ឱកាសមាស ១០០០ ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

3 November 2024 1

សារៈសំខាន់និងគុណតម្លៃ នៃការលើកកម្ពស់សុខភាពនិងអាហារូបត្ថម្ភ មាតា ទារក និងកុមារនៅក្នុងអំឡុងពេល ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

3 November 2024 2

សំណួរ :

១. ដូចម្តេចដែលហៅថាឱកាស ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត ?

២. តើមូលហេតុអ្វីបានជាឱកាស ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតនេះមានសារសំខាន់ ?

៣. តើមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើកុមារមិនទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អនៅក្នុង ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត ?

➢ និយមន័យនៃឱកាស ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

☞ជាដំណាក់កាលនៃការចាប់កំណើតរហូតដល់ ២ឆ្នាំ ។

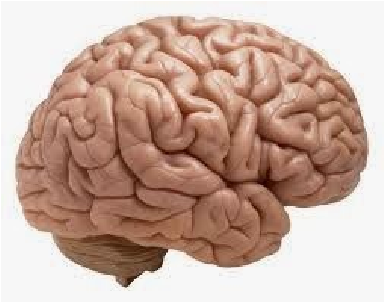
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	ទារកអាយុ ៦ខែដំបូង	កុមារអាយុពី ៦ខែ-៩ខែ	កុមារអាយុពី ៩ខែ-១២ខែ	កុមារអាយុពី ១២ខែ-២៤ខែ
២៧០ថ្ងៃ	១៨០ថ្ងៃ	១៨៥ថ្ងៃ		៣៦៥ថ្ងៃ
១០០០ថ្ងៃដំបូង				

➢ សារៈសំខាន់នៃឱកាស ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

- ❑ជាឱកាសដែលសតិបញ្ញានិងរូបរាងកាយកុមារមានការលូតលាស់លឿន
- ❑សុខភាពល្អ អាហារូបត្ថម្ភល្អ និងការអនុវត្តការថែទាំល្អ សំខាន់បំផុតចាប់ពីពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរហូតដល់កុមារអាយុ ២ឆ្នាំ ដើម្បីធានាថាទារក និងកុមារលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍសតិបញ្ញាស្មារតី ។

➢ បញ្ហាជួបប្រទះសម្រាប់កុមារមិនទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អនៅ ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

- ❑ប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍទាំងរាងកាយ និងសតិបញ្ញាកុមារដែលនាំឱ្យមានភាពក្រិសក្រិនរាងកាយ ខួរក្បាលលូតលាស់មិនបានល្អព្រមទាំងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងសង្គមជាតិទៀតផង

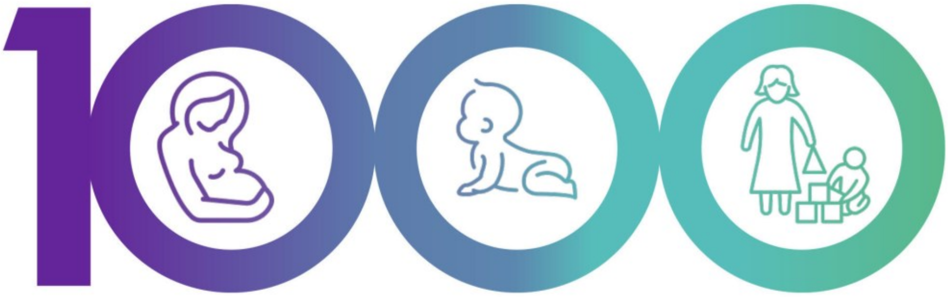


❑ ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះនឹងមិនអាចស្តារឡើងវិញបានទេ នៅពេលដែលកុមារមានបញ្ហាក្រិសក្រិន នៅបន្តដល់អាយុលើសពី ២ឆ្នាំ ។

➢ សារៈសំខាន់និងការលើកកម្ពស់សុខភាពមាតា ទារក និងកុមារនៅក្នុងអំឡុងពេល ១000ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត

❖ស្ត្រីត្រូវទៅទទួលកញ្ចប់ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពនៅក្នុងអំឡុងពេល ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិតដែលមាន **ការពិនិត្យមុនសម្រាល** (ពេលមានផ្ទៃពោះ) **៤ដង** **ការសម្រាល**នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដោយឆ្មបជំនាញ និង **ការពិនិត្យក្រោយសម្រាល**ចំនួន **១០ដង** ។

❖**ឱកាសមាស ១០០០ថ្ងៃដំបូងនៃជីវិត**គឺជាឱកាសដ៏ល្អបំផុតក្នុងការលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាព និង អាហារូបត្ថម្ភចាប់តាំងពីពេលមានផ្ទៃពោះរហូតដល់កុមារមានអាយុ ២ឆ្នាំ ។



មូលហេតុនិងផលវិបាកនៃបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ មាតា ទារក និងកុមារ

- មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់មាតា
  - ការបរិភោគអាហារមិនសមស្រប និងមិនមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងពេលបំបៅដោះកូន
  - កង្វះមីក្រូសារជាតិ (ពួកវីតាមីននិងរ៉ែខនិក)
  - កត្តាមានជំងឺ ។

➢ មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារក និងកុមារ

- ❑ការថែទាំ ការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ មិនបានសមស្រប
- ❑ការប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពនៅមានកម្រិត
- ❑ការមិនមានទឹកស្អាតនិងអនាម័យមិនត្រឹមត្រូវ
- ❑កត្តាមានជំងឺ ។

3 November 2024

➢ ទារក/កុមារមានទម្ងន់ក្រោមស្តង់ដារ (ទម្ងន់ស្រាល) ស្គមស្គាំង និងក្រិសក្រិន

- ❑ការលូតលាស់រាងកាយយឺតយ៉ាវ (ទម្ងន់មិនសូវកើនឡើង)
- ❑ខ្សោយសតិបញ្ញា (ភាពឆ្លាតវៃ) រៀនមិនទាន់គេ រៀនខ្សោយ
- ❑ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ងាយមានជំងឺ ស្លាប់
- ❑មានប្រាក់កម្រៃតិចតួចពេលអនាគត ។

3 November 2024 14

➢ ផលវិបាកនៃការលើសទម្ងន់/ធាត់ (ជំងឺធាត់)

❖មានបញ្ហាជំងឺមិនឆ្លងរ៉ាំរ៉ៃដូចជា បញ្ហាសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ល។ និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងធ្លាក់ចុះ ។

➢ ផលវិបាកកង្វះអាហារូបត្ថម្ភចំពោះស្ត្រី

❑បង្កើនការបង្ករោគដោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

❑បាត់បង់ថាមពលក្នុងរាងកាយ ខ្សោយ អស់កម្លាំង និងធ្លាក់ចុះលទ្ធភាពមើលថែទាំកូន

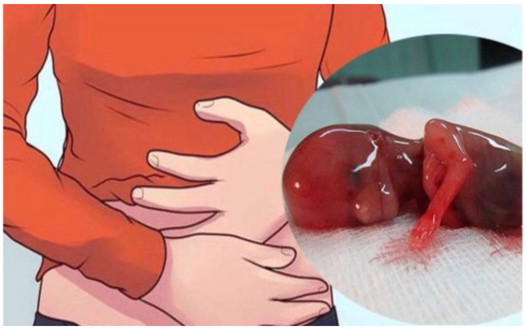
❑កង្វះមីក្រូសារជាតិបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហា ដូចជា ខ្វាក់មាន់ ស្លេកស្លាំង និងពក-ក

❑ពិបាកក្នុងការប្រកបការងារប្រចាំថ្ងៃដែលនាំឱ្យផលិតភាពធ្លាក់ចុះ

3 November 2024 17

❑បង្កើនហានិភ័យដល់ទារកក្នុងផ្ទៃពោះ រលូត សម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ និងមិនគ្រប់គីឡូ

❑បង្កើនហានិភ័យដល់ជីវិត ប្រសិនបើស្ត្រីធ្លាក់ឈាមក្នុងពេល និងក្រោយពេលសម្រាលកូន



❑បង្កើនហានិភ័យដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើមានសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (ទម្ងន់/កម្ពស់xកម្ពស់) ទាបខ្លាំងមុនពេលមានផ្ទៃពោះ ។

3 November 2024 18

កត្តាចម្បងៗដែលរួមចំណែកធ្វើឱ្យមាតា ទារក និងកុមារមានសុខភាពល្អនិង អាហារូបត្ថម្ភ សមស្រប

សំណួរ : តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យមាតា ទារក និងកុមារមានសុខភាពល្អបរិបូរណ៍និងអាហារូបត្ថម្ភសមស្រប ?

- កត្តាដែលធ្វើឱ្យមាតា ទារក និងកុមារមានសុខភាពល្អបរិបូរណ៍និង អាហារូបត្ថម្ភសមស្រប

❑អាហារដែលអាចរកបាន នៅមូលដ្ឋាន

❑ការបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅក្នុងពេល ៦ខែដំបូង

❑ផ្តល់អាហារបន្ថែមចម្រុះមុខដល់កុមារចាប់ពី ៦ខែ-២៤ខែ ការបញ្ចុកអាហារដោយសកម្ម និង អនាម័យ និងបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយដល់អាយុ ២៤ខែ ឬលើស

- ម្ដាយ/អ្នកថែទាំកុមារនាំកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុតនៅពេលឈឺ
- បរិស្ថាន ទឹកស្អាត និងអនាម័យក្នុងការរស់នៅ ។

- ផ្ទាំងរូបភាពនៃកត្តាធ្វើឱ្យមាតា ទារក និងកុមារ មានសុខភាពល្អបរិបូណ៌និងអាហារូបត្ថម្ភល្អ

សូមអរគុណ!

Thank you!