



KAREN – Managing pain following your caesarean

တၢ်အံးက့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်ပူၤလီၤတၢ်ဆါဖဲတၢ်ကွဲးကါထူးထီၣ်ဖိသၢ်ဝံၤအလီၤခံ

တၢ်ပၤဆုၤကတိၤတၢ်ဆါလၢအစ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၢ်ဒိၣ်မးလီၤ.အိၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစၢၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲနစံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်က့ၤလၢဟံၣ်အခါ,နကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၤကသံၣ်တဘျုးမံၤလၢကမၤစၢၤဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဝဲတၢ်ဆါလၢကျဲလီၤဆီလီၤ.

ကသံၣ်သၢကလုာ်လၢကမၤစၢၤနၤဒ်အမ့ၢ်

- **Paracetamol** အဒိ, Panadol® or Panamax®
- **Anti-inflammatories** (Ibuprofen, Nurofen®, Advil® or Herron®, Diclofenac, Voltaren®)

ကသံၣ်**Anti-inflammatories** ကမၤတမ့ၢ်နဟၢဖၢတဲးဒီးနကဘၣ်အိၣ်အီၤယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အိၣ်လၢနဟၢဖၢပူၤန့ၣ်လီၤ.နတဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်အံၤအါန့ၢ်တနွံအတီၢ်ပူၤဘၣ်,မ့တမ့ၢ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နၤဘၣ်ဒီးတဘၣ်ဖဲအိၣ်အီၤတစ့ၤ.

- နမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးအထံအနီၣ်သံကွံာ် ဒီးတၢ်သးကီၢ်အူကီၢ်ယံၣ်န့ၣ်ပတုၤအိၣ်ကသံၣ်ညိးတက့ၢ်
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကဖုတၢ်ဆါ ဒီး ကလုာ်မၤတၢ်တဂ့ၤဘၣ်န့ၣ်တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ် **Anti-inflammatories** အံၤတစ့ၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးန့ၣ်အိၣ်ကသံၣ်အဝဲအံၤ **Anti-inflammatories** လၢတၢ်ပလီၢ်ပဒိသးအပူၤတက့ၢ်.
- ကသံၣ်မံ (oxycodone or tramadol)န့ၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်အဆူၣ်လၢတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.အိၣ်အီၤထဲစ့ၤသီအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

အဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလဲၣ်.

အိၣ်ကသံၣ်ဖၢရၢစံၣ်တမိParacetamol ဒီး Anti-inflammatoriesဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤနၤတၢ်ဆါလီၤ. ကမၤစၢၤစ့ၤကီးနၤလၢကသံၣ်**Opioids** ,ကသံၣ်အဝဲအံၤကြၢၤသုအီၤဖဲနတၢ်ဆါဆါနးအခါဖဲနအိၣ်ကသံၣ်လၢအစၢၤလၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

- ဖးကွၢ်တၢ်ကွဲးအိၣ်လၢကသံၣ်ဒၤလီၤ.
- ဝံသးစ့ၤပူၤပာ်စၢၤကသံၣ်Paracetamol ဒီးကသံၣ်Anti-inflammatories လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒၤတဘျုးလၢနစံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးအခါတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်အါန့ၣ်ဒီးတၢ်တဲဟံၣ်နၤန့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤဆါနၤသ့မ့တမ့ၢ်နသံသ့လီၤ.
- Paracetamol, Anti-inflammatories ဒီးOpioids နအိၣ်အီၤတပူၤယီၤသ့လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလၢအနးန့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ဒီးတုၤနတၢ်ဆါနးထီၣ်ဒီးအိၣ်က့ၤကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါတစ့ၤ.
- သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်,ပှၤဆါကသံၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်မုၢ်လၢအကွၢ်ဒုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိသၢ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤမံၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်နဖိလၢနနီၣ်ထံန့ၣ်,ဒီးကထၢၣ်ကဒုးအိၣ်နၤကသံၣ်လၢနကအိၣ်န့ၣ်အဝဲကကွၢ်သမံသမိးလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်သိးတၢ်ကိတၢ်ခဲသုတကဲထီၣ်လၢနဖိအဂီၢ်တစ့ၤန့ၣ်လီၤ.

နမူနာသွက်ညါလၢနမူဟူးစးမ့ဆါထီၣ်,ဒီးဖဲနမူလုၢ်ထံအခါန့ၣ်,အိပ်စၢၤကသံၣ်လၢကမၤစၢၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါလၢသၢဆံးမံးနံးအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အခါနကီၤတၢ်ဆါမ့ၢ်တကိညါန့ၣ်နကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

နမူလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်ကသံၣ်န့ၣ်,မ့တမ့ၢ်နတၢ်ဆါလၢနကီၤအိၣ်မ့ၢ်တကဲလၢၤဘၣ်န့ၣ်,လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်ဆါမ့ၢ်နးထီၣ်မ့တမ့ၢ်နအိၣ်ကသံၣ်ဘၣ်ဆၣ်တကိညါဘၣ်န့ၣ်,နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနဟံၣ်တဖျါၣ်ဖျါၣ်တက့ၢ်.

ကပတုၢ်အိၣ်ကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါနီၤလဲၣ်.

လၢကအိၣ်ကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအစီၢ်,အိၣ်စ့ၤလီၤအိၣ်တက့ၢ်.အဝဲအံၤနတၢ်ဆါကလီၤစ့ၤဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

၁. အိၣ်စ့ၤလီၤကသံၣ်ဒီးပတုၢ်ကွံာ်အိၣ်တက့ၢ်.

၂. အိၣ်စ့ၤလီၤကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါ,အဒိတနံၤနမ့ၢ်အိၣ်အိၣ်သၢဘျီန့ၣ်အိၣ်စ့ၤလီၤအိၣ်ဘျီဒီးနမ့ၢ်အိၣ်အိၣ်ခံဘျီန့ၣ်အိၣ်က့ၤအိၣ်ထဲတဘျီဒီးပတုၢ်ကွံာ်အိၣ်တက့ၢ်.

၃. ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်ကသံၣ်Anti-inflammatories မၤစ့ၤလီၤအိၣ်ဒီးအိၣ်က့ၤအိၣ်လၢParacetamol မ့တမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဖဲနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိနၤသ့သ့တဖၣ်

တၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိနၤတမ့ၢ်ကအိၣ်အါအါဘၣ်.ပတုၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မဲၣ်ခံးသူ,တၢ်ဟၢဖၢကျါၤ,သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ,ကီၢ်ပူၤယုထီၣ်ဒီးခိၣ်မူၤသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်Opioids န့ၣ်,တဘၣ်အိၣ်သးတစ့ၤ.

တၢ်မဲၣ်ခံးသူ

ကသံၣ်Opioids ကဒုးမဲၣ်ခံးသူနမဲၣ်ခံးနဟူးစးကစ့ၤလီၤကယိကယိ,အိၣ်ခိးကွၢ်တစိၢ်ဖိကသံၣ်ကဒုးဘၣ်ဒိနၤတချုးလၢနနီၤသိလ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ

နမူတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်,အိၣ်တၢ်အိၣ်တမံၤမံၤမ့ၢ်ဝံၤမ့ၢ်ဒီးအိၣ်ကသံၣ်ဒီးအိၣ်ထံအါအါတက့ၢ်.နကသံၣ်သရၣ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကဘၣ်ပူၤကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟၢဖၢကျါၤ

အိၣ်ထံမ့ၢ်အါဒီးတၢ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤၤသိးနဟၢဖၢကလီၤပဲၣ်,နဒီးကထၢၣ်ကမၤနပူၤကသံၣ်လၢအမၤလီၤပဲၣ်နဟၢဖၢဖဲနအိၣ်ကသံၣ်Opioids အခါန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် Laxatives တလိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ကဘၣ်ကွဲးန့ၣ်နလံာ်တၢ်ပျဲလၢနကပူၤအိၣ်ဘၣ်.နပူၤလၢနနီၢ်ကစၢ်သ့လီၤ.အဒိကသံၣ်ဒ်အမ့ၢ် Laxatives, Lactulose, Coloxyl and Cenna, Coloxy, Movicol သ့တဖၣ်န့ၣ်နလဲၤပူၤလၢနနီၢ်ကစၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- ခိဖျိလၢနအိၣ်ကသံၣ် Paracetamol မ့တမ့ၢ် Anti-inflammatories အယိ,အဝဲတကဲထီၣ်တၢ်လုၢ်တၢ်လၢထီၣ်တၢ်လၢနကဘၣ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- နအိၣ်ကသံၣ်Opioids ဖဲတၢ်ကွဲးကါထုးထီၣ်နဖိဝံၤစ့ၤသိန့ၣ်တကဲထီၣ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- ကသံၣ်သ့တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တဘၣ်လိာ်(မ့ၢ်တတဲာ်လိာ်သး)ဒီးနဘၣ်န့ၣ်အိၣ်အိၣ်တစ့ၤ.ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤဆါကသံၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်.

နမူနာအိတ်ဒီးတင်သံကွက် မှတမ္မာ တင်လာနတနာပာ်မုာ်အိတ်တမံးမံးနနဒီးဝံသးစူသံးကွက်ဘဉ်နကသံသရဉ်, ပှဖီဉ်ကသံသရဉ် မှတမ္မာ သရဉ်မုာ်လာဒုးအိတ်ဖျဉ်ဖိ ဒီး သရဉ်မုာ်ကွက်ထွဲနတဖဉ်နနလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ

ဖဲနမူနာအိတ်ဒီးတင်သံကွက်ဘဉ်သးတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲအံၤနနဒ်
ဝံသးစူသံးကျိးဘဉ်-

ကသံဉ်ကျး

Mercy တၢ်ဆါဟံဉ်လာဖိမုာ်တဖဉ်အဂီၢ်

လိတဲစိး ၀၃ ၈၄၅၈ ၄၆၇၅

ဝဲၤရဘၢမၤစံဉ်တၢ်ဆါဟံဉ်

လိတဲစိး ၀၃ ၈၇၅၄ ၃၅၄၁

Acknowledgements

Produced by: MHVL Pharmacy

Date produced: May 2020

Date of last review: July 2022

Date for review: July 2025

လံာ်တဘျီအံၤဟ့ၣ်ထဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအညါနုၤမၤအသးဒီးတအိတ်ဒီးတၢ်ပညိဉ်လၢနကဘဉ်ဆိတလဲနတၢ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ဆူလၢနကသံသရဉ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်ဘဉ်.နမူနာဘဉ်ယိဉ်လၢနတၢ်အိတ်ဆူဉ်အိတ်ဆူနနကဘဉ်ထံဉ်ဒီးယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်လၢနကသံသရဉ်အိတ်နနလီၤ.