

ថ្ងៃទី ២៥ ខែសីហា គឺជា “ ថ្ងៃច្រមុះក្រហម ” (Red Nose Day)
ពិសេសមួយសំរាប់រំលឹកឲ្យដឹងនូវ សហនិមិត្តនៃការស្លាប់ក្នុងភ្នែកភ្លាមៗ (ស៊ីដ្យូ)
ព្រមទាំងរំលឹកពិសេសចក្ខុវិស័យការសំ រាប់ការស្រាវជ្រាវ រកមូលហេតុនៃបញ្ហានេះ ។
អ្នកអាចជួយការស្រាវជ្រាវនេះដោយ ជួយទិញ “ ច្រមុះក្រហម ” ដែលមាន
លក់មួយអាទិត្យមុន តាមហាងទំនិញផ្សេងៗ និងហាងសំរាំង ។



**សហនិមិត្តហេតុនៃការស្លាប់ក្នុងភ្នែកភ្លាមៗ
របៀបដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះ**

Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower The Risk

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



សហគមន៍មិត្តហេតុនៃការស្លាប់កូនក្មេងភ្លាមៗ របៀបដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះ

Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower The Risk

ម្ហូបហេតុដ៏ធំបំផុតដែលធ្វើឲ្យទារកអាយុពី ១ខែទៅ ១ឆ្នាំស្លាប់គឺដោយសារមកពី “ សហគមន៍មិត្តហេតុនៃការស្លាប់កូនក្មេងភ្លាមៗ ” (Sudden Infant Death Syndrome អក្សរកាត់ស៊ីដឺន SIDS) ឬ “ ទារកស្លាប់ក្នុងគ្រែ ” (Cot death) ។ ជារៀងរាល់អាទិត្យក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី តាមមធ្យមភាគគឺមានទារក ៥នាក់ដែលស្លាប់ដោយសារបញ្ហានេះ ។ ភាគច្រើនទារកទាំងនេះមានអាយុក្រោម ៦ខែ ហើយភាគច្រើនការស្លាប់នេះកើតឡើងនៅរដូវរងាររៀសជាងរដូវក្តៅ ។ ទារកដែលស្លាប់មកពី ស៊ីដឺន កើតឡើងទាំងពេលថ្ងៃនិងពេលយប់ នៅក្នុងគ្រែកូនក្មេង ទោះបីពេញក្មេង ក្នុងឡាន គ្រែកូនដំតយ៉ាងតូច ព្រមទាំងក្នុងដៃមាតាបិតា ។ ពាក្យស៊ីដឺនមិនមែនជាជម្ងឺមួយទេ ក៏ប៉ុន្តែជាពាក្យដែលគេសំដៅទៅលើការស្លាប់ភ្លាមៗ ដែលគេមិនអាចពន្យល់បាន ដែលកើតដល់ទារកដែលមើលទៅហាក់មានសភាពធម្មតា ឬសឹងតែធម្មតា ហើយទោះបីគេធ្វើការវះកាត់ពិនិត្យមើលក្តីក៏គេមិនអាចពន្យល់កើត ។

ក៏ប៉ុន្តែយើងមានព័ត៌មានល្អខ្លះ ។ ដោយសារការអប់រំល្អប្រពៃអំពីគ្រោះថ្នាក់ពី ស៊ីដឺន ចំនួនកូនក្មេងដែលស្លាប់បានចុះអន់ថយ ៥០ភាគរយក្នុងរយៈពេល ៦ឆ្នាំនេះ ។ ទោះបីបុព្វហេតុពី ស៊ីដឺន នៅជាអាថ៌កំបាំងក្តី ការសិក្សាស្រាវជ្រាវក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីនិងក្នុងប្រទេសឆាដាដទៀត បានស្នើរនូវរបៀបងាយស្រួលខ្លះក្នុងការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះសំរាប់មាតាបិតា និងអ្នកអាណាព្យាបាលកូនក្មេង ៖

- ត្រូវបញ្ជាក់ថាកូនក្មេងគេងផ្ទះ មិនមែនគេងផ្តាប់មុខ ។ គ្រោះថ្នាក់នៃ ស៊ីដឺន រឹតតែកើនឡើងបើកាលណាទារកគេងផ្តាប់មុខ (គេងលើពោះ) ។ មកទល់ពេលថ្មីៗនេះ កែបានទូន្មានមាតាបិតាឲ្យដាក់កូនគេងផ្ទះ (គេងលើខ្នង) ឬគេងចំហៀង - យ៉ាងណាមិញទារកដែលគេងចំហៀងអាចរលទៅគេងផ្ទះវិញ ។ ទោះបីមាតាបិតា

តាខ្លះអាចមានការព្រួយបារម្ភណាស់ពីទារកគេងផ្ទះអាចឈ្នក់ក្តី តែការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យឃើញថា ទារកមានសុខភាពល្អដែលគេងផ្ទះ មិនបណ្តាលឲ្យម្ហូបក្នុងពោះប្រាលចេញមកវិញ និងឈ្នក់ឡើយ ។ ក៏ប៉ុន្តែបើទារកមានបញ្ហាសុខភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ឬគុណបុណ្យផ្ទៃក្នុងកាត់អាចស្ទើរឲ្យអ្នកដាក់ទារកគេងចំហៀង ឬលើពោះ ។

- ត្រូវបញ្ជាក់ថា កុំឲ្យមានអ្វីគ្របក្បាលទារកនៅពេលវាគេង ។ ប្រសិនបើមានអ្វីគ្របក្បាលទារកនៅពេលវាគេង គ្រោះថ្នាក់ពី ស៊ីដឺន ក៏កាន់តែកើនឡើងដែរ ។ កំរាលពួកនិងភ្លយក្នុងគ្រែកូនដែលរលុង ជំពេកអាចគ្របក្បាលកូន ។ ហេតុដូច្នេះហើយវាជាការសំខាន់ដើម្បីដាក់កូនឲ្យជាប់ស្រួល ដើម្បីកុំឲ្យវាដើរចូលទៅកប់ក្នុងភ្លយ ។ នៅពេលទារកអាយុក្រោម ១ឆ្នាំ មិនត្រូវប្រើកំរាលពួក ភ្លយ ឬភ្លយដាក់សំឡីម្យ៉ាងហោ “ ខ្ចីល ” (Quilt) ណាដែលមិនអាចញាត់ទប់ឲ្យជាប់ កុំឲ្យក្មេងដីបាក់កើត ហើយកុំដាក់របស់ក្មេងលេងទន់ៗ ខ្លើយ ឬរបស់អ្វីនៅជាប់កន្លែងទារកគេង ។ ទារកមិនចាំបាច់ត្រូវប្រើខ្លើយឡើយ ។ ចូរប្រើពួករឹង ស្អាត ដែលត្រូវល្មមនឹងគ្រែ (ក៏ប៉ុន្តែមិនត្រូវដាក់ទារកគេងក្នុងគ្រែទឹក (water bed) ឬពួកម្យ៉ាងហោ Bean bag ។ នៅពេលអ្នកដាក់ទារកឲ្យគេង ត្រូវដាក់ចុងជើងទារកនៅចុងគ្រែ ។

- ត្រូវរក្សាទារកឲ្យផុតពីផ្សែងបារីមុនពេលកើត និងក្រោយពេលកើត ។ គ្រោះថ្នាក់ពី ស៊ីដឺន នឹងកើនឡើងបើម្តាយពិសាបារីនៅពេលទម្ងន់ ហើយអាចរឹតកាន់តែកើនឡើងទៀតបើកាលណាមីពួកពិសាបារីដែរ ។ ប្រសិនបើមាតាបិតាមិនមែនជាអ្នកពិសាបារី គ្រោះថ្នាក់នៃ ស៊ីដឺនមានតិចតួច ។ ទារកដែលត្រូវផ្សែងបារីក៏មានគ្រោះថ្នាក់ពី ស៊ីដឺន ហេតុដូច្នេះហើយមិនត្រូវឲ្យអ្នកណាជក់បារីជិតទារកទេ - មិនត្រូវឲ្យជក់នៅក្នុងផ្ទះ ឡាន ឬកន្លែងផ្សេងទៀត ។ (ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកជក់បារីហើយមានការពិបាកក្នុងការបោះបង់ឈប់ជក់បារី ចូរអ្នកពិគ្រោះជាមួយដេប៉ូធីបណ្ឌិតរបស់អ្នក) ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំនួរផ្សេងទៀតស្តីពីការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីស៊ីដឺន ជនដែលល្អប្រសើរសំរាប់ឲ្យអ្នកពិគ្រោះជាមួយគឺដេប៉ូធីបណ្ឌិត ឬ ឬគុណបុណ្យផ្ទៃក្នុងនៅមណ្ឌលថែរក្សាទារក (Early Childhood Centre) ។