

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៨៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ៦-១២ខែ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ដើម្បីពង្រឹងភាពស្និទ្ធស្នាល ជាមួយទារករបស់អ្នកនៅពេលពួកគេធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ អ្នកចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់យ៉ាងច្រើន ការយកចិត្តទុកដាក់ និងបទពិសោធន៍ផ្សេងៗគ្នា។
* ការរៀនអំពីទារករបស់អ្នក និងសញ្ញាអស់កម្លាំងរបស់ពួកគេ នឹងជួយលួងលោមទារករបស់អ្នក។ ជាធម្មតាពួកគេត្រូវការជំនួយរបស់អ្នកដើម្បី ឱ្យបានសុខស្រួល ហើយត្រឡប់ចូលគេងវិញ។
* ជាធម្មតាទារកត្រូវការសញ្ញាដើម្បីប្រាប់ពួកគេថា ដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតានេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅ របស់ពួកគេដូចជាពេលវេលាគេង និងភ្ញាក់ដឹងខ្លួនជាប់លាប់ ហើយអាចទាយទុកមុនបាន ការងូតទឹក ឬទីកន្លែងស្ងាត់ដែលមានពន្លឺស្រអាប់។
* ទម្លាប់គេងពេលថ្ងៃ និងទម្លាប់ពេលចូលគេងគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងធ្វើឱ្យទារករបស់អ្នកមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយអាចការពារបញ្ហាគេង បាន។

# ការរៀនដឹងអំពីទារករបស់អ្នក

ដើម្បីពង្រឹងភាពស្និទ្ធស្នាល ជាមួយទារករបស់អ្នកនៅពេលពួកគេធំលូតលាស់ អ្នកចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់យ៉ាងច្រើន ការយកចិត្តទុកដាក់ និងបទពិសោធន៍ផ្សេងៗគ្នា។

របៀបដែលអ្នករក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នក នឹងផ្លាស់ប្តូរនៅពេលពួកគេធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។

ពួកគេក៏ចាប់ផ្តើមបង្កើតភាពជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត និងវត្ថុពិសេសទាំងឡាយដូចជាប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង។

ទារកក៏អាចមានការភ័យខ្លាចចំពោះមនុស្សដែលពួកគេមិនស្គាល់ផងដែរ ឬអាក់អន់ចិត្តនៅពេលអ្នកទុកពួកគេជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។

វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវរក្សារការនិយាយជាមួយទារករបស់អ្នក មើលឱ្យចំភ្នែក ហើយលេងជាមួយពួកគេ។

តាមរយៈការរៀនដឹងអំពីទារករបស់អ្នក អ្នកនឹងយល់ដឹងពីសញ្ញារបស់ពួកគេ ហើយអាចគាំទ្រដល់ការគេងជាវិជ្ជមាន។

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នក គឺអាចទទួលយកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍ Raising Children [ការរក្សាភាពស្និទ្ធ ស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នក](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>។

# ការលួងលោមដែលប្រសិទ្ធិភាព

ការរៀនដឹងអំពីទារករបស់អ្នក និងសញ្ញាអស់កម្លាំងរបស់ពួកគេ នឹងជួយលួងលោមទារករបស់អ្នក។ ការយល់ដឹងពីសញ្ញាអស់កម្លាំងរបស់ពួកគេ អាចជួយឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការការគេង និងការលួងលោមរបស់ពួកគេ។

ទារកនៅតែភ្ញាក់ពេលយប់រវាងដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង ហើយបើពួកគេត្រូវការបំបៅ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។

ជាធម្មតា ពួកគេត្រូវការជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យបានសុខស្រួល ហើយត្រឡប់ចូលគេងវិញ។

ទារកម្នាក់ៗខុសគ្នា។ សមត្ថភាពក្នុងការលួងលោមរបស់ទារកអ្នក គឺអាស្រ័យលើចរិតលក្ខណៈរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ។

ទារកខ្លះពិបាកលួងលោមណាស់។ ការនេះអាចជាភាពតានតឹង និងរកាំចិត្ដ។ ការថែទាំខ្លួនអ្នកគឺសំខាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសម្រាក សូមដាក់ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ ហើយដើរចេញពីរបីនាទី។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំខ្លួនអ្នក សូមទាញសន្លឹក ព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

## សញ្ញាអស់កម្លាំង

នៅពេលទារករបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេបង្ហាញសញ្ញា ឬតម្រុយថាពួកគេអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នករៀនស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចលើកទឹក ចិត្តឱ្យទារករបស់អ្នកគេងក្នុងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

ទារកចាប់ពី៦-១២ខែ អាចអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់បានពីរ ទៅបីម៉ោង។

សញ្ញាអស់កម្លាំងសម្រាប់ក្រុមអាយុទាំងនេះ អាចរួមមាន៖

* ភាពល្ងីល្ងើ
* ការតោងស្អិតជាប់
* ការត្អូញថ្ងូរ ឬយំ
* ទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់
* ធុញទ្រាន់ជាមួយនឹងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង
* ការរអ៊ូរទាំជាមួយនឹងចំណីអាហារ។

## ការជួយទារករបស់អ្នកឱ្យចេះលួងលោម

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយលួងលោមទារករបស់អ្នក រួមមាន៖

* ទះបន្ថើរៗ ឬអង្អែលទារករបស់អ្នកក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ។
* ប្រើសូរសម្លេងតិចៗ ភ្លេងបំពេរលួងលោម ឬរលកសម្លេងរួមផ្សំផ្សេងៗគ្នា។
* ប្រើក្បាលដោះជ័រ (ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកកំពុងប្រើវារួចហើយ) ទោះយ៉ាងណាក្តី ការនេះអាចពិបាកធ្វើសម្រាប់រយៈពេលយូរ ប្រសិនបើទារក របស់អ្នកភ្ញាក់ នៅពេលក្បាលដោះជ័រជ្រុះរហូតពីមាត់របស់គេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការប្រើក្បាលដោះជ័រដើម្បីចូលគេង សូមអានព័ត៌ មានអំពី[ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព](https://rednose.org.au/resources/education) របស់ Red Nose<https://rednose.org.au/resources/education>

ប្រសិនបើវិធីសាស្រ្តមួយមិនដំណើរការបន្ទាប់ពីប្រាំនាទី សូមបន្តទៅវិធីសាស្រ្តមួយផ្សេងទៀត។

បន្តវិធីសាស្រ្តនេះរហូតដល់ទារកស្ងប់ស្ងាត់ ប៉ុន្តែមិនដេកលក់ទេ។

ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។

ការនេះជួយឱ្យទារករបស់អ្នករៀនចេះលួងលោមដោយខ្លួនឯង និងបញ្ឈប់ពួកគេពីការពឹងផ្អែកលើវិធីសាស្រ្តទាំងនេះដើម្បីចូលគេង។

### ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកនៅតែលួងលោមមិនបាត់ទេ

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកនៅតែលួងលោមមិនបាត់ទេ អ្នកអាច៖

* ពិនិត្យមើលថាពួកគេមិនត្រូវការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប
* ពិនិត្យមើលថាពួកគេមិនក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក
* ពិនិត្យមើលថាពួកគេមិនឃ្លាន
* ព្យាយាមនាំដើរលេងនៅក្នុងរទេះរុញ
* ឱ្យទារករបស់អ្នកងូតទឹក ឬម៉ាស្សា

កិច្ចការខ្លះៗដូចជាការឱបក្រសោប ឬឱបបីទារករបស់អ្នករហូតដល់ពួកគេដេកលក់ អាចពិបាកបន្តធ្វើក្នុងរយៈពេលវែង ពីព្រោះវាអាចបង្កើត ឥរិយាបថ និងលំនាំការគេងអវិជ្ជមានសម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ពួកគេអាចនឹងគេងលក់បានលុះត្រាតែអ្នកឱបក្រសោប ឬឱបបីពួកគេ។ វាអាស្រ័យលើអ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើអ្នកអាចរក្សាទម្លាប់ទាំងនេះបានឬអត់។

# ការបង្កើតទម្លាប់ និងបរិយាកាសនៃការគេងវិជ្ជមាន

ទម្លាប់ និងបរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយឱ្យទារកគេងលក់។

ជាធម្មតាទារកត្រូវការសញ្ញាដើម្បីប្រាប់ពួកគេថា ដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតានេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅរបស់ ពួកគេ។

វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ឬមានវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ដាក់នៅជុំវិញពួកគេ។

## បរិយាកាសគេង

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសគេងឱ្យបានល្អសម្រាប់ទារករបស់អ្នក រួមមាន៖

* បរិស្ថានងងឹត និងស្ងប់ស្ងាត់
* ងូតទឹកនៅពេលយប់
* ពេលចូលគេង និងពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួនដែលទៀងទាត់ និងអាចទាយទុកមុន
* ទម្លាប់ពេលចូលគេងវិជ្ជមាន រួមមានការអាន ការច្រៀងបំពេរ និងការយកទារករបស់អ្នកទៅកន្លែងដែលពួកគេគេងធម្មតា។

## ទម្លាប់ពេលចូលគេង

ទម្លាប់ពេលចូលគេងជួយឱ្យទារករបស់អ្នកបង្កើតទម្លាប់ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន ហើយអាចការពារបញ្ហាគេងបាន។

ទម្លាប់ពេលថ្ងៃ និងទម្លាប់ពេលគេងអាចជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងលក់ និងនៅគេងលក់ស្រួល។ ទម្លាប់ទាំងនេះប្រាប់ទារករបស់អ្នកឱ្យដឹងថា ការចូលគេងជិតមកដល់ហើយ។

ទម្លាប់ទាំងនេះគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងអាចធ្វេីឱ្យទារករបស់អ្នកស្ងប់ស្ងាត់។

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន រួមមាន៖

* ការរក្សាទម្លាប់ឱ្យខ្លី - មិនលើសពី១៥ ទៅ៣០នាទី។
* ការប្រើប្រាស់សកម្មភាពបន្ធូរអារម្មណ៍ដដែលៗមុនពេលចូលគេងរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ម៉ាស្សា ការអានរឿង ឬការច្រៀងបំពេរ។
* ការបង្កើតបរិយាកាសមួយដែលស្ងប់ស្ងាត់ ស្ងៀមស្ងាត់ ងងឹត និងកក់ក្តៅដោយគ្មានទូរទស្សន៍។

ប្រើពេលម៉ោងចូលគេងទៀងទាត់ ពេលគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ និងពេលភ្ញាក់ដើម្បីជួយទារករបស់អ្នកបង្កើតចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ស្រួល។

## ការបញ្ចុកចំណីអាហារ ការលេង ការគេង

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា វាជាការល្ឆក្នុងការរក្សាប្រើទម្លាប់គេងដដែលៗនៅពេលដែលទារករបស់អ្នកធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។

**ការបំបៅ ការលេង ការគេង** គឺជាទម្លាប់ពេលថ្ងៃដែលអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ទារក ក្មេងដែលទើបចេះដើរ និងក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា ដើម្បីបង្កើត ឱ្យមានលំនាំ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន។

* **បញ្ចុកចំណីអាហារ**កូនរបស់អ្នកជាមួយរបបអាហារសមស្របសម្រាប់ដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ពួកគេ។
* លើកទឹកចិត្ត**ឱ្យមានពេលវេលាលេង**នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៏នៃពេលវេលាលេងសម្រាប់ទារក រួមមាន៖
  + ពេលលេងលើកម្រាល
  + ការអាន
  + ការច្រៀង
  + ការជិះរទេះរុញទៅលេងនៅខាងក្រៅ។
* មើលសញ្ញា**អស់កម្លាំងដំបូង** បន្ទាប់មកដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យចូលគេង។

**ការបញ្ចុកចំណីអាហារ ការលេង ការគេង**គឺមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតប្រសិនបើធ្វើបានពេញមួយថ្ងៃ។ អ្នកគួរតែកាត់បន្ថយការលេងនៅពេលយប់ ហើយផ្តល់នូវបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ ហើយមានពន្លឺស្រអាប់ដើម្បីឱ្យទារករបស់អ្នកយល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់។

**ការបញ្ចុកចំណីអាហារ** គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃទម្លាប់។ ជាមួយនឹងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហើយគ្រប់គ្រាន់ ទារករបស់អ្នកនឹងមានថាម ពលដើម្បីលេង ដែលជាលទ្ឋផលជំរុញឱ្យមានអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាន។

## ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង

ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង គឺនៅពេលទារករបស់អ្នករៀនចេះលួងលោម ហើយគេងលក់ដោយខ្លួនឯង។

អ្នកអាចជួយទារករបស់អ្នករៀនចេះលួងលោមដោយខ្លួនឯង។

នៅពេលទារករបស់អ្នករៀនលួងលោមដោយខ្លួនឯង ពួកគេមិនចាំបាច់ពឹងផ្អែកលើអ្នកដើម្បីលួងលោមពួកគេទេ។

ពួកគេអាចចូលគេងដោយខ្លួនឯងបាន ប្រសិនបើពួកគេភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ (លើកលែងតែប្រសិនបើពួកគេត្រូវការបំបៅ)។

ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង អាចជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងបានយូរនៅពេលយប់។

ដើម្បីជួយទារករបស់អ្នករៀនលួងលោមខ្លួនឯង អ្នកអាច៖

* ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបន្ទប់មានភាពងងឹត ហើយស្ងាត់
* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ការនេះជួយពួកគេឱ្យរៀនចេះភ្ជាប់រវាងការលួង លោមនៅលើគ្រែ និងការគេងលក់។

## ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ឪពុកម្តាយជាច្រើនព្រួយបារម្ភពីហានិភ័យនៃការស្លាប់ភ្លាមៗដោយមិនបានរំពឹងទុក នៅពេលទារករបស់ពួកគេមានវ័យតូច (SUDI)។ នេះគឺជា ពេលដែលទារកស្លាប់ភ្លាមៗ ហើយមិនបានរំពឹងទុក។ ទោះបីជាវាអាចកើតមានឡើងនៅពេលណាមួយក៏ដោយ SUDI ជារឿយៗកើតឡើងក្នុង ពេលគេង។

ដើម្បីជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងដោយសុវត្ថិភាព ចូរធ្វើតាមគោលការណ៍ងាយស្រួលទាំងនេះដែលយកចេញពី Red Nose៖

* ដាក់ទារកឱ្យគេងផ្ងារ
* រក្សាកុំឱ្យមានអ្វីគ្របបាំងក្បាល និងមុខរបស់ពួកគេ
* រក្សាបរិយាកាសរបស់ទារកពុំមានផ្សែងបារី
* មានបរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
* ដាក់ទារកឱ្យគេងក្នុងកូនគ្រែ ក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក
* បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ទោះបីជា SUDI កំពុងតែធ្លាក់ចុះក៏ដោយនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី វាគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ដែលមិនបានរំពឹងទុកចំពោះទារកអាយុ ចន្លោះពីបួនសប្តាហ៍ ទៅ១២ខែ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការគេងប្រកបដោយសុវត្តិភាព យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកអាន[កូនសៀវភៅណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្តិភាព របស់ Red Nose](កូនសៀវភៅណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្តិភាព%20របស់%20Red%20Nose) <https://rednose.org.au/resources/education>។

### ការចែករំលែកផ្ទៃដំណេក

សមាមាត្រគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៃ SUDI កើតមានឡើងនៅពេលដែលឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំដែលចែករំលែកផ្ទៃដំណេកជាមួយទារក។ នេះក៏ត្រូវ បានគេហៅដែរថា ការរួមដំណេកជាមួយគ្នា ឬការចែករំលែកគ្រែគ្នា។

Red Nose សូមណែនាំថាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺស្ថិតនៅក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេនៅក្បែរគ្រែរបស់អ្នកសម្រាប់រយៈ ពេល៦ ទៅ១២ខែដំបូងនៃជីវិត។

Red Nose មាន [កូនសៀវភៅណែនាំអំពីការរួមដំណេកជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុវត្តិភាព](https://rednose.org.au/resources/education)សម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដែលមានគន្លឹះដ៏មានប្រយោជន៍ សម្រាប់ការរួមដំណេកជាមួយគ្នាប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន [អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>។  អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។  © រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។  ISBN 978-1-76069-293-3 (pdf/អនឡាញ/MS word)  មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។  សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវ រួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន្ និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមកុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃ វប្បធម៌។ ទាញយករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវពេញលេញពី  [ទំព័រវ៉ិបសៃថ៍ MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)   <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>។ |