

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៤៖ ឥរិយាបទគេងជាធម្មតា៖ ក្មេងដែលទើបចេះដើរ អាយុ១-២ឆ្នាំ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* នៅអាយុនេះ ក្មេងដែលទើបចេះដើរជាទូទៅគេង១០ ទៅ១៤ ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង រួមទាំងការគេងមួយស្របក់នៅពេលថ្ងៃពី១ ទៅ៣ម៉ោង។
* ក្មេងដែលទើបចេះដើរខ្លះអាចនៅតែភ្ញាក់នៅពេលយប់ ហើយត្រូវការឱ្យអ្នកលួងលោមពួកគេ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានការភ័យខ្លាចនៅ ពេលយប់។
* ប្រហែលអាយុ១៨ខែ ក្មេងដែលទើបចេះដើរខ្លះជួបប្រទះនឹងការគេងមិនលក់ - ប្រសិនបើជាទូទៅពួកគេគេងលក់ស្រួល ស្រាប់តែពួកគេអាច មិនព្រមចូលគេង ឬភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលយប់។ នេះជាបញ្ហាបណ្តោះអាសន្នទេ ហើយជាធម្មតានឹងកន្លងផុតទៅពេលណាកូនរបស់អ្នក មានវ័យកាន់តែធំឡើង។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

ចាប់ពីអាយុប្រហែល១២ខែ ក្មេងដែលទើបចេះដើរជាទូទៅគេងបានយូរ ភ្ញាក់តិច និងគេងច្រើននៅពេលយប់។

ក្មេងដែលទើបចេះដើរអាយុ១២ខែ ទៅ២ឆ្នាំ ជាញឹកញាប់គេង១០-១៤ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង រួមទាំងការគេងមួយស្របក់ពីមួយ ទៅបីម៉ោង។

ការនេះជួយធានាថាពួកគេមានថាមពលដើម្បីធំលូតលាស់ និងដំណើរការដ៏ល្អបំផុត។

កុមារគ្រប់រូបខុសៗគ្នា ដូច្នេះសូមកុំបារម្ភខ្លាំងពេកប្រសិនបើកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកមានលំនាំនៃការគេងខុសពីក្មេងដែលបានពិពណ៌នានៅ ទីនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

## ចង្វាក់គេង

នៅប្រហែលអាយុនេះ កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកអាចកាត់បន្ថយចំនួន និងរយៈពេលនៃការគេងមួយស្របក់របស់ពួកគេ ចាប់ពីការគេងពីរដង ទៅការគេងតែមួយដង ដែលមានរយៈពេលយូរជាងនៅពេលថ្ងៃ។

កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកនឹងគេងរយៈពេលវែងពេញមួយយប់ ប៉ុន្តែការភ្ញាក់នៅពេលយប់ នៅតែជារឿងធម្មតាចំពោះក្មេងដែលទើបចេះដើរ ខ្លះ។

វាជារឿងធម្មតាទេដែលក្មេងដែលទើបចេះដើរកើតមានការភ័យខ្លាចនៅពេលយប់។ កូនក្មេងចេះដើររបស់អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការលួងលោម បន្ថែមដោយសារតែបញ្ហានេះ។

ពួកគេក៏អាចមានទំនាក់ទំនងខ្លាំងខាងផ្លូវចិត្តជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែកាន់តែច្រើនដែរ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការថប់បារម្ភដោយសារ តែនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នានៅពេលគេង។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថប់បារម្ភក្នុងកុមារ អាចរកឃើញនៅតាម Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

ពួកគេអាចចាប់ផ្តើមប្រកែកមិនព្រមចូលគេងនៅពេលយប់ ហើយចង់នៅជាមួយនឹងគ្រួសារ។ ជាទូទៅការប្រកែកនេះកេីតមានខ្លាំងបំផុតនៅ អាយុប្រហែល១៨ ខែ ហើយវានឹងកន្លងផុតកាលណាគេមានវ័យកាន់តែធំឡើង។

## ការលួងលោម

ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែខ្លះអាចយល់ថាការគេង ឬការលួងលោមក្លាយជាការព្រួយបារម្ភ។

កត្តាបរិស្ថាន និងទំនាក់ទំនងគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ណាស់ ជាពិសេសនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះដើម្បីជួយឱ្យក្មេងដែលទើបចេះដើរគេងលក់ និងការ ពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេងមិនឱ្យកើតមានឡើង។ ចូរព្យាយាមឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កូនអ្នក - វាជាការសំខាន់ដែលកូនដែលទើបចេះ ដើររបស់អ្នកដឹងថាអ្នកនៅជាមួយពួកគេខាងអារម្មណ៍ និងរាងកាយ ប្រសិនបើពួកគេមានទុក្ខព្រួយ។ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយដឹងពីសញ្ញា របស់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក សញ្ញាអស់កម្លាំង និងភាពតឹងតែងនៃការយំរបស់ពួកគេ។ តាមរយៈការស្វែងយល់ និងការភ្ជាប់ជាមួយកូន ដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក អ្នកនឹងអាចគាំទ្រដល់លំនាំការគេងជាវិជ្ជមាន។

ទម្លាប់ និងបរិស្ថានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយក្មេងដែលទើបចេះដើរឱ្យចូលគេង - ពួកគេត្រូវការសញ្ញាមួយដើម្បីប្រាប់ពួកគេពីពេលត្រូវចូល គេងជាធម្មតាគឺជាអ្វីមាននៅក្នុងបរិស្ថានខាងក្រៅរបស់ពួកគេ។ វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ឬមានវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ដាក់នៅជុំវិញពួកគេ។

កំណត់ពេលសម្រាប់អេក្រង់នៅពេលយប់ ហើយការមានទម្លាប់ចូលគេងជាប្រចាំដូចជាងូតទឹក សៀវភៅ ចម្រៀង និងគ្រែ ក៏អាចជួយការពារ និងកាត់បន្ថយការលំបាកក្នុងការលួងលោម និងការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ដែរ។

## ការគេងមិនលក់

ចាប់ពីអាយុប្រហែល១៨ខែ ក្មេងដែលទើបចេះដើរខ្លះដែលតែងតែគេងលក់ស្កប់ស្កល់ ភ្លាមៗនោះប្រកែកមិនព្រមចូលគេង ឬពួកគេភ្ញាក់ពីដំណេក នៅពេលយប់ ហើយមិនព្រមត្រឡប់ចូលគេងវិញដោយខ្លួនឯង។

នេះត្រូវបានគេស្គាល់ថា **ការគេងមិនលក់**។

ការគេងមិនលក់ជាធម្មតាបណ្តោះអាសន្ន ហើយអាចកើតមាននៅចំណុចជាច្រើនក្នុងជីវិតរបស់កុមារ។

ជារឿយៗ វាត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងរយៈពេលនៃការធំលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍខ្លាំង ប៉ុន្តែវាក៏អាចបណ្តាលមកពីកត្តាទាំងឡាយដូចជា៖

* ការដុះធ្មេញ
* ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់
* ជំងឺ
* ការធ្វើដំណើរ
* ភាពតានតឹង។

ប្រសិនបើកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកជួបប្រទះនឹងការគេងមិនលក់ ចូររក្សាភាពទៀងទាត់ជាមួយនឹងទម្លាប់ពេលគេង។ សូមមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងលួងលោម ហើយធានាដល់កូនរបស់អ្នកនៅពេលណាចាំបាច់ ប៉ុន្តែត្រូវម៉ឺងម៉ាត់ថា ពេលគេងមានន័យថាវាដល់ពេលដែលត្រូវចូលគេងហើយ។

យុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីបង្កើតឥរិយាបថគេងវិជ្ជមាន រួមមាន៖

* ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក - ដោយការកសាងទំនាក់ទំនងដ៏រឹងមាំដើម្បីឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខ
* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង**សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន ហើយ**ជាប់លាប់**
* **ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ** – ផ្លាស់ប្តូរកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ ប្រសិនបើពួកគេព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែគេង របស់ពួកគេ។ ត្រូវប្រាកដថាគ្រឿងសង្ហារិម និងបរិស្ថានគេងមានសុវត្ថិភាព។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មានទី៩៖ ‘កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែលទើបចេះដើរ អាយុ១-៣ឆ្នាំ’ ពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន [អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>។  អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។  © រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។  ISBN 978-1-76069-289-6 (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>។ |