

## ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបរក្សាទុកទឹកដោះ

### របៀបរក្សាទុកទឹកដោះ

អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែរក្សាទុកទឹកដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវដោយដាក់ក្នុងទូទឹកកក ឬក្នុងទូក្លាសេ។

មានវិធីពីរបៀបដើម្បីរក្សាទុកទឹកដោះ

- ទឹកដោះត្រជាក់៖ ទឹកដោះដែលច្របាច់បានអាច

រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកក្នុងសីតុណ្ហភាព 4 អង្សាសេឲ្យបានរយៈពេលពី 3 ទៅ 5 ថ្ងៃមុននឹងយកមកប្រើប្រាស់។

- ទឹកដោះកក៖ ទឹកដោះអាចក្លាសេឲ្យកករយៈពេល 2

សប្តាហ៍នៅក្នុងថតក្លាសេក្នុងទូទឹកកក ឬរយៈពេលដល់ 3 ខែនៅក្នុងទូក្លាសេក្នុងថតដាច់ដោយឡែកពីគេ។

អ្នកអាចរក្សាទុកទឹកដោះនៅក្នុងទូក្លាសេត្រជាក់ខ្លាំងក្នុងសីតុណ្ហភាពក្រោម -18 អង្សាសេបានរយៈពេលពី 6 ដល់ 12 ខែ។

សូមក្លាសេទឹកដោះក្នុងបរិមាណតិច ដូចជាដាក់ក្នុងប្រអប់ក្លាសេទឹកកកដុំតូចៗ។

នៅពេលទឹកដោះកកហើយ សូមអ្នករក្សាទុកនៅក្នុងស្បែកក្លាសេដែលមាន

គុណភាពល្អ។ សូមសរសេរកាលបរិច្ឆេទ។ ទឹកដោះកកដែលមាន

បរិមាណតិចងាយរំលាយជាង។ សូមរំលាយតែបរិមាណទឹកដោះដែលអ្នកត្រូវការ។

ទឹកដោះរំលាយដែលមិនទាន់ កំដៅអាចរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកបានរយៈពេល 24

ម៉ោង។

- អ្នកត្រូវប្រើទឹកដោះរំលាយដែលមិនបានរក្សាឲ្យត្រជាក់

ក្នុងទូទឹកកកឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល 4 ម៉ោង។

- អ្នកមិនត្រូវក្លាសេទឹកដោះរំលាយឡើងវិញទេ។

- អ្នកមិនត្រូវកំដៅទឹកដោះឡើងវិញទេ ប្រសិនបើកូនអ្នកបៅមិនអស់។  
សូមកំដៅទឹកដោះក្នុងបរិមាណតិចបានហើយ នៅពេលបំបៅកូនម្តងៗ។

សូមរក្សាទុកទឹកដោះនៅក្នុងភាពជន់ស្មាតដែលបានលាងសំអាត  
ល្អនៅក្នុងទឹកក្តៅ និងសាប៊ូលាងបាន ហើយលាងទឹកឲ្យជ្រះសាប៊ូ  
និងជូតឲ្យស្ងួត ដោយប្រើក្រដាសជូតបាន ឬដោយខ្យល់សម្ងាត់។

ភាពជន់ដែលអាចប្រើសម្រាប់រក្សាទុកទឹកដោះមាន៖

- ដបសម្រាប់កូនដៃតធ្វើពីជ័រ។
- ពែងជ័រដែលអាចក្លាសេបាន ឬភាពជន់ដែលមាន គម្រប។
- កែវតូចសម្រាប់ដាក់អាហារកូនដៃត។
- ស្បោងក្លាសេទឹកដោះពិសេសដែលមានលក់នៅតាមឱសថស្ថាន  
ឬនៅសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- សូមអ្នកសាកសួរបញ្ជាក់ពីមន្ទីរពេទ្យអ្នក ទាក់ទង នឹង  
ភាពជន់សម្រាប់ដាក់ទឹកដោះច្របាច់ទុក។ មន្ទីរ  
ពេទ្យមួយចំនួនផ្តល់ភាពជន់សម្រាប់ដាក់ទឹកដោះច្របាច់ទុកដល់ម្តាយ  
ប្រសិនបើម្តាយច្របាច់ទឹកដោះសម្រាប់ឲ្យកូនកើតមុនខែបៅ។
- ប្រសិនបើ អ្នកច្របាច់យកទឹកដោះពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ  
សូមអ្នកដាក់ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះប្រើដោយដៃ  
ឬក៏ឧបករណ៍ម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះនៅក្នុងស្បោងជ័រ ឬក្នុងភាពជន់បិទជិត  
ហើយរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។ ប្រសិនបើ អ្នកពុំមានទូទឹកកកទេ  
សូមលាងសម្អាតគ្រឿងម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះនៅក្នុងទឹកត្រជាក់ បន្ទាប់ពី  
ការប្រើប្រាស់ម្តងៗ ហើយរក្សាទុកក្នុងភាពជន់ស្មាតបិទជិត។
- សូមអ្នកលាងម៉ាស៊ីនបូមទឹកដោះឲ្យបានស្អាតល្អយ៉ាងហោច  
ណាស់ឲ្យបានម្តងក្នុង 24 ម៉ោងដូច ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
- សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម្តងម្កាល សូមលាងគ្រឿងម៉ាស៊ីនបូម  
ទឹកដោះឲ្យបានស្អាតល្អ បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ម្តងៗ។

- សម្រាប់ជំនួយបន្ថែម សូមទំនាក់ទំនងជាមួយ គិលានុបដ្ឋាកថែរក្សាសុខភាពកូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី។

**ការក្លាសេទឹកដោះ:**

- ជាដំបូង សូមទុកទឹកដោះឲ្យត្រជាក់នៅក្នុងទូទឹក កក។
- ដល់ពេលវាត្រជាក់ សូមយកវាទៅដាក់ក្នុងថតក្លាសេ។
- អ្នកអាចបន្ថែមទឹកដោះដែលច្របាច់បានថ្មីៗទៅនឹងទឹកដោះកកបាន ប៉ុន្តែជានិច្ចកាល សូមដាក់វាក្នុងទូទឹកកកឲ្យត្រជាក់ជាមុនសិន។
- សរសេរកាលបរិច្ឆេទនៅលើភាជន៍។

កំណត់សម្គាល់៖ ទឹកដោះកករឹកមាឌ ដូច្នេះសូមអ្នកកុំចាក់ ទឹកដោះចូលក្នុងភាជន៍ឲ្យពេញគឺត្រឹមតែ 3/4 បានហើយ។

**ការរំលាយ និងកម្តៅទឹកដោះ:**

- ទឹកដោះកកអាចដាក់ឲ្យរលាយក្នុងទូទឹកកកជាង 24 ម៉ោង ឬក៏ដៅយ៉ាងលឿន។ សូមកុំទុកទឹកដោះឲ្យទទួលសីតុណ្ហភាពក្តៅដូចក្នុងបន្ទប់។
- សូមដាក់ភាជន៍មានទឹកដោះកកត្រាំនៅក្នុងទឹកត្រជាក់ ហើយបើកទឹកឲ្យក្តៅបន្តិចម្តងៗរហូតដល់ទឹកដោះក្លាយជាទឹកដោះរាវ។
- កម្តៅទឹកដោះត្រជាក់ ឬទឹកដោះរលាយនៅក្នុងថូ ឬកូនឆ្នាំង រហូតដល់សីតុណ្ហភាពទឹកដោះឡើង កំដៅស្មើនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនមនុស្ស។
- ការក្រឡុកខ្លាំងអាចធ្វើឲ្យខូចទឹកដោះ។ ដូច្នេះសូមអ្នកកុំទឹកដោះថ្មមៗ។
- សូមកុំប្រើចង្ក្រានម៉ាយក្រវែររំលាយ ឬក៏ដៅទឹកដោះឲ្យសោះដោយហេតុថាកំដៅចង្ក្រាននេះចេញមិនស្មើទេ ហើយអាចធ្វើឲ្យខូចទឹកដោះ។ កូនដៃតមួយចំនួនរលាកមាត់ដោយទឹកដោះដែលទទួលកំដៅមិនស្មើចេញពីចង្ក្រានម៉ាយក្រវែរនេះ។

**កំណត់សម្គាល់**

- អ្នកអាចរក្សាទុកទឹកដោះរលាយនៅក្នុងទូទឹកកកបាន 24 ម៉ោង (មិនមែនទឹកដោះក្តៅឡើយទេ)។
- អ្នកត្រូវប្រើទឹកដោះរលាយដែលមិនបានដាក់ក្នុងទូទឹកកកឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល 4 ម៉ោង។
- អ្នកមិនត្រូវក្តៅសេទឹកដោះរលាយឡើងវិញទេ។
- ប្រសិនបើកូនអ្នកបៅមិនអស់ទេ អ្នកមិនអាចយកទឹកដោះសល់នេះទៅកំដៅឡើងវិញបានទេ ។ សូមកុំកំដៅទឹកដោះច្រើនសម្រាប់ឲ្យកូនបៅ ម្តងៗ។

**ឯកសារអានបន្ថែម**

ប័ណ្ណព័ត៌មានស្តីពីរបៀបច្របាច់យកទឹកដោះទុក

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលថែរក្សាសុខភាព កូនអ្នក ឬសមាគមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រទេសអូស្ត្រាលី(ABA)។

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

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនរបស់ ABA ជាក់ឲ្យមានដំណើរការ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយមានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវរង់ចាំជួយ អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការនិយាយទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាផ្តល់ការបកប្រែ (TIS) តាមរយៈលេខ 131 450។

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