

# សំណួរដែលសួរជាទូទៅអំពីការផ្តល់អាហារទារករបស់អ្នក ដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅ

## សំណួរ៖ តើអ្វីទៅជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោដោយប្រើដប?

ចម្លើយ៖ លាងសម្អាតដៃអ្នក មុនពេលឱ្យកូនអ្នកញ៉ាំទឹកដោះគោ។  
កាន់ទារករបស់អ្នកឱ្យបានស្រួលល្ងម្ងាយ ដោយដាក់តាមស្ថានភាពបញ្ឈរត្រង់។  
មើលក្នុងទារករបស់អ្នក — ការផ្តល់អាហារគឺជាពេលវេលាមួយ សម្រាប់ភាពស្ងួតស្នាមរាង  
មាតាបិតានិងកូន។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោចំនួនប៉ុន្មាន ហើយញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?

ចម្លើយ៖ ទារកទើបកើត ញ៉ាំទឹកដោះគោចំនួនពីបីអានស៍ប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយដង។  
ជាញឹកញាប់ត្រូវផ្តល់ទឹកដោះគោដល់ទារកក្នុងបរិមាណតិចតួច នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ  
និងពេលយប់ ពីព្រោះក្រពះពួកគេ មិនអាចទ្រទ្រង់បរិមាណវត្ថុធាតុច្រើនឡើយ។  
បរិមាណទឹកដោះគោដែលទារកញ៉ាំ មានការផ្លាស់ប្តូរ ដោយសារពួកគេលូតលាស់  
មានអាយុច្រើនជាង និងចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហាររឹង។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំ៖

0 -1 ខែ	15-27 អានស៍/ថ្ងៃ
2 -3 ខែ	25-37 អានស៍/ថ្ងៃ
4 -5 ខែ	32-42 អានស៍/ថ្ងៃ
6 -8 ខែ	21-30 អានស៍/ថ្ងៃ
9 -12 ខែ	24-33 អានស៍/ថ្ងៃ

ទារកទាំងអស់ មានចំនួនដងនៃការផ្តល់អាហារទឹកដោះគោផ្សេងៗគ្នា។ ទារកទាំងឡាយ  
ដែលបំបៅដោះផងដែរនោះ មិនត្រូវការទឹកដោះគោច្រើនឡើយ។ ពិនិត្យឡើងវិញ  
អំពីវិធីផ្តល់អាហារទឹកដោះគោទារករបស់អ្នកជាមួយអ្នកជំនាញអាហារូបត្ថម្ភ WIC  
វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នក។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំនឹងដឹងដោយរបៀបណា នៅពេលកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោឆ្អែត?

ចម្លើយ៖ កូនរបស់អ្នកអាចងាកចេញពីដបទឹកដោះគោ, បិទមាត់របស់គាត់ ឬលង់លក់។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវការកំដៅដបទឹកដោះគោឬទេ?

ចម្លើយ៖ ទារកខ្លះមិនយល់ទាស់នឹងការញ៉ាំដោយប្រើដបត្រជាក់ឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នក  
ជ្រើសរើសផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នក ដោយប្រើដបកំដៅនោះ សូមកំដៅដបនៅក្នុងខ្ទះឬឆ្នាំងទឹកក្តៅ  
ឬប្រើទឹកក្តៅដែលមានទឹកហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ។ ក្រឡុក ឬលាយទឹកដោះគោយ៉ាងធូលី  
បន្ទាប់មកសាកល្បងទម្លាក់ដំណក់ទឹកដោះគោពីបំពង់នៅលើកដៃរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យ  
ប្រាកដថា វាមិនក្តៅពេក។ មិនត្រូវប្រើមេត្រូឡែកម៉ាស៊ីនកំដៅម្លូប ដោយសារមេត្រូឡែកម៉ាស៊ីន  
កំដៅម្លូបអាចបង្កើតចំណុចក្តៅក្នុងដបដែលអាចលាក់កូនរបស់អ្នក។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរតែធ្វើឱ្យកូនខ្ញុំរើនៅពេលណា?

ចម្លើយ៖ ទារកម្នាក់ៗមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ អ្នកគួរតែធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នករើ តាមរយៈការឱ្យ  
ញ៉ាំទឹកដោះគោបានពាក់កណ្តាល ឬបន្ទាប់ពីញ៉ាំទឹកដោះគោជាដំបូងមួយអានស៍ ហើយធ្វើ  
ឱ្យរើម្តងទៀតនៅពេលកូនឈប់ញ៉ាំទឹកដោះគោហើយ។ ការធ្វើឱ្យរើ ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកកាន់តែ  
ស្រួលខ្លួន ថែមទៀត ដោយទទួលបានខ្យល់ចេញពីពោះរបស់គាត់។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរតែឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកឬទេ?

ចម្លើយ៖ ទារកដែលមានអាយុក្រោម 6 ខែ មិនគួរឱ្យញ៉ាំទឹកឡើយ។  
ទារកដែលមានអាយុច្រើនជាង អាចត្រូវការទឹកតិចតួចទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង  
ដូចជាការស្នាក់នៅក្តៅ។ បើកូនរបស់អ្នកឈឺ សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលឱ្យញ៉ាំទឹក។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរដាក់អ្វីមួយក្នុងដបទឹកដោះគោ ក្រៅពីទឹកដោះគោម្សៅ ឬទឹកដោះគោម្សៅ?

ចម្លើយ៖ ទឹកដោះគោ និងទឹកដោះគោម្សៅ គឺជាអាហារតែមួយគត់ដែលត្រូវដាក់ចូល  
ទៅក្នុងដបទឹកដោះគោ។ ទារកមានអាយុច្រើនជាង ដែលញ៉ាំទឹកផ្លែឈើ  
គួរតែរៀនញ៉ាំទឹកផ្លែឈើពីកែវ។ បើអ្នកឱ្យកូនញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ និងទឹកដោះគោម្សៅដែលបាន  
បង្ហាញទាំងពីរប្រភេទ វាជាវិធីល្អបំផុត គឺមិនត្រូវលាយទឹកដោះគោបញ្ចូលគ្នានៅក្នុងដបតែមួយ  
ដូចគ្នាឡើយ។ ត្រូវឱ្យកូនញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅមុន ហើយបន្ទាប់មកឱ្យញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ  
បើអ្នកអស់ទឹកដោះគោម្សៅ។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរប្រើក្បាលដោះប្រភេទអ្វី?

ចម្លើយ៖ ទារកទើបកើត គួរតែចាប់ផ្តើមប្រើក្បាលដោះទ្រូមួយ ហើយការប្រើក្បាលដោះទ្រូ  
ច្រើនបន្ថែមទៀត នៅពេលកូនមានអាយុច្រើនជាង និងបង្កើនការបិតប្រដាប់ទឹកដោះគោ  
កាន់តែខ្លាំង។ ជៀសវាងការកាត់ ការពង្រីក ឬការបន្ថែមទ្រូក្បាលដោះដបទារក។ ប្រភេទ  
ក្បាលដោះ និងប្រដាប់ប្រដាប់បិតប្រដាប់ទាំងនេះ អាចបង្កឱ្យមានការស្លាក់ ការឱ្យញ៉ាំច្រើន  
ហួសកម្រិត និងការស្រូបចូលខ្យល់ហួសកម្រិត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានឧស្ម័នឬក្បាល  
ឬធាតុច្បកក្នុងពោះ។

## សំណួរ៖ តើកូនខ្ញុំគួរប្រើដបទឹកដោះគោរហូតដល់អាយុប៉ុន្មាន?

ចម្លើយ៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមផ្តល់ឱ្យកូនអ្នកបិតប្រដាប់ទឹកដោះគោម្សៅ  
និងទឹកដោះគោម្សៅដែលដាក់ក្នុងកែវ នៅពេលកូនមានអាយុប្រហែល 6 ខែ។ WIC  
ផ្តល់អនុសាសន៍ថា កូនរបស់អ្នកញ៉ាំទឹកឬទឹកដោះគោគ្រប់ច្រើនពីកែវ នៅពេលមានអាយុ 12  
ខែ និងឈប់ប្រើដបទឹកដោះគោទាំងស្រុងនៅអាយុ 14 ខែ។

## សុវត្ថិភាព ការរក្សាទុក និងការរៀបចំលាយ ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង៖

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោផ្នែកខាងលើ  
មុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
- ក្រឡុកកំប៉ុងទឹកដោះគោឱ្យបានល្អ មុនពេលបើក។
- ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើផ្ទះបាយ  
ដែលស្អាត។
- មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅសូមបើកទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោលរយៈពេល  
1-2 នាទី ឬបើកទឹករហូតដល់យកដំប៉ះទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពី  
ក្បាលរ៉ូប៊ីណេឡើយ។
- រហូតមកដល់កូនអ្នកមានអាយុប្រហែល 4 ខែ ត្រូវដាំឱ្យពុះទឹកពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ  
ឬទឹកធម្មជាតិរយៈពេលមួយនាទី បន្ទាប់ពីទឹកបានពុះខ្លាំងហើយ។ ទុកឱ្យទឹកត្រជាក់  
មុនពេលប្រើប្រាស់។
- ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ទឹកដោះគោដែលស្អាត  
ដូចជាកែវកញ្ចក់ថ្លា។
- ចាក់ទឹកចូលកំប៉ុងទេទេពេញ និងចាក់ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ទឹកដោះគោដូចគ្នា។
- កូរទឹកដោះគោម្សៅ។
- ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅផ្សំដែលលាយរួចចូលក្នុងដប ឬទុកនៅក្នុងកែវឬប្រអប់ដែលមានគម្រប  
និងរក្សាទុកនៅក្នុងទូទឹកកករហូតដល់រៀបចំត្រៀមជាច្រើន ដើម្បីប្រើប្រាស់។

**ទឹកដោះគោម្សៅ 1 កំប៉ុង ( 13 អានស៍ )  
+ ទឹក 1 កំប៉ុង ( 13 អានស៍ )  
= ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 26 អានស៍**

- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅនៅក្នុងកំប៉ុងឬប្រអប់ដែលបើកចំហររយៈពេល 48 ម៉ោង។
- ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។  
បន្ទាប់ពីការឱ្យញ៉ាំទឹកដោះគោហើយ សូមបោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់។  
កុំរក្សាទុក ឬប្រើវាម្តងទៀត!

# សុវត្ថិភាព ការរក្សាទុក និងការរៀបចំសុវត្ថិភាពទឹកដោះគោម្សៅ

## សុវត្ថិភាព៖

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោម្សៅខាងលើមុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
- ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើផ្ទះបាយដែលស្អាត។
- មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅសូមបើកទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោលរយៈពេល 1-2 នាទីឬបើកទឹករហូតដល់យកដៃប៉ះទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេឡើយ។
- ដោយយោងតាម CDC\* (មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ) ទឹកដោះគោម្សៅដែលមិនសម្លាប់មេរោគ ហើយត្រូវរៀបចំដោយប្រើទឹកដែលដាំពុះ រហូតដល់ទារករបស់អ្នកមានអាយុប្រហែល 4 ខែ៖
  - កំដៅទឹករហូតដល់រយៈពេល 1-2 នាទី
  - ទុកទឹកឱ្យត្រជាក់ល្មម ដូច្នេះគឺថាអ្នកមិនរលាកទឹកក្តៅ ខ្លួនឯងឡើយនៅខណៈពេលដែលការរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅ (ដែលមានរយៈពេលមិនលើសពី 10 នាទីនៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ទឹកដែលបើកចំហ)
  - លាយទឹកដោះគោម្សៅ ដូចដែលបានពណ៌នាដោយប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅនេះ
- ទុកដបទឹកដោះគោឱ្យត្រជាក់ ដោយបង្ហូរទឹកតាមក្បាលរ៉ូប៊ីណេ ឬដាក់នៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ទឹកកក ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាដបទឹកដោះគោមិនក្តៅពេកសម្រាប់កូនរបស់អ្នកញ៉ាំ។
- ត្រូវពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពនៅលើដៃរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលាមុនពេលឱ្យទឹកដោះគោកូនញ៉ាំ។

## ការរក្សាទុក៖

- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
- ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំពីដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីការបំបៅហើយ សូមបោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់ណាមួយ។ កុំរក្សាទុក ឬប្រើវាម្តងទៀត!
- ទឹកដោះគោម្សៅ ត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេលមួយខែពីថ្ងៃបើកកំប៉ុង និងមុនកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់របស់វា។
- កំណត់សម្គាល់៖ ប្រសិនបើអ្នកប្រើទឹកធម្មជាតិ ឬទឹកអណ្តូងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីការបន្ថែមសារធាតុហ្វូលេអ៊ែត។

## ការរៀបចំលាយទឹកដោះគោ៖

1. រក្សាទុកស្លាបព្រាទឹកដោះគោ ដែលមាននៅក្នុងកំប៉ុង ទុកដាច់ដោយឡែកពីម្សៅទឹកដោះគោ។ ត្រូវលាងសម្អាតស្លាបព្រាទឹកដោះគោដោយប្រើទឹកក្តៅ ក្រោយពីការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
2. ម្សៅដោះគោ ត្រូវចូកប្រើជាធម្មតា កុំឱ្យញាត់ណែនពីការប្រើស្លាបព្រាទឹកដោះគោឬកែវប្រឡាក់។ កុំបង្ហាប់ម្សៅទឹកដោះគោ។ ការណែននិងបង្កឱ្យទឹកដោះគោម្សៅមានបង្ហាប់ច្រើនហួស។ វាស្លាបព្រាទឹកដោះគោកម្រិតពេញតែប៉ុណ្ណោះ។ កុំប្រើពាក់កណ្តាលស្លាបព្រាទឹកដោះគោ។
3. វាស់បរិមាណទឹក និងម្សៅទឹកដោះគោតាមតម្រូវការ។ ជានិច្ចកាលត្រូវ ដាក់បន្ថែមម្សៅទឹកដោះគោទៅក្នុងទឹក។ លាយទឹកដោះគោឱ្យបានល្អ។

ទឹក 2 អានស៍ + ម្សៅទឹកដោះគោ 1 ស្លាបព្រា  
 = ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 2 អានស៍  
 ទឹក 4 អានស៍ + ម្សៅទឹកដោះគោ 2 ស្លាបព្រា  
 = ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 4 អានស៍  
 ទឹក 6 អានស៍ + ម្សៅទឹកដោះគោ 3 ស្លាបព្រា  
 = ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 6 អានស៍

ប្រសិនបើមានទឹកដោះគោម្សៅចំនួនច្រើនលាយគ្នានៅក្នុងកែវឬប្រដាប់លាយទឹកដោះគោ៖

ទឹក 29 អានស៍ + ម្សៅទឹកដោះគោ 1 កែវប្រឡាក់  
 = ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 32 អានស៍

ជានិច្ចកាលត្រូវបិទគម្រប ហើយដាក់ទូទឹកកករហូតដល់រៀបចំត្រៀមជាព្រលិតក្នុងការប្រើ។

ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក បានចេញវេជ្ជបញ្ជាជូនអ្នកនូវទឹកដោះគោម្សៅពិសេសនោះ ត្រូវប្រាកដថា អនុវត្តតាមការណែនាំពិសេសនៅលើកំប៉ុងទឹកដោះគោម្សៅ។

1-800-WIC-1007  
 mass.gov/wic



សេចក្តីណែនាំនេះ គឺជាអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលមានឱកាសស្មើគ្នា។

Form #278, 2/2016



# ការផ្តល់អាហារកូនដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅ

ចំណុចសំខាន់ៗ