

ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ: ជាការប្រពៃបំផុតសំរាប់ទារក និង មាតា

Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

សេចក្តីសង្ខេប

ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយគឺជារិធីដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន។ ថ្វីបើការបំបៅដោះកូនជាកិច្ចការងាយ ពេលដែលលោកអ្នកស៊ីនិងកិច្ចការនេះក្តី ក៏កិច្ចការនេះត្រូវការពេល ២-៣ អាទិត្យដែរ ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកស៊ីនិងទម្លាប់នេះ។ លោកអ្នកអាចយកឈ្នះលើបញ្ហាភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយនេះបាន។

ហេតុអ្វីបានជាមាតាបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ?

ប្រពៃបំផុតសំរាប់ទារក: ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារល្អឥតទាស់សំរាប់ទារកមនុស្ស ហើយទឹកដោះម្តាយមានជីវជាតិគ្រប់សព្វទាំងអស់ ដែលចាំបាច់សំរាប់ការលូតលាស់ និង ការរីកចម្រើនរបស់ក្មេងក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិចបំផុត ៦ខែដំបូង។ ក្រៅតែអំពីភាពងាយស្រួលដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ទឹកដោះម្តាយជួយការពារទារកពីបញ្ហាទាំងឡាយ មានដូចជា រោគស្ងួត, គ្រុន, ឈឺត្រចៀក, រាករុស និង ក្អកចង្កោរ ព្រមទាំងកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានប្រតិកម្មទំនាស់។ ទឹកដោះម្តាយក៏មានការផ្លាស់ប្តូរផងដែរ ដើម្បីឲ្យសមប្រកបទៅនឹងដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់ទារក។ ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយបង្កនូវលក្ខណៈងាយស្រួល – ទឹកដោះម្តាយតែងតែបិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពល្អត្រឹមត្រូវ, មិនចេះផ្អែម ហើយក៏មិនអស់ថ្លៃអ្វីដែរ។

ប្រពៃបំផុតសំរាប់មាតា: ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយអាចជួយឲ្យស្ត្រីចុះទម្ងន់ដែលឡើងកាលពីគ្រាមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងជួយឲ្យស្បូនរលិតទ្រព្យទៅរកលក្ខណៈដើមបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយការពារស្ត្រីពីជំងឺមហារីកដោះ នៅគ្រាក្រោយមកទៀត។ ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយនេះក៏អាចកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការបាក់ឬស្រាំឆ្អឹងត្រគាក និង ជំងឺមហារីកអណ្តាសយ៉ាងអ្នកផងដែរ នាគ្រាអនាគតទៀតផង។

ក្រុមប្រឹក្សាស្រាវជ្រាវវេជ្ជសាស្ត្រនិងសុខភាពជាតិអូស្ត្រាលី (Australia's National Health and Medical Research Council [NHMRC]) ស្នើថា ស្ត្រីគួរតែបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយសុទ្ធច្បាស់ប្រហែលជា ៦ខែ។ ចាប់ពីអាយុប្រហែលជា ៦ខែ ឡើងទៅ ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយគួរតែអមដោយអាហារ ដែលរៀបចំឡើងដោយសមរម្យតាមក្បួនអនាម័យ។ NHMRC ក៏ស្នើផងដែរឲ្យមានការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយជាបរហូតដល់ក្មេងអាយុ ១២ ខែ ឬក៏លើសពីនេះ។ គុណប្រយោជន៍ខ្លាំងនៃការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយអាចបន្តរហូតដល់ ២ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះទៀត។

បើសិនជាលោកអ្នកមិនដឹងថាខ្លួនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា អំពីការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយទេនោះ លោកអ្នក គួរតែយ៉ាងហោចណាស់សាកល្បងមើលសិនទៅ។ ការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយតែ២-៣អាទិត្យ ក៏អាចជួយការពារទារកបានខ្លះដែរនៅគ្រាចាប់ផ្តើមនៃជីវិត។

រៀនសូត្រអំពីការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ

ការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយគឺជាកិច្ចការងាយ នៅគ្រាដែលលោកអ្នកធ្លាប់នឹងកិច្ចការនេះ។ យ៉ាងណាមិញ ការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ អាចត្រូវការពេល ២-៣អាទិត្យដើម្បីចាប់ផ្តើម។ ព្យាយាមរៀនសូត្រអំពី ការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ នៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ថ្នាក់បង្រៀនការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ មានរៀបចំជូននៅតាមមន្ទីរពេទ្យ និង មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍នានា។

សូមឆ្លៀតយកប្រយោជន៍នៃពេលវេលាដែលចំណាយនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យក្រោយពីទារកកើតរួច ដើម្បីសិក្សា រៀនសូត្រអំពីការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ ។ លោកអ្នកអាចយកយូរលើបញ្ហាភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹង ការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ ដោយសុំជំនួយ និង ការគាំទ្រ (ពីអ្នកដែលអាចជួយដែលមាននៅលើបញ្ជី នៅចុងបញ្ចប់នៃខិតប័ណ្ណ)។

សំណួរទូទៅអំពីការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយ

តើទំហំដោះអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយដោយជោគជ័យឬទេ?
អត់ទេ ទំហំដោះមិនចោទជាបញ្ហាឡើយ។

តើខ្ញុំគួរបំប្រែកូនខ្ញុំញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?

លោកអ្នកគួរតែបំប្រែកូននិងទឹកដោះម្តាយឲ្យបានញឹកញាប់ទៅតាមការស្រែកឃ្នានរបស់កូន។ នេះគឺជារិធីដែលលោកអ្នកកែសម្រួលការស្រែកឃ្នានរបស់ខ្លួន។

តើកូនរបស់ខ្ញុំទទួលទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ឬទេ?

កូនរបស់លោកអ្នកទទួលទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ បើសិនជាកូននោះ :

- បត់ជើងតូចសើមកន្ទុបពី ៦ ទៅ ៨កន្ទុប ក្នុងរវាងពេល ២៤ ម៉ោងម្តង
- រីករាយស្រស់ស្រាយ
- ឡើងទម្ងន់

សូមកុំព្រួយបារម្ភបើសិនជាកូនលោកអ្នកស្រែកទម្ងន់បន្តិចបន្តួចនៅក្នុងរវាងពេល ២-៣ថ្ងៃដំបូង ព្រោះក្មេងភាគច្រើនស្រែកទម្ងន់។

បើសិនជាលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីទម្ងន់កូនលោកអ្នក ឬក៏ដោយសារកូនលោកអ្នកយំសាច់រស់លំនោះ សូមពិគ្រោះជាមួយនឹងគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពគ្រួសារ និង កុមាររបស់លោកអ្នក មុននឹងលោកអ្នកផ្តល់ទឹកដោះ ឬ អាហារដទៃទៀត។

តើខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យមានទឹកដោះច្រើន?

លោកអ្នកអាចបង្កើនបរិមាណទឹកដោះរបស់លោកអ្នកដោយការបំប្រែដោះកូនឲ្យបានកាន់តែញឹកញាប់ឡើង ឬក៏ឲ្យបានកាន់តែយូរ ឬក៏ធ្វើឲ្យបានទាំងពីរយ៉ាង។ សូមចងចាំថា បើកូនជញ្ជក់ដោះកាន់តែច្រើន ទឹកដោះ ក៏កាន់តែសំបូរ។ ការអស់កម្លាំង និងការតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់បរិមាណទឹកដោះរបស់លោកអ្នក ដូច្នេះសូមព្យាយាមសំរាកហើយបរិភោគអាហារដែលផ្តល់អំណោយផលដល់សុខភាព។ សូមសាកសួរមិត្តភក្តិ ឬក៏គ្រួសារ ថាតើគេអាចជួយចំណីអាហារ និង ធ្វើការងារផ្ទះឲ្យលោកអ្នកបានឬទេ។ លោកអ្នកក៏អាចបង្កើន បរិមាណទឹកដោះដោយការបរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ និងទទួលបានទឹកនៅពេលដែលស្រេក។

តើខ្ញុំគួរតែធ្វើឲ្យកូនខ្ញុំអើឬទេ នៅពេលដែលខ្ញុំបំប្រែដោះកូន?

ការធ្វើឲ្យកូនដែលបំប្រែដោះម្តាយអីគឺជារឿងមិនចាំបាច់ឡើយ ហើយកូនទាំងអស់នឹងមិនអី រាល់ពេលប្រែដោះ នោះ ទេ។ បើសិនជាលោកអ្នកចង់ធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកអីនោះ សូមកាន់កូនបញ្ជូនផ្នែកនឹងទ្រូងរបស់លោកអ្នក (កុំឲ្យកូនទ្រាបទន់ខ្លួន) ហើយអង្អែលខ្លួនកូនថ្មីៗ។

តើខ្ញុំថែទាំដោះរបស់ខ្ញុំយ៉ាងណាទៅ នៅក្នុងអំឡុងពេលបំប្រែដោះកូននោះ?

សូមលាងដោះលោកអ្នកតែជាមួយទឹកបានហើយ។ សាប៊ូអាចធ្វើឲ្យក្បាលដោះ និង រង្វង់ក្បាលដោះស្ងួត។ ភាព សើមក៏អាចធ្វើឲ្យក្បាលដោះលោកអ្នកដំបៅបានដែរ។ សូមពាក់អាវរលុងធ្វើអំពីសរសៃអំបោះ ហើយនឹងទ្រនាប់ ស្ងួត (មិនមែនទ្រនាប់ការពារជាតិទឹក) នៅខាងក្នុងអាវទ្រនាប់លោកអ្នក។ ការលាបទឹកដោះបន្តិចបន្តួចលើចុង ដោះក្រោយពេលបំប្រែរួច ហើយទុកឲ្យស្ងួត អាចជួយដល់ការថែទាំដោះ។

តើខ្ញុំអាចបំប្រែដោះកូន ហើយទៅធ្វើការងារផងដែរឬទេ?

លោកអ្នកនៅតែអាចបំប្រែដោះកូន បើទុកណាជាលោកអ្នកវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការ ក្រោយពីសំរាលកូនរួចហើយ ក៏ដោយ។ ការប្របាច់ទឹកដោះលោកអ្នកទុក នៅពេលដែលលោកអ្នកមិននៅជាមួយកូន លោកអ្នកនឹងរក្សានូវ បរិមាណទឹកដោះជាប់រហូត។ គេអាចឲ្យទឹកដោះប្របាច់នោះទៅកូនលោកអ្នក នៅពេលដែលលោកអ្នកទៅធ្វើការ។ លោកអ្នកអាចប្របាច់ទឹកដោះដាក់ក្នុងពែងជ័រដែលលាងស្អាតបាត ហើយទុកនៅក្នុងទូទឹកកក សំរាប់រយៈពេល ២ថ្ងៃ ឬក៏ទូក្លាសសំរាប់រយៈពេល ២អាទិត្យ។

ការចាប់ផ្តើម

មុននឹងទារកកើត សូមជំរាបឲ្យបុគ្គលិកពេទ្យបានដឹងថា លោកអ្នកចង់សាកល្បងបំប្រែដោះកូនភ្លាមៗ ទៅតាម លទ្ធភាព ក្រោយពីសំរាលកូនរួច - បើអាចធ្វើទៅបាន គឺនៅក្នុងរវាងពេល ៦០នាទី ក្រោយពីសំរាលកូនរួច នៅពេលដែលកូនភ្នាក់ដឹងខ្លួនស្រួលបួល។

ជំងឺប្លង់ដោះរបស់លោកអ្នកបញ្ចេញនូវទឹកដោះដើម ដែលគេហៅថា ទឹកដោះដំបូង ដែលមានលក្ខណៈថ្លា ឬក៏មានលក្ខណៈខាប់ និង ពណ៌លឿង។ ទឹកដោះនោះអាចមើលទៅមិនដូចជាទឹកដោះឡើយ ហើយអាច មានបរិមាណតិច ប៉ុន្តែទឹកដោះនេះពេញទៅដោយជីវជាតិ និង សារធាតុអង្គុយប្រដាប់ ដែលកូនលោកអ្នក ត្រូវការ ដើម្បីទប់ទល់នឹងការឆ្លងរោគ។ ប្រហែលជា ៣ ឬ ៤ថ្ងៃក្រោយមក ទឹកដោះនោះមានលក្ខណៈរាវ និង សជាង មុន ហើយបរិមាណក៏កើនឡើងផងដែរ។ បើសិនជាកូនហាក់រសាបសល់ម្តេច ហើយ “រើសអើង” មិនចង់ ប្រែដោះនៅដំណាក់កាលនេះ

កូននោះគឺគ្រាន់តែសំរេចសំរួលខ្លួនទៅនឹងបរិមាណទឹកដោះដែលច្រើនជាងមុនតែ ប៉ុណ្ណោះ។

បំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ ដោយរៀបចំវិធានបច្ចេកទេសស្រួលបួល។ ឧទាហរណ៍ ការផ្អាកខ្លួនឡើង ឬក៏អង្គុយ ដោយមានខ្លឹមកល់ខ្នង និង កំភួនដៃទាំងពីរ។

សូមដាក់កូនលោកអ្នកផ្តិតបន្តិចទ្រូងឲ្យបានត្រឹមត្រូវដោយ:

- ដាក់ដងខ្លួនកូនលោកអ្នកឲ្យជិតលោកអ្នក ដោយឲ្យទ្រូងកូនបែរមករកទ្រូងរបស់លោកអ្នក។ បីកូន ឡើយនឹងខ្លួនលោកអ្នក ដោយយកដៃទៅទ្រកញ្ជឹងក ស្មារ និង ខ្នងកូន។ បីកូនផ្តិតទៅនឹងដោះ របស់លោកអ្នកជាងការបង្ហាត់ខ្លួនទៅរកកូន។
- ដាក់ក្បាលដោះបង្ហាត់ទៅនឹងមាត់របស់កូន ដើម្បីអន្តរាងឲ្យកូនបើកមាត់ឲ្យបានធំទៅតាមលទ្ធភាព។ អណ្តាតរបស់កូនត្រូវតែក្រាបលាតសន្ធឹងត្រង់មកមុខ។
- បំបែរមាត់កូនមកដោះ ហើយដាក់ក្បាលដោះ និង រង្វង់ក្បាលដោះ (ផ្នែកពណ៌ក្រមៅនៅជុំវិញ ក្បាលដោះ) ចូលទៅក្នុងមាត់របស់កូនឲ្យបានស៊ីប។ បច្ចុប្បន្នកូនត្រូវបើកធ្នាក់ចេញមកក្រៅ (មិនមែនខ្លួនចូលក្នុង) ហើយចង្ការរបស់កូនត្រូវបែរឆ្វេងមកទល់នឹងដោះលោកអ្នក ដើម្បីឲ្យប្រមុះរបស់កូនឃ្លាតចេញពីដោះ សំរាប់ដកដង្ហើម។
- បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវិធានបច្ចេកទេសនេះហាក់ដូចជាមិនស្រួលនោះ គឺវាប្រាកដជាមិនសម ទំនងហើយ ដូច្នេះសូមសាកល្បងសាឡើងវិញ។ ការសាកសុំជំនួយគឺជារឿងធម្មតាទេ។ ការ បំបៅដោះកូនដោយសមទំនង មិនគួរបង្កឲ្យមានការឈឺស្រព័ន្ធនឹងឡើយ។ បើសិនជាលោក អ្នករៀបចំវិធានបច្ចេកទេសបំបៅដោះកូនឲ្យបានត្រឹមត្រូវនោះ ការព្យាបាលសំលេងក្តីក្នុងចេញពីមាត់មិនគួរកើត មានឡើងឡើយ។
- សូមទុកឲ្យកូនជញ្ជក់ដោះមួយឲ្យបានយូរទៅតាមចំណង់របស់កូន ហើយផ្អែកដោះមួយចំហៀង ទៀតឲ្យកូនបោ។
- សូមឲ្យកូនបោដោះមួយចំហៀងទៀត នៅពេលចាប់ផ្តើមបំបៅកូនគ្រាក្រោយបន្ទាប់មកទៀត។
- ដើម្បីដកកូនចេញពីដោះ សូមប្រើម្រាមដៃរបស់លោកអ្នកសកចូលដោយថ្លមៗទៅកៀនមាត់របស់កូន ដើម្បីបំបែកនូវការជញ្ជក់។

បញ្ហានៃការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ

ដោះឡើងដុំ

នៅពេលដែលលោកអ្នកចាប់ផ្តើមមានទឹកដោះជាលើកដំបូងនោះ លោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាដោះឡើងពេញ។ លក្ខណៈបែបនេះអាចឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ហើយនាំឲ្យមានការលំបាកក្នុងការបំបៅដោះកូន។ ការ បំបៅកូនឲ្យបានញឹកញាប់អាចជួយសំរួលនូវអាការៈបែបនេះ ក៏ដូចគ្នាទៅនឹងការប្របាច់អង្កែលដោះថ្លមៗ និង ការប្របាច់យកទឹកដោះចេញខ្លះ មុនពេលបំបៅកូនម្តងៗ (យកដៃប្របាច់ជុំវិញរង្វង់ពណ៌ក្រមៅនៃក្បាលដោះ ដោយថ្លមៗ)។ ដាក់កញ្ចក់ត្រជាក់មួយស្ត្រីដោះក្រោយពីបំបៅរួច ក៏អាចជួយសំរួលនូវអាការៈនេះដែរ។

ឈឺក្បាលដោះ

ការឈឺស្រៀវក្បាលដោះគឺជារឿងធម្មតា នៅក្នុងរវាងពេល២-៣ថ្ងៃដំបូងនៃការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ។ បើសិនជាការឈឺស្រៀវក្បាលដោះនេះ មានរយៈពេលយូរជាងប្រហែលជា ២០នាទី សូមស្វែងសុំជំនួយ។

បើសិនជាក្មេងដោះឡើងពងឬប្រេះ ឬក៏ធ្វើឲ្យឈឺនៅពេលបំបៅដោះកូននោះ បានន័យថាកូនលោកអ្នក មិនបានជញ្ជក់ ឬក៏ផ្តោបខ្លួនឲ្យបានត្រឹមត្រូវឡើយ។ សូមស្វែងសុំជំនួយ។

ការស្ទង់រន្ធទឹកដោះ និង ការរលាកដោះ

រោគសញ្ញាដែលមានលក្ខណៈដូចជាគ្រុនផ្តាសាយ (មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន, ឈឺចុករោមក្នុងខ្លួន ការឡើងកំដៅ) ហើយដោះឡើងវិញ ឆាប់ឈឺ ឬឡើងពណ៌ប្រហមគឺស្ទង់រន្ធតែជាសញ្ញាបង្ហាញថា លោកអ្នកអាចមានបញ្ហារលាកដោះ។ ការបន្តការបំបៅដោះកូន ជាពិសេសចំពោះដោះដែលមានបញ្ហា គឺជាជ្រើសរើសដ៏សំខាន់ ព្រោះទង្វើបែបនេះនឹងជួយបង្កើនចេញនូវទឹកដោះដែលបង្កបញ្ហា។ បើសិនជាកូនលោកអ្នកមិនចង់បៅទេ សូមប្រើដៃច្របាច់ទឹកដោះ ឬក៏ប្រើប្រដាប់បូមទឹកដោះ បូមយកទឹកដោះនោះចេញឲ្យអស់ពីដោះនោះ។ លោកអ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួនជាងមុន ក្រោយពីបំបៅកូន ២-៣ ដងក្រោយមក។ បើសិនជាកូនការពារឆ្លងស្ទើយ ក្រោយពីបានបំបៅកូន ២-៣ដងរួចមកហើយ ឬក៏បញ្ហានេះកាន់តែមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរឡើងនោះ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការថ្នាំផ្សះផ្សាយមានវេជ្ជបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកហើយ។ ថ្នាំ Flucloxacillin, Cephalexin ឬ Erythromycin នាគ្រាបច្ចុប្បន្ននេះ គឺជាប្រភេទថ្នាំផ្សះ ដែលគេស្នើឲ្យប្រើ សំរាប់រយៈពេល ១០ថ្ងៃ។ ថ្នាំនេះមិនបង្កនូវបញ្ហាអ្វីឡើយ សំរាប់អ្នកដែលបំបៅដោះកូន។

កន្លែងដែលអាចស្វែងសុំជំនួយ

ដើម្បីសុំជំនួយស្តីពីការបំបៅកូននិងទឹកដោះម្តាយ សូមទាក់ទង៖ មជ្ឈមណ្ឌលទារកតាមមូលដ្ឋាន (Early Childhood Centre), សមាគមបំបៅដោះកូនអូស្ត្រាលី (Australian Breastfeeding Association) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (02) 8853 4999, ចណ្តាញទូរស័ព្ទផ្តល់ការប្រឹក្សានៃមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំគ្រួសារ Tresillian (Tresillian Family Care Centre) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ (02) 9787 0855 ឬក៏ចណ្តាញទូរស័ព្ទថែរក្សា Karitane (Karitane Care Line) លេខ (02) 9794 1852 ។

អង្គការថែទាំគភីមន្ទីរពេទ្យតាមមូលដ្ឋានរបស់លោកអ្នកអាចជួយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឲ្យលោកអ្នក ជាមួយនិងភ្នាក់ងារទំនាក់ទំនងអារម្មណ៍ជនផ្នែកការសំរាលបុត្រដែលនិយាយខាងលើសាសា សំរាប់ជួយលោកអ្នក បើសិនជាលោកអ្នកមានការលំបាកក្នុងការប្រើភាសាអង់គ្លេស។

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450។

ទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះផ្សាយខិតប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ ប៉ុន្តែពុំមានការកែតម្រូវជាប់រហូតឡើយ។ ដូច្នេះលោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែរកមើលលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ។

លោកអ្នកអាចរកព័ត៌មានសុខភាពបន្ថែម ជាភាសារបស់លោកអ្នកនៅលើវិបសាយទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌នៅ៖ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>