

# ទារកចាប់ពីកំណើត រហូតដល់ចេះវារ

## BIRTH - 9 MONTHS - KHMER

### កំណើត - ៩ខែ



### ជំនាញទាំងឡាយដែលទារករបស់អ្នកកំពុងរៀន

ទារកម្នាក់ៗមានការរីកចម្រើនលូតលាស់តាមល្បឿនរបស់ខ្លួន ជាទូទៅ តាមរយៈដំណាក់កាលស្រដៀងគ្នា។ ទារករបស់អ្នកនឹងកម្រើករីករើក ហើយរៀនខ្លួនចាប់ពីពេលកើតមក ចាប់ផ្តើមអង្គុយនៅអាយុប្រហែល៦ខែ និងវារនៅអាយុប្រហែល៩ខែ។ ទារកនឹងចាប់ផ្តើមយោងចាប់វត្ថុដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់គេដែរ។ ការយល់ដឹងអំពីការលូតលាស់របស់ទារកអ្នក ខណៈពេលដែលពួកវាធំធាត់ នឹងជួយឱ្យអ្នកទទួលបានការរីករាយជាច្រើនពីកូនរបស់អ្នក និងជួយរក្សាពួកវាឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

### គន្លឹះអំពីការងូតទឹក

- គ្រឿងម្យ៉ាងម្យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវការឱ្យនៅជិតដៃ។
- កុំទុកកូនរបស់អ្នកចោលដោយមិនបានមើលវា ឬឱ្យកុមារធំមើលថែនៅក្នុងអង្គងងូតទឹក។
- កាន់ដៃកូនរបស់អ្នកជានិច្ច នៅពេលវានៅក្នុងទឹក។ មិនត្រូវបែកវត្ថុក្នុងទឹក ឬទុកវាចោលដោយមិនបានមើលពេលវានៅក្បែរទឹក។
- នៅពេលចាក់ទឹកបំពេញអង្គងងូតទឹក ត្រូវបើកទឹកត្រជាក់ជាមុនសិន បន្ទាប់មកបើកទឹកក្តៅ បន្ទាប់មកទឹកត្រជាក់។ ជាថ្មីម្តងទៀត ហើយលាយជាមួយគ្នាឱ្យសព្វដើម្បីរក្សាក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកត្រជាក់នឹងអាចប៉ះបាន និងដើម្បីឱ្យទឹកមានសីតុណ្ហភាពស្មើគ្នា។

### គន្លឹះអំពីការបំបៅ

- ប្រសិនបើបំបៅដោយដំបូង ត្រូវពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពទឹកដោះគោ មុនពេលហូចដំបូងឱ្យកូនរបស់អ្នកជានិច្ច។ ចង្រានមួយក្រវ៉ែកម្តៅទឹកដោះគោមិនស្មើគ្នាទេ ដូច្នេះត្រូវត្រឡប់ដំបូងឱ្យសព្វដើម្បីឱ្យទឹកដោះគោឱ្យសព្វ។
- ត្រូវពិនិត្យមើលកូនរបស់អ្នកជានិច្ច នៅពេលកំពុងបំបៅ - មិនត្រូវដាក់ដំបូងឱ្យទារករបស់អ្នកចៅតែម្នាក់ឯងទេ។
- នៅពេលចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហារ ត្រូវបំបែកអាហារឱ្យល្អិតដើម្បីជៀសវាងការស្លាក់។
- នៅពេលផ្តល់ថ្នាំព្យាបាលឱ្យកូនរបស់អ្នក សូមអានស្លាកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយមិនត្រូវផ្តល់ឱ្យលើសពីកម្រិតដែលណែនាំឡើយ។
- ចង់ទប់ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងកៅអីខ្ពស់ ដែលមានខ្សែចងទប់៥ចំណុច។
- ត្រូវដាក់គោសង្ក្រានចុះជានិច្ច នៅពេលកាន់ពេលកូនរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើកំពុងគោសង្ក្រានចុះក្តៅអាចបណ្តាលឱ្យលោកឆ្ងន់ធ្ងរ។

### ការដេក

- ប្រើតែគ្រែទារកដែលបានបំពេញតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី AS/NZS 2172 ប៉ុណ្ណោះ។
- ដាក់គ្រែទារកឱ្យនៅឆ្ងាយពីបង្អួច និងខ្សែរ៉ាំងនន ឬខ្សែព្រិល។ ដាក់ខ្សែរ៉ាំងនន និងខ្សែព្រិលទាំងអស់ជាមួយនឹងឧបករណ៍សុវត្ថិភាពឱ្យផុតពីដៃ។
- ត្រូវដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យគេងផ្ទៃជានិច្ច ដោយដាក់ជើងវា នៅចុងគ្រែទារក។
- កុំប្រើខ្នើយ ឬទ្រនាប់ជញ្ជាំងនៅក្នុងគ្រែទារក។
- យកចេញស្រងក និងខ្សែចងក្បាលដោះកេស៊ូ។
- កុំដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងរទេះ ដ្យូតអ៊ីមានភាពប្រឈមនឹងការចាប់ផ្តើម។
- ត្រូវប្រាកដថា បើអ្វីត្រូវបានដំឡើងយ៉ាងជាប់ល្អ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ទ្រនាប់ឬពួកបន្ថែមឡើយ។
- សូមយោងទៅ SIDS និង KIDS សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីពីការគេងដោយសុវត្ថិភាព [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

### បុព្វហេតុទូទៅនៃការងរបួស

- ការរៀនចេញពីគុណសម្បត្តិរបស់កូន កៅអី និងគ្រែ ឬធ្លាក់ពីកៅអីខ្ពស់ រទេះ រទេះរុញទារកដើរលេង គ្រែទ្រម្រេត រទេះទារករៀនលោត និងរទេះទារករៀនដើរ។
- ការស្លាក់វត្ថុតូចៗ។
- ការលោតពីគោសង្ក្រានក្តៅដែលកំពុងមកលើកូន ឬវាយផ្តួល / ទាញចុះដោយកុមារ។
- ការលោតពីការប៉ះវត្ថុក្តៅ ដូចជាឡូ ប្រដាប់អាំងសាច់ ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅ។
- ការលង់ទឹក ជាពិសេសនៅក្នុងអង្គងងូតទឹក និងអង្គងហែលទឹក ឬស្ប៉ាត្រាយផ្ទះ។
- ការយកបានថ្នាំពុល និងថ្នាំពេទ្យ។
- ផ្តែម។

### គន្លឹះអំពីការស្លៀកពាក់

- មិនត្រូវទុកកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅតែម្នាក់ឯង នៅលើគុណសម្បត្តិរបស់កូន កៅអី ឬគ្រែឡើយ។
- មិនត្រូវស្លៀកពាក់ឱ្យទារក ជាមួយនឹងសម្លៀកបំពាក់ដែលមាន ខ្សែរត ខ្សែបូរ ឬខ្សែចងវែងដែលអាចបណ្តាលឱ្យរីកតទារក។
- ជៀសវាងសម្លៀកបំពាក់ដែលមានស្លាកសញ្ញា ការពារគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងចេះកម្រិតទាប។



# ទារកចាប់ពីកំណើត រហូតដល់ចេះវារ កំណើត - ៩ខែ

## នៅពេលលេង

- រៀបចំកន្លែងលេងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នក ឱ្យឆ្ងាយពីម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ដំណើរ សត្វចិញ្ចឹម ច្រកផ្លូវខ្សាច់ និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតរួមទាំងគ្រោះថ្នាក់ដោយការស្លាក់។
- ត្រូវប្រាកដថា ថ្នាំពុលទាំងអស់រួមទាំងផលិតផលលាងសម្អាត ថ្នាំសម្រាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំព្យាបាលត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យធូតពីដៃ ជាពិសេសត្រូវនៅក្នុងទូបាក់សោការពារកុមារក្នុងកម្ពុជៗ ៥ម៉ែត្រពីកម្រាលគំដុំ។
- រក្សាការប្រុងប្រយ័ត្នពេលឱ្យឱ្យផុតពីដៃកុមារតូចៗ។
- ដាក់សត្វផ្លែ និងឱ្យនៅដាច់ដោយឱ្យកុមារ ហើយត្រូវត្រួតពិនិត្យគ្រប់ពេលវេលា។
- បើអ្នកប្រើទះសម្រាប់ទារករៀនលោត ឬកៅស៊ូ Bumbo ត្រូវដាក់វានៅលើកម្រាលគំដុំ - មិនត្រូវដាក់នៅលើផ្ទៃទូលឡើយ។
- មិនត្រូវប្រើទះសម្រាប់ទារករៀនដើរ ដ្យូតស៊ីអាចប្រយោជន៍នឹងការដើររបស់កូនបាន។
- បាំងសុវត្ថិភាពតម្រូវឱ្យមានសម្រាប់អាងហែលទឹក និងស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅជ្រៅជាង ៣០សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រូវពិនិត្យមើល និងថែទាំបាំង និងទាររបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីធានាថាវាដំណើរការត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវចាក់ទឹកចេញពីអាងទឹកកក/ធុងដាក់ទឹកនោម /ធុងសំពែង/អាងងូតទឹកបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួចហើយ ត្រូវទុកដាក់ត្រូវទាំងនោះឱ្យត្រង់ឡើងលើ ឬបញ្ចេញខ្យល់ឱ្យអស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រយោជន៍នឹងការលង់ទឹក។

## ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

- កុមារក្រោមអាយុ១ខែ ត្រូវតែប្រើកៅស៊ូសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ បំពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងរថយន្ត និងតែបន្តិចឱ្យត្រូវនឹងរាងកាយរបស់កុមារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ទារករបស់អ្នកគួរតែអង្គុយក្នុងកៅស៊ូសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ រហូតទាល់តែវាអង្គុយលែងចុះ។ កៅស៊ូសុវត្ថិភាពកុមារបែរទៅក្រោយដែលអាចពង្រីកបាន (បែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតដល់អាយុប្រមាណជា២-៣ ឆ្នាំ) មានសម្រាប់ទិញប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- ធានាថាកៅស៊ូសុវត្ថិភាពត្រូវសមល្មម មុនរាល់ពេលធ្វើដំណើរ។
- មិនត្រូវទុកទារករបស់អ្នកឱ្យនៅតែម្នាក់ឯង នៅក្នុងរថយន្តឡើយ។ យកទារកទៅជាមួយអ្នក ទោះបីជាត្រូវទៅបំពេញការងារតូចតាចក្ដី។
- ប្រើទះស្នង់ដាអូស្ត្រាលី ហើយដាក់កាបូបទាំងអស់នៅក្រោមទះដើម្បីរក្សាលំនឹង។
- តែងតែប្រើខ្សែចងទប់នៅក្នុងទះ ទះប្រក្រាបដើរកម្សាន្ត និងទះប្រក្រាបផ្សារទំនើប តែបន្តិចឱ្យសមទៅនឹងទារករបស់អ្នករៀងរាល់ពេល។
- ត្រូវប្រើប្រាស់ជានិច្ច នៅពេលប្រលែងទះ ទោះបីជាមួយវានាទឹកដោយ។
- ការពារទារករបស់អ្នកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដោយស្លៀកពាក់ឱ្យក្នុងសម្លៀកបំពាក់ដៃវែង ហើយមានទម្ងន់ស្រាល និងមួក ស្បែកកន្លែងម្លប់ និងប្រើក្រែមលាបការពារកម្ដៅថ្ងៃសម្រាប់ទារក។

## ប្រដាប់ក្មេងលេង

- ប្រដាប់ក្មេងលេងត្រូវតែសមស្របសម្រាប់លេងតាមវ័យ ប្រើប្រាស់បានយូរ និងអាចលាងសម្អាតបាន មានតែមួយលេង ហើយគ្មានផ្នែកតូចៗដែលអាចលេបបាន។

### គន្លឹះទូទៅអំពីសុវត្ថិភាព

1. លូនវាទៅជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីរកមើលគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចមានដល់កុមារ។
2. ធ្វើជាកំរល្មម កូនរបស់អ្នកនឹងឃ្នាំមើលម្តីគ្រប់យ៉ាង ដែលអ្នកធ្វើហើយព្យាយាមធ្វើគ្រាប់តាមអ្នក។
3. ហៅអ្នកជំនាញមកដំឡើង ឬពិនិត្យមើលកៅស៊ូសុវត្ថិភាព កុមាររបស់អ្នក។
4. ដំឡើងរបាំងការពារដំណើរ របាំងការពារពង្រួន របាំងការពារក្លើងទេះ និងម៉ាស៊ីនកម្ដៅ គម្របជោតឆ្ងាយ ខ្សែក្លើង និងគម្របគ្រែគ្រឿងសង្ហារឹម។
5. ដំឡើងគ្រឿង ឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងនៅក្នុងបន្ទប់គេង របស់កូនអ្នក ព្រមទាំងច្រកដើរនៅខាងក្រៅបន្ទប់គេងផ្សេង ទៀត។ ធ្វើតែស្រគ្រឿង ឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងជារៀងរាល់ខែ និងប្តូរថ្មីជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
6. បើកូនរបស់អ្នកលោក ត្រូវដាក់វាភ្លាមៗនៅក្រោមទឹកម៉ាស៊ីន ត្រដាត់រយៈពេល២០នាទី។ កុំប្រើទឹកកក ដុំទឹកកក បើរ ឬប្រេង។

ចំពោះព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម អំពីប្រធានបទណាមួយដែល មាននៅក្នុងសន្លឹកព័ត៌មាននេះ រួមទាំងកៅស៊ូសុវត្ថិភាពកុមារក្នុងរថយន្ត និងបទបញ្ញត្តិសម្រាប់របាំងការពារអាងហែលទឹក និងស្ប៉ា សូមចូលមើល [www.kidsafevic.com.au](http://www.kidsafevic.com.au)



### សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Kidsafe Victoria	9036 2306	មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល	13 11 26
លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់សុខភាពមាតា និងទារក ២៤ម៉ោង	13 22 29	បណ្តាញចិញ្ចឹមកុមារ	
លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់កិច្ចការអ្នកប្រើប្រាស់ប្រដាប់ក្មេងលេង	1300 364 894	<a href="http://www.raisingchildren.net.au">www.raisingchildren.net.au</a>	
ផ្ញើរតេឡិក្រាម និងលេខទូរស័ព្ទសុវត្ថិភាពនៃការថែទាំទារក		លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់មាតាបិតា រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា	132 289