

ការសម្រាលនិងក្រោយការសម្រាលរួច

ពលកម្មចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលសាច់ដុំស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់បន្ទាប់ពីការសម្រាកជាទៀងទាត់។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំស្បូននីមួយៗ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាមានសំពាធវិលនៅក្នុងពោះខាងក្រោមមានរយៈពេលប្រហែល 20-30 វិនាទី។ កុំបារម្ភថាអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថាមានការកន្ត្រាក់នៃសាច់ដុំស្បូន។ បើអ្នកគ្រាន់តែដេកវាច្បាស់ជាជាប់អ្នកជាមិនខាន។ ពេលខ្លះវាកើតឡើងថា ក្នុងពេលដំណាលគ្នានឹងសម្ពាធវិលក្នុងពោះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធនៅក្នុង sacrum

អ្នកអាចដឹងពីរយៈពេលនៃការកន្ត្រាក់ស្បូនយ៉ាងប្រាកដ។ ប្រសិនបើអ្នកដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើពោះរបស់អ្នកពេលគឺនៅលើពាក់កណ្តាលខាងក្រោមនៃជញ្ជាំងពោះដែលនៅក្រោមស្បូនស្ថិតនៅ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធខ្លាំង អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាស្បូនរឹងមួយរយៈ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ កុំយល់ច្រឡំដោយការកន្ត្រាក់មិនទៀងទាត់នៃសាច់ដុំស្បូន។ ពេលខ្លះទាំងនេះលេចឡើងសូម្បីតែមួយសប្តាហ៍មុនពេលចាប់ផ្តើមពលកម្មពិតប្រាកដ។ ពួកគេត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដោយការពិតដែលថាពួកគេមកមិនទៀងទាត់។ ការទាញទឹកពីរធ្វើតាមទីមួយ ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីការសម្រាកកន្លះម៉ោង ការទាញបន្ទាប់កើតឡើងក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោង មួយទៀតបន្ទាប់ពីការសម្រាក 3 ត្រីមាស។ ដោយសារការកន្ត្រាក់មិនទៀងទាត់ទាំងនេះគ្រាន់តែជាអ្នកនាំសារនៃការចាប់ផ្តើមនៃកម្លាំងពលកម្មពិតប្រាកដជិតមកដល់ គ្រូពេទ្យធ្លាប់ហៅពួកគេថា “អ្នកនាំសារ”។

ដូច្នោះ នៅពេលដែលសាច់ដុំស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់ក្នុងចន្លោះពេលទៀងទាត់ (ការសម្រាករវាងការកន្ត្រាក់នីមួយៗ ជួនកាលមានរយៈពេល 30 នាទី សម្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ទៀត ម្ភៃនាទី សម្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ទៀតប្រហែលជា 15 នាទី) ចូរដឹងថា កម្លាំងពលកម្មកំពុងចាប់ផ្តើមហើយ ជាពិសេសថ្ងៃដ៏រុងរឿងរបស់អ្នកបានមកដល់ហើយ។ .

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាអាចមានស្ថានភាពមួយទៀតនៅពេលដែលចាំបាច់ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ក្នុងករណីដែលទឹកភ្លោះហូរចេញ។ ជួនកាលវាកើតឡើងថាថង់នៃភ្នាសជុំវិញសារធាតុរាវ amniotic គ្រែនិងទារកនៅក្នុងបែហោងផ្ទៃពោះស្បូនបានផ្ទុះឡើងដោយសារតែសម្ពាធនៃសារធាតុរាវ amniotic; ប្រហែលជាមានតែស្នាមប្រេះតូចមួយដែលទំហំនៃក្បាលមូលនឹងបង្កើតនៅក្នុងវា។ នេះគឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបង្ហូរផ្ទៃកម្មនៃសារធាតុរាវ amniotic ។ ជាធម្មតានាងមិនមានច្រើនជាង 1-2 tablespoons ។ វាក៏ជាទឹកដែលមាននៅក្នុងស៊ុតគភ៌នៅពីមុខក្បាល ដែលជាមូលហេតុដែលវាត្រូវបានគេហៅថា “ទឹកភ្លោះខាងមុខ” ។

ប្រសិនបើសារធាតុរាវ amniotic ហូរ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាសើមភ្លាមៗនៅលើភ្លៅរបស់អ្នក ស្ទើរតែដូចជាទឹកនោមខ្លះបានហូរចេញមក។ សារធាតុរាវ amniotic គឺពិតជាស្រដៀងទៅនឹងទឹកនោម; វាច្បាស់ហើយ

## មានពណ៌លឿង។

នៅពេលដែលផ្នែកមួយនៃសារធាតុរាវ amniotic ហូរចេញ ក្បាលគភ៌ចុះទៅផ្នែកខាងក្រោមនៃស្បូន ហើយបិទវា។ ផ្នែកដែលនៅសេសសល់នៃសារធាតុរាវ amniotic ដែលតាមពិតពីលើក្បាល ត្រូវបានរក្សាទុកនៅ ក្នុងស៊ុតគភ៌តាមរបៀបនេះ ហើយហូរចេញតែផ្នែកតូចៗប៉ុណ្ណោះ។ សារធាតុរាវ amniotic ទាំងអស់មិនដែល បង្ហូរទេ។ ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវទៅមន្ទីរសម្ភពភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីទឹកភ្លោះហូរចេញ? មេរោគអាចចូលទៅក្នុងស៊ុតគភ៌ តាមរយៈការបើកភ្នាសគភ៌ពីទ្វារមាស បន្ទាប់មកចូលទៅក្នុងមាត់ និងផ្លូវដង្ហើមរបស់ទារក។ ពួកគេនឹងបង្កឱ្យមាន ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនៅទីនោះ។ ដូច្នេះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងវិជ្ជាជីវៈជាប្រចាំបន្ទាប់ពីការហូរចេញនៃ ទឹកភ្លោះ។ នៅក្នុងរដ្ឋអ្នកជំងឺ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចទទួលស្គាល់ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើមរបស់ទារកបានទាន់ ពេលវេលា និងចាត់វិធានការតបតភ្លាមៗ។

នៅពេលកម្លាំងពលកម្មជិតមកដល់ លំហូរចេញនៃទឹកភ្លោះកើតឡើងជាញឹកញាប់ក្នុងស្ត្រី 20-30% ។ ទោះបីជា យ៉ាងណាក៏ដោយ វាក៏អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយផ្សេងទៀតអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ សូម្បីតែក្នុងករណី បែបនេះក៏ដោយ ចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ។

**Puerperium គឺជារយៈពេលដែលស្ត្រីជួបប្រទះប្រហែលប្រាំមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការសម្រាល។** ការផ្លាស់ប្តូរ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះបានរលត់ទៅ ហើយរាងកាយនឹងត្រលប់ទៅសភាពដើមវិញ បន្តិចម្តងៗក្នុងអំឡុងពេលប្រាំមួយខែនៃការមានផ្ទៃពោះ។

ការផ្លាស់ប្តូរដែលកំពុងបន្តអាចត្រូវបានបែងចែកជាបីក្រុម៖

- រហូសដែលបង្កឡើងក្នុងពេលសម្រាលជាសះស្បើយ
- ប្រដាប់បន្តពូជ និងសារពាង្គកាយទាំងមូលត្រឡប់ទៅសភាពវិញមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។
- ក្រពេញ mammary ចាប់ផ្តើមដំណើរការ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះចាប់ផ្តើម។

### ការធ្វើ Bonding – ស្បែកប៉ះស្បែក

### ការទទួលបានទឹកដោះដំបូង

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការផ្លាស់ប្តូរមួយចំនួននឹងស្ថិតស្ថេរជារៀងរហូត ហើយអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីបញ្ជាក់ពី ការមានផ្ទៃពោះពីមុន ខ.