

လေးစားပါ
လူနာတိုင်းကို
ထိတွေ့မှုတိုင်းကို
အချိန်တိုင်းမှာ ©



အလေးထားသော စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စစ်ဆေးစာရင်း

အောက်ပါတို့ကို ကျေးဇူးပြု၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
ဤအကြောင်းအရာများအနက်မှ မည်သည့် အရာအတွက်မဆို
အချက်အလက် ပိုမို လိုအပ်ပါက သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
အဖွဲ့ကို မေးမြန်းပါ။

- ☐ သင် သို့မဟုတ် သင့် မိသားစုတွင် ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည့်
ထူးခြားသော မည်သည့် လိုအပ်ချက်များကို မဆိုကို မျှဝေပါ
- ☐ မည်သို့ သင် ပြုစုဆက်ဆံခံလိုသည်ကို သင့် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ထံ အကြောင်းကြားပါ
- ☐ မမွေးဖွားမှီ၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ပေါ်ကောင်း
ပေါ်လာနိုင်သည့် ကုသမှု ရွေးစရာများ အားလုံး အကြောင်းကို
မေးမြန်းသည်မှာ သေချာပါစေ။
- ☐ သင့်ကလေး မွေးဖွားမှုအတွက် သင့်အတွက်
အရေးအကြီးဆုံး အရာများကို စာရင်းတစ်ခု ပြုစုပြီး
ထိုစာရင်းကို သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ထံ
မျှဝေပါ
- ☐ သင့်အား စိတ်ချလက်ချယုံကြည်ပြီး
စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုမည့်
အရာများကို ဖော်ထုတ်ပါ
- ☐ သင် မွေးဖွားစဉ်ကာလတလျောက် သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးရန်
မည်သူ့ကို သင် လိုလားသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ
- ☐ မွေးဖွားမှုအတွက် သင့်အစီအစဉ်တွင်
ပြောင်းလဲမှုများရှိခဲ့လျှင် သင့်အား နားလည်စေရန် ကူညီရာ၌
မည်သူများ ပါဝင်သင့်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ
- ☐ မွေးဖွားပြီးနောက် သင့် ကလေးအား နောင်ဖွဲ့ရန်နှင့်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် သင် မည်သို့ လိုလားသည်ကို ဆွေးနွေးပါ

အလေးထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု သားဖွားခြင်း၊ မွေးဖွားမှုနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက်



© မူပိုင်ခွင့် AWHONN၊ ၂၀၂၃

သင်၏ တမူထူးခြားသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုများ အပါအဝင် အထောက်အထား အခြေပြု ကုသစောင့်ရှောက်မှုအား သာတူညီမျှဖြစ်သော အခွင့်အလမ်း ရရှိခြင်းဖြင့် သင့်အား ရိုသေလေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံကြောင်းကို အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ သားဖွားနှင့် မွေးကင်းစ သူနာပြုများ အသင်း (AWHONN)က သေချာအောင် ပြုလုပ်လိုပါသည်။

မွေးဖွားခြင်းအတွက် သင့်အစီအစဉ်ကို တည်ဆောက်ရန် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့နှင့် မိတ်ဖက်ပြုလုပ်ပါ။ မိတ်ဖက် တည်ဆောက်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့နှင့် စတင်သည်။



သတိပေးခြင်း - မွေးဖွားမှု အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ သင့် နှစ်သက်မှုများကို မျှဝေပါ။ သင့် ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်သည် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း သိပါ။ ယခင် မွေးဖွားမှု အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးပါ။ ကလေး မွေးဖွားမှု အတန်းတစ်ခု တက်ရောက်ပြီး အရပ်လက်သည်။ လက်သည်နှင့် မိခင်နို့ရည်လိုက်ခြင်း အတိုင်ပင်ခံတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် သင်၏ မွေးဖွားမှု အဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ရန် စတင်ပါ။

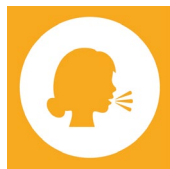
မွေးဖွားမှု အရင်းအမြစ်များ ရှိနိုင်သည့် နေရာ <https://www.health4mom.org/category/healthy-pregnancy/labor-birth/>



အပြန်အလှန် လေးစားမှု - တုံ့ပြန်မှုများ အားလုံးတွင် သင်သည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခံရ သင့်သည်။ မေးခွန်းများကို ၎င်းတို့ ပေါ်လာသည်နှင့် ချရေးထားပါ။



မျှဝေထားသည့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ပြီးဖြစ်သည့် သဘောတူညီချက် - သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် သင်သည် မိတ်ဖက် ဖြစ်သင့်သည်။ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအပါအဝင် ရရှိနိုင်သည့် ရွေးစရာများအားလုံးအကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။ သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အရာရာတိုင်းကို နားလည်ရန် အချိန်ယူပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ငြင်းပယ်ရန် အခွင့်အရေး သင့်တွင်ရှိသည်။ သင့် ပြောရေးဆိုခွင့်သည် အရေးပါသည်။ သိရှိနားလည်ပြီးဖြစ်သည့် သဘောတူညီချက်ဆိုသည်မှာ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းထက် ပိုမိုသည်။



ကိုယ်ပိုင် လုပ်ပိုင်ခွင့် - သင့်အား ဆေးကုသ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရန် အခွင့်အရေး သင့်တွင် ရှိသည်။ သင့် ရွေးချယ်မှုများအတွက်

ထောက်ခံပါ။ သင့် မိသားစုနှင့် ပံ့ပိုးထောက်ကူသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သင့်အတွက် ကူညီထောက်ခံပေးနိုင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင့် တောင်းဆိုမှုများကို လိုက်လျောခံရစေရန် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပေးခံရသည်ဟု ထင်မြင်ပါ။



ဂုဏ်သိက္ခာ - သင့် အတွင်းရေးကို ကာကွယ်သင့်သည်။ လေးစားသင့်သည်။ ထိန်းသိမ်းသင့်သည်။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို မည်သူမျှ မထိကိုင်မီ သင့်ထံမှ ခွင့်ပြုချက် အမြဲတောင်းခံသင့်သည်။ သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးရန် မည်သူ့ကို သင် လိုလားသည်ကို ရွေးပါ။ သင့် မွေးဖွားစဉ်အတောအတွင်း သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့မှ မည်သည့် အဖွဲ့ဝင်များ ရောက်ရှိနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။



တာဝန်ခံမှု - အလေးထားပြီး အကြင်နာပိုသော စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်ခြင်းအတွက် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့တွင် တာဝန်ရှိပါစေ။ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာရယူပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုပါ။ မည်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုမဆို မျှဝေပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မန်နေဂျာများနှင့် ခေါင်းဆောင်များကို စကားပြောဆိုရန် သင် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

သင်နှင့် သင့် မမွေးဖွားသေးသော ကလေးငယ်အား ကျန်းမာစေရန်နှင့် ဘေးကင်းစေရန် လူတိုင်းကို တာဝန်ခံပါစေ။