គោលការណ៍តម្រូវការអនាម័យសម្រាប់ទារក

Hygiene principles needs for baby

បង្ហាញដោយៈ លោក យឹម សុវណ្ណរ៉ា MHA BScN

ថ្ងៃទី២៨ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២៥

គោលបំណង

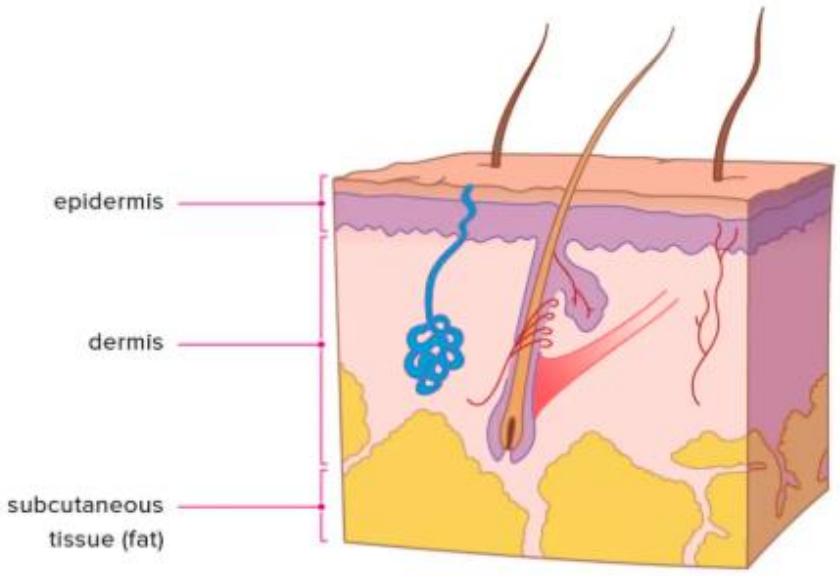
នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះនិស្សិតនឹងអាចៈ

- រៀបរាប់ពីរចនាសម្ព័ន្ធស្បែករបស់ទារក
- ដឹងពីរបៀបវាយតម្លៃ និងការដាក់ពិន្ទុស្បែករបស់ទារក
- ដឹងពីប្រភេទសាប៊ូដែលត្រូវប្រើជាមួយទារក
- ចេះពីរបៀបងូតទឹក និងសម្អាតភ្នែកឱ្យទារក
- ចេះពីរបៀបប្តូរខោទឹកនោម
- ចេះពីរបៀបថែទាំទងផ្ចិតរបស់ទារក

ស្រទាប់ស្បែកទារកទើបកើត

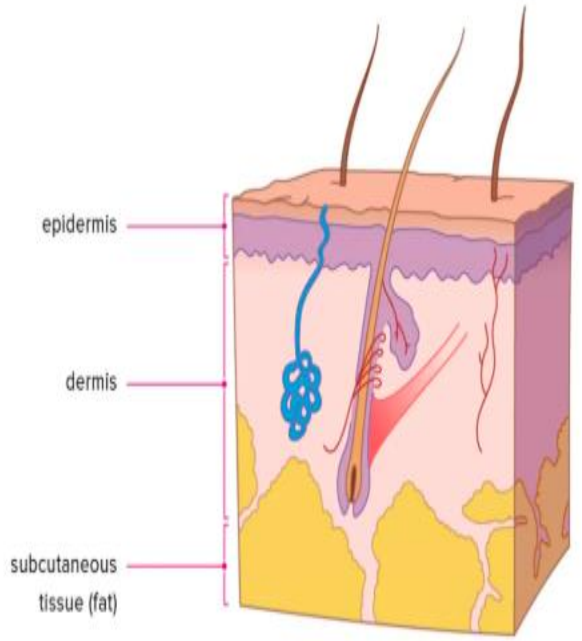
ស្រទាប់ស្បែកទារកទើបកើតមាន៣ស្រទាប់សំខាន់ៗ៖

1. Epidermis
2. Dermis
3. Hypodermis (or Subcutaneous tissue)



ស្រទាប់ស្បែកទារកទើបកើត

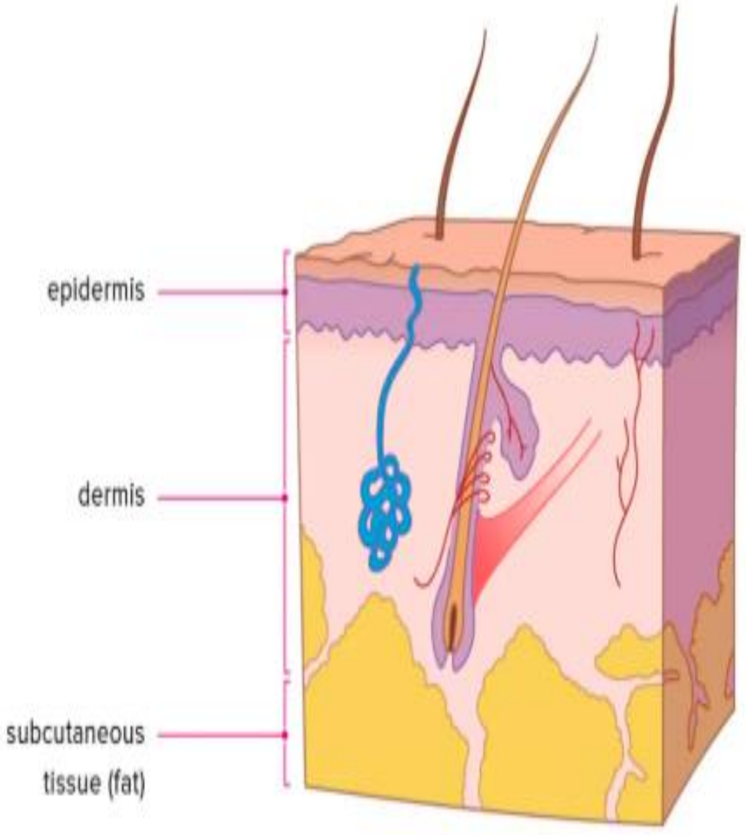
1. Epidermis: មានស្រទាប់សំខាន់ៗចំនួន៤ដូចជា basal, spinous, granular, and stratum corneum



- Stratum corneum (SC)ជាស្រទាប់ស្បែកខាងក្រៅបំផុតសម្រាប់ការពារមេរោគផ្សេងៗ និងទប់ទល់ការបាត់បង់ជាតិទឹក
- ទារកដែលមានសុខភាពល្អ SC មានប្រហែលពី១០ទៅ២០ស្រទាប់
- ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ SC មានប្រហែលពី២ទៅ៣ស្រទាប់ តែប៉ុណ្ណោះ
- ហេតុដូចនេះហើយទើបទារកទើបកើតងាយបាត់បង់ជាតិទឹក និងកំដៅ ដែលជាមូលហេតុងាយឱ្យមានការបង្ករោគ
- មាន Langerhan cells ដែលជាកោសិកាមានប្រព័ន្ធការពារ
- មាន Melanocytes ដែលមានតួនាទីក្នុងការបញ្ចេញ Melanin (ពណ៌សម្បុរស្បែក)

ស្រទាប់ស្បែកទារកទើបកើត

2. Dermis
   - ជាស្រទាប់ស្បែកកណ្ដាលដែលនៅខាងក្រោមEpidermis
   - មានការអភិវឌ្ឍល្អពេលនៅជាទារកជាងមនុស្សពេញវ័យ
2. Hypodermis (Subcutaneous tissue)
   - ជាស្រទាប់ដែលនៅខាងក្រោមគេបំផុត
   - ភាគច្រើនខ្លាញ់រក្សាទុកនៅក្នុងស្រទាប់នេះ



តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវ វត្តមាននៃពពួកបាក់តេរីនៅលើស្បែករបស់ទារកទើបកើត មានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការការពារទប់ទល់នឹងជំងឺឆ្លង

ពិន្ទុក្នុងការវាយតម្លៃស្បែករបស់ទារក (Neonatal Skin Condition Score-NSCS)

- ត្រូវកត់ត្រាពិន្ទុ NSCS ក្នុងអំឡុងពេល ៤ម៉ោងដំបូងពេលទារកចូលសម្រាកពេទ្យ បន្ទាប់មករៀងរាល់ពេលប្តូរវេនយាម
- កំណត់នូវបញ្ហាស្បែករបស់ទារក ធ្វើការបង្កា ឬព្យាបាលប្រសិនបើចាំបាច់
- កំណត់ពីលក្ខណះរបស់ស្បែក ថាតើ ស្ងួត(dryness) ក្រហម(erythema) ឬមានប្រេះ(breakdown)ដែរ ឬទេ

ពិន្ទុក្នុងការវាយតម្លៃស្បែករបស់ទារក (Neonatal Skin Condition Score-NSCS)

Score	**Dryness**
1	Normal, no sign of dry skin
2	Dry skin, visible scaling
3	Very dry skin, cracking/fissures
Score	**Erythema**
1	No evidence or erythema
2	Visible erythema, <50% body surface
3	Visible erythema, ≥50% body surface
Score	**Breakdown**
1	None evident
2	Small, localized areas
3	Extensive

Notes: Perfect score = 3; Worst score = 9. AWHONN Neonatal Skin COndition Score: used and adapted with permission AWHONN. Adapted from Lund CH, Osborne J. Validity and reliability of the neonatal skin condition score. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2004;33(3):320–327.[31]

ពិភាក្សាជាក្រុម

- ចែកជាក្រុម ពិភាក្សាទៅលើការថែទាំស្បែកទារក និងការជ្រើសរើសសាប៊ូយកមកប្រើពេលងូតទឹកឱ្យទារក

ការជ្រើសរើសសាប៊ូសម្រាប់ទារក

- សាប៊ូសម្រាប់ប្រើលើទារកត្រូវមើលទៅលើកម្រិត pH និងសារធាតុផ្សំសម្រាប់ប្រើលើទារក
- កម្រិត pH 5.5 ល្អសម្រាប់គ្រប់ស្បែកទាំងអស់
- សារធាតុផ្សំដែលមានសំណើមដល់ស្បែកដូចជា glycerin, aloe vera, or natural oils like coconut oil

ការជ្រើសរើសសាប៊ូសម្រាប់ទារក

- ចៀសវាងសារធាតុផ្សំដែលងាយធ្វើឱ្យរលាកស្បែករបស់ទារក ដូចជាពពួក fragrance (សារធាតុធ្វើឱ្យក្រអូប), alcohol, essential oils, plant extracts, food products, soaps and antiseptics (e.g. benzalkonium chloride).
- ជ្រើសរើសសាប៊ូដែលបានឆ្លងកាត់ការធ្វើតេស្តដោយអ្នកជំនាញផ្នែកស្បែក ដូចជា ពពួក CeraVe Baby Wash & Shampoo or Baby Dove Sensitive Moisture Tip to Toe Wash

ការងូតទឹកឱ្យទារក

គោលការណ៍ទូទៅដើម្បីងូតទឹកឱ្យទារក

- សូមជ្រើសរើសការបង្កាជាស្ពង់ជា ដូចជាការពាក់ស្រោមដៃ ពេលងូតទឹកឱ្យទារកដំបូង
- ត្រូវប្រាកដថាសម្ភារបរិក្ខាមានសុវត្ថិភាព (មិនមានមេរោគឆ្លង)
- កន្លែងងូតទឹកត្រូវមានកំដៅគ្រប់គ្រាន់
- បច្ចេកទេសងូតទឹក ដូចជា immersion (tub) bathing (recommended), Swaddled (tub) bathing (recommended to reduce stress and temperature instability), Sponge bathing (least recommended).

ការងូតទឹកឱ្យទារក

ការងូតទឹកដំបូង

- ការងូតទឹកដំបូងឱ្យទារកនៅពេលដែលទារកមានចង្វាក់ដង្ហើម បេះដូង និងរក្សាកំដៅខ្លួនបានល្អ
- គួរតែឱ្យឪពុក ម្ដាយចូលរួមជាមួយ
- ប្រសិនបើទារកដែលម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគHIV គួរតែងូតទឹកឱ្យភ្លាមៗបន្ទាប់ពីកើត
- ប្រើទឹកដែលមានកំដៅចន្លោះពី 37-37.5^{O}C
- ប្រើសាប៊ូដែលមាន pH 5.5 ដោយមិនមានសារធាតុធ្វើឱ្យខូចស្បែក

ការងូតទឹកឱ្យទារក

ការងូតទឹកដំបូង

- រយៈពេលនៃការងូតទឹកខ្លី ប្រហែលត្រឹមតែ៥នាទីតែប៉ុណ្ណោះ
- រក្សា Vernix caseosa តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- រក្សាកំដៅទារកក្រោយពេលងូតទឹករួច ដូចជាការដាក់ទារកស្បែកប៉ះស្បែក(skin-skin contact)

ការងូតទឹកឱ្យទារក

ការងូតទឹកប្រចាំថ្ងៃ

- ចំនួនដងក្នុងមួយថ្ងៃអាស្រ័យលើជម្រើសរបស់ឪពុកម្តាយ
- ត្រូវធានាថាមានសុវត្ថិភាពពេលងូតទឹក
- កន្លែងងូតទឹកត្រូវមានកំដៅគ្រប់គ្រាន់ (21 - 24°C)
- ចំណុះទឹកគួរតែមានកម្រិតគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ដាក់ទារក
- ប្រើសាប៊ូដែលមាន pH 5.5 ហើយអត់មានសារធាតុដែលធ្វើឱ្យរលាកស្បែក ឬក្រហាយភ្នែក
- ជូតសម្អាត និងរុំដោយកន្សែងភ្លាមៗបន្ទាប់ពីងូតទឹករួច
- ត្រូវប្រាកដថាគ្រប់កន្លែងទាំងអស់ត្រូវបានជូតសម្ងួត ដូចជា ក្លៀក ក្រលាន ក ខាងក្រោយត្រចៀក
- ជួយបង្រៀនឪពុកម្តាយឲ្យចេះងូតទឹកដល់ទារក

ការប្តូរខោទឹកនោម (Diaper Change)

- ប្តូរខោទឹកនោមរៀងរាល់ ៤ទៅ៦ម៉ោងម្តង ឬញឹកជាងនេះប្រសិនបើចាំបាច់
- ពិនិត្យមើលនៅតំបន់ប៉េរីណេរៀងរាល់ពេលប្តូរម្តងៗ
- ខោទឹកនោមប្រើមួយបោះចោល
- ជូតសម្អាតដោយប្រើកន្សែង ឬសំឡីដែលត្រាំក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ប្រសិនបើត្រូវលាងសម្អាត
- អាចជូតដោយក្រដាសសើមដែលមានpH ទាប
- មិនចាំបាច់ប្រើប្រាស់ក្រែមផ្សេងៗមុនពេលស្លៀកខោទឹកនោមឡើយ

ការសម្អាតភ្នែកទារក

- ត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃទៅលើភ្នែក រៀងរាល់ ៤ទៅ៦ម៉ោងម្តង
- ពិនិត្យមើលថាតើមានអាចម៍ភ្នែកដែរ ឬទេ
- ប្រសិនបើមានអាចម៍ភ្នែកត្រូវជូតសម្អាតពីក្នុងចេញមកក្រៅដោយប្រើកំប្រេសផ្សើមជាមួយទឹកសេរ៉ូមប្រៃ 0.9%
- ជាទូទៅអាចម៍ភ្នែកតែងតែមានចំពោះទារក តែប្រសិនបើមើលទៅមានពណ៌ដូចខ្ទុះប្រហែលជាអាចមានការបង្ករោគត្រូវរាយការណ៍ជូនគ្រូពេទ្យភ្លាម
- ប្រសិនបើត្របកភ្នែកទារកចុះខ្សោយមុខងាររាយការណ៍ជូនគ្រូពេទ្យជំនាញភ្នែកភ្លាម

ការថែទាំផ្ចិតរបស់ទារក

- សម្អាតផ្ចិតទារកជាមួយទឹកស្អាតជម្មតា ហាមប្រើអាល់កុល
- ជូតជាមួយក្រដាសសើមដែលមានpH ទាប ហើយអត់មានជាតិអាល់កុលប្រសិនបើផ្ចិតប្រឡាក់
- ស្លៀកខោទឹកនោមឱ្យនៅក្រោមផ្ចិត
- ការចងទងផ្ចិតអាចរក្សាទុករហូតដល់ជ្រុះដោយខ្លួនឯង
- រក្សាទងផ្ចិតឱ្យនៅចំហរត្រូវខ្យល់
- ចៀសវាងទងផ្ចិតប៉ះជាមួយសារធាតុគីមីផ្សេងៗ
- ត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃទងផ្ចិតឱ្យបានទៀងទាត់

កិច្ចការផ្ទះ (Assignment)

- ចូរប្អូនធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវទៅលើការថែទាំទងផ្ចិតរបស់ទារកទើបកើត និងទម្រង់ការក្នុងការសម្អាតទងផ្ចិតដោយប្រើអំណះអំណាងបែបវិទ្យាសាស្ត្រចុងក្រោយបំផុត (Use the latest evidence-based best practice)
- យ៉ាងយូរត្រឹមថ្ងៃទី ១១ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៥

សូមអរគុណ!