





ເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງເດັກ ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນອາຫານທີ່ ຫຼາກຫຼາຍຈາກອາຫານທັງ 6 ໝວດ ແລະ ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນນ້ຳນົມແມ່

ຫຼັງຈາກອາຍຸ ໄດ້ 6 ເດືອນ ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດເພີ່ມໃຫ້ຄົບ ຈາກອາຫານທັງ 6 ໝວດ ແລະ ສືບຕໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳນົມແມ່.

- ອາຫານຫຼັກ ປະເພດເຂົ້າ, ປະເພດຫົວມັນຕ່າງໆ ຫຼື ເຂົ້າສາລີ ແລະອື່ນໆ ...
- ປະເພດຜັກ ໂດຍສະເພາະຜັກໃບຂຽວ ຫຼື ຜັກສີອື່ນໆກໍໄດ້
- ປະເພດໝາກໄມ້ ໂດຍສະເພາະໝາກໄມ້ສີເຫຼືອງ ແລະ ໝາກກ້ຽງ, ໝາກກ້ວຍ ຫຼື ໝາກໄມ້ສີອື່ນໆ ກໍໄດ້
- ປະເພດ ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ປະເພດຖົ່ວຕ່າງໆ
- ປະເພດແມງໄມ້, ປານ້ອຍໆ (ທີ່ຕຳໃຫ້ລະອຽດ)
- ປະເພດນ້ຳມັນພືດ ແລະ ນ້ຳມັນອື່ນໆ...



ເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງເດັກ
ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນອາຫານທີ່
ຫຼາກຫຼາຍຈາກອາຫານທັງ
6 ໝວດ ແລະ ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນ
ນ້ຳນົມແມ່



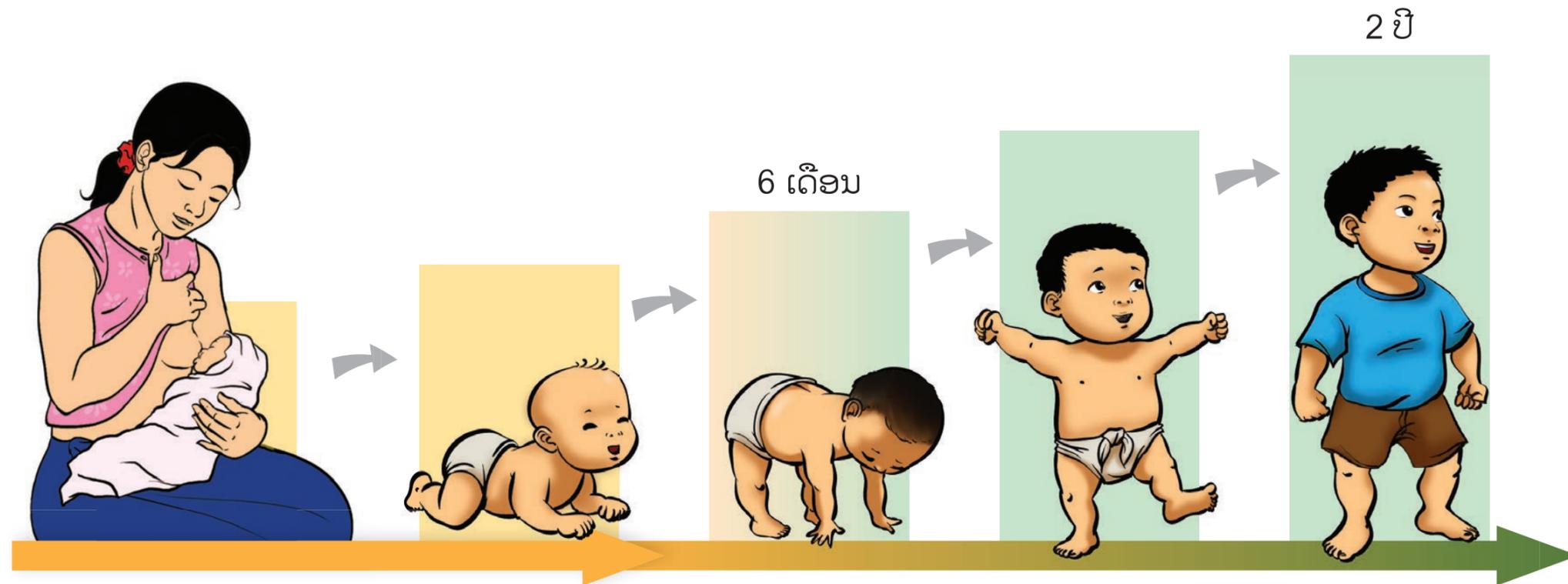


ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນນໍ້ານົມແມ່

ເມື່ອເດັກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນແລ້ວ ນໍ້ານົມແມ່ຢ່າງດຽວຈະບໍ່ພຽງພໍ ສໍາລັບ ເຮັດໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍໂຕ. ດັ່ງນັ້ນ, ຫຼັງຈາກອາຍຸ 6 ເດືອນ ເປັນຕົ້ນໄປ ເດັກຕ້ອງການອາຫານເສີມອື່ນໆທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ສົມທົບຕື່ມກັບນໍ້ານົມແມ່.

- ເລີ່ມຈາກອາຫານປະເພດດຽວກ່ອນ, ເມື່ອເດັກລື້ງອາຫານປະເພດນີ້ແລ້ວ ກໍ່ເລີ່ມເພີ່ມອາຫານປະເພດອື່ນໆເຂົ້າໄປ ແລະ ເຮັດໄປເລື້ອຍໆ ໃຫ້ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ.
- ເລີ່ມປ້ອນອາຫານເດັກດ້ວຍປະລິມານແຕ່ໜ້ອຍໆກ່ອນ ແລະຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະອາຫານ ກໍ່ຕ້ອງມີການປ່ຽນຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໄປແຕ່ລະມື້.
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ ຈົນເດັກຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ສຸຂະພາບດີ ພ້ອມທັງຊ່ວຍເປັນພູມຄຸ້ມກັນທີ່ເຂັ້ມແຂງ ຕ້ານພະຍາດຕ່າງໆ...

ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນນ້ຳນົມແມ່



ພາຍຫຼັງເດັກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ ແມ່ຍັງຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນ ນ້ຳນົມແມ່ ແລະ ເລີ່ມໃຫ້ການອາຫານເສີມ ທີ່ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍສຳລັບເດັກ





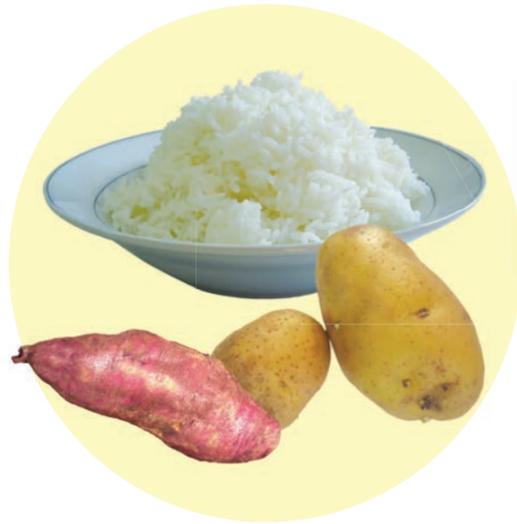
ເຂົ້າຕົ້ມ (ເຂົ້າປຽກ) ຂອງເດັກ ຈະຕ້ອງມີສ່ວນປະສົມ ຂອງອາຫານຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ 4 ໝວດ

ເຂົ້າປຽກທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກໂພຊະນາການຂອງເດັກ ຈະຕ້ອງມີສ່ວນປະສົມຂອງອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 4 ໝວດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ບໍ່ຄວນປ້ອນເດັກດ້ວຍເຂົ້າປຽກລ້າໆ. ເຂົ້າປຽກ ສໍາລັບ ປ້ອນເດັກ ຢ່າງໜ້ອຍຈະຕ້ອງມີສ່ວນປະສົມດັ່ງນີ້:

- ໝວດອາຫານຫຼັກ
- ຈໍາພວກຜັກໃບຂຽວ ຫຼື ຜັກສີອື່ນໆ
- ມີຊີ້ນ ຫຼື ປາ ຫຼື ໄຂ່
- ປະສົມນໍ້າມັນພືດໃສ່ ປະມານ 1 ບ່ວງ

ເຂົ້າຕົ້ມ (ເຂົ້າປຽກ) ຂອງເດັກ ຈະຕ້ອງມີສ່ວນປະສົມ ຂອງອາຫານຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ໄດ້ 4 ໝວດ

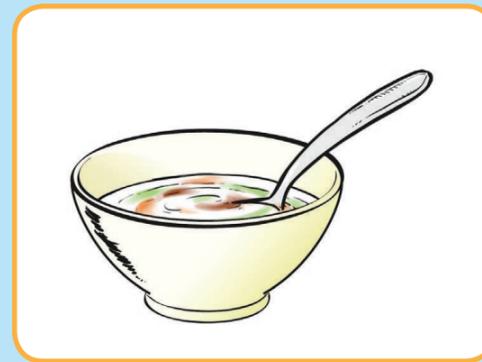




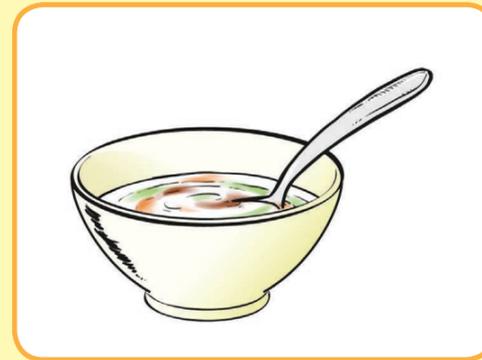
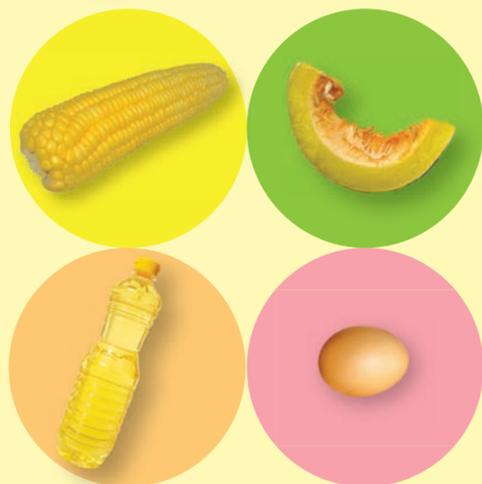
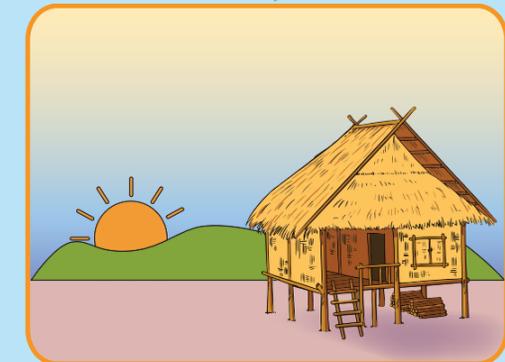
ຕົວຢ່າງ ອາຫານຂອງເດັກໃນ 1 ມື້

- ຕອນເຊົ້າ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ ຊີ້ນປາ, ຜັກໃບຂຽວ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ
- ຕອນທ່ຽງ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ ໄຂ່, ໝາກອິ, ສາລີ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ
- ຕອນແລງ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ ຊີ້ນ, ຜັກໃບຂຽວ, ຖົ່ວ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ

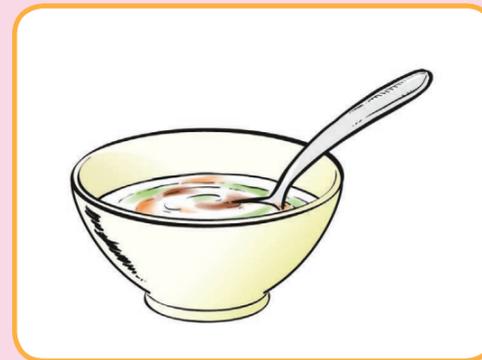
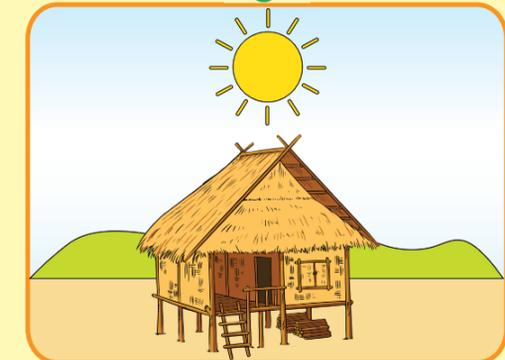
ຕົວຢ່າງ ອາຫານຂອງເດັກໃນ 1 ມື້



ເຊົ້າ



ທ່ຽງ



ແລງ





ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 6-9 ເດືອນ

- ເດັກຕ້ອງໄດ້ສືບຕໍ່ກິນນໍ້ານົມແມ່ເລື້ອຍໆຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ, ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ຢ່າງນ້ອຍ 8 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ (24 ຊົ່ວໂມງ).
- ຫຼັງຈາກເດັກກິນນໍ້ານົມແມ່ແລ້ວ ຈຶ່ງປ້ອນອາຫານເສີມ:

ປະເພດອາຫານ: ອາຫານແຂ້ນ (ບໍ່ໄຫຼລົງຈາກບ່ວງເວລາຕັກ) ເຊັ່ນ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ຊີ້ນປາ, ຫຼືໄຂ່, ຫຼືຊີ້ນ ແລະ ປະສົມກັບຜັກ ເຊັ່ນ: ໝາກອຶ, ມັນຕ່າງໆ ຫຼື ຫົວກະລົດ. ເວລາປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ເດັກ ຢ່າລືມຢອດນໍ້າມັນ (ນໍ້າມັນໝູ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ) ໜ້ອຍໜຶ່ງ ໃສ່ກັບອາຫານຂອງເດັກດ້ວຍ ແລະ ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນປະເພດໝາກໄມ້ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ, ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ ແລະອື່ນໆ...

ຈໍານວນຄັ້ງ: ອາຫານຫຼັກ 3 ຄັ້ງ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ ຫຼື ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້.

ປະລິມານ: 3 ບ່ວງແກງຕໍ່ຄາບ ແລະ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຫາເຄິ່ງຖ້ວຍ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈໍາ:

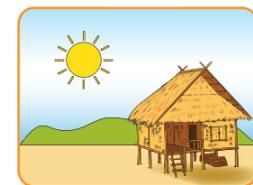
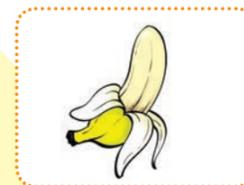
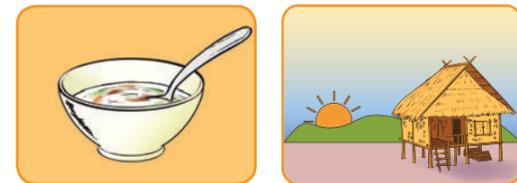
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ລູກ.
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ທັງແມ່ແລະລູກນ້ອຍ ກ່ອນຈະປ້ອນເຂົ້າລູກ.
- ໃຫ້ເດັກນັ່ງຕັກທ່ານແລ້ວປ້ອນເຂົ້າເດັກຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ທັງຍົວະ ທັງອອຍ ເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ.
- ໃຊ້ຖ້ວຍນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບອາຫານຄາບດຽວຂອງເດັກ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບປາກເດັກ, ປະລິມານອາຫານກໍ່ໃຫ້ເໝາະສົມຕາມການແນະນໍາ.
- ພະຍາຍາມປ້ອນເດັກໃຫ້ກິນອາຫານຈົນໝົດ.

ເຂົ້າຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານພຽງພໍ ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການເດັກ. ອາຫານທີ່ຈະນໍາມາປ້ອນເດັກຕ້ອງຫຼາກຫຼາຍ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ.

ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 6-9 ເດືອນ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວຈົນຮອດ 6 ເດືອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ແມ່ນ ສາມາດ ໃຫ້ອາຫານເສີມ ຄວບຄູ່ກັບນົມແມ່ໄດ້ ຈົນຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ





ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 9-12 ເດືອນ

- ເດັກຕ້ອງໄດ້ສືບຕໍ່ກິນນໍ້ານົມແມ່ເລື້ອຍໆຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ, ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ຢ່າງນ້ອຍ 6 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ (24 ຊົ່ວໂມງ).
- ຫຼັງຈາກເດັກກິນນໍ້ານົມແມ່ແລ້ວ ຈຶ່ງປ້ອນອາຫານເສີມ:

ປະເພດອາຫານ: ອາຫານແຂ້ນ (ບໍ່ໄຫຼລົງຈາກບ່ວງເວລາຕັກ) ເຊັ່ນ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ຊີ້ນປາ, ຫຼືໄຂ່, ຫຼືຊີ້ນ ແລະ ປະສົມກັບຜັກ ເຊັ່ນ: ໝາກອຶ, ຫຼື ຫົວກະລົດ. ເວລາປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ເດັກ ຢ່າລືມຢອດນໍ້າມັນ (ນໍ້າມັນໝູ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ) ຫນ້ອຍໜຶ່ງ ໃສ່ກັບອາຫານຂອງເດັກດ້ວຍ ແລະ ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນປະເພດໝາກໄມ້ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ, ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ ແລະອື່ນໆ...

ຈໍານວນຄັ້ງ: ອາຫານຫຼັກ 3 ຄັ້ງ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ ຫຼື ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້.

ປະລິມານ: ເຄິ່ງຖ້ວຍ ແລະ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຫາ 1 ຖ້ວຍ ຕໍ່ຄາບ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈໍາ:

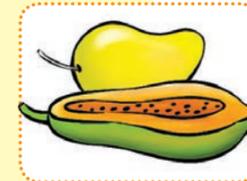
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ລູກ.
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ທັງແມ່ແລະລູກນ້ອຍ ກ່ອນຈະປ້ອນເຂົ້າລູກ.
- ໃຫ້ເດັກນັ່ງຢູ່ໃກ້ໆກັບທ່ານ ແລ້ວປ້ອນເຂົ້າເດັກຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ທັງຍົວະທັງອອຍ ເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ.
- ໃຊ້ຖ້ວຍນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບອາຫານຄາບດຽວຂອງເດັກ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບ ປາກເດັກ, ປະລິມານອາຫານກໍ່ໃຫ້ເໝາະສົມຕາມການແນະນໍາ.
- ພະຍາຍາມປ້ອນເດັກໃຫ້ກິນອາຫານຈົນໝົດ.
- ເຂົ້າຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານພຽງພໍ ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການເດັກ. ອາຫານທີ່ຈະນໍາມາປ້ອນເດັກຕ້ອງຫຼາກຫຼາຍ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ.

ຢ່າລືມ ເມື່ອເດັກໄດ້ 9 ເດືອນແລ້ວ ໃຫ້ນໍາເດັກໄປສັກຢາກັນພະຍາດ ໝາກແດງໃຫຍ່ ແລະ ໝາກແດງນ້ອຍ.

ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 9-12 ເດືອນ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວຈົນຮອດ 6 ເດືອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ແມ່ນ ສາມາດ ໃຫ້ອາຫານເສີມ ຄວບຄູ່ກັບນົມແມ່ໄດ້ ຈົນຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ





ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 1-2 ປີ (12-24 ເດືອນ)

- ເດັກຕ້ອງໄດ້ສືບຕໍ່ກິນນໍ້ານົມແມ່ເລື້ອຍໆຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ, ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ຢ່າງນ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ (24 ຊົ່ວໂມງ).
- ຫຼັງຈາກປ້ອນອາຫານແລ້ວ ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກກິນນໍ້ານົມແມ່ຕື່ມ:

ປະເພດອາຫານ: ອາຫານແຂ້ນ (ບໍ່ໄຫຼລົງຈາກບ່ວງເວລາຕັກ) ເຊັ່ນ: ຕົ້ມເຂົ້າປຽກເຂົ້າໃສ່ຊີ້ນປາ, ຫຼືໄຂ່, ຫຼືຊີ້ນ ແລະ ປະສົມກັບຜັກ ເຊັ່ນ: ໝາກອຶ, ຫຼື ຫົວກະລົດ. ເວລາປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ເດັກ ຢ່າລືມຢອດນໍ້າມັນ (ນໍ້າມັນໝູ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ) ຫນ້ອຍໜຶ່ງ ໃສ່ກັບອາຫານຂອງເດັກດ້ວຍ ແລະ ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນປະເພດໝາກໄມ້ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ, ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ ແລະອື່ນໆ...

ຈໍານວນຄັ້ງ: ອາຫານຫຼັກ 3 ຄັ້ງ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ ເຊັ່ນ: ແຕະໝາກຫຸ່ງສຸກ ຫຼື ແຕະໝາກກ້ວຍສຸກ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້

ປະລິມານ: 1 ຖ້ວຍ ຕໍ່ຄາບ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈໍາ:

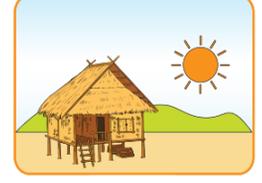
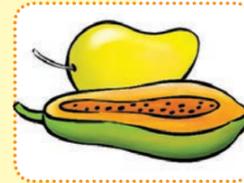
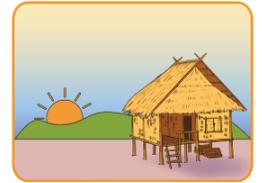
- ລ້າງມື ໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ລູກ.
- ລ້າງມື ໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ທັງແມ່ແລະລູກນ້ອຍ ກ່ອນຈະປ້ອນເຂົ້າລູກ.
- ໃຫ້ເດັກນັ່ງຢູ່ໃກ້ໆກັບທ່ານ ແລ້ວປ້ອນເຂົ້າເດັກຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ທັງຍົວະ ທັງອອຍໃຫ້ເດັກກິນ.
- ໃຊ້ຖ້ວຍນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບອາຫານຄາບດຽວຂອງເດັກ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບ ປາກເດັກ, ປະລິມານອາຫານ ກໍ່ໃຫ້ເໝາະສົມຕາມການແນະນໍາ.
- ພະຍາຍາມປ້ອນເດັກໃຫ້ກິນອາຫານຈົນໝົດ.

ເຂົ້າຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານພຽງພໍ ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການເດັກ. ອາຫານທີ່ຈະນໍາມາປ້ອນເດັກຕ້ອງຫຼາກຫຼາຍ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ.

ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 1-2 ປີ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວຈົນຮອດ 6 ເດືອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ແມ່ນ ສາມາດ ໃຫ້ອາຫານເສີມ ຄວບຄູ່ກັບນົມແມ່ໄດ້ ຈົນຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ





ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 24 ເດືອນ ຂຶ້ນໄປ

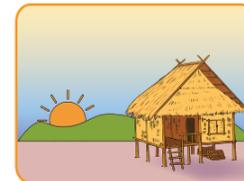
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ນົມແມ່ ຖ້າເດັກຍັງຕ້ອງການ.
- ເດັກສາມາດກິນອາຫານປະເພດດຽວກັນກັບຕາມທີ່ປຸງແຕ່ງກິນໃນຄອບຄົວ ແຕ່ວ່າຄວນເຮັດໃຫ້ ມັນອ່ອນເພື່ອເດັກ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໄຂ່, ໄກ່, ປາ, ຕົ້ບ, ປະເພດຜັກ ເຊັ່ນ: ຜັກໃບຂຽວ, ໝາກອຶ, ຫົວກາລົດ, ມັນ ແລະ ຖົ່ວ. ເວລາປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ເດັກ ຢ່າລືມຢອດນໍ້າມັນ (ນໍ້າມັນໝູ ຫຼື ນໍ້າມັນພືດ) ໜ້ອຍໜຶ່ງ ໃສ່ກັບອາຫານຂອງເດັກດ້ວຍ.
- ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ເດັກໄດ້ຮັບອາຫານຄົບ 6 ໝວດ.
- ເດັກຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງນ້ອຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້.
- ປະລິມານອາຫານແມ່ນ ປະມານ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍຕໍ່ຄາບ.
- ເສີມອາຫານຫວ່າງ ລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າ ປະມານ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້ ເຊັ່ນ: ປະເພດ ໝາກກ້ວຍສຸກ, ໝາກຫຸ່ງສຸກ, ໝາກມ່ວງສຸກ ຫຼື ໜຶ່ງໝາກອຶ, ມັນຕ່າງໆ ຫຼື ປະເພດນໍ້າເຕົ້າຮູ້...

ສິ່ງທີ່ຄວນຈໍາ:

- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ກ່ອນຈະປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ລູກ.
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດທຸກໆຄັ້ງ ທັງແມ່ແລະລູກນ້ອຍ ກ່ອນຈະປ້ອນເຂົ້າລູກ.
- ໃຫ້ເດັກນັ່ງຢູ່ໃກ້ໆກັບທ່ານ ແລ້ວປ້ອນເຂົ້າເດັກຢ່າງເອົາໃຈໃສ່ ທັງຍົວະ ທັງອອຍ ເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ.
- ໃຊ້ຖ້ວຍນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບອາຫານຄາບດຽວຂອງເດັກ ແລະບ່ວງນ້ອຍທີ່ເໝາະສົມກັບ ປາກເດັກ, ປະລິມານອາຫານ ກໍ່ໃຫ້ເໝາະສົມ ຕາມການແນະນໍາ.
- ຕ້ອງໄດ້ຢູ່ກັບເດັກຈົນກວ່າເດັກຈະກິນອາຫານຈົນໝົດຖ້ວຍ.

ເຂົ້າຢ່າງດຽວແມ່ນບໍ່ມີສານອາຫານພຽງພໍ ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການເດັກ. ອາຫານທີ່ຈະນໍາມາປ້ອນເດັກຕ້ອງຫຼາກຫຼາຍ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ.

ການໃຫ້ອາຫານເສີມ ສໍາລັບ ເດັກອາຍຸ 24 ເດືອນ ຂຶ້ນໄປ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວຈົນຮອດ 6 ເດືອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ແມ່ນ ສາມາດ ໃຫ້ອາຫານເສີມ ຄວບຄູ່ກັບນົມແມ່ໄດ້ ຈົນຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍ ກວ່ານັ້ນ





ເອົາໃຈໃສ່ ເວລາປ້ອນອາຫານລູກ

ເວລາປ້ອນເຂົ້າເດັກ, ຕ້ອງຍົວະແລະອອຍເດັກ ແລະ ຫຼິ້ນນໍາເດັກ. ເວລາກິນເຂົ້າ ກໍ່ແມ່ນເວລາທີ່ເດັກ ໄດ້ຮຽນຮູ້, ໄດ້ຮູ້ຈັກຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຜູກພັນຂອງພໍ່ແມ່ແລະຄອບຄົວ ມັນເປັນການສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກ ໄດ້ພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ທາງດ້ານສັງຄົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ວິວັດທະນາການຂອງເດັກ.

- ໂອ້ລົມກັບເດັກເວລາປ້ອນເຂົ້າ, ປະຕິບັດກັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ຢ່າງສະເໝີພາບກັນ ແລະ ຕ້ອງມີຄວາມອົດທົນໃນການລ້ຽງເດັກ.
- ຖ້າເດັກຍັງເປັນເດັກອ່ອນຢູ່, ໃຫ້ອຸ້ມໃສ່ເທິງຕັກ, ຈ້ອງຕາເດັກ ແລະ ພະຍາຍາມ ປ້ອນອາຫານ ເຮັດຫຼາຍໆເທື່ອ ເຖິງແມ່ນວ່າ ເດັກຈະຖົ່ມຖົ່ມ ຫຼື ຄາຍອອກກໍ່ຕາມ, ຕ້ອງໄດ້ຍົວະໄດ້ອອຍ ເພື່ອໃຫ້ເດັກກິນ. ພະຍາຍາມປ່ອຍໃຫ້ເດັກຮຽນເຮັດເອງ ວ່າຈະກິນອາຫານແນວໃດ.
- ບໍ່ຄວນຄຸມ ຫຼື ບັງຄັບ ໃຫ້ເດັກກິນ.
- ໃຫ້ກໍາລັງໃຈເວລາເດັກກິນ ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ປ່ຽນອາຫານໃໝ່, ຊົມເຊີຍເດັກ ເວລາເດັກກິນແລ້ວ ແລະ ກິນອາຫານຈົນໝົດ.
- ໃຫ້ມີຄວາມດົງດູດ ໃນການກິນ ເຊັ່ນ: ແຍກອາຫານໃສ່ຈານ ຫຼື ຖ້ວຍທີ່ມີສີສັນໃຫ້ເດັກຕ່າງຫາກ ແລະ ໃຫ້ເດັກມີຄວາມມ່ວນຊື່ນໃນການກິນອາຫານ.
- ເດັກທັງໄດ້ຫຼິ້ນ ແລະ ທັງໄດ້ກິນ ຈະມີຄວາມສຸກ ແລະ ສາມາດຮຽນຮູ້ຈາກປະສົບການເຂົາເອງ. ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ ການກິນອາຫານຂອງເດັກ ແມ່ນມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ຕົວຢ່າງ: ເຮັດໜ້າຕະຫຼົກ, ສາທິດ ດ້ວຍການອ້າປາກຕົນເອງກວ້າງໆ, ເວົ້າດ້ວຍຄໍາທີ່ໃຫ້ ກໍາລັງໃຈ ແລະ ອື່ນໆ.
- ເອົາອາຫານທີ່ມີຫຼາຍສີສັນໃຫ້ກິນ ເຊັ່ນ: ໝາກໄມ້ສີເຫຼືອງ ແລະ ຜັກສີຂຽວ. ເດັກຈະຖືກດຶງດູດຈິດໃຈຕໍ່ສີສັນດັ່ງກ່າວ.
- ເວລາເດັກປ້ອນເຂົ້າເດັກ ພະຍາຍາມຫຼີກລ່ຽງປ່ອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ອ້ອມຂ້າງ ທີ່ມີສິ່ງທີ່ຈະເຮັດ ໃຫ້ເດັກສົນໃຈກັບສິ່ງອື່ນ ເດັກບາງຄົນ ອາດມີສະມາທິສັນ ແລະ ຈະສົນໃຈຢ່າງອື່ນໆໄປເລື້ອຍໆ.

ເອົາໃຈໃສ່ ເວລາປ້ອນອາຫານລູກ





ການລ້ຽງດູເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ໃນເວລາທີ່ເດັກເຈັບປ່ວຍ

ຖ້າວ່າເດັກທາກມີອາການເຈັບປ່ວຍ, ເດັກຄວນກິນອາຫານ ແລະ ນໍ້າ ຫຼາຍຂຶ້ນ ທັງຍາມທີ່ກໍາລັງເຈັບປ່ວຍ ແລະ ຫຼັງຈາກເຊົາ ເຈັບປ່ວຍໃໝ່.

ເດັກສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເປັນໄຂ້ ໂດຍສະເພາະໄລຍະປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ຈະເລີ່ມຄານ, ເລີ່ມຢ່າງ ຫຼື ເລີ່ມຫຼິ້ນ, ເດັກຄວນໄດ້ກິນອາຫານ ແລະ ນໍ້າ ເພີ່ມເຕີມຈາກການກິນນໍ້ານົມແມ່.

- ເມື່ອເດັກມີອາການໄຂ້ ຄວນພາເດັກໄປປິ່ນປົວນໍາແພດ.
- ເຖິງຈະເຈັບປ່ວຍກໍຕາມ ເດັກຄວນໄດ້ສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ.

ຍາມທີ່ເດັກເຈັບປ່ວຍຢູ່ນີ້ ຕ້ອງໄດ້ໝັ່ນປ້ອນເຂົ້າເດັກເລື້ອຍໆ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ປ້ອນເທື່ອລະໜ້ອຍ

- ຖ້າເດັກມີອາການຖອກທ້ອງ ເດັກຍິ່ງຄວນໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ຫຼາຍເທື່ອຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ, ນໍ້ານົມແມ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຂາດນໍ້າ ແລະ ການຂາດສານອາຫານໃຫ້ເດັກ.
- ໃນໄລຍະເດັກເຈັບປ່ວຍ ເດັກຄວນໄດ້ຮັບປະເພດທີ່ເປັນນໍ້າຫຼາຍຂຶ້ນ ລວມທັງນໍ້ານົມແມ່, ໃຫ້ກໍາລັງໃຈເດັກ ແລະ ຊຸກຍູ້ເດັກໃນການກິນອາຫານ ແລະ ອາຫານຄວນຈະເປັນປະເພດທີ່ອ່ອນ, ມີຫຼາກຫຼາຍຢ່າງ, ເປັນຕາແຊບ ແລະ ທັງຍັງເປັນ ອາຫານປະເພດທີ່ເດັກມັກມາກ່ອນ.
- ຫຼັງຈາກຫາຍຈາກການເຈັບປ່ວຍໃໝ່ ເພີ່ມອາຫານພິເສດຕື່ມໃຫ້ເດັກອີກ 1 ຄາບຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 2 ອາທິດ.

ຖ້າເດັກຖອກທ້ອງ

- ເດັກຄວນໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ເລື້ອຍໆ ແລະ ດົນກວ່າເກົ່າໃນທຸກໆຄັ້ງ. ໃຫ້ເດັກດື່ມນໍ້າປະສົມເກືອແຮ່ ອໍລາລິດ (ORS) (ນໍ້າທະເລຝຸ່ນ ສໍາລັບ ທົດແທນນໍ້າທາງປາກ) ທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກທີ່ເດັກຖ່າຍ. ຖ້າມີຢາທາດສັງກະສີ (Zinc) ກໍ່ໃຫ້ເດັກກິນ ແຕ່ຕ້ອງກິນຕາມປະລິມານທີ່ແພດໝໍ ໄດ້ກໍານົດໃຫ້. ຢາທາດສັງກະສີ (Zinc) ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາການ ແລະ ປ້ອງກັນເດັກຈາກ ພະຍາດຖອກທ້ອງ ໃນອະນາຄົດໄດ້. ໃຫ້ອາຫານ ແລະ ນໍ້າ ປະເພດ ແກງ, ເຂົ້າປຽກ, ນໍ້າໝາກພ້າວ ແລະ ນໍ້າຕົ້ມສຸກ ຈົນກວ່າເດັກຈະຢຸດຖອກທ້ອງ.

ໃນກໍລະນີເດັກມີອາການຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ ຄວນພາໄປພົບແພດທີ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານ ທັນທີ.

ການລ້ຽງດູເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ໃນເວລາທີ່ເດັກເຈັບປ່ວຍ





ບໍ່ຄວນເອົາເຂົ້າໜົມຫວານທີ່ຜະລິດສຳເລັດຮູບໃຫ້ເດັກກິນ

ເຂົ້າໜົມຈຳພວກນີ້ ແມ່ນຈຳພວກທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍເດັກ, ມັນມີພຽງແຕ່ ລົດຊາດ ແລະ ສີສັນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມັກ ແລະ ເມື່ອເດັກກິນ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກອີ່ມ, ບໍ່ມີສານອາຫານບຳລຸງຮ່າງກາຍຫຍັງ ແລະ ຍັງເປັນໄພຕໍ່ສຸຂະພາບເດັກຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ: ພວກສານເຄມີ, ສີ ແລະ ກິ່ນສົ້ງເຄາະ.

ບໍ່ຄວນເອົາເຂົ້າໜົມຫວານທີ່ຜະລິດສຳເລັດຮູບໃຫ້ເດັກກິນ

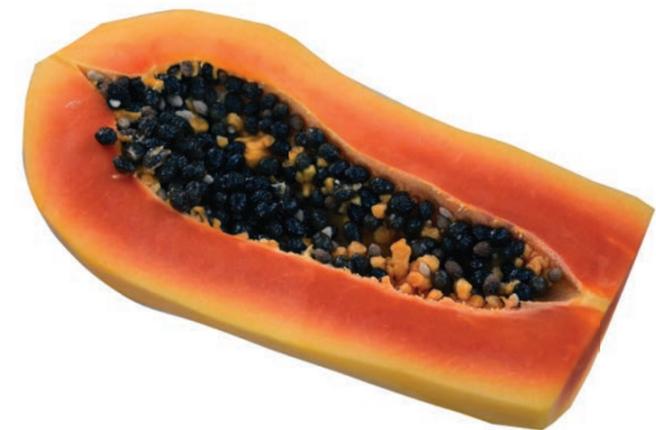
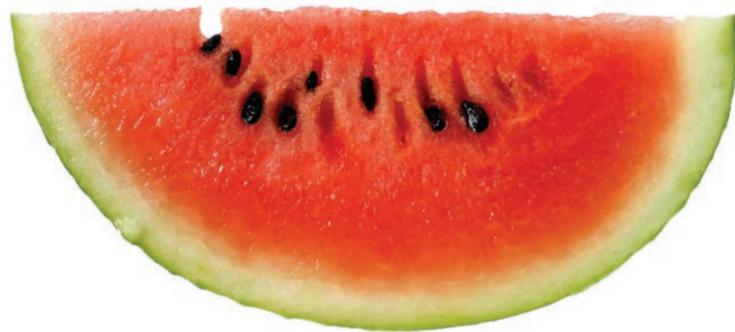




ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນໝາກໄມ້ ຫຼື ເຂົ້າໜົມ ທີ່ປະຊາຊົນເຮົາເຮັດເອົາຈະດີກວ່າ

ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນໝາກໄມ້ພື້ນບ້ານເຮົາທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຈະດີກວ່າ ຈະເປັນໝາກໄມ້ຫຍັງກໍໄດ້ ເຊັ່ນ: ໝາກຫຼ່ຽງ, ໝາກກ້ວຍ, ໝາກກ້ຽງ ແລະອື່ນໆ...
ຖ້າເປັນເຂົ້າໜົມ ກໍຄວນເປັນເຂົ້າໜົມທີ່ປະຊາຊົນເຮັດເອງ ເຊັ່ນ: ເຂົ້າໜົມທີ່ເຮັດຈາກ ໝາກອຶ, ເຜືອກ, ມັນ, ສາລີ ຫຼື ອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ມີສານເຄມີມາປະສົມ.

ໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນໝາກໄມ້ ຫຼື ເຂົ້າໜົມ ທີ່ປະຊາຊົນເຮົາເຮັດເອົາ
ຈະດີກວ່າ





ວິທີການປະຕິບັດທີ່ດີ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຈະເລີນເຕີບໂຕດີແລະແຂງແຮງ

ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ (ໂດຍສະເພາະ ເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 2 ປີ) ແມ່ນມີການພັດທະນາໄວ. ພວກເຂົາບໍ່ພຽງແຕ່ ມີການເຕີບໃຫຍ່ຂະຫຍາຍຕົວ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ມັນສະໝອງຂອງພວກເຂົາກໍ່ມີການພັດທະນາ ເຊັ່ນດຽວກັນ. ສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພໍ່ແມ່ ຜູ້ລ້ຽງດູເດັກໄດ້ມີຄວາມ ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ແຂງແຮງ ເຊັ່ນ:

- ເອົາໃຈໃສ່ໃຫ້ອາຫານເດັກທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກໂພຊະນາການ ແລະ ຕາມໄວອາຍຸຂອງເດັກ.
- ເອົາໃຈໃສ່ໃນການປ້ອນອາຫານເດັກ, ຍົວະ ແລະ ອອຍເດັກ ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ.
- ໃຫ້ມີ ສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີ ທັງເດັກ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງເດັກ. ຮັບປະກັນວ່າລູກຂອງທ່ານ ໄດ້ຮັບການບໍລິການສຸຂະພາບ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຕາມໄວອາຍຸເດັກ ຈາກ ສຸກສາລາ ຫຼື ການບໍລິການເຄື່ອນທີ່.
 - ✓ ເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ຄວນໄດ້ຮັບ ວິຕາມິນ ອາ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ປີ.
 - ✓ ເດັກອາຍຸ 12 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ຄວນໄດ້ຮັບ ຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ 2 ຄັ້ງ ຕໍ່ປີ.
 - ✓ ເດັກຕ້ອງໄດ້ສັກຢາກັນພະຍາດ ຄົບທັງໝົດ ກ່ອນອາຍຸ 1 ປີ.

ວິທີການປະຕິບັດທີ່ດີ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຈະເລີນເຕີບໂຕດີແລະແຂງແຮງ



ອະນາໄມ 3
ສະອາດ



ປ້ອນອາຫານເລື້ອຍໆ,
ໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ໝາະສົມ
ຕາມໄວອາຍຸ



ເອົາໃຈໃສ່ເວລາປ້ອນອາຫານເດັກ





ນຳເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄປຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ

ນຳເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄປຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ ດ້ວຍການຊ່ຽນຈຳໜັກ ແລະ ແທກລວງຍາວ/ສູງ

- ໃນເວລາທີ່ມີບໍລິການສຸຂະພາບແມ່ແລະເດັກ ໃຫ້ທ່ານພາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄປຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ການຊ່ຽນຈຳໜັກ ແລະ ການວັດແທກລວງຍາວ/ສູງຂອງເດັກ ໄດ້ຖືກຈົດບັນທຶກໄວ້ໃນປຶ້ມຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ.
- ຕ້ອງຮຽນຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ມີການຈະເລີນໂຕດີ ຫຼື ບໍ່?
- ຖ້າວ່າເດັກມີການຈະເລີນໂຕບໍ່ດີ ຕ້ອງໄດ້ຂໍຄຳປຶກສາຈາກແພດສຸກສາລາ ຫຼື ອາສາສະມັກບ້ານ ເພື່ອຈະເຮັດແນວໃດ ໃຫ້ເດັກໄດ້ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການທີ່ດີຂຶ້ນ.

ນຳເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄປຕິດຕາມ ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ

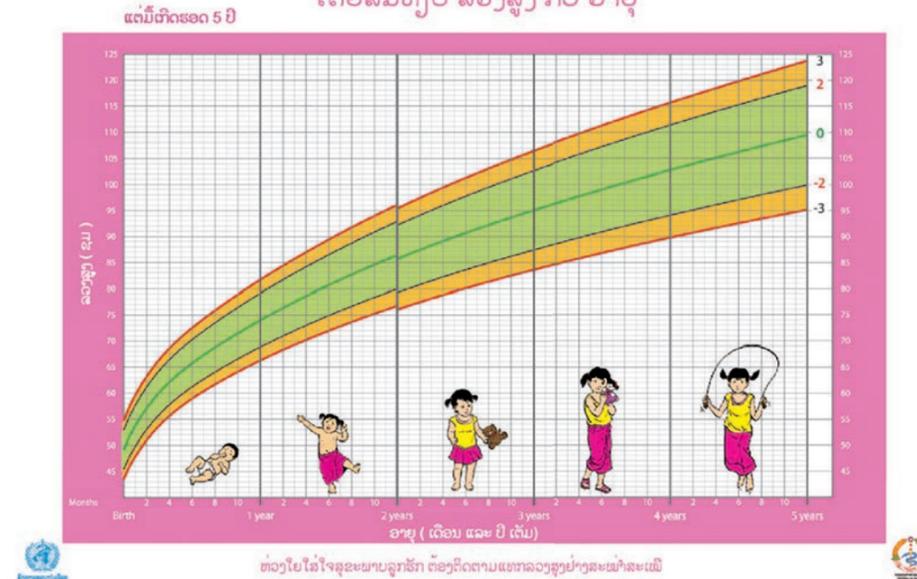
ລູກຂອງທ່ານເຕີບໃຫຍ່ປົກກະຕິບໍ່ ຄື ນ. ບຸນ ຫຼື ນ. ວັນ ?



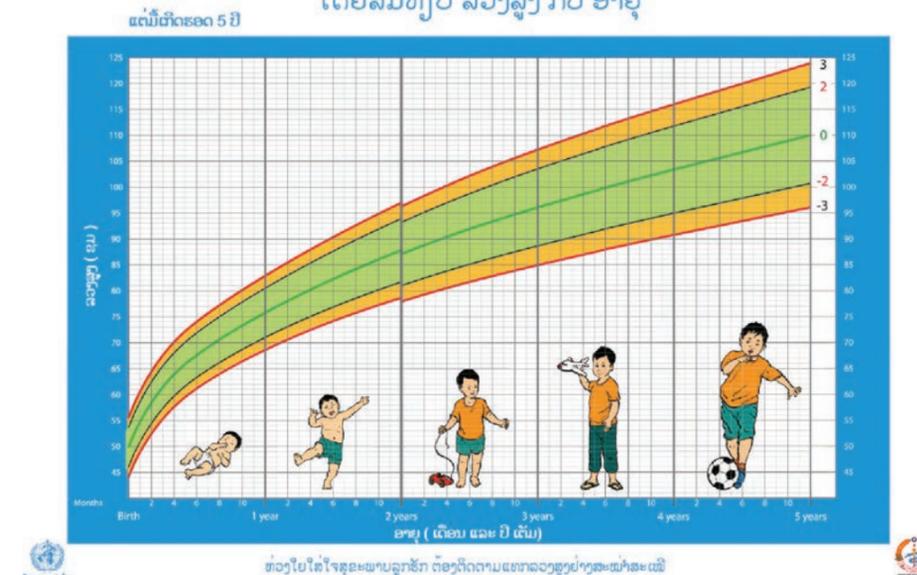
ລູກຂອງທ່ານເຕີບໃຫຍ່ປົກກະຕິບໍ່ ຄື ທ ໄຊ ຫຼື ນ້ອຍ ?



ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມີເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ລວງສູງ ກັບ ອາຍຸ



ບັດຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການເດັກນ້ອຍ ແຕ່ມີເກີດເຖິງ 5 ປີ
ໂດຍສົມທຽບ ລວງສູງ ກັບ ອາຍຸ

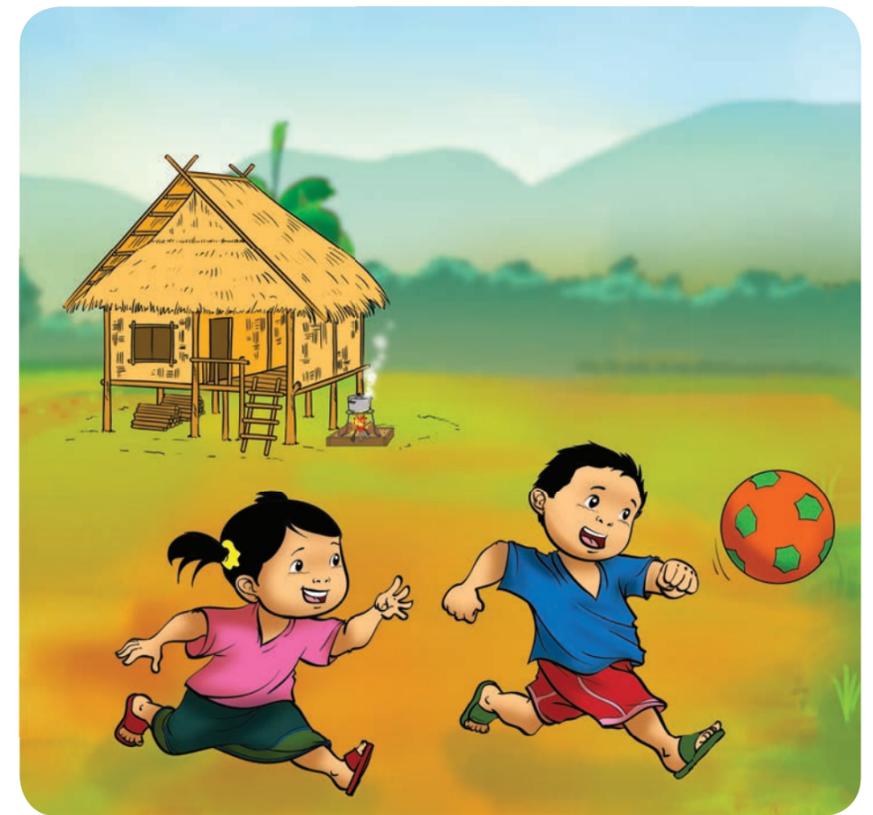




ບ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ (ເຮັດກິນ) ຫຼື ວ່າເຮືອນຄົວ ຕ້ອງມີອາກາດລ່ວງ ແລະ ເດັກຕ້ອງຢູ່ຫ່າງໄກ ຈາກບ່ອນທີ່ດັງໄຟປຸງແຕ່ງອາຫານ

- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄວັນໄຟ ເພາະຄວັນໄຟ ເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ຍາມນອນ, ຍາມທີ່ທ່ານປ້ອນເຂົ້າເດັກ ຫຼື ຍາມທີ່ເດັກຫຼິ້ນ ກໍ່ຕາມ.

ບ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ (ເຮັດກິນ) ຫຼື ວ່າເຮືອນຄົວ ຕ້ອງມີອາກາດລ່ວງ ແລະ ເດັກຕ້ອງຢູ່ຫ່າງໄກ ຈາກບ່ອນທີ່ດັ່ງໄຟປຸງແຕ່ງອາຫານ





ຫຼັງຈາກອາຍຸ ໄດ້ 6 ເດືອນ ເດັກຕ້ອງການອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ສົມທົບກັບການສືບຕໍ່
ໃຫ້ກິນນ້ຳນົມແມ່ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ມີພັດທະນາການດີ.





ເອົາລູກດູດນົມແມ່ທັນທີ ພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ

ສໍາພັດທໍາອິດ (ກາຍສໍາພັດ)

ຫຼັງຈາກເດັກເກີດ, ຜູ້ຊ່ວຍເກີດ ຈະເອົາເດັກມາໃສ່ໜ້າເອິກແມ່ທັນທີ ເພື່ອໃຫ້ມີການສໍາພັດໂຕຕໍ່ໂຕ ລະຫວ່າງ ແມ່ແລະລູກ ແລະ ພ້ອມດຽວກັນ ຈະຊ່ວຍເຊັດ ແລະ ທໍາຄວາມສະອາດເດັກ ແລ້ວຈຶ່ງຈະ ເອົາຜ້າຫົ່ມໃຫ້ທັງແມ່ແລະເດັກ.

ສືບຕໍ່ໃຫ້ມີການສໍາພັດໂຕຕໍ່ໂຕ ລະຫວ່າງ ແມ່ແລະລູກ ຢ່າງນ້ອຍ 1 ຊົ່ວໂມງ. ການສໍາພັດໂຕຕໍ່ໂຕ ລະຫວ່າງ ແມ່ແລະລູກ ຈະຊ່ວຍໃຫ້:

- ເດັກມີຄວາມອົບອຸ່ນ ແລະ ໄດ້ເລີ່ມດູດນົມແມ່ ຕັ້ງແຕ່ມີເກີດ.
- ສ້າງຄວາມຜູກພັນອັນແໜ້ນແກ່ນ ລະຫວ່າງ ແມ່ແລະລູກ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກໄດ້ປັບຕົວເອງເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມອັນໃໝ່ ນອກຈາກໃນມົດລູກແມ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກສະບາຍ ແລະ ອົບອຸ່ນ.

ແມ່ແລະເດັກຄວນໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັນ ຫຼື ໃນຫ້ອງດຽວກັນ ຫຼື ໃນຕຽງດຽວກັນ ເພື່ອສະດວກໃນການໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ສາມາດໃຫ້ເລື້ອຍໆ ແລະ ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເດັກຕ້ອງການ.

ເດັກເລີ່ມດູດນົມແມ່ໄວເທົ່າໃດ ຍິ່ງເປັນການດີ ພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ ທໍາອິດ ຫຼັງເກີດ ແລະ ຈະໄດ້ຮັບຫົວນໍ້ານົມເຫຼືອງ ຈາກແມ່:

- ນໍ້ານົມເຫຼືອງ ເປັນນໍ້ານົມຊັ້ນເຫຼືອງ ທີ່ຖືກຜະລິດອອກມາໂດຍ ທໍາມະຊາດຈາກຮ່າງກາຍຂອງແມ່ ໃນ 1, 2 ຫຼື 3 ມື້ທໍາອິດ ຫຼັງເກີດລູກ.
- ນໍ້ານົມເຫຼືອງ ບັນຈຸສານອາຫານຄົບຖ້ວນພຽງພໍ ສໍາລັບ ເດັກເກີດໃໝ່. ຊ່ວຍປ້ອງກັນເດັກຈາກຫຼາຍພະຍາດ, ຊ່ຽວຊານການແພດ ຫຼາຍຄົນ ຍັງຍົກຍ້ອງ ແລະ ໃຫ້ຊື່ວ່າ “ຢາວັກແຊັງເຂັ້ມທໍາອິດ ສໍາລັບເດັກ”.

ບໍ່ຄວນໃຫ້ອາຫານຢ່າງອື່ນໆຕື່ມ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຂົ້າໝົກ ຫຼື ນໍ້າດື່ມ

- ແມ່ແຕ່ນໍ້າລ້າ ກໍບໍ່ຈໍາເປັນຈະຕ້ອງໃຫ້ສໍາລັບເດັກເກີດໃໝ່.
- ເຂົ້າໝົກຍັງເປັນຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກຊໍາອີກ.

ແມ່ຄວນໄດ້ພົບແພດເພື່ອກວດຮ່າງກາຍຫຼັງເກີດລູກໄດ້ 3 ວັນ ແລະ ກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງ ໃນ ອາທິດທີ 6 ຫຼັງເກີດລູກເພື່ອຈະໄດ້ຮັກສາ ຮ່າງກາຍທີ່ຖືກຕ້ອງທັງແມ່ແລະເດັກ

- ຖ້າຫາກວ່າ ແມ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່ ຫຼື ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງແມ່ ຫຼື ຂອງເດັກ ຄວນໄປຮັບ ຄໍາແນະນໍາທີ່ດີຈາກແພດ.
- ເດັກຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນພະຍາດຕາມຫຼັກການແພດ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ຫຼັງຈາກເກີດມາ.

ເອົາລູກດູດນົມແມ່ທັນທີ ພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ



ສຳພັດທຳອິດ
(ກາຍສຳພັດ)



ເອົາລູກດູດນົມແມ່ທັນທີ
ພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງເກີດ



ນຳນົມຢອດທຳອິດ ຫຼື
ນຳນົມເຫຼືອງ





ນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຕັ້ງແຕ່ມື້ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ

ບໍ່ຄວນໃຫ້ອາຫານຢ່າງອື່ນໆຕື່ມ ແມ້ແຕ່ນໍ້າດື່ມ ກໍ່ບໍ່ຈໍາເປັນຈະຕ້ອງໃຫ້ສໍາລັບເດັກເກີດໃໝ່ ບໍ່ວ່າຍາມໃດກໍ່ຕາມ:

- ບໍ່ວ່າຈະເປັນຍາມອາກາດຮ້ອນກໍ່ຕາມນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ກໍ່ພຽງພໍແລ້ວສໍາລັບລູກນ້ອຍ.
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ອາຫານຢ່າງອື່ນໆຕື່ມ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຂົ້າໝົກ ຫຼື ນໍ້າດື່ມ ບໍ່ວ່າຈະເປັນນໍ້າເຂົ້າ ຫຼື ນໍ້າປະສົມນໍ້າຕານ ເພາະມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີອາການຖອກທ້ອງໄດ້ ຫຼື ມີອາການເຈັບປ່ວຍອື່ນໆ.

1. ນໍ້ານົມແມ່ ເປັນອາຫານທີ່ປະເສີດທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກ ມັນມີສານອາຫານພຽງພໍ, ຄົບຖ້ວນ ແລະສົມສ່ວນ
2. ນໍ້ານົມແມ່ ຍ່ອຍງ່າຍ
3. ນໍ້ານົມແມ່ ສາມາດຊ່ວຍປົກປ້ອງເດັກ ຈາກພະຍາດຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆໄດ້
4. ນໍ້ານົມແມ່ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ມີພັດທະນາການທີ່ດີ (ສະຫຼາດ)
5. ນໍ້ານົມແມ່ສະອາດ, ສົດ ແລະ ມີນໍ້າພຽງພໍ ສໍາລັບ ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ 6 ເດືອນທໍາອິດ

ສືບຕໍ່ໃຫ້ນົມແມ່ ຈົນຮອດອາຍຸໄດ້ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ

ເດັກຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ຄົບຕາມກຳນົດ (ເກີດໃໝ່, 4 ອາທິດ, 6 ອາທິດ ແລະ 14 ອາທິດ)

ນ້ຳນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຕັ້ງແຕ່ມີເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ



ແຕ່ມີເກີດຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ
ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳ, ນົມປຸງແຕ່ງ,
ເຂົ້າ ຫຼື ອາຫານຢ່າງອື່ນ



ນ້ຳນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ກໍ່ພຽງພໍແລ້ວ ສຳລັບ
ສຸຂະພາບ, ຄວາມແຂງແຮງ, ຄວາມຮັກ ແລະ ຊີວິດຂອງລູກ





ປ້ອນນົມລູກເລື້ອຍໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ

ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ເດັກເກີດ ໃຫ້ ປ້ອນນົມລູກເລື້ອຍໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກ, ທັງກາງເວັນແລະກາງຄືນ, ໃຫ້ໄດ້ຢ່າງນ້ອຍ 8 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ (24 ຊົ່ວໂມງ) ຈົນກວ່າເດັກຈະອາຍຸຮອດ 6 ເດືອນ.

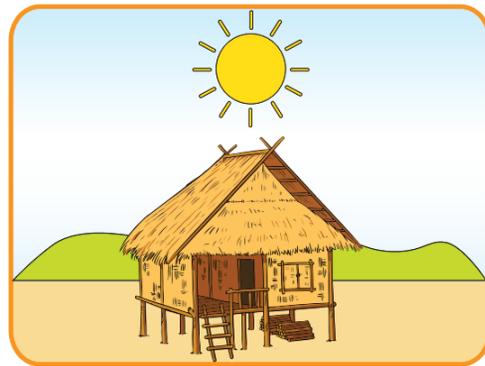
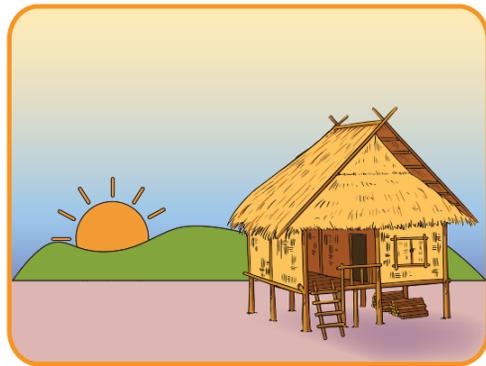
- ໃຫ້ລູກດູດນົມແມ່ດົນຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ, ການໃຫ້ນົມລູກເລື້ອຍໆ ຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ການຜະລິດນ້ຳນົມຂອງແມ່ ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຫຼັງຈາກກິນນົມແລ້ວ ຖ້າວ່າລູກຂອງທ່ານຫາກນອນຫຼັບ ກາຍ 3 ຊົ່ວໂມງ ໃຫ້ຄ່ອຍໆປຸກເດັກຂຶ້ນມາ ເພື່ອໃຫ້ກິນນົມອີກ.

ແມ່ສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ.

- ແມ່ທຸກຄົນສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກ, ການໃຫ້ອາຫານອື່ນໆ ຫຼື ໃຫ້ດື່ມນ້ຳອື່ນໆຕື່ມ ນອກຈາກນ້ຳນົມແມ່ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເຈັບປ່ວຍໄດ້ ແລະ ຈະກະທົບຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ. ນອກຈາກນີ້ ຍັງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກ ບໍ່ຢາກດູດນົມ ແລະ ແມ່ກໍຈະຜະລິດນ້ຳນົມນ້ອຍລົງ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ຈິ່ງຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ແມ່ຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ບໍ່ຄວນເອົາຂວດນົມ ຫຼື ໝາກແວ້ ໃຫ້ເດັກດູດ ເພາະອຸປະກອນຕ່າງໆ ອາດປົນເປື້ອນເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເຈັບປ່ວຍໄດ້. ການໃຊ້ຂວດນົມຢ່າງກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກບໍ່ຢາກດູດນົມແມ່ ແລະ ແມ່ກໍຈະຜະລິດນ້ຳນົມໜ້ອຍລົງ.

ປ້ອນນົມລູກເລື້ອຍໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ



ປ້ອນນົມລູກ ໃນຕອນເຊົ້າ, ທ່ຽງ ແລະ ຕອນແລງ ເລື້ອຍໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ





ການໃຫ້ລູກດູດນົມແມ່ໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ

ເຮົາຕ້ອງອຸ້ມລູກດູດນົມໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກໄດ້ຢູ່ຢ່າງສະບາຍ ແລະ ສາມາດດູດນົມໄດ້ດີຕາມທີ່ລູກຕ້ອງການ

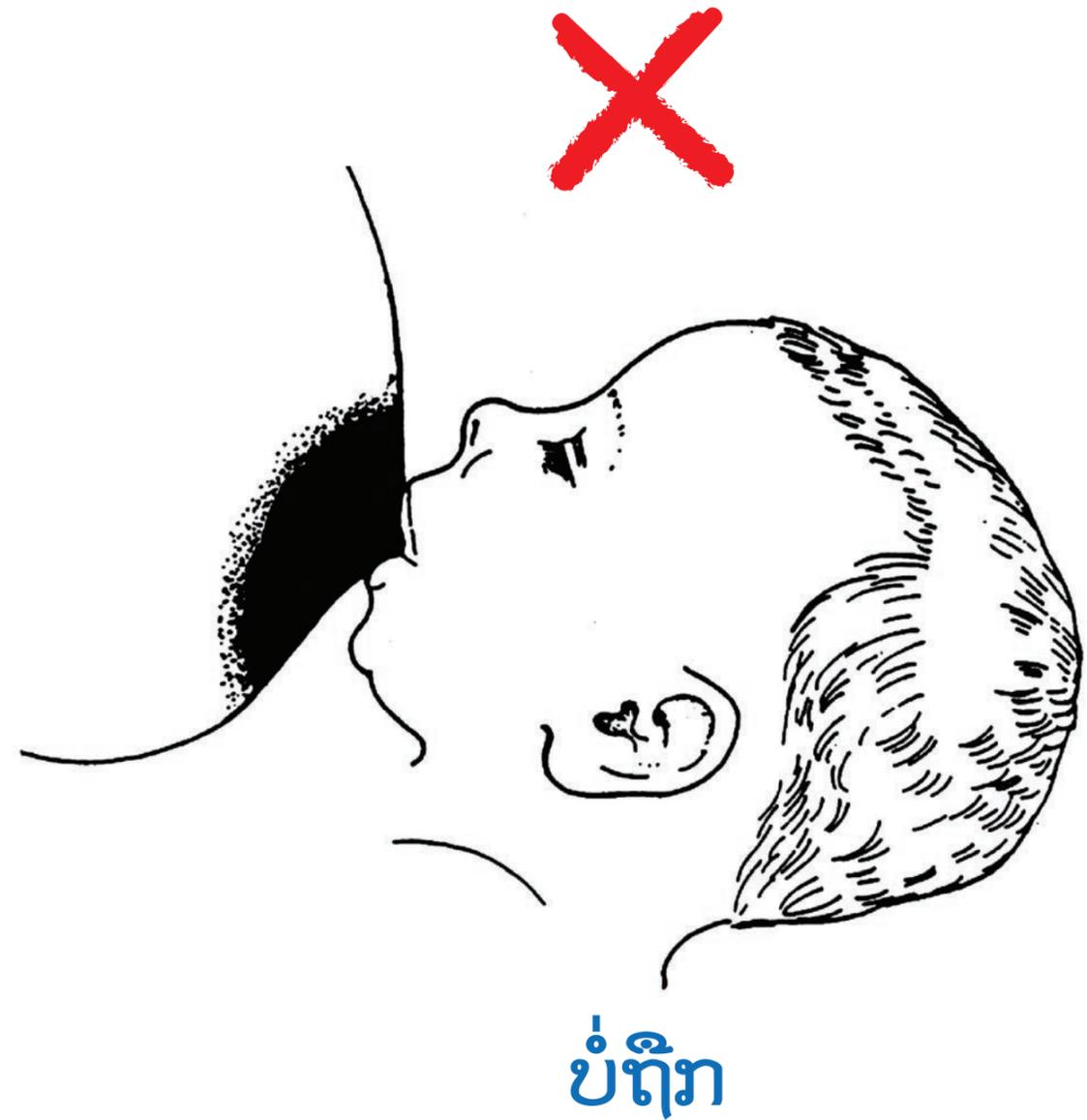
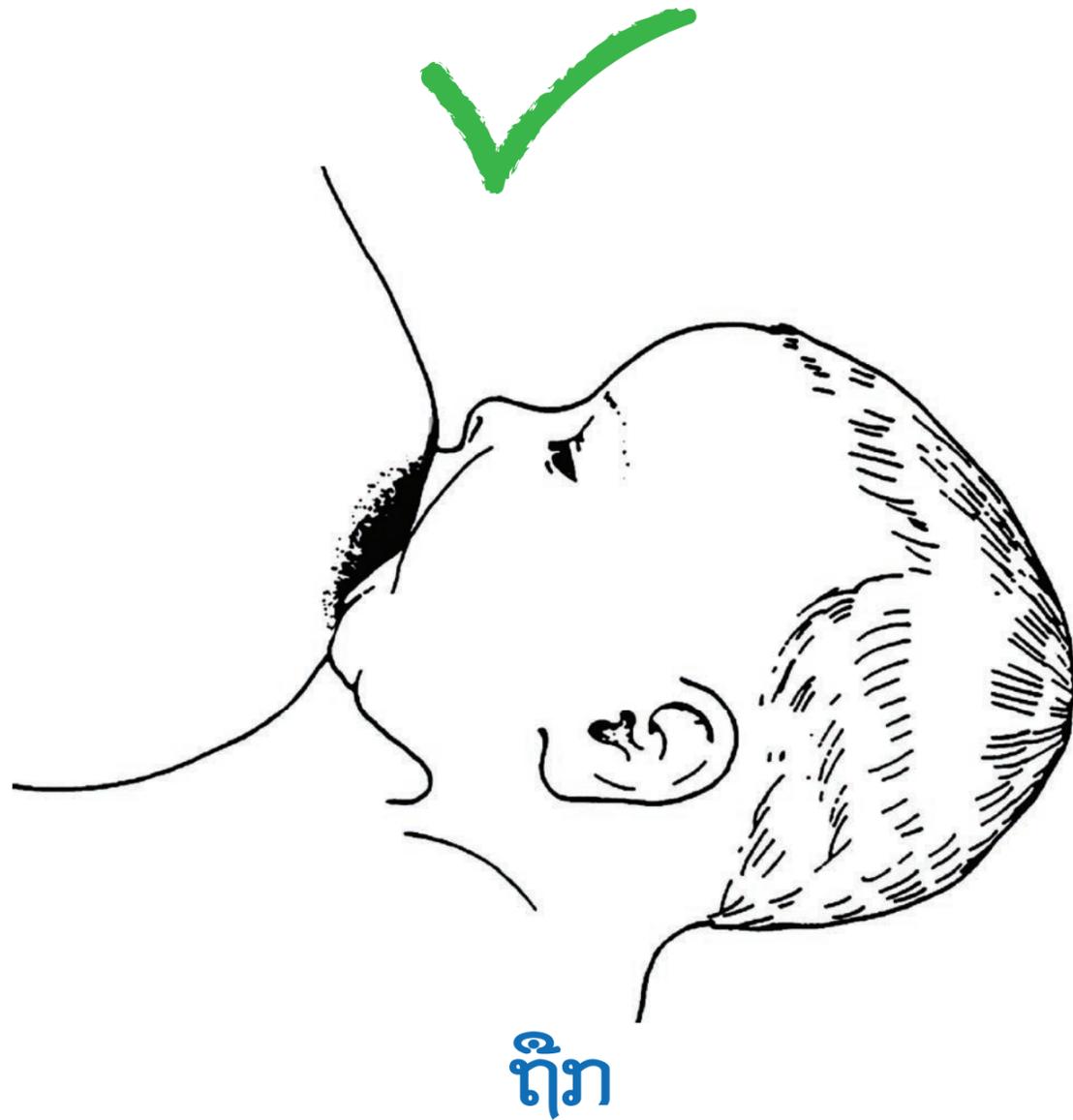
- ແມ່ທຸກຄົນສາມາດໃຫ້ນົມລູກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນທ່າທີ່ແມ່ຈະອຸ້ມລູກແນວໃດ ແລະ ທ່າທີ່ລູກ ຈະດູດນົມແມ່ໄດ້ແນວໃດ.

ອາການສະແດງອອກ ທີ່ຊ່ວຍບົ່ງບອກໃຫ້ແມ່ຮູ້ວ່າ ລູກແມ່ນໄດ້ດູດນົມຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ສະບາຍໃຈ ແລະ ດູດໄດ້ດີ.

- ແມ່ຢູ່ໃນທ່ານັ້ງ ຫຼື ນອນສະບາຍ, ໂຕຂອງລູກຕ້ອງສໍາພັດຕິດກັບໂຕຂອງແມ່.
- ແມ່ໃຊ້ມືໂຈມເຕົ້ານົມ, ຈາກນັ້ນເອົານິ້ວໂປ້ວາງໃສ່ເບື້ອງເທິງເຕົ້ານົມ, ສ່ວນອີກ 4 ນິ້ວແມ່ນຊວ້ານເອົາເຕົ້ານົມເບື້ອງລຸ່ມ.
- ເອົາຫົວນົມຈຸ່ງໃສ່ປາກລູກ, ປ່ອຍໃຫ້ປາກລູກທາວຫາຫົວນົມ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ລູກເລີ່ມດູດນົມເອງເວລາທີ່ລູກພ້ອມ.
- ປາກຂອງລູກຕ້ອງເປີດກວ້າງ, ຄາບຫົວນົມເລິກເທົ່າທີ່ຈະເລິກໄດ້, ຮິມສົບເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກ ຕ້ອງກວມເອົາບໍລິເວນລານນົມຢ່າງແຈບສະໜິດ. ພ້ອມທັງມີການດູດແບບ ບາດຍາວໆແລະເລິກໆ.
- ຫຼັງຈາກລູກດູດນົມຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ ໃຫ້ແມ່ແລະລູກຢູ່ໃນທ່າທີ່ຜ່ອນຄາຍ, ສະບາຍ ແລະ ບໍ່ພ້າວພັ່ງ.

ໃນເວລາທີ່ລູກດູດນົມ ແມ່ສາມາດສະແດງຄວາມຮັກໃຄ່ຕໍ່ລູກນ້ອຍ, ໂອບກອດລູກນ້ອຍຢ່າງຖະນຸຖະນອມ, ໂອ້ລົມ ແລະ ຍື່ມຫົວກັບລູກ.

ການໃຫ້ລູກດູດນົມແມ່ໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ





ວິທີບົບນໍານົມດ້ວຍມື

ຕາມປຶກກະຕິແລ້ວ ແມ່ຈະຢູ່ກັບລູກ ເພື່ອລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແມ່ບາງຄົນອາດຕ້ອງໄປເຮັດວຽກຢູ່ຫ່າງໄກເຮືອນ ແມ່ຕ້ອງໄດ້ບົບນໍານົມໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ຄົນອື່ນ (ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າ, ເອື້ອຍໃຫຍ່, ພີ່ນ້ອງ) ນໍາມາປ້ອນລູກແທນ.

- ຖ້າບ່ອນເຮັດວຽກບໍ່ມີບ່ອນສໍາລັບໃຫ້ນົມເດັກ ແມ່ຄວນບົບນໍານົມໄວ້ໃຫ້ລູກ ທຸກໆ 3 ຊົ່ວໂມງຍິ່ງເປັນການດີ ແລະ ຄວນເກັບໃສ່ພາຊະນະທີ່ສະອາດ. ການບົບນໍານົມໄວ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຜະລິດນໍານົມເພີ່ມຂຶ້ນ.

ຂັ້ນຕອນໃນການບົບນໍານົມແມ່ໄວ້ ດ້ວຍມື:

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ ດ້ວຍນໍ້າແລະສະບູ
2. ພາຊະນະຈະໃຊ້ບັນຈຸນໍານົມຕ້ອງໄດ້ ອະນາໄມດ້ວຍນໍ້າທີ່ຕົ້ມສຸກເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມສະອາດ ແລະ ປະຕາກລົມໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງ
3. ໃຫ້ໃຊ້ແພອຸ່ນປະຄົບເຕົ້ານົມ ປະມານ 2-3 ນາທີ, ນວດຄ່ອຍໆ ຕັ້ງແຕ່ເຕົ້ານົມລົງໄປຫາຫົວນົມ
4. ນວດນົມເປັນຮູບວົງມົນ, ບັດນົມຈາກເທິງລົງລຸ່ມ, ສັ່ນເຕົ້ານົມເພື່ອໃຫ້ນໍານົມໄຫຼໂຮມກັນ
5. ວາງນິ້ວໄປ້ ແລະ ອີກ 2 ນິ້ວ ຫ່າງຈາກຫົວນົມປະມານ 3-4 ຊມ ຫຼື ອ້ອມໆຂອບລານນົມ
6. ເນັ້ນຫົວໄປ້ມື ແລະ ນິ້ວມື ກັບໄປທາງຫຼັງຊຶ່ງ

7. ໝູນໄປ້ມື ແລະ ນິ້ວມື

8. ບົບໃຫ້ນໍານົມໄຫຼອອກມາ ໃຊ້ພາຊະນະທີ່ສະອາດ ເພື່ອບັນຈຸນໍານົມ

ການບົບນໍານົມແມ່ເກັບໄວ້ ປ້ອນລູກຕ້ອງເຮັດຢ່າງມີອະນາໄມ, ສະອາດ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ມີການປຶກສາໄວ້ ບໍ່ໃຫ້ແມ່ໄມ້ມາຕອມ ແລະ ເກັບໄວໃນທີ່ປອດໄພ.

ນໍານົມແມ່ທີ່ບົບອອກມາ ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໃນອຸນຫະພູມຂອງຫ້ອງທໍາມະດາ ໄດ້ເຖິງ 4-6 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າເກັບມື້ງຽນໃນຕູ້ເຢັນ ກໍສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ປະມານ 48 ຊົ່ວໂມງ.

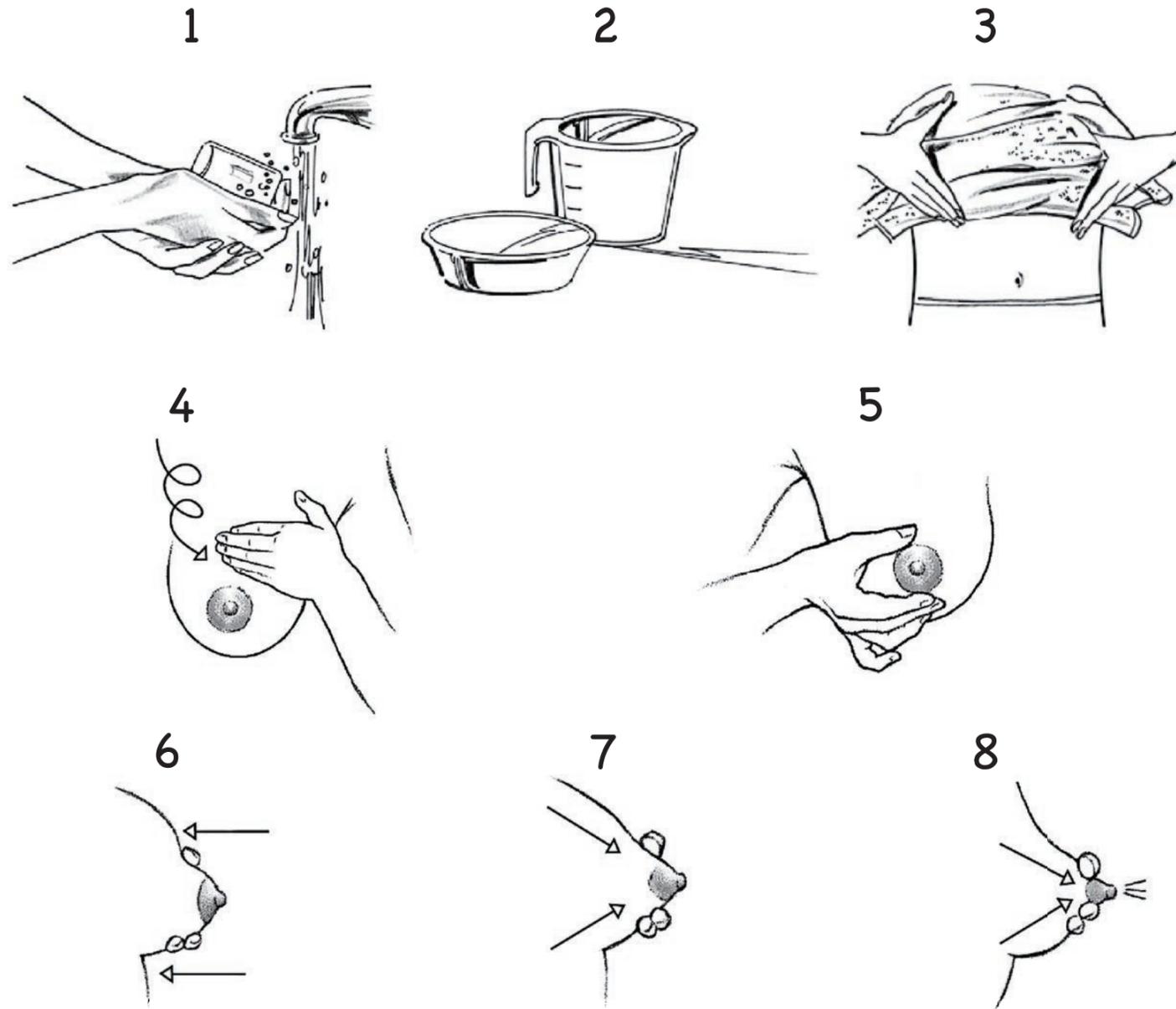
ເວລາເອົາມາປ້ອນເດັກ ຄວນເອົາໃສ່ຈອກ ແລະ ປ້ອນດ້ວຍບ່ວງທີ່ສະອາດ.

- ເອົາຈອກໂຕ່ງກ້ອງຄາງເດັກ ປ້ອນເດັກເທື່ອລະນ້ອຍ ໃຫ້ເດັກໄດ້ດູດ ຫຼື ເລຍກິນ, ບໍ່ຄວນຍົກຈອກໃສ່ປາກເດັກໃຫ້ເດັກດື່ມກິນເທື່ອ.

ບໍ່ຄວນໃຊ້ຂວດນົມ ໃນການໃຫ້ນົມເດັກ ເພາະອາດມີການປົນເປື້ອນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເຈັບປ່ວຍໄດ້ ແລະຈະກະທົບຕໍ່ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກ.

ບໍ່ຄວນໃຊ້ນົມຜົງ ຫຼື ນົມປຸງແຕ່ງອື່ນໆ ໃນການລ້ຽງເດັກ

ວິທີບົບນໍ້ານົມດ້ວຍມື



ການເກັບຮັກສານໍ້ານົມ

ນໍ້ານົມແມ່ທີ່ບົບອອກມາ
ສາມາດເກັບໄວ້ໃນອຸນຫະພູມ
ຂອງຫ້ອງທໍາມະດາ ເຖິງ 4-6
ຊົ່ວໂມງ





ການລ້ຽງດູເດັກເກີດໃໝ່ ຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍ

ເວລາທີ່ເດັກມີການເຈັບປ່ວຍ ແມ່ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ລູກກິນນົມຫຼາຍເທື່ອຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ທັງໃນເວລາທີ່ເຈັບປ່ວຍ ແລະ ຫຼັງຈາກທີ່ເຊົາປ່ວຍໃໝ່.

- ເດັກທີ່ເຈັບປ່ວຍຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ໂດຍສະເພາະນໍ້ານົມແມ່

ເດັກທີ່ເຈັບປ່ວຍຕ້ອງການນໍ້ານົມແມ່ທີ່ພຽງພໍ

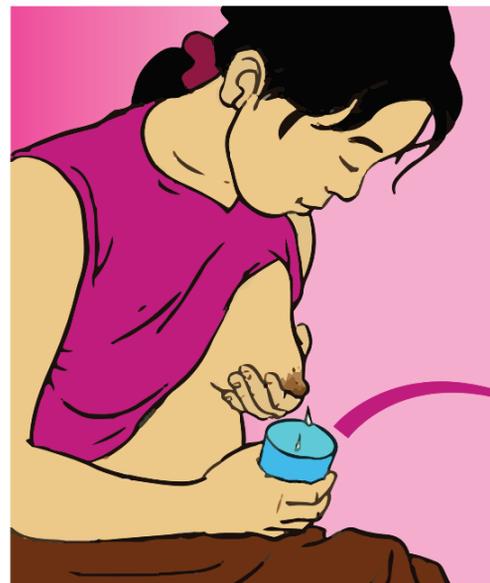
- ນໍ້ານົມແມ່ມີສານອາຫານຄົບຖ້ວນແລະພຽງພໍ ພ້ອມທັງຍ່ອຍງ່າຍ ສໍາລັບເດັກ.
- ມັນສາມາດປ້ອງກັນການຂາດນໍ້າແລະການຂາດສານອາຫານ ພ້ອມທັງສາມາດທົດແທນ ທຸກທາດແຫຼວທີ່ເສຍໄປ ຂອງຮ່າງກາຍ.
- ນໍ້ານົມແມ່ ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮ້າຍແຮງ ແລະ ຈໍານວນເທື່ອ ຂອງການຖອກທ້ອງ.
- ນໍ້ານົມແມ່ ຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ຢ່າງສະບາຍ ແລະ ສົດຊື່ນຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ເດັກກ່ວມເຫງົາ.

ຖ້າເດັກຖອກທ້ອງ:

- ເດັກຄວນໄດ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ເລື້ອຍໆ ແລະ ດົນກວ່າເກົ່າໃນທຸກໆຄັ້ງ. ໃຫ້ເດັກດື່ມນໍ້າປະສົມເກືອແຮ່ ອໍລາລິດ (ນໍ້າທະເລຝຸ່ນເກືອແຮ່ ສໍາລັບທົດແທນນໍ້າທາງປາກ) ທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກທີ່ເດັກຖ່າຍ. ຖ້າມີຢາທາດສັງກະສີ (Zinc) ກໍໃຫ້ເດັກກິນແຕ່ຕ້ອງກິນ ຕາມປະລິມານທີ່ແພດໝໍໄດ້ກໍານົດໃຫ້. ຢາທາດທາດສັງກະສີ (Zinc) ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາການ ແລະ ປ້ອງກັນເດັກຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງໃນອະນາຄົດໄດ້.

ໃນກໍລະນີເດັກມີອາການຖອກທ້ອງຢ່າງຮຸນແຮງ ຄວນພາໄປພົບແພດທີ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານ ທັນທີ.

ການລ້ຽງດູເດັກເກີດໃໝ່ ຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍ



ບັດໃຫ້ຄໍາປຶກສາ: ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວແຕ່ມີເກີດຈົນຮອດອາຍຸ 6 ເດືອນ



ຕັ້ງແຕ່ມີເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ ນໍາມີແມ່ພຽງຢ່າງດຽວກໍ່ພຽງພໍແລ້ວ ສໍາລັບ ສຸຂະພາບ, ຄວາມແຂງແຮງ, ມັນສະໝອງ, ຄວາມຮັກ ແລະ ຊີວິດຂອງລູກ.





ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ

ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ, ຖອກນໍ້າໃສ່ມືຕ້ອງໃຫ້ນໍ້າໄຫຼ ເພາະແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໃນການກຳຈັດພະຍາດ, ໄຂ້ແມ່ກາຝາກ ແລະ ປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ ເພື່ອປົກປ້ອງລູກຫຼານຂອງທ່ານຈາກການເຈັບປ່ວຍ.

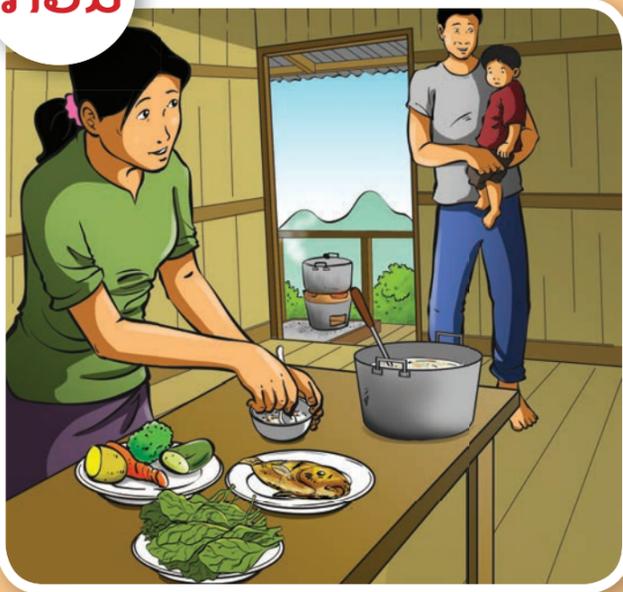
ເວລາໃດທີ່ຄວນລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ?

ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ (ນໍ້າທີ່ໄຫຼ):

- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈະກິນອາຫານ
- ກ່ອນ ຈະກິນອາຫານ ຫຼື ປ້ອນເຂົ້າລູກ (ໃຫ້ເດັກລ້າງມືຂອງພວກເຂົາ ເຊັ່ນກັນ)
- ຫຼັງຈາກ ໃຊ້ວິດຖ່າຍ
- ຫຼັງຈາກ ລ້າງກິ້ນເດັກ (ຫຼື ຫຼັງຈາກການສຳພັດກັບອາຈົມຂອງຄົນ ແລະ ສັດ)
- ຫຼັງຈາກ ສຳພັດກັບຄົນປ່ວຍ (ຕົວຢ່າງ: ປ້ອນເຂົ້າ, ລ້າງໂຕ)
- ຫຼັງຈາກ ສຳພັດກັບສັດ, ເຮັດອະນາໄມ ແລະ ເຮັດວຽກງານຕ່າງໆ

ກ່ອນ

ກ່ອນ



ກະກຽມອາຫານ

ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ



ຫຼັງ

ຫຼັງ



ໃຊ້ວິດຖ່າຍ

ກ່ອນ



ກິນເຂົ້າ ຫຼື ປ້ອນເຂົ້າລູກ

ກ່ອນ



ຫຼັງ



ລ້າງກິນໃຫ້ເດັກ ຫຼື ມີສຳພັດ ກັບ
ອາຈົມ

ຫຼັງ



ເຮັດອະນາໄມ ຫຼື ຈັບບາຍ ກັບສັດ





ການປຸງແຕ່ງ, ການກິນ ແລະ ການຮັກສາອາຫານທີ່ດີ

ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ເກັບມ້ຽນໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ

ພຶດຕິກຳໃນການປຸງແຕ່ງ, ການກິນ ແລະ ການຮັກສາອາຫານທີ່ບໍ່ດີ ຈະເປັນໂທດໃຫ້ກັບເຮົາ ເພາະມັນຈະກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ລູກຫຼານເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້. ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອພະຍາດໄດ້ງ່າຍ.

ການຮັກສາອະນາໄມ:

- ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ ກ່ອນຈະສໍາພັດກັບອາຫານ ໂດຍສະເພາະທຸກຄັ້ງກ່ອນການປຸງແຕ່ງອາຫານ
- ລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ ຫຼັງຈາກໃຊ້ວິດຖ່າຍແລ້ວ
- ລ້າງ ແລະ ອະນາໄມ ທຸກໆບ່ອນ ແລະ ທຸກໆອຸປະກອນ ທີ່ໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ
- ປົກປ້ອງສະຖານທີ່ແຕ່ງກິນໃຫ້ຫ່າງຈາກສັດຕ່າງໆ ແລະ ປົກປ້ອງອາຫານບໍ່ໃຫ້ແມງວັນ, ມົດ, ແມງສາບ, ໝູ ມາໄຕ່ຕອມ
- ລ້າງອະນາໄມ ເຄື່ອງໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ

ຕ້ອງແຍກອາຫານດິບທີ່ຍັງບໍ່ທັນປຸງແຕ່ງ ກັບອາຫານສຸກທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວໄວ້ຕ່າງຫາກ:

- ແຍກຈໍາພວກຊີ້ນດິບ, ໄກ່ດິບ ຫຼື ປາດິບ ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ປຸງແຕ່ງໄວ້ຕ່າງຫາກ
- ພາຊະນາທີ່ໃຊ້ກັບອາຫານດິບ ໃຫ້ແຍກໄວ້ຕ່າງຫາກ ຈາກທີ່ໃຊ້ກັບອາຫານສຸກ ເຊັ່ນ: ມົດ ຫຼື ຂຽງ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ຂຽງ ຫຼື ເຄື່ອງຄົວ ອັນດຽວກັນ ສໍາລັບ ຊອຍຊີ້ນດິບ, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້

- ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃນການໃສ່ອາຫານກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ ໃຫ້ແຍກຕ່າງຫາກ ລະຫວ່າງ ສິ່ງທີ່ຈະໃສ່ຂອງດິບ ແລະ ສິ່ງທີ່ຈະໃສ່ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ

ປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສຸກດີ ແລະ ກິນອາຫານສຸກດີ:

- ຕ້ອງປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສຸກດີ ໂດຍສະເພາະຈໍາພວກຊີ້ນຕ່າງໆ ຊີ້ນງົວ, ຄວາຍ, ສັດປີກ, ໄຂ່, ແລະ ປາ (ລາບປາດິບ ແລະ ປາແດກດິບ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ທັງເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່ມີແມ່ທ້ອງ)
- ອາຫານຈໍາພວກຕົ້ມ ຫຼື ແກງ ໂດຍສະເພາະ ຊີ້ນງົວ, ຄວາຍ, ສັດປີກ, ຫຼື ປາ ຕ້ອງເບິ່ງວ່ານໍ້າແກງໃສດີ, ບໍ່ເປັນສີສົ້ມ ຫຼື ສີອື່ນໆ.
- ຕ້ອງອຸ່ນອາຫານໃຫ້ດີທຸກຄັ້ງ ກ່ອນຈະກິນ

ເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ໃນອຸປະກອນທີ່ເໝາະສົມ:

- ຢ່າເກັບອາຫານໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ອົບເອົ້າ ກາຍ 2 ຊົ່ວໂມງ, ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກດີແລ້ວ ຄວນກິນພາຍໃນ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ຍິ່ງເປັນການດີ

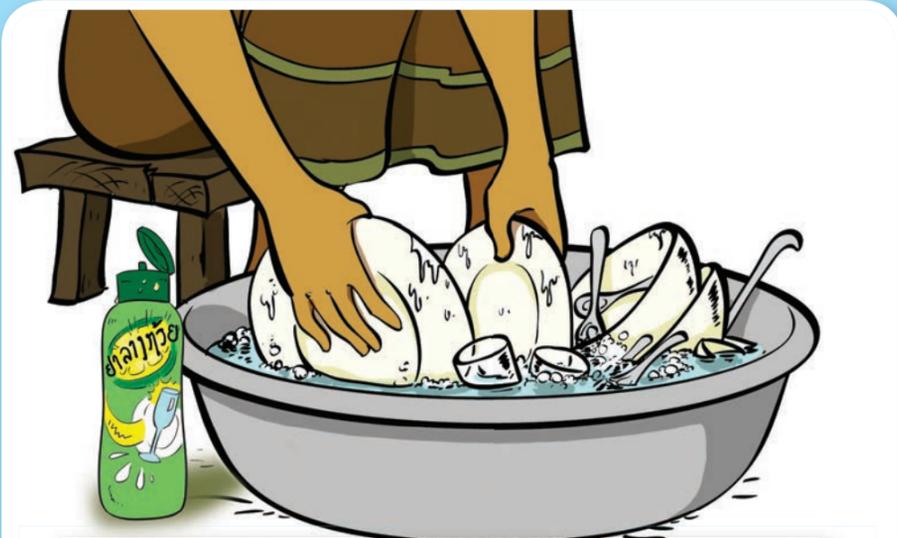
ໃຊ້ນໍ້າທີ່ປອດໄພ ແລະ ພາຊະນະທີ່ສະອາດ:

- ໃຊ້ນໍ້າຈາກແຫຼ່ງທີ່ປອດໄພ ຫຼື ຕ້ອງນໍ້າໃຊ້ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ
- ເລືອກກິນອາຫານທີ່ສົດ ແລະ ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ
- ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດ ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຮົາກິນດິບ
- ກວດເບິ່ງມື້ໝົດອາຍຸຂອງອາຫານທີ່ຊື້ມາເປັນຫໍ່ ຫຼື ເປັນຂວດ ເຊັ່ນ: ເສັ້ນມື້, ເຜີ, ນໍ້າປາ, ສະອິວ, ນໍ້າສົ້ມ ແລະ ອື່ນໆ ຖ້າກາຍກຳໜົດແລ້ວ ບໍ່ຄວນນໍາໃຊ້ເດັດຂາດ

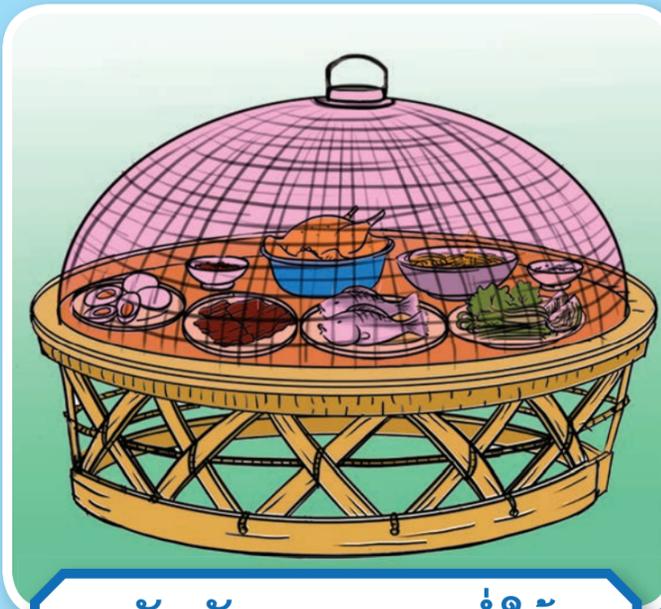
ການປຸງແຕ່ງ, ການກິນ ແລະ ການຮັກສາອາຫານທີ່ດີ



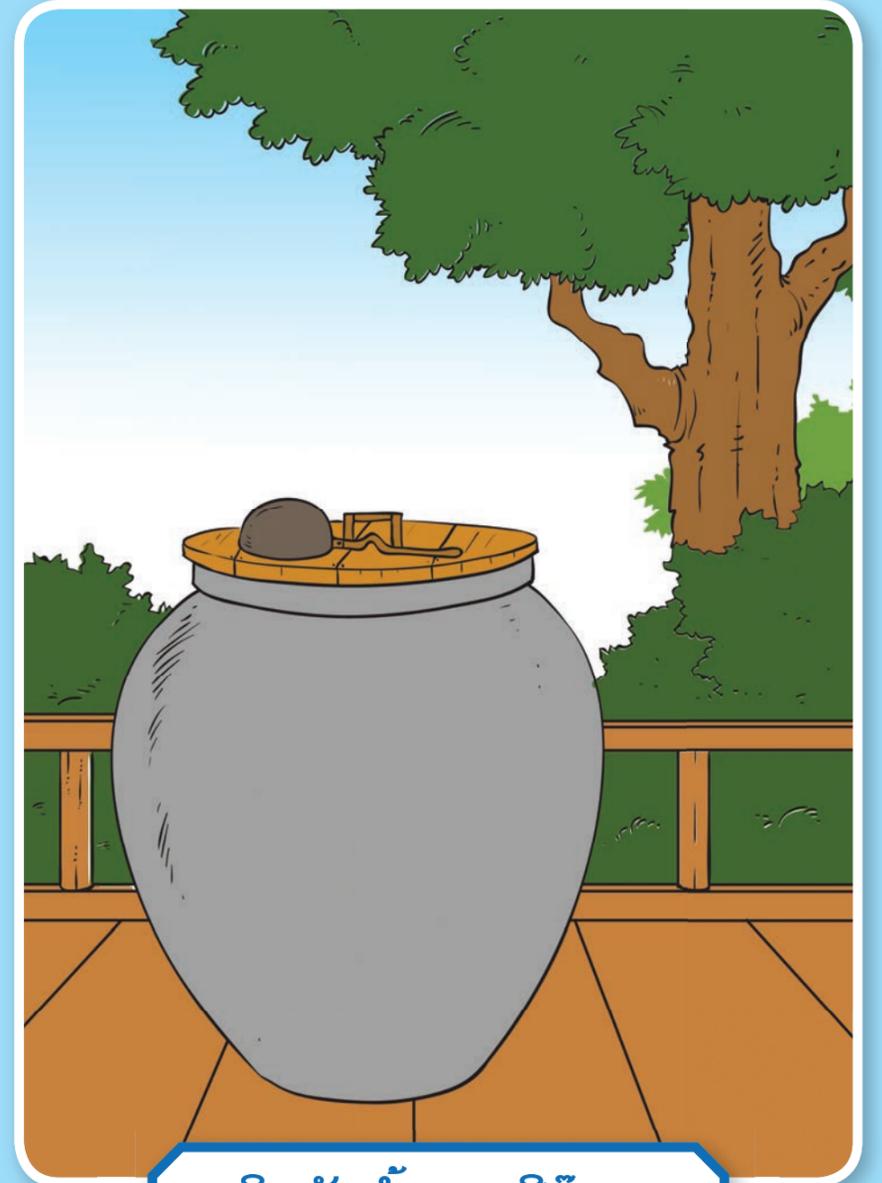
ກະກຽມອາຫານ ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມ ທີ່ສະອາດ



ລ້າງເຄື່ອງໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຖ້ວຍຈານຕ່າງໆດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ



ເກັບຮັກສາ ອາຫານ ບໍ່ໃຫ້ ແມງສາບ, ແມງໄມ້ ແລະ ແມງວັນ ຕອມ



ປິດຖັງນ້ຳ ແລະ ມີກ້ອກ ເປີດ-ປິດນ້ຳ ຍິ່ງເປັນການດີ





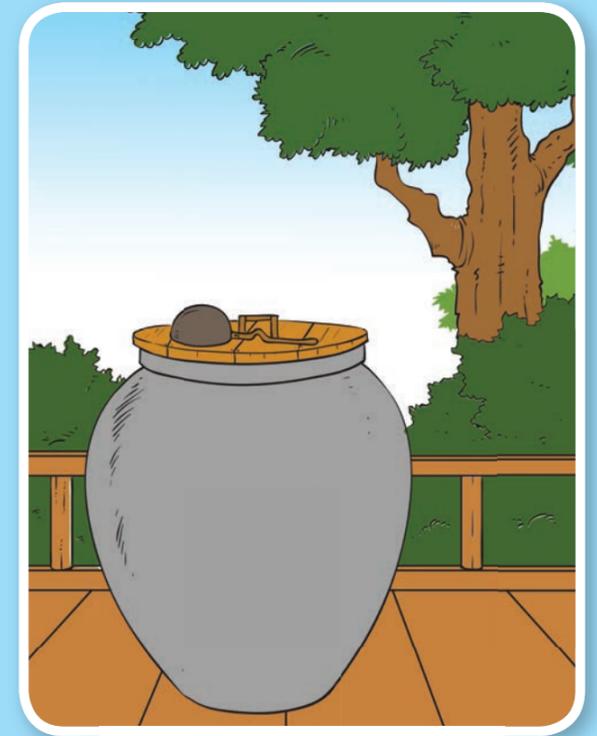
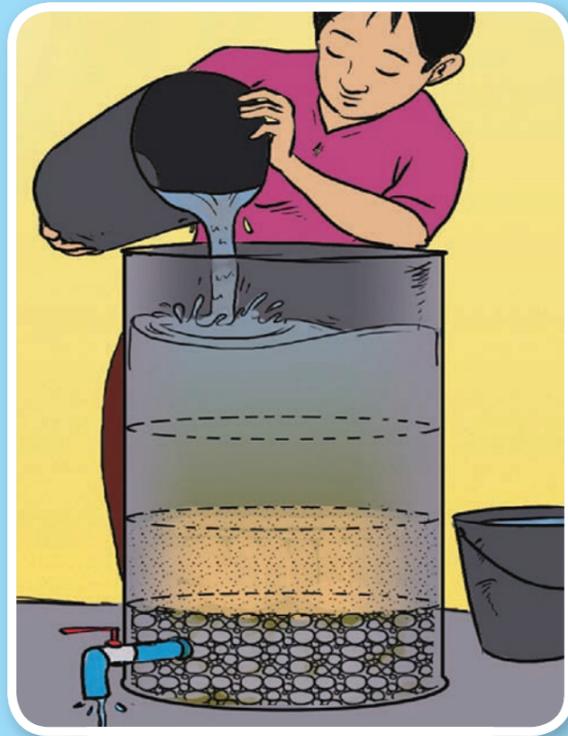
ນໍ້າດື່ມທີ່ສະອາດປອດໄພ

ໃຊ້ນໍ້າສະອາດປອດໄພ ໂດຍສະເພາະ ນໍ້າດື່ມສໍາລັບລູກຫຼານຂອງເຮົາ. ນໍ້າທີ່ນໍາມາໃຊ້ເພື່ອລ້າງ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານ ກໍ່ຕ້ອງແມ່ນນໍ້າທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.

ວິທີການເຮັດໃຫ້ນໍ້າສະອາດ ແບບງ່າຍໆໂດຍທົ່ວໄປ ເຊັ່ນ:

- ຕົ້ມນໍ້າ: ຕົ້ມໃຫ້ໝົດ ປະມານ 1-5 ນາທີ, ນໍ້າຕົ້ມສໍາລັບດື່ມ ຄວນດື່ມໃຫ້ໝົດໃນແຕ່ລະມື້
- ໃຊ້ວິທີການຕອງໃຫ້ນໍ້າສະອາດ
- ໃຊ້ຢາ ກູ່ລິນ ປະສົມກັບນໍ້າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນໍ້າສະອາດ (ຖ້າມີ)
- ການຕາກແດດ
- ພາຊະນະໃສ່ນໍ້າ ຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ, ມີຝາປົກປິດໄວ້ ບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ສິ່ງເປີເປື້ອນຕົກລົງໃສ່ ແລະ ມີກ້ອກ ເປີດ-ປິດນໍ້າ ຍິ່ງຈະເປັນການດີ
- ຈອກ, ໂອ, ຖ້ວຍ ໃຊ້ສໍາລັບດື່ມນໍ້າ ຕ້ອງສະອາດ ຫຼື ລ້າງໃຫ້ສະອາດ ຢູ່ສະເໝີ

ນ້ຳດື່ມທີ່ສະອາດປອດໄພ





ຄອບຄົວຈະເລີນກ້າວໜ້າ ເລີ່ມຈາກການມີ ແລະ ໃຊ້ວິດຖ່າຍ

- ມີວິດຖ່າຍ ເຮັດໃຫ້ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ເປັນສ່ວນໂຕ, ມີຄວາມປອດໄພ, ມີສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າ ແລະ ເປັນສັກສີຂອງຄອບຄົວ.
- ມີວິດຖ່າຍ ເຮັດໃຫ້ທ່ານ, ເດັກນ້ອຍ ແລະ ທຸກໆຄົນໃນຄອບຄົວ ມີຄວາມສະດວກສະບາຍກວ່າ.

ຄອບຄົວຈະເລີນກ້າວໜ້າ ເລີ່ມຈາກການມີ
ແລະ ໃຊ້ວິດຖ່າຍ





ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເຮືອນຊານທີ່ຢູ່ອາໄສໃຫ້ສະອາດ

ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເຮືອນຊານໃຫ້ສະອາດ ແມ່ນຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ແລະ ປ້ອງກັນ ເດັກນ້ອຍຈາກການເຈັບປ່ວຍ.

ອາຈົມຂອງຄົນ ຫຼື ສັດ ທີ່ມີຢູ່ອ້ອມແອ້ມເຮືອນກໍ່ເປັນຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະ ເຈັບປ່ວຍ. ຂີ້ເຫຍື້ອແມ່ນແຫຼ່ງເພາະພັນຂອງ ແມງວັນ, ແມງໄມ້, ແມງສາບ, ໝູ ແລະສັດອື່ນໆ. ສະນັ້ນ ພວກເຮົາຄວນຈະ:

- ສ້າງ ແລະ ນໍາໃຊ້ວິດຖ່າຍທີ່ຖືກຫຼັກອະນາໄມ
- ກໍາຈັດອາຈົມຂອງເດັກລົງໃນວິດຖ່າຍ ເພື່ອຄວາມສະອາດປອດໄພ
- ສອນໃຫ້ເດັກຮູ້ຈັກນໍາໃຊ້ວິດຖ່າຍ
- ຖ້າບໍ່ມີວິດຖ່າຍ ຫຼື ບໍ່ອາດສາມາດນໍາໃຊ້ວິດຖ່າຍ ຄວນຈະຝັງອາຈົມທັນທີ
- ລ້ຽງສັດໄວ້ໃນຄອກ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກເຮືອນ
- ແຍກ ຄອກສັດ, ວິດຖ່າຍ, ຂຸມນໍ້າເປື້ອນ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອ ໃຫ້ໄກຈາກ ແຫຼ່ງນໍ້າ ຢ່າງໜ້ອຍ 15 ແມັດຂຶ້ນໄປ.
ກໍາຈັດເສດອາຈົມຂອງສັດລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ມີ ຢູ່ຕາມເຮືອນຊານ, ບ່ອນພັກອາໄສ, ແຫຼ່ງນໍ້າ ແລະ ບ່ອນທີ່ເດັກໄປຫຼິ້ນ
- ຂີ້ເຫຍື້ອ ກໍ່ຄວນຈະເກັບຖິ້ມໃຫ້ດີ ອາດຈະເຜົາ ຫຼື ຊຸດຊຸມຝັງ ຫຼື ໃສ່ໃນຖ້ງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ມີຝາປິດ

វិធានសាស្ត្រសម្រាប់ការចោទចោល និង ទំនាញទំនាញដែលនៅជុំវិញផ្ទះ





ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເຮືອນຊານໃຫ້ສະອາດ

- ແຍກ ຄອກສັດ ແລະ ກຳຈັດ ເສດອາຈົມຂອງເສັດລ້ຽງໃຫ້ສະອາດ ຫຼື ນຳໄປບົ່ມເຮັດຜຸ່ນໃສ່ສວນຄົວ

ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເຮືອນຊານໃຫ້ສະອາດ





ນຳໃຊ້ນໍ້າສະອາດ, ມີສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຫຼັກອະນາໄມທີ່ດີ ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ ສຳລັບ
ສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດ ຂອງເດັກ.



ໄພຊະນາການສຳລັບແມ່





ແນະນຳກ່ຽວກັບ ໂພຊະນາການ ສໍາລັບແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ

ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ທີ່ຫາໄດ້ໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະຢ່າງໜ້ອຍ ຕ້ອງໄດ້ກິນ 3 ຄາບຕໍ່ມື້:

- ອາຫານຫຼັກ ປະເພດເຂົ້າ, ປະເພດຫົວມັນຕ່າງໆ ຫຼື ເຂົ້າສາລີ ແລະອື່ນໆ...
- ປະເພດຜັກ ໂດຍສະເພາະຜັກໃບຂຽວ ຫຼື ຜັກສີອື່ນໆກໍໄດ້
- ປະເພດໝາກໄມ້ ໂດຍສະເພາະໝາກໄມ້ສີເຫຼືອງ ແລະ ໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກໄມ້ສີອື່ນໆ ກໍໄດ້
- ປະເພດ ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ປະເພດຖົ່ວຕ່າງໆ...
- ປະເພດແມງໄມ້, ປານ້ອຍໆ (ທີ່ສາມາດກິນໄດ້ໝົດໂຕ)
- ປະເພດນໍ້າມັນພືດ ແລະ ນໍ້າມັນອື່ນໆ...

ອາຫານຫວ່າງ ກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ ບໍ່ຄວນກິນສິ່ງທີ່ເຮັດສໍາເລັດຮູບມາຈາກໂຮງງານ ເຊິ່ງມີສ່ວນປະກອບເຄມີຫຼາຍ ຄວນເລືອກກິນແຕ່ອາຫານທີ່ປະຊາຊົນເຮົາເຮັດຂາຍກັນເອງ.

ໃຊ້ເກືອໄອໂອດິນ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຄໍໜຽງ, ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເກືອ 5 ມິລິກລາມ ຕໍ່ມື້ (1 ບ່ວງກາເຟ), ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນໍ້າປາ ຫຼື ນໍ້າສະອົງ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພາະມັນມີທາດໂຊດຽມ (ໂສດາໄຟ) ຫຼາຍ ເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີ ສໍາລັບສຸຂະພາບຄົນເຮົາ.

ໃນບ່ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ແມ່ຍິງຄວນໄດ້ຮັບ ຢາເມັດທາດເຫຼັກ ປະຈໍາອາທິດຕື່ມ ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

ແນະນຳກ່ຽວກັບ ໂພຊະນາການ ສຳລັບ ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ



- ໝວດອາຫານທີ່ຮ້າງກາຍຕ້ອງການ
ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດ / 1 ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ / ມື້
- | | |
|------------------------|---|
| 1. ທາດແປ້ງ | 5 ຊິດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 2. ຜັກ | 3 ຊິດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 3. ໝາກໄມ້ | 2 ຊິດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 4. ຊີ້ນ | 2 ຊິດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 5. ປະເພດແຄນຊຽມ |  |
| 6. ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ |  |



Above food flag provided by:





ແນະນຳກ່ຽວກັບ ໂພຊະນາການ ສຳລັບແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ

ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 3 ຄາບທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ແຕ່ລະຄາບຈະມີສານອາຫານ ໃນ 6 ໝວດອາຫານ

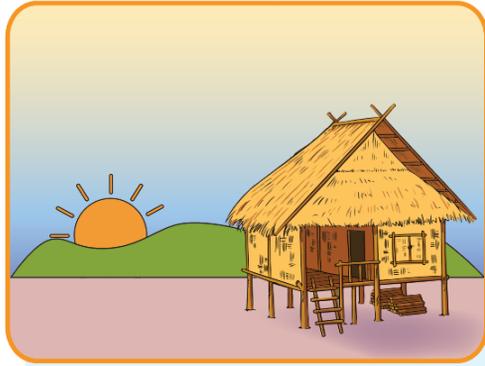
- ຄາບເຂົ້າ: ແກງໜໍ່ໄມ້ໃສ່ດູກຂ້າງໝູ, ໝາກອິ ແລະ ຜັກ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບສວຍ: ປະກອບດ້ວຍ ປຶ້ງປາ ແລະ ໜຶ່ງຜັກຕ່າງໆ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບແລງ: ໝົກປາໃສ່ຢ່ວກກ້ວຍ ແລະ ມີເຂົ້າ

ອາຫານຫວ່າງ 1: ເຂົ້າໜົມ ຫຼື ເຂົ້າຕົ້ມ

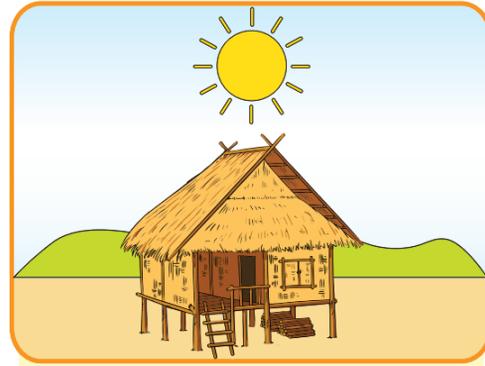
ອາຫານຫວ່າງ 2: ໝາກຫຸ່ງສຸກ

ແນະນຳກ່ຽວກັບ ໂພຊະນາການ ສຳລັບ ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ

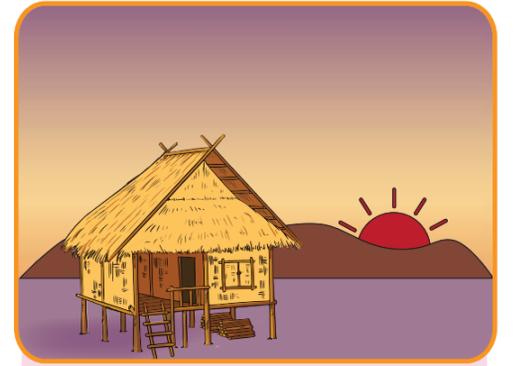
ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 3 ຄາບ ທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບ ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ



1



2



3





ແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ

- ໃນບ່ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນຄວນໄດ້ກິນຢາທາດເຫຼັກປະຈຳອາທິດ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ປ້ອງກັນການເປັນເລືອດຈາງ.
- ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ຄົບ 5 ເຂັມ ແລະ ຮັກສາບັດບັນທຶກ ການສັກຢາກັນພະຍາດນີ້ໄວ້ໃຫ້ດີ. ທ່ານສາມາດໄປຮັບບໍລິການສັກຢາກັນພະຍາດນີ້ໄດ້ທີ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທຸກແຫ່ງ ແລະ ຈາກການບໍລິການແມ່ແລະເດັກເຄື່ອນທີ່.
- ຄວນມີການວາງແຜນລູກຫ່າງ ດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບແຕ່ລະຄົນ (ຢາສັກ, ຢາກິນ, ຮ່ວງອະນາໄມ, ເຮັດໝັນຍິງ-ໝັນຊາຍ, ຢາຝັງຄຸມກໍາເນີດ ແລະ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ) ເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມຫ່າງຂອງການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງປະມານ 2 ປີ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງກ່ອນຈະຖືພາຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ແນະນຳກ່ຽວກັບການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ





ໂພຊະນາການ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ໃນໄລຍະເວລາຖືພາ ແມ່ຍິງຄວນໄດ້ກິນອາຫານ ເປັນ 4 ຄາບຕໍ່ມື້ (ເພີ່ມຄາບພິເສດອີກ 1 ຄາບ) ເພື່ອຈະໄດ້ມີພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ ສໍາລັບ ຮ່າງກາຍແມ່ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່ແຂງແຮງ. ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ໃຫ້ຄົບທັງ 6 ໝວດ:

1. ອາຫານຫຼັກ, ປະເພດເຂົ້າ, ປະເພດຫົວມັນຕ່າງໆ ຫຼື ເຂົ້າສາລີ ແລະອື່ນໆ ...
2. ປະເພດຜັກ, ໂດຍສະເພາະຜັກໃບຂຽວ ຫຼື ຜັກສີອື່ນໆກໍໄດ້
3. ປະເພດໝາກໄມ້, ໂດຍສະເພາະໝາກໄມ້ສີເຫຼືອງ ແລະ ໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກໄມ້ສີອື່ນໆ ກໍໄດ້
4. ປະເພດ ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ປະເພດຖົ່ວຕ່າງໆ
5. ປະເພດແມງໄມ້, ປານ້ອຍໆ (ທີ່ສາມາດກິນໄດ້ໝົດໂຕ)
6. ປະເພດນໍ້າມັນພືດ ແລະ ນໍ້າມັນອື່ນໆ
 - ກິນຈໍາພວກທາດຊີ້ນຫຼາຍຂຶ້ນໃນແຕ່ລະມື້ ເຊັ່ນ: ຈໍາພວກ ຊີ້ນ, ປາ, ເປັດ, ໄກ່, ໄຂ່, ຕັບ, ນົມ ຫຼື ຈໍາພວກຖົ່ວຕ່າງໆ ຢ່າງນ້ອຍ ໜຶ່ງຄາບ ທຸກໆມື້ ເພື່ອເສີມສ້າງຮ່າງກາຍ.
 - ກິນໝາກໄມ້ ແລະຜັກ ຫຼາຍຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະຈໍາພວກ ຜັກໃບຂຽວ ແລະ ຈໍາພວກໝາກໄມ້ ຫຼາກຫຼາຍສີ

ອາຫານຫວ່າງ ກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ ບໍ່ຄວນກິນສິ່ງທີ່ເຮັດສໍາເລັດຮູບມາຈາກໂຮງງານ ເຊິ່ງມີສ່ວນປະກອບເຄມີຫຼາຍ ຄວນເລືອກກິນແຕ່ອາຫານ ທີ່ປະຊາຊົນ ເຮົາເຮັດຂາຍກັນເອງ ຊຶ່ງບໍ່ມີເຄມີມາປະສົມ.

ດື່ມນໍ້າໃຫ້ພຽງພໍ.

ໃຊ້ເກືອໄອໂອດິນ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງໄດ້ມີການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໝອງ, ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຄໍໜຽງ, ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເກືອ 5 ມິລິກລາມ ຕໍ່ມື້ (1 ບ່ວງກາເຟ), ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນໍ້າປາ ຫຼື ນໍ້າສະອົງ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພາະມັນມີທາດ ໂຊດຽມ (ໂສດາໄຟ) ຫຼາຍ ເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີສໍາລັບສຸຂະພາບຄົນເຮົາ.

ແມ່ຍິງຖືພາຄວນໄດ້ກິນຢາເມັດທາດເຫຼັກທຸກວັນ.

ໂພຊະນາການ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ



- ໝວດອາຫານທີ່ຮ້າງກາຍຕ້ອງການ
ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດ / 1 ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ / ມື້
- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. ທາດແປ້ງ | 5 ຂີດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 2. ຜັກ | 3 ຂີດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 3. ໝາກໄມ້ | 2 ຂີດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 4. ຊີ້ນ | 2 ຂີດ ຕໍ່ 1 ມື້ |
| 5. ປະເພດແຄນຊຽມ | |
| 6. ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ | |



Above food flag provided by:





ໂພຊະນາການ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 4 ຄາບ ທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບ ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ແຕ່ລະຄາບຈະມີສານອາຫານ ໃນ 6 ໝວດອາຫານ

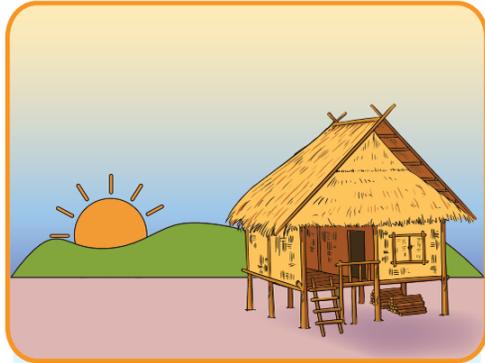
- ຄາບເຂົ້າ: ແກງໜໍ່ໄມ້ໃສ່ດູກຂ້າງໝູ, ໝາກອິ ແລະ ຜັກ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບເຂົ້າ ທີ 2: ໜັງຜັກ ຫຼື ລວກຜັກ, ຂົ້ວໄຂ່ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບສວຍ: ປະກອບດ້ວຍ ປຶ້ງປາ ແລະ ໜັງຜັກຕ່າງໆ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບແລງ: ໝົກປາໃສ່ຢ່ວກກ້ວຍ ແລະ ເຂົ້າ

ອາຫານຫວ່າງ 1: ເຂົ້າໜົມ ຫຼື ເຂົ້າຕົ້ມ

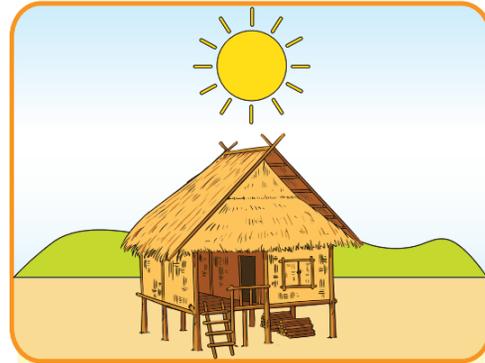
ອາຫານຫວ່າງ 2: ໝາກຫຸ່ງສຸກ

ໂພຊະນາການ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 4 ຄາບ ທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບ ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ



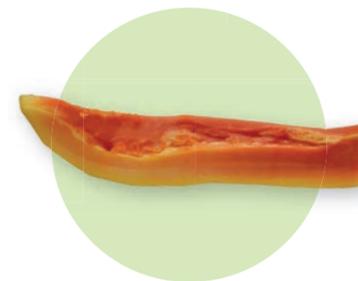
1



3



4





ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕ້ອງໄປຝາກທ້ອງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເມື່ອຮູ້ວ່າຕົນເອງຖືພາ. ວາງແຜນການໄວ້ວ່າຈະຕ້ອງໄປຝາກທ້ອງກັບແພດໃຫ້ໄດ້ ຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຄັ້ງ ເພາະວ່າ ການຝາກທ້ອງນໍາແພດແຕ່ລະຄັ້ງ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ຮູ້ສະພາບສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລູກໃນທ້ອງ.

- ກິນຢາເມັດທາດເຫຼັກ ທຸກໆວັນ, ສາມາດໄປເອົາໄດ້ຢູ່ສຸກສາລາ
- ໃນໄຕມາດທີ 2 ຫຼື ໄຕມາດທີ 3 ຂອງການຖືພາ, ແມ່ມານຄວນໄດ້ຮັບຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ (ເມແບັງດາໂຊນ) (ຮັບໄດ້ນໍາໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາ ທຸກແຫ່ງ ຫຼື ນໍາແພດໃນການບໍລິການເຄື່ອນທີ່) ເພື່ອຂ້າແມ່ທ້ອງຕ່າງໆ ໂດຍສະເພາະແມ່ທ້ອງຈໍາພວກທີ່ດູດເລືອດ ເພື່ອປ້ອງກັນ ການເປັນເລືອດຈາງຂອງທ່ານ).
- ແມ່ຍິງຖືພາທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນບາດທະຍັກໃຫ້ຄົບ ເຊິ່ງສາມາດໄປຮັບບໍລິການໄດ້ທີ່ ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທຸກແຫ່ງ ແລະ ຈາກ ການບໍລິການແມ່ແລະເດັກເຄື່ອນທີ່.

ຄວນມີການວາງແຜນການໃນການໄປເກີດລູກຢູ່ສະຖານບໍລິການສາທາລະນະສຸກ (ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ)

- ປຶກສາຫາລືກັນໃນຄອບຄົວ (ກັບຜົວ, ພໍ່ແມ່ ຫຼື ປູ່ຍ່າ) ໃນການໄປເກີດລູກ ຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ວ່າຈະເຮັດແນວໃດ ແລະ ຄວນໄປເວລາໃດ.

ລົດຜ່ອນການເຮັດວຽກໜັກ ແລະ ຄວນໄດ້ພັກຜ່ອນຫຼາຍຂຶ້ນ

- ຂໍຮ້ອງນໍາຄອບຄົວ (ກັບຜົວ, ພໍ່ແມ່ ຫຼື ປູ່ຍ່າ) ໃນການຊ່ວຍວຽກງານຕ່າງໆ.
- ພັກຜ່ອນໃນຕອນກາງເວັນ

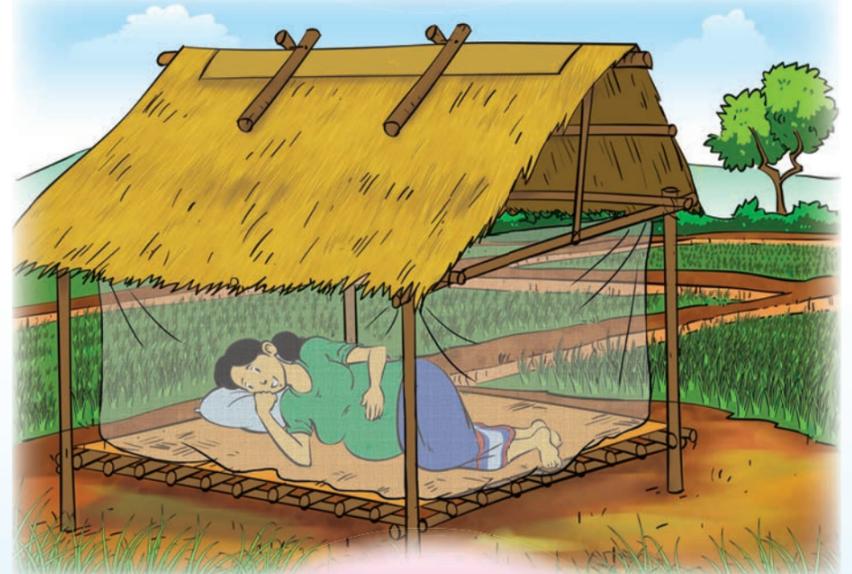
ວາງແຜນການວ່າຈະໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນຊົ່ວໂມງທໍາອິດຫຼັງເກີດ

- ວາງແຜນວ່າຈະໃຫ້ລູກໄດ້ກິນຫົວນໍ້ານົມ ຫຼື ນໍ້ານົມເຫຼືອງຂອງແມ່ໃຫ້ໄດ້.
- ຈະບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນໍ້າ ຫຼື ກິນເຂົ້າໝົກ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆ ຈະໃຫ້ແຕ່ນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ກໍ່ພຽງພໍແລ້ວສໍາລັບລູກເກີດໃໝ່ ເພາະສິ່ງອື່ນໆ ລ້ວນແຕ່ຈະເປັນໄພຕໍ່ເດັກໃນໄວນີ້.

ໃນເຂດທີ່ມີການແຜ່ເຊື້ອໄຂ້ມາລາເລຍ:

ໃຫ້ນອນໃນມຸ້ງຍ້ອມຢາ ເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະ ຕ້ອງໄປປິ່ນປົວນໍາແພດເມື່ອມີອາການໄຂ້.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖີ່ພາ





ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕົວຢ່າງ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຫຼຸດຜ່ອນ ການເຮັດວຽກໜັກ ຂອງແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ

ຕ້ອງໄດ້ຂໍຮ້ອງໃຫ້ ຜົວ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕົວຢ່າງ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກໜັກຂອງແມ່ຍິງໃນເວລາຖືພາ





ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ແມ່ຍິງຖືພາ ບໍ່ຄວນ ສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍ

- ສູບຢາ ແມ່ນມີຜົນເສຍ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.
- ຄວັນຢາສູບກໍ່ສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ເຊັ່ນດຽວກັນ ສະນັ້ນ ແມ່ຍິງຖືພາ ຄວນພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງໄກ ຈາກຄົນສູບຢາ.
- ດື່ມເຫຼົ້າ ຍິ່ງມີຜົນສະທ້ອນໜັກ ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຫຼົ້າປະເພດໃດກໍຕາມ ເຊັ່ນ: ເບຍ, ເຫຼົ້າຂາວ ຫຼື ເຫຼົ້າໄທ.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ແມ່ຍິງຖືພາ ບໍ່ຄວນ ສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍ





ໂພຊະນາການ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ ຄວນໄດ້ກິນອາຫານ ເປັນ 4 ຄາບຕໍ່ມື້ (ເພີ່ມຄາບພິເສດອີກ 1 ຄາບ) ເພື່ອຈະໄດ້ມີພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ ສໍາລັບ ພື້ນຟູຮ່າງກາຍແມ່ຈາກການເກີດລູກ ແລະ ຜະລິດນ້ຳນົມໃຫ້ພຽງພໍສໍາລັບລູກນ້ອຍ. ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ໃຫ້ຄົບທັງ 6 ໝວດ:

1. ອາຫານຫຼັກ, ປະເພດເຂົ້າ, ປະເພດຫົວມັນຕ່າງໆ ຫຼື ເຂົ້າສາລີ ແລະອື່ນໆ ...
2. ປະເພດຜັກ, ໂດຍສະເພາະຜັກໃບຂຽວ ຫຼື ຜັກສີອື່ນໆກໍ່ໄດ້
3. ປະເພດໝາກໄມ້, ໂດຍສະເພາະໝາກໄມ້ສີເຫຼືອງ ແລະ ໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກໄມ້ສີອື່ນໆ ກໍ່ໄດ້
4. ປະເພດ ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ປະເພດຖົ່ວຕ່າງໆ
5. ປະເພດແມງໄມ້, ປານ້ອຍໆ (ທີ່ສາມາດກິນໄດ້ໝົດໂຕ)
6. ປະເພດນ້ຳມັນພືດ ແລະ ນ້ຳມັນອື່ນໆ

ກິນອາຫານຕາມປົກກະຕິດັ່ງທີ່ເຄີຍກິນມາໃນເວລາກ່ອນການຖືພາ ໃຫ້ຄົບ 3 ໝວດ ໂດຍສະເພາະ ຈໍາພວກ ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່, ໄຂ່,ນົມ ຜັກໃບຂຽວ ແລະ ໝາກໄມ້ສີຕ່າງໆ. ບໍ່ຄວນຄະລໍາອາຫານຫຼັງການເກີດລູກ ແລະ ບໍ່ຄວນປ່ຽນແປງອາຫານການກິນ ຫຼັງການເກີດລູກ.

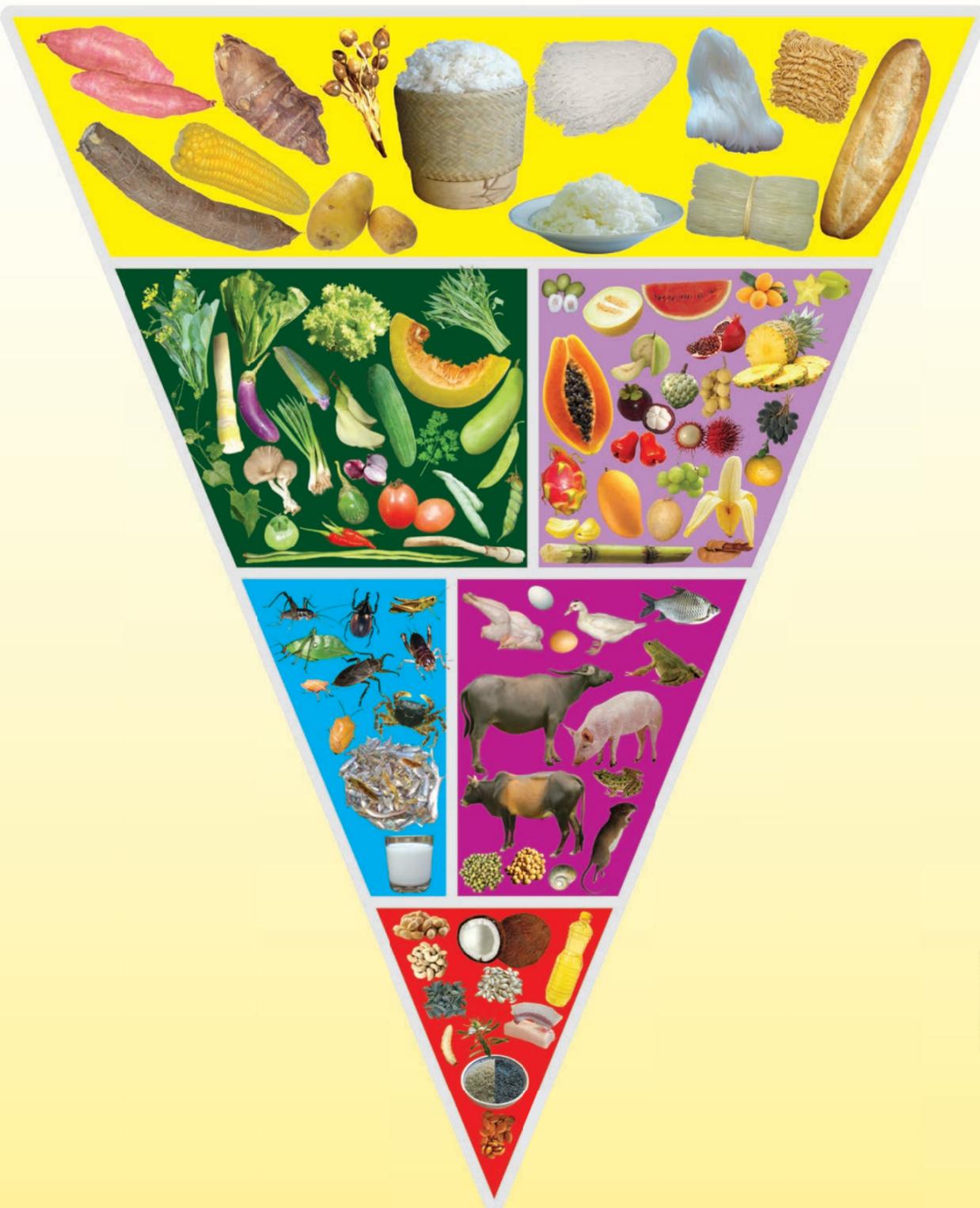
ອາຫານຫວ່າງ ກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ ບໍ່ຄວນກິນສິ່ງທີ່ສໍາເລັດຮູບມາຈາກໂຮງງານ ເຊິ່ງມີສ່ວນປະກອບເຄມີຫຼາຍ ຄວນເລືອກກິນແຕ່ອາຫານທີ່ປະຊາຊົນ ເຮົາເຮັດຂາຍກັນເອງ.

ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ດື່ມເລື້ອຍໆ.

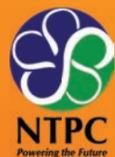
ໃຊ້ເກືອ ໄອໂອດິນ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງໄດ້ມີການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະມັນສະໝອງ, ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຄໍໜຽງ, ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ເກືອ 5 ມິລິກລາມ ຕໍ່ມື້ (1 ບ່ວງກາເຟ), ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນ້ຳປາ ຫຼື ນ້ຳສະອົງ ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພາະມັນມີທາດ ໂຊດຽມ (ໂສດາໄຟ) ຫຼາຍເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີສໍາລັບສຸຂະພາບຄົນເຮົາ.

ແມ່ຍິງຖືພາຄວນໄດ້ກິນຢາເມັດທາດເຫຼັກທຸກວັນ.

ໂພຊະນາການ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່



Above food flag provided by:





ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 4 ຄາບ ທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບ ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ແຕ່ລະຄາບຈະມີສານອາຫານ ໃນ 6 ໝວດອາຫານ

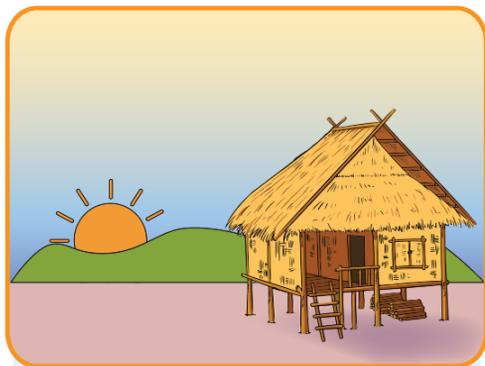
- ຄາບເຂົ້າ: ແກງໜໍ່ໄມ້ໃສ່ດູກຂ້າງໝູ, ໝາກອິ ແລະ ຜັກ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບເຂົ້າ ທີ 2: ໜັງຜັກ ຫຼື ລວກຜັກ, ຂົ້ວໄຂ່ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບສວຍ: ປະກອບດ້ວຍ ປຶ້ງປາ ແລະ ໜັງຜັກຕ່າງໆ ແລະ ເຂົ້າ
- ຄາບແລງ: ໝົກປາໃສ່ຢ່ວກກ້ວຍ ແລະ ເຂົ້າ

ອາຫານຫວ່າງ 1: ເຂົ້າໜົມ ຫຼື ເຂົ້າຕົ້ມ

ອາຫານຫວ່າງ 2: ໝາກຫຸ່ງສຸກ

ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ຍິງຖືພາ

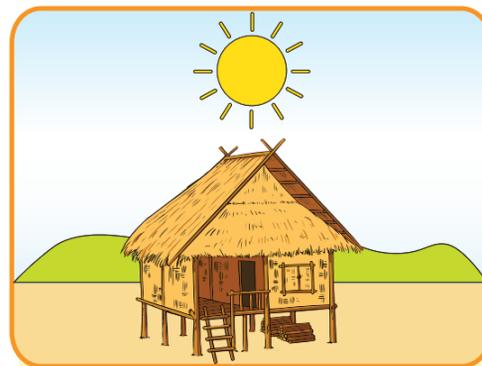
ຕົວຢ່າງຄາບເຂົ້າຂອງ 1 ມື້: ຄາບເຂົ້າ 4 ຄາບ ທີ່ອາຫານມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ 2 ຄາບ ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ



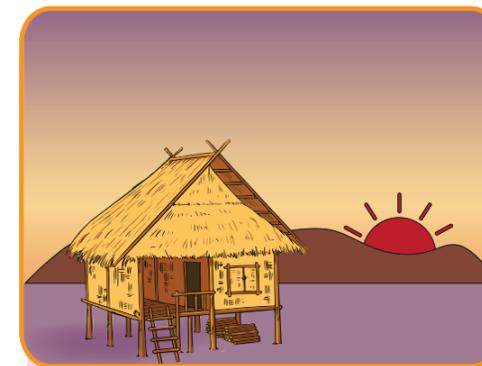
1



2



3



4





ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່

ຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດຫຼັງເກີດລູກນໍາແພດໃນໄລຍະເວລາ 3 ມື້ທໍາອິດຫຼັງເກີດ ແລະອີກ 6 ອາທິດຕໍ່ໄປ ເພື່ອຈະໄດ້ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ແລະເດັກໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.

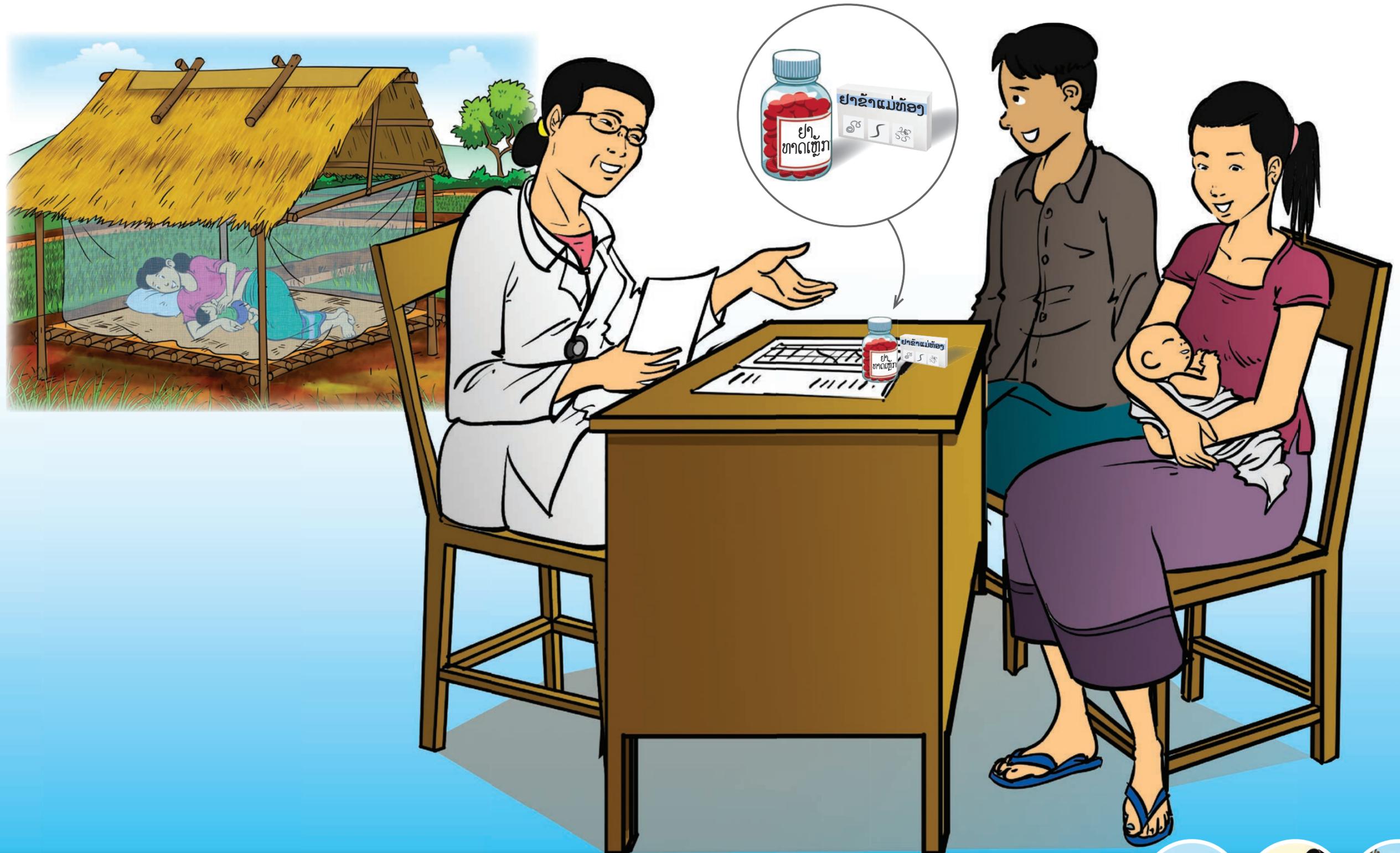
- ແມ່ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເມັດທາດເຫຼັກທຸກມື້. ທ່ານສາມາດໄປຮັບຢາເມັດທາດເຫຼັກໄດ້ຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ສຸກສາລາທຸກແຫ່ງ ຫຼື ນໍາແພດທີ່ໃຫ້ການບໍລິການ ເຄື່ອນທີ່.
- ແມ່ລູກອ່ອນຄວນໄດ້ຮັບຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ (ເມແບັງດາໂຊນ) ເພື່ອຂ້າແມ່ທ້ອງຕ່າງໆ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ທ້ອງ ຈໍາພວກທີ່ດູດເລືອດເພື່ອປ້ອງກັນການເປັນເລືອດຈາງ.
- ຢ່າລືມວ່າ ນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວກໍພຽງພໍແລ້ວ ສໍາລັບ ເດັກຕັ້ງແຕ່ມື້ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນໍ້າ, ນົມປຸງແຕ່ງ, ເຂົ້າ ຫຼື ອາຫານຢ່າງອື່ນ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຫຍັງ ກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່ ຫຼື ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ຫຼື ຂອງລູກນ້ອຍ ຄວນປຶກສາກັບແພດ. ຂໍຮ້ອງນໍາຄອບຄົວ (ກັບຜົວ, ພໍ່ແມ່ ຫຼື ປູ່ຍ່າ) ໃນການຊ່ວຍວຽກຕ່າງໆ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກ ແລະ ວຽກໜັກ ແລະ ຄວນໄດ້ພັກຜ່ອນ ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ໃນເຂດທີ່ມີການແຜ່ເຊື້ອໄຂ້ມາລາເລຍ:

ນອນໃນມຸ້ງຍ້ອມຢາ ເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ມາລາເລຍ ແລະ ຕ້ອງໄປປິ່ນປົວນໍາແພດເມື່ອມີອາການໄຂ້.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່





ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່
ຕົວຢ່າງ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຫຼຸດຜ່ອນ ການເຮັດວຽກໜັກ ຂອງ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ຕ້ອງໄດ້ຂໍຮ້ອງໃຫ້ ຜົວ ຫຼື ຜູ້ອື່ນໆ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ຕົວຢ່າງ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກໜັກຂອງ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່





ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ ບໍ່ຄວນ ສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍ

- ສູບຢາ ແມ່ນມີຜົນເສຍ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ.
- ຄວັນຢາສູບກໍ່ສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ເຊັ່ນດຽວກັນ ສະນັ້ນ ແມ່ຍິງຖືພາ ຄວນພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງໄກ ຈາກຄົນສູບຢາ.
- ດື່ມເຫຼົ້າ ຍິ່ງມີຜົນສະທ້ອນໜັກ ສຸຂະພາບຂອງ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລູກໃນທ້ອງ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເຫຼົ້າປະເພດໃດກໍ່ຕາມ ເຊັ່ນ: ເບຍ, ເຫຼົ້າຂາວ ຫຼື ເຫຼົ້າໄທ.

ການດູແລສຸຂະພາບ ສໍາລັບ ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ແມ່ລູກອ່ອນ ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ ບໍ່ຄວນ ສູບຢາ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເບຍ



ບັດໃຫ້ຄຳປຶກສາ: ໂພຊະນາການສຳລັບແມ່



ແມ່ຄວນໄດ້ຮັບ ໂພຊະນາການທີ່ດີ ກ່ອນການຖືພາ, ໄລຍະເວລາທີ່ຖືພາ ແລະ ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ ເພາະມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ສຳລັບ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແລະເດັກ.