

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១៖ ឥរិយាបទគេងជាធម្មតា៖ ទារកទើបនឹងកើត អាយុ០-៣ខែ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ទារកទើបនឹងកើតជាទូទៅគេងពី១២ - ១៦ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ហើយពួកគេមិនដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ទេ។
* ទារកទើបនឹងកើតចាំបាច់ត្រូវការការបំបៅជាទៀងទាត់ ដូច្នេះជាទូទៅពួកគេគេងលក់ក្នុងរយៈពេលខ្លីៗ។
* ទារកទើបនឹងកើតគេងលក់ក្នុងរយៈពេលខ្លីៗមួយស្របក់ ដែលគេស្គាល់ថាជាដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង ដែលជាទូទៅរយៈពេលគេង លក់មានប្រហែលពី២០ - ៥០នាទី។
* ក្នុងរយៈពេលបីខែដំបូងនៃជីវិតទារកយំច្រើនណាស់ - វាគឺជាមធ្យោបាយប្រាស្រ័យទាក់ទងដ៏សំខាន់របស់ពួកគេ។
* ចាប់ពីអាយុប្រហែលពីរសប្តាហ៍ ដល់បី ទៅបួនខែ ទារកទើបនឹងកើតឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការយំកាន់តែច្រើនឡើងៗ ដែលវានឹងទៅជា ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតនៅអាយុប្រាំមួយ ទៅប្រាំបីសប្តាហ៍។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

ការយំគឺជាមធ្យោបាយដែលទារកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក។ ក្នុងរយៈពេលបីខែដំបូងទារកទើបនឹងកើតយំច្រើនណាស់ព្រោះពួកគេត្រូវការ ជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីបំបៅ ផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ឬលួងលោមដើម្បីឱ្យពួកគេអាចចូលគេងលក់ស្រួលវិញ។ ថ្វីដ្បិតតែពួកគេហាក់ដូចជាចំណាយពេល ច្រើនក្នុងការគេងក្តី ជាទូទៅការគេងពី១២-១៦ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ពួកគេមិនមានចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ដែលមានស្រាប់ដូចពួកយើងទេ។ រយៈពេលបីខែដំបូងនេះគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់សម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នកដើម្បីចាប់ផ្តើមរៀនដឹង និងស្វែងយល់ពីគ្នា។

ពេលខ្លះទារកទើបនឹងកើតយំដោយគ្មានហេតុផលទាល់តែសោះ ទោះបីជាអ្នកបានជួយលួងលោមធ្វើឱ្យពួកគេធូរស្បើយក៏ដោយ។ នេះគឺជារឿង ធម្មតាទេ - គឺឱ្យតែទារករបស់អ្នកកំពុងធំលូតលាស់ ឡើងទម្ងន់ដងខ្លួន និងសប្បាយរីករាយនៅពេលផ្សេងៗទៀត។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការយំរបស់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

## ចង្វាក់គេង

ទារកទើបនឹងកើតមិនដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ទេ។ ពួកគេមិនមានចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ដែលមានស្រាប់នោះឡើយ។

ទារកទើបនឹងកើតភ្ញាក់ជាញឹកញាប់នៅពេលយប់ជារឿយៗ ពីព្រោះពួកគេចាំបាច់ត្រូវបំបៅ ឬផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។

នៅអាយុប្រហែលជាបីខែពួកគេអាចចាប់ផ្តើមរៀនពីចង្វាក់ពេលថ្ងៃ និងពេលយប់។

អ្នកអាចជួយទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នករៀនគេងឱ្យបានច្រើននៅពេលយប់ ដោយដាក់ពួកគេឱ្យប៉ះនឹងពន្លឺ ហើយលេងថ្នមៗជាមួយពួក គេក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ។ អ្នកក៏អាចផ្តល់បរិយាកាសស្រអាប់ងងឹត និងស្ងប់ស្ងាត់នៅពេលយប់ដែរ។

## ដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង

យើងទាំងអស់គ្នាមានដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង។ ទាំងនេះនឹងផ្លាស់ប្តូរនៅពេលយើងអភិវឌ្ឍ និងធំលូតលាស់។

ទារកទើបនឹងកើតគេងលក់ក្នុងរយៈពេលខ្លីដែលគេហៅថាដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង។ ដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងជាធម្មតាមានរយៈ ពេលគេងប្រហែលពី២០-៥០នាទី។

ដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងមានការគេងសកម្ម និងការគេងស្ងប់ស្ងាត់។ ក្នុងអំឡុងពេលគេងសកម្មទារកទើបនឹងកើតអាចកម្រើកខ្លួនចុះឡើង ថ្ងូរ បើកភ្នែក ស្រែកយំ ឬដកដង្ហើមខ្លាំងៗ ឬមិនទៀងទាត់។ ក្នុងអំឡុងពេលគេងស្ងប់ស្ងាត់ពួកគេនឹងគេងលក់យ៉ាងស្រួល ហើយចង្វាក់ដង្ហើម របស់ពួកគេរឹតកាន់តែស្មើគ្នា។ រូបភាពទី១ បង្ហាញពីលំនាំជារង្វង់មូលនៃដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងធម្មតារបស់ទារកទើបនឹងកើត។

វាជាផ្នែកនៃដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងធម្មតាសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត ដើម្បីត្រូវភ្ញាក់ក្នុងចន្លោះដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេង។ នៅពេលពួក គេមានវ័យកាន់តែធំទៅ ពួកគេនឹងរៀនចេះលួងលោមខ្លួនឯង ហើយក៏ចូលគេងវិញ។

**រូបភាពទី១៖ ដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងធម្មតារបស់ទារកទើបនឹងកើត។**



## ការលួងលោម

សមត្ថភាពរបស់ទារកទើបនឹងកើតក្នុងការលួងលោមខ្លួនឯង រវាងដំណើរវិលចុះឡើងនៃការគេងត្រូវបានគេហៅ ថាការលួងលោមខ្លួនឯង។ ទារក ខុសគ្នាមានសមត្ថភាពខាងចរិតលក្ខណៈ បុគ្គលិកលក្ខណៈ និងការលួងលោមដោយខ្លួនឯងខុសគ្នា។

អ្នកអាចជួយទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកឱ្យចេះលួងលោមដោយ៖

* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង**សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ថ្នម វិជ្ជមាន និងជាប់លាប់ដូចជា**បំបៅ លេង** **គេង**
* ប្រើវិធីសាស្រ្តផ្សេងៗដើម្បីលួងលោមទារករបស់អ្នក

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងដំណេកវិជ្ជមាន សម្រាប់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក។ វិធីសាស្រ្តលួងលោមខ្លះអាច ពិបាកបន្តធ្វើក្នុងរយៈពេលវែងដូចជាការបីពទារកទើបនឹងកើត រហូតដល់ពួកគេដេកលក់។ ទាំងនេះអាចបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងការគេង អវិជ្ជមានសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក ជាលទ្ធផលពួកគេត្រូវការឱ្យបីពរហូតគេងលក់។ អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តថាអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មានទី៧៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ០-៦ខែ’ ពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

# ការបំបៅ

ទារកទើបនឹងកើតចាំបាច់ត្រូវការការបំបៅជាទៀងទាត់ ដូច្នេះជាទូទៅពួកគេគេងលក់ក្នុងរយៈពេលខ្លីៗ។

រយៈពេលបីខែដំបូងគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់សម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នកដើម្បីរៀនដឹងពីរបៀបបំបៅ ហើយបង្កើតទម្លាប់ជាមួយគ្នា។

ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ ឬការបំបៅទឹកដោះគោម្សៅ មិនប៉ះពាល់ដល់អាយុដែលទារករបស់អ្នកនឹងគេងលក់ពេញមួយយប់នោះទេ។

ការប្រើទម្លាប់គេងដែលផ្តល់អាទិភាពដល់តម្រូវការបំបៅរបស់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក ជាជាងការព្យាយាមដើម្បីបង្កើតទម្លាប់គេងដ៏តឹងរ៉ឹង គឺជារឿងសំខាន់។

# ការយំ

ទារកទើបនឹងកើតជាមធ្យមយំ ហើយមួរម៉ៅស្ទើរតែបីម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ រហូតដល់អាយុប្រហែល៣ ទៅ៦ខែ។ ទារកទើបនឹងកើតខ្លះយំច្រើនជាង នេះ។

ទារកទើបនឹងកើតជាទូទៅយំមួរម៉ៅច្រើនបំផុតក្នុងអំឡុងពេលបីខែដំបូងរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏មានរយៈពេលយំដ៏យូរបំផុតផងដែរក្នុងអំឡុង ពេលនេះ។

ការយំ និងការមួរម៉ៅច្រើនតែងកើតឡើងនៅពេលរសៀល និងពេលល្ងាច។

ការយំគឺជាមធ្យោបាយមួយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដ៏សំខាន់របស់ទារកទើបនឹងកើត អ្នកគួរតែឆ្លើយតបដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងជាប់លាប់។

ជួនកាល មិនមានហេតុផលច្បាស់លាស់ទាល់តែសោះដែលទារកទើបនឹងកើតយំ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនឈប់យំ សូម្បីតែអ្នកព្យាយាមជួយ លួងលោមពួកគេក្តី។

ចាប់ពីអាយុប្រហែល២សប្តាហ៍ ដល់៣ ទៅ៤ខែ ទារកទើបនឹងកើតឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនៃការយំកាន់តែច្រើនឡើងៗ ដែលឡើងដល់កម្រិត ខ្ពស់អាយុប្រហែល៦ ទៅ៨សប្តាហ៍។

ការយំអាចពិបាកក្នុងការលួងលោម។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសម្រាក សូមដាក់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកនៅក្នុងគ្រែតូចរបស់ពួកគេ ឬកន្លែង មានសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀត ហើយសម្រាកពីរបីនាទី។ ការថែទាំខ្លួនអ្នកគឺសំខាន់។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំខ្លួនអ្នក សូមទាញសន្លឹក ព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)   
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

នេះគឺជាផ្នែកធម្មតាយ៉ាងពេញលេញនៃការអភិវឌ្ឍទារកទើបនឹងកើត។ ពុំចាំបាច់បារម្ភទេដរាបណាទារករបស់អ្នកកំពុងធំលូតលាស់ ឡើងទម្ងន់ ដងខ្លួន និងសប្បាយរីករាយនៅពេលផ្សេងៗទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការយំរបស់ទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារលេខ 13 22 29។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន [អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>។  អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។  © រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។  ISBN 978-1-76069-286-5 (pdf/អនឡាញ/MS word)  មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។  សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវ រួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន្ និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមកុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃ វប្បធម៌។ ទាញយករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវពេញលេញពី  [ទំព័រវ៉ិបសៃថ៍ MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)   <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>។ |