



# ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

## នៅពេលណាដែលត្រូវទូរ-ស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត

ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ បើសិនជាអ្នកមាន៖

- ធ្លាក់ឈាម ទឹក ឬវត្ថុតាតុរាវ ចេញពីយោនីរបស់អ្នក
- ទឹករងៃ ចេញពីយោនីរបស់អ្នក ដែលមានគុក្រិនអាក្រក់ ក្រហាយ ឬរមាស់
- ក្រពះរបស់អ្នករុំអាចទទួលអាហារ ឬទឹកបាន
- ឈឺចុករមួល ឬឈឺស្បែកនៅត្រង់ចង្កេះ
- អារម្មណ៍ហាក់ដូចជាទារករុញចុះក្រោម ឬចម្លោងខ្លួនឡើងមូលដូចបាល់
- ទារកឈប់កម្រើកខ្លួន
- អ្នកមើលឃើញតែចំណុចខ្លះៗ ឬស្រវាំងភ្នែក
- គ្រុនក្តៅ ត្រីវារាវ ឬឈឺក្បាល

## ការអ្វីៗដែលត្រូវជៀសវាង

មានការអ្វីៗខ្លះ ដែលអាចឲ្យទារករបស់អ្នករងទុកឈឺចាប់។

- ចូរកុំ៖**
- ម្សៅទឹកដោយត្រាំទឹកក្តៅ ឬប្រើអាងទឹកក្តៅ
  - ប្តូរគ្រាប់បែបរបស់សត្វគ្នា (អ្នកអាចឈឺថ្នាត់)
  - ប្រើគ្រឿងញៀន ដូចជាថ្នាំស្តីដ កញ្ឆា ឬកូកាអ៊ីន(ខូឃេន)
  - ដកដង្ហើមចូលក្រិនថ្នាំលាបផ្ទះ ឬក្រិនផ្សេងគ្រឿងសំអាតផ្ទះ
  - ប្រើថ្នាំដែលអ្នកទិញនៅតាមហាង
  - ជក់បារី ឬដកដង្ហើមចូលផ្សេងៗទៀត
  - ប្រើថ្នាំដែលផ្តល់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ដែលមិនដឹងថាអ្នក មានផ្ទៃពោះ។
  - ផឹកប៊ីដឺរ ស្រា ស្រាសុទ្ធ ឬជាតិស្រាផ្សេងទៀត
  - ការផតអិក្យូដេ ដែលមិនចាំបាច់

ត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកនិងទារករបស់អ្នកដែលកំពុងតែលូតលាស់មានសុខភាពល្អ។ បើសិនជាមានបញ្ហាផ្សេងៗអាចបានរកឃើញពីដើមដំបូង។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងធ្វើតេស្តឈាម និង ទឹកនោម(ទឹកមូត្រ) របស់អ្នក។ អ្នកអាចមានការធ្វើតេស្តពិនិត្យ(អស់ត្រាសោន) ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចឃើញទារករបស់អ្នកនៅលើផ្ទាំងកញ្ចក់ ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាម ដើម្បីរកមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្លាំងពេក (រោគទឹកនោមផ្អែម នៅពេលមានផ្ទៃ ពោះ) និងការធ្វើតេស្តពិនិត្យល្បឿនបេះដូងរបស់ទារក។

## ទារករបស់អ្នកដែលកំពុងតែលូតលាស់

ទារករបស់អ្នក កំពុងតែលូតលាស់យ៉ាងលឿន។

ត្រីមាសទីមួយ (1 – 3 ខែ)	ត្រីមាសទីពីរ (4 – 6 ខែ)	ត្រីមាសទីបី (7 – 9 ខែ)
ផ្នែករាងកាយចាប់ផ្តើមកើតឡើង ចង្កាក់បេះដូង ទម្ងន់ប្រហែលមួយអោន ហើយមានប្រវែង 3-4 អ៊ុញ	អាចស្តាប់ឮសម្លេងរបស់អ្នក ប្រែខ្លួន និង ធាក់ ទម្ងន់ 1 តោនទៅ 1 <sup>1/2</sup> តោន និង លូតលាស់ប្រវែងប្រហែលជា 12-14 អ៊ុញ	ជញ្ជក់មេដៃ ស្ថិតចាប់ផ្តើមកើត ទម្ងន់ 6-9 តោន និង លូតលាស់ ប្រវែងប្រហែលជា 20 អ៊ុញ

## អ្វីៗដែលអ្នកអាចមានអារម្មណ៍

រាងកាយរបស់អ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរ ទៅតាមការលូតលាស់របស់ទារក។ នេះគឺជាការផ្លាស់ប្តូរខ្លះៗ និងបែបបទដែលអ្នកអាចមាន អារម្មណ៍។

តើអ្វីទៅជា?	តើវាមានរបៀបដូចម្តេច?	តើខ្ញុំអាចធ្វើវាដោយរបៀបណា?
ការចាញ់កូន	អ្នកអាចរមួលពោះរបស់អ្នក និង/ឬចង់ក្អក។	បរិភោគអាហារតិចតួច។ អាហារគ្មានគ្រឿងច្រើនដូចជា នំប្រៃ ពង(មាន់/ទា) នំប៉័ងអាំង និងផ្លែឈើក្រិនអាចជួយ។
គួល់ក្តៅចុងដង្ហើម	អ្នកអាចមានការឈឺចាប់នៅពោះផ្នែក ខាងលើ និងនៅដើមទ្រូង។	បរិភោគអាហារតិចតួច ហើយជៀសវាងអាហារហ៊ីរខ្លាំង/ខ្លាញ់ច្រើន។ ស្តារវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ថាតើអ្នកអាចប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងជាតិស្ករបាន ឬយ៉ាងណា។
ឈឺខ្នង	អ្នកអាចមានការឈឺចាប់នៅខ្នងរបស់ អ្នក។	កុំឈរ ឬអង្គុយយូរពេក។ ដេកផ្សេងខ្លួនដោយដាក់ខ្នើយនៅចន្លោះជើងរបស់អ្នក។
ទល់ឈាមក	អ្នកអាចបន្ទោបង់ (BMs) ដោយមានឈាមករឹងស្អាត ហើយប្រឹងពុំចង់ចេញ។	បរិភោគអាហារមានសារធាតុសរសៃច្រើន។ ផឹកទឹកឲ្យបាន ច្រើន។ កុំលេបថ្នាំដែលជួយអ្នកឲ្យបន្ទោបង់ឈាម(BM)។
ឫសដូងបាត	អ្នកអាចមានហើមសរសៃរលាយ និងឈឺនៅចុងពោះដៀនធឺ(ផ្នែកនៃរាងកាយ-ដែលឈាម (BM) ចេញ។ វាអាច រមាស់ ឬអាចចេញឈាម។	ជៀសវាងការទល់ឈាមក និងការប្រឹងបញ្ជូនឈាមកនៅពេលបន្ទោបង់ (BM)។ ការងូតទឹកត្រាំក្តៅខ្ពស់ៗ និងការស្តីទឹកកក អាចជួយបាន។
ហើមជើង	អ្នកអាចមានទឹកច្រើន នៅក្នុងជើង និងកជើងរបស់អ្នក។	អង្គុយដោយដង្ហើមជើងឡើងខ្ពស់។ បរិភោគអាហារមានជាតិប្រូតិចតួច (អំបិល)។
អស់កម្លាំង	អ្នកអាចអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង។	សំរាកឲ្យបានច្រើន ហើយខិតខំដេកមួយស្របក់។ រកនរណាម្នាក់ឲ្យជួយអ្នកធ្វើកិច្ចការផ្ទះ។
អារម្មណ៍ប្រៃ ប្រួល	អ្នកអាចមានអារម្មណ៍រីករាយតែមួយ ភ្លែត ហើយបន្ទាប់មកបែរជាភ័យខ្លាច។	និយាយជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ស្តីអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។



# ការបរិភោគអាហារសំរាប់មនុស្សពីរនាក់

ទារករបស់អ្នកពឹងផ្អែកលើអ្នកសំរាប់អាហារ។ អ្នកនឹងត្រូវការឲ្យទ្រទ្រង់រវាង 15-35 ដោន អាស្រ័យទៅលើទំហំខ្លួនអ្នក។ សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីអាហារចំនួនប៉ុន្មានដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នក។ ចូរអានការណែនាំសំរាប់កុមារទាំងអស់។

**ធួនជាតិ:** យ៉ាងតិចណាស់ 4 (បួន) ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារទាំងនេះផ្តល់នូវថាមពលដល់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។ សាកល្បង: អង្ករសរុប ស្បៀង (cereal) អ៊ូតមៀល នំប៉័ង នំប្រៃ ប៉ាណូ និង ត័រត្យូស (tortillas) ។ ភាគច្រើនបំផុត ត្រូវធ្វើការជ្រើសរើសរបស់អ្នក ដូចជាគ្រាប់ធុញជាតិ។ ការឲ្យមតិ: នំប៉័ង 1 ចំណិតគឺមានរង្វាស់ប្រហែលជាមួយដោន។

**បន្លែ:** យ៉ាងតិចណាស់ 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារទាំងនេះផ្តល់អ្នក និងទារករបស់អ្នកនូវសារធាតុសរសៃ វីតាមីនស៊ី និងជាតិ ហ្វូឡាតអាស៊ីដ។ សាកល្បងបន្លែពណ៌បៃតងចាស់ និងពណ៌ទឹកក្រូចឆើត: ប្រកួលី ស្ពីណាច សាលាដ ការរ៉ុត និងប៉េងប៉េ។ ការឲ្យមតិ: រង្វាស់មួយកែវគឺប្រហែលជាមានទំហំប៉ុន្មានកូនបាល់កីឡាតិនីស។

**ផ្លែឈើ:** យ៉ាងតិចណាស់ 1 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារទាំងនេះផ្តល់អ្នក និងទារករបស់អ្នកនូវសារធាតុសរសៃ វីតាមីនស៊ី និងជាតិហ្វូឡាតអាស៊ីដ។ សាកល្បង: ផ្លែចេក ផ្លែមើលឡុង ផ្លែប៊ែរី ផ្លែប៉េង និងផ្លែក្រូច។

**ទឹកដោះដោ យ៉ូហ្គឺត និងឈើស្ប:** យ៉ាងតិចណាស់ 4 (បួន) ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ សាកល្បង: ទឹកដោះដោមានជាតិ ខ្លាញ់តិច ឬគ្មានជាតិខ្លាញ់ យ៉ូហ្គឺត ឈើស្ប កាដេម។ និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកមិនអាចបរិភោគ ឬមិនចូល ចិត្តរបស់ទាំងនេះទេ។ កុំបរិភោគឈើស្បទន់ៗ ដូចជា ហ្វីតា ឈើស្បពណ៌ខៀវ និងឈើស្បមិនស៊ីកាំងខ្លះៗ។ ការឲ្យមតិ: យ៉ូហ្គឺត 1 ប្រអប់កាតុង មានរង្វាស់ប្រហែលជាមួយដោន។ ឈើស្បមួយដោនមានរង្វាស់ប្រហែលជា ឈើស្បបួនបន្ទះដាក់តម្រៀបលើគ្នា។

**សាច់ សាច់មាន់ ត្រី សណែកស្អុត ពង(មាន់/ទា) និងគ្រាប់(ផ្លែឈើ):** បរិភោគ 3 ដង ឬច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ (យ៉ាងហោចណាស់ 5 ដោន)។ សាកល្បង: សាច់គ្មានខ្លាញ់ សាច់មាន់ សាច់មាន់បារាំង ពង(មាន់/ទា) សណែក សណែកបារាំង គ្រាប់(ផ្លែឈើ) និង គ្រាប់បន្លែ។ ចំណីសាច់ និងសាច់បក្សី(មាន់/ទា) ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ប្រាប់។ អំពីត្រី: កុំបរិភោគត្រីឆ្កាម ត្រីរាងដូចដាវ ត្រីស្បែក ឬ ត្រីចាស់ ដោយហេតុថាត្រីទាំងនេះមានជាតិប្រាក់ច្រើនពេក។ អ្នកអាចបរិភោគរហូតដល់ទៅ 12 ដោនក្នុងមួយអាទិត្យ នូវត្រីរាងខ្សែ ដូចជា កំពឹស ត្រីសាលម៉ុង និងត្រីឆ្កាង។ ត្រីត្រីណាអាចបាយរំពៃ(ពណ៌ស) មានជាតិប្រាក់ច្រើនជាងត្រីត្រីណាកំប៉ុង។ វាភ័យភ័យការ បរិភោគត្រីត្រីណាតែ 6 ដោនក្នុងមួយអាទិត្យ។ ការឲ្យមតិ: ការបរិភោគសាច់មួយដោន មានរង្វាស់ប្រហែលជាកំរាល់ប្រមូលហ្វី។

**បង្ក:** បរិភោគជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ប្រហែលជា 4-6 ស្លាបប្រាកាហ្វេ។ ប្រើប្រេងរាវ ដូចជាប្រេងកាណូឡា ប្រេងអូលីវ និងប្រេង ពោត។ កំរិត: ចំនួនខ្លាញ់ដុំ ដូចជាប៊ែរី និងខ្លាញ់ជ្រូក។ ការឲ្យមតិ: មួយស្លាបប្រាកាហ្វេ មានរង្វាស់ប្រហែលប៉ុន្មានកាត់ម្លូត្រាសេន។

**លេបវីតាមីន ប៊ែស៊ីនជាវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានឲ្យ។** បរិភោគសារជាតិហ្វូលេត ចំនួន 400 មីលីក្រាម (ជាវីតាមីនជួយខ្សែក្បាល និងឆ្អឹងខ្នងរបស់ទារក) សារជាតិទាំងនេះអាចទទួលបានពី ស្បៀង(ចេរណល) ផ្លែឈើ និងបន្លែ ឬជាគ្រាប់។ សារជាតិហ្វូលេត ក៏មានឈ្មោះជាសារជាតិហ្វូឡាតអាស៊ីដដែរ។

អ្នកនឹងត្រូវការកំរិតជាតិកាហ្វេ នៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។ ជាតិកាហ្វេ ជាជាតិច្នៃដែលរកឃើញនៅក្នុងកាហ្វេ តែ ទឹកក្រូចស្នា និងស៊ុកកូឡា។ កុំបរិភោគច្រើនជាង 1-2 ដងនៃកាហ្វេ ឬតែ ទឹកក្រូចស្នា 2 ដប ឬស៊ុកកូឡា 1-2 ដុំក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការឲ្យមតិ: ទឹក ក្រូចស្នា និងស៊ុកកូឡា មានកាល់ឡូរីច្រើនណាស់។ ចូរកុំបរិភោគវាជាប្រចាំថ្ងៃឡើយ។

កម្មវិធី **WIC (ស្ត្រី ទារក និងកុមារ)** អាចផ្តល់អាហារមានជីវជាតិដល់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។ អ្នកនឹងអាចជ្រើសរើស ពីការសម្រេច ជ្រើសរើសអាហារល្អៗ។ កម្មវិធី WIC អាចផ្តល់ដំណឹងអ្នកអំពីសេវាសុខភាព និងសង្គមកិច្ចនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្នុងដែរ។ សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នៅថ្ងៃនេះអំពីការទៅជួបជាមួយកម្មវិធី WIC ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធី WIC តាមលេខ **1-888-942-2229** ។

# ការហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណសាមសិប (30) នាទីមួយថ្ងៃ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ ការដើរ និងការហែលទឹក គឺជាជម្រើស ដ៏ល្អ។

ចលនាខ្លះៗ ដែលហោចាមីហ្គែល (Kegels) អាចជ្រើសរើសដុំត្រភាគ(សាច់ដុំប្រើសំរាប់បន្ទោបង់ទឹកនោម)។ ចូរប្រឹងគាប សាច់ដុំទាំងនេះ ដូចជានៅពេលដែលអ្នកបង្ហាត់ទឹកនោម(ទឹកម៉ូត្រ) ហូរចេញមក។ ប្រឹងទប់ ហើយលែងទឹកនោមឲ្យហូរចេញ រួចហើយធ្វើជាដដែលៗ ចំនួន 10 ដង។ ការនេះនឹងជួយអ្នកឲ្យប្រឹងទប់ទឹកនោមរបស់អ្នក ហើយប្រុងប្រយ័ត្នកាយរបស់អ្នក សំរាប់កំណើតទារករបស់អ្នក។

មានកិច្ចការខ្លះៗ ដែលអ្នកមិនគួរធ្វើឡើយ។ កិច្ចការទាំងនេះរួមមាន ការលេងកីឡា ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកដួល ដូចជា ការជិះស្ពែត។ អ្នកមិនគួរចាប់ផ្តើមលេងកីឡាថ្មី ឬកម្មវិធីហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លាឡើយ។



# ការថែទាំទារករបស់អ្នក

ការជាដំបូង ដែលទារករបស់អ្នកត្រូវការ គឺសារព្រះបិតុត។ ការស្រឡាញ់ផ្ទាល់ដូចច្រើន និងអ្វីៗសំរាប់បរិភោគ។ ផ្តល់ការស្រឡាញ់ផ្ទាល់ដូចច្រើនដល់ទារករបស់អ្នក ដោយការស្តាប់ប៉ះ ឱបបី ឱបផ្ទាល់ដូច និងនិយាយទៅកាន់ទារករបស់អ្នក។

ទឹកដោះ គឺជាអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់ទារករបស់អ្នក។ ទឹកដោះ:

- ជួយរក្សាទារកឲ្យមានសុខភាពល្អ
- ជួយឲ្យអ្នកមានភាពជាប់ទំនាក់ទំនង ជាមួយទារករបស់អ្នក
- គ្មានអស់ថ្លៃឡើយ
- តែងតែមានជាស្រេច- ពុំចាំបាច់កំដៅ ឬលាងដបឡើយ
- ជួយម្តាយឲ្យចុះទម្ងន់

បើសិនជាអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបំបៅដោះ សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ កម្មវិធី WIC អាចឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក និងផ្តល់ជំនួយ។ សូមទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធី WIC តាមលេខ 1-888-942-2229 ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅផ្នែក La Leche តាមលេខ 1-800- 525-3243 ។ ស្ត្រីខ្លះៗមិនអាច ឬមិនចង់បំបៅដោះកូនទេ។ វាក៏ជាការគម្មតា ទារករបស់អ្នកនឹងមិនកើត អ្វីឡើយ។