A Royal Women's Hospital
Well Women's Publication

Women's Health Matters

គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិ នៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ប្រទេសជាច្រើនបានប្រើគ្រឿងថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិអស់ពេលជាច្រើនសតវត្សរ៍មកហើយ ដើម្បីព្យាបាលជម្ងឺផ្សេងៗមួយចំនួនធំ។ Naturopaths (គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយវិធីធម្មជាតិ), homoeopaths (គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយប្រើមេរោគបង្កើតឲ្យមានជម្ងឺ), herbalists (អ្នកស្គាល់គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិ) និងគ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពឯទៀត កំពុងស្នើឲ្យប្រើ ឬឲ្យប្រើថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិកាន់តែញឹកញាប់ឡើងនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

ប័ណ្ណពត៌មាននេះ មានគោលបំណងធ្វើជាគោលការណ៍ណែនាំមួយតែប៉ុណ្ណោះ ហើយពត៌មាននេះ ត្រូវបានផ្អែកទៅលើតិរិះវិជ្ជាគ្រាសព្វថ្ងៃអំពីថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ និងផលប៉ះពាល់របស់ថ្នាំទាំងនេះ។

នៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ អ្នកជម្ងឺគួរតែស្វែងរកឱវាទ បើគិតគូរលើការប្រើថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិណាមួយ ក្នុងអម្លុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬ ពេលឲ្យកូនបៅដោះ។

Drug Information Centre (មជ្ឈមណ្ឌលពត៌មានឱសថ)នៃ Royal Women's Hospital មិនស្នើសុំឲ្យប្រើគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិក្នុងអម្លុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទេ ដោយសារតែមានការខ្វះខាតឯកសារពត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពនៃការប្រើវា។ បើមានគេស្នើសូមឲ្យអ្នកប្រើគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិ ហើយអ្នកមានផ្ទៃពោះឬបំបៅដោះឲ្យកូន វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការសាកសួរអ្នកដែលចេញបញ្ជាឲ្យអ្នកប្រើ អំពីសុវត្ថិភាពនៃគ្រឿងផ្សំនេះ ចំពោះអ្នកនិងទារកអ្នក។

នៅពេលមានលទ្ធភាព អ្នកគួរតែចៀសវាងគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិក្នុងអម្លុងរយៈពេលបីខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកប្រហែលជាអាចប្រើផលិតផលផ្សំពីរុក្ខជាតិខ្លះ ក្រោយពីពេលបីខែដំបូង។ សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកចេញបញ្ជាឲ្យប្រើដើម្បីទទួលពត៌មានបន្ថែម។

មូលហេតុដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- ភាគច្រើននៃថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិនិងថ្នាំផ្សំដោយមេរោគសំរាប់បង្កើតឲ្យមានជម្ងឺ មិនទាន់បានធ្វើតេស្តដើម្បីកំណត់សុវត្ថិភាពរបស់វា ក្នុងអម្លុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅឡើយទេ។
- ជាញឹកញយ ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិមានតម្លៃថ្លៃគួរសមដែរ ហើយថ្នាំជាច្រើន មិនទាន់មានភស្តុតាងខាងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ ថាមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ។
- គ្មានថ្នាំណាមួយគឺជាគ្រឿងជំនួសឲ្យចំណីអាហារល្អប្រសើរ ការហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់ និងដំណេកពេញលេញនោះទេ។
- គ្មានភស្តុតាងថា ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិជាគ្រឿងមានសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពជំនួសឲ្យថ្នាំពេទ្យដែលចេញបញ្ជាឲ្យប្រើដោយវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ។

THE ROYAL WOMEN'S HOSPITAL

ប័ណ្ណពត៌មានអំពីការមានផ្ទៃពោះនិងការសំរាលកូន : ខែឧសភា ឆ្នាំ 2002
គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិនៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ (តពីទំព័រមុន)

ពេលវេលានិងអ្វីៗដែលត្រូវចៀសវាង

ក្នុងអម្លុងពេល 12 អាទិត្យដំបូង និងពេល 12 អាទិត្យចុងក្រោយនៃពេលមានផ្ទៃពោះ សូមចៀសវាងគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិទាំងអស់:

- បើមានប្រវត្តិនៃការរលូតកូនពិតប្រាកដ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់ជិតរលូតកូន។
- បើមានប្រវត្តិនៃការលំបាកក្នុងការចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។
- បើមានការឈឺពោះ។
- បើមានការឈឺចង្កេះ។

អ្នកក៏គប្បីចៀសវាងផងដែរ នូវ

- គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិសំរាប់ធ្វើឲ្យរាក។
- គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិដែលមានផលប៉ះពាល់ធ្វើឲ្យកម្រើកដល់ស្បូន។
- គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិដែលជួយធ្វើឲ្យមានរដូវ។

បញ្ជីរាយឈ្មោះគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិដែលអ្នកគួរចៀសវាង មានច្រើនគួរសមដែរ។ ឈ្មោះ គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិនៅខាងក្រោមនេះ គឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះតែប៉ុណ្ណោះ :

Pennyroyal	Mugwort	Bryonia
Angelica	Sage (តាមបរិមាណច្រើន)	Golden Seal
Senna	Origanum Oil	Male fern
Feverfew	Mistletoe	Parsley in medicinal dosage
Liquorice (នៅក្នុងករណីខ្លះ)	Kelp	Rue
Kombucha tea	Juniper	Southerwood
Dong Quai	Aloes	Autumn crocus
Gingko Biloba	Blue or black cohosh	Wormwood
Nutmeg (តាមកំរិតខ្ពស់)	Irish Moss	Buckthorn
Echinacea	Tansy	Roe
Broom	Thuja	Peppermint (តាមកំរិតខ្ពស់)
Mandrake	Barberry	Blackroot

វីតាមីននិងខនិជដែលត្រូវចៀសវាង

វីតាមីន A (Retinol)

វីតាមីន C (តាមកំរិតមិនលើសពី 1000 មីលីក្រាម ជាប្រចាំថ្ងៃ)

មុនពេលប្រើគ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិនៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចូរទាក់ទង naturopath (គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយវិធីធម្មជាតិ), **homoeopath** (គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយប្រើមេរោគបង្កើតឲ្យមានជម្ងឺ), **ឬ herbalist** (អ្នកស្គាល់គ្រឿងផ្សំពីរុក្ខជាតិ) **របស់អ្នក។**

The Royal Women's Hospital Drug Information Centre
ពេលម៉ោង: 9 ព្រឹក – 5 ល្ងាច ថ្ងៃច័ន្ទ – ថ្ងៃសុក្រ **ទូរស័ព្ទ:** (03) 9344 2277
Email: rwhdrug@cryptic.rch.unimelb.edu.au
ក្រោយពេលម៉ោងធ្វើការ: ម៉ាស៊ីនថតទុកបណ្តាំ **ទូរសារ:** (03) 9349 2756