HOLT INTERNATIONAL
Nutrition & Health

# កម្មវិធី
# អាហារូបត្ថម្ភកុមារ

## កូនសៀវភៅ
## ណែនាំសម្រាប់
## សហគមន៍

HOLT INTERNATIONAL
Nutrition & Health

# កម្មវិធី
# អាហារូបត្ថម្ភកុមារ

## កូនសៀវភៅ
## ណែនាំសម្រាប់
## សហគមន៍

## តើកូនសៀវភៅណែនាំនេះបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងអ្វី?

កូនសៀវភៅណែនាំនេះ មានគោលបំណងគាំទ្រដល់ការអប់រំគ្រួសារអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងទម្លាប់អនុវត្តត្រឹមត្រូវដើម្បីសុខភាពល្អតាមរយៈការផ្តល់ជាសាច់រឿងដែលផ្តោតទៅលើប្រធានបទចំនួនប្រាំមួយផ្សេងគ្នា រួមមាន អាហារូបត្ថម្ភទូទៅ ស្ថានភាពសុខភាព ស្ត្រី និងទារក អាហារូបត្ថម្ភតាមអាយុ ការគាំទ្រសម្រាប់ពេលផ្តល់អាហារ និងពេលបរិភោគអាហារ អនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅ។

## តើកូនសៀវភៅណែនាំនេះ ប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអប់រំក្នុងសហគមន៍ ដែលធ្លាប់បានមើល និងយល់ដឹងអំពីខ្លឹមសារកូនសៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវធ្វើការពន្យល់បង្ហាញសាច់រឿងក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំនេះ ហើយដឹកនាំកិច្ចពិភាក្សាដោយសួរសំណួរដែលមានផ្តល់ជូន។ អន្តរទំនាក់ទំនង និងកិច្ចពិភាក្សារវាងអ្នកធ្វើបទបង្ហាញ និងអ្នកចូលរួម ក៏ដូចជា រវាងអ្នកចូលរួមជាមួយអ្នកចូលរួមអំពីប្រធានបទដែលបានបង្ហាញនោះ គឺពិតជាសំខាន់ចំពោះប្រសិទ្ធភាពនៃឯកសារអប់រំនេះ។ អ្នកចូលរួមត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យសួរសំណួរ ហើយអ្នកធ្វើបទបង្ហាញអាចកែសម្រួលកិច្ចពិភាក្សានោះទៅតាមតម្រូវការរបស់អ្នកចូលរួមនីមួយៗពាក់ព័ន្ធនឹងវិសាលភាពនៃប្រធានអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងទម្លាប់អនុវត្តល្អដើម្បីសុខភាពនេះ។

## សេចក្តីផ្តើម

រូបភាពនីមួយៗនៅក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំនេះ គឺមានអមទៅដោយចំណងជើង ដើម្បីជាការណែនាំប្រាប់អំពីប្រធានបទអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព ព្រមទាំងសំណួរមួយចំនួន ដើម្បីជាគន្លឹះក្នុងការចាប់ផ្តើមកិច្ចពិភាក្សាពាក់ព័ន្ធនឹងប្រធានបទនោះ។ ចម្លើយ និងការចូលរួមរបស់លោកអ្នក ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះបទពិសោធន៍នេះ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ ឆ្លើយតប និងសួរសំណួរទៅតាមតម្រូវការជាក់ស្តែង ដើម្បីឱ្យអ្នក និងសិក្ខាកាមផ្សេងៗទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីកិច្ចពិភាក្សាប្រកបដោយការអប់រំនេះ។ នៅពេលបោះពុម្ព ត្រូវបោះពុម្ពសងខាងទំព័រជាទម្រង់ក្រដាសផ្តេក។

## ឯកសារបន្ថែម

កូនសៀវភៅណែនាំនេះ បានដកស្រង់ខ្លឹមសារចេញពីសៀវភៅណែនាំធនធានសហគមន៍របស់អង្គការហូលថ៍សេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិ។ ព័ត៌មានបន្ថែមមាននៅលើ www.holtinternational.org/nutrition-health/

លោក ចូសិប លោកស្រី អ៊ែមម៉ានូអែលឡា កុមារា អង់ទាន់ អាយុ៧ឆ្នាំ ខាមេឡា អាយុ ៣ ឆ្នាំ និង មីឆែល អាយុ ៦ ខែ គឺជាគ្រួសារ ហ្វ៉ាស្តារ មួយ ហើយម្តាយ និងឪពុក តែងតែចង់ឱ្យគ្រួសារ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងសហគមន៍របស់ពួកគាត់មានសុខភាពល្អ។ ដូច្នេះ ជាការសំខាន់ ពួកគាត់ត្រូវចាត់វិធានការដ៏មានគុណតម្លៃមួយចំនួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសម្រេចគោលបំណងនេះ។

**សំណួរ**

**តើសុខភាពមានសារៈសំខាន់ប៉ុណ្ណាចំពោះអ្នក?**

**នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក តើនរណាខ្លះដែលអ្នកចង់ឱ្យមានសុខភាពល្អ?**

**តើមានវិធីសាស្រ្តអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុខភាពល្អបាន?**

# ផ្នែកទី ១

# អាហារូបត្ថម្ភទូទៅ

# ផ្នែកទី ១

# អាហារូបត្ថម្ភទូទៅ

# សកម្មភាព ១.១

## សកម្មភាព ១.១

ម្ដាយ និងឪពុកដឹងថា ដើម្បីឱ្យគ្រួសាររបស់គាត់មានសុខភាពល្អ និងដើម្បីឱ្យកូនៗមានការអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរ ពួកគាត់ទាំងអស់គ្នាចាំបាច់គឺត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភដែលល្អ។

### សំណួរ

**តើអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?**

អាហារូបត្ថម្ភ គឺជាអាហារដែលទទួលទាន និងប្រើប្រាស់ដើម្បីលូតលាស់ ជួសជុល និងរក្សាកោសិកា និងមុខងាររបស់រាងកាយ។ អាហារូបត្ថម្ភដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍសុខភាព ការលូតលាស់ និងខួរក្បាលពេញមួយជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់។

**តើក្រុមអាហារទាំង ៥ ជាអ្វី?**

ផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ/បាយ/ដំឡូង ប្រូតេអ៊ីន/សាច់/សណ្ដែក/ពពួកសណ្ដែក និងអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ/ទឹកដោះគោ/អាហារសម្បូរដោយកាលស្យូម

**តើអាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ផ្សេងទៀតមានអ្វីខ្លះ?**

ទឹក! កោសិកាទាំងអស់នៅក្នុងរាងកាយត្រូវការទឹកដើម្បីដំណើរការ។

# សកម្មភាព ១.២

## សកម្មភាព ១.២

នៅពេលម្តាយមានផែនការរៀបចំអាហារជូនគ្រួសាររបស់គាត់នៅថ្ងៃនោះ គាត់នឹងគិតថាតើគាត់ត្រូវរៀបចំអ្វីខ្លះសម្រាប់អាហារចម្បង ក៏ដូចជាអាហារសម្រន់របស់ពួកគាត់។ គាត់ដឹងថា ការបរិភោគអាហារពីគ្រប់ក្រុមអាហារទាំងអស់ គឺជួយបង្កើនកម្រិតសារធាតុអាហារូបត្ថម្ភ។ វិធីសាស្ត្រមួយដែលគាត់ងាយស្រួលក្នុងការចងចាំអំពីរបៀបក្នុងការដាក់បញ្ចូលមុខម្ហូបជាច្រើនក្នុងអាហាររបស់ពួកគាត់ គឺការចំណាំពណ៌។ តាមរយៈការផ្តល់អាហារដល់គ្រួសាររបស់គាត់ក្នុងប្រភេទពណ៌ផ្សេងៗគ្នា គាត់ដឹងថាគាត់កំពុងថែរក្សាសុខភាពពួកគាត់ឱ្យមាន អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។

**សំណួរ**

**ហេតុអ្វីបានជាចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារច្រើនប្រភេទពីក្រុមអាហារ?**

ការទទួលទានបែបនេះ ជួយធានាថារាងកាយរបស់អ្នក ទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ៗដែលត្រូវការ ដូចជា ប្រូតេអ៊ីន ខ្លាញ់ កាបូអ៊ីដ្រាត វីតាមីន និងជាតិរ៉ែ។

**តើអាហារចម្បង និងអាហារសម្រន់របស់អ្នកមានបញ្ចូលប្រភេទអាហារអ្វីខ្លះ?**

**តើមានម្ហូបអាហារថ្មីៗអ្វីដែលអ្នកចង់សាកល្បងទេ?**

**តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធានាថាអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកបរិភោគអាហារច្រើនប្រភេទ?**

បរិភោគអាហារដែលមានពណ៌ខុសគ្នាទាំងអស់ និងការសាកល្បងអាហារថ្មីៗឱ្យបានកាន់តែញឹកញាប់។

# សកម្មភាព ១.៣

# សកម្មភាព ១.៣

ម្ដាយ និងឪពុក តែងតែព្យាយាមផ្ដល់អាហារដល់កូនៗរបស់ពួកគាត់ដូចជា ស៊ុត ត្រី បន្លែបៃតងស្រស់ៗ និងផ្លែឈើ ដោយសារតែអាហារទាំងនេះ ផ្ដល់នូវសារធាតុអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដូចជា វីតាមីន អា វីតាមីន ស៊ី ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូត។

## សំណួរ

**តើវីតាមីន អា ជួយអ្វីខ្លះ ហើយសូមរៀបរាប់អំពីអាហារដែលសម្បូរដោយវីតាមីន អា មួយចំនួន?**

- សំខាន់សម្រាប់គំហើញ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ សុខភាពស្បែក និងឆ្អឹង និងការលូតលាស់ធ្មេញ
- ស៊ុត ថ្លើម ផ្លែក្រូច ផ្លែស្វាយ ផ្កាខាត់ណាខៀវ ត្រី

**តើវីតាមីន ស៊ី ជួយអ្វីខ្លះ ហើយសូមរៀបរាប់អំពីអាហារដែលសម្បូរដោយវីតាមីន ស៊ី មួយចំនួន?**

- សំខាន់សម្រាប់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ សុខភាពស្បែក និងជួយបង្កើនការស្រូបយកសារជាតិដែក
- ផ្លែក្រូច Citrus ផ្កាខាត់ណាខៀវ ម្រេច

**តើជាតិ ដែក ជួយអ្វីខ្លះ ហើយសូមរៀបរាប់អំពីអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិ ដែក មួយចំនួន?**

- ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល ឈាមមានសុខភាពល្អ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
- សាច់ ស្លែខ្មៅ ពពួកសណ្ដែក សណ្ដែកសៀង

**តើជាតិ អ៊ីយ៉ូត ជួយអ្វីខ្លះ ហើយសូមរៀបរាប់អំពីអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិអ៊ីយ៉ូតមួយចំនួន?**

- ជួយគ្រប់គ្រងការលូតលាស់ ការអភិវឌ្ឍ និងការប្រើប្រាស់ថាមពលរបស់រាងកាយ ព្រមទាំងបង្កើតប្រូតេអ៊ីន
- អំបិលមានជាតិអ៊ីយ៉ូត ត្រីទឹកប្រៃ និងពពួកលៀសគ្រំ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ

**តើមានអាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ៗផ្សេងទៀតអ្វីខ្លះដែលអ្នកធ្លាប់បានឮ?**

# សកម្មភាព ១.៤

# សកម្មភាព ១.៤

គ្រួសារ ហ៉ុក្កាស្តាវ បានសម្រេចចិត្តរៀបចំសួនបន្លែ។ ម្តាយ បានដឹងពីមិត្តភក្តិរបស់គាត់ថាសួនបន្លែនេះ  គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អមួយដែលអាចផ្គត់ផ្គង់ផ្លែឈើ  និងបន្លែដល់គ្រួសាររបស់គាត់ ហើយងាយស្រួលក្នុងការធ្វើទៀតផង!

**សំណួរ**

**តើសួនបន្លែជាអ្វី?**

ជាសួនបន្លែតូចមួយស្ថិតនៅជិតផ្ទះ ដែលមាន ផ្លែឈើ បន្លែ និងពពួកជី។

**ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវបង្កើតសួនបន្លែ?**

ការមានផ្លែឈើ បន្លែ និងពពួកជីក្នុងបរិវេណផ្ទះបែបនេះផ្តល់ភាពងាយស្រួលដល់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកក្នុងការប្រើប្រាស់វាសម្រាប់ធ្វើម្ហូប។ ទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែកាន់តែច្រើន ជួយបង្កើនសារជាតិវីតាមីន និងជាតិរ៉ែសំខាន់ៗ ដើម្បីគាំទ្រដល់សុខភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នក។ ជាចុងក្រោយ ការមានសួនបន្លែបែបនេះក៏ជួយលើកកម្ពស់ឥរិយាបទសុខភាពល្អតាមរយៈការបញ្ចេញសកម្មភាពរូបរាងកាយ ដូចជា ការដាំដុះ និងការប្រមូលផល ជាដើម។

# សកម្មភាព ១.៥

# សកម្មភាព ១.៥

គ្រួសាររបស់សុខបានធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍ សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងសួនដំណាំរបស់ពួកគេ។ ឪពុករបស់សុខបានរៀនពីការប្រើប្រាស់ជីកំប៉ុស្តិ៍ពីមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ថាវាអាចជួយឱ្យសួនដំណាំរបស់គាត់រីកលូតលាស់ល្អ ដោយធ្វើឱ្យដីមានជីជាតិល្អ ហើយវាងាយស្រួលក្នុងការផលិត។

**ជាសំណួរៈ**

**តើអ្វីជាជីកំប៉ុស្តិ៍?**

កំប៉ុស្តិ៍ គឺជាសារធាតុសរីរាង្គដែលងាយរលាយ ឬពុកផុយ។ ជីកំប៉ុស្តិ៍គឺល្អ ព្រោះវាសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម ដង្កូវ មីក្រូសរីរាង្គ និងសារធាតុមានប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត ដែលអាចជួយឲ្យរុក្ខជាតិអាចដុះលូតលាស់បានល្អ។ ជីកំប៉ុស្តិ៍ ងាយស្រួលក្នុងការផលិត ហើយវាអាចប្រើជំនួសជីគីមីដែលមានតម្លៃថ្លៃ។

**តើអ្វីខ្លះដែលអាចយកទៅធ្វើជាជីកំប៉ុស្តិ៍?**

ស្លឹកឈើ កាកសំណល់ផ្ទះបាយ ចំបើង ស្មៅ បន្លែ ផេះ លាមកសត្វ កំទេចក្រដាស សំបកស៊ុត សំបកផ្លែឈើ។ល។ បន្ទាប់ពីរយៈពេល២ខែ អ្នកនឹងទទួលបានជីប៉ុស្តិ៍។

**អ្វីខ្លះដែលមិនគួរយកលាយធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍?**

សាច់ ឬត្រី, ជីសិប្បនិម្មិត, លាមកសត្វឆ្មា ឬឆ្កែ, ផ្លាស្ទិក ឬក្រដាសផ្លាស្ទិក, កំទេចដើមឈើធំៗ ប្រភេទអាហារដែលមានសារធាតុស្ករខ្ពស់

**តើត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មាន មុននឹងខ្ញុំអាចប្រើជីកំប៉ុស្តិ៍ សម្រាប់សួនដំណាំរបស់ខ្ញុំ?**

ជីកំប៉ុស្តិ៍ដែលរួចរាល់អាចប្រើបានមានពណ៌ត្នោតខ្មៅ និងផុយរលួយ។ យើងនឹងមិនមើលឃើញសមាសធាតុផ្សេងទៀត និងមិនមានក្លិនអាក្រក់ឡើយ។ វាអាចត្រូវការពេលមួយឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ ដើម្បីផលិតជីកំប៉ុស្តិ៍រួចរាល់ ដោយអាស្រ័យទៅលើសារធាតុដែលបានដាក់ចូល និងភាពញឹកញាប់នៃការច្របល់ល្បាយ។ វត្ថុធាតុដើមពីដើមឈើ ឬកំទេសឈើ នឹងត្រូវការពេលយូរដើម្បីរលួយ។

**ធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍?**

- គំនរ ឬទីតាំងធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍គួរនៅកន្លែងដែលមានម្លប់ល្អ។មិណសៃ្យាករងិន្ុតធារសាង្លបំបែរការិណដៃយួជ្ជីមីងរ
- ធ្វើដីនៅបាតរណ្តៅឱ្យផុស យីហបេន្ទាប់មកដាក់ស្លឹកឈើ សំណល់ផ្ទះបាយ។ល។
- ស្រោចទឹកដើម្បីរក្សាសំណើម

**តើអ្វីល្អបំផុតសម្រាប់លាយធ្វើជីកំប៉ុស្តិ៍?**

សំណល់ផ្លែឈើ និងបន្លែ គឺល្អបំផុតសម្រាប់ការផលិតជីកំប៉ុស្តិ៍។

ផ្នែកទី ២

# ស្ថានភាពសុខភាព

# ផ្នែកទី ២

# ស្ថានភាពសុខភាព

# សកម្មភាព ២.១

ម្ដាយនិងឪពុកដឹងថា អាហារូបត្ថម្ភល្អ នឹងជួយបង្ការកូនពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភបែងចែកជាពីរប្រភេទសំខាន់ៗ៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងលើសអាហារូបត្ថម្ភ។

# សកម្មភាព ២.១

## សំណួរ

### តើបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?

វាគឺជាបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភមួយប្រភេទ ដែលកើតឡើងនៅពេលរាងកាយមិនទទួលបានសារជាតិអាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ៗបានគ្រប់គ្រាន់ពីចំណីអាហារដើម្បីបំពេញតម្រូវការទាំងអស់របស់រាងកាយនោះ។

### តើបញ្ហាលើសអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?

នៅពេលមនុស្សម្នាក់ទទួលទានសារជាតិកាឡូរីច្រើនលើសពីអ្វីដែលរាងកាយត្រូវការ។

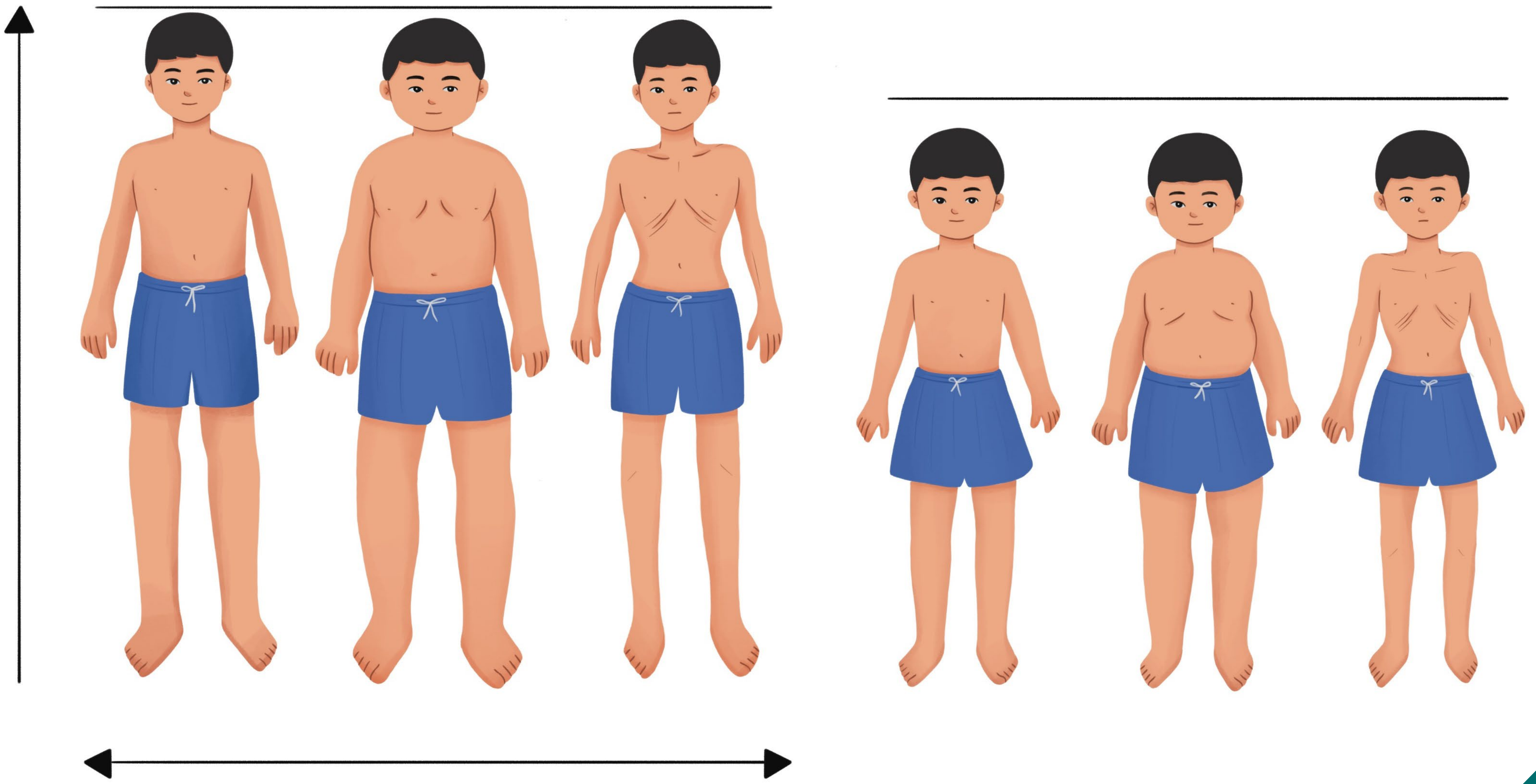
### តើបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកើតឡើដោយសារអ្វី?

- ការទទួលទានមិនគ្រប់គ្រាន់ តម្រូវការថាមពលកើនឡើង ឬមានជំងឺ/ឆ្លងមេរោគ
- តម្រូវការកើនឡើងភ្លាមៗ និងការឆ្លងមេរោគ អាចធ្វើឱ្យតម្រូវការថាមពលកើនឡើង និងទម្លាប់បរិភោគអាហារមិនបានល្អ ឬការបៅទឹកដោះម្ដាយមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចធ្វើឱ្យខ្វះបានដែរ។ ពេលខ្លះ ពេលមានជំងឺ ដូចជា ជំងឺរាក ឬឆ្លងមេរោគបារ៉ាស៊ីតក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភផងដែរ។

### តើបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចបង្កផលវិបាកអ្វីខ្លះ?

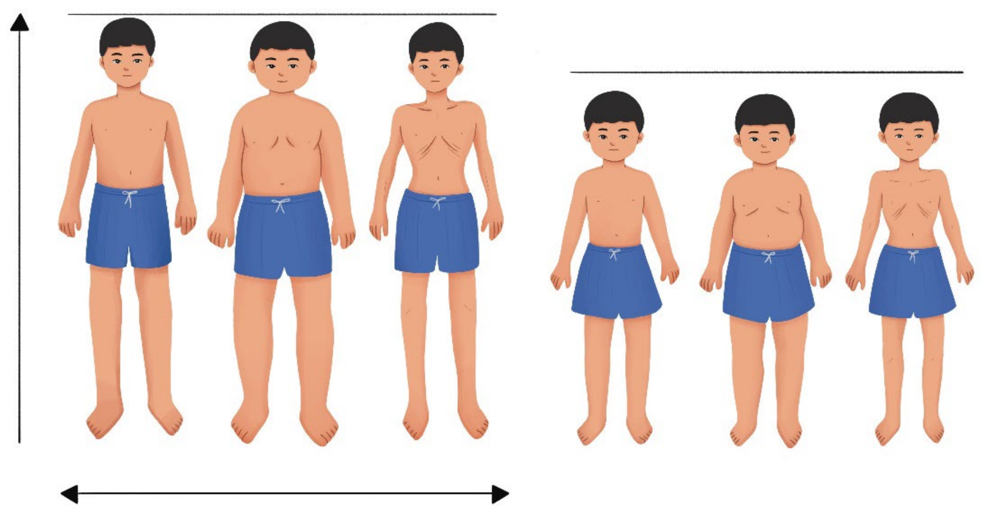
ការលូតលាស់មិនបានល្អ ប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

# សកម្មភាព ២.២



## សកម្មភាព ២.២

ឪពុក ដឹងថា តាមរយៈការធានាថាកូនៗរបស់គាត់ទទួលបានសារធាតុអាហារូបត្ថម្ភច្រើន ការកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារកែច្នៃ អាចជួយការពារពួកគាត់ពីបញ្ហាក្រេសក្រិន ស្គមស្គាំង មិនគ្រប់គីឡូ លើសគីឡូ ឬកង្វះ មីក្រូសារជាតិ។



**សំណួរ**

**តើអ្វីទៅគឺជា បញ្ហាក្រេសក្រិន ស្គមស្គាំង មិនគ្រប់គីឡូ លើសគីឡូ ឬកង្វះមីក្រូសារជាតិ?**

- ធម្មតា គឺនៅពេលកុមារមានកម្ពស់ និងទម្ងន់សមស្របតាមអាយុរបស់ពួកគាត់
- លើសគីឡូ គឺនៅពេលកុមារមានទម្ងន់លើស បើធៀបទៅនឹងកម្ពស់របស់ពួកគាត់
- ស្គមស្គាំង គឺនៅពេលកុមារមានទម្ងន់តិចពេក បើធៀបទៅនឹងកម្ពស់របស់ពួកគាត់
- ក្រេសក្រិន គឺនៅពេលកុមារមានកម្ពស់ទាបពេក បើធៀប នឹងអាយុរបស់ពួកគាត់
- កង្វះមីក្រូសារជាតិ គឺជាប្រភេទនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភមួយផ្សេងទៀត ដែលកើតឡើងនៅពេលកុមារមិនទទួលបានវីតាមីន និងជាតិរ៉ែសំខាន់ៗគ្រប់គ្រាន់។
- ពេលខ្លះ កុមារអាចមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភច្រើនប្រភេទ ដូចជា ក្រេសក្រិន ស្គមស្គាំង និងមានបញ្ហាកង្វះ មីក្រូសារជាតិ ឬមានបញ្ហាក្រេសក្រិន និងមិនគ្រប់គីឡូ។

# សកម្មភាព ២.៣

# សកម្មភាព ២.៣

ខាមេឡា កើតមកបានគីឡូតិច ហើយបញ្ហានេះបានធ្វើឱ្យនាងមានហានិភ័យនៃជំងឺស្លេកស្លាំងដោយសារខ្វះជាតិដែក។ ជំងឺស្លេកស្លាំងនេះ អាចធ្វើឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងមិនស្រួលខ្លួន។ ម្ដាយ និងឪពុកបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថាខ្លួនបានផ្ដល់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដល់ ខាមេឡា ដោយសារតែវិធីសាស្ត្រនេះអាចជួយបង្ការបញ្ហាស្លេកស្លាំងបាន។ ដើម្បីឱ្យនាងមានសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ ពួកគាត់ត្រូវប្រាដកថាបានផ្ដល់អាហារដែលសម្បូរដោយជាតិដែក ដូចជា ស៊ុត សាច់ សណ្ដែកសៀង ម្សៅធញ្ញជាតិ និងស្លៃខ្មៅ ដើម្បីជួយការពារកុមារពីការវិវត្តនៃជំងឺស្លេកស្លាំង។

**សំណួរ**

**តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអាចបង្ការជំងឺស្លេកស្លាំងបាន?**

- ផ្ដល់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូននៅពេលកុមារអាយុមួយឆ្នាំ ក្រោយមកត្រូវឱ្យថ្នាំនេះរៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្ដង។
- ផ្ដល់អាហារដែលសម្បូរដោយសារជាតិដែកដូចមានរៀបរាប់ខាងលើ។

# សកម្មភាព ២.៤

# សកម្មភាព ២.៤

នៅពេល មីឆែល មានសភាពមួម៉ៅជាងធម្មតា មិនញ៉ាំអាហារ ឬមិនស្ងប់គេង មិនចង់លេង ឬល្ហិតល្ហៃអស់កម្លាំង ម្ដាយត្រូវវាស់សីតុណ្ហភាពគេភ្លាម។ ការវាស់សីតុណ្ហភាពរបស់កូន អាចជួយឱ្យយើងដឹងថាតើពួកគាត់ក្ដៅខ្លួនឬអត់។ ប្រសិនបើពួកគាត់មានអាការៈក្ដៅខ្លួន វាអាចជាសញ្ញាដែលបង្ហាញអំពីស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន។ ពេលខ្លះ ម្ដាយយល់ថា ការក្ដៅខ្លួនគឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវធ្វើការព្យាបាល ប្រសិនបើកុមារបង្ហាញសញ្ញាថាមិនស្រួលខ្លួន។

**សំណួរ**

**តើសីតុណ្ហភាពកម្រិតណាដែលចាត់ទុកថាជាជំងឺក្ដៅខ្លួន?**

- ក្នុងរន្ធគូថ (នៅក្នុងគូថ) > ៣៨ C > ១០០,៤ F
- ក្នុងត្រចៀក > ៣៨ C > ១០០,៤ F
- មាត់ (ក្នុងមាត់) > ៣៧,៥ C > ៩៩,៥ F
- ក្លៀក (ក្រោមក្លៀក) > ៣៧,២ C > ៩៩ F

**តើក្ដៅខ្លួនពេលណា ដែលចាត់ទុកថាជារឿងធម្មតា?**

- ក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំង (អាការៈក្ដៅខ្លួនអាចមានរយៈពេល ១-២ ថ្ងៃក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំង)
- នៅពេលដុះធ្មេញ (ជាទូទៅ សីតុណ្ហភាពមិនលើសពី ៣៧,៨°C/១០០°F នោះទេ)

**តើគួរផ្ដល់អាហារអ្វីដល់កុមារដែលក្ដៅខ្លួន?**

- ឱ្យកុមារញ៉ាំសារធាតុរាវឱ្យបានច្រើនដូចជា ទឹក និងស៊ុប ឬទឹកដោះម្ដាយធម្មតាសម្រាប់ទារកដែលនៅបៅទឹកដោះ
- ប្រសិនបើកុមារមានអាការៈរាករូស និង/ឬក្អួត ត្រូវឱ្យកុមារញ៉ាំជាតិទឹកដែលបង្គ្រប់ការបាត់បង់ជាតិទឹកតាមមាត់ (អូរ៉ាលីត) ប្រសិនបើចាំបាច់
- កាត់បន្ថយបរិមាណទឹកផ្លែឈើ
- ចៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ
- កុំបង្ខំកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារ
- ផ្ដល់អាហារម្ដងបន្តិចៗតែញឹកញាប់ (រៀងរាល់ ៣-៤ ម៉ោង) ប្រសិនបើកុមារមិនសូវចង់ញ៉ាំអាហារ

# សកម្មភាព ២.៥

# សកម្មភាព ២.៥

ប្រសិនបើកូនរបស់គាត់មានអារម្មណ៍ថា ហើមពោះ ឈឺពោះ និង/ឬ មិនសូវញ៉ាំអាហារ ម្ដាយអាចសង្ស័យថាពួកគាត់មានបញ្ហាទល់លាមក។ បញ្ហាទល់លាមក កើតឡើងនៅពេលដែលលាមកមានសភាពរឹង និងស្ងួត ឬការបន្ទោរបង់តិចជាងបីដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍។ ពួកគាត់ដឹងថា ទារកទើបបន្ទោរបង់ច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ខណៈដែលក្មេងធំៗអាចនឹងបន្ទោរបង់តែម្ដងប៉ុណ្ណោះ។ ការដឹងអំពីចំណុចទាំងនេះ ជួយពួកគាត់ឱ្យដឹងអំពីមូលហេតុ ប្រសិនបើមានការប្រែប្រួលណាមួយកើតឡើង និងថាតើពួកគាត់ត្រូវព្យាបាលកូនរបស់ពួកគាត់ដោយរបៀបណា។

**សំណួរ**

**តើបញ្ហាទល់លាមកបង្កឡើងដោយអ្វី?**

- ការទទួលទានសារធាតុរាវ ឬអាហារជាតិសរសៃមិនគ្រប់គ្រាន់
- មិនមានទម្លាប់បន្ទោរបង់ទៀងទាត់
- ការបង្រៀនកុមារឱ្យបន្ទោរបង់ដោយបង្ខំ
- មិនចង់បន្ទោរបង់ដោយសារតែឈឺចាប់ពេក
- ទ្រាំមិនទៅបន្ទប់ទឹក នៅពេលឈឺពោះចង់បន្ទោរបង់
- ពេលមានស្ថានភាពតានតឹង

**តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការ និងព្យាបាល?**

- ទទួលទានជាតិសរសៃឱ្យបានច្រើន (បន្លែ ផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សណ្ដែក និងពពួកគ្រប់សណ្ដែក) ទឹក ស៊ុបថ្លាៗ ទឹកបន្លែ និងផ្លែឈើ (ទឹកផ្លែព្រូន ផ្លែសារី និងប៉ោម)
- លើកទឹកចិត្តឱ្យហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃជាទៀតទាត់ឱ្យបានយ៉ាងតិច ២០ ទៅ ៣០ នាទី
- កំណត់ពេលវេលាទៅបន្ទប់ទឹកជាទៀងទាត់ និងមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់
- ប្រើថ្នាំបញ្ចុះ តែក្នុងករណីមានការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត ហើយត្រូវប្រើប្រាស់តាមការណែនាំជាដាច់ខាត

**ការញ៉ាំទឹកផ្លែឈើតាមអាយុ៖**

- អាយុ < ៦ ខែ មិនអាចញ៉ាំបាន
- អាយុ ៦-១២ ខែ ញ៉ាំបានតិចតួច ហើយមិនត្រូវញ៉ាំមុនចូលគេងនោះទេ
- អាយុ ១ ដល់ ៦ ឆ្នាំ < ទឹកផ្លែឈើ ៤ ទៅ ៦ អោនស៍/ថ្ងៃ
- អាយុ ៧ ដល់ ១៨ ឆ្នាំ < ទឹកផ្លែឈើ ៨ ទៅ ១២ អោនស៍/ថ្ងៃ

**តើការទល់លាមកមានអាការៈ◌ៈដូចម្ដេច?**

ឈឺពោះ ញ៉ាំមិនសូវបាន ហើមពោះ រលាក ឈឺចាប់ ចុករមួល និង/ឬឈឺខ្លាំងនៅពេលបន្ទោរបង់ចេញមក

# សកម្មភាព ២.៦

# សកម្មភាព ២.៦

## ម្ដាយ និងឪពុក ដឹងថាជំងឺរាក បង្កការគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសុខភាពកុមារ។

**សំណួរ**

**តើជំងឺរាកជាអ្វី?**

លាមកទន់ ឬរាវ កើតឡើងញឹកញាប់ជាងធម្មតាសម្រាប់កុមារ។ វាមានបីប្រភេទ៖

- ស្រួចស្រាវ៖ ចាប់ផ្ដើមរោគសញ្ញាភ្លាមៗ និងមានលាមកទន់ និងរាវលើសពីបីដងក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោងរយៈពេលពីរថ្ងៃឡើងទៅ។
- ជាប់រហូត៖ ចាប់ផ្ដើមជំងឺរាកស្រួចស្រាវ ប៉ុន្តែកើតឡើងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃឡើងទៅ។
- រ៉ាំរ៉ៃ៖ ជំងឺរាកកើតម្ដងរយៈពេល ២៨ ថ្ងៃឡើងទៅ ឬកើតឡើងញឹកញាប់ច្រើនដងក្នុងចន្លោះពេលខ្លី

**តើកត្តាអ្វីដែលធ្វើឱ្យកុមារមានហានិភ័យដោយសារជំងឺរាក?**

- កង្វះការប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកមានសុវត្ថិភាព
- រស់នៅក្នុងអគារ ឬសហគមន៍ដែលមានហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធអនាម័យមិនល្អ
- ពឹងផ្អែកលើអ្នកថែទាំ ចុងភៅ និងមនុស្សធំដើម្បីរក្សាអនាម័យឱ្យ
- រស់នៅក្នុងកន្លែងតូចចង្អៀតជាមួយនឹងកុមារ និងអ្នកថែទាំ

# សកម្មភាព ២.៧

# សកម្មភាព ២.៧

ម្តាយ និងឪពុក យកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងចំពោះជំងឺរាក ដោយសារតែពួកគាត់ដឹងថា ជំងឺនេះ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដូចជា ការបាត់បង់ជាតិទឹក និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ពួកគាត់ត្រូវប្រាកដថា បានអនុវត្តវិធានការអនាម័យខ្លួនប្រាណ និងអនាម័យទូទៅដោយត្រឹមត្រូវ បរិភោគអាហារដែលល្អចំពោះសុខភាព និងទឹកស្អាត និងត្រូវផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺកញ្ជ្រឹលដល់កុមារៗ។

**សំណួរ**

**តើផលវិបាកនៃជំងឺរាកអាចមានអ្វីខ្លះ?**

- ការបាត់បង់ជាតិទឹក - គប្បីត្រូវព្យាបាលតាមរយៈការបំពេញសារធាតុរាវ និងអេឡិចត្រូលីតឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជាទូទៅ ការបាត់បង់ជាតិទឹកកើតឡើងឆាប់រហ័សសម្រាប់ទារក និងកុមារតូច នៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ និងនៅពេលមានអាការៈក្តៅខ្លួន។
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- ការឆ្លងមេរោគ –អាចកើតឡើងដោយសារតែការមិនសូវបរិភោគអាហារ បាត់បង់សារធាតុចិញ្ចឹមតាមរយៈការរាករូស និងការបាត់បង់ជាតិស័ង្កសី ដែលសំខាន់ចំពោះសុខភាព និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីជួយព្យាបាលជំងឺរាក?**

- បង្ការការបាត់បង់ជាតិទឹកកុំឱ្យកើតឡើង ប្រសិនបើអាច។
- ប្រសិនមានការបាត់បង់ជាតិទឹក ត្រូវព្យាបាលឱ្យបានឆាប់រហ័សដោយប្រើប្រាស់សារធាតុរាវសមស្រប និង/ឬ ជាតិទឹកដែលបង្គ្រប់ការបាត់បង់ជាតិទឹកតាមមាត់ (អូរ៉ាលីត)។
- ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភជាតិស័ង្កសីរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរក្នុងដំណាក់កាលកើតជំងឺ និងដើម្បីកាត់បន្ថយដំណាក់កាលកើតជំងឺរាកក្នុងរយៈពេល ២ ទៅ ៣ ខែក្រោយ។
- បន្តផ្តល់ចំណីក្នុងអំឡុងពេលកំពុងមានជំងឺ និងបង្កើនការផ្តល់ចំណីក្រោយដំណាក់កាលកើតជំងឺនោះ។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកតែនៅពេលសមស្របប៉ុណ្ណោះ ឧ. នៅក្នុងពេលរាកមានឈាម។
- ចៀសវាងពីការផ្តល់ថ្នាំរាកដល់កុមារ។

# ផ្នែកទី ៣

# ស្ត្រី និងទារក៖

## មុនពេល អំឡុងពេល និង ក្រោយពេលសម្រាលកូន

# ផ្នែកទី ៣

## ស្ត្រី និងទារកៈ

មុនពេល អំឡុងពេល និង
ក្រោយពេលសម្រាលកូន

មណ្ឌលសុខភាព

# សកម្មភាព ៣.១

មុនពេលបង្កើតគ្រួសារ ម្ដាយ និងឪពុក ដឹងថាពួកគាត់ចង់ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រការពារ និងវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើត ដើម្បីធានាថា ការពរពោះត្រូវបានពន្យារពេលដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចរៀបចំខ្លួនល្អប្រសើរដើម្បីផ្ដល់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងជូនកូនៗរបស់ពួកគាត់។ ពួកគាត់រៀបចំផែនការនេះរួមគ្នាដើម្បីអាចចិញ្ចឹមបីបាច់កូនអាយុ ៧ ឆ្នាំម្នាក់ ៣ ឆ្នាំម្នាក់ និង ៦ ខែម្នាក់បានល្អប្រសើរថែមទាំងអាចធានានូវការផ្ដល់អាហារបានគ្រប់គ្រាន់ មានសុវត្ថិភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងគ្រួសារមានសុខភាពល្អ

**សំណួរ**

**តើការពពោះកៀកគ្នាពេក អាចបង្កផលវិបាកអ្វីខ្លះ?**

- ការសម្រាលមុនពេលកំណត់
- ទារកកើតមកមានទម្ងន់ទាប
- សារជាតិចិញ្ចឹមរបស់ម្ដាយ មិនទាន់បានបង្គ្រប់វិញពេញលេញដើម្បីឱ្យមានភាពរឹងមាំឡើងវិញនោះទេ
- ពិបាកមានផ្ទៃពោះ និងហានិភ័យមរណភាពខ្ពស់
- ទារកបៅមិនគ្រប់គ្រាន់
- កាត់បន្ថយរយៈពេលបំបៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកកំពុងបៅទឹកដោះម្ដាយបច្ចុប្បន្ន
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងចំណោមកូនៗ ជាពិសេសកូនដែលកំពុងបៅទឹកដោះ
- អាចបង្កើនហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ដល់គភ៌ ប្រសិនបើម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

**តើការពន្យារកំណើតផ្ដល់នូវអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?**

- ម្ដាយ ទារកក្នុងផ្ទៃ កូនៗ និងគ្រួសារមានសុខភាពល្អ
- ទារកកើតគ្រប់ខែ
- គ្រួសាររឹងមាំ
- សុវត្ថិភាពផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងចំណីអាហារ
- កាត់បន្ថយបញ្ហាក្រសត្រិន និងមរណភាព
- លទ្ធភាពក្នុងការរ៉ាប់រងលើការចូលរៀនរបស់កូនៗបន្ថែម និងការទទួលបានការអប់រំ
- ការមានផ្ទៃពោះដោយសុវត្ថិភាព
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគអេដស៍ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ប្រសិនបើម្ដាយមានផ្ទុកមេរោគ
អេដស៍

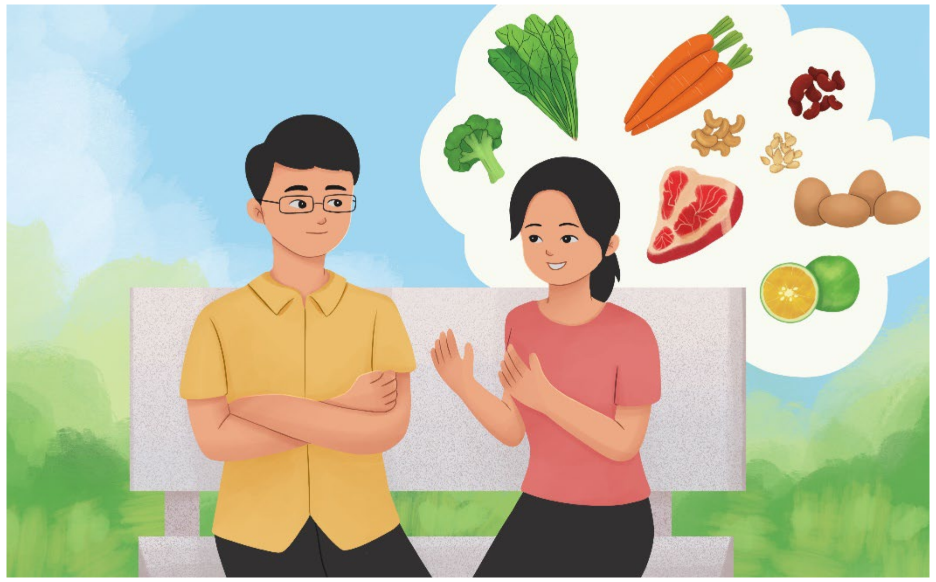
**អនុសាសន៍សម្រាប់ការពន្យារកំណើត**

- គម្លាតនៃការមានផ្ទៃពោះគឺ ៣ ឆ្នាំ ពោលគឺ ត្រូវចាំដល់កូនតូចជាងគេត្រូវមានអាយុ ២ ឆ្នាំសិនចាំមានផ្ទៃពោះម្ដងទៀត
- ត្រូវសិក្សាអំពីវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតពីមណ្ឌលសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋាន ដែលត្រូវនឹងតម្រូវការរបស់គ្រួសារអ្នក
- រៀបចំផែនការយកកូនបន្ទាប់ឱ្យសមស្របទៅនឹងធនធានរបស់គ្រួសារ

# សកម្មភាព ៣.២

## សកម្មភាព ៣.២

នៅពេលម្ដាយមានវ័យក្មេង មុនពេលគាត់មានផ្ទៃពោះ គាត់ផ្ដោតលើអាហារូបត្ថម្ភល្អ ដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់គាត់អាចអភិវឌ្ឍន៍ និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យដែលមានសុខភាពល្អ រួចចាប់ផ្ដើមកសាងគ្រួសារ។ គាត់បរិភោគអាហារបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយផ្ដោតតែទៅលើការបរិភោគអាហារជាច្រើនប្រភេទ ជាពិសេសគឺអាហារដែលមានវីតាមីន អា វីតាមីន ស៊ី ជាតិដែក និង ប្រូតេអ៊ីន។



**សំណួរ**

**តើស្ត្រីអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យខ្លួនមានសុខភាពល្អនៅពេលពេញវ័យ និងមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ?**

- ត្រូវរងចាំដល់អាយុ ២០ ឆ្នាំឡើងទៅ ទើបគួរចាប់ផ្ដើមមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីទុកឱ្យខ្លួនប្រាណមានការវិវត្តពេញលេញ។
- បរិភោគអាហារយ៉ាងតិចបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយអាហារមួយពេលនោះត្រូវមានអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ស៊ុត ត្រី តៅហ៊ូ ឬសាច់
- ផ្ដោតលើការបរិភោគអាហារច្រើនមុខ ជាពិសេស អាហារដែលមានផ្ទុកវីតាមីន អា ជាតិដែក និងប្រូតេអ៊ីន។
- លេបថ្នាំជាតិដែក និងហ្វូលិកអាស៊ីត (Folic Acid) ស្របតាមវេជ្ជបញ្ជាដែលចេញដោយមណ្ឌលសុខភាព ឬវេជ្ជបណ្ឌិត
- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិវីតាមីនសេ ជាមួយនឹងអាហារជាតិដែក ឬថ្នាំជាតិដែក ដើម្បីបង្កើនការស្រូបជាតិដែក។
- លេបថ្នាំបញ្ចុះព្រូនពីរដងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ឬទៅតាមវេជ្ជបញ្ជា។
- ធ្វើសកម្មភាពរូបរាងកាយ ឬលំហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃឱ្យបានយ៉ាងតិច ៦០ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ពិសារទឹកឱ្យបាន ២,៧ លិត្រ ឬ ៩ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។

# សកម្មភាព ៣.៣

នៅពេលម្ដាយមានផ្ទៃពោះកូននីមួយៗ គាត់ និងប្ដីរបស់គាត់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពម្ដាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។ គាត់បានផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អៗ លេបថ្នាំវីតាមីនមុនពេលសម្រាល និងសម្រាកនៅពេលចាំបាច់។

**សំណួរ**

**តើស្ត្រីអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យខ្លួន និងទារកក្នុងផ្ទៃមានសុខភាពល្អក្នុងអំឡុងពេលពពោះ?**

- ញ៉ាំអាហារបន្ថែមមួយពេលទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ
- បរិភោគអាហារចម្រុះពណ៌ ដូចជា ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានវីតាមីន និងជាតិរ៉ែសំខាន់ៗ
- ព្យាយាមបរិភោគអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិកដូចជា ពពួកសណ្ដែក បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង គ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ និងសាច់
- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិវីតាមីនសេ ជាមួយនឹងអាហារជាតិដែក ឬថ្នាំជាតិដែកដើម្បីបង្កើនការស្រូបជាតិដែក។
- ទទួលទានអំបិលអ៊ីយ៉ូត
- សម្រាកឱ្យបានច្រើនជាងមុន
- ទទួលទានទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការជាតិទឹកបន្ថែម។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទទួលទានទឹកឱ្យបាន ៣ លីត្រ ឬ ១០ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។
- លេបថ្នាំជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិកក្នុងអំឡុងពេលពពោះ
- លេបថ្នាំបញ្ចុះព្រូន ឬថ្នាំវីតាមីន អា តាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត

# សកម្មភាព ៣.៤

# សកម្មភាព ៣.៤

ក្នុងអំឡុងពេលផលិតទឹកដោះ ម្ដាយត្រូវបន្តផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់គាត់ឆាប់មានភាពធូរស្រាលឡើងវិញ ហើយទារកអាចទទួលបានជីវជាតិសំខាន់ៗគ្រប់គ្រាន់ដែលពួកគាត់ត្រូវការពីទឹកដោះម្ដាយនោះ។ ការបំបៅដោះកូន គឺតម្រូវឱ្យមានកាឡូរី និងជីវជាតិជាច្រើនពីម្ដាយ ដូច្នេះ ជាការសំខាន់ដែលម្ដាយត្រូវទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ពីរាងកាយ និងជួយឱ្យកូនរបស់គាត់លូតលាស់បានរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

**សំណួរ**

**តើស្ត្រីអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យខ្លួន និងទារកមានសុខភាពល្អក្រោយពេលសម្រាល និងក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន?**

- ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន ម្ដាយគួរទទួលទានទឹកស្អាតឱ្យបាន ៣,៨ លីត្រ ឬ ១៣ កែវ
- សម្រាកឱ្យបានច្រើន ហើយត្រូវគេងឱ្យបាន ៨ ម៉ោង
- បរិភោគអាហារយ៉ាងតិចពី ៤-៦ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- បរិភោគអាហារចម្រុះពណ៌ ដូចជា ផ្លែឈើ និងបន្លែ
- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ត្រី ស៊ុត ពពួកពពួកសណ្ដែក សណ្ដែកដី និងសាច់
- បង្កើនការបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ដើម្បីជួយបំពេញជាតិដែកដែលបាត់បង់តាមឈាមក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល និងតាមរយៈការបំបៅដោះកូន។
- ពិចារណាក្នុងការបន្តលេបថ្នាំជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិករយៈពេលបីខែក្រោយសម្រាល។
- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរដោយជាតិវីតាមីនសេ ជាមួយនឹងអាហារជាតិដែក ឬថ្នាំជាតិដែក ដើម្បីបង្កើនការស្រូបជាតិដែក។
- ប្រសិនបើរស់នៅក្នុងតំបន់មានជំងឺគ្រុនចាញ់ ទាំងម្ដាយ និងកូន ត្រូវគេងក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ

# សកម្មភាព ៣.៥

# សកម្មភាព ៣.៥

ម្តាយ ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របំបៅដោះកូនតែមួយមុខគត់ដល់ទារកនៅក្នុងរយៈពេល ៦ ខែបន្ទាប់ពីសម្រាលរួច ហើយត្រូវប្រើប្រាស់ “ថ្នាំពន្យារកំណើត” ក្រោយសម្រាលកូនបាន ៦ ខែ ដើម្បីរក្សាគម្លាតនៃការមានផ្ទៃពោះ។

**សំណួរ**

**តើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលណាក៏បានក្រោយពេលសម្រាលកូន ហើយតើវិធីសាស្ត្រនោះមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណាប្រសិនបើប្រើប្រាស់ជាប់ជាប្រចាំ និងត្រឹមត្រូវ?**

- បំបៅដោះកូនរហូតដល់ ៦ ខែ (៩៩,១%)
- វិធីសាស្ត្រទប់ស្កាត់ដូចជា ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ (ស្រោមអនាម័យសម្រាប់បុរស – ៩៨% និងស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី – ៩៥%)
- កងដាក់ក្នុងស្បូន (៩៩,៤%)
- កងដាក់ក្រោមស្បែក (៩៩,៩%)
- ការចងដៃស្បូន/ចងបំពង់មេជីវិតបុរស (Sterilization) (បុរស – ៩៩,៩% និងស្ត្រី - ៩៩,១-៩៩,៥% អាស្រ័យលើប្រភេទ)
- ការពន្យារកំណើតតាមបែបធម្មជាតិ (មិនមានព័ត៌មានអំពីកម្រិតប្រសិទ្ធភាព)
- វិធីសាស្ត្រចាក់ទឹកក្រៅពាង (Withdrawal) (៩៦%)
- ការមិនរួមភេទ (Abstinence) ឬការរួមភេទពីខាងក្រៅ (outercourse) (១០០%)

**តើវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអាចប្រើប្រាស់បានក្រោយពេលសម្រាលកូនបាន ៦ សប្តាហ៍?**

- ថ្នាំគ្រាប់តូចៗ (ថ្នាំ progesterone មួយប៉ុណ្ណោះ) (៩៩,៧%)
- ថ្នាំចាក់ Progesterone មួយមុខប៉ុណ្ណោះ (៩៩,៨%)

**តើវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអាចប្រើប្រាស់បានក្រោយពេលសម្រាលកូនបាន ៦ ខែ?**

- ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតរួមបញ្ចូលគ្នាច្រើនមុខ (“ថ្នាំគ្រាប់” ដែលមានសារធាតុ progesterone និង estrogen) (៩៩,៧%)
- ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតរួមបញ្ចូលគ្នាច្រើនមុខ (មានផ្ទុកសារធាតុ progestin និង estrogen) (៩៩,៩៥%)

**តើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើប្រាស់ជាប់ជាប្រចាំ និងត្រឹមត្រូវ?**

- ការមិនរួមភេទ (Abstinence) ឬការរួមភេទពីខាងក្រៅ (outercourse) (១០០%)
- ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតរួមបញ្ចូលគ្នាច្រើនមុខ (មានផ្ទុកសារធាតុ progestin និង estrogen) (៩៩,៩៥%)
- កងដាក់ក្រោមស្បែក (៩៩,៩%)
- ការចងបំពង់មេជីវិតបុរស (៩៩,៩%) / ការចងដៃស្បូន (៩៩,១-៩៩,៥% អាស្រ័យលើប្រភេទ)
- កងដាក់ក្នុងស្បូន (៩៩,៤%)

**ហេតុអ្វីបានជាការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតជាប់ជាប្រចាំ និងត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់?**

ការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតមិនជាប់លាប់ និងត្រឹមត្រូវ អាចនឹងបន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃវិធីសាស្ត្រនីមួយៗ ដូច្នេះឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះអាចនឹងកើនឡើង។

# ផ្នែកទី ៤

# អាហារូបត្ថម្ភ
# តាមអាយុ

# ផ្នែកទី ៤

# អាហារូបត្ថម្ភ តាមអាយុ

# សកម្មភាព ៤.១

## សកម្មភាព ៤.១

ម្ដាយ បំបៅដោះកូនតែមួយមុខគត់សម្រាប់រយៈពេល ៦ ខែដំបូងនៃជីវិតរបស់ទារក ដោយសារតែគាត់ដឹងថា ទឹកដោះម្ដាយ មានផ្ទុកទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗសម្រាប់តម្រូវលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់ទារក។ ម្ដាយត្រូវប្រាកដថា ខ្លួនត្រូវបីទារកក្នុងលក្ខណៈមួយដែលធ្វើឱ្យទារកស្រួលខ្លួន និងមានសុវត្ថិភាព។

**សំណួរ**

**ហេតុអ្វីបានជាការបំបៅដោះកូនមានសារៈសំខាន់?**

ទឹកដោះម្ដាយ មានសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ និងអង្គបដិប្រាណសម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។

**តើស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកមានជួបបញ្ហាអំពីការបំបៅដោះកូនដែរឬទេ? តើជាបញ្ហាអ្វី? តើស្ត្រីស្វែងរកជំនួយពីទីណាខ្លះនៅពេលពួកគាត់ជួបបញ្ហាទាំងនេះ?**

**ហេតុអ្វីបានជាការបំបៅដោះកូនតែមួយមុខសម្រាប់ទារកក្នុងរយៈពេល ៦ ខែដំបូង?**

ទឹកដោះម្ដាយ មានផ្ទុកទៅដោយសារធាតុជាច្រើនដែលទារកត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ ព្រមទាំងអាចជួយដល់រាងកាយរបស់ម្ដាយផងដែរ។ ជាពិសេស ទារកអាចលូតលាស់បានល្អប្រសើរ ធន់នឹងការឆ្លងជំងឺ ឬជំងឺរាក គេងលក់បានស្កប់ស្កល់ ជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាអាលែកហ្ស៊ី ជំងឺហឺត ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ហើយអាចមានភាពឆ្លាតវៃក្នុងការសិក្សានៅពេលពួកគាត់បានបៅទឹកដោះម្ដាយ។ សម្រាប់ម្ដាយ ការបំបៅដោះកូន អាចជួយឱ្យពួកគាត់ទទួលបានការការពារពីជំងឺ ជួយបញ្ចុះទម្ងន់ បង្កើនទំនាក់ទំនងស្និតស្នាល និងពន្យារពេលមករដូវ។

# សកម្មភាព ៤.២

## សកម្មភាព ៤.២

ម្ដាយ ត្រូវបំបៅដោះកូន នៅពេលណាដែលកូនឃ្លាន។ គាត់ដឹងថា តាមរយៈការបំបៅដោះកូនយ៉ាងតិច ៨ ទៅ ១២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយឱ្យកូនរបស់គាត់មានសុខភាពល្អ និងលូតលាស់បានល្អ។ ម្ដាយក៏មានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរដែរ នៅពេលគាត់បំបៅដោះកូនញឹកញាប់ពីព្រោះការបំបៅដោះកូនញឹកញាប់ អាចជួយឱ្យគាត់ផលិតទឹកដោះបានច្រើន ព្រមទាំងធ្វើឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួនផងដែរ។

**សំណួរ**

**តើអ្នកគួរផ្ដល់អាហារអ្វីដល់កូនដែលមានអាយុក្រោមប្រាំមួយខែ?**

ត្រូវបំបៅទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ទារកមានអាយុប្រាំមួយខែ។ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារក មិនទាន់អាចរំលាយអាហារបាននោះទេ ហើយប្រសិនបើពួកគាត់ញ៉ាំអាហារអ្វីផ្សេងក្រៅពីទឹកដោះម្ដាយ ពួកគាត់អាចនឹងមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

**តើធ្វើម្ដេចទើបម្ដាយអាចដឹងថាកូនរបស់គាត់កំពុងឃ្លានបៅ?**

នៅពេលពួកគាត់លិឍបបូរមាត់ខាងលើ ឬលាតអណ្ដាតចេញមកក្រៅ ទះដៃ (ធ្វើចលនាថ្គាម មាត់ ឬក្បាលដើម្បីរកមើលដើមទ្រូងរបស់ម្ដាយ) ចំហមាត់ ជញ្ជក់របស់ មួម៉ៅ ឬបៀមដៃ។

**តើអ្នកត្រូវបំបៅដោះកូនញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?**

យ៉ាងតិចណាស់ប្រាំបី ទៅដប់ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីឱ្យការលូតលាស់បានល្អប្រសើរ។ ទារកទើបកើត ត្រូវបំបៅរៀងរាល់ ២-៣ ម៉ោងម្ដង។ នៅពេលដល់អាយុ ២ ខែ ត្រូវបំបៅរៀងរាល់ ៣-៤ ម៉ោងម្ដង ហើយដល់អាយុប្រាំមួយខែ ត្រូវបំបៅរៀងរាល់ ៤-៥ ម៉ោងម្ដង។

**តើអ្នកគួរបំបៅដោះកូនយូរប៉ុណ្ណា?**

ម្ដាយគួរតែបំបៅដោះកូនរហូតដល់កូនមានអាយុ ២ ឆ្នាំ ទោះបីជាកុមារភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមផ្ដាច់ដោះ ឬប្ដូរទៅញ៉ាំអាហាររឹងជាអាហារចម្បងរបស់ពួកគាត់ នៅពេលពួកគាត់អាយុ ១ ឆ្នាំ ក្ដី។

# សកម្មភាព ៤.៣

# សកម្មភាព ៤.៣

ដោយសារតែ មីឆែល ទើបតែអាយុ ៦ ខែ នាងបៅតែទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះ។ ម្តាយគាត់ដឹងថា ទារកអាយុចាប់ពី ៦ ឆ្នាំឡើងទៅ អាចញ៉ាំអាហារបន្ថែមដោយសុវត្ថិភាព។ ដូច្នេះ គាត់ក៏បានឱ្យកូនរបស់គាត់ញ៉ាំពពួកបបរ និងផ្លែឈើ និងបន្លែ ឱ្យកូនរបស់គាត់ ខណៈដែលនៅតែបន្តបំបៅទឹកដោះ ឱ្យកូនរបស់គាត់។

**សំណួរ**

**តើពេលណាទើបអាចផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់ទារកបានដោយសុវត្ថិភាព?**

អាយុ ៦ ខែ ដើម្បីបំពេញបន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ។

**តើទារកត្រូវការអាហារបន្ថែមកម្រិតណា?**

ដាដំបូង ពួកគេគួរញ៉ាំអាហារបន្ថែម ២–៣ ក្នុងមួយថ្ងៃ នៅពេលពួកគាត់មានអាយុចន្លោះពី ៦-៨ ខែ ហើយត្រូវដំឡើងទៅដល់ ៣–៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ នៅពេលពួកគាត់មានអាយុចន្លោះពី ៩–១១ និង ១២–២៤ ខែ។ ក្នុងពេលដែលកុមារមានអាយុចាប់ពី ១២–២៤ ខែ គួរផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមដល់កុមារ ១-២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ទៅតាមតម្រូវការផងដែរ។

នៅពេលទារកមានអាយុ ១២ ខែ ទារកភាគច្រើនអាចអាចញ៉ាំអាហារដែលគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ញ៉ាំផងដែរ ពោលគឺត្រូវចងចាំអំពីអាហារដែលសម្បូរដោយជីវជាតិចិញ្ចឹម ក្នុងនោះរាប់បញ្ចូលទាំងអាហារជាសាច់សត្វដូចជា សាច់គោ មាន់ទា ត្រី ស៊ុត និងផលិតផលទឹកដោះគោ។

**សូមរៀបរាប់អំពីអាហារបន្ថែមមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកមួយចំនួន?**

អាហារដំបូងដ៏ល្អ រួមមានប្រភេទបបរ និងផ្លែឈើ និងបន្លែចំហុយ។ ត្រូវបង្កើនបរិមាណអាហារ និងប្រភេទអាហារជាប់ជាប្រចាំនៅពេលទារកចម្រើនវ័យ ដោយត្រូវកែប្រែទៅតាមតម្រូវការ និងលទ្ធភាពរបស់ទារក។ ទារកមួយចំនួនអាចញ៉ាំអាហារក្នុងគ្រួសារបែបចំហុយ កិន និងមិនសូវរឹង ចាប់តាំងពីពួកគាត់ចូលអាយុ ៦ ខែ។ នៅពេលពួកគាត់មានអាយុ ៨ ខែ ទារកភាគច្រើនអាចញ៉ាំ “អាហារដោយខ្លួនឯងបាន (finger foods)” (អាហារសម្រន់ដែលទារកអាចញ៉ាំបានដោយខ្លួនឯង)

**តើអាហារអ្វីដែលទារកមិនគួរញ៉ាំ?**

ចៀសវាងអាហារដែលអាចធ្វើឱ្យទារកស្លាក់បាន ដូចជា ផ្លែទំពាំងបាយជូរទាំងមូល ឬការ៉ុតស្រស់។

ចៀសវាងផ្តល់ភេសជ្ជៈដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមទាប ដូចជា តែ កាហ្វេ និងភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ។ ត្រូវកម្រិតលើបរិមាណទឹកក្រូចដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យទារក ដើម្បីការពារកុំឱ្យទារកលែងចង់ញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹម រួមទាំងទឹកដោះម្តាយផងដែរ។

**សេចក្តីពន្យល់៖**

ក្រពះរបស់ទារកមានទំហំប្រហែលជាប៉ុនដៃក្តាប់របស់ទារកខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ហេតុដូច្នេះ ប្រសិនបើទារកញ៉ាំពេញក្រពះនូវអាហារដែលគ្មានសារជាតិចិញ្ចឹម ដូចជា ទឹកសូដា ជាដើម នោះទារកពុំមានកន្លែងទំនេរនៅក្នុងក្រពះ ដើម្បីសម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ៗបានគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ហើយកត្តានេះអាចធ្វើឱ្យកុមារមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

# សកម្មភាព ៤.៤

## សកម្មភាព ៤.៤

គ្រួសារលោកវង្សបានទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ គឺគ្រួសារលោកសមស្រី។ គ្រួសារលោកសមស្រីមានកូនអាយុ ៤ខែ បៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក (Infant Formula)។ គ្រួសារលោកសមស្រីដឹងច្បាស់ថាទឹកដោះសម្រាប់ទារកមានសុវត្ថិភាព ហើយវាមាន អាហារូបត្ថម្ភចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់កូនរបស់ពួកគេ។ ពួកគេមិនដែលឱ្យកូនរបស់ពួកគេបៅទឹកដោះផ្សេងនោះទេ ដូចជាៈ ទឹកដោះសត្វស្រស់ ទឹកដោះគោខាប់ ឬទឹកដោះចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិដូចជាទឹកសណ្តែក ព្រោះពួកគេដឹងថាវាគ្មានសុវត្ថិភាពសម្រាប់សុខភាពកូនរបស់ពួកគេទេ។

**សំណួរៈ**

**១. តើទារកគួរតែបៅទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក តែមួយមុខ រយៈពេលប៉ុន្មានខែ?**

៦ (ប្រាំមួយ) ខែ។ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារកមិនទាន់អាចទទួលអាហារផ្សេងទៀតនៅឡើយទេ ប្រសិនបើពួកគេទទួលទានអាហារផ្សេងជំនួសទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះសម្រាប់ទារក អាចធ្វើឱ្យពួកគេខ្វះអាហារូបត្ថម្ភបាន។

**២. តើពេលណាដែលសមស្របក្នុងការឱ្យកុមារញ៉ាំទឹកដោះសត្វ ឬទឹកដោះចម្រាញ់ចេញពីរុក្ខជាតិដូចជាទឹកសណ្តែក?**

នៅអាយុ១២ខែ ដើម្បីបំពេញបន្ថែមជាមួយទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក។ គួរជ្រើសរើសទឹកដោះដែលគ្មានរសជាតិ និងគ្មានជាតិផ្អែមបន្ថែម។ ទឹកដោះគោខាប់ (condensed milk) មិនសមស្របឡើយសម្រាប់កុមារគ្រប់វ័យ។

**៣. តើទឹកដោះសម្រាប់ទារកអាចបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារកទាំងអស់បានឬទេ?**

បាន។ គួរជ្រើសរើសទឹកដោះដែលផលិតឡើងសម្រាប់ទារក។ វាមានសារធាតុចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារក។ ការបំបៅទឹកដោះដោយសុវត្ថិភាព និងការលើកទារកបី ក្នុងពេលបំបៅអាចជួយឱ្យអ្នកថែទាំភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយទារក បង្កើនចំណងផ្លូវចិត្ត កាត់បន្ថយការច្រាលទឹកដោះត្រឡប់ពីក្រពះ និងបន្ថយការឈ្លក់ ហើយធានាថាទារកបានបៅទឹកដោះយ៉ាងសុវត្ថិភាព។

**៤. តើកុមារជាធម្មតាចាប់ផ្តើមឈប់បៅដោយប្រើដបនៅអាយុប៉ុន្មាន?**

ចន្លោះអាយុ ១២ ដល់ ១៨ ខែ។ កុមារអាចមានបញ្ហាធ្មេញ ប្រសិនបើបៅដោយប្រើដបយូរខែពេក។

## សកម្មភាព ៤.៥

# សកម្មភាព ៤.៥

លោកសមស្រ៊ីចូលចិត្តឱ្យប្រពន្ធរបស់គាត់សម្រាក ពេលបំបៅ  កូន។ គាត់ឆុងទឹកដោះសម្រាប់ទារកដោយទឹកស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព និងប្រើប្រាស់ដបដែលបានសម្លាប់មេរោគរួច។

**សំណួរ៖**

**តើអ្នកនឹងថាត្រូវលាយទឹកប៉ុន្មានជាមួយម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក?**

- ប្រើបរិមាណទឹកស្អាតមានសុវត្ថិភាព លាយជាមួយនឹងម្សៅទឹកដោះតាមការណែនាំមាននៅលើកំប៉ុងម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក។
- ត្រូវវាស់បរិមាណទឹកជាមុន រួចហើយដាក់ម្សៅទឹកដោះតាមក្រោយ។
- កុំបន្ថែមទឹកទៅក្នុងទឹកដោះសម្រាប់ទារក។
- ក្រឡុកដបមួយៗដើម្បីឱ្យម្សៅទឹកដោះរលាយ។ **កុំកូរ។**

**តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ ដបទឹកដោះគោបានត្រឹមត្រូវ?**

- លាងដៃរបស់អ្នកដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ ២០ វិនាទី។
- ដោះបំបែកផ្នែកទាំងអស់នៃដប (ដូចជា ក្បាលបៅ គម្រប និងតួដប) ហើយលាងសម្អាតផ្នែកនីមួយៗជាមួយទឹកក្តៅអ៊ុនៗដែលហូរ។
- ដាក់ផ្នែកទាំងអស់របស់ដបក្នុងកន្លែងលាងសម្អាត ដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់សម្អាតឧបករណ៍បំបៅទារក។
- ប្រើទឹកក្តៅអ៊ុនៗដែលមានសាប៊ូ ដើម្បីលាងសម្អាតឧបករណ៍ទាំងអស់ ដូចជា ដប គម្រប ក្បាលបៅ។ ប្រើប្រាស់ច្រាស់ដើម្បីលាងសម្អាតដប។
- ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ដាក់ឧបករណ៍ទាំងអស់ក្នុងទឹក ហើយស្ងោររយៈពេល ៥នាទី។
- បន្ទាប់ពីបានសម្លាប់មេរោគរួច ត្រូវទុកដបឱ្យស្ងួតដោយខ្យល់ ហើយទុកដបដែលស្អាតនៅក្នុងធុង(កន្លែងទុកដាក់) ស្អាត។
- ដបដែលបានសម្លាប់មេរោគរួច គួរប្រើក្នុងរយៈពេល **២៤ម៉ោង**។

**តើទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលលាយទឹករួច អាចទុកបានរយៈពេលប៉ុន្មាន?**

- ត្រូវប្រើទឹកដោះសម្រាប់ទារកដែលលាយទឹករួច **ក្នុងរយៈពេល ១ ម៉ោង** ចាប់ពីពេលផ្តើមបំបៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើវាមិនអស់ក្នុងរយៈពេល ២ម៉ោងទេ ត្រូវដាក់ដបនោះក្នុងទូរទឹកកកភ្លាមៗ ហើយប្រើវាឱ្យអស់ក្នុងរយៈពេល **២៤ ម៉ោង**។
- ចាក់ចោលទឹកដោះនៅសល់បន្ទាប់ពីបំបៅកូនរួច ហើយកុំផ្តល់ទឹកដោះសល់នោះឱ្យកុមារផ្សេងទៀតបៅ។

**តើត្រូវរក្សាទុកម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកយ៉ាងដូចម្តេច?**

- ត្រូវរក្សាទុកកំប៉ុងដែលមិនទាន់បើក នៅបន្ទប់ដែលមានសីតុណ្ហភាព (១២°C ដល់ ២៤°C) ហើយទុកឱ្យឆ្ងាយពីពន្លឺថ្ងៃផ្ទាល់។ ត្រូវជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងកំដៅខ្លាំង ឬត្រជាក់ខ្លាំង។
- សម្រាប់កំប៉ុងដែលបានបើករួច ត្រូវបិទឱ្យជិត ហើយរក្សាទុកនៅកន្លែងត្រជាក់ និងស្ងួត។ **កុំដាក់ម្សៅទឹកដោះក្នុងទូរទឹកកក**។
- ត្រូវសរសេរថ្ងៃខែបើកកំប៉ុងលើកំប៉ុង ហើយប្រើឱ្យអស់ **ក្នុងរយៈពេលមួយខែ** បន្ទាប់ពីបានបើក។
- ចោលម្សៅទឹកដោះដែលហួសកាលបរិច្ឆេទប្រើប្រាស់។

# សកម្មភាព ៤.៦

## សកម្មភាព ៤.៦

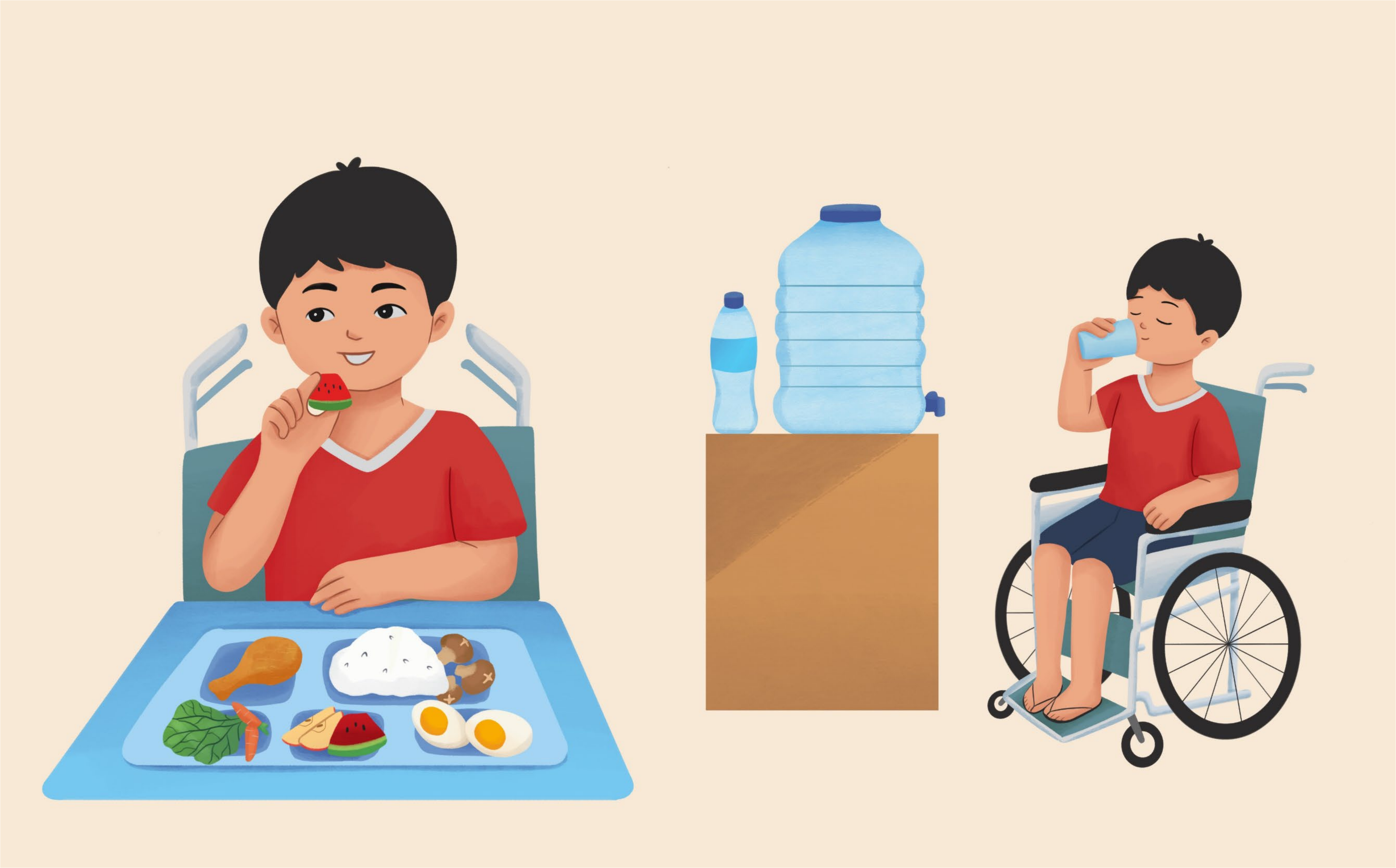
នៅពេល ខាមេឡា មានអាយុ ១៤ គាត់ចាប់ផ្តើមបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះអាហាររឹង។ ម្តាយ និងឪពុក បានសម្រេចចិត្តថាត្រូវផ្តាច់ទឹកដោះ ដើម្បីញុំារបបអាហារគុណភាពវិញ។

**សំណួរ**

**តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះក្នុងការជួយផ្តាច់ទឹកដោះកូន?**

- ឱ្យកុមាររៀនកាន់កែវទឹក និងស្លាបព្រា នៅពេលពួកគាត់ចូលដល់អាយុ ៦ ខែ។
- បង្កើនការប្រើប្រាស់កែវបន្តិចម្តងៗ និងឱ្យកុមារញុំាអាហារដោយខ្លួនឯង។
- កំណត់ពេលវេលាញុំាអាហាររបស់កុមារឱ្យបានទៀងទាត់ និងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលញុំាអាហារ។

**ត្រូវធ្វើជាគំរូ ហើយត្រូវឱ្យកុមារមើលអ្នកញុំាអាហារ និងផឹកទឹក។ កុមាររៀនតាមរយៈការមើលអ្នកដទៃ។ នៅពេលផ្តាច់ទឹកដោះបានសម្រេច កុមារវ័យក្មេង ត្រូវញុំាអាហារបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយក្នុងនោះរួមមានអាហារសម្រន់បន្ថែមចំនួន ២-៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃផងដែរ។**



# សកម្មភាព ៤.៧

ម្តាយដឹងថា កុមារឆ្លងកាត់ការលូតលាស់យ៉ាងលឿន និងត្រូវការអាហារជាច្រើនដើម្បីអាចលូតលាស់បានរឹងមាំ។ ដើម្បីទទួលបានអាហារល្អៗ គាត់ត្រូវប្រាកដថា កូនៗរបស់គាត់ទទួលបានក្រុមអាហារគ្រប់គ្រាន់។

**សំណួរ**

**តើកុមារត្រូវទទួលទានក្រុមអាហារនីមួយៗ ចំនួនប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ?**

- ធញ្ញជាតិ ផាស្តារ អង្ករ ដំឡូង នំប៉័ង៖ ២-៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (១ ដង = នំប៉័ងមួយចំណិត (អង្ករ ឬធញ្ញជាតិ ½ កែវ ឬ ១១៣ ក្រាម សម្រាប់ចម្អិន)។
- ផ្លែឈើ និងបន្លែ៖ ប្រហែល ២៣០-៤៧០ ក្រាម (១-២ កែវ) ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះសត្វផ្សេងៗ (មានជាតិខ្លាញ់) អាហារដែលសម្បូរជាតិទឹកដោះគោ ឬកាល់ស្យូម៖ ប្រហែល ២ ដង ឬ ៤៧០ មល (២ កែវ) ក្នុងមួយថ្ងៃ។

សាច់ ពពួកសណ្តែក ឬសណ្តែកផ្សេងៗ៖ ២-៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (១ ដង = ស៊ុត ១, ឡេទីន ឬសណ្តែក ១១៣ ក្រាម, សណ្តែកសៀង ៥៧ ក្រាម, សាច់ចៀម សាច់មាន់ ឬត្រី ២៨ ក្រាម)។

កុមារក៏ត្រូវញ៉ាំទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃផងដែរ។

- អាយុ ១-៥៖ ៤-៥ កែវ / ១,៣ – ១,៥ លីត្រ
- អាយុ ៤-៨៖ ៥-៦ កែវ / ១,៧ - ១,៨ លីត្រ
- អាយុ ៩-១៣៖ ៧–៨ កែវ / ២,១- ២,៤ លីត្រ
- អាយុ ១៤-១៨៖ ៨–១១ កែវ / ២,៣- ៣,៣ លីត្រ

**តើត្រូវផ្តល់អាហារម្តងច្រើនកម្រិតណា?**

សម្រាប់កុមារវ័យក្មេង គឺត្រូវផ្តល់អាហារក្នុងកម្រិតតិចជាងទំហំអាហាររបស់មនុស្សវ័យជំទង់ ពោលគឺប្រហែលមួយភាគបួននៃអាហារដែលមនុស្សវ័យជំទង់ញ៉ាំ។ គោលការណ៍ល្អបំផុតសម្រាប់បរិមាណអាហារសម្រាប់កុមារវ័យក្មេងគឺអាហារ ១៥ ក្រាម ឬ មីលីលីត្រ (១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ) តាមអាយុមួយឆ្នាំៗ។ មនុស្សពេញវ័យតែងតែ ប៉ាន់ស្មានលើសអំពីអាហារដែលកុមារវ័យក្មេងត្រូវការ ដូច្នេះ សូមចាប់ផ្តើមពីទំហំតិចៗ ហើយត្រូវបញ្ចុកច្រើនដង ប្រសិនបើកុមារទាមទារ។

- ឧទាហរណ៍ ទារកអាយុ ២ ឆ្នាំ ត្រូវផ្តល់អាហារ ៣០ ក្រាម (២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)។

**បង្ហាញអំពីបរិមាណអាហារ។**

# សកម្មភាព ៤.៨

# សកម្មភាព ៤.៨

កូនៗនៅក្នុងគ្រួសារ រីករាយក្នុងការលេងកម្សាន្ត និងការធ្វើសកម្មភាពរូបរាងកាយ។ ម្ដាយ និងឪពុក លើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យធ្វើសកម្មភាពដើម្បីឱ្យពួកគាត់អភិវឌ្ឍសាច់ដុំ និងលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

**សំណួរ**

**តើហេតុអ្វីបានជាសកម្មភាព និងលំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃមានសារៈសំខាន់?**

សកម្មភាព និងលំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃជួយឱ្យសាច់ដុំ សន្លាក់ និងឆ្អឹងរឹងមាំ គាំទ្រការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលល្អ រក្សាទម្ងន់ល្អ ជួយដល់បេះដូង និងសួត ពង្រឹងជំនាញសម្របសម្រួល និងគ្រប់គ្រងចលនា និងបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងសុខភាពស្មារតី។

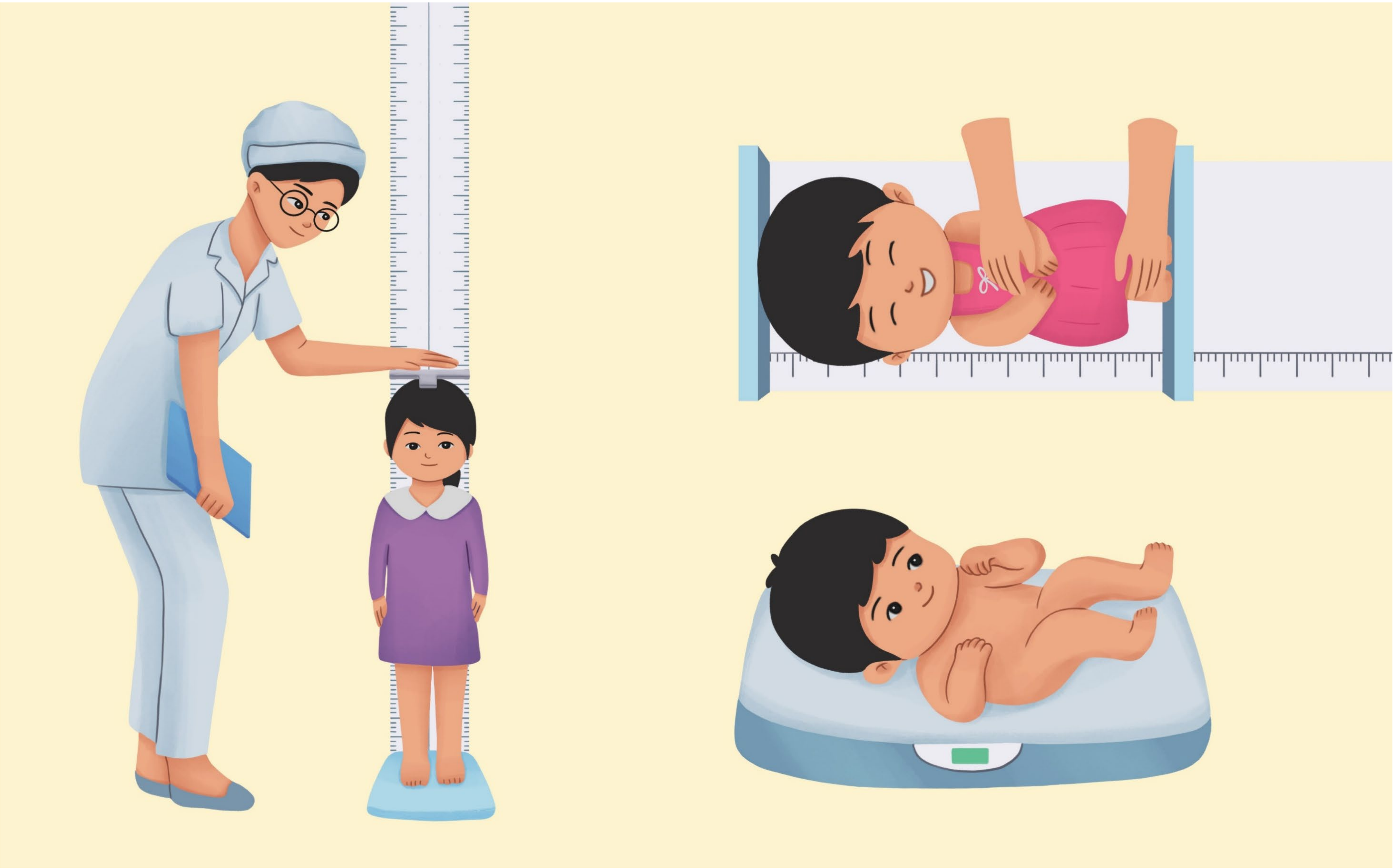
**តើនរណាគួរតែមានភាពសកម្ម និងធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ?**

ការមានភាពសកម្ម និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ពិតជាសំខាន់ចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យ ក្នុងនោះរួមទាំងកុមារមានពិការភាពផងដែរ។

**សូមរៀបរាប់អំពីសកម្មភាពរូបរាងកាយមួយចំនួន?**

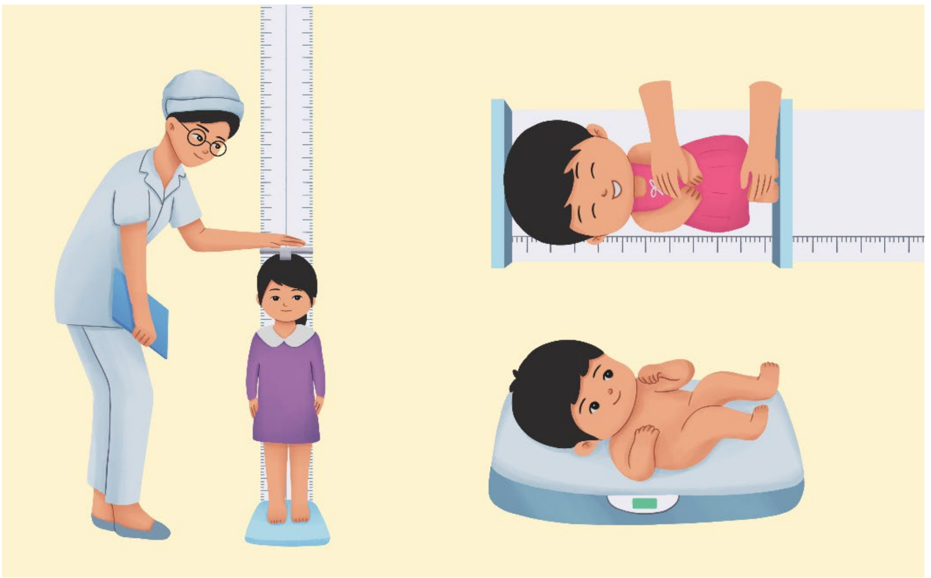
ការលេង ការងារផ្ទះ កីឡា លំហាត់ប្រាណ ការដឹកជញ្ជូន និងការលេងហ្គេម។

# សកម្មភាព ៤.៩



## សកម្មភាព ៤.៩

ម្ដាយ និងឪពុកកំពុងធ្វើដំណើរយកកូនទៅពិនិត្យសុខភាពតាមកាលកំណត់។ ពួកគាត់ដឹងថា ការពិនិត្យសុខភាព មានសារៈសំខាន់ ដោយសារតែកូនៗរបស់ពួកគាត់ទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពអំពីការលូតលាស់។



**សំណួរ**

**ហេតុអ្វីបានជាការត្រួតពិនិត្យសុខភាពកូនអ្នកមានសារៈសំខាន់?**

- ទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពអំពីការលូតលាស់ដើម្បីធានាថាកុមារលូតលាស់ប្រក្រតី
- ទទួលបានថ្នាំវីតាមីន និងថ្នាំបង្ការសំខាន់ៗ ដើម្បីជួយដល់ការលូតលាស់
- អាចដឹងអំពីស្ថានភាពជំងឺ និងព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលា

# ផ្នែកទី ៩

# ការគាំទ្រសម្រាប់ពេលផ្តល់អាហារ និងពេលបរិភោគអាហារ

# ផ្នែកទី ៩

# ការគាំទ្រសម្រាប់ពេលផ្តល់អាហារ និងពេលបរិភោគអាហារ

## សកម្មភាព ៥.១

## សកម្មភាព ៥.១

ឪពុក ត្រូវប្រាកដថាកូនច្បងរបស់គាត់ញ៉ាំអាហារក្នុងឥរិយាបថមួយមានសុវត្ថិភាព។ គាតដឹងថាឥរិយាបថគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់កូនៗ នៅពេលពួកគាត់បរិភោគអាហារ។ ការបរិភោគអាហារនៅក្នុងឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ អាចជួយកុំឱ្យកុមារស្លាក់ ឬឈ្លក់អាហារនិងភេសជ្ជៈ។ គាត់ត្រូវប្រាកដថា អង់ទាន់ និង ខាមេឡាអង្គុយត្រង់ខ្នង ៩០ ដឺក្រេ។

**សំណួរ**

**តើឥរិយាបថញ៉ាំអាហារមានសុវត្ថិភាពមានលក្ខណៈដូចម្តេច?**

អង្គុយត្រង់ខ្នងនៅលើកៅអី ដោយដាក់ជើងនៅលើកម្រាល/ឥដ្ឋ អង្គុយផ្ទាល់លើកម្រាល ត្រង់ខ្នង មិនត្រូវផ្អែកខ្លួន មិនត្រូវធ្វើអ្វីផ្សេង ឬលេងរបស់អ្វីមួយ នៅពេលញ៉ាំអាហារនោះទេ។

**តើកូនរបស់អ្នកភាគច្រើនញ៉ាំអាហារនៅកន្លែងណា? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធានាថាកូនរបស់អ្នកញ៉ាំអាហារក្នុងឥរិយាបថដែលមានសុវត្ថិភាព?**

# សកម្មភាព ៥.២

# សកម្មភាព ៥.២

ម្ដាយ និងឪពុក ធ្លាប់បានផ្តល់ចំណីអាហារដល់កូនតាំងពីកូននៅវ័យទារក រហូតដល់ឈានមកដល់វ័យក្មេង។ ពួកគាត់ដឹងថាសណ្ឋានម្ហូបអាហារគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់កូនៗ។ ដោយសារតែម្ដាយ ទើបតែបានចាប់ផ្ដើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់ មីឆែល គាត់ផ្ដល់តែអាហារគ្រួសារបែបស្ងោរចំហុយៗប៉ុណ្ណោះ។

**សំណួរ**

**តើអាហារ និងសណ្ឋានបែបណាដែលសមស្របតាមអាយុ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ?**

***០ ដល់ ៥ ខែ៖***

- ជញ្ជក់
- រាវបឺតតាមដោះម្ដាយ និង/ឬដប

***៦ ខែ៖***

- បឺត អណ្ដាតសង្កត់កិនអាហារ បើកមាត់ដាក់ស្រាបព្រា អាហារបញ្ជូនពីអណ្ដាតផ្នែកខាងមុខទៅក្រោយ
- អាហារចំហុយឱ្យទន់

***៧-៩ ខែ៖***

- ចលនាឡើង និងចុះ
- ទម្រង់ទំពារសម្រាប់ការវិវឌ្ឍផ្នែកទំពារអាហារ អណ្ដាតអាចកិនអាហារកាន់តែល្អ ចលនាអណ្ដាតពីម្ខាងទៅម្ខាងចាប់ផ្ដើមវិវឌ្ឍន៍
- អាហារស្ងោរចំហុយខាប់ម៉ត់ជាងមុន
- អាហារដែលអាចរំលាយជាមួយនឹងទឹកមាត់ ដូចជា នំប្រអប់សម្រាប់ទំពារ នំស្រួយរសជាតិប័រ ជាដើម
- អាហារទន់ៗដូចជា ចេក ផ្លែប័រ ការ៉ុត ល្ពៅចម្អិនឆ្អិនល្អ ជាដើម។

**តើអាហារ និងសណ្ឋានបែបណាដែលសមស្របតាមអាយុ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ?**

***១២-១៤ ខែ៖***

- ទម្រង់ទំពារកាន់តែវិវឌ្ឍន៍ទៅមុខ ទំពារកាន់តែល្អជាងមុន (ទំពាគ្រលាស់) កើនឡើង
- អាហារលើតុទន់ៗ និងរឹងខ្លះ

***១៤-១៨ ខែ៖***

- ការទំពាគ្រលាស់ បន្តវិវឌ្ឍន៍ ចលនាបបូរមាត់ និងការបិទមាត់កើនឡើង
- សាច់ទន់ និងល្បាយលាយគ្នាដូចជា ធញ្ញជាតិលាយជាមួយទឹកដោះគោ ស៊ុប អង្ករ និងសណ្ដែក ជាដើម

***១៨-២៤+ ខែ៖***

- ចេញទំពារគ្រលាស់ពេញលេញ ចេះបិទមាត់ពេលទំពារ ឬលេបអាហារ លំនឹងថ្គាមល្អប្រសើរ និងអាចខាំអាហារក្រាស់ច្រើនប្រភេទបាន
- សាច់
- ផ្លែឈើ និងបន្លែឆៅ
- ល្បាយលាយគ្នា

# សកម្មភាព ៥.៣

## សកម្មភាព ៥.៣

កុមារជាច្រើនមានពិការភាព។ ពួកគាត់ត្រូវការក្តីស្រលាញ់ ការលេង និងការទំនាក់ទំនងដូចកុមារដទៃទៀតដែរ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ ពួកគាត់ត្រូវការជំនួយបន្ថែមមួយចំនួនដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍សក្តានុពលឱ្យបានពេញលេញ។ កុមារមួយចំនួនដូចជា អង់ទាន់ គឺត្រូវការឧបករណ៍ជំនួយ ដូចជា រទេះរុញ ឬសមស្លាបព្រាពិសេសនៅពេលញ៉ាំអាហារ ឬត្រូវការពេលវេលាច្រើនដើម្បីរៀននៅក្នុងសាលារៀន ជាដើម។

**សំណួរ**

**តើពិការភាពប្រភេទណាដែលកើតមានច្រើនជាងគេក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក?**

ឧទាហរណ៍៖ ពិការភ្នែក ជំងឺខ្សោយបញ្ញាពីកំណើត ជំងឺពិការខួរក្បាល ADHD អូទីហ្សឹម ឆែបមាត់/ឆែបក្រអូមមាត់

**តើអ្វីជាបញ្ហាប្រឈមទូទៅសម្រាប់កុមារមានតម្រូវការពិសេស?**

- ការលូតលាស់មិនប្រក្រតី (ឧ. មិនគ្រប់គីឡូ លើសគីឡូ និង/ឬ កម្ពស់ទាប ឬក្រិន)
- បរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជួយដល់ការលូតលាស់ និងសុខភាព
- បញ្ហាញ៉ាំអាហារពាក់ព័ន្ធនឹងចលនាមាត់ (ពិបាកបឺត លេប ទំពារ ជាដើម)
- ការលំបាកផ្នែកឥរិយាបថ (ពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍ ឬងាយបែកអារម្មណ៍ បដិសេធអាហារ ឥរិយាបថឆេវឆាវ)
- ខ្សោយសាច់ដុំ
- ទល់លាមក ឬរាករូសរ៉ាំរ៉ៃ

**តើពិការភាពប៉ះពាល់ដល់អាហារូបត្ថម្ភកម្រិតណា?**

កុមារទាំងអស់ ត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភល្អៗដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ ប៉ុន្តែសម្រាប់កុមារមានពិការភាពវិញ ពួកគាត់អាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ របបអាហារ ការផ្តល់ចំណី និងឥរិយាបថញ៉ាំអាហារ និងចលនាពោះវៀន និងទម្លាប់ទទួលទានទឹក។ ប្រសិនបើមិនបានដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះទាន់ពេលវេលាទេ កុមារអាចនឹងឈឺជាញឹកញាប់ និងឈឺរយៈពេលយូរផងដែរ។ បញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ និងការពិបាកបរិភោគអាហារ ដែលកុមារមានពិការភាពជួបប្រទះ អាចសម្រួល និងគ្រប់គ្រងបាន ប៉ុន្តែប្រហែលមិនអាចដោះស្រាយបានទាំងស្រុងនោះទេ។ កុមារ អាចនឹងត្រូវការការត្រួតពិនិត្យ និងកិច្ចអន្តរាគមន៍អាហារូបត្ថម្ភជាបន្តបន្ទាប់ និងតាមពេលកំណត់ ហើយការចូលរួមរបស់ក្រុម ក្នុងការផ្តល់ការថែទាំច្រើនមុខក្នុងពេលតែមួយ។

# សកម្មភាព ៥.៤

# សកម្មភាព ៥.៤

ដោយសារតែទម្រង់អាហារសម្រាប់កូនអ្នក គឺអាស្រ័យទៅលើការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគាត់ ដូច្នេះយើងក៏ចាំបាច់ធ្វើការពិចារណាចំពោះចំណុចមួយចំនួនសម្រាប់កុមារមានពិការភាពផងដែរ។ គ្រួសារ ប៉ុក្តាស្តារ បានរាប់អានគ្នាជាមួយនឹងគ្រួសារមួយទៀតដែលមានកូនកើតជំងឺពិការខួរក្បាល។ ស្ថានភាពនេះបានប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពបរិភោគអាហារបស់កូនៗ។ សម្រាប់កុមារទាំងនេះ ពួកគាត់អាចនឹងចំណាយពេលយូរលើការញ៉ាំអាហារ និងតម្រូវឱ្យអ្នកថែទាំជួយពួកគាត់ច្រើន ហើយពួកគាត់អាចនឹងប្រឈមនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

**សំណួរ**

**តើជំងឺពិការខួរក្បាលជាអ្វី?**

ជំងឺពិការខួរក្បាល គឺជាវិបត្តិមួយដែលប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពរបស់កុមារក្នុងការធ្វើចលនា និងសម្របសម្រួលសាច់ដុំក្នុងរាងកាយ ដោយសារតែការខូចខាតប្រព័ន្ធខួរក្បាល។ កុមារមួយចំនួន កើតជំងឺពិការខួរក្បាលនេះ មុនពេលពួកគាត់កើត ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល ឬក្នុងអំឡុងឆ្នាំទីមួយនៃជីវិត។ កុមារដែលមានជំងឺពិការខួរក្បាល គឺដូចគ្នាជាមួយនឹងកុមារផ្សេងទៀតដូចគ្នា ពួកគាត់ត្រូវការក្តីស្រលាញ់ ការលេងកម្សាន្ត និងការគាំទ្រដូចគ្នា។

**តើជំងឺពិការខួរក្បាលប៉ះពាល់ដល់ការញ៉ាំអាហារយ៉ាងដូចម្តេច?**

ជំងឺពិការខួរក្បាល ប៉ះពាល់ដល់សាច់ដុំដែលបញ្ជាការបើក និងបិទមាត់ ការធ្វើចលនាបបូរមាត់ និងអណ្តាត និងសាច់ដុំបញ្ជាការលេប។ ជំងឺនេះអាចបង្កការលំបាកដល់ការញ៉ាំអាហារ និងផឹកទឹក ដែលហៅម្យ៉ាងទៀតថាជំងឺ ពិបាកលេបអាហារ (dysphagia)។ ការលំបាកទាំងនេះ រួមមានចាប់ពីកម្រិតបញ្ហាតិចតួចរហូតដល់បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទៅលើការបឺត ការទំពារ ការទប់អាហារក្នុងមាត់ ការលេបអាហារ និងទឹកដោយសុវត្ថិភាព ក៏ដូចជា ត្រូវចំណាយពេលយូរក្នុងការញ៉ាំអាហារម្តងៗដែរ។

**តើគួរកែប្រែអាហារយ៉ាងដូចម្តេចសម្រាប់កុមារមានជំងឺពិការខួរក្បាល?**

ការលំបាកក្នុងការញ៉ាំ និងផឹកមួយចំនួន អាចធ្វើឱ្យអាហារ និងទឹកចូលទៅក្នុងខ្លួនមិនបានត្រឹមត្រូវ និងអាចចូលទៅក្នុងសួតផងដែរ ដែលការណ៍នេះ អាចនាំឱ្យមានការឆ្លងមេរោគ រួចក្លាយជាជំងឺរលាកទងសួត។ បញ្ហាលំបាក្នុងការលេបអាហារមួយចំនួន អាចបណ្តាលឱ្យឈ្លក់ ដែលអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតភ្លាមៗផងដែរ។ អ្នកគួរពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយការនិយាយ (speech pathologist) ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកជួបបញ្ហាទាំងនេះ។

# សកម្មភាព ៥.៥

# សកម្មភាព ៥.៥

គ្រួសារ ហ៊ុំស្ថារ ព្យាយាមញ៉ាំអាហារជុំគ្នា នៅពេលពួកគាត់មានពេល។ ម្ដាយ និងឪពុកដឹងថាកូនរបស់ពួកគាត់ អាចរៀនសូត្របានច្រើនក្នុងពេលញ៉ាំអាហារនោះ។ ពួកគាត់ព្យាយាមធ្វើខ្លួនជាគំរូល្អសម្រាប់កូនៗរបស់ពួកគាត់ដើម្បីឱ្យកូនៗរបស់ពួកគាត់រៀនសូត្រពីជំនាញញ៉ាំអាហារសំខាន់ៗ។ ពួកគាត់ក៏បណ្ដោយឱ្យកូនៗញ៉ាំអាហារមួយចំនួនដោយខ្លួនឯងផងដែរ ពេលពួកគាត់មានអាយុចាប់ពី ៦ ខែឡើងទៅ។

ការសិក្សាអំពីចំណីអាហារតាមរយៈការប៉ះ អាចជួយទារកឱ្យដឹងអំពីរៀបញ៉ាំដោយខ្លួនឯងផងដែរ។

**សំណួរ**

**តើគ្រួសាររបស់អ្នកញ៉ាំអាហារជុំគ្នាដែរឬទេ?**

**តើមានឧបសគ្គដែរឬទេក្នុងការបរិភោគអាហារជុំគ្នាក្នុងគ្រួសារ?**

**តើអ្នកធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីអាចបរិភោគអាហារជុំគ្រួសារបាន?**

**តើពេលណាទើបអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯង?**

ជាការល្អដែលគួរអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកស្គាល់ចំណីអាហារ និងសមស្លាព្រាតាមរយៈការប៉ះ បន្ទាប់ពីគាត់មានអាយុ ៦ ខែ។ អ្នកនៅតែត្រូវបំបៅទឹកដោះដល់ពួកគាត់ ឬអាហារបន្ថែម ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចទទួលបានកម្រិតអាហារូបត្ថម្ភល្អប្រសើរ ប៉ុន្តែជាការល្អ ត្រូវឱ្យពួកគាត់ស្គាល់អាហារសិន ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចចេះរបៀបញ៉ាំអាហារនោះដោយខ្លួនឯង។

# សកម្មភាព ៥.៦

# សកម្មភាព ៥.៦

ម្ដាយមានការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹង ខាមេឡា នៅពេលគាត់ចូលដល់អាយុពីរឆ្នាំ ដោយសារតែគាត់រើសចំណីខ្លាំងណាស់។ ក្រៅពីមានអារម្មណ៍ខកចិត្ត ម្ដាយខឹងអំពីចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កូនគាត់ ដោយសារតែការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលរបស់គាត់។ ដើម្បីជួយគាត់ គាត់បានឱ្យ ខាមេឡាប៉ះ និងលេងជាមួយអាហារថ្មីៗ មុនពេលញ៉ាំអាហារនោះ ដោយសារតែគាត់អាចមានអារម្មណ៍ល្អ និងផ្ដល់នូវឱកាសច្រើនសម្រាប់ឱ្យពួកគាត់សាកល្បងអាហារថ្មី។ គាត់បានហ្វឹកហាត់ភាពអត់ធ្មត់ និងបង្កើតទម្លាប់ ហើយឥឡូវនេះ គាត់មានអាយុ ៣ ឆ្នាំហើយឥឡូវនេះ ខាមេឡា ញ៉ាំអាហារបានច្រើនជាងកាលពីមុន។

**សំណួរ**

**តើមានវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះដើម្បីជួយអ្នកដែលរើសចំណី?**

- ផ្ដល់ឱកាសស្គាល់អាហារកាន់តែច្រើនជាងមុនៈ ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកុមារស្គាល់អំពីអាហារនោះ (អាហារថ្មីៗ និងអាហារដែលពួកគាត់ស្គាល់) ដោយដៃ និងសមស្លាបព្រារបស់ពួកគាត់។ ផ្ដល់ឱកាសឱ្យបានកាន់តែច្រើនក្នុងការស្គាល់អាហារនៅរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមញ៉ាំអាហារៈ ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯង។ នៅពេលកុមារមានអារម្មណ៍ថាពួកគាត់អាចគ្រប់គ្រងការញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯង ពួកគាត់កាន់តែមានភាពបើកចំហក្នុងការញ៉ាំអាហារ។
- ផ្ដល់អាហារថ្មីម្ដងមួយៗដល់កុមារដើម្បីកុំឱ្យកុមារមានអារម្មណ៍ថាច្រើនហួសហេតុពេកៈ អាចផ្ដល់អាហារបន្ថែមបាននៅពេលញ៉ាំអាហារមួយពេលដំបូងរួច។ ផ្ដល់អាហារថ្មី រួមជាមួយនឹងអាហារដែលកុមារចូលចិត្តញ៉ាំ។ ការធ្វើដូច្នេះ ជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង តាមរយៈឱ្យកុមារដឹងថាខ្លួនមានជម្រើសច្រើន ក្នុងនោះ មានទាំងអ្វីដែលពួកគាត់ធ្លាប់ស្គាល់ហើយផងដែរ។
- ផ្ដល់ឱកាសដល់កុមារជាប់ជាប្រចាំដើម្បីឱ្យពួកគាត់មានអារម្មណ៍ល្អជាមួយអាហារនៅពេលញ៉ាំអាហារ ហើយត្រូវបន្តផ្ដល់អាហារថ្មីៗបន្ថែមទៀត។
- ញ៉ាំអាហារជាមួយកុមារៈ កុមារចូលចិត្តធ្វើអ្វីតាមគ្នា ដូច្នេះ នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតក្នុងការឱ្យពួកគាត់ដឹងថាអាហារនោះគឺមានសុវត្ថិភាព និងមានសារធាតុចិញ្ចឹម។ ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារជាមួយមិត្តភក្ដិ។
- បង្កើតបទពិសោធន៍អាហារដែលសប្បាយរីករាយក្រៅតែពីការញ៉ាំអាហារៈ មើលរូបភាពអាហារ លេងគ្រាប់អាហារ និងនិយាយអំពីអាហារដែលអ្នកមើលឃើញក្នុងបរិយាកាសរបស់អ្នក ដូចជា នៅក្នុងផ្សារ ឬនៅផ្ទះបាយ។

# សកម្មភាព ៥.៧

អន្តរកម្ម មិនមែនសំខាន់តែនៅពេលញុំាអាហារនោះទេ។ អន្តរកម្មបែបវិជ្ជមាន និងអន្តរកម្ម ជួយបង្កើនគុណភាពនៃជីវិតរបស់កុមារ ដែលអាចនាំឱ្យមានសុខភាពល្អប្រសើរ។ ម្តាយ និងឪពុក មានការរវល់ ប៉ុន្តែពួកគាត់ព្យាយាមចំណាយពេលវេលាជាមួយកូនៗរបស់ពួកគាត់។ ពេលលេងកម្សាន្ត ជួយកូនៗឱ្យសិក្សា និងអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញផងដែរ។

**សំណួរ**

**តើការអនុវត្តអន្តរកម្មវិជ្ជមានជាមួយកុមារមានអ្វីខ្លះ?**

- ត្រូវមានវត្តមានពេញលេញក្នុងអំឡុងពេលអន្តរកម្មជាមួយកុមារ - ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត
- យកចិត្តទុកដាក់ទៅលើតម្រូវការរបស់កុមារដើម្បីជួយឱ្យពួកគាត់យល់
- ឆ្លើយតបទាន់ពេលវេលាដើម្បីឱ្យកុមារអាចទុកចិត្តបានថា អ្នកថែទាំអាចថែទាំពួកគាត់ដោយសុវត្ថិភាព
- ស្វែងយល់អំពីការចង់បាន និងតម្រូវការម្នាក់ៗរបស់កុមារដើម្បីអាចឆ្លើយតបជាប់ជាប្រចាំ និងប្រកបដោយការគោរពដល់កុមារម្នាក់ៗ។

# ផ្នែកទី ៦

# អនាម័យខ្លួនប្រាណ

# និងអនាម័យទូទៅ

# ផ្នែកទី ៦

# អនាម័យខ្លួនប្រាណ
# និងអនាម័យទូទៅ

# សកម្មភាព ៦.១

## សកម្មភាព ៦.១

ចូសិប ចងចាំអំពីអារម្មណ៍ភ័យព្រួយកាលពីពេលដែលគាត់មានជំងឺរាកកាលពីឆ្នាំមុន។ គាត់បានដឹងថាជំងឺរាក បណ្ដាលមកពីបាក់តេរីដែលឆ្លងតាមអាហារ និងទឹកដែលមិនមានសុវត្ថិភាព និងតាមរយៈការប៉ះពាល់គ្នារវាងមនុស្ស និងមនុស្ស។ ឥឡូវនេះ គាត់តែងតែដាំទឹកមុនពេលប្រើប្រាស់ ឬដែលរក្សាទុកទឹកនោះនៅក្នុងធុងដែលបានសម្លាប់មេរោគ និងមានគម្របបិទត្រឹមត្រូវ។ គាត់ក៏ត្រូវលាងសម្អាតដៃមុនពេលទុកដាក់ទឹកនោះដើម្បីធានាថា ទឹកនោះមិនមានមេរោគនោះទេក្រោយពេលដាំពុះរួច។

**សំណួរ**

**តើជំងឺរាកបណ្ដាលមកពីអ្វី?**

បាក់តេរីឆ្លងតាមអាហារ ទឹក ឬមនុស្ស។

**សូមរៀបរាប់អំពីយុទ្ធសាស្ត្រចំនួនមួយ ដើម្បីបង្ការជំងឺរាក?**

ដាំទឹកឱ្យពុះ មុនពេលប្រើប្រាស់ និងត្រូវរក្សាទុកទឹកនោះនៅក្នុងធុងដែលបានសម្លាប់មេរោគនិងបិទគម្របត្រឹមត្រូវ។

**ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវលាងសម្អាតដៃមុនពេលរៀបចំទុកដាក់ទឹក?**

ដើម្បីការពារទឹកនោះពីការឆ្លងមេរោគមុនពេលរក្សាទុក។

# សកម្មភាព ៦.២

## សកម្មភាព ៦.២

វិធីសាស្ត្រមួយផ្សេងទៀតដែលគ្រួសារ ហ្គាស្ពារ បង្ការការឆ្លងបាក់តេរីគ្រោះថ្នាក់ គឺការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់។ ម្ដាយ និងឪពុក ត្រូវប្រាកដថាបានលាងសម្អាតដៃ មុនពេលរៀបចំអាហារ ឬបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក ឬផ្លាស់ប្ដូរខោទឹកនោមកូន។ ពួកគាត់ ក៏ត្រូវជួយកូនៗឱ្យលាងសម្អាតដៃ មុនពេលបរិភោគអាហារផងដែរ។

**សំណួរ**

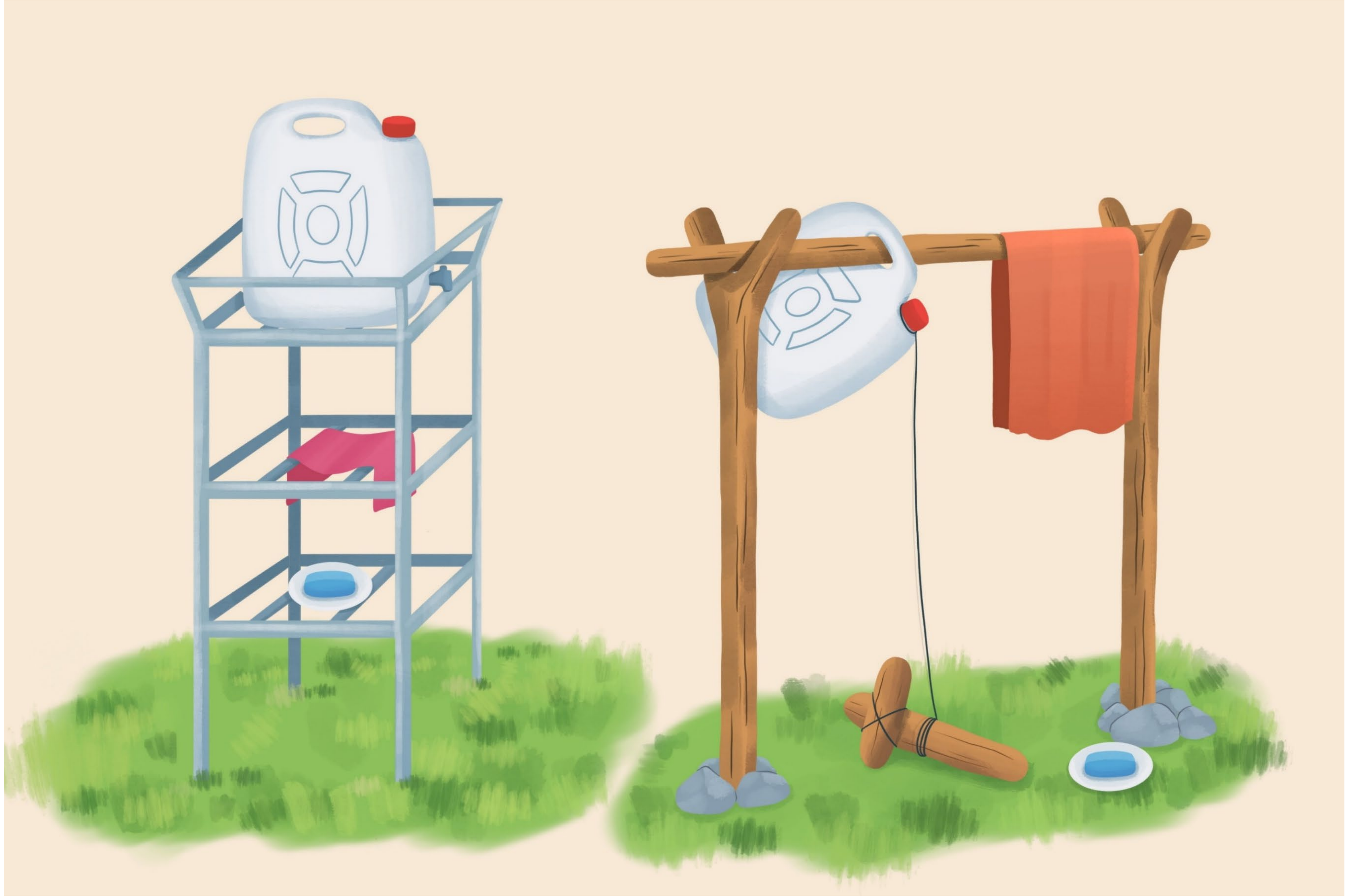
**តើពេលណាអ្នកត្រូវលាងសម្អាតដៃ?**

មុនពេលរៀបចំអាហារ មុនពេលញ៉ាំអាហារ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក ក្រោយពេលប្ដូរខោទឹកនោមកូន។

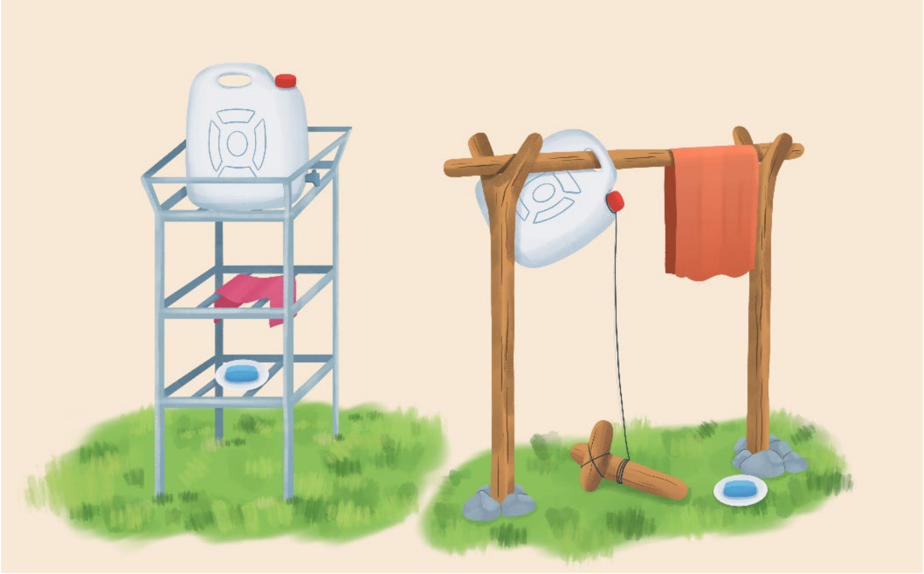
**តើជំហានក្នុងការលាងសម្អាតដៃឱ្យត្រឹមត្រូវមានអ្វីខ្លះ?**

ផ្សើមដៃជាមួយនឹងទឹក ដាក់សាប៊ូលើដៃ ដុះសាប៊ូ លាងសម្អាតសាប៊ូចេញ ជូតសម្ងួតដៃដោយក្រដាស ឬ ក្រណាត់។

# សកម្មភាព ៦.៣



## សកម្មភាព ៦.៣



គ្រួសារ ហ៊្កាស្គារ បានបង្កើតកន្លែងលាងដៃទូទៅមួយ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចងាយស្រួលលាងសម្អាតដៃ នៅពេលមានភាពចាំបាច់ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចងាយស្រួលលាងសម្អាតដៃ នៅពេលចាំបាច់។ ពួកគាត់ដឹងថាកន្លែងលាងសម្អាតដៃគឺមានលក្ខណៈសាមញ្ញ មានប្រសិទ្ធភាពថ្លៃចំណាយ និងអាចជួយគ្រួសារឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ការរៀបចំកន្លែងលាងដៃចល័តអាចធ្វើបានច្រើនរបៀប និងមានទម្រង់ខុសៗគ្នាដោយអាស្រ័យទៅលើតម្រូវការការងារ។

**សំណួរ**

**តើនៅពេលណាគួរប្រើប្រាស់កន្លែងលាងសម្អាតដៃចល័ត?**

នៅពេលដែលផ្ទះបាយ ឬបន្ទប់ទឹកមិនមានកន្លែងលាងដៃ នៅពេលទឹកមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការលាងសម្អាតដៃ និងនៅពេលទឹកនៅធុងលាងដៃត្រូវបានបិទ។

**តើការរៀបចំបង្កើតកន្លែងលាងសម្អាតដៃចល័ត ត្រូវការឧបករណ៍ទូទៅអ្វីខ្លះ?**

ធុងមានគម្របដែលមានជំពួយបង្ហូរទឹកចល័ត ធុង ឬកំប៉ុងដាក់ទឹក ដាក់សាប៊ូ (ឬផេះ ប្រសិនបើមិនមានសាប៊ូ) និងក្រដាសជូត។

# សកម្មភាព ៦.៤

## សកម្មភាព ៦.៤

ឪពុកបានជួយសម្អាតឆ្នាំង ខ្ទះ ដង ចាន និងសមស្លាព្រា ជាមួយនឹងទឹកសាប៊ូ ឬស្រុះទឹកក្តៅមុនពេលយកមកប្រើប្រាស់។ ម្តាយបានសម្លាប់មេរោគទីតាំងធ្វើម្ហូបជាមួយនឹងទឹកសាប៊ូជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ គាត់ត្រូវប្រាកដថា អាហារដែលនៅសល់ត្រូវតែគ្របឱ្យជិតដើម្បីកុំឱ្យរុយរោម ដោយសារតែសត្វល្អិតទុំលើ ឬធូលីដី។

**សំណួរ**

**ហេតុអ្វីបានជាការទុកដាក់សម្ភារធ្វើម្ហូប អាហារ និងសមស្លាព្រាឱ្យបានស្អាតគឺមានសារៈសំខាន់?**

ការបរិភោគអាហារទាំងចាន សមស្លាព្រាមិនស្អាត អាចនាំឱ្យឆ្លងបាក់តេរីគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចបង្កជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗ។

**តើយើងអាចប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីសម្អាតឆ្នាំង ខ្ទះ ចាន និងសមស្លាបព្រា?**

ទឹកដាំពុះ ឬសារធាតុក្លចំនួន ៨ មីលីលីត្រ លាយជាមួយនឹងទឹក ៤ លីត្រ។ ទុកឱ្យសារធាតុរាវចោល ៣០ នាទីមុនពេលប្រើប្រាស់។

**តើសារធាតុរាវនេះ អ្វីដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីសម្អាតផ្ទៃសម្រាប់ធ្វើម្ហូបបានទេ?**

ទឹក ៤ លីត្រលាយជាមួយសារធាតុក្លរ ១៥មីលីលីត្រ។ ទុកសារធាតុរាវចោល ៣០ នាទីមុនពេលប្រើប្រាស់។

**តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីការពារកុំឱ្យសត្វល្អិត ឬធូលីកុំឱ្យមកធ្វើឱ្យរុយរោមប៉ះពាល់នឹងអាហារដែលនៅសល់?**

គ្របអាហារដែលមិនទាន់បានញ៉ាំអស់ទាំងនោះ។

# សកម្មភាព ៦.៥

## សកម្មភាព ៦.៥

ម្ដាយឪពុកគួរទុកដាក់អាហារស្ងួត និងគ្រឿងកំប៉ុងនៅកន្លែងត្រជាក់ ស្អាត និងស្ងួតជានិច្ច។ ការរក្សាអនាម័យទីកន្លែងទុកដាក់អាហារ គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង ដោយសារតែការទុកដាក់អាហារនៅទីកន្លែងសើម ឬមិនស្អាត អាចទាក់ទាញសត្វល្អិត និងសត្វចង្រៃផ្សេងៗ ដែលអាចចម្លងរោគធ្វើឱ្យគ្រួសារប្រឈមនឹងការកើតជំងឺ។

**សំណួរ**

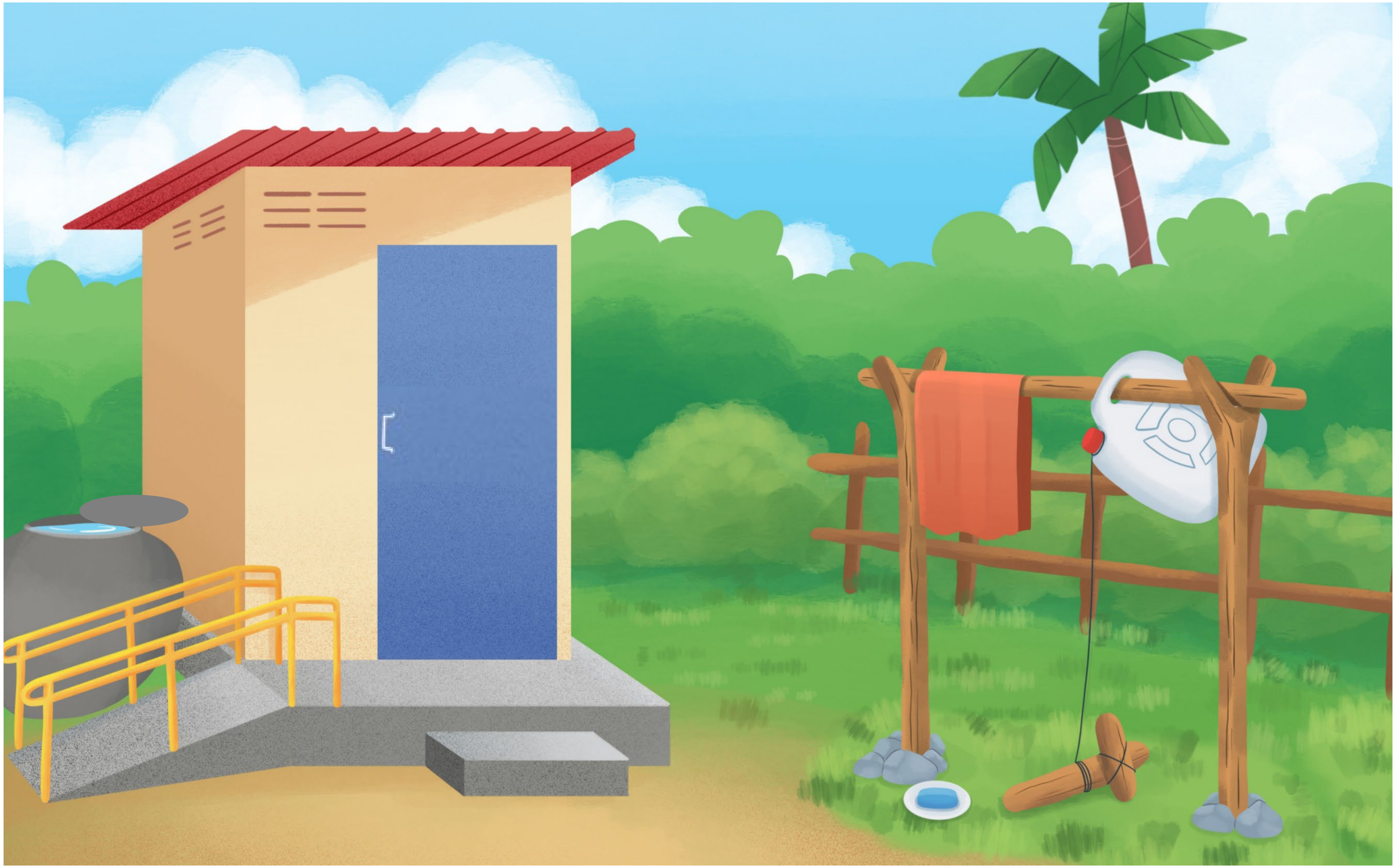
**តើទូអាហារ និងកន្លែងទុកដាក់អាហារស្ងួត និងអាហារកំប៉ុងមានលក្ខណៈបែបណា?**

- ទូអាហារ គួរតែមានលក្ខណៈត្រជាក់ ស្អាត និងស្ងួត
- របស់របរ គួរត្រូវទុកដាក់នៅលើធ្នើរ និងលើកផុតពីដី។

**តើអ្នកទុកដាក់សាប៊ូ និងសារធាតុគីមីយ៉ាងដូចម្ដេច?**

សាប៊ូ និងសារធាតុគីមី គួរមានដាក់ស្លាកត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ មួលគម្របបិទឱ្យជិត និងទុកក្រោមសម្ភារចំណិអាហារ និងទុកដាក់ដាច់ដោយឡែក។

# សកម្មភាព ៦.៦



# សកម្មភាព៦.៦

គ្រួសារ ហ៊ាស្មារ ប្រើប្រាស់បង្គន់ដែលបានកែលម្អ ដោយមានកន្លែងលាងសម្អាតដៃនៅជិតនោះដើម្បីផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់សុខភាពដល់គ្រួសារ។

**សំណួរ**

**តើបង្គន់ដែលបានកែលម្អមានសមាសធាតុអ្វីខ្លះ?**

បង្គន់ដែលមានគម្របបិទ និង/ឬ មានកន្លែងចុចទឹក។

**តើនៅជិតបង្គន់គួរមានអ្វី?**

កន្លែងលាងសម្អាតដៃ។

**តើវាជួយឱ្យមនុស្សមានសុខភាពល្អយ៉ាងដូចម្ដេច?**

នៅពេលបង្គន់មានគម្របបិទ ហើយមានកន្លែងចុចទឹក គឺអាចកាត់បន្ថយមិនឱ្យរុយទៅទំលើលាមក ហើយចម្លងបាក់តេរី ឬចម្លងមេរោគដល់មនុស្ស (ដៃ ឬស្បែកជើងដែលមិនបានលាងសម្អាត) តាមចំណីអាហារ ឬមនុស្សផ្សេងៗ។ វាជួយកាត់បន្ថយការឆ្លងមេរោគ និងអាហារដែលមានមេរោគ។

# សកម្មភាព ៦.៧

## សកម្មភាព ៦.៧

មានសកម្មភាពជាច្រើនដែលអ្នកអាចជួយឱ្យគ្រួសាររបស់អ្នកមានសុខភាពល្អ។ នៅពេលអ្នកផ្តល់អាទិភាពលើអាហារូបត្ថម្ភល្អ អន្តរកម្មវិជ្ជមាន សកម្មភាពរូបរាងកាយ ការផ្តល់ចំណី និងការទទួលទានមានសុវត្ថិភាព និងអនាម័យរាងកាយ និងអនាម័យទូទៅដូចគ្រួសារ

ប៉ាស្តារ នោះគឺអ្នកកំពុងថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នកហើយ។

**សំណួរ**

**តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីថែរក្សាសុខភាពគ្រួសាររបស់អ្នក?**

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សព្វផ្សាយរបស់អង្គការហូលថ៍កម្ពុជាសេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិនេះ មានគោលបំណងសម្រាប់ការអប់រំ និងបោះពុម្ពផ្សាយ ព្រមទាំងចែកចាយដោយពុំមានការធានាក្នុងទម្រង់ណាមួយឡើយ មិនថាជាការបញ្ជាក់ច្បាស់ ឬការលើកឡើងដោយប្រយោលនោះទេ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការអភិវឌ្ឍថ្មីៗនៅក្នុងវិស័យនេះអាចធ្វើឱ្យខ្លឹមសារមួយចំនួនហួសបច្ចុប្បន្នភាព ឬលែងត្រូវនឹងស្ថានភាព ឬការប្រើប្រាស់មួយចំនួន។ កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភកុមាររបស់អង្គការហូលថ៍ធ្វើការងារដើម្បីផ្តល់ជំនួយដល់

សុខភាពរបស់កុមារ ក៏ប៉ុន្តែការបកស្រាយ និងប្រើប្រាស់ឯកសារនេះគឺជាទំនួលខុសត្រូវទាំងស្រុងរបស់អ្នកអាន។ ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅនេះមានគោលបំណងសម្រាប់ការអប់រំ ហើយអាចមានការផ្លាស់ប្តូរដោយមិនជូនដំណឹងឡើយ។

មិនថានៅក្នុងស្ថានភាពណាក៏ដោយ  អង្គការហូលថ៍កម្ពុជាសេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិ  មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការខូចខាតទាំងឡាយណាដែលកើតឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់ឯកសារនេះឡើយ។  ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅនេះមិនមានបំណង ឬសំដៅជំនួសឱ្យការពិគ្រោះជំងឺ ការធ្វើរោគសញ្ញា ឬការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។ ព័ត៌មាននេះមានគោលបំណងគាំទ្រ និងត្រឹមផ្តល់ជាចំណេះដឹងទូទៅតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនអាចជំនួសការពិគ្រោះជំងឺបានឡើយ។ អង្គការហូលថ៍កម្ពុជាសេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិពុំមានផ្តល់សេវាពិគ្រោះជំងឺ ឬផ្តល់ការព្យាបាលណាមួយឡើយ។ មិនថានៅក្នុងស្ថានភាពណាក៏ដោយ អង្គការហូលថ៍កម្ពុជាសេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិ នឹងមិនផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យធ្វើការព្យាបាលជាក់លាក់ណាមួយសម្រាប់បុគ្គលណាមួយឡើយ ហើយនៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ ផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យធ្វើការពិគ្រោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញឯកទេសមុនពេលធ្វើការព្យាបាលណាមួយ។ សូមកុំបដិសេធដំបូន្មានរបស់គ្រូពេទ្យ ឬយឺតយ៉ាវទៅទទួលការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រដោយសារតែខ្លឹមសារណាមួយដែលអ្នកបានអាននៅក្នុងសៀវភៅនេះឱ្យសោះ។

លើកលែងតែបានចែងក្នុងឯកសារនេះ ការអនុញ្ញាតសម្រាប់ការផលិតឡើងវិញនូវខ្លឹមសារ ក្រាហ្វិក រូបថត ឬសម្ភារអប់រំ មិនថាជាទម្រង់ឯកសារបោះពុម្ព ប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក (ដូចជា គេហទំព័រ) ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយណាមួយ ដែលនៅពេលនេះ ត្រូវបានស្គាល់ ឬនៅពេលក្រោយមកទៀត ត្រូវបានអភិវឌ្ឍនៅទូទាំងពិភពលោក ត្រូវតែស្នើសុំពីអង្គការហូលថ៍អន្តរជាតិ។ ប្រសិនបើត្រូវបានអនុញ្ញាត អត្ថបទ ឬសមាសធាតុនីមួយៗត្រូវតែបោះពុម្ពឡើងវិញទាំងស្រុងដើម្បីជៀសវាងការដកស្រង់អ្នកនិពន្ធ ឬព័ត៌មានចេញពីបរិបទ ហើយត្រូវតែបញ្ជាក់ពីប្រភពស្នាដៃរបស់ម្ចាស់ដើមខាងក្រោម៖

រក្សាសិទ្ធិដោយ © Holt International។ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៩។ បានបោះពុម្ពឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាត។

និពន្ធ កែសម្រួល និងផលិតដោយ Julia Hayes MS, RDN, LDN និង Emily DeLacey PhD, RDN, LDN គំនូរដោយ Kimhaing Han  ពិនិត្យដោយ Holt Cambodia  ។សម្រាប់ពត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអង្គការហូលថ៍សេវាកម្មកុមារអន្តរជាតិ៖១-៨៨៨-៣៥៥-HOLT (៤៦៨) info@holtinternational.org

# គំនូរដោយ

១)	Black RE, Victora CG, Walker SP, *et al.* កង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់មាតា និងកុមារ និងការលើសគីឡូនៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងមធ្យម។ *ទិន្នានុប្បវត្តិ Lancet* ឆ្នាំ២០១៣; ៣៨២ (៩៨៩០)៖ ៤២៧-៥១។

២)	DeLacey E, Tann C, Smythe T, *et al.* ការរៀនពីការអនុវត្តកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ៖ ការវាយតម្លៃដំណើរការនៃវិធីសាស្ត្រចម្រុះ។ *កុមារ ឆ្នាំ*២០២២ ការបោះពុម្ពលើកទី ៩៖ ឆ្នាំ១៩៦៥។

៣)	Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez សៀវភៅណែនាំយោងស្តីពីសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភសារវ័ន្ត និងសកម្មភាពអនាម័យសារវ័ន្ត៖ បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ។ រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ឌីស៊ី៖ ក្រុមការងារស្នូល ឆ្នាំ២០១៥។

៤)	Hayes J, Quiring M, Kerac M, *et al.* ការប្រើប្រាស់រង្វាស់រង្វង់ដើមដៃពាក់កណ្តាលផ្នែកខាងលើ (MUAC) ក្នុងចំណោមកុមារមានពិការភាព៖ ការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញជាប្រព័ន្ធ។ អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព ឆ្នាំ២០២៣។ DOI: ១០.១១៧៧/០២៦០១០៦០២៣១១៨១៦០៧។

៥)	HemoCue AB។ សៀវភៅណែនាំប្រតិបត្តិការប្រព័ន្ធ HemoCue Hb ៨០១។ Hemocue.com: HemoCue AB ឆ្នាំ២០២៣។

៧)	Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, *et al.* សៀវភៅណែនាំស្តីពីការផ្តល់អាហារ និងការដាក់ទីតាំងកុមាររបស់អង្គការ ហូលថ៍អន្តរជាតិ៖ គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់បំពេញការងារជាមួយទារក និងកុមារ។ ទីក្រុង Eugene រដ្ឋ Oregon៖ អង្គការ ហូលថ៍ អន្តរជាតិ ឆ្នាំ២០១៩។

៨)	អង្គការយូនីសេហ្វ។ កញ្ចប់ឯកសារពិគ្រោះយោបល់ស្តីពីការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារក្នុងសហគមន៍៖ សៀវភៅអ្នកសម្របសម្រួល។ In៖ URC/CHS អ្នកកែសម្រួល ឆ្នាំ ២០១៣។

៩)	មូលនិធិកុមាររបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ (យូនីសេហ្វ)។ បានឃើញ បានរាប់ បានរួមបញ្ចូល៖ ការប្រើប្រាស់ទិន្នន័យដើម្បីស្វែងយល់អំពីសុខុមាលភាពរបស់កុមារមានពិការភាព។ ទីក្រុងញូវយ៉ក៖ យូនីសេហ្វ។ ឆ្នាំ ២០២១។

១០)	Werner D. កុមារក្នុងភូមិដែលមានពិការភាព៖ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ បុគ្គលិកស្តារនីតិសម្បទា និងគ្រួសារ៖ មូលនិធិ Hesperian ឆ្នាំ១៩៨៧។

១១)	ការសិក្សាក្រុមយោងស្តីពីការលូតលាស់ពហុមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO Multicentre Growth Reference Study Group)។ ស្តង់ដារលូតលាស់របស់កុមារនៃអង្គការសុខភាពពិភពលោក៖ រង្វង់ក្បាលកុមារធៀបនឹងអាយុ រង្វង់ដើមដៃធៀបនឹងអាយុ សាច់ដុំដៃខាងក្រោយ ជាតិខ្លាញ់ ធៀបនឹងអាយុ និងខ្លាញ់ក្រោមផ្នែកឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវ (subscapular skinfold) ធៀបនឹងអាយុ៖ វិធីសាស្ត្រ និងការអភិវឌ្ឍ។ ទីក្រុងហ្សឺណែវ៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០០៧។

១២)	ការសិក្សាក្រុមយោងស្តីពីការលូតលាស់ពហុមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO Multicentre Growth Reference Study Group)។ ស្តង់ដារនៃការលូតលាស់របស់កុមារ៖ ប្រវែង/កម្ពស់ធៀបនឹងអាយុ ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ទម្ងន់ធៀបនឹងប្រវែង ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ និងសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយធៀបនឹងអាយុ៖ វិធីសាស្ត្រ និងការអភិវឌ្ឍ។ ទីក្រុងហ្សឺណែវ៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ ២០០៦។

១៣) អង្គការសុខភាពពិភពលោក។ សកម្មភាពផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភសារវ័ន្ត។ www.who.int ឆ្នាំ២០១៣។

១៤) អង្គការសុខភាពពិភពលោក។ ទិន្នន័យយោងអំពីការលូតលាស់សម្រាប់កុមារអាយុ ៥ ដល់ ១៩ ឆ្នាំ https://www.who.int/growthref/en/ ឆ្នាំ២០១៩។

១៥) អង្គការសុខភាពពិភពលោក។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារ៖ ការវាស់វែងការលូតលាស់របស់កុមារ។ ទីក្រុងហ្សឺណែវ ប្រទេសស្វីស៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០០៨។

១៦) អង្គការសុខភាពពិភពលោក។ ការផ្តោតលើអេម៉ូក្លូប៊ីនរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ភាពស្លេកស្លាំង និងការវាយតម្លៃភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ។ ទីក្រុងហ្សឺណែវ៖ ប្រព័ន្ធព័ត៌មានអំពីវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ ឆ្នាំ២០១១។