

ចំណាត់ថ្លៃ

ទំព័រ

1- សេចក្តីផ្តើម

1-1 ហេតុអ្វីបានជាម្តាយត្រូវការជំនួយ 1

1-2 ជំនួយដែលម្តាយត្រូវការ ដើម្បីបំបៅដោះកូនប្រកបដោយជោគជ័យ 3

2- ការផលិតទឹកដោះនិងការជញ្ជក់ដោះរបស់ទារក 6

2-1 កាយវិភាគសាស្ត្ររបស់ដោះ 6

2-2 អ័រម៉ូនដែលផលិតទឹកដោះនិងរេដ្ឋិច 6

2-3 ប្រូឡាក់ទីន - អ័រម៉ូនផលិតទឹកដោះ 7

2-4 អុកស៊ីតូស៊ីន - អ័រម៉ូនបញ្ចេញទឹកដោះ 9

2-5 តើទឹកដោះផលិតដោយរបៀបណា 11

2-6 តើទារកជញ្ជក់របៀបណា 12

2-7 ការជញ្ជក់ដោះក្នុងស្ថានភាពមិនល្អ 16

2-8 ការជួយម្តាយអោយបំបៅទារក 18

2-9 ការជញ្ជក់ដោះដើម្បីផ្តល់សុខភាព 22

3- សមាសភាពរបស់ទឹកដោះម្តាយ និងផលរំខាននៃការបំបៅទឹកដោះសិប្បនិម្មិត 24

3-1 ហេតុអ្វីបានជាទឹកដោះម្តាយជាអាហារដ៏ពិសិដ្ឋ 24

3-2 តើទឹកដោះម្តាយការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺឆ្លងរបៀបណា 24

3-3 ផលចំណេញផ្សេងៗទៀតនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ 25

3-4 ការប្រែប្រួលសមាសភាពក្នុងទឹកដោះម្តាយ 26

3-5 ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងចលនារបស់ពោះវៀន 28

3-6 ផលវិបាកនៃការបំបៅទឹកដោះសីហ្សនិមិត្ត 28

3-7 ការបំបៅដោះកូនទាំងស្រុងនិងការបំបៅលាយ 30

3-8 តម្លៃនៃការបំបៅទឹកដោះសីហ្សនិមិត្ត 31

4- តើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ត្រូវចាប់ផ្តើមពីពេលណា 36

4-1 ការបំបៅដំបូង 36

4-2 ការទុកអោយទារកនៅជាមួយម្តាយ 37

4-3 ការបំបៅដោះកូនគ្មានកាលកំណត់ 38

4-4 រយៈពេលនៃការបំបៅដោះកូន 39

4-5 ការបំបៅដោះទាំងសងខាង 40

4-6 ការបំបៅអ្វីផ្សេងមុនការបំបៅដោះ 41

4-7 ការបន្ថែមទឹក 42

4-8 ការបំបៅដោះកូននៅពេលយប់ 42

4-9 ការប្រែប្រួលទម្ងន់ដំបូង 42

4-10 ការសំអាតដោះ 43

5- បញ្ហាដែលកើតមានភ្លាមៗ 44

5-1 ដោះខ្ញុំឡើងខ្លាំងហើយឈឺ (ល្បែសដោះ) 44

5-2 ដោះខ្ញុំហើមខ្លាំងហើយឈឺ 46

5-3 ចុងដោះខ្ញុំឈឺ 49

5-4 ចុងដោះខ្ញុំប្រេះ 51

5-5 ចុងដោះខ្ញុំលិប 52

5-6 ចុងដោះខ្ញុំរីងពេក 56

5-7 ទារករបស់ខ្ញុំមិនព្រមបៅដោះ	56
5-8 ដោះខ្ញុំហូរទឹកដោះ	60
5-9 មានឈាមនៅក្នុងទឹកដោះខ្ញុំ	61
6- បញ្ហាដែលកើតមានបន្តបន្ទាប់និងការបន្តការបំបៅដោះកូន	62
6-1 ខ្ញុំមានទឹកដោះមិនគ្រប់គ្រាន់	62
6-2 តើធ្វើយ៉ាងណាទើបដឹងថា ទារកបៅគ្រប់គ្រាន់	64
6-3 ទារកដែលកើនទម្ងន់មិនគ្រប់	68
6-4 កូនខ្ញុំយំច្រើន	76
6-5 ខ្ញុំត្រូវត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ	83
7- ការបំបៅដោះក្នុងស្ថានភាពពិសេស	90
7-1 កូនភ្លោះ	90
7-2 ទារកដែលមានទម្ងន់តិច-កូនភ្លោះតូចៗ និងកូនតែមួយនិងតូចពេក	91
7-3 តើត្រូវអោយទឹកដោះដោយពេញបូបពេញប៉ុន្មាន	94
7-4 ជំនួយបន្ថែមដល់ម្តាយដែលមានកូនកើតមិនគ្រប់គឺឡូ(មានទម្ងន់តិច)	96
7-5 ទារកដែលមានបបូរមាត់ឆែបឬឆែបក្រអូមមាត់	97
7-6 អណ្តាតជាប់	97
7-7 ទារកដែលកើតលឿង	97
7-8 បំបៅកូនដែលឈឺ	99
7-9 តាមដានកុមារបន្ទាប់ពីជាសះស្បើយពីជម្ងឺ	101
8- ស្ត្រីជាម្តាយ និងការបំបៅដោះកូន	101
8-1 នៅពេលដែលម្តាយឈឺ	102

8-2	ការសំរាលដោយវះកាត់	104
8-3	ការបំបៅដោះកូននិងការប្រើថ្នាំ	105
8-4	ការបំបៅដោះកូននិងការរួមដំណេក	106
8-5	ការបំបៅដោះកូននិងការពន្យារកំណើត	106
8-6	ការបំបៅដោះកូននិងការមានផ្ទៃពោះសារជាថ្មីទៀត	110
8-7	ការបមបៅដោះកូននិងការមានរដូវ	111
9-	អាហារបន្ថែម	112
9-1	ទឹកដោះម្តាយក្រោយពេលដែលមានរាយ 6 ខែ	112
9-2	តើត្រូវបន្ថែមអាហារនៅពេលណា	112
9-3	ការចាប់ផ្តើមអោយអាហារបន្ថែម និងទឹកដាច់ពេក	115
9-4	ការចាប់ផ្តើមអោយអាហារផ្សេងៗយឺតពេក	119
9-5	តើត្រូវអោយអាហារអ្វី	120
9-6	ការបញ្ឈប់បំបៅដោះកូន (ការផ្តាច់ដោះ)	122
10-	បច្ចេកទេសនិងឧប្បករណ៍	124
10-1	ការច្របាច់ទឹកដោះដោយដៃ	124
10-2	ប្រដាប់បឺតទឹកដោះ	128
10-3	វិធីប្រើដបទឹកក្តៅ	130
10-4	ការបំបៅកូនដោយប្រើពែង	132
10-5	ការបង្កើនទឹកដោះម្តាយ	135
10-6	Nursing Supplementer	137
10-7	ការសំអាតនិងសម្លាប់មេរោគដែលមាននៅក្នុងឧប្បករណ៍ប្រើប្រាស់	138

11-	ការពិគ្រោះពិភាក្សា	141
11-1	សារៈសំខាន់នៃការគាំទ្រម្តាយនិមួយៗ	141
11-2	ការរៀបចំមុនពេលសំរាលកូន	142
11-3	បន្ទាប់ពីសំរាលកូនរួច	146
11-4	សប្តាហ៍បន្តបន្ទាប់	148
11-5	ដំបូន្មានទូទៅនៅក្នុងគ្លីនិក	152
11-6	ម្តាយដែលមានបញ្ហា	154
12-	ការលើកកំពស់ការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងសហគមន៍	160
12-1	ទម្លាប់របស់សហគមន៍ក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	160
12-2	ការធ្វើអោយសេវាកម្មសុខាភិបាលមានការគាំទ្រកាន់តែច្រើន	162
12-3	ក្រុមរបស់ស្ត្រី	164
12-4	ក្រុមជំនួយម្តាយ-ទៅ-ម្តាយផ្ទាល់	165
12-5	ផ្សព្វផ្សាយទៅផ្នែកផ្សេងៗនៃសហគមន៍	167
12-6	ប្រភពផ្សាយព័ត៌មាននិងសំភារៈ	169
12-7	ច្បាប់ពីការផ្សព្វផ្សាយអាហារជាតិទឹកដោះ	172
ឧបសម្ព័ន្ធ - ក -	ការព្យាបាលដោះខ្នាក់ដោយប្រើសីរ៉ាំងដ័រ	176
ឧបសម្ព័ន្ធ - ខ -	គំនិតផ្តួចផ្តើមពីមន្ទីរពេទ្យដែលស្រឡាញ់ទារក	178
ឧបសម្ព័ន្ធ - គ -	សំណួរនិងចម្លើយពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	180