

ការបំបៅដោះគឺជាមធ្យោបាយធម្មជាតិ ដើម្បីចិញ្ចឹមកូនអំពីរបស់អ្នក

ហេតុអ្វីបានជាការបំបៅដោះ គឺល្អប្រសើរសំរាប់កូនអំពីអ្នក

- ◆ វាយស្រួលវាលាយអាហារ ...តែងមានជំនិច ។
- ◆ ការពារកូនអំពីការឆ្លងរោគ ។
- ◆ កូនអំពីសុវត្ថិភាពចង្អុល ពុំសូវមានប្រតិកម្ម ពុំសូវរាកអាចម៍ ។

ហេតុអ្វីបានជាការបំបៅដោះ គឺល្អប្រសើរសំរាប់អ្នក

- ◆ ជួយស្សួនរបស់អ្នកឲ្យត្រឡប់ជាមានទំហំធម្មតាវិញ ។
- ◆ ចំណេញប្រាក់កាស និងពេលវេលា ។
- ◆ ឲ្យអ្នកមានពេលសំរាក និងអរសប្បាយជាមួយកូនអំពីរបស់អ្នក ។

របៀបចាប់ផ្តើម

ទឹកដោះដំបូងរបស់អ្នកគឺមានពណ៌លឿង និងខាប់ ។ វាការពារ និងបំប៉នកូនអំពីរបស់អ្នក រហូតទាល់តែមានទឹកដោះផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ដែលចេញនៅ 2-3 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីសំរាលកូនរួច ។

បំបៅដោះកូនរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់...យ៉ាងហោចណាស់ផ្សេងរាល់ពីរម៉ោងម្តង ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ នៅក្នុងបីបួនអាទិត្យដំបូង ។ ប្រើដោះ ទាំងសងខាងនៅពេលឲ្យកូនម៉ឺមម្តងៗ ។

បំបៅឲ្យបានយូរល្មម ឲ្យកូនអំពីរបស់អ្នកស្តប់ស្តល់...កាលណាកូនអំពីឆក់ច្រើនឡើង អ្នកនឹងកាន់តែមានទឹកដោះច្រើនឡើង ។

ការប្រើទឹកដោះដាក់ដប និងប្រដាប់សំរាប់កូនអំពីឆក់ច្រើន បន្ថយចំនួនទឹកដោះរបស់អ្នកដែលនឹងត្រូវមាន ។

កូនអំពីឆក់ត្រូវការម្ហូបអ្វីទៀត រហូតទាល់តែវាមានអាយុ 4-6 ខែ ។

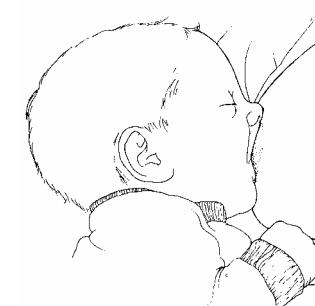
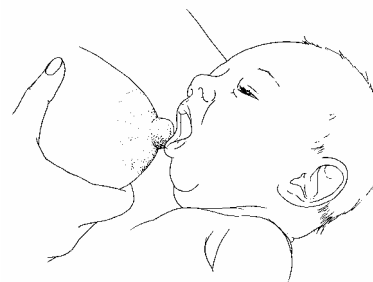
អ្នកនឹងដឹង បើសិនជាកូនអំពីរបស់អ្នកបានម៉ឺមគ្រប់គ្រាន់ បើសិនជា :

- ◆ វាទោមសើមកន្ទុបជោក យ៉ាងតិចបំផុតចំនួន 5 កន្ទុប ក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ◆ វាជុះអាចម៍យ៉ាងហោចណាស់ 2 ដង ជាផ្សេងរាល់ថ្ងៃ ហើយដោះរបស់អ្នកទន់ បន្ទាប់ពីឲ្យកូនចេញរួច ។

ការប្រុងប្រៀបជាស្រេច ដើម្បីបំបៅកូនអំពីរបស់អ្នក



បីកូនអំពីរបស់អ្នកឲ្យស្មើដោះរបស់អ្នក ដោយឲ្យដេកចំហៀងបែរមុខទៅរកដោះរបស់អ្នក ពោះទល់នឹងពោះ ។ ទ្រក្បាលគលក់ និងខ្នងកូនអំពី របស់អ្នក ជាមួយតែងដៃ និងផ្នែកខាងក្រោមនៃដៃរបស់អ្នក ។ ទ្រក់ប៉ះតូចកូនអំពីដោយដៃរបស់អ្នក ។



កាន់ដោះរបស់អ្នកដោយដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នក (មេដៃខាងលើ ម្រាមដៃខាងក្រោម) ។ អង្អែលបបូរមាត់ខាងក្រោមនៃកូនអំពីរបស់អ្នក ជាមួយក្បាលដោះរបស់អ្នក រហូតទាល់តែកូនអំពីរបស់អ្នកបើកមាត់របស់វាបានធំខ្លាំង (ដូចជាស្លាប) ។

ឱបកូនអំពីឆក់ជិតខ្លួន ។ ចង្កានិងចុងច្រមុះរបស់វា មិនត្រូវប៉ះដោះរបស់អ្នកទេ ។ មាត់របស់វាគ្របពីលើផ្នែកនៃស្បែកខ្សែជុំវិញក្បាលដោះរបស់អ្នក ។

កាលណាកូនអំពីរបស់អ្នកលេបដោយយឺតៗ ឲ្យវាម៉ឺមដោះម្ខាងទៀតរបស់អ្នក ។ ដាក់កូនម្រាមដៃរបស់អ្នក នៅតែមាត់នៃកូនអំពីរបស់អ្នក ដើម្បីផ្តាច់កូនអំពីឆក់ចេញពីដោះរបស់អ្នក ។ ការនេះនឹងបញ្ឈប់ការឆក់ ។

ព័ត៌មានថែមទៀត ដើម្បីជួយអ្នក

សំរាក

- នៅពេលកូនអ្នកកំពុងដេកសំរាក ឬដេកលក់ ។ បើអ្នកអស់កំឡាំង យកកូនអ្នកទៅដេកជាមួយ ក្នុងកាលដែលអ្នកឲ្យវាម៉ីម ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុំដេកលក់ ក្នុងកាលដែលអ្នកមានកូនអ្នកកំពុងនៅក្នុងគ្រែជាមួយអ្នក ។

ជាតិទឹក

- អ្នកនឹងស្រេកទឹកណាស់ នៅពេលអ្នកបានឲ្យកូនប្រោសដោះ ។ ផឹកទឹក ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកដោះគោឲ្យបានច្រើនជាមួយរាល់ថ្ងៃ ។ ដាក់កំរិត ភោស្តៈមានជាតិកាហ្វ៊ីន ដូចជាកាហ្វេ តែ និងទឹកស្អាតដែលមានជាតិកាហ្វ៊ីន ។

ថ្នាំវិភាមិន និងថ្នាំបន្ថែមជាតិលោហធាតុ

- លេបថ្នាំវិភាមិន-ជាតិលោហធាតុ នៅមុនពេលឆ្លងទន្លេឲ្យអស់ ជាថ្នាំដែលគេបានឲ្យអ្នកនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ។

ថ្នាំពេទ្យ

- ថ្នាំពេទ្យជាច្រើនអាចលេបបាន ក្នុងកាលដែលអ្នកបំបៅដោះ ។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកសិន មុននឹងលេបថ្នាំពេទ្យអ្វីមួយ ។

គ្រឿងញៀន សុវា និងថ្នាំជក់

- គ្រឿងញៀន ឬការជក់បារី និងការផឹកស្រា នឹងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនអ្នកបំបៅដោះ ។

ចំណីអាហារ

- អ្នកមិនចាំបាច់ជៀសវាងម្ហូបអ្វីមួយ ក្នុងកាលដែលអ្នកបំបៅដោះកូនឡើយ ។ បរិភោគអាហារល្អៗដែល ដូចអ្នកបានបរិភោគក្នុងកាលដែល អ្នកមានផ្ទៃពោះអញ្ចឹង ។

ការវះកាត់ដើម្បីយកកូន

- បើអ្នកមានការវះកាត់ដើម្បីយកកូនចេញ អ្នកនៅតែអាចបំបៅដោះបានដែរ ។ ស្នើសុំមេធាវី ឲ្យជួយអ្នកចាប់ផ្តើម ។

បង្ការកុំឲ្យមានកូន

- ការបំបៅដោះគឺមិនមែនជារបៀបការពារកុំឲ្យមានកូនឡើយ ។ សូមកុំភ្លេចរក្សាការណាត់ពេលជួប សំរាប់ការរៀបចំគំរោងការគ្រួសារ របស់អ្នក ។

ព្រឹកព្រហ្មណ៍នឹងកូនអ្នកបំបៅដោះ!

- ឲ្យកូនអ្នកកំពុងនៅពេលណាវាយ្នាន ។ លើកកូនអ្នកបំបៅដោះ ហើយបីមកកូនអ្នកបំបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ ។ អរសប្បាយនឹងពេលវេលា របស់អ្នក ជាមួយកូនអ្នកបំបៅដោះ ។

មានសំណួរ?

- ទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព ហើយសុំនិយាយជាមួយអ្នកជំនាញខាងអាហារមានឱជារស ឬពេទ្យ ឬអ្នកអប់រំខាងសុខភាព ឬក៏ទូរស័ព្ទទៅ ការិយាល័យ WIC នៅតាមតំបន់ ឬ La Leche League តាមលេខ 1-800-LA LECHE ។

កូនស្បូវនៅឡើយដំណឹងនេះ បានរៀបចំឡើងដោយរួមសហការជាមួយ កម្មវិធីមូលនិធិសុខភាពសាធារណៈ WIC និងកម្មវិធីអាហារមានឱជារស នៃខោនធី Los Angeles ។

អ្នកអាចបំបៅដោះកូនអ្នកបំបៅដោះ



ក្រសួងសុខាភិបាលនៃខោនធី Los Angeles
 កម្មវិធីសុខភាពសាធារណៈ និងការបំបៅ
 កម្មវិធីអាហារមានឱជារស