



# ໂພຊະນາການຂອງແມ່, ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ



ບັດໃຫ້ຄຳປຶກສາ

# ທັກສະ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ

## ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການຟັງ

1. ນໍາໃຊ້ ການສື່ສານແບບການໃຊ້ທ່າທາງ ໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດ
  - \* ລະດັບທ່າທົວຂອງທ່ານ ໃຫ້ພຽງກັນກັບ ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ
  - \* ຂໍ້ຄວນເອົາໃຈໃສ່ (ເຮັດສາຍຕາສໍາພັດຕາກັບ ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ)
  - \* ເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງທີ່ເປັນການກົດຂວາງທ່ານ (ໂຕະ ແລະ ປຶ້ມ ບັນທຶກ)
  - \* ນໍາໃຊ້ເວລາ ແລະ ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ມີເວລາໃນ ການຖາມ
  - \* ສໍາພັດກັບແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຢ່າງເໝາະສົມ
2. ໃຊ້ຄໍາຖາມ ຖາມເປີດ (ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຖາມລາຍລະອຽດ ຂອງຂໍ້ມູນຂ່າວສານ)
3. ໃຊ້ທ່າທາງ ແລະ ການຕອບສະໜອງ ທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມສົນໃຈ
4. ທົບທວນຄືນ ໃນສິ່ງທີ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກຖາມ
5. ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມເຂົ້າໃຈ ໃນສິ່ງທີ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຮູ້ສຶກ (ສະແດງເຖິງຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈ)
6. ຫຼີກລ້ຽງ ການໃຊ້ຄໍາເວົ້າ ທີ່ມີນໍ້າສຽງແບບເປັນການຕັດສິນ

## ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ

1. ຍອມຮັບ ໃນສິ່ງທີ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ຄິດ ແລະ ຮູ້ສຶກ. (ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ, ປ່ອຍ ໃຫ້ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ເວົ້າ ເຖິງບັນຫາທີ່ ພວກເຂົາພົບພໍ້ ກ່ອນຈະເຮັດການ ສັງລວມຂໍ້ມູນຂ່າວສານ)
2. ຮັບຮູ້ ແລະ ຊົມເຊີຍ ໃນສິ່ງທີ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກ ແລະ ເດັກ ເຮັດຖືກ
3. ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ພາກຝຶກປະຕິບັດ
4. ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ພຽງເລັກນ້ອຍ
5. ໃຊ້ຄໍາເວົ້າ ຫຼື ພາສາທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ
6. ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາໜຶ່ງ ຫຼື ສອງ ຄໍາແນະນໍາ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຄໍາສັ່ງ



# 3 ຂັ້ນຕອນ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ແລະ ການນໍາໃຊ້ບັດໃຫ້ຄໍາປຶກສາ

ວິທີການໃຊ້ການ **ປະເມີນ, ວິເຄາະ ແລະ ປະຕິບັດ (AAA) ແລະ ສັງເກດ, ຄິດ, ພະຍາຍາມ (ລອງເຮັດ) ແລະ ແບ່ງປັນ (OTTS) ໃນ ເວລາໃຫ້ຄໍາປຶກສາແມ່ແລະ ຜູ້ດູແລເດັກ:**



**1. ປະເມີນ:** ຖາມ, ສັງເກດ ແລະ ຝັງ ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງ ແມ່ ຫຼື ກຸ່ມ ແລະ ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃນການລ້ຽງດູເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.



**2. ວິເຄາະ:** ຄົ້ນຄິດ ກ່ຽວກັບບັນຫາ ຂອງ ແມ່ ຫຼື ກຸ່ມ ແລະ ຈັດລຽງລໍາດັບ ຫົວຂໍ້ ແລະ ບັດໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ທີ່ທ່ານ ສາມາດແບ່ງປັນ.



**3. ປະຕິບັດ:** ສະໜອງຂໍ້ມູນ ຂ່າວສານ, ຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍ ແລະ ກໍານົດບັນຫາຕ່າງໆ ຮ່ວມກັນ ໃນສິ່ງ ທີ່ຜູ້ດູແລ ຫຼື ກຸ່ມ ສາມາດລອງເຮັດ ໄດ້.



**1. ສັງເກດ:** ຂໍໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກ ຫຼື ກຸ່ມ ສົນທະນາກ່ຽວກັບ ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດກ່ຽວກັບ ບັດໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ຫຼື ຮູບພາບ-ເລື່ອງລາວ ຫຼື ລະຄອນສິ້ນ.



**2. ຄິດ:** ສົນທະນາກັບຜູ້ດູແລເດັກ ຫຼື ກຸ່ມ ກ່ຽວກັບວິທີການ ທີ່ເຂົາເຈົ້າພົບພໍ້ໃນ ສະຖານະການດຽວກັນ ຫຼື ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆ ດັ່ງທີ່ສະແດງຢູ່ໃນບັດໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ຫຼື ຮູບພາບ.



**3. ພະຍາຍາມ (ລອງເຮັດ):** ສົນທະນາກັບ ຜູ້ດູແລເດັກ ຫຼື ກຸ່ມ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະ ປະຕິບັດຕໍ່ຈາກນີ້ ແມ່ນຫຍັງ.



**4. ແບ່ງປັນ:** ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ດູແລເດັກ ຫຼື ກຸ່ມ ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ ຫຼື ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າ ກັບແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກຄົນອື່ນ ເພື່ອຂໍການ ສະໜັບສະໜູນຈາກເຂົາເຈົ້າ

# ເນື້ອໃນຫຼັກຂອງ ຕາຕະລາງ



ສຸຂະພາບ ແລະ ໂພຊະນາການຂອງແມ່ຍິງ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ນ້ຳສະອາດ ແລະ ສຸຂະອານາໄມ

ການໃຫ້ອາຫານເສີມແກ່ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ

ການດູແລແບບມີການໂຕ້ຕອບ ແລະ ການຮຽນຮູ້ແບບໄວ

ການຈະເລີນເຕີບໂຕ, ການພັດທະນາ ແລະ ການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ

# ໄວໜຸ່ມ ຕ້ອງການໄພຊະນາການທີ່ດີ ເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕ



# ໂພຊະນາການ ແລະ ການດູແລດ້ານໂພຊະນາການ ໃນໄລຍະ 1,000 ວັນທຳອິດ

1,000 ວັນທຳອິດ



1,000  
= ວັນ  
ທຳອິດ



# ໂພຊະນາການທີ່ດີ ສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່

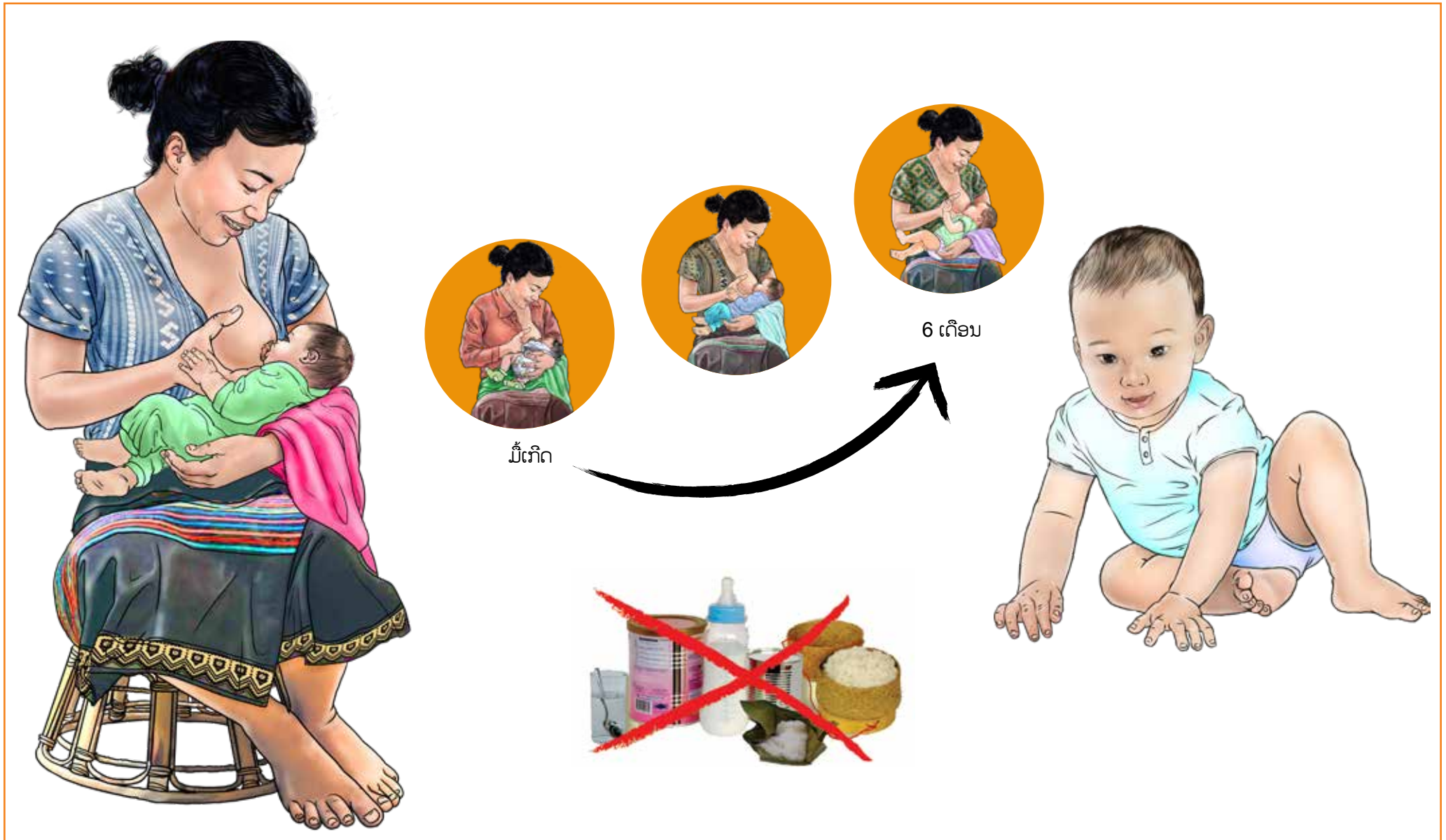


ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ / ຢາເມັດທາດເຫຼັກ ອາຊິດໄຟລິກ

# ການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ



# ໃຫ້ນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດຂອງຊີວິດ



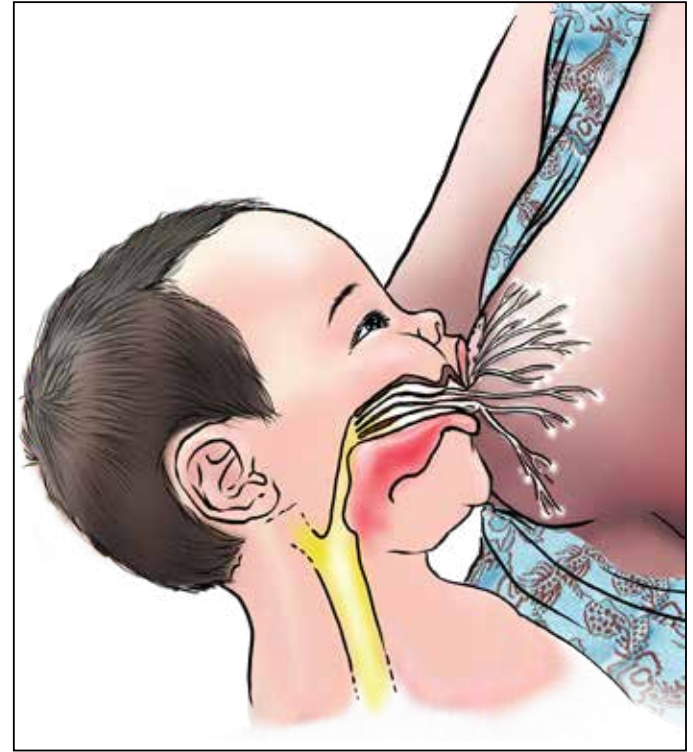
# ປ້ອນນົມລູກເລື້ອຍໆ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ



# ທ່າຕ່າງໆ ໃນການໃຫ້ນ້ຳນົມລູກ



# ທ່າຄາບນົມທີ່ຖືກຕ້ອງ ຊ່ວຍໃນການຜະລິດນ້ຳນົມຂອງແມ່



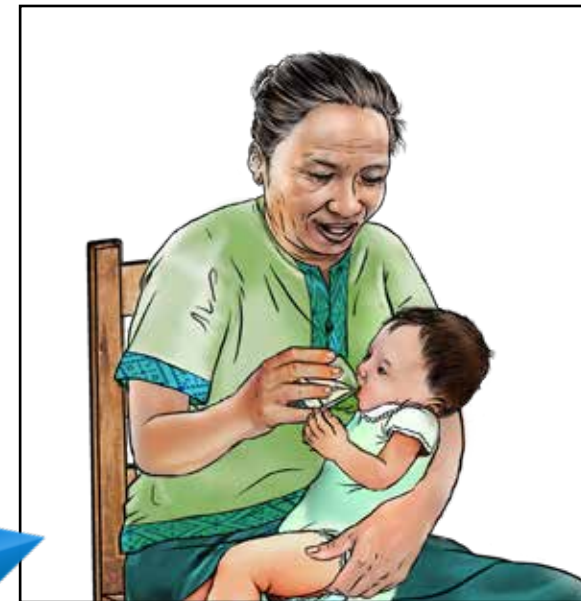
# ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ ສໍາລັບ ເດັກທີ່ມີນໍ້າໜັກໂຕນ້ອຍຫຼາຍ



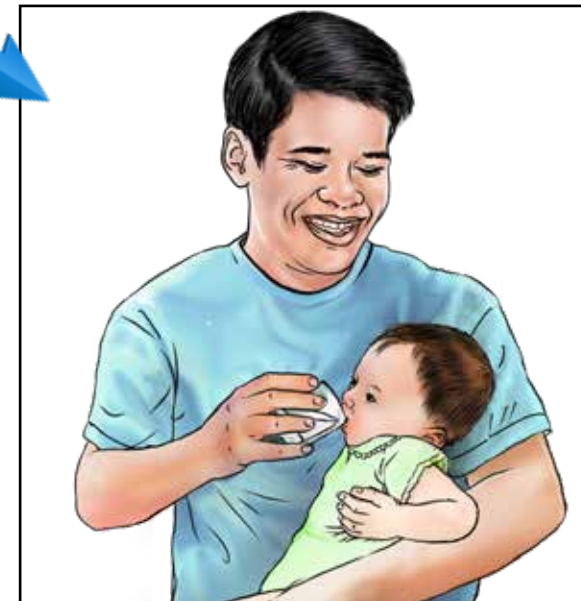
# ການປັບນ້ຳນົມແມ່ດ້ວຍມື ແລະ ການປັອນນົມດ້ວຍຈອກ



ສາມາດເກັບຮັກສາເກັບຮັກສາໄວ້  
ໃນຕູ້ເຢັນເຖິງ 24 ຊົ່ວໂມງ



ສາມາດເກັບຮັກສາເກັບຮັກສາໄວ້ໃນຕູ້ໃສ່  
ອາຫານ ຫຼື ອຸ່ນຫະພູມທ້ອງ 6-8 ຊົ່ວໂມງ



# ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ເຖິງແມ່ນວ່າ ແມ່ຈະຢູ່ໄກບ້ານ



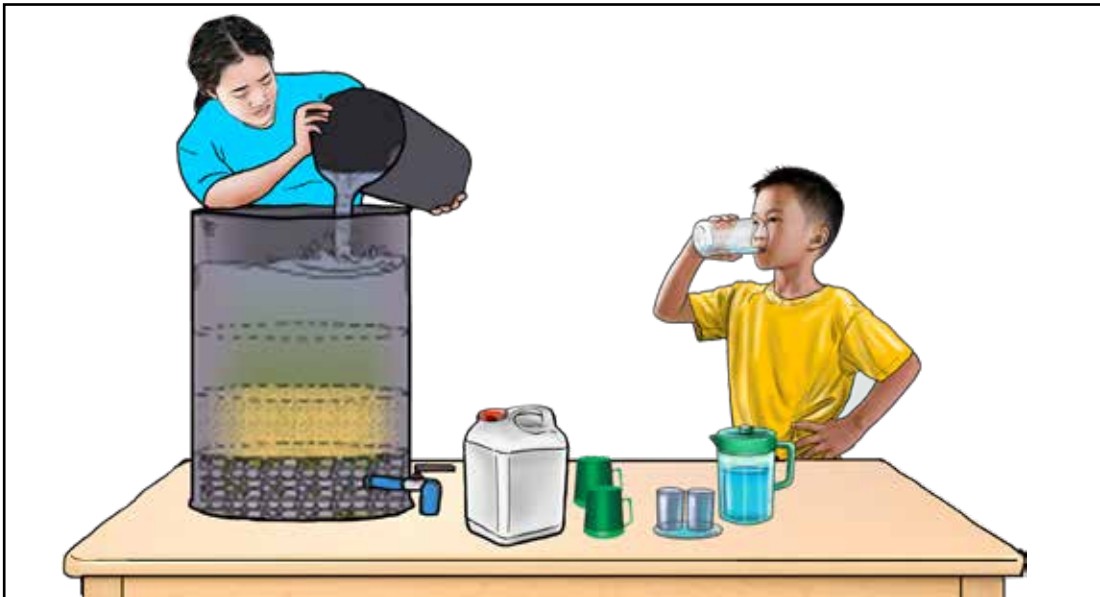
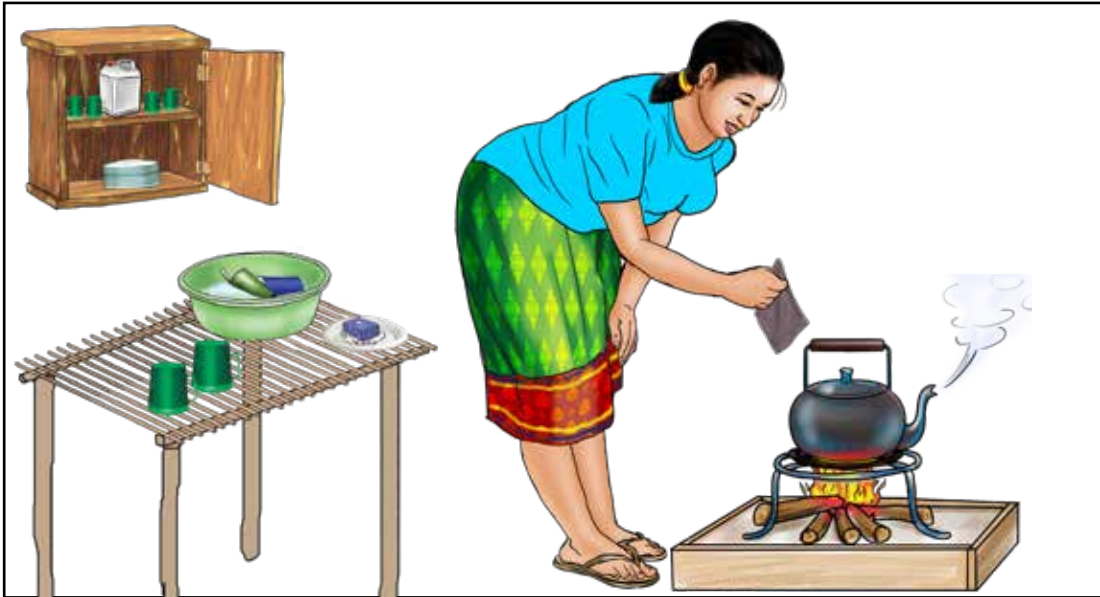
# ການລ້ຽງດູເດັກ ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ ທີ່ເຈັບປ່ວຍ



# ການລ້າງມື ຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດ



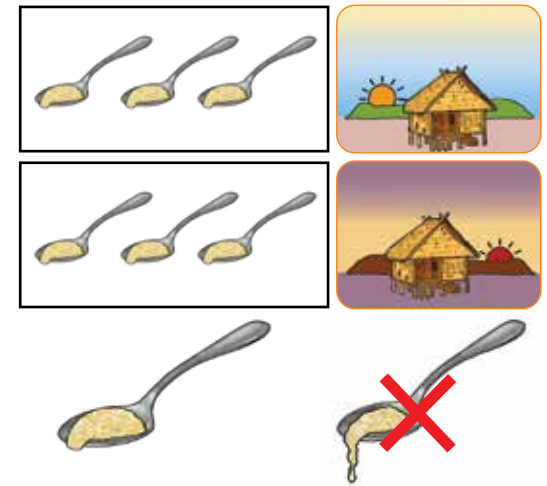
# ນ້ຳສະອາດ ແລະ ອາຫານປອດໄພ



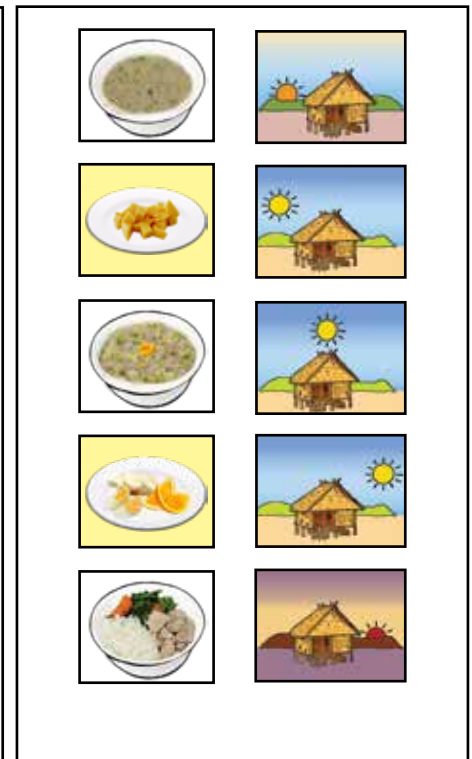
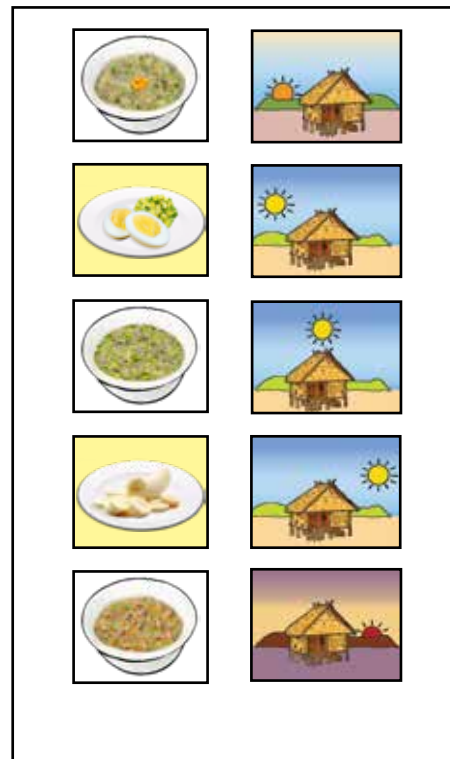
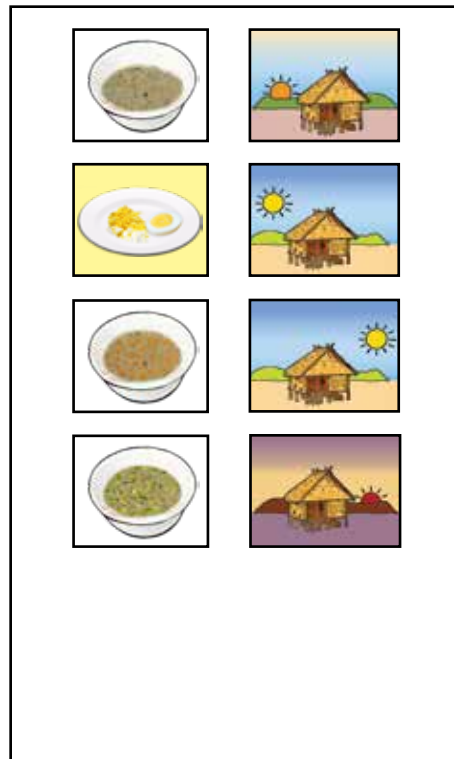
# ຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ສະອາດ



# ການລິເລີ່ມໃຫ້ອາຫານເສີມ ເມື່ອເດັກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ



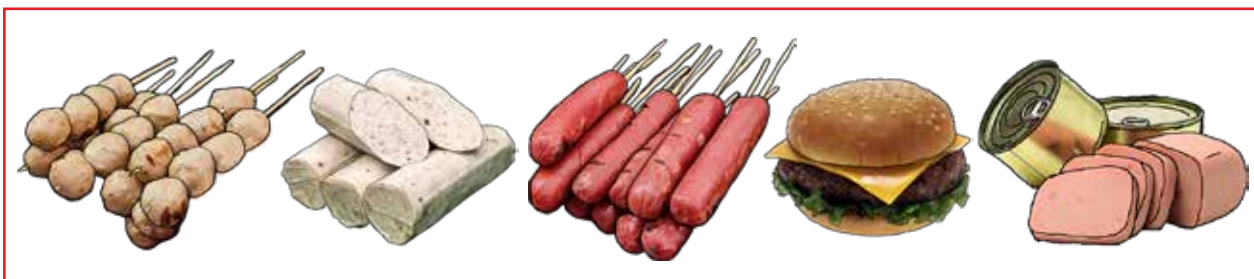
# ສືບຕໍ່ໃຫ້ອາຫານ ແກ່ເດັກອາຍຸ 6-24 ເດືອນ



# ທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ



# ຫຼີກລ້ຽງ ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ ທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ



ຊີ້ນແປຮູບ ເປັນຕົ້ນແມ່ນ ໄສ້ກອກ, ແຮມ, ຊີ້ນກະປ່ອງ ແລະ ຊີ້ນຈີນ



ຂະໜົມອົມ ແລະ ຂະໜົມອື່ນໆ ທີ່ມີລົດຊາດຫວານ



ເຂົ້າຈີ່ ແລະ ອາຫານຈີນອື່ນໆ ທີ່ມີນ້ຳຕານ, ໄຂມັນ ແລະ ເກືອ ໃນປະລິມານທີ່ສູງ



ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານ ເປັນຕົ້ນແມ່ນ ນ້ຳໜາກໄມ້, ນ້ຳໂສດາ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມຊຸກຳລັງອື່ນໆ



ຜະລິດຕະພັນນົມ ທີ່ເພີ່ມນ້ຳຕານ ແລະ ສານໃຫ້ຄວາມຫວານ ອື່ນໆ

# ການໃຫ້ອາຫານແກ່ເດັກອາຍຸ 6 ເດືອນ ຂຶ້ນໄປທີ່ເຈັບປ່ວຍ



ໃນຂະນະທີ່ລູກຂອງທ່ານ ກຳລັງຝືນຕົວຈາກການເຈັບປ່ວຍ, ໃຫ້ປ່ອນອາຫານລູກຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ໃຫ້ປ່ອນເລື້ອຍໆ ເປັນເວລາ 2 ອາທິດ.



<p>6-9 ເດືອນ</p>		+
<p>9-12 ເດືອນ</p>		+
<p>12-24 ເດືອນ</p>		+

# ການດູແລ ແລະ ໃຫ້ອາຫານແກ່ເດັກພິການ

ຄວບຄຸມຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍ ບໍ່ໄດ້ດີ



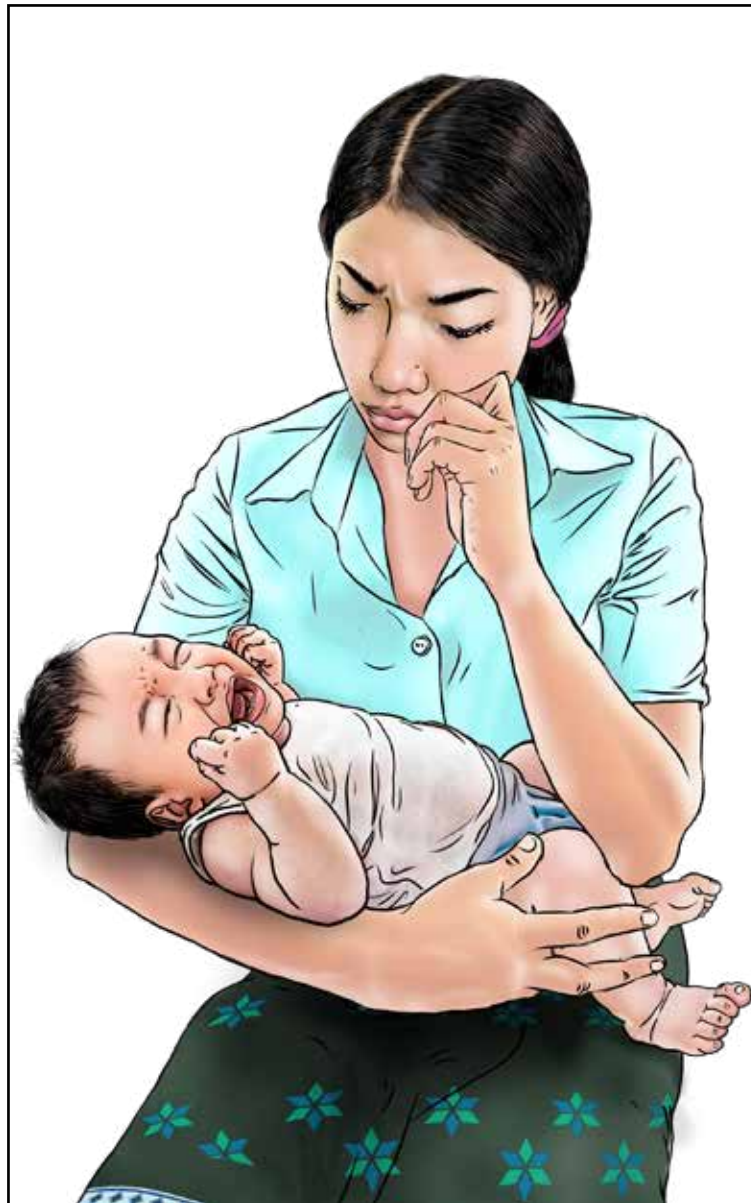
ຫຍ້າ ແລະ ກິນ ຍາກ



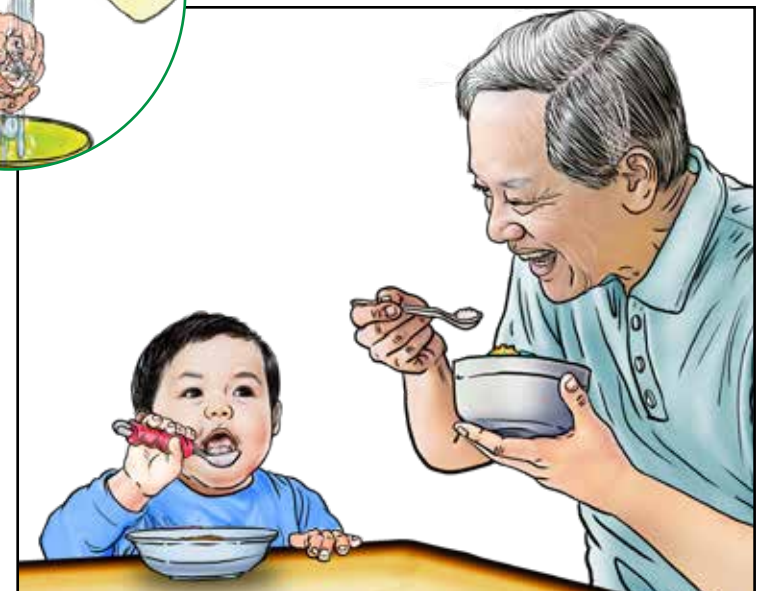
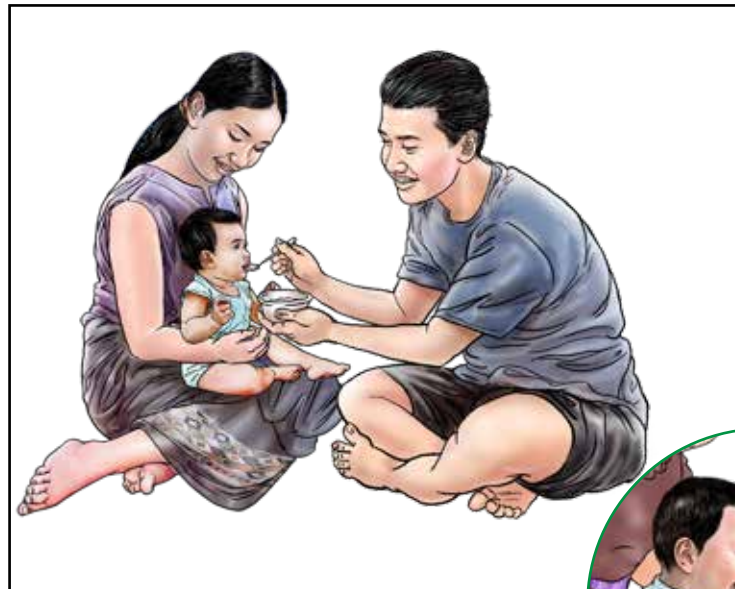
ກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງ ຍາກ



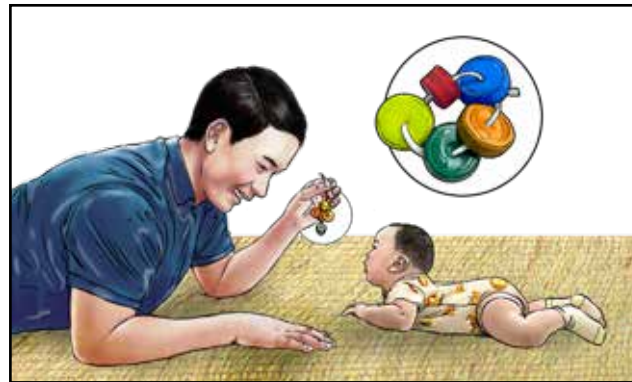
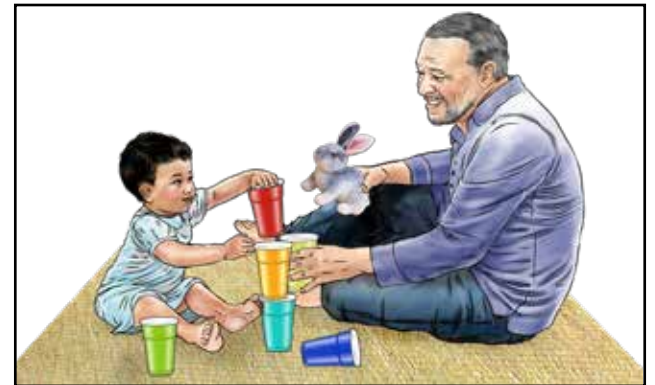
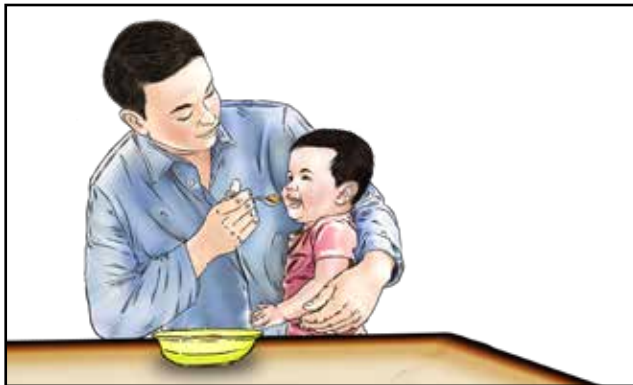
# ໃຊ້ເວລາ ໃນການຮຽນຮູ້ສັນຍານໃດໜຶ່ງ ຂອງລູກ



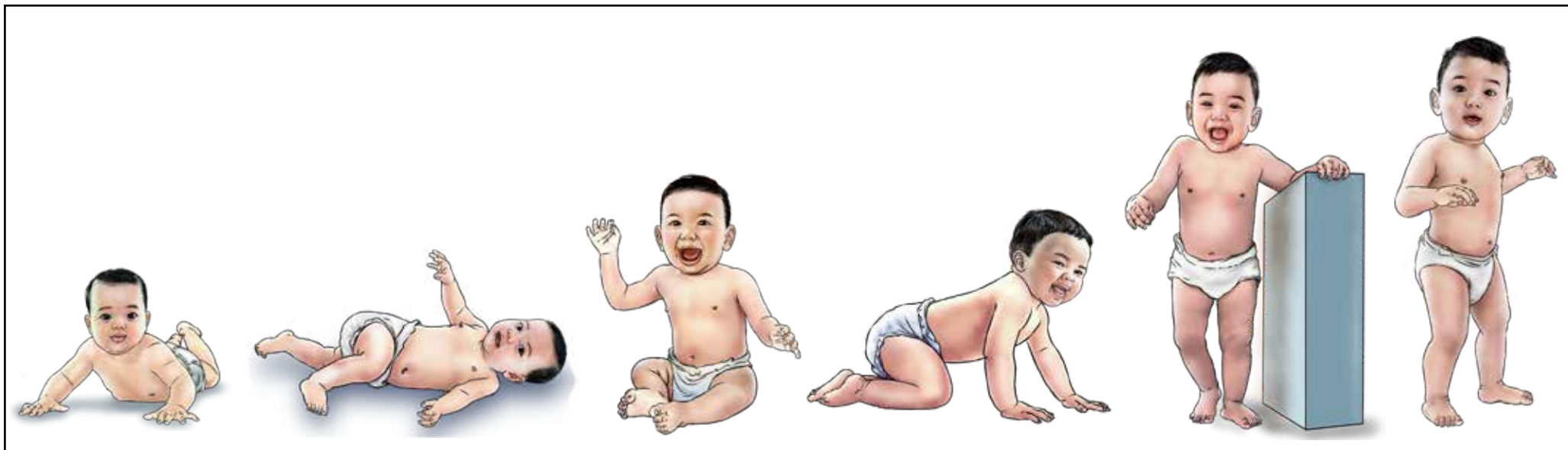
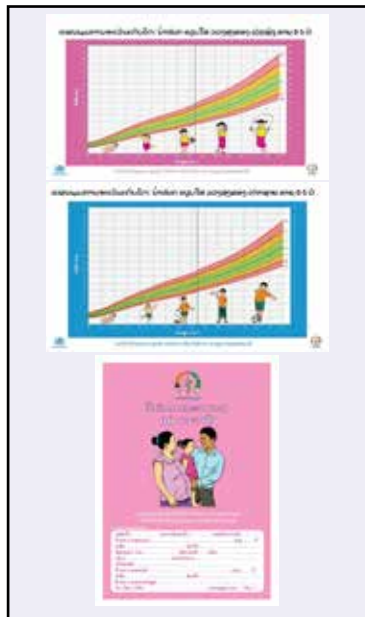
# ສອນລູກໃຫ້ກິນອາຫານດ້ວຍຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່



# ໂອ້ລົມ ແລະ ສອນລູກ ຜ່ານການຫຼິ້ນ



# ຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຂອງເດັກ



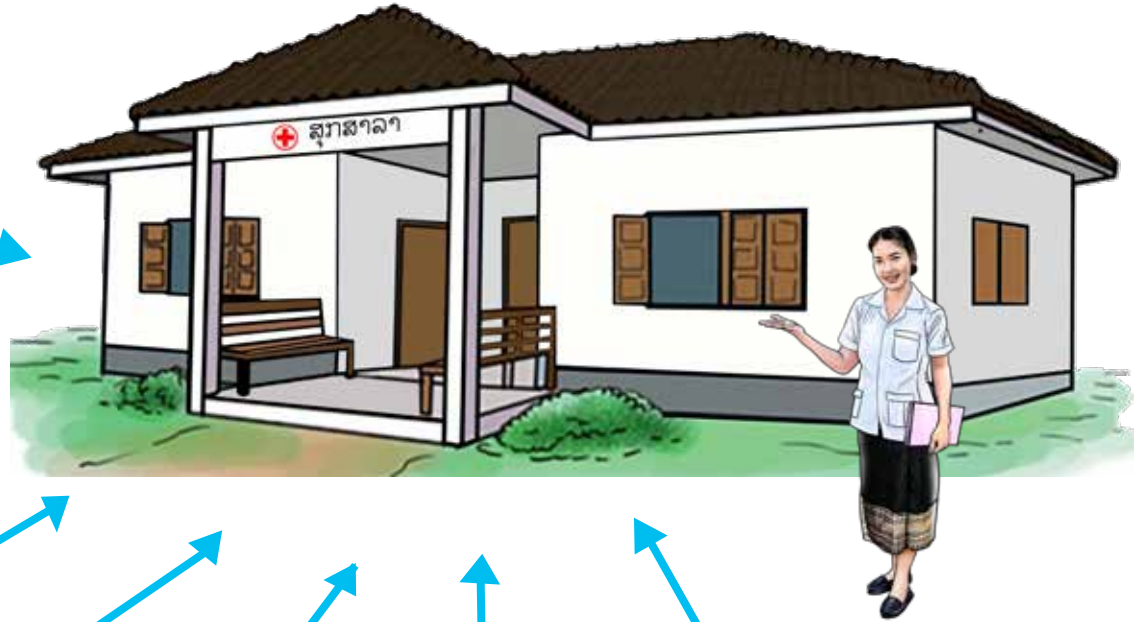
# ພາລູກຂອງທ່ານ ໄປຕິດຕາມສຸຂະພາບ ແລະ ຮັບຢາກັນພະຍາດ



# ເວລາໃດ ຄວນພາລູກຂອງທ່ານ ໄປສະຖານທີ່ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ



ບໍ່ກິນນົມແມ່ ຫຼື ອາຫານ



ຮາກທຸກຢ່າງທີ່ກິນ



ຖອກທ້ອງ



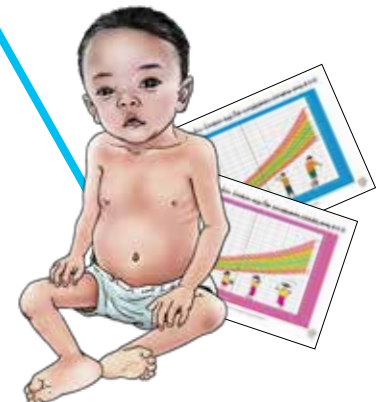
ຊັກ



ຫາຍໃຈຍາກ



ໄຂ້



ຈ່ອຍຜອມ/ບວມ

# ການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດ ແລະ ອິດເມື່ອຍ



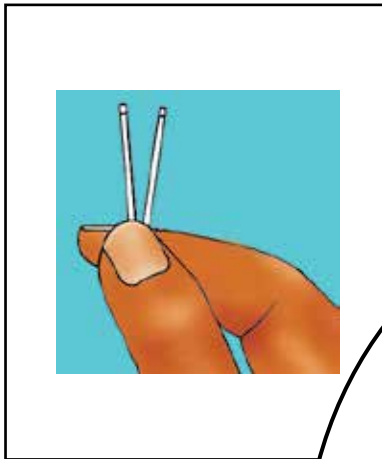
# ການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ



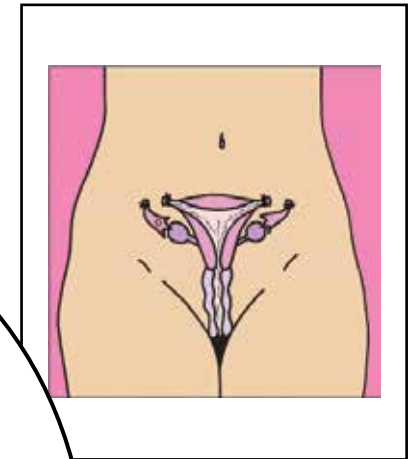
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຢຸດມີປະຈຳເດືອນໃນຊ່ວງທີ່ໃຫ້ນ້ຳນົມລູກ



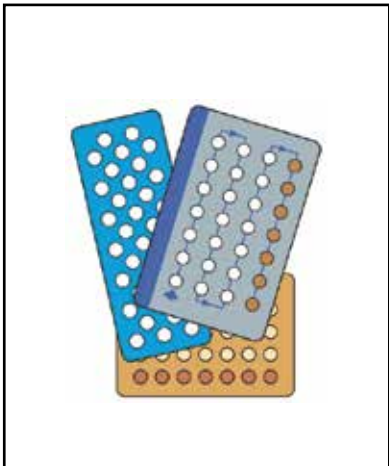
ຖົງຢາງອະນາໄມ



ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ



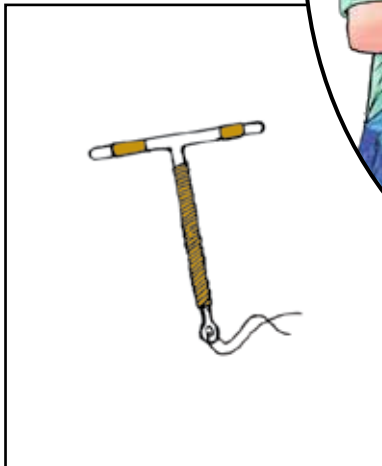
ການຄຸມກຳເນີດແບບຖາວອນ (ການມັດທໍ່ສິ່ງໄຂ່)



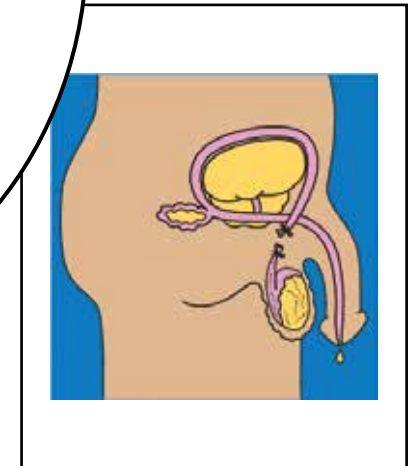
ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບຊິ້ວຄາວ (ຊະນິດກົນ)



ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ



ຮ່ວງອະນາໄມ



ການຄຸມກຳເນີດແບບຖາວອນ (ການຕັດ ແລະ ມັດທໍ່ອະສຸຈິ ທັງ 2 ຂ້າງ)



ການສ້າງເຄື່ອງມືນີ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານງົບປະມານ ແລະ ວິຊາການຈາກ:

