



បណ្តែត & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



ការពុះពារប្រឈមនឹងការព្រួយបារម្ភទូទៅ ចំពោះការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ប្រាកដណាស់ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺតាមធម្មជាតិ ប៉ុន្តែពេលខ្លះមានការលំបាកជាច្រើន។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺជាជំនាញត្រូវរៀន។ វាត្រូវការការអនុវត្ត។ ចូរកុំភ្ញាក់ផ្អើល ប្រសិនបើ ជួបប្រទះការលំបាក អ្នកអាចត្រៀមខ្លួនជាមុន។

សុំជំនួយ ប្រសិនបើ៖

- ... ទឹកដោះរបស់អ្នកមិនចេញ មុនពេលកូនរបស់អ្នកមានអាយុ ៤ ថ្ងៃ
- ... ក្បាលសុដន់របស់អ្នកនៅតែឈឺ បន្ទាប់ពី ៧-១០ ថ្ងៃ
- ... សុដន់របស់អ្នកពេញពេក និង មិនមានអារម្មណ៍ទន់សោះ បន្ទាប់ពីការបំបៅទារក
- ... សុដន់របស់អ្នកមានពណ៌ក្រហម ឈឺ និង រឹង
- ... អ្នកមានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ និង ងារញាក់

ឈឺក្បាលសុដន់

វាជាការធម្មតាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាក្បាលសុដន់របស់អ្នកឈឺបន្តិចនៅពេលដំបូង។ សូមរំពឹងថានឹងឈឺបន្តិចបន្តួចត្រឹមថ្ងៃទី២ ឬ ទី៣។ វាកូរតែលែងឈឺនៅត្រឹមថ្ងៃទី៧ ដល់ ទី១០។ ការឈឺក្បាលសុដន់តែងកើតឡើងភាគច្រើនដោយបញ្ហានៃឥរិយាបថ និង ការបៅជាប់។ បញ្ហាទាំងពីរនេះងាយនឹងដោះស្រាយបាន។ បណ្តែតទាំងនេះអាចជួយ៖

- ... ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យបៅជាប់ភ្លាមៗ។ រង់ចាំឲ្យមាត់កូនរបស់អ្នកបើកធំ។ រួចដាក់កូនរបស់អ្នកជិតសុដន់។ ដាក់ក្បាលសុដន់ និង ផ្ទៃជិតនៃក្បាលសុដន់ទៅក្នុងមាត់របស់កូនអ្នកឲ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ការណ៍នេះជួយបញ្ឈប់ការកៀប ឬ ការទាញក្បាលសុដន់។ ឥរិយាបថសម្រាកធ្វើឲ្យការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយកាន់តែមានជាសុភកភាព និង ជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យទទួលបានទឹកដោះបានកាន់តែច្រើន។
- ... សម្អាតក្បាលសុដន់ដោយខ្យល់ បន្ទាប់ពីការបំបៅ។ ដាក់ទឹកដោះម្តាយពីរបីតំណក់លើក្បាលសុដន់របស់អ្នកដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់លើស្បែក។
- ... ប្រើក្រែមទ្យួលលើសុដន់របស់អ្នក។ របាំងសុដន់មានប្រហោងច្រើន ឬ ទ្រនាប់ដែលក្នុងអាវទ្រនាប់របស់អ្នកក៏អាចជួយផងដែរ។ ការណ៍នេះបន្ថយភាពមិនសុខស្រួល និង រក្សាក្បាលសុដន់របស់អ្នកពីការគ្រុសគ្រិននិងអាវទ្រនាប់របស់អ្នក។ ជៀសវាងប្រើរបាំងសុដន់ផ្លាស្ទិក។
- ... បំបៅកូនរបស់អ្នកខាងសុដន់ដែលមិនសូវឈឺជាមុនសិន ឬ ជ្រើសខាងដែលផ្តល់ទឹកដោះតិច ដើម្បីបង្កើនការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះនៅខាងសុដន់នោះ។
- ... ប្រើកញ្ចប់ទឹកកកស្កាំសុដន់ក្នុងពេល ១០ នាទី មុនពេលបំបៅ។ ការណ៍នេះជួយធ្វើឲ្យក្បាលសុដន់ស្លឹក។ វាក៏ធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នកងាយស្រួលបៅជាប់ផងដែរ។



ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖

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

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖



ការចេញទឹកដោះ (លំហូរនៃទឹកដោះ)

ប្រសិនបើទឹកដោះរបស់អ្នកចេញលឿនពេក កូនរបស់អ្នកអាចមានបញ្ហាក្នុងការលេបវាចូលទាំងអស់។ ការណ៍នេះគឺសាមញ្ញចំពោះទារកទើបកើត។ កូនរបស់អ្នកនឹងបៅបានកាន់តែល្អប្រសើរឡើង ជាធម្មតា នៅអាយុ ២ ខែ។ ដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នក សូមព្យាយាមបូមទឹកដោះខ្លះ មុនពេលបំបៅ ឬ បញ្ឈប់ការបំបៅ កូនរបស់អ្នកជាច្រើនដង ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅ។ ការណ៍នេះផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវឱកាសដើម្បីដកដង្ហើម កើ ឬ លេប។

ចំពោះម្តាយខ្លះ ទឹកដោះម្តាយចេញយឺតណាស់។ ការសម្រាក ការធ្វើម៉ាស្សាសុដន់របស់អ្នក ឬ ការប្រើប្រដាប់ សង្កត់ក្តៅខ្សែដោះ មុនពេលបំបៅអាចជួយឲ្យទឹកដោះហូរបានកាន់តែប្រសើរ។ បណ្តាទាំងនេះក៏អាចជួយឲ្យ ការចេញលឿនជាងមុនផងដែរ៖

- ... រកកន្លែងបំបៅដែលស្ងៀមស្ងាត់
- ... ផ្តោតលើកូនរបស់អ្នក
- ... រីករាយនឹងការទំនាក់ទំនងជិតជិតជាមួយកូនរបស់អ្នក
- ... ទម្រេកខ្លួននៅពេលបំបៅ

អារម្មណ៍រំជួល

អារម្មណ៍រំជួល ឬ គប់ប្រមល់អាចប៉ះពាល់ដល់ការចេញទឹកដោះ និង អាចកាត់បន្ថយការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះ។ សូមព្យាយាមសម្រាក និង បន្តបំបៅទឹកដោះម្តាយ ឬ បញ្ចេញទឹកដោះរបស់អ្នក។ ការណ៍នេះជួយឲ្យការផ្គត់ផ្គង់ ទឹកដោះរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅធម្មតា។

ការស្ទះ (សុដន់ពេញ ឬ រឹង)

ពេលខ្លះ ការស្ទះនេះកើតឡើង ប្រសិនបើទារកមិនបៅញឹកញាប់ ឬ យូរល្មមក្នុងអំឡុង ៣-៥ ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ ពីកំណើត នៅពេលទឹកដោះរបស់អ្នកចេញដំបូង។ មានមូលហេតុជាច្រើនចំពោះបញ្ហានេះ។ ទារកខ្លះបដិសេធ សុដន់ ហើយខ្លះទៀតព្យាយាមបៅ ប៉ុន្តែមានបញ្ហាបៅជាប់។ នៅពេលសុដន់របស់អ្នករឹង និង ពេញ ក្បាល សុដន់ឡើងសំបើត។ ការណ៍នេះធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នកពិបាកបៅជាប់។

ប្រសិនបើសុដន់ម្ខាង ឬ ទាំងសងខាងពេញ ឬ រឹង ក្នុងចន្លោះពេលបំបៅ សូមប្រើប្រដាប់បូមសុដន់ ឬ ដៃរបស់ អ្នកបញ្ចេញទឹកដោះរបស់អ្នក។ ការបញ្ចេញទឹកដោះធ្វើឲ្យកូនរបស់អ្នកងាយស្រួលបៅ ពីព្រោះអ្នកមិនសូវស្ទះ។ គំរិយាបទប់បៅផ្សេងៗក៏អាចជួយផងដែរ។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅដើម្បីទទួលបានការគាំពារ ប្រសិនបើការណ៍នេះកើតឡើង ហើយអ្នកមិនអាចឲ្យកូនរបស់អ្នកបៅបាន។

បណ្តាទាំងនេះអាចជួយផងដែរ៖

- ... បំបៅញឹកញាប់
- ... ប្រើក្រណាត់គូកបានក្តៅខ្សែដោះមកស្អុំ ឬ មុជទឹកក្តៅខ្សែដោះ
- ... ម៉ាស្សាថ្មមៗលើសុដន់របស់អ្នក
- ... ប្រើកញ្ចប់ទឹកកកដើម្បីជួយបន្ថយការហើម
- ... បូមទឹកដោះរបស់អ្នកខ្លះ មុនពេលបំបៅ

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖ ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding



ក្បាលសុដន់សំប៉ែត ឬ ខ្វាក់មាត់

ស្ត្រីខ្លះមានក្បាលសុដន់សំប៉ែត ឬ ខ្វាក់មាត់។ ការណ៍នេះអាចធ្វើឲ្យពិបាកបំបៅ ជាពិសេស ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនបានដាក់ឲ្យត្រូវគរិយាបទ ឬ បៅមិនបានត្រឹមត្រូវ។ នៅពេលកូនរបស់អ្នកសាំនឹងក្បាលសុដន់របស់អ្នក ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនឹងប្រសើរឡើង។ ប្រសិនបើការបៅជាប់ធ្វើឲ្យឈឺ សូមសុំជំនួយ។ ព្យាយាមពាក់របាំងសុដន់ នៅចន្លោះពេលមិនបំបៅ។ វាអាចជួយឲ្យប្រើប្រាស់ប្រដាប់បូមសុដន់បាន មុនពេលបំបៅ។ នៅពេលទារកបៅជាប់ល្អ គេជញ្ជក់សុដន់ មិនមែនក្បាលសុដន់ឡើយ។ បណ្តុះបណ្តាលទាំងនេះអាចជួយ៖

- ... រម្ងូរក្បាលសុដន់របស់អ្នកនៅចន្លោះម្រាមដៃរបស់អ្នក មុនពេលបំបៅ
- ... ប្រើប្រាស់ប្រដាប់បូមសុដន់នៅពេលចាប់ផ្តើមបំបៅដើម្បីជួយទាញក្បាលសុដន់របស់អ្នកចេញ

ការស្ទះបំពង់ទឹកដោះ

ការស្ទះបំពង់ទឹកដោះគឺដូចជាដុំទំហំគ្រាប់សណ្តែកនៅក្រោមស្បែកនៃសុដន់។ ជាធម្មតា ពួកវាលឺនៅពេលប៉ះ។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយការរលង ឬ ការផ្លាស់ប្តូរការបំបៅ, ការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះច្រើន, សុដន់ឆ្លងមិនបានទ្រុឌ, ការពាក់អាវទ្រនាប់តឹងដោយមានខ្សែក្រោម ឬ គរិយាបទបំបៅមិនល្អ។ បណ្តុះបណ្តាលទាំងនេះអាចជួយ៖

- ... ប្រើក្រណាត់គូកបានក្តៅឧណ្ហៗមកស្អុំ ឬ មុជទឹកក្តៅឧណ្ហៗ
- ... បំបៅញឹកញាប់
- ... បញ្ចេញដោយដៃ ឬ បូមថ្មមៗបន្ទាប់ពីការបំបៅ
- ... ម៉ាស្សាថ្មមៗលើសុដន់របស់អ្នក

ជំងឺលាសដោះ

ប្រសិនបើការស្ទះបំពង់ទឹកដោះបន្តកើតឡើង វាអាចទៅជាជំងឺលាសដោះ។ នេះគឺជាជំងឺបំពង់ទឹកដោះ។ ជាញឹកញាប់វាដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍រងរបញ្ជាក់ ឬ ឈឺ ហើយការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរបស់អ្នកមិនបានល្អ សូមសុំជំនួយភ្លាមៗ។ អង្កេតមើលកម្ដៅមិនប្រក្រតី, ការឡើងក្រហម, ការឈឺ ឬ ការហើមមួយផ្នែក ឬ ក្នុងសុដន់ទាំងមូល។ ជំងឺលាសដោះតែងបង្កការឈឺចាប់ និង អាចកើតឡើងយ៉ាងលឿន។ ទឹកដោះរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព ប៉ុន្តែបំបៅបំពង់ទឹកដោះដែលស្ទះត្រូវការនូវការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ។ វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបំបៅពីសុដន់នោះ។ ដើម្បីបន្ធូរអាការៈនេះ៖

- ... ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីរកថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិក (វាមានសុវត្ថិភាពទាំងអ្នក និង កូនរបស់អ្នក)
- ... បំបៅញឹកញាប់
- ... ប្រើក្រណាត់គូកបានក្តៅឧណ្ហៗមកស្អុំ ឬ មុជទឹកក្តៅឧណ្ហៗ
- ... ម៉ាស្សាថ្មមៗលើសុដន់របស់អ្នក ខណៈពេលកំពុងបំបៅ
- ... សម្រាកឲ្យញឹកញាប់ និង ពិសារវត្ថុរាវឲ្យបានច្រើន

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖ ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding