ខ្ញុំមិនមានពេលបរិភោគម្ហូបល្អទេ ។ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ចូរប្រើងប្រេះឲ្យមានអាហារស្រស់ស្រួលទុកស្រេច ។ នេះជាគំនិតខ្លះ៖

- ទឹកដោះ,ទឹកផ្លែឈើ,ផ្លែឈើស្រស់,ការ៉ុត,ឈីសនិងក្រែកគ់រ, សែនវិចសណ្តែកដីបីរ,យ៉ូតេីត,សេរេយ៉ូលាយទឹកដោះ,ភ្ងេសាឌីឡា (ទរ៉ទ្ធីឡាដាក់ឈីសរលាយ),សណ្តែកកំប៉ុង,ត្រីធូណាកំប៉ុង ឬត្រីសាឡាម៉ាន់កំប៉ុង,ស៊ីត,ឃន្ទ្រកក,ដំឡូងផ្អុត ឬ ដំឡូងជ្ងា ។ ទឹកដោះទាំងអស់មានជីវជាតិនិងខនិជជាតិដូចគ្នា ទោះជាមិនធាត់,២% ឬទឹកដោះសុទ្ធក៏ដោយ
- ចូរស្នើរកមិត្រសម្ងាញ់ម្នាក់ ឲ្យជួយរកទិញ,ឬជួយចំអិន ឬក៏យកម្ហូបមកឲ្យអ្នក ។
- ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឲ្យដឹងថា តើអ្នកគួររៀបីជីវជាតិរក្សាគកិបានទ្យេតដែរឬទេ ។

ខ្ញុំចង់ឲ្យចុះទម្ងន់ ហើយនិងមានកាងវ៉ៅណ្ណវិញ ។ តើខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងណាបាន?

ចូរទុកពេលឲ្យខ្លួនអ្នកខ្លះ ។ វិធីសំខាន់សំរាប់ឲ្យចុះទម្ងន់គឺយឺត ប្រហែលពី១ទៅ២ផោន(៤៥០-៩០០ក្រាម)ម្តងអាទិត្យ ចូរបរិភោគអាហារល្អ ហើយនិង ហាត់ប្រាណឲ្យបានញឹកញាប់ជាទិច្ច ។

ចូរធ្វើអ្វី។ ដែលអ្នកពេញចិត្តធ្វើ - រាំ,រ៉ាលទឹក,ជិះកង់ ។ គ្រាន់តែដើរជាមួយទារករបស់អ្នកក៏ចាត់ថាជាការហាត់ប្រាណដ៏ចំណានម្យ៉ាងការហាត់ប្រាណនឹងជួយរក្សាបេះដូង ហើយនិងឆ្អឹងរបស់អ្នក ឲ្យមានសុខភាពល្អ ។

ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីពេលដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណហើយនិងអ្វី។ទ្យេតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។

ការបំបៅទារកដោយដោះក៏អាចជួយអ្នកឲ្យចុះទម្ងន់បានដែរ ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំនិយាយថា ខ្ញុំមានកង្វះឈាមក្រហម ។ តើមានន័យដូចម្តេច?

ធ្វើជាម្តាយមុនជំងូង មានជនភាគច្រើណាស់ដែលខ្វះឈាមក្រហម ឬមានជាតិដែកតិច ។ កង្វះឈាមក្រហមអាចធ្វើឲ្យអ្នកអស់កម្លាំង និងចុះខ្សោយ ហើយឆាប់ឈឺទ្យេត ។ ចូរបរិភោគសាច់,សណ្តែក, និងបរិភោគសេរេយ៉ូ WIC ឲ្យបានញឹកញាប់តាមសភាពដែលអាចបរិភោគបាន ដើម្បីឲ្យមានជាតិដែកស្រេបតាមដែលអ្នកត្រូវការ ។ បើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឲ្យថ្នាំមានជាតិដែក ចូរកុំភ្ញេចលេបថ្នាំនេះឲ្យសោះ ។

ខ្ញុំទល់លាមក
តើអាចធ្វើដូម្តេចអំពីរឿងនេះ?

ចូរទទួលទានផ្លែឈើ,ហើយនិងសណ្តែកឲ្យច្រើន ។ ម្យ៉ាងទ្យេតការបរិភោគធញ្ញជាតិច្រើន ដូចជានំបុ័ងធ្វើពីធញ្ញជាតិ, ទ័រទ្ធីឡាធ្វើពីពោត,អ្ងតមាល និង សេរេយ៉ូផ្អែម ។ ផឹកវត្ថុរាវឲ្យច្រើន ជាពិសេសតែទឹក ។ យើងទាំងអស្តគ្នាត្រូវការទឹកយ៉ាងតិចបំផុតត្រឹម៨ពែង(២លីត្រ)ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ចូរផឹកនៅពេលណាដែល អ្នកស្រេក ជាពិសេសនៅពេលឲ្យកូនបៅដោះ!

នៅពេលខ្លះ ខ្ញុំមានការតឹងផ្ទូវចិត្ត ។ តើជាការធម្មតាឬ?

អ្នកអាចសប្បាយមួយនាទី ហើយបន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមយំវិញ ។ ភាពជាម្តាយថ្មី ភាគច្រើនមានការសោកសៅ ឬការតូចចិត្ត នៅពេលខ្លះ ។ នេះដោយសារ:

- ជាតិហរ៉ម៉ូនផ្ទាស់ប្តូរ នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក
- ផេកមិនគ្រប់ត្រាន់
- ថ្ងៃទារករបស់អ្នក២៤ម៉ោងមួយថ្ងៃ
- ទារកយំ
- ទឹកមិត្រភ័ក្ត្ររបស់អ្នក

តាមធម្មតា វាតែងតែបានស្រួលវិញ នៅពេលទារករបស់អ្នកស៊ាំ ។ ចូរស្នើមិត្រភ័ក្ត្ររឬគ្រួសារឲ្យជួយ ហើយនិងខំសំរាកឲ្យបានច្រើន ។ ការហាត់ប្រាណខ្លះ។ អាចធ្វើឲ្យអ្នក មានអារម្មណ៍ល្អច្រើនដែរ !

បើអ្នកមានការសោកសៅ ឬតូចចិត្ត លើសពី២អាទិត្យឡើងទៅ ឬក៏ចេះតែខ្លាំងឡើង។ អ្នកអាចមានការតឹងផ្ទូវចិត្ត ។ អ្នកអាចមិនមានអារម្មណ៍ជាមួយ និងទារករបស់អ្នក,ការបរិភោគ, ការសេពកាម ឬមានជីវិតដូចគេឯងទូទៅនោះឡើយ ។

វាអាចពិបាកនិងថ្ងៃទាំទារករបស់អ្នក ។ នេះអាចមានអារម្មណ៍ថា ធ្វើឲ្យទារករបស់អ្នក ឲ្យមានការឈឺចាប់

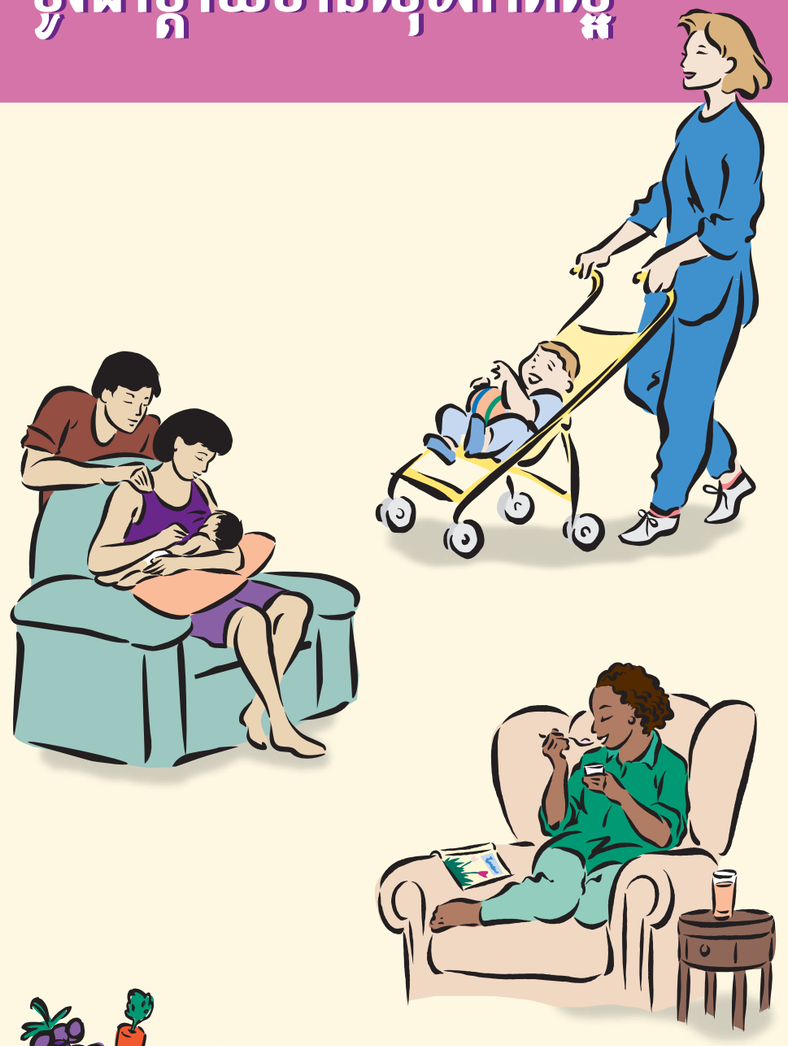
បើអ្នកមានអារម្មណ៍ទាំងនេះ ចូរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកផ្តល់ឱវាទ ដើម្បីឲ្យជួយជាបន្ទាន់ ។ ការផ្តល់ឱវាទ ការប្រើថ្នាំ អាចជួយព្យាបាលការ **តឹងផ្ទូវចិត្តបាន** ។ បើអ្នកមិនដឹងថា និងរកអ្នកណាឲ្យជួយបានទេ បុគ្គលិក WIC អាចជួយផ្តល់យោបល់ទាំងនេះដល់អ្នកបានដែរ ។

ចូរក្សាខ្លួនអ្នកឲ្យបានល្អ ក្រមទាំងជាម្តាយមានសុខភាពបរិបូណ៌ផង!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-190 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីអ្នកាលើប៊ីរ៉ូនិញ,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។ ពោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីនិកាសភាពស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលក្ខណៈតាមផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ជនពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនការសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

ចូរជាម្តាយមានសុខភាពល្អ



នេះជាទីដៅរបស់ខ្ញុំ: _____

_____

_____

សូមសរសើរ,ម្តាយ!

មានទារកថ្មីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក! ទារកថ្មីនាំឲ្យមានការរីករាយជាច្រើន ។ ការថែទាំទារកថ្មី ត្រូវប្រើកម្លាំង ហើយនិងពេលវេលាច្រើនណាស់ ។

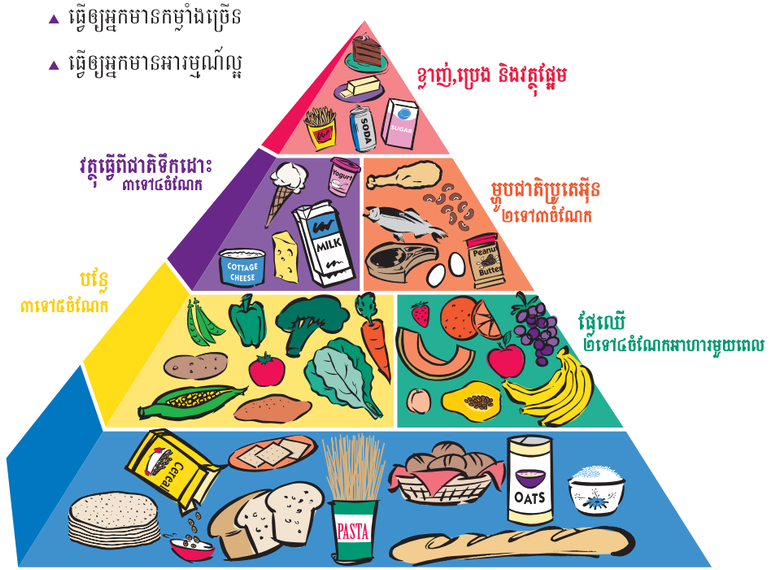
ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងសំរាប់ថែទាំទារក ហើយនិងខ្លួនអ្នក អ្នកត្រូវ ថែទាំខ្លួនអ្នកផង!

ការពិពណិនាទាំងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យបានជាម្តាយ មានសុខភាពល្អ ព្រមទាំងជាម្តាយមានសេចក្តីសប្បាយថែមទៀត ។

ឥឡូវនេះ ទារកខ្ញុំបានកើតមកហើយ តើវាយ៉ាងដូចម្តេចទៅវិញ ចំពោះការបរិភោគអាហាររបស់ខ្ញុំ?

មាន!! ការបរិភោគអាហារល្អ អាចជួយ:

- ធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកមានរាងរៅដូចដើមវិញ
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំងច្រើន
- ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ



វត្ថុធ្វើពីជាតិទឹកដោះ
៣ទៅ៤ចំណែក

ម្ហូបជាតិប្រូតេអ៊ីន
២ទៅ៣ចំណែក

បន្លែ
៣ទៅ៤ចំណែក

ផ្លែឈើ
២ទៅ៤ចំណែកអាហារមួយពេល

នំបុង,ធញ្ញជាតិនិងសេរេយ៉ូ
៦ទៅ១១ចំណែកអាហារមួយពេល

មួយចំណែកគឺប្រហែល...

ពី៦ទៅ១១ ដងមួយថ្ងៃ

នំបុង,ធញ្ញជាតិនិងសេរេយ៉ូ

នំបុង,ទ័រទីឡា,រ៉ូល,ម៉ាហ្ចិន,ផែនខេក,bagel ១
សេរេយ៉ូសូត .....ចំនួន៣/៤ក្នុងមួយពែង ឬ១៨០មីល្លីលីត្រ
មី,បាយ,សេរេយ៉ូធ្ងន .....ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីល្លីលីត្រ
ក្រែកគ់រ ៨
បរិភោគអាហារធញ្ញជាតិរាល់ថ្ងៃ ។

ពី៣ទៅ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

បន្លែ

ធ្ងន .....ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីល្លីលីត្រ
ឆៅ .....មួយពែង ឬ១៣៥មីល្លីលីត្រ
បរិភោគបន្លែពណិខៀវចាស់ ឬពណិលឿង រាល់ថ្ងៃ ដូចជាការ៉ុត,ប្រកកាលី,ស្ពីណាច,ដំឡូងខៀវ, ផ្អែម ឬសាក្វាស ។

ពី២ទៅ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ផ្លែឈើ

ស្រស់ .....១មធ្យម
កំប៉ុងឬកក .....ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីល្លីលីត្រ
ទឹកផ្លែឈើ .....៦អោនស៍ ឬ១៨០មីល្លីលីត្រ
បរិភោគផ្លែឈើមានជីវជាតិស៊ី (vitamin C)រាល់ថ្ងៃ ដូចជាក្រូច,ស្ត្របែរី,ត្រសក់ស្រូវ,ស្វាយ,ល្ហុង ឬទឹកផ្លែឈើ ។

ពី៣ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

វត្ថុធ្វើពីទឹកដោះ

ទឹកដោះ .....៨អោនស៍ ឬ២៤០មីល្លីលីត្រ
ឈីស .....១.១/២ ឬ៤៥ក្រាម
ខតតេចឈីស .....២ពែង ឬ៤៧៥មីល្លីលីត្រ
យោហ្ស៊ីត,ភតឌីង ឬខាស្ទិតធ្វើជាមួយទឹកដោះ .....មួយពែង ឬ១៣៥មីល្លីលីត្រ
យោហ្ស៊ីតកក,ការេម .....១.១/២ ឬ៣៥៥ក្រាម
ជ្រើសយកវត្ថុមានជាតិទឹកដោះមានខ្លាញ់តិច ឬមិនមានខ្លាញ់សោះ ។

ពី២ទៅ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

ម្ហូបមានជាតិប្រូតេអ៊ីន

សត្វមានជាតិប្រូតេអ៊ីន

សាច់,មាន់,turkey,សាច់ត្រីជាតិប្រូតេអ៊ីន .....ពី២-៣អោនស៍ ឬ៦០-៩០ក្រាម
ស៊ីត .....២ទៅ៣

បន្លែជាតិប្រូតេអ៊ីន

សណ្តែកសូត,ភីស,ឡិនធីលធ្ងន .....មួយពែង ឬ១៣៥មីល្លីលីត្រ
បីសណ្តែកដី .....៤ស្លាបព្រាបាយ ឬ៦០មីល្លីលីត្រ
ថូហ្ចូ .....ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីល្លីលីត្រ
បរិភោគអាហារមួយពេល មានជាតិប្រូតេអ៊ីនពីបន្លែរាល់ថ្ងៃ!

ខ្លាញ់,ប្រេង និងវត្ថុផ្អែម

ការបរិភោគអាហារប្រភេទនេះ អាចបានម្តងម្តាលដែរ ។

ការពិពណិនា១០យ៉ាង សំរាប់ម្តាយសុខភាពល្អ

- ត្រូវឲ្យពេទ្យពិនិត្យសុខភាពខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ក្នុងរយៈពី៤ទៅ៦អាទិត្យ ក្រោយពីទារកបានកើតមក ។
- ស្នើរកមិត្រភ័ក្ត្រ ឬត្រូសារឲ្យជួយមើលទារក ហើយនិងជួយកិច្ចការផ្ទះ ។ ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យដឹងនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ។
- រកជនណាមួយដែលអ្នកទុកចិត្ត ឲ្យជួយមើលទារកបានម្តងម្តាល ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចសំរាក,ងូតទឹក, ឬធ្វើកិច្ចការល្អៗសំរាប់ខ្លួន ។
- ទម្រេតខ្លួនសំរាក ពេលទារកអ្នកដេក នៅពេលអាចធ្វើបាន ។
- ចូររក្សាទម្លាប់ធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ដែលអ្នកបានចាប់ផ្តើម នៅពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ!
- ចូររក្សាទារក ហើយនិងខ្លួនអ្នក ឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែងបារី ។
- ត្រូវបង្អង់យ៉ាងតិចក៏បានមួយឆ្នាំដែរ មុននិងឲ្យមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ។ ចូររីករាយនិងទារកថ្មីរបស់អ្នក ហើយទុកពេលឲ្យទារកអ្នកបានធូរស្បើយសិន ។ បើអ្នកមិនទាន់ឲ្យមានផ្ទៃពោះនៅពេលឥឡូវនេះទេ ចូរជ្រើសយកវប្យេបមិនឲ្យមានកូន ហើយចាប់អនុវត្តទៅ ។
- ត្រូវការពារខ្លួនអ្នកពីរោគ HIV/AIDS និងរោគឆ្លងតាមផ្លូវកាម នៅពេលចាប់ផ្តើមរួមដំណេកឡើងវិញ ។ ចូរប្រើស្រោម-- ស្រោមនេះការពាររោគជាច្រើន ។
- ចូរនិយាយជាមួយនិងម្តាយផ្សេងៗទៀត ។ គឺអាចជួយឲ្យដឹងថា ជនដទៃទៀត មានអារម្មណ៍ ដូចអ្នកដែរហើយព្រមទាំងអាចបានទទួល គំនិតល្អៗទៀតផង ។
- ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិក WIC ឲ្យជួយក្នុង:
  - ការបំបៅដោះកូន
  - ការចុះទម្ងន់
  - ការរកកន្ទៃងមើលកូន
  - ការធ្វើជាឌីពុ-ម្តាយល្អ
  - ការតឹងផ្លូវចិត្ត
  - ការជក់បារី,ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀន

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Be a Healthy Mom**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-190