**ការផ្តល់អាហារកូនដោយប្រើ**

**ចំណុចសំខាន់ៗ**

**សំណួរដែលសួរជាទូទៅអំពីការផ្តល់អាហារទារករបស់អ្នក ដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅ**

**សំណួរ៖ តើអ្វីទៅជាវិធីល្អបំផុត ដើម្បីឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោដោយប្រើដប?**

ចម្លើយ៖ លាងសម្អាតដៃអ្នក មុនពេលឱ្យកូនអ្នកញ៉ាំទឹកដោះគោ។ កាន់ទារករបស់អ្នកឱ្យបានស្រួលបួល ដោយដាក់តាមស្ថានភាពបញ្ឈរត្រង់។ មើលភ្នែកទារករបស់អ្នក — ការផ្តល់អាហារគឺជាពេលវេលាមួយ សម្រាប់ភាពស្និតស្នាលរវាងមាតាបិតានិងកូន។

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវឱ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅចំនួនប៉ុន្មាន ហើយញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?**

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

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

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

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំនឹងដឹងដោយរបៀបណា នៅពេលកូនខ្ញុំញ៉ាំទឹកដោះគោឆ្អែត?**

ចម្លើយ៖ កូនរបស់អ្នកអាចងាកចេញពីដបទឹកដោះគោ,​បិទបបូរមាត់របស់គាត់ ឬគេងលង់លក់។

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវការកំដៅដបទឹកដោះគោឬទេ?**

ចម្លើយ៖ ទារកខ្លះមិនយល់ទាស់នឹងការញ៉ាំដោយប្រើដបត្រជាក់ឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នក

ជ្រើសរើសផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នក ដោយប្រើដបកំដៅនោះ សូមកំដៅដបនៅក្នុងខ្ទះឬឆ្នាំងទឹកក្តៅ

ឬប្រើទឹកក្តៅដែលមានទឹកហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ។ ក្រឡុក ឬលាយទឹកដោះគោយ៉ាងថ្នមៗ

បន្ទាប់មកសាកល្បងទម្លាក់ដំណក់ទឹកដោះគោពីរបីតំណក់នៅលើកដៃរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យ

ប្រាកដថា វាមិនក្តៅពេក។ មិនត្រូវប្រើមៃក្រូវ៉េវឬម៉ាស៊ីនកំដៅម្ហូប ដោយសារមៃក្រូវ៉េវឬម៉ាស៊ីន

កំដៅម្ហូបអាចបង្កើតចំណុចក្តៅក្នុងដបដែលអាចរលាកមាត់កូនរបស់អ្នក។

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរតែធ្វើឱ្យកូនខ្ញុំភើនៅពេលណា?**

ចម្លើយ៖ ទារកម្នាក់ៗមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ អ្នកគួរតែធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកភើ ពេលបញ្ចុកបានពាក់  
កណ្តាល ឬបន្ទាប់ពីបញ្ចុករៀងរាល់មួយអោនស៍ម្តង ហើយធ្វើឱ្យភើម្តងទៀតនៅពេលបញ្ចុកហើយ។ ការធ្វើឱ្យភើ ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកកាន់តែ ស្រួលខ្លួន ថែមទៀត ដោយបញ្ចេញខ្យល់ចេញពីពោះរបស់  
គាត់។

**សំណួរ៖ ចុះទឹកវិញ?**

ចម្លើយ៖ ទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាគឺជាជំរើសល្អបំផុតសម្រាប់ឆុងទឹកដោះគោ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើទឹករ៉ែឬទឹកអណ្តូងផ្ទាល់ខ្លួន សូមសួរគ្រូពេទ្យអំពីហ្វ្លុយអូរីតបន្ថែម។ ទារកដែលមានអាយុក្រោម 6 ខែ មិនគួរឱ្យទឹកញ៉ាំឡើយ។ ទារកដែលមានអាយុច្រើនជាង អាចត្រូវការទឹកតិចតួចទៅតាមស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាអាកាសធាតុក្តៅ។សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានសំណួរ។

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរដាក់អ្វីមួយក្នុងដបទឹកដោះគោ ក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅ?**

ចម្លើយ៖ ទឹកដោះមា្ដយ និងទឹកដោះគោម្សៅ គឺជាអាហារតែមួយគត់ដែលត្រូវដា ក់ចូល ទៅក្នុងដបទឹកដោះគោ។ បើអ្នកឱ្យកូនញ៉ាំទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោម្សៅដែលបាន បង្ហាញទាំងពីរប្រភេទ វាជាវិធីល្អបំផុតគឺមិនត្រូវលាយទឹកដោះគោបញ្ចូលគ្នានៅក្នុងដបតែមួយ ដូចគ្នាឡើយ។ ត្រូវឱ្យកូនញុា ំទឹកដោះម្តាយមុន ហើយបន្ទាប់មកឱ្យញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ បើអ្នកអស់ទឹកដោះម្តាយ។

**សំណួរ៖ តើខ្ញុំគួរប្រើក្បាលដោះប្រភេទអ្វី?**

ចម្លើយ៖ ទារកទើបកើត គួរតែចាប់ផ្ដើមប្រើក្បាលដោះរន្ធមួយ ហើយការប្រើក្បាលដោះរន្ធ

ច្រើនបន្ថែមទៀត នៅពេលកូនមានអាយុច្រើនជាង និងបង្កើនការបឺតឬជញ្ជក់ទឹកដោះគោ

កាន់តែខ្លាំង។ ជៀសវាងការកាត់ ការពង្រីក ឬការបន្ថែមរន្ធក្បាលដោះដបទារក។ ប្រភេទ

ក្បាលដោះ និងប្រដាប់ប្រដាបឺតឬជញ្ជក់ទាំងនេះ អាចបង្កឱ្យមានការស្លាក់ ការឱ្យញ៉ាំច្រើន

ហួសកម្រិត និងការស្រូបចូលខ្យល់ហួសកម្រិត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានឧស្ម័នឬហ្គាស ឬរោគចុកក្នុងពោះ។

**សំណួរ៖ តើកូនខ្ញុំគួរប្រើដបទឹកដោះគោរហូតដល់អាយុប៉ុន្មាន?**

ចម្លើយ៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមផ្តល់ឱ្យកូនអ្នកបឺតឬជញ្ជាក់តិចៗពីទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោម្សៅដែលដាក់ក្នុងកែវ នៅពេលកូនមានអាយុប្រហែល 6 ខែ។ WIC ផ្តល់អនុសាសន៍ថា កូនរបស់អ្នកញ៉ាំទឹកឬទឹកដោះគោភាគច្រើនពីកែវ នៅពេលមានអាយុ 12 ខែ និងឈប់ប្រើដបទឹកដោះគោទាំងស្រុងនៅអាយុ 14 ខែ។

**សុវត្ថិភាព និង ការរក្សាទុក & ការរៀបចំលាយ ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង៖**

* ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោផ្នែកខាងលើ មុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
* ក្រឡុកកំប៉ុងទឹកដោះគោឱ្យបានល្អ មុនពេលបើក។
* ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ដែលស្អាត។
* មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅ សូមបើកទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោលរយៈពេល 1-2 នាទី ឬបើកទឹករហូតដល់យកដៃប៉ះទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពី ទឹកម៉ាស៊ិនធម្មតាឡើយ។

1. ចាប់ផ្តើមដោយដាំទឹកពុះ (ទឹកម៉ាស៊ីន ដប ឬទឹកអណ្តូង) រយៈពេលមួយនាទីបន្ទាប់ពីទឹកបានពុះ។ សូមទុកឱ្យទឹកត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់មុនពេលប្រើ។

2. ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅកំប៉ុង ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ដែលស្អាត។

3. ចាក់ទឹកចូលកំប៉ុងទទេពេញ និងចាក់ចូលទៅក្នុងកែវឬប្រដាប់ដាក់ទឹកដោះគោដូចគ្នា។

4. កូរទឹកដោះគោម្សៅ។

5. ចាក់ទឹកដោះគោម្សៅផ្សំដែលលាយរួចចូលក្នុងដប ឬទុកនៅក្នុងកែវឬប្រអប់ដែលមានគម្រប និងរក្សាទុកនៅក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលត្រូវប្រើប្រាស់។

6. **ត្រូវត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំនៅលើកដៃរបស់អ្នក មុនពេលបញ្ចុកជានិច្ច។** ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពនៅតែក្តៅខ្លាំង ចូរធ្វើអោយវាត្រជាក់ ដោយកាន់ដបនៅក្រោមទឹកត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីន។

**ទឹកដោះគោម្សៅ 1 កំប៉ុង (13 អោនស៍) + ទឹក 1 កំប៉ុង (13 អោនស៍)**

**= ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច 26 អោនស៍**

* ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
* ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅនៅក្នុងកំប៉ុងឬប្រអប់ដែលបើកចំហរយៈពេល 48 ម៉ោង។
* ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំពីដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីបញ្ចុកទឹកដោះគោហើយ សូមបោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់។ កុំរក្សាទុក ឬប្រើវាម្តងទៀត!

**សុវត្ថិភាព និង ការរក្សាទុក & ការរៀបចំលាយ ទឹកដោះគោម្សៅ**

**សុវត្ថិភាព & ការរក្សាទុក**

* ជានិច្ចកាលត្រូវលាងសម្អាតដៃអ្នក និងដុសលាងសម្អាតកំប៉ុងទឹកដោះគោផ្នែកខាងលើ មុនពេលប្រើទឹកដោះគោម្សៅ។
* ប្រើដបទឹកដោះគោ ក្បាលដោះ កំប៉ុងឬប្រអប់លាយ និងប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ដែលស្អាត។
* មុនពេលរៀបចំលាយទឹកដោះគោម្សៅ សូមបើកទឹកម៉ាស៊ីនធម្មតាចោលរយៈពេល 1-2 នាទី ឬបើកទឹករហូតដល់យកដៃប៉ះទៅត្រជាក់។ មិនត្រូវប្រើទឹកក្តៅពីទឹកម៉ាស៊ីនតាឡើយ។

1. ចាប់ផ្តើមដោយដាំទឹកពុះ (ទឹកម៉ាស៊ីន ដប ឬទឹកអណ្តូង) រយៈពេលមួយនាទីបន្ទាប់ពីទឹកបានពុះ។ សូមទុកឱ្យទឹកត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់មុនពេលប្រើ។

2. វាស់បរិមាណទឹកឆ្អិន ត្រជាក់ (សូមមើលព័ត៌មានសុវត្ថិភាពខាងលើ) និងម្សៅដែល  
ចាំបាច់។ តែងតែចាក់ទឹកចូលដបមុនគេ បន្ទាប់មកម្សៅ។ កូរលាយអោយល្អ។

**3. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំនៅលើកដៃរបស់អ្នកមុនពេលបញ្ចុកជានិច្ច។** ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពនៅតែក្តៅខ្លាំង ចូរធ្វើអោយវាត្រជាក់ ដោយកាន់ដបនៅក្រោមទឹកត្រជាក់ពីម៉ាស៊ីន។

**ទឹក** 2 អោនស៍ + **ម្សៅទឹកដោះគោ** 1 ស្លាបព្រា = **ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច** 2 អោនស៍

**ទឹក** 4 អោនស៍ + **ម្សៅទឹកដោះគោ** 2 ស្លាបព្រា = **ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច** 4 អានស៍

**ទឹក** 6 អោនស៍ + **ម្សៅទឹកដោះគោ** 3 ស្លាបព្រា = **ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច** 6 អោនស៍

ប្រសិនបើលាយទឹកដោះគោក្នុងបរិមាណច្រើនក្នុងធុង៖

**ទឹក** 29 អោនស៍ + **ម្សៅទឹកដោះគោ** 1 ពែង = **ទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួច** 32 អោនស៍

តែងតែគ្របនិងដាក់ក្នុងទូរទឹកកករហូតដល់ពេលត្រូវប្រើ។ ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបានចេញវេជ្ជបញ្ជារូបមន្តពិសេស សូមប្រាកដថាធ្វើតាមការណែនាំពិសេសលើទឹកដោះគោកំប៉ុង។

**ការពិចារណាពិសេស**

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុតិចជាង 3 ខែ ឬកើតមកមិនគ្រប់ខែ ឬមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ អ្នកប្រហែលជាត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម នៅពេលរៀបចំទឹកដោះគោទារកព្រោះវាមិនមាន  
មេរោគ។ សូមសួរអ្នកជំនាញផ្នែកអាហារបំប៉ន WIC ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមឬចូលទៅ <https://www.cdc.gov/cronobacter>

**ការរក្សាទុក៖**

* រក្សាទុកស្លាបព្រាទឹកដោះគោ ដែលមាននៅក្នុងកំប៉ុង ទុកដាច់ដោយឡែកពីម្សៅ ទឹកដោះគោ។ ត្រូវលាងសម្អាតស្លាបព្រាទឹកដោះគោដោយប្រើទឹកក្តៅនិងសម្ងួតអោយល្អ ក្រោយពី ការប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
* ម្សៅដោះគោ ត្រូវចូកប្រើជាធម្មតា កុំឱ្យញាត់ណែនពីការប្រើស្លាបព្រាទឹកដោះគោ ឬកែវឬពែង។ កុំបង្ហាប់ម្សៅទឹកដោះគោ។ វានេះនឹងបង្កឱ្យទឹកដោះគោម្សៅមាន បង្ហាប់ច្រើនហួស។ វាស់ស្លាបព្រាទឹកដោះគោកម្រិតពេញតែប៉ុណ្ណោះ។ កុំប្រើពាក់កណ្តាលស្លាបព្រាទឹកដោះគោ។
* ទុកក្នុងទូទឹកកកទឹកដោះគោម្សៅដែលបានរៀបចំលាយរួចរហូតដល់ 24 ម៉ោង។
* ដាក់តែចំនួនទឹកដោះគោម្សៅដែលកូនអ្នកញ៉ាំពីដបតាមធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីការបំបៅហើយ សូមបោះចោលទឹកដោះគោម្សៅដែលនៅសេសសល់ណាមួយ។ កុំរក្សាទុក ឬប្រើវាម្តងទៀត!

ទឹកដោះគោម្សៅ ត្រូវប្រើក្នុងរយៈពេលមួយខែពីថ្ងៃបើកកំប៉ុង និងមុនកាលបរិច្ឆេទ ផុតកំណត់របស់វា។

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

ស្ថាប័ននេះ គឺជាអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលផ្តល់ឱកាសស្មើៗគ្នា។

Form #278, 4/2021