Khmer

ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV
ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

fact sheet

(Women and HIV - Fact Sheet No 6 - Parenting)

6

March 1997
[NGO-6090]

ពត៌មាននេះ សំរាប់ជាជំនួយដល់អ្នក បើសិនជាអ្នក ៖

- មានមេរោគ **HIV** ហើយមានផ្ទៃពោះ ឬចង់មានផ្ទៃពោះ
- មានមេរោគ **HIV** ហើយមានកូន
- ចង់បានពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីបញ្ហាមានផ្ទៃពោះ សូមអានប័ណ្ណពត៌មានស្តីអំពីការមានផ្ទៃពោះ។

ចំពោះស្ត្រីភាគខ្លះ ការចង់មានកូនគឺជាគំនិតសំខាន់បំផុតមួយសម្រាប់គេ។ គេបានសន្និដ្ឋានថា ខ្លួនគេនឹងក្លាយទៅជាម្តាយនៅពេលណាមួយ។ ចំពោះស្ត្រីភាគខ្លះវិញ ការចង់បានកូន មិនសូវមានសារៈសំខាន់ទេ ហើយស្ត្រីភាគខ្លះទៀតបានសំរេចចិត្តថា គេមិនចង់បានកូនតែម្តង។ ចំពោះស្ត្រីខ្លះទៀត គិតដល់រឿងនេះម្តងៗ ហើយគិតថា ចាំថ្ងៃក្រោយទើបសំរេចចិត្ត។

អ្នកមានមេរោគ HIV ដូចរូបអ្នក អាចជំរុញឲ្យអ្នកគិតពីរឿងថា អ្នកគួរក្លាយទៅជាឪពុកម្តាយគេឬទេ ឬក៏មានន័យធ្វើឲ្យអ្នកគិតសាជាថ្មីឡើងវិញ នូវអ្វីដែលអ្នកបានគិតទុករួចពីមុនមក។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ចំនួនពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ជាស្ត្រីដែលមានកូន។ ស្ត្រីខ្លះមានកូនបន្ទាប់ពីគេបានដឹងថា គេមានមេរោគ HIV អ្នកខ្លះមានកូនរួចមកហើយ ទើបគេរកឃើញថាមានមេរោគ HIV ហើយស្ត្រីខ្លះទៀតដឹងថាមានមេរោគ HIV នៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

សេវាជំនួយផ្សេងៗ (Support Services)

ក្លាយជាឪពុកម្តាយគេ មានន័យច្រើនយ៉ាងណាស់ – ធ្វើការនឿយហត់, មានការទទួលខុសត្រូវ, ខ្វះភាពច្បាស់លាស់, កង្វល់ចិត្ត, តានតឹងចិត្ត, មានសំណើចសើចសប្បាយ។ សភាពការណ៍ទាំងនោះនិងសភាពការណ៍ផ្សេងទៀត គឺជាចំណែកមួយនៃការរួមគ្នាធ្វើការពិសោធន៍ជាឪពុកម្តាយគេ ជួនជាពេលល្អ ជួនជាពេលអាក្រក់។

មានសេវាជំនួយមួយចំនួនសំរាប់ជាជំនួយដល់មាតាបិតា។ សេវាទាំងនេះមានរាយឈ្មោះនៅខាងចុងប័ណ្ណពត៌មាននេះ។ បើអ្នកចង់ប្រើសេវាទាំងនេះ អ្នកត្រូវគិតថា អ្នកគួរនិយាយប្រាប់គេថា អ្នកមានមេរោគ HIV ឬទេ។ គេមិនតម្រូវឲ្យអ្នកប្រាប់គេទេ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកគួរគិតមើល បើការប្រាប់គេនោះ អាចនាំឲ្យអ្នកបានទទួលសេវារឹតតែប្រសើរទៅទៀត។ បើអ្នកចង់ពិភាក្សារឿងនេះមុនពេលសំរេចចិត្ត អ្នកគួរទៅជួបអ្នកធ្វើការផ្នែកគាំទ្រគ្រួសារ ប្រចាំក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺ AIDS ប្រចាំរដ្ឋញូវសោធវែល (AIDS Council of NSW [ACON]) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2079 ។ មានសេវាមួយចំនួនសម្រាប់ជាជំនួយដល់គ្រួសារដែលមានមេរោគ HIV តែប៉ុណ្ណោះ។

គំរោងជំនួយដល់ស្ត្រីមានមេរោគ HIV របស់ ACON (ACON HIV SUpport Services for Women)

- គំរោងជំនួយស្ត្រីមានមេរោគ HIV ដូចគ្នា (Positive Women's Peer Support Project) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2012 ផ្តល់ពត៌មានការ គាំទ្រ បំរើ និងបញ្ជូនបន្តសម្រាប់ស្ត្រីមានមេរោគដូចគ្នា និងដោយ ស្ត្រីមានមេរោគដូចគ្នា។ ក្រុមនេះក៏មានរៀបចំឲ្យមានវិស្សមកាលនិងសកម្មភាពដទៃទៀតជាទៀងទាត់ផងដែរ។
- គំរោងជំនួយគ្រួសារ (Family Support Project) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2079 សម្រាប់ជួយឲ្យបានដឹតដល់ ដល់គ្រួសារដែលមានមេរោគ និងទទួលការរាតត្បាតដោយមេរោគ HIV និងជម្ងឺ AIDS ឲ្យបានទទួលសេវាគ្រប់បែបក្នុងការថែរក្សាកូនក្នុងរយៈពេលយូរ ឬឆាប់ ដោយអ្នកនៅក្រៅគ្រួសារ។ គំរោងការណ៍នេះក៏ជួយភ្ជាប់សេវាទាំងនោះ ទៅជាមួយនឹងសេវាជំនួយខាងផ្នែក HIV/AIDS ។
- គំរោងការណ៍សម្រាប់ស្ត្រីមានប្តី (Women Partners of Bisexual Men Project) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2026 ផ្តល់ជំនួយគាំទ្រ ធនធាន និងការបញ្ជូនបន្ត សម្រាប់ស្ត្រី និងក្រុមគ្រួសារ។
- បណ្តាញជំនួយក្នុងសហគមន៍ (Community Support Network) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2031 ហ្វឹកហ្វឺនអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដើម្បីផ្តល់ការថែរក្សា ព្យាបាលដល់ផ្ទះដល់អ្នកជម្ងឺអេដស៍ ឬអ្នកមានមេរោគ HIV ។ គេក៏ផ្តល់លំនៅដ្ឋាននិងការដឹកជញ្ជូនផងដែរ។
- សាខារបស់ ACON

Western Sydney	ទូរស័ព្ទ (02) 9206 2400
Northern River	ទូរស័ព្ទ (066) 221 555
Hunter	ទូរស័ព្ទ (049) 293 464
Illawarra	ទូរស័ព្ទ (042) 261 163

- សេវា HIV នៅមន្ទីរពេទ្យកុមារស៊ីដនីយ (Sydney Children's Hospital HIV Services) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9382 1653/4 ផ្តល់ជំនួយគ្រប់យ៉ាង ទាំងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ការថែទាំ សង្គមកិច្ច និងជំនួយខាងផ្លូវចិត្ត ដល់កុមារនិងគ្រួសារដែលមានមេរោគ HIV។ សេវានេះមានផ្តល់ការគាំទ្រ ការផ្តល់ឱវាទដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានមេរោគ HIV ផងដែរ។
- ជំរុំ Goodtime គឺជាការបោះជំរុំចំនួនបីថ្ងៃ ដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់មាតាបិតា និងកុមារដែលមានមេរោគ HIV ។ គោលបំណងនៃការបោះជំរុំនេះ គឺដើម្បីបង្កើតឲ្យមានបរិយាកាសសាមញ្ញមួយ សម្រាប់បង្កើតឲ្យមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្រួសារនានាក្នុងការពិភាក្សាបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន តាមរយៈការជួបជុំពិភាក្សា និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗក្នុងសង្គម។
- ក្រុមជំនួយ (Support Groups) គឺជាក្រុមសំរាប់ជួយគ្រួសារមានមេរោគ HIV ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តមួយចំនួន។ គោលបំណងគឺដើម្បីកាត់បន្ថយនូវភាពឯកោ និងផ្តល់ឱកាសសម្រាប់ប្តូរពត៌មានទៅវិញទៅមក។ ក្រុមសំរាប់ឪពុកម្តាយនិងកូន មានរៀបចំទៀងទាត់ បីខែម្តងនៅថ្ងៃសៅរ៍។
- មូលនិធិ Troy Lovegrove Foundation – មូលនិធិនេះផ្តល់ជំនួយជាប្រាក់ដល់គ្រួសារនៃកុមារដែលមានមេរោគ HIV/AIDS ។ មានរៀបចំឲ្យមានក្រុមជំនួយនិងទីកន្លែងសម្រាប់គ្រួសារនិងកុមារសម្រាប់ជួបជុំពិភាក្សា និងផ្តល់ជំនួយទៅវិញទៅមក។ អ្នកត្រូវការសំបុត្របញ្ជូនពីសង្គមការីម្នាក់។

fact sheet 6 of 6

សេរីនៃក្រដាសពត៌មានសម្រាប់ស្ត្រី អំពីមេរោគ HIV ។

1 Testing
ការធ្វើតេស្ត

2 Newly Diagnosed
អ្នកដែលគេទើបតែរកឃើញថាមានមេរោគ

3 Symptoms
រោគសញ្ញា

4 Treatments
ការព្យាបាល

5 Pregnancy
ការមានផ្ទៃពោះ

6 Parenting
ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

Produced by
FPA Health and Multicultural HIV/AIDS Service based on material written by FPA Health & AIDS Council of NSW

Available from
FPA Health
Ph 8752 4300
Fax 9716 6164
and
MHAS
Ph 9515 3098
Fax 9550 6815

Funded by NSW Department for Women

FPA health

- ក្រុមអ្នកមានជម្ងឺ HIV ដោយសារការបញ្ចូលឈាម (Transfusion related AIDS) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9843 3143 ។ ក្រុមនេះផ្តល់ការគាំទ្រ, ជំនួយ, ឱវាទ, ការបញ្ជូន និងក្រុម (សំរាប់អ្នកដែលឆ្លងមេរោគ HIV តាមការព្យាបាលរោគផ្សេងៗ)។
- គំរោងការណ៍ Ankali (Ankali Project) ផ្តល់ជំនួយផ្លូវចិត្តដល់អ្នកមានជម្ងឺ AIDS ដល់ គូស្រករ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។

ការនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃ (Telling Other People)

មានពេលខ្លះ អ្នកចង់និយាយរឿងអ្នកប្រាប់អ្នកដទៃទៀត ដូចជាសមាជិកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកធ្វើការជាមួយជាដើម។ ចូរត្រូវគិតថា នរណាមួយអ្នកគួរទុកចិត្ត និងជួយអ្នក ហើយនិងគិតពីប្រតិកម្មនិងសំណួរដែលអាចកើតមានឡើង។ ត្រូវរៀបចំឱកាសណាមួយដែលអ្នកទុកចិត្តថា អ្នកអាចពិភាក្សាការសម្ងាត់នេះដោយពុំភ័យខ្លាច។ ជារឿយៗ អ្នកត្រូវធ្វើជាអ្នកអប់រំ ហើយផ្តល់ការគាំទ្រដល់ជនដែលយើងប្រាប់នោះផង។ ពេលខ្លះ ការទាំងនោះអាចជាបន្ទុកបន្ថែមលើរូបអ្នកទៅវិញ។ អ្នកផ្តល់ឱវាទ ឬសង្គមការី អាចជួយដោះស្រាយថា តើនរណាទៅដែលអ្នកគួរប្រាប់ ហើយត្រូវប្រាប់របៀបណា។

សម្រាប់ពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីបញ្ហានេះ សូមអានប័ណ្ណពត៌មាន "អ្នកដែលគេទើបរកឃើញថាមានមេរោគ (Newly Diagnosed)"។

គួរចងចាំថា ការនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃ អាចប្រៀបប្រដូចនឹងការចាប់ផ្តើមពិភាក្សាអំពីរឿងទាក់ទងដល់មេរោគ HIV ។ នេះអាចជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅដល់ការនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃទៀតថា រូបអ្នកឬកូនរបស់អ្នកមានមេរោគ HIV ផងដែរ។

អ្នកអាចចង់ ឬត្រូវការប្រាប់ក្រុមផ្តល់ជំនួយផ្សេងៗ ដូចជា អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខាភិបាល គ្រូបង្រៀន អ្នកមើលក្មេង បើអ្នកយល់ថា គេត្រូវតែដឹង ដើម្បីអាចឲ្យគេផ្តល់ជំនួយប្រសើរបំផុតដល់រូបអ្នក កូនឬគ្រួសាររបស់អ្នក។ នេះគឺជាសេចក្តីសំរេចចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់។ គ្រួសារខ្លះបានសំរេចចិត្តនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃ ហើយបានទទួលការគាំទ្រជាច្រើន ព្រមទាំងបានសម្រាលបន្ទុកពីការលាក់ទុកការសម្ងាត់នេះ។ ចំពោះគ្រួសារខ្លះទៀត ការនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃ អាចឲ្យរឹតតែមានការលំបាកក្នុងចិត្តកាន់តែខ្លាំងឡើងទៅវិញ។

ការនិយាយប្រាប់កូនអ្នក

ការចង់ឬមិនចង់ប្រាប់កូន គឺស្រេចទៅលើអ្នក។ ការនិយាយប្រាប់កូនថាអ្នកមានមេរោគ HIV ឬនិយាយប្រាប់ថា កូនអ្នកមានមេរោគ HIV គឺជាកិច្ចការដ៏លំបាកបំផុតមួយដែលអ្នកជួបប្រទះ។ កិច្ចការនេះអាចប្រើពេលយូរ។ អ្នកត្រូវរកឱកាសនិងគិតគូរថា តើត្រូវប្រាប់គេប៉ុណ្ណា និងតាមរបៀបណា។ នេះអាស្រ័យទៅតាមកំរិតយល់ដឹងរបស់កូន។

មានតែរូបអ្នកទេដែលអាចធ្វើការវិនិច្ឆ័យបានប្រសើរបំផុតនៅក្នុងរឿងនេះ។ ចូរពិចារណាមើលថា តើគួរមាននរណាម្នាក់នៅជាមួយនៅពេលនិយាយនោះទេ ឬចង់បាននរណាម្នាក់ដែលទុកចិត្ត (ដូចជាអ្នកឲ្យឱវាទ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ទៀត) និយាយជាមួយកូនមុនសិន។

ស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV យល់ថា កិច្ចការខាងលើនេះអាចជាជំនួយដល់រូបគេផ្ទាល់ និងកូនគេផង។ មុននឹងនិយាយប្រាប់កូន អ្នកត្រូវគិតគូរអំពីការឧបត្ថម្ភដែលកូននឹងត្រូវការពីជនណាមួយដែលវាស្រួលនិយាយជាមួយ ពីអ្វីដែលវាត្រូវការ សួរសំណួរ និងនៅជាមួយគេ។ អាចមានសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត កុមារដែលមានឪពុកម្តាយដែលមានមេរោគ មិត្តភក្តិជិតដិត ឬអ្នកធ្វើការជំនួយកុមារដទៃទៀត ដែលអ្នកចង់ឲ្យចូលរួមចំណែកក្នុងការនិយាយប្រាប់កូនអ្នក ឬជួយផ្តល់ការគាំទ្រទៅអនាគត។ ការសំខាន់គឺថា អ្នកដែលចូលរួមទាំងអស់ ត្រូវនិយាយឲ្យស្របគ្នា។

គ្រោងការអនាគត (Planning for the Future)

គ្រប់មាតាបិតាទាំងអស់ តែងតែគិតពីអនាគតកូនរបស់គេ ហើយនិងគិតថា តើនរណាជាអ្នកថែរក្សាកូនគេ បើមានការអ្វីកើតឡើង។ ក្នុងឋានៈជាមាតាបិតាដែលមានមេរោគ HIV គំរោងការណ៍បែបនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ការរៀបចំគំរោងការណ៍ទៅតាមបំណងអ្នក អាចប្រើពេលយូរ។ នៅក្នុងឱកាសដែលអ្នកកំពុងមានសុខភាពល្អនៅឡើយ អ្នកគួរគិតគូរអំពីអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកគិតឃើញ។ គ្រួសារជាច្រើនសន្មត់ថា បើមានរឿងអ្វីកើតឡើងចំពោះគេម្នាក់ សមាជិកដទៃទៀតនឹងចូលមកជួយ។ បើសិនជាអ្នកចង់បានដូច្នេះ អ្នកគួរតែបញ្ជាក់រឿងនេះជាមួយសមាជិកគ្រួសារអ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលអ្នកចង់បានពីគេ និងពីអ្វីដែលគេអាចផ្តល់ដល់អ្នក។ អ្នកអាចធ្វើការរៀបចំផ្សេងៗទៀតដែលមិនមានទាក់ទងដល់ក្រុមគ្រួសារអ្នកផងដែរ។

ចូរទាក់ទងជាមួយគំរោងជំនួយគ្រួសារ (Family Support Project) នៅ ACON ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2079 ដើម្បីទទួលពត៌មានពីការថែទាំម្តងម្កាល (Respite Care)។ គួរនឹកគិតពីឱកាសផ្សេងៗដែលអ្នកចង់សំរាក ឬត្រូវការនៅមន្ទីរពេទ្យ។ ការគ្រោងទុកអំពីការបីបាច់ថែរក្សាកូនជាមុន អាចជួយបន្ថយភាពកង្វល់ខាងលើនោះ។ ការរៀបចំគំរោងការណ៍ទាំងនោះ អាស្រ័យទៅលើការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក និងជីវិតរបស់អ្នកដទៃទៀត។ មានពេលខ្លះ មានមនុស្សជាច្រើនចាំជួយ នៅពេលខ្លះទៀត ហាក់ដូចជាពុំមាននរណាម្នាក់សោះ។ ចូរនឹកគិតអំពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសេវាមួយចំនួនដែលផ្តល់ប្រព័ន្ធគាំទ្រ ដែលអ្នកអាចប្រើនៅពេលខ្លី និងយូរអង្វែង។

អ្នកអាចត្រូវការជំនួយខាងផ្នែកច្បាប់។

មណ្ឌលច្បាប់ខាង HIV/AIDS (HIV/AIDS Legal Centre) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9206 2060 ផ្តល់ឱវាទខាងផ្លូវច្បាប់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដល់អ្នកជម្ងឺ HIV/AIDS និងគូស្រកររបស់គេ ដែលទាក់ទងដល់ផ្នែកច្បាប់មួយចំនួន រាប់បញ្ចូលទាំងបណ្តាំ (Wills) ការផ្តល់សិទ្ធិទៅមេធាវី (Power of Attorney) និងរឿងអាណាព្យាបាល។

សេវាទូទៅ (General Services)

សេវាទូទៅខាងក្រោមនេះ អាចដឹង ឬមិនដឹងអំពីបញ្ហាទាក់ទងដល់មេរោគ HIV :

- សមាគមគាំទ្រគ្រួសារនៃរដ្ឋញូវសោធវែល (Family Support Association of NSW) ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9743 6565 ដើម្បីសាកសួរពត៌មានអំពីសេវានៅក្បែរផ្ទះអ្នក
- ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់មាតា-បិតា (Parent Line) លេខ 13 2055 (ទូទាំងរដ្ឋ)
- សេវាផ្តល់ការថែទាំដល់ផ្ទះ (Home Care Service of NSW) សូមរកលេខទូរស័ព្ទនៅក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទ
- សេវាផ្តល់ពត៌មាននិងការបញ្ជូនសម្រាប់ស្ត្រី (Women's Information and Referral) លេខ 1800 817 227
- ទ្រីស្សេលីយ៉ាន (Tresillian) ជំនួយ 24 ម៉ោង តាមទូរស័ព្ទសម្រាប់មាតាបិតា លេខ (02) 9569 5400
- សេវាជំនួយថែរក្សាកូនចៅតាម council ប្រចាំតំបន់ សូមមើលលេខតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទ។

បើចង់បានពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីសេវាជំនួយផ្សេងៗ សូមអានកូនសៀវភៅឈ្មោះ "CONTACTS" ដែលជាកូនសៀវភៅទូរស័ព្ទយ៉ាងក្បោះក្បាយអំពីសេវាផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកមានមេរោគ HIV និងអ្នកជម្ងឺ AIDS ក្នុងរដ្ឋញូវសោធវែល។ កូនសៀវភៅនេះអាចសុំបានពី People Living With HIV/AIDS (NSW) Inc., ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9361 6750 ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ភ ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលៈទេសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។

04/01