



បណ្តែត & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



# របៀបណែនាំ ឲ្យស្គាល់កំប៉ុង

ការត្រឡប់ទៅធ្វើការ និង ការនៅឆ្ងាយពីកូនរបស់អ្នកគឺជាមូលហេតុមួយចំនួនក្នុងចំណោមមួយសម្រេចចិត្តផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកត្រឡប់កំប៉ុងបៅ។ ការប្តូរទៅបំបៅដោយកំប៉ុងអាចពិបាក ប៉ុន្តែការរៀបចំគម្រោងតិចតួចធ្វើឲ្យងាយស្រួល ទាំងអ្នក និង កូនរបស់អ្នក។ អ្នកអាចឃើញថាការឲ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតបំបៅកូនរបស់អ្នកក្នុងពេលណាមួយផ្តល់ពេលឲ្យអ្នកទៅធ្វើការ, ធ្វើអ្វីផ្សេងដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ឬ រកពេលវេលាបន្ថែមសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងផ្តល់កំប៉ុងតាមមូលដ្ឋានជាប្រចាំ វាគឺល្អបំផុតក្នុងការណែនាំឲ្យទារកស្គាល់កំប៉ុងនៅអាយុប្រហែល ៤-៦ សប្តាហ៍។

## ការបំបៅទឹកដោះដែលបានបញ្ចេញ

ប្រសិនបើអ្នកគ្រោងបំបៅទឹកដោះម្តាយដែលបានបញ្ចេញ (ទឹកដោះម្តាយដែលបានបូម) អ្នកនឹងត្រូវសម្រេចថាពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមបូម និង រក្សាទុកទឹកដោះរបស់អ្នក។ ណែនាំឲ្យកូនរបស់អ្នកស្គាល់កំប៉ុងពីរបីសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកត្រូវធ្វើ ប៉ុន្តែសូមរង់ចាំរហូតទាល់តែកូនរបស់អ្នកមានអាយុយ៉ាងតិច ៣ សប្តាហ៍ ដើម្បីបង្ការការភាន់ច្រឡំក្បាលសុជន៍ ឬ ការបដិសេធកំប៉ុង។

## ការបង្កើតការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះបន្ថែម

ដើម្បីបំបៅទឹកដោះម្តាយដែលបានបញ្ចេញ សូមចាប់ផ្តើមបូមទឹកដោះម្តាយនៅផ្ទះ បីទៅបួនសប្តាហ៍មុនពេលអ្នកត្រូវទៅធ្វើការ ឬ ត្រូវទៅឆ្ងាយ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ អ្នកនឹងត្រូវការរក្សាឲ្យមានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ថ្ងៃនោះ មុនពេលអ្នកមកវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកគ្រោងអវត្តមានយូរ ដូចជាដំណើរជំនួញ អ្នកនឹងត្រូវចាប់ផ្តើមផលិតទឹកដោះចំនួនច្រើនដើម្បីរារាំងរយៈពេលដែលអ្នកអវត្តមាន។ កូនដែលបំបៅទឹកដោះម្តាយពេញលេញភាគច្រើនត្រូវការប្រហែល ២៤-៣០ អោនស៊ីត្រាវ ( ~៧០០-៨៨៥មល ) នៃទឹកដោះ ក្នុងពេល ២៤ ម៉ោង។ ម្តាយខ្លះផលិតទឹកដោះបង្កកបន្ថែម ក្នុងករណីបន្ទាន់។ សូមដាក់ផ្នែកទឹកដោះរបស់អ្នក និង រក្សាវាក្នុងថង់ថតបង្កកសម្រាប់ការប្រើនៅពេលអនាគត។

## ការបដិសេធកំប៉ុង

អ្នកអាចកត់សម្គាល់នូវការតបតមិនទទួលបានមួយចំនួននៅពេលដំបូង។ ទារកភាគច្រើនត្រូវការពេលដើម្បីលែកម្រូរនឹងក្បាលសុជន៍សិប្បនិម្មិត។ បន្ថែមលើនេះ អ្នកក៏អាចពិចារណាឲ្យនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតផ្តល់ឲ្យកូនរបស់អ្នកនូវកំប៉ុងនៃទឹកដោះម្តាយដែលបានបញ្ចេញ ដូច្នេះកូនរបស់អ្នកអាចបត់បែនបាន និង អាចទទួលបានការបំបៅពីមនុស្សដទៃទៀត មិនមែនត្រឹមតែអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ។



ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

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



### ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នក

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នកដឹងអំពីកាលវិភាគបំបៅកូនរបស់អ្នក។ ផ្តល់សេចក្តីណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរអំពីរបៀបរក្សាទុក និង ប្រើទឹកដោះដែលអ្នកបានបញ្ជូញ។ ព្យាយាមឲ្យអ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នករៀបកាលវិភាគបំបៅនៅពេលថ្ងៃ ដូច្នេះកូនរបស់អ្នកនឹងឃ្លាន ហើយរួចរាល់ដើម្បីបំបៅទឹកដោះម្តាយ ពេលអ្នកមកពីធ្វើការដល់ផ្ទះ។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកឃ្លានមុនពេលនោះ អ្នកផ្តល់ការថែទាំអាចឲ្យទឹកដោះដែលបានរក្សាទុកមួយភាគស្មើអាហារសម្រន់។

### ការបំពេញបន្ថែមដោយទឹកដោះសម្រាប់ទារក

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបន្ថែមទឹកដោះសម្រាប់ទារកដើម្បីបំពេញបន្ថែមទឹកដោះរបស់អ្នក ឬ ត្រូវប្តូរពីទឹកដោះម្តាយទៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក វាគឺល្អបំផុតក្នុងការចាប់ផ្តើមណែនាំឲ្យទារកស្គាល់ទឹកដោះសម្រាប់ទារកនោះក្នុងបរិមាណតិចតួចដោយលាយជាមួយទឹកដោះម្តាយក្នុងពេលមួយ ឬ ពីរសប្តាហ៍។ ការណ៍នេះអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកលែតម្រូវនឹងការប្រើកំប៉ុងដែលមានទឹកដោះសម្រាប់ទារកច្រើន និង ទឹកដោះម្តាយតិច។ តាមវិធីនេះ រស់ជាតិ និង ក្រពះរបស់ទារកស្តាប់នឹងទឹកដោះសម្រាប់ទារកនោះបន្តិចម្តងៗ។

សប្តាហ៍បន្ទាប់ សូមណែនាំឲ្យស្គាល់ការបំបៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកពីរដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថារក្សាបរិមាណនៃការបំបៅសរុបឲ្យដូចពីមុន។ ជាថ្មីម្តងទៀត សូមបញ្ជូញទឹកដោះល្មមប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ការបន្ត។ ច្បាប់នៃការផ្គត់ផ្គង់ និង តម្រូវការនឹងដំណើរការ ហើយបន្តិចម្តងៗ សុដន់របស់អ្នកនឹងលែតម្រូវតាម ហើយបង្កើតទឹកដោះតិច។ ការស្ទះ និង តម្រូវការបញ្ជូញទឹកដោះរបស់អ្នកនៅពេលទៅឆ្ងាយនឹងបន្ថយតាមពេល។

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី  
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



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

