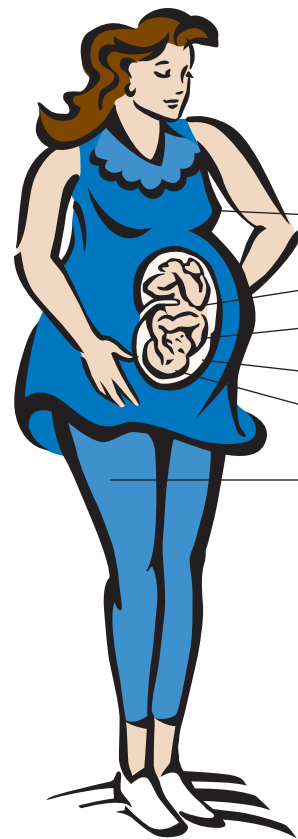


នៅពេលខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ តើខ្ញុំត្រូវឡើងទម្ងន់ប៉ុន្មាន?

ស្ត្រីភាគច្រើនកើនទម្ងន់ពី២៥ទៅ៣៥ផោន(១១-១៦គីឡូក្រាម) ។ អ្នកគួរឡើងទម្ងន់ច្រើនជាងនេះ បន្តិចទៀត បើអ្នករាងស្តើង នៅពេលចាប់មានផ្ទៃពោះ ។ អ្នកគួរឡើងទម្ងន់បន្តិច បន្តួច បើអ្នកជាស្ត្រីធាត់ នៅពេលចាប់មានផ្ទៃពោះ ។ ទារកអ្នកប្រហែលជាមានទម្ងន់នៅរវាង៦និង៩ផោន ។ អ្នកនឹងត្រូវឡើងទម្ងន់បន្ថែមទៀត ដើម្បីជួយទារកអ្នកឲ្យមានការធំធាត់ ។



- ១/២ផោន (៧០០ក្រាម) ដោះ
- ១ផោន១/២ ស្បូន
- ១ផោន១/២ ស៊ុក
- ៣ផោន (១.៥គីឡូក្រាម) ឈាមនិងទឹកភ្លោះ
- ៧.១/២ផោន (៣.៥គីឡូក្រាម) ទារក
- ១០ផោន (៤.៥គីឡូក្រាម) ខ្លាញ់និងសាច់ដុំបន្ថែមរបស់ម្តាយ

អ្នកប្រហែលជាឡើងទម្ងន់ពី១-២ផោនប៉ុណ្ណោះ នៅពីរ-បីខែមុនដំបូង ហើយបន្ទាប់មក អ្នកនឹងឡើងទម្ងន់លឿនជាងមុន នៅពេលទារករបស់អ្នក មានការធំធាត់ ក្នុងរយៈពេល៦ខែចុងក្រោយ ការឡើងទម្ងន់ប្រហែល១ផោនមួយអាទិត្យ គឺជាការត្រឹមត្រូវ ។ ក្នុងរយៈពេល៦ខែកន្លងទៅឡើងទម្ងន់ប្រហែលមួយផោនក្នុងមួយអាទិត្យ(ឬប្រហែលកន្លះគីឡូក្រាមមួយអាទិត្យ) គឺសមហើយ ។

តើខ្ញុំអាចដក់បារី ឬដឹកស្រាបានឬទេ នៅពេលខ្ញុំកំពុងមានផ្ទៃពោះ?

បារី, គ្រឿងញៀន និងស្រា(សូម្បីតែប្រេងស្រាទំនាំងបាយផ្លូវ)អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក របស់អ្នក ។ បើអ្នកចង់ឲ្យជួយក្នុងការឈប់ដក់បារី, ឈប់ដឹក ស្រា ឬឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ចូរស្នើសុំឲ្យ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬបុគ្គលិក WIC ឲ្យគេជួយ ។ ដឹកកាហ្វេ, តែឬស្នាដាំមួយពេលមួយថ្ងៃ គឺមិនអីទេ។ ចូរសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសិន មុននឹងលេបថ្នាំណាមួយ សូម្បីតែអាស៊ីរីនក៏ដោយ ។



តើខ្ញុំអាចហាត់ប្រាណបានឬទេ នៅពេលខ្ញុំកំពុងមានផ្ទៃពោះ?

បាន, លុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រាប់ថា មិនអាចធ្វើបាន ។ ចូរនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នូវវិធីណាមួយ ដែលល្អប្រសើរចំពោះអ្នក ។ ការដើរ ឬ ការហាត់ប្រាណថ្មីៗ ជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ ។ ចូរគិតអំពីកន្លែងសន្តិសុខ, ប្រហែលជានៅសួនច្បារ ឬនៅទីប្រជុំជុំរាងណាមួយ ដែលអ្នកអាចដើរបាន ។ ចូរខំប្រឹងដើរឲ្យបានរាល់ថ្ងៃ ។

តើខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយអ្នកណា ប្រសិនបើខ្ញុំមានសំណួរអំពីផ្ទៃពោះរបស់ខ្ញុំ?

ចូររក្សាការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឲ្យបានជាប់លាប់ ។ អ្នកធ្វើការនៅទីនោះ នឹងឆ្លើយសំណួរផ្សេងៗរបស់អ្នកបាន ។ ពួកគេថែមទាំងស្តាប់ បេះដូងនៃទារករបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកនិងទារករបស់អ្នក មានសុខភាពបរិបូណ៌ ។ បុគ្គលិក WIC នៅទីនេះ ក៏អាចឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក បានដែរ ។

ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំចង់ឲ្យទារកខ្ញុំបៅដោះ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដឹងរៀងនេះច្រើនគ្រប់គ្រាន់ទេ ។

អ្នកត្រូវស្រាវជ្រាវអំពីការបំបៅទារកដោយដោះចាប់ពីពេលនេះទៅ នៅកំពុងមានផ្ទៃពោះ ។ បុគ្គលិក WIC អាចជួយផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរៀងនេះបានច្រើន ព្រមទាំងជួយអ្នកថែមទៀត! ការបំបៅកូនដោយដោះ គឺជាកិច្ចដ៏ប្រសើរបំផុតសំរាប់ទារករបស់អ្នក ។ ការបំបៅកូនដោយដោះ នឹងជួយឲ្យកូនអ្នកមាន សុខភាពល្អ ។ គឺវាថែមទាំងជួយធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់អ្នក មានលក្ខណៈដូចដើមវិញផង!



ការធ្វើឲ្យទារកមានសុខភាពល្អ គឺវាហាក់ដូចជាត្រូវធ្វើការច្រើនណាស់ ។ តើខ្ញុំអាចធ្វើបានទាំងអស់ ដោយរបៀបណា?

ធ្វើតាមសភាពដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។ ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរម្តងបន្តិចៗ ។ អ្នកអាចធ្វើឲ្យមានសភាពប្លែកគ្នា លើវិធីដែលទារករបស់អ្នកធំធាត់ ។ ហើយរក្សា ខ្លួនអ្នកឲ្យបានល្អផង ។ ទារកត្រូវការម្តាយមានសុខភាពល្អ និងមានកម្លាំងពល់បរិបូណ៌!



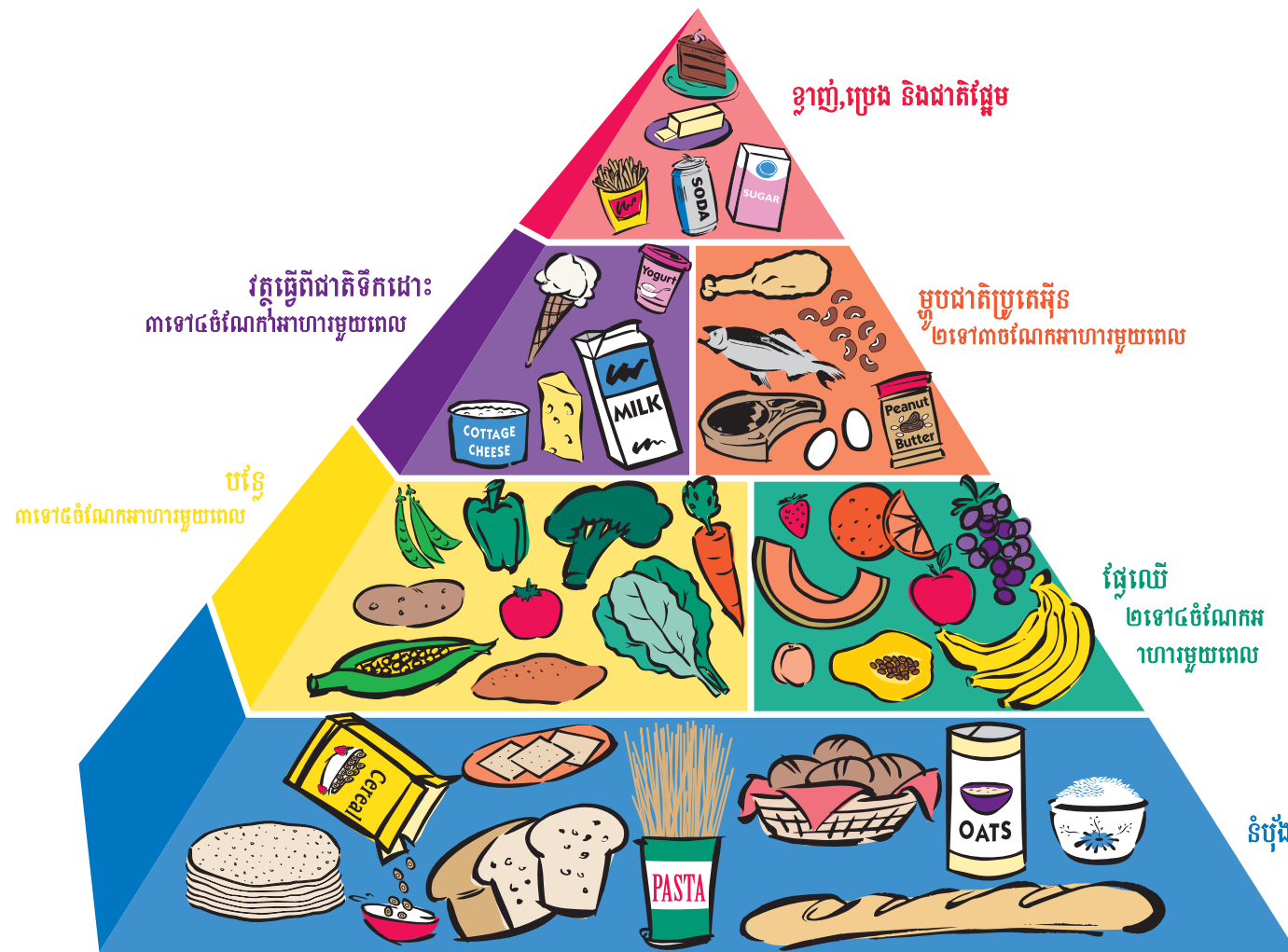
បានចម្ងង់ពីរដ្ឋតាមរយៈវិទ្យុវិទ្យុ, ក្រសួងសុខាភិបាល, សេវាមួយបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។ បោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីឱកាសភាពស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលក្ខណៈផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ធនធាន ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

ចូរឲ្យទារកអ្នកចាប់ផ្តើមម្ហូបអាហារមានសុខភាពល្អ



នេះជាទីដៅរបស់ខ្ញុំ: _____

ចូរឲ្យទារកអ្នកចាប់ផ្តើមម្ហូបអាហារមានសុខភាពល្អ



ការណែនាំម្ហូបអាហារជាសាធារណៈ

ដូច្នេះ អ្នកនឹងមានទារក



ល្អណាស់អ្នក! មានល្បិចច្រើនយ៉ាងទៀត ដែលអ្នកអាចធ្វើឲ្យវិធីនេះ មានពេលសប្បាយ និងមានសុខភាពល្អ ។

តើខ្ញុំអាចបរិភោគអ្វីក៏បានដែរឬ ពេលខ្ញុំកំពុងមានផ្ទៃពោះ?

- ▲ គ្មានអ្វីទេ! ការបរិភោគបាន នៅមានផ្ទៃពោះ និងជួយអ្នកមានកម្លាំង ហើយជួយធ្វើឲ្យទារកធំធាត់ផង ។
- ▲ សេចក្តីណែនាំម្ហូបអាហារនេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យមានផែនការរៀបចំម្ហូបអាហារនិង ចំណីស្រស់ស្រាយប្រកបដោយសុខភាពល្អ ។ ចូរខំ បរិភោគម្ហូបអាហារចាប់ពីផ្នែកខាង ក្រោមនៃសាធារណៈនេះ ឡើងទៅ ហើយបរិភោគ តែបន្តិចបន្តួច នៅខាងលើបង្អស់ ។
- ▲ ចូរទទួលទារវត្ថុរាវឲ្យច្រើន ជាពិសេសគឺទឹក ។ ផឹកទឹកដោះ និងទឹកផ្លែឈើស្អាត(100%) ផង ។ ទឹកដោះទាំងអស់មានជីវជាតិ និងខនីផជាតិដូចគ្នា ទោះជាមិនធាត់, ២ បូទឹកដោះស្រូវក៏ដោយ ។ ចូរសួរគ្រូពេទ្យ WIC ដើម្បីបានគំនិតច្រើន ។
- ▲ ផឹកកាហ្វេ, តែបូសូដាមួយពេលមួយថ្ងៃ គឺមិនអីទេ។
- ▲ តើអ្នកប្រើអ្នក បានប្រាប់ឲ្យលេបជីវជាតិសំរាប់ ផ្ទៃពោះឬទេ? គឺវាសំខាន់ណាស់— ចូរកុំភ្លេចវាឲ្យសោះ ។



នំប៉័ង, ធួញជាតិ និងសេរេឃ្វី ៦ទៅ១១ដង

ចំណែកមួយពេលគឺប្រហែល...

<p>ពី៦ទៅ១១ ដងមួយថ្ងៃ</p>	<p>នំប៉័ង, ធួញជាតិ និងសេរេឃ្វី</p> <p>នំប៉័ង, ទំរីទីឡា, រ៉ូល, ម៉ាហ្វីន, ផែនខេក, bagel ១ សេរេឃ្វីស្កឹត ចំនួន៣/៤ក្នុងមួយពេល ឬ១៥០មីលីលីត្រ មី, បាយ, សេរេឃ្វីផ្លិទ ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីលីត្រ ក្រែកគីវ ៨ ចូរបរិភោគអាហារមានជាតិធួញជាតិរាល់ថ្ងៃ ។</p>
<p>ពី៣ទៅ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>បន្លែ</p> <p>ផ្លិទ ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីលីត្រ ឆៅ មួយពេល ឬ១៣៥មីលីលីត្រ ចូរបរិភោគបន្លែពណ៌ខៀវរចាស់ ឬពណ៌លឿង រាល់ថ្ងៃ ដូចជា កាបូត, ប្រកកាណី, ស្ពណាច, ដំឡូងខៀវ, ផ្លែមី ឬសាក្វាស ។</p>
<p>ពី២ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ផ្លែឈើ</p> <p>ស្រស់ ១ភ្នំចលម កំប៉ុងប្រកក ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីលីត្រ ទឹកផ្លែឈើ ៦អោស ឬ១៥០មីលីលីត្រ ចូរបរិភោគផ្លែឈើមានជីវជាតិស៊ី(vitamin C) រាល់ថ្ងៃដូចជា ក្រូច, ស្រូវប័រ, ត្រសក់ស្រូវ, ស្វាយ, ល្ងូង ឬទឹកផ្លែឈើ WIC ។</p>
<p>ពី៣ទៅ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>វត្ថុធ្វើទឹកដោះ</p> <p>ទឹកដោះគោ ៨អោស ឬ២៤០មីលីលីត្រ ឈើស ១.១/២ ឬ៤ ក្រាម ខតតេចឈើស ២ពេល ឬ៤៧៥មីលីលីត្រ យោហ្គឺត, ភូតឌីង ឬខាស្ត្រធ្វើជាមួយទឹកដោះគោ មួយពេល ឬ១៣៥មីលីលីត្រ យោហ្គឺតកក, ការមេ ១.១/២ ឬ៣៥ ក្រាម ចូរជ្រើសយកវត្ថុធ្វើទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច ឬមិនមានជាតិខ្លាញ់សោះ ។</p>
<p>ពី២ទៅ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</p>	<p>ម្ហូបមានជាតិប្រូតេអ៊ីន ឬ សត្វមានជាតិប្រូតេអ៊ីន</p> <p>សាច់គោ, មាន, turkey, ត្រី ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីលីត្រ ស្លឹក ២ទៅ៣</p> <p>បន្លែជាតិប្រូតេអ៊ីន</p> <p>សណែកស្ករ, ភីស, ឡិនធីលផ្លិទ មួយពេល ឬ១៣៥មីលីលីត្រ ប៊ីសណែកដី ៤ស្លាបព្រាបាយ ឬ៦០មីលីលីត្រ ថ្មប្រាណី ចំនួន១/២ក្នុងមួយពេល ឬ១២០មីលីលីត្រ ចូរបរិភោគម្ហូបអាហារ មានជាតិប្រូតេអ៊ីនរាល់ថ្ងៃ!</p>
	<p>ខ្នាញ់, ប្រេង និងជាតិផ្អែម</p> <p>អ្នកអាចបរិភោគអាហារប្រភេទនេះបាន យូរម្តង ។</p>



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: Give Your Baby a Healthy Start

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 #: 961-191