

ការដែលកូនក្មេងនោមដាក់ត្រែ

Bedwetting in children

ការនោមដាក់ត្រែអាចជាការធម្មតាមួយចំពោះកូនក្មេង ហើយក៏អាចកើតឡើងចំពោះជនពេញវ័យខ្លះដែរ។ ការនោមដាក់ត្រែមានកើតឡើងដល់កូនក្មេងប្រុស ពីរដងច្រើនជាងកូនក្មេងស្រី ហើយវាអាចធ្វើឲ្យកូនក្មេង និងគ្រួសារមានការខ្មាស់អៀននិងការភានតឹងក្នុងចិត្ត។ ក៏ប៉ុន្តែគេមានការជួយគាំទ្រ។

តើការនោមដាក់ត្រែបណ្តាលមកពីអ្វី ?

គេពុំទាន់ដឹងច្បាស់លាស់នៅឡើយទេ ក៏ប៉ុន្តែយោងទៅតាមមូលនិធិ Continenence Foundation of Australia ការនោមដាក់ត្រែមិនមែនបណ្តាលមកពីការគេងលក់ស៊ីប ការខ្លីលច្រអូស ឬអារម្មណ៍ជួលច្របល់នោះទេ។ អ្នកឯកទេសខ្លះយល់ថា ពេលវេលាដើម្បីលូតលាស់នៃសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាក្រពះនោមរបស់ក្មេងខ្លះ អាចមានការយឺតយូរ។ ការនោមដាក់ត្រែ មិនសូវមានបណ្តាលមកពីមានជម្ងឺអ្វីនោះទេ។ វាច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងគ្រួសារដែលមានប្រវត្តិនោមទឹកពួកដូចគ្នានេះ។

តើកូនក្មេងលូតលាស់ចេះប្រឹងបញ្ជាក្រពះនោម តាមរបៀបណា ?

ការចេះប្រឹងបញ្ជាក្រពះនោមមិនមែនចេះមកពីកំណើតនោះឡើយ - ចំពោះទារក ក្រពះនោមបង្ហូរទឹកនោមចេញជាស្វ័យប្រវត្តិខ្លះៗនៅពេលដែលមានទឹកនោមពេញក្រពះនោម។ ក៏ប៉ុន្តែជាមួយពេលវេលា បន្តិចម្តងៗកូនក្មេងរៀនសំគាល់នូវអារម្មណ៍ដឹងថាពេលណាដែលក្រពះនោមពេញ និងការចេះប្រឹងបញ្ជាក្រពះនោម។ ចំពោះក្មេងភាគច្រើន វាលែងនោមទឹកខោទៀតនៅពេលថ្ងៃនៅពេលក្មេងអាចប្រើប្រាស់ ហើយលែងនោមដាក់ត្រែពេលយប់នៅពេលអាចលូតលាស់រៀន។ យ៉ាងណាក៏គេយល់ថា វាជាការធម្មតាដែលកូនក្មេងនោមដាក់ត្រែនៅពេលយប់ (និងនៅពេលថ្ងៃ) មួយដងមួយកាលរហូតដល់វាមានអាយុប្រហែល៥ឆ្នាំ។

តើពេលណាដែលមាតាបិតាត្រូវរកជំនួយពីបញ្ហានោមដាក់ត្រែ ?

ជាទូទៅវាទាញមកយល់ឃើញថា អ្នកគួររកជំនួយនៅពេល ៖

- ការនោមដាក់ត្រែនៅតែមានកើតឡើងនៅពេលក្មេងអាយុ៧ឬ៨ឆ្នាំ ឬពេលនៅអាយុក្មេងជាងនេះ វានោមដាក់ត្រែច្រើនដងពេកដែលបណ្តាលឲ្យក្មេងនោះឬមាតាបិតាកើតទុក្ខប្រយុ
- ក្មេងណាដែលយប់នោមយប់មួយរយៈ ហើយស្រាប់តែចាប់ផ្តើមនោមទឹកឡើងវិញ
- ការនោមដាក់ត្រែធ្វើឲ្យកូនក្មេងរកាំចិត្ត បណ្តាលឲ្យមានកំហឹងនិងតប់ប្រមល់
- ការនោមដាក់ត្រែធ្វើឲ្យខ្លាចដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់កូនក្មេង (ឧទាហរណ៍ ពេលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថា កូនក្មេង មិនអាចទទួលបានការដែលមិត្តហៅទៅគេងនៅផ្ទះ ឬមិនអាចទៅចូលរួមការដែលសាលារៀនរៀបចំទៅបោះជំរុំ ព្រោះវាខ្លាចនោមដាក់ត្រែ)
- កូនក្មេងប្រាប់លោកអ្នកឲ្យដឹងថា វាត្រូវការរកជំនួយពីបញ្ហានេះ។

តើគេអាចធ្វើអ្វីខ្លះពីបញ្ហានេះ ?

តាមយថាហេតុកូនក្មេងភាគច្រើននឹងឈប់នោមដាក់គ្រែ ដោយគ្មានចាំបាច់ត្រូវការការព្យាបាល។ ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើត្រូវការការព្យាបាល ជាដំបូងបុគ្គលិកខាងសុខភាពនឹងបញ្ជាក់មើលថាការនោមដាក់គ្រែនេះមិនមែនបណ្តាលមកពីបញ្ហារាងកាយឬយ៉ាងណា ហើយទើបសំរេចចិត្តវិស័យកមធ្យោបាយណាដែលសមរម្យ។ មធ្យោបាយផ្សេងៗមានរួមទាំង ៖

- កម្មវិធីហ្វឹកហ្វឺនក្រពះនោម
ដែលមាន“អ្នកផ្តល់ឱវាទផ្នែកចេះទប់បញ្ជា”(contenance advisor) ដើម្បីជួយបង្កាត់ក្មេងពីទម្លាប់ល្អក្នុងការហាត់ក្រពះនោមច្រើនដល់ដាក់ទឹកនោមបានច្រើន។
- គ្រឿងឲ្យភេរវសញ្ញាពេលនោមដាក់គ្រែ(Bedwetting alarm)
គ្រឿងភេរវសញ្ញានេះ គេច្រើនដាក់នៅក្នុងគ្រែរបស់កូនក្មេង ខាងក្រោមក្មេង។ ភេរវសញ្ញានេះនឹងរោទ៍ឡើងកាលណាមានទឹកនោម ហើយធ្វើឲ្យក្មេងនោះភ្ញាក់ឡើង។ នេះជាប្រដាប់មួយដើម្បីជួយបង្រៀនក្មេងឲ្យចេះភ្ញាក់ឡើងនៅពេលណាដែលក្រពះនោមវាពេញ។
- បច្ចេកទេសផ្នែកអាកប្បកិរិយា
នេះមានរួមបញ្ចូលទាំងការជួយលើកទឹកចិត្តកូនក្មេងកុំឲ្យនោមទឹក ដោយការសរសើរវា ឬដោយការឲ្យអ្វីមួយសំរាប់ជួយលើកទឹកចិត្ត។ ទោះបីរបៀបនេះមិនធានាថាក្មេងនោះឈប់នោមដាក់គ្រែក្តី តែវាអាចជួយលើកទឹកចិត្តក្មេងនោះឲ្យខិតខំព្យាយាមមិននោមដាក់គ្រែ។
- ថ្នាំ
ថ្នាំខ្លះដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យទិញប្រើ នឹងជួយកុំឲ្យមានការនោមដាក់គ្រែ។ យ៉ាងណាក៏ការសំរេចចិត្តប្រើថ្នាំនេះត្រូវការការពិគ្រោះយ៉ាងដិតដល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ព្រោះដូចតែថ្នាំឯទៀតដែរវាអាចធ្វើទុក្ខខ្លះ។ ទោះបីថ្នាំនោះជួយកុំឲ្យនោមដាក់គ្រែក្តី តែថ្នាំនោះមិនជួយឲ្យក្មេងចេះប្រឹងបញ្ជាក្រពះនោមឡើយ។ ហើយកាលណាវាឈប់ប្រើថ្នាំនោះ ការនោមដាក់គ្រែអាចកើតមានឡើងវិញ។

អ្វីៗដែលមាតាបិតាអាចធ្វើ

- ត្រូវចេះជួយលើកទឹកចិត្តកូនក្មេង។ ត្រូវចេះសរសើរកាលណាវាមិននោមដាក់គ្រែ ហើយកុំអើពើដឹងកាលណាវាចែងនោមដាក់គ្រែ។ មិនត្រូវដាក់ទណ្ឌកម្មក្មេងទេពីរឿងនោមដាក់គ្រែ។
- ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថា កូនក្មេងញ៉ាំទឹកបានច្រើនរាល់ថ្ងៃ - ប៉ុន្តែមិនមែនទឹកកូឡា(cola)ទេ។ ព្រោះទឹកកូឡាមានជាតិកាហ្វឺន(caffeine)ដែលអាចរំខានក្រពះនោម។ ប្រសិនបើក្មេងជំទង់មានបញ្ហានេះ លោកអ្នកត្រូវ ពន្យល់ប្រាប់ក្មេងថា ជាតិស្រា(alcohol) និងជាតិកាហ្វឺន, តែ និងស៊ុកកូឡា អាចធ្វើឲ្យវានោមច្រើនដង។ នេះបានសេចក្តីថា ក្រពះនោមរបស់វាមិនបានរៀនប្រឹងទប់ទឹកនោមឲ្យបានច្រើន។
- ជួយលើកទឹកចិត្តក្មេងឲ្យចេះទទួលខុសត្រូវឲ្យបានរឹតតែច្រើនចំពោះបញ្ហានេះ - ឧទាហរណ៍ ឲ្យក្មេងនោះដូរកំរាលពួកខ្លួនឯង។
- ត្រូវដឹងថា ជួរកាលការទល់លាមកអាចធ្វើឲ្យក្រពះនោមមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ការបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើ និងអាហារមានគ្រាប់ធញ្ញជាតិ(wholegrain cereal foods) (ឧទាហរណ៍ ដំបូងមានគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ម្សៅ(wholegrain breads) និងcereal foods នៅពេលព្រឹក) ការញ៉ាំទឹក ឲ្យបានច្រើន ព្រមទាំងការហាត់ប្រាណរៀងរាល់ដង ជួយកុំឲ្យទល់លាមក។

- ត្រូវជៀសវាងកុំដាក់កូនក្មេងលើបង្គន់នៅពេលយប់ - វាអាចបន្ថយកុំឲ្យមានទឹកគ្រែច្រើន ប៉ុន្តែមិនជួយឲ្យក្មេងចេះប្រឹងបញ្ជាក្រពះដោយឡើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ចូរពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ឬទាក់ទងទៅមូលនិធិ Continen-
 cence Foundation of Australia ក្នុងរដ្ឋញ៉ូសៅវែលស្វែត ទូរស័ព្ទលេខ 9840 4165 ឬលេខ 1800 330
 066 ឬទាក់ទងតាមរយៈកុំព្យូទ័រ website at <www.contfound.org.au>. ។ មូលនិធិ Continen-
 cence Foundation of Australia នេះអាចបញ្ជូនលោកអ្នកទៅអ្នកផ្តល់ឱវាទ Continen-
 cence advisor នៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ
 Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកុំព្យូទ័រតាមរយៈ **Multicultural Communica-
 tion website at <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.**