



អាម! បេកមាតធា

ចាប់ផ្តើមឱ្យអាហារទទួលបានក្នុងចន្លោះ ៤ ទៅ ៦ ខែ

ពេលវេលាដែលត្រូវអបអរសាទរ៖ ទារកអាចញ្ចាអាហារទន្សាយបានជាលេកដំបងហើយ!

ការភ្ញាក់អាហារទន្សាយជាលើកដំបូង គឺជាបទពិសោធដ៏រំភើបមួយសម្រាប់ទារក ។ សណ្តាននៃអាហារបែបថ្មី រសជាតិថ្មី ជនាញថ្មីដែលត្រូវរៀន និងអបអរសាទរ! ទារកម្នាក់ៗមានភាពខុសប្លែកគ្នា ដូច្នេះសម្តេចដោយយុត្តិធម៌ និងរក្សាយកងការជួយពួកគេរៀនទទួលបាន។ សណ្តាន និងចម្រើនខាងក្រោមនេះអាចជួយឱ្យបទពិសោធន៍ញ្ចាអាហារដំបងនេះ កាយជាពេលវេលាដ៏រីករាយ ។

តើដងដោយរបៀបណាថា កន្ទប់សម្ភាសអាចចាប់ផ្តើមញ្ចាអាហារទន្សាយបាន?

ទារកភាគច្រើនគួរចាប់ផ្តើមញ្ចាអាហារទន្សាយនៅចន្លោះអាយុ 4 ទៅ 6 ខែ។ ពួកគេគួរតែអាចអង្គុយបានដោយមានបង្អែក ងាកក្បាល និងដោយខ្លួនឯង យកវត្ថុផ្សេងៗដាក់ចូលក្នុងមាត់ និងចេះលេបអាហារជាជានិច្ច។ រញ្ជាវាចេញមកក្រៅវិញ។ **យើងណែនាំឱ្យផលអាហារទន្សាយដែលកន្ទប់សម្ភាស មិនពេលពួកគេមានអាយុ 4 ខែនោះទេ ។**

តើអាហារដំបងអ្វីដែលទារកត្រូវញ្ចា?

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា យើងគួរចាប់ផ្តើមឱ្យទារកញ្ចាអាហារដែលមានធាតុផ្សំតែមួយមុខបានជាច្រើនប្រភេទ រួមមាន សាច់ក្រូច បន្លែក្រូច និងផ្លែឈើក្រូច។ ការផលអាហារដែលផលជាតិដែក និងស្ករស្នាមជាច្រើនមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ទាំងនេះរួមមាន ធាតុជាតិសម្រាប់ទារកដែលសម្រាប់ដោយជាតិដែក ដូចជាបបូរស្រៀង ក្រូចក្រូច (ជាពិសេសសាច់ក្រូច)។

តើគួរដាក់អាហារទារកក្នុងដបទុកដោះគោដែរឬទេ?

អាហារទារក រួមទាំងធាតុជាតិ គួរតែត្រូវបានផលឱ្យតាមរយៈសាបព្រាតចំនួន ហើយមិនត្រូវដាក់ក្នុងដបទុកដោះគោឡើយ។ ការផលអាហារក្នុងដបទុកដោះគោ អាចបណ្តាលឱ្យកន្ទប់សម្ភាសកើនឡើង។ លេសពីនេះទៅទៀត ការញ្ចាដោយប្រើសាបព្រាគឺជាប្រយោជន៍បំផុត។

តើគួរផលអាហារឱ្យកន្ទប់សម្ភាសបន្តបន្ទាប់ និងញ្ចាញបកងកម្រិតណា?

ផលអាហារដែលទារកដែលមានធាតុផ្សំតែមួយមុខក្នុងបរិមាណតិចតួច ដោយប្រើសាបព្រា 1 ទៅ 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ សម្រាប់សភាពបរិស្ថានកន្ទប់សម្ភាស ហើយឈប់បញ្ចប់អាហារ ប្រសិនបើពួកគេងាកក្បាលចេញពីសាបព្រា ឬបដិសេធមិនព្រមហាមាត់។ មិនចាំបាច់បញ្ជាក់ទៅលើថាសម្រាប់ជនាញចូលពោះរបស់ពួកគេ! ដំណាក់កាលនេះគឺជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការឱ្យកន្ទប់សម្ភាសសាកល្បងរសជាតិអាហារ ដែលពួកគេអាចនឹងចូលចិត្តទៅថ្ងៃអនាគត។ ទុកដោះមាយ ឬទុកដោះគោម្សៅ នៅតែជាប្រភពអាហារបត់បែនសម្រាប់កន្ទប់សម្ភាស រហូតដល់អាយុ 1 ឆ្នាំ។

តើខ្ញុំគួរត្រៀមគ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រាប់កន្ទប់សម្ភាសដូចម្តេច?

លាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិដែលមានធាតុផ្សំតែមួយមុខប្រហែល 2 ទៅ 4 សាបព្រាបាយ ជាមួយទឹកដោះមាយ ឬម្សៅទឹកដោះគោដែលមានបន្ថែមជាតិដែក រហូតទាល់តែវាមានភាពខាប់ស្រដៀងនឹងទឹកសបខាប់ (ឬទឹកជ្រលកសាច់)។ នៅពេលដែលកន្ទប់សម្ភាសអាចសាជាមួយអាហារផ្សេងៗបានហើយ សមសាកល្បងលាយបន្ថែមជាមួយបន្លែ ផ្លែឈើ ឬសាច់ដែលកន្ទប់សម្ភាស។

តើគួរចាប់ផ្តើមឱ្យអាហារផ្សេងៗដល់កន្ទប់សម្ភាសដោយរបៀបណា? ចុះបញ្ជីអាហារសម្រាប់ញ្ចាណាដែរ?

ផលអាហារតែមួយមុខក្នុងពេលតែមួយ។ រងចាំរយៈពេល 3 ទៅ 5 ថ្ងៃ មុននឹងផលអាហារដែលមានធាតុផ្សំតែមួយមុខផ្សេងទៀត ដើម្បីសង្កេតមើលសញ្ញានៃការមិនចុះសម្រុងនឹងអាហារ ឬអ្នកឱ្យស្នើ។

សញ្ញាដែលច្បាស់បំផុតនៃអ្នកឱ្យស្នើអាហារ គឺកន្ទប់សម្ភាស និង/ឬ ឡើងក្រហម។ សម្រាប់ទារកទៅកាន់គ្រូពេទ្យប្រសិនបើ ប្រសិនបើ ឬសញ្ញាសញ្ញាណាមួយទាំងនេះនៅលើស្បែករបស់កន្ទប់សម្ភាស។

ប្រតិកម្មអ្នកឱ្យស្នើដែលធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ រួមមានការហើមបបូរមាត់ ឬអណាត ការកក ការឡើងកន្ទួលពេញរាងកាយ ឬការព្យាបាលដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។ ហៅទៅ 9-1-1 បើទារក មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ។

ចុះបញ្ជីអាហារសម្រាប់កន្ទប់សម្ភាសចូលចិត្តអាហារទារកវិញ?

ការញ្ចាអាហារគឺជាការសាកល្បងដ៏រីករាយ និងគួរឱ្យរីករាយសម្រាប់ទារក បន្ថែមទៅលើការពេលវេលាដ៏ល្អដើម្បីឱ្យពួកគេសាននិងរស់។ បន្ថែមលើបរិមាណតិចតួច—ប្រហែលកន្ទប់សាបព្រាបាយ—នៅលើចងអណាតរបស់កន្ទប់សម្ភាស ដើម្បីឱ្យពួកគេស្រឡាញ់ស្រឡាត និងសាបចម្រើនទៅនឹងអារម្មណ៍នេះ។

អាហារគីរ

អាហារសម្រួលពេលព្រឹក

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សម្រាប់ទារក 1 ទៅ 2 សាបព្រាបាយ (លាយជាមួយទឹកដោះមាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅដែលមានជាតិដែក) ឬផ្លែឈើ ឬបន្លែកន្ទប់សម្ភាស។

អាហារសម្រួលពេលថ្ងៃ

សាច់ក្រូច 1 ទៅ 2 សាបព្រាបាយ។

ទារកដែលមានអាយុពេញបន្តទៅប្រាំមួយខែ នៅតែពងផែនការច្រើនលើទឹកដោះមាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅ ដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ។ ក្នុងរយៈពេលនេះ ទារកដែលបោះដោះមាយ ជាធម្មតាបោះ 6 ទៅ 8 ដង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទារកដែលបោះទឹកដោះមាយ ញាប្រហែល 30 អោន ក្នុងមួយថ្ងៃ។

