

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមឱ្យកូនគេងសម្រាប់ កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី៣៖ ឥរិយាបថនៃការគេងធម្មតា៖ ទារកអាយុ៦-១២ខែ |

# សង្ខេប

* ទារកអាយុ៦ ទៅ១២ខែចាប់ផ្តើមដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនចាំបាច់ភ្ញាក់ពីគេងច្រើននៅពេលយប់ទេ ពីព្រោះការបំបៅពេលយប់នឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ។
* នៅអាយុនេះ ជាទូទៅទារកគេងពី១០ - ១៤ម៉ោងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង។ រយៈពេលនៃការគេងយូរបំផុតរបស់ពួកគេទំនងជានៅពេលយប់។
* មកទល់អាយុ៦ ទៅ១២ខែ ទារកអាចទៅជាខឹងប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់។ ពួកគេដឹងថាអ្នកគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ ហើយរក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាព។
* ទារករបស់អ្នកអាចគេងមួយស្របក់ខ្លី ពីមួយ ទៅពីរម៉ោងនៅពេលថ្ងៃ ប៉ុន្តែកុំបារម្ភអីប្រសិនបើពួកគេមិនធ្វើដូច្នោះទេ ពីព្រោះទារកម្នាក់ៗខុសគ្នា ហើយលំនាំនៃការគេងអាចខុសគ្នាយ៉ាងច្រើន។

# លំនាំ និងឥរិយាបទនៃការគេង

ចាប់ពីអាយុ៦ខែ លំនាំនៃការគេងរបស់ទារកអ្នករីកចម្រើនបន្តិចម្តងៗ។

ពួកគេចាប់ផ្តើមស្គាល់ភាពខុសគ្នារវាងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់។

នៅពេលដែលពួកគេកំពុងរៀនលួងលោមគេងដោយខ្លួនឯង ហើយគេងវិញដោយខ្លួនឯង ពួកគេប្រហែលជាមិនភ្ញាក់ពីគេងច្រើនដូចពីមុនទេ។

ទារកភាគច្រើនគេង១០-១៤ម៉ោង ក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោង។

កុមារគ្រប់រូបខុសៗគ្នា ដូច្នេះសូមកុំបារម្ភខ្លាំងពេកប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានលំនាំនៃការគេងខុសពីក្មេងដែលបានពិពណ៌នានៅទីនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក សូមទាក់ទងជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

## ចង្វាក់គេង

ចាប់ពីអាយុប្រាំមួយខែ ទៅ១២ខែ ទារកមានទំនោរគេងបានយូរបំផុតនៅពេលយប់។

ពួកគេអាចចាប់ផ្តើមគេងមួយស្របក់ខ្លីប៉ុណ្ណោះ ប្រហែលពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់រយៈពេលពីមួយ ទៅពីរម៉ោង។ ការគេងមួយស្របក់ខ្លីនៅពេលថ្ងៃ នៅតែមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការធំលូតលាស់ប្រកបដេាយសុខភាពល្អរបស់ទារកអ្នក។

ទារកទាំងអស់គឺខុសគ្នា ហើយទារករបស់អ្នកអាចគេងច្រើន ឬតិច។

## ការនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា និងទារករបស់អ្នក

ចាប់ពីប្រាំមួយខែ ទៅ១២ខែ ទារកអាចទៅជាខឹងប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់ ទោះបីជាវាមានរយៈពេលខ្លីក៏ដោយ។ នេះគឺពីព្រោះតែពួកគេភ្ជាប់ខ្លួនគេជាមួយអ្នកដោយថាអ្នកគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលថែទាំពួកគេ និងរក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ នេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា **ភាពអចិន្ត្រៃយ៍នៃបុគ្គល**។ នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយក៏មិនមានន័យថាអ្នកមិនអាចចេញពីបន្ទប់នោះឡើយ។

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកភាគច្រើនចង់នៅក្បែរអ្នកគ្រប់ពេលវេលា ហើយយំនៅពេលពួកគេបែកពីអ្នក ពេលខ្លះយើងហៅថាការថប់បារម្ភពីការបែកគ្នា។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថប់បារម្ភចំពោះកុមារ អាចរកបាននៅលើ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

នេះមានន័យថា វាអាចចំណាយពេលវែងជាងដើម្បីឱ្យទារកគេងលក់។

## ការលួងលោមឱ្យកូនចូលគេង

ការភ្ញាក់ច្រេីនដងរបស់ទារកអាយុពី៦ ទៅ១២ខែរបស់អ្នកនៅក្នុងពេលយប់ អាចកើនឡើងជាបណ្តោះអាសន្ន។

អ្នកអាចជួយទារករបស់អ្នកឱ្យចេះលួងលោមគេងដោយ៖

* ដាក់ពួកគេឱ្យចូលគេងក្នុងកូនគ្រែរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេអស់កម្លាំង ប៉ុន្តែនៅភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
* ទទួលស្គាល់ និងឆ្លើយតបទៅនឹង **សញ្ញាអស់កម្លាំង**
* ប្រើទម្លាប់ពេលគេងវិជ្ជមាន**ហើយជាប់លាប់**
* ប្រើវត្តមានរបស់អ្នកជាសញ្ញាសុវត្ថិភាពដើម្បីកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភរបស់ទារកអ្នក ដោយគេងនៅក្នុងបន្ទប់របស់ពួកគេ -**វត្តមានជាឪពុកម្តាយ**
* ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់របស់ពួកគេ រហូតដល់ពួកគេគេងលក់ ហើយបន្ទាប់មកចាកចេញ - **ការដាក់កូនឱ្យចេះគេងខ្លួនឯង**។
* ការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការនៃភាពសុខស្រួលរបស់ទារកអ្នក ខណៈពេលដែលជួយលួងលោមពួកគេឱ្យគេងលក់ - [**ការលួងលោមឱ្យកូនគេងដែលជាការឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការ**](https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help?utm_source=promo&utm_medium=factsheet&utm_campaign=MCH)<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>

មានវិធីសាស្រ្តខុសៗគ្នាមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីជួយទារករបស់អ្នកឱ្យគេងលក់ស្រួល និងលួងលោមឱ្យចូលគេង។ នៅអាយុប្រាំមួយខែ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមសម្គាល់ឃើញសញ្ញា និងគំនិតគន្លឹះរបស់ពួកគេ។

ទារកម្នាក់ៗ និងក្រុមគ្រួសារនីមួយៗគឺខុសគ្នា ហើយវាអាស្រ័យលើអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើយុទ្ធសាស្រ្តមួយណាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួល ហើយដំណើរការសម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកិច្ចការនីមួយៗនៅក្នុងបញ្ជីនេះ សូមទាញយក 'សន្លឹកព័ត៌មានទី៨៖ កិច្ចការពារការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ៦-១២ខែ’ និង 'សន្លឹកព័ត៌មានទី១១៖ ដំណោះស្រាយចំពោះការព្រួយបារម្ភអំពីការគេង៖ ទារកអាយុ៦–១២ខែ ពី[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការគេង និងការលួងលោមឱ្យទារកចូលគេងរបស់ទារកអ្នក សូមតាមដានពីរយៈពេល និងពេលណាដែលទារករបស់អ្នកគេង រាល់ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬលើសពីនេះ។

ការនេះអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគំនិតច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។

ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានការព្រួយបារម្ភបន្ទាប់ពីអ្នកបានព្យាយាមវិធីសាស្រ្តផ្សេងៗគ្នាអស់រយៈពេលពីមួយ ទៅពីរសប្តាហ៍ សូមនិយាយជាមួយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងកុមារ លេខ 13 22 29។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Early Parenting<MCH@health.vic.gov.au>។អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។© រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវរួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមឱ្យកូនចូលគេងសម្រាប់កុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃវប្បធម៌។ 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 >។ |