



KAREN – Managing pain following your caesarean

တၢ်အံးက့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်ပူၤလီၤတၢ်ဆါဖဲတၢ်ကွဲးကါထူးထီၣ်ဖိသၢ်ဝံၤအလီၤခံ

တၢ်ပၤဆုၤကတီၤတၢ်ဆါလၢအစ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၤဒိၣ်မးလီၤ.အိၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစၢၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်က့ၤလၢဟံၣ်အခါ,နကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၤကသံၣ်တဘျူးမံၤလၢကမၤစၢၤဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအစီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဝဲတၢ်ဆါလၢကျဲလီၤဆီလီၤ.

ကသံၣ်သၢကလုာ်လၢကမၤစၢၤနၤဒ်အမ့ၢ်

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

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

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

အဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလဲၣ်.

အိၣ်ကသံၣ်ဖၤရၢစံၣ်တမိParacetamol ဒီး Anti-inflammatoriesဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤနၤတၢ်ဆါလီၤ. ကမၤစၢၤစ့ၤကီးနၤလၢကသံၣ်Opioids ,ကသံၣ်အဝဲအံၤကြၢၤးသူအီၤဖဲနတၢ်ဆါဆါနးအခါဖဲနအိၣ်ကသံၣ်လၢအစၢၤလၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

- ဖးကွၢ်တၢ်ကွဲးအိၣ်လၢကသံၣ်ဒၤလီၤ.
- ဝံသးစ့ၤပူၤပာ်စၢၤကသံၣ်Paracetamol ဒီးကသံၣ်Anti-inflammatories လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒၤတဘျူးလၢန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးအခါတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်အါန့ၣ်ဒီးတၢ်တဲဟ်နၤန့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤဆါနၤသ့မ့တမ့ၢ်နသံသ့လီၤ.
- Paracetamol, Anti-inflammatories ဒီးOpioids နအိၣ်အီၤတပူၤယီၤသ့လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလၢအနးန့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ဒီးတုၤနတၢ်ဆါနးထီၣ်ဒီးအိၣ်က့ၤကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါတစ့ၤ.
- သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်,ပုၤဆါကသံၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်မုၢ်လၢအကွၢ်ဒုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိသၢ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံမံၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်နဖိလၢနနီၢ်ထံန့ၣ်,ဒီးကထၢၣ်ကဒုးအိၣ်နၤကသံၣ်လၢနကအိၣ်န့ၣ်အဝဲကကွၢ်သမံသမိးလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်သိးတၢ်ကီတၢ်ခဲသုတကဲထီၣ်လၢနဖိအစီၢ်တစ့ၤန့ၣ်လီၤ.



နမူနာသွက်ညါလၢနမူနာဟူးစဲးမ့ၢ်ဆါထီၣ်,ဒီးဖဲနမူနာလုၢ်ထံအခါန့ၣ်,အိပ်စၢၤကသံၣ်လၢကမၤစၢၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါလၢသၢဆံမံးနံးအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အခါနကီၤတၢ်ဆါမ့ၢ်တကိညါန့ၣ်နကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

နမူၢ်လိၣ်ဘၣ်အိအိထီၣ်ကသံၣ်န့ၣ်,မ့တမ့ၢ်နတၢ်ဆါလၢနကီၤအိၣ်မ့ၢ်တကဲလၢဘၣ်န့ၣ်,လဲၤထံၣ်လိၣ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်ဆါမ့ၢ်နးထီၣ်မ့တမ့ၢ်နအိကသံၣ်ဘၣ်ဆၣ်တကိညါဘၣ်န့ၣ်,နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိၣ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်စီၢ်အူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနဟံၣ်တဖျါၣ်ဖျါၣ်တက့ၢ်.

ကပတုၢ်အိကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါဒ်လဲၣ်.

လၢကအိကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအစီၢ်,အိစ့ၤလီၤအိၣ်တက့ၢ်.အဝဲအံၤနတၢ်ဆါကလီၤစ့ၤဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

၁. အိစ့ၤလီၤကသံၣ်ဒီးပတုၢ်ကွံၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

၂. အိစ့ၤလီၤကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါ,အဒိတနံၤနမ့ၢ်အိအိၣ်သၢဘျီန့ၣ်အိစ့ၤလီၤအိၣ်ဘျီဒီးနမ့ၢ်အိအိၣ်ခံဘျီန့ၣ်အိက့ၤအိၣ်ထဲတဘျီဒီးပတုၢ်ကွံၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

၃. ဖဲနမ့ၢ်တအိကသံၣ်Anti-inflammatories မၤစ့ၤလီၤအိၣ်ဒီးအိက့ၤအိၣ်လၢParacetamol မ့တမ့ၢ်အိကသံၣ်ဖဲနလိၣ်ဘၣ်အိအိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိနၤသ့သ့ၣ်တဖၣ်

တၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိနၤတမ့ၢ်ကအိၣ်အါအါဘၣ်.ပတူၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မဲၣ်ခံးသူ,တၢ်ဟၢဖၢကျါ,သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ,ကိၣ်ပူၤယုထီၣ်ဒီးခိၣ်မူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်Opioids န့ၣ်,တဘၣ်အိသံးတစ့ၤ.

တၢ်မဲၣ်ခံးသူ

ကသံၣ်Opioids ကဒုးမဲၣ်ခံးသူနမဲၣ်ခံးနဟူးစဲးကစ့ၤလီၤကယိကယိ,အိၣ်ခိးကွၢ်တစိၢ်ဖိကသံၣ်ကဒုးဘၣ်ဒိနၤတချုးလၢနနီၣ်သိလ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်,အိတၢ်အိၣ်တမံၤမံၤမ့ၢ်ဝံၤမ့ၢ်ဒီးအိကသံၣ်ဒီးအိထံအါအါတက့ၢ်.နကသံၣ်သရၣ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကဘၣ်ပူၤကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟၢဖၢကျါ

အိထံမ့ၢ်အါဒီးတၢ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤဒ်သိးနဟၢဖၢကလီၤပျဲၣ်,နဒီးကထၢၣ်ကမၤနပူၤကသံၣ်လၢအမၤလီၤပျဲၣ်နဟၢဖၢဖဲနအိကသံၣ်Opioids အခါန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် Laxatives တလိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ကဘၣ်ကွဲးန့ၣ်နလိၣ်တၢ်ပျဲလၢနကပူၤအိၣ်ဘၣ်.နပူၤလၢနနီၣ်ကစၢ်သ့လီၤ.အဒိကသံၣ်ဒ်အမ့ၢ် Laxatives, Lactulose, Coloxyl and Cenna, Coloxy, Movicol သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်နလဲၤပူၤလၢနနီၣ်ကစၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- ခိဖျိလၢနအိကသံၣ် Paracetamol မ့တမ့ၢ် Anti-inflammatories အယိ,အဝဲတကဲထီၣ်တၢ်လုၢ်တၢ်လၢထီၣ်ဘိလၢနကဘၣ်အိအိၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- နအိကသံၣ်Opioids ဖဲတၢ်ကွဲးကါထုးထီၣ်နဖိဝံၤစ့ၤသီန့ၣ်တကဲထီၣ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- ကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တဘၣ်လိၣ်(မ့ၢ်တတဲၣ်လိၣ်သး)ဒီးနဘၣ်န့ၣ်အိအိၣ်တစ့ၤ.ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤဆါကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

နမ့်အိန်ဒီးတင်သံကွာ မှတမ့် တင်လာနတနာပာ်မ့်အိန်တမံမံန့ဒီးဝံသးစူသံးကွာဘန်နကသံသရန်, ပှဖိန်က သံသရန် မှတမ့် သရန်မုန်လာဒူးအိန်ဖျိုင်ဖိ ဒီး သရန်မုန်ကွာထွဲနတဖန်န့လီ.

တင်ဂုတ်တင်ကျိုဆူညါ
ဖဲနမ့်အိန်ဒီးတင်သံကွာဘန်ယးတင်ဂုတ်ဝဲအံန့ဒ်
ဝံသးစူဆဲးကျိးဘန်-
Mercy တင်ဆါဟံလါပိန်မုန်တဖန်အဂီ
ကသံကျး
လီတဲစိး ၀၃ ၈၄၅၈ ၄၆၇၅

ဝဲလျာံမာန်စံတင်ဆါဟံ
ကသံကျး
လီတဲစိး ၀၃ ၈၇၅၄ ၃၅၄၁

တင်ဟ်ပနီနံးဘျူးစံးဖိုင်တဖန်
ဘန်တင်ထူးထိုင်အီလါ-MHVL ကသံကျး
မုန်နီလါတင်ထူးထိုင်အီ-လါမု ၂၀၂၀
မုန်နီလါတင်ကွာသမံသမိးအီလါခံကတင်-လါယူလံ ၂၀၂၀
မုန်နီလါတင်ကကွာသမံသမိးကွာအီ-လါယူလံ ၂၀၂၂

လံာ်တဘုန်အံဟုန်ထဲတင်ဂုတ်တင်ကျိုလါအညီနီမါအသးဒီးတအိန်ဒီးတင်ပညိန်လါနကဘန်ဆိတလဲနတင်အိန်ဆူနီဆိုင်ချူလါနကသံသရန်အတင်ဟုန်ကူန်ဘန်.နမ့်ဘန်ယိန်လါ နတင်အိန်ဆူနီဆိုင်ချူန့နကဘန်ထံဒီးယုတင်ဟုန်ကူန်လါနကသံသရန်အိန်န့လီ.