



ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ និងត្រឡប់
ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ ?

ការត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ បន្ទាប់ពីទារករបស់អ្នកបានកើតមកអាចជាពេលវេលាដ៏រំភើប ចិត្តសម្រាប់ស្ត្រីជាមួយ ហើយនិងអាចកាន់តែពិបាកក្នុងការបន្តបំបៅដោះ ។ ប៉ុន្តែមានមូលហេតុ ជាច្រើនសម្រាប់ការបន្តបំបៅដោយទឹកដោះមួយ ! ដោយរៀបចំផែនការទុកជាមុន អ្នកអាចបន្តភ្ជាប់ ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នកសូម្បីតែពេលអ្នកមិននៅទីនោះក៏ដោយ ។ នេះគឺជាគន្លឹះមួយចំនួនដ៏ មានសារប្រយោជន៍ ៖

តើខ្ញុំត្រូវការបូមទឹកដោះដែរឬទេ ?

អ្នកមិនចាំបាច់បូមទឹកដោះ ដើម្បីអាចបំបៅទារករបស់អ្នកដោយជោគជ័យនោះទេ ។ ប៉ុន្តែការបូម ទឹកដោះគឺជាជំនួយដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់បង្កើតការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះសម្រាប់ពេលដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីទារក របស់អ្នក ។ ការបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះមួយគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីធានាថា កូនរបស់អ្នក ទទួលបានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ ។ បរិមាណទឹកដោះដែលអ្នកអាចទទួលបានតាមរយៈការបូមមិនមែន ជាសញ្ញាល្អទេថាទារករបស់អ្នកទទួលបានទឹកដោះប៉ុន្មាននៅពេលដែលវាបំបៅដោះរបស់អ្នក ។ ស្ត្រី ភាគច្រើនមានទឹកដោះច្រើននៅពេលដែលពួកគាត់បំបៅជាងនៅពេលដែលពួកគាត់បូម ។

ទោះជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើអ្នក ...

- នឹងត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ
- ត្រូវបានផ្តាច់ដោះពីទារករបស់អ្នកសម្រាប់ហេតុផលផ្សេងទៀត
- ចង់ឲ្យអ្នកដទៃបំបៅទារករបស់អ្នកម្តងម្កាលដោយដបទឹកដោះដែលបានបូមទុក ឬ
- ត្រូវបូមទឹកដោះសម្រាប់ហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ

...ការបូមដ៏ល្អនឹងជួយអ្នកបន្តផ្តល់អាហារបំប៉នដ៏ល្អបំផុតដល់ទារករបស់អ្នក ទោះបីជានៅពេលអ្នក នៅឆ្ងាយក៏ដោយ ។

តើខ្ញុំត្រូវការប្រដាប់បូមប្រភេទណា ?

ប្រដាប់បូមទឹកដោះមានច្រើនប្រភេទ ។ ក្រុមហ៊ុនធានា រ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកនឹងអាចផ្តល់ជូនមួយសម្រាប់ អ្នក ។ ប្រដាប់បូមមួយចំនួនល្អជាងប្រដាប់បូមផ្សេងទៀត ដូច្នេះត្រូវប្រាកដថាអ្នកសួរ ។ ស្ត្រីខ្លះអាចច្របាច់ទឹកដោះ គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតាមតម្រូវការរបស់ទារករបស់ពួកគេ បាន ។ អ្នកជំនាញផ្នែកអាហារបំប៉ន WIC របស់អ្នក ឬអ្នក ប្រឹក្សាអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានបន្ថែមអំពីប្រដាប់បូម ឬ ការច្របាច់ទឹកដោះដោយដៃ ។



តើខ្ញុំត្រូវបូមញឹកញាប់ប៉ុនណា ?

វាអាស្រ័យលើអាយុរបស់កូនអ្នក ។ កូនសាមញ្ញគឺបូមដូចទារករបស់អ្នកបៅ ។ ដើម្បីរក្សាការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះរបស់អ្នក អ្នកគួរតែព្យាយាមបូម 2-3 ដងក្នុងអំឡុងពេលវេនធ្វើការ 8 ម៉ោង ឬរៀងរាល់ 2 ទៅ 3 ម៉ោងដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីទារករបស់អ្នក ។ អ្នកជំនាញចំណីអាហារ WIC ឬអ្នកផ្តល់យោបល់អាចជួយអ្នករៀបចំផែនការ ។

តើខ្ញុំត្រូវចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេច?

យល់ល្អត្រូវហាត់បូមប្រហែល 1 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ពីរបីសប្តាហ៍មុនពេលអ្នក និងកូនរបស់អ្នកត្រូវនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងការបូមទឹកដោះ ក៏ដូចជាជួយអ្នកស្តុកទុកទឹកដោះបន្តិចបន្តួច ។ អ្នកប្រហែលជានឹងអាចទទួលបានទឹកដោះច្រើនរាល់ពេលបូមម្តងៗ បន្ទាប់ពីបានហាត់តិចតួច ។ យល់ល្អត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ទារករបស់អ្នកមានអាយុប្រហែល 3 សប្តាហ៍ដើម្បីប្រើដបទឹកដោះដែលបានបូមទុក ។

លាងដៃរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់ពីអ្នកចាប់ផ្តើមបូម វាប្រហែលជាត្រូវការពេលច្រើននាទីដើម្បីឱ្យទឹកដោះរបស់អ្នកហូរ ។ ការម៉ាស្សាស្កុដន់របស់អ្នកមុន និងក្នុងអំឡុងពេលបូមម្តងៗនឹងជួយអ្នកឱ្យទទួលបានទឹកដោះកាន់តែច្រើន ។ ដើម្បីជួយដល់លំហូរទឹកដោះរបស់អ្នក ព្យាយាមបូមនៅក្នុងបរិយាកាសបែបបន្ទុះអារម្មណ៍ ។ បើអ្នកនៅឆ្ងាយពីទារករបស់អ្នក ត្រូវគិតអំពីទារករបស់អ្នក និងមើលរូបភាពរបស់វាក៏អាចជួយបានដែរ ។

បូមរហូតដល់សុដន់របស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់ ហើយទឹកដោះឈប់ចេញ ។ ប្រដាប់បូមអគ្គិសនីភាគច្រើនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបូមសុដន់ទាំងសងខាងក្នុងពេលតែមួយ ។ រាល់ពេលបូមម្តងៗនឹងចំណាយពេលប្រហែលជា 15 នាទី ។ បើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ប្រដាប់បូមដោយដៃ សូមព្យាយាមបូមទាំងសងខាងដើម្បីជួយរក្សាការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះ និងទទួលបានទឹកដោះឱ្យបានច្រើន ។

តើខ្ញុំត្រូវរក្សាទុកទឹកដោះដែលបានបូមដោយរបៀបណា ?

ប្រើដបប្លាស្ទិករឹង ឬកែវ ឬចុងផ្លាស្ទិចដើម្បីរក្សាទុកទឹកដោះរបស់អ្នក ។ យល់ល្អត្រូវដាក់ចុងពីរជាន់ដើម្បីការពារការលេចឆ្លាយ ។ បំពេញដបទឹកដោះនីមួយៗតាមបរិមាណដែលទារករបស់អ្នកបៅរាល់ពេលបៅម្តងៗដើម្បីកុំឱ្យអ្នកខ្លះខ្លាយទឹកដោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកបង្កកទឹកដោះរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាទុកចន្លោះតូចមួយនៅផ្នែកខាងលើនៃដបនោះ ព្រោះទឹកដោះនឹងរីកខាង ។ បិទស្លាកដបនីមួយៗជាមួយការចុះកាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកបូមទឹកដោះ ។ បើអ្នកកំពុងផ្ញើទឹកដោះទៅកន្លែងមើលថែកុមារពេលថ្ងៃ សូមដាក់ឈ្មោះទារករបស់អ្នកនៅលើដបទឹកដោះនេះផង ។



សូមចងចាំថាទឹកដោះដែលបានបូមចេញនឹងចែកទៅជាស្រទាប់នៅពេលរក្សាទុក ។ នេះគឺជា រឿងធម្មតា ហើយមានសុវត្ថិភាព ។ ទឹកដោះជាញឹកញយមើលទៅដូចជាទឹកដោះគោ ប៉ុន្តែវាអាចប្រែ ពណ៌ និងក្លិនអាស្រ័យលើអ្វីដែលអ្នកញ៉ាំ ។ នេះក៏ជាការល្អសម្រាប់ទារករបស់អ្នកផងដែរ ។ អ្នកអាចទុកទឹកដោះដែលបានបូមដោយសុវត្ថិភាពនៅសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់រហូតដល់ 4 ម៉ោង ប៉ុន្តែយល់ល្អទុកវាឲ្យត្រជាក់ភ្លាម បន្ទាប់ពីអ្នកបូម ប្រសិនបើអ្នកនឹងមិនប្រើទឹកដោះភ្លាមៗទេ នោះ ។

<p>ក្លាស្យែនៅសីតុណ្ហភាព 40° F ឬក្រោមនេះ</p>	<p>បង្កក (ទ្វារបង្កកដាច់ ដោយឡែកពីទូទឹកកក) នៅសីតុណ្ហភាព 0° F ឬ ក្រោមនេះ</p>	<p>រលាយ (ពីការកក) និង ក្លាស្យែ 40° F ឬក្រោម នេះ</p>
<p>ប្រើក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃ</p>	<p>ប្រើក្នុងរយៈពេល 5 ខែ</p>	<p>ប្រើក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង</p>

តើខ្ញុំត្រូវរំលាយ និងកម្ដៅទឹកដោះត្រជាក់យ៉ាងដូចម្ដេច ?

អ្នកអាចរំលាយទឹកដោះកកក្នុងមួយយប់នៅក្នុងទូទឹកកក ។ សម្រាប់ការរំលាយកាន់តែលឿន ត្រូវដាក់ដបទឹកដោះក្រោមទឹកម៉ាស៊ីនក្ដៅខ្ពស់ៗ ឬទុកដបទឹកដោះក្នុងបានមានទឹកក្ដៅខ្ពស់ៗ ។ ចងចាំថាត្រូវប្រើទឹកដោះរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ។ វិធីសាស្ត្រប្រើទឹកក្ដៅខ្ពស់ៗក៏ជា មធ្យោបាយដ៏ល្អមួយក្នុងការកម្ដៅទឹកដោះត្រជាក់ផងដែរ ។ មិនត្រូវស្វែងរកទឹកដោះ ឬកម្ដៅទឹកដោះ ក្នុងចង្ក្រានមីក្រូវ៉េ ព្រោះវាបង្កើនហានិភ័យនៃការធ្វើឲ្យទារករលាក ។ វាក៏មិនមានសុវត្ថិភាពដែរ ក្នុងការក្លាស្យែទឹកដោះដែលបានរលាយជាថ្មី ។

មុនពេលទារករបស់អ្នកមកដល់

- ពិគ្រោះជាមួយអ្នកមើលការខុសត្រូវរបស់អ្នក នាយកដ្ឋានធនធានមនុស្ស ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាសាលាអំពីផែនការរបស់អ្នកក្នុងការបំបៅកូន បន្ទាប់ពីអ្នកត្រលប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ ។
 - ពិភាក្សាពីប្រភេទផ្សេងៗនៃកាលវិភាគដូចជាការចាប់ផ្តើមធ្វើការក្រៅម៉ោងវិញ ឬចាប់ផ្តើមនៅពាក់កណ្តាលសប្តាហ៍ ។ នេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការបាន 2 ថ្ងៃ ហើយបន្ទាប់មកឈប់សម្រាក 2 ថ្ងៃមុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការពេញម៉ោងវិញ ។
 - សួររកតំបន់ឯកជនដែលអ្នកអាចបូមទឹកដោះ 2-3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ច្បាប់ស្តីពីការថែទាំសុខភាពក្នុងតម្លៃសមរម្យ (កំណែទម្រង់វិស័យថែទាំសុខភាព) គាំទ្រដល់ស្ត្រីជាមួយដែលកំពុងបំបៅកូន និងជាអ្នកធ្វើការ ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមសាកសួរអ្នកប្រឹក្សា WIC របស់អ្នក ឬចូលមើលគេហទំព័រ www.dol.gov/whd/nursingmothers/ ។
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកអាហាររបស់ WIC របស់អ្នក ឬអ្នកប្រឹក្សាអំពីប្រដាប់បូមដំលូបំផុតសម្រាប់អ្នក ។ WIC ឬក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកទិញប្រដាប់បូមទឹកដោះដោយឥតគិតថ្លៃ !

បន្ទាប់ពីទារករបស់អ្នកមកដល់

- ចាប់ផ្តើមបូមនៅពេលទារករបស់អ្នកមានអាយុប្រហែល 3 សប្តាហ៍ ។
- ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវទឹកដោះគោ (1-2 អាស) មួយដបម្តងក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលដែលទារករបស់អ្នកមានអាយុប្រហែល 1 ខែដើម្បីជួយទារកឱ្យស្ថិតស្ថេរដល់បំបៅ ។ កូនរបស់អ្នកអាចបៅដបបានល្អប្រសើរពីអ្នកផ្សេងក្រៅពីអ្នក !
- បន្ថែមពីលើការបំបៅជាទៀងទាត់ ត្រូវព្យាយាមបូមពីរបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដើម្បីបង្កើតការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះដើម្បីយកទៅរក្សាទុកក្នុងទូករបស់អ្នក ។

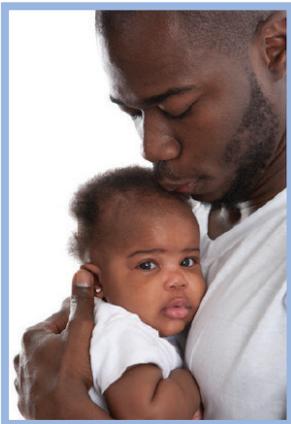


កាលវិភាគត្រឡប់ទៅធ្វើការ/សាលារៀនវិញ

ប្រហែល 2 សប្តាហ៍មុនពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ/សាលារៀនវិញ ៖

- តាមដានជាមួយនិយោជករបស់អ្នកទាក់ទងនឹងការងារ និងកាលវិភាគបូមទឹកដោះរបស់អ្នក ។
- បន្តផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវទឹកដោះមួយដបម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ទៅជួបអ្នកមើលក្មេង ឬអ្នកថែទាំកុមារពេលថ្ងៃជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ រកមើលថាតើមានកន្លែងពិសេសមួយឬអត់នៅក្នុងទូទឹកកក/ឬទូក្តារស្បៃដើម្បីស្តុកទឹកដោះគោ ។
- ចែករំលែកសេចក្តីណែនាំអំពីវិធីរំលាយ និងចាត់ចែងទឹកដោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំកុមារ ។
- គិតអំពីសំលៀកបំពាក់សម្រាប់ការងារដែលនឹងបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការបូម ។

ប្រហែលមួយសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ/សាលារៀនវិញ ៖



- ទុកកូនរបស់អ្នកធ្វើជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកថែរក្សាកូនពីរបីដងមុនពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញដើម្បីស្ថិតនឹងទម្លាប់ថ្មីនេះ ។
- បើអ្នកមានកន្លែងទុកក ចំអិនអាហារច្រើនមុខជាមុនដើម្បីឱ្យអ្នករៀបចំទុកជាស្រេចនៅសប្តាហ៍ទីមួយដែលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ ឬសាលារៀនវិញ ។

យប់មុន ៖

- ខ្ទប់ថង់កន្ទួប អាហារថ្ងៃត្រង់ និងអាហារសម្រន់ប្តូរសុខភាព ប្រដាប់បូមទឹកដោះ និងរបស់សម្រាប់ស្តុកទឹកដោះគោ ។

រៀងរាល់ព្រឹក ៖

- ទុកពេល 30-60 នាទីបន្ថែមទៀតសម្រាប់ស្លៀកពាក់ បំបៅទារករបស់អ្នក និងរៀបចំបង្ហូរសម្រាប់មនុស្សពីរនាក់ !
- បរិភោគអាហារពេលព្រឹកដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ ។
- បញ្ចប់ការរៀបចំថង់កន្ទួបជាមួយដបទឹកដោះដែលមានបិទស្លាក និងទឹកដោះកកបន្ថែមមួយចំនួនសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំកុមារ ។
- បើអ្នកអាច សូមបំបៅកូនរបស់អ្នកនៅកន្លែងមើលថែទាំកុមារនៅពេលថ្ងៃ ។ កូនរបស់អ្នកនឹងឆ្លែត ហើយសុដន់របស់អ្នកនឹងមានជាសុភាពនៅពេលអ្នកមកដល់កន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀន ។ នេះនឹងជួយជៀសវាងនូវតម្រូវការបូមនៅពេលដែលអ្នកទៅធ្វើការ ។

នៅកន្លែងធ្វើការ/សាលារៀន ៖

- ចងចាំថា ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជានិច្ច !
- បូមតាមកាលវិភាគដែលបានអនុម័តដោយអ្នកគ្រប់គ្រង ឬនាយកគ្រប់គ្រងសាលារបស់អ្នក និងអនុវត្តតាមកាលវិភាគរបស់អ្នក ។ បូមនៅពេលអ្នកនឹងបំបៅទារករបស់អ្នក ជាទូទៅរៀងរាល់ 3 ម៉ោងម្តង ។
- លាងសម្អាតគ្រឿងប្រដាប់បូម និងទុកដាក់ក្នុងថង់ដែលអាចបិទឡើងវិញបាននៅក្នុងទូទឹកកក ឬថង់ត្រជាក់ ។ បើអ្នកមិនអាចរក្សាគ្រឿងប្រដាប់ឲ្យត្រជាក់បានទេ ត្រូវលាងជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងទឹកសាប៊ូ ។

នៅពេលអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះ ៖

- បិទស្លាក ចុះថ្ងៃខែ និងរក្សាទុកទឹកដោះបូមស្រស់ៗរបស់អ្នកក្នុងទូទឹកកកដើម្បីប្រើនៅថ្ងៃក្រោយ ឬទុកនៅកន្លែងមើលថែទាំទារកពេលថ្ងៃនៅពេលអ្នកទៅយកកូនរបស់អ្នក ។ បើអ្នកមានទឹកដោះច្រើនលើសពីតម្រូវការ ដាក់ទឹកដោះនៅក្នុងទូកក ។
- លាងគ្រឿងប្រដាប់បូម និងដបជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ។
- អង្គុយចុះ បំបៅ និងសម្រាកជាមួយកូនរបស់អ្នក !



