ការផ្សាយរបស់ក្រុមការងារផ្សព្វផ្សាយ

បច្ចេកវិទ្យាកសិកម្ម

វិធីសាស្ត្រក្នុងការថែទាំ និងគ្រប់គ្រង មេជ្រូកមុន និងក្រោយពេលកើត

ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

នាយកដ្ឋាន ផ្សព្វផ្សាយកសិកម្ម

កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកសិកម្ម

Loan 2002-CAM(SF)

២០០៩

១-សេចក្តីផ្តើម

នៅក្នុងអាជីវកម្មនៃការចិញ្ចឹមជ្រូកជាពិសេសគឺការចិញ្ចឹមជ្រូកមេយកកូន ការគ្រប់គ្រងមេជ្រូកមុន និង ក្រោយពេលកើតបានល្អ គឺជាការសំខាន់ណាស់ ព្រោះវាធានាដល់ការផ្តល់កូនជ្រូកបានច្រើនលើក និងមានចំនួនកូនច្រើនក្រោយពេលកើតកូនម្តងៗ។ កត្តានេះអាចសំរេចទៅបាន លុះណាតែអ្នកចិញ្ចឹមជ្រូកមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ នូវបច្ចេកទេសនៃការគ្រប់គ្រងថែទាំជ្រូកមុន និងក្រោយពេលកើតនិងត្រូវយល់ដឹងអំពីចារិក និងសញ្ញារបស់មេជ្រូក ដែលជិតកើតកូនចេះជួយសង្គ្រោះសត្វឱ្យបានទាន់ពេលវេលានៅពេលដែលវាជួបបញ្ហានៅពេលកើត ។ល។ការថែរក្សាមេជ្រូកធើមជាករណីចាំបាច់របស់អ្នកចិញ្ចឹមជ្រូកក្នុងគោលបំណងរារាំងដល់កត្តាចង្រៃផ្សេងៗ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះ ពាល់ដល់កូនក្នុងពោះ ។

២-ការថែទាំមេជ្រូកមុន និង ក្រោយកើត

ជ្រូកធើមក៏ដូចជាមនុស្សមានផ្ទៃពោះដែរត្រូវការការថែទាំឱ្យបានហ្មត់ចត់ បើពុំនោះទេការចិញ្ចឹមជ្រូកយកកូនរបស់យើងពិតជាពុំទទួលបានកូនជ្រូកឡើយ ។ជៀសវាងកុំឱ្យមេជ្រូកស្រេកត្រូវផ្តល់ចំណីអាហារទៅតាមតម្រូវការ និង មេជ្រូកត្រូវមានសុខភាពល្អ។

ក-ទ្រុង

ជ្រូកធើមត្រូវការទីធ្លាធំសំរាប់ធ្វើចលនាចុះឡើងគេអាចដាក់វានៅក្នុងទ្រុងដែលមានផ្ទៃក្រឡាមិនតិចជាង ៥ ម² ។ ត្រូវឧស្សាហ៍លែងឱ្យជ្រូកចេញដើរលេងខាងក្រៅ សំរាប់ការហាត់ប្រាណអាចជួយ ឱ្យមេជ្រូកធើមមានសុខភាពល្អ។

ខ-ចំណីអាហារសំរាប់មេជ្រូកធើម

យើងត្រូវចងចាំថាមេធើមគឺជាមេដែមិនទាន់កើតនៅឡើយ ។ របបអាហារដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យមេធើមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះកូនក្នុងពោះ។ ក្នុងគោលបំណងជួយការពារ ដល់ការលំបាក ក្នុងពេលកើតកូន និងការបញ្ចេញទឹកដោះគេចាំបាច់ត្រូវតែចិញ្ចឹមមេ ជ្រូកនៅក្នុងលក្ខណ្ឌល្អពោល គឺមេជ្រូកមិនត្រូវធាត់ពេក ឬ ស្គមពេកទេ។ យើងគួរតែបន្ថយចំណីបន្ទាប់ពីការដាក់បា ព្រោះបើឱ្យចំណីវាស៊ីច្រើនពេកក្នុងដំណាក់កាលនេះវានឹង បង្កើនការខូចខាតដល់ការបង្កកំណើត។ គេអាចទទួលបានកូនជ្រូកច្រើនកូនមានទំហំ ប៉ុនៗគ្នា កូនមានសុខភាពល្អសំខាន់បំផុត គឺឋិតនៅលើការផ្តល់ចំណីឱ្យវានៅពេលដែលវាធើម ចាប់ផ្តើមពេលដាក់ឈ្មោលរហូតដល់ពេលកើត ។ គេចែកតំណាក់កាលនេះ ជា ២

តំណាក់កាលទី ១ គឺ:

ចាប់ពីពេលជ្រូកធើមរហូតដល់ខែទី ៣។ តំណាក់កាលនេះការលូតលាស់នៃ កូនក្នុងផ្ទៃនៅមានការយឺតនៅឡើយ ដូច្នេះតម្រូវការអាហារសំរាប់ទ្រទ្រង់ជីវិត និងការលូតលាស់របស់វានៅមានកំរិតទាប ។ ប៉ុន្តែគេត្រូវតែគិតគូរថែមចំណីអាហារវាបន្តិចម្តង១ ដើម្បីប្រយោជន៍ធានាឱ្យមេជ្រូកមានសុខភាពល្អនៅពេលកើត និងនៅពេលបំបៅដោះកូនតែគេក៏ត្រូវគិតគូរបន្ថែមយ៉ាងណាមិនឱ្យមេជ្រូកធាត់ពេក ឬស្គោមពេកទេដែលជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់កូនក្នុងផ្ទៃ ។ បទពិសោធន៍ជាច្រើនបានបញ្ជាក់ថាៈ មេជ្រូកគួរតែឡើងទម្ងន់បន្ថែមមុនពេលកើតកូនពី ១៨-៣៥ គ.ក្រ នោះលទ្ធផលដែលទទួលបានគឺល្អតែវាក៏ខុសគ្នាទៅតាមទំហំរបស់មេជ្រូក និងកត្តាផ្សេង១ទៀតដែរ ។នៅពេលបង្កាត់ បើមេជ្រូកធាត់ពេកឬ ស្គមពេកជាញឹកញាប់នៅពេលបង្កើតកូនមេជ្រូកមិនអាចបញ្ចេញកូនមកក្រៅ ឬ ក៏មិនអាចមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ចិញ្ចឹមកូន ។

ដំណាក់កាលទី ២គឺ:

ចាប់ពីខែទី ៣ រហូតដល់ពេលកើត ។ ក្នុងរយៈពេលនេះការលូតលាស់នៃគិរមានល្បឿនលឿនដែលនាំឱ្យចំណីអាហារសំរាប់ទ្រទ្រង់ជីវិតរបស់មេជ្រូកមានកាកើនឡើងខ្លាំង។ ពេលនេះមេជ្រូកត្រូវការប្រូតេអ៊ីនរហូតដល់២០%តាមការអនុវត្តន៍ជាក់ស្តែងប្រូតេអ៊ីនត្រូវមាន ១៤% សម្រាប់មេជ្រូកមានអាយុចាស់ (អាយុច្រើនជាង២ឆ្នាំ) រីឯតំរូវការខនិជក៏កើនឡើងដែរ។ នៅខែចុងក្រោយបង្អស់នៃរយៈពេលធើមត្រូវបន្ថែមជាតិដែកស៊ុលហ្វាត ២០ ក្រាម និងវីតាមីនមួយចំនួនទៀតដូចជា A D និង B_2 ដើម្បី ជួយពង្រឹងសុខភាពរបស់កូនជ្រូកក្នុងពោះ ។

គ.របៀបថែទាំមេជ្រូកធើម

ក្រោយពេលដាក់បាបាន ២១ថ្ងៃ ជ្រូកមិនបង្ហាញនូវ សញ្ញានៃការរកឈ្មោលទៀតទេនោះបញ្ជាក់ថា មេជ្រូកធើមហើយ។ ដូច្នេះយើងត្រូវបំបែកមេធើមចេញពីជ្រូកដ៏ទៃទៀត ត្រូវការពារមេធើមកុំឱ្យត្រូវកំដៅខ្លាំង។ ជៀសវាងការដឹកជញ្ជូនជ្រូកធើមចុះឡើង។ ជ្រូកធើមត្រូវការទីធ្លាធំសំរាប់ធ្វើចលនាចុះឡើងគេអាចដាក់វានៅក្នុងទ្រុងដែលមានផ្ទៃក្រឡាមិនតិចជាង៥ម² ។ត្រូវឱស្សាហ៍លែងឱ្យជ្រូកចេញដើរលេងខាងក្រៅអាចជួយឱ្យមេជ្រូកធើមមានសុខភាពល្អ ។គួរឱ្យជ្រូកស៊ីស្មៅ និង រុក្ខជាតិបៃតងផ្សេង១ ដែលសម្បូទៅដោយវីតាមីនជាពិសេសនៅអាទិត្យចុងក្រោយនៃការធើមដើម្បីជៀសវាងការទល់លាមក ដែល

រំខានដល់បាតុភូតសំរាលកូន ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ដើម្បីជួយសំរួលកុំឱ្យមេជ្រូកក្តៀន លាមកមុនពេលកើតអាច បញ្ជូកប្រេងប៉ារ៉ាហ្វីន (Paraffin) ចំណុះ៣00 មល ។

មុនពេលកើត ២ ទៅ ៣ អាទិត្យត្រូវចាក់ថ្នាំ ទំលាក់ប៉ារ៉ាស៊ីត និងដុសលាង សំអាតមេជ្រូកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីកាត់បន្ថយការចំលងព្រូនពីមេទៅកូនដែលទើបកើតថ្មី។ ត្រូវចាក់ថ្នាំការពារព្រូន (Ivermectine) ។

សញ្ញាសំគាល់នៅពេលជ្រូកមេផើមជិតកើតកូន:

ខាងក្រោមនេះជាសញ្ញាសំគាល់ខ្លះៗ នៅពេលមេជ្រូកជិតកើតកូន:

- **២-៣** អាទិត្យមុនពេលកើតកូនដោះឡើងធំ
- ជ្រូកតប់ប្រមល់ ខាំកកេរជញ្ជាំង ដេកដើរមិន ស្ងៀម ខាំចំបើងក្នុងទ្រុងឈ្នុលទៅគៀនជញ្ជាំង

- ១០ ថ្ងៃ មុនកើត: - យោនីឡើងប៉ោង - កន្ទោមដោះរីកធំ និង រឹង
- **៣០-៩០ នាទីមុនកើត:** មានហូរឈាម ព្រឿងៗ ហូរទឹករំអិល និងមានអាចមិព្រៃជាញ៉ឹកញយ ឃើញមានស្នាមទឹកខ្មៅៗនៅជាប់ គូថជ្រូកបញ្ជាក់ថាមេជ្រូកជិតកើតកូនហើយ ។

៨-១០ ម៉ោង មុនកើត ទឹកដោះចាប់ផ្តើមចេញនៅពេលដែលគេច្របាច់

ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីសាច់ដុំកន្ត្រាក់ កូនជ្រូកទី ១ត្រូវកើតចេញមក

ការកើតកូនជ្រូក១ត្រូវតែមាន រយៈពេលតិចជាង ១ នាទី

១-ដំណើរការកើតកូនធម្មតា:

តាមធម្មតាមេជ្រូកកើតកូនដោយ ខ្លួនឯងចន្លោះពេលកើតរវាងកូនជ្រូក ១ ទៅ ១ ទៀត មានរយៈពេលពី ១៥-២០ នាទី តែមិនអាចលើស ៣០ នាទីឡើយហើយរយៈពេលកើតកូន សរុបមានប្រហែល ២ ម៉ោង ៣០នាទី។ តែទោះជាយ៉ាងណា ក៏ត្រូវការនៅមើលថែទាំប្រយោជន៍ដើម្បីកុំឱ្យមេជ្រូកសង្កត់កូន ឬជួយនៅពេលដែលមេជ្រូកពិបាកកើតកូន។

សាច់ដុំស្បូនចាប់ផ្តើមកន្ត្រាក់ ហើយ មេជ្រូកបញ្ចេញកូនពីស្បូន

២-ការជួយមេជ្រូកនៅពេលកើតកូន:

ជាមធ្យមពី១៥-២០ នាទី កើតកូនបានមួយ ប៉ុន្តែក៏អាចរហ័សជាងនេះ ឬក៏យូរជាង នេះ។ តាមធម្មតាកូនជ្រូកកើតរួចទាំងអស់ក្នុងរយៈពេលប្រហែល ២-៣ ម៉ោងហើយ ២០នាទីក្រោយសុកនឹងធ្លាក់។ តែក៏មានករណីខ្លះ ការកើតមានការអូសបន្លាយ ក្នុងករណី នេះអ្នកត្រូវតែជួយវា។ សញ្ញាដែលបញ្ជាក់ថាមេជ្រូកកើតកូន ពិបាកគឺមេជ្រូកប្រឹងកើតតែ កូនជ្រូកនៅតែមិនកើត ។ មូលហេតុ:

- មានសំពាធខ្លាំងសង្កត់លើផ្លូវ កើតកូន ដូចជានៅពេលមេជ្រូក ក្បៀនលាមកដែលធ្វើឱ្យលាមក

ត្រូវជួយទាញចេញឱ្យលឿន ព្រោះកូនជ្រូកមិនអាចដកដង្ហើមរួច

កូនជ្រូកនឹងផ្តាច់ទងផ្ចិតខ្លួនវា នៅពេលវាទៅបៅដោះមេ

កូនកើតរួច

កូនជ្រូកទី ២ នឹងបន្តនៅ ១០ នាទីក្រោយ

រឹងនេះសង្កត់ ទៅលើផ្លូវបង្កើតពិបាកៈ

កូនបណ្តាលឱ្យរួមតូច

- កូនជ្រូកស្ថិតទីតាំងមិនធម្មតា

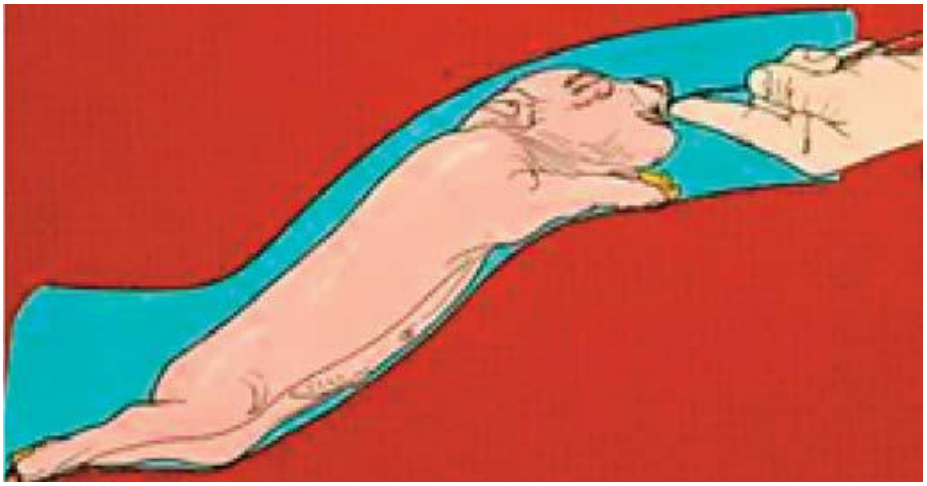
- មេជ្រូកធាត់ពេកឬស្គមពេក ឬត្រគៀកតូចចង្អៀតដែលនាំឱ្យ ផ្លូវកើតចង្អៀត **របៀបជួយពេលជ្រូកកើតកូនពិបាក**

ក- បើសិនជាកូនជ្រូកចេញមកស្ទះត្រឹមឆ្អឹងត្រគៀក ហើយវាមិនអាចចេញរួច ទេកូន ជ្រូកនោះនឹងស្លាប់ភ្លាម ។ បើសិន ជាកូនជ្រូកនោះស្ទះ ១ ឬ ២ ម៉ោង ពេលនោះ កូនជ្រូកដែលត្រូវចេញមកបន្តទៀតនឹងត្រូវស្លាប់ផងដែរ ។ ហើយបើសិនជាកូនជ្រូកទាំងនោះ នៅតែបន្តស្ទះរយៈពេល ១២-២៤ ម៉ោង ពេលនោះកូនជ្រូក ដែលនៅសល់ នឹង ត្រូវស្លាប់ទាំងអស់ ហើយជាទូទៅ មេជ្រូកក៏អាចស្លាប់ផងដែរ ។ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើកូនជ្រូកកើតមិនរួច? បើសិនជាកូនជ្រូកនៅជាប់ក្នុងផ្លូវកើតយើងចាំបាច់ត្រូវជួយ ។ ដំបូងចាំបាច់ត្រូវកាត់ក្រចកដៃចេញ លាងសំអាតដៃដោយសាប៊ូ ហើយលាបប្រេងឆា ។ បន្ទាប់មកលូកដៃសន្សឹមៗ ចូលទៅតាមផ្លូវភេទមេជ្រូកហើយស្ទាបរកកូនជ្រូកដើម្បីតំរង់កូនជ្រូកឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ដែលតាមធម្មតាកូនជ្រូកកើតចេញក្បាល ឬជើងក្រោយមកមុន ។

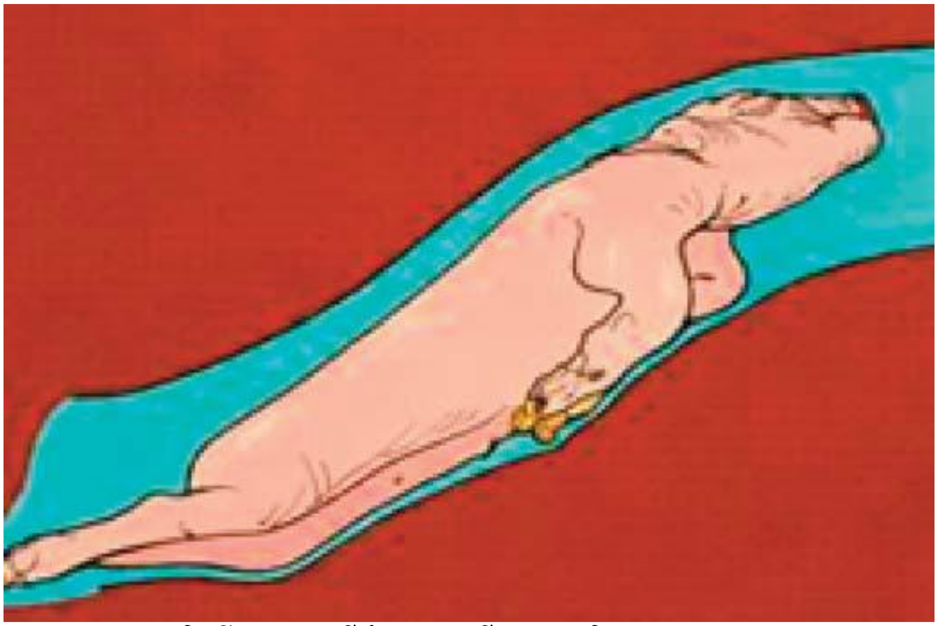
- បើកូនជ្រូកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពចំហៀង ឬទទឹង យើងចាំបាច់ត្រូវរុញវាទៅក្រោយវិញ ហើយព្យាយាមបង្វិលវាឱ្យមានស្ថានភាពធម្មតា (ក្បាលមកមុន ឬ ជើងក្រោយមកមុន)
- បើកូនជ្រូកធ្លោសពេកទាញវាចេញសន្សឹមៗ តែទាញឱ្យខ្លាំងស្របពេលដែលមេជ្រូកប្រឹងកើត
- ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវហៅពេទសត្វអោយមកជួយ
- ជារើយៗ កូនជ្រូកដែលកើតដំបូងគេច្រើនមានបញ្ហា ។

ខ/ លូកដៃចូលតាមយោនីៈ ដើម្បីកំណត់ពីបញ្ហា ថាតើដោយសារកូនមានទីតាំងខុសធម្មតា ឬកូនធ្លោសពេក។ ស្ត្រីអាចធ្វើកិច្ចការនេះបានល្អជាងបុរស ។ ពេលលូកដៃ ជួយបង្កើតរួចរាល់ហើយត្រូវចាក់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិចរយៈពេល៣ថ្ងៃ ។ពេលលូកដៃជួយបង្កើត

លាងសំអាតដៃ ហើយលាបប្រេង រំអិល។ លូកដៃចូលក្នុងស្បូនថ្មមៗ និងប្រុងប្រយ័ត្ន



ប្រសិនបើកូនជ្រូកធ្លោសពេក លូកដៃចាប់ឆ្អឹងថ្គាម ឬ ប្រើខ្សែទាក់ហើយទាញចេញ



ប្រសិនបើកូនជ្រូកមានទីតាំងខុសប្រក្រតី ត្រូវលូកបង្វិលវាដូចជាទាញជើងមុខតំរង ហើយ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងជៀសវាងកុំអោយដាច់ស្បូន

រួចរាល់ហើយត្រូវចាក់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិចរយៈពេល ៣ ថ្ងៃ។

គ/ចាក់អុកស៊ីតូស៊ីន (Oxcytocine) ប្រសិនបើស្បូនមិនសូវកន្ត្រាក់ ហើយមេជ្រូកចាប់ផ្តើមអស់កំលាំងនោះត្រូវការចាក់អុកស៊ីតូស៊ីននឹងជួយជំរុញស្បូនឱ្យរិតតែកន្ត្រាក់ខ្លាំងឡើង ជួយរុញ ប្រសិនបើកូន ១ កើត ហើយរងចាំ ៣០ នាទី នៅតែមិនឃើញកូន បន្តកើត ត្រូវចាក់ អុកស៊ីតុកស៊ីន ហើយការកន្ត្រាក់ ចាប់ផ្តើមម្តងទៀត។ ២-៣ នាទី ក្រោយកូនជ្រូកថ្មីត្រូវកើតចេញមក។

ច្រានកូនជ្រូកឱ្យកើតចេញ។

៣-បញ្ហាសុខភាពរបស់មេជ្រូក

ជំងឺស្ទះសុក ឬ សុកមិនធ្លាក់:

គឺជាមូលហេតុដ៏សំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យរលាកស្បូន។ បន្ទាប់ពីកើតកូនរួចត្រូវពិនិត្យមើលឱ្យច្បាស់ថាសុកបានធ្លាក់ទាំងអស់ ។ ដើម្បីការពារបញ្ហានេះបន្ទាប់ពីកើតរួចត្រូវចាក់អុកស៊ីតូស៊ីន ២ សេស។ បើក្រោយពេលចាក់ ១៥-២០ នាទីមិនទាន់មានប្រសិទ្ធិភាពត្រូវចាក់ម្តងទៀត។ ប៉ុន្តែបើនៅតែមិនទាន់ធ្លាក់ត្រូវលូកដៃទាញបន្តិចម្តង១ ស្របគ្នានឹងពេល

ដែលមេជ្រូកខំប្រឹង ។

គ្រុនក្តៅ:

មូលហេតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យរលាកប្លោកនោមលាសដោះ

- ពិនិត្យមើលពីការហូរខ្ទុះតាមយោនី
- ពិនិត្យមើលថាតើកន្សោមដោះឡើង រឹង ដែរ រឺ អត់
- ពិនិត្យមើលថាតើមេជ្រូកអាចក្រោកឈរបានដែរ ឬទេហើយថាតើវាមានដំបៅនៅត្រង់ណា
- ពេលខ្លះវាមានការលំបាកណាស់សំរាប់មើលឱ្យច្បាស់នូវរោគសញ្ញា

បើមេជ្រូកមិនស៊ីចំណីទេ ត្រូវពិនិត្យមើល សីតុណ្ហភាពនៅពេលព្រឹក ។
អ្នកអាចកំណត់ ថាជ្រូកកើតជំងឺប្រសិនបើមេជ្រូកក្តៅខ្លាំង

ដូចនេះភ្នាក់ងារសុខភាពសត្វភូមិត្រូវ:

- ធានាថាមេជ្រូកអាចផឹកទឹកបានគ្រប់គ្រាន់
- ពិនិត្យមើលថាមេជ្រូកមិនមានការទល់លាមកខ្លាំងក្លានោះទេ
- ចាក់ថ្នាំទ្រីមេតូព្រីមជាមួយស៊ុលហ្វា រឺ អង់រ៉ូផ្លុកសាក់ស៊ីនចំនួន ៣ថ្ងៃ

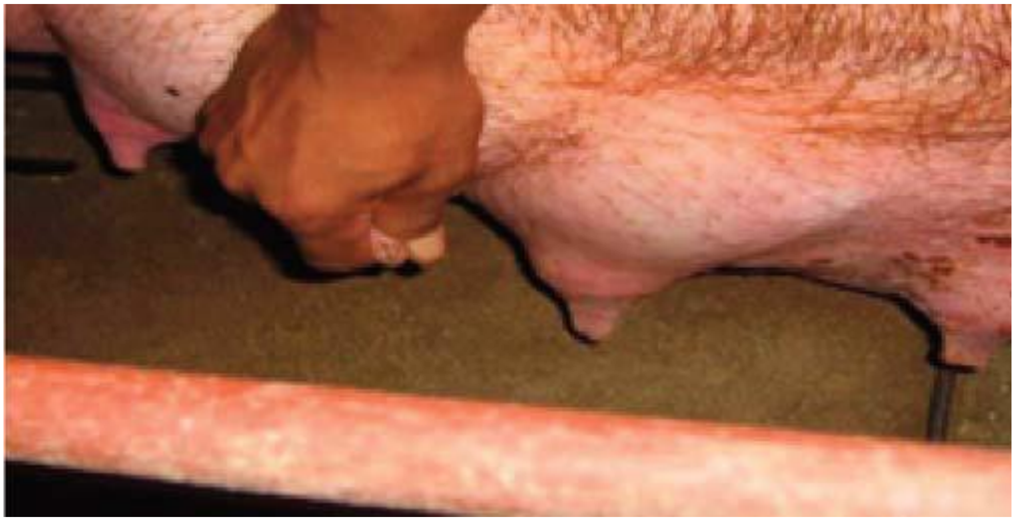
ករណីហូរឈាមតាមទ្វារ

ការហូរឈាម ព្រមទាំងមានខ្ទិនស្អុយ និងកំដៅឡើង ខ្លាំងរបៀបនេះ៣ថ្ងៃមុនពេល កើតកូនអាចជាសញ្ញានៃការងាប់កូនក្នុងពោះ ។ នាំឱ្យកើតមានការឆ្លងមេរោគ

- ចាក់ថ្នាំ អង់រ៉ូផ្លុកសាក់ស៊ីន រឺ តេត្រស៊ីគ្លីន
- ចាក់ ប្រូស្តាក្លង់ឌីនដើម្បីរុញកូនដែលងាប់ចេញមកក្រៅ

ករណីមេជ្រូកអត់ទឹកដោះ

ធានាឱ្យមានទឹកដោះដំបូង (Colostrum) និងទឹកដោះសំរាប់បៅ ការមានទឹកដោះដំបូង គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជួយកូនជ្រូកតែជួនកាលបន្ទាប់ពីកើតរួច មេជ្រូកខ្លះមិនអាចផលិតទឹកដោះដោយសារមានបញ្ហាគ្រុនក្តៅមិនស៊ីចំណី ហើយកន្សោមដោះឡើងរឹង។ បញ្ហានេះគឺជាបញ្ហាលាសដោះអត់ទឹកដោះ និងរលាកស្បូន (MMA) ។



កន្សោមដោះ និងគ្មានទឹកដោះ ដែលកើតមាន ក្រោយពីកើតកូន រួច គឺជាជំងឺ (លាសដោះ អត់ទឹកដោះ និង រលាកស្បូន)

ដូចនេះត្រូវចាត់វិធានការព្យាបាលជា**បន្ទាន់** ប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេកូនជ្រូកនឹងងាប់ ២-៣ថ្ងៃ ក្រោយ ។

ការព្យាបាលាបន្ទាន់:

- ចាក់អុកស៊ីតូស៊ីន 0,៥ ចច តាមសរសៃវ៉ែនស្លឹកត្រចៀក ហើយទឹកដោះនឹង ចេញនៅ ២-៣ វិនាទីក្រោយ រួច ត្រូវចាប់ឱ្យកូនជ្រូកបៅជាបន្ទាន់។ ត្រូវចាក់ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ
- ចាក់អង់ទីប៊ីយ៉ូទិចៈ ទ្រីមមេតូព្រីម ជាមួយស៊ុលហ្វា (Trimetoprim + Sulfa)រយៈពេល ៥ថ្ងៃ
- ប្រសិនបើកន្សោមដោះឡើងរឹង ត្រូវចាក់ដិចសាមេតាសូន (Dexamethasone)
- ប្រសិនបើកំដៅឡើងលើស ៤0 អង្សាសេ ត្រូវចាក់អាណាហ្សាំង (Analgine) ឬកាល់មាហ្សាំង (Calmagine)ដើម្បីបញ្ចុះកំដៅ ។