

ខ្ញុំមិនមានពេលបរិភោគម្ហូបល្អទេ ។ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យមានអាហារស្រស់ស្រូបទុកស្រេច ។ នេះជាកំនិតខ្លះៗ៖

- ▲ ទឹកដោះ, ទឹកផ្លែឈើ, ផ្លែឈើស្រស់, ការ៉ុត, ឈើសនិងក្រែកក់រ, សែនរិចសណែកដីបិរ, ឃ្នុំតើត, សេអេឃ្នុំឈាយទឹកដោះ, ក្រូសាឌីឡា (ទំរទីឡាដាក់ឈើសរលាយ), សណែកកំប៉ុង, ត្រីតូណាកំប៉ុង ឬត្រីសាឡាម៉ាន់កំប៉ុង, ស៊ុត, បន្លែកក, ដំឡូងដុត ឬ ដំឡូងថ្លា ។ ទឹកដោះទាំងអស់មានជីវជាតិ និងខនីដជាតិដូចគ្នា ទោះជាមិនធាត់, ២% ឬទឹកដោះសុទ្ធក៏ដោយ
- ▲ ចូរស្នើរកមិត្រសម្លាញ់ម្នាក់ ឲ្យជួយរកទិញ, ឬជួយចំអិន ឬក៏យកម្ហូបមកឲ្យអ្នក ។
- ▲ ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឲ្យដឹងថា តើអ្នកគួរប្រើជីវជាតិរក្សាភិបានទៀតដែរឬទេ ។



ខ្ញុំបង់ឲ្យចុះទម្ងន់ ហើយនិងមានរាងរាពល្អវិញ ។ តើខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងណាបាន?

ចូរទុកពេលឲ្យខ្លួនអ្នកខ្លះ ។ វិធីសំខាន់សំរាប់ឲ្យចុះទម្ងន់គឺយឺត ប្រហែលពី១ទៅ២ដាន(៤៥០-៥០០ក្រាម)មួយអាទិត្យ ចូរបរិភោគអាហារល្អ ហើយនិង ហាត់ប្រាណឲ្យបានញឹកញាប់ជានិច្ច ។



ចូរធ្វើអ្វីៗ ដែលអ្នកពេញចិត្តធ្វើ - វា, ហែលទឹក, ជិះកង់ ។ គ្រាន់តែដើរជាមួយទារករបស់អ្នកក៏ចាត់ថាជាការហាត់ប្រាណដ៏ចំណានម្យ៉ាងការហាត់ប្រាណនឹងជួយរក្សាបេះដូង ហើយនិងឆ្អឹងរបស់អ្នក ឲ្យមានសុខភាពល្អ ។

ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីពេលដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណហើយនិងអ្វីៗទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។

ការបំបៅទារកដោយដោះក៏អាចជួយអ្នកឲ្យចុះទម្ងន់បានដែរ ។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំនិយាយថា ខ្ញុំមានកង្វះឈាមក្រហម ។ តើមានន័យដូចម្តេច?

ធ្វើជាម្តាយមុនដំបូង មានផនភាគច្រើនណាស់ដែលខ្លះឈាមក្រហម ឬមានជាតិដែកតិច ។ កង្វះឈាមក្រហមអាចធ្វើឲ្យអ្នកអស់កម្លាំង និងចុះខ្សោយ ហើយឆាប់ឈឺទៀត ។ ចូរបរិភោគសាច់, សណែក, និងបរិភោគសេអេឃ្នុំ WIC ឲ្យបានញឹកញាប់តាមសភាពដែលអាចបរិភោគបាន ដើម្បីឲ្យមានជាតិដែកស្របតាមដែលអ្នកត្រូវការ ។ បើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឲ្យថ្នាំមានជាតិដែក ចូរកុំភ្លេចលេបថ្នាំនេះឲ្យសោះ ។

ខ្ញុំទល់លាមក តើអាចធ្វើដូចម្តេចអំពីរឿងនេះ?

ចូរទទួលទានផ្លែឈើ, ហើយនិងសណែកឲ្យច្រើន ។ ម្យ៉ាងទៀតការបរិភោគធួនជាតិច្រើន ដូចជានំប៉័ងធ្វើពីធួនជាតិ, ទំរទីឡាធ្វើពីពោត, អូតមាល និង សេអេឃ្នុំផ្តុំម ។ ដឹកវត្ថុរាវឲ្យច្រើន ជាពិសេសគឺទឹក ។ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការទឹកយ៉ាងតិចបំផុតត្រឹម៥ពែង(២លីត្រ)ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ចូរផឹកនៅពេលណាដែល អ្នកស្រក ជាពិសេសនៅពេលឲ្យកូនបៅដោះ!



នៅពេលខ្លះ ខ្ញុំមានការតឹងផ្លូវចិត្ត ។ តើជាការធម្មតាឬ?

អ្នកអាចសប្បាយមួយនាទី ហើយបន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមយឺតយ៉ាវ ។ ភាពជាម្តាយថ្មី ភាគច្រើនមានការសោកសៅ ឬការភ្នំចិត្ត នៅពេលខ្លះ ។ នេះដោយសារ៖

- ▲ ជាតិហ៊ឺម៉ូនផ្លាស់ប្តូរ នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក
- ▲ ដេកមិនគ្រប់គ្រាន់
- ▲ ថែទាំរករបស់អ្នក២៤ម៉ោងមួយថ្ងៃ
- ▲ ទារកយំ
- ▲ ទឹកមិត្រភ័ក្ត្ររបស់អ្នក



តាមធម្មតា វាតែងតែបានស្រួលវិញ នៅពេលទារករបស់អ្នកស៊ាំ ។ ចូរស្នើមិត្រភ័ក្ត្រឬគ្រូសារឲ្យជួយ ហើយនិងខំរាក់ឲ្យបានច្រើន ។ ការហាត់ប្រាណខ្លះៗ អាចធ្វើឲ្យអ្នក មានអារម្មណ៍ល្អច្រើនដែរ !

បើអ្នកមានការសោកសៅ ឬភ្នំចិត្ត លើសពី២អាទិត្យឡើងទៅ ឬក៏ចេះតែខ្លាំងឡើងៗ អ្នកអាចមានការតឹងផ្លូវចិត្ត ។ អ្នកអាចមិនមានអារម្មណ៍ជាមួយ និងទារករបស់អ្នក, ការបរិភោគ, ការសេពកាម ឬមានជីវិតដូចគេដទៃទៀតនោះឡើយ ។

វាអាចពិបាកនិងថែទាំទារករបស់អ្នក ។ នេះអាចមានអារម្មណ៍ថា ធ្វើឲ្យទារករបស់អ្នក ឲ្យមានការឈឺចាប់ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ទាំងនេះ ចូរទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកផ្តល់ឱវាទ ដើម្បីឲ្យជួយជាបន្ទាន់ ។ ការផ្តល់ឱវាទ ការប្រើថ្នាំ អាចជួយព្យាបាលការ **តឹងផ្លូវចិត្តបាន** ។ បើអ្នកមិនដឹងថា និងរកអ្នកណាឲ្យជួយបានទេ បុគ្គលិក WIC អាចជួយផ្តល់យោបល់ទាំងនេះដល់អ្នកបានដែរ ។

ចូរក្សាខ្លួនអ្នកឲ្យបានល្អ ក្រុមទាំងជាម្តាយមានសុខភាពបរិបូណ៌ផង!



បានចម្លងពីរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា, ក្រសួងសុខាភិបាល, សាខាម្ហូបបន្លែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។ បោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីឱកាសភាពស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់នូវតាមទំរង់សំណើសំរាប់ធនធាន ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

ចូរជាម្តាយមានសុខភាពល្អ



នេះជាទីដៅរបស់ខ្ញុំ: _____

សូមសរសើរ,ម្តាយ!



មានទារកថ្មីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក! ទារកថ្មីនាំឲ្យមានការរីករាយជាច្រើន ។ ការថែទាំទារកថ្មី ត្រូវប្រើកម្លាំង ហើយនិងពេលវេលាច្រើនណាស់ ។

ដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងសំរាប់ថែទាំទារក ហើយនិងខ្លួនអ្នក អ្នកត្រូវថែទាំខ្លួនអ្នកផង!

ការពិពណ៌នាទាំងនេះអាចជួយអ្នកឲ្យបានជាម្តាយមានសុខភាពល្អ ព្រមទាំងជាម្តាយមានសេចក្តីសប្បាយថែមទៀត ។

ឥឡូវនេះ ទារកខ្ញុំបានកើតមកហើយ តើវាយ៉ាងដូចម្តេចទៅវិញ ចំពោះការបរិភោគអាហាររបស់ខ្ញុំ?

មាន!! ការបរិភោគអាហារល្អ អាចជួយ:

- ▲ ធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកមានរាងដេរដូចដើមវិញ
- ▲ ធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំងច្រើន
- ▲ ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ



ទំប្រុំ, ធួញជាតិ និងសេរេប្លូ ៦ទៅ១១ចំណែកអាហារមួយពេល

មួយចំណែកគឺប្រហែល...

<p>ពី១ទៅ១១ ដងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ទំប្រុំ, ធួញជាតិ និងសេរេប្លូ</p> <p>ទំប្រុំ, ទំរីទ្បា, រ៉ូល, ម៉ាហ្វីន, ផែនខេក, bagel ១ សេរេប្លូស្កឹ ចំនួន៣/៤ក្នុងមួយពេល ឬ១៨០មីលីត្រ មី, បាយ, សេរេប្លូស្កឹ ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីត្រ ក្រែកក្រវី ៨ បរិភោគអាហារធួញជាតិរាល់ថ្ងៃ ។</p>
<p>ពី៣ទៅ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>បន្លែ</p> <p>ភ្លឹន ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីត្រ ឆៅ មួយពេល ឬ១៣៥មីលីត្រ បរិភោគបន្លែពណ៌ខ្មៅរចាស់ ឬពណ៌លឿង រាល់ថ្ងៃ ដូចជាការ៉ុត, ប្រេកកាណ៍, ស្ពីណាច, ដំឡូងខ្មៅ, ផ្លែមី ឬសាត្វាស ។</p>
<p>ពី២ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ផ្លែឈើ</p> <p>ស្រស់ ១មធ្យម កំប៉ុងឬកក ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីត្រ ទឹកផ្លែឈើ ៦អោស ឬ១៨០មីលីត្រ បរិភោគផ្លែឈើមានជីវជាតិស៊ី (vitamin C) រាល់ថ្ងៃ ដូចជាក្រូច, ត្រីប៊ែរ, ត្រីស្រូវ, ស្វាយ, ល្ងូង ឬទឹកផ្លែឈើ ។</p>
<p>ពី៣ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ទឹកដោះ</p> <p>ទឹកដោះ ៨អោស ឬ២៤០មីលីត្រ ឈើស ១,១/២ ឬ៤៥ក្រាម ខតតេចឈើស ២ពេល ឬ៤៧៥មីលីត្រ យោហ្គឺត, ភតឌីង ឬខាស្ត្រធ្វើជាមួយទឹកដោះ មួយពេល ឬ១៣៥មីលីត្រ យោហ្គឺតកក, ការ៉េម ១,១/២ ឬ៣៥៥ក្រាម ជ្រើសយកវត្ថុមានជាតិទឹកដោះមានខ្លាញ់តិច ឬមិនមានខ្លាញ់សោះ ។</p>
<p>ពី២ទៅ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ម្ហូបមានជាតិប្រូតេអ៊ីន សត្វមានជាតិប្រូតេអ៊ីន</p> <p>សាច់, មាន់, turkey, សាច់ត្រីជាតិប្រូតេអ៊ីន ពី២-៣អោស ឬ៦០-៩០ក្រាម ស៊ុត ២ទៅ៣</p> <p>បន្លែជាតិប្រូតេអ៊ីន</p> <p>សណែកស្លក, ភីស, ទ្រូនធិលភ្លឹន មួយពេល ឬ១៣៥មីលីត្រ បិសណែកដី ៤ស្លាបព្រាបាយ ឬ៦០មីលីត្រ ថ្មប៊ី ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីត្រ បរិភោគអាហារមួយពេល មានជាតិប្រូតេអ៊ីនពីបន្លែរាល់ថ្ងៃ!</p>
<p>ឧទាញ់, ប្រេង និងវត្ថុផ្អែម</p>	<p>ការបរិភោគអាហារប្រភេទនេះ អាចបានម្តងម្កាលដែរ ។</p>

ការពិពណ៌នា១០យ៉ាង សំរាប់ម្តាយសុខភាពល្អ

- ▲ ត្រូវឲ្យពេទ្យពិនិត្យសុខភាពខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ក្នុងរយៈពេល៦ទៅ១២ខែ ក្រោយពីទារកបានកើតមក ។
- ▲ ស្នើរកមិត្រភក្តី ឬគ្រួសារឲ្យជួយមើលទារក ហើយនិងជួយកិច្ចការផ្ទះ ។ ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យដឹង រូបអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ។
- ▲ រកជនណាមួយដែលអ្នកទុកចិត្ត ឲ្យជួយមើលទារកបានម្តងម្កាល ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចសំរាក, ងូតទឹក, ឬធ្វើកិច្ចការល្អៗសំរាប់ខ្លួន ។
- ▲ ទម្រេតខ្លួនសំរាក ពេលទារកអ្នកដេក នៅពេលអាចធ្វើបាន ។
- ▲ ចូររក្សាទម្លាប់ធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ដែលអ្នកបានចាប់ផ្តើម នៅពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ!
- ▲ ចូររក្សាទារក ហើយនិងខ្លួនអ្នក ឲ្យឆ្ងាយពីផ្សែងបារី ។
- ▲ ត្រូវបង្កងយ៉ាងតិចក៏បានមួយឆ្នាំដែរ មុននឹងឲ្យមានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ។ ចូររីករាយនិងទារកថ្មីរបស់អ្នក ហើយទុកពេលឲ្យទារកអ្នកបានធូរស្បើយសិន ។ បើអ្នកមិនទាន់ឲ្យមានផ្ទៃពោះនៅពេលឥឡូវនេះទេ ចូរជ្រើសយករបៀបមិនឲ្យមានកូន ហើយចាប់អនុវត្តទៅ ។
- ▲ ត្រូវការពារខ្លួនអ្នកពីរោគ HIV/AIDS និងរោគឆ្លងតាមផ្លូវកាម នៅពេលចាប់ផ្តើមរួមដំណេកឡើងវិញ ។ ចូរប្រើស្រោម--ស្រោមនេះការពាររោគជាច្រើន ។
- ▲ ចូរនិយាយជាមួយនិងម្តាយផ្សេងៗទៀត ។ គឺអាចជួយឲ្យដឹងថា ជនដទៃទៀត មានអារម្មណ៍ ដូចអ្នកដែរហើយព្រមទាំងអាចបានទទួល គំនិតល្អៗទៀតផង ។
- ▲ ចូរសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិក WIC ឲ្យជួយក្នុង:
 - ◆ ការចំបៅដោះកូន
 - ◆ ការធ្វើជាឪពុក-ម្តាយល្អ
 - ◆ ការចុះទម្ងន់
 - ◆ ការតឹងផ្លូវចិត្ត
 - ◆ ការរកកន្លែងមើលកូន
 - ◆ ការជក់បារី, ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀន





Dear Colleague,

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

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

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

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Be a Healthy Mom

Size: 16.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

DOH Pub #: 961-190