

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៥៖ ឥរិយាបទគេងជាធម្មតា៖ ក្មេងដែលទើបចេះដើរ អាយុ២-៣ឆ្នាំ  (ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* ក្មេងដែលទើបចេះដើរខ្លះអាចនៅតែភ្ញាក់នៅពេលយប់ ហើយត្រូវការឱ្យអ្នកលួងលោមពួកគេ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមានការភ័យខ្លាចនៅ ពេលយប់។
* នៅអាយុនេះ ក្មេងដែលទើបចេះដើរជាទូទៅគេង១២ ទៅ១៣ម៉ោង ក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង រួមទាំងការគេងមួយស្របក់នៅពេលថ្ងៃពី១ ទៅ៣ម៉ោង។
* នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ពួកគេទៅគ្រែហើយ។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតមានឡើងមុននេះគឺនៅអាយុ១៨ខែ។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

ចន្លោះអាយុពីរ ទៅបីឆ្នាំ ជាញឹកញាប់ក្មេងដែលទើបចេះដើរច្រើនគេង១២-១៣ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។

នេះរួមមានមួយ ទៅពីរម៉ោងក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ដែលជួយឱ្យរីកចម្រើនដល់ការរៀនសូត្រ និងការអភិវឌ្ឍដ៏ប្រសើរបំផុត។

ការផ្លាស់ប្តូរទាក់ទងនឹងការគេងមួយចំនួនកើតឡើងជាទូទៅនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ។ នេះរួមមាន៖

* ការថយចុះនៃការគេងមួយស្របក់នៅពេលថ្ងៃ
* រយៈពេលយូរជាងនៃការគេងពេញមួយយប់
* ជាញឹកញាប់ការថយចុះនៃការភ្ញាក់នៅពេលយប់។

## ចង្វាក់គេង

នៅប្រហែលអាយុនេះ កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកអាចកាត់បន្ថយចំនួន និងរយៈពេលនៃការគេងមួយស្របក់របស់ពួកគេនៅពេលថ្ងៃ។

ដោយសារខួរក្បាលរបស់ក្មេងដែលទើបចេះដើរកំពុងអភិវឌ្ឍយ៉ាងឆាប់រហ័ស ពួកគេអាចកើតមានការភ័យខ្លាចនៅពេលយប់ ហើយពួកគេអាចត្រូវ ការការលួងលោមចិត្តបន្ថែមទៀត។

ពួកគេអាចនៅតែប្រកែកមិនព្រមចូលគេងនៅពេលយប់ ហើយចង់នៅជាមួយនឹងគ្រួសារ។

## ការលួងលោម

តាមរយៈការស្វែងយល់ និងការភ្ជាប់ជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក អ្នកនឹងអាចគាំទ្រដល់លំនាំការគេងជាវិជ្ជមាន។

ទម្លាប់ និងបរិស្ថានដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយក្មេងដែលទើបចេះដើរឱ្យចូលគេង - ពួកគេត្រូវការសញ្ញាមួយដើម្បីប្រាប់ពួកគេពីពេលត្រូវចូល គេង ជាធម្មតាគឺជាអ្វីមាននៅក្នុងបរិស្ថានខាងក្រៅរបស់ពួកគេ។ វាអាចជាបន្ទប់ងងឹត ឬមានវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ដាក់នៅជុំវិញពួកគេ។

កំណត់ពេលសម្រាប់អេក្រង់នៅពេលយប់ ហើយការមានទម្លាប់ចូលគេងជាប្រចាំដូចជាងូតទឹក សៀវភៅ ចម្រៀង និងគ្រែ ក៏អាចជួយការពារ និងកាត់បន្ថយការលំបាកក្នុងការលួងលោម និងការភ្ញាក់ពីគេងនៅពេលយប់ដែរ។

យុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីបង្កើតឥរិយាបថគេងវិជ្ជមាន រួមមាន៖

* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង**សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន ហើយ**ជាប់លាប់**
* ប្រើវត្តមានរបស់អ្នកជាសញ្ញាសុវត្ថិភាពដើម្បីកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភរបស់ទារកអ្នក ដោយគេងនៅក្នុងបន្ទប់របស់ពួកគេ - **វត្តមានរបស់ឪពុក ម្តាយ**
* ព្យាយាមកាត់បន្ថយការភ្ញាក់ពីគេងពេលយប់ចំពោះក្មេងដែលទើបចេះដើរ ដោយប្រើទំនោរធម្មជាតិរបស់កូនអ្នកដើម្បីឱ្យគេងយូរបានត្រឹមត្រូវ (ហៅថាស្ថេរភាពនៃការគេង) ដោយពន្យារពេលចូលគេង១៥នាទីរៀងរាល់យប់ ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលាកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ចំណាយពេលគេង - **ការបន្ថយពេលម៉ោងចូលគេង**

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងការលួងលោមកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក សូមតាមដានពីរយៈពេល និងពេលណាកូនដែលទើបចេះ ដើររបស់អ្នកគេងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬលើសពីនេះ។

ការនេះអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគំនិតច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។

ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានការព្រួយបារម្ភ បន្ទាប់ពីអ្នកបានព្យាយាមវិធីសាស្រ្តផ្សេងៗគ្នាអស់រយៈពេលពីមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍ សូមនិយាយជាមួយ ជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មានទី៩៖ ‘កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ក្មេងដែល ទើបចេះដើរអាយុ១-៣ឆ្នាំ’ និងសន្លឹកព័ត៌មានទី១២៖ ដំណោះស្រាយចំពោះព្រួយបារម្ភនៃការគេង ពី [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

## ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ

នៅពេលដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នេះគឺដល់ពេលដែលត្រូវផ្លាស់ប្តូរពួក គេទៅគ្រែហើយ។ ការនេះច្រើនតែកើតឡើងក្នុងចន្លោះពី២-៣ឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែវាអាចកើតឡើងមុននេះ គឺនៅអាយុ១៨ខែ។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាផ្ទះ និងគ្រែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលទើបចេះរបស់អ្នក។ នេះរួមមានវត្ថុទាំងឡាយដូចជាខ្សែរនាំង រន្ធដោតខ្សែភ្លើង និងជណ្តើរ។ អ្នកត្រូវការពារវត្ថុទាំងនោះដើម្បីបង្ការកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកពីការចូលប្រើប្រាស់វា និងធ្វើឱ្យពួកគេឈឺចាប់ ប្រសិនបើពួកគេក្រោកចេញពីគ្រែនៅពេលអ្នកកំពុងដេកលក់។

ព័ត៌មានអំពីវិធីផ្លាស់ប្តូរកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Red Nose [ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែទៅគ្រែ](https://rednose.org.au/article/transitioning-from-a-cot-to-bed) <https://rednose.org.au/article/transitioning-from-a-cot-to-bed>

ការផ្លាស់ប្តូរពីកូនគ្រែទៅគ្រែ អាចនាំមកនូវការលំបាកថ្មីៗនៅពេលចូលគេង ហើយក្មេងដែលទើបចេះដើរនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះអាចឆ្លងកាត់ ដំណាក់កាលនៃការស្រែកហៅ ឬងើបចេញពីគ្រែ។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន [អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au%3e) <MCH@health.vic.gov.au>។  អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។  © រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។  ISBN 978-1-76069-290-2 (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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service)   < https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service>។ |