



# បណ្តុំ & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

## ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ដែលមានសុជន់ធំ & ទម្ងន់លើស



ស្ត្រីភាគច្រើនអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយបាន។ ប្រសិនបើបញ្ហាភិតភ័យកើតឡើង បញ្ហាទាំងនេះជាច្រើនអាចពុះពារបានយ៉ាងងាយស្រួល។ ចំពោះស្ត្រីខ្លះ ទម្ងន់រាងកាយលើសអាចធ្វើឲ្យការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយកាន់តែលំបាក។ ទម្ងន់លើសអាចបង្កាក់រខានអរម៉ូនទឹកដោះ។ ទម្ងន់លើស និង សុជន់ធំអាចធ្វើឲ្យទារកកាន់តែពិបាកក្នុងការបៅជាប់និងសុជន់។ ពេលខ្លះ ក៏មានបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតផងដែរ។

### ផលប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

វាពិតជាពិបាកនឹងរកអ្វីមកប្រៀបនឹងផលប្រយោជន៍នៃទឹកដោះម្តាយ។ ផលប្រយោជន៍ចំពោះអ្នក និង កូនរបស់អ្នកកាន់តែកើនឡើង នៅពេលអ្នកបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយកាន់តែយូរ។ ទឹកដោះម្តាយអាចផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវការការពារពីជំងឺ និង ការឆ្លងរោគ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយបន្ថយហានិភ័យរបស់ម្តាយនៃការកើតជំងឺមហារីកសុជន់ និង អូវែរ។ វាក៏ជួយអ្នកឲ្យត្រឡប់ទៅទម្ងន់មុនមានគភ៌ផងដែរ។

### ការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់

បញ្ហានៅពេលមានគភ៌ និង សម្រាលកូន រួមបញ្ចូលទាំងការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់អាចសាមញ្ញបំផុតចំពោះស្ត្រីដែលមានទម្ងន់លើស។ ការសម្រាលកូនដោយការរះកាត់អាចធ្វើឲ្យមានការពន្យារពេលដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការពន្យារពេលនេះ សូមសួរអំពីវិធីបំបៅកូនរបស់អ្នកឲ្យត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់ពីអ្នកផ្តល់កំណើត ឬ ភ្លាមៗតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយអ្នក និង កូនរបស់អ្នកឲ្យមានចំណងទាក់ទងគ្នាយ៉ាងរឹងមាំ។ ការណ៍នេះមានសារៈសំខាន់ ប្រសិនបើអ្នក និង កូនរបស់អ្នកនៅជាប់ពីគ្នា បន្ទាប់ពីកំណើត។ ការជញ្ជាក់របស់កូនអ្នកជួយឲ្យស្រូវរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅទម្ងន់មុនមានគភ៌វិញ។ វាក៏ជួយធ្វើឲ្យឆាប់សះជាដោយការកាត់បន្ថយការហូរឈាមបន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេផងដែរ។

### សុជន់ធំ

ការព្រួយបារម្ភមួយដែលស្ត្រីមានជំងឺមានគឺរបៀបបំបៅកូនរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមានសុជន់ធំ។ ស្ត្រីដែលមានសុជន់ធំអាចត្រូវការពិសោធលើគំរិយាបទបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយផ្សេងៗ និង រៀនរបៀបធ្វើឲ្យបានល្អបំផុតជាមួយនឹងរាងកាយរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានសុជន់ធំរកឃើញថាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបំបៅដោយបីចំហៀងដៃ (យោងទៅខិតបំណុំអំពីគំរិយាបទ)។ ប្រសិនបើសុជន់របស់អ្នកធំខ្លាំង អ្នកប្រហែលជាត្រូវដាក់កូនរបស់អ្នកលើខ្នើយដើម្បីឲ្យកូនរបស់អ្នកខ្ពស់ដល់កម្រិតនៃសុជន់របស់អ្នក។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមិនទ្រោបខ្លួនលើទារក ប៉ុន្តែជំនួសនេះ លើកទារកដល់កម្រិតនៃក្បាលសុជន់ដើម្បីជួយឲ្យបៅបានជាប់ល្អ។ សូមសុំជំនួយក្នុងការស្វែងរកគំរិយាបទដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។



ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

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

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖



## ការថែទាំសុជន៍

ការមានអារទ្រនាប់ដែលសមល្មមមានសារៈសំខាន់ចំពោះស្ត្រីទាំងអស់ ប៉ុន្តែវាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានសុជន៍ធំ។ អ្នកមិនគួរប្រើអារទ្រនាប់បំបៅកូនមានខ្សែព្រាមឡើយ ព្រោះខ្សែទាំងនោះអាចសង្កត់លើជាលិកាសុជន៍ដែលឆាប់ទទួលរង និង ធ្វើឲ្យបំពង់ទឹកដោះគ្រៀប និង កើតជំងឺលាសដោះ។

ស្ត្រីមានឧបទ្វីមានហានិភ័យច្រើនក្នុងការទទួលរងរោគឆ្លងលើស្បែក និង ការរោលក្រោមសុជន៍។ បន្ទាប់ពីមុជទឹកវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការសម្អាតឲ្យបានល្អក្រោមសុជន៍ដោយប្រើកន្សែងពោះគោ ហើយត្រូវប្រាកដថាលែងមានសំណើមទាំងអស់។ ( សំណើមលើសអាចបង្ក ឬ ធ្វើឲ្យឆ្លងមេរោគផ្សិតទូទៅ។ ) បោកសម្អាតអារទ្រនាប់របស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ផងដែរដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគផ្សិត។

ត្រូវការ ដំបូន្មាន ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ **សុំ** ជំនួយ៖  
[ហៅទូរស័ព្ទទៅ](#) រដ្ឋបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > [ទាក់ទង](#) អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > [ស្វែងយល់អំពី](#) ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ [www.abbottnutrition.com/breastfeeding](http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding)