



ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការឡើងដោះ និងទឹកដោះច្រើនពេក

ការឡើងដោះ និងទឹកដោះច្រើនពេក

នៅថ្ងៃទីពីរ ឬទីបីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ទឹកដោះអ្នកចាប់ផ្តើមប្តូរពីទឹកដោះដំបូង (ទឹកដោះខាប់ដំបូងដែលមាន សារៈសំខាន់សម្រាប់កូនអ្នក)

ទៅជាទឹកដោះពណ៌សរាង ខៀវបន្តិច ហើយរាវជាងទឹកដោះដំបូង។ ជួនកាលនៅពេលការផ្លាស់ប្តូរនេះកើតឡើង អ្នកស្រាប់តែមានទឹកដោះ ច្រើនភ្លាមមួយរំពេច និងឈាមហូរច្រើនចូលទៅដោះ។ ដោយដោះអ្នកឡើង (មានទឹកដោះពេញ) អ្នកអាចមាន អារម្មណ៍ថាដោះអ្នកឡើងតឹង រឹង និងមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងខ្លួន។ ប្រសិនបើ អ្នកឲ្យកូនអ្នកបៅដោះ នៅរាល់ពេលវាឃ្លាន

ការឡើងដោះនេះស្រកទៅវិញយ៉ាងលឿន ហើយអ្នកមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឲ្យកូនអ្នក។ សូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាក ប្រសិនបើអ្នកមានទឹកដោះច្រើនពេក ហើយមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងខ្លួន។

យោបល់សម្រាប់កាត់បន្ថយការឡើងដោះ

- កូនរបស់អ្នកអាចពិបាកខិតចូលជិតដោះឡើង។ ដើម្បីបន្ធូរផ្នែកស្រគាំនៅជុំវិញក្បាលដោះ (ស្បែកមានពណ៌ស្រគាំនៅជុំវិញក្បាលដោះ) សូមច្របាច់ទឹកដោះចេញខ្លះដោយថ្មមៗ មុនពេលឲ្យកូនអ្នកបៅ។ មធ្យោបាយមួយទៀតសម្រាប់បន្ធូរផ្នែកនៅជុំវិញក្បាលដោះគឺយកម្រាមដៃអ្នកច្របាច់មុំជុំវិញក្បាលដោះ។ សូមអ្នកច្របាច់ឲ្យបាន 2-3 នាទីប្តូរហូតដល់ផ្នែកនៅជុំវិញក្បាលដោះទន់។ នេះអាចជួយឲ្យមានរំញោចបញ្ចេញទឹកដោះ និងឲ្យទឹកដោះហូរចេញ។
- ការស្តុំដោះមុនពេលបំបៅដោះកូនអាចជួយឲ្យទឹកដោះហូរបានល្អ។

- ការដាក់ថង់ត្រជាក់ស្តុំនៅលើដោះ បន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូនរួច អាចជួយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ម្តាយមួយចំនួនយល់ ឃើញថាការដាក់កន្សែងជូតមុខត្រជាក់ ស្លឹកស្ពៃក្តោបត្រជាក់ និងលាងស្អាត ឬកន្លបកូនដៃត្រជាក់នៅត្រង់កន្លែងឈឺអាចកាត់បន្ថយការឡើងដោះ។
- សូមឲ្យកូនអ្នកបៅតែទឹកដោះអ្នក។ វត្ថុរាវផ្សេងទៀតនឹង ធ្វើឲ្យកូនអ្នកលែងចង់បៅដោះ។
- សូមដោះអាវទ្រនាប់អ្នកចេញឲ្យអស់ មុនពេលបំបៅដោះកូន។
- ម្តាយមួយចំនួនយល់ឃើញថាការប្រើម៉ាស៊ីនបូមទឹក ដោះតែម្តងអាចជួយធ្វើឲ្យដោះស្រកចុះបានល្អ។
- សូមដាស់កូនអ្នកឲ្យបៅដោះ ប្រសិនបើដោះអ្នកឡើងខ្លាំង និងពិបាកទ្រាំ។
- ប្រសិនបើ អ្នកកត់សម្គាល់ឃើញថាមានដុំសាច់ ការឈឺចាប់ ឬស្នាមក្រហមនៅលើដោះ សូមយល់ថាអាការៈបែបនេះអាចបង្ក ឲ្យមានការស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះ (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពី ការស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះ)។

ការឡើងដោះពុំសូវជួបប្រទះឃើញទេ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំបៅដោះកូន បានមួយសប្តាហ៍រួចមក។ តែវាអាចកើតឡើងម្តងទៀតប្រសិនបើ អ្នកផ្លាស់ប្តូរពេលបំបៅដោះកូនភ្លាមៗ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា អ្នកឈប់បំបៅដោះភ្លាមនៅ ពេលអ្នកឃើញកូនអ្នកដេកលង់លក់ពេញមួយយប់ ឬក៏មានជំងឺ។

ទោះបីជាបន្ទាប់ពីបានបំបៅដោះកូននៅថ្ងៃដំបូងក៏ដោយ ម្តាយមួយចំនួនយល់ឃើញថាពួកគេនៅតែមានទឹកដោះច្រើនពេក។

វិធីមួយចំនួនសម្រាប់កាត់បន្ថយទឹកដោះច្រើនពេក

- សូមឲ្យកូនអ្នកបៅទឹកដោះនៅដោះមួយឲ្យអស់ ដោយឲ្យកូនអ្នកកំណត់រយៈពេលបៅដោយខ្លួនវា។ កូនអ្នកអាចមិនចង់បៅដោះទាំងពីរនៅពេលបៅម្តងៗ។
- សូមដាក់កូនអ្នកនៅទីតាំង និងដាក់ឲ្យវាបៅដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបំបៅដោះកូនអ្នក)។
- សូមអ្នកប្របាច់ទឹកដោះចេញតែនៅពេលចាំបាច់ដែលជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួន ឬក៏ជួយឲ្យអ្នកអាចដាក់កូនអ្នកឲ្យបៅដោះបានត្រឹមត្រូវ។

អ្នកសាកល្បងអនុវត្តតាមយោបល់ទាំងនេះឲ្យបានពីរបីថ្ងៃសិន មុននឹងអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញថាមានការប្រែប្រួលពិតប្រាកដ។ ប្រសិនបើ បញ្ហានេះនៅតែមានបន្ត ហើយអ្នកសាកល្បងអនុវត្តតាមយោបល់ទាំងនេះដោយមិនបានទទួលលទ្ធផលទេនោះ អ្នកអាចឃើញថាការបំបៅដោះតាមពេលវេលាកំណត់មួយរយៈពេលជួយឲ្យអ្នកគ្រប់គ្រងបរិមាណទឹកដោះអ្នកបាន។ នៅពេលខ្លះសូមល្ងង់កូនអ្នកដោយយោល ឱបថ្នាក់ថ្នម ឬក៏ឲ្យជញ្ជក់ក្បាលដោះជ័រលេង។ ប្រសិនបើ កូនអ្នកត្រូវការបៅដោះញឹកញាប់ អ្នកអាចសាកល្បងឲ្យកូនបៅដោះម្ខាងឲ្យបានរយៈពេលជាង (ថា) 4 ម៉ោង មុនពេលឲ្យកូនបៅដោះម្ខាងទៀត ហើយឲ្យកូនអ្នកបៅដោះនេះឲ្យបានរយៈពេល 4 ម៉ោងទៀត។ អ្នកអាចឲ្យកូនបៅដោះទាំងសងខាងបាន នៅពេលដែលដោះអ្នកស្រកស្មើគ្នាហើយ។

ប្រសិនបើ អ្នកកត់សម្គាល់ឃើញថាមានដុំសាច់ ការឈឺចាប់ ឬស្នាមក្រហមនៅលើដោះ សូមចាប់ផ្តើមព្យាបាលការស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះភ្លាម (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះ)។

ប្រសិនបើ កូនអ្នកពិបាកបោដោយទឹកដោះហូរខ្លាំង

- សូមទម្រេត ឬគេងផ្សារដើម្បីបំបៅដោះកូន។ អ្នកគួរធ្វើបែបនេះជាញឹកញាប់ តែក្នុងករណីចាំបាច់ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូនពេលព្រឹក។ សូមបញ្ចប់ការបំបៅដោះដោយអង្គុយត្រង់ដើម្បីឲ្យទឹកដោះហូរចេញបានគ្រប់គ្រាន់។
- ច្របាច់ទឹកដោះដែលហូរចេញលឿនដំបូងចេញ ឬយកកូនអ្នកចេញពីដោះដោយរង់ចាំរហូតដល់ទឹកដោះហូរចេញធម្មតាវិញ។

ឯកសារអានបន្ថែម

- សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការស្ទុះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ដាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅវិបសាយ www.breastfeeding.asn.au ។