ជំពូកទី ១២

ការថែទាំសំរាប់ទារករបស់អ្នក

គ្មានម្ដាយណាម្នាក់ចិញ្ចឹមកូនម្នាក់ឯងឡើយ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាប្រចាំនិងថែទាំចំពោះទារកទើបនឹងកើតអាចជារឿងនឿយហត់ និងធុញថប់យ៉ាងខ្លាំង ។ អ្នកម្ដាយស្ទើរគ្រប់រូបពឹងអាស្រ័យលើក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្ដិ, ញាតិជិតខាង, អ្នកថែទាំកុមារ និងគ្រូបង្រៀនដើម្បីជួយមើលថែ និងប្រៀនប្រដៅកូនរបស់នាង ។

ស្ត្រីពិការមួយចំនួនរៀនសូត្រយ៉ាងឆាប់រហ័សអំពីការថែទាំទារក ។ ប៉ុន្តែបើភាពពិការរបស់អ្នកតម្រូវឱ្យមានអ្នកជួយជាមួយកិច្ចប្រចាំថ្ងៃ នោះអ្នកប្រហែលត្រូវការឱ្យមានអ្នកជួយថែទាំប្រចាំថ្ងៃដល់តម្រូវការទារកផងដែរ ។ ទារកទើបនឹងកើតត្រូវការបៅដោះ និងផ្លាស់កន្ទបយ៉ាងញឹកញាប់ ។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវមានអារម្មណ៍អល់អែកឡើយ បើអ្នកត្រូវការស្នើសុំឱ្យគេឯងជួយ ។ អ្នកម្ដាយថ្មីៗស្ទើរតែទាំងអស់តែងទទួលបានការជួយយកអាសារ កាលណាពួកគេអាចជួយបានជាមួយទារកតូច ។

ទោះជាអ្នកត្រូវការការឱ្យជួយច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកនៅតែជាម្ដាយនៃទារករបស់អ្នក ។ ការអនុញ្ញាតឱ្យនរណាម្នាក់ជួយថែទាំទារក មិនមានន័យថាអ្នកជាម្ដាយមិនគ្រប់លក្ខណៈឡើយ ។ ទោះបីជាអ្នកសុំឱ្យនរណាម្នាក់ធ្វើជាភ្នែក, ច្រមុះ, ដៃ, ឬ ជើងឱ្យអ្នកក៏ដោយ អ្នកគឺជាបុគ្គលដែលធ្វើការសំរេចចិត្តអំពីវិធីណាដើម្បីឱ្យជួបនឹងតម្រូវការ, សុវត្ថិភាព, និងសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក ។ នោះជាអ្វីដែលអ្នកជាម្ដាយត្រូវធ្វើ ។ ចូររក្សាឱ្យកូនបាននៅក្បែរអ្នកទាំងថ្ងៃនិងយប់ ធ្វើដូច្នេះកូនអាចមើលឃើញមុខមាត់, ឮសំលេង, ទទួលអារម្មណ៍និងស្គាល់ក្លិនរបស់អ្នក ករណីទាំងនេះនឹងបង្កប់អត្ថន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅឱ្យកូនអ្នកបានស្គាល់អ្នកច្បាស់ថាម្ដាយរបស់នាងគឺរូបអ្នក!

កសាងចំណងទាក់ទងឱ្យពេញមួយជីវិត

ចំណងទាក់ទងដែលទារកកសាងជាមួយម្ដាយ ឬ អ្នកថែទាំចំបងមានឥទ្ធិពលសំខាន់ចំពោះការលូតលាស់របស់ទារកទាំងផ្លូវកាយនិងចិត្ត ។ ពេលដែលចំណងទាក់ទងបានកសាងឡើងជារូបរាង ទារករៀនស្វែងរកភាពកក់ក្ដៅក្នុងចំណងទាក់ទងនោះ ហើយវានឹងងាយស្រួលច្រើនសំរាប់ទារកកសាងចំណងទាក់ទងថ្មីៗជាមួយមនុស្សឯទៀតទៅថ្ងៃមុខ ។ នៅអំឡុងដែលសមាជិកផ្សេងៗក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចជួយមើលថែទារក វាជារឿងសំខាន់ចំពោះអ្នកដែលទារកនិងមនុស្សឯទៀតត្រូវទទួលស្គាល់ថា អ្នកគឺជាអ្នកថែទាំសំខាន់បំផុត ធ្វើដូច្នេះអ្នកអាចកសាងចំណងជិតស្និតយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាមួយកូនរបស់អ្នក ។

ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹង

ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀនសូត្រ ឬ យល់ដឹងជាច្រើនរូបគឺជាម្ដាយដ៏ល្អ ។ អ្នកអាចនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារអំពីអ្វីៗដែលអ្នកត្រូវការឱ្យជួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចជាម្ដាយដ៏ល្អរបស់ទារក ។

អ្វីៗដែលត្រូវគិតពិចារណា

ទារកតូចត្រូវការបៅដោះនិងមើលថែទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ហើយអ្នកនឹងមិនសូវបានដេកពួនឡើយ ។ ថ្វីបើទារកអាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់ពីដេកពីរ-បី ដងក្នុងមួយយប់ក៏ដោយ នៅពេលថ្ងៃអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍អស់កំលាំងយ៉ាងខ្លាំង ហើយទារករបស់អ្នកនៅតែត្រូវការមើលថែជានិច្ច ។

អ្នកអាចស្នើសុំការជួយដើម្បី :-

- រក្សាទារកឱ្យបានស្អាតបាត ។
- ដឹងថាពេលណាទារកត្រូវការការថែទាំពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។
- វ៉ាស់កំណត់ថ្នាំ បើចាំបាច់ ។
- ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យទារកបានសុខសាន្តពី :-
    - ការដួលធ្លាក់
    - ការរលាកវត្ថុក្ដៅ
    - សត្វធាតុ
    - ជាតិពុល
    - ការលេប និងធ្លាក់វត្ថុអ្វីមួយ
    - គ្រោះថ្នាក់ដោយចៃដន្យដែលអាចបាក់ឆ្អឹង ឬ ដាច់រលាត់ស្បែក

បើអ្នកឱ្យទារកបៅដោះ នោះអ្នកនឹងមិនត្រូវការរៀបចំម្ហូបអាហារផ្សំបន្ថែមឱ្យកូនឡើយ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនឱ្យកូនបៅដោះ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថា ដបទឹកដោះគោត្រូវតែលាងសំអាតនិងស្ងោរសំលាប់មេរោគ ហើយរៀបចំរូបមន្តចំណីអាហារ ឬ ជំរើសទឹកដោះគោឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

ការបំបៅដោះកូន

ទឹកដោះម្ដាយគឺល្អបំផុត!

បើអាចធ្វើបាន ចូរឱ្យទារកបៅទឹកដោះអ្នក ។ ទឹកដោះពណ៌លឿងដែលចេញពីដោះនៅអំឡុងពីរ-បីថ្ងៃដំបូងក្រោយពីទារកកើតហើយ គឺជា**ទឹកដោះដំបូង** វាជាចំណីអាហារដ៏វិសេសវិសាលបំផុតសំរាប់ទារក ។ ទឹកដោះដំបូងគឺល្អណាស់សំរាប់ពោះទារក វាមានផ្ទុកជីវិជាតិគ្រប់យ៉ាងដែលទារកតូចត្រូវការ ហើយវាជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរាគត្បាតផ្សេងៗ ។ ទារកដែលបានបៅដោះម្ដាយញឹកញាប់តាមចិត្តចង់ ពួកគេមិនត្រូវការទឹកតែ, ទឹកថ្នាំផ្សំ, ឬ ទឹកស្ករឡើយ ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរឱ្យទារកបៅទឹកដោះរបស់អ្នកតែមួយមុខគត់នៅអំឡុងពេល 6 ខែដំបូង កុំឱ្យទារកបៅអ្វីផ្សេងពីទឹកដោះម្ដាយ ។ បើអ្នកពិបាកខ្លាំងក្នុងការដំបៅដោះកូន ចូរប្រើដៃដើម្បីច្របាច់យកទឹកដោះ (ចូរអានពីទំព័រ 257 ដល់ 258) ។ ធ្វើបែបនេះ ទឹកដោះរបស់អ្នកអាចដាក់ដបឱ្យទារកបៅ ឬ បញ្ចុកនឹងស្លាបព្រាទៅតាមវិធីដែលងាយសំរាប់អ្នក ។

ការឱ្យទារកបៅដោះ គឺជារឿងសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះ :-

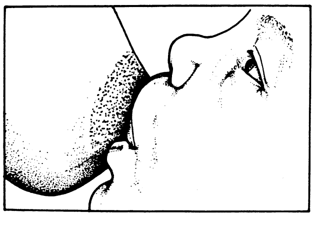
- ទឹកដោះម្ដាយគឺជាចំណីអាហារល្អឥតខ្ចោះ ដើម្បីជួយទារកឱ្យធំធាត់ប្រកបដោយសុខភាពមាំមួននិងរឹងមាំ ។
- ការឱ្យទារកបៅដោះជួយឱ្យស្បូនរបស់ម្ដាយលែងធ្លាក់ឈាមក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ ។
- ទឹកដោះម្ដាយផ្ដល់ឱ្យទារកនូវជីវិជាតិការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ៗ ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺមហារីក, ជំងឺរាគត្បាតដូចជា ជំងឺរាគរូស និងជំងឺរលាកទងសួត ។
- ការឱ្យកូនបៅដោះជួយម្ដាយនិងទារកឱ្យមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធនិងកក់ក្ដៅ ។
- ការឱ្យកូនបៅដោះអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យស្ត្រីមួយចំនួនមានផ្ទៃពោះនៅអំឡុង 6 ខែដំបូង (អានទំព័រ 199) ។
- ទឹកដោះម្ដាយ គឺគ្មានចំណាយអ្វីទាំងអស់ ។

ស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់អាចបំបៅទឹកដោះដល់ទារករបស់ខ្លួន ។ ស្ត្រីពិការមួយចំនួនត្រូវការការជួយទប់ឱ្យនៅនឹងកន្លែងដើម្បីងាយដំបៅកូន ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតប្រហែលជាមិនអាចផលិតទឹកដោះបានគ្រប់គ្រាន់ ។ ពិការភាពមួយចំនួនធ្វើស្ត្រីចុះខ្សោយនិងអស់កំលាំងខ្លាំង ។ អ្នកត្រូវតែសំរេចចិត្តសំរាប់ខ្លួនឯង ថាតើអ្នកអាចបំបៅទឹកដោះរបស់អ្នកដល់ទារកបានដែរឬទេ?

វិធីបំបៅដោះកូន

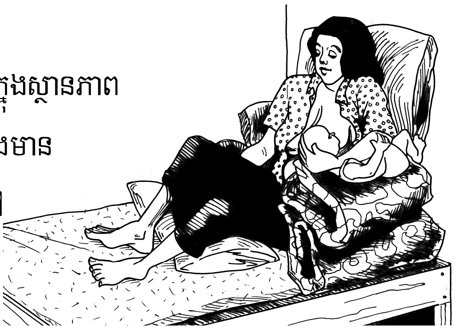
ទារកស្ទើរតែទាំងអស់បានកើតមកជាមួយញាណដឹងអំពីការជញ្ជក់ដោះ ។ ប៉ុន្តែពួកគេប្រហែលជាត្រូវការជួយដើម្បីឱ្យចុងដោះរបស់ម្ដាយបានចូលកប់ជ្រៅល្មមក្នុងមាត់ ។ ចុងដោះរបស់ម្ដាយគួរតែដាក់ចូលឱ្យកប់ពេញក្នុងមាត់របស់ទារក ។

ទារកនេះបានជញ្ជក់ដោះ កប់ពេញល្អក្នុងមាត់។



ទារកនេះមិនជញ្ជក់ដោះ ឱ្យកប់ពេញក្នុងមាត់ឡើយ។

របៀបបីទារករបស់អ្នក



ស្ត្រីខ្លះរកឃើញវិធីបំបៅដោះកូនយ៉ាងងាយស្រួល បើពួកគេអង្គុយលើកៅអី ឬ គ្រែដែលពួកគេអាចទម្រេតខ្លួនបន្តិច ហើយមានអ្វីមួយជួយកល់ដៃ។ វាក៏អាចជួយបានដែរក្នុងការដាក់ជើងអ្នកលើវត្ថុអ្វីមួយ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាយកខ្នើយទន់ៗដើម្បីជួយទប់ទារកផងដែរ។

ការបំបៅដោះកូនអាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំងនៅលើកដំបូង ប៉ុន្តែបើទារកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ អ្នកនឹងទំលាប់ខ្លួនបានល្អទៅតាមការបឺតជញ្ជាក់របស់ទារក ហើយអ្នកនឹងលែងមានការឈឺចាប់ ។ បើវាមិនបាត់ទៅវិញ ចូរសាកល្បងប្តូរស្ថានភាពរបស់អ្នក ឬ ប្តូរការបីទៅស្ថានភាពផ្សេងវិញ ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យដោះរបស់អ្នកបានចូលជ្រៅពេញមាត់ទារក ។ បើការបំបៅដោះកូននៅតែឈឺចាប់ដដែល ចូរទៅជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកអាចមានបញ្ហាផ្សេងមួយទៀត ។

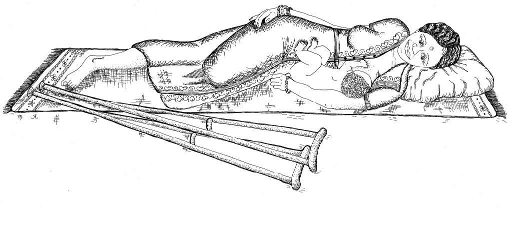
ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ចេះដឹងការបំបៅកូនដោយការមើលស្ត្រីឯទៀតនៅក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។ បើនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកមានស្ត្រីពិការឯទៀត ហើយនាងជាម្តាយម្នាក់ ចូរសាកសួរយោបល់ពីរបៀបបំបៅដោះកូនពីនាង ។

ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់អាចបំបៅដោះកូនបាន បើពួកគេរកឃើញរបៀបបី ឬ ផ្តេកទារកដែលងាយស្រួលសំរាប់ឱ្យពួកគេបំបៅ ។

ចូរប្រើខ្នើយ ឬ បត់ភួយដាក់កល់ក្រោមទារក។

បើអ្នកអាចប្រើដៃនិងផ្នែករាងកាយខាងលើបានល្អ, អ្នកគួរតែអាចបំបៅកូនបានដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីឡើយ ។ ជាពិសេស ចូរកល់ក្បាលទារកឱ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ ហើយស្ថានភាពដែលអ្នកដេក ឬ អង្គុយបំបៅកូននោះស្រណុកស្រួលសំរាប់អ្នក ។

បើអ្នកមានកំណត់ក្នុងការប្រើដៃនិងរាងកាយផ្នែកខាងលើ, ចូរស្វែងរកស្ថានភាពណាមួយដែលស្រណុកស្រួលឱ្យអ្នកបំបៅកូន ។ ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នក បើចាំបាច់ ។ នេះជាយោបល់មួយចំនួន :-



ស្ត្រីជាច្រើននាក់បានរកឃើញថា វាមានការងាយស្រួលច្រើនដែលពួកគេដេកចំហៀងខ្លួនទទ្មឹមទារកដោយមានខ្នើយ ឬ រមូរភួយកល់ទប់ទារក។

ចូរគាំទ្រក្បាលទារកដោយដាក់ឱ្យចំគន្លាក់តួដៃរបស់អ្នក ឬ ដាក់ខ្នើយក្រោមក្បាលទារកឱ្យជិតដោះរបស់អ្នក។

បើអ្នកមិនអាចប្រើដៃនិងរាងកាយផ្នែកខាងលើបានទាល់តែសោះ, អ្នកអាចបំបៅដោះកូនដោយមានការជួយពីសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិ ។ ចូរពន្យល់ប្រាប់ពួកគេពីរបៀបដាក់ទារកយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យអ្នកងាយបំបៅកូន ។ បើចាំបាច់ស្នើសុំឱ្យពួកគេជួយទប់ទារកឱ្យនៅនឹងកន្លែង ជាពិសេសក្បាលទារក ។ ថ្វីបើអ្នកមិនអាចបីកូនក្នុងដៃអ្នកផ្ទាល់ក៏ដោយ ទារកនៅតែអាចមើលឃើញមុខរបស់អ្នក និងទទួលភាពកក់ក្តៅ ហើយដឹងក្លិនពីរាងកាយអ្នក ។

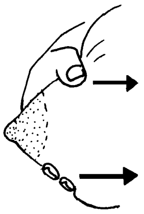
បើវាពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងទប់ដោះ ចូរពាក់អាវទ្រនាប់ដែលមានចោះប្រហោងធំល្មមជុំវិញសណ្តង់ដោះទាំងមូល ។ អ្នកប្រហែលជាអាចរកទិញអាវទ្រនាប់បំបៅដោះកូន បានផលិតដើម្បីគាំទ្រដោះស្ត្រីមានកូនខ្ចី ដោយមានផ្ទាំងកំណាត់តូចអាចបិទ ឬ បើកបាន ដែលអ្នកងាយបំបៅដោះកូន ។ ឬ អ្នកអាចប្រើក្រមាររុំជុំវិញដើមទ្រូងនិងកាត់ពីលើដោះ ដោយទុកចន្លោះសណ្តង់ដោះនៅកណ្តាលវាល ។ អ្នកក៏អាចចងរមូរកំណាត់ជុំវិញតួខ្លួនខាងលើនិងពីក្រោមដោះរបស់អ្នក ។

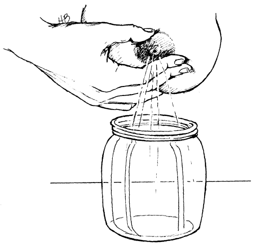
បើអ្នកមិនអាចបំបៅដោះកូន

បើអ្នកមិនអាចបំបៅដោះកូន អ្នកប្រហែលជាអាចប្រើដៃច្របាច់យកទឹកដោះពីដោះរបស់អ្នក ហើយដាក់ដប ឬ ពែងដើម្បីបំបៅកូន ។ បើអ្នកមិនអាចច្របាច់ទឹកដោះបានដោយខ្លួនឯង ចូរស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តជួយច្របាច់ទឹកដោះឱ្យអ្នក ។

វិធីប្រើដៃច្របាច់យកទឹកដោះ :-

1. ចូរប្រើទឹកស្អាតនិងសាប៊ូដើម្បីលាងដប, កែវ, និងគម្របវា ហើយដាក់វាហាលថ្ងៃសម្រកទឹកឱ្យស្ងួត ។ បើអាចធ្វើបាន ចាក់ទឹកក្តៅដាំពុះដើម្បីស្រុះដបនិងគម្របវាមុនពេលប្រើ ។ ករណីនេះនឹងសំលាប់មេរោគក្នុងដបនិងគម្រប ហើយរក្សាទឹកដោះឱ្យមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ទារក ។
2. ចូរលាងដៃអ្នកឱ្យស្អាត ។
3. ចូរដាក់ម្រាមដៃនិងមេដៃរបស់អ្នកនៅជាយនៃសណ្តង់ដោះ ហើយសង្កត់វាចូលឆ្ពោះទៅដើមទ្រូង ។





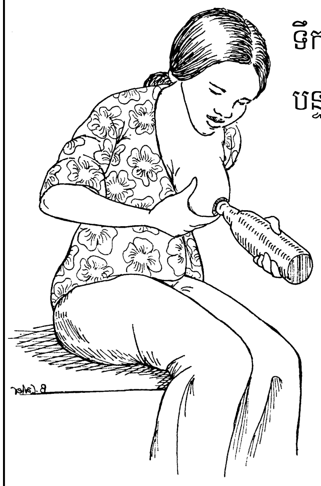
ចូរសង្កត់ម្រាមដៃរួមគ្នាស្រាលៗ ហើយរំកិលវាឆ្ពោះទៅក្បាលដោះ ។ ហាមក្តិច ឬ ទាញក្បាលដោះ ។ ការច្របាច់យកទឹកដោះមិនឈឺចាប់ទេ ។ ចូររំកិលម្រាមដៃជុំវិញសណ្តង់ដោះ ដូច្នេះទឹកដោះអាចចេញអស់ពីដោះទាំងមូល ។ ចូរធ្វើបែបនេះជាមួយដោះនីមួយៗទាល់តែទឹកដោះបានហូរចេញអស់ ។

ដំបូងទឹកដោះមិនសូវចេញច្រើនប៉ុន្មានឡើយ ប៉ុន្តែកាលណាអនុវត្តយូរៗទៅ ទឹកដោះនឹងចេញបានច្រើន ។ បើអាចធ្វើបាន ព្យាយាមច្របាច់យកទឹកដោះរៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ម៉ោងម្តង យ៉ាងតិចណាស់ត្រូវច្របាច់ឱ្យបាន 8 ដងក្នុងរយៈពេល 24ម៉ោង ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារក ។ អ្នកអាចច្របាច់ទឹកដោះបានច្រើន កាលណាអ្នកនៅកន្លែងមួយស្ងប់ស្ងាត់និងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ។ ចូរគិតពីទារកក្នុងពេលអ្នកកំពុងច្របាច់យកទឹកដោះ វាប្រហែលជាអាចជួយទឹកដោះឱ្យហូរបានល្អសំរាប់អ្នក ។ បើទឹកដោះមិនទាន់ចាប់ហូរបានងាយ ចូរសាកល្បងយកកន្សែងពោះគោតូច ឬ កំណាត់ស្អាតជ្រលក់ទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ឱ្យសើមល្មមដើម្បីស្អំលើដោះ ហើយច្របាច់ម៉ាស្សាដោះទាំងពីរមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមច្របាច់យកទឹកដោះ ។

អ្នកប្រហែលជាអាចរកទិញប្រដាប់បូមទឹកដោះ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យបូមទឹកដោះបានងាយស្រួល ។ នៅតាមគ្លីនិក និង មជ្ឈមណ្ឌលសុខាភិបាលមួយចំនួនអាចឱ្យអ្នកខ្ចី ឬ ជួលប្រដាប់បូមទឹកដោះ**អេឡិចត្រូនិក**ផងដែរ ។ ពួកគក៏ប្រហែលជាមានលក់ប្រដាប់បូមទឹកដោះសាមញ្ញដែលមានតំលៃថោក ។

វិធីសាស្ត្របូមទឹកដោះដោយប្រើដបក្ដៅអ៊ុនៗ

វិធីសាស្ត្រនេះប្រហែលជាមានដំណើរការល្អបំផុត បើដោះឡើងខ្លាំង ឬ ឈឺខ្លាំង ។ ករណីនេះអាចកើតមានក្រោយពីសម្រាលកូនភ្លាមៗ ឬ បើមានប្រេះលើក្បាលដោះ ឬ ដោះម្ខាងមានដំបៅ ។ បើអ្នកមិនអាចកាន់ដោះ ឬ ដបបានដោយខ្លួនឯង ស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តជួយឱ្យគេអ្នក ។



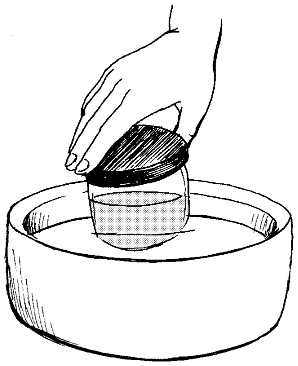
ទំហំមាត់ដបប្រមាណពី 3 ទៅ 4 សង់ទីម៉ែត្រ។

1. ចូរលាងនិងស្ងោរដបកែវមួយដែលមាត់វាមានទំហំប្រមាណពី 3 ទៅ 4 សង់ទីម៉ែត្រ ។ ចូរកំដៅដបដោយចាក់ទឹកក្ដៅចូលឱ្យពេញដប ។ ចូរចាក់ទឹកក្ដៅចូលដបយឺតៗដើម្បីកុំឱ្យដបបែក ។ ទុកវាចោលពីរ-បីនាទី បន្ទាប់មកចាក់ទឹកចេញ ។
2. ចូរយកទឹកត្រជាក់ដាំពុះ ឬ ទឹកសុទ្ធត្រាំមាត់ដបមួយសន្ទុះខ្លី ដើម្បីកុំឱ្យមាត់ដបក្ដៅរលាកស្បែករបស់អ្នក ។
3. ចូរដាក់មាត់ដបគ្របរុញថ្នមៗឱ្យជិតពីសណ្ដង់ដោះ ដោយក្បាលដោះស្ថិតក្នុងមាត់ដប ។ ចូរកាន់វាឱ្យជាប់នឹងកន្លែងពីរ-បីនាទី ។ កាលណាកំដៅដបត្រជាក់បន្តិច វានឹងបឺតទឹកដោះចូលក្នុងដបដោយឯកឯង ។
4. ចូរប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នកដើម្បីបង្ហើបមាត់ដបជុំវិញដោះ កាលណាទឹកដោះហូរចុះយឺតៗ ។
5. ចូរធ្វើតាមវិធីនេះដដែលៗលើដោះម្ខាងទៀត ។

វិធីរក្សាទុកទឹកដោះ

ចូរទុកដាក់ទឹកដោះក្នុងដបស្អាតបិទជិត ។ អ្នកអាចទុកទឹកដោះក្នុងដបដែលអ្នកប្រើដើម្បីបូមទឹកដោះ ។ ចូរទុកទឹកដោះនៅកន្លែងត្រជាក់ឱ្យឆ្ងាយពីកំដៅថ្ងៃ ។

ចូរបិទគំរបដបទឹកដោះឱ្យជិត ហើយអ្នកអាចដាក់ដបទឹកដោះនោះត្រាំទឹកត្រជាក់ក្នុងពាង ឬ អាងទឹក ឬ កប់ដបស្តុកទឹកដោះក្នុងដីខ្សាច់សើម ឬ យកកំណាត់រុំដប ហើយទុកវានៅកន្លែងសើមគ្រប់ពេលវេលា ។ ទឹកដោះដែលត្រជាក់អាចទុកបានយូរដល់ទៅ 12 ម៉ោង ។

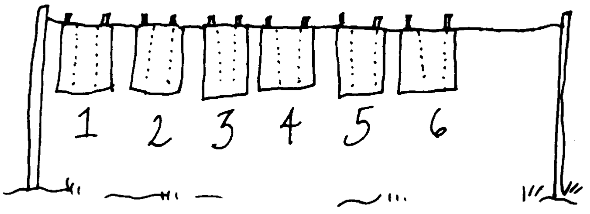


ដបទឹកដោះអាចទុកបានយូរក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ដូចជាដាក់វាត្រាំក្នុងទឹកដោយប្រើផ្ទាំងដី/ក្អម។

បើអ្នកមានទូរទឹកកក ចូរទុកដបទឹកដោះក្នុងនោះ ។ ទឹកដោះអាចច្រកដាក់ក្នុងក្រឡ ឬ ដបកែវ ហើយទុកក្នុងទូរទឹកកកបាន 2 ទៅ 3 ថ្ងៃ ។ ជាតិខ្លាញ់ក្នុងទឹកដោះនឹងកក ដូច្នេះមុនពេលយកវាឱ្យទារកបៅ ចូរក្រឡុកដបទឹកដោះមួយសន្ទុះឱ្យវារលាយស្មើគ្នា ។

បន្ទាប់មកកំដៅដបទឹកដោះមួយសន្ទុះក្នុងឆ្នាំងទឹកក្ដៅ ។ មុននឹងឱ្យទារកបៅ ចូរចាក់ទឹកដោះពីរ-បីតំណក់លើដៃរបស់អ្នកស្ទង់វាឱ្យដឹងថាវាមិនក្ដៅខ្លាំង ដើម្បីកុំឱ្យវារលាកមាត់កូន ។ ទឹកដោះមិនគួរក្ដៅខ្លាំងពេកទេ ប៉ុន្តែវាគួរតែក្ដៅអ៊ុនៗល្មមដូចកំដៅស្បែករបស់អ្នក ។

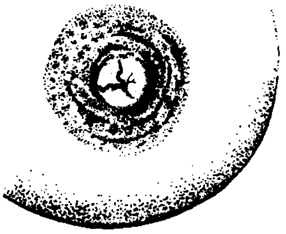
ចូរប្រយ័ត្ន! ទឹកដោះនឹងខូចកាលណាមិនអាចរក្សាទុកវាឱ្យត្រជាក់ ហើយត្រូវតែចាក់ចោលភ្លាម។
ទឹកដោះជូរផ្អូមអាចធ្វើឱ្យទារកឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។



ទារកដែលទទួលបានទឹកដោះម្តាយគ្រប់គ្រាន់កាលណា នោះវានឹងឡើងទំងន់ល្អតាមនោះដែរ ហើយអាចជុះនោមយ៉ាងតិច 6 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុងដោះ

ការឈឺចាប់ក្នុងដោះអាចបណ្តាលមកពីឈឺក្បាលដោះ ឬ ដោះឡើងខ្លាំងពេក។ ជារឿយៗ មួយ ឬ ពីរថ្ងៃក្រោយមកការឈឺចាប់នោះនឹងបាត់ទៅវិញ។ រឿងសំខាន់នោះ គឺត្រូវបន្តបំបៅដោះកូន ទោះបីដោះនៅឈឺក៏ដោយ ហើយឱ្យកូនជញ្ជក់ដោះឱ្យបានញឹកញាប់។ វាក៏ជួយបានផងដែរ គឺពេលអ្នកបំបៅកូនម្តងៗត្រូវប្តូរស្ថានភាពបីទារក។



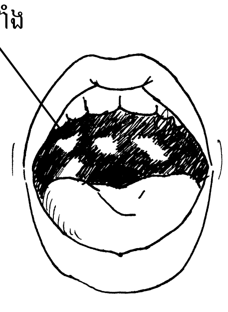
ឈឺ ឬ ប្រេះក្បាលដោះ

ឈឺ ឬ ប្រេះក្បាលដោះអាចកើតឡើងពេលទារកជញ្ជក់តែក្បាលដោះ ជាជាងជញ្ជក់ឱ្យកប់ទាំងសណ្តង់ដោះនិងក្បាលដោះចូលក្នុងមាត់ ពេលម្តាយកំពុងបំបៅ (អានទំព័រ 255)។

ការការពារ និង ការព្យាបាល :-

- ឱ្យទារកបៅដោះឱ្យបានយូរ និងញឹកញាប់តាមដែលទារកចង់បៅ។
- កាលណាទារកឆ្អែតលែងបៅដោះ ចូរច្របាច់យកទឹកដោះពីរ-បីតំណក់ ហើយលាបពាសពេញពីលើក្បាលដោះរបស់អ្នក។
- ហាមប្រើសាប៊ូ ឬ ឡេលាបស្បែកលើដោះរបស់អ្នក ដរាបណាដោះមានដំបៅ។ រាងកាយរបស់អ្នកផលិតជាតិប្រេងធម្មជាតិដែលរក្សាក្បាលដោះឱ្យស្អាតនិងទន់ជានិច្ច។
- ចូរចៀសវាងអាវតឹង ឬ ក្រាស់គគ្រាត។
- បើការឈឺចាប់កើនឡើងខ្លាំងទ្រាំមិនបានក្នុងពេលទារកកំពុងជញ្ជក់ដោះ ចូរច្របាច់យកទឹកដោះដាក់ដប ឬ ពែង ហើយបញ្ចុកទារកនឹងស្លាបព្រា។ ស្នាមប្រេះលើក្បាលដោះរបស់អ្នកគួរតែជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃ។
- ចូរកុំឱ្យដោះរបស់អ្នកឡើងខ្លាំងនិងតឹងរឹងឱ្យសោះ។ បើអ្នកមានទឹកដោះកាន់តែច្រើន ទារកអាចបៅវាបានកាន់តែច្រើនដែរ ចូរស្អំដោះអ្នកជាមួយកន្សែង ឬ កំណាត់សើមក្តៅអ៊ុនៗ ហើយច្របាច់យកទឹកដោះដោយដៃ (អានពីទំព័រ 257 ដល់ 258) ក្រោយពីទារកបៅឆ្អែតហើយ។ តាមធម្មតា នៅពីរ-បី សប្តាហ៍ក្រោយមករាងកាយរបស់អ្នកនឹងផលិតទឹកដោះបានចំនួនសមល្មម ហើយដោះរបស់អ្នកនឹងលែងឡើងខ្លាំងទៀតហើយ។

ជ្រាំង [Thrush]



បើទារកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវនៅពេលកំពុងបៅ ហើយអ្នកនៅតែឈឺក្បាលដោះជាងមួយសប្តាហ៍ នោះវាប្រហែលជាបង្កមកពីជ្រាំង (មេរោគប្រភេទផ្សិតដំបែដែលភាគច្រើនកើតក្នុងមាត់ទារក ឬ លើក្បាលដោះម្តាយ) ។ អ្នកអាចដឹងដោយអាការៈរមាស់ ឬ ក្រហាយដូចម្ជុលចាក់ឈិបៗត្រង់ក្បាលដោះ ។ នៅក្នុងមាត់របស់ទារកប្រហែលជាមានពណ៌សដុំៗ ឬ ឡើងក្រហមងាំង ។ ទារកយំនិងរករឿងខ្លាំង កាលណានាងឈឺក្នុងមាត់ ។

ជ្រាំងអាចធ្វើឱ្យឈឺនិងប្រេះក្បាលដោះ ហើយអាចធ្វើឱ្យកើតដំបៅលើដោះ ។ ទាំងម្តាយនិងទារកត្រូវតែធ្វើការព្យាបាល ។

វិធីព្យាបាលជ្រាំង

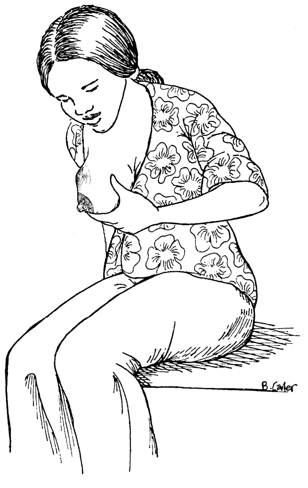
ចូរលាយទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយ **ហ្សង់ស្យានវីយ៉ូឡេ** (gentian violet) ពេទ្យនិយមប្រើលាងសំលាប់មេរោគលើស្បែក និងកៀរជ្រាំងអណ្តាត) ជាមួយទឹកដើម្បីធ្វើជាទឹករូមមន្តឱ្យបាន 0.25 % ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកមានទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយនេះ 1 % ចូរលាយវាជាមួយទឹកស្អាតចំនួន 3 ស្លាបព្រាកាហ្វេ ។

ចូរប្រើស្បៃស្អាតមួយផ្ទាំងតូច ឬ លាងម្រាមចង្អុលដៃឱ្យស្អាត ហើយជ្រលក់វាក្នុងទឹករូបមន្តពណ៌ស្វាយនេះដើម្បីលាបលើក្បាលដោះរបស់អ្នក និងលាបកៀរឱ្យចំដុំសៗដែលកើតក្នុងមាត់ទារកមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យបានចំនួន 5 ថ្ងៃ ។ តាមធម្មតាទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយនឹងជាំប្រឡាក់ស្បៃ និងមាត់កូនង៉ែតក៏ទៅជាពណ៌ស្វាយផងដែរ ។ អ្នកគួរតែបន្តបំបៅដោះកូន ។ បើជ្រាំងនេះមិនបានគ្រាន់បើក្នុងរវាង 3ថ្ងៃ ចូរឈប់ប្រើទឹកថ្នាំពណ៌ស្វាយ ហើយទៅពិគ្រោះយោបល់ពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

ជំងឺរលាកដោះ/លាសដោះ [Mastitis]

អាការៈឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុងដោះ និងឈឺ ឬ ប្រេះក្បាលដោះអាចបណ្តាលឱ្យរលាកខាងក្នុងដោះ ។

រោគសញ្ញា



- មួយផ្នែកនៃដោះឡើងក្តៅ, ក្រហម, ហើម និងឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង ។
- គ្រុនក្តៅ ឬ ព្រឺរងាស្រៀវស្រាញ ។
- ជារឿយៗ មានឡើងកូនកណ្តុរឈឺនិងហើមសរសៃក្នុងក្លៀក ។
- អាប់សែ/បូស (ក្នុងដោះមានដុំរឹងដែលឈឺយ៉ាងខ្លាំង) ជួនកាលវាធ្លាយនិងមានខ្ទុះហូរ ។

ការព្យាបាល

ចូរបន្តបំបៅដោះកូនឱ្យញឹកញាប់, ឱ្យកូនបៅដោះដែលមានជំងឺមុន, ឬ ប្រើដៃច្របាច់យកទឹកដោះពីដោះដែលមានជំងឺ ធ្វើតាមវិធីណាក៏ដោយដែលមិនសូវធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ។ ទោះបីជាទារកបៅទឹកដោះពីដោះដែលមានជំងឺ វាមិនឆ្លងដល់ទារកឡើយ ។

- ចូរសម្រាកនិងផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន (ទឹកឆ្អិន/សុទ្ធ, ទឹកផ្លែឈើ, ទឹកតែ ។ល ។)
- ចូរប្រើវត្ថុក្តៅអ៊ុនៗ (ទឹកក្តៅច្រកដបនិងរុំកំណាត់) ស្អំឱ្យចំកន្លែងឈឺលើដោះឱ្យបាន 15 នាទីមុនពេលឱ្យកូនបៅម្តងៗ ។ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ចូរប្រើវត្ថុត្រជាក់ (ទឹកកកច្រកស្បោង) ស្អំដោះឈឺនៅចន្លោះពេលដែលកូនមិនបៅដោះ ។
- ចូរច្របាច់ម៉ាស្សាដោះដែលឈឺថ្នមៗពេលកូនកំពុងបៅ ។
- ចូរលេបថ្នាំ **ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល** ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ (អានទំព័រ 350) ។ ចូរផឹកថ្នាំផ្សះមួយមុខរួមផ្សំផងដែរ ។
- ថ្នាំផ្សះ **ឌីក្លូសាកស៊ីលីន** (Dicloxacillin) គឺជាថ្នាំផ្សះល្អប្រើបំផុត (អានទំព័រ 341) ។ ចូរលេបចំណុះ 500 មីលីក្រាម, 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឱ្យបានពី 7 ទៅ 10ថ្ងៃ ។ បើអ្នកមិនអាចរកថ្នាំនេះបាន ឬ អ្នកប្រតិកម្មនឹងថ្នាំ **ប៉េនីស៊ីលីន**, ចូរប្រើថ្នាំ **អេរីត្រូម៉ីស៊ីន** (អានទំព័រ343) ។ ចូរលេបចំណុះ 500 មីលីក្រាម, 4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ លេបចំនួន 7ថ្ងៃ ។

វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និង ការបំបៅដោះកូន [HIV/Aids and Breastfeeding]

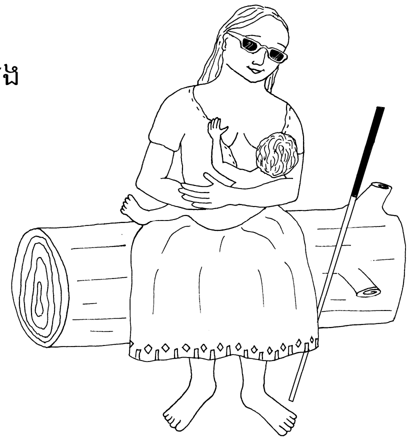
ចំពោះព័ត៌មានទូទៅអំពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ចូរអានទំព័រ 169 ។ អ្នកម្តាយខ្លះដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវបានចម្លងវីរុសទៅឱ្យទារកតាមរយៈទឹកដោះរបស់គាត់ ។ អ្នកម្តាយខ្លះទៀតដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ ក៏បំបៅដោះកូនផងដែរ ហើយទារករបស់គាត់មិនបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវឡើយ គ្មាននរណាម្នាក់ដឹងច្បាស់ថា ហេតុអ្វីវីរុសហ៊ីវបានឆ្លងទៅទារកខ្លះ និងមិនឆ្លងទៅទារកខ្លះទៀត ។ វីរុសហ៊ីវប្រហែលជាឆ្លងយ៉ាងងាយពេលកូនបៅដោះ កាលណា :-

- ម្តាយទើបតែបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ។
- ម្តាយបានធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរជាមួយនឹងជំងឺអេដស៍ ។
- ម្តាយឱ្យកូនបៅទឹកដោះគោ (អាហាររូមមន្ត) ឬ ជាតិទឹកផ្សេងៗ រួមជាមួយទឹកដោះរបស់គាត់ ។
- ក្បាលដោះម្តាយមានស្នាមប្រេះ ឬ ដោះម្ខាងមានដំបៅ ។
- ទារកកើតជ្រាំងក្នុងមាត់ ។

អ្វីៗក៏ដោយដែលអ្នកបានជ្រើសរើសដើម្បីធ្វើ ចូរកុំបន្ទោសខ្លួនឯងឱ្យសោះ កាលបើទារករបស់អ្នកបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវ។ អំឡុងពេលឥឡូវនេះ គ្មានវិធីណាដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ប្រាកដពីរបៀបការពារកូនឡើយ។

អ្នកម្តាយភាគច្រើន រួមទាំងអ្នកម្តាយដែលផ្ទុកវីរុសហ៊ីវផងដែរ ការបំបៅដោះកូនជាវិធីមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីចិញ្ចឹមកូន ។ នៅក្នុងតំបន់ដែលទឹកគ្មានគ្មានសុវត្ថិភាព ទារកជាច្រើននាក់បានឈឺនិងស្លាប់ពីជំងឺរាគរូស ។ ហើយកាលណាមនុស្សម្នាគ្មានលទ្ធភាពទិញម្សៅទឹកដោះ (អាហាររូបមន្ត) បានគ្រប់គ្រាន់ នោះទារកត្រូវបានស្លាប់ពីការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ។

បំបៅដោះកូន បើអ្នកផ្ទុកមេរោគហ៊ីវ



ស្ត្រីដែលកំពុងប្រើថ្នាំគាំពារសុខភាពសំរាប់វីរុសហ៊ីវ មានឱកាសតិចតួចក្នុងការចម្លងវីរុសដល់ទារកក្នុងពេលកំពុងបំបៅដោះកូន ។ ថ្វីបើអ្នកមិនទាន់បានប្រើថ្នាំគាំពារសុខភាព **អាត** (ART) ក៏ដោយ អ្នកអាចធ្វើឱ្យទឹកដោះរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាព ដោយ :-

- ចូរឱ្យទារកបៅទឹកដោះរបស់អ្នកតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុង 6 ខែដំបូង ។ ទារកទាំងឡាយណាដែលហូបចំណីអាហារផ្សេងៗ ដូចជាអាហាររូបមន្ត, ទឹកតែ ឬ ទឹកផ្លែឈើរួមផ្សំបានឆ្លងវីរុសហ៊ីវច្រើនជាងទារកដែលបៅទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ។ ចំណីអាហារ ឬ ទឹកផ្សេងៗ គឺរឹងពិបាកឱ្យប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារកតូចកិនរំលាយ ហើយវាអាចរលាកភ្នាសក្នុងក្រពះរបស់ទារក ។ ករណីនេះអាចជួយឱ្យវីរុសហ៊ីវឆ្លងបានយ៉ាងងាយ ។
- ឈប់ឱ្យកូនបៅដោះក្រោយពី 6 ខែ តែកុំឈប់ភ្លាមឱ្យសោះ ។ តាមធម្មតាត្រូវចំណាយពីរ-បីថ្ងៃ ដើម្បីបន្សាំទារកឱ្យឈប់បៅដោះ (អានទំព័រ 265) ។ ចូរដាក់កូនត្រឹមត្រូវពេលបៅដោះ ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យប្រេះក្បាលដោះរបស់អ្នក
- ចូរព្យាបាលជ្រាំង, ក្បាលដោះប្រេះ, និងដោះរលាក ឬ ដំបៅជាបន្ទាន់ ។
- ហាមឱ្យកូនបៅដោះដែលកើតជំងឺហើមរលាក ឬ អាប់សែ/បូស - ចូរច្របាច់យកទឹកដោះពីដោះមានជំងឺ ហើយចាក់វាចោល ។ ចូរឱ្យកូនបៅដោះម្ខាងទៀតដែលគ្មានជំងឺ ទាល់តែដោះមានជំងឺនោះបានជាសះស្បើយ ។

ដើម្បីសំលាប់វីរុសហ៊ីវក្នុងទឹកដោះម្ដាយ អ្នកក៏អាចចំហុយទឹកដោះរបស់អ្នកឱ្យជិតដល់កំរិតពុះ (ចំហុយដើម្បីរំងាប់មេរោគ) ហើយបន្ទាប់មកទុកវាឱ្យត្រជាក់ល្មម ទើបឱ្យកូនបៅដោយប្រើពែង ឬ ដប ។ ករណីនេះទាមទារឱ្យអ្នករវល់ធ្វើកិច្ចការបន្តិច ប៉ុន្តែវាអាចអនុវត្តបានត្រឹមត្រូវ បើអ្នកមានទឹកស្អាត, ប្រេងកាត/ម៉ាសុតប្រើប្រាស់, និងការគាំទ្រ ។

វិធីចំហុយទឹកដោះដើម្បីសំលាប់មេរោគ

1. ច្រកទឹកដោះរបស់អ្នកចូលក្នុងក្រឡស្អាត ហើយដាក់ក្រឡនោះចំហុយក្នុងឆ្នាំងទឹក ។
2. ដាក់ឆ្នាំងទឹកនោះដាំលើចង្ក្រានឱ្យទាល់តែទឹកពុះ ។
3. ចូរលើកឆ្នាំងចេញពីភ្លើងភ្លាម ។
4. ទុកទឹកដោះក្ដៅឱ្យត្រជាក់សិន មុនពេលឱ្យកូនបៅ ។

ទឹកដោះគួរតែត្រូវប្រើក្នុងអំឡុងពីរ-បីម៉ោងបន្ទាប់ពីបានចំហុយសំលាប់មេរោគហើយ ។ ទឹកដោះមិនគួរស្ងោរផ្ទាល់ក្នុងឆ្នាំងឡើយ ។

ការប្រើទឹកដោះប្រភេទផ្សេងៗ

ការបំបៅកូនជាមួយទឹកដោះម្ដាយគឺល្អបំផុត ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនអាចឱ្យកូនបៅទឹកដោះរបស់អ្នកបាន ទឹកដោះគោរូបមន្តដែលផលិតរួមផ្សំជាមួយជីវជាតិច្រើនយ៉ាង គឺម្សៅទឹកដោះសំរាប់ឆុងជាមួយទឹកឆ្អិន ឬ ទឹកសុទ្ធ ប្រហែលជាជំរើសមួយមានសុវត្ថិភាពជំនួសទឹកដោះម្ដាយ ។ ម្សៅទឹកដោះផលិតដាក់កំប៉ុងធំ ឬ តូច (កុំទិញបើវាផុតកំណត់) មានលក់នៅតាមទីផ្សារនានា ។

បើអ្នកគ្មានលទ្ធភាពទិញម្សៅទឹកដោះរូបមន្ត, សាច់ញាតិ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមិនផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ បើបុគ្គលនោះមានកូនង៉ែតដែរនោះ ចូរស្នើសុំឱ្យគេជួយបំបៅទារករបស់អ្នក ឬ អ្នកអាចឱ្យកូនបៅទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈ ។

ដើម្បីចិញ្ចឹមទារកជាមួយទឹកដោះសត្វពាហនៈ

ចំពោះទឹកដោះបានពីសត្វគោ, ពពែ, ឬ សត្វអូដ្ឋ

ចូរលាយទឹកដោះស្រស់ចំនួន 100 មីលីលីត្រ ជាមួយ ទឹកសុទ្ធ ឬ ទឹកឆ្អិនចំនួន 50 មីលីលីត្រ និងដាក់ស្ករ 10 ក្រាម (គឺស្មើនឹង 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ)។

ចំពោះទឹកដោះបានពីសត្វចៀម ឬ ក្របី

ចូរលាយទឹកដោះស្រស់ចំនួន 50 មីលីលីត្រ ជាមួយ ទឹកសុទ្ធ ឬ ទឹកឆ្អិនចំនួន 50 មីលីលីត្រ និងដាក់ស្ករ 5 ក្រាម (គឺស្មើនឹង 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ)។

ចូរដាក់ទឹកដោះដែលលាយគ្រឿងផ្សំហើយដាំលើចង្ក្រាន ឱ្យពុះ ហើយលើកវាចេញពីភ្លើង។ ទុកវាឱ្យត្រជាក់ល្មម ហើយឱ្យទារកបៅភ្លាម។

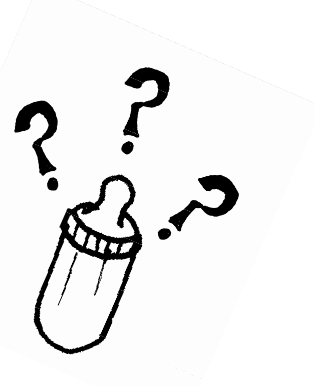
ទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈគ្មានជីវជាតិគ្រប់យ៉ាងសំរាប់តម្រូវការរបស់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់ឡើយ-ដូច្នេះ គួរតែផ្ដល់ជីវជាតិគ្រប់យ៉ាងដល់ទារកថែមទៀត ដូចជាបន្លែច្រើនមុខកិនតប់ចូលគ្នា, ផ្លែឈើ, និងចំណីអាហារផ្សេងៗឱ្យបានច្រើនមុខឱ្យទារកហូបនៅពេលកូនបាន 6 ខែឡើងទៅ។

ឱ្យកូនផឹកទឹកដោះកូនដោយប្រើពែង ឬ ដប

បើអ្នកមិនអាចឱ្យកូនបៅដោះផ្ទាល់ អ្នកអាចប្រើពែង ឬ ដបដាក់ទឹកដោះរបស់អ្នក, ទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈ ឬ ម្សៅទឹកដោះរូបមន្តឱ្យទារកបៅ ។ បើអ្នកមិនអាចកាន់ពែងកើត ចូរសុំឱ្យនរណាម្នាក់ជួយអ្នកក្នុងពេលអ្នកកំពុងបីកូន ។

បំបៅកូនជាមួយពែង

1. ចូរប្រើពែងតូចដែលបានសំអាតត្រឹមត្រូវ ។ បើអ្នកមិនអាចស្ងោរពែង ចូរលាងពែងជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត ។
2. ចូរដាក់ទារកឱ្យអង្គុយរាងទ្រេតខ្លួនបន្តិចលើភ្លៅរបស់អ្នក ។
3. ចូរកាន់ពែងទឹកដោះឱ្យដល់មាត់ទារក ។ ផ្អៀងពែងដើម្បីឱ្យទឹកដោះប៉ះនឹងមាត់កូន ។ កាន់ពែងឱ្យថ្នមដៃពេលផ្អិបវាលើបបូរមាត់ក្រោមរបស់ទារក ។ ចូឱ្យគែមមាត់ពែងប៉ះនឹងបបូរមាត់ខាងលើរបស់ទារក ។
4. ហាមបញ្ច្រុកទឹកដោះចូលក្នុងមាត់កូន ។ ចូរឱ្យទារកប្រើមាត់របស់វាដើម្បីផឹកទឹកដោះពីពែង ។



បំបៅកូនដោយប្រើដប

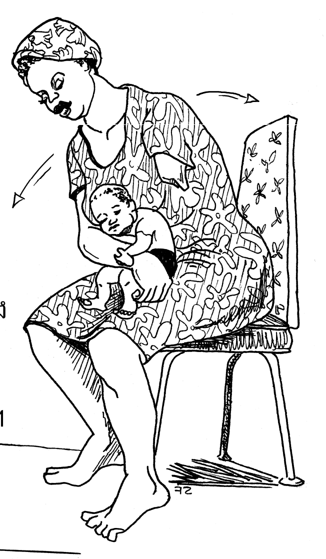
ការបំបៅកូនដោយប្រើដប គឺគ្មានសុវត្ថិភាពល្អឡើយ ដរាបណាអ្នកអាចឆ្លើយ "ចាស់/បាទ" បានគ្រប់សំណួរទាំងអស់ដូចខាងក្រោមនេះ :-

- តើនៅក្នុងសហគមន៍មានធនធានទឹកស្អាតសំរាប់ប្រើប្រាស់ជានិច្ចដែរឬទេ?
- តើនៅក្នុងសហគមន៍មានសំភារៈផ្គត់ផ្គង់លក់ជានិច្ច (ប្រេង, អុស, ធ្យូង ឬ ហ្គាស) ដើម្បីដាំទឹកដែរឬទេ?
- តើអ្នក ឬ ក្រុមគ្រួសារមានថវិកាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទិញដបនិងក្បាលដោះបានពីរ-បីដែរឬទេ?
- តើអ្នក ឬ ក្រុមគ្រួសារមានថវិកាគ្រប់គ្រាន់យ៉ាងតិចណាស់ក៏សំរាប់ពេល 6 ខែដែរឬទេ ដើម្បីទិញម្សៅទឹកដោះរូបមន្ត ឬ ទឹកដោះសត្វពាហនៈមានអនាម័យ?
- តើអ្នក ឬ ក្រុមគ្រួសារយល់ដឹងច្បាស់ពីរបៀបលាងសំអាតនិងស្ងោរដបនិងក្បាលដោះដើម្បីសំលាប់មេរោគ និងរបៀបរៀបចំទឹកដោះផ្សេងៗបាន ត្រឹមត្រូវដែរឬទេ?

ពេលណាដែលអ្នកឱ្យកូនបៅម្សៅទឹកដោះរូបមន្ត ឬ ទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈ អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងត្រូវតែរក្សាអនាម័យឱ្យស្អាតជានិច្ច។ ពែង, ស្លាបព្រា, ដបទឹកដោះនិងក្បាលដោះដែលកូនបៅ, ព្រមទាំងក្រឡទាំងឡាយដែលប្រើសំរាប់ដាក់ទឹកដោះ ឬ ម្សៅទឹកដោះរូបមន្ត គួរត្រូវលាងសំអាតឱ្យត្រឹមត្រូវនិងស្ងោរឱ្យបាន 20 នាទី មុនពេលយកវាទៅប្រើជាថ្មីម្តងទៀត។ ការរៀបចំឆុង មេ-ស្សៅទឹកដោះរូបមន្ត, ម្សៅទឹកដោះក្នុងកំប៉ុងដែលបានបើកប្រើហើយ និងទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈ មិនគួរទុកវាក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតាឱ្យលើសពី 2 ម៉ោងឡើយ។ ទឹកដោះដែលជាចំណីអាហារទាំងនេះនឹងខូច ហើយអាចធ្វើឱ្យទារកមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ម្សៅទឹកដោះរូបមន្ត និងទឹកដោះស្រស់បានពីសត្វពាហនៈអាចទុកក្នុងទូទឹកកកបានដល់ទៅ 12 ម៉ោង។

ការជួយទារកឱ្យភើ (ជួយឱ្យខ្យល់ក្នុងពោះទារកចេញក្រៅ)

នៅអំឡុងពេលបំបៅកូន, ទារកមួយចំនួនលេបខ្យល់ដែលធ្វើឱ្យទារកឆ្អល់មិនស្រួលក្នុងពោះ។ អ្នកអាចជួយទារកឱ្យនាំខ្យល់ឡើងលើ បើអ្នកអាចដាក់កូនឱ្យទ្រោបលើស្មា ឬ លើទ្រូងរបស់អ្នក ហើយច្របាច់ខ្នងរបស់ទារកស្រាលៗ ឬ ឈ្លីច្របាច់ខ្នងរបស់ទារកពេលវាកំពុងអង្គុយ ឬ ពោបលើភ្លៅអ្នក។



បើអ្នកមានដៃតែម្ខាង ឬ មិនសូវមានកំលាំងក្នុងដៃម្ខាង ចូរដាក់ទារកលើជង្គង់របស់អ្នក មុខរបស់ទារកបែរមុខចេញក្រៅ ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកកាត់ទទឹងទ្រូងទារក។ បន្ទាប់មកយោលយោគរាងកាយទៅមុខទៅក្រោយ ទាល់តែទារកបានភើនិងបានធូរស្រាលក្នុងពោះ។

ការបញ្ចុកចំណីអាហារដល់ទារកចាស់ខែ

កាលណាទារកធំបាន 6 ខែហើយ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមឱ្យកូនហូបចំណីអាហារផ្សេងៗបន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ ។ ចូរឱ្យកូនបៅ ឬ ផឹកទឹកដោះរបស់អ្នកមុន បន្ទាប់មកឱ្យកូនហូបចំណីអាហារផ្សេងៗទៀត ។ វាជាការល្អដែលអ្នកចាប់ផ្តើមជាមួយបបរាវៗបានធ្វើពីអាហារសំខាន់របស់អ្នក (អានទំព័រ 87) ។ ចំណីអាហារថ្មីទាំងនេះត្រូវចំអិនឱ្យត្រឹមត្រូវនិងកិនគប់វាឱ្យម៉ត់ ។ ដំបូងអ្នកអាចលាយអាហារជាមួយទឹកដោះរបស់អ្នកបន្តិចដើម្បីធ្វើឱ្យកូនងាយលេបវា ។

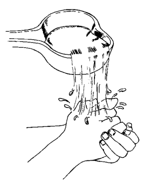
ពីរ-បីថ្ងៃក្រោយមក ចូរចាប់ផ្តើមថែមចំណីអាហារជំនួយផ្សេងៗទៀត (អានទំព័រ 87) ។ ប៉ុន្តែម្ហូបថ្មីនេះត្រូវចាប់ផ្តើមថែមតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ និងថែមមួយមុខម្តងៗ ពីព្រោះទារកអាចមានបញ្ហាក្នុងការរំលាយអាហារថ្មីៗទាំងនេះ ។ ការសំខាន់បំផុតនោះ គឺថែមម្ហូបអាហារណាដែលបង្កើនកំលាំងពលំ (ដូចជាជាតិខ្លាញ់/ប្រេងបន្លែ) ហើយពេលណាអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរថែមជីវជាតិដែក (ដូចជាពពួកបន្លែស្លឹកបៃតងៗ) ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការផ្តល់ចំណីអាហារត្រឹមត្រូវដើម្បីឱ្យទារកមានសុខភាពមាំមួន ចូរអានសៀវភៅ **ទីណាដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត** ទំព័រ 107 ។

ចូរចងចាំថា ក្រពះរបស់ក្មេងមានទំហំតូច ហើយមិនអាចផ្ទុកចំណីអាហារបានច្រើនក្នុងពេលបរិភោគម្តងៗឡើយ ។ ចូរបញ្ចុកកូនចំនួនតិច តែឱ្យញឹកញាប់ បើអាចធ្វើបានចូរបញ្ចុកកូនឱ្យបានពី 5 ទៅ 6 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយថែមចំណីអាហារជំនួយកំលាំងពលំខ្ពស់លាយជាមួយម្ហូបចំបង ។

បើអ្នកត្រៀមបំរុងអ្វីៗទុកជាមុនឱ្យហើយស្រេច នោះទារកមានការរីករាយនិងស្ងប់ស្ងៀមច្រើនដល់ពេលហូបអាហារ ។ បើអ្នករង់ចាំទាល់តែកូនឃ្លានអាហារ វានឹងពិបាកចំពោះអ្នកក្នុងការរក្សាភាពស្ងាត់ស្ងៀម ក្នុងពេលអ្នកកំពុងរៀបចំអាហារដើម្បីបញ្ចុកកូន ។ ពេលអ្នកត្រៀមរៀបចំបញ្ចុកម្ហូបអាហារដល់កូន :-

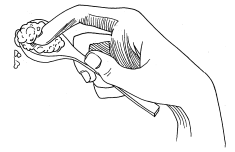
បើអ្នកមិនអាចមើលឃើញច្បាស់

ចូរចងចាំថា អ្នកត្រូវលាងសំអាតដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាតជានិច្ច។



ចូរដាក់ទារកអង្គុយឱ្យស្រួល និងនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពល្អ ធ្វើដូច្នេះកូនមិនដួលធ្លាក់ចុះ។ ចូរដាក់ម្ហូបក្នុងចានសម្ល ឬ ប្រអប់មាំមួនមួយ ហើយដាក់វាឱ្យស្រួលបួល ដើម្បីកុំទារកធាក់ក្រឡាប់ចានម្ហូបបាន។

ដើម្បីបញ្ចុកទារកនឹងម្រាមដៃរបស់អ្នក និងមិនប្រើស្លាបព្រា ចូរដាក់ម្ហូបចូលមាត់កូនបន្តិចម្តងៗ ដែលទំហំមិនធំជាងសណ្តែកមួយគ្រាប់។



វិធីបញ្ចុកកូននឹងស្លាបព្រា

1. ចូរប្រើដៃម្ខាងដើម្បីដាក់ម្ហូបបន្តិចក្នុងស្លាបព្រាតូច។ ចូរកាន់ឱ្យជិតដល់ផ្លែស្លាបព្រា ហើយប្រើម្រាមដៃនៃដៃដែលកំពុងកាន់ស្លាបព្រាដើម្បីជួយរុញម្ហូបទៅចុងផ្លែស្លាបព្រា។
2. ចូរដាក់មេដៃនៃដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នកលើចង្ការបស់ទារក គឺក្រោមមាត់ទារកបន្តិច។ ចូរប្រើមេដៃនាំផ្លូវ ហើយដាក់ស្លាបព្រាមានម្ហូបចូលក្នុងមាត់របស់ទារក។

ពេលទារកធំល្មមចេះហូបអាហារបានខ្លួនឯង លើកដំបូងទារកប្រហែលជាធ្វើឱ្យប្រឡាក់ប្រឡូសយ៉ាងច្រើន ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវស្នើសុំឱ្យសមាជិកគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ ឬ អ្នកជិតខាងជួយប្រាប់អ្នកថា ម្ហូបកំពប់ត្រង់ណា ដូច្នេះអ្នកអាចលាងសំអាតវា ។ ព្យាយាមធ្វើចិត្តឱ្យអំណត់ ។ កាលណាទារកមានអាយុកាន់តែច្រើនឡើង និងកាន់តែដឹងច្បាស់ចំពោះខ្លួនឯង ទារកនឹងមិនសូវធ្វើឱ្យកំពប់ម្ហូប ។

បើអ្នកមានកំណត់កំលាំងរាងកាយផ្នែកខាងលើនិងការសម្របសម្រួល

អ្នកប្រហែលជាអាចបញ្ចុកម្ហូបកូនបាន បើអ្នកអង្គុយនៅចំហៀងខ្លួនទារក ។ តាមវិធីនេះអ្នកនឹងមិនសូវឈោងទៅមុខដើម្បីបញ្ចុកកូន ។ ប៉ុន្តែ បើអ្នកមិនអាចបញ្ចុកកូនបាន អ្នកអាចអង្គុយឱ្យជិតកូនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយនិយាយទៅរកកូន នៅទទឹមពេលបុគ្គលម្នាក់កំពុងបញ្ចុកកូនជំនួសអ្នក ។ ករណីនេះនឹងធ្វើឱ្យកូនគិតដល់អ្នកថាជាបុគ្គលម្នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្សដែលផ្តល់ម្ហូបអាហារឱ្យនាងនៅពេលនាងឃ្លានអាហារ ។

ពេលទារកមានអាយុមួយឆ្នាំ ឬ អាយុច្រើនជាងនេះ

ពេលទារកមានអាយុមួយឆ្នាំ ឬ លើសពីនេះ កូនអាចហូបចំណីអាហារទាំងឡាយណាដែលមនុស្សធំហូបបាន ប៉ុន្តែកូនអ្នកគួរតែបន្តបៅទឹកដោះរបស់អ្នក ឬ ផឹកទឹកដោះនៅពេលណាដែលអាចធ្វើបាន ។

រៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរព្យាយាមផ្តល់ឱ្យកូននូវម្ហូបអាហារចំបងៗឱ្យបានច្រើន ដែលមនុស្សក្នុងសហគមន៍បរិភោគ រួមជាមួយម្ហូបអាហារជំនួយដែលបន្ថែមកំលាំងពលំខ្ពស់, ប្រូតេអ៊ីន, ជីវជាតិ, ជាតិដែក និងជាតិរ៉ែ ធ្វើដូច្នេះកូននឹងធំធាត់រឹងមាំប្រកបដោយសុខភាពមាំមួន ។

ដើម្បីធ្វើប្រាកដថាកូនទទួលបានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ចូរដាក់ម្ហូបក្នុងចានផ្ទាល់របស់កូន ហើយឱ្យកូនហូបខ្លួនឯង ដោយផ្តល់ពេលវេលាឱ្យកូនតាមត្រូវការដើម្បីហូបអាហារឱ្យអស់ពីចាន ។

ការលួងលោមថ្នាក់ថ្នមកូន

ពេលទារកមិនសប្បាយចិត្ត វាជារឿងសំខាន់សំរាប់ម្តាយដើម្បីធ្វើឱ្យកូនបានស្រណុកស្រួល និងធ្វើឱ្យទារកមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងជិតស្និតជាមួយម្តាយ ។ បើទារកចាប់ផ្តើមយំ ហើយអ្នកមិនអាចទៅលើកកូនបានភ្លាមៗ ចូរសុំឱ្យនរណាម្នាក់លើកទារកមកឱ្យអ្នក ។ ពេលនោះទារកបានឃើញមុខ និងស្តាប់ឮសំដីលួងលោមរបស់អ្នក- ថ្វីបើអ្នកមិនអាចលើក ឬ បីទារកផ្ទាល់ខ្លួនក៏ដោយ ។

បើអ្នកប្រើដៃមិនបាន ឬ មិនអាចបីទារករបស់អ្នក

នេះជាវិធីពីរយ៉ាងដែលអ្នកអាចលួងលោមថ្នាក់ថ្នមទារករបស់អ្នក :-

ឱ្យបុគ្គលណាម្នាក់បីទារក ហើយដាក់ទារកឱ្យកៀកនឹងអ្នក ដូច្នេះទារកអាចឮសំលេងរបស់អ្នកនិងបានដឹងក្លិនម្តាយនាង ។

ឬ បុគ្គលម្នាក់អង្គុយផ្អិបពីក្រោយខ្នងអ្នក ហើយប្រើដៃគាត់ឱ្យជួយទប់ទារកនៅពីមុខអ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចលួងលោមថ្នាក់ថ្នមកូនរួមផ្សំនឹងសំដីរបស់អ្នក ។

បើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮច្បាស់

តាមធម្មតាទារកដែលមានសុខភាពល្អតែងតែបញ្ចេញសំលេងយ៉ាងច្រើន ពេលនាងឃ្លាន ឬ មិនស្រួលខ្លួន ។ ដូច្នេះបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮច្បាស់ អ្នកត្រូវការនៅក្បែរទារកឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ធ្វើដូច្នេះអ្នកនឹងបានឃើញពេលទារកត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នក ។ នៅពេលយប់ ចូរដេកឱ្យកៀកជិតនឹងកូនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដូច្នេះអ្នកនឹងដឹងពេលកូនកម្រើក ។ ហើយនៅពេលថ្ងៃ ចូរដាក់ទារកនៅក្បែរអ្នក ។ ដើម្បីឱ្យដឹងថាកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា អ្នកប្រហែលជាត្រូវការបី ឬ ពកូនអ្នកច្រើនជាងស្ត្រីទាំងឡាយ ។ កូននឹងស្វែងដឹងយ៉ាងរហ័សថា អ្នកមានក្លិន និងទំលាប់ប៉ះពាល់នាងបែបណា ហើយអ្នកមានសំលេងបែបណា ។ ករណីនេះនឹងធ្វើឱ្យកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងជិតស្និទ្ធនិងកក់ក្តៅជាមួយអ្នក ។

បើអ្នកប្រើភាសាសញ្ញា ហើយមិនប្រើភាសានិយាយដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទង ចូរប្រើភាសាសញ្ញាជាមួយទារករបស់អ្នក ទោះបីជាទារកអ្នកមិនថ្លង់ក៏ដោយ ។ តាមវិធីនេះអ្នកនិងទារកអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងពេញមួយជីវិត ។ ចូរឱ្យទារករបស់អ្នកបានចំណាយពេលជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដែលមិនថ្លង់ ដូច្នេះទារករបស់អ្នករៀនចេះនិយាយ ។

បើទារកយំរករឿង

នៅអំឡុងពីរ-បីខែដំបូង ទារកមួយចំនួនអាចធ្វើទុក្ខរករឿងយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសនៅពេលល្ងាច ។ ករណីនេះមិនសូវកើតមានចំពោះទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ ប៉ុន្តែវានៅតែអាចកើតឡើងបាន ។ អ្នកអាចជួយទារកឱ្យស្ងប់ស្ងៀមដោយឱ្យកូនបៅដោះរបស់អ្នក, ជួយកូនឱ្យភើ, ច្រៀងឱ្យកូនស្តាប់ ឬ និយាយរកកូន, បីរលាក់កូនស្រាលៗក្នុងពេលដើរទៅនេះទៅនោះ, ឬ យោលបំពេកូន ។ ទារកចូលចិត្តការរើបំរាស់ណាស់ ។ ម្តាយណាក៏ដោយអាចអស់កំលាំង និងតឹងតែងចិត្តយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលទារកយំធ្វើទុក្ខ ។ ឪពុករបស់ទារក ឬ សមាជិកគ្រួសារ ឬ អ្នកថែទាំក៏អាចជួយមើលថែទារកឱ្យអ្នកបានដៃរកាលណាទារកម៉ូម៉ៅ ដូច្នេះអ្នកមានពេលសម្រាកខ្លះៗ ។

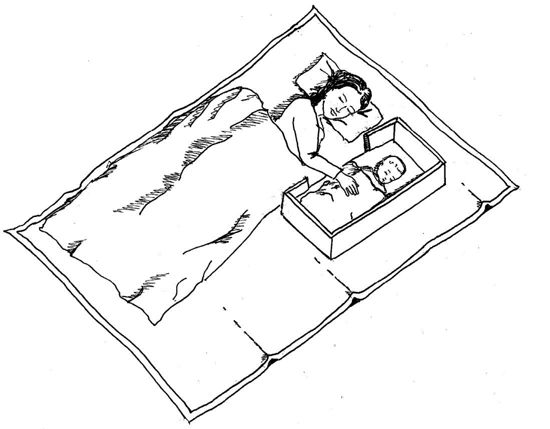
ការដេកជាមួយទារក

ម្ដាយរបស់ទារកតូចៗភាគច្រើនដេកលក់បានស្រួលកាលណាកូនតូចដេកជាមួយគាត់។ វាងាយស្រួលច្រើនក្នុងការបំបៅដោះកូនពេលកូនភ្ញាក់និងឃ្លាន ហើយអ្នកអាចលួងលោមថ្នាក់ថ្នមដោយមិនចាំបាច់ក្រោកឡើង។ បើអ្នកមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ឬ មិនអាចស្ដាប់ឮច្បាស់ អ្នកនឹងដឹងជានិច្ចកាលណាទារកត្រូវការបៅ ឬ ដូរកន្ទប។

បើអ្នកមានបញ្ហាពិបាកដើរ ចូរទុកដាក់កន្ទបឱ្យច្រើននៅក្បែរខ្លួន ដូច្នេះអ្នកអាចដូរកន្ទបឱ្យកូននៅពេលយប់ដោយមិនបាច់ក្រោកចេញពីគ្រែ។

បើអ្នកមានពិការភាពដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នករមៀលសង្កត់ទៅលើទារក ឬ បើអ្នកត្រូវការដេកក្នុងស្ថានភាពអង្គុយ អ្នកត្រូវតែធ្វើអ្វីមួយផ្សេងទៀត។ នេះជាឧទាហរណ៍ :-

បើអ្នកគិតថាអ្នកអាចរមៀលសង្កត់លើទារក ចូរធ្វើគ្រែឈើតូចមួយរាងទ្រវែងដូចប្រអប់ ដែលមានរនាំងជុំវិញអាចឱ្យទារកដេកទន្ទឹមនឹងអ្នក។ ចូរទុកចន្លោះចំហបន្តិច ធ្វើដូច្នេះអ្នកងាយស្រួលឈោងទៅក្នុងគ្រែរបស់ទារក។ ចូរកោសរំលីងទាំងគ្រែនិងរនាំងឱ្យរលោងស្មើ ឬ ដាក់កំណាត់ក្រាស់គ្របជុំវិញគ្រែ ធ្វើដូច្នេះវាមិនកោស ឬ មុតទារក។

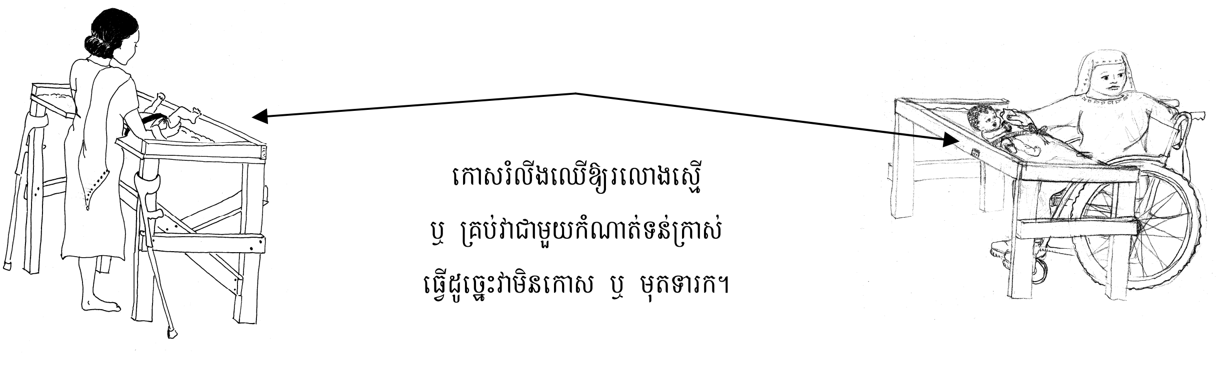


ការផ្លាស់ប្ដូរនិងស្លៀកពាក់ឱ្យកូន

ទារកដែលមានសុខភាពមាំមួនមានសកម្មភាពពិសេសយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការផ្លាស់ប្ដូរខោអាវឱ្យទារកអាចពិបាកឡើងៗទៅតាមពេលវេលាដែលកូនធំលូតលាស់ទៅមុខ។ ចូរព្យាយាមប្រើសំលៀកបំពាក់ដែលងាយស្រួលពាក់និងដោះវាចេញ។ ឧទាហរណ៍ ខោអាវដែលមានខ្សែរ៉ូត ឬ ស្កុតស្ទិត (**វែលក្រូ**/ Velcro) ងាយស្រួលបិទនិងបើកជាងឡេវអាវ។

បើអ្នកមានពិការភាពផ្នែករាងកាយ

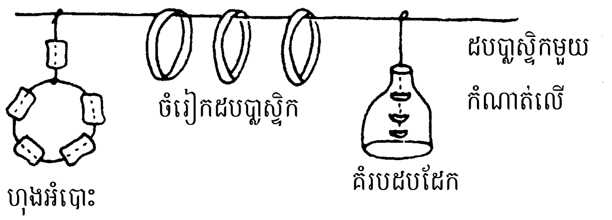
ស្ត្រីដែលពិការកាយសម្បទាជាច្រើននាក់ អាចផ្លាស់ប្ដូរនិងស្លៀកពាក់ខោអាវឱ្យទារករបស់គាត់នៅលើតុ ឬ នៅលើគ្រែ ជាពិសេសបើគាត់អង្គុយចុះ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះមិនមានជំហរ ឬ កំលាំងក្នុងខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះឡើយ។ នេះជាឧទាហរណ៍ពីរបែបនៃតុឈើសាមញ្ញដែលអាចទប់កូនដោយសុវត្ថិភាព ហើយមិនធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកឈឺចាប់ផងដែរ។ តុនេះអាចធ្វើទៅតាមកំពស់ដែលអ្នកត្រូវការ។

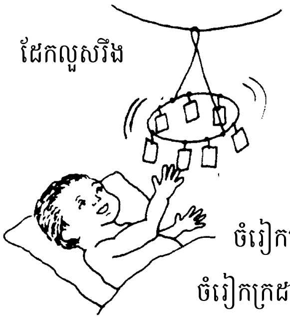


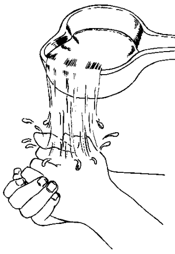
ការលាងសំអាតកូន

វានឹងអាចជួយអ្នកបាន បើអ្នកមានប្រដាប់លេងតូចមួយឱ្យទារកកាន់លេងពេលអ្នកកំពុងលាងសំអាតកូន ធ្វើដូច្នេះទារកមិនសូវរើបំរាស់ខ្លាំងពេក ។ ចូរព្យាយាមរកប្រដាប់លេងឱ្យបាន 10 ប្លែកៗគ្នា ដែលទារកអាចប៉ះ-ស្ទាបនិងកាន់លេងបាន បែបនេះអ្នកអាចឱ្យប្រដាប់លេងខុសៗគ្នាទៅកូនពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរខោអាវឱ្យនាងម្តងៗ ។ ប្រដាប់លេងប្លែកៗនឹងទាក់ទាញអារម្មណ៍ទារកបានយូរល្មម ។ វត្ថុសាមញ្ញៗក្នុងផ្ទះអាចប្រើ ឬ ធ្វើវាជាប្រដាប់លេងបាន ។ ឧទាហរណ៍ ផ្លែឃ្លោក ឬ ននោងទុំដែលមានគ្រាប់ក្នុងនោះ កណ្តឹង/ចង្រ្កង់, កញ្ចក់តូច, ខ្សែដៃអង្កាំពណិ, ឬ ក្រដាស់ពណ៌ចែងចាំង ។ កាលណាអ្នកបានប្រើដល់ប្រដាប់លេងទីដប់ហើយ ចូរត្រឡប់មកប្រើប្រដាប់លេងទីមួយឡើងវិញ ធ្វើដូច្នេះវាហាក់ដូចជាប្លែកៗរហូតសំរាប់ទារក ។ នេះជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃប្រដាប់លេងសាមញ្ញៗៈ-

ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា វត្ថុ ឬ ប្រដាប់លេងទាំងនោះគ្មានគែមមុតស្រួច ហើយមិនតូចខ្លាំងពេកព្រោះទារកអាចលបវា។







ចូរលាងដៃអ្នកក្រោយពីលាងសំអាត ឬ ដូរខោអាវឱ្យទារក និងក្រោយពេលជួយទារកប្រើបង្គន់ហើយម្តងៗ។

បើអ្នកមានកំណត់ក្នុងការប្រើដៃ

ស្ត្រីជាច្រើននាក់ដែលមានកំណត់ចលនាដៃអាចលាងសំអាតគូទនិងប្រដាប់ភេទទារកបាន ។ ប៉ុន្តែជារឿយៗ ពួកគេមិនអាចស្លៀក/រុំកន្ទបឱ្យកូនបានឡើយ-ជាពិសេសបើវាត្រូវប្រើម្ជុលខ្ទាស់ដើម្បីខ្ទាស់កន្ទបឱ្យជាប់ ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវពឹងពាក់លើសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ ឬ អ្នកជួយដើម្បីឱ្យគេជួយអ្នកធ្វើកិច្ចការនេះ ។ បើអ្នកមិនអាចលាងសំអាតនិងផ្លាស់ប្តូរឱ្យទារកដោយខ្លួនឯង ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកន្លែងដែលទារកត្រូវផ្លាស់ប្តូរនោះនៅក្បែរអ្នក ធ្វើដូច្នេះទារកនៅតែស្តាប់ឮនិងឃើញមុខអ្នក ពេលនាងកំពុងផ្លាស់ប្តូរខោអាវ ។

បើអ្នកមានដៃតែម្ខាង ឬ មានកំណត់ចលនាក្នុងដើមដៃ ឬ ប្រអប់ដៃ ពេលទារកអ្នកបានមួយខែ អ្នកអាចបង្រៀននាងពីវិធីជួយទ្រាប់កន្ទបឱ្យនាង ។ ពេលអ្នកដាក់កន្ទបស្អាតក្រោមគូទនាង ចូរបង្អើប ឬ លើកគូទទារកអុកថ្នមៗ 2 ឬ 3 ដង ។

ចូរធ្វើបែបនេះដដែលៗរាល់ពេលអ្នកដូរកន្ទបឱ្យនាង យ៉ាងឆាប់រហ័សនាងនឹងចេះពើងគូទឡើងខ្លួនឯង នៅពេលនាងដឹងថា អ្នកប៉ះនាងម្តុំនោះដើម្បីដូរកន្ទប ។ បែបនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយស្រួលដាក់កន្ទបក្រោមគូទនាង ។

កន្ទបកូនង៉ែត ឬ ខោស្លីបកន្ទបអាចក្តោបទារកដោយមិនបាច់ប្រើម្ជុលខ្ទាស់ដោយស្លៀកខោស្លីបពីលើវា ។ ខោស្លីបក៏ប្រហែលជាសើមផងដែរនៅពេលទារកជុះនោម ដូច្នេះត្រូវតែដូរថ្មីពេលអ្នកដូរកន្ទបឱ្យទារកម្តងៗ ។ ចូរបោកគក់ខោស្លីបឱ្យស្អាតដូចអ្នកបោកគក់កន្ទបអញ្ចឹងដែរ ។ ស្កុតស្អិត (**វែលក្រូ**) មួយខ្សែខ្លីក៏អាចជួយក្តោបកន្ទបទារកជាប់បានដែរ ។

បើអ្នកពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់

វាអាចពិបាកដឹងណាស់ថា តើអ្នកបានសំអាតលាមកស្អាតបាតពីគូទទារក ។ នេះជាយោបល់ណែនាំមួយចំនួន :-

បើអ្នកមានទឹកប្រើគ្រប់គ្រាន់ ចូរប្រើដៃម្ខាងកាន់ទារកឱ្យជាប់ ហើយប្រើដៃម្ខាងទៀតលាងសំអាតលាមកឱ្យស្អាតពីគូទទារកក្នុងចានដែក ឬ កន្ទន់មានទឹកស្អាត។

ចូរប្រើដៃម្ខាងកាន់ទារកឱ្យជាប់លើគែមតុ ហើយដៃម្ខាងទៀតចាក់ទឹកលើគូទទារក។

បើអ្នកមិនសូវមានទឹកប្រើគ្រប់គ្រាន់ ចូរប្រើកំណាត់សើមស្តើងមួយផ្ទាំងដើម្បីជូតគូទឱ្យទារក ។ ហាមប្រើកំណាត់ក្រាស់បែបនោះអ្នកមិនអាចស្ទាបដឹងថាលាមកនៅត្រង់ណាឡើយ ។ ក្រោយមកទៀត បោកគក់កំណាត់នោះឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ហើយហាលវាឱ្យស្ងួតក្រោមកំដៅថ្ងៃ ។

ពេលអ្នកងូតទឹកឱ្យទារក ចូរដាក់កំណាត់មួយផ្ទាំងទ្រាប់ក្នុងអាងងូតទឹក ឬ ចានកន្ទុនសំរាប់ឱ្យទារកអង្គុយ ឬ ដេកលើវា។ ករណីនេះនឹងទប់ស្កាត់ទារកមិនឱ្យរអិលចុះទៅក្នុងទឹក។

បើទារកក្មេងនអាចមឺ ចូរដាក់ប្រេងសំរាប់ធ្វើម្ហូបបន្តិចចូលរន្ធគូទទារក ។ ឬ អ្នកក៏អាចលាបខ្លាញ់ ឬ ប្រេងលើម្រាមដៃអ្នក ហើយរុកគូទទារកថ្នមៗដើម្បីខ្វេះបំបែកយកលាមករឹងចេញ ។ ហាមប្រើប្រេងមួយចំនួនដូចជា ប្រេងល្ហុងខ្ទៃ/ខ្វង ឬ ប្រេងចំរាញ់ចេញពីបន្លែ ឬ ថ្នាំស៊ុលបញ្ចុះលាមកដល់ទារក ឬ ក្មេងតូច ។

ការបី, ព ឬ ស្ពាយកូន និងការធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះជាមួយកូន

បើអ្នកមានកំណត់នៃការប្រើដៃនិងជើង ការបី/ពរនិងការដើរទៅនេះទៅនោះជាមួយទារកអាចជាការពិបាកណាស់ ។ វាប្រហែលជាពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងការទប់ជំហរខ្លួន ហើយអ្នកអាចឈឺខ្នងចង្កេះខាងក្រោយ ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវគិតពិចារណា ហើយសាកល្បងស្វែងវិធីផ្សេងៗទាល់តែអ្នករកឃើញវិធីអ្វីមួយដែលស្រួលសំរាប់អ្នក ។ ស្ត្រីមួយចំនួនរកឃើញវិធីងាយស្រួលច្រើនដោយស្ពាយកូនពីក្រោយខ្នង ហើយស្ត្រីឯទៀតមានការងាយស្រួលដោយដាក់កូននៅពីមុខ ។ ទារករបស់អ្នកនឹងកាន់តែធ្ងន់ទៅៗ ហើយរពិសខ្លាំងឡើងៗគ្រប់ពេលវេលា វិធីងាយស្រួលសំរាប់អ្នកនៅខែនេះប្រហែលមិនស្រួលនៅខែក្រោយ ។ ដំបូងជំហររបស់អ្នកនឹងប៉ះពាល់ដោយទំងន់របស់ទារក ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាំងពីពេលទារកនៅតូច នោះរាងកាយរបស់អ្នកនឹងសាំទៅនឹងការស្ពាយកូនយ៉ាងឆាប់រហ័សទៅតាមនោះដែរ ។ ពេលទារកធំលូតលាស់និងកាន់តែធ្ងន់ទៅៗ រាងកាយនិងជំហររបស់អ្នកនឹងទំលាប់បានទៅនឹងទំងន់ទារកដែលកើនឡើង ។

បើអ្នកប្រើឈើច្រត់ដើម្បីជួយទប់ជំហរនៅពេលដើរ វាប្រហែលជាពិបាកខ្លាំងសំរាប់អ្នកក្នុងការបី/ពរកូននឹងដៃ ។ អ្នកប្រហែលជាអាចស្ពាយកូននៅពីក្រោយខ្នងបានយ៉ាងល្អបំផុត ។

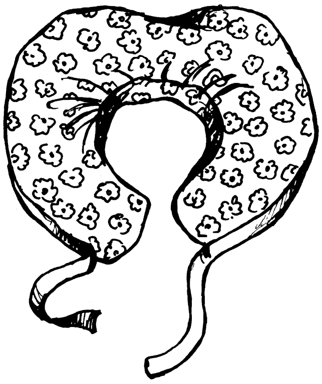
បើអ្នកមានកំណត់ក្នុងការប្រើដើមដៃ

កន្ត្រកដាក់ទារកអង្គុយបែបនេះ (មើលរូប) នឹងអាចទប់ទល់ទំងន់ទារកបានល្អគ្រាន់បើ ធ្វើដូច្នេះទំងន់របស់ទារកមិនសូវសង្កត់ខ្លាំងទៅស្មានិងដើមដៃរបស់អ្នក។ អ្នកអាចប្រើវាដើម្បីដាក់កូននៅពីមុខអ្នក ឬ នៅពីក្រោយអ្នក។

បើអ្នកប្រើរទេះសំរាប់ជនពិការ ឬ រទេះធម្មតា

វាអាចជាការពិបាកក្នុងការបី/ពរកូននឹងដៃ ឬ ដាក់កូនលើភ្លៅ កាលបើអ្នកប្រើដៃទាំងពីរដើម្បីបង្វិលរទេះជិះ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកអាចពាក់កន្ត្រកដែលមានខ្សែចងទៅក្រោយកញ្ចឹងករបស់អ្នក ហើយដាក់ទារកអង្គុយក្នុងកន្ត្រកនៅពីមុខអ្នក នោះអាចទប់ទារកដោយសុវត្ថិភាពទន្ទឹមគ្នានឹងពេលអ្នកកំពុងបង្វិលរទេះ ។ ចូរចងខ្សែកន្ត្រកនោះភ្ជាប់ជុំវិញចង្កេះអ្នកផងដែរ ធ្វើដូច្នេះកន្ត្រកមិនយោលទារកពីម្ខាងទៅម្ខាង (មើលរូប) ។ ពេលទារកធំបន្តិច អ្នកអាចប្រើឧករណ៍អង្គុយរាងកោងដែលទប់ទារកក្នុងពេលនាងកំពុងអង្គុយលើភ្លៅរបស់អ្នក ។

ឧបករណ៍អង្គុយ (មានញាត់អេប៉ុង ឬ សំឡី) រាងកោងបែបនេះ ហើយមានខ្សែចងជុំវិញចង្កេះរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកទប់ទារកដោយសុវត្ថិភាពលើភ្លៅរបស់អ្នក។



បើអ្នកប្រើភាសាសញ្ញា

បើអ្នកជាម្តាយដែលប្រើភាសាសញ្ញាដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទង អ្នកក៏អាចប្រើឧបករណ៍អង្គុយរាងកោង ឬ កន្ត្រកដាក់ទារកនៅពីមុខ ធ្វើដូច្នេះដៃរបស់អ្នកនៅទំនេរដើម្បីធ្វើសញ្ញាទៅកាន់កូន ។

បើអ្នកតែងមានការប្រកាច់ (ប្រកាច់ទាក់ទិននឹងជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់)

បើអ្នកជាបុគ្គលដែលមានការប្រកាច់ នោះអ្នកដឹងបានល្អបំផុតថា អ្នកប្រកាច់ញឹកញាប់យ៉ាងណា ហើយសភាពប្រកាច់នោះធ្ងន់ធ្ងរបែបណា ។ បើអ្នកប្រកាច់នៅពេលកំពុងបីទារកតូច ហើយធ្វើឱ្យកូនធ្លាក់ពីដៃ ទារកអាចរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់ក៏មានដែរ ។

បើអាចធ្វើបាន ព្យាយាមឱ្យមានបុគ្គលម្នាក់ដែលគ្មានរោគប្រកាច់នៅជាមួយអ្នកនិងទារក ។ បើអ្នករស់នៅតែឯងផ្ទាល់ ឬ ជួនកាលនៅតែឯងជាមួយទារក ចូរបង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពមួយក្នុងបន្ទប់ ឬ ក្នុងផ្ទះ ហើយដាក់ឱ្យទារកនៅកន្លែងនោះគ្រប់ពេលវេលា ។ ហាមដើរជុំវិញទារក ហើយធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យមានជ្រុង ឬ គែមស្រួចៗលើអ្វីៗដូចជា តុនិងកៅអី ។ បែបនេះ បើអ្នកប្រកាច់នៅអំឡុងពេលអ្នកនិងទារកនៅតែឯង ទារកនឹងមានសុវត្ថិភាពទាល់តែអ្នកលែងប្រកាច់ ។ ការដាក់ទារកផ្ទាល់លើកំរាលផ្ទះ ពេលអ្នកបញ្ចុកចំណីអាហារដល់កូន, ងូតទឹកឱ្យកូន ឬ ស្លៀកពាក់ឱ្យកូនក៏មានសុវត្ថិភាពផងដែរ ។ ពេលទារកធំបន្តិច ហើយអាចវារ ឬ ដើរបាន ចូរដាក់របាំងឃាំងមាត់ទ្វារ ឬ ឃាំងជណ្តើរដែលចំហ ធ្វើដូច្នេះទារកមានសុវត្ថិភាព ទោះបីជាអ្នកកំពុងប្រកាច់ និងកំពុងសម្រាកឱ្យបានធូរស្រាលពីការប្រកាច់ក៏ដោយ ។

ការទប់ទល់បន្តជាមួយទារក

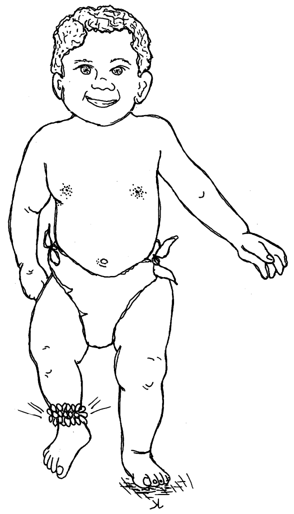
ពេលទារកចេះវារ ឬ ចេះដើរលើកដំបូងដោយខ្លួនឯង វាអាចជាពិបាកខ្លាំងណាស់ចំពោះម្តាយ ឬ ឪពុកណាក៏ដោយដើម្បីទប់ទល់នឹងសកម្មភាពរបស់ទារកតទៅមុខទៀត ។ ការរត់និងដើរគឺជាការបង្ហាញពីភាពមាំមួនចំពោះទារកដែលកំពុងលូតលាស់ត្រូវធ្វើ ។ នៅលើកដំបូងដែលពួកគេកំពុងរៀន ពួកគេតែងដួលធ្លាក់ជាច្រើនលើកច្រើនសារ ។ ចូរកុំព្រួយបារម្ភខ្លាំងពេកចំពោះករណីទាំងនេះ ។ វាជាចំណែកធម្មតាមួយនៃការលូតលាស់របស់ក្មេងតូចៗ ។

បើអ្នកមិនអាចចំលាស់ទីបានលឿន

ក្មេងតូចៗអាចធ្វើចលនាផ្លាស់ទីតាំងលឿនណាស់ ហើយពួកគេរងរបួសយ៉ាងងាយ ។ ដូច្នេះបើអ្នកមិនអាចរត់តាមកូនបានលឿន ដើម្បីរារាំងកូនពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយដូចជា - រត់កាត់មុខឡាន ឬ រត់ចូលភ្លើងដែលកំពុងចំអិនម្ហូប - ចូរប្រើខ្សែចងកដៃរបស់កូន ដូច្នេះអ្នកអាចទាញកូនមកកន្លែងសុខបានឆាប់រហ័ស ។ អ្នកអាចចងខ្សែជុំវិញចង្កេះរបស់អ្នក បើអ្នកមិនអាចកាន់ខ្សែនោះនឹងដៃបាន ។

បើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមើល ឬ អ្នកពិការភ្នែក

ពេលទារកនៅតូច ចូរឱ្យទារកដេកគ្រែជាមួយអ្នក ។ បែបនេះអ្នកដឹងជានិច្ចថាកូនត្រូវការអ្វី ហើយកូននៅកន្លែងណា ។



ពេលទារកធំបន្តិច ហើយចាប់ផ្តើមរំកិល, វារ និងបន្ទាប់មកដើរទៅនេះទៅនោះដោយខ្លួនឯង ចូររកវត្ថុដែលបញ្ចេញសំលេងចងកជើង ឬ កដៃរបស់ទារក (ដូចជា ចង្រ្កង់ ឬ កណ្តឹងតូច ឬ គ្រាប់ផ្លែឈើដែលដើរទៅក្រឡុក) ។ ពេលនោះអ្នកអាចឮសំលេងថាកូននៅទីកន្លែងណា ។

ចូរធ្វើឱ្យមានកន្លែងមួយដែលទារកអាចវារ-រំកិល ឬ ដើរទៅនេះទៅនោះ និងលេងដោយមិនរងការឈឺចាប់ ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា គ្មានជ្រុង ឬ គែមស្រួចៗលើអ្វីៗក្នុងកន្លែងនោះ ។ ចូរដាក់រនាំងឃាំងនៅជុំវិញកន្លែងលេង, រវាំងបន្ទប់, ទ្វារ ឬ ជណ្តើរដែលជាផ្លូវចេញទៅក្រៅផ្ទះ ធ្វើដូច្នេះទារកមិនអាចចាកចេញពីកន្លែងសុវត្ថិភាពដោយខ្លួនឯង ។

ការការពារសុខភាពរបស់កូន

ចំពោះកុមារ ជារឿយៗជំងឺក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ជំងឺមួយដែលទាមទាររាប់ថ្ងៃ ឬ រាប់អាទិត្យដើម្បីក្លាយទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែលគំរាមអាយុជីវិត ឬ ធ្វើឱ្យមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ស្លាប់នោះ អាចសំលាប់កុមារតូចម្នាក់ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងខ្លី ។ ដូច្នេះវាជារឿងសំខាន់ដើម្បី**សំគាល់រោគសញ្ញាជំងឺឱ្យទាន់ពេលវេលា និងផ្តោតការយកចិត្តទុកលើជំងឺនោះជាបន្ទាន់ ។**

ជំងឺរាគរូស (លាមករាវប៉ុះៗ ឬ រាវដូចទឹក) គឺកើតឡើងជាទូទៅ ហើយកាន់តែគ្រោះថ្នាក់ចំពោះទារកនិងក្មេងតូចៗជាងមនុស្សពេញវ័យ ។ បើទារក ឬ កូនតូចរបស់អ្នកមានជំងឺរាគ **ចូរឆាប់យកចិត្តទុកដាក់ព្យាបាល ហើយ :-**

- បន្តឱ្យកូនបៅទឹកដោះរបស់អ្នក - ឱ្យញឹកញាប់ ។
- បន្តផ្តល់ម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវ ។
- ឱ្យទារក ឬ ក្មេងតូចទទួលបានជាតិទឹកឱ្យបានច្រើន ផឹកទឹកស្អាត, ទឹកបបរ, ទឹកផ្លែឈើស្រស់, ទឹកតែ ។ល ។

ទឹកល្បាយសំរាប់ផឹកជួយទប់ស្កាត់ ឬ ព្យាបាលការខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ជាពិសេសបើទារក ឬ ក្មេងតូចមានជំងឺរាគរាវកក្អួតដូចទឹក :-

វិធីពីរយ៉ាងដើម្បីធ្វើទឹកល្បាយសំរាប់ផឹក [two ways to make rehydration drink]

1. **ស្ករជាមួយអំបិល** (ស្ករផៅ ឬ ទឹកករម្ទះអាចយកមកប្រើបានជាជាងប្រើស្ករសដែលផលិតស្រាប់) ។

   ទឹកស្អាតមួយលីត្រ ដាក់**អំបិល**កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ ។ ចូរភ្លក់វាមើល ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវាប្រៃជាងទឹកភ្នែក ។ បន្ទាប់មកដាក់**ស្ករផៅ**ចូលចំនួន 8 ស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ ។ កូរវាមួយសន្ទុះ ហើយចាប់ផ្តើមឱ្យទឹកល្បាយដែលបានលាយហើយនេះទៅឱ្យក្មេងផឹក ។

2. **ម្សៅធញ្ញជាតិនិងអំបិល** (ម្សៅអង្ករ ឬ ទឹកបបរសុទ្ធគ្មានកាកគឺល្អបំផុត ឬ ប្រើម្សៅសណ្តែកកិនឱ្យម៉ត់, ម្សៅដំឡូងមី, ម្សៅបានពីស្រូវសាឡី, ម្សៅស្ពោ, ដំឡូងជ្វា ឬ ដំឡូងបារាំងស្ងោរ ហើយកិនតប់ឱ្យម៉ត់) ។ **ទឹកស្អាត**មួយលីត្រ លាយ**អំបិល**កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេស្មើ ។ ចូរភ្លក់វាមើល ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវាប្រៃជាងទឹកភ្នែក ។ បន្ទាប់មកដាក់**ម្សៅ** (ប្រើម្សៅខាងលើមួយណាក៏បានដែរ) ចំនួន 8 ស្លាបព្រាកាហ្វេពេញកំពង់ៗ (ឬ 2 ក្តាប់ដៃ) ។ កូរវាមួយសន្ទុះ ដាក់វាដាំឱ្យពុះប្រមាណពី 5 ទៅ 7 នាទី ដើម្បីឱ្យវាឡើងខាប់ជាបបរ ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យវាត្រជាក់បានឆាប់ ហើយចាប់ផ្តើមឱ្យទឹកបបរនោះទៅក្មេងផឹកភ្លាម ។

ចូរភ្លក់ទឹកល្បាយ/ទឹកបបរនេះមើល ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវាមិនជួម ។ នៅក្នុងតំបន់ដែលមានធាតុអាកាសក្តៅ ទឹកល្បាយ ឬ ទឹកបបរអាចជួមក្នុងរយៈពេលពីរ-បីម៉ោង ។

ដាក់ជីវជាតិបន្ថែមចូលក្នុងទឹកល្បាយ ឬ ទឹកបបរ បើអាចរកបាន - ចូរថែមទឹកផ្លែឈើស្រស់, ទឹកដូង, ឬ ផ្លែចេកទុំជោរតប់ឱ្យម៉ត់ ចំនួនកន្លះពែងចូលក្នុងទឹកល្បាយ ឬ ទឹកបបរ ។ វិធីនេះផ្តល់ជីវជាតិ**ប៉ូតាស្យូម** ដែលអាចជួយកុមារឱ្យទទួលយកម្ហូបអាហារនិងទឹកបានច្រើនឡើង ។

សំខាន់ :- ចូរធ្វើទឹកល្បាយទៅតាមលំនាំដែលនិយមប្រើក្នុងតំបន់របស់អ្នក ហើយសម្រួលចំនួនវាទៅតាមការកំណត់វាស់ស្ទង់ក្នុងស្រុកភូមិរបស់អ្នក ។ បើអ្នកឱ្យបបរធ្វើពីម្សៅធញ្ញជាតិទៅឱ្យកុមារផឹក ចូរថែមទឹកស្អាតឱ្យគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើវាឱ្យរាវ និងប្រើវាទៅតាមនោះ ។ ចូររកមើលវិធីងាយៗដើម្បីធ្វើទឹកល្បាយសំរាប់ផឹក ។

វិធីសំខាន់ 3 យ៉ាងដើម្បីជួយឱ្យការលូតលាស់របស់កុមារមាំមួននិងការពារពួកគេប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លងរាតត្បាត :-

- ម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវ ។
- អនាម័យ-ភាពស្អាតបាត ។
- ទទួលបានថ្នាំវ៉ាក់សាំងគ្រប់មុខ ។

ម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវ

វាជារឿងសំខាន់ដែលកុមារត្រូវហូបម្ហូបអាហារសំបូរជីវជាតិត្រឹមត្រូវបានច្រើនបំផុតដែលពួកគេអាចទទួលបាន ដូច្នេះពួកគេនឹងធំលូតលាស់ល្អ ហើយគ្មានជំងឺ ។ លើសពីនេះទៅទៀត កុមារគួរតែទទួលម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ឱ្យបានពីរ-បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ចូរអានពីទំព័រ 265 ដល់ 266) ។

អនាម័យ - ភាពស្អាតបាត

កុមារភាគច្រើននឹងមានសុខភាពមាំមួន កាលបើផ្ទះសម្បែង និងរាងកាយរបស់ពួកគេត្រូវបានថែរក្សាឱ្យស្អាតបាតជានិច្ច ។ នេះជាគោលការណ៍ណែនាំខ្លះៗ :-

- ចូរលាងសំអាតកុមារនិងផ្លាស់ប្តូរខោអាវឱ្យពួកគេឱ្យបានញឹកញាប់ ។
- ចូរបង្រៀនកុមារឱ្យចេះលាងសំអាតដៃជានិច្ច ពេលពួកគេក្រោកពីដេកនៅពេលព្រឹក, ក្រោយពីជុះអាចម៍, និងមុនពេលហូបចុក ឬ ចាប់កាន់ចំណីអាហារ ។
- ចូរបង្រៀនកុមារពីរបៀបប្រើបង្គន់ទាំងនៅផ្ទះ និងបង្គន់រួមតាមទីសាធារណៈ ។
- តំបន់ណាដែលមានព្រូន កុំឱ្យកុមារដើរជើងទទេ ចូរពាក់ស្បែកជើង ។
- ចូរបង្រៀនកុមារឱ្យចេះដុសធ្មេញរាល់ថ្ងៃ និងកុំឱ្យពួកគេហូប ឬ ផឹកជាតិផ្អែមច្រើនពេក ឬ ទឹក**កាបូនឌីអុកស៊ីត** ។
- កាត់ក្រចកដៃជើងឱ្យខ្លី ។
- ចូរកុំឱ្យកុមារកំពុងមានជំងឺ ឬ កើតដំបៅ, កើតរមាស់, មានចៃ ឬ កើតស្រែងដេកជាមួយ ឬ ប្រើកន្សែង ឬ ខោអាវរួមគ្នាជាមួយកុមារឯទៀត ។
- ចូរព្យាបាលកុមារកើតស្រែង, រមាស់, ព្រូន និងជំងឺរាតត្បាតជាបន្ទាន់ ព្រោះជំងឺទាំងនេះងាយឆ្លងពីកុមារម្នាក់ទៅកុមារម្នាក់ទៀត ។
- ចូរកុំឱ្យកុមារដាក់វត្ថុគគ្រិចៗចូលមាត់ ឬ ឱ្យឆ្កែ, ឆ្មារ ឬ សត្វផ្សេងៗលិទមុខមាត់របស់កុមារ ។
- ចូរទុកសត្វជ្រូក, ឆ្កែ និងមាន់ឱ្យនៅក្រៅផ្ទះ ។
- ចូរប្រើទឹកស្អាត, ទឹកឆ្អិន ឬ ទឹកបរិសុទ្ធ ។ ករណីនេះសំខាន់ ជាពិសេសសំរាប់ទារក ។
- ចូរការពារទារកនិងកុមារតូចៗពីជំងឺគ្រុនចាញ់ បើអាចធ្វើបាន ឱ្យពួកគេដេកក្នុងមុង ឬ មុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតហើយ ។

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺ [Immunization (vaccinations)]

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងផ្តល់ការការពារយ៉ាងសាមញ្ញពិតប្រាកដប្រឆាំងនឹងជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់ជាច្រើន ។ បើបុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនផ្តល់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ចូរនាំកុមារទៅទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងនៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត ។ វាជារឿងល្អបំផុតដែលកុមារទទួលបានថ្នាំវ៉ាក់សាំងក្នុងពេលពួកគេកំពុងមានសុខភាពមាំមួន ជាជាងនាំពួកគេទៅព្យាបាលក្នុងពេលពួកគេមានជំងឺ ឬ ពេលជីវិតកូនកំពុងរងការគំរាមគំហែង ។ តាមធម្មតាថ្នាំវ៉ាក់សាំងគ្មានបង់ប្រាក់អ្វីទាំងអស់ ។ (ប្រទេសផ្សេងៗប្រើកាលវិភាគខុសប្លែកពីគ្នា) ។ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងសំខាន់ៗសំរាប់កុមារ គឺ :-

ថ្នាំវ៉ាក់សាំង	ផ្តល់ឱ្យនៅពេលណា?	កំណត់សំគាល់
ជំងឺខាន់ស្លាក់, ក្អកមាន់, និងតេតាណូស [**DPT**: for diphtheria, whooping cough (pertussis), and tetanus]	អាយុ 2 ខែ, 4 ខែ, 6 ខែ និង 18 ខែ	នៅប្រទេសខ្លះ នៅរវាងអាយុពី 4 ទៅ 6 ឆ្នាំ កុមារត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងមួយមុខថែមទៀត ។
ជំងឺប៉ូលីយ៉ូ (ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងនៃទារក) [POLIO (infantile paralysis)]	នៅប្រទេសខ្លះ វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺប៉ូលីយ៉ូ ផ្តល់ឱ្យម្តងពេលកើតភ្លាម និង 3 ដងក្រោយមកទៀតក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងវ៉ាក់សាំងសំរាប់ជំងឺខាន់ស្លាក់, ក្អកមាន់, និងតេតាណូស	នៅប្រទេសខ្លះ វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺប៉ូលីយ៉ូ 3 លើកដំបូងគឺផ្តល់ឱ្យក្នុងពេលជាមួយគ្នានឹងវ៉ាក់សាំង **DPT** ហើយវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺប៉ូលីយ៉ូ លើកទី 4 ផ្តល់ឱ្យក្នុងរវាងពី 12 ទៅ 18 ខែ និងលើកទី 5 ផ្តល់ឱ្យនៅអាយុ 4 ឆ្នាំ
វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង [BCG for tuberculosis]	ពេលកើតភ្លាម ឬ ពេលណាមួយក្រោយមក	
វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺកញ្ជ្រឹលនិងស្អូច [MEASLES]	ចាក់ម្តងនៅអាយុមិនតិចជាង 9 ខែ និងលើកទី 2 ចាក់នៅអាយុ 15 ខែ ឬ អាយុច្រើនជាងនេះ	នៅប្រទេសជាច្រើន វ៉ាក់សាំង 1 ម្ជុល គឺមានផ្ទុកថ្នាំ 3 មុខ ហៅថា (កញ្ជ្រឹល, ស្រឡើទែន និងស្អូច) លើកទី 1 ចាក់នៅរវាងអាយុពី 12 និង 15 ខែ, លើកទី 2 ចាក់ នៅរវាងអាយុពី 4 និង 6 ឆ្នាំ
វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ **បេ** [Hep B (Hepatitis B)]	ចាក់ 3 ដង តាមធម្មតាផ្តល់ឱ្យពេលជាមួយគ្នានឹងវ៉ាក់សាំង **DPT**	នៅប្រទេសខ្លះ ថ្នាំចាក់ផ្តល់ឱ្យតាំងពីកើតភ្លាម, អាយុ 2 ខែ និង 6 ខែ ។
វ៉ាក់សាំងការពារប្រឆាំងជំងឺឈាមមិនកកប្រភេទ **បេ** ដែលជាមេរោគបង្កឱ្យកើតជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងជំងឺរលាកសួតក្នុងកុមារ [HIB for Haemophilus influenza type b, which is a germ that causes meningitis and pneumonia in young children]	ចាក់ 3 ម្ជុល ផ្តល់ឱ្យពេលជាមួយគ្នានឹងវ៉ាក់សាំង **DPT** ទាំង 3 លើកដំបូង ។	
វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺតេតាណូសរឹងថ្គាមចំពោះមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារអាយុលើស 12 ឆ្នាំ [Td or tt (Tetanus toxoid), for tetanus (lockjaw) for adults and children over 12 years old]	ចាក់ 1 ម្ជុលរៀងរាល់ 10ឆ្នាំម្តង ។ ប្រទេសខ្លះវ៉ាក់សាំងនេះចាក់នៅអាយុពី 9 និង 11 ឆ្នាំ (5 ឆ្នាំក្រោយពីវ៉ាក់សាំង **DPT** ចុងក្រោយ) និងរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តងបន្ទាប់ពីនោះ ។	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរវ៉ាក់សាំងក្នុងពេលកំពុងពពោះ ដូច្នេះទារករបស់គាត់ត្រូវបានការពារប្រឆាំងជំងឺតេតាណូសនៃទារកទើបនឹងកើត

ចូរនាំកូនៗទៅទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងឱ្យទាន់ពេលវេលាកំណត់។

ធ្វើឱ្យប្រាកដថា ពួកគេទទួលបានវ៉ាក់សាំងគ្រប់សេរីនៃវ៉ាក់សាំងនីមួយៗដែលពួកគេត្រូវការ