ពត៌មានជាជំនួយ

១ ចូរកាន់ទារកអ្នកឲ្យជិតខ្លួន បើឲ្យវាបៅដប ។ កុំឲ្យទល់ដប ឬឲ្យទល់ដប ឬឲ្យទារកបៅពេលដាក់ឲ្យដេកលើគ្រែ ។

២ ត្រូវចេះអត់ធ្មត់ ពេលបំបៅទារករបស់អ្នក ។ ទារកត្រូវការពេលវែង ដើម្បីចេះញ៉ាំម្ហូបអាហារ ។ ទារកញ៉ាំខ្លះខ្លាយណាស់ ។ ត្រូវអង្គុយឲ្យជិតនិងកូនអ្នក ពេលវាញ៉ាំ ។

៣ ផ្ទះគឺសំរាប់តែទឹកសុទ្ធ,ទឹកដោះពីដោះ ឬទឹកដោះម្សៅ ។ ត្រូវឲ្យទារកផឹកទឹកផ្លែឈើពីពែងប៉ុណ្ណោះ ។ មិនត្រូវឲ្យផឹកជាតិផ្អែម ដូចជាយ៉ូឡេ ទឹកក្រូច,ផាញ់, ទឹកចេឡាទិន,ឬទឹកស្ករឲ្យសោះ ។ ឲ្យកូនអ្នកផឹកទឹកសុទ្ធប្រហែល៤អ៊ានស៍ (១២០មីលីលីត្រ)មួយថ្ងៃ ឲ្យផឹកពីពែង ។

៤ មិនត្រូវបង្ខំទារកឲ្យបង្ហើយទឹកដោះពីដប ឬបង្ហើយម្ហូបអាហារឲ្យសោះ ។ ទារកអ្នកជាជនដែលមានការវិនិច្ឆ័យដ៏ត្រឹមត្រូវបំផុត ទូវចំនួនម្ហូបដែលត្រូវ ញ៉ាំ ។ វានឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថាវាឆ្អែត នៅពេលវាងាកក្បាលចេញ, បិទមាត់,ច្រានម្ហូបចេញពីមាត់ ឬចោលម្ហូបនៅលើក្តារ ។

៥ បញ្ចុកទារកអ្នកពីកូនចានតូច មិនមែនពីក្រឡឡើយ ។
បញ្ចុកដោយកូនស្លាបព្រាតូច ។ ប្រើកូនស្លាបព្រាតូច ដួសម្ហូបចេញពីកែវ ។ ទឹកមាត់ទារកអ្នក អាចធ្វើឲ្យម្ហូបផ្អូមបាន ដែលបណ្តាលឲ្យរាក ។ ត្រូវចៀសម្ហូបអាហារ ឬទឹកដោះដែលនៅសល់ឲ្យអស់ ។ ត្រូវដាក់ម្ហូបនៅសល់ក្នុងកូនដប នៅក្នុងទូទឹកកក ។ត្រូវប្រើវាក្នុងរំឡងពេល២ថ្ងៃ ។

៦ បន្ថែមម្ហូបថ្មីគ្រប់ពេលបញ្ចុកវា ។ ត្រូវបង្អង់ប្រាំថ្ងៃ មុននិងឲ្យម្ហូបថ្មីទៀត ដល់ទារកអ្នក ។ ត្រូវមើលប្រតិកម្មលើម្ហូបអាហារ ។

៧ ម្ហូបដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្ម គឺ:
- ▲ ទឹកដោះពីមេគោ
- ▲ ទឹកផ្លែក្រូច
- ▲ ស៊ីតពណ៌ិស
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីគ្រាប់សាលី
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីពោត
- ▲ ត្រីនិងម្ហូបសមុទ្ទផ្សេងៗទៀត
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីសណ្តែកស្យេងដូចជា ជាទឹកដោះ ធ្វើពីសណ្តែកស្យេងនិងចូហ្ស៊ី
- ▲ សណ្តែកដី ឬណាត់ផ្សេងៗ
- ▲ សណ្តែកដីបារ
- ▲ ស៊ីកូឡា
- ▲ ស្ត្រូបេរី
- ▲ ប៉េងប៉ោះឆេ

ទារកភាគច្រើន កាលបើធំឡើងអាចមិនមានប្រតិកម្មនិងផលិតកម្មទាំងនេះឡើយ ។

៨ ប្រតិកម្មខ្លះៗដូចជាមាន:
- ▲ កន្ទួលលើស្បែក
- ▲ ហើមពោះ
- ▲ បញ្ហាដកដង្ហើម
- ▲ រាក

ពត៌មានជាជំនួយ

៩ ទិញតែម្ហូបអាហារណាសុទ្ធ ។
កុំទិញម្ហូបដែលមានលាយចូលគ្នា ឲ្យសោះ ។ អ្នកអាចលាយម្ហូបចូលគ្នា ជាមួយសាច់,បន្លែ និងបាយ ឬម៉ីបាន ។ ទាំងនេះ គឺមានសុខភាពល្អជាង ព្រមទាំងមានតម្លៃថោកទៀតផង ។

១០ ត្រូវឲ្យផ្លែឈើ ឬបង្អែម ។
ទារកមិនត្រូវការបង្អែមទារកឡើយ ដូចជាតុតឌីង,ខាស្ពាត និងខប៉ូរទេ ។

១១ បន្ទាប់ពីទារកញ៉ាំរួចមក ត្រូវផ្ទុតសំអាតធ្មេញវា ដោយក្រណាត់សើម ។

១២ ត្រូវលាងដៃអ្នក និងដៃទារកអ្នកដោយសាប៊ូ មុននិងបញ្ចុកចំណីទារក ។
ត្រូវលាងកែវអ៊ីខ្ពស់សំរាប់ដាក់ម្ហូបទារក ដោយទឹកក្តៅ លាយសាប៊ូ ក្រោយពីទារកបានញ៉ាំរួច ។

ការព្រមាន: ទារក អាចស្ងាក់ម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជាសាច់ក្រក,ពោតលីង,ក្រាប់ផ្លែឈើ, ជំនួសឲ្យចំណិត,ទំពាំងបាយជូរស្រស់,ទំពាំងបាយជូរត្រៃ,បន្លែស្រស់,និងសណ្តែកដីបារ ។ ចូរកុំឲ្យទារកញ៉ាំរបស់ទាំងនេះឲ្យសោះ កុំឲ្យទារកអ្នកញ៉ាំទឹកឃ្មុំ ឬម្ហូបអាហារទាំងឡាយណា ដែលធ្វើពីទឹកឃ្មុំឲ្យសោះ ។ ទារកអ្នកអាចឈឺធ្ងន់ ឬក៏ស្លាប់ណ្តាលឲ្យផងក៏មាន ។

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-186 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។ ពោះព្ពមដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីនិងការសមភាពស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ផ្នត់ពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

ការបញ្ចុកចំណីកូនអ្នកពីអាយុ ១ទៅ១២ខែ

នេះជាទីដៅសំរាប់ទារកខ្ញុំ: _____

_____

_____

ម្ហូបអាហារសំរាប់ទារក-៦ទៅ១២ខែ

ចូរប្រើតារាងនេះ ដែលជាសេចក្តីណែនាំ សំរាប់ចាប់ផ្តើមម្ហូបអាហារដល់ទារកអ្នក ។

បើទារកអ្នកកើតមិនគ្រប់ខែ ចូរនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់ម្ហូបអាហារ WIC ។

ប្រហែលអាយុពី៦ទៅ៨ខែ

ពេលទារកអ្នកអាច:

- ✔ ចាប់កាន់របស់បាន
- ✔ អង្គុយបានដោយខ្លួនឯង
- ✔ ចាប់ផ្តើមទំពារ
- ✔ ប្រើពែងដោយយើងជួយវា

ជំហ៊ាង:

- ▲ ចាប់ផ្តើមដោយបន្ទែមទន់,ច្រោះ ជាបន្ទែមសុទ្ធស្អាត ។ កុំដាក់អំបិល ឬស្ករឲ្យសោះ ។
- ▲ ចាប់ផ្តើមបង្ក្រៀនទារកអ្នក ឲ្យចេះផឹកទឹកពីពែង ។

បន្ទាប់មក:

- ▲ ឲ្យវាញ្ចាំផ្លែឈើដោយច្រោះ ឬផ្លែទន់សុទ្ធ ។ កុំដាក់ស្ករ ចូលឲ្យសោះ ។
- ▲ ចាប់ផ្តើមទឹកផ្លែឈើ WIC ។ ក៏រិតទឹកផ្លែឈើដល់ត្រឹម២អោនស៍ (៦០មីលីលីត្រ)មួយថ្ងៃ។ ដាកទឹកផ្លែឈើ២អោនស៍ ជាមួយទឹកសុទ្ធ២អោនស៍ ។ **ត្រូវឲ្យទារកផឹកទឹកផ្លែឈើពីពែងជានិច្ច ។**

ក្រោយមក (៧ទៅ៨ខែ) ចូរសាក:

- ▲ ឲ្យញ្ចាំទឹកសាច់ស្ងោរ ឬទឹកសាច់មាន់សុទ្ធ ។ **កុំឲ្យហត់ផក់ ។**
- ▲ ទឹកសណ្តែកស្ងោរច្រោះស្អាត ។
- ▲ ឈីសខតតេច និងយោលូ៉ាតសុទ្ធ ។
- ▲ យោគើតសុទ្ធ
- ▲ ស៊ីតក្រហមលាយជាមួយទឹកដោះម្តាយ,ទឹកដោះម្សៅ ឬយោលូ៉ាត ។ **កុំដាក់ជាតិសក្ករ៉ូសុីត ។**
- ▲ ថ្ងូ ប៊ីវ៉ូ កិនខ្ទេច ។

ម្យ៉ាងទៀត: _____

- ▲ ផ្តល់ម្ហូបអាហារផ្សេងៗគ្នា ។
- ▲ បណ្តាយឲ្យទារកអ្នកញ្ចាំដោយខ្លួនឯង ។
- ▲ អ្នកអាចច្រោះ,កិន ដោយកិនចូលគ្នា ដើម្បីធ្វើអាហារទារក ។

ប្រហែលអាយុពី៨ទៅ១០ខែ

ពេលទារកអ្នកអាច:

- ✔ ខ្ចាំម្ហូបបាន ។
- ✔ ចាប់យកអាហារមូលៗដូចម្រាមដៃ ហើយញ្ចាំដោយខ្លួនឯង ។
- ✔ ប្រើពែងបាន ។

ចាប់ផ្តើម:

- ▲ លាយសេរេយ៉ូទារ ឬធ្វើពីធញ្ញជាតិ ។
- ▲ ផ្លែឈើនិងបន្ទែមឆ្អិន កិនដោយសម ។
- ▲ បាយស ឬមីឆ្អិន កិនឲ្យខ្ទេច ឬហាន់ឲ្យល្អិត ។

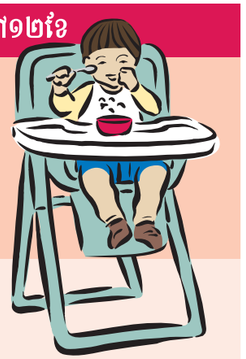
សាកម្ហូបមូលដូចម្រាមដៃ

- ▲ ឈីសជុំតូចៗ
- ▲ បន្ទែមឆ្អិនទន។ បកសំបកចេញ និងផ្លែឈើទន់ៗ ។
- ▲ នំបុ័ងកំដៅបួនជ្រុង,ព្រ៊ីកគ០ សាច ឬនំ១ទីឡាទន់ចំណិតតូចៗ
- ▲ សាច់កិនឆ្អិនជាជុំតូចៗ,សាច់មាន់ ឬត្រី ។ ដកយកឆ្អឹង និងផ្នែករឹងៗ ទាំងអស់ចេញ ។
- ▲ ថ្ងូ ប៊ីវ៉ូ ចំណិតតូចៗ

ម្យ៉ាងទៀត: _____

- ▲ កុំថែមអំបិល,ស្ករ,ខ្លាញ់ ឬដាតិហ៊ីរ ទៅក្នុងម្ហូបទារក ។
- ▲ បណ្តាយឲ្យទារកអ្នកញ្ចាំដោយខ្លួនឯង ។
- ▲ ឧស្សាហ៍ឲ្យផ្លែឈើ និងបន្ទែមថ្មីៗដល់ទារកអ្នក ដើម្បីឲ្យទារកនឹងមានការចូលចិត្តញ្ចាំម្ហូបអាហារមានរសជាតិផ្សេងៗ ។
- ▲ ដោយសារទារកអ្នក ញ្ចាំម្ហូបអាហារ៉ូងច្រើន រ៉ាមិនសូវបៅដោះ ឬបៅទឹកដោះម្សៅច្រើន ។

ប្រហែលអាយុពី១០ទៅ១២ខែ



ពេលទារកអ្នកអាច:

- ✔ ទំពារ និងលេបម្ហូបអាហារទន់,កិន និងពុះជាចំណិតបាន ។
- ✔ ត្រូវប្រើពែង ។
- ✔ ចាប់ប្រើស្លាបព្រា ។

ចាប់ផ្តើម:

ម្ហូបឆ្អិនចំណិតតូចៗ ឬទន់ៗដែលគ្រួសារអ្នកបរិភោគ:

- ▲ សេរេយ៉ូ,នំបុ័ង និងព្រ៊ីកគ០ ។
- ▲ ផ្លែឈើនិងបន្ទែមឆ្អិន ។
- ▲ សាច់ឆ្អិនទន់,សណ្តែកឆ្អិន ឬឡិនធិល,ផ្នែកពណ៌លឿង នៃស៊ីតឆ្អិន ។
- ▲ ខាស៊ីរ៉ូល ។

ម្យ៉ាងទៀត: _____

- ▲ បណ្តាយឲ្យទារកអ្នកប្រើស្លាបព្រា ឬដៃវាញ្ចាំដោយខ្លួនឯង ។
- ▲ ចូរឲ្យទារកអ្នកអង្គុយនិងតុជាមួយគ្រួសារ ។
- ▲ ចាប់ផ្តើមប្រើដបបន្ទិចបន្ទុច ត្រូវប្រើពែង ឲ្យបានច្រើនដង ។ ឲ្យទារកអ្នកផឹកទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះម្សៅ ឬក៏ទឹកសុទ្ធក្នុងពែង ឲ្យវាផឹក នៅពេលញ្ចាំម្ហូបអាហារ ។
- ▲ បន្ថយទារកអ្នកពីដបបន្ទិចម្តងបន្ទិចម្តង ក្នុងរយៈ១២ខែ ។ បើអ្នកបង្ហង់យូរពេក ទារកមិនចង់ឈប់ចៅពីដបនោះឡើយ ។ ការឲ្យបៅដោយដប អាច បណ្តាលឲ្យពុកធ្មេញ ។
- ▲ ទារកអ្នកនឹងញ្ចាំម្ហូបអាហារច្រើន ហើយបៅទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះម្សៅតិចជាង ។

ប្រហែលអាយុ១ឆ្នាំ

ពេលទារកអ្នកអាច:

- ✔ ទំពារ និងលេបម្ហូបរឹងៗបាន
- ✔ ត្រូវប្រើស្លាបព្រា

ចាប់ផ្តើម:

- ▲ ទឹកដោះទាំងស្រុង បន្តិចម្តងៗ
- ▲ ចំអិនស៊ីតទាំងមូល ។

ម្យ៉ាងទៀត: _____

- ▲ ឲ្យទារកអ្នកញ្ចាំម្ហូបអាហារពាដងមួយថ្ងៃ ដោយបន្ថែមការស្រស់ស្រូបផង ។
- ▲ ពេលទារកអ្នកធ្លាប់ផឹកទឹកដោះសុទ្ធ,ចូរឲ្យវាផឹក៤អោនស៍ (១២០មីលីលីត្រ)ឲ្យផឹកនិងពែង ៤ដងមួយថ្ងៃ ។
- ▲ ឲ្យទារកអ្នកផឹកទឹកដោះទាំងស្រុង ចាប់ពីអាយុ១ឆ្នាំដល់២ឆ្នាំ ។
- ▲ ឲ្យទារកអ្នកផឹកវត្ថុរាវៗពីពែងប៉ុណ្ណោះ ។
- ▲ បើអ្នកចង់ឲ្យយើងជួយធ្វើឲ្យទារកឈប់ចៅដោយដប ចូរសាកសួរបុគ្គលិក WIC ។

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:	**Feeding Your Baby: 6 to 12 Months**
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 #:	961-186