

# ການມອມທີ່ປອດພ້ອມຂອງລູກມອມ



## ຮ່ວມມອມກັບລູກມອມຢ່າງປອດພ້ອມ

ມາດຕາທາງຄົມໄດ້ເອົາລູກມອມຂອງຕົນມອມຢູ່ເທິງຕຽງກໍາຫຼັງຈາກຄອດອອກມາແລະຫຼາຍເດືອນຕໍ່ໄປ. ພໍແມ່ບາງຄົນອາດມອມຮ່ວມກັບລູກມອມຂອງເຂົາເຈົ້າອີ່ມເປັນການເລືອກສ່ວນຕົວ. ຫຼາຍໆຄອບຄົວມັກຢາກມອມຮ່ວມເພື່ອສົ່ງເສີມຄວາມຮຽກຮ້ອງຂອງມາດຕາ, ການປ້ອມນົມລູກດ້ວຍນົມແມ່, ແລະການຕອບສະໜອງທີ່ດີກວ່າກັບການຮ້ອງໄຫ້ຂອງເດັກແລະຄວາມຕ້ອງການ. ເຈັບເລົ່າຄວາມຈິງບໍ່ໄດ້ມີເຈຕະນາເພື່ອຈັດຫາຄໍາແນະນໍາເຮື່ອງຄວາມປອດພ້ອມໃຫ້ແມ່ເມື່ອເວລາມອມຮ່ວມກັບລູກມອມຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ໃຫ້ອາໄດ້ກັບມອມເອົາຫຼັງລົງ. ທ່ານອາດເອົາຫຼັງລົງເປັນການພິຈາລະນາທີ່ເປັນທ່ານອາດມອມອິດເດັດສໍາລັບລູກມອມ. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ອິດເດັດນີ້ເພື່ອຍ້າຍຫຼືຫ້າວລູກມອມຂອງທ່ານໃນບ່ອນ.
- ໃຫ້ຮະມັດຮະວັງເມື່ອເວລາໃຊ້ໃບສັ່ງຢາຢ່າງຫຼືຢາທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນໃບສັ່ງຂອງແທບ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຊື້ຢາທີ່ເຮັດໃຫ້ໄດ້ກວ້າງມອມ, ມອມເອົາແທ້ເອົາວ່າ, ຫຼືເມື່ອຍຢ່າງທີ່ສຸດ, ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດກໍຄືໃຫ້ເອົາອຸ່ງຂອງເດັກກວ້າງໃສ່ໄກ້ກັບຕຽງມອມຂອງທ່ານໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ຢາຊະນິດເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍຫຼີກລຽງໂອກາດຂອງການອາໄດ້ກວ້າງຢ່າງຜິດພາດ ຫຼືກາຍຫາຍໃຈບໍ່ອອກຂອງເດັກ.
- ໃຫ້ຮະມັດຮະວັງກັບຕຽງມອມ ຫຼືອຸປະກອນການມອມທີ່ທ່ານໃຊ້. ຫອມເປັນປູຍ, ເຄົ້າຫຼືຫຸ້ມທີ່ເປັນຮູບໄດ້, ຢາງ, ແລະຕຽງມອມຫຼືມາດເຮັດໃຫ້ໄດ້ກວ້າງຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ແລະບໍ່ຄວນໃຊ້ໃນບ່ອນທີ່ເດັກມອມ. ລູກມອມຂອງທ່ານຈະຕ້ອງມອມຢູ່ບ່ອນທີ່ມີໜ້າຮາບໜຽງດີຊ່າງຕ້ອງປົກປ້ອງດ້ວຍເນື້ອທີ່ພິດຮັດ. ຫຼືກວ້າງການໃຊ້ສິ່ງທີ່ໜາບວມ ຫຼືເນື້ອທີ່ໄກ້ລູກມອມທີ່ກໍາລັງມອມຂອງທ່ານ.
- ຫຼືກວ້າງການໃຊ້ເຫຼົ່າ ຫຼືຢາເສບຕິດ. ຖ້າວ່າທ່ານ ຫຼືຜົວເມັງຂອງທ່ານໄດ້ດື່ມສຸຣາ ຫຼືກິນຢາ, ຢ່າໄດ້ໃຫ້ເດັກມອມຂອງທ່ານມອມກັບທ່ານ. ເຫຼົ່າແລະຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ຕື່ມ ຫຼືບໍ່ຕອບລູກມອມຂອງທ່ານ.

## ຂໍ້ແນະນໍາເລັກນ້ອຍອີ່ມສໍາລັບການມອມທີ່ປອດພ້ອມ

- ຢ່າໄດ້ປ້ອຍໃຫ້ຄົນໃດນຶ່ງສູບຢາໄກ້ລູກມອມຂອງທ່ານ. ການສູບຢາມີທິສອງໄດ້ເຮັດໃຫ້ກາຍຫາຍໃຈຂອງເດັກບໍ່ປົກກະຕິແລະສາມາດເປັນເຫດໃຫ້ທ່ານຮະບົບຫາຍໃຈແລະບັນຫາທາງແພທອື່ນໆ. ຢ່າໄດ້ມອມຮ່ວມກັບຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນຄົນສູບຢາ.
- ຫຼືກວ້າງບໍ່ໃຫ້ເອົາລູກມອມຂອງທ່ານມອມລົງທີ່ ຕ່າງຄວມໂຊຟາ, ຕ່າງຄວມເຊັ່ນໄປມາໄດ້, ຕຽງນໍ້າ, ຕຽງຕ່າງຟຸດອມ, ຫຼືຖືກໜາກຄົວ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເປັນບ່ອນທີ່ປອດພ້ອມສໍາລັບລູກມອມ ແລະສາມາດເພີ່ມພ້ອມຕະຫຼອດໄດ້ກວ້າງຫາຍໃຈບໍ່ອອກ ຫຼືຖືກກັ້ນໄວ້.
- ຫຼືກວ້າງການໃຊ້ອາຍຮອມເກີນໄປໃຫ້ແກ່ລູກມອມຂອງທ່ານ. ລູກມອມຂອງທ່ານຈະຕ້ອງຢູ່ໃນຜັກທີ່ເປັນບາງເວລາມອມ, ອຸມຫະພູມໃນເຮືອນຂອງທ່ານຕ້ອງຮັກສາໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບອັນເໝາະສົມສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ເວລາໃສ່ເຄື່ອງທີ່ເປັນບາງ. ຈະຕ້ອງຫຼີກລຽງການໃຊ້ຜັກຫຸ້ມທີ່ເດັກຈົມເກີນໄປ, ແລະລູກມອມຂອງທ່ານຈະຕ້ອງບໍ່ຮູ້ສຶກອອມ ຫຼືເຫຼົ່າເຫຼວເວລາຈັບປາຍ.

ຄວາມຮູ້ເຮື່ອງການມອມທີ່ປອດພ້ອມບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຮູ້ເຖິງຄວາມສໍາຄັນຂອງການຮຽກຮ້ອງມາດຕາແລະຄອບຄົວແລະການກະທໍາເພື່ອອຸ່ມຊື່ຊ້າຈະສົ່ງເສີມສຸຂະພາບແລະຄວາມມີຊີວິດອອດຂອງເດັກທາງອີກ. ດ້ວຍການປະຕິບັດຕາມຂໍ້າເທິງ, ທ່ານກໍາລັງຊ່ວຍຈັດຫາສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ປອດພ້ອມແລະການອົບຮົມປຸກປັ້ງນິສັຍຂອງລູກມອມທ່ານ.

ສໍາລັບຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການມອມທີ່ປອດພ້ອມກະຮຸກ  
ຕິດຕໍ່ ໂຄງການ **Contra Costa SIDS Program**  
ເລກໂທ (925) 313-6254

ສໍາລັບຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ກະຮຸກ  
ຕິດຕໍ່ໂຄງການ **Contra Costa Breastfeeding**  
ເລກໂທຮສາຍຟີ (866) 878-7767