ការណែនាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកម្ដាយថ្មីថ្មោង

អ្នកអាចធ្វើវាបាន

សូមចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកដោះម្តាយ

ហេតុអ្វីគ្រូពេទ្យណែនាំឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

អ្នកជំនាញសុខភាពនៅជុំវិញពិភពលោកយល់ស្របថា ទឹកដោះម្តាយគឺល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ ពួកគេផ្តល់អនុសាសន៍ឲ្យបំបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ឲ្យបានប្រាំមួយខែដំបូងនៃជីវិតកូន ហើយបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងផ្ដល់អាហាររឹងដែលសមស្របរហូតដល់កូនមានអាយុយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំ ។

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

**ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយធ្វើឲ្យទារកមានសុខភាពល្អ។** ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយការពារទារកពីជំងឺទូទៅដូចជាជំងឺត្រចៀក និងជំងឺផ្លូវដង្ហើម និងជំងឺរាកដោយសារនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយមានសារធាតុការពារ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក៏ជួយបន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ SIDS ផងដែរ។ ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយគឺមានហានិភ័យទាបចំពោះបញ្ហារយៈពេលវែមួយចំនួនដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម មហារីកមួយចំនួន ជំងឺធាត់ ជំងឺហឺត និងអាលែកហ្ស៊ី។

**ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយធ្វើឲ្យម្ដាយមានសុខភាពល្អ។** ការសិក្សាបានរកឃើញថាស្ត្រីដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺទំនងជាមិនសូវកើតជំងឺមហារីកសុដន់ និងមហារីកអូវែរ ព្រមទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ផងដែរ។ ស្ត្រីជាច្រើនក៏ត្រឡប់ទៅមានទម្ងន់ និងរាងរៅដូចមុនពេលមានផ្ទៃពោះវិញបានលឿនជាង។

**ទឹកដោះម្ដាយគឺពិសេសណាស់។** ខុសពីទឹកដោះគោ ទឹកដោះម្តាយតែងតែប្រែប្រួល - តាមពេលវេលា និងក្នុងអំឡុងពេលបំបៅ ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ទារកដែលបៅដោះម្តាយធំឡើងមិនសូវរើសចំណី ព្រោះពួកគេស៊ាំនឹងរសជាតិខុសៗគ្នានៅក្នុងទឹកដោះម្តាយ!

**ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយសន្សំសំចៃលុយ។** ទឹកដោះមា្តយគឺឥតគិតលុយ ហើយមិនតម្រូវឲ្យមានឧបករណ៍ពិសេសអ្វីឡើយ។ ការចំណាយលើការថែទាំសុខភាពក៏អាចទាបជាង ដោយសារតែទារកដែលបៅដោះម្តាយ ជាទូទៅត្រូវការឱសថតិចតួចជាង និងមិនសូវទៅពេទ្យ។

ត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ...មុនពេលអ្នកសម្រាលកូន

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបានមុនពេលកូនអ្នកកើត ដើម្បីជួយធ្វើឲ្យអ្នកបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទទួលបានជោគជ័យ។

**ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកថា អ្នកមានគម្រោងបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។** បើពួកគេដឹងពីជម្រើសរបស់អ្នក ពួកគេនឹងត្រៀមខ្លួនបានល្អជាងមុនដើម្បីជួយអ្នកនៅពេលកូនកើតមក។

**ទាញយកប្រយោជន៍ពីថ្នាក់រៀនអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងអានអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។** រៀនពីអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកអាចរៀនបាននៅពេលអ្នកមានពេល។

**កុំទទួលអំណោយឥតគិតថ្លៃពីក្រុមហ៊ុនម្សៅទឹកដោះគោ។** អ្នកម្ដាយដែលទុកផលិតផលម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់សាកល្បងនៅផ្ទះ មុខជានឹងឈប់បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងពេលឆាប់ៗ ។

**ពិភាក្សាអំពីគោលបំណងបំបៅកូនដោយទឹកដោះជាមួយគ្រូពេទ្យ និងពេទ្យកុមារដែលអ្នកបានជ្រើសរើសសម្រាប់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីធានាថា គ្រប់គ្នាដឹងពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន។** បញ្ចូលគោលបំណងនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយទៅក្នុងផែនការយកកូនរបស់អ្នក និងចែករំលែកវាជាមួយបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ។

**ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីផែនការយកកូនរបស់អ្នក។** ស្វែងយល់ពីការប៉ះពាល់របស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងវិធីសម្រាលកូនទៅលើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ស្វែងយល់ពីជម្រើសខុសៗគ្នាក្នុងការបំបាត់ការឈឺចាប់ក្នុងពេលសម្រាលកូន។

**ប្រមូលឈ្មោះ និងចំនួននៃធនធានគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។** ទុកវានៅកន្លែងងាយស្រួលរកសម្រាប់ពេលអ្នកត្រលប់ពីមន្ទីរពេទ្យមកផ្ទះវិញ។

**រៀនអំពីឥរិយាបថរបស់ទារកទើបកើត។** រៀនអំពីសញ្ញាទារកដើម្បីឲ្យដឹងថាពេលណាទារកឃ្លានបៅ។ រកវិធីដើម្បីលួងទារកទើបនឹងកើត ដើម្បីត្រៀមខ្លួនពេលកូនរបស់អ្នកកើត។

នៅពេលកូនរបស់អ្នកកើត...

**ឱបកូនឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកនៅនឹងទ្រូងរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កូនរបស់អ្នកអាចរាវរកដោះរបស់អ្នកតាមវិធីរបស់វា!** កូនរបស់អ្នកនឹងបានស្ងប់ចិត្តដោយសារសម្លេង និងក្លិនរបស់អ្នក។ ទារករៀនបៅដោយសារការនៅជិតជាប់អ្នក។

**“ស្នាក់ក្នុងបន្ទប់” ជាមួយកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។** ប្រសិនបើអ្នកនៅជាមួយកូន អ្នកអាចបំបៅកូនបានភ្លាមៗនៅពេលវាឲ្យសញ្ញាឃ្លាន។ ទារកក៏នឹងធ្វើឲ្យអ្នក និងកូនមានពេលវេលាពិសេសផ្សារភ្ជាប់គ្នា។

**បំបៅកូនរបស់អ្នកឲ្យបានឆាប់នៅពេលវាបង្ហាញប្រាប់អ្នកថាវាឃ្លានបៅ។** សូមចំណាំមើលសកម្មភាព ឬសញ្ញាដាស់តឿនដែលកើនឡើង ការឈ្មុលរកបៅ ឬបៀមដៃ ឬម្រាមដៃក្នុងមាត់។ កុំរង់ចាំរហូតដល់ពេលកូនរបស់អ្នកយំ ។ ទារកនឹងម៉ួម៉ៅ និងកាន់តែពិបាកបំបៅ។

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

**សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់។** បើសិនជាទារកបៅទឹកដោះគោ ឬទឹកបន្ថែម ទារកអាចមានអារម្មណ៍ថា ឆ្អែតជ្រុល ឬងងុយគេងពេលបៅដោះ។ ទារកអាចធ្វើឲ្យទឹកដោះរបស់អ្នកថយចុះយ៉ាងលឿន។

**ជួនកាលការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយអាចមានឧបសគ្គនៅពេលចាប់ផ្តើម ប៉ុន្តែការស្វែងរកជំនួយអាចជួយឲ្យអ្នកបំបៅដោះកូនបានជាប់លាប់។** ម្តាយភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេចង់ឈប់បំបៅដោះកូនក្រោយពេលពីរបីសប្តាហ៍។ សូមសាកសួរបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ ហើយសួរអ្នកណាដែលអ្នកអាចទូរសព្ទទៅសួរបាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅផ្ទះវិញ។

ទឹកដោះដំបូង. . . ទឹកដោះម្ដាយ ជាអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលទារកត្រូវការ

ទឹកដោះដំបូងគឺជាទឹកដោះដែលអ្នកនឹងផលិតក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីទារកកើត។ ជារឿយៗ វាខាប់ និងអាចមានពណ៌ថ្លា ឬពណ៌លឿងព្រឿងៗ។ ទឹកដោះដំបូងជាស្រទាប់ការពារទារកពីខាងក្នុង និងជួយបង្ការអាលែកហ្ស៊ី វីរុស និងការឆ្លងមេរោគចំពោះទារក។ ទឹកដោះដំបូងជាគ្រឿងការពារល្អណាស់ - វាស្រដៀងទៅនឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការលើកដំបូងឲ្យទារកដូច្នោះដែរ។

អ្នកនឹងផលិតទឹកដោះដំបូងបានតិចតួចណាស់នៅថ្ងៃទីមួយ។ នៅពេលក្រពះរបស់ទារកកាន់តែធំ ទឹកដោះរបស់អ្នកក៏កាន់តែកាន់ឡើងដែរ។

ទារកភាគច្រើនគេងលក់យ៉ាងយូរក្រោយសម្រាលប្រហែល 2 ម៉ោង ហើយអាចនឹងពិបាកដាស់ឲ្យភ្ញាក់ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងដំបូង។ វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដាស់កូនរបស់អ្នកឲ្យបៅបានញឹកញាប់ - ប្រហែលរៀងរាល់ 2 ទៅ 3 ម៉ោងម្តង។

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដាស់កូនឲ្យភ្ញាក់ សូមអនុវត្តវីធីស្បែកប៉ះស្បែក ដែលជាញឹកញាប់វានឹងធ្វើឲ្យទារកភ្ញាក់។

ទំហំក្រពះរបស់ទារករបស់អ្នក

អ្នកនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលដឹងថា ក្រពះរបស់ទារកតូចប៉ុណ្ណានៅពេលទើបនឹងកើត។ វាអាចដាក់អាហារបានតែ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេប៉ុណ្ណោះនៅពេលបៅម្តងៗ ។ នៅពេលទឹកដោះម្តាយចូលទៅក្នុងក្រពះ ក្រពះរបស់ទារកកាន់តែធំ ... ត្រូវពេលគ្នាយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ - ទារកនឹងទទួលទឹកដោះបានចំនួនល្មមគ្រប់គ្រាន់!

ថ្ងៃទី 1 ៖ ប្រហែល 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ថ្ងៃទី 3 ៖ ប្រហែល 2 ស្លាបព្រាបាយ

ថ្ងៃទី 10 ៖ ប្រហែល 2 អោនស៍

សញ្ញាជោគជ័យ

**នៅអាយុមួយខែដំបូង ទារកបៅយ៉ាងហោចណាស់ 8 - 12 ដងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ។**

**នៅពេលបៅ មាត់របស់ទារកបើកយ៉ាងធំ។** បបូរមាត់របស់វាត្រូវលេចចេញ ហើយវាត្រូវបៀមចូលនូវស្បែកពណ៌ក្រម៉ៅជុំវិញក្បាលដោះស្ទើតែទាំងអស់ ជាពិសេសផ្នែកខាងក្រោម។ ចង្ការបស់ទារកត្រូវប៉ះនឹងទ្រូងរបស់អ្នក។ ការឱបទារកឲ្យពោះប៉ះពោះ និងការទ្រក និងស្មារបស់ទារកអាចជួយឲ្យទារកបៀមដោះបានល្អ។ កុំព្យាយាមរុញផ្ទប់ ឬសង្កត់ក្បាលរបស់ទារកទៅនឹងទ្រូងរបស់អ្នកឲ្យសោះ។

**អ្នកអាចឃើញ ឬលឺសំឡេងកូនរបស់អ្នកលេបទឹកដោះនៅពេលវាបៅ។**

**នៅចុងបញ្ចប់នៃសប្តាហ៍ទីមួយ ទារកជុះអាចម៍ទន់ពណ៌លឿងយ៉ាងហោចណាស់ 4 ដង និងនោមទទឹកយ៉ាងហោចណាស់អស់ 6 ខោទឹកនោមរៀងរាល់ 24 ម៉ោង ។** ការបន្ទោរបង់ញឹកញាប់គឺជាសញ្ញាល្អនៃការបំបៅចំពោះទារកទើបនឹងកើត ប៉ុន្តែទារកអាចជុះតិចជាងមុនបន្ទាប់ពីអាយុលើសមួយខែ ។

**ទារករបស់អ្នកកើនទម្ងន់។** ប្រហែលពីរថ្ងៃក្រោយចេញពីមន្ទីរពេទ្យ សូមយកកូនទៅជួបពេទ្យដើម្បីពិនិត្យទម្ងន់របស់វា។ ទារកភាគច្រើនស្រកទម្ងន់តិចតួចក្រោយពេលកើត ប៉ុន្តែ នៅអាយុប្រហែលពីរសប្តាហ៍ គួរតែឡើងទម្ងន់ដូចទម្ងន់នៅពេលកើត។

ចូរចងចាំ...

**ការឈឺក្បាលដោះ ជាទូទៅជាសញ្ញានៃការបៀមដោះមិនបានត្រឹមត្រូវ។** ឈឺក្បាលដោះជារឿងធម្មតា នៅពេលម្តាយ និងកូនកំពុងរៀនបំបៅ/បៅដោះ ប៉ុន្តែការឈឺចាប់ជាប្រចាំក្រោយពេលពីរបីថ្ងៃដំបូង អាចជាសញ្ញាថា មានបញ្ហា ។ ការបំបៅដោះកូនញឹកញាប់មិនបណ្តាលឲ្យឈឺក្បាលដោះទេ។

**បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ដោះរបស់អ្នកតឹងពេក អ្នកត្រូវបំបៅកូនឲ្យកាន់តែញឹក។** ការបំបៅដោះកូនគឺជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការបន្ធូរបន្ថយការពិបាកទ្រាំដោយសារការតឹងដោះ។

**ក្នុងអំឡុងពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ដំបូង កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនបៅតាមពេលវេលាទៀងទាត់នោះទេ។** ចូរគិតគូរឲ្យវាបៅបានជាប់ៗគ្នា ប្រហែលពីរបីដងក្នុងរយៈពេលពីរបីម៉ោងម្តង ហើយឲ្យវាគេងក្នុងចន្លោះពេលនោះ។

**បើសិនជាអ្នកបំបៅកូននៅលើគ្រែ ត្រូវបំបៅឲ្យមានសុវត្ថិភាព។** ត្រូវប្រាកដថា កន្លែងបំបៅមិនមានខ្នើយ ភួយ និងភួយសំឡី។ ដាក់គ្រែ ឬអង្រឹងទារកនៅជិតគ្រែដេករបស់អ្នក ហើយដាក់ឲ្យវាដេកនៅទីនោះ។

ផែនការបំបៅដោះកូនរបស់ខ្ញុំ . . .

**បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់**

គោលបំណងរបស់ខ្ញុំគឺបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់។ សូមកុំបញ្ចុកអ្វីបន្ថែមដល់កូនរបស់ខ្ញុំមុនពេលប្រាប់ខ្ញុំ ឬអ្នកដែលកំដរខ្ញុំឲ្យសោះ។ ខ្ញុំត្រូវការឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំជញ្ជក់ដោះរបស់ខ្ញុំដើម្បីឲ្យទឹកដោះរបស់ខ្ញុំចេញច្រើន។

**មិនត្រូវប្រើដបទឹកដោះគោ ឬក្បាលដោះជ័រ**

សូមកុំឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំជញ្ជក់ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិតដែលរួមមានទាំងក្បាលដោះជ័រ ឬដបទឹកដោះគោដែលមានម្សៅទឹកដោះគោ ទឹក ឬទឹកស្ករឲ្យសោះ។ ប្រសិនបើត្រូវប្រើអាហារបន្ថែមដោយសារហេតុផលវេជ្ជសាស្ត្រ ជាដំបូងខ្ញុំសូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ស្តីពីការបំបៅកូន ឬគ្រូពេទ្យកុមារអំពីការសាកល្បងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របំបៅផ្សេងដោយប្រើទឹកដោះម្តាយដែលច្របាច់ចេញមក។

**ស្បែកប៉ះស្បែក**

នៅពេលកូនខ្ញុំកើតមក សូមដាក់វានៅលើទ្រូងខ្ញុំ ស្បែកប៉ះស្បែកជាមួយខ្ញុំឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោង។ បើសិនជាអាច សូមធ្វើការពិនិត្យទូទៅចំពោះកូនទើបកើតរបស់ខ្ញុំនៅលើទ្រូងរបស់ខ្ញុំ។ ក្នុងអំឡុងពេលដេកពេទ្យ ខ្ញុំចង់ឱបកូនខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រសិនបើត្រូវការកំដៅថែមទៀត សូមគ្របភួយពីលើពួកយើង ប៉ុន្តែកុំដាក់ខណ្ឌចែកពួកយើង។

**ម៉ោងដំបូង**

សូមជួយខ្ញុំក្នុងការឲ្យកូនបៅក្នុងរយៈពេល 1 ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ នេះមានន័យថា ដាក់កូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកគ្នាឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបានក្រោយពេលកើត និងជួយខ្ញុំក្នុងការចាប់ផ្តើមបំបៅកូននៅពេលកូនរបស់ខ្ញុំឃ្លាន (ឧ. ឈ្មុលរកបៅ លិឍមាត់ ជាដើម) ។ សូមកុំបង្ខំកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យបៅ ប្រសិនបើវាមិនទាន់បង្ហាញសញ្ញាថា ឃ្លានទេនោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ សូមទុកកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកជាមួយខ្ញុំរហូតទាល់តែវាត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការសាកល្បងបៀមដោះ។

**ការពិនិត្យទូទៅ**

សូមពិនិត្យកូនរបស់ខ្ញុំនៅចំពោះមុខរបស់ខ្ញុំ និងកុំយកវាចេញឆ្ងាយពីខ្ញុំ លើកលែងតែវាត្រូវការការព្យាបាលដែលមិនអាចធ្វើបាននៅក្នុងបន្ទប់របស់ខ្ញុំ។

**ការកើតកូនដោយការវះកាត់បន្ទាន់**

ប្រសិនបើខ្ញុំកើតកូនដោយការវះកាត់ ខ្ញុំចង់ឱបកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែកឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន បន្ទាប់ពីវះកាត់រួច។ បើសិនជាខ្ញុំមិនអាចធ្វើទៅរួចនៅពេលខ្លះបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយ សូមអនុញ្ញាតឲ្យដៃគូរបស់ខ្ញុំឱបកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យស្បែកប៉ះស្បែក។

**ការស្នាក់នៅជាមួយកូន**

ខ្ញុំចង់ស្នាក់នៅជាមួយកូនរបស់ខ្ញុំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំមានពេលវេលាស្បែកប៉ះស្បែកបានច្រើន ហើយខ្ញុំអាចរៀនពីសញ្ញាដល់ពេលបំបៅកូនរបស់ខ្ញុំ និងបំបៅវាបាននៅពេលវាឲ្យសញ្ញាឃ្លានលើកដំបូង។ ដោយសារហេតុផលណាមួយធ្វើឲ្យខ្ញុំ និងកូនរបស់ខ្ញុំ មិនស្ថិតនៅបន្ទប់ជាមួយគ្នា សូមយកវាមកឲ្យខ្ញុំឲ្យបានលឿនបំផុតពេលឃើញសញ្ញាឃ្លានភ្លាម ដូចជាការជញ្ជក់ដៃ ការបញ្ចេញសំឡេងជញ្ជក់ ការធ្វើចលនាភ្នែកយ៉ាងលឿន ឬការឈ្មុលរកបៅ ។

**ជំនួយការបំបៅដោះកូន**

សូមបង្រៀនខ្ញុំពីរបៀបកំណត់ដឹងនូវការបៀមដោះដែលល្អ និងរបៀបកែតម្រូវទីតាំងកូនខ្ញុំ និងការបៀមដោះ ក្នុងករណីត្រូវការកែលម្អ។ សូមបង្រៀនខ្ញុំពីរបៀបកត់សំគាល់ដឹងពីសញ្ញាឃ្លានរបស់កូនបានលឿន និងរបៀបដឹងថា តើកូនរបស់ខ្ញុំបៅដោះម្តាយបានល្អឬទេ ។

**ការបញ្ចេញទឹកដោះ**

បើកូនរបស់ខ្ញុំមិនអាចបៅដោះបាន ឬត្រូវបានឲ្យនៅដោយឡែកពីខ្ញុំដោយសារមូលហេតុសុខភាព ខ្ញុំចង់បញ្ចេញទឹកដោះរបស់ខ្ញុំក្នុងរយៈពេល 6 ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល។ បើអ្នកគិតថា ខ្ញុំនឹងត្រូវការបូមទឹកដោះ ក្រោយពេលដេកពេទ្យ សូមរំលឹកខ្ញុំឲ្យទូរសព្ទទៅការិយាល័យ WIC របស់ខ្ញុំ ឬអ្នកផ្តល់សេវាធានារ៉ាប់រងសុខភាព។

**ការធ្វើទីផ្សារលក់ម្សៅទឹកដោះគោ**

សូមមេត្តាកុំផ្តល់ឲ្យខ្ញុំនូវម្សៅទឹកដោះគោ ឬឯកសារផ្សព្វផ្សាយណាមួយដែលជំរុញឲ្យប្រើប្រាស់ម្សៅទឹកដោះគោ។

**ជំនួយក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្រោយពេលចេញពីពេទ្យ**

ខ្ញុំចង់ទទួលព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ជាជំនួយដល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ពេលណាខ្ញុំត្រូវការជំនួយក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ បន្ទាប់ពីខ្ញុំ និងកូនរបស់ខ្ញុំនៅផ្ទះ។

ការផលិតទឹកដោះ

• បំបៅឲ្យបានទាន់ពេល និងញឹកញាប់។ កូនបៅទឹកដោះរបស់អ្នកកាន់តែច្រើន ខ្លួនអ្នកក៏ផលិតទឹកដោះបានកាន់តែច្រើនដែរ។

• បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយនៅរាល់ពេលដែលកូនរបស់អ្នកឃ្លាន។ មើលកូនរបស់អ្នក កុំមើលនាឡិកា ។ ទុកឲ្យកូនរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកពេលណាវាឆ្អែតជាជាងការកំណត់ពេលវេលាបំបៅ។ ប្រសិនបើកូនពេញចិត្តនឹងការបៅតែម្ដង នោះគ្មានបញ្ហាអីទេ។

• និយាយថា “ទេ” ចំពោះក្បាលដោះជ័រ និងដបទឹកដោះគោ រហូតដល់កូនរបស់អ្នកមានអាយុយ៉ាងតិច 3 ទៅ 4 សប្តាហ៍ ។

• កុំទទួលយកផលិតផលប្រើសាកដែលឥតគិតថ្លៃ អំណោយ ឬឯកសារអប់រំពីក្រុមហ៊ុនម្សៅទឹកដោះគោ។

• ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬការព្រួយបារម្ភអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ សូមទាក់ទងអ្នកឯកទេសខាងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ អ្នកឯកទេសខាងអាហារូបត្ថម្ភរបស់ WIC ឬអ្នកពិគ្រោះយោបល់ស្រករគ្នាភ្លាមៗជាជាងឈប់បំបៅដោះកូន ឬផ្តល់ទឹកដោះគោម្សៅ។

មានសំណួរមែនទេ? ត្រូវការយោបល់មែនទេ?

Massachusetts WIC Nutrition Program (កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ WIC រដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត) (800) 942-1007

Massachusetts Breastfeeding Coalition [www.massbreastfeeding.org](http://www.massbreastfeeding.org)

La Leche League (សម្ព័ន្ធឡាឡេច) (800) 525-3243

Nursing Mothers’ Council (ក្រុមប្រឹក្សាម្ដាយបំបៅកូន) (617) 244-5102

International Lactation Consultant Association (សមាគមអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ពីការបំបៅកូនអន្តរជាតិ) [www.ilca.org](http://www.ilca.org)

National Women’s Health Information Center (មជ្ឈមណ្ឌលជាតិព័ត៌មានសុខភាពស្ត្រី)
(800) 994-9662

ZipMilk [www.zipmilk.org](http://www.zipmilk.org)

**1-800-WIC-1007**

**www.mass.gov/wic**

TDD/TTY: (617) 624-5992

ស្ថាប័ននេះគឺជាស្ថាប័នដែលផ្តល់ឱកាសការងារដោយស្មើភាព។