

# សំណួរដែលសួរជាទូទៅអំពីការផ្តល់អាហារទារករបស់អ្នក ដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅ

## សំណួរ៖ តើអ្វីទៅជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោដោយប្រើដប?

ចម្លើយ៖ លាងសម្អាតដៃអ្នក មុនពេលឱ្យកូនអ្នកញ៉ាំទឹកដោះគោ។ កាន់ទារករបស់អ្នកឱ្យបានស្រួលបំផុត ដោយដាក់តាមស្ថានភាពបញ្ឈរត្រង់។ មើលភ្នែកទារករបស់អ្នក — ការផ្តល់អាហារគឺជាពេលវេលាមួយ សម្រាប់ភាពស្ងួតស្នាលរវាងមាតាបិតានិងកូន។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅចំនួនប៉ុន្មាន ហើយញ៉ាំញាប់ប៉ុណ្ណា?

ចម្លើយ៖ ទារកទើបកើត ញ៉ាំទឹកដោះគោចំនួនពីរដំបូងបំផុត ក្នុងមួយដង។ ជាញឹកញាប់ត្រូវផ្តល់ទឹកដោះគោដល់ទារកក្នុងបរិមាណតិចតួច នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់ ពីព្រោះក្រពះពួកគេ មិនអាចទ្រទ្រង់បរិមាណវត្ថុធាតុដើមបានច្រើនឡើយ។ 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។ ទារកទាំងឡាយដែលបំបៅដោះផងដែរនោះ មិនត្រូវការទឹកដោះគោម្សៅច្រើនឡើយ។ ពិនិត្យឡើងវិញអំពីវិធីផ្តល់អាហារទឹកដោះគោទារករបស់អ្នកជាមួយអ្នកជំនាញអាហារូបត្ថម្ភ WIC វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នក។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំនឹងដឹងដោយរបៀបណា នៅពេលកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោផ្អែក?

ចម្លើយ៖ កូនរបស់អ្នកអាចងាកចេញពីដបទឹកដោះគោ បើទម្រង់មាត់របស់គាត់ ឬគេងលង់លក់។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវការកំដៅដបទឹកដោះគោឬទេ?

ចម្លើយ៖ ទារកខ្លះមិនយល់ទាល់នឹងការញ៉ាំដោយប្រើដបត្រជាក់ឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នក ដោយប្រើដបកំដៅនោះ សូមកំដៅដបនៅក្នុងខ្ទះឬឆ្នាំងទឹកក្តៅ ឬប្រើទឹកក្តៅដែលមានទឹកហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ។ ក្រឡុក ឬលាយទឹកដោះគោយ៉ាងថ្លាថ្លា បន្ទាប់មកសាកល្បងទម្លាក់ដំណក់ទឹកដោះគោពីបំពង់នៅលើកដៃរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា វាមិនក្តៅពេក។ មិនត្រូវប្រើមេត្រូឡែកម៉ាស៊ីនកំដៅដប ដោយសារមេត្រូឡែកម៉ាស៊ីនកំដៅដបអាចបង្កើតចំណុចក្តៅក្នុងដបដែលអាចរលាកមាត់កូនរបស់អ្នក។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរតែធ្វើឱ្យកូនខ្ញុំរើនៅពេលណា?

ចម្លើយ៖ ទារកម្នាក់ៗមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ អ្នកគួរតែធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នករើ ពេលបញ្ជាក់បានពាក់កណ្តាល ឬបន្ទាប់ពីបញ្ជាក់រៀងរាល់មួយអានស៍ម្តង ហើយធ្វើឱ្យរើម្តងទៀតនៅពេលបញ្ជាក់ហើយ។ ការធ្វើឱ្យរើ ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកកាន់តែ ស្រួលខ្លួន ថែមទៀត ដោយបញ្ចេញខ្យល់ចេញពីពោះរបស់គាត់។

## សំណួរ៖ ចុះទឹកវិញ?

ចម្លើយ៖ ទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាគឺជាជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់ឆ្លងទឹកដោះគោ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើទឹកប្រើទឹកអណ្តូងផ្ទាល់ខ្លួន សូមស្រាវជ្រាវអំពីហ្វឺម៉ាតូប្រេន។ ទារកដែលមានអាយុក្រោម 6 ខែ មិនគួរឱ្យទឹកញ៉ាំឡើយ។ ទារកដែលមានអាយុច្រើនជាង អាចត្រូវការទឹកតិចតួចទៅតាមស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាអាកាសធាតុក្តៅ។ សូមស្រាវជ្រាវទៀតរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានសំណួរ។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរដាក់អ្វីមួយក្នុងដបទឹកដោះគោ ក្រៅពីទឹកដោះគោម្សៅ ឬទឹកដោះគោម្សៅ?

ចម្លើយ៖ ទឹកដោះគោម្សៅ និងទឹកដោះគោម្សៅ គឺជាអាហារតែមួយគត់ដែលត្រូវដាក់ចូលទៅក្នុងដបទឹកដោះគោ។ បើអ្នកឱ្យកូនញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ និងទឹកដោះគោម្សៅដែលបានបង្ហាញទាំងពីរប្រភេទ វាជាវិធីល្អបំផុត គឺមិនត្រូវលាយទឹកដោះគោបញ្ចូលគ្នានៅក្នុងដបតែមួយ ដូចគ្នាឡើយ។ ត្រូវឱ្យកូនញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅមុន ហើយបន្ទាប់មកឱ្យញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ បើអ្នកអស់ទឹកដោះគោម្សៅ។

## សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរប្រើក្បាលដោះប្រភេទអ្វី?

ចម្លើយ៖ ទារកទើបកើត គួរតែចាប់ផ្តើមប្រើក្បាលដោះនូមួយ ហើយការប្រើក្បាលដោះនេះ ច្រើនបន្ថែមទៀត នៅពេលកូនមានអាយុច្រើនជាង និងបង្កើនការបើកប្រដាប់ទឹកដោះគោកាន់តែខ្លាំង។ ជៀសវាងការកាត់ ការពង្រីក ឬការបន្ថែមនូវក្បាលដោះដបទារក។ ប្រភេទក្បាលដោះ និងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រដាប់ទាំងនេះ អាចបង្កឱ្យមានការស្លាក់ ការឱ្យញ៉ាំច្រើន ហួសកម្រិត និងការស្រូបចូលខ្យល់ហួសកម្រិត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានឧស្ម័នឬហ្គាស ឬរោគច្នកក្នុងពោះ។

## សំណួរ៖ តើកូនខ្ញុំគួរប្រើដបទឹកដោះគោរហូតដល់អាយុប៉ុន្មាន?

ចម្លើយ៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមផ្តល់ឱ្យកូនអ្នកបើកប្រដាប់ទឹកដោះគោម្សៅ និងទឹកដោះគោម្សៅដែលដាក់ក្នុងកែវ នៅពេលកូនមានអាយុប្រហែល 6 ខែ។ WIC ផ្តល់អនុសាសន៍ថា កូនរបស់អ្នកញ៉ាំទឹកឬទឹកដោះគោភាគច្រើនពីកែវ នៅពេលមានអាយុ 12 ខែ និងលំបាប់ប្រើដបទឹកដោះគោទាំងស្រុងនៅអាយុ 14 ខែ។

## សុវត្ថិភាព និង ការរក្សាទុក & ការរៀបចំលាយ ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង៖

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោផ្នែកខាងលើ មុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
- ក្រឡុកកំប៉ុងទឹកដោះគោឱ្យបានល្អ មុនពេលបើក។
- ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ដែលស្អាត។
- មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅ សូមបើកទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោលរយៈពេល 1-2 នាទី ឬបើកទឹករហូតដល់យកដំប៉ះទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពី ទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាឡើយ។
  1. ចាប់ផ្តើមដោយដាក់ទឹកពុះ ( ទឹកម៉ាស៊ីន ដប ឬទឹកអណ្តូង ) រយៈពេលមួយនាទីបន្ទាប់ពីទឹកបានពុះ។ សូមទុកឱ្យទឹកត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់មុនពេលប្រើ។
  2. ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ដែលស្អាត។
  3. ចាក់ទឹកចូលកំប៉ុងទេពេញ និងចាក់ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ទឹកដោះគោដូចគ្នា។
  4. កូរទឹកដោះគោម្សៅ។
  5. ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅផ្សំដែលលាយរួចចូលក្នុងដប ឬទុកនៅក្នុងកែវឬប្រអប់ដែលមានគម្រប និងរក្សាទុកនៅក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលត្រូវប្រើប្រាស់។
  6. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំនៅលើកដៃរបស់អ្នក មុនពេលបញ្ជាក់ជានិច្ច។ ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពនៅតែក្តៅខ្លាំង ចូរធ្វើអោយវាត្រជាក់ ដោយកាន់ដបនៅក្រោមទឹកត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីន។

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

- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅនៅក្នុងកំប៉ុងឬប្រអប់ដែលបើកចំហររយៈពេល 48 ម៉ោង។
- ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំពីដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីបញ្ជាក់ទឹកដោះគោហើយ សូមបោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់។ កុំរក្សាទុក ឬប្រើវាម្តងទៀត!

# សុវត្ថិភាព និង ការរក្សាទុក & ការរៀបចំលាយ ទឹកដោះគោម្សៅ

## សុវត្ថិភាព & ការរក្សាទុក

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោម្សៅខាងលើមុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
  - ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ដែលស្អាត។
  - មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅ សូមលើកទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាចោលរយៈពេល 1-2 នាទី ឬលើកទឹករហូតដល់យកដៃដំបៅទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពីទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាឡើយ។
1. ចាប់ផ្តើមដោយដាំទឹកពុះ (ទឹកម៉ាស៊ីន ដប ឬទឹកអណ្តូង) រយៈពេលមួយនាទីបន្ទាប់ពីទឹកបានពុះ។ សូមទុកឱ្យទឹកត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់មុនពេលប្រើ។
  2. វាស់បរិមាណទឹកឆ្អិន ត្រជាក់ (សូមមើលព័ត៌មានសុវត្ថិភាពខាងលើ) និងម្សៅដែលចាំបាច់។ តែងតែចាក់ទឹកចូលដបមុនគេ បន្ទាប់មកម្សៅ។ កូលាយអោយល្អ។
  3. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំនៅលើកដៃរបស់អ្នកមុនពេលបញ្ជូនជានិច្ច។ ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពនៅតែក្តៅខ្លាំង ចូរធ្វើអោយវាត្រជាក់ដោយកាន់ដបនៅក្រោមទឹកត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីន។

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

ប្រសិនបើលាយទឹកដោះគោក្នុងបរិមាណច្រើនក្នុងធុង៖

ទឹក 29 អានស៍ + ម្សៅទឹកដោះគោ 1 ពែង  
 = ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 32 អានស៍

តែងតែគ្របនិងដាក់ក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលត្រូវប្រើ។ ប្រសិនបើវដ្តបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានចេញវដ្តបញ្ជាមន្ត្រីសេស សូមប្រាកដថាធ្វើតាមការណែនាំពីសេសលើទឹកដោះគោកំប៉ុង។

## ការពិចារណាពិសេស

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុតិចជាង 3 ខែ ឬកើតមកមិនគ្រប់ខែ ឬមានប្រព័ន្ធភាពសាំចុះខ្សោយ អ្នកប្រហែលជាត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម នៅពេលរៀបចំទឹកដោះគោទារកព្រោះវាមិនមានមេរោគ។ សូមសួរអ្នកជំនាញផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ WIC ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមឬចូលទៅ <https://www.cdc.gov/cronobacter>

### ការរក្សាទុក៖

- រក្សាទុកស្លាបព្រាទឹកដោះគោ ដែលមាននៅក្នុងកំប៉ុង ទុកដាច់ដោយឡែកពីម្សៅ ទឹកដោះគោ។ ត្រូវលាងសម្អាតស្លាបព្រាទឹកដោះគោដោយប្រើទឹកក្តៅនិងសម្អាតអោយល្អក្រោយពី ការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
- ម្សៅដោះគោ ត្រូវចូកប្រើជាធម្មតា កុំឱ្យញាត់ណែនពីការប្រើស្លាបព្រាទឹកដោះគោ ឬកែវប្រើប្រាស់។ កុំបង្ហាប់ម្សៅទឹកដោះគោ។ វានេះនឹងបង្កឱ្យទឹកដោះគោម្សៅមាន បង្ហាប់ច្រើនហួស។ វាស្លាបព្រាទឹកដោះគោកម្រិតពេញតែប៉ុណ្ណោះ។ កុំប្រើពាក់កណ្តាលស្លាបព្រាទឹកដោះគោ។
- ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
- ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំពីដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីការបំបៅហើយ សូមចោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់ណាមួយ។ កុំរក្សាទុកឬប្រើវាម្តងទៀត!
- ទឹកដោះគោម្សៅ ត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេលមួយខែពីថ្ងៃលើកកំប៉ុង និងមុនកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់របស់វា។

1-800-942-1007  
 mass.gov/wic



ស្ថាប័ននេះ គឺជាអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដល់ផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នា។

# ការផ្តល់អាហារកូនដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅ

**ចំណុចសំខាន់ៗ**



Form #278, 4/2021