

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៩៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែលទើបចេះដើរ អាយុ១-៣ឆ្នាំ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ក្មេងដែលទើបចេះដើរកំពុងលូតលាស់ រៀនដឹង និងអភិវឌ្ឍយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ តាមរយៈការដឹងយល់ និងការតភ្ជាប់ជាមួយកូនដែលទើបចេះ ដើររបស់អ្នក អ្នកនឹងរៀនដឹងពីសញ្ញារបស់ពួកគេ ហើយអាចគាំទ្រដល់ការគេងជាវិជ្ជមាន។
* រៀនសម្គាល់សញ្ញា ឬតម្រុយអស់កម្លាំងរបស់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកចូលគេងតាមពេល វេលាត្រឹមត្រូវ។
* ជាធម្មតា ទារកត្រូវការតម្រុយដើម្បីប្រាប់ពួកគេថាដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតា នេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅ របស់ពួកគេ ដូចជាវត្ថុធ្វើឱ្យស្ងប់ចិត្តដោយខ្លួនឯង ការងូតទឹក ឬបន្ទប់ងងឹត ឬស្ងប់ស្ងាត់។
* ទម្លាប់ពេលចូលគេងគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងស្ងប់ស្ងាត់សម្រាប់ក្មេងដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ហើយអាចការពារបញ្ហាគេងបាន។

# ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក

ការយល់ដឹងអំពីកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ជួយឱ្យអ្នករក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយពួកគេ។

ក្មេងដែលទើបចេះដើរកំពុងលូតលាស់ រៀនដឹង និងអភិវឌ្ឍយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ពួកគេអាចរសាយចិត្ត ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចរកមធ្យោបាយត្រឹម ត្រូវដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក។

ទោះបីជាពួកគេចង់ក្លាយជាមនុស្សឯករាជ្យក៏ដោយ ពួកគេក៏មានការភ័យខ្លាចដែរពេលណាពួកគេនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នក។

តាមរយៈការស្វែងយល់ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក អ្នកនឹងរៀនដឹងពីតម្រុយរបស់ពួកគេ ហើយអាចនឹងគាំទ្រ ដល់លំនាំការគេងជាវិជ្ជមាន។

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍ [Raising Children](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>.

## ការទទួលស្គាល់សញ្ញាអស់កម្លាំងរបស់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក

នៅពេលកូនរបស់អ្នកអស់កម្លាំង ពួកគេបង្ហាញសញ្ញា ឬតម្រុយថាពួកគេអស់កម្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នករៀនស្គាល់សញ្ញាទាំងនេះ អ្នកអាចលើកទឹក ចិត្កកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ។

ក្មេងដែលទើបចេះដើរអាយុចាប់ពី១-៣ឆ្នាំអាចអស់កម្លាំង ប្រសិនបើពួកគេខកខានការគេងមួយស្របក់ខ្លីនៅពេលព្រឹក ឬពេលរសៀល។

សញ្ញាអស់កម្លាំងសម្រាប់ក្រុមអាយុទាំងនេះ អាចរួមមាន៖

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

# ការបង្កើតទម្លាប់ និងបរិយាកាសនៃការគេងវិជ្ជមាន

ទម្លាប់ និងបរិស្ថានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយឱ្យក្មេងដែលទើបចេះដើរគេងលក់។

ជាធម្មតា ទារកត្រូវការសញ្ញាដើម្បីប្រាប់ពួកគេថាដល់ពេលត្រូវចូលគេងហើយ។ ជាធម្មតា នេះគឺជាអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងបរិយាកាសខាងក្រៅរបស់ ពួកគេ។

វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ឬមានវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ដាក់នៅជុំវិញពួកគេ។

ទម្លាប់ខ្លះប្រហែលជាពិបាកបន្តធ្វើក្នុងរយៈពេលវែង ពីព្រោះវាអាចបង្កើតឥរិយាបថ និងលំនាំគេងអវិជ្ជមានសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ នេះរាប់បញ្ចូល ទាំងការឱបក្រសោប ឬឱបបីកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេង ពីព្រោះថានៅពេលនោះពួកគេអាចងងុយគេងលុះត្រាតែអ្នកឱបក្រសោប ឬឱបបីពួកគេ។ វាអាស្រ័យលើអ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើអ្នកអាចរក្សាទម្លាប់ទាំងនេះបានឬអត់។

## បរិយាកាសគេង

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីបង្កើតបរិយាកាសគេងឱ្យបានល្អសម្រាប់កកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក រួមមាន៖

* បរិស្ថានងងឹត និងស្ងប់ស្ងាត់
* ងូតទឹកនៅពេលយប់
* ពេលចូលគេង និងពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួនដែលជាប់លាប់ ហើយអាចទាយទុកមុន
* ភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងកាត់បន្ថយការរំញោច ឬកម្រើក ដូចជាពេលលេងជាមួយអេក្រង់ ទូរទស្សន៍ និងការលេងដែលអ៊ូរអែខ្លាំងមុនពេលចូល គេង។
* វត្ថុធ្វើឱ្យស្ងប់ចិត្តដោយខ្លួនឯង ដូចជាប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទន់ និងភួយពិសេស។
* ទម្លាប់ពេលចូលគេងវិជ្ជមាន រួមមានទំនាក់ទំនងមុនពេលគេងដូចជាការអាន ការច្រៀងបំពេរ និងការយកកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកទៅ កន្លែងដែលពួកគេគេងធម្មតា។

## ទម្លាប់ពេលចូលគេង

ទម្លាប់ពេលចូលគេងជួយឱ្យកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកបង្កើតទម្លាប់ និងអាកប្បកិរិយានៃការគេងវិជ្ជមាន ហើយអាចការពារបញ្ហាគេងបាន។

ទម្លាប់គេងពេលថ្ងៃ និងទម្លាប់ពេលចូលគេងអាចជួយឱ្យកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកចូលគេង និងគេងលក់ស្រួល។ ទម្លាប់ទាំងនេះប្រាប់កូន ដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យដឹងថា ការចូលគេងជិតមកដល់ហើយ។

ទម្លាប់ទាំងនេះគឺអាចទាយទុកមុនបាន និងស្ងប់ស្ងាត់សម្រាប់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក។

មានកិច្ចការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន រួមមាន៖

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

ប្រើពេលម៉ោងចូលគេងទៀងទាត់ ពេលគេងមួយស្របក់ពេលថ្ងៃ និងពេលភ្ញាក់ដើម្បីជួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកបង្កើតចង្វាក់គេង-ភ្ញាក់ស្រួល។

## លំនាំប្រចាំថ្ងៃដែលអាចបត់បែនបាន

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា វាជាការប្រសើរក្នុងការរក្សាប្រើទម្លាប់គេងដូចគ្នា នៅពេលដែលកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។

**លំនាំប្រចាំថ្ងៃដែលអាចបត់បែនបាន** គឺជាទម្លាប់ពេលថ្ងៃដែលអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ក្មេងដែលទើបចេះដើរ និងក្មេងដែលត្រៀមចូលសាលា ដើម្បី លើកទឹកចិត្តដល់លំនាំ និងអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាននៅគ្រាដើមដំបូង។

* លើកទឹកចិត្ត**ឱ្យមានពេលវេលាលេង**នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៏នៃពេលវេលាលេងសម្រាប់ក្មេងដែលទើបចេះដើរ រួមមាន៖
  + ការគូរ
  + ការអាន
  + ការច្រៀង
  + ការរាំ
  + ការលេងដូចជា ការទាត់បាល់
  + ការរត់ ឬការដើរ
  + ការទៅលេងឧទ្យាន
  + ការឡើងតោង និងការលោត។
* ឃ្លាំមើលសញ្ញា**អស់កម្លាំង** ដំបូង ហើយបន្ទាប់មកដាក់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេង ពេលណាពួកគេអស់កម្លាំងប៉ុន្តែនៅតែភ្ញាក់ដឹង ខ្លួន។

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

ពេលវេលាអាហារគឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃទម្លាប់។ ជាមួយនឹងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហើយគ្រប់គ្រាន់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក នឹងមានថាមពលដើម្បីលេង ដែលជាលទ្ឋផលជំរុញឱ្យមានអាកប្បកិរិយាគេងវិជ្ជមាន។

## ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

វិធីដាក់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព រួមមាន៖

* រក្សាក្បាល និងមុខរបស់ពួកគេកុំឱ្យមានអ្វីគ្របបាំង។ កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកមិនគួរចូលគេងដោយពាក់មួកឡើយពីព្រោះនេះមិនមាន សុវត្ថិភាពទេ។
* ធានាថាកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថានដែលគ្មានផ្សែងបារី។
* ដាក់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងកូនគ្រែដែលមានសុវត្ថិភាព។
* ធានាថាបរិដ្ឋានគេងទាំងមូលមានសុវត្ថិភាព រួមទាំងរបស់របរដែលនៅខាងក្រៅកូនគ្រែរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែអាចឈោងចាប់បាន ដូចជាឧបករណ៍ អគ្គិសនី និងខ្សែរនាំង ឬវាំងនន។
* កុំណែនាំឱ្យមានខ្នើយក្នុងបរិដ្ឋានគេង រហូតដល់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកមានអាយុយ៉ាងតិចណាស់ពីរឆ្នាំ។

## ការផ្លាស់ប្តូរកូនដែលទើបចេះរបស់អ្នកពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ

នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរពួក គេទៅគ្រែហើយ។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមឡើងមុននេះគឺនៅអាយុ១៨ខែ។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាផ្ទះ និងគ្រែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលទើបចេះរបស់អ្នក។ ពួកគេមិនគួរមានលទ្ធភាពចូលប្រើប្រាស់ វត្ថុទាំងឡាយដូចជារន្ធដោតខ្សែភ្លើង ខ្សែរនាំង ឬវាំងនន និងជណ្តើរ ពីព្រោះពួកគេអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដល់ខ្លួនឯង ប្រសិនបើពួកគេក្រោកចេញពី គ្រែគេងនៅអំឡុងពេលយប់។

ព័ត៌មានអំពីវិធីផ្លាស់ប្តូរកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Red Nose [ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែទៅគ្រែ](https://rednose.org.au/resources/education) https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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 978-1-76069-294-0 (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>។ |