ຄວາາມຮູ້ທົ່ວໄປສຳລັບການຝາກທ້ອງ

1. **ຄຳຖາມສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ**

**+++ອະທິບາຍລາຍລະອຽດ**

1. **ການຟາກທ້ອງແມ່ນຫຍັງ? ມັນຈໍາເປັນ ຫລື ບໍ່?**

    ການຟາກທ້ອງແມ່ນການດູແລການຖືພາຂອງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ. ທັງການເບິ່ງແຍງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ,ທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມການເຝົ້າລະວັງສໍາລັບຄວາມຜິດປົກກະຕິ ແລະ ອາການແຊກຊ້ອນທີ່ອາດຈະເກີດຂື້ນໃນເວລາຖືພາ

1. **ຂໍ້ດີຂອງການຟາກທ້ອງ**

* ສາມາດກວດພົບຄວາມສ່ຽງຂອງສະພາບຜິດປົກກະຕິ ແລະ ອາການແຊກຊ້ອນທີ່ອາດຈະເກີດຂື້ນໃນເວລາຖືພາເພື່ອຊອກຫາສາເຫດວິທີແກ້ໄຂ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຢ່າງທັນການຫຼຸດອັດຕາການເອົາລູກອອກເກີດກ່ອນກໍານົດ,ມີເລືອດອອກ ແລະ ມີການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆ
* ພະຍາດຕິດຕໍ່ເຊັ່ນ: ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນພະຍາດທາງພັນທຸກໍາ
* ແມ່ນການຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງລູກໃນທ້ອງ
* ເຮັດໃຫ້ແມ່ໄດ້ຮັບຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການເກີດກ່ອນກໍານົດໃນການປະຕິບັດຕົວຢ່າງທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ແລະ ລູກໃນທ້ອງຮັບມືກັບການອອກກໍາລັງກາຍ,ຈິດໃຈ,ຢາ,ອາຫານແລະການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອກະກຽມການເກີດລູກ,ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ເກີດລູກຢ່າງປອດໄພມີສຸຂະພາບແຂງແຮງທັງແມ່ ແລະ ເດັກ

2. **ຖ້າບໍ່ຟາກທ້ອງຈະອັນຕະລາຍ ຫຼື ບໍ່ ?**

         ຖ້າບໍ່ຟາກທ້ອງກໍ່ຈະບໍ່ຮູ້ການພັດທະນາຂອງເດັກຍັງບໍ່ທັນຮູ້ເທື່ອວ່າເດັກໃນທ້ອງມີສຸຂະພາບ ແຂງແຮງ ຫຼື ບໍ່. ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິບາງຢ່າງອາດຈະບໍ່ສະແດງອາການ. ເຮັດໃຫ້ກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ຕົວກໍ່ເປັນໜັກ ຫລື ເກີດພາວະແຊກຊ້ອນເກີດຂື້ນ ຖ້າມັນເປັນສິ່ງທີ່ຮຸນແຮງ, ມັນກໍ່ອາດຈະສູນເສຍໄປ.

**3. ຄວນຟາກທ້ອງຢູ່ໃສ ?**

       ທ່ານສາມາດຟາກທ້ອງໄດ້ຢູ່ໂຮງໝໍຕ່າງໆ,ເຊັ່ນ:ໂຮງໝໍ,ສຸກສາລາ,ຄລີນິກ ແລະ ອື່ນໆ. ເພື່ອໃຫ້ສາມາດເດີນທາງໄປມາໄດ້ສະດວກ ແລະ ວ່ອງໄວຖ້າມີເຫດສຸກເສີນ,ສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງທັນການ

1. **ຄວນເລີ່ມຟາກທ້ອງຕອນໃດ ?**

ແມ່ຄວນໄປຟາກທ້ອງໄຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເມື່ອຮູ້ວ່າຖືພາ ຫຼື ພາຍໃນ 12 ອາທິດທໍາອິດ ເພື່ອຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.

**2, ເອກະສານທີ່ຕ້ອງກຽມກ່ອນຈະມາຟາກທ້ອງມີຫຍັງແດ່ ?**

ການມາຟາກທ້ອງບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ຍຸ້ງຍາກ. ພຽງແຕ່ກຽມບັດປະຈໍາຕົວ ຫຼື ສຳມະໂນຄົວເພື່ອທີ່ຈະເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ປະຫວັດຂອງແມ່, ເພື່ອເຂົ້າກວດຮ່າງກາຍ ແລ້ວຮັບປື້ມກວດໄດ້ເລີຍ.

**3, ຂັ້ນຕອນຂອງການຟາກທ້ອງມີຫຍັງແດ່**

           **ໃນເວລາມາຟາກທ້ອງເປັນຄັ້ງທໍາອິດ,ຈະມີການຊັກປະຫວັດກ່ຽວກັບສິ່ງເຫລົ່ານີ້**

* ວັນທີປະຈໍາເດືອນສຸດທ້າຍ, ປະຫວັດການຄວບຄຸມການເກີດມ ປະຫວັດການຖືພາ, ການເກີດລູກ,

ຫຼຸລູກ,ເລືອດອອກ

* ປະຫວັດການແພ້ຢາ ແລະ ຢາທີ່ກິນຢູ່
* ພະຍາດຕ່າງໆລວມທັງໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຂອງຄົນໃນຄອບຄົວເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໂລກເບົາຫວານ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈະມີການກວດຮ່າງກາຍ, ລວມທັງພະຍາດ.
* ຊັ່ງນໍ້າໜັກເພື່ອເບິ່ງຄວາມເໝາະສົມຂອງນໍ້າໜັກທ່ານໝໍຈະໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບອາຫານ ແລະການຮັກສາສຸຂະພາບເພື່ອໃຫ້ນ້ຳໜັກຂອງແມ່ເປັນໄປຕາມເກນມາດຕະຖານ.
* ວັດແທກຄວາມສູງຜູ້ເປັນແມ່ ທີ່ມີຄວາມສູງຕ່ຳກວ່າ 145 cmມັກຈະມີພື້ນທ້ອງນ້ອຍແຄບ.ບໍ່ເໝາະ

ສົມກັບການເກີດປົກກະຕິ ທ່ານໝໍ ອາດຈະປະເມີນການຜ່າຕັດເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຂອງການເກີດລູກເຊັ່ນ: ພາວະໄຫຼຕິດ, ການເກີດລູກຍາກເປັນຕົ້ນ.

* ກວດຄວາມດັນເລືອດເພື່ອກວດຫາໂຣກຄວາມດັນເລືອດສູງໃນລະຫວ່າງການຖືພາໃນສະພາບປົກກະຕິ ,ຄວາມດັນເລືອດແມ່ນຢູ່ໃນຂອບເຂດ. 120 / 80-139 / 89 ຖ້າຄວາມດັນເລືອດ 140/90 ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນຖືວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງອາດຈະເປັນອາການຂອງ ໂຣກpreeclampsia ເຊິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ທັງແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.
* ກວດປັດສະວະເພື່ອກວດຫາພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ພະຍາດເບົາຫວານຖ້າກວດພົບໃນນໍາຍ່ຽວ ແລະຖ້າທາດໂປຼຕີນພົບຢູ່ໃນນໍ້າຍ່ຽວມັນສະແດງໃຫ້ເຫັນ
* ການກວດຫາໂຣກ thyroid ໂດຍທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືພາອາດຈະມີຕ່ອມໄທລໍຂະຫຍາຍເລັກນ້ອຍ. ແຕ່ຖ້າໃຫຍ່ຂື້ນກວ່າເກົ່າ, ແຕ່ຖ້າໄຫ່ຍຫຼາຍຕ້ອງກວດເພີ່ມເຕີມເພື່ອວິນິດໃສຫາອາການ thyroid ເປັນພິດ ແລະ ພາວະເປັນພິດຕໍ່ໄປ.
* ກວດເລືອດເພື່ອຂັດກອງໂລກຕິດຕໍ່ ແລະ ໂລກທາງພັນທຸກຳ ເຊັ່ນ: ເອດ, ຊີຟີລິບ, ໄວລັດຕັບອັກເສບບີ, ພາລາຊະເມຍ ເປັນຕົ້ນ.
* ກວດເບິ່ງໜ້າທ້ອງເພື່ອເບິ່ງຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງຂະໜາດຂອງມົດລູກ ແລະ ອາຍຸການຖືພາ, ຫຼືກວດເບິ່ງກ້ອນເນື້ອ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆທີ່ຢູ່ອ້ອມບໍລິເວນໜ້າທ້ອງ
* **ເວລາຟາກທ້ອງແລ້ວທ່ານໝໍຈະນັດກວດອີກຈັກເທື່ອ ?**

ຖືພາ 28 ອາທິດທໍາອິດ, ທ່ານ ໝໍ ຈະນັດໝາຍທຸກໆ 1 ເດືອນ, ອາຍຸຖືພາ 28-32 ອາທິດການນັດ ໝາຍແມ່ນທຸກໆ 2-3 ອາທິດ ຈົນກ່ວາອາຍຸການຖືພາໄດ້ 32 ອາທິດເປັນຕົ້ນໄປ, ການນັດໝາຍຈະນັດທຸກໆ 1 ອາທິດ. ຄວນມາຕາມນັດ ແລະ ທີ່ສຳຄັນຢ່າລືມນຳເອົາສະໝຸດຟາກທ້ອງມາດ້ວຍທຸກຄັ້ງ.

* **ຄ່າໄຊ້ຈ່າຍໃນການຝາກທ້ອງ ?** ໃນການຝາກທ້ອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງໂຮງໝໍລັດຖະບານຈະຢູ່ປະມານ  (……………..…..)

**ສໍາລັບຜູ້ທີ່ກໍາລັງຈະກາຍເປັນແມ່** **ການຝາກທ້ອງແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍ.ເຮັດໃຫ້ແມ່ຮູ້ເຖິງຄວາມສ່ຽງຕ່າງໆ** **ສະພາບການຜິດປົກກະຕິທີ່ອາດຈະເກີດຂື້ນຮູ້ຈັກປະພຶດຕົວການເບິ່ງແຍງຕົນເອງຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນເວລາຖືພາເພື່ອກະກຽມການເກີດຂອງເດັກນ້ອຍໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ສົມບູນ.**

1. **ໂພສະນາການທາງດ້ານອາຫານຂອງແມ່ຍິງຖືພາ**

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..

1. **ການອອກກຳລັງກາຍ**

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..

1. **ສິ່ງຕ້ອງຫ້າມສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ**

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..

ພາກລັດ ແລະ ພາກເອກະຊົນ ເພື່ອກວດເບິ່ງການມີຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ,50,000 ຮ້ານ ໄດ້ຮັບການກວດສອບບັນທຶກຂໍ້ມູນຕົວຢາລະອຽດ. ໂຄງການ ACTwatch ໄດ້ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຊື່ການຄ້າ/ຍີ່ຫໍ້, ລາຄາຕົວຢາປິ່ນປົວໄຂ້ມາລາເຣຍ ແລະ ຈຳນວນຂາຍຫຼາຍກ່ວາ 300,000 ຊະນິດ..