Khmer
How Breastfeeding Works
2011

Australian Breastfeeding Association

បណ្ណព័ត៌មានស្តីពី *របៀបដំណើការនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ*

របៀបដំណើការនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

កូនអ្នកបៅដោះកាន់តែច្រើន ទឹកដោះអ្នកមានកាន់តែមានច្រើន។ នៅពេលកូនអ្នកជញ្ជក់ដោះ សរីរាង្គបានបញ្ចេញអរម៉ូន។ អរម៉ូនទាំងនេះផលិតទឹកដោះ ហើយធ្វើឲ្យទឹកដោះ'**ចេញ**' ឬហូរចេញ។ ទឹកដោះដែលអ្នកផលិតបានលើកដំបូងហៅថាទឹកដោះដំបូង ហើយទឹកដោះនេះមានសភាពខាប់ និងពណ៌លឿងបន្តិច។ មនុស្សមួយចំនួនគិតថា

ទឹកដោះដំបូងនេះមិនល្អសម្រាប់កូនង៉ែតទេ តែវាផ្តល់សារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ វាមានសារធាតុសម្រាប់ឲ្យកូនអ្នកបៅផង និងជួយការពារកូនអ្នកកុំឲ្យឈឺផង។ ទឹកដោះនេះប្រែទៅរាវបន្តិចម្តងៗ ហើយមានសភាពដូចជាទឹក ប៉ុន្តែវាមានសារធាតុគ្រប់បែបយ៉ាងដែលកូនអ្នកត្រូវការសម្រាប់ការលូតលាស់ និងចំអែតក្រពះ។

អ្នកអាចដឹងបានថាទឹកដោះអ្នកហូរចេញបានល្អតាមវិធីមួយចំនួន៖

- កូនអ្នកប្តូរពីការជញ្ជក់តិចៗ ហើយលឿនទៅការជញ្ជក់ និងលេបទឹកដោះតាមចង្វាក់ប្រហែលជាជញ្ជក់ម្តងក្នុងមួយវិនាទី។
- ម្តាយមួយចំនួនមានអារម្មណ៍ឈឺឆៀបៗ ឬដូចជាមានម្ជុលចាក់នៅក្នុងដោះ។
- ជួនកាលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាដោះអ្នកមានទឹកដោះពេញ ហើយដោះម្ខាងទៀតចាប់ហៀរទឹកដោះ។
- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ស្រេកទឹក។

ជួនកាលអារម្មណ៍ដូចជាមានក្តីបារម្ភ ខ្មាស់អៀន តានតឹងក្នុងចិត្ត ឬអស់កម្លាំងខ្លាំងអាចប៉ះពាល់ដល់លំហូរទឹកដោះ។ ការរក្សាខ្លួនអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលអាចជួយឲ្យទឹកដោះអ្នកចេញបានស្រួល។

© Australian Breastfeeding Association 2011

- សូមធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកមានសេចក្តីសុខ។ សូមទុកភេសជ្ជៈ ឬ អាហារសម្រន់ល្អសម្រាប់សុខភាពនៅក្បែរខ្លួនអ្នក។
- សូមធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកមានសេចក្តីសុខ។ សូមទុកភេសជ្ជៈ ឬ អាហារសម្រន់ល្អសម្រាប់សុខភាពនៅក្បែរខ្លួនអ្នក។
- សូមច្របាច់ដោះអ្នកថ្មមៗនៅពេលកូនអ្នកបៅ។
- សូមពិនិត្យមើលថាកូនអ្នកស្ថិតនៅទីតាំងសមស្របនៅក្បែរដោះអ្នក។

តើខ្ញុំអាចដឹងថាកូនខ្ញុំបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ដោយរបៀបណា?

កូនអ្នកបៅដោះទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់នៅពេល៖

- កូនអ្នកបៅដោះនៅរាល់ពេលវាចង់ និងមិនបៅតាមពេលកំណត់។ កូនអ្នកយ៉ាងហោចណាស់បៅដោះពី 6 ទៅ 8ដង ក្នុង 24ម៉ោង។ កូនង៉ែតខ្លះបៅពី 10 ទៅ 12ដង ឬក៏ច្រើនដងជាងនេះ។
- កូនអ្នកអាចនោមសើមកន្ទបក្រណាត់ពី 6 ទៅ 8 កន្ទប ឬសើមជោកកន្ទបប្រើហើយបោះចោលពី 3ទៅ 5 កន្ទបក្នុង 24ម៉ោង។ កូនង៉ែតតូចជុះលាមកទន់ពីរដង ឬ ច្រើនជាងក្នុង 24ម៉ោង។
- កូនអ្នកមានសភាពរវៀសបង្គួរ សកម្ម និងសប្បាយចិត្ត។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ កូនអ្នកឡើងទម្ងន់ជាលំ ដាប់។ ក្បាលកូនអ្នកចាប់ផ្តើមរីកធំ និងដងខ្លួនវាលូតវែង។

ឯកសារអានបន្ថែម

- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបំបៅដោះកូនអ្នក។

© Australian Breastfeeding Association 2011

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ដាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅវិបសាយថ៍ *www.breastfeeding.asn.au* ។

© Australian Breastfeeding Association 2011