

ក្មេងតូចៗវារព័ស

9-18 MONTHS - KHMER ៩-១៨ខែ



ជំនាញទាំងឡាយដែលកូនតូចរបស់អ្នកកំពុងរៀន

កូនតូចរបស់អ្នកនឹងកាន់តែរស់រវើក ហើយចាប់ផ្តើមរៀនដើរ។ វាចង់ដឹងចង់ឃើញ ព្យាយាមបើកទូ បិទបើកកុងតាក់ និងស្វែងរកវត្ថុដែលវាដឹងថាមាន ទោះបីជាវត្ថុនោះត្រូវបានបិទ បាំងមិនឱ្យឃើញក៏ដោយ! នៅអាយុនេះ កូនតូចរបស់អ្នកនឹងចង់ "ធ្វើគេស្អ" អ្វីគ្រប់យ៉ាងដោយ ដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់។ ក្មេងតូចៗនឹងយកតម្រាប់តាមសកម្មភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ ដូច្នេះវា មានសារសំខាន់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដោយធ្វើជាគំរូវិធានបែបប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

គន្លឹះអំពីការងូតទឹក

- កំណត់សីតុណ្ហភាពទឹកក្តៅក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកជាអតិបរមា 50°C។ ពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយជាងគប់បំពង់ទឹក ដែលទទួលបានអាជ្ញាបណ្ណ ឬសមាគមន៍ក្រុមជាងគប់បំពង់ទឹក សម្រាប់ឱវាទ។
- នៅពេលចាក់ទឹកបំពេញអាងងូតទឹក ត្រូវបើកទឹកត្រជាក់ជាមុនសិន បន្ទាប់មកបើកទឹកក្តៅ បន្ទាប់មកទឹកត្រជាក់ ជាថ្មីម្តងទៀត ហើយលាយជាមួយគ្នាឱ្យសព្វដើម្បីរក្សាក្បាលម៉ាស៊ីន ទឹកឱ្យត្រជាក់នឹងអាចប៉ះបាន និងដើម្បីឱ្យទឹកមានសីតុណ្ហភាពស្មើគ្នា។
- ត្រូវពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពទឹកជានិច្ច មុនពេលងូតទឹកឱ្យកូនរបស់អ្នក។ សីតុណ្ហភាពទឹកគួរតែមិនលើសពី 38°C។
- ត្រូវនៅជាមួយកូនរបស់អ្នកជានិច្ចនៅពេលងូតទឹក។ នៅពេលមានការខានក្នុងផ្ទះ ដូចជាសំឡេងរោទ៍ទូរស័ព្ទ ឬកញ្ជឹងទ្វារ ត្រូវយកកូនរបស់អ្នកទៅជាមួយអ្នក។ កុំទុកឱ្យកុមារធំមើលក្មេងតូចៗក្នុងអាងងូតទឹក។

គន្លឹះអំពីការបរិភោគ

- ត្រូវចងទប់កូនរបស់អ្នកនៅក្នុងកៅស៊ូខ្ពស់ ដែលមានខ្សែចងទប់៥បំណុចជានិច្ច។
- កោស ឬចម្អិនអាហាររឹង។ សូមចងចាំថាកុមារអាចស្លាក់អាហារទាំងអស់។
- មិនត្រូវពរកូនរបស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកកំពុងកាន់កេសផ្ទះក្តៅទេ។ ការកំពប់អាចធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នករលាកធ្ងន់ធ្ងរ។

បុព្វហេតុទូទៅនៃការរងរបួស

- ការធ្លាក់ពីលើគ្រែ ពីលើកៅស៊ូខ្ពស់ រទេះ រទេះរុញទារកដើរលេង ឧបករណ៍លេង និងរទេះដើរទិញតំរាង ឬការធ្លាក់ពីជណ្តើរ និងពីរានហាល ទីលើកខ្ពស់និងទីធ្លាលើផ្ទះ។
- ការស្លាក់អាហារ ឬវត្ថុតូចៗដូចជាប្រដាប់ក្មេងលេង។
- ការលោកបង្ហើងដោយក្មេងតូចៗ ដែលបើកទឹកក្តៅនៅក្នុងអាងងូតទឹក ទាញខ្ទះពីចង្ក្រាន ប៉ះវត្ថុក្តៅដូចជាឡ ឆ្នាំងផុត និងកំពប់ទឹកក្តៅ និងកេសផ្ទះក្តៅទៅលើដងខ្លួន។
- ការយកបានថ្នាំពេទ្យ និងសារធាតុគីមីប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ រួមទាំងម្សៅលាងចាន និងម្សៅសាប៊ូ។
- របួសមុតពីកញ្ចក់ កាំបិត កំប៉ុង និងវត្ថុស្រួចផ្សេងទៀត។
- របួសម្រាមដៃកៀបទ្វារ និងរបួសម្រាមដៃពីម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ និងកង់ជិះហាត់ប្រាណ។
- ការបុកដោយរបៀបនៃតាមព្រែកផ្លូវឡាន។

គន្លឹះអំពីការជេក

- ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ដែលមានស្លាកសញ្ញា ការពារគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងនេះកម្រិតទាប។
- យកចេញស្រងក/ខ្សែចងក្បាលដោះកៅស៊ូ មុនពេលដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យគេង។
- កែសម្រួលពួកគ្រែទារកឱ្យនៅត្រឹមកម្រិតទាបបំផុត ដើម្បីបង្ការកុមារឡើង ហើយធ្លាក់។



ក្មេងតូចៗវាវើស ៩-១៨ខែ

នៅពេលលេង

- ប្រើក្រែមលាបការពារកម្ដៅថ្ងៃ ហើយពាក់អាវដែរវែងស្រាល និងមួកឱ្យកូនរបស់អ្នក។
- បង្កើតទីកន្លែងមានសុវត្ថិភាព និងម្លប់ឱ្យដាច់ដោយឡែកពីកន្លែងមានគ្រោះថ្នាក់ រួមមានអាងហែលទឹក ប្រភពទឹក និងប្រកដ្ឋូរឡានណាមួយ។ ឃ្នាំមើលកូនរបស់អ្នកលេងលើបរិក្ខារ ហើយជ្រើសរើសបរិក្ខារដែលសមស្របតាមវ័យ និងកម្រិតនៃការលូតលាស់របស់កុមារ។
- ដំឡើងបរិក្ខារលេង ឬបន្ទប់តូចឱ្យឆ្ងាយពីវត្ថុដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ រួមមានផ្លែឆ្នែងដូចជាផ្លែដើរចាក់បេតុង សម្ភារដាក់នៅតែម ស្លនច្បារ និងដំបងចុងស្រួច។ ដាក់សម្ភារដែលអាចទប់ការធ្លាក់ ឬដួល ដូចជាសំបកកោងកាង នៅក្រោមបរិក្ខារទាំងអស់។ កន្លែងក្មេងអីលលេងគ្រោះជាន់ឡើង ជណ្ដើរផ្នែក និងជណ្ដើរបញ្ជូរដើម គួរតែមានកម្ពស់តិចជាងមួយម៉ែត្រពីលើដី។
- កំណត់រុក្ខជាតិមានជាតិពុលណាដែលអាចរីកលូតលាស់នៅក្នុងសួនរបស់អ្នក ហើយដកវាចេញ ឬដាក់វានៅក្នុងកន្លែង ឬឱ្យផុតពីដៃ។
- ដាក់សំណាញ់ ឬប្រទាសពីលើកន្លែងតុបតែងលម្អមានទឹក ដូចជាស្រះចិញ្ចឹមត្រីជាដើម
- រក្សាទុកថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ថ្នាំសម្លាប់ស្មៅ ម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ និងប្រេងឥន្ធនៈ សារធាតុរំលាយ និងថ្នាំលាបឱ្យផុតពីដៃក្មេង។
- របាំងការងារសុវត្ថិភាពតម្រូវឱ្យមានសម្រាប់អាងហែលទឹក និងស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅជ្រៅជាង៣០សង់ទីម៉ែត្រ។
- ពិនិត្យមើល និងថែទាំឱ្យបានទៀងទាត់នូវរបាំង និងក្លោងទ្វារអាងហែលទឹករបស់អ្នកដើម្បីធានាថាពួកវាដំណើរការត្រឹមត្រូវ។
- ត្រូវចាក់ទឹកចេញពីអាងទឹករាក់ រៀងរាល់ការប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវទុកដាក់ឱ្យត្រង់ឡើងលើប្របញ្ចេញខ្យល់ឱ្យអស់ទុកឱ្យផុតពីដៃក្មេង។ ត្រូវដឹងពីគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក រួមមានផ្ទុះដាក់ខោទឹកនោម ផ្ទុះសំរាម អាងងូតទឹក និងផ្ទុះដែលទុកចោលខាងក្រៅ ដែលអាចដាក់ទឹកបាន។
- ឃ្នាំមើលកូនរបស់អ្នកនៅជុំវិញថយន្ត។ មិនគួរប្រើប្រកដ្ឋូរឡានជាកន្លែងលេងទេ។
- មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកលេងជាមួយសត្វ ដោយគ្មានការឃ្នាំមើលជាដាច់ខាត។

គន្លឹះទូទៅអំពីសុវត្ថិភាព

1. ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានជំនាញ CPR /ការសង្គ្រោះបឋមបច្ចុប្បន្ន។
2. ត្រូវប្រាកដថា អ្នកកែសម្រួលកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារក្នុងថយន្ត ឱ្យសមទៅនឹងកូនអ្នក នៅពេលវាធំ។ ការដំឡើងត្រូវពិនិត្យដោយអ្នកជំនាញកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារ។
3. ត្រូវប្រាកដថា ថ្នាំពុលទាំងអស់រួមទាំងផលិតផលលាងសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំព្យាបាលត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យផុតពីដៃ ជាពិសេសត្រូវនៅក្នុងទូបាក់សោការពារកុមារក្នុងកម្ពស់១.៥ម៉ែត្រពីកម្រាលឥដ្ឋ។
4. ត្រូវឃ្នាំមើលកូនតូចរបស់អ្នកឱ្យបានជិតដល់ជានិច្ច នៅពេលមានសត្វនៅជុំវិញជាពិសេសសត្វចិញ្ចឹមក្នុងគ្រួសារ។
5. ទិញតែប្រដាប់ក្មេងលេងដែលសមស្របតាមវ័យ និងការលូតលាស់របស់កូនអ្នកប៉ុណ្ណោះ។
6. ដំឡើងឧបករណ៍ការពារម្រាមដៃភ្ជាប់ទ្វារ។
7. ដំឡើងរបាំងការពារជណ្ដើរ របាំងការពារច្រាន របាំងការពារភ្លើងចេះ និងម៉ាស៊ីនកម្ដៅ គម្របដោតឆ្នុយខ្សែភ្លើង និងគម្របតែមគ្រឿងសង្ហារឹម។ ដំឡើងគ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងនៅតំបន់ក្រៅបន្ទប់គេង ធ្វើតេស្តគ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងជារៀងរាល់ខែ និងប្តូរថ្មីជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

- មិនត្រូវទុកកូនរបស់អ្នកឱ្យនៅតែម្នាក់ឯង នៅក្នុងថយន្តឡើយ។ យកវាទៅជាមួយអ្នកទោះបីជាត្រូវទៅបំពេញការងារតូចតាចក្តី។
- ប្រើប្រាស់កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខខាងមុខ ឬបែរមុខទៅខាងក្រោយ ហើយបានចងវីតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងមានបំពាក់ខ្សែចង ឬកៅអីទ្រនាប់សុវត្ថិភាពដែលបានអនុញ្ញាតត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់។ ទារករបស់អ្នកគួរតែអង្គុយក្នុងកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតទាល់តែវាធំអង្គុយលែងចុះ។ កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយដែលអាចពង្រីកបាន (បែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតដល់អាយុប្រមាណជា២-៣ឆ្នាំ) មានសម្រាប់ទិញប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- ដាក់កូនរបស់អ្នកចូល និងចេញពីថយន្តនៅខាងចិញ្ចឹមផ្លូវ។
- ឃ្នាំមើលម្រាមដៃដែលអាចទាក់ជាប់ក្នុងត្រចៀករទេះរុញ និងរទេះរុញកុមារដើរកម្សាន្ត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Kidsafe Victoria	9036 2306	មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល	13 11 26
លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់សុខភាពមាតា និងទារក ២៤ម៉ោង	13 22 29	បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ	
លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់កិច្ចការអ្នកប្រើប្រាស់ប្រដាប់ក្មេងលេង រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា និងលេខទូរស័ព្ទសុវត្ថិភាពនៃការថែទាំទារក	1300 364 894	www.raisingchildren.net.au	
		លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់សម្រាប់មាតាបិតា រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា	132 289

គាំទ្រដោយ៖



Education and Training

