

ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបង្កើនបរិមាណទឹកដោះអ្នក

**ការបង្កើនបរិមាណទឹកដោះអ្នក**

បរិមាណទឹកដោះម្តាយផលិតបានអាស្រ័យទៅលើការជញ្ជក់  
ដោះដោយកូនដៃតែឲ្យដោះមានរំញោចកម្រិតណា។ ទឹក  
ដោះអ្នកនឹងកើនឡើងទៅតាមកំណើននៃតម្រូវការរបស់កូនដៃត  
ប្រសិនបើអ្នកបំបៅដោះកូនញឹកញាប់ រាល់ 1 ម៉ោង 2 ម៉ោង ឬ 3 ម៉ោងម្តង  
ឬក៏នៅពេលណាកូនដៃតឃ្លាន ឬធ្វើទុក្ខ។

នៅពេលកូនដៃតរីកធំធាត់ឡើងមានពេលវាធ្វើទុក្ខ និង ចង់  
បៅដោះញឹកញាប់ជាងមុន។ គេធ្លាប់យល់ឃើញថា រឿងនេះ  
គឺបណ្តាលមកពីសន្ទុះនៃការលូតលាស់របស់កូន ដៃត ហើយ  
កូនដៃតត្រូវការទឹកដោះច្រើនជាងមុន។ ប៉ុន្តែ យើង  
បច្ចុប្បន្ននេះដឹងថាបរិមាណទឹកដោះមិនកើនឡើង ច្រើនទេក្នុងចន្លោះពេលពី  
1 ទៅ 6 ខែ។ កូនដៃតធ្វើទុក្ខ ឬម្តាយច្រើននៅពេលវាអាយុប្រហែលជា 6  
សប្តាហ៍ 3 ខែ និង 6 ខែ ប៉ុន្តែអាកប្បកិរិយារបៀបនេះអាចកើតមាននៅ  
គ្រប់ពេល។ សូមអ្នកព្យាយាមធ្វើតាមកូនអ្នក និងបំបៅ ដោះវាឲ្យបាន  
ញឹកញាប់ជាងមុន និងផ្ទុកផ្ទុមឲ្យបានច្រើន រយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។

ម្តាយបំបៅដោះកូនជាច្រើននាក់មើលឃើញថាដោះពួកគេចុះតូចទៅវិញ  
បន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូនបានពីរបីសប្តាហ៍។

ការណ៍នេះមិនមែនមានន័យថាទឹកដោះអ្នកអស់នោះទេ។

ដោះអ្នកកាន់តែមានសមត្ថភាពល្អជាងមុនក្នុងការផលិតទឹកដោះ។

**តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្កើនបរិមាណទឹកដោះខ្ញុំ**

- សូមបំបៅដោះកូនឲ្យបានញឹកញាប់ឲ្យបានដល់ 12ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឬច្រើនដងជាងនេះបើអាចធ្វើទៅ បាន។
  - សូមអ្នកឲ្យដោះកូនអ្នកបៅលេងដើម្បីលូងលោមវារៀស ជាងប្រើក្បាលដោះជំរ។
  - សូមកាត់បន្ថយរយៈពេលចន្លោះបំបៅដោះកូន។ សូមបំបៅដោះកូនអ្នក ទោះជានៅពេលវាភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ឬក៏មិនធ្វើទុក្ខក្តី។ សូមកុំរង់ចាំដល់ពេលវា យំ។
  - ដាស់កូនអ្នកឲ្យភ្ញាក់ដើម្បីបំបៅដោះវាបន្ថែម មុនពេល អ្នកចូលសម្រាន្ត។
- សូមឲ្យកូនអ្នកបៅដោះម្ខាងៗឲ្យបានពីរដងឬច្រើនជាង នៅពេលបំបៅដោះវាម្តងៗ។
- សូមពិនិត្យមើលទីតាំង និងការដាក់កូនអ្នកបៅដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ កូនអ្នកអាចជញ្ជក់យកទឹកដោះបានល្អ ប្រសិនបើអ្នកដាក់វាឲ្យបៅបានត្រឹមត្រូវ (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការ បំបៅដោះកូនអ្នក)។
- បង្កើនការបំបៅដោះកូន។ ការបំបៅដោះកូនម្តងក្នុងរយៈពេលខ្លីប្រហែលជាពី 20 ទៅ 30 នាទីគឺជាទូទៅ គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កូនអ្នកហើយ និងជួយបង្កើន បរិមាណទឹកដោះអ្នកទៀត។ ដោះអ្នកមានទឹកដោះជានិច្ចមិនដូចដបទឹក ដោះទេ។ ដោះអ្នកផលិតទឹក ដោះគ្រប់ពេល ហើយវាផលិតទឹកដោះបានលឿននៅពេលដោះអ្នកស្រែកទន់។
- ប្រសិនបើ កូនអ្នកមិនព្រមបៅបន្ថែមទេ សូមអ្នក ច្របាច់យកទឹកដោះទុកក្នុងចន្លោះពេល និងបន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូនម្តងៗ។
- សូមជៀសវាងបំបៅភេសជ្ជៈក្នុងដបអ្វីផ្សេងពីទឹកដោះអ្នក ដោយសារវាធ្វើឲ្យកូនអ្នកលែងចង់បៅ និងជញ្ជក់ដោះអ្នក។ ទោះជាកូនង៉ែតតូចក៏ដោយក៏អាចរៀនញ៉ាំភេសជ្ជៈនៅក្នុងពេលតូចបានដែរ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោក្នុងដបនឹងកាត់បន្ថយបរិមាណទឹកដោះអ្នក។

- សូមសម្រាកឲ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន។  
សូមពិសោធន៍អាហារឲ្យបានច្រើន និងពិសោធន៍នៅពេលអ្នកស្រេក។  
ការសម្រាកសម្រួលអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់នឹងជួយទឹកដោះអ្នកឲ្យហូរបានល្អ  
(សូមអាន ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដំណើរការនៃការបំបៅកូនដោយ  
ទឹកដោះម្តាយ)។
- ការច្របាច់ដោះអ្នកនៅពេលបំបៅដោះកូនក៏អាចជួយ  
សម្រួលដល់លំហូរទឹកដោះដែរ។
- ឱបថ្នាក់ថ្មីកូនដើម្បីជួយអ័រម៉ូនអ្នកបង្កើនបរិមាណទឹកដោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកពិសោធន៍ សូមបញ្ឈប់ ឬកាត់បន្ថយ  
ដោយការពិសោធន៍ប៉ះពាល់ដល់បរិមាណទឹកដោះ អ្នក។

**តើខ្ញុំអាចដឹងថាកូនខ្ញុំបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ដោយរបៀបណា?**

- កូនអ្នកអាចនោមសើមកន្ទុបក្រណាត់ពី 6 ទៅ 8 កន្ទុប  
ឬសើមជោកកន្ទុបប្រើហើយបោះចោលយ៉ាងតិច 5 កន្ទុបក្នុង 24 ម៉ោង  
ប្រសិនបើអ្នកមិនបានផ្តល់ភេសជ្ជៈ ឬអាហារបន្ថែមទេ។ លាមក  
កូនអ្នកទន់ហើយជុះកាន់តែតិចដង នៅពេលវាមានអាយុកាន់  
តែច្រើនខែទៅ។
- កូនអ្នកមានសភាពរៀសបង្ហូរ សកម្ម និងសប្បាយចិត្ត។
- កូនអ្នកនឹងឡើងទម្ងន់ ហើយនិងលូតកម្ពស់ និងទំហំក្បាល។
- កូនង៉ែតយ៉ាងហោចណាស់បៅដោះពី 6 ទៅ 8 ដង ក្នុង 24 ម៉ោង។  
កូនង៉ែតទើបនឹងកើតអាចបៅ 12 ដង ឬក៏ច្រើនដងជាងនេះ។

**ឯកសារអានបន្ថែម**

- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដំណើរការនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបំបៅដោះកូនអ្នក
- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក  
ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1 800 6 86 2 68**

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7  
ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា  
ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស  
សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅវិបសាយថ្មី  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) ។