

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

# សៀវភៅអប់រំសុខភាពមាតា និង ទារក



មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក  
គម្រោង JICA II NeoC  
កម្ពុជា ២០១៩

# មាតិកា

## ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានគភ៌ ...

ហេតុអ្វីបានជា **ការពិនិត្យឆ្នែងពោះមានសារៈសំខាន់**? ..... 1

កុំភ្លេចទៅចាក់**ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស** ..... 2

ប្រុងប្រយ័ត្ន**ការឆ្លងរោគតាមការរួមភេទ** ..... 2

តើ**អាហារបំប៉ន**អ្វីដែលម្តាយត្រូវបរិភោគក្នុងពេលមានគភ៌ ..... 3

អ្នកគួរតែថែទាំខ្លួនអ្នកតាម**សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ** ..... 4

ប្រុងប្រយ័ត្ន! ទាំងនេះគឺជា**សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់**ក្នុងពេលមានគភ៌ ..... 5

ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ ទាំងនេះគឺជា**សញ្ញាសម្រាល** ..... 6

តោះទៅ**រៀបចំផែនការស្វាគមន៍កូនរបស់អ្នក** ..... 6

## អំឡុងពេលសម្រាល ...

កូនជិតកើតហើយ! **ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើក្នុងពេលសម្រាល** ..... 7-9

## ក្រោយពេលសម្រាលកូនហើយ ...

វាមានជំនួយសុខភាពសម្រាប់**ការថែទាំខ្លួន**ក្រោយសម្រាល ..... 10

**សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់**ដែលអាចកើតមានក្រោយសម្រាល ..... 11

**ទឹកដោះម្តាយ**គឺជាអារម្មណ៍ដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូន ..... 12

តោះទៅ**ថែទាំកូនរបស់អ្នក** ..... 13-14

**សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់ទារកទើបកើត** ..... 15-16

សូមទៅទទួល**ការថែទាំក្រោយសម្រាល**នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពអ្នក និងកូនអ្នក 17-18

តើអ្នកត្រូវផ្តល់**អាហារបន្ថែម**ដល់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច? ..... 19-20

# របៀបប្រើសៀវភៅនេះ

សៀវភៅនេះជួយដល់សុខភាពអ្នក និងកូនរបស់អ្នកក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល តោះអានវាជាមួយនឹងគ្រួសារអ្នក

- ★ សូមសួរទៅគ្រូប / គិលានុបដ្ឋាក ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់។
- ★ សូមយកសៀវភៅនេះ សៀវភៅសុខភាពមាតា និងទារកព្រមទាំងប័ណ្ណលឿងទៅមណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យ។
- ★ សូមរក្សាសៀវភៅនេះ ឱ្យឆ្ងាយពីដៃកូនរបស់អ្នក និងរក្សាទុកកុំឱ្យបាត់បង់។
- ★ សម្រាប់ឪពុករបស់ទារក សូមជួយគាំទ្រដល់តវិយារបស់អ្នក និងថែទាំកូនអ្នកទាំងអស់គ្នា។

## ព័ត៌មានសំខាន់

**ម្តាយ**

**ឪពុក**

ឈ្មោះ : \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ : \_\_\_\_\_

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

មុខរបរបច្ចុប្បន្ន : \_\_\_\_\_

មុខរបរបច្ចុប្បន្ន : \_\_\_\_\_

អាសយដ្ឋាន : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ឈ្មោះមូលដ្ឋានសុខាភិបាល : \_\_\_\_\_

លេខទូរស័ព្ទប្រធានមូលដ្ឋានសុខាភិបាល: \_\_\_\_\_

ឈ្មោះគ្រូប : \_\_\_\_\_

លេខទូរស័ព្ទ: \_\_\_\_\_

មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនបន្ទាន់ : \_\_\_\_\_

លេខទូរស័ព្ទ: \_\_\_\_\_

កាលបរិច្ឆេទនាំកូនទៅធ្វើសំបុត្រកំណើត : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (ទឹកផ្លែដ: \_\_\_\_\_ )



# ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យផ្ទៃពោះ មានសារៈសំខាន់ ?

ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ម្តាយគួរតែទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង

លើកទី១: មុន ១២ សប្តាហ៍  
លើកទី៣: ៣០-៣២សប្តាហ៍

លើកទី២: ២០-២៤ សប្តាហ៍  
លើកទី៤: ៣៦-៣៨ សប្តាហ៍

## ១ សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះ

- ① ដើម្បីឱ្យដឹងពីសុខភាពរបស់ម្តាយ និងកូនក្នុងផ្ទៃ
- ② ដើម្បីរកឱ្យឃើញពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងព្យាបាលទាន់ពេលវេលា
- ③ ដើម្បីទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងតេតាណូស ថ្នាំជាតិដែក-អាស៊ីតហ្វូលីក
- ④ ដើម្បីទទួលបានជំនួយពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលពីការបរិភោគអាហារបំប៉នបន្ថែម ការធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ ការពន្យារកំណើត ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ពេលវេលាសម្រួលវិធីផុក និងទឹកនៃដួងសម្រួល។

## ២ តើគួប និងគិតលាបបង្ហាញត្រូវពិនិត្យអ្វីខ្លះពេលពិនិត្យផ្ទៃពោះ?



១ ធ្វើរងទម្ងន់  
ត្រូវអាចឡើងរងទម្ងន់ ១គីឡូក្រាមក្នុង១ខែ



២ វាស់សម្ពាធឈាម ជិតចរ និងកម្ដៅ  
កាត់បន្ថយការងារធ្ងន់ ប្រសិនបើអ្នក មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ឬបញ្ហាសុខភាព ផ្សេងៗទៀត



៣ ធ្វើតេស្តឈាម និងទឹកនោម  
ដើម្បីរកតាមស្លេកស្លាំង មេរោគអេដស៍ ស្វាយ ជាតិប្រូតេអ៊ីន និងស្ករក្នុងទឹកនោម។



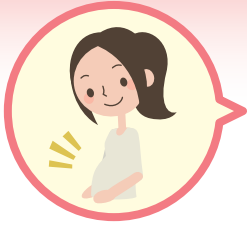
៤ វាស់កម្ពស់ស្បូន ស្ទាបរកទម្រង់ និងចលនារបស់កូន  
ដើម្បីដឹងពីការលូតលាស់របស់ទារក



៥ ស្តាប់ចង្វាក់បេះដូងកូន ក្រោយពីគីអាយុ៤ខែ  
ដើម្បីតាមដានសុខភាពទារក



៦ ពិនិត្យរកសញ្ញាដែលមិនធម្មតា ដូចជា ដុំពក ដុំគីស ធ្លាក់ស តាមទ្វារមាស  
ដើម្បីទទួលការព្យាបាល



# កុំភ្លេចទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស



សូមចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស។ គ្រប់ស្ត្រីដែលមានអាយុពី១៥-៤៩ឆ្នាំ គួរតែទៅចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ឱ្យបានដូចស ដើម្បីការពារអ្នក និងកូនអ្នកពីជំងឺតេតាណូស។

ជួស	ពេលដែលត្រូវចាក់	រយៈពេលដែលអាចការពារបាន
TT 1	ចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ ( ឬពេលចាប់មានផ្ទៃពោះ )	គ្មាន/០ឆ្នាំ
TT 2	យ៉ាងតិច១ខែក្រោយចាក់លើកទី១	៣ឆ្នាំ
TT 3	យ៉ាងតិច៦ខែក្រោយចាក់លើកទី២	៥ឆ្នាំ
TT 4	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៣ ( ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ )	១០ឆ្នាំ
TT 5	យ៉ាងតិច១ឆ្នាំក្រោយចាក់លើកទី៤ ( ពេលមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយ )	មួយជីវិត

## ប្រុងប្រយ័ត្នការឆ្លងរោគតាមការរួមភេទ

- ១ ធ្វើតេស្តឈាមដោយស្ម័គ្រចិត្តរកជំងឺកាមរោគ មេរោគអេដស៍ និងស្វាយ នៅពេលទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកដំបូង
- ២ លើកទឹកចិត្តដៃគូអ្នកឱ្យទៅធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងស្វាយឬជំងឺដទៃទៀត

### ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

- ១ ប្រើស្រោមអាម៉ុនិយ៍រាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ
- ២ ជំងឺអេដស៍អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌ ពេលសម្រាល និងតាមរយៈទឹកដោះម្តាយ
- ៣ លេបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យក្នុងពេលមានគភ៌ និងពេលបំបៅដោះកូន។





# តើអាហារបំប៉នអ្វីខ្លះ ដែលម្តាយត្រូវបរិភោគ ក្នុងពេលមានគភ៌?

## ១ បរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុបំប៉ន

ក្នុងពេលមានគភ៌ម្តាយគួរបរិភោគអាហារ៤ពេសក្នុង១ថ្ងៃដែលមានវីតាមីន ជាតិដែក កាល់ស្យូម ជាតិដែក ស័ង្កសី អាស៊ីតហ្វូលិក អំបិលអ៊ុយ៉ុត ដូចមានក្នុងរូបខាងក្រោម:

### កាល់ស្យូម

**ជួយបង្កើតទម្រង់ក្នុងកូន**  
 (មាននៅក្នុង: កូនត្រីតូចៗ ដែលមានក្នុង ទឹកដោះគោ សណ្តែកដី ប្រហុក)

### ជាតិដែក

**ជួយបង្កើតគ្រាប់ឈាម**  
 (មាននៅក្នុង: សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ គ្រឿងក្នុងសត្វ ល្បែស សណ្តែក បន្លែបៃតង និងផ្លែឈើ)

### ស័ង្កសី

**ជួយបង្កើតទម្រង់ជើងកូន និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ**  
 (មាននៅក្នុង: ល្បែស សាច់សត្វ ថ្លើមសត្វ និងគ្រឿងក្នុងសត្វ ដូចជា បេះដូង)

### អាស៊ីតហ្វូលិក

**បង្កើតទម្រង់គ្រាប់ឈាម និងបំប៉នសរសៃប្រសាទ**  
 (មាននៅក្នុង: ថ្លើមសត្វ បន្លែបៃតង ស៊ុតសត្វ សណ្តែក និងផ្លែឈើ)

### វីតាមីន អា ដេ បេ ១

**ជួយការពារភាពស្មៅស្នាំង និងជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ**  
 (មាននៅក្នុង: បន្លែបៃតង បន្លែផ្លែឈើពណ៌លឿងចាស់ ថ្លើមត្រី ថ្លើមសត្វ និងស៊ុត)

### អាស៊ីតហ្វូលិក

**ជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ជួយស្រូបជាតិដែកដើម្បី ការពារជំងឺស្មៅស្នាំង**  
 (មាននៅក្នុង: ផ្លែត្រូច ស្វាយ គ្រប់កម្រិត ផ្លែអំពិល ប៉េងប៉ោ: ម្នាស់)

## ២ ទទួលបានទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច ជំរក់ក្នុងមួយថ្ងៃ ( ២លីត្រ )

**ព្រឹក**

**ថ្ងៃត្រង់**

**ថ្ងៃល្ងាច**

**ល្ងាច យប់**



# អ្នកគួរតែចែទាំខ្លួនអ្នកតាមសកម្មភាព ប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះ

**១** ត្រូវដូតទឹកស្អាត ដុសសាប៊ូ និងដុសធ្មេញ ផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ជាញឹកញាប់

**២** ម្តាយអាចបន្តធ្វើការជាធម្មតា ប៉ុន្តែមិនគួរធ្វើការធ្ងន់ សូមសម្រាកនិងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

**៣** អ្នក និងប្តីគួរនិយាយទៅកាន់កូន ក្នុងផ្ទៃឱ្យបានញឹកញាប់ព្រោះកូន អាចស្តាប់អ្នកបាន

**៤** ការដក់បារី ប្រើគ្រឿងញៀន ទទួលទានគ្រឿងត្រូវដៃ និងឱសថប្រាណអាចប៉ះពាល់ ដល់អ្នក និងកូនអ្នក

**៥** ទៅប្រឹក្សានៅមណ្ឌលសុខភាព នៅពេលអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព

**៦** គេងក្នុងមុងដែលមានជ្រលក់ថ្នាំ ជាពិសេសនៅតំបន់ដែលមាន គ្រុនចាញ់

**៧** អ្នកអាចរួមភេទបាន ប៉ុន្តែការ រួមភេទញឹកញាប់មុនពេលគត់ អាយុ៤៥៖ (១៦សប្តាហ៍) អាចបណ្តាលឱ្យកូនរលូត





# ប្រុងប្រយ័ត្ន!!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលមានគភ៌

សូមទៅមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចខាងក្រោម៖

១ មានការធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស



២ គ្រុនក្តៅខ្លាំង



៣ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម



៤ ឈឺពោះខ្លាំង



៥ ឈឺក្បាលខ្លាំងនិងស្រវាំងភ្នែក



៦ ហើមមុខ ដៃ និងជើង



៧ គ្រាបឬបែកស្រោមទឹកភ្លោះ មុនថ្ងៃសំរាល



៨ ចលនារបស់កូនថយចុះ



៩ ប្រេកាច់







# ថ្ងៃសម្រាលជិតដល់ហើយ!!! ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាសម្រាល

សូមទៅមណ្ឌលសុខភាពឬទាក់ទងទៅរួប ប្រសិនបើមានសញ្ញាសម្រាល ដូចខាងក្រោម៖

**១** មានធ្លាក់អិលលាយឈាម តិចជាធើនាមាស



**២** មានការឈឺចាប់ដោយការ កន្ត្រាក់នៃស្បូនរៀងរាល់ ២០នាទីម្តង ឬតិចជាង



**៣** មានការជ្រាប ឬបែកស្រោម ទឹកភ្លោះតាមទ្វារមាស



## តោះទៅរៀបចំផែនការស្វាគមន៍កូនរបស់អ្នក!

**១** សូមជ្រើសរើសទីកន្លែងដែល ត្រូវសម្រាល នៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ នៅមណ្ឌលសុខភាព



**២** សូមរៀបចំទុកជាមុននូវ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅ មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ



**៣** រៀបចំប្រាក់សម្រាប់ការចំណាយ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងប័ណ្ណក្រី ឬប័ណ្ណបសស សម្រាប់ការសម្រាលកូន



**៤** សូមពិភាក្សាជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងទៅជាមួយគ្រូ បង្ហាញ និងអ្នកដែល នៅចាំផ្ទះនៅពេលដែលគាត់មិននៅ



**៥** សូមរៀបចំយកសៀវភៅសុខភាពមាតា សម្លៀកបំពាក់២កំភ្លើ សំឡីអនាម័យសម្រាប់ខ្លួនឯង កន្សែងស្អាត៤ ខោអាវស្អាត២ សម្រាប់ទារក





# កូនជិតកើតហើយ! ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ ដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលសម្រាល

...លទ្ធផលពេលវេជ្ជសាស្ត្រ

## ១ បន្ទាប់ពីមានសញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាល មាត់ស្មូនចាប់ផ្តើមបើកយឺតៗព្រមជាមួយនឹង ការកន្ត្រាក់ស្មូនឡើងទាក់

- ៖ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺពោះ ឈឺចង្កេះ ឬក៏ឈឺទាំងពីរ។ ការម៉ាស្សាចង្កេះអាចធ្វើឱ្យអ្នក  
កាត់បន្ថយការឈឺចាប់។
- ៖ សូមព្យាយាមសម្រាក! បង្វែរអារម្មណ៍អ្នកជាមួយសកម្មភាពដូចជា: មើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់ភ្លេង  
ឬដើរបន្តអារម្មណ៍។
- ៖ សូមហូប ផឹក និងគេងតាមចំណង់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាលដែលអាចជួយផ្តល់ថាមពល  
ដល់អ្នកក្នុងពេលប្រឹងសម្រាលកូន។ សូមទៅបន្ទប់ទឹកបើអ្នកចង់ ព្រោះអាចជួយកូនអ្នកបង្វិល  
ចុះក្រោមដែលជួយសម្រួលដល់ការសម្រាល។
- ៖ អ្នកអាចជ្រើសរើសវិធានសុខស្រួលដូចជា ផ្អែកខ្លួនទៅមុខទប់  
នឹងកៅរ៍ ឈរ គេងផ្អៀង។ វិធានទាំងនេះក៏ជួយអ្នកក្នុង  
ការសម្រាលទារកផងដែរ។
- ៖ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ធូបនឹងពិនិត្យចង្កាក់បេះដូងកូន លូកពិនិត្យ  
ទ្វារមាសរបស់អ្នក ដើម្បីដឹងពីការវិវឌ្ឍន៍នៃការឈឺពោះសម្រាល។  
ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬការបារម្ភ ផ្សេងៗ សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការសួរធូប។



## ២ ពេលមាត់ស្មូនបើកអស់ ការសម្រាលកូននឹងចាប់ផ្តើមឡើង

- ៖ ជាធម្មតាអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជាចង់ទៅបង្អួនដោយសារក្បាលកូន  
វិកលចុះក្រោមខ្នងដែលបញ្ជាក់ថាកូនអ្នកនឹងកើតរាប់។
- ៖ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់ធូបពីរបៀបដកដង្ហើម និងរបៀបប្រឹង  
ដើម្បីជួយសម្រាលកូនអ្នកដោយសុវត្ថិភាព។



# តវិយាបថដែលអាចជួយស្រ្តីបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល

អង្គការសុខភាពស្ត្រី និងកុមារ យូនីសេ֍ ជួយបន្ថយការឈឺចាប់



# ៣ ក្រោយពីសម្រាលកូនរួច សុភមង្គលៈធ្លាក់ចេញក្រៅ

- ១ ក្នុងរយៈពេល២ម៉ោងក្រោយសម្រាល អ្នកអាចនឹងងាយមានធ្លាក់ឈាម។ ឆ្មប់នឹងពិនិត្យមើលស្ថានភាពរបស់អ្នកដូចជា បរិមាណនៃការធ្លាក់ឈាម និងសភាពរឹងនៃស្បូនរបស់អ្នក។
- ២ សូមដាក់កូនលើទ្រូងអ្នកឲ្យស្បែកប៉ះស្បែក និងចាប់ផ្តើមបំបៅដោះកូន។



## សម្រាប់ឪពុកនិងក្រុមគ្រួសារ

### សូមជួយគាំទ្រម្តាយ!

កំណើតរបស់កូនអ្នកជាពេលវេលាពិសេសមួយសម្រាប់គ្រួសារអ្នក។ អ្នកអាច:

- ១ ជួយម៉ាស្សាឲ្យគាត់
- ២ គាំទ្រគាត់ក្នុងកាលៈទេសៈណាមួយ
- ៣ ជួយឲ្យគាត់មានធាសុភភាពផ្នែករាងកាយ
- ៤ កាន់ដៃគាត់
- ៥ លើកទឹកចិត្តគាត់
- ៦ យកទឹកវាយគាត់ផឹកពេលគាត់ស្រេក
- ៧ ប្រើកន្សែងត្រជាក់ដូតមុខ និងច្បាសគាត់
- ៨ ជួយដាក់ខ្នើយកម្តៅ ឬដបទឹកក្តៅខ្លីណាមួយលើចង្កេះ ឬពោះគាត់។





# ព័ត៌មានជំនួយសុខភាពសម្រាប់ ការថែទាំខ្លួនអ្នកក្រោយសម្រាល

- ១ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ឱ្យបានញឹកញាប់។
- ២ សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- ៣ ត្រូវមានអ្នកណាម្នាក់នៅជិតម្តាយនៅក្នុងអំឡុងពេល ២៤ ម៉ោងដំបូងក្រោយសម្រាល។ ទទួលទានអាហារដែល មានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ដូចជា ត្រី សាច់ បន្លែ ផ្លែឈើ បាយ។ ធីកទឹកឱ្យបានច្រើនយ៉ាងតិច ៨ កែវក្នុង១ថ្ងៃ ( ២ លីត្រ ) ។
- ៤ ត្រូវដូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណរួមទាំងទ្វារមាសផងដែរ។ គ្លាស់ប្តូរសំឡីអនាម័យ៤ ទៅ ៦ ម៉ោងម្តង ឬញឹកញាប់តាមតម្រូវការ។
- ៥ ប្រសិនបើអ្នកមានសុខភាពពន្យ អ្នកអាចចាប់ផ្តើម ឈរ និងដើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ក្រោយមកអ្នកអាចដើរ និងហាត់ប្រាណថ្មីៗ។
- ៦ ត្រូវជៀសវាងការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល ( រហូតទ្វារមាសបានជាសះស្បើយ ) ព្រោះអាចបង្កឱ្យមានរបួស និងរងគ្រោះផងដែរ។







# សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន ក្រោយសម្រាល

សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយ  
ដូចខាងក្រោម៖

- ១ គ្រុនក្តៅ
- ២ ឈឺពោះខ្លាំង
- ៣ កករណ៍មានក្លិនស្អុយ
- ៤ ហូរឈាមតាមទ្វារមាសច្រើន  
(ប្រើសំឡីអនាម័យលើសពី២ដុំក្នុងរយៈពេល ២០-៣០នាទី)
- ៥ ឈឺក្បាលខ្លាំង
- ៦ ប្រកាច់
- ៧ ដកដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម
- ៨ ដោះហើម ក្រហម ឡើងតឹង ឬឈឺក្បាលដោះ
- ៩ ហើមមុខ ដៃ ជើង
- ១០ មានហូរទឹកនោម ឬឈឺចាប់ពេលនោម (ទាស់នោម)
- ១១ មានការឈឺចាប់នៅទ្វារមាស ឬមានហូរខ្ទុះ
- ១២ មិនសប្បាយចិត្តនិងងាយយំ



កុំភ្លេចយកប័ណ្ណ  
សុខភាពមាតា  
(ពណ៌ផ្កាឈូក)  
ទៅជាមួយផង

## មានហូរឈាមតាមទ្វារមាស



## ឈឺពោះខ្លាំង



## ដោះឡើងហើម



## មិនសប្បាយចិត្តនិងយំ





# ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារដែលល្អបំផុត សម្រាប់កូនអ្នក

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយគត់ ក្នុងអំឡុងពេល៦ខែដំបូង

## ១ ការបំបៅដោះមានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នក

- ១ បង្កើនភាពស៊ាំប្រឆាំងនឹងមេរោគ
- ២ ផ្តល់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូន
- ៣ កាត់បន្ថយកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- ៤ កាត់បន្ថយអាសែកហ្ស៊ី និងជំងឺហឺត
- ៥ ទឹកដោះម្តាយជាអាហារដែលងាយស្រួលរលាយ
- ៦ បង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងម្តាយ និងកូន
- ៧ ការពារការមានផ្ទៃពោះ
- ៨ មិនបាច់ចំណាយថវិកា



ចាប់ផ្តើមបំបៅដោះកូនក្នុងអំឡុង១ម៉ោងដំបូង ក្រោយសម្រាល។ ទឹកដោះសម្បូរដោយប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីន ដែលជួយការពារកុមារពីជំងឺផ្សេងៗ។

សាងដៃមុននឹងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

បំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន (រៀងរាល់ថ្ងៃ ២-៣ម៉ោងម្តង)។ បំបៅកូនកាន់តែញឹកញាប់ ទឹកដោះចេញកាន់តែច្រើន។

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការបំបៅដោះកូន សូមទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាសុខាភិបាល។

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយគត់ក្នុងអំឡុង ៦ខែដំបូង ដោយមិនចាំបាច់ផ្តល់អាហារផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនត្រូវឱ្យដែរ។

### របៀបនៃការជញ្ជក់ដោះម្តាយដោយទាត

#### ការបៅដោះទៅដោះម្តាយបានល្អ



#### ការបៅដោះទៅដោះម្តាយមិនបានល្អ



របៀបបំបៅដោះម្តាយ





# តោះទៅថែទាំកូនរបស់អ្នក

## ១ ត្រូវថែស្បែកកូនអ្នកឱ្យបានស្អាតជានិច្ច!

- ១ ត្រូវលាងដៃដោយសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកស្អាត មុននិងក្រោយពេលបិទូន។
- ២ អ្នកគួរតែផ្លាស់ប្តូរខោអាវសម្រាប់កូនឱ្យបានញឹកញាប់ និងបោកខោអាវកូន ហាលឱ្យត្រូវកម្ដៅថ្ងៃជាញឹកញាប់។
- ៣ ត្រូវស្លៀកពាក់ខោអាវស្អាតឱ្យទារក និងគេងនៅកន្លែងស្អាត។
- ៤ ដុតទឹកដុសសាប៊ូ ជាញឹកញាប់ថ្ងៃ លើកលែងតែក្រោយពេលសម្រាល ២៤ម៉ោងដំបូង។

...ការប្រុងប្រយ័ត្នលើស្បែកកូនរបស់អ្នក

## តើត្រូវលាងដៃយ៉ាងដូចម្តេច?

លាងដៃឱ្យបាន ៤០-៦០នាទី



១ ឆ្លើមដៃទាំងពីរជាមួយទឹកស្អាត



២ ដាក់សាប៊ូនៅលើបាតដៃ



៣ ដុសសម្អាតបាតដៃស្រមៃដៃនីមួយៗ និងមេដៃ



៤ ដុសសម្អាតខ្នងដៃចង្វែកដៃ និងចុងស្រមៃដៃ



៥ លាងដៃដេប្រះសាប៊ូជាមួយនឹងទឹកស្អាត



៦ ដុតដៃ និងកន្លែង ឬក្រម៉ាស្កាត

## ២ រក្សាភាពកក់ក្តៅដល់ទារក

- ១ ផ្លាស់ប្តូរកន្ទុប និងខោអាវនៅពេលសើម
- ២ កុំទុកកូននៅកន្លែងដែលត្រជាក់ និងមានខ្យល់បក់
- ៣ ត្រូវរក្សាតាមកក់ក្តៅដល់កូនដោយពាក់ មួក ស្រោមដៃ ស្រោមជើង និងខោអាវក្រាលនៅពេលកូននៅឆ្ងាយពីដៃអ្នក។
- ៤ ត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្តាយ (ឬឪពុក) ឱ្យស្បែកកូនប៉ះស្បែកម្តាយ ដោយផ្ទាល់ ជាពិសេសចំពោះកូនមានទម្ងន់តិចជាង ២,៥ គីឡូក្រាម ឬកូនកើតមិនគ្រប់ខែ (មុន៣៧សប្តាហ៍)។



## ៣ ការថែទាំទងផ្ចិត

- ១ ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកស្អាត
- ២ ត្រូវរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្អាត និងស្អាតជានិច្ច
- ៣ មិនត្រូវដាក់ ឬលាបអ្វីលើទងផ្ចិតឡើយ
- ៤ បើទងផ្ចិតមានប្រលាក់ និងមានបញ្ហាសូមយកកូនទៅមណ្ឌលសុខភាព



## ៤ ការទទួលថ្នាំបង្ការ

- ១ កូនអ្នកត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការការពារជំងឺរបេង ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទបេ និង វីតាមីនកាខ ក្នុងអំឡុងពេល ២៤ម៉ោងក្រោយកើត។
- ២ កូនអ្នកត្រូវទទួលវ៉ាក់សាំងឱ្យបានគ្រប់មុខនៅអាយុក្រោម១ឆ្នាំតាមប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ (សូមមើលតារាង និងថែរក្សាប័ណ្ណលឿង)។



ប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ	
- BCG និង Hep B ទូទាញដោយទឹក	ដល់កូនរាល់អាយុ ០១ថ្ងៃ
- OPV 1, DPT 1+Hep B+Hb 1 និង PCV1	ដល់កូនរាល់អាយុ ០១ខែ
- OPV 2, DPT 2+Hep B+Hb 2 និង PCV2	ដល់កូនរាល់អាយុ ១ខែ១ខែ
- OPV 3, DPT 3+Hep B+Hb 3, PCV3 និង IPV	ដល់កូនរាល់អាយុ ១ខែ១ខែ
- MMR1 និង ២	ដល់កូនរាល់អាយុ ៩ខែ
- MMR2	ដល់កូនរាល់អាយុ ១៥ខែ



គ្រោយពេលស្រីស្រលាញ់ជាង១០០០នាក់...



# សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ សម្រាប់ទារកទើបកើត



បើកូនអ្នកមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចរូបខាងក្រោម៖  
សូមយកកូនទៅមណ្ឌលសុខភាព/ មន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលនៅជិត  
កុំបង្អង់យូរព្រោះកូនអ្នកត្រូវការព្យាបាលបន្ទាន់

១

ត្រជាក់ (<36.5°C)  
ឬ ក្រសក់ (>37.5°C)



ត្រជាក់: ស្លាបចុងដៃ ជើង  
និងខ្នងកូនមានភាពត្រជាក់  
ក្រសក់: បបូរមាត់ ភ្នែក ឡើងក្រហម  
ស្លាបខ្នងឡើងក្តៅ។

២

ពិបាកដកដង្ហើម ឬដកដង្ហើមញាប់  
ទ្រូងផុតច្រើនរួមពេលដកដង្ហើមចូល  
មានសម្លេងថ្មី



ចង្វាក់ដង្ហើមលឿនលើសពី ៦០ដង/នាទី  
ចង្វាក់ដង្ហើមតិចជាង ៣០ដង/នាទី

៣

ប្រកាច់



ដៃ ជើងទារក ចាប់ផ្តើមរឹង ហើយកន្ត្រាក់

៤

ចលនាតិចតួច ឬគ្មានចលនាសោះ



កូនអ្នកនឹងធ្វើចលនានៅពេលដែលមានការភ្លេច  
ឬមិនធ្វើចលនាទោះជាមានការភ្លេចក៏ដោយ

...ការព្រះបរិស្ថានសុខភាពទារក

៥

**មានស្បែកពណ៌លឿង ជាពិសេស លឿងបាតដៃ និងបាតជើង**



តាមលឿងកើតមាននៅក្នុងអំឡុង ២៤ម៉ោង ក្រោយកើត តាមលឿងកើតមាននៅបាតដៃ បាតជើង និងភ្នែក នៅពេលណាមួយ

៦

**មិនចង់បៅ**



ទារកមិនចង់បៅ និងឈប់បៅទោះបីម្តាយព្យាយាម បំបៅដោះក៏ដោយ

៧

**ការព្យាយាម ឬខ្វះពិគល់ផ្លិត**



ទងផ្លិតហើម និងហូរឈាមឬខ្វះ

៨

**ពងខ្លះលើស្បែកច្រើនលើសពី ១០ ឬស្បែកហើមឡើងក្រហម**



លើស្បែកមានពងខ្លះ ពងបែក ជាពិសេសនៅជុំវិញ ក ក្រោមភ្លើង ក្រសៀន ស្បែក

៩

**ភ្នែកក្រហម និងមានហូរខ្លះ**



គ្របកភ្នែកឡើងហើម ក្រហម មានទឹករងៃ ឬខ្លះហូរចេញពីភ្នែក

១០

**មានស្បែកពណ៌ស្វាយ ឬស្បែកស្លាំង**



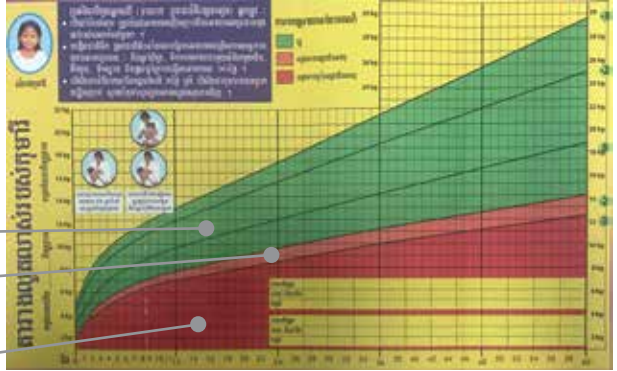
ស្បែកកូនអ្នកមានសភាពស្បែកស្លាំង ឬស្វាយ ជាពិសេស បាតដៃ បង្ហាត់ គ្របកភ្នែកក្រោម



# សូមទៅទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាល នៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពអ្នក និងកូនអ្នក

♥ សូមយកកូនថ្មីដរាបដាច់រាល់ខែ  
ចាប់ពីពេលកើតត្រឹមដល់អាយុ  
២ឆ្នាំ និងរៀនរាល់ត្រីមាសពី  
២ឆ្នាំទៅដល់ ៥ឆ្នាំ។

- ក្មេងលូតលាស់ល្អ។
- ក្មេងលូតលាស់មិនល្អ។  
ផ្តល់អាហារ៥-៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ក្មេងអាចនឹងឈឺនិងត្រូវការការជួយ  
ជាបន្តបន្ទាប់។ យកក្មេងទៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។



## ១ ពិនិត្យសុខភាពម្តាយនិងទារកទើបកើត

- ♥ ១ សូមទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលដើម្បីពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល៣ដងសម្រាប់ ម្តាយនិង១០ដងសម្រាប់កូន។
- ♥ ២ យកកូនទៅកន្លែងផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាបន្តបន្ទាប់ស្របនឹងប្រសិនបើកូនមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។

### ពេលវេលាដែលត្រូវពិនិត្យក្រោយសម្រាល

	ម្តាយ	កូន
លើកទី១	ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល	ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល
លើកទី២	ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល	ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល
លើកទី៣	កូនមានអាយុ១ខែកន្លះ	កូនមានអាយុ១ខែកន្លះ
លើកទី៤		កូនមានអាយុ២ខែកន្លះ
លើកទី៥		កូនមានអាយុ៣ខែកន្លះ
លើកទី៦		កូនមានអាយុ៦ខែ
លើកទី៧		កូនមានអាយុ៩ខែ
លើកទី៨		កូនមានអាយុ១២ខែ
លើកទី៩		កូនមានអាយុ១៨ខែ
លើកទី១០		កូនមានអាយុ២៤ខែ

ការពិនិត្យចាំបាច់ដទៃទៀតត្រូវធ្វើក្នុងអំឡុងពេល ៦សប្តាហ៍ក្នុងករណីចាំបាច់ មានសញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពម្តាយ និងទារក។

សូមកុំភ្លេចចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកនៅការិយាល័យយុំ។



# ដើម្បីកូនអ្នកមានលុខភាពល្អសូមនាំកូនទៅទទួលថ្នាំបង្ការ

## តាមកម្មវិធីខាងក្រោម៖



### ទើបកើត៖

- ១-ការពារជំងឺរលាក ធ្វើម្សៅទទួល
- ២-ការពារជំងឺរយេង

### អាយុ១ខែកន្លះ៖

- ១-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើង
- ២-ការពារជំងឺក្អកមាត់ ខាងស្តាំកំពូល និងរលាក ធ្វើម្សៅទទួល និងរលាកស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាល ហឺប
- ៣-ការពារជំងឺរលាកស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយ ឆ្លើម្លូក្អក

### អាយុ២ខែកន្លះ៖

- ១-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើង
- ២-ការពារជំងឺក្អកមាត់ ខាងស្តាំកំពូល និងរលាកធ្វើម្សៅ ទទួល និងរលាកស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាល ហឺប
- ៣-ការពារជំងឺរលាកស្បែកស្រោមខួរក្បាលដោយឆ្លើម្លូក្អក

### អាយុ៣ខែកន្លះ៖

- ១-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើង
- ២-ការពារជំងឺក្អកមាត់ ខាងស្តាំកំពូល និងរលាកធ្វើម្សៅទទួល ហឺប និងរលាកស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាល ហឺប
- ៣-ការពារជំងឺរលាកស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាលដោយឆ្លើម្លូក្អក
- ៤-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងប្រទេសចាត់

### អាយុ៤ខែ៖

- ១-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិត រលាកស្បែក
- ២-ការពារជំងឺរលាក ខួរក្បាលជេអី

### អាយុ១៨ខែ៖

- ១-ការពារជំងឺគ្រុនស្ទិត រលាកស្បែក

( លើកទី១ )

( លើកទី២ )

( លើកទី៣ )

( លើកទី៤ )

( លើកទី៥ )



កម្មវិធីចាត់ថ្នាំបង្ការ

...ពេលវេជ្ជសាស្ត្រសុខភាពល្អ



# តើអ្នកត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនអ្នក យ៉ាងដូចម្តេច?

## ១ ពីអាយុ ៦



- ១ បន្តការបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ២ ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចាប់ផ្តើមផ្តល់បបរខាប់ ឬពាតសាយម៉ត ដែលផ្តល់ ២-៣ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុងមួយពេល រួចបន្ថែម បន្តិចម្តងៗ។

## ២ ៧-៨ខែ



- ១ ផ្តល់បបរខាប់អាហារកិនពាតម៉ដ្ឋស្ល។ បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបំបៅដោះ ម្តាយញឹកញាប់ យ៉ាងតិច៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ២ បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗរហូតដល់កន្លះចានចម្អិន ក្នុងមួយពេល។

## ៣ ៩-១១ខែ



- ១ ផ្តល់បបរខាប់ កិន ឬចិញ្ច្រាំ ឬពាតឱ្យម៉ដ្ឋ។
- ២ អាហារ ៣ពេល និងអាហារក្រៅពេល ១ដងនៅចន្លោះអាហារពេលដូចជាផ្លែឈើ (ចេក ស្វាយ។ល។) ជាមួយនឹងការបំបៅ ដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បង្កើនបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ ១ចានចម្អិន។

...ការបន្តបំបៅដោះដែលអាចធ្វើទៅបាន





## ៤ ពី ១២ខែទៅ ២៤ខែ



- ១ អាហារគ្រួសារ កិន ឬចិញ្ច្រាំ បបរខាប់ បើចាំបាច់។
- ២ ផ្តល់អាហារពេល ៣ពេល និងអាហារក្រៅពេល ២ដងនៅចន្លោះអាហារពេលជាមួយនឹង ការបំបោកដោះម្តាយតាមកុមារចង់យ៉ាងតិច ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ បន្ថែមដល់មួយចានចម្អិនពេញ។



## ៥ ពីអាយុ ២៤ខែឡើងទៅ



- ១ អ្នកអាចកាត់បន្ថយនូវការបំបោកដោះកូនញឹកញាប់។
- ២ ឱ្យអាហារ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារសម្រន់ដូចជា ផ្លែឈើ ២ដងក្នុង ១ថ្ងៃ។
- ៣ អាហារកញ្ចប់ និងទឹកផ្លែឈើកំប៉ុងមិនមែនជាអាហារ ស្អាសម្រាប់កូនអ្នកទេ។



※ ប្រសិនបើទារកមិនបំបោកដោះម្តាយ ត្រូវផ្តល់អាហារក្រៅបន្ថែម ១-២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

គ្រោយពេលស្រាលៗទៅហើយ...

# ការវែទាំមន្តស៊ីសុខភាពមាតា និង ទារក

អ្នកតំបែងមន្តភក្តី

ការពិនិត្យម្តងពោះទី១

ការពិនិត្យម្តងពោះទី២

ការពិនិត្យម្តងពោះទី៣

ការពិនិត្យម្តងពោះទី៤

កូនអ្នកកំពុងកើតហើយ

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៥

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៤

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៣  
ទារក ម្តាយ

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី២  
ទារក ម្តាយ

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី១  
ទារក ម្តាយ

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៦

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៧

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៨

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី៩

ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលទី១០

ដល់គោលដៅ