

ការថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មុនសម្រាល



3 November 2024

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រី
ពេលមានផ្ទៃពោះ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ
និងការគ្រប់គ្រងជំងឺពាក់ព័ន្ធការសម្រាល

3 November 2024

2

សំណួរ : ដូចម្តេចដែលហៅថាអាហារូបត្ថម្ភ ?



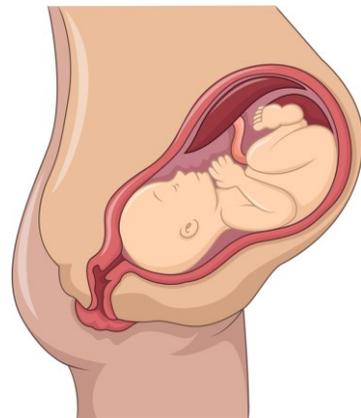
➤ និយមន័យ

អាហារូបត្ថម្ភគឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមដែលមាននៅក្នុងអាហារដែលយើងបរិភោគប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទ្រទ្រង់រាងកាយ សុខភាព និងការលូតលាស់ ។

➤ សារៈសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ



□ ជួយធ្វើឱ្យស្ត្រីមានមានសុខភាពល្អ ទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ល្អ និងការសម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



- ស្តុកថាមពលដើម្បីផលិតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ពេលសម្រាល
- ជួយឱ្យទារកដែលកើតមកមានទម្ងន់គ្រប់តាមស្តង់ដារ និងគ្រប់លក្ខណៈ
- ជួយដល់ការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត ។



➢ សារប្រយោជន៍ទទួលបានពីការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

- ទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពស្ត្រីពេលមានផ្ទៃពោះ
- ទទួលបានការអប់រំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំសុខភាពក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល



□ ទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក
៩០គ្រាប់ និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ១ដួស



- ទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការការពារ
ជំងឺតេតាណូស
- បានតាមដានពីការលូតលាស់ទារក
និងសុខភាពរបស់កូនក្នុងផ្ទៃ
- អាចរកឃើញពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់
នានាដែលអាចកើតមានឡើង ។



ដំណាក់កាលនៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

ដំណាក់កាល	សេវាកម្ម	ពេលវេលាទទួលសេវា
ដំណាក់កាលទី ១ (ការពិនិត្យផ្ទៃពោះ)	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ១	គឺមានអាយុ តិចជាង ១២ សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ២	គឺមានអាយុ ២០ ទៅ ២៤ សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ៣	គឺមានអាយុ ៣០ ទៅ ៣២ សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ៤	គឺមានអាយុ ៣៦ ទៅ ៣៨ សប្តាហ៍

➤ សារគន្លឹះសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- កើនទម្ងន់ជាមធ្យមចន្លោះពី ១១,៥ - ១៦ គីឡូក្រាម អំឡុងពេលនៃការពរពោះ ។



- សូមបរិភោគអាហារឱ្យបាន ៤ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ ដោយអាហារក្នុងមួយពេលៗ រួមមាន អាហារបីក្រុម ។



- ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីកឱ្យបានគ្រប់ចំនួន ៩០ គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងឱ្យបានគ្រប់ចំនួន ៤២ គ្រាប់ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ។



- លេបថ្នាំទម្លាក់ព្រូន (មេបង់ដាហ្សូល) ១ដូស ដើម្បីបង្ការការឆ្លងព្រូនតម្កក់ ។ លេបថ្នាំទម្លាក់ព្រូននៅក្នុងត្រីមាសទី ២ ឬទី ៣ ។



- ស្ត្រីត្រូវការពារនិងព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីទ្រទ្រង់ទារកក្នុងផ្ទៃឱ្យលូតលាស់បានល្អ និងជួយឱ្យមានកម្លាំងមាំមួនក្នុងពេលសម្រាលកូន ។



➢ ការត្រៀមជុំវិញការសម្រាល

- រៀបចំផែនការសម្រាលកូនជាមួយឆ្មប ជំនាញ នៅមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅមណ្ឌល សុខភាព ។



- ត្រៀមខ្លួនបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ពិនិត្យក្បាលដោះ ជាដើម) ។

- ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកភ្លាម នៅពេលមានសញ្ញា ឈឺពោះសម្រាលណាមួយចាប់ផ្តើម ។

- ត្រូវដឹងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ។

- ត្រៀមថវិកា មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ អ្នកថែទាំនិងអ្នកចាំផ្ទះពេល សម្រាល ឯកសារនានា និងសម្ភារផ្សេងៗសម្រាប់ ការសម្រាល ។

សូមអរគុណ!

Thank you!

