

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី២៖ ឥរិយាបទគេងជាធម្មតា៖ ទារកអាយុ៣-៦ខែ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* នៅអាយុនេះ ជាទូទៅទារកគេងពី១០ - ១៨ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ហើយចាំបាច់ត្រូវការជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីលួងលោម និងចូលគេង។
* ទារកអាយុពីបី ទៅប្រាំមួយខែនៅតែចាំបាច់ត្រូវការភ្ញាក់ដើម្បីបៅជាទៀងទាត់។
* ទារករបស់អ្នកនៅអាយុពីបី ទៅប្រាំមួយខែ ឥឡូវនេះគេងបានយូរបន្តិចហើយ ដែលគេងជាធម្មតាមានរយៈពេលពីរ ទៅបីម៉ោង។
* ចាប់ពីអាយុបី ទៅប្រាំមួយខែ ទារករបស់អ្នកអាចគេងមួយស្របក់ខ្លីបីដងក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ សូមកុំបារម្ភអ្វីប្រសិនបើពួកគេមិនធ្វើដូច្នោះ ពីព្រោះទារកម្នាក់ៗខុសពីគ្នា ហើយលំនាំនៃការគេងអាចខុសគ្នាយ៉ាងច្រើន។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

នៅអាយុប្រហែលបីខែ ជាធម្មតាទារកចាប់ផ្តើមញញឹម និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក។

ទារកខ្លះចាប់ផ្តើមគេងដែលមានរយៈពេលកាន់តែយូរ ហើយដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងរបស់ពួកគេកាន់តែបង្កើតជាចង្វាក់មួយឡើង។

នៅអាយុនេះ ទារកភាគច្រើនគេង១០-១៨ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។

ជារឿយៗ ពួកគេគេងក្នុងកំឡុងពេលដែលមានរយៈពេលពីរ ទៅបីម៉ោង។

កុមារគ្រប់រូបខុសៗគ្នា ដូច្នេះសូមកុំបារម្ភខ្លាំងពេកប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានលំនាំនៃការគេងខុសពីក្មេងដែលបានពិពណ៌នានៅទីនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

## ចង្វាក់គេង

យើងទាំងអស់គ្នាមានដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង។ ទាំងនេះនឹងផ្លាស់ប្តូរនៅពេលយើងអភិវឌ្ឍ និងធំលូតលាស់។

ជាទូទៅ ទារកគេងមួយស្របក់ខ្លីបីដងក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ - ប៉ុន្តែទារកម្នាក់ៗខុសគ្នា ហើយលំនាំនៃការគេងអាចខុសគ្នាច្រើន។

កូនរបស់អ្នកកំពុងធំលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយពួកគេនៅតែត្រូវការភ្ញាក់សម្រាប់ការបំបៅ។

ទារកភាគច្រើនក៏ត្រូវការជំនួយដើម្បីលួងលោម និងចូលគេងនៅអាយុនេះដែរ។

## ការលួងលោម

អ្នកអាចជួយទារករបស់អ្នករៀនលួងលោមខ្លួនឯងនៅពេលយប់ ដោយ៖

* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង**សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ថ្នម វិជ្ជមាន និងជាប់លាប់ដូចជា**បំបៅ លេង គេង**
* ប្រើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន **ហើយជាប់លាប់**

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងដំណេកវិជ្ជមាន សម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ វិធីសាស្រ្តលួងលោមខ្លះអាចពិបាកបន្តធ្វើ ក្នុងរយៈពេលវែងដូចជាការបីពទារករហូតដល់ពួកគេដេកលក់។ ទាំងនេះអាចបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងការគេងអវិជ្ជមានសម្រាប់ទារករបស់អ្នក ជាលទ្ធផលដែលពួកគេត្រូវការឱ្យបីព រហូតដល់ដេកលក់។ អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តថាអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មានទី៧៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ០-៦ខែ’ ពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

# ការបំបៅ

ទារកអាយុ៣ ទៅ៦ខែនៅតែត្រូវការការបំបៅជាទៀងទាត់។

ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ ឬការបំបៅទឹកដោះគោម្សៅ មិនប៉ះពាល់ដល់អាយុដែលទារករបស់អ្នកនឹងគេងលក់ពេញមួយយប់នោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ការផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវទឹកដោះគោម្សៅ ឬការចាប់ផ្តើមអាហាររឹងមុនពេលកំណត់ (ការបំបៅទឹកដោះ ម្តាយ ឬការបំបៅទឹកដោះគោម្សៅ) នឹងមិនជួយឱ្យពួកគេគេងលក់កាន់តែស្រួលនោះទេ។

មិនថាពួកគេបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ ឬបំបៅដោយដប ទារកអាចរៀនធ្វើទំនាក់ទំនងការគេងជាមួយនឹងការបំបៅ។ យូរៗទៅពួកគេអាចពឹងផ្អែក លើការបំបៅដើម្បីឱ្យគេងលក់ស្រួល។

ដើម្បីបញ្ឈប់ទារករបស់អ្នកមិនឱ្យភ្ជាប់ការបំបៅ ជាមួយការគេងពេលអ្នកបានបំបៅរួច និងលេងជាមួយពួកគេ ចូរដាក់ពួកគេចូលនៅក្នុងកូនគ្រែ ដើម្បីឱ្យពួកគេគេងលក់ដោយខ្លួនឯង នៅពេលពួកគេបង្ហាញនូវសញ្ញាអស់កម្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការយំរបស់ទារកអ្នក ឬប្រសិនបើពួកគេមិនគេង ឬនៅតែយំ អ្នកអាចនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

|  |
| --- |
| 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 978-1-76069-287-2 (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>។ |