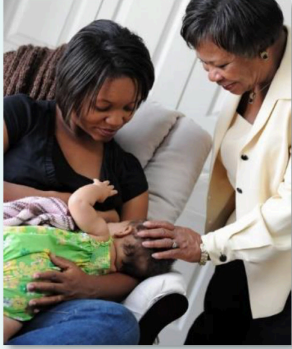


ការបំបៅដោះកូនគឺល្អសម្រាប់ទារក

- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះកាន់តែច្រើនធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រឈមនឹងជំងឺ កុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) កាន់តែទាប។
- ទារកដែលទទួលបានការបំបៅទឹកដោះពីម្តាយមានការឆ្លងជំងឺផ្លាសាយនិងរលាកក្រពើកតិចតួច។
- វេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់ម្តាយឱ្យបំបៅដោះទារកតែមួយគត់សម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង។



ទារកត្រូវការពេលវេលាសម្រាប់ទ្រាល



- ការណ៍ដែលដាក់ឱ្យទារកគេងផ្លូវតែមួយមុខនោះមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ព្រោះវាពេលវេលាសម្រាប់ទ្រាលរបស់ទារកក៏សំខាន់ផងដែរ!
- ទារកត្រូវការពេលវេលាទ្រាលជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយមនុស្សពេញវ័យ។
- ពេលទារកទ្រាលវាជួយឱ្យទារករៀនលូននិងដង្ហាស់ទី។
- ទារកមួយចំនួនប្រហែលជាមិនចូលចិត្តទ្រាលទេដើមឡើយនោះ។ ដាក់ប្រដាប់ក្មេងលេងនៅជិតពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេលោងផែនដីលេងជាមួយ។

មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពទារក

- ទារកគួរតែត្រូវបានគេដាក់ឱ្យនៅជិតម្តាយដោយឱ្យស្បែកប៉ះគ្នាភ្លាមៗបន្ទាប់ពីទារកបានកើតមកយ៉ាងហោចណាស់ក្នុងពេលមួយម៉ោងដំបូង។
- ចូរថែរក្សាខ្លួនអ្នកនិងទារករបស់អ្នក - ចូរហ៊ុយកូន ចំណីល្អៗនិងទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យបានទៀងទាត់។
- តាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការចាក់ថ្នាំចាំបាច់សម្រាប់ទារករបស់អ្នក។
- ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវក្បាលដោះដើរហើមនៅពេលដេកថ្ងៃនិងពេលយប់។

តើអ្វីទៅជាជំងឺស្លាប់ទាន់ហានដោយមិនដឹងខ្លួន (SUID) របស់ទារក?

ជំងឺស្លាប់ទាន់ហានដោយមិនដឹងខ្លួន (SUID) គឺជាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារកដែលកើតឡើងភ្លាមៗនិងមិននឹកស្មានដល់ មុនថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់ពួកគេ។ ជំងឺស្លាប់ទាន់ហានដោយមិនដឹងខ្លួន (SUID) មាន 3 ប្រភេទគឺ ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) ការថប់ដង្ហើមដោយចៃដន្យនិងការទាក់កលើក្រែ និងមូលហេតុដែលមិនដឹងផ្សេងទៀត។

វា អាច កើតឡើង ... ពីព្រោះវា គឺ កំពុងកើតឡើង!

ការពិតអំពីជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS)

- ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) គឺជាមូលហេតុទូទៅបំផុតនៃមរណៈភាពទារកអាយុ 1-12 ខែ។
- ការស្លាប់ដោយ ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) ភាគច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងរដូវរងារ។
- ក្មេងប្រុសទំនងជាស្លាប់ដោយជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) ជាងក្មេងស្រី។
- ទារកស្បែកខ្មៅទំនងជាស្លាប់ដោយសារជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហាន (SIDS) ដល់ទៅពីរដងច្រើនជាងទារកស្បែកស។

ការថប់ដង្ហើមដោយចៃដន្យនិងការទាក់កលើក្រែ

ទារកដែលគេមិនបានដាក់ឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាពអាចទទួលបានការឈឺចាប់ឬស្លាប់។ ទារកអាចធ្លាក់ពីលើក្រែឬសាឡាង អាចទាក់នឹងកំរាលពួក និងក្នុងឬជាប់នៅចន្លោះពួកនិងដេញដំ។ ទារកក៏អាចស្លាប់ដែរនៅពេលដែលមនុស្សពេញវ័យឬក្មេងធំរមៀលពីលើទារកខណៈពេលដែលគេងក្រែជាមួយគ្នា។

មូលហេតុនៃការស្លាប់ដោយមិនដឹង

មូលហេតុនៃការស្លាប់របស់ទារកមិនអាចត្រូវគេកំណត់បានបន្ទាប់ពីការស៊ើបអង្កេតហ្នឹងតាម។



ផ្នែកមួយនៃគម្រោងនេះទទួលបានការឧបត្ថម្ភក្រោមភិច្ចសន្យាជាមួយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Pennsylvania ដោយសហការជាមួយ Penn Medical and Maternity Care Coalition ។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមរកយើងតាមគេហទំព័រ៖

www.PASafeSleep.org

ការធ្វើឱ្យទារកមានសុវត្ថិភាពពេលគេងមានភាពងាយស្រួលដូចរៀន ABC ដែរ។

ក្រែមាន ចំរឹងបាំង តែមួយមុខ



គោលការណ៍ណែនាំសុវត្ថិភាពនៃការគេង*

ធ្វើតាមជំហានទាំង 8 នេះដើម្បីរក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនិងមានសុខភាពល្អ។

1. ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យដេកផ្លូវរហូតដល់ថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់ពួកគេ។
2. ទារកគួរតែគេងនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលបំប៉ននៅក្នុងគ្រែដែលមានចំរឹងប៉ាប់របស់គេ។ កុំដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យដេកលើសន្លាង កៅអី គ្រែទឹកឬកន្លែងទន់ផ្សេងទៀត។
3. ចូរកុំដាក់ក្រណាត់បាំង ភួយ ខ្នើយឬវត្ថុក្នុងលេងក្នុងគ្រែរបស់កូនអ្នក។
4. វត្ថុតែមួយគត់ដែលគួរដាក់ក្នុងគ្រែរបស់ទារកគួរតែជាពូកដែលណែនាំនិងកំរាលពូកដែលត្រូវទំហំគ្នា។
5. មិនត្រូវឱ្យកូនរបស់អ្នកដេកនៅក្នុងគ្រែដែលមានចំណាស់ជាង 10 ឆ្នាំឡើយឬដែលមានផ្នែកខ្លះបាត់ឬខូច។
6. កុំធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងរបស់ទារកក្តៅពេក។ មិនត្រូវស្លៀកពាក់ទារករបស់អ្នកលើសច្រើនជាងមួយស្រទាប់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងពាក់ឡើយ។
7. ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យដេកផ្លូវមុខឡើងលើជានិច្ចក្រោយពេលបំបៅហើយ។ ដេកផ្លូវមុខឡើងលើជានិច្ចក្រោយពេលបំបៅហើយ។**
8. រក្សាកូនរបស់អ្នកអោយឆ្ងាយពីផ្សែង គ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។

* ត្រូវបានណែនាំដោយមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំដំណើរការនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (AAP)
 ** គេរកឃើញថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជួយបន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហានិភ័យ (SIDS) ។

បង្កើតកន្លែងគេងដ៏មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារករបស់អ្នក ចូរចងចាំថា ត្រូវបង្រៀនគន្លឹះទាំងនេះដល់អ្នកដទៃដែលថែរក្សាកូនរបស់អ្នកផងដែរ!

ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



- បង្គោលខាងនៃគ្រែមិនគួរឱ្យខ្ពស់ជាង 1/16" នោះទេ។
- ប្រើពូកដែលមានលក្ខណៈណែនាំ។
- រចារបស់គ្រែគួរតែញឹកជាប់គ្នាដោយគ្មានចន្លោះច្រើនរវាងជានិមួយៗ។
- ទារកគួរតែនៅម្នាក់ឯងនៅក្នុងគ្រែទារកដោយមិនមានអ្វីផ្សេងក្រៅពីកំរាលដែលគ្របដណ្តប់ពួក។
- ផ្នែកទាំងអស់នៃគ្រែគួរតែណែនាំម៉ាមិនរលុង។

គ្រោះថ្នាក់!



- មិនមានបាក់ឬបាក់បែកណាមួយ (រឹសទម្រុល។)
- កុំប្រើក្រណាត់បាំងតែម្តែងភួយរោមសត្វភួយសំឡីឬខ្នើយ។
- កុំធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងរបស់ទារកក្តៅពេក។
- កុំដាក់គុកគាសត្រូវបំប៉នក្នុងលេងនៅក្នុងគ្រែទារករបស់អ្នក។
- មិនត្រូវមានការឆ្លាក់ក្បាលឬចុងគ្រែដើម្បីលម្អឡើយ។

វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការគេងនៅលើគ្រែជាមួយទារក

មនុស្សពេញវ័យ កុមារឬសត្វចិញ្ចឹមដែលគេងនៅលើគ្រែមួយជាមួយទារកកំពុងដាក់ទារកឱ្យប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ប្តូរឈរឬស្លាប់បាន។

ហានិភ័យនៃការគេងគ្រែជាមួយទារក

- ទារកអាចរមៀលចេញពីគ្រែនិងទទួលរងការឈឺចាប់។
- ទារកអាចជាប់នៅចន្លោះគ្រែនិងជញ្ជាំងហើយឈប់ដកដង្ហើម។
- មនុស្សពេញវ័យឬកូនក្មេងដែលកំពុងគេងអាចរមៀលលើទារក។
- ការដេកមានភួយរោមសត្វ ភួយសំឡីភួយទូទៅនិងខ្នើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកដោយការទាក់ដំពាក់ឬថប់ដង្ហើម។
- ប្រសិនបើអ្នកបំបៅដោះទារករបស់អ្នកហើយគិតថាអ្នកអាចគេងលក់ចូរបំបៅទារករបស់អ្នកនៅលើគ្រែរបស់អ្នកជំនួសឱ្យសន្លាងឬកៅអីទន់។ ប្រសិនបើអ្នកគេងលក់នៅពេលអ្នកក្រោកពីដំណេក ចូរផ្លាស់ទារកទៅគ្រែផ្ទាល់របស់គេ។



កម្មវិធីអប់រំនិងបង្ការរោគសញ្ញានៃការស្លាប់ទារកភ្លាមៗនៅរដ្ឋផេនស៊ីលវ៉ានេ
(Pennsylvania Sudden Infant Death Syndrome Education and Prevention Program)
របាយការណ៍ទទួលស្គាល់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត (Voluntary Acknowledgment Statement)

មន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន/ការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ៖ បំពេញសំណុំបែបបទចំនួនពីរសម្រាប់គ្រួសារនីមួយៗ មុនពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ឬក្រោយពេលសម្រាលកូនទើបនឹងកើត សម្រាប់គ្រួសារដែលសម្រាលកូននៅខាងក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន។ ផ្តល់ជូន ឪពុកម្តាយនូវព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញានៃការស្លាប់ទារកភ្លាមៗ និងវិធានការបង្ការ។ ស្នើសុំឱ្យមាតាបិតាស្ម័គ្រចិត្តចុះហត្ថលេខាលើសំណុំបែបបទនេះ ដោយបង្ហាញថាពួកគេបានទទួល អាន និងយល់ដឹងព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញាស្លាប់ទារកភ្លាមៗ និងវិធានការបង្ការ។ ផ្តល់ឱ្យឪពុកម្តាយនូវឯកសារ ថតចម្លងមួយច្បាប់នៃសំណុំបែបបទដែលបានចុះហត្ថលេខា និងរក្សាទុកឯកសារថតចម្លងមួយច្បាប់នៅក្នុងកំណត់ហេតុវេជ្ជសាស្ត្រ។

ដើម្បីបំពេញដោយមន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន/អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព៖

ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ៖ _____

(ឈ្មោះរដ្ឋការរបស់ទារក៖ _____

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត _____ ភេទ៖ ប្រុស ស្រី

ឪពុកម្តាយបានផ្តល់ព័ត៌មានរោគសញ្ញាស្លាប់ទារកភ្លាមៗ រួមទាំងខិត្តប័ណ្ណ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

សម្គាល់៖

ត្រូវបំពេញដោយមាតាបិតា មាតាបិតាចុង មាតាបិតាកូនចិញ្ចឹម អ្នកមើលថែទាំស្របច្បាប់ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់៖
មាតាបិតា៖ ព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញាស្លាប់ទារកភ្លាមៗ និងការដេកដោយសុវត្ថិភាពរបស់ទារកដែលមន្ទីរពេទ្យបានបង្ហាញខ្ញុំ។
ខ្ញុំស្ម័គ្រចិត្តចុះហត្ថលេខាលើរបាយការណ៍នេះ ដោយទទួលស្គាល់ថាខ្ញុំបានទទួល អាន និងយល់ដឹងព័ត៌មាន SIDS ដែលបានផ្តល់ជូន។

ហត្ថលេខា ម្តាយ៖ _____ បានបដិសេធ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

ហត្ថលេខា ឪពុក៖ _____ បានបដិសេធ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

ហត្ថលេខា អ្នកផ្សេងទៀត៖ _____ បាន បដិសេធ កាលបរិច្ឆេទ៖ _____
(មាតាបិតាចុង មាតាបិតាកូនចិញ្ចឹម អ្នកមើលថែទាំស្របច្បាប់ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់)

សំណុំបែបបទនេះ នឹងព័ត៌មានភ្ជាប់មកជាមួយដែលបានផ្តល់ជូនដោយអនុលោមតាមច្បាប់ (Act 73 of 2010)។