

ការបំបៅដោះកូនអ្នក

មធ្យោបាយល្អជាងគេសម្រាប់ម្តាយ និងកូនដៃតរៀនបំបៅ និងបៅដោះគឺទុកឲ្យកូនដៃតធ្វើតាមសភាវគតិរបស់វា។ នេះហៅថា 'ការដាក់កូនឲ្យបៅដោះតាមទង្វើរបស់វា' ហើយអ្នកអាចចាប់ផ្តើមអនុវត្តរបៀបនេះបន្ទាប់ពីកូនអ្នកកើតភ្លាម ឬក៏នៅពេលណាក៏បានបន្ទាប់នេះ។

- សូមអង្គុយឲ្យស្រួលផ្អែកមកក្រោយបន្តិចដោយឲ្យខ្នងអ្នកផ្អែកបានត្រឹមត្រូវ។
- សូមចាប់ផ្តើមបំបៅដោះកូនអ្នក នៅពេលវាភ្ញាក់ដឹងខ្លួន និងស្ថិតក្នុងសភាពស្ងប់ស្ងៀម ហើយដោះខោអាវវាចេញលើកលែងតែកន្ទបវា។ សូមដោះអាវទ្រនាប់ និងអាវអ្នកចេញ។ អ្នកអាចពាក់អ្វីដែលរលុងពីលើស្មាអ្នកដើម្បីឲ្យមានកំដៅ និង/ឬឯកជនភាព។
- សូមដាក់កូនអ្នកឲ្យប៉ះសាច់ទ្រូងអ្នក។ សូមនិយាយជាមួយវាសម្តីងមើលភ្នែករបស់វា និងអង្អែលវាថ្មមៗ។
- សូមជួយទ្រវាថ្មមៗពីក្រោមស្មា និងតូទរបស់វា ប៉ុន្តែសូមឲ្យវាដៃដោយសេរីតាមចិត្តវា។ វាអាចមុជក្បាលវាទៅនឹងទ្រូងអ្នក ហើយរំកិលទៅរកដោះ ម្ខាង។
- នៅពេលចង្អាតកូនអ្នកទៅប៉ះនឹងដោះ វាអាចខិតខ្លួនវាចូលទៅបៅដោះដោយខ្លួនវា។ សូមកុំប្រញាប់ប្រញាល់។ សូមទុកឲ្យកូនអ្នកប្រើពេលវេលាចូលទៅបៅដោះនៅពេលដែលវាអាចធ្វើទៅបាន។ សូមសប្បាយចិត្តជាមួយកូនអ្នក។

បុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យខ្លះអាចប្រៀបធៀបអ្នកអំពីវិធីដាក់កូនអ្នកឲ្យបៅដោះតាមក្បួនដែលបានរៀបរៀងឡើងយ៉ាងម៉ត់ ចត់។ អ្នកអាចប្រើវិធីនេះបន្ទាប់ពីបានអនុវត្តការដាក់កូន ឲ្យបៅដោះតាមទង្វើរបស់វា។

- សូមរកទីតាំងអង្គុយនៅលើគ្រែ ឬកៅអីឲ្យបានស្រួល ដោយឲ្យខ្នងអ្នកផ្អែកបានស្រួល។
- សូមកាន់កូនអ្នកកៀកអ្នក ដោយឲ្យដងខ្លួនវាទាំងមូលបែរសំដៅអ្នក។ អ្នកគួរទ្រទ្រស្មា និងកវ៉ា ប៉ុន្តែកុំទ្រក្បាលវា ដោយទុកឲ្យវាអាចងើយមកក្រោយបន្តិចបាន។
- សូមអ្នកយកដៃកូនអ្នកផ្អែកខាងក្រោមមកដាក់លើចង្កេះអ្នក ឬដាក់ឲ្យនៅចំហៀងខ្លួនវាដើម្បីកុំឲ្យវាខានដល់ការធ្វើចលនារបស់កូនអ្នក។ ដងខ្លួនវាគួរតែពត់ទៅតាមដងខ្លួនអ្នក ដោយឲ្យទ្រូង និង ត្រគាកស្ថិតនៅជិតអ្នក និងឲ្យកវ៉ាសន្ធឹងបន្តិច។ អ្នកគួរតែដាក់កូនអ្នកឲ្យស្ថិតនៅកំពស់ស្មើនឹងដោះអ្នក។
- នៅពេលដាក់កូនឲ្យបៅដោះ សូមអ្នកយកមេដៃ អ្នកដាក់នៅផ្នែកម្ខាងនៃក្បាលដោះ និងម្រាមដៃទៅ ដាក់ផ្នែកម្ខាងទៀតដើម្បីដាក់ក្បាលដោះឲ្យចម្រុះកូនអ្នក ដោយធ្វើឲ្យកូនអ្នកងាយចូលមកកៀកនឹងដោះអ្នកបាន។
- សូមចាប់ផ្តើមដាក់កូនអ្នកឲ្យបៅដោះ ដោយដាក់ក្បាលដោះអ្នកនៅពីលើមាត់វា ហើយរំកិលសំដៅទៅច្រមុះវា ជៀសជាងដាក់ចូលក្នុងមាត់វា។ កូនអ្នកត្រូវការជញ្ជក់ដោះអ្នកឲ្យបានពេញមាត់ ជៀស ជាងជញ្ជក់បានតែក្បាលដោះ។
- លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យហាមាត់បានធំ ដោយយកដោះ អ្នកបបោសលើ បបូរមាត់ក្រោមវា ជៀសជាងយកក្បាលដោះ។
- សូមអ្នកឲ្យកូនអ្នកបៅដោះ នៅពេលវាហាមាត់ធំ។ សូម ដាក់បបូរមាត់ក្រោមវាឲ្យចម្រុះផ្នែកស្រគាំដែលនៅជុំវិញក្បាលដោះ ហើយបន្ទាប់មកបង្វិល កូនអ្នកដោយតម្រង់ក្បាលដោះអ្នកឲ្យនៅពីលើ បបូរមាត់លើ។ សូមព្យាយាមយកដោះអ្នកដាក់នៅ លើអណ្តាត ហើយកុំដាក់ចូលក្នុងក្រអូមមាត់ច្រើន ពេក។ ប្រសិនបើផ្នែកស្រគាំដែល នៅជុំវិញក្បាល ដោះរបស់អ្នកធំ ផ្នែកនេះគួរតែចេញឃើញនៅពីលើ បបូរមាត់លើរបស់កូនអ្នក ជៀសជាងនៅខាងក្រោមបបូរមាត់ក្រោម។

- សូមពិនិត្យថាចង្កាកូនអ្នកនៅចំពីមុខដោះ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងទុកឲ្យច្រមុះវាស្រឡះ។ បើពុំដូច្នោះទេ សូមរំកិលដងខ្លួនវាឲ្យមកជិតដងខ្លួនអ្នក។
- មាត់កូនអ្នកគួរតែហាមជញ្ជក់ដោះ ដោយបង្កើតបានជាសន្ទះគ្របដោះជិតមួយ។
- អ្នកបានដាក់កូនអ្នកឲ្យបៅដោះបានល្អ ប្រសិនបើកូនអ្នកជញ្ជក់ដោះមានចង្វាក់ល្អ និងគ្មានឮសម្លេងជញ្ជក់ទេ។
- ប្រសិនបើ អ្នកមិនដាក់កូនឲ្យបៅដោះបានល្អទេ ឬអ្នកឈឺដោះ បន្ទាប់ពីបំបៅកូនបានប្រហែលជា 30 វិនាទី សូមដកដោះចេញពីមាត់វា ដោយយកម្រាមដៃស្អាតដាក់ក្នុងចន្លោះអញ្ចាញធ្មេញវា ហើយទាញចុះក្រោមដើម្បីឲ្យកូនអ្នកលែងជញ្ជក់ដោះ បាន។ បន្ទាប់មក សូមដកក្បាលដោះអ្នកចេញនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកូនអ្នកឈប់ជញ្ជក់។

ម្តាយប្រសូត្រកូនដំបូងតែងតែមានអារម្មណ៍ឆ្គង នៅពេលឲ្យកូនបៅដោះពីរបីដងដំបូង។ ដោយអនុវត្តបានច្រើនទៅ អ្នកនឹងចេះបំបៅដោះកូនបានល្អហើយ។ គិលានុបដ្ឋាកនឹងអាចជួយអ្នកក្នុងការឲ្យកូនអ្នកបៅដោះ។ សូមកុំញញើតសាកសួររកជំនួយ។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមិនគួរធ្វើឲ្យអ្នកមានការឈឺចាប់ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ សូមសាកសួររកជំនួយ។
 ការយកចិត្តទុកដាក់លើការដាក់កូនឲ្យបៅដោះបានត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំចាប់ពីថ្ងៃដំបូងមក គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបង្ការការឈឺនិងខូចក្បាលដោះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក
ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7
ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា
ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស
សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅវិបសាយថ្មី
www.breastfeeding.asn.au ។