

ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកម្តាយថ្មីថ្កោង

អ្នក
អាចធ្វើ
វាបាន

សូមចិញ្ចឹមកូនរបស់
អ្នកជាមួយនិង
ទឹកដោះម្តាយ

ហេតុអ្វីត្រូវពេទ្យណែនាំឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

អ្នកជំនាញសុខភាពនៅជុំវិញពិភពលោកយល់ស្របថា ទឹកដោះម្តាយគឺល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ ពួកគេផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យបំបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ឲ្យបានប្រាំមួយខែដំបូងនៃជីវិតកូន ហើយបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងផ្តល់អាហាររឹងដែលសមស្របរហូតដល់កូនមានអាយុយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំ ។

គ្មានអ្វីអាចប្រៀបនឹងទឹកដោះម្តាយបានទេ។ វាគឺជាអាហារដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ទារករបស់អ្នក និងមានគ្រប់សារធាតុចិញ្ចឹមដែលទារករបស់អ្នកត្រូវការដើម្បីរីកចម្រើន លូតលាស់ និងធំធាត់។ ទឹកដោះម្តាយមានភាពងាយស្រួលក្នុងការរំលាយជាអាហារជាងម្សៅទឹកដោះគោ ដូច្នេះទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយអាចនឹងមិនសូវ “មួម៉ៅ” ដូចក្មេងបៅទឹកដោះគោ។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយធ្វើឲ្យទារកមានសុខភាពល្អ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយការពារទារកពីជំងឺទូទៅដូចជាជំងឺត្រចៀក និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺរាកដោយសារនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយមានសារធាតុការពារ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក៏ជួយបន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ SIDS ផងដែរ។ ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយគឺមានហានិភ័យទាបចំពោះបញ្ហារយៈពេលវែងមួយចំនួនដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម មហារីកមួយចំនួន ជំងឺធាត់ ជំងឺហឺត និងអាហារូបករណ៍។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយធ្វើឲ្យម្តាយមានសុខភាពល្អ។ ការសិក្សាបានរកឃើញថាស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺទំនងជាមិនសូវកើតជំងឺមហារីកស្បូន និងមហារីកអូវ៉ារី ព្រមទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ផងដែរ។ ស្ត្រីជាច្រើនក៏ត្រឡប់ទៅមានទម្ងន់ និងរាងកាយដូចមុនពេលមានផ្ទៃពោះវិញបានលឿនជាង។

ទឹកដោះម្តាយគឺពិសេសណាស់។ ខុសពីទឹកដោះគោ ទឹកដោះម្តាយតែងតែប្រែប្រួល - តាមពេលវេលា និងក្នុងអំឡុងពេលបំបៅ ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ទារកដែលបៅដោះម្តាយធំឡើងមិនសូវរើសចំណី ព្រោះពួកគេស៊ាំនឹងរសជាតិខុសគ្នានៅក្នុងទឹកដោះម្តាយ!

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយសន្សំសំចៃលុយ។ ទឹកដោះម្តាយគឺឥតគិតលុយ ហើយមិនតម្រូវឲ្យមានឧបករណ៍ពិសេសអ្វីឡើយ។ ការចំណាយលើការបំបៅសុខភាពក៏អាចទាបជាង ដោយសារតែទារកដែលបៅដោះម្តាយ ជាទូទៅត្រូវការឱសថតិចតួចជាង និងមិនសូវទៅពេទ្យ។

ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ... មុនពេលអ្នកសម្រាលកូន

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបានមុនពេលកូនអ្នកកើត ដើម្បីជួយធ្វើឲ្យអ្នកបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទទួលបានជោគជ័យ។

ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកថា អ្នកមានគម្រោងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ បើពួកគេដឹងពីជម្រើសរបស់អ្នក ពួកគេនឹងត្រៀមខ្លួនបានល្អជាងមុនដើម្បីជួយអ្នកនៅពេលកូនកើតមក។

ទាញយកប្រយោជន៍ពីថ្នាក់រៀនអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងអានអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ រៀនពីអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកអាចរៀនបាននៅពេលអ្នកមានពេល។

កុំទទួលអំណោយឥតគិតថ្លៃពីក្រុមហ៊ុនម្សៅទឹកដោះគោ។ អ្នកម្តាយដែលទុកផលិតផលម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់សាកល្បងនៅផ្ទះ មុខជានឹងឈប់បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងពេលឆាប់ៗ ។

ពិភាក្សាអំពីគោលបំណងបំបៅកូនដោយទឹកដោះជាមួយគ្រូពេទ្យ និងពេទ្យកុមារដែលអ្នកបានជ្រើសរើសសម្រាប់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីធានាថា គ្រប់គ្នាដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន។ បញ្ចូលគោលបំណងនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទៅក្នុងផែនការយកកូនរបស់អ្នក និងចែករំលែកវាជាមួយបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ។

ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីផែនការយកកូនរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់ពីការប៉ះពាល់របស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងវិធីសម្រាលកូនទៅលើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ស្វែងយល់ពីជម្រើសខុសៗគ្នាក្នុងការបំបាត់ការឈឺចាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន។

ប្រមូលឈ្មោះ និងចំនួននៃធនធានគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ទុកវានៅកន្លែងងាយស្រួលរកសម្រាប់ពេលអ្នកត្រលប់ពីមន្ទីរពេទ្យមកផ្ទះវិញ។

រៀនអំពីឥរិយាបថរបស់ទារកទើបកើត។ រៀនអំពីសញ្ញាទារកដើម្បីឲ្យដឹងថាពេលណាទារកឃ្លានបៅ។ រកវិធីដើម្បីលួងទារកទើបនឹងកើត ដើម្បីត្រៀមខ្លួនពេលកូនរបស់អ្នកកើត។



នៅពេលកូនរបស់អ្នកកើត...

ឱបកូនឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកនៅនឹងទ្រូងរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កូនរបស់អ្នកអាចរារកដោះរបស់អ្នកតាមវិធីរបស់វា! កូនរបស់អ្នកនឹងបានស្ងប់ចិត្តដោយសារសម្លេង និងក្លិនរបស់អ្នក។ ទារករៀនបោះដោយសារការនៅជិតជាប់អ្នក។

“ស្នាក់ក្នុងបន្ទប់” ជាមួយកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ ប្រសិនបើអ្នកនៅជាមួយកូនអ្នកអាចបំបៅកូនបានភ្លាមៗនៅពេលវាឲ្យសញ្ញាឃ្លាន។ ទារកក៏នឹងធ្វើឲ្យអ្នក និងកូនមានពេលវេលាពិសេសផ្សារភ្ជាប់គ្នា។

បំបៅកូនរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់នៅពេលវាបង្ហាញប្រាប់អ្នកថាវាឃ្លានចៅ។ សូមចំណាំមើលសកម្មភាព ឬសញ្ញាដាស់តឿនដែលកើនឡើង ការឈ្នួលរកចៅ ឬរៀមដៃ ឬម្រាមដៃក្នុងមាត់។ កុំរង់ចាំរហូតដល់ពេលកូនរបស់អ្នកយំ ។ ទារកនឹងម្នីម្នៅ និងកាន់តែពិបាកបំបៅ។

សូមយល់ដឹងថា កូនរបស់អ្នកចង់បៅញឹកញាប់។ ក្រពះរបស់វាតូច ហើយទឹកដោះម្តាយគឺងាយរំលាយជាអាហារ។ ដំបូងរាងកាយរបស់អ្នកផលិតទឹកដោះពិសេសបំផុតក្នុងបរិមាណតិចតួច ដែលហៅថា ទឹកដោះដំបូង។ វាជាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលទារកត្រូវការនៅអាយុពីរបីថ្ងៃដំបូង។ ការបំបៅញឹកញាប់ ទាំងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃ ជួយឲ្យទឹកដោះរបស់អ្នកកើនឡើងជាលំដាប់ ឬឆាប់ “ចេញ” ។ ទារកបៅកាន់តែច្រើន រាងកាយរបស់អ្នកផលិតទឹកដោះកាន់តែច្រើន!

សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់។ បើសិនជាទារកបៅទឹកដោះគោ ឬទឹកបន្ថែម ទារកអាចមានអារម្មណ៍ថា ឆ្អែតជ្រុល ឬងងឹតពេលបៅដោះ។ ទារកអាចធ្វើឲ្យទឹកដោះរបស់អ្នកថយចុះយ៉ាងលឿន។

ជួនកាលការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយអាចមានឧបសគ្គនៅពេលចាប់ផ្តើម ប៉ុន្តែការស្វែងរកជំនួយអាចជួយឲ្យអ្នកបំបៅដោះកូនបានជាប់លាប់។ ម្តាយភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ថាពួកគេចង់ឈប់បំបៅដោះកូនក្រោយពេលពីរបីសប្តាហ៍។ សូមសាកសួរបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ ហើយសួរអ្នកណាដែលអ្នកអាចទូរសព្ទទៅសួរបាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅផ្ទះវិញ។



ទឹកដោះដំបូង... ទឹកដោះម្តាយ ជាអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលទារកត្រូវការ

ទឹកដោះដំបូងគឺជាទឹកដោះដែលអ្នកនឹងផលិតក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីទារកកើត។ ជាញឹកញយ វាខាប់ និងអាចមានពណ៌ថ្លា ឬពណ៌លឿងព្រឿងៗ។ ទឹកដោះដំបូងជាស្រទាប់ ការពារទារកពីខាងក្នុង និងជួយបង្ការអាលែកប្រី វីរុស និងការឆ្លងមេរោគចំពោះទារក។ ទឹកដោះដំបូងជាក្រឡឹងការពារល្អណាស់ - វាស្រដៀងទៅនឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការលើកដំបូងឲ្យ ទារកដូច្នោះដែរ។

អ្នកនឹងផលិតទឹកដោះដំបូងបានតិចតួចណាស់នៅថ្ងៃទីមួយ។ នៅពេលក្រពះរបស់ទារកកាន់តែធំ ទឹកដោះរបស់អ្នកក៏កាន់តែកាន់ឡើងដែរ។

ទារកភាគច្រើនគេងលក់យ៉ាងយូរក្រោយសម្រាលប្រហែល 2 ម៉ោង ហើយអាចនឹងពិបាកដាស់ ឲ្យភ្ញាក់ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងដំបូង។ វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដាស់កូនរបស់អ្នកឲ្យបៅ បានញឹកញាប់ - ប្រហែលរៀងរាល់ 2 ទៅ 3 ម៉ោងម្តង។

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដាស់កូនឲ្យភ្ញាក់ សូមអនុវត្តវិធីស្បែកប៉ះស្បែក ដែលជាញឹកញាប់វានឹង ធ្វើឲ្យទារកភ្ញាក់។

ទំហំក្រពះរបស់ទារករបស់អ្នក

អ្នកនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលដឹងថា ក្រពះរបស់ទារកតូចប៉ុណ្ណានៅពេលទើបនឹងកើត។ វាអាចដាក់អាហារបានតែ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេប៉ុណ្ណោះនៅពេលបៅម្តងៗ ។ នៅពេលទឹកដោះ ម្តាយចូលទៅក្នុងក្រពះ ក្រពះរបស់ទារកកាន់តែធំ ... ត្រូវពេលគ្នាយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ - ទារកនឹង ទទួលទឹកដោះបានចំនួនល្មមគ្រប់គ្រាន់!

ថ្ងៃទី 1 ៖

ប្រហែល 1
ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ថ្ងៃទី 3 ៖

ប្រហែល
2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ថ្ងៃទី 10 ៖

ប្រហែល
2 អានស៍

សញ្ញាជោគជ័យ

នៅអាយុមួយខែដំបូង ទារកចៅយ៉ាងហោចណាស់ 8 - 12 ដងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ។

នៅពេលចៅ មាត់របស់ទារកបើកយ៉ាងធំ។ បបូរមាត់របស់វាត្រូវលេចចេញ ហើយវាត្រូវ
បៀមចូលនូវស្បែកពណ៌ក្រមៅជុំវិញក្បាលដោះស្មើតែទាំងអស់ ជាពិសេសផ្នែកខាងក្រោម។
ចង្ការបស់ទារកត្រូវប៉ះនឹងទ្រូងរបស់អ្នក។ ការឱបទារកឲ្យពោះប៉ះពោះ និងការទ្រក និងស្មារ
របស់ទារកអាចជួយឲ្យទារកបៀមដោះបានល្អ។ កុំព្យាយាមវេញផ្ទះ ឬសង្កត់ក្បាលរបស់ទារក
ទៅនឹងទ្រូងរបស់អ្នកឲ្យសោះ។

អ្នកអាចឃើញ ឬលឺសំឡេងកូនរបស់អ្នកលេបទឹកដោះនៅពេលវាចៅ។

នៅចុងបញ្ចប់នៃសប្តាហ៍ទីមួយ ទារកដុះអាចម៍ទំពង់ពណ៌លឿងយ៉ាងហោចណាស់ 4 ដង
និងនោមទឹកយ៉ាងហោចណាស់អស់ 6 ខោទឹកនោមរៀងរាល់ 24 ម៉ោង ។ ការបន្ទោរបង់
ញឹកញាប់គឺជាសញ្ញាល្អនៃការបំបៅចំពោះទារកទើបនឹងកើត ប៉ុន្តែទារកអាចដុះតិចជាងមុន
បន្ទាប់ពីអាយុលើសមួយខែ ។

ទារករបស់អ្នកកើនទម្ងន់។ ប្រហែលពីរថ្ងៃក្រោយចេញពីមន្ទីរពេទ្យ សូមយកកូនទៅជួបពេទ្យ
ដើម្បីពិនិត្យទម្ងន់របស់វា។ ទារកភាគច្រើនស្រកទម្ងន់តិចតួចក្រោយពេលកើត ប៉ុន្តែ នៅអាយុ
ប្រហែលពីរសប្តាហ៍ គួរតែឡើងទម្ងន់ដូចទម្ងន់នៅពេលកើត។

ចូរចងចាំ...

ការឈឺក្បាលដោះ ជាទូទៅជាសញ្ញានៃការបៀមដោះមិនបានត្រឹមត្រូវ។ ឈឺក្បាលដោះជាធម្មតា
ធម្មតា នៅពេលម្តាយ និងកូនកំពុងរៀនបំបៅ/ចៅដោះ ប៉ុន្តែការឈឺចាប់ជាប្រចាំក្រោយពេល
ពីរបីថ្ងៃដំបូង អាចជាសញ្ញាថា មានបញ្ហា ។ ការបំបៅដោះកូនញឹកញាប់មិនបណ្តាលឲ្យឈឺ
ក្បាលដោះទេ។

បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ដោះរបស់អ្នកតឹងពេក អ្នកត្រូវបំបៅកូនឲ្យកាន់តែញឹក។ ការ
បំបៅដោះកូនគឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការបន្ថយការពិបាកទ្រាំដោយសារការតឹងដោះ។

ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ដំបូង កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនចៅតាមពេលវេលាទៀងទាត់
នោះទេ។ ចូរគិតគូរឲ្យវាចៅបានជាប់ៗគ្នា ប្រហែលពីរបីដងក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោងម្តង ហើយ
ឲ្យវាគេងក្នុងចន្លោះពេលនោះ។

បើសិនជាអ្នកបំបៅកូននៅលើគ្រែ ត្រូវបំបៅឲ្យមានសុវត្ថិភាព។ ត្រូវប្រាកដថា កន្លែងបំបៅមិន
មានខ្នើយ ក្អួយ និងក្អួយសំឡី។ ដាក់គ្រែ ឬអង្រឹងទារកនៅជិតគ្រែដេករបស់អ្នក ហើយដាក់ឲ្យ
វាដេកនៅទីនោះ។

ផែនការបំបៅដោះកូនរបស់ខ្ញុំ...

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

គោលបំណងរបស់ខ្ញុំគឺបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់។ សូមកុំបញ្ជាក់អ្វីបន្ថែមដល់កូនរបស់ខ្ញុំមុនពេលប្រាប់ខ្ញុំ ឬអ្នកដែលកំដរខ្ញុំឲ្យសោះ។ ខ្ញុំត្រូវការឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំជញ្ជក់ដោះរបស់ខ្ញុំដើម្បីឲ្យទឹកដោះរបស់ខ្ញុំចេញច្រើន។

មិនត្រូវប្រើដបទឹកដោះគោ ឬក្បាលដោះជីរ

សូមកុំឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំជញ្ជក់ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិតដែលរួមមានទាំងក្បាលដោះជីរ ឬដបទឹកដោះគោដែលមានម្សៅទឹកដោះគោ ទឹក ឬទឹកស្អាតសោះ។ ប្រសិនបើត្រូវប្រើអាហារបន្ថែមដោយសារហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ជាដំបូងខ្ញុំសូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ស្តីពីការបំបៅកូន ឬគ្រូពេទ្យកុមារអំពីការសាកល្បងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របំបៅផ្សេងដោយប្រើទឹកដោះម្តាយដែលច្របាច់ចេញមក។

ស្បែកប៉ះស្បែក

នៅពេលកូនខ្ញុំកើតមក សូមដាក់វានៅលើទ្រូងខ្ញុំ ស្បែកប៉ះស្បែកជាមួយខ្ញុំឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោង។ បើសិនជាអាច សូមធ្វើការពិនិត្យទូទៅចំពោះកូនទើបកើតរបស់ខ្ញុំនៅលើទ្រូងរបស់ខ្ញុំ។ ក្នុងអំឡុងពេលដេកពេញ ខ្ញុំចង់ឱ្យកូនខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើត្រូវការកំដៅថែមទៀត សូមគ្របក្បាលពីលើពួកយើង ប៉ុន្តែកុំដាក់ខណ្ឌចែកពួកយើង។

ម៉ោងដំបូង

សូមជួយខ្ញុំក្នុងការឲ្យកូនបៅក្នុងរយៈពេល 1 ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ នេះមានន័យថា ដាក់កូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកគ្នាឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបានក្រោយពេលកើត និងជួយខ្ញុំក្នុងការចាប់ផ្តើមបំបៅកូននៅពេលកូនរបស់ខ្ញុំឃ្លាន (ឧ. ឈ្មួលរកចៅ ឬលំបាត់ជាដើម) ។ សូមកុំបង្ខំកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យបៅ ប្រសិនបើវាមិនទាន់បង្ហាញសញ្ញាថា ឃ្លានទេនោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ សូមទុកកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកជាមួយខ្ញុំរហូតទាល់តែវាត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការសាកល្បងប្រៀបដោះ។

ការពិនិត្យទូទៅ

សូមពិនិត្យកូនរបស់ខ្ញុំនៅចំពោះមុខរបស់ខ្ញុំ និងកុំយកវាចេញឆ្ងាយពីខ្ញុំ លើកលែងតែវាត្រូវការការព្យាបាលដែលមិនអាចធ្វើបាននៅក្នុងបន្ទប់របស់ខ្ញុំ។

ការកើតកូនដោយការដោះកាត់បន្ទាន់

ប្រសិនបើខ្ញុំកើតកូនដោយការដោះកាត់ ខ្ញុំចង់ឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបានបន្ទាប់ពីវាកើត។ បើសិនជាខ្ញុំមិនអាចធ្វើទៅរួចនៅពេលខ្លះបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយ សូមអនុញ្ញាតឲ្យដៃគូរបស់ខ្ញុំឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែក។

ការស្នាក់នៅជាមួយកូន

ខ្ញុំចង់ស្នាក់នៅជាមួយកូនរបស់ខ្ញុំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំមានពេលវេលាស្បែកប៉ះស្បែកបានច្រើន ហើយខ្ញុំអាចរៀនពីសញ្ញាដល់ពេលបំបៅកូនរបស់ខ្ញុំ និងបំបៅបាននៅពេលវាឲ្យសញ្ញាឃ្លានលើកដំបូង។ ដោយសារហេតុផលណាមួយធ្វើឲ្យខ្ញុំ និងកូនរបស់ខ្ញុំ មិនស្ថិតនៅបន្ទប់ជាមួយគ្នា សូមយកវាមកឲ្យខ្ញុំឲ្យបានលឿនបំផុតពេលឃើញសញ្ញាឃ្លានភ្លាម ដូចជាការជញ្ជក់ដៃ ការបញ្ចេញសំឡេងជញ្ជក់ ការធ្វើចលនាភ្នែកយ៉ាងលឿន ឬការឈ្មួលរកចៅ ។

ជំនួយការបំបៅដោះកូន

សូមបង្រៀនខ្ញុំពីរបៀបកំណត់ដឹងនូវការប្រៀបដោះដែលល្អ និងរបៀបកែតម្រូវទីតាំងកូនខ្ញុំ និងការប្រៀបដោះ ក្នុងករណីត្រូវការកែលម្អ។ សូមបង្រៀនខ្ញុំពីរបៀបកត់សំគាល់ដឹងពីសញ្ញាឃ្លានរបស់កូនបានលឿន និងរបៀបដឹងថា តើកូនរបស់ខ្ញុំបំបៅដោះម្តាយបានល្អឬទេ ។

ការបញ្ចេញទឹកដោះ

បើកូនរបស់ខ្ញុំមិនអាចបំបៅដោះបាន ឬត្រូវបានឲ្យនៅដោយឡែកពីខ្ញុំដោយសារមូលហេតុសុខភាព ខ្ញុំចង់បញ្ចេញទឹកដោះរបស់ខ្ញុំក្នុងរយៈពេល 6 ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ បើអ្នកគិតថា ខ្ញុំនឹងត្រូវការបូមទឹកដោះ ក្រោយពេលដេកពេញ សូមលើកខ្ញុំឲ្យទូរសព្ទទៅការិយាល័យ WIC របស់ខ្ញុំ ឬអ្នកផ្តល់សេវាធានារ៉ាប់រងសុខភាព។

ការធ្វើទីផ្សារលក់ម្សៅទឹកដោះគោ

សូមមេត្តាកុំផ្តល់ឲ្យខ្ញុំនូវម្សៅទឹកដោះគោ ឬឯកសារផ្សព្វផ្សាយណាមួយដែលជំរុញឲ្យប្រើប្រាស់ម្សៅទឹកដោះគោ។

ជំនួយក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

ម្តាយក្រោយពេលចេញពីពេទ្យ

ខ្ញុំចង់ទទួលបានព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ជំនួយដល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ពេលណាខ្ញុំត្រូវការជំនួយក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ បន្ទាប់ពីខ្ញុំ និងកូនរបស់ខ្ញុំនៅផ្ទះ។

ការផលិតទឹកដោះ

- បំបៅឲ្យបានទាន់ពេល និងញឹកញាប់។ កូនបៅទឹកដោះរបស់អ្នកកាន់តែច្រើន ខ្លួនអ្នកក៏ផលិតទឹកដោះបានកាន់តែច្រើនដែរ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅរាល់ពេលដែលកូនរបស់អ្នកឃ្លាន។ មើលកូនរបស់អ្នកកុំមើលនាឡិកា ។ ទុកឲ្យកូនរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកពេលណាវាឆ្អែតជាងការកំណត់ពេលវេលាបំបៅ។ ប្រសិនបើកូនពេញចិត្តនឹងការបៅតែម្តង នោះគ្មានបញ្ហាអីទេ។
- និយាយថា “ទេ” ចំពោះក្បាលដោះដំរី និងដបទឹកដោះគោ រហូតដល់កូនរបស់អ្នកមានអាយុយ៉ាងតិច 3 ទៅ 4 សប្តាហ៍ ។
- កុំទទួលយកផលិតផលប្រើសាកដែលឥតគិតថ្លៃ អំណោយ ឬឯកសារអប់រំពីក្រុមហ៊ុនម្សៅទឹកដោះគោ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬការព្រួយបារម្ភអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ សូមទាក់ទងអ្នកឯកទេសខាងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ អ្នកឯកទេសខាងអាហារូបត្ថម្ភរបស់ WIC ឬអ្នកពិគ្រោះយោបល់ស្រករគ្នាភ្លាមៗជាជាងឈប់បំបៅដោះកូន ឬផ្តល់ទឹកដោះគោម្សៅ។

មានសំណួរមែនទេ? ត្រូវការយោបល់មែនទេ?

Massachusetts WIC Nutrition Program
(កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ WIC រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត)
Massachusetts Breastfeeding Coalition
(ក្រុមបំបៅកូនដោយទឹកដោះនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត)

(800) 942-1007

www.massbreastfeeding.org

La Leche League (សម្ព័ន្ធទ្វារឡេច)

(800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (ក្រុមប្រឹក្សាម្តាយបំបៅកូន)
International Lactation Consultant Association
(សមាគមអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ពីការបំបៅកូនអន្តរជាតិ)
National Women's Health Information Center
(មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានសុខភាពស្ត្រី)

(617) 244-5102

www.ilca.org

(800) 994-9662

ZipMilk

www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

   @MassWIC



TDD/TTY: (617) 624-5992

ស្ថាប័ននេះគឺជាស្ថាប័នដែលផ្តល់ឱកាសការងារដោយស្មើភាព។



#280 បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព 9/15 KHMER