

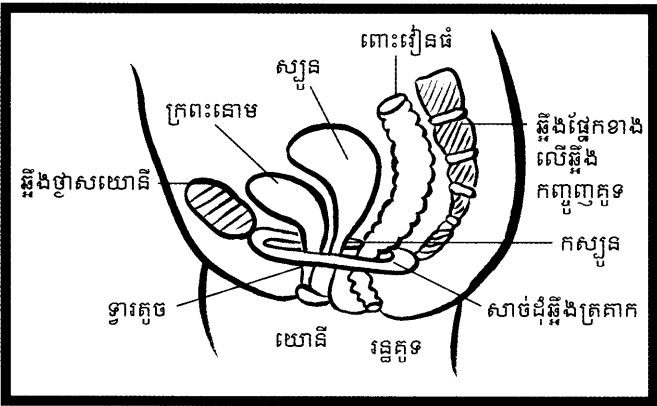
THE ROYAL WOMEN'S HOSPITAL
The Royal Women's Hospital Women's Health Information
ការហាត់ប្រាណក្រោយការសម្រាលកូនហើយ សម្រាប់មាតាថ្មី

ការហាត់ប្រាណក្រោយការសម្រាលកូនហើយ សម្រាប់មាតាថ្មី (Post natal exercises for new mothers)

- ការហាត់ប្រាណក្រោយសម្រាលកូនហើយ អាចចាប់ផ្តើមនៅពេល 2 - 3 ថ្ងៃ ក្រោយពីសម្រាលកូនរួច។
- ការហាត់ប្រាណទាំងនេះមិនគួរបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ណាមួយទេ។
- ការហាត់ប្រាណទាំងនេះគួរធ្វើដោយយឺតៗ។
- ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលតាមការហាត់ប្រាណ បើលោកអ្នកមិនដឹងប្រាកដអំពីការហាត់ប្រាណ ណាមួយ។

សាច់ដុំឆ្អឹងត្រតាក

សាច់ដុំឆ្អឹងត្រតាកគឺជាបណ្តុំសម្ពាមសាច់ដុំនិងជាលិកាសរសៃមួយដែលទ្រទ្រង់ សរីរាង្គក្នុងមុំឆ្អឹងត្រតាក និងជួយគ្រប់គ្រងការបញ្ជូនបង់លាមកនិងទឹកនោម។ ក្នុងកម្មវិធីពេលមានផ្ទៃពោះ អ័រម៉ូននៃការមានផ្ទៃពោះនិងទម្ងន់របស់ទារក អាចមានឥទ្ធិពលធ្វើឲ្យទន់ខ្សោយដល់សាច់ដុំឆ្អឹងត្រតាក។ ការសម្រាលកូនតាមយោធិ ធ្វើឲ្យសាច់ដុំឆ្អឹងត្រតាកយឺតយ៉ាវនិងទន់ខ្សោយ។ ការធ្វើឲ្យសាច់ដុំនេះរឹងប៉ឹងឡើងវិញគឺជាការដ៏សំខាន់សម្រាប់ការបញ្ជូនបង់ និងដើម្បីទ្រទ្រង់ សរីរាង្គក្នុងមុំឆ្អឹងត្រតាក។ ស្រ្តីទាំងអស់គួរហាត់ប្រាណសាច់ដុំឆ្អឹងត្រតាករបស់ខ្លួនឲ្យទៀងទាត់ អស់ពេលមួយជីវិត។



ការហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាការមានពីរយ៉ាង។ ចាប់ផ្តើមដោយដេកផ្លាស់បត់បញ្ឈប់ជុំវិញ និង ដាក់ជើងទាំងពីរឲ្យចេញពីគ្នាបន្តិច។

- (ក) ត្រៀមនិងទាញសាច់ដុំនៅជុំវិញកន្លែងរន្ធកូន យោនី និងទ្វារតូច បានខ្លាំងទៅតាមលទ្ធភាព។ ប្រឹងទប់ការត្រៀម និងទាញលើកក្នុងរយៈពេល 2-3 វិនាទី បន្ទាប់មកសម្រាកទាំងស្រុង។ ធ្វើការហាត់ប្រាណនេះ ចំនួន 3-5 ដង ទៀត ឲ្យបានយ៉ាងតិច 6 លើកក្នុងមួយថ្ងៃ។

បង្កើនកម្លាំងសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាការបន្តិចម្តងៗដោយទប់ការត្រៀមនិងការ ទាញលើកនេះឲ្យបានរយៈពេលកាន់តែយូរជាងមុន។ ដើម្បីឲ្យការហាត់ប្រាណអ្នកឈានទៅមុខទៀត សូមទប់ការទាញសាច់ដុំឆ្អឹងឲ្យបានខ្លាំងនៅក្នុងរយៈពេលយូរទៅតាមការដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដោយបង្កើនបន្តិចម្តងៗដល់ពេល 10 វិនាទី។ សម្រាកនៅចន្លោះពេលទាញសាច់ដុំឆ្អឹងមួយៗ និងធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតឲ្យបានច្រើនទៅតាមលទ្ធភាព ដោយមានគោលដៅធ្វើការទាញសាច់ដុំនេះឲ្យបានច្រើនបំផុតចំនួន 10 ដង។ ត្រូវបញ្ឈប់ការហាត់ប្រាណនេះជាលិចនៅពេលដែលសាច់ដុំឆ្អឹងហត់។ ការហាត់ប្រាណទាំងនេះអាចធ្វើទៅនៅពេលអង្គុយឬឈរ ក៏ ដូចជានៅពេលផ្តេកខ្លួនផងដែរ។

- (ខ) វាជាការសំខាន់ផងដែរដើម្បីរួមបញ្ចូលការទាញសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាឲ្យបានរហ័ស និងខ្លាំង ដោយប្រឹងទប់ការហាត់ប្រាណនីមួយៗឲ្យបានមួយ (1) វិនាទី។ ទង្វើនេះគឺជាការចាំបាច់សម្រាប់ការហ្វឹកហ្វឺនឡើងវិញដល់សាច់ដុំ ដើម្បីកត្តាឲ្យបានរហ័សនៅពេលអ្នកក្អក សើច ឬកណ្តាស់។

ឥឡូវនេះសូមខិតខំធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យរហ័សនិងឲ្យខ្លាំងឲ្យបាន 5-10 ដង។ សូមកុំភ្លេចសម្រាកនៅចន្លោះការហាត់ប្រាណនីមួយៗ។ សូមខិតខំធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបាន 4 ចប់រាល់ថ្ងៃនៅផ្ទះ។

ដើម្បីជួយថែមទៀតដល់ដំណើរការធ្វើឲ្យសះ សូម:

- សម្រាកតាមស្ថានភាពផ្នែក (15-30 នាទី យ៉ាងតិចពីរដងក្នុងមួយ ថ្ងៃ) ឬឲ្យបានច្រើនដងតាមលទ្ធភាព ដោយដេកផ្តាច់មុខឬផ្តាច់ខ្លួន។
- ទ្រទ្រង់ផ្នែកខាងក្រៅត្រង់ចន្លោះយោនីនិងទ្វារធំនៅពេលបន្ទោរបង់លាមក។
- កុំលើកវត្ថុណាមួយដែលធ្ងន់ជាងទារកអ្នក។

ពេលដំបូង(12) អាទិត្យក្រោយពីសម្រាលទារកហើយ

សូមផែនការពិធីឲ្យមើលកម្លាំងសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាការ ដោយ:

- (1) បញ្ឈប់ការបង្ហូរទឹកម៉ូតូនៅនឹងពាក់កណ្តាលពេលបន្ទោរបង់។
- (2) ក្អកដោយមានក្រពះនោមពេញ។
- (3) មុនពេលចាប់ផ្តើមការហាត់ប្រាណខ្លាំង សូមផែនការមើលកម្លាំងសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាការដោយលោតនៅពេលមានទឹកនោមពេញក្នុងប្លោកនោម។

បើពុំមានការលេចទឹកនោមទេ អ្នកអាចបន្ថយការហាត់ប្រាណសាច់ដុំឆ្អឹងត្រួតត្រាឲ្យមកនៅតែមួយចប់ច្រើនបង្អស់ នៅពេលមួយថ្ងៃ។ ការហាត់មួយចប់នេះគួររួមមានការទប់យ៉ាងយូរ និងការត្រៀមយ៉ាងរហ័ស។

បើអ្នកលេចទឹកនោម សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យព្យាបាលតាមការហាត់ប្រាណសុខភាពស្ត្រី។

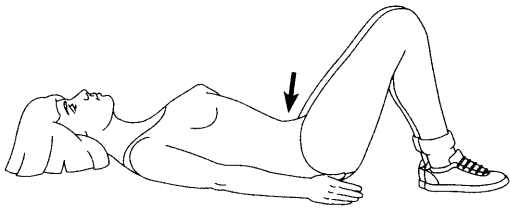
សាច់ដុំពោះ:

ការយឺតយារសាច់ដុំពោះក្នុងកម្រិតពេលមានផ្ទៃពោះអាចកាត់បន្ថយ ប្រសិទ្ធភាពរបស់សាច់ដុំពោះនេះដើម្បីរក្សាទម្រង់រូបរាងឲ្យបានល្អ និងការទ្រទ្រង់ខ្លួន។ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ដើម្បីហាត់ប្រាណសាច់ដុំពោះនេះជាប្រក្រតីក្រោយពីអ្នកសម្រាលកូនហើយ ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងនិងរូបរាងល្អឡើងវិញ ដូចកាលនៅមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។

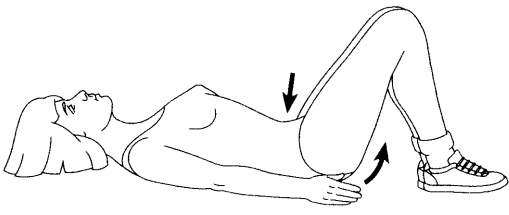
ការហាត់ប្រាណពោះ:

ដេកផ្ទាំងដោយបត់បញ្ជីជង្គង់ -

- (ក) ពង្រឹងសាច់ដុំពោះអ្នកដោយទាញបញ្ចូល“ផ្ចិត”របស់អ្នកទៅក្នុងនិង ឡើងឆ្ពោះទៅកាន់ឆ្អឹងខ្នងអ្នក។ ទប់ឲ្យបាន 3-5 វិនាទី។ ខំប្រឹងដកដង្ហើមធម្មតា។ សម្រាកនិងធ្វើសាឡើងវិញចំនួន 5 ដង។ ការហាត់ប្រាណនេះ អាចធ្វើទៅតាមបែបបទដទៃទៀតដូចជាដេកផ្តាច់មុខ ឬដេកចំហៀង, លុតជង្គង់ចុះនិងទ្រទ្រង់លើបាតដៃ, អង្គុយ ឬ ឈរ។ ការហាត់ ប្រាណនេះគួរធ្វើឲ្យបានញឹកញាប់ទៅតាមលទ្ធភាព។



- (ខ) ប្រឹងបង្កើនសាច់ដុំពោះដូចខាងលើ បន្ទាប់មកទម្លាក់ចង្កេះឲ្យរាបស្មើ ពឹងបង្ហើបក្នុងនិងបង្ហើបឆ្អឹងត្រគាកឆ្ពោះ ទៅកាន់ឆ្អឹងជំនីរ។ ធ្វើការហាត់ប្រាណនេះសាឡើងវិញចំនួន 5 ដងដោយទប់ឲ្យបាន 2-3 វិនាទី នៅក្នុងពេលដក ដង្ហើមធម្មតា។ បង្ហើនចំនួននៃការហាត់ប្រាណនេះបន្តិចម្តងៗ ដោយធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតដល់ទៅ 10 ដង និង ទប់វាឲ្យបាន 10 វិនាទី។

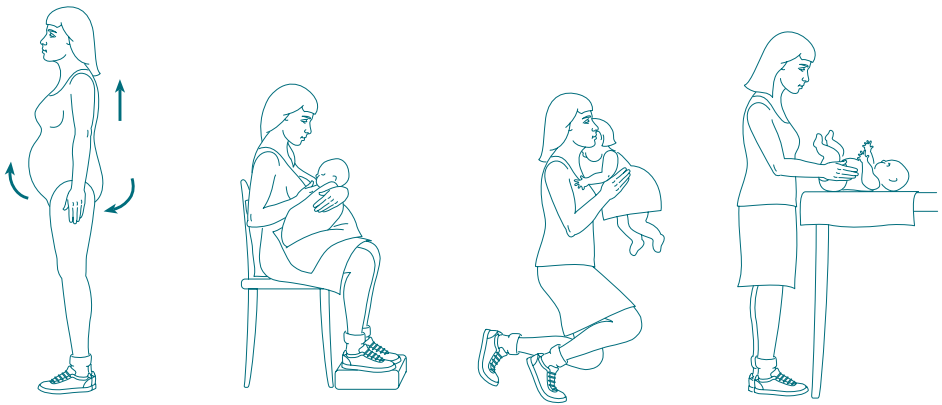


អ្នកមិនគួរហាត់ធ្វើ sit ups (រុញជងខ្លួនឡើងទៅលើនៅពេលផ្តាច់មុខ) នៅក្នុងពេល 6 អាទិត្យដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយនោះឡើយ។

ការថែទាំខ្លួននិងចង្កេះ

នៅពេលថែទាំទារកថ្មីរបស់អ្នក សូមថែទាំខ្លួននិងចង្កេះអ្នក ដោយ:

- ឈរ“ឲ្យត្រង់ខ្លួន”ដោយទាញសាច់ដុំពោះចូលទៅក្នុង និងពឹងគូថអ្នកទៅមុខ។
- អង្គុយលើកៅអីស្រួលអង្គុយ ដោយមានកំណល់ទ្រខ្លួន ជាពិសេសនៅពេលបំបៅទារក។
- លើកវត្ថុទាំងឡាយទៅតាមបែបបទត្រឹមត្រូវដោយបន្តជង្គង់អ្នក, រក្សាខ្លួនបានត្រង់, ពង្រឹងសាច់ដុំពោះ និងសាច់ដុំឆ្អឹងត្រគាក ហើយកាន់វត្ថុនោះឲ្យបានមាំមួននិងក្លែកទៅនឹងខ្លួនអ្នក។
- ចៀសវាងការឱនលោយ៉ាងរហ័សនិងច្រំដែល និងចៀសវាងចលនារម្មលខ្លួន។
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថា ផ្នែកធ្វើការរបស់អ្នកមានកំពស់ត្រឹមចង្កេះឬត្រគាក។
- ឆ្លាស់ការងារអង្គុយនិងឈរ។



សូមចងចាំថា

- ដើម្បីឲ្យមានរាងកាយមានសុខភាពមាំមួនថែមទៀត សូមចាប់ផ្តើមកម្មវិធីដើរឬចូលរួមថ្នាក់រៀនហាត់ប្រាណក្រោយសម្រាលកូនហើយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យព្យាបាលតាមការហាត់ប្រាណ។
- គ្រូពេទ្យព្យាបាលតាមហាត់ប្រាណអាចជួយអ្នក បើអ្នកមានបញ្ហាឈឺចាប់ឬបញ្ហារាកនោមណាមួយបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយ។ សូមកុំរារែកក្នុងការស្វែងរកដំបូន្មានឡើយ។

**ការព្យាបាលតាមការហាត់ប្រាណក្រោយការសម្រាលកូនដោយវះស្បូន
ទម្រង់ការជាបន្តបន្ទាប់ក្រោយការវះកាត់
បន្ទាប់ពីការវះកាត់**

ការឈឺចាប់អាចបណ្តាលឲ្យមានការដកដង្ហើមខ្លីៗ ហើយដោយមូលហេតុនោះវាកាត់បន្ថយ
ដំណើរខ្យល់ចូលទៅក្នុងបាតស្មុត។ មានលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៃកំណកឈាមនៅក្នុងជើង។

ដោយសារតែមូលហេតុទាំងនេះ ការដកដង្ហើមធំនិងចលនាជើងគួរធ្វើឡើងជាប្រក្រតី ហើយ
អាចធ្វើទៅនៅក្នុង ពេលដេកនៅលើគ្រែ ឬនៅពេលអង្គុយ នៅលើគ្រែឬកៅស៊ូ។

នៅពេលក្តីកៈ ទាញបត់ជង្គង់ឡើង និងយកដៃឬខ្នើយទៅទ្រទប់កន្លែងវះ។

មតិណែនាំមានប្រយោជន៍

- (ក) ដើម្បីងើបចេញពីគ្រែ សូមបត់បញ្ជូរជង្គង់, បង្វិលខ្លួនទៅចំហៀង និងប្រើបាតដៃ
ដើម្បីរុញងើបទៅក្នុងស្ថានភាពអង្គុយពាក់កណ្តាល នៅក្នុងគ្រាទន្ទឹមគ្នានោះសូម
ដាក់ជើងទៅចំហៀងគ្រែ។
- (ខ) ដើម្បីរម្ងាប់ការឈឺចាប់នៅពេលដើរខ្យល់ឬឈឺខ្លួនចង្កេះ ព្យាយាមធ្វើការហាត់
ប្រាណពោះផ្នែក(ខ)។

លេខទូរស័ព្ទ

Physiotherapy Department (មន្ទីរព្យាបាលតាមការហាត់ប្រាណ) (03) 9344 2069

ពេលម៉ោងពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ 9 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច

វិបសៃ : <http://wellwomens.rwh.org.au>