បំបៅតែទឹកដោះម្ដាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកប៉ុណ្ណោះ ក្នុងអំឡុង 4 ទៅ 6 ខែដំបូង។ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារកក្នុងវ័យនេះមិនទាន់អាចទទួលអាហារអ្វីក្រៅពីនេះបាននៅឡើយ។

សូមស្វាគមន៍ ទារក! (តើឥឡូវមានបញ្ហាអ្វីដែរ?!)

វ័យប្រាំមួយខែដំបូងរបស់កូនអ្នកគឺជាវ័យ "បឋម"។ វ័យបញ្ចេញស្នាមញញឹមដំបូង។ វ័យរៀនសើចដំបូង។ ប្រហែលជាវ័យដុះធ្មេញដំបូងដែរ។ វាគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលទាំងម្តាយថ្មោងថ្មី និង ទាំងម្តាយធ្លាប់មាន បទពិសោធន៍ច្រើនមានសំណួរភាគច្រើនផ្តោតលើការបញ្ចុកអាហារដល់កូនរបស់ពួកគាត់។

ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ជីសំណួរសាមញ្ញៗមួយចំនួនស្តីពីពេលវេលា និង ប្រភេទអាហារដែលត្រូវបញ្ចុកទារកអាយុ 0-6 ខែ៖

តើខ្ញុំត្រូវបញ្ចុកអាហារអ្វីដល់កូនរបស់ខ្ញុំ?

ទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកផ្សំឡើងពីអាហារូបត្ថម្ភមានសារជាតិដែក អាចបំពេញតម្រូវការគ្រប់យ៉ាងរបស់កូនអ្នក នៅក្នុងវ័យប្រាំមួយខែដំបូង។

ចុះសៀវរៀលវិញ? តើកូនមាឌធំរបស់ខ្ញុំមិនត្រូវការអាហារលើសពីទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកទេឬអី?

មិនថាមានមាឌធំប៉ុណ្ណាទេ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារកមិនទាន់អាចទទួលអាហារអ្វីក្រៅពីទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកបាននៅឡើយទេ រហូតដល់ទារកមានវ័យចាប់ពីបួនទៅប្រាំមួយខែ។ ទារកមាឌធំ និង ទារកមាឌតូចមានដំណាក់កាលលូតលាស់ដូចៗគ្នា; ប្រព័ន្ធរំលាយអាហាររបស់ទារកក្នុងវ័យនេះនៅមានសភាពទន់ជ្រាយ ហើយវាមិនអាចរំលាយសារធាតុរឹងបាននៅឡើយ។ ទារកទាំងនេះអាចបៅទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកច្រើន ដើម្បីផ្តល់កាឡូរីបន្ថែមតាមមាឌ។

ខ្ញុំបានបញ្ចុកអាហាររឹងដល់កូនឯទៀតរបស់ខ្ញុំ មុនពេលពួកគេឈានដល់អាយុបួនខែ ហើយមិនឃើញមានបញ្ហាអ្វីបានកើតដល់ពួកគេផង។ តើវាមានអ្វីខុសគ្នានៅពេលនេះ?

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗបង្ហាញថា ការបញ្ចុកអាហាររឹងដល់ទារកឆាប់ពេក—មុនវ័យបួនខែ—អាចធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដែលនៅទន់ជ្រាយរបស់ទារក ជួបប្រទះរោគប្រតិកម្មរលាក់ និង បញ្ហាទាស់ជាមួយអាហារជាច្រើនមុខ។

ខ្ញុំអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់! តើខ្ញុំអាចលាយសៀវរៀលបន្តិចដាក់ក្នុងដបឲ្យកូនរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីជួយឲ្យវាគេងលក់ស្កប់នៅពេលយប់បានទេ?

ទារកនឹងគេងលក់ស្កប់នៅពេលយប់ នៅពេលណាដែលពួកគេមានសុខភាពល្អ។ សៀវរៀលនឹងមិនអាចជួយបានទេ ហើយវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ផងពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យទារកឈ្លក់អាហារ។

តើធ្វើដូចម្តេច ទើបខ្ញុំដឹងថាកូនរបស់ខ្ញុំអាចទទួលអាហាររឹងបាន?

តើអ្នកមិនឆ្ងល់ទេឬអីដែលថាទារកអាច "និយាយ" ទៅរកម្តាយខ្លួនតាមកាយវិការ នៅមុនពេលពួកគេចេះនិយាយជាពាក្យ? ខាងក្រោមនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួនដែលបង្ហាញថា កូនរបស់អ្នករឹងមាំអាចទទួលអាហារលើសពីទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកបាន៖

- អាចទប់ក្បាលនឹងល្អ។
- ចេះហាមាត់នៅពេលវាឃើញស្លាបព្រា។
- អាចពមអាហារពីស្លាបព្រា ចូលក្នុងមាត់វា។
- ចេះកម្រើកថ្គាមចុះឡើង ដើម្បីទំពាអាហារ។
- ចេះប្រើដៃ ដើម្បីចាប់វត្ថុផ្សេងៗ។

ការកែទំនៀមទម្លាប់ចាស់

"ទំនៀមទម្លាប់ចាស់បានដក់ជាប់ក្នុងផ្នត់គំនិតរបស់ម្តាយខ្ញុំ ដែលមានដើមកំណើតព័រទុយហ្គាល់។ កាលខ្ញុំមានកូនដំបូង ម្តាយខ្ញុំចង់លាយសៀវរៀលជាមួយទឹកដោះគោ ដាក់ដបដើម្បីបំបៅកូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ គាត់និយាយថា 'នេះជាទំនៀមទម្លាប់តាំងពីដើមមក'។

ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំបានហាមខ្ញុំថា ក្រពះរបស់ទារកមិនអាចរំលាយសៀវរៀលបាននៅឡើយ នៅមុនគេមានវ័យពីបួនទៅប្រាំមួយខែ។ ហើយការឲ្យសៀវរៀលនៅមុនវ័យនោះ មិនត្រឹមតែនាំឲ្យមានបញ្ហាឡើងទម្ងន់ក្នុងជីវិតប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបណ្តាលឲ្យមានរោគប្រតិកម្មរលាក និង បញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនទៀតផងដែរ នៅថ្ងៃអនាគត។ ខ្ញុំបានពន្យល់សេចក្តីនេះដល់ម្តាយខ្ញុំ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែបារម្ភ។ គាត់កាន់ជំនឿយ៉ាងមុតមាំថា ទារកដែលថ្ពោសគឺជាទារកដែលមានសុខភាពល្អ ហើយកូនស្រីរបស់ខ្ញុំគឺជាទារកមានមាឌស្តើង។ ដូច្នេះហើយបានជាគាត់ចេះតែបារម្ភ។

គ្មានមន្តអ្វីអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហានេះឲ្យខ្ញុំបានទេ។ ខ្ញុំបានជម្រាបប្រាប់ម្តាយខ្ញុំដោយអះអាងដដែលៗថា កូនស្រីខ្ញុំបានធំចម្រើនវ័យឡើងទៅតាមល្បឿន ប្រកបដោយសុខភាពល្អជាធម្មតា។ ខ្ញុំបានបង្ហាញតារាងវិភាគអំពីទម្ងន់ និង ការធំលូតលាស់តាមវ័យរបស់កូនស្រីខ្ញុំ ជូនម្តាយខ្ញុំមើល។ ខ្ញុំបានប្រាប់គាត់ថា វេជ្ជបណ្ឌិតបាននិយាយថា កូនស្រីខ្ញុំពិតជាមានទម្ងន់ធម្មតា។ ខ្ញុំថែមទាំងបានរាប់ចំនួនកន្ទបបត់ជើង ជូនគាត់មើលទៀតផង ដើម្បីឲ្យគាត់ឃើញថា អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមានដំណើរប្រព្រឹត្តទៅជាធម្មតា។ នៅពេលយូរៗទៅ ម្តាយខ្ញុំបានកាត់បន្ថយការនិយាយអំពីការលាយសៀវរៀលឲ្យកូនខ្ញុំកាន់តែតិចទៅៗ ហើយគាត់ហាក់បានបង្ហាញអំពីការទុកចិត្តលើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ និង រូបខ្ញុំកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ។

ទំនៀមទម្លាប់មានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់។ ទោះជាជាតិកំណើតរបស់ខ្ញុំមានសារៈសំខាន់ដល់ខ្ញុំយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការយល់ថាទារកថ្ពោសជាទារកមានសុខភាពល្អ គឺជាទំនៀមទម្លាប់មួយ ដែលខ្ញុំមិនចង់បន្តឲ្យកូនស្រីដ៏ស្រស់ស្អាតរបស់ខ្ញុំទៀតឡើយ។"

Carla និង កូនស្រីរបស់នាង

កម្មវិធីអាហារមានជីវជាតិ WIC • ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ នៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត
លេខ TDD/TTY: (617) 624-5992 • វ៉ិប : www.mass.gov/wic
USDA គឺជាអ្នកផ្តល់សេវា និង ជានិយោជក ដែលផ្តល់ឱកាសស្មើភាពគ្នា ។
1-800-942-1007
@MassWIC
អាហារល្អ និង សារជាតិផ្សេងៗជាច្រើនទៀត
រូបភាពទំព័រមុខដោយ Michael Young www.yamstudio.com
TH01 KH 5/14