ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

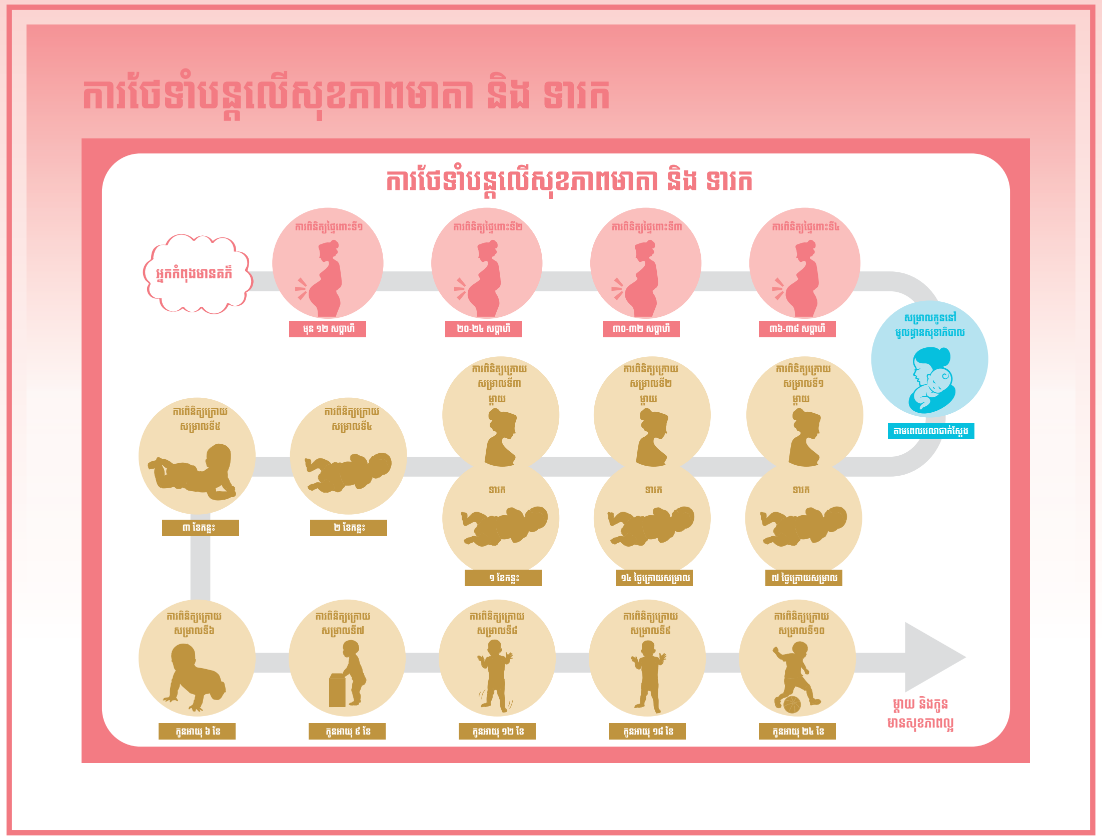
សៀវភៅសន្លឹកផ្ទាត់ សម្រាប់ការថែទាំបន្តលើ សុខភាពមាតា និងទារក

ក្រសួងសុខាភិបាល

អារម្ភកថា

សៀវភៅសន្លឹកផ្ទាត់នេះបានបង្កើតឡើងដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក (NMCHC) ដោយមានការគាំទ្រពីគម្រោង JICA, IINeoC (គម្រោងលើកកម្ពស់ការថែទាំបន្តនៅកម្ពុជាផ្តោតលើការថែទាំស្ត្រី និងទារកក្នុងពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល) មាតិកាដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះគឺដកស្រង់ពីសៀវភៅថែទាំ សុខភាពមាតា និងទារកដែលបានរៀបរៀងឡើងដោយ ម.ជ.គ.ម.ទ និង គម្រោង JICA, IINeoC។ សៀវភៅសន្លឹកផ្ទាត់នេះបានកំណត់ឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់វគ្គអប់រំសុខភាពម្តាយពេលមកទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ សម្រាល និងពិនិត្យក្រោយសម្រាល។

ការថែទាំបន្តលើសុខភាពមាតា និង ទារក



ការថែទាំបន្តសំដៅលើការថែទាំចាប់តាំងពីពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឈឺពោះសម្រាល និង ក្រោយពេលសម្រាល។ ការថែទាំបន្តនេះក៏សំដៅលើការផ្សារភ្ជាប់ដោយគ្មានចន្លោះរវាង មូលដ្ឋានសុខាភិបាល និងគេហដ្ឋាន។ មានន័យថាបុគ្គលិកសុខាភិបាលផ្តល់ការអប់រំ សុខភាពដែលល្អទៅដល់ម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីយកទៅអនុវត្តនៅផ្ទះ និងសហគមន៍ ឱ្យបានប្រសើរឡើង។ការថែទាំបន្តជួយលើកកម្ពស់ការរកឃើញពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ជាមុនលើ ម្តាយ និងកូន ឥរិយាបថនៃការថែទាំដំបូង និងការបញ្ជូន។

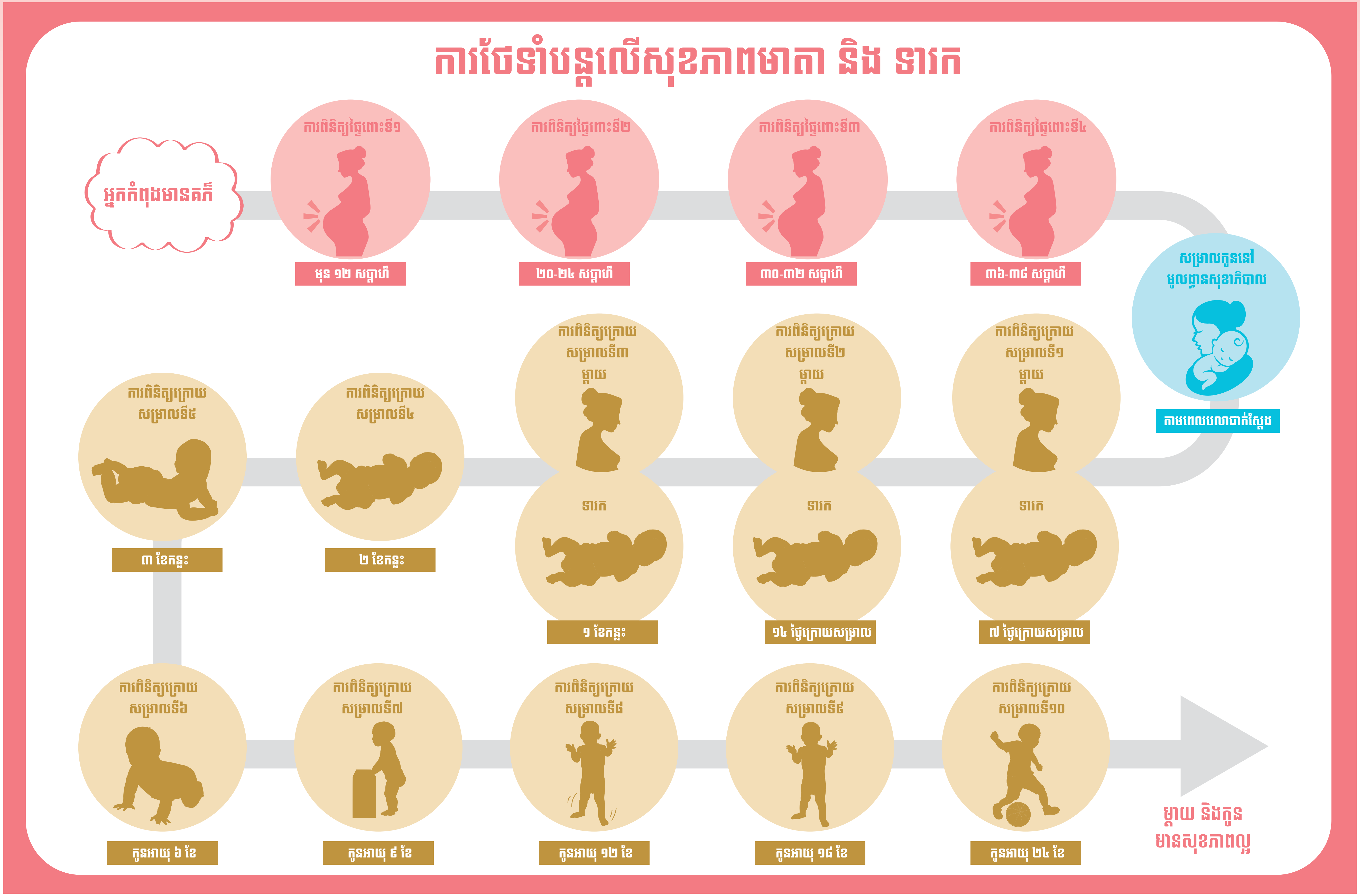
ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា រដ្ឋាភិបាលបានលើកកម្ពស់ការពិនិត្យផ្ទៃពោះក្នុងពេលមានគភ៌ចំនួន ៤ដងតាមការកំណត់ ការសម្រាលកូននៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល និងការពិនិត្យក្រោយសម្រាល ចំនួន ៣ដងសម្រាប់ម្តាយ និង ១០ដងសម្រាប់កូនរហូតដល់ទារកមានអាយុបាន ២ឆ្នាំ។ សេវាថែទាំបន្តទាំងនេះបានកាត់បន្ថយអត្រាមរណភាពម្តាយ និងទារកទើបកើត ក្នុងពេលដ៏សំខាន់ និងពង្រឹងដល់សុខុមាលភាពមាតា ទារក និងកុមារ។

រាល់ពេលពិនិត្យនីមួយៗ សេវាសុខភាពចាំបាច់ទាំងអស់នឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យ ឧទាហរណ៍ ការពិនិត្យសញ្ញាជីវិត និងការតាមដានការលូតលាស់ ការពិនិត្យឈាម/ទឹកនោម ការចាក់វ៉ាក់សាំង និងការផ្តល់ថ្នាំបន្ថែម ។ល។

នៅពេលដែលអ្នកឃើញសញ្ញាព្រួញក្នុងផ្ទាំងរូបភាពនៃការថែទាំបន្តលើសុខភាពមាតា និង ទារកបាញ់ទៅមុខចាប់ផ្តើមពីការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់កូនមានអាយុបាន២៤ខែ។ ការទៅទទួលសេវាពិនិត្យសុខភាពស្របទៅតាមការថែទាំបន្តនឹងធ្វើឱ្យអ្នក និងកូនអ្នកមាន សុខភាពល្អ!

សូមទៅទទួលការពិនិត្យជាបន្តបន្ទាប់អោយគ្រប់ចំនួននៃការថែទាំបន្ត!

ការថែទាំបន្តលើសុខភាពមាតា និង ទារក



ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់?

តើឆ្មប និងគិលានុបដ្ឋាកត្រូវពិនិត្យអ្វីខ្លះពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ?

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ម្ដាយគួរតែទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាពឱ្យបានយ៉ាង តិច៤ដង

លើកទី១: មុន ១២ សប្ដាហ៍ | លើកទី២: ២០-២៤ សប្ដាហ៍

លើកទី៣: ៣០-៣២ សប្ដាហ៍ | លើកទី៤: ៣៦-៣៨ សប្ដាហ៍

១. សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

១ ដើម្បីឱ្យដឹងពីសុខភាពរបស់ម្ដាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ

២ ដើម្បីរកឱ្យឃើញពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលា

៣ ដើម្បីទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងតេតាណូស ថ្នាំជាតិដែក-អាស៊ីតហ្វូលីក

៤ ដើម្បីទទួលនូវដំបូន្មានពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលពីការបរិភោគអាហារបំប៉នបន្ថែម ការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ ការពន្យារកំណើត ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ពេលវេលាសម្រាលរំពឹងទុក និងទីកន្លែងសម្រាល។

២. តើឆ្មប និងគិលានុបដ្ឋាកត្រូវពិនិត្យអ្វីខ្លះពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ?

១ ថ្លឹងទម្ងន់: ស្រ្តីអាចឡើងទម្ងន់ ១គីឡូក្រាមក្នុង១ខែ

២ វាស់សម្ពាធឈាម ជីពចរ និងកម្ដៅ: កាត់បន្ថយការងារធ្ងន់ ប្រសិនបើអ្នក មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ឬបញ្ហាសុខភាព ផ្សេងៗទៀត

៣ ធ្វើតេស្តឈាម និងទឹកនោម: ដើម្បីរកភាពស្លេកស្លាំង មេរោគអេដស៍ ស្វាយ ជាតិប្រូតេអ៊ីន និងស្ករក្នុងទឹកនោម។

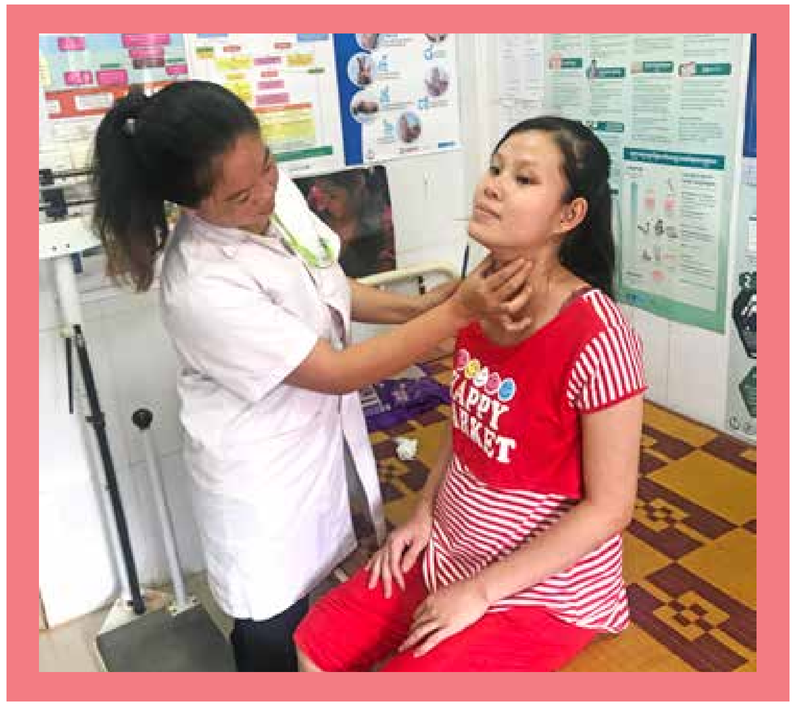
៤ វាស់កម្ពស់ស្បូន ស្ទាបរកទម្រង់ និងចលនារបស់កូន: ដើម្បីដឹងពីការលូតលាស់របស់ទារក

៥ ស្ដាប់ចង្វាក់បេះដូងកូន: ក្រោយពីគភ៌អាយុ៤ខែ ដើម្បីតាមដានសុខភាពទារក

៦ ពិនិត្យរកសញ្ញាដែលមិនធម្មតា: ដូចជា ដុំពកក ដុំគីស ធ្លាក់សតាមទ្វារមាស ដើម្បីទទួលការព្យាបាល

ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់ ?

តើឆ្មប និងគិលានុបដ្ឋាកត្រូវពិនិត្យអ្វីខ្លះពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ ?



កុំភ្លេចទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស

សូមយកសៀវភៅសុខភាពមាតា (ពណ៌ផ្កាឈូក) និងប័ណ្ណចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសរាល់ពេលដែលមកទទួលការពិនិត្យ

សូមចាក់ថ្នាំបង្ការ ជំងឺតេតាណូស! គ្រប់ស្ត្រីដែលមានអាយុពី១៥-៤៩ឆ្នាំ គួរតែទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ឱ្យបាន៥ដូស ដើម្បីការពារអ្នក និងកូនអ្នកពីជំងឺតេតាណូស។

ដូស	ពេលដែលត្រូវចាក់	រយៈពេលដែលអាចការពារបាន
TT 1	ចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ (ឬពេលចាប់មានផ្ទៃពោះ)	គ្មាន/0ឆ្នាំ
TT 2	យ៉ាងតិច១ខែក្រោយចាក់លើកទី១	៣ឆ្នាំ
TT 3	យ៉ាងតិច៦ខែក្រោយចាក់លើកទី២	៥ឆ្នាំ
TT 4	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៣ (ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ)	១0ឆ្នាំ
TT 5	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៤ (ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ)	មួយជីវិត

ប្រុងប្រយ័ត្នការឆ្លងរោគតាមការរួមភេទ

១ ធ្វើតេស្តឈាមដោយស្ម័គ្រចិត្តរកជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងស្វាយនៅពេលទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកដំបូង

២ លើកទឹកចិត្តដៃគូអ្នកឱ្យទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងស្វាយឬជំងឺដទៃទៀត

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

១ ប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ

២ ជំងឺអេដស៍អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌ ពេលសម្រាល និងតាមរយៈទឹកដោះម្តាយ

៣ លេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ (ART) តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យក្នុងពេលមានគភ៌ និងពេលបំបៅដោះកូន។

កុំភ្លេចទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស

ដូស	ពេលដែលត្រូវចាក់	រយៈពេលដែលអាចការពារបាន
TT 1	ចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ (ឬពេលចាប់មានផ្ទៃពោះ)	គ្មាន/ 0 ឆ្នាំ
TT 2	យ៉ាងតិច១ខែក្រោយចាក់លើកទី១	៣ ឆ្នាំ
TT 3	យ៉ាងតិច៦ខែក្រោយចាក់លើកទី២	៥ ឆ្នាំ
TT 4	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៣ (ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ)	១0 ឆ្នាំ
TT 5	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៤ (ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ)	មួយជីវិត

តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះ ដែលម្តាយត្រូវបរិភោគ ក្នុងពេលមានគភ៌ ?

១. បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន

ក្នុងពេលមានគភ៌ម្តាយគួរបរិភោគអាហារ៤ពេលក្នុង១ថ្ងៃដែលមានវីតាមីន ជាតិរ៉ែ កាល់ស្យូម ជាតិដែក ស័ង្កសី អាស៊ីតហ្វូលីក អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ដូចមានក្នុងរូបខាងក្រោម:

- ១ កាល់ស្យូម : ជួយបង្កើតទម្រង់ឆ្អឹងកូន (មាននៅក្នុង: កូនត្រីតូចៗ ដែលមានឆ្អឹង ទឹកដោះគោ សណ្តែកដី ប្រហុក)
- ២ ជាតិដែក : ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាម (មាននៅក្នុង: សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ គ្រឿងក្នុងសត្វ លៀស សណ្តែក បន្លែបៃតង និងផ្លែឈើ)
- ៣ ស័ង្កសី : ជួយបង្កើតទម្រង់ជើងកូន និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (មាននៅក្នុង: លៀស សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ និងគ្រឿងក្នុងសត្វ ដូចជាបេះដូង)
- ៤ អាស៊ីតហ្វូលិក : បង្កើតទម្រង់គ្រាប់ឈាម និងបំពង់សរសៃប្រសាទ (មាននៅក្នុង: ថ្លើមសត្វ បន្លែបៃតង ស៊ុតសត្វ សណ្តែក និងផ្លែប័រ)
- ៥ វីតាមីន អា ដេ បេ ១ : ជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (មាននៅក្នុង: បន្លែបៃតង បន្លែផ្លែឈើពណ៌លឿងចាស់ ថ្លើមត្រី ថ្លើមសត្វ និងស៊ុត)
- ៦ វីតាមីន ស៊ី : ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ជួយស្រូបជាតិដែកដើម្បីការពារជំងឺស្លេកស្លាំង (មាននៅក្នុង ផ្លែក្រូច ស្វាយ ត្របែក ផ្លែអំពិល ប៉េងប៉ោះ ម្នាស់)

២. ទទួលទានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (២ លីត្រ)

តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះ ដែលម្ដាយត្រូវបរិភោគ ក្នុងពេលមានគភ៌ ?

១. បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន

១ កាល់ស្យូម

២ ជាតិដែក

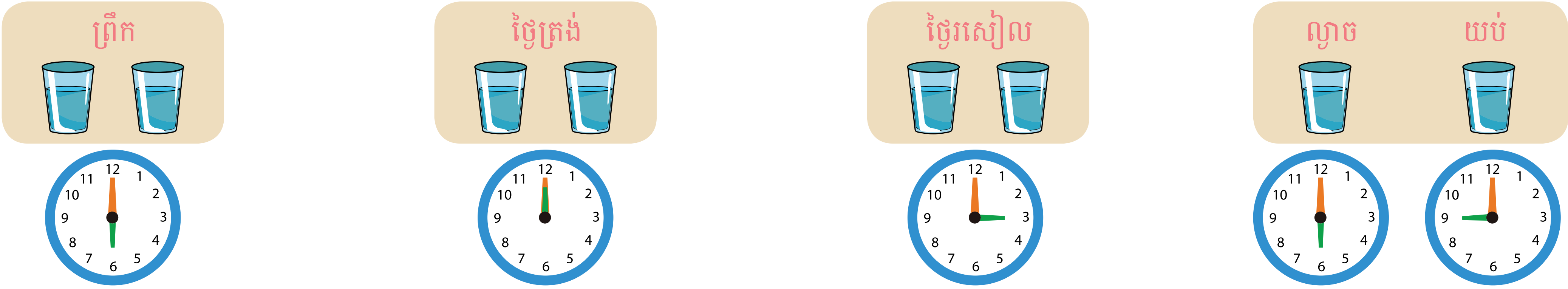
៣ ស័ង្កសី

៤ អាស៊ីតហ្វូលិក

៥ វីតាមីន អា ដេ បេ ១

៦ វីតាមីន ស៊ី

២. ទទួលទានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ៨កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (២ លីត្រ)



អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ

១ ត្រូវងូតទឹកស្អាត ដុសសាប៊ូ និងដុសធ្មេញ ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

២ ម្តាយអាចបន្តធ្វើការជាធម្មតា ប៉ុន្តែមិនគួរធ្វើការធ្ងន់ សូមសម្រាកនិងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

៣ អ្នក និងប្តីគួរនិយាយទៅកាន់កូនក្នុងផ្ទៃឱ្យបានញឹកញាប់ព្រោះកូនអាចស្តាប់អ្នកបាន

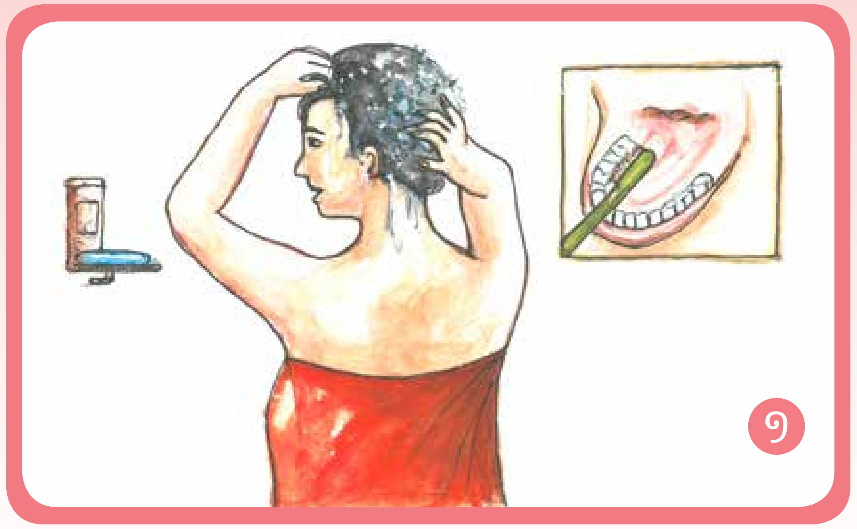
៤ ការជក់បារី និងគ្រឿងញៀន ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង និងឱសថបុរាណអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នក និងកូនអ្នក

៥ ទៅប្រឹក្សានៅមណ្ឌលសុខភាព នៅពេលអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព

៦ គេងក្នុងមុងដែលមានជ្រលក់ថ្នាំ ជាពិសេសនៅតំបន់ដែលមានគ្រុនចាញ់

៧ អ្នកអាចរួមភេទបានប៉ុន្តែការរួមភេទញឹកញាប់មុនពេលគភ៌អាយុ៤ខែ (១៦សប្តាហ៍) អាចបណ្តាលឱ្យកូនរលូត

អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ



ប្រុងប្រយ័ត្ន!!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានគភ៌

សូមទៅមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចខាងក្រោម៖

- ១ មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស
- ២ គ្រុនក្តៅខ្លាំង
- ៣ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ៤ ឈឺពោះខ្លាំង
- ៥ ឈឺក្បាលខ្លាំងនិងស្រវាំងភ្នែក
- ៦ ហើមមុខ ដៃ និងជើង
- ៧ ជ្រាបឬបែកស្រោមទឹកភ្លោះ មុនថ្ងៃសំរាល
- ៨ ចលនារបស់កូនថយចុះ
- ៩ ប្រកាច់

ការរៀបចំក្នុងករណីបន្ទាន់

ត្រូវពិភាក្សាជាមួយប្តីឬ ក្រុមគ្រួសារអ្នកក្នុងករណីបន្ទាន់

- ✓ ទីកន្លែងដែលត្រូវទៅ
- ✓ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- ✓ ថវិកាដែលត្រូវចំណាយលើសេវាកម្មនានា និង មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- ✓ អ្នកណាដែលត្រូវទៅជាមួយអ្នក និងអ្នកណាដែលនៅចាំផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកមិននៅ

ប្រុងប្រយ័ត្ន!!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានគភ៌

១ មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស

២ គ្រុនក្តៅខ្លាំង

៣ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម

៤ ឈឺពោះខ្លាំង

៥ ឈឺក្បាលខ្លាំងនិងស្រវាំងភ្នែក

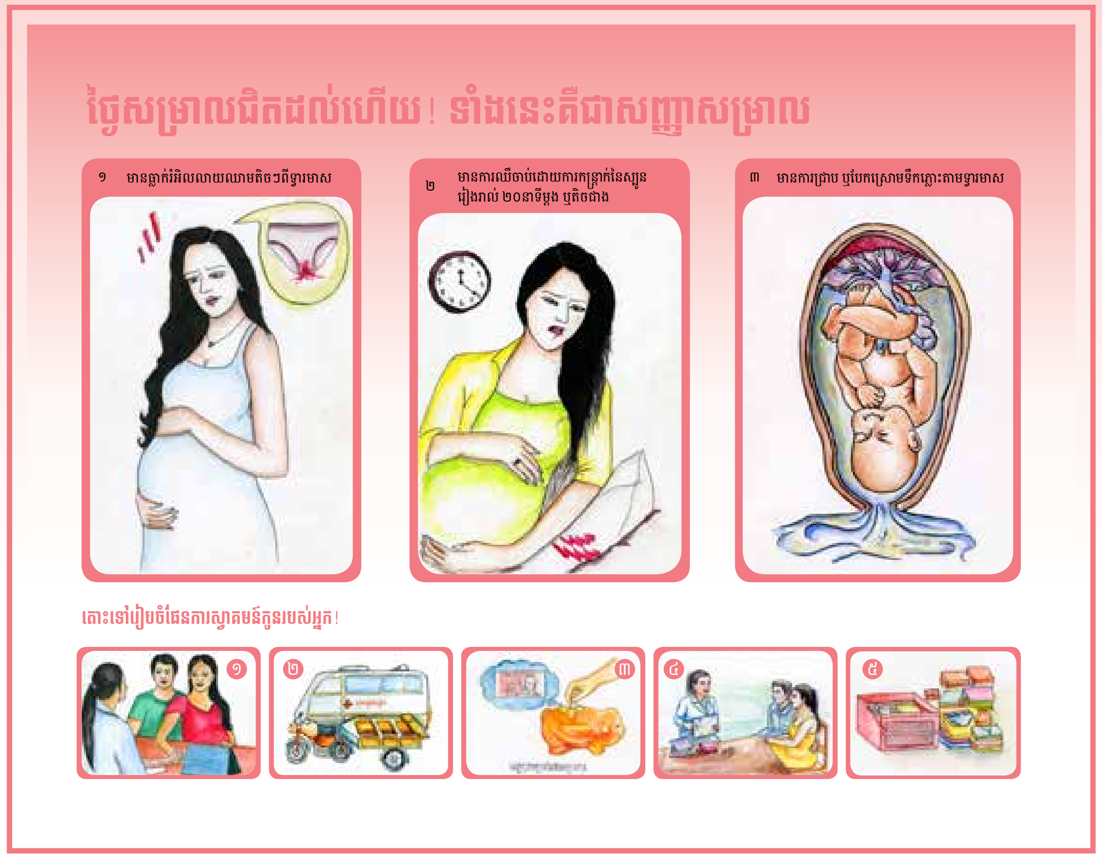
៦ ហើមមុខ ដៃ និងជើង

៧ ជ្រាបឬបែកស្រោមទឹកភ្លោះមុនថ្ងៃសំរាល

៨ ចលនារបស់កូនថយចុះ

៩ ប្រកាច់

ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាសម្រាល



សូមទៅមណ្ឌលសុខភាពឬទាក់ទងទៅឆ្មប ប្រសិនបើមានសញ្ញាសម្រាលដូចខាងក្រោម៖

១ មានធ្លាក់រំអិលលាយឈាមតិចៗពីទ្វារមាស

២ មានការឈឺចាប់ដោយការកន្ត្រាក់នៃស្បូនរៀងរាល់ ២០នាទីម្តង ឬតិចជាង

៣ មានការជ្រាប ឬបែកស្រោមទឹកភ្លោះតាមទ្វារមាស

តោះទៅរៀបចំផែនការស្វាគមន៍កូនរបស់អ្នក!

១ សូមជ្រើសរើសទីកន្លែងដែលត្រូវសម្រាល នៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ នៅមណ្ឌលសុខភាព។

២ សូមរៀបចំទុកជាមុននូវមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅ មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ។

៣ រៀបចំប្រាក់សម្រាប់ការចំណាយ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងប័ណ្ណក្រីក្រ ឬប័ណ្ណបសស សម្រាប់ការសម្រាលកូន។

៤ សូមពិភាក្សាជាមួយក្រុមគ្រួសារថាអ្នកណានឹងទៅជាមួយស្ត្រី និងអ្នកដែលនៅចាំផ្ទះនៅពេលដែលគាត់មិននៅ។

៥ សូមរៀបចំយកសៀវភៅសុខភាពមាតា សម្លៀកបំពាក់២កំផ្លេ សំឡីអនាម័យសម្រាប់ខ្លួនឯង កន្សែងស្អាត៤ ខោអាវស្អាត២ សម្រាប់ទារក។

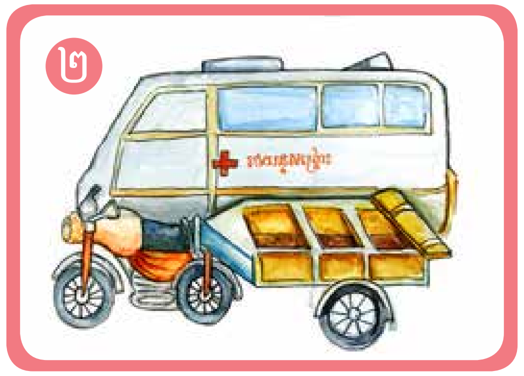
ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាសម្រាល

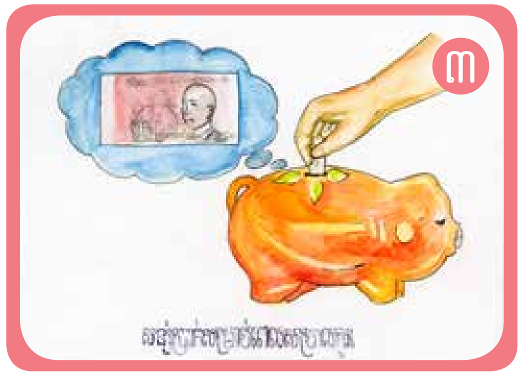
១ មានធ្លាក់រំអិលលាយឈាមតិចៗពីទ្វារមាស

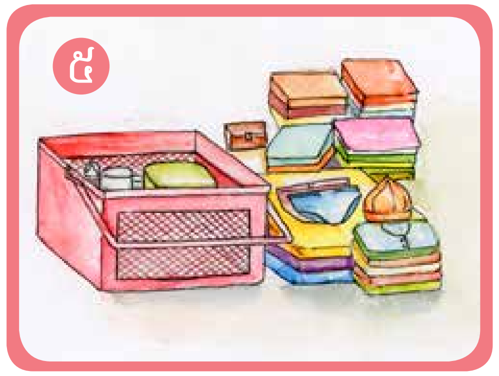
២ មានការឈឺចាប់ដោយការកន្ត្រាក់នៃស្បូន រៀងរាល់ ២០នាទីម្តង ឬតិចជាង

៣ មានការជ្រាប ឬបែកស្រោមទឹកភ្លោះតាមទ្វារមាស

តោះទៅរៀបចំផែនការស្វាគមន៍កូនរបស់អ្នក!







កូនជិតកើតហើយ! ឥរិយាបថដែលអាចជួយស្ត្រីបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល

២. ពេលមាត់ស្បូនបើកអស់ ការសម្រាលកូននឹងចាប់ផ្តើមឡើង

១ ជាធម្មតាអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជាចង់ទៅបង្គន់ដោយសារក្បាលកូនរំកិលចុះក្រោមខ្លាំងដែលបញ្ជាក់ថាកូនអ្នកនឹងកើតឆាប់ៗ

២ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់ឆ្មបពីរបៀបដកដង្ហើម និងរបៀបប្រឹងដើម្បីជួយសម្រាលកូនអ្នកដោយសុវត្ថិភាព។

១. បន្ទាប់ពីមានសញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាល មាត់ស្បូនចាប់ផ្តើមបើកយឺតៗ ព្រមជាមួយនឹង ការកន្ត្រាក់ស្បូនទៀងទាត់

១ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺពោះ ឈឺចង្កេះ ឬក៏ឈឺទាំងពីរ ការម៉ាស្សាចង្កេះអាចធ្វើអោយអ្នក កាត់បន្ថយការឈឺចាប់។

២ សូមព្យាយាមសម្រាក! បង្វែរអារម្មណ៍អ្នកជាមួយសកម្មភាពដូចជា: មើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់ភ្លេង ឬដើរបន្ធូរអារម្មណ៍។

៣ សូមហូប ផឹក និងគេងតាមចំណង់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលដែលអាចជួយផ្តល់ថាមពល ដល់អ្នកក្នុងពេលប្រឹងសម្រាលកូន។ សូមទៅបន្ទប់ទឹកបើអ្នកចង់ព្រោះអាចជួយកូនអ្នកបង្វិលចុះក្រោមដែលជួយសម្រួលដល់ការសម្រាល។

៤ អ្នកអាចជ្រើសរើសឥរិយាបថសុខស្រួលដូចជា ផ្អែកខ្លួនទៅមុខទប់នឹងកៅអី ឈរ គេងផ្អៀង។ល។ ឥរិយាបថទាំងនេះក៏ជួយអ្នកក្នុងការសម្រាលទារកផងដែរ។

៥ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ឆ្មបនឹងពិនិត្យចង្វាក់បេះដូងកូន លូកពិនិត្យទ្វារមាសរបស់អ្នក ដើម្បីដឹងពីការវិវឌ្ឍន៍នៃការឈឺពោះសម្រាល។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬការបារម្ភផ្សេងៗ សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការសួរឆ្មប។

កូនជិតកើតហើយ! ឥរិយាបថដែលអាចជួយស្ត្រីបន្ធូរការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល

សម្រាប់ឪពុក និងក្រុមគ្រួសារសូមជួយគាំទ្រម្ដាយ!

(ប្រសិនបើឪពុក និងក្រុមគ្រួសារមកពិនិត្យផ្ទៃពោះជាមួយនឹងម្ដាយ ឬមកកំដរពេលសម្រាល ពន្យល់ទៅគាត់)

កំណើតរបស់កូនអ្នកជាពេលវេលាពិសេសមួយសម្រាប់គ្រួសារអ្នក អ្នកអាច:

១ ជួយម៉ាស្សាឱ្យគាត់

២ គាំទ្រគាត់ក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយ

៣ ជួយឱ្យគាត់មានផាសុកភាពផ្នែករាងកាយ

៤ កាន់ដៃគាត់

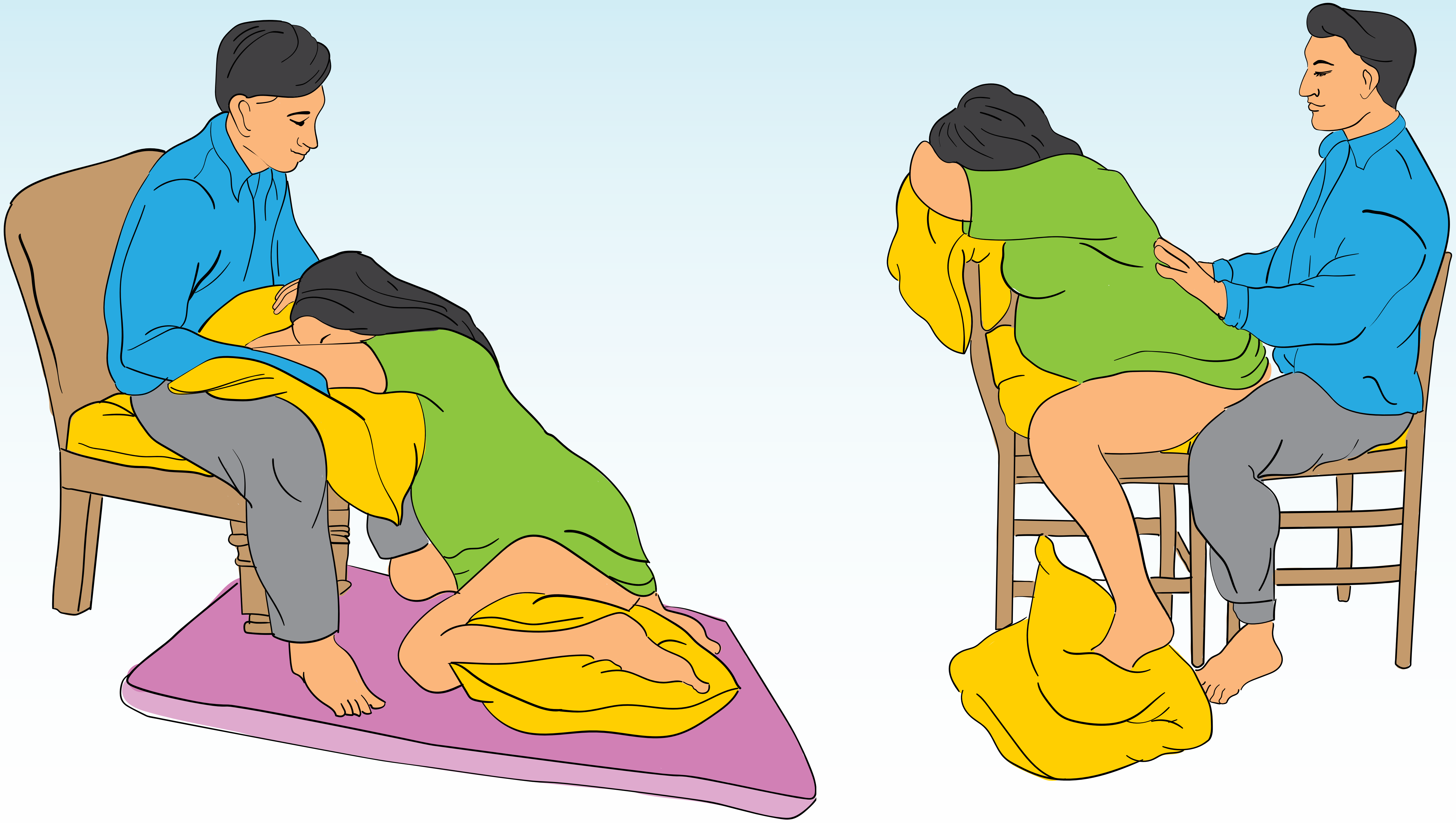
៥ លើកទឹកចិត្តគាត់

៦ យកទឹកឱ្យគាត់ផឹកពេលគាត់ស្រេក

៧ ប្រើកន្សែងត្រជាក់ជូតមុខ និងថ្ងាសគាត់

៨ ជួយដាក់ខ្នើយកម្ដៅ ឬដបទឹកក្ដៅឧណ្ហៗលើចង្កេះ ឬពោះគាត់។

សម្រាប់ឪពុក និងក្រុមគ្រួសារសូមជួយគាំទ្រម្តាយ !



កូនកើតហើយ !

កូនកើតហើយ !

កូនកើតហើយ!

១ ក្រោយពីសម្រាលកូនរួច សុករបេះធ្លាក់ចេញក្រៅ

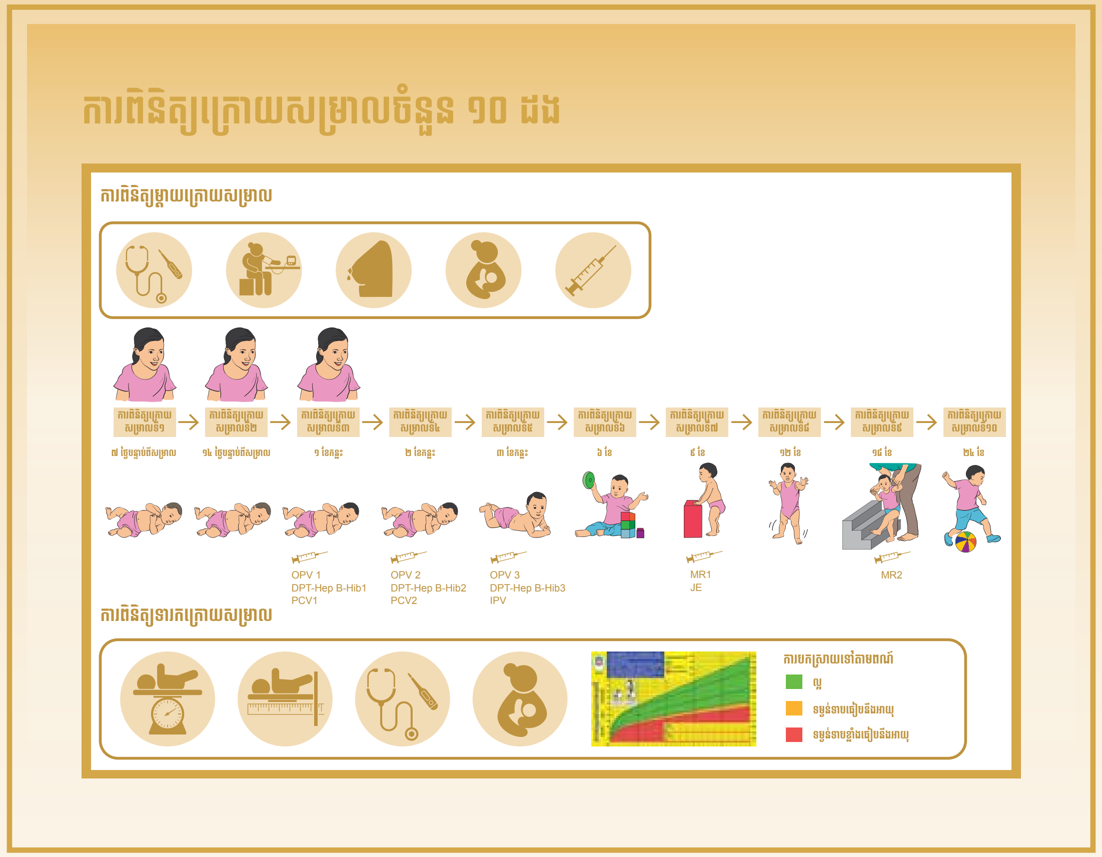
២ ក្នុងរយៈពេល២ម៉ោងក្រោយសម្រាល អ្នកអាចនិងងាយធ្លាក់ឈាម ឆ្មបពិនិត្យមើលស្ថានភាពរបស់អ្នកដូចជា បរិមាណនៃការធ្លាក់ឈាម និងសភាពរឹងនៃស្បូនរបស់អ្នក

៣ សូមដាក់កូនលើទ្រូងអ្នកអោយប៉ះស្បែក និងចាប់ផ្តើមបំបៅដោះកូន។

- ដាក់កូនលើទ្រូងអ្នកក្នុងស្ថានភាពផាសុកដើម្បីឱ្យស្បែកប៉ះស្បែកយ៉ាងតិច ៦០នាទីក្រោយសម្រាល។
- អ្នក និងកូនអ្នកនឹងនៅជាមួយគ្នា។
- បន្តការធ្វើស្បែកប៉ះស្បែកក្នុងពេលសម្រាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។
- រក្សាកូនឱ្យមានភាពកក់ក្តៅជានិច្ច (ពិនិត្យមើលដោយស្ទាបក្រែងទារកត្រជាក់ចុងជើង)
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនៅពេលដែលទារកមានសញ្ញាចង់បៅ៖ ហៀរទឹកមាត់ បើកមាត់ លៀនអណ្តាត លិទ្ធមាត់ ជញ្ជក់ដៃ។
- មិនត្រូវបំបៅដោះនៅពេលដែលកូនមិនទាន់មានសញ្ញាចង់បៅ សញ្ញាទាំងនេះកើតមានចន្លោះពី ២០-៦០នាទីក្រោយកើត។

កូនកើតហើយ !

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលចំនួន ១០ ដង



ប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ	
១-ការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ ២-ការពារជំងឺរបេង	ពេលទារកទើបកើត
១-ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ២-ការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស និងរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ហ៊ីប **៣-ការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្នើម៉ូកូក**	ពេលកុមារមានអាយុ ១ខែកន្លះ
១-ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ២-ការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ហ៊ីប **៣-ការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្នើម៉ូកូក**	ពេលកុមារមានអាយុ ២ខែកន្លះ
១-ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ២-ការពារជំងឺក្អកមាន់ ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាល ហ៊ីប **៣-ការពារជំងឺរលាកសួត-រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយភ្នើម៉ូកូក** **៤-ការពារជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងប្រភេទចាក់**	ពេលកុមារមានអាយុ ៣ខែកន្លះ
១-ការពារជំងឺកញ្ជ្រឹល-ស្អូចលើកទី១ **២-ការពារជំងឺរលាកខួរក្បាលជេអ៊ី**	ពេលកុមារមានអាយុ ៩ខែ
១-ការពារជំងឺកញ្ជ្រឹល-ស្អូចលើកទី២	ពេលកុមារមានអាយុ ១៨ខែ

សូមទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដើម្បីទទួលការពិនិត្យក្រោយសម្រាលចំនួន ៣ដងសម្រាប់ម្តាយ និង ១០ដងសម្រាប់កូន។

នេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលសុខភាពម្តាយត្រូវធ្វើការពិនិត្យរហូតដល់ ៦សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល។ វាសំខាន់ណាស់ដែលការលូតលាស់របស់កូន និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់កូនត្រូវបានតាមដានរហូតដល់កូនមានអាយុ ២ឆ្នាំ។

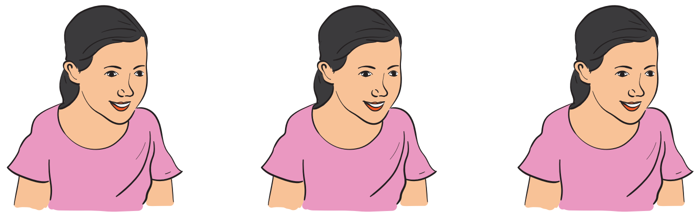
រាល់ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលនីមួយៗ អ្នកនិងកូនអ្នកនឹងទទួលសេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍៖

- ម្តាយ៖ នឹងពិនិត្យមើលសញ្ញាជីវិត (សម្ពាធឈាម ជីពចរ កម្តៅ ចង្វាក់ដង្ហើម) ពិនិត្យមើលស្ថានភាពដោះ និងក្បាលដោះ ស្ថានភាពស្បូន ។ល។ ផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូសប្រសិនជាដល់ពេលត្រូវចាក់។
- កូន៖ នឹងទទួលការតាមដានលើការលូតលាស់ (ទម្ងន់/កម្ពស់) ពិនិត្យលើស្ថានភាពសុខភាពរួម មាន សញ្ញាជីវិត (កម្តៅ ជីពចរ ចង្វាក់ដង្ហើម) សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងស្ថានភាពនៃការបៅដោះ។ ការចាក់វ៉ាក់សាំងនឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យតាមអាយុគិតជាខែ។

អ្នកនឹងទទួលបានការអប់រំសុខភាពដែលចាំបាច់ ការប្រឹក្សាទៅតាមស្ថានភាពសុខភាព (ឧទាហរណ៍ អាហាររូបបត្ថម្ភរបស់ម្តាយ ការអនុវត្តលើការបំបៅទឹកដោះកូន)

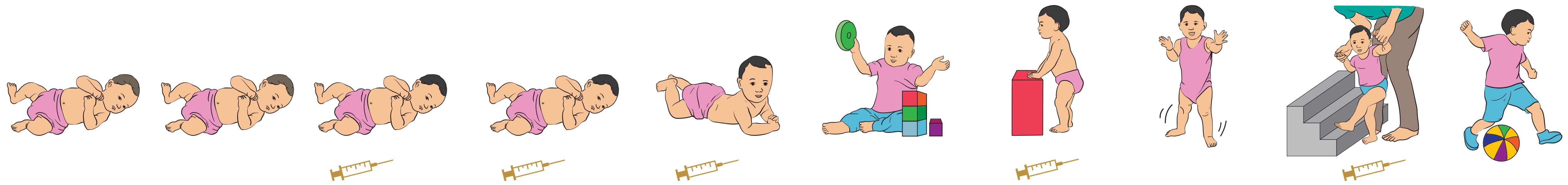
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលចំនួន ១០ ដង

ការពិនិត្យម្តាយក្រោយសម្រាល

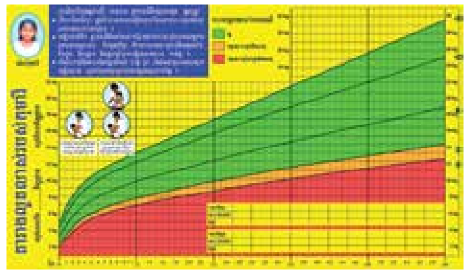


ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី១ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី២ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៣ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៤ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៥ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៦ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៧ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៨ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៩ → ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី១០

ទី១	ទី២	ទី៣	ទី៤	ទី៥	ទី៦	ទី៧	ទី៨	ទី៩	ទី១០
៧ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាល	១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីសម្រាល	១ ខែកន្លះ	២ ខែកន្លះ	៣ ខែកន្លះ	៦ ខែ	៩ ខែ	១២ ខែ	១៨ ខែ	២៤ ខែ
		OPV 1 DPT-Hep B-Hib1 PCV1	OPV 2 DPT-Hep B-Hib2 PCV2	OPV 3 DPT-Hep B-Hib3 IPV		MR1 JE		MR2	



ការពិនិត្យទារកក្រោយសម្រាល



ការបកស្រាយទៅតាមពណ៌

- ល្អ
- ទម្ងន់ទាបធៀបនឹងអាយុ
- ទម្ងន់ទាបខ្លាំងធៀបនឹងអាយុ

ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយពេលសម្រាលកូន

១ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ឱ្យបានញឹកញាប់។

២ សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

៣ ត្រូវមានអ្នកណាម្នាក់នៅជិតម្ដាយនៅក្នុងអំឡុងពេល២៤ម៉ោងដំបូងក្រោយសម្រាល។ ទទួលទានអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ដូចជា ត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បាយ និង ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន យ៉ាងតិច ៨ កែវក្នុង១ ថ្ងៃ (២ លីត្រ)។

៤ ត្រូវងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណរួមទាំងទ្វារមាសផងដែរ ផ្លាស់ប្ដូរសំឡីអនាម័យ ៤ ទៅ ៦ ម៉ោងម្ដង ឬញឹកញាប់តាមតម្រូវការ។

៥ ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពល្អ អ្នកអាចចាប់ផ្ដើម ឈរ និងដើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្រោយមកអ្នកអាចដើរ និងហាត់ប្រាណថ្នមៗ។

៦ ត្រូវជៀសវៀងការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្ដាហ៍ក្រោយសម្រាល (រហូតទ្វារមាសបានជាសះស្បើយ) ព្រោះអាចបង្កឱ្យមានរបួស និងឆ្លងមេរោគ។

ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយពេលសម្រាលកូន

ទឹកដោះម្ដាយ គឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនអ្នក

ទឹកដោះម្ដាយ គឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនអ្នក

សញ្ញានៃការបៅមិនបានផ្អឹបល្អ :

- មាត់ទារកបើកតូច បួញទៅមុខ
- បបូរមាត់ខាងក្រោមលាត់ចេញក្រៅ
- ចង្ការរបស់ទារកមិនប៉ះទៅនឹងដោះម្ដាយ
- រង្វង់ខ្មៅជុំវិញក្បាលដោះម្ដាយផ្នែកខាងក្រោមសល់ច្រើនជាងខាងលើ

ការបៅផ្អឹបទៅដោះម្ដាយបានល្អ :

- មាត់ទារកបើកធំល្អ
- បបូរមាត់ខាងក្រោមលាត់ចេញក្រៅ
- ចង្ការរបស់ទារកប៉ះ នឹងដោះម្ដាយ
- រង្វង់ខ្មៅ ជុំវិញក្បាលផ្នែកខាងលើមើលឃើញច្រើនជាងខាងក្រោម ដោយទារកបឺតមួយៗហើយខ្លាំងៗពេលខ្លះសម្រាកបន្តិច។

ទឹកដោះម្ដាយតែមួយគត់ ក្នុងអំឡុងពេល៦ខែដំបូង

❶ សារៈប្រយោជន៍នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

១. បង្កើនភាពស៊ាំប្រឆាំងនឹងមេរោគ

២. ផ្ដល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូន

៣. កាត់បន្ថយកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

៤. កាត់បន្ថយអាលែកហ្ស៊ី និងជំងឺហឺត

៥. ទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដែលងាយស្រួលរលាយ

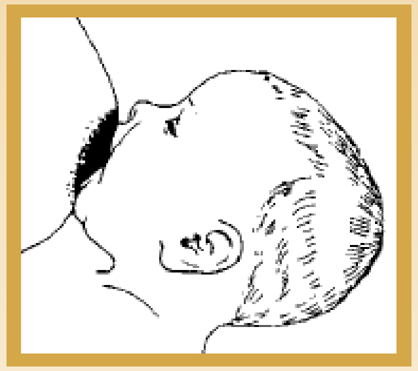
៦. បង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងម្ដាយ និងកូន

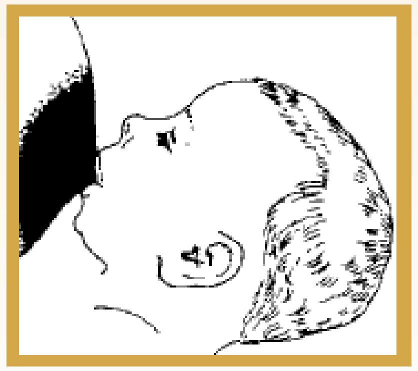
៧. ការពារការមានផ្ទៃពោះ

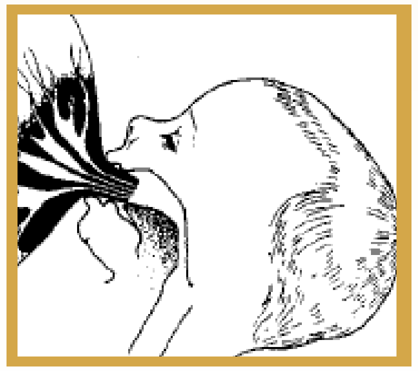
៨. មិនបាច់ចំណាយថវិកា

- ចាប់ផ្ដើមបំបៅដោះកូនក្នុងអំឡុង ១ ម៉ោងដំបូង ក្រោយសម្រាល។ ទឹកដោះសម្បូរដោយប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនអា ដែលជួយការពារកុមារពីជំងឺផ្សេងៗ។
- លាងដៃមុននឹងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ។
- បំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន (រៀងរាល់ថ្ងៃ ២-៣ ម៉ោងម្ដង)។ បំបៅកូនកាន់តែញឹកញាប់ ទឹកដោះចេញកាន់តែច្រើន។
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការបំបៅដោះកូនសូមទៅជួបអ្នកផ្ដល់សេវាសុខាភិបាល។
- បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុង ៦ខែដំបូង ដោយមិនចាំបាច់ផ្ដល់អាហារផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនត្រូវឱ្យដែរ។

ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនអ្នក







សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល

សូមទៅជួបឆ្មបឬគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោម៖

១ គ្រុនក្ដៅ

២ ឈឺពោះខ្លាំង

៣ ហូរឈាមតាមទ្វារមាសច្រើន (ប្រើសំឡីអនាម័យលើសពី២ដុំក្នុងរយៈពេល ២០-៣០ នាទី)

៤ ឈឺក្បាលខ្លាំង

៥ ប្រកាច់

៦ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម

៧ ហើមមុខ ដៃ ជើង

៨ ដោះហើម ក្រហម ឡើងតឹង ឬឈឺក្បាលដោះ

៩ មិនសប្បាយចិត្តនិងងាយយំ

១០ មានហូរទឹកនោម ឬឈឺចាប់ពេលនោម (ទាស់នោម)

១១ មានការឈឺចាប់នៅទ្វារមាស ឬមានហូរខ្ទុះ

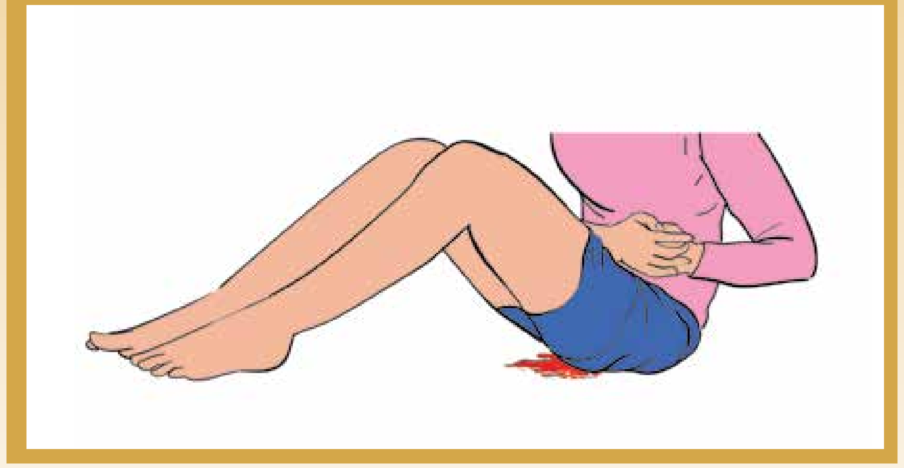
១២ កករឈ្លោកមានក្លិនស្អុយ

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល

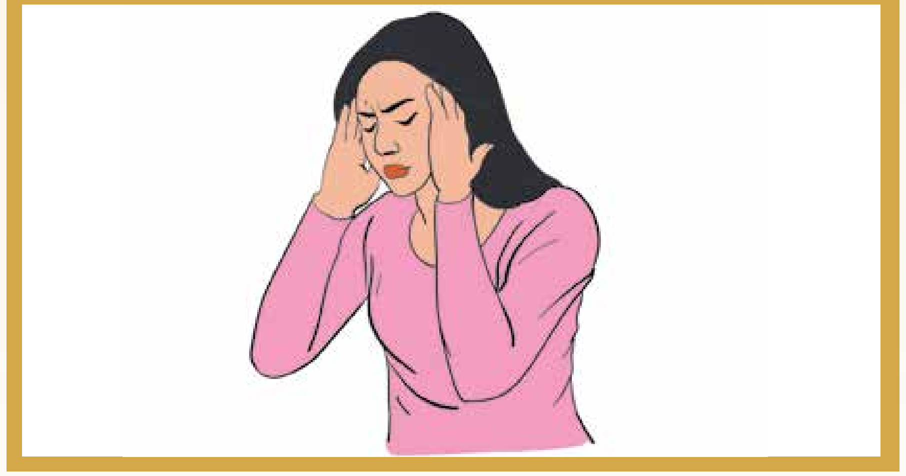
១ គ្រុនក្ដៅ

២ ឈឺពោះខ្លាំង

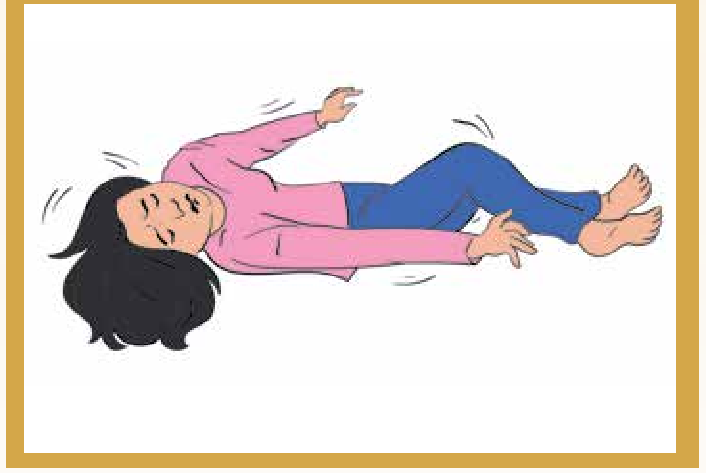
៣ ហូរឈាមតាមទ្វារមាសច្រើន (ប្រើសំឡីអនាម័យលើស ពី២ដុំក្នុងរយៈពេល ២០-៣០ នាទី)



៤ ឈឺក្បាលខ្លាំង



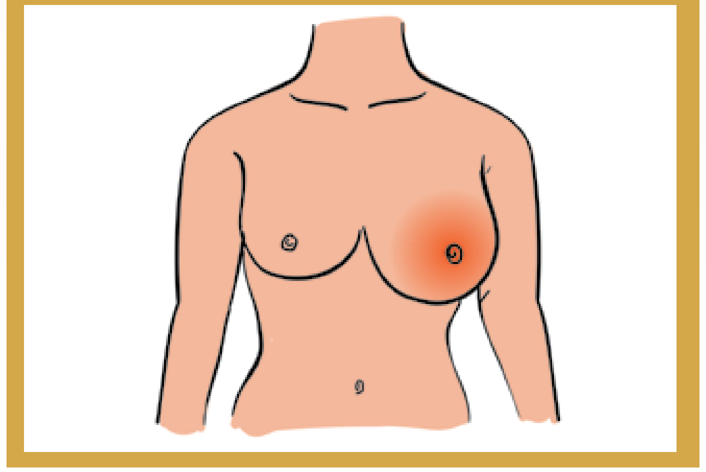
៥ ប្រកាច់



៦ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម

៧ ហើមមុខ ដៃ ជើង

៨ ដោះហើមក្រហម ឡើងតឹង ឬឈឺក្បាលដោះ



៩ មិនសប្បាយចិត្តនិងងាយយំ

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ សម្រាប់ទារកទើបកើត

ប្រសិនបើកូនអ្នកមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចរូបខាងក្រោមនេះ៖ សូមយកទារកទៅមណ្ឌលសុខភាព/ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលនៅជិត កុំបង្អង់យូរព្រោះកូនអ្នកត្រូវការ ព្យាបាលបន្ទាន់

- ១ គ្រុនក្តៅ (>37.5℃) ឬ ត្រជាក់ (<36.5℃)
- ២ ពិបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមញាប់ ទ្រូងផតធ្ងន់ធ្ងរពេលដកដង្ហើមចូល មានសម្លេងថ្ងូរ
- ៣ ប្រកាច់
- ៤ ចលនាតិចតួច ឬគ្មានចលនាសោះ
- ៥ មានស្បែកពណ៌លឿង ជាពិសេស លឿងបាតដៃ និងបាតជើង
- ៦ មិនចង់បៅ
- ៧ ការហូរឈាម ឬខ្ទុះមកពីគល់ផ្ចិត
- ៨ ពងខ្ទុះលើស្បែកច្រើនលើសពី ១០ ឬស្បែកហើមឡើងក្រហម
- ៩ ភ្នែកក្រហម និងមានហូរខ្ទុះ
- ១០ មានស្បែកពណ៌ស្វាយ ឬស្លេកស្លាំង

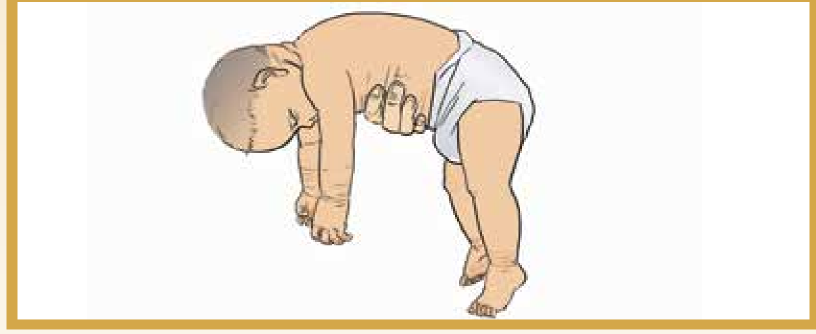
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ សម្រាប់ទារកទើបកើត

១ គ្រុនក្តៅ (>37.5°C) ឬ ត្រជាក់ (<36.5°C)

២ ពិបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមញាប់ ទ្រូងផតធ្ងន់ធ្ងរ ពេលដកដង្ហើមចូល មានសម្លេងថ្ងូរ

៣ ប្រកាច់

៤ ចលនាតិចតួច ឬគ្មានចលនាសោះ



៥ មានស្បែកពណ៌លឿង ជាពិសេស លឿងបាតដៃ និងបាតជើង

៦ មិនចង់បៅ

៧ ការហូរឈាម ឬខ្ទុះមកពីគល់ផ្ចិត

៨ ពងខ្ទុះលើស្បែកច្រើនលើសពី ១០ ឬស្បែកហើម ឡើងក្រហម

៩ ភ្នែកក្រហម និងមានហូរខ្ទុះ

១០ មានស្បែកពណ៌ស្វាយ ឬស្លេកស្លាំង

តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

តើត្រូវលាងដៃយ៉ាងដូចម្ដេច ?

១ ត្រូវលាងដៃដោយសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកស្អាត មុននិងក្រោយពេលបីកូន។

២ ជ្រមដៃទាំងពីរជាមួយទឹកស្អាត

៣ ដាក់សាប៊ូនៅលើបាតដៃ

៤ ដុសសម្អាតបាតដៃម្រាមដៃនីមួយៗ និងមេដៃ

៥ ដុសសម្អាតខ្នងដៃ ចង្វេកដៃ និងចុងម្រាមដៃ

៦ លាងដៃជម្រះសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកស្អាត

៧ ជូតដៃ និងកន្សែង ឬក្រម៉ាស្អាត

តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

តើត្រូវលាងដៃយ៉ាងដូចម្ដេច ?

តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

ប្រតិទិននៃការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ	
• BCG និង Hep B ដូសពេលកើត	ពេលទារកកើត
• OPV 1, DPT-Hep B-Hib1 និង PCV1	ពេលកុមារមានអាយុ ៦ សប្ដាហ៍
• OPV 2, DPT-Hep B-Hib2 និង PCV2	ពេលកុមារមានអាយុ ១០ សប្ដាហ៍
• OPV 3, DPT-Hep B-Hib3, PCV2 និង IPV	ពេលកុមារមានអាយុ ១៤ សប្ដាហ៍
• MR1 និង JE	ពេលកុមារមានអាយុ ៩ ខែ
• MR2	ពេលកុមារមានអាយុ ១៨ ខែ

● រក្សាភាពកក់ក្ដៅដល់ទារក

១. ផ្លាស់ប្ដូរកន្ទប និងខោអាវនៅពេលសើម

២. កុំទុកកូននៅកន្លែងដែលត្រជាក់ និងមានខ្យល់បក់

៣. ត្រូវរក្សាភាពកក់ក្ដៅដល់កូនដោយ ពាក់មួក ស្រោមដៃ ស្រោមជើង និងខោអាវក្រាស់នៅពេលកូននៅឆ្ងាយពីដៃអ្នក។

៤. ត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយ (ឬឪពុក) ឱ្យស្បែកកូនប៉ះស្បែកម្ដាយដោយផ្ទាល់ ជាពិសេសចំពោះកូនមានទម្ងន់តិចជាង ២,៥ គីឡូក្រាមឬកូនកើតមិនគ្រប់ខែ (មុន៣៧សប្ដាហ៍)។

● ត្រូវថែរក្សាកូនអ្នកឱ្យបានស្អាតជានិច្ច!

១. អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្ដូរខោអាវសម្រាប់កូនឱ្យបានញឹកញាប់និងបោកខោអាវកូនហាលឱ្យត្រូវកម្ដៅថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

២. ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវស្អាតឱ្យទារក និងគេងនៅកន្លែងស្អាត។

៣. ងូតទឹកដុសសាប៊ូជារៀងរាល់ថ្ងៃលើកលែងតែក្រោយពេលសម្រាល២៤ម៉ោងដំបូង។

● ការថែទាំទងផ្ចិត

១. ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត

២. ត្រូវរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្ងួត និងស្អាតជានិច្ច

៣. មិនត្រូវដាក់ ឬលាបអ្វីលើទងផ្ចិតឡើយ

៤. បើទងផ្ចិតមានប្រលាក់ និងមានបញ្ហា សូមយកកូនទៅមណ្ឌលសុខភាព

● ការទទួលថ្នាំបង្ការ

១. កូនអ្នកត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការការពារ ជំងឺរបេង ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ និងវីតាមីនកា១ក្នុងអំឡុងពេល ២៤ ម៉ោងក្រោយកើត។

២. កូនអ្នកត្រូវទទួលវ៉ាក់សាំងអោយបានគ្រប់មុខនៅអាយុក្រោម ១ ឆ្នាំទៅតាមប្រតិទិននៃការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ (សូមពិនិត្យ និងថែរក្សាប័ណ្ណលឿង)។

តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

ប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ	
• BCG និង Hep B ដូសពេលកើត	ពេលទារកកើត
• OPV 1, DPT-Hep B-Hib1 និង PCV1	ពេលកុមារមានអាយុ ៦ សប្តាហ៍
• OPV 2, DPT-Hep B-Hib2 និង PCV2	ពេលកុមារមានអាយុ ១០ សប្តាហ៍
• OPV 3, DPT-Hep B-Hib3, PCV2 និង IPV	ពេលកុមារមានអាយុ ១៤ សប្តាហ៍
• MR1 និង JE	ពេលកុមារមានអាយុ ៩ ខែ
• MR2	ពេលកុមារមានអាយុ ១៨ ខែ

សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាល នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពអ្នក

សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាលនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលដើម្បីពិនិត្យសុខភាព អ្នក និងកូនអ្នក

សូមយកកូនថ្លឹងជារៀងរាល់ខែចាប់ពីពេលកើតភ្លាមដល់អាយុ ២ ឆ្នាំ និងរៀងរាល់ត្រីមាស ពី ២ ឆ្នាំទៅដល់ ៥ ឆ្នាំ។

- ក្មេងលូតលាស់ល្អ។
- ក្មេងលូតលាស់មិនល្អ ទៅប្រឹក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីការផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូន
- ក្មេងអាចនឹងឈឺ និងត្រូវការជួយជាបន្ទាន់ យកក្មេងទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

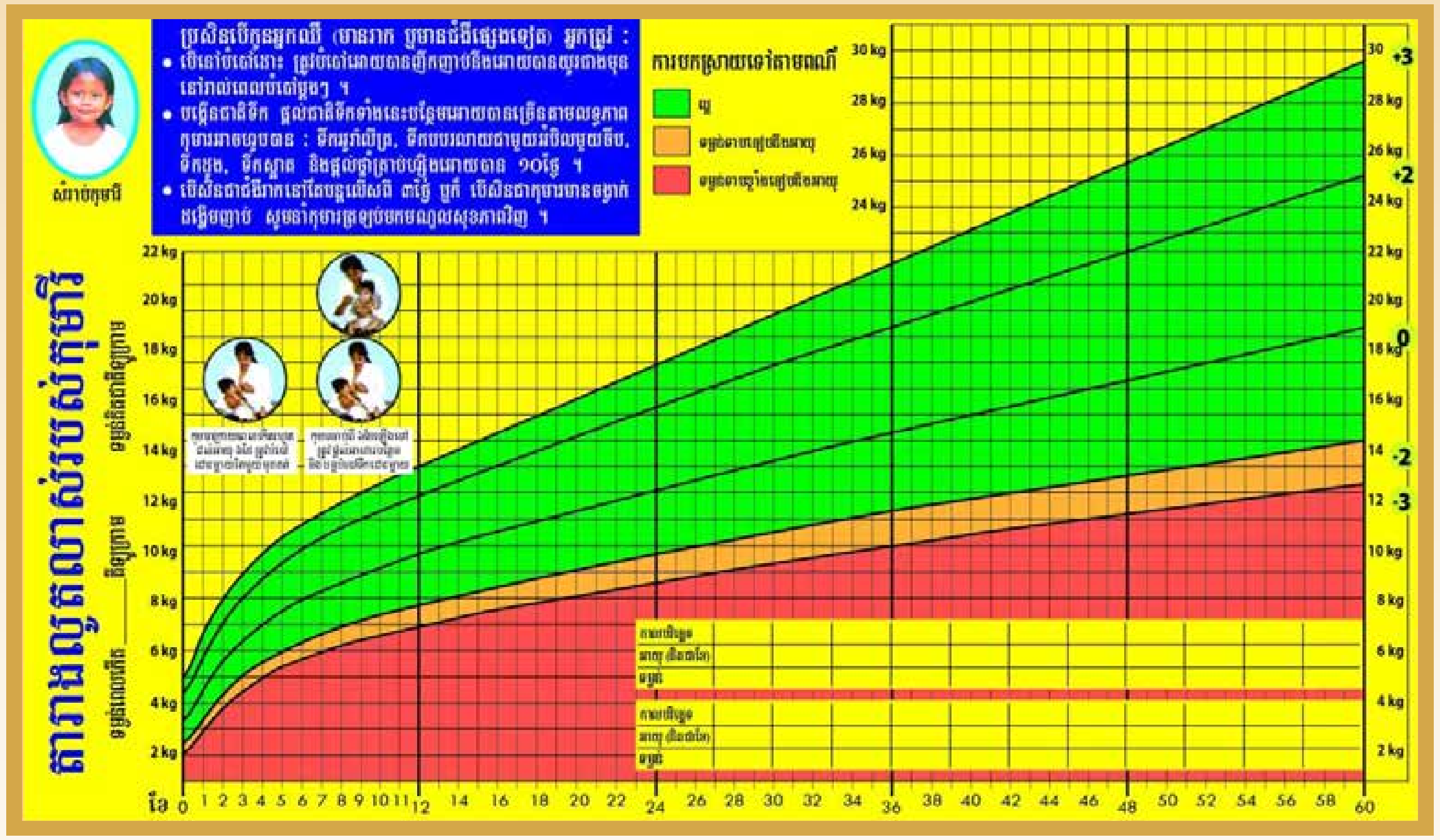
១. ពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារកទើបកើត ពេលវេលាដែលត្រូវពិនិត្យក្រោយសម្រាល

១. សូមទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលដើម្បីពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល៣ដងសម្រាប់ម្តាយ និង ១០ ដងសម្រាប់កូន។

២. យកកូនទៅកន្លែងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាបន្ទាន់ប្រសិនបើកូនមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។ ការពិនិត្យចាំបាច់ដទៃទៀតត្រូវធ្វើក្នុងអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍ក្នុងករណីចាំបាច់ឬមានបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពម្តាយ និងទារក។

សូមកុំភ្លេចចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកនៅការិយាល័យឃុំ។

សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាល នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពអ្នក



ពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារកទើបកើត ពេលវេលាដែលត្រូវពិនិត្យក្រោយសម្រាល

តើអ្នកត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នក យ៉ាងដូចម្តេច?

១ ពីអាយុ ៦ ខែ

១. បន្តការបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបាន។

២. ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចាប់ផ្តើមផ្តល់បបរខាប់ឬពោតអោយម៉ត់ ដែលផ្តល់ ២-៣ ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុងមួយពេល រួចបន្ថែម បន្តិចម្តងៗ។

២ ៧-៨ ខែ

១. ផ្តល់បបរខាប់អាហារកិនពោតម៉ដ្ឋ ល្អ បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបំបៅដោះម្តាយញឹកញាប់យ៉ាងតិច ៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

២. បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗរហូតដល់កន្លះចានចង្កឹះក្នុងមួយពេល។

៣ ០៩-១១ ខែ

១. ផ្តល់បបរខាប់ កិន ឬចិញ្រ្ចាំ ឬពោតឱ្យម៉ដ្ឋ

២. អាហារ៣ពេលនិងអាហារក្រៅពេល១ដងនៅចន្លោះអាហារពេលដូចជាផ្លែឈើ (ចេក ស្វាយ។ល។)ជាមួយនឹងការបំបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ បង្កើនបន្តិចម្តងៗរហូតដល់ ១ចានចង្កឹះ។

៤ ពី ១២ ខែទៅ ២៤ ខែ

១. អាហារគ្រួសារ កិន ឬចិញ្រ្ចាំ បបរខាប់ បើចាំបាច់។

២. ផ្តល់អាហារពេល៣ពេល និងអាហារពេល ២ដងនៅចន្លោះ អាហារពេលជាមួយនឹងការបំបៅដោះម្តាយតាមកុមារចង់យ៉ាងតិច៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ បន្ថែមដល់មួយចានចង្កឹះពេញ។

៥ ពីអាយុ ២៤ ខែឡើងទៅ

១. អ្នកអាចកាត់បន្ថយនូវការបំបៅដោះកូនញឹកញាប់។

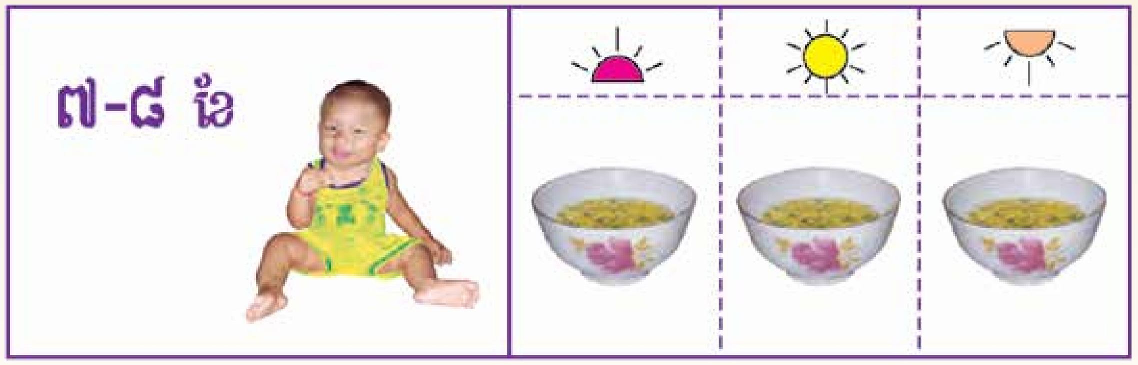
២. ឱ្យអាហារ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារសម្រន់ដូចជាផ្លែឈើ ២ដងក្នុង ១ថ្ងៃ។

៣. អាហារកញ្ចប់ និងទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងមិនមែនជាអាហារល្អសម្រាប់កូនអ្នកទេ។

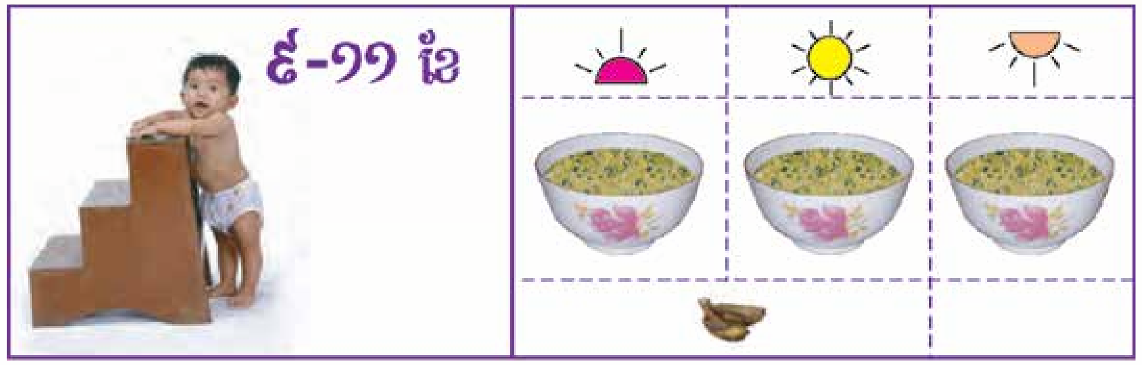
តើអ្នកត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នក យ៉ាងដូចម្តេច?

១ ពីអាយុ ៦ ខែ

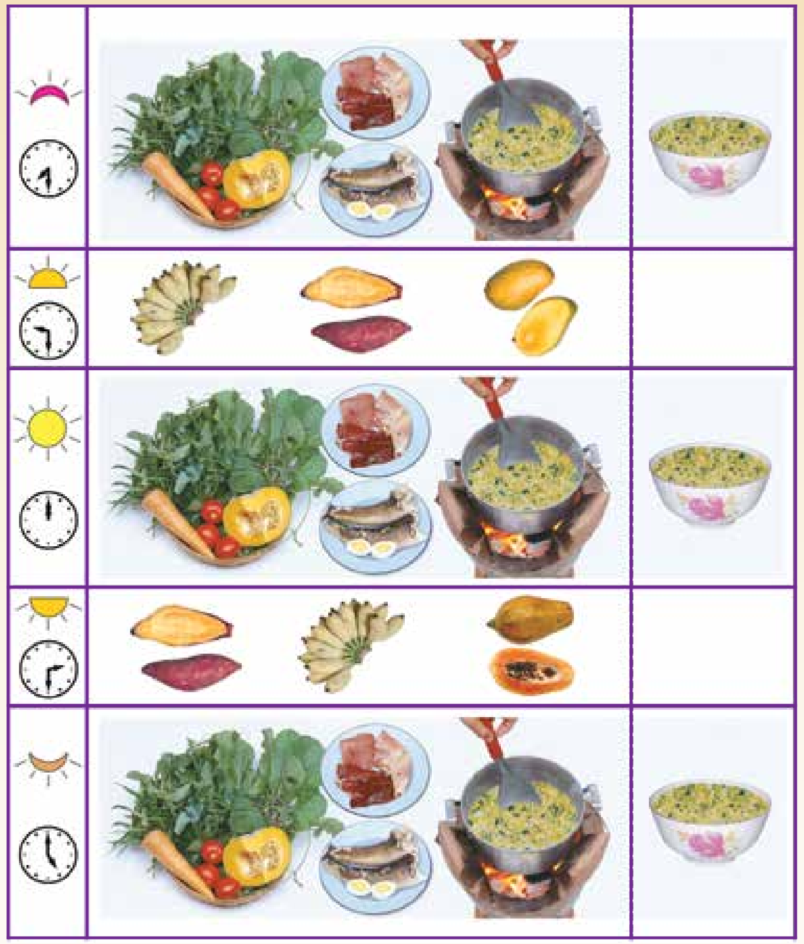
២ ពីអាយុ ៧-៨ ខែ



៣ ពីអាយុ ៩-១១ ខែ



៤ ពីអាយុ ១២-២៤ ខែ



៥ ពីអាយុ ២៤ ខែឡើងទៅ