ការថែទាំមេជ្រូក

មេជ្រូកទាមទារការមើលថែទាំច្រើនជាងជ្រូកសាច់ ចាប់តាំងពីចិញ្ចឹមដំបូងរហូតដល់រយៈពេលវាមានកូន ។

ពេលកើតកូន

ត្រូវរៀបចំបាវ ឬចំបើងស្ងួត និងសំភារៈផ្សេងទៀត ។ ពេលមេជ្រូកកើតកូន យើងត្រូវនៅចាំជួយវាជានិច្ច ព្រោះវាអាចប្រឈមមុននឹងគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើន ។

ត្រៀមសំភារៈមុនពេលកើត

អំបោះស ក្រណាត់ស្អាត ស្រោមដៃស្ដើង | ថ្នាំក្រហម ឬពណ៌ស្វាយ អាល់កុល | ឡាមថ្មី កន្ត្រៃ | ចង្កៀង | ចានដែកចាស់ ឬដាល សំរាប់ដាក់កូនជ្រូកទើបនឹងកើត

ជៀងវាង

មិនត្រូវដឹកមេជ្រូកដើមទៅឆ្ងាយ ដេញបង្អើល ឬវាយដំទេ ព្រោះវាងាយនឹងរលូតកូន ។ យកល្អ គួរដាក់វានៅទ្រុងផ្សេងពីជ្រូកសាច់ ។

អាការៈមេជ្រូកមុនពេលកើត

- មេជ្រូកជិតកើតកូន មានអាការៈមិនស្រណុក នោមច្រិចៗ ដើរចុះដើរឡើង និងស៊ីចំណីតិច ។ ពេលខ្លះ វាឈ្មុលតាមជញ្ជាំង ខាំចំបើង ឬកកេរទ្រុង ដើម្បីកាច់សំបុក ។
- មេជ្រូកដើរកន្ទ្រែកជើងក្រោយ ប្រដាប់បន្តពូជរីកធំ និងមានហូរទឹករំអិលពណ៌លឿង (ទឹកភ្លោះ) ។

- ករណីដែលមេជ្រូកបែកទឹកភ្លោះ ពី ៣ម៉ោង ទៅ ៦ម៉ោង ហើយនៅតែមិនឃើញកើតកូន ត្រូវទៅតាមពេទ្យសត្វ ប្រចាំភូមិ ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ។

គួរដឹង

ធម្មតាមេជ្រូកកើតកូននៅពេលយប់ ។ មេដែលកើតកូនក្នុងរយៈពេល ១០ម៉ោង ក្រោយពេលឈឺពោះ ហើយក្នុងរយៈពេល ៤ ម៉ោង សំរាប់មេដែលធ្លាប់កើតកូន ២-៣ ដងហើយ ។ ចន្លោះពីការកើតកូន១ទៅ១ មានរយៈពេលពី១០ ទៅ ១៥នាទី តែបើលើសពីនេះ ត្រូវទៅតាមភ្នាក់ងារសុខភាពសត្វប្រចាំភូមិជាបន្ទាន់ ។

វិធីជួយមេជ្រូក

- ត្រូវកាត់ក្រចកដៃឲ្យខ្លី លាងដៃនឹងអាល់កុលឲ្យស្អាត និងពាក់ស្រោមដៃ ប្រសិនបើមាន មុនទៅជួយបង្កើតកូនជ្រូក ដើម្បីកុំឲ្យមុត និងឆ្លងមេរោគដល់មេ និងកូនជ្រូក ។
- នៅពេលមេជ្រូកប្រឹងបញ្ចេញកូនមកក្រៅ យើងត្រូវជួយទាញកូនចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន តាមចង្វាក់ធាក់ចេញរបស់មេ ។ ប្រសិនបើកូនជ្រូកកើតមកមានទងផ្ចិតជាប់នឹងសុក ដែលនៅក្នុងពោះមេ ត្រូវទាញផ្តាច់ថ្នមៗ ។

គួរដឹង

ប្រសិនបើកូនកើតរហ័សជាប់ៗគ្នា ត្រូវជូតកូនឲ្យស្ងួត រួចដាក់ក្នុងឡាំងសិន ទើបកាត់ផ្ចិតតាមក្រោយ។

- យកក្រណាត់ស្អាតជូតទឹកភ្លោះត្រង់ច្រមុះ មាត់ និងត្រចៀកកូនជ្រូក ។ បើមានស្រោម នៅជាប់នឹងខ្លួនវា ត្រូវបកចេញឲ្យលឿន កុំឲ្យកូនជ្រូកថប់ដង្ហើម ។
- យកអំបោះ ចងទងផ្ចិតកូនជ្រូកប្រវែង ២ធ្នាប់ដៃ (២សម) ពីពោះ រួចកាត់ប្រវែង ១ធ្នាប់ (១ សម) ពីចំណង ដោយយកកន្ត្រៃដែលស្ងោរសំលាប់មេរោគហើយ ។ បន្ទាប់មកយកថ្នាំក្រហម លាបសម្លាប់មេរោគនៅកន្លែងដែលកាត់នោះ ។

គួរដឹង

- បើកូនជ្រូកស្ទះខ្យល់ត្រូវយកម្រាមដៃលូកចូលមាត់វា រួចខ្វេះ យកទឹកសំបោរចេញហើយផ្លុំ ខ្យល់ចេញពីមាត់កូនជ្រូក ដោយសំយ៉ុងក្បាលវាចុះក្រោម ។
- សុកអាចនិងធ្លាក់មកជាមួយកូនចុងក្រោយ ឬ៣០នាទីបន្ទាប់ពីកើតកូនអស់ ។ ត្រូវយកសុក ទៅកប់ឲ្យឆ្ងាយ ។ មិនត្រូវឲ្យមេជ្រូកស៊ីសុករបស់វាទេ ព្រោះសុកស្អិតធ្វើឲ្យក្រពះជ្រូកពិបាក កិនរំលាយ និងមានមេរោគច្រើន ។
- យកកន្ត្រៃកាត់ចង្កូមរបស់កូនជ្រូកចេញ ដើម្បីកុំឲ្យវាខាំដោះមេឬខាំគ្នា ពេលកំពុងបៅ តែកុំ កាត់ដល់អញ្ចាញ ព្រោះនាំឲ្យរបួសហូរឈាម ។
- ពេលកើតកូនអស់ហើយ ត្រូវយកកូនជ្រូកទាំងអស់ទៅបៅដោះមេវាភ្លាម ដើម្បីទទួល ទឹកដោះដំបូង ។ ប៉ុន្តែត្រូវជូតសំអាតជាតិរំអិលនៅលើដោះទាំងបីរជួររបស់មេសិន ។

ជៀងវាង

ក្នុងរយៈពេល១ អាទិត្យដំបូង មិនត្រូវដាក់កូនជ្រូកទើបនឹងកើតនៅក្នុងទ្រុងជាមួយមេទេ ព្រោះមេជ្រូកអាចនឹងជាន់ ឬ ដេកកិនលើ ។

ហេតុអ្វីត្រូវឲ្យកូនជ្រូកបៅទឹកដោះដំបូង ?

- ទឹកដោះដំបូងមានជាតិកូឡូស្ត្រូម ដែលធ្វើឲ្យកូនជ្រូកមានសុខភាពល្អ មានកំដៅប្រឆាំង នឹងធាតុត្រជាក់ ហើយស៊ាំនឹងជំងឺទៀតផង ។

ក្រោយពេលកើតកូន

ត្រូវឲ្យមេជ្រូកស៊ីបបររាវ និងបន្លែមបន្លែឲ្យបានច្រើន ដើម្បីកុំឲ្យទល់លាមក ។ ចំពោះកូនមិនត្រូវឲ្យស៊ីចំណីផ្សេងក្រៅពីទឹកដោះមេ ក្នុងរយៈពេល ១អាទិត្យដំបូង ។

ចំពោះកូនជ្រូកបៅដោះ

- ឲ្យកូនជ្រូកបៅរយៈពេលពី ១០ ទៅ ១៥នាទី រាល់២ម៉ោង ម្តងនៅពេលថ្ងៃ និងរាល់៣ទៅ ៤ម៉ោង ម្តង នៅពេលយប់ ។
- ពេលកូនជ្រូកអាយុបាន ៧ថ្ងៃ ត្រូវឲ្យបបរដោយបន្ថែមកន្ទក់ម៉ត់ ឬកោសសាច់ចេកណាំវ៉ាទុំ ឬទិញចំណីសំរេចមកឲ្យកូនជ្រូកស៊ី ៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ គឺឆ្លាស់គ្នាពេលបៅ ។ រួចបន្ថែមចំណីជាបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ពេលត្រូវផ្តាច់ដោះ ។

ហេតុអ្វីត្រូវបង្ហាត់កូនជ្រូកឲ្យចេះស៊ីចំណី ?

ដើម្បីឲ្យពួកវាមានភាពផ្សុាំនឹងចំណីបន្តិចម្តងៗ ហើយមានភាពរឹងមាំ នៅពេលផ្តាច់ដោះ និងមិនធ្វើឲ្យមេជ្រូកចុះស្គម ដោយសារតែកូនបៅខ្លាំងពេក ។

ចំពោះកូនជ្រូកផ្តាច់ដោះ

- ត្រូវបង្ខាំងកូនជ្រូកឲ្យនៅផ្សេងពីមេ គឺឲ្យកូនជ្រូកនៅក្នុងទ្រុងដដែល ហើយយកមេទៅដាក់ក្នុងទ្រុងផ្សេងទៀត ។
- ត្រូវកាត់បន្ថយចំនួននៃការបៅបណ្តើរៗ ក្នុងរយៈពេល ១អាទិត្យ ។ ថ្ងៃទី១ ឲ្យបៅ ៥ដង , ថ្ងៃទី២ ឲ្យបៅ៤ដង , ថ្ងៃទី៣ ឲ្យបៅ៣ដង , ថ្ងៃទី៤ ឲ្យ២ដង , ថ្ងៃទី៥ ឲ្យបៅ ១ដង និងថ្ងៃទី៦ លែងឲ្យបៅតែម្តង ។ ហើយបន្តឲ្យកូនជ្រូកស៊ីចំណីតែមួយប្រភេទ ដូចមុនពេលផ្តាច់ដោះ ។

គួរដឹង

ការឆាប់ផ្តាច់ដោះកូន ជាការសំខាន់ ដើម្បីឲ្យមេជ្រូកបង្កើតកូនបានច្រើនដង ។ កាលណាយើងផ្តាច់ដោះរហ័ស មេជ្រូកក៏រហ័សរកឈ្មោលដែរ ។ នៅប្រទេសជឿនលឿនមួយចំនួន គេផ្តាច់ដោះ

នៅពេលកូនជ្រូកអាយុពី២០ ទៅ ៣០ថ្ងៃ ។ ឯនៅប្រទេសយើងវិញ គេផ្តាច់ដោះកូនជ្រូកពេលវាអាយុបានពី ៤០ទៅ ៥០ថ្ងៃ ព្រោះពេលនោះទឹកដោះមេក៏ចាប់ផ្តើមថយចុះ ហើយកូនជ្រូកក៏ចេះស៊ីចំណីហើយដែរ ។

ចំពោះមេជ្រូកបំបៅកូន

- ជាទូទៅ មេជ្រូកដែលទើបកើតកូនរួច ច្រើនទល់លាមកដូច្នេះយើងត្រូវផ្តល់បបររាវ និងបន្លែមបន្លែឲ្យច្រើន ។ ហើយត្រូវឧស្សាហ៍ឲ្យមេជ្រូកដើរ ដើម្បីជួយបង្កើតទឹកដោះ និងកុំឲ្យវាមានបញ្ហាជើង ។
- ត្រូវឲ្យចំណីវាស៊ីតិចៗតែច្រើនដង ។ ប្រសិនបើមានលទ្ធភាពគួរទិញមេចំណី ដែលគេធ្វើឡើងសំរាប់មេជ្រូកមកលាយជាមួយចំណីផ្សេងៗទៀត ដើម្បីបង្កើនទឹកដោះ ។ លុះដល់ថ្ងៃទី ៥ ទើបបន្ថែមបរិមាណចំណីបន្តិចម្តងៗវិញ ។

គួរដឹង

ក្រោយផ្តាច់ដោះកូនពី ៣ ទៅ ១៤ថ្ងៃ មេជ្រូកនឹងចាប់ផ្តើមរកឈ្មោលហើយ ។

តើធ្វើយ៉ាងម៉េច បើមេជ្រូកក្រេរកឈ្មោល ?

- បន្ថយការផ្តល់ចំណី ដើម្បីឲ្យមេជ្រូកមានការធុនថប់ ។
- យកជ្រូកបាឲ្យដើរកាត់មុនជ្រូកមេ ឬ យកទឹកនោមជ្រូកបាស្រោចលើបារដែលនៅក្នុងទ្រុងមេឲ្យបាន ២ដងក្នុង ១ថ្ងៃ ។
- កិនគ្រាប់ឈូកស្ងួត ១គក លាយជាមួយ កន្ទក់ ឬបាយ ២០គក ហើយឲ្យវាស៊ី២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចុងក្រោយ ប្រសិនបើនៅពុំទាន់រកឈ្មោលទៀត ត្រូវសុំយោបល់ពីពេទ្យសត្វ ។

ការការពារជំងឺផ្សេងៗ

ដើម្បីឲ្យមេជ្រូក និងកូនជ្រូកមានសុខភាពល្អ ត្រូវលាងសំអាតទ្រុង និងកំរាលជាប្រចាំ ។ ជាពិសេស ត្រូវចាក់ថ្នាំទំលាក់ព្រូន និងថ្នាំបង្ការ ជំងឺ ផ្សេងៗឲ្យបានទៀងទាត់ ។

ការសំអាតទ្រុង

ត្រូវយកប្រភពមេរោគចេញពីទ្រុងឲ្យអស់ ដូចជា លាមក ទឹកនោម និងសំរាមផ្សេងៗ ។

គួរដឹង

ត្រូវរក្សាទ្រុង និងកំរាលឲ្យមានកំដៅសមល្មម និងស្ងួតល្អ កាលណាទ្រុងសើម ឬត្រជាក់ អាចធ្វើឲ្យកូនជ្រូកកើតជំងឺហើមស្ងួត រាក និងងាយ ឆ្លងជំងឺផ្សេងៗទៀត ។

ជៀងវាង

- ចំពោះជ្រូកទើបនឹងទិញថ្មី ត្រូវដាក់នៅដោយឡែកពីគេរយៈពេលពី២ទៅ ៣អាទិត្យ ព្រោះវាអាចផ្ទុកជំងឺ ។ ក្នុងរយៈពេលនោះ ប្រសិនបើជ្រូកថ្មីគ្មានជំងឺទេ យើងអាចបញ្ចូលវាទៅក្នុងទ្រុងជាមួយជ្រូកចាស់ៗបានហើយ ។
- មិនត្រូវព្យាបាលជ្រូកមានជំងឺដោយខ្លួនឯងទេ ។ ត្រូវហៅភ្នាក់ងារសុខភាពសត្វ (ពេទ្យសត្វ) តាមភូមិ ស្រុក ឬពេទ្យសត្វដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវមកព្យាបាល ។

ការចាក់ថ្នាំទំលាក់ព្រូន

- ចំពោះមេជ្រូក ត្រូវចាក់ថ្នាំទំលាក់ព្រូន មុនពេលដាក់បា និងមុនពេលកើតកូន ២អាទិត្យ ។
- ចំពោះកូនជ្រូក ត្រូវចាក់លើកទី១ នៅពេលផ្តាច់ដោះលើកទី២ ក្រោយពេលផ្តាច់ដោះ បាន ១ខែ និងលើកទី៣ នៅពេលវាអាយុ បាន៥ខែ ។

គួរដឹង

- អ្នកចិញ្ចឹមអាចចាក់ ថ្នាំទំលាក់ព្រូន ឬថ្នាំ បង្ការដោយខ្លួនឯងបាន ប៉ុន្តែត្រូវសួរពេទ្យសត្វ ឬ អ្នកលក់ថ្នាំសត្វឲ្យបានច្បាស់ពីរបៀបចាក់ និងប្រើថ្នាំ ។
- គេអាចប្រើថ្នាំ ម្សៅដាក់លាយជាមួយចំណីឲ្យជ្រូកស៊ី ដើម្បីទំលាក់ព្រូនក៏បាន ។ វាមាន ប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំចាក់ដែរ និងងាយស្រួលធ្វើទៀតផង ។
- គេមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការ លើសត្វឈឺ បានទេ គឺចាក់បានតែសត្វដែលមានសុខភាពល្អ ប៉ុណ្ណោះ ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដល់មេជ្រូក

អាយុជ្រូក	ប្រភេទជំងឺ
មុនពេលដាក់បា	ចាក់ថ្នាំការពារមេរោគសារទឹករាល់១ឆ្នាំម្តង ។
មេជ្រូកផើមបាន ១២ អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារមេរោគអុតក្តាម ។
ក្រោយពីកើតកូន២អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺប៉េស្ត ។

គួរដឹង

- ជំងឺសាហាវដែលកើតញឹកញាប់ និងមិនអាចព្យាបាលបាន ហើយធ្វើឲ្យជ្រូកស្លាប់ គឺ ជំងឺប៉េស្ត។ ឯជំងឺផ្សេងទៀត មិនអាចធ្វើឲ្យជ្រូកស្លាប់បានទេ គ្រាន់តែខាតថ្លៃព្យាបាល និង ពេលវេលាប៉ុណ្ណោះ ។
- ប្រសិនបើជ្រូកកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ មិនអាចព្យាបាលបាន ត្រូវសំលាប់វាចោល ដើម្បីកុំឲ្យឆ្លងទៅ ជ្រូកដទៃទៀត ។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដល់កូនជ្រូក

អាយុជ្រូក	ប្រភេទជំងឺ
២អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺសាល់ម៉ូណេឡូស ។
៤អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺសារទឹក ។
៦អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺអុតក្តាម និងជំងឺសាល់ម៉ូណេឡូសលើកទី២ ។
៧អាទិត្យ	ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺសារទឹកលើកទី២ ។

គួរដឹង

ជាធម្មតា កូនជ្រូកត្រូវការជាតិដែកពី៧ ទៅ ៩មីលីក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ ឯជាតិដែកដែលមេវាផ្តល់ឲ្យតាមរយៈទឹកដោះបានតែ១ ទៅ២មីលីក្រាមប៉ុណ្ណោះក្នុង១ថ្ងៃ ។ ដូច្នេះយើងត្រូវចាក់ជាតិដែក បន្ថែមដល់កូនជ្រូកនៅពេលវាអាយុបាន ៣ ថ្ងៃ និងចាក់លើកទី២ នៅអាយុ ២១ ថ្ងៃ ។ ការខ្វះជាតិដែកធ្វើឲ្យកូនជ្រូកក្រិន ក្រធំ និងកើតជំងឺរាក ។

(ដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវដ្តី របស់អង្គការពេទ្យសត្វគ្មានព្រំដែន)