

ការថែទាំទារកថ្មីបង្កើតរបស់លោកអ្នក នៅតាមគេហដ្ឋាន

Caring for your new baby at home

អត្ថបទខាងក្រោមនេះរៀបចំឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋនូវស៊ីធី (NSW Department of Health)។

ការនាំកូនតូចៗថ្មីបង្កើតរបស់លោកអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះអាចជារឿងគួរឱ្យរំភើប។ ប៉ុន្តែ ក៏ជារឿងធ្វើឱ្យរស់និងទាមទារពេលវេលាដែរ។ ការមានអារម្មណ៍មាញឹកគិតអ្វីមិនចេញជួនកាលគឺជារឿងធម្មតាទេ។

ឱវាទខាងក្រោមនេះអាចនឹងជួយដោះស្រាយបាន:

- មាតាបិតាច្រៀងឱ្យទារកអស់ត្រូវការជំនួយ ជាពិសេសបើសិនជាមាតាបិតានោះ ជាមាតាបិតាទោលតែឯង ឬក៏គ្មានគ្រួសារនៅក្បែរ។ សូមកុំបារម្ភក្នុងការសុំជំនួយឱ្យសោះ។ លោកអ្នកអាចទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ (Child and Family Health Centre) របស់លោកអ្នក ឬក៏សេវាដទៃទៀតដែលមានរាយឈ្មោះនៅចុងបញ្ចប់នៃប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ។
- ចូលរួមក្រុមមាតាបិតាឱ្យបានច្រើន និង/ឬការទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារ (Child and Family Health Centre) ជារៀងរាល់ដើម្បីជួបនឹងមាតាបិតាច្រៀងឱ្យទារក ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរគំនិតនិងមតិផងដែរ។
- បង្ហាញឱ្យដៃគូអ្នកដឹងអំពីរបៀបផ្គត់ផ្គង់និងដោះស្រាយកូន។ ជាការប្រពៃណាស់ដែលជនម្នាក់ៗដឹងអំពីសកម្មភាពនេះ។ ទង្វើបែបនេះនឹងជួយឱ្យដៃគូអ្នកយល់និងស្គាល់កូនកាន់តែច្បាស់លាស់ឡើង។ ទង្វើនេះក៏ជួយឱ្យអ្នកមានឱកាសសំរាក ហើយជួយឱ្យទារកមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធ ជាមួយនិងឪពុកម្តាយទាំង២ផងដែរ។ ជារឿងធម្មតាទេ បើសិនជាដៃគូអ្នកធ្វើកិច្ចការខុសពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើ។
- សូមព្យាយាមធ្វើកិច្ចការឱ្យបានតិចបំផុត បើអាចធ្វើទៅបាន។ សូមរក្សាការងារផ្ទះឱ្យមានកំរិតតិចបំផុត (ការមើលថែកូននិងខ្លួនអ្នកមានសារសំខាន់ជាង)។ ក្រុមគ្រួសារ ឬក៏មិត្តភក្តិ ជាញឹកញយតែងតែជួយសំរាកការងារផ្ទះ និងការថែទាំខ្លួនខ្លះៗ ដោយយល់ឃើញថាការយកមួយដែល“គួរសមនិងចេះជួយគ្នា”។
- សូមសន្យាម្តាយដោយការអង្គុយចុះ ដើម្បីធ្វើការងារទាំងពួង មានដូចជា ការដោះស្រាយកូន ឬក៏បត់ខោអាវជាដើម។
- សូមកុំព្រួយបារម្ភ បើសិនជាការបំប្រាស់ដោះកូន មិនមែនជាការងាយស្រួលដូចដែលអ្នកបានគិតទុក ពីព្រោះការបំប្រាស់ដោះកូននេះ អាចនឹងមានលក្ខណៈងាយស្រួលនៅពេលក្រោយមកទៀត។ គិលានុបដ្ឋាករិយិកាសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ (Child and Family Health nurse) អាចជួយអ្នកបាន។ ស្រ្តីភាគច្រើនអាចបំប្រាស់ដោះកូនបានដោយជោគជ័យ ហើយការបំប្រាស់ដោះកូន គឺជារឿងប្រសើរខ្លាំងណាស់ចំពោះកូនអ្នក។

ផ្ដិតរបស់កូន

ផ្ដិតរបស់កូនអ្នកនឹងរលូនចេញ ក្នុងរវាងពេលមួយទៅពីរអាទិត្យ។ មុនពេលផ្ដិតជ្រុះ សូមសំរាកផ្ដិតនេះជារឿងរាល់ថ្ងៃ ក្រោយពីផ្ដិតទឹកកូនរួច។ សូមសំរាកមាត់ផ្ដិត និងតាមបណ្តោយទងផ្ដិត ដោយប្រើ

ដ៏សំខាន់ស្ត្រីមួយ។ សូមកុំប្រើប្រែងក្រែម ឬក៏ម្សៅមកលើខ្នងឆ្អឹងស្រពៃណី។ សូមបត់កន្ទុបកូនឲ្យឆ្លាក់ចុះ ដើម្បីកុំឲ្យសាច់កន្ទុបនោះគ្របមកលើឆ្អឹងកូន។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយឲ្យឆ្អឹងមានលក្ខណៈស្អាតជានិច្ច។

**ការរលាកកន្ទុប**

ការរលាកកន្ទុបដោយសារការប្រើកន្ទុបធ្វើឲ្យកូនឡើងក្រហមហើយឈឺ។ សូមជួយទប់រារាំងបញ្ហានេះដោយ៖

- ជូនកន្ទុបកូនឲ្យបានញឹកញាប់
- សូមបោកគក់កន្ទុបកូនធ្វើពីសាច់ក្រណាត់ឲ្យបានហ្មត់ចត់
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ សូមផ្អាកកុំដាក់កន្ទុបកូនមួយរយៈពេល
- សូមលាងកូនដោយប្រើទឹកធម្មតាតែប៉ុណ្ណោះ ឬក៏ប្រើក្រណាត់ជូតដែលគ្មានជាតិអាគុយនិងជាតិទឹកអប់រំ។

ថ្នាំដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ព្យាបាលការរលាកកន្ទុបដោយការប្រើកន្ទុប គឺប្រេងក្រែមដែលមានជាតិប្រេងល្អៗខ្លះ និងជាតិស័ង្កសី។ បើសិនជាការរលាកកន្ទុបនេះ មិនគ្រាន់បើទេ សូមជំរាបគិលានុបដ្ឋាកយិកាសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ (Child and Family Health nurse) ឬក៏ជួបពិភាក្សាជាមួយលោកអ្នក។

**កន្ទុបរលាកនៅលើផ្ទៃមុខ**

បញ្ហានេះកើតមានជាធម្មតាចំពោះទារក ដែលមានអាយុប្រហែល៤អាទិត្យ ហើយអាចឡើងទៅដល់ដងខ្លួនទៀតផង។ ការឡើងកន្ទុបរលាកនេះក៏អាចបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពី២-៣អាទិត្យក្រោយមក។ បើសិនជាអ្នកមានការបារម្ភ សូមសាកសួរគិលានុបដ្ឋាកយិកាផ្នែកសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ (Child and Family Health nurse) របស់អ្នក។

**លាមករបស់ទារក**

លាមកទារកដែលប្រើទឹកដោះម្តាយ ជាធម្មតាគឺមានពណ៌រាងលឿងតែបង្អស់។ ទារកដែលប្រើទឹកដោះគោ មានពណ៌លឿង ជាងហើយឡើងដុំ។ សូមអញ្ជើញទៅជួបជួបពិភាក្សាលោកអ្នក បើសិនជាលាមកទារក៖

- រាវរាវដូចទឹក
- មានក្លិនរាក្រក់ខ្លាំង
- មានលាយឈាម

**ពេលដែលត្រូវជួបជួបពិភាក្សា**

បើសិនជាអ្នកមានការបារម្ភអំពីកូនអ្នក គិលានុបដ្ឋាកយិកាសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ (Child and Family Health nurse) ជាទូទៅអាចជួយអ្នកបាន។ សូមអញ្ជើញទៅជួបជួបពិភាក្សា បើសិនជាកូនអ្នក៖

- គ្រុនឡើងកំដៅ។ ការឡើងកំដៅលើសពី 37.5 អង្សា (ដោយមានការវាស់កំដៅប្រើឧបករណ៍ស្ទង់កំដៅនៅក្រោមឃ្លៀក) អាចមានន័យថា ទារកគ្រុនឡើងកំដៅហើយ។ ទារកខ្លះឡើងកំដៅ ដោយធ្វើឲ្យគេឡើងក្រហមក្តៅសាច់សរសៃនិងម្ល៉េះម៉ៅ។ ទារកខ្លះទៀតឡើងស្លែកនិងទន់រលកម្ល៉ោះ។
- មានឡើងពណ៌ក្រហមនៅជុំវិញរន្ធផ្អិត
- មើលទៅដូចជាឈឺ
- ការស្រែកយូរមានការធ្លាក់ចុះយ៉ាងគំហុក

**ក្តែរមកវិញ**

ការក្តែរគឺនៅពេលទារកបញ្ចេញតាមមាត់មកក្រៅវិញនូវទឹកដោះដែលគេបានប្រៀប។ ជាទូទៅការក្តែរនេះមិនជាបញ្ហាឡើយ ហើយជារឿងធម្មតាទេ ចំពោះទារកក្មេងខ្លីនោះ។ ទារកជាទូទៅមិនក្តែរទៀតឡើយ នៅពេល

ចូលរយៗទៅមួយឆ្នាំនោះ។ សូមអញ្ជើញទៅជួបជុំបណ្ឌិតលោកអ្នក បើសិនជាកូនលោកអ្នកក្មេងទឹកដោះ មកវិញច្រើនពេក ហើយកូននោះ មិនមានការធំធាត់លូតលាស់ល្អ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ(Child and Family Health Centre) របស់លោកអ្នក ឬ

- **Tresillian Telephone HelpLine** (២៤ម៉ោង)
- **Karitane Care Line** (២៤ម៉ោង)
- **Kidsnet Helpline** (ដើម្បីសុំខ្ញុំវាទបើសិនជាកូនមានជម្ងឺ)

បើសិនជាកូនអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450 ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះពុម្ពផ្សាយ ប៉ុន្តែមិនបានទទួលការកែតម្រូវជាហួសហេតុទេ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែរកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ។

លោកអ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីសុខភាពថែមទៀតជាភាសាលោកអ្នក នៅតាមគេហទំព័រនៃអ៊ិនធឺណិត របស់អង្គការ Multicultural Communication (ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌) នៅឯ

<http://mhcs.health.nsw.gov.au> ដោយរួមទាំង:

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding