

ຮູບທີ່ 1

“ທ່ານເຊື່ອບໍ່ວ່າ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ໃຫ້ປອດໄພຈາກການຕາຍໄດ້?”

ແມ່ຍິງຫຼັງປະສູດ



ກັບ

ວິໄນສາສາຕົນເອງໃຫ້ຖືກ

ຮູບທີ່ 2

ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກໃນໄລຍະ 1 ອາທິດຖ້າມີອາການເລືອດອອກຫລາຍ ຕື່ນ-ມີສັ່ນ ປາກແຫ້ງ ຢາກກິນນ້ຳ ຊຶ່ງເປັນອາການອັນຕະລາຍ ທີ່ ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກ ທີ່ອາຈະເຮັດໃຫ້ລາວເສຍຊີວິດໄດ້.

ຖ້າທ່ານໄດ້ພົບເຫັນແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກໃນບ້ານຂອງພວກທ່ານເປັນຄືຮູບນີ້ ທ່ານຄິດວ່າທ່ານຈະຊ່ວຍລາວໄດ້ແນວໃດ?



ຮູບທີ່ 3

ທ່ານຄວນແນະນຳໃຫ້ຄອບຄົວລາວພາລາວໄປໂຮງໝໍດວ່ນຍອ້ນວ່າລາວອາດຕາຍໄດ້
ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງຈາກແພດໝໍ ຢ່າງຖືກວິທີ.



ຮູບທີ່ 4

ເຮົາລອງມາເບິ່ງວ່າ ລັກສະນະຂອງແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກທີ່ສະແດງວ່າເລືອດອອກຫລາຍ ແມ່ນວ່າມີຫຍັງແດ່?

ຄໍາຕອບຄື:

- ເລືອດອອກຫາງຊ່ວງຄອດບໍ່ເຊົາ
- ຕື່ນ-ຕົວເຫລືອງ
- ສົບແຫ້ງ-ຢາກກິນນ້ຳ
- ຕື່ນ-ມີສັ່ນ
- ເຫື່ອອອກ



ຮູບທີ່ 5

ກ່ອນຈະໝູນໄປຮູບຕໍ່ໄປ ຄູ່ທົດລອງຖາມຜູ້ຮຽນເບິ່ງວ່າ ຕອນນີ້ພວກທ່ານ ກໍຄືຈະຮູ້ແລ້ວ ວ່າ ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກອາດຈະມີອັນຕະລາຍຄືແນວໃດ? ແລ້ວບາດນີ້ພວກທ່ານລອງມາເວົ້າສູ່ ກັນຝັງເບິ່ງວ່າ ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກສ່ວນຫລາຍຕາມທີ່ພວກທ່ານເຄີຍເຫັນໃນບ້ານ ມີການປະຕິ ບັດຕົວເອງ ຫຼືເບິ່ງແຍງຕົວເອງຄືແນວໃດ?

ໃຫ້ເວລາໃນການເວົ້າຂອງຜູ້ຮຽນປະມານ 5-10 ນາທີ ຄູ່ຕ້ອງຝັງຢ່າງຕັ້ງໃຈແລ້ວປະ ກອບຄໍາເຫັນຕາມການເວົ້າຂອງຜູ້ຮຽນນໍາເຊັ່ນ: ຍອັນຫຍັງ? ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກຜູ້ນັ້ນຕ້ອງປະຕິ ບັດຕົວເອງແບບນັ້ນແບບນີ້ ເປັນຕົ້ນ (ນີ້ເປັນຕົວຢ່າງໃນການທີ່ຄູ່ຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ ຜູ້ຮຽນໄດ້ປະກອບຄໍາເຫັນໄດ້ຫລາຍຂຶ້ນ)

ພໍເຫັນວ່າໄດ້ໃຊ້ເວລາພໍສົມຄວນແລ້ວ ຄູ່ຄວນເຂົ້າມາກ່າວຄໍາຊົມເຊີຍ ຜູ້ທີ່ໄດ້ປະກອບຄໍາ ຄິດຄໍາເຫັນ ໃນເລື່ອງການປະຕິບັດຕົວເອງຂອງແມ່ຍິງ ຫລັງເກີດລູກໃນບ້ານທີ່ລາວເຄີຍເຫັນ ແລ້ວຄູ່ກໍເວົ້າຕໍ່ໄປວ່າ “ບາດນີ້ພວກເຮົາລອງມາເບິ່ງນໍາກັນອີກວ່າ ການປະຕິບັດຕົວເອງຂອງແມ່ ຍິງຫລັງເກີດລູກຄວນເຮັດຫຍັງແດ່?”



ຮູບທີ່ 6

(ຈະມີຮູບພາບ 2 ຮູບພາບຢູ່ນຳກັນ) ຄູເວົ້າວ່າ:

“ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກໄດ້ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼື 1 ມື້ຜ່ານໄປ ຖ້າຮູ້ສຶກປວດຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເລຍ ຫ້າມກັ້ນຍຽວ ຫຼື ກັ້ນຖ່າຍໜັກເດັດຂາດ ຍອ້ມວ່າຖ້າລາວກັ້ນໄວ້ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດໄດ້ ແລະມີດລູກບໍ່ເຂົ້າອູ່ໄວ”

ແລະ

“ບໍ່ຄວນເອົາຖົງນ້ຳຮອ້ນຊະນິດໃດໆມາແຕ້ງໄວ້ເທິງຫອ້ງເດັດຂາດ ເພາະຈະເປັນການເຮັດ ໃຫ້ມີດລູກບໍ່ເຂົ້າອູ່ ແລະເລືອດຈະໄຫລອອກທາງຊ່ອງຄອດໄດ້ງ່າຍຄືກັນ ຫລັງຈາກນັ້ນເບິ່ງຮູບຕໍ່ ໄປ.”



ຮູບທີ່ 7

ອີກອັນໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງ ຫລັງເກີດລູກຄວນປະຕິບັດຄື: ລະຫວ່າງໄລຍະ 2 ອາທິດ ຫລັງເກີດ
ລູກ ຄວນນອນຫມູ່ໃຫ້ຫລາຍໆ ຈະນອນແຄງຊ້າຍຫຼືຂວາກໍໄດ້ຕາມຄວາມສະດວກສະບາຍ ເພາະ
ວ່າຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳຄາວປ່າໄຫຼໄດ້ສະດວກຂຶ້ນແລະພັກຜ່ອນໃຫ້ຫລາຍໆ.



ຮູບທີ່ 8

ການປະຕິບັດຕົວທີ່ດີຂອງແມ່ຫລັງຈາກເກີດລູກອອກຈາກຈະມີຜົນດີກັບຕົວລາວເອງແລ້ວ
ມັນຍັງມີຜົນດີໄປເຖິງລູກຂອງລາວນຳ.

ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນແລະສຳຄັນຫລາຍ ທີ່ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກຄວນມີການອະນາ
ໄມຮ່າງກາຍຢູ່ສະເໝີ ໂດຍສະເພາະຢູ່ບໍລິເວນຂອງອະໄວຍະວະເພດ ເຕົ້ານົມ ແລະ ຫົວນົມເພື່ອ
ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຫົວນົມແຕກຊຶ່ງອາດຈະເປັນຝີໄດ້ຖ້າບໍ່ອະນາໄມ.



ຮູບທີ່ 9

ແລະສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກພໍ້ໄດ້ພັກຜ່ອນແລ້ວ ຄວນໃຫ້ລູກດູດນົມລອຍ (ໄລຍະກ່ອນພັກຜ່ອນຂອງແມ່ຫລັງເກີດລູກບໍ່ຄວນກາຍ 12 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ເຄິ່ງມື້) ເຖິງວ່າຈະບໍ່ມີນ້ຳນົມໄຫລອອກມາກໍຕາມ ເພາະການດູດນົມຂອງລູກເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ນ້ຳນົມໄດ້ໄຫລອອກມາໄວຂຶ້ນ ແລະສິ່ງສໍາຄັນຖ້າແມ່ຮູ້ສຶກວ່ານົມຄັດ ຫ້າມບົບນົມ ເພາະຫົວນົມອາດຈະແຕກເຮັດໃຫ້ເປັນຝືໄດ້ ແລ້ວຍັງເຮັດໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່ໄວຂຶ້ນ.



ຮູບທີ່ 10

ເປັນຮູບເຄື່ອງໝາຍ ? ຄູ່ຄວນເວົ້າວ່າ ກໍ່ຜ່ານສາຍຕາພວກທ່ານໄປແລ້ວ 3 ຮູບທີ່ເວົ້າເຖິງການປະຕິບັດຕົວເອງທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຫລັກອະນາໄມຂອງແມ່ຫລັງເກີດລູກ ກ່ອນຈະເບິ່ງຮູບຕໍ່ໄປຂ້າພະເຈົ້າມີຄໍາຖາມ 2-3 ຂໍ້ທີ່ຢາກໃຫ້ພວກທ່ານລອງຊ່ວຍກັນຕອບເບິ່ງ ຄໍາຖາມມີຢູ່ວ່າ:

1) ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວຖ້າຢາກໃຫ້ນີ້ນ້ຳນົມໄວໆເພື່ອໃຫ້ລູກກິນ ທໍາອິດແມ່ຫລັງເກີດລູກຄວນເຮັດແນວໃດ?

(ຄໍາຕອບ: ເອົາລູກດູດນົມເລີຍ ຫລັງຈາກພັກຜ່ອນແລ້ວ ເພາະວ່າການດູດຂອງລູກຈະຊ່ວຍຊຸກຍູ້ໃຫ້ນີ້ນ້ຳນົມໄຫລອອກໄວຂຶ້ນ.)

2) ຖ້າທ່ານໄດ້ມີໂອກາດໄດ້ໄປຢຽມຢາມເຮືອນຫລັງໜຶ່ງໃນບ້ານຂອງພວກທ່ານແລະເຫັນວ່າມີແມ່ຫລັງເກີດລູກຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກໄດ້ເກີດລູກແລ້ວເວົ້າກັບທ່ານວ່າ ລາວເມື່ອຍຫລາຍແລະທ່ານກໍ່ເຫັນວ່າເທິງຫອ້ງຂອງລາວມີກອັນດິນຈີ່ອັນວາງເຕັງຢູ່ທ່ານຄວນຈະເວົ້າຫຼືເຮັດແນວໃດ?

(ຄໍາຕອບ: ບອກໃຫ້ຄົນທີ່ເບິ່ງແຍງລາວເອົາກອັນດິນຈີ່ອອກເພາະວ່າລາວອາຈະຕົກເລືອດໄດ້ງ່າຍ.)

3) ໃຫ້ພວກທ່ານຊ່ວຍກັນຕອບວ່າ ຄວນເຮັດ ຫຼືບໍ່ ຄວນເຮັດ

3.1) ແມ່ຫລັງເກີດລູກໃນໄລຍະ 1 ມື້ບໍ່ຄວນກັ້ນຖ່າຍເບົາ

ຄໍາຕອບ: ຄວນປະຕິບັດ

3.2) ທ່າທີ່ແມ່ຍິງຫລັງເກີດລູກນອນເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຄາວປາໄຫລສະດວກຄືທ່ານອນຫງາຍ.

3.3) ຖ້າຮູ້ສຶກວ່ານົມຄັດ ຄວນບົບນົມເພື່ອໃຫ້ນົມໄຫລອອກມາຈະໄດ້ໃຫ້ລູກດູດໄວຂຶ້ນ

(ຄໍາຕອບ: ບໍ່ຄວນບົບ! ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເປັນຝີໄດ້ ຄວນຝ້າວໃຫ້ລູກດູດນົມເລຍຈະດີກວ່າ)

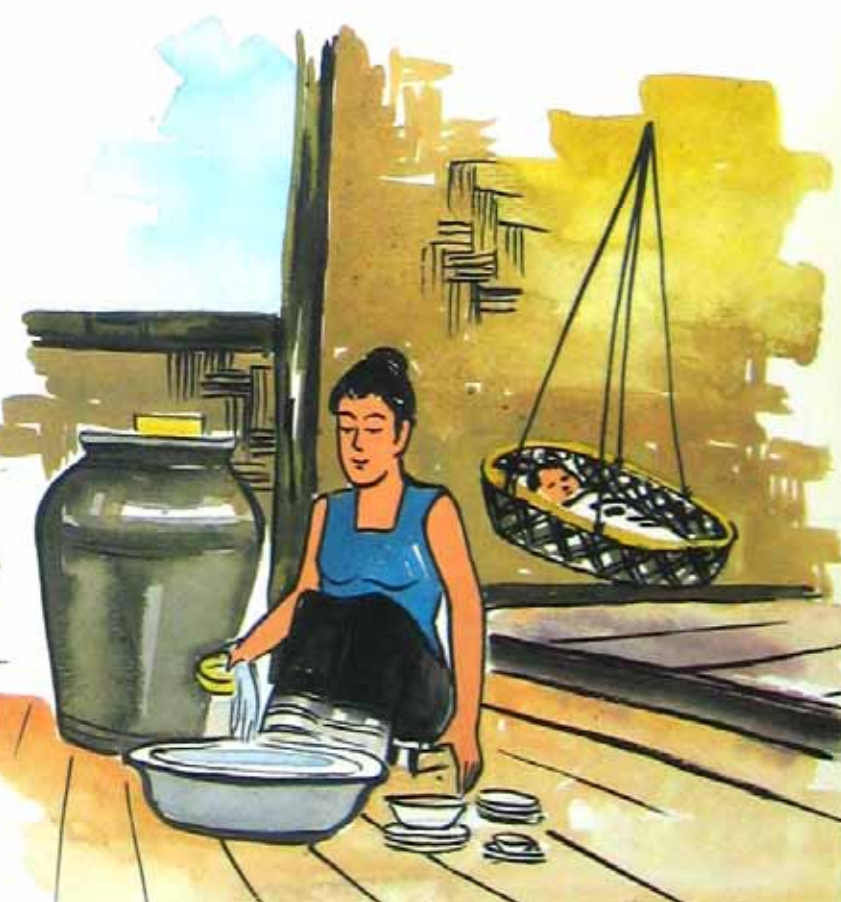
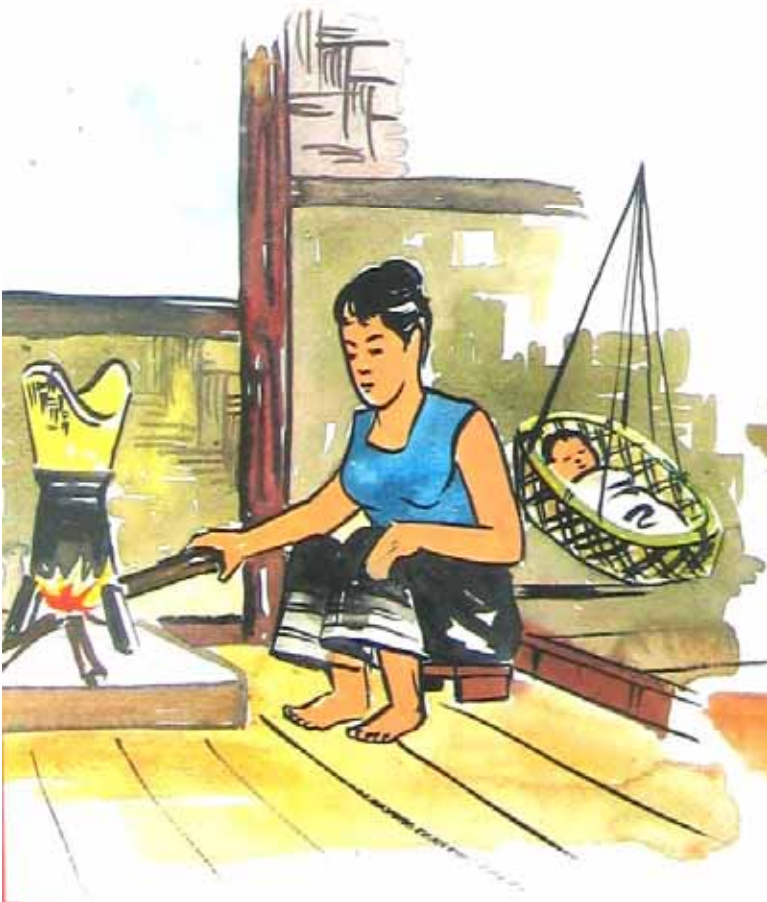
- ຖ້າຜູ້ຮຽນຕອບຖືກເປັນສ່ວນຫລາຍ ກໍ່ໃຫ້ຄູຊົມເຊີຍ ເຖິງຄວາມເກັ່ງ-ຄວາມສາມາດຂອງບັນດາຜູ້ຮຽນ
- ຖ້າຜູ້ຮຽນຕອບຍັງບໍ່ຄອ່ຍຖືກໃຫ້ທວນຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ ໂດຍເລີ່ມຕົ້ນຈາກການປະຕິບັດຕົວເອງຂອງແມ່ຫລັງເກີດລູກ (ຮູບທີ່ 5-8).



ຮູບທີ່ 11

ຍັງອີກຫລາຍຫົວຂໍ້ທີ່ວ່າ ແມ່ຫລັງເກີດລູກຄວນເຮັດ ຫຼືປະຕິບັດຕົວເອງແນວໃດ ແນວຫນຶ່ງ ກໍ່ຄື ແມ່ຄວນໃຫ້ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະເຮັດວຽກເບົາໆໄປກ່ອນ ເຊັ່ນ: ກວາດເຮືອນ ຖູເຮືອນ ຫຍິບເຄື່ອງ ... ເປັນຕົ້ນ

ແມ່ຫລັງເກີດລູກໃໝ່ຄວນຫລີກເວັ້ນການເຮັດວຽກຫນັດໂພດເຊັ່ນ: ຂຸດດິນ ຝັນໄມ້ ແບກຫາມຂອງຫນັກເລານີ້ເປັນຕົ້ນ. ເພາະວຽກຫນັກພວກນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼ ຫາງຊ່ວງຄອດໄດ້.



ຮູບທີ່ 12

ອີກປະການໜຶ່ງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ລູກອ່ອນມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານແລະພະລັງງານ ເພາະລາວຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນນົມນໍາ. ດັ່ງນັ້ນ ບັນດາແມ່ລູກອ່ອນທັງຫລາຍຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຂອງຕົນເອງ ແລະ ເພື່ອເພີ່ມຈໍານວນນົມໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ອື່ນ ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດໄດ້ແກ່: ອາຫານປະເພດຊີ້ນ ໄຂ່ ໝາກຖົ່ວ ເຂົ້າ ນໍ້າຕານ ເຜືອກ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ ແມ່ລູກອ່ອນມີແຮງງານ ແລະມີນໍ້ານົມລຽງລູກ.

ນອກຈາກນັ້ນ ແມ່ລູກອ່ອນຄວນໄດ້ກິນຜັກຂະນິດຕ່າງໆ ແລະໝາກໄມ້ໄປນໍາ ເຊັ່ນ: ໝາກກວ້ຍນໍ້າ ໝາກຫຸ່ງສຸກ... ເປັນຕົ້ນ ເພາະຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະດວກໃນການຖ່າຍໜັກ-ເບົາ ຖ້າຖ່າຍຍາກອາຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່ຊ້າບາງເທື່ອອາຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ລູກອ່ອນເປັນໄຂ້ໄດ້.

ແລ້ວຄູເວົ້າຕໍ່ໄປອີກວ່າ ຄົນຫົວໄປມັກຈະເວົ້າ ຫຼື ເຊື່ອກັນວ່າແມ່ຫລັງເກີດລູກມັກຄະລໍາຂອງກິນ. ພໍທ່ານໄດ້ຮູ້ຈັກຮູບພາບນີ້ແລ້ວ ພວກທ່ານຄວນແນະນໍາປະຊາຊົນຂອງບ້ານເຮົາໃຫ້ຫັນມາຊ່ວຍເບິ່ງແຍງເລື່ອງ ອາຫານ-ການກິນ ຂອງແມ່ລູກອ່ອນຢ່າງຖືກຕ້ອງເພາະຖ້າຄະລໍາຫລາຍເຊັ່ນ: ບໍ່ໃຫ້ກິນຊີ້ນ ກໍ່ຈະມີແຕ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ອິດເລີ່ມອຍແລະບໍ່ມີນໍ້ານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ພຽງພໍ

ກ່ອນໝູນໄປຮູບຕໍ່ໄປ ຄູຄວນເວົ້າວ່າ ນອກຈາກການເບິ່ງແຍງຕົວເອງຂອງແມ່ລູກອ່ອນໃນລັກສະນະທີ່ເວົ້າມາທັງໝົດນີ້ແລ້ວ ຍັງມີອີກອັນໜຶ່ງທີ່ບັນດາທ່ານຄວນຈະສົ່ງເສີມໃຫ້ມີຢັງຫລັງເກີດລູກປະຕິບັດ (ໝູນໄປຫາຮູບຕໍ່ໄປ).



ຮູບທີ່ 13

ນັ້ນກໍ່ຄື ແນະນຳໃຫ້ແມ່ລູກອ່ອນພ້ອມດ້ວຍລູກນ້ອຍໄປກວດ ສຸຂະພາບຢູ່ໂຮງໝໍທີ່
ໃກ້ບ້ານເຊັ່ນ: ຢູ່ໃກ້ໂຮງໝໍເມືອງ ກໍ່ໃຫ້ໄປ ໂຮງໝໍເມືອເປັນຕົ້ນ. ຊຶ່ງການໄປກວດສຸຂະ
ພາບຫຼັງເກີດລູກນີ້ແມ່ນຍອ້ນວ່າ ຖ້າມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນຈະໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ທັນ
ແລະເພື່ອກວດເບິ່ງແມ່ກັບລູກນ້ອຍມີສຸຂະພາບສົມບູນແຂງແຮງດີຫຼືບໍ່ ? (ໝູນຮູບຕໍ່ໄປ)



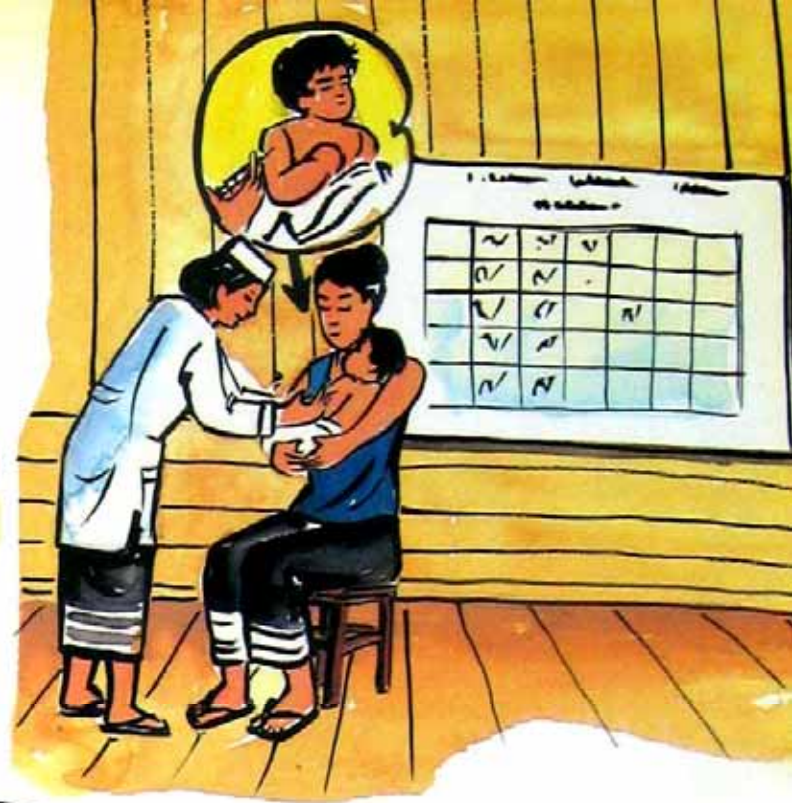
ຮູບທີ່ 14

ພໍ່ຜູ້ເປັນແມ່ພາລູກໄປໂຮງໝໍແລ້ວ ແພດຈະໄດ້ກວດສອບພາບເດັກນ້ອຍແລະ ຊ່ວຍນໍາໜັກເບິ່ງການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກນັ້ນແພດຈະຊັກຢາເພື່ອສ້າງພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຊັ່ນ: ຊັກ ກ້າມກາງຂາໂຕ້ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດ ບາດທະຍັກ ຄໍເຕີບ ໄອໄກ່. ຢອດປາກ ປ້ອງກັນ ພະຍາດເປັຍລອ່ຍເປັນຕົ້ນ.

ແລ້ວແພດເອງກໍຈະໄດ້ແນະນໍາວິທີການໃຫ້ອາຫານເດັກນ້ອຍນໍາ

(ໝູນຮູບຕໍ່ໄປ)



ຮູບທີ່ 15

ຄູເວົ້າວ່າ ຮູບພາບທັງໝົດທີ່ເວົ້າຜ່ານມາແມ່ນຂໍ້ຄວນປະຕິບັດ ຂອງແມ່ລູກອ່ອນ ຫຼືແມ່ຫລັງເກີດລູກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງລາວກັບລູກນອ້ຍມີຄວາມປອດໄພແລະ ແຂງແຮງ ສ້າງຄວາມຜາສຸກໃຫ້ກັບຄອບຄົວຂອງລາວໃນປັ້ນທ້າຍ. ເພາະຊະນິດ ພວກເຮົາມາຊ່ວຍເຫລືອແມ່ລູກອ່ອນໃນປ້ານຂອງພວກເຮົາໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພແລະມີຊີ ວິດທີ່ມີຄວາມສຸກໃນຄອບຄົວຂອງລາວແລະຂອງບ້ານເຮົາກັນເທາະ!!!

