

ការបំបោះដោះ

អាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ - ការបំបោះដោះដោយទឹកដោះ

អាហារសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត និងទារកទើបនឹងកើត

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្តល់អនុសាសន៍ថាទារកទើបនឹងកើតត្រូវបានបំបោះដោយទឹកដោះម្តាយទាំងស្រុងសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូងនៃជីវិត។ ទឹកដោះម្តាយមានផ្ទុកនូវសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងអស់ដែលទារកទើបនឹងកើតត្រូវការ និងជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ការលូតលាស់ និងប្រព័ន្ធការពាររបស់ពួកគេ។

ការបំបោះដោះកូន៖

WHO ណែនាំថាទារកទើបនឹងកើតត្រូវបំបោះដោះដោយទឹកដោះម្តាយទាំងស្រុងសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូងនៃជីវិត។ ទឹកដោះម្តាយសម្បូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ និងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ការលូតលាស់ និងការលូតលាស់របស់កុមារ។

ចំណុចសំខាន់ៗអំពីការបំបោះដោះដោយទឹកដោះម្តាយ៖

- ទារកទើបនឹងកើតត្រូវបានបំបោះដោះតាមតម្រូវការ ដែលមានន័យថាពួកគេគួរតែបឺតនៅពេលណាដែលពួកគេឃ្លាន។
- ម្តាយគួរថែរក្សាជាតិទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងរបបអាហារមានតុល្យភាព ដើម្បីឱ្យមានថាមពល និងសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផលិតទឹកដោះម្តាយ។
- ការបំបោះដោះដោយទឹកដោះម្តាយមិនត្រឹមតែជាអាហារូបត្ថម្ភប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាទម្រង់សំខាន់នៃទំនាក់ទំនង និងទំនាក់ទំនងរវាងម្តាយ និងកូនផងដែរ។

ទីតាំងបំបោះដោះ

ការបង្ហាញពីការបំបោះដោះដោយទឹកដោះម្តាយ

ការបំបោះដោះ - ទីតាំងស្តង់ដារ

ទីតាំង Dancer ចលនាឆ្ម, ទីតាំងដក, ទីតាំងចំហៀង, ទីតាំងពាក់កណ្តាលអង្គុយដោយមានការកល់ខ្នង, ទីតាំងចលនា Madona

គន្លឹះក្នុងការបំបៅដោះដោយជោគជ័យ៖

1. រៀនពីបច្ចេកទេសបំបៅកូនដោយទឹកដោះត្រឹមត្រូវ៖ ទីតាំងត្រឹមត្រូវ និងគន្លឹះគឺជាគន្លឹះក្នុងការធ្វើ ការបំបៅដោះដោយជោគជ័យ។ សូមប្រាកដថា មាត់របស់ទារកបើកចំហរ ហើយព័ទ្ធជុំវិញអ័រអូឡា ទេ។ គ្រាន់តែក្បាលសុដន់។
2. ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតាមតម្រូវការ៖ ឱ្យទារកបៅតាមតម្រូវការរបស់គាត់។ ក្នុងអំឡុងពេលសប្តាហ៍ដំបូងអាចទៅរួច នេះមានន័យថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរៀងរាល់ 2-3 ម៉ោងម្តង។
3. របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ៖ ថែរក្សារបបអាហារមានគុណភាព ទទួលបានទឹកឱ្យបានច្រើន និងសម្រាក។ រា។ ជួយអ្នករក្សាផលិតកម្មទឹកដោះគោឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
4. ជឿជាក់លើសភាវគតិរបស់អ្នក៖ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ កុំខ្លាចក្នុងការប្រឹក្សាជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគូប។

ទីតាំងរបស់ម្តាយនិងកូន

ការបឺតរបស់ទារក

5. ការគាំទ្រ និងដំបូន្មាន៖ អ្នកអាចទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីការគាំទ្ររបស់ក្រុមសម្រាប់ម្តាយបំបៅដោះកូន ក្រុមទារក។ បានណែនាំ។ បច្ចេកទេសបំបៅកូនដោយទឹកដោះត្រឹមត្រូវ គឺជាគន្លឹះក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះដោយជោគជ័យ និងប្រកបដោយផលសុខភាពសម្រាប់ទាំងម្តាយ និងទារក កូន។

គោលការណ៍ជាមូលដ្ឋាននៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយត្រឹមត្រូវ៖ 1. ទីតាំងត្រឹមត្រូវ៖ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកស្ថិតក្នុងទីតាំងដែលមានផលសុខភាព ដែលអនុញ្ញាតឱ្យសម្រាក ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន។ ខ្នើយកែងដៃ និងខ្នងអាចជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួល ទីតាំង។

2. ការចាក់សោរ៖ ការចាក់សោត្រឹមត្រូវគឺជាគន្លឹះក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការពារស្នាមប្រេះដែលឈឺចាប់។ ក្បាលសុដន់។ នៅពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ មាត់របស់ទារកគួរតែបើកឱ្យទូលាយ ហើយក្បាលសុដន់គួរតែនៅ ព័ទ្ធជុំវិញ areola (តំបន់ដីតនៅជុំវិញក្បាលសុដន់) មិនមែនត្រឹមតែក្បាលសុដន់នោះទេ។ តែម្នាក់ឯង។

ការដោះស្រាយការលឺបនៃក្បាលដោះ

3. ទីតាំងរបស់ទារក៖ ទារកគួរតែនៅជិតខ្លួនរបស់អ្នក ដោយក្បាលនៅកម្រិតក្បាលសុដន់។ ទីតាំងអាចដេកចំហៀង ពាក់កណ្តាលអង្គុយ ឬបញ្ឈរ អាស្រ័យលើរបស់អ្នក។ ការល្អងលោមនិងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កុមារ។

4. ស្បែកទៅស្បែក៖ ទំនាក់ទំនងស្បែករវាងម្តាយនិងទារកអាចលើកកម្ពស់ចំណងនិង រួមចំណែកដល់ការបំបៅដោះកូនដោយជោគជ័យ។ ស្ត្រីគិលានុបដ្ឋាយិកាអាចដោះសំលៀកបំពាក់ផ្នែកខាងលើរបស់នាង ហើយភ្ជាប់

ជាមួយនាង កូនទៅទ្រូងទទេរបស់គាត់។

ការធ្វើ Bonding – ស្បែកប៉ះស្បែក

5. ផ្តាច់ទារក៖ បន្ទាប់ពីអ្នកបោចដោះរួច អ្នកអាចផ្តាច់ទារកបានដោយប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅក្នុងដៃរបស់គាត់។ មាត់ដើម្បីកុំឱ្យខូចក្បាលសុដន់។

6. មុខតំណែងផ្សេងៗគ្នា៖ សាកល្បងទីតាំងបំបៅដោះកូនផ្សេងៗ ដើម្បីស្វែងរកអ្វីដែលសាកសមនឹងអ្នក និងកូនរបស់អ្នកបំផុត។

7. ដាក់ទារកនៅខាងស្តាំ និងខាងឆ្វេង៖ ឲ្យទារកបោចពីសុដន់ទាំងពីរដូច្នោះ ពួកគេបានជំរុញសូម្បីតែការផលិតទឹកដោះគោ និងការពារអារម្មណ៍មិនល្អនៅក្នុងសុដន់។

8. បំបៅកូនដោយទឹកដោះញឹកញាប់៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតាមតម្រូវការអាចជួយរក្សាបាននូវការផលិតទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ និង ពង្រឹងចំណងរវាងម្តាយ និងកូន។

9. យកចិត្តទុកដាក់លើការល្អលោមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក៖ ប្រសិនបើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ ឬមិនស្រួល។ ពិគ្រោះជាមួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកបំបៅដោះកូន ឬអ្នកជំនាញការបំបៅដោះកូនដើម្បីជួយអ្នកស្វែងរក ដំណោះស្រាយ។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺជាដំណើរការមួយដែលអាចត្រូវការការអត់ធ្មត់ និងការអនុវត្ត។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្វែងរកបច្ចេកទេស និងមុខតំណែងនោះ។ ដែលសាកសមនឹងម្តាយ និងកូន។

ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទូទៅនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ៖

- 1. ក្បាលសុដន់ដែលប្រេះ៖ ធានាឱ្យបាននូវការបឺតត្រឹមត្រូវ ហើយសាកល្បងប្រើក្រែម lanolin លើ ក្បាលសុដន់។
- 2. ការផលិតទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់៖ ការបំបៅដោះកូនតាមតម្រូវការ ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ក ជាតិទឹកអាចជួយបាន។ អ្នកក៏អាចពិចារណាប្រើថ្នាំគ្រាប់រុក្ខជាតិផងដែរ។
- 3. ការបំបៅដោះដោយការឈឺចាប់៖ ពួកវាអាចបណ្តាលមកពីទីតាំងមិនសមរម្យឬការបឺត។ ជួសជុលវា, ឬដោះស្រាយវា ទីតាំង និងការបឺត ហើយប្រសិនបើការឈឺចាប់នៅតែបន្ត សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេស។

បច្ចេកទេសបំបៅដោះកូន និងបំបៅដោះកូន៖

- 1. បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតាមតម្រូវការ៖ ឱ្យទារកបោចទឹកដោះម្តាយនៅពេលគាត់និយាយ ហើយឱ្យគាត់ឆ្អែត បិទដោយខ្លួនឯង។

2. ដំណាក់កាលចេញ៖ ប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងចាកចេញពីដំណាក់កាល ចាប់ផ្តើមជំនួស ការបំបៅដោយដប ឬពែងជាមួយទឹកដោះគោផ្ទាល់ខ្លួន ឬជំនួសទឹកដោះគោសិប្បនិម្មិត។

3. គោរពល្បឿនរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ៖ កុមារម្នាក់ៗគឺខុសគ្នា។ អ្នកខ្លះលែងបានយ៉ាងស្រួល អ្នកខ្លះទៀត។ ពួកគេ ប្រហែលជាត្រូវការពេលវេលា និងការគាំទ្របន្ថែមទៀត។

4. ការគាំទ្រក្នុងដំណើរការផ្តាច់ដោះ៖ អ្នកក៏អាចពិចារណាការគាំទ្រពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត ឬ អ្នកថែទាំដើម្បី ធ្វើឱ្យដំណើរការនៃការផ្តាច់ដោះកាន់តែងាយស្រួល។

សូមចាំថា ម្តាយគ្រប់រូប និងទារកគ្រប់រូបគឺមានលក្ខណៈប្លែកពីគេ ហើយអ្វីដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្ស ម្នាក់ៗប្រហែលជាមិនមាននោះទេ។ ធ្វើការឱ្យអ្នកដទៃ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក និង តម្រូវការរបស់កូនអ្នក និងការស្វែងរក គាំទ្រនៅពេលចាំបាច់។

ការប្រើប្រាស់ជំនួយការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ការប្រើប្រាស់ត្រណប់សុដន់

ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្រាប់ប្រមូលទឹកដោះ

ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារ, ការប្រើប្រាស់ម្ជុំពាក់ក្បាលដោះជំនួយក្នុងការបំបៅ

ការបឺតទឹកដោះដោយឧបករណ៍ប្រើដោយដៃ

ការបឺតទឹកដោះដោយដៃ

ដំណោះស្រាយក្នុងការបូមនិងរក្សាទឹកដោះម្តាយ

ដំណោះស្រាយក្នុងការរំលាយទឹកដោះដែលកក

ដំណោះស្រាយក្នុងការកំដៅទឹកដោះ

ការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយចំពោះទារកដែលកើតមុខខ្មែ

ការផ្តល់អាហារអំឡុងពេលមានជំនួយក្នុងដំណាក់ដង្ហើម