ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
គណៈកម្មាធិការជាតិ
គាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច

ការចិញ្ចឹម បីបាច់កុមារតូច

«ខ្លឹមសារគន្លឹះ»

អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន
គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
ឆ្នាំ២០២២

unicef | for every child

មាតិកា

មេរៀនទី១ ៖ ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច ៥

មេរៀនទី២ ៖ សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ៧

មេរៀនទី៣ ៖ ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ ១០

មេរៀនទី៤ ៖ លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច ១៣

មេរៀនទី៥ ៖ ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច ១៥

មេរៀនទី៦ ៖ ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន ១៧

មេរៀនទី៧ ៖ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច ២១

មេរៀនទី៨ ៖ ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន ២៣

មេរៀនទី៩ ៖ តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ២៥

មេរៀនទី១០ ៖ សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន ២៦

មេរៀនទី១១ ៖ ទឹកស្អាត និងអនាម័យ ២៨

មេរៀនទី១២ ៖ ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា ៣១

មេរៀនទី១៣ ៖ ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ ៣៣

មេរៀនទី១៤ ៖ ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ ៣៥

មេរៀនទី១៥ ៖ ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ៣៨

មេរៀនទី១៦ ៖ ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ៤០

មេរៀនទី១៧ ៖ ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល ៤២

មេរៀនទី១៨ ៖ ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល ៤៥

មេរៀនទី១៩ ៖ ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ... ៤៨

មេរៀនទី២០ ៖ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដានការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ... ៥០

មេរៀនទី២១ ៖ អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ៥២

មេរៀនទី២២ ៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ៥៤

មេរៀនទី២៣ ៖ ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម ៥៥

មេរៀនទី២៤ ៖ កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ ៥៧

មេរៀនទី២៥ ៖ ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត...... ៥៩

មេរៀនទី២៦ ៖ របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ ៦០

មេរៀនទី២៧ ៖ សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច ៦២

មេរៀនទី២៨ ៖ ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩ .... ៦៤

មេរៀនទី ១

ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ គ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់កុមារតូច

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូង គឺជារយៈពេលដែលទារកចាប់បង្កកំណើតក្នុងផ្ទៃពោះ រហូតដល់កុមារអាយុ២ឆ្នាំ។
- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជារយៈពេលដ៏សំខាន់បំផុត ដែលខួរក្បាលចាប់ផ្តើមរីកចម្រើនក្នុងល្បឿនលឿនជាងរយៈពេលផ្សេងទៀត។ ដូច្នេះ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍល្អប្រសើរនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងៗនេះ កុមារតូចត្រូវការបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ភាពកក់ក្តៅ ភាពទទួលបាននូវក្តីស្រឡាញ់ គួបផ្សំនឹងការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងការភ្ញោចពីឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។

- រយៈពេល១០០០ថ្ងៃដំបូងនេះ គឺជាឱកាសដើម្បីផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់សុខភាព សុខុមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដល់កុមារតូច ដែលអត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះនឹងនៅជាមួយកុមារពេញមួយជីវិត ហើយបន្តសាយភាយដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយទៀតផង។
- ដូច្នេះ សូមអ្នកចូលរួមមករៀនឱ្យបានគ្រប់មេរៀនទាំងអស់ ដើម្បីយល់ និងចេះអំពីរបៀបចិញ្ចឹមបីបាច់កូនបានល្អ សមតាមបំណងប្រាថ្នា និងក្តីស្រមៃរបស់ខ្លួន។
- គ្រួសារនីមួយៗមិនដូចគ្នាទេ។ កុមារនីមួយៗមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារនីមួយក៏មានលក្ខណៈខុសៗគ្នា។ ដូច្នេះ យើងមិនបង្កើតមេរៀនមួយដែលគ្រប់គ្នាត្រូវតែធ្វើតាមទេ។ យើងគ្រាន់តែចង់ផ្តល់នូវគំនិតថ្មីៗ និងល្អៗ ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច ដើម្បីបានជាគំនិតសម្រាប់ឱ្យអ្នកជ្រើសរើសយកទៅប្រើប្រាស់តាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គ្រួសារនីមួយៗ។

មេរៀនទី ២

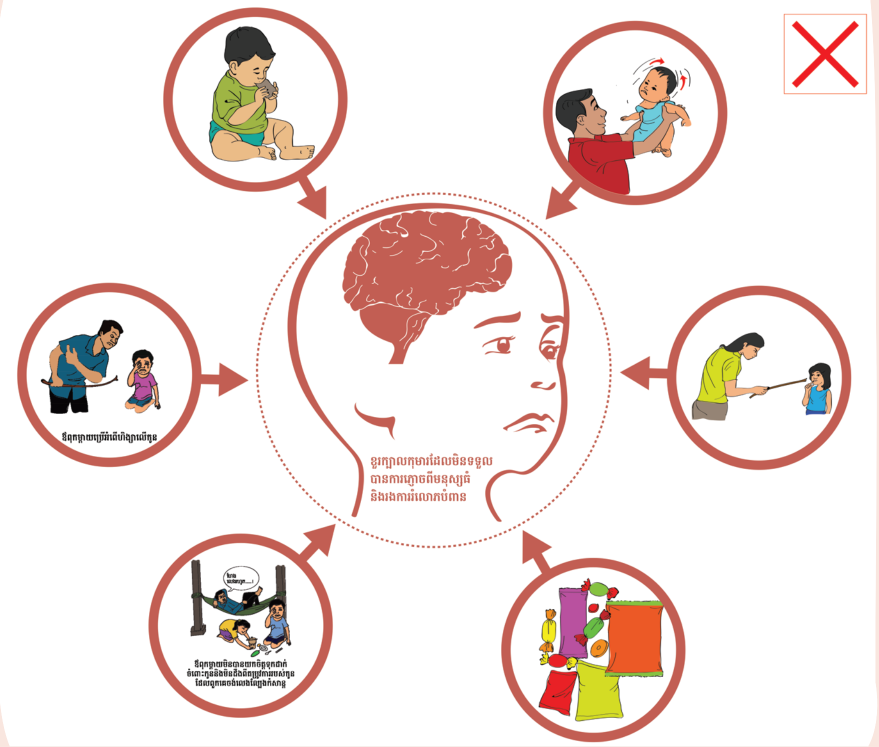
សារៈសំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

តើខួរក្បាលកុមារតូចអភិវឌ្ឍដូចម្តេច នៅដំណាក់កាលដំបូង ?

- កុមារអភិវឌ្ឍលឿន ពេលទទួលបានការភ្ញោចពីមនុស្សធំ ដូចជា ការនាំកុមាររៀននិយាយ រៀនសង្កេតមើល រៀនច្រៀង រៀនស្តាប់ រៀនចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗ ព្រមទាំងអោបក្រសោប និងលួងលោមថ្នាក់ថ្នមកុមារ។ល។
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារជាប្រចាំ ជួយឱ្យកុមារមានការអភិវឌ្ឍផ្នែក បញ្ញា ស្មារតី ភាសា សង្គម និងអារម្មណ៍ផងដែរ។
- នៅដំណាក់កាលដំបូងៗ ជាពិសេសនៅអាយុ ៣-៤ ខែដំបូង ខួរក្បាលកុមារត្រូវការភ្ញោច ដើម្បីអភិវឌ្ឍគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃខួរក្បាល។

"អ្វីដែលគួរធ្វើ" ជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច

"អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ" ជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលកុមារតូច



មេរៀនទី

៣

ការភ្ញោចកុមារក្នុងវ័យដំបូង ចាប់ពីពេលកើតដល់អាយុក្រោម៣ឆ្នាំ

- ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល និងអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវធ្វើការភ្ញោចកុមារ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារដោយការនាំកុមារលេង និងធ្វើសកម្មភាពងាយៗក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។
    - ការលេង គឺជួយឱ្យកុមារតូចមានការអភិវឌ្ឍបញ្ញា ស្មារតី ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមបានល្អ។
    - ការលេង គឺជាមធ្យោបាយមួយសម្រាប់កុមាររៀនដើម្បីអភិវឌ្ឍការគិត។
    - ការលេង គឺជាការហាត់រៀន។ ការរៀន គឺជាការលេងសប្បាយសម្រាប់កុមារ។

- ឪពុកម្ដាយត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនដោយញញឹម បបោស អង្អែលកូន និងសើចលេងជាមួយកូនអ្នក ដូចជា ឆ្លើយឆ្លង ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេង និងកាយវិការរបស់កូនតូច។
- នាំកុមារឱ្យស្គាល់ឈ្មោះ រូបរាង ពណ៌សម្បុរ ទំហំ ទីតាំង និងចំនួនវត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញកុមារ។
- ឧស្សាហ៍នាំកុមារប្រើប្រាស់ញាណទាំង៥ដោយនាំកុមារ មើល សង្កេត ស្ដាប់ ហិតក្លិន និងភ្លក់រសជាតិ ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលកុមារមានការលូតលាស់ល្អប្រសើរ។

- ឪពុកម្ដាយត្រូវសួរកូននូវសំណួរងាយៗ និងឆ្លើយតបជាមួយកូនវិញ។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវនិទានរឿងខ្លីៗ ច្រៀងឱ្យកូនស្ដាប់ និងបង្ហាញរូបភាព ឬសៀវភៅផ្សេងៗ ដែលជួយបង្កើនបញ្ញាកូន។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវប្រើវិធីផ្សេងៗ ផ្ដល់លទ្ធភាពឱ្យកូនអាចមើលឃើញ ស្ដាប់ឮ ធ្វើចលនាដៃជើង និងចាប់ប៉ះ ក៏ដូចជា ស្វែងរកអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ។
- ឪពុកម្ដាយត្រូវផ្ដល់វត្ថុ ដែលមានអនាម័យស្អាតឱ្យកូនលេង។ ទីធ្លាផ្ទះត្រូវមានសុវត្ថិភាព។
- ប្រើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃខាងលើដូចជា ងូតទឹក បញ្ចុកអាហារ ប្ដូរសំលៀកបំពាក់។ល។ ជាឱកាសដើម្បីភ្ញោចកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងឆ្លាតវៃ ព្រោះពុំបាច់ចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាបន្ថែមរបស់អ្នកថែទាំ ឬឪពុកម្ដាយឡើយ។

មេរៀនទី
៤

លេងល្បែងជាមួយកុមារតូច

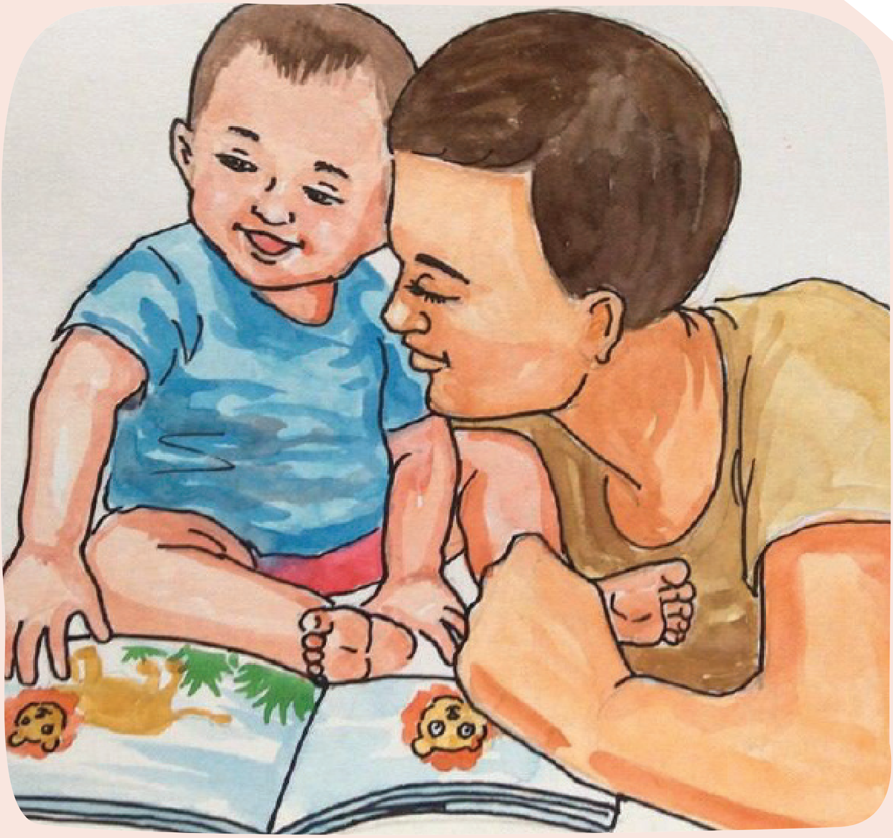
- ការលេងគឺជាធម្មជាតិរបស់កុមារ ជាពិសេសកុមារតូចៗ ការលេងជួយឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍទាំងខួរក្បាល (បានរៀន) និងរាងកាយ (លូតលាស់)។
- សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យកុមារតូចបានលេង តាមអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត ប៉ុន្តែចៀសវាងការលេងដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ មុតរបួស ពុល ស្លាក់ លង់ទឹក ឆក់ខ្សែភ្លើង និងរលាក ជាដើម។
- ការលេងល្បែងជាមួយកុមារតូច បង្កើនចំណងជិតស្និទ្ធ ភាពកក់ក្តៅ ក្តីស្រឡាញ់ រវាងកុមារនិងឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ។

- ចំណាយពេលលេងជាមួយកុមារតូច ជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តកុមារឱ្យរឹងមាំ សប្បាយចិត្ត និងរៀនសូត្របានចំណេះដឹងថ្មីៗបន្ថែម។
- ការលេងជួយកុមារឱ្យបានរៀនសូត្រពាក្យថ្មី ស្គាល់អ្វីដែលថ្មីនៅលើរាងកាយ និងរបស់ជុំវិញខ្លួន។
- មានល្បែងជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះកុមារតូច។ ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវស្វែងយល់ និងយកមកលេងជាមួយកុមារ។
- ពេលណាក៏អាចលេងជាមួយកុមារបានដែរ។ បើឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរវល់ធ្វើការ គ្មានពេលទំនេរ ត្រូវចេះឆ្លៀតរកពេលដែលអ្នកនៅជាមួយកូន ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលមុនដាក់កូនឱ្យគេង ពេលបញ្ចុកអាហារ។ល។ ដើម្បីលេងជាមួយកូន។
- ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងដើម្បីពង្រីកការស្រមើស្រម៉ៃ ឬច្នៃប្រឌិត។ ឧទាហរណ៍ លេងធ្វើត្រាប់តាមកាយវិការ សំឡេងសត្វ ធ្វើត្រាប់តាមតួអង្គណាមួយ (ធ្វើគ្រូពេទ្យ ...)។
- ផ្ដល់ឱកាសឱ្យកូនបានលេងជាមួយកុមារដទៃ ជួយកូនឱ្យរៀនបានពីការចែករំលែក ចេះអត់ធ្មត់រង់ចាំវេនជាដើម

មេរៀនទី

៩

ការអានសៀវភៅជាមួយកូនតូច



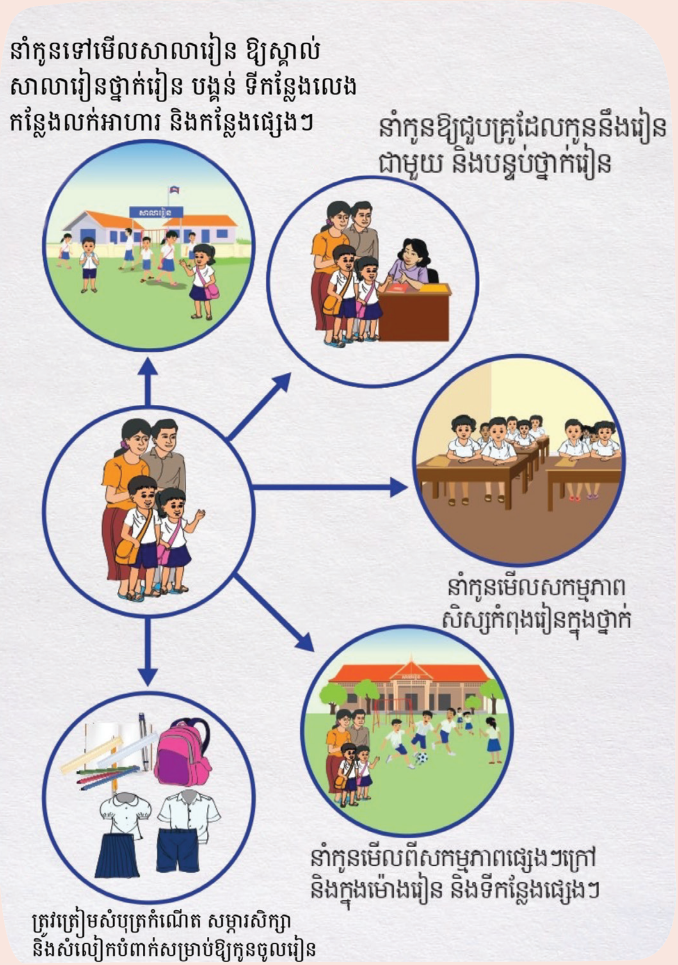
- ការអានសៀវភៅជាសកម្មភាពងាយៗដែលអ្នកអាចធ្វើបានរាល់ថ្ងៃជាមួយកុមារនៅគ្រប់វ័យ។

- តាមរយៈការអានសៀវភៅជាទៀងទាត់ជាមួយកុមារ សួរកុមារពីតួអក្សរ និងឃ្លាខ្លីៗក្នុងសៀវភៅ នឹងជួយកុមារឱ្យចេះបើកសៀវភៅ ដឹងពីរបៀបអានអត្ថបទពីឆ្វេងទៅស្តាំ ពីទំព័រមុខទៅទំព័រក្រោយ ហើយត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចូលរៀននៅបឋមសិក្សា។
- ការអានសៀវភៅជាមួយកុមារ នឹងបណ្តុះទំលាប់ចូលចិត្តអានសៀវភៅនៅពេលពេញវ័យ
- ការអានសៀវភៅបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយកុមារ ដោយសារអានបណ្តើរសួរកុមារបណ្តើរ
- ការអានសៀវភៅបង្កភាពសប្បាយរីករាយជាមួយកុមារ
- ការអានសៀវភៅធ្វើឱ្យកុមារយល់ពីភាសានិយាយ និងភាសាសរសេរ
- ព្យាយាមអានជាមួយកូនរាល់ថ្ងៃ ទោះអានបានតិចក្តី។

មេរៀនទី
៦

ការត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀន

តើឪពុកម្ដាយត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីត្រៀមខ្លួនចូលសាលារៀនរបស់កុមារតូច



មេរៀនទី ៦

- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវនាំកូនឱ្យទៅស៊ាំនឹងបរិយាកាសសាលារៀន។
- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវសាកសួរព័ត៌មានពីសាលារៀន អំពីការចុះឈ្មោះចូលរៀន និងតម្រូវការឯកសារសម្រាប់ចុះឈ្មោះកូនចូលរៀន។
- ឪពុកម្ដាយ ត្រូវត្រៀមសម្ភារសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូនឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

- ឪពុកម្ដាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនក្នុងការគិត ដោយត្រូវផ្សារភ្ជាប់ខ្លឹមសារមេរៀន ដែលកូនរៀននៅសាលា មកនឹងស្ថានភាពរស់នៅ ឬសកម្មភាពនៅផ្ទះរាល់ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖ កូនរៀនចេះពីលេខ ១ ដល់លេខ ៥។ តើផ្ទះយើងមានមាន់ប៉ុន្មាន? តើកូនមានម្រាមដៃប៉ុន្មាន? តើ១ និង២ លេខណាមានចំនួនច្រើនជាង?

សមត្ថភាពសំគាល់រូបរាងខុសៗគ្នា របស់ វត្ថុ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងរបស់ប្រើប្រាស់។

- ឪពុកម្ដាយត្រូវជួយអភិវឌ្ឍបំណិនភាសា ដោយនាំកូននិយាយ ច្រៀង សួរពីរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ និង ទម្លាប់នាំកូនមើល ឬ អានសៀវភៅរូបភាព ស្របតាមអាយុកុមារតូច។

កុមារចូលរួមក្នុងការសន្ទនាដោយប្រើពាក្យ ឬឃ្លាសមស្រប ទៅតាមវ័យ(ភាសាបង្ហាញអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនា)

មេរៀនទី
៧

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារតូច

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងអ្នក និងកូនមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ ក្នុងការបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយកូន។ នៅពេលកូនអ្នកធំឡើង ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជាមួយកូន នឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយស្រួលក្នុងការ និយាយអំពីបញ្ហាផ្សេងៗជាមួយកូន ដូចជាល្បែងស៊ីសង សុរា និង គ្រឿងញៀនជាដើម។

- ការស្តាប់ដោយសកម្ម គឺជាវិធីដ៏ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូន។ វាបង្ហាញឱ្យកូនដឹងថា អ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងកំពុងស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលកូននិយាយ។
- កុមារតូចភាគច្រើនចូលចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួន។
- សូមបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជមានដូចជាការសរសើរ ការធ្វើត្រាប់តាម ការបរិយាយ។
- សូមបន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់អវិជ្ជមាន ដូចជាគំហក ស្តីបន្ទោស ដោយពេលខ្លះយើងអាចប្រើការមិនអើពើជំនួសវិញ។
- ត្រូវសម្របទាំងការស្តាប់ និងការនិយាយរបស់យើងឱ្យត្រូវគ្នាជាមួយរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារី ឬកុមារា និងទៅតាមកំរិតអាយុរបស់ពួកគេ។

មេរៀនទី ៨

ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន

វិធីកសាងទំនាក់ទំនង និងឆ្លើយតបតាមតម្រូវការដើម្បីអភិវឌ្ឍកុមារតូច

ធ្វើត្រាប់តាមសំឡេងប្រើទឹកមុខ និងកាយវិការជាមួយកូន

លេង និងនិយាយជាមួយកូន ទោះជាកូនមិនទាន់ចេះនិយាយ

លើកទឹកចិត្តកូនឱ្យចេះ និយាយឆ្លើយឆ្លង តាមរយៈការសួរនិងឆ្លើយ

ជជែកអំពីសារៈសំខាន់ នៃសកម្មភាព ប្រចាំថ្ងៃដែលកូនចាប់អារម្មណ៍

- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន បង្កលក្ខណៈឱ្យកុមាររៀន និងរីកចំរើនបានល្អ ទាំងខួរក្បាល ប្រាជ្ញា ចំណេះដឹង និងបំណិននានាក្នុងការរស់នៅពេលកុមារធំឡើងទៀតផង។
- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារត្រូវចេះសង្កេត និងចំណាំសញ្ញានានាដែលកូនតូចបង្ហាញឡើង យល់ពីន័យរបស់វា ហើយឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ទៅតាមតម្រូវការកុមារ។

- ការថែទាំប្រកបដោយការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន បង្ហាញឱ្យកុមារដឹងថាគេជាមនុស្សសំខាន់។ បើឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយតបបានត្រឹមត្រូវជាប្រចាំ នោះកុមារនឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្តៅ។
- ទោះជារវល់យ៉ាងណាក៏ដោយ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារ គួរតែខិតខំឆ្លើយតបទៅកុមារឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

មេរៀនទី ៩

តួនាទីសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

បុរសនិងស្ត្រីជាសមាជិកគ្រួសារ ចំណាយពេលជាមួយកូន និងមានការឯកភាពគ្នាពីរបៀបចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

គាំទ្រស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ កូនលូតលាស់បានល្អ

កុំទុកកូនចោលតែឯង ចំណាយពេលលេង និយាយ ឬអានជាមួយកូន

រួមគ្នាថែទាំកូន ពេលកូនឈឺ

បុរស និងស្ត្រីចូលរួម ថែទាំកូននិងធ្វើការងារផ្ទះ

ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន គឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់បុរសផងដែរ

- រាល់សមាជិកទាំងអស់ក្នុងគ្រួសារ សុទ្ធតែមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារតូច។
- ឪពុកមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចឱ្យលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ។
- ការចូលរួមរបស់ឪពុកក្នុងការជួយមើលថែទាំកូនតូចមិនមែនមានប្រយោជន៍តែចំពោះកុមារទេ ប៉ុន្តែក៏មានប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ ចំពោះឪពុកខ្លួនឯង និងចំពោះគ្រួសារទាំងមូលផងដែរ។

មេរៀនទី
១០

សារៈសំខាន់នៃការចូលរួមរបស់បុរសក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

1. ការចូលរួមរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានសារៈប្រយោជន៍ធ្វើឱ្យភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុក និងកូនកាន់តែរឹងមាំ កូនមានសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តកាន់តែប្រសើរ កូនអភិវឌ្ឍបញ្ញាស្មារតី និងសង្គមអារម្មណ៍បានល្អ ដែលធ្វើលទ្ធផលសិក្សានៅសាលាបានកាន់តែល្អ។

2. តួនាទីសំខាន់ៗរបស់បុរស ជាពិសេសឪពុក ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន មានដូចជា:

- ជួយថែទាំសុខភាពម្ដាយឱ្យបានល្អ និងផ្ដល់អាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដល់កូន
- ជួយថែទាំដោយភាពកក់ក្ដៅ និងប្រកបដោយការឆ្លើយតប តាមតម្រូវការអភិវឌ្ឍរបស់កូន
- ជួយកុមារក្នុងការរៀនតាំងពីដំណាក់កាលដំបូង តាមរយៈការនាំកុមារលេង និយាយជាមួយកុមារ អានសៀវភៅជាមួយកុមារ។ល។

3. បុរសអាចចូលរួមជួយស្ត្រីក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន តាមរយៈសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនានា ដូចជា៖

- ជូនប្រពន្ធទៅមណ្ឌលសុខភាព
- ជូនកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការ
- ជួយបញ្ចុកអាហារកូន
- ជួយងូតទឹកឱ្យកូន និងស្លៀកខោអាវឱ្យកូន
- ធ្វើល្បែងឱ្យកូនលេង និងរៀបចំកន្លែងឱ្យកូនលេង
- ធ្វើរបង ឬរនាំងជណ្ដើរផ្ទះ ការពារកុំឱ្យកូនធ្លាក់។ល។

មេរៀនទី ១១

ទឹកស្អាត និងអនាម័យ

ត្រូវប្រញាប់សាងសង់ ឬទិញបង្គន់ឱ្យបានមួយសម្រាប់មួយគ្រួសារ ហើយ ត្រូវបន្ទោរបង់ក្នុងបង្គន់ទាំងអស់គ្នា។

ត្រូវលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។ ដៃស្អាតជួយបង្ការមិនឱ្យយើងឈឺ។

សារៈសំខាន់នៃការលាងសម្អាតដៃ

លាងដៃជាមួយសាប៊ូត្រឹមត្រូវ

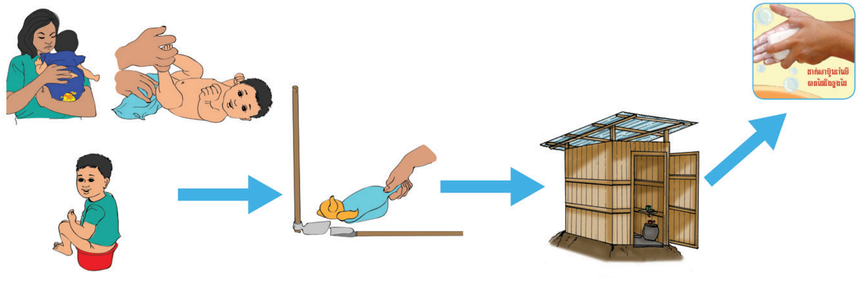
ដៃមានអនាម័យស្អាត

កូនសុខភាពល្អ

គ្រួសាររីករាយ មានសុភមង្គល

ត្រូវចងចាំថា លាមកទារកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ក៏មានមេរោគច្រើនណាស់។ ដូច្នេះ ត្រូវយកលាមកទារកទៅចោលក្នុងបង្គន់ និងលាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូឱ្យបានភ្លាមៗ។

តើត្រូវទុកដាក់ ឬគ្រប់គ្រងលាមកទារកដូចម្តេចខ្លះ ?



ត្រូវឱ្យកូនអ្នកផឹកទឹកស្អាត មានសុវត្ថិភាព (ទឹកឆ្លងកាត់ការចម្រោះ ឬ ទឹកដាំពុះ) ពីព្រោះវាជួយបង្ការកុមារមិនឱ្យឈឺ ជាពិសេសជំងឺរាករូស។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីទទួលបានទឹកមានសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ ?

មេរៀនទី
១២

ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

អនុវត្តការចិញ្ចឹមអប់រំកូនដោយមិនប្រើហិង្សា

លួងលោម ស្តាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងតបទៅកូន សូមកុំសំឡុត ស្រែកគំហក ឬអង្រួនកូន

ធ្វើជាគំរូ បង្រៀន និងរំលឹកកូនពីឥរិយាបថល្អៗ និងសរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ

ជួយកូនបង្កើតទម្លាប់ល្អប្រចាំថ្ងៃ មានវិន័យ តាមរយៈការណែនាំឱ្យកូនងាយយល់ និងកូនបានចូលរួមសម្រេចចិត្ត

ផ្តល់ការគាំទ្រ ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូន

- ការប្រៀនប្រដៅកូនបែបវិជ្ជមានគឺ ជាការចិញ្ចឹមកូនដោយមិនប្រើទម្រង់ណាមួយនៃអំពើហិង្សា រួមទាំងការមិនអើពើ ដោយផ្តោតទៅលើធាតុផ្សំទាំង៤គឺ៖

i) គោលដៅយូរអង្វែង

ii) ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងដែនកំណត់ដល់កុមារ

iii) យល់ពីការគិត និងអារម្មណ៍កុមារ

iv) ជួយកុមារឱ្យដោះស្រាយបញ្ហាដោយអហិង្សា

- ការប្រៀនប្រដៅកូនដោយមិនប្រើហិង្សាធ្វើឱ្យកុមារក្លាយជាពលរដ្ឋដ៏ល្អម្នាក់នៅពេលគេធំឡើង ចេះ ស្រឡាញ់ឪពុកម្ដាយ រៀនសូត្របានពូកែ ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធី ។ល។
- ការប្រើអំពើហិង្សាលើកុមារធ្វើឱ្យកុមារភ័យខ្លាច ឈឺចាប់ បាក់ស្បាត អស់សង្ឃឹម និងបាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។
- នៅពេលខឹងកូន ត្រូវស្ដាប់ហេតុផលកូន និងធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ មុននឹងឆ្លើយតបទៅកូន។ កុំប្រើហិង្សាតាមកំហឹងខ្លួនដែលកើតមានមួយពេលនោះឱ្យសោះ។
- ត្រូវធ្វើជាគំរូដល់កូន បង្ហាញកូនពីអកប្បកិរិយាល្អៗ និងសរសើរពេលកូនធ្វើទង្វើល្អ។
- ត្រូវណែនាំឱ្យច្បាស់លាស់ដល់កូនអំពី អកប្បកិរិយាណាដែលអាចទទួលយកបាន និងអកប្បកិរិយាណាដែលមិនអាចទទួលយកបាន។
- ត្រូវផ្ដល់ការគាំទ្រ និងតាមដានមើលសកម្មភាព និងសុវត្ថិភាពកូនជាប្រចាំ។

មេរៀនទី
១៣

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារតូចនៅផ្ទះ

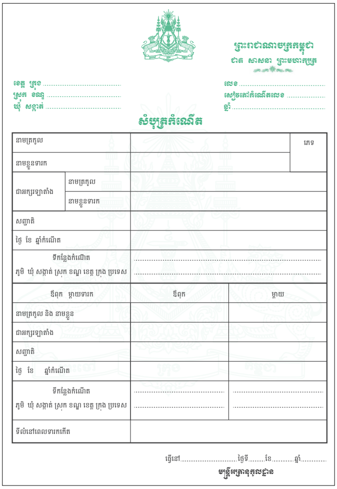
- ត្រូវតែធានាថា ទីធ្លា ឬកន្លែងកុមារតូចលេង មានសុវត្ថិភាព ជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់នៃមេរោគ ដែលឆ្លងពីលាមកសត្វ ឬ ដីមានភាពកខ្វក់។
- មិនត្រូវទុកកុមារតូចចោល ឬ បណ្ដោយឱ្យលេងម្នាក់ឯងនោះទេ។
- ត្រូវបង្ការកុំឱ្យកុមារឡើងទៅកន្លែងខ្ពស់ ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យធ្លាក់ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់។
- សូមកុំបណ្ដោយឱ្យកុមាររត់លេងតាមផ្លូវថ្នល់ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍។

- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារដែលមានមុខស្រួច ឬមុតឱ្យមានរបៀបរៀបរយ (កាំបិត ពូថៅ ឡាម ម្ជុល ។ល។) ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេង។
- កុំដាក់កុមារតូច នៅជិតទឹក (ទឹកពាង អាង ត្រពាំង...) ដោយមិនមានមនុស្សធំនៅក្បែរ ដើម្បីបង្ការការលង់ទឹក។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វល្អិត ដែលអាចទិច ឬ ខាំ ដែលបណ្ដាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតកុមារ។
- ឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារដែលស្អាត មានអនាម័យ ដើម្បីបង្ការការពុលចំណីអាហារ។
- ត្រូវទុកដាក់សារធាតុពុល ឬ ថ្នាំពុលនៅឱ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ។
- មិនត្រូវឱ្យកូនលេងរបស់តូចៗដែលអាចលេបបាន ដើម្បីបង្ការការស្លាក់។
- ត្រូវប្រយ័ត្ន បង្ការកុំឱ្យកុមាររលាកភ្លើង និងឆក់ចរន្តអគ្គិសនី។

មេរៀនទី

១៨

ការស្វែងរកសេវាសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗ



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ខេត្ត ក្រុង ....
ស្រុក ខណ្ឌ ....
ឃុំ សង្កាត់ ....

លេខ ....
សៀវភៅកំណើតលេខ ....
ឆ្នាំ ....

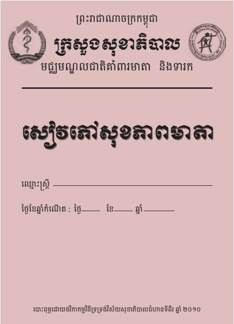
សំបុត្រកំណើត

នាមត្រកូល			ភេទ
នាមខ្លួនទារក			
ជាអក្សរឡាតាំង	នាមត្រកូល		
	នាមខ្លួនទារក		
សញ្ជាតិ			
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			
ទីកន្លែងកំណើត ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស			
ឪពុក ម្ដាយទារក		ឪពុក	ម្ដាយ
នាមត្រកូល និង នាមខ្លួន			
ជាអក្សរឡាតាំង			
សញ្ជាតិ			
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើត			
ទីកន្លែងកំណើត ភូមិ ឃុំ សង្កាត់ ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត ក្រុង ប្រទេស			
ទីលំនៅពេលទារកកើត			

ធ្វើនៅ.................ថ្ងៃទី.......ខែ.........ឆ្នាំ..........
មន្ត្រីអត្រានុកូលដ្ឋាន

- ពេលកូនឈឺ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវទៅរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែកជាបន្ទាន់ ដើម្បីកុំឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដល់កុមារ។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។
- សូមយកសៀវភៅសុខភាពមាតា (សៀវភៅពណ៌ផ្កាឈូក) ឬ បណ្ណសុខភាពកុមារ (បណ្ណលឿង) រាល់ពេលទៅទទួលសេវាថែទាំសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការតាមដានសុខភាពមាតា និងកុមារ។

- ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណសមធម៌ ឬបណ្ណក្រីក្រផ្សេងៗ ឬបណ្ណប.ស.ស ពេលទៅទទួលសេវានៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក នឹងមិនតម្រូវឱ្យបង់ប្រាក់ទេ។



- ដោយឡែក ចំពោះអ្នកដែលមានបណ្ណគណនីធនាគារ នៃកម្មវិធីឧបត្ថម្ភសាច់ប្រាក់ជូនស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ ក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ (ឥឡូវនេះ ប្រើបណ្ណវីង) ពួកគេនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភបន្ថែមសរុបចំនួន៧៦ម៉ឺនរៀលទៀត នៅពេលទៅទទួលសេវាថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាល ពេលសម្រាលកូន ក្រោយសម្រាល និងការចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ។
- បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចហើយ សូមយកកូនតូចរបស់អ្នកទៅចុះបញ្ជីកំណើតនៅសាលាឃុំឬសង្កាត់ឱ្យបានឆាប់ក្នុងអំឡុងពេល៣០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត ដោយមិនគិតថ្លៃ។
- សំបុត្រកំណើត ធានាឱ្យកុមារទទួលបាននូវសិទ្ធិជាពលរដ្ឋ និងសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសេវាសុខភាព អប់រំ ការការពារ និងសេវាសង្គមផ្សេងៗទៀតពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

មេរៀនទី ១៥

ការពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាល

- បាត់រដូវភ្លាម ទៅមណ្ឌលសុខភាព!
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលរៀបការរួច ឬមានដៃគូទាំងអស់ ត្រូវប្រញាប់ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះជាលើកដំបូងនៅមណ្ឌលសុខភាព ក្នុងអំឡុងខែទី១បន្ទាប់ពីបាត់រដូវ។

- ស្ត្រីនឹងដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះពិតឬទេ។
- បើមានផ្ទៃពោះ គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យថែទាំ និងតាមដានបន្ត។
- គ្រូពេទ្យនឹងចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូស។

- គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។
- គ្រូពេទ្យនឹងពិនិត្យ បង្ការ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ បើមាន។
- គ្រូពេទ្យនឹងអប់រំអំពីសុខភាពម្តាយ និងទារក រួមទាំងអំពីចំណីអាហារដែលស្ត្រីគួរបរិភោគដើម្បីសុខភាពល្អដល់ម្តាយ និងទារកក្នុងផ្ទៃ។
- ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានយ៉ាងតិច៤ដង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

មេរៀនទី ១៦

ការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

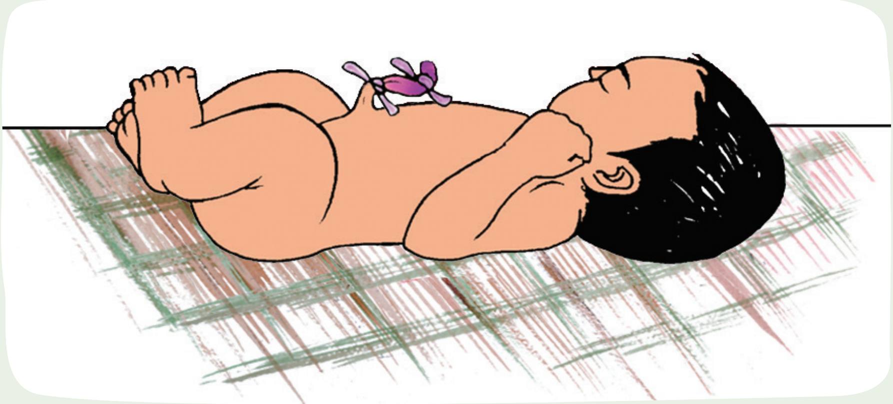
សម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញ

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគប្បីទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះមានឆ្មបជំនាញ មានសម្ភារគ្រប់គ្រាន់ មានអនាម័យល្អ និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតទាំងម្តាយ និងកូនបានទាន់ពេលវេលា។

- ត្រូវដាក់កូនលើទ្រូងម្ដាយឱ្យស្បែកប៉ះស្បែក ភ្លាមៗក្រោយពេលសម្រាល យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន១ម៉ោង ដើម្បីកូនបានកក់ក្ដៅ ទឹកដោះឆាប់ចេញ និងកូនបានបៅទឹកដោះដំបូង។
- ស្ត្រីទាំងអស់ត្រូវរៀបចំផែនការត្រៀមសម្រាល (ឬត្រៀមជុំវិញកំណើត) នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសុវត្ថិភាពម្ដាយ និងកូន។

មេរៀនទី ១៧

ការថែទាំទារកនៅផ្ទះបន្ទាប់ពីសម្រាល



- ថែរក្សាទងផ្ចិតឱ្យស្ងួត និងស្អាត។
- មិនត្រូវរុំអ្វីពីលើផ្ចិតទេ គឺទុកវាចំហឱ្យស្ងួត និងទុកវាឱ្យជ្រុះដោយខ្លួនឯង។
- មិនត្រូវរោយផេះ សំបុកស្រាំង ឬរបស់អ្វីផ្សេងលើផ្ចិតទារកទេ ព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានការបង្កមេរោគនានា ជាពិសេសជំងឺតេតាណូសទារក។
- ប្រសិនបើជុំវិញផ្ចិតឡើងក្រហម ឬទងផ្ចិតមានឈាម ឬខ្ទុះ ត្រូវប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។
- ត្រូវរក្សាកំដៅខ្លួនទារកឱ្យបានកក់ក្ដៅជានិច្ច។
- ម្ដាយត្រូវផ្ដល់ទឹកដោះដំបូង ដល់ទារក ក្នុងអំឡុង១ម៉ោងបន្ទាប់ពីសម្រាល និងត្រូវបន្តបំបៅដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ទារកអាយុ៦ខែ។

- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទារកទើបកើតដែលមានអាយុក្រោម២ខែ ដូចជា៖
  - ប្រកាច់
  - ដកដង្ហើមញាប់
  - ផឹតផតខ្លាំងនៅចុងដង្ហើម
  - ក្តៅខ្លួន ឬត្រជាក់ខ្លួនខ្លាំង

- ◦ មានសញ្ញាចេញឈាមនៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ
- ◦ មិនសូវបៅ ឬមិនព្រមបៅ ខុសប្លែកពីពេលមុនៗដែលធ្លាប់បៅជាធម្មតា
- ◦ ដេកល្វើយ គ្មានចលនាដៃជើង ឬខ្លួនប្រាណ

- ប្រសិនបើទារកមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះមានន័យថាទារកកំពុងឈឺធ្ងន់។ ដូច្នេះ សូមប្រញាប់នាំទារកទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

មេរៀនទី ១៨

ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល

- ក្រោយពេលសម្រាល ម្តាយនិងទារកក៏នៅតែអាចប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូច្នេះក្រោយពេលសម្រាល ម្តាយ និងទារកត្រូវមកមណ្ឌលសុខភាព តាមកាលកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ ឬឱ្យបាន៣ដង ដើម្បីតាមដានសុខភាពទាំងម្តាយនិងទារក។
  - លើកទី១៖ ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល
  - លើកទី២៖ ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល

○ លើកទី៣៖ កូនអាយុ១ខែកន្លះ

- ម្តាយនឹងទទួលបានថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំទំលាក់ព្រូន និងការអប់រំសុខភាពផងដែរ។
- សមាជិកក្នុងគ្រួសារ ជាពិសេសប្តី ត្រូវចូលរួមជំរុញ និងនាំស្ត្រី និងទារកទៅពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យតាមការណាត់របស់គ្រូពេទ្យជានិច្ច។

- ម្ដាយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារក និងដើម្បីឱ្យមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
- ត្រូវស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់របស់ម្ដាយក្រោយសម្រាលដូចជាធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាស ឈឺក្បាល ស្រវាំងភ្នែក ហើម ប្រកាច់ គ្រុនក្ដៅខ្លាំង ដោះឡើងក្រហម តឹង ឬឈឺក្បាលដោះ ឈាមកករឃ្លោក មានក្លិនស្អុយ ឈឺក្នុងពោះខ្លាំង ។ល។
- បើសង្កេតឃើញមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ ក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រញាប់មកមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីទទួលការពិនិត្យព្យាបាល ទាន់ពេលពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។

មេរៀនទី ១៩

ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសដល់ស្ត្រី ក្នុងវ័យបន្តពូជ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ជំងឺតេតាណូសទារក ឬស្កន់ម្តាយដើម ជាជំងឺដែលកើតលើទារកទើបកើតពីអាយុពី៣ថ្ងៃ ដល់២៨ថ្ងៃ។ ភាគច្រើននៃទារកដែលកើតជំងឺនេះច្រើនតែស្លាប់ ទោះបីបានទទួលការព្យាបាលក៏ដោយ។

- មូលហេតុចំបង បណ្តាលមកពី សម្ភារកាត់ទងផ្ចិតមិនបានរំងាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ ឬអ្នកថែទាំទារកយកវត្ថុមិនស្អាតដាក់ពីលើទងផ្ចិត ដូចជាផេះសំបុកស្រាំងជាដើម។

- ដើម្បីបង្ការជំងឺតេតាណូសបានទាំងម្តាយ និងទារក ឱ្យបានពេញមួយជីវិត ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជដែលមានអាយុចាប់ពី ១៥ឆ្នាំ ដល់៤៤ឆ្នាំ រួមទាំងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះផង ត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺនេះឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៥ដង សម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះនៅទីនោះមានអនាម័យល្អ និងត្រូវរក្សាទងផ្ចិតទារកឱ្យស្អាតជានិច្ច ដោយមិនត្រូវយកអ្វីទៅរុំទងផ្ចិតទេ។

- ប្រក្រតិទិនចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណូសចំពោះ៖
  - លើកទី១៖ ចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ ឬចាប់ពីអាយុ១៥ឆ្នាំឡើងទៅ
  - លើកទី២៖ ១ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី១
  - លើកទី៣៖ ៦ខែ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី២
  - លើកទី៤៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៣
  - លើកទី៥៖ ១ឆ្នាំ យ៉ាងតិចក្រោយចាក់លើកទី៤

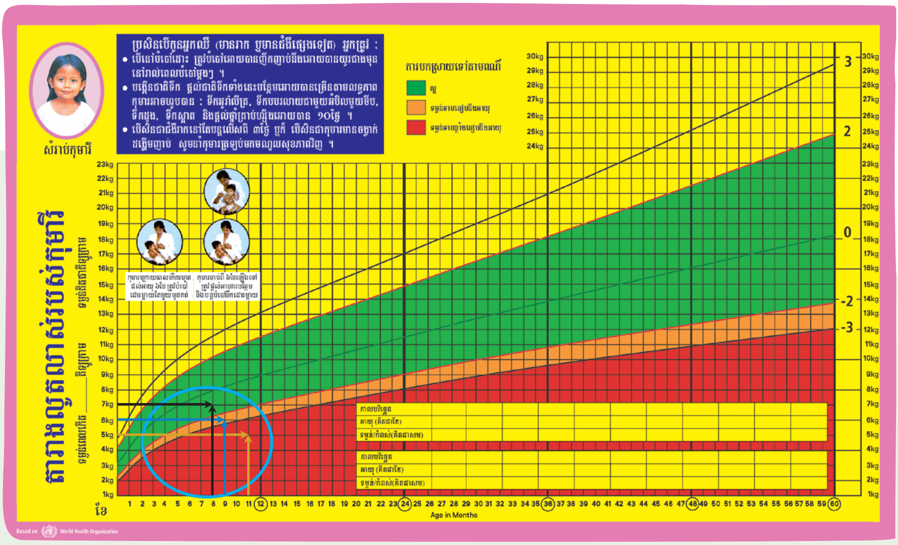
មេរៀនទី

២០

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ និងការតាមដានការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ

ចាក់ថ្នាំបង្ការ

- ត្រូវនាំកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឱ្យបានគ្រប់ចំនួន៦ដង (និងរាល់ពេលដែលមានការជូនដំណឹងពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល) ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុ១៨ខែ តាមពេលវេលាដែលបានកំណត់ ឬតាមការណាត់ជួបរបស់គ្រូពេទ្យ។
- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ អាចបង្ការកុមារពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរចំនួនរហូតដល់១១មុខ។



- ត្រូវពិនិត្យតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារចាប់ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច២ឆ្នាំ តាមរយៈការតាមដានទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុកុមារលើបណ្ណពណ៌លឿង។

- កុមារទាំងអស់មានភាពខុសគ្នាក្នុងការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍទៅតាមល្បឿនអភិវឌ្ឍ និងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅផ្សេងៗគ្នារបស់កុមារម្នាក់ៗ។ ការអភិវឌ្ឍយឺតអាចដោយសារតែការទទួលបាននូវអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬសុខភាពមិនល្អ ឬកង្វះការភ្ញោច ឬបណ្តាលមកពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ ឪពុកម្តាយគួរពិភាក្សាអំពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍរបស់កុមារជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬគ្រូបង្រៀន ឬអ្នកជំនាញ។

មេរៀនទី ២១

អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន

- ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះមុខឱ្យបាន៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារក្រៅពេលទៀត។
- ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម ដូចជាបាយ គុយទាវ ដំឡូង ត្រី មាន់ សាច់ ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក តៅហ៊ូ និងបន្លែ ផ្លែឈើស្រស់។
- សូមប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដ នៅពេលដាំស្ល។

- សូមលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែករៀងរាល់ថ្ងៃ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបន្តលេបក្រោយសម្រាលដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំង។
- សូមលេបថ្នាំទំលាក់ព្រូន (មេបង់ដាហ្សូល)។
- សូមបន្ថយធ្វើការងារ និងសម្រាកឱ្យបានច្រើន។
- សម្រាប់អ្នកដែលនៅតំបន់គ្រុនចាញ់ ត្រូវដេកក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំ ដើម្បីបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់។
- សូមជៀសវាងពិសារស្រា ជក់បារី និងប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម។

មេរៀនទី
២២

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់

- កើតភ្លាម បៅទឹកដោះដំបូងភ្លែត (ក្នុង១ម៉ោងដំបូង) កូនមានសុខភាពល្អ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូង មានសារជាតិទ្រទ្រង់ជីវិតច្រើន និងមានសារធាតុការពារខ្លួនពីជំងឺនានាជាច្រើន។ ដូច្នេះ សូមកុំច្របាច់វាចោល។
- សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ពីកើត ដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្ដល់អាហារ ទឹកដោះគោ ឬសារធាតុរាវផ្សេងទៀតទេ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ពីព្រោះទឹកដោះម្ដាយមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទារកហើយ។

មេរៀនទី

២៣

ការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងការបញ្ចុកកូនដោយសកម្ម

- ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារទេ។ ដូច្នេះត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែម ពីលើទឹកដោះម្តាយទៀត។
- អាហារបន្ថែមដែលផ្តល់ឱ្យកុមារគ្រប់ពេល គឺបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ដែលធ្វើចេញពីអាហារចម្រុះទាំង៣ក្រុម គឺក្រុមអាហារសាងសង់ ក្រុមអាហារថាមពល និងក្រុមអាហារការពារ។

- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងត្រូវផ្តល់បន្ថែមពីលើការបំបៅដោះម្តាយ តាមបរិមាណត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ទៅតាមអាយុកុមារ។
- សូមបញ្ចុកអាហារកូនដោយសកម្ម ដូចជាសម្លឹងមុខកូន លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនញ៉ាំ និយាយលេងជាមួយកូន ។ល។
- ធ្វើឱ្យពេលបញ្ចុកអាហារកូនក្លាយជាពេលវេលាដ៏សប្បាយដែលកូនចូលចិត្ត។

មេរៀនទី ២៤

កុមារមានពិការភាព និងការបង្ការ

- កុមារមានពិការភាពត្រូវបានបែងចែកជា៤ប្រភេទដូចតទៅ៖

1. ពិការកាយសម្បទា ដូចជាពិការដៃ ពិការជើង
2. ពិការសតិបញ្ញា ដូចជាបញ្ញាលូតលាស់យឺត រៀនខ្សោយ/ការចងចាំមានកម្រិត
3. ពិការផ្លូវចិត្ត ដូចជាអាក្រាត និយាយ សើច យំ ច្រៀងរាំលេង តែម្នាក់ឯងខុសពីប្រក្រតី ដេរគេដេរឯង
4. ពិការផ្សេងៗ ដូចជាគមខ្នង ខ្សោយកម្ពស់ (ទាបក្រិន)

- មូលហេតុនៃកុមារមានពិការភាពមានច្រើន គឺពីពេលចាប់កំណើតដល់ពេលសម្រាលអំឡុងពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល។ ទោះជាយ៉ាងណា យើងមានវិធីបង្ការកុំឱ្យកុមារមានពិការភាពបាន ដូចជា៖
  - ពិនិត្យផ្ទៃពោះមុនសម្រាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ
  - ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
  - សម្រាលកូនជាមួយឆ្មបជំនាញ នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ
  - បរិភោគអាហារមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់
  - ពេលកើតរួច ត្រូវចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុមារលូតលាស់ល្អ ទាំងរាងកាយ ខួរក្បាល ផ្លូវចិត្ត និងបញ្ញា។
- លុបបំបាត់ការរើសអើងកុមារមានពិការភាព និងគ្រួសាររបស់ពួកគេតាមរយៈការមិនប្រើពាក្យសំដីមើលងាយ ឬបំបាក់ទឹកចិត្តកុមារមានពិការភាព ដូចជាពាក្យអាខ្វាក់ អាខ្វិន អាគម្លង់ ជាដើម។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវប្រើពាក្យកុមារខ្សោយគំហើញ ឬ ពិបាកក្នុងការមើល ជំនួសពាក្យអាខ្វាក់ជាដើម។

មេរៀនទី
២៥

ការលេងជាមួយកុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត

- កុមារតូចដែលមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ក៏ត្រូវការលេងដូចកុមារទូទៅដែរ។ សូមផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគេបានលេងដូចកុមារឯទៀតដែរ។ បន្ថែមពីនេះ ត្រូវផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ពិសេសចំពោះពួកគេ ដូចជាចំណាយពេលវេលាយូរជាង ជ្រើសរើសល្បែងលេងដែលសមស្រប។ល។
- កុមារមានពិការភាព ឬមានការអភិវឌ្ឍយឺត ត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍មួយទាន់ពេលវេលា។ ដើម្បីអន្តរាគមន៍ គឺយើងអាចប្រើវិធីងាយៗតាមរយៈការលេងជាមួយកុមារ។
- ដូច្នេះការលេងជាមួយកុមារមានពិការភាព ឬកុមារមានការអភិវឌ្ឍយឺត ពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីបង្ការនូវការវិវត្តនៃពិការភាពចំពោះកុមារ ឬដើម្បីកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃពិការភាព ឬការអភិវឌ្ឍយឺត។

មេរៀនទី

២៦

របៀបផ្តល់ការគាំទ្រដល់កុមារមានពិការភាព និងគ្រួសារ

- សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម ទោះកូនរបស់អ្នកមិនដូចកុមារដទៃ សូមតាំងចិត្តផ្តល់ការថែទាំភាពកក់ក្តៅដល់កូន ដើម្បីឱ្យកូនលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍបានប្រសើរ ជាពិសេសពេលធំឡើងគេមានជំនាញសំខាន់ៗ (ចេះញ៉ាំបាយ ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណ) អាចជួយខ្លួនឯងបាន។

- ផ្ដល់ភាពកក់ក្ដៅដល់កូនតាមរយៈក្រសែភ្នែក ទឹកមុខ ឱបថើបថ្នាក់ថ្នម ប្រើកាយវិការ និយាយលេងជាមួយកូន ។ល។
- ក្នុងករណីចាំបាច់ត្រូវការអន្តរាគមន៍ពីអ្នកជំនាញខាងក្រៅ ក្រៅពីប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងមូលដ្ឋានដូចជាមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន សាលាឃុំ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល គ្រូសម្របសម្រួលមានអាស័យដ្ឋាន និងលេខទាក់ទងមណ្ឌលស្តារកាយសម្បទាជនមានពិការភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗ នៅតាមខេត្ត ក្រុងជាច្រើន។
- សំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកចងក្រងជាក្រុមបណ្តាញអ្នកថែទាំដែលមានកូនមានពិការភាព ដើម្បីរៀនសូត្រពីបទពិសោធន៍ និងគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

មេរៀនទី ២៧

សុខុមាលភាពរបស់អ្នកថែទាំកុមារតូច

- សុខុមាលភាពរបស់ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ដើម្បីឱ្យគេអាចមានសមត្ថភាពពេញលេញ ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនឱ្យបានល្អ។

- មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូច ខឹង ឬមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត (ស្រ្តេស) គឺដោយសារការបារម្ភពីកូន ខឹងប្តី ឬប្រពន្ធ ជម្លោះជាមួយនរណាម្នាក់ បាត់បង់ចំណូល ចាញ់បោកគេ ទទួលការស្តីបន្ទោស អាជ្ញាធរបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញពីផ្ទះដោយសារជំងឺកូវីដ១៩ជាដើម។

- ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល ឬអ្នកថែទាំកុមារតូចអាចជួយខ្លួនឯងដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត តាមរយៈវិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍នានាមួយចំនួន។ វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឱ្យពួកគេធូរអារម្មណ៍ ជៀសផុតពីការប្រើអំពើហឹង្សាដល់កូន (ទាំងពាក្យសំដី និងកាយវិការ)។
- វិធី ឬល្បែងរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនេះ មិនទាមទារការចំណាយពេលវេលា ឬថវិកាទេ។ អ្នកអាចធ្វើបានភ្លាម គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង។
- ចំណុចដែលពិសេសបំផុត និងត្រូវចងចាំគឺ អ្នកថែទាំកុមារតូច ត្រូវជួយខ្លួនឯងជាមុនសិន។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងមានកម្លាំង អ្នកអាចមើលថែទាំកុមារតូចបានកាន់តែប្រសើរ។

មេរៀនទី
២៨

ការអប់រំកុមារតូចអំពីជំងឺកូវីដ១៩

- កុមារតូចច្រើនតែមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងភ័យខ្លាចជំងឺកូវីដ១៩។ អ្នកអាចពន្យល់ពួកគេ ដើម្បីឱ្យពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងស្ងប់អារម្មណ៍។
- អ្នកអាចពន្យល់ថា វីរុសកូវីដ១៩តូចណាស់ មើលនឹងភ្នែកទទេមិនឃើញទេ។ វានៅលើខ្លួនយើង លើដៃយើង វាចេញមកនៅពេលក្អកកណ្តាស់ ឬពេលយើងដកដង្ហើមចេញ។

- វីរុសនេះអាចធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាឈឺ។ ប៉ុន្តែវាហាក់មានកលល្បិចច្រើនណាស់! ពេលខ្លះវានៅក្នុងខ្លួនយើង តែវាមិនធ្វើឱ្យយើងឈឺទេ ប៉ុន្តែយើងអាចចម្លងវាដល់អ្នកផ្សេង ហើយធ្វើឱ្យគេឈឺធ្ងន់។

- ដំណឹងល្អគឺយើងមានវិធីងាយៗ ដែលអាចការពារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃពីជំងឺនេះ ដូចជា៖

1. យើងអាចបណ្តេញវីរុសចេញ ដោយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
2. យើងអាចឃាត់មិនឱ្យវីរុសសាយភាយបាន ដោយ៖
   - ចំណាយពេលវេលាតិច ក្នុងការស្ថិតនៅជាមួយនរណាម្នាក់

- សម្រាកនៅផ្ទះ
- សំដែងការគួរសមដោយរបៀបខ្មែរយើង គឺសំពះ (មិនមែនចាប់ដៃ)
- រក្សាគំលាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា១ម៉ែត្រកន្លះ
- ក្អក ឬកណ្តាស់ដាក់កែងដៃ (មិនមែនយកដៃខ្ទប់មាត់ទេ)

3. យើងអាចការពារខ្លួនយើងដោយ៖

- ពាក់ម៉ាស
- កុំយកដៃប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់អ្នក

អគ្គលេខាធិការដ្ឋាន គណៈកម្មាធិការជាតិគាំពារ និងអភិវឌ្ឍកុមារតូច
#២០១ មហាវិថីព្រះនរោត្តម ក្រុងភ្នំពេញ