

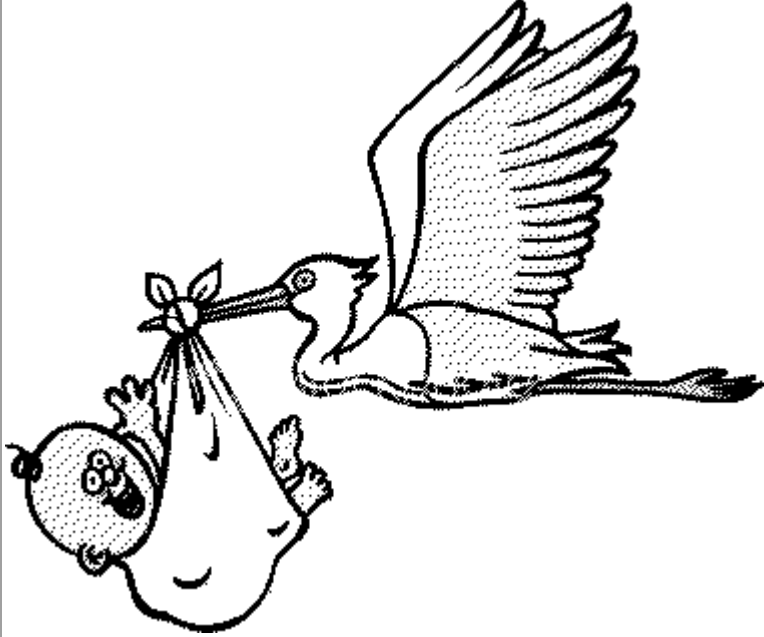
Drs. Concannon & Vitale, LLC
JOHN CONCANNON, DO, FAAP
COLLEEN VITALE, MD, FAAP

**NOTE, WE ONLY SPEAK ENGLISH. THIS IS MERELY A
COMPUTERIZED TRANSLATION TO ASSIST NEW PARENTS**

ចំណាំ, យើងនិយាយភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ។

**នេះជាការគណនាដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយដើម្បីជួយដល់មាតាបិតាថ្មី
ញាទារក**

សូមអបអរនៅលើ កំណើតរបស់ទារកថ្មី!



ការថែទាំទារក អាចត្រូវបាន រំភើប និង
ងាយស្រួល! ប្រើ របស់ល្អនិច្ចយនិង រៀនធម្មតា ន័យ.
មិនបានខិតខំសម្រាប់ឥតខ្ចោះ —
ត្រូវបានបត់បែននិងគ្រាន់តែ រីករាយរបស់ទារក,
មាន, ទោះជាយ៉ាងណាបញ្ហាជាច្រើននិងសំណួរដែល

កើតឡើងពីពេលមួយទៅពេលវេលានិងដែលត្រូវព្រួយបារម្ភទៅ ឪពុកម្តាយ។
សៀវភៅនេះមានបំណងចម្លើយមួយចំនួន ច្រើនជាញឹកញាប់ស្ថានភាពដែលអាចកើតមានឡើងនៅក្នុង
បីខែដំបូង — តម្រៀប នៃការចងរហ័សចាប់ផ្តើមដោយដៃដែលភ្ជាប់មកជាមួយនិងថ្មី កុំព្យូទ័រ។ ប៉ុន្តែ —
របស់ទារក ឆាប់នឹងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យអ្នកការធ្វើតេស្តលើសម្ភារៈនៅក្នុងនេះ កូនសៀវភៅ, អានវាដូច្នោះ **ឥឡូវនេះ**.

ទោះជាយ៉ាងណាវាមិនមែនមានន័យដើម្បីត្រូវបានការពេញលេញរបស់ម្ចាស់ សៀវភៅដែលរបស់អ្នកសម្រាប់ទារក។
មានជាច្រើនអាចប្រើបាន សៀវភៅ នៅលើការ
ប្រធានបទ, ហើយយើងស្នើសុំអ្នកមានយ៉ាងហោចណាស់មួយនៅលើ ដៃសម្រាប់យោង។ **ការថែទាំ**
សម្រាប់របស់ទារកនិងកុមារ ដោ អាមេរិកាសភានៃជំងឺកុមារគឺប្រហែលជាល្អបំផុត។

ស្រ្តីនិងទារកក៏បានផ្តល់នូវការក្តៅជាបន្ទាត់នៅ **1-800-711-7011** កន្លែងដែល ឪពុកម្តាយអាចសួរសំណួរទូទៅទាក់ទងពួកគេ ទារកនិងការបំបៅបញ្ចាំ។

គ្មានទារកគឺមាន"ល្អឥតខ្ចោះ"ម្យ៉ាងយើងទាំងអស់ត្រូវបានកូន។ ទោះជាយ៉ាងណាប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់អ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវណាមួយ របស់ទារកថ្មីសូមនាំយកវាទៅ **របស់យើង** ទុកដាក់។ ការទទួល **ដំបូន្មាន** ពីមិត្តភក្តិនិងសាច់ញាតិគឺមិនអីទេប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាដើម្បីពិនិត្យមើល ជាមួយនិងអាមេរិកប្រសិនបើអ្នកទទួលបានដំបូន្មានថាគឺជាប្រឆាំងនឹងអ្វីដែលអ្នកមាន គឺល្អបំផុត។ គ្រាន់តែដូចជាផ្សេងទៀតមនុស្ស, កុមារមានបុគ្គល ត្រូវហើយចង់ដែលមិនអាចទាំងអស់ត្រូវបានដោះស្រាយនៅក្នុងការដូចគ្នា វិធី។ ជំងឺដួនជិតាត្រូវតែត្រូវបានដឹងថាវាជារឿងជាច្រើន ផ្លាស់ប្តូរចាប់តាំងពួកគេមានកូន។ អ្នកអាចចង់ លើរបស់អ្នក **ពេទ្យកុមារ** ជាប្រភពនៃព័ត៌មានថ្មី។ សូមត្រូវ ដឹងថាដំបូន្មានពីមួយចំនួនបណ្តាញអាចត្រូវបានខុស, មិន អនុវត្តរបស់ទារកឬព្យាយាមលក់វត្ថុអ្នកគ្រាន់តែមិនបាន ត្រូវការ។

ដូច្នេះអ្នកទទួលបានដើម្បីដឹងថាកូនរបស់ល្អប្រសើរ, អ្នកនឹង ចាំបន្ទប់ជាមួយនិងរបស់ទារកខណៈពេលដែលនៅ មន្ទីរពេទ្យ។ វាត្រូវបានគេបង្ហាញថាទារកដែលស្នាក់នៅក្នុង ម្តាយរបស់មន្ទីរពេទ្យបន្តបន្ទាប់និទ្ទាការទៅមានច្រើនទៀតស្បែកដើម្បីស្បែក ទាក់ទង, មូលបត្រល្អប្រសើរ, និងសុខុមាលភាព ការចិញ្ចឹមល្អប្រសើរ។ នេះ មន្ទីរពេទ្យនឹងទម្លាប់ធ្វើមួយចំនួន **តេស្តឈាម** នៅលើទាំងអស់ ទារកដើម្បីពិនិត្យមើលសម្រាប់បញ្ហា(ទាបរ៉ូ, PKU, ល)។ របស់ទារកក៏នឹងទទួលបាន **បាញ់នៃវិភាគមិនឃើ** ដើម្បីការពារហូរឈាម បញ្ហាមួយបានបាញ់ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹង **រលាកថ្លើម-២** និងទទួលបាន មួយ **សវនាការធ្វើតេស្ត** និង មួយ **ជំងឺបេះដូងធ្វើតេស្ត**។

ដំបូងរឿងដំបូងឈ្មោះ:

មួយសៀវភៅនឹងត្រូវបានដោយការជួយអ្នកបំពេញការ **ត្រក់ណិត**. មួយ តិចតួចពេលវេលាជ្រើសរើសឈ្មោះនេះអាចនឹងជៀសវាងមួយចំនួនចម្រើនអន់លេង អំពីពិសេសមួយបញ្ហាគ្នានៃឈ្មោះឬអទិសដេត។ គិត ផងដែរអំក្រៅ។ អ្វីដែលអំពើលក្ខណៈវិទ្ធិ? ធ្វើឱ្យ ប្រាកដថាឈ្មោះនេះគឺសមរម្យមិនត្រឹមតែសម្រាប់ទារកប៉ុន្តែ ផងដែរសម្រាប់វ័យ។ ឈ្មោះមួយរយៈ **រៀងរហូត** — វា គឺមានតម្លៃគិតអំពី។

មួយចំនួនមួយថ្មីពិនិត្យមើលចូលទៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យរបស់ពួកគេជាមួយនិង **ក្រមុំឈ្មោះ**. ប្រសិនបើកូនរបស់នឹងត្រូវបានដឹកផ្សេងមួយឈ្មោះចុងក្រោយ សូមអនុញ្ញាតឱ្យយើងដឹងថាឥឡូវនេះដូច្នេះថាយើងអាចផ្តល់ឱ្យឡើង វេជ្ជសាស្ត្រកំណត់ត្រា។ ត្រូវប្រាកដថាដើម្បីហៅរបស់អ្នក **សុខភាព វ៉ាប់រង** ក្រុមហ៊ុនឆាប់តាមដែលអាចធ្វើដើម្បីចុះឈ្មោះ ថ្មីរបស់ទារក។ អូ — និង មិនភ្លេចដើម្បីទទួលបាន **សង្គមសន្តិសុខចំនួន** បានឆាប់ដូចជា អាចធ្វើបានសម្រាប់ការថ្មីរបស់'ដកពន្ធ'ហើយបន្ទាប់មកកំណត់ឡើងមួយ **៥២៩ ហាវិទ្យាល័យមូលនិធិ**។

មួយ ទារស្តង់មក្សាលដល់ជើង។។។

ទំហំរាង

របស់ពេញលេញរយៈពេលទារកធម្មតានឹងត្រូវបានចន្លោះពី ៦ ទៅ ៩ ជោនក្នុងទម្ងន់(២៨០០ ទៅ ៤០០០ ក្រាម), និងត្រូវបានចន្លោះពី ១៨ ដល់ទៅ ២២ អ៊ីញនៅក្នុងប្រវែង(៤៦ ទៅ ៥៦ ម៉ែត្រ)។ ទារកអាច ជាធម្មតា

បាត់បង់ឡើង មួយភាគដប់នៃកំណើតរបស់ខ្លួនទម្ងន់នៅក្នុងសប្តាហ៍ដំបូង, ប៉ុន្តែ គួរទទួលបានកំណើតទម្ងន់ដោយពីរសប្តាហ៍នៃអាយុ។ ទារកនឹងឡើងទម្ងន់នៅប្រហែលមួយពាក់កណ្តាលមួយអោយ ថ្ងៃនៅក្នុងបីខែដំបូង។

ស្បែក

នៅពេលដែលរបស់ទារកគឺកើតមានគឺជាការក្រាស់គ្របដណ្ត *cheesy* ដើម្បីបកស្បែកហៅ **vernix**. នេះគឺជាការលាងបិទដោយការគិលានុបន្ទាប់ពី របស់ទារកសិក្តុណ្ណភាពបានលែតម្រូវទៅខាងក្រៅ ពិភពលោក។ ក្រោយមកទារករបស់ស្បែកនឹងហាក់ដូចស្អិតខ្លាំងណាស់។ ត នៃស្បែក, ជាពិសេសនៅលើដៃនិងជើង, កើតឡើងនៅក្នុងទាំងអស់ទារក។ នេះមិនបានរំខានទារក — ដូច្នោះមិនអនុញ្ញាតឱ្យរំខានអ្នក។ **Lanugo** គឺជាការ ជាកពិន័យរោមណ្តមួយចំនួនទាដែលធ្លាក់ចេញក្នុងមួយ បីសប្តាហ៍។ តូចពណ៌សលាក់នៅលើច្រមុះរបន្ថយជាង ក្នុងមួយខែ។ ក្រហមជាំស្នាមស(**stork ខាំ**) គ្របកភ្នែក, ច្រមុះ, ថ្ងាស, ឬ nape នៃកញ្ជឹងកគឺជាព្រឺងធម្មតា និងរលាយបាត់ជាងមួយឆ្នាំឬពីរ។ ពណ៌នៃការ ទារករបស់ដៃនិងជើងជាព្រឹកញាប់ខៀវរហូតដល់ការ ឈាមរត់ធំ។ ខ្មៅនិងស្បៀងទារកជាព្រឹកញាប់ មាស្រាលជាងពណ៌ស្បែករបស់ពួកគេជាឪពុកម្តាយ; ស្បែក ពណ៌ធម្មតាដិតនៅក្នុងពីរបីថ្ងៃ។

អ្នកអាចសង្កេតការណ៍លឿងទារកស្បែក អំឡុងពេលដំបូងចំនួនថ្ងៃនៃជីវិត។ នេះគឺជា **លឿង** និងកើតឡើង ពិតជាទូទៅដោយសាររយៈកម្រិត។ ជាធម្មតាណាមួយ លឿងព្រឺងៗបានបាត់ខ្លួនដោយមួយសប្តាហ៍នៃជីវិត។ ប្រសិនបើការ ចំនួននៃការពណ៌លឿងនៅក្នុងរបស់ទារកទទួលបានអាក្រក់បន្ទាប់ពីអ្នក យកទារកក្នុងផ្ទះ, សូមឱ្យយើងដឹងឆាប់ជា អាចធ្វើបាន។

ភាគច្រើនទារកនឹងទទួលបាន **ទារកទើប មុនម**, កន្ទួលនៅលើថ្ពាល់និងប្រឈមមុខនោះគឺជា អាក្រក់នៅមួយខែនៃអាយុ។ នេះមិនមែនស្នាមនិងត្រូវ រំកិលឪពុកម្តាយ។ វានឹងបន្ថយជាងមួយសប្តាហ៍ ឬដូច្នោះនឹងគ្មានក្រែមឬឡសិនការចាំបាច់។ ជាច្រើន ទារកនឹងទទួលបានមួយកន្ទួលដែលមើលទៅតម្រៀបនៃការដូចសត្វល្អិត ការខាំលើកទីពីរបីថ្ងៃ។ នេះកន្ទួលគឺមិនមែន រំខានហើយនឹងបន្ថយនៅក្នុងពីរបីថ្ងៃ។ មិនត្រូវបានតូចចិត្ត ប្រសិនបើរបស់ទារករបស់ស្បែកគឺមិនមែនល្អឥតខ្ចោះ — ទារកនៅក្នុងទូរទស្សន៍ផ្សព្វផ្សាយការពិតពាក់ ធ្វើឱ្យឡើង។

ក្បាល

បន្ទាប់ពីកំណើតអាចមាន **ឈើ** តាមបណ្តោយក្បាលដែលឆ្អឹង នៃក្បាលនេះផ្លាស់ទីនៅជុំវិញដើម្បីជួយចែកចាយ។ ទារករបស់ ក្បាលក៏អាចហាក់ដូចរឹងឬមានការ **ជាំ** នៅលើខ្នង ឬចំហៀងរបស់វា។ នេះគឺដោយសារធម្មតាដំណើរការនៃការ ការជ្រៀតនៅក្នុងការងារនិងចែកចាយ។ ក្បាលធម្មតា សន្មត់ជាធម្មតារូបរាងនៅក្នុងពីរបីថ្ងៃ។ រជាំគឺ នៅក្នុងស្បែកតែប៉ុណ្ណោះនិងមិនពាក់ព័ន្ធនឹងខួរក្បាល។ នេះ **កន្លែងទន់** នៅលើកំពូល នៃក្បាលនេះគឺគ្របដណ្តប់ជាមួយនឹងការលំបាកភ្នាហើយនឹង ជាធម្មតាបិទជាងមួយឆ្នាំឬពីរ។ អ្នកអាចសម្គាល់យើងមួយ **តូច scab** នៅលើការ ទារកក្បាលពីស្បែកក្បាលម៉ូនីទីរ។ នេះព្យាក្នុងមួយចំនួន ថ្ងៃ។ **លំយោល cap** មួយគឺលឿង scaly កសាងឡើងនៅលើស្បែកក្បាលនិងចិញ្ចើម។ ប្រសិនបើ នេះគឺជាបញ្ហាមួយ, ព្យាយាមប្រើតិចតួច Selsun ខៀវ សាប៊ូនិងទន់ច្រាសដើម្បីក្លន់ដុសបិទការ មាត្រដ្ឋាន។ ថ្មីម្តងទៀត, នេះរំខានឪពុកម្តាយច្រើនជាង ទារកនោះ។

ភ្នែក

ភ្នែកនឹងនៅតែបិទទ្វារព្រមព្រៀងល្អនៃពេលវេលា, និង ពួកគេហាក់ដូចជា **ការហើម** និង reddened សម្រាប់ថ្ងៃជាច្រើន។ ពេលខ្លះមួយ **បំណុលក្រហម** អាចត្រូវបាន គេមើលឃើញនៅលើផ្នែកពណ៌សនៃគ្រាប់ភ្នែក។ នេះគឺដោយសារ សម្ពាធនៃការងារនិងដោះស្រាយជាងមួយសប្តាហ៍ដោយគ្មាន ការព្យាបាល។

ភ្នែកនឹងម្កាត់ហាក់ដូច **ឆ្លង** នៅពេលដែល ទារកគឺធុញទ្រាន់។ **បង្ហូរ** ពីភ្នែកត្រូវបានគូសជីកប្រសិនបើវាគឺជាការហួសឬ តែសម្រាប់ជាងពីរបីថ្ងៃ។ ទារកទើបចក្ខុវិស័យគឺខ្លាំងណាស់ **ជិតឃើញ** ដើមនៅលើ, ដូច្នេះប្រឈមមុខទៅមុខទំនាក់ទំនងនៅ ៨ ទៅ ១២ អ៊ីញ រវាងម្តាយនិងទារកមានប្រយោជន៍។ មុនពេលពួកគេរៀនដើម្បី មើលទៅក្នុងភ្នែករបស់, ភាគច្រើនទារកទើបចូលចិត្តយ៉ាងខ្លាំងនៅ តំបន់នៃ **ផ្ទុយ** ដូចជាថារវាងរបស់អ្នកហើយមុខ។ ជាច្រើន ទារកនឹងជៀសម្លឹងមើលនៅផ្សេងទៀតណាមនុស្សម្នាក់ជាម្តាយ ក្នុងអំឡុងខែដំបូង, ដូច្នេះមិនយកបទល្មើស, ជីតា។

ច្រមុះ

ធម្មតាទារកជាញឹកញាប់ដង្ហើមខ្លាំងណាស់ **រាក** សម្រាប់ខ្លី វិនាទី, បន្ទាប់មក **ឆាប់រហ័ស** នៅដទៃទៀត។ នៅពេលដែលតូចចិត្ត, ទារកនឹងកាន់ដង្ហើមរបស់ពួកគេសម្រាប់ មួយពីរបីវិនាទីដើម្បីទុកឡើងជាខ្លាំងយំ។

ទារកទាំងអស់ **ណា** ជាច្រើន — នោះជារបៀបដែលពួកគេ ច្បាស់លាស់មុះរបស់ពួកគេ។ រន្ធច្រមុះរបស់ទារកច្រមុះមាន តូចណាស់, ដូច្នេះថាបន្តិចនៃការស្លូតទៅជាវែង វិធីដើម្បីរារាំងពួកគេឡើងនិងធ្វើឱ្យពួកគេសំឡេងកកស្ទះ។ ប្រើ **ច្រមុះ aspirator** (អំពូលស៊ីរ៉ាំង) អ្នកត្រូវបានផ្តល់នៅ មន្ទីរពេទ្យដើម្បីសំអាតច្រមុះនៃការណាម្មអិលស្ទ័រ។

ប្រសិនបើការកកស្ទះតែបន្តកើតជាបញ្ហាមួយ, ប្រើ **អំបិលច្រមុះធ្លាក់ចុះ** ដើម្បីរ ការបន្ធូរនិង liquify កស្ទ។ ទាំងនេះអាចត្រូវបានទិញ ថោក(តិចតួចមុះនិងផ្សេងៗ)។ កន្លែងបួនឬ ប្រាំធ្លាក់ចុះមួយរន្ធមុះ, រង្វាស់ ១៥ វិនាទី, បន្ទាប់មកបូមយក ចេញជាមួយនឹងអំពូលស៊ីរ៉ាំង។ នេះម្តងទៀតនៅលើផ្សេងទៀត ចំហៀង។ អ្នកអាចធ្វើការនេះឡើងដល់ទៅបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃប្រសិនបើចាំបាច់។ យើងព្យាយាមដើម្បីជៀសផ្តាផ្សេងទៀតនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងឬដូច្នោះ។

មាត់

សព្វថ្ងៃ, យើងជាញឹកញាប់មិនអើពើ **អណ្តាតចំណង** លុះពួកគេបង្កឱ្យមានបញ្ហា ជាមួយនឹងការបំបៅ។ ទារករបស់បបូរមាត់អាចមាន **ជញ្ជក់ពងបែក** លើ ពួកគេសម្រាប់ខែដំបូងឬដូច្នោះ។ អណ្តាតមានទូទៅ មួយ **whitish ថ្នាំកូត** លើករាពិ។ អ្នកអាចសម្គាល់យើងមួយ **សកន្តែង** នៅក្នុងការ ដំបូលនៃមាត់ឬនៅលើអញ្ចាញផ្ទៃ, ទាំងនេះគឺជាធម្មតា ធម្មតានិងនឹងចូលទៅឆ្ងាយជាមួយនឹងពេលវេលា។ ប្រសិនបើក្រោយមកអ្នកសម្គាល់ ការតស៊ូ **សស បំណុល** នៅលើផ្តាផ្សេងនិងខាងក្នុងបបូរមាត់អនុញ្ញាតឱ្យអាមេរិក បានដឹង, នេះអាចត្រូវបានការ ផ្សិតដែលហៅថា **ផ្សិត**.

កញ្ជឹងក

នៅចំណុចនេះទារកមានខ្លាំងខ្សោយសាច់ដុំកនិង មិនអាចគាំទ្រក្បាល។ នៅពេលដែលកាន់របស់ទារកតែងតែ **ការគាំទ្រ** ការត្រឡប់ និងក្បាលជាមួយនឹងដៃរបស់អ្នក, ដៃឬម្រាមដៃ។

ទ្រង

មួយចំនួនធម្មតារីកធំនៃទារករបស់ **សុដន់** គឺដោយសារ ម្តាយរបស់អ័រម៉ូន។ ជួនកាល, មួយចំនួន **ថ្លាស** អាចចេញមកនៃក្បាលសុដន់។ ទាំងលក្ខខណ្ឌធម្មតានៅក្នុង ខែដំបូង។ មិនបាច់សុដន់, ប៉ុន្តែហៅប្រសិនបើអាមេរិក វាហាក់ដូចត្រូវបានកើនឡើងកន្លងក្រហមឬឈឺចាប់នៃការ ទារករបស់សុដន់។ មានជាញឹកញាប់គឺជាការបន្តិចកត់សម្គាល់ទៅ ចុងទាបនៃការ **សុដន់ ឆ្អឹង**. នេះគឺជាការធម្មតានិងជាធម្មតាក្លាយជាតិច កត់សម្គាល់ជាមួយនឹងអាយុ។

ពោះ

ទារករបស់ **ក្បាលពោះ ប៉ូតុងឆ្អឹង** ជាធម្មតាធ្លាក់ចេញក្នុងដំបូង ពីរទៅបីសប្តាហ៍, ហើយវាក៏ត្រូវបានរក្សាទុករហូតដល់ស្លុត បន្ទាប់មក។ បត់កន្ទុបចុះខាងក្រោមឆ្អឹងដូច្នោះជាដើម្បីរក្សា វាចេញនៃកន្ទុបសើម។ **ស្រវឹងឡី** គួរតែត្រូវបានប្រើដើម្បីសម្អាត មូលដ្ឋាននៃឆ្អឹងម្តងឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ធ្វើបែបនេះ រហូតដល់បីថ្ងៃបន្ទាប់ពីទងទឹកបានធ្លាក់ចុះបិទ។ មាន អាចមានមួយចំនួន **បង្ហូរឈាម បង្ហូរ** នៅពេលដែលឆ្អឹងចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះបិទ, ដែលជាការមិនអីទេ។ ប្រសិនបើស្បែកជុំវិញទងទឹកក្លាយជាក្រហម និងការលំបាក, ការហៅរបស់យើងការិយាល័យភ្លាម។

កពោះ(ក្បាលពោះ)ជញ្ជាំងនៅជុំវិញទឹកអាចត្រូវបានចុះខ្សោយ និង **បោកចេញ** នៅពេលដែលទារកយំ។ ទាំងទងទឹក hernias គឺជារឿងធម្មតា និងជាធម្មតាបិទដោយខ្លួនឯងអំឡុងពេលឆ្នាំដំបូង នៃជីវិត។

ប្រដាប់ភេទ

ទាំងទារកក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសនឹងជាញឹកញាប់មាន **ហើមប្រដាប់ភេទ** សម្រាប់ ដំបូន្មានថ្ងៃ។ ទារកក្មេងស្រីនឹងមានការ **whitish ឆ** ពីទ្វារមាសសម្រាប់ប្រហែលមួយសប្តាហ៍។ ពេលខ្លះនេះអាចត្រូវបាន លាយជាមួយការ **ទម្លាក់ឬ ពីរនៃឈាម** ជាថ្មីម្តងទៀតដោយសារតែម្តាយរបស់អ័រម៉ូន។ នៅពេលដែលសំអាតទ្វារមាសនេះតំបន់ប្រើប្រាស់មួយទន់ washcloth, តែងតែជូតពីការ **ខាងមុខ ដើម្បីត្រឡប់** ដូច្នោះជាការមិនមែនជាមេរោគពីការ គួរឡើងចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។

ថាតើស្បែកឬមិនមែនទាំងអស់ទារកគួរត្រូវបាន អាចឆ្លងនោមចេញក្នុងមួយដ៏ស្រស់ស្អាត **កម្លាំងស្រីមមិ** មួយបាញ់។ ការ uncircumcised លិង្គអាចសំខាន់ត្រូវបានឆ្លង តែម្នាក់ឯងនៅចំណុចនេះ។ បន្ទាប់ពីមួយខែប្រើប្រាស់ ភ្ន ដល់លើការ **ស្បែក** ក្នុងអំឡុងដូតទឹក។ ស្បែកគ្របក្បាលមិនអាចទាំងស្រុងទាញ ត្រឡប់រហូតដល់ ៤ ឬ ៥ ឆ្នាំចាស់។

អនុវត្តការរបស់អ្នកម្តុំរបស់ដំបូន្មានសម្រាប់ការថែទាំនៃការរបស់អ្នក កូនប្រុសរបស់ **កាត់ស្បែក**. សម្រាប់ដំបូន្មានថ្ងៃចុងនៃលិង្គអាចលេចឡើង នៅក្រហម, និងដើម្បីឱ្យមានមួយចំនួនលឿងសម្បក។ លាងសមាតតំបន់ ជាមួយនឹងទឹកនិងទន់រលាងក្រណាត់បន្ទាប់ពីពោះវៀន ចលនា។ មួយចំនួនតូចនៃ **វ៉ូ ឬមួយ&យ** អាចនឹងត្រូវបានអនុវត្តទៅ កំពូលរបស់លិង្គដើម្បីការពារពីការស្លិតទៅ កន្ទុសសម្រាប់សប្តាហ៍ដំបូងឬដូច្នោះ។

ដៃនិងជើង

ទារកទើបជាញឹកញាប់មានយូរ **ក្រចកដៃ** ដែលមានបញ្ហាដើម្បី ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។ ពួកគេអាចត្រូវបានកាត់បន្ថយត្រង់ នៅទូទាំងជាមួយនឹងទារកក្រចកកន្ត្រៃនៅពេលដែលអ្នកទទួលបានផ្ទះពី មន្ទីរពេទ្យ។ វាគឺជាការងាយស្រួលដើម្បីធ្វើការនេះខណៈពេលដែលទារក គឺដេកលក់ឬបន្ទាប់ពីការចិញ្ចឹម។

ទារកទាំងអស់ **អ្រង្កន** ពួកគេខែនិងជើងនៅពេលដែលយំ។ របស់ទារករបស់ជើងអាច ហាក់ដូចបន្តិច **ឱន** ពីត្រូវបាននៅក្នុងការចង្អៀតភាគបួននៃកស្សន។ នេះ ធម្មតានឹងដោះស្រាយជាកុមារលូតលាស់។ មានរបស់អ្នក ទារកការជំរុញបិទជាមួយនឹងជើងរបស់ខ្លួន, ដូចជាប្រសិនបើឈរ, នឹងមិន ហេតុណាមួយធ្ងន់ធ្ងរនៃក្បាលនេះ- ជើងស្ថានភាព។

CHOW ពេលវេលា



ទារកទើបបានជាមក បំពាក់ដើម្បីធ្វើរឿងមួយចំនួនដូចជាដង្ហើម, ការគេង, ល, ប៉ុន្តែ ភាគច្រើនអ្វីដែលត្រូវការដើម្បីត្រូវបានរៀននិងល្អិតខ្លះៗ។ ទារក ដឹងតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបូមយក, ប៉ុន្តែការរៀនដើម្បីបរិភោគច្រើនប្រសិទ្ធិភាពនៅ ការចិញ្ចឹម។ ប៉ុន្តែ **ត្រូវបាន កើតគឺជាការលំបាកការងារ** — ដូច្នេះ ទារកមិនអាចចិញ្ចឹមពិសេសយ៉ាងល្អអំឡុងពេលដំបូង ពីរថ្ងៃនៃជីវិត។ ទារកនឹងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដឹងថាពួកគេកំពុងឃ្លាន ដោយការយំ, ការផ្លាស់ប្តូរខែនិងជើង, ធ្វើឱ្យការជញ្ជក់ សម្លេង, និងដោយការជញ្ជក់នៅលើដៃរបស់ពួកគេ។

តែងតែកាន់របស់ទារកភាពនិងជិតស្និទ្ធនៅអ្នកនៅពេលដែល ការចិញ្ចឹម — នេះជិតស្និទ្ធ គឺជាការសំខាន់សម្រាប់ភ្ជាប់។ **ការគាំទ្រទារកក្បាលរបស់** ជាមួយនឹងកែងរបស់អ្នក ឬក្មួយ។

របស់ទារកត្រូវបាន **ញ៉ាំ នៅលើតម្រូវ**នោះគឺពេលណាដែលគាត់ឬនាងគឺជា ឃ្លាន។ តឹងចិញ្ចឹមកាលវិភាគមិនត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ ទាំងសុដន់-ធម្មជាតិ-ចុកទារក។ ពេលខ្លះថ្មី ទារកនឹងចង្អោមតិព័ត៌មានជាច្រើនដងហើយម៉ោង, ប៉ុន្តែ នឹងក្រោយមកសូម្បីតែចេញ។ ទំបំផុត, ទារកនឹងដាក់ ខ្លួនឯងនៅលើយស្ថេរភាពជាទៀងទាត់កាលវិភាគនៃការជារៀងរាល់ពីរទៅ ប្រាំម៉ោងឬដូច្នោះ។ ការពិតឃ្លានគឺមិនមែនត្រឹមតែ រឿងដែលនឹងធ្វើឱ្យកុមារសំរែ, ដូច្នេះពិនិត្យមើលប្រសិនបើ មានអ្វីមួយផ្សេងទៀតព្រួយបារម្ភគាត់ឬនាង។

ទារកទើបទារកមិនអាចត្រូវបានគេរំពឹងដេកតាមរយៈការ ត្រីនិងត្រី feedings ជាមួយទារកទើបពិតជាជួយ បង្កើតល្អបំបៅ។ នៅពេលក្រោយ, យប់ feedings ត្រូវធ្វើល្អបំផុតដោយគ្មានការនិយាយឬលេងជាមួយ ទារកដូច្នោះថាមាន **តិចតួច ញោច**. ប្រសិនបើយប់ feedings មានបញ្ហាមួយ អ្នកអាចរកវាបានប្រយោជន៍ដើម្បីដាស់ទារកសម្រាប់ច្រើនទៀត ញឹកញាប់នៅពេលថ្ងៃ feedings នៅក្នុងគោលបំណងដើម្បីលើកទឹកយូរ គេដងនៅពេលយប់។

សុដន់ចិញ្ចឹម

ទឹកដោះគឺជាខ្លោះរចនាឡើងសម្រាប់ទារក។ រហូតដល់មួយ ខ្លីពេលវេលាមុនទាំងអស់ទារកត្រូវបានសុដន់ធរ។ មានហេតុផលដើម្បីត្រូវបានព្រួយបារម្ភអំពីថាតើបានឬមិន ទឹកដោះគេនឹងមកនៅក្នុង។ ការពិតទាំងអស់ម្តាយមានទឹកដោះគេ មកនៅក្នុងការសំខាន់នៅលើកាលវិភាគ។ ទឹកដោះគេអាចត្រូវបានគ្រាន់តែជា ចំនួនតូចនៅលើកដំបូង, និងអាចប្រែប្រួលពីទឹកដើម្បីក្រុម ប៉ុន្តែទឹកដោះគេនឹងនៅតែត្រូវបានឧត្តមគតិសមទៅនឹងរបស់ទារក ត្រូវការនៅពេលនោះ។

មន្ទីរពេទ្យ **គិនប្តូ និងជួយអ្នក** នៅក្នុងបច្ចេកទេសនៃកសុដន់ ការចិញ្ចឹមប្រសិនបើអ្នកស្ត្រី។ មុនពេលការចិញ្ចឹម,លាងសម្អាតដៃរបស់ និងក្បាលរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹក។ បន្ទាប់ទទួលបានចូលទៅក្នុងមួយ **ផាសុក** ទីតាំងទាំងអង្គុយចុះឬដាក់ចុះ។

ទារកមានអ្វីដែលត្រូវបានហៅការ **ប្រស្រ** — ប្រសិនបើ អ្នកប៉ះនឹងទារកផ្ទាល់របស់អ្នកជាមួយនឹងក្បាលទារក និងបើកស្វ័យក្បាលឆ្ពោះទៅរកសុដន់ ពិភាក្សាលើកនិងចាប់ផ្តើមជញ្ជក់។ វាគឺជាប្រយោជន៍សម្រាប់ទារក ដើម្បីទទួលបានជាច្រើនដូចជាអាចធ្វើបាននៃការងងឹតតំបន់នៅជុំវិញ ក្បា(**ផ្ទៃ**). អ្នកអាចមានការចុចម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅលើសុដន់ដើម្បីរក្សា វាឆ្ងាយពីទារកច្រមុះរបស់,ចាប់តាំងនេះគឺជាវិធីតែ ពួកគេអាចដង្ហើមខណៈពេលដែលបានក្តា។

អនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់គិនប្តូពី **សុដន់ទាំង** នៅការចិញ្ចឹមពេលវេលា។ នេះ ថ្ងៃដំបូង,ដែនកំណត់ពេលវេលាដើម្បីតែ ៣ ទៅ ៥ នាទីនៅលើគ្នា សុដន់។ បណ្តើរការងារចូលទៅក្នុងលំនាំមួយនៃការ **១០ ទៅ ១៥ នាទីលើគ្នា ម្តង**អំពីការចាប់ផ្តើមនៃទឹកដោះគោអនុញ្ញាតឱ្យចុះ។ ៩០%នៃទឹកដោះគោនឹងត្រូវបានអនុម័តដោយពេលនេះ,ដូច្នេះអ្នក មិនមានការមិនអនុញ្ញាតឱ្យទារកបូមយកច្រើនយូរលុះត្រាតែ អ្នកចង់។ ជំនួសសុដន់ដែលទារកគិតព័ត៌មាន ពីដំបូងចាប់តាំងពីទារកខ្លាំងជញ្ជក់កើតឡើង នៅពេលដែលវាគ្រាន់តែជាការចាប់ផ្តើម។

នៅពេលដែលវាជាពេលវេលាសម្រាប់របស់ទារកដើម្បីបញ្ឈប់ការបោ,បញ្ចូល ដៃរបស់អ្នកនៅក្នុងផ្នែកម្ខាងនៃមាត់ដើម្បីបំបែកការ បីត។ បន្ទាប់ពីការចិញ្ចឹម,អនុញ្ញាតឱ្យរបស់អ្នកលះខ្យល់ស្តុកសម្រាប់ ១០ ទៅ ១៥ នាទីដូច្នេះដើម្បីជាការទ្រទ្រង់ក្បាលនិងការពារ លឺចាប់។

ប្រសិនបើក្បាលរបស់អ្នកកំពុងក្លាយ **ឈឺ**អង្គុយឡើងសម្រាប់មួយការចិញ្ចឹមនិងកុហក ចុះសម្រាប់ការបន្ទាប់។ បង្ហាញការក្បាលដើម្បីពន្លឺនិងខ្យល់ ជាច្រើនដូចជាអាចធ្វើបាន,និងអនុវត្តមួយចំនួន lanolin។ ប្រសិនបើរបស់អ្នក សុដន់មាននិន្នាការលេចធ្លាយមិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេស្នាក់នៅគ្របដណ្តប់ជាមួយនិង សើមបន្តនៅក្នុងវា។ ជៀសវាងសាប៊ូនិងស្រវឹង លុបទាំងនិន្នាការទៅត្រូវបានស្អាតពេក។

ស្ត្រីមួយចំនួនមានក្បាលសុដន់នោះហាក់ដូច **ផ្ទះល្វែ** ឬ **បញ្ហាស**. នេះអាច ត្រូវបានយកចិត្តពិសោធន៍សម្រាប់ទាំងអ្នកនិងរបស់ទារក។ មួយលំហាត់ប្រាណដែលអាចត្រូវបានប្រយោជន៍គឺដើម្បីក្លន់ទាញចេញ ក្បាលដោះនិងរមៀលវាវាងដៃរបស់អ្នកសម្រាប់មួយនាទី ឬពីរ។ នេះអាចត្រូវបានធ្វើម្តងឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃមុនពេល ការចិញ្ចឹមរបស់ទារក។

មានមួយចំនួនរឿងមួយថែទាំម្តាយត្រូវការដើម្បីធ្វើឱ្យ ធានាការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់នៃទឹកដោះគោសុដន់។ **ជៀសជាងអស់កម្លាំង** ប្រសិនបើនៅទាំងអស់អាចធ្វើបាន។ ព្យាយាមគិនប្តូរបស់ទារកនៅក្នុងការស្ងាត់ បន្ទប់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកលែងទាំងរាងកាយនិង អារម្មណ៍។ ដើម្បីរក្សាឡើងជាមួយរបស់អ្នកបានកើនឡើងធាតុរាវ ការទាមទារ,ព្យាយាមដើម្បី **ផឹក មួយកញ្ចក់នៃទឹក** រាល់ពេលដែលអ្នកសុដន់ចិញ្ចឹម។ អ្នកគួរតែបន្តដើម្បីយក **វីតាមីន** ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកនឹង ត្រូវបានបោរបស់ទារកនិងយកបន្ថែមកាល់ស្យូម, ដូចជា ៦ ទៅ ៨ ឌី® ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ថែទាំមួយ ម្តាយទូទៅអាចបរិភោគទាំងអស់អាហារដែលយល់ស្របជាមួយនិង របស់នាង។ ទោះយ៉ាងណា,មួយចំនួន gassy ហារនៅក្នុងរបបអាហារអាចបង្កើត gassy ទារក,ដូច្នេះ **ជៀស**

ស្ត,ខាត់ណា,ខ្លឹមនិងដូចជា។ ការហ្វេ និងសូកូឡាអាចមានដើម្បីត្រូវបានកំណត់។ បើទោះបីជា តុល្យភាពអាហារជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់និងទទួលបានកាល់ស្យូម គីសំខាន់,អ្នកមិនមានការជឿជាក់ច្រើននៃទឹកដោះគោដើម្បី ផលិតជាច្រើននៃទឹកដោះគោ។ មួយចំនួនសុដន់ចុកទារកហាក់ដូចជាត្រូវបាន ងាយនឹងទឹកដោះគោប្រូតេអ៊ីនដែលទទួលបានអនុម័តលើ តាមរយៈម្តាយរបស់សុដន់ទឹកដោះគោ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានដាក់នៅលើណាមួយ ថ្នាំ ក្នុងអំឡុងពេលអ្នកមាន សុដន់ចិញ្ចឹមសូមពិនិត្យមើលជាមួយនឹងរបស់បណ្ឌិតឬអាមេរិក។ ភាគច្រើន រឿងធម្មតាដូចជាប៊ីយ៉ូទឹកគឺមិនអីទេ,សូម្បីតែ បើទោះបីជាមួយចំនួនបានចូលទៅក្នុងទឹកដោះគោសុដន់។ នៃចំណាំថ្មី ភស្តុតាងបង្ហាញថាការជក់បារីឬលេបណាមួយកញ្ចប់ (THC)ផលិតផលខណៈពេលមានផ្ទៃពោះឬបំបៅដោះកូន ពិតជាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់កូនរបស់ខ្លួនក្បាល អភិវឌ្ឍ។ THC អាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងទឹកដោះគោសម្រាប់ យ៉ាងតិច ៦ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីម្តាយប្រើប្រាស់កញ្ចប់,ដូច្នោះធ្វើ មិនប្រើ!

ប្រសិនបើអ្នកចង់បន្ថែមជាមួយរូបមន្ត,វាគឺជាការល្អបំផុតដើម្បី រង់ចាំ សម្រាប់ពីរទៅ បីសប្តាហ៍ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យរបស់ទឹកដោះគោពេញលេញមកនៅក្នុង។ ញប់នៃម feedings អាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យវិសេសសងសម្រាប់ ងាយស្រួលប្រយោជន៍,ឬប្រហែលជានៅពេលដូចគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ, ប្រហែលជានៅម៉ោង ៦ ល្ងាចដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យឪពុកទទួលបានដើម្បីដឹងថាកុមារ ល្អប្រសើរ។

ទាំងស្រុងសុដន់ការចិញ្ចឹមទារកនឹងមកប្រាំមួយខែចាស់ គួរទទួល **វិភាមិន** មួយ,យ,ង,បូកជាតិដែកក្នុងទម្រង់នៃការ PolyViSol ជាមួយនឹង ជាតិដែកធ្លាក់ចុះឬដូចជា។

សុដន់ចិញ្ចឹមសម្រាប់ពេលដំបូងអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ ខកចិត្ត,និងម្តាយជាច្រើនអាចត្រូវការតិចតួចជួយបាន។ ប្រសិនបើ អ្នកកំពុងមានបញ្ហាសូមសួរមន្ទីរពេទ្យគិលានុបដ្ឋាក, របស់សម្ព័ន្ធ,ការបំបៅ(បៅ) ប្រឹក្សាយោបល់,ឬមិត្តភក្តិដែលមានជោគជ័យសុផន។ មានជាច្រើនសៀវភៅដ៏ល្អនៅលើប្រធានបទនេះ,ដូចជា មួយ មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់ការបំបៅស្ត្រីជាម្តាយដោយស្ត្រីនិង ទារកមន្ទីរពេទ្យ **នេះ Womanly សិល្បៈនៃការបំបៅ** ដោយ LaLeche លីកឬការ **ថែទាំ របស់អ្នក ទារ** ដោយការ៉ែន Pryor។ មិនបានផ្តល់ឱ្យឡើងប្រសិនបើ អ្នកពិតជាចង់ឱ្យសុដន់ចិញ្ចឹម។

ចិញ្ចឹមរូប



ទារ រូបមន្ត, និងផ្សេងទៀតត្រូវបានយកគំរូតាមបន្ទាប់ពីសុដន់ ទឹកដោះគោ។ មានច្រើនម៉ាកដូចជា Enfamil និង Similac ជាច្រើនទូកម៉ាត់នៃរូបមន្តដូច ដូចជាឪពុកម្តាយជម្រើសគោលដៅ, ល។ ប្រសិនបើអ្នកមាននៅលើការ WIC កម្មវិធី។ អ្វីដែលរូបមន្តត្រូវបានផ្តល់ឱ្យអ្នកដោយពួកគេគឺ ទទួលយក។ ដូចជានៃឆ្នាំ ២០១៧ នៅក្នុងកោះ Rhode, រូបមន្តនេះ ជា Similac។

ធម្មតាទឹកដោះគោគឺជា **មិន សមរម្យ** ជាមួយម្ហូបអាហារសម្រាប់ទារក។ ក្នុងចំណោម គុណវិបត្តិនៃទឹកដោះគោមានច្រើនពេកអំបិលនិង យករ៉ែ, និងកង្វះនៃវីតាមីន, ជាតិដែក, និងការបានត្រឹម ប្រូតេអ៊ីន។

ទារករូបមន្តមកទាំងនៅក្នុង **ទៀងទាត់** និង **ភ្នំ ពូជ**។

ធម្មតាយើងសូមណែនាំការធម្មតា លុះ

មានគឺជាបញ្ហាមួយចំនួនដែលនឹងធ្វើឱ្យទន់ភ្លន់ឬសណ្តែក

រូបមន្តមួយល្អប្រសើរជំនួស — ដូចជាប្រែប្រួលទឹកដោះគោ, ធ្ងន់ធ្ងរ colic, ឬដូចជា, ហើយបន្ទាប់មកបានតែជាមួយនិងរបស់យើងជាក់លាក់អនុសាសន៍។ ទាំងអស់នៃការ ការចាំបាច់វីតាមីនមាននៅក្នុងរូបមន្តទាំងនេះ។ ទាំងអស់ទាំងប្រភេទនៃរូបមន្តគឺឥតគ្រោះសម្រាប់សុខភាព របស់ទារក, ហើយយើងសូមណែនាំប្រើប្រាស់មួយឬផ្សេងទៀត រហូតដល់របស់ទារកគឺជាការមួយឆ្នាំនៃអាយុ។ ដោយសារ ចម្លងរោគបញ្ហាយើងមិនណែនាំឱ្យទិញរូបមន្ត ផលិតនៅបរទេស, ដូចជាប្រទេសចិន។

ទារករូបមន្តឥឡូវនេះមានតែមកនៅក្នុង **ខ្ពស់ដែក** ពុទ្ធសត្វ។ យាយអាចទទួលបានទារកក្លាយជាទល់លាមកឬ colicky នៅលើខ្ពស់ជាតិដែក, ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាមិនមែន ដូច្នោះបាន។ ទារកដុះលឿនដូច្នោះថាពួកគេ **ត្រូវការខ្ពស់ដែក** មាតិកាដើម្បីបង្ការខ្វះឈាមនៅពេលក្រោយ។

ប្រភេទនៃរូបមន្តត្រៀមទៅចិញ្ចឹមឬលាមក, ធ្វើឱ្យ គ្មានភាពខុសគ្នានៅក្នុងហារូបត្ថម្ភ។ **ត្រៀមខ្ពស់ទៅចិញ្ចឹម** គឺជាច្រើនងាយស្រួលនៅពេលដែល ធ្វើដំណើរ, ប៉ុន្តែជាច្រើនទៀតម្តែងថ្លៃ។ គ្រាន់តែចាក់ដោយផ្ទាល់ ចូលទៅក្នុងដបដើម្បីចិញ្ចឹម។

រូបមន្តម្សៅ ជា ទាំងងាយស្រួលនិងតម្លៃថ្លៃតិច, និងបានយូរ ធ្វើជីវិត។ អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើផ្នែកម្ខាងនៃការ អាច។ ប្រើការដួសបានកប់នៅខាងក្នុងអាចជាការម្សៅ, និង បន្ថែមកត្រឹមចំនួននៃម៉ាស៊ីនក្រដាត់-ទីត្នា scoopful នៃម្សៅ, ម្រង្គុន, បន្ទាប់មកកំដៅ។

ហ្គួយអូរី ជំនួយក្នុងធ្មេញអភិវឌ្ឍនិងនៅក្នុងការពារនៃធ្មេញ បែហោងធ្មេញ។ កាន់តែច្រើនឆ្នាំកប់ដែលគួររបស់ខ្លួន ផ្គត់ផ្គង់ទឹកពិរ **Scituate** អាងមានហ្គួយអូរីបានបន្ថែមទៅក្នុងទឹក។ បំផុតផងទឹកធម្មតានៅក្នុងខាងក្នុងខោនធី, មិនមាន។

ប្រសិនបើទឹករបស់ផ្គត់ផ្គង់មិនមានហ្គួយអូរីស្របយើងសម្រាប់ វេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ហ្គួយធ្លាក់ចុះនៅ ៦ ខែ។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនត្រូវជាក់លាក់, ការហៅរបស់ទីក្រុងទឹកផ្គត់ផ្គង់ប្រឹក្សាភិបាល, ឬ សូមសួរពេទ្យធ្មេញ។ រូបមន្តឬទឹកដោះគោគឺមានជាង ៩០ ភាគរយទឹកទេ, ដូច្នោះអ្នកពិតជាមិនត្រូវការដើម្បីផ្តល់ឱ្យណាមួយ បន្ថែមទឹក។

កំដៅ

អ្នកអាច **កក់ក្តៅការ ដប** ដើម្បីល្អភាពរាងនៅក្នុងខ្លះក្តៅ ទឹកឬដោយប្រើមួយដងកក់ក្តៅ។ ក្មេងទារក ជាធម្មតាចូលចិត្តល្អភាពរាងរូបមន្ត, ប៉ុន្តែបន្ទាប់ ល្អភាពគឺអាចទទួល។ **មិនបានប្រើជាមួយក្រឡ** ដើម្បីកំដៅទារក ដបដូចរូបមន្តនេះអាចចេញមក **ពុះក្តៅ**, សូម្បីតែនៅក្នុង ត្រជាក់មួយ-ដើម្បីប៉ះដប។ ផងដែរ, ករណីមានកើតឡើង កន្លែងដែល 'nuked' ដបានផ្ទះនៅពេលយកចេញនិង ផ្តល់ទៅទារក។

Sterilizing

ខណៈពេលដែលទឹកនៅក្នុងកោះ Rhode គឺស្អាតនិងសុខភាព, រូបមន្តម្សៅដែលខ្លួនអាចម្កាលក្លាយជា កខ្វក់។ ប្រសិនបើដូច្នោះ, អនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ sterilizing ដែលភ្ជាប់មកជាមួយនឹងរូបមន្ត។ ដក្តៅត្រូវបាន លាងបានល្អក្តៅជាមួយនិងសាប៊ូនិងទឹកមួយដុស, ឬ ដោយការប្រើស្វ័យប្រវត្តិ។ វាគឺជាការណាស់ សំខាន់ដើម្បីមិនអនុញ្ញាតឱ្យរូបមន្តម្តងបានបើកឈរនៅ ល្អភាពបន្ទប់សម្រាប់ច្រើនជាង **មួយម៉ោង**.

ការចិញ្ចឹម

ចំនួននៃរូបមន្តទារកទើបនឹងយកនៅការចិញ្ចឹម នឹងប្រែប្រួលពី **មួយដើម្បី បួន អោន**. ប្រសិនបើទារកបានបញ្ចប់ទាំងអស់នៃការមួយរបម្រើបន្ថែមមួយអោនដើម្បី បន្ទាប់ទៀត។ នៅពេលដែលបំបៅដោយដង, តែងតែធ្វើឱ្យប្រាកដថា ក្បាលនៅតែ **ពេញលេញនៃ រូបមន្ត**, មិនមែនខ្យល់។ **មិនដែល** មួយដបនៅក្នុងមាត់ទារក។ ចូរចាំថាទារកតម្រូវឱ្យមានការគាំទ្រនិង ស្ម័គ្រនៃការត្រូវត្រួតពិនិត្យនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក។

ក្បាលសុដន់

ក្បាលសុដន់មកនៅក្នុងទំហំផ្សេងគ្នានិងរាង, អ្វីមួយទារក ចូលចិត្តមួយទៀតមិនអាច។ នៅពេលដែលក្បាលរន្ធមានអំពីការ ទំហំសិទ្ធិ, ក្តៅរូបមន្តគួរ **បង្ហូរចេញសាប៊ូរហ័សប៉ុន្តែ** ដោយគ្មានការធ្វើឱ្យការស្រ័ម។ ប្រសិនបើរន្ធត្រូវបានតូចពេក, ឬ ត្រូវបានស្ទះ, ទារកអាចសំបកកងយ៉ាងងាយស្រួលឬមម្រើនពេក ខ្យល់របស់ខ្លួនចូលទៅក្នុងក្រពះ។ អ្នកអាចព្យាយាមដើម្បីពង្រីករន្ធដោយ ការប្រើ **ម្ហូលក្តៅ**។ ប្រសិនបើក្បាលរន្ធមានទំហំធំពេក, នៅលើដៃផ្សេងទៀត ទារកអាចនៅលើច្រើនពេករូបមន្ត។ ដបក្បាលដោះ គឺមានតែល្អសម្រាប់ពីរបីសប្តាហ៍ឬដូច្នោះមុនពេលពួកគេចាប់ផ្តើមដើម្បី ខ្សោយ។ ប្រសិនបើពួកគេក្លាយជាម្តុះព្យាយាមពុះពួកវាជាមួយនិងមួយ ក្តីចនៃអំបិល។

បន្ទាប់ពីពេលលាចជំនួយ

ក្បាល

ជញ្ជក់គឺជាពេលខ្លះច្រើនទៀតសំខាន់ទៅនឹងទារកជាង បរិភោគ។ ដើម្បីបំពេញនេះគតិរបស់ទារកនឹងបូមយកនៅលើពួកគេ ដៃ, ម្រាមដៃ, និងអ្វីផ្សេងទៀតពួកគេរកឃើញ។ នៅពេលដែលអ្នកមាន យ៉ាងរឹងមាំបង្កើតឡើងដោះកូន, ជាច្រើនទារក ក្បាលជាប្រយោជន៍ជម្រើស។ ដំណឹងល្អគឺថា មានភស្តុតាងថាអក្រានៃការ SIDS (រំពេចទារក ការស្លាប់ដម្ងី) គឺតិចនៅក្នុងវ័យក្មេងទារកដែលត្រូវបានដាក់ទៅ ដេកជាមួយនិងក្បាល។ ប៉ុន្តែក៏មានភស្តុតាងមួយចំនួនដែល ប្រសិនបើក្បាលត្រូវបានប្រើលើអាយុកាល ១២ ខែ, កុមារ អាចមានខ្ពស់ជាងអក្រានៃការត្រចៀកឆ្លងមេរោគ។

ក្បាលមកនៅក្នុងច្រើនទំហំផ្សេងគ្នានិងរាង។ ជាទូទៅ,ការ **មួយដុំ** ក្បាលដោះគឺជាការពេញចិត្តដើម្បីអ្នកទាំងនោះបានធ្វើឡើងនៃការខុសគ្នា សមាសភាគដែលកម្រនឹងមកដាច់ពីគ្នា។ ភាគច្រើនទើបមាន ការលំបាកកាន់នៅក្នុងក្បាលដោះនៅពេលដំបូង,ដូច្នេះការតិចតួច ជំនួយពីម្តាយឬឪពុកគឺជាកោតសរសើរប្រសិនបើទារកហាក់ដូចជា រីករាយជញ្ជក់វា។ **មិនដែល ស្នើ** ការនៅជុំវិញក្បាលដោះរបស់ទារកដោយសារ ហានិភ័យនៃការក្លាយច្របាច់។ ព្យាយាមដើម្បីដោះរបស់អ្នក កុមារពីឧបករណ៍អាចក្លាយជាការលំបាកប្រសិនបើមិនបានធ្វើ ដោយមួយឆ្នាំ។

Burping

សូម្បីតែប្រសិនបើចុកត្រឹមត្រូវ,ទាំងដបនិងសុដន់ធារក **លេបខ្យល់ចំនួន**. វិធីដើម្បីយកពពុះខ្យល់ពីក្រពះគឺដោយ burping។ សង្កត់របស់ទារកទៀងត្រង់នៅលើស្មាររបស់អ្នកនិង ខ័ណ្ឌឬលុបវិញរហូតដល់ជោគជ័យ។ អ្នកអាចត្រូវការដើម្បី ប្រើប្រាស់គ្រប់គ្រាន់ក្នុងកម្លាំងនៅពេលដែល burping ដើម្បី **បង្កើតការផ្តុំ**មួយនិង របស់អ្នក cupped ដៃដែលនឹងទទួលបានពពុះខ្យល់ដើម្បី មកឡើង។ ជម្រើស,អ្នកអាចព្យាយាមដើម្បីភើយ ទារកអង្គុយឬដេកមុខចុះនៅក្នុងក្តៅអ្នក។ វាមិនមែន តែងតែចាំបាច់ដើម្បីផ្អាកការចិញ្ចឹមដើម្បីភើរបស់អ្នក ទារក,ប៉ុន្តែមួយចំនួនទារកធ្វើបានល្អប្រសើរប្រសិនបើ burped ជារៀងរាល់ពីរ ម៉ោង។ នៃការពិតណាស់,ពេលខ្លះទារកនឹងមិនត្រូវការដើម្បី ភើទាំងអស់,ដូច្នេះមិនបង្ខំវា។ បន្ទាប់ពីការចិញ្ចឹមនិង burping,ដាក់ទារកនៅក្នុងដឹងនៅលើរបស់ខ្លួន **ត្រឡប់**.

បញ្ហាតូច

ទាំងអស់ទារកភ្លើកញឹកញាប់។ ជាធម្មតានេះមិនបាន រំខាននរណាម្នាក់ទេប៉ុន្តែឪពុកម្តាយដែលជាទារកជាញឹកញាប់ហាក់ដូច **ទាំងស្រុងមិនដឹង** នៃការតូចតាច។ បញ្ហាតូចគឺគ្រាន់តែជាម្តាយធម្មជាតិវិធីនៃការ លំហាត់ប្រាណដកដង្ហើមសាច់ដុំរបស់ទារក។

ស្មោះទឹកឡើង

ទាំងអស់ទារកបានស្មោះទឹកឡើងម្តងម្កាល។ នេះជាថ្មីម្តងទៀតជាច្រើនទៀត ព្រួយបារម្ភឪពុកម្តាយដើម្បីកុមារ។ នៅពេលដែល ក្អកកើតឡើង,ទឹកដោះគោពីរពះជាញឹកញាប់ចេញមកក្រៅ ទាំងពីរ **ច្រមុះ** និងការ **មាត់**. នៅក្នុងករណីមួយវាអាចមានប្រយោជន៍ដើម្បីប្រើច្រមុះ aspirator(**អំពូលស៊ីរ៉ា**) ដើម្បីបូមចេញណាមួយដែលនៅសល់ទឹកដោះគោពីរនៃច្រមុះ,ដូច្នេះ ថាទារកអាចដង្ហើមបានស្រួល។ បំផុត កត្តាសំខាន់នោះគឺថារបស់ទារកនៅតែតិ និងបន្តកើនឡើងផងដែរ។ ប្រសិនបើការក្អកកើតឡើងជាទៀងទាត់ ឬដោយបង្ខំ,ការហៅយើង។

សម្រាប់ទារកដែលមានជាញឹកញាប់'spitters,'យើងសូមណែនាំ ព្យាយាមទាំងឱសថ។ ចិញ្ចឹម **បរិមាណតូច** ច្រើនទៀតជាញឹកញាប់ដូច្នេះ ដើម្បីជៀសវាងក្រពះ។ **ភើរ** ទារកជារៀងរាល់ ពីរម៉ោង,ឬនៅពេលដែលអ្នកឮពីមួយសុដន់ដើម្បីការ ផ្សេងទៀត។ ដាក់ទារកនៅក្នុង **រថយន្តកៅអី** ទីតាំងសម្រាប់ ១៥ ទៅ ២០ នាទី បន្ទាប់ពីការចិញ្ចឹម។ **បង្កើន ក្បាល** នៃពួកកុរុអរងិងបន្តិចដោយ ដាក់ខ្លើយ **ក្រោម** ពួកនៅក្នុងអរងិង ស៊ុម។ ទីបំផុត,អ្នកអាចព្យាយាមប្រើ **ត្រូវបមន្ត** សិតុណ្ណ។

សំភារៈ

ទារកត្រូវការតែទឹកដោះឬរូបមន្តសម្រាប់ការដំបូង ប៉ុន្មានខែ។ ទារ **មិនអាច** សំរបសំណាត់របស់ពួកគេដើម្បីលេបល្បាយសម្រាប់យ៉ាងហោ បីខែ។ អ្នកអាចត្រូវបានគេប្រាប់ថាការចាប់ផ្តើម

សំភារៈនឹងអនុញ្ញាតឱ្យទារកដេកតាមរយៈយប់ ពីមុន,ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវបង្ហាញនេះគឺមិនមែនដូច្នោះ។
បើទោះបីជាអ្វីដែល យាយនិយាយថាយើងមិនណែនាំឱ្យចាប់ផ្តើមសំភារៈហូតដល់ ៤ ទៅ ៦
ខែនៃអាយុ,ហើយបន្ទាប់តែបន្ទាប់ពីពិភាក្សាជាមួយនឹង អាមេរិក។
យើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកច្រើនដំបូន្មាននៅលើនោះនៅពេលដែលពេលវេលា ម។

អ្វីដែលទៅនៅក្នុងត្រូវតែចេញមក



នាពោះរៀន

ទារកដំបូងចលនាពោះរៀនស្អិតពណ៌បៃ-ខ្មៅ សម្ភារៈដែលហៅថា **ល្អ**។
បន្ទាប់ពីពីរបីថ្ងៃពួកគេក្លាយជាស្រាលជាងនិងយារធ្លាក់។ នេះ
លាមកនឹងប្រែប្រួលនៅក្នុងភាពរឹងប្តីពីការល្អ-បង្កើតឡើងដើម្បីលុះ។ សុដន់-
ការចុកទារកក្រោយមកមានលាមកធម្មតារៀបរាប់ ដូចជា"ទឹកច្របល់ស៊ុត"។
ទារកធម្មតាអាចមាន ពីកន្លែងណាមួយចលនាជារៀងរាល់ ៣ ទៅ ៤ ថ្ងៃទៅ ៦ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ពណ៌នៃលាមកអាចត្រូវបានលឿងបៃតងឬ ត្នោត។
ទារកអាចបង្វែរក្រហមនិងកង្វល់ជាមួយជារៀងរាល់ពោះរៀន ចលនា,ឬអាចហាក់ដូចទាំងស្រុងនៃរបស់ពួកគេ។
ទាំងអស់នៃការ ខាងលើស្ថានភាពអាចត្រូវបាន **ធម្មតា**.

ការផ្លាស់ប្តូររបស់របស់ទារកដែលក្រជា បានឆាប់ដូចដែលអ្នកអាច.

មានទាំងអស់កន្ទុបការផ្លាស់ប្តូរណ៍នៅក្នុងដៃនៅពេលដែលអ្នក ចាប់ផ្តើម។ ចងចាំដើម្បី **មិនដែល**
ចាកចេញរបស់ទារកចោល នៅលើការផ្លាស់ប្តូរ

តារាងដូចជានេះគឺជាញឹកញាប់កន្លែងដែលពួកគេដំបូងរៀនដើម្បីរមៀល ជា —នៅលើតង្គ, ជាអកុសល។
ចោរលុកគឺមិនអីទេប្រសិនបើ របស់ទារកអាត្មាពួកគេ,ប៉ុន្តែមិនទាំងអស់ធ្វើបាន។ Unscented
លុបគឺប្រហែលជាល្អប្រសើរប្រសិនបើកូនរបស់រសើប។ កន្លែងដ៏ចូលទៅក្នុងក្រណាត់កន្ទុបកន្ទុបញ្ជាន់អារក្សឬ
quart ទំហំ **ប្តូរស្ទីតឱ្យរួចកាបូបចាក់សោ** ដើម្បីជៀសវាងក្លិនស្អុយ។

ទល់លាមកជា បច្ចុប្បន្ននៅពេលដែលលាមកស្រដៀងលំដីគ្រួស។ ស្រាល

ទល់លាមកក្នុងរយៈក្នុងទារកអាចត្រូវបានជួយដោយផ្តល់
មួយអោនឬពីរនៃការច្បាស់លាស់ផ្លែប៉េមទឹកឬសទំពាំងបាយ ទឹក។ មិនប្រើ enemas,គ្រាប់,ឬថ្នាំបញ្ចុះនៅក្នុង
ទារកទើបគ្មានគ្រូពេទ្យរបស់ទិសដៅ។

ជំងឺរាគជា បច្ចុប្បន្ននៅពេលដែលលាមកមានការព្រមព្រៀងធំនៃទឹក ដែលស្រូបយកតាមរយៈការកន្ទុប។

ហោមកយើងប្រសិនបើរបស់ទារកទើប ទារកមានធនញឹកលុះរាគរសលាមក,ឬប្រសិនបើ
រាគរសនៅតែបន្តកើនឡើងពីមួយថ្ងៃឬយ៉ាងដូច្នោះ។

កន្ទុលកកន្ទុប

សូម្បីតែប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្តូរកន្ទុបជាញឹកញាប់មួយចំនួនមានកន្ទុល បានចងទៅកើតមានឡើង។ វា័ន
Desitin,ឬមួយ&យក្រែន ជាញឹកញាប់បានប្រើដើម្បីការពារស្បែកពីការ ការរលាកនៃលាមកនិងទឹកនោម។

ប្រសិនបើកូនរបស់មានបញ្ហារោលកន្ទុបយើងបានបង្ហាញថា អ្នក **ទុកន្ទុប បិទ**

ជាច្រើនដូចជាហេតុផលនៅក្នុងគោលបំណងដើម្បី ខ្យល់ស្អិតតំបន់នេះ។ ពេលខ្លះ **snipping ការបែមូល** នៅជុំវិញ
ជើងនឹងអនុញ្ញាតឱ្យខ្យល់ស្អិតនៅពេលដែលរបស់ទារកគឺ ឡើងនិងអំពី។

Colic

នេះគឺជាការរំខានស្ថានភាពមួយចំនួនសម្រាប់ទារក រវាងមួយ **សប្តាហ៍** និង **បីខែ**នៃ អាយុ។ ដើម្បីជាការស្មោះត្រង់យើងពិតជាមិនដឹងថាហេតុអ្វីបានមួយចំនួនទារក មាន colic និងដទៃទៀតធ្វើមិនបាន។ Colicky ទារកមាន វាយប្រហារជិតជារៀងរាល់ល្ងាច(ឬពេញមួយថ្ងៃ) មាត់ក្រហមនៅក្នុងការប្រឈមមុខ,ការគូរជើង,និងស្រែកយ៉ាងខ្លាំង។ ការយំគឺជាធម្មតាណាស់ ខុសគ្នាពីការដែលបានប្រើសម្រាប់ឃ្លាឬស្រា fussiness។ ការយំនៅតែបន្តទោះជាទារកនេះគឺបានកើនឡើង និងល្អលោម,និងអាចបញ្ចប់ភ្លាមវាចាប់ផ្តើម។ នេះ ក្រពះអាចសន្លឹកហើយវាអាចហាក់ដូចជាប្រសិនបើទារកមានការ ហុចលនាពោះរៀន។ នៅដងផ្សេងទៀតនៃថ្ងៃនេះ ទារកហាក់ដូចជាសប្បាយនិងព្រមាន។

គឺមានតិចតួចដែលឪពុកម្តាយអាចធ្វើបានលែងទៅ **ល្អទារក** រហូតដល់ការវាយប្រហារឈប់។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាទារកនេះមិនមែន គ្រាន់តែឃ្នាន,សើម,ឬឯកោ។ កាន់ទារកទៅជិតអ្នក ដូចជាអ្នកដើរជុំវិញបន្ទប់។ ជម្រើសកាន់ ទារករបស់ខ្លួននៅលើក្រពះរបស់អ្នកនៅទូទាំងដង្កងនិងទន់ភ្លើរ ជាមួយនឹងជើងរបស់។ ដោយស្វ័យទារកលែនទំនោរទៅផ្តល់ឱ្យការ សង្ខេបការបង្វែរ។ ក្បាល,តន្ត្រីទន់,ស្រអាប់ពន្លឺ, រញ្ជួយកៅអីទារក-ដឹក harnesses,និង **ជិះរថយន្ត** អាចទាំងអស់ ត្រូវបានព្យាយាមជាមួយនឹងថេរបានជោគជ័យ។ អនុវត្តរបស់កុមារជុំវិញ ជាមួយនឹងអ្នកជាញឹកញាប់ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ។ អ្នកមិនអាចស្នូន ទារដោយសង្កត់ពួកគេច្រើនពេកនៅក្នុងពាក់កណ្តាល ឆ្នាំនេះ។ **ផ្តេក** របស់ទារកខាងលើដងខ្លួន(មិនមែនត្រកាក)ជាមួយនឹងមួយស្តើង,ពន្លឺ ភ្លុយជាញឹកញាប់ដូច colic ដោយបង្កើតឡើងដៃម្តងនៃ ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងតឹងនៅក្នុងស្បូន។ ការគិលានុបដ្ឋាននៅស្ត្រី &ទារកមន្ទីរពេទ្យមានជំនាញទាំងអស់នៅនេះ,និងអាច បង្រៀនអ្នកតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីយ៉ាងគឺ swaddle របស់ទារកប្រសិនបើអ្នកសួរ។

វាគឺជាការរំខានដើម្បីចាំថា colic មិនបាន ជ្រៀតជ្រែកជាមួយនឹងការទូទៅសុខភាពនិងកំណើននៃការរបស់អ្នក ទារកនិងយថាឈក្ខខណ្ឌ **បណ្តោះ**: Colicky ទារកមាន **ឧកចិត្ត** ដើម្បីបស់ពួកគេឪពុកម្តាយនិងដើម្បីនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតរស់នៅក្នុង គ្រួសារ។ រំលឹកគ្រប់គ្នាដែល colic មិនមែនជារបស់ទារ កំហុសវាមិនមែនរបស់កំហុស,ហើយថាពួកគេនឹងទទួលបានជាង វា —នាបឬក្រោយ។ ប្រសិនបើ colic នក្លាយជាបញ្ហាពិតសម្រាប់អ្នកឬរបស់ទារកហៅ អាមេរិកសម្រាប់ការណាត់ជួប។

នៅ ផ្ទះ:

ប៉ា,ចងចាំថាអ្នកចែករំលែកនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍនៃ របស់ទារក។ សម្រាក, **ទទួលបាន** **ពាក់ព័ន្ធ**និងរកឃើញរបៀបរីករបស់កូនប្រុសឬ កូនស្រី។ ដោយវិធីនេះ,យើងត្រូវការអ្នកដើម្បីចាប់ផ្តើមឥឡូវនេះដើម្បី អភិវឌ្ឍទាំងនោះអនាគត **ក្រហម ភូថង** កីឡាករ!

វ័យចំណាស់កុមារក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចមាន **គំរាម** ឬ **យល់ច្រឡំ** ដោយការ ថ្មីប្រកួតប្រជែង។ នេះគឺជាការឥតខ្ចោះធម្មតា,និងអាចបង្ហាញ ឡើងដូចជាត្រឡប់ទៅ bedwetting,ជញ្ជក់មេដៃ។ល។ ព្យាយាមដើម្បី **ការហៅរបស់វ័យចំណាស់ កុមារ** ជាញឹកញាប់ខណៈពេលដែលអ្នកមាននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ នៅពេលមកដល់ជាមួយនឹងទំព័រថ្មីរបស់ទារក,មានឪពុកនាំយក ទារកនៅក្នុងខណៈពេលមួយផ្តល់ឱ្យបាន ៣០ នាទីឬដូច្នោះជាការ ភាគទុកដាក់វ័យកុមារ។ វាជួយដើម្បីផ្តល់ឱ្យ អំណោយតូចរបស់វ័យចំណាស់កុមារដូច្នោះថាពួកគេមិនបាន អារម្មណ៍បំភ្លេច — ជាមួយនឹងអ្វីដែល

ទាំងអស់នៃការបង្ហាញទារកថ្មីនឹងត្រូវបានទទួល។ សក្ខីភាពក៏អាចត្រូវបានច្រណែននៃការថ្មីផ្សេងៗ ត្រូវប្រាកដថាដើម្បី **ត្រួតពិនិត្យរបស់សត្វ** រហូតដល់ វាលែតម្រូវទៅទារក។

មួយដែលទើបគឺមិនសុំទៅនឹងជំងឺទាំងអស់។ សូមព្យាយាមដើម្បីរក្សា របស់ទារក **ឆ្ងាយពី ហ្នឹងមនុស្ស** និងពីបុគ្គលណាដែលអាចមានការ ផ្តាសាយឬជំងឺរួមទាំងបិទឡើង ទំនាក់ទំនងណាមួយបងប្អូនដែលឈឺ។ ក្នុងអំឡុងរបស់អ្នក ទារកដំបូងសប្តាហ៍នៅក្នុងផ្ទះទាំងនោះការដោះស្រាយទារក ដំបូងគួរ **លាង ដៃរបស់ពួក** សាមញ្ញសាប៊ូនិងទឹកការងារ បានយ៉ាងល្អ។

អរដឹង

ណាមួយកុនអរដឹងបានទិញគ្រប់ពេញតាមស្តង់ដារនៃការ U។S។ ប្រើប្រាស់ផលិតផលសុវត្ថិភាពកម្មៈពិនិត្យមើលណាមួយ ទីពឹងនៃអរដឹងប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលប្រើប្រាស់សម្រាប់សុវត្ថិ រំលឹក។ រុករលេង, និងកញ្ចប់និងលេងមិនត្រូវ បញ្ជាក់ថាជាអរដឹងទារក

អរដឹង ពួក គួរ ត្រូវជ្រាបទឹកនិង **សម តឹង** ចូលទៅក្នុងអរដឹងដូច្នោះថាមិនមានគម្លាត ដើម្បីចាប់ដៃឬជើង។ **គ្មានការ ខ្ពើយ** គួរតែត្រូវបានប្រើរហូតដល់មួយឆ្នាំ។ **មិនប្រើកាបន្ទះ, លុក្កយ, សត្វ, ឬ waterbeds** នៅក្នុងអរដឹងរហូតដល់កុមារគឺប្រាំមួយខែឬវ័យចំណាស់។ លើ យប់ត្រជាក់មានទារកគេងក្នុងបំពាក់ក្តុយ គេង។

ស្រាវជ្រាវឥឡូវនេះបង្ហាញថាករណីជាច្រើននៃ **SIDS** ឬ **រងឺងការស្លាប់ជា** ទាក់ទងទៅខ្យល់ចាំដែលកសាងឡើងនៅជុំវិញទារករបស់ ច្រមុះ។ សម្រាប់ហេតុផលទាំង, តែងតែដាក់ទារកនៅលើ របស់ខ្លួន **ត្រឡប់ទៅដេក** សម្រាប់លើកដំបូងប្រាំមួយខែ។ **យើងបានណែនាំយ៉ាងខ្លាំងប្រឆាំងនឹង ទារកដេកនៅក្នុងឪពុកម្តាយដែលនេះអាចត្រូវបាន គ្រោះថ្នាក់នៅពេលដែលម្តាយឬឪពុកម្យ៉េងលើ។** ប្រសិនបើ អាចធ្វើបាន, កុំព្យាយាមដើម្បីមានកូនរបស់គេនៅមួយឡែក អរដឹងឬ basinette ទីតាំងស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ការដំបូង ឆ្នាំនេះ។ **រត់ជាអ្នកគាំទ្រនៅក្នុងការ បន្ទប់** ដើម្បីរក្សាខ្យល់ចរ, ប៉ុន្តែការគាំទ្រ មិនគួរត្រូវបានចង្អុលដោយផ្ទាល់នៅក្នុងទារកលុះត្រាតែការ បន្ទប់គឺក្តៅខ្លាំងណាស់។ នៃការ, ពិតណាស់, **តើ មិនអនុញ្ញាតរជក់បារី** ទឹកនៃក្នុងផ្ទះ។ ចុងក្រោយ, ប្រើប្រាស់នៃការ **ក្បាលដោះ** ដោយទារកត្រូវបាន បង្ហាញដើម្បីបន្ថយហានិភ័យ។

នៅក្នុងទូទៅ, កន្លែងរបស់ទារកនៅក្នុងអរដឹង **ដង្កុយដេក, ប៉ុន្តែនៅតែភ្នាក់**. ទារកត្រូវតែរៀនដើម្បីដាក់ខ្លួនទៅដេក។ បរាជ័យ ដើម្បីអនុវត្តនេះច្បាប់សាមញ្ញជាញឹកញាប់លទ្ធផលនៅក្នុងក្រោយ លំបាកទទួលបានកូនទៅដេក។ ជំនួប ចុងដឹង(ឆ្វេងឬស្តាំ)ដែលអ្នកដាក់ចុះ របស់ទារកក្បាលដូច្នោះដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការ អភិវឌ្ឍតំបន់ផ្ទះល្វែងនៅលើលាងក្បាល។

ម្លៀកបំពាក់

ចងចាំថាទារក **outgrow** ពួកគេ**ម្លៀកបំពាក់** យូរមុនពេលពួកគេពាក់ពួកគេចេញ។ សាមញ្ញ, ទន់, ដែលសមអា, និងរលុងសម្លៀកបំពាក់គឺជា ល្អបំផុត។ អ្នកនឹងរកយ៉ាងលឿនរកឃើញថាម្លៀកបំពាក់គួរតែត្រូវបាន **ងាយស្រួលនៅលើ** និង **ងាយស្រួល-បិទ**. មិនបាន ចំណាយលុយចំបង់នៅលើតម្លៃថ្លៃទាម្លៀកបំពាក់ឬ ទារកស្បែកជើង។ នៅអាយុនេះ, មានតំលៃថា booties

និងស្រោម គឺល្អបំផុត។ ដាក់លើសប្រាក់ដែលអ្នករក្សាទុកចូលទៅក្នុងរបស់កូន **វិទ្យាល័យមូលនិធិ** — ដែល, ពួកគេនឹង ត្រូវការ។

ចៅការស្លៀកនៃទារកដោយវិធីនេះ សិក្សាភាហាក់ដូចជាអ្នកនៅក្នុងពាក្យផ្សេងទៀត, **ស្លៀកពាក់ទារកវិធីដូចគ្នា អ្នកស្លៀកខ្លួនឯង**. ក្នុងអំឡុងរដូវរងារដាក់នៅលើការ ម្នាក់ប្រសិនបើចាំបាច់។ ពិន័យក្រហមកន្តួលនៅជុំវិញដើម(**ស្លៀបកំដៅ**) មានន័យថាទារកត្រូវបានគេស្លៀកពេកយ៉ាងកក់ក្តៅ។

លាងសមាតទឹកដោះគោទឹមឡើងនៅលើសម្លៀកបំពាក់ជាមួយនិង **ទឹកស្អាត**. លាងសមាត ទាម្លៀកបំពាក់និងក្រណាត់នៅក្នុងការស្រាវជ្រាវដូចជា Dreet។ ជាច្រើនសាប៊ូបោកគក់ជាមួយនិងបន្ថែមអាចត្រូវបានពេក អាក្រក់សម្រាប់ទារកស្បែក។ ជៀសវាងប្រើ **នូវក្រណាត់សម្បត្តិ សន្លឹក** ដូចជាលោតដូចជាទារកអាចត្រូវបាន ងារគីមីនៅក្នុងពួកគេ។

បរិស្ថាន

ព្យាយាមដើម្បីរក្សា **ទោះបី សិក្សាភា** នៅក្នុងរបស់ទារករបស់បន្ទប់, ទេប៉ុន្តែក៏បាន **ប្រើកង្ហារមួយ**ដើម្បី សារខ្យល់នៅក្នុងថ្នាល។ នៅថ្ងៃក្តៅផ្តល់នូវ មួយចំនួនខ្យល់ដោយបើកបង្អួចមួយ។ នៅលើថ្ងៃត្រជាក់ពិនិត្យមើល ឯម្តាយដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថារបស់ទារកគឺគ្របដណ្តប់គ្រប់គ្រាន់។ ផ្ទះនេះគួរតែត្រូវបានរក្សាទុកនៅសិក្សាដែលជា មានសុខសម្រាប់នៅសល់នៃការគ្រួសារ។

មិនមានផ្ទះស្ងាត់ពេកពេលដែលទារកត្រូវដេកលក់។ អនុញ្ញាតឱ្យ **ធម្មតាវាខាន កម្រិត** និងជួយទារកទើបដេកច្រើនទៀត លក់ស្រួល។

កុមារដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងផ្ទះមួយជាមួយនិងការដក់បារីបាន ខ្ពស់អត្រានៃការផ្តាសាយ, ជំងឺហិត, និងគ្រចៀកឆ្លងមេរោគ។ **ហាមឃាត់ការដក់បារី** ទឹកនៃក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើមនុស្សត្រូវតែដក់បារី, អនុញ្ញាត ដក់បារីតែមួយនៅលើរានហាលខាងក្រៅឬនៅខាងក្រោយទីធ្លា។

អំឡុងពេលខែរដូវរងារ **តំលៃថោកស្អាត** ឬចំហាយ គួរតែត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្សាធម្មតាគ្រួសារសំណើម កម្រិតដែលជួយរក្សាសំនើសំណើមនិង unclogged។ មិនបានដាក់ថ្នាំណាមួយចូលទៅក្នុងស្លប៉ុន្តែធ្វើបាន លាងពួកគេចេញទៅទៀត។

ដូត

ទារកគួរត្រូវបាន **អេប៉ុងការដូត** រហូតដល់បីថ្ងៃបន្ទាប់ពីទងផ្តិតបានធ្លាក់ចុះ បានបិទ, បន្ទាប់ពីការដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យការធុរដូតទឹកនៅក្នុង bathinette ឬលិច។ ជាដំបូងនៃការទាំងអស់, ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នក មានអ្វីគ្រប់យ៉ាងចាំបាច់សម្រាប់ការដូតទឹក **ជិតដោយដូច្នោះថា** អ្នកមិនបានចាកចេញពីទារកតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងការដូតទឹក **សម្បូរតែសម្រាប់មួយរំពេច**. នេះក៏មានន័យថាគ្មានការឆ្លើយនៃទូរស័ព្ទឬ ភ្លឺលុះត្រាតែអ្នកនាំទារកជាមួយនិងអ្នក!

កុំប្រើអេប៉ុង bathinette បញ្ចូលជាពួកគេអាច ផែងរោគ។ **ព្រា សាប៊ូ** គួរតែត្រូវបានប្រើ រួមជាមួយនិងទឹកក្តៅ។ ប្រចាំថ្ងៃដូតគឺមិនចាំបាច់ និងអាចបង្កឱ្យពេកស្បែកស្អាត។ ដូតទឹកបន្ថែមទៀតដូចជា ប្រេងនិងពពុះការដូតគួរតែត្រូវបានជៀសវាង។ **មិនប្រើសំណុំ-ភន្លឹះ** — អ្វីដែលមិនអាចត្រូវបាន សម្អាតជាមួយនិងជ្រុងមួយនៃ washcloth នៃមែនតម្លៃ សំអាត, និងអាចមានគ្រោះថ្នាក់។

ក្រៅ

ទារកធម្មតាអាចចូលទៅគ្រប់ទីកន្លែងមួយឬឌីពុកចូលទៅ, ទោះជាយ៉ាង ប្រើធម្មតានៅក្នុង **ជៀសវាងហ្វូងមនុស្ស** អំឡុងពេលដំបូន្មានសប្តាហ៍។ មួយ ច្បាប់ល្អនៃមេដៃគឺដើម្បីយកទារកចេញពេលណាដែល អាកាសធាតុរីករាយ។ កំណត់ពេលវេលាក្រៅដើម្បីតែ ខ្លីរយៈពេលនៃការពេលវេលានៅក្នុងខែដំបូង។ មួយ Snuggli ឬ ផ្សេងទៀតទារកដឹកដង្ហែរគឺមិនត្រឹមតែងាយស្រួល, វា រក្សាទារកអង្គុយឡើងនៅក្នុងរបស់រាងកាយកក់ក្តៅ។

រថយន្ត

វាគឺជាការកោះ Rhode ច្បាប់ទាំងអស់ដែលកុមារតិចជាង អាយុបួនឆ្នាំឬតិចជាងសែសិបជោន, ត្រូវជិះនៅក្នុង ការអនុម័តកុមារ **កៅអីសុវត្ថិ** រឭកអង្គុយមានបន្ទាប់ ទាមទាររហូតដល់កុមារនៅអាយុប្រាំបីឆ្នាំ។ ប្រើ សុវត្ថិភាពសម្រាប់របស់ទារកនៅពេលដែលអ្នកចូលទៅផ្ទះពីរ មន្ទីរពេទ្យ។ ទារកទើបនឹងត្រូវបាននៅក្នុងរថយន្តកៅអីនឹង ខាងក្រោម។ នេះ **អាមេរិក បណ្ឌិត នៃ ជំងឺកុមារ, ការណ៍**និង ផ្សេងទៀតខ្លីជាទៀងទាត់អត្រាកុមាររថយន្តសម្រាប់ សុវត្ថិភាពនិងកម្លែង។

មិនដែលចាកចេញរបស់ទារកចោលនៅក្នុងរថយន្ត។ ក្នុងអំឡុង រដូវក្តៅ, រថយន្តផ្ទៃកុណុភាពអាចឈានដល់កម្រិតដែល អាចសម្លាប់កុមារ។ មុនការត្រជាក់រថយន្តនៅក្នុងរដូវក្តៅ, និង preheat រថយន្តនៅក្នុងរដូវរងារមុនពេលការដាក់ទារក ចូលទៅក្នុងរថយន្តកៅអី។

ទា Sitters

តែងតែពិនិត្យមើលរបស់ **យោ** និងបណ្តុះប្រសិនបើអ្នកនឹងមិន ជឿទុកចិត្តជាមួយនិងរថយន្ត, មិនទុកចិត្ត ដើម្បីទទួលបន្ទុករបស់ទារក។ មូលដ្ឋាន **ដំបូង-ជំនួយ**ការបណ្តុះ គឺអាចប្រើបានសម្រាប់តែវ័យក្មេងក្មេងជំទង់ដែលទារក អង្គុយ។ អនុញ្ញាតរបស់កុមារដើម្បីក្លាយជាស្គាល់ជាមួយនិង ការកីឡានៅក្នុងវត្តមានរបស់អ្នកមុនពេលអ្នកចាកចេញ។ ចំណុចចេញ ភ្លើងរត់គេចខ្លួនផ្លូវហោះហើរនិងក្តានុពលណាបញ្ជានៅក្នុងតំបន់ ជាមុន។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថា៖ ដឹងទៅចុចលេខ ៩១១ ដើម្បី ទទួលបានភ្លើង, ប៉ូលីស, ឬសេវាកម្មជួយសង្គ្រោះ។ អ្នកមានមួយ ធ្វើការផ្សេងឧបករណ៍, មិនអ្នក? ទុកឱ្យច្បាស់លាស់ ទិសដៅនៃរបៀបដែលអ្នកអាចត្រូវបានឈានដល់, និងទូរស័ព្ទ ចំនួននៃការទាក់ទងឬមិត្តភក្តិគ្រាន់តែក្នុងករណីអ្នកមិនអាចត្រូវបាន ឈានដល់។

ថែទាំថ្ងៃ

ប្រសិនបើអ្នកអាចស្នាក់នៅផ្ទះជាមួយនិងថ្មីរបស់ទារកជាជាង ការធ្វើការពិចារណាខ្លួនឯងខ្លាំងណាស់សំណាង។ នៅក្នុងថ្ងៃនេះរបស់ ពិភពលោកជាច្រើនអ្នកម្តាយបានទៅធ្វើការ។ ព្យាយាមដើម្បីយកពេញលេញ ប្រយោជន៍នៃការណាមួយ **មាតុភាព ចាកចេញ** អ្នកមាន។ បានដឹងថាគ្មានបញ្ហាអ្វីដែល ថ្ងៃការថែទាំការរៀបចំ, ដូចដែលវែងដូចដែលកុមារមានក្តីស្រឡាញ់ និងថែទាំឌីពុកម្តាយទាំងអស់នឹងត្រូវបានផងដែរ។

មានផែនការនៃការធ្វើអ្វីគួរតែក្លាយជាកូនរបស់ ជំងឺ។ **វាគឺជាការ ត្រឹមរបស់កុមារ, និងផ្សេងទៀតដើម្បីកុមារ, ដើម្បីធ្វើ របស់កុមារដើម្បីថែទាំថ្ងៃជំងឺនិងឆ្លង.** រក្សាទុកឡើងណាមួយលើពេលវេលាដើម្បីត្រូវបានអាចប្រើបានសម្រាប់កូនរបស់ នៅពេលដែលពួកគេគឺជាឈឺ។ អ្នកអាចកំណត់ឡើងមួយក្នុងចំណោមការរៀបចំ របស់សាច់ញាតិ, មិត្តភក្តិ, ឬមការឱ្យទារកអង្គុយនៅពេលដែល កុមារនេះគឺឈឺ។ ការយល់ដឹងថាតែពិតជាអាច ជាមួយ Godsend

នឹងត្រូវពេទ្យ

ការហៅរបស់យើងការិយាល័យការថែទាំអ្នកទាំងពីរទទួលបានទំព័រដើម្បីវិភាគការ **ទស្សនកិច្ចដំបូង**. ធ្វើឱ្យប្រាកដថាដើម្បីហៅរបស់និយោជកឬនាវ៉ាប់រងក្រុមហ៊ុនដើម្បីឱ្យមាន ថ្មីរបស់ទារកបានបន្ថែមទៅលើការ **វ៉ាប់រងសុខភាព** ផែនការនៅថ្ងៃដដែលអ្នក ហៅមកយើង។

ផងដែរ-ទារកទស្សនកិច្ចចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីអ្នកចាកចេញមន្ទីរពេទ្យ, តិចឬច្រើនអាស្រ័យលើស្ថានភាពរបស់អ្នក, បន្ទាប់មកម្តងទៀតបន្ទាប់ពីមួយផ្សេងទៀតប្តូរឬពីរ។ ថ្នាំបង្ការ(**ទារកបាញ់ប្រហារ**)ចាប់ផ្តើមនៅ ពីរខែចាស់ទស្សនា។ បន្ថែមទៀតផងដែរ-ទារកមានទស្សនកិច្ចជាធម្មតាគ្រោងនៅក្នុងបួននិងប្រាំមួយខែ, ហើយបន្ទាប់ ជារៀងរាល់បីខែនៃអាយុរហូតដល់ដប់ប្រាំបីខែ ចាស់។ យើងនឹងពិភាក្សាទាំងនេះបាញ់ប្រហារជាមួយនឹងអ្នកនៅក្នុងជាមុន រាល់ពេល។

យើង **រំពឹងការហៅ** ពីឪពុកម្តាយនៃទារកទើប, ដូច្នេះការហៅអាមេរិក **943-7337**. ដើម្បីចូលដំណើរបន្ថែមទៀតឪពុកម្តាយព័ត៌មានសូមសាកល្បង តំណភ្ជាប់ពីគេហទំព័ររបស់យើងនៅ: **Drconcannon.com** ឬ **Drvitale.com**. នៅពេលដែលអ្នកមានសំណួរនៅខាងក្រៅនៃការិយាល័យម៉ោង ដែលអ្នកគិតថាមាន **បន្ទាន់** និងមិនអាចរង់ចាំរហូតដល់ នៅថ្ងៃបន្ទាប់ **ហៅមកយើង**។ របស់យើងឆ្លើយនឹងសេវាកម្មទំនាក់ទំនងគ្រូពេទ្យហើយយើងនឹងត្រឡប់របស់អ្នកហៅបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។ សូមមានការ បិទ, ក្រដាស, និងទូរស័ព្ទចំនួនរបស់អ្នក **ឱសថស្ថាន** ងាយស្រួលសម្រាប់ នៅពេលដែលយើងហៅ។

យើងមានកូនឈឺដណ្តប់ការរៀបចំជាមួយនឹងជាច្រើន ផ្សេងទៀតក្នុងស្រុក pediatricians ដែលអាចប្រើបានដើម្បីពិភាក្សា ឬមើលឃើញរបស់ទារកព្រឹកបន្ទាប់ប្រសិនបើចាំបាច់។ **ដូច្នេះ, យើងហៅដំបូង!**

ប្រសិនបើរបស់ទារកគឺតិចជាងមួយឆ្នាំនៃអាយុ, និងត្រូវ **ធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺ**យើងសូមណែនាំការយកទារកទៅ **Hasbro** កុមារ មន្ទីរពេទ្យកុមារបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ បន្ទាប់ពីកូនរបស់យុវមួយឆ្នាំ, ឬសម្រាប់តិចធ្ងន់ធ្ងរសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការថែទាំមជ្ឈមណ្ឌលដែលមានជួបប្រទះជាមួយនឹងកុមារធម្មតាការជាកតិនីយ, ដូចជា **គ្រាន់តែកុមារវិជាកូនឈឺថែទាំ** ឬ **Concentra បន្ទាន់ការថែទាំ**។

អរគុណអ្នកសម្រាប់ការអាន សៀវភៅនេះ! **សំណាងល្អ!**

