

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៦៖ ឥរិយាបទគេងជាធម្មតា៖ ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា អាយុ៣-៥ឆ្នាំ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាជាទូទៅគេងរយៈពេល១០ - ១៣ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ហើយក្មេងខ្លះនឹងលែងគេងមួយស្របក់នៅពេល ថ្ងៃទៀតហើយ។
* ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាជាច្រើននឹងមានសុបិន្តអាក្រក់ និងការភ័យរន្ធត់នៅពេលយប់ ហើយប្រហែលជាចង់ចូលគេងជាមួយអ្នកដើម្បីមាន ភាពសុខស្រួល។ មានវិធីសាស្រ្ត និងយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដើម្បីជួយគ្រួសារអ្នក។
* ការនោមសើមគ្រែនៅពេលយប់គឺជារឿងធម្មតាទេនៅអាយុនេះ ពីព្រោះក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាជាច្រើន លែងពាក់កន្ទបទៀតហើយនៅ ពេលយប់។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាអាយុចន្លោះ៣ ទៅ៥ឆ្នាំ គេងរវាងពី១០-១៣ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។

ចំនួនដងនៃការគេងមួយស្របក់នៅពេលថ្ងៃនឹងថយចុះបន្តិចម្តងៗ ហើយឈប់នៅពេលដែលកូនដែលត្រៀមចូលសាលាអ្នកចាប់ផ្តើមចូលរៀន។

## ការភ័យខ្លាចនៅពេលយប់

ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាជាច្រើនជួបប្រទះការសុបិន្តអាក្រក់ និងការភ័យរន្ធត់នៅពេលយប់។ ការនេះអាចធ្វើឱ្យការចូលគេងកាន់តែពិបាក។ វាមានន័យថា ក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាក៏អាចនឹងភ្ញាក់ពីគេងច្រើនដង ហើយស្រែករកអ្នកដែរ។

កូនរបស់អ្នកអាចស្វែងរកការលួងលោមពីអ្នកដើម្បីកុំឱ្យភ័យខ្លាចនៅពេលយប់ទាំងនេះ ដោយចូលគេងជាមួយអ្នក។

វាអាស្រ័យលើក្រុមគ្រួសារនីមួយៗ ថាតើនេះជាការព្រួយបារម្ភ ឬអត់។

## ការលួងលោម

តាមរយៈការស្វែងយល់ និងការភ្ជាប់ជាមួយកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក អ្នកនឹងអាចគាំទ្រដល់លំនាំការគេងជាវិជ្ជមាន។

យុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីបង្កើតឥរិយាបថគេងវិជ្ជមាន រួមមាន៖

* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង**សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន ហើយ**ជាប់លាប់**
* ព្យាយាមកាត់បន្ថយការភ្ញាក់ពីគេងពេលយប់ចំពោះក្មេងដែលទើបចេះដើរ ដោយប្រើទំនោរធម្មជាតិរបស់កូនអ្នកដើម្បីឱ្យគេងយូរបានត្រឹមត្រូវ (ហៅថាស្ថេរភាពនៃការគេង) ដោយពន្យាពេលចូលគេង១៥នាទីរៀងរាល់យប់ ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលកូនដែលទើបចេះដើររបស់ អ្នកចំណាយសម្រាប់គេង - **ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេង**
* នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវ ផ្លាស់ប្តូរពួកគេទៅគ្រែហើយ - **ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រេទៅគ្រែ**
* ឧបករណ៍សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក ហើយអាចរួមមានផ្ទាំងរូបភាពនៅតាមជញ្ជាំង ឬកម្មវិធី។ ឧបករណ៍ទាំងនេះបង្ហាញនូវ អាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន ឬគោលដៅដែលកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកត្រូវការដើម្បីសម្រេចបាន - **តារាងរង្វាន់**។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មាន១០៖ ‘កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែល ត្រៀមចូលសាលាអាយុ៣-៥ឆ្នាំ’ និងសន្លឹកព័ត៌មាន១៣៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភនៃការគេង ពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

## បរិយាកាសគេងវិជ្ជមាន

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកមានអារម្មណ៍សន្តិសុខ ហើយត្រូវបានស្រឡាញ់។ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបានដោយ ឆ្លើយតបទៅពួកគេក្នុងលំនាំមួយដែលមានភាពកក់ក្តៅ និងវិជ្ជមាន។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងវិជ្ជមានពីមនុស្ស បង្ហាញកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកថាពួកគេមានសារៈសំខាន់ ហើយត្រូវបានឱ្យតម្លៃដោយមនុស្ស ពេញវ័យ។

តាមរយៈការយល់ដឹង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក អ្នកនឹងរៀនដឹងពីគំនិតរបស់ពួកគេនៅពេលពួកគេធំ លូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។ ការនេះនឹងជួយគាំទ្រដល់ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន និងលំនាំនៃការគេង។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានការពិបាក វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការតាមដានរយៈពេល និងពេលណាដែលកូនដែលត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នកកំពុង គេងរាល់ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬលើសពីនេះ។ ការនេះអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគំនិតច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។

ប្រសិនបើអ្នកបានព្យាយាមប្រើវិធីសាស្រ្តខាងលើនេះអស់រយៈពេលពីមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍ ហើយអ្នកនៅតែព្រួយបារម្ភអំពីការគេងរបស់កូនដែល ត្រៀមចូលសាលារបស់អ្នក សូមនិយាយជាមួយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាព មាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

# ការនោមសើមគ្រែនៅពេលយប់

ការនោមសើមគ្រែនៅពេលយប់ គឺជាបញ្ហាទូទៅមួយដែលក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលាជួបប្រទះ ពីព្រោះពួកគេទំនងជាលែងពាក់កន្ទបទៀតហើយ នៅពេលយប់។

ការនោមសើមគ្រែ ក៏អាចបណ្តាលមកពីការកើនឡើងនៃការភ្ញាក់ពីគេងពេញមួយយប់ដែរ។

មានមូលហេតុផ្សេងៗគ្នានៃការនោមសើមគ្រែ រួមមាន៖

* ក្មេងខ្លះគេងលក់ស្កប់ស្កល់ ហើយមិនភ្ញាក់ពេលប្លោកនោមរបស់ពួកគេពេញ
* ក្មេងខ្លះផលិតទឹកនោមច្រើនជាងបរិមាណធម្មតានៅពេលយប់ ហើយពួកគេមិនភ្ញាក់ពីគេងទាន់ពេលដើម្បីទៅបង្គន់
* ក្មេងមានប្លោកនោមតូច ដែលមានន័យថាពួកគេងាយនឹងនោមសើមគ្រែនៅពេលយប់
* ការនោមសើមគ្រែ ជាញឹកញាប់កើតឡើងក្នុងគ្រួសារ។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយនោមសើមគ្រែពេលពួកគេនៅកុមារ កូនៗរបស់ពួកគេក៏ទំនងជា នោមសើមគ្រែដែរ
* កុមារដែលមានរោគមិននៅស្ងៀមដោយសារកង្វះការយកចិត្តទុកដាក់ (ADHD) ទំនងជាមានបញ្ហានោមសើមគ្រែ ។

សូមចាំថាការនោមសើមគ្រែគឺជាផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងផ្លូវអារម្មណ៍របស់កូនអ្នក ហើយកុមារភាគច្រើននឹងឈប់នោមសើមលើគ្រែនៅ ពេលពួកមានវ័យកាន់តែធំទៅ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការនោមសើមគ្រែ សូមយោងទៅ សន្លឹកព័ត៌មាន[ស្តីពីការនោមសើមគ្រែ របស់មន្ទីរពេទ្យកុមារ Royal Children’s Hospital](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/>។

|  |
| --- |
| 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 978-1-76069-291-9 (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>។ |