືຂອງທ່ານໄປຕາມລຳຄໍຂອງເດັກຈົນກວ່າຈະແຕະຖືກແຜ່ນຫຼັງຂອງເດັກ. ຍູ້ບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຂອງເດັກໄປທາງໜ້າໃນເວລາທີ່ແມ່ກຳລັງເບິ່ງ ແລະ ທ້ອງກຳລັງບິ້ນ.



ຢ່າພະຍາຍາມຍູ້ເດັກອອກ, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດ ຫຼື ເປັນການກະທົບແກ່ເດັກ.

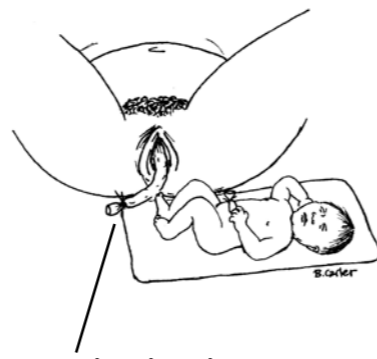


ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ: ຢ່າໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຍູ້ຈອມເບື້ອງເທິງຂອງມິດລູກ, ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມິດລູກແຕກ.

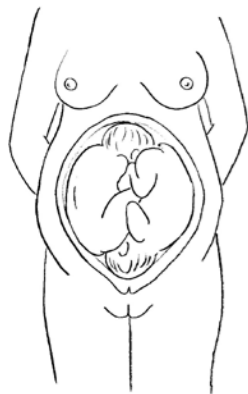
ລູກຜາແຜດ

ໃນເມື່ອແມ່ມານຜູ້ໜຶ່ງມີລູກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບລາວແມ່ນໄປເກີດລູກຢູ່ສູກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ສ່ວນຫຼາຍເດັກຜູ້ໜຶ່ງໃນຈຳນວນແຜດມັກຈະຢູ່ໃນທ່າຜິດປົກກະຕິ, ຫຼື ອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງຈາກເກີດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຄວາມຈຳເປັນຈະຕ້ອງຊ່ວຍເກີດເດັກຜາແຜດສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດມີດັ່ງນີ້:

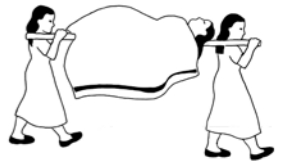
1. ເອົາເດັກຜູ້ທຳອິດອອກຄືດັ່ງທ່ານໄດ້ເອົາເດັກຜູ້ດຽວອອກຢ່າງປົກກະຕິ.
2. ເມື່ອທ່ານຕັດສາຍແຮ່ຜູ້ທຳອິດ ໃຫ້ມັດສາຍແຮ່ສິ້ນເບື້ອງທີ່ຕິດກັບແມ່ໃຫ້ດີ, ຖ້າທ່ານມັດບໍ່ດີ ເດັກຜູ້ທີສອງອາດຈະເສຍຊີວິດ.



ມັດສິ້ນເບື້ອງນີ້ອີກ



3. ຢ່າເອົາຢາອັນໃດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນ.
4. ໃຫ້ລູກຜູ້ທຳອິດ ເລີ່ມດູດນົມແມ່, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີສອງເກີດ.
5. ແຜດຜູ້ທີສອງຄວນຈະເກີດໃນໄລຍະ 15 ຫາ 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກຜູ້ໜຶ່ງ. ຄຳຫາທ່າຂອງເດັກ. ຖ້າວ່າຜູ້ທີສອງຢູ່ໃນທ່າຂອງ, ທ່ານສາມາດຄ່ອຍໆ ບິ້ນເດັກໄດ້. ຖ້າວ່າບິ້ນເດັກຍາກໃຫ້ພາແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປໂຮງໝໍ.



ນຳສິ່ງແມ່ມານໄປໂຮງໝໍ

ສາຍແຮ່ພັນຄໍເດັກ

ບາງຄັ້ງສາຍແຮ່ກໍ່ຜັນຄໍເດັກ. ໂດຍທົ່ວໄປທ່ານສາມາດນາຍສາຍແຮ່ໄດ້ ແລະ ຍູ້ສາຍແຮ່ຜ່ານໄປທາງຫົວ ຫຼື ບ່າຂອງເດັກກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຮັດແໜ້ນ ຫຼື ກ້ຽວຫຼັງຂອງເດັກນຳອີກ ທ່ານສາມາດມັດສາຍແຮ່ຢູ່ສອງບ່ອນແລ້ວຕັດກໍ່ໄດ້, ໂດຍນຳໃຊ້ສາຍເຊືອກ ແລະ ມິດຕັດທີ່ສະອາດ. ລະວັງຢ່າໃຫ້ບາດເດັກ ຫຼື ຜູ້ເປັນແມ່.



ເກີດທ່າກິ້ນ

ການເກີດທ່າກິ້ນ ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກເກີດເອົາກິ້ນອອກກ່ອນ. ຖ້າແມ່ນລູກຫົວສາວ, ໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ຖ້າລາວເກີດລູກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນ ຜູ້ຊຳນານມາຊ່ວຍລາວຢູ່ເຮືອນ.



ເລືອດອອກຫຼາຍ (ຕົກເລືອດ)

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



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຮັບດ່ວນ
2. ໃນໄລຍະລໍຖ້າໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼກ່ອນທີ່ແຮ່ອອກ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ⊗ ຂໍໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນນັ່ງຢ່າງຍ້ອຍແລ້ວເບິ່ງເອົາແຮ່ອອກ.
- ⊗ ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເປົາ.
- ⊗ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມແມ່, ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວ ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູດນົມໃຫ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມິດລູກບິ້ນ ແລະ ຍູ້ໃຫ້ແຮ່ອອກ.
- ⊗ ຖ້າວ່າທ່ານມີຢາອີກຊີໂຕຊິນ ໃຫ້ທ່ານສັກເຂົ້າກ້າມກິ້ນ ຫຼື ກິກຂາໃຫ້ລາວ 10 ມລກ.



ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຊ່ວຍເກີດທ່າກິນ:

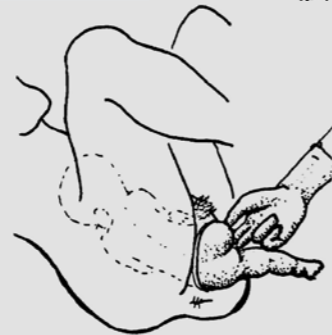
1. ຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເບິ່ງຈົນກວ່າຈະເຫັນກິນຂອງເດັກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ບາກມິດລູກ ເປີດເຕັມທີ່.



2. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຢືນຢູ່ໃນທ່າກິ່ງໂກະຢູ່ ຫຼື ຖ້າແມ່ບໍ່ສາມາດເຮັດທ່ານັ້ນໄດ້, ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຫຍິບກິນຂອງລາວມາສິ້ນຕຽງທັນທີທີ່ເຫັນກິນ ຫຼື ຂາຂອງເດັກອອກມາ.



3. ລະດົມໃຫ້ລາວເບິ່ງໃຫ້ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ເຫຼືອອອກມາຊ້າໆ.

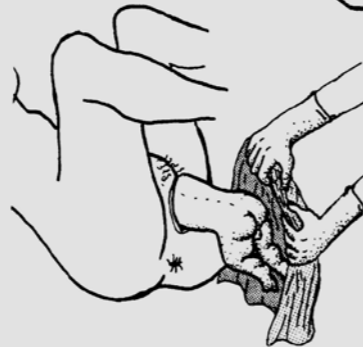


ສ່ວນຫຼາຍຂາຂອງເດັກນັ້ນກະຕຶກມາເອງ ແຕ່ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນແຍ່ມືເຂົ້າໄປໃນບາກມິດລູກແລ້ວຈັບມັນອອກມາ.

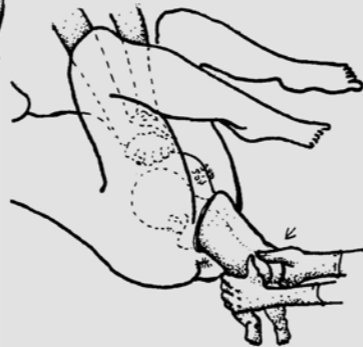
4. ຄ່ອຍໆມາຍສາຍແຮ່ເລັກນ້ອຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຕິງເຄັ່ງເກີນໄປເພື່ອເດັກອອກມາ. ຖ້າວ່າສາຍແຮ່ຍັງຢູ່ກ້ອງກະດູກຂະໂມນຂອງແມ່ໃຫ້ຍ້າຍສາຍແຮ່ໄປທາງຂ້າງບ່ອນທີ່ມີເນື້ອໜັງທີ່ອ່ອນນຸ່ມກວ່າ.



5. ເອົາຜ້າແຫ້ງສະອາດຕັ້ງຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮັບເດັກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈ ກ່ອນຫົວຈະອອກມາ. (ໃນຮູບຕໍ່ໆໄປພວກເຮົາຈະບໍ່ແຕ້ມຮູບຜ້າອ້ອມຕຸ້ນເດັກ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຫັນຮູບເດັກດີກວ່າແຕ່ໃນການເກີດຕົວຈິງແລ້ວ, ໃຫ້ຕຸ້ນເດັກ, ໃນເວລາທີ່ທ່ານຊ່ວຍເກີດ).



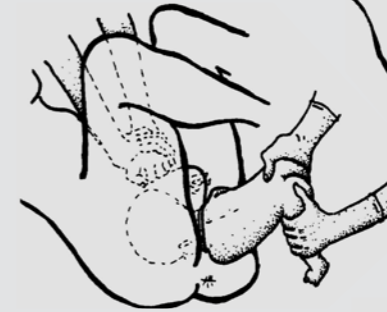
6. ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍອີກຜູ້ໜຶ່ງຍິ່ນກະດູກຂະໂມນຂອງແມ່ (ບໍ່ແມ່ນຍິ່ນທ້ອງ), ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກອອກ. ຄ່ອຍໆຈັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກລົງລຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ເບື້ອງເທິງອອກ. ເວລາຈັບເດັກໃຫ້ຈັບກະໂມກ ຫຼື ຂາຂອງເດັກ. ລະວັງຢ່າຍິ່ນຫຼັງ ຫຼື ທ້ອງຂອງເດັກເພາະອາດຈະກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງລາວ.



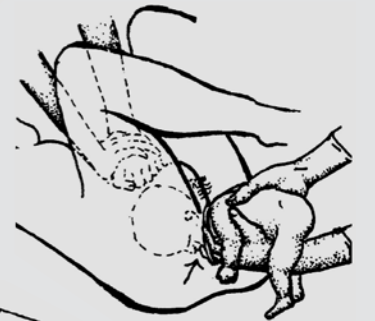
ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມືປ່ອມເຂົ້າໄປຕາມບ່າໄຫຼ່ຂອງເດັກ ເພື່ອຄວ້າຈັບແຂນຂອງລາວລົງຈົນ ກວ່າບ່າໄຫຼ່ຂ້າງເທິງຈະອອກພິ້ນ.



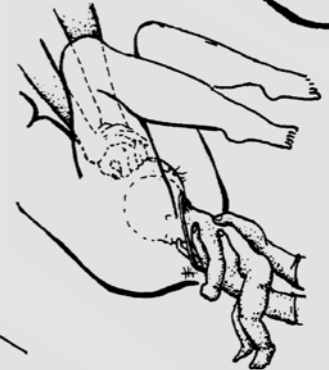
7. ຄ່ອຍຍົກເດັກຂຶ້ນເພື່ອເອົາບ່າທາງລຸ່ມອອກ.



8. ຮອດຂັ້ນນີ້, ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງບິນໜ້າລົງຫາກະໂມກຂອງແມ່. ທ່ານອາດຈະເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງຮັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄວ້, ປ່ອມນ້ຳມືຂອງທ່ານເຂົ້າບາກຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ຫົວຂອງເດັກຢູ່ໃນທ່າພັບ, ເພາະວ່າເວລາທີ່ຄາງພັບຢູ່ນັ້ນມັນຜ່ານກະດູກກະໂມກງ່າຍກວ່າຫຼາຍ.



9. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຕໍ່າລົງ ຈົນກວ່າທ່ານຈະເຫັນຮ່ອງເສັ້ນຜົມຢູ່ທາງຫຼັງຄໍ. ຢ່າດຶງເດັກນ້ອຍ! ຢ່າກິ່ງຄໍຂອງເດັກ ເພາະວ່າມັນອາດຈະຫັກ.



10. ຮັກສາປະຄອງຫົວຂອງເດັກໃຫ້ພັບຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຍົກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໜ້າອອກ. ປ່ອຍຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ກ່ອນ.



11. ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະຜ່ອນຄາຍ, ເຊົາເບິ່ງ ແລະໃຫ້ຫາຍໃຈຍາວໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອອກ. ຫົວເບື້ອງຫຼັງຂອງເດັກຄວນຈະອອກຊ້າໆ. ຖ້າວ່າມັນອອກໄວໂພດ, ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼຢູ່ສະໝອງ ແລະ ເດັກກໍຈະເສຍຊີວິດ ຫຼື ສະໝອງອາດຈະຖືກກະທົບກໍ່ເປັນໄດ້.



ຖ້າວ່າແມ່ຜູ້ນັ້ນຫາກອ່ອນເພຍຫຼາຍບໍ່ສາມາດເບິ່ງເອົາແຮ່ອອກດ້ວຍຕົວລາວເອງ ຫຼື ວ່າເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍ ຈົນລາວສະຫລົບ, ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໃຫ້ລາວ. ນຳໃຊ້ເຕັກນິກນີ້ສະເພາະໃນເວລາທີ່ທ່ານ ເຫັນວ່າ ຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານອິດຊອກຫາອາການທີ່ບົ່ງບອກວ່າແຮ່ໄດ້ໂຄະອອກ ແລ້ວ.

1. ເອົາເສັ້ນເຊືອກສະອາດມັດສາຍແຮ່ທ່າງຈາກຊ່ອງຄອດໜຶ່ງຜາມື.
2. ເອົາມືເບື້ອງໜຶ່ງວາງໃສ່ທາງເທິງຂອງກະດູກຂະໂມນຂອງແມ່. ລໍຈົນກວ່າມີດລູກຂອງລາວຈະບິ້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກ ນັ້ນຈຶ່ງດູກຂະໂມນຂຶ້ນໄປທາງຫົວຂອງລາວໄປໜ້າ ແລະຫຼັງ.
3. ຖ້າວ່າເຊືອກທີ່ມັດຢູ່ສາຍແຮ່ນັ້ນຫາກຕິງໄປຕາມແມ່, ອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າແຮ່ຍັງຕິດມີດລູກຢູ່. ນຳສິ່ງແມ່ຜູ້ ນັ້ນໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ. ຖ້າວ່າເຊືອກຫາກບໍ່ຕິງ, ແຮ່ອາດຈະໂຄະອອກ ແລະຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດ ທົດລອງຊ່ວຍເອົາແຮ່ອອກໄດ້.
4. ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຈັບສິ້ນສາຍແຮ່ (ຜ້າທີ່ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດຊ່ວຍໄດ້) ແລະ ຄ່ອຍດຶງຊ້າໆ ແລະ ແໜ້ນໆ. ຢ່າ ດຶງແຮງ, ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າແຮ່ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍລົງ, ໃຫ້ຢຸດທັນທີ.
5. ເມື່ອແຮ່ອອກແລ້ວ, ໃຫ້ນວດຖາຈອນມີດລູກ ດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມີດລູກແຂງຕົວໃນ ເວລາດຽວກັນໃຫ້ຍູ້ທາງລຸ່ມຂອງມີດລູກດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທ່ານ.
6. ສິ່ງນ້ຳທະເລທາງເສັ້ນ ຫຼື ທາງຮູທະວານ

ຖ້າວ່າແຮ່ບໍ່ອອກ ແລະເລືອດຍັງສືບຕໍ່ໄຫຼຢູ່ ໃຫ້ສິ່ງແມ່ຜູ້ນັ້ນໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

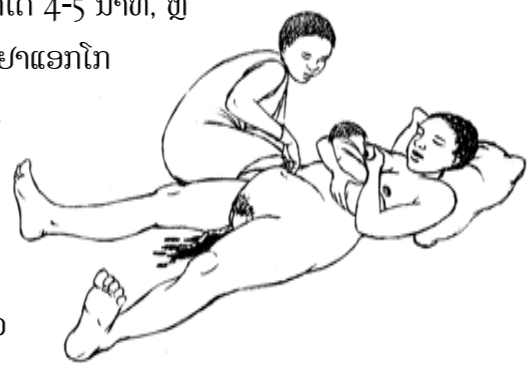


ສິ່ງຫົວນິມສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ມີດລູກບິ້ນ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.

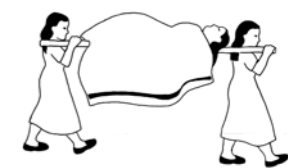
ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກນີ້ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳ ແນະນຳຈາກທ່ານ ໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບ ການຢາ.

ຖ້າວ່າເລືອດເລີ່ມໄຫຼຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຄື:

- ບອກໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນຖ່າຍເບົາ.
- ປ່ອຍໃຫ້ລາວນອນຫງາຍ ແລະເອົາເດັກດູດນົມຂອງລາວ. ຖ້າວ່າເດັກບໍ່ດູດ, ພະຍາ ຍາມລ້ຽງຫົວນິມຂອງລາວ, ເພື່ອໃຫ້ມີດລູກບິ້ນ ແລະໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ.
- ນວດຈອນມີດລູກ, ຢູ່ບໍລິເວນສາຍປີຂອງລາວ ຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກວ່າມີດລູກແຂງຕົວ. ສືບຕໍ່ນວດຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າວ່າມີດລູກບໍ່ບິ້ນຫຼັງຈາກນວດໄດ້ 4-5 ນາທີ, ຫຼື ເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ແມ່ຜູ້ນັ້ນກິນຢາແອກໂກ ເມຕຣິນ (ergometrine) 0.2 ມລກ, ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ຊະນິດສັກ ໃສ່ກ້າມກີ້ນ ຫຼື ຕີນຂາ, ປະມານ 0.5 ມລກ. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງສືບ ຕໍ່ໄຫຼອອກ ຫຼັງຈາກໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວ 10 ນາທີ, ໃຫ້ເອົາຢາຊະນິດນີ້ ໃຫ້ລາວອີກຕື່ມໃນປະລິມານເທົ່າເດີມ.



ຖ້າວ່າເລືອດຍັງໄຫຼຢູ່, ໃຫ້ພາລາວສົ່ງສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສິ່ງສະມາຊິກໃນ ຄອບ ຄົວຂອງລາວ 2 ຄົນໄປນຳ ເພື່ອວ່າໃນກໍລະນີຈຳເປັນຈະໄດ້ເອົາເລືອດອອກໃຫ້ລາວ. ໃນຂະ ນະດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຊັກ.



ນຳສິ່ງໂຮງໝໍ

ອາການອັນຕະລາຍທີ່ເກີດກັບເດັກ ໃນເວລາເກີດ

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ

ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນ 9 ເດືອນ ຖືວ່າເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກລ ແມ່ນເດັກທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເກີນໄປ. ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການບົວລະບັດ ພິເສດ.

ການບົວລະບັດ:

1. ຫຼັງຈາກເກີດເຊັດຕົນຕົວໃຫ້ເດັກທັນທີດ້ວຍຜ້າອຸ່ນໜາ ແລະສະອາດ.
2. ເອົາເດັກເປື້ອຍກາຍວາງໃສ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່, ເອົາຜ້າຫຸ້ມຕີນຕົວ ແລະຫົວຂອງ ເດັກນຳ.
3. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງກິນນົມຢ່າງນ້ອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.
4. ຢ່າອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ, ຕ້ອງຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບອຸ່ນ.



ຮັກສາເດັກໃຫ້ອົບ ອຸ່ນ ແລະ ແຫ້ງ.

ເດັກນ້ອຍບໍ່ຫາຍໃຈ

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

☞ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

ອະນາໄມປາກ ແລະດັງຂອງເດັກ, ພ້ອມທັງຮຸກຮູ້ຫຼັງ ແລະຜ່າຕິນຂອງເຂົາ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈ, ໃຫ້ເຮັດການຊ່ວຍຫາຍໃຈຄື:

1. ໃຫ້ເດັກນອນຫງາຍຢູ່ພື້ນທີ່ແຂງ ເຊັ່ນ ໂຕະ ຫຼື ພື້ນເຮືອນ.
2. ເປີດຄໍຂອງເດັກ ໂດຍການແຫງນຫົວເດັກເລັກນ້ອຍ.
3. ອ້າບາກຂອງທ່ານກວມໃສ່ປາກ ແລະດັງຂອງເດັກ, ແລ້ວເປົ່າລົມເຂົ້າຄ່ອຍໆ. ເປົ່າລົມເຂົ້າປະມານ 30 ຄັ້ງຕໍ່ນາທີ (ຊຶ່ງອາດຈະໄວກວ່າການຫາຍໃຈຂອງທ່ານເລັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ທ່ານພັກຜ່ອນ). ປ່ອຍໃຫ້ເດັກຫາຍໃຈອອກຢູ່ລະຫວ່າງການເປົ່າລົມເຂົ້າແຕ່ລະຄັ້ງ.
4. ທ້ອງ ແລະໜ້າເອິກຂອງເດັກຈະຕົງຂຶ້ນ ແລະແວບລົງຕາມຈັງຫວະການຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າວ່າທ້ອງຫາກຕົງຢູ່ຕະຫຼອດ, ໝາຍຄວາມວ່າລົມເຂົ້າກະເພາະຂອງເດັກບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຖົງບອດ. ທົດລອງປ່ຽນທ່າຫົວຂອງລາວ, ແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີສິ່ງໃດຄ້າງຕົ້ນຢູ່ຄໍຂອງລາວ .

ໜ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງຕົງຂຶ້ນ



ໜ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງຕົງແວບລົງ ລະຫວ່າງການເປົ່າແຕ່ລະຄັ້ງ



ສິ່ງສຳຄັນ: ປອດຂອງເດັກເກີດໃໝ່ບອບບາງຫຼາຍ. ຖ້າທ່ານເປົ່າແຮງຫຼາຍ ທ່ານອາດຈະທຳລາຍມັນ. ເປົ່າລົມຈາກຜັງແກ້ມ ບໍ່ແມ່ນຈາກເອິກຂອງທ່ານ.

ການບົວລະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງ ຈາກການເກີດລູກ

ການບົວລະບັດແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ເອົາລູກດູດນົມ, ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເລືອດເຊົາອອກໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ນອກນັ້ນ, ການກະທຳຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ທ່ານກໍ່ຄວນຈະເຮັດເໝືອນກັນ.

- ☉ ຄຳຫາມິດລູກຂອງແມ່, ຊຶ່ງມັນຄວນຈະບັນແຂງ ແລະ ມີນ ແລະຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັບສາຍບີຂອງລາວ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມິດລູກຍັງອ່ອນຢູ່ໃຫ້ບອກຜູ້ເປັນແມ່ຖ່າຍເບົາອອກ ແລະນວດຖູບໍລິເວນມິດລູກຈົນກວ່າມັນຈະແຂງ. ສືບຕໍ່ ກວດເບິ່ງມິດລູກວ່າມັນອ່ອນຍາມອີກບໍ່. ກວດເບິ່ງອາການເລືອດໄຫຼ. ສອນໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຝຶກການຄຳຫາມິດລູກດ້ວຍຕົນເອງ ແລະໃຫ້ລາວນວດຖ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນອ່ອນຍາມ.
- ☉ ເບິ່ງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ວ່າມີບ່ອນສຶກຂາດທີ່ຍາວ ຫຼື ເລິກບໍ່, ຫຼື ວ່າບ່ອນຂາດນັ້ນມີເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ, ຄວນຈະຊອກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຫຍິບເປັນມາຫຍິບໃຫ້ລາວ.
- ☉ ໃຫ້ລາວດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະກິນເຂົ້າຖ້າຫາກວ່າລາວຫິວ.

ການບົວລະບັດລູກນ້ອຍ

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເປັນແມ່ຮູ້ວ່າມັນຂອງລາວເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດສຳລັບລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢູ່ນຳແມ່ເພື່ອຈະໄດ້ດູດນົມ ແລະໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນ. ລະດົມໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ເອົາລູກຢູ່ນຳ ແລະອະນາໄມລູກນ້ອຍ ພ້ອມທັງເອົາລູກດູດນົມເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ລູກຈະດູດໄດ້.

ໃນໄລຍະອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ, ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກສີເຫຼືອງອ່ອນໄຫຼອອກຈາກຕາຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດເຊັດລ້າງຕາຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງທ່ານ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ ແລະຜ້າສະອາດຖ້າວ່າຕາຂອງເດັກຫາກໃຄ່ບວມ ແລະມີໜອງອອກຫຼາຍຄວນພາເດັກໄປໃຫ້ແພດກວດ.

ການບົວລະບັດສາຍແຮ່

ຮັກສາສິ້ນສາຍແຮ່ນັ້ນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະສະອາດ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດມັນດ້ວຍເຫຼົ້າ ແລະເຊັດໃຫ້ແຫ້ງທຸກໆຄັ້ງທີ່ປ່ຽນຜ້າອ້ອນ. ສາຍແຮ່ຈະກາຍເປັນສີດຳ ແລະຫຼິ້ນ, ພາຍໃນອາທິດທຳອິດ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປົກປິດມັນດ້ວຍອັນໃດທັງສິ້ນ, ນອກຈາກວ່າມີແມງວັນ ແລະຂີ້ຜຸ່ນຫຼາຍ ໃນກໍລະນີນີ້ໃຫ້ປິດດ້ວຍຜ້າສຳລິ ຫຼື ຜ້າສະອາດປິດໄວ້ຢ່າງຫຼິ້ນໆ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນວ່າ ຢູ່ບໍລິເວນອ້ອນສາຍບີມີສີແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງອອກ, ເດັກຜູ້ນັ້ນອາດຈະມີອາການຊຶມເຊື້ອ. ໃຫ້ພາເດັກໄປຫາແພດທັນທີ ເພື່ອບົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ.

ພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກເກີດໃໝ່

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດບາດທະຍັກຂອງເດັກອ່ອນ

- ມີວຕາ ເດັກມີໄຂ້
- ມີວຕາ ເດັກຮ້ອງໄຫ້
- ມີວຕາ ເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້
- ມີວຕາ ຕະຫຼອດ
- ມີວຕາ ຫາຍໃຈໄວ
- ມີວຕາ ຕົນຕົວຂອງເດັກແຂງ



ພາເດັກໄປໂຮງໝໍ

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

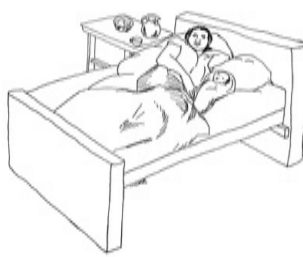
ພາເດັກນ້ອຍໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍທັນທີ. ຖ້າວ່າຈະໃຊ້ເວລາເດີນທາງຫຼາຍກວ່າ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອຈະຮອດໂຮງໝໍທ່ານສາມາດສັກຢາໃຫ້ເດັກໄດ້ ເຊັ່ນ ສັກຢາ ເບັນຊິນ ເປນີຊີລິນ 100,000 ຍູນິດໃຫ້ເດັກ.

ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການບົວລະບັດສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການບົວລະບັດຫຼັງເກີດເໝືອນກັນກັບເດັກ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍສົນໃຈນຳແຕ່ເດັກເກີດໃໝ່ ບາງຄັ້ງອາດຈະລືມຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່.

- ເພື່ອບ້ອງກັນການຊຶມເຊື້ອ, ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ຫຼື ເອົາອັນໃດອັນໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງລາວ.
- ລາວຄວນຈະໄດ້ຜັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດ.
- ລາວຄວນຈະຢູ່ຢ່າງສະອາດ, ອາບນ້ຳ ແລະລ້າງສ່ວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃຫ້ສະອາດ. ເວລາອາບນ້ຳບໍ່ໃຫ້ນຸ່ງແຊ່ນ້ຳ ພາຍໃນອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.
- ຜູ້ເປັນແມ່ໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ລາວສາມາດກິນອາຫານທຸກຢ່າງໄດ້ເຊັ່ນ: ບາ, ຊີ້ນ, ຖົ່ວ, ແກ່ນຕ່າງໆ, ຜັກ ແລະໝາກໄມ້ ຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີແຮງໄວ ແລະເປັນແມ່ທີ່ສົມບູນ.
- ລາວຄວນຈະດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ຖ້າວ່າລາວລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ລາວບໍ່ຄວນຈະເອົານົມຊະນິດອື່ນໆໃຫ້ຕົນອີກ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຖືພາຕົນອີກໄວເກີນໄປ. ສຳລັບການບ້ອງກັນທັງໝົດ,



- ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວສຶກຂາດ, ລາວຄວນຈະຮັກສາໃຫ້ມັນສະອາດ. ລາວອາດຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນ ແລະນ້ຳເຜິ້ງແປະໃສ່ບ່ອນບາດ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະປົວໃຫ້ມັນເຊົາໄວໆ. ຖ້າບ່ອນບາດນັ້ນຫາກແສບ, ລາວສາມາດເອົານ້ຳລ້າງສາດໃສ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໃນຂະນະທີ່ລາວຖ່າຍເບົາ. ຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ເພື່ອປົວປົວລາວຊະນິດໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ (ດີທີ່ສຸດຕ້ອງຕົ້ມ). ຢ່າໃຊ້ຮາກຢາຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເດັດຂາດ.
- ລາວຄວນຈະວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍໄວ, ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ລາວເອົາອາຫານຊະນິດອື່ນເພີ່ມໃຫ້ເດັກກິນ, ນອກຈາກນົມຂອງລາວ. ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງລາວເອງ, ລາວຄວນຈະເລີ່ມນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກ່ອນທີ່ລາວຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນລາວຈະຖືພາຕົນອີກໄວເກີນໄປ.



ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນໄລຍະ 4-5 ມື້ ທຳອິດຫຼັງເກີດ

ການເລືອດໄຫຼ (ອາການຕົກເລືອດ)

ມີເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍກວ່າ 1 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກເກີດແລ້ວ, ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເກີດມາຈາກມີແຮ່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມິດລູກ.

ສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງການເລືອດອອກຫຼາຍ

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

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ:

1. ນວດສ່ວນເທິງຂອງມິດລູກໃຫ້ມັນບັນແຂງ ແລະ ໃຫ້ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມແມ່, ຫຼື ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງລ້ຽງຫົວນົມຂອງລາວ.
2. ສັກຢາແອກໂກເມຕຣິນ 0.5 ມລກ ເຂົ້າກ້າມ, ຫຼືເອົາຢາແອກໂກໂນວິນ 0.2 ມລກ ໃຫ້ກິນທຸກໆ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ກິນ 4-7 ມື້.
3. ຖ້າວ່າເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດ, ໃຫ້ພາລາວໄປຫາແພດໝໍ. ສືບຕໍ່ນວດຕູບໍລິເວນມິດລູກຂອງລາວໃນໄລຍະທີ່ພາລາວໄປໂຮງໝໍ.
4. ຖ້າລາວມີອາການໄຂ້ນຳ, ໃຫ້ເອົາຢາຕ້ານເຊື້ອຊະນິດດຽວກັບບົວປົວມິດລູກອີກເສບທີ່ຈະໄດ້ກ່າວຕໍ່ໄປ.



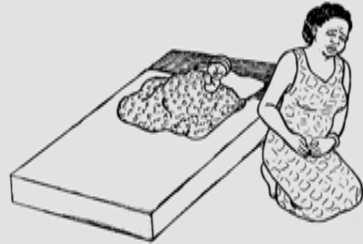
ນຳສິ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ມິດລູກອັກເສບ

ມິດລູກອັກເສບເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຄົນເຈັບຜູ້ນັ້ນອາດຈະກາຍເປັນໝັນ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດ.

ອາການອັນຕະລາຍຂອງມິດລູກອັກເສບ

- ⊗ ໄຂ້ ແລະ ສະບັ້ນໜາວ
- ⊗ ເຈັບ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງລົງຂາວມີກິ່ນເໝັນ



ກ່ອນໃຊ້ຢາພວກມີທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການຢາ.

ການປິ່ນປົວ :

1. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ບາກົດຂຶ້ນ, ໃຫ້ເລືອກໃຊ້ຢາໝວດໃດໝວດໜຶ່ງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

⊗ ທາງເລືອກທີ 1:

- ຢາອາມິກຊີລິນ, 1 ກຼາມ ກິນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້
- ເມໂຕຣນິດາໂຊນ, 500 ມລກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 10 ມື້

⊗ ທາງເລືອກທີ 2:

- ຢາເບນີຊີລິນ ໂປຣກາອິນ 800,000 ຍູນິດ ສັກກ້າມ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ ຫຼື ຢາເບນີຊີລິນ 400,000 ຍູນິດ (250 ມລກ) ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ 7 ມື້
- ກລໍຣັນເຟນີໂກມ 1 ກລ ກິນ ເທື່ອທຳອິດ ຫຼັງຈາກນັ້ນກິນ 500 ມລກ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 7 ມື້.

2. ລະດົມໃຫ້ລາວດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ. ຖ້າຫາກວ່າອາການຂອງລາວບໍ່ດີຂຶ້ນໃນມື້ຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ພາລາວໄປໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງມວ່າວາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ເບິ່ງລາວດັ່ງເລື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.



ນຳສິ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ

ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໆເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ

ການຫຼຸດລູກ (ການແທ້ງລູກ)

ການຫຼຸດລູກແມ່ນເວລາທີ່ການຖືພາຢຸດເຊົາດ້ວຍຕົວມັນເອງກ່ອນທີ່ເດັກໃນທ້ອງຈະຂະຫຍາຍເຕັມທີ່. ແມ່ນິທີ່ທີ່ຮ່າງກາຍປະຕິບັດໜ້າທີ່ເອງມັນເພື່ອຢຸດເຊົາການຖືພາ, ໃນກໍລະນີທີ່ເດັກໃນທ້ອງມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ ແລະບໍ່ສາມາດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍການຫຼຸດລູກມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກຫຼຸດລູກແລ້ວ, ແມ່ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ ແລະມີລູກທີ່ສຸຂະພາບດີໄດ້ຢູ່.

ອາການຂອງການຫຼຸດລູກແມ່ນມີອາການເຈັບ ແລະມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ. (ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສາເຫດອື່ນໆຂອງການຫຼຸດລູກ. ອາການເລືອດໄຫຼ ແລະເຈັບເລີ່ມຕົ້ນຄືກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະແຮງຂຶ້ນ. ອາດຈະມີແຜ່ນຈຸລັງ ຫຼື ກ້ອນເລືອດອອກນານຳ.

ອາດຈະມີຊິ້ນສ່ວນໃດໜຶ່ງຄ້າງຢູ່ໃນມິດລູກ ຖ້າວ່າອາການເຈັບຍັງສືບຕໍ່ໄປຫຼາຍມື້, ຫຼື ເລືອດອອກຫຼາຍກວ່າເປັນປະຈຳເດືອນ, ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໄຂ້ ຫຼືວ່ານ້ຳທີ່ໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດນັ້ນມີກິ່ນເໝັນ, ຊຶ່ງເພີ່ມເອີ້ນວ່າ “ເລືອດຄ້າງ” ຫຼື “ຫຼຸດລູກບໍ່ໝົດ”. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເສຍເລືອດຫຼາຍ, ຫຼື ມີການຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ອາດຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນກໍ່ມີ. ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະໄປສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມແລ້ວ, ເອົາກ້ອນເລືອດທີ່ຄ້າງນັ້ນອອກຈາກມິດລູກໃຫ້.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງມີອາການເຈັບແຮງຕະຫຼອດຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ, ລາວອາດຈະຖືພານອກພິກ. ນີ້ຍິ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກຫຼຸດລູກແລ້ວ 2 ອາທິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄວນຈະຝັກຜ່ອນ ແລະຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຍົກເຄື່ອງໜັກ. ລາວບໍ່ຄວນສ່ວຍລ້າງທາງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ, ແລະລາວບໍ່ຄວນຈະຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ເລືອດຍັງບໍ່ຢຸດເຊົາ, ເພາະວ່າບາກມິດລູກຂອງລາວຍັງເປີດ ແລະລາວອາດຕິດພະຍາດຊຶມເຊື້ອກໍ່ເປັນໄດ້.

ແມ່ຍິງບາງຄົນເສຍໃຈຫຼາຍຍ້ອນລາວຫຼຸດລູກ, ແຕ່ບາງຄົນກໍບໍ່ເສຍໃຈ, ນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຄິດວ່າໄປລົມກັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຫຼຸດລູກແລ້ວ ກໍ່ຊ່ວຍລາວໄດ້.



ແມ່ຍິງທີ່ຢາກຈະໄດ້ລູກອາດຈະເສຍໃຈຫຼາຍຖ້າວ່າລາວຫຼຸດລູກ



ຢ່າລໍຖ້າໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕ້ອງ
ການຄວາມຊ່ວຍ
ເຫຼືອມາຫາ. ໃຫ້ໄປ
ຫາເຂົາເຈົ້າ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕິນເອງ ແລະ ລູກນ້ອຍ

ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີບັນຫາເກີດລູກຍາກ ແລະບັນຫາຫຼັງຈາກການເກີດລູກ. ນອກນັ້ນເມື່ອລູກເກີດມາລູກກໍ່ບໍ່ແຂງແຮງ. ຈຳພວກແມ່ທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ທຸກຍາກຫຼາຍອາຍຸຍັງໜຸ່ມໂພດ, ບັນຍາອ່ອນ ຫຼື ເຄີຍມີລູກທີ່ຂາດອາຫານທັງຍັງເຈັບເປັນອີກ ອາດຈະພົບກັບບັນຫາໃນການລ້ຽງດູຕິນເອງ ແລະລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳພວກນີ້, ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ມີອາຫານກິນ, ເອົາໃຈໃສ່ ແລະຢູ່ເປັນເພື່ອນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຜາສຸກຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນທັງແມ່ ແລະ ລູກ.

ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ກຳເນີດເດັກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ເຖິງວ່າໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຮັດໝົດຄວາມສາມາດແລ້ວ ແຕ່ເດັກກໍ່ຍັງເສຍຊີວິດ.

ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບສິນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່. ລາວຮູ້ສຶກເສຍໃຈຫຼາຍ ແລະມັນແມ່ນການສູນເສຍຄັ້ງຍິ່ງໃຫຍ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ລາວໄດ້ຜ່ານການຖືພາ ແລະການເກີດລູກມາ. ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຝັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ມີເຫຼືອແຮງຄືຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ອື່ນໆທີ່ມີລູກນ້ອຍ.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້:

- ☉ ລາວອາດຈະເຈັບນົມ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ 3 ມື້ ເພາະນ້ຳນົມຂອງລາວມາ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຢັນແລ້ວເອົາແປະໃສ່ນົມອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ.
- ☉ ສິ່ງທີ່ລາວຄວນເຮັດ:
 - ☉ ບໍ່ຄວນບົບຫົວນ້ຳນົມເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມ) ຫຼື ນົມປົກກະຕິຖິ້ມ. ບົບນ້ຳນົມອອກອາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜະລິດຂຶ້ນມາຕື່ມ.
 - ☉ ຕິດຕາມເບິ່ງອາການນົມອັກເສບ ແລະບິນບົວມັນຖ້າຈຳເປັນ
 - ☉ ລໍຖ້າອີກສາມເດືອນ ກ່ອນທີ່ຈະທົດລອງຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່. ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອບິນບົວ.
 - ☉ ເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ລາວອາດຈະຖືພາອີກເທື່ອໃໝ່ໄວເກີນໄປ.

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ການສູນເສຍລູກເກີດໃໝ່ກໍ່ຄືກັບການສູນເສຍຄົນໃກ້ຊິດໃນຄອບຄົວ, ລາວອາໄລອາວອນແກ່ການສູນເສຍຂອງລາວ, ລາວຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ ຄວາມອ່ອນຫວານ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອ.



ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຕ້ອງ
ການການເອົາໃຈ
ໃສ່ພິເສດ ແລະ
ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນ
ເມື່ອລາວສູນເສຍ
ລູກຂອງລາວ.

ສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່

ໄລຍະຖືພາ

ທ່ານຄວນສະແດງໃຫ້ຜັນລະຍາ (ເມຍ) ຂອງທ່ານເຫັນວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງລາວ, ລິ້ງນີ້ຊ່ວຍລາວທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ 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 ນັ່ງຍ່ອງຍ້ໃນໄລຍະທ້ອງບິນ ຫຼື ລູບຫຼັງໃຫ້ລາວ.

ໃນໄລຍະຫຼັງເກີດ

ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດລູກ ແມ່ນໄລຍະທີ່ສຳຄັນສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີເຫຼືອແຮງ ແລະສຸຂະພາບດີເໝືອນເດີມ. ໃນໄລຍະນີ້ລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະການຝັກຜ່ອນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວຝັກຜ່ອນໄດ້ ໂດຍການເຮັດບາງວຽກຂອງລາວ ເຊັ່ນ: ໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ເອົາເຟີນ, ເບິ່ງແຍງລູກຜູ້ອື່ນ ຫຼື ບຸງແຕ່ງອາຫານບາງຄາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃຫ້ຊອກຜູ້ອື່ນມາຊ່ວຍ.



ຖ້າທ່ານໃຊ້ເວລາອຸ້ມ ແລະບົວລະບັດລູກຜູ້ເກີດໃໝ່ນຳອີກ, ເມຍຂອງທ່ານຈະມີເວລາອນພັກຜ່ອນ ແລະທ່ານເອງກໍ່ໄດ້ໄກ້ຊິດກັບລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ອີກ.

ເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີດລູກອີກເສບ, ຍ່າຮ່ວມເພດກັບລາວຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາອອກ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

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

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອບໍ່ຮຸນແຮງສະພາບການ

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

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ພະຍາຍາມຊອກຮູ້ ແລະແກ້ໄຂບາງບັນຫາຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເພື່ອຊ່ວຍກອບກູ້ເອົາຊີວິດແມ່ຍິງໃນໄລຍະຖືພາ ແລະເກີດລູກ

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

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

ນ

ໃນລະດູຝົນທີ່ຜ່ານມາ, ນາງເອັກເວຜີ, ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຖືພາ. ເຖິງເວລາທີ່ລາວຈະເກີດລູກ. ຜົວລາວເດີນທາງໄປວຽກບ່ອນອື່ນ. ມີແມ່ຍິງທີ່ສະຫຼາດສຸຂະພາບຄົນຢູ່ນຳລາວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ. ແຕ່ການເກີດລູກນັ້ນໃຊ້ເວລາດົນນານເກີນໄປ, ແລະນາງເອັກເວຜີເລີ່ມມີເລືອດອອກ, ຂ້ອຍໄດ້ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຄວນພາລາວໄປສຸກສາລາ. ແຕ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດຕັດສິນໃຈເຮັດຫຍັງໄດ້. ຜົວຂອງລາວກໍ່ບໍ່ທັນມາ ແລະລາວແມ່ນຜູ້ທີ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈ. ບິດໜຶ່ງ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສັງເກດພົບວ່າ ນາງເອັກເວຜີ ແລະລູກນ້ອຍຈະບໍ່ລອດແລ້ວ, ພວກເຮົາໄດ້ເສຍຊີວິດຕໍ່ໜ້າຕໍ່ຕາຂອງພວກເຮົາ.

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

ພວກເຮົາຕົກລົງກັນຈັດກອງປະຊຸມຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາບັນຫາກ່ຽວກັບແມ່ຍິງ ແລະເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດໃນໄລຍະເກີດລູກໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ກອງປະຊຸມພວກເຮົາຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າ ຈະໄປລົມກັບຄອບຄົວຕ່າງໆໃນບ້ານຕົ້ນອີກກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ແມ່ຍິງ 6 ຄົນໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຕົກລົງທີ່ຈະໄປຍ້ຽນຍາມຄອບຄົວທີ່ມີ ແມ່ຍິງເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກຍາກ ໃນໄລຍະສອງປີຜ່ານມາ ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ຜິ້ນຈາກບັນຫານີ້.

ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຫຼາຍໆຢ່າງທີ່ສຳຄັນ. ໝົດທຸກຄົນເອກະພາບນຳກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ ລໍຖ້າດົນນານເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ຈະຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ກ່ອນທີ່ຈະພາເຂົາເຈົ້າໄປສຸກສາລາ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໄດ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງ ເອັກເວຜີ. ຄົນໄກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຍາກໃຫ້ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະຕໍ່ຕ້ານຄືນ. ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ອີກວ່າ ຜູ້ເປັນຜົວຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາເກີດລູກ.



ຍິງບໍ່ສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດໄດ້ ໂດຍທີ່ຜົວລາວບໍ່ໄດ້ອະນຸຍາດ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢູ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຂໍອະນຸຍາດ ຄືກັບກໍລະນີຂອງນາງ ເອັກເວຜີ. ຄົນໄກ້ຄຽງບໍ່ກ້າຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຍາກໃຫ້ຜົວຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນໃຈຮ້າຍ ແລະຕໍ່ຕ້ານຄືນ. ພວກເຮົາກໍ່ຮູ້ອີກວ່າ ຜູ້ເປັນຜົວຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພຫຍັງແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຈະປະເຊີນໃນເວລາເກີດລູກ.

ເພື່ອໄປປຶກສາກັບນາງຜະດຸງຄັນທີ່ສຸກສາລາ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈຍ່າງເປັນໄລຍະທາງ 7 ໄມລ (ປະມານເກືອບ 13 ກິໂລແມັດ). ພວກເຮົາເລົ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຄົ້ນຄວ້າສຶກສາມາໃຫ້ເພິ່ນຟັງ ແລະຂໍໃຫ້ເພິ່ນຊ່ວຍຊອກວິທີແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໃຫ້. ເພິ່ນໄດ້ນາປຶກສາກັບນາຍບ້ານ ແລະຂໍປະຊຸມນຳເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສອີກ. ໃນເວລາປະຊຸມກັບເຖົ້າແກ່ອາວຸໂສນັ້ນ, ນາງຜະດຸງຄັນໄດ້ເວົ້ານຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໄພຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງການເກີດລູກທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ. ເພິ່ນໄດ້ລາຍ



ງານຕໍ່ກອງປະຊຸມເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາຄົ້ນພົບວ່າເປັນສາເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາເສຍຊີວິດໃນເວລາເກີດລູກ. ເຖົ້າແກ່ຜູ້ອາວຸໂສກໍ່ເອກະພາບນຳວ່າ ນີ້ແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງຂອງໝົດບ້ານພວກເຮົາ. ພວກທ່ານເຫຼົ່ານັ້ນຖາມນາງຜະດຸງຄັນວ່າ ຈະແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ. ນາງຜະດຸງຄັນກ່າວວ່າ, ນີ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບ້ານຂອງພວກເຮົາທີ່ພົບກັບບັນຫານີ້ ແຕ່ມີຫຼາຍໆບ້ານໃນປະເທດໄນເຈເຣຍ ທີ່ພົບກັບບັນຫານີ້ເຊັ່ນກັນ. ເພິ່ນແນະນຳວ່າໃຫ້ຄັດເລືອກເອົາຜູ້ຊາຍ 12 ຄົນ ແລະ ແມ່ຍິງ 12 ຄົນ ໄປຮັບການອົບຮົມ 5 ວັນ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ ແລະການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຊາວບ້ານພວກນີ້ຢາກກາຍເປັນອາສາສະໝັກສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຈະເປັນຄູ່ຝຶກ ເພື່ອລະດົມຊາວບ້ານຜູ້ອື່ນ. ຫຼັງຈາກການຝຶກອົບຮົມ, ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈສອນໃຫ້ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຮູ້ເລື່ອງຄວາມສ່ຽງໄພຂອງການເກີດລູກ ແລະການຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນການເກີດລູກ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫັນດີຈັດຕັ້ງຄະນະກຳມະການຂົນສົ່ງ ເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສຸກສາລາ.



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

⊗ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ນຳທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອປຸກເຮືອນນ້ອຍໆໄວ້ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນພັກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກເຂດຫ່າງໄກໄດ້ພັກເຊົາ ລໍຖ້າຈົນເຖິງເວລາລາວເກີດລູກ.



ແຜນສາມາດຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແມ່ຍິງແນວໃດ

- ⊗ ບໍລິການໆຄຸນກຳເນີດເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເຮັດການເອົາລູກອອກ ຢ່າງບໍ່ປອດໄພ ແລະກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງມີລູກຖີ່ເກີນໄປ.
- ⊗ ບໍລິການບິນປົວ ແລະບ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ ທັງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະຜູ້ສາວທີ່ຍູ່ໃນອາຍຸສາມາດມີລູກໄດ້.
- ⊗ ບໍລິການສັກຢາກັນບາດທະຍົກໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ກຳລັງຖືພາກໍ່ຕາມ.
- ⊗ ຮຽນຮູ້ການຄົ້ນຫາບັນຫາໃນໄລຍະຖືພາ, ເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດ.
- ⊗ ນຳສິ່ງແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຖືພາ (ທັງກຳລັງມີບັນຫາ ແລະ ໃນຄັ້ງທີ່ຜ່ານມາ) ຫາສຸກສາລາ ບ່ອນທີ່ມີລະບົບການນຳສິ່ງສຸກເສີນ.
- ⊗ ສອນໃຫ້ໝໍຕຳແຍ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນໃຫ້ຮູ້ການບ້ອງກັນການຊົມເຊື້ອ ແລະກວດຫາອາການພ້ອມທັງການບິນປົວອາການອັນຕະລາຍຂອງການຖືພາ ແລະການເກີດລູກ.
- ⊗ ລະດົມໃຫ້ແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງນ້ອຍສອງປີ.
- ⊗ ໃຫ້ມີຢາ ແລະເຄື່ອງໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ຢູ່ໃນຕູ້ຢາ:
 - ອີກຊີຕິກຊິນ, ແອກໂກເມຕຣິນ ແລະຢາຟື້ນບ້ານເພື່ອບ້ອງກັນເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດ.
 - ຢາຕ້ານເຊື້ອສຳລັບບິນປົວການຊົມເຊື້ອ.
 - ເຄື່ອງມືສຳລັບສັກກ້າມ (IM) ແລະ ສັກເຂົ້າເສັ້ນ (IV).
 - ຢາສຳລັບບິນປົວນານເປັນພິດ
 - ຖືງມື ຫຼື ຖືງຢາງທີ່ສະອາດ.
 - ມິດແຖໃໝ່.
 - ຖືງສຳລັບສິ່ງນ້ຳເຂົ້າທາງຮູທະວານ.

4 ພາກທີ

ເປັນຫຍັງນິມແມ່ຈິ່ງດີທີ່ສຸດ :: 77

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່
ເດັກ. :: 78

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. :: 79

ຄໍາແນະນຳຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່ :: 81

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ. :: 83

ການໃຊ້ນົບີບ :: 84

ບັນຫາທີ່ມັກຈະປະສົບ :: 87

ສະພາບພິເສດ :: 92

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ :: 95

ທ່ານສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຍາມໃດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ແລະຍາມທີ່ບໍ່ມີບັນຫາອັນໃດເກີດຂຶ້ນ
ກັບຕົວທ່ານ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະມີບັນຫາໃດໜຶ່ງກໍຕາມ ທ່ານກໍຍັງມີທາງອອກ ແລະກໍສາມາດ
ສືບຕໍ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້. ໃນພາກນີ້ຈະປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່
ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຫຼາຍປະການ.

ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່



ເປັນຫຍັງນິມແມ່ຈິ່ງດີທີ່ສຸດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີເກົ່າອັນໜຶ່ງ ແລະກໍເປັນວິທີຖືກຕ້ອງທັງພາໃຫ້ ເດັກມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ວ່າໃນເມື່ອໂລກປ່ຽນໄປແມ່ຍິງຈິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງ ແລະເຂົາເຈົ້າກໍຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອສາມາດລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພາະວ່າ:

- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານດີເລີດຊະນິດດຽວທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງແຮງສົມບູນດີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍຍຸດເລືອດອອກພາຍຫຼັງການຄອດລູກ
- ນົມແມ່ປ້ອງເກັບໃຫ້ເຈັບເປັນ ແລະ ເກີດພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກເປົາຫວານ, ມະເຮັງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ. ລະບົບການຕ້ານທານພະຍາດຈະຖືກຖ່າຍທອດຈາກແມ່ໄປຫາລູກຜ່ານທາງນ້ຳນົມ ພູມຕ້ານທານພະຍາດຂອງແມ່ສາມາດສົ່ງຕໍ່ໃຫ້ລູກໄດ້ໂດຍຜ່ານນ້ຳນົມຂອງລາວ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍປ້ອງແມ່ຈາກການເປັນບາງພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ ແລະ ອາການກະດູກຜຸ່ຍ.
- ນົມແມ່ສະອາດ, ມີຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມີອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ປອດໄພ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຍິງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຖືພາອີກຢ່າງໄວວາເກີນໄປ.
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊື້.

ດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນນົມຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງປີ. ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທ່ານອິດບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ກິນຢ່າງອື່ນໃຫ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.

ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ຢ່າງອື່ນຈິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ

ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ຜະລິດນົມທຽມອອກມາ ແມ່ນຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກຫັນມາ ໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກແທນທີ່ຈະໃຫ້ນົມນິມແມ່. ຈຸດປະສົງກໍ່ຍ້ອນວ່າ ບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນຢາກ ຂາຍນົມທຽມເພື່ອຫວັງກຳໄລ. ການເອົານົມທຽມໃຫ້ລູກກິນ ນັ້ນມັນ ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພແກ່ ເດັກ. ເດັກນັ້ນບໍ່ສາມາດກິນນົມທຽມນັ້ນກະຈະເປັນໂຮກຂາດສານອາຫານ, ບາງຜ່ອງກໍ່ເຈັບ, ບາງຜ່ອງກໍ່ເສຍຊີວິດ.



ແຕ່ລະປີມີເດັກ ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງ ລ້ານ ຄົນເສຍຊີ ວິດຍ້ອນຜູ້ເປັນ ແມ່ຖືກຊັກຈູງບໍ່ ໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່.

- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ ນົມກະບ່ອງ ຫຼື ນົມທີ່ໄດ້ຈາກສັດບໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ ເດັກປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້.
- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆອາດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ ຕົ້ມເຕົ້ານົມ, ຂວັນນົມ ຫຼື ນ້ຳເຕົ້າຟິດບໍ່ດົນເທົ່າທີ່ຄວນເດັກກໍ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະຖອກທ້ອງ.
- ເມື່ອເດັກກິນນົມແມ່ເດັກກໍ່ຈະໃຊ້ລິ້ນດູດນົມ, ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບການດູດນົມທຽມຈາກ ເຕົ້ານົມ. ການໃຫ້ເດັກດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງມີຂວັນນົມທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ເດັກກໍ່ຈະ ລົມວິ ທິດູດນົມຈາກແມ່ຕົນເອງ ເພາະວ່າເດັກ ໄດ້ຮຽນວິທີດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງແມ່ນວິທີດູດທີ່ ຕ່າງກັນ. ຖ້າເດັກບໍ່ດູດ ນົມແມ່ ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ນົມແມ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດລົງ ແລະໃນທີ່ສຸດ ເດັກກໍ່ຈະຍຸດເຊົາ ກິນນົມແມ່ຢ່າງສິ້ນເຊີງ.
- ການໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກພາໃຫ້ເບື້ອງເງິນຄ່າ. ສຳລັບລູກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງແມ່ຈະຕ້ອງຊື້ ນົມຜຸ່ນປະມານ 40 ກິໂລໃນປີທຳອິດ. ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນນີ້ໜຶ່ງເພື່ອຊື້ນົມຜຸ່ນ ແລະເຊື້ອໄຟ ເພື່ອຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟິດກໍ່ອາດມີມູນຄ່າຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຄອບຄົວຫາ ໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ໜຶ່ງເດືອນ.

ໃນປີໜຶ່ງຂ້ອຍຈະ ສາມາດຊື້ນົມຜຸ່ນ ຫຼາຍເທົ່ານີ້ໄດ້ບໍ່?



ພໍ່ແມ່ບາງຄົນພະຍາຍາມ ປະຢັດໂດຍໃສ່ນົມຜຸ່ນ ໜ້ອຍ ເອົານ້ຳຮ້ອນໃສ່ ຫຼາຍໆ. ການກະທຳແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດສານ ອາຫານ, ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ມັກເກີດ ພະຍາດເຈັບ ເປັນຢູ່ເລື້ອຍ.

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່

ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ແມ່ຄວນເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດໂລດ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍຸດການຕົກເລືອດ ແລະເຮັດໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່ໄວງ່າຍ. ການສຳພັດທາງ ຜິວໜັງລະຫວ່າງແມ່ກັບລູກ ແລະການດູດນົມຂອງລູກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມແມ່ເລີ່ມໄຫຼອຽນ. ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດໃໝ່ຕ້ອງກິນນົມແມ່ຢາດທຳອິດທີ່ມີສີເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມແມ່) ຊຶ່ງຈະ ອອກຈາກນົມ ແມ່ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກຄອດລູກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ນັ້ນອຸດົມສົມບູນ ໄປ ດ້ວຍສານອາຫານທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ແລະຍັງຊ່ວຍເດັກໃຫ້ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ອີກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ຍັງຊ່ວຍລ້າງ ລຳໄສ້ໃຫ້ລູກ, ຊຶ່ງວ່າໃນເວລານີ້ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະເອົາຢາຟື້ນ ເມືອງ ຫຼື ຢາຕົ້ມໃດໆໃຫ້ເດັກກິນ.

ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ

ໃຫ້ເດັກດູດນົມທັງສອງເບື້ອງແຕ່ວ່າຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ໝົດສາກ່ອນ ແລ້ວຈິ່ງໃຫ້ດູດເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ. ນົມສີຂາວທີ່ອອກມາຕາມຫຼັງນົມສີເຫຼືອງ ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ນາທີຕໍ່ນາໜຶ່ງຈະອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໄຂມັນຫຼາຍກວ່ານົມສີເຫຼືອງ. ເດັກອ່ອນຕ້ອງການໄຂ ມັນ ແກ່ຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງໃຫ້ເດັກດູດເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ແລ້ວສາກ່ອນຈິ່ງດູດເບື້ອງຕໍ່ໄປ. ເດັກຈະ ຍຸດເອງເມື່ອອິ່ນແລ້ວ ຫຼື ຢາກປ່ຽນເບື້ອງ. ຖ້າເດັກກິນແຕ່ເບື້ອງດຽວຈົນອິ່ນ ຄັ້ງຕໍ່ ໄປ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.

ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ເວລາລູກຫົວທັງກາງເວັນ ແລະກາງຄືນ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະກິນນົມ ທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃນຊຸມເດືອນທຳອິດເດັກຍິ່ງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ໃຫ້ລູກ ກິນນົມຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

ຍິ່ງໃຫ້ລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດນົມ ແມ່ກໍ່ຍິ່ງຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ໃນຊ່ວງ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ ຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນເຂົ້າປຽກ, ນົມ ຜຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳຕານເຖິງແມ່ນວ່າຈະ ຢູ່ເຂດຮ້ອນກໍ່ຕາມ ເພາະວ່າຈະ ເຮັດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ອາດຈະເກີດຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ ເດັກກໍ່ເປັນໄດ້.



ເມື່ອເດັກຫົວນົມ, ຫົວນ້ຳ, ມີບັນຫາ ດ້ານ ສຸຂະພາບ ຫຼື ຕ້ອງການ ຄວາມ ອົບອຸ່ນສະບາຍ, ເດັກກໍ່ຈະແອ່ວຫາ ແມ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ ໃຈວ່າເດັກ ຕ້ອງ ການຫຍັງໃຫ້ເອົາ ນົມ ໃຫ້ກິນສາ ກ່ອນ.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃກ້ຊິດ ກັບແມ່ຍາມກາງ ຄືນເພາະວ່າຈະງ່າຍ ໃນການເອົານົມໃຫ້ ລູກກິນ. ເວລາກິນ ນົມແມ່ກໍ່ສາມາດ ນອນໄປພ້ອມໆກັບ ລູກເລີຍ.



ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເອື້ອນ

ເວລາເດັກດູດນົມ ເດັກຈະກິນອາກາດເຂົ້າໄປຜ້ອນ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍຸ່ຍກ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກໃຫ້ເອື້ອນລົມອອກ ໂດຍການອ້ມເດັກພາດໃສ່ບ່າ ຫຼື ເອິກຂອງທ່ານ ແລະລູບຫຼັງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຂວ້າຢູ່ຕັກ ແລ້ວເອົາມືລູບຫຼັງເດັກ. ທັງສອງວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຍຸ່ຍສະບາຍ ຫຼື ວ່າຖ້າເດັກມັກຮ້ອງໄຫ້ກໍ່ເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນບໍ່ໃຫ້ບົບຫົວນົມ.

ວິທີອ້ມເດັກອ່ອນ

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງອ້ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າເພື່ອໃຫ້ເດັກດູດນົມງ່າຍ ແລະ ກິນນ້ຳນົມໄດ້ງ່າຍ. ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ໃນທ່າສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີ.

ເອົາມືໂຊມຫົວລູກໄວ້ເວລາລູກດູດນົມ. ຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຄວນຢູ່ໃນທ່ານອນຊື່. ລໍຖ້າໃຫ້ລູກອ້າປາກ ແລ້ວຈຶ່ງກອດເອົາລູກເຂົ້າດູດນົມ ເດັກຄວນອິນຫົວນົມເລິກເຂົ້າໄປໃນປາກຈຶ່ງກິນນົມໄດ້ເຕັມສ່ວນ.



ເດັກໄດ້ກິນນົມເຕັມປາກ



ເດັກບໍ່ໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ ປາກກໍ່ບໍ່ເຕັມ

ໜ້າເອິກຕໍ່ໜ້າເອິກ, ຄາງເດັກຢູ່ກັບນົມແມ່

ຫຼັງແມ່ຕ້ອງຊື່.

ໂຊມຫົວເດັກໄວ້ ແລະ ຢຽດຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ຊື່.



ໃຫ້ເດັກດູດໝົດຫົວນົມແມ່ບໍ່ໃຫ້ດູດພຽງແຕ່ຂວັນນົມ.

ຮ່າງກາຍເດັກຢູ່ຊື່ ແລະ ບົນຕົວເຂົ້າຫາແມ່.

ຖ້າເດັກແດງເກີດໃໝ່ໃຫ້ໂຊມກັນຂອງລູກເວລາກິນນົມ.



ວິທີນີ້ກໍ່ແມ່ນທ່າດີຄືກັນ ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ແພຕ່າງໆໝູນຮ່າງກາຍເດັກໄວ້ໃຫ້ສະບາຍ.

ຄໍາແນະນໍາຕໍ່ຜູ້ເປັນແມ່

ການກິນອາຫານຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ

ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອຜືນຕົວຈາກການຖືພາ, ເພື່ອມີແຮງ ລ້ຽງລູກ ແລະເພື່ອເຄື່ອນໄຫວວຽກຕ່າງໆໃຫ້ໄດ້ດີ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການ ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດໂປຣຕິນ, ໄຂມັນ, ທັງໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆ. ຕ້ອງດື່ມນ້ຳສະອາດ, ດື່ມນົມ, ຢາຕົ້ມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າບໍ່ລຽບແມ່ດີລູກກໍ່ໄດ້ຮັບນົມແມ່ຢ່າງພຽງພໍ.

ບາງຄົນມັກເຊື່ອວ່າແມ່ກໍາໃໝ່ຄວນຄະລໍາອາຫານຫຼາຍຢ່າງ. ແຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍທັງດ້ານປະລິມານ ແລະຄຸນນະພາບຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະ ຂາດສານອາຫານ, ເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະພະຍາດອື່ນໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຮັບອາຫານພິເສດໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ດີແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະຕ້ອງໃຫ້ກິນແຕ່ສິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່. ການ



ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນ ແລະ ດື່ມໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຫົວຂອງຕົນ. ໃຫ້ຫຼີກຈາກຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຢາທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນ. ກິນນ້ຳສະອາດ ແລະ ໝາກໄມ້, ນົມ ແລະ ຕົ້ມຢາຜົນເມືອງຍັງດີກວ່າ ກາເຟ ແລະ ນ້ຳອັດວິມ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອາການສະແດງຂອງເດັກເວລາທີ່ທ່ານອ້ມບໍ່ຖືກທ່າ ຫຼື ເດັກໄດ້ອິນນົມໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດຢູ່ໃນປາກຂອງເຂົາ, ທ່ານອາດຮູ້ເຫັນທັນທີຖ້າວ່າທ່ານອ້ມເດັກກິນນົມບໍ່ຖືກທ່າ:

- ຖ້າວ່າເດັກຫິນຫວາຍ, ໄຫ້ ຫຼື ບໍ່ຢາກກິນນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອນກິນນົມບໍ່ຖືກ.
- ຖ້າເດັກບໍ່ບົນຕົວມາຫາແມ່ກໍ່ຈະກິນນົມຍາກເພາະວ່າເດັກຈະນອນບິດຄຶງ ແລະອ່ວາຍປາກມາກິນນົມ.
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນເດັກອິນຫົວນົມພຽງໜ້ອຍດຽວນັ້ນ ສະແດງວ່າເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມ ໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ.
- ຖ້າເດັກດູດໄວ ແລະມີສຽງອອກມາ ສະແດງວ່າເດັກກໍາລັງຕ້ອງການນົມໃນປະລິມານຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກໄດ້ກິນນົມບິດໜຶ່ງແລ້ວເດັກກໍ່ຈະເລີ່ມດູດຊ້າເປັນບາດເລີກໆ ແລະກິນນົມຢ່າງເຕັມອິນ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຫົວນົມເປັນບາດ ທ່ານອາດຍັງມີຂອງທ່ານເຂົ້າປາກເດັກໃຫ້ເລິກໆ.

ກິນອາຫານດີພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ແຂງແຮງດີ ແລະພື້ນຕົວໄວ. ແມ່ຍິງ ຕ້ອງການອາຫານພິເສດອີກຖ້າວ່າ:

- ລາວລ້ຽງລູກແຜດດ້ວຍນົມແມ່.
- ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແລະໄລຍະດຽວກັນກຳລັງຖືພາ.
- ມີລູກຖີ່ ໄລຍະຖືພາສິ້ນກວ່າ 2 ປີ.
- ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການນື່ລູກຫ່າງ

ການນື່ລູກຫ່າງໝາຍເຖິງການນື່ລູກຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຫາ 3 ປີ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແຂງແຮງ ເພື່ອສາມາດນື່ລູກໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສຳລັບແມ່ບາງຄົນ ເຫັນວ່າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດນື່ລູກຫ່າງໄດ້.

ການໃຫ້ອາຫານເພິ່ນແກ່ລູກ

ຖ້າວ່າເດັກ ຢູ່ໃນໄວ 4 ຫາ 6 ເດືອນ ບໍ່ຄ່ອຍກິນນົມຢ່າງເຕັມອິ່ນ, ຫຼື ຖ້າວ່າເດັກມີລັກສະ ນະຄືກິນນົມບໍ່ອິ່ນ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ເດັກດູດນົມເພິ່ນຕົນເອງໃຫ້ນົມແມ່ ຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ຫຼາຍ ກວ່າເກົ່າກໍ່ພໍແລ້ວ. ເພາະວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຈະດູດນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະນົມແມ່ກໍ່ອາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກພາຍໃນ 5 ວັນ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງກິນນົມບໍ່ອິ່ນຢູ່ ແມ່ຄວນນຳອາຫານຢ່າງອື່ນມາຊ່ວຍ.



ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນອາ ຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ ອື່ນໆນອກຈາກ ນ້ຳນົມ ແມ່ ກ່ອນ ອາຍຸ 4 ເດືອນ.

ເດັກຈະກຽມພ້ອມຮັບອາຫານນອກຈາກນົມແມ່ໃນເມື່ອ:

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

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຫາໜຶ່ງປີ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ເຖິງແມ່ນ ເດັກຈະກິນອາຫານຫຼາຍຢ່າງແລ້ວກໍ່ຕາມ ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍເໝືອນເດີມ. ໃຫ້ ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄປພ້ອມໆກັບການໃຫ້ອາຫານຕ່າງໆ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ທ່ານອາດໃຫ້ເລີ່ ມເອົາອາຫານອ່ອນ, ເຊັ່ນ ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນສາກ່ອນ. ບາງຄົນເພິ່ນເອົານົມແມ່ບິນໃສ່ເຂົ້າ ປຽກໃຫ້ລູກກິນ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຊື້ອາຫານເດັກທີ່ມີລາຄາແພງ.

ເດັກຄວນກິນອາຫານຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ ປະມານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ທຸກໆມື້ເດັກຄວນໄດ້ຮັບອາຫານ ຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າປຽກ, ສາລີ, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຝ່າງ, ນົມຜະລັ່ງ, ນົມຕົ້ນ). ໃຫ້ເອົາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ບິນກັບອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກເຕີບໂຕໄວ (ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວດິນ, ໄຂ່, ຝົນ ແຂງ, ຊີ້ນ ຫຼື ຫາ). ໃຫ້ເດັກກິນຜັກທີ່ມີສີອ່ອນໆ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ (ຖົ່ວດິນ, ນ້ຳມັນພືດໜ້ອຍໜຶ່ງ, ໄຂ່ມັນທີ່ໃຊ້ແຕ່ງກິນ). ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຕ່ງອາຫານ 5

ຄັ້ງຕໍ່ມື້ . ອາຫານບາງຊະນິດໃຫ້ເດັກກິນເວລາອາຫານເຢັນກໍ່ໄດ້ໃນລັກສະນະອາຫານເປົາ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານກໍ່ອາດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄປຈົນຮອດອາຍຸ 2 ຂວບ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານ ຈະຖືພາໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະຄ່ອຍໆຢຸດກິນນົມແມ່ດ້ວຍຕົວເດັກເອງ.

ໃຊ້ຈອກຫຼືຖ້ວຍ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍປ້ອນອາຫານເດັກ.

ນ່ຽນອາຫານທຸກປະເພດ ໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດຈົນເດັກສາ ມາດຫຍ້າດ້ວຍຕົນເອງໄດ້.

ເນື້ອແມ່ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໄກບ້ານ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ. ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ພົບຄວາມ ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍເດັກກໍ່ຄວນໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານນັ້ນ ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອ. ບາງຄັ້ງຄາວແມ່ອາດເອົາລູກນ້ອຍໄປເຮັດວຽກນຳປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ໃນວິທີນີ້ ແມ່ສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ງ່າຍ ຫຼື ວິທີໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າ ອາດຈະໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກເອົາລູກໄປ ຫາແມ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ຖ້ານີ້ບ່ອນລ້ຽງເດັກຢູ່ໃກ້ບ່ອນເຮັດວຽກແມ່ກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາພັກຜ່ອນ ເຮັດວຽກ.

ນາຍຈ້າງບາງຄົນອາດຈະຈັດໃຫ້ມີເຮືອນລ້ຽງເດັກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລູກຈ້າງສາ ມາດເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະຢູ່ໃກ້ຊິດລູກ.

ຄ່ອຍເພິ່ນອາຫານ ຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ເດັກ ກິນເທື່ອລະນ້ອຍ. ເມື່ອ ຮອດ 9 ເດືອນຫາ 1 ປີ ເດັກ ສາມາດກິນ ອາຫານເກືອບ ໜົດ ທຸກຢ່າງ ຖ້າ ວ່າເຮັດໃຫ້ມຸ່ນລະ ອຽດດີ.

ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ປີທີ ສອງເດັກກໍ່ຍັງສາ ມາດສືບຕໍ່ກິນນົມ ແມ່ໄດ້ ເພື່ອປ້ອງ ກັນເດັກບໍ່ໃຫ້ເກີດ ພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ບັນຫາການ ເຈັບເປັນອື່ນໆ.

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເຮັດ ການຄວນເອົາໃຈ ໃສ່ທັງວຽກເຮັດ ງານທຳ ແລະ ສຸ ຂະພາບຂອງລູກ ນຳ.

ລູກຂ້ອຍອາດຈະເຈັບ ຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນນົມຂ້ອຍ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ນຳລູກ ທ່ານຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານ ນອນກັບລູກເວລາກາງຄືນ ເດັກກໍ່ຈະມີໂອກາດໄດ້ກິນນົມຫຼາຍ. ຊຶ່ງມັນຈະເຮັດໃຫ້ນົມຂອງ ທ່ານຜະລິດນຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.



ບາງກໍລະນີ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນນົມໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼືສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານຍາກໃຫ້ລູກກິນນົມຄົນອື່ນ ແຕ່ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເຂົາຜູ້ນັ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກດີ ແລະ ບໍ່ມີ ຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດ (HIV/AIDS).

ນີ້ຄືຄຳແນະນຳບາງຢ່າງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ລູກໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ໃນຂະນະທີ່ຕ້ອງເຮັດວຽກ:

ເອົາລູກໄປເຮັດວຽກນຳ ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ

ຫຼື ໃຫ້ຄົນເອົາລູກໄປ ຫາແມ່ເມື່ອເຖິງເວ ລາກິນນົມ.

ການໃຊ້ນົບ

ຖ້າແມ່ນີ້ນຳນົມ ຫຼາຍເກີນຄວາມ ຕ້ອງການຂອງລູກ ຕົນເອງ ລາວກໍ່ສາ ມາດບົບນຳນົມ ອອກແລ້ວເອົາໃຫ້ ເດັກຄົນອື່ນທີ່ແມ່ ຂອງເດັກນັ້ນບໍ່ສະ ບາຍ ຫຼືວ່າ ນຳນົມ ບໍ່ທັນມາ.





ແຕ່ລະມື້ທ່ານສາມາດບົບເອົານຳນົມ ຂອງທ່ານອອກ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ. ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົານົມເກັບຮັກສາໄວ້ ຫຼືໃຫ້ ຄົນໄປສົ່ງນົມເພື່ອເອົາໃຫ້ລູກກິນ.



ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນບົບນຳນົມອອກ, ຖ້າວ່ານົມຂອງທ່ານເບິ່ງຫຼາຍ, ຫຼື ບາງ ເທື່ອລູກຂອງທ່ານອາດຈະກິນນົມໜ້ອຍ ຍ້ອນເຫດຜົນໃດ ໜຶ່ງ ແລະ ທ່ານກໍ່ຍາກຮັກສາ ຄວາມສາມາດຜະລິດນຳນົມຂອງທ່ານເອງໄວ້ໃຫ້ດີສະເໝີ.

ວິທີໃຊ້ນົບນຳນົມອອກ.

1. ລ້າງໂຖບາກກ້ວາງທີ່ມີຜາປິດ ດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ ແຫ້ງດີ. ເມື່ອຈະເອົາໂຖມາໃຊ້ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນພືດ 20 ນາທີ ແລ້ວເອົາມາຖອກໃສ່ໂຖ ແລະປະໄວ້ປະມານ 3 ນາທີ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອກນ້ຳອອກ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບໂຖ ຫຼື ນົມຂອງທ່ານ.
3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານໄປຢູ່ບ່ອນນິດງຽບ. ເວລາບົບນຳນົມອອກໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງລູກຢູ່ ໃນໃຈ. ໃນຂະນະບົບໃຫ້ທ່ານມີໃຈອິດທິນ ແລະ ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ. ຄ່ອຍໆນ່ຽນນົມ ຂອງທ່ານແລ້ວໃຊ້ນົບຫຍັບເຂົ້າຫາຫົວນົມ.
4. ເມື່ອໃຫ້ນຳນົມອອກດີໃຫ້ໃຊ້ນົວໄປ ແລະ ນິ້ວອື່ນໆເພື່ອ ໃຊ້ນົມເພີ່ມເຂົ້າບ່ອນຜິວສີຄ້າງ ຂອງນົມແລ້ວໃຊ້ນົມເພີ່ມເຂົ້າຫາເອິກຂອງທ່ານ (ບໍ່ໃຫ້ບົບຮັດຫົວນົມ ເພາະວ່ານຳນົມຈະ ອອກມາຍາກ). ຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ອຍມືແລ້ວສືບຕໍ່ເຮັດຄືເກົ່າ. ໃຊ້ນົມເພີ່ມອ້ອມໄປມາບ່ອນຜິວ ສີຄ້າງຂອງນົມ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຈັກໜ້ອຍເລີຍ.
5. ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນເບື້ອງໄປມາຫຼາຍເທື່ອ. ຄັ້ງທຳອິດຈະມີນຳນົມອອກມາໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກ ລອງບົບຫຼາຍເທື່ອນຳນົມຈະອອກມາຫຼາຍ. ໃຫ້ບົບນຳນົມອອກປະມານເຄິ່ງຈອກຊຶ່ງ ເທົ່າກັບຈຳນວນທີ່ລູກເຄີຍກິນ, ຕໍ່າສຸດ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. (ຜູ້ທີ່ເອົານຳນົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກຂອງ ທ່ານ ກໍ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່ານຳນົມພໍກິນ ຫຼື ບໍ່.) ຖ້າທ່ານເລີ່ມບົບນຳນົມໃຫ້ລູກກິນ 2 ອາ ທິດກ່ອນທີ່ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດບົບນຳນົມອອກໄດ້ຫຼາຍ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະເມື່ອທ່ານອອກໄປເຮັດວຽກຫ່າງໄກຈາກລູກກໍ່ບໍ່ມີບັນ ຫາເລື່ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກ.

ໄປຈຸດສ່ວນກິກ

ວິທີເກັບຮັກສານຳນົມທີ່ບົບອອກແລ້ວ.

ເກັບນຳນົມໄວ້ໃນແກ້ວທີ່ສະອາດແລະປິດຜາ (ເບິ່ງຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ 1 ແລະ 2 ຢູ່ໜ້າກ່ອນ ນີ້) ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສານົມໄວ້ໂຖເກົ່າທີ່ທ່ານໃຊ້ບົບນົມນັ້ນ. ເອົາໂຖນັ້ນໄວ້ບ່ອນເຢັນບໍ່ໃຫ້ ຖືກແສງແດດ. ນຳນົມທີ່ບົບອອກແລ້ວ ສາມາດເອົາໄວ້ຮອດແປດຊົ່ວໂມງ. ທ່ານສາມາດເອົາ ໂຖນຳນົມປິດຜາໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຜັງລົງບ່ອນດິນຊາຍປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ເອົາຜ້າແພປຽກມາຫຸ້ມຫໍ່ໃຫ້ ບໍລິເວນອ້ອມໂຖປຽກຢູ່ຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະຮັກສານຳນົມໄວ້ໄດ້ເຖິງ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ນ້ຳນົມທີ່ບົບອອກ ແລ້ວນັ້ນອາດປ່ຽນ ສີ. ສີຂອງນ້ຳນົມຈະ ປ່ຽນໄປຕາມອາ ຫານທີ່ແມ່ກິນລົງ ໄປ. ນ້ຳນົມຈະເປັນ ສີໃດກໍຕາມ ແຕ່ກໍ ຍັງໃຫ້ລູກກິນໄດ້ຢູ່.

ຖ້າໃສ່ໂຖແລ້ວເອົາເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນກໍຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ 2 ຫາ 3 ມື້. ເວລາເອົານ້ຳນົມ ໄວ້ໄຂມັນໃນນ້ຳນົມອາດຈະແຍກຕົວຢູ່ໃຜມັນ ສະນັ້ນເວລາຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງສັ່ນສາ ກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມເຂົ້າກັນຄືນ. ເອົາອອກຈາກຕູ້ເຢັນແລ້ວມາ ແຊ່ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ລອງຢອດນ້ຳນົມສອງສາມ ຢອດໃສ່ນິເບິ່ງກ່ອນ ເພາະວ່າຍ້ານມັນຮ້ອນເກີນໄປ.



ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມເກັບຮັກ ສາໄວ້ຢູ່ນຳໝໍດິນທີ່ມີນ້ຳເຢັນ.

ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍແກ້ວທີ່ອຸ່ນ

ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບນົມທີ່ເບັງຫຼາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເຈັບ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການນີ້ ຫຼັງຈາກ ເກີດລູກໃໝ່ໆ ຫຼື ຫົວນົມບາດ ຫຼື ເຕົ້ານົມຊຶມເຊື້ອ.

1. ລ້າງແກ້ວໃຫຍ່ທີ່ປາກກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊັງຕີແມັດເອົານ້ຳອຸ່ນຖອກລົງແກ້ວໃຫ້ມັນອຸ່ນ, ແຕ່ຕ້ອງຄ່ອຍໆເອົາ ນ້ຳອຸ່ນໃສ່ ເພາະວ່າຍ້ານແກ້ວແຕກ. ປະນ້ຳອຸ່ນໄວ້ຈັກໜ້ອຍແລ້ວຖອກນ້ຳອອກ.
2. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸບນ້ຳເຢັນ ປັ້ນແລ້ວມາເຊັດປາກແກ້ວໃຫ້ເຢັນລົງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດາດນົມຂອງທ່ານ.
3. ຍູ້ປາກແກ້ວເຂົ້າຫາຫົວນົມຂອງທ່ານໃຫ້ແຈບດີ. ຈັບໄວ້ແໜ້ນໆ ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອນເລື່ອແກ້ວເຢັນລົງມັນຈະດູ ນົມຂອງທ່ານອອກມາເອງ.
4. ເມື່ອເຫັນວ່ານ້ຳນົມໄຫຼອອກມາຊ້າໆແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານຊ່ວຍປ່ອຍປາກ ແກ້ວບ່ອນທີ່ອັດແໜ້ນກັບນົມຂອງທ່ານ.
5. ເຮັດແບບດຽວກັນກັບນົມເບື້ອງອື່ນ.

ກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊມ



ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດບໍ່ຕ້ອງການຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ ເຊັ່ນຕົວຢ່າງວ່າ ນາງພຽງເອົາ ນ້ຳນົມອອກ ເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງ ແລະເຊິ່ງລູກຈະໄດ້ດູດນົມງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຈະຖອກນົມ ຖິ້ມກໍບໍ່ຕ້ອງລ້າງແກ້ວດູດດັ່ງກ່າວດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນກໍໄດ້.

ບັນຫາທີ່ພໍ່ກະປະສົບ

ຄວາມກັງວົນຍ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍ ຫຼື ຍ້ານວ່ານ້ຳນົມຈະບໍ່ດີສຳລັບລູກ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນບໍ່ເປັນ ຈິງສະເໝີໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ ລາວກໍຍັງມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ ກິນ.

ປະລິນາມນ້ຳນົມທີ່ຜະລິດອອກນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນກັບການດູດນົມຂອງລູກ ແຕ່ລະວັນ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດ ແມ່ຍິງກໍຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າແມ່ງົດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມແລ້ວເອົານົມຜຸ່ນໃຫ້ລູກກິນ ເວລານັ້ນຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່ກໍຈະຜະລິດນົມໜ້ອຍລົງ.

ມີບາງມື້ຈະປະກົດເຫັນວ່າ ລູກນ້ອຍອາດຈະຍາກກິນແຕ່ນົມຢູ່ເລີຍໆ. ຖ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຫົວຂອງລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ກໍຜະລິດນ້ຳ ນົມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໃນໄລຍະສອງສາມມື້ຖັດມາ ລູກກໍອາດຈະໄດ້ກິນນົມ ພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ. ການທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມເວລາກາງຄືນຈະເຮັດໃຫ້ ແມ່ເພີ່ມການຜະລິດນ້ຳນົມຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນເຊື່ອຄົນອື່ນເກີນ ໄປ ແມ່ນກະທັ້ງແຕ່ ອສບ ຜູ້ທີ່ເວົ້າໃຫ້ທ່ານວ່າ ທ່ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ ລູກກິນ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄິດວ່າຕົນເອງນົມຕົງຈິງມີນ້ຳນົມ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດແມ່ກໍ ຍິ່ງຮູ້ສຶກວ່ານົມຂອງຕົນແວບ. ຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມນ້ອຍກໍສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່າກັບຜູ້ທີ່ມີ ເຕົ້ານົມໃຫຍ່. ຖ້າເດັກໄດ້ຮັບນົມ ແມ່ພຽງພໍເດັກກໍຈະ:

- ☉ ໃຫຍ່ໄວ. ມີອາລົມດີ ແລະ ສຸຂະພາບດີ.
- ☉ ຍ່ຽວ 6 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະກໍຈະຖ່າຍໜັກ 1 ຫາ 3 ເທື່ອ ພາຍໃນໜຶ່ງມື້ ລວມ ທັງກາງຄືນ. ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 5 ວັນຂຶ້ນໄປເດັກຈະເລີ່ມຍ່ຽວ ແລະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຄິດວ່ານ້ຳນົມຂອງຕົນອາດບໍ່ດີເທົ່າກັບນົມອື່ນໆ ເພາະວ່າສີນ້ຳ ນົມບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວນົມແມ່ດີກວ່າ ແລະມີທຸກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍລູກຕ້ອງການ.

ບັນຫາທີ່ພໍ່ກະເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ

ຫົວນົມຫຸບເຂົ້າໃນຫຼືຫົວນົມພຽງເຖິງວ່າຫົວນົມຈະຫຸບເຂົ້າໃນ ຫຼື ຫົວນົມພຽງກໍບໍ່ມີບັນ ຫາທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າເດັກບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະດູດຫົວນົມ, ແຕ່ເດັກຍັງດູດກວມ ເອົາເຕົ້ານົມອີກດ້ວຍ. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຕ້ອງກະກຽມຫຍິ່ງເລີຍ ແລະບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າ ຫົວນົມເປັນແບບນີ້.

ເວລາລ້ຽງລູກຜູ້ ກ່ອນນີ້ປາກົດວ່າ ນົມຂ້ອຍມີນ້ຳນົມ ເຕັມກວ່ານີ້ນ່າ.



ເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 2 ອາທິດເດັກອາດ ຈະບໍ່ຖ່າຍໜັກທຸກ ມື້. ຖ້າເດັກກິນນົມ ຫຼາຍກວ່າກໍຈະ ຍ່ຽວເລື້ອຍ ແລະ ອາດຈະຖ່າຍໜັກ ເລື້ອຍເຊັ່ນກັນ.

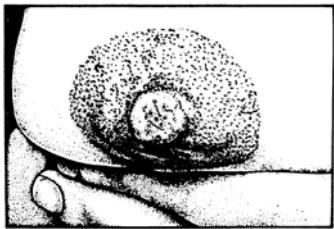
ຂະໜາດ ແລະຮູບຮ່າງຂອງນົມແມ່ສຳຄັນ ເພາະວ່າ ເດັກຈະດູດນົມບໍ່ແມ່ນດູດພຽງແຕ່ຫົວນົມ.

ຫົວນົມຫົວໄປ ຫົວນົມພຽງ ຫົວນົມຍາວ ຫົວນົມຫູບ



ຄຳແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດູດນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

- ເລີ່ມໃຫ້ລູກດູດນົມພາຍຫຼັງເກີດໃໝ່ໆກ່ອນທີ່ນົມຈະເບັງ. ພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກດູດນົມເຕັມປາກ
- ຖ້ານົມເບັງເກີນໄປ ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວບິບອອກເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມອ່ອນລົງເລັກນ້ອຍ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເດັກສາມາດອິນນົມແມ່ໄດ້ເຕັມປາກ.
- ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມຄ່ອຍໆເອົານິ້ວບິບໄປມາໃຫ້ນົມອ່ອນຈັກໜ້ອຍ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ບິບນົມ.
- ເອົານິ້ວເຊມນົມ ແລະຄ່ອຍໆພະຍາຍາມຍູ້ນົມເຮັດໃຫ້ຫົວນົມນູນອອກມາຫຼາຍໆ.



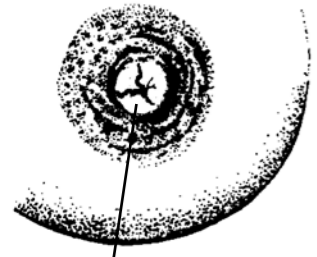
ໃຫ້ເດັກອິນນົມເຕັມປາກເພື່ອວ່າເດັກຈະດູດກິນຢ່າງເຕັມປ່ຽມ

ຫົວນົມແຕກ

ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈັບຫົວນົມໃນເວລາເດັກດູດນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ອິນຫົວນົມເຂົ້າເຕັມປາກ. ຖ້າໃຫ້ເດັກຄາບແຕ່ຫົວນົມກໍຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບ ແລະນິໂອກາດທີ່ຈະຊົມເຊື່ອໄດ້. ທ່ານຄວນແອບໃຫ້ລູກອິນນົມເຕັມປາກ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພະຍາຍາມອູ້ມເດັກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອິນນົມເຕັມປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ດຶງນົມອອກຈາກປາກເດັກ, ໃຫ້ເດັກກິນຈົນເຊົາເອງ. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຫ້ເດັກເຊົາກິນກ່ອນອີ່ມໃຫ້ຄ່ອຍຍ້ອຍຈາກເດັກອອກ ຫຼືເອົານິ້ວມືທີ່ສະອາດຂອງແມ່ປ່ອນເຂົ້າປາກຂອງເດັກແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຍ້ອຍອອກ.
- ຮັກສາຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ. ເມື່ອເດັກເຊົາກິນນົມແລ້ວ ໃຫ້ບິບນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃສ່ຫົວນົມປ່ອນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ທາສະບູ ຫຼື ຄືມນວດໃສ່ຫົວນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະມີນ້ຳນົມທຳມະຊາດໃນຕົວທີ່ຮັກສາຫົວນົມໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.



ຫົວນົມແຕກ

- ບໍ່ໃຫ້ເອົາແຜແຂງເຊັດຫົວນົມ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເປີດນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ມັນຖືກອາກາດ ແລະ ແສງແດດ.
- ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ຖ້າເບື້ອງໜຶ່ງເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ມັນແຕກໃຫ້ປ່ຽນໄປເບື້ອງທີ່ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳນົມອອກດີແລ້ວໃຫ້ປ່ຽນເບື້ອງໄປມາ.
- ຖ້າເຈັບນົມແຮງເກີນໄປເວລາລູກດູດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກ ໂດຍໃຊ້ນິ້ວບິບເອົາແລ້ວເອົານ້ຳນົມໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາບ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກ ຫົວນົມທີ່ແຕກນັ້ນຈະດີພາຍໃນ 2 ວັນ.

ເຈັບນົມ ແລະ ນິໂອກາດໃດ່ຍູ່ນົມ (ເຕົ້ານົມເຈັບ, ເບັງຄັດ)

ນົມເບັງເກີນໄປ:

ເວລານ້ຳນົມເລີ່ມມາຈະຮູ້ສຶກວ່ານົມຕົ້ງໃຄ່ ແລະແຂງຫຼາຍ. ໃນສະພາບນີ້ເດັກຈະດູດນົມຍາກ ແລະຜູ້ເປັນແມ່ກໍອາດເຈັບນົມ. ຖ້າໃຫ້ລູກກິນນົມໜ້ອຍຍ້ອນວ່າແມ່ເຈັບນົມນັ້ນກໍຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມມາໜ້ອຍ.

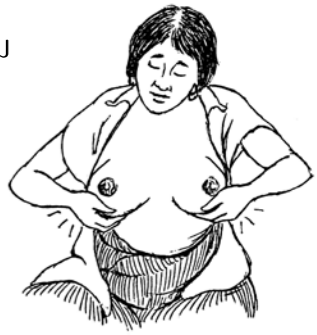
ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ໃຫ້ລູກດູດນົມໂລດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດ.
- ອູ້ມເດັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າທີ່ດີ
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ, ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ເວລາກາງຄືນໃຫ້ນອນແປະລູກເພື່ອໃຫ້ລູກກິນນົມສະບາຍ.
- ຖ້າວ່າລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້ດີ ໃຫ້ບິບນ້ຳນົມອອກໜ້ອຍໜຶ່ງພໍໃຫ້ນົມອ່ອນລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກດູດ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ລູກກິນນົມອ່ອນແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໃບກະລຳປີສິດໆໃໝ່ໆ ຫຼືຜ້າຊຸ່ມເຢັນໂອບເຕົ້ານົມ.

ພາຍຫຼັງ 2 ຫາ 3 ວັນ ອາການໃຄ່ກໍຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ຖ້ານົມເຄັ່ງຕຶງເກີນໄປອາດພາໃຫ້ເກີດນົມອັກເສບ (ນິໂອກາດເຄັ່ງຕຶງ, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດ).

ທາງເດີນນົມຖືກຕັນ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ຖ້າຫາກນິໂອກາດເຈັບນົມຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າ ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຖືກອຸດຕັນດ້ວຍນົມທີ່ແຂ້ນ. ຖ້າວ່າການໄຫຼຂອງນ້ຳນົມຖືກກັດກັ້ນທາງເດີນນັ້ນກໍຈະພາໃຫ້ເກີດອັກເສບຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ນິໂອກາດໄຂ້, ນົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະຮ້ອນທັງເຈັບປວດຫຼາຍນັ້ນອາດຈະແມ່ນອາການນິໂອກເສບ. ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ເດັກດູດນົມຕໍ່ໄປ ເພື່ອໃຫ້ທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມຜ່ອນຄາຍ ແລະບໍ່ໃຫ້ເກີດການອັກເສບ. ນ້ຳນົມທີ່ອອກມານັ້ນຍັງປອດໄພສຳລັບເດັກຄືເກົ່າ.



ທາງເດີນນ້ຳນົມຖືກຕັນ



ຫົວນົມ

ວິທີປົວທາງເດີນນ້ຳນົມຕົ້ນ ແລະ ເຕົ້ານົມອັກເສບ:

- ⊗ ກ່ອນໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເອົາແພບຽກອຸ່ນໂອບໃສ່ເຕົ້ານົມທີ່ເຈັບ.
- ⊗ ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ໂດຍສະເພາະແຜ່ນນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມຖືກທ່າດີໃຫ້ອົມນົມເຕັມປາກ.
- ⊗ ໃນຂະນະທີ່ເດັກພວມດູດນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳນົມລູບ ແລະນ່ຽນນົມ ແລະຍູ້ລົງຫາຫົວນົມເພື່ອຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍທາງເດີນນ້ຳນົມທີ່ຖືກອຸດຕັນ.
- ⊗ ປ່ຽນທ່າດູດນົມຂອງເດັກ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼມາຈາກທຸກພາກສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ.
- ⊗ ຖ້າເຈັບຫຼາຍໃຫ້ລູກດູດນ້ຳໄດ້ ໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານົມບີບອອກ ຫຼື ໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນທີ່ກ່າວມາແລ້ວ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼຜ່ານທ່າທາງເດີນຕະຫຼອດ ເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍການອຸດຕັນ.
- ⊗ ໃຫ້ນ່ຽງເຄື່ອງຫຼວມ ແລະ ຝັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້.

ອາການນົມອັກເສບສ່ວນຫຼາຍຈະດີພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງເປັນໄຂ້ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຈະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວວິທີອື່ນ ເຊິ່ງນົມອາດຈະຊົມເຊື້ອ.

ການຊົມເຊື້ອນົມ (ນົມອັກເສບ ແລະ ຊົມເຊື້ອ)

ຖ້ານົມອາການອັກເສບທີ່ບໍ່ສາມາດຫາຍດີໄດ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ນົມອາການເຈັບແຮງ, ຫຼື ຜິວໜັງຂອງນົມມີຮອຍແຕກຊຶ່ງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຂົ້າໄປຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວນົມຢ່າງບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.



ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ຫຼື ອາການອັກເສບນົມ.

ການປິ່ນປົວ:

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ສຳຄັນກໍຄືການໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ດູດນົມເລື້ອຍໆ. ນ້ຳນົມຍັງປອດໄພດີສຳລັບລູກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ແລະການຝັກຜ່ອນກໍຈຳເປັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຂໍລາມັກວຽກ ແລະໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດວຽກເຮືອນແທນ. ຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ປະຕິບັດການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນ້ຳນົມ ແລະ ການອັກເສບນົມ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນ້ຳນົມມາເລື້ອຍໆທ່ານຕ້ອງໃຊ້ນົມບີບນ້ຳນົມອອກ ຫຼືໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນດູດນ້ຳນົມອອກ.

ຢາປົວນົມຊົມເຊື້ອ

ຊະນິດຢາ	ກິນຫຼາຍປານໃດ	ກິນເວລາໃດ ແລະ ກິນແນວໃດ
ຖ້າຊົມເຊື້ອໃຫ້ກິນ: ດີໂຄລຊີຊິລິນ (dicloxicillin)250 mg.....	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້	ໄລຍະ 10 ມື້
ຖ້າບໍ່ມີຢານີ້ ຫຼື ແຜ່ຍາເບີນຊິລິນ (penicillin) ໃຫ້ກິນ: ເອຣີໂຕຣມີຊິນ (erythromycin).....500 mg.....	ກິນ 30 ນາທີກ່ອນອາຫານ	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ໄລຍະ 10 ມື້
ຖ້າເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍໃຫ້ກິນ: ປາຣາເຊຕາໂມນ (paracetamol) (acetaminophen) ຫຼື ແອສປິຣິນ (aspirin) ຈົນກວ່າຈະຫາຍເຈັບ.		

ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າອາການຊົມເຊື້ອບໍ່ປົວໃຫ້ຫາຍໄວຈະເກີດອັນຕະລາຍຍິ່ງຂຶ້ນ. ເຕົ້ານົມທີ່ຮູ້ສຶກຮ້ອນ ແລະ ເຄັ່ງຕຶງຈະຮູ້ວ່າມັນເຕັມໄປດ້ວຍນ້ຳ (ຜິໜອງ). ຖ້ານົມອາການແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດວິທີປິ່ນປົວດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້ ແລະໄປຫາແພດບ້ານຜູ້ທີ່ໄດ້ໄປຝຶກອົບຮົມວິທີເອົານ້ຳໝອງອອກຈາກນົມໂດຍການໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ.

ການເກີດເຊື້ອເຫັດ:

ຖ້າທ່ານໃຫ້ເດັກກິນນົມຖືກທ່າດີແລ້ວ ນົມທ່ານກໍຍັງເຈັບດົນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ ອາດຈະເປັນຍ້ອນການເກີດເຊື້ອເຫັດຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກ (ກາງນ້ຳນົມ). ເຊື້ອເຫັດອາດຈະພາໃຫ້ຮູ້ສຶກຄັນ, ເຈັບແບບມີເຂັມແທງ ຫຼື ແສບຮ້ອນໃນບໍລິເວນນົມ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນເນັດຂາວນ້ອຍໆ ຫຼືສີແດງຢູ່ບໍລິເວນຫົວນົມ ແລະ ປາກຂອງລູກ.

ການປິ່ນປົວ:

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

ວິທີປະສົມນ້ຳສະອາດກັບຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດໃຫ້ໄດ້ຄວາມເຂັ້ມ 0.25 %	
ຄວາມເຂັ້ມຂອງນ້ຳຢາ	ແຊນຊຽນວີໂອເລດ : ໃຫ້ໃຊ້
0.5%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 1 ສ່ວນ
1%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 3 ສ່ວນ
2%	ນ້ຳຢາ 1 ສ່ວນ ນ້ຳ 7 ສ່ວນ

ສະພາບພິເສດ

ການໃຫ້ນົມເດັກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບອ່ອນແອ

ເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອ. ຖ້າເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ ຜູ້ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງບິບນ້ຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາບ້ອນເດັກ. ໃຫ້ເລີ່ມບິບເອົານົມໃຫ້ເດັກກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະໃຫ້ສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະດູດນົມໄດ້ເອງແຕ່ເລັກນ້ອຍແລ້ວກໍຕາມ. ວິທີນີ້ກໍຈະເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດເພີ່ມຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຫາກນົມນ້ຳໜັກຫຼຸດ 1 ກິໂລເຄິ່ງເຄິ່ງເດັກກໍຈະຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ດ້ວຍວິທີການແພດ, ຊຶ່ງອາດຈະລວມທັງວິທີເອົາທໍ່ບ່ອນເຂົ້າທາງດັງ ແລະແຍ່ລົງໄປຮອດກະເພາະອາຫານ. ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນໂດຍໃຊ້ທໍ່ດັ່ງກ່າວໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.



ຖ້າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ວ່ານ້ຳໜັກໜ້ອຍໃຫ້ອຸ້ມເດັກແນບເຂົ້າຫາຜິວໜັງແມ່ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອ່ອນ

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດໃນການຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ອົບອຸ່ນ. ໃຫ້ເຈ່ຍເດັກແນບເອິກແມ່ໂດຍໃຫ້ເດັກເບື້ອຍກາຍ, ເອົາໝວກໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າອ້ອມກັນຢຽວໃສ່ເດັກ, ເອົາຜ້າຕຸ້ມແລ້ວເອົາເດັກເຂົ້າແນບເອິກແມ່ໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ຜິວເດັກສຳພັດກັບຜິວແມ່ ແລະໃຫ້ເດັກຢູ່ລະຫວ່າງກາງນົມສອງເບື້ອງຂອງແມ່ (ດີແທ້ໃຫ້ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມແບບກະໂປ່ງຍາວ, ໃສ່ເສື້ອໃຫຍ່ ແລະໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄຽນອ້ອມແອວໄວ້). ຢູ່ບາງບ່ອນແມ່ເອີ້ນວ່າ “ວິທີໝູ່ຖົງ”. ໃຫ້ຜິວເດັກ ແລະແມ່ສຳພັດກັນຢູ່ພາຍໃນຜ້າຕຸ້ມທັງກາງເວັນ ແລະກາງຄືນ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເດັກບໍ່ມີແຮງດູດນົມໃຫ້ໃຊ້ວິທີບິບນ້ຳນົມອອກແລ້ວບ້ອນໃຫ້ເດັກກິນ.

ເດັກປາກແຫວ່ງ ຫຼື ເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ. ເດັກປະເພດນີ້ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ. ຖ້າວ່າເດັກປາກແຫວ່ງເບື້ອງດຽວເດັກກໍຍັງດູດນົມໄດ້ດີ. (ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານອັດບ່ອນແຫວ່ງເວລາເດັກດູດນົມ). ຖ້າວ່າຮົມສືບເບື້ອງເທິງບໍ່ຈອດກັນ ໃຫ້ພະຍາຍາມອຸ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ເດັກດູດນົມໄດ້ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງຫາວິທີຊ່ວຍເດັກແບບພິເສດ. ທ່ານສາມາດບິບນ້ຳນົມອອກບ້ອນເດັກໃນຂະນະດຽວກັບເວລາທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນດູດນົມ.

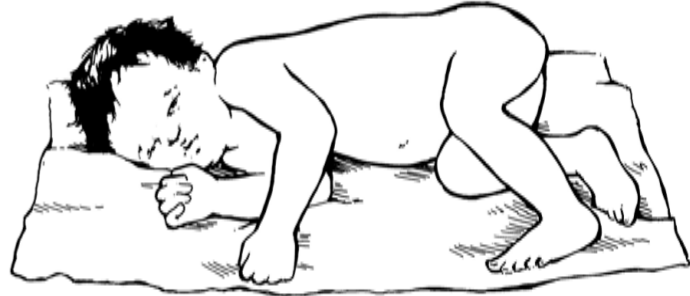
ເດັກມີສີເຫຼືອງ (ພະຍາດໝາກເຫຼືອງ). ເດັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ້ອງການກິນນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະຕ້ອງການແສງແດດ ເພື່ອບິນປົວອາການເປັນໝາກເຫຼືອງ. ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງສ່ວນຫຼາຍມັກນອນຫຼາຍ. ຖ້າເດັກມັກນອນຫຼາຍຈົນຂີ້ຄ້ານດູດນົມໃຫ້ທ່ານບິບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກ ແລະເອົາບ່ວງນ້ອຍບ້ອນເດັກຢ່າງ ໜ້ອຍ 10 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ອຸ້ມເດັກໄປສຳຜັດກັບແສງແດດຍາມເຊົ້າ ແລະຍາມແລງ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງທຳມະຊາດ.

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

ຜາແຜດ. ບາງເທື່ອເດັກຜາແຜດອາດຈະມີນ້ຳໜັກ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກທັງສອງໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວນົມແມ່ຈະມີພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍເຊັ່ນກັນ.

ເມື່ອເດັກບໍ່ສະບາຍ:

- ⊗ ຖ້າລູກບໍ່ສະບາຍກໍຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກຈະຫາຍດີໄວຖ້າໄດ້ກິນນົມແມ່.
- ⊗ ພະຍາດຖອກທ້ອງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ກັບເດັກ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຊ້ຢາໃດໆ ແຕ່ວ່າຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເດັກເປັນພິເສດ ສະເພາະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດໄວເໝືອນຈາກຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ.
- ⊗ ເພື່ອແກ້ອາການຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳທົດແທນການເສຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ (Rehydration Drink) ຫຼື ໂອລາລິດ.
- ⊗ ຖ້າເດັກເມື່ອຍຫຼາຍໃຫ້ເດັກກິນນົມຫຼາຍໆ. ຖ້າລູກຍັງເມື່ອຍຫຼາຍຈົນບໍ່ຍາກກິນນົມໃຫ້ບິບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກແລ້ວບ້ອນເດັກ. ຈາກນັ້ນເອົາເດັກໄປຫາແພດ.
- ⊗ ຖ້າເດັກຮາກກໍຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ເທື່ອລະນ້ອຍ ແລະ ກໍໃຫ້ເອົານ້ຳໂອລາລິດໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະນ້ອຍທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ . ດີແທ້ໃຫ້ໄປຫາແພດເພາະວ່າຖ້າບ່ອຍເດັກໄປຕື່ມອາການຂາດນ້ຳອາດພາໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ⊗ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາເດັກໄປໂຮງໝໍກໍຕາມ ກໍຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ນອນໂຮງໝໍກັບລູກ ໃຫ້ບິບນ້ຳນົມອອກໃສ່ແກ້ວ ແລ້ວໃຫ້ຄົນເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນ.



ວິທີເອົານົມໃສ່ຈອກໃຫ້ເດັກກິນ

1. ໃຊ້ຈອກນ້ອຍໆ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມຈອກກໍໃຫ້ໃຊ້ສະບູລ້າງດີໆດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.
2. ອຸ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງ ຫຼື ວ່າຕັ້ງແບບເນັ້ງໆຢູ່ເທິງຕັກຂອງແມ່.
3. ເອົາຈອກນ້ຳນົມຢູ່ເຂົ້າຫາປາກເດັກ. ຄ່ອຍໆເອົາຈອກຕາຍປາກເດັກ. ເອ້ອຍປາກຈອກໃສ່ຮົມສົບເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກແລະໃຫ້ປາກຈອກຕິດກັບຮົມປາກເດັກເບື້ອງເທິງເຊັ່ນກັນ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມເຂົ້າໄປປາກເດັກບາດດຽວ. ບ່ອຍໃຫ້ເດັກດູດກິນນ້ຳນົມຈາກຈອກເອງ.



ເນື້ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງແມ່ ເຖິງວ່າແມ່ຈະຢູ່ບໍ່ສະບາຍກໍຕາມ ຍັງດີກວ່າຈະເອົາອາຫານແນວອື່ນໃຫ້ເດັກກິນໄວເກີນຄວນ. ຖ້າແມ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ເຫື່ອອອກຫຼາຍນ້ຳນົມກໍອາດຈະມີໜ້ອຍ. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມພຽງພໍແມ່ຕ້ອງກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະໃຫ້ເດັກກິນນົມໄປເລື້ອຍໆ. ເພື່ອຄວາມສະດວກຂອງແມ່ໃຫ້ແມ່ນອນລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກກິນນົມໃນທ່ານອນ.

ຖ້າຈະຍຸດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຈັກສອງສາມມື້ກໍຕ້ອງບິບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ເດັກກິນ (ຕ້ອງຫາຄົນມາຊ່ວຍຖ້າຈຳເປັນ).

ເພື່ອບ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ເດັກ ຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບນົມ ຫຼື ຈະບ້ອນນົມເດັກ.

ເນື້ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ:

ຢາທີ່ກິນລົງໄປສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນນ້ຳນົມພຽງແຕ່ຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກ. ຖ້າບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມກໍຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກ.

ນິຍາມຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງ. ຢູ່ໃນບັນນີ້ເພິ່ນໄດ້ໝາຍຊື່ຈຳນວນຢາທີ່ເຕືອນອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍໄດ້ບອກຈຳນວນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ.

ຖ້າແມ່ບ້ານບອກທ່ານໃຫ້ກິນຢາໃຫ້ເວົ້າກັບເພິ່ນວ່າ ຕົນກຳລັງໃຫ້ເດັກກິນນົມຢູ່ເພື່ອຈະໄດ້ເລືອກຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ໂຮກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່:

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີເຊື້ອໂຮກເອດສຕ້ອງຕັດສິນໃຈເອົາເອງວ່າຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ຫຼື ບໍ່. ເພື່ອຮູ້ຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈເຊັ່ນນີ້ ແລະວິທີລ້ຽງລູກດ້ວຍວິທີອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງລະອຽດຢູ່ໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ໂຮກເອດສ” ສະເພາະ.

ຖ້ານິອາການຊຶມເຊື້ອໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີເປັນຕົ້ນແມ່ນພະຍາດວັນນະໂລກ, ໄຂ້ທ່ວະຜິດ ແລະ ພະຍາດອະຫິວາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດກັບເດັກໄດ້.

ເນື້ອຜູ້ເປັນແມ່ຖືພາອີກ ຫຼື ເກີດລູກຜູ້ໃໝ່ອີກ:

ໃນເນື້ອແມ່ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນຫາກຖືພາອີກກໍຍັງສາມາດສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ໃນກໍລະນີແບບນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີໃຫ້ຫຼາຍໆ.

ແມ່ຍັງສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ເກີດກ່ອນ ແລະ ຜູ້ເກີດໃໝ່ກິນນົມຂອງຕົນໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ, ແຕ່ທຸກຄັ້ງຕ້ອງໃຫ້ເດັກຜູ້ນ້ອຍກິນກ່ອນຈຶ່ງໃຫ້ເດັກຜູ້ໃໝ່ກິນນ້ຳຫຼັງ.

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ

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

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາ: ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າພວກເຂົາມີນ້ຳນົມພຽງພໍແລ້ວ. ຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນໃນບ້ານຄວນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຈຶ່ງຈະເປັນການດີ. ພະຍາຍາມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນບ້ານ ໂດຍເລືອກເອົາຜູ້ໜຶ່ງເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມຊຶ່ງເຂົາຜູ້ນັ້ນຕ້ອງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ ແລະລູກຂອງຜູ້ກ່ຽວກັບເປັນເດັກສົມບູນດີ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາກາຍເປັນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຊຸກຍູ້ແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດພາຍຫຼັງຄອດ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນຂ້າງແມ່ຕະຫຼອດ. ເວລາແມ່ເຈັບເປັນກໍບໍ່ໃຫ້ປະລຸກ.

ຖ້າທ່ານເອງທີ່ເປັນ ອສບ ນັ້ນ ທັງເຮັດວຽກທັງໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນກໍຍິ່ງເປັນເລື່ອງດີເພື່ອເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ແມ່ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າພວກເຂົາກໍຄວນເຮັດຕາມແບບຢ່າງ.

ພະຍາຍາມລົບລ້າງ ຫຼື ເອົາແຜ່ນໂຄສະນານົມທຽມຕ່າງໆອອກໜີ. ບໍ່ໃຫ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງຫຼື ຂອງຂ້ວນທີ່ເປັນນົມທຽມຕ່າງໆຈາກບໍລິສັດການຄ້ານົມທຽມຕ່າງໆໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົວແທນຂອງບໍລິສັດເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າມາໂຄສະນາຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຢູ່ຄລິນິກທົ່ວໄປ.



ເວລາຖືພາກໍສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາ



ແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກຜູ້ນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃໝ່ກິນນົມຂອງຕົນຢ່າງປອດໄພ.





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!

ຫວັງວ່າທ່ານຈະພ່ອນຊື່ນກັບການອ່ານປຶ້ມພຣີ ຂອງອ້າຍໝູ່ນ້ອຍ

ປຶ້ມຂອງອ້າຍໝູ່ນ້ອຍທີ່ໄດ້ຜ່ານການຄັດເລືອກໃຫ້ມີໃນອິນເຕີເນັດ. ຂໍເຊີນຊວນພວກທ່ານປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ◉ ພິມປຶ້ມຫົວນີ້ໄວ້ອ່ານສ່ວນຕົວ;
- ◉ ພິມອອກເປັນຫຼາຍສຳເນົາເພື່ອປະກອບການຮຽນໃນໂຮງຮຽນໃດໜຶ່ງ ຫຼື ໃນທ້ອງຖິ່ນ;
- ◉ ສົ່ງເປັນເອກະສານ ແບບ ທາ ຕໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນໆ;
- ◉ ຕື່ມຫົວຂໍ້ໃຫ້ຄົນຕິດຕາມກ່ຽວກັບປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ລົງໃນ ເວັບໄຊ້ ຂອງທ່ານ. ບໍ່ຕ້ອງເຊື່ອມເຂົ້າຫາປຶ້ມໂດຍກົງ ເພາະທີ່ຢູ່ ເວັບໄຊ້ ຂອງປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະປ່ຽນແປງ. ກະລຸນາເຊື່ອມຕໍ່ເຂົ້າຫາໜ້າຫຼັກເວັບໄຊ້ ຂອງພວກເຮົາ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ສາມາດເບິ່ງລາຍການປຶ້ມທີ່ຈະດາວໂຫຼດໄດ້.

ທ່ານຈະບໍ່:

- ◉ ເອົາປຶ້ມຂຶ້ນໜ້າ ເວັບໄຊ້. ກະລຸນາເຮັດພຽງສ້າງການເຊື່ອມຕໍ່ເຂົ້າຫາ ເວັບໄຊ້ ຂອງພວກເຮົາດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນ.

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

ບາງຂໍ້ທີ່ຄວນໃສ່ໃຈເປັນພິເສດ



ຮອບປະຈຳເດືອນ: 12



ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການພິເພດສຳພັນ: 25



ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ: 26



ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຜນ (ຄູ່ຮັກ): 27



ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່: 30



ການຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກອດທ້ອງໄລຍະຖືພາ): 50



ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໄປເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ: 69



ເປັນຫຍັງນິມແມ່ຈິ່ງດີທີ່ສຸດ: 77

ປຶ້ມດີ... ມີສາລະ... ທີ່ແມ່ຍິງຄວນມີໄວ້ສຶກສາ...

ຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ທຸກຄົວເຮືອນກໍ່ຄວນມີໄວ້ໄຊ້!

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



ເຮືອນຂອງທ່ານມີໄວ້ໄຊ້ແລ້ວ ຫຼືຍັງ?

ບົດຄຳເຫັນ

ດຣ. ສີວິໄຊ ທັນມະລັງສີ, ຊ່ຽວຊານປະສູດພະຍາດແມ່ຍິງ, ຫົວໜ້າ ລາວອິນເຕີກລິນິກ:

ກ່ອນອື່ນໝົດ, ຂ້າພະເຈົ້າໃນນາມແມ່ຍິງລາວຜູ້ໜຶ່ງ ຂໍສະແດງຄວາມຊົມເຊີຍຢ່າງລື້ນເຫຼືອມາຍັງ ອົງການອ້າຍໜຸ່ມນ້ອຍ ແລະ ອົງການມິດຕະພາບເມັ່ນໂນນາຍ ທີ່ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນອຸ້ມອູ້ ເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ປະກົດຂຶ້ນທີ່ສປປລາວ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຂໍສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນຕໍ່ ທ່ານ ອໍກຸດ ເບີນ, ຮອນນີ ໂລວິດ, ເຈນ ແມັກສະເວັລ, ແຂທາອິນສະລິໂຣ ທີ່ໄດ້ທຸ້ມເທເທື່ອແຮງຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ຂຶ້ນ ເຊິ່ງເຫັນວ່າມັນມີຜົນປະໂຫຍດຫຼາຍແກ່ເອື້ອຍນ້ອງແມ່ຍິງເຮົາໝົດທຸກຄົນ.

ທ້າຍສຸດນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າ ເອື້ອຍນ້ອງແມ່ຍິງລາວເຮົາຄົງຈະໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຈາກປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍ ແລະ ຫວັງຢ່າງແຮງກ້າວ່າ ຄົງຈະໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ອຸ້ມອູ້ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ອົງການອ້າຍໜຸ່ມນ້ອຍ ແລະ ອົງການມິດຕະພາບເມັ່ນໂນນາຍ ເປັນຢ່າງດີໃນອະນາຄົດຂ້າງໜ້າ.

ດຣ. ສີວິໄຊ ທັນມະລັງສີ

