

# សម្ភារៈជំនួយការងារអាហារូបត្ថម្ភសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ របៀបជួយមាតា និងកុមារតូច ឱ្យមានសុខភាពល្អ



**USAID**  
ជំនួយពិពលរដ្ឋអាមេរិក

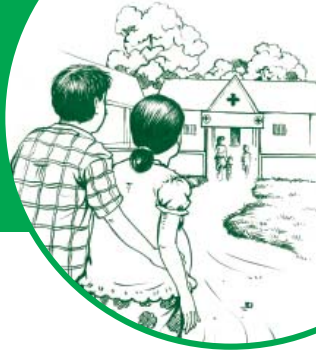


Academy for Educational Development





# ការជួបពិនិត្យថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ



## ១ ណែនាំអំពីការថែទាំ នៅមុនពេលសម្រាល

- ស្វាគមន៍ស្ត្រី និងណែនាំខ្លួនអ្នក
- សាកសួរស្ត្រីពីអារម្មណ៍របស់គាត់
- ពន្យល់អំពីផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាល

**ការថែទាំមុនពេលសម្រាល ជួយអ្នកនិងកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ**

- ❖ បុគ្គលិកសុខាភិបាល នឹងពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារក ហើយនិងធ្វើការព្យាបាលបញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា
- ❖ ទទួលជំនួយស្តីពីការថែទាំក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ❖ ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន) និងថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស

## ២ ពិភាក្សាពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។ ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ បើសិនជាមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
- ឈឺក្បាលខ្លាំង
- ប្រកាច់
- ស្លេកស្លាំងខ្លាំង
- ហើមដៃ និងជើង
- គ្រុនក្តៅ



### ៣ ពិភាក្សាពីគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក

- ជាតិដែកជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយរក្សាមាតានិងទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ១គ្រាប់ក្នុង ១ថ្ងៃ រយៈពេល ៩០ថ្ងៃ ។
- ពិភាក្សាអំពីផលរំខាននៃថ្នាំដែលអាចកើតមាន ដូចជារមូលពោះ ចង្កោរ រាក រីទល់លាមក និងលាមកខ្មៅ ។ ធានាអះអាងប្រាប់គាត់ថាផលរំខាននេះ មិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ ។
- ប្រសិនបើមានការរមូលពោះកើតឡើង សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកនៅក្រោយពេលបាយ ឬនៅពេលយប់មុនចូលសំរាន ។



### ៤ ពិភាក្សាពីការទម្លាក់ព្រួន

- ការមានព្រួន អាចបណ្តាលឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ។
- ថ្នាំទម្លាក់ព្រួន ត្រូវផ្តល់ឱ្យនៅក្រោយត្រីមាសទី១ នៃការមានផ្ទៃពោះ ។



### ៥ ពិភាក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភល្អ

- បរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- បរិភោគអាហារចម្រុះ ដែលមានប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នា អាហារសំបូរជាតិដែក (ស៊ុត ឆ្នើម សាច់) អាហារសំបូរជីវជាតិអា (សាច់ ល្អុងទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់) និងអាហារសំបូរជីវជាតិសេ (ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ) ។
- ប្រើតែអំបិលអ៊ុយ៉ូដ សំរាប់គ្រួសារទាំងមូល ។
- ចៀសវាងការតមអាហារតាមបែបជំនឿ - ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវឡើងទម្ងន់ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ៧ គ.ក្រ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។



## ៦ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស



- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព នឹងផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ទៅតាមការចាំបាច់ ។
- ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសជួយការពារម្តាយ ប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺតេតាណូស និងជួយការពារទារកប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺតេតាណូស ។

## ៧ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីការថែទាំខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- ទៅទទួលការពិនិត្យថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេលសម្រាលឱ្យបានយ៉ាងតិច ៤ ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។
- សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់ និងចៀសវាងការលើករបស់ធ្ងន់ៗ ។
- ត្រូវចៀសវាងការជក់បារី និងពិសាស្រា ។
- ត្រូវសំរាន្តក្នុងមុង ។
- មិនត្រូវលេបថ្នាំណាមួយឡើយ លើកលែងតែមានវេជ្ជបញ្ជាចេញពីមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។
- ត្រូវដូតទឹកសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ បរិភោគអាហារស្អាតស្រស់ៗ និងបរិភោគទឹកស្អាត ។

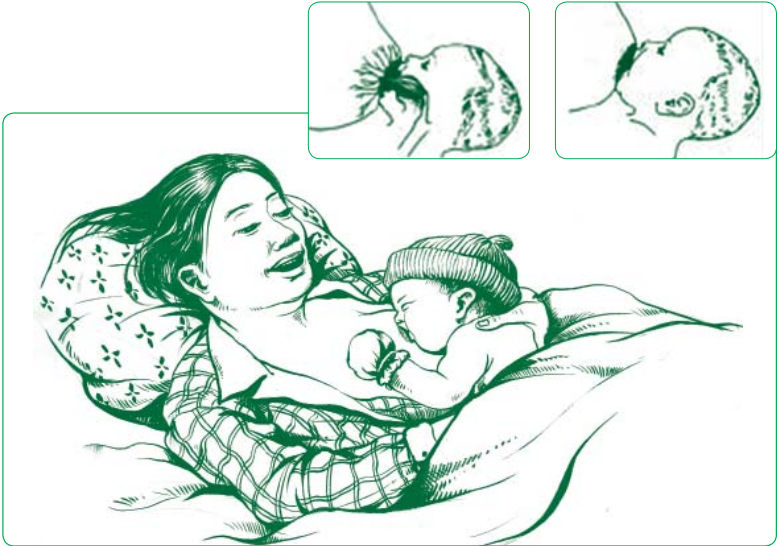
## ៨ ពិភាក្សាពីទីកន្លែងដែលត្រូវសម្រាលកូន និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

- ទីកន្លែងសម្រាលកូនដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេបំផុត គឺនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។
- សន្សំលុយសំរាប់ចំណាយលើការធ្វើដំណើរទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។



## ៩ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

- ដាក់ទារកឱ្យបៅដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់ក្នុងម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល ។
- ដាក់ទារកនៅលើដើមទ្រូងរបស់ម្តាយ - ដើម្បីឱ្យស្បែករបស់ទារកប៉ះជាមួយស្បែករបស់ម្តាយ ។
- មិនត្រូវផ្តល់អាហារផ្សេងៗ មុនពេលការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ (ទឹកស្ករ ឬវិត្ថុរាវដទៃផ្សេងទៀត) ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់ទារកអាយុបាន ៦ខែ (មិនត្រូវផ្តល់ទឹក វិត្ថុរាវ ឬអាហារដទៃផ្សេងទៀតឡើយ) ។
- បំបៅកូនតាមចិត្តកូនចង់ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានចំនួន ១០ដង ទាំងថ្ងៃ និងយប់ ។
- ត្រូវបំបៅកូនឱ្យអស់ទឹកដោះទាំងស្រុងពីដោះម្ខាងសិន មុនប្តូរទៅដោះម្ខាងទៀត ដើម្បីឱ្យទារកបានទទួល “ទឹកដោះចុង” ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ទារកត្រូវបានបិទបំបៅក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយមាត់ទារកបានដាក់ផ្អឹបទៅនឹងដោះម្តាយបានត្រឹមត្រូវផងដែរ ។





# ការជួបពិនិត្យថែទាំក្រោយសម្រាល និងទារកទើបកើត



## ១ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការថែទាំក្រោយសម្រាល

- ស្វាគមន៍ស្ត្រី និងណែនាំខ្លួនអ្នក ។
- សាកសួរស្ត្រីពីអារម្មណ៍គាត់ និងតើកូនរបស់គាត់យ៉ាងម៉េចដែរ?
- ពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំក្រោយសម្រាល ។

### ផលប្រយោជន៍នៃការថែទាំក្រោយពេលសម្រាល

- ❖ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារក និងព្យាបាលបញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេលវេលា
- ❖ ទទួលដំបូន្មាន និងការគាំទ្រពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- ❖ ទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំមេបង់ដាសុល ( ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន )
- ❖ ទារកនឹងទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺ ដូចជាថ្នាំបង្ការជំងឺរបេង និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ

## ២ ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សំរាប់ម្តាយ និងទារក

បើសិនជាម្តាយមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ គាត់ត្រូវទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ ៖

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| ● ធ្លាក់ឈាមច្រើនតាមទ្វារមាស   | ● គ្រុនក្តៅ |
| ● ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម | ● ប្រកាច់   |
| ● ឈឺពោះខ្លាំង                 |             |

# បើសិនជាទារកមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ :



- ដកដង្ហើមពិបាក
- រូបរាងតូចពេក
- ប្រកាច់
- មិនបៀតបៀនតែសោះ
- គ្រុនក្តៅ ឬមានអារម្មណ៍ថ្ងាវងា
- ធ្លាក់ឈាម
- រាក

## ៣ ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ម្តាយអំពីគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ជីវជាតិអា និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន

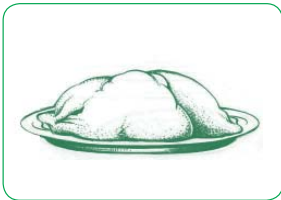


- គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក - លេប១ថ្ងៃ ១គ្រាប់ រយៈពេល ៤២ថ្ងៃ ដើម្បីជួយឱ្យម្តាយ និងទារកមានកម្លាំងមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ ។
- ផ្តល់ដំបូន្មានម្តាយអំពីផលរំខាននៃថ្នាំ ដូចជា រមួលពោះ ចង្កោរ រាក រឺទល់លាមក និងលាមកខ្មៅ ។ ធានាអះអាងប្រាប់គាត់ថា ផលរំខាននេះ មិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរទេ ។
- ប្រសិនបើមានការរមួលពោះកើតឡើង ចូរលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកនៅក្រោយពេលបាយ រឺក៏នៅពេលយប់មុនចូលគេង ។
- ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០IU ដល់ម្តាយ និងជួយរក្សាទារក និងម្តាយឱ្យមានសុខភាពល្អ ។
- គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ( ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ) នឹងជួយការពារមិនឱ្យមានព្រូន ។



## ៤ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

- បរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ ដរាបណានៅបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- បរិភោគអាហារចម្រុះ ដែលមានប្រភេទអាហារផ្សេងៗ គ្នា - អាហារសំបូរជាតិដែក (ស៊ីត ឆ្នើម សាច់) អាហារសំបូរជីវជាតិអា (ល្អុងទុំ ស្វាយទុំ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់) និងអាហារសំបូរជីវជាតិសេ (ផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ)
- ប្រើតែអំបិលអ៊ុយ៉ូដសំរាប់ និងគ្រួសារទាំងមូល

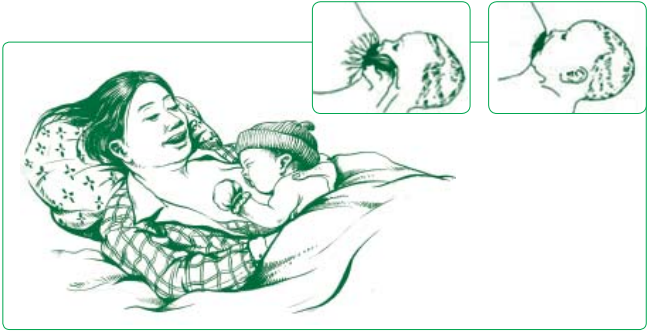


## ៥ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអនាម័យ និងការថែទាំខ្លួនឯង

- ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងត្រូវរក្សាបរិវេណប្រដាប់ភេទឱ្យបានស្អាត និងស្ងួត ។
- ត្រូវលាងសម្អាតដៃនៅមុនពេលកាន់ ឬបិទារក ។
- ត្រូវសម្រាក និងសំរាន្តឱ្យបានច្រើន តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាននៅពេលទារកកំពុងគេងលក់ ។
- ត្រូវសំរាន្តក្នុងមុង ។

## ៦ ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

- ដាក់ឱ្យស្បែករបស់ទារកប៉ះជាមួយស្បែករបស់ម្តាយ ។
- មិនត្រូវផ្តល់ចំណីអាហារផ្សេងៗនៅមុនពេលបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយទេ (ទឹកស្អុយ ឬវត្ថុរាវដទៃផ្សេងទៀត) ។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់ទារកអាយុបាន ៦ខែ (មិនត្រូវផ្តល់ទឹក វត្ថុរាវ ឬអាហារដទៃផ្សេងទៀតឡើយ) ។
- បំបៅកូនតាមចិត្តកូនចង់ យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានចំនួន ១០ដង ទាំងថ្ងៃ និងយប់ ។
- ត្រូវបំបៅកូនឱ្យអស់ទឹកដោះទាំងស្រុងពីដោះម្ខាងសិន មុនពេលប្តូរទៅដោះម្ខាងទៀត ដើម្បីឱ្យទារកបានទទួល "ទឹកដោះចុង" ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម ។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា ទារកត្រូវបានបិទបំបៅក្នុងស្ថានភាពត្រឹមត្រូវ ហើយមាត់ទារកក៏បានដាក់ជ្រុបទៅនឹងដោះម្តាយបានត្រឹមត្រូវ ។



## ៧ ពិភាក្សាពីការពន្យារកំណើត

- បើសិនជាម្តាយមានការរួមវិក្រជាមួយស្វាមី ហើយមិនបានធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ទេ គាត់អាចនឹងមានផ្ទៃពោះសារជាថ្មីទៀតយ៉ាងឆាប់ក្នុងរយៈពេល ៤ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ។
- ស្ត្រី និងដៃគូ ត្រូវទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលណាដែលនៅជិតជាងគេបំផុត ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានស្តីពីសេវាពន្យារកំណើត ។

# ការជួបពិនិត្យថែទាំមាតា និងកុមារ



## ១ បើសិនជាកុមារអាយុ ៦-១១ ខែ

- ស្វាគមន៍ស្ត្រី ហើយណែនាំខ្លួនអ្នក
- សាកសួរស្ត្រីពីអារម្មណ៍របស់គាត់
- សាកសួរស្ត្រីអំពីសុខភាពកូនរបស់គាត់

## ២ ណែនាំម្តាយអំពីការអនុវត្តន៍ល្អក្នុងការចិញ្ចឹមកូន

- បន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន យ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កុមារអាយុ ២៤ខែ ។
- នៅពេលដែលកូនអាយុ ៦ខែ ទឹកដោះម្តាយនៅតែមានសារៈសំខាន់ ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្រាប់ឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភចំពោះកុមារកំពុងលូតលាស់នោះទេ ។ ត្រូវចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារ ។
- នៅពេលធ្វើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ម្តាយត្រូវបរិភោគអាហារពេល ១ ពេលបន្ថែមទៀតក្នុង ១ថ្ងៃ ។
- ប្រើតារាងខាងក្រោម ដើម្បីផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម ។



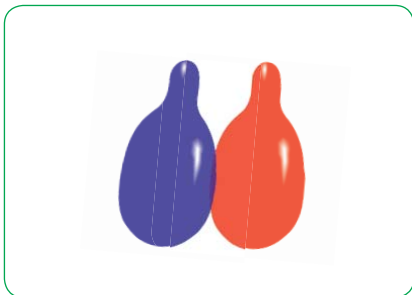
ចូរផ្តល់អាហារបន្ថែមទៅលើទឹកដោះម្តាយដោយបានទៀងទាត់ តាមអាយុរបស់កុមារ



<p>៦ ខែ</p>	
<p>៧-៨ ខែ</p>	
<p>៩-១១ ខែ</p>	
<p>១២ ខែឡើង</p>	



# ពិភាក្សាជាមួយម្តាយអំពីសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា សំរាប់កូនរបស់គាត់

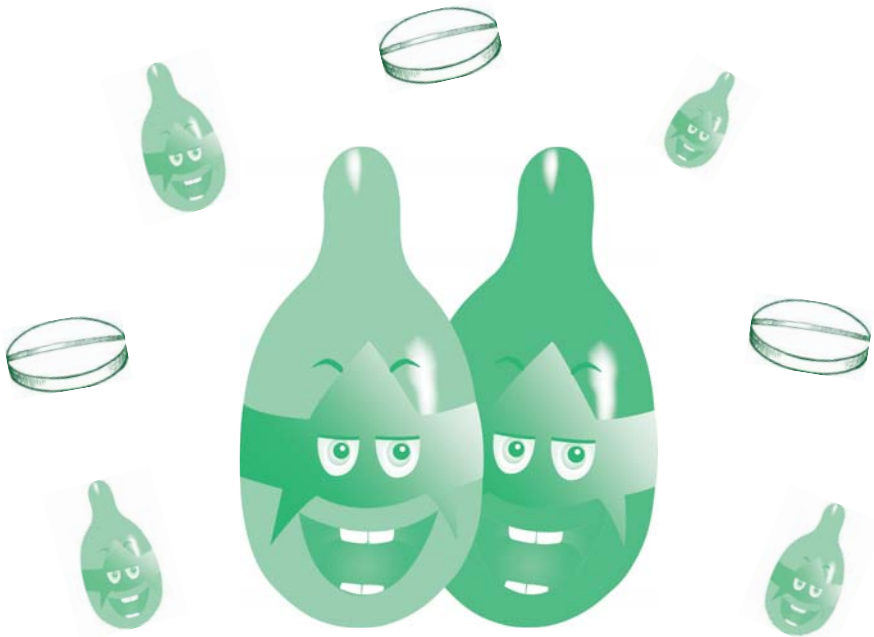


- កុមារទាំងអស់អាយុ ៦ ខែ-៥៩ ខែ ត្រូវទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ចំនួន ២ ដងក្នុង ១ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវបានចែកចាយនៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាននៅតាមភូមិ ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់កុមារ ដោយជួយការពារពួកគេមិនឱ្យកើតមានជំងឺបង្ករោគ ដែលច្រើនកើតមានជាទូទៅចំពោះកុមារ ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ជួយកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ និងកម្លាំងខ្លាំងក្លា ។
- គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ងាយនឹងផ្តល់ មានសុវត្ថិភាព ឆាប់រហ័ស និងគ្មានការឈឺចាប់ ។
- ពិនិត្យមើលការទទួលបានថ្នាំបង្ការពីមុនមក ។

❖ រំលឹកម្តាយឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយនៅរៀងរាល់ពេលដែលគាត់មកទទួលសេវានៅតាមមូលដ្ឋាន ឬសេវានៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។

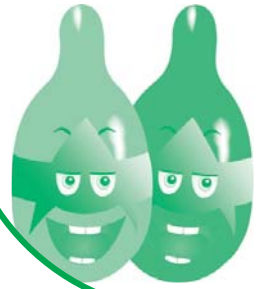
## ៤ បើសិនជាកុមារអាយុ ១២ ខែ - ៥ ឆ្នាំ ចូរពិភាក្សាអំពី :

- ការអនុវត្តន៍ ការផ្តល់អាហារនៅពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ប្រើប័ណ្ណស្តីពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម ដើម្បីពិនិត្យថា តើកុមារបរិភោគអាហារទៅតាមបរិមាណតម្រូវការ និងជាអាហារចម្រុះដែរឬទេ ។
- ការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារ ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា ។
- ថ្នាំទម្លាក់ព្រួន (មេបង់ដាសុល) ដែលកូនអាចទទួលបាន ២ ដង ក្នុង ១ ឆ្នាំ នៅក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។
- ពិនិត្យមើលថា តើកុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់មុខហើយ ឬនៅ ។
- រំលឹកម្តាយឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ នៅរៀងរាល់ពេលដែលគាត់មកទទួលសេវាមូលដ្ឋាន ឬក៏សេវានៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ។





# របៀបរៀបចំជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា (ជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា)



## ១ មុនខែចែកចាយ

- ① ចូលរួមការប្រជុំនៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើផែនការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។
- ② ស្រង់បញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីឈ្មោះកុមារដែលមានអាយុពី ០ ទៅ ៥៩ ខែ ។
- ③ ស្រង់បញ្ជី ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីឈ្មោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល ។
- ④ ផ្តល់ព័ត៌មានដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីចំនួនស្ត្រី និងកុមារអាយុពី ០ ទៅ ៥៩ខែ ។
- ⑤ ផ្តល់ព័ត៌មានទៅឱ្យប្រធានភូមិ អំពីសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋាន និងកំណត់ទីកន្លែង ។

## ២ ពីរ-បីថ្ងៃ មុនជុំចែកចាយ

- ① ផ្តល់ព័ត៌មានដល់ម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ អំពីសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋានរបស់មណ្ឌលសុខភាព ។
  - អ្នកណានឹងចុះមក
  - ចុះមកនៅថ្ងៃណា នៅទីណា និងនៅម៉ោងប៉ុន្មាន
  - ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា
  - ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃថ្នាំទម្លាក់ព្រូន
- ② រំលឹកម្តាយឱ្យយកសៀវភៅសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ ។
- ③ ផ្តល់ការអប់រំសុខភាពអំពីជីវជាតិអា ។

## ៣ នៅថ្ងៃចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

- ① ហៅ/ប្រមូលម្តាយ និងកុមារ ។ រំលឹកពួកគាត់ឱ្យយកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ ។
- ② ជួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពក្នុងការរៀបចំកន្លែងចែកចាយ ។
- ③ ស្វាគមន៍ម្តាយ និងផ្តល់ការអប់រំសុខភាពនៅពេលដែលពួកគាត់កំពុងរង់ចាំ ។
- ④ កត់ត្រាការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅក្នុងបញ្ជីអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ។
- ⑤ ជួយសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត តាមសំណើរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ។

## ៤ សកម្មភាពបោសសម្អាតក្រោយថ្ងៃចែកចាយ





អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ដើម្បីធានាថា គ្រប់កុមារសមស្របទាំងអស់ដែលរស់នៅក្នុងភូមិរបស់គាត់បានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។

- ① បន្ទាប់ពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពិនិត្យមើលបញ្ជីឈ្មោះនូវចំនួនកុមារដែលមិនបានទទួល ។
- ② ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល អំពីចំនួនគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដែលត្រូវការ ។
- ③ ចុះទៅគ្រួសារដែលមិនបានចូលរួម ។ ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា ។
- ④ ពិនិត្យអាយុកុមារ ។
- ⑤ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ១០០.០០០ IU ដល់កុមារដែលមានអាយុពី ៦ ដល់ ១១ ខែ ។
- ⑥ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០ IU និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូនកន្លះគ្រាប់ដល់កុមារអាយុពី ១២ ខែ ដល់ ២៣ ខែ ។
- ⑦ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា លេខ ២០០.០០០ IU និងថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ១ គ្រាប់ដល់កុមារអាយុពី ២៤ ខែ ដល់ ៥៩ ខែ ។

- ⑧ កត់ត្រានៅក្នុងបញ្ជីអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត កុមារបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា/ថ្នាំទម្លាក់ ព្រូន ។
- ⑨ ប្រសិនបើកុមារមានប័ណ្ណលើរឿង កត់ត្រានៅក្នុងប័ណ្ណកុមារ ថាកុមារបានទទួល គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា/ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ។
- ⑩ រាយការណ៍ និងប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំមេបង់ដាសុល ដែលមិនបាន ប្រើឱ្យទៅបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពវិញ ។




## គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា សំរាប់កុមារពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា

(កុមារអាយុពី ៦ ខែ ដល់ ៥៩ ខែ)

ក្រុមចំណុច	កំរិតដួស ជីវជាតិអា	មេបង់ដាសុល (ថ្នាំទម្លាក់ព្រូន)
កុមារអាយុ ៦-១១ ខែ	១ គ្រាប់ លេខ ១០០.០០០ (ពណ៌ខៀវ) 	*មិនផ្តល់មេបង់ដាសុលទេ *
កុមារអាយុ ១២ -៥៩ ខែ	១គ្រាប់ លេខ ២០០.០០០ (ពណ៌ក្រហម) 	១២ - ២៣ ខែ កន្លះ គ្រាប់ (= ២៥០ មក្រ) នៃគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល 
		២៤ -៥៩ ខែ ១ គ្រាប់ (=៥០០ មក្រ) នៃគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល 

# គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា មេបង់ដាសុល និងជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក សំរាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល


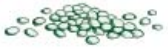
(រយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល)

ក្រុមចំណុច	ជីវជាតិអា	ជាតិដែក/ អាស៊ីដហ្វូលីក	មេបង់ដាសុល
<p>ស្ត្រីនៅរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល</p>	<p>១គ្រាប់ (២០០.០០០ IU)</p> 	<p>៤២ គ្រាប់  ១ គ្រាប់ក្នុង១ ថ្ងៃ</p> 	<p>១គ្រាប់ (=៥០០ មក្រ)</p> <p><i>មេបង់ដាសុល</i></p> 

# អាហារទាំងបីក្រុម



ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
កាបូអ៊ីត្រាត និងខ្លាញ់	ផ្តល់ឱ្យរាងកាយនូវថាមពល	ស្ករគ្រប់ប្រភេទ អាហារមានជាតិម្សៅដូចជា អង្ករ ដំឡូង ត្រាវ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ និងផ្លែឈើខ្លះ ។ ខ្លាញ់មាននៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះគោ សាច់ និងប្រេង	 
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយឱ្យរាងកាយលូតលាស់	ត្រី សាច់គ្រប់ប្រភេទ សាច់បក្សី ស្ពិត ផលិតផលទឹកដោះគោ គ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកដី	  

ក្រុមអាហារ	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
វីតាមីន វីខនិង/ មីក្រូសារជាតិ	វីតាមីន និង មីក្រូសារជាតិ គឺជួយរាប់ ជួយការពារ រាងកាយ របស់យើង និងរក្សារាង កាយឱ្យមាន សុខភាពល្អ	វីតាមីន មាននៅក្នុងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ និងនៅក្នុង ផលិតផលទឹកដោះគោ (ទឹកដោះគោ និងស៊ុត)  វីខនិង/មីក្រូសារជាតិ មាននៅក្នុងអាហារជាច្រើន ជាពិសេសមាននៅក្នុង សាច់ក្រហម ឆ្កើម និងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់	
អាហារមាន ជាតិស៊ែ	ជួយឱ្យ ការរំលាយ អាហារបានល្អ	មាននៅក្នុងបន្លែផ្លែឈើ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	

ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារមិនបានល្អគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះយើងអាចនឹងធ្លាក់ខ្លួន  
ឈឺយ៉ាងងាយ ហើយការងើបពីឈឺ នឹងត្រូវប្រើរយៈពេលយូរ។ ប្រសិនបើកុមារ  
មិនត្រូវបានផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់ទេ ពួកគេក៏នឹងមិនលូតលាស់បានល្អ  
ដែរ។ កុមារទាំងនោះ អាចក្លាយទៅជាសិស្សដែលរៀនមិនសូវល្អក្តី។

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនបានបរិភោគអាហារចម្រុះ និងអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ  
ពួកគាត់នឹងប្រឈមមុខទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាពស្លេកស្លាំង ព្រមទាំង  
ប្រឈមទៅនឹងការបង្ករោគខ្ពស់ ដែលអាចនាំទៅរកវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចស្លាប់ទាំង  
ម្តាយ និងទារក ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល ឬបន្ទាប់ពីសម្រាល។



# តើជាតិអ៊ុយ៉ុងជាអ្វី?



## ១ តើជាតិអ៊ុយ៉ុង គឺជាអ្វី

ជាតិអ៊ុយ៉ុង គឺជាមីក្រូសារជាតិមួយប្រភេទដែលមាននៅក្នុងអាហារសមុទ្រ និងត្រូវបានគេបញ្ជូលទៅក្នុងអំបិល ។ មានតែអំបិលអ៊ុយ៉ុងប៉ុណ្ណោះដែលមានជាតិអ៊ុយ៉ុង ។

## ២ ហេតុអ្វីបានជាជាតិអ៊ុយ៉ុងមានសារៈសំខាន់

ជាតិអ៊ុយ៉ុងជួយធ្វើឱ្យក្រពេញទីវីអ៊ុដដំណើរការទៅបានល្អ ។ ក្រពេញទីវីអ៊ុដស្ថិតនៅក្នុងក (ផ្នែកខាងមុខ) ហើយមានតួនាទីមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយធ្វើឱ្យកុមារធំលូតលាស់បានល្អ ជួយធ្វើឱ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍ និងដំណើរការមុខងាររបស់ខួរក្បាលរបៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់ថាមពល និងការជួយរក្សាកម្ដៅរបស់រាងកាយឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពមួយដ៏ត្រឹមត្រូវ ។

កង្វះជាតិអ៊ុយ៉ុងនៅក្នុងរបបអាហារ អាចបណ្តាលឱ្យ :

- ☺ ពកក
- ☺ កុមារមានការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ ទាំងរាងកាយ និងប្រាជ្ញា
- ☺ អស់កម្លាំង
- ☺ រលូតកូន កូនកើតមិនគ្រប់លក្ខណៈ
- ☺ កូនកើតមិនគ្រប់គឺឡូ
- ☺ កូនស្លាប់ក្នុងផ្ទៃ

តើជាតិអ៊ុយ៉ុងជាអ្វី?

### ៣ របៀបធ្វើតេស្តអំបិលរកជាតិអ៊ុយ៉ុន

ដើម្បីធ្វើតេស្ត សូមប្រាប់ស្ត្រីជាម្តាយឱ្យយកអំបិលដែលគាត់ប្រើនៅផ្ទះបន្តិច ។ អំបិលមួយកូនស្លាបព្រា គឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

- ☺ បន្តក់ទឹកតេស្ត មួយ ឬពីរដំណក់ទៅលើអំបិល
- ☺ ប្រសិនបើអំបិលប្រែពណ៌ទៅជាស្វាយ គឺមានជាតិអ៊ុយ៉ុនគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងអំបិល
- ☺ ប្រសិនបើអំបិលនៅពណ៌ដដែល នោះបញ្ជាក់ថា ពុំមានជាតិអ៊ុយ៉ុនគ្រប់គ្រាន់

ប្រសិនបើពុំមានជាតិអ៊ុយ៉ុននៅក្នុងអំបិល ម្តាយៗ និងប្រធានភូមិ គួរស្នើឱ្យអ្នកលក់អំបិលផ្តល់អំបិលដែលមានជាតិអ៊ុយ៉ុន ។ ធ្វើតេស្តសារជាថ្មីលើអំបិលដែលបានទទួលថ្មីៗ ។

