

ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ ແລະໝໍຕຳແຍ (ປະດຸງຄັນ)

ບົດທີ 19

ປະຈຳເດືອນ (ການມີເລືອດອອກໃນທຸກໆເດືອນ)

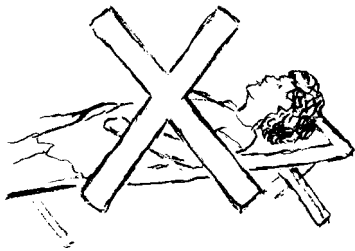
ຜູ້ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນເມື່ອອາຍຸລະຫວ່າງ 11 ເຖິງ 16 ປີ ຊຶ່ງໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ຍິງໃນໄວນີ້ພ້ອມທີ່ຈະມີລູກໄດ້ແລ້ວ.

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ປະຈຳເດືອນຈະມາທຸກໆ 28 ມື້ ຕໍ່ໜຶ່ງເທື່ອ ໄລຍະເປັນປະມານ 3 ເຖິງ 6 ມື້. ແນວໃດກໍຕາມ ໄລຍະຂອງປະຈຳເດືອນໃນຜູ້ຍິງແຕ່ລະຄົນຍ່ອມຈະແຕກຕ່າງກັນ.

ການທີ່ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ຫຼື ມີການເຈັບທ້ອງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນເປັນສິ່ງທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆໃນຜູ້ຍິງໄວລຸ້ນ. ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ທີ່ມີອາການແນວນີ້ບໍ່ມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິເລີຍ.

ຖ້າທ່ານມີອາການປວດປະຈຳເດືອນ:

ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງນອນພັກຜ່ອນ
ຖ້າແຮງນອນ ອາດຈະ
ແຮງເຮັດໃຫ້ເຈັບຫຼາຍ.



ການຍ່າງໄປມາ
ການເຮັດວຽກເຮືອນ ແລະການ
ອອກກຳລັງກາຍທີ່ບໍ່ໜັກເກີນໄປ



ຫຼືກິນນ້ຳຮ້ອນ
ແລະແຊ່ຕົ້ນໄວ້ໃນນ້ຳອຸ່ນ.



ການກິນຢາ ແອດສະໄທລິນ (ໜ້າ 378) ຫຼື ຢາອີບູໂປຼເຟັນ (ໜ້າ 379) ກໍຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບລົງໄດ້ຫຼືໃຊ້ການວາງຜ້າຈຸມນ້ຳຮ້ອນຫຼືຖົງນ້ຳຮ້ອນເທິງໜ້າທ້ອງກໍໄດ້.

ໃນໄລຍະການມີປະຈຳເດືອນເຊັ່ນດຽວກັບເວລາອື່ນໆຜູ້ຍິງຄວນຮັກສາຄວາມສະອາດ ຮ່າງກາຍໃຫ້ດີ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ໃຫ້ຄຸນຄ່າແກ່ຮ່າງກາຍ ຊຶ່ງຈະກິນອາຫານທຸກໆຢ່າງໄດ້ຕາມປົກກະຕິ ແລະ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ຕາມປົກກະຕິ. ການຮ່ວມເພດກໍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍໃດໆ. ແຕ່ຖ້າວ່າຄູ່ຄອງມີເຊື້ອໂລກເອດສ໌ (HIV) ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ໌ (HIV).

HLLI Seattle Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ອາການຜິດປົກກະຕິຂອງປະຈຳເດືອນ:

- ໄລຍະເວລາຫຼືບັນປາຍຂອງປະຈຳເດືອນແຕ່ລະເດືອນທີ່ຜິດປົກກະຕິໄປແດ່ນັ້ນບໍ່ໜ້າວິຕົກເລີຍສຳລັບ ຜູ້ຍິງບາງຄົນ. ແຕ່ສຳລັບບາງຄົນອາດຈະເປັນອາການຂອງການເຈັບເປັນຊຳເຮື້ອ, ພະຍາດເລືອດຈາງ, ພະຍາດຂາດສານອາຫານ, ພະຍາດວັນນະໂລກ, ພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງອີກອັນໜຶ່ງແມ່ນຊິມເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV), ຫຼືການຕິດເຊື້ອຫຼືມີຊີ້ນຸ່ງອກໃນມົດລູກ.
- ຖ້າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຕາມກຳນົດເວລາອາດຈະເປັນເພາະກຳລັງຖືພາ. ແຕ່ສຳລັບຜູ້ຍິງໄວລຸ້ນທີ່ທາກໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼືຜູ້ຍິງອາຍຸກາຍ 40 ປີ ໄປແລ້ວນັ້ນອາການທີ່ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີນັ້ນຖືວ່າປົກກະຕິ. ເພາະວ່າຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ອາລົມບໍ່ດີອາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິໄດ້.
- ຖ້າມີເລືອດອອກໃນໄລຍະຖືພາມັກຈະໝາຍເຖິງວ່າກຳລັງກຽມພູລູກ, (ແອນໂອຍຕາຍໃນທ້ອງແມ່ເບິ່ງໜ້າ 281).
- ຖ້າປະຈຳເດືອນເປັນດົນກວ່າ 6 ມື້ ຫຼືມີເລືອດໄຫຼຫຼາຍ ຫຼື ເປັນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງເດືອນຄວນໄປຫາ ແພດ.

ຊ່ວງເວລາໝົດປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 40-50

ຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນຈະມີໄລຍະໝົດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກໝົດແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ມີ ເືອກາດຖືພາໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປການປ່ຽນແປງຂອງຊີວິດໃນໄລຍະນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອອາຍຸຢູ່ໃນລະຫວ່າງ 40 ເຖິງ 50 ປີ ແລະ ປະຈຳເດືອນມັກຈະມາບໍ່ສະໝໍ່າ ສະເໝີເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນກ່ອນທີ່ຈະໝົດປະຈຳເດືອນໄປເລີຍ.



ຜູ້ຍິງສາມາດມີການຮ່ວມເພດໄດ້ຄືເກົ່າຫຼັງຈາກການໝົດປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ວ່າໃນໄລຍະນີ້ຜູ້ຍິງຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ສະນັ້ນຖ້າພວກເຂົາບໍ່ຕ້ອງການມີລູກແມ່ນພວກເຂົາຄວນກິນຢາຄຸມກຳເກີດເປັນເວລາ 12 ເດືອນຫຼັງຈາກຢຸດເປັນປະຈຳເດືອນ.

ຜູ້ຍິງອາດຈະຄິດວ່າເຂົາຖືພາເມື່ອປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ ແລະ ພວກເຂົາຄິດວ່າເຂົາຫຼຸດເມື່ອມີເລືອດອອກຫຼັງຈາກນັ້ນ 3 ຫຼື 4 ເດືອນນີ້ແມ່ນອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການໝົດປະຈຳເດືອນ. ສະນັ້ນຄວນອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 40 ຫາ 50 ປີທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິຮັບຮູ້ວ່າພວກເຂົາອາດຈະໝົດປະຈຳເດືອນກໍ່ເປັນໄປໄດ້.

ລະຫວ່າງໄວໝົດປະຈຳເດືອນ ຜູ້ຍິງຈະຮູ້ສຶກ ບໍ່ສະບາຍ ຫງຸດຫງຸດ ໃຈຮ້າຍ ຮູ້ສຶກຮ້ອນຕົນຕົວ ຢ່າງກະທັນຫັນເປັນບາງຄັ້ງ ມີການເຈັບສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ ຊຶ່ງພໍດີເຂົາຈາກສ່ວນນີ້ກໍ່ໄປເຈັບຢູ່ສ່ວນອື່ນອີກແບບເຈັບເຄື່ອນທີ່ເລື້ອຍໆມີອາການເສົ້າໝອງ ໆລໆ. ຫຼັງຈາກໄລຍະນີ້ຜ່ານໄປແລ້ວເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ເປັນປົກກະຕິໄດ້.

ຜູ້ຍິງທີ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍໆ ແລະ ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຫຼາຍໆໃນໄລຍະໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ ຫຼື ເລີ່ມມີເລືອດໄຫຼອອກມາອີກເມື່ອປະຈຳເດືອນໝົດແລ້ວຕັ້ງຫຼາຍໆເດືອນ ຫຼືປີນັ້ນຄວນໄປປຶກສານຳແພດຈຳເປັນຕ້ອງໄປຮັບການກວດເບິ່ງວ່າບໍ່ໄດ້ເປັນມະເຮັງຫຼືພະຍາດຮ້າຍແຮງອື່ນໆບໍ່ (ເບິ່ງໜ້າ 280).

ກະດູກຂອງຜູ້ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນອາດຈະອ່ອນແອລົງ ແລະ ສາມາດຫັກໄດ້ງ່າຍດາຍ. ສະນັ້ນເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນຄວນກິນອາການທີ່ມີທາດແຄນຊັຽມ (ໜ້າ 116).

ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ມີລູກນ້ອຍພວກເຂົາຈຶ່ງມີເວລາຫຼາຍຂຶ້ນໃນການເບິ່ງແຍງລູກ ຫຼານຫຼືພວກເຂົາມີຄວາມຫ້າວຫັນໃນການປະກອບສ່ວນໃນວຽກງານຂອງຊຸມຊົນ. ບາງຄົນກໍ່ກາຍເປັນໝໍ່າຕ່ຳແຍ ແລະ ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

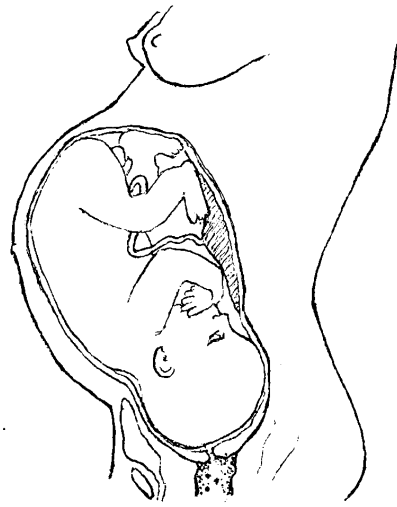
HLI Seattle Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy

ການຖືພາ

ອາການຂອງການຖືພາ:

ອາການໂດຍທົ່ວໄປເປັນດັ່ງນີ້:

- ການທີ່ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ (ຂາດປະຈຳເດືອນ) (ມັກຈະເປັນອາການທຳອິດ).
- ອາການແພ້ທ້ອງ (ປັນທ້ອງ ປວດຮາກໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນເວລາຕອນເຊົ້າ) ຊຶ່ງມັກຈະປາກົດອາການນີ້ຫຼາຍທີ່ສຸດໃນເວລາ 2 – 3 ເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ.
- ມີການຖ່າຍເປົາເລື້ອຍໆ.
- ທ້ອງໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
- ເຕົ້ານົມຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫຼື ຮູ້ສຶກນົມເບັງຂຶ້ນ.
- ມີຝ່າຕາມໃບໜ້າ ເອິກ ແລະ ທ້ອງທີ່ເອິນວ່າ “ໜ້າເຂົ້າຝ່າເວລາຖືພາ”.
- ໃນທີ່ສຸດ ປະມານເດືອນທີ 5 ແອນ້ອຍຈະເລີ່ມດື່ມ.
- (ຄຳອະທິບາຍຮູບ)
- ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມສຳລັບການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກໃຫ້ໄປອ່ານຕື່ມໃນປຶ້ມສຳລັບພໍ່ແມ່ຕ່າງແຍ (A Book for Midwives).



ທ່ານີ້ເປັນທ່າປົກກະຕິຂອງແອນ້ອຍ 9 ເດືອນ.

ວິທີທີ່ຈະຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ:

- ຈຳເປັນຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ຍິງທີ່ຈ່ອຍ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດ. ຮ່າງກາຍຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າສູງເຊັ່ນອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນທາດເຫຼັກ (ເບິ່ງບົດທີ 11 ໃນປຶ້ມນີ້).
- ໃຊ້ເກືອທີ່ມີທາດໄອໂອດີນ ເພື່ອແອນ້ອຍຈະບໍ່ຕາຍໃນທ້ອງ ແລະ ບໍ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ເມື່ອເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ. (ແຕ່ຢ່າໃຊ້ເກືອຫຼາຍເກີນໄປເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການໃຄ່ບວມ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ).
- ຮັກສາອານາໄມ ອາບນ້ຳ ແລະ ຖູແຂ້ວທຸກໆມື້. ໃນເດືອນສຸດທ້າຍທີ່ມີທ້ອງບໍ່ຄວນມີການຮ່ວມເພດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ພິການຈຳແຕກ ແລະ ຕິດເຊື້ອ.
- ຫຼີກເວັ້ນການກິນຢາທຸກຊະນິດ. ຢາບາງແນວເປັນອັນຕະລາຍແກ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລູກໃນທ້ອງ. ຄວນກິນຢາສະເພາະທີ່ແພດສັ່ງເທົ່ານັ້ນ (ເມື່ອແພດສັ່ງຢາແນວໃດຄວນບອກໃຫ້ເພິ່ນຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງມີທ້ອງ). ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນອາດຈະກິນຢາເອຊີຕາມີໂນເພິ່ນຫຼືຢາແອດສະໄພລິນດິນ ໆເທື່ອໜຶ່ງໄດ້ຢາ ວິຕາມິນແລະ ຢາທາດເຫຼັກຈະມີປະໂຫຍດຖ້າກິນຖືກຂະໜາດຈະບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆ. ກວດເບິ່ງວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອເອດສເພາະວ່າການໃຊ້ຢາສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ລາມຂອງໂລກ ເອດສໄດ້ນີ້ກໍເພື່ອສົ່ງເສີມການເລີນເຕີບໂຕຂອງລູກໃນທ້ອງ.
- ຄວນງົດສູບຢາຫຼືກິນເຫຼົ້າ ເພາະຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແອລູກໃນທ້ອງ.
- ຄວນຢູ່ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂລກໝາກແດງໂດຍສະເພາະ ຫັດເຍຍລະມັນ. (German measles) (ເບິ່ງເລື່ອງຮູບແບນລາ ໜ້າ 312).
- ໃຫ້ພັກຜ່ອນແຕ່ຕ້ອງອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.
- ຫຼີກເວັ້ນການສຳພັດສານຜິດ ແລະ ສານເຄມີຕ່າງໆ. ພວກມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກໄດ້. ບໍ່ໃຫ້ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ກັບຢາຂ້າແມງໄມ້, ຢາຂ້າຫຍ້າ, ຫຼື ບໍ່ຄວນເກັບອາຫານໃສ່ໃນກ່ອງທີ່ຜະລິດຈາກໂຮງງານທີ່ມີສານເຄມີຕ່າງໆ.

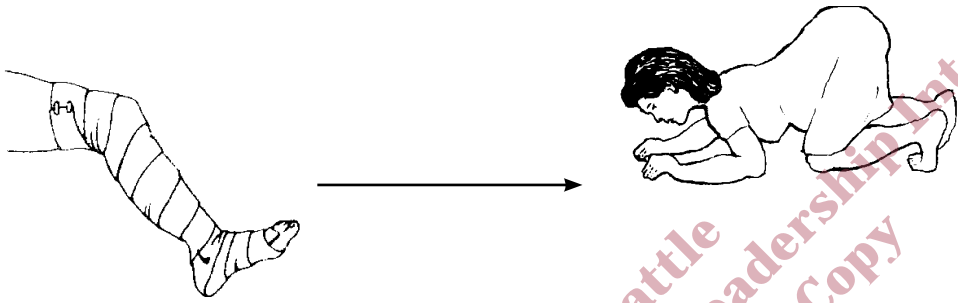
HLI Seattle
 Health Leadership
 Field Draft Copy

ບັນຫາທົ່ວໄປໃນໄລຍະທີ່ຖືພາ:

1. ອາການປວດຮາກແລະຮາກ: ມັກເປັນຫຼາຍໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ໃນລະຫວ່າງຖືພາໄດ້ 2-3 ເດືອນ. ການກິນຂອງແຫ້ງ ເຊັ່ນ ເຂົ້າໜົມປັງແຫ້ງກ່ອນຕົ້ນຈາກບ່ອນນອນຕອນເຊົ້າຈະຊ່ວຍໄດ້. ບໍ່ຄວນກິນອາຫານເທື່ອລະຫຼາຍໆ ແຕ່ຄວນກິນເທື່ອລະໜ້ອຍ ມີລະຫຼາຍໆເທື່ອ. ຫຼືກລ້ຽງອາຫານມັນ. ດິມຊາທີ່ເຮັດຈາກຜັກທອມສາມາດຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນຫຼາຍໆ ໃຫ້ກິນຢາທຳມະຊາດ (ຢາແກ້ແພ້) (ແອນຕີຮີສະຕາມິນ) (ເບິ່ງໜ້າ 385) ກ່ອນນອນ ແລະ ຕົ້ນເຊົ້າຈະຊ່ວຍໄດ້. ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ມີມັນຫຼາຍໆ.
2. ອາການເຈັບຮ້ອນຢູ່ໜ້າເອິກ ຫຼື ກະເພາະ (ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ ແລະ ແສບໝາກຮຸກ) (ເບິ່ງໜ້າ 128): ຄວນກິນອາຫານເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ດິມນໍ້າໃຫ້ເລື້ອຍໆ. ການກິນຢາລົດກົດໃນກະເພາະອາຫານກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີແຄວຊຽວ ຄາໂບເນັດ (ເບິ່ງໜ້າ 381). ຖ້າອົມເຂົ້າໜົມອົມອາດຈະຊ່ວຍບັນເທົາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຄວນນອນໂດຍເອົາຫົວ ແລະ ລຳຕົວຢູ່ສູງໂດຍໃຊ້ໝອນຫຼືຜ້າຫົມຮອງ.
3. ອາການຕີນໃຄ່ບວມ: ໃນເວລາພັກຜ່ອນຕອນກາງເວັນແຕ່ລະເທື່ອຄວນຍົກຕີນໃຫ້ສູງຂຶ້ນ (ໜ້າ 176). ລົດເກືອລົງໂດຍບໍ່ກິນອາຫານເຄັມໂພດ. ການກິນນໍ້າຕົ້ມໝອຍສາລີອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 12). ຖ້າຕີນໃຄ່ບວມຫຼາຍ ລວມທັງໜ້າ ແລະ ມືກໍໃຄ່ບວມນໍ້າຄວນໄປຫາແພດ. ການບວມຢູ່ຕີນນັ້ນມີສາຍເຫດມາຈາກແຮງເຕັງຂອງແອນໂອຍໃນທ້ອງໃນໄລຍະເດືອນຫຼັງ. ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງຫຼືຂາດອາຫານຫຼືຜູ້ທີ່ກິນເກືອຫຼາຍຍິ່ງມັກຈະມີອາການຕີນບວມ. ສະນັ້ນ ທ່ານຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ.
4. ອາການເຈັບບັນແອວ: ຊຶ່ງເປັນອາການປົກກະຕິສໍາລັບຄົນມີທ້ອງ. ການອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໄດ້ ແລະ ຕະຫຼອດເຖິງເວລານັ່ງ ແລະ ຍືນກໍຄວນໃຫ້ຫຼັງຊຶ່ງສະເໝີ (ໜ້າ 174).
5. ພະຍາດເລືອດຈາງແລະພະຍາດຂາດອາຫານ: ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນໃນຊົນນະບົດເປັນພະຍາດເລືອດຈາງກ່ອນຈະມີທ້ອງ ແລະ ເລືອດແຮງຈາງລົງໄປອີກເວລາມີລູກ. ເພື່ອໃຫ້ແອນໂອຍມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີ. ຖ້າຜູ້ຍິງມີທ້ອງ ລ່າເຫຼືອງແລະອອນເພຍຫຼືມີອາການຂອງພະຍາດເລືອດ ຈາງ ແລະ ພະຍາດຂາດອາຫານອື່ນໆ (ໜ້າ 107 ແລະ 124) ໝາຍເຖິງວ່າລາວຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ ເພີ່ມຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວຜັກຍາວ, ຖົ່ວດິນ, ໄກ່, ນົມ, ເບີ, ໄຂ່, ຊີ້ນ, ປາ ແລະ ຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມ, ແລະ ລາວຄວນກິນຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກ (ໜ້າ 392).
6. ໂດຍສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ຊອກຫາອາຫານດີໆບໍ່ໄດ້ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດມີພູມຕ້ານທານຫຼັງຈາກເກີດລູກເລືອດຈະບໍ່ຕົກຫຼາຍ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກເຫຼົ່ານັ້ນ ຄວນມີຢາໂຟລິກ ອາຊິດ (FOLIC ACID) ແລະ ວິຕາມິນ ຊີ (VITAMIN C) ປະສົມນໍ້າກັນ (ເພາະວ່າວິຕາມິນຊີສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທາດເຫຼັກໄດ້ຮັບຜົນດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ).
7. ເສັ້ນເລືອດຂອດ: ຊຶ່ງເປັນອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆກັບຜູ້ຍິງມີທ້ອງເນື່ອງຈາກຕົວແອນໂອຍຫົບເຕັງເສັ້ນເລືອດບໍ່ລິເວນທີ່ຂຶ້ນມາຈາກຂາ. ເວລານັ່ງຫຼືນອນຄວນຍົກຂາໃຫ້ສູງຂຶ້ນ(ເບິ່ງໜ້າ 175). ຖ້າເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ຂຶ້ນຫຼາຍຫຼືເຈັບປວດຄວນພັນຂາໄວ້ດ້ວຍຢາງຢືດ ແລະ ແກ້ອອກຕອນກາງຄືນ.

ສະດວງຮູທະວານໜັກ (ຮູຖ່າຍ) ຄືການທີ່ມີເສັ້ນເລືອດຂອດຢູ່ກັ້ນຊຶ່ງເກີດຈາກນໍ້າໜັກຂອງແອນໂອຍໃນມົດລູກ. ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບດັ່ງກ່າວໃຫ້ນອນຄູ່ເຂົາດັ່ງຮູບຫຼືນັ່ງແຊ່ນຈໍ່ອ່ນ. (ເບິ່ງໜ້າ 175 ນໍ້າ).

8. ອາການທ້ອງຜູກ: (ທ້ອງຍິ່ງ)ຈົ່ງກິນນໍ້າຫຼາຍໆ ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ມີໄຍສັງເຄາະຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າແດງ (ເຂົ້າອານາໄມ) ອອກກຳລັງກາຍພໍສົມຄວນ ແລະ ຢ່າໃຊ້ຢາຖ່າຍທ້ອງ.



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ອາການອັນຕະລາຍໃນຜູ້ຍິງມີທ້ອງ:

1. ການມີເລືອດອອກ: ຖ້າຜູ້ຍິງມີທ້ອງເລີ່ມມີເລືອດໄຫຼອອກເຖິງແມ່ນຈະພຽງເລັກໜ້ອຍກໍເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍເຂົ້າຄົງກໍາລັງຈະຫຼຸດລູກ (ການຫຼຸດລູກຢູ່ໜ້າ 281) ຫຼືມີລູກນອກມົດລູກ (ມີລູກນອກພົກເບິ່ງໜ້າ 280). ແມ່ມານຄວນນອນຢູ່ຊຶງແລະນໍາສົ່ງໄປຫາພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ. ອາການເລືອດອອກຫຼັງຈາກມີທ້ອງກາຍທົກເດືອນອາດຈະມີຄວາມໝາຍວ່າພົກແຮ່ໄດ້ໄປຂວາງຊ່ອງຄອດຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານອາດຈະມີການລົງເລືອດຈົນເສຍຊີວິດໄດ້. ສະນັ້ນ, ຄວນພາໄປໂຮງໝໍໂດຍດ່ວນ.
2. ເລືອດຈາງຮຸນແຮງ: ຜູ້ຍິງອ່ອນເພຍ ເມື່ອຍງ່າຍ ແລະ ຈິດມ້ານ (ເບິ່ງອາການຂອງຜູ້ເປັນເລືອດຈາງໜ້າ 124). ຖ້າບໍ່ເປັນປົວທັນຜູ້ເປັນແມ່ອາດເສຍຊີວິດເພາະເສຍເລືອດຫຼາຍໃນເວລາເກີດລູກ. ຖ້າ ເປັນພະຍາດເລືອດຈາງຫຼາຍໆການກິນອາຫານບໍ່ລົງບໍ່ອາດແກ້ອາການເລືອດຈາງໄດ້ທັນຈິງຄວນໄປ ຫາແພດເພື່ອຮັບຫຼືສັກຢາທີ່ມີທາດເຫຼັກ (ເບິ່ງໜ້າ 392). ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການໃສ່ເລືອດເປັນພິເສດ.
3. ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼືອາການອື່ນໆຂອງຖືພາເປັນພິດ (ຊັກກະຕຸກ): ຄວາມດັນເລືອດ 140/90 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນສາມາດເປັນການສະແດງອາການຂອງຖືພາເປັນພິດ. ໂລກນີ້ຈະສະແດງອາການໂດຍ ການມີໂປຼຕິນໃນນໍ້າຢຸງວຫຼາຍ ແລະ ນໍ້າໜັກເພີ່ມສູງຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ແລະ ມີອາການບວມ. ໂລກເລືອດ ເປັນຜິດສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການຊັກ ແລະອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ມານມີຄວາມດັນເລືອດສູງໃຫ້ລາວນອນພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ. ໃຫ້ລາວກິນແຕ່ອາຫານບໍ່ທີ່ມີໂປຼຕິນຫຼາຍໆ. ງົດອາຫານທີ່ມີລິດເຄັມ. ກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດຂອງລາວໃນໄລຍະ 2-3 ມື້.

ອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງຖືພາເປັນພິດ

- ການໃຄ່ບວມຢູ່ຕີນ ມື ແລະໜ້າ
- ມີອາການເຈັບທົ່ວ
- ໜ້າມືດ (ວິນວຽນ)
- ບາງເທື່ອເບິ່ງເຫັນຮູບພາບບໍ່ຄັກ (ລາຍຕາ)
- ເຈັບທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ

ຖ້າຄວາມດັນເລືອດຍັງສູງຂຶ້ນ (160/110 ຫຼືສູງກວ່ານັ້ນ) ຫຼືແມ່ມານສະແດງອາການເຊັ່ນອາການຊັກແມ່ນໃຫ້ນໍາສົ່ງແພດໂດຍໄວເພາະຊີວິດຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍເບິ່ງໜ້າ 178.

ໂລກເອດສ ແລະ ການຖືພາ

ຖ້າວ່າແມ່ມານຕິດເຊື້ອເອດສ, ລູກກໍ່ສາມາດຕິດເຊື້ອໂລກນີ້ນໍາແມ່ໄດ້ໃນຂະນະທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງຫຼືເກີດອອກມາ. ຢາສາມາດປ້ອງກັນແອນໂອຍຈາກການຕິດເຊື້ອເອດສ. ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນແມ່ນຄວນພົບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກທີ່ມີຄວາມຊໍານານໃນການເຮັດວຽກກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂລກເອດ ແລະ ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນໜ້າທີ່ 398.

HLI Seattle
Health Leadership
International
Field Draft Copy

ການໄປຫາແພດກວດລະຫວ່າງມີທ້ອງ (ການຝາກທ້ອງ)

ໂຮງໝໍ, ສາທະລະນະສຸກ ແລະ ແພດພະດູງຄັນຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ຍິງທີ່ມີທ້ອງໄດ້ໄປຝາກທ້ອງນີ້ກໍເພື່ອກວດສຸຂະພາບເປັນໄລຍະໆກ່ອນອອກລູກ ແລະ ເພື່ອປຶກສາຫາລືເຖິງບັນຫາຕ່າງໆຂອງຜູ້ຍິງມີທ້ອງ. ຖ້າທ່ານມີທ້ອງ ມີໂອກາດໃຫ້ໄປຝາກທ້ອງ. ການໄປຝາກທ້ອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງໃນວິທີປ້ອງກັນບັນຫາຕ່າງໆ ແລະ ມີລູກທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ.

ຖ້າທ່ານເປັນແພດພະດູງຄັນທ່ານຈະໃຫ້ການບໍລິການທີ່ມີຄຸນຄ່າຫຼາຍຕໍ່ຜູ້ທີ່ກຳລັງຈະເປັນແມ່ໄດ້ໂດຍການເຊີນພວກເຂົາເຈົ້າມາຮັບການກວດກາກ່ອນເກີດລູກຫຼືທ່ານເອງສາມາດໄປກວດແມ່ມານເອງເດືອນລະເທື່ອໃນ 8 ເດືອນທຳອິດ ແລະ ອາທິດລະເທື່ອໃນເດືອນສຸດທ້າຍ.

ຕໍ່ໄປນີ້ຄືສິ່ງສຳຄັນຕ່າງໆທີ່ຄວນຈະປະຕິບັດກັບຜູ້ຍິງທຸກຄົນທີ່ມາຝາກທ້ອງ:

1. ໃຫ້ຄຳແນະນຳ:

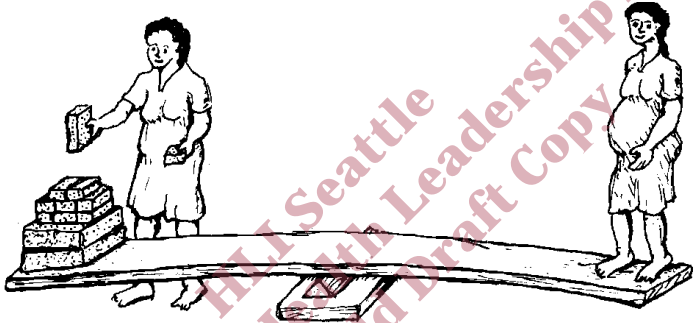
ສອບຖາມຜູ້ທີ່ກຳລັງຈະເປັນແມ່ເຖິງບັນຫາ ແລະຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆທີ່ມີຢູ່. ຖາມເບິ່ງວ່າມີທ້ອງມາຈັກເທື່ອແລ້ວ, ມີທ້ອງເທື່ອສຸດທ້າຍ (ຜ່ານມາ) ເມື່ອໃດ ແລະ ເຄີຍມີບັນຫາແນວໃດໃນໄລຍະມີທ້ອງຫຼືຕອນເກີດລູກ. ແນະນຳຜູ້ທີ່ມີທ້ອງເຖິງວິທີການຊ່ວຍຕົນເອງ ແລະ ເຮັດແນວໃດຈະເຮັດໃຫ້ລູກໃນທ້ອງໃຫ້ສົມບູນແຂງແຮງໂດຍ:

- ສົ່ງເສີມໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍພະລັງງານໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ, ທາດເຫຼັກ ແລະ ແຄວຊຽມ (ເບິ່ງເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນບົດທີ 11).
- ຮັກສາອານາໄມຕົວເອງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ (ບົດທີ 12 ແລະ ໜ້າ 242).
- ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຫຼາຍຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຫ້ຍງເລີຍ (ໜ້າ 54).
- ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນງົດສຸບຢາ (ໜ້າ 149) ແລະ ງົດກິນເຫຼົ້າ (ໜ້າ 148) ແລະ ງົດໃຊ້ຢາເສບຕິດຂະນິດຕ່າງໆ (ໜ້າ 416 ແລະ 417).
- ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ສັກຢາກັນບາດທະຍັກເພື່ອປ້ອງກັນບາດທະຍັກໃນແອນ້ອຍ (ຖ້າຜູ້ມີທ້ອງບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນກັນບາດທະຍັກມາກ່ອນສັກຢານີ້ໃຫ້ເມື່ອເດືອນທີ 6, 7 ແລະ ເດືອນທີ 8 (ທັງໝົດ 3 ເທື່ອ) ຂອງການມີທ້ອງ) ຖ້າແມ່ມານເຄີຍໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນບາດທະຍັກມາແລ້ວຄວນຈະສັກເທື່ອດຽວໃນເດືອນທີ 7 ຂອງການມີທ້ອງ (ຕ້ອງໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນເດືອນກຳລະກິດແຕ່ເປັນເດືອນທີ່ເຈັດຂອງການຖືພາ).

2. ໂພດຊະນາການ (ຫຼັກການກິນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ພຽງພໍ):

ຜູ້ເປັນແມ່ມີລັກສະນະທີ່ຂາດອາຫານຫຼືບໍ່? ເປັນໂລກເລືອດຈາງບໍ່? ຖ້າເປັນເລືອດຈາງຄວນຈະພິຈາລະນາກັບເຂົ້າເຈົ້າເຖິງທາງທີ່ຈະໄດ້ອາຫານດີຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ຄວນໃຫ້ກິນຢາທາດເຫຼັກໂດຍສະເພາະທາດເຫຼັກທີ່ມີວິຕາມິນ ບີ ພໍລິກອາຊິດ ແລະວິຕາມິນ ຊີ. ແນະນຳຜູ້ທີ່ມີທ້ອງກ່ຽວກັບການແກ້ອາການແພ້ທ້ອງ (ໜ້າ 248) ແລະ ອາການແສບຮ້ອນໜ້າເອິກ (ໜ້າ 128).

ນ້ຳໜັກຂອງແມ່ມານເພີ່ມຂຶ້ນຕາມປົກກະຕິບໍ່? ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຊົ່ວນ້ຳໜັກທຸກໆເທື່ອ (ທຸກເດືອນ)ເມື່ອກວດທ້ອງ.



3. ບັນຫາອື່ນໆທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງ:

ສອບຖາມແມ່ມານວ່າພວກເຂົາປະສົບກັບບັນຫາຫຍັງຕື່ມອີກໃນໄລຍະນີ້ຫ້ອງບໍ່? ອະທິບາຍໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈວ່າບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າເປັນຫ່ວງຫຍັງປານໃດ ແລະ ຈົ່ງໃຫ້ຄໍາແນະນຳງ່າວກັບວິທີທີ່ຈະລົດຜ່ອນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 248).

4. ກວດກາເບິ່ງອາການທີ່ມີອັນຕະລາຍ:

ກວດເບິ່ງອາການທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຊຶ່ງໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າ 249. ກວດກາຳມະຈອນທກເທື່ອທີ່ມາຮັບການກວດທ້ອງເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ເຖິງຄວາມໄວຂອງກຳມະຈອນເວລາປົກກະຕິແມ່ນໄວເທົ່າໃດໃນກໍລະນີທີ່ມີອາການຜິດປົກກະຕິເກີດພາຍຫລັງ(ເຊັ່ນ: ອາການຊ້ອກ, ກຽມຊັກກະຕຸກ ຫຼື ເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງ). ຖ້າທ່ານມີເຄື່ອງວັດແທກຄວາມດັນໃຫ້ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງແມ່ມານໂລດ (ເບິ່ງໜ້າ 410). ຊົ່ວນຳໜັກນຳ. ຈົ່ງຕິດຕາມອາການອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້ເປັນພິເສດ:

- ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນກະທັນຫັນ
- ມີ ແລະ ໜ້າໃຄ່ບວມ
- ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນຫຼາຍ
- ເຈັບຫົວ
- ອາການວິນວຽນ ແລະເບິ່ງບໍ່ເຫັນຄັກ
- ເຈັບທ້ອງແຮງ

} ເປັນອາການຂອງພາວະກຽມຊັກກະຕຸກ (ຖືພາເປັນພິດ) (ໜ້າ 249)

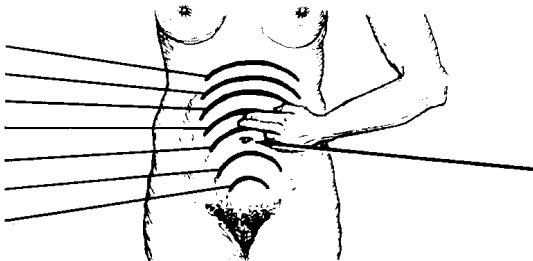
ເຈັບທ້ອງແຮງ ແພດຫຼືພະດູງຄັນບາງຄົນມີເຈ້ຍພິເສດເພື່ອພິສູດນຳຢ່ຽວທີ່ໃຊ້ຈຸ່ມຊອກປະລິມານໂປຼຕິນແລະ ນຳຕານໃນນຳຢ່ຽວ. ຖ້າມີໂປຼຕິນສູງ ອາດເປັນອາການຂອງພາວະກຽມຊັກກະຕຸກ (ຖືພາເປັນພິດ). ຖ້າມີນຳຕານຫຼາຍເປັນອາການຂອງພະຍາດເບົາຫວານ (ໜ້າ 127).

ຖ້າມີອາການດັ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ຄວນພາແມ່ມານໄປຫາແພດໂດຍດ່ວນເພື່ອກວດເບິ່ງອາການທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕ່າງໆ ໜ້າ 256. ເພື່ອຄວາມປວດໄພຂອງແມ່ ແລະ ລູກຄວນຈະໄປເກີດລູກຢູ່ທີ່ໂຮງໝໍແມ່ນຈະເປັນການດີ.

5. ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ທ່າຂອງແອນໂອຍໃນມົດລູກ:

ລູບຄຳເບິ່ງມົດລູກແຕ່ລະເທື່ອເມື່ອແມ່ມານມາກວດທ້ອງຫຼືແນະນຳວິທີພວກເຂົາສາມາດກວດເບິ່ງດ້ວຍຕົວເອງ.

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



ຕາມປົກກະຕິມົດລູກຈະສູງຂຶ້ນເດືອນລະ 2 ນິ້ວ.

ເມື່ອ 4 ເດືອນເຄິ່ງຈະສູງປະມານບໍລິເວນສາຍປີ.

ໃນແຕ່ລະເດືອນຄວນຈະບັນທຶກໄວ້ວ່າມົດລູກຢູ່ສູງຫຼືຕ່ຳກ່ວາສາຍປີຈັກນິ້ວ. ຖ້າມົດລູກໃຫຍ່ເກີນໄປຫຼືໃຫຍ່ຂຶ້ນໄວເກີນໄປສະແດງວ່າ ອາດຈະມີນຳຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼືອາດຈະເປັນຜາແຜດ ແລະຈະເຮັດໃຫ້ຄຳຫາແອນໂອຍພໍຍາກ. ການທີ່ມີນຳຫຼາຍເກີນໄປໃນມົດລູກໝາຍເຖິງການມີອັດຕາສູງສູງຕໍ່ການມີເລືອດໄຫຼໃນເວລາເກີດ ຫຼືອາດຈະໝາຍຄວາມວ່າ ແອນໂອຍອາດຈະພິການ.

ຄວນຄຳຫາວ່າແອນໂອຍຢູ່ໃນທ່າໃດໃນມົດລູກ. ຖ້າແອນໂອຍນອນຂວາງທ້ອງຜູ້ເປັນແມ່ຄວນໄປພົບແພດກ່ອນມີອາການເຈັບທ້ອງເກີດລູກເພາະບາງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ. ສຳລັບ ການກວດທ່າຂອງແອນໂອຍຢູ່ໃນທ້ອງໃນໄລຍະໄກ້ຈະເກີດ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 257.



HLI Health Leadership International Field Draft Copy

6. ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແອນໂອຍ:

ຫຼັງຈາກ 5 ເດືອນໄປແລ້ວ ຄວນຟັງຫົວໃຈແອນໂອຍເຕັ້ນ ແລະ ກວດສອບການເຄື່ອນໄຫວຂອງ ແອນໂອຍ. ທ່ານຈະເຮັດໄດ້ໂດຍການ ເອົາຫູແນບໃສ່ທ້ອງຂຶ້ນອາດບໍ່ໄດ້ຍິນຄັກປານໃດ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງມື ສຳລັບຟັງກຳມະຈອນແອນໂອຍໃນທ້ອງ (ຟີໂຕສະໂຄບ) (ອາດເຮັດເອົາເອງໄດ້)



ຖ້າໄດ້ຍິນສຽງຫົວໃຈແອນໂອຍເຕັ້ນດັ່ງຢູ່ ກ້ອງສາຍບີຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນເດືອນສຸດ ທ້າຍ ສະແດງວ່າແອນໂອຍເອົາຫົວລົງ ແລະ ເວລາເກີດກໍອາດຈະເອົາ ຫົວອອກກ່ອນ.



ຖ້າໄດ້ຍິນສຽງຫົວໃຈແອນໂອຍ ເຕັ້ນດັ່ງຢູ່ ເທິງສາຍບີຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນເດືອນສຸດ ທ້າຍ ສະແດງວ່າແອນໂອຍເອົາຫົວຂຶ້ນ ແລະ ເວລາຄອດກໍອາດຈະເອົາ ກົນອອກກ່ອນ.



ຫົວໃຈຂອງແອນໂອຍເຕັ້ນໄວກວ່າຜູ້ໃຫຍ່ 2 ເທົ່າ. ຖ້າທ່ານມີໂມງຊະນິດມີເຂັມວິນາທີໃຫ້ນັບການເຕັ້ນຂອງ ຫົວໃຈແອນໂອຍ. ຖ້າໄດ້ນາທີລະ 120 ເຖິງ 160 ເທື່ອ ສະແດງວ່າປົກກະຕິ. ຖ້າໜ້ອຍກວ່າໜຶ່ງ 120 ເທື່ອ ສະແດງວ່າ ຜິດປົກກະຕິ (ຫຼືທ່ານອາດນັບຜິດຫຼືໄປນັບການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແມ່ດັ່ງນັ້ນຕ້ອງລອງນັບກຳມະ ຈອນຂອງແມ່ເບິ່ງ. ການຟັງການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແອນໂອຍນັ້ນ ເຮັດໄດ້ຍາກຕ້ອງໄດ້ຝຶກຊ້ອມກ່ອນ).

7. ການກະກຽມຜູ້ເປັນແມ່ສຳລັບເກີດລູກ:

ເມື່ອມີຄອດໃກ້ໆເຂົ້າມາແລ້ວ ແມ່ຄວນໄປພົບແພດຫຼືນາງພະດຸງຄັນເລື້ອຍໆ. ຖ້າແມ່ມານເຄີຍມີລູກມາກ່ອນ ແລ້ວຄວນສອບຖາມວ່າເຄີຍເຈັບທ້ອງຢູ່ດົນປານໃດ ແລະ ເຄີຍມີບັນຫາອື່ນໆຫຼືບໍ່. ແນະນຳເຖິງວິທີການທີ່ຈະ ເກີດລູກໄດ້ງ່າຍ ແລະ ເຈັບໜ້ອຍລົງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ). ທ່ານອາດຈະ ແນະນຳໃຫ້ຝຶກການຫາຍໃຈເລິກໆຊ້າໆ ເພື່ອຈະໄດ້ເຮັດໃນເວລາມີການເຈັບທ້ອງຄອດ. ຈົ່ງອະທິ ບາຍໃຫ້ແມ່ເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສຳຄັນໃນການພັກ ຜ່ອນລະຫວ່າງການເຈັບທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອເພາະວ່າມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ມີກຳລັງແຮງທີ່ຈະເບິ່ງລູກອອກໄດ້ໄວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລູດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດນຳພ້ອມ.

ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າຈະມີບັນຫາໃນການເກີດລູກທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ຄວນພາ ໄປໂຮງໝໍ ແລະ ໃຫ້ເກີດຢູ່ທີ່ນັ້ນເລີຍ. ສະນັ້ນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມເຈັບທ້ອງຄວນຍ້າຍໄປຢູ່ເກັ່ງ ໂຮງໝໍ.

ວິທີການທີ່ແມ່ຈະຄຳນວນມື້ຄອດເອງ

ເລີ່ມນັບແຕ່ມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນມາເທື່ອສຸດທ້າຍ ລົບອອກ 3 ເດືອນແລະເພີ່ມ 7 ມື້ ສົມມຸດວ່າ ມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງສຸດທ້າຍວັນທີ 10 ພຶດສະພາ.

ວັນທີ 10 ພຶດສະພາ ລົບອອກ 3 ເດືອນ ຄືວັນທີ 10 ກຸມພາ
 ບວກອີກ 7 ມື້ ເປັນວັນທີ 17 ກຸມພາ.
 ແອນໂອຍຄົງຈະເກີດໃນລະຫວ່າງວັນທີ 17 ກຸມພາ.

8. ການເຮັດຕາຕະລາງສະຖິຕິ: (ບັນທຶກ)

ເພື່ອສົມທຽບລັກສະນະອາການໃນແຕ່ລະເດືອນວ່າປ່ຽນແປງໄປແນວໃດນັ້ນຄວນເກັບກຳລາຍລະອຽດແບບ ງ່າຍໆໄວ້. ໜ້າຕໍ່ໄປເປັນຕົວຢ່າງຕາຕະລາງ. ແຕ່ໃຊ້ເຈ້ຍແຜນໃຫຍ່ໆ ຈະດີກວ່າຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນຄວນ ເກັບໄວ້ເອງ ແລະ ນຳມາທຸກໆເທື່ອເມື່ອເຂົ້າພົບແພດ.

ຕາຕະລາງເກັບກຳສະຖິຕິຂອງແມ່ຍິງມີທ້ອງ

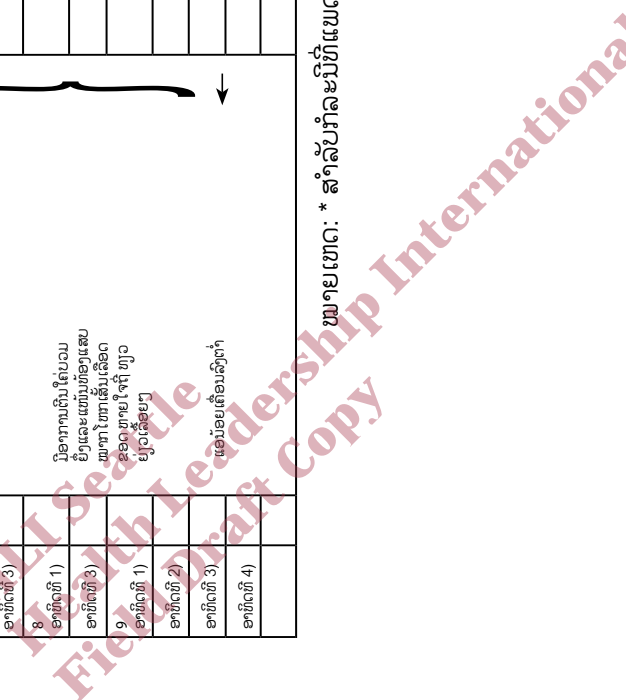
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຕາຕະລາງເກັບກຳສະຖິຕິຂອງຜູ້ຍິງມີທ້ອງ (ແມ່ມານ)

ຊື່ _____ ອາຍຸ _____ ຈຳນວນລູກ _____ ອາຍຸ _____ ມີເກີດຂອງລູກຜູ້ສຸດທ້າຍ _____ ບັນຫາທີ່ມີເມື່ອເກີດລູກຜູ້ກ່ອນ
 ຊື່ນິຕິປະຈຳເດືອນຄັ້ງສຸດທ້າຍ _____ ມີກຳນົດເກີດ (ຄອດ) _____ ບັນຫາທີ່ມີເມື່ອເກີດລູກຜູ້ກ່ອນ

ເດືອນ	ມື້ເວດ	ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ	ສຸຂະພາບ ແລະ ບັນຫາ ທົ່ວໄປ	ເລືອດຈາກ (ເປັນສ່ວນ ສູນແສງ ໃດ?)	ອາການເອິ້ນເຕະລາຍ (ເປັນຫຼັກ)	ອາການໂຄ່ວມ (ເປັນໄດ້?) ຫຼາຍເຖິງໃດ?	ຈອບ	ອຸປະພູມ	ນ້ຳໜັກ (ກະເຂົ້າ ຫຼື ຊີ້ນ)	ຄວາມດັນ ເລືອດ *	ໄບເຕີໃນ ນ້ຳຢູ່ວ *	ນ້ຳຕານ ໃນ ນ້ຳຢູ່ວ *	ທ້າຂອງ ແອັມໂອຍ ໃນທ້ອງ	ຂະໜາດຂອງເດັກ (ຜູ້ສູງ (+) ຫຼື (-) ຈາກສະເມັດຈຳນວນມື້?)	
1		ອາການເບື້ອງອ່ອນ, ປວດຮາກ, ແລະ ມີ ອາການແພ້ທ້ອງ } ມີດູກຢູ່ໃນລະດັບ ສາຍປີ້ } ໄດ້ຍິນສຽງຫົວໃຈແອ ນ້ອຍເຖິງ ແລະ ເລີ່ມ ມີການດົນ } } ມີອາການດິ່ນໃບວມ ຍິ່ງແລະ ແໜ້ນທ້ອງແສບ ໝາກໂຫຼ້າເຮັດເລືອດ ສອດ ຫຼາຍໃຈຖີ່ ທົ່ວ ຢູ່ວເລື້ອຍໆ } ແອັມໂອຍເຄື່ອນລົງຕ່ຳ }													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
ອາທິດທີ 1															
ອາທິດທີ 3															
8															
ອາທິດທີ 1															
ອາທິດທີ 3															
9															
ອາທິດທີ 1															
ອາທິດທີ 2															
ອາທິດທີ 3															
ອາທິດທີ 4															

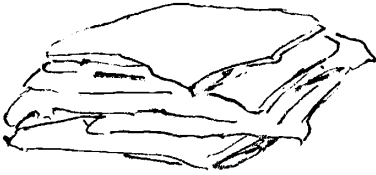
ໝາຍເຫດ: * ສຳລັບກໍລະນີທີ່ແທດມີເຄື່ອງມືຮັບໃຊ້ໃນການວັດແທກ.



ສິ່ງຂອງຕ່າງໆທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກຽມໄວ້ກ່ອນເກີດລູກ

ຜູ້ເປັນແມ່ທຸກຄົນຄວນກຽມສິ່ງຂອງຕ່າງໆນີ້ໄວ້ໃຫ້ຄົບຖ້ວນໃນເດືອນທີ 7 ຂອງການຖືພາເຊັ່ນ:

ຜ້າອ້ອມຫຼືຜ້າເສດສະອາດຫຼາຍໆ.



ສະບູຂ້າເຊື້ອໂລກ (ຫຼືສະບູແນວອື່ນໆ).



ແປງຜັດສຳລັບເຮັດອານາໄມມື ແລະນິ້ວມື.



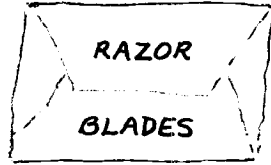
ເຫຼົ້າເກົ້າສິບ (ອານກຳຮໍ) ສຳລັບເຊັດມືຫຼັງຈາກລ້າງມືແລ້ວ.



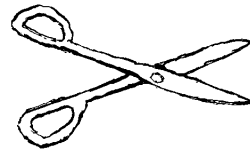
ສຳລິທີ່ສະອາດ.



ມີດລ່າມແຖໜວດໃໝ່ໆ (ຢ່າແກະເຈ້ຍຫໍ່ອອກຈົນກວ່າຈະເຖິງເວລາຕັດສາຍບີ).



(ຖ້າທ່ານບໍ່ມີມີດລ່າມແຖໜວດໃໝ່ໆກໍຄວນກຽມມີດຕັດທີ່ສະອາດທີ່ບໍ່ເຂົ້າຂີ້ໜັງຈັກດວງໜຶ່ງຕໍ່ມື້ກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ຕັດສາຍບີ).



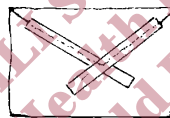
ອ່າງ 2 ໜ່ວຍສຳລັບລ້າງມື 1 ໜ່ວຍ ແລະສຳລັບໃສ່ແຮ່ 1 ໜ່ວຍ.



ເຊືອກກໍ່ດ້າຍຫຼືເຊືອກຜ້າ 2 ເສັ້ນ ສຳລັບໃຊ້ມັດສາຍບີ.



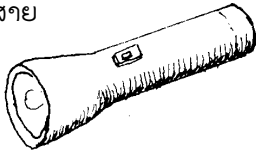
ແພພັນບາດຫຼືຜ້າສະອາດເພື່ອໃຊ້ປົກສາຍບີ.ເອົາແພປົກສາຍບີ ແລະກໍ່ດ້າຍໃສ່ຊ່ອງປິດໃຫ້ແຈບແລ້ວເອົາໄປອັບໃນເຕົາອົບ ຫຼືລິດດ້ວຍເຕົາລົດ.



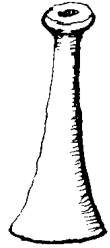
HL Seattle Leadership International
Health
Field Dragn...py

ເຄື່ອງໃຊ້ເພີ່ມເຕີມສໍາລັບແພດປະດູຄັນຫຼືໝໍ້ຕໍາແຍ

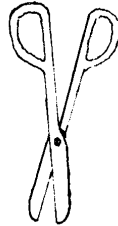
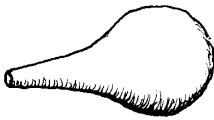
ໄຟສາຍ



ພິໂຕສະໂຄບແມ່ນເຄື່ອງມືສໍາລັບໃຊ້ຟ້າງົວໃຈແອນໂອຍເຕັມຂະນະທີ່ແອນໂອຍຍັງຢູ່ໃນທ້ອງ.

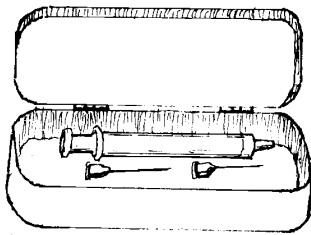


ເປົ້າຢາງສໍາລັບດູດຂີ້ກະເທີໜຽວອອກຈາກດັງແລະປາກຂອງແອນໂອຍ.

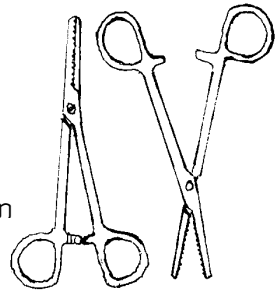


ມີດຕັດປາຍບໍ່ແໝມໃຊ້ສໍາລັບຕັດສາຍປີກອນທີ່ແອນໂອຍຈະອອກມາຢ່າງຄົບຖ້ວນ (ໃຊ້ເມື່ອຈໍາເປັນຫຼາຍທີ່ສຸດ).

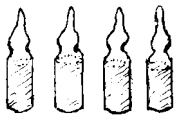
ເຂັມແລະຫຼອດເຊີແລງສັກຢາທີ່ບໍ່ມີເຊື້ອໂລກ.



ທີ່ໃຊ້ໄວ້ໜີບ 2 ອັນສໍາລັບຄົບຫຼືໜີບສາຍບືຫຼືເສັ້ນເລືອດດໍາທີ່ເລືອດໄຫຼໃນຊ່ອງຄອດທີ່ຖືກຈັກຂາດສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງ.



ຫຼອດຢາ ເອີໂຄໂນວິນ (ergonovine) ຫຼືຢາໂອຊີໂຕຊິນ (oxytocin) (ເບິ່ງໜ້າ 390)



ຖືກມີຢ່າງທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອໂດຍການຕົ້ມເບິ່ງໜ້າ 74. ໃຊ້ເພື່ອກວດປາກມົດລູກຂອງແມ່ມານໃນເວລາເກີດລູກແລະ ຈັບແອນໂອຍທີ່ຫາກໍເກີດ.

ຢາຂອງເອດສທີ່ໃຊ້ສໍາລັບແມ່ ແລະ ເດັກທີ່ມີການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສຈາກພໍ່ຫຼືແມ່ (ເບິ່ງໜ້າ 398).



ເຂັມ ແລະ ໄໝຫຍິບທີ່ໄດ້ຂ້າເຊື້ອໂລກແລ້ວໃຊ້ສໍາລັບຫຍິບບາດແຜຂອງຊ່ອງຄອດ.



ໃຫ້ຢອດ 1% ຂອງຢາຢອດຕາຊິນເວີໂນເຕຼດ, ຢາຂີ້ຜິ້ງຢອດຕາເຕຕຼາຊິລິນຫຼືຢາອິລີໄທໂມຊິນສໍາລັບຢອດຕາໃຫ້ແອນໂອຍເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 221).



ການກຽມຕົວສໍາລັບເກີດລູກ

ການເກີດລູກເປັນສິ່ງທີ່ມະຫາສານ, ເມື່ອຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີແລ້ວ ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງແມ່ນຈະເປັນໄປຕາມປົກກະຕິ ແອນ້ອຍຈະສາມາດເກີດເອງໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆ. ໃນການເກີດລູກຕາມປົກກະຕິແມ່ນແພດຫຼີໝໍຕໍາແຍໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໜ້ອຍເທົ່າໃດການເກີດກໍ່ແຮງດໍາເນີນໄປໄດ້ດີເທົ່ານັ້ນ.

ແຕ່ວ່າໃນບາງເທື່ອການເກີດລູກກໍ່ມີບັນຫາ ແລະ ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍເຖິງແກ່ຊີວິດຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຫຼືລູກໄດ້. ຖ້າຄິດວ່າຈະເກີດລູກຍາກ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍ ໝໍຕໍາແຍຫຼືແພດທີ່ຊ່ຽວຊານຄວນຢູ່ໄກ້ຊິດຕິດແທດ.

ອາການອັນຕະລາຍທີ່ສໍາຄັນຊຶ່ງແພດແລະພະດຸງຄົນທີ່ຊ່ຽວຊານຄວນຢູ່ໄກ້ຊິດຫຼື ຄວນນໍາສົ່ງໂຮງໝໍ

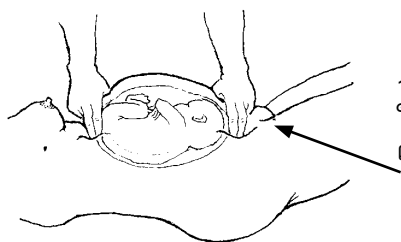
- ເມື່ອການເຈັບທ້ອງເກີດລູກເກີດຂຶ້ນກ່ອນ 3 ອາທິດກ່ອນກໍານົດເກີດລູກ.
- ເມື່ອມີເລືອດອອກກ່ອນເຈັບທ້ອງ.
- ຖ້າແມ່ມານເປັນອາການຂອງພາວະກຽມຊັກກະຕຸກ (ຖີພາເປັນພິດ) (ເບິ່ງໜ້າ 249).
- ເມື່ອແມ່ມານເປັນພະຍາດຊໍາເຮື້ອ (ເປັນມາດົນໆ) ຫຼືໂລກຮຸນແຮງ.
- ຖ້າແມ່ມານເປັນພະຍາດເລືອດຈາງຮຸນແຮງຫຼືເລືອດບໍ່ໄຫຼຕາມປົກກະຕິ (ເມື່ອມີບາດແຜ).
- ຖ້າແມ່ມານອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 15 ປີ ຫຼືກາຍ 40 ປີ ຫຼືມີລູກຄົນທໍາອິດເມື່ອອາຍຸ 35 ປີ.
- ຖ້າແມ່ມານມີລູກຫຼາຍກວ່າ 5 ຫາ 6 ຄົນ.
- ຖ້າແມ່ມານເຕ້ຍຫຼືກະໂພກແຄບໂພດ (ເບິ່ງໜ້າ 267).
- ເມື່ອເຄີຍມີເລືອດໄຫຼຫຼາຍໆໃນໄລຍະເກີດລູກຄົນກ່ອນໆ.
- ຖ້າເປັນພະຍາດເບົາຫວານຫຼືພະຍາດຫົວໃຈ.
- ຖ້າເປັນໄສ້ເລື້ອນ (ໃສ້ລົງທໍາໃນຜູ້ຊາຍ).
- ຖ້າເບິ່ງແລ້ວຄ້າຍຄືຈະມີລູກແຜດ (ເບິ່ງໜ້າ 269).
- ຖ້າແອນ້ອຍໃນທ້ອງບໍ່ຢູ່ໃນທ່າປົກກະຕິ.
- ຖ້ານໍ້າແຕກແລ້ວຍັງບໍ່ເລີ່ມເຈັບທ້ອງພາຍໃນ 2-3 ຊົ່ວໂມງ (ແລະຈະອັນຕະລາຍຫຼາຍຖ້າມີໄຂ້ນໍາ).
- ຖ້າວ່າແອນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນເກີດ 2 ອາທິດຫຼັງຈາກຖີພາໄດ້ 9 ເດືອນ.



Health Leadership International
Field Copy

ວິທີການກວດເບິ່ງວ່າແອນ້ອຍຢູ່ໃນທ່າປົກກະຕິບໍ?

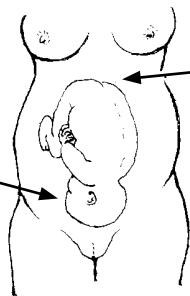
ເພື່ອແນ່ໃຈວ່າ ແອນ້ອຍໃນທ້ອງເອົາຫົວລົງ ແລະ ຢູ່ໃນທ່າປົກກະຕິທີ່ຈະຄອດ ຄວນຄຳຫາຫົວດັ່ງນີ້:



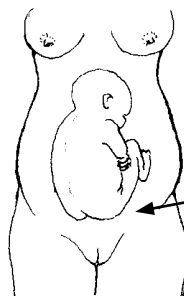
1. ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຫາຍໃຈອອກໃຫ້ໝົດ. ໃຊ້ນິ້ວໄປ້ແລະນິ້ວມືອີກ 2 ນິ້ວເໝັນຢູ່ເທິງກະດູກ ກະໂມມ ແລະ ອີກມືໜຶ່ງເໝັນຢູ່ສ່ວນເທິງຂອງທ້ອງ.

ກົ້ນຂອງແອນ້ອຍຈະ ໃຫຍ່ ແລະ ກ້ວາງກວ່າ.

ຫົວຂອງແອນ້ອຍ ຈະແຂງ ແລະ ກົມ.



ຖ້າກົ້ນຢູ່ສ່ວນເທິງ ຈະຮູ້ສຶກວ່າໃຫຍ່ ທີ່ທ້ອງເບື້ອງເທິງ.

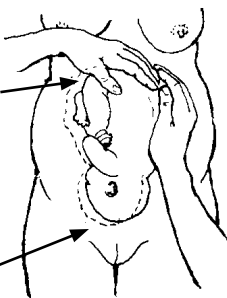


ຖ້າກົ້ນຢູ່ລຸ່ມຈະຮູ້ສຶກ ໃຫຍ່ຢູ່ເບື້ອງລຸ່ມ.

2. ໃຊ້ມືຄ່ອຍໆຊຸກດັນຢ່າງນັ້ມນວນຈາກຂ້າງໜຶ່ງໄປຂ້າງໜຶ່ງ. ແລ້ວຊຸກດັນຄືນໄປອີກຂ້າງໜຶ່ງ.

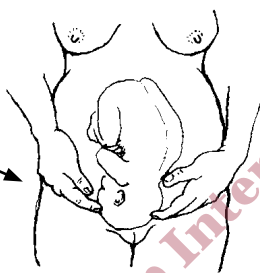
ຖ້າສາມາດຊຸກດັນກົ້ນ ຂອງແອນ້ອຍໄປທາງ ຂ້າງໄດ້ຕົນຕົວຂອງ ແອນ້ອຍກໍຈະເຄື່ອນ ໄປນຳ.

ແຕ່ຖ້າຊຸກດັນຫົວໄປ ທາງຂ້າງຈະເຮັດ ໃຫ້ຄໍແອນ້ອຍງຸ້ມ ແລະ ຫຼັງຈະ ບໍ່ເຄື່ອນໄປນຳ.



ຖ້າແອນ້ອຍຍັງຢູ່ສ່ວນເທິງ ຂອງທ້ອງ ທ່ານສາມາດຈະ ເລື່ອນສ່ວນຫົວໄດ້ເລັກ ໜ້ອຍ. ແຕ່ວ່າ ຖ້າແອ ນ້ອຍເລື່ອນລົງມາຕ່ຳ ເພື່ອກຸມຄອດ ທ່ານຈະ ເລື່ອນອີກບໍ່ໄດ້.

ສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກທຳອິດ ບາງທີແອນ້ອຍຈະເຄື່ອນ ລົງຕ່ຳປະມານ 2 ອາທິດກ່ອນ ຈະເຈັບທ້ອງອອກລຸກ ເມື່ອຖືພາຜູ້ຕ່ຳໄປ ແອນ້ອຍ ຈະບໍ່ເລື່ອນລົງຕ່ຳຈົນກວ່າຈະເຖິງເວລາເກີດລູກ.



ຖ້າແອນ້ອຍເອົາຫົວລົງ ການຄອດບໍ່ມັກມີບັນຫາ

ແຕ່ວ່າຖ້າແອນ້ອຍເອົາຫົວຂຶ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຍາກ ດັ່ງນັ້ນ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ຄວນໄປ ເກີດລູກຢູ່ທີ່ໂຮງໝໍຫຼືມາຢູ່ໄກ້ໂຮງໝໍ.

ຖ້າແອນ້ອຍນອນຂວາງທ້ອງ ຄວນໄປເກີດລູກທີ່ໂຮງໝໍ ເພາະສ່ຽງຕໍ່ຊີວິດແມ່ ແລະ ເດັກ (ເບິ່ງໜ້າ 267).

ລັກສະນະອາການທີ່ສະແດງວ່າໄກ້ເກີດລູກ

- 2-3 ມື້ກ່ອນມີການເຈັບທ້ອງ ແອນ້ອຍຈະເຄື່ອນຕົວລົງຕໍ່າ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຫຼາຍໃຈງ່າຍຂຶ້ນ. ແຕ່ອາດມີການທຽວຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ເພາະແຮງກົດດັນເທິງພິກຍຸ່ງວ (ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີທ້ອງທ່າອິດອາດຈະເກີດຂຶ້ນເຖິງ 2 ອາທິດ ກ່ອນເກີດລູກ).
- ກ່ອນຈະເລີ່ມເຈັບທ້ອງເລັກໜ້ອຍ ອາດຈະມີນ້ຳເມືອກອອກເລັກໜ້ອຍ. ບາງຄົນອາດຈະອອກມາປະມານ 2-3 ມື້ ກ່ອນເກີດ; ບາງເທື່ອອາດຈະມີເລືອດປົນຢູ່ເລັກໜ້ອຍຊຶ່ງຖືວ່າເປັນປົກກະຕິ.
- ອາການປັ້ນທ້ອງ (ມີອາການທ້ອງແຂງທີ່ເກີດຂຶ້ນກະທັນຫັນ) ຫຼືການເຈັບທ້ອງອາດຈະເລີ່ມຫຼາຍມື້ກ່ອນເກີດ. ໃນຕອນທ່າອິດອາດຈະເວັ້ນໄລຍະເວລາດົນໆລະຫວ່າງການເຈັບແຕ່ລະເທື່ອ (ຫຼາຍໆນາທີ ຫຼືຫຼາຍໆຊົ່ວໂມງ). ເມື່ອມີອາການເຈັບແຮງຂຶ້ນ ເລີ່ມເຈັບເປັນຈັ່ງວະ ແລະຖືຂຶ້ນສະແດງວ່າເລີ່ມເຈັບທ້ອງອອກລູກແທ້ໆ.
- ຜູ້ຍິງບາງຄົນມີອາການທ້ອງປັ້ນຫຼາຍອາທິດກ່ອນເກີດຊຶ່ງຖືວ່າປົກກະຕິ ຜູ້ຍິງໜ້ອຍຄົນມີອາການເລີ່ມເຈັບທ້ອງຄືຈະເກີດແທ້ໆແລ້ວກໍເຊົາໄປອາການເຫຼົ່ານີ້ປາກົດຂຶ້ນເມື່ອມີລົມເບັ້ງ ແຮງຂຶ້ນ ແລະຕິດໆກັນແລ້ວເຊົາໄປເປັນຊົ່ວໂມງໆຫຼືຫຼາຍໆມື້. ກ່ອນຈະມີການເກີດແທ້ໆ ບາງເທື່ອການຢ່າງໄປຢ່າງມາຫຼືການສວນຮູຖ່າຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບເບົາລົງຫຼືຖ້າເປັນການເຈັບທ້ອງກ່ອນເກີດແທ້ໆກໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ເກີດອອກມາເລີຍ.

ການເຈັບທ້ອງອອກລູກເກີດມາຈາກການບົບຮັດຫຼືການປັ້ນຂອງມົດລູກ. ລະຫວ່າງການປັ້ນທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອ ມົດລູກຈະມາຍຕົວຢູ່ໃນທ່ານີ້:

ໃນເວລາທ້ອງປັ້ນ ມົດລູກຈະສູງຂຶ້ນຄືຮູບນີ້:

ການປັ້ນຂອງມົດລູກ ຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດເປີດຫຼືອ້າອອກເທື່ອລະໜ້ອຍ.

ຖົງນ້ຳທີ່ຫຸ້ມຫໍ່ແອນ້ອຍຢູ່ໃນມົດລູກຈະແຕກ ແລະ ມີນ້ຳໄຫຼອອກມາຫຼາຍຫຼັງຈາກເລີ່ມເຈັບທ້ອງ. ຖ້າມີນ້ຳອອກມາກ່ອນເຈັບທ້ອງມັກຈະສະແດງວ່າການເກີດໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນແລ້ວ. ຫຼັງຈາກພິກນ້ຳແຕກ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ດີ ແລະ ການຢ່າງໄປມາອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເກີດໄວຂຶ້ນໄດ້. ເພື່ອບໍ່ຢ່າກັ້ນການຕິດເຊື້ອ, ງົດການຮ່ວມເພດ, ບໍ່ໃຫ້ນັ້ງແຊ່ອາບນ້ຳ, ບໍ່ໃຫ້ສັກຢາຫຼືເອົາອັນໃດໃສ່ເຂົ້າໃນສ່ອງຄອດ. ຖ້າບໍ່ເກີດລູກພາຍໃນ 12 ຊົ່ວໂມງແມ່ນຄວນໄປຫາໝໍທັນທີ.

HLI Seed & Nurture International
Health Leadership
Field Draft Copy

ຂັ້ນຕອນຂອງການເກີດລູກ

ການເກີດມີ 3 ຂັ້ນຕອນຄື:

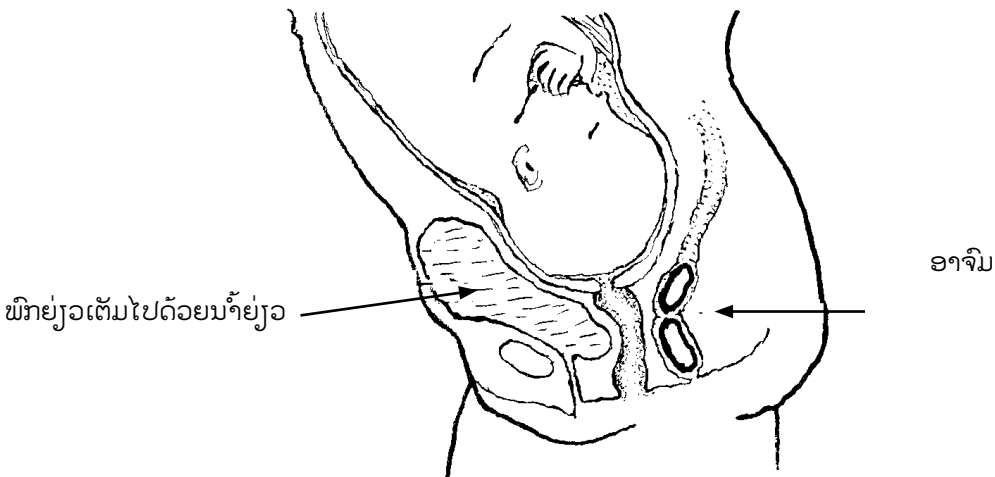
- ຂັ້ນທຳອິດເລີ່ມຈາກການຫົດຕົວຂອງມົດລູກຢ່າງແຮງ (ທ້ອງປັ້ນຢ່າງແຮງ) ຈົນເຖິງຕອນທີ່ແອນ້ອຍເຄື່ອນຕໍ່າລົງມາທາງຊ່ອງຄອດ.
- ຂັ້ນທີສອງ ເລີ່ມຈາກການທີ່ແອນ້ອຍເຄື່ອນຕົວລົງຕໍ່າຈົນເກີດອອກມາ.
- ຂັ້ນທີສາມ ເລີ່ມຈາກແອນ້ອຍອອກຈົນຮອດແຮ່ອອກມາ.

ຂັ້ນທີໜຶ່ງ ຈະກິນເວລາປະມານ 10-20 ຊົ່ວໂມງຫຼືດົນກວ່ານັ້ນ ຖ້າແມ່ນລູກຫົວສາວ ແລະ ໃຊ້ເວລາ 7-10 ຊົ່ວໂມງສຳລັບຜູ້ທີ່ມີລູກຜູ້ຕ່ຳໄປຊຶ່ງແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ໃນຂັ້ນຕົ້ນນີ້ ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນພ້າວພັ່ງເກີດລູກ ຄວນປ່ອຍໃຫ້ເປັນໄປຢ່າງຊ້າໆ ຕາມທຳມະຊາດ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ມີແຕ່ເຈັບຊຶ່ງເປັນເວລາດົນນານແລ້ວກໍເລີຍເກີດກັງວົນໃຈ ສະນັ້ນຄວນໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າຄົນອື່ນໆສ່ວນໃຫຍ່ກໍຊ້າຄືກັນ.

ບໍ່ຄວນເບິ່ງຈົນກວ່າແອນ້ອຍຈະເຄື່ອນລົງມາທາງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເບິ່ງແທ້ໆ.

ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຖ່າຍໜັກຖ່າຍເບົາ ເພື່ອໃຫ້ພົກຢຽວ ແລະ ລະບົບຖ່າຍເທເປົາຫວ່າງຢູ່ສະເໝີ. ຖ້າວ່າບໍ່ເປົາຫວ່າງກໍຈະກົດຂວາງແອນ້ອຍໃນເວລາເກີດ.



ໃນລະຫວ່າງການເກີດລູກ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຢຽວເລື້ອຍໆ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຖ່າຍໜັກມາເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ຄວນໄດ້ຮັບການສວນຖ່າຍເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອອກງ່າຍຂຶ້ນ. ລະຫວ່າງການເກີດລູກຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນນ້ຳ ຫຼືກິນຂອງແຫຼວອື່ນໆເລື້ອຍໆ. ຖ້າມີນ້ຳໃນຮ່າງກາຍໜ້ອຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ການເກີດຊ້າລົງ ຫຼືເຊົາໄປເລີຍ. ຖ້າມີການເຈັບທ້ອງທາງໆ ຄວນກິນອາຫານຈັກເລັກໜ້ອຍ. ຖ້າມີອາການຮາກ ຄວນກິນນ້ຳແກ່ການຂາດນ້ຳ, ນ້ຳຊາ, ຫຼືນ້ຳໝາກໄມ້ ລະຫວ່າງເວລາເຈັບທ້ອງແຕ່ລະເທື່ອ.

ໃນລະຫວ່າງການເກີດ ຄວນມີການປຸງນທ່າທາງແດ່ ຈະລຸກຢ່າງໄປມາເປັນໄລຍະໆ ກໍ່ຍັງໄດ້ຢູ່.

HLL Sealth Co. Health Leads Corp. International Field Draft Copy

ໃນຂັ້ນທຳອິດຂອງການເກີດແພດຫຼືຜູ້ຊ່ວຍແພດຄວນເຮັດດັ່ງນີ້:

- ລ້າງບໍລິເວນທ້ອງ, ຊ່ອງຄອດ, ກະໂພກ, ແລະ ຂາໃຫ້ດີດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນ. ຕຽງຄວນຈະສະອາດ ແລະ ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ.
- ປູຜ້າປ່ວນທີ່ສະອາດ (ຫຼື ປູຜ້າເຊັດໂຕ ຫຼື ເຈ້ຍໜັງສີພິມ) ລົງເທິງຕຽງກໍ່ໄດ້ ແລະ ປ່ຽນທຸກເທື່ອທີ່ມັນປຽກ ຫຼື ເປ້ເປື້ອນ.
- ກຽມມິດລ່າມແຖໜວດທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ແກະອອກຈາກທີ່ໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍຫຼືກຽມມິດຕັດຊິ້ງໄດ້ຕົ້ມແລ້ວປະມານ 15 ນາທີ ປະມິດຕັດນັ້ນໄວ້ໃນໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳທີ່ມີຝາອັດຈົນກວ່າຈະໃຊ້.

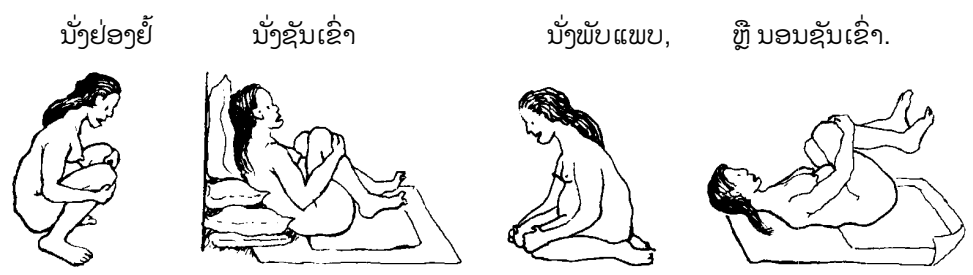
ໝໍ້ຕຳແຍບໍ່ຄວນນວດຫຼືເຕັກທ້ອງ ແລະ ບໍ່ຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບເບິ່ງໃນເວລານີ້.

ຖ້າແມ່ມານມີອາການຍ້ານກົວຫຼືເຈັບຫຼາຍ ຈົ່ງບອກໃຫ້ພວກເຂົາຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຊ້າໆ ໃນລະຫວ່າງມີລົມ ເບິ່ງຊິ່ງຈະຊ່ອຍບັນເທົາອາການເຈັບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໃຈເຢັນຂຶ້ນ. ຄວນບອກໃຫ້ແມ່ມານຮູ້ວ່າການເຈັບປວດທີ່ ຮຸນແຮງນີ້ແມ່ນເປັນທຳມະດາໃນເວລາເກີດເພາະວ່າມັນເປັນແຮງດັນໃນການເບິ່ງລູກອອກ.

ໃນຂັ້ນທີສອງ ຊິ່ງເປັນຂັ້ນທີ່ແອນ້ອຍເກີດ ບາງເທື່ອຈະເລີ່ມຈາກພິກັນນ້ຳແຕກ ຂັ້ນນີ້ມັກຈະງ່າຍແລະໃຊ້ເວລາ ໜ້ອຍກວ່າຂັ້ນທຳອິດ. ໃນລະຫວ່າງການປັ້ນຕົວຂອງມິດລູກແມ່ຄວນເບິ່ງໝົດແຮງ ແລະ ເມື່ອມິດລູກເຂົ້າປັ້ນ ແລ້ວອາດຈະຮູ້ສຶກໝົດແຮງ ແລະ ງົວງນອນ ຊິ່ງຖືວ່າເປັນປົກກະຕິ.

ໃນການເບິ່ງ ຄວນຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ ແລະ ເບິ່ງລົງແຮງໆດ້ວຍກ້າມທ້ອງຄືກັນກັບເວລາກຳລັງຖ່າຍໜັກ. ຖ້າ ແອນ້ອຍອອກມາຢ່າງຊ້າໆເມື່ອຫຼັງຈາກພິກັນນ້ຳແຕກແລ້ວຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຍົກເຂົ້າທັງສອງຂຶ້ນຄືດັ່ງໃນຮູບ

ຫຼັງຈາກຊ່ອງຄອດຂະຫຍາຍແລ້ວ ແລະ ເລີ່ມເຫັນຫົວແອນ້ອຍໄປໂລອອກມາ



ໝໍ້ພະດຸງຄັນຫຼືຜູ້ຊ່ວຍໃນການເກີດ ຄວນກຽມເຄື່ອງມືໃຫ້ຄົບຖ້ວນ. ໃນເວລານີ້ແມ່ມານບໍ່ຄວນເບິ່ງແຮງ, ໃຫ້ ຫົວແອນ້ອຍອອກມາຢ່າງຊ້າໆ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຊ່ອງຄອດຈີກຂາດ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດຕໍ່ໜ້າ 269). ໃນການເກີດລູກແບບປົກກະຕິ ໝໍ້ພະດຸງຄັນບໍ່ຈຳເປັນເອົານິ້ວມືແຍ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເປັນອັນຂາດ ຊິ່ງຈະ ເປັນສາຍເຫດອັນສຳຄັນຂອງການຕິດເຊື້ອຫຼັງຈາກເກີດລູກ.

ພາຍຫຼັງທີ່ຫົວອອກມາແລ້ວ ໝໍ້ພະດຸງຄັນອາດຈະຊ່ວຍປະຄອງເອົາ ແຕ່ວ່າບໍ່ຄວນດຶງເດັດຂາດ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນຄວນໃສ່ຖົງມືເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງແມ່ ແລະ ລູກທີ່ຫາກເກີດມາ, ແລະ ໝໍ້ປະດຸງຄັນເອງ. ປະຈຸບັນນີ້ການໃຊ້ຖົງມືແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍກວ່າແຕ່ກ່ອນ.

HLLI Seal of Health Leadership International Field Draft Copy

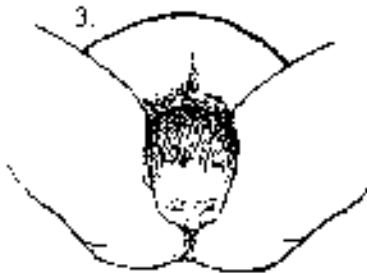
ຕາມປົກກະຕິແອນ້ອຍຈະເກີດອອກມາໂດຍເອົາຫົວອອກກ່ອນຄືດັ່ງຮູບ:



ເຖິງຂັ້ນນີ້ແລ້ວຄວນເລີ່ມເບິ່ງຢ່າງແຮງ.



ເວລານີ້ຢ່າໃຫ້ເບິ່ງແຮງໃຫ້ຫາຍໃຈສັ່ນໆໄວໆ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຈຶກຂາດຂອງຊ່ອງຄອດ (ເບິ່ງຮູບ 269).



ຕາມປົກກະຕິ ຫົວຈະອອກມາໂດຍຂວາ້ໜ້າລົງ. ຖ້າວ່າມີຂີ້ຕິດໜ້າ, ຕິດປາກ ແລະ ຕິດດັງຄວນຈະລ້າງອອກທັນທີ (ເບິ່ງຮູບ 262).



ຫຼັງຈາກນັ້ນແລ້ວຮ່າງກາຍແອນ້ອຍກໍຈະປົນໄປອີກທາງໜຶ່ງເພື່ອບ່າໄຫຼ່ຈະອອກມາໄດ້.

ຖ້າໄຫຼ່ຂອງແອນ້ອຍຄາ ຫຼັງຈາກຫົວອອກມາແລ້ວ:



ແພດຫຼືໝໍພະດູງຄັນຄວນຄ່ອຍໆຈັບຫົວແອນ້ອຍ ແລະ ຄ່ອຍໆເຮັດໃຫ້ຕໍາລົງເພື່ອບ່າໄຫຼ່ຈະອອກມາໄດ້.



ແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍໆເອົາຫົວແອນ້ອຍຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ໄຫຼ່ອີກດ້ານໜຶ່ງອອກມາ.

ແຮງດັນທັງໝົດ ຄວນຈະມາຈາກຜູ້ເປັນແມ່. ແພດບໍ່ຄວນດຶງຫົວຂອງແອນ້ອຍອອກຢ່າງເດັດຂາດ ເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍ.

H.I. Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຂັ້ນທຳອິດ ເລີ່ມເມື່ອແອນໂອຍອອກມາຈົນຮອດແຮ່ອອກ. ຕາມປົກກະຕິແຮ່ຈະອອກເອງພາຍໃນ 5 ນາທີ ຫາ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກແອນໂອຍເກີດອອກມາ. ໃນໄລຍະນີ້ໃຫ້ແພດຫຼິ້ນພະດູງຄົນດູແລເບິ່ງແຍງແອນໂອຍເປັນຢ່າງດີ. ຖ້າມີເລືອດອອກຫຼາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 265) ຫຼືແຮ່ບໍ່ອອກພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງຄວນໄປພົບແພດໂດຍດ່ວນ.

ວິທີດູແລເບິ່ງແຍງແອນໂອຍໃນເວລາເກີດ

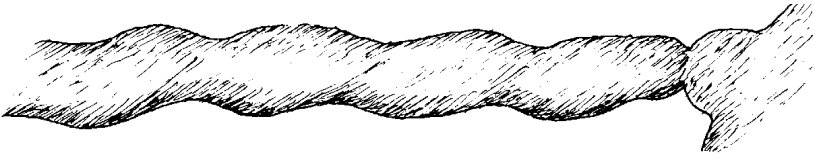
ເມື່ອແອນໂອຍຫາກໍ່ອອກມາໃໝ່ໆ: ຄຳອະທິບາຍຮູບ

- ໃຫ້ເອົາຫົວແອນໂອຍລົງເພື່ອນຳກະເທົ້ນໜຽວ ຈະໄດ້ໄຫຼອອກຈາກປາກ ແລະ ລຳຄໍ ໃຫ້ຢູ່ໃນທ່ານີ້ຈົນກວ່າແອນໂອຍຈະຫາຍໃຈ.
- ຄວນໃຫ້ແອນໂອຍຢູ່ຕ່ຳກວ່າແມ່ຈົນກວ່າຈະຕັດສາຍບີແລ້ວ. (ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດໄຫຼໄປຫາແອນໂອຍໄດ້ດີກວ່າ ແລະ ແອນໂອຍຈະແຂງແຮງກວ່າ).
- ເຊັດໂຕແອນໂອຍໃຫ້ແຫ້ງ, ຖ້າແອນໂອຍຍັງບໍ່ເລີ່ມຫາຍໃຈໃນທັນທີທັນໃດນັ້ນຄວນເອົາຜ້າຖູຫຼັງແອນໂອຍ.
- ແຕ່ຖ້າຍັງບໍ່ຫາຍໃຈອີກ ຄວນອານາໄມນຳກະເທົ້ນໜຽວອອກຈາກດັງ ແລະ ປາກແອນໂອຍດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າພັນນີ້ວມີກວາດເອົາອອກ.
- ຖ້າແອນໂອຍຍັງບໍ່ຫາຍໃຈພາຍໃນ 1 ນາທີ ຫຼັງຈາກການເກີດ ຄວນໃຊ້ວິທີການຊ່ວຍຫາຍໃຈດ້ວຍປາກຕໍ່ປາກທັນທີ (ເບິ່ງໜ້າ 80).
- ເອົາຜ້າສະອາດຫຸ້ມທໍ່ແອນໂອຍໄວ້. ຈຳເປັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ແອນໂອຍຕົວເຢັນ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນແອນໂອຍທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດ.

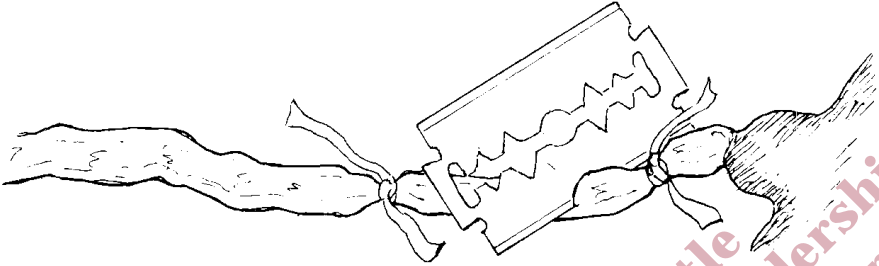


ວິທີການຕັດສາຍບີ:

ເມື່ອແອນໂອຍເກີດອອກມາໃໝ່ໆ ສາຍບີຂອງແອນໂອຍຍັງເຕັ້ນຢູ່ ມີລັກສະນະໂພງ ແລະ ເປັນສີຟ້າໃຫ້ລໍຖ້າກ່ອນ.



ຫຼັງຈາກຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວ ສາຍບີຈະຍຸບນ້ອຍລົງ, ເປັນສີຂາວ ແລະ ຢຸດເຊົາເຕັ້ນນັ້ນຄວນມັດໄວ້ 2 ບ່ອນດ້ວຍເຊືອກຫຼືເຊືອກຜ້າທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງຊຶ່ງໄດ້ລິດຫຼືອັບໄວ້ແລ້ວເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້. ຫຼັງຈາກມັດແລ້ວຈຳຕ້ອງລະຫວ່າງກາງຄືຮູບດັ່ງລຸ່ມນີ້:



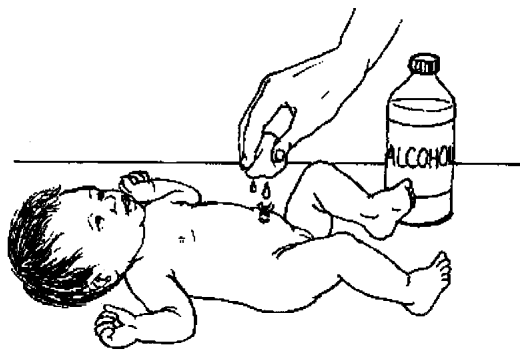
ຂໍ້ສຳຄັນ: ຄວນຕັດສາຍບີດ້ວຍມິດລ່າມແຖໜວດທີ່ສະອາດທີ່ຍັງບໍ່ເຄີຍໃຊ້ມາກ່ອນ. ກ່ອນຈະແກະເອົາອອກຈາກເຈ້ຍທີ່ຄວນລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດຫຼືໃສ່ຖົງມີຢາງອານາໄມກໍ່ໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີມິດລ່າມແຖໜວດໃຊ້ມິດຕັດທີ່ທາກໍ່ຕົມແລ້ວກໍ່ໄດ້. ທຸກໆເທື່ອ ຄວນຕັດສາຍບີແປະກັບຕົວຂອງແອນໂອຍຄື: ເວ້ນທ່າງຈາກບ່ອນມັດໄວ້ປະມານ 2 ຊັງຕີແມັດ. ຂໍ້ຄວນລະວັງນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດບາດທະຍົກໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 182).

Health Leadership International
Field Dr. Happy

ການດູແລຮັກສາສາຍບີຂອງແອນ້ອຍ:

ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການຮັກສາສາຍບີຂອງແອນ້ອຍຈາກການຕິດເຊື້ອຄືການຮັກສາໃຫ້ແຫ້ງ. ຄວນຈະລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງກ່ອນຈະຈັບສາຍບີຂອງແອນ້ອຍ.

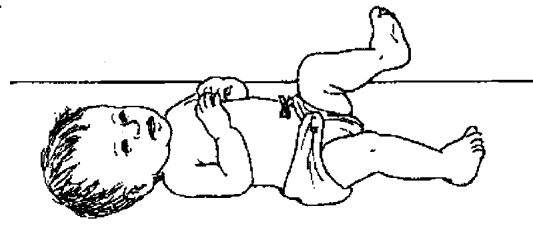
ຖ້າສາຍບີເປືອນ ແລະ ມີເລືອດຕິດຢູ່ຫຼາຍແມ່ນຄວນອານາໄມດ້ວຍເຫຼົ້າເກົ້າສີບຫຼືເຫຼົ້າທີ່ ແຮງສາມາດດື່ມໄດ້ຫຼືນໍ້າດ່າງສີມ້ວງ. ບໍ່ໃຫ້ເອົາຫ້ຍງໃສ່ສາຍບີ ເພາະມັນຈະເປືອນ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກໄດ້. ເດັກອາດຈະຕິດເຊື້ອບາດພະຍັກ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້. ເບິ່ງໜ້າ 182 ຫາ 184.



ຖ້າວ່າເດັກໃສ່ຜ້າອ້ອມອານາໄມໃຫ້ໃສ່ລຸ່ມສາຍບີ.

ຖ້າວ່າຢູ່ອ້ອມໆສາຍບີເປັນສີແດງ, ມີໜອງໄຫຼອອກ, ຫຼືມີກິ່ນເໝັນ (ເບິ່ງໜ້າ 272).

ສາຍບີຈະລົ່ນອອກ 5 ຫາ 7 ມື້ຫຼັງຈາກເກີດອອກມາ. ເມື່ອສາຍບີລົ່ນອອກອາດຈະເຫັນ ເລືອດຫຼືນໍ້າມຸກໄຫຼອອກມານໍ້າມ້ອຍໜຶ່ງນີ້ແມ່ນເປັນປົກກະຕິ. ຖ້າເລືອດຫຼືນໍ້າມຸກໄຫຼອອກຫຼາຍແມ່ນຄວນພາໄປພົບແພດໂດຍດ່ວນ.



ວິທີເຮັດອານາໄມແອນ້ອຍເກີດໃໝ່:

ຈົ່ງໃຊ້ຜ້າອ່ອນໆ ຈຸບນໍ້າອຸ່ນເຊັດຄ່ອຍໆ ໃຫ້ເລືອດ ແລະ ຂອງແຫຼວອື່ນໆອອກຈາກແອນ້ອຍໃຫ້ໝົດ.

ບໍ່ຄວນອາບນໍ້າໃຫ້ແອນ້ອຍຈົນກວ່າສາຍບີຈະລົ່ນອອກເສຍກ່ອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຈົ່ງອາບນໍ້າເປັນປະຈຳທຸກໆມື້ດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ ແລະ ສະບູອ່ອນ.

ວາງແອນ້ອຍທີ່ເກີດໃໝ່ລົງເທິງໜ້າເອິກແມ່ທັນທີ:

ຫຼັງຈາກຕັດສາຍບີແລ້ວ ວາງແອນ້ອຍລົງເທິງໜ້າເອິກແມ່ທັນທີໂລດ. ຖ້າແອນ້ອຍດູດນົມແມ່ໃນຕອນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ແຮ່ໄຫຼອອກໄວຂຶ້ນ ແລະ ຈະເປັນການປ້ອງກັນ ຫຼືຄວບຄຸມການລົງເລືອດຫຼາຍໄດ້ອີກດ້ວຍ.

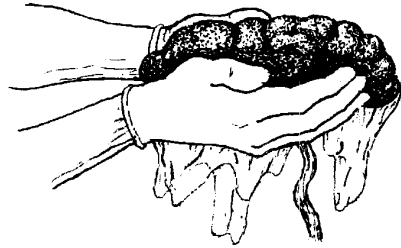
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການເອົາແຮ່ອອກ:

ຕາມທຳມະດາແລ້ວຫຼັງຈາກແອນໂອຍອອກພາຍໃນ 5 ນາທີເຖິງ 1 ຊົ່ວໂມງ ແຮ່ກໍ່ຈະຕາມອອກມາ. ບາງເທື່ອອາດຈະຊັກຊ້າໄປເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງກໍ່ເປັນໄດ້ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງລຸ່ມ).

ກວດສອບແຮ່:

ຫຼັງຈາກແອນໂອຍອອກມາແລ້ວ ຫອບຂຶ້ນມາກວດກາເບິ່ງວ່າ ອອກມາໝົດແລ້ວບໍ່? ຖ້າມີຮອຍຈິກຂາດ ຫຼື ເບິ່ງຄືມີບາງສ່ວນເສຍໄປຄວນໄປຫາ ແພດ. ການທີ່ມີບາງສ່ວນຂອງແຮ່ຄ້າງຢູ່ໃນ ທ້ອງ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼບໍ່ເຊົາ ແລະ ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້.



ຄວນຈະໃສ່ຖົງມືຢາງໃນການຈັບແຮ່ ແລະ ຄວນລ້າງມືໃຫ້ສະອາດຫຼັງຈາກ ກວດແຮ່ແລ້ວ.

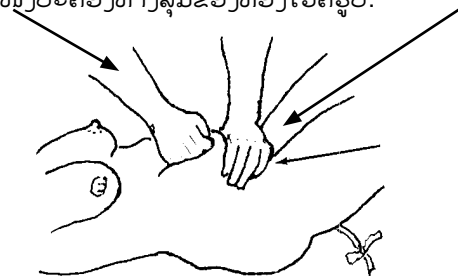
ເມື່ອແຮ່ອອກມາຊ້າ:

ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ເສັ້ຍເລືອດຫຼາຍປານໃດ ບໍ່ຕ້ອງເຮັດແນວໃດເລີຍ. ຫ້າມດຶງສາຍແຮ່ອອກເປັນເດັດຂາດ, ຈະເຮັດໃຫ້ລົງເລືອດໄຫຼຮຸ່ນແຮງໄດ້ຊຶ່ງອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ບາງຄັ້ງແຮ່ຈະອອກເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ພຽງແຕ່ນັ່ງຢ່າງຢື່ນ ແລະ ໃຊ້ມືຢູ່ທ້ອງເບື້ອງ.

ຖ້າແມ່ເສັ້ຍເລືອດຄວນຄຳເບິ່ງລັກສະນະມົດລູກໂດຍບິບໜ້າທ້ອງເບື້ອງ. ຖ້າວ່າທ້ອງບໍ່ແຂງຄວນເຮັດດັ່ງນີ້: (ຄຳອະທິບາຍຮູບ)

ນວດທ້ອງຢ່າງລະມັດລະວັງຈົນກວ່າ ຈະແຂງຂຶ້ນ. ມັນອາດເຮັດໃຫ້ມົດລູກ ບັນແລ້ວຢູ່ເອົາແຮ່ອອກມາໄດ້.

ຖ້າແຮ່ຍັງບໍ່ອອກມາ ແລະ ມີເລືອດໄຫຼຈົ່ງໃຊ້ມືເຕັງສ່ວນສູງ ຂອງມົດລູກລົງໄປທາງລຸ່ມຢ່າງລະມັດລະວັງໂດຍໃຊ້ມືອີກ ເບື້ອງໜຶ່ງປະຄອງທາງລຸ່ມຂອງທ້ອງໄວ້ຄືຮູບ.



ຖ້າແຮ່ຍັງບໍ່ອອກມາອີກ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍ ຄວນພະຍາຍາມຫ້າມເລືອດໄວ້ໂດຍວິທີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້. ແລ້ວພາໄປພົບທ່ານໝໍໂດຍໄວ.

ກໍລະນີເລືອດໄຫຼ (ການລົງເລືອດຢ່າງແຮງ)

ຫຼັງຈາກແຮ່ອອກມາແລ້ວຈະມີເລືອດອອກມາຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງທຸກເທື່ອບໍ່ກາຍ 2-3 ນາທີ ແລະ ປະມານ 1 ຖ້ວຍ (1/4 ຂອງລິດ) (ເລືອດອາດຈະມີອອກມາອີກເລັກນ້ອຍເປັນເວລາຫຼາຍມື້ພໍສົມຄວນຊຶ່ງຖືວ່າມັນບໍ່ໜ້າກັງວົນ ທ້ອງ).

ຄຳເຕືອນ: ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການລົງເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງຢູ່ທາງໃນໂດຍບໍ່ໄຫຼອອກມາຂ້າງ ນອກ. ຄວນຄຳເບິ່ງທ້ອງສະເໝີ. ຖ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມັນຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂຶ້ນອາດຈະມີເລືອດຕົກຄ້າງຢູ່ພາຍ ໃນຈົນເຕັມ. ຄວນຈັບກຳມະຈອນເລື້ອຍໆ ແລະ ເຝົ້າເບິ່ງອາການຊ່ອກ (ໜ້າ 77).

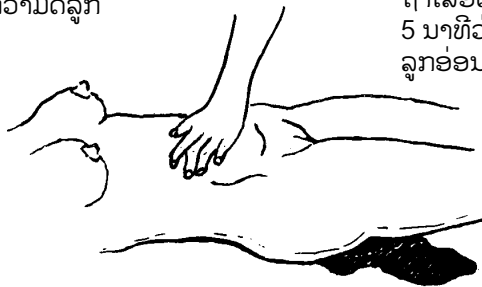
HealthPartners International
Field Doctor Copy

ເພື່ອປ້ອງກັນຫຼືຄວບຄຸມການລົງເລືອດໄຫຼຫຼາຍຄວນໃຫ້ແອນໂອຍດູດນິມແມ່.
ຖ້າເດັກແອນໂອຍບໍ່ດູດຄວນນວດນິມແມ່ ແລະ ບົບນິມອອກ. ການເຮັດແນວນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ໃນຕົວຂອງແມ່
ລູກອອນຜະລິດຮໍໂມນເພື່ອຊ່ວຍຄວບຄຸມເລືອດໄຫຼ.

ຖ້າຍັງສືບຕໍ່ມີເລືອດອອກຫຼາຍ ຫຼືຜູ້ເປັນແມ່ເສຍເລືອດຫຼາຍໆ ໂດຍທີ່ໄຫຼອອກມາເລື້ອຍໆ
ຄ່ອຍໆຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ໄປຫາແພດຫຼືໂຮງໝໍໂດຍໄວ. ຖ້າເລືອດຍັງບໍ່ຍອມເຊົາໂດຍໄວແພດອາດຈຳຕ້ອງໃສ່ເລືອດໃຫ້.
- ຖ້າທ່ານມີຢາເອີໂຄໂນວິນ (ergonovine), ອອກຊີໂທຊິນ (oxytocin), ຫຼື ຢາມິດໂສໂປໂຕນ (misoprostol) ຈົ່ງໃຊ້ຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ (ຖ້າແຮ່ຍັງບໍ່ອອກຄວນໃຊ້ຢາອອກຊີໂທຊິນ (oxytocin), ຫຼື ຢາມິດໂສໂປໂຕນ ແທນຢາ ເອີໂຄໂນວິນ).
- ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ ເຊັ່ນ: ນ້ຳ, ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳຊາ, ນ້ຳແກງຕ່າງໆ ຫຼືເຄື່ອງດື່ມ ສຳລັບແກ້ການຂາດນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍເບິ່ງໜ້າ 152. ຖ້າມີອາການລ່າເຫຼືອງ ຫຼື ມີກຳມະຈອນເຕັ້ນໄວ, ຊ້າ ຫຼື ສະແດງອາການຊ່ອກ ຄວນໃຫ້ນອນເອົາຫົວລົງ ແລະ ຍົກຂາຂຶ້ນສູງ (ໜ້າ 77).
- ຖ້າເສຍເລືອດຫຼາຍ ແລະ ມີທ່າທີ່ຈະເລືອດໄຫຼເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍ ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້ເພື່ອພະຍາຍາມຫ້າມເລືອດ ໄວ້:

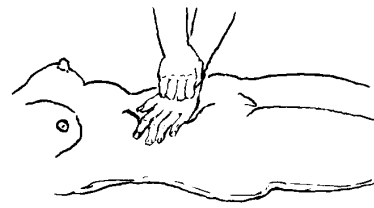
ນວດທ້ອງຈົນຮູ້ສຶກວ່າມີດລູກ
ແຂງຂຶ້ນ



ຖ້າເລືອດເຊົາໄຫຼແລ້ວແມ່ນໃຫ້ກວດເບິ່ງທຸກໆ
5 ນາທີວ່າມີດລູກຍັງແຂງຢູ່ສະເໝີ. ເມື່ອມີດ
ລູກອ່ອນລົງໃຫ້ນວດທ້ອງອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.

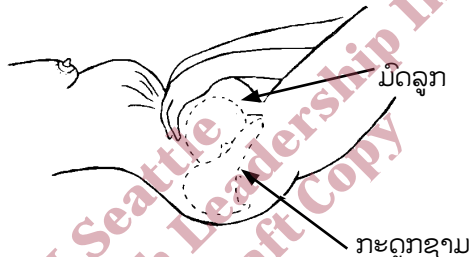
ທັນທີທັນໃດມີດລູກແຂງຂຶ້ນ ແລະ ເລືອດເຊົາໄຫຼ. ໃຫ້ຢຸດການນວດທ້ອງ.
ຄວນກວດເບິ່ງ ໃນທຸກໆນາທີ. ຖ້າວ່າມີດລູກອ່ອນລົງແລ້ວໃຫ້ເລີ່ມນວດທ້ອງອີກຄັ້ງໜຶ່ງ.

- ຖ້າວ່າຫຼັງຈາກນວດແລ້ວເລືອດຍັງບໍ່ເຊົາຄວນເຮັດດັ່ງນີ້: ໃຊ້ນ້ຳໜັກຂອງຕົວທ່ານເອງຂົ່ມລົງດ້ວຍ ມືທັງສອງເບື້ອງຄື, ມືໜຶ່ງຢູ່ເທິງມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ. ຂົ່ມຢູ່ລຸ່ມສາຍບີ ແລະ ເມື່ອເລືອດເຊົາໄຫຼແລ້ວກໍຄວນຂົ່ມໄວ້ຕື່ມອີກຕໍ່ໄປ.



ຖ້າເລືອດຍັງບໍ່ຍອມເຊົາ:

ຂົ່ມມືທັງສອງເບື້ອງໃສ່ເທິງທ້ອງນ້ອຍ. ເອົາມືຕ້ອມມີດລູກໄປທາງດ້ານໜ້າເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີດລູກໄປດັນກັບກະດູກຊາມ. ຂົ່ມແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້ໂດຍການໃຊ້ນ້ຳໜັກໂຕເຂົ້າຊ່ວຍເພາະແຮງແຂນຈະບໍ່ແຮງພໍ. ຂົ່ມແຮງໆເປັນເວລາຫຼາຍນາທີຈົນຫຼັງຈາກເລືອດເຊົາໄຫຼ ຫຼື ຈົນກວ່າແພດຈະມາເຖິງ.



ໝາຍເຫດ: ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານໝໍບາງຄົນຈະໃຊ້ຢາວິຕາມິນເຄ(K)ເພື່ອຫ້າມເລືອດເນື່ອງຈາກການເກີດລູກ, ການຫຼຸດລູກ, ຫຼື ການເອົາລູກອອກແມ່ນບໍ່ຄວນ ໃຊ້ມັນເພາະມັນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຫ້າມເລືອດໄດ້.

ວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການໃຊ້ຢາເອີໂຄໂນວິນ, ອອກຊີໂທຊິນ, ມິດໂສໂປຼດໂຕນເພື່ອຫ້າມເລືອດເນື່ອງຈາກການເກີດລູກ, ການຫຼຸດລູກ, ຫຼື ການເອົາລູກອອກ



ຢາປະເພດເອີໂຄໂນວິນ, ເອີໂຄເມທຼິນ, ອອກຊີໂທຊິນ, ແລະ ມິດໂສໂປຼດໂຕນ ແມ່ນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມິດລູກບັ້ນ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຂອງມິດລູກຫົດຕົວ, ເປັນຢາທີ່ສໍາຄັນ ແຕ່ເປັນຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຖ້າໃຊ້ຜິດພາດອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກນ້ອຍໃນທ້ອງຕາຍໄດ້. ແຕ່ຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີຈະຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດໄວ້ໄດ້. ເພື່ອຄວາມປອດໄພຄວນຄວນປະຕິບັດຕາມດັງລຸ່ມນີ້:

1. ຫ້າມການລົງເລືອດຫຼັງເກີດລູກ: ໃນກໍລະນີທີ່ເລືອດອອກຫຼາຍກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງຈາກແຮ່ອອກແລ້ວ ຈົ່ງສັກຢາອອກຊີໂທຊິນ 10 ຫົວໜ່ວຍ (ປີໂຕຊິນ (Pitocin) ໜ້າ 390) ໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ເມື່ອເລືອດຍັງບໍ່ເຊົາໄຫຼພາຍໃນ 15 ນາທີ, ໃຫ້ສັກອີກ 10 ຫົວໜ່ວຍ. ຖ້າບໍ່ມີຢາອອກຊີໂທຊິນໃຫ້ໃຊ້ຢາມິດໂສໂປຼດໂຕນແທນ (ໄຊໂຕເຕັກ Cytotec, ໜ້າ 391). ຖ້າລົງເລືອດຢ່າງແຮງໃນເວລາແຮ່ອອກກໍຈົ່ງສັກຢາອີໂຄໂນວິນ ຫຼື ເອີໂຄເມທຼິນ (ເອີໂຄເທດ Ergotrate 490).

ຂໍ້ສໍາຄັນ: ໝໍຕໍາແຍ ແລະ ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກທີ່ຊ່ວຍໃນການເກີດລູກແມ່ນຄວນຈະມີຢາ ແຮໄວ້ ເພື່ອຫ້າມເລືອດປ້ອງກັນໃນກໍລະນີລົງເລືອດ. ເພາະຈະສາມາດຊ່ວຍຊີວິດແມ່ມານຫຼາຍຄົນ ທີ່ເສຍຊີວິດຈາກການ ເຮຍເລືອດຫຼາຍຫຼັງເກີດໄດ້.

2. ປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼຮຸນແຮງຫຼັງເກີດລູກ: ບາງອົງກອນແມ່ນແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ຢາດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວຂ້າງເທິງນັ້ນ (ອອກຊີໂທຊິນ, ເອີໂຄໂນວິນ, ຫຼື ມິດໂສໂປຼດໂຕນ) ແກ່ແມ່ຍິງທີ່ເກີດລູກໝົດທຸກຄົນພຽງແຕ່ຫຼອດດຽວຫຼັງຈາກເກີດນີ້ກໍເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຂອງແມ່ຈາກເລືອດໄຫຼ. ໝໍຕໍາແຍຜູ້ທີ່ມີຢາແຮໄວ້ໃນຈຳນວນໜຶ່ງສາມາດຮັກສາຢາໄວ້ໃຊ້ໃນຍາມຈຳເປັນ.
3. ໃຊ້ເພື່ອຫ້າມເລືອດໄຫຼເມື່ອຫຼຸດລູກ (ໜ້າ 281). ແຕ່ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ເສຍເລືອດຫຼາຍ ແລະ ກໍຢ່າໄກແພດ ຄວນໃຊ້ຢາຈຳພວກອອກຊີໂທຊິນ, ມິດໂສໂປຼດໂຕນ ຫຼື ເອີໂຄໂນວິນຕາມຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ກ່າວຂ້າງເທິງ.

ຄຳເຕືອນ: ການໃຊ້ຢາ ເອີໂຄໂນວິນ, ອອກຊີໂທຊິນ, ຫຼື ມິດໂສໂປຼດໂຕນ ເພື່ອເລັ່ງລັດການເກີດ ຫຼື ກະຕຸ້ນໃຫ້ແມ່ມີແຮງເບິ່ງ ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍແກ່ຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ແອນ້ອຍ. ຢາຈຳພວກນີ້ມີຄວາມຈຳເປັນໜ້ອຍຫຼາຍເວລາລູກຍັງຢູ່ໃນທ້ອງ ແລະ ຜູ້ທີ່ຈະໃຊ້ຢານີ້ໄດ້ແມ່ນມີແຕ່ແພດທີ່ໄດ້ຝຶກຝົນດ້ານນີ້ມາແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.

<p>ການໃຊ້ຢາເພື່ອ ກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ເປັນ ແມ່ມີແຮງເບິ່ງ</p>		 <p>ອາດຈະຂ້າແມ່ ຫຼື ແອນ້ອຍ ຫຼື ທັງ ສອງໄດ້.</p>
---	---	---

ບໍ່ມີຢາໃດໆທີ່ຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ມີແຮງເບິ່ງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເກີດໄວ ແລະ ງ່າຍຂຶ້ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຜູ້ຍິງມີແຮງເບິ່ງໃນການເກີດລູກ ຄວນໃຫ້ພວກແມ່ມານກິນແຕ່ອາຫານດີໆ ຕະຫຼອດ 9 ເດືອນກ່ອນເກີດ (ເບິ່ງໜ້າ 107). ຈົ່ງແນະນຳບໍ່ໃຫ້ມີລູກເລື້ອຍໆ ພວກເຂົາຄວນເວັ້ນໄລຍະທ່າງລະຫວ່າງລູກແຕ່ລະຄົນປະມານສອງສາມປີເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງສົມບູນເຕັມທີ່ເສຍກ່ອນ (ເບິ່ງເລື່ອງການວາງແຜນຄອບຄົວໜ້າ 283).

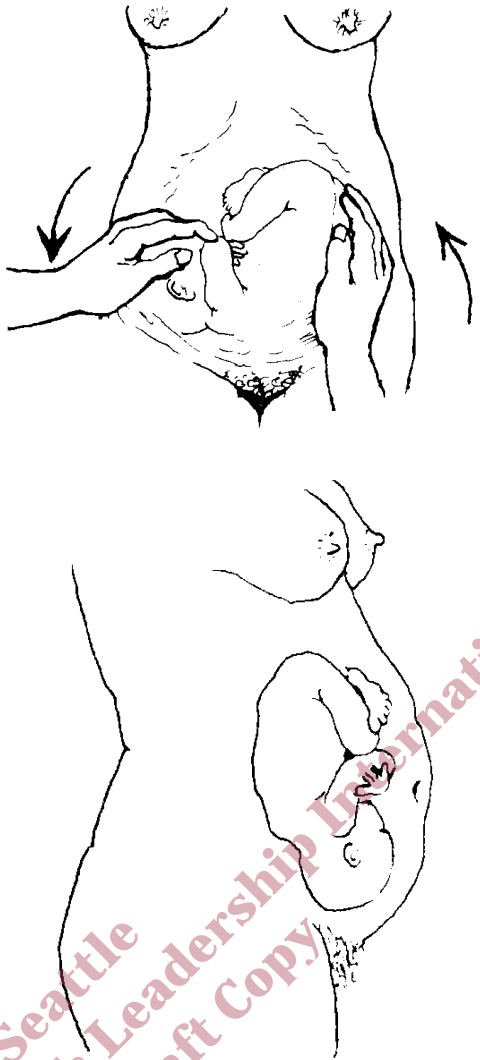
HLLI Scholarship International
Health Leadership
Field Draft

ການເກີດລູກຍາກ

ຖ້າມີບັນຫາໃຫຍ່ໆໃນໄລຍະເຈັບທ້ອງເກີດລູກຄວນໄປຫາແພດໂດຍໄວທີ່ສຸດ. ມີຫຼາຍບັນຫາເກີດຂຶ້ນ ແຕ່ວ່າບາງບັນຫາອາດຈະເປັນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍ. ໃນຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຕົວຢ່າງຂອງບັນຫາທີ່ມັກພົບພໍ້ ເລື້ອຍໆ:

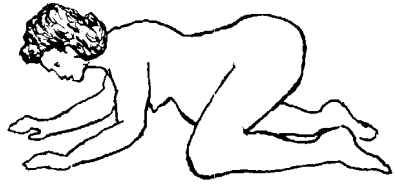
1. ການເຈັບທ້ອງເຊົາ ຫຼື ເວົ້າລົງ ຫຼື ເຈັບທ່າງໆ ຫຼັງຈາກທີ່ເຄີຍເຈັບຢ່າງແຮງ ຫຼື ຫຼັງຈາກຖົງນໍ້າແຕກແລ້ວ ຊຶ່ງມີຫຼາຍສາຍເຫດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ແມ່ມານອາດຈະຕົກໃຈ, ຢ້ານກົວ ຫຼື ກັງວົນໃຈ. ຊຶ່ງອາດຈະມີຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ມິດລູກທົດຕົວໜ້ອຍລົງ ຫຼືເຊົາປັ້ນໄດ້. ແພດຄວນເວົ້າຈາກໃຈກໍາລັງໃຈວ່າ ການເກີດນັ້ນ ຕ້ອງໃຊ້ເວລາແດ່, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນແນວເປັນຕາໜ້າຢ້ານກົວເລີຍ. ແນະນຳໃຫ້ປ່ຽນທ່າ, ກິນນໍ້າ, ກິນເຂົ້າແດ່ ແລະ ທົ່ວຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ.
- ແອນ້ອຍໃນທ່າບໍ່ປົກກະຕິ. ຈົ່ງຄຳເບິ່ງທ້ອງແມ່ມານໃນໄລຍະທີ່ມິດລູກບໍ່ທົດຕົວ (ບໍ່ປັ້ນ) ເພື່ອເບິ່ງວ່າແອນ້ອຍຢູ່ໃນທ່າຂວາງ. ບາງຄັ້ງໝໍຜະດູງ ຫຼື ໝໍຕຳແຍຄວນໃຊ້ມິດອ່ອຍໆຈັດທ່າໃໝ່ ໂດຍພະຍາຍາມຈັດໃຫ້ທົວແອນ້ອຍລົງໄປຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຢ່າງເບົາໆ. ຫ້າມໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມິດລູກເກີດການຈຶກຂາດໄດ້. ຖ້າບໍ່ສາມາດຈັດແອນ້ອຍໃຫ້ກັບໂຕເອົາທົວລົງໄດ້ ຄວນນຳສົ່ງແມ່ໄປໂຮງໝໍ.
- ແອນ້ອຍຢູ່ໃນທ່າຫ່ວງໜ້າໃນທ້ອງແມ່ແທນທີ່ຈະຢູ່ໃນທ່າຂວາໜ້າ ຊຶ່ງຈະຄຳເບິ່ງໄດ້ວ່າໜ້າທ້ອງແມ່ເປັນກ້ອນໆ ທີ່ແມ່ນແຂນ ແລະ ຂາຂອງແອນ້ອຍ ແທນທີ່ຈະພໍ້ສ່ວນໂຕໆໃຫຍ່ທີ່ເປັນສັນຫຼັງຂອງແອນ້ອຍ. ເລື່ອງນີ້ບໍ່ແມ່ນບັນຫາໃຫຍ່ໜ້າໃຈໃດ, ນອກຈາກນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ມີອາການເຈັບທ້ອງດົນຂຶ້ນ ຫຼື ເຈັບຫຼັງເພີ່ມຂຶ້ນ. ແມ່ມານຄວນປ່ຽນທ່າເລື້ອຍໆ ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ແອນ້ອຍໝຸນກັບຕົວໄດ້.
- ຫົວຂອງແອນ້ອຍໃຫຍ່ໂພດຈົນບໍ່ສາມາດຜ່ານຊ່ອງກະດູກຂະໂມມຜູ້ເປັນແມ່; ມັນມັກເກີດກັບແມ່ມານທີ່ມີກະໂພກແຄບຫຼາຍ ຫຼື ຍິງໜ່ວຍທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ທັນເຕີບໂຕເຕັມທີ, ມັນບໍ່ມັກເກີດກັບແມ່ມານທີ່ເຄີຍເກີດລູກມາກ່ອນແລ້ວ.. ຖ້າທ່ານຄິດວ່າມີບັນຫາເຊັ່ນແອນ້ອຍບໍ່ເຄື່ອນລົງມາ. ຄວນນຳແມ່ມານໄປໂຮງໝໍເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ ເກີດໂດຍການຜ່າຕັດ. ຜູ້ຍິງມີຮູບຮ່າງນ້ອຍເຕັຍເປັນພິເສດ, ມີກະໂພກແຄບຫຼາຍ ຫຼື ແມ່ມານຫົວສາວຄວນເກີດລູກຄົນທ່າອິດຢູ່ໃນໂຮງໝໍ.
- ຖ້າແມ່ມີອາການຮາກ ຫຼື ບໍ່ກິນນໍ້າ; ເຂົ້າອາດມີພາວະຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ ຊຶ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ການປັ້ນຂອງມິດລູກຊ້າ ຫຼື ເຊົາລົງໄດ້. ຈົ່ງໃຫ້ເຂົ້າກິນ ເຄື່ອງດື່ມສຳລັບແກ້ພາວະຂາດນໍ້າ ແລະ ຂອງແຫຼວຕ່າງໆໃນ ເວລາທີ່ບໍ່ເຈັບທ້ອງ.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

2. ແອນ້ອຍເອົາກັນອອກກ່ອນ: ໃນບາງເທື່ອໝໍຕໍາແຍສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າແອນ້ອຍຢູ່ໃນທ່ານີ ຈາກການຄໍາເບິ່ງທ້ອງແມ່ (ໜ້າ 257) ຫຼື ຈາກການຟັງສຽງເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແອນ້ອຍ (ໜ້າ 252).



ການເກີດໂດຍເອົາກັນອອກກ່ອນ ອາດຈະງ່າຍຂຶ້ນຖ້າແມ່ເບິ່ງໃນທ່ານີ.

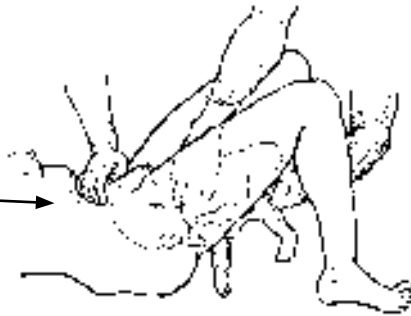
ຖ້າຂາແອນ້ອຍອອກມາແລ້ວ ແຕ່ແຂນຍັງບໍ່ອອກໃຫ້ແພດລ້າງມືໃຫ້ສະອາດແລ້ວໃຊ້ເຫຼົ້າເກົ້າສືບເຊັດ (ຫຼືໃຊ້ຖົງມືແພດທີ່ປາດສະຈາກເຊື້ອ) ແລ້ວປະຕິບັດຄືດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້

ສອດນິ້ວມືເຂົ້າໄປຂ້າງໃນ ແລະ ຍູ້ໄຫຼຂອງແອນ້ອຍໄປທາງຫຼັງຄືດັ່ງຮູບ:

ຫຼື ຈ່ອງໃຫ້ລໍາແຂນຂອງແອນ້ອຍແນບຂ້າງຄືດັ່ງຮູບ:



ຖ້າແອນ້ອຍຄາ, ໃຫ້ແມ່ນອນທາງາຍ, ແພດສອດນິ້ວມືເຂົ້າໄປໃນປາກຂອງແອນ້ອຍ ແລ້ວຄ່ອຍໆຍູ້ (ຂົມ) ຫົວຂອງແອນ້ອຍແນບມາຫາເອິກ. ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນໃຫ້ອີກຄົນຄ່ອຍໆຍື່ນຫົວຂອງແອນ້ອຍລົງມາ ໂດຍຂົມໜ້າທ້ອງເທິງມິດລູກຂອງແມ່ ຄືດັ່ງຕົວຢ່າງໃນຮູບນີ້:



ໃຫ້ແມ່ເບິ່ງແຮງໆ, ແຕ່ຫ້າມດຶງຕົວເດັກນ້ອຍອອກເດັດຂາດ.

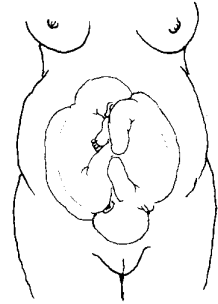


1. ແອນ້ອຍເອົາແຂນອອກກ່ອນ: ຖ້າແອນ້ອຍເອົາແຂນອອກກ່ອນຈົ່ງຮີບໄປຫາແພດ. ບາງເທື່ອຈະຕ້ອງຜ່າຕັດເພື່ອເອົາແອນ້ອຍອອກ.
2. ສາຍແຮ່ພັນຄູ່: ບາງເທື່ອສາຍແຮ່ພັນຄູ່ຈົນແອນ້ອຍບໍ່ສາມາດເກີດອອກມາໝົດຕົວໄດ້ (ອາດອອກມາແຕ່ຫົວ). ຈົ່ງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສາຍແຮ່ທີ່ພັນຢູ່ຄໍນັ້ນຫຼຸດອອກຈາກຄໍເສຍກ່ອນ (ໂດຍພົ້ນຫົວແອນ້ອຍ). ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດໄດ້ ຄວນຫົບ ຫຼື ມັດສາຍບີແລ້ວຕັດ, ໂດຍໃຊ້ມິດຕັດປາຍປັກໄດ້ຕົ້ມແລ້ວ.
3. ມີອາຈົມຢູ່ໃນປາກ ແລະ ດັງຂອງແອນ້ອຍ: ເມື່ອພົກນໍ້າແຕກແລ້ວ ແລະ ຖ້າທ່ານພົບພໍ້ອາຈົມຂອງແອນ້ອຍທີ່ມີສີດຳໆ ອອກມານໍ້າ ມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແອນ້ອຍໄດ້. ຖ້າແອນ້ອຍຫາຍໃຈເອົາອາຈົມເຂົ້າໄປໃນປອດ ແອນ້ອຍອາດຈະຕາຍໄດ້. ພໍຫົວຂອງແອນ້ອຍອອກມາ ຈົ່ງບອກໃຫ້ແມ່ຢ່າເບິ່ງແຕ່ໃຫ້ຫາຍໃຈເລິກໆ. ກ່ອນທີ່ແອນ້ອຍຈະເລີ່ມຫາຍໃຈ ຈົ່ງໃຊ້ໜ່ວຍຢາງດູດເອົາອາຈົມອອກຈາກປາກ ແລະ ດັງ. ເຖິງວ່າແອນ້ອຍຈະເລີ່ມຫາຍໃຈແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ດູດເອົາອາຈົມນັ້ນອອກຈົນກວ່າອາຈົມຈະອອກໝົດ.

Health Partnership International
Field Hospital

6. ລູກຝາແຜດ: ການເກີດລູກຝາແຜດ ເປັນການຍາກ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ທັງຜູ້ເປັນແມ່ ແລະ ລູກຫຼາຍ ກວ່າການເກີດລູກຜູ້ດຽວ.

ເພື່ອຄວາມປອດໄພ, ຄວນໄປເກີດລູກຝາແຜດຢູ່ໂຮງໝໍ



ລູກຝາແຜດມັກເກີດກ່ອນຄົບກຳໜົດ 9 ເດືອນ, ສະນັ້ນຜູ້ເປັນແມ່ຈຶ່ງຄວນຢູ່ໄກ້ໂຮງໝໍຕັ້ງແຕ່ຖືພາໄດ້ 7 ເດືອນ.

ອາການທີ່ສະແດງວ່າຜູ້ຍິງຖືພາຈະມີລູກຝາແຜດ:

- ທ້ອງໃຫຍ່ໄວກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ມົດລູກໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ ໂດຍສະເພາະໃນເດືອນສຸດທ້າຍ (ເບິ່ງໜ້າ 251).
- ຖ້າຜູ້ຍິງຖືພາມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນໄວກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ບັນຫາທົ່ວໄປ (ເຊັ່ນ: ການແພ້ທ້ອງ, ການເຈັບຫຼັງ, ເສັ້ນເລືອດຂອດ, ເປັນລິດສະດວງ, ໃຄ່ບວມ ແລະ ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ) ນັ້ນຮ້າຍແຮງກວ່າປົກກະຕິຄວນຈະກວດກາເບິ່ງວ່າມີລູກຝາແຜດຫຼືບໍ່?
- ຖ້າທ່ານຄຳເບິ່ງແລ້ວພົບວ່າຢູ່ໃນທ້ອງມີສິ່ງທີ່ມີລັກສະນະກົມໆ ຂ້ອນຂ້າງໃຫຍ່ (ຫົວ ແລະ ກົນຂອງເດັກນ້ອຍ) ຫຼາຍກວ່າ 3 ອັນຂຶ້ນໄປນັ້ນສະແດງວ່າອາດຈະມີລູກຝາແຜດ.
- ບາງເທື່ອ ນອກຈາກໄດ້ຍິນສຽງບາດເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແມ່ແລ້ວ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຍິນສຽງຫົວໃຈເຕັ້ນອີກ 2 ຊຸດ. ແຕ່ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະໄດ້ຍິນສຽງບາດເຕັ້ນຫົວໃຈໃນ 2 ຊຸດຫຼັງນີ້.

ໃນລະຫວ່າງ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍ, ຖ້າພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກໜັກ ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ລູກຝາແຜດເກີດໄວກ່ອນກຳໜົດ.

ແອນ້ອຍແຜດ ມັກຈະມີຕົນຕົວນ້ອຍ ແລະ ຕ້ອງການດູແລະຮັກສາເປັນພິເສດ. ແນວໃດກໍ່ດີ ມັນບໍ່ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ແອນ້ອຍຝາແຜດຈະມີພະລັງພິເສດ.

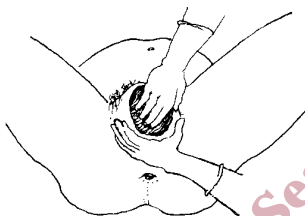
ການຈິກຂາດຂອງບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ

ໃນໄລຍະທີ່ແອນ້ອຍອອກມາ ຊ່ອງຄອດຕ້ອງຍືດອອກຫຼາຍ ບາງເທື່ອກໍ່ຈະຈິກຂາດໄດ້, ໂດຍສະເພາະແລ້ວຖ້າແມ່ນລູກຄົນທຳອິດ. ການຈິກຂາດສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດັ່ງນີ້:

ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນເຊົາເບິ່ງໃນເວລາທີ່ຫົວແອນ້ອຍກຳລັງອອກມາ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຊ່ອງຄອດມີເວລາຂະຫຍາຍຕົວອອກ. ເພື່ອຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງຄວນຫາຍໃຈເລິກໆເຂົ້າອອກຖີ່ໆ.



ເມື່ອຊ່ອງຄອດກຳລັງຂະຫຍາຍໝໍ້ຕຳແຍ ຫຼື ນາງພະດຸງຄົນຄວນໃຊ້ມືເບື້ອງໜຶ່ງປະຕອງໄວ້ເພື່ອໃຫ້ແອນ້ອຍອອກຊ້າໆ ຄືດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້:



ການໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນວາງແປະໃສ່ກ້ອງຊ່ອງຄອດຕັ້ງແຕ່ມັນເລີ່ມຂະຫຍາຍຕົວອອກອາດພໍຊ່ວຍໄດ້.



ຖ້າວ່າມີການຈິກຂາດຂອງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມີຄົນຮູ້ວິທີຫຍິບບາດແຜ ຄວນຈະຫຍິບຫຼັງຈາກທີ່ແຮ່ອອກແລ້ວ (ເບິ່ງໜ້າ 86 ແລະ 381)

Seattle Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີດູແລຮັກສາແອນໂອຍເກີດໃໝ່

ສາຍປີ:

ເພື່ອປ້ອງກັນສາຍປີທີ່ຫາກໍ່ຕັດໃໝ່ໆ ບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອນັ້ນ ຄວນຮັກສາໃຫ້ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງຢູ່ສະເໝີ; ຍິ່ງແຫ້ງໄວເທົ່າໃດ ຂວັນສາຍປີກໍຈະຫຼຸດອອກ ແລະ ດົວໄວເທົ່ານັ້ນ. ດ້ວຍເຫດນີ້ ທ່ານຈຶ່ງບໍ່ຄວນໃຊ້ສາຍຮັດໜ້າທ້ອງ ຫຼື ຖ້າໃຊ້ກໍຄວນຮັດໃຫ້ຫຼົມໆ (ເບິ່ງໜ້າ 184 ແລະ 263).

ຕາ:

ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດເຍື່ອເມືອກຕາອັກເສບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕາຂອງແອນໂອຍ. ຈົ່ງໃຊ້ຢາຕາ ຊະນິດຂີ້ເຜິ້ງທີ່ມີຊື່ວ່າ ເຕຕຼາໄຊຄຼິນ 1% ຫຼື ເອຣີໂຕຼໂມຊິນ 0.5% ຫາ 1%, ຢອດຕາ ທັງສອງເບື້ອງຂອງແອນໂອຍ ພາຍໃນສອງຊົ່ວໂມງຫຼັງເກີດອອກມາ (ເບິ່ງໜ້າ 221 ແລະ 379). ຖ້າຫາກວ່າ ພໍ ຫຼື ແມ່ ຂອງແອນໂອຍ ມີອາການຂອງພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ໜອງໃນທຸມຕິດເຊື້ອໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 221), ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຍອດຢາຕາໃຫ້ແອນໂອຍ.



ການຮັກສາແອນໂອຍໃຫ້ອຸ່ນພໍດີ - ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ອຸ່ນຈົນເກີນໄປ:

ຈົ່ງປົກປ້ອງແອນໂອຍຈາກອາກາດທີ່ໜາວເຢັນ ແລະ ອາກາດທີ່ຮ້ອນເກີນໄປໂພດ. ການນຸ່ງຖືເພື່ອຮັກສາຄວາມອົບອຸ່ນໃຫ້ແອນໂອຍນັ້ນ ຄວນໃຫ້ພໍດີອົບອຸ່ນ. ຫຼືເວົ້າອີກຢ່າງວ່າ ຄວນນຸ່ງຫົ່ມໃຫ້ແອນໂອຍອົບອຸ່ນ ແລະ ຢູ່ສະບາຍ ຄືດຽວກັນກັບທີ່ທ່ານນຸ່ງຫົ່ມໃຫ້ກັບຕົນເອງ.



ຄວນໃຫ້ແອນໂອຍຢູ່ໄກໆແມ່ ເພື່ອໃຫ້ແອນໂອຍໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນພໍດີ ຈາກຮ່າງກາຍຂອງແມ່. ການໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນຈາກຮ່າງກາຍແມ່ນັ້ນ ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນເປັນພິເສດສໍາລັບແອນໂອຍທີ່ເກີດໄວກ່ອນກໍານົດ, ມີຕົນໄຕ້ນ້ອຍຫຼາຍ ແລະ ມີນ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າມາດຕະຖານ (ສໍາລັບວິທີການເບິ່ງແຍງແອນໂອຍປະເພດນີ້ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 405).

ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ແອນໂອຍ:

ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ສຸດທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັກສາຄວາມສະອາດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນບົດທີ 12, ແລະ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດຕໍ່ສິ່ງຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ ຫຼື ເຄື່ອງນອນໃຫ້ແອນໂອຍ ທຸກເທື່ອທີ່ແອນໂອຍເຮັດເປື້ອນ ຫຼືຖ່າຍເປົາໃສ່. ຖ້າຜົວໜູ່ງຂອງແອນໂອຍມີສີແດງ ຄວນປ່ຽນຜ້າອ້ອມເລື້ອຍໆ ຫຼື ບໍ່ໃສ່ຜ້າອ້ອມໃຫ້ເລີຍຈະເປັນການດີກວ່າ (ເບິ່ງ ໜ້າ 215).
- ຫຼັງຈາກທີ່ຂວັນສາຍປີຫຼຸດອອກແລ້ວ ຈົ່ງອາບນໍ້າໃຫ້ແອນໂອຍທຸກໆມື້ ດ້ວຍສະບູອ່ອນໆ ແລະ ນໍ້າອຸ່ນ.
- ຖ້າມີແມງວັນ ຫຼື ຍຸງ ຄວນກາງມັງໃຫ້ ຫຼື ເອົາຜ້າບາງໆປົກໄວ້.
- ຜູ້ທີ່ເປັນບາດແຜເບື້ອຍ, ເປັນຫວັດ, ເຈັບຄໍ, ວັນນະໂລກ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ອື່ນໆ ບໍ່ຄວນເຂົ້າໃກ້ ຫຼື ຈັບຕ້ອງແອນໂອຍເກີດໃໝ່, ແລະ ຜູ້ຍິງທີ່ກໍາລັງເກີດລູກ.
- ໃຫ້ແອນໂອຍຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ຫ້າງໄກຈາກຄວັນໄຟ ແລະ ຂີ້ຝຸນ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ອາຫານ:

(ເບິ່ງ “ອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບແອນໂອຍ” ໃນໜ້າ 120)

ນົມແມ່ເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບແອນໂອຍ. ແອນໂອຍທີ່ກິນນົມແມ່ຈະລົມບູນກວ່າ, ແຂງແຮງກວ່າ ແລະ ມີໂອກາດຕາຍໜ້ອຍກວ່າ. ນັ້ນກໍຍ້ອນວ່າ:

- ນົມແມ່ມີອາຫານທີ່ແອນໂອຍຕ້ອງການຢ່າງຄົບຖ້ວນກວ່ານົມອື່ນໆ: ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ນົມສົດ, ນົມປ່ອງ ຫຼື ນົມຝຸນ.
- ນົມແມ່ສະອາດດີ. ເມື່ອແອນໂອຍໄດ້ກິນນົມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ໃນເຕົ້ານົມ ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະເຮັດຄວາມສະອາດໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແອນໂອຍຖອກທ້ອງ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍເປັນພະຍາດອື່ນໆ.
- ອຸນະພູມຂອງນົມແມ່ແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບທີ່ພໍດີສະເໝີສຳລັບລູກ (ແອນໂອຍ).
- ໃນນົມແມ່ແມ່ນມີພູມຕ້ານທານທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆໄດ້ ເຊັ່ນ: ພະຍາດຖອກທ້ອງ, ພະຍາດໝາກແດງ ແລະ ພະຍາດໂປລິໂອ.

ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນທັນທີທີ່ລູກເກີດອອກມາ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃນຊ່ວງ 2 – 3 ມື້ຫຼັງຈາກການເກີດລູກນັ້ນ, ແມ່ຍັງມີປະລິມານນໍ້ານົມໜ້ອຍຢູ່. ເຖິງແນວໃດກໍຕາມ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນສືບຕໍ່ໃຫ້ນົມລູກ ເປັນປະຈຳ - ຢ່າງນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ແອນໂອຍກິນນົມທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ. ການທີ່ແອນໂອຍດູດກິນນົມຈາກນົມຂອງແມ່ນັ້ນມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມຂອງແມ່ນັ້ນຜະລິດນໍ້ານົມຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າສັງເກດເຫັນວ່າແອນໂອຍມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ, ນໍ້າໜັກໂຕເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຢູ່ວ່າເປັນປົກກະຕິ ນັ້ນສະແດງວ່າແມ່ມີນໍ້ານົມພຽງພໍໃຫ້ກັບລູກ.

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນຊ່ວງເວລາ 6 ເດືອນທໍາອິດ. ແລ້ວຕໍ່ຈາກນັ້ນກໍຄວນໃຫ້ລ້ຽງດ້ວຍນົມແມ່ໄປພ້ອມໆກັບການເສີມອາຫານອື່ນໆທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ນໍ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 122). ແຕ່ສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ (ຫຼື HIV) ນັ້ນ ຄວນຢຸດເຂົ້າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເມື່ອແອນໂອຍອາຍຸໄດ້ຄົບ 6 ເດືອນ ແລະ ໃຫ້ເລີ່ມໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ມີປະໂຫຍດປະເພດອື່ນແທນ. ວິທີທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ມີນໍ້ານົມຫຼາຍຂຶ້ນ:

ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນປະຕິບັດສິ່ງຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ດື່ມຂອງແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍໆ,
- ກິນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄລ໌ຊຽມຫຼາຍ (ເຊັ່ນ: ຜະລິດຕະພັນນົມຕ່າງໆ) ແລະ ອາຫານປະເພດເສີມສ້າງຮ່າງກາຍຕ່າງໆ (ເບິ່ງໜ້າ 110),
- ໃຫ້ນອນພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເມື່ອຍ ຫຼື ກັງວົນໃຈ,
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ - ຢ່າງນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ນົມແອນໂອຍທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ.

ແອນໂອຍທີ່ດື່ມນົມຜັງ ຫຼື ນົມປ່ອງ ແມ່ນມີໂອກາດເຈັບເປັນ ແລະ ຕາຍ ຫຼາຍກວ່າ.



ແອນໂອຍທີ່ດື່ມນົມແມ່ແມ່ນຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງກວ່າ.



HLLI Sexuality & Reproductive Health Partnership International
Field Study

ຄຳເຕືອນກ່ຽວກັບການໃຫ້ຢາແກ່ແອນໂອຍເກີດໃໝ່:

ຢາຫຼາຍຊະນິດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແອນໂອຍເກີດໃໝ່. ຄວນໃຊ້ແຕ່ຢາທີ່ທ່ານໝັ້ນໃຈວ່າໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກແພດວ່າໃຊ້ສຳລັບແອນໂອຍເກີດໃໝ່ ແລະ ຈົ່ງໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນ. ເວລາໃຫ້ຢາແອນໂອຍເກີດໃໝ່, ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ຢາໃຫ້ຖືກຂະໜາດ, ແລະ ຫ້າມໃຫ້ຢາເກີນຂະໜາດ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຢາ ຄູ່ແຣມເຟນິຄອນ ແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ແອນໂອຍເກີດໃໝ່, ແລະ ມັນຍັງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ກັບແອນໂອຍທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ແອນໂອຍເກີດໃໝ່ທີ່ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ (ໜ້ອຍກວ່າ 2 ກິໂລກຼາມ).

ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາກັບແອນໂອຍເກີດໃໝ່, ເຊັ່ນວ່າການໃຫ້ຢາ ໂຄຕຣີໂມກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແອນໂອຍຜູ້ທີ່ມີແມ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ (HIV) (ເບິ່ງໜ້າ 358).

ອາການເຈັບເປັນຂອງແອນໂອຍເກີດໃໝ່

ການສັງເກດບັນຫາການເຈັບເປັນຂອງແອນໂອຍ ແລະ ປົ່ນປົວແຕ່ທົ່ວທັງນັ້ນແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ສຳຄັນຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ພະຍາດທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍໆມື້ ຫຼື ຫຼາຍໆອາທິດຈຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ເສຍຊີວິດໄດ້ນັ້ນແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ແອນໂອຍຕາຍໄດ້ພາຍໃນບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງ.

ບັນຫາທີ່ເກີດມີມາຕັ້ງແຕ່ແອນໂອຍເກີດ (ເບິ່ງໜ້າ 316):

ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດມາຈາກການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ຜິດປົກກະຕິຂອງແອນໂອຍຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງແມ່, ຫຼື ເກີດຈາກການກະທົບກະເທືອນໃນເວລາເກີດ. ສະນັ້ນ, ໃນເວລາທີ່ແອນໂອຍເກີດອອກມາຈະຕ້ອງໄດ້ກວດກາເບິ່ງສຸຂະພາບ ແລະ ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງແອນໂອຍທັນທີ ຢ່າງລະອຽດ. ຖ້າມີອາການໃດໜຶ່ງ ຂອງບັນດາອາການຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້, ສະແດງວ່າແອນໂອຍນັ້ນມີອາການຜິດປົກກະຕິ.

- ຖ້າແອນໂອຍບໍ່ຫາຍໃຈທັນທີທີ່ເກີດອອກມາ.
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຈັບກຳມະຈອນ ຫຼື ຟັງສຽງຫົວໃຈໄດ້, ຫຼື ກຳມະຈອນນັ້ນເຕັ້ນຕ່ຳກວ່າ 100 ເທື່ອ ຕໍ່ນາທີ.
- ຖ້າໜ້າຕາ ແລະ ຕີນໂຕຂອງແອນໂອຍ ມີສີຂາວ, ສີຂຽວ ຫຼື ໂຕເທລືອງຫຼັງຈາກທີ່ເລີ່ມຫາຍໃຈແລ້ວ.
- ຖ້າແຂນ ແລະ ຂາຂອງແອນໂອຍເຕືອຍ - ບໍ່ມີການເໜັງຕິງແຂນ ຫຼື ຂາດ້ວຍຕີນເອງເຖິງແມ່ນແອນໂອຍຈະຖືກຢຶກແຂນ ຫຼື ຂາ ກໍ່ຕາມ.
- ຖ້າມີສຽງກົດໆກາດໆໃນລຳຄໍແອນໂອຍ ຫຼື ແອນໂອຍຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກຫຼັງເກີດອອກມາໄດ້ 15 ນາທີ.

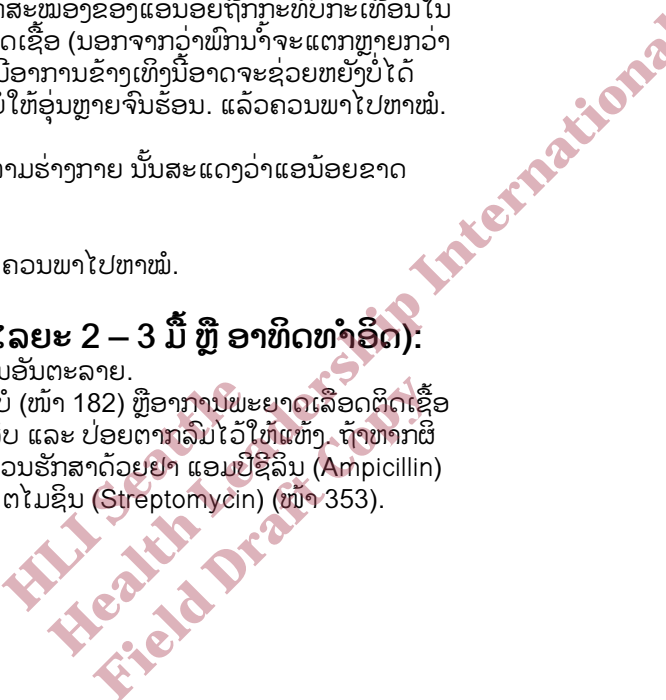
ຊຶ່ງບາງບັນຫາທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ ອາດມີສາຍເຫດມາຈາກສະໝອງຂອງແອນໂອຍຖືກກະທົບກະເທືອນໃນເວລາເກີດ, ຊຶ່ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ມີສາຍເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອ (ນອກຈາກວ່າພິການຈຳແຕກຫຼາຍກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງກ່ອນເກີດ). ການໃຊ້ຢາທົ່ວໆໄປກັບແອນໂອຍທີ່ມີອາການຂ້າງເທິງນີ້ອາດຈະຊ່ວຍຫຍັງບໍ່ໄດ້ຫຼາຍ; ມີແຕ່ໃຫ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແອນໂອຍອົບອຸ່ນ, ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ອຸ່ນຫຼາຍຈົນຮ້ອນ. ແລ້ວຄວນພາໄປຫາໝໍ.

ຖ້າແອນໂອຍ ຮາກ ຫຼື ຖ່າຍເປັນເລືອດ, ເກີດມີຮອຍຂຽວຊ້ຳຕາມຮ່າງກາຍ ນັ້ນສະແດງວ່າແອນໂອຍຂາດວິຕາມິນ K (ເບິ່ງໜ້າ 392).

ຖ້າແອນໂອຍບໍ່ຖ່າຍເບົາ ຫຼື ໜັກ ໃນຊ່ວງ 2 ມື້ທຳອິດຫຼັງເກີດ ຄວນພາໄປຫາໝໍ.

ບັນຫາຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງແອນໂອຍເກີດ (ໃນໄລຍະ 2 – 3 ມື້ ຫຼື ອາທິດທຳອິດ):

1. ສາຍບີມິນຳໜອງອອກ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນນັ້ນ ເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍ. ຄວນສັງເກດເບິ່ງວ່າມີອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ ຫຼື ບໍ່ (ໜ້າ 182) ຫຼືອາການພະຍາດເລືອດຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ຫຼືບໍ່ (ໜ້າ 275). ໃຫ້ລ້າງສາຍບີດ້ວຍເຫຼົ້າເກົ້າສິບ ແລະ ປ່ອຍຕາກລົມໄວ້ໃຫ້ແທ້ໆ. ຖ້າທາກຜິວໜັງອ້ອມໆບໍ່ລິເວນສາຍບີມິນຳໜອງຮ້ອນ ແລະ ມີສີແດງຄວນຮັກສາດ້ວຍຢາ ແອມປິຊີລິນ (Ampicillin) (ໜ້າ 352) ຫຼື ຢາເປນິຊີລິນ (Penicillin) ແລະ ຢາສະເຕັບໂຕໄມຊິນ (Streptomycin) (ໜ້າ 353).



2. ມີອຸນະພູມຕໍ່າ (ຕໍ່າກວ່າ 35°C) ຫຼື ມີໄຂ້ສູງ: ທັງສອງຢ່າງແມ່ນສາມາດເປັນອາການຂອງການຕິດເຊື້ອພະຍາດ. ຫາກໄຂ້ສູງສູງ (ເກີນກວ່າ 39°C) ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ແອນໂອຍໄດ້. ຄວນແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມີອອກໃຫ້ໝົດ ແລະ ເຊັດຕົວແອນໂອຍດ້ວຍນ້ຳເຢັນທຳມະດາຄືໃນຮູບຢູ່ໜ້າ 76. ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງວ່າມີອາການຂອງການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍແອນໂອຍ ຫຼື ບໍ່ (ໜ້າ 151). ຖ້າພົບພໍ້ອາການເຫຼົ່ານີ້, ຈົ່ງໃຫ້ແອນໂອຍດື່ມນົມແມ່ ໃຫ້ຫຼາຍໆເພື່ອແກ້ອາການຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ (ໜ້າ 152).

3. ອາການຊັກ (ເບິ່ງໜ້າ 178): ຖ້າແອນໂອຍມີໄຂ້ນຳຄວນປິ່ນປົວຕາມທີ່ໄດ້ກ່າວມານັ້ນ. ຈົ່ງຢ່າລືມກວດເບິ່ງວ່າແອນໂອຍຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຫຼືບໍ່? ອາການຊັກທີ່ເລີ່ມມີມາຕັ້ງແຕ່ມີເກີດທຳອິດອາດຈະມີສາຍເຫດມາຈາກສະໝອງໄດ້ຮັບການກະທົບກະເທືອນ ໃນເວລາເກີດ. ຖ້າເລີ່ມຊັກຫຼາຍໆມື້ ຫຼັງຈາກເກີດຈົ່ງກວດກາເບິ່ງໃຫ້ດີໆວ່າແມ່ນອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍັກ (ໜ້າ 182) ຫຼື ພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185) ຫຼືບໍ່?

4. ການທົນນຳໜັກຂອງແອນໂອຍບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ: ໃນຊ່ວງເວລາຫຼາຍໆມື້ທຳອິດຫຼັງເກີດແອນໂອຍສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຈະມີນ້ຳໜັກລົດລົງເລັກໜ້ອຍຂຶ້ນຖືວ່າເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ຫຼັງຈາກອາທິດທຳອິດແອນໂອຍທີ່ສົມບູນຈະມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນອາທິດລະ 200 ກຼາມ. ພາຍໃນ 2 ອາທິດ, ແອນໂອຍທີ່ສົມບູນຄວນມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນໜຶ່ງເທົ່າຕົວຂອງນ້ຳໜັກຕອນເກີດທຳອິດ. ຖ້າແອນໂອຍນ້ຳໜັກ ບໍ່ເພີ່ມ ຫຼື ນ້ຳໜັກລົດລົງ ສະແດງວ່າແອນໂອຍມີອາການຜິດປົກກະຕິ. ຄວນກວດກາ ຫຼື ສອບຖາມເບິ່ງວ່າ ຕອນເກີດໃໝ່ໆນັ້ນ ແອນໂອຍມີສຸຂະພາບສົມບູນດີບໍ່? ແອນໂອຍກິນນົມດີບໍ່? ຄວນກວດເບິ່ງວ່າແອນໂອຍມີອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ບັນຫາອື່ນໆ ຫຼືບໍ່? ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກຫາສາຍເຫດຂອງບັນຫາ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນບໍ່ໄດ້ ຄວນພາແອນໂອຍໄປຫາໝໍ.



ການເຮັດໃຫ້ແອນໂອຍເອື້ອມຫຼັງຈາກການກິນນົມ.

5. ການຮາກ: ການທີ່ແອນໂອຍສົມບູນດີ ເອື້ອມ ຫຼື ເອ້ຍນັ້ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ (ນັ້ນແມ່ນເປັນການເອື້ອມເອົາລົມທີ່ແອນໂອຍໄດ້ກິນລົງໄປໃນເວລາປ້ອນນົມ). ຈົ່ງຊ່ວຍແອນໂອຍເອົາລົມອອກຈາກທ້ອງໂດຍການອຸ້ມພາດປ່າ ແລະ ລູບຫຼັງຄ່ອຍໆ ຄືດັ່ງໃນຮູບ.

ແຕ່ຫຼັງຈາກກິນນົມແລ້ວ, ຖ້າແອນໂອຍຮາກໃນເວລາທີ່ວາງລົງ, ຄວນຈັບແອນໂອຍນັ່ງຈັກປິດໜຶ່ງເສຍກ່ອນ ຫຼັງຈາກກິນນົມທຸກເທື່ອ.

ຖ້າແອນໂອຍຮາກຢ່າງແຮງ ຫຼື ຮາກອອກຫຼາຍໆ ແລະ ຖິ້ງຈົນເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກເລີ່ມລົດລົງ ຫຼື ຂາດນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ ສະແດງວ່າ ແອນໂອຍເຈັບປ່ວຍ. ຖ້າແອນໂອຍຖອກທ້ອງນຳກໍອາດຈະແມ່ນຕິດເຊື້ອພະຍາດໃນລຳໄສ້ (ເບິ່ງໜ້າ 157). ການຕິດເຊື້ອແບກທິເຣັຍໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 275), ພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185) ແລະ ອາການຕິດເຊື້ອອື່ນໆ ກໍອາດເປັນສາຍເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ແອນໂອຍຮາກໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຖ້າແອນໂອຍຮາກອອກມາເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ເປັນສີຂຽວ ສະແດງວ່າລຳໄສ້ອາດຕັນ (ໜ້າ 94), ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ຖ້າທ້ອງຂອງແອນໂອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ຖ່າຍ ຕ້ອງພາແອນໂອຍໄປຫາໝໍທັນທີ.

6. ແອນໂອຍບໍ່ກິນນົມ ຫຼື ບໍ່ຢາກດື່ມນົມ: ຖ້າຫາກກາຍ 4 ຊົ່ວໂມງໄປແລ້ວ ແອນໂອຍຍັງບໍ່ກິນນົມນັ້ນເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍ - ໂດຍສະເພາະແລ້ວຖ້າແອນໂອຍມີອາການງ້ວງນອນ ຫຼື ມີອາການເຈັບປ່ວຍ, ຮ້ອງໄທ້ ຫຼື ດິ່ນຜິດປົກກະຕິ. ມີເຊື້ອພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ເປັນສາຍເຫດໃຫ້ເກີດບັນດາ ອາການທີ່ກ່າວມານັ້ນ, ແຕ່ສາຍເຫດທີ່ມັກພົບເຫັນ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດໃນຊ່ວງເວລາ 2 ອາທິດທຳອິດຂອງການເກີດແມ່ນ ການຕິດເຊື້ອແບກທິເຣັຍໃນເລືອດ (ເບິ່ງຕໍ່ຢູ່ໜ້າ 275) ແລະ ພະຍາດບາດທະຍັກ (ໜ້າ 182).

ຫາກແອນໂອຍເຊົາກິນນົມໃນໄລຍະເວລາ 2 – 5 ມື້ ທຳອິດຫຼັງຈາກເກີດນັ້ນ ອາດຈະຕິດເຊື້ອແບກທິເຣັຍໃນເລືອດ.
ຫາກແອນໂອຍເຊົາກິນນົມໃນໄລຍະເວລາ 5 – 15 ມື້ ທຳອິດຫຼັງຈາກເກີດນັ້ນ ອາດຈະເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ.

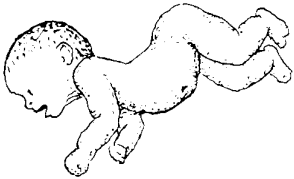
ຖ້າແອນ້ອຍເຊົາກິນນົມ ຫຼື ເບິ່ງຄືມີອາການເຈັບປ່ວຍ:

ຈົ່ງກວດເບິ່ງແອນ້ອຍຢ່າງລະອຽດ ແລະ ຮອບຄອບດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ໃນບົດທີ 3. ໂດຍສະເພາະຈົ່ງກວດເບິ່ງສິ່ງຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້:

- ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງວ່າແອນ້ອຍຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ບໍ່? ຖ້າມີອາການຕົ້ນຕັ້ງ ໃຫ້ດູດຂົ້ມກອກຄືຮູບໃນໜ້າທີ 164. ມີອາການຫາຍໃຈຕຶງ (ຫຼາຍກວ່າ 50 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ), ຕົນຕົວມີສີຂຽວຊ້າ, ການຫາຍໃຈມີສຽງກົດກາດ ແລະ ຜິວໜັງທີ່ຢູ່ລະຫວ່າງກະດູກຂ້າງຫຼຸບເຂົ້າທຸກໆຄັ້ງທີ່ຫາຍໃຈ ນັ້ນ ເປັນອາການຂອງພະຍາດປອດອັກເສບປອດບວມ (ໜ້າ 171). ແອນ້ອຍທີ່ເປັນປອດບວມມັກຈະບໍ່ໂອ, ບາງເທື່ອບໍ່ມີອາການຕ່າງໆຂອງພະຍາດປອດບວມປະກົດໃຫ້ເຫັນເລີຍ. ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າແອນ້ອຍເປັນພະຍາດປອດອັກເສບ, ຄວນປະຕິບັດການປິ່ນປົວຄືດຽວກັນກັບການປິ່ນປົວເຊື້ອແບກທີເຣັຍໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 275).
- ກວດເບິ່ງສີຜິວຂອງແອນ້ອຍ: ຖ້າຮິມສົບ ຫຼື ໜ້າເປັນສີຂຽວຊ້າ ສະແດງວ່າແອນ້ອຍອາດຈະເປັນພະຍາດປອດບວມ ຫຼື ພະຍາດຫົວໃຈ ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆ ທີ່ເປັນມາແຕ່ກຳເນີດ.
- ຖ້າໃບໜ້າ ແລະ ຕາຂາວຂອງແອນ້ອຍເລີ່ມເປັນສີເຫຼືອງໃນມື້ທຳອິດທີ່ເກີດ ຫຼື ຫຼັງຈາກວັນທີ 5 ຂອງການເກີດສະແດງວ່າເປັນບັນຫາໜັກ, ຄວນພາໄປຫາແພດ. ການທີ່ແອນ້ອຍມີຕົນຕົວເຫຼືອງແດ່ໃນໄລຍະ 2 – 5 ມື້ທຳອິດຂອງການເກີດມັກຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຄວນໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນົມແມ່ຫຼາຍໆ, ແລະ ຖ້າແອນ້ອຍບໍ່ດູດກິນເອງກໍຄວນປ້ອນນົມແມ່ໂດຍໃຊ້ບ່ວງ. ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມອອກໃຫ້ໝົດ ແລະ ໃຫ້ແອນ້ອຍຢູ່ໄກ້ປ່ອງຢ້ຽມບ່ອນທີ່ມີແສງແດດ (ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຕົນຕົວແອນ້ອຍຕາກແດດ).
- ຈັບເບິ່ງຂະມ່ອມຂອງແອນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 9):



ຂໍ້ສໍາຄັນ: ຖ້າແອນ້ອຍເປັນພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ແລະ ມີອາການຂາດນໍ້າ ພ້ອມດຽວກັນ ຂະມ່ອມອາດຈະເບິ່ງຄືວ່າປົກກະຕິດີ. ຄວນກວດເບິ່ງອາການອື່ນໆຂອງທັງອາການຂາດນໍ້າ (ໜ້າ 151) ແລະ ອາການຂອງພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185).



- ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການສະແດງສີໜ້າຂອງແອນ້ອຍ: ຖ້າແອນ້ອຍຕົວແຂງ ແລະ/ຫຼື ມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ນັ້ນສະແດງວ່າແອນ້ອຍອາດຈະເປັນອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍົກ, ເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ຫຼື ການທີ່ສະໝອງມີການກະທົບກະທ້ອນໃນເວລາເກີດ ຫຼື ເປັນໄຂ້. ຖ້າກ້າມຊີ້ນຕາມໃບໜ້າ ແລະ ຕົນຕົວຂອງແອນ້ອຍມີ ອາການຫົດຕຶງໃນເວລາທີ່ຖືກຈັບປາຍ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍນັ້ນອາດຈະ ເປັນອາການຂອງພະຍາດບາດທະຍົກໄດ້. ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າຄາງກະ ໂຕຂອງແອນ້ອຍແຂງ ຫຼື ບໍ່? ແລະ ໃຫ້ກວດເບິ່ງການຕອບ ສະໜອງຂອງຫົວເຂົ້າ (ໜ້າ 183).

ຖ້າຕາຂອງແອນໂອຍເທັງຕິງໄປມາ ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວຢ່າງງຽບງຽມໃນເວລາຊັກດື່ນຢ່າງແຮງນັ້ນ ແອນໂອຍອາດຈະບໍ່ເປັນພະຍາດບາດທະຍັກ. ອາການຊັກແບບນີ້ອາດມີສາຍເຫດມາຈາກພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ, ແຕ່ວ່າ ອາການຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ໄຂ້ຂຶ້ນສູງມັກຈະເປັນສາຍເຫດທີ່ພົບພໍ້ເລື້ອຍໆກວ່າ. ທ່ານສາມາດຍຸທົວຂອງແອນໂອຍໃຫ້ກົມມາຢູ່ລະຫວ່າງຫົວເຂົ້າຂອງລາວໄດ້ບໍ່? ຖ້າໂຕແອນໂອຍແຂງຫຼາຍຈົນກົມບໍ່ໄດ້ ແລະ ແອນໂອຍຮ້ອງໃຫ້ດ້ວຍຄວາມເຈັບປວດເມື່ອກົມຫົວລົງສະແດງວ່າແອນໂອຍອາດຈະເປັນພະຍາດເຍື່ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ (ໜ້າ 185).

- ຈົ່ງກວດເບິ່ງອາການຕິດເຊື້ອໂລກແບກທິເຣຍໃນເລືອດ.

ອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດແບກທິເຣຍໃນເລືອດ(ອາການຊຶມເຊື້ອໃນເລືອດ)

ແອນໂອຍເກີດໃໝ່ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້ດີ. ສະນັ້ນເຊື້ອແບກທິເຣຍທີ່ເຂົ້າມາທາງຜິວໜັງ ຫຼື ສາຍບີຂອງແອນໂອຍເວລາເກີດ ມັກຈະເຂົ້າໄປໃນເລືອດ ແລະ ແຜ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ. ໂດຍໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ 1 ຫາ 2 ມື້ເທົ່ານັ້ນ. ຍ້ອນຂັ້ນຕອນການແຜ່ຂະຫຍາຍໃຊ້ເວລາສັ້ນ, ອາການຕິດເຊື້ອພະຍາດແບກທິເຣຍໃນເລືອດ(ຫຼື ອາການຊຶມເຊື້ອໃນເລືອດ) ຈຶ່ງມັກເກີດເລື້ອຍໆ ຫຼັງຈາກແອນໂອຍພົບໄດ້ 2 ມື້.

ອາການ:

ອາການທີ່ສະແດງອອກສໍາລັບແອນໂອຍເກີດໃໝ່ນັ້ນແຕກຕ່າງກັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸແກ່ແລ້ວ. ໃນແອນໂອຍເກີດໃໝ່ອາການເຈັບເປັນເກືອບທຸກຢ່າງ ອາດມີສາຍເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອໃນເລືອດຢ່າງຮຸນແຮງໄດ້. ອາການອາດຈະປະກົດຂຶ້ນດັ່ງນີ້:

- ແອນໂອຍບໍ່ຢາກກິນນົມ
- ມີອາການງ່ວງນອນ (ງ່ວງຊຶມ)
- ຈິດມ້ານຫຼາຍ (ພະຍາດເລືອດຈາງ)
- ຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງ
- ມີໄຂ້ ຫຼື ອຸນຫະພູມຕໍ່າ (ຕໍ່າກວ່າ 35°C)
- ທ້ອງເບ້າ (ທ້ອງໃຄ່)
- ຜິວເຫຼືອງ (Jaundice)
- ມີອາການຊັກ convulsions
- ຜິວໜັງປຽນເປັນສີຂຽວຊໍາບາງເວລາ


ແຕ່ລະອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຈາກສາຍເຫດອື່ນທີ່ບໍ່ແມ່ນການຕິດເຊື້ອໃນເລືອດ. ແຕ່ຖ້າແອນໂອຍມີອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍໆອັນພ້ອມກັນສະແດງວ່າແອນໂອຍມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອໃນເລືອດຫຼາຍກວ່າ.

ແອນໂອຍເກີດໃໝ່ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງມີໄຂ້ສະເໝີໄປ ເມື່ອມີອາການຕິດເຊື້ອທີ່ຮຸນແຮງອຸນນະພູມອາດຈະສູງ, ຕໍ່າ ຫຼື ບຶກກະຕິກໍເປັນໄດ້.

ວິທີການຮັກສາເມື່ອທ່ານສົງໄສວ່າ ແອນໂອຍເປັນພະຍາດຕິດເຊື້ອແບກທິເຣຍໃນເລືອດ:

- ຈົ່ງສັກຢາອໍາປິຊີລິນ 50 ມິລິກຼາມ (ໜ້າ 352) ຕໍ່ນໍ້າໜັກ 1 ກິໂລກຼາມ ຂອງແອນໂອຍ (ຕົວຢ່າງ: ຖ້າແອນໂອຍມີນໍ້າໜັກ 1 ກິໂລ ກໍໃຫ້ສັກຢາອໍາປິຊີລິນ 50 ມິລິກຼາມ, ແລະ ຖ້າໜັກ 2 ກິໂລກຼາມ ກໍໃຫ້ສັກ 100 ມິລິກຼາມ, ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ). ໃຫ້ສັກ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ສໍາລັບແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ອາທິດ, ແລະ ໃຫ້ສັກ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ ສໍາລັບແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ອາທິດ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ຊ່າງກະຂະໜາດຂອງຢາທີ່ຈະສັກໃຫ້ແອນໂອຍ, ກໍໃຫ້ສັກຢາອໍາປິຊີລິນໃນປະລິມານສະເລ່ຍ 150 ມິລິກຼາມ. ຫຼື ສັກຢາເປນິຊີລິນ ຊະນິດ ຄຼິດສ໌ຕໍໂລ (250 000 ໜ່ວຍ) ສາມຄັ້ງຕໍ່ມື້ (ເບິ່ງໜ້າ 352).
- ຄວບຄູ່ກັນກັບຢາອໍາປິຊີລິນ ກໍໃຫ້ໃຊ້ຢາຊັງຕາມິຊິນ 5 ມິລິກຼາມ ຕໍ່ນໍ້າໜັກ 1 ກິໂລກຼາມ ຂອງແອນໂອຍ ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ອາທິດ. ໃຫ້ສັກ 7.5 ມິລິກຼາມ (ເຈັດມິລິກຼາມເຄິ່ງ) ຕໍ່ນໍ້າໜັກ 1 ກິໂລກຼາມ ຂອງແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ອາທິດ. ໃຫ້ໃຊ້ຢາ ຊັງຕາມິຊິນ ພຽງໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ຊ່າງກະຂະໜາດຂອງຢາທີ່ຈະສັກໃຫ້ແອນໂອຍ, ກໍໃຫ້ສັກຢາຊັງຕາມິຊິນໃນປະລິມານສະເລ່ຍ 15 ມິລິກຼາມ ສໍາລັບແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 1 ອາທິດ, ແລະ ໃຫ້ສັກ 20 ມິລິກຼາມ ສໍາລັບແອນໂອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 1 ອາທິດ.
- ຕ້ອງໃຫ້ແອນໂອຍໄດ້ຮັບອາຫານແຫຼວຢ່າງພຽງພໍ, ໃນກໍລະນີທີ່ ແອນໂອຍບໍ່ໄດ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງພຽງພໍ ຈົ່ງປ້ອນນົມແມ່ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມສໍາລັບແກ້ອາການຂາດນໍ້າໃຫ້ກັບແອນໂອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 152).
- ໃຫ້ພາໄປຫາແພດ.

ອາການຂອງການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ ໃນແອນໂອຍເກີດໃໝ່ ບາງເທື່ອກໍສັງເກດເຫັນໄດ້ຍາກເພາະມັກບໍ່ມີໄຂ້. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ພາແອນໂອຍໄປຫາແພດ ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍໃຫ້ໃຊ້ຢາອໍາປິຊີລິນ ດັ່ງທີ່ໄດ້ແນະນຳໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນ. ຊຶ່ງຢາອໍາປິຊີລິນ ເປັນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ທີ່ສຸດຊະນິດໜຶ່ງສໍາລັບແອນໂອຍ.



ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຫຼັງຈາກເກີດລູກ

ອາຫານ ແລະ ການຮັກສາອານາໄມ

ດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິບາຍມາແລ້ວໃນບົດທີ 11, ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທຸກໆແນວເທົ່າທີ່ສາມາດຫາໄດ້. ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງງົດອາຫານໃດໆ. ບັນດາ ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ ຄື: ນົມ, ເນີຍແຂງ, ໄກ່, ໄຂ່, ປາ, ໝາກໄມ້, ຜັກ, ເຂົ້າ, ສາລີ, ຖົ່ວຕ່າງໆ. ຖ້າມີພຽງແຕ່ສາລີ ແລະ ຖົ່ວຕ່າງໆ, ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນກິນອາຫານທັງສອງປະເພດນັ້ນພ້ອມໆກັນໃນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າ. ອາຫານການກິນທີ່ມີປະໂຫຍດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍສຳລັບລູກນ້ອຍ.

ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນທີ່ຈະອາບນ້ຳໄດ້ໃນ 2 – 3 ມື້ທຳອິດຫຼັງການເກີດລູກແລ້ວ. ໃນອາທິດທຳອິດ, ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳເຊັດຕົນຕົວ ແທນການອາບນ້ຳ. ການອາບນ້ຳຫຼັງເກີດລູກບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ອັນທີ່ຈິງແລ້ວການທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ອາບນ້ຳເປັນເວລາຫຼາຍມື້ຫຼັງຈາກເກີດລູກນັ້ນ ອາດຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດຜິວໜັງໄດ້ ແລະ ແອນ້ອຍກໍອາດຈະຕິດເຊື້ອນຳອີກ.

ພາຍຫຼັງການເກີດລູກເປັນຕົ້ນມາ ຜູ້ເປັນແມ່ຄວນຈະ:

ກິນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດ

ແລະ

ອາບນ້ຳຕາມປົກກະຕິ



ເປັນໄຂ້ພາຍຫຼັງເກີດລູກ (ການຕິດເຊື້ອຫຼັງເກີດລູກ, ຊ່ອງຄອດຕິດເຊື້ອ):

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຈະເປັນໄຂ້ ແລະ ມີອາການຕິດເຊື້ອພາຍຫຼັງເກີດລູກ ຊຶ່ງມັກຈະເກີດມາຈາກການທີ່ໝໍຕຳແຍບໍ່ລະມັດລະວັງທີ່ຈະຮັກສາອະນາໄມພຽງພໍໃນເວລາຊ່ວຍເກີດລູກ ຫຼື ເປັນຍ້ອນວ່າໝໍຕຳແຍແຍມີເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຜູ້ເປັນແມ່.

ອາການໄຂ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກຄື: ເປັນໄຂ້ໜາວສັ່ນ ຫຼື ໄຂ້ຮ້ອນ, ເຈັບຫົວ ຫຼື ເຈັບແອວບາງຄັ້ງກໍເຈັບທ້ອງ ແລະ ລົງຂາວທີ່ມີກິ່ນເໝັນອອກທາງຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງອາດຈະມີເລືອດປົນດ້ວຍ.

ການປິ່ນປົວ:

ການຮັກສາພະຍາດຕິດເຊື້ອຫຼັງເກີດລູກແມ່ນໃຊ້ຢາ 3 ຊະນິດຄວບຄູ່ກັນ: (1) ສັກຢາອຳປິຊີລິນ – (Ampicillin) ເຊັ່ນທຳອິດໃຫ້ສັກໃນປະລິມານ 2 ກຼາມ, ສຳລັບເຂັມຕ່ຳໄປໃຫ້ສັກໃນປະລິມານ 1 ກຼາມ, ແລະ ໃຫ້ສັກ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. (2) ສັກຢາຊັງຕາມີຊິນ ໃນປະລິມານ 80 ມິລິກຼາມ ສຳລັບເຂັມທຳອິດ ແລະ 60 ມິລິກຼາມ ສຳລັບເຂັມຕ່ຳໄປ, ແລະ ໃຫ້ສັກ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ແລະ (3) ໃຫ້ກິນຢາເມໂຕຣິມິດາໂຊນ 500 ມິລິກຼາມ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ເມື່ອເຊົາໄຂ້ແລ້ວກໍຍັງໃຫ້ໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວຕໍ່ໄປອີກສອງມື້.

ການເປັນໄຂ້ພາຍຫຼັງເກີດລູກເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ຍັງບໍ່ມີອາການດີຂຶ້ນ ໃນມື້ຕໍ່ມາໃຫ້ພາໄປຫາແພດທັນທີ.

HLI Health Leadership International
Field Draft Copy

ການໃຫ້ນົມແມ່ ແລະ ການຮັກສາເຕົ້ານົມແມ່:

ການຮັກສາເຕົ້ານົມແມ່ຢ່າງດີນັ້ນເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທັງແມ່ ແລະ ແອນ້ອຍ. ຄວນໃຫ້ແອນ້ອຍໄດ້ດູດນົມແມ່ໃນມື້ທຳອິດທີ່ເກີດໂລດ. ໃນຊ່ວງທຳອິດທີ່ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນົມແມ່ນັ້ນແອນ້ອຍອາດຈະດູດກິນຫນ້າທີ່ ຫຼື ບໍ່ກໍພຽງແຕ່ອົມຊຶ່ງ. ຖ້າພົບວ່າແອນ້ອຍບໍ່ດູດນົມກໍຄວນຫາວິທີເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍດູດກິນນົມແມ່ນັ້ນ; ເພາະວ່າມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຕົ້ານົມແມ່ຂຶ້ນເຄີຍຕໍ່ການດູດນົມຂອງແອນ້ອຍ, ນໍ້ານົມກໍຈະເລີ່ມໄຫຼ ແລະ ຍັງເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫົວນົມແຕກ. ນອກນີ້ມັນຍັງຊ່ວຍຂັບໃຫ້ມົດລູກບັນຮັດ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວຂຶ້ນ. ນໍ້ານົມແມ່ທີ່ອອກມາຄັ້ງທຳອິດນັ້ນຈະມີພູມຕ້ານທານການຕິດເຊື້ອທຸກຢ່າງພ້ອມສານອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນສູງທີ່ແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ຕ້ອງການຫຼາຍທີ່ສຸດ. ນໍ້ານົມເທື່ອທຳອິດນີ້ຈະມີສີເຫຼືອງເຂັ້ມຂຸ້ນ. ນໍ້ານົມເທື່ອທຳອິດນີ້ມີປະໂຫຍດຫຼາຍຕໍ່ແອນ້ອຍ, ສະນັ້ນ

ຈົ່ງຄວນໃຫ້ແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ເລີ່ມກິນນົມແມ່ໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ຕາມທໍາມະດາແລ້ວ ນໍ້ານົມແມ່ຈະມີພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແອນ້ອຍ. ຖ້າແອນ້ອຍກິນໝົດແລ້ວມັນກໍຈະມີຂຶ້ນມາໃໝ່; ແຕ່ຖ້າແອນ້ອຍກິນບໍ່ໝົດມັນກໍຈະເລີ່ມຜະລິດໜ້ອຍລົງ. ຖ້າຫາກແອນ້ອຍເຈັບ ແລະ ກິນນົມໜ້ອຍລົງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ 2 - 3 ມື້ ນໍ້ານົມແມ່ກໍຈະໝົດໄປ. ເມື່ອແອນ້ອຍດີຂຶ້ນ ແລະ ຢາກກິນນົມຫຼາຍຄືເກົ່າແມ່ກໍຈະບໍ່ມີນໍ້ານົມໃຫ້ແອນ້ອຍໄດ້ພຽງພໍ. ເພາະສະນັ້ນ, ...

ໃນເວລາທີ່ແອນ້ອຍເຈັບ ແລະ ບໍ່ສາມາດກິນນົມໄດ້ຫຼາຍມັນສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັກສາປະລິມານການຜະລິດນໍ້ານົມໄວ້ໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແອນ້ອຍ ໂດຍການບິບນໍ້ານົມອອກດ້ວຍມືຈົນກວ່າແອນ້ອຍຈະດີຂຶ້ນ ແລະ ກັບມາກິນນົມໄດ້ເໝືອນເດີມ.

ວິທີການບິບນໍ້ານົມອອກ:

ຈັບເຕົ້ານົມຊ້ອນຂ້າງໄປທາງຫຼັງ, ຄືດັ່ງຮູບນີ້

ແລ້ວເລື່ອນມືໄປຂ້າງໜ້າພ້ອມ

ແລະ ສຸດທ້າຍກໍບິບນໍ້ານົມອອກຈາກຫົວນົມ.



ເຫຼດຜົນອີກຢ່າງໜຶ່ງທີ່ຄວນບິບນໍ້ານົມອອກເມື່ອແອນ້ອຍເຊົາກິນນົມແມ່ນັ້ນ ກໍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຕົ້ານົມເບັງເກີນໄປ. ເພາະວ່າການທີ່ເຕົ້ານົມນັ້ນເບັງເກີນໄປ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ ແລະ ນົມທີ່ເບັງເກີນໄປຈົນເຈັບປວດນັ້ນ ມັກຈະເປັນຜົນໜອງໄດ້ງ່າຍ. ອີກປະການໜຶ່ງນົມທີ່ເບັງເກີນໄປອາດເຮັດໃຫ້ແອນ້ອຍດູດນົມໄດ້ຍາກ.

ເມື່ອແອນ້ອຍເກີດໃໝ່ອ່ອນແອຈົນບໍ່ສາມາດກິນນົມແມ່ໄດ້, ແມ່ຄວນບິບນົມໃສ່ປ່ວງ ຫຼື ຢອດແລ້ວປ້ອນ ຫຼື ຢອດໃສ່ປາກໃຫ້ລູກກິນ.

ຈົ່ງຮັກສາອະນາໄມເຕົ້ານົມສະເໝີ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມຄວນເຊັດດ້ວຍຜ້າທີ່ຈຸບນໍ້າສະອາດ. ຢ່າໃຊ້ສະບູລ້າງຫົວນົມດູຫຼາຍເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມແຕກ ເຈັບປວດ ແລະ ຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້.

ຫົວນົມເຈັບປວດ ຫຼື ແຕກ:

ຫົວນົມເຈັບອາດເປັນເພາະວ່າໃນເວລາໃຫ້ນົມແອນ້ອຍນັ້ນ ແອນ້ອຍດູດ ຫຼື ກັດຫົວນົມ ແທນທີ່ຈະດູດທັງໝົດຫົວນົມ ແລະ ຂວັນນົມເຂົ້າໄປໃນປາກ.

ການປິ່ນປົວ:

ເຖິງວ່າຈະມີອາການເຈັບປວດປານໃດກໍ່ຕາມກໍ່ຄວນໃຫ້ລູກດູດນົມຕໍ່ໄປ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຄວາມເຈັບປວດຄວນໃຫ້ນົມແອນ້ອຍເລື້ອຍໆຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງແອນ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ເລີ່ມດ້ວຍການໃຫ້ແອນ້ອຍດູດເບື້ອງທີ່ເຈັບບໍ່ຫຼາຍນັ້ນກ່ອນຊຶ່ງການປ່ຽນຂ້າງນົມໃຫ້ລູກກິນໃນແຕ່ລະຄັ້ງກໍ່ສາມາດບັນເທົາອາການເຈັບໄດ້. ໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນົມກໍ່ຄວນຈະໃຫ້ດູດໝົດທັງສ່ວນຂອງຫົວນົມ. ຫຼັງຈາກທີ່ແອນ້ອຍອີ່ມນົມແລ້ວໃຫ້ບິບເອົານົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃຫ້ທົ່ວຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ປະໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງແລ້ວຈິ່ງປິດໄວ້. ການທານນົມນີ້ຈະຊ່ວຍຮັກສາອາການເຈັບໄດ້. ຄວນຈະໃຫ້ແອນ້ອຍເຊົາກິນນົມໃນກໍລະນີທີ່ ມີໜອງ ຫຼື ເລືອດຊຶມອອກມາຫຼາຍທາງຫົວນົມ. ໃນກໍລະນີນີ້ຄວນບິບເອົານົມອອກດ້ວຍມືຈົນກວ່າຈະເຊົາ.

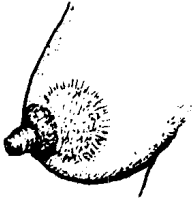


ເຕົ້ານົມເປັນຝີ (ການຕິດເຊື້ອທີ່ເຕົ້ານົມ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ):

ການທີ່ເຕົ້ານົມເປັນຝີ ຫຼື ຕິດເຊື້ອນັ້ນອາດຈະມີສາຍເຫດມາຈາກການເຈັບເຕົ້ານົມ ຫຼື ຫົວນົມທີ່ແຕກ.

ອາການ:

- ສ່ວນໜຶ່ງຂອງເຕົ້ານົມຈະຮ້ອນມີສີແດງ, ໃຄ່ບວມ ແລະ ເຈັບຫຼາຍ.
- ມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ຫຼື ໄຂ້ໜາວ.
- ຕ່ອມນຳຢາງເຫຼືອງກ້ອງຊິແຮ້ມັກຈະໃຄ່ບວມດ້ວຍ.
- ບາງເທື່ອຝີທີ່ເປັນຫຼາຍໆນັ້ນຈະແຕກ ແລະມີໜອງໄຫຼອອກມາ.



ການຮັກສາ:

- ໃຫ້ແອນ້ອຍກິນນົມຈາກເຕົ້າທີ່ເປັນຝີຕໍ່ໄປ ຫຼື ບິບນຳນົມອອກດ້ວຍມືແລ້ວບ້ອນໃຫ້ລູກກິນ ອັນນີ້ແລ້ວແຕ່ວິທີໃດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບໜ້ອຍກ່ອນກັນ.
- ພັກສ່ອນໃຫ້ຫຼາຍ ແລະ ກິນອາຫານປະເພດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຮ້ອນຂົ່ມນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ 15 ນາທີ ກ່ອນການໃຫ້ນົມແອນ້ອຍແຕ່ລະຄັ້ງ. ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າເຢັນຂົ່ມນົມທີ່ເຈັບນັ້ນເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບໃນຄະນະທີ່ໃຫ້ນົມແອນ້ອຍ.
- ໃຫ້ບິບນວດນົມຂ້າງທີ່ເຈັບນັ້ນເບົາໆ ໃນຄະນະທີ່ແອນ້ອຍກຳລັງກິນນົມນັ້ນ.
- ກິນຢາອາເຊຕາມິນໂນເຟັນ (ໜ້າ 379) ເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບ.
- ໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ ເຊັ່ນ: ດີໂຄຼແຊກຊິລິນ ຊຶ່ງເປັນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ດີທີ່ສຸດຊະນິດໜຶ່ງ (ໜ້າ 350). ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານ 500 ມິລິກຳມ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້ເຕັມ. ນອກຈາກຢາຊະນິດນີ້ແລ້ວ ຢາເປນີຊິລິນ (ໜ້າ 350), ຢາອຳປິຊິລິນ (ໜ້າ 352) ຫຼື ຢາເອຣີໂຕຼມີຊິນ (ໜ້າ 354) ກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຄືກັນ.

ການປ້ອງກັນ:

- ຮັກສາຫົວນົມບໍ່ໃຫ້ແຕກ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ) ແລະ ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ເບິ່ງເກີນໄປ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

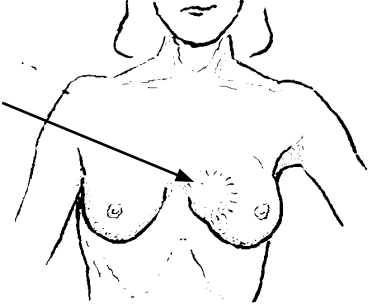
ການມີກ້ອນກະດັນທີ່ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດຢູ່ໃນນົມແມ່ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນຊ່ວງ
 ໃຫ້ລູກກິນນົມນັ້ນ ອາດຈະເປັນຜົນໜອງໃນນົມ (ນົມຕິດເຊື້ອ).
 ແຕ່ການມີກ້ອນກະດັນທີ່ບໍ່ເຈັບປວດໃນນົມນັ້ນ ອາດຈະເປັນມະເຮັງ ຫຼື ຖົງນ້ຳກໍ່ໄດ້.

ມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວແມ່ນມັກຈະມີກ້ອນກະດັນຢູ່ໃນນົມຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ຊຶ່ງກ້ອນເຫຼົ່ານີ້ຈະມີຫຼາກຫຼາຍຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ. ພວກມັນຈະອ່ອນນຸ່ມໃນຊ່ວງທີ່ປະຈຳເດືອນມາ. ແຕ່ບາງເທື່ອກ້ອນກະດັນເຫຼົ່ານັ້ນຍັງຢູ່ ແລະ ບໍ່ມີການປ່ຽນແປງຮູບລັກສະນະແຕ່ຢາກໃດ ຊຶ່ງນັ້ນມັນອາດຈະເປັນອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງເຕົ້ານົມກໍ່ເປັນໄດ້. ການປົນປົວຈະໄດ້ຜົນຫຼືບໍ່ນັ້ນຂຶ້ນຢູ່ກັບການສັງເກດເຫັນອາການເບື້ອງຕົ້ນຂອງມັນໄດ້ໄວສຳໃດ ແລະ ໄປຫາແພດໄດ້ໄວພຽງໃດ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ.

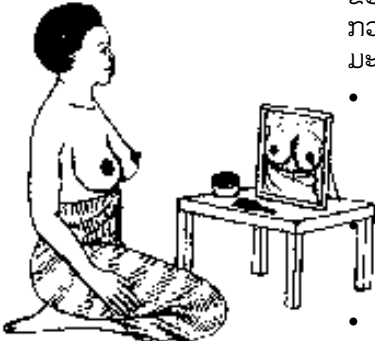
ອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງເຕົ້ານົມ:

- ຜູ້ຍິງອາດຈະສັງເກດເຫັນກ້ອນກະດັນທີ່ຄ່ອຍໆໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ ໃນນົມຂອງຕົນເອງໄດ້ ໃນເວລາກວດກາເບິ່ງເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ (ເບິ່ງຮູບຂ້າງລຸ່ມ).
- ຫຼື ເຕົ້ານົມອາດມີຮອຍໄປ ຫຼື ຫູບທີ່ຜິດປົກກະຕິ - ຫຼື ມີຜິວເປັນມະຕູດມະຕູດຄືກັນກັບເປື້ອກ ໝາກກຸ້ງ.
- ມັກຈະມີຕອມນຳຢາງເຫຼືອງໃຫຍ່ຢູ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ຊຶ່ງອາດຈະເຈັບ ຫຼື ບໍ່ເຈັບກໍ່ໄດ້.
- ນົມທີ່ບໍ່ດີຄັກອາດຈະມີສີແດງ ແລະ ເຈັບປວດ.
- ມີຂອງແຫຼວໄຫຼອອກມາຈາກທົວນົມຢ່າງຜິດປົກກະຕິ.
- ໃນຕອນທຳອິດມັນຈະບໍ່ເຈັບປວດ ຫຼື ຮ້ອນ ແຕ່ວ່າດົນໄປມັນອາດຈະເຈັບປວດໄດ້.



ວິທີກວດການົມດ້ວຍຕົນເອງ:

ຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນຄວນຮູ້ວິທີການກວດນົມຂອງຕົນເອງເພື່ອຊອກຫາອາການຂອງພະຍາດມະເຮັງ, ຢ່າງນ້ອຍເດືອນລະເທື່ອ. ເວລາທີ່ເໝາະສົມໃນການກວດນົມຄວນເປັນມື້ທີ 10 ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນມາ. ໃນການກວດກາຫາມະເຮັງເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງນັ້ນຄວນປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:



- ໃຊ້ແວ່ນແຍງເບິ່ງນົມທັງສອງເບື້ອງຂອງຕົນໃຫ້ລະອຽດ ເພື່ອຊອກຫາຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງຂອງນົມທັງສອງຂ້າງ. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຊອກເບິ່ງອາການຜິດປົກກະຕິໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງນັ້ນວ່າມີຫຼືບໍ່. ນອນໂດຍໃຊ້ໝອນ ຫຼື ຜ້າຫົວຮອງຫຼັງ ແລະ ໃຊ້ມືຈັບຄຳນົມເບິ່ງ, ກົດນຽນນົມ ແລະ ຂົ່ມໄປມາດ້ວຍນິ້ວມືທັງສີ່ ໂດຍເລີ່ມຈາກທົວນົມ ແລະ ເຄື່ອນໄປອ້ອມໆນົມຄ່ອຍໆຈົນເຖິງຂີ້ແຮ້.
- ບົບທົວນົມເບິ່ງວ່າມີນ້ຳ ຫຼື ຂອງແຫຼວອອກມາບໍ່. ຖ້າມີກໍ່ໃຫ້ໄປພົບແພດ.



ຖ້າທ່ານພົບກ້ອນກະດັນທີ່ກຸ້ງມື້ນ ແລະ ເວລາທີ່ຢູ່ມັນກໍ່ຈະເຄື່ອນໄປມາຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງທ່ານນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ເປັນກ້ວງໃດໆ. ແຕ່ເມື່ອພົບກ້ອນກະດັນທີ່ແຂງ, ບໍ່ມີຮູບຮ່າງທີ່ແນ່ນອນ, ບໍ່ເຈັບປວດ ແລະ ກໍ່ບໍ່ເຄື່ອນໄປໃສ່ເມື່ອຖືກເນັ້ນ ຫຼື ຍື່, ຖ້າພົບກ້ອນກະດັນແບບນີ້ຄວນໄປຫາແພດ. ຫຼາຍໆຄົນທີ່ພົບກ້ອນກະດັນທີ່ເຕົ້ານົມທີ່ບໍ່ແມ່ນມະເຮັງ ຊຶ່ງເປັນກ້ອນກະດັນທີ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍເລີຍ, ແຕ່ກໍ່ຄວນຮູ້ໄວ້ກ່ອນລ່ວງໜ້າຈຶ່ງເປັນການດີ ເພື່ອຈະປົນປົວໄດ້ຢ່າງທັນການຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມເປັນໃໝ່ໆ.

HLA Seattle
 Health Leadership
 Field Drift Corp.

ກ້ອນກະດັນ ຫຼື ເນື້ອງອກຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ

ເປັນກ້ອນກະດັນທີ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນເລື້ອຍໆຢູ່ໃນທ້ອງນ້ອຍທີ່ມັກພົບພໍ້ເລື້ອຍໆ ກໍ່ຄືການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງລູກໃນທ້ອງ ຊຶ່ງແມ່ນເລື້ອງທຳມະດາທີ່ສຸດ. ແຕ່ກ້ອນກະດັນທີ່ຜິດປົກກະຕິກໍາອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກສາຍເຫດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການທີ່ຮັ່ງໄຂ່ເບື້ອງໃດເບື້ອງໜຶ່ງມີຖົງນ້ຳ ຫຼື ເປັນກ້ອນ.
- ການທີ່ມີແອນ້ອຍເກີດຂຶ້ນນອກມົດລູກ (ມີລູກນອກພິກ).
- ມະເຮັງ.



ອາການທັງສາມຢ່າງເທິງນີ້ມັກຈະບໍ່ເຈັບປວດໃນຕອນທຳອິດ ຫຼື ອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍເລັກໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດຕາມພາຍຫຼັງ. ທັງໝົດນີ້ຈຳເປັນໃຫ້ແພດປິ່ນປົວ ຊຶ່ງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນປິ່ນປົວໂດຍການຜ່າຕັດ. ຖ້າທ່ານພົບກ້ອນກະດັນທີ່ຜິດປົກກະຕິກຳລັງໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ ຄວນໄປຫາແພດ.

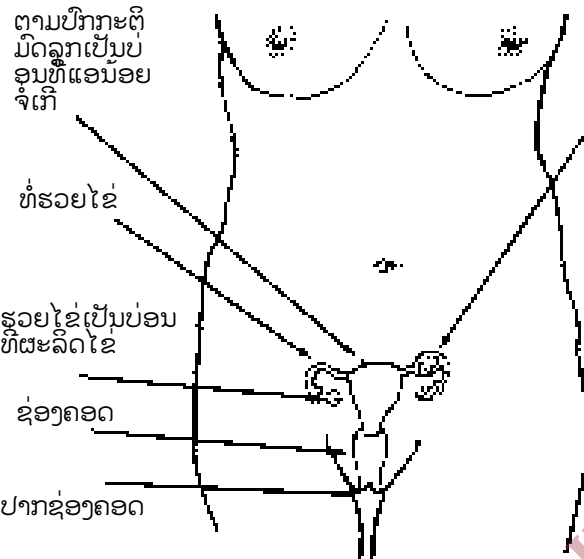
ມະເຮັງໃນມົດລູກ:

ມະເຮັງຢູ່ມົດລູກ, ປາກມົດລູກ ຫຼື ຮັ່ງໄຂ່ ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງອາຍຸກາຍ 40 ປີໄປແລ້ວ. ອາການທຳອິດມັກເລີ່ມດ້ວຍພະຍາດເລືອດຈາງ ຫຼື ເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ. ຕໍ່ມາອາດຈະສັງເກດເຫັນວ່າມີກ້ອນກະດັນທີ່ເຈັບ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.

ມີວິທີທົດສອບຫາມະເຮັງແບບພິເສດແບບໜຶ່ງ ເອີ້ນວ່າ ການທົດສອບ “ແປບ ສະແມ” (Pap Smear) ເຊິ່ງເປັນການກວດຫາຈຸລັງມະເຮັງຢູ່ຄໍມົດລູກເມື່ອມັນຫາກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນເປັນ. ຖ້າຫາກວ່າບ່ອນໃດມີການກວດສອບແບບນີ້ຢູ່ ຂໍແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກຄົນ ທີ່ມີອາຍຸ 20 ປີ ຂຶ້ນໄປນັ້ນ ໄປກວດປີລະຄັ້ງ. ຍັງມີການທົດສອບຫາມະເຮັງມົດລູກອີກແບບໜຶ່ງ ທີ່ຮຽກວ່າ “ການທົດສອບແບບສັງເກດ” ຊຶ່ງການກວດສອບແບບນີ້ແມ່ນໃຊ້ ນ້ຳສົ້ມທາໃສເນື້ອເຍື່ອຂອງປາກມົດລູກ ຖ້າຫາກເນື້ອເຍື່ອນັ້ນກາຍເປັນສີຂາວ ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ທົດສອບໃຫ້ລະອຽດອີກ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ໃຫ້ດຳເນີນການປິ່ນປົວເລີຍ.

ຖ້າຫາກໍ່ເລີ່ມມີອາການໃດໆ ທີ່ສົງໄສວ່າເປັນມະເຮັງ, ຄວນໄປພົບແພດ.

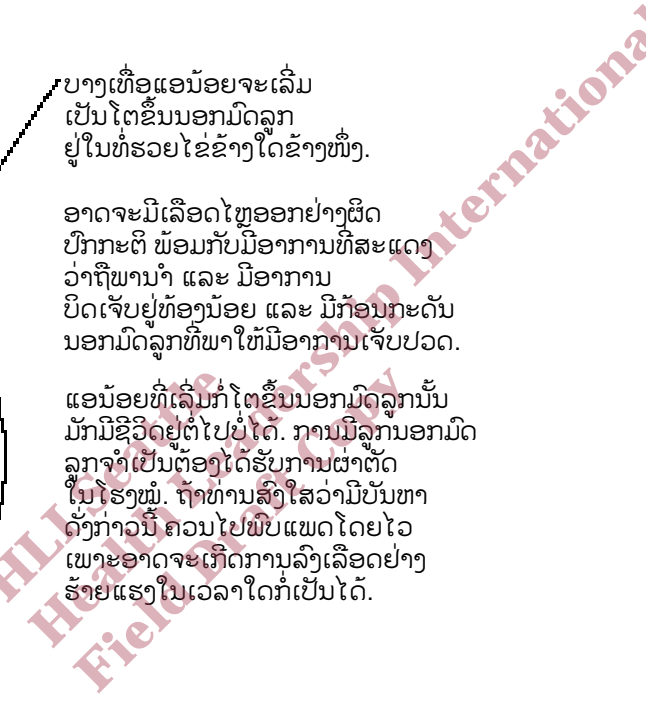
ການມີລູກນອກມົດລູກ (ມີລູກນອກພິກ):



ບາງເທື່ອແອນ້ອຍຈະເລີ່ມເປັນໂຕຂຶ້ນນອກມົດລູກຢູ່ໃນທ້ຮວຍໄຂ່ຂ້າງໜຶ່ງ.

ອາດຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ພ້ອມກັບມີອາການທີ່ສະແດງວ່າຖືພານຳ ແລະ ມີອາການບິດເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມີກ້ອນກະດັນນອກມົດລູກທີ່ພາໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ.

ແອນ້ອຍທີ່ເລີ່ມກໍ່ໂຕຂຶ້ນນອກມົດລູກນັ້ນ ມັກມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປບໍ່ໄດ້. ການມີລູກນອກມົດລູກຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດໃນໂຮງໝໍ. ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າມີບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວນໄປພົບແພດໂດຍໄວ ເພາະອາດຈະເກີດການລົງເລືອດຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນເວລາໃດກໍ່ເປັນໄດ້.



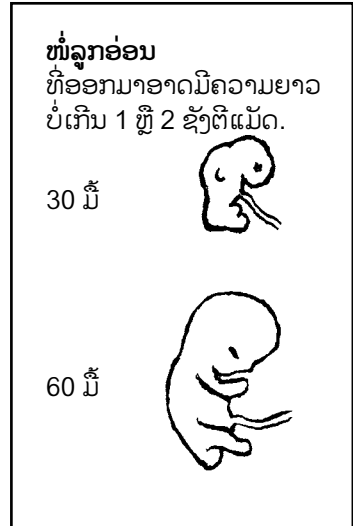
ການຫຼຸດລູກ

ການຫຼຸດລູກຄືການສູນເສຍແອນໂອຍກ່ອນທີ່ຈະເກີດອອກມາ ຊຶ່ງມັກເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະສາມເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວແອນໂອຍຈະມີຕົວຕົນທີ່ບໍ່ສົມປະກອບ ແລະ ບໍ່ສົມບູນດີ ຊຶ່ງການຫຼຸດລູກນີ້ແມ່ນວິທີການທາງທຳມະຊາດທີ່ຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວ.

ໃນຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຄີຍມີປະສົບການໃນການຫຼຸດລູກຄັ້ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ທຳມະດາແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຫຼຸດລູກເລີຍ, ພວກເຂົາອາດຄິດວ່າເລືອດທີ່ອອກມານັ້ນແມ່ນປະຈຸເດືອນທີ່ຂາດ ຫຼື ມາຊ້າ ແລ້ວກັບມາອີກແບບລົງເລືອດຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ. ຜູ້ຍິງທາກຄົນຄວນຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດຕົນເອງຫຼຸດລູກ ເພາະມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.

ຜູ້ຍິງທີ່ມີການລົງເລືອດຫຼາຍໆ ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນຂາດໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງ ອາດຈະຫຼຸດລູກໄດ້.

ການຫຼຸດລູກກໍ່ຄືກັບການເກີດລູກ ຄື ໜໍ່ລູກ ແລະ ແຮ່ຈະຕ້ອງອອກມານຳກັນ ເລືອດຈະໄຫຼອອກມາຈົນກວ່າທັງສອງຢ່າງນີ້ຈະອອກມາໝົດ.



ການປິ່ນປົວ:

ຖ້າຫຼຸດລູກໃຫ້ຜູ້ຍິງນັ້ນນອນພັກຜ່ອນ ແລະ ໃຫ້ກິນຢາແກ້ປວດ ເຊັ່ນ: ອີບູໂປຼເຟັນ (ໜ້າ 379) ຫຼື ຢາໂຄເດອິນ (ໜ້າ 383). ຖ້າມີອາການເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍຕິດຕໍ່ກັນຫຼາຍໆມື້ ໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ຄວນໄປຫາແພດເພາະອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຊຸດມິດລູກ.
- ນອນຢູ່ຕຽງຊຶ່ງຈົນກວ່າເລືອດຈະເຊົາໄຫຼ.
- ຖ້າຫາກເລືອດໄຫຼອອກຫຼາຍທີ່ສຸດໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 266.
- ຖ້າມີໄຂ້ ຫຼື ມີອາການຕິດເຊື້ອອື່ນໆແຊກເຂົ້າຄວນດຳເນີນການຮັກສາຄືກັນກັບການມີໄຂ້ຕອນເກີດລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 276).
- ຫຼັງການຫຼຸດລູກຜູ້ຍິງອາດຈະສືບຕໍ່ມີເລືອດໄຫຼອອກຈາກຊ່ອງຄອດເລັກນ້ອຍຕິດຕໍ່ກັນເປັນເວລາຫຼາຍມື້ຊຶ່ງອາການນີ້ແມ່ນຄ້າຍຄືກັບອາການເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນເອງ.
- ຫຼັງຈາກການຫຼຸດລູກນັ້ນ, ຜູ້ຍິງບໍ່ຄວນລ້າງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດສຳພັນໃດໆຢ່າງໜ້ອຍເປັນເວລາ 2 ອາທິດ ຫຼື ຈົນກວ່າການໄຫຼຂອງເລືອດຈະຢຸດ.
- ຖ້າຜູ້ຍິງທາກໃສ່ຮ່ວງ ແລະ ເກີດມີການຫຼຸດລູກ ອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງໄດ້. ຖ້າກໍລະນີດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນ ໃຫ້ໄປຫາແພດໂດຍດ່ວນ ເພື່ອໃຫ້ແພດເອົາຮ່ວງອອກ ແລະ ໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ແມ່ ແລະ ແອນໂອຍ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງ

ຄໍາແນະນຳສໍາລັບໝໍຕໍາແຍ ຫຼື ແພດອາສາ ຫຼື ທຸກໆຄົນທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ເບິ່ງແຍງແມ່ ແລະ ແອນໂອຍ:

ຜູ້ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີບັນຫາການເກີດລູກຍາກ ແລະ ເມື່ອເກີດແລ້ວກໍ່ມີບັນຫາຕ່າງໆອີກຕາມມາພາຍຫຼັງ ແລະ ແອນໂອຍກໍ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ. ຊຶ່ງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນມັກເກີດກັບຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຢູ່ຜູ້ດຽວ, ບໍ່ມີບ້ານເຮືອນຢູ່ທີ່ເໝາະສົມ, ຂາດແຄນອາຫານການກິນ, ອາຍຸໜ້ອຍ, ມີອາການເສຍຈິດ (ເປັນບ້າ), ຫຼື ເປັນແມ່ຜູ້ທີ່ກິນອາຫານບໍ່ຄົບໝູ່ ແລະ ມີລູກທີ່ເຈັບປ່ວຍຢູ່ແລ້ວ.

ໝໍຕໍາແຍ ຫຼື ແພດອາສາ, ຜູ້ອື່ນໆແມ່ນຄວນໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ມານໃຫ້ມີອາຫານກິນທີ່ສົມບູນ, ດູແລເປັນຢ່າງດີ, ສາມາດຕອບສະໜອງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາແມ່ນຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເປັນຜູ້ທີ່ ໃຫ້ກັບແມ່ ແລະ ແອນໂອຍໃນທ້ອງ.

ບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າວ່າຄວາມຕ້ອງການຈະເປັນຈິງ, ໃຫ້ພະຍາມຕໍ່ສູ້ເໝືອໄດ້ມາ.

