

# ហេតុអ្វីបំប្លែងដោះ? ចាំស្តាប់អ្វីដែលម្តាយគ្រប់គ្នានិយាយ!

“កូនរបស់ខ្ញុំញញឹមដាក់ខ្ញុំពេលខ្ញុំមកដល់ផ្ទះ ទោះបីម្តាយខ្ញុំមើលថែទាំវាពេលខ្ញុំទៅសាលាក៏ដោយ។”

“គិលានុបដ្ឋាយិកា (nurse) និយាយថា ខ្ញុំអាចទទួលការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកដោះបានខ្លះៗ ម៉ែរបស់ខ្ញុំមានជំងឺមហារីកដោះកាលពីពីរឆ្នាំមុន។ ខ្ញុំមិនចង់មានជំងឺនេះទេ។”

“ខ្ញុំគ្រាន់តែលើកកូនរបស់ខ្ញុំពេញកន្ទួបស្អាតមួយទៅក្នុងហោបៅខ្ញុំ ហើយទៅធ្វើការងាររបស់ខ្ញុំ។”

“ខ្ញុំអាចអានសៀវភៅអោយកូនតូចរបស់ខ្ញុំស្តាប់នៅពេលដែលខ្ញុំបំបៅដោះកូនខ្ញុំ។”



“វេជ្ជបណ្ឌិតនៅ NICU និយាយថាទឹកដោះរបស់ខ្ញុំគឺជាថ្នាំសំរាប់កូនរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំមិនចង់បំបៅកូនរបស់ខ្ញុំទេ ឆ្ពោះហើយខ្ញុំបូមទឹកដោះរបស់ខ្ញុំរាប់ខែ។ កូនរបស់ខ្ញុំមានសុខភាពល្អ។”

“កូនរបស់ខ្ញុំមិនឈឺ។ ពួកម៉ាកស្រីរបស់ខ្ញុំដែលបំបៅកូននឹងទឹកដោះគោកំប៉ុងត្រូវឈប់ធ្វើការយ៉ាងតិចណាស់មួយខែម្តង ព្រោះកូនរបស់គាត់ឈឺ ហើយមិនអាចយកទៅកន្លែងមើលក្មេងបាន។”

“កូនរបស់ខ្ញុំផ្សេងទៀតឈឺត្រចៀកច្រើនពីព្រោះខ្ញុំមិនបានបំបៅដោះវា។”

“ខ្ញុំសប្បាយចិត្តព្រោះកូនរបស់ខ្ញុំមានសុខភាពល្អ។”

“កូនរបស់ខ្ញុំគោងខ្លួនឯងបានក្រោយពីពេលកើតហើយភ្លាមៗ។ ខ្ញុំមិនចាំបាច់ធ្វើអីទាល់តែសោះ។ ខ្ញុំគិតក្នុងខ្លួនឯងថា “បើសិនជាបំបៅដោះស្រួលដល់ម្តង ខ្ញុំនឹងបំបៅដោះវា។”

ការដកស្រង់សំដីពិតពីសំណាកអ្នកម្តាយ

**សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី  
ការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយ!**



Photo with permission by : WHO/H. Anenden



1101 Market Street, 9<sup>th</sup> Floor  
Philadelphia, PA 19107  
Tel: 215.685.5225 Fax: 215.685.5257  
Webpage: [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)

[Nikki.Lee@phila.gov](mailto:Nikki.Lee@phila.gov)

©2011 Philadelphia Department of Public Health

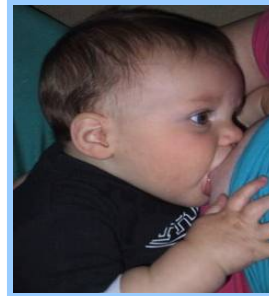
Rev 2011

**KHMER/CAMBODIAN**

**បំបៅដោះកូនគឺល្អសំរាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។**

Breastfeeding is good for everyone

**សំរាប់ទារក៖**



ទារកយល់ដឹងពីភាពផ្អែមល្អៃមនៃជីវិតនៅក្នុងរង្វង់ដៃម្តាយរបស់វា។

ទារកទទួលបានការការពារខ្លះៗពីការឈឺ និងការស្លាប់៖

- \* ឈឺត្រចៀក
- \* ជំងឺហឺត
- \* រោគប្រតិកម្មនឹងអ្វីមួយ (Allergies)
- \* រោគសញ្ញាដែលបណ្តាលអោយទារកស្លាប់ភ្លាមៗ (SIDS)
- \* រោគរលាកសួត
- \* ជំងឺមហារីក
- \* រោគទឹកនោមផ្អែម
- \* ធាតុរុះ

**សំរាប់ម្តាយ៖**



ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូនកាន់តែច្រើននៅក្នុងឆាកជីវិត ទទួលបានការការពារកាន់តែច្រើនប្រឆាំងនឹងជំងឺ៖

- \* មហារីកដោះ
- \* ជំងឺមហារីកស្បែកពងស្រ្តី (Ovarian Cancer)
- \* រោគទឹកនោមផ្អែម
- \* រោគបេះដូង
- \* ធាតុ

ម្តាយដែលជ្រើសរើសមិនបំបៅដោះកូនអាចមានទំងន់ម្តងទៀតលឿន ហើយបាត់បង់ការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺទាំងនេះ។

**សំរាប់ក្រុមគ្រួសារ៖**



ទឹកដោះរបស់អ្នកឥតបាច់បង់ថ្លៃហើយជានិច្ចជាកាលមានជាស្រេច

អ្នកអាចបំបៅទារករបស់អ្នកបានគ្រប់ទីកន្លែងយ៉ាងងាយស្រួល។ នៅពេលដែលអ្នកនៅតាមផ្លូវ ឬនៅពេលដែលដាច់ភ្លើង។

គ្មានសំរាមដែលត្រូវសំអាត។