

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៧៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ០-៦ខែ (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាល ឬជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់អ្នកគឺសំខាន់ណាស់។ វានឹងជួយឱ្យទារករបស់អ្នកអភិវឌ្ឍ ហើយជួយឱ្យអ្នកយល់ដឹងពី កូនរបស់អ្នក និងសញ្ញារបស់ពួកគេ។
* សម្រាប់ឪពុកម្តាយខ្លះវាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នក ហើយនេះគឺជារឿងធម្មតាទេ។
* ទារកទើបនឹងកើត និងទារកអាយុចាប់ពីពេលកើត ដល់ប្រាំមួយខែមិនទាន់បានរៀនចេះលួងលោមខ្លួនឯងទេ ដូច្នេះវាជារឿងធម្មតាសម្រាប់ ពួកគេដែលនៅមិនសុខស្រួល។ ជាធម្មតាពួកគេត្រូវការជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យបានសុខស្រួល ហើយត្រឡប់ចូលគេងវិញ។
* ជាធម្មតាទារកត្រូវការសញ្ញាដើម្បីប្រាប់ពួកគេថា ដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតា នេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅ របស់ពួកគេដូចជាការចងរឹត ការចងរុំ ការងូតទឹក ម៉ាស្សា ឬបន្ទប់ដែលមានពន្លឺស្រអាប់។
* ទម្លាប់ចូលគេងគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងធ្វើឱ្យទារករបស់អ្នកស្ងប់ស្ងាត់ ហើយអាចការពារបញ្ហាគេងបាន។

# ការចាប់ស្គាល់ទារករបស់អ្នក

ការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាល ឬជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់អ្នកគឺសំខាន់ណាស់។ វានឹងជួយឱ្យទារករបស់អ្នកអភិវឌ្ឍ ហើយជួយឱ្យអ្នកយល់ដឹងពីកូន របស់អ្នក និងសញ្ញារបស់ពួកគេ។

ទារកមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព ហើយមានគេស្រឡាញ់វាគឺនៅពេលណាអ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ។

អ្នកអាចជួយទារករបស់អ្នកអភិវឌ្ឍដោយ៖

* ការប៉ះពាល់
* ការឱបក្រសោប
* ការនិយាយ
* ការច្រៀង
* ការញញឹម
* ការសម្លឹងមើលចំភ្នែករបស់ពួកគេ។

អ្នកអាចមានអារម្មណ៍នៃក្តីស្រឡាញ់ដ៏លើសលប់ចំពោះទារករបស់អ្នក និងបង្កើតទំនាក់ទំនងរឹងមាំភ្លាមៗ។

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការចាប់ស្គាល់ទារករបស់អ្នក អាចរកបាននៅលើវ៉ិបសៃថ៍ Raising Children’s website [ការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារក ទើបនឹងកើត](%E1%9E%80%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%9A%E1%9E%80%E1%9F%92%E1%9E%9F%E1%9E%B6%E1%9E%97%E1%9E%B6%E1%9E%96%E1%9E%9F%E1%9F%92%E1%9E%93%E1%9E%B7%E1%9E%91%E1%9F%92%E1%9E%92%E1%9E%9F%E1%9F%92%E1%9E%93%E1%9E%B6%E1%9E%9B%E1%9E%87%E1%9E%B6%E1%9E%98%E1%9E%BD%E1%9E%99%E1%9E%91%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%80%20%E1%9E%91%E1%9E%BE%E1%9E%94%E1%9E%93%E1%9E%B9%E1%9E%84%E1%9E%80%E1%9E%BE%E1%9E%8F) < https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>។

នៅលើវ៉ិបសៃថ៍ Raising Children មានខ្សែវីដេអូខ្លីមួយស្តីអំពីរបៀបដែលឪពុកអាចការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់ពួកគេ [ការរក្សាភាព ស្និទ្ធស្នាលសម្រាប់ឪពុក](%E1%9E%80%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%9A%E1%9E%80%E1%9F%92%E1%9E%9F%E1%9E%B6%E1%9E%97%E1%9E%B6%E1%9E%96%20%E1%9E%9F%E1%9F%92%E1%9E%93%E1%9E%B7%E1%9E%91%E1%9F%92%E1%9E%92%E1%9E%9F%E1%9F%92%E1%9E%93%E1%9E%B6%E1%9E%9B%E1%9E%9F%E1%9E%98%E1%9F%92%E1%9E%9A%E1%9E%B6%E1%9E%94%E1%9F%8B%E1%9E%AA%E1%9E%96%E1%9E%BB%E1%9E%80) < [https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid= EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD\_BwE](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=%20EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE)>.

## តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំមិនអាចការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់ខ្ញុំ?

សម្រាប់ឪពុកម្តាយខ្លះ វាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នក ហើយនេះគឺជារឿងធម្មតាទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការ ព្រួយបារម្ភថាអ្នកមិនមានទំនាក់ទំនងជាមួយទារករបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក។

ការធ្វើជាឪពុកម្តាយមិនមែនកើតមកពីធម្មជាតិសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនទេ។ ការសម្របសម្រួលទៅនឹងភាពជាឪពុកម្តាយអាចមើលទៅខុសគ្នា ខ្លាំងណាស់អាស្រ័យលើថាតើអ្នកនៅលីវ ស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងស្នេហា ឬជាម្តាយឪពុកថ្មី ឬក៏ជាដៃគូថ្មី។ ជាឧទាហរណ៍ នៅសម័យដើម ឪពុកថ្មី និងដៃគូរថ្មីមួយចំនួនអាចមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេត្រូវបានដាក់ឱ្យឃ្លាតឆ្ងាយពីគេឯង ពីព្រោះពួកគេមិនបានបំបៅ ឬចិញ្ចឹមទារកទើបនឹងកើតរបស់ ពួកគេ ក៏ប៉ុន្តែមានវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នកដូចជាការងូតទឹក ការអានរឿង ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ឬការយកកូនទៅ ដើរលេង ខណៈពេលដែលដៃគូរបស់អ្នកកំពុងគេងថែមទៀត។

សូមចងចាំថា គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានគេរំពឹងថាជាអ្នកជំនាញ និងមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់អ្នកទេ វាពិតជារឿងមួយដែលត្រូវតែ សាកល្បង និងមានកំហុស។

សូមខិតខំព្យាយាមដើម្បីរកដំណោះស្រាយថាភាពជាឪពុកម្តាយគឺជាការខិតខំប្រឹងប្រែងជាក្រុម។ ឪពុកម្តាយដែលនៅលីវ អាចស្នើសុំឱ្យក្រុម គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជួយចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ ដើម្បីឱ្យកូនរបស់អ្នកបង្កើតទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗជាមួយអ្នកដ៏ទៃដែលនៅជុំវិញពួកគេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភថា អ្នកមិនមានទំនាក់ទំនងជាមួយទារករបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការលំបាកក្នុងទំនាក់ទំនង សូមពិចារណាស្វែងរកជំនួយពីអ្នកប្រឹក្សាយោបល់។ ជាមួយនឹងការគាំទ្រត្រឹមត្រូវ ជាញឹកញាប់អ្វីៗអាចល្អប្រសើរឡើង។

# ការលួងលោមដែលមានប្រសិទ្ធិភាព

ទារកទើបនឹងកើតអាយុពីកំណើត ទៅបីខែមិនទាន់បានរៀនចេះលួងលួងដោយខ្លួនឯងទេ។ ដោយមានជំនួយពីអ្នក ពួកគេនឹងរៀនចេះលួង លោមដោយខ្លួនឯង។

ដូច្នេះវាជារឿងធម្មតាសម្រាប់ពួកគេដែលនៅមិនសុខស្រួល។

ពួកគេភ្ញាក់ជាញឹកញាប់នៅពេលយប់រវាងដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង និងនៅពេលដែលពួកគេត្រូវការបំបៅ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។

ជាធម្មតា ពួកគេត្រូវការជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យបានសុខស្រួល ហើយត្រឡប់ចូលគេងវិញ។ ការលួងលោមដែលមានប្រសិទ្ធិភាព

ទារកម្នាក់ៗខុសគ្នា។ សមត្ថភាពក្នុងការលួងលោមរបស់ទារកអ្នក គឺអាស្រ័យលើចរិតលក្ខណៈរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ។

ទារកខ្លះពិបាកលួងលោមណាស់។ ការនេះអាចជាភាពតានតឹង និងរកាំចិត្ដ។ ការថែទាំខ្លួនអ្នកគឺសំខាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសម្រាក សូមដាក់ ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ ហើយដើរចេញពីរបីនាទី។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំខ្លួនអ្នក សូមទាញសន្លឹកព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

កិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយលួងលោមទារករបស់អ្នក រួមមាន៖

* ពាល់កូនរបស់អ្នកយ៉ាងថ្នមៗ ដូចជាទះបន្ថើរៗ ឬអង្អែលទារករបស់អ្នកក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ។
* ប្រើសូរសម្លេងតិចៗ ភ្លេងបំពេរលួងលោម ឬរលកសម្លេងរួមផ្សំផ្សេងៗគ្នា។
* ពិនិត្យមើលថាពួកគេមិនត្រូវការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប
* ពិនិត្យមើលថាពួកគេមិនក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក
* ពិនិត្យមើលថាវាមិនមានរយៈពេលយូរជាងពីរ ទៅបីម៉ោងចាប់តាំងពីការបំបៅលើកចុងក្រោយ។

ប្រសិនបើវិធីសាស្រ្តមួយមិនដំណើរការបន្ទាប់ពីប្រាំនាទី សូមបន្តទៅវិធីសាស្រ្តមួយផ្សេងទៀត។

បន្តវិធីសាស្រ្តនេះ រហូតដល់ទារកស្ងប់ស្ងាត់ ប៉ុន្តែមិនដេកលក់ទេ។

ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។

ការនេះជួយឱ្យទារករបស់អ្នករៀនចេះលួងលោមដោយខ្លួនឯង និងបញ្ឈប់ពួកគេពីការពឹងផ្អែកលើវិធីសាស្រ្តទាំងនេះដើម្បីចូលគេង។

## សញ្ញាអស់កម្លាំង

នៅពេលទារករបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេបង្ហាញសញ្ញា ឬតម្រុយថាពួកគេអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នករៀនស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចលើកទឹក ចិត្តឱ្យទារករបស់អ្នកគេងក្នុងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

ទារកទើបនឹងកើតចាប់ពីកំណើត - បីខែ អាចចាប់ផ្តើមបង្ហាញសញ្ញាអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេងបាន៣០នាទី។

ទារកចាប់ពីបី ទៅប្រាំមួយខែ ពួកគេអាចអស់កម្លាំងបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេងបាន១ម៉ោងកន្លះ ទៅ៣ម៉ោង។

សញ្ញាអស់កម្លាំងសម្រាប់ក្រុមអាយុទាំងនេះ អាចរួមមាន៖

* ចលនាញាក់កន្ត្រាក់
* ការចងចិញ្ចើម
* ក្តាប់កណ្តាប់ដៃ
* ស្ងាប
* សម្លឹងមិនដាក់ភ្នែក
* មិនសូវសម្លឹងមើលចំភ្នែក
* ញ័រត្របកភ្នែក
* យកដៃញីភ្នែក
* ជញ្ជក់ម្រាមដៃ
* ចំកោងខ្នង ត្អូញថ្ងូរ ហើយយំ ដែលជាសញ្ញាយឺតពេល។

សញ្ញាមួយចំនួននេះអាចមានន័យថាទារករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមធុញទ្រាន់ ហើយពួកគេអាចលួងលោមបានដោយការផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស។

ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកភ្ញាក់យូរជាង៣០នាទី (ទារកទើបនឹងកើត) ឬយូរជាង៩០នាទី (បី - ប្រាំមួយខែ) ពួកគេទំនង ជាអស់កម្លាំងហើយ។

# ការបង្កើតទម្លាប់ និងបរិយាកាសនៃការគេងវិជ្ជមាន

ទម្លាប់ និងបរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយឱ្យទារកគេងលក់។

ជាធម្មតា ទារកត្រូវការសញ្ញាដើម្បីប្រាប់ពួកគេថាដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតា នេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅរបស់ ពួកគេ។

វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ការចងរឹត ការចងរុំ (ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចចេះក្រឡាប់នៅឡើយ)។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបចងរឹត ឬចងរុំទារករបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព សូមចូលទៅកាន់វ៉ិបសៃថ៍ Red Nose [ការណែនាំស្តីពីរបៀបចងរុំ ដោយសុវត្ថិភាព](%E1%9E%80%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%8E%E1%9F%82%E1%9E%93%E1%9E%B6%E1%9F%86%E1%9E%9F%E1%9F%92%E1%9E%8F%E1%9E%B8%E1%9E%96%E1%9E%B8%E1%9E%9A%E1%9E%94%E1%9F%80%E1%9E%94%E1%9E%85%E1%9E%84%E1%9E%9A%E1%9E%BB%E1%9F%86%20%E1%9E%8A%E1%9F%84%E1%9E%99%E1%9E%9F%E1%9E%BB%E1%9E%9C%E1%9E%8F%E1%9F%92%E1%9E%90%E1%9E%B7%E1%9E%97%E1%9E%B6%E1%9E%96) <https://rednose.org.au/resources/education>.

កិច្ចការខ្លះៗដូចជាការឱបក្រសោប ឬឱបបីទារករបស់អ្នករហូតដល់ពួកគេគេងលក់ អាចពិបាកបន្តធ្វើក្នុងរយៈពេលវែង ពីព្រោះវាអាចបង្កើតឱ្យ មានទំនាក់ទំនងការគេងអវិជ្ជមានសម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ពួកគេអាចងងុយគេងប៉ុណ្ណោះប្រសិនបើត្រូវបានឱបក្រសោប ឬឱបបី។ វាអាស្រ័យលើ អ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើអ្នកអាចរក្សាទម្លាប់ទាំងនេះបានឬអត់។

## បរិយាកាសគេង

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសគេងឱ្យបានល្អសម្រាប់ទារករបស់អ្នក រួមមាន៖

* ការកាត់បន្ថយការរំញោច ឬកម្រើកនៅជុំវិញទារករបស់អ្នក - ឧទាហរណ៍ អង្គុយនៅក្នុងបន្ទប់ស្ងប់ស្ងាត់ដែលមានពន្លឺស្រអាប់
* ការឱបក្រសោប ឬឱបបីទារករបស់អ្នក (ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចចេះក្រឡាប់នៅឡើយ)
* ការងូតទឹកឱ្យទារករបស់អ្នកនៅពេលយប់
* ការផ្តល់ម៉ាស្សាថ្នមៗឱ្យទារករបស់អ្នក
* ការបង្កើតទម្លាប់មុនពេលគេង ដូចជាការច្រៀងបំពេរ។

## ទម្លាប់ពេលចូលគេង

ទម្លាប់ពេលចូលគេងជួយឱ្យទារករបស់អ្នកបង្កើតទម្លាប់ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន ហើយអាចការពារបញ្ហាគេងបាន។

ទម្លាប់គេងពេលថ្ងៃ និងទម្លាប់ពេលចូលគេងអាចជួយទារករបស់អ្នកគេងលក់ និងនៅគេងលក់ស្រួល។ ទម្លាប់ទាំងនេះប្រាប់ទារករបស់អ្នកឱ្យដឹង ថាការចូលគេងជិតមកដល់ហើយ។

ទម្លាប់ពេលចូលគេងគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងធ្វើឱ្យទារកស្ងប់ស្ងាត់។

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន រួមមាន៖

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

ប្រើពេលម៉ោងចូលគេងទៀងទាត់ ពេលគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ និងពេលភ្ញាក់ដើម្បីជួយទារករបស់អ្នកបង្កើតចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ស្រួល។

## ការបញ្ចុកចំណីអាហារ ការលេង ការគេង

វាជាការល្ឆដែលរក្សាការប្រើទម្លាប់គេងដដែលៗ នៅពេលទារករបស់អ្នកធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។

**ការបំបៅ ការលេង ការគេង** គឺជាទម្លាប់ពេលថ្ងៃដែលអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ទារក ក្មេងដែលទើបចេះដើរ និងក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាដើម្បីបង្កើត ឱ្យមានលំនាំ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន។

* **បញ្ចុកចំណីអាហារ**កូនរបស់អ្នកឱ្យសមនឹងអាយុរបស់ពួកគេ។
* លើកទឹកចិត្ត**ឱ្យមានពេលវេលាលេង**នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៏នៃពេលវេលាលេងសម្រាប់ទារក រួមមាន៖
	+ ការច្រៀង
	+ ការនិយាយជាមួយទារករបស់អ្នកដោយថ្នមៗ
	+ ការអាន
	+ ពេលលេងលើកម្រាល
	+ ការជិះរទេះរុញទៅទីខាងក្រៅ។
* មើលសញ្ញា**អស់កម្លាំងដំបូង** បន្ទាប់មកដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យចូលគេង។

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

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

## ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង

ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង គឺនៅពេលទារករបស់អ្នករៀនចេះលួងលោម ហើយគេងលក់ដោយខ្លួនឯង។

ប្រសិនបើអ្នករៀនពីរបៀបធ្វើយុទ្ធសាស្រ្តទាំងនេះ ទារករបស់អ្នករៀនពីរបៀបលួងលោមដោយខ្លួនឯងចាប់តាំងពីអាយុ៣ខែដោយមានទម្លាប់គេង និងបរិយាកាសគេងវិជ្ជមាន។

នៅពេលទារករបស់អ្នករៀនលួងលោមដោយខ្លួនឯង ពួកគេមិនចាំបាច់ពឹងផ្អែកលើអ្នកដើម្បីលួងលោមពួកគេទេ។

ពួកគេអាចចូលគេងដោយខ្លួនឯងបាន ប្រសិនបើពួកគេភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ (លើកលែងតែពេលណាពួកគេត្រូវការបំបៅ)។

ការលួងលោមដោយខ្លួនឯង អាចជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងបានយូរនៅពេលយប់។

ដើម្បីជួយទារករបស់អ្នករៀនលួងលោមខ្លួនឯង អ្នកអាច៖

* ធ្វើឱ្យប្រាកដថាបន្ទប់វាងងឹត ហើយស្ងាត់
* ការឱបក្រសោប ឬឱបបីទារករបស់អ្នក (ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចចេះក្រឡាប់នៅឡើយ)
* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ការនេះជួយពួកគេឱ្យរៀនចេះភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយការលួងលោមដាក់ឱ្យនៅលើគ្រែ និងការចូលគេង។

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកនៅតែលួងលោមមិនបាត់ទេ អ្នកអាច៖

* ព្យាយាមនាំដើរលេងនៅក្នុងរទេះរុញ
* ឱ្យទារករបស់អ្នកងូតទឹក ឬម៉ាស្សា
* ឱបក្រសោប ឬឱបបីទារករបស់អ្នកនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក

## ការជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងដោយសុវត្ថិភាព

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

ដើម្បីជួយឱ្យទារករបស់អ្នកគេងដោយសុវត្ថិភាព ចូរធ្វើតាមគោលការណ៍ងាយស្រួលទាំងនេះដែលយកចេញពី Red Nose៖

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

ទោះបីជា SUDI កំពុងតែធ្លាក់ចុះក៏ដោយនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី វាគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ដែលមិនបានរំពឹងទុកចំពោះទារកអាយុ ចន្លោះពីបួនសប្តាហ៍ ទៅ១២ខែ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការគេងប្រកបដោយសុវត្តិភាព យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកអាន[កូនសៀវភៅណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្តិភាព របស់ Red Nose](%E1%9E%80%E1%9E%BC%E1%9E%93%E1%9E%9F%E1%9F%80%E1%9E%9C%E1%9E%97%E1%9F%85%E1%9E%8E%E1%9F%82%E1%9E%93%E1%9E%B6%E1%9F%86%E1%9E%A2%E1%9F%86%E1%9E%96%E1%9E%B8%E1%9E%80%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%82%E1%9F%81%E1%9E%84%E1%9E%94%E1%9F%92%E1%9E%9A%E1%9E%80%E1%9E%94%E1%9E%8A%E1%9F%84%E1%9E%99%E1%9E%9F%E1%9E%BB%E1%9E%9C%E1%9E%8F%E1%9F%92%E1%9E%8F%E1%9E%B7%E1%9E%97%E1%9E%B6%E1%9E%96%20%E1%9E%9A%E1%9E%94%E1%9E%9F%E1%9F%8B%20Red%20Nose) <https://rednose.org.au/resources/education>។

### ការចែករំលែកផ្ទៃដំណេក

សមាមាត្រគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៃ SUDI កើតមានឡើងនៅពេលដែលឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំចែករំលែកផ្ទៃដំណេកជាមួយទារក។ នេះក៏ត្រូវបានគេ ហៅដែរថាការរួមដំណេកជាមួយគ្នា 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>

# ការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងការលួងលោម

ការភ្ញាក់ពីគេង និងការលួងលោមគឺជារឿងសាមញ្ញណាស់សម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត និងទារកអាយុតិចជាង៦ខែ។ ក្នុងភាពជាឪពុកម្តាយថ្មី វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវថែរក្សាសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំខ្លួនអ្នក សូមទាញសន្លឹក ព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកអាចភ្ញាក់ពីគេងក្នុងអំឡុងពេលយប់ដើម្បីបំបៅ ហើយពួកគេអាចត្រូវការជំនួយពីអ្នកដើម្បីដាក់ឱ្យចូលគេងវិញ។

វាមិនមែនជារឿងខុសធម្មតាទេដែលទារកទើបនឹងកើត និងទារកមិនគេងពេញមួយយប់ រហូតដល់អាយុប្រហែលមួយឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទសុខ ភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>។អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។© រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។ISBN 978-1-76069-292-6 (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>។ |