

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមុតាយគឺល្អសម្រាប់ទារក

- អ្នកបំបៅទឹកដោះកាន់តែច្រើន ហានិភ័យរបស់កូនអ្នកចំពោះ SIDS កាន់តែទាប។
- ទារកដដែលទឹកដោះមុតាយមានជំងឺផ្លាសាយ និងការឆ្លងមេរោគត្រូវបានកាត់បន្ថយ។
- គួរពេញចិត្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះមុតាយសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង។



ទារកត្រូវការពេលវេលាទំលាយ



- ការដល់អ្នកដាក់កូនឱ្យដក់ដោយមិនមែននិយមពេលវេលាមិនសំខាន់នោះទេ!
- ទារកត្រូវការពេលវេលាដើម្បីទំលាយជាប់ដំបូងដោយមនុស្សសព្វថ្ងៃ។
- ពេលវេលាទំលាយជួយឱ្យទារករៀនរាំនិងផ្តល់សុខុមាលភាព។
- ទារកខ្លះប្រហែលជាមិនចូលចិត្តពេលវេលាទំលាយនោះទេ ដំបូងឡើយ។ ដាក់ប្រដាប់ប្រដាមក្នុងដៃដើម្បីជួយពួកគេឈ្ងាញ់ចាប់ផ្តើមដំបូង។

វិធីផ្តល់ទៀតដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពទារក

- ទារកត្រូវប៉ះស្របកែជាមួយមុតាយឱ្យបានឆាប់តាមដំណើរអាចធ្វើបាន បន្តទៅពីពួកគេកើត យ៉ាងហោចណាស់ក្នុងពេលមួយម៉ោងដំបូង។
- ថែរក្សាខ្លួនអ្នកនិងទារករបស់អ្នក— ញ៉ាំឱ្យបានល្អនិងទៅជួបគ្រូពេទ្យជាប្រចាំ។
- ទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការចាក់ថ្នាំដល់កូនរបស់អ្នក។
- ឱ្យកូនរបស់អ្នកមើមកុហាលដោះដីរ ពេលគេងសម្រាកនិងពេលគេងយកលក់។

SUID ?
ជាអ្វី?

Sudden Unexpected Infant Death (SUID) គឺជាការស្លាប់ភ្នាលមៗរបស់ទារកដដែលកើតឡើងភ្នាលមៗនិងមិនមានរំពឹងទុក មុនម្តងកែណីតដំបូងរបស់ពួកគេ។ មាន SUIDs, បុរេភេទដូចជាជំងឺស្លាប់ភ្នាលមៗរបស់ទារក (SIDS), ការថប់ដង្ហើមនិងការរឹតកដោយចៃដន្យនៅលើគ្រែ និងមិនដឹងមូលហេតុ។

វាអាចកើតឡើងបាន... ព្រោះវាកំពុងតែកើតឡើង!

- ការពិតអំពី SIDS**
- SIDS គឺជាមូលហេតុទូទៅបំផុតនៃការស្លាប់ចំពោះទារកអាយុ 1-12 ខែ។
 - ការស្លាប់ដោយសារ SIDS ភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងរដូវកាល។
 - ក្នុងរដូវកាលទំនងជាស្លាប់ដោយសារជំងឺ SIDS ច្រើនជាងក្នុងរដូវកាល។
 - ទារកស្របកែខ្លះទំនងជាស្លាប់ដោយសារ SIDS ពីរដងលើសទារកស្របកែស។

ការថប់ដង្ហើម និងការរឹតកដោយចៃដន្យ
ទារកដដែលគេលក់ទាំងមិនមានសុវត្ថិភាពអាចនឹងមានរបួស ឬអាចស្លាប់។ ទារកអាចធ្លាក់ពីលើគ្រែប្លែស្តាឡើង ជាប់ខ្លួនក្នុងពួកនិងភ្លេច ឬជាប់នៅចន្លោះពួកនិងជញ្ជាំង។ ទារកក៏អាចស្លាប់នៅពេលដល់មនុស្សស្និទ្ធម្នាក់ម្តងលើទារកពេលកំពុងគេង។



គម្រោងនេះទទួលបានមូលនិធិមួយផ្នែកក្នុងក្រុមកិច្ចសន្យាជាមួយកូរ៉េស្ទង់សុខាភិបាលនៃរដ្ឋប្រេស៊ីឌីយ៉ា ដោយសហការជាមួយសម្ព័ន្ធមជ្ឈមណ្ឌលពេទ្យ និងឱសថនៃរដ្ឋប្រេស៊ីឌីយ៉ា (Penn Medicine and Maternity Care Coalition)។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមស្រាវជ្រាវតាមអ៊ីនធឺណិត៖
www.PASafeSleep.org

ការរក្សាទារកឱ្យមានសុវត្ថិភាពពេលគេង គឺជាប្រយោជន៍ដោយស្រួលដូចរៀនអក្សរ ABC ដដែល។

Alone Back Crib
(គ្រូគេងសម្រាប់ទារកតែម្នាក់ឯង)



គោលការណ៍ណែនាំនៃការគង់ បុរកបដោយសុវត្ថិភាព*

អនុវត្តតាមជំហានទាំង 8 នេះដើម្បីឱ្យទារករបស់
អ្នកមានសុវត្ថិភាពនិងមានសុខភាពល្អ។

1. ដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យដេកផ្ទះរហូតដល់
ថ្ងៃកែណិតដំបូងរបស់ពួកគេ។
2. ទារកគួរគង់ក្នុងបន្ទប់ទប់តម្លៃជាមួយ
មនុស្សសំប៉ែតនៅក្នុងគ្រែទារករបស់គេ។
កុំដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យគង់លើស្រូវ កៅស៊ូ គ្រែ
ទឹក ឬ កន្លែងទំនប់ផ្សេងទៀត។
3. កុំដាក់របាំងពួក ភ្លយ ខ្លឹម ឬ បុរដាច់បុរដា
ក្នុងកន្លែងគង់ទារក។
4. របស់តម្លៃគត់នៅក្នុងគ្រែទារកគួរតែដៃពួក
ដំណែន និងកម្រាលដៃមានទំហំត្រូវនឹង
គ្រែ។
5. កុំដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យគង់ក្នុងគ្រែទារក
ដែលផលិតកាលពីជាង 10 ឆ្នាំមុន ឬដែល
ហាត់ឬខូចខាតណាមួយ។
6. កុំឱ្យបន្ទប់កូនរបស់អ្នកគង់ក្នុង
ពិភព។ ស្រ្តីពាក់ឱ្យកូនរបស់អ្នកឱ្យ
លើសម្បូរសុវត្ថិភាពដល់កូនកំពុងពាក់។
7. តែងតែដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគង់ផ្ទះនៅ
ក្នុងគ្រែទារករបស់ពួកគេបន្តទៅដល់ហើយ
។**
8. រក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យឆ្ងាយពីផ្លូវដៃហើរ
គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។

* ណែនាំដោយ American Academy of Pediatrics (AAP)
**ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយមានបង្ហាញថាអាច
កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ SIDS ។

បង្កើតកន្លែងគង់បុរកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារករបស់អ្នក កុំភ្នាលចេញបង្អួចគន្លឹះទាំងនេះទៅកាន់អ្នកដទៃដែលថែរក្សាទារករបស់អ្នក!

ការគង់ដោយសុវត្ថិភាព



- បង្កគោលជម្រក
មិនគួរលើសពី
1/16" អីញទេ។
- ប្រើពួកដៃ
តឹងណែនគ្រែនឹង
ទំហំគ្រែ។
- រហាមនៅលើគ្រែទារក
គួរតែដាច់ជាមួយគ្នា
មានចន្លោះច្រើន
រវាងពួកវា។
- ទារកគួរតែនៅ
មុនកំពុងក្នុងគ្រែ
ទារក ដោយគ្មានអ្វី
ក្នុងកំពុងកម្រាល
ដល់សមល្មមមគ្រប់
ពីលើពួកនោះទេ។
- ផ្ទះកែទាំងអស់
នៃគ្រែគួរតែតឹង
មិនរលុង។

គ្រោះថ្នាក់!



- មិនឱ្យមាន
បំណែកហាត់ ឬ
ខូច (វិស តង់ក្រប
ជាដើម) ។
- កុំប្រើរបាំង
ពួក សុរាមពួក
ភ្លយភ្នាល ឬ
ខ្លឹម។
- មិនឱ្យមានរូបភាព
ដែលកាត់លម្អនៅលើ
ក្រដាសបាំងក្រហល ឬ
ក្រដាសបាំងដឹងនោះទេ។
- កុំដាក់សត្វប្រសប់ក្នុង
កន្លែងដែលមានកូនណាត់
ឬសំឡីណែនពីខាងក្នុង
នៅក្នុងគ្រែទារករបស់
អ្នកនោះទេ។
- កុំឱ្យឱ្យបន្ទប់
កូនរបស់អ្នក
គង់ក្នុងពិភព។

វាមិនមានសុវត្ថិភាពនោះទេ ក្នុងការ ដក់គ្រែតែមួយជាមួយទារកនោះ។

មនុស្សសព្វធម្មតា កុមារ ឬ សត្វចិញ្ចឹម ដល់ដក់គ្រែ
សម្រាប់គ្រែដូចគ្នាជាមួយទារកកំពុងឱ្យទារក
បុរលម្អមុខនឹងការរងរបួសឬរហូតដល់ស្លាប់។

ហានិភ័យនៃការគង់គ្រែតែមួយជាមួយទារក

- ទារកអាចរមៀលផ្តល់កំហុសនិងរងរបួស។
- ទារកអាចជាប់នៅចន្លោះគ្រែនិងជញ្ជាំង
ហើយឈប់ដកដង្ហើម។
- មនុស្សសព្វធម្មតាដែលកំពុងដក់គ្រែអាចរមៀល
លើទារក។
- ការដក់ដោយមានសុរាមពួក ភ្លយដណ្តប់
ភ្លយភ្នាល និងខ្លឹមអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់
ទារកដោយការដក់ជាប់ខ្លួន ឬថប់ដង្ហើម។
- បុរសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅកូនរបស់អ្នក ហើយ
គិតថាអ្នកបុរហាលជាងគង់លើក សូមឱ្យ
កូនរបស់អ្នកនៅលើគ្រែរបស់អ្នកដ៏នូវឱ្យ
ស្រូវ ឬកៅស៊ូទេ។ បុរសិនបើអ្នកគង់លើ
ពលណាដែលអ្នកកុរាកពីដំណាក់ គួរ
ផ្តល់ទីទារកទៅកាន់គ្រែរបស់គេឱ្យបានឆាប់
តាមតម្រូវទៅទាន។





កម្មវិធីការអប់រំ និងការទប់ស្កាត់រោគសញ្ញាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារក ប្រចាំរដ្ឋផែនស៊ីលវ៉ានី

សេចក្តីវាយការណ៍ពីការទទួលស្គាល់ដោយស្ម័គ្រចិត្ត

សេចក្តីណែនាំសំរាប់គ្រូពេទ្យរបស់មន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់កំណើត/មណ្ឌលថែទាំសុខភាព: បំពេញទម្រង់បែបបទនេះ សំរាប់ គ្រួសារនីមួយៗ មុនចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ឬក្រោយពេលកំណើតនៃទារកទើបនឹងកើត សំរាប់គ្រួសារទាំងឡាយ ដែលផ្តល់ កំណើតនៅក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់កំណើត។ ផ្តល់ជូនដល់ឪពុកម្តាយនូវព័ត៌មាន ស្តីពីរោគសញ្ញាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ ទារក និងវិធានការណ៍ទប់ស្កាត់នានា។ ត្រូវស្នើសុំឲ្យឪពុកម្តាយចុះហត្ថលេខាដោយស្ម័គ្រចិត្តលើទម្រង់បែបបទនេះ ដោយ បញ្ជាក់ថា ពួកគេបានទទួល បានអាន និងយល់ពីព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារក និងវិធានការណ៍ទប់ស្កាត់ នានា។ ត្រូវផ្តល់ឲ្យឪពុកម្តាយនូវទម្រង់បែបបទដែលបានចុះហត្ថលេខារួចហើយមួយច្បាប់ និងរក្សាមួយច្បាប់នៅក្នុងកំណត់ត្រា វេជ្ជសាស្ត្រ។

ត្រូវបានបំពេញដោយគ្រូពេទ្យរបស់មន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់កំណើត/មណ្ឌលថែទាំសុខភាព:

ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ: _____

ឈ្មោះតាមផ្លូវច្បាប់របស់ទារក: _____

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: _____ ភេទ: ប្រុស ស្រី

ឪពុកម្តាយត្រូវបានផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីរោគសញ្ញាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារក ដែលរួមបញ្ចូលទាំងខិតប័ណ្ណ

ផ្សព្វផ្សាយនៅកាលបរិច្ឆេទ: _____

កំណត់សំគាល់: _____

ត្រូវបានបំពេញដោយឪពុកម្តាយ ឪពុកម្តាយចុង ឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម អាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ឬអ្នកថែរក្សា ស្របច្បាប់: ឪពុកម្តាយ: ព័ត៌មានស្តីអំពីរោគសញ្ញាស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារក និងការគេងដែលមានសុវត្ថិភាពរបស់ទារក ត្រូវបានបង្ហាញដល់ខ្ញុំ ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ខ្ញុំចុះហត្ថលេខាដោយស្ម័គ្រចិត្តលើសេចក្តីវាយការណ៍នេះ ដោយទទួលស្គាល់ថា ខ្ញុំបានទទួល បានអាន និង យល់នូវព័ត៌មានពី SIDS ដែលបានផ្តល់ឲ្យ។

ហត្ថលេខា ម្តាយ: _____ បានបដិសេធ: កាលបរិច្ឆេទ: _____

ហត្ថលេខា ឪពុក: _____ បានបដិសេធ: កាលបរិច្ឆេទ: _____

ហត្ថលេខា អ្នកផ្សេងទៀត: _____ បានបដិសេធ: កាលបរិច្ឆេទ: _____

(ឪពុកម្តាយចុង ឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម អាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ អ្នកមើលថែរក្សាស្របច្បាប់)