

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមឱ្យកូនគេង សម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១២៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ កូនទើបចេះដើរអាយុ១-៣ឆ្នាំ |

# សង្ខេប

* វាអាចពិបាកនឹងដឹងថា តើកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង ឬការលួងលោមឱ្យគេង។ ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកមិនប៉ះពាល់~~ដល់~~អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអ្នកមានយុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលមានប្រសិទ្ធភាព នោះប្រហែលជាមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងនោះទេ។
* ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កូនទើបចេះដើររបស់ពួកគេ។ ការបង្កើតឱ្យមានបរិស្ថាន និងទម្លាប់នៃការគេងវិជ្ជមាន ក៏អាចទ្រទ្រង់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកដើម្បីលួងលោមគេងដោយខ្លួនឯងដែរ។
* មានវិធីសាស្រ្តមួយចំនួនដែលអ្នកអាចសាកល្បងបាន ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភជាមួយនឹងការគេងរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នក។ ទាំងនេះរួមមាន៖ វត្តមានរបស់ឪពុកម្តាយ ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងដោយខ្លួនឯង ការឱ្យកូនឆាប់ចូលគេងបន្តិចម្តងៗ ហើយនិងការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការនា។ វាជាការសំខាន់ដែលវិធីសាស្រ្តដែលអ្នកបានជ្រើសរើស គឺត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រួសារអ្នក។
* នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរពួកគេទៅគ្រែហើយ។ នេះគឺដើម្បីបង្ការការធ្លាក់ និងការរងរបួស។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមានឡើងមុននេះគឺនៅអាយុ១៨ខែ។

# ការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងកូនដែលទេីបចេះដេីររបស់អ្នក

វាអាចជាការលំបាកក្នុងការដឹង ថាតើកូនទើបចេះដើរររបស់អ្នកកំពុងមានបញ្ហាដំណេក ឬក៏ការលួងលោមឱ្យគេង។ ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់កូនទើបចេះដើរររបស់អ្នកមិនប៉ះពាល់ដល់អ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអ្នកមានយុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលមានប្រសិទ្ធភាព នោះប្រហែលជាមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងនោះទេ។

ប្រសិនបើលំនាំនៃការគេងរបស់កូនទើបចេះដើរររបស់អ្នក**កំពុង**មានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានមកលើអ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយវាធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ នោះអ្នកនឹងមានកង្វល់អំពីការគេងហើយ។

និយមន័យខាងក្រោមនៃ ‘ការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ’ ផ្តល់ជាការណែនាំ - ទោះយ៉ាងណាក្តី អ្នកស្គាល់កូនរបស់អ្នកល្អបំផុត ហើយប្រសិនបើមានអ្វីដែលជាក្តីបារម្ភចំពោះអ្នក អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយ និងដំបូន្មានពីគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមាររបស់អ្នក វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

**ការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ធ្ងន់ធ្ងរ** គឺពេលណាដែលកូនរបស់អ្នកធ្វើកិច្ចការយ៉ាងតិចមួយខាងក្រោមនេះ ចំនួនប្រាំដង ឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ សម្រាប់រយៈពេលមួយ ឬពីរសប្តាហ៍៖

* ភ្ញាក់ច្រើនជាងបីដងក្នុងមួយយប់
* ចំណាយពេលលើសពី៣០នាទីដើម្បីលួងលោមឱ្យចូលគេង
* នៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន២០នាទីបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេង
* ចូលទៅគេងក្នុងគ្រែរបស់អ្នក។
* មានការលំបាកក្នុងការគេង និងការលួងលោមឱ្យគេង ដែលបណ្តាលឱ្យអ្នក ឬឪពុកម្តាយ/អ្នកថែទាំផ្សេងទៀតមានទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីអាកប្បកិរិយានៃការគេងរបស់កូនអ្នក សូមពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពមាតា និងទារក ហើយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាគ្មានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយណាមួយទេ។

# យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយឱ្យកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកគេងលក់ស្រួល និងលួងលោមឱ្យគេង

ឪពុកម្តាយត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កូនទើបចេះដើររបស់ពួកគេ។ ការលួងលោមឱ្យកូនចូលគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ គឺជាការទទួលស្គាល់ថា កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកត្រូវការជំនួយ និងការឆ្លើយតបយ៉ាងសមស្រប។

អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយការដឹងពីតម្រុយរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នក សញ្ញាអស់កម្លាំង (សន្លឹកព័ត៌មានទី៩៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង) និងការយំខ្លាំងៗរបស់ពួកគេ។ វាជាការសំខាន់ដែលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកដឹងថា អ្នកនៅជាមួយពួកគេខាងអារម្មណ៍ និងរាងកាយ ប្រសិនបើពួកគេមានទុក្ខព្រួយ។

ការបង្កើតឱ្យមានបរិស្ថាន និងទម្លាប់នៃការគេងវិជ្ជមាន ក៏អាចទ្រទ្រង់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅពេលគេងដើម្បីលួងលោមឱ្យគេងដោយខ្លួនឯងដែរ។

គ្រប់ក្រុមគ្រួសារគឺខុសគ្នា ហើយអ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើយុទ្ធសាស្ត្រមួយដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងសាកសមនឹងកូនទើបចេះដើររបស់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

## វត្តមានជាឪពុកម្តាយ

វត្តមានជាឪពុកម្តាយមានគោលបំណងដើម្បីប្រើប្រាស់វត្តមានរបស់អ្នក ជាមធ្យោបាយមួយនៃការជួយកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យចេះលួងលោមគេងដោយខ្លួនឯង។

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាយុទ្ធសាស្រ្តនេះមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុន្តែវាអាចចំណាយពេលយូរជាងយុទ្ធសាស្ត្រដ៏ទៃទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង។

វាក៏ជាការងារបន្ថែមទៀតសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែរ ពីព្រោះអ្នកត្រូវស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកពី៧ ទៅ១០ថ្ងៃ នៅពេលណាដែលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកភ្ញាក់ដើម្បីឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកនៅទីនោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលប្រើវត្តមានជាឪពុកម្តាយ អ្នកមិនត្រូវធ្វើអន្តរកម្មជាមួយកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកទេ។ គោលបំណងគឺដើម្បីបំបែកទំនាក់ទំនងរវាងអាកប្បកិរិយានៃការគេងរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នក និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។

* សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកពេលវេលាចូលគេងដែលសមស្រប។
* ចាប់ផ្តើមទម្លាប់វិជ្ជមានសម្រាប់ពេលគេងដូចជាការងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងការអានសៀវភៅ។
* ដាក់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យចូលទៅក្នុងកូនគ្រែ ឬកូនគ្រែរបស់ពួកគេ ជាការប្រសើរនៅពេលពួកគេនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ឬងងុយគេង។
* យកដៃទះទារករបស់អ្នកថ្នមៗ ហើយនិយាយថារាត្រីសួស្តី។
* ទម្រេតខ្លួនលើគ្រែ ឬពូកក្នុងបន្ទប់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកដោយមានពន្លឺពេលយប់ ហើយធ្វើពុតជាគេងដែលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកអាចមើលឃើញអ្នក។
* ប្រសិនបើកូនទើបចេះដើរភ្ញាក់នៅពេលយប់ ហើយកើតទុក្ខ ចូរធ្វើឱ្យមានសម្លេងរំខាន ឬចលនាបន្តិចបន្តួចដូចជាក្អក ឬងាកខ្លួនទៅម្ខាង ដើម្បីឱ្យកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកដឹងថាអ្នកនៅទីនោះ។
* ប្រសិនបើកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកកើតទុក្ខខ្លាំង ចូរនិយាយលួងលោមពួកគេដោយពាក្យទន់ភ្លន់ និងដោយការប៉ះពួកគេ - ប៉ុន្តែព្យាយាមកុំលើកបីពួកគេ។
* បន្ទាប់ពីមួយទៅពីរនាទី ទម្រេតខ្លួនលើគ្រែ ហើយធ្វើពុតជាគេង។
* បន្តធ្វើបែបនេះរាល់ពេលដែលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកភ្ញាក់ ហើយកើតទុក្ខ។ ធ្វើនីតិវិធីនេះឡេីងវិញសម្រាប់ការគេងពេលថ្ងៃ និងការគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ។
* បន្តប្រើយុទ្ធសាស្ត្រនេះសម្រាប់រយៈពេល៧យប់។
* បន្ទាប់ពីបីយប់ជាប់ៗគ្នានៃការរំខានដំណេកតិចតួច អ្នកអាចត្រឡប់ទៅកាន់បន្ទប់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកវិញ។
* ប្រសិនបើដំណេករបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកទៅជារំខានម្តងទៀត អ្នកអាចណែនាំយុទ្ធសាស្រ្តនេះម្តងទៀត។

ប្រសិនបើមិនមានភាពប្រសើរឡើងទេបន្ទាប់ពីពីរ ទៅបីសប្តាហ៍ សូមពិគ្រោះជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

## ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងដោយខ្លួនឯង

ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងដោយខ្លួនឯង គឺស្រដៀងគ្នានឹងយុទ្ធសាស្ត្រវត្តមានជាឪពុកម្តាយដែរ។ វាអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់គេងក្នុងបន្ទប់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នក ប៉ុន្តែឃើញថាពិបាកក្នុងការទុកកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យយំសូម្បីតែពីរបីនាទីក៏ដេាយ។

យុទ្ធសាស្រ្តនេះអាចមានរយៈពេលពីមួយទៅបីសប្តាហ៍រហូតដល់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកអាចចូលគេងដោយខ្លួនឯង។

អ្នកនឹងទទួលជោគជ័យជាងប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងទុកជាមុន ហើយចំណាយពេលវេលាដើម្បីឱ្យកាន់តែប្រសើរតាមរយៈការដាក់កូនឱ្យចេះគេងដោយខ្លួនឯងម្តងៗ៖

* សម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកពេលវេលាចូលគេងដែលសមស្រប។
* ចាប់ផ្តើមទម្លាប់គេងពេលវិជ្ជមានដូចជាការងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ និងការអាន។
* ដាក់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅលើគ្រែរបស់ពួកគេខណៈពេលដែលពួកគេនៅភ្ញាក់ ឬងងុយគេង ហើយនិយាយថារាត្រីសួស្តី។

សាកល្បងជំហាននីមួយៗតាមលំដាប់លំដោយ។ ជំហាននីមួយៗអាចចំណាយពេលពីពីរ ទៅបីយប់ រហូតដល់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកចាប់មានទម្លាប់គេងលក់ដូចនេះ ហើយបន្ទាប់មកអ្នកអាចឈានទៅរកជំហានបន្ទាប់៖

* 1. ទម្រេតខ្លួន ឬអង្គុយក្បែរកូនទើបចេះដើររបស់អ្នក ហើយយកដៃទះ ឬអង្រន់ពួកគេថ្នមៗរហូតដល់គេងលក់ បន្ទាប់មកចាកចេញពីបន្ទប់។
  2. ដាក់កៅអីនៅក្បែរកូនគ្រែ ហើយអង្គុយដោយមិនប៉ះពាល់។ អនុញ្ញាតឱ្យកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកគេងលក់សិន មុនពេលអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់។
  3. អង្គុយឱ្យឆ្ងាយបន្តិចម្តងៗពីគ្រែ ឬកូនគ្រែ។ អនុញ្ញាតឱ្យកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកគេងលក់សិន មុនពេលអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់។
  4. ទីបំផុត ដាក់កៅអីនៅខាងក្រៅទ្វារបន្ទប់គេង។

ប្រសិនបើកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកភ្ញាក់ ចូរធ្វើតាមជំហានដែលអ្នកកំពុងប្រើនៅពេលចូលគេង ដើម្បីជួយពួកគេរៀនចេះលួងលោមដោយខ្លួនឯង។

## ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេង

ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេងអាចប្រើបានសម្រាប់ក្មេងដែលទើបចេះដើរអាយុពី២-៣ឆ្នាំ។ វាផ្អែកលើទ្រឹស្ដីខាងសរីសាស្រ្តនៃការបង្កើតការគេង ដោយការកំណត់ពេលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅលើគ្រែ។ ជាមួយនឹងវិធីសាស្រ្តនេះ កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកមិនចូលគេងទេ រហូតដល់ពួកគេមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឬងងុយគេង ដែលបណ្តាលឱ្យមានការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់តិចតួច។

* កត់ត្រាពេលវេលាចូលគេងរៀងរាល់យប់ សម្រាប់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍របស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នក។
* កំណត់ពេលវេលាចុងក្រោយ ហើយកំណត់ពេលវេលានេះថាជាពេលចូលលគេង។
* រំកិលម៉ោងចូលគេងលឿនបន្តិចៗម្តង ចំនួន១៥នាទីជារៀងរាល់២ថ្ងៃ។
* អ្នកក៏អាចរំកិលម៉ោងចូលគេងឱ្យបានលឿនដែរ (បើចាំបាច់) ដោយប្រើវិធីនេះនៅពេលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកមានទម្លាប់ចូលគេងដោយស្រួល និងឆាប់រហ័សពេលដាក់ឱ្យចូលគេង។ អ្នកអាចរំកិលម៉ោងចូលគេងទៅមុខចំនួន១៥នាទី ជារៀងរាល់២ថ្ងៃ។
* បន្តធ្វើរហូតទាល់តែកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកចូលគេងយ៉ាងលឿន ហើយមានការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់យ៉ាងតិចបំផុត រហូតដល់ម៉ោងចូលគេងដែលពេញចិត្ត។

## ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ៖ កាត់បន្ថយការជួយលួងលោមឱ្យកូនគេង

ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ គឺជា ការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការសម្រាប់ភាពសុខស្រួលរបស់កូនអ្នក ក៏ដូចជាអ្នកជួយពួកគេឱ្យគេងលក់ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ។

នៅពេលដែលអ្នកកាត់បន្ថយការជួយលួងលោមឱ្យកូនចូលគេងបន្តិចម្តងៗ កូនទើបចេះដើរ និងក្មេងសាលាមត្តេយ្យទំនងជាងាយស្រួលចូលគេង និងឆាប់គេងលក់។

គន្លឹះជំនួយបន្ថែមស្តីពីការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ សម្រាប់កូនទើបចេះដើរ អាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ raisingchildren.net.au៖

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

# ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ

នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរពួកគេទៅគ្រែហើយ។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមានឡើងមុននេះគឺនៅអាយុ១៨ខែ។

ត្រូវប្រាកដថាប្រដាប់ប្រដាគ្រែគេង និងបរិយាកាសកន្លែងគេងរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើពួកគេក្រោកចេញពីគ្រែនៅពេលយប់ ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងគេង។ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសដោយរក្សាវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់នានាដូចជាខ្សែព្រិលរនាងវាំងនន និងរន្ធដោតខ្សែភ្លើងនៅឆ្ងាយពីដៃក្មេង និងទប់ស្កាត់ការចូលរបស់កូនទើបចេះដើររបស់អ្នកទៅកាន់កន្លែងពួកគេអាចដួល ដូចជាជណ្តើរ និងបង្អួចជាដើម។

ព័ត៌មានអំពីវិធីផ្លាស់ប្តូរកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Red Nose [ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ](https://rednose.org.au/resources/education) https://rednose.org.au/resources/education>

### យុទ្ធសាស្រ្តដើម្បីជួយជាមួយការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ

* នាំកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងដំណើរការទទួលបានគ្រែថ្មី។ ប្រាប់ពួកគេអំពីវា ហើយឱ្យពួកគេជួយរៀបចំគ្រែគេង។
* ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តជាវិជ្ជមានដើម្បីធ្វើឱ្យការផ្លាស់ប្តូរទៅជាទីរំភើប និងរីករាយ ដូចជាសរសើរពួកគេចំពោះការធំដឹងក្តី និងការផ្លាស់ប្តូរ។
* រក្សាទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន។
* ទុកឱ្យក្មេងដែលទើបចេះដើររើភួយចេញពីកូនគ្រែ ដែលអាចជួយឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងសុខស្រួលជាងមុន។

### យុទ្ធសាស្រ្តដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងការស្រែកហៅ

ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែទៅគ្រែ អាចនាំមកនូវការលំបាកថ្មីៗនៅពេលចូលគេង ហើយក្មេងដែលទើបចេះដើរអាចឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការស្រែកហៅ។

ប្រសិនបើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន និងជាប់លាប់មិនបញ្ឈប់ក្មេងដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកពីការស្រែកហៅទេ ហើយនេះក្លាយទៅជាកង្វល់ អ្នកអាចសាកល្បងជម្រើសដូចខាងក្រោម។ វាជាការសំខាន់ដើម្បីឱ្យមានភាពជាប់លាប់។

#### ជម្រើសទី១៖ យកកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យចូលគេងវិញ

* ប្រើឈ្មោះកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយពួកគេ ហើយប្រាប់ឱ្យពួកគេរក្សានៅលើគ្រែរបស់ពួកគេ។ និយាយជាមួយកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។
* យកកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកទៅចូលគេងវិញឱ្បបានភ្លាមៗ យ៉ាងថ្នមៗ និងយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់។ កុំនិយាយ កុំសម្លឹងមើលចំភ្នែក ឬកំុស្តីបន្ទោសកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកតាមរបៀបណាមួយឱ្យសោះ។ ធ្វើបែបនេះឱ្យបានច្រើនដង រហូតដល់ពេលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកគេងនៅលើគ្រែ។
* អ្នកប្រហែលជាត្រូវយកកូនទៅកាន់គ្រែវិញជាច្រើនលើកច្រើនសារ មុនពេលកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកគេងនៅលើគ្រែ។ អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវអត់ធ្មត់យ៉ាងខ្លាំង។ នេះប្រហែលជាមិនមែនជាជម្រើសល្អបំផុតទេ ប្រសិនបើវាធ្វើឱ្យអ្នកខឹង ឬតូចចិត្ត។

#### ជម្រើសទី២៖ ការដាក់កម្រិតកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យនៅក្នុងបន្ទប់គេង

* ប្រើឈ្មោះកូនទើបចេះដើររបស់អ្នក នៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយពួកគេ ប្រាប់ឱ្យពួកគេរក្សានៅលើគ្រែរបស់ពួកគេ ហើយកុំចាកចេញពីបន្ទប់។ និយាយតែម្តងគត់ជាមួយកូនទើបចេះដើររបស់អ្នក។
* ប្រសិនបើកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកក្រោកចេញពីលើគ្រែម្តងទៀត ប្រាប់ពួកគេថាពួកគេមិនបាននៅលើគ្រែទេ ហើយអ្នកនឹងបិទទ្វារឥឡូវនេះហើយ។ ប្រាប់ពួកគេថាអ្នកនឹងបើកទ្វារវិញ តែពេលណាពួកគេនៅលើគ្រែតែប៉ុណ្ណោះ។ យកកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យចូលគេងវិញ ហើយបិទទ្វារ។ យកល្អអ្នកគួរតែនៅក្បែរមាត់ទ្វារ ដើម្បីធានាថាកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកមិនភិតភ័យដោយសារទ្វារបិទ។
* ជម្រើសមួយទៀតគឺការដំឡើងក្លោងទ្វារកុមារ ដើម្បីការពារពួកគេមិនឱ្យដើរចេញពីបន្ទប់គេង ឬដាក់ពន្លឺពេលយប់ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកខ្លាចងងឹត។
* កុំអើពើនឹងការស្រែកហៅបន្តទៀត។

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

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន [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។  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>។ |