

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមឱ្យកូនគេងសម្រាប់ កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១១៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ៦-១២ខែ |

# សង្ខេប

* ប្រសិនបើការគេងរបស់ទារកអ្នកមិនមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នកទេ អ្នកមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងទេ។
* ចាប់ពីអាយុប្រមាណជា៦ខែ លំនាំនៃការគេងរបស់ទារកចាប់ផ្តើមដូចមនុស្សពេញវ័យ។ ពួកគេមានទំនោរគេងបានយូរជាងនៅពេលយប់ ដោយសារពួកគេមិនត្រូវការបំបៅឱ្យបានញឹកញាប់ដូចមុន។
* ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់ទារកពួកគេ។ ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កូនគេង គឺជាការទទួលស្គាល់ថា ទារករបស់អ្នកត្រូវការជំនួយ និងការឆ្លើយតបយ៉ាងសមស្រប។
* មានយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអ្នកអាចសាកល្បងដើម្បីជួយលួងលោមទារករបស់អ្នកឱ្យគេង។ ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល ហើយសមនឹងតម្រូវការរបស់គ្រួសារអ្នក។

# ការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងទារករបស់អ្នក

វាអាចជាការលំបាកក្នុងការដឹងថា តើទារករបស់អ្នកកំពុងមានបញ្ហាដំណេក ឬក៏បញ្ហាការលួងលោមឱ្យគេង។ ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់ទារកអ្នក មិនប៉ះពាល់ដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអ្នកមានយុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលមានប្រសិទ្ធភាព នោះប្រហែលជាមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងនោះទេ។

ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់ទារកអ្នក**កំពុង**មានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានមកលើអ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយវាធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ នោះអ្នកនឹងមានកង្វល់អំពីការគេងហើយ។

និយមន័យខាងក្រោមនៃ ‘ការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ’ ផ្តល់ជាការណែនាំ - ទោះយ៉ាងណាក្តី អ្នកស្គាល់ទារករបស់អ្នកល្អបំផុត ហើយប្រសិនបើមានអ្វីដែលជាក្តីបារម្ភសម្រាប់អ្នក អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយ និងដំបូន្មានពីគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារក្នុងតំបន់របស់អ្នក វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

**បញ្ហាភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ** គឺពេលណាដែលកូនរបស់អ្នកធ្វើកិច្ចការខាងក្រោមនេះយ៉ាងតិចមួយ ហើយចំនួនប្រាំដង ឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ សម្រាប់រយៈពេលមួយ ឬពីរសប្តាហ៍៖

* ភ្ញាក់ច្រើនជាងបីដងក្នុងមួយយប់
* ចំណាយពេលលើសពី៣០នាទីដើម្បីលួងលោមឱ្យគេង
* នៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន២០នាទីបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេង
* ចូលគេងក្នុងគ្រែរបស់ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែ
* មានការលំបាកក្នុងការគេង និងការលួងលោមឱ្យគេង ដែលបណ្តាលឱ្យអ្នក ឬឪពុកម្តាយ/អ្នកថែទាំផ្សេងទៀតមានទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីអាកប្បកិរិយានៃការគេងរបស់កូនអ្នក សូមពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងទារក ហើយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាគ្មានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយណាមួយទេ។

# ការមើលថែខ្លួនអ្នក

ទារកទាំងអស់យំ ហើយពេលខ្លះការយំរបស់ពួកគេអាចពិបាកក្នុងការលួងឱ្យបាត់យំ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសម្រាក សូមដាក់ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងគ្រែតូចរបស់ពួកគេ ឬកន្លែងមានសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀត ហើយសម្រាកពីរបីនាទី។ ការថែទាំខ្លួនអ្នកគឺសំខាន់។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំខ្លួនអ្នក សូមទាញយកសន្លឹកព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

# យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងលក់ស្រួល និងលួងលោមឱ្យគេង

ចាប់ពីអាយុប្រមាណជា៦ខែ លំនាំនៃការគេងរបស់ទារកចាប់ផ្តើមដូចមនុស្សពេញវ័យ។ ពួកគេមានទំនោរទៅកាន់ការគេងកាន់តែយូរនៅពេលយប់ ពីព្រោះពួកគេមិនចាំបាច់ត្រូវការបំបៅញឹកញាប់ដូចមុនទេ។

ទារកម្នាក់ៗខុសគ្នា ហើយទារកខ្លះអាចបន្តភ្ញាក់ពីគេងពេញមួយយប់។

ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់ទារកពួកគេ។ ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ គឺ ជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កូនសម្រាប់ភាពសុខស្រួលផង និងក៏ដូចជាអ្នកជួយកូនឱ្យគេងលក់ក្នុងពេលតែមួយដោយប្រើយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របនានា។

អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយការដឹងពីតម្រុយរបស់ទារកអ្នក សញ្ញាអស់កម្លាំង (សន្លឹកព័ត៌មានទី៧ ឬ៨៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង អាចរកបាននៅតាម [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>) និងការយំខ្លាំងរបស់ពួកគេ។ វាជាការសំខាន់ដែលទារករបស់អ្នកដឹងថា អ្នកនៅជាមួយពួកគេខាងអារម្មណ៍ និងរាងកាយ ប្រសិនបើពួកគេមានទុក្ខព្រួយ។

ការបង្កើតឱ្យមានបរិស្ថាន និងទម្លាប់នៃការគេងវិជ្ជមាន ក៏អាចទ្រទ្រង់ទារករបស់អ្នកនៅពេលគេងផងដែរ។

គ្រប់ទារក និងក្រុមគ្រួសារគឺខុសគ្នា ហើយអ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើយុទ្ធសាស្ត្រមួយដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងសាកសមនឹងទារក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

## វត្តមានជាឪពុកម្តាយ

វត្តមានជាឪពុកម្តាយមានគោលបំណងដើម្បីប្រើប្រាស់វត្តមានរបស់អ្នក ជាមធ្យោបាយមួយនៃការជួយទារករបស់អ្នកឱ្យចេះលួងលោមគេងដោយខ្លួនឯង។

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា យុទ្ធសាស្រ្តនេះមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុន្តែវាអាចចំណាយពេលយូរជាងយុទ្ធសាស្ត្រដទៃទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង។

វាក៏ជាការងារបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែរ ពីព្រោះអ្នកត្រូវស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ទារករបស់អ្នកពី៧ ទៅ១០ថ្ងៃ នៅពេលណាដែលទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ដើម្បីឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកនៅទីនោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលប្រើវត្តមានជាឪពុកម្តាយ អ្នកមិនត្រូវធ្វើអន្តរកម្មជាមួយទារករបស់អ្នកទេ ។ គោលបំណងគឺដើម្បីបំបែកទំនាក់ទំនងរវាងអាកប្បកិរិយានៃការគេងរបស់ទារកអ្នក និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។

### របៀបប្រើវត្តមានជាឪពុកម្តាយ

* សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកពេលវេលាចូលគេងដែលសមស្រប។
* ចាប់ផ្តើមទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមានដូចជាការងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងការអានសៀវភៅ។
* ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យចូលទៅក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ ជាការប្រសើរពេលណាពួកគេនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ឬងងុយគេង។
* យកដៃទះទារករបស់អ្នកថ្នមៗ ហើយនិយាយថារាត្រីសួស្តី។
* ទម្រេតខ្លួនលើគ្រែ ឬពូកក្នុងបន្ទប់ទារករបស់អ្នកដោយមានពន្លឺពេលយប់ ហើយធ្វើពុតជាគេងដែលទារករបស់អ្នកអាចមើលឃើញអ្នក។
* ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកភ្ញាក់នៅពេលយប់ ហើយកើតទុក្ខ ចូរធ្វើឱ្យមានសម្លេងរំខាន ឬចលនាបន្តិចបន្តួចដូចជាក្អក ឬងាកខ្លួនទៅម្ខាង ដើម្បីឱ្យទារករបស់អ្នកដឹងថាអ្នកនៅទីនោះ។
* ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកកើតទុក្ខខ្លាំង ចូរនិយាយលួងលោមពួកគេដោយពាក្យទន់ភ្លន់ និងដោយការប៉ះពួកគេ - ប៉ុន្តែព្យាយាមកុំលើកបីពួកគេ។
* បន្ទាប់ពីមួយទៅពីរនាទី ទម្រេតខ្លួនលើគ្រែ ហើយធ្វើពុតជាគេង។
* បន្តធ្វើបែបនេះរាល់ពេលដែលទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ ហើយកើតទុក្ខ។ ធ្វើវិធីនេះម្តងទៀតសម្រាប់ការគេងពេលថ្ងៃ និងការគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ។
* បន្តប្រើយុទ្ធសាស្ត្រនេះសម្រាប់រយៈពេល៧យប់។
* បន្ទាប់ពីបីយប់ជាប់ៗគ្នានៃការរំខានដំណេកតិចតួច អ្នកអាចត្រឡប់ទៅកាន់បន្ទប់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកវិញបាន។
* ប្រសិនបើដំណេករបស់ទារកអ្នកទៅជារំខានម្តងទៀត អ្នកអាចណែនាំយុទ្ធសាស្រ្តនេះម្តងទៀត។

## ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងខ្លួនឯង

ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងខ្លួនឯង គឺស្រដៀងគ្នានឹងយុទ្ធសាស្ត្រវត្តមានជាឪពុកម្តាយដែរ។ វាអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់គេងក្នុងបន្ទប់ទារករបស់អ្នក ប៉ុន្តែយល់ឃើញថាពិបាកក្នុងការទុកទារករបស់អ្នកឱ្យយំសូម្បីតែពីរបីនាទី។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើយុទ្ធសាស្រ្តនេះ វាអាចមានរយៈពេលពីមួយ ទៅបីសប្តាហ៍រហូតដល់ទារករបស់អ្នកអាចចូលគេងដោយខ្លួនឯង។

### របៀបប្រើការដាក់កូនឱ្យចេះគេងខ្លួនឯង

អ្នកនឹងទទួលជោគជ័យជាងប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងទុកជាមុន ហើយចំណាយពេលវេលាដើម្បីភាពកាន់តែប្រសើរតាមរយៈការដាក់កូនឱ្យចេះគេងខ្លួនឯងម្តងៗ៖

* សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកពេលវេលាចូលគេងដែលសមស្រប។
* ចាប់ផ្តើមទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមានដូចជាការងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងការអាន។
* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន

សាកល្បងជំហាននីមួយៗតាមលំដាប់លំដោយ។ ជំហាននីមួយៗអាចចំណាយពេលពីពីរ ទៅបីយប់ រហូតដល់ទារករបស់អ្នកចាប់មានទម្លាប់ដេកលក់ដូចនេះ ហើយអ្នកអាចឈានទៅរកជំហានបន្ទាប់៖

* 1. ទម្រេតខ្លួន ឬអង្គុយក្បែរទារករបស់អ្នក ហើយយកដៃទះ ឬអង្រន់ទារករបស់អ្នកថ្នមៗរហូតដល់ពួកគេគេងលក់ បន្ទាប់មកចាកចេញពីបន្ទប់។
	2. ដាក់កៅអីនៅក្បែរកូនគ្រែ ហើយអង្គុយដោយមិនប៉ះពាល់។ អនុញ្ញាតឱ្យទារករបស់អ្នកគេងលក់សិន មុនពេលអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់។
	3. អង្គុយនៅចម្ងាយឆ្ងាយបន្តិចម្តងៗពីគ្រែ។ អនុញ្ញាតឱ្យទារករបស់អ្នកគេងលក់សិន មុនពេលអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់។
	4. ទីបំផុត ដាក់កៅអីនៅខាងក្រៅទ្វារបន្ទប់គេង។

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ ចូរធ្វើតាមជំហានដែលអ្នកកំពុងប្រើនៅពេលចូលគេង ដើម្បីជួយពួកគេរៀនចេះលួងលោមគេងដោយខ្លួនឯង។

## ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ៖ កាត់បន្ថយការជួយលួងលោមឱ្យកូនគេង

ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ គឺជាការឆ្លើយតបតៅនឹងតម្រូវការនៃភាពសុខស្រួលរបស់កូនអ្នកផង និងក៏ដូចជាអ្នកជួយកូនឱ្យគេងលក់ក្នុងពេលតែមួយ។ នៅអាយុ៦-៩ខែ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយការជួយលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ ដែលអ្នកផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នក ដោយផ្លាស់ប្តូរពីវិធីសាស្រ្តបច្ចុប្បន្ននៃការលួងលោមឱ្យកូនគេងរបស់អ្នក ទៅវិធីសាស្ត្រដែលមិនបង្ខំបន្តិចម្តងៗ។ វិធីសាស្រ្តទន់ភ្លន់ នេះ ជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែងាយស្រួលរៀន ពីវិធីថ្មីៗដើម្បីលួងលោមឱ្យគេង។

គន្លឹះជំនួយបន្ថែមស្តីពីការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ  អាចរកបាននៅលើគេហទំព័រraisingchildren.net.au៖

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានការព្រួយបារម្ភបន្ទាប់ពីអ្នកបានព្យាយាមវិធីសាស្រ្តផ្សេងៗគ្នាអស់រយៈពេលពីមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍ សូមនិយាយជាមួយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>។អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។© រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។សន្លឹកព័ត៌នេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវរួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមឱ្យកូនគេងសម្រាប់កុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃវប្បធម៌។ ទាញយករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវពេញលេញពី [ទំព័រវ៉ិបសៃថ៍ MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>។ |