

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១៣៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា អាយុ៣-៥ឆ្នាំ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* វាអាចពិបាកនឹងដឹង ថាតើកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង ឬការលួងលោម។ ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នកទេ ហើយអ្នកមានយុទ្ធ សាស្ត្រដែលដំណើរការហើយ នោះប្រហែលជាមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងទេ។
* ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបតម្រូវការរបស់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់ពួកគេ។ ការលួងលោមដោយប្រសិទ្ធិភាព គឺជា ការទទួលស្គាល់ថា កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកត្រូវការជំនួយ ហើយដោយមានការឆ្លើយតបសមស្រប។
* សម្រាប់ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា មានវិធីសាស្រ្តមួយចំនួនដែលអ្នកអាចសាកល្បងសម្រាប់ការខ្វល់ព្រួយអំពីការគេងរួមមាន៖ ការបន្ថយ ពេលចូលគេង តារាងរង្វាន់ និងប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ។ វាជាការសំខាន់ដែលវិធីសាស្រ្តដែលអ្នកបានជ្រើសរើសគឺត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រួសារ និងកូន ដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក។
* ប្រសិនបើកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរពួកគេទៅគ្រែ ហើយ។ សូមធ្វើឱ្យប្រាកដថាផ្ទះមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួស។

# ការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក

វាអាចពិបាកនឹងដឹងថាតើកូនរបស់អ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង ឬការលួងលោម។ ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់កូនដែល ត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នកទេ ហើយអ្នកមានយុទ្ធសាស្ត្រដែលដំណើរការហើយ នោះប្រហែលជា មិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងទេ។

និយមន័យខាងក្រោមនៃ ‘ការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ’ ផ្តល់ជាការណែនាំ - ទោះយ៉ាងណាក្តី អ្នកស្គាល់កូនរបស់អ្នកល្អបំផុត ហើយប្រសិន បើមានអ្វីដែលជាក្តីបារម្ភសម្រាប់អ្នក អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយ និងដំបូន្មានពីគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមាររបស់អ្នក វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

**ការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ** គឺពេលណាដែលកូនរបស់អ្នកធ្វើអ្វីមួយ ឬច្រើនដូចខាងក្រោម ប្រាំដង ឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ មានរយៈពីមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍៖

* ភ្ញាក់ពីគេងច្រើនជាងបីដងក្នុងមួយយប់យ៉ាងជាប់លាប់
* ចំណាយច្រើនជាង៣០នាទីដើម្បីលួងលោមយ៉ាងជាប់លាប់
* នៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន២០នាទីបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេង
* ចូលគេងក្នុងគ្រែរបស់ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែ
* មានការលំបាកក្នុងការគេង និងការលារលួងលោមដែលបណ្តាលឱ្យឪពុកម្តាយ / អ្នកមើលថែមានទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាមិនមានបញ្ហាសុខភាពជាមូលដ្ឋានទេ។

# យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយឱ្យកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកគេងលក់ស្រួល និងលួងលោម

កូនដែលត្រៀមចូលសាលាម្នាក់ៗខុសគ្នា ហើយខ្លះអាចបន្តភ្ញាក់ពីគេងពេញមួយយប់។

ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបតម្រូវការរបស់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់ពួកគេ។ ការលួងលោមដោយប្រសិទ្ធិភាព គឺជាការ ទទួលស្គាល់ថាកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកត្រូវការជំនួយ ហើយដោយមានការឆ្លើយតបសមស្រប។

អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយដឹងពីតម្រុយរបស់ពួកគេ សញ្ញាអស់កម្លាំង និងភាពតឹងតែងនៃការយំរបស់ពួកគេ។ វាជាការសំខាន់ដែលកូនដែល ត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកដឹងថា អ្នកនៅជាមួយពួកគេខាងអារម្មណ៍ និងរាងកាយ ប្រសិនបើពួកគេមានទុក្ខព្រួយ។

ការបង្កើតឱ្យមានបរិស្ថាន និងទម្លាប់នៃការគេងវិជ្ជមាន ក៏អាចទ្រទ្រង់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកនៅពេលគេងផងដែរ។ ព័ត៌មានបន្ថែម មាននៅក្នុងសន្លឹកព័ត៌មានទី១០៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

គ្រប់ក្រុមគ្រួសារគឺខុសៗគ្នា ហើយអ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើយុទ្ធសាស្ត្រមួយដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងសាកសមនឹងកូនដែលត្រៀមចូល សាលារបស់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

## ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេង

ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេងអាចប្រើបានសម្រាប់កុមារអាយុពី២-៣ឆ្នាំ។ វាផ្អែកលើទ្រឹស្តីសរីរវិទ្យានៃការបង្កើតការគេង ដោយកំណត់ពេលវេលា កូនរបស់អ្នកឱ្យចូលគេង។ ជាមួយនឹងវិធីសាស្រ្តនេះ កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមិនចូលគេងទេ រហូតដល់ពួកគេមានអារម្មណ៍អស់ កម្លាំង ឬងងុយគេង ដែលបណ្តាលឱ្យមានការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់តិចតួច។

* កត់ត្រាពេលវេលាដែលកូនរបស់អ្នកចូលគេងរៀងរាល់យប់ សម្រាប់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍។
* កំណត់ពេលវេលាចុងក្រោយ ហើយកំណត់ពេលវេលានេះថាជាពេលចូលគេង។
* កាត់បន្ថយពេលម៉ោងចូលគេងម្តងបន្តិចៗ ១៥នាទីរៀងរាល់២ថ្ងៃ។
* អ្នកក៏អាចធ្វើឱ្យពេលចូលគេងបានលឿនដែរ (បើចាំបាច់) ដោយប្រើវិធីនេះ។ នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមានទម្លាប់នឹងការចូលគេងយ៉ាង ស្រួល និងឆាប់រហ័សនៅពេលដាក់ឱ្យចូលគេង ផ្លាស់ពេលចូលគេងរបស់ពួកគេទៅមុខ១៥នាទី រៀងរាល់ពីរថ្ងៃ។
* បន្តធ្វើរហូតទាល់តែកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកចូលគេងយ៉ាងលឿន ហើយមានការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់យ៉ាងតិចបំផុត រហូតដល់ម៉ោងចូលគេងដែលពេញចិត្ត។

## តារាងរង្វាន់ និងប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ

នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកអាចយល់ដឹង និងចូលរួមក្នុងការសន្ទនា អ្នកអាចប្រើតារាងរង្វាន់ ឬប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ការគេង វិជ្ជមាន។

### តារាងរង្វាន់

ផ្ទាំងរង្វាន់គឺជាឧបករណ៍សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក ហើយអាចរួមមានផ្ទាំងរូបភាពនៅតាមជញ្ជាំង ឬកម្មវិធី។ ឧបករណ៍ទាំងនេះ បង្ហាញនូវអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន ឬគោលដៅដែលកូនរបស់អ្នកត្រូវការដើម្បីសម្រេចបាន។

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា តារាងរង្វាន់មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការលើកទឹកចិត្តអាកប្បកិរិយាពេលយប់វិជ្ជមាន។

វាជាការសំខាន់ដែលការផ្តល់រង្វាន់ត្រូវបានធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីសម្រេចបានឥរិយាបថល្អ ជាជាងឱ្យមុន (ដែលកាន់តែស្រដៀងគ្នានឹងសំណូក)។ វាក៏សំខាន់ផងដែរដែលមិនដាក់ទណ្ឌកម្មកូនរបស់អ្នក ប្រសិនបើពួកគេមិនទទួលបានរង្វាន់។

ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចសាកល្បងផ្តល់រង្វាន់ដល់កូនរបស់អ្នកដោយប្រើស្លាកមួយនៅពេលព្រឹក ប្រសិនបើពួកគេមិនស្រែកហៅនៅពេលយប់។

នៅពេលដែលពួកគេទទួលបានស្លាកចំនួនប្រាំ បន្ទាប់មកពួកគេអាចនឹងទទួលបានរង្វាន់មួយ (ដូចជាការជិះកង់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ ការទស្សនា ខ្សែភាពយន្តនៅពេលយប់ ឬពេលវេលាពិសេសជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំ) ។

### ប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ

ប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ គឺជាវិធីមួយផ្សេងទៀតដើម្បីពង្រឹងឥរិយាបថគេងវិជ្ជមាន។ អ្នកត្រូវមានភាពមិនផ្លាស់ប្ដូរដើម្បីប្រើយុទ្ធសាស្ត្រនេះឱ្យមាន ប្រសិទ្ធភាព។

ផ្តល់ឱ្យកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកនូវប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃមួយ ដែលពួកគេអាចប្រើសម្រាប់សំណើដែលអាចទទួលយកបានរៀងរាល់យប់ ឧទាហរណ៍ ទឹកផឹក ឬថើប។

ពន្យល់ប្រាប់កូនរបស់អ្នកថា នៅពេលពួកគេប្រើប័ណ្ណឥតគិតថ្លៃ ពួកគេត្រូវតែប្រគល់វាឱ្យអ្នក ហើយសុខចិត្តព្រមព្រៀងដោយគ្មានការស្នើសុំ ឬការហៅថែមទៀតឡើយ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកស្នើសុំអ្វីមួយដែលមិនអាចទទួលយកបាន (ដូចជាការ៉េមកី ឬចូលគេងយឺត) ឬពួកគេចាប់ផ្តើមតវ៉ាដោយសម្លេងខ្លាំងៗ ហើយមិនឈប់ឈរ អ្នកមិនត្រូវឆ្លើយតបទេ ពីព្រោះការនេះនឹងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានអាកប្បកិរិយាពិបាក។

# បរិស្ថានគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

កូនគ្រែមិនមែនជាបរិយាកាសគេងដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកទៀតទេ ប្រសិនបើពួកគេព្យាយាម ឬអាចឡើង ចេញបាន។ មានយុទ្ធសាស្រ្តដើម្បីជួយឱ្យពួកគេផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ។ សន្លឹកព័ត៌មានទី១២៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការ គេង អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាផ្ទះ និងគ្រែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក។

ពួកគេមិនគួរមានលទ្ធភាពចូលប្រើប្រាស់វត្ថុទាំងឡាយដូចជាខ្សែ ឧបករណ៍អគ្គិសនី រន្ធដោតខ្សែភ្លើង និងការចេញចូលជណ្តើរ ពីព្រោះពួកគេ អាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដល់ខ្លួនឯង ប្រសិនបើពួកគេក្រោកចេញពីគ្រែគេងនៅអំឡុងពេលយប់។

|  |
| --- |
| 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 978-1-76069-298-8 (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>។ |