



គន្លឹះសម្រាប់បំបៅទារករបស់អ្នក

- សូមស្តាប់ភាសាសញ្ញាបំបៅរបស់ទារកអ្នក។
 - ពេលទារករបស់អ្នកឃ្លាន ពួកគេអាចយកដៃទៅកាន់ មាត់ ចាប់ផ្តើមផ្តល់សញ្ញា ឬសកម្មខ្លាំង ជញ្ជក់ដៃ ឬ លិទ្ធមាត់លិទ្ធក ឬបើកនិងបិទមាត់។
 - ពេលទារកឆ្អែត ពួកគេអាចបែរចេញពីដបដោះទឹកគោ បិទមាត់ ឬងងុយដេក។ ប្រសិនបើមានករណីនេះ សូមបញ្ឈប់ការបំបៅ ទោះបីដបទឹកដោះមិនទាន់អស់ក៏ដោយ។
- ទារកទើបកើតត្រូវបានបំបៅក្នុងបរិមាណតិចៗជាញឹកញាប់ទាំង ថ្ងៃនិងយប់ ពីព្រោះក្រពះរបស់ពួកគេមិនអាចទទួលទឹកបាន ច្រើនឡើយ។ បរិមាណទឹកដោះដែលទារកផឹកនឹងផ្លាស់ប្តូរដោយសារ ការលូតលាស់។
- ទារកទើបកើតគួរចាប់ផ្តើមប្រើក្បាលដោះមានរន្ធមួយ ហើយបន្ត ទៅប្រើរន្ធច្រើនពេលពួកគេកាន់តែលូតលាស់ធំ និងវិវត្តន៍បីតខ្លាំង ឡើងៗ។ ការកាត់ ការពង្រីក ឬចោះរន្ធចមអាចបណ្តាលឱ្យទារក ឈ្លក់ ការបំបៅជ្រុល ឬខ្យល់ចូលច្រើន ដែលនាំឱ្យមានហ្គាស ឬការឈឺពោះ។
- អាបទារកឱ្យជិតខ្លួនពេលកំពុងបំបៅ។ កុំប្រើខ្នើយទ្រដប ឬដាក់ ទារកគេងជាមួយដបឡើយ។
- លើកទារកបញ្ឈរឡើង និងដាក់ដបអោយផ្ទៀងបន្តិច ដើម្បីឱ្យ ទឹកចេញតែពេលទារកជញ្ជក់ប៉ុណ្ណោះ។ វាផ្តល់លទ្ធភាពអោយទារក គ្រប់គ្រងបរិមាណទឹកដែលពួកគេផឹកបានល្អប្រសើរឡើង។
- ទះខ្នងតិចៗឱ្យទារកកើរពេលបំបៅបានពាក់កណ្តាល ឬបន្ទាប់ពី រៀងរាល់មួយអោន និងម្តងទៀតនៅពេលពីបញ្ចប់ការបំបៅ។ ការ ទះខ្នងតិចៗឱ្យទារកកើរអាចជួយកាត់បន្ថយការក្អក និងធ្វើឱ្យទារក មានអារម្មណ៍ស្រួលជាងមុន ដោយឱ្យខ្យល់ចេញពីក្រពះ។

តើទារករបស់អ្នកត្រូវការ ទឹកដោះគោប៉ុនណា?

នេះគឺជាមត៌កទ្រុសកម្មយុវជនលើអាយុរបស់ទារក៖

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



កម្មវិធី WIC គឺជាកម្មវិធីជំនួយបន្ថែម ហើយអាចមិនផ្តល់ ទឹកដោះគោបានគ្រប់បរិមាណដែលទារករបស់អ្នកត្រូវការនៅ គ្រប់ដំណាក់កាលអាយុទេ។ សម្រាប់ទារកដែលមិនបៅដោះ ម្តាយ ទឹកដោះគោម្សៅ គឺជាប្រភពសារធាតុចិញ្ចឹមល្អបំផុត ក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត។ ពេលឆ្លងទឹកដោះគោ សូមកុំដាក់ទឹក ច្រើនជាងការណែនាំឡើយ ពីព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ទារក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកទឹកដោះគោបានគ្រប់គ្រាន់ សូមពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិក WIC ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នកអំពីធនធានផ្សេងទៀតដែលអាចជួយបាន។

www.mass.gov/wic

@MassWIC

ក្រុមហ៊ុននេះជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នា។



Khmer សំណុំបែបទេស 278

មូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការបំបៅ ទារកដោយទឹកដោះ គោម្សៅ

ព័ត៌មានសុវត្ថិភាព ការរៀបចំ និងការ ទុកដាក់សម្រាប់ការបំបៅទារករបស់អ្នក



មុនចាប់ផ្តើមរៀបចំទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក សូមអនុវត្តជំហានដូចខាងក្រោម៖

1. ប្រាកដថាទឹកដោះគោមិនបានផុតកំណត់ ហើយកំប៉ុងមានសភាពល្អ។ (គ្មានស្នាមកំពៀចកំពិត បោង ឬស្នាមច្រេះ) លាងផ្នែកខាងលើកំប៉ុងមុនបើក។
2. សម្អាតផ្នែក និងលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ។ ប្រើដប និងក្បាលដោះដបស្អាត។
3. ប្រើទឹកពីប្រភពសុវត្ថិភាពដើម្បីលាយជាមួយទឹកដោះគោ។ ទឹករ៉ូប៊ីនេត្រជាក់ភាគច្រើនមានសុវត្ថិភាព ប៉ុន្តែ សូមទំនាក់ទំនងនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ កុំប្រើទឹករ៉ូប៊ីនេក្តៅដើម្បីឆុះទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកឡើយ។
4. តែងតែអនុវត្តតាមការណែនាំ និងប្រើបរិមាណទឹកត្រឹមត្រូវនៅពេលឆុះទឹកដោះគោ។ ការប្រើទឹកច្រើនពេក ឬតិចពេកអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទារក និងធ្វើឱ្យទារកឈឺបាន។
5. កុំដាក់ទឹកដោះគោដែលឆុះ ឬទឹកដោះម្តាយក្នុងម៉ាស៊ីនមីក្រូរ៉េវឡើយ។ វាអាចធ្វើឱ្យដបក្តៅ និងរលាកមាត់ទារក។ ប្រសិនបើចង់កម្តៅទឹកដោះគោ សូមដាក់វាក្រោមទឹកក្តៅកំពុងហូរ ឬដាក់ក្នុងបានទឹកក្តៅ។
6. ដោះចេញ និងលាងដប ផ្នែកដប និងក្បាលដោះដបឱ្យស្អាតជាមួយទឹកក្តៅមានសាប៊ូក្នុងធុងផ្សេង (មិនមែនក្នុងស៊ីង)។ លាងទឹកឱ្យស្អាតហើយសម្អាតលើកន្សែងស្អាត។



សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ទឹកដោះគោបែបម្សៅ

1. ប្រើបរិមាណទឹកនិងម្សៅទឹកដោះគោត្រឹមត្រូវដូចក្នុងការណែនាំលើកំប៉ុងទឹកដោះសម្រាប់ទារក។ **តែងតែវាស់ទឹកជាមុន មុនដាក់ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក។**
ឧទាហរណ៍៖
 - 2 អោនទឹក + 1 ស្លាបព្រាម្សៅ = 2 ទឹកដោះគោដែលត្រៀមរួច
 - 4 អោនទឹក + 2 ស្លាបព្រាម្សៅ = 4 ទឹកដោះគោដែលត្រៀមរួច
 - 6 អោនទឹក + 3 ស្លាបព្រាម្សៅ = 6 ទឹកដោះគោដែលត្រៀមរួច
 ប្រសិនបើលាយបរិមាណធំក្នុងធុង៖
 - 29 អោនទឹក + 1 ពែងម្សៅ = 32 ទឹកដោះគោដែលត្រៀមរួច
2. គ្រលែងទឹកដោះគោក្នុងដបដើម្បីឱ្យរលាយចូលគ្នា។ កុំកូរ។
3. តែងតែគ្រប និងដាក់ក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលប្រើ។

ការប្រើ និងរក្សាទុកទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកឱ្យមានសុវត្ថិភាព

- ប្រើទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកដែលបានឆុះរួចក្នុងរយៈពេល **1 ម៉ោង** បន្ទាប់ពីការបំបៅចាប់ផ្តើម និងក្នុងរយៈពេល **2 ម៉ោង** បន្ទាប់ពីឆុះ។
- បើអ្នកមិនបានចាប់ផ្តើមប្រើទឹកដោះគោដែលបានឆុះរួចក្នុងរយៈពេល **2 ម៉ោង** សូមដាក់វាទុកក្នុងទូទឹកកកស្លាមៗ ហើយប្រើវាឡើងវិញក្នុងរយៈពេល **24 ម៉ោង**។
- **បោះចោលទឹកដោះសម្រាប់ទារកណាមួយដែលនៅសល់ក្នុងដបបន្ទាប់ពីបំបៅ។** កុំដាក់វាក្នុងទូទឹកកកសម្រាប់ប្រើពេលក្រោយ ព្រោះការលាយគ្នារវាងទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកនិងទឹកមាត់ទារកអាចបណ្តាលឱ្យមានបាក់តេរីកើតឡើង។

ប្រសិនបើទារកអាយុតិចជាង 2 ខែ កើតមុនពេល ឬមានប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ, សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពបើអ្នកត្រូវការ ប្រុងប្រយ័ត្នថែមទៀតក្នុងការដាំទឹកមុនពេលឆុះទឹកដោះគោបែបម្សៅ។

គន្លឹះសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រើទឹកដាំ

ដាំទឹក ហើយទុកឱ្យត្រជាក់ក្នុងកំប៉ុងបើកមាត់រយៈពេល 5 នាទី។ បន្ទាប់មកបន្តទៅជំហានក្នុង **សេចក្តីណែនាំសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ទឹកដោះគោម្សៅ** បន្ទាប់ពីឆុះទឹកដោះគោ វានឹងនៅតែក្តៅខ្លាំងសម្រាប់បំបៅ។ បិទគម្របដបហើយដាក់វាឱ្យត្រជាក់ក្រោមទឹកត្រជាក់ដែលហូររហូតដល់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ ដើម្បីកុំឱ្យរលាកមាត់ទារក។ តែងតែសាកល្បងបន្តកំទឹកដោះលើដៃមុនបំបៅ។ វាក៏មានអារម្មណ៍ក្តៅ ប៉ុន្តែមិនក្តៅពេក។

ចូលទៅកាន់ www.cdc.gov/cronobacter/prevention ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ទឹកដោះគោឆុះ

1. ដើម្បីបើកកំប៉ុងទឹកដោះគោឆុះទឹកដោះគោឆុះ សូមប្រើឧបករណ៍បើកកំប៉ុងដែលស្អាត។ ចាក់ទឹកដោះគោឆុះចូលក្នុងកំប៉ុងដែលស្អាត។
2. ចាក់ទឹកត្រជាក់ឱ្យពេញកំប៉ុងទទេ បន្ទាប់មកចាក់វាចូលក្នុងបំប៉ុងដដែល ហើយកូរឱ្យស្រួល។ ឧទាហរណ៍៖
 - 1 កំប៉ុង (13 អោន) ទឹកដោះគោឆុះ + 1 កំប៉ុង (13 អោន) ទឹក = 26 អោនទឹកដោះគោឆុះរួច
3. ចាក់ទឹកដោះគោដែលបានលាយរួចចូលក្នុងដប ឬទុកវានៅក្នុងកំប៉ុងមានគម្រប ហើយដាក់ក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលប្រើ ហើយបំបៅទារកក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។
4. ទឹកដោះគោដែលមិនទាន់លាយអាចរក្សាទុកបានក្នុងកំប៉ុងដែលមានគម្របក្នុងទូទឹកកក ប៉ុន្តែត្រូវបោះចោលបន្ទាប់ពី 48 ម៉ោង។

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ទឹកដោះគោពិសេស

សម្រាប់ទឹកដោះគោពិសេស សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំដែលបានផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

