

ផ្លាស់ សុខាភិបាល ថែទាំ ល្អ គឺ ជីវិត



សៀវភៅសុខភាពម្តាយកូន



១០០៧សត

សៀវភៅសុខភាពម្តាយកូនខេត្តរតនគិរី
បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ៥០ ក្បាល
ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១២
បើចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម
សូមទាក់ទងតាមអាសយដ្ឋានខាងក្រោមនេះ
អង្គការសហការ(ICC)



Tel: 023215200/023213310

ឬ

P.O.BOX890003

បានលុង ខេត្តរតនគិរី

Tel:075974029

Email: ride_pm@icc.org.kh

This Mother and Child Health Book was written in the
Tampuan Language . First printing 50 copies, December 2012 .

For more information or copies, contact the address above.

កាន ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់



១- កាន អន់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ត្រឹម នៃវ កា សាស្ត្រ ទី ខា នីចម៍ អន់ដា ? ប៉ងកាន់ ជាញ៉ាត ញ៉ា អន់ដា ?

- ប៉ងកាន់ សាស្ត្រ ដៃ កើត ជាញ៉ាត ៧ នៃវ លូ អន់ សាស្ត្រ ទី សុកផាប ដាត់
- ប៉ងកាន់ ដៃ អន់ ទី ជាញ៉ាត : អិត របេង, អិត ប៉ាសាក់ ណឹក, អិត ប៉ុក អ្រៀត , អិត តេតាណុះ, អិត រ៉ាឡុង ក្លើម បេ, អិត រ៉ាវែន ជុង តី លូ អិត ឡាច់ ប៉ាញ៉ូ ឡាកោ

តារាង អន់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ កា សាស្ត្រ :

អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់	ចារ ឡាំ ច្រាត់ លើ អ្រត់	ដាវ ត្រត់ អន់ អន់ហ្គាំ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ របេង ▪ រ៉ាឡុង ក្លើម នៃវ បេ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ច្រាត់ ហះ កាពែង សាំងអ្រោ ▪ ច្រាត់ ហះ ធូ សាម៉ា 	សាក់ ឡាច់ ឡើង រ៉ាច់	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ អិត ប៉ុក អ្រៀត, អិត ប៉ាសាក់ ណឹក, អិត តេតាណុះ, អិត រ៉ាឡុង ក្លើម នៃវ បេ ▪ អិត រ៉ាវែន ជុង តី 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ច្រាត់ ធូ សាម៉ា ▪ តាំងហាត់ ទ្រង ពីរ 	ហ្វិត ទី ១	សាស្ត្រ អាយុ ៦ អាទិត

<ul style="list-style-type: none"> ▪ អ៊ិត ប៉ុក អ្រ៊ូត, អ៊ិត ប៉ាសាក់ ណឹក, អ៊ិត តេតាណុះ, អ៊ិត រ៉ាឡុង ក្លើម នៃវ បេ ▪ អ៊ិត រ៉ាវែន ជុង តី 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ច្រាត់ សាម៉ា ▪ តាំងហាត់ ទ្រុង ពីរ 	ប៊ូត ទី ២	ម៉ោញ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ប៊ូត ទី១
<ul style="list-style-type: none"> ▪ អ៊ិត ប៉ុក អ្រ៊ូត, អ៊ិត ប៉ាសាក់ ណឹក, អ៊ិត តេតាណុះ, អ៊ិត រ៉ាឡុង ក្លើម នៃវ បេ ▪ អ៊ិត រ៉ាវែន ជុង តី 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ច្រាត់ សាម៉ា ▪ តាំងហាត់ ទ្រុង ពីរ 	ប៊ូត ទី ៣	ម៉ោញ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ប៊ូត ទី ២
<ul style="list-style-type: none"> ▪ អ៊ិត ឡាច់ ប៉ាញ៉ូ ឡាកោ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ច្រាត់ កាពែង សាំងអេក្យា 	ផេះ សាស្ត្រា អាយុ ៩ ខែ	

២- អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ពូ អូ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បឹងកាន់ ដេល ប ? ជា អូ ពូ ច្រាត់ បឹងកាន់ ជាញ៉ាត ញ៉ា អន់ដា ?

- អន់ហ្គាំ បឹងកាន់ ជាញ៉ាត អ៊ិត តេតាណុះ , ភៀ បឹងកាន់ មើត លូ គន (អ៊ិត តេតាណុះ ក្នុង)

៣-សារ៉ាប់ អង់កាន់ អាញ ទី គន ឡឹង អាញ ១៥ សាណាំ ទីល អាញ ៤៩ សាណាំ អូ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បឹងកាន់ ជាញ៉ាត តេតាណុះ ដេល ប ? ខ ញ៉ា ?

- អូ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បឹងកាន់ ជាញ៉ាត អ៊ិត តេតាណុះ ដេល
- ភៀ បឹងកាន់ គន លូ ឡាកោ អន់ខ្មែ ឡឹង ជាញ៉ាត អ៊ិត តេតាណុះ ក្នុង ប៉ាត់ ដាវ តែង ម៉ាត់ តែង ដុរ ។

តារាង ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បឹងកាន់ ដាវ ឡាន អ៊ិត តេតាណុះ

អន់ហ្គាំ ច្រាត់ បឹងកាន់ ជាញ៉ាត អ៊ិត តេតាណុះ	សារ៉ាប់ អង់កាន់ ឡាកោ គៀម	សារ៉ាប់ អង់កាន់ អាញ ១៥- ៤៩ សាណាំ	ចំលួន ដាវ បឹងកាន់
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ប៊ូត ទី ១ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ឡឹង ដាវ ឡាកោ គៀម 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ អាញ ១៥ សាណាំ ហាវ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ប៊ូត ទី ២ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ១ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ប៊ូត 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ១ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ៣ សាណាំ

	ទី ១	ហ្វូត ទី ១	
▪ ហ្វូត ទី ៣	▪ ៦ ខែ ឡែង ឡើង ច្រាត់ ហ្វូត ទី ២	▪ ៦ ខែ ឡែង ឡើង ច្រាត់ ហ្វូត ទី ២	▪ ៥ សាលារៀន
▪ ហ្វូត ទី ៤	▪ ១ សាលារៀន ឡែង ឡើង ច្រាត់ ហ្វូត ទី ៣	▪ ១ សាលារៀន ឡើង ច្រាត់ ទី ៣	▪ ១០ សាលារៀន
▪ ហ្វូត ទី ៥	▪ ១ សាលារៀន ឡែង ឡើង ច្រាត់ ហ្វូត ទី ៤	▪ ១ សាលារៀន ឡើង ច្រាត់ ទី ៤	▪ ឡុច ញុ

៤- ពិន ត្រង់ ណាំផា គន អន់ ឡាំ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ បងកាន់ ប៉ាត់ ចំ ?

- ប៉ាត់ ម៉ុនខុល សុកផាប លើ ម៉ូអ្សា ចាឡាត់ ពីង ស្រុក
-

៥- ដែក ក្រុំ ប៉ុងហ្វៀន យរ ហ្វូប :

១. ពិន ទិដ្ឋ ប៉ប ញ៉ា អន់ដា កាលុង ហ្វូប អា ?
២. ពិន ទិដ្ឋ អុ អន់តត់ ជា កាលុង ហ្វូប អា ពូ បុច វះ ឡើង សារ ញ៉ា ?
៣. វះ ប៉ាន់ចែម ឡើង សារ អន់ ខ្មែ ទី វះ

ជាញ៉ាត ៧ នៃវ ឡាត់ ពូ ត្រង់ ច្រាត់ បងកាន់ យី :

- ១- អិត រវ៉ែង
- ២- អិត រ៉ាឡុង ក្លើម នៃវ បេ
- ៣- អិត រ៉ាវ៉ែន ជុង តី
- ៤- អិត ប៉ុក ត្រីរូត
- ៥- អិត ប៉ាសាក់ ណឹក
- ៦- អិត តេតាណុះ
- ៧- អិត រ៉ាឡុង ប៉ាញ៉ូ ឡាកោ

សាស្ត្រា ទី អាពុ ១ សាលាំ កេះ ត្រត់ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អន់ត្រីប ៥ ទង ភ្លើ ប៉ងកាន់ ជែ អន់ កើត ផាញ៉ាត ៧ នៃវ ។

សាស្ត្រា ត្រត់ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ដាវ ចំ?

សាស្ត្រា ត្រត់ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ អន់ត្រីប ចំលួន ៥ ទង យី :

- ១- ដាវ ឡាច់ ឡឹង វ៉ាច់
- ២- សាស្ត្រា ទី អាពុ ៦ អាទិត
- ៣- សាស្ត្រា ទី អាពុ ១០ អាទិត
- ៤- សាស្ត្រា ទី អាពុ ១៤ អាទិត
- ៥- សាស្ត្រា ទី អាពុ ៩ ខែ

អង់កាន់ ផះ វៃ ឡាកោ ភ្លើម ត្រត់ ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ផាញ៉ាត ញ៉ា អន់ដា ? ទី ខា នីចម៍ ?

- ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ផាញ៉ាត តេតាណុះ , ភ្លើ ប៉ងកាន់ មើត ជែ អន់ កើត ផាញ៉ាត តេតាណុះ លូ ប៉ងកាន់ គន ជែ អន់ កើត អិត តេតាណុះ ក្នុង ។

តារាំង ច្រាត់ អន់ហ្គាំ ប៉ងកាន់ ផាញ៉ាត តេតាណុះ សាំវ៉ាប់ អង់កាន់ ឡាកោ ផោង លូ អង់កាន់ ឡាកោ ភ្លើម

- ហ្គិត ទី ១ ឡឹង ខែ អ្សក់ វ៉ាច់ លើ ឡឹង អាពុ ១៥ សាំណាំ ហាវ
- ហ្គិត ទី ២ ១ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ហ្គិត ទី ១
- ហ្គិត ទី ៣ ៦ ខែ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ហ្គិត ទី ២
- ហ្គិត ទី ៤ ១ សាលាំ ឡែង ឡឹង ច្រាត់ ហ្គិត ទី ៣

- ប៊ូត ទី ៥ ១ សាលាំ ឡែង ឡើង ប្រាក់ ប៊ូត ទី ៤



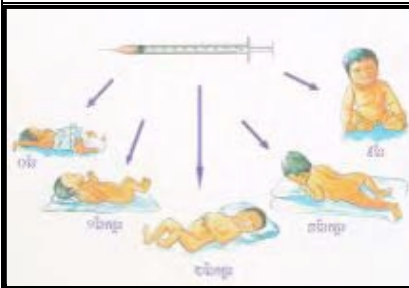
ប៊ូត



ក្រសួង



ក្រសួង



ក្រសួង



ក្រសួង



ក្រសួង

កាន តាម គន លូ ឡើង តុះ មើត



■ សារ ថ្មី ទី ១ គុល :

ឡើង តុះ មើត ទី ខា ខាក់ សាំរាប់ ប្រីត អន់ គន ទី សុកផាប ដាត់ លូ តង់ បង់កាន់ គន ឡើង ជាញ៉ាត អន់ឡើតៗ ខាក់ អើ ជាញ៉ាត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ លូ ជាញ៉ាត អិត វ៉ាឡាច់ ទ្រង តាំងហើម ជាញ៉ាត ទិអៀ ហង ឡាក់ ប្រីត អន់ គន សាស្វា តៅ។ ទីល និណោះ អង់កាន់ ឡាក់ ទី គន ទិឡូ ត្រត់ ហ្លង់ លូ ប្រីត ពួយ កាន តាម គន ដាត់ ៗ អា ខង អើ យី ទ្រង ម៉ោញ ដាត់ ខាក់ ប្រីត អន់ ខាប់ខូ ពិន អូ តាបុន លៀន ។

■ កាម ម្តង ៗ ណាត្ត :

កាន តាម គន ដឹង លូ ឡើង តុះ មើត ឡើង គុល សាក់ អើ កើត ទីល អើ ទី ៦ ខែ យី កាន អន់ សាណា ដាត់ ខាក់ សាំរាប់ សាស្វា ។ ខ ញ៉ា បះ ដាត់ ? ខង គ្រីប សាណា ឡាក់ សាស្វា តងកាន ទី ទី កាណុង ឡើង តុះ កេះ ។ សាណា សាណិត អន់ឡើតៗ វិត ឡើង ឡើង តុះ មើត អូ អូ បង់កាន់ សាស្វា ឡើង ជាញ៉ាត អុះ។

១- ត្រត់ តាម គន ដាវ ចំ ឡើង ឡើង អើ កើត ?

ត្រត់ តាម គន ១ មង ឡើង ឡើង អើ កើត (អន់ទ្រួល ឡើង សិក ឡើ កា ហើង ដាត់)

អើ ចឹង ប្រីត អន់:

- ញ៉ាញ៉ាត់ តាប៉ន់

- អន់ ឡាម៉ត់ ឡឺ សឹក
- ប្រីត អន់ មើត អូ សូវ ហ្វី ជាម
- ប្រីត អន់ ទៀក តុះ ឡាម៉ត់ ឡាច់
- ប៉ងកាន់ គន ជៃ អន់ កើត ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ

២- ទៀក តុះ ឡឺង គុល ប្រីត អន់ គន ពិន ដាត់ ឡាកោ ដេល ប ? ខ ញ៉ា ?

ទៀក តុះ ឡឺង គុល ទី ខា ខាក់ សារ៉ាប់ គន សាស្តា ឡន់ អែ តង់ : ប៉ងកាន់ គន ឡឺង កាន អិត រ៉ាច់ ច្រោះ លូ ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ ណាវ៉ូ (ខង ទៀក តុះ ឡឺង គុល ទី ជៀត ប៉ងកាន់ អៀង ខាក់ ឡាក់ សាស្តា ឡន់ តងកាន ឡឺង ពូ ឡែង ឡឺង អែ កើត ទី ១-៣ ដាវ)

៣- មើត ត្រត់ តាម គន កណុង ១ ដាវ ១ ម៉ាង ញ៉ាង ទង ? ខ ញ៉ា ?

ត្រត់ តាម គន កណុង ១ ដាវ ១ ម៉ាង អន់ ទី ៨ ទង អៀង ប៊ែត (ខាក់ អែ ត្រត់ តាម កាម៉ាង) ខង ជា ពិន តាម លើយ ៗ អែ ចឹង ប្រីត អន់ :

- គន ទី ជៀត ទៀក លូ ជៀត អន់ទៀតៗ អៀង
- ប្រីត អន់ ទៀក តុះ មើត ឡាច់ ហែង អៀង ។

អន់ សាស្តា ម តុះ ១ បែង ទីល តុះ ណោះ ឡាប៉ាត ជា អែ អែ កា បុច ម ត្រត់ អន់ ម ១ បែង ណាវ៉ូ ។ ភឿ អន់ អូ អន់តត់ ជា អែ ម ទៀក តុះ ឡឺង គុល ខង ទៀក តុះ គុល អា អៀង ជៀត ប៉ង ប្រីត អន់ សាស្តា ឡាម៉ត់ តិស ខាក់ ។

៤- មើត ត្រត់ តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ ឡឺង គុល ដាវ ចំ ? ខ ញ៉ា ?

- ត្រត់ អន់ គន ម ដឹង ទៀក តុះ ម៉ោញ ខ ឡឺង អែ កើត ទីល អែ ទី អាញ ៦ ខែ យ៉ះ ទៀក កា អូ ត្រត់ អន់ អែត អុះ ខង កណុង ទៀក តុះ ទី ជៀត ទៀក លូ ជីវជៀត ក្រិប កេះ ។
- ជា ពិន អន់ អែត ទៀក ទៀក ទៃ ទៀក តុះ រីក ទៀក ប្លែ អ៊ឹង ទៀក ពរ ទៀក ទៀក ស្ត លើ សាណា អន់ទៀតៗ ណាវ៉ូ ផះ សាស្តា ទី អាញ ប៊ែត ឡឺង ៦ ខែ ប្រីត អន់ សាស្តា អិត រ៉ាច់ ច្រោះ លូ ទី ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ ណាវ៉ូ ។

៥- មើត ត្រត់ អន់ គន សា សាណា ប៉ាន់ចៃម ឡឺង ដាវ ចំ ? ខ ញ៉ា ?

មើត ត្រគ់ អន់ សាណា ប៉ាន់ផែម កា គន សាក់ អែ ទី អាញ ៦ ខែ ខង ផា ពិន តាមំ ទៀក តុះ លូ អន់ សាណា អន់ទៀតៗ លូ ទៀក ប៉ាន់ផែម ណារ៉ូ ឡឹង អែ អាញ ៦ ខែ ប្រីត អន់ សាស្វា ឡាម៉ត់ តិស លូ ទី សុកផាប ដាត់



ជាញឹកញាប់ អ្នក ចាំបាច់ ច្រោះ :



ខ ប្រើ អង្គ កើត ជាញឹកញាប់ អ្នក ចាំបាច់ ច្រោះ :

ខ ប្រើ អង្គ កើត ជាញឹកញាប់ អ្នក ចាំបាច់ ច្រោះ :

- កាន់ អែត ទៀក អូ ដាត់
- តី ប៊ីត
- វាយ អ្សាម សាណា
- កាន់ អង្គ ដោម អូ ទី ឡូ អង្គ អាត់ឡាម៉ែ

កាន់ បងកាន់ ជាញឹកញាប់ អ្នក ចាំបាច់ ច្រោះ :

បងកាន់ ជាញឹកញាប់ អ្នក ចាំបាច់ ច្រោះ ឡាត់កា :

- អង្គ គន ឡាន់ អាញ កាន់តែ ៦ ខែ ម៉ ដឹង ទៀក តុះ អូ អង្គ អែត ទៀក លូ អូ អង្គ សា សាណា អង្គទៀតៗ អុះ
- អែត ទៀក សុនតុក លី អែត ទៀក សាឡឹង
- ត្រត់ រ៉ាវ តី អង្គ ដាត់
- ត្រត់ កាត្រោប សាណា លី ចែត សាណា កាណុង ទូ សិរ អង្គគៀន
- ត្រត់ អង្គ ដោម ដឹង កាណុង លុះ អង្គ លូ រ៉ាងហៃ លុះអង្គ អង្គ ដាត់ លី ជា អូ ទី លុះ អង្គ ទីល ចឹង អង្គ ត្រត់ សិរ តេះ តប់

ញ៉ា អើ ជា ជាញ៉ាត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ?

ជាញ៉ាត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ឃី អច់ ឡាច់ រងៗ សុត កា ទៀក អច់ លើស ឡឹង ៣ ទង កាណុង ១ ដាវ ១ ម៉ាង លី ២៤ មង។

ជាញ៉ាត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ទី សាញ៉ា ខូច់ខាច នីចម៍ អន់ជា អិស ចឹង ត្រត់ ទ្រុង គន ឡាំ ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សាំ អន់តាន់ជុង?

សាញ៉ា ខូច់ខាច ជាញ៉ាត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ត្រត់ ទ្រុង គន ឡាំ ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សាំ អន់តាន់ជុង ឡាត់កា:

- ពូ តោត អិត វ៉ាច់ ច្រោះ
- អិត វ៉ាច់ ច្រោះ កេះ ណោះ ហាក់ អូ វ៉ាឡូវ
- អិត វ៉ាច់ ច្រោះ កេះ ណោះ អូ សូវ ប៉ិច ម៉ អូ សូវ ប៉ិច អែត ទៀក លូ អូ សូវ ប៉ិច សា សាណា
- អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ឡាច់ ជាម
- អិត វ៉ាច់ ច្រោះ តាប់ ដាវ អូ ប៉ាលៃ អូ ញ៉ា

គន អិស អិត ប៉ាត់ ហី តាំងហៀ នីចម៍ អន់ជា អិស រ៉ុងហៃ អែ?

សាត់ គន អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ត្រត់ អន់ អែ អែត ទៀក លី ទៀក ដូង លូ អន់ អែ សា សាណា អៀង :

- អន់ គន ម៉ អៀង ឡឹង តាំងហៀ ម៉ តិញ៉ា ឡឹង តាំងហៀ
- អន់ គន អែត ទៀក អៀង ឡឹង តាំងហៀ ដាត់ ខាក់ អែ ត្រត់ អន់ គន អែត ទៀក អូរ៉ាលីត
- អន់ គន សា សាណា អៀង ឡឹង តាំងហៀ ប៉ែត អន់ សា ប៉ែត អន់ សា

តាប៉ុង អូរ៉ាលីត ១ កាចប់ ត្រត់ ឡាយ ទៀក សិន ញ៉ាង លីត?

តាប៉ុង អូរ៉ាលីត ១ កាចប់ ត្រត់ ឡាយ ទៀក សិន ១ លីត លី ១ ចាយ ទៀក បរ៉ាសុត ខា ១ លីត

- ជា គន សាស្វា អាញ ប៉ែត ឡឹង ២ សាណាំ អែ អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ត្រត់ អន់ អែត ទៀក ញ៉ាង បុង ខ្សែង ឡឹង អែ ច្រោះ ម៉ោញ ទងៗ?

- ជា គន សាស្វា អាញ អៀង ឡឹង ២ សាណាំ អែ អិត វ៉ាច់ ច្រោះ ត្រត់ អន់ អែត ទៀក ញ៉ាង បុង

លែង អី ច្រោះ ម៉ៅញូ ទងៗ?

-អន់តាន់ គន អីត វ៉ាច់ ច្រោះ ត្រត់ អន់ អែត អែត ទៀក អូរ៉ាលីត លត ឡាក់កា ប៊ែង កាន់តែះ អា
 : -ផា គន សាស្តា អាញ ប៊ែត ឡឹង ២ សាណាំ ត្រត់ អន់ អែត ១០ បូង លី អៀង ឡឹង អា
 -ផា គន សាស្តា អាញ ២ សាណាំ អន់ ហាវ ត្រត់ អន់ អែត ២០ បូង លី អៀង ឡឹង អា
 អន់តាន់ អី ច្រោះ ម៉ៅញូ ទងៗ ត្រត់ អន់ អែត អៀងៗ ពួយ ពុត អី ប៊ុច

<p>NCHP</p> 	<p>HA</p> 	<p>HA</p> 	
<p>RACHA</p> 	<p>HA</p> 	<p>HA</p> 	<p>HA</p> 

កាល សិប សាលា ខ្ពស់បែប



អាញ ឡើង ០ ខែ ទិល ៦ ខែ :

ត្រគ់ ប៊ែត តាម ប៊ែត តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ កាលុង ឡារាំង ៦ ខែ ឡើង អើ កើត ។ កាលុង ឡារាំង អា អូ ត្រគ់ សិប អើ សា សាលា អន់ទៀតៗ សាលា រងៗ ទៀក កា អូ អន់ អើ អែត ដេល ។

ឡាបប សាលា គន ត្រគ់ ទី អៀង នៃវ កាលុង ខេនះ ពូ ខែក ឡាប ៣ គ្រី ២ គ្រី ម៉ោញៗ ទី គុណាទី តាខៗ ឡើង គួប សោប

១- សាលា ប្រីត អន់ តិស : ប្រីត អន់ សាស្វា ចាំងហិត តិស តង់
 កាលុង សាលា អា ទី: អង់ខ្មែរ រីក់. អង់ខ្មែរ សាតៃ. កា .កាតាប .ក្លឹម .សាន់ខែកសៀង. រែង .ពៅ.
 កិត ។ អៀង ឡើង អា ណាវ ។

២- សាលា ទី សាងុំ : ប្រីត អន់ សាស្វា ទី សាងុំ ។
 កាលុង សាលា អា ទី : ពរ , កាទៀវ .នុំ ប៉ង់ , ពូម, ពូម ប៉ារាំង , កាតាវ , , ប៉ុង, ដូង....

៣- សាលា ប៉ងកាន់ : ប្រីត អន់ សាស្វា សាលា ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ
 កាលុង សាលា អា ទី : តាក្លិន, ប៉ាកាត, ទ្រៃ, ប៉ាត់ទី. ឡាហុង ទូំ , សាវាយទូំ, ព្រិត, ជីក....

ពរ ទៀក ក្រិត អោះ ពឹង បួង កេះណោះ ចានែង ហៃ អើ អូ សិត ណោះ ពូ អើ ផា ពរ ទៀក ឡាយ សាណា អៀង នៃវ ។ ពរ ទៀក ឡាយ សាណា អៀង នៃវ ប្រតី ចែត សាណា ដាតវ អៀង នៃវ សាំរ៉ាប់ សាស្វា ចិ ។

សាណា បែង កាន់តេត៍ អា ពិន អ្យក់ ប្រតី ពរ ទៀក ទី :

- អង់ឡៃ អ្យាំ ឡាក់កា : កា អង់ឡៃ រីក់ អង់ឡៃ សាតៃ កាតាប់
- ហ្គា អ្យិត ពិន តប់: អំបុង តាក្វិន ហ្គា ប៉ាទី ទ្រៃ ទ្វំ សាន់ខែក ពូម ជិន កាមីត ហ្គា បះ លូ អំបុង ម៉ារ៉ុ ។

ចាណាំ:

- អន់ គន ទី សា អង់ឡៃ យ៉ាង ប៊ែត ១ ទង កាណុង ១ ដាវ ។
- សិម គន សា សាណា ទី ជៀត ហ្គា អ្យិត យ៉ាង ប៊ែត អន់ ទី ២ ទង កាណុង ១ ដាវ ។

អាញ ឡឹង ៦ ខែ:

- ប៉ាន់ត តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ អូ ផា កា ដាវ លី កាម៉ាង ត្រត់ តាម គន យ៉ាង ប៊ែត អន់ ទី ៨ ទង កាណុង ១ ដាវ ១ ម៉ាង លី ២៤ មង ។

- សិម សាណា ប៉ាន់ធូម អន់ ត្រត់ ពួយ ពូ រ៉ះ :

-នៃវ សាណា : គ្រីល ពរ ទៀក អន់ ហាច់ កាប្លើត សាណា សា កា ត្រត់ គ្រីល អន់ ហាច់ កាប្លើត ដេល ឡាក់ កា : ព្រីត ពូម ចិន ទ្រៃ ។ ទីល គន អ៊ីស ឡាប័ សា កេះណោះ អ៊ីស ប្រតី ពរ ទៀក ដាត់ ក្រិត ចែត កា កាតាប់ អង់ឡៃ ទ្រៃ លូ អំបុង កាសែត គ្រីល លី ចាចោះ អន់ ហាច់

- សិម អន់ ទី ២ ទង កាណុង ១ ដាវ
- កាណុង ១ ទង សិម ២ បួង លី ៣ បួង

អាញ ឡឹង ៧ ខែ អន់ប៉ត់ ៨ ខែ :

- ប៉ាន់ត តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ អូ ផា កា ដាវ លី កាម៉ាង ត្រត់ តាម គន អ្យាង ប៊ែត អន់ ទី ៨ ទង កាណុង ១ ដាវ ១ ម៉ាង លី ២៤ មង ។
- សិម សាណា ប៉ាន់ធូមអន់ ត្រត់ ពួយ ពូ រ៉ះ :
- នៃវ សាណា ត្រត់ សិម :ទី ពរ ទៀក ក្រិត ចែត កា កាតាប់ អង់ឡៃ ទ្រៃ លូ អំបុង កាសែត គ្រីល អន់ ហាច់ កាប្លើត
- សិម អន់ ទី ៣ ទង កាណុង ១ ដាវ

- ប៉ាន់ ថែម ហាវ លើយៗ អន់ ទីល ទងតិក់ សិរ ចិ កាណុង ១ ទង សង់ (កាណុង ១ សិរ ចិ សាមី ២៥០ មីលីលីត) ។

អាញ ៩ ខែ អន់ ប៉ាក់ ១១ ខែ:

- ប៉ាន់ត តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ អូ ផា កា ដាវ លី កាម៉ុង
- ត្រក់ តាម គន យ៉ាង ប៊ែត អន់ ទី ៦ ទង កាណុង ១ ដាវ ១ ម៉ុង លី ២៤ មង ។
- សិម សាណា ប៉ាន់ថែម អន់ ត្រក់ ពួយ ពូ រ៉ះ
- នែវ សាណា ត្រក់ សិម :ទី ពរ ទៀក ក្រិត ចែត កា កាតាប់ អង់ឡែ ទ្រៃ លូ អំបុង កាសែត គ្រីល អន់ ហាច់ កាប្លែត
- សិម អន់ ទី ៣ ទង កាណុង ១ ដាវ
- ប៉ាន់ថែម ហាវ លើយៗ អន់ ទីល ម៉ោញ សិរ ចិ កាណុង ១ ទង សង់ (កាណុង ១ សិរ សាមី ២៥០ មីលី លី លីត) ។
- អន់ សា ប្លែ អ្នង ទុំ អន់ ទី ១ ទង កាណុង ១ ដាវ
- ប្លែ អ្នង ទុំ អា ទី ឡាត់កា: ប្រិត ទុំ ឡាហុង ទុំ ស្វាយ ទុំ លី អន់ អែ សា នំ ច្រៀន នំ ប្រិត ទ្រៃ សន់តុក សាន់ខ្មែក សន់តុក ។

អាញ ១២ ខែ អន់ ប៉ាក់ ២៤ ខែ:

- ប៉ាន់ត តាម គន ដឹង លូ ទៀក តុះ អូ ផា កា ដាវ លី កាម៉ុង តាម ពុត អែ ប៊ិច ។
- ត្រក់ តាម គន យ៉ាង ប៊ែត អន់ ទី ៣ ទង កាណុង ១ ដាវ ១ ម៉ុង លី ២៤ មង ។
- សិម សាណា ប៉ាន់ថែម អន់ ត្រក់ ពួយ ពូ រ៉ះ
- នែវ សាណា ត្រក់ សិម : ពរ ទៀក ក្រិត ចែត កា កាតាប់ អង់ឡែ ទ្រៃ លូ អំបុង កាសែត គ្រីល អន់ ហ្លាច់ កាប្លែត ។
- សិម អន់ ទី ៣ ទង កាណុង ១ ដាវ
- កាណុង ១ ទង សង់ ១ សិរ ប៉ាញ៉ូ
- អន់ សា ប្លែ អ្នង ទុំ អន់ ទី ២ ទង កាណុង ១ ដាវ

- ប្លង់ អ៊ីង ទុំ អា ឡាក់កា: ប្រិត ទុំ ឡាហុង ទុំ ស្វាយ ទុំ លី អន់ អែ សា នំ ច្រៀន នំ ប្រិត ទ្រៃ សន់តុក សានខ្មែក សន់តុក ។

ចាណាំ:

- រ៉ាវ ទឹប តី មើត លូ តី គន លូ សាប៊ូ អន់ ច្រៀន
- អន់ គន អង់អ្វៃ ពីង ពូ កេះ ណោះ សិម
- សិម អន់ ទី ១ សិរ

The image displays a series of feeding charts for infants in Khmer. On the left, a large illustration shows a spoon pouring green porridge into a bowl. The charts are organized as follows:

- 0-៦ ខែ (0-6 months):** Shows a progression from exclusive breastfeeding to the introduction of rice porridge (ស្រូវ ក្រូច) and soft fruits/vegetables (ផ្លែឈើ រន្ធដុំ).
- ៦ ខែ (6 months):** A detailed chart showing the introduction of rice porridge and soft fruits/vegetables, with a sub-chart for the first 3 months of this stage.
- ៧-៨ ខែ (7-8 months):** Shows the addition of more variety in soft fruits and vegetables to the rice porridge.
- ៩-១១ ខែ (9-11 months):** Shows the introduction of small pieces of soft fruits and vegetables, along with more rice porridge.
- ១២-២៤ ខែ (12-24 months):** Shows the transition to a more varied diet including small pieces of hard fruits, vegetables, and rice porridge.

Each chart includes icons for different food types and small photographs of a caregiver feeding a child. A large photograph of a woman breastfeeding a child is also included in the lower section.

កាន អាត់ឡាម៉ែ



■ ពិន ត្រត់ អាត់ឡាម៉ែ នីចម៍ អន់ដា ភ្លឺ វាវ៉ាច់ ឡើង កាន អិត ពូ?

- វ៉ាវ តី លូ សាប៊ូ លើ អំបូរ អន់ ដាត់
- សុះ លើ ឡឺ សាបក់ ,
- វ៉ាវ សាអ៊ឹង អ៊ូត លូ ប៉ាំងឡៃ អន់ទ្រួល ចឹង អ្យក់ ប្រីត សាអ៊ឹង , វ៉ាវ សិរ អង់គៀន គូម លូ សាប៊ូ លូ ទៀក អន់ ដាត់
- កាត្រាប សាណា សា
- កាណាត់ រង ត្រត់ ចែត ពីង អន់ទ្រុង លើ អន់ទ្រុង
- អែត ទៀក សិន លើ ទៀក សាឡើង
- អិត វ៉ាច់ កាណុង ឡះ អច់ /សិរ តេះ ឡឺ

■ ត្រត់ វ៉ាវ តី មង ចំ អន់ដា ?

- ឡើង ឡើង អិត វ៉ាច់ ,

- ឡែង ឡឹង រ៉ាវ អច់ គន,
- ឡែង ឡឹង ប្រីត ងារ អន់ទៀតៗ
- អន់ទ្រួល ឡឹង ប្រីត សាអ៊ឹង ,
- អន់ទ្រួល ឡឹង សង់ លើ សា សាណា,
- អន់ទ្រួល ឡឹង តាម គន លើ អន់ទ្រួល ឡឹង សិម គន

កាប បាំងអ្នក :

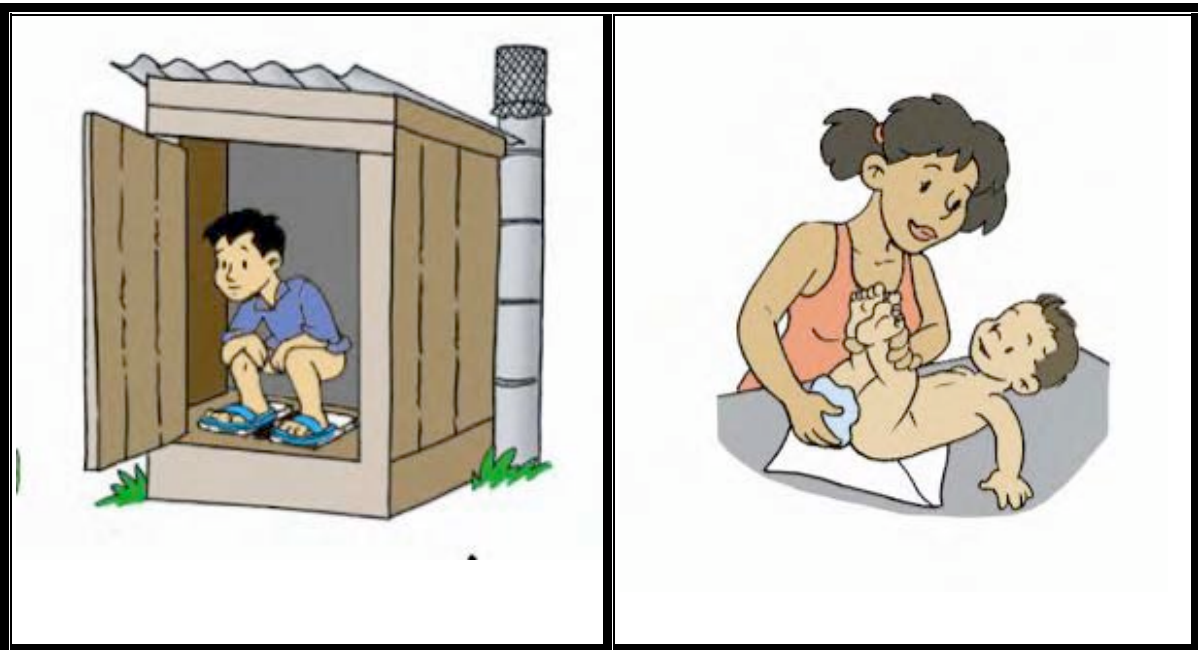
វិធី អាត់ឡាម៉ែ ទិ ណោះ ឡាក់ ទី រ៉ះ តែង កាំបាំង យី អ៊ែ ប៉ងកាន់ សាស្វា អន់ រ៉ាវ៉ាច់ ឡឹង កាន អីត ព្ន អន់ទៀត ៗ , កាខាក់ អ៊ែ កាន រ៉ាវ តី លូ សាបូវ លើ អំបូវ ឡែង ឡឹង កេះ អីត រ៉ាច់ , អន់ទ្រួល ឡឹង ចឹង ប្រីត សាអ៊ឹង , អន់ទ្រួល ឡឹង សង់ សា លូ សាប៉ុះ ហិ ក្រាន ណឹង ។ ទីល នីណោះ អុះ ម៉ិ ទិ ខូ ត្រត់ ម៉ុត ពុត ប្រីត ពួយ សារ អា ទិ ខូ ភ្លឺ អន់ ដាត់ ឡាកោ ។

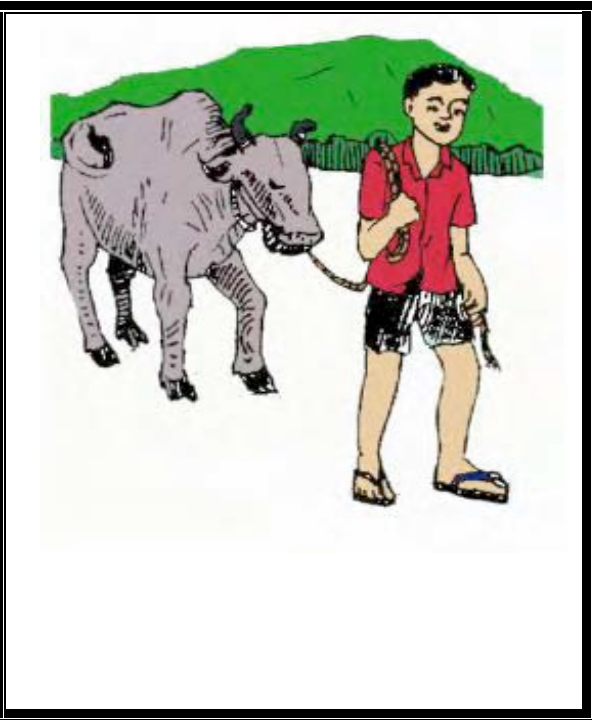
■ **សាំបុត ត្រត់ កាំ :**

អែត រ៉ាយ៉ាក់ , សា រ៉ាយ៉ាក់ លូ អែ រ៉ាយ៉ាក់



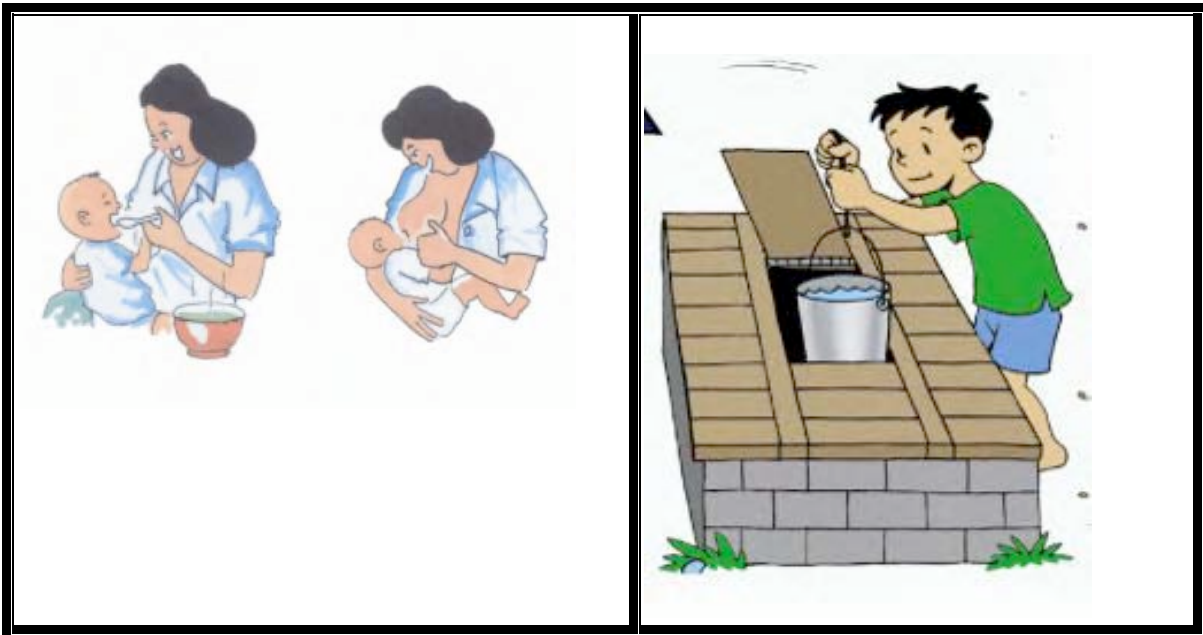
ពិន រួតរៀន ក៏ ឡើង ឡើង ប្រើ ទឹក អស់ អស់ អា :





ពិល រួតគំ កែច គី អង់ ជាន់ អង់រួល បី១ ម៉្រង់ ថ្ងៃ ទី អារ:





■ កាលណា គាត់ សារីរាង រាវ តិ ទី ញ៉ា អន់ដា ?

- អោ (ខាល់), ធុង ទៀក , ទៀល, សាបូរី, អញ្ចុំសើង បង់ អ៊ូត តី ,

ឡាខា ជៀត វីតាមីន អា



១- ជៀត វីតាមីន អា ទី ឡាខា ញ៉ា អន់ដា ?

ជៀត វីតាមីន អា ក៏ កាណា ម៉ោញ ខ ប្រីត អន់ ឡាខា ពិន ច្រំងហិត តិស តង់ , ប្រីត អន់ ហ្សាំង សាឡាច់ ប្រីត អន់ តាតារ ម៉ាត់ លូ ប៉ងកាន់ ឡើង ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ ។

២- ជា នៃវ សាស្តា អូ ទី ជៀត វីតាមីន អា,ប្រីត អន់ សាស្តា កើត ជាញ៉ាត ញ៉ា អន់ដា ?

- សាស្តា កើត អ្សរ ប្លី ម៉ាត់
- សាស្តា អូ ដាត់ ឡាខា ញុន អូ សើយ សាណា ប្រីត អន់ ដាត់ ឡាខា (រាំងកែត រាំងកែ)
- លូ កើត ជាញ៉ាត អន់ទៀតៗ ណាវ

៣- ជៀត វីតាមីន អា ទី កាណុង ញ៉ា អន់ដា ?

- ទៀក តុះ មើត
- ក្លើម កា ក្លើម អ្សរ ,កាតាប កាមីតៗ , ប៉ងឡៃ អ្សរ, កា, ប៉ង សាតៃ សី ប៉ង សាន់ខែក
- ហ្គា អ្សត កាសែត , ហ្គា អ្សត លូ ប្លី អ្នង ទូ កាមីត ឡាក់កា :ទ្រៃ កាវ៉ុត ស្វាយ ទុំ ឡាហុង ទុំ.....

- អន្តរា ជៀត វិចារិទ អា (ទី ប៉ាត់ ហិ ម៉ូអ្សា លី កាវិធី ពូ ជែក កា មូត សាស្តា អាពុ ៦ ខែ ទីល អាពុ ៥ សាលា លូ ពូ ជែក កា មូត អង់កាន់ ឡែង ឡើង អែ ហាអុពុ ទីល ១ ខែ ទង តិក ពូ ជែក អន់ហ្គាំ អា ១ សាលា ដឹង ២ ទង)

៤- ពិទ ត្រត់ ប្រឹក និចម អន់ដា ភ្នើ អន់ សាស្តា ទី ជៀត វិចារិទ អា?

- ត្រត់ តាម គន លូ ឡើក តុះ ប៉ាន់ដា
- ត្រត់ តាម គន ទីល អែ អាពុ ២ សាលា
- ត្រត់ អន់ សាស្តា សា សាលា ទី ចែត អំបុង កាសែត
- ត្រត់ អន់ សាស្តា សា ប្លែ អ៊ឹង ទុំ កាមិត
- ត្រត់ អន់ សាស្តា សា កាតាប, ក្លើម អ្សាំ ,កា វាហើញ ទីប ក្លើម កា
- ប្រឹក សាលា ត្រត់ ទី ប៉ុង សាតែ លី ប៉ុង សាន់ខែក ចែត ពឹង សាលា
- ត្រត់ ទ្រុង សាស្តា អាពុ ៦ ខែ ទីល អាពុ ៥៩ ខែ ឡាំ ប៉ាន់តត់ អន់ហ្គាំ ជៀត វិចារិទ អា អន់ ទី ២ ទង កាលុង ១ សាលា ។

ទីល និណោះ ម៉ាត់ អន់ សាស្តា ដាក់ តាតារ ម៉ាត់ ហ្សាំង សាឡាច់ ចុងហិក តិស តង់ លូ ប៉ុងកាន់ ជាញ៉ាត អន់ឡើតៗ ត្រត់ អន់ សាស្តា សា សាលា ទី ជៀត វិចារិទ អា អៀង លូ ត្រត់ ទ្រុង សាស្តា ឡាំ ប៉ាន់តត់ អន់ហ្គាំ ជៀត វិចារិទ អា អ្សាង ប៊ែត អន់ ទី ២ ទង កាលុង ១ សាលា លីក ទី ១ ខែ ៥ លើក ទី ២ ខែ ១១។

ករណ អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់លូ ករណ ចាហ្គើក



១- ជៀត ប៉ាសយ់ទី ពីង សាណា ញ៉ា អន់ដា ?

- ទៀក តុះ , ប៉ុងខ្មែរ , សានខែក លូ ហ្គា អ៊ិត កាសែត (ឧ. តាក្រីន, ហ្គា បាស...)
- ទៀក កា ទី ជៀត ប៉ាសយ
- អន់ហ្គាំ ជៀត ប៉ាសយ់ ទី ប៉ាត់ ហ៊ី ម៉ូអ្សា លូ ប៉ាត់ ប៉ុះ សុខាផាប ស្រុក

២- ខ ញ៉ា ត្រត់ អន់ សាស្វា សា សាណា ទី ជៀត ប៉ាសយ់ ?

- ខង ជៀត អន់ហ្គាំ អា ប៉ងកាន់ អូ អន់ កើត ចាហ្គើក លូ អន់ ដាត់ ចាហ្គើក (វីច លូ ផា ពិន . ចាហ្គើក ញួន ព្រីន លូ ញួន កើត ផាញ៉ាត អន់ទៀតៗ ...)
- ប្រីត អន់ សាស្វា ហ្ស្យុង សាឡាច់ លូ ប៉ងកាន់ ផាញ៉ាត អន់ទៀតៗ

■ សទ្ទេច:

ទីល នីណោះ ម៉ាត់ អន់ សាស្វា សាម៉ាត សាម៉ង ហារ ច្បាំងហ៊ិក តិស តង់ លូ ប៉ងកាន់ អូ អន់ ចាហ្គើក សាស្វា តងកាន សា សាណា ទី ជៀត ប៉ាសយ់អៀង ។ ចានែក អង់កាន់ វ៉ាច់ តិស ត្រត់ ឡាំ ប៉ាត់ ហ៊ី ម៉ូអ្សា ម៉ាត់ ពូ អន់ អន្តាំ ជៀត ប៉ាសយ់ ។



NNP/MoH



MOH/UNFPA

កាន អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់ លូ ចាហ្គើក

១- នីចម៍ ពូ ជា ចាហ្គើក ញុន អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់?

ចាហ្គើក ញុន អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់ អែ កើត ញុន អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់ កាណុង ឡាកោ លើ អូ ទី ជៀត ប៉ាសយ់ ទីម ឡាកោ ។ អូ សើយ ជៀត ប៉ាសយ់ ប្រីត អន់ អេប្លូក្លូរិក យី កាណា ម៉ោញ ខ តិត ពីង កាណាត តាត់ ប៉ុងកើត ជាម កាហ្គើ ប្រីត អន់ ប៊ែត ឡើង តាំងហៀ ។ អែ ប្រីត អន់ កាណាត តាត់ ប៉ុងកើត ជាម កាហ្គើ អូ គ្រីប កើត អូ សើយ ខ្យាល កាណុង ឡាកោ ប៉ាណូស ។

២- ចាហ្គើក ប្រីត អន់ អីស កើត នីចម៍ អន់ជា ?

- អូ ទី សាដុំ .អូ ត្រុះ ឡាន់តូស៍ .ប៉ាតារី ម៉ាត់
- គដីល ម៉ុះ. អីត អន់តើស
- ត្រ តិស
- ត្រាំង រឺច រឺល
- កើត គន ជីច កាឡូ
- ឡាម៉ត់ អីត លូ ឡាម៉ត់ ទយ ជាញ៉ាត អន់ឡើតៗ
- ចាហ្គើក អង់ការ រ អំពក ម៉ាត់. អំប៊ុត.អំប៉ង តី .អង់ហ្សះ ។

៣- ជៀត ប៉ាសយ់ទី ពីង សាណា ញ៉ា អន់ជា ?

- អង់ឡៃ ជាម រ៉ាច់ ពុង ហ្គា អ៊ុត កាសែត ឡាត់កា តាក្លីន .ហ្គា បាស...សាន់ដៃក .កាតាប់ លូ ឡើក តុះ ។
- ឡើក កា ជៀត ប៉ាសយ់
- អន្តាំ ជៀត ប៉ាសយ់ទី ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សាំ លូ ប៉ាត់ ប៉ុស សុខាជាប ស្រុក ។

អង់កាន់ ទ័រ៉ាច់ តិស លូ អង់កាន់ លែង អែ ចា អុញ ត្រង់ សា អង់ឡាំ ជៀត ប៉ាសយ់

កាន់ អូ សើយ ខៀវ អ៊ុយ៉ូត លូ ឆេះ អ៊ុយ៉ូត

**កង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូតពេលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ
នាំអោយមានបញ្ហា**



- រលូតកូន
- កូនកើនមកឆាប់
- កូនកើនមកមិនក្រច់អីឡូ





ក្រេះក្រិន



ឡឺតី



ពកក

យើងការពារបញ្ហាទាំងនេះបានដោយ



លុបបាត់អ៊ុយ៉ូតមកលាយបានរៀបរយជាថ្ងៃ



លុបបាត់អាហារសមុទ្រឈាមបានច្រើនប្រាំបី

អំបិលអ៊ុយ៉ូតមានអនាម័យ ការពារ ពកក ក្រេះក្រិន ឡឺតី

១- ជៀត អ៊ុយ៉ូត ទី ពីង សាណា ញ៉ា អន់ដា ?

- ព័ក អ៊ុយ៉ូត ទី ញ៉ា សាណា ញ៉ា , បឹង សាណា ញ៉ា សាណា ញ៉ា, កាណាត អ៊ុយ៉ូត ទី ញ៉ា សាណា ញ៉ា សាណា ញ៉ា : រឹង, ម៉ឹក, កាន់តី, កា, កោប, ត្រុំ..

- ប៉ោន៍ អ៊ីយ៉ូត
- សាណា អន់ដា កា ទី ជៀត អ៊ីយ៉ូត ដេល វិច លូ កាទៀយ, មី, ទៀក កា, ទៀក សាអ៊ីវ, ទៀក សាន់ខ្មែក លូ ទៀក វៃអត ។

២- ខ ញ៉ា បះ ត្រត់ អន់ សាស្វា សា សាណា ទី ជៀត អ៊ីយ៉ូត ?

- ខង វៃអី អ៊ូ ប៉ងកាន់ ជៃ អន់ ទី ពៀម, ក្រាំង ពុង លូ អ៊ូ ត្រីប ទៀក

៣- ពិន ត្រត់ យរ លូ វាន់ដាប់ ប៉ោន៍ អ៊ីយ៉ូត នីចម៍ ?

- ត្រត់ វាន់ដាប់ ប៉ោន៍ អ៊ីយ៉ូត វិច លូ កាទ្រាប វី កត់ ពីរ សាបោង ខ្មែង ឡើង យរ កេះ
- ជៃ អន់ ត្រត់ ម៉ាត់ ដាវ
- ប្រឹក៍ សាអ៊ីង អន់ សីន លូ តក់ ឡាច់ ឡើង អុញ ហិ កេះណោះ ចែត ប៉ោន៍

កាន់ រ៉ាវ៉ាច់ អន់តត លូ អន់តត ឡើង ផែ ហាអុញ



អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រត់ ឡាំ ប៉ានិត រ៉ាច់ ញ៉ាង ទង ផែ ឡាកោ គៀម ?

អង់កាន់ ត្រត់ ឡាំ ប៉ានិត រ៉ាច់ ម៉ូអ្សា មឿង លើ ប៉ុះ សុកផាប ចាឡាត់ អ្យាង ប៉ែត អន់ ទី ២ ទង ផែ ឡាកោ គៀម ។

ខ ញ៉ា បះ មូត អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រត់ ឡាំ ពូ ឡាកោ ប៉ាត់ ហី ម៉ូអ្សា?

មូត អង់កាន់ ចឹង អ្ន ឡើង កាន ពូ អន់តត រ៉ះ សាំខាន់ ៗ សាំរ៉ាប ឡាកោ អន់ខ្មែ ៖

- អ្ន អន់តត ឡើង សុកផាប មើត លូ គន ផែ កាណុង រ៉ាច់
- អ្ន អន់តត ផា គន ផែ កាណុង រ៉ាច់ អើ ផែ និចម៍
- អ្ន ឡើង ចំលួន ខែ ឡាកោ គៀម លូ ដាវ ខែ ចឹង ត្រត់ ផែ ហាអុញ
- អ្ន ឡើង សាញ៉ា ខូច់ខាច អន់ទៀត ៗ ចឹង កើត ពីះ ពីង មើត លូ គន កេះណោះ ពូ ចឹង ពូ លើ អន់តត រ៉ះ ឡើង ឡាបៀប ចឹង ត្រត់ ប្រត់ ភៀ អន់ រ៉ាវ៉ាច់ ឡើង កាន ខូច់ខាច អន់ទៀតៗ ណោះ ។

- ពូ អន់ អន់ហ្នាំ ជឿត ប៉ាសយំ អន់ហ្នាំ អា សាំខាន់ ខាក់ សាំរ៉ាប់ តង់ អន់ ចាត់ ផាម កាប្រិ កា មើត លូ គន កាណុង រ៉ាច់ ។
- ច្រាត់ អន់ហ្នាំ ប៉ងកាន់ មើត ជែ អន់ កើត ផាញ៉ាត តេតាណុះ លូ តង់ ប៉ងកាន់ គន ប្រឹត និចម៍ ប៉ាត់ អើ កើត អន់ទៀ ជែ អន់ ទី អិត តេតាណុះ នីទៅ ដេល ។
- អ្ន ឡើង ប៉ានីរ ពូ អន់តត់ រ៉ះ សាំខាន់ ៗ កាណុង កាន អន់ សាណា សា

ចំណុច ត្រង់ ប្រឹត លូ អូ ត្រង់ ប្រឹត ច៖ ឡាកោ គៀម

ចំណុច ត្រង់ ប្រឹត	ចំណុច អូ ត្រង់ ប្រឹត
១- អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រង់ ប៉ានិត រ៉ាច់ ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា មឿង លើ យ៉ាត់ បិយ តាម ដាវ យ៉ាត់ បិយ សាញ៉ា ប្រើ ឡាំ	១- ឡារ៉ាន់ អន់ហ្នាំ ឡិតឡាត់ អូទី កាន អន់តត់ រ៉ះ ឡើង ម្ហូត ម៉ូអ្សា
២- អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រង់ សា សាណា អន់ ត្រង់ ពួយ សាណា ប៉ែង ក្រុំ	២- អ៊ីប ហត់
៣- ត្រង់ រ៉ាយ៉ាក់ ឡាកសា លើយ	៣- អែត តាពៃ
៤- ច្រាត់ អន់ហ្នាំ ប៉ងកាន់ អិត តេតាណុះ តាម ពូ កាំឡត់	៤- ប្រឹត ងារ ក្លាំង ៗ

អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ទី សាញ៉ា ខូចខាច និចម៍ អន់ដា ពិន ត្រង់ ឡាំ ជិន ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា មឿង លើ ម៉ូអ្សា ខេត ?






១- ជីវ កាណាត៍ កាហ្រី ឡើង អញ្ជុជុ អន់ទូប ម្ហូប អង់កាន់ ២- ប៉ាប៉ុក ជុង តិ ប៉ាប៉ុក ម៉ុះ ម៉ាត់ លូ ប៉ាប៉ុក ឡាកោ ៣- ព្ន តុ	៤-ប៉ាទុះ ទៀក ទួល អន់ទួល ឡើង ត្រីប ខៃ ៥-អិត កល់ លើ តាកេះ កល់ ៦- សាឡើក ឡាកោ
--	--

ជានៃវ ទី កាន ខ្ញុំចាច នៃវ ចំ ម៉ោញ ឡាក់កា ទី រះ តែង កាំបាំង អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រត់ ឡាំ ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា មើង អន់តាន់ ជុង ភៀ អន់ម៉ូអ្សា ពូ លូ សាំយ៉ាំង អន់ម៉ូ អន់តត់ រះ ឡើង ឡាបៀប តាត់ស៊ិន សារ ណោះ សារ អន់ ស្រីសៗ ។

សាញ៉ា ខ្ញុំចាច ខ្មែង ឡើង ខ្មែ ហាអុញ

សំរាប់ អង់កាន់ ខ្មែង ឡើង ខ្មែ ហាអុញ	សំរាប់ គន អង់កះ កើត
១- ខ្មែ ទូម សឹក កាណុង រ៉ាច់ ២- ជីវ កាណាត៍ កាហ្រី អូ ងំត់ ៣- តុះ កើត កាហ្រី កាងៗ លូ អិត ចុក (អិត សរ តុះ) ៤- អិត តាប៉ន់ អូ ហ្សា អូ ញ៉ា ៥- ព្ន តុ	១- ឡាច់ ជាម ទ្រង កាសើ ក្នក់ លើ អេះ ក្នក់ ២- ព្ន តុ លើ ឡាអត់ យ៉ិប ៣- កាហ្រី ម៉ាត់ ៤- គន អូ មំ ៥- សាឡើត ៦- គន សាស្វា កើត កាម៉ិត

ជានៃ ទី កាន ខ្ទង់ខាច នៃ ចំ ម៉ោញ ឡាក់កា ទី រ៉ះ តែង កាំប៉ាំង ត្រង់ ឡាំ ជិន អង់កាន់ ឡាកោ ក្រៀម ឡាំ ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា មើរីង លើ ម៉ូអ្សា ខេត អន់តាន់ ជុង កៀ អន់ ម៉ូអ្សា ពូ តាត់ អន់ ដាត់ អន់ ស្រីសៗ ។

<p>ជាថ្មី</p> 	<p>បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ តើយោគសន្យាណាមួយខ្លះខាងក្រោម :</p>  <p>ក្រុមគ្រូបង្រៀន ប្រធានការងារសុខភាពស្ត្រី និងកុមារ ក្រសួងសុខាភិបាល</p>
<p>ជាថ្មី</p> 	<p>ជាថ្មី</p> 
<p>សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយពេលសំរាល</p> 	

សាណា សរីរាង្គ អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ អង្គការនៃ ផ្លែ ហាមឡា



១- សាណា ឃ្លី អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ អង្គការនៃ ផ្លែ ហាមឡា ?

សាណា ៣ ក្រុះ សាណា ប្រីត អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ, សាណា ប្រីត អង្គការនៃ ទី សាង្គី ល្អ សាណា បង្កការនៃ

១- សាណា ប្រីត អង្គការនៃ ទី សាង្គី : ឃើ សាណា សរីរាង្គ ប្រីត អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ ទី សាង្គី សរីរាង្គ ប្រីត ងារ អង្គការនៃ ៗ ។ សាណា ប្រីត អង្គការនៃ ទី សាង្គី ទី វិច ល្អ: សាណា ទី ជៀត អាម ឡើង ប្លូ ពៀ សាន់ខែក រឺ បង្ក ល្អ ជៀត តាបង្ក វិច ល្អ: ស្ត, ទៀក សុត លើ ប៉ាងៀវ, កាតាវ, ដូង, បង្ក សាតៃ, បង្ក សាន់ខែក, តៃ, នំ បង្ក, មី, ទ្រៃ, ពូម ល្អ ប្លូ... ។

២- សាណា ប្រីត អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ: ឃើ ក្រុ សាណា អា ប្រីត អង្គការនៃ ពិន ដាត ឡាភេរ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ តង ល្អ សាង្គី ។ សាណា អា ទី វិច ល្អ: កា, បង្ក ឡើង ល្អ កាតាប គ្រីប នៃវ, កិត, រឺង, ពៅ, កាន់តិ តិស, កាន់តិ , មីក, ផ្លុឌិន សាន់ខែក សៀង ល្អ សាន់ខែក ពរ... ។

៣-សាណា បង្កការនៃ: ឃើ សាណា តង បង្កការនៃ ជែ ពិន អិត ពូ ល្អ ប្រីត អង្គការនៃ ឡាភេរ គ្រឿង ល្អ ពិន ដាត ប៉ាញ៉ូ ។ សាណា ក្រុ អា ទី ហ្គា អិរត ល្អ ប្ល្លៃ អ៊ឹង វិច ល្អ : គ្រច, ចឹក, ស្វាយ, ឡាហុង, ប្រីត , ប្ល្លៃ អ្សត, ប្ល្លៃ សាដា, ប៉ាកាត ខៀវ, ហ្គា ប៖, ហ្គា ប៉ាទី, ហ្គា សាណោ, តាក្រិន , អំបុង ប៉ាយ៉ា តាំង ល្អ អំបុង ទ្រៃ... ។

(កាន សា សាណា ត្រង់ ពួយ សាណា ពូ រ៉ះ បី កាន សា អន់ ក្រិប ជែ អន់ លើស ប្រើត៍ នីចម៍ អន់ ទី សាណា ៣ ក្រុំ)

២- ជីវជាតិអាហារដែលចាំបាច់សំរាប់ស្ត្រីផ្ទៃក្នុង និងស្ត្រីក្រោយសំរាល:

១- ជៀត អា: តង់ បឹងកាន់ ឡាកោ ពិន ជែ អន់ កើត ផាញ៉ាត អន់ទៀត ៗ លូ អូ អន់ ម៉ាម៉ាង ម៉ាត់(ពូ ម៉ាត់ អ៊ិរ) ។ ជៀត អា អៀង អៀ កាណុង :

- ហ្លា អ៊ិរ ពូ កាសែត ក្រាត់ៗ: ប៉ាកាត ខៀវ, ហ្លា បះ, ហ្លា ប៉ាទី, ហ្លា សណោ, តាក្រីន, អំបុង ប៉ាយ៉ា តាំង , អំបុង ទ្រៃ លូ ខាត់ណា.. ។
- ប្លែ អ៊ឹង ទុំ ពូ កាម៉ិត ទី ឡាក់កា : ស្វាយ ទុំ ឡាហុង ទុំ ទ្រៃ ពូម ចិន ពូ កាម៉ិត លូ ពូម ប៉ាកាត
- ទៀក តុហ មើត ខាក់ អ៊ិ ទៀក តុះ ប៉ាន់ដា, លូ ក្លើម អ្សាំ គ្រីប នែវ លូ កា វ៉ាហ៊ីញា ទីប ក្លើមតីតី ។

២- ជៀត ប៉ាសយ៍ : បឹងកាន់ ផាញ៉ាត សាឡើក ពួន អូ សើយ កាវ ផាម កាប្រិ ។ ជៀត ប៉ាសយ៍ អៀង អៀ កាណុង :

- ហ្លា អ៊ិរ ពូ កាសែត ក្រាត់: តាក្រីន, តោះ,ប៉ាកាត ខៀវ, ហ្លា សាណោ , ឡាំបុង សាំឡង់, ប៉ាទី លូ ខាត់ណា
- ក្លើម សែម អ្សាំ គ្រីប នែវ,ពៅ,ប្លែត, លៀស, ត្រំ, កោប លូ ទៀក តុះ មើត

៣- ជៀត កាល់ស្សុម: ប្រើត៍ អន់ ចាត់ អន់តឹង លូ អន់ អន់តឹង កាង លូ ប្រើត៍ អន់ ឡាញ់ លូ សាណាញ់ ដាត់ ។ កាល់ស្សុម អៀង អៀ កាណុង ទៀក តុះ មើត, ទៀក តុះ រីក, អន់តឹង សាអ៊ឹង សុប, កា តាហ៊ីញា ទីប អន់តឹង,កាន់តី ,កាន់តី តិស, កាតាប ទៀ, ប្រើត៍ ,កា កាប៉ង លូ ធុឱន ។

៤- អ៊ុយ៉ុត : ប្រើត៍ អន់ មើត អូ ទី ពៀម លូ ប្រើត៍ អន់ តាងក តិស ដាត់ លូ ប្រើត៍ អន់ សាស្វា កើត គ្រីប ទៀក ។ អ៊ុយ៉ុត អៀង អៀ កាណុង សាណា ឡើង ទៀក សាឡើត សាឡាយ រិច លូ កោប, កាន់តី, រឹង, មីក, បឹង ទៀក សាឡើត សាឡាយ លូ ប៉ោ អ៊ុយ៉ុត ។

៥- ជៀត សេ: បឹងកាន់ ជែ អន់ កើត ផាញ៉ាត បិតប៊ិត រិច លូ ប៉ាសាក់ លូ ពូ រ៉ាប់ល់ អៀង អៀ កាណុង ប្លែ អ៊ឹង ទី ជៀត អ្សុត រិច លូ : សាដា, អំពិល, គ្រច, ស្វាយ, ប្លែ អ្សុត លូ ចីក... ។

៦- ប្រពេអ៊ិន : ប្រតិ អន់ ឡាកោ ប៉ុងឡៃ មើត លូ គន តិស តង់ លូ សុខាធាប ដាត់ ខាក់ អៀង ងៃ កាណុង កា. ប៉ុឡៃ លូ កាតាប់ គ្រីប នៃវ.កិត.វែង.ប្លែត. កាន់តី. មីក. ធុឱន សាន់ខៀក សៀង, សាន់ខៀក ពរ លូ តៅហ្វិ ។

៧- កាបូអ៊ីដ្រាត : ប្រតិ អន់ ឡាកោ ប៉ុងឡៃ ទី សាងុំ អៀង ងៃ កាណុង : រែ, ប៉ូ, ពូម, ទ្រៃ, ស្ត, ប៉ុង លូ ក្នុង ដូង ។

៨- ជៀត ទៀក : អង់កាន់ ឡាកោ គៀម ត្រត់ សា សាណា ទី ជៀត ទៀក អន់ អៀង ខង អៃ ចឹង ប្រតិ អន់ ទី ជៀត ទៀក អៀង លូ អូ កាទន អច់ ។

៩- ១ ឆ្នាំ ៖ អង់កាន់ ឡាកោ គៀម អង់កាន់ សា សាណា អៀង ឡើង ឆ្នាំ ១ ឆ្នាំ ៖

- ខង អៃ ចឹង ប្រតិ អន់ គន កាណុង វ៉ាច់ ឡាម៉ក់ តិស លូ ប្រតិ អន់ មើត ទី សុខាធាប ដាត់
- ផា មើត សា សាណា អូ គុំ លូ អូ គ្រីប នៃវ អៃ ចឹង ប្រតិ អន់ គន អៃ កើត អូ គ្រីប កាឡូ សុខាធាប អូ ដាត់ លូ ប្រតិ អន់ មើត អិត លើ អូ ទី សាងុំ ឡើង ឡើង ជីវ ហិ តេះ ។

កាន់ ហ្វៀង កាម ឡើង កាន់ លន ទី គន



១- អន់ដីស ត្រង់ លន ទី គន អ្យាង ប៊ែត អន់ ទី ព្យែវ សាណាំ អន់ទ្រួល ចឹង ទី គន ណារ៉ូ:

លន ទី គន ព្យែវ សាណាំ អន់ ហាវ ប្រីត អន់ កា អង់កាន់ ដាត់ ឡាកោ ទី សាដុំ លូ ទី ហាវ រ៉ាងហៃ គន កេះណោះ គន កា ដាត់ ឡាកោ នីទៅ ដេល ។

អង់កាន់ បក់ ទី គន តែរ ប្រីត អន់ ទី សាវ កើត ពីះ ផះ ឡាកោ គ្រៀម ផះ អ៊ែ ហាអុញ កេះណោះ គន កា ឡាម៉ត់ អិត ពួ ណឹង តីត ។

២- អាញ ដាត់ កាខាក់ សារ៉ាប់ អង់កាន់ ទី គន សោ យី កាណុង អាញ ២០ ឡាំ ប៉ាត់ ៣៥ សាណាំ :

ក- ដៃ អន់ ទី គន ផះ ឡាកោ បើ តាន់ គ្រីប អាញ :

ភ្ញី អន់ ដាត់ ឡាកោ អង់កាន់ ត្រត់ ក្បាត់ អន់ ទី អាញ ២០ សាណាំ កេះហិ អន់ទ្រួល ចឹង អ្សក់ វ៉ាច់ ខង វ៉ាវ៉ាង អាញ បើ ទីល ២០ សាណាំ ណោះ ឡាកោ អង់កាន់ បើ តាន់ ចាត់ តិស កាខាក់ អុះ សាំវ៉ាប ឡាកោ គ្រៀម លូ អៃ ហាអុញ ។

ខ- ជែ អន់ ទី គន ផេះ ឡាកោ អាញ ក្រាត់ តាឡាម៉ះ ភ្ញី អន់ ដាត់ ឡាកោ ជែ អន់ អង់កាន់ ទី គន សោ កាណុង អាញ ឡើះ ឡើង ៣៥ សាណាំ ខង ឡាវ៉ាង អាញ ៣៥ សាណាំ អា អង់កាន់ ចឹង ទី កាន ប៉ាណាប ទីប អៃ ឡាកោ គ្រៀម ប៉ាណាប ទីប អៃ ហាអុញ ។


៣-ភ្ញី អន់ ដាត់ ឡាកោ អន់ដិស ត្រត់ ទី គន សោ អ្សាង អ្សេង ៣ លើ ៤ ដូរ បត់ កេះ :

ទី គន ហ៊ែង ប៊ែត ប្រត់ អន់ កា មើត លូ គន ហ៊ែង ដាត់ ឡាកោ ដេល ។ ទី គន លីះ ឡើង ៤ លើ ៥ ដូរ ប្រត់ អន់ ឡាកោ មើត ឡាម៉ត់ ក្រាត់ ឡាម៉ត់ ជីវ ទី ល្បួន អ្សេង កាណុង ខាប់ខូ លូ អូ ទី វេឡា រ៉ាងហៃ គន អន់ ដាត់ ។

៤- នែវ ទ្រង ប្រត់ អន់ លន ទី គន ឡាក់ ទី ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា ម្សើង :

- អន់ហ្គាំ ច្រាត់
- អន់ហ្គាំ សា
- ស្រោ អាត់ឡាម៉ៃ
- ចៃត គង

ទ្រង ប្រត់ អន់ លន ទី គន អា អៃ ទី ប៉ាត់ ម៉ូអ្សា ម្សើង លើ ប៉ុះ សុកផាប ចាឡាត់ តាម ស្រុក តេះ

	<p>អ្នកគួរពន្យារកំណើតយ៉ាងតិច ២ឆ្នាំមុននឹងមានកូនមួយទៀត</p>	<p>ការពន្យារកំណើតពេលវេលាចាប់ពី ២ឆ្នាំមុនទៅ ធ្វើ អោយស្ត្រីមានកំណប់ម៉ាមូន មានសុខភាពល្អ និងអាចពេល គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីថែទាំកូន ហើយកូនក៏មានសុខភាពល្អដែរ ។ ស្ត្រីដែលមានកូនភ្នឹក អាចមានបញ្ហាសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសំរាល ហើយកូនក៏ងាយជំងឺដែរ ។</p>
---	---	---

គួរកុំមានកូនពីរឿងពេក

ដើម្បីជួយកូនរបស់ គ្រូឱ្យបានល្អ គ្រូត្រូវចែកចាយពេលវេលា អំឡុងពេល កូនដែលមានចំនួនតិច ឬច្រើនមកទៅ គ្រូអាចផ្តល់ការ យល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងបានល្អជាងគ្នាបាន។ គ្រូ អាចសម្រេចបានល្អជាងគ្នាបាន។

គួរកុំមានកូននៅអាយុចាស់ពេក

ដើម្បីជួយកូនរបស់ គ្រូឱ្យបានល្អ គ្រូត្រូវចែកចាយពេលវេលា អំឡុងពេល កូនដែលមានចំនួនតិច ឬច្រើនមកទៅ គ្រូអាចផ្តល់ការ យល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងបានល្អជាងគ្នាបាន។ គ្រូ អាចសម្រេចបានល្អជាងគ្នាបាន។

អាយុដែលល្អបំផុតសំរាប់ស្ត្រីក្នុងការមានផ្ទៃពោះ គឺ នៅចន្លោះអាយុ ២០ ទៅ ៣៥ ឆ្នាំ ដូច្នោះ

ខ្ញុំក្នុងក្រុមគ្រូ ធ្វើការងារជាមួយកូនមានសុខភាពកាន់ ខ្លាំង ។ មានកូនលើសពី ៤ ឬ ៥នាក់ ធ្វើការងារសុខភាពម្តាយ ក្រោយ ចំណាយពេលវេលាច្រើន និងមិនមានពេលវេលា គ្រប់គ្រងដើម្បីថែទាំកូន ។

ម្សីសុខភាពល្អ អ្នកគួរមានកូន តិចជាង៤ឬ៥នាក់

ធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាវិធីល្អសំរាប់ អ្នកក្នុងការអនុវត្តតាមជំនួយនេះ

សូមសួរបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

Prepared for first online distribution in July 2014 by



អង្គការសហការអន្តរជាតិកម្ពុជា

International Cooperation Cambodia

P.O. Box 612

Phnom Penh, Cambodia

Tel: 092-469-934 / 075-974-029

<http://www.icc.org.kh>

ams.rtk.abcde@icc.org.kh



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material
for any purpose, even commercially.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:



Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.



ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.