សុខភាពល្អនៃធ្មេញរបស់ទារកអ្នក

ធ្មេញដំបូងរបស់ទារកចាប់ផ្តើមកើតឡើងពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះបួនខែ។ ធ្មេញអចិន្ត្រៃចាប់ផ្តើមកើតជារូបរាងបន្ទាប់ពីទារកកើត។

ទោះបីជាទារកអ្នកមិនទាន់កើតនៅឡើយ ការគិតជាមុនអំពីសុខភាពល្អនៃធ្មេញទារករបស់អ្នកក៏មិនជាបញ្ហាអ្វីដែរ។ សុខភាពល្អនៃធ្មេញទារកអ្នកនាំឲ្យមានសុខភាពកាន់តែល្អពេលគេធំឡើង។

ភាពជាម្តាយអ្នកត្រូវ:

- **បរិភោគអាហារឲ្យមានលំនឹង:** ធ្មេញរបស់ទារកអ្នកត្រូវការចំណីអាហារត្រឹមត្រូវដើម្បីលូតលាស់បានល្អ។
- **អញ្ជើញទៅពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកដើម្បីឲ្យគេពិនិត្យនិងសំអាតធ្មេញ។** មាត់ម្តាយមានសុខភាពជាជំហានទីមួយដើម្បីរក្សាមាត់ទារកឲ្យមានសុខភាពល្អដែរ។
- **ការថែទាំធ្មេញត្រឹមត្រូវនឹងធ្វើឲ្យធ្មេញ និងអញ្ជាញធ្មេញអ្នកមានសុខភាពល្អ ក្នុងរយៈពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ។** កុំជឿលើរឿងនិទានជំនាន់ដើមអំពីស្ត្រីជាម្តាយដែលថានាងនឹងបាត់បង់ធ្មេញមួយ ពេលមានកូនម្តងៗនោះ។
- **ដុះធ្មេញ ហើយនិងរូតធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ។**

Washington State DEPARTMENT OF SOCIAL & HEALTH SERVICES

ក្រសួងអភិបាលកិច្ចផ្នែកជំនួយពេទ្យ