



បណ្តុំ & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



# ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និង ការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេ

ម្តាយទាំងឡាយអាចមិនដឹងថាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេអាចប៉ះពាល់ដល់ជោគជ័យរបស់ពួកគេក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ក្នុងនាមជាម្តាយថ្មីម្នាក់ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍រំជួលចិត្តជាច្រើន។ វាគឺជារឿងធម្មតាណាស់ក្នុងការមានអារម្មណ៍ហាក់ និង មិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលអ្នកទៅដល់ផ្ទះជាមួយនឹងកូនទើបកើតរបស់អ្នក នៅពេលដំបូង។ អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចអូសបន្លាយដល់ទៅពីរសប្តាហ៍ និង រសាយបាត់ដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកនៅបន្តមានអារម្មណ៍នេះ ឬ កាន់តែយ៉ាប់យឺន ហើយវាមិនរសាយទេ អ្នកអាចត្រូវការជំនួយ។ ស្រ្តីខ្លះមានអារម្មណ៍កំសត់ ឬ មិនសប្បាយចិត្តជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬ ខែ បន្ទាប់ពីពួកគេសម្រាលកូន។

ប្រហែល ១០%-១៥% នៃម្តាយទទួលរងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេ។ ពួកគេលែងរីករាយនឹងសកម្មភាពធម្មតា។ ពួកគេរកឃើញថាវាពិបាកនឹងមានអារម្មណ៍រីករាយ។ ម្តាយដែលទទួលរងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេអាចមិនរីករាយនឹងការថែទាំកូនរបស់ពួកគេ ឬ សកម្មភាពទាំងឡាយដែលពួកគេអាចចូលចិត្ត មុនពេលកូនបានកើត។ ពួកគេអាចយំច្រើន, មានអារម្មណ៍ស្ងួត ឬ មានគំនិតវិនាស។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានរោគសញ្ញានៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេទាំងនេះ អ្នកមិននៅឯកោទេ ហើយបញ្ហានេះអាចព្យាបាលបាន។ រឿងដំបូងដែលត្រូវធ្វើគឺទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ វាគឺល្អបំផុតក្នុងការស្វែងរកជំនួយឲ្យបានឆាប់ ប្រសើរជាងការយឺតយូរ។

## សញ្ញានៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេ

ម្តាយដែលមានការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេអាចមានរោគសញ្ញាទាំងនេះខ្លះ ឬ ទាំងអស់៖

- ... ប្រវត្តិនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ ការថប់អារម្មណ៍
- ... មានអារម្មណ៍កំសត់, ថប់អារម្មណ៍, ភ័យខ្លាច ឬ គ្មានជំនួយ
- ... ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតធំៗ (ដូចជាការបំពាន, ការលែងលះ ឬ មរណភាព)
- ... សហព័ទ្ធ ឬ ដៃគូមិនបានគាំពារ
- ... បញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ
- ... មិនអាចគេងលក់ (ជំងឺគេងមិនលក់)
- ... អារម្មណ៍ឆេវឆាវ ឬ ឆាប់ខឹង
- ... ការឈឺចាប់ ឬ ឈឺក្បាលរ៉ាំរ៉ៃ
- ... ព្រឹត្តិការណ៍មិនរំពឹង ក្នុងពេលមានគភ៌ ឬ ផ្តល់កំណើត
- ... ការឈប់សម្រាកមាតុភាពខ្លី ឬ ការត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ
- ... ការព្រួយបារម្ភនឹងសុខភាពទារក
- ... អសមត្ថភាពក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖  
ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក >> ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន >> ចូលមើល [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) >> ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ [www.abbottnutrition.com/breastfeeding](http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding)

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖



- ... កូនរំញ័រញ័រ ឬ ឈឺពោះ
- ... ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ
- ... ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬ កើនការព្រួយបារម្ភអំពីការថែទាំកូនរបស់អ្នក
- ... ការមានអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកមិនមែនជាម្តាយដែលអ្នកចង់ធ្វើ
- ... គំនិតរំខានអំពីការធ្វើខ្លួនអ្នក ឬ កូនរបស់អ្នកឈឺចាប់

### ការព្យាបាល

ជាធម្មតា ការព្យាបាលការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រឹក្សា និង ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ថ្នាំភាគច្រើនដែលប្រើក្នុងពេលធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេអាចលេបបាន ខណៈពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ត្រូវប្រាកដថាឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដឹងថាអ្នកកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

ពេលខ្លះ ជំនួយចំពោះរោគសញ្ញារាងកាយ និង ការរកវិធីដើម្បីគេងឲ្យបានច្រើន នឹងជួយចំពោះការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងសម្រេចថាការព្យាបាលអ្វីដែលត្រូវការ ប្រសិនបើចាំបាច់។ ចងចាំថាការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេគឺជាស្ថានភាពពិតប្រាកដ ហើយជំនួយអាចរកបាន។

### សាកល្បងសំណើជំនួយជួយដោយខ្លួនឯងទាំងនេះ ខណៈកំពុងព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ៖

- ... គេងឲ្យបានច្រើន
- ... ថែករំលែកការថែទាំទារកជាមួយគ្រួសារ, ឪពុករបស់ទារក, មិត្ត និង អ្នកផ្តល់ការថែទាំដទៃទៀត
- ... ទទួលជំនួយពីកូនផ្សេងទៀត, ការរៀបចំអាហារ និង ការងារប្រចាំថ្ងៃ
- ... ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ ( ដើរលេងជាមួយកូន )
- ... បរិភោគអាហាររូបត្ថម្ភ និង អាហារសម្រន់
- ... គេង ខណៈទារកកំពុងគេង
- ... ពិចារណាចូលរួមក្នុងក្រុមគាំពារ
- ... ហៅទូរស័ព្ទទៅមិត្ត និង គ្រួសារដើម្បីទទួលបានការគាំពារផ្លូវចិត្ត

### ជំងឺផ្លូវចិត្តក្រោយឆ្លងទន្លេ

រោគសញ្ញាទាំងនេះមិនកើតឡើងញឹកញាប់ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហាខាងក្រោមណាមួយ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ។

- ... មិនប្រាកដអំពីអ្វីដែលពិត និង អ្វីដែលមិនពិត
- ... ការឃើញ និង ការឮអ្វីៗដែលមិននៅទីនោះ
- ... គំនិតអំពីការធ្វើខ្លួនអ្នក ឬ កូនរបស់អ្នកឈឺចាប់
- ... គំនិតអំពីអត្តឃាត ឬ មនុស្សឃាត

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាក្លានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖  
ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក >> ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន >> ចូលមើល [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) >> ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ [www.abbottnutrition.com/breastfeeding](http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding)

