

❖ ដោះខ្ញុំមានទំហំតូច តើអាចនឹងមានបញ្ហាយ៉ាងណាដែរ?

ទំហំដោះរបស់អ្នកគឺមិនសំខាន់ឡើយ។ អ្នកនៅតែមានលទ្ធភាពបំបៅដោះបាន។

❖ ខ្ញុំមានដោះសំប៉ែតឬក្បាលដោះលើប តើអាចមានលទ្ធភាពបំបៅដោះបានដែរ?

ពិតជាបាន។ ស្ត្រីមានប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រី 10 នាក់ដែលមានដោះសំប៉ែត ឬក្បាលដោះលើបចូលក្នុង គឺដោយរួមនឹងការព្យាយាម តស៊ូ ការជួយនិងការគាំទ្រជ្រុំ ជ្រែងតាំងពីថ្ងៃដំបូងទៅ នោះអ្នកអាចមានឪកាសដ៏ល្អមួយ ដោយអាចទទួលបាននូវភាព ជំជោគជ័យ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវការជំនួយជាបន្ថែមទៀតពីក្រុមធូបនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ សូមសាកសួរសំរាប់ការជួយនេះ។

❖ តើចំពោះដៃគូរបស់ខ្ញុំយ៉ាងម៉េចដែរ?

➢ ភ័ស្តុតាងបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ថា នៅពេលដែលមានដៃគូនិងក្រុមសមាជិក គ្រួសារបានជួយគាំទ្រដល់ការបំបៅដោះ នោះអ្នកជាម្តាយអាចទទួលបាននូវភាពជោគជ័យ យ៉ាងច្រើនតាំងពីពេលចាប់ផ្តើមការបំបៅដោះដល់ទារក ហើយរយៈពេលឲ្យទារក បៅដោះក៏បានយូរជាងស្ត្រីខ្លះដែលពួកគេគ្មានការជួយគាំទ្រពីដៃគូរបស់គេនោះឡើយ។ ស្វាមីអ្នកនឹងដៃគូអ្នកប្រហែលមិនសប្បាយចិត្តពីការបំបៅដោះ ដោយសារពីមូលហេតុ៖

- គាត់ប្រហែលជាមិនបានដឹងនូវផលប្រយោជន៍ពីការបំបៅដោះនេះឡើយ
- គាត់ប្រហែលមកពីក្រុមគ្រួសារភាគច្រើនគេបំបៅទារកដោយដបទឹកដោះគោម៉្យ៉ា
- ប្រសិនបើអ្នកមានផែនការពីការចែករំលែកមើលថែទាំដល់ទារករបស់អ្នកនោះ

គាត់ប្រហែល ជាមានអារម្មណ៍គិតថា បើការបំបៅទារកដោយទឹកដោះគោម៉្យ៉ា គឺអាច ធ្វើឲ្យគាត់មានភាពចូលរួមចំណែកជួយបានយ៉ាងច្រើន។

គាត់ប្រហែលជាមានភាពព្រួយបារម្ភថា ការបំបៅដោះនឹងអាចធ្វើឲ្យអ្នកចំណាយពេល ម៉ោងដ៏យូរណាស់ ឬក៏អាចធ្វើឲ្យខូចដល់ដោះរបស់អ្នកផង។

បើសិនជាអ្នកឬដៃគូរបស់អ្នកមិនយល់ស្របអំពីសារៈសំខាន់ពីការបំបៅដោះនេះអ្នក ត្រូវការជួយនិយាយណែនាំពីផ្នែកទាំងនេះ។ ការចំណាយពេលត្រៀមសំរាប់ដំណោះ ស្រាយពីភាពខុសគ្នាផ្សេងៗរបស់អ្នក គឺអាចនឹងនាំនូវភាពមានសារៈប្រយោជន៍ដ៏ សំខាន់បានផងដែរ។

ព័ត៌មានជាបន្ថែម៖ (More information)

Visit our website for videos and resources
www.monashwomens.org

Australian Breastfeeding Association (ABA)
breastfeeding.asn.au (Free e-book available for download)

Lactation clinic – Monash Health
Maternal and Child Health centres
raisingchildren.net.au

May 2014

Consumer reviewed

ខ្ញុំពិតជាបំបៅដោះដល់ទារក

Yes I'm going to breastfeed



MonashWomen's
MonashHealth

❖ **ការត្រៀមរងចាំដល់ពេលសំរាប់ការបំបៅដោះទារក**

នៅពេលអ្នកបានជ្រើសរើសដើម្បីបំបៅដោះដល់ទារក ដោយអ្នកមានការពេញចិត្ត ដោយយល់ដឹងថាអ្នកផ្តល់ឲ្យទារកអ្នកនូវការចាប់ផ្តើមសំរាប់ជីវិតដ៏ប្រសើរបំផុត។

❖ **ផលប្រយោជន៍ដល់ទារករបស់អ្នក**

- ទឹកដោះម្តាយមានផ្សំដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន ជាតិខ្លាញ់និងកាបូហ៊ីដ្រាតជាសារធាតុមួយគត់ មានសំរាប់មនុស្សជន គឺដែលអាចបង្កើនប្រសិទ្ធភាពផ្តល់ការធំធាត់ ការរៀនចេះដឹង និងការលូតលាស់ដល់ទារករបស់អ្នក។
- ប្រភពភ័ស្តុតាងដែលបានមកពីការស្រាវជ្រាវបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថាការបំបៅដោះអាចបន្ថយភាពហានិភ័យផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យទារករបស់អ្នកឈឺក្នុងការរាគរុះ រោគរលាកសួតនិងមានជំងឺរលាកកណ្តាស់ត្រចៀក។
- ការស្រាវជ្រាវក៏បានបង្ហាញឲ្យឃើញទៀតថាការបំបៅដោះបន្ថយភាពហានិភ័យផ្សេងៗ ដោយបណ្តាលឲ្យកើតមានពីប្រតិកម្មខ្លះៗ ឲ្យកើតមានរោគហ៊ីតដ៏ដូចជាមានរោគទឹកនោមផ្អែមនិងរោគបេះដូងមានជាប្រចាំជីវិតនៅពេលវ័យចាស់។

❖ **ផលប្រយោជន៍ដល់រូបអ្នក**

- ការបំបៅដោះទារកបន្ថយនូវភាពហានិភ័យរបស់អ្នក ពីការបង្កើតឲ្យមានរោគមហារីកដោះនិងមហារីកកន្សោមពងអូវែ រោគទឹកនោមផ្អែម Type 2 និងរោគពុកផ្ទឹង។
- ម្តាយខ្លះ ដែលជាអ្នកបានជំនះចិត្តប្រឈមនឹងបញ្ហាជាដំបូង បានរាយការណ៍ថាទាំងនេះគឺជាបទពិសោធន៍មួយយ៉ាងត្រឹមត្រូវដ៏ខ្លាំងក្លា ដោយយោលទៅតាមភាពផ្តល់ចេញមកពីសារធាតុអ៊ីម៉ូន និងពីអុកស៊ីតូស៊ីនដែលមាននូវអារម្មណ៍ដ៏ល្អដោយបង្កឲ្យមានទឹកដោះនៅពេលដែលអ្នកបំបៅដោះដល់ទារក។

❖ **តើការបំបៅដោះទារកមានដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?**

➢ **កូឡូស្ត្រូម (Colostrum)**

កំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអ្នកមានការកត់សំគាល់ថាដោះរបស់អ្នកមានភាពផ្លាស់ប្តូរទៅតាមរូបរាងកាយ។ គឺជាផ្នែកមួយនៃការរៀបចំសំរាប់អ្វីដែលនឹងកើតមានឡើងក្នុងការត្រៀមខ្លួនសំរាប់ការបំបៅដោះដល់ទារក។ នៅពេលថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីទារកសំរាលរួចដោះផលិតនូវទឹកដោះដំបូង(កូឡូស្ត្រូម) មានចំនួនដ៏តិចតួចប៉ុន្តែពេលខ្លះគឺមានភាពអស់នេះដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលមានផ្ទៃពោះផងដែរ។ ទឹកដោះដំបូង(កូឡូស្ត្រូម) មានភាពស្អិតៗដោយមានស្ថេរភាពនឹងដោយមានពណ៌លឿងថ្លា។

គឺវាមានភាពផ្សំដោយប្រព័ន្ធអង្គុបដ៏ប្រាណដែលអាចជួយក្នុងការលូតលាស់ដល់ប្រពន្ធិភាពសុំរឹងដើម្បីរបស់ទារកអ្នក។

❖ **ការផលិតចេញជាទឹកដោះ**

ពេលទារកសំរាលរួចភ្លាម ដំណើរការណ៍ផលិតចេញជាទឹកដោះបានបង្កកំណើននៃកម្រិតអ៊ីម៉ូនហៅថាកម្រិតប្រូឡាក់ទីន (Prolactin)។ ចាប់ពី 3 ទៅ 5 ថ្ងៃទឹកដោះរបស់អ្នកនឹង“ហូរចេញមកច្រើន “ដែលនឹងបណ្តាលឲ្យដោះរបស់អ្នកមានភាពតឹងរឹង និងអាចមានភាពទន់ជ្រាយដោយរាងកាយរបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើមបញ្ចេញនូវទឹកដោះច្រើនជាងភាពតម្រូវការពីទារករបស់អ្នក។

❖ **នាពេលផ្គត់ផ្គង់នឹងនាពេលតម្រូវការ**

កម្រិតបរិមាណនៃទឹកដោះដែលបានផលិតចេញពីដោះរបស់អ្នកបានកំណត់ពីចំនួននៃការបំបៅដោះ ឬពីការដែលអ្នកបានច្របាច់យកទឹកដោះទុកគឺមានន័យថាទារករបស់អ្នកមានទទួលនូវកំណត់ដោយទៀងទាត់ពីចំនួនទឹកដោះរបស់អ្នកដែលបានផលិតយោលទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ទារកអ្នក។ ការហូរទឹកដោះឬការច្រានដោះចេញ ការក្តៅចេញនូវពេលអ៊ីម៉ូនអុកស៊ីតូស៊ីនបានបញ្ចេញទៅក្នុងចរន្តឈាមនិងបណ្តាលឲ្យទឹកដោះដោយត្រូវច្របាច់ចេញទៅតាមក្បាលដោះ។ ការហូរទឹកដោះមានដំណើរការណ៍បានល្អប្រសើរជាងមុន ពេលអ្នកស្ថិតក្នុងខណៈបានសំរាកកាយ។

❖ **ការអ្វីនដើម្បីបំបៅដោះដល់ទារក គ្រប់សំនួរនឹងក្តីប្រារម្ភផ្សេងៗ**

គឺជាភាពដ៏ខាន់មួយសំរាប់ការចងចាំថាថ្ងៃបើការបំបៅដោះនេះជាបែបធម្មជាតិមួយដែលផ្តល់ជាចំណីអាហារដល់ទារករបស់អ្នក នេះក៏ជាភាពរៀនពីជំនាញផងដែរចំពោះរូបអ្នករួមទាំងទារករបស់អ្នក ឬទារកដ៏ទៃទៀតត្រូវតែរៀនរួមគ្នា។

❖ **ជួយជាមួយការបំបៅដោះដល់ទារក**

ប្រសិនបើអ្នកចង់ជួយដើម្បីរៀបចំសំរាប់ការបំបៅដោះដល់ទារក នោះអ្នកអាច៖

- ចូលរួមក្នុងថ្នាក់រៀនពីការបំបៅដោះដល់ទារក
- និយាយជាមួយឆ្មបឬអ្នកទីប្រឹក្សាជួយក្នុងការបំបៅដោះដល់ទារក
- ទទួលយកការផ្តល់ជាឱវាទពីក្រុមនៃការបំបៅដោះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- ចូរមើលក្នុងទំព័រ Websites ឬនិយាយជាមួយនឹងផ្នែកអង្គការផ្សេងៗ មានរាយឈ្មោះនៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ។