



# បណ្តុំ & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



## ការផ្តល់ទឹកដោះម្តាយដល់ កូនមិនគ្រប់ខែរបស់អ្នក

ទារកភាគច្រើន សូម្បីទារកមិនគ្រប់ខែ (បានកើតមុន ៣៧ សប្តាហ៍) អាចរៀនចៅដោះម្តាយដោយជោគជ័យ។ សូម្បីទារកមិនគ្រប់ខែតូចបំផុតក៏ទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីទឹកដោះរបស់ម្តាយគេដែរ ហើយសូម្បីតែបានចៅតិច ក្នុងក្នុងអំឡុងពេលខ្លីក៏ដោយ។ ការផ្តល់ទឹកដោះម្តាយជួយបង្កើតទំនាក់ទំនងជាពិសេស ឬ ភាពជិតដិតរវាង ម្តាយ និង កូន នៅពេលដាក់នៅដាច់ដោយឡែកក្នុង NICU។

ម្តាយដែលសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែផលិតទឹកដោះដែលខុសគ្នាបន្តិចពីទឹកដោះរបស់ម្តាយដែលមានគភ៌គ្រប់ខែ។ "ទឹកដោះមិនគ្រប់ខែ" នេះ មានប្រយោជន៍ជាពិសេសសម្រាប់ទារកមិនគ្រប់ខែ និង ផ្តល់ការការពារបន្ថែម ប្រឆាំងនឹងបញ្ហាខ្លះដែលទារកមិនគ្រប់ខែអាចមាន។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយដល់ កូនមិនគ្រប់ខែដែលស្ថិតក្នុង NICU អាចជាការលំបាក។

### ការបំបៅតាមបំពង់

ប្រសិនបើកូនមិនគ្រប់ខែរបស់អ្នកបានកើតពីគភ៌យ៉ាងតិច ៣២-៣៣ សប្តាហ៍ គេប្រហែលជាអាចចៅទឹកដោះ ម្តាយយ៉ាងតិចនៅពេលខ្លះ។ ទារកដែលកើតឆាប់ជាងនេះ ជាធម្មតា ត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយដែល បានបញ្ចេញ និង/ឬ ទឹកដោះសម្រាប់ទារកពិសេសដែលបំបៅតាមបំពង់។ ទឹកដោះម្តាយអាចត្រូវបានបន្ថែម អាហារូបតម្កដោយប្រើសារជាតិបន្ថែមអាហារូបតម្កពិសេសដល់ទឹកដោះម្តាយ។

នៅពេលអ្នកផ្តល់កំណើត អ្នកនឹងត្រូវការបញ្ចេញទឹកដោះពីស្តង់ដាររបស់អ្នកឲ្យបានលឿន ញឹកញាប់ និង ពេញលេញ ដូច្នេះរាងកាយរបស់អ្នកទទួលបានសញ្ញាផលិតការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់។ ២-៤ សប្តាហ៍ដំបូងគឺមាន សារៈសំខាន់ជាពិសេស។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ អ្នកមិនផលិតទឹកដោះរបស់អ្នក និង ជាលិកាស្តង់ដារមានការផ្លាស់ប្តូរ ដែលជួយធានាសមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កូនរបស់អ្នកក្នុងសប្តាហ៍នោះ និង ខែបន្ទាប់។

### ការផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់

អ្នកអាចព្រួយបារម្ភថាអ្នកមិនផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ សូម្បីអ្នកកំពុងបំបៅទឹកដោះម្តាយតាមតម្រូវការ ឬ បូមដាច់ប្រចាំ។ ប្រសិនបើអ្នករៀបគម្រោងបំបៅទឹកដោះម្តាយជាពិសេសជាប្រចាំ អ្នកគួរសាកល្បងបូមរាល់ ២-៣ ម៉ោង ឬ ឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកបូមកាន់តែច្រើន អ្នកទំនងជាផលិតទឹកដោះបាន កាន់តែច្រើនដែរ។ ទឹកដោះដែលអ្នកផលិតពិតជាមានតម្លៃ។



ត្រូវការ ដំបូន្មាន ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖ យោងទៅ ខ្លឹមសារការបូម & ការរក្សាទុក » ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក » ទាក់ទង គិលានុប្បដ្ឋាក NICU របស់អ្នក ឬ អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន » ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបាន ចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ [www.abbottnutrition.com/breastfeeding](http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding)

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖



## ការបូម & ការរក្សាទុក

សួរអំពីគោលការណ៍របស់ NICU នៃការទុកដាក់ទឹកដោះម្តាយសម្រាប់កូនមិនគ្រប់ខែ រួមបញ្ចូលទាំង ៖

- ... សេចក្តីណែនាំអំពីការបូម
- ... ប្រដាប់ទុកទឹកដោះម្តាយត្រឹមត្រូវ
- ... វិធីសម្រាប់ការដាក់ផ្លាក, ការរក្សាទុក និង ការដឹកជញ្ជូនទឹកដោះម្តាយរបស់អ្នក
- ... ថាតើអ្នកគួរក្លាសេ ឬ បង្កកទឹកដោះដែលអ្នកបូមនៅផ្ទះដែរឬទេ
- ... តើទឹកដោះប៉ុន្មានដែលអ្នកគួរដាក់ក្នុងប្រដាប់ទុកនីមួយៗ

## នៅពេលអ្នករួចរាល់ដើម្បីទៅផ្ទះ

នៅពេលក្រៀមរួចរាល់ដើម្បីទៅផ្ទះ ម្តាយដែលចង់ផ្តល់ទឹកដោះម្តាយដល់កូនទើបកើតរបស់ពួកគេ នឹងត្រូវការផលិតយ៉ាងតិច ២០-២៥ អោនស៊ីត្រាវ ( ~៥៩០-៧៤០មល ) នៃទឹកដោះ រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទោះបីជាបរិមាណនេះលើសពីអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកត្រូវការក្នុងអំឡុងពេលនៅ NICU ក៏ដោយ វាគឺជាបរិមាណដែលអ្នកនឹងត្រូវការនៅពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។

ត្រូវការ ដំបូន្មាន ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ **សុំ** ជំនួយ៖

យោងទៅ ខិត្តបណ្តុះការបូម & ការរក្សាទុក » ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក » ទាក់ទង គិលានុប្បដ្ឋាក NICU របស់អ្នក ឬ អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន » ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ [www.abbottnutrition.com/breastfeeding](http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding)