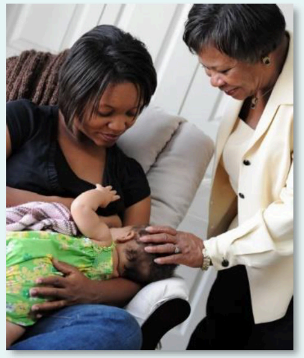
ការបំបៅដោះកូនគឺល្អសម្រាប់ទារក

- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះកាន់តែច្រើនធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រឈមនឹងជំងឺ កុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS) កាន់តែទាប។
- ទារកដែលទទួលការបំបៅទឹកដោះពីម្ដាយមានការឆ្លងជំងឺផ្លូវដង្ហើម... ជំងឺផ្ដាសាយនិងរលាកត្រចៀកតិចតួច។
- វេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់ម្ដាយឱ្យបំបៅដោះទារកតែមួយគត់សម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង។



ទារកត្រូវការពេលវេលាសម្រាប់ទ្រាល

- ការណ៍ដែលដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារ តែមួយមុខនោះមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ព្រោះថាពេលសម្រាប់ទ្រាលរបស់ទារកក៏សំខាន់ផងដែរ!
- ទារកត្រូវការពេលវេលាទ្រាលជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយមនុស្សពេញវ័យ។
- ពេលទារកទ្រាល វាជួយឱ្យទារករៀនលូននិងផ្លាស់ទី។
- ទារកមួយចំនួនប្រហែលជាមិនចូលចិត្តទ្រាលទេដើមឡើយនោះ។ ដាក់ប្រដាប់ក្មេងលេងនៅជិតពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេឈោងដៃនិងលេងជាមួយ។

មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពទារក

- ទារកគួរតែត្រូវបានគេដាក់ឱ្យនៅជិតម្ដាយដោយឱ្យស្បែកប៉ះគ្នាភ្លាមៗបន្ទាប់ពីទារកបានកើតមក យ៉ាងហោចណាស់ក្នុងពេលមួយម៉ោងដំបូង។
- ចូរថែរក្សាខ្លួនអ្នកនិងទារករបស់អ្នក - ចូរបរិភោគចំណីល្អៗនិងទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យបានទៀងទាត់។
- តាមដានព័ត៌មានថ្មីៗអំពី ការចាក់ថ្នាំចាំបាច់សម្រាប់ទារករបស់អ្នក។
- ផ្ដល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវក្បាលដោះជំរបៀមនៅពេលដេកថ្ងៃនិងពេលយប់។

តើអ្វីទៅជា

ជំងឺស្លាប់ទាន់ហន់ដោយមិនដឹងខ្លួន (SUID) របស់ទារក ?

ជំងឺស្លាប់ទាន់ហន់ដោយមិនដឹងខ្លួន (SUID) គឺជាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារកដែលកើតឡើងភ្លាមៗនិងមិនទឹកស្មានដល់ មុនថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់ពួកគេ។ ជំងឺស្លាប់ទាន់ហន់ដោយមិនដឹងខ្លួន (**SUID**) មាន 3 ប្រភេទគឺ ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (**SIDS**) **ការថប់ដង្ហើមដោយចៃដន្យនិងការទាក់ក**លើគ្រែ **និងមូលហេតុដែលមិនដឹងផ្សេងទៀត។**

វា **អាច** កើតឡើង ...
ពីព្រោះវា **គឺ** កំពុងកើតឡើង!

ការពិតអំពីជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS)

- ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS) គឺជាមូលហេតុទូទៅបំផុតនៃមរណៈភាពទារកអាយុ 1-12 ខែ។
- ការស្លាប់ដោយ ជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS) ភាគច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងរដូវរងារ។
- ក្មេងប្រុសទំនងជាស្លាប់ដោយជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS) ជាងក្មេងស្រី។
- ទារកស្បែកខ្មៅទំនងជាស្លាប់ដោយសារជំងឺកុមារស្លាប់ទាន់ហន់ (SIDS) ដល់ទៅពីរដងច្រើនជាងទារកស្បែកស។

ការថប់ដង្ហើមដោយចៃដន្យនិងការទាក់កលើគ្រែ

ទារកដែល គេមិនបានដាក់ឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាពអាចទទួលរងការឈឺចាប់ឬស្លាប់។ ទារកអាចធ្លាក់ពីលើគ្រែឬសាឡុង អាចទាក់នឹងកំរាលពូក និងភួយឬជាប់នៅចន្លោះពូកនិងជញ្ជាំង។ ទារកក៏អាចស្លាប់ដែរនៅពេលដែលមនុស្សពេញវ័យឬក្មេងជំរមៀលពីលើទារកខណៈពេលដែលគេងគ្រែជាមួយគ្នា។

មូលហេតុនៃការស្លាប់ដោយមិនដឹង

មូលហេតុនៃការស្លាប់របស់ទារកមិនអាចត្រូវគេកំណត់បានបន្ទាប់ពីការស៊ើបអង្កេតហ្មត់ចត់។

PASafeSleep

ផ្នែកមួយនៃគម្រោងនេះទទួលបានការឧបត្ថម្ភ ក្រោមកិច្ចសន្យាជាមួយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Pennsylvania ដោយសហការជាមួយ Penn Medical and Maternity Care Coalition ។

Penn Medicine

Maternity Care Coalition

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
សូមរកយើងតាមគេហទំព័រ៖

www.PASafeSleep.org

ការធ្វើឱ្យទារកមានសុវត្ថិភាពពេលគេងមានភាពងាយស្រួលដូចរៀន ABC ដែរ។

គ្រែមាន ចំរឹងបាំង តែមួយមុខ

PASafeSleep

ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

អនុវត្តតាមជំហានទាំង 8 នេះ ដើម្បីឱ្យកូនង៉ារបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ*

1. ដាក់កូនង៉ារបស់អ្នក ឱ្យដេកផ្ងាររហូតដល់ថ្ងៃខួបកំណើតដំបូងរបស់ពួកគេ។
2. កូនង៉ាគួរតែគេងក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយមនុស្សពេញវ័យ ប៉ុន្តែនៅក្នុងគ្រែកូនង៉ារបស់ពួកគេផ្ទាល់។ កុំដាក់កូនង៉ារបស់អ្នកឱ្យគេងលើសាឡុង កៅអី គ្រែទឹក ឬកន្លែងទន់ៗផ្សេងទៀត។
3. កុំដាក់កន្ទេល ភួយ ខ្នើយ ឬរបស់ក្មេងលេងក្នុងគ្រែកូនង៉ារបស់អ្នក។
4. រឿងតែមួយគត់នៅក្នុងគ្រែរបស់កូនង៉ាគួរតែជាពូកដ៏រឹងមានផ្ទៃរាបស្មើ និងកម្រាលពូកដែលសមល្មមនឹងទំហំពូក។
5. កុំដាក់កូនង៉ារបស់អ្នកឱ្យដេកនៅក្នុងគ្រែកូនង៉ាដែលផលិតជាង 10 ឆ្នាំមុន ឬដោយមានផ្នែកខ្លះដែលបាត់ ឬខូចនោះទេ។
6. កុំធ្វើឱ្យបន្ទប់ដែលកូនង៉ារបស់អ្នកគេងក្ដៅពេក។ ជៀសវាងពាក់មួកក្នុងផ្ទះ ហើយស្លៀកពាក់កូនង៉ារបស់អ្នកក្នុងជាងស្រទាប់មិនលើសពីមួយ ច្រើនជាងអ្នកកំពុងពាក់ឱ្យ។ សម្លៀកបំពាក់គេងមានសុវត្ថិភាពជាងភួយ។ កុំដាក់សម្លៀកបំពាក់ ឬភួយដែលមានទម្ងន់ធ្ងន់លើកូនង៉ារបស់អ្នក។
7. តែងតែដាក់កូនង៉ារបស់អ្នកទៅក្នុងគ្រែកូនង៉ារបស់ពួកគេវិញបន្ទាប់ពីបំបៅរួច។**
8. រក្សាទុកកូនង៉ារបស់អ្នកឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែង គ្រឿងស្រវឹង កញ្ឆា អាភៀន និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។

*បានណែនាំដោយ American Academy of Pediatrics (AAP)

**ការបំបៅទឹកដោះមនុស្សត្រូវបានបង្ហាញថាអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺ SIDS។

បង្កើតកន្លែងគេងដ៏មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារករបស់អ្នក

ចូរចងចាំថា
ត្រូវបង្រៀនគន្លឹះទាំងនេះដល់អ្នកដទៃដែលថែរក្សាកូនរបស់អ្នកផងដែរ!

ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

បង្កោលខាងនៃគ្រែមិនគួរឱ្យខ្ពស់ជាង 1/16" នោះទេ។

ប្រើពូកដែលមានលក្ខណៈណែនរឹង។

របារ របស់គ្រែគួរតែពឹកជាប់គ្នា ដោយគ្មានចន្លោះច្រើនរវាងរបារនីមួយៗ។

ទារកគួរតែនៅម្នាក់ឯងនៅក្នុងគ្រែទារក ដោយមិនមានអ្វីផ្សេងក្រៅពីកំរាលដែលគ្របដណ្តប់ពូក។

ផ្នែកទាំងអស់នៃគ្រែគួរតែណែនមាំ មិនរលុង។

គ្រោះថ្នាក់!

មិនមានបាត់ ឬបាក់បំណែកណាមួយ (វីស ទម្រ។ល។)

កុំប្រើក្រណាត់បាំងគែមគ្រែ ភួយរោមសត្វ ភួយ សំឡីឬខ្នើយ។

កុំធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងរបស់ទារកក្តៅពេក។

កុំដាក់តុក្កតាសត្វឬរបស់ក្មេងលេងនៅក្នុងគ្រែទារករបស់អ្នក។

មិនត្រូវមានការឆ្លាក់ក្បាលឬចុងគ្រែដើម្បីលម្អឡើយ។

វាមិនមានសុវត្ថិភាពទេក្នុងការគេងនៅលើគ្រែជាមួយទារក

មនុស្សពេញវ័យ កុមារឬសត្វចិញ្ចឹមដែលគេង

នៅលើគ្រែដូចទារកកំពុងដាក់ទារកឱ្យប្រឈម

នឹងគ្រោះថ្នាក់ឬរងរបួសឬស្លាប់បាន។

ហានិភ័យនៃការគេងគ្រែជាមួយទារក

- ទារកអាចរមៀលចេញពីគ្រែនិងទទួលរងការឈឺចាប់។
- ទារកអាចជាប់នៅចន្លោះគ្រែនិងជញ្ជាំងហើយឈប់ដកដង្ហើម។
- មនុស្សពេញវ័យឬកូនក្មេងដែលកំពុងគេងអាចរមៀលលើទារក។
- ការដេកមានភួយរោមសត្វ ភួយសំឡី ភួយទូទៅនិងខ្នើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកដោយការទាក់ជំពាក់ឬថប់ដង្ហើម។
- ប្រសិនបើអ្នកបំបៅដោះទារករបស់អ្នកហើយគិតថាអ្នកអាចគេងលក់ ចូរបំបៅទារករបស់អ្នកនៅលើគ្រែរបស់អ្នកជំនួសឱ្យសាឡុងឬកៅអីទន់។ ប្រសិនបើអ្នកគេងលក់ នៅពេលអ្នកក្រោកពីដំណេក ចូរផ្លាស់ទារកទៅគ្រែផ្ទាល់របស់គេ។

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

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

<u>មន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន/ការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ៖</u> បំពេញសំណុំបែបបទចំនួនពីរសម្រាប់គ្រួសារនីមួយៗ មុនពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ឬក្រោយពេលសម្រាលកូនទើបនឹងកើត សម្រាប់គ្រួសារដែលសម្រាលកូននៅខាងក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន។ ផ្តល់ជូន ឪពុកម្តាយនូវព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញានៃការស្លាប់ទារកភ្លាមៗ និងវិធានការបង្ការ។ ស្នើសុំឱ្យមាតាបិតាស្ម័គ្រចិត្តចុះហត្ថលេខាលើសំណុំបែបបទនេះ ដោយបង្ហាញថាពួកគេបានទទួល អាន និងយល់ដឹងព័ត៌មានអំពីរោគសញ្ញាស្លាប់ទារកភ្លាមៗ និងវិធានការបង្ការ។ ផ្តល់ឱ្យឪពុកម្តាយនូវឯកសារថតចម្លងមួយច្បាប់នៃសំណុំបែបបទដែលបានចុះហត្ថលេខា និងរក្សាទុកឯកសារថតចម្លងមួយច្បាប់នៅក្នុងកំណត់ហេតុវេជ្ជសាស្ត្រ។

<u>ដើម្បីបំពេញដោយមន្ទីរពេទ្យ/មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាលកូន/អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព៖</u>

ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ៖ ____________________

(ឈ្មោះផ្លូវការរបស់ទារក៖ ____________________

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត ____________________ ភេទ៖ ប្រុស☐ ស្រី ☐

ឪពុកម្តាយបានផ្តល់ព័ត៌មានរោគសញ្ញាស្លាប់ទារកភ្លាមៗ រួមទាំងខិត្តប័ណ្ណ កាលបរិច្ឆេទ៖ __________

សម្គាល់៖

____

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

ហត្ថលេខា ម្តាយ៖ ____________________ បានបដិសេធ☐ កាលបរិច្ឆេទ៖ __________

ហត្ថលេខា ឪពុក៖ ____________________ បានបដិសេធ☐ កាលបរិច្ឆេទ៖ __________

ហត្ថលេខា អ្នកផ្សេងទៀត៖ ____________________ បាន☐ដិសេធ៖ កាលបរិច្ឆេទ៖ __________
(មាតាបិតាចុង មាតាបិតាកូនចិញ្ចឹម អ្នកមើលថែទាំស្របច្បាប់ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់)

សំណុំបែបបទនេះ និងព័ត៌មានភ្ជាប់មកជាមួយដែលបានផ្តល់ជូនដោយអនុលោមតាមច្បាប់ (Act 73 of 2010)។