



អ្វីដែលត្រូវយល់ដឹងអំពីសុខភាពមាតា

ការមានផ្ទៃពោះអាចជាដំណើរដំរើប និងពិសេសមួយ។ ជួនកាល វាក៏អាចមានភាពតានតឹងផងដែរ។ ប្រសិនបើ អ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬគិតថាអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះនៅថ្ងៃណាមួយ រឿងដ៏ល្អបំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបាននោះគឺ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពួកគេអាចជួយអ្នកធ្វើការ សម្រេចចិត្តដោយផ្អែកលើផលប្រយោជន៍ល្អបំផុតចំពោះអ្នក និងកូនរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកចង់មានផ្ទៃពោះ:

- ប្រសិនបើអ្នក សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬឆ្លុបរបស់អ្នក មុនពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ពួកគេអាចជួយអ្នកធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមានផ្ទៃពោះ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬឆ្លុបរបស់អ្នក ជាពិសេសប្រសិនបើ:
 - អ្នកមានអាយុតិចជាង 35 ឆ្នាំ ហើយបានព្យាយាមអស់រយៈពេលជាងមួយឆ្នាំមកហើយ
 - អ្នកមានអាយុ 35 ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ ហើយបាននឹងកំពុងព្យាយាមអស់រយៈពេលជាង 6 ខែមកហើយ ឬ
 - អ្នកគិតថា រូបអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកអាចមានបញ្ហាក្នុងការមានកូន។



មានវិធីព្យាបាលការគ្មានកូនជាច្រើនប្រភេទ។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានបញ្ហាក្នុងការ មានផ្ទៃពោះ បន្តមានគភ៌និងទារកដែលមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ:

- សូមធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីដឹងថាអ្នកមានគភ៌ដែរឬអត់។
- អ្នកអាចស្វែងរកឧបករណ៍ធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះដោយឥតគិតថ្លៃនៅអង្គការ AIDS Care Ocean State (aidscares.org) គម្រោង Project Weber/RENEW (weberrenew.org).
- អ្នកក៏អាចទទួលបានការធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬមណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍បានដែរ។ ចូលទៅកំណត់ rihca.org ដើម្បីស្វែងរកមណ្ឌលមួយដែលនៅជិតអ្នក។
- រៀបចំការណាត់ជួបជាមួយអ្នកជំនាញថែទាំមុនពេលសម្រាល។ ពួកគេអាចបញ្ជាក់ពីការ មានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក ពិភាក្សាជាមួយអ្នកអំពីជម្រើសរបស់អ្នក និងជួយអ្នកទទួល បានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។



តើការថែទាំមុនពេលសម្រាលគឺជាអ្វី?

ទារកដែលមានសុខភាពល្អ ចាប់ផ្តើមដោយការមានផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អ។ ការថែទាំ មុនពេលសម្រាល គឺជាការថែទាំសុខភាពដែលអ្នកទទួលបាននៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ ថែទាំ ខ្លួនអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក:

- ទទួលបានការថែទាំមុនពេលសម្រាលឱ្យបានលឿន។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា រូបអ្នកមាន ផ្ទៃពោះ ឬគិតថាអ្នកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ សូមទាក់ទងអ្នកជំនាញផ្នែកថែទាំមុនពេល សម្រាលដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប។
- ទទួលបានការថែទាំមុនពេលសម្រាលជាទៀងទាត់។ គ្រូពេទ្យ ឬឆ្លុបរបស់អ្នកនឹង កំណត់ពេលឱ្យទទួលបានការពិនិត្យជាច្រើនក្នុងអំឡុងពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។ កុំខកខាន ការពិនិត្យណាមួយឱ្យសោះ - ការពិនិត្យទាំងអស់សុទ្ធតែមានសារៈសំខាន់។
- ធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ឬឆ្លុបរបស់អ្នក។



ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវការតំហែទាំមុនពេលសម្រាល?

ការថែទាំមុនពេលសម្រាលអាចជួយឱ្យអ្នក និងកូនរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។ ការថែទាំមុនពេលសម្រាលជាទៀងទាត់ ក៏អាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពបានទាន់ពេលវេលាផងដែរ។ ការណ៍នេះអនុញ្ញាតឱ្យគ្រូពេទ្យ ឆ្លុប និងអ្នកជំនាញ សុខភាពផ្សេងទៀតអាចធ្វើការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា។ ការព្យាបាលទាន់ពេលវេលាអាចដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើន និងផ្តល់ការ បង្ការចំពោះអ្នកដទៃ។ ការថែទាំមុនពេលសម្រាលក៏អាចជួយអ្នកឱ្យរៀនអំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីផ្តល់ឱ្យកូនរបស់ អ្នកនូវការចាប់ផ្តើមប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

តើខ្ញុំអាចស្វែងរកការថែទាំមុនពេលសម្រាលបាននៅកន្លែងណាខ្លះ?

អ្នកអាចទទួលបានការជួយស្វែងរកតំហែទាំមុនពេលសម្រាលតាមរយៈ៖

- មណ្ឌលសម្រាប់ជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍ (Center for Southeast Asians) –ទូរសព្ទទៅលេខ **401-274-8811** ឬចូលទៅតំណ cseari.org ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ – ចូលទៅតំណ rihca.org ដើម្បីស្វែងរកមណ្ឌលដែលនៅជិតអ្នក។
- កម្មវិធីសួរសុខទុក្ខគ្រួសារ (Family Visiting) –ទូរសព្ទទៅលេខ **401-222-5960** ហើយស្នើសុំកម្មវិធីសួរសុខទុក្ខគ្រួសារ (Family Visiting Program)។
- អ្នកជំនាញ Doulas –ទូរសព្ទទៅលេខ **1-833-RI-DOULA** ឬចូលទៅតំណ rhodeislandbirth.com/doula



ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះ ហើយមិនមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព អ្នកអាចស្នើសុំការធានារ៉ាប់រង Medicaid (ជួយបង់ប្រាក់សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព រួមទាំងការថែទាំមុនពេលសម្រាល) តាមរយៈកម្មវិធី Rite Care។ ដើម្បីស្វែងយល់ បន្ថែម សូមចូលទៅតំណ staycovered.ri.gov

មានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្ត បារម្ភ ឬមិនដូចជាខ្លួនឯងមែនឬទេ? អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងឡើយ!

ស្ត្រីប្រហែលម្នាក់ ក្នុងចំណោម 4 នាក់នៅរដ្ឋ Rhode Island ជួបប្រទះនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអំឡុងពេល ឬក្រោយពេល មានផ្ទៃពោះ។ ការថប់បារម្ភក៏ជាល្បិចធម្មតាដែរ។ បញ្ហាទាំងពីរនេះអាចព្យាបាលបាន។

- ពិបាកចិត្ត គ្មានថាមពល ឬស្លឹករាល់ថ្ងៃ
- ផ្តាច់ចេញពីកូនរបស់អ្នក
- ព្រួយបារម្ភជាប់ជានិច្ច ភ័យស្លន់ស្លោ ឬបារម្ភខ្លាំងពេក

សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឆ្លុបរបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញសុខភាពដទៃទៀត។ ពួកគេអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការគាំទ្រ ការព្យាបាល ឬថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់រូបអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ 24/7 ចំពោះភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាពអាកប្បកិរិយា ឬការស្វែងរកការថែទាំអ្នកជំងឺក្រៅមន្ទីរពេទ្យ សូមហៅ ទូរសព្ទទៅលេខ 988។



សម្រាប់វិធីជាច្រើនទៀតដើម្បីទទួលបានជំនួយ សូមចូលទៅតំណ health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health

ជំនួយសម្រាប់អំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពាន

គ្មាននរណាម្នាក់សមនឹងទទួលរងការរំលោភបំពានឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកប្រហែលជាស្ថិតក្នុងទំនាក់ទំនងដោយ បំពាន៖

- ខ្សែទូរសព្ទជំនួយសម្រាប់ជនរងគ្រោះពីបទឧក្រិដ្ឋរដ្ឋ Rhode Island (Rhode Island Victims of Crime Helpline) (លេខ 1-800-494-8100, helplineri.com) ផ្តល់ជូនការតស៊ូមតិ និងជំនួយ 24/7 ដោយសម្ងាត់ និងឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ហិង្សាផ្លូវភេទ ការតាមលួចមើល ការជួញដូរ និងបទល្មើសពីការស្តាប់។
- ទីភ្នាក់ងារ Sojourner House (401-765-3232, sojournerri.org) ផ្តល់នូវសេវាជំនួយដល់មាតាដែលរងនូវអំពើ រំលោភបំពាន ឬអំពើហិង្សា។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅតំណ៖ health.ri.gov/hearher

ស្វែងរកធនធានបន្ថែមដើម្បីជួយអ្នកមានផ្ទៃពោះឱ្យមាន សុខភាពល្អតាមតំណ health.ri.gov/pregnancy

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីឱ្យ មានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្លូវច្បាប់ទាក់ទងនឹងសិទ្ធិ អន្តោប្រវេសន៍ក្នុងការចូលប្រើសេវាថែទាំសុខភាពដោយសម្ងាត់ សូម ទូរសព្ទទៅ Dorcas International តាមរយៈលេខ **401-784-8607**។



DORCAS INTERNATIONAL
INSTITUTE OF RHODE ISLAND



ស្តាប់នាងអ្នកអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។

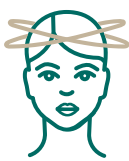


ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានមនុស្សស្តាប់ច្រើនណាស់នៅក្នុងប្រទេសនេះអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្នុង ឆ្នាំក្រោយសម្រាល។ រាល់ការស្តាប់ទាំងអស់គឺជាសោកនាដកម្មមួយ ជាពិសេសនៅពេលដែលការ ស្តាប់ទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះច្រើនជាង 4 នាក់ ក្នុងចំណោម 5 នាក់ អាចត្រូវបានរារាំង។

សូមស្វែងរកការថែទាំសុខភាពភ្លាម ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញា ឬរោគសញ្ញាទាំងនេះ៖



ឈឺក្បាលដែលមិនបាត់ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅតាម ពេលវេលា



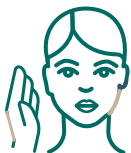
វិលមុខ ឬដួលសន្លប់



ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុង ចក្ខុវិស័យរបស់អ្នក។



ក្តៅខ្លួន 100.4°F ឬខ្ពស់ ជាងនេះ។



ការហើមធ្ងន់ធ្ងរនៃដៃឬមុខ របស់អ្នក។



គំនិតធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬ កូនរបស់អ្នក។



ពិបាកដកដង្ហើម



ឈឺទ្រូង ឬបេះដូងលោត ញាប់



ចង្កោរធ្ងន់ធ្ងរនិងក្អក



ឈឺពោះធ្ងន់ធ្ងរដែលមិន បាត់



ចលនារបស់ទារកឈប់ ឬ យឺតអំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ



ហើមធ្ងន់ធ្ងរ ក្រហម ឬ ឈឺជើង ឬដៃ



ហូរឈាមតាមទ្វារមាស ឬសារធាតុរាវលេចចេញ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ



ហូរឈាមតាមទ្វារមាសខ្លាំង ឬ ហូរទឹកអិលក្រោយពេល មានផ្ទៃពោះ



អស់កម្លាំងខ្លាំង

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកំណែ៖ health.ri.gov/hearher
ស្វែងរកធនធានបន្ថែមដើម្បីជួយអ្នកមានផ្ទៃពោះឱ្យមាន សុខភាពល្អតាមតំណ health.ri.gov/pregnancy

វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីឱ្យ មានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្លូវច្បាប់ទាក់ទងនឹងសិទ្ធិ អន្តោប្រវេសន៍ក្នុងការចូលប្រើសេវាថែទាំសុខភាពដោយសម្ងាត់ សូម ទូរសព្ទទៅ Dorcas International តាមរយៈលេខ 401-784-8607.



DORCAS INTERNATIONAL
INSTITUTE OF RHODE ISLAND