

## ការផ្តល់អាហារបន្ថែម

ការផ្តល់ទឹកដោះគោសម្រាប់កូនដៃតដល់កូនអ្នកនឹងធ្វើឲ្យ  
វាមិនសូវឃ្លានបៅទឹកដោះម្តាយ និងកាត់បន្ថយបរិមាណទឹកដោះអ្នក។ ប្រសិនបើ  
ការផ្តល់អាហារបន្ថែមចាំបាច់សម្រាប់កូនអ្នក  
ដោយសារហេតុផលសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកនៅអាច  
បង្កើនបរិមាណទឹកដោះអ្នកឡើងវិញដោយ បំ  
បៅដោះកូនអ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាងមុន (សូមអាន  
ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបង្កើនបរិមាណទឹកដោះអ្នក)។ សូមអ្នកអនុញ្ញាតឲ្យកូន  
អ្នកជញ្ជក់ដោះលេង។

- អាហារបន្ថែមអាចជាទឹកដោះគោសម្រាប់កូនដៃត ឬទឹកដោះច្របាច់ទុក។
- ជានិច្ចកាល សូមចាប់ផ្តើមបំបៅដោះមុនគេដោយឲ្យកូនបៅដោះទាំងសងខាង។  
សូមប្តូរដោះឲ្យកូនបៅពីរដងក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះម្តងៗ ហើយ  
បន្ទាប់មកឲ្យកូនបៅដោះទាំងសងខាងម្តងទៀត  
ដែលចាត់ទុកជាការបំបៅដោះបន្ថែមក្នុងរយៈពេលពី 20 ទៅ 30 នាទី  
ក្រោយមក។ បន្ទាប់មកទៀតអ្នក  
អាចផ្តល់អាហារបន្ថែមបានតែក្នុងករណីចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។
- សូមឲ្យកូនអ្នកបៅទឹកដោះច្របាច់ទុក (ឬទឹកដោះគោសម្រាប់កូនដៃត)  
នៅក្នុងកែវថ្នាំ ឬពែងតូចជៀសជាងឲ្យកូនបៅនៅក្នុងដបដែលតម្រូវឲ្យវាប្រើ  
សកម្មភាពជញ្ជក់ខុសពីការជញ្ជក់ដោះ។
- ជាកិច្ចចាប់ផ្តើម សូមផ្តល់អាហារបន្ថែមតែនៅ ពេល  
បន្ទាប់ពីការបំបៅដោះនៅពេលល្ងាច ឬយ៉ាង ហោចណាស់  
អ្នកមិនគួរផ្តល់អាហារបន្ថែមបន្ទាប់ ពីរាល់ពេលបំបៅដោះកូនម្តងៗទេ។  
ទោះជាយ៉ាង នេះក្តី ការផ្តល់អាហារបន្ថែមនេះអាស្រ័យទៅលើ បរិមាណ  
ទឹកដោះអ្នកធ្លាក់ចុះទាបកម្រិតណា។

- សូមផ្តល់អាហារបន្ថែមឲ្យបានច្រើនតាមតម្រូវការរបស់កូនអ្នក តែមិនគួរឲ្យវាបៅច្រើនជាងនេះទេ។
- សូមប្របាច់ទឹកដោះទុកប្រហែលជាមួយម៉ោងបន្ទាប់ពីបំបៅដោះកូនម្តងៗ ហើយរក្សាវាទុកជាអាហារបន្ថែមសម្រាប់កូនអ្នកនៅពេលក្រោយ។

**តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំដឹងថាបរិមាណទឹកដោះខ្ញុំកើនឡើង**

ចំណុចដូចខាងក្រោមមួយចំនួន ឬទាំងអស់អាចកើតមានឡើងចំពោះអ្នក៖

- អ្នកមានអារម្មណ៍ថាដោះអ្នកឡើងតឹង។
- រំញោចបញ្ចេញទឹកដោះកើតមានឡើងលឿនជាង មុន និងទឹកដោះចេញងាយជាងមុន។
- ទឹកដោះអ្នកហូរចេញឯកងឯង។
- កូនអ្នកនឹងនោមសើមកន្ទុបច្រើនជាងមុន។
- កូនអ្នកបន្តឡើងទម្ងន់។
- កូនអ្នកអាចបៅអាហារបន្ថែមតិចជាងមុន។

**តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំអាចបញ្ឈប់ការផ្តល់អាហារបន្ថែមហើយចាប់ផ្តើមការបំបៅដោះសុទ្ធបានឡើងវិញ?**

- ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់អាហារបន្ថែម បន្ទាប់ពីរាល់ពេលអ្នកបំបៅដោះកូនម្តងៗ សូមព្យាយាមកាត់បន្ថយវាឲ្យបានតិចដងជាងមុន។ នៅពេលអ្នកជ្រើសរើសមិនផ្តល់អាហារបន្ថែមទេ សូមជ្រើសរើសតែពេលណាដែលកូនអ្នកចូលចិត្តបៅតែទឹកដោះសុទ្ធ។ សូមត្រៀមបំបៅកូនឲ្យបានមុនពេលវាធ្លាប់ទារបៅម្តងទៀត។
- ការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូននៅពេលរសៀល ឬល្ងាចមានការពិបាកបំផុតដើម្បីបញ្ឈប់។

**សូមចងចាំថា៖ ឲ្យកូនបៅដោះទាំងសងខាងសម្រាកមួយស្របក់ ចាប់ផ្តើមបំបៅដោះម្តងទៀតហើយបន្ទាប់មកអ្នកអាចផ្តល់អាហារបន្ថែមបាន តែក្នុងករណីចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។**

**ឯកសារអានបន្ថែម**

- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការបង្កើនបរិមាណទឹកដោះអ្នក

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។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិក និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅរ៉ូបសាយថ៍  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) ។