

ត្រៀមខ្លួនទប់ទល់នឹង

កំដៅថ្ងៃខ្លាំង

សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ/ស្ត្រីបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

កំដៅថ្ងៃខ្លាំងបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

សូមអនុវត្តតាមជំនួយទាំងនេះ ដើម្បីសុវត្ថិភាព៖

រកកន្លែងត្រជាក់



រកកន្លែងម្លប់នៅពេលចេញក្រៅផ្ទះ និងប្រើកង្ហារដើម្បីបក់ខ្យល់ក្នុងផ្ទះ។



នៅពេលថ្ងៃ ដែលត្រជាក់ជាងគេ ចូរបញ្ចេញពលកម្មខាងក្រៅផ្ទះ។



រកកន្លែងមានមាស៊ីនត្រជាក់ បើអាចធ្វើបាន។



ដូកទឹកត្រជាក់ ដើម្បីបន្ថយកំដៅក្នុងខ្លួន។

ចំណាំរោគសញ្ញា

បើរាងកាយរបស់អ្នក ឡើងកំដៅខ្លាំងពេក អ្នកអាចទៅជាឈឺ។

សម្គាល់សញ្ញាណដួលប៉ះពាល់ខ្លាំង ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។



ឈឺក្បាល



បែកញើស ច្រើន



ចុកពោះ

សញ្ញាណដទៃទៀតរួមមាន៖ ចប់ដង្ហើម អស់កម្លាំង ខ្សោយ វិលមុខ ចង់ក្អក និងវិលមុខ។

ពិសាទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់



កុំរង់ចាំទាល់តែស្រេកទឹក។
ពិសាទឹក និងច្រកទឹកឲ្យពេញដប
ពេញមួយថ្ងៃ។



ពិនិត្យមើលពណ៌ទឹកនោម។
បើវាមានពណ៌លឿងស្រាល ឬថ្លា មានន័យថា
អ្នកពិសាទឹកគ្រប់គ្រាន់។



ពិសាទឹកគ្រប់



ពិសាទឹកមិនគ្រប់



ពិសាទឹកឲ្យបានច្រើនជាងទឹកក្រូច។
បើអាចធ្វើបាន ចូរចៀសវាងភេសជ្ជៈកាហ្វេ
និងផ្អែម។

កិច្ចការការគុណភាពព្រះអាទិត្យ និងខ្យល់អាកាស



ស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ល្ងងៗ
ពណ៌ស្រាល ដើម្បីត្រជាក់ខ្លួន



ល្ងាបទ្រូការពារកំដៅថ្ងៃ ពាក់មួក និង
វ៉ែនតាខ្មៅ ពេលចេញក្រៅ។



បើគុណភាពខ្យល់ខ្ពស់ជាង 100, សូម
កាត់បន្ថយការចេញទៅក្រៅ។

រៀបចំថ្នាំពេទ្យទុកឲ្យហើយ



ពិគ្រោះជាមួយពេទ្យ អំពីបញ្ហាថ្នាំពេទ្យ
និងកំដៅនេះ។



ទុកថ្នាំពេទ្យនៅកន្លែងត្រជាក់ ស្ងួត និងផុតពី
ត្រូវថ្ងៃ។



ទុកថ្នាំដែលក្លាយស្លេកនៅត្រជាក់ ពេលដាច់ភ្លើង
ដោយដាក់ក្នុងធុងទឹកកក។



កត់លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗទុក។