KHMER

តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំដឹងថា ការបំបៅដោះ មានដំណើរការល្អ?

(How can I tell that breastfeeding is going well?)

ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានសញ្ញាគូសនៅខាងស្តាំដៃ (ខាងក្រហម) សូមនិយាយជាមួយឆ្មប ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ដើម្បីមានការធានាទំនុកចិត្ត ឬសុំដំបូន្មានអំពីការបំបៅរបស់ទារកអ្នក។

វាជាការប្រសើរសម្រាប់ទារករបស់អ្នក និងអ្នកដែលទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកជំនាញចាប់តាំងពីគ្រាដំបូង។

☺ ការបំបៅដោះមានដំណើរការល្អ ពេលណា៖		☹ សូមនិយាយជាមួយឆ្មប ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រសិនបើ៖	
ទារករបស់អ្នកបានបំបៅ 8 ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង		ទារករបស់អ្នកចេះតែងងុយគេង ហើយបានបំបៅតិចជាង 6 ដង ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង	
ទារករបស់អ្នកបំបៅបានរវាង 5 ទៅ 40 នាទី នៅរាល់ការបំបៅម្តងៗ		ទារករបស់អ្នកបំបៅ**បានតែ**រយៈពេល 5 នាទី ឬតិចជាងនេះ នៅរាល់ការបំបៅម្តងៗយ៉ាងជាប់លាប់ ទារករបស់អ្នកបំបៅ**បានតែ**រយៈពេលយូរជាង 40 នាទី នៅរាល់ការបំបៅម្តងៗយ៉ាងជាប់លាប់	
		ទារករបស់អ្នកចេះតែងងុយគេងនៅពេលបំបៅនឹងដោះ ហើយ/ឬមិនដែលបញ្ចប់ការបំបៅដោយខ្លួនឯង	
ទារករបស់អ្នកមានពណ៌សម្បុរស្បែកធម្មតា		ទារករបស់អ្នកហាក់បីដូចជាមានជម្ងឺខាន់លឿង (ស្បែកប្រែទៅជាពណ៌លឿង) ជាធម្មតា វាចាប់ផ្តើមនៅលើមុខទារក ហើយបន្ទាប់មករាលដាលដល់រាងកាយ ដៃ និងជើង។ **សូមអញ្ជើញទៅគ្លីនិកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ដែលទ្រទ្រង់ការបំបៅដោះ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យរោគទូទៅរបស់អ្នក ប្រសិនបើបញ្ហានេះកាន់តែកើនឡើង ហើយ/ឬកូនរបស់អ្នកចេះតែងងុយគេង**	
ជាទូទៅ ទារករបស់អ្នកស្ងប់ស្ងាត់ ហើយបន្ធូរខ្លួនប្រាណ ខណៈពេលកំពុងបំបៅ ហើយភាគច្រើនឆ្អែតស្កប់ស្កល់បន្ទាប់ពីការបំបៅ		ទារករបស់អ្នកបំបៅ រួចហើយខ្ទាក់ចេញពីដោះជាញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅ ឬប្រកែកមិនព្រមបៅដោះ	
ទារករបស់អ្នកមាននោម ហើយជុះដាក់កន្ទប (សូមមើលតារាងនៅទំព័រម្ខាងទៀត)		ទារករបស់អ្នកមិននោម ហើយមិនជុះដាក់កន្ទប (សូមមើលការពន្យល់នៅទំព័រម្ខាងទៀត)	
ការបំបៅដោះមានភាពសុខស្រួល		អ្នកកំពុងឈឺដោះ ឬក្បាលដោះរបស់អ្នក មិនបានធូរស្បើយ បន្ទាប់ពីទារកជញ្ជក់បានពីរបីដងដំបូង។ ក្បាលដោះរបស់អ្នករបូតចេញពីមាត់ទារក ហើយមើលទៅហាក់បីដូចត្រូវគាបខ្ទឹប ឬឡើងសំប៉ែតនៅពីម្ខាង	
ដោះរបស់អ្នកមានសភាពទន់ជ្រាយច្រើន បន្ទាប់ពីការបំបៅ		ដោះរបស់អ្នកមិនមានសភាពទន់ ឬវាមានកកដុំៗនៅខាងក្នុង ឬពណ៌ក្រហមក្រោយពេលបំបៅ	
នៅពេលទារករបស់អ្នកមានអាយុ 3–4 ថ្ងៃ និងលើសពីនេះ អ្នកគួរតែអាចឮសូរទារករបស់អ្នកលេបបានញឹកញាប់ ក្នុងពេលបំបៅ		អ្នកមិនអាចប្រាប់បានថាតើទារករបស់អ្នកកំពុងលេបទឹកដោះ នៅពេលទារករបស់អ្នកអាយុ 3–4 ថ្ងៃ ឬលើសពីនេះ	
		អ្នកគិតថាទារករបស់អ្នកត្រូវការក្បាលដោះជ័រ	
		អ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកត្រូវការផ្តល់ម្សៅទឹកដោះគោឱ្យទារករបស់អ្នក	

យកលំនាំតាមដោយមានការអនុញ្ញាតពី គំនិតផ្តួចផ្តើមសុខភាពមិត្តភាពទារក UNICEF (UNICEF Baby Friendly Health Initiative) ដោយក្រុមអ្នកចាប់អារម្មណ៍ការបំបៅកូននឹងដោះ SLHD (SLHD Breastfeeding Interest Group) ជាមួយនឹងការពិគ្រោះយោបល់របស់អតិថិជន។ ត្រូវបានវាយតម្លៃដោយក្រុមគ្រួសារដែលទទួលសេវាកម្មសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ SLHD - ឆ្នាំ 2017

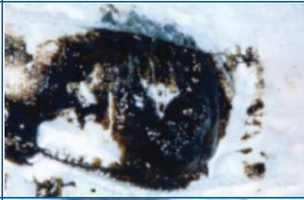
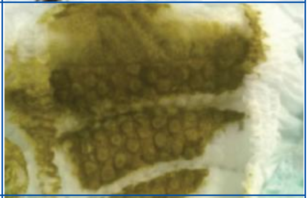
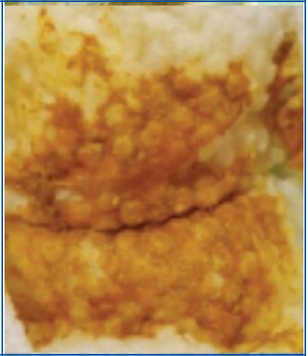
5/03/18 2:18 PM

NSW GOVERNMENT Health
South Western Sydney
Local Health District

តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំដឹងថាការបំបៅដោះមានដំណើរការល្អ?

តើធ្វើដូចម្តេចទើបខ្ញុំដឹងថា ទារករបស់ខ្ញុំបានបំបៅគ្រប់គ្រាន់ ? (How do I know my baby is getting enough ?)

អ្វីៗក្នុងកន្ទបរបស់ទារកអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរ ក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ដំបូង។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យបានដឹង ថាតើការបំបៅមានដំណើរការល្អឬអត់។ សូមនិយាយជាមួយឆ្មប ឬគិលានុបដ្ឋាក ផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់ណាមួយ។ សូមគូសសញ្ញាក្នុងជួរឈរ។

អាយុរបស់ទារក	កន្ទបសើម		កន្ទបកខ្វក់		តើ 'លាមក' នេះ មើលទៅមានលក្ខណៈដូចម្តេចដែរ ?
អាយុ 1–2 ថ្ងៃ	1–2 ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ អ៊ុយរ៉ាត (urates) អាចនៅមានរហូតដល់ថ្ងៃទី 4* (សូមមើលការពន្យល់ខាងក្រោម)		1 ឬច្រើនជាងនេះ 'ដូចជ័រស្អិត' ពណ៌បៃតងក្រម៉ៅ/ឬខ្មៅ ដែលគេហៅថា *លាមកព្រៃរបស់ទារកទើបកើត*		
អាយុ 3–4 ថ្ងៃ	3 ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ។ កន្ទបស្ទាបមើលទៅហាក់បីដូចជាធ្ងន់ជាងធម្មតា។ ទារកស្រីខ្លះ ចេញដំណើរមានរដូវមិនពិត ដែលជារឿងធម្មតាទេ** (សូមមើលការពន្យល់ខាងក្រោម)		ការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ និងមានភាពស្អិតស្អេរ - ពណ៌បៃតង/ត្នោត/លឿង មានសភាពកាន់តែទន់ ('ផ្លាស់ប្តូរលាមក')		
អាយុ 5–6 ថ្ងៃ	5 ឬច្រើនជាងនេះ សើមធ្ងន់ ជាញឹកញាប់ ជាមួយនឹងកន្ទបដែលប្រើរួចបោះចោល វាពិបាកនឹងប្រាប់ថាកន្ទបសើមឬក៏អត់។ ដូច្នេះដើម្បីឱ្យបានដឹងថាតើមានទឹកនោមគ្រប់គ្រាន់ឬក៏អត់ ចូរយកកន្ទបមួយ ហើយចាក់ទឹកបន្ថែម 2-4 ស្លាបព្រាបាយ។ នេះនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគំនិតដើម្បីស្វែងរក/ស្ទាបមើល។		យ៉ាងហោចណាស់ 2 ពណ៌លឿង អាចទទឹកជោគ		
អាយុ 7–28 ថ្ងៃ	6 ឬច្រើនជាងនេះ ហើយសើមធ្ងន់		យ៉ាងហោចណាស់ 2 យ៉ាងហោចណាស់មានទំហំប៉ុនកាក់ 50 សេន ពណ៌លឿង ហើយជាញឹកញាប់ទទឹកជោគ មើលទៅ 'គ្រាប់ៗ'		
អ៊ុយរ៉ាត (urates)*	អ៊ុយរ៉ាត គឺជាសារធាតុពណ៌ទឹកក្រូច/ក្រហមក្រម៉ៅ ដែលទារកជាច្រើនដុះចេញមកក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដំបូង។ នៅអាយុនេះ ពួកគេមិនជាបញ្ហាទេ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើវាកើតមានរយៈពេលលើសពីពីរបីថ្ងៃដំបូង អ្នកគួរតែប្រាប់ឆ្មប/គិលានុបដ្ឋាកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ដោយព្រោះថានេះអាចជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថា ទារករបស់អ្នកមិនបានបំបៅទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់។				
ដំណើរមានរដូវមិនពិត**	*ដំណើរមានរដូវមិនពិត* ក្នុងសប្តាហ៍ដំបូង គឺការហូរចេញទឹករំអិលដែលមានឈាមពណ៌ព្រឿងៗចេញពីទ្វារមាស ដោយសារតែការដកចេញនៃអ័រម៉ូនរបស់ម្តាយក្រោយពេលសម្រាលកូន។ វាជារឿងធម្មតាទេ។				

យកលំនាំតាមដោយមានការអនុញ្ញាតពី គំនិតផ្តួចផ្តើមសុខភាពមិត្តភាពទារក UNICEF (UNICEF Baby Friendly Health Initiative) ដោយក្រុមអ្នកចាប់អារម្មណ៍ការបំបៅកូននឹងដោះ SLHD (SLHD Breastfeeding Interest Group) ជាមួយនឹងការពិគ្រោះយោបល់របស់អតិថិជន។

Created: January 2018
Review by: January 2020
AVS 83586