



ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះនិងរលាកដោះ

ការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ និងរលាកដោះ

ការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ

ការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះគឺផ្នែកមួយនៃដោះមានដុំសាច់ ឬឡើង ប៉ោង ដែលបង្កឲ្យដោះឡើងពណ៌ក្រហម និងមានការឈឺចាប់។ អ្នកអាចមានការឈឺចាប់ នៅពេលដែលទឹកដោះចេញ។ ការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ក្នុងអំឡុងពេលខ្លួនអ្នកផលិតទឹកដោះ។ ដូច្នោះ អ្នកចាំបាច់ត្រូវចាប់ផ្តើមការព្យាបាលភ្លាម ដោយហេតុថាការស្វះ បំពង់បង្ហូរទឹកដោះអាចបង្កឲ្យរលាកដោះ។

ចំណុចគួរធ្វើ៖

- សូមព្យាយាមបង្ហូរទឹកដោះចេញពីដោះដែលមានការឈឺចាប់ឲ្យបាន ច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់។ ការស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះភាគ ច្រើនជាសះឡើងវិញដោយកូនជញ្ជក់ដោះ។ សូមចាប់បំបៅដោះកូននៅខាងដោះឈឺដើម្បីឲ្យដោះនេះទទួលបានការ ជញ្ជក់ខ្លាំងៗពីកូនអ្នក។ សូមបន្តពិនិត្យមើលដោះម្ខាង ទៀតក្រែងលោវាឡើងប៉ោង និងស្វះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ។
- សូមប្របាច់ពីកន្លែងដុំសាច់ឡើងទៅកាន់ក្បាលដោះថ្មមៗ តែឲ្យបានណែននៅអំឡុងពេល និងក្រោយពេលបំបៅដោះកូន។
- សូមផ្លាស់ប្តូរទីតាំងបំបៅដោះដើម្បីបន្ថយដោះ។ សូមយក ចង្កាកូនអ្នកមកដាក់ត្រង់កន្លែងឈឺចាប់ដើម្បីកន្លែងនេះ ទទួលបាននូវការជញ្ជក់ឲ្យបានច្រើនជាងគេ។

- សូមស្តាប់ត្រង់កន្លែងឈឺចាប់ មុនពេលបំពៅដោះកូន។
- សូមប្រើថង់ត្រជាក់ស្តុំនៅលើដោះ បន្ទាប់ពីបំពៅដោះកូន រួចដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។
- សូមសម្រាកឲ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ច្របាច់ទឹកដោះចេញដោយប្រើដៃ ឬដោយម៉ាស៊ីនបូម ប្រសិនបើកូនអ្នកមិនបំពៅដោះ ឬអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំងពេកដែលមិនអាចបំពៅដោះកូនបាន។
- សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើឲ្យជុំសាច់ រលាយបាត់បានក្នុងរយៈពេល 12 ម៉ោងទេ ឬប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួន ឬ មិនស្រួលខ្លួន។

ការរលាកដោះ

ការរលាកដោះគឺការហើមនៃជាលិកាដោះ។ នៅពេលខ្លះអាចមានជំពៅក្លាយ។ ដោះទាំងមូល ឬផ្នែកខ្លះនៃដោះឡើងពណ៌ក្រហមហើម ក្តៅ ហើយមានការឈឺចាប់។ ស្បែកដោះឡើងរលោង និងប្រេះក្រឡា។ ទឹកដោះអ្នកអាចមានឈាម ឬទឹកពណ៌លឿង។ ខ្លួនអ្នកអាចឡើងសីតុណ្ហភាព និងមានអាការៈរោគដូចជាគ្រុនផ្តាសសាយ។ នេះមិនមែនជាពេលដែលអ្នកត្រូវផ្តាច់ដោះកូនទេ។ ការរលាកដោះដែលមិនបានទទួលការព្យាបាលអាចបង្កឲ្យមានបួស ដោះ។

ចំណុចគួរធ្វើ៖

- សូមចាប់ផ្តើមព្យាបាលជាបន្ទាន់។
- សូមបន្តអនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ការស្ទង់បំពង់បង្ហូរទឹកដោះដែលមានដូចខាងលើ។
- សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យលោកអ្នក។
- សូមចូលគេង និងសម្រាក ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដោយយកកូនអ្នកទៅជាមួយ។

- សូមបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីឲ្យទឹកដោះហូរចេញពីដោះ។ ទឹកដោះអ្នកមានសុវត្ថិភាពល្អសម្រាប់កូនអ្នក។
- សូមបំបៅកូននៅខាងដោះឈឺមុន ក្នុងខណៈកូនអ្នកអាចជញ្ជក់ខ្លាំងបាន។
- ច្របាច់ទឹកដោះចេញដោយប្រើដៃ ឬដោយម៉ាស៊ីនបូម ដើម្បីជួយបង្ហូរទឹកដោះចេញពីដោះឲ្យអស់។
- សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យ ឬឱសថការីអ្នកអំពីការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ប្រសិនបើចាំបាច់។
- សូមទាក់ទងគិលានុបដ្ឋាកដែលមើលថែកូនអ្នក ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានៃសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលីដើម្បីរកជំនួយបន្ថែម។

តើខ្ញុំអាចបង្ការការរលាកដោះដោយរបៀបណា?

- សូមជៀសវាងការបំបៅដោះដោយតក់ក្រហល់ និង មិន ជាប់លាប់។
- សូមកុំឲ្យទឹកដោះនៅពេញដោះខ្លាំងពេក។
- សូមជៀសវាងកុំឲ្យអារទ្រនាប់ សម្លៀកបំពាក់ ការដេកផ្តាច់មុខ ។ល។ មានសម្ពាធនៅលើដោះរបស់អ្នក។
- សូមមើលថែសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក និងព្យាយាមកាត់បន្ថយភាពតឹងតែងក្នុងចិត្តឲ្យបានជាអប្បបរមា។

សូមចងចាំ

- ចាប់ផ្តើមព្យាបាលជាបន្ទាន់។
- សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើឲ្យជុំសាច់រលាយបាត់បានក្នុងរយៈពេល 12 ម៉ោងទេ ឬប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួន មិនស្រួលខ្លួន ឬដោះអ្នកហើមកាន់តែខ្លាំង ឡើង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក
ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1 8 0 0 6 8 6 2 6 8

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7
ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា
ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស
សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅរ៉ូបសាយថ៍
www.breastfeeding.asn.au ។