

ការបំបៅដោះជាជម្រើសដ៏ប្រសើរបំផុត ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍គ្រួសារអ្នក

ផលិតនិងផ្សព្វផ្សាយដោយសមាគមសម្ភពនិងរោគស្ត្រវិទ្យាកម្ពុជា
បង្ហាញដោយ

ឯកឧត្តម សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត គុំ កាណាល់

មាតិកា

- I. ១ពាន់ថ្ងៃដំបូងមានសារប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?
- II. ហេតុអ្វីបានជាចាំបាច់បំបៅដោះ ?
- III. ការចាប់ផ្តើមបំបៅដោះធ្វើឡើងយ៉ាងដូចម្តេច ?
- IV. ការលើកទឹកចិត្តម្តាយបំបៅដោះធ្វើឡើងយ៉ាងដូចម្តេច ?
- V. ការប្របាច់យកទឹកដោះធ្វើឡើងរបៀបណា ?
- VI. តើយើងគាំទ្រយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យការងារនេះប្រសើរឡើង ?



អ្វីទៅជា១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត ?

- ❖ ជារយៈពេលរាប់ពីពេលដែលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ (២៧០ថ្ងៃ) រហូតដល់កូនបានអាយុ២ឆ្នាំ។
- ❖ ជារយៈពេលតែមួយគត់ដែលផ្តល់ឱកាសបង្កើនសុខភាពនិងការរីកចម្រើនល្អប្រសើរទៅអនាគត។

ការទទួលបានអាហារូបត្ថមត្រឹមត្រូវនៅចន្លោះពេល១០០០ថ្ងៃនេះមានឥទ្ធិពលយ៉ាង
ជ្រាលជ្រៅដល់ទារក៖

- ❖ ការរីកធំធាត់ រៀនសូត្រ និងការលូតលាស់ល្អហើយឥទ្ធិពលចុងបញ្ចប់គឺ
សុខភាពសង្គមនិងវិបុលភាពហើយបង្កើតឲ្យមានប្រព័ន្ធការពារមាំមួន។
អាហារូបត្ថម្ភពេលមានគភ៌និងនៅមួយឆ្នាំដំបូងរបស់កុមារបានផ្តល់ធនធានជា
សារវ័ន្តធំមួយសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ខ្លួនក្បាល ការធំធាត់ប្រកបដោយសុខភាព
និងមានប្រព័ន្ធការពារមាំមួន។

បញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អនៅជីវិតដំបូងអាចបង្កឲ្យមានការខូចខាត

មិនអាចកែកុនបានដល់

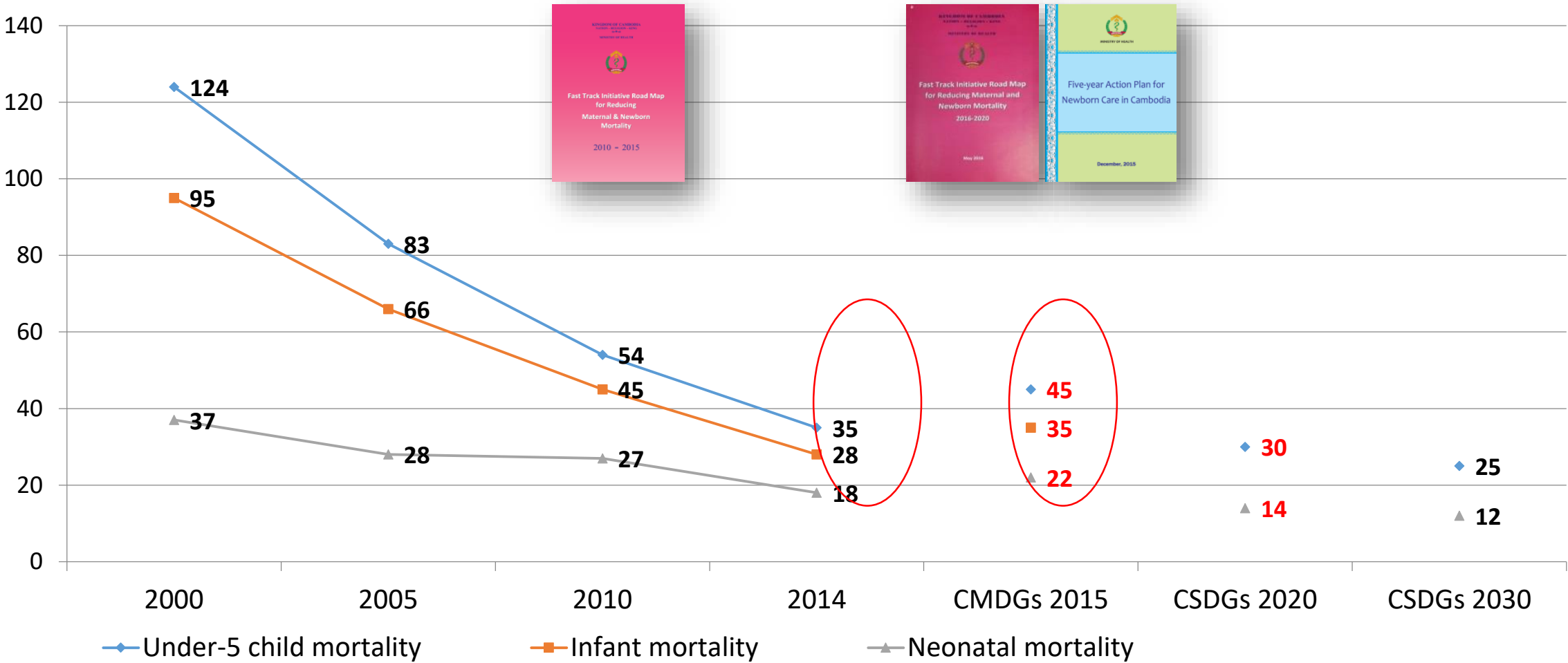
- ❖ ការរីកចម្រើនរបស់ខួរក្បាលនិងការរីកចម្រើនកាយសម្បទា
- ❖ លទ្ធភាពរៀនសូត្រ ការរៀនសូត្រមិនល្អប្រសើរ
- ❖ ងាយឆ្លងរោគ ងាយឈឺនិងមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការមានការឈឺថ្លាត់
(ឈឺបេះដូង ទឹកនោមផ្អែមនិងជម្ងឺមហារីកនោះពេលមានអាយុច្រើន) ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងថាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលស្ត្រីនិងកុមារត្រូវបានទទួល
អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវនៅពេលនេះ ?

- ផលប៉ះពាល់នៃអាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់នៅជីវិតដំបូងនេះមានឥទ្ធិពលយូរ
អង្វែងឆ្លងជំនាន់ផងដែរ។
- យើងបានសង្កេតឃើញនៅលើសាកលលោកថាម្តាយដែលមិនមានអាហារូបត្ថម្ភ
ល្អបានផ្តល់កំណើតដល់កូនស្រីមួយមានអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អដែលបានធំឡើង
ក្លាយជាម្តាយមួយដែលមានអាហារូបត្ថម្ភខ្លួនឯងមិនល្អហើយរង្វង់នេះចេះតែបន្ត
ទៅមុខទៀត

- ការខូចខាតកើតឡើងដោយបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភមិនល្អនៅអំឡុងមួយឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់កុមារបង្កឲ្យកើតជាបន្ទុកហិរញ្ញវត្ថុធ្ងន់ធ្ងរដល់ប្រទេសជាតិដល់ទៅរាប់កោដិលានដុល្លារដោយសារ៖
 - ការបាត់បង់លទ្ធភាពផលិតនិង
 - តម្លៃសេវាកម្មសុខភាពដែលអាចជៀសវាងបាន។
- ក៏ប៉ុន្តែបើយើងលើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភនូវ១០០០ពាន់ថ្ងៃដំបូងដ៏សំខាន់នេះការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរនិងមិនអាចកែកុនបានទាំងនេះពិតជាអាចបង្ការបាន។

ខ្សែទំនោរអាត្រាស្លាប់របស់ទារកនិងកុមារក្រោម៥ឆ្នាំនៅកម្ពុជានិងគោលដៅអតិរង្គ ប្រកបដោយចីរភាពកម្ពុជាឆ្នាំ២០១៦-២០៣០



Data source: CDHS

អនុសាសន៍សាកល និងជាតិក្នុងការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារតូច

- ❖ ធ្វើឲ្យមានការបំបៅកូនដោយដោះម្តាយនៅម៉ោងដំបូងក្រោយកើត
- ❖ បំបៅកូនដោយដោះតែមួយមុខគត់នៅ៦ខែដំបូងនៃជីវិត
- ❖ ផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របពីអាយុ៦ខែដោយបន្តការបំបៅកូនដោយដោះរហូតដល់២ឆ្នាំឬលើស
- ❖ ផ្តល់ការចិញ្ចឹមសមស្របដល់ទារកនិងកុមារតូចដែលរស់ក្នុងលក្ខណៈលំបាកដោយឡែក

ហេតុអ្វីបានជាការបំបៅដោះជាជម្រើសប្រសើរបំផុត ?

ហេតុអ្វីបានជាការ
បំបៅដោះជាជម្រើស
ប្រសើរបំផុត ?



ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវបំបៅដោះម្តាយ ?

- ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារធម្មជាតិដែលត្រូវបានផ្គត់ផ្គង់ដោយសារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជួយឲ្យទារកលូតលាស់និងវិវត្តឲ្យមានសុខភាពល្អ។
- ការបំបៅដោះក៏បានជួយទប់ទល់ទាំងម្តាយនិងកូនពីជម្ងឺឆ្លង និងជម្ងឺផ្សេងៗទៀត
- រាល់បរិមាណនៃការបំបៅដោះគឺសុទ្ធតែផ្តល់ផលវិជ្ជមាន ហើយការបំបៅដោះកាន់តែយូរគឺកាន់តែមានផលប្រយោជន៍កាន់តែច្រើន។

ការបំបៅដោះមានគុណប្រយោជន៍ដល់ទារកអ្វីខ្លះ ?



ការបំបៅដោះមានគុណប្រយោជន៍ដល់ទារកដោយកាត់បន្ថយការប្រឈមទៅនឹង ៖

- . ជម្ងឺរាកនិងក្អក
- . ជម្ងឺឆ្លងផ្លូវដង្ហើម និងត្រចៀក
- . ទល់លាមក
- . ជម្ងឺត្រអក
- . រោគធាត់ និងជម្ងឺដែលទាក់ទងផ្សេងទៀតដូចជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទីពីរនៅពេលមានវ័យចំណាស់។

ការបំបៅដោះមានគុណប្រយោជន៍ដល់ម្តាយអ្វីខ្លះ ?

ចំពោះម្តាយ៖

- កាត់បន្ថយការប្រឈមនិងជម្ងឺមហារីកដោះនិងក្រពេញអូវែរ
- កាត់បន្ថយការប្រឈមនិងការពុកផ្លឹង
- ដុតរំលាយ 500កាឡូរីបានក្នុងមួយថ្ងៃ។

គុណប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត

- វាងាយនឹងរកបាន
- ទឹកដោះម្តាយ គឺតែងតែស្ថិតក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ
- វាអាចបង្កើនទំនាក់ទំនងឲ្យកាន់តែជិតស្និទ្ធរវាងម្តាយនិងកូនទាំងផ្នែករាងកាយនិងមនោសញ្ចេតនា
- វាគឺមិនត្រូវការចំណាយលុយ។

សមាសធាតុសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងទឹកដោះម្តាយ

- ប្រូតេអ៊ីន គឺចាំបាច់ដល់ការលូតលាស់និងវិវត្តន៍របស់ទារកឲ្យមានសុខភាពល្អ មាន២ប្រភេទ Whey 60% & Casein 40%
- ខ្លាញ់ គឺផ្តល់ថាមពល 50% នៃថាមពលក្នុងទឹកដោះម្តាយ និងចាំបាច់ដល់ការស្រូបចូលនៃវីតាមីនដែលរលាយក្នុងខ្លាញ់
- កាបូអ៊ីដ្រាត ផ្តល់ថាមពលសម្រាប់ការលូតលាស់និង ការវិវត្តន៍ និងការស្រូបយកកាល់ស្យូម
- វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ដែលរលាយក្នុងខ្លាញ់និងទឹកដូចជា វីតាមីន A B D E រីបូហ្វេវីន នីអាស៊ីន និងអាស៊ីតជាស្លេស៊ីនិក។ ចាំបាច់សម្រាប់ការវិវត្តន៍របស់ទារក។
- មានសារធាតុមួយចំនួនដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងការលូតលាស់របស់កូនដែលពុំដែលមានក្នុងទឹកដោះគោដូចជា៖
 - Prebiotic oligosaccharides (OS) បង្កើនបរិមាណបាក់តេរីល្អ (bifidobacteria និង lactobacilli) ក្នុងពោះវៀន^{6,7}។ វាត្រូវបានរកឃើញថាអាចកាត់បន្ថយករណីចេញរោគសញ្ញាអាឡាក់ស៊ីនិងជម្ងឺឆ្លង^{8,9}។
 - Nucleotides ផ្តល់នូវបំណែកកសាងដល់កោសិកាក្នុងរាងកាយ រួមទាំងកោសិកានៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ^{11,12}។
 - Long chain polyunsaturated fatty acids (LCPS) ជួយដល់ការលូតលាស់របស់ខួរក្បាល ភ្នែក និងប្រព័ន្ធប្រសាទ¹³⁻¹⁵។ គាំទ្រដល់ការលូតលាស់យ៉ាងលឿនក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃជីវិតរបស់ទារក¹³ ។

ដំណាក់កាលផ្សេងៗនៃការផលិតទឹកដោះ

- ទឹកដោះដំបូង (colostrum)

មានតាំងពីសប្តាហ៍ទី១៦នៃការមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់បីទៅបួនថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាល

- ទឹកដោះនៅថ្ងៃបន្ទាប់ (transitional milk)

មានពី បីទៅបួនថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាលរហូតដល់ដប់ថ្ងៃក្រោយ

- ទឹកដោះធម្មតា (Mature milk)

មានពីដប់ទៅដប់បួនថ្ងៃក្រោយសម្រាល សមាសធាតុវាមានការផ្លាស់ប្តូរ

ទឹកដោះដំបូង (colostrum)

ទឹកដោះដំបូងត្រូវបានផលិតតាំងពីសប្តាហ៍ទី១៦នៃការមានផ្ទៃពោះរហូតដល់បីទៅបួនថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាល¹⁶។ វាមានពណ៌លឿង ខាប់ និងស្អិត ហើយត្រូវបានផលិតក្នុងបរិមាណតិចបំផុត។

ទឹកដោះដំបូងគឺសំខាន់ពិសេសដោយសារតែ៖

- វាសម្បូរដោយប្រូតេអ៊ីនជាងទឹកដោះម្តាយធម្មតា (mature breast milk)
- ប្រូតេអ៊ីន ភាគច្រើនបង្កើតជាអង់ទីករមានតំលៃ (immunoglobulins) ដែលជួយការពារទារកប្រឆាំងនឹងជម្ងឺឆ្លង។
- វាសម្បូរទៅដោយសារធាតុវីតាមីន A D និង B₁₂ ។

ដូចនេះវាគឺចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ម្តាយត្រូវចាប់ផ្តើមបំបៅដោះឲ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ពី កូនបានកើតមកភ្លាម។

ទឹកដោះនៅថ្ងៃបន្ទាប់ (transitional milk)

- ត្រូវបានផលិតពីពេលបីទៅបួនថ្ងៃដំបូងក្រោយសម្រាលរហូតដល់ដប់ថ្ងៃចុងក្រោយ។
- មានជាតិទឹកតិចតែមានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនជាងទឹកដោះធម្មតា

អត្ថប្រយោជន៍នៃទឹកដោះដំបូង (Colostrum)

មានសមាសភាគ

សម្បូណ៍ដោយអង្គបដិបក្ខ

មានគោលិកា សច្ចើន

ជាតិបញ្ចុះលាមក

ជាតិបង្កឲ្យមានការលូតលាស់

សម្បូណ៍ជីវជាតិ A

សារប្រយោជន៍

ការពារប្រឆាំងនឹងការបង្ករោគនិងអាសារកហ្សី

បង្កការបង្ករោគ

សម្អាតអាចម៍ព្រៃនិងជួយបង្ការការកើតខាន់លឿង

ជួយឲ្យពោះវៀនឆាប់ទុំ បង្ការអាសារកហ្សី និង

ការមិនទទួលយកបាន (intolerance)

បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជម្ងឺមួយចំនួនដូចជាកញ្ជ័រ

រាគបង្ការជម្ងឺភ្នែកដែលទាក់ទងនឹងកង្វះជីវជាតិអា

ទឹកដោះធម្មតា (mature milk)

- បានផលិតក្នុងកំឡុងពេលដប់ទៅដប់បួនថ្ងៃក្រោយសម្រាល។
- ការបំបៅដោះឲ្យបានញឹកញាប់ក្នុងរយៈពេលពីរបីអាទិត្យដំបូងជំរុញដល់ការផលិតទឹកដោះធម្មតា និងជួយបង្ការដោះកុំឲ្យឡើងខ្លាំងនិងលៀសដោះ។
- សមាសធាតុនៃទឹកដោះធម្មតាផ្លាស់ប្តូរពេលក្មេងបៅ។ ទឹកដោះ នៅពេលដំបូងនៃការបំបៅដោះ ច្រើនតែរាវនិងមានជាតិខ្លាញ់ទាប តែមានបរិមាណនិងជាតិស្ករឡាក់តូសខ្ពស់។ វាបំពេញការឃ្លាននិងតម្រូវការសារធាតុរាវរបស់ទារក។
- រយៈចុងក្រោយនៃការបំបៅ ទឹកដោះសម្បូរទៅដោយជាតិខ្លាញ់និងមានបរិមាណកាឡូរីខ្ពស់ ។ កត្តានេះគឺចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់បន្តនិងសុខុមាលភាពរបស់ទារក។
- ជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងទឹកដោះម្តាយគឺ អាស្រ័យតាមរបបអាហាររបស់ម្តាយនិងផ្លាស់ប្តូរក្នុងកំឡុងពេលបំបៅដោះនិងពេលម៉ោងនៃការបំបៅ។
- គេមិនអាចនិយាយបានទេថា តើសមាសធាតុទឹកដោះផ្លាស់ប្តូរពេលណានិងដោយរបៀបណា ដូចនេះជាចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវផ្តល់ទឹកដោះអោយអស់ពីដោះម្ខាង មុននឹងឲ្យបៅម្ខាងទៀត។ ការធ្វើបែបនេះគឺអាចធានាថាទារកទទួលបានគុណប្រយោជន៍ទាំងអស់នៃទឹកដោះដែលបានផលិតចាប់តាំងពីពេលបំបៅរហូតដល់ចុងបញ្ចប់នៃការបំបៅ។

ដំបូន្មានល្អៗសម្រាប់មាតាដើម្បីរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការបំបៅដោះ

ការរៀបចំរាងកាយនិងចិត្តសម្រាប់ការបំបៅដោះ រួមមានដូចជា៖

- ទទួលទានអាហារដែលនាំអោយមានសុខភាពល្អអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងរៀបចំដោះសំរាប់បំបៅកូន។
- ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជាធម្មតាទោះបីជាអ្នកសង្កេតឃើញថាសាប៊ូមួយចំនួនអាចបង្កបញ្ហាមានដល់ស្បែកជុំវិញចុងដោះដោយសារតែវាបានធ្វើអោយបាត់បង់នូវសារធាតុអ៊ីលប្រឆាំងមេរោគពីធម្មជាតិ។
- រៀនពីវិធីច្របាច់ដោះបញ្ចេញទឹកដោះដោយដៃក្នុងកំឡុងខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ។
- ពិភាក្សាការបំបៅដោះជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពគាំទ្រការបំបៅដោះ
- ចូលរួមថ្នាក់អប់រំសុខភាពពេលមានគភ៌ ឬសិក្ខាសាលាស្តីពីការបំបៅដោះ ផ្សេងៗ។

បន្ទាប់ពីទារកសម្រាលហើយ អ្នកគួរតែ៖

- ទទួលទានអាហារតាមចន្លោះម៉ោងអោយបានទៀងទាត់-ជាការល្អគប្បីញ៉ាំតិចៗតែញឹកញាប់នៅចន្លោះពេលនៃការបំបៅដោះ ។
- ត្រូវតែទទួលទានរបបអាហារដែលនាំអោយមានសុខភាពល្អ។
- ញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិទឹកដោះគោបន្ថែម (ទឹកដោះគោ 150ml + យ៉ាអ៊ូ 125g + ឈើស្ពឺ 25g) ។
- ទទួលទានទឹកអោយបានយ៉ាងហោចណាស់ ៦ ទៅ ៨កែវ (១ ទៅ ២លីត្រ) ក្នុងមួយថ្ងៃ (ទឹកដោះមានសារធាតុទឹកប្រហែលជា 87%)

កត្តាផ្សេងទៀតដែលគួរតែពិចារណា

- ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកតមសាច់ឬក៏ត្រូវទទួលទានអាហារដែលពិសេសណាមួយ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យសម្រាប់ទទួលដំបូន្មានផ្សេងៗ។
- ចូរសម្រាកពេលថ្ងៃឲ្យបានមួយស្របក់អោយបានទៀងទាត់ក្នុងកំឡុងខែចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ។
- ចូរគេងអោយបានច្រើនគ្រប់គ្រាន់តាមតែរាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការ។
- នៅពេលដែលកូនអ្នកបានកើតមកហើយ សូមព្យាយាមសម្រាកពេលថ្ងៃអោយបានម្តងនៅពេលដែលកូនគេង។
- ចូរកុំភ្លៀតយកពេលដែលកូនអ្នកគេងថ្ងៃទៅធ្វើការងារដែលធ្វើអោយអ្នកហត់និងស្រួស។

រៀបចំផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក

- ទទួលទានអាហារតាមពេលកំណត់
- សម្របខ្លួនទៅនឹងជីវិតនិងបរិយាកាសថ្មី
- ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីបញ្ហាផ្សេងៗរបស់អ្នក
- ចូលរួមក្នុងក្រុមបំបៅដោះ
- អានសៀវភៅស្តីអំពីការបំបៅដោះ។
- មើលការពិភាក្សាលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត។
- ចូរកុំដាក់សម្ពាធដល់ខ្លួនឯងខ្លាំងពេក។



• ការចាប់ផ្តើមបំបៅដោះ

- គ្រប់ទារកដែលកើតមកតែងមានញាណមួយចង់ជញ្ជក់។ បន្ទាប់ពីកើតទារកដែលបានដាក់លើពោះរបស់ម្តាយ និងធ្វើចលនាដោយធម្មជាតិទៅរកដោះនិងចាប់ផ្តើមជញ្ជក់។ ដូចនេះហើយបានជាការប៉ះស្បែកនឹងស្បែកគឺត្រូវបានគេលើកទឹកចិត្តឲ្យអនុវត្តឲ្យបានឆាប់តាមតែអាចធ្វើបានក្រោយសម្រាលនិងជាមូលហេតុដែលឆ្លុះបញ្ចាំងតែជួយចាប់ផ្តើមក្នុងការបំបៅលើកដំបូងនៅពេលដែលទារកបង្ហាញសញ្ញាថាចរាចរហើយ^២។ ការជួយនឹងការគាំទ្រនេះគួរតែធ្វើឲ្យបាននៅតាមអ្វីដែលជាតម្រូវការ។

-
-
-
-
-

ផលចំណេញនៃការដាក់ស្បែកជាប់ស្បែក



- រក្សាកំដៅខ្លួនទារក,
- លើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនងម្តាយកូន,
- រួមចំណែកដល់ជោគជ័យនៃការបំបៅដោះ
កូនពិសេសការបំបៅទឹកដោះដំបូង
- ការពារទារកពីធាតុស្កក្នុងឈាមចុះ
(hypoglycemia)
- ជួយឲ្យទារកទទួលស្គាល់ពីមេរោគនៅនឹង
ស្បែកម្តាយ (family friendly bacteria).

ស្ថានភាពដាក់បំបៅ

មុនចាប់ផ្តើមបំបៅដោះម្តាយគួរតែ៖

- ដាក់កូនឲ្យស្បែកប៉ះស្បែក
- ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលមានជាសុខភាព
- ត្រូវប្រាកដថាក្បាលនិងដងខ្លួនទារកនៅត្រង់ជួរគ្នា ហើយទារកអាចផ្ទៀង ឬងើយក្បាល របស់គេបាន។
- ឲ្យប្រាកដថាមុខទារកបែរទៅរកដោះហើយច្រមុះនៅទល់នឹងក្បាលដោះ។
- ឲ្យមានទំនុកចិត្តថាទាំងម្តាយនឹងទារកអាចស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនេះរហូតដល់បៅរួចរាល់

ស្ថានភាពបំបៅផ្ទេរដោះដូរ



បីកូនបាតដៃទ្រគូទកូន (Cradle hold)

ក្បាលរបស់ទារកគឺត្រូវបានទ្រនៅលើកំភួនដៃរបស់ម្តាយដែលធ្វើឲ្យសល់ដៃម្ខាងទៀតទំនេរសម្រាប់ម៉ាស្សាដោះនៅពេលដែលទារកកំពុងបំបៅ។ ការធ្វើបែបនេះជំរុញឲ្យទឹកដោះហូរចេញមកក្រៅនិងឲ្យក្រពេញដោះទទេគ្មានទឹកដោះ។

បីកូនបាតដៃទ្រគូទកូន (Cradle hold)



បីកូនបាតដៃទ្រក្បាលកូន (Cross cradle/crossover hold)

នៅពេលដែលកំពុងបំបៅដោះឆ្វេងទម្ងន់របស់ទារកនឹងត្រូវទ្រដោយដៃខាងស្តាំ។ ស្ថានភាពបំបៅនេះហៅថា crossover ព្រោះដៃស្តាំត្រូវបានប្រើទៅបិទទារក ពេលដែលកំពុងបំបៅដោះឆ្វេង។ នៅពេលបំបៅដោះខាងស្តាំម្តាយអាចប្រើដៃឆ្វេងបីកូនម្តងៗហើយ ដៃទំនេរអាចយកទៅទ្រដោះឬម៉ាស្សាដោះដើម្បីជំរុញទឹកដោះហូរឲ្យបានល្អ។

បីកូនបាតដៃទ្រក្បាលកូន (Cross cradle/crossover hold)



បីកូនជាទំរង់បែបអោបបាល់ (Football hold)

នៅពេលចាប់ផ្តើមបំបៅដោះខាងស្តាំម្តាយគួរតែអែបដងខ្លួនរបស់កូននៅក្រោមភ្លៀកខាងស្តាំនិង ជើង ចេញពីខ្លួន របស់ ម្តាយ។ នៅពេលបំបៅដោះខាងឆ្វេងទារកត្រូវបានបីនៅ ក្រោមភ្លៀកម្តាយខាងឆ្វេង ប្រើដៃឆ្វេងទ្រក្បាលកូនដាក់លើ ដោះខាងឆ្វេង។ ស្ថានភាពនេះមានប្រយោជន៍ចំពោះការ បំបៅ រយៈពេលយូរឬក៏ស្រ្តីដែលសម្រាលដោយការវះកាត់ ព្រោះទារកមិនបានដេកសង្កត់លើ

បីកូនជាទំរង់បែបអោបបាល់ (Football hold)



ស្ថានភាពដេកផ្ទៀង

ពេលបំបៅនៅដោះខាងស្តាំម្តាយគួរតែតែងផ្ទៀងស្តាំនៅលើកម្រាលដែលទន់និងរាបស្មើ (ដូចជាពូក) ដែលដោះស្តាំ នៅជិតកម្រាល។ ម្តាយនិងទារកគួរតែដេកពោះបែររកពោះ មុខបែររកមុខ។ ម្តាយដាក់កូនជិតខ្លួននិងឲ្យជញ្ជក់ដោះដែលនៅជិត កម្រាលដេក (ក្នុងករណីនេះដោះខាងស្តាំ) ។ ដើម្បី បំបៅដោះខាងឆ្វេងម្តាយគួរតែដេកផ្ទៀងខាងឆ្វេង ដែល ដោះឆ្វេងនៅជាប់នឹងកម្រាល។ ស្ថានភាពនេះគឺល្អសម្រាប់ការបំបៅពេលយប់ៗវាអាចឲ្យម្តាយដែលសម្រាលកូន ដោយវះកាត់អាចសម្រាកពេល បំបៅផងដែរ។

ស្ថានភាពដេកផ្ទៀង

ការដាក់មាត់នៅនឹងដោះគឺនិយាយអំពីរបៀបដែល មាត់ទារកដាក់ត្រូវជាមួយ ក្បាលដោះនិងសន្លាងដោះដើម្បីជញ្ជក់

- វេជ្ជិចដែលសំខាន់មានបីដែលត្រូវការសម្រាប់ទារកក្នុងការបៅដោះឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព
 - រ៉ូទីងវេជ្ជិច (rooting reflex)
 - វេជ្ជិចជញ្ជក់
 - វេជ្ជិចលេប
- ប្រសិនបើមានវេជ្ជិចមួយណាអវត្តមាននោះទារកនឹងមានការពិបាកក្នុងការដាក់មាត់ភ្ជាប់ទៅនឹងក្បាលដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវនិងការបំបៅមិនបានធ្វើទៅដោយល្អប្រសើរទេ។ ទារកសម្រាលមិនគ្រប់ខែជាញឹកញាប់មានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រង វេជ្ជិចទាំងនេះ

ការដាក់មាត់នឹងដោះ ការជញ្ជក់



យល់ដឹងពីការដាក់មាត់ទៅនឹងដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

សញ្ញានៃការជញ្ជក់បានត្រឹមត្រូវរួមមាន៖

- ចង្ការបស់ទារកប៉ះនឹងដោះ
- មាត់ទារកបើកធំ (ធំជាងមួយរយដឺក្រេ)
- ផ្តាស់ពេញនិងមូល
- រង្វង់ខ្មៅនៃសណ្តាងដោះអាចមើលឃើញនៅលើបបូរមាត់ខាងលើរបស់ទារក
- បបូរមាត់ទារកខាងក្រោមរួញចូលក្នុង
- ទារកលេបឬបីតមានចង្វាក់

- ដើម្បីជួយការចេញទឹកដោះរបស់ម្តាយ ម្តាយអាចច្របាច់ទឹកដោះបន្តិចសិនពីក្បាលដោះ។
- តម្រង់ច្រមុះទារកទៅនឹងដោះនឹងជួយបន្ថែមក្នុងការដាក់មាត់ទារកឲ្យត្រូវនឹងដោះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។នៅពេលដែលមាត់បើកធំ ត្រូវប្រញាប់ដាក់ ទារកទៅនឹងដោះថ្មមៗដោយដាក់បបូរមាត់ខាងក្រោមឲ្យ ឆ្ងាយពីក្បាលដោះតាមតែអាចទៅរួច។
- ដើម្បីជួយឲ្យទារក បើកមាត់របស់គេធំៗនិងដាក់ក្បាលរបស់គេនៅលើបបូរមាត់ខាងលើគឺអាចយកក្បាលដោះទៅអង្កេតបបូរមាត់ខាងលើ តិចៗក្នុងចលនា ពីលើចុះក្រោម។បន្ទាប់មកទារកគួរតែដាក់ ឡើងលើនិងដាក់មាត់ទៅលើក្បាលដោះក្នុងផ្នែកសាច់យ៉ាងធំដើម្បីបង្កើតក្បាលដោះ។ក្បាលដោះ គួរតែតម្រង់ទៅរកផ្នែក ខាងលើនៃមាត់របស់ទារក។
- ម្តាយមួយចំនួនមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនៅពេលដែល ដាក់ ក្បាលដោះនិងជាលិកាដោះចូលក្នុងមាត់ទារកមិនទាន់ផ្អែមបានល្អពេលចាប់ផ្តើមជញ្ជក់។ភាពមិនមានជាសុខភាពនេះជាទូទៅនឹងថយចុះនៅពេលដែលទឹកដោះហូរចេញមកនិងបាត់ វិញ ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។ក្រៅពីការមានអារម្មណ៍តឹងតែងនេះ ការបំបៅដោះគឺមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ទេ។

លំនាំនៃការជញ្ជក់



ជាទូទៅនៅពេលដែលទារកត្រូវបានគេដាក់មាត់ទៅនឹង
ដោះ។ ពួកគេតែងតែបីតលៀនពីរបីក្តីក។ ការធ្វើបែបនេះ
នឹងជំរុញដំណើរការផលិតអម្រិទ្ធស៊ីតូស៊ីនដែលជា លទ្ធផលនឹង
ទៅកម្រិតកោសិកាសាច់ដុំដែលនៅជុំវិញសណ្តាប់ដោះឲ្យ
ច្របាច់ទឹកដោះថ្មីដែលទើបតែ ផលិតចូលទៅក្នុងក្រពេញទឹក
ដោះនិងតម្រង់ទៅរក ក្បាលដោះ។ នេះគេហៅថា រដ្ឋប្បវត្ត
ទឹកដោះ។

នៅពេលដែលទឹកដោះចាប់ផ្តើមហូរហើយបំពេញមាត់ ទារក
ការបីតនឹងក្លាយទៅជាយឺតជ្រៅនឹង ផ្កាកម្លងម្កាត់។
ម្តាយភាគច្រើនសង្កេតឃើញរាងរសើបឬក៏ដូចម្តូលចាក់នៅ
ពេលដែលមានរដ្ឋប្បវត្តទឹកដោះកើតឡើង។

លំនាំនៃការជញ្ជក់ (ត)

- ប្រសិនបើទារកនៅតែបន្តការបឺតខ្លីៗតែញឹកញាប់ឬក៏បង្កើតសម្លេងជញ្ជក់ឡើងនេះបញ្ជាក់ថាការដាក់មាត់ទារកទៅនឹងក្បាលដោះគឺមិនបានត្រឹមត្រូវល្អទេ។ ប្រសិនបើមានករណីនេះកើតឡើងម្តាយគួរតែ ដាក់ម្រាមដៃចូលទៅគែមមាត់របស់ទារក ដកមាត់ទារក ចេញពីដោះ និងដាក់មាត់ទៅនឹងដោះម្តងទៀត។
- ម្តាយ គួរតែធ្វើបែបនេះច្រើនដងតាមតែត្រូវការដើម្បីឲ្យការ បំបៅដោះក្លាយជាងាយស្រួលនិងមានជាសុខភាព។ ការទុកឲ្យទារកនៅបៅដោះនៅពេលដែលការបឺតមិនបានត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឲ្យហើមក្បាលដោះនិងរារាំងមិនអោយទារកបានទទួលទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់។

សភាពនៃការដាក់ដោះក្នុងមាត់ដែលមិនត្រឹមត្រូវ

- ឈឺក្បាលដោះ
- ឈឺសម្លេងនៅពេលដែលទារកជញ្ជក់
- ទារកដកមាត់ចេញពីដោះជាញឹកញាប់ក្រោយពេលជញ្ជក់បានពីរបីដង
- ទារកគេងលក់ក្រោយពេលបៅបានពីរបីនាទីនៃការបំបៅ
- ថ្គាល់របស់ទារកផុតនៅរៀងរាល់ការជញ្ជក់ ម្តងៗ
- ចុងដោះហាក់ដូចជាស្រួចទៅមុខ ឬជ្រួញលិប ក្រោយពេលឈប់បៅ
- ទារកមិនសូវបន្ទោរបង់ញឹកញាប់ឬក៏មិនត្រូវការដូរកន្ទុបញឹកញាប់ទេ
- ទារកហាក់បីដូចជាឃ្លានគ្រប់ពេលនិងតែងតែមានអារម្មណ៍មិនល្អនិងជញ្ជក់ដែរហូត

ការលើកទឹកចិត្តម្តាយឲ្យ
បំបៅដោះកូន



សេចក្តីណែនាំរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល និង ក្រសួងសុខាភិបាលបានទទួល
ស្គាល់ពីសារៈសំខាន់នៃការលើកទឹកចិត្តការបំបៅដោះកូន ក៏ដូចជាអ្នក
ជំនាញផ្នែកសុខភាពអ្នកគាំទ្រការបំបៅដោះ

ពេលកូនកើតមក វាជាបទពិសោធន៍ដ៏អស្ចារ្យមួយ ប៉ុន្តែវាក៏អាចទាមទារ
តម្រូវការខ្ពស់និងធ្វើឲ្យអ្នកម្តាយថ្មីមានការហត់នឿយយ៉ាងខ្លាំងផងដែរ។
ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកម្តាយថ្មីមានអ្នកជួយលើកទឹកចិត្តនៅ
ក្បែរខ្លួន ប្រសិនបើគាត់ត្រូវការ ហើយវាពិតជាត្រឹមត្រូវណាស់សម្រាប់
ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន។

ផ្តល់ការគាំទ្រនិងការលើកទឹកចិត្ត

- ដៃគូ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចដើរតួយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងការជំរុញភាពជឿជាក់របស់ម្តាយដោយការ ឧបត្ថម្ភ ការសរសើរលើការខំប្រឹងប្រែងនិងសម្តែង តាមរយៈពាក្យសម្តីក្នុងការលើកទឹកចិត្ត វារីតែ សំខាន់ខ្លាំងណាស់នៅពេលដែល ម្តាយមានអារម្មណ៍ហត់នឿយនិងអស់សង្ឃឹម។
- អ្នកដែលទើបក្លាយជា ម្តាយស្ទើរតែទាំងអស់មានការសង្ស័យពីសមត្ថភាព របស់ខ្លួនក្នុងការថែរក្សាកូនរបស់ខ្លួនដែលទើបនឹងកើត។ ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន ប្រហែលជាមានការ បារម្ភត្រង់ចំណុចខ្លះៗ ពីការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះ បច្ចេកទេស សមត្ថភាពរបស់គេ ក្នុងការចូលរួមដោះ ស្រាយជាមួយបញ្ហាណាមួយដែលកើតឡើង។
- ពួកគេអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការ ឆ្លើយតបទៅតាមតម្រូវការរបស់ម្តាយនៅពេល ចាំបាច់ និងជាញឹកញាប់អាចស្តាប់បាននូវអ្វីដែល ម្តាយត្រូវការ។ ដៃគូក៏អាចផ្តល់នូវទស្សនៈ ការធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយមិនលំអៀង និងច្បាស់លាស់ ពេលស្ថិតក្នុងបញ្ហាពិបាក។ ពេលខ្លះ ពួកគាត់អាច ជួយម្តាយក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មានជាក់លាក់ដោយ ការទាក់ទងទៅឆ្ងុប អ្នកតាមដានសុខភាព ក្រុមមិត្តអប់រំមិត្តគាំទ្រការបំបៅដោះនិងបណ្តាញបំបៅដោះ

ផ្តល់ការជួយដែលអាចធ្វើបាន

- មានវិធីមួយចំនួនដែលដៃគូអាចជួយម្តាយ ហើយក៏ជួយ ឲ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍ចូលរួមផងដែរ។ ដៃគូអាចទៅ បីទារកនៅពេលដែលទារកភ្ញាក់ និងបីទារកដែលឃ្លានទៅឲ្យម្តាយ។
- នៅពេល ដែលម្តាយកំពុងបំបៅដោះ ពួកគាត់អាចអង្គុយជាមួយគ្នាដោយរីករាយនឹងជិតស្និទ្ធ អង្គុល ក្បាលកូន អាបម្តាយ ឬច្របាច់ស្មាគាត់។ ក្រោយការបំបៅដោះម្ខាងរួច ដៃគូអាចជួយ ឲ្យកូនភើរ រួចដាក់ឲ្យបៅដោះម្ខាងទៀត។
- នៅពេលបំបៅដោះហើយ-ដៃគូអាចជួយប្តូរកន្ទប់ និងដាក់កូនឲ្យគេង។ ដៃគូអាចជួយពរ អាប អង្រួន ច្របាច់ថ្នមៗ ហើយដាក់ ទារក ឲ្យគេផ្អឹបនឹងដើមទ្រូងម្តាយ។
- ដៃគូក៏អាចងូតទឹក ឲ្យទារកនិងរៀបចំអាហារដែលមានសុខភាពឲ្យម្តាយផងដែរ។ កិច្ចការទាំង នេះនឹងជួយឲ្យពួកគេអភិវឌ្ឍន៍ ចំណងជិតស្និទ្ធជាមួយកូនរបស់ពួកគេផងដែរ។

បង្កើតឥរិយាបថវិជ្ជមាន

ទារកបៅដោះម្តាយត្រូវនៅជិតម្តាយរបស់គេតាមតែអាចធ្វើបាន ហើយប្រសិនបើដៃគូ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិមានឥរិយាបថវិជ្ជមានចំពោះករណីនេះ ដោយសន្មតថាទារកទៅ ជាមួយពួកគេ ទៅហាងញ៉ាំអាហារ ឬក៏ទិញអីវ៉ាន់ ជាជាងការគិតថាវា ជាការ រំខានដល់ពួក គេ។ មានដៃគូមួយចំនួនតូចបាន ជំរុញម្តាយឲ្យបំបៅដោះកូន តែម្តាយពេញចិត្តក្នុងការ បំបៅដោះកូន លើសពីការតាំងចិត្តរបស់ដៃគូទៀត។ ក៏ប៉ុន្តែ វាមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំង រវាងដៃគូដែលយល់ ព្រមឲ្យម្តាយបំបៅដោះ និងដៃគូដែលបង្កើត បរិយាកាសវិជ្ជមាន សម្រាប់ម្តាយក្នុងការបំបៅដោះ។

.

វិធីច្របាច់យកទឹកដោះ

- ច្របាច់យកទឹកដោះ ជាវិធីដ៏ល្អសំរាប់ម្តាយទាំងឡាយដែលបំបៅដោះកូន។
វិធីនេះអាចបង្កើនការយល់ដឹងអំពីដំណើរការនៃដោះ។ វិធីនេះមាន
ប្រយោជន៍ផងដែរសំរាប់ម្តាយដែលប្រាថ្នាឲ្យដៃគូឬ អ្នកដទៃតជួយបំបៅ
ដោះកូនម្តងម្កាល ឬម្តាយមានផែនការចូលធ្វើការវិញ និងចង់បន្តបំបៅទឹក
ដោះឲ្យកូន។

វិធីច្របាច់យកទឹកដោះ(ត)

- ខាងក្រោមនេះគឺជាគោលការណ៍គ្រឹះ

- ច្របាច់ក្រោយនិង(ឬ) ចន្លោះការបំបៅដោះ អាស្រ័យលើពេលវេលាដែលផ្តល់ឲ្យ។
- ជៀសវាងបង្កើតកាលវិភាគក្នុងការច្របាច់ដោះ
- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាត មុនពេលច្របាច់ដោះ
- ច្របាច់ដោះម្ខាងរហូតទឹកដោះឈប់ហូរ ទើបច្របាច់ដោះម្ខាងទៀត
- ត្រូវប្រាកដថាកំប៉ុងត្រងទឹកដោះ ឧបករណ៍ច្របាច់ និងប្រព័ន្ធបូម បានលាងសំអាតនិងសម្លាប់មេរោគរួច
- ត្រូវអង្គុយក្នុងបរិយាកាសល្អ កក់ក្តៅ និងស្ងប់ស្ងាត់
- ចាប់ផ្តើមដោយម៉ាស្សាថ្មមៗលើដោះដើម្បីជំរុញឲ្យទឹកដោះចេញ

ពេលណាត្រូវច្របាច់យកទឹកដោះ ?

ពេលវេលាដែលម្តាយត្រូវចាប់ផ្តើម ច្របាច់ទឹកដោះគឺ៖

- នៅពេលដែលម្តាយនិងកូនត្រូវនៅបែកគ្នា ឧទាហរណ៍ ទារកត្រូវស្ថិតក្នុងកន្លែងថែទាំ ពិសេសដូចនេះ ការច្របាច់ទឹកដោះត្រូវធ្វើឡើងឲ្យបានឆាប់ក្រោយការបំបែកគ្នា។
- ប្រសិនបើម្តាយគិតថាទឹកដោះរបស់គាត់មិនគ្រប់គ្រាន់ ការច្របាច់ទឹកដោះគួរតែធ្វើឡើង ឲ្យបានឆាប់ ដើម្បីជំរុញឬភ្លេចឲ្យចេញ ទឹកដោះច្រើន
- ប្រសិនបើម្តាយត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ការច្របាច់ទឹកដោះទុកមុនគឺ ជួយបង្កើតបានជាស្តុកទឹកដោះ ច្របាច់ទុក។
- ប្រសិនបើម្តាយចង់ច្របាច់ទឹកដោះទុក នោះ ដៃគូ ឬអ្នកដទៃអាចជួយបំបៅទារកបាន ។ ជាការល្អ ប្រសិនបើរង់ចាំរហូតដល់មានការ ចេញទឹកដោះពីរទៅបីសប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល។ ការច្របាច់ទឹកដោះ មុនរយៈពេលនេះអាច ជំរុញឲ្យការផលិតទឹកដោះលើសចំណុះ។ ការឲ្យទារកបៅក្បាលដោះជំរ មុន ពេលបំបៅ ដោះម្តាយ អាចធ្វើឲ្យទារកមានការ ភាន់ច្រលំ។

ជំហានដែលត្រូវអនុវត្តន៍ពេលច្របាច់យកទឹកដោះ

- លាងដៃឲ្យស្អាតមុនពេលច្របាច់។
- ប្រើសំភារៈដែលបានស្ទាត់រំងាប់មេរោគរួចរាល់។
- ទុកឲ្យទឹកដោះហូរចេញឲ្យអស់ពីដោះម្ខាង មុននឹងច្របាច់ទឹកដោះម្ខាងទៀត។
- មិនត្រូវប្រើម៉ាស៊ីនម៉ាក្រូវេវ(Microwave) រំលាយទឹកដោះ ឬកំដៅទឹកដោះទេ។
- មិនត្រូវបង្អួចទឹកដោះដែលប្រើរួចឡើយ

ការរក្សាទុកទឹកដោះ

អនុសាសន៍សម្រាប់ការរក្សាទុកទឹកដោះ³

ទឹកដោះដែលទើបច្របាច់ថ្មីៗអាច៖

- ទុកបានរយៈពេលប្រាំម៉ោងនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតាក្នុងផ្ទះ (អាចទទួលយកបាន 6-8 ម៉ោងក្នុងកន្លែងស្អាត)
- រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកនៅសីតុណ្ហភាព $2-4^{\circ}\text{C}$ បាន រយៈពេលប្រាំថ្ងៃ

ប្រសិនបើទឹកដោះមិនប្រើអស់ក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងទេ អនុសាសន៍គឺបង្អកទុក៖

- ទឹកដោះបង្អកអាចរក្សាទុកនៅទូរផលិតទឹកកក បានរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍
- ទឹកដោះបង្អកអាចរក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាពរហូតដល់ប្រាំមួយខែ ក្នុងសីតុណ្ហភាពក្រោម -4°C

ការរក្សាទុកទឹកដោះ (គ)

ទឹកដោះដែលកក អាច៖

- រំលាយយឺតៗក្នុងទូទឹកកកហើយត្រូវតែប្រើឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល24 ម៉ោង បើនៅសល់ត្រូវបោះចោល
- រំលាយក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតានិងត្រូវប្រើភ្លាមៗ (មានអ្នកខ្លះពេញចិត្តក្នុងការកំដៅទឹកដោះឲ្យនៅត្រឹមសីតុណ្ហភាពរាងកាយមនុស្ស) ។

ទឹកដោះដែលកក មិនត្រូវ៖

- រំលាយ ឬកំដៅក្នុងម៉ាស៊ីនម៉ាក្រូវេវ (Microwave) ទេ
- បង្អកម្តងទៀតក្រោយរំលាយម្តងរួចឡើយ។

វិធីច្របាច់យកទឹកដោះ

- ការច្របាច់ដោយដៃ
- ប្រដាប់បីតទឹកដោះ
- ប្រដាប់បីតទឹកដោះអគ្គីសនី

ការច្របាច់ដោយដៃ

- ជាធម្មតាការច្របាច់ដោយដៃមានភាពស្រាលជាងការប្រើប្រដាប់បូម ហើយអាចធ្វើបាននៅគ្រប់កន្លែង និងត្រូវការឧបករណ៍តិចតួចប៉ុណ្ណោះ។ ការច្របាច់យកទឹកដោះដោយដៃ អាចជួយខ្លួនឯងបានប្រសិនបើមាន ការស្ទុះបំពង់ទឹកដោះ លៀសដោះ និងរលាកដោះ។ ម្តាយត្រូវដាក់ម្រាមដៃកោងដូចអក្សរ “C” ពេលច្របាច់ ដោយប្រើម្រាមទីមួយ ដាក់ក្រោមដោះ សំដៅទៅតំបន់ជុំវិញសណ្តង់ដោះ ឯមេដៃដាក់នៅលើដោះ។ រក្សាដៃនិងមេដៃនៅកន្លែងដើម ច្របាច់ពីគល់ដោះ រួចរក្សាកម្លាំងនោះរុញទៅមុខដើម្បីឲ្យទឹកដោះចេញមកចុងដោះ។ ព្រលែងការច្របាច់ រួចធ្វើឡើងវិញដូចមុន។ ត្រូវប្តូរទីតាំងម្តងម្កាលដើម្បីឲ្យទឹកដោះបានចេញពីបំពង់បង្ហូរទឹកដោះទាំងអស់។

អ្វីដែលហៅថាការបំបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ?

គេថាជាការបំបៅដោះម្តាយតែមួយ
មុខគត់គឺជាការមិនផ្តល់ចំណី
អាហារ ភេសជ្ជៈ ទោះជាទឹកផឹកក៏
ដោយលើកលែងតែទឹកដោះម្តាយ



ការបំបៅដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់៦ខែ

ទឹកដោះម្តាយផ្តល់ថាមពលនិងសារជាតិ
ចិញ្ចឹមនិងជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់តម្រូវការ
របស់ទារកនិងកុមារតូចនៅ៦ខែដំបូងនៃជីវិត

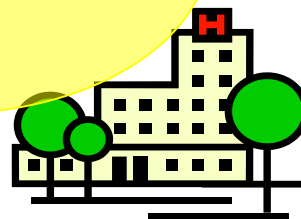
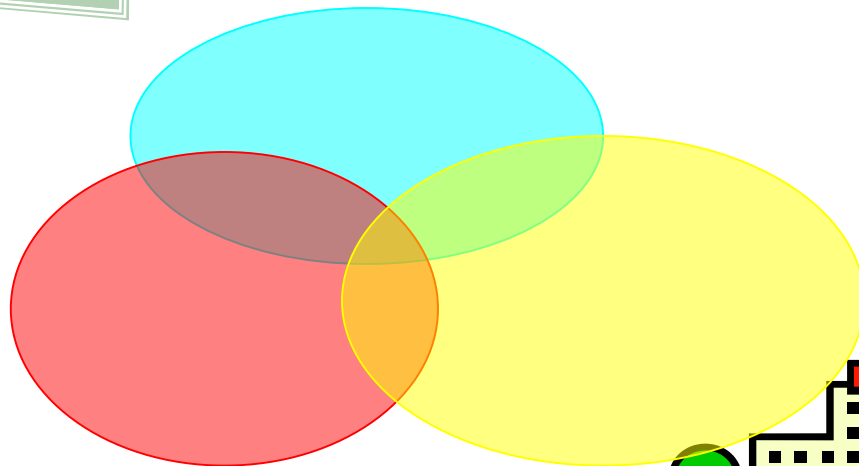
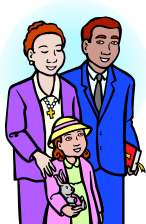
ល្អបំផុតសម្រាប់ការរស់រានលូត
លាស់និងធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍

អន្តរាគមន៍ដើម្បីលើកកម្ពស់គាំពារនិងគាំទ្រការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារសមស្រប



ច្បាប់និងគោលនយោបាយ

លើកកម្ពស់ការអនុវត្ត
របស់គ្រួសារនិងសហគមន៍



លើកកម្ពស់ប្រព័ន្ធ
សុខាភិបាល