

ការថែទាំក្រោយ សម្រាល



3 November 2024

សំណួរ

១. ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវដាក់ស្បែកកូនប៉ះជាមួយស្បែកម្តាយភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ?
២. ហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងម៉ោងដំបូង
បន្ទាប់ពីសម្រាល ?
៣. តើត្រូវបំបៅដោះកូនញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ?

3 November 2024

2

➢ ការណែនាំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយបន្ទាប់ពីសម្រាលភ្លាមៗ

- ដាក់ស្បែកកូនប៉ះជាមួយស្បែកម្តាយភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច ឱ្យបានពី៦០នាទីឬ
លើសរហូតដល់ទារកបានបៅដោះម្តាយជា
លើកដំបូង



- ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុង
ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល



ទំហំក្រពះទារកទី២និងទី៣

			
ថ្ងៃទី១	ថ្ងៃទី២	ថ្ងៃទី៧	១ខែ
៥-១០ម.ល	២២-៣០ម.ល	៣០-៦០ម.ល	៧៥-១៥០ម.ល

- ដាក់ទីតាំងបីបំបៅទារក និងដាក់ទារកបៅផ្ទឹមទៅនឹងដោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីទទួលបានទឹកដោះម្តាយគ្រប់គ្រាន់ និងចៀសវាងបញ្ហាដោះដែលអាចកើតឡើងបាន (ឡើងដោះ លៀសដោះនិងអាប់សែដោះ)



- ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់តាមចិត្តកូនចង់បៅយ៉ាងហោចណាស់ ៨-១០ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ត្រូវច្របាច់យកទឹកដោះទុកសម្រាប់កូននៅពេលចាំបាច់ ។



ត្រូវបំបៅដោះឱ្យបានញឹកញាប់ដល់អាយុពី ០-៦ ខែ

➤ ជំហានក្នុងការច្របាច់យកទឹកដោះម្តាយ និងការរក្សាទុក

១. លាងដៃឱ្យបានស្អាតជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត

២. លាងសម្អាតពែង/ស្លាបព្រាជាមួយសាប៊ូ ចាក់ទឹកក្តៅចូលក្នុងសម្ភារទាំងនោះទុក ២-៣នាទី រួចចាក់ទឹកក្តៅចេញ

៣. ឱ្យម្តាយសម្រាកដើម្បីជួយភ្លេចចំហូរទឹកដោះ



៤. ម៉ាស្សាដោះម្តាយ ហើយប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់អាចរឹតខ្នងម្តាយនោះវាអាចជួយគាត់ឱ្យភ្លេចចំហូរទឹកដោះ

៥. ច្របាច់យកទឹកដោះដោយដាក់មេដៃនៅពីលើផ្នែកសដែលនៅជុំវិញផ្នែកខ្មៅនៃដោះម្តាយ និងម្រាមដៃដទៃទៀតដាក់លើដើមទ្រូងម្តាយ

៦. សង្កត់ដោះផ្នែកខាងក្រោយនៃផ្នែកខ្មៅក្បាលដោះ និងរង្វង់ដោះចន្លោះម្រាមដៃ និងមេដៃ ។ សង្កត់រង្វង់ដោះចុះទៅក្នុងដើមទ្រូងម្តាយ និងរុញមកមុខដើម្បីបញ្ចេញទឹកដោះ

៧. ច្របាច់ដោះម្ចាស់ៗយ៉ាងហោច ៣-៥ នាទីរហូតដល់ទឹកដោះហូរចេញ យឺតៗ បន្ទាប់មកច្របាច់ដោះម្ចាស់ទៀត

៨. ដើម្បីច្របាច់ទឹកដោះឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ គេត្រូវការរយៈពេល២៥-៣០ នាទី មិនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ពេកនោះទេ

៩. ត្រូវគ្របពែង ឬកែវហើយរក្សាទុកនៅកន្លែងត្រជាក់និងផុតពីពន្លឺថ្ងៃ

១០. រក្សាទឹកដោះដែលច្របាច់រួចក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា (មិនឱ្យត្រូវពន្លឺ ថ្ងៃ) បានរយៈពេល ៨ម៉ោង និងដាក់ក្នុង ទូទឹកកក (កន្លែងត្រជាក់ធម្មតា) ៤៨ម៉ោង

១១. ផ្តល់ទឹកដោះទៅឱ្យទារកឱ្យបានទៀងទាត់ជាប្រចាំរៀងរាល់២-៣ ម៉ោងម្តងដោយបញ្ជាក់នឹងពេលវេលា/ស្ថាប័ន ។

សំណួរ :

- ១. តើការផ្តល់អាហារបន្ថែមជាអ្វី ?
- ២. តើនៅពេលកុមារមានអាយុប៉ុន្មាន ដែលម្តាយ/អ្នកថែទាំង
កុមារត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម ?
- ៣. តើការផ្តល់អាហារបន្ថែមមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ ?

➤ សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារអាយុចាប់ពី
៦ខែ-២៤ខែ

- ❖ ការផ្តល់អាហារបន្ថែម គឺជាការផ្តល់
អាហារផ្សេងៗទៀតបន្ថែមទៅលើទឹក
ដោះម្តាយ នៅពេលកុមារមានអាយុ
ចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅ



❖ កុមារមានវ័យកាន់តែច្រើនពួកគេត្រូវការ
 ថាមពលកាន់តែច្រើន ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខ
 គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំពេញតម្រូវការធំ
 ធាត់ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេ
 បានទេ ។ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការអាហារបន្ថែម
 ដើម្បីបង្កប់ថាមពលតម្រូវការនេះ



➢ អាហារបន្ថែម គួរតែជាបឋមខាប់គ្រប់
 គ្រឿង ដែលផ្សំពីអាហារបីក្រុមមាន
 សារជាតិចិញ្ចឹមចម្រុះមុខ ខាប់ និង
 បរិមាណសមស្របតាមអាយុ ។



សំណួរ : តើអ្នកត្រូវពិចារណាទៅលើអ្វីខ្លះក្នុងការ ផ្តល់អាហារបន្ថែម ?

➤ ចំណុចសំខាន់ៗផ្សេងៗគ្នាពិចារណានៅពេលផ្តល់អាហារបន្ថែម មានដូចខាងក្រោម ៖

- ❑ អាយុរបស់ទារក/កុមារតូច
- ❑ ចំនួនដង
- ❑ បរិមាណ
- ❑ លក្ខណៈអាហារ (ខាប់មិនធ្លាក់ពី ស្លាបព្រាពេលផ្ទៀង)
- ❑ ភាពចម្រុះមុខដែលមាននៅមូលដ្ឋាន (អាហារផ្សេងៗគ្នា)
- ❑ ការបញ្ចុកសកម្ម បញ្ចុកដោយមាន ការឆ្លើយតប
- ❑ អនាម័យ ។

តារាងទី ១៥ : អាហារបីក្រុម

អាហារសាងសង់រាងកាយ
 រួមមាន ត្រី ស៊ុត ថ្លើម សាច់ផ្សេងៗ តៅ ហ៊ី ឬទឹក សណ្តែកសៀង ។ល។
 អាហារទាំងនេះនឹងជួយដល់ការលូតលាស់ខួរក្បាល និងរាងកាយកុមារ ។

អាហារថាមពល
 រួមមាន បាយ ពោត ដំឡូងធ្លា ត្រាវ ដូង ខ្លាញ់ ។ល។

អាហារការពាររាងកាយ
 រួមមាន បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (ត្រកូន ផ្លឺ) និងបន្លែ-ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ រួមមាន ដំឡូងធ្លា កាវ៉ុត និងស្វាយទុំ ។ល។



3 November 2024

17

➢ អនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុ ៦ ខែ



	សប្តាហ៍ទី ១	សប្តាហ៍ទី ២	សប្តាហ៍ទី ៣-៤
☀️ ⌚ 4			
☀️ ⌚			



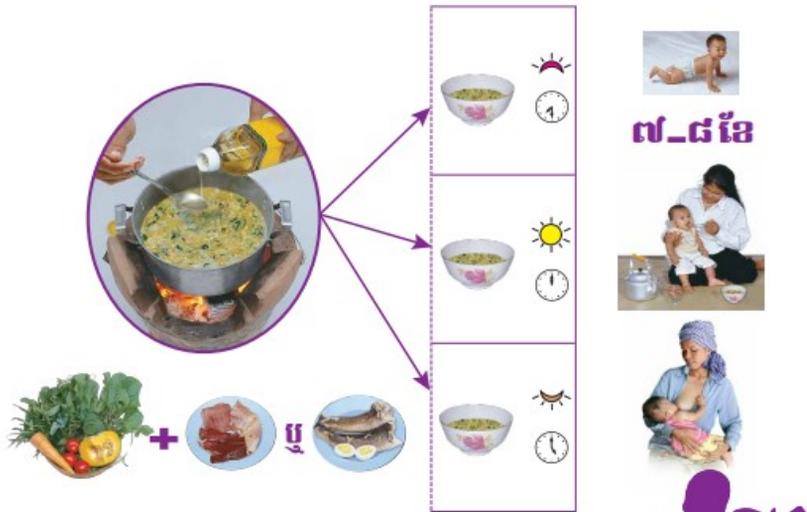
តើអាចរកមើលឃើញនូវការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុ ៦ ខែ ?



3

18

➢ អនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុ ៧ខែ-៨ខែ

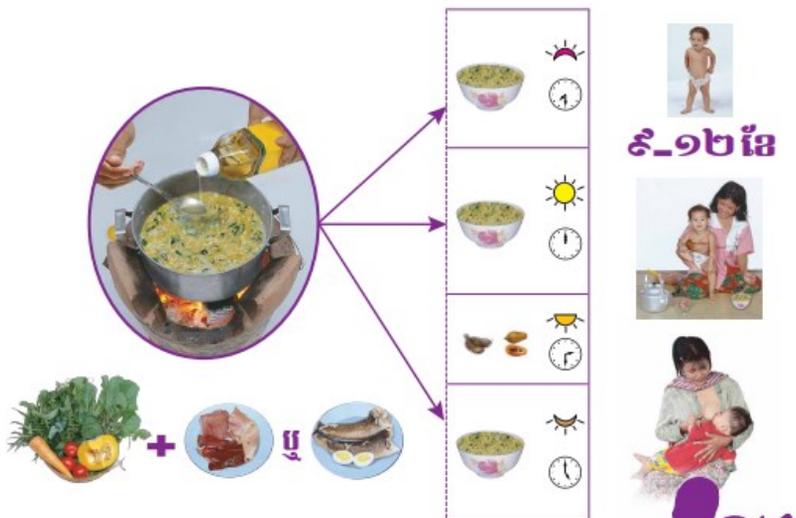


តើត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារអាយុពី ៧-៨ ខែ ?

3 Novem

19

➢ អនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុ ៩ខែ-១១ខែ

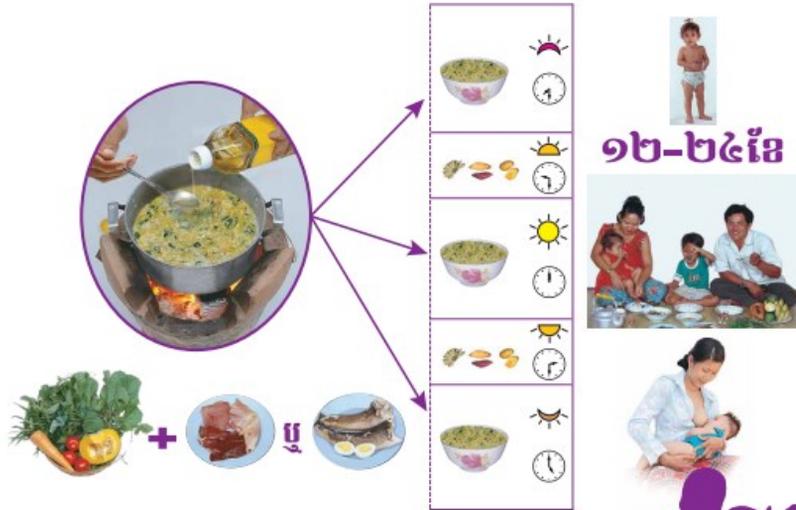


តើត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារអាយុពី ៩-១១ ខែ ?

3 November 20

20

➢ អនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុ ១២ខែ-២៤ខែ



តើត្រូវផ្តល់អាហារអ្វីខ្លះដល់កុមារអាយុពី ១២-២៤ ខែ ?

3 Novemb

21

➢ សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ

- សម្អាតភាពកខ្វក់ចេញពីដៃរបស់ម្តាយនិងទារក
- មានអនាម័យអាចជៀសផុតពីជំងឺរាក ជំងឺកូរីដ-១៩ និងជំងឺផ្សេងៗ ។



3 November 2024

22

➤ ពេលវេលាសំខាន់ៗដែលត្រូវលាងសម្អាតដៃ

□ ម្តាយត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត បន្ទាប់ពី បន្ទោបង់រួច និងបន្ទាប់ពីលាងសម្អាតគូទកូន



□ ម្តាយត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកស្អាត មុនពេល រៀបចំអាហារ មុនពេលចាប់បីទារក មុនពេលបញ្ជាក់ អាហារកូន និងមុនពេលហូបអាហារ ។



3 November 2024

23

➤ អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

❖ ស្ត្រីត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងចម្រុះមុខដែលអាចរកបាននៅតាម មូលដ្ឋាន (អាហារបីក្រុម) **៤ពេលក្នុង១ ថ្ងៃ** និងអាហារសម្រន់ (ចន្លោះពេល **បាយ**) **២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ** ដើម្បីទ្រទ្រង់ សុខភាពនិងផលិតទឹកដោះ ។



3 November 2024

24

❖ ស្ត្រីត្រូវទៅទទួលសេវាពិនិត្យក្រោយសម្រាលឱ្យបាន ៣ដង ។ ចំពោះទារក និងកុមារ ត្រូវពិនិត្យចំនួន ១០ដង ទៅតាមពេលវេលាកំណត់ ។



➤ ដំណាក់កាលនៃការពិនិត្យក្រោយសម្រាល

ដំណាក់កាល	សេវាកម្ម	ពេលវេលាទទួលសេវា
ដំណាក់កាលទី ៣ (ការពិនិត្យក្រោយសម្រាល)	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ១ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី ៧ ក្រោយសម្រាល
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ២ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី ១៤ ក្រោយសម្រាល
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៣ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	កូនមានអាយុ ១ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៤ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ២ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៥ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ៣ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៦ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ៦ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៧ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ៩ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៨ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ១២ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ៩ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ១៨ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី ១០ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ ២៤ខែ

សូមអរគុណ!

Thank you!

