

5

វិធីដើម្បីគេងលក់ស្រួល ទារកមានអាយុវែង!

- វិធីទី 1 **កុំគេងធ្លាប់** គរិយាបចគេងដែលត្រឹមត្រូវបំផុតគឺ "ការគេងឆ្ងារ"។
- វិធីទី 2 **មិនប្រើខ្នើយ** ទារកមិនត្រូវការខ្នើយទេ។
- វិធីទី 3 **គ្រែផ្សេងគ្នា** ឪពុកម្តាយឬបងប្អូនបង្កើតគឺណែនាំឲ្យគេង "បន្ទប់តែមួយតែគ្រែផ្សេងគ្នា" ។
- វិធីទី 4 **មិនហប់ក្តៅ** នៅពេលគ្រូបក្តាយ គួរតែដណ្តប់លើទ្រូងទារក ហើយទាញដៃចេញមកខាងក្រៅ។
- វិធីទី 5 **មិនទន់** គ្រែគេងរបស់ទារកមិនគួរមានខ្នើយ ក្តាយសំន្រី តុក្កតា ឬទ្រនាប់បង្ការការប៉ះទង្គិចទេ។

**ជូនចំពោះមាតាបិតាទូទាំង
ពិភពលោក៖**

បរិយាកាសគេងដែលមិនបានត្រឹមត្រូវ
សម្រាប់ទារក គឺជាភាពហានិភ័យចម្បង
នៃរោគសញ្ញាស្លាប់ក្លាម។ ចំពោះទារក
អាយុក្រោមមួយឆ្នាំ ការរៀនចេះវិធី
ទាំងប្រាំនេះនឹងជៀសវាងការកើតមាន
វិប្បជិសារី ធ្វើឲ្យទារកលូតលាស់ឡើង
ដោយសុវត្ថិភាព!

