

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១០៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា អាយុពី៣-៥ឆ្នាំ(ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* តាមរយៈការយល់ដឹង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក អ្នកនឹងរៀនដឹងពីគំនិតរបស់ពួកគេនៅពេលពួក គេធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។ ការនេះនឹងជួយគាំទ្រដល់ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងលំនាំនៃការគេង។
* នៅពេលកូនរបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេបង្ហាញសញ្ញា ឬតម្រុយថាពួកគេអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នករៀនស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចលើក ទឹកចិត្កកូនរបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។
* ទម្លាប់ពេលចូលគេងជួយឱ្យកូនដែលត្រៀមចូលសាលាររបស់អ្នកបង្កើតទម្លាប់ និងអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាន ហើយអាចការពារបញ្ហាគេង បាន។

# ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមានអារម្មណ៍សន្តិសុខ ហើយត្រូវបានស្រឡាញ់។ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយ ឆ្លើយតបទៅពួកគេក្នុងលំនាំមួយដែលកក់ក្តៅ និងវិជ្ជមាន។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងវិជ្ជមានពីមនុស្ស បង្ហាញក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាថាពួកគេមានសារៈសំខាន់ ហើយត្រូវបានឱ្យតម្លៃដោយមនុស្សពេញ វ័យ។

តាមរយៈការយល់ដឹង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក អ្នកនឹងរៀនដឹងពីគំនិតរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេធំ លូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។ ការនេះនឹងជួយគាំទ្រដល់ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងលំនាំនៃការគេង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី[ទំនាក់ទំនងល្អរវាងរបស់ឪពុកម្តាយ-ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships) សូមចូលមើលនៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Raising Children <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships>។

## ការទទួលស្គាល់សញ្ញាអស់កម្លាំងរបស់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក

នៅពេលកូនរបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេបង្ហាញសញ្ញា ឬតម្រុយថាពួកគេអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នករៀនសម្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចលើកទឹក ចិត្កកូនរបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាចាប់ពី៣-៥ឆ្នាំ អាចអស់កម្លាំង ប្រសិនបើពួកគេមានថ្ងៃដែលរវល់ខុសពីទម្លាប់ធម្មតា។

សញ្ញាអស់កម្លាំងសម្រាប់ក្រុមក្មេងអាយុទាំងនេះ អាចរួមមាន៖

* ភាពល្ងីល្ងើ
* ការតោងស្អិតជាប់
* ដែលមួរម៉ៅ
* ការត្អូញថ្ងូរ ឬយំ
* ទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់
* ធុញទ្រាន់ជាមួយនឹងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេង
* យកដៃញីភ្នែក
* ការញ៉ាំចំណីអាហាររើស។

# ការបង្កើតទម្លាប់ និងបរិយាកាសនៃការគេងវិជ្ជមាន

ទម្លាប់ និងបរិយាកាសដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយឱ្យក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាគេងលក់។

កុមារត្រូវការតម្រុយដើម្បីប្រាប់ពួកគេថាដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតា នេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅរបស់ពួកគេ។

វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ឬមានវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ដាក់នៅជុំវិញពួកគេ។

ទម្លាប់ខ្លះប្រហែលជាពិបាកបន្តធ្វើក្នុងរយៈពេលវែង ពីព្រោះវាអាចបង្កើតឥរិយាបថ និងលំនាំគេងអវិជ្ជមានសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ ដូចជាអនុញ្ញាត ឱ្យកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកចូលគេងនៅលើគ្រែរបស់អ្នក ពីព្រោះពួកគេអាចនឹងចូលគេងតែនៅលើគ្រែរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះនាពេល អនាគត។ វាអាស្រ័យលើអ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើអ្នកអាចរក្សាទម្លាប់ទាំងនេះបានឬអត់។

## បរិយាកាសគេង

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសគេងឱ្យបានល្អសម្រាប់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក រួមមាន៖

* បរិស្ថានងងឹត និងស្ងប់ស្ងាត់
* ងូតទឹកនៅពេលយប់
* ពេលចូលគេង និងពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួនដែលទៀងទាត់ ហើយអាចទាយទុកជាមុន
* ភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងកាត់បន្ថយការរំញោច ឬកម្រើក ដូចជាពេលលេងជាមួយអេក្រង់ ទូរទស្សន៍ និងការលេងដែលអ៊ូរអែខ្លាំងមុនពេលចូល គេង។
* វត្ថុធ្វើឱ្យស្ងប់ចិត្តដោយខ្លួនឯង ដូចជាប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទន់ៗ និងភួយពិសេស។
* ទម្លាប់ពេលចូលគេងវិជ្ជមាន រួមមានទំនាក់ទំនងមុនពេលគេងដូចជាការអាន ការច្រៀងបំពេរ និងការយកកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក ទៅដាក់គេងនៅពេលពួកគេអស់កម្លាំងប៉ុន្តែពុំទាន់គេងលក់នៅឡើយ។

## ទម្លាប់ពេលចូលគេង

ទម្លាប់ពេលចូលគេងជួយឱ្យកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកបង្កើតទម្លាប់ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន ហើយអាចការពារបញ្ហាគេង បាន។

ទម្លាប់សកម្មភាពពេលថ្ងៃ និងទម្លាប់ពេលចូលគេងអាចជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកគេងលក់ និងនៅគេងលក់បានស្រួល។ ទម្លាប់ទាំងនេះប្រាប់កូនរបស់ អ្នកឱ្យដឹងថាការចូលគេងជិតមកដល់ហើយ។

ទម្លាប់ទាំងនេះគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងស្ងប់ស្ងាត់សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន រួមមាន៖

* ការរក្សាទម្លាប់ឱ្យខ្លី - មិនលើសពី៣០ ទៅ៤៥នាទី
* ការប្រើប្រាស់សកម្មភាពបន្ធូរអារម្មណ៍ដូចគ្នាមុនពេលចូលគេងរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ម៉ាស្សា ការអានរឿង ឬការច្រៀងបំពេរ។
* ការបង្កើតបរិយាកាសមួយដែលស្ងប់ស្ងាត់ ស្ងៀមស្ងាត់ ងងឹត និងកក់ក្តៅដោយគ្មានទូរទស្សន៍។

ប្រើពេលម៉ោងចូលគេងទៀងទាត់ ពេលគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ និងពេលភ្ញាក់ដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកបង្កើតចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ស្រួល។

## លំនាំប្រចាំថ្ងៃអាចបត់បែនបាន

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាវាជាការប្រសើរក្នុងការរក្សាប្រើទម្លាប់គេងដូចគ្នានៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។

**លំនាំប្រចាំថ្ងៃដែលអាចបត់បែនបាន** គឺជាទម្លាប់ពេលថ្ងៃដែលអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ទារក ក្មេងដែលទើបចេះដើរ និងក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា របស់អ្នក ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់លំនាំ និងអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាននៅគ្រាដើមដំបូង។

* លើកទឹកចិត្ត**ឱ្យមានពេលវេលាលេង**នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៏នៃពេលវេលាលេងសម្រាប់ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា រួមមាន៖
	+ ការគូរ
	+ ការអាន
	+ ការច្រៀង
	+ ការរាំ
	+ ការលេង ដូចជាល្បែងបាល់
	+ ការរត់ ឬការដើរ
	+ ការទៅលេងឧទ្យាន
	+ ការឡើងតោង និងការលោត។
* ឃ្លាំមើលសញ្ញា**អស់កម្លាំង**ដំបូង ហើយបន្ទាប់មកដាក់កូនចូលដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកឱ្យគេង ពេលណាពួកគេអស់កម្លាំងប៉ុន្តែនៅតែ ភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។

**លំនាំប្រចាំថ្ងៃដែលអាចបត់បែនបាន** មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ប្រសិនបើបានធ្វើពេញមួយថ្ងៃ។ អ្នកគួរតែកាត់បន្ថយការលេងនៅពេលយប់ ហើយផ្តល់នូវបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ ហើយមានពន្លឺស្រអាប់ដើម្បីកូនរបស់អ្នកយល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់។

ពេលវេលាញ៉ាំអាហារគឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃទម្លាប់។ ជាមួយនឹងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហើយគ្រប់គ្រាន់ កូនដែលត្រៀមចូលសាលា របស់អ្នកនឹងមានថាមពលដើម្បីលេង ដែលជាលទ្ឋផលជំរុញឱ្យមានអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាន។

## ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

វិធីដើម្បីដាក់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកឱ្យចូលគេងដោយសុវត្ថិភាព៖

* រក្សាក្បាល និងមុខរបស់ពួកគេកុំឱ្យមានអ្វីគ្របបាំង កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមិនគួរចូលគេងដោយពាក់មួកឡើយ ពីព្រោះនេះមិន មានសុវត្ថិភាពទេ។
* ធានាថាកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថានដែលគ្មានផ្សែងបារី។
* ដាក់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងគ្រែសុវត្ថិភាព
* ធានាថាបរិដ្ឋានគេងទាំងមូលមានសុវត្ថិភាព រួមទាំងរបស់របរដែលអាចឈោងចាប់បាន ដូចជាឧបករណ៍អគ្គិសនី និងខ្សែរនាំង ឬវាំងនន។

## ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ

នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ ប្តូរពួកគេទៅគ្រែហើយ។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមានឡើងមុននេះគឺនៅអាយុ១៨ខែ។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាផ្ទះ និងគ្រែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក។ ពួកគេមិនគួរមានលទ្ធភាពចូល ប្រើប្រាស់វត្ថុទាំងឡាយដូចជាខ្សែពីរនាំង រន្ធដោតខ្សែភ្លើង និងជណ្តើរ ពីព្រោះពួកគេអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដល់ខ្លួនឯង ប្រសិនបើពួកគេក្រោកចេញពី គ្រែគេងនៅអំឡុងពេលយប់។

ព័ត៌មានអំពីវិធីផ្លាស់ប្តូរកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Red Nose [ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ](%E1%9E%80%E1%9E%B6%E1%9E%9A%E1%9E%95%E1%9F%92%E1%9E%9B%E1%9E%B6%E1%9E%9F%E1%9F%8B%E1%9E%94%E1%9F%92%E1%9E%8F%E1%9E%BC%E1%9E%9A%E1%9E%96%E1%9E%B8%E1%9E%80%E1%9E%BC%E1%9E%93%E1%9E%82%E1%9F%92%E1%9E%9A%E1%9F%82%20%E1%9E%91%E1%9F%85%E1%9E%82%E1%9F%92%E1%9E%9A%E1%9F%82) https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>។អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។© រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។ISBN 978-1-76069-295-7 (pdf/អនឡាញ/MS word)មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវ រួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន្ និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមកុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃ វប្បធម៌។ ទាញយករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវពេញលេញពី  [ទំព័រវ៉ិបសៃថ៍ MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>។ |