

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានប្រពន្ធមិនម្នាក់ • ការរំលោភបំពាន
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ



WIC មានវត្តមាននៅទីនេះ គឺដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នក
នៅពេលមានផ្ទៃពោះ! ការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំខ្លួន
អ្នកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក
និងកូនរបស់អ្នក ។

ឱ្យការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អតាមរយៈ ៖

- ជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យតាមដានជាទៀងទាត់ ។
- ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញ ។ តើអ្នកបានដឹងទេថា ការមានផ្ទៃពោះ
ធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ប្រឈមទៅនឹងជំងឺរលាកទងស្នូត និងពុកធ្មេញ ?
- ញ៉ាំអាហារចម្រុះដែលមានសុខភាពល្អ ពីក្រុមអាហារនីមួយៗប្រចាំថ្ងៃ ។
- ធ្វើការចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង កញ្ឆា និងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ ។
- ធ្វើការប្រើវិធានមុនពេលសម្រាលកូនប្រចាំថ្ងៃ ។
- ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានការឡើងទំងន់ក្នុងបរិមាណមួយដែលមានសុខភាពល្អ ។
- -ធ្វើការយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពនៃមេរោគអេដស៍របស់អ្នក ។

អារម្មណ៍ដែល អ្នកអាចមាន



ជាទូទៅ អ្នកអាចមិនមានអារម្មណ៍ល្អខ្លាំងនោះទេ ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។ ស្ត្រីជាច្រើន មានអារម្មណ៍ម្យ៉ាងដែលគេហៅថា ចាញ់កូន ដែលអាចមានអាការៈដូចជាការ ចង់ចង្អោរ និងក្អួត។ ថ្វីបើការចាញ់កូនហាក់ដូចជាកើតឡើងនៅពេលព្រឹកក៏ពិតមែន តែវាក៏អាចកើតឡើងនៅ ពេលណាក៏បានដែរ។

ការចុកចូលពោះ និងការទល់លាមក គឺជាពោតសញ្ញាទូទៅផ្សេងទៀតនៃការមានផ្ទៃពោះ ហើយត្រូវបាន គេចាត់ទុកថា ជាផ្នែកធម្មតានៃការមានផ្ទៃពោះ ដែលមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែមានវិធីខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងវិញ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាគន្លឹះមួយចំនួនដែល ត្រូវបានសាកល្បងដើម្បីជួយ ដល់អ្នកម្តាយរបស់ទារក។ ប្រសិនបើពោតសញ្ញាកើតឡើងមិនបាត់ ឬកាន់តែមានស្ថានភាពអាក្រក់ទៅ, សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកឯកទេសខាងអាហារូបត្ថម្ភ ឬអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ **WIC** របស់អ្នក ។

ការចង្ហោរ និង/ឬ ការក្អួត ៖

- ដឹកទឹកតិចតួចចន្លោះពេលញាំអាហារ ជាជាងការការដឹកទឹកជាមួយនឹងការ ញាំអាហារ។ សាកល្បងទឹកត្រជាក់ដែលមានរសជាតិទឹកក្រចក។
- ញាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ពេញមួយថ្ងៃ។
- បៀសវាងក្លិនដែលរំខានដល់អ្នក។ ក្លិននៃការចម្អិនអាហារខ្លះ អាចបណ្តាលឱ្យចង់ ក្អួតចង្ហោរ។
- ប្រើវិធានមុនពេលសម្រាលកូនរបស់អ្នកជាមួយអាហារសម្រន់នៅពេលយប់ ប្រសិន បើវាធ្វើឱ្យអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន។
- ដឹកទឹកខ្លី ឬធ្វើពីខ្លីពិតប្រាកដ តែខ្លី ឬបរិភោគបន្ទះ ខ្លីដែលកាត់ជាដុំតូចៗ ដូច គ្រីស្តាល់។
- បរិភោគនំប៉័ងដុត, នំស្រួយ, ឬធួនជាតិដែលគេសង្កេតឃើញ មុននឹង ងើបពីគេង
- យកចិត្តទុកដាក់លើអាហារដែលអ្នកអាចធន់ទ្រាំ បាន។
- កំណត់កម្រិតអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។
- ញ៉ាំយឺតៗ។

ការទល់លាមក

- ពិសារអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ ដូចជាបន្លែ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, ផ្លែឈើ, ធួនជាតិសៀល, និងសណ្តែក ដូចជាសណ្តែកដែលជួយដល់តំរង់នោម ឬខ្លឹម។
- ដឹកទឹកយ៉ាងតិច ៨ កែវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ធ្វើសកម្មភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក មុនពេល ប្រើថ្នាំបំបាត់ការអស់កម្លាំង។

ផ្តល់ចុងដង្ហើម

ការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក អាចនាំឱ្យផ្តល់ចុងដង្ហើម ដែលជាអារម្មណ៍ក្តៅនៅក្នុង ទ្រូងរបស់អ្នក។

- រង់ចាំយ៉ាងហោចណាស់ 2-3 ម៉ោង ក្រោយការញាំអាហារ មុនពេលដំរើតន្ត្រី
- កំណត់កម្រិតពិសារកេសផ្ទះដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដូចជាកាហ្វេ តែ ឬសូដា។
- ញាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ក្នុងកំឡុងពេល ពេញមួយថ្ងៃ។
- ដឹកទឹកតិចតួចនៅចន្លោះពេលពិសារអាហារ ជាជាងដឹកទឹកជាមួយការ ញាំអាហារ ។
- កុំបរិភោគអាហារខ្លាញ់ ចៀន និងហឹរ។
- លើកក្បាលរៀងខ្ពស់បន្តិច ពេលកំពុងដេកសម្រាក។
- ជញ្ជក់ឬបៀម ស្ករគ្រាប់រឹងៗ។
- ធ្វើការដើរបន្ទាប់ពីអ្នកញាំអាហារហើយ។
- ញាំអាហារយឺតៗ។

ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ អ្នក មុនពេលប្រើថ្នាំឈឺក្រពះ។

ការឡើងទំងន់

សម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក



នៅពេលទារករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមលូតលាស់ អ្នកនឹងសម្គាល់ឃើញថា រាងកាយរបស់អ្នកឡើងទំងន់ យឺតៗ ។ ការឡើងទំងន់ គឺជាផ្នែកមួយនៃការមានគភ៌ដែលមានសុខភាពល្អ និងតាមធម្មជាតិ ។ ចំនួន ទំងន់ដែលអ្នកគួរតែឡើង គឺអាស្រ័យលើទំងន់របស់អ្នក មុនពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ ។

ទោះបីជាជម្រើសអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អរបស់អ្នក កំពុងតែជួយឱ្យទារករបស់អ្នកលូតលាស់ក៏ដោយ អ្នក អាចកត់សម្គាល់ឃើញថា មានការឡើងទំងន់ តិចជាង 5 ផោនក្នុងកំឡុងពេលត្រីមាសដំបូងរបស់អ្នក ។

អ្នកនឹងចង់ឡើងទំងន់បន្តិចម្តងៗ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក ជាមួយនឹងទំងន់ភាគច្រើន ទទួលបានក្នុងត្រីមាសទី 2 និងទី 3 ។

ការឡើងទំងន់សរុបរបស់អ្នកដែលគេបានណែនាំ គឺ ៖

ស្ត្រីភាគច្រើន ត្រូវការបរិមាណកាឡូរីដូចគ្នាក្នុងត្រីមាសទី 1 ដូចដែលពួកគេត្រូវការមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។ នៅ រយៈពេល 6

សមសួរអ្នកឯកទេសផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានការណែនាំអំពីអាហារអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចបន្ថែមទៅលើរបបអាហាររបស់អ្នកដើម្បីបំប្លែងទទួលបានកាឡូរី និងអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីទទួលបានទំងន់ក្នុងបរិមាណត្រឹម ត្រូវសម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។ ខែចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីភាគច្រើនត្រូវការកាឡូរីបន្ថែមចំនួន 300 ក្នុងមួយថ្ងៃ។



ច្នៃប្រសិទ្ធិប្តីអ្នកឡើងទំងន់ច្រើនពេកនិងមានអ្វីកើតឡើង?

- បរិភោគអាហារចម្រើដែលមានសុខភាពល្អ។ សូមមើលផ្នែក ‘តើត្រូវបរិភោគអ្វី’ នៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះសម្រាប់ផ្តល់ជាគំនិត។
- កំណត់កម្រិតអាហារផ្អែម, អាហារមានជាតិខ្លាញ់, សូដា, ទឹកផ្លែឈើ, និងភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត។
- រក្សាការធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានច្រើន។ សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើ អ្នកមានសំណួរអំពីបរិមាណនៃសកម្មភាពផ្នែករូបរាងកាយដែល អ្នកអាចធ្វើ ចលនាបាន។
- ដឹកទឹកប្រហែល 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។

ច្នៃប្រសិទ្ធិប្តីអ្នកឡើងទំងន់តិចពេកនិងមានអ្វីកើតឡើង?

- សូមញាំអាហារដែលមានកាឡូរីបន្ថែមតាមរយៈការបន្ថែមជាតិប៊ីរ ក្នុងសណ្តែក, ឈើស (ប្រហុកបារាំង), ស៊ុត, ផ្លែប៊ីរ, ប្រេងអូលីវ, ឬគ្រាប់គ្រាប់ ធម្មជាតិដែលគេបានពុះជ្រៀកហើយទៅក្នុងអាហារដែលអ្នកញាំ។
- សាកល្បងទឹកដោះគោក្រឡុក ឬផ្លែឈើក្រឡុកជាអាហារសម្រន់នៅពាក់ កណ្តាលថ្ងៃ។
- ញាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ក្នុងកំឡុងពេលពេញមួយថ្ងៃ។

ការឡើងបរិមាទទំនង
ត្រឹមត្រូវ... ការបង្កើត
ប្លុកសម្រាប់ទារក និង
លើសពីនោះទៀត!

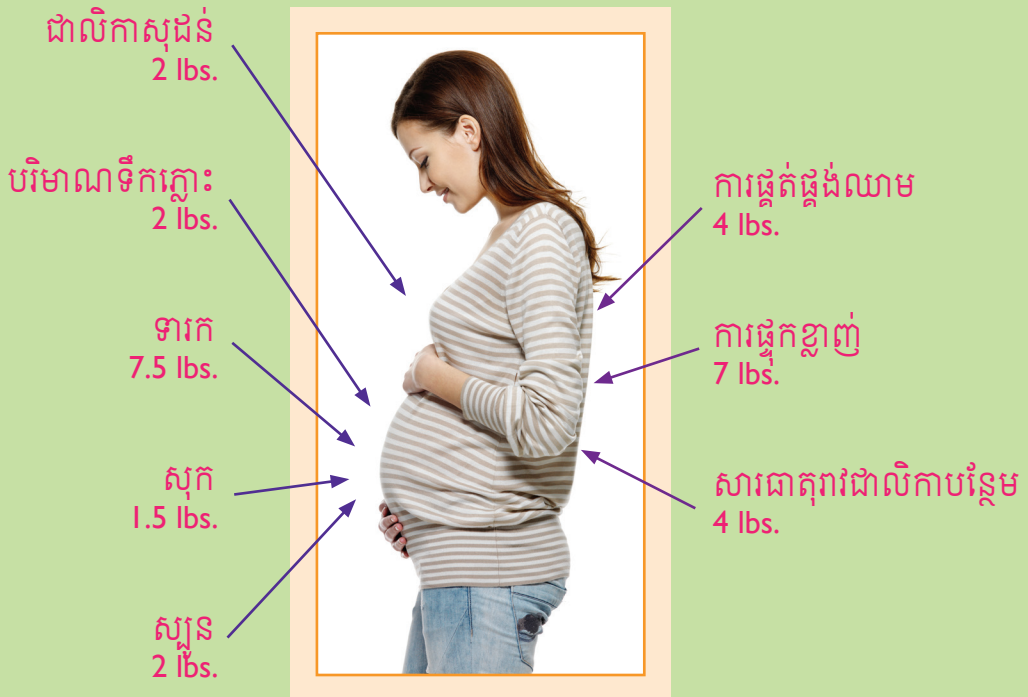


អ្នកប្រហែលជាគិតថា ការឡើង
បរិមាណទំនងត្រឹមត្រូវក្នុងកំឡុង
ពេលមានផ្ទៃពោះ គឺមានសារៈសំខាន់
តែ មួយគត់ សម្រាប់ទារកទើបនឹងកើតដែល
មានសុខភាពល្អ និងងាយស្រួលសម្រាល
សម្រាប់ម្តាយ ដើម្បីឲ្យគ្រូបម្រើមានទំនងដែល
មានសុខភាពល្អធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីការសម្រា
លកូនរួច ។ ប៉ុន្តែ វាមានរឿងច្រើនជាង នេះទៅ
ទៀត!

ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ការឡើងទំនងក្នុង
បរិមាណត្រឹមត្រូវក្នុងកំឡុងពេលមាន ផ្ទៃពោះ
បង្កើតឱ្យមានសុខភាពល្អនាពេលអនាគត
សម្រាប់ទារករបស់អ្នក ។ អ្នកពិតជាអាចកា
ត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធាត់, ជំងឺ
ទឹកនោមផ្អែម, ជំងឺបេះដូង និងលក្ខ
ខណ្ឌដទៃទៀតនៅពេលអ្នកមាន
វ័យកាន់តែចាស់ ។

តើទំងន់ដែលខ្ញុំទទួលបាន កើននៅកន្លែងណា ?

ទំងន់ដែលអ្នកទទួលបាន ជួយឱ្យទារករបស់អ្នកលូតលាស់
និងធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់អ្នក ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់ពេលសម្រាលកូនរបស់អ្នក!

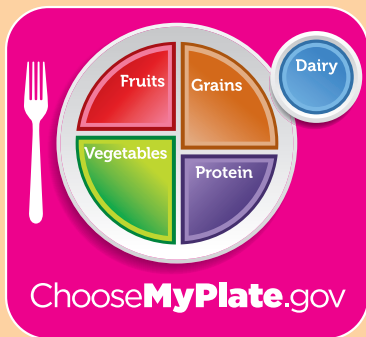


អ្វីដែលត្រូវបរិភោគ

ភាពចម្រុះនៃអាហារគឺជាគន្លឹះ! ការទទួលទានអាហារមានសុខភាពល្អជាច្រើនមុខ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងទារកដែលកំពុងលូតលាស់របស់អ្នក។

ប្រភេទនៃអាហារ ដែលអ្នកបរិភោគក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ អាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍ និងការលូតលាស់ របស់កូនអ្នក, ទំងន់ពេលទារកកើត, ធ្មេញ, កោសិកាខួរក្បាល, ផ្លឹង, ភ្នែក, សាច់ដុំ និង ឈាម។

ការញ៉ាំចំណីអាហារពីគ្រប់ក្រុមអាហារទាំងអស់ ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអត្ថប្រយោជន៍អាហារូបត្ថម្ភសំខាន់ៗ ដូចជា ៖



- ជាតិសរសៃ
- វីតាមីន B និង ជាតិហ្សឺណាត
- សារធាតុរ៉ែ ដូចជា ជាតិដែក ប្រូតេអ៊ីន និងស័ង្កសី
- វីតាមីន ឌី និងកាល់ស្យូម
- វីតាមីន ស៊ី

សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសរូបត្ថម្ភរបស់ WIC របស់អ្នកឬចូលមើលគេហទំព័រ www.choosemyplate.gov សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ

ពុះជ្រៀកគ្រាប់ធញ្ញជាតិរបស់អ្នក
យ៉ាងតិច
ជាពិសេសណែនាំនៃគ្រាប់ទាំងមូល!!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

រកមើលស្រូវសាឡីសុទ្ធ
100% ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ
នៅលើស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយ។
មិនមែនគ្រប់ផលិតផល“ស្រូវសាឡី”
សុទ្ធតែជាស្រូវសាឡីសុទ្ធនោះទេ។

ព្យាយាមទទួលបានគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ
នៅរៀងរាល់ពេលបរិភោគអាហារ។
វាអាចជាការងាយ ស្រួលជាងអ្នកគិត!
WIC មានជម្រើសជាច្រើនដើម្បីធ្វើការ
ជ្រើសរើស។

សូមញាំគ្រាប់ធញ្ញជាតិ 6-8 អោនស៍
រាល់ថ្ងៃ។

តើអ្វីទៅស្មើ 1 អោនស៍?



1 ចំនិត នំប៉័ងធ្វើពីស្រូវសាឡី សុទ្ធ 100%

1 បន្ទះតូចនៃនំដុតធ្វើពីស្រូវសាឡីសុទ្ធ

គ្រាប់ធញ្ញជាតិសេរៀល 1 ពែង



½ ពែង អង្ករសំរុប

½ ពែងស្រូវសាឡីបាស្តាសុទ្ធ



5-6 នំស្រួយធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ



បន្លែ

ផ្លាស់ប្តូរមុខបន្លែរបស់អ្នក!

ព័ត៌មានជំនួយ ៖

បន្លែក្តារស្នេ និងកំប៉ុង
គឺជាជម្រើសជំនួសសម្រាប់ចម្អិន
អាហារឆាប់រហ័ស។ ប្រើវានៅក្នុងស៊ុប
និងចំហុយ ឬ ឆាវនៅក្នុងខ្ទះជាមួយនឹងធាតុផ្សំ
ដែលអ្នកចូលចិត្ត!

សូមព្យាយាមញ៉ាំបន្លែនៅៗ
ដូចជា កាត់ ផ្កាខាតណាបៃតង
និងម្ទេសប្លោក នៅដើមសប្តាហ៍។
ទុកវាសម្រាប់ជាអាហារសម្រន់ងាយៗ!

សូមញ៉ាំស៊ុបបន្លែ 2 ½ - 3 ពែង/
បានចង្អុល ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អីដែលរុករាប់ថាស្មើ 1 ពែង/
បានចង្អុល ៖

1 ពែង/បានចង្អុល ៖ ផ្លិត ឬបន្លែកំប៉ុង
ទឹកបន្លែ 1 ពែង/បានចង្អុល ៖

2 ពែង/បានចង្អុល ៖ បន្លែបៃតងនៅ



ផ្លែឈើ

ផ្ដោតលើការញ៉ាំផ្លែឈើ!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

បរិភោគផ្លែឈើចម្រុះជាច្រើនប្រភេទ
ដោយជ្រើសរើសផ្លែឈើដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ។

បន្ថែមផ្លែឈើក្លាស ទៅលើបាយ
និងអាហារ ក៏ដោយក្រូច រឺ របស់អ្នក ។

សូមញ៉ាំផ្លែឈើចម្រុះក្រុមរូបពង
លក្ខណៈក្នុងទឹកដោះគោជូររបស់អ្នក
ឬញ៉ាំជាអាហារសម្រន់ ។

ផ្លែឈើគឺផ្អែម -
ញ៉ាំវាខ្លះសម្រាប់ជាផ្អែម!

រីករាយនឹងការញ៉ាំ 2 ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

អ្វីដែលគេរាប់ស្មើនឹង 1 ពែង ?



1 ចំណិតតូច ឬ 1/2 ចំណិតធំនៃផ្លែឈើ

1 ពែងនៃផ្លែឈើស្រស់ ឬកក



1 ពែងនៃផ្លែឈើកំប៉ុង
(ផ្លែឈើកំប៉ុងក្នុងផ្លែឈើ ឬទឹក 100%)

1 ពែងនៃទឹកផ្លែឈើ 100%

1/2 ពែងនៃផ្លែឈើស្ងួត



ទឹកដោះគោ

ជ្រើសរើសទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច ឬមិនមានជាតិខ្លាញ់។

ព័ត៌មានជំនួយ៖

ពិសារទឹកដោះគោ, ទឹកដោះគោជូរ, ឬឈើស បន្ថែមទៅលើស៊ុប និងអាហារចំហុយ។

លាយទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះគោជូរជាមួយផ្លែ ឈើក្លា សេសម្រាប់ទឹកក្រឡកនៅពេលព្រឹក របស់អ្នក។ ប្រើទឹក សណ្តែកសម្រាប់ ជម្រើស មិនមែនទឹកដោះគោ!

សូមញ៉ាំឈើសមួយចំណិត ជាមួយនឹង ផ្លែប៉ោមតូចមួយសម្រាប់អាហារសម្រន់ជំនាញ!

សូមញ៉ាំទឹកដោះគោ 3 ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្វីដែលគេរាប់ថាស្មើ 1 ពែង?

ទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះគោជូរ 1 ពែង

ឈើស 1½ ឬ 2 អោនស៍ នៃឈើសកែច្នៃ (ដូចជាជនជាតិអាមេរិក)

1 ពែងនៃទឹកសណ្តែក ស្បៀង ដែលមានជាតិកាល់ស្យូម

½ ពែងនៃទឹកដោះគោ

½ ពែងនៃតៅហ្សូមិនមានជាតិកាល់ស្យូម



ប្រូតេអ៊ីន

គួរជ្រើសរើសអាហារប្រូតេអ៊ីន
គ្មានខ្លាញ់!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

Cជ្រើសរើសប្រភេទសាច់
និងសាច់បក្សីដែលមាន ជាតិខ្លាញ់ទាប
និងគ្មានខ្លាញ់ ។

ចំពោះជាតិប្រូតេអ៊ីនបន្ថែម សូមពិសារ
សណ្តែក បន្លែមទៅលើអង្ករ/
បាយសំរូប ស៊ុបបន្លែឬ
ស៊ុបផ្សេងទៀតដែលអ្នកចូលចិត្ត ។

ការញាំសាច់ សាច់បក្សី ឬត្រីដែល
មានទំហំប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក ស្មើ 3
អោនស៍ ។

សូមញាំអាហារប្រភេទសាច់ 5 ½
- 6 ½ អោនស៍ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

អ្វីដែលត្រូវបំប៉ន 1
អោនស៍ ?



1 អោនស៍នៃសាច់ សាច់បក្សី ឬត្រី
¼ ពែងនៃសណ្តែកផ្អិន ឬសណ្តែកដី
ស៊ីត 1 គ្រាប់



1 ស្លាបព្រៃនៃម្សៅសណ្តែកដី ឬ ½
អោនស៍ នៃសណ្តែកដី ។ (ប្រហែល
10-12 គ្រាប់ ឬ ¼ ពែង)



មានអ្វីបន្ថែមទៀត

វិធាន

គេបានណែនាំថា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទទួលទានវិធាន មុនពេលសម្រាលទារក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បន្ថែមលើការញ្ជាបបណ្តាញ ដែលមានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើ អ្នកពិបាក ក្នុងការទទួលទានវិធាន មុនពេលសម្រាលកូន សូមសួរអ្នកឯកទេសខាងចំណីអាហារ ឬគ្រូពេទ្យអំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។

ទឹក

ផឹកប្រហែល ៨ ពែងក្នុងមួយថ្ងៃ។
ការរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន គឺមានសារៈ សំខាន់សម្រាប់អ្នក និង ការលូតលាស់របស់ទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ជាតិសរសៃ

អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកញ៉ាំអាហារដែល មានជាតិសរសៃឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដូចជា ផ្លែឈើ, បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ ជាតិ សរសៃជួយឱ្យអ្នកមាន អារម្មណ៍ល្អ និងជួយទប់ស្កាត់ការទល់ លាមក។

ខ្លាញ់ និងប្រេង

ជ្រើសរើសជាតិខ្លាញ់ភាគច្រើនរបស់អ្នកពីប្រភពអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជា ត្រី សណ្តែក ផ្លែប៉េ ប្រេងអូលីវ និងប្រេងបន្លែ។ ទាំងនេះ នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអាហារបំប៉ន ដែលមានសុខភាពល្អដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលទារករបស់អ្នក។ កំណត់កម្រិតខ្លាញ់រឹង ដូចជា ប៊ីរស ខ្លាញ់ និងមេដំបែ។

ជាតិផ្អែម/បង្អែម

អ្នកអាចញ៉ាំបង្អែម និងស្ករគ្រាប់ ម្តងម្កាលក៏ប៉ុន្តែជាការល្អបំផុត អ្នកគួរតែជៀសវាងញ៉ាំវា។ ពួកវាមានសារធាតុចិញ្ចឹម ទាប និងមានកាឡូរី និងស្ករខ្ពស់។ បំពេញចិត្តធ្មេញ/អណ្តាតរបស់អ្នកជាមួយនឹងផ្លែឈើវិញ!

បរិភោគអាហារសុវត្ថិភាព

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ
មានសារៈសំខាន់កាន់តែច្រើន
ថែមទៀតក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
ការពារកូនរបស់អ្នកពីបាក់តេរី Listeria ៖

- ធ្វើការកំដៅឡើងវិញនូវចំណីអាហារដូចជា
នំប៉័ង hot dogs, អាហារផ្កាប់ ឬសាច់ចម្អិនទុកយូរ
និងសាច់ក្រក។
- បរិភោគសាច់ សាច់បក្សី និងស៊ុតដែលឆ្អិនល្អ។
- ចូរកុំបរិភោគអាហារសមុទ្រនៅ មិនឆ្អិនល្អ ឬខ្លោច
សាច់បាត និងសាច់ខូចគុណភាព។
- ចៀសវាងទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើផ្អែម។
- បរិភោគឈើសទន់ដូចជា brie, feta, queso fresco
and cheese ពណ៌ខៀវលុះត្រាតែ ផលិតផលនោះត្រូវ
បានធ្វើពីទឹកដោះគោឆ្អិន។

ជ្រើសរើសជម្រើសអាហារសមុទ្រដែលមាន
សុវត្ថិភាព និងការពារទារករបស់អ្នកពីការ
ពុលបំង្គងដោយ សារធាតុបារីត៖

- ត្រីមានប្រភពសារធាតុចិញ្ចឹមល្អដែលមានសារៈ
សំខាន់សម្រាប់អ្នកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
ប៉ុន្តែ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹង
អំពីបញ្ហាបារីតក្នុងកម្រិតណាមួយ។
- ញ៉ាំត្រីក្នុងកម្រិតតិចតួច រួមទាំងត្រីធ្នូ
ណាក់ប៉ុងផង ត្រឹម 12 អោនក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ត្រីធ្នូណាក់ប៉ុងស្រាលមានកម្រិតបារីតទាបជាង
ត្រីធ្នូណាក់ប៉ុងពណ៌ស ។
- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជៀសវាងបរិភោគ
ត្រីដាវ ត្រីឆ្មាម ត្រីធ្នូណាក់ ត្រីធ្នូញរណា
ត្រីម៉ាកាវេល ត្រីម៉ាលីន ត្រីហ្វីហ្វីណីទឹកក្រូច
និងត្រីទឹកសាបដែលចាប់ បាន ក្នុងស្រុក។
- សួរអ្នកជំនាញខាងអាហាររូបវន្តរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការបរិភោគអាហារសមុទ្រ
ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

រក្សាទុកអាហារត្រជាក់ឱ្យត្រជាក់ និងអាហារក្តៅឱ្យក្តៅ
នៅពេលសង្ស័យ សូមបោះវាចេញ!

តើអ្វី...



ដែលអាចជំនួសជាតិស្ករ?

ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាព ចូរចៀសវាង ឬ
កាត់បន្ថយការញ្ចាញជាតិស្ករជំនួស។
ប្រសិនបើ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូម
ព្រោះជាមួយអ្នកជំនាញខាងអាហាររូបត្ថម្ភ ឬ
គ្រូពេទ្យ។

កាហ្វេ តែ និងសូដាមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន?

ការញ្ចាំ ជាតិកាហ្វេអ៊ីនតិចតួច (ប្រហែលមួយពែង 12
អោនស័ក្នុងមួយថ្ងៃ) គឺមានមានសុវត្ថិភាព។

ការដក់បារី? ការផឹកស្រា? ការប្រើថ្នាំញៀន
ខុសច្បាប់? កញ្ឆា? កេសជួរៈឋាមពល? មាល់តា?

ចៀសវាងសារធាតុទាំងអស់នេះដើម្បីជួយធានាដល់ការ
មានផ្ទៃពោះ និងទារក មានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើ
អ្នកត្រូវការជំនួយ សូមទាក់ទងជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែក
អាហាររូបត្ថម្ភ ឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ?



ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក
អនុញ្ញាត អ្នកអាចបន្តសកម្មភាព ហាត់
ប្រាណបាន! ការដើរ ការហែលទឹក ការរាំ ការ
ធ្វើយូហ្គា និងការពត់ខ្លួនប្រាណ គឺជាសកម្មភាព
ដែលមានសុវត្ថិភាពមួយចំនួនដែលនឹងជួយអ្នក
ឱ្យទទួលបាននូវទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អ កាត់
បន្ថយភាពតានតឹងបង្កើនអារម្មណ៍ល្អ និងបង្កើនថា
មពល។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយអ្នកដទៃ អាចផ្តល់នូវភាព
សប្បាយរីករាយបន្ថែមទៀតដល់អ្នក។ រកមិត្តភក្តិ 1
ឬ 2នាក់ ហើយដើរលេងជាមួយគ្នា។ អ្នកនឹងមាន
ឱកាសចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិ ហើយការដែល
អ្នកបាន ដឹងថា មិត្តភក្តិរបស់ អ្នកកំពុងពឹងផ្អែក
លើអ្នក វានឹងធ្វើឱ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួល
កសម្រាប់អ្នកក្នុង ការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវផែនការនៃ
ការធ្វើលំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក!

ការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារករបស់អ្នក

វាមិនមានភាពឆាប់ពេកទេក្នុងការចាប់ផ្តើមគិតគូរអំពីរបៀបចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក។ តើអ្នកបានគិតអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឬទេ?

តើអ្នកដឹងអំពីការបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយឬទេ?

- អាចជួយការពារទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺ និងការឈឺថ្កាត់ផ្សេងៗ
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃអាឡែហ្ស៊ី
- ជួយអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធភាពស្តាំដំរើមាំ
- អាចជួយអ្នកឱ្យស្រកទំងន់ ដែលអ្នកបានទទួលក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ជួយជំរុញឲ្យមានទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អនៅពេលទារករបស់អ្នកលូតលាស់



ទាំងនេះគ្រាន់តែជាអត្ថប្រយោជន៍ខ្លះៗនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។

ពីគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងព័ត៌មានជំនួយដែលមាន ប្រយោជន៍!



1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

“ស្តាប់នេះ គឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើភាពគ្នា។”



Form #275 Khmer 2019