

ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខ

សម្រាប់ទារកទាំងអស់ចាប់ពីកំណើត

មូលហេតុការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខដែលមានការត្រួតពិនិត្យ គឺសំខាន់សម្រាប់ទារក

red nose
saving little lives



rednose.org.au

ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខគឺល្អសម្រាប់ខ្ញុំពីព្រោះ...

- ✓ ក ស្មា ដៃ និងសាច់ដុំខ្លួនរបស់ខ្ញុំនឹងកាន់តែរឹងមាំ។ ខ្ញុំប្រើសាច់ដុំទាំងនេះ ដើម្បីផ្លាស់ទីជុំវិញ
- ✓ ខ្ញុំអាចមើលឃើញពិភពលោកពីមុំផ្សេងៗគ្នា ដែលជួយឱ្យខ្លួនក្បាលរបស់ខ្ញុំរីករាលដាល
- ✓ វាក៏រារាំងខ្ញុំពីការបង្កើតភាពសំបែកនៅលើក្បាលផងដែរ។

ពេលខ្ញុំកើតមកភ្លាមៗនោះ...

- ✓ ចាប់ផ្តើមការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខដែលមានការត្រួតពិនិត្យពេលខ្ញុំភ្ញាក់ពីគេង មិនហត់ពេក ឬឃ្លាន
- ✓ ផ្តល់ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខដែលមានការត្រួតពិនិត្យឱ្យបានញឹកញាប់ ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃនៅពេលខ្ញុំភ្ញាក់
- ✓ ដាក់ខ្ញុំឱ្យគេងផ្ទាល់មុខ (ដេកផ្ទាល់)

ជាដំបូងនោះ ខ្ញុំប្រហែលជា...

- ម្តេចម្តាយនឹងអ្វីមួយ
- អាចបន្តការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខរបស់ខ្ញុំបានត្រឹមតែមួយនាទី ឬពីរនាទីប៉ុណ្ណោះ ក្នុងអំឡុងពេលលេង

! សូមចងចាំ

ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែតែងតែឆ្លើយតបខ្លាំង ហើយអាចងងុយគេងបានយ៉ាងស្រួលនៅពេលថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថា ដាក់ខ្ញុំក្នុងកន្លែងគេងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើយើងទាំងពីរណាម្នាក់ចាប់ផ្តើមងងុយគេង

ការចាប់ផ្តើមងាយស្រួល ពរឬខ្ញុំពីលើ...

ស្មា



ដៃ



ទ្រូង



ក្តៅ



ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខនៅលើកម្រាល

- ✓ ខ្ញុំចូលចិត្តលេងលើពូករឹងមិនស្រុត ឬក្រណាត់សំពត់វេចរូប Bunny rug
- ✓ កន្លែងរមួរ ឬក្រណាត់កន្លបដាក់ក្រោមភ្លៀក និងទ្រូងខ្ញុំ នឹងជួយទ្រទ្រង់ខ្ញុំបានកាន់តែច្រើន (សូមដោះកន្លែងចេញមុននឹងអ្នកដាក់ខ្ញុំឱ្យគេងផ្ទាល់មុខ)
- ✓ ខ្ញុំអាចលើកក្បាលរបស់ខ្ញុំបានងាយស្រួលជាង ប្រសិនបើដាក់ខ្ញុំចល់នឹងកែងដៃរបស់ខ្ញុំ
- ! កុំទុកខ្ញុំឱ្យនៅម្នាក់ឯង ឬដាក់ខ្ញុំឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខដែលគ្មានការត្រួតពិនិត្យ ពីព្រោះវាមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើខ្ញុំងងុយគេង ឬគ្របផ្លូវដង្ហើមរបស់ខ្ញុំ

កុំបោះបង់ការព្យាយាម!

ខ្ញុំនឹងកាន់តែប្រសើរឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំហត់ពីរបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ

កុំទុកខ្ញុំឱ្យនៅម្នាក់ឯង!

ខ្ញុំចូលចិត្តមើលមុខអ្នក ដូច្នេះសូមបន្តបន្ទូលនៅត្រឹមកម្ពស់របស់ខ្ញុំ និយាយ ហើយច្រៀងឱ្យខ្ញុំស្តាប់ ឬយកប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេង ហើយលេងជាមួយខ្ញុំ



ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខ

ខ្ញុំក៏ចូលចិត្តទីតាំងដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខផ្សេងទៀតដែរ



ពេលងូតទឹក



តុប្រកួលក្រណាត់ក្នុងបន្ទប់



បាល់ហាត់ប្រាណ

ពេលខ្ញុំអាយុ 2-3 ខែ ខ្ញុំអាច...

រក្សាការដាក់ឱ្យ
ខ្ញុំលេងដោយ
ផ្នែកផ្តាច់មុខបាន
រយៈពេល 10-15
នាទី

ងើយក្បាលខ្ញុំ
ហើយមើលជុំវិញ

យុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់ៗ

ដើម្បីធានាបាននូវការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខដ៏រីករាយ និងជោគជ័យ៖

- ✓ ជ្រើសរើសពេលវេលាដែលមានសុខភាពនៅពេលទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ពីគេង ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ក្នុងបន្ទប់ ឬគេង
- ✓ ព្យាយាមទីតាំងដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខផ្សេងៗគ្នា
- ✓ ធ្វើអន្តរកម្មជាមួយទារករបស់អ្នក ឧទាហរណ៍ ការនិយាយ ការច្រៀង ការលេងជាមួយប្រដាប់ប្រដាតន្ត្រី ឬប្រដាប់ប្រដាតលេងដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍ (textured toys)
- ! កុំទុកទារករបស់អ្នកឱ្យនៅម្នាក់ឯង ឬគ្មានមនុស្សនៅត្រួតពិនិត្យក្នុងអំឡុងពេលដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខ

ចំណុចសំខាន់ៗដែលត្រូវចងចាំ

- ✓ ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខជួយពង្រឹងសាច់ដុំ ឬស្មា និងខ្នងរបស់ទារក
- ✓ ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខជួយការពារទម្រង់ក្បាលរបស់ទារក
- ✓ នេះត្រូវបានណែនាំឱ្យអ្នកចាប់ផ្តើមការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខចាប់ពីកំណើត ហើយអនុវត្តឱ្យបានទៀងទាត់
- ✓ វាជារឿងធម្មតាដែលទារករបស់អ្នកយល់ឃើញថា ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខជាការលំបាក លើកដំបូងៗ ប្រើទីតាំង និងការណែនាំផ្សេងៗគ្នាដែលបានរាយបញ្ជី ដើម្បីជួយពួកគេរីករាយកាន់តែច្រើន និងកាន់តែប្រសើរឡើង
- ✓ ទារកដែលមានក្បាលធំ ឬទារកកើតមុនខែ យល់ឃើញថាការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខជាការលំបាកបន្តិច ហើយប្រហែលជាត្រូវការពេលវេលាបន្ថែមទៀតដើម្បីកែលម្អ - ការហាត់រៀននិងធ្វើឱ្យកាន់តែល្អឥតខ្ចោះ!

- ! អ្នកត្រូវត្រួតពិនិត្យទារករបស់អ្នកជានិច្ច នៅពេលដាក់ពួកគេឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខ និងក្នុងអំឡុងពេលស្ថិតក្នុងទីតាំងដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខណាមួយ

សូមចងចាំ

- ✓ ដាក់ឱ្យគេងផ្ទាល់មុខ
- ✓ ដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខ
- ✓ អង្គុយមើលពិភពលោក

តើអ្នកត្រូវការការណែនាំបន្ថែមទេ?

សូមចងចាំថាវាជារឿងធម្មតាដែលទារករបស់អ្នកយល់ឃើញថា ការដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខជាការលំបាកលើកដំបូង...

ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមានកង្វល់ ឬព្រួយបារម្ភអំពីបញ្ហាណាមួយខាងក្រោម សូមស្វែងរកស្វែងរកការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គឺលានុបដ្ឋាកសុខភាពម្តាយ កុមារ និងគ្រួសារ គ្រូពេទ្យកុមារ ឬអ្នកព្យាបាលរោគកុមារ៖

- ទារករបស់អ្នកមិនមានភាពប្រសើរឡើងនៅពេលដាក់ឱ្យលេងដោយផ្នែកផ្តាច់មុខពីអាយុប្រាំមួយ ទៅប្រាំបីសប្តាហ៍
- ទារករបស់អ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ឬទន់ខ្លាំង
- ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមានអាយុប្រាំមួយសប្តាហ៍ ហើយមិនមើលចិត្តឬផ្តោតលើប្រដាប់ប្រដាតលេង
- ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមានទម្រង់ក្បាលពេញ ឬមានចំណង់ខ្លាំងក្នុងការគេងដាក់ក្បាលរបស់ពួកគេនៅម្ខាង
- ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមិនធ្វើចលនារាងកាយទាំងសងខាងរបស់ពួកគេដូចគ្នា

Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការ រស់នៅ និងទស្សនា។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ Red Nose
1300 998 698
(ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

**red
nose**
saving little lives