

អនាម័យ

អនាម័យអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីធានាបាននូវសុខភាពទាំងម្តាយ និងកូន។ នេះគឺជាចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនទាក់ទងនឹងអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលទាំងនេះ៖

**អនាម័យអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖**

**ដូតទឹក ឬដូតទឹក៖** ការដូតទឹក ឬដូតទឹកជាប្រចាំមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការថែរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែវាក៏សំខាន់ផងដែរ ដែលមិនអនុញ្ញាតឱ្យទឹកក្តៅពេក ដែលអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការមានផ្ទៃពោះ។

**សម្លៀកបំពាក់ស្អាត៖** ការស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្អាតនឹងការពារការរីករាលដាលនៃបាក់តេរី និងការឆ្លងមេរោគ។

**អនាម័យជិតស្និទ្ធ៖** វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរក្សាផ្នែកជិតស្និទ្ធឱ្យស្អាត។ វាត្រូវបានណែនាំអោយប្រើសាប៊ូស្រាល និងទឹក ហើយជៀសវាងផលិតផលដែលមានក្លិនក្រអូបខ្លាំង ដែលអាចធ្វើឱ្យស្បែកងាយរលាក។

**គ្មានការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុពុល៖** ជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុពុល ដូចជាសារធាតុសម្អាតខ្លាំងដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក។

**អនាម័យក្រោយសម្រាល៖**

**អនាម័យប្រដាប់ភេទ៖** ក្រោយសម្រាលកូនហើយ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការរក្សាប្រដាប់ភេទដែលជាតំបន់ចន្លោះរន្ធកូច និងប្រដាប់ភេទឱ្យស្អាត។ ការដូតទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ និងផ្លាស់ប្តូរកន្សែងអនាម័យអាចជួយការពារការឆ្លងមេរោគ និងបង្កើនល្បឿននៃការជាសះស្បើយ។

**ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖** ប្រសិនបើអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច ត្រូវប្រាកដថាអ្នកស្លៀកពាក់សមរម្យ ហើយអ្នកហាត់ប្រាណក្នុងបរិយាកាសស្អាត ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លង។

**សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖** ការរក្សាបរិយាកាសដែលអ្នកសម្រាកឱ្យស្អាត គឺជាគន្លឹះក្នុងការការពារការឆ្លងមេរោគ។ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្អាត និងក្រណាត់ស្អាត ពេលបំបៅកូននៅពេលយប់។

**អនាម័យទារក៖** ការថែរក្សាអនាម័យទារករបស់អ្នក ដូចជាការដូតទឹកទៀងទាត់ ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទួបទារក និងការសម្អាតផ្នែកឯកជន គឺជារឿងសំខាន់ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគលើស្បែក និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

**មានផ្ទៃពោះ១០៖**

របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជាគន្លឹះក្នុងការធានាសុខភាពរបស់ម្តាយ និងការលូតលាស់របស់ទារក។ អ្នកអាចអនុវត្តគន្លឹះខាងក្រោមនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា៖

1. របបអាហារមានតុល្យភាព៖ រួមបញ្ចូលផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗជាច្រើននៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកដូចជា មង្គុត ចេក ក្រូច និងផ្លែឈើក្នុងស្រុកផ្សេងទៀត។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ ព្យាយាមទទួលបានប្រូតេអ៊ីនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ឧទាហរណ៍ពីត្រី ឬផលិតផលសណ្តែក។ យកចិត្តទុកដាក់លើគុណភាពអាហារ និងជៀសវាងអាហារនៅ ឬចម្អិនតិច ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ។
២. ផឹកទឹក៖ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាជាតិទឹក ។ ទឹកគឺចាំបាច់សម្រាប់ដំណើរការធម្មតានៃរាងកាយ និងសម្រាប់ការលូតលាស់របស់ទារក។ កំណត់ការទទួលបានកាហ្វេ និងតែ៖ ការទទួលបានជាតិកាហ្វេមិនច្រើនពេកអាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់គភ៌។ វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យកំណត់ការទទួលបានកាហ្វេ និងតែទៅកម្រិតអប្បបរមា។
3. លំហាត់ប្រាណទៀងទាត់៖ ព្យាយាមរក្សាកម្រិតនៃសកម្មភាពរាងកាយសមស្រប។ ឧទាហរណ៍ ការដើរ ឬយូហ្គាន់ភ្លាមៗអាចជួយឱ្យរាងកាយរឹងមាំ និងបង្កើនថាមពល។
4. ការទៅជួបគ្រូពេទ្យ៖ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីតាមដានរដ្ឋភាពនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក និងការថែទាំត្រឹមត្រូវ។
5. **អនាម័យ៖ រក្សាទម្លាប់អនាម័យល្អ រួមទាំងការលាងដៃញឹកញាប់ និងងូតទឹក។ ជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយអ្នកឈឺ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លង។**
6. គ្រប់គ្រងភាពតានតឹង៖ ការមានផ្ទៃពោះអាចជាពេលវេលាដ៏តានតឹង។ ព្យាយាមរកវិធីដើម្បី របៀបសម្រាក និងគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ឧទាហរណ៍តាមរយៈការធ្វើសមាធិ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬបច្ចេកទេសបន្តួរអារម្មណ៍។
7. គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានសម្រាក និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ការគេងប្រកបដោយគុណភាពមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការស្តារថាមពល និងបង្កើតរាងកាយឡើងវិញ។
8. ជំនួយគ្រួសារ៖ ទទួលបានការគាំទ្រពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ការគាំទ្រអារម្មណ៍អាចជាគន្លឹះនៃបទពិសោធន៍មានផ្ទៃពោះវិជ្ជមាន។
9. ការត្រួតពិនិត្យទម្ងន់៖ តាមដានទម្ងន់របស់អ្នកក្រោមការត្រួតពិនិត្យពីវេជ្ជបណ្ឌិត។ ការឡើងទម្ងន់គួរតែត្រូវបានគ្រប់គ្រង និងអនុលោមតាមអនុសាសន៍។
10. ការមិនទទួលបានគ្រឿងស្រវឹង និងបារី៖ គ្រឿងស្រវឹង និងបារី គួរតែត្រូវបានហាមឃាត់យ៉ាងតឹងរឹងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ពួកគេអាចមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើការវិវត្តនៃទារក។

