## ពត៌មានជាជំនួយ

**១ ត្រូវចេះអត់ទ្រាំ ពេលបំបៅទារករបស់អ្នក ។** ទារកត្រូវការពេលវែងដើម្បីចេះញ៉ាំម្ហូបអាហារ ។ ទារកញ៉ាំខ្លះខ្លាយណាស់ ។ ត្រូវអង្គុយឲ្យជិតនិងទារកអ្នក ពេលវាញ៉ាំ ។

**២ ផបគឺសំរាប់តែទឹកសុទ្ធ,ទឹកដោះពីដោះម្តាយ ឬទឹកដោះម្សៅ ។** ត្រូវឲ្យទារកផឹកទឹកផ្លែឈើពីពែងប៉ុណ្ណោះ ។ មិនត្រូវឲ្យផឹកដាតិវារ ដូចជាយ៉ូឡេ ទឹកក្រូច,ផាញ់,ទឹកចេឡាទិន,ឬទឹកស្ករឲ្យសោះ ។

**៣ មិនត្រូវបង្ខំទារកឲ្យបង្ហើយទឹកដោះពីផប ឬបង្ហើយម្ហូបអាហារពិចានឲ្យសោះ ។** ទារកអ្នកដ៏ក្មេងដែលមានការវិវិធ្ជ័ យដ៏ត្រឹមត្រូវបំផុត ទូវចំនួនម្ហូបដែលវាញ៉ាំ ។ វានឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថាវាឆ្អែតនៅពេលវាងាកក្បាលចេញ,ចិទមាត់, ច្រានម្ហូបចេញពីមាត់ ឬចោលម្ហូបនៅលើក្តារ ។

**៤ បញ្ចុកទារកអ្នកពីកូនចានតូច មិនមែនពីកូនផបឡើយ ។**
បញ្ចុកដោយកូនស្លាបប្រាំតូច ។ ប្រើកូនស្លាបប្រាំស្អាតជួសម្ហូបចេញពីកូនកែវ ។ ទឹកមាត់ទារក អាចធ្វើឲ្យម្ហូបផ្ទុមបានដែលប ណ្តាលឲ្យវាក ។ ចោលម្ហូបអាហារឬទឹកដោះដែលនៅសល់ឲ្យអស់ ។ ដាក់ម្ហូបនៅសល់ក្នុងកូន ផបនៅក្នុងទូទឹកកក ។ ត្រូវប្រើវាឲ្យអស់ក្នុងអំឡុងពេល២ថ្ងៃ ។

**៥ បន្ថែមម្ហូបថ្មីប្រកប់ពេលបញ្ចុកវា ។** ត្រូវបង្អង់ប្រាំថ្ងៃមុននិងឲ្យម្ហូបថ្មីទ្យេតដល់ទារកអ្នក ។ ត្រូវមើលម្ហូបអាហារដែលប្រតិកម្មដល់កូនអ្នក ។

**៦ ម្ហូបដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្ម គឺ:**
- ▲ ទឹកដោះពីមេគោ
- ▲ ទឹកផ្លែក្រូច
- ▲ ស៊ីតពណ៌ិស
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីគោជសាលី
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីពោត
- ▲ ត្រីនិងម្ហូបសមុទ្ទផ្សេង។ទ្យេត
- ▲ ផលិតកម្មធ្វើពីសណ្តែកស្យេងដូចជា ជាទឹកដោះធ្វើពីសណ្តែកស្យេងនិងថូហ្ស៊ូ
- ▲ សណ្តែកដី ឬណាត់ផ្សេង។
- ▲ សណ្តែកដីបីរ
- ▲ ស៊ូកូឡា
- ▲ ស្ត្រាប៉ារី
- ▲ ប៉ើងចោ៉ះឆៅ

ទារកភាគច្រើន កាលប៉ើធំឡើងអាចមិនមានប្រតិកម្មនិងផលិតកម្មទាំងនេះឡើយ ។

**៧ ប្រតិកម្មខ្លះ។ដូចជាមាន:**
- ▲ កន្ទួលលើស្បែក
- ▲ ហើមពោះ
- ▲ បញ្ហាផកផង្ហើម
- ▲ រាក

## ពត៌មានជាជំនួយ

**៨ ទិញតែម្ហូបអាហារណាសុទ្ធ ។**
កុំទិញម្ហូបដែលមានលាយចូលគ្នាឲ្យសោះ ។ អ្នកអាចលាយម្ហូបចូលគ្នាជាមួយសាច់,បន្លែ និងបាយ ឬមីបាន ។ ទាំងនេះ គឺមានសុខភាពល្អជាងព្រមទាំងមានតម្លៃថោកជាងទ្យេតផង ។

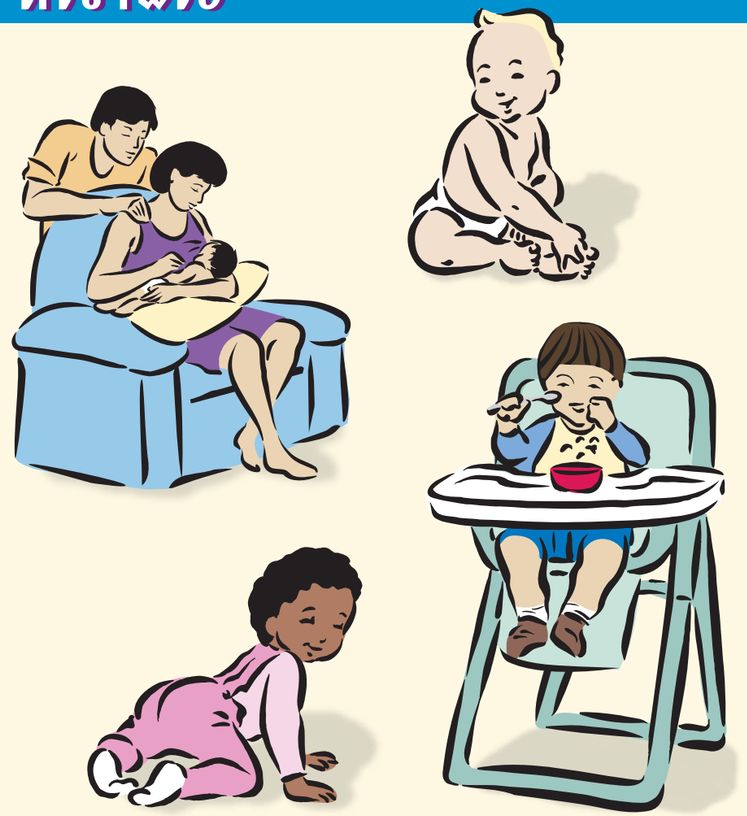
**៩ ត្រូវឲ្យផ្លែឈើ សំរាប់ជាបង្អែម ។**
ទារកមិនត្រូវការបង្អែមទារក ដូចជាភុតឌីង, ខាស្តាត និងខប៉ូរ៉ានោះឡើយ ។

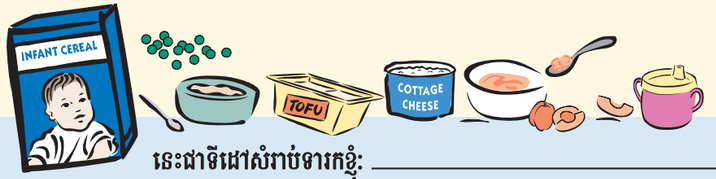
**ការព្រមាន:** ទារក អាចស្លាក់ម្ហូបផ្សេង។ ដូចជាសាច់ក្រក,ពោតលើង,ត្រាប់ផ្លែឈើ, ជំឡូងចៀនចំណិត,ទំពាំងបាយជូរស្រស់,ទំពាំងបាយជូរត្រៃ,បន្លែស្រស់,និងសណ្តែកដីបីរ ។ ចូរកុំឲ្យទារកញ៉ាំរបស់ទាំងនេះឲ្យសោះ កុំឲ្យទារកអ្នកញ៉ាំទឹកឃ្មុំ ឬម្ហូបអាហារទាំងឡាយណា ដែលធ្វើពីទឹកឃ្មុំឲ្យសោះ ។ ទារកអ្នកអាចឈឺធ្ងន់ ឬក៏ថតណ្តាលឲ្យផងក៏មាន ។

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-185 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋការិយាល័យ៣ន៏ញ៉ា,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។ ពោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីវិភាសភាពស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ផនពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូររយោលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

# ការបញ្ចុកចំណីកូនអ្នកពីទើបនិងកើតទៅ៨ខែ






**នេះជាទីផៅសំរាប់ទារកខ្ញុំ:** _____

_____

_____

# ម្ហូបអាហារសំរាប់ទារក-៨ខែដំបូង

**ចូរប្រើតារាងនេះ ជាសេចក្តីណែនាំ សំរាប់ចាប់ផ្តើមឲ្យម្ហូបអាហារដល់ទារកអ្នក**

បើទារកអ្នកកើតមិនគ្រប់ខែ ចូរនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់ម្ហូបអាហារ WIC ។

## ពេលទារកទើបនិងកើត

**ទារកទើបនិងកើត:**

- ✔ ជញ្ជក់និងលេបវត្ថុរាវ
- ✔ ឈ្យេនទអណ្តាតចេញក្រៅ

**ទារកដែលបានកើតមកហើយបៅដោះ**

ការឲ្យទារកបៅដោះ មាន **ទារកដែលបានកើតមកហើយបៅដោះ**សំរាប់ទារកអ្នក!

ចូរកាន់ទារកអ្នកឲ្យជិតខ្លួន បើឲ្យវាបៅដប ។ កុំឲ្យទល់ដប ឬឲ្យទារកប៉ៅពេលដាក់ឲ្យដេកលើត្រែ ។

## ប្រហែលអាយុ១ខែ

**កាលបើទារកអ្នកអាច:**

- ✔ អង្គុយដោយជួយទប់
- ✔ ដេកក្បាលបាន
- ✔ ឈ្យេមម្ហូបក្នុងមាត់ ហើយលេប

**ជំហ៊ាន:**

- ▲ ចាប់ផ្តើមសេរេយ៉ូទារកដែលមានជាតិដែក ។

ចាប់ផ្តើមពីសេរេយ៉ូធ្វើពីធញ្ញជាតិសុទ្ធ ។ បន្ទាប់មក សាកឲ្យញ៉ាំអ្ងតមាល និងបារឡេ ។

លាយសេរេយ៉ូជាមួយទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះម្សៅ ។ ជំហ៊ានត្រូវដាក់ឲ្យវារ ។ បញ្ចូកសេរេយ៉ូដោយស្លាបព្រា ។ កុំដាក់សេរេយ៉ូនៅក្នុងដប ។

## ប្រហែលអាយុ៨ខែ

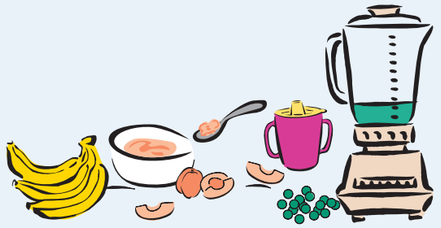
**កាលបើទារកអ្នកអាច:**

- ✔ អង្គុយបានដោយខ្លួនឯង
- ✔ ចាប់ផ្តើមចេះទំពារ ។

**ចាប់ផ្តើម:**

- ▲ បង្ក្រៀនទារកអ្នក ឲ្យចេះផឹកទឹកពីកូនពែងតូច ។
- ▲ ឲ្យញ៉ាំផ្លែឈើនិងបន្លែ ។ ចាប់ផ្តើមបន្លែមុនដំបូង ។
- ▲ បន្លែឆ្អិនដោយច្រោះឲ្យស្អាត ។
- ▲ ផ្លែឈើកិនច្រោះ ឬសុទ្ធ ។

អ្នកអាចប្រើតម្រង ឬម៉ាស៊ីនលាយម្ហូប ឬម៉ាស៊ីនកិនម្ហូប ។ ចូរឲ្យតែម្ហូបសុទ្ធ ដោយមិនមានថ្មអំបិល ឬស្ករឡើយ ។



## ប្រហែលអាយុ១ឆ្នាំ

**កាលបើទារកអ្នកអាច:**

- ✔ ចេះប្រើពែងដោយជួយកាន់

**ចាប់ផ្តើម:**

- ▲ ឲ្យទឹកផ្លែឈើ WIC
- ▲ កំរិតទឹកផ្លែឈើដល់ត្រឹម ២អ្រានស៍(៦០ មីល្លីលីត្រ)មួយថ្ងៃ
- ▲ លាយទឹកផ្លែឈើ២អ្រានស៍ ជាមួយនិងទឹក២អ្រានស៍
- ▲ **ត្រូវឲ្យទារកផឹកទឹកផ្លែឈើពីពែងជាទិច្ច**

**កុំទាន់ឲ្យផឹកទឹកក្រូចពោធិ៍ សាត់ឬទឹកម្ទាស់ឡើយ!**

## ប្រហែលអាយុពីរទៅ៨ខែ

**កាលបើទារកអ្នកអាច:**

- ✔ ចេះចាប់កាន់វត្ថុផ្សេងៗបាន

**ចាប់ផ្តើមច្រោះឬសុទ្ធ:**

- ▲ សាច់

  **កុំឲ្យហាត់ដក!**
- ▲ សាច់មាន់
- ▲ សណ្តែក
- ▲ ខតតេចឈីស
- ▲ យោហ្គើតសុទ្ធ
- ▲ ផ្លាតិស៊ីតពណ៌លឿងចំអិនលាយជាមួយ ទឹកដោះម្តាយ, ទឹកដោះម្សៅ ឬយោហ្គើត ។

  **កុំប្រើជាតិសក្ខុងស៊ីត!**
- ▲ ថ្ងូហ៊ូកិនហ្ស្ត

**ម្យ៉ាងទៀត:**

ឲ្យម្ហូបផ្ទែកៗខុសគ្នា

ចូរឲ្យទារកចាប់ផ្តើមញ៉ាំខ្លួនឯង ។

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: Birth to 8 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 #:** | 961-185 |