សៀវភៅសិក្ខាកាម

សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមា ម៉ូឌុលទី ១០

ម៉ូឌុលអាហារូបត្ថម្ភ

កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មិនា ឆ្នាំ ២០០៩

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

AED
Academy for Educational Development

A2Z
Micronutrients
Sight
Innovation

រៀបចំដោយកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក ដោយមានការគាំទ្រ
បច្ចេកទេសពីគំរោងមីក្រូសារជាតិ **A2Z,** លោក **Jan Berkvens** និងក្រុមការងារអាហារូបត្ថម្ភ
ខែមិនា ឆ្នាំ២០០៩

សទ្ទានុក្រម

ពាក្យកាត់

BCG	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺរបេង
BF	ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
DPT	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ និងតេតាណូស
EDD	កាលបរិច្ឆេទដែលនឹងត្រូវសម្រាល
GP	ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់
HB	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ
HC	មណ្ឌលសុខភាព
HC-1 form/ HIS	ទម្រង់របាយការណ៍មណ្ឌលសុខភាព-១ ទម្រង់ប្រព័ន្ធព័ត៌មានសុខាភិបាល-បំពេញ និងផ្ញើរទៅឱ្យស្រុកប្រតិបត្តិប្រចាំខែ
HIV	មេរោគអេដស៍ដែលបង្កឱ្យកើតជាជំងឺអេដស៍
HIV+	ផ្ទុកមេរោគអេដស៍
IDA	ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក
IMCI	សមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកុមារ
IU	ខ្នាតអន្តរជាតិ (រង្វាស់សំរាប់ជីវជាតិអា)
LMP	រដូវចុងក្រោយ
MC	ប័ណ្ណម្តាយ
Mg	មីលីក្រាម
MPA	សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមា
Ms	ខែ
NFP	អ្នកទទួលខុសត្រូវអាហារូបត្ថម្ភ
NNP	កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ
OD	ស្រុកប្រតិបត្តិ
OPV	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺស្វិតដៃជើង
OR	ការចុះផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាន
ORS	ជាតិទឹកដែលបង្គ្រប់ការបាត់បង់ជាតិទឹកតាមមាត់
PHD	មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត
TT	ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស
VAC	គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា
VHSG	ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ
Vit A	ជីវជាតិអា
Vit C	ជីវជាតិសេ
WRA	ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ
YC	ប័ណ្ណលឿង (ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ)
<	តិចជាង
>	ច្រើនជាង

ពាក្យបច្ចេកទេស

ភាពស្លេកស្លាំង	**ភាព**ស្លេកស្លាំងគឺជាការខ្វះបរិមាណនៃអេមូក្លូប៊ីននៅក្នុងឈាម (អេមូក្លូប៊ីន គឺជាសារធាតុម្យ៉ាងដែលនាំអុកស៊ីសែនក្នុងខ្លួន)។ ភាពចាំបាច់នៃជាតិដែកគឺដើម្បីផលិតនូវពពួកអេមូក្លូប៊ីន។ កង្វះបរិមាណជាតិដែក គឺជាមូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែក។ សញ្ញារបស់វាគឺ មានភាពស្លេកស្លាំងនៅលើមុខ បបូរមាត់ ត្របកភ្នែក និងបាតដៃ។ ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់។ គេអាចធ្វើការការពារ ភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបានដោយគ្រាន់តែផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកបន្ថែម និងបរិភោគអាហារណាដែលសំបូរដោយជាតិដែក។
ទឹកដោះដំបូង ទឹកដោះព្រៃ	**ទឹក**ដោះដំបូង/ទឹកដោះព្រៃ បានកកើតឡើងនៅក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ និងនៅក្នុងអំឡុងពេលពីរ ឬបីថ្ងៃបន្ទាប់ពីទារកប្រសូត។ ទឹកដោះដំបូងមានសារជាតិចិញ្ចឹម និងមានអង្គបដិបក្ខប្រាណជាច្រើនលើសលុប សំរាប់ជួយការពារកុមារពីជំងឺដង្កាត់នានា។ ទារកទើបកើតគួរបំបៅដោះម្តាយភ្លាមក្នុងម៉ោងដំបូង ដើម្បីបានទទួលទឹកដោះដំបូង។
ការផ្តល់អាហារបន្ថែម	**គឺ**ជាការផ្តល់អាហារបន្ថែមលើការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ ការផ្តល់អាហារបន្ថែមគួរតែចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលកុមារមានអាយុចាប់ពី ៦ ខែ ឡើងទៅ។ ការផ្តល់នូវអាហារបន្ថែមសមស្របមានន័យថា: បរិមាណ ចំនួនដង ភាពខាប់ គុណភាពសមស្របទៅតាមអាយុកុមារ។ អាហារបន្ថែមសមស្រប គឺជាបបរដែលមានសណ្ឋានខាប់ដែលមិនងាយនឹងរអិលជ្រុះចេញពីស្លាបព្រាបាន ឡើយនៅពេលដែលគេផ្អៀងស្លាព្រានោះ ហើយជាបបរដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗដូចជា: • សាច់ត្រី ស៊ុត ឈាមសត្វ សាច់ចិញ្ច្រាំ តៅហ៊ូ និងពពួកសណ្តែក • បន្លែ : ស្លឹកត្រកួន ស្លឹកថ្មី ល្ពៅ ដំឡូងជ្វា និងបន្លែផ្សេងៗទៀត • ប្រេងឆា • អំបិលអ៊ីយ៉ូដ អាហារបន្ថែមគួរតែផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងបរិមាណមួយត្រឹមត្រូវក្នុងមួយពេលៗ មានសភាពខាប់ និងញឹកញាប់ទៅតាមអាយុកុមារ។
ការផ្តល់ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់	**គឺ**ជាការផ្តល់ឱ្យទារក នូវទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់កុមារអាយុ ៦ខែ ដោយមិនត្រូវផ្តល់ឱ្យនូវអាហារ ឬភេសជ្ជៈអ្វីផ្សេងៗទៀតឡើយ ទោះបីជាទឹកផឹកក៏មិនចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ឱ្យដែរ។
ជាតិអ៊ីយ៉ូដ	**គឺ**ជាធាតុគីមីម្យ៉ាងដែលបានដាក់លាយបញ្ចូលទៅក្នុងអំបិលដើម្បីការពារជម្ងឺពកក
ជាតិដែក	**គឺ**ជាមីក្រូសារជាតិម្យ៉ាងដែលចាំបាច់សំរាប់បង្កើតកោសិកាគ្រាប់ឈាមក្រហម។ ការលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ជួយការពារភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបាន
គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល	**គឺ**ជាគ្រាប់ថ្នាំសំរាប់ទម្លាក់ព្រូន
សតិបញ្ញា	**មាន**ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសតិ ឬខួរក្បាល
អ្នកផ្តល់សារ	**ជា**អ្នកដែលផ្តល់នូវព័ត៌មានផ្សេងៗ
រូបវន្ត (នៃរាងកាយ)	**ដែល**ទាក់ទងទៅនឹងរាងកាយ
ក្រោយសម្រាល	**បន្ទាប់**ពីសម្រាលកូនរួច
ការផ្តល់អាហារផ្សេងៗនៅមុនការផ្តល់ទឹកដោះដំបូង	**អា**ហារ ឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗ (មានទាំងទឹកផង) ដែលបានផ្តល់ឱ្យដល់ទារកមុនការបំបៅដោយទឹកដោះដំបូងរបស់ម្តាយ
អ្នកទទួលសារ	**បុគ្គល**ដែលជាអ្នកទទួលព័ត៌មាន

មាតិកា

សទ្ទានុក្រម ៣
ពាក្យបច្ចេកទេស ៤
មាតិកា.. ៥
១.សេចក្តីផ្តើម ៨
១.១ សេចក្តីផ្តើម ៨
១.២ គោលបំណងនៃសំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុល ទី១០ .... ១០
១.៣ ហេតុអ្វីបានជាផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលនេះទៅដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ១០
១.៤ ការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ ១០
១.៥ ការបណ្តុះបណ្តាល. ១១
១.៦ ការវាស់វែងលទ្ធផលនៃការបណ្តុះបណ្តាល ១២
១.៧ ធ្វើការជាមួយសៀវភៅ.. ១២
២. អាហារូបត្ថម្ភ.. ១៣
២.១ ហេតុអ្វីអាហារូបត្ថម្ភមានសារៈសំខាន់ ១៤
២.២ ឥទ្ធិពលនៃអាហារូបត្ថម្ភមិនមានសារជាតិគ្រប់គ្រាន់ ១៥
២.៣ ការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំបន្ថែម.. ១៥
២.៤ អាហារដែលបានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ.. ១៦
២.៥ អាហារូបត្ថម្ភសំរាប់មនុស្សពេញវ័យនិងកុមារមានជំងឺ ១៦
៣.ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ ១៧
៣.១ អ្វីទៅជាការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់.. ១៧
៣.២ សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារបានល្អ.. ១៧
៣.៣ ផលប៉ះពាល់នៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ.. ១៨
៣.៤ មូលហេតុនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ១៨
៣.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និង ក្រុមងាយរងគ្រោះ.. ១៩
៣.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិក ១៩
៣.៧ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ២០
៣.៨ បញ្ហាដែលកើតមានជាទូទៅចំពោះការបំបៅដោះម្តាយ.. ២២
៣.៩ ការច្របាច់យកទឹកដោះម្តាយ ២២
៣.១០ ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ២៣
៣.១១ ការផ្តល់អាហារបន្ថែម.. ២៤
៣.១២ ការបញ្ចាកយ៉ាងសកម្ម.. ២៦
៣.១៤ សារសំរាប់ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ និងការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់.. ២៧
៣.១៥ ការវាយតម្លៃការលូតលាស់ (ធ្វើតែនៅមណ្ឌលសុខភាព) ២៨
៣.១៦ បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សំរាប់វាយតម្លៃការលូតលាស់ ២៨
៣.១៧ ការព្យាបាល ២៩
៣.១៨ ការអប់រំ និងការការពារ ៣០
៣.១៩ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍.. ៣០
៤.ជីវជាតិអា.. ៣១
៤.១ តើជីវជាតិអាគឺជាអ្វី?.. ៣១
៤.២ សារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា.. ៣១
៤.៣ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា.. ៣២
៤.៤ មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា.. ៣២

៤.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ ៣២
៤.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិកនៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា ៣២
៤.៧ ការការពារ ៣៣
៤.៨ អាហារសំបូរជីវជាតិអា ៣៤
៤.៩ ការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា ៣៥
៤.១០ សារគន្លឹះ ៣៦
៤.១១ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ ៣៦

៥. ភាពស្លេកស្លាំង ជាតិដែក និងការទម្លាក់ព្រូន ៣៧
៥.១ តើភាពស្លេកស្លាំងគឺជាអ្វី? ៣៧
៥.២ មូលហេតុនៃភាពស្លេកស្លាំង ៣៧
៥.៣ សារៈសំខាន់នៃជាតិដែក ៣៨
៥.៤ សារៈសំខាន់នៃការទម្លាក់ព្រូន ៣៨
៥.៥ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ៣៩
៥.៦ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ ៣៩
៥.៧ រោគសញ្ញាគ្លីនិក ៣៩
៥.៨ ការការពារ ៤០
៥.៩ អាហារសំបូរជាតិដែក ៤០
៥.១០ ការព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ៤៣
៥.១១ សារគន្លឹះ(ស្តីពីជាតិដែក) ៤៤
៥.១២ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ ៤៥

៦. អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ៤៦
៦.១ តើជាតិអ៊ីយ៉ូដគឺជាអ្វី? ៤៦
៦.២ សារៈសំខាន់នៃជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៤៦
៦.៣ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៤៦
៦.៤ មូលហេតុនៃកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៤៧
៦.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ ៤៧
៦.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិក ៤៧
៦.៧ ការការពារ ៤៧
៦.៨ អាហារដែលសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៤៨
៦.៩ សារគន្លឹះស្តីពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៤៨
៦.១០ ការធ្វើតេស្តអំបិល ៤៨

៧. ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៤៩
៧.១ សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៤៩
៧.២ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៥០
៧.៣ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ ៥១
៧.៤ សារជាមូលដ្ឋាន. ៥១
៧.៥ តារាងលំហូរសំរាប់ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៥២
៧.៦ តារាងកាលវិភាគសំរាប់ផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៥៣

៨. ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ ៥៤
៨.១ សេចក្តីផ្តើម ៥៤
៨.២ ការជួបពិនិត្យថែទាំនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ៥៤
៨.៣ ការជួបពិនិត្យថែទាំនៅពេលសម្រាល ៥៦
៨.៤ ការជួបពិនិត្យថែទាំក្រោយសម្រាល ៥៧
៨.៥ ការជួបពិនិត្យដើម្បីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៥៩
៨.៦ ការជួបពិនិត្យកុមារឈឺ និងកុមារមានសុខភាពល្អ ៦០
៨.៧ ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ៦១

៩. ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ ៦២
៩.១ ការកត់ត្រា ៦២
៩.២ ធ្វើការជាមួយសៀវភៅសុខភាពមាតា ៦៣
៩.៣ ធ្វើការជាមួយប័ណ្ណសុខភាពកុមារ. ៦៤
៩.៣.១ ព័ត៌មានទូទៅ ៦៤
៩.៣.២ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៦៥
៩.៣.៣ ជីវជាតិអា ៦៥
៩.៣.៤ សកម្មភាពផ្សេងៗទៀត និងការព្យាបាល ៦៥
៩.៣.៥ តារាងលូតលាស់ ៦៥
៩.៣.៦ របៀបបំពេញតារាងលូតលាស់ ៦៦
៩.៣.៧ របៀបវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារដោយប្រើប្រាស់ទម្ងន់ធៀបទៅនឹងអាយុ ៦៧
៩.៣.៨ វិធានការណ៍ដោយផ្អែកលើតារាងលូតលាស់ ៦៨
៩.៤ សន្លឹកកត់ត្រា ៦៨
៩.៤.១ របៀបគណនាក្រុមគោលដៅ និងស្តុកដែលត្រូវការ ៧០
៩.៤.២ ការបូកសរុបស្តុកដែលបានចែកចាយ ៧១
៩.៥ របាយការណ៍ ៧១
៩.៦ របាយការណ៍ដោយប្រើប្រាស់ទម្រង់របាយការណ៍HC1 .... ៧១
៩.៧ ជំហាននៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដោយប្រើប្រាស់សន្លឹកកត់ត្រា និងទម្រង់របាយការណ៍ HC1 ... ៧២

១០. គាំទ្រមិត្តរួមការងារ ៧៣
១០.១ សេចក្តីផ្តើម ៧៣
១០.២ ការរៀបចំសំរាប់ការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ ៧៣
១០.៣ ក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចប្រជុំគាំទ្រ ៧៤
១០.៤ នៅចុងបញ្ចប់នៃការប្រជុំគាំទ្រ ៧៤

១១. ការប្រស័យទាក់ទងដោយប្រើសារ ៧៥
១១.១ សេចក្តីផ្តើមការប្រស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើសារ ៧៥
១១.២ ការប្រស្រ័យទាក់ទង ៧៥
១១.៣ សារ ៧៦
១១.៤ អ្នកទទួលសារ ៧៧
១១.៥ អ្នកផ្តល់សារ ៧៧
១១.៦ ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងសំរាប់ក្រុម ៧៩
ឯកសារយោង ៨១
សេចក្តីបន្ថែម ៨២
លំហាត់ ក អាហារដែលសំបូរដោយសារជាតិ ៨៣
លំហាត់ ខ តើនៅពេលណា យើងត្រូវធ្វើអ្វី? ៨៤
លំហាត់ គ ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់. ៨៥
លំហាត់ ឃ ការលូតលាស់របស់ដារ៉ារុទ្ធ ៨៦
លំហាត់ ង អាហារដែលសំបូរដោយជីវជាតិអា ៨៧
លំហាត់ ច ករណីសិក្សារឿង ស្តីពីជីវជាតិអា ៨៨
លំហាត់ ឆ ជំហានក្នុងការធ្វើផែនការអំពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែលមានប្រសិទ្ធភាព ៨៩
លំហាត់ ជ អាហារសំបូរដោយជាតិដែក ៩០
លំហាត់ ឈ ករណីសិក្សារឿង ស្តីពីជាតិដែក ៩១
លំហាត់ ញ អាហារដែលសំបូជាតិអ៊ីយ៉ូដ ៩២
លំហាត់ ដ តារាងលំហូរនៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ៩៣
ឧបករណ៍គាំទ្រមិត្តរួមការងារ ៩៤
បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការផ្តល់ប្រឹក្សា ៩៥
ការវាយតម្លៃទម្ងន់កុមារធៀបទៅនឹងអាយុ ៩៦
ការគណនាអាយុរបស់កុមារកម្ពុជា ៩៧
សន្លឹកកត់ត្រា ១០៣

០១ សេចក្តីផ្តើម

១.១ សេចក្តីផ្តើម

ហេតុអ្វីបានជាអាហារូបត្ថម្ភគឺជាផ្នែកមួយដ៏មានសារៈសំខាន់នៅក្នុងការងាររបស់អ្នក

ថ្វីបើនៅឆ្នាំថ្មីៗនេះ សុខភាពមាតា និងកុមារនៅក្នុងកម្ពុជាមានសភាពកាន់តែប្រសើរឡើងយ៉ាងណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែអត្រានៃការស្លាប់របស់មាតា និងកុមារនៅតែខ្ពស់ដដែល ។ តាមការប៉ាន់ប្រមាណបានឱ្យដឹងថា កុមារចំនួន ៦០,០០០ នាក់បានស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅមុនពេលគេអាយុ ៥ឆ្នាំ ហើយម្តាយចំនួន ២,០០០នាក់បានស្លាប់នៅក្នុងពេល ឬនៅក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ ។ ៥៤%នៃការស្លាប់របស់កុមារ គឺមានការទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ។ បញ្ហាកង្វះមីក្រូសារជាតិ ដូចជា ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែក និងបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា នៅតែជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់កុមារតូចៗនៅឡើយ ដែលធ្វើឱ្យកុមារតូចៗទាំងនោះកាន់តែប្រឈមមុខខ្លាំងឡើងៗទៅនឹងការឈឺ និងការស្លាប់ ។ ការអង្កេតសុខភាព និងប្រជាសាស្ត្រនៃប្រទេសកម្ពុជា ឆ្នាំ ២០០៥ បានរាយការណ៍ថា ៦២%នៃកុមារអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ មានភាពស្លេកស្លាំង ។ ប្រេវ៉ាឡង់នៃភាពស្លេកស្លាំងពុំទាន់មានលក្ខណៈល្អប្រសើរនៅឡើយទេក្នុងចំណោមកុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ ។ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ (ក្រេះក្រិន) ដែលទទួលស្គាល់ថាជាកំណត់សម្គាល់នៃកង្វះជាតិស័ង្កសី គឺនៅមានកំរិតខ្ពស់ដល់ទៅ៤៣%[១] ។

ភាពស្លេកស្លាំងក្នុងចំណោមស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានរហូតទៅដល់ ៥៧% និងមានការទាក់ទងនឹងការប្រឈមមុខទៅនឹងអត្រាស្លាប់របស់មាតាកាន់តែខ្ពស់ ។ លើសពីនេះ ១៧%នៃស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ មានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (កង្វះថាមពលរ៉ាំរ៉ៃ/ស្គម) និង ៤៧% មានភាពស្លេកស្លាំង **(CDHS 2005)** ។

ប្រទេសកម្ពុជាមិនអាចសម្រេចជោគជ័យលើការអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចសង្គមបានទេ បើសិនស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ស្ត្រី និងកុមារនៅមិនទាន់មានលក្ខណៈល្អប្រសើរនៅឡើយនោះ ។ ស្ត្រីគឺជាកម្លាំងចលករ និងជាថ្នាលបណ្តុះបណ្តាលកុមារកម្ពុជា ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភពួកគាត់នឹងមានសភាពទន់ខ្សោយ និងហេវហត់ពេលនោះស្ត្រីត្រូវប្រឈមមុខទៅនឹងផលវិបាកនានាជាច្រើននៅក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌ និងនៅក្រោយពេលសម្រាល ។ កុមារគឺជាប្រភពធនធានមនុស្សដ៏វិសេសថ្លៃថ្លាសំរាប់អនាគតកម្ពុជា ។ បើសិនកុមារជួបប្រទះនូវបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ កុមារនឹងមិនអាចរៀនសូត្របានវែងឆ្ងាយនោះទេ ហើយពួកគេក៏មិនអាចរួមចំណែកបំពេញការងារនៅក្នុងសហគមន៍ ឬក៏ជួយកសាងប្រទេសជាតិខ្លួនបានឡើយ ។

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានលើកជាអទិភាពនៃការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាព និងការរស់រានមានជីវិតរបស់មាតានិងកុមារ ។ ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភស្ត្រីនិងកុមារ គឺជាសារវ័ន្ត ដើម្បីសម្រេចគោលដៅនេះ ។ ដោយទទួលស្គាល់ពីតួនាទីដ៏សំខាន់របស់អាហារូបត្ថម្ភសំរាប់សុខភាព និងការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារ និងស្ត្រី ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រជាតិថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទិសដៅអាហារូបត្ថម្ភ ដូចជាៈ

1 Re-analysis of the CDHS 2005 data using the revised WHO Growth Standards

ក. ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខាភិបាល ២០០៨-២០១៥ (HSP2)

គោលដៅទី១ នៃផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខាភិបាល ២០០៨-២០១៥ គឺដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺ និងស្លាប់របស់មាតា និងទារក។ លទ្ធផលរំពឹងទុកមួយក្នុងចំណោមលទ្ធផលរំពឹងទុកទាំងឡាយ គឺ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភកុមារត្រូវបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង។

ខ. យុទ្ធសាស្ត្រជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ២០០៨-២០១៥ (NNS)

គោលដៅរួមនៃយុទ្ធសាស្ត្រជាតិអាហារូបត្ថម្ភ គឺដើម្បីរួមចំណែកធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង នូវស្ថានភាពសុខភាព និងការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារ និងម្តាយ និងធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ស្ត្រី និងកុមារនៅកម្ពុជា។ យុទ្ធសាស្ត្រនេះនឹងចូលរួមចំណែកធ្វើឱ្យសម្រេចបាននូវគោលដៅទី១ ទី៤ និងទី៥ នៃគោលដៅអភិវឌ្ឍន៍សហស្សវត្សកម្ពុជា: ដូចជាលប់បំបាត់ភាពក្រីក្រនិងភាពអត់ឃ្លាន កាត់បន្ថយនូវមរណៈភាពកុមារ និងធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពមាតា។

គ. យុទ្ធសាស្ត្រការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារកម្ពុជា

យុទ្ធសាស្ត្រការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារកម្ពុជាគឺផ្តោតទៅលើបទអន្តរាគមន៍ទាំង ១២ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ទៅដល់ការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារដែលបានចែងនៅក្នុង " ប័ណ្ណពិន្ទុការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារកម្ពុជា " ហើយដែលត្រូវពង្រីកឱ្យកាន់តែទូលំទូលាយនៅទូទាំងប្រទេស ដើម្បីឱ្យបានទៅដល់កុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំទាំងអស់។ បទអន្តរាគមន៍ប័ណ្ណពិន្ទុនៃការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារចំនួន ៤ មានការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយអាហារូបត្ថម្ភ:

- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ទឹកដោះដំបូង) ភ្លាមបន្ទាប់ពីសម្រាល
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅក្នុងអាយុ ៦ខែដំបូងនៃជីវិតកុមារ
- ផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របដល់កុមារចាប់ពីអាយុ ៦ ខែឡើងទៅ
- ការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដល់កុមារអាយុពី ៦ខែ ដល់៥៩ ខែ

កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលអាហារូបត្ថម្ភថ្នាក់ជាតិ (សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០) សំរាប់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ផ្តោតទៅលើបទអន្តរាគមន៍អាទិភាពនៃកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភទាំង៤:

១ ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច (រួមទាំងការលើកកម្ពស់ការធំលូតលាស់និងការវាយតម្លៃការលូតលាស់)

២ ការការពារ និងការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

៣ ការការពារ និងការព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែក

៤ ការការពារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ការលើកកម្ពស់ការធំលូតលាស់របស់កុមាររួមមាន ការលើកកម្ពស់ និងគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ទឹកដោះដំបូង) ភ្លាមបន្ទាប់ពីសម្រាល ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅក្នុងអាយុ៦ខែដំបូងនៃជីវិតកុមារ ការចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របដល់កុមារចាប់ពីអាយុ៦ខែឡើងទៅ និងនៅតែបន្តការបំបៅដោះម្តាយយ៉ាងហោចរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ។ ការលើកកម្ពស់ការធំលូតលាស់របស់កុមារ ក៏មានដាក់បញ្ចូលផងដែរនូវការវាយតម្លៃការលូតលាស់កុមារ នៅពេលដែលពួកគេបានចូលមកពិនិត្យសុខភាពនៅមណ្ឌលសុខភាព។

ដោយអនុវត្តន៍បទអន្តរាគមន៍ទាំងនេះបាននៅមណ្ឌលសុខភាព និងសហគមន៍នោះ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងសុខភាពស្ត្រី និងកុមារ ព្រមទាំងអាចកាត់បន្ថយមរណៈភាពមាតា និងកុមារដោយមានប្រសិទ្ធភាព។

១.២ គោលបំណងនៃសំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០

គោលបំណងនៃការបណ្តុះបណ្តាលសំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០ គឺដើម្បីផ្តល់ចំណេះដឹង និងជំនាញដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពដែលពួកគាត់ត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវសុខភាពមាតា និងកុមារ សំដៅរួមចំណែកក្នុងការធ្វើឱ្យសម្រេចដល់គោលដៅរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្នុងការកាត់បន្ថយអត្រាមរណភាពមាតា និងកុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ។

គោលបំណងនៃកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលអាហារូបត្ថម្ភ (សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០) គឺ:

- ធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់មាតា និងកុមារកម្ពុជា ដែលមានអាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ និងលើកកម្ពស់ និងគាំទ្រទម្លាប់អនុវត្តន៍អាហារូបត្ថម្ភបែបវិជ្ជមាន។
- ពង្រឹងគុណភាព និងលទ្ធភាពផ្តល់សេវាអាហារូបត្ថម្ភ ពិសេសចំពោះស្ត្រី និងកុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ
- បង្កើនចំណេះដឹង និងជំនាញអាហារូបត្ថម្ភ ដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងពង្រឹងដល់លទ្ធភាពនៃការបញ្ជ្រៀតសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភទៅក្នុងសកម្មភាពទាំងពីររបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព គឺការពិនិត្យសុខភាពមាតា និងកុមារនៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅពេលធ្វើសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋាន។

១.៣ ហេតុអ្វីបានជាផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលនេះទៅដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព?

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់ស្ថានភាពសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភរបស់ស្ត្រី និងកុមារពីព្រោះ :

- បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពធ្វើឱ្យសហគមន៍មានជំនឿជឿជាក់មកលើពួកគាត់
- ស្គាល់ច្បាស់ពីបញ្ហារបស់សហគមន៍
- តែងជួបជាមួយស្ត្រី និងកុមារជាញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់គ្របដណ្តប់របស់ពួកគាត់

១.៤ ការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពចំពោះអាហារូបត្ថម្ភ

សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០ គឺជាការធ្វើសមាហរណកម្មសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភទៅក្នុងរាល់សកម្មភាពទាំងឡាយរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។ សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០ ផ្តល់ដល់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនូវចំណេះដឹង និងជំនាញ ដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភស្ត្រី និងកុមារនៅកម្ពុជា។

ការទទួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពអំពីអាហារូបត្ថម្ភគឺៈ

១ អប់រំសហគមន៍អំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងផ្តល់សេវាអាហារូបត្ថម្ភនៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅតាមភូមិ។

២ ផ្តល់ការគាំទ្រ ការបណ្តុះបណ្តាល និងការអភិបាលដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ។

៣ ធ្វើការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ពីសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានទាំងនោះ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងសហគមន៍។

១.៥ ការបណ្តុះបណ្តាល

សៀវភៅសំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី១០ មានកញ្ចប់សកម្មភាពដែលមណ្ឌលសុខភាពត្រូវធ្វើទាំងសកម្មភាពនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព និងទាំងនៅក្នុងសេវាចុះមូលដ្ឋាន។ ការបណ្តុះបណ្តាលនេះរួមមាន ព័ត៌មានគន្លឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ ហើយនិងផ្តល់ឱកាសក្នុងការអនុវត្តន៍ជំនាញ ដើម្បីឱ្យសិក្ខាកាមអាចពង្រឹងជំនាញរបស់ពួកគាត់ សំរាប់ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ ការគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយក្នុងការអនុវត្តន៍អាហារូបត្ថម្ភល្អ ការធ្វើផែនការសកម្មភាពចុះមូលដ្ឋាន និងការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំបន្ថែមសំរាប់ការការពារ និងការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

កំណត់សម្គាល់: នៅក្នុងសៀវភៅនេះពាក្យថាឪពុកម្តាយ/ មាតាបិតា គឺមានន័យថារួមទាំងអ្នកថែទាំកុមារផងដែរ។

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគឺជាមន្រ្តីរាជការដ៏សំខាន់បំផុត ក្នុងការជួយដល់មាតាបិតាទាំងឡាយ ដើម្បីធ្វើអោយកាន់តែប្រសើរឡើងដល់ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគាត់ និងកូនរបស់ពួកគាត់។ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគឺជាអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ ដែលជួបជាមួយមាតាបិតាញឹកញាប់ជាងគេបំផុត។ មាតាបិតាទៅជួបអ្នកដើម្បីទទួលយកនូវដំបូន្មាន និងការព្យាបាលនៅពេលដែលពួកគាត់ ឬកូនរបស់ពួកគាត់មានជំងឺ។ មានជំងឺជាច្រើនដែលមានការទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងកង្វះពពួកមីក្រូសារជាតិ។ បទអន្តរាគមន៍អាហារូបត្ថម្ភ និងព័ត៌មានស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភគួរតែបញ្ជ្រៀតចូលទៅក្នុងរាល់សកម្មភាពនៃកិច្ចការងាររបស់អ្នក។

សៀវភៅនេះនឹងផ្តល់ដល់អ្នកនូវចំណេះដឹង និងជំនាញស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នកត្រូវការប្រើប្រាស់វានៅក្នុងការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ សៀវភៅទាំងអស់រួមមានៈ

១ សៀវភៅសំរាប់សិក្ខាកាម

២ សម្ភារៈជំនួយការងារទាំង៦

៣ សៀវភៅសំរាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលមានរយៈពេល១០ថ្ងៃ ដែលបណ្តុះបណ្តាលដោយអ្នកសម្របសម្រួល ដែលមានជំនាញ

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះគឺមានលក្ខណៈជាការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម។ ទោះបីជា ទ្រឹស្តីអាហារូបត្ថម្ភត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងវគ្គនេះក៏ដោយ ក៏មានសកម្មភាពជាច្រើននៅក្នុងអំឡុងពេលនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលអាចឱ្យអ្នកអនុវត្តន៍ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងនិងជំនាញអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នកបានសិក្សា។ ដំបូង ការអនុវត្តន៍ចំណេះដឹងនិងជំនាញនេះ គឺអនុវត្តន៍ជាមួយសិក្ខាកាម និងអ្នកសម្របសម្រួលនៃវគ្គ បន្ទាប់មកគឺអនុវត្តន៍ជាមួយនឹងម្តាយ និងកុមារនៅក្នុងពេលកម្មសិក្សាអនុវត្តន៍។

ប្រហែលជា ៣ ទៅ ៦ ខែក្រោយពីការបណ្តុះបណ្តាលរួច នឹងមានធ្វើការប្រជុំគាំទ្រ ដែលអ្នកអាចធ្វើការពិភាក្សាអំពីជោគជ័យ បញ្ហាប្រឈមមុខ និងដំណោះស្រាយជាមួយមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកដែលមកពីមណ្ឌលសុខភាពផ្សេងទៀត។

១.៦ ការវាស់វែងលទ្ធផលនៃការបណ្តុះបណ្តាល

លទ្ធផលនៃការបណ្តុះបណ្តាលនឹងត្រូវវាស់វែងដោយៈ

1. ការធ្វើតេស្តមុនការសិក្សា និងការធ្វើតេស្តក្រោយការសិក្សា
2. ការវាយតម្លៃរយៈពេលខ្លីនៅល្ងាចថ្ងៃទី៩
3. របាយការណ៍ពីអ្នកទទួលខុសត្រូវអាហារូបត្ថម្ភថ្នាក់ស្រុក ស្តីពីជោគជ័យ បញ្ហាប្រឈមមុខ និងដំណោះស្រាយ ដែលបានរកឃើញនៅក្នុងអំឡុងពេលប្រជុំគាំទ្រ។

វគ្គសិក្សានេះនឹងជួយដល់អ្នកក្នុងការបញ្ជ្រៀតចូលសកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភ នៅក្នុងសកម្មភាពនៃការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ យើងសង្ឃឹមថា អ្នកពិតជាមានការចាប់អារម្មណ៍ និងមានអារម្មណ៍រីករាយនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ!

១.៧ ធ្វើការជាមួយសៀវភៅ

សៀវភៅសិក្ខាកាមនេះសម្រាប់ទុកជាឯកសារយោង។ សៀវភៅនេះមាន១១ជំពូក។ ជំពូកទី១ ពន្យល់អំពីគោលបំណងនៃសំណុំសកម្មភាពអប្បរមាម៉ូឌុលទី១០។ ជំពូកទី២ ផ្តល់នូវសាវតារស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ។ ជំពូកទី៣ បង្ហាញពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ ជំពូកទី៤ អំពីជីវជាតិអា ជំពូកទី៥ អំពីជាតិដែក ទី៦ អំពីអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ទី៧ អំពីការផ្តល់ថ្នាំបង្ការផ្តោតទៅលើកម្មវិធីជាតិនានា។ ជំពូកទី៨ ពន្យល់ពីការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំទាំង៦ នៃការផ្តល់សេវាអាហារូបត្ថម្ភ ដែលអនុវត្តន៍ដោយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។ ជំពូកទី៩ ផ្តល់នូវព័ត៌មានស្តីពីការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ ជំពូកទី១០ អំពីការគាំទ្រមិត្តរួមការងារ និងជំពូកទី១១ បង្ហាញពីសាវតារព័ត៌មាននៃការប្រស្រ័យទាក់ទង។

សម្ភារៈជំនួយការងារទាំង៦ បានបញ្ចូលសារអប់រំសុខភាពអាហារូបត្ថម្ភទៅក្នុងការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំទាំងឡាយដែលមណ្ឌលសុខភាពប្រើប្រាស់វាជាមួយស្ត្រីម្តាយ និងកុមារតូច។ សម្ភារៈជំនួយការងារសំរាប់ការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំសំខាន់ៗមានៈ

1. ការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំមុនពេលសម្រាល
2. ការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំនៅពេលសម្រាល
3. ការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំក្រោយសម្រាល
4. ការជួបដើម្បីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ
5. ការជួបពិនិត្យផ្ទៃទាំកុមារឈឺនិងកុមារមានសុខភាពល្អ
6. ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

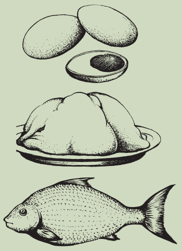
០២

អាហារូបត្ថម្ភ

ខ្លួនប្រាណមនុស្សត្រូវការថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងជីវជាតិ ដើម្បីជួយទ្រទ្រង់រាងកាយឱ្យលូតលាស់ និងរក្សារាងកាយឱ្យស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដំណើរការល្អ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការបរិភោគអាហារផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីរាងកាយយើងបានទទួលគ្រប់សារជាតិទាំងអស់ដែលចាំបាច់ដើម្បីអោយរាងកាយមានសុខភាពល្អ។ សារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗមានដូចជា ជីវជាតិអា ជាតិដែក ជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងជាតិស័ង្កសី។

របបអាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមមានន័យថា ជាក្រុមអាហារផ្សេងៗ រួមមានអាហារដែលយើងបរិភោគនៅក្នុងអាហារពេលនីមួយៗ ហើយដែលមាននៅក្នុងក្រុមអាហារខាងក្រោមនេះ:

ក្រុមអាហារ

តើវាមានឈ្មោះអ្វី?	តើវាមានមុខងារអ្វី?	តើវាមាននៅក្នុងអ្វី?	ឧទាហរណ៍
ការបូអ៊ីត្រាតនិងខ្លាញ់ (អាហារសំបូរថាមពល)	ផ្តល់ឱ្យរាងកាយអ្នកនូវថាមពល	ស្ករគ្រប់ប្រភេទ អាហារមានជាតិម្សៅ ដូចជា អង្ករ ដំឡូង ត្រាវ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ និងផ្លែឈើខ្លះ	
ប្រូតេអ៊ីន	ជួយជួសជុលរាងកាយ និងធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់	ត្រី សាច់គ្រប់ប្រភេទ សាច់បក្សី ស៊ុត ផលិតផលទឹកដោះគោ គ្រាប់សណ្តែក សណ្តែកដី	
វីតាមីន រ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិ អាហារមានជាតិសសៃ	វីតាមីននិងមីក្រូសារជាតិគឺល្អសំរាប់ជួយការពាររាងកាយរបស់យើង និងរក្សារាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ ជួយឱ្យការរំលាយអាហារបានល្អ	វីតាមីន មាននៅក្នុងបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ និងនៅក្នុងផលិតផលទឹកដោះគោ (ទឹកដោះគោ និងស៊ុត) រ៉ែខនិជ/មីក្រូសារជាតិមាននៅក្នុងអាហារជាច្រើន ជាពិសេសមាននៅក្នុងសាច់ក្រហម ថ្លើម និងបន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់ៗ មាននៅក្នុងបន្លែ ផ្លែឈើ នឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	

ប្រសិនបើយើងបរិភោគអាហារមិនបានល្អគ្រប់គ្រាន់ទេ នោះយើងនឹងអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ ហើយការងើបពីឈឺនឹងត្រូវប្រើរយៈពេលយូរ ។ ប្រសិនបើកុមារមិនត្រូវបានផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់គ្រាន់ទេ ពួកគេនឹងមិនលូតលាស់បានល្អទេ ។ កុមារទាំងនោះអាចក្លាយទៅជាសិស្សដែលរៀនមិនសូវពូកែ មានរាងកាយទន់ខ្សោយ និងមានការធំលូតលាស់មិនបានល្អ ។ ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះវិញ ប្រសិនជាមិនបានបរិភោគអាហារចំរុះ និងអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ ពួកគាត់នឹងប្រឈមមុខទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ភាពស្លេកស្លាំង ព្រមទាំងប្រឈមទៅនឹងការបង្ករោគខ្ពស់ដែលអាចនាំទៅរកវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ ឬអាចស្លាប់ទាំងម្តាយនិងទារក ។

សារៈសំខាន់

នៅប្រទេសកម្ពុជាមានកុមារចំនួន ៤៣% ទទួលរងនូវភាពក្រេះក្រិន (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភរ៉ាំរ៉ៃ)។ បើសិនជាកុមារមិនបានទទួលអាហារគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុង២ឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតរបស់ពួកគេនោះទេ កុមានឹងត្រូវទទួលរងនូវភាពក្រេះក្រិនអស់មួយជីវិត។ ហេតុដូចនេះហើយបានជាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅក្នុងអំឡុង៦ខែដំបូងនៃជីវិត និងការផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របចាប់តាំងពីអាយុ៦ខែឡើងទៅ និងការបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំគឺជាការសំខាន់បំផុត។

២.១ ហេតុអ្វីអាហារូបត្ថម្ភមានសារៈសំខាន់

អាហារូបត្ថម្ភ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពល្អ ។ អាហារូបត្ថម្ភល្អគឺជាការចាំបាច់ណាស់សំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចសង្គមនៃប្រទេសកម្ពុជាអោយបានជោគជ័យ ពីព្រោះ :

- វាជួយធ្វើឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានសុខភាពល្អ និងការសម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
- វាជួយឱ្យទារកដែលសម្រាលមកមានសុខភាពល្អ
- វាជួយដល់ការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត
- វាជួយធ្វើឱ្យកុមារមានភាពវៃឆ្លាត និងមានរាងកាយមាំមួន
- វាជួយផ្តល់ឱ្យមនុស្សយើងនូវកំលាំងខ្លាំងក្លាក្នុងការប្រកបការងារ និងការសិក្សាបានប្រសើរ ព្រមទាំងថែទាំគ្រួសារ និងជាធនធានមនុស្សដ៏សំខាន់ក្នុងសហគមន៍ ។

កុមារមានរាងកាយមាំមួន និងប្រាជ្ញាវាងវៃ

មានកំលាំងមាំមួនក្នុងការប្រកបការងារ

ការមានផ្ទៃពោះ និងទារកដែលមានសុខភាពល្អ

២.២ ឥទ្ធិពលនៃអាហារូបត្ថម្ភមិនមានសារជាតិគ្រប់គ្រាន់

អាហារូបត្ថម្ភមិនមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ គឺការមិនបានបរិភោគអាហារដែលមានសារជាតិផ្សេងៗ។

ប្រសិនបើ អាហារូបត្ថម្ភមិនមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ទេ :

- កុមារនឹងធ្លាក់ខ្លួនទៅជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ហើយមិនមានការលូតលាស់ទៅតាមវ័យរបស់ពួកគេទេ
- កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ ក្លាយទៅជាអ្នករៀនមិនសូវឆ្លាត និងមិនសូវមានកំលាំងមាំមួន
- ចំពោះស្ត្រីអាចជួបប្រទះនូវបញ្ហានានានៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ នៅពេលសម្រាល និងនៅក្រោយពេលសម្រាល
- មនុស្សពេញវ័យមិនមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រកបការងារ និងថែទាំគ្រួសារ
- មនុស្សពេញវ័យនិងកុមារនឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺជាញឹកញាប់ ហើយការជាសះស្បើយពីជំងឺមានរយៈពេលយូរ

មិនសូវមានការលូតលាស់ មិនមានសូវមានកំលាំង និងរៀនមិនសូវឆ្លាត

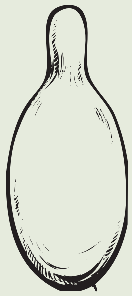
ធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ និងក្រជាសះស្បើយពីជំងឺ

២.៣ ការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំបន្ថែម

នៅពេលខ្លះ នៅក្នុងរបបអាហារពុំមានសារជាតិចិញ្ចឹម (មីក្រូសារជាតិ) គ្រប់គ្រាន់ទេ ដូចជា ជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ដូច្នេះ របបអាហារចាំបាច់ត្រូវការបង្គ្រប់ដោយមីក្រូសារជាតិទាំងនេះ។ នៅក្នុងពេលខ្លះនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សយើង យើងត្រូវការនូវពពួកមីក្រូសារជាតិទាំងនោះច្រើនជាងធម្មតា។ នៅក្នុងអំឡុងពេលនោះ គឺជាពេលដែលមានតម្រូវការខ្ពស់ ដូចជា:

- នៅពេលស្ត្រីកំពុងមានផ្ទៃពោះ
- នៅពេលខ្លួនយើងកំពុងលូតលាស់យ៉ាងលឿន (ពិសេសកុមារអាយុ ៦ខែ ដល់៥ឆ្នាំ)
- នៅពេលងើបពីឈឺ

គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក



គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

នៅក្នុងអំឡុងពេលទាំងនេះ យើងត្រូវការបរិភោគអាហារច្រើនជាងមុន និងបរិភោគអាហារប្រភេទផ្សេងៗ។ យើងក៏ត្រូវការថាំបាច់នូវគ្រាប់ថ្នាំបន្ថែមមីក្រូសារជាតិផងដែរ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ គួរតែបរិភោគយ៉ាងហោចណាស់អាហារបន្ថែមមួយពេលទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ និងបរិភោគអាហារសម្រន់ផ្សេងទៀតជាទៀងទាត់ ដូចជាផ្លែឈើជាដើម។ ការបរិភោគអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់នឹងអាចឱ្យម្ដាយនិងកូនរបស់គាត់ប្រឈមទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ការបង្ករោគផ្សេងៗ ព្រមទាំងប្រឈមទៅនឹងជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ។

២.៤ អាហារដែលបានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ

អាហារប្រភេទខ្លះបានបញ្ចូលនូវពពួកមីក្រូសារជាតិ ដូចជាអំបិលត្រូវបានបញ្ចូលបន្ថែមនូវជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ អាហារដែលបានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ សំបូរទៅដោយមីក្រូសារជាតិដែលយើងត្រូវការ ដើម្បីរក្សាសុភាពឱ្យបានល្អ។

អំបិលអ៊ីយ៉ូដ

២.៥ អាហារូបត្ថម្ភសំរាប់មនុស្សពេញវ័យនិងកុមារមានជំងឺ

នៅពេលដែលកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យមានជម្ងឺ ជួនកាលពួកគេបានបាត់បង់នូវចំណង់ក្នុងការបរិភោគអាហារ។ នេះជារឿងលំបាកមួយ ពីព្រោះពួកគេត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងអាហារ ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យជាសះស្បើយពីជំងឺ។ ពួកគេគួរតែបរិភោគនូវអាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ ពពួកបន្លែ ផ្លែឈើ និងពពួកផលិតផលសាច់ នឹងជួយឱ្យពួកគេឆាប់ជាសះស្បើយពីជម្ងឺ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ ឬកុមារមានបញ្ហាក្នុងការបរិភោគអាហារ គួរផ្ដល់យោបល់ដូចខាងក្រោមនេះ :

១ ប្រសិនបើកុមារឈឺបាត់បង់នូវចំណង់ក្នុងការបរិភោគ - ត្រូវបំបៅដោះម្ដាយដល់កុមារ ឱ្យបានញឹកញាប់ និងឱ្យបានយូរដើម្បីការពារភាពខ្សោះជាតិទឹក

២ ផ្ដល់អាហារក្នុងបរិមាណតិចតួច តែឱ្យបានញឹកញាប់ ពី ៥ទៅ ៦ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

៣ រើសរកប្រភេទអាហារដែលទន់ៗងាយស្រួលក្នុងការបរិភោគ

៤ ផ្ដល់អាហារណាដែលកុមារឬមនុស្សធំឈឺចូលចិត្ត ប៉ុន្តែព្យាយាមផ្ដល់អាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នា

៥ បន្ថែមបន្លែ ផ្លែឈើ និងសាច់។ មិនត្រូវផ្ដល់តែបបរសុទ្ធនោះទេ

០៣ ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់

៣.១ អ្វីទៅជាការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់

ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ គឺការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារឱ្យបានសមស្រប ដើម្បីឱ្យពួកគេលូតលាស់បានល្អ។ ការលើកកម្ពស់នេះរួមមានៈ

- ការផ្តួចផ្តើមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់នៅរយៈពេល៦ខែដំបូង
- ការផ្តល់អាហារបន្ថែមឱ្យបានសមស្រប នៅពេលដែលកុមារអាយុបាន ៦ខែ
- បន្តការបំបៅដោះម្តាយ ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ ដល់អាយុ ២ឆ្នាំ

ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ រួមទាំងការវាយតម្លៃការលូតលាស់កុមារនៅមណ្ឌលសុខភាពផងដែរ នៅពេលដែលកុមារបានចូលរួមការពិនិត្យថែទាំ។ ការវាយតម្លៃការលូតលាស់រួមមាន ការថ្លឹងទម្ងន់ ការកត់ត្រាទម្ងន់របស់កុមារនៅលើបណ្ណ័សុខភាពកុមារ ការវាយតម្លៃពីការលូតលាស់របស់កុមារ ការផ្តល់ព័ត៌មានត្រលប់ទៅឱ្យឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ អំពីការលូតលាស់របស់កុមារ និងការបញ្ជូនកុមារដើម្បីទទួលការព្យាបាល ប្រសិនបើកុមារទទួលរងនូវបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។

៣.២ សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តន៍ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារបានល្អ

ការលើកកម្ពស់នៃការអនុវត្តន៍ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារឱ្យបានល្អនឹងនាំទៅរកៈ

- ការបង្កើនឱកាសការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារ
- ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយរបស់កុមារបានល្អប្រសើរ
- ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកខួរក្បាលរបស់កុមារបានល្អប្រសើរ
- ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចចំពោះគ្រួសារ និងសង្គម បានល្អប្រសើរ

ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែករាងកាយរបស់កុមារបានល្អប្រសើរ

ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកខួរក្បាលរបស់កុមារបានល្អប្រសើរ

៣.៣ ផលប៉ះពាល់នៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រសិនបើកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ រាងកាយរបស់ពួកគេមិនទទួលបានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ទេ។ ប្រការនេះអាចនាំទៅរកៈ

- ការឈឺ និងអាចរហូតដល់ស្លាប់
- ធ្វើឱ្យយឺតយ៉ាវដល់ការអភិវឌ្ឍន៍រាងកាយរបស់កុមារ (មានកម្ពស់ទាប ឬស្គម)
- ធ្វើឱ្យយឺតយ៉ាវដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាលរបស់កុមារ (មិនសូវវៃឆ្លាត)
- ធ្វើឱ្យខ្សត់ខ្សោយនូវស្ថានភាពផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ចំពោះគ្រួសារ និងសង្គម

សង្គមកម្ពុជាមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងរហ័ស ហើយឪពុកម្តាយខ្លះមានពេលវេលាតិចតួចក្នុងការរៀបចំអាហារសំរាប់កូនរបស់ពួកគាត់ ដែលធ្វើអោយកូនរបស់ពួកគាត់អាចបរិភោគប្រភេទអាហារដែលខុសច្រើន ឧទាហរណ៏ អាហារក្រៅពេលជាកញ្ចប់ដែលមិនមានសារជាតិចិញ្ចឹម ហើយដែលអាចមានបរិមាណជាតិស្ករ ខ្លាញ់ និងអំបិលខ្ពស់។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យកុមារលើសទម្ងន់ និងបង្កើនការប្រឈមមុខទៅនឹងការវិវត្តន៏ទៅរកជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗទៀតនៅពេលដែលពួកគេពេញវ័យ។

៣.៤ មូលហេតុនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

មូលហេតុចម្បងនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភចំពោះកុមារតូចៗមានៈ

១ មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

២ បរិមាណអាហាររបស់កុមារសំរាប់មួយពេលៗមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយអាហារទាំងនោះរាវពេក (ទឹកច្រើនពេក)

៣ កុមារមិនបានទទួលអាហារញឹកញាប់គ្រប់គ្រាន់

៤ កុមារមិនបានទទួលរបបអាហារផ្សេងៗគ្នា

៥ អាហារមិនសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ (ពិនិត្យមើលជំពូកជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ)

៦ របបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់កុមារឈឺ

៣.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និង ក្រុមងាយរងគ្រោះ

ជួនកាលមិនមានភាពច្បាស់លាស់ណាមួយដែលបញ្ជាក់ថាតើអ្វីមានឥទ្ធិពលលើអ្វីនៅក្នុងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទេ។ គេអាចនិយាយថា កុមារម្នាក់ឈឺពីព្រោះវាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប៉ុន្តែក៏អាចនិយាយបានដែរថា កុមារម្នាក់កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ពីព្រោះវាឈឺ ។

ឈឺ ⟷ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ⟷ ឈឺ

គ្រប់កុមារតូចៗទាំងអស់ គឺប្រឈមទៅនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ការផ្តល់អាហារដែលមានគុណភាពល្អ និងវាយតម្លៃការលូតលាស់គឺជាការសំខាន់ដើម្បីឱ្យច្បាស់ថា កុមារកំពុងលូតលាស់តាមជំហានត្រឹមត្រូវ និងឡើងទម្ងន់បានត្រឹមត្រូវទៅតាមវ័យរបស់កុមារ ។

៣.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិក

សញ្ញាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ មានសញ្ញាទូទៅ៣ :

១ ទម្ងន់ទាបធៀបទៅនឹងអាយុ - ទម្ងន់ស្រាល

២ កម្ពស់ទាបធៀបទៅនឹងអាយុ - ក្រិន

៣ ទម្ងន់ទាបធៀបទៅនឹងកម្ពស់ - ស្គម

កុមារអាចកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឧទាហរណ៍ ទម្ងន់ទាបធៀបទៅនឹងអាយុ ឬកម្ពស់ទាបធៀបទៅនឹងអាយុដោយឪពុកម្តាយ ឬសហគមន៍មិនបានដឹងថាកុមារមានបញ្ហានេះទេ។ ការពិនិត្យមើលទម្ងន់របស់កុមារ និងការដៅទម្ងន់កុមារនៅលើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ អាចជួយរកឱ្យឃើញកុមារមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងធ្វើការព្យាបាលទាន់ពេលមុននឹងកុមារមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ។

សញ្ញានៃការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរៈ ២ប្រភេទ

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ-ហើម (Kwashiorkor)

- ហើមជើង និងខ្នងជើង (យកម្រាមដៃសង្កត់លើខ្នងជើង និងប្រអប់ជើងទាំងសងខាង មានស្នាមទ្រុឌ នៅលើកន្លែងដែលចុច)
- ស្បែកមិនត្រលប់ទៅរកស្ថានភាពដើមវិញលឿនទេនៅពេលគេចាប់ច្បិចវា
- សក់ស្តើងដែលមានពណ៌ក្រហម/ស្លេក ងាយនឹងជ្រុះ
- ស្បែកស្ងួតបែកស្រកា ជាពិសេសដៃ និងជើង
- មុខមូល មើលទៅដូចជាព្រះច័ន្ទពេញវង់
- ទម្ងន់ហាក់ដូចជាធម្មតា
- មិនឃ្លានអាហារ (បាត់ចំណង់នៃការឃ្លាន)
- កុមារនៅស្ងាត់ស្ងៀម ហើយមើលទៅគួរឱ្យកំសត់

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ-ស្គមស្គាំង (Marasmas)

- ទឹកមុខមិនរីករាយ មុខកើតទុក្ខ-មើលទៅមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត
- ស្គមស្គាំង ដោយសាច់ដុំឡើងស្វិត
- ពោះប៉ោង
- ទម្ងន់ទាបបើធៀបទៅនឹងអាយុ
- ឃ្លានខ្លាំង

៣.៧ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយមានសារៈសំខាន់ ដោយសារទឹកដោះម្ដាយផ្ទុកទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹមទាំងឡាយ ដែលមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីថែរក្សាទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ទឹកដោះដំបូងរបស់ម្ដាយហៅថា" ទឹកដោះព្រៃ ឬ ទឹកដោះដំបូង" ទឹកដោះដំបូងគឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមពិសេស និងមានសារៈសំខាន់សំរាប់ទារក។ ដូចនេះគេត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយនៅម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល។

សារៈសំខាន់នៃការបំបៅដោះម្ដាយក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាលៈ

- ផ្ដល់ឱ្យទារកនូវភាពកក់ក្ដៅពីម្ដាយ
- ជួយបង្កើតឱ្យមានភាពស្និទ្ធស្នាល និងសេចក្ដីស្រឡាញ់រវាងម្ដាយ និងកូន
- ជំរុញឱ្យមានការផលិតទឹកដោះឱ្យបានឆាប់ (ទឹកដោះឆាប់ចេញ)

សារៈសំខាន់នៃទឹកដោះដំបូង :

- ផ្ដល់ភាពស៊ាំដល់កុមារ និងការពារកុមារពីជំងឺផ្សេងៗ
- ជួយសំអាតអាចម៍ព្រៃពីពោះវៀនទារក (លាមកខ្មៅដំបូង)
- ផ្ដល់ជីវជាតិ ជាពិសេស ដូចជាជីវជាតិអា
- ជួយការពារកុមារពីប្រតិកម្មផ្សេងៗ និងធន់ទ្រាំនឹងអាហារផ្សេងៗ

សារៈសំខាន់នៃទឹកដោះម្ដាយ និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ :

- ផ្ដល់សារជាតិចិញ្ចឹមដែលទារកត្រូវការពិតៗ
- ជួយទារកឱ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍
- ជួយពន្យានូវការមានផ្ទៃពោះសារជាថ្មី
- ជួយការពារសុខភាពរបស់ម្ដាយ ឧទាហរណ៍ដូចជា ការពារភាពស្លេកស្លាំង និងជំងឺមហារីកដោះ និងដៃស្បូន

មានសារៈសំខាន់ផងដែរ ៖

រយៈពេល៦ខែដំបូងបន្ទាប់ពីកំណើត ទារកត្រូវតែបៅទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ ។ មិនផ្ដល់អាហារផ្សេងៗ សូម្បីតែទឹកក៏មិនចាំបាច់ដែរ ។ ទឹកតែ ស្ករ ឬឱសថបូរាណមិនត្រូវផ្ដល់ឱ្យក្នុងរយៈពេលនេះទេ ។ បើមិនដូចនេះទេ ទារកអាចនឹងឈឺ និងមានជំងឺរាករូស ។

ការដាក់ទីតាំងបីកូនបំបៅដោះមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ការបំបៅដោះម្ដាយឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព និងដើម្បីជំរុញឱ្យមានការផលិតទឹកដោះ ដូចដែលមានបង្ហាញនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម ។

សញ្ញាល្អនៃការដាក់ទីតាំងបំបៅទារក និងការផ្ទឹបមាត់ទៅនឹងដោះ	សញ្ញាមិនល្អនៃការដាក់ទីតាំងបំបៅទារក និងការផ្ទឹបទៅនឹងដោះ
ម្ដាយមានសភាពសម្រាក និងផាសុកភាព	រួយស្មា ទ្រេតខ្លួនទៅលើទារក
ខ្លួនទារកនៅកៀកជាប់ម្ដាយ ដោយបែទៅរកដោះ	ខ្លួនទារកមិននៅជាប់នឹងខ្លួនម្ដាយ
ក្បាល និងខ្លួនរបស់ទារកត្រង់	ករបស់ទារករមួល
ចង្ការបស់ទារកប៉ះទៅនឹងដោះ	ចង្ការបស់ទារកមិនប៉ះទៅនឹងដោះ
ខ្លួនទាំងមូលរបស់ទារកត្រូវបានទ្រ	ស្មា ឬក្បាលទារកប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបានទ្រ
មាត់ទារកបើកធំ	មាត់ទារកមិនបើកធំទេ បបូរមាត់បួញទៅមុខ
បបូរមាត់ខាងក្រោមរលារចេញក្រៅ	បបូរមាត់ខាងក្រោមខ្វូរចូលក្នុង
អណ្ដាតទារកគ្របជុំវិញដោះ	មិនឃើញអណ្ដាតទារក
ថ្ពាល់ទារកឡើងមូល	ថ្ពាល់ទារកឡើងតឹង ឬផត
រង្វងខ្មៅនៃដោះនៅក្នុងមាត់ទារកច្រើន	រង្វង់ខ្មៅនៃដោះនៅក្នុងបបូរមាត់ទារកច្រើន
ទារកជញ្ជក់មួយៗ ខ្លាំងៗ និងសម្រាកម្ដងៗ	ទារកជញ្ជក់ញាប់ៗ
អាចឃើញ ឬឮសម្លេងលេបទឹកដោះ	អាចឮសម្លេងជញ្ជក់ទឹកដោះ
ទារកនឹងលែងដោះម្ដាយដោយឯងៗ	ទារកព្យាយាមបន្តបៅដោះម្ដាយ
ទារកមើលទៅទំនងជាកំពុងសម្រាក និងងងុយដេក	ទារកព្យាយាមជញ្ជក់ដោះម្ដាយម្ដងទៀត
ទារកបាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៍ទៅនឹងដោះម្ដាយ	ទារកអាចយំ
ការផ្ទឹបមាត់ទៅនឹងដោះបានល្អ	**ការផ្ទឹបមាត់ទៅនឹងដោះមិនបានល្អ**

(កែសម្រួលពីសៀវភៅណែនាំសំរាប់អ្នកសម្របសម្រួល វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលការផ្ដល់ប្រឹក្សាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ WHO និង UNICEF ១៩៩៣)

៣.៨ បញ្ហាដែលកើតមានជាទូទៅចំពោះការបំបៅដោះម្ដាយ

តារាងខាងក្រោមបង្ហាញពីការលំបាកដែលជួបជាញឹកញាប់ក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ។ កូលោនខាងឆ្វេង បង្ហាញពីបញ្ហា ចំណែកឯកូលោនខាងស្ដាំប្រាប់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ។

ការលំបាកដែលជួបប្រទះ	សារសំរាប់ការផ្ដល់ប្រឹក្សា
ទឹកដោះមានមិនគ្រប់គ្រាន់	បំបៅកូនរៀងរាល់ ២-៣ម៉ោងម្ដង ។ ម្ដាយគួរផឹកទឹកយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានពីរលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ ។ បរិភោគអាហារពេលបន្ថែមមួយពេលទៀតក្នុង១ថ្ងៃ និងបរិភោគអាហារក្រៅពេលដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែមទៀត ដូចជាផ្លែឈើ ជាដើម ។
ការលាសដោះ	យកក្រណាត់ក្ដៅអ៊ុនៗស្អំពីលើដោះរយៈពេល៥នាទី មុនពេលបំបៅដោះកូនម្ដងៗ ។ ប្រសិនបើទារកមានការពិបាកក្នុងការដាក់មាត់ជ្រឹបទៅនឹងដោះ ច្របាច់ដោះថ្នមៗ ឱ្យទឹកដោះចេញខ្លះមុនដាក់ឱ្យកូនបៅ ។ បំបៅដោះកូនរៀងរាល់ ២ ទៅ ៣ម៉ោងម្ដង ។ ច្របាច់ទឹកដោះដែលនៅសល់ចេញ បន្ទាប់ពីបំបៅកូនម្ដងៗ ។
ក្បាលដោះមានស្នាមប្រេះ និងមានការឈឺចាប់	រក្សាដោះឱ្យស្ងួត និងស្អាតជានិច្ចនៅចន្លោះពេលបំបៅម្ដងៗ ។ ចាប់ផ្ដើមបំបៅដោះកូននៅខាងដែលមិនសូវឈឺមុន ។ នៅពេលបញ្ចប់នៃការបំបៅ យកទារកចេញពីដោះដោយថ្នមៗ ។
ក្បាលដោះលឹបចូលក្នុង (ដោះខ្វាក់)	យកតួសឺរាំងទទេបឺតទាញក្បាលដោះចេញក្រៅ មុនពេលបំបៅដោះកូន ។

៣.៩ ការច្របាច់យកទឹកដោះម្ដាយ

ការច្របាច់យកទឹកដោះម្ដាយ ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលណាដែលម្ដាយ និងកុមារមិនអាចនៅជាមួយគ្នា នៅអំឡុងពេលថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលម្ដាយត្រូវធ្វើការងារនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ឬធ្វើការងារនៅឯស្រែចំការ ហើយមិនអាចយកកូនទៅជាមួយគាត់បាន ។

ទឹកដោះគួរត្រូវបានច្របាច់ទុកជាមុន និងអាចរក្សាទុកបានរហូតដល់ទៅ៨ម៉ោង ។ ដំណើការនៃការច្របាច់យកទឹកដោះ គឺមានដូចខាងក្រោម :

១ លាងដៃយ៉ាងហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក

២ សំអាតពែង ឬ កែវ ហើយបំពេញពែង ឬកែវនោះដោយទឹកក្ដៅរយៈពេល ៥នាទី

៣ ចាក់ទឹកក្ដៅ ពីពែង ឬកែវចេញ

៤ ច្របាច់យកទឹកដោះ ដោយដាក់មេដៃ និងម្រាមដៃនៅសងខាងនៃ រង្វង់ខ្មៅនៃដោះហើយច្របាច់នៅខាងក្រោយក្បាលដោះ និងរង្វង់ខ្មៅនៃដោះដើម្បីបញ្ចេញទឹកដោះ មកក្រៅ

៥ គ្របពែង ឬកែវ ហើយរក្សាទុកនៅកន្លែងត្រជាក់ និងងងឹត

៦ មិនត្រូវទុកទឹកដោះឱ្យលើសពី ៨ម៉ោងទេ

៧ ផ្តល់ទឹកដោះទៅឱ្យកុមារឱ្យបានទៀងទាត់ជាប្រចាំ រៀងរាល់ ២-៣ម៉ោងម្តង ដោយប្រើប្រាស់ពែង និងស្លាបព្រា

៣.១០ ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

បញ្ជូនម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទៅស្ថាប័នដែលមានបុគ្គលិកសុខាភិបាល ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ ចំពោះម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំដែលបានបណ្តុះបណ្តាលពិសេសទាំងនេះហៅថា អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាពីការកាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន ហើយជាទូទៅជាឆ្មបមណ្ឌលសុខភាព ជាឆ្មបនៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ជាក្រុមថែទាំជំងឺនៅផ្ទែកពិនិត្យជំងឺកុមារ ឬជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សារបស់អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលដែលបានបណ្តុះបណ្តាល។ ជម្រើសនៃការចិញ្ចឹមដែលសមស្របបំផុតសំរាប់កុមារដែលម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គឺអាស្រ័យទៅលើកាលៈទេសៈរបស់បុគ្គលជាម្តាយម្នាក់ៗ ដែលរួមមានស្ថានភាពសុខភាព និងទីកន្លែងដែលគាត់រស់នៅ។ ប៉ុន្តែវាក៏អាស្រ័យទៅលើការគាំទ្រ និងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាក់លាក់ដែលគាត់ទំនងជាអាចទទួលយកផងដែរ។

ជម្រើសដែលជួបញឹកញាប់បំផុតគឺការផ្តល់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់សំរាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង ប្រសិនបើ ការចិញ្ចឹមដែលអាចជំនួសបាននោះ មិនអាចលៃលករកបាន មិនអាចធ្វើទៅបាន មិនសមស្រប មិនមាននិរន្តរភាព និងមិនមានសុវត្ថិភាព។

- **ដែលអាចទទួលយកបានៈ** ម្តាយយល់ឃើញថា គ្មានឧបសគ្គរាំងពីវប្បធម៌ និងសង្គមទេ ក្នុងការចិញ្ចឹម ដោយការផ្តល់អាហារជំនួស និងត្រូវបានគាំទ្រដោយសមាជិកគ្រួសារ និងសហគមន៍។
- **ដែលអាចធ្វើបានៈ** ម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារមានពេលវេលា ចំណេះដឹង ជំនាញ និងធនធានផ្សេងៗទៀតគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរៀបចំអាហារជំនួស និងបញ្ចុកទារកបានដល់ទៅ១២ដង ក្នុង២៤ម៉ោង ។
- **ដែលអាចលៃលករកបានៈ** ម្តាយ និងគ្រួសារ អាចចំណាយទៅលើតម្លៃនៃអាហារជំនួសនោះ និងទៅលើសម្ភារៈចាំបាច់សំរាប់ការរៀបចំយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានរយៈពេលមួយឆ្នាំដែរ។
- **ដែលមាននិរន្តរភាពៈ** ការផ្គត់ផ្គង់នៃការចិញ្ចឹមដោយអាហារជំនួសមិនមានការអាក់ខាន ក្នុងរយៈពេល ១ឆ្នាំ ឬយូរជាងនេះ។
- **សុវត្ថិភាពៈ** អាហារជំនួស ត្រូវរៀបចំទុកដាក់ត្រឹមត្រូវ និងប្រកបដោយអនាម័យ (ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ស្អាត ដៃស្អាត) និងមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់។

វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដសនឹត្រូវបានគាំទ្រ និងទទួលការគាំទ្រ ការចិញ្ចឹមទារកនៅថ្នាក់សហគមន៍។ ការងារនេះអាចអនុវត្តន៍បានដោយក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ ក្រុមគាំទ្រ "សហគមន៍ស្រឡាញ់ទារក" និងអ្នកថែទាំក្នុងសហគមន៍ដទៃទៀត ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ស្តីពីការចិញ្ចឹមទាក និងកុមារដែលម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

៣.១១ ការផ្តល់អាហារបន្ថែម

ទឹកដោះម្តាយមានគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងអស់ដែលកុមារត្រូវការរហូតដល់អាយុ៦ខែ។ នៅពេលបានអាយុ៦ខែ កុមារត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៀតបន្ថែម ដើម្បីលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ជាធម្មតា និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់គេ។ សារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម ត្រូវចាប់ផ្តើមផ្តល់ដោយការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមឱ្យបានសមស្រប នៅពេលកុមារអាយុបាន ៦ខែ និងនៅបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។

តារាងខាងក្រោម ផ្តល់ជាសង្ខេបនូវអាហារបន្ថែមដ៏សមស្រប ដែលផ្តល់ជាអនុសាសន៍ ដោយគោលការណ៍ណែនាំការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ។

អាហារបន្ថែមសមស្រប និងបរិមាណអាហារដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យ

អាយុ	សណ្ឋានអាហារ	ចំនួនដង	បរិមាណក្នុង១ពេល
៦ ខែ	ចាប់ផ្តើមពីបបរគ្រឿងខាប់ ឬអាហារដែលកិនម៉ត់ល្អ ឧទាហរណ៍ ចេក ដំឡូងជ្វាល្ពៅដែលបានចម្អិន ។ល។	ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារ ២ ពេល ក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបំបៅដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់ យ៉ាងហោច ៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។	ចាប់ផ្តើមពី ២-៣ ស្លាបព្រាបាយពេញ ក្នុង ១ ពេល១
៦-៨ ខែ	ផ្តល់បបរគ្រឿងខាប់ អាហារដែលកិនម៉ត់ល្អ	បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបំបៅដោះម្តាយ ឱ្យបានញឹកញាប់យ៉ាងហោច ៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	បង្កើនបន្តិចម្តង១ រហូតដល់កន្លះចានចង្កឹះ ក្នុង ១ ពេល១
៩-១១ ខែ	បបរគ្រឿងខាប់ អាហារចិញ្ច្រាំ ឬកិនម៉ត់ល្អ និងអាហារដែលកុមារអាចកាន់បាន	៣ពេលក្នុង១ថ្ងៃ បន្ថែមអាហារក្រៅពេល ១ពេល នៅចន្លោះអាហារពេល និងបន្តការបំបៅដោះម្តាយយ៉ាងហោច ៦ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ	បង្កើនបន្តិចម្តង១ រហូតដល់កាចចានចង្កឹះ
១២-២៤ ខែ	អាហារគ្រួសារ កិន/ពាច ឬ ចិញ្ច្រាំបើចាំបាច់ បបរគ្រឿងខាប់	ផ្តល់ឱ្យ៣ពេលក្នុង១ថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារក្រៅពេល ២ ពេល នៅចន្លោះអាហារពេល និងនៅបន្តការបំបៅដោះម្តាយទៅតាមតែកុមារចង់ យ៉ាងហោច៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	ពេញ ១ ចានចង្កឹះ

បើកុមារមិនបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយទេ ត្រូវផ្តល់អាហារពេល១-២ពេលបន្ថែមក្នុងមួយថ្ងៃ

បបរគ្រឿងខាប់ គឺ មិនធ្លាក់/ស្រក់ចេញពីស្លាបព្រាភ្លាម១ទេនៅពេលដែលគេផ្ទៀងវា ។ វាផ្សំឡើងដោយៈ

- ត្រី ស៊ុត ឈាម សាច់ចិញ្ច្រាំល្អិត តៅហ៊ូ និងសណ្តែក
- បន្លែៈ ស្លឹកត្រកួន ស្លឹកផ្ទី ល្ពៅ ដំឡូងជ្វាពណ៌លឿង និងបន្លែផ្សេង១ទៀត
- ប្រេងឆា
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ

៣.១២ ការបញ្ចុកសកម្ម

កុមាររៀនដោយការមើលអ្នកដទៃ ហើយការអនុវត្តន៍នេះក៏ក្លាយជាទម្លាប់នៃការបរិភោគរបស់ពួកគេ។ កុមារជាញឹកញាប់មើលអ្នកដទៃផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើជាគំរូតាម។ តាមរយៈអាហារដែលយើងរៀបចំ និងទម្លាប់ល្អដែលយើងយកធ្វើជាគំរូ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារអាចជួយកុមារ បង្កើតជាទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ។ កុមារត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យបរិភោគ និងជាពិសេសលើកទឹកចិត្តឱ្យសាកល្បងនូវអាហារថ្មីៗ។

ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ឪពុកម្តាយឱ្យជួយកូនរបស់គាត់យ៉ាងសកម្ម ក្នុងការបរិភោគអាហារ និងលើកចិត្តកុមារឱ្យបរិភោគបរិមាណអាហារឱ្យបានសមស្របទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ។ ទង្វើរនេះ ត្រូវការភាពអត់ធ្មត់ និងពេលវេលា ប៉ុន្តែកុមារនឹងធំលូតលាស់មាំមួន និងមានសុខភាពល្អ បើសិនជាគេបរិភោគបានត្រឹមត្រូវ។ នៅពេលកុមារធំឡើង គេនឹងចង់បរិភោគដោយខ្លួនឯង។ លើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យបរិភោគម្ហូបអាហារគ្រប់យ៉ាងដែលមាននៅក្នុងចាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវបង្ខំកុមារទេ។

៣.១៣ សារៈសំខាន់នៃអនាម័យល្អ

កុមារជាញឹកញាប់ទទួលរងជំងឺផ្សេងៗ ដោយសារទឹកឬអាហារកខ្វក់ដែលមានមេរោគ។ វាជាការងាយណាស់ចំពោះកុមារដែលនឹងឈឺ នៅពេលចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដំបូង។ ដើម្បីជៀសវាងអាហារ ឬទឹកដែលមានមេរោគនោះ ឪពុកម្តាយកុមារគួរមានការប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលរៀបចំអាហារ និងនៅពេលបញ្ចុកអាហារទៅឱ្យកូនរបស់គាត់។ ឪពុកម្តាយគួរតែ ៖

- លាងដៃជាមួយសាប៊ូ មុនពេលរៀបចំអាហារ ឬមុនពេលប៉ះពាល់អាហារ
- លាងសំអាតសម្ភារៈផ្ទះបាយនឹងសាប៊ូ និងទុកដាក់វានៅក្នុងទូរចាន ឬក្នុងប្រអប់ស្អាត
- លាងបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានល្អ មុនពេលចម្អិន ឬបរិភោគ
- រក្សាទុកអាហារដែលចម្អិនហើយនៅក្នុងទូចាន ឬប្រដាប់គ្រប ដើម្បីការពារ ពីសត្វរុយ ធូលី និងមេរោគ
- ដាំទឹកផឹកឱ្យឆ្អិនល្អដើម្បីសំលាប់មេរោគ
- ផ្តល់តែអាហារដែលចម្អិនហើយថ្មីៗទៅឱ្យកុមារ
- ចម្អិនត្រីនិងសាច់ឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ ឬពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតដែលអាចឆ្លងទៅកុមារ។

៣.១៤ សារសំរាប់ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ និងការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់

ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់គឺត្រូវប្រាកដថាម្តាយ/ឪពុកម្តាយមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីរបៀបចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ។ ការផ្តល់សារសំរាប់ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ត្រូវបានធ្វើនៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់សេវាមូលដ្ឋាននៅក្នុងសហគមន៍។ ផ្ទាំងសន្លឹកផ្ទាត់ស្តីពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ គឺជាឧបករណ៍ដ៏មានប្រយោជន៍មួយក្នុងការផ្តល់សារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

សារគន្លឹះសំរាប់ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ និងសារសំរាប់ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់របស់កុមារមាន:

១ លើកកម្ពស់ ក្នុងការដាក់ឱ្យស្បែកប៉ះស្បែកភ្លាមៗបន្ទាប់ពីសម្រាល

២ ចាប់ផ្តើមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានឆាប់ (ក្នុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល)

៣ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់អាយុ៦ខែ។ មិនត្រូវផ្តល់អ្វីផ្សេងជំនួសទឹកដោះម្តាយទេ (ដូចជា អាហារជាតិទឹក/ភេសជ្ជៈ រួមទាំងទឹកផងដែរ)

៤ ការប្រើប្រាស់អាហារផ្សេងជំនួសទឹកដោះម្តាយ អាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និងជីវិតកុមារ។ វាក៏ជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើថវិកាគ្រួសារផងដែរ។

៥ ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របដល់កុមារ នៅពេលអាយុបាន ៦ខែ។

៦ ការផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របមានន័យថា ការផ្តល់អាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ដែលមានសភាពខាប់ បរិមាណត្រឹមត្រូវ និងភាពញឹកញាប់ទៅតាមអាយុរបស់កុមារ។

៧ អាហារបន្ថែមត្រូវរៀបចំ និងទុកដាក់ប្រកបដោយអនាម័យត្រឹមត្រូវ។

ចំពោះក្រុមគោលដៅជាក់លាក់ខ្លះៗ ឧ. កុមារដែលមានទម្ងន់ទាបពីកំណើត កុមារដែលឈឺ និងម្តាយ ហើយ និងកុមារដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ វានឹងមានសារគន្លឹះបន្ថែមផ្សេងទៀត:

៨ ទារកដែលទើបនឹងកើតហើយមានទម្ងន់ទាបតម្រូវឱ្យមានការថែទាំបន្ថែមទៀត ដូចជាការដាក់ឱ្យជាប់ទៅនឹងស្បែកម្តាយ ដើម្បីឱ្យមានភាពកក់ក្តៅ (ការថែទាំតាមរបៀបកង់គួរូ) និងជួយដល់ការបញ្ចុក ប្រសិនបើទារកពិបាកក្នុងការជញ្ជក់។ ទឹកដោះម្តាយដែលបានច្របាច់នោះ អាចផ្តល់ឱ្យទារកដោយប្រើពែង និងស្លាបព្រា។ ម្តាយដែលមានកូនទម្ងន់តិច នឹងត្រូវការការគាំទ្រគាំទ្រយ៉ាងជិតដល់ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការថែទាំទារកមានទម្ងន់តិច។

៩ កុមារដែលឈឺគួរត្រូវបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានញឹកញាប់។ ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺនោះមានអាយុលើសពី៦ខែ ត្រូវទទួលអាហារពេលបន្ថែមមួយពេលទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងអំឡុងពេលឈឺ។

១០ ម្តាយដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គួរទទួលការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីជម្រើសនៃការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

៣.១៥ ការវាយតម្លៃការលូតលាស់ (ធ្វើតែនៅមណ្ឌលសុខភាព)

ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់នៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពគឺបានបំពេញបន្ថែមដោយការអនុវត្តន៍ការវាយតម្លៃការលូតលាស់។ ការវាយតម្លៃការលូតលាស់ គឺប្រៀបធៀបការលូតលាស់របស់កុមារ (ទម្ងន់) ដោយប្រើតារាងលូតលាស់ដែលបង្ហាញពីទម្ងន់មធ្យមទៅតាមអាយុជាក់លាក់របស់កុមារ។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ការថ្លឹងកុមារគួរធ្វើឡើងនៅពេលកើត និងធ្វើនៅមណ្ឌលសុខភាពនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន ដូចជា នៅពេលកុមារមកទទួលថ្នាំបង្ការ (អាទិត្យទី ៦, ១០, ១៤ និង ខែទី៩) ក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយជីវជាតិអានៅមណ្ឌលសុខភាព និងនៅពេលកុមារមកពិនិត្យថែទាំពេលមានជំងឺ។

ព័ត៌មានត្រលប់ត្រូវផ្តល់ទៅឱ្យឪពុកម្តាយកុមារ អំពីការលូតលាស់របស់កុមារ។ កត់ត្រាទម្ងន់នៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ។ មានការខុសគ្នារវាង ប័ណ្ណសុខភាពកុមារា និងកុមារី ដោយសារកុមារា និងកុមារីមានទម្ងន់ និងប្រវែងខុសគ្នានៅពេលកើត។ កុមារា និងកុមារី ត្រូវការការវាយតម្លៃ តាមស្តង់ដាដែលឆ្លុះបញ្ចាំងទៅនឹងទំហំដែលខុសគ្នារបស់ពួកគេ។

៣.១៦ បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សំរាប់វាយតម្លៃការលូតលាស់

១ វាយតម្លៃថ្ងៃ ខែ កំណើត របស់កុមារ ។ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរបស់កុមារមានសារៈសំខាន់ណាស់ (សូមប្រើតារាងអាយុតាមខ្មែរ មើលសេចក្តីបន្ថែមនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ដើម្បីកំណត់ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតពិតប្រាកដរបស់កុមារ)។ បើកុមារអាយុតិចជាង ៣ ខែ ប្រើតារាងសប្តាហ៍ពេញ បើកុមារអាយុលើសពី ៣ ខែ ប្រើតារាងខែពេញ បើក្រោម ១២ខែ និងលើសពី ១២ ខែប្រើតារាងឆ្នាំ និងខែពេញ។

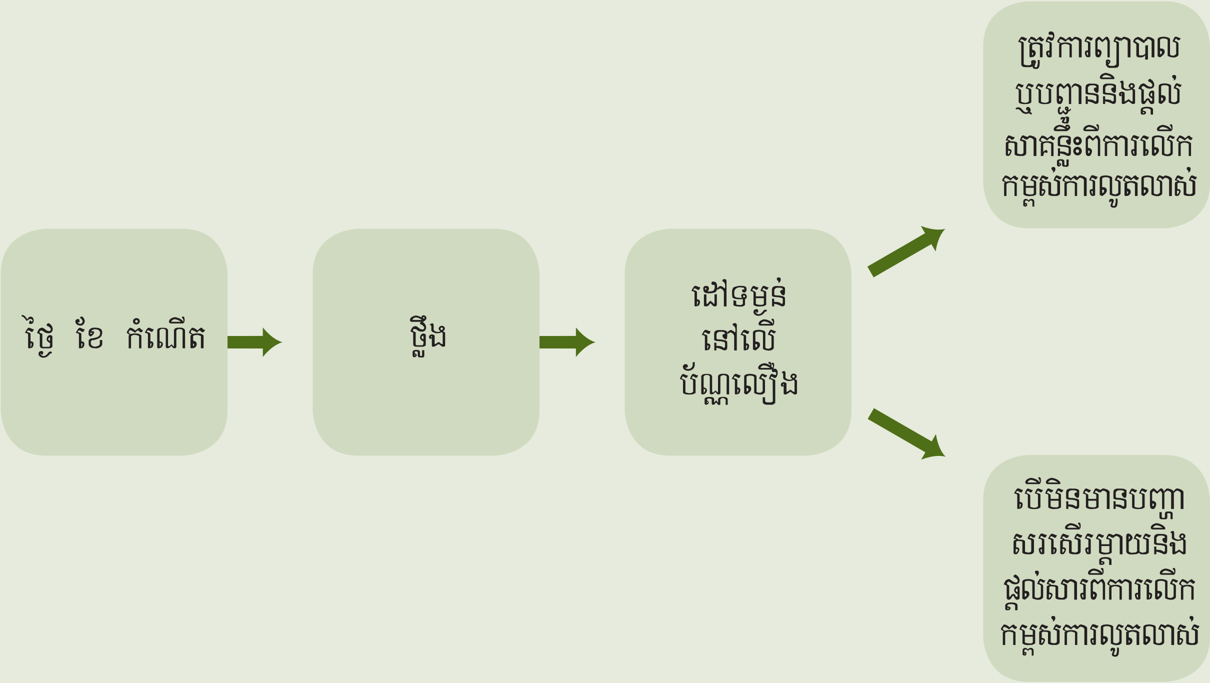
២ ដៅចំណុចទម្ងន់សំរាប់អាយុៈ

- ដៅចំណុចអាយុនៅក្នុងតារាងសប្តាហ៍ ខែ ឬ ឆ្នាំ និងខែនៅលើបន្ទាត់បណ្តោយ មិនមែននៅចន្លោះបន្ទាត់បណ្តោយទេ
- ដៅចំណុចទម្ងន់នៅលើបន្ទាត់ទទឹង ឬនៅក្នុងចន្លោះរវាងបន្ទាត់បណ្តោយ ដើម្បីបង្ហាញពីរង្វាស់ទម្ងន់ពិតប្រាកដ
- ភ្ជាប់ចំណុចមួយទៅមួយទៀត នៅពេលដែលកុមារបានមកពិនិត្យពីរ ឬលើសពីរដង ដើម្បីសង្កេតមើលការលូតលាស់របស់កុមារ
- វាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារ ដោយប្រើប្រាស់តារាងលូតលាស់ និងធ្វើការសំរេចចិត្តការព្យាបាលបើចាំបាច់។ ពិនិត្យមើលប័ណ្ណសុខភាពកុមារស្តីពីកំណត់ហេតុ និងរបាយការណ៍ និងតារាងវាយតម្លៃទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុដែលមាននៅចុងបញ្ចប់នៃសៀវភៅនេះ

៣ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះពណ៌បៃតងនៃតារាងលូតលាស់នោះ មានន័យថា កុមារមានទម្ងន់ធម្មតាបើប្រៀបទៅនឹងអាយុ។ ធ្វើការលើកទឹកចិត្តម្តាយ/អ្នកថែទាំ អំពីការអនុវត្តន៍ការថែទាំបានល្អ និងផ្តល់ដំបូន្មានទៅឱ្យពួកគាត់អំពីការអនុវត្តន៍ ការចិញ្ចឹមកុមារដែលសមស្របទៅថ្ងៃមុន ទៅតាមក្រុមអាយុ។ (ប្រើសម្ភារៈជំនួយការងារ ឬសន្លឹកផ្ទាត់ការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ ជាឧបករណ៍អប់រំ)

៤ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះពណ៌ទឹកក្រូចនៃតារាងលូតលាស់ នោះមានន័យថា កុមារមានទម្ងន់តិច (ស្គម)។ ប្រសិនបើកុមារមានទម្ងន់តិច ធ្វើការស្រាវជ្រាវពីមូលហេតុដែលអាចមាន។ អនុវត្តតាមវិធីសារសមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកុមារ សំរាប់ការព្យាបាល និងផ្តល់សារគន្លឹះពីការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ ។

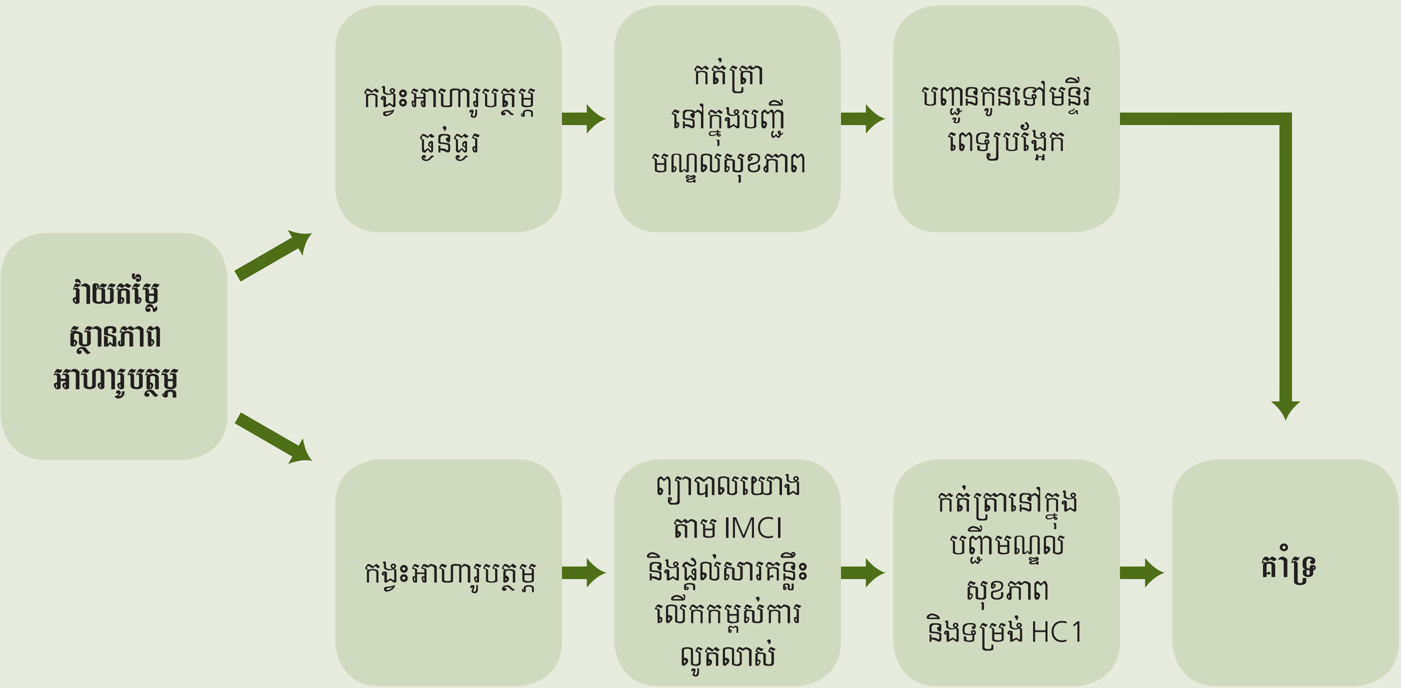
៥ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅក្នុងចន្លោះពណ៌ក្រហមនៃតារាងលូតលាស់ នោះមានន័យថា កុមារមានទម្ងន់តិចខ្លាំង (ស្គមខ្លាំង)។ ពន្យល់ពីបញ្ហាទៅអ្នកថែទាំកុមារ ហើយបញ្ជូនកុមារទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ដែលនៅជិតបំផុតដែលមានការព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។



៣.១៧ ការព្យាបាល

នៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព ឬក្នុងអំឡុងពេលចុះសេវាមូលដ្ឋាន ត្រូវធ្វើការកំណត់រកកុមារដែលមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងផ្តល់ការព្យាបាលដោយយោងតាមវិធីសារ សមាហរណកម្មទទួលបន្ទុកពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកុមារ។ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារ និងការព្យាបាលដែលបានផ្តល់ឱ្យ ត្រូវកត់ត្រានៅក្នុងបញ្ជីមណ្ឌលសុខភាព និងនៅក្នុងទម្រង់ប្រព័ន្ធព័ត៌មាន HC1។ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ត្រូវប្រាកដថា ការពិនិត្យគាំទ្រ ត្រូវធ្វើឡើងនៅលើគ្រប់កុមារដែលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ។

កុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរត្រូវតែបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលជិតបំផុត ដែលមានបុគ្គលិក និងឧបករណ៍គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីព្យាបាលកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ។



៣.១៨ ការអប់រំ និងការការពារ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពផ្តល់ការអប់រំសុខភាពទៅឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយក្រោយសម្រាល និងគ្រួសារដែលមានទារកនិងកុមារតូច។ ក្នុងអំឡុងពេលរាល់ការជួបពិនិត្យថែទាំ រវាងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងក្រុមចំណុចទាំងនេះ សារគន្លឹះសំរាប់លើកកម្ពស់ការលូតលាស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ គួរត្រូវបានយកមកប្រើដោយប្រើប្រាស់សំរាប់អប់រំ ដូចជា សន្លឹកផ្ទាត់ការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារ និងសម្ភារៈជំនួយការងារសំរាប់ការជួបពិនិត្យថែទាំកុមារឈឺ។

៣.១៩ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍

ការកត់ត្រា និងការធ្វើរបាយការណ៍មានសារៈសំខាន់ណាស់ និងត្រូវបានធ្វើសព្វគ្រប់ ដើម្បីធ្វើការគាំទ្រ និងវាយតម្លៃពីសកម្មភាពការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់ និងសកម្មភាពវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារ និងដើម្បីវាយតម្លៃពីការរីកចំរើនក្នុងការកែលំអរសុខភាពរបស់កុមារតូច។ ទិន្នន័យ និងព័ត៌មានអំពីការបញ្ជូនកុមារដែលមានបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាធ្ងន់ធ្ងរ គួរត្រូវបានកត់ត្រាក្នុង ៖

១ ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

២ ទម្រង់ប្រព័ន្ធព័ត៌មានសុខាភិបាល

៣ បញ្ជីពិនិត្យជំងឺក្រៅរបស់មណ្ឌលសុខភាព

០៤ ជីវជាតិអា

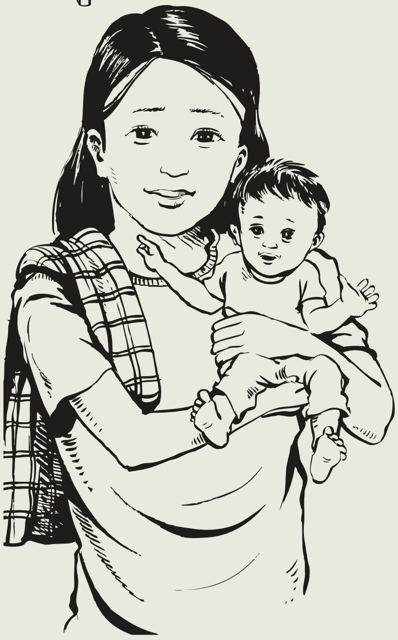
៤.១ តើជីវជាតិអាគឺជាអ្វី?

ជីវជាតិអា គឺជាមីក្រូសារជាតិមួយដ៏សំខាន់ដែលមាននៅក្នុងប្រភេទចំណីអាហារផ្សេងៗ (សាច់ ត្រី ថ្លើម ផ្នែកលឿងនៃស៊ុត បន្លែដែលមានពណ៌បៃតង ផ្លែឈើដែលមានពណ៌លឿងទុំ ដូចជា ល្ហុង ស្វាយ និង ល្ពៅ។ ជីវជាតិអា ក៏ឃើញមាននៅក្នុងប្រេង និងខ្លាញ់ដែរ។

៤.២ សារៈសំខាន់នៃជីវជាតិអា

ជីវជាតិអា មានសារៈសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវាជួយមនុស្សយើងអោយមានសុខភាពល្អ។ ជីវជាតិអា ជួយបង្កើនភាពស៊ាំប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺផ្សេងៗ។ បើសិនជាកុមារបានបរិភោគជីវជាតិអាបានគ្រប់គ្រាន់ កុមារនោះមានការប្រឈមទៅនឹងជំងឺកាន់តែតិច។ ជីវជាតិអា ក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ សំរាប់ជួយទ្រទ្រង់ដល់ភ្នែកមើលឃើញច្បាស់ ការធំលូតលាស់ជាធម្មតា និងការអភិវឌ្ឍន៏ខួរក្បាល។

ការពារម្តាយ និងកុមារឱ្យផុត
ពីជំងឺផ្សេងៗ



រក្សាការមើលឃើញបានច្បាស់

គាំទ្រដល់ការលូតលាស់

៤.៣ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

កុមារដែលមានបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា:

- ងាយឈឺ
- មានការប្រឈមមុខខ្ពស់ទៅនឹងជំងឺ និងការស្លាប់
- ការលូតលាស់របស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ខួរក្បាលមានការថយចុះ
- បើសិនជាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា អាចនឹងឈានដល់ជំងឺភ្នែកធ្ងន់ធ្ងរ និងពិការភ្នែក

៤.៤ មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

កង្វះជីវជាតិអា បណ្តាលមកពី:

១ កង្វះអាហារសំបូរជីវជាតិអា នៅក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ

២ កង្វះអាហារចំរុះ

៣ មានជំងឺ និងល័ក្ខខ័ណ្ឌដទៃផ្សេងៗទៀត

៤.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រុមប្រឈមមុខ:

- កុមារអាយុ ៦-៥៩ ខែ
- ស្ត្រីក្រោយសម្រាល
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ទារកអាយុ ០-៦ ខែ ដែលមិនបានបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រុមងាយរងគ្រោះ:

- កុមារដែលមានជំងឺរាកជាប់បន្ត (លើសពី ១៤ ថ្ងៃ)
- កុមារដែលមានជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
- កុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រិល
- កុមារដែលមានជំងឺខ្វាក់មាន់
- កុមារដែលមានសញ្ញាជំងឺស្ងួតភ្នែក

៤.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិក

(កើតមានតែនៅពេលណាបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ)

១ **ខ្វាក់មាន់**
មើលអ្វីមិនច្បាស់នៅពេលយប់ (ដើរបុកវត្ថុផ្សេងៗ ឬមិនធ្វើចលនានៅពេលព្រលប់)

២ ស្នាមប៊ីតុតនៅលើភ្នែក
(ស្នាមពពុះសតូចៗ ដែលអាចមើលឃើញនៅលើស្បែកត្របកភ្នែក)

៣ ស្ងួតកញ្ចក់ភ្នែក
ដំបៅនៅលើកញ្ចក់ភ្នែក (ខូចកញ្ចក់ភ្នែក)

៤ ស្បែកត្របកភ្នែកស្ងួត
ស្បែកត្របកភ្នែកចាប់ផ្ដើមជ្រីវជ្រួញ ហើយស្ងួត

៤.៧ ការការពារ

ការបរិភោគអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា អាចការពារបានបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា។ កុមារអាយុពី ៦-៥៩ខែ ត្រូវទទួលការផ្ដល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និង ខែវិច្ឆិកា។ ស្ត្រីក្រោយសម្រាល ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ក្នុងអំឡុងពេល៦សប្ដាហ៍ដំបូងក្រោយសម្រាល។ មានវិធីសារការពារផ្សេងៗគ្នា សំរាប់ក្រុមចំណុចផ្សេងៗគ្នា:

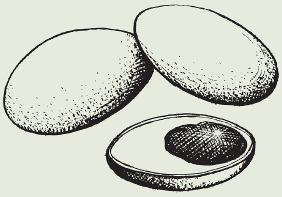
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	• បរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា ប្រចាំថ្ងៃ
ស្ត្រីក្រោយសម្រាល	• បរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា ប្រចាំថ្ងៃ • លើកទឹកចិត្ត និងជំរុញការបង្កើតសួនដំណាំគ្រួសារ • ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ១គ្រាប់ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ សប្ដាហ៍ដំបូង ក្រោយសម្រាល លេខ ២០០,០០០ IU
ទារក (អាយុពី ០-៦ខែ)	• បំបៅទឹកដោះដំបូងនៅម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលរួច • បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់ ទារកអាយុបាន ៦ ខែ
កុមារតូចអាយុលើស ៦ខែ	• បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយរហូតដល់កុមារអាយុបាន ២ ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះ • ចាប់ផ្ដើមផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារអាយុចាប់ពី ៦ ខែឡើងទៅ • ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា រៀងរាល់ ៦ ខែម្ដង ដល់កុមារអាយុពី ៦-៥៩ ខែ នៅជុំវិញ ខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា • ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល រៀងរាល់ ៦ ខែម្ដង ដល់កុមារអាយុពី ១២-៥៩ ខែ • បញ្ជូនកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព បើសិនជាមានសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា

៤.៨ អាហារសំបូរជីវជាតិអា

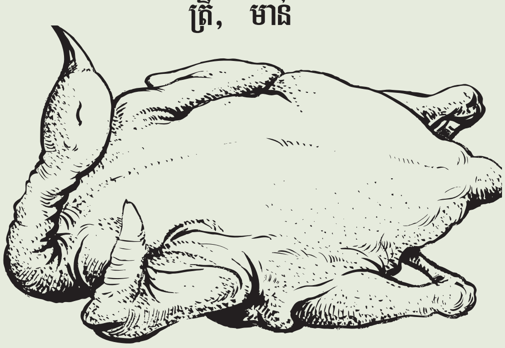
រូបភាពនៅខាងក្រោមនេះ បង្ហាញពីអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា។ ជីវជាតិអា អាចចូលទៅក្នុងខ្លួនបានតាមរយៈការបរិភោគចំណីអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា។ បន្លែភាគច្រើនដែលមានពណ៌លឿង និងលឿងទុំ ដូចជា ការ៉ុតល្ពៅ ដំឡូងជ្វា ល្ពៅ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ថ្លើម ត្រី មាន់ និងផ្លែកលឿងនៃស៊ុតគឺសំបូរទៅដោយជីវជាតិអា។ ទឹកដោះម្តាយសំរាប់ទារក និងកុមារតូចគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃជីវជាតិអា។

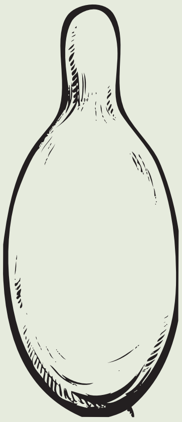
ទឹកដោះម្តាយ

ស៊ុត



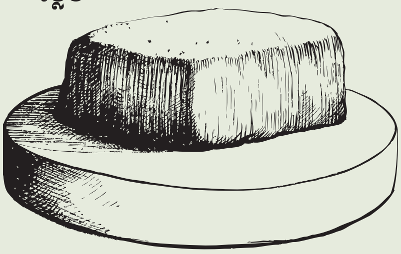
ត្រី, មាន់




គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

បន្លែនិងផ្លែឈើ
ពណ៌លឿងទុំ

ថ្លើម



បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង

ប្រសិនបើកុមារ ឬមនុស្សពេញវ័យមានរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា ឬមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម គេត្រូវទទួលជីវជាតិអា។ គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា មានទម្រង់ខុសៗគ្នា។ ត្រូវឱ្យប្រាកដច្បាស់ថា អ្នកបានប្រើប្រាស់កំរិតដូសត្រឹមត្រូវ ដើម្បីជៀសវាងការពុលដោយសារជីវជាតិអា។

៤.៩ ការព្យាបាល

នៅពេលណាដែលមានរោគសញ្ញាគ្លីនិកណាមួយ ឬច្រើន ត្រូវផ្តល់ការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់តារាងព្យាបាលដូចខាងក្រោម:

រោគសញ្ញា/ ជំងឺ	អាយុ/ ក្រុម	កំរិតដូស
រាកជាប់បន្ត (＞១៤ ថ្ងៃ) កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ	៦-១១ ខែ	១ ដូស លេខ ១00,000 IU
	១-១២ ឆ្នាំ	១ ដូស លេខ ២00,000 IU
កញ្ជ្រឹល	៦-១១ ខែ	ថ្ងៃទី ១ - ១ ដូស លេខ ១00,000 IU ថ្ងៃទី ២ - ១ ដូស លេខ ១00,000 IU
	១២ខែ-១២ ឆ្នាំ	ថ្ងៃទី ១ - ១ ដូស លេខ ២00,000 IU ថ្ងៃទី ២ - ១ ដូស លេខ ២00,000 IU
ជំងឺស្ងួតភ្នែក (ខ្វាក់មាន់ និងដំបៅលើកញ្ចក់ភ្នែក) ស្នាមប៊ីតុត	0-៥ ខែ	ថ្ងៃទី ១ - ១ ដូស លេខ ៥0,000 IU ថ្ងៃទី ២ - ១ដូស លេខ ៥0,000 IU យ៉ាងហោចណាស់ ១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ ១ ដូស លេខ ៥0,000 IU (៥0,000 = កន្លះនៃ ១00,000 IU)
	៦-១១ ខែ	ថ្ងៃទី ១ - ១ ដូស លេខ ១00,000 IU ថ្ងៃទី ២ - ១ ដូស លេខ ១00,000 IU យ៉ាងហោចណាស់ ១៤ ថ្ងៃបន្ទាប់ ១ ដូស លេខ ១00,000 IU
	១២ ខែ និង ច្រើនជាងនេះ	ថ្ងៃទី ១ - ១ ដូស លេខ ២00,000 IU ថ្ងៃទី ២ - ១ ដូស លេខ ២00,000 IU ថ្ងៃទី ១៤ - ១ ដូស លេខ ២00,000 IU
	ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ	១ ដូស លេខ ១0,000 IU ក្នុងមួយថ្ងៃ រយះពេល ៣0ថ្ងៃ
	លើស ១២ ឆ្នាំ (ខ្វាក់មាន់ និង ស្នាមប៊ីតូត)	បើមិនមានដូសលេខ ១0,000 IU ប្រើពហុជីវជាតិ (មុលទីវីតាមីន) ២ គ្រាប់ក្នុង ១ថ្ងៃ រយះពេល ៣0 ថ្ងៃ

៤.១០ សារគន្លឹះ

១ ជីវជាតិអា សង្គ្រោះជីវិតកុមារ ដោយការពារពួកគេពីជំងឺកុមារភាព

២ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ឱ្យកុមារដែលមានអាយុ ៦-៥៩ ខែ ២ ដងក្នុង ១ ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា

៣ នៅពេលផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារណាម្នាក់ សូមប្រាប់ទៅដល់អ្នកថែទាំកុមារនោះថា អ្នកផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យកុមារនោះ ហើយនិងប្រាប់ថា ជីវជាតិអាសង្គ្រោះជីវិតកុមារ

៤ ពន្យល់ថា គ្រប់កុមារដែលមានអាយុ ៦-៥៩ ខែ ត្រូវការគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ២ ដងក្នុង ១ឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆកា

៥ កត់ត្រានៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

៦ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល នៅរៀងរាល់ ៦ខែម្តង ប្រសិនបើកុមារមានអាយុចាប់ពី ១២ខែឡើងទៅ

៧ ជីវជាតិអាការពារសុខភាពស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកូនតូចរបស់គាត់

៨ ស្ត្រីក្រោយសម្រាលក្នុងអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា១ដូស (២00.000 IU) ។

៩ អនុវត្តតាមគោលនយោបាយជាតិ សូមផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ទៅឱ្យគ្រប់កុមារដែលមាន

- ជំងឺរាកជាប់បន្ត
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ
- កញ្ជ្រិល
- ជំងឺស្ងួតភ្នែក (ខ្វាក់មាន់ ស្នាមប៊ីតូត និងដំបៅកញ្ចក់ភ្នែក) និងចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺស្ងួតភ្នែក

៤.១១ សារគន្លឹះ

ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវកត់ត្រានៅ

១ លើប័ណ្ណសុខភាពមាតា សំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងម្តាយ

២ លើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ សំរាប់កុមារ

៣ លើសន្លឹកកត់ត្រា សំរាប់ពេលចុះផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន និងពេលផ្តល់សេវានៅនឹងមណ្ឌលសុខភាព

៤ ក្នុងបញ្ជីកត់ត្រារបស់មណ្ឌលសុខភាព

ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវធ្វើការរាយការណ៍ទៅស្រុកប្រតិបត្តិ ដោយប្រើទម្រង់របាយការណ៍ HC1

០៥
ភាពស្លេកស្លាំង ជាតិដែក និងការទម្លាក់ព្រូន

៥.១ តើភាពស្លេកស្លាំងគឺជាអ្វី?

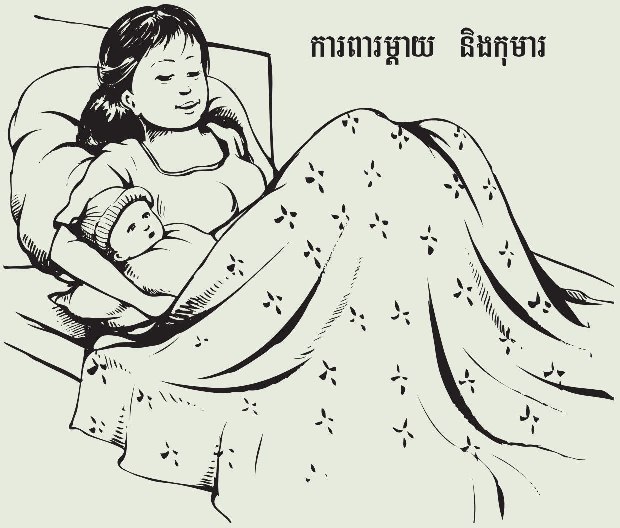
ភាពស្លេកស្លាំង គឺជាបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភដែលកើតមានជាទូទៅច្រើនជាងគេនៅលើពិភពលោក។ ភាពស្លេកស្លាំង គឺបណ្តាលមកពីកង្វះនូវបរិមាណអេម៉ូក្លូប៊ីននៅក្នុងឈាម (សារធាតុដឹកនាំអុកស៊ីសែន)។ ជាតិដែកគឺចាំបាច់សំរាប់បង្កើតអេម៉ូក្លូប៊ីន។ មានមូលហេតុផ្សេងៗគ្នា ដែលបង្កឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ក៏ប៉ុន្តែភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក គឺជាទម្រង់មួយដែលឈានមុខគេក្នុងការបង្កឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង។

៥.២ មូលហេតុនៃភាពស្លេកស្លាំង

មូលហេតុចម្បងនៃភាពស្លេកស្លាំងមាន :

- មិនបានបរិភោគអាហារដែលសំបូរដោយជាតិដែក
- កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្សេងទៀត
- លក្ខណៈបន្តពូជ ដូចជា តាឡាសសេមី (Thalassaemia) និងកោសិកាឈាមមិនធម្មតា (កោងដូចកណ្តៀវ)
- ជំងឺគ្រុនចាញ់
- មានព្រូន (ជាពិសេសព្រូនទំពក់ ប៉ុន្តែក៏មានជីងឺស៊ីស្តូសូមីញ៉ាស៊ីសដែរ)
- មានការបង្ករោគរ៉ាំរ៉ៃ រួមមាន ការផ្ទុកមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ និងជំងឺរបេង
- មានផ្ទៃពោះជាប់ៗគ្នា (មានកូនញឹក)
- បាត់បង់ឈាមនៅពេលសម្រាល និងនៅពេលមានរដូវ

ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក គឺជាមូលហេតុចម្បងនៃភាពស្លេកស្លាំង នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ក្រុមគ្រប់អាយុទាំងអស់គឺជាក្រុមប្រឈមមុខ ហើយភាពស្លេកស្លាំងគឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារ អាយុ៦-២៤ ខែ និងចំពោះស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ។



ការពារម្តាយ និងកុមារ

ជួយដល់ការសិក្សា

៥.៣ សារៈសំខាន់នៃជាតិដែក

ជួយដល់សកម្មភាពរាងកាយ

ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក គឺបង្កឡើងដោយការខ្វះជាតិដែកនៅក្នុងឈាម ។ ជាតិដែក គឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមដែលការពារម្តាយ និងកុមារប្រឆាំងទៅនឹងភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក ហើយជាតិដែកក៏ជួយឱ្យរាងកាយមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីប្រកបសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ បើមិនមានជាតិដែកទេ ឈាមមិនអាចដឹកនាំអុកស៊ីសែនទៅគ្រប់សារពាង្គកាយបានឡើយ ។ នៅពេលនោះមនុស្សយើងមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ខ្សោយ និងមិនអាចធ្វើការបានល្អឡើយ ។ អ្នកដែលមានភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក មានទម្រង់ធ្ងន់ធ្ងរនៃកង្វះជាតិដែក ។

៥.៤ សារៈសំខាន់នៃការទម្លាក់ព្រូន

ពួកដង្កូវព្រូនអាចបង្កឱ្យមានភាពស្លេកស្លាំង ។ គេត្រូវធ្វើការព្យាបាលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយ និងកុមារប្រឆាំងទៅនឹងពួកដង្កូវព្រូននេះ ។ មេបង់ដាសុល គឺជាថ្នាំដែលប្រើសំរាប់សម្លាប់ពួកដង្កូវព្រូន ។

មេបង់ដាសុលត្រូវបានផ្តល់ដល់ :

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (បន្ទាប់ពីផ្ទៃពោះអាយុក្រោយ៣ខែ)
- ស្ត្រីក្រោយសម្រាល (នៅក្នុងអំឡុងពេល៦សប្តាហ៍ដំបូងក្រោយសម្រាល)

មេបង់ដាសុល ត្រូវបានផ្តល់រួមជាមួយនឹងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ។ សូមអានតារាងការពារដោយប្រើថ្នាំជាតិដែក ចែកចាយថ្នាំមេបង់ដាសុល ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល ។

កុមារអាយុ១២-៥៩ ខែ ត្រូវទទួលថ្នាំមេបង់ដាសុលនៅក្នុងអំឡុងជុំនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែលត្រូវប្រារព្ធធ្វើចំនួន ២ ដងក្នុងមួយឆ្នាំ នៅជុំវិញខែឧសភា និងខែវិច្ឆិកា ។ សូមមើលតារាងការពារ ជីវជាតិអាសំរាប់វិធីសារនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលដល់កុមារ ។

៥.៥ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក

ភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក មានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនទៅលើសុខភាព។ វាធ្វើឱ្យការអភិវឌ្ឍន៍នៃការយល់ដឹងរបស់កុមារថយចុះ ធ្វើឱ្យខូចខាតយន្តការនៃការប្រឆាំងនឹងមេរោគ និងធ្វើឱ្យថយចុះភាពស៊ាំនឹងការបង្ករោគ។ នៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក គឺទាក់ទងគ្នាជាមួយនឹងលទ្ធផលមិនល្អជាច្រើន ចំពោះម្តាយនិងកូន រួមមានការកើនឡើងនូវការធ្លាក់ឈាម ការចម្លងរោគ មរណៈភាពមាតា និងទារកជុំវិញកំណើត ហើយនិងកូនកើតមានទម្ងន់តិច។ ភាពស្លេកស្លាំងដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក កាត់បន្ថយផងដែរនូវសមត្ថភាពការងារ ទាំងបុរស និងស្ត្រីដល់ទៅ ៣0%។

ការថយចុះនូវផលិតភាពបានធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ ទាំងផលិតភាពផ្នែករាងកាយ និងទាំងផលិតភាពផ្នែកផ្លូវចិត្ត ហើយនិងជះឥទ្ធិពលរយៈពេលយូរអង្វែងទៅលើការខាតបង់ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ៖ ប្រជាជនដែលមិនអាចធ្វើការងារបានល្អ គឺមិនអាចនឹងរកលុយបាន។

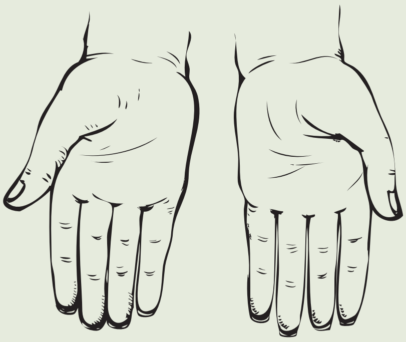
៥.៦ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ

ស្ត្រី និងកុមារតូចមានតម្រូវការជាតិដែកកើនឡើង។ ក្រុមខាងក្រោម គឺក្រុមងាយរងគ្រោះចំពោះភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិដែក៖

- ទារកទើបកើត ដល់ ២៤ ខែ
- ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- ស្ត្រីក្រោយសម្រាល

៥.៧ រោគសញ្ញាគ្លីនិក

ប្រជុំរោគសញ្ញា និងសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំងត្រូវបានពិពណ៌នាជូននៅខាងក្រោមនេះ។ បើសិនជាមានសញ្ញាណាមួយនៃសញ្ញាទាំងអស់នេះកើតឡើង គេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការព្យាបាល។ សូមមើលតារាងស្តីពី "ការការពារ និងព្យាបាល" ដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសពីតម្រូវការក្នុងការព្យាបាល។



បាតដៃឡើងស្លាំង

ខ្សោយ រាងកាយគ្មានកំលាំងកំហែង អស់កំលាំង និងហត់

រៀនយឺត (ខ្សោយ) ចំពោះកុមារ

៥.៨ ការការពារ

អន្តរាគមន៍ក្នុងការការពារ និងការទប់ស្កាត់ភាពស្លេកស្លាំង គឺការផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្វូលិក ដើម្បីការពារប្រជាជនមិនឱ្យកើតមានភាពស្លេកស្លាំង និងធ្វើការព្យាបាលអ្នកដែលមានភាពស្លេកស្លាំងរួចទៅហើយ។ ការបឺតស្រូបយកជាតិដែកចូលទៅក្នុងខ្លួនបានកាន់តែល្អប្រសើរ នៅពេលដែលគេបរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិសេ។ ផ្លែឈើភាគច្រើន គឺជាប្រភពដ៏ល្អសំបូរដោយជីវជាតិសេ។

ការការពារជំងឺបង្កដោយពួកដង្កូវព្រូន និងជំងឺបង្ករោគផ្សេងៗទៀត ក៏អាចជួយការពារភាពស្លេកស្លាំងផងដែរ។ ការពុំមានផ្ទៃពោះក្បែកគ្នាពេក ក៏ជួយផងដែរដល់ការកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំងនេះ។

គេត្រូវផ្តល់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូននៅរៀងរាល់ ៦ ខែម្តង ដល់កុមារដែលមានអាយុ ១២ ខែ ឬលើសពីនេះ ដោយផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល រួមជាមួយនឹងគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល ត្រូវលេបថ្នាំមេបង់ដាសូល ១ ដូស ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (នៅពេលដែលស្ត្រីនោះមានផ្ទៃពោះលើសពី ៣ ខែ) និងមួយដូសទៀតនៅក្រោយសម្រាល គឺក្នុងចន្លោះរយៈពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូង។

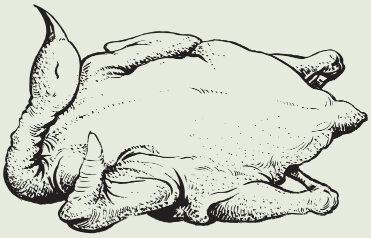
គេត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកប្រចាំថ្ងៃ នៅក្នុងរយៈពេលដែលមានតម្រូវការជាតិដែកកាន់តែខ្ពស់ ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល ។ នារីសិស្សសាលាអនុវិទ្យាល័យ ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ និងកុមារក្នុងរយៈពេលដែលមានការលូតលាស់ឆាប់រហ័សក៏ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកផងដែរ ។

តារាងការពារខាងក្រោម បង្ហាញពីកំរិតដូសជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក សំរាប់ការពារ និងកំរិតដូសមេបង់ដាសុលដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ។

ក្រុមចំណុច	កំរិតដូសជាតិដែក/ អាស៊ីដហ្វូលីក	កំរិតដូសមេបង់ដាសុល
ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ	ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកប្រចាំសប្តាហ៍ (WIF)- លេប ១ គ្រាប់ក្នុង ១ សប្តាហ៍ (១ គ្រាប់= ៦០ មក្រ ជាតិដែក ២,៨0μg អាស៊ីដហ្វូលីក)	
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	៩០ថ្ងៃ - ១ គ្រាប់ក្នុង ១ ថ្ងៃ ផ្តល់ ៦០គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ១ ផ្តល់ ៣០ គ្រាប់ នៅពេលជួបលើកទី ២ (១ គ្រាប់មានជាតិដែកកំរិត ៦០មក្រ និងអាស៊ីដហ្វូលីកកំរិត ៤០០ មក្រក្រ)	១ ដូស (=៥០០ មក្រ) ក្រោយពីខែទី ៣ នៃការមានផ្ទៃពោះ
ស្ត្រីក្រោយសម្រាល	៤២ ថ្ងៃ -១ គ្រាប់ក្នុង ១ ថ្ងៃ	១ ដូស (១ គ្រាប់ =៥០០ មក្រ) នៅចន្លោះពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងនៃការសម្រាល
កុមារ (១-២ ឆ្នាំ)		កន្លះដូស (= ២៥០ មក្រ) រៀងរាល់ ៦ ខែម្តង ដោយផ្តល់ជាមួយនឹងគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា : ១ ដូស ២០០.០០០ IU
កុមារ (២-៤ ឆ្នាំ)		១ដូស (= ៥០០ មក្រ) រៀងរាល់ ៦ ខែម្តង ដោយផ្តល់ជាមួយនឹងគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា : ១ ដូស ២០០.០០០ IU

៥.៩ អាហារសំបូរជាតិដែក

ផលិតផលសាច់សត្វ ដូចជា សាច់ ត្រី មាន់ ស៊ុត និងថ្លើម ទាំងអស់នេះសំបូរជាតិដែក ។ សណ្តែកសៀង សណ្តែកដី និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង ក៏មានជាតិដែកដែរ ។ រូបភាពខាងក្រោមនេះ បង្ហាញពីអាហារដែលសំបូរជាតិដែក ។

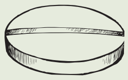


ផលិតផលសាច់សត្វ
(សាច់ ត្រី មាន់ ស៊ុត ថ្លើម)

សណ្តែកសៀង
និងសណ្តែកដី

បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់

គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកក្រិត
៦០មក្រ / អាស៊ីដហ្វូលិក
ក្រិត ៤០០មក្រក្រ



គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល
លេខ ៥០០មក្រ

៥.១០ ការព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក

នៅពេលណាដែលមានសញ្ញាគ្លីនិកណាមួយ ឬច្រើនលេចឡើង ចូរអ្នកធ្វើការព្យាបាលដល់កុមារ ឬម្តាយដោយប្រើប្រាស់នូវតារាងព្យាបាលដូចខាងក្រោមនេះ។

១ គ្រាប់មានជាតិដែកកំរិត ៦០ មក្រ និងអាស៊ីដហ្វូលីក ៤០០ មក្រក្រ

រោគសញ្ញា/ ជំងឺ	**អាយុ/ ក្រុម**	**កំរិតដូសជាតិដែក/ អាស៊ីដហ្វូលីក**
បាតដៃស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើអេម៉ូក្លូប៊ីន ឬ អេម៉ាតូគ្រីតអាចកំណត់បាន កំរិតអេម៉ូក្លូប៊ីន ទាបជាង ៧.០ក្រ/ DL ឬអេម៉ាតូគ្រីត ទាបជាង ២០% ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ភាពស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ។ ភាពតូញថ្អែ ដែលតែងតែមាន ជាញឹកញាប់នោះគឺ ការហត់នៅពេលសម្រាក	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ផ្ទៃពោះអាយុតិចជាង ៣៦ សប្តាហ៍) ស្ត្រីក្រោយសម្រាល ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ	១ គ្រាប់ x ២ដង/១ថ្ងៃ (ព្រឹក និងល្ងាច) សំរាប់រយៈពេល ៣ ខែ គាំទ្រវាយតម្លៃការវិវឌ្ឍន៍រាល់ ២ សប្តាហ៍ម្តង
	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ផ្ទៃពោះអាយុ ៣៦ សប្តាហ៍ ឬ លើសពីនេះ)	ត្រូវបញ្ជូនជាបន្ទាន់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ រហូតទាល់តែដល់ពេលសម្រាល
	កុមារអាយុ ០-៥ ខែ	មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំជាតិដែកទេ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា : ១ ដូសលេខ ៥០.០០០ IU (១/២ គ្រាប់នៃ ១០០.០០០ IU) ត្រូវបញ្ជូនជាបន្ទាន់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ
	កុមារអាយុ ៦-១១ ខែ	មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំជាតិដែកទេ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា: ១ ដូសលេខ ១០០.០០០ IU ។ ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់
	កុមារអាយុ ១-១២ ឆ្នាំ	មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំជាតិដែកទេ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា: ១ ដូសលេខ ២០០.០០០ IU ត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់

រោគសញ្ញា/ជំងឺ	អាយុ/ក្រុម	កំរិតដូសជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក
បាតដៃស្លេកស្លាំងខ្លះៗ ភាពស្លេកស្លាំងមធ្យម ឬ ស្រាល កាលណា កំរិតអេម៉ូក្លូប៊ីន នៅចន្លោះ ៧.០-១១.០ក្រ/DL ឬ អេម៉ាតូគ្រីត នៅចន្លោះ ២១-៣០%	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	១ ដូស ២ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ
	ស្ត្រីក្រោយសម្រាល	សំរាប់រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ
	ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ	គាំទ្របន្តក្រោយថ្ងៃទី ១៤ បើសិនជានៅតែមានភាពស្លេកស្លាំង បន្តការព្យាបាល រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ ថែមទៀត និងធ្វើការគាំទ្រ
	កុមារអាយុ ៤-១២ ខែ (៦ -< ១០គក្រ)	១/៤ ដូស នៃថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ក្នុង ១ ថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ ហើយត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញក្រោយពីបានព្យាបាលមួយរយៈមក
	កុមារអាយុ ១-៥ ឆ្នាំ (១០-១៩ គក្រ)	១/២ ដូស នៃថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ក្នុង ១ ថ្ងៃ សំរាប់រយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ ហើយត្រូវធ្វើការវាយតម្លៃឡើងវិញក្រោយពីបានព្យាបាលមួយរយៈមក

គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក គួរត្រូវលេបជាមួយជីវជាតិសេ (ផ្លែឈើ)។ ពន្យល់អំពីផលរំខាន ដែលអាចមានដូចជា រមួលពោះ ចង្អោរ រាក ឬទល់លាមក។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញា ទាំងនេះកើតឡើង គួរលេបគ្រាប់ថ្នាំនៅពេលបរិភោគអាហារ។ លាមកអាចពណ៌ខ្មៅ តែវាមិនបង្កបញ្ហាអ្វីទេ។ ការព្យាបាលគួរតែបន្ត។

ជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិករារាំងការបឺតស្រូបនៃថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក គេមិនត្រូវឱ្យគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកទេ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺកំពុងទទួលថ្នាំតេត្រាស៊ីក្លីន ស៊ូហ្វូណាមីដ ឬទ្រីមេតូប្រីម (tetracyclines, sulphonamides, or trimethoprim)

៥.១១ សារគន្លឹះ

1. ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកដល់ស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ (៦០គ្រាប់នៅពេលការជួបពិនិត្យលើកទី ១ និង ៣០ គ្រាប់ទៀតនៅលើកទី ២)
2. ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិកដល់ស្ត្រីក្រោយសម្រាល (៤២ គ្រាប់) នៅចន្លោះពេល ៦ សប្តាហ៍ដំបូងនៃការសម្រាល
3. លើកកម្ពស់ផ្សព្វផ្សាយឱ្យបានដឹងឮគ្រប់ៗគ្នា អំពីការបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែក ដូចជា សាច់ ថ្លើម និង ត្រី ប៉ុន្តែជាពិសេសចំពោះស្ត្រីនៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងអំឡុងពេលក្រោយសម្រាល

៤ លើកកម្ពស់ការបរិភោគផ្លែឈើ (សំបូរជីវជាតិសេ)

៥ ជំរុញការផ្តល់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនដល់កុមារអាយុ ១-៥ ឆ្នាំ រាល់ ៦ ខែម្តង

៦ ជំរុញការទទួលថ្នាំទម្លាក់ព្រូន ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (បន្ទាប់ពី ៣ ខែដំបូងនៃការមានផ្ទៃពោះ) និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលនៅក្នុងចំនោះ ៦ សប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល

៧ ផ្តល់ដំបូន្មានដោយ កុំឱ្យលេបថ្នាំទម្លាក់ព្រូនជាមួយទឹកតែ ឬកាហ្វេ

៨ ធ្វើការព្យាបាលជំងឺគ្រុនចាញ់ (បើមានជំងឺគ្រុនចាញ់) ទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ

៥.១២ ការកត់ត្រានិងរបាយការណ៍

ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ត្រូវកត់ត្រា :

១ នៅលើសៀវភៅសុខភាពមាតា សំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល

២ នៅលើប័ណ្ណសុខភាពកុមារ សំរាប់កុមារ

៣ នៅលើសន្លឹកកត់ត្រា សំរាប់ការចុះផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន

៤ នៅក្នុងសៀវភៅកត់ត្រារបស់មណ្ឌលសុខភាព

ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ត្រូវធ្វើការរាយការណ៍ទៅស្រុកប្រតិបត្តិដោយប្រើទម្រង់របាយការណ៍មណ្ឌលសុខភាព HC1 ។

០៦ ជាតិអ៊ីយ៉ូដ

៦.១ តើជាតិអ៊ីយ៉ូដគឺជាអ្វី?

ជាតិអ៊ីយ៉ូដ គឺជាមីក្រូសារជាតិមួយប្រភេទដែលមាននៅក្នុងអាហារសមុទ្រ និងត្រូវបានគេបញ្ចូលទៅក្នុងអំបិល ។ មានតែអំបិលអ៊ីយ៉ូដប៉ុណ្ណោះដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ ។

៦.២ សារៈសំខាន់នៃជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ជាតិអ៊ីយ៉ូដជួយធ្វើឱ្យក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដដំណើរការទៅបានល្អ ។ ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីដស្ថិតនៅក្នុងក ហើយមានតួនាទីមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយធ្វើឱ្យកុមារធំលូតលាស់បានល្អ ជួយធ្វើឱ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍ និងដំណើរការមុខងាររបស់ខួរក្បាល របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់ថាមពល និងការជួយរក្សាកំដៅរបស់រាងកាយឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពមួយដ៏ត្រឹមត្រូវ ។

ការលូតលាស់
រាងកាយរបស់
កុមារបានល្អ

ការអភិវឌ្ឍន៍
ខួរក្បាលបានល្អ

៦.៣ ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ

ឥទ្ធិពលនៃកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដភាគច្រើន គឺស្ថិតនៅក្នុងរយៈមួយពេលដ៏យូរអង្វែង ហើយមិនអាចនឹងវិលត្រលប់ទៅរកសភាពដើមវិញបានឡើយ ។ ឥទ្ធិពលខាងក្រោមនេះ គឺបណ្តាលមកពីបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងរាងកាយ :

ពកក

អស់កំលាំង និងស្ពឹក

រលូតកូន កូនស្លាប់ក្នុងពោះ កូនកើតមិនគ្រប់គីឡូ
កូនកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈពីកំណើត

ជំងឺក្រេទីន (ឡប់ៗ / ក្រិន)
(ការលូតលាស់អន់ថយ
និងយឺតយ៉ាវ ឬ វិកលប្រាជ្ញា)

៦.៤ មូលហេតុនៃកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ

បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ បង្កឡើងដោយ ៖

១ កង្វះអាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ នៅក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃ

២ កង្វះអាហារចំរុះ

៦.៥ ក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមងាយរងគ្រោះ

ប្រជាជនកម្ពុជាទាំងអស់ដែលមិនបានបរិភោគអំបិលអ៊ីយ៉ូដ គឺជាអ្នកប្រឈមមុខទៅនឹងបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

៦.៦ រោគសញ្ញាគ្លីនិក

សញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ គឺមានលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងឥទ្ធិពលនៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដដែរ គឺមាន ពកក ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ រលូតកូនញឹកញាប់ និងអស់កំលាំង ហើយស្ពឹក (មិនសូវរហ័សរហួន)។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសទៅលើសញ្ញា នៃការអស់កំលាំង និងភាពមិនរហ័សរហួន (ស្ពឹក)។

៦.៧ ការការពារ

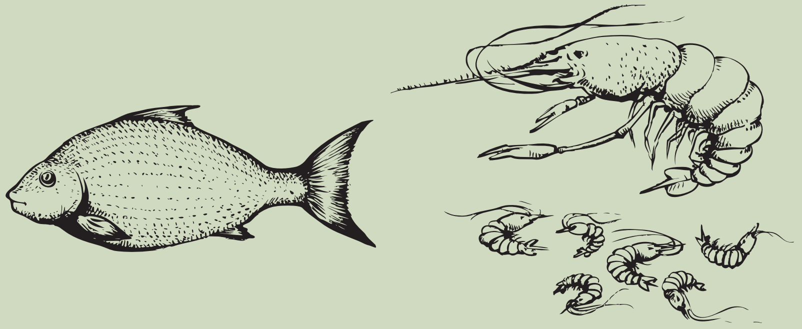
គេអាចការពារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបាន តាមរយៈការប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ក្នុងអំឡុងពេលរៀបចំចម្អិនអាហារ។ អំបិលអ៊ីយ៉ូដត្រូវបានគេធ្វើតេស្តជាទៀងទាត់ ដើម្បីពិនិត្យមើលពីគុណភាពរបស់វាតាមរយៈការធ្វើតេស្តពិសេស ដែលនឹងត្រូវពិពណ៌នានៅខាងក្រោម។

ប្រទេសកម្ពុជាមានអនុក្រឹត្យមួយសំរាប់កម្មវិធីអំបិលអ៊ីយ៉ូដ។ នៅក្នុងកម្មវិធីនេះ អំបិលត្រូវបានគេលាយបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ នេះមានន័យថា ជាតិអ៊ីយ៉ូដត្រូវបានគេបន្ថែមទៅក្នុងអំបិល។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដសំរាប់ដាំស្ល និងនៅក្នុងអាហារពេល សមាជិកគ្រប់រូបនៅក្នុងគ្រួសារនឹងទទួលបានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់។

អំបិលអ៊ីយ៉ូដ ត្រូវបានគេដាក់លក់នៅតាមទីផ្សារ។ គេអាចធ្វើតេស្តអំបិលដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើមានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ។ ទឹកសំរាប់ធ្វើតេស្តរកជាតិអ៊ីយ៉ូដ ត្រូវបានគេប្រើសំរាប់ធ្វើតេស្តរកជាតិអ៊ីយ៉ូដនៅក្នុងអំបិល។ អ្នកអាចធ្វើតេស្តអំបិលនៅក្នុងអំឡុងពេលចុះធ្វើសកម្មភាពនៅមូលដ្ឋាន នៅរៀងរាល់ ២-៣ ខែម្តង។ បើសិនជាអ្នកមានទឹកសំរាប់ធ្វើតេស្តលើសពីមួយដប អ្នកគួរឱ្យមួយដបទៅប្រធានភូមិ ឬ ប្រធានសហគមន៍ ហើយត្រូវបង្រៀនពួកគាត់ពីរបៀបប្រើប្រាស់វាផង។ ធ្វើការអប់រំពួកគាត់អំពីសារៈសំខាន់នៃអំបិលអ៊ីយ៉ូដ។ ពួកគាត់អាចផ្តល់ព័ត៌មាន និងជំរុញម្ចាស់ហាងនៅមូលដ្ឋាន និងអ្នកលក់ដូរផ្សេងៗទៀតឱ្យលក់តែអំបិលអ៊ីយ៉ូដប៉ុណ្ណោះ។

៦.៨ អាហារដែលសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ

អាហារសមុទ្រ
និងត្រីសមុទ្រសំបូរដោយ
ជាតិអ៊ីយ៉ូដ



៦.៩ សារគន្លឹះស្តីពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ

១ អ៊ីយ៉ូដជួយរំញោចដល់ការលូតលាស់ផ្នែកសតិបញ្ញា និងមុខងារខួរក្បាលរបស់កុមារ និងការពារមិនឱ្យពកក និងក្រិះក្រិន

២ គ្រប់ៗគ្នាត្រូវប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ និងបរិភោគអាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដូចជា អាហារសមុទ្រ

៦.១០ ការធ្វើតេស្តអំបិល

ចំពោះការធ្វើតេស្តអំបិលសូមសុំឱ្យស្ត្រីជាម្តាយយកអំបិលដែលពួកគាត់ប្រើប្រាស់នៅឯផ្ទះម្នាក់បន្តិចៗមក។ អំបិលមួយកូនស្លាបព្រា គឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ បន្តក់ទឹកតេស្តមួយ ឬពីរដំណក់ទៅលើអំបិល។ បើសិនជាអំបិលប្តូរពណ៌ទៅជាពណ៌ស្វាយ នោះមានន័យថា អំបិលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ បើសិនជាទឹកតេស្ត ឬ មិនប្រែពណ៌ទេនោះមានន័យថា អំបិលគ្មានជាតិអ៊ីយ៉ូដគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬក៏អំបិលនោះគ្មានជាតិអ៊ីយ៉ូដទាល់តែសោះ។

បើសិនជាអំបិលនោះគ្មានជាតិអ៊ីយ៉ូដទេ ម្តាយៗ និងប្រធានភូមិត្រូវស្នើទៅអ្នកលក់ឱ្យផ្តល់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ។ ធ្វើតេស្តទៅលើអំបិលដែលទើបតែទទួលបានថ្មីៗទៀត។

០៧

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

៧.១ សារៈសំខាន់នៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ថ្នាំបង្ការជួយការពារប្រជាជន មិនឱ្យកើតមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាក់លាក់មួយចំនួន។ បើសិនជាកុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់ចំនួន ពួកគេនឹងមានសុខភាពល្អ ពួកគេអាចអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនគេបានយ៉ាងល្អ ពួកគេអាចនឹងរៀនសូត្របានល្អប្រសើរ និងមានរាងកាយមាំមួន។ មនុស្សពេញវ័យអាចនឹងធ្វើការងារបានល្អប្រសើរ និងអាចរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិត។

ជាអកុសលមិនមែនគ្រប់ជំងឺទាំងអស់សុទ្ធតែអាចការពារបានដោយសារការផ្តល់ថ្នាំបង្ការនោះឡើយ។ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ គឺការផ្តល់តាមមាត់ ឬចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺជាក់លាក់ណាមួយ ដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពស៊ាំប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺនោះ។ ថ្នាំបង្ការអាចដំណើរការក្នុងខ្លួនល្អទៅបាន លុះណាតែចំនួននៃដូសដែលផ្តល់ឱ្យគឺត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើ ការផ្តល់វ៉ាក់សាំងមិនបានគ្រប់ដូសរបស់វាទេ កុមារអាចនឹងកើតជំងឺនោះ។

បើមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការការពារជំងឺតេតាណុស

បើមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការការពារជំងឺខាន់ស្លាក់

បើមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការការពារជំងឺស្វិតដៃជើង

បើមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការការពារជំងឺកញ្ជ្រឹល

៧.២ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីក្រោយសម្រាលគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស ។ កុមារគួរទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺដូចខាងក្រោមនេះ :

ការពារជំងឺរបេង (BCG) ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ (HB) ជំងឺស្វិតដៃជើង (OPV) ជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់ និងជំងឺតេតាណូស (DPT) និងជំងឺកញ្ជ្រិល ។

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញអំពីថ្នាំបង្ការដែលមានសំរាប់ក្រុមចំណុចនីមួយៗ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា :

ក្រុមចំណុច	វ៉ាក់សាំង	ជំងឺ
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ / ស្ត្រីក្រោយសម្រាល	TT	ជំងឺតេតាណូស (ជំងឺសាច់ដុំ)
កុមារ	BCG	ជំងឺរបេង
	OPV	ជំងឺស្វិតដៃជើង
	DPT	ជំងឺខាន់ស្លាក់ (ជំងឺបំពង់ដកដង្ហើមធ្ងន់ធ្ងរ) ជំងឺក្អកមាន់ (ក្អកមាន់) ជំងឺតេតាណូស (ជំងឺសាច់ដុំ)
	HB	ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ (ជំងឺថ្លើម)
	Measles	ជំងឺកញ្ជ្រិល

ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការត្រូវបានធ្វើនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពទាំងឡាយ និងនៅអំឡុងពេលផ្តល់សេវាតាមមូលដ្ឋាន ។ តារាងផ្តល់ថ្នាំបង្ការ បង្ហាញពីវិធីសារនៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការសំរាប់ក្រុមចំណុចផ្សេងៗគ្នា ។ នៅក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់ថ្នាំបង្ការម្តងៗ សូមធ្វើការអប់រំដល់ម្តាយអំពីតម្រូវការក្នុងការទទួលថ្នាំបង្ការនេះ និងអំពីការអនុវត្តន៍អាហារូបត្ថម្ភ ។

នៅពេលពិគ្រោះជំងឺ សូមធ្វើការវាយតម្លៃពីសុខភាពមាតា និងកុមារ ។ បើសិនជាកុមារមានជំងឺស្រាលតិចតួច សូមធ្វើការកត់សម្គាល់ថា ជំងឺស្រាលតិចតួចមិនមែនជាហេតុផលដែលមិនផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារនោះឡើយ ។ មានស្ថានភាព ៤ យ៉ាង ដែលមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំបង្ការឱ្យ :

១ បើកុមារមិនស្រួលខ្លួនខ្លាំងដោយមានកំដៅឡើងខ្ពស់ **(>38.5°C)**

២ បើសិនជាកុមារត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ

៣ បើសិនជាកុមារមានចេញរោគសញ្ញាអេដស៍អាយវី : មិនត្រូវផ្តល់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរបេង **(BCG)** ទេ

៤ បើសិនជាកុមារធ្លាប់មានប្រវត្តិប្រតិកម្មថ្នាំ កាលពីពេលមុនជាមួយនឹងវ៉ាក់សាំង **DPT/DPT-HB** : មិនត្រូវផ្តល់ **DPT/DPT-HB** ឡើយ

៧.៣ ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍

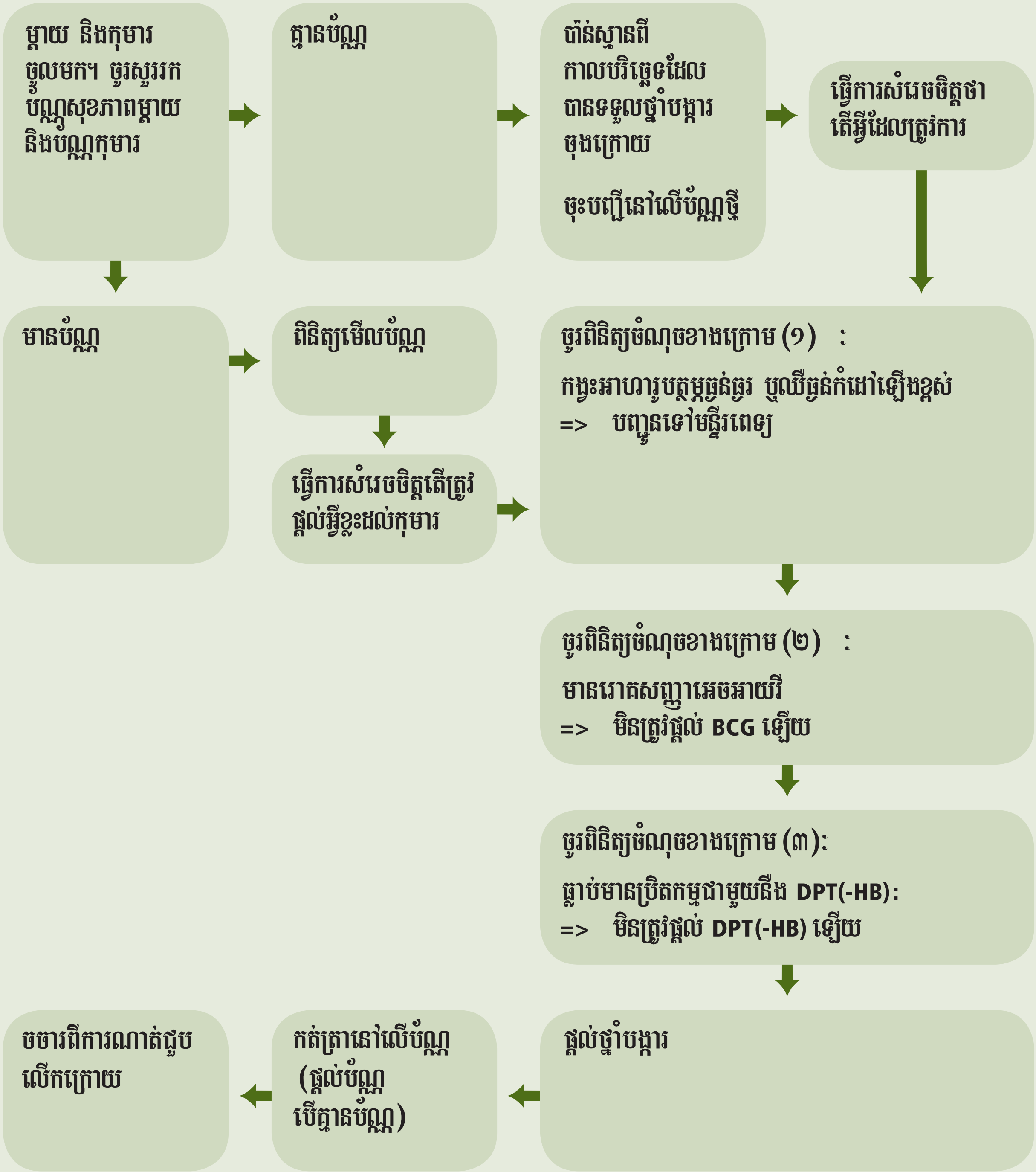
ការកត់ត្រា និងរបាយការណ៍ត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីពិនិត្យគាំទ្រ និងវាយតម្លៃពីសកម្មភាពផ្តល់ថ្នាំបង្ការ។ ការកត់ត្រាក៏ជាការចាំបាច់ណាស់ដែរសំរាប់វាយតម្លៃថា តើកុមារ ឬក៏ម្តាយចាំបាច់ត្រូវទទួលថ្នាំបង្ការជាបន្តទៀតដែរ ឬទេ។ ម្តាយត្រូវតែដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការយកមកជាប់នឹងខ្លួននូវប័ណ្ណសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារនៅរាល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពម្តងៗ។

បើសិនជាម្តាយមិនបានយកប័ណ្ណសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយនោះទេ សូមព្យាយាមធ្វើការវាយតម្លៃថា តើថ្នាំបង្ការមួយណាដែលបានផ្តល់ដល់រូបគាត់ និងកូនរបស់គាត់។ សូមពិនិត្យមើលក្នុងបញ្ជីផ្តល់ថ្នាំបង្ការ។ សូមធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើថ្នាំបង្ការមួយណាដែលគាត់ ឬកូនរបស់គាត់អាចនឹងត្រូវការ ហើយផ្តល់ថ្នាំបង្ការនោះឱ្យពួកគាត់។

៧.៤ សារជាមូលដ្ឋាន

- ថ្នាំបង្ការជួយការពារកុមារ និងមនុស្សពេញវ័យមិនឱ្យកើតមាននូវជំងឺជាក់លាក់មួយចំនួន
- ថ្នាំបង្ការត្រូវផ្តល់ឡើងវិញរហូតទាល់តែបានគ្រប់ចំនួនដូស
- បើសិនជាចំនួននៃថ្នាំបង្ការមិនបានទទួលគ្រប់ទេ កុមារមិនអាចការពារខ្លួនបានពីជំងឺជាក់លាក់នោះបានទេ
- ការយកប័ណ្ណសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាប់ជាមួយនឹងខ្លួន គឺជារឿងសំខាន់ណាស់ ដើម្បីធានាថា កុមារបានទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់ចំនួន និងត្រឹមត្រូវ ។
- ថ្នាំបង្ការមិនត្រូវផ្តល់ដល់កុមារឡើយ បើសិនជាកុមារនោះឈឺធ្ងន់ ឬកុមារត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យនោះ
- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ ដើម្បីការពារជំងឺរបេង មិនត្រូវផ្តល់ដល់កុមារដែលមានចេញរោគសញ្ញាអេចអាយវីឡើយ។
- ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការសំរាប់ការពារជំងឺខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន់ និងតេតាណូស និងរលាកថ្លើម មិនត្រូវផ្តល់ដល់កុមារណាដែលគេដឹងថា ធ្លាប់មានប្រតិកម្មជាមួយនឹងថ្នាំបង្ការទាំងនេះនោះទេ។

៧.៥ តារាងលំហូរសំរាប់ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ



៧.៦ តារាងកាលវិភាគសំរាប់ផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

ក្រុមចំណុច	កំរិតដូស	កំណត់សម្គាល់
ស្ត្រី	**វ៉ាក់សាំងតេតាណូស** ដូសទី១ : ក្នុងអំឡុងពេលមក ជួបពិនិត្យលើកទី ១ ដូសទី២ : យ៉ាងហោចណាស់ ១ ខែក្រោយពីដូសទី ១ ដូសទី៣ : យ៉ាងហោចណាស់ ៦ ខែក្រោយពីដូសទី ២ ដូសទី៤ : យ៉ាងហោចណាស់ ១ ឆ្នាំក្រោយពីដូសទី ៣ ដូសទី៥ : យ៉ាងហោចណាស់ ១ ឆ្នាំក្រោយពីដូសទី ៤	ប្រសិនបើ បានផ្តល់គ្រប់កំរិតដូស ទាំងអស់ហើយ កាលពីពេល កន្លងមកនេះ **មិនត្រូវផ្តល់ទៀតទេ។**
ទារកទើបកើត	**BCG** – តែ ១ ដូសគត់	**BCG** អាចផ្តល់បានរហូតដល់ កុមារអាយុ ១ ឆ្នាំក្រោយសម្រាល មិនត្រូវផ្តល់ទេ បើមានរោគ សញ្ញាអេចអាយវី
	HB0 – តែ ១ ដូសគត់	**HB0** ត្រូវផ្តល់ក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោង ក្រោយសម្រាល ប៉ុន្តែគេ អាចផ្តល់បាននៅក្រោម ៧ ថ្ងៃ។
កុមារអាយុក្រោយ ៦ សប្តាហ៍ដល់ ១ ឆ្នាំ	**OPV, DPT or DPT-HB** ដូសទី១ : ៦ សប្តាហ៍ក្រោយសម្រាល ដូសទី២ : យ៉ាងហោចណាស់ ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយពី ដូសទី១	មិនត្រូវខកខានកាលបរិច្ឆេទក្នុងការ ផ្តល់ថ្នាំបង្ការណាមួយឡើយ ។ ថ្នាំបង្ការនឹងមិនមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ ប្រសិនបើមានការខកខាន ណាមួយនោះ ។
	ដូសទី៣ : យ៉ាងហោចណាស់ ៤ សប្តាហ៍ ក្រោយពី ដូសទី ២	ចំពោះ **DPT-HB** មិនត្រូវផ្តល់ឱ្យ ឡើយនៅពេលណា កុមារមានជំងឺ ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយមានកំដៅឡើងខ្ពស់ លើសពី ៣៨,៥ អង្សារសេ ។
	ជំងឺកញ្ជ្រិល តែ ១ ដូសគត់ យ៉ាងហោចណាស់ អាយុ ៩ ខែ ក្រោយសម្រាល	មិនត្រូវផ្តល់ **DPT/DPT-HB** នៅពេល ណាគេដឹងថា កុមារធ្លាប់មានប្រតិកម្ម ជាមួយនឹងថ្នាំបង្ការទាំងនេះ ។ ត្រូវកត់ត្រាការផ្តល់ថ្នាំបង្ការនេះទៅក្នុង ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងក្នុងសៀវភៅ កត់ត្រារបស់មណ្ឌលសុខភាព ។

០៨ ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ

៨.១ សេចក្តីផ្តើម

ពេលនេះយើងមានការជួបពិនិត្យថៃទាំគន្លឹះទាំង ៦ សំរាប់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាទៅដល់ស្ត្រីអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងផ្តល់នូវសេវាអាហារូបត្ថម្ភទៅដល់ស្ត្រីជាមួយនឹងកូនៗរបស់ពួកគាត់។ សម្ភារៈជំនួយការងារត្រូវបានរៀបរៀងឡើង ដើម្បីបញ្ច្រៀតចូលការផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងការជួបពិនិត្យថៃទាំនីមួយៗ។ នៅក្នុងការជួបពិនិត្យថៃទាំនីមួយៗ ការទទួលខុសត្រូវរបស់ស្ត្រី និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពត្រូវបានបង្ហាញក្នុងបញ្ជីខាងក្រោម។

៨.២ ការជួបពិនិត្យថៃទាំនៅពេលមានផ្ទៃពោះ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
១. វាយតម្លៃសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់។ ផ្តល់ការថែទាំបន្ទាន់ដ៏សមស្រប និងបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យបង្អែកបើចាំបាច់	ទៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក បើចាំបាច់
២. ផ្តល់ និងបំពេញប័ណ្ណសុខភាពមាតា	
៣. វាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពរាល់ពេលស្ត្រីមកជួប	
៤. ព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង និងកង្វះជីវជាតិអា បើចាំបាច់ ដោយយោងទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំ	លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា និងត្រលប់មកវិញ ដើម្បីពិនិត្យតាំទ្រ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
៩. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ	អនុវត្តតាមសារអាហារូបត្ថម្ភ បរិភោគអាហារពេលបន្ថែម ១ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់បរិភោគអាហារ ៤ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ និងបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន យ៉ាងតិច ២ លីត្រក្នុង ១ ថ្ងៃ បំបៅកូនភ្លាមក្រោយពីសម្រាល ផ្តល់ទឹកដោះម្តាយតែមួយគត់រហូតដល់ ៦ខែ
៦. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការថែទាំដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ	ទៅពិនិត្យថែទាំមុនពេលសម្រាលយ៉ាងតិចណាស់ឱ្យបាន ៤ ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ចៀសវាងការជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង សម្រាក និងចៀសវាងការលើករបស់ធ្ងន់ៗ
៧. លើកកម្ពស់ការស្រាវជ្រាវរកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ	ទៅរកកន្លែងដែលមានការស្រាវជ្រាវ ដើម្បីធ្វើតេស្ត
៨. ជួយស្ត្រីក្នុងការរៀបចំផែនការសម្រាល និងផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់	រៀបចំសំរាប់ការសម្រាល និងធ្វើដំណើរទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក
៨. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីវិធីសាស្ត្រពន្យាកំណើត	
១០.ពិនិត្យមើលការទទួលថ្នាំបង្ការតេតាណូស	ត្រលប់មកវិញ ដើម្បីធ្វើការគាំទ្រការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងប័ណ្ណ
១១.ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ៦0 គ្រាប់នៅពេលមកពិនិត្យលើកទីមួយ ។ ពន្យល់ពីផលរំខាននៃថ្នាំ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូស និងទុកដាក់តាមវេជ្ជបញ្ជា
១២.ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ៣0 គ្រាប់នៅពេលមកពិនិត្យលើកទីពីរ ។ ពន្យល់ពីផលរំខាននៃថ្នាំ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូស និងទុកដាក់តាមវេជ្ជបញ្ជា
១៣.ផ្តល់មេបង់ដាសុល ១ ដូស (=៥00មក្រ) នៅពេលផ្ទៃពោះមានអាយុលើសពី ៣ ខែ	ទទួលទានថ្នាំពេលបានទទួល
១៤.ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការគាំទ្រសុខភាព	ត្រលប់មកវិញដើម្បីពិនិត្យគាំទ្រ សម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក
១៥.កត់ត្រានៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពម្តាយ និងកត់ត្រានៅក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពម្តាយមកជាមួយរាល់ពេលមកពិនិត្យ

៨.៣ ការជួបពិនិត្យថែទាំនៅពេលសម្រាល

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
១. វាយតម្លៃសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ បញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យបង្អែកបើចំបាច់	ទៅសម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព/មន្ទីរពេទ្យបង្អែក
២. សួររក/ផ្តល់ និងបំពេញប័ណ្ណសុខភាពមាតា	
៣. វាយតម្លៃស្ត្រីពេលឈឺពោះឆ្លងទន្លេ ឬ ការបែកទឹកភ្លោះ	
៤. ផ្តល់ការព្យាបាលសង្គ្រោះបន្ទាន់សមស្របទៅតាមវិធីសារថ្នាក់ជាតិ ឬរៀបចំការសម្រាល ប្រសិនបើមិនមានបញ្ហាអ្វីទេ	
៥. ផ្តល់ការថែទាំដល់ទារកទើបកើត	
៦. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	បំបៅដោះទារកដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមបន្ទាប់ពីសម្រាល បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់កូនអាយុ ៦ ខែ បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កូនអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ចាប់ផ្តើមឱ្យអាហារបន្ថែមក្រោយពីកុមារអាយុ ៦ ខែ
៧. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ	បរិភោគអាហារពេលបន្ថែម ១ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ ដរាបណាម្តាយនៅបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ហើយនិងបរិភោគជាតិទឹកឱ្យបានច្រើនយ៉ាងតិចឱ្យបាន ២ លីត្រក្នុង ១ ថ្ងៃ ចៀសវាងការតមអាហារបែបជំនឿ ប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ បរិភោគអាហារសំបូរដោយជីវជាតិអា ជាតិដែក និងថាមពល
៨. ពិនិត្យមើលការទទួលថ្នាំបង្ការតេតាណូសរបស់ម្តាយ	ត្រលប់មកទទួលការផ្តល់ថ្នាំបង្ការដូចដែលបានប្រាប់
៩. ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា	

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
១០. ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក ៤២ គ្រាប់ដល់ម្តាយ ពន្យល់ពីផលរំខាននៃថ្នាំ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូស និងទុកដាក់តាមវេជ្ជបញ្ជា
១១. ផ្តល់មេបង់ដាសុល	
១២. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីវិធីសាស្ត្រពន្យាកំណើត	
១៣. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពម្តាយ ហើយកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅមណ្ឌលសុខភាព	យកប័ណ្ណសុខភាពមាតាមកជាមួយរាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
១៤. ផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារសំរាប់ទារក	
១៥. វាយតម្លៃសុខភាពទារក	
១៦. ផ្តល់ថ្នាំបង្ការជំងឺរបេង និងរលាកថ្លើមប្រភេទបេ 0 ដល់ទារក	

៨.៤ ការជួបពិនិត្យថៃទាំក្រោយសម្រាល

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្តាយ / អ្នកថៃទាំកុមារ
១. សួររក/ផ្តល់ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងប័ណ្ណសុខភាពមាតា	មកពិនិត្យថៃទាំក្រោយសម្រាល ដូចបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពបានឱ្យដំបូន្មាន
២. វាយតម្លៃសុខភាពរបស់មាតា ធ្វើការព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង និងកង្វះជីវជាតិអាប្រសិនជាចាំបាច់ ដោយប្រើប្រាស់វិធីសារធាតុថ្នាក់ជាតិ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូសតាមវេជ្ជបញ្ជា
៣. វាយតម្លៃ និងផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមក្រោយសម្រាល បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់កូនអាយុ ៦ ខែ បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កូនអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ចាប់ផ្តើមឱ្យអាហារបន្ថែមដល់កុមារ ក្រោយពីអាយុ ៦ ខែ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្ដាយ / អ្នកថែទាំកុមារ
៤. ផ្ដល់ប្រឹក្សាស្ដីពីអាហារូបត្ថម្ភ	បរិភោគអាហារបន្ថែម ១ ពេលទៀតក្នុង ១ ថ្ងៃ ដរាបណាម្ដាយនៅបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ ប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ បរិភោគអាហារសំបូរដោយជីវជាតិអា ជាតិដែក និងថាមពល
៥. ពិនិត្យមើលការទទួលថ្នាំបង្ការតេតាណូសរបស់ម្ដាយ	ត្រលប់មកទទួលការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដូចដែលបានប្រាប់
៦. ពិនិត្យមើលថាតើម្ដាយមានបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែរ ឬទេក្រោយសម្រាល ប្រសិនបើមិនបានទទួលទេ ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ១ គ្រាប់ (២00.000 IU)	
៧. ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីដ ៤២ គ្រាប់ដល់ម្ដាយ ពន្យល់ពីផលរំខាននៃថ្នាំ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូស និងទុកដាក់តាមវេជ្ជបញ្ជា
៨. ផ្ដល់មេបង់ដាស្យូល ១ ដូស (=៥00មក្រ) ដល់ម្ដាយ	លេបថ្នាំបន្ទាប់បានទទួលភ្លាម
៩. ផ្ដល់ប្រឹក្សាស្ដីពីការពន្យាកំណើត	
១០. ផ្ដល់ដំបូន្មានពីការថែទាំដោយខ្លួនឯង និងពីអនាម័យ	
១១. ផ្ដល់ដំបូន្មានស្ដីពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់	
១២. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពម្ដាយ និងកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពមាតាមកជាមួយរាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
១៣. ផ្ដល់/ពិនិត្យមើលប័ណ្ណសុខភាពកុមារ	
១៤. វាយតម្លៃសុខភាពកុមារ ធ្វើការព្យាបាលបើចាំបាច់	ផ្ដល់ថ្នាំទៅឱ្យកុមារដូចដែលបានពន្យល
១៥. ផ្ដល់ថ្នាំបង្ការទៅឱ្យកុមារ ប្រសិនបើចាំបាច់	
១៦. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយរាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
១៧. ចរចាពីការត្រលប់មកជួបពិនិត្យ	ត្រលប់មកវិញដូចដែលបានចរចាគ្នា

៨.៥ ការជួបពិនិត្យដើម្បីផ្ដល់ថ្នាំបង្ការ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្ដាយ/អ្នកថែទាំកុមារ
១. សួររកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងប័ណ្ណសុខភាពមាតា	
២. ផ្ដល់ថ្នាំបង្ការទៅឱ្យកុមារ ប្រសិនបើចាំបាច់	
៣. ពិនិត្យមើលការទទួលថ្នាំបង្ការតេតាណូសរបស់ម្ដាយ	ត្រលប់មកទទួលការផ្ដល់ថ្នាំបង្ការដូចដែលបានប្រាប់
៤. វាយតម្លៃសុខភាពកុមារ ធ្វើការព្យាបាលបើចាំបាច់	ផ្ដល់ថ្នាំទៅឱ្យកុមារដូចដែលបានពន្យល់
៥. វាយតម្លៃសុខភាពម្ដាយ ធ្វើការព្យាបាលបើចាំបាច់	លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា
៦. វាយតម្លៃ និងផ្ដល់ប្រឹក្សាស្ដីអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ	បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់រហូតដល់កូនអាយុ ៦ ខែ បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយរហូតដល់កូនអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ចាប់ផ្ដើមឱ្យអាហារបន្ថែមដល់កុមារក្រោយពីអាយុ ៦ ខែ ដូចដែលបានពន្យល់
៧. ឆែកពិនិត្យមើលថា តើម្ដាយបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែរ ឬទេក្រោយសម្រាល ប្រសិនបើមិនបានទទួលទេ ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិ អា ១ គ្រាប់ (២០០.០០០ IU)	
៨. ឆែកពិនិត្យមើលថា តើម្ដាយបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីកដែរ ឬទេក្រោយសម្រាល ប្រសិនជាមិនបានទទួលទេ ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលីក ៤២ គ្រាប់ដល់ម្ដាយ ពន្យល់ពីផលរំខាននៃថ្នាំ	លេបថ្នាំទៅតាមកំរិតដូស និងទុកដាក់តាមវេជ្ជបញ្ជា
៩. ឆែកពិនិត្យមើលថា តើម្ដាយបានទទួលថ្នាំមេបង់ដាស្យូដែរ ឬទេក្រោយសម្រាល បើមិនបានទទួលទេ ផ្ដល់មេបង់ដាសុល ១ ដូស (=៥០០មក្រ) ដល់ម្ដាយ	ទទួលទានថ្នាំពេលបានទទួល

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្តាយ / អ្នកថែទាំកុមារ
១០. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងម្តាយ និងកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ និងម្តាយមកជាមួយ រាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
១១. ចរចាពីការត្រលប់មកជួបពិនិត្យលើកក្រោយ	ត្រលប់មកវិញដូចដែលបានចរចាគ្នា

៨.៦ ការជួបពិនិត្យកុមារឈឺ និងកុមារមានសុខភាពល្អ

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្តាយ / អ្នកថែទាំកុមារ
១. សួររកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ	មកពិនិត្យថែទាំក្រោយសម្រាលនៅ ៦ សប្តាហ៍ដំបូងក្រោយសម្រាល
២. វាយតម្លៃសុខភាពរបស់កុមារ ធ្វើការព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង និងកង្វះជីវជាតិអា ប្រសិនជាចាំបាច់ យោងតាមវិធីសារថ្នាក់ជាតិ	លេបថ្នាំតាមការណែនាំ
៣. វាយតម្លៃ និងផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់កូនអាយុ ៦ ខែ បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កូនអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ចាប់ផ្តើមឱ្យអាហារបន្ថែមដល់កុមារ ក្រោយពីអាយុ ៦ ខែ
៤. ផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ	ផ្តល់អាហារបន្ថែមទៅតាមអាយុរបស់កុមារ
៥. ផ្តល់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ បើចាំបាច់	
៦. ប្រសិនបើកុមារអាយុលើសពី ១២ ខែ ត្រូវផ្តល់មេបង់ដាសុលទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំ ប្រសិនជាកុមារមិនទាន់បានទទួល	
៧. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ហើយកត់ត្រានៅក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ រាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
៨. ចរចាពីការត្រលប់មកជួបពិនិត្យលើកក្រោយ	មកកាន់មណ្ឌលសុខភាពដើម្បីគាំទ្រ មកកាន់មណ្ឌលសុខភាពពេលអ្នក ឬកូនអ្នកឈឺ មកទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ១ ឆ្នាំ ២ ដង

៨.៧ ការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព	ម្ដាយ/អ្នកថែទាំកុមារ
១. សួររកប័ណ្ណសុខភាពកុមារ	យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយ
២. ផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងមេបង់ដាសុល ទៅឱ្យកុមារទៅតាមវិធីសារ	
៣. ផ្ដល់ប្រឹក្សាស្ដីពីអាហារូបត្ថម្ភ និងអាហារសំបូរដោយជីវជាតិអា	ប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ បរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា ជាតិដែក និងថាមពល
៤. វាយតម្លៃ និងផ្ដល់ប្រឹក្សាពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ និងការផ្ដល់អាហារបន្ថែម	បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ រហូតដល់កូនអាយុ ៦ ខែ បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយរហូតដល់កូនអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ចាប់ផ្ដើមឱ្យអាហារបន្ថែមដល់កុមារ ក្រោយពីអាយុ ៦ ខែ
៥. បំពេញប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ហើយកត់ត្រានៅក្នុងសៀវភៅ	យកប័ណ្ណសុខភាពកុមារមកជាមួយរាល់ពេលមកជួបពិនិត្យ
៦. ចរចាពីការត្រលប់មកជួបពិនិត្យលើកក្រោយ	មកទទួលការថែទាំក្រោយសម្រាលតាមដំបូន្មានបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព មកកាន់មណ្ឌលសុខភាពពេលអ្នកឬកូនអ្នកឈឺ នាំកូនរបស់អ្នកមកទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ១ ឆ្នាំ ២ ដង នៅសេវាចុះមូលដ្ឋាន ឬមណ្ឌលសុខភាព

០៩ ការកត់ត្រានិងរបាយការណ៍

៩.១ ការកត់ត្រា

ការកត់ត្រាពីសកម្មភាព គឺជាការសរសេរកត់ត្រាទុកនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ និងពេលវេលាដែលអ្នកបានធ្វើសម្មភាពនោះ ។ មានរបៀបនៃការកត់ត្រា ២ កម្រិត :

១ កំណត់ត្រាដែលត្រូវរក្សាទុកដោយម្តាយ/អ្នកថែទាំកុមារ (ប័ណ្ណសុខភាពម្តាយ និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ)

២ កំណត់ត្រាដែលត្រូវរក្សាទុកដោយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព (សៀវភៅកត់ត្រារបស់មណ្ឌលសុខភាព សន្លឹកកត់ត្រាសំរាប់សេវាចុះមូលដ្ឋាន)

ម្តាយត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះការថែទាំប័ណ្ណសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ។ ប័ណ្ណទាំងនេះត្រូវដាក់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិកដែលបិទមាត់ជិត ហើយត្រូវប្រគល់ជូនទៅម្តាយនៅក្នុងអំឡុងពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកទី ១ ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬជុំវិញការសម្រាល ។

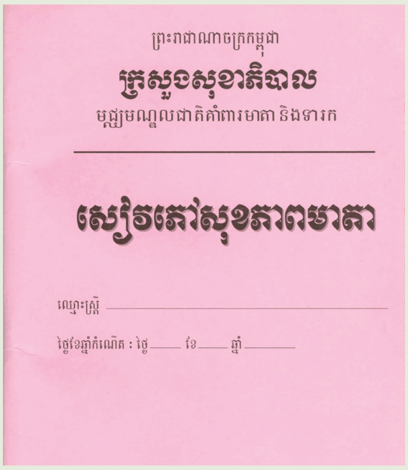
អ្នកក៏ត្រូវទទួលខុសត្រូវផងដែរ ចំពោះការកត់ត្រានូវរាល់សកម្មភាពអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នកបានផ្តល់ដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីជាម្តាយ និងកុមារតូចៗ ។ មានកំណត់ហេតុសំខាន់ ២ សំរាប់ធ្វើការកត់ត្រា :

១ សៀវភៅសុខភាពមាតា

២ ប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

នៅក្នុងអំឡុងពេលនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ អ្នកនឹងរៀនអំពីរបៀបធ្វើការជាមួយនឹងសៀវភៅសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ ។ សៀវភៅ និងប័ណ្ណទាំងនេះត្រូវបានប្រើក្នុងអំឡុងពេលរាល់ការពិនិត្យថែទាំសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អ្នកថែទាំកុមារ និងម្តាយដែលបាននាំពួកគេមកកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬក្នុងសកម្មភាពផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋាន ។ ឥឡូវនេះ ចូរយើងនាំគ្នាក្រលេកមើលប័ណ្ណទាំងពីរនេះ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើគេបានកត់ត្រាអ្វីខ្លះនៅលើប័ណ្ណទាំងនេះ ។

៩.២ ធ្វើការជាមួយសៀវភៅសុខភាពមាតា



សៀវភៅសុខភាពមាតាត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់កត់ត្រាពីសកម្មភាពថែទាំសុខភាពដែលបានផ្តល់ទៅឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬម្តាយ។ សៀវភៅនេះ មានព័ត៌មានស្តីពីអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។ សៀវភៅនេះក៏មានផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីជម្រើសការពន្យាកំណើតសំរាប់ស្ត្រី និងបុរសផងដែរ។

នៅទំព័រទី ១ និងទី ២ នៃសៀវភៅនេះ ព័ត៌មានទូទៅមួយចំនួនស្តីពីស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវបានកត់ត្រា ដូចជា ឈ្មោះ អាស័យដ្ឋាន ចំនួននៃការសម្រាលកូន និងរលូត កាលបរិច្ឆេទនៃការសម្រាលកូនចុងក្រោយ ការមានរដូវចុងក្រោយ កាលបរិច្ឆេទដែលរំពឹងទុកសំរាប់ការសម្រាល កម្ពស់របស់ម្តាយ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគស្វាយ ប័ណ្ណ និងកាលវិភាគផ្តល់វ៉ាក់សាំងតេតាណូស ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពកាលពីលើកមុន។ ទំព័រដំបូងទាំងនេះ គេត្រូវបំពេញនៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការមកពិនិត្យលើកទី ១។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវយកសៀវភៅសុខភាពមាតានេះមកជាប់ជាមួយខ្លួននៅរាល់ពេលមកពិនិត្យម្តងៗ នៅឯមណ្ឌលសុខភាព ឬក៏នៅក្នុងអំឡុងពេលមកទទួលសេវានៅមូលដ្ឋាន។

នៅទំព័រទី ៣ គឺជាតារាងពិនិត្យនៅមុនពេលសម្រាល។ នៅកូលោនទី ១ នៃតារាងនេះមានបញ្ជាក់ពីសំនួរ។ នៅកូលោនទី ២ គឺសំរាប់ការមកពិនិត្យនៅលើកទី ១ នៅកូលោនទី ៣ គឺសំរាប់ការមកពិនិត្យនៅលើកទី ២ ហើយនិងមានជាបន្តបន្ទាប់ទៅទៀត។ សូមចាប់ផ្តើមដោយដាក់កាលបរិច្ឆេទនៃការមកពិនិត្យនៅផ្នែកខាងលើបង្អស់នៃកូលោនបន្ទាប់ពីសំនួរ "កាលបរិច្ឆេទនៃការមកពិនិត្យៈ" បន្ទាប់មកសូមឆ្លើយនូវសំនួរទាំងអស់ ដែលមាននៅខាងក្រោមសំនួរទី ១។ ដាក់ចំលើយនៅកូលោនទី ១។ នៅកូលោនទី ២ គឺសំរាប់ការមកពិនិត្យនៅលើកទី ២ នៅកូលោនទី ៣ គឺសំរាប់ការមកពិនិត្យនៅលើកទី ៣ ហើយនិងជាបន្តបន្ទាប់ទៅទៀត ។

ឆ្លើយនឹងសំនួរទាំងអស់សំរាប់ការពិនិត្យលើកទី ១ នៅក្នុងកូលោននេះ

ឆ្លើយនឹងសំនួរទាំងអស់សំរាប់ការពិនិត្យលើកទី ២ នៅក្នុងកូលោននេះ

ឆ្លើយនូវសំនួរទាំងអស់សំរាប់ការពិនិត្យលើកទី ៣ នៅក្នុងកូលោននេះ

ឆ្លើយនឹងសំនួរទាំងអស់ សំរាប់ការពិនិត្យលើកទី ៤ នៅក្នុងកូលោននេះ

កាលបរិច្ឆេទនៃការមកពិនិត្យ				
អាយុនៃគភ៌ (គិតជាសប្តាហ៍)				
កាលបរិច្ឆេទនៃការណាត់ជួបលើកក្រោយ				

ទំព័រទី ៤ គឺនិយាយពីប្រធានបទស្តីពីសុខភាព ហើយប្រធានបទនេះនឹងត្រូវបានគេធ្វើការពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬជាមួយម្តាយ ។ មានតារាងសំរាប់កត់ត្រាពីវិធានការណ៍ដែលគេបានប្រកាន់យកផងដែរ ។ ចំណុចចុងក្រោយនៅលើទំព័រនេះ គឺការផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីការពន្យាកំណើត ។

ទំព័របន្ទាប់ទៀតដែលជាទំព័រទី ៥ គឺសំរាប់កត់ត្រាពីសកម្មភាព និងបញ្ហាក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល និងក្រោយពេលសម្រាល ។ ផលវិបាកផ្សេងៗក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល និងហេតុការណ៍ស្តីពីទារកទើបសម្រាល គេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការកត់ត្រានៅទីនេះ រួមទាំងភេទរបស់ទារក និងទម្ងន់ពេលកើត ។

ទំព័រទី ៦ គឺសំរាប់ការសង្កេតចំពោះស្ត្រីក្រោយសម្រាល ។ ទំព័រចុងក្រោយបង្អស់គឺសំរាប់កត់ត្រាពីករណីដែលត្រូវបញ្ជូន ។

៩.៣ ធ្វើការជាមួយប័ណ្ណសុខភាពកុមារ

ប័ណ្ណសុខភាពកុមារត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់កត់ត្រាពីសកម្មភាពថែទាំសុខភាព ដែលបានផ្តល់ដល់កុមាររហូតដល់អាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ ។ ប័ណ្ណនេះ មានព័ត៌មានទូទៅស្តីពីកុមារ ថ្នាំបង្ការដែលបានផ្តល់ កាលបរិច្ឆេទដែលបានផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងអន្តរាគមន៍ ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលគេបានផ្តល់ដល់កុមារ ។ ប័ណ្ណសុខភាពកុមារនេះក៏មានបញ្ចូលតារាងលូតលាស់ សំរាប់ធ្វើការវាយតម្លៃពីការលូតលាស់ផងដែរ ។ សូមកត់សម្គាល់ថា ការវាយតម្លៃពីការលូតលាស់ គឺត្រូវបានធ្វើតែនៅមណ្ឌលសុខភាពប៉ុណ្ណោះ មិនបានធ្វើនៅក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់សេវានៅមូលដ្ឋានទេ ។

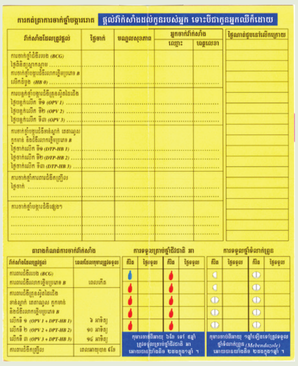
មានការខុសគ្នារវាងប័ណ្ណសុខភាពកុមារា និងកុមារី ដោយសារកុមារា និងកុមារីមានទម្ងន់ និងប្រវែង ខុសគ្នានៅពេលកើត ។ កុមារា និងកុមារី ត្រូវការការវាយតម្លៃតាមស្តង់ដាដែលឆ្លុះបញ្ចាំងទៅនឹងទំហំដែលខុសគ្នារបស់ពួកគេ ។

៩.៣.១ ព័ត៌មានទូទៅ

ផ្នែកស្តីពីព័ត៌មានទូទៅ ត្រូវបានបំពេញនៅពេលដែលកុមារបានកើត ។ ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងផ្នែកនេះជារួមមាន:

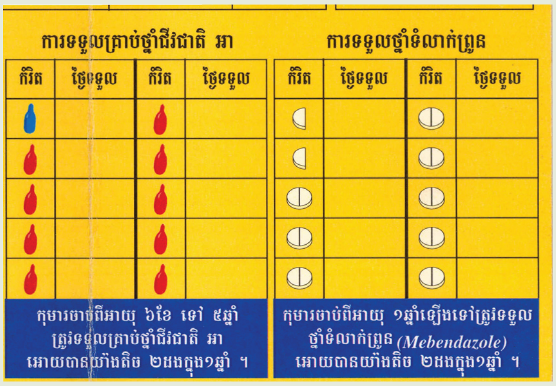
១ ឈ្មោះ
២ ចំនួនកូនដែលមានក្នុងគ្រួសារ
៣ ភេទ
៤ ឈ្មោះរបស់ម្តាយ
៥ ឈ្មោះរបស់ឪពុក
៦ ឈ្មោះរបស់កូន
៧ អាស័យដ្ឋានគ្រួសារ
៨ មណ្ឌលសុខភាពដែលគ្រួសាររស់នៅ

៩.៣.២ ការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ



ផ្នែកផ្តល់ថ្នាំបង្ការគឺជាតារាងមួយដែលបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពត្រូវបំពេញនៅពេលណាដែលថ្នាំបង្ការណាមួយត្រូវបានផ្តល់ ហើយនិងផ្តល់ដោយនរណា។ កូលោនទី ១ មាននូវរាល់ថ្នាំបង្ការទាំងអស់។ សូមចុះកាលបរិច្ឆេទ នៅពេលណាដែលអ្នកផ្តល់ថ្នាំបង្ការជាក់លាក់ណាមួយ។ ចូរដាក់ឈ្មោះមណ្ឌលសុខភាព នៅក្នុងកូលោនទី ២ និងឈ្មោះ និងហត្ថលេខារបស់បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងកូលោនពីរចុងក្រោយបង្អស់។

នៅខាងក្រោមតារាងផ្តល់ថ្នាំបង្ការដ៏ធំនេះ ទិដ្ឋភាពរួមមួយត្រូវបានផ្តល់អំពីពេលដែលត្រូវផ្តល់ថ្នាំបង្ការ



ការទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិ អា				ការទទួលថ្នាំទំលាក់ព្រូន			
កំរិត	ថ្ងៃទទួល	កំរិត	ថ្ងៃទទួល	កំរិត	ថ្ងៃទទួល	កំរិត	ថ្ងៃទទួល
កុមារចាប់ពីអាយុ ៦ខែ ទៅ ៥ឆ្នាំ ត្រូវទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិ អា អោយបានយ៉ាងតិច ២ដងក្នុង១ឆ្នាំ ។				កុមារចាប់ពីអាយុ ១ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវទទួលថ្នាំទំលាក់ព្រូន *(Mebendazole)* អោយបានយ៉ាងតិច ២ដងក្នុង១ឆ្នាំ ។			

៩.៣.៣ ជីវជាតិអា

ផ្នែកស្តីពីជីវជាតិអាគឺស្ថិតនៅខាងក្រោមបង្អស់ផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រដូចគ្នានឹងផ្នែកផ្តល់ថ្នាំបង្ការដែរ។ សូមធ្វើការកត់ត្រាកំរិតដូសដែលបានផ្តល់នៅក្នុងកូលោនទី ១ និងថ្ងៃដែលបានផ្តល់នៅក្នុងកូលោនទី ២។

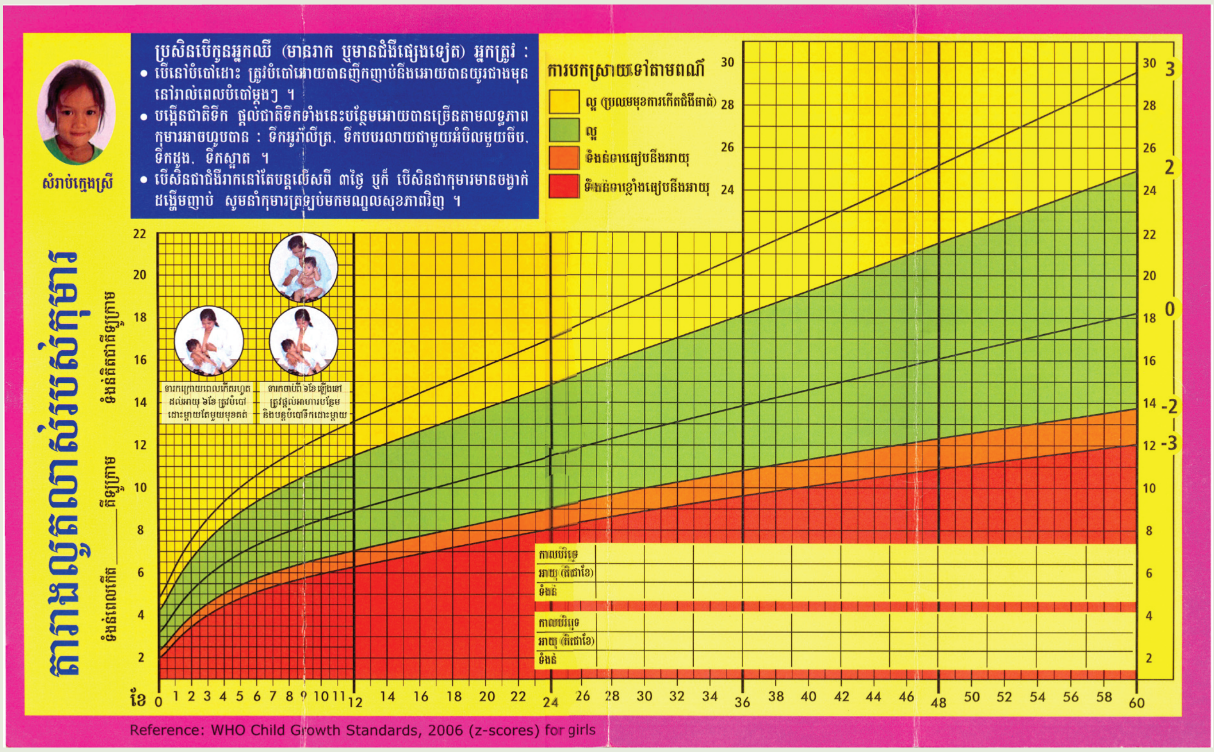
៩.៣.៤ សកម្មភាពផ្សេងៗទៀត និងការព្យាបាល

នៅផ្នែកខាងស្តាំនៃទំព័រដូចគ្នានេះ ដែលស្ថិតនៅពីលើផ្នែកស្តីពីជីវជាតិអា គឺជាផ្នែកសំរាប់កត់ត្រាពីសកម្មភាពផ្សេងៗ ឬការព្យាបាល។ សូមធ្វើការកត់ត្រាពីសកម្មភាពផ្សេងៗ ឬការព្យាបាលណាមួយដែលអ្នកបានផ្តល់បន្ថែមនៅត្រង់ផ្នែកនេះ។

៩.៣.៥ តារាងលូតលាស់

នៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃប័ណ្ណសុខភាពកុមារនេះ គឺជាតារាងលូតលាស់។ តារាងលូតលាស់នេះមានប្រយោជន៍ណាស់សំរាប់ធ្វើការវាយតម្លៃពីការលូតលាស់របស់កុមារ។ ចំពោះតារាងលូតលាស់ និងការវាយតម្លៃការលូតលាស់ដើម្បីឱ្យមានប្រយោជន៍នោះ គឺកុមារត្រូវមកថ្លឹងនៅរាល់ពេលដែលពួកគេមកមណ្ឌលសុខភាព។

មានការខុសគ្នារវាងប័ណ្ណសុខភាពកុមារា និងកុមារី ដោយសារកុមារា និងកុមារីមានទម្ងន់ និងប្រវែងខុសគ្នានៅពេលកើត។ កុមារា និងកុមារី ត្រូវការការវាយតម្លៃតាមស្តង់ដាដែលឆ្លុះបញ្ចាំងទៅនឹងទំហំដែលខុសគ្នារបស់ពួកគេ។



ឧទាហរណ៍ តារាងលូតលាស់របស់កុមារ

៩.៣.៦ របៀបបំពេញតារាងលូតលាស់

១ វាយតម្លៃពីអាយុរបស់កុមារ

២ ដៅចំណុចនៅលើខ្សែបណ្តោយនៃសប្តាហ៍ ខែ ឬឆ្នាំ និងខែ មិនមែននៅចន្លោះខ្សែបណ្តោយទេ

៣ ដៅចំណុចទម្ងន់នៅលើខ្សែទទឹង ឬនៅក្នុងចន្លោះខ្សែ ទៅតាមទម្ងន់របស់កុមារដែលបានថ្លឹងទៅដល់ ០.១ គក្រ ឧទាហរណ៍ ៧.៨ គក្រ

៤ ពិនិត្យមើលបន្ទាត់ ពីទម្ងន់របស់កុមាររហូតដល់បន្ទាត់នេះកាត់នឹងបន្ទាត់កាលបរិច្ឆេទថ្ងៃនេះ និងអាយុកុមារថ្ងៃនេះ

៥ សូមដាក់សញ្ញាសម្គាល់ត្រង់កន្លែងដែលបន្ទាត់កាត់ខ្វែងគ្នា

៦ នៅពេលដែលបានដៅចំណុចនៃការមកជួបពិនិត្យពីរ ឬច្រើនលើសពីនេះ សូមផ្ជាប់ចំណុចទាំងនោះដោយបន្ទាត់ត្រង់មួយ ដើម្បីសង្កេតមើលទំនោររបស់វា

៩.៣.៧ របៀបវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារដោយប្រើប្រាស់ទម្ងន់ធៀបទៅនឹងអាយុ

នៅពេលធ្វើការបកស្រាយតារាងលូតលាស់ នឹងផ្តល់ព័ត៌មានសំរាប់ស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ដែលអាចបង្ហាញពីបញ្ហា ឬការប្រឈមណាមួយ:

- ការលូតលាស់របស់កុមារកាត់បន្ទាត់ពិន្ទុ z
- បន្ទាត់លូតលាស់របស់កុមារកោងចុះ ឬចុះយ៉ាងខ្លាំង
- ខ្សែបន្ទាត់លូតលាស់របស់កុមារស្ថិតនៅដដែល មិនមានការឡើងទម្ងន់

ផ្ទៃបៃតង មានខ្សែបន្ទាត់កណ្តាល (0)(មេឌីយ៉ាន)។ ខ្សែបន្ទាត់កណ្តាលនេះ គឺជាក៏រិតមធ្យមនៃ "ទម្ងន់ធម្មតាធៀបនឹងអាយុ" សំរាប់កុមារ។ ប្រសិនបើទម្ងន់របស់កុមារ ស្ថិតនៅជុំវិញខ្សែបន្ទាត់កណ្តាលនេះ មានន័យថាកុមារមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើទម្ងន់របស់កុមារស្ថិតនៅពីលើខ្សែតំបន់ពណ៌បៃតង គឺស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌លឿង នោះវាចង្អុលបង្ហាញថា កុមារអាចលើសទម្ងន់ ឬអាចមានបញ្ហាអ្វីផ្សេង។ គេត្រូវការធ្វើការវាយតម្លៃកុមារជាថ្មី ដោយប្រើប្រាស់ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់។ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅពីក្រោមតំបន់ពណ៌បៃតង គឺស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌ទឹកក្រូច បង្ហាញថាកុមារមិនគ្រប់ទម្ងន់។ ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅពីក្នុងតំបន់ក្រហម បង្ហាញថាកុមារមានទម្ងន់តិចខ្លាំង ហើយចាំបាច់ត្រូវបញ្ជូនកុមារទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលមានការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

៩.៣.៨ វិធានការណ៍ដោយផ្អែកលើតារាងលូតលាស់

ប្រសិនបើកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់បៃតង (ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ) ធ្វើការសរសើរអ្នកថៃទាំកុមារ ចំពោះការអនុវត្តន៍ការថែទាំកុមារបានល្អ និងធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាចំពោះការអនុវត្តន៍ការផ្តល់អាហារបន្ថែមទៅតាមអាយុកុមារពេលទៅមុខទៀត។

ប្រសិនបើកុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ពណ៌ទឹកក្រូចនៃតារាងលូតលាស់ :

១ ពិនិត្យរកមើល ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺ ធ្វើការព្យាបាលទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំសមាហរណកម្មត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺកុមារ។

២ ពិនិត្យមើលស្ថានភាពទទួលថ្នាំបង្ការរបស់កុមារ ហើយត្រូវផ្តល់ថ្នាំបង្ការណាមួយដែលកុមារខកខានមិនទាន់បានទទួល។

៣ ពិនិត្យមើលការទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយផ្តល់ក៏រិតដូសថ្នាំជីវជាតិអា ទៅឱ្យកុមារដែលមានអាយុលើសពី ៦ខែ ហើយមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាក្នុងរយៈពេលបួនខែកន្លងមក។

៤ ផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលដល់កុមារ ប្រសិនបើកុមារមានអាយុលើសពី ១២ខែ ហើយមិនបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ក្នុងរយៈពេល ៦ខែ កន្លងមកនេះ។

៥ ប្រសិនបើមិនមានជំងឺទេ ធ្វើការស្រាវជ្រាវរកបញ្ហាផ្សេងៗទៀត

៦ សាកសួរអំពីការផ្លាស់ប្តូរការហូបចុក /ឬការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

៧ ធ្វើការពិភាក្សាទៅតាមអាយុជាក់លាក់របស់កុមារ អំពីការចិញ្ចឹមកុមារ ការចង់ញ៉ាំរបស់កុមារ ប្រភេទ និងអាហារផ្សេងៗដែលផ្តល់ឱ្យកុមារ ភាពញឹកញាប់នៃការផ្តល់អាហារ និងទម្លាប់ពេលម៉ោងបរិភោគបាយនៅក្នុងគ្រួសារ ។

៨ សាកសួរអំពីជំងឺ ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺ ផ្តល់ដំបូន្មានដល់អ្នកថែទាំកុមារឱ្យផ្តល់អាហារដល់កុមារនៅក្នុងអំឡុងពេល និងនៅក្រោយពេលមានជំងឺ

៩ វាយតម្លៃមូលហេតុ សង្គម និងបរិយាកាសជុំវិញដែលអាចមាន (ដោយរួមមាន អនាម័យ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណ)

១០ កំណត់រកមូលហេតុដែលអាចកើតមានឡើង ជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ

១១ ផ្តល់ប្រឹក្សា និងគាំទ្រអ្នកថែទាំកុមារក្នុងការសំរេចចិត្ត ដើម្បីសំរេចបានគោលដៅមុនពេលការមកជួបលើកក្រោយ ។ ជំរុញការបរិភោគអាហារសមស្រប និងសំបូរជីវជាតិអា និងជាតិដែក ។

១២ ផ្តល់អាហារបន្ថែមទៅតាមអាយុរបស់កុមារ

ប្រសិនបើទម្ងន់កុមារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ក្រហម
បញ្ជូនកុមារទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលផ្តល់ការព្យាបាលសំរាប់កុមារមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ។

៩.៤ សន្លឹកកត់ត្រា

សៀវភៅសុខភាពមាតា និងប័ណ្ណសុខភាពកុមារត្រូវបានប្រគល់ជូនទៅម្តាយ ។ វាគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ម្តាយដែលត្រូវកាន់យកប័ណ្ណនេះទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព និងពេលទៅទទួលសេវានៅមូលដ្ឋាន ។ សន្លឹកកត់ត្រាសំរាប់កត់ត្រានូវព័ត៌មានស្តីពីប្រជាជនចំណុចតាមការប៉ាន់ស្មានដែលត្រូវការគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា គ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុលគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និងម្សៅកញ្ចប់អូរ៉ាលីត្រ នៅក្នុងភូមិនីមួយៗ ។ សន្លឹកកត់ត្រានេះបូកសរុបកំរិតដូសគ្រាប់ថ្នាំដែលបានចែកចាយនៅក្នុងអំឡុងពេលចុះមូលដ្ឋាន ។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានប្រើសំរាប់យកទៅបំពេញក្នុងទម្រង់របាយការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាព (HC1) ដែលមណ្ឌលសុខភាពត្រូវផ្ញើរទៅកាន់ស្រុកប្រតិបត្តិជារៀងរាល់ខែ ។

មានសន្លឹកកត់ត្រា ២ ប្រភេទ:

១ សន្លឹកកត់ត្រាគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល ។

២ សន្លឹកកត់ត្រាគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និង ម្សៅកញ្ចប់អូរ៉ាលីត្រ ។

សន្លឹកកត់ត្រាប្រើប្រាស់សំរាប់:

១ គណនាចំនួនក្រុមគោលដៅនីមួយៗ និងស្តុកដែលត្រូវការ (គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំក្នុងសកម្មភាពចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ។ គ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក/អាស៊ីដហ្វូលិក រាល់ខែ)

២ បូកសរុបចំនួនដូសដែលបានចែកចាយ

សន្លឹកកត់ត្រា គឺមានជាតារាងពិសេសមួយ។ តារាងនេះមានកូលោនមួយចំនួន។ កូលោនទី ១ គឺសំរាប់ដាក់ឈ្មោះភូមិ ឬមណ្ឌលសុខភាព។ ចំណែកឯកូលោនផ្សេងទៀត គឺសំរាប់ដាក់កំរិតដូសដែលបានផ្តល់ទៅឱ្យ ក្រុមចំណុច។ នៅក្នុងឧទាហរណ៍នៃសន្លឹកកត់ត្រាខាងក្រោម សន្លឹកកត់ត្រាគឺសំរាប់ភូមិប្លូ សំរាប់ធ្វើជាគំរូ ។របៀបប្រើសន្លឹកកត់ត្រា ត្រូវបានពន្យល់នៅក្នុងវគ្គបន្ទាប់ពីរទៀត គឺ ៩.៤.១ និង ៩.៤.២។

ភូមិ	ជីវជាតិអា			មេបង់ដាសុល		
	កុមារ ៦-១១ ខែ ១០០.០០០ IU	កុមារ ១២-៥៩ ខែ ២០០.០០០ IU	ស្រ្តីក្រោយសម្រាល (<៦សប្តាហ៍) ២០០.០០០ IU	កុមារ ១២-៥៩ ខែ ១ ដូស	ស្រ្តីក្រោយសម្រាល	ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ (>៣ ខែ) ១ ដូស
ភូមិប្លូ						

៩.៤.១ គណនាស្តុកដែលត្រូវការ

ឧទាហរណ៍: គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា សំរាប់សកម្មភាពចែកចាយពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

នៅក្នុងឧទាហរណ៍នេះ ភាគរយខេត្ត គឺសំរាប់ខេត្តកណ្តាល នៅក្នុងឆ្នាំ ២០០៧/២០០៨។

១ រកមើលភាគរយប្រចាំខេត្តនៃអត្រាកើត ស្រ្តីក្រោយសម្រាលក្រោម ៦សប្តាហ៍ ក្រុមកុមារអាយុ0-១ និង 0-៥ឆ្នាំ

កុមារអាយុ 0-១ ឆ្នាំ ២.៤% (នៃចំនួនប្រជាជនសរុប)
0-៥ ឆ្នាំ ១១.១% (នៃចំនួនប្រជាជនសរុប)
ស្រ្តីក្រោយសម្រាល <៦ សប្តាហ៍ ២.៦% (នៃចំនួនប្រជាជនសរុប)

២ គណនាភាគរយនៃកុមារអាយុ ពី ៦-១១ ខែ (សំរាប់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលេខ ១០០.០០០ IU)

កុមារអាយុ 0-១ ឆ្នាំ ២,៤%
កុមារអាយុ ៦-១១ ខែ គឺ ½ ដូចនេះ ២,៤%/២ = ១,២%

៣ គណនាភាគរយនៃកុមារអាយុ ពី ១២-៥៩ ខែ (សំរាប់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាលេខ ២០០.០០០ IU)

កុមារអាយុ 0-៥ ឆ្នាំ ១១,១%
កុមារអាយុ ១២-៥៩ ខែ គឺ ១១,១% - ២,៤% = ៨,៧%

៤ គណនាចំនួនប៉ាន់ប្រមាណកុមារអាយុពី ៦-១១ខែ នៅក្នុងភូមិមួយ

ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X ១,២ / ១០០
ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X 0,0១២ =....?

៥ គណនាចំនួនប៉ាន់ប្រមាណកុមារអាយុពី ១២-៥៩ខែ នៅក្នុងភូមិមួយ

ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X ៨,៧ / ១០០
ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X ០,០៨៧ =....?

៦ គណនាចំនួនប៉ាន់ប្រមាណស្ត្រីក្រោយសម្រាល < ៦សប្តាហ៍ នៅក្នុងភូមិមួយ
ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X ២,៦ / ១០០
ប/ស (ចំនួនប្រជាជនសរុបនៅក្នុងភូមិ) X ០,០២៤ = ... (ក្នុង១ឆ្នាំ)

៧ កត់ត្រាលទ្ធផលទៅក្នុងប្រអប់នៃជ្រុងខាងលើ ផ្នែកខាងស្តាំ នៃក្រុមចំណុចសំរាប់ភូមិនីមួយៗ

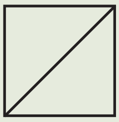
៨ បូកចំនួនដូស ប៉ាន់ប្រមាណទាំងអស់ចូលគ្នានៅផ្នែកខាងក្រោយនៃទំព័រម្ខាងទៀត

៩ ស្នើសុំស្តុកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ពីមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត សំរាប់ជុំចែកចាយលើកក្រោយ (ឬក្នុង ១ខែម្តង)

១០ សន្លឹកកត់ត្រាគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងមេប៉ង់ដាសុល ដែលបានប្រើនៅទីនេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយ ។
សន្លឹកកត់ត្រាជីវជាតិដែក និង ORS គឺប្រើដូចគ្នា ។

៩.៤.២ ការបូកសរុបស្តុកដែលបានចែកចាយ

ប្រើប្រាស់ប្រអប់ធំ ដើម្បីធ្វើការបូកសរុបចំនួនដូសដែលបានចែកចាយ ដោយបំពេញប្រអប់មួយដូចដែលនៅខាងស្តាំដៃ ដោយគូសឆូត ១សំរាប់រាល់ដូសដែលបានផ្តល់ឱ្យ ។ ប្រអប់មួយដូចនេះតំណាងឱ្យ ៥ដូសដែលបានចែកចាយ ។



អនុវត្តជំហានដូចខាងក្រោមនេះ:

១ បូកសរុបនូវរាល់ដូសដែលបានចែកចាយនៅក្នុងប្រអប់ដ៏សមស្របទៅតាមក្រុមគោលដៅនៅក្នុងភូមិ

២ គណនាការខុសគ្នាចំនួនដូសដែលបានប៉ាន់ប្រមាណ និងចំនួនដូសដែលបានចែកចាយ បន្ទាប់ពីស្ត្រី និងកុមារសមស្របទាំងអស់បានទទួលដូសរបស់ពួកគេ ។

៣ តើមានស្ត្រី និងកុមារសមស្របណាមួយនៅសល់ទេ? ហេតុអ្វី?

៤ តើធ្វើដូចម្តេចអ្នកអាចចែកចាយដូសទៅដល់ស្ត្រី និងកុមារសមស្របទាំងនោះបាន?

៩.៥ របាយការណ៍

របាយការណ៍ គឺជាការផ្តល់ព័ត៌មានពីថ្នាក់មួយទៅថ្នាក់មួយទៀត អំពីសកម្មភាពទាំងឡាយដែលបានអនុវត្តកន្លងមក ។ ព័ត៌មានទាំងនោះ គឺចាំបាច់ណាស់ សំរាប់កែតម្រូវកម្មវិធីនានា គោលនយោបាយទាំងឡាយ និងផែនការការងារ ។ ចំពោះមណ្ឌលសុខភាព របាយការណ៍នេះ គឺត្រូវប្រើទម្រង់របាយការណ៍មណ្ឌលសុខភាព១ (HC1) ដែលមណ្ឌលសុខភាព ត្រូវផ្ញើទៅឱ្យស្រុកប្រតិបត្តិជារៀងរាល់ខែ ។

៩.៦ របាយការណ៍ដោយប្រើប្រាស់ទម្រង់របាយការណ៍ HC1

ទម្រង់របាយការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាព (HC1) គឺត្រូវបំពេញដោយមណ្ឌលសុខភាព ហើយត្រូវផ្ញើទៅកាន់ស្រុកប្រតិបត្តិ មួយដងក្នុងមួយខែ។ ទម្រង់របាយការណ៍នេះ មានរាយការណ៍នូវគ្រប់រាល់ការព្យាបាល និងករិតដូសថ្នាំដែលត្រូវបានព្យាបាល និងចែកចាយដោយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងខែកន្លងមកនេះ។ ស្រុកប្រតិបត្តិធ្វើការប្រមូលទិន្នន័យពីគ្រប់មណ្ឌលសុខភាពរបស់ខ្លួនទាំងអស់ រួចហើយផ្ញើបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត ។ មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្ត ផ្ញើបញ្ជូនរបាយការណ៍នេះ បន្តទៅកាន់ក្រសួងសុខាភិបាល។

៩.៧ ជំហាននៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដោយប្រើប្រាស់សន្លឹកកត់ត្រា និងទម្រង់របាយការណ៍ HC1

ជំហានខាងក្រោម ត្រូវបានអនុវត្តសំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពៈ

១ ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណថា តើអ្នកត្រូវការគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាប៉ុន្មាន ដោយគណនាចំនួនកុមារដែលមានអាយុពី ៦-៥៩ ខែ និងស្ត្រីទើបសម្រាលកូនដែលរស់នៅក្នុងតំបន់គោលដៅរបស់អ្នក

២ ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណ នៅលើសន្លឹកកត់ត្រានៃប្រជាជននៃភូមិនីមួយៗ និងក្រុមគោលដៅនៃម្តាយ និងកុមារនៅក្នុងភូមិនីមួយៗ

៣ ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ស្តុកគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា។ តើវាស្ថិតនៅក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌល្អដែរឬទេ តើថ្ងៃផុតកំណត់ការប្រើប្រាស់នៅពេលណា? ស្នើសុំស្តុកថ្នាំពីស្រុកប្រតិបត្តិ បើសិនជាចាំបាច់។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើបៀបនេះយ៉ាងហោចណាស់មួយខែមុន នៃជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

៤ ពិនិត្យមើលស្តុកគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល។ ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណចំនួនដែលត្រូវការសំរាប់កុមារអាយុ ១២-៥៩ខែ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះលើសពី ៣ខែ ស្ត្រីក្រោយសម្រាលដែលសម្រាលនៅក្នុងចន្លោះ ៦សប្តាហ៍ចុងក្រោយ

៥ ពិនិត្យមើលសម្ភារៈអប់រំ និងសន្លឹកកត់ត្រាសំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាគ្រប់គ្រាន់ឬទេ ស្នើសុំបើចាំបាច់

៦ គ្រោងរបៀបវារៈសំរាប់ការប្រជុំជាមួយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាផែនការសំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអានៅក្នុងភូមិនីមួយៗ

៧ បង្កើតវគ្គរំលឹកឡើងវិញសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ក្នុងអំឡុងពេលប្រជុំប្រចាំខែ អំពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងពិភាក្សាអំពីតួនាទីដែលពួកគេត្រូវប្រកាន់យកក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

៨ រៀបចំប្រជុំជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិទាំងអស់ ដើម្បីកំណត់កាលបរិច្ឆេទដែលអ្នកនឹងត្រូវចុះទៅតាមភូមិនិមួយៗ

៩ ផ្តល់ដំណឹងដល់ប្រធានភូមិ និងសហគមន៍ទាំងអស់នៅតាមភូមិនិមួយៗអំពីជុំនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា

១០ ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់បញ្ជីចុះឈ្មោះ (ឈ្មោះម្តាយ និងកុមារ) របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ និងធ្វើការប៉ាន់ស្មានថា តើស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកុមារដែលសមស្របបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាមានចំនួនប៉ុន្មាននាក់ ហើយតើស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកុមារចំនួនប៉ុន្មាននាក់ ដែលគេចាំបាច់ត្រូវបន្តតាមរក ដើម្បីផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យ (សំរាប់កម្មវិធីបង្គ្រប់)

១១ ធ្វើការប៉ាន់ស្មានពីចំនួនកុមារដែលគេចាំបាច់ត្រូវបន្តតាមរកដើម្បីផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យ ហើយប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ព្រមទាំងសន្លឹកកត់ត្រាទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ

១២ ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់សន្លឹកកត់ត្រា ឱ្យបានសព្វគ្រប់នៅមុនពេលចាកចេញពីភូមិ

១៣ បំពេញលទ្ធផលដែលបានពីជុំនៃការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាទៅក្នុងទម្រង់របាយការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាព (HC1) ។

១០
គាំទ្រ
មិត្តរួមការងារ

១០.១ សេចក្ដីផ្ដើម

ការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ គឺត្រូវធ្វើឡើងនៅខែទី៣ ទៅទី ៦ បន្ទាប់ពីវគ្គសិក្សា។ មិត្តរួមការងារ គឺនរណាម្នាក់ដែលកំពុងធ្វើការងារអ្វីមួយដូចអ្នកដែរ ហើយគាត់ក៏បានឆ្លងកាត់វគ្គសំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុល ទី ១០ ដែរ។ ការជួបប្រជុំនឹងចំណាយពេលកន្លះថ្ងៃ ឬមួយថ្ងៃពេញ។ ក្នុងអំឡុងពេលប្រជុំ អ្នកនឹងកំណត់បានពីជោគជ័យ និងការលំបាកដែលអ្នកបានជួបនៅពេលដែលអនុវត្តពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀនអំពីអាហារូបត្ថម្ភ។ ជំហានបន្ទាប់គឺការរកឱ្យឃើញដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាកដែលអ្នកបានជួប។ អ្នកអាចរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក និងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហារួមគ្នា ។

១០.២ ការរៀបចំសំរាប់ការប្រជុំគាំទ្រមិត្តរួមការងារ

សូមមើលសៀវភៅសំរាប់សិក្ខាកាម និងមើលសារគន្លឹះផ្សេងៗ ព្រមទាំងកាតព្វកិច្ចដែលអ្នកបានរៀនអនុវត្តក្នុងអំឡុងវគ្គសិក្សា។ តើចំណុចណាដែលមានដំណើរការល្អ? ចំណុចណាដែលមានការលំបាក? ព្យាយាមកំណត់រកឱ្យឃើញតើហេតុអ្វីបានវាជាបញ្ហាប្រឈម។ ព្យាយាមញែកឱ្យដាច់ពីគ្នារវាងបញ្ហាដែលអ្នកអាចដោះស្រាយរួមគ្នាជាមួយមិត្តរួមការងារ និងបញ្ហាដែលមានតែមណ្ឌលសុខភាព ស្រុកប្រតិបត្តិ មន្ទីរសុខាភិបាល ឬកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភដែលអាចដោះស្រាយបាន។ បន្ទាប់មក ព្យាយាមរកឱ្យឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើឱ្យវាមានដំណើរការបានល្អប្រសើរឡើង។ ព្យាយាម ធ្វើបញ្ជី ដូចឧទាហរណ៍ដែលបានផ្ដល់ឱ្យនៅខាងក្រោម។ សូមមើលឧទាហរណ៍អំពី "យើងមិនមានសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់" ។

បញ្ហាប្រឈមមុខ	អ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើ?	អ្នកណាត្រូវធ្វើការងារនេះ?	អ្វីផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំអាចធ្វើ?
យើងពុំមានសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់	បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគួរស្នើរស្រុកប្រតិបត្តិឱ្យផ្តល់ ១០ កញ្ចប់ថែមទៀត	ស្រុកប្រតិបត្តិផ្តល់តាមសំណើររបស់យើង	ផលិតសម្ភារៈខ្លះដោយខ្លួនយើង

១០.៣ ក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចប្រជុំគាំទ្រ

អ្នកសម្របសម្រួលស្រុកប្រតិបត្តិម្នាក់នឹងដឹកនាំការប្រជុំគាំទ្រនេះ ។ គាត់នឹងជួយក្រុមរបស់អ្នក ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាព និងពិភាក្សា ព្រមទាំងបំភ្លឺពីទ្រឹស្តីខ្លះៗ និងជំនាញផ្សេងៗដែលមិនទាន់ច្បាស់ ។ សូមសួរពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង និងយកបទពិសោធន៍របស់អ្នកជាគោល ។ អ្នកអាចរៀនពីអ្នកផ្សេងទៀត ប្រសិនបើគ្រប់ៗគ្នាចែករំលែកបទពិសោធន៍ ។

១០.៤ នៅចុងបញ្ចប់នៃការប្រជុំគាំទ្រ

នៅចុងបញ្ចប់នៃការជួបប្រជុំគាំទ្រ អ្នកនឹងត្រូវបានស្នើឱ្យបំពេញនៅក្នុងទម្រង់គាំទ្រវាយតម្លៃរយៈពេលយូរ ។ ទម្រង់វាយតម្លៃនេះនឹងសួរអ្នកអំពីការងាររបស់អ្នកដូចម្តេច អ្នកបានប្រើប្រាស់ចំណេះដឹង និងជំនាញដែលបានរៀនក្នុងអំឡុងវគ្គសិក្សាដែរឬទេ ។ លទ្ធផលនឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីកែតម្រូវវគ្គសិក្សា និងដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តពីអ្វីខ្លះដែលគួរបង្រៀននៅក្នុងវគ្គរំលឹក ។

១១
ការប្រស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើសារ

១១.១ សេចក្តីផ្តើមការប្រស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើសារ

សារគន្លឹះអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នកបានរៀននៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ ត្រូវបានយកមកផ្សព្វផ្សាយទៅឱ្យស្ត្រីជាម្តាយ និងគ្រួសារនៅក្នុងភូមិ និងនៅក្នុងសហគមន៍។ ជំនាញទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកកាន់តែល្អ និងមានប្រជាជនជាច្រើនកាន់តែយល់ ហើយពួកគាត់នឹងព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទរបស់ពួកគាត់។ នៅក្នុងជំពូកនេះ នឹងជួយអ្នកឱ្យក្លាយទៅជាអ្នកទំនាក់ទំនងដ៏ល្អម្នាក់។ សូមព្យាយាមប្រើប្រាស់នូវគ្រប់អ្វីៗដែលអ្នកបានរៀននៅក្នុងជំពូកនេះ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងសម្តែងតួ និងចុះអនុវត្តផ្ទាល់។ នៅពេលដែលអ្នកអនុវត្តជំនាញទាំងនេះកាន់តែច្រើន ជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនឹងកាន់តែប្រសើរឡើង។ សាកសួរសិក្ខាកាមផ្សេងទៀត តើពួកគាត់មានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ហើយព្យាយាមរៀនអំពីអ្វីដែលពួកគាត់បាននិយាយប្រាប់។

សារគន្លឹះត្រូវបានផ្តល់ទៅឱ្យនៅក្នុងពេលជួបពិនិត្យថៃទាំម្នាក់ទល់នឹងម្នាក់ ឬជាក្រុម។ ជំពូកនេះនិយាយអំពីជំនាញនៃការទំនាក់ទំនងជាមូលដ្ឋានដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់បានទាំងពីរ។ ផ្នែកចុងក្រោយនៃជំពូកនេះ គឺនិយាយអំពីជំនាញជាក់លាក់សំរាប់ការទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុម។

១១.២ ការប្រស្រ័យទាក់ទង

ការប្រស្រ័យទាក់ទងជាមួយប្រជាជន រួមមានមូលដ្ឋាន ៣សំខាន់ :

១ សារដែលអ្នកចង់ផ្តល់ទៅឱ្យ

២ អ្នកទទួលសារ ឬមនុស្សដែលអ្នកចង់ឱ្យទទួលសារ

៣ អ្នកផ្តល់សារ

សមាសភាពជាមូលដ្ឋានទាំងបីនៃការប្រស្រ័យទាក់ទងធ្វើឱ្យការប្រស្រ័យទាក់ទងមានប្រសិទ្ធភាពឬមិនមានប្រសិទ្ធភាព។ គ្រប់សមាសភាពទាំងអស់ គឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកផ្តល់សារ ដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់។ ក្នុងករណីនេះ វាគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកដែលជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលថា :

១ សារគឺត្រឹមត្រូវ

២ អ្នកទទួលសារ មានបំណងនឹងទទួលសារ

៣ អ្នកគឺជាអ្នកផ្តល់សារ កំពុងប្រើប្រាស់ជំនាញត្រឹមត្រូវក្នុងការផ្តល់សារ

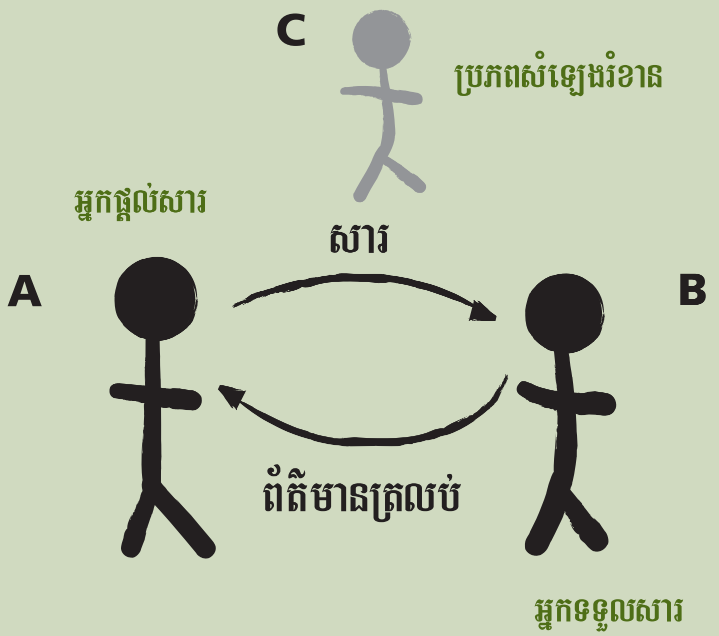


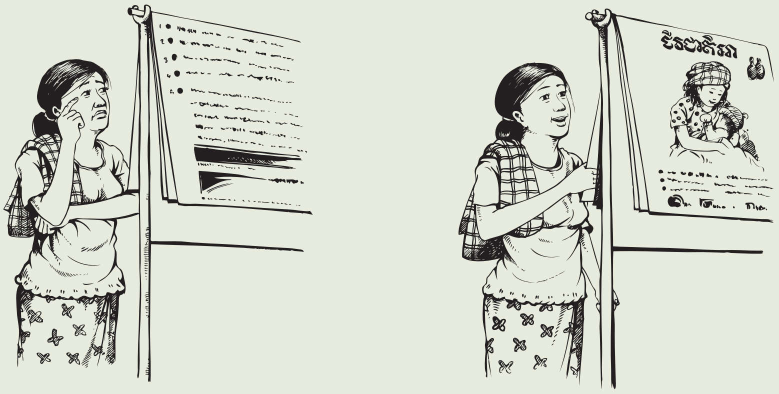
Figure 1 (Interpersonal Communication (2006, Aug 23). In Wikipedia, the Free Encyclopedia.)

១១.៣ សារ

សារត្រូវតែខ្លីច្បាស់ហើយសាមញ្ញ ។ កាលណាសារកាន់តែពិបាក ប្រជាជនកាន់តែងាយភ្លេច ។ ឬមួយពួកគាត់ទទួលបានតែពាក់កណ្តាលនៃសារតែប៉ុណ្ណោះ ។ ជួនកាលវាមានផលមិនល្អ ជាងការមិនបានផ្តល់សារទៅទៀត ។ ដូច្នេះត្រូវឱ្យប្រាកដថា សាររបស់អ្នកមានលក្ខណៈសាមញ្ញ ។ សារច្បាស់លាស់ គឺប្រើប្រាស់ពាក្យដែលប្រជាជនងាយស្រួលយល់ ។ ជាទូទៅ អ្នកភូមិមិនយល់ពាក្យបច្ចេកទេសទេ ។ ព្យាយាមជៀសវាងការប្រើពាក្យបច្ចេកទេស ហើយប្រើពាក្យតែប្រជាជនស្គាល់ ។

ដូច្នេះសារចាំបាច់ត្រូវតែ :

- ខ្លី
- ច្បាស់
- សាមញ្ញ
- ងាយស្រួលយល់



គ្រាន់តែប្រាប់ប្រជាជនថា ផ្លាស់ប្តូរអ្វីនោះ គឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ បង្ហាញពួកគាត់ពីសារដែលជួយពួកគាត់ឱ្យយល់ថា អ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ ។ ប្រើប្រាស់រូបភាពនៅទីកន្លែងដែលអាចប្រើប្រាស់បាន ។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងនិយាយជាមួយពួកគាត់ សូមប្រើប្រាស់រូបភាពដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកចង់និយាយពីអ្វី ។ សូមគិតអំពីក្រុមចំណុចរបស់អ្នក ។ តើពួកគាត់ចេះអក្សរដែរឬទេ? ប្រសិនបើមិនចេះទេ សូមប្រើតែរូបភាពបានហើយ ។ ប្រសិនបើគាត់ចេះអក្សរអ្នកអាចប្រើជាពាក្យ ឃ្លា ប៉ុន្តែសូមព្យាយាមប្រើឃ្លាតិចតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ។

សម្ភារៈអប់រំផ្សេងទៀតអាចយកមកប្រើប្រាស់បាន ដើម្បីពង្រឹងសាររបស់អ្នក។ ដូចនេះអ្នកត្រូវ ៖

- ប្រើរូបភាពដើម្បីពង្រឹងសារ
- ប្រើសម្ភារៈផ្សេងៗដើម្បីបង្ហាញថាតើអ្នកចង់និយាយពីអ្វី

រហូតមកដល់ពេលនេះ យើងជជែកតែអំពីសារ។ សារអាចច្បាស់ និងរៀបចំបានល្អ ដោយប្រើប្រាស់រូបភាពផ្សេងៗ និងល្បែងដើម្បីធ្វើឱ្យប្រជាជនយល់ថា អ្វីខ្លះដែលពួកគាត់អាចផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតរបស់ពួកគាត់បាន។ ប៉ុន្តែវាមានច្រើនជាងនេះទៅទៀត។ អ្នកទទួលសារត្រូវមានចិត្តទូលាយក្នុងការទទួលសារ។ គាត់ត្រូវមានបំណងចង់ស្តាប់ និងពិភាក្សាអំពីសារនោះ។ វាជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកដែលផ្តល់សារ ដែលថាប្រជាជនមានបំណងចង់ស្តាប់សារទាំងនោះ។ អ្នកដែលផ្តល់សារទៅឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតនោះហៅថា អ្នកផ្តល់សារ។ អ្នក គឺជាអ្នកផ្តល់សារសំរាប់សារគន្លឹះអាហាររូបត្ថម្ភ។ មានជំនាញសំខាន់ៗដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវមានក្នុងការផ្តល់សារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពទៅឱ្យប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

១១.៤ អ្នកទទួលសារ

អ្នកទទួលសារត្រូវតែមានចិត្តទូលាយក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទង។ មួយផ្នែកនោះ វាគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់នរណាម្នាក់ដែលមានបំណងក្នុងការប្រស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នក។ ប៉ុន្តែវាជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកដែលជាអ្នកទំនាក់ទំនង ដើម្បីរៀបចំអ្នកទទួលសារក្នុងការទទួលសារ។ អ្នកអាចធ្វើដូច្នេះដោយ ៖

- ពន្យល់ពីតម្រូវការនៃការប្រស្រ័យទាក់ទង ហេតុអ្វីយើងចាំបាច់ត្រូវផ្តល់សារ
- អនុញ្ញាតិឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ងាយស្រួល ជជែកគ្នានៅកន្លែងស្ងាត់
- មានភាពរាក់ទាក់ និងចិត្តទូលាយ
- ស្តាប់ពីតម្រូវការរបស់បុគ្គលទាំងនោះ
- បង្ហាញរូបភាពមិនមែនជាឃ្លាប្រយោគទេ

១១.៥ អ្នកផ្តល់សារ

ការផ្តល់សារត្រូវការរៀបចំឱ្យបានល្អ។ អ្នកត្រូវដឹងអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកចង់ធ្វើការទំនាក់ទំនងដោយចាំស្ទាត់។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងថាសម្ភារៈណាមួយដែលអ្នកនឹងប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវឱ្យប្រាកដថា សម្ភារៈទាំងនោះមាននៅជាមួយអ្នក។ ប្រសិនបើប្រជាជានគាត់មានអារម្មណ៍ថា អ្នកដឹងពីអ្វីៗដែលអ្នកកំពុងនិយាយនោះ ពួកគាត់នឹងស្តាប់យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។ តែប្រសិនបើពួកគាត់មានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនមានទំនុកចិត្តជាមួយនឹងអ្វីដែលអ្នកនិយាយនោះទេ ជាទូទៅ ពួកគាត់តែងតែគិតថា អ្នកមិនយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់អំពីប្រធានបទនេះទេ។ ដូច្នេះអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែ ៖

- មានទំនុកចិត្ត
- មានការយល់ដឹង

ការប្រស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើសារ គឺមិនមែនគ្រាន់តែដឹងអំពីអ្វីដែលអ្នកនិយាយនោះទេ។ ប៉ុន្តែគឺត្រូវដឹងអំពីរបៀបដែលអ្នកនិយាយអំពីសារនោះផងដែរ។ ប្រជាជនចាំបាច់ត្រូវមានអារម្មណ៍ងាយស្រួល នៅពេលដែលគេនៅ

ជិតអ្នក។ ពេលដែលអ្នកមានចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ និងរួសរាយរាក់ទាក់ ដោយសួរអំពីការរស់នៅរបស់ពួកគាត់ និងអ្វីខ្លះដែលពួកគាត់ធ្វើ ពួកគាត់នឹងមានបំណងចង់ស្ដាប់អ្នក និងនិយាយជាមួយអ្នក។ ព្យាយាមធ្វើការនៅកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់កន្លែងដែលគាត់អាចស្ដាប់អ្នកបាន ដោយគ្មានអ្នកផ្សេងទៀតកំពុងធ្វើការងារផ្សេងៗនៅជុំវិញអ្នក។ ដូច្នេះអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែ :

- មានចិត្តស្ងប់ស្ងាត់
- មានភាពរួសរាយរាក់ទាក់
- ជជែកជាមួយគាត់នៅកន្លែងដែលគ្មានការរំខាន

សូមពន្យល់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ និងហេតុអ្វី។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដល់កុមារណាម្នាក់ សូមពន្យល់ទៅម្ដាយរបស់កុមារនោះថា អ្នកនឹងផ្ដល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ហើយវានឹងការពារកុមារពីជម្ងឺ។ ប្រជាជននឹងមានជំនឿជឿជាក់លើអ្នក ហើយនិងមានអារម្មណ៍ទុកចិត្តថា អ្នកដឹង និងយល់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។ ដូច្នេះចាំបាច់អ្នកត្រូវ:

- ពន្យល់ពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ
- ពន្យល់ពីហេតុអ្វីបានជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើដូចនេះ

នៅពេលដែលយើងកំពុងនិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ត្រូវប្រាកដថា ពួកគាត់មានអារម្មណ៍ងាយស្រួល។ សម្លឹងមើលតាមក្រសែភ្នែកទៅអ្នកដែលកំពុងស្ដាប់ និងជជែកជាមួយអ្នក។ ញញឹម និងរក្សាឥរិយាបទតាមធម្មជាតិរបស់អ្នក។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវ :

- សម្លឹងមើលភ្នែកអ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នា
- ញញឹម
- រក្សាឥរិយាបទតាមធម្មជាតិ

ជាងនេះទៅទៀត អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ មិនមែននិយាយឱ្យពួកគាត់ស្ដាប់ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកជជែកពិភាក្សាជាមួយនឹងពួកគាត់នោះ អ្នកនឹងដឹងពីកំរិតនៃការយល់ដឹងរបស់ពួកគាត់ ពីអ្វីដែលពួកគាត់ធ្វើបានល្អរួចជាស្រេចហើយ និងអ្វីដែលពួកគាត់ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរ។ ប្រសិនបើគាត់មានអារម្មណ៍ថាអ្នកស្ដាប់ពីអ្វីដែលពួកគាត់និយាយ ពួកគាត់នឹងមានបំណងក្នុងការស្ដាប់អ្នក។ មុននឹងផ្ដល់សារត្រូវស្វែងយល់ថា តើអ្វីខ្លះដែលពួកគាត់ដឹងរួចជាស្រេចហើយ តើឥរិយាបថអ្វីខ្លះដែលពួកគាត់អនុវត្តនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយនិងអ្វីខ្លះដែលជាការបារម្ភ

ដំបូងរបស់ពួកគាត់។ ព្យាយាមពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ ពីផលនៃសារសំរាប់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគាត់។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់សារអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ អនុញ្ញាតឱ្យម្តាយគិតពីរបៀបដែលគាត់អាចបំបៅដោះកូននៅក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ដូចនេះចាំបាច់អ្នកត្រូវ ៖

- ស្តាប់អ្នកចូលរួម
- ជជែកពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ មិនមែននិយាយទៅកាន់ពួកគាត់ទេ
- ពិភាក្សាពីការលំបាកផ្សេងៗ

បន្ទាប់ពីអ្នកថែទាំកុមារបានចាកចេញហើយ ពួកគាត់នឹងនៅតែគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ និងអ្វីដែលបានពិភាក្សាគ្នា ។

ជួនកាលពួកគាត់មានសំណួរ ហើយពួកគាត់គិតឃើញថា មិនបានយល់អ្វីមួយពិតប្រាកដនោះទេ។ ដូច្នេះ ត្រូវអញ្ជើញគាត់ឱ្យវិលត្រលប់មកវិញ និងធ្វើការសាកសួរនូវអ្វីដែលគាត់មិនយល់។ ដូច្នេះអ្នកចាំបាច់ត្រូវ ៖

ប្រាប់ប្រជាជនថា ពួកគាត់នឹងត្រូវបានស្វាគមន៍ដើម្បីសាកសួរសំណួរច្រើនទៀត។

១១.៦ ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទងសំរាប់ក្រុម

ការប្រស្រ័យទាក់ទងជាក្រុម គឺមានភាពខុសគ្នាពីការប្រស្រ័យទាក់ទងម្នាក់ទល់ម្នាក់។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងម្នាក់ទល់ម្នាក់ អ្នកអង្គុយជាមួយបុគ្គលនោះ ហើយធ្វើការពន្យល់ និងពិភាក្សាអំពីសារ។ ទង្វើនេះវាខុសគ្នាក្នុងអំឡុងពេលនៃការប្រស្រ័យទាក់ទងជាក្រុម។ គ្រប់ជំនាញទាំងអស់ដែលបានពិភាក្សាខាងលើ គឺមានសារៈសំខាន់ផងដែរ ចំពោះការប្រស្រ័យទាក់ទងជាក្រុម។ ផ្នែកនេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវជំនាញបន្ថែមទៀតសំរាប់ធ្វើការជាមួយក្រុម។

នៅពេលដែលអ្នកចង់ធ្វើការប្រស្រ័យទាក់ទងពីសារនៅក្នុងក្រុមមួយ អ្នកត្រូវការរៀបចំទុកជាមុន។ ធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើអ្នកណាដែលអ្នកចង់ឱ្យចូលរួមក្នុងក្រុម នៅពេលណា និងនៅទីកន្លែងណា។ អញ្ជើញប្រជាជនឱ្យចូលរួម និងប្រាប់ពីហេតុផល និងគោលបំណងចំពោះក្រុម។ ប្រសិនបើអ្នកមានបំណងផ្តល់ព័ត៌មានដល់សហគមន៍ទាំងមូល អំពីជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ត្រូវឱ្យអ្នកភូមិដឹងថា តើពេលណា និងហេតុអ្វីអ្នកនឹងត្រលប់មកវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ពិភាក្សាពីសារៈប្រយោជន៍នៃអំបិលអ៊ីយ៉ូដ ជាមួយនឹងក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ អញ្ជើញតែសមាជិកនៃក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ និងបញ្ជាក់ពីថ្ងៃ និងពេលវេលាដែលអ្នកចង់ជួបពួកគាត់។ ដូច្នេះចាំបាច់អ្នកត្រូវ ៖

- កំណត់ថ្ងៃ ខែ ពេលវេលា និងទីកន្លែង
- អញ្ជើញតែអ្នកណាដែលអ្នកចង់ឱ្យគាត់ចូលរួម

បន្ទាប់មកធ្វើការសំរេចចិត្តពីអ្វីដែលអ្នកចង់ពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ និងសម្ភារៈអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវការ។ គិតអំពីទីកន្លែងរបស់អ្នក និងទីកន្លែងរបស់ពួកគាត់ក្នុងអំឡុងពេលប្រជុំ។ តើអ្នកនឹងជជែកពិភាក្សាជាមួយសហគមន៍ទាំងមូលនៅក្រោមដើមឈើខាងក្រៅ ឬអ្នកនឹងជជែកពិភាក្សាជាមួយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិនៅក្នុងផ្ទះណាមួយ? ប្រសិនបើអ្នកនឹងធ្វើការជាមួយក្រុមធំ ត្រូវគិតអំពីទីកន្លែងដែលអ្នកនឹងឈរ និងទីកន្លែងដែលអ្នកនឹងព្យួរផ្ទាំងរូបភាព ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងទៅជួបប្រជុំនៅផ្ទះប្រធានភូមិ អ្នកប្រហែលជាចង់អង្គុយជាមួយក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ ជារង្វង់នៅខាងក្រោមជាន់ផ្ទាល់ដី។

ជាគោលការណ៍ គឺថាការប្រជុំលើសពី ១២នាក់ ជាទូទៅអ្នកត្រូវឈរនៅពីមុខក្រុម។ ក្នុងក្រុមដែលមានគ្នាតិចជាង ១២នាក់ អ្នកអាចអង្គុយជារង្វង់។ ចង្អុលទៅរូបភាព ឬសម្ភារៈដែលអ្នកកំពុងនិយាយអំពី។ ដូច្នេះអ្នកចាំបាច់ត្រូវ ៖

- គិតអំពីរបៀបរៀបចំការប្រជុំ
- តើសម្ភារៈអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវការ
- ឈរនៅក្នុងក្រុមធំ
- អង្គុយជាមួយក្រុមតូច
- ចង្អុលទៅរូបភាព

នៅក្នុងក្រុម អ្នកចូលរួមអាច "បាំង" ពីភ្នែករបស់អ្នក។ ជួនកាលគាត់បាំងមិនឱ្យឃើញដោយសារ គាត់មិនយល់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងជជែកពិភាក្សា ប៉ុន្តែគាត់មានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ក្នុងការបង្ហាញឱ្យដឹងពីបញ្ហានេះ។ ឬពួកគាត់បាំងមិនបញ្ចេញមុខ ដោយសារពួកគាត់ខ្លាចអ្នកនឹងសួរគាត់ពីអ្វីមួយ។ ព្យាយាមឱ្យពួកគាត់ចូលរួមគ្រប់ៗគ្នា។ អ្នកដែលមានការអៀនខ្មាស់ តែងតែមានភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងតែងតែភ័យខ្លាចថា អ្នកនឹងសាកសួរសំណួរគាត់។ ព្យាយាមជៀសវាងសាកសួរសំណួរដោយផ្ទាល់ ប៉ុន្តែលើកទឹកចិត្តពួកគាត់ឱ្យនិយាយពីគំនិតរបស់គាត់។ អ្នកដែលមានការអៀនខ្មាស់ មានភាពងាយស្រួលក្នុងការលើកសំណួររបស់គាត់នៅក្នុងក្រុមតូច។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការឡើងបង្ហាញសមាជិកដែលមិនសូវមានភាពអៀនខ្មាស់ អាចធ្វើការបង្ហាញពីលទ្ធផលរបស់ក្រុម។ ដូច្នេះចាំបាច់អ្នកត្រូវ ៖

- អនុញ្ញាតឱ្យគាត់ពិភាក្សាជាក្រុមតូច
- អនុញ្ញាតឱ្យក្រុមបង្ហាញពីលទ្ធផល

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការបង្ហាញពីអ្វីមួយនៅក្នុងក្រុមធំ អ្នកត្រូវឈរនៅពីមុខពួកគេ ហើយចង្អុលទៅរូបភាពនៅលើផ្ទាំងរូបភាព ឬសម្ភារៈអប់រំផ្សេងៗ។ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ឬពិភាក្សាជាមួយក្រុមតូច អ្នកត្រូវអង្គុយជាមួយពួកគាត់ ។

វិធីមួយដ៏ល្អបំផុតដែលធ្វើឱ្យពួកគាត់យល់ ពីអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយ និងចាប់ផ្តើមពិភាក្សានោះគឺ ការប្រើប្រាស់សកម្មភាព។ ការសម្តែងតួរ និងលេងល្បែង គឺជាសកម្មភាពដែលល្អបំផុតក្នុងការអនុវត្តន៍នៅក្នុងក្រុម។ ប្រជាជននឹងចងចាំសារបានល្អ ប្រសិនបើពួកគាត់អនុវត្តជាមួយក្នុងការសំដែងតួ ឬលេងល្បែង។ ធ្វើការពិភាក្សាពីលទ្ធផល និងបទពិសោធន៍នៃការសម្តែងតួ និងល្បែងបន្ទាប់ពីពួកគាត់បានបញ្ចប់។ ដូច្នេះ ចាំបាច់អ្នកត្រូវ ៖

- ប្រើប្រាស់ការសម្តែងតួ ឬល្បែង
- ពិភាក្សាពីលទ្ធផល និងបទពិសោធន៍

ឯកសារយោង

គោលការណ៍ណែនាំសំរាប់គ្រូបណ្តុះបណ្តាលការផ្តល់ប្រឹក្សាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (១៩៩៣) WHO and UNICEF ។

ការអង្កេតប្រជាសាស្ត្រ និងសុខភាពកម្ពុជា ២០០៥ ។ វិទ្យាស្ថានជាតិស្រាវជ្រាវសុខភាពសាធារណៈ និងវិទ្យាស្ថានជាតិស្ថិតិ ភ្នំពេញ កម្ពុជា ORC Macro, Calverton, Maryland, USA ។

យុទ្ធសាស្ត្រការរស់រានមានជីវិតរបស់កុមារ កម្ពុជា (មេសា ២០០៧)

គោលការណ៍ណែនាំជាតិស្តីពីការផ្តល់បន្ថែមគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និងអាស៊ីដហ្វូលិកសំរាប់ការពារ និងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាល (សីហា ២០០៧) កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក ។ ភ្នំពេញ កម្ពុជា

យុទ្ធសាស្ត្រជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ២០០៨-២០១៥ (ពង្រាង)

គោលនយោបាយជាតិស្តីពិជីវជាតិអា (កែសម្រួលឡើងវិញ ២០០៧) កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក នៃក្រសួងសុខាភិបាល ។ ភ្នំពេញ កម្ពុជា

របាយការណ៍ស្តីពីការពិនិត្យឡើងវិញនៃការអនុវត្តន៍សំណុំសកម្មភាពអប្បបរមាម៉ូឌុលទី ១០ នៅឆ្នាំ ២០០៤ ។ (មិនា ២០០៥) ។ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក នៃក្រសួងសុខភិបាល ។ ភ្នំពេញ កម្ពុជា

វិធី ១០០ បែប ដែលផ្តល់ថាមពលដល់ក្រុមៈ ល្បែងថាមពលដែលប្រើនៅក្នុងសិក្ខាសិលា ការប្រជុំ និងនៅក្នុងសហគមន៍ ។ (២០០៣). សម្ព័ន្ធភាពអន្តរជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍, Brighton, United Kingdom ។

គំនូរខ្មែរ ដោយលោក រិន្ទ ហឿត

សេចក្តីបន្ថែម

១. លំហាត់ ក
២. លំហាត់ ខ
៣. លំហាត់ គ
៤. លំហាត់ ឃ
៥. លំហាត់ ង
៦. លំហាត់ ច
៧. លំហាត់ ឆ
៨. លំហាត់ ជ
៩. លំហាត់ ឈ
១០. លំហាត់ ញ
១១. លំហាត់ ដ
១២. ឧបករណ៍គាំទ្រមិត្តរួមការងារ
១៣. បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការផ្តល់ប្រឹក្សា
១៤. ការគណនាអាយុរបស់កុមារកម្ពុជា
១៥. សន្លឹកកត់ត្រា

លំហាត់ ក

អាហារដែលសំបូរដោយសារជាតិ....

ខាងក្រោមនេះជារូបភាពនៃប្រភេទអាហារផ្សេងៗ។ អាហារខ្លះសំបូរដោយជាតិដែក មានអាហារខ្លះទៀតសំបូរដោយជីវជាតិអា និងខ្លះទៀតសំបូរដោយជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ ហើយមានអាហារខ្លះទៀតនោះ ក៏សំបូរទៅដោយថាមពលផងដែរ។ សូមមើលរូបគំនូរខាងក្រោម។ សូមធ្វើការសម្រេចចិត្តថា តើនៅក្នុងអាហារណា ដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមអ្វីរួចគូសរង្វង់មូលឬជ្រុងជុំវិញអាហារទាំងនោះដោយប្រើប្រាស់ទម្រង់ដែលបញ្ជាក់ពីសារជាតិជាក់លាក់ដែលបានបង្ហាញនៅខាងក្រោម។

ជីវជាតិអា **ជាតិដែក** **អ៊ីយ៉ូដ** **ថាមពល**

លំហាត់ ខ

តើយើងត្រូវធ្វើអ្វី នៅពេលណា?

សូមអានជំពូកអាហារូបត្ថម្ភ។ សូមមើលតារាងខាងក្រោមនេះ។ នៅផ្នែកខាងឆ្វេងដៃ គឺជាក្រុមគោលដៅផ្សេងៗគ្នា។ នៅក្នុងជួរកូលោនបញ្ឈរ គឺជាសកម្មភាព។ គូសសញ្ញាខ្វែងនៅពេលដែលសកម្មភាពនៅក្នុងកូលោនបញ្ឈរ ឆ្លើយទៅនឹងក្រុមគោលដៅខាងឆ្វេងដៃ។ គេអាចគូសសញ្ញាខ្វែងច្រើនដង សំរាប់ក្រុមគោលដៅនីមួយៗ។ ឧទាហរណ៍: ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរបរិភោគនូវអាហារពេលបន្ថែមមួយពេលទៀតក្នុងមួយថ្ងៃ។

ក្រុមគោលដៅ	អាហារពេលបន្ថែម	បរិមាណតិចតួច	បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ	អាហារបន្ថែម (បបរគ្រឿង)	អាហារក្រៅពេល	អាហារគ្រួសារពាចឱ្យម៉ត ឬ កាត់ជាដុំតូចៗ
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	X					
ស្ត្រីក្រោយសម្រាល						
មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារទើបតែងើបពីឈឺ						
កុមារ ០-៦ខែ						
កុមារ ៦-១១ខែ						
កុមារ ១-២ឆ្នាំ						
កុមារ លើស ២ឆ្នាំ						

លំហាត់ គ

ការលើកកម្ពស់ការលូតលាស់

ខាងក្រោមនេះ គឺជារឿងពីររបស់ម្ដាយ ។ សូមសរសេរសំណួរ សារ និងការគាំទ្រដែលអ្នកចង់ផ្ដល់ទៅឱ្យម្ដាយទាំងពីរនេះនៅក្នុងប្រអប់ខាងក្រោម ។

ផល្លា

ផល្លាទើបសម្រាលបានកូនស្រីមួយយ៉ាងស្រស់ស្អាត

តើសំណួរអ្វីដែលអ្នកនឹងសួរគាត់?

តើអ្នកផ្ដល់ដំបូន្មានអ្វីខ្លះទៅគាត់?

តើការគាំទ្រអ្វីដែលអ្នកផ្ដល់ឱ្យគាត់?

មុនី

អ្នកជួបជាមួយមុនី និងកូនរបស់គាត់នៅពេលចុះមូលដ្ឋាន ។ កូនប្រុសរបស់គាត់តូចហើយស្គម ។ កូនគាត់អាយុបាន ៧ខែ ហើយមុនីនៅតែបន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់

តើសំណួរអ្វីដែលអ្នកនឹងសួរគាត់?

តើអ្នកផ្ដល់ដំបូន្មានអ្វីខ្លះទៅឱ្យគាត់?

តើការគាំទ្រអ្វីដែលអ្នកផ្ដល់ឱ្យគាត់?

លំហាត់ ឃ

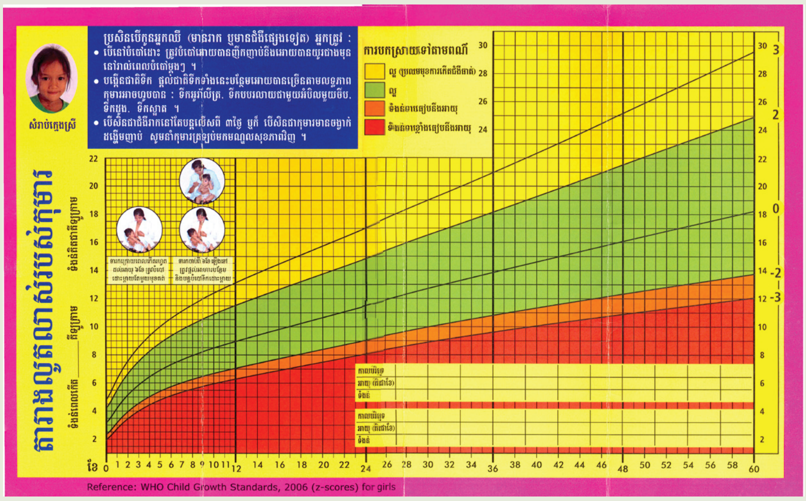
ការលូតលាស់របស់ដារ៉ាវុទ្ធ

ដារ៉ាវុទ្ធ ពេលនេះអាយុ ១៨ខែ។ ដារ៉ាវុទ្ធ ត្រូវបានថ្លឹងនៅមណ្ឌលសុខភាព ស្ទើតែរៀងរាល់ ២ខែម្តង។ លទ្ធផលនៃការថ្លឹង គឺនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើគឺ :

១ ប្រើប្រាស់តារាង ដើម្បីដៅចំណុចទម្ងន់របស់ដារ៉ាវុទ្ធនៅក្នុងតារាងលូតលាស់ខាងក្រោម ។

២ សរសេរពីដំបូន្មានរបស់អ្នករាល់ការពិនិត្យនៅក្នុងកូលោនក្រោយបង្អស់នៃតារាង ។

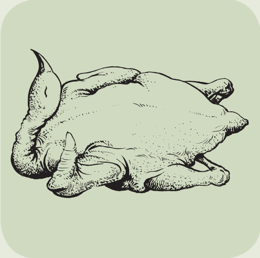
អាយុ	ថ្ងៃខែ ថ្លឹងទម្ងន់	ទម្ងន់	សំណួរសំរាប់ ឳពុកម្តាយដារ៉ាវុទ្ធ	ដំបូន្មាន	ការគាំទ្រ
0	២៤ តុលា ០៦	៣,១០ គីឡូ			
២ ខែ	២០ ធ្នូ ០៦	៣,៦០ គីឡូ			
៤ ខែ	១៥ កុម្ភៈ ០៧	៤,៦០ គីឡូ			
៦ ខែ	២១ មេសា ០៧	៥.០០ គីឡូ			
៨ ខែ	១៨ មិថុនា ០៧	៦.៦០ គីឡូ			
១០ ខែ	១៩ សីហា ០៧	៧.៥០ គីឡូ			
១២ ខែ	១០ តុលា ០៧	៨.៥០ គីឡូ			
១៤ ខែ	១២ ធ្នូ ០៧	៨.៥០ គីឡូ			
១៦ ខែ	១៤ កុម្ភៈ ០៨	៩.០០ គីឡូ			
១៨ ខែ	០៧ មេសា ០៨	៩.៥០ គីឡូ			

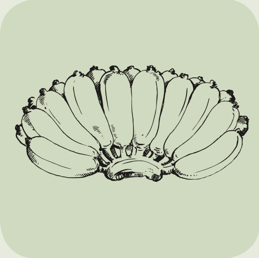


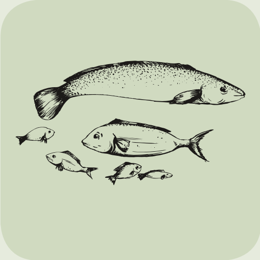
លំហាត់ ង

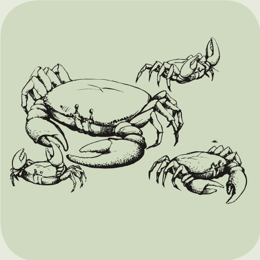
អាហារដែលសំបូរដោយជីវជាតិអា

សូមពិនិត្យមើលរូបភាពនៃអាហារខាងក្រោមនេះ ហើយគូសរង្វង់ជុំវិញអាហារ ៤មុខដែលសំបូរជីវជាតិអា









លំហាត់ ៤

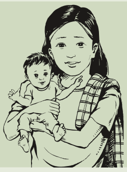
ករណីសិក្សារឿងស្តីពីជីវជាតិអា

ខាងក្រោមនេះគឺជាសាច់រឿង ៤ របស់ម្តាយ និងកូនផ្សេងៗគ្នា។ សូមអានរឿងទាំងនេះ ហើយមើលរូបភាពទាំងនេះ។ បន្ទាប់មកសូមធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើសំណួរអ្វីដែលអ្នកនឹងសួរ តើគំរិតដូសមួយណានៃជីវជាតិអាដែលអ្នក នឹងផ្តល់ទៅឱ្យម្តាយ កូន ឬទាំងពីរ។ សូមគិតផងដែរនូវសារអ្វីដែលអ្នកចង់ផ្តល់ទៅឱ្យម្តាយ ហើយអ្នកនឹងកត់ត្រាសកម្មភាពរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច។

ពិដោ

ពិដោ គឺជាស្ត្រីក្រោយសម្រាលដែលមានកូនអាយុ ៤ សប្តាហ៍។ នាងបានសម្រាល កូននៅផ្ទះ។ នាងមិនបានជួបជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពពីមុនមកទេ នាងបានសម្រាលកូនដោយឆ្មបបូរាណ ។

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?



មូលី

មូលី គឺជាម្តាយដែលមានកូនអាយុ ៨ខែ

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?

សុធា

សុធា ជាកុមារអាយុ ៤ ឆ្នាំ ដែលមានជំងឺខ្វាក់មាន់ និងស្នាមប៊ីតូត។

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?

រក្សា

រក្សាមានអាយុ ៧ខែ ដែលមានជំងឺកញ្ជ្រិល។

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?

លំហាត់ ឆ

ជំហានក្នុងការធ្វើផែនការអំពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាអោយមានប្រសិទ្ធភាព

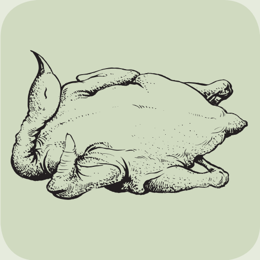
សូមមើលជំហានក្នុងការធ្វើផែនការនៃជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា អោយមានប្រសិទ្ធិភាព ហើយដាក់សកម្មភាពទាំងនេះឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមលំដាប់លំដោយពីលេខ ១-១៣

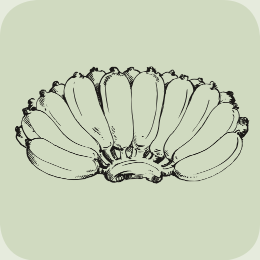
	សកម្មភាព	លេខ / ជំហាន
ក	ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ស្តុកគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា។ តើវាស្ថិតនៅក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌល្អដែរឬទេ តើថ្ងៃផុតកំណត់ការប្រើប្រាស់នៅពេលណា? ស្នើសុំស្តុកថ្នាំពីស្រុកប្រតិបត្តិ បើសិនជាចាំបាច់	
ខ	ធ្វើការប៉ាន់ស្មាននៅលើសន្លឹកកត់ត្រាគ្រាប់ថ្នាំ នូវចំនួនប្រជាជនសរុបនៅតាមភូមិនិមួយៗ និងចំនួនប្រជាជនក្រុមគោលដៅ គឺស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកុមារអាយុក្រោម ៥ ឆ្នាំ នៅតាមភូមិនិមួយៗ	
គ	ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ស្តុកគ្រាប់ថ្នាំមេបង់ដាសុល។ ធ្វើការប៉ាន់ស្មាន តើអ្នកត្រូវការគ្រាប់ថ្នាំប៉ុន្មានគ្រាប់សំរាប់កុមារម្នាក់ៗអាយុពី ១២-៥៩ ខែ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលមានផ្ទៃពោះលើសពី ៣ខែ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលដែលបានសម្រាលកូនរួចក្នុងអំឡុងពេល ៦សប្តាហ៍មុន	
ឃ	រៀបចំរបៀបវារៈប្រជុំជាមួយនឹងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ដើម្បីពិភាក្សាពីការធ្វើផែនការសំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅតាមភូមិនិមួយៗ	
ង	ធ្វើវគ្គរំលឹកឡើងវិញសំរាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ ក្នុងអំឡុងពេលប្រជុំប្រចាំខែ អំពីការចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងពិភាក្សាអំពីតួនាទីដែលពួកគាត់ត្រូវប្រកាន់យកក្នុងអំឡុងពេលជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា	
ច	ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់បញ្ជីចុះឈ្មោះ (ឈ្មោះម្តាយ និងកុមារ) របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ និងធ្វើការប៉ាន់ស្មានថា តើស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកុមារដែលសមស្របបានទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា មានចំនួនប៉ុន្មាននាក់ ហើយតើស្ត្រីក្រោយសម្រាល និងកុមារចំនួនប៉ុន្មាននាក់ ដែលគេចាំបាច់ត្រូវបន្តតាមរក ដើម្បីផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យ (សំរាប់កម្មវិធីបង្គ្រប់)	
ឆ	ធ្វើការប៉ាន់ស្មានពីចំនួនកុមារដែលគេចាំបាច់ត្រូវបន្តតាមរក ដើម្បីផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាឱ្យ ហើយប្រគល់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ព្រមទាំងសន្លឹកកត់ត្រាទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិ	
ជ	ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់សន្លឹកកត់ត្រា ឱ្យបានសព្វគ្រប់ នៅមុនពេលចាកចេញពីភូមិ	
ឈ	បំពេញលទ្ធផលដែលបានពីជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ទៅក្នុងទម្រង់របាយការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាព (HC1)	
ញ	ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណរកចំនួនគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ដែលអ្នកនឹងត្រូវការដោយធ្វើការគណនារកចំនួនកុមារអាយុ ពី ៦-៥៩ខែ និងរកចំនួនស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូននាពេលថ្មីៗនេះ ហើយដែលកំពុងរស់នៅក្នុងតំបន់គោលដៅរបស់អ្នក	
ដ	រៀបចំធ្វើការប្រជុំជាមួយបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព និងជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តភូមិទាំងអស់ ដើម្បីកំណត់កាលបរិច្ឆេទ ដែលអ្នកនឹងត្រូវចុះទៅតាមភូមិនិមួយៗ	
ឋ	ផ្តល់ដំណឹងដល់ប្រធានភូមិ និងសហគមន៍ទាំងអស់នៅតាមភូមិនិមួយៗអំពីជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា	
ឌ	ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់មើលថា តើអ្នកមានសម្ភារៈអប់រំផ្សព្វផ្សាយ និងសន្លឹកកត់ត្រាគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ជុំចែកចាយគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអាដែរឬទេ។ សូមស្នើសុំ បើសិនជាចាំបាច់	

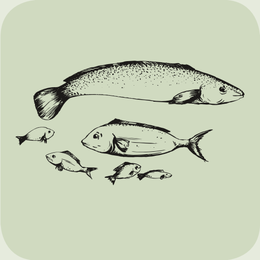
លំហាត់ ៨

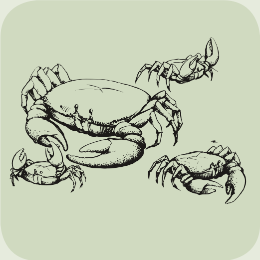
អាហារសំបូរដោយជាតិដែក

សូមមើលរូបភាពអាហារខាងក្រោម ហើយគូសរង្វង់ជុំវិញអាហារ ៤ប្រភេទដែលសំបូរជាតិដែក ។









លំហាត់ ឈ

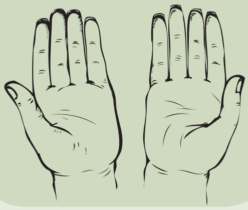
ករណីសិក្សារឿងស្តីពីជាតិដែក

ខាងក្រោមនេះ គឺជាសាច់រឿង ៣ របស់ម្តាយ និងកូនផ្សេងៗគ្នា។ សូមអានសាច់រឿង និងមើលរូបភាពទាំងនេះ។ បន្ទាប់មកសូមធ្វើការសំរេចចិត្តថា តើអ្នកត្រូវផ្តល់អ្វីទៅឱ្យម្តាយ កូន ឬទាំងពីរ។ សូមគិតផងដែរនូវសារអ្វីដែលអ្នកចង់ផ្តល់ទៅឱ្យម្តាយ ។

សុគន្ធ

សុគន្ធគឺជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ដែលមកកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី ១របស់គាត់

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?



បុប្ផា

បុប្ផាជាកុមារីម្នាក់អាយុ ១០ខែ ដែលមានបាតដៃស្លេកស្លាំង (palmar pallor)

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?

សុធារី

សុធារី ជាស្ត្រីក្រោយសម្រាលម្នាក់អាយុ ៣២ឆ្នាំ ដែលមានបាតដៃស្លេកស្លាំងយ៉ាងខ្លាំង

តើសំណួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវសាកសួរ?	តើត្រូវផ្តល់អ្វី?	តើសារគន្លឹះអ្វីខ្លះត្រូវផ្តល់ឱ្យ?	តើកត់ត្រានៅកន្លែងណា?

លំហាត់ ៧

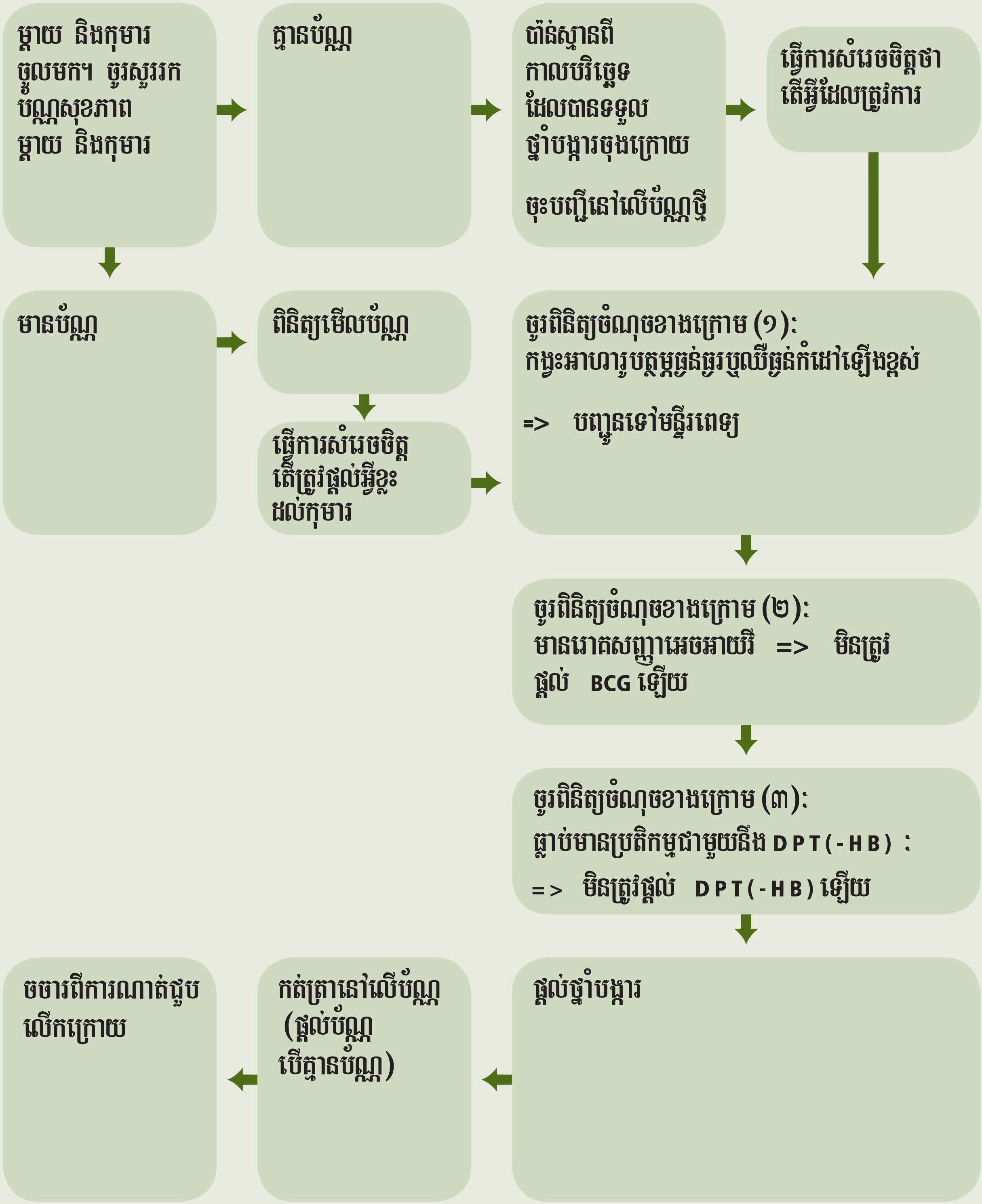
អាហារដែលសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ

សូមមើលរូបភាពអាហារខាងក្រោម ហើយគូសរង្វង់ជុំវិញអាហារ ៤ប្រភេទដែលសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

លំហាត់ ៨

តារាងលំហូរនៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការ

អ្នកសម្របសម្រួលនឹងអានរឿងមួយដែលនិយាយអំពីណារិទ្ធ។ សូមស្តាប់សាច់រឿងណារិទ្ធ ហើយធ្វើការចង្អុលបង្ហាញនៅលើតារាងលំហូរខាងក្រោមអំពីការសំរេចចិត្តរបស់អ្នក



ឧបករណ៍គាំទ្រមិត្តរួមការងារ

បញ្ហាប្រឈម	អ្វីដែលគួរត្រូវធ្វើ	អ្នកណាត្រូវធ្វើអ្វី	អ្វីទៀតដែលខ្ញុំអាចធ្វើ
យើងមិនមានសម្ភារៈគ្រប់គ្រាន់ (ឧទាហរណ៍)	បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពគួរស្នើរស្រុកប្រតិបត្តិឱ្យផ្តល់១០កញ្ចប់ថែមទៀត	ស្រុកប្រតិបត្តិ ផ្តល់ឱ្យតាមសំណើរបស់យើង	ផលិតសម្ភារៈខ្លះដោយខ្លួនឯង

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការផ្តល់ប្រឹក្សា

	បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ការផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភមណ្ឌលសុខភាព	ល្អ	មិនល្អ	មតិយោបល់
	ក. ជំនាញប្រស្រ័យទាក់ទង **បុគ្គលិក ...**			
១	ជិតស្និតរាក់ទាក់			
២	យកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់			
៣	ធ្វើកាយវិកា			
៤	សួរសំណួរបើក			
៥	បង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍			
៦	ប្រើពាក្យសាមញ្ញ			
៧	ពន្យល់ពីអ្វីដែលគាត់កំពុងធ្វើ			
៨	មិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យ			
៩	ចិត្តទូលាយចំពោះម្តាយ			
១០	លើកសរសើនូវអ្វីដែលម្តាយនិងកូនធ្វើត្រឹមត្រូវ			
	ខ. ជំនាញអាហារូបត្ថម្ភ **បុគ្គលិកផ្តល់ព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ពី ...**			
១	ជីវជាតិអា			
២	ជាតិដែក			
៣	អ៊ីយ៉ូដ			
៤	ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ			
៥	ការបំបៅកូនភ្លាមនិងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែ១មុខគត់			
៦	ការផ្តល់អាហារបន្ថែម			
៧	កត់ត្រាលើប័ណ្ណសុខភាព និងសៀវភៅកត់ត្រាមណ្ឌលសុខភាព			
៨	ការត្រលប់មកពិនិត្យលើកក្រោយ			
	គ. ការបញ្ជ្រៀតចូលគ្នា និងការប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ **បុគ្គលិក ...**			
១	បញ្ចូលសារអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ទៅក្នុងសកម្មភាពនេះ			
២	ប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារ			
៣	ប្រើប្រាស់សន្លឹកផ្ទាត់ជំនួយការងារ			
៤	ប្រើប្រាស់សម្ភារៈជំនួយការងារផ្សេងទៀត			
៥	ផ្តល់ឱ្យស្រ្តីនូវសម្ភារៈអប់រំសំរាប់យកទៅផ្ទះ			
	ឃ. ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាល បុគ្គលិក ...			
១	ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យអ្នកជំងឺ			
២	ផ្តល់វេជ្ជបញ្ជាសំរាប់ការព្យាបាលបានគ្រប់គ្រាន់			
៣	ពន្យល់គ្រប់គ្រាន់ពីស្ថានភាពដល់អ្នកជំងឺ			
៤	ពន្យល់គ្រប់គ្រាន់ពីការព្យាបាលដល់អ្នកជំងឺ			

វាយតម្លៃទម្ងន់ ប្រៀបជាមួយអាយុកុមារ

ពិន្ទុ Z	អាំងឌីការទ័រនៃការលូតលាស់ ទម្ងន់សំរាប់អាយុ
លើ ៣	កុមារដែលទម្ងន់ប្រៀបនឹងអាយុ មកដល់ចំនុចនេះ អាចមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ ប៉ុន្តែវិធីវាយតម្លៃប្រសើរជាងនេះ គឺ ប្រៀបទម្ងន់ជាមួយកម្ពស់ BMI
លើ ២	កុមារដែលទម្ងន់ប្រៀបនឹងអាយុ មកដល់ចំនុចនេះ អាចមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ ប៉ុន្តែវិធីវាយតម្លៃប្រសើរជាងនេះ គឺ ប្រៀបទម្ងន់ជាមួយកម្ពស់ BMI
លើ ១	កុមារដែលទម្ងន់ប្រៀបនឹងអាយុ មកដល់ចំនុចនេះ អាចមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ ប៉ុន្តែវិធីវាយតម្លៃប្រសើរជាងនេះ គឺ ប្រៀបទម្ងន់ជាមួយកម្ពស់ BMI
លើ ៣	កុមារដែលទម្ងន់ប្រៀបនិងអាយុ មកដល់ចំនុចនេះ អាចមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់ ប៉ុន្តែវិធីវាយតម្លៃប្រសើរជាងនេះ គឺ ប្រៀបទម្ងន់ជាមួយកម្ពស់ BMI
0 កណ្តាល	ចន្លោះធម្មតា
តិចជាង-១	ចន្លោះធម្មតា
តិចជាង-២	ទម្ងន់តិច
តិចជាង-៣	ទម្ងន់តិចខ្លាំង

ការគណនាអាយុរបស់កុមារកម្ពុជា

ដើម្បីឱ្យយើងអាចវាយតម្លៃការលូតលាស់របស់កុមារបានល្អគ្រប់គ្រាន់ ឬអាចផ្តល់ការព្យាបាល និងការការពារសមស្របដល់កុមារ យើងចាំបាច់ត្រូវដឹងថា តើកុមារមានអាយុប៉ុន្មានខែហើយ ។ ដោយសារពេលវេលាខ្លី នៅពេលផ្តល់ការពិនិត្យថៃទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅពេលផ្តល់សេវាចុះមូលដ្ឋាន ឧបករណ៏នេះអាចជួយអ្នក បានយ៉ាងលឿនក្នុងការកំណត់អាយុរបស់កុមារ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាការពណ៌នាពីរបៀបរៀបចំ និងប្រើប្រាស់ប្រតិទិន ដើម្បីគណនាអាយុកុមារ ។

ដំបូងរៀបចំតារាងមួយដែលមានកូលោន១៣ និងមាន៨ជួរ ។ នៅក្នុងជួរទីមួយ បំពេញខែទាំង ១២ សរសេរទាំងសូរិយគតិ និងច័ន្ទគតិ ។ ចាប់ផ្តើមខែទីមួយនៅកូលោនទីពីរនៃជួរទីមួយ ។ ខែមេសា (ខែចែត្រ) ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាខែទីមួយនៃឆ្នាំខ្មែរ ពីព្រោះជាខែដែលគេប្រារព្ធចូលឆ្នាំខ្មែរ ។ សូមសរសេរខែមេសា (ខែចែត្រ) នៅខាងលើនៃកូលោនទីពីរ ។ បន្ទាប់មកបំពេញខែបន្តបន្ទាប់ ដោយបញ្ចប់នៅខែមិនា (ខែផល្គុន) ដូចបង្ហាញខាងក្រោមៈ

	April មេសា ចែត្រ	May ឧសភា ពិសាខ	June មិថុនា ជេស្ឋ	July កក្កដា អាសាឍ	Aug សីហា ស្រាពណ៍	Sep. កញ្ញា ភទ្របទ	Oct. តុលា អស្សុជ	Nov. វិច្ឆិកា កត្តិក	Dec. ធ្នូ មិគសិរ	Jan. មករា បុស្ស	Feb. កុម្ភៈ មាឃ	Mar. មិនា ផល្គុន

សរសេរឆ្នាំខ្មែរ និងឆ្នាំបស្ចឹមប្រទេសនៅកូលោនទីមួយ ។ ចាប់ផ្ដើមពីឆ្នាំបច្ចុប្បន្ននៅប្រអប់នៃជួរទីពីរ និងនៅក្នុងកូលោនទីមួយ។ បន្ទាប់មក រាប់ថយក្រោយ ៦ឆ្នាំ ដោយសរសេរឆ្នាំនៅក្នុងជួរខាងក្រោម (នៅក្នុងកូលោនទីមួយ) ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើឆ្នាំនេះគឺឆ្នាំ ២០០២ ប្រាំមួយឆ្នាំមុននោះមាន ២០០១ ២០០០ ១៩៩៩ ១៩៩៨ ១៩៩៧ និង ១៩៩៦ ដូចដែលបានបង្ហាញខាងក្រោម:

	មេសា ចែត្រ	ឧសភា ពិសាខ	មិថុនា ជេស្ឋ	កក្កដា អាសាធ	សីហា ស្រាពណ៍	កញ្ញា ភទ្របទ	តុលា អស្សុជ	វិច្ឆិកា កត្ដិក	ធ្នូ មិគសិរ	មករា បុស្ស	កុម្ភៈ មាឃ	មិនា ផល្គុន
២០០២ មមី												
២០០១ ម្សាញ់												
២០០០ រោង												
១៩៩៩ ថោះ												
១៩៩៨ ខាល												
១៩៩៧ ឆ្លូវ												
១៩៩៦ ជូត												

នៅកូលោនបីចុងក្រោយនៅផ្នែកខាងស្ដាំ គឺខែមករា កុម្ភៈ និងមិនា។ ខែទាំងបីនេះ គឺសំខាន់ណាស់ក្នុងការគណនាអាយុកុមារ ។ ជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលអ្នកគួរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហានេះ។ ខែទាំងបីនេះគឺ បីខែដំបូងនៃឆ្នាំសកល ដែលបញ្ចប់នៅខែធ្នូ ។ ហើយខែនេះ ក៏ជាបីខែចុងក្រោយរបស់ឆ្នាំខ្មែរដែរ ។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើឆ្នាំទីមួយនៅក្នុងកូលោនខាងឆ្វេងទីមួយគឺឆ្នាំ ២០០២ (ឆ្នាំមមី) ខែមករា កុម្ភៈ និងមិនា គឺជាបីខែចុងក្រោយនៃឆ្នាំមមី ប៉ុន្តែវាជាបីខែដំបូងនៃឆ្នាំ ២០០៣ ។ សូមសរសេឆ្នាំ ២០០៣ នៅក្នុងកូលោនខាងស្ដាំបីចុងក្រោយ ហើយរាប់ចុះក្រោមនូវប្រាំមួយឆ្នាំមុន ព្រមទាំងសរសេរឆ្នាំទាំងនេះនៅកូលោន ១១ ដល់ ១៣ និងជួរ ទី៣ ដល់ទី ៨ ដូចដែលបានបង្ហាញខាងក្រោម:

	មេសា ចែត្រ	ឧសភា ពិសាខ	មិថុនា ជេស្ឋ	កក្កដា អាសាធ	សីហា ស្រាពណ៍	កញ្ញា ភទ្របទ	តុលា អស្សុជ	វិច្ឆិកា កត្ដិក	ធ្នូ មិគសិរ	មករា បុស្ស	កុម្ភៈ មាឃ	មិនា ផល្គុន
២០០២ មមី										២០០៣	២០០៣	២០០៣
២០០១ ម្សាញ់										២០០២	២០០២	២០០២
២០០០ រោង										២០០១	២០០១	២០០១
១៩៩៩ ថោះ										២០០០	២០០០	២០០០
១៩៩៨ ខាល										១៩៩៩	១៩៩៩	១៩៩៩
១៩៩៧ ឆ្លូវ										១៩៩៨	១៩៩៨	១៩៩៨
១៩៩៦ ជូត										១៩៩៧	១៩៩៧	១៩៩៧

ឥឡូវសម្រួលប្រតិទិននេះសំរាប់កាលបរិច្ឆេទបច្ចុប្បន្ន។ សូមសរសេរលេខ 0 នៅក្នុងប្រអប់នៃខែ និងឆ្នាំបច្ចុប្បន្ន ហើយសរសេរលេខបន្តបន្ទាប់មកខាងឆ្វេង (១, ២, ។ល។) នៅក្នុងប្រអប់ រហូតដល់លេខ ៥៩ ដែលនៅ ជិតចុងបញ្ចប់នៃតារាងនេះ។ លេខទាំងនេះគឺជាអាយុរបស់កុមារគិតជាខែ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ បច្ចុប្បន្ននេះគឺខែ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០០២ យើងអាចរៀបចំប្រតិទិនដូចខាងក្រោមៈ

	មេសា ចែត្រ	ឧសភា ពិសាខ	មិថុនា ជេស្ឋ	កក្កដា អាសាឍ	សីហា ស្រាពណ៍	កញ្ញា ភទ្របទ	តុលា អស្សុជ	វិច្ឆិកា កត្តិក	ធ្នូ មិគសិរ	មករា បុស្ស	កុម្ភៈ មាឃ	មិនា ផល្គុន
២០០២ មមី										២០០៣	២០០៣	២០០៣
២០០១ ម្សាញ់	១០	៩	៨	៧	៦	៥	៤	៣	២	២០០២ ១	២០០២ 0	២០០២
២០០០ រោង	២២	២១	២០	១៩	១៨	១៧	១៦	១៥	១៤	២០០១ ១៣	២០០១ ១២	២០០១ ១១
១៩៩៩ ថោះ	៣៤	៣៣	៣២	៣១	៣០	២៩	២៨	២៧	២៦	២០០០ ២៥	២០០០ ២៤	២០០០ ២៣
១៩៩៨ ខាល	៤៦	៤៥	៤៤	៤៣	៤២	៤១	៤០	៣៩	៣៨	១៩៩៩ ៣៧	១៩៩៩ ៣៦	១៩៩៩ ៣៥
១៩៩៧ ឆ្លូវ	៥៨	៥៧	៥៦	៥៥	៥៤	៥៣	៥២	៥១	៥០	១៩៩៨ ៤៩	១៩៩៨ ៤៨	១៩៩៨ ៤៧
១៩៩៦ ជូត										១៩៩៧	១៩៩៧	១៩៩៧ ៥៩

ម្តាយជាច្រើនមិនដឹងពីថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរបស់កូនគាត់ទេ ប៉ុន្តែគាត់អាចភ្ជាប់កំណើតកូនរបស់គាត់ទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ពិសេសណាមួយ ។ បន្ទាប់នេះ អ្នកអាចកត់សម្គាល់ព្រឹត្តិការណ៍ជាតិ និងនៅតាមតំបន់នៅលើប្រតិទិននេះ ដើម្បីឱ្យម្តាយកំណត់រកថ្ងៃខែកំណើតប្រហាក់ប្រហែលរបស់កូនគាត់ ។ នៅក្នុងឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះត្រូវបានកត់ទុកនៅក្នុងជួរទីមួយ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវសរសេរវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងខែនៃឆ្នាំនីមួយៗ ។ ព្រឹត្តិការណ៍នៅតាមតំបន់ដូចជា ព្យុះ រដូវច្រូតកាត់ ។ល ។ ត្រូវដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងតារាងនេះ ប្រហែលព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះអាចមានប្រយោជន៍ជាងការឈប់សម្រាកបុណ្យជាតិ ។ ប្រើប្រាស់ថ្ងៃខែទាំងនេះដើម្បីសួរម្តាយ ថាតើកូនរបស់គាត់កើតមុន ឬក្រោយព្រឹត្តិការណ៍ពិសេសណាមួយនោះ និងប៉ុន្មានឆ្នាំមកហើយ ។

	មេសា ចែត្រ	ឧសភា ពិសាខ	មិថុនា ជេស្ឋ	កក្កដា អាសាធ	សីហា ស្រាពណ៍	កញ្ញា ភទ្របទ	តុលា អស្សុជ	វិច្ឆិកា កត្តិក	ធ្នូ មិគសិរ	មករា បុស្ស	កុម្ភៈ មាឃ	មិនា ផល្គុន
២០០២ មមី	ចូល ឆ្នាំខ្មែរ	ច្រត់ព្រះ នង្គ័ល				ទិវា ប្រកាសរដ្ឋ ធម្មនុញ្ញ	ចំរើន ព្រះជន្ម ព្រះរាជ ព្រះបិតា	ភ្ជុំបិណ្ឌ		២០០៣	២០០៣	២០០៣
២០០១ ម្សាញ់	១០	៩	៨	៧	៦	៥	៤	៣	២	២០០២ ១	២០០២ ០	២០០២
២០០០ រោង	២២	២១	២០	១៩	១៨	១៧	១៦	១៥	១៤	២០០១ ១៣	២០០១ ១២	២០០១ ១១
១៩៩៩ ថោះ	៣៤	៣៣	៣២	៣១	៣០	២៩	២៨	២៧	២៦	២០០០ ២៥	២០០០ ២៤	២០០០ ២៣
១៩៩៨ ខាល	៤៦	៤៥	៤៤	៤៣	៤២	៤១	៤០	៣៩	៣៨	១៩៩៩ ៣៧	១៩៩៩ ៣៦	១៩៩៩ ៣៥
១៩៩៧ ឆ្លូវ	៥៨	៥៧	៥៦	៥៥	៥៤	៥៣	៥២	៥១	៥០	១៩៩៨ ៤៩	១៩៩៨ ៤៨	១៩៩៨ ៤៧
១៩៩៦ ជូត										១៩៩៧	១៩៩៧	១៩៩៧ ៥៩

ជាមួយនឹងប្រតិទិនព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានរៀបចំនេះ ប្រសិនបើខែបច្ចុប្បន្នជាខែកុម្ភៈ ២០០២ នោះ ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមគឺជារបៀបគណនាអាយុកុមារដែលកើតនៅចំទិវាប្រកាសរដ្ឋធម្មនុញ្ញ ឆ្នាំ ២០០០ ។ ដំបូងរកមើលឆ្នាំ ២០០០ នៅក្នុងកូលោនទីមួយ ។ ដាក់បន្ទាត់ ឬក្រដាស ។ល ។ នៅលើជួរដែលឆ្លើយតបទៅនឹងឆ្នាំ ។ រកមើលព្រឹត្តិការណ៍នៅលើប្រតិទិន ។ រំកិលម្រាមដៃអ្នកពីឆ្វេងទៅស្តាំរហូតដល់កូលោនដែលឆ្លើយតបទៅខែកញ្ញា (ទិវាប្រកាសរដ្ឋធម្មនុញ្ញ) គឺទៅដល់លេខ ១៧ ។ ដូចនេះកុមារនេះអាយុ ១៧ ខែ ។

សន្លឹកកត់ត្រា

ឧបសម្ព័ន្ធ ទីប្រាំបី (ក)

បញ្ជីកត់ត្រាការបែងចែកឱសថក្នុងការចុះផ្តល់ សេវានៅមូលដ្ឋានពីមណ្ឌលសុខភាព

មណ្ឌលសុខភាព...................... ស្រុកប្រតិបត្តិ............................ ខែ.................ឆ្នាំ.............

ឈ្មោះភូមិ........ ប្រជាជនសរុប.	គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា			គ្រាប់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនពោះវៀន			
	កុមារ ៦-១១ ខែ (100,000UI)	កុមារ ១២-៥៩ ខែ (200,000UI)	ស្ត្រីក្រោយពេល សម្រាល (ក្រោម ៨ អាទិត្យ)	កុមារ ១២-២៣ ខែ (250mg)	កុមារ ២៤-៥៩ ខែ (500mg)	ស្ត្រីក្រោយពេល សម្រាល (ក្រោម ៨ អាទិត្យ)	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ចាប់ពី ៤ខែ ឡើង)
....							
....							
....							
....							

ចំណាំ : សូមសរសេរចំនួនប្រជាជនចំណុចប៉ាន់ស្មានក្នុងប្រអប់តូចជាស្រេចមុនពេលចែក

ឈ្មោះភូមិ........ ប្រជាជនសរុប.	គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា			គ្រាប់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនពោះវៀន			
	កុមារ ៦-១១ ខែ (100,000UI)	កុមារ ១២-៥៩ ខែ (200,000UI)	ស្ត្រីក្រោយពេល សម្រាល (ក្រោម ៨ អាទិត្យ)	កុមារ ១២-២៣ ខែ (250mg)	កុមារ ២៤-៥៩ ខែ (500mg)	ស្ត្រីក្រោយពេល សម្រាល (ក្រោម ៨ អាទិត្យ)	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ចាប់ពី ៤ខែ ឡើង)
....							
....							
....							
....							
សរុប							

ហត្ថលេខាប្រធានមណ្ឌលសុខភាព...................... ថ្ងៃ.........ខែ.........ឆ្នាំ......... ឈ្មោះអ្នកធ្វើរបាយការណ៍......................

សៀវភៅនេះត្រូវបានរចនា និងបោះពុម្ពដោយមានការឧបត្ថម្ភថវិកា
ពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិចដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ (USAID)
តាមរយៈគំរោងមីក្រូសារជាតិ A2Z

Design by **nova**: info@novacambodia.com