Australian Breastfeeding Association

Khmer
How to Express Breastmilk
2011

ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក

របៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក

ការច្របាច់យកទឹកដោះចេញគឺធ្វើឡើងនៅពេលម្តាយប្រមូលទឹកដោះខ្លួនឯងទុក ដោយច្របាច់ដោះថ្នមៗ។ ការច្របាច់យកទឹកដោះអាចធ្វើដោយដៃ ឬដោយម៉ាស៊ីនបូម (ដោយដៃ ឬដោយអគ្គីសនី)។

ហេតុអ្វីត្រូវច្របាច់យកទឹកដោះទុក?

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។
- ប្រសិនបើកូនអ្នកមិនអាច ឬចង់បៅដោះ។
- ប្រសិនបើកូនអ្នកកើតមិនគ្រប់ខែ ឬនៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬអ្នកនៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការឲ្យមានទឹកដោះច្រើន។
- ប្រសិនបើអ្នកមានទឹកដោះច្រើនពេក ឬមានអារម្មណ៍ពិបាកទ្រាំ ឬស្ទះបំពង់បង្ហូរទឹកដោះ ឬរលាកដោះ។

ច្របាច់យកទឹកដោះទុកនៅពេលណា?

- ទឹកដោះអ្នកត្រូវចេញ នៅពេលអ្នកច្របាច់យកទឹកដោះទុក (សូមអានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបបំបៅកូនដោយទឹកដោះ)។
- សូមអង្គុយឲ្យស្រួល។
- សូមដកដង្ហើមវែងៗ និងសម្រួលដងខ្លួនអ្នកជាបន្តបន្ទាប់។
- សូមស្អំដោះដោយប្រើក្រណាត់ក្តៅឧណ្ហៗ។
- សូមច្របាច់ដោះអ្នកតិចៗដោយរំកិលសំដៅទៅក្បាលដោះមុនពេល និងអំឡុងពេលច្របាច់យកទឹកដោះ។
- សូមព្យាយាមធ្វើឲ្យមានរំញោចដោយយកម្រាមដៃអ្នក ច្របាច់ក្បាលដោះអ្នកថ្នមៗ។

© Australian Breastfeeding Association 2011

- សូមគិតពីកូនអ្នក និង/ឬសម្លឹងមើលរូបថតកូនអ្នក។
- សូមបង្កើតទម្លាប់ការងារអ្នកដូចជារៀបចំភេសជ្ជនិងអង្គុយនៅកៅដដែលៗ នៅពេលច្របាច់យកទឹកដោះ។

តើប្រើដៃច្របាច់យកទឹកដោះដោយរបៀបណា?

- សូមស្ទាំដោះអ្នក និងធ្វើឲ្យក្បាលដោះអ្នកមាន រំញោច។
- សូមដាក់ម្រាមដៃទាំងបួនរបស់អ្នកនៅក្រោមដោះ ដោយដាក់មេដៃ អ្នកនៅលើ**ដោះអ្នក** ចម្ងាយពីរបីសង់ទីម៉ែត្រពីខាងក្រោយក្បាលដោះ។ សង្កត់មេដៃចុះក្រោមសំដៅទៅសន្ទះទ្រូងបន្តិចម្តងៗ ហើយបន្ទាប់មក សូមធ្វើចលនាមេដៃអ្នកសំដៅ ទៅម្រាមដៃអ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមដោះ។
- សូមច្របាច់ជាលិកាដោះនៅខាងក្រោមស្បែក។ ទឹកដោះ នឹងបាញ់ចេញមក។ សូមបន្តច្របាច់ដោះឲ្យមានចង្វាក់ដូចកូនអ្នកជញ្ជក់ដោះ រហូតដល់ទឹកដោះឈប់ចេញ។
- សូមធ្វើចលនាដៃអ្នកជុំវិញដោះ។ សូមបន្តបង្វិលទីតាំងដៃអ្នក រហូតដល់ទឹកដោះចេញតិចៗ ហើយបន្ទាប់មកសូមចាប់ផ្តើមដោះម្ខាងទៀត។
- នៅពេលចាប់ផ្តើមដំបូងអ្នកអាចរួយដៃយ៉ាង ងាយ។ ដូច្នេះសូមអ្នកផ្លាស់ប្តូរដៃ និងដោះឲ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីឲ្យវាបានសម្រាក។ អ្នកអនុវត្តយូរទៅ ដៃអ្នកនឹងកាន់តែកម្លាំងខ្លាំងឡើង។
- សូមប្រើចានគោមមាត់ធំស្អាតល្អសម្រាប់ត្រង់ទឹកដោះ។
- សូមដាក់កន្សែងស្អាតល្អនៅពីលើក្បាលជង្គង់អ្នកដើម្បីត្រង់ដំណក់ទឹកដោះ និងជូតដៃអ្នក។

ភាពស្អាតមានសារៈសំខាន់ណាស់

- សូមលាងសម្អាតគ្រប់ភាជន៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់ដាក់ទឹកដោះទាងអស់ (សម្រាប់ការណែនាំ សូម អានប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបរក្សាទុកទឹកដោះ)។
- សូមលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឲ្យបានស្អាត។
- សូមច្របាច់ទឹកដោះដាក់ចានគោមជ្រៅមាត់ធំ។
- សូមចាក់ទឹកដោះចូលក្នុងភាជន៍ដាក់ទឹកដោះស្អាតរួចបិទគម្រប និងសរសេរកាលបរិច្ឆេទ។

ការច្របាច់យកទឹកដោះដោយប្រើដៃ គឺមានលក្ខណៈ ប្រហាក់ប្រហែលទៅនឹងសកម្មភាពជញ្ជក់ដោះរបស់កូនង៉ែត។ ដោយមានការអនុវត្តច្រើន អ្នកច្របាច់ទឹកដោះកាន់តែលឿន។ សូមកុំប៉ាន់ស្មានថាខ្លួនអ្នកច្របាច់ទឹកដោះចេញបានច្រើនឲ្យសោះ ពីព្រោះកូនអ្នកជញ្ជក់យកទឹកដោះបានច្រើនជាង។

សូមសុំឲ្យគិលានុបដ្ឋាកធ្វើការនៅមន្ទីរពេទ្យបង្ហាញអ្នកពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះ ឬក៏សាកសួរទីប្រឹក្សាសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី។

ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ

- ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះដោយដៃសមរម្យមានដាក់លក់នៅតាមឱសថស្ថាន និងនៅសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី។ សូមពិចារណាទិញតែ ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះណាដែលមានគុណភាពល្អដែលប្រើសកម្មភាពដូចពិស្តុងដើម្បីបង្កើតចលនាជញ្ជក់។
- ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះប្រើអគ្គីសនីមានច្រើនប្រភេទ ចាប់ពី ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះសម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីបូមទឹកដោះម្តងម្កាល ដោយបានរចនាជាម៉ាស៊ីនមាំសម្រាប់ម្តាយធ្វើការ ទៅដល់ប្រភេទម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះដែលប្រើនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ និងអាចជួលមកប្រើនៅតាមផ្ទះ ប្រសិនបើម្តាយត្រូវការបូមទឹកដោះញឹកញាប់។ សមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលីមានប្រភេទម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះ អគ្គីសនីប្រភេទចុងក្រោយនេះដាក់សម្រាប់ជួល។

© Australian Breastfeeding Association 2011

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ដាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ131 450។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមសារអេឡិចត្រូនិច និងព័ត៌មានបន្ថែមមានផ្តល់ នៅវ៉ិបសាយថ៍ *www.breastfeeding.asn.au* ។

© Australian Breastfeeding Association 2011