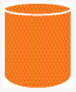
ការរៀបចំ & ការប្រើទឹកដោះសម្រាប់ទារកដោយសុវត្ថិភាព

	ម្សៅ	ទឹកដោះខាប់	រួចរាល់ដើម្បីបំបៅ
ការដាំទឹក ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសដាំទឹក៖ ... ដាក់ទឹកក្នុងកំសៀវ និង ដាំឲ្យពុះ ... ឲ្យទឹកត្រជាក់ត្រឹមសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ ... សាកសីតុណ្ហភាពទឹកលើ កដៃ; មិនក្តៅពេក ឬ ត្រជាក់ពេក?	•	•	—
ការលាយ ... លាងដៃឲ្យបានស្អាត ... ដាក់បរិមាណទឹកជាក់លាក់ (យោងទៅផ្លាក) ... ដាក់បរិមាណម្សៅ ឬ ទឹកដោះខាប់ជាក់លាក់ (យោងទៅផ្លាក) ... ដាក់ស្លាបព្រាចូកដែលស្ងួតចូលកំប៉ុងម្សៅវិញ (សម្រាប់ម្សៅ) ... បិទគម្របកំប៉ុង និង ក្រឡុកឲ្យបានសព្វ	•	•	—
ការកម្តៅ ទឹកដោះសម្រាប់ទារកមិនត្រូវការកម្តៅមុនពេលបំបៅឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសកំដៅវា សូមកម្តៅកំប៉ុងដោយប្រើទឹកហូរក្តៅឧណ្ហៗ ឬ ទឹកដាំពុះ។ ចូរកុំប្រើមីក្រូវេវដើម្បីកម្តៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក។	•	•	•
ការរក្សាទុក ម្សៅ៖ រក្សាប្រដាប់ទុកម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកដោយបិទជិតក្នុងកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត មិនមែនក្នុងទូទឹកកកឡើយ។ ប្រើម្សៅនោះក្នុងពេលមួយខែ។ ទឹកដោះខាប់៖ រក្សាប្រដាប់ទុកដែលបានបើកនៃទឹកដោះខាប់សម្រាប់ទារកក្នុងទូទឹកកក ក្នុងពេលដល់ទៅ ៤៨ ម៉ោង។ ចូរកុំទុកទឹកដោះខាប់សម្រាប់ទារកដែលបានរៀបចំ ក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ ហើយចូរកុំបង្កកវា។ រួចរាល់ដើម្បីបំបៅ៖ ប្រសិនបើទារកមិនបៅដោយផ្ទាល់ពីកំប៉ុងរួចរាល់មានក្បាលសុដន់ទេ អ្នកអាចរក្សាប្រដាប់ទុកដែលបានបើកនៃទឹកដោះរួចរាល់ដើម្បីបំបៅក្នុងទូទឹកក ក្នុងពេលដល់ទៅ ៤៨ ម៉ោង។			
ចូរកុំប្រើឡើងវិញនូវទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលសល់ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនអាចបៅអស់ទឹកដោះសម្រាប់ទារកមួយកំប៉ុងក្នុងពេលមួយម៉ោងទេ សូមចោលបរិមាណដែលនៅសល់នោះ។ ចូរកុំរក្សាវាទុកសម្រាប់ពេលក្រោយ។	•	•	•

បណ្ដែសុវត្ថិភាព

ធ្វើតាមបណ្ដែសុវត្ថិភាពទាំងនេះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកដល់កូនរបស់អ្នក។

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាត និង ញឹកញាប់ គ្រប់ពេលដែលអ្នកកាន់កំប៉ុងរបស់កូនអ្នក ឬ គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាសម្រាប់កំប៉ុង ឬ ទឹកដោះសម្រាប់ទារក។

សីតុណ្ហភាពទឹកដោះសម្រាប់ទារក

តែងពិនិត្យជានិច្ចដើម្បីឲ្យប្រាកដថាទឹកដោះសម្រាប់ទារកនោះមិនក្ដៅពេក។ ទម្លាក់ពីរបីតំណក់ទៅផ្នែកខាងក្នុងនៃកដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើវាក្ដៅពេកចំពោះអ្នក វាគឺក្ដៅពេកសម្រាប់ទារកហើយ និង អាចធ្វើឲ្យរលាក។ អ្នកមិនចាំបាច់កម្ដៅទឹកដោះម្ដាយ ឬ ទឹកដោះសម្រាប់ទារកឡើយ។ វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនផ្ដល់យោបល់ឲ្យបំបៅក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។

មីក្រូវេវ

មិនត្រូវប្រើមីក្រូវេវដើម្បីរៀបចំ ឬ កម្ដៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកឡើយ។ ជំនួសនេះ សូមកាន់កំប៉ុងក្រោមទឹកក្ដៅឧណ្ហៗកំពុងហូរនៅឡាបូ ឬ ដាក់កំប៉ុងក្នុងចានទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ។

សេចក្ដីណែនាំអំពីការរៀបចំ និង ការបំបៅ

ធ្វើតាមសេចក្ដីណែនាំទាំងអស់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និង ប្រើវិធានជាក់លាក់ដែលបានវាយលើផ្លាក។

ពេលបំបៅ

មិនត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកកាន់កំប៉ុងបៅដោយគ្មានជំនួយឡើយ។ ចូរកុំទល់ទ្រកំប៉ុង ពីព្រោះការធ្វើដូច្នេះអាចឲ្យទារកឈ្លក់។ ការបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយខ្លួនអ្នកក៏ផ្ដល់ឲ្យកូនអ្នកនូវការទំនាក់ទំនង និង ភាពជិតដិតខាងរាងកាយជាច្រើនផងដែរ។

ទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលនៅសល់

ចូរកុំប្រើឡើងវិញនូវទឹកដោះសម្រាប់ទារកទាំងឡាយដែលនៅសល់ក្នុងកំប៉ុងដែលកូនរបស់អ្នកមិនអាចបង្ហើយ។ ចោលទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលនៅសល់ទាំងនោះ។ ចូរកុំដាក់វាចូលទៅក្នុងទូទឹកកក ពីព្រោះមេរោគពីមាត់ទារកនឹងលាយជាមួយទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលនៅសល់នោះ និង អាចធ្វើឲ្យទារកឈឺពោះ ឬ រាគ។

ទឹកដោះគោ

រង់ចាំរហូតទាល់តែដល់ថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់កូនអ្នកសិន សឹមបំបៅគេដោយទឹកដោះគោ។ កូនរបស់អ្នកត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភក្នុងទឹកដោះសម្រាប់ទារកដើម្បីលូតលាស់ និង ធំធាត់ ដែលគ្មានក្នុងទឹកដោះគោ។

ទឹកឃ្មុំ

ចូរកុំឲ្យទឹកឃ្មុំទាំងឡាយដល់កូនរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងមួយឆ្នាំដំបូង។ ទឹកឃ្មុំអាចគ្រោះថ្នាក់ណាស់សម្រាប់ទារក និង អាចធ្វើឲ្យគេឈឺខ្លាំង។

យោបល់របស់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក

ហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការរៀបចំ, ការរក្សាទុក ឬ ការបំបៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកដល់កូនរបស់អ្នក; ការផ្លាស់ប្ដូរទៅប្រើទឹកដោះសម្រាប់ទារកផ្សេង; ឬ ការបន្ថែមអាហារផ្សេងដល់របបអាហាររបស់កូនអ្នក។

កំប៉ុងរបស់កូនអ្នក

ចូរកុំបំបៅកូនរបស់អ្នកនូវរបស់ខាងក្រោមពីកំប៉ុង៖

... ទឹកផ្លែឈើ ឬ សូដា

... ធញ្ញជាតិ ឬ អាហារដទៃដែលលាយជាមួយទឹក, ទឹកដោះ ឬ ទឹកដោះសម្រាប់ទារក

... ទឹកដោះគោ

... ទឹកតែ

ត្រូវការ ដំបូន្មាន ឬ ជំនួយអំពី
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖

ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ពេទ្យកុមារ ឬ គិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក » ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន » ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding

Abbott Nutrition

©2010 Abbott Laboratories Inc. មករា ២០១០ 73886 Khmer – IF Preparation