

## ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីការធ្វើការនិងបំបៅដោះកូន

### ការធ្វើការ និងបំបៅដោះកូន

អ្នកអាចបន្តបំបៅដោះកូន បន្ទាប់ពីអ្នកត្រឡប់មកពីធ្វើការឬសិក្សាវិញ។  
ម្តាយជាច្រើនអ្នកបានអនុវត្តបែបបានយោគជ័យ។  
ទឹកដោះមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កូនអ្នក។ ប្រសិន  
បើអ្នកត្រៀមត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ សូមគិតថាសូម្បីតែការបំបៅដោះរយៈពេលខ្លី  
ឬបំបៅដោះបន្តិចបន្តួចក៏ផ្តល់ផល ប្រយោជន៍ល្អដល់កូនអ្នក ជាងមិនឲ្យបៅសោះ។

### មធ្យោបាយដែលអ្នកអាចធ្វើការផងនិងបំបៅដោះកូនផង

មានជម្រើស៣ យ៉ាងសម្រាប់កូនដៃតូច(អាយុពី ៦សប្តាហ៍ ដល់ ៦ ខែ)

- 1) សូមទៅឲ្យកូនអ្នកបៅដោះដល់ពេលវាបៅម្តងៗ។
  - យកកូនអ្នកទៅកន្លែងធ្វើការជាមួយអ្នក។
  - អ្នកមើលកូនអ្នកអាចយកកូនអ្នកឲ្យបៅដោះនៅកន្លែងធ្វើការ ឬទូរស័ព្ទឲ្យអ្នកមកបំបៅដោះកូន។
  - រៀបចំដាក់កូនអ្នកនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលមើលទារក ដែលនៅក្បែរកន្លែងអ្នកធ្វើការ។
- 2) អ្នកអាចទុកទឹកដោះច្របាច់ទុកក្នុងដប ឬពែងឲ្យអ្នក មើលកូនអ្នកបំបៅវា (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក និងពីរបៀបរក្សាទុកទឹកដោះ)។ សូមអ្នកទុកទឹកដោះយ៉ាងហោចណាស់ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំបៅកូនអ្នកពីរដង។ សូមបំបៅ ដោះកូនមុនពេលអ្នកចេញទៅធ្វើការ ហើយបំបៅម្តង ទៀតនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកដល់ផ្ទះភ្លាមៗ ក្នុងខណៈដែលអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ អ្នកប្រហែលជាត្រូវច្របាច់ទឹកដោះទុកម្តង ឬពីរដង។ នេះអាស្រ័យទៅលើ អ្នកធ្វើការយូរប៉ុនណា និងដោះអ្នកឡើងកម្រិតណា។ អ្នកអាចច្របាច់ទឹកដោះទុក នៅពេលសម្រាកពីការងារ ហើយរក្សាទឹកដោះនេះទុកសម្រាប់ឲ្យកូនអ្នក

បៅនៅថ្ងៃបន្ទាប់។ សូមដាក់ទឹកដោះ នេះនៅក្នុងភាជន៍បិទជិត ហើយរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។

- 3) សូមរៀបចំឲ្យកូនអ្នកបៅទឹកដោះគោសម្រាប់កូនង៉ែត នៅពេលអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ។ នៅពេលអ្នកនៅជាមួយកូនអ្នក សូមបំបៅដោះវាឲ្យបានញឹកញាប់។

**កូនង៉ែតអាយុជាង៦ខែ**

- សូមបន្តទុកទឹកដោះច្របាច់ទុក និងអាហារសមស្របផ្សេងទៀត។
- សូមផ្តាច់ដោះកូនអ្នកបន្តិចម្តងៗ។ កូនអ្នកអាចបៅទឹកដោះគោសមស្របសម្រាប់អាយុវា និងញ៉ាំអាហារប្រចាំគ្រួសារបាន នៅពេលអ្នកចេញទៅក្រៅ តើយប់បំបៅដោះកូន នៅពេលអ្នកត្រឡប់មកដល់ផ្ទះវិញ។

**សំនួរទូទៅ**

1. តើការបំបៅដោះកូនមានន័យថា កូនខ្ញុំមិនអាចបៅទឹកដោះក្នុងដបបានទេឬ? ម្តាយមួយចំនួនមានក្តីបារម្ភថា កូនង៉ែតបៅដោះមិនត្រូវបៅទឹកដោះក្នុងដបទេ ហើយថាការបៅបែបនេះអាចនឹងបង្កបញ្ហា នៅពេលពួកគេត្រលប់ចូលធ្វើការវិញ។

- សូមព្យាយាមធ្វើឲ្យកូនអ្នកស្តាប់នឹងការបៅទឹកដោះ ក្នុងដបម្តងម្កាល។ បន្ទាប់ពីកូនអ្នកអាយុបានពីរឬបីសប្តាហ៍ សូមឲ្យកូនអ្នកបៅទឹកដោះច្របាច់ទុក ក្នុងដប ឬពែង។ សូមឲ្យវាបៅរៀបរយនេះម្តង ឬពីរដងក្នុងសប្តាហ៍។
- សូមឲ្យអ្នកផ្សេងបំបៅកូនដោយទឹកដោះក្នុងដប ក្នុងខណៈដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីកូន។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមឲ្យអ្នកមើលកូនអ្នកបំបៅទឹកដោះក្នុងដបនេះដល់វា។ ជាញឹកញាប់នេះជាវិធីល្អជាង គេដែលអាចជួយកូនអ្នកឲ្យស្តាប់ទៅនឹងការប្រែប្រួល។
- ម្តាយមួយចំនួនយល់ឃើញថាការបង្រៀនឲ្យកូនបៅទឹកដោះក្នុងពែងមានលក្ខណៈងាយស្រួលជាងក្នុងដប។ សម្រាប់កូនង៉ែតតូច សូមប្រើពែងធម្មតាដែលមានតែមួយ។

កូនង៉ែតចាស់ខែបន្តិច (អាយុ ៦ ខែ ឬច្រើនជាងនេះ)

ចូលចិត្តបៅទឹកដោះក្នុងពេលសម្រាប់កូនង៉ែតដែលមានលក់នៅតាមផ្សារ។

2. តើមានការពិបាកក្នុងការចាកចេញពីកូនង៉ែតបៅដោះឬទេ?

- អ្នកមានការពិបាកចាកចេញពីកូនង៉ែតបៅដោះជាងកូនបៅទឹកដោះក្នុងដប។
- កូនង៉ែតបៅដោះទាំងអស់មានលក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នា។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកអាចបង្ក លក្ខណៈងាយស្រួលដើម្បីចាកចេញពីកូនអ្នក ដោយចាកចេញពីវាឲ្យកាន់តែញឹកញាប់ និងទុកឲ្យវានៅជាមួយអ្នកដែលធ្លាប់មើលថែកូនអ្នក។

ឯកសារអានបន្ថែម

- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបប្របាច់យកទឹកដោះទុក
- ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបរក្សាទុកទឹកដោះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**  
**1800 686 268**

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាកំឡុងពេលដំណើរការ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450 ។

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