

# ឈប់ជក់បារីដើម្បីទារក



## តើទារករបស់ខ្ញុំមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះ ពីការជក់បារីរបស់ខ្ញុំ?

- ការលូតកូន ឬការកើតកូនដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះ
- ទារករបស់អ្នកអាចកើតមិនគ្រប់ខែ (មុនពេលមានផ្ទៃពោះ៣៧សប្តាហ៍)
- ទារកស្លាប់ភ្លាមៗដែលមិនបានរំពឹងទុក (SUDI ឬការស្លាប់លើគ្រែតូច)
- បញ្ហាមានទម្ងន់តិច និងការដកដង្ហើម

## តើមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះពីការឈប់ជក់បារីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ?

- សុខភាព និងសុខុមាលភាពបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង
- លុយកាន់តែច្រើននៅក្នុងហោប៉ៅរបស់អ្នក
- ទារករបស់អ្នកនឹងទទួលបានជីវិតបំប៉នប្រសើរជាងមុន
- សារធាតុគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិចនៅក្នុងចរន្តឈាមរបស់អ្នក

ការជក់បារីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺជាមូលហេតុមួយក្នុងចំណោមមូលហេតុចម្បងនៃការកើតកូនដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះ

ទូរស័ព្ទ Quitline លេខ 13 7848 ឬបើកចូលរូបសែស៍ [quit.org.au](http://quit.org.au)



# ឈប់ជក់បារីដើម្បីទារក

## តើអ្វីអាចជួយអ្នកឱ្យឈប់ជក់បារីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

ធ្មេប វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសម្រាលកូនអាចជួយបាន ប្រសិនបើអ្នកកំពុងគិតពីការឈប់ជក់បារី។ ពួកគេនឹងណែនាំ៖

- សេវាកម្មប្រឹក្សាដើម្បីជួយដោះស្រាយពីចំណង់របស់អ្នក
- សម្រាប់ស្ត្រីខ្លះ ប្រហែលជាត្រូវការផលិតផលដែលឈប់ជក់បារី

សេវាកម្មប្រឹក្សាទូទៅបំផុតសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺ Quitline មានបុគ្គលិកប្រឹក្សាយោបល់ ដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលពិសេស ដែលពួកគេនឹងគាំទ្រអ្នកក្នុងការព្យាយាមដើម្បីឈប់ជក់ - មិនធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសនោះទេ។ សូមទាក់ទង Quitline ក្នុងតំបន់របស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ តាមទូរស័ព្ទលេខ 13 7848 ឬទាញយកកម្មវិធី 'Quit for you - quit for two' 'ឈប់ជក់ដើម្បីអ្នក - ឈប់ជក់ដើម្បីអ្នកទាំងពីរ' ដែលរចនាឡើងសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។



## ការឈប់ជក់បានមុនពេលគឺជាការល្អបំផុត ប៉ុន្តែការឈប់ជក់នៅពេលណាមួយក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ នឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។

### គំនិតមិនត្រឹមត្រូវ និងការពិតអំពីការជក់បារីពេលមានផ្ទៃពោះ

ខ្ញុំមានផ្ទៃពោះបីខែហើយ។ តើការឈប់ជក់ឥឡូវនេះមានប្រយោជន៍អ្វីទៅ?

វាមិនដែលយឺតពេលទេក្នុងការឈប់ជក់បារី។ ការឈប់ជក់នៅពេលណាមួយក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។

ចុះប្រសិនបើខ្ញុំត្រឹមតែកាត់បន្ថយ?

ការកាត់បន្ថយ មិនកាត់បន្ថយហានិភ័យដល់ទារករបស់អ្នក ឬអ្នកឡើយ។

ការជក់បារីជួយបន្ធូរអារម្មណ៍ខ្ញុំ នៅពេលខ្ញុំគានក្តីងចិត្ត - តើវាមិនប្រសើរសម្រាប់ទារកខ្ញុំទេឬ?

ការជក់បារីពិតជាបង្កើនល្បឿនចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក បង្កើនសម្ពាធឈាម និងប៉ះពាល់ដល់ចង្វាក់បេះដូងរបស់ទារក អ្នក។ ការស្វែងរកវិធីផ្សេងដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ គឺកាន់តែប្រសើរ និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកទាំងពីរ។

ទូរស័ព្ទ Quitline លេខ 13 7848 ឬបើកចូលគេហទំព័រ [quit.org.au](http://quit.org.au)