



ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីក្បាលដោះឈឺនិងប្រេះ

ក្បាលដោះឈឺ និងប្រេះ

ការឈឺក្បាលដោះមួយចំនួនកើតមានជាទូទៅនៅពេលអ្នកបំបៅដោះកូនដំបូង។
ដោយមានជំនួយ បញ្ហានេះអាចដោះស្រាយបានយ៉ាងរហ័ស។

ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺក្បាលដោះ

- សូមបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់។ ជៀសវាងបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូន។
ការបំបៅដោះកូនញឹកញាប់ជួយអ្នក ពីព្រោះកូនង៉ែតពុំសូវឆេះឆាវនៅ
ពេលបៅម្តងៗ ហើយវាជញ្ជក់ដោះថ្មមៗ។

មុនពេលបំបៅដោះកូន៖

- សូមសម្រាកឲ្យបានស្រួល និងសម្រួលអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់។ សូមដកដង្ហើមវែងៗ។
- ច្របាច់ដោះថ្មមៗ។
- ស្អុំដោះដោយមុជទឹកក្តៅខ្លាំងៗ និងប្រើកូន កន្សែងជូតមុខក្តៅខ្លាំងៗ។
- សូមប្របាច់ទឹកដោះចេញខ្លះដើម្បីធ្វើឲ្យផ្នែកស្រគាំដែលនៅជុំវិញក្បាលដោះទន់
ដើម្បីឲ្យទឹកដោះហូរចេញ ហើយបន្ថែមក្បាលដោះ។

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកទ្រាំការឈឺចាប់ សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យឲ្យជួយ។

អំឡុងពេលបំបៅដោះ៖

- សូមចាប់បំបៅដោះដែលមិនសូវឈឺមុន។
- សូមធ្វើឲ្យប្រាកដថាកូនអ្នកស្ថិតនៅទីតាំងសមស្របនៅក្បែរដោះ
ដោយឲ្យទ្រូងទល់នឹងទ្រូង ចង្កាទល់នឹងដោះ (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការ
បំបៅដោះកូនអ្នក)។ ការដាក់កូននៅទីតាំង
និងដាក់វាឲ្យបៅដោះខុសទំនងជាបុព្វហេតុរួមដែលបង្ក
ឲ្យមានការឈឺក្បាលដោះ។

- សូមកាត់បន្ថយការជញ្ជក់ដោះលេងរបស់កូនអ្នក នៅពេលដោះអ្នកឈឺ។

សូមបញ្ឈប់ការជញ្ជក់ដោះ ដោយប្រើម្រាមដៃស្អាត មុនពេលដកកូនឆែតចេញពីដោះ។

បន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូន៖

- សូមពិនិត្យមើលដោះ បន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូនរួច។
- សូមច្របាច់ទឹកដោះចេញពីរបីដំណក់ និងលាប លើក្បាលដោះ និងផ្នែកស្រគាំដែលនៅជុំវិញក្បាលដោះ។
- សូមរក្សាក្បាលដោះឲ្យស្ងួត ដោយទុកវាឲ្យត្រូវខ្យល់រហូតដល់ស្ងួត និងប្តូរទ្រនាប់ដោះឲ្យបានញឹកញាប់។
- សូមប្រើប្រដាប់ការពារក្បាលដោះដើម្បីកុំឲ្យខោអាវមកប៉ះក្បាលដោះដែលឈឺ និងឲ្យខ្យល់ចូល។

ដើម្បីបង្ការក្បាលដោះឈឺ

- សូមជៀសវាងប្រើវត្ថុអ្វីដែលធ្វើឲ្យស្ងួត ឬបង្កឲ្យខូចដោះដូចជា សារធាតុអាកុលផ្សំ សាប៊ូ សាប៊ូ កក់សក់ កន្សែងជូតខ្លួនរឹង ច្រាស់ដុះធ្មេញ ជាដើម។
- សូមពាក់អាវទ្រនាប់សមស្របឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងសូមកុំប្រើទ្រនាប់ដោះដែលមានសំណើមឲ្យត្រូវនឹងស្បែកអ្នក។
- សូមប្រើម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- សូមប្រើតែប្រដាប់ការពារក្បាលដោះបានហើយ ដោយសុំជំនួយពីទីប្រឹក្សាទឹកដោះ និងទីប្រឹក្សាបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ។

សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើក្បាលដោះអ្នកនៅតែឈឺ។

ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការប្រេះដោះ

- សូមស្វែងរកបុព្វហេតុ ដូចជាការដាក់កូនឲ្យបៅដោះខុសទំនង ការឆ្លងមេរោគ ឬក៏ការខូចដោះដែលបណ្តាលមកពីម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ។
- សូមស្វែងរកបុព្វហេតុ ដូចជាការដាក់កូនឲ្យបៅដោះខុសទំនង ការឆ្លងមេរោគ ឬក៏ការខូចដោះដែលបណ្តាលមកពីម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ។

- ប្រសិនបើ ការបំបៅដោះកូនបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ពេក សូមបញ្ឈប់កូនដៃត្រូវបៅដោះជាបណ្តោះអាសន្នដើម្បីឲ្យក្បាលដោះសម្រាក និងឲ្យជាសះស្បើយ។
- សូមច្របាច់យកទឹកដោះចេញដោយប្រើដៃ ឬម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះសមស្រប (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក)។
- សូមឲ្យកូនអ្នកបៅទឹកដោះដែលបានច្របាច់ទុក។
- សូមផ្ដើមបំបៅដោះកូនម្តងទៀតជាបណ្តើរៗ។
- សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ ប្រសិនបើក្បាលដោះប្រេះមិនងាយជាសះស្បើយទេ ឬអ្នកត្រូវការថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។
- សូមពិភាក្សាពីការប្រើប្រាស់ប្រដាប់ការពារក្បាលដោះជាមួយបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ ទីប្រឹក្សាទឹកដោះ គិលានុបដ្ឋាកថែរក្សាសុខភាពកូនអ្នក ឬទីប្រឹក្សាសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេស អូស្ត្រាលី។
- សម្រាប់ជំនួយបន្ថែម សូមសាកសួរបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាកថែរក្សាសុខភាពកូនអ្នក ឬទីប្រឹក្សាសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ប្រទេសអូស្ត្រាលី។

សូមចងចាំថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមិនគួរបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ។
ប្រសិនបើដោះអ្នកឈឺសូមសាកសួររកជំនួយ។

ឯកសារអានបន្ថែម

- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបំបៅដោះកូនអ្នក។
- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក
ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1 800 686 268

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាកំឡុងពេលដំណើរការ 7
ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា
ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស
សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450 ។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅរ៉ូបសាយថ្មី

www.breastfeeding.asn.au ។