ឋណ្ណ & ឋច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ៖

ការគាំពារចំពោះម្ដាយដែល បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

ដល់ពេលត្រូវចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក វាពិតជាពិបាកនឹងរកអ្វីមកប្រៀបនឹងផលប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ។ ដោយសារម្ដាយគឺជាមនុស្សតែម្នាក់ដែលអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយបាន អ្នកដទៃអាចមានអារម្មណ៍ទំនេរ ក្នុងពេលបំបៅកូន។ ការធ្វើជាឪពុកម្ដាយថ្មីថ្មោងគឺជាការហត់នឿយ! ការបំបៅកូនមិនមែនជាវិធីតែមួយក្នុងការរឹតចំណងទំនាក់ទំនងជាមួយទារកឡើយ។ មានវិធីជាច្រើនទៀតដែលមិត្ត និង គ្រួសារអាចគាំពារបាន នៅពេលម្ដាយបំបៅកូន។

ការជ្រោមជ្រែងចំពោះការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

ឪពុក និង ដៃគូមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះទារកទាំងអស់ ដោយមិនគិតពីរបៀបចិញ្ចឹមទារកនោះ។ មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាការគាំពារពីឪពុក, ដៃគូ ឬ សមាជិកគ្រួសារជិតដិតដទៃទៀតគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់បំផុតមួយក្នុងការមានបទពិសោធន៍វិជ្ជមាននៃបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ។ ការមានដៃគូគាំពារអាចជួយធ្វើឲ្យអំឡុងពេលរៀនដំបូងនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយកាន់តែងាយស្រួល និង កាន់តែរីករាយចំពោះម្ដាយ និង ទារក។

ជីដូនជីតា និង ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

ត្រូវប្រាកដថាអនុញ្ញាតឲ្យម្ដាយរបស់ចៅអ្នកដឹងថាអ្នកគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់នាង សូម្បីនោះមិនមែនជាវិធីដែលអ្នកជ្រើសក្នុងការចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នកក៏ដោយ។ ពេលខ្លះ កូនស្រី ឬ កូនប្រសាស្រីរបស់អ្នកនឹងទៅរកអ្នកដើម្បីសុំយោបល់អំពីការចិញ្ចឹមកូន។ ត្រូវបើកចំហរចំពោះគំនិតដែលថានាងអាចចិញ្ចឹមកូនរបស់នាងខុសពីអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ។ សូមជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថានាងមានអ្វីៗដែលនាងត្រូវការដើម្បីបំបៅកូននាងដោយទឹកដោះនាងយ៉ាងជោគជ័យ។ ត្រូវប្រាកដថានាងបានសម្រាក និង ទទួលអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។

វិធីដែលអ្នកអាចជួយ

... **អាហារ៖** ជួយរៀបចំអាហារ ឬ ទៅយកអាហារ។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបរិភោគអាហារមានគុណភាពជាពិសេស នៅពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ។ អ្វីដែលនាងបរិភោគ និង ផឹកជះឥទ្ធិពលដល់ទាំងនាង និង ទារក។

... **សម្រាក៖** នៅពេលទារកកំពុងគេង សូមរំលឹកម្ដាយឲ្យគេង ឬ សម្រាកប៉ុន្មាននាទី។ ដាស់នាងនៅពេលបំបៅបន្ទាប់ ឬ ពេលទារកភ្ញាក់។

... **ការថែទាំទារក៖** ជួយថែទាំទារក ដូច្នេះម្ដាយអាចសម្រាកបាន។ ជួយមុជទឹក, ប្ដូរដាយភើ (ខោស្លៀកចោល ឬ ក្រណាត់កន្ទប), ស្លៀកពាក់ឲ្យទារក, សម្អាតគ្រែ ឬ ការថែទាំទារក។ ទារកស្រឡាញ់ការថ្នាក់ថ្នម!

ត »

ត្រូវការ ដំបូន្មាន ឬ ជំនួយអំពី
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖

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

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖
LifeCare® Caring today for a better tomorrow®
Abbott A Promise for Life

… **ការងារផ្ទះ៖** ជួយការងារផ្ទះជាប្រចាំ ដូចជាការលាងចាន, គ្គុកខោអាវ, ការបូមធូលី, ការសម្អាតធូលី, ការយកសំរាមចោល និង អ្វីផ្សេងទៀតដែលត្រូវធ្វើ។ ប្រសិនបើមានកូនធំ សូមមើលពួកគេ, ជួយថែទាំពួកគេ, ជួយធ្វើការងារសាលារបស់ពួកគេនៅផ្ទះ ឬ យកពួកគេទៅធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ។ ទៅផ្សារម្ហូបអាហារ ឬ ទៅយករបស់របរដែលម្តាយត្រូវការ ឬក៏បំពេញភារកិច្ចផ្សេងទៀត។

… **ការបំបៅទារក៖** ជួយម្តាយដាក់ទារកដោយប្រើក្លួយ និង ខ្នើយ។ នៅពេលចាប់ផ្តើម សូមជួយម្តាយឲ្យទារកបៅជាប់។ យកទឹកត្រជាក់ ឬ ទឹកផ្លែឈើមួយកែវឲ្យម្តាយដើម្បីផឹប ខណៈនាងកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ បន្ទាប់ពីការបំបៅ សូមព, ឲ្យទារកភើ និង ផ្លាស់ប្តូរទារក។ ចែករំលែកភាពជិតដិតនេះ!

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ **សុំ** ជំនួយ៖

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

©2010 Abbott Laboratories Inc. មករា ២០១០ 73880 Khmer – BF Support