KHMER- ការបំបៅដោះនៅក្នុងសប្តាហ៍ដំបូងគឺសំរាប់ទារកទាំងពួងឲ្យប្រកបដោយសុខភាពដ៏ល្អពេញលេញ៖ អ្វីដែលអ្នកត្រូវការចង់ដឹង

MonashWomen's
MonashHealth

(Breastfeeding in the first week for healthy full term babies: What you need to know)

ទារកទាំងឡាយមានភាពខុសៗគ្នា។ ប្រសិនជាមានភាពព្រួយបារម្ភពីអ្វីមួយនោះ ចូរពិភាក្សាជាមួយឆ្មបរបស់អ្នក

	ពេល 24 ម៉ោងដំបូង	**ថ្ងៃទី 2** **(24 ទៅ 48ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 3** **(48 ទៅ 72 ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 4** **(លើសពី 72 ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 4 ទៅថ្ងៃទី 6**	**ថ្ងៃទី 7**
ដោះទាំងពីរ	នៅទន់	នៅទន់	បន្ទាប់មកទឹកដោះឡើងពេញហើយឡើងរឹង។ សរសៃឡើងនៅលើដោះអាចមើលឃើញច្បាស់។	ដោះទាំងពីរឡើងពេញហើយឡើងរឹងផង។	ទឹកដោះឡើងពេញទៅជាទន់ដោយការបំបៅដោះច្រើនដង។	ទឹកដោះឡើងពេញ ទៅជាទន់ដោយ ការបំបៅដោះច្រើនដង។
ទឹកដោះ	កូឡូស្រ្ទម **(Colostrum) -** មានចំនួនដ៏តិច ដោយមាននូវជីវជាតិជាច្រើន លឿខាប់ថ្លា ពណ៌ទឹកក្រូច ប្រហែល **1/2** ទៅ **1** កូនស្លាបព្រាពេលបំបៅ ម្តង។	កូឡូស្រ្ទម **(Colostrum)** ប្រហែល **1** ទៅ **2** កូនស្លាបព្រាពេលបំបៅម្តង។	ទឹកដោះចាប់ផ្តើមមានហូរចេញមកពណ៌ស	ទឹកដោះមាន សំបូរកាន់តែច្រើន	ពណ៌កាន់តែ ស	សំបូរកាន់តែច្រើនទៅតាមភាពតម្រូវការ។
ទារក	ដោយដាក់ផ្ទប់ស្បែកទារកទៅ នឹងស្បែកម្តាយ ចាប់ពីពេលកើត ការចាប់ផ្តើមបំបៅនៅពេល **2** ម៉ោងដំបូង។ បន្ទាប់បំបៅលើកដំបូងរួច មកទារកអាចគេងចាប់ពី **4** ទៅ **6** ម៉ោងឬ ឆាប់ភ្ញាក់ នឹងត្រូវការបំបៅ ជាញឹកញាប់ផងដែរ។	ធម្មតាទារក តែងមានភាពជាសកម្មយ៉ាងមម៉ាញឹក នឹងច្រើនតែភ្ញាក់។ ជាញឹកញាប់ទារកភ្ញាក់យំមិនគេង ជាពិសេសនៅពេលយប់។ ភាគច្រើនបាត់យំហើយគេង នៅពេលលើកមកឱបក្រសោប ដោយដាក់ផ្ទប់ស្បែកទារកទៅនឹងស្បែកម្តាយ។	ទារកភាគច្រើនតែងនៅបន្តការភ្ញាក់នឹងបៅច្រើនជាញឹកញាប់ ជាពិសេសនៅពេលយប់។ ពេលខ្លះទៀតទារកគេងលក់ដ៏យូរនៅរវាងពេលបៅរួចម្តងៗ។	ទារកភាគច្រើននៅតែបន្តការភ្ញាក់ ហើយបៅជាញឹកញាប់។ ទារកអាចបឺតជញ្ជក់ហើយ លេបចូល ក្នុងរវាង **2** ទៅ **3**នាទីបន្ទាប់មកសំរាកការបឺតដល់ ទៅ **30**វិនាទីរួចហើយ ក៏ចាប់ផ្តើមបឺតជញ្ជក់ជាបន្តទៀត៖ រួចលេបចូលដូចជាលំនាំដដែលឡើងវិញ។	ទារកបៅច្រើនញឹកញាប់នៅពេលយប់ នឹងគេងបានច្រើននៅពេលថ្ងៃ។	ការបំបៅច្រើនតម្រូវទៅតាមការឃ្លានរបស់ទារកដែលធ្វើឲ្យរាងកាយអ្នកផលិតចេញទឹកដោះបានយ៉ាងច្រើនទៅតាមចំនួនត្រូវការរបស់ទារកអ្នក។

KHMER- ការបំបៅដោះនៅក្នុងសប្តាហ៍ដំបូងគឺសំរាប់ទារកទាំងឡាយឲ្យប្រកបដោយសុខភាពដ៏ល្អពេញលេញ៖ អ្វីដែលអ្នកត្រូវការចង់ដឹង

MonashWomen's MonashHealth

(Breastfeeding in the first week for healthy full term babies: What you need to know)

ទារកទាំងឡាយមានភាពខុសៗគ្នា។ ប្រសិនជាមានភាពព្រួយបារម្ភពីអ្វីមួយនោះ ចូរពិភាក្សាជាមួយឆ្មបរបស់អ្នក

	ពេល 24 ម៉ោងដំបូង	**ថ្ងៃទី 2** **(24 ទៅ 48ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 3** **(48 ទៅ 72 ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 4** **(លើសពី 72 ម៉ោង)**	**ថ្ងៃទី 4 ទៅថ្ងៃទី 6**	**ថ្ងៃទី 7**
ការបំបៅដោះ ទារកនឹងចំនួននៃការច្របាច់យកទឹកដោះ ប្រសិនបើ ជាទារកមិនទាន់មានសកម្មភាពក្នុងការបំបៅដោះបាន។	ការបំបៅបានយ៉ាងតិចណាស់ក៏បាន **3** ទៅ **4** ដង ហើយឬក៏ច្របាច់យកទឹកដោះទុកបំបៅដែលអាចនឹងធ្វើទៅបានច្រើនដងផង។ ចូរបំបៅដោះទាំងពីរនឹងដាក់ដោយផ្ទប់ស្បែកកូនទៅនឹងស្បែកម្តាយ។ ទារកលេបចូលបន្ទាប់ពីបឺតជញ្ជក់បានមួយចំនួន។ ការច្របាច់យកទឹកដោះដោយដៃ បើសិនជាទារកមិនអាចបឺតជញ្ជក់បាន។	ការបំបៅពី **6**ដងឬលើសពី **8** ដង ហើយ/ ឬច្របាច់យកទឹកដោះ។ បំបៅជាញឹកញយបង្កើនទឹកដោះឲ្យមានកាន់តែច្រើនឡើង។ ជាញឹកញយដោយបំបៅទារកពី **1** ទៅ **3** ម៉ោង រួចឈប់ សំរាកពី **2**ទៅ **3** ម៉ោង។ ត្រូវការពេលច្រើនក្នុងការដាក់ ផ្ទប់ស្បែកកូនទៅនឹងស្បែកម្តាយ។ ការច្របាច់យកទឹកដោយដៃ ប្រសិនជាទារកមិនអាចជញ្ជក់បាន។	ការបំបៅពី **8** ទៅ**12**ដង ហើយឬច្របាច់យកទឹកដោះ។ ឮសំឡេងការបឺតជញ្ជក់នឹងការលេបចូល។ បំបៅម្តងទៀត ប្រសិនជាទារកនៅតែយំ។ ត្រូវការពេលច្រើនក្នុងការដាក់ផ្ទប់ស្បែកកូនទៅនឹង ស្បែកម្តាយ។ ការច្របាច់យកទឹកដោះដោយដៃ បើសិនជាទារកមិនអាចជញ្ជក់បាន។	ការបំបៅពី **8** ទៅ**12** ដង ហើយ/ ឬ ច្របាច់យកទឹកដោះ។ ចំនួនជាមធ្យមសំរាប់ការបំបៅដោះ **11** ដង ក្នុង **24** ម៉ោងអាចប្រើ ម៉ាស៊ីនខ្សែភ្លើងបូមដោះ បើសិនជាត្រូវការបូមយកទឹកដោះ។	ការបំបៅពី **8** ទៅ **12** ដង ហើយ/ ឬ ច្របាច់យកទឹកដោះ។ អាចឃើញ ឬ ឮសូសំឡេងក្នុង ការលេបចូល។ បំបៅចាប់ពីដោះ ម្ខាងរហូតទាល់តែធូរស្រួល ហើយ/ រួចប្តូរទៅដោះម្ខាងទៀតដោយយោងទៅតាមសញ្ញា **cues** នៃការបៅរបស់ទារក។	ការបំបៅពី **8** ទៅ**12** ដងហើយ/ ឬ ច្របាច់យកទឹកដោះ។ ដោយយោងទៅតាមសញ្ញា **cues** នៃការបៅរបស់ទារក។ ការគេងអោបបំបៅនៅពេលថ្ងៃនឹងពេលល្ងាចគឺជាភាពធម្មតា។
ការជុះនោម	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **1**ដៃរ។	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **2** ដៃរ។	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **2** ទៅ **3** ដៃរ។ មានពណ៌ផ្កាឈូកឬពណ៌ទឹកក្រូចប្រលាក់ជាមលើកន្ទបគឺជាភាពធម្មតា។	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **3** ទៅ **4** មានពណ៌ស្រាល។ កន្ទបទាំងប៉ុន្មានធ្ងន់ទទឹកជោគ។	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **4** ទៅ **6** មានពណ៌ស្រាល។ កន្ទបទាំងប៉ុន្មានធ្ងន់ទទឹកជោគ។	យ៉ាងតិចក៏កន្ទបទទឹកអស់ **6** មានពណ៌ស្រាល។ កន្ទបទាំងប៉ុន្មានធ្ងន់ទទឹកជោគ។
ការជុះលាមក	យ៉ាងតិចក៏ជុះ **1** ដង មានលាមកក្រាស់ស្អិតខ្មៅ នឹងពណ៌បៃតង។	យ៉ាងតិចក៏ជុះ **2** ដង មានពណ៌ខ្មៅ នឹង ពណ៌បៃតងមិនសូវស្អិត។	យ៉ាងតិចក៏ជុះ **3** ដង មានលាមកឡើងជ្រាយពណ៌បៃតងនឹងពណ៌ត្នោត។	លាមកឡើងជ្រាយឬរាគជាមានពណ៌ត្នោតឬលឿង។	ជាញឹកញាប់ (អាចនឹងមាននៅពេលបំបៅម្តងៗ)។ រាគជាទឹកផុកៗ ពណ៌លឿងមានដុំតូចៗផង។	ជាញឹកញាប់យ៉ាងតិចក៏ជុះ **2** ដងក្នុងមួយ ថ្ងៃ រាគជាទឹកឬផុកៗ ពណ៌លឿងមានដុំតូចៗផង។