



# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication

ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីការមានផ្ទៃពោះនិងការសំរាលកូន : ខែមេសា ឆ្នាំ 2002

## ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ: ចំណីអាហារបង្កប់ និង បន្ថែម

មន្ទីរពេទ្យស្ត្រី (Royal Women's Hospital) មានការប្តូរផ្តាច់ដើម្បីលើកកម្ពស់និងគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារល្អបំផុតសំរាប់ទារក ហើយការប្រើអាហារបង្កប់មិនមែនជាការបំបៅកូនដែលមានសុខភាពល្អនិងប្រើទឹកដោះម្តាយពេញពេលឡើយ។

អាហារបង្កប់បូកបន្ថែម គឺជាអាហាររាវក្រៅអំពីទឹកដោះម្តាយ ដូចជាម្សៅទឹកដោះគោឬទឹក ដែលផ្តល់ទៅទារកអ្នក ក្រោយពីការបំបៅទឹកដោះម្តាយ ឬជំនួសការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។

ប័ណ្ណព័ត៌មាននេះគឺដើម្បីប្រើនៅពេលដែលមានសំណើឱ្យប្រើអាហារបង្កប់ / បន្ថែម និងនៅពេលដែលគ្មានមូលហេតុជម្ងឺ ចំពោះការណែនាំឱ្យប្រើអាហារដូចនេះ។

ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចធ្វើជំរើសដោយជ្រាបដឹងព័ត៌មាន អំពីការឱ្យចំណីអាហារទៅទារកអ្នក យើងជឿថាវាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការដែលអ្នកមានព័ត៌មានដូចតទៅនេះ។

សកម្មភាពបឺតជញ្ជក់ទៅលើទឹកដោះ មានសភាពខុសគ្នាទៅនឹងរបៀបដែលទារកបឺតជញ្ជក់ដោះមនុស្ស។ ការណែនាំឱ្យមានការផ្តល់ចំណីអាហារបង្កប់ អាចមានផលវិបាកដូចតទៅ:

- ការបំបៅដោះដោយទឹកដោះម្តាយ បំពេញមុខងារដោយអាស្រ័យទៅលើសេចក្តីត្រូវការ / ការផ្គត់ផ្គង់។ ការដែលទារកអ្នកបឺតជញ្ជក់ដោះកាន់តែច្រើនឡើង ដោះអ្នកក៏ផលិតទឹកដោះកាន់តែច្រើនឡើងផងដែរ។ នៅពេលដែលទារកអ្នកទទួលបានអាហារបង្កប់ ដោះរបស់អ្នកក៏ទទួលបានពេញចំណីតិចទៅផងដែរ ក្នុងការបញ្ចេញទឹកដោះ។ ទង្វើនេះមានន័យថា ដោះអ្នកផលិតទឹកដោះកាន់តែតិចទៅ។
- បើមានការខកខានឱ្យកូនប្រើទឹកដោះ ឬការដាក់ជំនួសការបំបៅដោះអ្នកដោយអាហារបង្កប់ ដោះរបស់អ្នកអាចទៅជាឡើងពេញ ហើយមានការឈឺចាប់។ គេហៅហេតុការណ៍នេះថា ការឡើងដោះ។ បើដោះអ្នកឡើងដូចនេះ អ្នកអាចបង្កើតទឹកដោះកាន់តែតិចទៅ។ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការដែលឱ្យទារកបឺតជញ្ជក់ដោះអ្នកយ៉ាងញឹកញាប់។
- ក្មេងដែលប្រើម្សៅទឹកដោះគោសំរាប់ទារក ទំនងជាងកើតមានប្រតិកម្មទៅនឹងប្រូតេអ៊ីនរបស់ទឹកដោះគោ ច្រើនជាងទារកដែលប្រើទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ។
- ការឱ្យអាហារបង្កប់បូកបន្ថែម អាចធ្វើឱ្យមានការលំបាកខ្លាំងឡើងចំពោះអ្នក ក្នុងការបង្កើតឬបន្តការឱ្យកូនប្រើទឹកដោះអ្នក។ យ៉ាងណាមិញ យើងគួរផ្តល់ការធានាជូនអ្នកថា បើអ្នកបង់ឱ្យកូនប្រើទឹកដោះ យើងនឹងប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសំរេចឱ្យបានពេញលេញនូវការបំបៅដោះទៅឱ្យកូន នៅពេលដែលបានបញ្ចប់ការឱ្យអាហារបង្កប់។





# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication

ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីការមានផ្ទៃពោះនិងការសំរាលកូន : ខែមេសា ឆ្នាំ 2002

ការបំប្រែកូនដោយទឹកដោះម្តាយ: អាហារបង្រៀម និង បន្ថែម (តពីទំព័រមុន)

បើអ្នកពិតជាចង់ឲ្យចំណីអាហារបង្រៀម អ្នកអាចកាត់បន្ថយបញ្ហាទាំងឡាយបាន ដោយ:

- ច្របាច់យកទឹកដោះចេញពីដោះជាប្រក្រតី ដើម្បីរក្សាបរិមាណទឹកដោះ ហើយដើម្បីការពារកុំឲ្យមានការឡើងដោះ។
- នៅពេលដែលមានលទ្ធភាព ចូរឲ្យកូនប្រើទឹកដោះម្តាយដែលច្របាច់ចេញមក។

មន្ទីរពេទ្យស្ត្រី មិនគាំទ្រម៉ាកម្សៅទឹកដោះគោកូនក្មេងជាក់លាក់ណាមួយឡើយ។ បើអ្នកបានរើសយកការឲ្យចំណីអាហារបង្រៀមបន្ថែមទៅឲ្យទារកអ្នក នោះយើងនឹងផ្តល់ជូនម៉ាកមួយចំនួនដែលអ្នកអាចរើសយក។ ជាគោលការណ៍ សមាសធាតុនៃម៉ាកនីមួយៗគឺដូចគ្នា - ម៉ាកមួយមិនមែនមានន័យថាល្អជាងម៉ាកមួយទៀតទេ។ បើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមអំពីម្សៅទឹកដោះគោកូនក្មេង យើងសុំឲ្យអ្នកទៅជួបពិភាក្សាជាមួយនិងគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពមាតានិងទារក នៅពេលដែលអ្នកទិលទៅផ្ទះវិញ។

## ខ្ញុំបានទទួលការពិភាក្សាអំពីព័ត៌មាននេះ ដែលធ្វើឡើងដោយ:

ឈ្មោះ: .....

ថ្ងៃទី: ...../...../.....

ហត្ថលេខារបស់មាតា: .....

ហត្ថលេខារបស់ឆ្មប: .....

Unit Record No \_\_\_\_\_  
 Surname \_\_\_\_\_  
 Given Names \_\_\_\_\_  
 D.O.B \_\_\_\_\_ Sex \_\_\_\_\_

**Affix Patient Label**

យកលំដាំតាម *Infant Feeding Guidelines for Health Workers* (សេចក្តីណែនាំសំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល អំពីការឲ្យចំណីអាហារទៅឲ្យទារក) - NHMRC

