



Office: 092 373 693  
info@wrccambodia.org  
facebook.com/wrccambodia  
www.wrccambodia.org

## មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់

ស្ត្រីមានគំរូគ្រប់រូបត្រូវការសុខភាពល្អ អាហារមានជីវជាតិ ការស្រឡាញ់ ការគាំទ្រពីគ្រួសារ និង អ្នកនៅជុំវិញខ្លួនរបស់គាត់។ រួមទាំងចំណេះដឹងមួយចំនួនទៀតដូចជា អំពីការទេទាំសុខភាពមុន និង ក្រោយសំរាល ព្រមទាំងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលអាចកើតមានផងដែរ។

### ការរក្សាសុខភាពល្អក្នុងពេលមានគំរូ:

- ព្យាយាមបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់
- គេងអោយបានគ្រប់គ្រាន់ និងសំរាកនៅពេលណាដែលអ្នកអាច
- ទៅពិនិត្យសុខភាពមុនពេលឆ្លងទន្លេយ៉ាងតិចបំផុតអោយបាន៤ដងមុនពេលសំរាល
- រក្សាខ្លួនប្រាណឲ្យបានស្អាត
- អនុវត្តលំហាត់ប្រាណពង្រឹងសាច់ដុំ (លំហាត់ប្រាណតាមវិធីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ)។

### ប្រការដែលត្រូវចៀសវាង:

- ជៀសវាងការប្រើថ្នាំពេទ្យទំនើប ឬថ្នាំបុរាណ
- ហាមប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង (ផឹកស្រា)
- ជក់បារី
- ប្រើគ្រឿងញៀន
- ចៀសវាងការប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ថ្នាំសំលាប់ចែចង្រៃ ឬសារធាតុគីមីក្នុងរោងចក្រ កុំនៅជិតអ្នកដែលមានជំងឺឆ្លង ឬកុមារដែលមានកន្ទួលពេញខ្លួន។
- ព្យាយាមស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដែលធូរលុងៗ
- ជៀសវាងការពាក់ស្បែកជើងកែងខ្ពស់
- មិនត្រូវឆាងរបស់ខ្ពស់ ។

### សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ:

- ហូរឈាមពីទ្វារមាស
- ការឈឺចាប់ខ្លាំង
- គ្រុនក្តៅខ្លាំង



Office: 092 373 693  
info@wrccambodia.org  
facebook.com/wrccambodia  
www.wrccambodia.org

- ហើមមុខ
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- វិលមុខ
- ការប្រកាច់ ឬសន្លប់
- ឈឺចាប់ ឬខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ
- ធ្លាប់មានបញ្ហាកាលពីកូនមុន
- ក្មេងស្រីអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ឬស្រ្តីអាយុលើសពី៤៥ឆ្នាំ

**សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយសំរាល៖**

- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- ណែនទ្រូង
- រង្វើរវាយ(ការបង្កធាត)
- គ្រុនក្តៅ
- រងារ (ការឆ្លងធាត)
- ប្រកាច់ (ព្រាយក្រឡាភ្លើង)
- ការធ្លាក់ទឹកអិលដែលមានក្លិនមិនល្អតាមទ្វារមាស (ការឆ្លងធាត)
- លាសដោះ
- ហើមដៃ ជើង ឬហើមពេញខ្លួន
- ឈាមធំក្លិនស្អុយ។