



បណ្តែត & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



ការបូម & ការរក្សាទុកទឹកដោះម្តាយ នៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ

ការត្រឡប់ទៅធ្វើការ

មុនពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការ សូមប្រឹក្សាជាមួយអ្នកមើលការខុសត្រូវរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកគ្រោងបូមទឹកដោះម្តាយនៅកន្លែងធ្វើការ អ្នកត្រូវការកន្លែងឯកជនស្អាតដើម្បីបូម ដោយមានអគ្គិសនី និង ឡបូមមួយ។ អ្នកក៏នឹងត្រូវធ្វើការរៀបចំដើម្បីបូមក្នុងថ្ងៃធ្វើការផងដែរ។ ការសម្រាកពីរទៅបីដងដើម្បីបូមទឹកដោះម្តាយរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការ ៨ ម៉ោង ជាធម្មតាគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ ត្រូវមានភាពបត់បែនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានក្នុងពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការដំបូង។ អនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនអ្នកមានពេលដើម្បីរកវិធីអ្វីដែលដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក និងការងាររបស់អ្នក។

ជ្រើសរើសការបូមត្រឹមត្រូវ

ចំពោះម្តាយភាគច្រើនដែលធ្វើការលើសពី ៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ការបូមដោយអគ្គិសនី ពីរខាង (ស្វ័យប្រវត្តិ) គឺជាជម្រើសល្អបំផុត។ ពីរខាងមានន័យថាអ្នកអាចបូមស្តុកទាំងក្នុងពេលតែមួយ ដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកបូមទឹកដោះម្តាយរបស់អ្នកក្នុងពេលប្រហែល ១០-១៥ នាទី។ ជាទូទៅ ការបូមដោយដៃមិនត្រូវបានផ្តល់យោបល់ឲ្យប្រើនៅកន្លែងធ្វើការឡើយ។ វាអាចត្រូវការពេលវែងដើម្បីឲ្យស្តុកទាំងពីរអស់ទឹកដោះ។

ការអនុវត្តការបូម

ដើម្បីឲ្យទឹកដោះរបស់អ្នក "ចេញ" នៅពេលអ្នកបូម ដូចដែលអ្នកធ្វើនៅពេលអ្នកបំបៅកូនរបស់អ្នក អ្នកត្រូវសម្រាក។ ចាប់ផ្តើមដោយការអនុវត្តការបូមរបស់អ្នកនៅផ្ទះ មុនពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ រក្សាការអនុវត្តរហូតទាល់តែការបូមនោះមានជាស្ថិតភាព និង ងាយស្រួល។ រក្សាទុកទឹកដោះដែលបានមកពីការអនុវត្តក្នុងថតបង្កកសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់បម្រុង នៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។ ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំរបស់ឧស្សាហករក្នុងការថែទាំប្រជាប្រិយ និង គ្រឿងបរិក្ខាររបស់អ្នក។

បូមជាប្រចាំ

បូមក្នុងអំឡុងម៉ោងធ្វើការរបស់អ្នក និង ពិចារណាបូមនៅផ្ទះផងដែរ។ ការបូមបានលឿននៅថ្ងៃមួយទំនងជាផលិតទឹកដោះច្រើនជាងការបូមយឺតក្នុងថ្ងៃនោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រជាប្រិយដែលអាចយកតាមខ្លួនបាន ឬ មានប្រជាប្រិយលើសពីមួយ សូមពិចារណាការបូមម្តងក្នុងនៅព្រឹកព្រហាមមុនពេលកូនរបស់អ្នកភ្នាក់។ រួចហើយបំបៅកូនរបស់អ្នក។ ឬ បំបៅកូនរបស់អ្នកនៅស្តុកម្តង និង បូមពីស្តុកម្តងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការមួយរៀង ៨ ម៉ោង ឬ ច្រើនជាងនេះ និង មិនអាចបូមនៅផ្ទះទេ សូមពិចារណាជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកអំពីរបៀបរៀបរយកាលវិភាគដើម្បីសម្រាកបូមបីដង (ឬ ច្រើនជាងនេះសម្រាប់រៀងជាងនេះ) ក្នុងវេនរបស់អ្នក។



ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ **សុំ** ជំនួយ៖
ហៅទូរស័ព្ទទៅ អជ្ញបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding
> សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ www.corporatevoices.org/lactation

គុណភាពត្រូវបានធានាដោយការចងមេត្រីជាមួយ៖



កន្លែងត្រូវបូមនៅកន្លែងធ្វើការ

បូមក្នុងកន្លែងឯកជនមានអនាម័យ ដែលអ្នកអាចសម្រាកបាន។ លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលបូម។ សូមរក្សាឲ្យមានជាកិច្ចការគ្រប់គ្រាន់; សូមពិសារទឹកមុនពេល ក្នុងពេល និង បន្ទាប់ពីពេលបូម។ អ្នកអាចយករូបរបស់កូនអ្នកមកដើម្បីជួយឲ្យអ្នកសម្រាក និង ឲ្យទឹកដោះរបស់អ្នកចេញមក។ អ្នកក៏អាចស្តាប់តន្ត្រីល្អលោម ឬយកអ្វីផ្សេងមកអានផងដែរ។

សម្លៀកបំពាក់ និង គ្រឿងបរិក្ខារ

ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលមានជាសុភាព និង ធ្វើឲ្យងាយស្រួលបូម។ វេចសម្ភារៈដែលមានអ្វីៗដែលអ្នកនឹងត្រូវការ រួមបញ្ចូលទាំងប្រដាប់បូមរបស់អ្នក និង ប្រដាប់ភ្ជាប់, គ្រឿងសម្អាត, ប្រដាប់ទុក, បង់បិទ និង ប៊ិកសរសេរដើម្បីដាក់ផ្លាកលើប្រដាប់ទុកទឹកដោះ (ដោយមានឈ្មោះ, កាលបរិច្ឆេទ និង ម៉ោង), ទ្រនាប់ស្មុជស្មាញទាំងកញ្ចប់ទឹកកក និង ប្រដាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់។ ប្រសិនបើនិយោជករបស់អ្នកផ្តល់ប្រដាប់បូម ត្រូវប្រាកដថាបានទទួលកញ្ចប់គ្រឿងបន្សុំត្រឹមត្រូវដែលដំណើរការជាមួយប្រដាប់បូមដែលអ្នកនឹងប្រើ។ អ្នកអាចគិតយកសម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ ក្នុងករណីដែលមានឧប្បត្តិហេតុ នៅពេលបូម។ អាវទ្រនាប់ពិសេសសម្រាប់ការបំបៅក៏មានប្រយោជន៍ត្រូវមានផងដែរ។

គន្លឹះក្នុងការរក្សា និង ការទុកទឹកដោះ:

... **ទឹកដោះស្រស់**—អ្នកអាចរក្សាទឹកដោះដែលបានបញ្ចេញស្រស់ៗយ៉ាងមានសុវត្ថិភាពក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ដល់ទៅ ៦ ម៉ោង ក្នុងសីតុណ្ហភាពដល់ទៅ ៧៧ អង្សា F។ ដើម្បីរក្សាការពារផលប្រយោជន៍នៃទឹកដោះស្រស់ទាំងអស់ វាល្អបំផុតក្នុងការរក្សាវាក្នុងទូទឹកកក ឬ ប្រដាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់ ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីបានបូម។

... **ទឹកដោះកក**—ប្រសិនបើអ្នកមិនគ្រោងប្រើទឹកដោះដែលបានបូមក្នុងពេល ៥ ថ្ងៃទេ សូមបង្កកវា។ ទឹកដោះដែលរលាយអាចរក្សាក្នុងទូទឹកកកដល់ទៅ ២៤ ម៉ោង។ មិនត្រូវបង្កកឡើងវិញនូវទឹកដោះដែលត្រូវបានរក្សាទុកពីមុនក្នុងថតបង្កក ឬ ធុងបង្កកខ្លាំងឡើយ។ អ្នកអាចរក្សាទឹកដោះក្នុងពេល ៣ ទៅ ៤ ខែក្នុងថតបង្កកនៃទូទឹកកក ឬ ដល់ទៅ ៦ ខែ ក្នុងធុងបង្កកខ្លាំង។ សូមរក្សាទឹកដោះម្តាយនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃថតបង្កក ជាកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពទំនងមិនសូវប្រែប្រួល។

... **ទឹកដោះដែលរលាយ**—រំលាយទឹកដោះកកដោយការបង្ហូរទឹកក្តៅខ្ពស់ៗលើប្រដាប់ទុក។ ចូរកុំរំលាយទឹកដោះម្តាយក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។ ចូរកុំយកវាទៅដាំ ហើយមិនត្រូវប្រើម្តីត្រូវវេរីដើម្បីកម្តៅទឹកដោះម្តាយឡើយ។ ទឹកដោះដែលរលាយអាចរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកដល់ទៅ ២៤ ម៉ោង។ ចូរកុំបង្កកឡើងវិញនូវទឹកដោះដែលបានរលាយ។

- ... **ប្រដាប់ទុក**— អ្នកអាចរក្សាទឹកដោះម្តាយក្នុង៖
 - ប្រដាប់ទុកជាកែវ ឬ ផ្លាស្ទិក—មានសុវត្ថិភាពក្នុងការគ្លាសេ ប្រសិនបើចាំបាច់។
 - ថង់គ្លាសេផ្លាស្ទិកត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើងដើម្បីរក្សាទុកទឹកដោះម្តាយ—ត្រូវប្រាកដថាថង់នោះស្អាត និង ប្រើតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។

ទ្រនាប់កំប៉ុងដែលប្រើហើយបោះចោលមិនត្រូវបានផ្តល់យោបល់សម្រាប់ការរក្សាទឹកដោះឡើយ។ ចូរកុំបំពេញប្រដាប់ទុកឲ្យពេញទាំងស្រុង ប្រសិនបើបង្កកវា ពីព្រោះវាត្រូវរើកមាឌក្នុងពេលបង្កក។

សម្គាល់៖ ដាក់ផ្លាកឲ្យប្រដាប់ទុកនីមួយៗជាមួយឈ្មោះរបស់កូនអ្នក និង កាលបរិច្ឆេទដែលបានបូមទឹកដោះម្តាយនោះ ព្រមទាំងកាលបរិច្ឆេទត្រូវចោល។



ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?

វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ **សុំ** ជំនួយ៖
ហៅទូរស័ព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > **ទាក់ទង** អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > **ស្វែងយល់អំពី** ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding
> **សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖** www.corporatevoices.org/lactation



បណ្តែត & បច្ចេកទេសនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ៖ ការបូម & ការរក្សាទុកទឹកដោះម្តាយនៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅធ្វើការ

ទីកន្លែង	សីតុណ្ហភាព	អំឡុងពេល	មតិ
លើបញ្ជី, តុ	សីតុណ្ហភាពបន្ទប់ ដល់ទៅ ៧៧°F [២៥°C]	ចោលបន្ទាប់ពី ៦-៨ ម៉ោង	គ្របប្រដាប់ទុក និង រក្សាវាឲ្យ ត្រជាក់តាមដែលអាចធ្វើបាន
សម្រាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់ មានអ៊ុស្ត្រូស៊ីន	៥° - ៣៩°F [-១៥° C ដល់ទៅ ៤° C]	ចោលបន្ទាប់ពី ២៤ ម៉ោង	រក្សាកញ្ចប់ទឹកកកឲ្យជាប់នឹង ទឹកដោះ គ្រប់ពេលទាំងអស់
ទូទឹកកក	៣៩°F [៤°C]	ចោលបន្ទាប់ពី ៥ ថ្ងៃ	រក្សាទុកទឹកដោះនៅផ្នែក ខាងក្រោយនៃផ្នែកចម្បង
ថតបង្កកនៃទូទឹកកក	៥°F [-១៥°C]	ចោលបន្ទាប់ពី ២ សប្តាហ៍	រក្សាទឹកដោះនៅផ្នែកខាង ក្រោយនៃថតបង្កក នៅកន្លែង ដែលសីតុណ្ហភាពថេររំដុក
ថតបង្កកនៃទូទឹកកក ដែលមានទ្វារដាច់ពីគ្នា	០°F [-១៨°C]	ចោលបន្ទាប់ពី ៣-៦ ខែ	
ធុងបង្កក ឬ ទូបង្កកបញ្ជី	-៤°F [-២០°C]	ចោលបន្ទាប់ពី ៦-១២ ខែ	

ត្រូវការ ជំនួយ ឬ ជំនួយអំពី ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ?



វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការ សុំ ជំនួយ៖

ហៅទូរស័ព្ទទៅ ជួបបណ្ឌិត ឬ ពេទ្យកុមាររបស់អ្នក > ទាក់ទង អ្នកប្រឹក្សាខាងការបំបៅកូន > ស្វែងយល់អំពី ប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនដែលបានចុះផ្សាយលើគេហទំព័រ www.abbottnutrition.com/breastfeeding
 > សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ www.corporatevoices.org/lactation

