守護健康
ការពារសុខភាព

衛生福利部 國民健康署
ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលប្រជាពលរដ្ឋ
នៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងរបបឧបត្ថម្ភ

衛生福利部國民健康署 編印
បោះពុម្ពដោយ ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពប្រជាពលរដ្ឋ
臺北市大同區塔城街36號
ផ្ទះលេខ 36 ផ្លូវ TA CHENG មណ្ឌល TA TONG ទីក្រុង TAIPEI
電話 / ទូរស័ព្ទលេខ៖ (02)2522-0888
傳真 / ទូរលេខ៖ (02)2522-0629

ISBN：978-986-05-1207-6
9 789860 512076
GPN:1010503098
តៃម្លៃ៖ NT$20

兒童健康手冊 【中柬版】【ភាសាចិនខ្មែរ】

衛生福利部國民健康署 編印

兒童健康手冊
【中柬版】
【ភាសាចិនខ្មែរ】

សៀវភៅសុខភាពកុមារ



兒童姓名 / នាមនិងគោត្តនាមកុមារ៖_____
出生日期 / ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត៖_____
媽媽姓名 / នាមនិងគោត្តនាមម្តាយ៖_____
聯絡電話 / ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង៖_____

- 本手冊為兒童健康檢查與預防接種的重要紀錄，請永久保存。
  សៀវភៅនេះគឺជាកំណត់ត្រាសំខាន់នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងការពិនិត្យសុខភាពរបស់កុមារ សូមរក្សាទុកជានិរន្ត ។
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保卡。
  ពេលធ្វើការពិនិត្យសុខភាព ចាក់ថ្នាំបង្ការ និងទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ សូមភ្ជាប់ទៅជាមួយសៀវភៅនេះ និងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព ។
- 本手冊印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
  សៀវភៅនេះបរិច្ចាគថវិកាបោះពុម្ពដោយមន្ទីរសុខភាពនិងសុខុមាលភាពថ្នាំជក់នៃទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ ។

衛生福利部 國民健康署 編印
បោះពុម្ពដោយ ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព

獻給父母…

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童健康手冊，用來記錄寶寶從出生到上小學前的成長及健康狀況，並提供您育兒保健的重要資訊。

目前國民健康署補助未滿7歲兒童預防保健服務。提醒您儘速至戶政事務所為您的寶寶申報戶籍，並儘速申辦健保卡。如您於生產後已於醫療院所聲明寶寶依附投保對象及申請無照片健保卡，健保署將於收到戶政資料後主動寄發寶寶的健保卡給您；如您未聲明或表達，請您向寶寶所依附被保險人之投保單位申請加保及申辦健保卡手續，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內未領健保卡者可依附父母接受兒童預防保健服務。

請將這本手冊及寶寶的健保卡一起妥善收存，在寶寶每次打預防針或看病時隨身攜帶，提供醫護人員參考。

祝福您闔家平安健康！

如寶寶的健保卡無法使用，請利用健保諮詢服務專線：0800-030-598或逕向健保署各分區業務組申請換卡。

溫馨提示好受用

- 女孩男孩都疼愛：性別平權、消除性別歧視的時代已到來，無論是在民法、社會與政治參與上，以至於社會習俗的平等權利，都不會因為性別而不同，女孩男孩都疼愛(參閱第202頁)。
- 母乳是嬰兒最好的食物：請以母乳哺育您的寶寶(參閱第28頁)，並為寶寶提供健康、安全、無菸的成長環境(參閱第204頁)。
- 當新生寶寶回家後：確認寶寶是否已接受新生兒先天代謝異常疾病篩檢(參閱第36頁)，並參考大便辨識卡(參閱第32頁)，每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。
- 寶寶也需要健康檢查喔：寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月(年)齡(早產兒請以矯正年齡)，自行核對手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童預防保健服務，並選擇1位兒科或家醫科醫師，固定為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診察，守護孩子的健康。
- 請善用兒童預防保健服務：當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童預防保健服務之院所進行健康檢查。目前國民健康署提供7歲以下兒童7次預防保健服務，其時程及檢查項目請參閱第6頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前記錄在這本手冊(第62-126頁)，提供醫護人員參考。
- 寶寶的黃卡務必永久保存：寶寶的兒童預防保健及預防接種紀錄表(黃卡，手冊前面拉頁)，請永久保存，將來孩子進入小學或出國留學時都會用得到喔！若手冊不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所或原檢查(接種)之醫療院所查詢補登。

ជំណោះក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន (ធំជាង១ឆ្នាំ)

ជំណោះស្រាយនៃការស្ទះវត្ថុប្លែក

ស្ទះ — គ្មាន → ការធ្វើចលនាបេះដូង (CPR)

មាន ↓

ផ្លូវដង្ហើមស្ទះពេញទំហឹង — មាន →

- សុំជំនួយពីខាងក្រៅ ឬ ទូរស័ព្ទទៅកាន់119
- ប្រើវិធានការហៃម្លីច (Heimlich Maneuver) ដោយធ្វើចលនានេះសារឡើងវិញដដែលៗ រហូតដល់វត្ថុត្រូវបានក្អកចេញ
- កុំសាកល្បងលូកយកវត្ថុចេញផ្តសផ្តាស ត្រូវយកវត្ថុនោះចេញដោយមើលឲ្យបានច្បាស់

គ្មាន ↓

លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនក្អកវត្ថុនោះចេញ ពេលបេះគ្រាន់តែធ្វើការសង្កេតនៅក្បែរខ្លួនកូនជាការស្រេច



វិធានការហៃម្លីច (Heimlich Maneuver)
(ធំជាង១ឆ្នាំ)

ផ្លូវដង្ហើមស្ទះពេញទំហឹង
កូនមិនអាចក្អកចេញ បញ្ចេញសំឡេងមិនបាន មុខឡើងស្វាយ
វិធានការហៃម្លីច (Heimlich Maneuver) (វិធីសង្កត់ពោះ)
កុមារអាចឈរ៖ ឱបពីក្រោយខ្នង ដៃម្ខាងក្តាប់រួចផ្តិបទៅនឹងផ្នែកខាងលើពោះ ដៃម្ខាងទៀតក្តាប់ដៃដែលក្តាប់ឲ្យជាប់ ដៃទាំងពីរសង្កត់ពោះទៅលើនិងទៅក្នុងឲ្យលឿនចំនួន៥ដង។
ពេលកុមារដួលចុះ៖ ដាក់ឲ្យកូនដេកផ្ងារ អង្គុយលើភ្លៅកូន ម្រាមទាំង១០ក្តោបចូលគ្នានិងផ្តិតឡើងលើ គល់បាតដៃដាក់ផ្តិបទៅនឹងផ្នែកខាងលើពោះនិងផ្ចិតខ្សែកណ្តាលទ្រូង រុញចុះក្រោមនិងទៅមុខឲ្យលឿនចំនួន៥ដង។

ការធ្វើចលនាបេះដូង (CPR)







"ហៅ" **កូន ដើម្បីឲ្យដឹងថាកូនគ្មានប្រតិកម្ម ឬគ្មានដង្ហើម**

"ហៅ" **អ្នកដទៃ សុំជំនួយពីអ្នកដទៃ ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់119**
- ប្រសិនបើនៅតែម្នាក់ឯង សូមធ្វើ CPR រយៈពេល២នាទីសិនមុននឹងទូរស័ព្ទទៅ119

"C" **សង្កត់ទ្រូង (Compression)**
- បាតដៃម្ខាង ឬទាំងសងខាង សង្កត់ចំនុចខ្សែកណ្តាលនៃក្បាលដោះទាំងពីរនៃផ្ទៃទ្រូង
- ប្រើកម្លាំងសង្កត់៖ សង្កត់ទ្រូងចុះក្រោមប្រហែល៥សង់ទីម៉ែត
- សង្កត់លឿន៖ ១នាទី ១០០ ទៅ ២០០ដង
- ទ្រូងងើបឡើងវិញ៖ ធានាថារាល់ពេលសង្កត់ចុះក្រោម ទ្រូងនឹងងើបឡើងវិញ
- កុំឲ្យឈប់៖ ជៀសវាងកុំឲ្យឈប់ឲ្យអស់ពីលទ្ធភាព រយៈពេលឈប់មិនត្រូវលើសពី១០វិនាទី

"A" **បើកផ្លូវដង្ហើម (Airway) សង្កត់ថ្ងាស ងើយចង្ការ**

"B" **ចលនាដង្ហើម (Breaths)**
- មាត់ទល់មាត់ (បិទច្រមុះ)ឬ មាត់ទល់មាត់ច្រមុះផ្លុំខ្យល់
- ផ្លុំខ្យល់២មាត់ ១មាត់១វិនាទី នោះនឹងឃើញដើមទ្រូងប៉ោងឡើង

ធ្វើផ្លាស់ប្តូរគ្នារវាង "សង្កត់ទ្រូង៣០ដង ធ្វើចលនាដង្ហើម២ដង" រហូតដល់កូនកម្រើក ឬរហូតដល់អ្នកសង្គ្រោះបន្ទាន់មកដល់

បោះពុម្ពដោយ ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព
បោះពុម្ពដោយ ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព

ISBN：978-986-05-1207-6
9 789860 512076
GPN:1010503098
តម្លៃ៖ NT$20

預防接種時程及紀錄表
វេលានិងតារាងកត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការ

支持菸品健康福利捐
買貨疫苗防護有資源
ជាមួយទិញវ៉ាក់សាំងការពារសុខភាពនិងសុខុមាលភាពចាក់ថ្នាំដល់
ថ្នាំបង្ការការពារសុខភាពនិងសុខុមាលភាព

姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 身分證字號ID:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
ឈ្មោះ: អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណលេខ

出生日期：＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日 性別：＿＿＿＿＿＿
ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត (ឆ្នាំ) (ខែ) (ថ្ងៃ) ភេទ

聯絡住址：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 電話：＿＿＿＿＿＿＿＿
អាសយដ្ឋានទំនាក់ទំ ទូរស័ព្ទ

戶籍地址：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 電話：＿＿＿＿＿＿＿＿
អាសយដ្ឋានកន្លែងស្នាក់នៅ ទូរស័ព្ទ

母親姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿ □ 低出生體重兒，＿＿＿＿公克
ឈ្មោះម្តាយ ទារកទម្ងន់ស្រាល ទំងន់ក្រាម

適合接種年齡 អាយុត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការ	疫苗種類 ប្រភេទថ្នាំបង្ការ		預約日期 ពេលណាត់	接種日期 ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ	接種單位 ទីកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំបង្ការ
出生24小時內盡速接種 ចាក់ថ្នាំបង្ការក្នុងរយៈពេល ជុំវិញ២៤ម៉ោង	B型肝炎免疫球蛋白 សេរ៉ូមប្រឆាំងរលាកថ្លើមប្រភេទ B	一劑 ចាក់ថ្នាំម្តង	接種 年 月 日 ចាក់ថ្នាំបង្ការ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ 時間 時 分 ពេលវេលា ម៉ោង នាទី		
	B型肝炎疫苗 ថ្នាំបង្ការកាតថ្លើមប្រភេទ B	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១	接種 年 月 日 ចាក់ថ្នាំបង្ការ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ 時間 時 分 ពេលវេលា ម៉ោង នាទី		
出生滿1個月 គ្រប់១ខែ	B型肝炎疫苗 ថ្នាំបង្ការកាតថ្លើមប្រភេទ B	第二劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី២			
出生滿2個月 គ្រប់២ខែ	13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 ថ្នាំបង្ការ Streptococcus ជម្ងឺឈាមក្នុងលើមបួនប្រភេទ	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、B型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 ថ្នាំបង្ការជំងឺបាតទន្សាយ ធ្មេញកខ្វក់ tetanic ,ថ្នាំបង្ការជាន់ស្បែក,ថ្នាំបង្ការក្អកកក្រក,ថ្នាំបង្ការមេរោគលាមកប្រភេទ b និងថ្នាំបង្ការក្ដៅ				
出生滿4個月 គ្រប់៤ខែ	13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 ថ្នាំបង្ការ Streptococcus ជម្ងឺឈាមក្នុងលើមបួនប្រភេទ	第二劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី២			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、B型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 ថ្នាំបង្ការជំងឺបាតទន្សាយ ធ្មេញកខ្វក់ tetanic ,ថ្នាំបង្ការជាន់ស្បែក,ថ្នាំបង្ការក្អកកក្រក,ថ្នាំបង្ការមេរោគលាមកប្រភេទ b និងថ្នាំបង្ការក្ដៅ				
※出生滿5個月 ※គ្រប់៥ខែ	卡介苗 ថ្នាំបង្ការBCG	一劑 ចាក់ថ្នាំម្តង			
出生滿6個月 គ្រប់៦ខែ	B型肝炎疫苗 ថ្នាំបង្ការកាតថ្លើមប្រភេទ B	第三劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី៣			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、B型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 ថ្នាំបង្ការជំងឺបាតទន្សាយ ធ្មេញកខ្វក់ tetanic ,ថ្នាំបង្ការជាន់ស្បែក,ថ្នាំបង្ការក្អកកក្រក,ថ្នាំបង្ការមេរោគលាមកប្រភេទ b និងថ្នាំបង្ការក្ដៅ				
出生滿12個月 គ្រប់១២ខែ	母親為B肝e抗原陽性的胃胃應移血檢測B型肝炎表面抗原（HBsAg）及表面抗體（anti-HBs），詳見第228頁。 ទារកដែលមានម្តាយមានអង់ទីសរីរៈខ្លាំងជាមួយនឹងជម្ងឺលើកលែងតែមានការធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីរកមើលវត្តមាន ក្រូញូសលោមពន្លឺតុយអង់ទីសរីរៈ(HBsAg) និងអង់ទីកូទស៊ី(anti-HBs) នៅមុនពេលកន្លងមកមុនអាយុ១២ខែ។ សូមអានព័ត៌មានលម្អិតនៅទំព័រទី២២៨។				

※ 建議接種時間為出生滿5-8 個月
※ ពេលវេលាណែនាំសម្រាប់ការចាក់គឺចន្លោះពីអាយុ៥ទៅ៨ខែ។

105.06版

預防接種時程及紀錄表(續)
តារាងកត់ត្រានិងវិវរណៈចាក់ថ្នាំបង្ការ(បន្ត)

適合接種年齡 អាយុត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការ	疫苗種類 ប្រភេទថ្នាំបង្ការ		預約日期 ពេលណាត់	接種日期 ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ	接種單位 ទីកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំបង្ការ
出生滿12個月 គ្រប់១២ខែ	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 ថ្នាំបង្ការកាច៉ុះកញ្ជ្រឹលថ្លាយពាល់និងប្រភេទអ៊ីរូប	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១			
	水痘疫苗 ថ្នាំបង្ការអុតស្វាយ	一劑 ចាក់ថ្នាំម្តង			
出生滿12到15個月 កើតពេលអាយុ ១២ ទៅ ១៥ខែ	13價結合型肝炎鏈球菌疫苗 ថ្នាំបង្ការ Streptococcus ជម្ងឺឈាមក្នុងលើមបួនប្រភេទ	第三劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី៣			
	A型肝炎疫苗（特定對象） ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកថ្លើមប្រភេទ A (ឧបត្ថម្ភសម្រាប់)	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១			
出生滿1年到3個月 គ្រប់១ឆ្នាំ៣ខែ	日本腦炎疫苗 ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកខួរក្បាលជប៉ុន	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១			
	日本腦炎疫苗 ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកខួរក្បាលជប៉ុន	第2周 第二劑 ចន្លោះ២សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីលើកទី១			
	A型肝炎疫苗（特定對象） ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកថ្លើមប្រភេទ A (ឧបត្ថម្ភសម្រាប់)	第6周 第二劑 ចន្លោះ៦សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីលើកទី១			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 ថ្នាំបង្ការជំងឺក្អកក្រន្ទុង១ឧដែលជាន់ស្បែក ធ្មេញកខ្វក់ តានាលួស ជម្ងឺពិសរកមាន់ទំនង់មីនីងការពារ មាតិតពីបាមេរោគប្រឆាំងប្រភេទ b និងជម្ងឺតម្រងនោមរលាកមួយ	第四劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី៤			
出生滿2年到3個月 គ្រប់២ឆ្នាំ៣ខែ	日本腦炎疫苗 ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកខួរក្បាលជប៉ុន	第三劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី៣			
滿5歲至入國小前 គ្រប់អាយុ៥ឆ្នាំ ដល់មុនពេលចូលបឋមសិក្សា	減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 ថ្នាំបង្ការរលាកបន្ទុយtetanic ថ្នាំបង្ការជាន់ស្បែក,ថ្នាំបង្ការក្អកកក្រក,ថ្នាំបង្ការមេរោគលាមកប្រភេទ b និងថ្នាំបង្ការក្ដៅ	一劑 ចាក់ថ្នាំម្តង			
	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 ថ្នាំបង្ការកាច៉ុះកញ្ជ្រឹលថ្លាយពាល់និងប្រភេទអ៊ីរូប	第二劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី២			
	日本腦炎疫苗 ថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកខួរក្បាលជប៉ុន	第四劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី៤			
國小一年級 បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី១	卡介苗普查(無接種紀錄且測驗陰性者補種) ឧបត្ថម្ភថ្នាំបង្ការBCG (ឧបត្ថម្ភថ្នាំបង្ការចំពោះអ្នកមានមាតិកាតូចនិងអ្នកត្រូវតិនិត្យមិនឆ្លង)	一劑 ចាក់ថ្នាំម្តង			

★表列為目前由政府提供之預防接種項目，但A型肝炎疫苗僅提供特定對象接種（請參閱第214頁）。
如有疑問請撥打各縣市衛生局預防接種專線或1922洽詢。
※本接種紀錄請妥善保存，以備國小新生入學、出國留學及各項健康紀錄檢查之需。
★幼兒接種疫苗或罹患傳染病時，應依衛生福利部疾病管制署公布之「幼兒常見傳染病隔離治療及復學建議」辦理。
※ចាក់ថ្នាំបង្ការមានសារៈសំខាន់ដែលត្រូវចាក់ជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីការពារជំងឺដែលអាចកើតមានដល់ទារក។ ចូរនាំទៅថ្នាំបង្ការជម្ងឺលើកលែងតែបានសម្រេចចិត្តមិនធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីរកមើលវត្តមានអង់ទីសរីរៈ(HBsAg) និងអង់ទីកូទស៊ី(anti-HBs) ក្នុងអំឡុងពេលមុនអាយុ១២ខែ។ សូមអានព័ត៌មានលម្អិតនៅទំព័រទី២២៨។
※កំណត់ចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ សូមអាណាព្យាបាលចាក់ឲ្យកូនក្នុងពេលកំណត់ ដើម្បីជាគម្រួសារសមស្របក្នុងការពិនិត្យយកកំណត់ត្រាសុខភាពពេលចូលរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា ពេលចេញទៅសិក្សានៅបរទេស និងពេលពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត។

預防接種時程及紀錄表(續)
តារាងកត់ត្រានិងវិវរណៈចាក់ថ្នាំបង្ការ(បន្ត)

接種年齡 អាយុត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការ	疫苗種類 ប្រភេទថ្នាំបង្ការ	劑別 ថ្នាំទួលបានលើកទីប៉ុន្មាន	預約日期 ពេលណាត់	接種日期 ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ	接種單位 ទីកន្លែងដែលចាក់ថ្នាំបង្ការ
出生滿6個月至國小6年級(1) កើតគ្រប់៦ខែ ដល់បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦ (1)	流感疫苗（每年10月起接種） ថ្នាំបង្ការជម្ងឺផ្តាសាយ (ចាក់ចាប់ពីខែតុលារៀងរាល់ឆ្នាំ)	第一劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី១			
	流感疫苗（每年10月起接種） ថ្នាំបង្ការជម្ងឺផ្តាសាយ (ចាក់ចាប់ពីខែតុលារៀងរាល់ឆ្នាំ)	隔4週後 第二劑 កន្លះខែសប្បុរសចាក់ថ្នាំបង្ការលើកទី១			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			
出生滿____個月 មានអាយុគ្រប់_____ខែ		第____劑 ចាក់ថ្នាំលើកទី___			

※備註
(1) 8歲以下幼兒初次接種流感疫苗應接種兩劑，第一、二劑間隔4週以上，其後每年應接種一劑。
國小學童於學校全面接種一劑。
(2) 各項自費接種疫苗請明列疫苗名稱，以利接種資料之完整登錄與後續應接種劑別之評估。
※បញ្ជាក់
(1)ចាក់ថ្នាំបង្ការចាប់ផ្តើមគួរឲ្យចង់ដឹងចង់ឃើញចាប់ពីអាយុ៦ខែនៅ,ថ្នាំបង្ការចាក៉ុ១,ទី២ចន្លោះលើសពីបំរែងាយ ៤សប្តាហ៍,ហើយចាក់ថ្នាំបង្ការ១ឆ្នាំម្តងនៅពេលក្រុមរ។
សិស្សសបឋមសិក្សាទទួលថ្នាំបង្ការ១លើកទួទាំងសាលា
(2)ក្រុមប្តូរទំព័រនេះនិងទំព័រមួយទៀតសំណាញ់បង្ការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រប់ប្រភេទសំរាប់ទារកនិងកុមារ។
(3)សូមបញ្ជាក់ឲ្យយោងទូរស័ព្ទលំអិតឈ្មោះថ្នាំបង្ការនៅការចាក់ថ្នាំបង្ការពិតថ្លៃនៃប្រភេទ ដើម្បីបំពាក់ពាក្យចូលនៅទីនុនទ័យការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងរង្វាយតម្លៃទៅលើចំនួនលើកនៃថ្ងៃនាំបង្ការដែលតម្រូវចាក់លើកក្រុមរ។

新生兒篩檢紀錄表

តារាងកំណត់ត្រាការពិនិត្យរបស់ទារកទើបកើត

補助項目 វេជ្ជបណ្ឌិត	補助時程 រយៈពេលជំនួយ	建議年齡 អាយុបានបង្គាប់	檢查日期 ថ្ងៃពិនិត្យ	採集/檢查院所 មន្ទីរសុវត្ថិភាព/ពិនិត្យ	結果 លទ្ធផល
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢 （見第36、38頁） ការពិនិត្យរុករកជំងឺរលួយនៃកោសិកាពីកំណើត （សូមមានទំព័រ៣៨ និង ៣៩）	出生1個月內 ក្នុងរយៈពេល១ខែ				□異常 □無異常 □未/拒篩 មិនប្រក្រតី ប្រក្រតី មិនទាន់/បដិសេធពិនិត្យ
新生兒聽力篩檢（見第40頁） ការពិនិត្យសាកល្បងការស្តាប់របស់ទារកទើបកើត （សូមមានទំព័រ ៤១）	出生3個月內 ក្នុងរយៈពេល៣ខែ				左耳：□通過 □不通過 □未/拒篩 ត្រចៀកខាងឆ្វេង ៣១ មិនបាន ចំនួនទារក-បដិសេធពិនិត្យ 右耳：□通過 □不通過 □未/拒篩 ត្រចៀកខាងស្តាំ ៣១ មិនបាន ចំនួនទារក-បដិសេធពិនិត្យ
大便卡篩檢第1次※ ការពិនិត្យលើកទី១※		出生滿1週內 សម្រាលបាន១សប្តាហ៍			□正常 □不正常 □不確定或不知道 ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី មិនច្បាស់ឬមិនដឹង
大便卡篩檢第2次※ ការពិនិត្យលើកទី២※		出生滿1個月篩檢 និងចូលរួមនៅពេលធ្វើការពិនិត្យលើកទី២ ពេលកើតបាន១ខែ ចាកទុន្ទាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B លើកទី២			□正常 □不正常 □不確定或不知道 ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី មិនច្បាស់ឬមិនដឹង
髖關節篩檢（見第42頁） ការពិនិត្យសន្លាក់ត្រគាក（សូមមានទំព័រទី៤៣）					□正常 □不正常 □不確定或不知道 ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី មិនច្បាស់ឬមិនដឹង

※大便卡篩檢之重要性，請見第32-33頁，另請檢查院所協助將篩檢結果上傳至全國性預防接種資訊管理系統(NIIS)，共同守護嬰兒健康(詳請洽轄區衛生局)。

※ការសាកល្បងរកវត្តមានជំងឺរលួយពងបែក សូមមានទំព័រទី៣៣ និង៣៤）

សូមមានទំព័រពិនិត្យលួយសាកលាមកលើកទី១ដែលត្រូវលាងក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោងបន្ទាប់ពីបញ្ចេញលាមកដំបូង ចាក់ទុន្ទាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (NIIS) ដើម្បីប្រតិបត្តិការស្ទះការពារក (ពត៌មានលំអិតសូមទំនាក់ទំនងទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលក្នុងតំបន់)។

兒童預防保健服務(含衛教指導)就醫憑證

兒童姓名：_____ 身分證字號：_____ 出生年月日：_____

次數	適用月／年齡	就醫序號		就診日期	服務院所戳章
		預防保健	衛教指導		
1	出生至2個月 កើតរហូតអាយុ២ខែ	11/71	01		
2	2至4個月 ពី ២ ទៅ ៤ខែ	12/72	02		
3	4至10個月 ពី ៤ ទៅ ១០ខែ	13/73	03		
4	10個月至1歲半 ១០ខែ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ	15/75	04		
5	1歲半至2歲 ១ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ២ឆ្នាំ	16/76	05		
6	2歲至3歲 ២ឆ្នាំ ដល់ ៣ឆ្នាំ	17/77	06		
7	3歲至未滿7歲 ៣ឆ្នាំ ទៅ មិនទាន់គ្រប់៧ឆ្នាំ	19/79	07		

※ 使用說明：

1. 請持本憑證就診，並經服務院所加蓋戳章，院所始得向國民健康署申請費用給付。
2. 未帶本憑證就診，院所無法提供兒童預防保健（含衛教指導）服務。
3. 表內序號業經服務院所加蓋戳章使用者，不得再使用同一序號（序號如有修改，依國民健康署公告為準）。
4. 兒童超過適用月／年齡之序號則作廢，不得再使用。

兒童牙齒塗氟補助時程及記錄

កំណត់ត្រាពិនិត្យនិងកាលវិភាគការឧបត្ថម្ភការលាបកូលុយអរីនធ្មេញរបស់កុមារ

補助時程 ការសិក្សាពីការឧបត្ថម្ភ ការយកចេញចាកកូនកាត់		日期 កាលបរិច្ឆេទ	服務項目 口腔保健 បុរេទេសវោហម្ម			院所名稱方醫師簽章 ឈ្មោះឧបត្ថម្ភ ហត្ថលេខាទន្ទឹងគ្រូពេទ្យ
			塗氟 លាបកូលុយអរីន	牙齒衛教 ការអប់រំការសម្អាតធ្មេញ	口腔檢查 ការពិនិត្យមាត់ធ្មេញ	
6個月—1歲 ៦ខែ ទៅ ១ឆ្នាំ	第一次 លើកទី១		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
1歲—1歲半 ១ឆ្នាំ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ	第二次 លើកទី២		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
1歲半—2歲 ១ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ២ឆ្នាំ	第三次 លើកទី៣		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
2歲—2歲半 ២ឆ្នាំ ទៅ ២ឆ្នាំកន្លះ	第四次 លើកទី៤		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
2歲半—3歲 ២ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៣ឆ្នាំ	第五次 លើកទី៥		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
3歲—3歲半 ៣ឆ្នាំ ទៅ ៣ឆ្នាំកន្លះ	第六次 លើកទី៦		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
3歲半—4歲 ៣ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៤ឆ្នាំ	第七次 លើកទី៧		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
4歲—4歲半 ៤ឆ្នាំ ទៅ ៤ឆ្នាំកន្លះ	第八次 លើកទី៨		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
4歲半—5歲 ៤ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៥ឆ្នាំ	第九次 លើកទី៩		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
5歲—5歲半 ៥ឆ្នាំ ទៅ ៥ឆ្នាំកន្លះ	第十次 លើកទី១០		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	
5歲半—6歲 ៥ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៦ឆ្នាំ	第十一次 លើកទី១១		□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有 □無 □មាន □គ្មាន	□有齲齒 □មានធ្មេញពុក □無齲齒 □គ្មានធ្មេញពុក	

*衛生福利部-口腔健康司為了兒童口腔健康，補助未滿6歲兒童牙齒塗氟，由牙醫師每半年塗氟一次，口腔檢查及衛教，請家長多利用，不要放棄權利。

*口腔保健記得二要二不：

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

一不：不要偷吃牙齒：少喝含，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

二不：不要以口餵食，家長們自己嘴嚼過的食物不要再餵食寶寶。

*ដំបូងសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កុមារ នាយឧបាទសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងពិភាគសាស្ត្រ នកែសួងសុខាតិបាលនិងសុខុមាលភាព
ផ្តល់ជំការឧបត្ថម្ភលាបកូលុយអរីនធ្មេញដល់កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំតាមការលាបកូលុយអរីនធ្មេញ ជាយលាបកូលុយអរីន ឌ្រីការពិនិត្យមាត់ធ្មេញ
និងការអប់រំសុខភាពមាត់ធ្មេញជាយ១ឆ្នាំ២ដង ឱ្យឯកល់កន្លះ:ឆ្នាំម្តងៗ។ សូមអាណាព្យាបាលប្រឹប្រែកល់ឧបនាននេះឲ្យយាបឧស្ម។ កុំហេះចង់សិទ្ធិចាស។

*សុខភាពមាត់ធ្មេញល្អមចចាំ ៦ឆ្នាំ មិនន

១ឆ្នាំ ត្រូវជូសធ្មេញម្តងពេលចូលដេក យ៉ាងហោចបំផុតក្នុង១ថ្ងៃ។

២ឆ្នាំ ត្រូវមាន "កូលុយអរីន" រួមមាន ការប្រើប្រាស់ផ្ទាំផ្ទុសធ្មេញមានជាតិកូលុយអរីន
ទទួលយកការលាបកូលុយអរីនធ្មេញនិងការពិនិត្យមាត់ធ្មេញពីទន្ទេលទ្បេញឯកល់កន្លះ:ឆ្នាំម្តងៗ។

១មិន៖ មិនត្រូវឲ្យមនុទាមាតធ្មេញ។ ញ៉ាំអាហារផ្អែមរំកិច ទុលុសមាត់ធ្មេញមានចូរ៉ែ មិនត្រូវដេកមៀមក៏ប៉ុនឹកដោះតាជាមាត់។

២មិន៖ មិនត្រូវបញ្ចូកអាហារដាយមាត់។ អាហារដែលអាណាព្យាបាលទំពាអូន មិនត្រូវបញ្ចូកុនកូនទារកញ៉ាំឡើយ។

ជូនចំពោះមាតាបិតា

ក្នុងពេលកំពុងអបអរសាទរការមកដល់របស់ទារក យើងខ្ញុំសូមជូនសៀវភៅសុខភាពកុមារមួយក្បាលនេះទៅដល់អ្នក ដើម្បីកត្រ់តាអំពីការលូតលាស់និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់ទារកចាប់ពីពលចាប់កំណើតរហូតដល់មុនេពលចូលរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា ព្រមទាំងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវពតិមានសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងការអប់រំកូននិងការថែរក្សាសុខភាព។

បច្ចុប្បន្នទីស្នាក់ការសុខភិបាលជាតិ ផ្តល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភែផ្នកេសវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងការថែរក្សាសុខភាព។។ ក្រេកីនរំលឹកដល់អ្នក្របញ្ញាប់រូសវានេ់ទៅចុះឈ្មោះកូនក្នុងបញ្ជីគ្រូសារនៅមន្ទីរអត្រានុកូលដ្ឋាន ព្រមទាំង្របញ្ជាប់ធ្វើការតែថរក្សាសុខភាព។ ប្រសិនក្រោយពលអ្នកស្រមាលកូនរូច បានេធ្វើការបញ្ជាក់អ្នកបង់ធានា៉ាប់រងែដលទារកែផ្អកជាមួយ និងស្នើសុំការតែថរក្សាសុខភាពគ្មានរូបថត នោះទីស្នាក់ការថែរក្សាសុខភាពនឹងផ្ទើរការតែថរក្សាសុខភាពេទៅអ្នកេនៅក្រោយេពលទទួលបានឯកសារអត្រានុកូលដ្ឋាន។ ទារកែដលមិនទាន់ទទួលបានការតែថរក្សាសុខភាពក្នុងកំឡុងេពលេកើតបាន៦០ថ្ងៃ អាចទទួលយកេសវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងែថរក្សាសុខភាពេដាយែផ្អកេទៅលើឱពុកម្តាយ។

សូមរក្សាទុកេសៀវភៅមួយក្បាលេនះ និងកាតសុខភាពរបស់កូនឲ្យបានល្អ ហើយត្រូវភ្ជាប់ទៅតាមខ្លួនរាល់ពលនាំកូនេទៅចាក់ថ្នាំបង្ការឬពិនិត្យជម្ងឺ ដើម្បីទុកជាឯកសារយោងស្រមាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជូនពរគ្រូសារអ្នកទាំងមូលមានសុខភាពល្អនិងសុខសប្បាយ!

ប្រសិនបើកាតសុខភាពរបស់ទារកមិនអាចប្រើប្រាស់បាន សូមប្រើប្រាស់ខ្សែទូរស័ព្ទសេវាកម្មប្រឹក្សាការថែរក្សាសុខភាព ៖ 0800-030-598ឬ ទៅបូរកាតនៅការិយាល័យគ្រប់សង្កាត់នៃទីស្នាក់ការថែរក្សាសុខភាព ។

ការរំលឹក

- **កូនស្រីកូនប្រុសស្រលាញ់ដូចគ្នា៖** សម័យកាលនៃសមភាពយេនឌឺ និងការលុបបំបាត់ការរើសអើងភេទបានមកដល់ មិនថានៅក្នុងច្បាប់រដ្ឋប្បវេណី ការចូលរួមក្នុងសង្គម និងក្នុងនយោបាយឡើយ រហូតដល់សិទ្ធស្មើភាពគ្នាក្នុងទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី សុទ្ធតែគ្មានភាពខុសគ្នាដោយសារភេទឡើយ។ កូនស្រីកូនប្រុសស្រលាញ់ដូចគ្នា (សូមអានទំព័រទី 202)។
- **ទឹកដោ៖** ម្តាយគឺជាអាហារដ៏ប្រសើរសម្រាប់ទារក៖ សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (សូមអានទំព័រទី 28) ព្រមទាំងផ្តល់នូវមជ្ឈដ្ឋានលូតលាស់ដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សុខភាព និងគ្មានផ្សែងបារីទៅដល់កូនរបស់អ្នក (សូមអានទំព័រទី 204)។
- **ក្រោយពេលទារកទើបកើតត្រលប់មកផ្ទះ៖** សូមបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថាតើទារកបានទទួលការពិនិត្យជម្ងឺការបំលែងថាមពលខុសប្រក្រតីពីកំណើតដែរឬទេ (សូមអានទំព័រទី 36) ព្រមទាំងធ្វើការសង្កេតពណ៌លាមករបស់ទារកដោយយោងទៅតាមកាតលាមក (សូមអានទំព័រទី 32)។ ក្រៅពីនេះ កុំបញ្ចុកទឹកឃ្មុំទៅដល់ទារកអាយុក្រោម ១ឆ្នាំ ជៀសវាងការកើតមានទណ្ឌាណូក្លូស្ទីឌីម។
- **ទារកក៏ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពដែរ៖** ការលូតលាស់និងធំធាត់របស់កុមារដំណើរការជាបន្តបន្ទាប់គ្នា សូមអ្នកធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់ការលូតលាស់របស់កុមារទៅតាមចំណុចសំខាន់នៃការលូតលាស់របស់កុមារក្នុងដំណាក់កាលអាយុនៅក្នុងសៀវភៅដោយយោងទៅតាមអាយុពេញលេញ (ទារកកើតមុនខែសូមយោងទៅតាមអាយុកែតម្រូវ) របស់កូន។ សូមអ្នកប្រើប្រាស់សេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ ព្រមទាំងជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិតនិងមន្ទីរពេទ្យផ្នែកកុមារមួយ ដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃនិងធ្វើការសង្កេតទៅលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់ទារក គាំពារសុខភាពរបស់ទារក។
- **សូមអ្នកប្រើប្រាស់សេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ៖** ពេលទារកកើតគ្រប់អាយុ១ខែ គបុបីធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារ។ បច្ចុប្បន្នទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិផ្តល់នូវសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពចំនួន៧ដងទៅដល់កុមារអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ។ កាលវិភាគនិងការពិនិត្យសូមអានទំព័រទី 6។ ប្រសិនបើអ្នកប្រទះយើញបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់និងការអប់រំរបស់កូន អាចធ្វើការកត់ត្រានៅក្នុងសៀវភៅនេះ (ទំព័រទី 62 ដល់ 124) នៅមុនពេលធ្វើការពិនិត្យ ដើម្បីទុកជាឯកសារយោងសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។
- **កាតពណ៌លឿងរបស់កូនត្រូវរក្សាទុកជានិរន្ត៖** តារាងចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមាររបស់កូន (កាតពណ៌លឿង នៅទំព័របត់ខាងមុខនៃសៀវភៅ) សូមរក្សាទុកជានិរន្ត ព្រោះវានឹងប្រើបានពេលកូនចូលរៀនបឋមសិក្សា និងចេញទៅរៀននៅក្រៅប្រទេស! ប្រសិនបើមិនប្រយ័ត្នធ្វើឲ្យបាត់ឬខូចខាតសៀវភៅ អាចទៅធ្វើម្តងទៀតនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិត ឬមន្ទីរពេទ្យដែលធ្វើការពិនិត្យ(ចាក់ថ្នាំបង្ការ)ដើម។

寶寶出生狀況紀錄表

តារាងកំណត់ត្រាស្ថានភាពកំណើតទារក

寶寶出生時間：_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分
វេលាទារកកើត ឆ្នាំ ខែ ថ្ងៃ ម៉ោង នាទី

懷孕週數：_____ 週 預產期：_____ 年 _____ 月 _____ 日
ចំនួនៃនសប្តាហ៍នការមានៃផ្ទេពា សប្តាហ៍ កាលបរិច្ចេទស្រមាល ឆ្នាំ ខែ ថ្ងៃ

生產方式：☐ 自然生產 ☐ 真空吸引 ☐ 產鉗 ☐ 剖腹產
វេបៀបៃនការស្រមាលបុត្រ ស្រមាលៃបបធម្មជាតិ សុញ្ញកាសបឹត្រសូប ប្រេបីដេង្កៀប វះពោះស្រមាល

Apgar分數：1分鐘 _____ 5分鐘 _____
ពិន្ទុអាប់ហ្គា Apgar 1នាទី 5នាទី

體重 _____ 公克 身長 _____ 公分
ទម្ងន់ ក្រាម កំពស់ សង់ទីម្រ៉ត

頭圍 _____ 公分 胸圍 _____ 公分
ទំហំក្បាល សង់ទីម្រ៉ត ទំហំទ្រូង សង់ទីម្រ៉ត

☐ 已確認「**母親乙型鏈球菌篩檢**」結果（參閱孕婦健康手冊）
បានបញ្ជាក់ "**មាតាពិនិត្យStreptococci Group B**" លទ្ធផល (សូមេមើលឯកសារសុខភាពមាតា)

※ 特定疾病篩檢及結果，請記錄於前面黃卡拉頁之新生兒篩檢記錄表
ការពិនិត្យជំងឺជាក់លាក់និងលទ្ធផល សូមកត្រ់តាលើទំព័រមុខៃន កាតបត់លឿងរបស់តារាងកំណត្រ់តាពិនិត្យទារកេទើបេកើត

寶寶出生時照片
រូបថតទារកេពលេកើត



寶寶出生時腳印
ស្នាមផ្តឹតបាតេជើងទារកេពលេកើត



接生醫療院所：
ស្ថាប័នសុខាភិបាលស្រមាល



目錄 ยาดิกา

迎接新生兒

兒童預防保健服務補助時程及服務項目 ...6
每個孩子都是寶 預防保健不能少 9
給新手爸媽的話 12
新生兒照顧錦囊 20
哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康 28
嬰兒大便「卡」重要 32
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢 36
聽力篩檢很重要 40
髖關節篩檢 42

寶寶健康紀事

兒童生長曲線百分位圖 46
口腔及乳牙保健紀錄 56
出生至二個月 62
二至四個月 70
四至十個月 78
十個月至一歲半 90
一歲半至二歲 98
二歲至三歲 106
三歲至七歲 114

衛教指導重點

早產兒居家照顧錦囊 128
培養良好的睡眠習慣 136
嬰兒猝死症預防有訣竅 138
副食品添加原則 140
培養良好的飲食習慣 146
培養動態生活習慣 152
嬰幼、兒童期每日膳食營養素 154
嬰幼兒聽力自我評估 158
兒童常見疾病及處理 160
腸絞痛 168
不和腸病毒打交道 170
發燒的正確處置 172
口腔保健知多少 176
視力保健基本功 180
預防事故傷害 186
燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理 190
保貝!寶貝!113保護專線 192
親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力 ...194
親子共讀 196
和尿布說掰掰～如廁訓練 198
女孩男孩都疼愛 202
無菸家庭 204
早期療育成效佳 206
國小學前健康檢查與入學準備 208

預防接種

提醒家長預防接種注意事項 212
按時預防接種小寶貝健康沒煩惱 214
認識自費疫苗 222
卡介苗資訊 224
B型肝炎檢查紀錄表 228

資源百寶箱

縣市衛生局聯絡地址及電話 232
早產兒追蹤檢查服務同意書 236
兒童發展評估轉介單 238
發展遲緩兒童通報轉介中心 242
好用的電話與網站 252
國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料 256
緊急狀況處理 258

ទទួលស្វាគមន៍ទារកថ្មី

ដំណាក់កាលឧបត្ថម្ភ្របាក់និងគេម្រាងេសវាកម្មែន
ការបង្ការសុខភាពកុមារ..... 7
កូន្រគប់រូបសុទ្ធែតជាកំណប់ចិត្ត
បង្ការនិងការវែថទាំសុខភាពមិនអាចខ្វះបាន 10
ជួនចំពោះឌីពុកម្តាយថ្មីថ្មោង.....13
គន្លឹះនៃការវែថទាំទារកេទើបេកើតថ្មី 21
ការបេំបាម៉ឹកេដាះម្តាយ ម្តាយសុខភាពល្អស្រស់
ទារកសុខភាពល្អ.....29
យកចិត្តទុកដាក់ពីសារ:
សំខានៃនកាតលាមករបស់ទារក..... 33
ពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិន
ប្រកតីពីកេំណើតរបស់ទារកេទើបេកើត..... 37
ពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារ:សំខាន់ខ្លាំងណាស់ 41
ពិនិត្យសន្លាក់ឆ្អឹង្រតគាក..... 43

កំណត់ត្រាសុខភាពទារក

រូបភាពែខ្សេកាងកុមារលូតលាស់ជាភាគរយ 47
កំណត្រ់តាសុខភាពមាត់និង ធ្មេញៀព្រ..... 57
ទេើបេកើតដល់២ខែ 63
២ដល់៤ខែ 71
៤ដល់១០ខែ 79
១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះ 91
ដល់១ឆ្នាំកន្លះ ដល់២ឆ្នាំ.....99
២ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ 107
៣ដល់៧ឆ្នាំ.....115

ចំណុចសំខាន់នៃការអប់រំសុខភាព

គន្លឹះថែរទាំកុមារមិន្រគប៉ែខេនាក្នុងផ្ទះ.....129
មានទម្លាប់ល្អការេដក.....137
វិធីបង្ការជម្ងឺស្លាប់មូយរំពេចរបស់កុមារ 139
វិធានៃនការបែន្ថមម្ហូបអាហាររង.....141
បណ្តុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ.....147
បណ្តុះទម្លាប់រស់នាប្រកបេដាយភាពសកម្ម.....153
សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងម្ហូបអាហារែដលវ៉យទារក
និងវ៉យកុមារត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃ.....155
រង្វាយតៃម្លខ្លួនងងេទាលើសាតវិញ្ញាណរបស់ទារកនិងកុ
មារ 159
ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដេំណាះស្រាយ..... 161
ចុកឈើពាះរៀន 169
មិនប៉ះពាល់រីរុ៉សេពាះរៀន 171
ដេំណាះស្រាយត្រឹម្រតូវេពលគ្រុនេក្តា 173
តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពមាត់ធ្មញ.....177
មូលដ្ឋាន្រគឹះនៃសុខភាពែភ្នក 181
ការពារការរងរបូសេដាយៃចដន្យ.....187
ដេំណាះស្រាយបន្ទាន់ពលមានរបូសរលាក
និងរបូសេដាយសារហ្គាស 191
ខ្សែទូរស័ព្ទការពារកូនសម្លាញ់113!.....193
ថើប•កូនសម្លាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអេំពើ
ហិង្សាក្នុង្រគូសារ.....195
អំណាន្រគូសារ 197
លាកន្ទបទឹកេនាម ហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់ 199
កូន្របុសកូន្រស្រីសលាញ់ថ្នាក់ថ្នមដូចគ្នា 203
ត្រូសារគ្នានៃផ្សងបារី 205
ព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូងមាន្របសិទ្ធិភាពខ្ពស់ 207
ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពរបស់រដ្ឋនិងការេរៀ
បចំរបស់សាលាមេត្តយ្យសិក្សា 209

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ

រំលឹកដល់អាណាព្យាបាលប្រការប្រុង្របយ័
ត្នក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ 213
ទៀងទាត់ពល ចាក់ថ្នាំបង្ការ
មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក 215
យល់ដឹងអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការេដាយចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្ុ
លួន..... 223
ពតិមានBCG..... 225
កំណត្រ់តារលាកេថ្លើម B តារាង.....229

ប្រភពធនធាន

អាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទការិយាល័យសុខាភិបាលេសៀន
ស៊ឺក..... 233
លិខិតយល់ព្រមេសវាតាមដានកុមារមិន្រគប៉ែខ..... 237
លិខិតបញ្ជូនការវាយតៃម្លការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ 239
មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនប្តរេទាន៉និងផ្តល់ដំណឹង
ក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ..... 243
លេខទូរស័ព្ទនិងេវបសាយៃដលមានភាពងាយស្រូល 253
តាមេគ្រាងការៃនការចង្រកងក្នុងការេបាះ
ពុម្ពផ្សាយេចញមករបស់បណ្ណាល័យជាតិទិន្នន័យ 257
ដេំណាះស្រាយក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន..... 259

兒童預防保健服務補助時程及服務項目

補助時程		建議年齡	服務項目	
出生六天內	新生兒	出生六天內	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般外觀、頭、眼睛、耳、鼻、口腔、頸部、心臟、腹部、外生殖器及肛門、四肢（含髖關節篩檢）、皮膚及神經學檢查等。
			篩檢服務：	新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（出生滿48小時）、新生兒聽力篩檢。
出生至二個月	第一次	一個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔、對聲音之反應、唇顎裂、心雜音、疝氣、隱睪、外生殖器、髖關節篩檢。
			問診項目：	餵食方法。
			發展診察：	驚嚇反應、注視物體。
二至四個月	第二次	二至三個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔及固視能力、肝脾腫大、髖關節篩檢、心雜音。
			問診項目：	餵食方法。
			發展診察：	抬頭、手掌張開、對人微笑。
四至十個月	第三次	四至九個月	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位瞳孔及固視能力、髖關節篩檢、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音之反應、心雜音、口腔檢查。
			問診項目：	餵食方法、副食品添加。
			發展診察：	翻身、伸手拿東西、對聲音敏銳、用手拿開蓋在臉上的手帕（四至八個月）、會爬、扶站、表達〝再見〞、發ㄅㄚ、ㄇㄚ音（八至九個月）。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
十個月至一歲半	第四次	十個月至一歲半	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音反應、心雜音、口腔檢查。
			問診項目：	固體食物。
			發展診察：	站穩、扶走、手指拿物、聽懂簡單句子。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
一歲半至二歲	第五次	一歲半至二歲	身體檢查：	身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位【須做斜弱視檢查之遮蓋測試】、角膜、瞳孔、對聲音反應、口腔檢查。
			問診項目：	固體食物。
			發展診察：	會走、手拿杯、模仿動作、說單字、瞭解口語指示、肢體表達、分享有趣東西、物品取代玩具。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
二至三歲	第六次	二至三歲	身體檢查：	身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查、心雜音、腔檢查。
			發展診察：	會跑、脫鞋、拿筆亂畫、說出身體部位名稱。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
三至未滿七歲	第七次	三至未滿七歲	身體檢查：	身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查【得做亂點立體圖】、心雜音、外生殖器、口腔檢查。
			發展診察：	會跳、會蹲、畫圓圈、翻書、說自己名字、瞭解口語指示、肢體表達、說話清楚、辨認形狀或顏色。
			*牙齒塗氟：	每半年1次。
			※ 預防接種是否完整。	

＊牙齒塗氟由牙醫師執行

ដំណាក់កាលឧបត្ថម្ភប្រាក់និងគម្រោងសេវាកម្មនៃ ការបង្កាសុខភាពកុមារ

ដំណាក់កាលឧបត្ថម្ភប្រាក់		សំណើរអាយុ	គម្រោងសេវាកម្ម	
ល្ងាច់ទេ ចាយមុន	មាតា	ល្ងាច់ទេ ចាយមុន	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ផ្នែកខាងក្រៅទូទៅ ក្បាល ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ មាត់ ក ឬះដូង ពោះ ប្រដាប់បន្តពូជនិងរន្ធគូថ អវយវៈ(រួមទាំងការពិនិត្យគាគ) ស្បែកនិងពិនិត្យបព័ន្ធប្រសាទ។
			សេវាកម្មពិនិត្យ៖	ការពិនិត្យតាមដានទារកទើបកើតដើម្បីរកបំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពិកំណើត (កើតតេញ 48 ម៉ោង) ពិនិត្យការស្តាប់របស់ទារកទើបកើត។
ខ្សែបូរលុបតម្លៃយូរ	ទម្ងន់ឡើង	ខ្សែ ១	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ផ្នែកខាងក្រៅទូទៅ ប្រព័ន្ធសើក្អក ប្រតិកម្មពលលីសម្លេង ផែបមាត់ បេះដូងសើឡង មិនធម្មតា សើលងមិនធម្មតានៃបេះដូង ក្លួនពងស្វាសលួនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ ការពិនិត្យគាក។
			គម្រោងសាកសួរ៖	វិធីបញ្ចុកចំណិ។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ប្រតិកម្មភ្ញាក់ ចំណាំរកមើលវត្ថុ។
ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ទម្ងន់ឡើង	ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ រន្ធប្រសើក្អកនិងសមត្ថភាពមើលពអត្រាពីចក្អក រន្ធប្លឹមនិងលើកដៃរីកជំ ពិនិត្យសន្លាក្រំតគាក ឬះដូងសើឡងមិនធម្មតា។
			គម្រោងសាកសួរ៖	វិធីបំបៅអាហារ។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ឆើបក្បាល លាបាតៃដ ញញឹមដាក់គងង។
ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	មានឡើង	ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទំតាំងគ្រប្រសើក្អកនិងសមត្ថភាពមើលពអត្រាពីចក្អក ពិនិត្យសន្លាក្រំតគាក ក្លួនពងស្វាសលួនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ មានប្រតិកម្មពលលីសើឡង ឬះដូងសើឡងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។
			គម្រោងសាកសួរ៖	វិធីបំបៅអាហារ បែន្តមអាហារឯង។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ចេះក្រឡាប់ លូកៃដយកវត្ថុអ្វីមួយ ចាប់អារម្មណ៍មួយសើឡង ចេះយកៃដចាប់យកកន្សែងដែលគ្រប់លើមុខចេញ(៥ដល់៨ខែ) ចេះវៀ តោងឈរ អាចបញ្ចេញមតិ"លាហើយ" ចេះបេញ្ចេញសើឡង ប៉ា ម៉ា (៨ដល់៩ខែ)។
			• ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖	រាល់កន្លះឆ្នាំ ដង។
ខ្សែបូរលុបតម្លៃ ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ភ្នែមឡើង	ខ្សែបូរលុបតម្លៃ ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទំតាំងភ្នែក ក្លួន ពងស្វាសលួនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ មានប្រតិកម្មពលលីសើឡង ឬះដូងសើឡងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។
			គម្រោងសាកសួរ៖	អាហារឯង។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ឈរល្មើង គោងដើរ ម្រាមៃដកាន់វត្ថុ ស្តាប់យល់ពាក្យងាយៗ។
			• ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖	រាល់កន្លះឆ្នាំ ដង។
ស្ងើរឡើង ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ភ្នែមឡើង	ស្ងើរឡើង ខ្សែបូរលុបតម្លៃ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទំតាំងភ្នែក [ត្រូវបាំងភ្នែកធ្វើតេស្តសាកដើម្បីពិនិត្យដំងឺភ្នែកអន់ដាយជំរល] កល្ងកែភ្នែក រន្ធប្រសើក្អក មានប្រតិកម្មពលលីសើឡង ពិនិត្យកអូមមាត់។
			គម្រោងសាកសួរ៖	អាហារឯង។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ចេះដើរ ដៃកាន់ែពង ធ្វើត្រាប់តាមចលនា និយាយពាក្យមួយៗ យល់ដឹងពលនិយាយែណនាំ បេញ្ចេញមតិតាមរយៈកាយវិការ ចែករំលែកវត្ថុគូរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ វត្ថុជំនួស្របដាប់លង។
			• ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖	រាល់កន្លះឆ្នាំ ដង។
ឡើងលុបតម្លៃ	ទម្ងន់ឡើង	ឡើងលុបតម្លៃ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ពិនិត្យភ្នែក ពិនិត្យកន្ទុយ បេះដូងសើឡងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ចេះរត់ ដោះស្បែកចេញ កាន់ចិចគ្នាស និយាយឈ្មោះនៃផ្នែករាងកាយ។
			• ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖	រាល់កន្លះឆ្នាំ ដង។
ឡើងលុបប្រាក់ឧបត្ថម្ភ	ឆ្នាំឡើង	ឡើងលុបប្រាក់ឧបត្ថម្ភ	ការពិនិត្យរាងកាយ៖	កំពស់ ទម្ងន់ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ពិនិត្យភ្នែក [ត្រូវែតចូរចេញដាយគ្មានលំដាប៉ែនរូបតំនូរឆ្លុះឡើង] បេះដូងសើឡងមិនធម្មតា ប្រដាប់បន្តពូជ ពិនិត្យកអូមមាត់។
			ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖	ចេះលោត ចេះអង្គុយចាងហាង គូសរាងជារង្វង់ ឃើក សៀវភៅ ចេះនិយាយឈ្មោះរបស់ខ្លួនឯង យល់ដឹងពលនិយាយែណនា បេញ្ចេញមតិតាមរយៈកាយវិការ និយាយបានច្បាស់ ចេះបែងចករូបរាងឬព៌ណ។
			• ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖	រាល់កន្លះឆ្នាំ ដង។
			※ ការចាក់ថ្នាំបង្ការបានេពញលេញ។	

* ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ ការប្រតិបត្តិដោយទន្តេពទ្យ



每個孩子都是寶
預防保健不能少

在寶寶七歲內，請攜帶本手冊接受兒童預防保健服務（僅需支付掛號費）。新生兒出生60日內未領健保卡者可依附父母接受檢查。

領到兒童健康手冊時，請先填上寶寶生日，再分別加上二個月、四個月等時程，以提醒在此日期前帶寶寶接受健康檢查。



如果寶寶生日為103年04月04日，則填入生日103/04/04；出生至二個月填103/06/04二至四個月填103/08/04；四至十個月填104/02/04，並依此類推。



កូនគ្រប់រូបគឺជាសំណព្វចិត្ត

ការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងការថែរក្សាសុខភាពមិនអាចខ្វះបាន

ក្នុងកំឡុងពេលដែលទារកកើតបាន២ខែ សូមទៅទទួលយកសេវាកម្មថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារ ដោយភ្ជាប់ជាមួយសៀវភៅនេះ (បង្ក់តឹមតែថ្លេលខរង់ចាំប៉ុណ្ណោះ)។ ទារកទើបកើតក្នុងរយៈពេល៦០ថ្ងៃ ដែលមិនទាន់បានកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព អាចទទួលការពិនិត្យបានដោយផ្អែកទៅលើឪពុកម្តាយ។ ពេលទទួលបានសៀវភៅសុខភាពកុមារ សូមបំពេញថ្ងៃខឆ្នាំកំណើតរបស់កូនជាមុន បន្ទាប់មកទើបបន្តមកវិភាគ ២ខែ និង៥ខែជាដើម ដើម្បីជាការលើកនាំយកទារកទៅធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅមុនកាលបរិច្ឆេទដែលបានកំណត់។



ប្រសិនបើថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរបស់កូនគឺ ថ្ងៃទី៤ ខែមេសា ឆ្នាំ២០៣ នោះត្រូវបំពេញថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត 103/04/04។ ពេលកើតដល់អាយុ២ខែ ត្រូវបំពេញ 103/06/04។ ពី ៥ខែ ទៅ ១០ខែ ត្រូវបំពេញ 104/02/04។ល។

給新手爸媽的話

初為人父母是前所未有的經驗，照顧寶寶既愉悅，卻也會讓人焦慮、勞累不已。您與另一半需要相互打氣、彼此感謝，共同分擔照顧的工作。也請別忘了善待自己，讓自己可以適時放鬆一下。

新手媽媽小叮嚀

- 寶寶出生後，您的個人時間會變少。為了專心照顧寶寶和您自己，應該勇於向家人提出請求幫忙分擔家務，或尋求外界的協助，直到生活模式穩定下來。
- 照顧並了解自己與家人的需要。有時不妨請家人協助照顧寶寶，出去散步或游泳、與朋友聊天喝咖啡，甚至換個新髮型或買本雜誌閱讀，讓自己放鬆一下。
- 經歷懷孕和分娩之後，您需要至少9個月來調整身體，因此不建議您進行減肥。請均衡飲食，並配合運動，才有助於復原。

每日飲食指南



來源：衛生福利部國民健康署（http://www.hpa.gov.tw）

新手爸爸小叮嚀

- 協調工作分配很重要，可依據夫妻雙方每天之時間規劃或擅長的工作來分攤，如洗澡、換尿布等。孩子逐漸長大，會睡不安穩！若覺得不堪負荷或影響到工作，務必與另一半討論解決方法。
- 孩子長大後，會越來越有自己的想法，不再只是黏在您身旁。您必須讓孩子感受到您的關愛，主動參與他們生活上的每件事。
- 即便忙碌了一整天，下班後仍需要用點時間陪孩子玩耍或閱讀。
- 請記得善待自己，讓自己也能喘息一下，像是參加朋友聚會或去運動。

ជូនចំពោះឪពុកម្តាយថ្មីថ្មោង

ការតាំងឪពុកម្តាយលើកដំបូងគឺជាបទពិសោធន៍ដ៏លមិនធ្លាប់មានពីមុនមក ទោះបីជាការថែរក្សាទារកមានអារម្មណ៍ថាវិលវាយ ប៉ុន្តែក៏ធ្វើមនុស្សខ្វល់ខ្វាយ អស់កម្លាំងគ្មានទីបញ្ចប់។ អ្នកនិងៃដគូរត្រូវការការលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក អរគុណគ្នាគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការថែទាំលែកការងារថែទាំរួមគ្នា។ សូមកុំភ្លេចធ្វើល្អចំពោះខ្លួនឯង ធ្វើយ៉ាងណាលែលកេពលេវលាឲ្យខ្លួនឯងអាចស្រមាកបាន។

ការរំលឹកតូចៗចំពោះម្តាយថ្មីថ្មោង

- ក្រោយពេលទារកកើតមក ពេលវេលាផ្តាល់ខ្លួនរបស់អ្នកតិច។ ដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍លើការថែរក្សាទារកនិងខ្លួនអ្នកផ្តាល់ គួរតែក្លាហានក្នុងការស្នើរសុំឲ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារចែករំលែកការងារផ្ទះ ឬស្វែងរកជំនួយពីជនខាងក្រៅ រហូតដល់របបជីវភាពមានស្ថេរភាព។
- ថែរក្សា ព្រមទាំងយល់ដឹងពីតម្រូវការរបស់ខ្លួននិងក្រុមគ្រួសារ។ ពេលខ្លះ អាចជ្រើសរើសដោយសុំជំនួយពីក្រុមគ្រួសារដើម្បីថែរក្សាទារក ចេញដើរទៅក្រៅឬហែលទឹក ធីកកាហ្វេជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ក៏អាចដូរម៉ូតសក់ថ្មីឬទិញទស្សនាវដ្តីអាន ដើម្បីឲ្យខ្លួនឯងបានសម្រាក។
- បន្ទាប់ពី ឆ្លងកាត់ ក្រោយពីមានផ្ទៃពោះនិងបង្កើតកូន អ្នកត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល៩ខែដើម្បីកែតម្រូវរាងកាយ ដូច្នេះហើយមិនសំណូមពរឲ្យអ្នកសម្រកទម្ងន់ សូមមានរបបអាហារស្មើគ្នា ព្រមទាំងរួមផ្សំជាមួយនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ទើបអាចជួយឲ្យដូចដើមវិញ

មគ្គុទ្ទេសនៃរបបអាហារជាប្រចាំថ្ងៃ



ប្រភព៖ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិ(http://www.hpa.gov.tw)

ការរំលឹកតូចៗចំពោះឪពុកថ្មីថ្មោង

- សំរបសំរួល បែងចែកកិច្ចការគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ អាចផ្អែកលើពេលវេលាប្តីនិងប្រពន្ធទាំងពីរមកដាក់គំរោងឬចែករំលែកការងារដែលចេះ ដូចជាការងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទុប។ល។ កូនកាន់តែធំឡើងៗ អាចដេកមិនសូវស្តុប ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញឬប៉ះពាល់ដល់ការងារ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយដៃគូរដើម្បីរកដំណោះស្រាយ។
- ពេលកូនធំឡើង កាន់តែមានគំនិតផ្តាល់ខ្លួន មិនមែននៅតែតាមស្ពិតជាប់ខ្លួនអ្នកនោះទេ អ្នកត្រូវតែអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកទទួលបានក្តី ស្រឡាញ់ពីអ្នក ចូលរួមដោយចិត្តចង់នៅក្នុងសកម្មភាពគ្រប់យ៉ាងនៃជីវិតពួកគេ។
- ទោះបីជារវល់ពេញមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលចេញពីធ្វើការ ត្រូវចំណាយពេលវេលាកម្តរកូនលេងឬអានសៀវភៅ។
- កុំភ្លេចត្រូវធ្វើល្អចំពោះខ្លួនឯង ធ្វើយ៉ាងណាមានពេលបន្ធូរអារម្មណ៍ ដូចជាចូលរួមជួបជុំមិត្តភក្តិ ឬការលេងកីឡា។

爸媽的心理調適

一旦為人父母，自然而然想為您的孩子和家人做到最好。請記得您是獨特的個體，也是獨特的父母，要照顧好自己。而保持規律運動，有助於消除緊張壓力，並常保健康活力。最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。

保持規律運動

- 運動是生活中很重要的一部分，它能幫助您放鬆，並且讓您更有活力。
- 您可以透過親子活動來放鬆身心，並且達到運動的需求，例如：
  - 用嬰兒車載著孩子，全家一起出門散步。
  - 和家人一起去游泳。
  - 和孩子一起去公園玩耍。

重回工作崗位以後

- 產假或陪產假即將結束，必須重返工作崗位，您可能會面臨以下問題，讓您備感壓力甚至精疲力竭，比方說：
  - 得將孩子送到托嬰中心，或請保母照顧孩子。
  - 必須送其他學齡期的孩子上學。
  - 您需要全神貫注地工作，因此面臨工作上的壓力。
  - 需配合工作而調整孩子的作息，親子適應過程可能較辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每1次調適都不輕鬆，這是為人父母必經的學習過程，您會習慣生活上的變動和新安排。
- 最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到最佳的平衡點。

照顧自己和您的至親

- 為人父母需要學習務實。不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己和家人的付出視為理所當然。
- 相信自己的能力。您做得非常好，而且每一天都在學習新的事物。
- 定期獎賞自己。放鬆或做一些開心的事情，像是找時間去散步，和父母、另一半還是朋友享受一頓美好的晚餐。
- 沒有人是完美的，所有父母都有不足之處，不必太在意，從中記取經驗比相互指責更為重要。
- 有時候您可能不同意另一半的作法或想法，適當表達您的感受，並且與另一半共同商量解決方法。
- 請別在孩子面前吵架。
- 如果問題很難解決，請尋求外界支援。

ការកែតម្រូវចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ

នៅពេលតាំងឪពុកម្តាយ ចង់ធ្វើដោយស្ម័យប្រវត្តិនូវអ្វីគ្រប់យ៉ាងនិងល្អបំផុតចំពោះកូននិង្រគួសាររបស់អ្នក។ សូមចងចាំថាអ្នកគឺជាបុគ្គលែតមួយគត់ ក៏ជាឪពុកម្តាយែតមួយគត់ផងែដរ ត្រូវែតែថរក្សាសុខភាពខ្លួនផ្ទាល់ឲ្យបានល្អ។ ហើយរក្សាបាននូវការហាត្រ់បាណឱ្យបានទៀងទាត់ អាចជួយលុបបំបាត់ភាពតានតឹងនិងសម្ពាធ ព្រមទាំងសកម្មភាពែថរសុខភាពញឹកញាប់។ សំខាន់បំផុតគឺ ការងារ គ្រួសារនិងការែស្វងរកចំនុចលំនឹងនិងត្រមូវការរបស់ខ្លួនឯង។

ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវភាព វាអាចជួយបន្ធូរ ព្រមទាំង ធ្វើឲ្យអ្នករឹតែមានកម្លាំង។
- អាចតាមរយៈធ្វើសកម្មភាពជាមួយកូនអ្នកអាចបន្ធូរកាយ ចិត្ត ហើយព្រមទាំង អាចឈានដល់តម្រូវការនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដូចជា៖
  - ដាក់កូនក្នុងរទេះកូនែង៉ត ទាំងអស់ចេញដើរទៅក្រៅទាំងក្រុមគ្រួសារ។
  - ទៅហែលទឹកជាមួយក្រុមគ្រួសារ។
  - ទៅលេងនៅសួនច្បារជាមួយកូន។

ក្រោយពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ

- ពេលថ្ងៃសម្រាកសម្រាលបុត្រឬថ្ងៃសម្រាកកម្តរសម្រាលចប់ ត្រូវែតត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ អ្នកប្រហែលអាចជួបនឹងបញ្ហាដូចខាងក្រោមធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រថាមានសម្ពាធ រហូតដល់អស់កម្លាំង ឧទាហរណ៍៖
  - នឹងត្រូវបញ្ជូនកូនទៅមជ្ឈមណ្ឌលមើលថែរក្មេងឬជួលមេដោះ ឲ្យមើលថែរក្សាកូន។
  - ត្រូវែតបញ្ជូនកុមារវ័យសិក្សាផ្សេងទៀតទៅសាលា។
  - អ្នកត្រូវការ ទាំងមូល ប្រមូលអារម្មណ៍នៅក្នុងការងារ ហេតុនេះហើយអ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធនៃការងារ។
  - ដើម្បីសំរបការងារត្រូវការែកែតម្រូវទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់កូន វាអាចជាការលំបាកក្នុងដំណើរការបន្សាំនៃទម្លាប់របស់មាតានិងបុត្រ។
- កូនកាន់តែធំឡើង។ នឹងបង្កើតរបៀបថ្មីនៃជីវិត។ រាល់ៗដងការែកែតម្រូវគឺមិនងាយស្រួលនោះទេ នេះគឺជាដំណើរការឆ្លងកាត់ដែលអ្នកធ្វើឪពុកម្តាយគេត្រូវែតរៀនសូត្រ ហើយអ្នកនឹងទំលាប់បាននូវការផ្លាស់ប្តូរជីវិតនិងការរៀបចំថ្មី។
- សំខាន់បំផុតគឺត្រូវស្វែងរកគុណ្យភាពល្អបំផុតនៅក្នុងការងារ ក្រុមគ្រួសារនិងតម្រូវការរបស់ខ្លួនឯង។

សូមថែទាំខ្លួនអ្នកនិងជនជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក

- ធ្វើឪពុកម្តាយគេត្រូវែតរៀនសូត្រភាព ជាក់ស្តែង។ កុំសង្ឃឹមលើខ្លួនឯងឬលើអ្នកដទៃច្រើនពេកទេ ហើយក៏កុំចាត់ទុកថាការចំណាយរបស់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារជាការពិតនោះ
- ជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។ អ្នកបានធ្វើបានយ៉ាងល្អ ហើយការជារៀងរាល់ថ្ងៃ កំពុងរៀនពីអ្វីែដលថ្មី។
- ផ្តល់រង្វាន់ដល់ខ្លួនឯងឲ្យទៀងទាត់។ សំរាកលំហែឬធ្វើអ្វីែដលសប្បាយរីករាយ ដូចជារកពេលទៅដើរលេងជាមួយនិងឪពុកម្តាយ ជាមួយដៃគូរ ឬមិត្តភក្តិដើម្បីរីករាយជាមួយអាហារពេលល្ងាចដ៏ឆ្ងាញ់អស្ចារ្យ។
- គ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ឪពុកម្តាយទាំងឡាយែតងមានកំហុស មិនបាច់គិតច្រើនពេកទេ ត្រូវស្រូបយកពីក្នុងបទពិសោធន៍និងចងចាំទៅវិញទៅមក វាសំខាន់ជាង។
- ពេលខ្លះអ្នកអាចនឹងមិនយល់ស្របជាមួយនឹងទង្វើឬគំនិតរបស់ដៃគូរបញ្ចេញមតិែដលសមស្របពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ព្រមទាំងជាមួយដៃគូរបស់អ្នករួមជាមួយគ្នាដើម្បីពិភាក្សារកដំ។ណោះស្រាយ។
- សូមកុំប្លោះគ្នានៅមុខកូន។
- ប្រសិនបើបញ្ហានេះពិបាកដោះស្រាយ សូមស្វែងរកការគាំទ្រពីខាងក្រៅ។

給單親爸爸媽媽

現今社會越來越多孩子來自單親家庭。孩子面臨家庭結構的改變，常常無法適應；家長則因為必須身兼數職而分身乏術。為了照顧孩子的需求與感受，並協助您滿足自己的需要，以下建議提供您參考。

心理上的調適

- 保持樂觀的態度，看待每一天的驚喜和挑戰。
- 為了您的家庭著想，應好好照顧自己。均衡飲食，並得到足夠的休息、運動和睡眠。
- 留一個時間去做自己喜歡的事情，像是和朋友看電影、唱歌等社交活動。
- 不要對您的孩子感到內疚，很多家庭也有同樣遭遇，您不需要懲罰自己，或是用溺愛來彌補孩子。覺得自己有罪並不會讓生活美滿。
- 別鑽牛角尖，執著於不存在的問題。很多單親家庭的孩子都可以幸福快樂的長大，單親家庭不代表會遇到更多問題，或是需要解決更多的問題。

家庭生活的安排

- 尋求外界的協助，例如保母或是幼兒園，在您上班的時候，幫忙照顧孩子。
- 對孩子訂定一個合理的規則，並且堅決實行。當規則清楚且貫徹一致時，孩子會有安全感，並且萌生責任感。等到孩子能接受更大的責任時，您再擴充規則的內容，藉以培養孩子的責任感。
- 每天安排一些時間與孩子相處，例如聊天、玩耍、閱讀、看功課或陪同看電視。
- 經常讚美您的孩子，表現出真正的愛，無條件的付出，積極支持您的孩子。

對外尋求支援

- 與親戚朋友保持良好關係，有時他們可以幫忙照顧孩子。
- 與其他家庭建立友誼，這些朋友會分享訊息，提供協助照顧孩子的管道或方法，也會介紹可靠的保母，或本身就願意幫忙帶孩子。
- 與可信賴的親人、朋友和兒科或家醫科醫師等專業人士討論孩子的行為、生長發展與家庭的關係等問題。

សម្រាប់ឪពុកទោល(ពោះម៉ាយ)ម្តាយទោល (មេម៉ាយ)

សង្គមនាពេលបច្ចប្បន្នមានកុមារមកព្រីកុម្រគូសារឪពុកឬម្តាយទាលកានៃតេច្រើនេឡើង។ កុមារប្រឈមមុំខនឹងការផ្លាស់ប្តូររចនាសម្ព័ន្ធគូសារ ជាញឹកញាប់មិនអាចស្រមបខ្លួនដោយសារឪពុកម្តាយមានតូនាទីជាច្រើន ក្រ៏ត្វវៃបំកគ្នាដោយការខ្វះបេច្ចកេទស។ ដើម្បីបំពញេសចក្តីត្រូវការនិងអារម្មណ៍របស់កុមារ ហើយេដើម្បីជួយបេំពញត្រមូវការរបស់អ្នក ជូនេយាបលនិងផ្តល់នូវឯកសារេយាងដល់អ្នកដូចខាងេក្រាម។

ការលៃតម្រូវផ្លវចិត្ត

- រក្សាទឹកចិត្តស្រស់ស្រាយសុទិដ្ឋិនិយម ចាត់ទុកជាប្រចាំថ្ងៃនៃការភ្ចាក់ផ្អើលនិងបញ្ហាប្រឈម
- សម្រាប់ជាប្រយោជន៍នៃក្រុមគ្រូសាររបស់អ្នកអ្នកគូរតែយកចិត្តទុកដាក់ថែខ្លួនដោយខ្លួនឯង។ របបអាហារដែលមានតុល្យភាព និងទទួលបានគ្រប់គ្រាន់នូវការសម្រាកការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងការគេង។
- ទុកពេលបន្តិចដើម្បីធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជាការមើលខ្សែភាពយន្តជាមួយមិត្តភក្តិច្រៀងនិងសកម្មភាពរាប់អានមិត្តក្នុងសង្គម។
- កុំមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសចំពោះកូនរបស់អ្នក គ្រូសារជាច្រើនក៏មានជួបរឿងដូចគ្នានោះដែរ មិនត្រូវដាក់ទោសខ្លួនឯងឬប្រើការស្រឡាញ់ដ៏ទុនខ្សោយមកប៉ះប៉ូវឲ្យកូននោះទេ។ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានទោសមិនអាចធ្វើឲ្យជីវិតមានសុភមង្គល។
- កុំស្មុកស្មាញ កុំគិតមមៃពីបញ្ហាដែលគ្មានរូបរាង។ កុមារគ្រូសារឪពុកឬម្តាយទោលជាច្រើនក៏អាចធំក្នុងភាពរឹករាយមានសុភមង្គលគ្រូសារឪពុកឬម្តាយទោលមិនមែនបានន់យថាអាចជួបនឹងបញ្ហាច្រើនឬត្រូវការដោះស្រាយបញ្ហាច្រើនឡើយ។

ការរៀបចំសម្រាប់ជីវិតគ្រូសារ

- រកជំនួយពីខាងក្រៅ ដូចជា មេដោះឬមណ្ឌលថែរកុមារឲ្យជួយមើលថែរកូន ពេលអ្នកទៅធ្វើការ។
- កំណត់វិធានការដែលសមរម្យចំពោះកូន ហើយប្តេជ្ញាអនុវត្តឲ្យបាន។ នៅពេលដែលអនុវត្តវិធានការច្បាស់លាស់និងស្របកុមារនឹងមានសុវត្ថិភាពការទទួលខុសត្រូវ ចាំដល់ពេលដែលកុមារអាចទទួលយកការទទួលខុសត្រូវច្រើនជាងមុន អ្នកនឹងអាចពង្រីកអត្ថន័យនៃវិធានការ ដែលអាចបង្ខឹកកូនឲ្យមានអារម្មណ៍នៃការទទួលខុសត្រូវ។
- រៀបចំពេលខ្លះដើម្បីនៅជាមួយកូន ដូចជាការជជែកកំសាន្ត ការលេង ការអានសៀវភៅ ធ្វើមេរៀនឬកម្តរកូន មើលទូរទស្សន៍។
- សរសើរតម្កើងកូនរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ បង្ហាញសេចក្តីស្រឡាញ់ពិត បញ្ចេញយ៉ាងសកម្មនូវការគាំទ្ររបស់អ្នកាដោយគ្មានលក្ខខណ្ឌចំពោះកូន។

ស្វែងរកការគាំទ្រពីខាងក្រៅ

- ក្សាបាននូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសាច់ញាតិនិងមិត្តភក្តិ ពេលខ្លះពួកគេអាចជួយថែរក្សាកូនអ្នកបាន។
- បង្កើនមិត្តភាពជាមួយក្រុមគ្រូសារដទៃទៀត មិត្តភក្តិទាំងនេះនឹងចែករំលែកនូវពត៌មានផ្តល់ជំនួយក្នុងការថែទាំកុមារ នៃផ្លូវឬវិធី ក៏អាចណែនាំមេដោះដែលអាចទុកចិត្តបានឬសុខចិត្តជួយមើលថែរកូន។
- ហើយការជឿទុកចិត្តលើសាច់ញាត្តិ មិត្តភក្តិនិងគ្រូពេទ្យកុមារ ឬគ្រូពេទ្យគ្រូសារ ដូចជាអ្នកមានឯកទេសពិភាក្សាពីសកម្មភាពកាយវិការរបស់កូន ការធំលូតលាស់ និងបញ្ហាគ្រូសារផ្សេងៗ។

給多胞胎爸爸媽媽

對您和家人來說，幾個小寶貝一口氣同時加入家庭生活，這是何等熱鬧開心的事。但是在實際生活中，您勢必要面臨更多的育兒工作和挑戰。

- 您可能需要更大的住家空間或較大的車子，以便容納多位家庭成員。
- 每個孩子都是獨特的，提醒您的家人或朋友，別把孩子們當作「雙胞胎」或「三胞胎」，必須視他們為獨特的個體。您可以參照下列技巧：
  - 叫孩子的時候，請呼喚他們自己的名字，不要以類似「雙胞胎」之類的稱號叫他們。
  - 和每個孩子單獨交談並且用眼神接觸。
  - 安排時間與每個孩子單獨相處，例如，輪流與每個孩子一起去購物。
  - 鼓勵每個孩子的獨特性，例如讓他們有不同的穿著樣式。

孕產婦關懷專線

0800-870870（0800-抱緊您抱緊您）

- 專人諮詢
- 產前諮詢
- 產後諮詢
- 親職諮詢



孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

- 孕產知識
- 產檢管理
- 健康管理
- 媽媽日記

ជូនចំពោះឪពុកម្តាយផ្តល់កំណើតកូនច្រើន

ស្រមាប់អ្នកនិង្រគូសារ វាពិតជារឿងមួយៃដលអ្ងិអរនិងសប្បាយបំផុត ដៃលថាក្នុងៃពលៃតមួយប្រ៉ប៉ឿ ចៃភ្នកមានកូនប៉ុន្មាននាក់ចូលរួមជីវិត្រគូសារ។ ប៉ុន្តៃនាក្នុងជីវិតពិត អ្នក្រតូវបាន្របឈមមុខនឹងការងារអប់រំកូននិងបញ្ហាប្រឈមេផ្សងៗ។

- អ្នកប្រហៃលជាត្រូវការទំហំផ្ទះកាន់តៃធំឬរថយន្តធំជាងមុនដើម្បីដឹកសមាជិកក្រុមគ្រូសារ។
- កូនម្នាក់ៗសុទ្ធតៃមានលក្ខណៈពិសេសរបស់វា សូមរំព្ងកក្រុមគ្រូ សារឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកផង កុំយកកូនធ្វើជា"កូនភ្លោះ" ឬ "កូនភ្លោះបី" ត្រូវតៃមើលថាជាបុគ្គលតៃពិសេសតៃមួយគត់។ អ្នកអាចយោងតាមជំនាញដូចខាងក្រោមនេះ៖
  - ពេលហៅកូន សូមហៅឈ្មោះផ្ទាល់របស់ពួកគេ កុំធ្វើរបៀប"កូនភ្លោះ"នោះអី ស្រដៀង ហៅឈ្មោះផ្ទាល់របស់ពួកគេ។
  - និយាយមួយទល់មួយជាមួយរាល់កូនទាំងឡាយ ហើយដោយប្រើប្រស្រីភ្នៃកសំលឹងមើលគ្នាទៅមក។
  - លៃលកពេលវេលានៅជាមួយកូមួយទល់មួយចំពោះរាល់កូនទាំងឡាយ ដូចជា នាំកូនទៅដើរទិញឥវ៉ាន់ម្តងម្នាក់គឺផ្លាស់វេនគ្នារាល់កូនទាំងឡាយ។
  - លើកទឹកចិត្តចំពោះលក្ខណៈពិសេសរបស់រាល់កូនទាំងឡាយ ដូចជាឲ្យពួកគេស្លៀកម្លៀកបំពាក់ផ្សេងៗគ្នា។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៍ភ

0800-870870(0800បៅជីននីៗ)

- ប្រឹក្សាយោបល់អ្នកឯកទេស
- ប្រឹក្សាយោបល់មុនសម្រាល
- ប្រឹក្សាយោបល់ក្រោយសម្រាល
- ឪពុកម្តាយប្រឹក្សាយោបល់



គេហទំព័រថៃទាំមាតា

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ចំនេះដឹងស្ត្រីមានគ៍ភ
- គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- កំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃរបស់ម្តាយ

新生兒照顧錦囊

新生小寶寶的到來，對爸媽來說，人生的意義與過去大不相同，寶寶抱在懷裡，責任加重，卻也是最甜蜜的負擔。以下說明幾種照顧寶寶的入門技巧。

正確抱寶寶的方式



第一步：**把手放在寶寶頭下**

剛出生不久的新生兒，頭大身子小，**頸部肌肉發育不成熟**，沒有足夠力量支撐頭部重量，故家長須把一隻手輕輕地放到寶寶頭下，用手掌包住整個頭部並**托住頸部**，以支撐寶寶的頭。



第二步：**另一隻手抱寶寶臀部**

穩住頭部後，再把另一隻手放到寶寶的臀部下面，手掌包住整個臀部，力量集中在兩手手腕上。



第三步：**慢慢把寶寶的頭托起來**

慢慢地把寶寶的頭托起來，但一定要注意頸部，否則寶寶的頭會往後仰而感到不舒服。家長要用腰部和手部力量配合，讓寶寶躺在臂彎中，貼近胸口處，這時也可以較為放鬆。

- 一般來講，1-2個月的寶寶盡可能橫抱在臂彎中， 3個月後就可以豎著抱起。任何時候動作要輕柔，注意保護寶寶的頸部，讓寶寶感覺舒服。
- 由於胎兒在母體內已習慣母親的心跳節律，抱著寶寶緊貼左胸，傾聽爸媽的心跳聲，當他聽到熟悉的聲音時，會有安全感，更容易適應其情境，從而使寶寶情緒平復下來。
- 抱著寶寶時，多和他說話，並有目光的交流。這種感情交流，對孩子大腦發育、精神發育，以及身體生長都有著極大的好處。

គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

ស្រមាប់ឪពុកម្តាយការមកដល់របស់ទារក អត្ថន័យនៃជីវិតខុសែប្លកពីអតីតកាល បីទារកេនៅក្នុងៃដ ការទទួលខុស្រតូវេនាះក៏បានេកើន តែវាជាបន្ទុកដ៏ផ្អមែល្ហមបំផុត។

វិធីបីកូនត្រឹមត្រូវ



ជំហានទី១៖**ដាក់ដៃនៅក្រោមក្បាលរបស់ទារក**

ទារកៃដលេទើបេកើតថ្មីមាន ក្បាលធំខ្លួនតូច**ការវិវឌ្ឍន៍សាច់ដុំកនៅខ្ចី** គ្មានកម្លាំងគ្រប់គាន់ទប់ទល់ទម្ងន់ក្បាលដូច្នេះឪពុកម្តាយត្រូវយកដៃដាក់ក្រោមក្បាលទារកថ្នមៗ **យកបាតដៃកាន់ទ្រក្បាល**ទាំងមូលនិងទប់កេដើម្បីទ្រក្បាលរបស់ទារក។



ជំហានទី២៖**ដៃម្ខាងទៀតបីផ្នែកគូថ**

បន្ទាប់ពីមានលំហ្មឺងៃផ្នកក្បាលេហើយ េទើបដាក់ៃដម្ខាងេទៀតេនាក្រោមគូថរបស់ទារកបាតៃដកាន្រទជុំវិញគូទទាំងមូល កម្លាំងបមូលផ្តុំនៅកៃដរបស់ៃដទាំងពីរ។



ជំហានទី៣៖**លើកក្បាលកូនឡើងសន្សឹមៗ**

លើកក្បាលកូនេឡើងសន្សឹមៗ ត្រៃតូវប្រយ័ត្នៃផ្នកក្បាល េបើមិនដូច្នោះេទក្បាលរបស់ទារកេនះនឹងបត់ទៅក្រោយនិងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។
ឪពុកម្តាយត្រូវេប្រើចេង្កះនិងកម្លាំងៃដរួមផ្សំ
ឱ្យទារកេដកេនៅក្នុងៃដ ផ្អបជាប់ដើម្រទ្ង ចឹងអាច្រសួលជាង។

- ជាទូទៅ អាយុ1-2 ខែទារកទារកព្យាយាមបីផ្តេក អាយុ៣ខែឡើងទៅអាចបីបញ្ឈរ។ រាល់ពេលត្រូវមានសកម្មភាទន់ភ្លន់ ប្រយ័ត្នក្បាលរបស់ទារក ត្រូវឱ្យកូនមានអារម្មណ៍ថាមានជាសុខភាព។
- ដោយកូនកាលនៅក្នុងពោះម្តាយស៊ាំនឹងចង្វាក់បេះដូងរបស់ម្តាយបី ទារកទារកផ្អិបជាប់ទ្រូង ស្តាប់ឪពុកម្តាយសំឡេងបេះដូង ពេលដែលបានឮសំឡេងដែលធ្លាប់ស្តាប់ មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពសុវត្ថិភាព អារម្មណ៍កាន់តែងាយស្រួលដើម្បីសម្របខ្លួនស្តានភាព ចាប់ពីពេលនោះមកទារកទារកអារម្មណ៍ស្ងប់ចុះ។
- ពេលបីទារក ត្រូវនិយាយជាមួយឲ្យច្រើន និងមានទំនាក់ទំនងភ្នែកផង។ ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍គ្នាបែបនេះគឺល្អចំពោះការវិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ល្អសាស់វិវឌ្ឍន៍ផ្នែកវិញ្ញាណព្រមទាំងការរីកលូតលាស់ផ្នែករាងកាយសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។

新生兒照顧錦囊

如何幫寶寶洗澡？

洗澡前，**先放冷水再放熱水**，並確認門窗留有通風口，水溫保持在**38-40°C**間。準備寶寶洗澡用品，如：寶寶專用沐浴乳、毛巾、紗布巾等，且換洗衣物與尿布應放在就近的位置以方便拿取，接著就可按下面的步驟幫寶寶洗澡了：

1. 脫掉寶寶身上衣服並以衣物或浴巾蓋在身上。
2. 沾濕毛巾或紗布巾，從寶寶內眼擦向外眼並清潔鼻孔、耳朵和臉部。
3. 用少量沐浴乳輕搓頭髮。**沖水前須用手指壓蓋住寶寶耳朵**，避免水流到耳朵裡（如下圖1）。
4. 簡單擦乾頭髮後，在寶寶身上先拍點水以適應水溫（如下圖2）。
5. 讓寶寶枕在前臂，且手要抓著寶寶的腋下及手臂，再將寶寶臀部放入澡盆中（如下圖3）。
6. 用少量寶寶專用沐浴乳塗抹身體，注意脖子、腋下、大腿、股溝處等皺褶部位，再沖水洗淨。
7. 用浴巾包好擦乾，迅速幫寶寶包尿布穿上衣服。

＊ 切記，即便水很淺也**不可獨自留寶寶在澡盆裡**。



手指壓蓋耳朵





寶寶哭了怎麼辦？

- 哭是寶寶向您表達需求的一種方式。
- 寶寶情緒不佳時，寶寶有能力讓自己冷靜並調整情緒，像是：吸吮自己的手、觸碰或撫摸自己的手腳、與您眼神交流或觸摸您。
- 如果寶寶整晚持續哭鬧，可能是希望您在旁陪伴，以下提供一些安撫寶寶的技巧。想改變寶寶的睡眠習慣，得花上一至兩個星期，持續努力終可成功。
  - 當寶寶哭鬧時，請留意可能的問題及其需求，並給予適度的安撫。
  - 不要劇烈搖晃寶寶。
  - 輕聲細語跟寶寶說話並撫摸寶寶的背部，來緩和情緒。
  - 如果寶寶已被安撫，勿逗留在寶寶的房間裡。
  - 如果寶寶又醒來和哭鬧，請重複以上的步驟。
  - 這段時間不要餵食、逗玩寶寶，才可以讓寶寶學習安撫自己的情緒並再次睡著。
  - 隔天別忘了讚賞寶寶的努力。

គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជួយងូតទឹកឱ្យកូនរបស់អ្នក?

ងូតទឹកមុនដាក់ទឹក្រតជាក់មុនេទើបដាក់ទឹកេក្រាយេមើលឲ្យប្រាកដថាចំហទ្វារនិងបង្អួចឲ្យខ្យល់ចូលរក្សាសីតុណ្ហាភាពទឹកេនៅ38-40°C រវាង។ រៀបចំទារកងូតទឹករបស់ប្រើដូចជា៖សាប៊ូងូតទឹកពិសសរបស់ទារក កែន្សង ស្បៃ ខោអាវផ្លាស់ប្តូរនិង ក្រណាត់កន្ទបគូរៃតដាក់នៅទីតាំងដលេនៅជិតបំផុតដើម្បីងាយយក បន្ទាប់មកអ្នកអាចេធ្វើតាមជំហានខាងេក្រាមឲ្យកូនងូតទឹកេហើយ៖

1. ដោះខោអាវកូនេចញេហើយេដាយយកអាវឬកន្សងដណ្តប់លើរាងកាយ។
2. ជ្រលក់កែន្សងឬ ស្បៃឲ្យសើម ជូតចាប់ពីភ្នកែផ្នកក្នុងេចញេទៅភ្នែកផ្នែកេក្រៅ លាងសំអាតរន្ធ្រូចមុះ ប្រេចៀកនិងថ្ពាល់។
3. យកសាប៊ូបន្តិចមកកក់សក់ថ្នមៗ។ **មុនចាក់ទឹកត្រូវយកម្រាមដៃសង្កត់បិតត្រចៀក**ទារកេដើម្បីចៀសវាងទឹកហូរចូលក្នុង្រតេចៀក(ដូចរូប១)។
4. បន្ទាប់ពីជូតសក់ស្ងួតល្មមេហើយ លាបទឹកឧណ្ណៗនៅលើខ្លួនកូនឲ្យសាំនិងសីតុណ្ហភាពទឹក(ដូចរូប២)។
5. ឲ្យទារកេកើយេលើកំភូនៃដ ដៃកាន់ក្លៀកនិងៃដទារក បន្ទាប់មកដាក់គូថទារកចូលងូតទឹកក្នុងកាធុន((ដូចរូប៣)។
6. យកសាប៊ូងូតទឹកពិសសរបស់ទារកបន្តិចដាក់លាបេលើខ្លួន ចំណាំមើល ផ្នែកផ្នត់ក ក្លៀក ភ្លៅចែងូកគូថ និង ដែលជ្រួញកែន្លង
7. រុំកែន្សងេហើយជូតឲ្យស្ងួត ជួយខ្ទប្រ់កណាត់កន្ទបេស្លៀកពាក់យ៉ាងឆាប់។

* សូមចាំថា ទោះបីទឹករាក់យ៉ាងណាក៏ដាយ**មិនអាចទុកកូនឲ្យនៅម្នាក់ឯងងូតទឹកក្នុងកាធុន ។**



មុរាមដសៃងុកត់បិតតុរចៀក

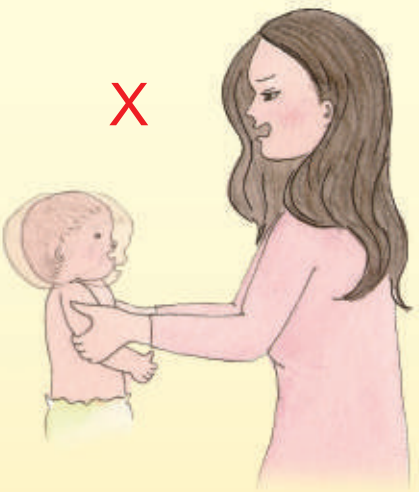
ទារករយំធ្វើម៉េចទៅ?

- កូនយំគឺជាវិធីម្យ៉ាងដែលកូនបង្ហាញពីតម្រូវការចំពោះអ្នក។
- នៅពេលដែលទារកអារម្មណ៍មិនល្អ ទារកមានសមត្ថភាពស្ងៀមស្ងាត់ដោយខ្លួនឯងនិងសម្រួលអារម្មណ៍ ដូចជា៖ ការជញ្ជក់របស់ខ្លួនដៃ ប៉ះ ឬស្ទាបដែជើងខ្លួនឯងនិងមើលភ្នែកឬប៉ះស្ទាបដៃអ្នក។
- បើទារកយំរហូតពេញមួយយប់ ប្រហែលចង់ឲ្យអ្នកនៅជិតកម្តរ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះខ្លះដើម្បីលួងទារកគន្លឹះ។ ចង់កែទម្លាប់ដំណេករបស់កូន ត្រូវចំណាយពេលមួយទៅពីរអាទិត្យ ត្រូវបន្តនិងខិតខំប្រឹងប្រែងប្រាកដជាជោគជ័យ។
  - នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងយំ សូមយកចិត្តទុកប្រហែលមានបញ្ហានិងតម្រូវការនិងផ្តល់ការលួងលោមដ៏សមរម្យ។
  - កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ
  - និយាយសំឡេងស្រាលស្រទន់ជាមួយកូននិងអង្អែលខ្នង ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍។
  - បើទារកបានលួងលោមរួច ចូរកុំនៅក្នុងបន្ទប់របស់ទារក។
  - បើទារកភ្ញាក់ហើយយំ សូមធ្វើវិធីដូចខាងលើឡើងវិញ។
  - ពេលនេះកុំបំបៅអី ប្រឡែងកូន ទើបអាចឲ្យកូន រៀនលួងលោមអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ហើយដេលលក់ម្តងទៀត។
  - នៅថ្ងៃបន្ទាប់ កុំភ្លេចសរសើរចំពោះការប្រឹងប្រែងរបស់ទារក។

新生兒照顧錦囊

不要劇烈搖晃嬰兒

- 寶寶哭泣是和大人溝通的一種方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
- 嬰兒搖晃症候群大部分發生在2歲以下兒童，尤其是小於6個月的嬰兒。可能出現的症狀有：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等。
- 一旦發生應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療。在就診時不要因為困窘或罪惡感不敢告知醫師，及早的診治往往有助於避免無法挽回的結果，更能減少後遺症的發生。



嬰兒猝死症防治評估表

以下指標請家長核對，若未符合，請儘速改善，以降低嬰兒猝死之風險。

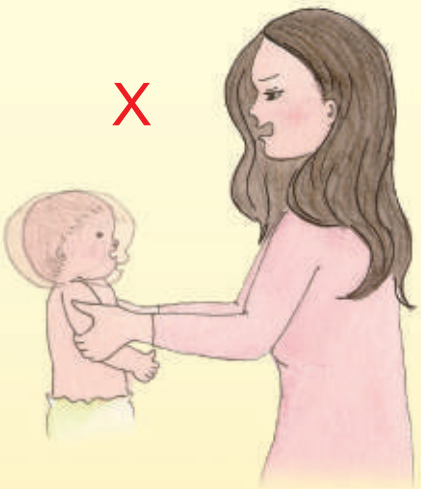
- □ 每次睡眠都仰睡。
- □ 哺餵母乳。
- □ 嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。
- □ 一個月之後，可考慮在睡眠時使用奶嘴。奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著於嬰兒衣物上。
- □ 勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。



គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ

- ការយំរបស់កូនគឺជាវិធីម្យ៉ាងដើម្បីទំនាក់ទំនងនិងមនុស្សពេញវ័យ ឪពុកម្តាយត្រូវលួងលោមដោយអត់ធ្មត់ កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ បង្វឹក ឬលើកកូនដាក់លើគ្រែ បើអ្នកមើលថែរទាំមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានសូមរកជំនួយពីមិត្តភក្តិនិងសាច់ញាតិ។
- ក្រោយពេលទារកមានជំងឺញ័រ ដែលភាគច្រើនបំផុតកើតឡើងនៅកុមារអាយុ ក្រោម2 ឆ្នាំ ជាពិសេសអាយុតិចជាង 6 ខែ។
  រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមានៈ ងងុយដេក ចេះតែមូរម៉ៅ រមូលក្រពើ
  ស្មារតីខ្សោយ ក្លូត បាត់បង់ចំណង់អាហារនិង
  ដកដង្ហើមមិនប្រក្រតី។
- នៅពេលដែលមានសភាពបែបនេះកើតឡើង ប្រញាប់យកកូនទៅពេទ្យយ៉ាងឆាប់ ដែលផ្តល់ការព្យាបាលសមរម្យពីបុគ្គលិកគ្រូពេទ្យ។
  នៅពេលយកទៅព្យាបាល កុំដោយសារភាពអាម៉ាស់ឬខ្លាចមានទោសកំហុស មិនហ៉ានប្រាប់គ្រូពេទ្យ ហើយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាលឆាប់។ អាចជួយបានជាញឹកញាប់និងជៀសវាងការយើញលទ្ធផលមិនអាចស្តារឡើងវិញ រឹតតែជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃផលវិបាកនោះទៀត។



តារាងវាយតំលៃពីការបង្ការនិងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការស្លាប់មួយរំពេចរបស់ទារក

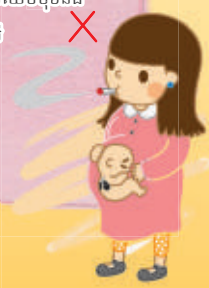
ទិន្នន័យខាងក្រោមេនះសូមឪពុកម្តាយ ផ្ទៀងផ្ទាត់មើល បើមិនទាន់មានដូចសូមេធ្វើការកែលម្អជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យៃនការស្លាប់របស់ទារកមួយរំពេច។

- ☐ រាល់ពេលគេងត្រូវគេងផ្ទា។
- ☐ ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។
- ☐ ទារកមិនដេកជាមួយមនុស្សផ្សេង វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដេកជាមួយឪពុកម្តាយ រួមបន្ទប់មិនរួមគ្រែ។
- ☐ មួយខែក្រោយមកនៅពេលដេក អាចពិចារណាអំពីការប្រើក្បាលដោះ។ មិនអាចព្យរក្បាលដោះនៅលើកឬនៅក្បែររបស់ដែលជាសម្លៀកបំពាក់ទារក។
- ☐ ចូរកុំឱ្យទារក ដេកផ្តាប់លើរាងកាយឪពុកម្តាយឬអ្នកមើលថែទាំលើ។

ការបង្ហាញតូច

មានផ្ទៃពោះនាពេលអនាគតគួរ ៖

- ទទួលយកទ្រមង់ការពិនិត្យមុនេពលស្រមាល
- ជៀសវាងការជក់បារីនិង្របឈមមុខនឹងផ្សែងបារីទីពីរឬផ្សែងបារីទីបី
- ជៀសវាងផឹក្រសានិងប្រើថ្នាំខុសច្បាប់



新生兒照顧錦囊

安全睡眠環境

- ☐ 床鋪表面必須堅實，外表可包以被單。
- ☐ 每次睡眠都需仰睡
- ☐ 勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上。



- ☐ 睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等軟的物件。
- ☐ 確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。
- ☐ 穿著睡衣睡覺，如一件式睡衣。
- ☐ 無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。
- ☐ 如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。
- ☐ 避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。

គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

គេងក្នុងបរិស្ថានមានសុវត្ថិភាព

- ☐ កម្រាលពូកផ្ទៃលើត្រូវតែរឹងមាំ ខាងក្រៅអាចគ្របស្រោមភួយ។
- ☐ រាល់ពេលគេងត្រូវគេងផ្ងារ
- ☐ ចូរកុំឱ្យទារកគេងនៅលើសាឡុង កៅអី កន្ទេលឬគ្រែមនុស្សពេញវ័យ។
- ☐ នៅកន្លែងដេកមិនអាចមានបូវ៉ែត្តុទន់ទាំងឡាយ រួមទាំងខ្នើយ ខ្នើយធ្វើជាប្រដាប់ក្មេងលេង ពូក ភួយ ផលិតផលរោមចៀម ភួយរោមទន់ កម្រាលពូក តុក្កតានិងវត្តុទន់ផ្សេងទៀត។
- ☐ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានគ្មានអ្វីគ្របដណ្តប់ក្បាលទារក។
- ☐ ពេលដេកស្លៀកខោអាវដេកដូចជារ៉ូបវែង។
- ☐ បរិស្ថានគ្មានផ្សែងបារីបានន័យថាមិនអនុញ្ញាតឱ្យនរណាម្នាក់នៅក្បែរទារកនៅក្បែរជក់បារី។
- ☐ បើត្រូវការវិធានការកក់ក្តៅបន្ថែមទៀត អាចពាក់អាវគេងរបស់ទារកប្រភេទថង់គេងឬអាចរុំនៅក្នុងក្រណាត់ខ្ចប់ជំនួសភួយ ដោយដាក់ដៃចេញក្រៅ។
- ☐ ជៀសវាងបរិស្ថានក្តៅខ្លាំងរួមមានការស្លៀកពាក់ច្រើនពេកហើយនិងរុំទារកច្រើនហួសហេតុ។ ពេលអត់បរិក្ខារម៉ាស៊ីនត្រជាក់ គួរប្រយ័ត្នកុំឲ្យហាប់ខ្យល់

哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

母乳是嬰兒最好的營養來源，為了使媽媽和寶寶健康，母親在哺餵母乳期間盡量維持飲食均衡。母乳哺育可以增進兒童智力發展，降低腹瀉及肺炎等疾病的感染率，減少過敏性疾病及成人期心臟血管疾病的發生率。哺育母乳的媽媽產後身材恢復較快，罹患乳癌及卵巢癌的機率也較低。國民健康署建議純母乳哺育6個月，之後必須添加適當副食品，持續哺育母乳到2歲或2歲以上。

母乳及營養

- 在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水、奶嘴），是對嬰兒與母親最好的做法。
- 母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促腦細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的。6個月左右再搭配富含鐵的副食品，母乳仍可是重要的營養來源。

剛出生寶寶的胃容量

- 1天大的新生兒胃容量只有5cc（約龍眼大小）、第4-5天約25cc（約荔枝大小），7天大的時候也不過50cc左右（約桃子大小）。
- 足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合媽媽的初乳量。

如何哺育母乳

- 哺育母乳以**親餵為原則**，尤其前2個月。
- 如果從寶寶出生後就不分日夜的在他需要時立即餵奶，大部分媽媽都會有足夠奶水。
- 當寶寶出現明顯的尋乳動作（頭轉來轉去、張開嘴、舌頭往下前方靠近乳房），或做出吸吮自己的手等行為，就是餵奶的時機了，不要等到寶寶哭鬧才餵。
- 餵奶時，媽媽的姿勢要舒適而放鬆，讓寶寶面對著媽媽，臉、胸及腹部都緊貼著媽媽的身體。
- 寶寶的嘴巴要張得夠大，大口含住乳房，下巴貼著乳房。一開始吸吮的速度可能很快（1秒2-3次），但是當奶水開始流出，寶寶吸到奶水時，吸吮的動作會變慢（大約為1秒1次），而且會有明顯的吞嚥動作。當寶寶吃飽後，會全身放鬆，自己鬆口放開乳房。
- 如因特殊狀況需暫停哺育母乳或無法直接哺育母乳時，應該按照寶寶平常吃奶的頻率繼續將奶水擠出來，以維持奶水的分泌。
- 若無法哺育而選擇配方奶時，請尋求外界協助如孕產婦關懷專線0800-870870，以克服哺育之障礙。

ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ ម្តាយសុខភាពល្អស្រស់ ទារកសុខភាពល្អ

ទឹកះមាយគឺជាប្រភពល្អបំផុតៃនអាហារូបត្ថម្ភស្រមាប់ទារក ដើម្បីសុខភាពរបស់ម្តាយនិងទារក ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូនមាតាគូរព្យាយាមរក្សាតុល្យភាពរបបអាហារ។ការបំបៅដោះកូនអាចបេង្កើនការល្ងតលាស់ផ្ទៃនៃកបញ្ញារបស់កុមារ បន្ទាបអត្រាឆ្លងមេរាគៃនជំងឺដូចជាជំងឺជំងឺរាគរូសនិងរលាកសួត កាត់បន្ថយ អត្រានៃការរកើតជំងឺអាឡែស៊ីនិងជំងឺសរៃសឈាមេបះដូងពលធំពញវ័យ។ ក្រោយឆ្លងទេន្លូច្រស្តីជាម្តាយបំបៅកូនេដាយទឹកេដាះម្តាយអាច្រសករាងដូចេដើមវិញេលឿនជាង ឱកាសៃនការរកើតជំងឺមហារីកសុដន់និងមហារីក្រកពេញអូវៃក៏មានក្រមិតទាបជាងៃដរ។ ទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិនផ្តល់អនុសាសន៍ថាត្រូវបំបៅទឹកេដាះម្តាយសុទ្ធយៈពេលប្រាំមួយខ បន្ទាប់មកអ្នក្រតូវៃតបៃន្ថមអាហារៃដលសមរម្យ ហើយការបំបៅដោះកូន្រតូវបន្តរហូតដល់ 2 ឆ្នាំឬ 2 ឆ្នាំកន្លះ។

ទឹកដោះនិងអាហារូបត្ថម្ភ

- ប៉ុន្មានខែដំបូងបន្ទាប់ពីកូនកើតមកបំបៅកូនទឹកដោះសុទ្ធ (ឲ្យតែទឹកដោះម្តាយ មិនឲ្យទឹកដោះគោរូបមន្តទឹក ក្បាលដោះទេ) នេះគឺជាការអនុវត្តន៍ល្អសំរាប់ទារកនិងម្តាយ។
- ប្រូតេអ៊ីន ជាតិខ្លាញ់និងជាតិស្ករ នៅក្នុងទឹកដោះម្តាយមានភាពងាយស្រួលក្នុងការស្រូបយកនិងរំលាយ។ភាពស៊ាំរបស់ពូកគេគ្លយបូលីន លើកកម្ពស់សារធាតុកំណើនកោសិកាខួរក្បាលនិងមិនរូមអាឡែរហ្សីដើម ដែលទឹកដោះគោរូបម៉ន្តច្រើនទៀតមិនអាចជំនួសបាន។ អាយុប្រហែល6 ខែចាំឲ្យញ៉ាំអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ទឹកះម្តាយគឺនៅតែជាប្រភពសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ។

ចំណុះក្រពះរបស់ទារកទើបកើត

- ១ថ្ងៃធំនៃទារកទើបកើតចំណុះក្រពះ មានតែ ៥cc ប៉ុណ្ណោះ(ទំហំប្រមាណផ្លែមៀន) ថ្ងៃទី៤-ទី៥ប្រហែល២៥សេស(ទំហំប្រមាណផ្លែគូលែន) ដល់ពេល៧ថ្ងៃធំក៏មានត្រឹមតែប្រហែល៥០សេស (ទំហំប្រមាណផ្លែប៉ែស)។
- ទារកកើតគ្រប់ខែមានសុខភាពល្អចំណុះក្រពះមិនធំ ដូច្នេះតម្រូវការចំណុះក៏មិនច្រើន វាសមល្មមនឹងទឹកដោះដំបូងរបស់ម្តាយចំណុះ។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបំបៅដោះទារក

- ការបំបៅដោះកូន**ជាគោលការណ៍គឺត្រូវបំបៅផ្ទាល់** ជាពិសេសនៅ២ខែដំបូង។
- ប្រសិនបើអត់មានបែងថ្ងៃឬយប់តាំងពីទើបកើតមក ហើយត្រូវការបំបៅដោះភ្លាមនោះ ស្ត្រីជាម្តាយភាគច្រើនមាន ទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមានសកម្មភាពរកដោះយ៉ាងជាក់លាក់(ក្បាលងាកចុះ បើកមាត់ អណ្តាតងាកចុះមកមុខជិតសុដន់) ឬធ្វើឥរិយាបថផ្សេងដូចជាលិតដៃខ្លួនឯងនោះជាវេលាដែលត្រូវបំបៅដោះហើយ កុំរង់ចាំរហូតដល់ទារកយំទើបបំបៅដោះនោះ។
- នៅពេលបំបៅដោះឥរិយាបថរបស់ម្តាយត្រូវឱ្យមានផាសុខភាពនិងបន្ទូរអារម្មណ៍ឱ្យកូនទល់មុខជាមួយ មុខដើមទ្រូងនិងផ្នែកពោះបិតជាមួយខ្លួនរបស់ម្តាយ។
- មាត់របស់កូនបើកឲ្យធំល្មម បើកមាត់ឲ្យធំជញ្ជក់ដោះ ចង្កាបិតជាប់នឹងដោះ។ ចាប់ផ្តើមជញ្ជក់ដំបូងអាចមានល្បឿនលឿន (១វិនាទី២-៣ដង) ប៉ុន្តែនៅពេលដែលទឹកដោះចាប់ផ្តើមហូរ ពេលទារកបឺតបានទឹកដោះសកម្មភាពជញ្ជក់នឹងថយចុះ (ប្រហែល១វិនាទី ១ដង)ហើយនឹងលេបយ៉ាងសកម្ម។ នៅពេលទារកបៅឆ្អែតទាំងមូល នៃរាងកាយវានឹងបន្ទូរអារម្មណ៍ ចំហមាត់ព្រលែងដោះដោយខ្លួនឯង។
- បើដោយសារស្ថានភាពពិសេស ត្រូវផ្អាកការបំបៅដោះកូន ឬពេលមិនអាចបំបៅដោះដោយផ្ទាល់ គួរតែយោងតាមទារកធម្មតាអត្រានៃពេលបៅដោះបន្តច្របាច់ទឹកដោះចេញ ដើម្បីរក្សាការបញ្ចេញរសមោចនានៃទឹកដោះ។
- ប្រសិនបើពេលដែលមិនអាចបំបៅទឹកដោះម្តាយហើយដោយជ្រើសយកទឹកដោះគោរូបមន្តនោះ សូមស្វែងរកជំនួយពីខាងក្រៅដូចជាខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគិភ0800-870870ដើម្បីជំនះឧបសគ្គនៃការបំបៅដោះ។

哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

哺餵母乳嬰兒常見生理現象

- 喝母乳的寶寶，黃疸可能持續到2-3個月才完全消退，如果寶寶大便顏色為大便卡(參閱第32頁)之1-6的不正常顏色，或者是滿月後仍有黃疸，應請教兒科醫師或家醫科醫師確定黃疸的原因。而在此同時，仍然可持續哺餵母乳。
- 喝母乳的寶寶在頭幾個月的大便通常是稀稀水水的，帶有顆粒或酸味，甚至一吃就解，這是正常現象。
- 嬰兒排便的性狀變化
  - 第1-3天：深綠，幾乎是黑色的黏便。
  - 第4-6天：顏色由深變淡，越來越黃。
  - 第6天以後：1天至少3-4次的黃色大便（量約10元銅板大小）。
  - 有些寶寶在3週大以後可能大便次數變少，變成3至4天才解1次便，甚至10到14天才解1次。

從寶寶的排尿情形判斷有吃飽

- 第1-3天：很少，但是每天會增加一些。
- 第4-6天：1天4-5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾紙尿褲的重量。
- 第6天以後：尿褲很濕且重，1天約有5-6次小便。

小提示

母乳哺育支持系統相關資源

- 孕產婦關懷專線
  0800-870870
  （國語諧音:抱緊您抱緊您）
- 孕產婦關懷網站：
  http://mammy.hpa.gov.tw/
- 各縣市社區支持團體（聚會時間及專線詳見上述網址）

哺餵母乳的媽媽何時應該求助

若出現以下情形，可能是寶寶沒有吃到足夠奶水、或是屬於疾病的表現，應該尋求專業人員協助。

- 嬰兒含著乳房就睡著，抱開沒多久就哭。
- 出生後24到48小時仍未解大便。
- 黃疸變嚴重。
- 7天內仍未回到出生體重、或是回到出生體重後體重卻又減輕。

何時應馬上就醫

- 嬰兒只是非常快速的淺淺吸吮。
- 嬰兒含著乳房就睡著，沒有喝奶，外觀嗜睡。
- 出生3天後尿尿次數仍不多，或是尿尿顏色變成深黃色甚至橘色。
- 出生後48小時內沒有大便排出，或只有少量深綠色或黑色的胎便排出。

「母乳一指通」APP哺乳資訊隨身帶著走！

功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

IOS系統 (QRcode)　Pad　Phone

Android系統 (QRcode)　Pad　Phone

註：純母乳哺育的定義，是除了母乳與維生素、藥品之類液劑以外，不提供其他任何食物或飲品。

ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ ម្តាយសុខភាពល្អស្រស់ ទារកសុខភាពល្អ

ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ បាតុភូតសរីរវិទ្យាដែលប្រទះជាទូទៅ

- ជំងឺខាន់លឿងអាចនឹងបន្តរហូតដល់ ២-៣ខែទើបស្រកស្អាតអស់ចំពោះទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ ប្រសិនបើលាមកទារកពិណដូចកាតលាមក (មើលទំព័រ 31) ពី១-៦នៃពិណមិនមិនធម្មតា ឬអាយុរពេញមួយខែហើយតែជំងឺខាន់លឿងនៅតែមាន អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្នែកក្រុមគ្រួសារកំណត់រកមូលហេតុជំងឺខាន់លឿង។ ហើយនៅក្នុងពេលជាមួយនេះ នៅតែអាចបន្តបំបៅដោះកូនដដែល។
- ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ អាយុប៉ុន្មានខែដំបូងលាមកមានសភាពជ្រាយៗ ទឹកទឹក មានលាយគ្រាប់ៗហើយក្លិនជូរហូតដល់បញ្ចូលភាមបញ្ចេញស្លែត នេះជាបាតុភូតធម្មតា។
- ការផ្លាស់ប្តូរបរាងលាមករបស់ទារក
  - ថ្ងៃទី១-ទី៣៖បៃតងខ្មៅងងឹត ស្ទើរតែខ្មៅនៃលាមកស្អិត។
  - ថ្ងៃទី៤-ទី៦៖ពិណប្រែពីងងឹតមកភ្លឺ កាន់តែលឿងទៅលឿងទៅ។
  - ក្រោយថ្ងៃទី៦ទៅ លាមកលឿងថ្ងៃមួយយ៉ាងហោចណាស់ ៣-៤ ដង(ទំហំប្រហែលប៉ុន 10យៀនស្តាន់)។
  - ក្រោយទារកធំ៣សប្តាហ៍ អាចជុះតិចដង ក្លាយទៅជា៣ដល់៤ថ្ងៃទើបជុះម្តង រហូតអាច១០ដល់១៤ថ្ងៃទើបជុះម្តងក៏មាន។

តាមរយៈការនោមរបស់ទារកអាចវិនិច្ឆ័យថាញ៉ីឆ្អែត

- ថ្ងៃទី១-ទី៣៖តិច ប៉ុន្តែបង្កើនចំណុះរាល់ថ្ងៃ
- ថ្ងៃទី៤-ទី៦៖១ថ្ងៃនោមសើមកន្ទបទី៤-៥ដង រាល់នោមម្តង១ចំណុះទឹកនោមប្រហែល២បន្ទុះកន្ទបស្អុត។
- ក្រោយថ្ងៃទី៦ទៅ៖កន្ទបសើមហើយធ្ងន់នោមប្រហែល៥-៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

ម្តាយដែលបំបៅដោះកូននៅពេលណាដែលគួរតែស្វែងរកជំនួយ

ប្រសិនបើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមនេះ អាចថាទារកបៅទឹកដោះមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬមួយ បង្ហាញពីសញ្ញារបស់ជំងឺ យើងគួរតែស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ។

- កូនងែកបៀមក្បាលដោះជាប់មាត់ក៏ដេកលក់ បីចេញមិនយូរប៉ុន្មានក៏ឃំ
- ២៤ទៅ ៤៨ម៉ោងបន្ទាប់ពីកំណើតនៅតែមិនទាន់បញ្ចេញលាមក
- ជំងឺខាន់លឿងប្រែទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ។
- ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃនៅតែមិនទាន់ត្រឡប់ទៅទម្ងន់កំណើតឬត្រឡប់ទៅទម្ងន់កំណើតប៉ុន្តែបន្ទាប់មកក៏ស្រកទម្ងន់វិញ។

ការបង្ហាញគួរ

តំាទ្រជំរុញប្រព័ន្ធធនធានដែលទាក់ទងការបំបៅដោះកូន

- ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់សុវិមានគិត
  0800-870870
  (បេក្ខញសេ់ឡុងកុកដ៏របៅជីនន៏ៗ)
- គេហទំព័រែថទាំមាតា៖
  http://mammy.hpa.gov.tw/
- សហគមន៍គាំទ្រតាម្រសុក្រកុងតំបន់
  (រពេលជួបជុំនិងៃឲ្យទូរស័ព្ទសួមចូលរមើលេមើលេគហទំព័រខាងលើ)

ពេលណាដែលគួរតែទៅពេទ្យភ្លាម

- ទារកគ្រាន់តែដញ្ជក់សើរ១ហើយលឿន។
- ទារកបៀមក្បាលដោះហើយដេកលក់ អត់បៅ មើលទៅញៀននឹងការការគេង។
- ក្រោយពីកើតបាន៣ថ្ងៃ ចំនួននោមនៅតែតិចដង ឬទឹកនោមប្រែជាពិណលឿងចាស់អាចរហូតដល់ពិណទឹកក្រូច។
- ក្នុងរយៈពេល ៤៨ ម៉ោងបន្ទាប់ពីកើតអត់លាមកឬមួយគ្រាន់តែមានតិចនៃលាមកដំបូងពិណបៃតងចាស់ឬខ្មៅ។

"ទឹកដោះម្តាយ តាមរយៈម្រាមដៃ"មានកម្មវិធីAPP ពត៌មានបំបៅដោះកូនយកតាមខ្លួននៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ!

មានមុខងារ"ស្វែងរកែផនទី" អាចែស្វងរកេឃើញទីតាំងជិតៗ"មន្ទរពេទ្យមានសុឆន្ទៈដល់ម្តាយកូន"បានយ៉ាងឆាប់ហ៊ាសឬ"បន្ទប់បំបៅដោះកូនសាធារណៈ" ហើយក៏អាចទូរស័ព្ទសាកសួរ ផ្តល់ដល់ម្តាយបំបៅដោះកូននូវពត៌មាននៃដលពាក់ព័ន្ធ។

ប្រព័ន្ធ្របតិបត្តិការ IOS (QRCode)

Pad

Phone

ប្រព័ន្ធ Android (QRCode)

Pad

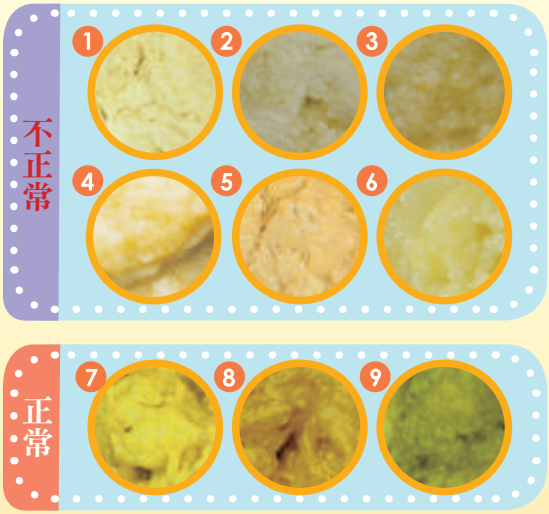
Phone

ចំណាំ៖និយមន័យៃនការបំបៅដោះសុទ្ធ គើក្រៅពីទឹកដោះម្តាយនិងវីតាមីន ពពួកឱសថទឹក មិនអាចផ្តល់អាហារឬភេសជ្ជៈផ្សេងទៀតណាមួយទៀ្រយ។

嬰兒大便「卡」重要

仔細評估『黃疸』及檢查『大便顏色』可提早發現寶寶是否罹患肝膽疾病。因哺餵母乳而引起的新生兒黃疸通常對寶寶無害，一般而言，黃疸會在出生後2週內消退，但若持續至出生第3-4週之後，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，同時他們也可能出現淡黃便、灰白便。

這些寶寶應儘量在出生後30天內尋求就醫，原則上在60天(愈早愈好)完成手術，若不治療，寶寶可能多在2歲內失去生命。家長對於寶寶有上述症狀疑慮，應讓寶寶及早接受治療，切勿拖延就醫時間，是為人父母的責任。



請您在寶寶出生後，將寶寶的大便顏色和「嬰兒大便卡」比對，當發現大便顏色與不正常的1-6號最相似時，或發現寶寶大便顏色介於正常與不正常之間，為了寶寶的健康，請趕快就醫，並於24小時之內將第34頁表格填寫清楚，影印後傳真到諮詢中心，或直接來電諮詢，我們會及時給您協助！



有任何相關問題，歡迎您與我們聯繫：

諮詢電話：(02)2382-0886#12

或傳真至：(02)2388-1798

E-mail: stoolcard@gmail.com

『大便卡諮詢中心』

យកចិត្តទុកដាក់ពីសារៈសំខាន់នៃកាតលាមករបស់ទារក

វាយតៃម្លេដាយប្រុង្របយ័ត្ន "ជំងឺខាន់លឿង" និងពិនិត្យ "ពិណលាមក" អាចរកេឃើញពីដំបូងថាតើទារកអាចមានជំងឺឆ្លើមឬទេ។ ទារកមានខាន់លឿងដាយសារការបំបៅដោះម្តាយ ជាធម្មតាមិនបង្កេគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកេឡើយ។និយាយជាទូទៅខាន់លឿងនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីកើត ប៉ុន្ត្រែបសិនេបើនៅតៃបន្តដល់ក្រាយ៣ទៅ ៤ សប្តាហ៍ ក្នុងចំណាមេនាះប្រៃហាលមានទារកខ្លះអាចទទួលរងពីការសុទះបំពង្រ់បមាត់ ពេលជាមួយគ្នានោះដៃរអាចនឹងេឃើញលាមកពិណេលឿងខ្ចីលាមកពិណប្រផះ។



ទារកគួរៃតទទួលការព្យាបាលក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើតជាគោលការណ៍ក្នុងរយៈពេល ៦០ ថ្ងៃត្រូវបញ្ចប់ការរះកាត់ (កានៃតឆាប់កានៃតល្អ) ប្រសិនេបើមិនព្យាបាលទារកអាចនឹងបាត់បង់ជីវិតនៅអាយុ2 ឆ្នាំ។ ការព្រួយបារម្ភរបស់មាតាបិតាចំពាះទារកមានេរាគសញ្ញាទាំងេនះអ្នកគួរៃតនាំកូនមកទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ កុំពន្យាពេលព្យាបាលនេះជាការទទួលខុស្រតូវរបស់ឪពុកម្តាយ។

ធម្មតា សូមេប្រៀបេធៀប ពិណលាមករបស់លាមកនិង "កាតលាមកទារក"ប្រសិនេបើទារកមានលាមកពិណប្រសដៀងនឹងពិណមិនធម្មតាលេខ១-៦ ឬមួយក៏ឃើញលាមកមានពិណចេន្លាះធម្មតានិងមិនធម្មតា សូមនាំកូនេទាកាន់មន្ទីរេពទ្យជាបន្ទាន់ ដេីម្បីសុខភាពរបស់កូន សូមនាំកូនេទាកាន់មន្ទីរេពទ្យជាបន្ទាន់ េហើយក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ដោយបេំពញតារាងទំព័រទី 35 ឲ្យបានច្បាស់លាស់ ថតចម្លងរួចទូរសារេទាមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាឬទូរស័ព្ទេទាសូរេដាយផ្ទាល់ ពួកេយើងនឹងជួយអ្នកភ្លាម!

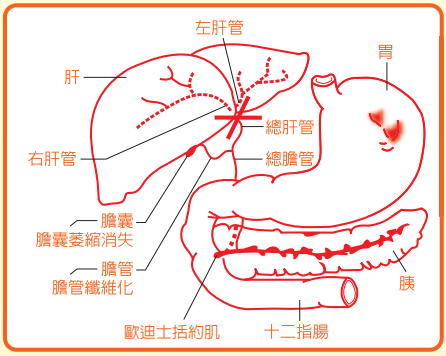


បេីមានរាល់បញ្ហាណាមួយ
ស្វាគមន៍អ្នកទំនាក់ទំនងជាមួយយេីងខ្ញុំ៖
ទូរស័ព្ទប្រឹក្សាយោបល់៖ (02)2382-0886#12
ឬទូរសារេទា៖ (02)2388-1798
E-mail: stoolcard@gmail.com

"មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាពីកាតលាមក"

認識膽道閉鎖

膽道閉鎖寶寶常被誤以為是母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高，若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜在出生45天內完成診斷，原則上在60天以內(愈早愈好)完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率會下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨早期換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

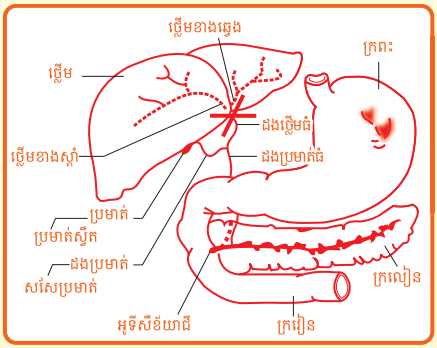


寶寶出生後應仔細觀察皮膚及糞便的顏色(請於日光或白色燈光下觀察)，這在出升後60天內尤其重要。若寶寶的皮膚呈現黃疸現象，眼白變黃，就要更仔細觀察比對大便的顏色(如圖指示)。由於膽汁的顏色為黃色或綠色，若肝臟分密的膽汁能順暢排出，和大便混合後便會呈現出黃色或綠色大便，亦即編號7-9的三種顏色，此為正常的狀況。如果膽汁滯留，糞便無膽汁混合下會呈現淡黃色或灰白色，像編號1-6號的顏色， 屬於不正常狀況，此時應懷疑是否有膽道閉鎖或肝內膽汁滯留的可能。為了嬰兒的健康，應趕快就醫請教專業兒科醫師，必要時轉診至兒科消化學專科醫師，以免延誤病情。

- 寶寶的異常大便顏色與編號 _____ 的大便最相似
- 發現此種顏色的大便是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 寶寶的姓名 _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 母親的姓名 _____ 電話 _____ 手機 _____
- 住址 _____
- 寶寶在 _____ 醫院 / 診所出生



ការយល់ដឹងការស្ទះបំពង់ប្រមាត់



ការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ជាទូទៅប្រេចីនយល់ច្រឡំថាជាលឿងទឹកេដាះ ហើយបន្តព្យាបាលច្រឡំ។ទារកទារក្របេទសេយើងមានជំងឺ ងាយនឹងមានស្ទះបំពង្រ់បមាត់ជាង្របេទសេលាកខាងលិច ទាទូទៅទារកេទើបេកើតៃតងមានខាន់លឿងជាញឹកញាប់ ក្រោយេពលប្រសូត្របានៃថ្ងៃទី២-៣ ថ្ងៃទី៤-៥កានៃ់តខ្លាំងេឡើង។ ថ្ងៃទី៧-១០ចុះថយសន្សឹម។ ហើយបាត់អស់វិញ្រាបៃបាល២អាទិត្យ។ ទារក ដៃលេបៅដោះម្តាយមានខាន់លឿងយូរជាងកូនអត់បៅដោះម្តាយ ប៉ុន្តែសន្ទស្សន៍ៃនខាន់លឿងមិនេកើនេឡើងេទ។ ឬដល់អាទិត្យទី៣-៤នៅតៃមិនថយ ក្នុងចំណាមេនាះប្រៃបាលមានទារកខ្លះអាចទទួលរងពីការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ ត្រូវៃតអេញ្ជើញ្រាគូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល ការស្ទះបំពង្រ់បមាត្រ់តូវបញ្ចប់ការេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យក្នុងរយៈពេលទារកេកើតបាន ៤៥ថ្ងៃ ជាគោលការណ៍ក្នុងរយៈពេល៦០ថ្ងៃត្រូវបញ្ចប់ការវះកាត់ (កានៃ់តឆាប់កានៃ់តល្អ) ប្រសិនេបើពន្យាពេលព្យាបាល ក្រោយការវះកាត់ការបង្ហូរេចញទឹក្របមាត់នឹងថយចុះ។ ទឹក្របមាត់ស្តុកេនៅក្នុងេថ្លើម ងាយនឹងក្លាយជាជំង្រឹកិនេថ្លើម រហូតដល់ទៅធ្វើការប្តូរេថ្លើម។ ដូច្នេះសូមអាណាព្យាបាលកុំពន្យាពេលព្យាបាលនិងទទួលការវះកាត់ គោលបំណងេដើម្បីឲ្យទារកទួលបានការព្យាការណ៍កានៃ់តល្អប្រេសើរ។

ទារកេក្រាយេពលប្រសូត្រគូរពិនិត្យេមើលេដាយល្អិតល្អន់នៅលើស្បកនិងពិណលាមក(សូមេមើលក្រាមពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬពន្លឺអំពូលភ្លើងស) គឺមានសារៈសំខាន់ ជាពិសស៦០ថ្ងៃបន្ទាប់ព្រឹបសូត្រ។ បើសិនេនៅលើស្បករបស់ទារកេកើតេលឿង ប្រសើភ្នកសេប្រេទៅជាលឿង នោះតឺតៃតគូរពិនិត្យេមើលដោយល្អិតល្អន់នៅលើស្បកជាងពិណលាមកេទៀត(ដូចកាតលាមកបានបង្ហាញ)។ ពើព្រោះទឹក្របមាត់មានពិណេលឿងឬពិណៃបតង ប្រសិនេបើថ្លើមបេញ្ចញ ទឹក្របមាត់ដាយរលូននិងបន្ទាប់ពីលាយនឹងលាមក រឺតៃតេធ្វើឲ្យលាមកក្លាយជាពណ៍លឿងឬពណ៍បតង ពោលគឺមានបីពណ៍គឺលខេរៀងទី៧ដល់៩ នេះគឺជាស្ថានភាពធម្មតា។ ប្រសិនេបើមានទឹក្របមាត់កកក្នុងខ្លួន ដោយគ្មានទឹក្របមាត់លាយឡំនឹងលាមកលេចេឡើងលឿងខ្ចីឬប្រជះ ពិណដូចេលខេរៀងទី១-៦ជាស្ថានភាពធម្មតា ដូច្នេះគូរៃតមានចម្ងល់ថា តើជាការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ឬមានទឹក្របមាត់កកក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីសុខភាពរបស់ទារក គូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យសូរវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញវិជ្ជាជីវៈផ្នែកជំងឺកុមារឲ្យលឿន បើចាំបាច់បញ្ជូនេទៅផ្នែកជំង្រឹកពះពោះរៀន្រគូពេទ្យងកេទសជំងឺកុមារ ជៀសវាងពន្យារេពលសភាពជំងឺ។

- ពិណលាមកមិន្រប្រកតីរបស់ទារកនិងេលខេរៀង _____
  របស់ពិណលាមកៃដលដូចជាង បានេឃើញលាមកមាន ដូចប៉ុន្មានពិណេនះនៅ
- បានេឃើញលាមកមានដូចប៉ុន្មានពិណេនះនៅថ្ងៃទី _____ ខែ _____ ឆ្នាំ
- ឈ្មោះ ត្រកូលទារក _____ កើតៃថ្ងៃទី _____ ខែ _____ ឆ្នាំ
- ឈ្មោះត្រកូលម្តាយ _____ ទូរស័ព្ទេលើតុ _____ ទូរស័ព្ទៃដ
- អស័យដ្ឋានៈ _____
- ទារកេកើតេនៅ _____ មន្ទីរេពទ្យ/គ្លីនិក



新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

健康的孩子，是家庭的歡樂泉源，讓孩子儘早接受新生兒篩檢及相關健康檢查非常重要。透過新生兒篩檢，可以**早期發現**症狀不明顯的先天性代謝異常疾病。如果**篩檢結果為(疑)陽性時**，並不代表寶寶已確定罹患該項疾病，請及早接受進一步檢查。若篩檢結果為無異常時，也不代表不會發病或身體健康。若寶寶已確診時，**在黃金治療期間提供妥善之診治**，可以將疾病對身體或智能的損害降到最低。

如何接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢



- 由醫療院所對**出生後48小時之新生兒採取少許腳後跟血液**，寄交國民健康署指定之新生兒篩檢中心合約實驗室進行相關檢驗。
- **尚未知道篩檢結果前，請不要讓寶寶接觸萘丸(俗稱臭丸)，也不可任意服用藥物。**
- 篩檢結果為(疑似)陽性時，原採血院所或確認檢查醫院會在最短時間內協助您的寶寶接受進一步之確認檢查。
- 篩檢的敏感度並非100%，主要是因為檢查結果會因疾病的型別(如某些疾病有晚發作型、非典型)與飲食攝取方式(如蛋白質攝取不足、特殊飲食)而有偽陰性的可能。
- 寶寶如果出現任何健康上的問題，請務必詢問您的兒科或家庭醫學科醫師。
- 篩檢結果可在採血後約2個星期得知，請洽原採血院所，或查詢_____
  新生兒篩檢中心衛教諮詢專線：_____
  網址：_____

葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G-6-PD缺乏症，俗稱蠶豆症)

- 約每100個寶寶就會有3個，是臺灣地區常見的遺傳性疾病。
- 主因是寶寶體內紅血球之葡萄糖新陳代謝發生異常。
- 患有此病症的寶寶在接觸某些藥物時，如：吃蠶豆、接觸萘丸(臭丸)、擦紫藥水，或服用磺胺劑及比林類等藥品，常容易發生急性溶血性貧血，而造成貧血、出現臉色蒼白、疲累、食慾差、嚴重的新生兒黃疸(眼白及皮膚均變黃)、茶色尿等症狀。當孩子出現以上症狀時，請務必儘快帶孩子至醫院就醫。

ពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត

ក្វនមានសុខភាពល្អជាប្រភពដ៏ស្រស់ប្រុំពងែដលនាំមកនូវភាពរីករាយៃន្រកុម្រគួសារ សូមរូសរាន់យកក្វនេទាទទួលយកការពិនិត្យរកជំងឺរបស់ទារកេទើបេកើត និងពិនិត្យសុខភាពែដលទាក់ទងគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ តាមរយៈការពិនិត្យរកជំងឺរបស់ទារកេទើបេកើត អាច **រកឃើញជំបូង**រោគសញ្ញាមិនជាក់លាក់របស់ជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិន្រប្រកតី។ បើសិន**ពិនិត្យនៅពេលដែលលទ្ធផលនៃការត្រួតពិនិត្យ (សង្ស័យថា) មានភាពវិជ្ជមាន** មិនែមនមានន័យថាទារកពិតជាមានជំងឺនេះទេ សូមទទួលការពិនិត្យបែន្ថមមួយក្រមឹតេទៀតជាបន្ទាន់។ នៅពេលលទ្ធផលៃនការពិនិត្យ ប្រកតីក៏មិនែមនមានន័យថាមិនេចះមានជំងឺឬសុខភាពល្អេនាះឡើយ។ បើទារកកំណត់ធ្វើរោគវិនិច្ឆយរួចេហើយ **ស្ថិតក្នុងអំឡុងពេលព្យាបាលមាស ផ្តល់យ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវការធ្វើរោគវិនិច្ឆយនិងការព្យាបាល** អាចនឹងជួយកាត់បន្ថយជំងឺចេំពាះ ៗងកាយឬប្រាជាដល់ក្រមឹតអបប្ររមា។

តើទទួលយកការ ពិនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត យ៉ាងដូចម្តេច



- ដោយមន្ទីរពទ្យសម្តព**៤៨ម៉ោងក្រោយពេលទារកទើបនឹងកើត ត្រូវជួសបូមយកឈាមនៅបាតកែងជើងបន្ទិច**ដើម្បីផ្ញើរទៅទីភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិទីភ្នាក់ងារ ដែលមានកិច្ចសន្យាទាក់ទងនឹងការពិនិត្យទារកទើបកើតសម្រាប់ធ្វើការពិនិត្យ។
- **មុនពេលដឹងលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ ចូរកុំឱ្យទារកប៉ះត្រាប់ប្រេងកាតម្យ៉ាង(ត្ពរាប់ថ្មស្ពុយ ត្រាប់ថ្មាក្រឡាត) ក៏មិនអាចប្រើថ្នាអ្វីទាំងអស់ ។**
- នៅពេលដែលលទ្ធផលនៃការត្រួតពិនិត្យ (សង្ស័យថា) មានភាពវិជ្ជមានមន្ទីរពេទ្យដែលជួយបូមឈាមឬមន្ទីរពេទ្យបញ្ជាក់និងត្រួតពិនិត្យ នៅក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី នឹងជួយទារករបស់អ្នកទទួលយកមួយកម្រឹតទៀតនៃការបញ្ជាក់និងត្រួតពិនិត្យ។
- ការពិនិត្យមិនឆ្លើយតបបាន 100%នោះទេ លទ្ធផលជាចម្បងនៃការពិនិត្យគឺអាស្រ័យលើប្រភេទនៃជំងឺ (ដូចជាជំងឺមួយចំនួនមានប្រតិកម្មយឺត មិនជាក់លាក់) និងរបៀបនៃការទទួលទានអាហារ (ដូចជាកង្វះជាតិប្រូតេអ៊ីន អាហារពិសេស) ទាំងនេះអាចនឹងអវិជ្ជមាន។
- បើទារកលេចឡើងនូវបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ត្រូវតេសូរយោបល់ពី គ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នកឬគ្រូពេទ្យផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសារ។
- លទ្ធផលនៃការពិនិត្យអាចដឹងនៅប្រហែលពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការប្រមូលឈាម សូមទាក់ទងទៅកន្លែងដែលជួយប្រមូលឈាម ឬសើបសូរ_____ខ្សែទូរស័ព្ទប្រឹក្សាយោបល់របស់មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំសុខភាពពិនិត្យឈាមទារកទើបកើត _____
បណ្តាញ៖_____

ត្លយកូ-6-ផូស្វាត កង្វះអ៊ីដ្រូហ្សែន(កង្វះG-6-PD ត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថាជាហ្វាវីស Favism)

- ៣ នាក់ ជាជំងឺតំណពូជដែលឃើញមានជាញឹកញាប់នៅតំបន់កោះតៃវ៉ាន់។
- មូលហេតុចម្បងនោះគឺរាងកាយទារក
- កើតឡើងមិនប្រក្រតីនៃជាតិស្ពររបស់កោសិកាឈាមក្រហម។ប្រភេទ
- ទារកដែលទទួលរងពីជំងឺនេះ នៅពេលដែលប៉ះពាល់ជាមួយនឹងថ្នាំមួយចំនួន ដូចជា៖បរិភោគសណ្តែកឆាន់ត្ថ ប៉ះពាល់ជាមួយគ្រាប់ ណាប់តាលីន (គ្រាប់ថ្នាំស្ពុយ) លាបទឹកថ្នាំពិណស្វាយ ឬលេបថ្នាំស៊ុលហ្វាពឺរីនប្រភេទនិងថ្នាំដទៃទៀត ងាយនឹងកើតមានជាញឹកញាប់នូវភាពស្លេកស្លាំងដោយបែកគ្រាប់ឈាមយ៉ាងគំហុគ បណ្តាលឱ្យកង្វះឈាមក្រហម ទឹកមុខលេចឡើងនូវភាពស្លេកស្លាំង អស់កម្លាំង អត់ចំណង់អាហារ ជំងឺខាន់លឿងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរទារក(ប្រសុរីភ្នែកសនិងស្បែកប្រែជាពិណលឿងដូចគ្នា)ទឹកនោមមានសភាពដូចទឹកតែ។

新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 平日注意避免各類引起溶血的物質，萬一發生嚴重溶血時，施予合適治療，以減少後遺症的發生及影響身高、體重及智能等各方面發展。如未及時處理會導致核黃疸、智能障礙，甚至有生命危險。
- 如果您確知寶寶患有蠶豆症時，記得提醒醫護人員，並**隨身攜帶「G-6-PD缺乏症注意事項卡」**，早期確認寶寶健康狀況，避免接觸上述之致病因素，可減少對寶寶的傷害。

先天性甲狀腺低能症

- 約每3千個寶寶就有1個。
- 主因是寶寶體內缺乏甲狀腺荷爾蒙，影響腦神經及身體生長發育。
- 剛出生的寶寶幾乎無異常症狀，通常在出生後2-3個月才會慢慢出現症狀。
- 如果及早發現，在出生後1-2個月內給予甲狀腺素治療，可使寶寶有正常的身體成長及智能發展。但若到了6個月以後才治療，大部分會變成智能障礙、生長發育遲緩、身材矮小。

其它新生兒代謝異常篩檢項目

政府提供補助的新生兒篩檢檢查還包括以下幾項，如想更進一步的了解，可至國民健康署網站 (http://www.hpa.gov.tw)> 健康主題 > 婦幼健康 > 遺傳疾病防治項下查詢。

- 先天性腎上腺增生症
- 中鏈脂肪酸去氫酶缺乏症
- 戊二酸血症第一型
- 苯酮尿症
- 異戊酸血症
- 甲基丙二酸血症
- 高胱胺酸尿症
- 楓漿尿症
- 半乳糖血症



早期發現，早期治療，請按時接受健康檢查

ពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត

- ជាធម្មតាត្រូវកត់ចំណាំជៀសវាងគ្រប់ ប្រភេទ ដែលជាសារធាតុបណ្តាលឱ្យបែកគ្រាប់ឈាមក្រហម បើពេលមានបែកគ្រាប់ឈាមក្រហមធ្ងន់ធ្ងកើតឡើង គួរព្យាបាលដោយសក្តិសម អាចកាត់បន្ថយផលវិបាកកើតឡើងនិងប៉ះពាល់ដល់ការលូតកម្ពស់ ឡើងទម្ងន់និងប្រាជ្ញាព្រមទាំងការវិភិវឌ្ឍន៍គ្រប់ផ្នែក។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលឱ្យល្អទេនឹងនាំឱ្យខឹនិកតឺរេស(Kernicterus) ឧបសគ្គផ្នែកប្រាជ្ញា ថែមទាំងអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតទៀតផង។
- ប្រសិនបើអ្នកដឹងពិតថាទារកមាន ហ្វាវីស(Favism)ចូរចងចាំនិងរំលឹកដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និង **ត្រូវយកជាប់ខ្លួននូវ "កាតកំណត់ចំណាំបញ្ហាកង្វះG-6-PD"** បញ្ជាក់ពីស្ថានភាពសុខភាពទារកនៅដំណាក់កាលដំបូង ជៀសវាងការជួបជាមួយកត្តាហានិភ័យដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ អ្នកអាចកាត់បន្ថយការរងគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក។

ជំងឺថាមពលក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីទាបពីកំណើត

- រាល់ទារក៣ពាន់គឺមាន១ នាក់។
- មូលហេតុចម្បងនៃកង្វះអរម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតក្នុងរាងកាយទារក អាចមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់សរសៃប្រាសាទនឹងកំណើនលូតលាស់នៃរាងកាយ។
- ទារកដែលទើបកើតស្ទើរតែគ្មានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតី ធម្មតាក្រោយទារកកើតបាន២-៣ខែទើបមានលេចឡើងនូវលក្ខណៈរោគសញ្ញាសន្សឹម។
- ប្រសិនបើការរកឃើញមូលហេតុពីដំបូង គឺនៅក្នុងអំឡុងក្រោយទារកកើតបាន២-៣ខែផ្តល់ការព្យាបាលនោះ ទារកអាចជាធម្មតាវិញ។ ចំពោះការរីកលូតលាស់ផ្នែករាងកាយនិងផ្នែកបញ្ញា។ បើសឹនចាំដល់អាយុ៦ខែទើបព្យាបាល ភាគច្រើននឹងក្លាយទៅជាជំងឺវិកលចរិតមានកំណើននៃការលូតលាស់យឺត ក្រឹន។

ប្រការពិនិត្យរកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីរបស់ទារកផ្សេងទៀត

រដ្ឋាភិបាលឧបត្ថម្ភថវិការត្រួតពិនិត្យទារកេទើបេកើត រួមទាំងប៉ូន្មានុរេបេភទដូចខាងេក្រាមេនះ បើអ្នកចង់ដឹងមួយក្រមឹតែថមេទៀត អាចចូលេទៅក្នុងែវបសាយទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ (http://www.hpa.gov.tw) > ក្រោម្របការរាវរក ប្រធានបទសុខភាព > សុខភាព មាតានិងទារក > ប្រឆាំងជំងឺតពូជ។

- ជំងឺតម្រងនោមរីកធំពីកំណើត?
- មេឌីយូ-ឈែនអាស៊ីតខ្លាញ់អ៊ីដ្រូហ្សែនរោគសញ្ញាកង្វះ
- ជំងឺអាស៊ីតអេមីញ៉ាគ្លុយតារិក ប្រភេទទី១
- ជំងឺហ្វេនីលកេតូក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺអាស៊ីត អ៊ីស្វ៉ាឡឺរិកក្នុងឈាម
- ជំងឺអាស៊ីត មេទីលម៉ាឡូនិកក្នុងឈាម
- ជំងឺសារធាតុស៊ីស្ទីនដូចគ្នាក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺស៊ីរ៉ូម៉េផលក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺស្ពក្នុងឈាម



បានរកឃើញភ្លាមៗ ព្យាបាលភ្លាមៗ សូមទៅពិនិត្យសុខភាពតាមកំណត់កាលបរិច្ឆេទ

聽力篩檢很重要

新生兒先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性代謝疾病高出10至100倍。只用肉眼觀察來看嬰兒對聲音的行為反應，無法正確診斷出聽力損失問題，必須使用聽力檢查儀器才能正確診斷出嬰兒的聽力損失。

早期發現聽力損失的重要

- 新生兒雙側重度感音性聽力損失發生率約為千分之1，如果再加上輕度、中度或單側性聽力損失，則發生率高達千分之3。
- 先天性聽力損失應在3個月大前診斷，且於6個月大前開始配戴聽覺輔具與接受聽能復健/創健，如此才能有正常的語言發展歷程。

正確診斷必須仰賴聽力檢查儀器

- 只觀察嬰幼兒對聲音的反應，而不使用聽力儀器來做檢查，只能診斷出大於60分貝之雙側中度聽力損失。
- 對6-7個月大寶寶，只利用觀察方式來看其對聲音的行為反應，也無法正確診斷出聽力損失問題，所以務必要使用儀器檢查聽力加以確診 。

101年3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程（本國籍出生3個月內之新生兒，可接受1次篩檢補助）至醫療院所（公告於國民健康署網站http://www.hpa.gov.tw）接受篩檢。



ពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់

អត្រានៃការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់ពីកំណើត បើប្រៀបធៀបទៅនឹងការពិនិត្យទារកទើបកើតសារធាតុបំប្លែងក្នុងសរីរាង្គមិនប្រកតីកំណើតផ្សេងទៀតគឺខ្ពស់លើសពី១០-១០០ដង។ គ្រានៃតសេង្កេតទារកនឹងក្មេកទេ ចំពោះឥរិយាបថនៃការឆ្លើយតបសំឡេង មិនអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវពីបញ្ហាបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់ទ ត្រូវតែប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ ទើបអាចជួយទារកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវពីបញ្ហាបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់ទ។

រកឃើញភ្លាមពីការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់

- អត្រាទារកបាត់បង់ការស្តាប់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរទាំងសងខាងកើតមានប្រហែលមួយភាគពាន់ បើសិនរួមបន្ថែមទាំងកម្រិតស្រាល កម្រិតមធ្យមឬតែម្ខាងនៃភាពបាត់បង់ការស្តាប់អត្រាកើនឡើងរហូតដល់ទៅ៣ភាគពាន់។
- បាត់បង់ការស្តាប់ពីកំណើតគួរតែត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ
ឃើញមុនពេលមានអាយុ ៣ខែហើយនៅមុនពេលមានអាយុ៦ខែ
ចាប់ផ្តើមពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ជាមួយនឹងការនិងការទទួលយកការស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ/សុខភាពល្អ ដូច្នេះដំណើរការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកភាសាទើបអាចធម្មតា។

ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវត្រូវតែពឹងផ្អែកទៅលើការ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពិនិត្យ

- គ្រាន់តែសង្កេតទារក ចំពោះប្រតិកម្មនៃការឆ្លើយតបសំឡេង ដោយគ្មានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ស្តាប់មកធ្វើការពិនិត្យនោះទិន្នន័យនៃការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបាត់បង់ការស្តាប់កម្រិតមធ្យមទាំងសងខាងជាមូលដ្ឋានបានត្រឹមតែ៦០ពន្ទុ។
- សម្រាប់ទារកដែលមានអាយុ 6-7ខែបើគ្រាន់តែប្រើវិធីសង្កេតមើលប្រតិកម្មឆ្លើយតបសំឡេង ក៏មិនមិនអាចត្រឹមត្រូវធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញបញ្ហាបាត់បង់ការស្តាប់មិនអាចបានត្រឹមត្រូវឡើយ ដូច្នេះត្រូវប្រើឧបករណ៍ស្តាប់មកធ្វើការពិនិត្យដើម្បីបញ្ជាក់ការរោគវិនិច្ឆ័យ។



ចាប់ពីថ្ងៃទី ១៥មីនាឆ្នាំ2012មករដ្ឋាភិបាលទាំងមូលឧបត្ថម្ភថវិការដល់ទារកទើបកើតពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ សូមក្តាប់យកឱកាសេនះ(ទារកទើបកើតអាយុបីខែហើយជាំជាតិសាសន៏នះ អាចទទួលយក១លើកថវិការឧបត្ថម្ភពិនិត្យ) ទៅកាន់ស្តាប៍នេវជ្ជសាស្ត្រ (ប្រកាសនៅ គេហទំព័រ (http://www.hpa.gov.tw) សុខាភិបាលជាតិទីភ្នាក់ងារ គេហទំព័រ (http://www.hpa.gov.tw) ទទួលយកការពិនិត្យ។

髖關節篩檢

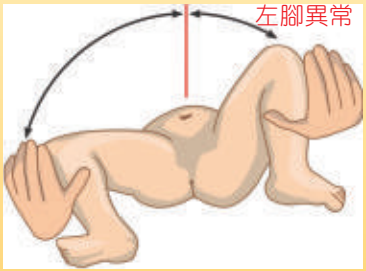
髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

什麼是發展性髖關節發育不良

- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；臺灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

早期發現的重要線索

- 危險因子：髖關節發育不良的女嬰比男嬰多，常見於臀位產的嬰兒（特別是兩膝伸直的臀位產）、有家族病史、第一胎羊水過少者，以及出生就有斜頸、兩腿姿勢不對稱、膝後翻、前足內翻等肢體變形的嬰兒，有以上危險因子的嬰兒應特別注意。
- 身體徵象：若您的寶寶有**大腿外張受限**（圖1）、**長短腿**（圖2）、**髖關節動作時有聲響等現象**，請告知您的兒科或家醫科醫師，特別留意髖關節的問題。
- 髖關節發育不良轉介醫療診所，可至國民健康署網站(http://www.hpa.gov.tw)/健康主題專區/婦幼健康查詢。



圖一：左側大腿外張角度明顯較少，可能有髖關節發育不良。



圖二：嬰兒仰躺，同時彎曲兩側髖關節至90度，雙足離開床面，圖中左邊膝蓋高度較低，可能有髖關節發育不良。

ពិនិត្យសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក

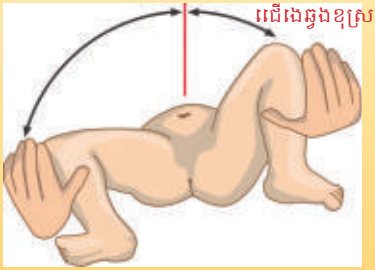
សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ កាលពីដំបូងគ្មានេរាគសញ្ញាជាកៃស្ពង ហើយក៏មិនឈឺ ហេតុនេះហើយបានជាឱពុកម្តាយជាញឹកញាប់មិនសូវបានអើពើពីបញ្ហានេះ។ លើកទី១ បើជាគ្រូពេទ្យជំនាញ ក៏មិនធានាថាអាចពិនិត្យរកឃើញព្រាគប់ជំងឺទាំងអស់ដរ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យភ្លាយជាមនុស្សខ្វិននាពេលអនាគតនិងផលវិបាក ចឹងការនៃតឆាប់រកឃើញមូលហេតុការនៃតងាយព្យាបាល ដូច្នេះឱពុកម្តាយនិងគ្រូពេទ្យគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ដូចគ្នា។

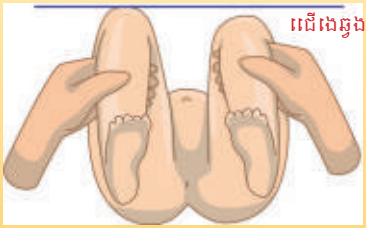
តើអ្វីជាការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អ

- សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកគឺជាសន្លាក់ដែលភ្ជាប់ឆ្អឹងអាងត្រគាកនិងភ្លៅ។ នៅកោះតៃវ៉ាន់ក្នុងចំណោម១០០០នាក់ទារកទើបកើតមានបញ្ហាលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អប្រហែល១-២នាក់។
- ជំងឺនេះក្នុងវ័យទារកអាចបង្ហាញសន្លាក់រលុង ដល់ពេលធំឡើងអាចភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ជើងវែងខ្លីខ្វិចជើងអស់មួយជីវិត ភាពទ្រុឌទ្រោមនៃជំងឺរលាកសន្លាក់និងជំងឺកាំរ៉ា។
- កាន់តែឆាប់រកឃើញការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អ កាល់តែងាយព្យាបាល ឧទាហរណ៍ ពិនិត្យរកឃើញមុនអាយុ ៦ ខែ អាចព្យាបាលដោយប្រើឧបករណ៍រុំចងព្យរ ។ ពិនិត្យរកឃើញក្រោយអាយុ ៦ ខែជាញឹកញាប់ត្រូវព្យាបាលដោយប្រើដៃទាញតម្រង់និងបឹតស៊ីម៉ង់ទប់កុំឲ្យកម្រើក ។
- តើបើពន្យាដល់ពេលចាប់ផ្តើមដើរទើបរកឃើញ នោះត្រូវវះកាត់ដើម្បីរុញមកកន្លែងដើមវិញ (តែការការព្យាបាលខាងលើនឹងប្រែប្រួលតាមមនុស្ស)។ កន្ទៃកភ្លៅទៅផ្ទៃកក្រៅតាមសម្ផូរ អាចជួយការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។

រកឃើញភ្លាមពីការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់

- កត្តាហានិភ័យៈទារកស្រីមានការលូតលាស់មិនល្អនៃសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកច្រើនជាងទារកប្រុស ជាទូទៅនៅក្នុងពេលសម្រាលទារកចេញកំប៉ះគូថមកមុន (ជាពិសេសគឺចេញកំប៉ះគូថជង្គង់ទាំងពីរលាត្រង់) មានប្រវត្តិគ្រួសារកូនលើកទី១ទឹកភ្លោះតិចពេក ពេលកើតមកមានរៀចក ឥរិយាបថភ្លៅទាំងពីរខុសទីកន្លែង ជង្គង់បត់ទៅក្រោយ ប្រអប់ជើងបត់ចូលក្នុង អវយវៈខូចទ្រង់ទ្រាយរបស់ទារក ទារកមានកត្តាហានិភ័យខាងលើគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស។
- និមិត្តហេតុរាងកាយ៖ បើសិនបើកូនរបស់អ្នក **កន្ទៃកភ្លៅមានកម្រិត** (រូប 1) **ជើងវែងខ្លី** (រូប 2) **ពេលធ្វើចលនាសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមានលេចបាតុភូតសំឡេង** សូមប្រាប់ទៅគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្ទៃកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសចំពោះបញ្ហាសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។
- ការលូតលាស់មិនល្អនៃសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកនិងមន្ទីរពេទ្យបញ្ជូន ឡើងទៅគេហទំព័រទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ (http://www.hpa.gov.tw) / កន្លែងប្រធានបទសុខភាព / សាកសូរសុខភាពមាតានិងទារក។





រូប 1 ៖ ភ្លៅខាងឆ្ងងងាកេចញក្រៅមិនបានធំ ប្រែហាលមានសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ

រូប 2 ៖ ទារកេដកផ្ទា ៈលើកេជើងឡើងលើឲ្យផុតពីបន្ទះគ្រែបត់សន្លាក់ជង្គង់ទាំងពីរដល់មុំ ៩០ ដឺក្រេ ក្នុងរូបជង្គង់ខាងឆ្ងងទាបជាង ប្រែហាលមានសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ។

我幸福，因為愛







給寶寶最貼心的禮物 哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。
母乳哺育相關資訊請參閱28頁。

衛生福利部國民健康署 關心您

健康ing

ខ្ញុំមានសុភមង្គលដោយសារក្តីស្រលាញ់







ឲ្យកាជូដ៏ជិតដល់មួយទៅកូន នោះគឺការបំបៅទឹកដោះម្តាយ

ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព ក្រើនរំលឹកដល់អ្នក

"ប្រការក្នុងការបំបៅដោះកូននៅទីសាធារណៈ" បានកំណត់ថា ពេលស្ត្រីជាម្តាយបំបៅកូននៅទីសាធារណៈ
ជនគ្រប់រូបមិនត្រូវហាមឃាត់ ដេញចេញ ឬរារាំងដល់ការបំបៅឡើយ
អ្នកល្មើសនឹងទទួលពិន័យពី ៦ពាន់យេន ទៅ ៣ម៉ឺនយេន
ពត៌មានទាក់ទងនឹងការបំបៅទឹកដោះកូន សូមអានទំព័រទី 29

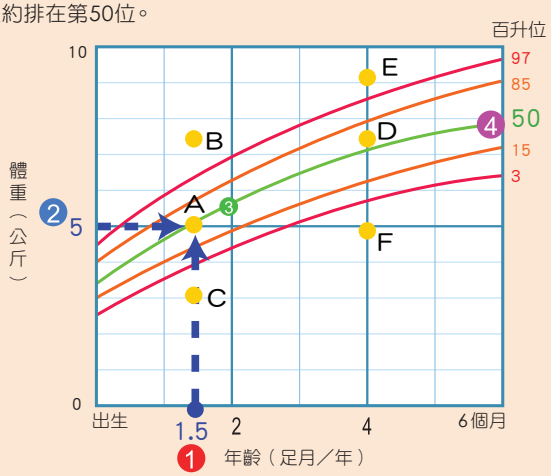
兒童生長曲線百分位圖

兒童生長曲線百分位圖包括身長／身高、體重與頭圍3種生長指標，分為男孩版和女孩版。生長曲線圖上畫有第97、85、50、15、3等五條百分位曲線；百分位圖是在100位同月（年）齡的寶寶中，依生長指標數值由高而低、重而輕，從第100位排序至第1位。

兒童生長曲線圖的身長／身高圖，在2歲時的曲線有落差，主要是因為測量身長／身高的方法不同；2歲前是測量寶寶躺下時的身長，2歲後則是測量站立時的身高。

以1.5個月大體重5公斤的男寶寶為例：

1. 【年齡】1.5個月大向上延伸。
2. 【體重】5公斤重橫向延伸。
3. 在【年齡】與【體重】交會處，即A點。
4. 參照右方的百分位曲線數值，發現體重是【第50百分位】，代表在100名同年齡的男寶寶裡，其體重大約排在第50位。



（請試著查查看3個月大男孩體重6.5公斤的百分位喔！答案請見下方）

寶寶的生長指標落在第3-97百分位之間都屬正常範圍，若生長指標超過第97百分位（如上圖B點）或低於第3百分位（如上圖C點）就可能有過高或低的情形！此外，兒童的成長是連續性的，除了觀察寶寶單一年齡的曲線落點外，其生長連線也應該要依循生長曲線的走勢（如上圖A點→D點）；如果高於或低於二個曲線區間時（如上圖A點→E點或A點→F點），需要請醫師評估檢查喔！

答：第50百分位

- 0-5歲生長曲線圖，係採世界衛生組織公布適用全球0-5歲兒童生長曲線標準圖；其以跨國合作方式，調查餵食母乳並在良好健康環境成長的兒童生長情形，故可避免將餵食母乳的嬰兒誤判為體重不夠的情形。
- 5-7歲生長曲線圖，係採用陳偉德教授2010年研究結果，以WHO 0-5歲生長曲線，銜接臺灣7-18歲依體適能訂定之生長標準，並參考WHO BMI rebound趨勢，據以繪製5-7歲生長曲線。
- 檢測結果僅供參考，如有生長發育之疑義，請逕洽兒科或家醫科醫師。

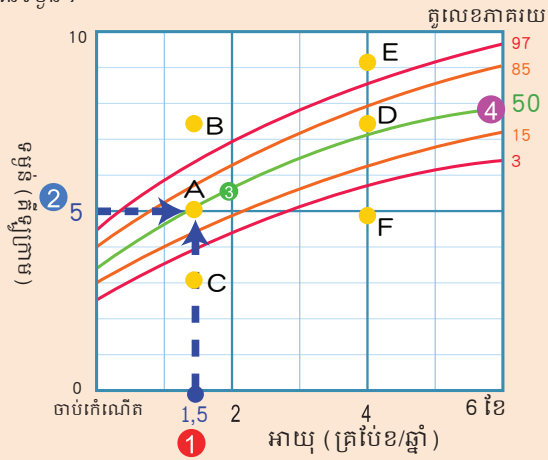
រូបភាពខ្សែកោងកុមារលូតលាស់ជាភាគរយ

រូបភាពៃខ្សែកាងកំណើនកុមារ ជាភាគរយរួមមាន ប្រៃវងខ្លួន/ កម្ពស់ ទម្ងន់និងរង្វង់ក្បាលប្រៃបេតទៃនការ ចង្អុលបង្ហាញកំណើន បៃងៃចកជាកំណកុមាកនិងកំណកុមារី។ នៅលើរូបភាពៃខ្សែកាងកំណើនកុមារមាន ទីៃខ្សែកាងភាគរយ៥ខ្សែគឺ ៩៧ ៨៥ ៥០ ១៥ ៣។ រូបភាពភាគរយគឺក្នុងចំនាមទារក១០០នាក់កើតនៅក្នុងៃខ(ឆ្នាំ)ដូចគ្នា យោងតាមតូលេខៃនកំណើនពីខ្ពស់មកទាប ធ្ងន់មក្រសាល ចាប់ពើលខៃរៀងទី១០០ដល់លខៃរៀងទី១។

រូបភាពៃខ្សែកំណើនេកាងកុមារ ជាភាគរយរួមមាន ប្រៃវងខ្លួន/ កម្ពស់ នៅអាយុ២ឆ្នាំ ៃនៃខ្សែកាងមានភាពខុសគ្នា មូលហេតុ ជាចម្បងគឺការវាស្រ់បៃវងខ្លួន/កម្ពស់ ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រមិនដូចគ្នា។២ ឆ្នាំមុនគឺជាការវាស្រ់បៃវងខ្លួនទារកេដកថ្ងា២ឆ្នាំក្រោយ គឺជាការវាសៃវងកម្ពស់នាពេលឈរ។

ជាទារកប្រុស អាយុ១,៥ ខែមានទំងន់ ៥គីឡូក្រាមជាឧទាហរណ៍ ៖

1. [អាយុ] អាយុ ១ ៥ខែបន្តេទ្បើងលើ។
2. [ទំងន់] ៥គីឡូក្រាមបន្តចេលៀងកាត់ទទឹង។
3. ចំណុចប្រសព្វៃន [អាយុ] និង [ទំងន់] គឺចំណុចេអA។
4. ឯកសារយោងតូលេខៃខ្សែកាងជាភាគរយខាងស្តាំ បានេឃើញទំងន់ [ទី៥០នៃទីតាំងភាគរយ] បានន័យថា១០០នាក់ ក្នុងចំណាមទារក្របុសមានអាយុដូចគ្នាប្រៃហាលស្ថិតក្នុង លេខៃរៀងទី៥០នៃទម្ងន់។



(សូមព្យាយាមទៅរកមើលតូលេខភាគរយទារក្របុសអាយុពាខែមានទំងន់ ៦ ៥គីឡូក្រាម! សូមមើលការឆ្លើយខាងក្រោម)

កំណើនតូលេខរបស់ទារកធ្លាក់ចុះនៅចន្លោះពី៣-៤ខែភាគរយគឺសុទ្ធតែចាត់ទុកថាធម្មតា លើកំណើនតូលេខរបស់ទារកេលើស ពី៩៧ភាគរយ(ដូចរូបខាងលើចំនុចB)ឬទាបជាង៣ភាគរយ (ដូចរូបខាងលើចំណុច C)នោះគឺអាចមានករណីខ្ពស់ឬទាប !លើសពើនេះទៀត កុមារមានការកើកលូតលាស់ជានិរន្ត លើកែលងៃតសេងគេមើលៃខ្សែកាងធ្លាក់ចុះរបស់ទារកវើយត មួយ ក្រៅពើនេះខ្សែបន្តកំណើនក៏គួរៃត្រូតូវបានអនុវត្តន៍តាមនិន្នាការៃនៃខ្សែកាងកំណើន (ខាងចំណុចចំណុច→D)។ប្រសិនេបើ ពេលខ្ពស់ជាងឬទាបជាងពីរៃខ្សែកាង ដូចរូបខាងលើ Aចំណុច→EចំណុចឬAចំណុច→Fចំណុច) ត្រូវឱ្យមានការពិនិត្យវាយតម្លៃព្រំគ្រាពេទ្យ!

ការមេបុម្រន្ធនុ០ភ្ជន្ធះភាព្ធីរ

- អាយុ០-៥ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោង នាយកដ្ឋាននៃអង្គការសុខភាពពិភព លោកបានប្រកាសឲ្យប្រើទូទាំងពិភពលោកចំពោះកុមារអាយុ០-៥ឆ្នាំនូវរូបកំណើនខ្សែកោងដែលមានលក្ខណៈស្តង់ដាក្នុងគោលបំណងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការឆ្លងដែន។ការសើរអង្គតស្ថានភាពលូតលាស់របស់កុមារក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនិងការលូតលាស់ដែលមានបរិស្ថានសុខភាពល្អ អាចជៀសវាងការយល់ច្រឡំថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនាំឲ្យខ្លះទម្ងន់។
- អាយុ៥-៧ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោងដោយប្រើប្រាស់លទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវនៅឆ្នាំ២០១០របស់សាស្ត្រាចារ្យណីនវ៉ៃទ៉ិ ប្រើអាយុ០-៥ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោងរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ការបន្តដល់អាយុ៧-១៨ឆ្នាំនៃកុមារតៃវ៉ាន់ គឺអាស្រ័យលើកាយសម្បទានកំណត់កំណើនស្តង់ដារ ដោយយោងតាមនីន្នាការអង្គការសុខភាពពិភពលោកBMI rebound យោងតាមគំនូរអាយុ៥-៧ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោង។
- លទ្ធផលនៃការពិនិត្យគឺសម្រាប់ជាឯកសារយោងតៃប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើសង្ស័យចំពោះកំណើនលូតលាស់ សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្នែកក្រុមគ្រួសារ។

0到7歲生長百分比



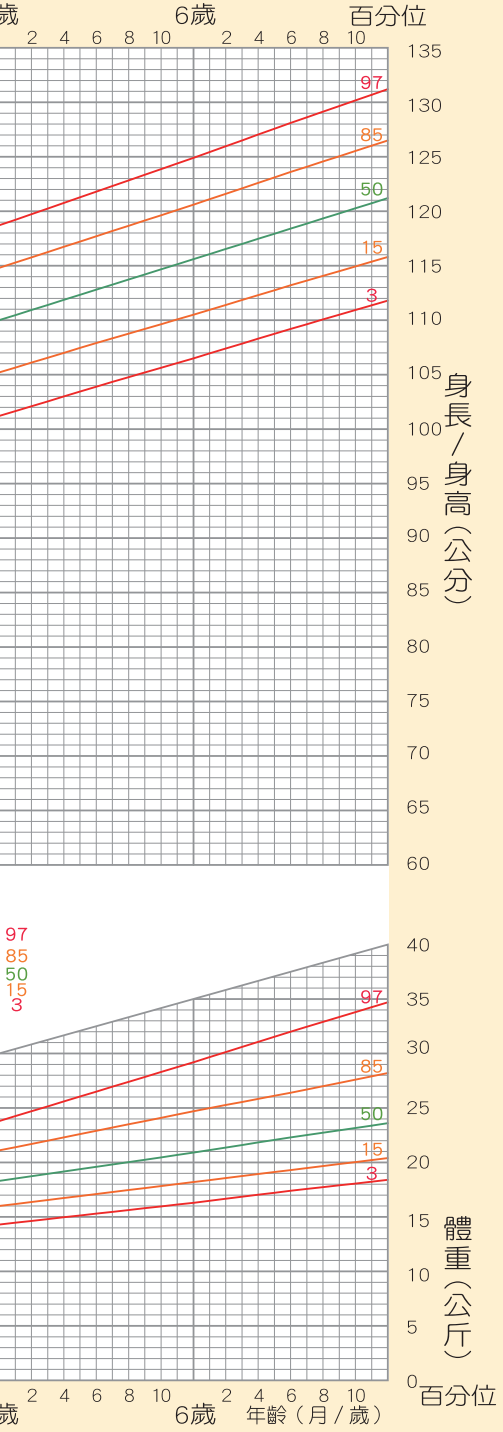
兒童生長曲線百分位圖

(男孩)

出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

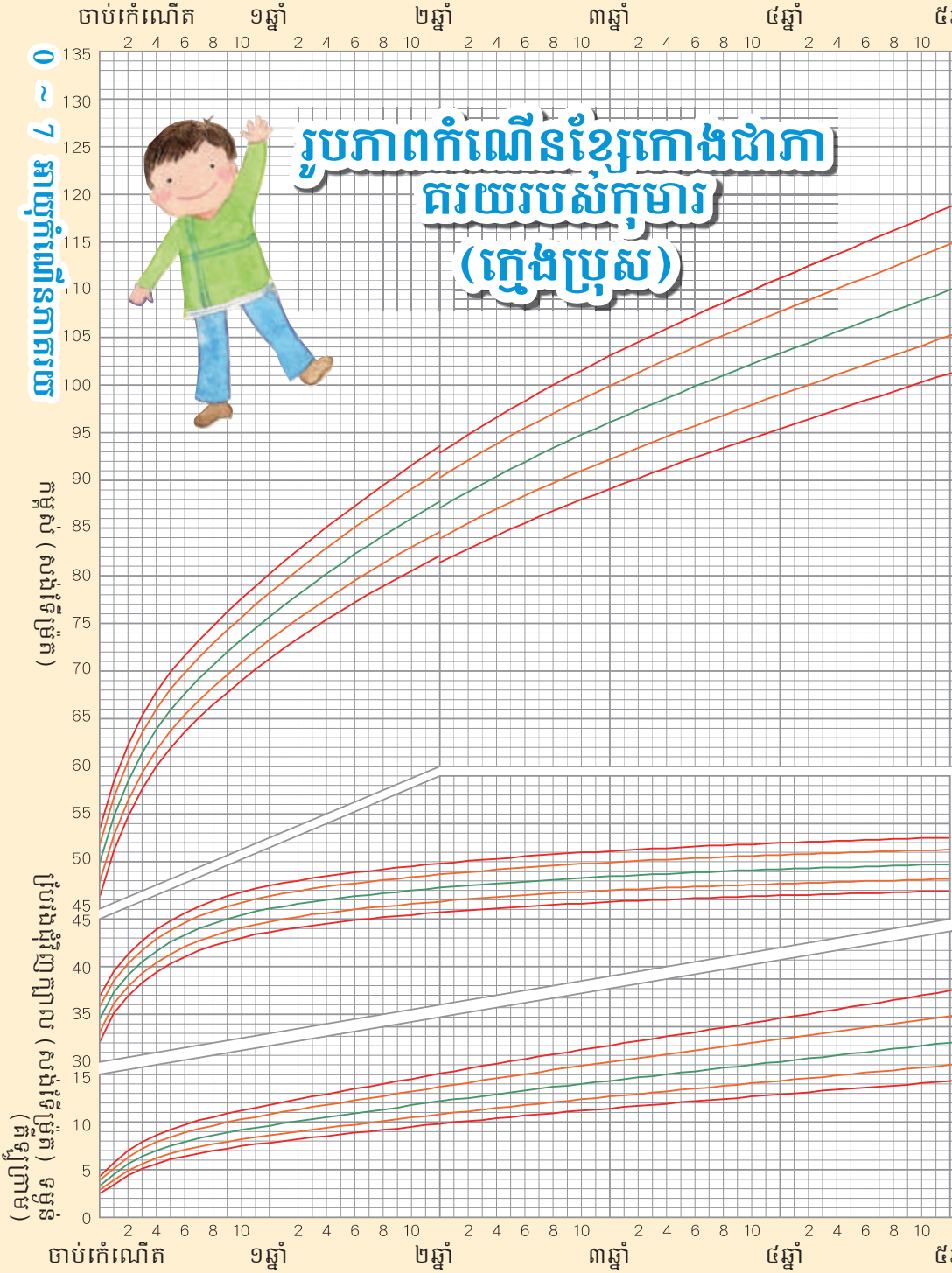
身長/身高（公分）

頭圍（公分） 體重（公斤）



檢查日期	年齡	身長/身高	頭圍	體重
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤

รูปภาพกำณีสะอฺ๊ยกาษ ฉาภา
ครพรบส่ทุษาร
(ก្មេងប្រុស)





កាលបរិច្ឆេទការពិនិត្យ	អាយុ	ភេទ	ប្រវែងជុំវិញក្បាល	ប្រវែងជុំវិញក្បាល
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម

0到7歲生長百分比

兒童生長曲線百分位圖
(女孩)



出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

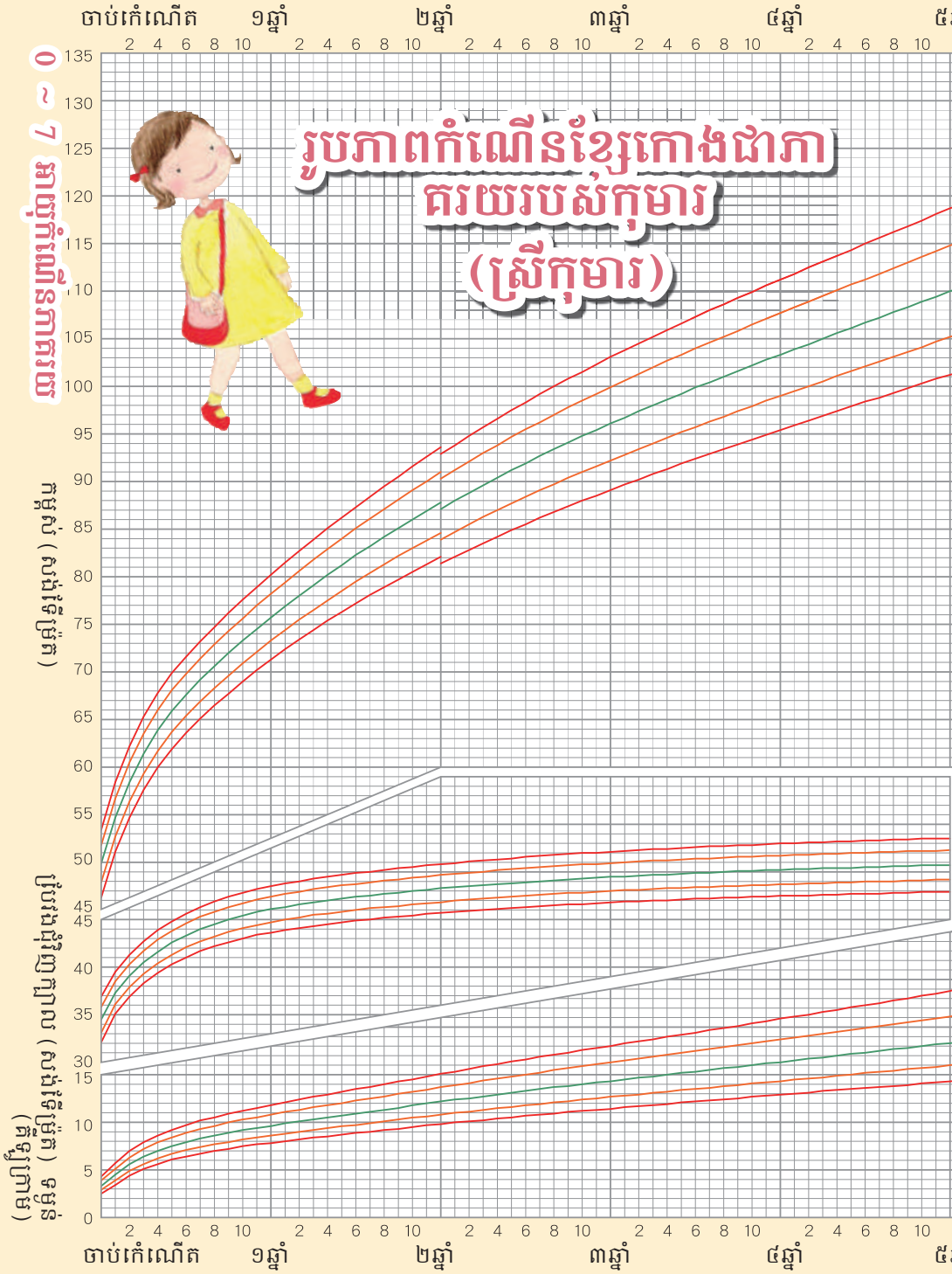
身長/身高（公分）

頭圍（公分） 體重（公斤）



檢查日期	年 齡	身長/身高	頭圍	體重
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤
年 月 日	歲 月	公分	公分	公斤

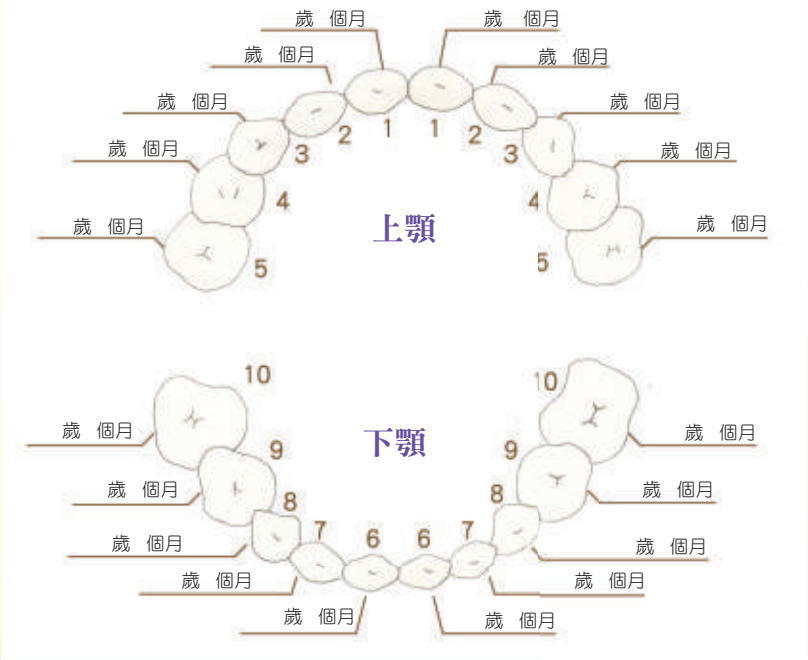
រូបភាពកំណើនខ្សែកោងជាភាគរយរបស់កុមារ (ស្រីកុមារ)



កាលបរិច្ឆេទការពិនិត្យ	អាយុ	កម្ពស់	ប្រវែងជុំវិញក្បាល	ប្រវែងជុំវិញក្បាល
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម
ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ	ឆ្នាំ ខែ	សង់ទីម៉ែត្រ	សង់ទីម៉ែត្រ	គីឡូក្រាម

口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄



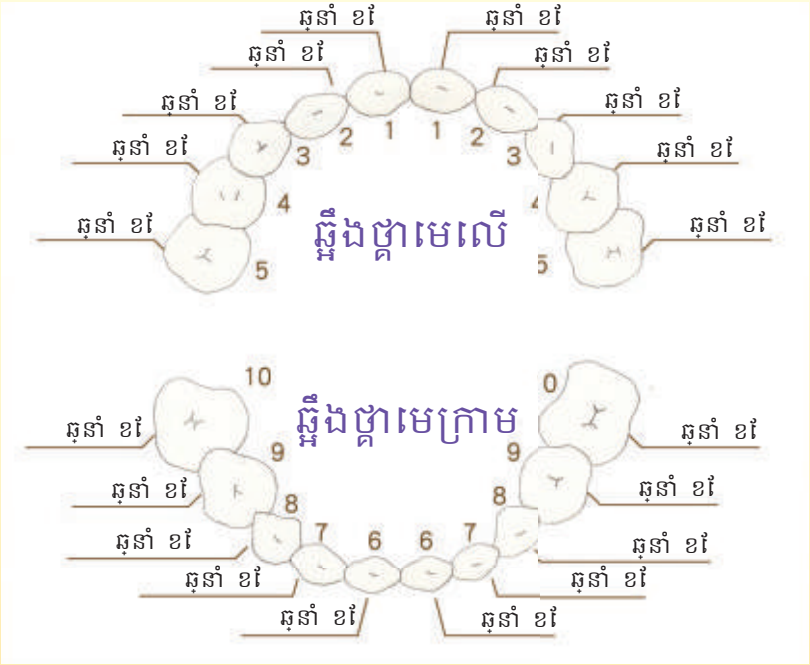


長牙時間參考

上顎	上顎中門齒（1）	7.5個月
	上顎側門齒（2）	8個月
	上顎犬齒（3）	16-20個月
	上顎第1臼齒（4）	12-16個月
	上顎第2臼齒（5）	20-30個月
下顎	下顎中門齒（6）	6.5個月
	下顎側門齒（7）	7個月
	下顎犬齒（8）	16-20個月
	下顎第1臼齒（9）	12-16個月
	下顎第2臼齒（10）	20-30個月

កំណត់ត្រាសុខភាពមាត់និង ធ្មេញព្រៃ

ចំណាំ៖ពិនិត្យនិងកត់ត្រាដោយយោងទៅធ្មេញ





ពេលវេលានៃដំណុះធ្មេញ

ឆ្អឹងថ្គាមេលើ	ធ្មេញមុខកណ្តាលនឆ្អឹងថ្គាមេលើ (1)	៧ ៥ខែ
	ធ្មេញមុខខាងនឆ្អឹងថ្គាមេលើ (2)	៨ខែ
	ធ្មេញចង្កៀមនឆ្អឹងថ្គាមេលើ (3)	១៦ខែ ទៅ ២០ខែ
	ថ្គាមទី១នៃឆ្អឹងថ្គាមេលើ (4)	១២ខែ ទៅ ១៦ខែ
	ថ្គាមទី២នៃឆ្អឹងថ្គាមេលើ (5)	២០ខែ ទៅ ៣០ខែ
ឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម	ធ្មេញមុខកណ្តាលនឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម (6)	៦ ៥ខែ
	ធ្មេញមុខខាងនឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម (7)	៧ខែ
	ធ្មេញចង្កៀមនឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម (8)	១៦ខែ ទៅ ២០ខែ
	ថ្គាមទី១នៃឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម (9)	១២ខែ ទៅ ១៦ខែ
	ថ្គាមទី២នៃឆ្អឹងថ្គាមេក្រោម (10)	២០ខែ ទៅ ៣០ខែ

「二要二不，從齒健康」

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

年齡	兒童口腔保健注意事項
6個月-1歲	1. 喝完母奶後，可用棉棒或紗布幫寶寶清潔牙齒、牙齦、口腔及舌頭（寶寶有吸吮反射，不會抵抗放進去的棉棒或紗布）。 2. 在長出第1顆牙後至1歲期間，就可以開始看牙醫，並每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。 3. 避免讓寶寶接觸到含糖飲料、添加物或果汁。 4. 在幼兒萌發第1顆牙齒後，夜間餵奶頻率儘量減少，並且在餵食後，以紗布沾含氟牙膏薄薄一層，幫寶寶清潔牙齒，以減少齲齒的發生。 5. 不要幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，勿共用餐具。 6. 也可將薄薄一層含氟量1,000 ppm的牙膏塗在刷毛上，幫3歲以下兒童潔牙。 7. 不要讓寶寶含奶瓶睡覺。
1歲-1歲半 1歲半-2歲	幼兒約12個月大左右時，開始積極養成使用杯子喝水、果汁的習慣，並戒斷使用奶瓶餵奶，避免齲齒的發生。
2歲-2歲半	1. 限制含糖高的食物，避免給予碳酸飲料，果汁及含糖飲料限制每天不超過125cc。 2. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線(棒)幫幼兒潔牙及使用含氟牙膏刷牙。
2歲半-3歲	由照護者使用小牙刷於用餐後幫幼兒清潔及使用含氟牙膏刷牙，務必將內、外側及咬合面刷乾淨，確實完成清潔。
3歲-3歲半 3歲半-4歲 4歲-4歲半 4歲半-5歲 5歲-5歲半 5歲半-6歲	1. 使用含氟量1,000ppm的牙膏，以豌豆般大小的牙膏量，幫助3-6歲兒童刷牙。 2. 由照護者教導、監督幼兒的刷牙動作，於睡覺前，必須幫寶寶清潔牙齒。 3. 記得每半年一次牙齒塗氟、衛教及口腔檢查，如：乳牙萌出時間、順序及咬合情況、有無齲齒、牙齦炎、上下顎骨發育是否協調、有無吸手指、吸奶嘴等情形，都會影響牙齒的萌發與排列。 4. 恆牙第一大臼齒長出後，就要至牙醫院所接受窩溝封填服務。

"ពីរយកពីរទេ ចាប់ពីសុខភាពធ្មេញ"

១ត្រូវ៖មុនគង្រុតូវវែតដុះធ្មេញ ១ថ្ងៃដុះយ៉ាំងតិច២ដង
២ត្រូវ៖ត្រូវមាន"Fluoro"រួមទាំងប្រេីថ្នាំដុសេធ្មេញដែលមានសារធាតុ ហ្វ្លួយអូរីដ រៀងរាល់ប្រាំមួយខត្រូវវេទៅពេទ្យធ្មេញ ទទួលយកការបិតហ្វ្លួយអូរីដនិងធ្វេីការពិនិត្យមាត់។
១មិន្រតូវ៖ មិន្រតូវឲ្យធ្មេញរងឈឺចាប់ បរិភោគជាតិ ផ្អែមតិច
ខ្ពុរមាត់ឲ្យប្រេីនដង មិន្រតូវវេដកេរបៀមដបទឹកេដាះជាដាច់ខាត។
២មិន្រតូវ៖មិន្រតូវបញ្ចុកចំណេីដាយមាត់ ឪពុកម្តាយទាំងឡាយមិន្រតូវយកចំណែីដលខ្លួនឯងទំពារូចមកបញ្ចុកកូនរបស់អ្នក។

អាយុ	ការប្រុង្របយ័ត្នសុខភាពមាត់របស់កុមារ
៦ខែ-១ឆ្នាំ	១. ក្រោយេបាទឹកេដាះ អាចយកសំឡីត្បាល់ត្រេដាចៀកឬក្រណាតៃ៉ស្បជូយសំអាតេធ្មេញទារក អញ្ចាញេធ្មេញ មាត់និងអណ្តាត(ប្រេីតម្មទារកគឺជញ្ជក់ដូរេធ្វេះវាមិន្របឆាំងការដាក់សំឡីត្បាល់ត្រេដាចៀកឬក្រណាតៃ៉ស្បេលទ)។ ២. នៅេចន្លាះេពលចាប់ពីដុះេធ្មេញអាយុ១ឆ្នាំ នោះអាចចាប់ផ្តេីមេទៅេមេីលេពទេ្យធ្មេញ រៀងរាល់ប្រាំមួយខម្តង្រតូវពិនិត្យមាត់ អប់រំសុខភាព និងេធ្មេញបិតហ្វ្លួយអូរីដេលេីធ្មេញ។ ៣. ជៀសវាងកុះឲ្យទារកឆាប់ធឺកេតសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ មានសារធាតុបែន្តម ឬទឹកែផ្លេឈើ។ ៤. ក្រោយេពលកុមារដុះេធ្មេញទី១ ផ្ទេីយ៉ាងណាកាត់បន្តយចំនួនដងនការបេបាដោះេពលយប់ បន្ទាប់ពីបញ្ចុកូច ដាក់ថ្នាំដុសេធ្មេញដែលមានសារធាតុហ្វ្លួយអូរីដេស្តេីង១លេីស្បជូយសំអាតេធ្មេញទារក ដេីម្បីកាត់បន្តយអត្រានៃការពុកេធ្មេញ។ ៥. កុំជូយផ្លុំអាហារក្តៅត្រជាក់ឬជូយទំពារអាហារទុក កុំប្រេីចានស្លាប្រពារួមគ្នា។ ៦. ជូយកុមារអាយុក្រោម 3 ឆ្នាំដោយដាក់ថ្នាំដុសេធ្មេញដែលមានសារធាតុហ្វ្លួយអូរីដេស្តេីង១ចំនួន១ ០០០ppmេលេីចាសដុសេធ្មេញសំស្អាតេធ្មេញ។ ៧. មិន្រតូវឲ្យកូនដកេរបៀមដបទឹកេដាះ
១ឆ្នាំ -១ ឆ្នាំកន្លះ	ទារកែដលមានអាយុប្រមាណ ១២ ខែ ត្រូវចាប់ផ្តេីមហ្វឹកហាត់កូនយ៉ាងសកម្មពីទំលាប់ប្រេីពងធឺក ទឹក ទឹកែផ្លេឈើ េហេីយផ្តាច់ការេបាដោយដបទឹកេដាះ េដេីម្បីេជៀសវាងពុកេធ្មេញ។
១ ឆ្នាំ កន្លះ-២ឆ្នាំ	
២ ឆ្នាំ -២ឆ្នាំកន្លះ	១. ត្រូវក្រមិតអាហារែដលមានជាតិស្ករខ្ពស់ រៀជៀសវាងការផ្តល់រ៉ែតសជ្ជៈដែលមានជាតិជូកែផ្លេឈើនិងេតសជ្ជៈដែលដាក់ស្ករ ត្រូវដាក់រក្រមិត១ថ្ងៃមិនេលេីសពី១២៥រេសស។ ២. នៅេពលែដលបានរកេឃេីញេធ្មេញនៅជាប់គ្នាពីរគ្រាប់ នោះអាចចាប់ផ្តេីមប្រេីខ្សេចាក់ធ្មេញ (រេលេីចាក់ធ្មេញ) ជូយសំអាតេធ្មេញកូនេដាយថ្នាំដុសេធ្មេញែដលមានសារធាតុហ្វ្លួយអូរីដ។
២ឆ្នាំកន្លះ-៣ឆ្នាំ	ក្រោយបរិភោគអាហារអ្នកេមេីលែថទាំកូន្រតូវប្រេីចាសដុសេធ្មេញតូចជូយសំអាតេធ្មេញកូនេដាយថ្នាំដុសេធ្មេញែដលមានសារធាតុហ្វ្លួយអូរីដ។ ត្រូវដុសឲ្យស្អាតៃថ្នខាងក្នុង ខាងក្រៅនិងខាំទំពារ េទេីបបានេហាថាបេំពញការសម្អាតពិត។។
៣ឆ្នាំ-៣ឆ្នាំកន្លះ 3ឆ្នាំកន្លះ-៤ឆ្នាំ ៤ឆ្នាំ-៤ឆ្នាំកន្លះ ៤ឆ្នាំកន្លះ-៥ឆ្នាំ ៥ឆ្នាំ-៥ឆ្នាំកន្លះ ៥ឆ្នាំកន្លះ-6ឆ្នាំ	១. ជូយច្រចាច់ថ្នាំដុសេធ្មេញែដលមានសារធាតុហ្វ្លួយអូរីដេស្តេីង១ចំនួន១០០០ppmទំហំប្រមាណប៉ុ្រតាប់សែណកដាក់លេីចាសដុសេធ្មេញ ដល់កុមារែដលមានអាយុពី៣-៦ឆ្នាំ។ ២. អ្នកេមេីលែថទាំកូនបេង្រៀន ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពដុសេធ្មេញរបស់កុមារ មុនេពលចូរេលគង្រតូវ តៃជូយទារកក្នុងការសំអាតេធ្មេញ។ ៣. ត្រូវចងចាំថារៀងរាល់ប្រាំមួយខម្តង្រតូវ បិតហ្វ្លួយអូរីដេលេីធ្មេញ អប់រំសុខភាពនិងពិនិត្យមាត់។ដូចជា៖ ស្តានភាពនិងលំដាប់ពលេធ្មេញ្រពេទីបដុះនិងខាំទំពា មានឬគ្មានពុកេធ្មេញ រលាកអញ្ចាញេធ្មេញ ឬេតើការលូតលាស់ផ្តួងផ្តាមេលេីក្រមមាន្រសមគ្នាអត់ មានេរបៀម្រមាមៃដអត់ ជញ្ជក់ក្បាលេដាះជ័រ និងស្តានភាពផ្សងេទៀតែដលអាចប៉ះពាល់ដល់ដំណុះនិងដំរៀបេធ្មេញ។ ៤. បន្ទាប់ពីផ្តាមធំទី១ដុះេចញមក ត្រូវយកេទៅពេទ្យេធ្មេញទទួលយកេសវាបិតកំបារ

我與家人的合照



ខ្ញុំរួបថតជាមួយក្រុមគ្រួសារ



出生至二個月 您會關心的事



給爸媽的叮嚀

- 當心情不好或連續幾天覺得好累時，記得找家人或朋友幫忙。
- 在寶寶睡覺時，嘗試也跟著一起休息或睡覺，但須在不同床鋪。
- 如果寶寶有哥哥姊姊，可以讓他們用安全的方式幫點小忙，並且也請爸媽分一點時間與大孩子單獨相處。
- 如果有人提供給您不喜歡的建議，微笑稱謝就好。
- 記得照顧好自己才有精力照顧寶寶。
- 別忘了做產後檢查。
- 如果要返回職場或校園，可以提前做規劃。
- 仔細觀察皮膚及糞便的顏色（於日光或白色燈光下觀察）。

如何和寶寶互動

- 可以開始每天玩跟洗澡。
- 可以溫柔地摸寶寶的頭或輕輕地搖他讓他覺得舒服。
- 喝奶睡著時，可以拍他、換尿布，或脫掉一些衣服讓他醒來繼續喝。
- 讓寶寶和您在同一個房間，在自己的小床裡仰睡，嬰兒床的床欄間隔要小於6公分，且床欄應保持拉起。
- 哭是正常的，而且寶寶在6-8週大時可能更會哭。寶寶哭時可以跟他說話、拍他、摸他、抱他，或輕輕搖他來安撫他。



寶寶出生至二個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

ទើបកើតដល់២ខែ បញ្ហាដែលអ្នកយកចិត្តទុក្ខដាក់

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អធុញទ្រាន់ ឬប៉ុន្មានថ្ងៃនឹងនឿយហត់ពេក អ្នកត្រូវកុំភ្លេចស្វែងរកសមាជិកក្រុមគ្រួសារឬមិត្តភក្តិជួយ។
- ត្រូវវែតេដកែគ្រ ផ្សេងគ្នា។
- បើទារករបស់អ្នកមានបងប្រុសនិងបងស្រី អ្នកអាចអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេជួយខ្លះៗក្នុងទីតាំងសុវត្ថិភាព ហើយកំសុំឲ្យមាតាបិតា ចែករំលែកពេលវេលាខ្លះនៅមួយទល់មួយ ជាមួយកូនធំ។
- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្តល់យោបល់ដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ញញឹមហើយតបពាក្យអគុណទៅបានហើយ។
- ចងចាំថាត្រូវថែរក្សាខ្លួនឯងអោយបានល្អបានមានថាមពលថែរក្សាទារក។
- កុំភ្លេចទៅធ្វើការត្រួតពិនិត្យក្រោយពេលសម្រាលកូនហើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យវិលត្រឡប់ទៅកន្លែងធ្វើការឬសាលា អ្នកអាចរៀបចំធ្វើផែនការទុកជាមុខ។
- សង្កេតមើលដោយលំអិតស្បែកនិងពណ៌លាមក (ក្រោមពន្លឺថ្ងៃឬពន្លឺភ្លើងស សង្កេតមើលក្រោម)





រូបថតអាយុទារកទើបកើតដល់ពីរខែ

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- អ្នកអាចចាប់ផ្តើមលេង ជាមួយនិងងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- អ្នកត្រូវទន់ភ្លន់ហើយអង្អែលក្បាលទារកថើរៗអង្អួនដោយថ្នម។<ធ្វើអោយទារកមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន។
- នៅពេលបៅទឹកដោះគោដេកលក់ អ្នកអាចទះថើរៗ ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក ឬដោះចេញសម្លៀកបំពាក់មួយចំនួនដើម្បីឲ្យទារកបានភ្ញាក់ឡើងងឹកបន្ត។
- ឱ្យទារកនៅក្នុងបន្ទប់ ជាមួយនឹងអ្នក ខ្លួនគេផ្ទាល់នៅគ្រែតូចរបស់ទារកដេកផ្ទា រនាំងគ្រែកូនត្រូវមានចន្លោះ៦សង់ទីម៉ែត្រ ហើយរនាំងគ្រែត្រូវទាញបិតរហូត។
- ឃំគឺជាការធម្មតា ហើយ ទារក ធំ៦-៨សប្តាហ៍វាអាចនឹងរឹតតែពូកែឃំ។ នៅពេលដែលទារកឃំអាចនិយាយទៅគាត់ ទះគាត់តិចៗ អង្អែលគាត់បីគាត់ ឬអង្អួនគាត់ថ្នមៗ វាជាការលួងលោមគាត់។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

出生至二個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 寶寶於出生後_____天自生產院所返家。

2. 是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢？ ☐是，☐否

3. 是否已接受新生兒聽力篩檢？ ☐是，☐否

4. 出生至今生過病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

5. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

6. 大便狀況：1天解_____次或_____天解1次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

7. 發展狀況：

   (1) 清醒時俯臥，是否能將頭稍微抬離床面？ ☐是，☐否
   (2) 出現巨大聲音時，是否會驚嚇得手腳伸開或哭出來？ ☐是，☐否
   (3) 用手電筒照射寶寶的眼睛，他是否會眨眼？ ☐是，☐否
   (4) 在耳邊搖動鈴鐺或其他會發出聲音的東西，是否會有反應（眨眼、驚嚇、突然安靜下來、稍微轉頭等）？ ☐是，☐否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

ទើបកើតដល់ពីរខែ មាតាបិតានិងប្រការកំណត់ត្រា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. ក្រោយទារកបានេកើត _____ថ្ងៃ ចេញពីមន្ទីរេពទ្យសម្ពព្រតឡប់មកផ្ទះវិញ។

2. តើ បានទទួលយកការពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិន្រប្រក តីពីកេំណើតរបស់ទារកេទើបេកើតេហើយែមនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ

3. បានទទួលយកការពិនិត្យតាមដានបញ្ជាំងេមើលត្រចៀកឬទេ? តើ បានទទួលយកការពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ របស់ទារកេទើបេកើតេហើយែមនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ

4. តាំងពើកើតមកសព្វៃថ្ងមានែដលឈឺឬទេ? ធ្លាប់ដកេនាមន្ទីរេពទ្យឬទេ? សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងេក្រាម៖

_____

5. ស្ថានភាពបេំបា៖
☐ ទឹកេដាះម្តាយ១ថ្ងៃ បេំបាប៉ុន្មានដង។ _____
☐ ម្សៅទឹកេដាះគោទារក ប្រែបាល
ម្តងការផ្តល់ ១ថ្ងៃចញ្ជឹម្របមាណដង_____១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបេំបា_____ដង
រាល់ដង _____ C.C. ម្សៅទឹកេដាះគោ_____ស្លាប្រពា ម៉ាក_____
តើមានបញ្ហាបេំបាទេ?_____

6. ស្ថានភាពលាមក៖1ថ្ងៃជុះប៉ុន្មាន _____ដងឬ_____ ថ្ងៃជុះ១ដងលាមក
ពណ៍ _____ ☐ ធម្មតា ☐ មិនធម្មតា (សូមេមើលេសចក្តីណែនាំទំព័រ 33 អំពីកាតលាមកទារក)
រូបរាង _____ ☐ ស្អឹតបុិះបុិះ ☐ រាវដូចទឹក ☐ រាង្រទែវង ☐ ផ្សេងេទៀត _____

7. ស្ថានភាពលូតលាស់៖
(1) នៅពេលែដលភ្ញាក់ងាយ តើអ្នកអាចេលើកក្បាលបន្តិចេលើពើគ្របានេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
(2) នៅពេលសេំឡងយ៉ាងខ្លាំង មានភ្ញាក្រ់កញ៉ាងក្រន្ទាកៃ់ដេជើងឬស្រែកយំឬរេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
(3) ប្រេីពិលបញ្ចាំង ភ្នែករបស់ទារក គាត់មាន្រពិចែភ្នឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(4) ដាក់កណ្តឹង្រកវីនៅក្បែរត្រចៀកឬក៏របស់ផ្សង១ដែលមានសេំលង តើមាន ប្រតិកម្មឬអត់(ព្រិចែភ្នក ភ្ញាក់តក់ស្លុត ស្ងាត់ស្ងៀមមួយរំពេច ងាកក្បាលបន្តិច)? ☐ មែន ☐ ទេ

8. សូមេផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងេទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការេមើលែថកុមារឬចង់ទាពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាម៖

_____

出生至二個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過 ☐需追蹤 ☐需轉介_____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

ទើបកើតដល់២ខែ

＊ **សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រៃវែង៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតំលៃការីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកឃើញពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

＊ បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលៃលដ្ឋកទី 193)

រវាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត
☐ តាមដានត្រមូវការ ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____



ផ្តល់យោបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពលើកេក្រាយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

出生至二個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.嬰兒哺餵(參閱第28頁)	餵食狀況	☐	☐	☐	觀察寶寶一天尿褲變濕5-8次來確定寶寶有吃飽。
		☐	☐	☐	餵奶問題之原因與處理，尤其是母乳哺餵問題。
2.預防嬰兒猝死(參閱第20, 138, 204頁)	寶寶睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。
	睡眠環境	☐	☐	☐	睡眠地方(床鋪)表面須堅實。
		☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	避免環境過熱。
	家人情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	嬰兒搖晃症	☐	☐	☐	寶寶哭泣是和大人溝通方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。
	居家環境安全	☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	準備寶寶洗澡水，先放冷水再放熱水。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼		衛教對象與寶寶關係：		醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日	

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為1個月大，可搭配第1次兒童預防保健（補助時程為0-2個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

ទើបកើតដល់ពីរខែ តារាងកំណត់ត្រាអប់រំសុខភាព

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់ត្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធីនៃឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអបរំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃលរបស់មាតាបិតា			ត្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសេំរចេហើយ	
1. ការបេំបាទារក (សូមេមើលទំព័រ 29)	ស្ថានភាព	☐	☐	☐	សេង្កតកន្ទបទារក សើម ៥-៨ដងក្នុងមួយៃថ្ងេដើម្បីកំណត់ថាទារកបានេបាឆ្អែត។
		☐	☐	☐	មូលេហតុនិងដេំណោះស្រាយបញ្ហាបេំបាទឹកេដាះជាពិសសបញ្ហាបេំបាទឹកេដាះម្តាយ
2. បង្ការការស្លាប់មួយរំពេចរបស់ទារក (យោងេទាទំព័រ 21, 139, 205)	ឥរិយាបថដេំណករបស់ទារក	☐	☐	☐	រៀងរាល់ដងគូរគ្នាតែេដកផ្ទា ពិចារណាប្រេីក្សាលេដាះជ័រក្នុងអំឡុងេពលេដក។
	បរិស្ថានដំណោក៖	☐	☐	☐	កែន្លងេដក (លើត្រ) ផ្ទៃត្រូវែតមានការរឹងមាំ។
		☐	☐	☐	រួមបន្ទប់ជាមួយទារក តែចៀសវាងរូមែត្រទារក(សាឡុងបូកេន្ទល)។
		☐	☐	☐	ត្រែរបស់ទារកេជៀសវាងវត្ថុរលុងបូទន់។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងបរិស្ថាន ក្តៅខ្លាំង។
	ស្ថានភាព្រកុម្រគួសារ	☐	☐	☐	រក្សាឲ្យបានន្ទវបរិស្ថានែដលគ្មានការជក់បារី ជៀសវាងកុំឱ្យទារករងេដាយៃផ្សងបារីបន្តទី២ ទី៣វាបង្កេគ្រាះថ្នាក់ខ្លាំង។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងការេប្រីថ្នាំបូភេសជ្ជៈដែលមានជាត្រិសរឹងែដលមានសមត្ថភាពេធ្វើឲ្យភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។
3. ការពារការរងរបួសេដាយៃចដន្យ (សូមេមើលទំព័រ 187-189)	ទារកក្រន្តាក់	☐	☐	☐	ការយំគឺជាការទំនាក់ទំនងទារកនិងមនុស្សេពញវ័យត្រមូវឱ្យមាតាបិតា មានការលួងលាម ការអត់ធ្មត់មិនអង្រុនគំហុក បង្ហិលបូលើកទារកេទាលើត្រ ប្រសិនេបើអ្នកែថទាដែលមិនអាច្រគប្រ់គងអារម្មណ៍សូមេទារកមិត្តភក្តិបូសាច់ញាតិឱ្យជួយ។
	ទារកេចញេទាក្រៅ	☐	☐	☐	ធ្វើដេំណើរេដាយរយន្តគួរេប្រីអើកាសុវត្ថិភាពដាក់នាខាងេក្រាយ បែរមុខេទាខាងេក្រាយ។
		☐	☐	☐	ការេបើកបរគួរេប្រីត្រទារក ដាក់លើកាអីខាងេក្រាយ ហើយដាក់មុខកូនែបរេទាខាងេក្រាយ។
	បរិស្ថានរស់នាមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	ជៀសវាងការេប្រីម៉ូតូបូកង់ឧបទារក។
		☐	☐	☐	នៅពេលេប្រី ត្រែទារកែគ្រេតនាះមានរនាំង្រតូវទាញបញ្ឈបាំងែត្របូ ប្រេីត្រធម្មតាមានរនាំងបាំង ហើយប្រយាត្ន័ចេន្លាះរនាំងនាះផង។
		☐	☐	☐	កុំពរទារកេនាពេលឆុងទឹកេដាះបូកាន់ភសជ្ជៈក្តៅ។
		☐	☐	☐	ដាក់ទឹក្រតជាក់មុនដាក់ទឹកេក្តាក្រោយ។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទែថរក្សាស្ត្រីមានគំភឲ្យបានចុរ៉ន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ចែណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះត្រូវបានេរៀបេរៀងរូមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រគូពេទ្យកុមារែតវាន់។

2. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះផ្តល់យាបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពេលើកទី១ (ពេលេវលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ0-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវេភា សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

二至四個月 您會關心的事



給爸媽的叮嚀

- 有私人的時間。
- 與每個孩子有單獨相處的時間。
- 鼓勵另一半幫忙照顧寶寶。
- 如果有需要，選擇一個受過訓練且成熟負責的保母。
- 每天擁抱寶寶，對著寶寶唱歌與說話。
- 按摩寶寶使他容易入睡。

如何和寶寶互動

- 保持日常生活習慣，如餵食、午睡和晚上睡覺的時間需固定。
- 午睡和晚上睡覺的時間，不管寶寶是醒著或是昏昏欲睡，都放在寶寶床上。
- 降低寶寶的床墊，使他坐起來也無法越過床欄，並應隨時保持床欄立起。
- 了解寶寶的喜惡。
- 鼓勵寶寶主動玩耍，如給寶寶鏡子或鮮豔的玩具，讓他們握著。
- 當寶寶哭鬧的時候，給寶寶一個奶嘴。
- 經常與寶寶說話。



寶寶二至四個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

២-៤ខែ អ្នកបារម្ភអំពីអ្វី

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- មានពេលវេលាឯកជន។
- ចំណាយពេលវេលា
  នៅមួយទល់មួយជាមួយកូននីមួយៗ។
- លើកទឹកចិត្តដល់ស្វាមីក្នុងការជួយថែទាំទារក។
- ប្រសិនបើត្រូវការ ជ្រើសយកអ្នកធ្លាប់បណ្តុះបណ្តាលនិងមានភាពចាស់ទុំមេដោះទទួលខុសត្រូវថែទាំក្មេង។
- រៀងរាល់ថ្ងៃក្រសោបទារក
  ច្រៀងនិងនិយាយចំពោះមុខទារក។
- ម៉ាស្សាឲ្យកូន ធ្វើឱ្យគាត់ងាយស្រួលក្នុងការដេកលក់។





រូបថតទារកអាយុ២-៤ខែ

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- ការទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាការបញ្ចុក និងគេងថ្ងៃពេលគេង យប់ត្រូវកំណត់ពេលវេលា។
- នៅពេលគេងថ្ងៃនិងគេងយប់
  ទោះបីជាទារកភ្ញាក់ឬងងុយគេង ទាដាក់រក
  នៅលើគ្រែដូចគ្នា។
- បន្តយកម្រាស់ពូកទារក ដើម្បីពេលអង្គុយឡើងខ្ពស់ជាងខ្ពស់ជាងនៅលើគ្រែ លើយត្រូវគ្រប់ពេលវេលារក្សានាំងគ្រែទាញឡើង។
- ការយល់ដឹងពីកា មិនចូលចិត្តរបស់កូន។
- ផ្តួចផ្តើមលើកទឹកចិត្តដល់ទារក
  លេង ដូចជាឲ្យកញ្ជាក់ទៅកូនឬ
  ប្រដាប់ក្មេងលេងពិណស្រស់ឆើត អនុញ្ញាតឱ្យពូកគេកាន់។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងយំ
  ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកក្បាលដោះជ័រ មួយ។
- និយាយជាមួយទារកញឹកញាប់។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៏ភ ៖0800-870870

二至四個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：

   (1) 俯臥時，是否能抬頭至45度？ ☐是，☐否
   (2) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會微笑？ ☐是，☐否
   (3) 是否會注視移動的物品？ ☐是，☐否
   (4) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會發出像「Y」「ㄍㄨ」之類的聲音回應？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 乘車時使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

២ដល់៤ខែ មាតាបិតាប្រការកំណត់ត្រា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈឺគងមន្ទីរេពទ្យឬអត់?
   សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____

2. ស្ថានភាពបំបាៈ
   ☐ ទឹកេដាះម្តាយ១ថ្ងៃ បំបាប៉ុន្មានដង។ _____
   ☐ ម្សៅទឹកេដាះគោទារក ប្រែបាល
   ម្តងការផ្តល់ ១ថ្ងៃចញ្ជឹម្របមាណដង_____១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបំបា_____ដង
   រាល់ដង _____ C.C. ម្សៅទឹកេដាះគោ_____ស្លាប្រពា ម៉ាក_____
   តើមានបញ្ហាបំបាទេ?_____

3. ស្ថានភាពលាមកៈ1ថ្ងៃជុះប៉ុន្មាន _____ដងឬ_____ ថ្ងៃជុះ១ដងលាមក
   ពណ៍ _____ ☐ ធម្មតា ☐ មិនធម្មតា (សូមេមើលេសចក្តីណែនាំទំព័រ 33 អំពីកាតលាមកទារក)
   រូបរាង _____ ☐ ស្អឹតបុិះបុិះ ☐ រាវដូចទឹក ☐ រាង្រទែវង ☐ ផ្សេងេទៀត _____

4. តើមានបញ្ហាបំបាទេ? _____

5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ
   (1) ពេលេដកផ្តាប់អាចេងើយក្បាលេឡើងបាន ៤៥ ដឺក្រឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) ពេលនិយាយឬប្រែឡងេលងជាមួយទារក មានញញឹមឬអត់? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) ចេះតាមេមើលវត្ថុដែលផ្លាស់ប្តូរទីតាំងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (4) ពេលនិយាយឬប្រែឡងេលងជាមួយទារក មានេចះបេញ្ចញសេំលងដូចជា "អា" "គូ" ជាប្រភទសេំឡងេឆ្លើយតប? ☐ មែន ☐ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៈ
   (1) ពេលែដលេធ្វើដំណើរក្នុងរថយន្ត្រតូវដាក់អាយេដក ស្មើលើ សុវត្ថិភាពេកាអី ហ្រើយេនាបាំងខាងេក្រាយែបរមុខេទាក្រោយេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) រាល់ថ្ងមានជួយសំអាតមាត់ទារក ទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) នៅផ្ទះជាបរិស្ថានគ្មានែផ្សងបារីឬ? ☐ មែន ☐ ទេ

7. សូមេផ្ញើសំណូររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងេទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការេមើលែថកុមារឬចង់ទាពិគ្រាះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាមៈ

_____

二至四個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

២ដល់៤ខែកំណត់ត្រានៃពិនិត្យសុខភាព

＊ **សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រៃវែង៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតំលៃការីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកឃើញពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

＊ បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលៃលដ្ឋកទី 193)

រវាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងេលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រមូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពញេលើ «លិខិតបញ្ជូនរាយតំលៃការ លូតលាស់ទារក» សូមមើលទីទំព័រ)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត _____



ផ្តល់យោបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពលើកេក្រោយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហាត្ថលខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហាត្ថលខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

二至四個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1. 嬰兒哺餵(參閱第28頁	餵食及口腔清潔	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	奶量與餵食頻率，須依寶寶需求餵食。
		☐	☐	☐	絕對不要含奶瓶睡覺。
2. 預防嬰兒猝死(參閱20, 138, 204頁)	寶寶睡姿	☐	☐	☐	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。
	睡眠環境	☐	☐	☐	睡眠地方(床鋪)表面須堅實。
		☐	☐	☐	與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。
		☐	☐	☐	嬰兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	避免環境過熱。
	家人情形	☐	☐	☐	保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。
		☐	☐	☐	避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。
3. 預防事故傷害(參閱第186-188頁)	寶寶外出	☐	☐	☐	不可讓寶寶獨處，或將寶寶單獨留在車內。
		☐	☐	☐	乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。
	居家環境安全	☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』。
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為2-3個月大，可搭配第2次兒童預防保健（補助時程為2-4個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

២ដល់៤ខែនៃការអប់រំសុខភាពតារាងកំណត់ត្រា

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឱ្យពួកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធីនៈឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអបរំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃលរបស់មាតាបិតា			គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសេំរចេហើយ	
1. ការបេំបាទារក (សូមមើលទំព័រ 29)	ការបញ្ចកនិងរអនាម័យមាត់	☐	☐	☐	អាចបន្ត បេំបាដោះកូន ដល់ ២ ឆ្នាំ ប៉ុន្តែបាំមូយៃខបន្ទាប់មកត្រមូវការ បែន្ថមអាហារេគ្រៀងៃទស៣
		☐	☐	☐	បិមាណទឹកេដាះនិងសង្ទាក់នសការបេំបាយោងតាមត្រមូវការរបស់ទារក
		☐	☐	☐	កុំបៀមដបទឹកេដាះ ដាច់ខាតេពលេគងលក់។
2. បង្ការការស្លាប់មូយរំពេចរបស់ទារក (យោងេទាទំព័រ 21, 139, 205)	ឥរិយាបថដេំណករបស់ទារក	☐	☐	☐	ឥរិយាបថដេំណករបស់ទារក រៀងរាល់ដងគូរគ្នាតែដកជ្ជា ពិចារណាប្រេីក្បាលដោះជ័រក្នុងអំឡុងៃពលេដក។
	បរិស្ថានដេំណកៈ	☐	☐	☐	កែន្លងេដក (លើគ្រ) ផ្ទៃត្រូវែតមានការរឹងមាំ។
		☐	☐	☐	រូមបន្ទប់ជាមូយទារក តែចៀសវាងរូមែគ្រទារក(សាឡុងឬកេន្ទល)។
		☐	☐	☐	ត្រែរបស់ទារកេជៀសវាងវត្ថុរលុងឬទន់។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងបរិស្ថាន ក្តៅខ្លាំង។
	ស្ថានភាពក្រុម្រគូសារ	☐	☐	☐	រក្សាឲ្យបាននូវបរិស្ថានៃដលគ្មានការជក់បារី ជៀសវាងកុំឱ្យទារករងេដាយៃផ្សងបារីបន្តទី២ ទីពាវាបង្ពេគ្រាះថ្នាក់ខ្លាំង។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងប្រើថ្នាំឬភេសជ្ជ: មានជាត្រិសរឹងៃដលមានអទ្ធិភាពប៉ះពាល់ឲ្យភ្ជាក់ដឹងខ្លួន។
3. ការពារការរងរបូសេដាយៃចដន្ស (សូមមើលទំព័រ 187-189)	ទារកេចញេទាក្រៅ	☐	☐	☐	ចូរកុំឱ្យទារកេនាតែម្នាក់ឯង ឬទុក់ទារកេនាក្នុងរថយន្ត តែម្នាក់ឯង។
		☐	☐	☐	ធ្វើដេំណើរេដាយរយន្តគូរេប្រើអើកាសុវត្ថិភាពដាក់នៅខាងេក្រាយ បែរមុខេទាខាងេក្រាយ។
	បរិស្ថានរស់នាមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	កុំពរទារកផងេទាឆុងទឹកេដាះគោឬការន់ភសជ្ជ: ក្តៅផង។
		☐	☐	☐	នៅពេលរលាក សេង្គ្រាះបន្ទាន់មាន៥ជំហាន "បាញ់លាងទឹក្រតជាក់ ដោះ ត្រាំ ត្រប បញ្ចូន "។
		☐	☐	☐	នៅពេលេប្រើ ត្រែទារកែគ្រនាះមានរនាំង្រត្វូវទាញបញ្ជ្យបាំងៃគ្រឬ ប្រើគ្រធម្មតាមានរនាំងបាំង ហើយប្រយាត្ន ចេន្លាះរនាំងេនាះផង។
		☐	☐	☐	នៅលើរាងកាយ ឬនៅជុំវិញទារក មានៃខ្សអីមូយេទ ដូចជា ខ្សែចងព្យរក្សាលេដាះ ខ្សែក ខ្សែកយន៉ ខ្សែរាំងនន៉ឬប្រដាប់ក្មងេលងមាជាខ្សែចងព្យរ។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិព្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស់បព័ន្ទទូរស័ព្ទែថរក្សាស្ត្រីមានគិតឲ្យបានចុរើន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមូយនឹងទារកៈ	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ឆេំណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់ៈ1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរូមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន៍គ្រូពេទ្យកុមារតែវាន់។

2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្តល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរូមជាមូយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី១ (ពេលវេលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ0-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

四至十個月 您會關心的事

給爸媽的叮嚀



- 需要有耐心地幫助寶寶學習獨自把食物吃完。
- 要堅持原則，禁止驚嚇或吆喝寶寶。
- 保持家裡安全，不要經常對寶寶說「不行」。只有當寶寶可能會受傷或傷害到別人的時候，才說「不行」。
- 1次給予1種新食物，不要強迫寶寶進食，可以選擇不同稠度或能引起寶寶興趣的食物給寶寶吃，建議每天準備三餐和2-3次的點心給寶寶食用。
- 汽車安全座椅需後向式並置於後座，嚴禁置於前座。
- 如有疑慮或有困難無法解決時，請尋找外界的協助。
- 常用清水或紗布幫寶寶清洗口腔。

如何和寶寶互動

- 為您的寶寶維持日常的生活習慣。
- 在睡前1個小時，可有溫馨的親子時間，也讓寶寶鎮定下來。
- 如果寶寶晚間醒來，在旁查看但不要把他抱起。
- 注意寶寶的行為，這階段他會探索家裡和外面的世界。
- 當把玩具拿開，寶寶會哭是很正常的，請保持冷靜。
- 給予寶寶玩球、玩具磚塊等適合該年齡層之安全玩具。
- 不要讓寶寶看電視和電腦等螢幕。
- 利用簡單的詞句，告訴寶寶您想要他做什麼。
- 每天與寶寶說話和唱歌。



寶寶四至十個月的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

៤ដល់១០ខែ បញ្ហាដែលអ្នកបារម្ភ

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- ត្រូវមានការអត់ធ្មត់ដើម្បីជួយកូន ឱ្យរៀនចេះ ញ៉ាំអាហារអោយអស់តែម្តាក់ឯង។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់គោលការណ៍ ហាមធ្វើឲ្យភ័យភ្ញាក់ឬស្រែកពញ្ជាក់ទារក។
- រក្សាមានសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ កុំនិយាយដាក់ទារកថា "មិនអាច"ជារឿយៗ។ តែនៅពេល ដែលទារកវង្វេងបួសឬ ធ្វើបាបដល់អ្នកដទៃទៀតពេលនោះ ទើបអាចនិយាយថា"មិនអាច"
- ១ដងឲ្យ១អាហារថ្មី១ប្រភេទ កុំ បង្ខំកូនបរិភោគ អាចជ្រើសមិនដូចណែន កម្រិត ឬអាហារដែលអាចទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ឲ្យទារកញ៉ាំ ផ្តល់យោបល់ថា ត្រូវរៀបចំអាហារបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃនិងអាហារសម្រន់ ២-៣ដងឲ្យទារកញ៉ាំ។
- រថយន្តត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់អីកៅស៊ុវត្ថិភាពនៅខាងក្រោយហើយជារូបមន្តត្រូវដាក់ចំកៅអីខាងក្រោយ ហាមឃាត់ដាក់នៅកៅអីខាងមុខបាន។
- ប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភឬការលំបាកមិនអាចដោះស្រាយបាន សូមស្វែងរកជំនួយពីខាងក្រៅ។
- ជាញឹកញាប់ប្រើទឹកឬស្បែស្អាត ជួយលាងសំអាតមាត់ទារក





រូបថតទារក៤ដល់១០ខែ

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- ចូររក្សាទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។
- ពេលចូលគេង ឯ១ ម៉ោង ត្រូវមានភាពកក់ក្តៅរវាងមាតាបិតានិងកុមារពេលវេលា អនុញ្ញាតឱ្យទារកសូបចុះ។
- បើទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ឡើងនៅពេលយប់ អ្នកនៅក្បែរឃ្លាំមើល ប៉ុន្តែកុំទៅពេ។
- ចំណាំពីឥរិយាបទរបស់ទារក នៅពេលនេះគាត់វិភាគរវាងផ្ទះនិងពិភពខាងក្រៅ។
- នៅពេលដែលយកចេញប្រដាប់ក្មេងលេង ទារកយំគឺជារឿងធម្មតា រក្សាភាពស្ងប់ស្ងៀម។
- ផ្តល់ឱ្យទារកលេងគ្រាប់បាល់ និងប្រដាប់ក្មេងលេងហ្គេមផ្គុំរូប ផ្សេងទៀតដែលសមនឹងអាយុហើយមានសុវត្ថិភាព។
- ចូរកុំឱ្យកូនរបស់អ្នកមើល អេក្រង់ទូរទស្សន៍និងកុំព្យូទ័រ។
- ដោយប្រើពាក្យសាមញ្ញ ប្រាប់ទារកអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យគាត់ធ្វើ។
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ និយាយនិងច្រៀងជាមួយទារក។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

四至十個月 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，1天餵食_____次，每次_____C.C.，奶粉_____匙，
   廠牌_____。6-10個月夜間仍餵奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ _____個月開始添加副食品，1天餵食_____次，
   食物種類？_____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 水稀狀，☐ 糊狀，☐ 條狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 6-10個月有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   4-5個月

   (1) 直著抱時，頸部已經挺直，且頭可左右自由轉動嗎？ ☐是，☐否
   (2) 俯臥時，會用兩隻前臂支撐將頭抬高至90度嗎？ ☐是，☐否
   (3) 手會自動張開嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會「咯咯」笑出聲嗎？ ☐是，☐否
   (5) 激動或生氣的時候會叫得很大聲嗎？ ☐是，☐否
   (6) 眼睛會追著移動的東西或人看嗎？ ☐是，☐否

៤ដល់១០ខែ ប្រការកត់ត្រារបស់មាតាបិតា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈឺគងមន្ទីរេពទ្យឬអត់?
   សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____

2. ស្ថានភាពបំបាៈ
   ☐ ទឹកេដាះម្តាយ១ថ្ងៃ បេំបាប៉ុន្មានដង។ _____
   ☐ ម្សៅទឹកេដាះគោទារក ប្រែហល
   ម្តងការផ្តល់ ១ថ្ងៃចញ្ចឹម្របមាណដង_____១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបេំបា_____ដង
   រាល់ដង _____ C.C. ម្សៅទឹកេដាះគោ_____ស្លាប្រពា ម៉ាក_____
   ៦-១០ ខែនៅពេលយប់នៅតែរបេំបាដោះកូន ឬ? ☐ មែន ☐ ទេ
   ☐ ប៉ុន្មានែខចាប់ផ្តើម ផ្តល់អាហារបែន្ថម ១_____ ថ្ងៃបញ្ចុក_____ដង
   អាហារ ប្រភទ? _____
   តើមានបញ្ហាបេំបាទេ?_____

3. ស្ថានភាពលាមៈៈ_____មួយៃថ្ងជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ_____ដងអាចម៌។
   រូបរាងេនះគឺ ☐ រាវដូចទឹក ☐ ស្អឹតបុិះបុិះ ☐ រាង្រទែវង ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងេទៀត_____

4. ៦-១០ ខែមានបញ្ហាដេំណកឬទេ? _____

5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ (ពិនិត្យសុខភាពេលើកេនះមានភាពទូលំទូលាយចេំពាះវ៉យ មានបញ្ហាមួយចំ នួនទារកមិនទាន់អាចេធ្វើបាន សូមេឆ្លើយេយាងតាមភាពជាក់ែស្តងែដលអាចេធ្វើបាន រេដ្ជបណ្ឌិតនឹង រាយតៃម្លបែន្ថម។)

៤-៥ខែ

(1) ពេលបីបញ្ឈរ ក រឹង្រតង់ ហើយក្បាលអាចេធ្វើចលនាងាកេឆ្វងស្តាំឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) នៅពេលក្រឡាប់ ចេះយកកំភូនៃដទាំងព្រីចត់ហើយេងើយក្បាលេឡើង បាន 90 ដឺក្រឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះលា ដៃ ដោយខ្លួនងងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(4) ចេះ "ក្អឹកក្អឹក" សើចេចញសេំលងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(5) ពេលែដលរំភើបឬខឹង ស្រែកឲយ៉ាងខ្លាំងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(6) ភ្នែកមានេដញេមើលភាពចល័តៃន វត្ថុមឬនុស្សេទ? ☐ មែន ☐ ទេ

四至十個月 家長記錄事項

6-8個月

(1) 將您的雙手放在寶寶腋下，稍加支撐他就能站得很挺嗎？ □是，□否

(2) 會翻身了嗎？ □是，□否

(3) 會伸出手抓取身邊的玩具嗎？ □是，□否

(4) 將手帕蓋在寶寶臉上，他會將手帕拿開嗎？ □是，□否

(5) 呼喚寶寶的名字（或小名）時，他會朝著聲音的方向轉頭嗎？ □是，□否

(6) 會發出像「ㄇㄚ」、「ㄅㄚ」、「ㄉㄚ」等不具意義的聲音嗎？ □是，□否

9-10個月

(1) 會用雙手和雙膝著地向前爬行嗎？ □是，□否

(2) 10個月大以後的寶寶，會扶著東西站立嗎？ □是，□否

(3) 會將玩具由一手換至另一手嗎？ □是，□否

(4) 會一手各拿一個玩具相互敲打嗎？ □是，□否

(5) 叫寶寶「拍拍手」或「拜拜」（再見）時，他會做出動作嗎？ □是，□否

(6) 會發出連續的「ㄇㄚㄇㄚㄇㄚ」或「ㄉㄚㄉㄚㄉㄚ」之類無意義的聲音嗎？ □是，□否

6. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

៤ដល់១០ខែ ប្រការកត់ត្រារបស់មាតាបិតា

៦-៨ ខែ

(1) ដាក៏ដពីរបស់អ្នកនៅក្រោមក្លៀករបស់ទារក បន្ទាប់មកប្រើមាមៃដទ្រុបន្តិច គាត់អាចឈរបានយ៉ាង្រតង់ល្អឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(2) ចេះក្រឡាប់ឬនៅ? ☐មែន ☐ទេ

(3) ចេះលូកៃដចាប់យក្របដាប៉ៃក្មេលងឬនៅ? ☐មែន ☐ទេ

(4) យកកែន្សងៃងដគ្រប នៅលើមុខ ទារក គាត់ចេះយកកែន្សងេចញ ទេ? ☐មែន ☐ទេ

(5) នៅពេលហៅឈ្មោះ របស់ទារក (ឬឈ្មោះហៅក្រៅ) គាត់ចេះងាកក្បាលេឆ្ពោះទៅរកសំលងឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(6) ចេះបេញ្ចញសំលងដូចជា "ម៉ា" "ប៉ា" "តា" ដែលមិនែមនជាសំឡងមួយៃដលមានន័យេទ? ☐មែន ☐ទេ

៩-១០ ខែ

(1) ចេះប្រើដនិងជង្គង់របស់គាត់ វាេទាមុខបានឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(2) ទារកធំបាន១០ខែក្រោយមក ចេះតោងរបស់ក្រោកឈរេឡងបានឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(3) ចេះផ្លាស់ប្តូររបស់លេងពីដម្ខាេងទៅដៃម្ខាេងទៀតឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(4) ចេះយកេប្រើដទាំងសងខាងកាន់្រប់ដាប៉ៃលងម្ខាងមួយ គោះគ្នាទៅវិញទៅមកវាបានេទ? ☐មែន ☐ទេ

(5) ពេល ហៅថាទារក "ទះដៃ" ឬ "ជំរាបលា" (បាយបាយ) គាត់ចេះេធ្វីកាយវិការេចញបានឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(6) ចេះបេញ្ចញជាបន្ត "ម៉ាម៉ាម៉ា" ឬ "តាតាតា" ន្រៃបេភទ សំលងគ្មានអត្ថន័យែមនេទ? ☐មែន ☐ទេ

6. សូមេធ្វីសំណូររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការេមលើលេចកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូេពទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាម៖

_____

四至十個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

៤ដល់១០ខែកត់ត្រានៃពិនិត្យសុខភាព

* **សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____ កាលពី

ប្រែវង៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____ គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)

ការវាយតៃំលការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកេឃើញពិសស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិន្រប្រកតី

1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

* ប្រើមាន រងរបូសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអេំពើហឹង្សាក្នុង្រគូសារ ការរំលោភបំពានេលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានេផ្សងេទៀតសូមរាយការណ៍ អនុេលាមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមេមើលែផ្នកទី 193)

រវាយតៃំលការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងេលើកមុន នេះមិនបានហុច)

☐ តាមដានត្រមូវការ

☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរេសរបេំពញេលើ «លិខិតបញ្ជូនរវាយតៃំលការលូតលាស់ទារក» សូមេមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត

☐ ផ្សេងេទៀត _____



ផ្តល់យាបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពេលើកេក្រាយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហត្ថេលខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហត្ថេលខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

四至十個月 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.嬰兒哺餵(參閱第28, 140-154頁)	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	副食品添加、補充碘營養素，可食用海帶、海菜及其注意事項。
		☐	☐	☐	副食品、均衡飲食問題之原因與處理。
2.口腔清潔與乳牙照護(參閱第176, 178頁)	進食習慣	☐	☐	☐	以新鮮、天然的食品為主，避免含糖飲料。
		☐	☐	☐	不要將大人嚼過的食物餵食寶寶。
		☐	☐	☐	不要讓寶寶邊含奶瓶邊睡覺。
	口腔清潔	☐	☐	☐	開始長乳牙了，餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。
		☐	☐	☐	長乳牙後，每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	寶寶外出	☐	☐	☐	乘車使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。
		☐	☐	☐	避免使用機車或自行車搭載寶寶。
	居家環境安全	☐	☐	☐	充分了解使用學步車的危險性，並預防及避免危險發生。
		☐	☐	☐	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。
		☐	☐	☐	家具尖銳角或桌角使用防撞套來保護。
		☐	☐	☐	使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。
		☐	☐	☐	家中餐桌或茶几上不要鋪桌巾。
		☐	☐	☐	不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。
		☐	☐	☐	將細小東西、藥品或其他危險物品，放在寶寶無法拿到的地方。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免寶寶模仿。

※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870

醫療院所名稱及代碼：	衛教對象與寶寶關係：	醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為4-6個月大，可搭配第3次兒童預防保健（補助時程為4-10個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

៤ដល់១០ខែ អប់រំសុខភាពកត់ត្រានៃតារាង

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជូយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់ត្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអប់រំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃលរបស់មាតាបិតា			ត្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសេំរចេហើយ	
1. ការបេំបាទារក (សូមេមើលទំព័រ 29, 141-155)	អាហារបែន្ថម	☐	☐	☐	អាចបន្តបេំបាដោះកូន ដល់២ឆ្នាំ តែ៦ខែបន្ទាប់ត្រមូវកាឲ្យបែន្ថមអាហារ។
		☐	☐	☐	អាហារ បែន្ថម បំប៉នធាតុចិញ្ចឹមជាតិអឺយ៉ត អាចបរិភោគសាវ៉ាយ បែន្លសាវ៉ាយនិងពីនិត្យបញ្ហាផង។
		☐	☐	☐	អាហារបែន្ថម មូលេហតុនិងដេំណាះស្រាយ គុល្យភាពអាហារ។
2. ការវេថទាំធ្មញ ព្រៃនិងអនាម័យមាត់ (សូមេមើលេផ្នក 177, 179)	បញ្ចកអាហារទម្លាប់	☐	☐	☐	ថ្មីស្រស់ អាហារធម្មជាតិ ជៀសវាងេភសជ្ជៈមានជាតិស្ត។
		☐	☐	☐	មនុស្សេពញវ័យកុំទំពារអាហារូច យកេទាបញ្ចកទារក។
		☐	☐	☐	កុំអោយទារកេបាទឹកេដាះគោដបបេណ្តីរេគងលក់បេណ្តីរ។
	អនាម័យមាត់	☐	☐	☐	ចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញៀព្រ ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនចូលេដកការរប្រើ ថ្នាំដុសេធ្មញមានជាតិហ្វ្លអូរីដ ជួយសម្ជាតេធ្មញេអាយទារក។
		☐	☐	☐	ចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញៀព្រ ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនចូលេដកការរប្រើ ថ្នាំដុសេធ្មញមានជាតិហ្វ្លអូរីដ ជួយសម្ជាតេធ្មញេអាយទារក។
3. ការពារការរងរបួសេដាយៃចដន្ឋ (សូមេមើលទំព័រ 187-189)	ទារកេចញេទាក្រៅ	☐	☐	☐	ការរបើកបរគួរេអាយទារកេប្រើគ្រទារកដាក់លើកាអីខាងេក្រាយេហើយៃបរមុខេទាខាងេក្រាយ។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងការរប្រើម៉ូតូឬកង់ឧបទារក។
	បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	យល់ឱ្យបានេពញលញអំពើគ្រោះថ្នាក់នការរប្រើរេទះរៀនេដើរ ព្រមទាំងបង្ការនិងេជៀសវាងភាពេគ្រោះថ្នាក់នាះកើតេឡើង។
		☐	☐	☐	នៅលើរាងកាយ ឬនៅជុំវិញទារក មានែឲ្យអីមួយេទ ដូចជា ខ្សែចងព្យរក្សាលេដាះ ខ្សែក ខ្សែកយន៍ ខ្សែវាំងនន៍ឬប្រដាប់ក្មងេលងមាជាខ្សែចងព្យរ។
		☐	☐	☐	ប្រេគឿងសង្ហារឹមមានមុំមុខស្រួចមុត ឬកែងតុត្រូវេប្រើស្រាមសង្ហារឹមមកការពារ។
		☐	☐	☐	នៅពេលេប្រើ គ្រទារកែគ្រេនាះមានរនាំង្រតូវទាញបញ្ញបាំងេគ្រឬ
		☐	☐	☐	ប្រេប្រីគ្រធម្មតាមានរនាំងបាំង ហើយប្រយាត្ន៍ចេន្លាះរនាំងេនាះផង។
		☐	☐	☐	កុំពរទារកផងឆុងទឹកេដាះគោឬកាន់ភសជ្ជៈក្តៅមួយផង។
		☐	☐	☐	របស់តូចៗ ដូចជាថ្នាំឬវត្ថ មានគ្រោះថ្នាក់ផ្សងេទៀតត្រូវដាក់ នៅកែន្លងទារកយកមិនបាន។
		☐	☐	☐	សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ដើម្ម បើជៀសវាងទារកទទួលរងេគ្រាះថ្នាក់ពីផ្សងបារ៉ ពីរតំណបីតំណ ហើយក៏ហាមពិសារស្លាម្លូជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិព្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស់បព័ន្ធទូរស័ព្ទែថរក្សាស្ត្រីមានគិតឲ្យបានចុរើន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ឆៃណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់ៈ 1. មាតិកានៃកាវៃណនាំអប់រំសុខភាពេនះត្រូវបានេរៀបេរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសម្មាគមុន្រគូពេទ្យកុមារៃតុវាន់។

2. មាតិកានៃការៃណនាំអប់រំសុខភាពេនះផ្ទល់យាបល់ចំពោះទារកអាយុ៤-៦ខែ អាចរមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភ្នាពេលើកទី៣(ពេលេវលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ៤-១០ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវៃភា សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

二手菸、三手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以。



X

即使在封閉區域，二手菸霧也會從房間傳到另一個房間。況且吸菸者身上會帶有菸煙的懸浮微粒，在別的房間吸完菸再回來抱小孩，頭髮、衣服、手指的菸塵還是會傳給小孩。



在家裡或車裡打開窗戶或電風扇就可以吸菸。



X

通風不能消除二手菸的危害，且打開窗口可能導致空氣回流，直接影響非吸菸者。



孩子不在家裡或車裡就可以吸菸。



X

吸菸後，三手菸會留在車子、衣服、窗簾和地毯等看不見的表面，即使吸菸發生在數個月前也是一樣，徘徊久久不散。



使用空氣清新劑或空氣過濾器就可以吸菸。



X

空氣清新劑只能掩蓋菸霧的氣味，但卻不能減少傷害，許多致癌物質的氣體仍然存在。



ផ្សែងបារីបន្តទីពីរផ្សែងបារីបន្តទីបី នៃការពិត

មិននៅក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាជក់ បារីបាន។



X

ទោះបើនៅក្នុងតំបន់ដែលបានរុំព័ទ្ធ
ជិត ផ្សែងបារីបន្តទីពីរកើតនៅតែអាចហុយផ្សែងចេញទៅបន្ទប់ផ្សេងទៀតបាននៃដរ។
រលើសពីនេះ:ទៀតនៅរលើខ្លួនអ្នកជក់បារីមានជក់ជាប់នូវបំណែកកែនកំបាប់ឧស្ម័នផ្សែងបារី បន្ទាប់ពីជក់បារីនៅបន្ទប់ផ្សេងទៀតហើយ ត្រឡប់មកបីក្លូនវិញ ផ្សែងបារីកើនៅតែអាចឆ្លងទៅក្លូនបានដែរតាមរយៈសក់ ខោអាវ ម្រាមៃដ។



នៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងរថយន្តបើកបង្អួចឬកង្ហារ នោះអាច ជក់បារីបាន។



X

មានខ្យល់ចញចូលមិនអាចលុបបំបាត់គ្រោះថ្នាក់នៃផ្សែងបារី ការបើកបង្អួចអាចជាបុព្វហេតុនៃការវិលត្រឡប់ខ្យល់ ផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ដល់អ្នកដែលអត់ជក់បារី។



កុមារមិននៅផ្ទះមិននៅក្នុងថយន្តអ្នកអាចជក់បារី។



X

ជក់ បារីច
ផ្សែងបារីមាននៅក្នុងរថយន្ត ខោអាវ ភំងននិងដៃង
កំលប្រំពំដលេមិលមិនឃើញ ហើទាៈបីជាការជក់បារីរកើតេឡើងនៅក្នុងប៉ុន្មានែខកន្លងមកក៏ដូចគ្នាដែរ
បន្តេហាៈរហើរអ្ងសបន្លាយយូរមិនេទាណា។



ប្រើខ្យល់អាកាសល្អឬត្រោៈខ្យល់អាចជក់បារី។



X

រៀបចំអរិរតម្ង
យគតែ់ដលលាក់បាំងក្លិនែផ្សែងបារី
ប៉ុន្តែមិនអាចកាត់បន្តយប៉ះពាល់ សារជាតិឧស្ម័នហ្គាសបង្កមហារីកជាច្រើន នៅតែមាន។



十個月至一歲半 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 設置簡單且短的規則，不要體罰或對寶寶大吼大叫。
- 要有耐心面對寶寶凌亂飲食和玩耍。要記得您的寶寶正在學習。
- 確保寶寶所在的地方安全。
- 確保每個人都關心寶寶，給予健康的食物，避免吃甜食，使用同樣的規則，維持紀律。
- 幫助寶寶上廁所，在換尿布後和飯前應洗手。
- 當寶寶表現良好時，請適時的讚美他；當表現不好時，請利用簡短且清楚的句子告知他。
- 母親為B型肝炎e抗原(HBeAg)陽性的寶寶，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)等檢測。

如何和寶寶互動

- 讓寶寶學習選擇。給予兩個不錯的選擇，如香蕉或蘋果，或兩本最喜歡的書，只能其中擇一。
- 在新環境、新朋友面前，您的寶寶可能會感到焦慮不安，這是正常的，請安慰他們。
- 讓您的寶寶有機會嘗試新食品，並允許他們用嘴巴或手觸摸食物，從而學習。
- 不要期望您的寶寶會分享，他可能嘗試獨立並維護自身的利益，這時期是正常的表現，不用擔心。
- 教導寶寶不傷害其他人或動物，如不打人、不咬人。
- 教導您的寶寶如何用字彙，如用手勢搭配言語。



寶寶十個月至一歲半的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- កំណត់លក្ខខណ្ឌសាមញ្ញហើយខ្លី មិនដាក់ទណ្ឌកម្មឬស្រែកស្តីគំរាមទារក។
- ចូរមានចិត្តអត់ធ្មត់ចំពោះទារកញ៉ាំចំណីនិងលេងរប៉ាត់រប៉ាយ។ ក្នុងភាពរីករវរបរិភោគនិងការលេង។ ត្រូវចងចាំថាកូនរបស់អ្នកកំពង់តែរៀន។
- ត្រូវប្រាកដថា រាល់កន្លែងដែលទារកនៅទីនោះមានសុវត្ថិភាព។
- ត្រូវប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់ទារក ផ្តល់ចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដើម្បីជៀសវាងការបរិភោគផ្អែម ប្រើដូច គ្នានៃលក្ខខណ្ឌ ចូលរក្សាវិន័យ។
- ជួយទារកចូលបង្គន់ ក្រោយពេលផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទុប និងមុនពេលញ៉ាំបាយគួរតែលាង ដៃ។
- នៅពេលដែលទារកធ្វើបានល្អ សូមសរសើរដោយសមរម្យ។ នៅពេលដែលទារកធ្វើមិនបានល្អ សូមប្រើកាត់ខ្លីហើយប្រយោគច្បាស់លាស់ប្រាប់កូន។
- ទារកដែល មាតាមានវិជ្ជមាន អង់ទីហ្សែន e រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBeAg) នៅពេលមានអាយុ ១២ ខែគួរតែធ្វើការពិនិត្យរកវីរុស ផ្នែអង់ទីហ្សែន រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBsAg) និង ផ្នែអង់ទីហ្សែនរលាកថ្លើមប្រភេទ B (Anti-HBS)។

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- ឱ្យកូន រៀនជ្រើសរើស។ ផ្តល់ឱ្យនូវជម្រើសល្អពីរ ដូចជាចេកឬផ្លែប៉ោម ឬសៀវភៅសំណព្វទាំងពីរ ដែលអាចជ្រើសបានតែមួយប៉ុណ្ណោះ។
- នៅក្នុងបរិស្ថានថ្មី មិត្តភក្តិថ្មី កូនរបស់អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានការស្រងំគ នេះជាការធម្មតា សូមលួងលោមពួកគេ។
- សូមឱ្យកូនរបស់អ្នកមានឱកាសសាកចំណីអាហារថ្មី ហើយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេប៉ះម្ហូបអាហារដោយមាត់ឬដៃ ចាប់រៀនពីរនេះទៅ។
- កុំរំពឹងថាកូនរបស់អ្នកនឹងចេះចែករំលែក គាត់អាចព្យាយាមដើម្បីឱ្យមានឯករាជ្យភាពនិងដើម្បីការពារផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេលនេះ គឺជាការធ្វើបានជាធម្មតា កុំបារម្ភ។
- សូមបង្រៀនទារកមិនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សផ្សេងទៀត ឬសត្វ ដូចជាកុំវៃគេ កុំខាំគេ។
- សូមបង្រៀនកូនរបស់អ្នកពីរបៀបប្រើវាក្យសព្ទ ដូចជាការប្រើកាយវិការជាមួយនឹងការនិយាយ។



រូបថតទារក១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះ

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

十個月至一歲半 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 固體食物，1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 15個月大以後的寶寶，能不扶任何東西，自己行走了嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會用拇指和食指的指尖捏起小東西嗎？（例如葡萄乾、豆子） ☐是，☐否
   (3) 能瞭解幾個單字的意義嗎？例如問他「狗狗呢？」、「姊姊呢？」，會轉頭找尋標的物或人。 ☐是，☐否
   (4) 會說1、2個有意義的單字嗎？例如「抱抱」、「媽媽」。 ☐是，☐否
   (5) 會用姿勢表達自己的需要嗎？例如用手指或拉扯大人的衣服。 ☐是，☐否
   (6) 將玩具當著寶寶的面藏在手帕或床單下，他會掀開找出玩具嗎？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 知道使用螃蟹車是不安全的嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះប្រការកត់ត្រាមាតាបិតា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពទ្យឬអត់?
   សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____

2. ស្ថានភាពបំបៅៈ
   ☐ ទឹកេដាះម្តាយ ១ ថ្ងៃ_____ដង។
   ☐ ផលិតផលទឹកេដាះគោ (រូមមានេម្យ៉ាទឹកេដាះគោ ទឹកេដាះគោឆៅ ទឹកេដាះពែព ទឹកេដាះគោជូរ) ១ ថ្ងៃ សូរុប_____ C.C. ពេលយប់មានៅនេបៅទឹកេដាះទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   ☐ អាហាររឹង១ថ្ងៃ_____អាហារចំណី ប្រេភទ_____
   មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារេទ? _____

3. ស្ថានភាពលាមកៈ _____ថ្ងៃជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ_____ អាចម៍ប៉ុន្ទានដង។
   រូបរាងេនះគឺដូច ☐ រាង្រទែវង ☐ ស្អឹតបិុះបិុះ ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងទៀត _____

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? _____

5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ (ពិនិត្យសុខភាពេលើកេនះមានភាពទូលំទូលាយចំពាះវ៉យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចេធ្វើបាន សូមេឆ្លើយេយាងតាមភាពជាកែស្តងែដលអាចេធ្វើបាន រេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតៃម្លបែន្ថម។)
   (1) បន្ទាប់ពីទារក ១៥ខែក្រោយមក អាចមិនបាច់តាង របស់អ្វីមួយ ដើរខ្លួនងងបានឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) ចេះប្រើចុងមែដនិងចុងៃដម្រាមៃដ ចាប់របស់តូចបានឬទេ? (ដូចជាទំពាំងបាយជូក្រៀម សែណ្ណក) ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) អាចចយល់ពីអត្ថន័យៃនពាក្យមួយចំនួន ឬទេ? ដូចជាសូរគាត់ថា "សត្វែឆ្កេនៅណា?" "បង្រសើនៅណា?" ចេះងាកនិងរកេមើលទៅផ្លាកសញ្ញឬមនុស្ស។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (4) អាចនិយាយបាន១ទៅ២ពាក្យ ដែលជាពាក្យមានន័យឬទេ? ឧទាហរណ៍ "ឱប" "ម៉ាក់ម៉ាក់"។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (5) ចេះបង្ហាញអវយវៈតាមការ ត្រូវការរបស់ខ្លួនឬទេ? ដូចជាប្រើមាមៃដចាប់ទាញសេម្លៀកបំពាក់របស់មនុស្សធំ។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (6) យក្រាបដាប់ក្មងេលងេនៅមុខរបស់ទារកបានយកេទៅលាក់នៅក្រោមកែន្សងឬស្រោមពូកគាត់ចះទៅបើករក្របដាប់ លេងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៈ
   (1) ការប្រើរេទះក្តាមគ្មានសុវត្ថិភាពដឹងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) រាល់ថ្ងមានជួយទារកក្នុងការសំអាតមាត់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) នៅផ្ទះជាបរិស្ថានគ្មានែផ្សងបារីឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

7. សូមេផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងេទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការេមើលែថកុមារឬចង់ទៅពិគ្រាះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាមៈ

_____

十個月至一歲半 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះកត់ត្រាត្រួតពិនិត្យសុខភាព

*** សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រែវង៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតៃំលការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកេឃើញពិសស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិន្រប្រកតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

* ប្រើមាន រងរបូសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអេំពើហឹង្សាក្នុង្រគួសារ ការរំលោភបំពានេលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានេផ្សងេទៀតសូមរាយការណ៍ អនុេលាមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមេមើលែផ្នកទី 193)

រវាយតៃំលការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងេលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រមូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរេសរបេំពញេលើ «លិខិតបញ្ជូនរវាយតៃំលការលូតលាស់ទារក» សូមេមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងេទៀត _____



ផ្តល់យាបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពេលើកេក្រាយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហត្ថេលខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហត្ថេលខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

十個月至一歲半 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒哺餵(參閱第28, 140-154頁)	副食品	☐	☐	☐	可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。
		☐	☐	☐	均衡食用六大類食品，補充鐵質可食用紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜；補充碘營養素，可食用海帶、海菜。
	餵食習慣	☐	☐	☐	讓幼兒少量多嘗試各類食物並多變換烹煮方式。
		☐	☐	☐	1歲開始讓幼兒使用學習杯及湯匙，並逐漸減少奶瓶餵奶次數以準備戒斷奶瓶。
		☐	☐	☐	餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。
2.口腔與視力保健(參閱第176, 178頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。
		☐	☐	☐	每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他螢幕(含手機及電腦)。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	幼兒活動範圍要遠離車道。
		☐	☐	☐	1歲以下或體重未滿10公斤的寶寶，使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。
	居家環境安全	☐	☐	☐	與幼兒同室但避免同床(含沙發或墊子)，且幼兒床避免有鬆軟物件。
		☐	☐	☐	幼兒活動時移除地板上會滑動的小地毯、或使用防滑墊並幫幼兒穿上止滑的鞋襪。
		☐	☐	☐	避免玩具脫落之附件吸入，或口中含著食物奔跑、嬉戲。
		☐	☐	☐	不讓幼兒玩塑膠袋或爬入密閉箱櫃，易造成窒息。
		☐	☐	☐	不可讓幼兒獨處或託付給未成年者照顧。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。

※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870

醫療院所名稱及代碼：	衛教對象與寶寶關係：	醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為10個月至一歲半大，可搭配第4次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះអប់រំសុខភាពកំណត់ត្រាតារាង

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឱ្យកូម្ចាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាពដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអប់រំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃលរបស់មាតាបិតា			គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ធ្លាស់ផ្តើមិនទាន់បាន	ធ្លាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសេរចេហើយ	
1. ការបេំបាទារក (សូមមើលទំព័រ 29, 141-155)	អាហារបែន្ថម	☐	☐	☐	ការបេំបាដោះកូនអាចបន្តដល់២ឆ្នាំ ប៉ុន្តែក្រាយប្រាំមួយខត្រមូវការ អាហារបែន្ថម។
		☐	☐	☐	មួបអាហារប្រាំមួយប្រភទ ដែលមានតុល្យភាពបែន្ថម ជាតិដក្រតូវបរិភោគ្របេភទសាច្រ់កហម ស៊ុតេលៀងនិងបែន្លៃបតងចាស់ បែន្ថមអាហារូបត្ថម្ភជាតិអ៊ីយ៉ូតត្រូវបរិភោគសាវ៉ាយ បែន្ថសាវ៉ាយដែលអាចបរិភោគបាន។
	បញ្ចកអាហារទម្លាប់	☐	☐	☐	ឲ្យកុមារ សាកភ្លក់ តិច១នូវចំណីអាហារគ្រប់ប្រភទៃនម្ចូបអាហារ និង ឧស្សាហ៍ផ្ទាស់ផ្ទូររេបៀបចម្ងិន។
		☐	☐	☐	កូន អាយុ១ឆ្នាំនៃ ចាប់ផ្តើមេរៀនេប្រើពងស្លាប្រពា ការបេំបាដោយដបកាត់បន្ថយបន្ថិចម្តង។ ព្រៃមផ្ទាច់ដប ទឹកេដាះគោ។
		☐	☐	☐	ការផ្តល់អាហារគូរែត ឱ្យកូនអង្គុយេអាយនឹង ជៀសវាងការដេញតាមបញ្ចកអាហារ។
2. ការៃថរក្សាសុខភាពមាត់និងចក្ខុវិញ្ញាណ (សូមេមើលទំព័រ 177, 179)	អនាម័យមាត់	☐	☐	☐	ក្រោយញ៉ាអាហារនិងមុនេពលចូលេដក ប្រើថ្នាំដុសេធ្មញមានជាតិហ្ចូអូរីដ ជួយសម្ងាតេធ្មញទារក។
		☐	☐	☐	ទៀងទាត់ជារៀង ពល់ប្រាំមួយខម្ពង្រតូវកំណត់ពលេទាមើលេធ្មញនិងបិតស៊ុម៉ង់ ធ្មេញ។
	សុខភាពែភ្នក	☐	☐	☐	សេំណើរស៊ុកុមារក្រោមអាយុ២ឆ្នាំជៀសវាងការដេមើលទូរទស្សន៍និងេអក្រង់ផ្ទ្យងទៀត (រួមទាំងទូរស័ព្ទៃដនិងកំព្យទ័រ)។
3. ការពារការរងរបួសេដាយៃចដន្ឋ (សូមេមើលទំព័រ 187-189)	កុមារេចញៀទាក្រៅ	☐	☐	☐	សកម្មភាពកុមារ ត្រូវយ្លាតឆ្ងាយពីផ្លូវថ្នល់។
		☐	☐	☐	ទារកមានអាយុេក្រោម១ឆ្នាំទំងន់តិចជាង ១០ គីឡូក្រាម ប្រើគ្រឬកៅអីសុវត្ថិភាពទារកដាក់នាខាងេក្រាយេបរេទាក្រោយ។
	បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	នៅបន្ទប់រួមគ្នាជាមួយទារកេជៀសវាង ត្រៃរួមគ្នា (រួមទាំងសាឡុងឬខ្នើយ)ហើយៃគ្ររបស់ទារកេជៀសេរៀងមានរបស់រលុងទន់។
		☐	☐	☐	នៅពេលកុមារេធ្វើសកម្មភាពេនៅលើតដ្ឋក្លាចរអឹលយកកូនកម្ពរាលព្រំមក្រកាល ឬយកកំរាលការពារអឹលេហើយជួយពាក់ស្រោមេជើងដលមិនអឹល។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងេលបចូល ប្រដាប់ក្មេងលងខូចឬបែកឬកាបឹតឬបៀមអាហារក្នុងមាត់រត់លង។
		☐	☐	☐	កុំឱ្យកុមារេលង ច់ង្ហាស្ទិចឬរៀរចូលក្នុងទូបិទជិតងាយស្រួលនាំឱ្យថប់ដេង្ហឹម។
		☐	☐	☐	កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារេនៅតែម្នាក់ឯងឬប្រគល់ទាឱ្យក្មេងមិនទាន់ពេញវ័យ មេមើលែថរ។
		☐	☐	☐	សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ដើម្បីជៀសវាងទារកជាបុគ្គលទីពីររទទួលយកែផ្សងបារី បុគ្គលទីបីរងេគ្រាះដោយៃផ្សងបារី ហាមពិសារម្ចូជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទៃថរក្សាស្ត្រីមានគិភឲ្យបានច្រវ៉ន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ចៃណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់ៈ 1. មាតិកានៃការៃណនាំអប់រំសុខភាពេនេះត្រូវបានេរៀបេរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្ត្រគូពេទ្យកុមារៃតវ៉ាន់។

2. មាតិកានៃការៃណនាំអប់រំសុខភាពេនេះផ្តល់យាបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពេលើកទី១ (ពេលេវលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ0-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវេភា សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

一歲半至二歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是靠近汽車的馬路上更是要看緊。
- 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，了解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- 開始教導寶寶上廁所。

如何和寶寶互動

- 2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- 您的寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部份。
- 注意您的寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- 幫助您的寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。



寶寶一歲半至二歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

១ឆ្នាំកន្លះដល់២ឆ្នាំ អ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- ចូរកុំឱ្យទារកនៅ ក្នុងផ្ទះតែម្នាក់ឯង ឬនៅទីធ្លា ជាពិសេសនៅក្បែរថយន្តឬនៅលើក្បែរផ្លូវ ត្រូវមើលអោយបានតឹងរឹង។
- នៅពេលដែលទារកប្រកែកនឹងអ្នកព្រោះទៅរកមិត្តភក្តិថ្មី នេះគឺជារឿងធម្មតា កុំព្រួយបារម្ភ។
- រៀងរាល់ថ្ងៃកំដរទារក ចូលស្តាប់ទារកនិយាយ បានយល់ពីគំនិតរបស់ពួកគេ គោរពតាមគំនិតរបស់ទារក។
- ជួយកូនរបស់អ្នកដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ពួកគេបង្រៀនពួកគេឱ្យចាំឈ្មោះរបស់ខ្លួនឯង។
- សូមអោយកូនរបស់អ្នកទៅជិតចង្ក្រាន រាវក្តៅ ឈឺគុស ដែកកិះ និងរបស់របរដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរលាក។
- ចាប់ផ្តើមបង្រៀនទារកចូលបង្គន់

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក



ទារក ១ឆ្នាំកន្លះដល់២ឆ្នាំរូបថត

- កុមារអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំមិនមើលអេក្រង់ មានអាយុ២ឡើងមើលអេក្រង់ ក្នុងមួយថ្ងៃមិនលើសពីមួយម៉ោង។ នៅពេលមើលទូរទស្សន៍ត្រូវ នៅក្បែរ និងពិភាក្សា គ្នានូវអ្វីដែល បានឃើញ ដើម្បីទាក់ទាញការគិតរបស់ទារក។
- ទារករបស់អ្នកអាចចូលចិត្តស្តាប់រឿងនិយាយដដែលៗ អាចបញ្ឈប់រឿងមួយដើម្បីអោយពួកគេរៀនស្រែកតាមសំឡេងសត្វ ឬអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេបំពេញផ្នែកមួយនៃរឿងនេះ។
- ចំណាំថាកូនរបស់អ្នកធ្វើដូចម្តេចឆ្លើយតបការជួបមិត្តភក្តិថ្មី ឬបរិស្ថានថ្មី។
- កុំ សើចចំពោះការភ័យខ្លាចរបស់កូន ឬមានអ្នកដទៃបន្លាច កូនរបស់អ្នក។
- ជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យលេងជាមួយកុមារដទៃទៀត ប៉ុន្តែមិនរំពឹងថាគាត់ក្នុងការចែករំលែក គឺជាឥរិយាបថធម្មតា។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

一歲半至三歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 能由大人牽手或自扶欄杆上樓嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會自己爬進椅子坐好嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會說5個以上有意義的單字了嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會指出至少三個身體部位嗎？例如：眼睛、嘴巴、手。 ☐是，☐否
   (5) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 ☐是，☐否
   (6) 會模仿大人使用家裡的用具或做家事嗎？例如：聽電話、拿梳子梳頭、拿布擦桌子。 ☐是，☐否
   (7) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐是，☐否
   (8) 會用手去指有趣的東西，與別人分享嗎？ ☐是，☐否
   (9) 玩遊戲時會用相似物品取代正確的玩具嗎？例如：拿積木當汽車。 ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 將藥物、洗潔劑、殺蟲劑等物品放在寶寶拿不到的地方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 沒有可讓幼童碰著的繩索(如窗簾繩) ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

មួយឆ្នាំកន្លះដល់ពីរឆ្នាំមាតាបិតាធ្វើកំណត់ត្រាគម្រោង

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរេពទ្យឬអត់? សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____
2. ស្ថានភាពបំបៅៈ
   ☐ ទឹកេដាះម្តាយ ១ថ្ងៃ_____ដង។
   ☐ ផលិតផលទឹកេដាះគោ (រួមមានេម្សៅទឹកេដាះគោ ទឹកេដាះគោឆៅ ទឹកេដាះពែព ទឹកេដាះគោជូរ) ១ថ្ងៃ សរុប្របែហល_____ C.C. ពេលយប់នៅតែបៅទឹកេដាះឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារេទ? _____
3. ស្ថានភាពលាមកៈមួយៃថ្ងបត់ម្តងឬមួយៃថ្ងបត្រ់បមាណដង។ _____
   រូបរាងេនះគឺនៅក្នុងសំណុំបែបបទ ☐ ត្រៃវង ☐ មូរ ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងេទៀត _____
4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? _____
5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ (ពិនិត្យសុខភាពេលើកេនះមានភាពទូលំទូលាយចំពាះវីយ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចេធ្វើបាន សូមេឆ្លើយេយាងតាមភាពជាកែ់ស្តងែដលអាចេធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតៃម្លបែន្ថម។)
   (1) មានមនុស្សធំកានៃ់ដឬតោងបង្កានៃ់ដេឡើងជេណ្តីរខ្លួនឯងែមនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) ចេះឡើងេទៅអង្គុយេលើកៅអីបានខ្លួនឯងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) ចេះនិយាយពាក្ស្របាំម៉ាត់ឡើងពាក្យមាននយ៉ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (4) ចេះបង្ហាញយ៉ាងេហាចណាស់បានបើផ្នកៃនរាងកាយឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ ភ្នែកមាត់ ដៃ។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (5) ចេះស្តាប់ពាក្យបញ្ជាសាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ "យកេទៅឱ្យបង្របុសរបស់ខ្ញុំ" ទៅយកែស្សុកេជើង ""។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (6) ចេះយកត្រមាប់តាមមនុស្សេពញវីយេប្រើរបស់របបក្នុងផ្ទះឬធ្វើការងារផ្ទះឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ ការស្តាប់តាមទូរស័ព្ទ យកសិតសក់យក្រកណាត់មកជូតត។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (7) នឹងេប្រើចលនារាងកាយេដើម្បីបង្ហាញឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ សូមអរគុណ៉ងក់ក្បាលហើយគ្រវីដៃលាហ្លើយ។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (8) ចេះយកែដចង្អុលសេដៅដល់អ្វីមួយៃដលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយនឹងអ្នកដៃទឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (9) នៅពេលៃដលេលងេចះរបស្រ់សេដៀងគ្នានេះជំនួស្របដាប់ពិត្របាដកេក្មងេលងឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ យកឈឺអុសេធ្វើជារថយន្ត។ ☐ មែន ☐ ទេ
6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៈ
   (1) ត្រូវយកថ្នាំ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងរបស់ផ្សងេទៀតទុកដាក់នៅកែន្លងដៃលកុមារយកមិនដល់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) មិនអនុញ្ញាតឱ្យកុមារបានដូលផ្ទប៉ែខ្សព្ទ (ដូចជាខ្សែរវាំងនន) ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) ផ្ទះនេះគឺជាបរិស្ថានគ្មានែផ្សងបារីមែនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
7. សូមេធ្វើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងេទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការេមើលែថកុមារឬចង់ទៅពិគ្រាះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាមៈ _____

一歲半至三歲 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____

斜弱視檢查之遮蓋測試，經初篩：☐無發現異常
☐有發現異常
☐兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

១ឆ្នាំកន្លះដល់២ឆ្នាំកំណត់ត្រាពិនិត្យសុខភាព

*** សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រែវង៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម្រ៉ត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតៃំលការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកេឃើញពិសស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រកតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

* បើមាន រងរបូសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអេំពើហឹង្សាក្នុង្រគូសារ ការរំលោភបំពានេលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានេផ្សងេទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមេមើលែផ្នកទី 193)

រវាយតៃំលការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងេលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រមូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរេសរបេំពញេលើ «លិខិតបញ្ជូនរវាយតៃំលការលូតលាស់ទារក» សូមេមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងេទៀត _____

ពិនិត្យមើលជំងឺអនៃ់ភ្នកជ្រមាលេដាយការេធ្វើតេស្តគបបាំង បន្ទាប់ពីការពិនិត្យលើកទីមួយ
☐ គ្មានេឃើញមិនប្រកតី ☐ ឃើញមានមិនប្រកតី ☐ កុមារមិនអាច ស្រមបតាមការេធ្វើតេស្ត



ផ្តល់យាបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពេលើកេក្រាយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហត្ថេលខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហត្ថេលខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

一歲半至三歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒飲食(參閱第146-154頁)	餵食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	選擇新鮮、當季的天然食物，烹煮方式以蒸、燉、煮取代煎、炸。
		☐	☐	☐	讓幼兒使用學習杯及湯匙，並戒斷奶瓶餵奶；但持續乳類食品之供應。
		☐	☐	☐	幫助幼兒建立均衡飲食習慣。
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他電子用品螢幕(含手機及電腦)。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	開車前先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後由成人協助幼兒下車。
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。
		☐	☐	☐	倒車時留意幼兒行蹤。
		☐	☐	☐	不可將幼兒單獨留在車內。
		☐	☐	☐	不讓幼兒離開視線範圍，並禁止讓幼兒獨自留在儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊或海邊。
	居家環境安全	☐	☐	☐	浴室或浴盆內要設置防滑設備。
		☐	☐	☐	將瓦斯熱水器安裝於戶外通風處，並隨時保持室內空氣流通。
		☐	☐	☐	隨時清空儲水容器，避免幼兒不慎栽入。
		☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。
		☐	☐	☐	禁止幼兒攀爬窗戶，以策安全。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為一歲半至二歲大，可搭配第5次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

អាយុ១ឆ្នាំកន្លះដល់២ឆ្នាំតារាងអប់រំសុខភាព

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឱពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធើនះឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអប់រំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃលរបស់មាតាបិតា			គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសេំរចេហើយ	
1. .របបអាហារកុមារ (សូមមើលទំព័រ 147-155)	បញ្ជាកអាហារទម្លាប់	☐	☐	☐	ផឹកេភសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ពរតិច។
		☐	☐	☐	ជ្រើស្រសស់ អាហារធម្មជាតិ ដោយចម្អិនរេបៀបចំហុយ ស្ងោជំនួសេចៀន បំពង។
		☐	☐	☐	ឱ្យកុមារេរៀនេប្រើពងជាមួយស្លាប្រពា និងការដកបំបៅដោយដប ប៉ុន្តែការផ្តត់ផ្តង់ផលិតផលទឹកេដាះគោនៅបន្ត។
		☐	☐	☐	ជួយកុមារកសាងទម្លាប់របបអាហារមានគុណ្យភាព។
		☐	☐	☐	បរិភោគអាហារគូរជាទីតាំងេថរមួយ ដាក់អាយកុមារអង្គុយេលើកៅអីខ្ពស់ក្នុងការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុម្រគួសាររបស់គាត់។
2. ការវែថរក្សាសុខភាពមាត់និងថក្នុវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177-181)	អនាម័យមាត់	☐	☐	☐	ក្រោយការបរិភោគអាហាររូចេប្រើថ្នាំដុសេធ្មញហ្ន្វយអូរី ជួយដល់កុមារលាងសម្អាតេធ្មញនៅពេលចូលគង។
		☐	☐	☐	ទៀងទាត់ជារៀងរាល់ប្រាំមួយែខម្តង្រតូវេទៅពេទ្យគ្លីនិកែធ្មញនិងធ្មេមេញហ្ន្វយអូរី។
	សុខភាពែភ្នក	☐	☐	☐	កុមារអាយុ ក្រោម២ ឆ្នាំជៀសវាងការេមើលទូរទស្សន៍និងេអក្រង់ឧបករណ៍អឡិច្រតូនិកេផ្សងេទៀត (រួមមានទូរស័ព្ទៃដនិងកំព្យូទ័រ)។
3. ការពារការរងរបួសេដាយៃចដន្យ (សូមេមើលទំព័រ 187-189)	កុមារេចញេទៅក្រៅ	☐	☐	☐	មុនេបើកបររថយន្ត្រតូវបានដឹកកុមារេឡើងរថយន្ត ដែលចុចចាក់សាសុវត្ថិភាពផង នៅពេលចតរថយន្តេហើយត្រូងេអាយមានមនុស្សេពញវ័យជួយដល់កុមារចុះពើលើរថយន្ត។
		☐	☐	☐	កុមារអាយុ១-៤ឆ្នាំឬទមួនេំលើសពី១០ដល់ក្រាម១៨គឺឡូក្រាម្រតូវេប្រើបុរាស់កៅអីសុវត្ថភាពកុមារ និង្រតូវបានចងឬដែលមានទីតាំងស្ថិតេនៅកៅអើក្រាយ។
		☐	☐	☐	នៅពេលែដលថយេក្រាយរថយន្ត្រតូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅកែន្លងស្នាក់នៅរបស់កុមារ។
		☐	☐	☐	មិនគូរ ទុកកុមារែតម្នាក់ឯងេនៅក្នុងរថយន្ត។
		☐	☐	☐	កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារយ្លាតេចញព្រីកែសែភ្នក នឹងមិនអនុញ្ញាតឱ្យកុមារនៅម្នាក់ឯងកែន្លងមានផ្ទកធុងទឹក ស្រះទឹក ទេន្ត អាងែហលទឹកនិងនៅក្បែរអាងទឹកឬផ្ទេរសំមុទ្រ។
	បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬអាងងូតទឹកេអាយបេង្កើតឧបករណ៍ការពារក្នុងការរអិល។
		☐	☐	☐	ត្រូវដាក់ដំឡើងមាស៊ីនហ្គសទឹកេក្តៅនៅខាងេក្រៅមានខ្យល់ចញចូល ហើយគ្រប់ពលេវលារក្សានៅខាងក្នុងមានខ្យល់អាកាសេចញចូល។
		☐	☐	☐	នៅពេលណាមួយសំអាតធុងទឹកទេទ ដើម្បីជៀសវាងការៃចដន្យកុមាររុលចូល។
		☐	☐	☐	ឱសថ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត កាំបិតកៃន្ត្រនិងវត្ថុដែលមានគុរោះថ្នាក់ ត្រូវដាក់ខ្ពស់ឬចាក់សាទុកេនៅក្នុងទូ។
		☐	☐	☐	ហាម្របាមចេំពាះកុមារេដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព វាឡើងបង្ហូច។
		☐	☐	☐	សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ជៀសវាងការកុមាររងផលប៉ះពាល់ដាយែផ្សងបារីផ្សែងែដទីពីរទីបី និងការស៊ីម្លូកុំឲ្យកុមារយកត្រមាប់តាម។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិក្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទែថរក្សាស្ត្រីមានគំភឲ្យបានច្ចរើន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងែលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ចៃណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់ៈ 1. មាតិកានៃកានៃណែនាំអប់រំសុខភាពេនះត្រូវបានេរៀបេរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្ត្រគូពេទ្យកុមារែតុវាន។
2. មាតិកានៃកានៃណែនាំអប់រំសុខភាពេនះផ្ទល់យាបល់ចេំពាះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ហាសុខភាពេលើកទី១ (ពេលេវលាឧបត្ថម្ភចេំពាះទារកអាយុ០-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវេភៅ សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

二歲至三歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 所有的家庭成員需達成共識，有相同的家庭規則，並鼓勵孩子良好的行為。
- 要注意，您的父母可能有不同的教育方式。
- 每當孩子靠近水的地方，包括水桶、水池、上廁所，應當提高警覺，在旁注意。
- 教導您的孩子如何管理憤怒的情緒，如獨處冷靜後才說話。
- 周末假日時參觀動物園、博物館和其他地方，幫助您的孩子學習。
- 確保家裡的窗戶不被孩子推開爬出，可在窗戶外安裝鐵架或讓孩子遠離窗邊。
- 讓您的孩子遠離爐子、滾燙的液體，火柴，打火機等危險用品，防止燙傷。

如何和寶寶互動

- 進行戶外活動時，限制孩子在陽光下的時間，幫孩子戴上一頂帽子和擦防蚊液，做好保護措施。
- 您的孩子可能會要求讀同一本書一遍又一遍。養成孩子閱讀的習慣。
- 教導您的孩子在觸摸動物之前需要事先詢問。
- 到處都是讓孩子學習的機會，例如看到超級市場的水果招牌等都是教材。
- 讓您的孩子與其他幼兒一起玩耍，從而學習與他人相處。



孩子二至三歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

២ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ត្រូវការឱ្យឈានដល់ការមូលមតិគ្នា មួយច្បាប់សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ ដូចគ្នានេះដែរ ហើយបានលើកទឹកចិត្តកូនឱ្យបានជាការល្អ។
- ត្រូវចំណាំ ថាមាតាបិតារបស់អ្នកអាចមានវិធីផ្សេងគ្នាក្នុងការអប់រំ
- ពេលដែល កូន នៅជិតកន្លែងមានទឹក រួមទាំង ធុងទឹក ស្រះទឹក បង្គន់ នេះគួរតែនៅក្បែរមានការប្រុងប្រយ័ត្នយកចិត្តទុកដាក់។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងកំហឹង ដូចជាភាពស្ងប់ស្ងាត់បន្ទាប់មកចាំនិយាយ។
- ថ្ងៃឈប់សម្រាកចុងសប្តាហ៍ធ្វើដំណើរតាមសួនសត្វ សារមន្ទីរនិងកន្លែងផ្សេងទៀតដើម្បីជួយឱ្យកូនរបស់អ្នករៀនសូត្រ។
- សូមប្រាកដថា បង្អួចផ្ទះ កុំឲ្យកូនបើកបង្អួចឡើងចេញ អាចត្រូវបានដំឡើងរបងចង្រឹងដែក ឬ ឲ្យកូនចេញឆ្ងាយពីបង្អួច។
- សូមអោយកូនរបស់អ្នកឃ្លាតឆ្ងាយពីចង្ក្រាន ទឹកក្តៅ ឈឺគុស ដែកកិះនិងរបស់របរដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរលាក។

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- នៅពេលដែល ចេញទៅក្រៅ ត្រូវធ្វើការរិចានការការពារឲ្យបានល្អ នៅពេលដែលស្ថិតនៅក្រោមព្រះអាទិត្យ ជួយពាក់មួកអោយកូន និងលាបថ្នាំការពារសត្វល្អិត រៀបចំហើយស្រេចការការពារអោយបានល្អ។
- កូនរបស់អ្នកអាចសុំអោយអានសៀវភៅដដែលម្តងហើយម្តងទៀត។
  ទម្លាប់អោយកុមាររៀនអានមើលសៀវភៅ
- សូមបង្រៀនកូនរបស់អ្នកមុនពេលដែលទៅការប៉ះសត្វត្រូវសួរជាមុន។
- កុមារនៅគ្រប់ទីកន្លែងជាឱកាសមួយដើម្បីរៀន ឧទាហរណ៍ការទៅផ្សារមើលឃើញសញ្ញាមានផ្លាកផ្លែឈើផ្សេងៗនេះជាសៀវភៅសិក្សាទាំងអស់។
- សូមឱ្យកូនរបស់អ្នកលេងជាមួយកុមារដទៃទៀតជាការរៀនចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃ។



រូបថតកូនអាយុ២ដល់៣ឆ្នាំ

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

二至三歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？☐ 奶瓶 ☐ 杯子
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）
   (1) 能由大人牽著1隻手或自己扶著欄杆下樓梯嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會雙腳離地跳躍嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會將幾塊積木或類似的方塊物體堆高嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會將兩個單字組合成短句嗎？例如「媽媽抱」、「看狗狗」。 ☐是，☐否
   (5) 會正確指認1、2樣圖片中的東西或動物嗎？例如球、狗。 ☐是，☐否
   (6) 會自己脫掉鞋襪嗎 ☐是，☐否

6. 日常行為：
   (1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ ☐是，☐否
   (2) 孩子每天看電視時間不超過2小時嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

២ដល់ពង្នាំ មាតាបិតាត្រូវធ្វើ ប្រការកំណត់ត្រា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពទ្យឬអត់?
   សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____

2. ស្ថានភាពបំបៅៈ
   ☐ ផលិតផលទឹកេដាះគោ (រួមមានេម្សៅទឹកេដាះគោ ទឹកេដាះគោឆៅ ទឹកេដាះពែព ទឹកេដាះគោជូរ) សរ្ឈប្របែបាលប៉ុន្មាន C.C.មួយៃថ្ង _____ តើប្រើអ្វីផឹកទឹកេដាះគោ? ☐ ដបទឹកេដាះគោ ☐ កាទឹក
   ☐ អាហារេពល (បាយឬម៉ី) អាហារ១ថ្ងៃ_____រាលេពលញ្ចាំអាហារប្រមាណចាន _____
   ☐ ញ្ចាំដោយខ្លនឯង ☐ មនុស្សេពញវីយបញ្ចុក
   មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារេទ?
   _____

3. ស្ថានភាពលាមកៈ _____ថ្ងៃជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ_____ អាចម៍ប៉ុន្មានដង។
   រូបរាងេនះគឺដូច ☐ រាង្រទែវង ☐ ស្អឹតបិុះបិុះ ☐ រាងជុំជុំ ☐ ផ្សេងេទៀត _____

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? _____

5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ (ពិនិត្យសុខភាពេលើកេនះមានភាពទូលំទូលាយចំពាះវីយ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចេធ្វើបាន សូមេឆ្លើយេយាងតាមភាពជាក់ស្តែងដលអាចេធ្វើបាន រេជ្ជបណ្ឌិតនឹងរាយតៃម្លបែន្ថម។)
   (1) មានមនុស្សធំកានៃ់ដ១ ទាំងគូរ ឬដៃកាន់បង្កាន់ជេណ្តីរចុះមកផ្ទាល់ខ្លួនឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) ចេះលោតេជើងផុតពីដីឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) ចេះផលលិតដាក់ជុំរាងការ៉ជាអុសមួយចំនួនឬវត្ថុស្រដៀងរាងការដាក់តំរូតេអាយខ្ពស់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (4) ចេះប្រើពាក្យ២ម៉ាត់បញ្ចូលគ្នាជាឃ្លាទេ? ឧទាហរណ៍ "អោបម្តាយ" "ឃើញសត្វឆ្កែ"។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (5) ឱ្យបានិតឺម្រតូរកំណត់ 1-2 នូវអ្វីដែលជាប្រភទៃនរូបភាពសត្វឬទេ? ដូចជាគ្រាប់បាល់ សត្វឆ្កែ។ ☐ មែន ☐ ទេ
   (6) គាត់ចេះដោះស្បែកេជើងនិងេស្រាមេជើងរបស់ខ្លួនឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៈ
   (1) ពេលែដលេធ្វើដំណើរតាមរថយន្តេប្រើកាអីសុវត្ថិភាពដាក់នៅកៅអីខាងក្រាយឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) កុមារេមើលទូរទស្សនីជារៀងរាល់ពលៃថ្ងគឺមិនេលើសពីពីរេម៉ាងៃមនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) បរិស្ថានេនៅផ្ទះគ្មានែផ្សងបារីមែនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ

7. សូមេផ្ទើសំណូររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងេទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលែថកុមារឬចង់ទៅពិគ្រាះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងេក្រាមៈ
   _____

二至三歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

២ដល់៣ឆ្នាំកំណត់ត្រានៃពិនិត្យសុខភាព

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រៃវែង៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតំលៃការីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកឃើញពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

* បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលៃលផ្នែកទី 193)

រាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពញលើ «លិខិតបញ្ជូនរាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត _____



ផ្តល់យោបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពលើកេក្រោយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

二歲至三歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.幼兒飲食(參閱第146-154頁)	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	避免以食物作為幼兒行為表現的獎勵品。
		☐	☐	☐	餐前2小時內不宜提供點心。
		☐	☐	☐	規定合理用餐時間(一般為30分鐘)。
	用餐環境	☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。
		☐	☐	☐	用餐時不要看電視，並固定在餐桌上用餐。
		☐	☐	☐	維持進餐愉悅氣氛，讓幼兒參與餐桌談話。
		☐	☐	☐	非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。
		☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，並避免長時間近距離用眼。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	教導幼兒有關馬路行人安全常識，但仍隨時有成人在旁監督。
		☐	☐	☐	乘車時勿將頭、手等身體部位露出窗外。
		☐	☐	☐	1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。
	居家環境安全	☐	☐	☐	藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：	衛教對象與寶寶關係：	醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日			

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為二至三歲，可搭配第6次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

២ដល់ពាឆ្នាំនៃតារាងកំណត់ត្រាអប់រំសុខភាព

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឱ្យពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តិល់ជាឯកសារយោង0.5ដល់គ្រូពេទ្យ ។

[កម្មវិធើនៈឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអប់រំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតៃំលរបស់មាតាបិតា			គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
		មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ធ្វើបានសំរេចហើយ	
1. របបអាហារកុមារ (សូមេមើលទំព័រ 147-155)	បញ្ជាកអាហារទម្លាប់	☐	☐	☐	កុំធឹកេភសជ្ជ:ដែលមានជាតិស្ពៃច្រើន
		☐	☐	☐	ជៀសវាងយកអាហារធ្វើ ជារង្វាន់ក្វនេពលមានឥរិយាបទល្អ។
		☐	☐	☐	ក្នុងរយ:ពេលពីរេម៉ាងមុនេពលបាយមិនផ្តល់អាហារស្រមន់។
		☐	☐	☐	កំណត់ពេលបរិភោគអាហារ ដែលសមេហតុផល (ជាធម្មតា 30 នាទី)។
	បរិស្ថានៃនការបរិភោគអាហារ	☐	☐	☐	បរិភោគអាហារគួរជាទីតាំងេថរមួយ អោយកុមារអង្គុយេលើកាអីខ្ពស់និងការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុមគួសាររបស់គាត់។
		☐	☐	☐	កុំមើលទូរទស្សន៍ពលញ្ជាំអាហារ នៅទីតាំងតុមួយេថរញ្ជាំអាហារ។
		☐	☐	☐	រក្សាឱ្យបាននូវបរិយាកាសបរិភោគអាហាររីករាយ ដូច្នេះកុមារចូលរួមេនៅក្នុងការពិភាក្សាតុនេះដែល។
		☐	☐	☐	ក្រៅពើពលញ្ជាំអាហារ គួរតែឱ្យកុមារនៅក្នុងកែន្លងមានសុវត្ថិភាព រៀបចើអាយកុមារបានចូលរួមេនៅក្នុងការេធ្វើលំហាត់ប៉ិរាណ បេង្កើន កាយសម្បទា សកម្មភាពមាតាបិតានឹងកុមារជាទំលាប់អនុវត្តន៍រេបៀបរស់នៅ។
2. ការវែថរក្សាសុខភាពមាតិនិងចក្នវិញ្ញាណ (សូមេមើលទំព័រ 177-181)	អនាម័យមាត់	☐	☐	☐	ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនេពលចូលេគងេប្រើថ្នាំដុសេធ្មញហ្វាយអូរីដ ជួយសំអាតដលេធ្មញរបស់កុមារធ្មេញពីរប្រឹសព្ទជាបេណ្ណាះអាសន្ន ប្រើ អំបាះសំអាតេធ្មញ។
		☐	☐	☐	ទៀងទាត់ជារៀងរាល់ប្រាំមួយខម្ពងទៅពេទ្យេធ្មញពិនិត្យនិងបិតស៊ីម៉ង់។
	សុខភាពែភ្នក	☐	☐	☐	កុំឱ្យកុមារេមើលទូរទស្សន៍និងអក្រង់ផ្សងេទៀតរាល់ថ្ងៃមើលេអក្រង់ គឺមិនេប្រើនជាង១-២ ម៉ោង។
		☐	☐	☐	ប្រើភ្នក ៣០ នាទ្រីតូវសំរាក១០នាទីនិងេជៀសវាងមើលចម្ងាយជិតេប្រើភ្នករយ:ពេលយូរ។
3. ការពារការរងរបួសេដាយៃចដន្ត (សូមេមើលទំព័រ 187-189)	កុមារេចញទៅក្រៅ	☐	☐	☐	ចូលបេង្រៀនចំណេះដឹងសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ថ្មើរេជើងលើកុមារតូច ប៉ុន្តែនៅតេត្រៀមខ្លួនជាស្រេចក្នុងការមានមនុស្សេពញវ័យេនៅក្បែរការត្រួតពិនិត្យ។
		☐	☐	☐	នៅពេលេធ្វើដំណើរតាមរថយន្តចូរកុំក្សាលៃដនិងែផ្នករាងកាយេផ្សងេទៀតបានលាត្រតដាងេចញពីបង្ហូច។
		☐	☐	☐	កុមារអាយុ១-៤ ឆ្នាំបុទមួនេ់លើ១០គីឡក្រាមេម្យើងដល់ក្រាម១៨គីឡ ត្រូវេប្រើបាសែកាអីសុវត្ថិភាពកុមារ និង្រតូវបានចងឬដែលមានទីតាំងស្ថិតេនៅកៅអើក្រាយ។
	បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	ឱសថ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត កាំបិតកៃន្ត្រនិងវត្ថដែលមានេគ្រាះថ្នាក់ បានដាកេអាយខ្ពស់ឬចាកេ់សានៅក្នុងថតទូ។
		☐	☐	☐	សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ដើម្បីជៀសវាងទារកជាបុគ្គលទីពីរទទួលយកែផ្សងបារី បុគ្គលទីបីរងេគ្រាះដោយៃផ្សងបារី ហាមពិសារម្ហូជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទៃថរក្សាស្ត្រីមានគំភឲ្យបានចូរើន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖	ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ឆេណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះត្រូវបានេរៀបេរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រឹគូពេទ្យកុមារែតវាន់។
2. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះផ្តល់យាបល់ចំពោះទារកអាយុ២ដល់ឆ្នាំ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្កាសុខភាពេលើកទី៦ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវេភៅ សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

三歲至七歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

- 尊重您的孩子並傾聽您孩子的需求。
- 教導您的孩子甚麼是對的，甚麼是錯的。
- 幫助您的孩子為自己做事情。
- 讓孩子養成吃早餐的習慣，三餐正常，避免孩子食用營養價值低的食物，如糖果、汽水類等。
- 與老師保持良好溝通，若您覺得孩子做得不是很好，可請老師幫忙評估；如果您認為孩子需要額外的幫助或輔導，可與老師討論。
- 教導您的孩子學會保護自己，不隨便和陌生人交談，遇到甚麼事情一定要告訴父母。
- 傾聽孩子每天在學校發生的事情，不管事情是好的還是壞的。
- 做一個好榜樣。

如何和寶寶互動

- 幫助您的孩子處理憤怒，如憤怒的時候可走開或到別的地方去玩。
- 孩子開始需要上學，上課前帶孩子去看學校認識環境和跟老師打招呼。
- 陪伴孩子念書。可以帶孩子到圖書館，讓他們選擇自己想要看的書籍。
- 給予您的孩子做家務，並期望他們完成工作。
- 常常擁抱與讚美您的孩子，如他有良好的行為和在學校表現良好時。
- 教導您的孩子遠離危險地方，如火爐、水池旁。
- 教導您的孩子不要讓陌生人碰觸身體或私處。



孩子三至七歲的照片

孕產婦關懷專線：0800-870870

៣ដល់៧ឆ្នាំ អ្នកគួរយកចិត្តទុកដាក់

ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- ចូរគោរពកូនរបស់អ្នកនិងស្តាប់ទៅពីតម្រូវការរបស់កូនអ្នក។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអ្វីដែលត្រូវនិងអ្វីដែលខុស
- ជួយកូនរបស់អ្នកក្នុងការធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់
- ឱ្យកុមារមានទម្លាប់បរិភោគអាហារពេលព្រឹក អាហារធម្មតាបីពេល ជៀសវាងកុមារទទួលទានអាហារកម្រឹតអាហារូបត្ថម្ភទាប ដូចជាស្ករគ្រាប់ ទឹកក្រូច។
- ចូររក្សាទំនាក់ទំនងល្អជាមួយលោកគ្រូ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាកូន ធ្វើមិនបានយ៉ាងល្អ អ្នកអាចសុំគ្រូឲ្យជួយវាយតម្លៃ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែមឬការប្រឹក្សាយោបល់ អាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀន។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកអំពីរបៀបការពារខ្លួន និងមិនគួរនិយាយទៅកាន់ជនចម្លែក អ្វីដែលកើតឡើងត្រូវតែប្រាប់មាតាបិតា។
- ស្តាប់ ហេតុការណ៍របស់កុមារដែលកើតឡើង នៅក្នុងសាលារៀនរាល់ថ្ងៃ ទោះបីជាហេតុការណ៍ល្អឬអាក្រក់។
- ចូរធ្វើជាគំរូល្អមួយ។



រូបថតកុមារអាយុ៣-៧ឆ្នាំ

ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- ជួយកូនរបស់អ្នកដោះស្រាយកំហឹង នៅពេលដែលមានកំហឹងអាចដើរចេញឬទៅកន្លែងផ្សេងលេង។
- កុមារត្រូវការ ចាប់ផ្តើមទៅសាលារៀន មុនពេលដែលទៅសាលារៀននាំកុមារអោយស្គាល់យល់ពីបរិស្ថានទៅជំរាបសួរគ្រូបង្រៀន។
- កំដរកូនមើលសៀវភៅ។ សូមយកកូនទៅបណ្ណាល័យ និង ឱ្យពួកគេជ្រើសរើសយកសៀវភៅដែលពួកគេចង់មើល។
- ឱ្យកូនរបស់អ្នកធ្វើការងារផ្ទះ ហើយរំពឹងថាពួកគេបានបញ្ចប់ការងារ។
- ជាញឹកញាប់ការអោបនិងសរសើរកូនរបស់អ្នក ប្រសិនបើគាត់មានអាកប្បកិរិយាល្អនិងការអនុវត្តល្អនៅក្នុងសាលារៀន។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកនៅឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជានៅក្បែរជើងចង្រ្កាន នៅក្បែរអាងទឹក។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកកុំឱ្យជនចម្លែក ប៉ះរាងកាយ។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖0800-870870

三歲至七歲 家長記錄事項

＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____個月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   □ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？□ 奶瓶 □ 杯子
   □ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，□ 自己吃 □ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：□ 正常，□ 太硬，_____天大一次，□ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

3-4歲

(1)	會從樓梯的最後1階雙腳跳下嗎？	□是，□否
(2)	會單腳站立數秒鐘嗎？	□是，□否
(3)	會畫圓形嗎？	□是，□否
(4)	會唸或唱1首完整的兒歌嗎？	□是，□否
(5)	說話時會正確的使用代名詞「你」、「我」、「他」嗎？	□是，□否
(6)	會自己去廁所尿尿嗎？	□是，□否
(7)	會自己解開扣子，脫掉衣服嗎？	□是，□否
(8)	會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。	□是，□否
(9)	會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。	□是，□否
(10)	說話表達正常嗎？例如：不需要求再說一遍或由照顧的大人代為說明，就能聽懂。	□是，□否
(11)	能說出1個顏色，並說出3個圖形名稱（例如：鞋子、飛機、魚…等）？（參閱第120頁，圖1、圖2）	□是，□否

៣ដល់៤ឆ្នាំប្រការកំណត់ត្រាមាតាបិតា

* សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រាមេនះ បានកត្រ់តាដោយ _____ឆ្នាំ_____ខែ _____ថ្ងៃ (អាយុ_____ខែ_____ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងេនះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈឺគងមន្ទីរេពទ្យឬអត់? សូមេធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រាមៈ _____

2.ស្ថានភាពបំបៅៈ

☐ ផលិតផលទឹកេដាះគោ (រូមមានេម្សៅទឹកេដាះគោ ទឹកេដាះគោឆៅ ទឹកេដាះពែព ទឹកេដាះគោជូរ) សរុប្របែបាលប៉ុន្មាន _____ C.C.មូយៃថ្ង _____
តើប្រើអ្វីផឹកទឹកេដាះគោ? ☐ ដបទឹកេដាះគោ ☐ កាទឹក
☐ អាហារេពល (បាយឬម្មី) អាហារ១ថ្ងៃ_____រាលេពលញ្ចុំអាហារប្រមាណចាន _____
☐ ញ្ចាំដោយខ្លួនឯង ☐ មនុស្សេពញវ័យបញ្ចុក
មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារេទ? _____

3. ស្ថានភាពលាមកៈ ☐ ធម្មតា ☐ រឹងេពក_____ មូយៃថ្ងបត់មូយម្តង ☐ ផ្សេងេទៀត _____

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? _____

5. ស្ថានភាពលូតលាស់ៈ (ពិនិត្យសុខភាពេលើកេនះមានភាពទូលំទូលាយចំពាះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចេធ្វើបាន សូមេឆ្លើយេយាងតាមភាពជាក់ែស្តងែដលអាចេធ្វើបាន រេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតៃម្លបែន្ថម។)

៣-៤ឆ្នាំ

(1) ចេះចាប់ពីកាំជេណ្តីរចុងេក្រាយ ១ កាំ លើកេជើងទាំងពីរេលាតហក់មកេក្រាមឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(2) ២ចេះឈរេជើងមួយរាប់វិនាទីឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(3) ចេះគូររង្វង់មូលឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(4) ចេះអានឬប្រេចៀង១ បទចេម្រៀងកុមារេពញេលញ បានឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(5) នៅពេលនិយាយមានេចះប្រើពាក្យច្បាស់លាស់ជំនួសឲ្យនាម "អ្នក" "ខ្ញុំ" "លោក" ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(6) ចេះទៅ បង្គន់ជុះនោមខ្លួនឯងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(7) ចេះដោះទ្បេវ ឬ សេម្លៀកបំពាក់ខ្លួនឯងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
(8) ចេះប្រើកាយវិការេដើម្បីបង្ហាញពីការអ្វីមួយឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ ងក់ក្បាលអរគុណ ហើយេលើកៃដគ្រវីលាហើយ។ ☐ មែន ☐ ទេ
(9) ចេះស្តាប់ពាក្យបញ្ជាសាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ "យកេទៅឱ្យបង្របុស" "ទៅយកែស្សកេជើង"។ ☐ មែន ☐ ទេ
(10) ការនិយាយបែញ្ចញមតិធម្មតាឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ មិនតបាច់និយាយម្តងេទៀត ឬក្នុងនាមការែណនាំអំពីការែថទាំមនុស្សេពញវ័យ អាចយល់បាន។ ☐ មែន ☐ ទេ
(11) អាចនិយាយបានពណ៍មួយ ហើយអាចនិយាយបានបី ឈ្មោះរាងគំនូរ (ឧទាហរណ៍ៈ ស្បែកេជើង យន្តេហាះ ត្រី ... ល)? (សូមេមើលទំព័រ 121 រូបភាព 1 រូបភាពទី 2) ☐ មែន ☐ ទេ

三歲至七歲 家長記錄事項

4-7歲前

(1) 會單腳跳嗎？ □是，□否

(2) 4歲以後的孩子，會1腳1階上下樓梯嗎？ □是，□否

(3) 會用剪刀剪紙嗎？ □是，□否

(4) 玩家家酒時會扮演爸爸、媽媽或其他大人的模樣（4歲半以上）。 □是，□否

(5) 會自己穿衣服並扣上釦子嗎？ □是，□否

(6) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 □是，□否

(7) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 □是，□否

(8) 說話表達正常嗎？例如：會和他人一問一答的聊天或談話。 □是，□否

(9) 能說出4個顏色，並模仿畫出3個圖形如：□ △◇＋）嗎？（參閱第120頁，圖1、圖3） □是，□否

6. 孩子上幼兒園了嗎？ □是，□否

有無任何學習上或人際關係上的困難？（例如跟不上進度、上課坐不住、不會交朋友等）？

7. 日常行為：

(1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ □是，□否

(2) 窗戶有裝設護欄或安全鎖，且窗戶離地至少110公分，窗戶旁不放置床、沙發、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱。 □是，□否

(3) 住家是無菸環境嗎？ □是，□否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

ពីដល់៥ឆ្នាំប្រការកំណត់ត្រាមាតាបិតា

មុនអាយុ៤-៧ ឆ្នាំ

(1) ចេះលោតជើងតម្លាងឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(2) ក្រោយអាយុ៥ឆ្នាំក្មេងនាំរឡើងចុះជណ្តើរចេះបោះជើង១កាំ១ឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(3) ចេះយកកែន្ត្រកាត្រកដាសឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(4) នៅពេលលងបឡុកែបឡេចេះដើរតួរធ្វើជាប៉ាប៉ា ម៉ាម៉ាឬក៏ធ្វើដូចជាដូចមនុស្សធំចឹង (អាយុ៥ឆ្នាំកន្លះរឡើងលើ)។ ☐មែន ☐ទេ

(5) ចេះរស្លៀកពាក់សេរស្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួននិងបិតេឡ្បឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(6) ចេះបង្ហាញពីការអ្វីមួយដាយេប្រើកាយវិការឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ងក់ក្បាលអរគុណ លើកែដគ្រីលាហើយ។ ☐មែន ☐ទេ

(7) ចេះស្តាប់ពាក្យបញ្ជា សាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ "យកេទៅឱ្យបង្រៃបុស" "ទៅយកែស្បកេជើង"។ ☐មែន ☐ទេ

(8) ការនិយាយបង្ហាញមានភាពធម្មតាឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ចេះសួរជាសំណួរនិងចម្លើយឬការសន្ទនាជាការដែជកកំសាន្ត។ ☐មែន ☐ទេ

(9) អាចនិយាយេចញបានបួនព័ណ ហើយរៀនគូរតាមលំនាំបាន៣3 ដូចជា៖ ☐△◇+) ទេ? (សូមមើលទំព័រ 121 រូបភាព 1 រូបទី 3) ☐មែន ☐ទេ

6. កុមារចូលរៀនមេត្តយ្យឬនៅ? ☐មែន ☐ទេ
មានការលំបាកណាមួយក្នុងការរៀនសូត្រឬទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល? (ដូចជារៀនតាមមិនទាន់គអង្គុយរៀនមិនហ្នឹង មិនេចះទៅរាប់រកមិត្តភក្តិ)?

7. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖

(1) នៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត មានេប្រើបាស់កាអីសុវត្តិភាពដាក់នាខាងក្រាយឬទេ? ☐មែន ☐ទេ

(2) បង្ហូចមានការដំឡើងរបងឬសោរសន្តិសុខ ហើយបង្ហូចយ៉ាងហាចណាស់ឃ្លាតពីរឥដ្ឋ កំពស់១១0 សង់ទីម៉ែត្រ ក្បែរបង្ហូចមិនដាក់គ្រសា ឡុង តុកៅអីឬប្រេងសង្ហារឹមទាបៗអាចេឡើងបាន។ ☐មែន ☐ទេ

(3) ផ្ទះនេះគឺជាបរិស្ថានគ្មានៃផ្សងបារីឬ? ☐មែន ☐ទេ

8. សូមេធ្វើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការរមើលែថកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងក្រាម៖

_____

發展異常題項圖形一覽表

圖1

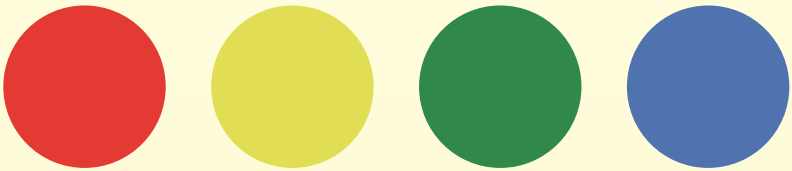


圖2

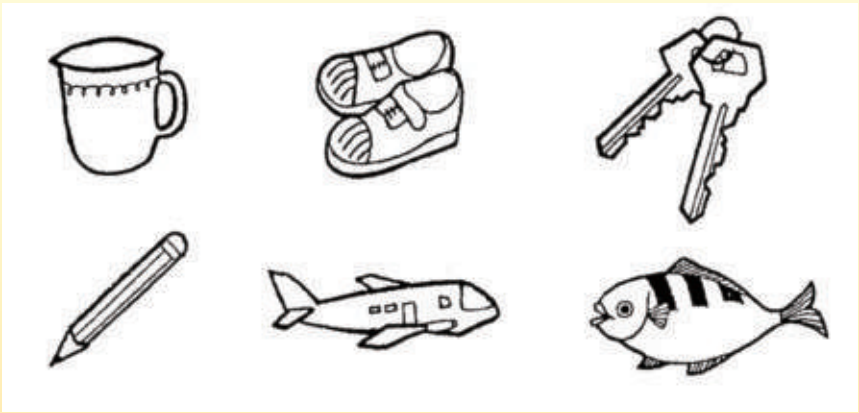
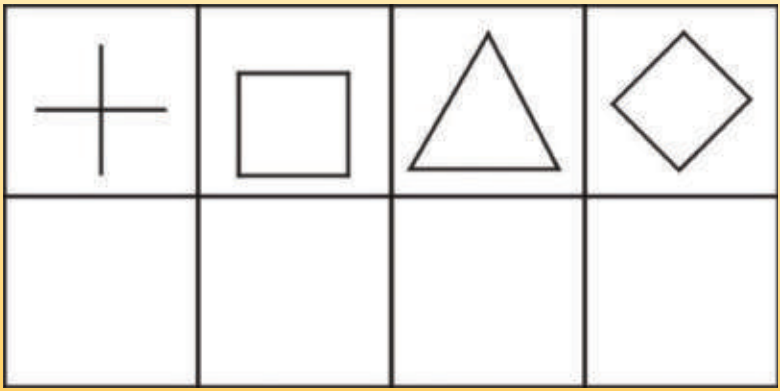
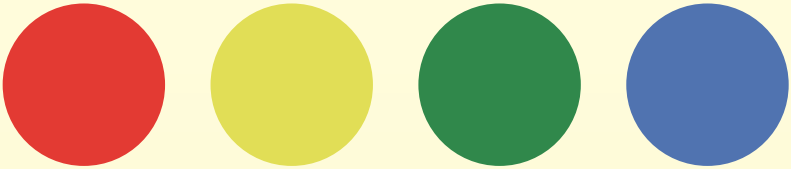


圖3

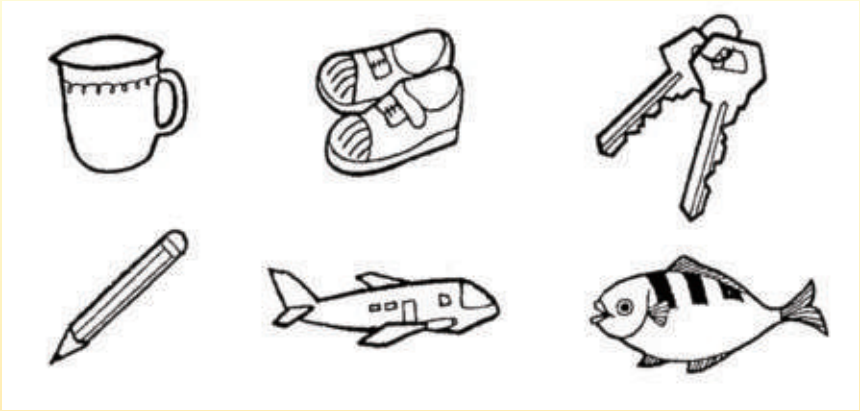


ក្រាហ្វិកនៃការលូតលាស់មិនប្រក្រតី

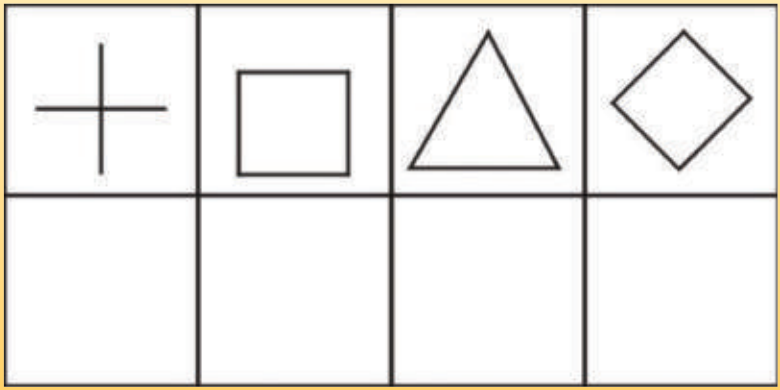
រូបភាព 1



រូបភាព 2



រូបភាព 3



三歲至七歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____

亂點立體圖：☐順利通過，☐未通過，☐兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

អាយុពាក់កណ្តាលដល់៧ឆ្នាំកំណត់ត្រាពិនិត្យសុខភាព

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_____ខែ_____
កាលពី
ប្រៃវែង៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)_____ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_____សង់ទីម៉ែត(ទី_____ភាគរយ)
ការវាយតំលៃការីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកឃើញពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី
1. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
2. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
3. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____
4. _____ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _____

* បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលលៃផ្នែកទី 193)

រវាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងេលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរេសរបំពញេលើ «លិខិតបញ្ជូនរាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត _____

តារាងសរីរាង្គកាយ ☐ ឆ្លងផុតេដាយរលូន ☐ មិនទាន់បានអនុម័ត
☐ កុមារមិនអាចស្រមបតាមការេធ្វើតេស្ត



ផ្តល់យោបល់ពលមកពិនិត្យសុខភាពេលើកេក្រាយ៖

ចាប់ពី _____ឆ្នាំ _____ខែ

ដល់_____ឆ្នាំ_____ខែ

ហាត្តេលខាមាតាឬបិតា៖ _____ ហាត្តេលខាគ្រូពេទ្យ៖ _____

三歲至七歲 衛教記錄表

紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。

【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估			醫師指導重點
		不清楚未做到	清楚但未做到	已做到	
1.兒童習慣養成(參閱第146-152頁)	飲食習慣	☐	☐	☐	少喝含糖飲料。
		☐	☐	☐	選擇營養食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。
		☐	☐	☐	多攝取富含鐵質食物以及蔬菜水果。
		☐	☐	☐	避免給予兒童零食，且家中不要存放過多零食。
	用餐環境	☐	☐	☐	餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。
		☐	☐	☐	用餐應固定地點，讓兒童坐高腳椅，並與家人一起用餐。
		☐	☐	☐	避免在兒童房放置電視，除兒童易受電視食品廣告影響外，長期久坐會有肥胖風險。
		☐	☐	☐	非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。
2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁)	口腔清潔	☐	☐	☐	餐後及睡前使用含氟牙膏，協助或教導兒童潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。
		☐	☐	☐	每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。
	視力保健	☐	☐	☐	用眼30分鐘，休息10分鐘，且避免長時間近距離用眼。
		☐	☐	☐	避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。
3.預防事故傷害(參閱第186-188頁)	幼兒外出	☐	☐	☐	4歲以上至12歲以下或體重在18公斤以上至36公斤以下的兒童，使用後座安全帶。
		☐	☐	☐	禁止讓兒童獨自留在車內、儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊、海邊。
	居家環境安全	☐	☐	☐	不可讓兒童獨處或託付給未成年者照顧。
		☐	☐	☐	不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。
※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870					
醫療院所名稱及代碼：		衛教對象與寶寶關係：			醫師簽章： 指導日期_____年_____月_____日

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為三至四歲，可搭配第7次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

បីទៅប្រាំពីរឆ្នាំ តារាងអប់រំសុខភាព

សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្ដាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡានក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្ដល់ជាឯកសារយោងដ៏ល្អក្នុងពេទ្យ ។

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

ប្រធានបទអប់រំសុខភាព	ន្លឹះ	ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា: មិនទាន់ធ្លាស់ធ្វើមិនទាន់បាន	ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា: ធ្លាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន	ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា: ធ្វើបានសំរេចហើយ	គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ
1. ទម្លាប់កុមារ (សូមមើលទំព័រ 147-153)	បញ្ហាកអាហារទម្លាប់	☐	☐	☐	ធំកេតសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករតិច។
		☐	☐	☐	ជ្រើសយកអាហារបំប៉នរាងកាយ ជៀសវាងជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ ជាតិស្ករខ្ពស់ អំបិលខ្ពស់និងសេជាតិនអាហារឬអាហារសំមុន។
		☐	☐	☐	បរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិដកេក្រចើនទៀតដូចជាផ្លែឈើនិងបែន្ល។
		☐	☐	☐	ចៀសវាងផ្ដល់អាហារស្រមន់កុមារ និងមិនទុកអាហារស្រមន់ជាច្រើនផងនៅឯផ្ទះ។
	បរិស្ថាននៃការបរិភោគអាហារ	☐	☐	☐	ការទទួលទានអាហារគួរតែ ឱ្យកូនអង្គុយនឹង ជៀសវាងការរត់ដេញបំពួក។
		☐	☐	☐	បរិភោគអាហារគួរជាទីតាំងថរ ឱ្យអង្គុយលើកាអីខ្ពស់ស្រមាប់កុមារ ការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់។
		☐	☐	☐	ជៀសវាងការដាក់ទុះស្សរន៍នាក្នុងបន្ទប់របស់កុមារ ក្រៅពីងាយរងគទ្ធិពលពាណិជ្ជកម្មមួយបគាមទុះទស្សន៍ ការអង្គុយយូរវានឹងមានហានិភ័យធាត់។
		☐	☐	☐	ក្រៅពើពលញាំអាហារ ក៏គួរតែឱ្យកុមារនៅក្នុងកៃន្លងមានសុវត្ថិភាព រៀបចេំអាយកុមារបានចូលរមនៅក្នុងការធ្វើលំហាត្រិបាណ បង្កើន វាងកាយសកម្មភាពមាតាបិតានឹងកុមារ ជាទំលាប់អនុវ តួរតែរៀបរស់នៅ។
2. ការថែរក្សាសុខភាពមាត់និងថ្គកវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177-181)	អនាម័យមាត់	☐	☐	☐	ក្រោយបរិភោគអាហារួច និងមុនពលចូលគងប្រើថ្នាំដុសធ្មញហួយអ្វ ដ ដើម្បីជួយបង្រៀនកុមារលាងសម្អាតធ្មញ ធ្មែញពីរប្រសព្វជាបណ្ដោះអាសន្ន ត្រូវប្រើអើបាះសំអាតធ្មញ។
		☐	☐	☐	ច្រៀងទាត់ជារឿងរាល់ព្រឹមួយៃខម្ដងទៅពិនិត្យធ្មញនិងបិតស្ងឹមង់ធ្មញ។
	សុខភាពៃក្នក	☐	☐	☐	ប្រើក្នក ៣០នាទី ត្រូវសំរាក១០នាទីនិង ជៀសវាងប្រើក្នកយរៈពៃល យូរ ចម្ងាយជិត។
		☐	☐	☐	កំឱ្យកុមារមើលទូរទស្សន៍និងអក្រង់ផ្សេងទៀតប្រចាំថ្ងៃគឺមិនក្រចើនជាង ១-២ម៉ាង។
3. ការពារការរងរបួសដោយចដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189)	កុមារចេញទៅក្រៅ	☐	☐	☐	មានអាយុពី៥ឆ្នាំរឡើងដល់ក្រមអាយុ ១២ ឆ្នាំមានទំងន់ ១៨គីឡូក្រឡើងទៅមានទំងន់ ៣៦គីឡូក្រាមខាងក្រាមែនកុមារប្រើបាសៃឱ្យក្រវាត់អង្គុយខាងក្រោយ។
		☐	☐	☐	ហាមប្រាមចេំពាះកូននៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងទ្បានេនាៈ ក្បែរធុងទឹក ស្រះទឹក ទេន្លអាងហាលទឹកនិងនៅក្បែរអាងហាលទឹក ឆ្នេរសមុទ្រ។
	បរិស្ថានផ្ទះដ៏ល្អ មានសុវត្ថិភាព	☐	☐	☐	កុំ ឱ្យកុមារនៅតែម្នាក់ឯងឬប្រគល់ទៅឱ្យ ឬយជំទង់ថរក្សា។
		☐	☐	☐	សូមកុំដកបារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ជៀសវាងការកុមាររងគ្រោះដោយផ្សុងទំបទ៌ានៃការដក់បារីនិងកុំសំរួ ជៀសវាងកុមារយកត្រមាប់តាម។

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្រាបសិនេបើមានត្រមូវការអប់រំទាក្របឹក្សាយោបល់ សូមប្រើប្រាស់បព័ន្ធទូរស័ព្ទែថ្មចរក្សាស្ត្រីមានគិតឲ្យបានច្រើន0800-870870

ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងៃលខកូដ	ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រត្រូវអ្វីជាមួយនឹងទារក:	ហត្ថេលខាគ្រាគ្រូពេទ្យ: កាលបរិច្ឆេណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះត្រូវបានេរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្ត្រីគូពេទ្យកុមារែតវាន់។

2. មាតិកានៃការែណនាំអប់រំសុខភាពេនះផ្ដល់យោបល់ចេំពាៈទារកអាយុបើទៅបួនឆ្នាំ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពេលើកទី៧ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវែភៅ

三至七歲 衛教重點

兒童生長身體質量指數(BMI)建議值

102年6月11日公布

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6

說明：

一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。

二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據1997 年臺閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25百分位值之個案）檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。



បីទៅប្រាំពីរឆ្នាំអប់រំសុខភាពគន្លឹះ

សន្ទស្សន៍ណែនាំ នៃសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយ នៃការលូតលាស់របស់កុមារនិងក្មេងជំទង់ (BMI)

ប្រកាសនាថ្ងៃទី១១ ខែមិថុនា ឆ្នាំ១០២

BMI=ទម្ងន់(គីឡូក្រាម)/កម្ពស់ ²(ម្រែ៉ត)

អាយុ	បុរស				ស្ត្រី			
	ស្រាលេពក	ទូទៅ	ធ្ងន់ពក	ធាត់	ស្រាលេពក	ទូទៅ	ធ្ងន់ពក	ធាត់
	BMI <	BMI នៅចេន្លោះ	BMI ≧	BMI ≧	BMI <	BMI នៅចេន្លោះ	BMI ≧	BMI ≧
0,0	11,5	11,5-14,8	14,8	15,8	11,5	11,5-14,7	14,7	15,5
0,5	15,2	15,2-18,9	18,9	19,9	14,6	14,6-18,6	18,6	19,6
1,0	14,8	14,8-18,3	18,3	19,2	14,2	14,2-17,9	17,9	19,0
1,5	14,2	14,2-17,5	17,5	18,5	13,7	13,7-17,2	17,2	18,2
2,0	14,2	14,2-17,4	17,4	18,3	13,7	13,7-17,2	17,2	18,1
2,5	13,9	13,9-17,2	17,2	18,0	13,6	13,6-17,0	17,0	17,9
3,0	13,7	13,7-17,0	17,0	17,8	13,5	13,5-16,9	16,9	17,8
3,5	13,6	13,6-16,8	16,8	17,7	13,3	13,3-16,8	16,8	17,8
4,0	13,4	13,4-16,7	16,7	17,6	13,2	13,2-16,8	16,8	17,9
4,5	13,3	13,3-16,7	16,7	17,6	13,1	13,1-16,9	16,9	18,0
5,0	13,3	13,3-16,7	16,7	17,7	13,1	13,1-17,0	17,0	18,1
5,5	13,4	13,4-16,7	16,7	18,0	13,1	13,1-17,0	17,0	18,3
6,0	13,5	13,5-16,9	16,9	18,5	13,1	13,1-17,2	17,2	18,8
6,5	13,6	13,6-17,3	17,3	19,2	13,2	13,2-17,5	17,5	19,2
7,0	13,8	13,8-17,9	17,9	20,3	13,4	13,4-17,7	17,7	19,6

ការពន្យល់ៈ

1. តៃម្លៃដលបានផ្តល់អនុសាសន៍គឺយាងតាម ការកំណត្រ់បកាសៃនលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ របស់វជ្ជបណ្ឌិតឈឺនៃវេទិនិងវជ្ជបណ្ឌិតចាំងេម៉ហូយេនៅឆ្នាំ ២០១០។
2. ០-៥ ឆ្នាំនៃទីតាំងរាងកាយ គឺយាងតាមអង្គការសុខភាពពិភពេលាក(WHO)ប្រកាសរបស់ «ស្តង់ដាស្តីពីការលូតលាស់ស្រមាប់ទារកនិងកុមារតូចអន្តរជាតិ» ។
3. ៧-១៨ ឆ្នាំនៃទីតាំងរាងកាយ ខ្សែកាងស្តង់ដា គឺយាងតាម ឯកសារពិនិត្យឆ្នាំ ១៩៩៧ នៅកោះតៃវ៉ាន់និងតំបន់ហូចៀនកាយសម្បទារបស់សិស្សសាលាប៉ឋមនិងមធ្យមសិក្សា (រត់ដើរ គិតជាម្រែ៉ត ឈរត្រង់លាតចម្ងាយអង្គយបត់ខ្លួនេទៅមុខ ពិន្ទុធ្វើតេស្តទាំង៤ប្រកាវៃនករណើដលមានតៃម្លជាភាគរយ)
4. ៧ផ្នែកៃនចំនុចរួម គឺជាសេចក្តីយោងៃននិន្នាការអង្គការសុខភាពពិភពេលាកWHO BMI reboundទិន្នន័យបង្ហាញពីមុខចំនុចរួមៃនៃផ្នកទាំងពីរ។



早產兒居家照顧錦囊

新生兒無論出生時的體重為多少，只要未滿37週出生，即是早產兒。早產寶寶各時期的生長（身高、頭圍、體重）、認知與動作發展、副食品添加等等，在3歲之前都是依其矯正年齡進行評量。此外，政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，希望能有效分擔家長養育的負擔與辛勞，有需要的家屬請善加利用。早產兒的生長、腦神經發展、副食品添加須使用矯正年齡，但預防注射則依實際出生年齡。

早產兒常見合併症

- 早產兒較容易因器官未成熟產生相關問題，常見的合併症包括：腦室內出血、腦室周圍白質軟化症、視網膜病變、聽力受損、慢性肺部疾病、開放性動脈導管、壞死性腸炎等。
- 懷孕週數越短，早產兒發生上述問題的機會越大，因而極低出生體重早產兒的父母宜與主治醫師長期配合觀察追蹤。

早產兒的矯正年齡

不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如：寶寶出生日期為5月1日，媽媽的預產日期是7月1日，則至8月1日時，寶寶的矯正年齡為1個月。

矯正年齡算法：		
	8月1日	（現在日期）
-	7月1日	（預產日期）
	1月	（矯正年齡）

如何餵食早產兒

- 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易嗆到，或有發紺現象（皮膚或是嘴唇顏色變青、變紫）。
- 早產兒最佳的餵食方式是「需求性餵食」，也就是依照寶寶的生理時鐘予以哺餵，並且按照寶寶能接受的餵食量適當給予。

餵食時應注意事項

- 早產兒回家後仍可能有胃食道逆流的問題，餵奶時可採取少量多餐分段餵食，並注意早產兒的膚色及唇色，若有發紺現象，必須先停止餵奶並輕拍背部，待膚色及唇色恢復正常後再繼續餵奶。
- 切勿平躺餵奶。

គន្លឹះថែរទាំកុមារមិនគ្រប់ខែនៅក្នុងផ្ទះ

ទោះបីកូនេកើតមកមានទម្ងន់ប៉ុន្មានក៏ដាយ ឲ្យតែកើតមុន៣៧សប្តាហ៍ នោះគឺចាត់ទុកថាជាកូនេកើតមិន្រគប់ខែ។ ការលូតលាស់នទារកមិន្រគប់ខនាគ្រប់រយៈពេល (កម្ពស់ ទំហំក្បាល ទម្ងន់) ការយល់ដឹងនិងការវិភិវឌ្ឍន៍ អាហារបែន្ថមជាដើម អាយុមុន៣ឆ្នាំគឺសុទ្ធែតេប្រើអាយុកែដំរូវមកវាយតៃម្ត។ លើសពើនះទៀតទាំងរដ្ឋាភិបាលនិងធនធានឯកជនដើម្បីផ្តល់នូវការគាំទ្រនិងការវែចទាំឱពុកម្តាយក្តីសង្ឃឹម អាចែចករំលែកបន្ទុកៃនការចិញ្ចឹមបីបាច់និងការខំប្រឹងេធ្វើការយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព ត្រម្ងវការេដើម្បីធ្វើឱ្យការប្រើបាស់ល្អៃន្រគួសាររបស់ពួកេគ។ កេំណើនលូតលាស់របស់កុមារមិន្រគប់ខែ ការវិភិវឌ្ឍខួរក្បាល ការបែន្ថមរបបអាហារត្រូវេប្រើអាយុកែដំរូវ តែចេំពាះការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺផ្អកេលើអាយុកេំណើតពិត្របាកដ។

ផលវិបាកជំងឺទូទៅសម្រាប់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ

- កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែដែលបានបង្កើតកាន់តែងាយស្រួលដោយសារបញ្ហាទាក់ទងនឹងសរីរាង្គមិនទាន់ពេញវ័យផលវិបាកជារឿងធម្មតាដែលរួមមានៈ ការហូរឈាម intraventricular, leukomalacia periventricular, retinopathy ឱនភាពតម្លស្តាប់ជំងឺសួត៉រាំរ៉ៃ, arteriosus ductus ប៉ាតង់បញ្ចូលងាប់។
- ការមានផ្ទៃពោះចំនួននៃសប្តាហ៍កាន់តែខ្លី ទារកកើតមិនគ្រប់ខែកាន់តែមានឱកាសកើតឡើងកាន់តែច្រើនកូនមានទម្ងន់កាន់តែស្រាល ឱពុកម្តាយនិងគ្រូពេទ្យត្រូវប្រើរយៈពេលយូរដើម្បីតាមដានសង្កេត។

អាយុកែតម្រូវ ចំពោះកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

មិនគិតពើពលែដលទារកបានេកើតថា "កាលបរិច្ឆេទឥឡូវ" ដក "កាលបរិច្ឆេទមុន ស្រមាល" អ្នកអាចគណនា "អាយុកែដំរូវ។" ទារក ឧទាហរណ៍ៈកាលបរិច្ឆេទែដលទារក្រតូវេកើតនៅថ្ងៃទី១ខែឧសភា តែកាលបរិច្ឆេទកំណត់ថ្ងៃកើតគឺពីទី១ខែកក្កដាដល់ថ្ងទី១ខែសីហា អាយុកែដំរូវរបស់ទារកគឺ១ខែ។

ក្បូនេដាះស្រាយ	ទី ១ខែសីហា	(កាលបរិច្ឆេទឥឡូវេនះ)
អាយុកែត្រម្ងវៈ		
	- ថ្ងៃទី ១ខែកក្កដា	(កាលបរិច្ឆេទកំណត់ថ្ងៃកើត)
	ខែមករា	(អាយុបានែកដំរូវ)

អាយុកែតម្រូវ ចំពោះកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

- ប្រភេទអាហារកុមារកើតមិនគ្រប់ខែៈ ដោយសារការវិវឌ្ឍន៍រាងកាយនៅមិនទាន់ពេញវ័យ សមត្ថភាពនៃការជញ្ជក់ទន់ខ្សោយជាងកុមារកើតគ្រប់ខែ ក្នុងកំឡុងពេលបំបៅងាយនឹងឈ្លក់ជាង ឬមានបាតុភូតស៊ីយ៉ាណូស(ស្បែកឬបបូរមាត់ប្រែពំណទៅជាពំណបៃតង ពំណស្វាយ)។
- វិធីផ្តល់អាហារដល់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ ល្អបំផុតគឺត្រូវ «តម្រូវការនៃការបំបៅ» ដែលមាននៅក្នុងការអនុលោមតាមនាឡិកាជីវសាស្ត្រទារក នៅក្នុងការចិញ្ចឹមនិងផ្តល់ឱ្យ សមរម្យនៅក្នុងការអនុលោមតាមការចិញ្ចឹមទារកអាចទទួលយកបាន។

ប្រការប្រុងប្រយ័ត្នពេលបំបៅ

- កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែនៅតែអាចមានបញ្ហានៃស្ទះចាល់អាស៊ីតក្រពះ អ្នកអាចបំបៅដោះ ច្រើនដងហើយម្តងបន្តិចៗនិងយកចិត្តទុកដាក់កុមារមិនគ្រប់ខែ និងបបូរមាត់ប្រែ ពំណពេល ផ្តល់អាហារបើសិនជាបាតុភូត cyanosis អ្នកត្រូវតែបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូននិងការទះមកវិញ ដើម្បីឱ្យមានពំណហើយវិលត្រឡប់មកដល់បបូរមាត់ ពំណធម្មតាហើយបន្ទាប់មកបន្តការបំបៅ។

早產兒居家照顧錦囊

- 特殊狀況無法親餵母乳而需採瓶餵時，早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴的選擇應以質軟、中號、圓洞為佳。
- 一般嗆奶處理，只需移除口中奶水，並以適度力量輕拍背部至呼吸平順、膚色紅潤即可繼續餵奶，或休息一下再繼續。
- 餵奶中，萬一寶寶咳嗽後呼吸暫停，可以輕搓寶寶背部或輕彈寶寶腳底，以刺激呼吸。

預防感染

早產兒的免疫力較足月兒弱，較容易感染疾病，有少數早產兒因肺部尚未發育成熟，易發生慢性肺疾病，而有慢性肺疾病的孩子，肺部感染的機率較一般嬰兒來得高，症狀也較嚴重。預防感染的方法包括：

- 限制訪客。
- 注意居家環境的通風。
- 接觸寶寶前後皆須洗手。
- 家中禁菸。
- 寶寶週歲前避免帶他出入公共場所。
- 若照護上有疑慮，可善用早產兒基金會居家照護諮詢專線服務（**02-2523-0908**，週一至週五 8:00~17:00），以減少不必要的醫院就診。

早產兒的睡眠照護

- 早產兒的住院期間較長，已習慣醫院的吵雜環境，且無晝夜分別，剛回家時會有一段適應期。
- 可藉由環境營造、夜間點小夜燈，及讓寶寶聽收音機等方式調整，待寶寶習慣後，再慢慢減少光線亮度及聲音。

早產兒的行為照護

早產兒比足月兒容易躁動、不易安撫，可藉由做袋鼠式護理和嬰幼兒按摩來改善。（相關資訊請參考早產兒基金會網站 http://www.pbf.org.tw）

គន្លឹះថែរទាំកុមារមិនគ្រប់ខែនៅក្នុងផ្ទះ

- កុំដេកផ្ងារពាបស្មើរបំបៅកូន
- លក្ខខណ្ឌពិសេសដែលមិនអាចទទួលយកការគាំទ្រការបំបៅដោះកូននិងការបំបៅដោយដបនៅពេលដែលត្រូវបានទាមទារ កុមារមុនដោយសារតែការជញ្ជក់ទន់ខ្សោយក្បាលដោះ គួរតែត្រូវបានជ្រើសទន់ មធ្យមរន្ធ មូលទើបល្អ។
- ដំណោះស្រាយការស្លាក់ គ្រាន់តែយកដបទឹកដោះគោចេញពីមាត់ ហើយទះអង្អែលខ្នងដោយកំលាំងដៃថ្នមៗរហូតដល់បានដកដង្ហើមបានស្រួយលឡើងវិញ មើលឃើញស្បែកក្រហមរលោងនោះអាចចាប់ផ្តើមបំបៅឡើងវិញ ឬសំរាកមួយសន្ទុះសិន ចាំចាប់ផ្តើមបន្ត។
- ក្នុងពេលបំបៅ បើក្នុងករណីបន្ទាប់ពីទារកក្អួតហើយមិនដកដង្ហើម អ្នកអាចអង្អែលខ្នងទារកថ្នមៗឬផ្ងាត់បាតជើងរបស់ទារក ដើម្បីជំរុញការដកដង្ហើម។

ការបង្ការនៃការឆ្លងមេរោគ

កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែបើធៀបទៅនឹងក្រុមព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់កុមារក្នុងរយៈពេលពេញលញគឺជាទន់ខ្សោយ ដែលងាយទទួលរងគ្រោះបែន្តមេទៀតដើម្បីជាជំងឺ មានមួយចំនួនតូច កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែដោយសារតែសួតមិនទាន់ពញលេញ ឆាប់មានជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃនិងកុមារដែលមានជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃអត្រានៃការឆ្លងមេរោគ។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការការពារការឆ្លងមេរោគរួមមាន៖

- រឹតបន្តឹងចំពោះភ្ញៀវមកសួរសុខទុក្ខ។
- ចំណាំបរិស្ថានរស់នៅត្រូវមានខ្យល់ចេញចូល
- មុនពេលប៉ះពាល់ទារកត្រូវតែលាងសំអាតដៃជាមុនសិន។
- ផ្ទះដែល គ្មានការជក់បារី។
- ទារកអាយុមិនទាន់ពេញមួយខួបជៀសវាងនាំទៅកាន់ទីសាធារណៈ។
- ប្រសិនបើមានការសង្ស័យលើការថែរក្សា មូលនិធិអាចធ្វើឱ្យការបំពេរយ៉ាងល្អនៅក្នុងផ្ទះកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែនៅតាមផ្ទះការថែរក្សាខ្សែទូរស័ព្ទសេវានិងសាកសួរ(02-2523-0908 ថ្ងៃចន្ទ័ដល់ថ្ងៃសុក្រ8:00~17:00)ដើម្បីកាត់បន្ថយទៅមន្ទីរពេទ្យ ដោយមិនចាំបាច់។

ការថែរទាំដំណេករបស់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ

- បើរកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែរយៈពេលយូរនៅតែក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ធ្វើអោយជាមានទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅមន្ទីរពេទ្យជាសភាពរំខាន ពេលទៅដល់ផ្ទះភ្លាមៗមិនអាចសំរួលពេលវេលាមកវិញ ហើយក៏មិនអាចបែងចែកពេលថ្ងៃនិងពេលយប់។
- អាច បង្កើតឱ្យមានបរិស្ថាន មានពន្លឺនៅពេលយប់ នៅពេលថែរក្សាទារកវិនៅជាមួយទារកអាចស្តាប់វិទ្យុដើម្បីតម្រូវមកវិញបើរមានទម្លាប់ហើយបន្ទាប់មកអាចកាត់បន្ថយអាំងតង់ស៊ីតេពន្លឺ។

ទង្វើជួយថែរក្សាកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែខ្សះខ្សោះជាងកុមារពេញខ លំបាកក្នុងការបំពេញចិត្ត អាចធ្វើការថែទាំតាមរបៀបង់គ្លួនិងម៉ាស្សាទារកដើម្បីកែលម្អ។(សូមយោងទៅគេហទំព័ររបស់អង្គការមូលនិធិកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខ។ http://www.pbf.org.tw)

早產兒居家照顧錦囊

早產兒追蹤檢查很重要

- 由早產兒基金會近十年追蹤檢查門診資料的分析顯示，出生體重≤1500公克之早產兒或有特殊合併症的早產兒，比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩情形。
- 建議至少於矯正年齡6個月、1歲、2歲及5歲時做定期回診，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育功效。
- 完整的極低出生體重早產兒追蹤檢查服務應該包括五大項目：
  1. 身高、頭圍、體重與營養狀態評估：量測生長指標，並對照矯正年齡的生長曲線表以評估生長狀況。詢問哺餵攝取情形、副食品添加比重等，並提供適當的營養諮詢。
  2. 神經發育與粗動作評估：藉由肌肉張力、神經反射的消失或出現，及坐姿與站姿的穩定性等評估來評量早產兒的神經發育狀況。
  3. 心智發展評估：評量嬰幼兒目前認知、語言、社會人際、精細動作及粗動作之各項發展，並配合評測過程的行為觀察，整體瞭解嬰幼兒的心智發展情形。
  4. 眼科評估：建議除了住院中進行的視網膜檢查外，於矯正年齡一歲左右開始定期視力檢查。
  5. 聽力評估：於住院中接受首次聽力篩檢，並於矯正年齡一歲左右再次評估（需同時考量孩子發展的語言、認知、表達與理解等能力）。

巴掌仙子加油站

- 健保身分
  - 寶寶出生後60天內，尚未加保前，可用父母的健保卡就診；在寶寶辦理出生登記後，則可跟隨父親或母親其中一方加入健保並申請健保卡。
  - 3歲以下兒童醫療補助於2002年開辦，凡3歲以下參加全民健康保險之兒童，就醫時即自動減免健保部分負擔。
- 申辦重大傷病證明
  - 依「全民健康保險保險對象免自行負擔費用辦法」第二條規定，保險對象經特約醫療院所醫師診斷為重大傷病者，得檢具醫師開具之診斷證明書及重大傷病申請書、身分證明文件影本及相關佐證之病歷資料，向健保署轄區分區業務組提出申請，經審查符合資格者，發給重大傷病證明。
  - 若早產兒出生後3個月內因相關併發症住院者，由醫師逕行認定免申請證明；若早產兒出生滿3個月後，領有身心障礙等級中度以上之身心障礙手冊經醫師認定符合重大傷病項目者，可依規定申請重大傷病證明。

គន្លឹះថែរទាំកុមារមិនគ្រប់ខែនៅក្នុងផ្ទះ

ការពិនិត្យតាមដានកុមារមិនគ្រប់ខែគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់

- កុមារមិនគ្រប់ខែដោយមូលនិធិសម្រាប់ការវិភាគទិន្នន័យគ្លីនិចពិនិត្យតាមដានរយៈពេលមួយទសវត្សរ៍កន្លងមកនេះបានបង្ហាញថាទម្ងន់របស់ទារក≤ផលបាកពីស្ថេរភាពមិនគ្រប់ខែឬ ១៥០០ក្រាមនៃកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ កុមារងាយជាងការធ្លាក់ចុះក្នុងរយៈពេលពីស្ថានភាពពេញលេញនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងនិងម៉ូតូ។
- ផ្តល់អនុសាសន៍ថាយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេលប្រាំមួយខែក្នុងអាយុត្រឹមត្រូវ ១ឆ្នាំ ២ឆ្នាំនិងអាយុ ៥ឆ្នាំដើម្បីធ្វើការត្រឡប់មកវិញជាទៀងទាត់ទៅគ្លីនិចដែលជាការកេងយើញដំបូងបញ្ជូនជាបន្ទាន់ដើម្បីសម្រេចបាននូវប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលនិងការអប់រំនៅដើមឆ្នាំនេះ
- ការតាមដាននិងការពេញលេញទម្ងន់របស់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ សេវា វាគួរតែរួមបញ្ចូលទាំងគម្រោងធំៗនួនប្រាំ៖
  1. កម្ពស់ ទំហំក្បាល ទៀងទម្ងន់និងការវាយតៃម្លស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ៖ការវាស់ស្ទង់ពីសន្ទស្សន៍កំណើននិងការត្រួតពិនិត្យតាវ៉ៃឡេខ្សែកាងកើណើនសដ្ឋកិច្ចបានែកអាយុដើម្បីវាយតៃម្លស្ថានភាពកំណើនេសដ្ឋកិច្ច។ការអនុបអង្គតការផ្តល់អាហារដល់ស្ថានភាពៃដលទទួលទានម្ហូបអាហារបែន្តមភាពធ្ងន់ធ្ងរជាក់លាក់និងការផ្តល់ប្រឹក្សាគ្រប់គាន់អាហារូបត្ថម្ភ។
  2. ការវាយតៃម្លម៉ូតូត្រៃស្របពនណ៌លូតលាស់ និងសរុប៖ ជាមួយនឹងសេម្លងសាច់ដុំន្រៃបុគ្គិកមមរលាយ ប្លាត់ឬបង្ហាញនឹងទទួលយក ការឈ្លេតរិយោបថនិងការវាយតៃម្លភាពស្ថេរភាពការវាយតៃម្លស្ថានភាពជំងឺរបស់កូនមិន្រតប៉ែខ ន្រៃតែស្របពនណ៌លូតលាស់។
  3. ការវាយតៃម្លការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត៖ ការវាយតៃម្លែនទារកការយល់ដឹងបច្ចុប្បន្ន ភាសា សង្គមនិងបុគ្គល ការជាកពិនិយនិងចលនា ប្រតិបត្តិការៃនការអភិវឌ្ឍនិងការជាមួយនឹងដើរការវាយតៃម្លែនការសង្កេតអាកប្បកិរិយា ស្ថានភាពជាូរមេដើម្បីយល់ពីការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់ទារកនិងកុមារតូច។
  4. ការវាយតៃម្លជំងឺភ្នក៖ វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីបែន្តមេទៅលើភារពិនិត្យភ្នកេធ្វើក្រៅមន្ទីរពេទ្យនៅជុំវិញដលមានអាយុមួយឆ្នាំបានែកប្រ ពិនិត្យភ្នកធម្មតាដែលនឹងចាប់ផ្តើម។
  5. សរុនាការវាយតៃំល ៖ទទួលយកការតាមដានសរនាការេលើកដំបូងេនាក្នុងមន្ទីរពេទ្យនិងេនាក្នុងមួយឆ្នាំកែដំរូវមានអាយុវាយតៃម្ល (នៅេលើការអភិវឌ្ឍកុមារេនាេលជាមួយគ្នាពិចារណាអំពីភាសា៖ការយល់ដឹងសមត្ថភាពេដើម្បីសេម្តងនិងយល់)។

ស្ថានីយ៍ផ្តល់កំលាំងចិត្តដល់កូនកើតមិនគ្រប់ខែ

- អត្តសញ្ញាណដែលបានការថែទាំសុខភាព
  - ៦០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទារក កើត មុនពេលដែលការធានារ៉ាប់រងនៅឡើយទេបន្តែមទៀត កាតធានារ៉ាប់រងពីឪពុកម្តាយការព្យាបាលអាចប្រើបាន ទារកបន្ទាប់ពីការចុះបញ្ជីកំណើត អ្នកអាចអនុវត្តមួយរបស់ពួកគេទៅចូលរួមជាមួយឪពុកម្តាយរបស់គាត់ដើម្បីអនុវត្តសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពនិងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព។
  - កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំក្នុងឆ្នាំ ២០០២បានបើកខ្លួនិចូជាកន្លែងដែលកុមារអាយុ ៣ឆ្នាំក្រោមការដើម្បីចូលរួមក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពថ្នាក់ជាតិ ការសង្គ្រោះពីការថែទាំសុខភាពនៅពេលដែលគ្រូពេទ្យគឺដោយស្វ័យប្រវត្តិជាផ្នែកមួយនៃបន្ទុកនេះ។
- ការដេញថ្លៃ របូសធ្ងន់ធ្ងរ ភស្តុតាង
  - បើយោងតាម "ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិធានារ៉ាប់រងវិធីសាស្ត្រជាការចំណាយផ្តាល់ខ្លួនវត្តដោយឥតគិតថ្លៃ" មាត្រាទី II ស្តាប់ន៣ផ្តួសាស្ត្រពិសេសការធានារ៉ាប់រងវត្តដោយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យគ្រូពេទ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរដែលបានរៃអូសយកបានវិញ្ញាបនបត្រមួយនៃការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលចេញដោយគ្រូពេទ្យនិងរបួសធ្ងន់ធ្ងរទំរង់បែបបទភស្តុតាងនៃអត្តសញ្ញាណ ឯកសារ ចំលងមួយច្បាប់នៃភស្តុតាងដែលពាក់ព័ន្ធនិងកំណត់ត្រាទិន្នន័យដើម្បីឆ្លាធិការរបស់នាយកដ្ឋានរ៉ាប់រងសុខភាពក្រមអាជីវកម្មសង្កាត់ក្នុងការអនុវត្តបុគ្គលដែលទទួលបានសិទ្ធលើការពិនិត្យភស្តុតាងនៃការរងរបួសដែលចេញធំ។
  - បើកូនមិនគ្រប់ខែបានកើតនៅក្រោយរយៈពេលបីខែនៃមន្ទីរពេទ្យដែលទាក់ទងនឹងផលវិបាកផ្ទៃក្នុងដែលបង្កនកំណត់ដោយគ្រូពេទ្យតាមដានបន្ទាត់ភស្តុតាងបញ្ជាក់កម្ម៉ាវិធីឥតគិតថ្លៃប្រសិនបើកុមារមិនគ្រប់ខែកើតបន្ទាប់ពីរយៈពេលបីខែ ដែលទទួលបានអាជ្ញាប័ណ្ណចំណាត់ថ្នាក់ពីការភាពនៃពិការភាពគ្រូពេទ្យសៀវភៅដែមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងរកឃើញថាអនុលោមតាមរបួសធ្ងន់ធ្ងរគម្រោង ដែលបានអនុវត្តចំពោះការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរបានបង្ហាញតាម។

早產兒居家照顧錦囊

- 早產兒基金會醫療費用補助
  - 由基金會的合約醫院社工師評估，評估資料包括家庭經濟收入、家中工作人口數、早產兒之住院時間長短及醫療狀況等。若符合申請標準，由合約醫院的社工師協助申請。

- 早產兒基金會居家醫療器材費用補助
  - 若早產兒出院返家後須租用醫療器材，如：血氧濃度監視器、製氧機、氧氣鋼瓶、抽痰機、呼吸器、靜脈輸注幫浦（含灌食幫浦）等，可透過合約醫院的社工師評估後協助申請。早產兒基金會將補助一半的醫療器材租借費用至不需使用為止。
  - 如特殊個案需半年以上長期使用者，由醫師註明原因，則可申請購置。儀器不需使用後，請家屬將儀器捐贈給個案住院醫院之社會服務室，提供給經濟困難的早產兒家庭使用。

- 相關資源
  - 早產兒追蹤檢查服務同意書，請參閱第236頁。
  - 兒童發展評估轉介單，請參閱第238頁。
  - 發展遲緩兒童通報轉介中心名冊，請參閱第242頁。
  - 各縣市社會局另有提供兒少生活補助、托育費用補助、育兒津貼等兒童及少年相關的社會福利，詳情可參閱各縣市政府社會局網站。



គន្លឹះថែរទាំកុមារមិនគ្រប់ខែនៅក្នុងផ្ទះ

- មូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រឧបត្ថម្ភប្រាក់ព្យាបាលដល់កុមារកើតមិនគ្រប់ខែ
  - ការវាយតម្លៃដោយមូលនិធិនៃមន្ទីរពេទ្យកិច្ចសន្យាជាបុគ្គលិកសង្គមដើម្បីវាយតម្លៃក្រៅផ្លូវការដែលរួមមានចំណូលគ្រួសារ ចំនួនមនុស្ស នៅក្នុងផ្ទះ ដែលកំពុងធ្វើការ កូនកើតមិនគ្រប់ខែរយៈពេលនៃការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យនិងស្ថានភាព ព្យាបាលផេងៗ។

- មូលនិធិកុមារកើតមិនគ្រប់ខែឧបត្ថម្ភប្រាក់ចំពោះការចំណាយលើឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ
  - ប្រសិនបើបន្ទាប់ពីចេញទៅផ្ទះហើយត្រូវការជួលឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ដូចជាៈម៉ូនីទ័រកវាស់ម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម ម៉ាស៊ីនអុកស៊ីសែន បំពង់អុកស៊ីសែន ម៉ាស៊ីនស្លេស ឧបករណ៍ដកដង្ហើម បូមបញ្ចូលសរសៃ(រួមទាំងបញ្ចូលអាហារ)។ល។ទាំងនេះអាចតាមរយៈក្រោយការវាយតម្លៃរបស់បុគ្គលិកសង្គមកិច្ចនៃមន្ទីរពេទ្យដែលមានចុះកិច្ចសន្យាជួយបំពេញស្មើរសុំ។ កុមារមិនគ្រប់ខែមូលនិធិនឹងទំនុកបម្រុងពាក់កណ្តាលនៃការចំណាយរបស់ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រនៅលើប្រាក់កម្ចីទៅនឹងតម្រូវការក្នុងការប្រើប្រាស់ឡើង។
  - បើជាករណីពិសេសដើម្បីឱ្យមានរយៈពេលប្រាំមួយខែឬអ្នកប្រើប្រាស់រយៈពេលវែងច្រើនជាងនេះបញ្ជាក់ហេតុផលនេះដោយគ្រូពេទ្យអាចអនុវត្តសម្រាប់ការទិញ។ បើគ្មានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេះដែលបានគាប់ចិត្តក្រុមគ្រួសារនៃករណីជំងឺសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យនៃឧបករណ៍មន្ទីរពេទ្យដែលបានបរិច្ចាកទៅបន្ទប់សេវាសង្គម ដែលអាចប្រើបានទៅនឹងការលំបាកសេដ្ឋកិច្ចក្នុងសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែប្រើប្រាស់ផ្ទះកុមារ។

- ធនធាន ដែលទាក់ទងនឹង
  - តាមដានអធិការកិច្ចសេវាការយល់ព្រមកុមារមិនគ្រប់ខែ សូមមើលទំព័រ 237
  - បញ្ជីការបញ្ជូនកុមារការវាយតម្លៃការវិវឌ្ឍ សូមមើលទំព័រ 239។
  - កុមារដែលមានបញ្ជីឈ្មោះកណ្តាលការបញ្ជូនការជូនដំណឹងយឺតយ៉ាវសូមមើលទំព័រ 243។
  - សង្គមកិច្ចស្រុកបើមិនដូច្នេះទេផ្តល់ឱ្យកុមារថ្លៃរស់នៅតិចជាងការចំណាយលើការថែទាំប្រាក់ឧបត្ថម្ភថ្លៃថែទាំកុមារសម្រាប់កុមារនិងក្មេងដំទង់ដែលទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពសង្គមនោះៈសេចក្តីលំអិតបន្ថែមទៀតអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងតំបន់នៃតំបន់ប
    ណ្តាសាលារាជការិយាល័យសង្គមកិច្ច។



培養良好的睡眠習慣

充足的睡眠，能使孩子維持充沛的體力和學習的企圖心。睡眠習慣不好，會導致睡眠不足或睡眠品質不良，使得孩子情緒不穩定、合作性差、學習興趣降低及不能專心。孩子睡不好，家長也可能睡不好，長久下來不但影響健康，亦傷害親子關係，因此有必要培養孩子良好的睡眠習慣。

大人孩子都好睡的訣竅

- 嬰幼兒夜間的睡眠分成7-8個週期，淺睡與深睡交替進行，淺睡時會有響動，可能吵醒同床的家長。此時除非孩子大哭，應避免一些不必要的安撫動作，如餵奶、拍背等，給孩子機會學習自行入睡比較適當。建議分床睡，減少互相干擾的機會。
- 2-3個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，亦可逐漸減少餵奶量，讓他體會白天和晚上的不同，而逐漸放棄夜間吃奶的習慣，一覺睡到天亮。（吃母乳的寶寶可能要更大一些才會拉長夜間吃奶的間隔）
- 6個月大後，儘量讓寶寶學會自行入睡，家長的幫助愈少愈好。總是習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，在夜間由深睡回到淺睡狀態時，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。日復一日，家長的身心都會受到很大的干擾。
- 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。若由家長抱著入睡，或在小搖床、沙發、大床等處先睡著後，再放回小床，也會讓寶寶在淺睡時感受到睡眠環境的不同而醒來。

如何養成孩子的良好睡眠習慣

- 大多數孩子都是貪玩、不想上床睡覺的，因此睡前的掙扎與煩躁不安極為常見。為了孩子的健康，就寢時間不應由他自己決定，而是由家長在考量自己和孩子的需要後，訂定一個合理的就寢時間，並且確實執行。
- 替孩子建立一套「就寢儀式」，有助於順利入睡。也就是在睡前進行一系列、有一定順序、安靜的準備活動，幫助孩子放鬆心情，例如：尿尿→洗澡→換睡衣→刷牙→喝水→上床→講故事→道晚安→關燈。

មានទម្លាប់ល្អការដេក

គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាកម្លាំងឱ្យរៀននិងមហិច្ឆតា។ ទម្លាប់ក្រឹកគេងអាចនាំឱ្យមានការកង្វះការគេងឬគុណភាពអន់នៃការគេង បណ្តាលឱ្យកុមារដើម្បីអេស្តេរភាពផ្លូវចិត្តកិច្ចសហប្រតិបត្តិការក្រឹក កាត់បន្ថយការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរៀននិងមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍។ កុមារដែលគេងបានឪពុកម្តាយ ដេកមិនស្រួលរយៈពេលែវងមួយធ្លាក់ចុះមិនបានប៉ះពាល់ដល់សុខភាព តែប៉ុណ្ណោះវែតែថមទាំងប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយរបស់កុមារនេះវាគឺជាការចាំបាច់ក្នុងការបណ្តុះឱ្យកុមារទម្លាប់ល្អគេង។

រូបមន្តជួយឲ្យមនុស្សពេញវ័យនិងកុមារគេងបានស្រួល

- ការគេងរបស់ទារកនៅពេលយប់ចូលទៅក្នុង៧-៨វដ្តគេងពន្លឺនិងការគេងជ្រៅដម្មើសជំនួស នឹងបន្លឺឡើងនៅពេលដែលការគេងពន្លឺអាចនឹងភ្ញាក់ពីលើគ្រែឪពុកម្តាយ។ នៅចំណុចនេះ លុះត្រាតែកុមារនោះយំជៀសវាងសកម្មភាពអ្នកសម្របសម្រួលប្រកបដោយមិនចាំបាច់ដូចជាការចិញ្ចឹមបាញ់ត្រឡប់មកវិញ។ល។ ដល់កុមារនូវឱកាសដើម្បីរៀនដេកលក់នៅលើផ្ទាល់ខ្លួនសមរម្យបន្ថែមទៀតរបស់ពួកគេ។ យើងសូមផ្តល់អនុសាសន៍លើគ្រែគេងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការជ្រៀតជ្រែកជាមួយគ្នា។
- បន្ទាប់ដែលមានអាយុ ២-៣ ខែ ពេលយប់កុំឧស្សាផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារកពេកបើទារកអាចត្រូវបានមិនអើពើប្រសិនបើចិញ្ចៀនឡើយលុះត្រាតែទ្រង់ធំបន្តិច ឃំឬមិនបំបៅដោះ។ កុំបើកនៅពេលដែលបំបៅកុំបើក ភ្លើងម៉ឺខ មិននិយាយលេងជាមួយគាត់បន្តិចម្តងអាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះនោះឱ្យពេលថ្ងៃនិងយប់ផ្សេងគ្នាហើយបន្តិចម្តងនឹងបោះបង់ចោលនូវទម្លាប់នៃការចិញ្ចឹមនៅពេលយប់ក្នុងការដេកពេញមួយយប់នោះ។ (ទារកបៅដោះម្តាយអាចមានការចិញ្ចឹមដែលមានទំហំធំតែនៅពេលយប់នឹងបន្លាយចន្លោះពេល)
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រាំមួយខែ សូមព្យាយាមដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នករៀនដេកលក់ដោយខ្លួនឯងដើម្បីជួយឪពុកម្តាយ នោះការមិនសូវបានល្អជាង។ តែងតែប្រើបើយោងតាមឡៃបានផ្តួលក្រុមមនុស្សពេញវ័យអោប ស្រងូន ឬបំបៅដោះទារកត្រូវ បន្លងអោយបានគេងនៅពេលយប់ដោយដេកជ្រៅត្រឡប់មកវិញទៅរដ្ឋការគេងពន្លឺនៅពេលដែលទារកមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់ដើម្បីបង្ហាញដល់ ក្រោកឡើង ដែលទាមទារសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យលូងទារក គេងជាថ្មីម្តងទៀតជាច្រើនដងក្នុងមួយយប់។ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដែលឪពុកម្តាយនឹងត្រូវការជាច្រើននៃការរំខានរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តមួយ។
- ដាក់ឱ្យដេកវាគួរតែមានកន្លែងដេកនៅពេលយប់គឺជាកន្លែងរបស់ទារក។ ប្រសិនបើកាន់ការគេងដោយឪពុកម្តាយឬនៅតូចមួយ គ្រែយោល សាឡុងលើគ្រែជាដើមដើម្បីជាការដេកលក់ហើយបន្ទាប់មកត្រឡប់មកវិញចូលទៅក្នុងគ្រែតូចមួយទេប៉ុន្តែថែមទាំងធ្វើឱ្យទារកមានអារម្មណ៍ថាក្នុងអំឡុងពេលនៃការគេងពន្លឺ ការគេងខុសគ្នានិងបរិស្ថានភ្ញាក់។

វិធីជួយឲ្យកូនមានទម្លាប់ចូលគេងល្អ

- កុមារភាគច្រើនចូលចិត្តលេងមិនចង់ចូលគេង ដូច្នេះការពិបំរុះ និងមួរម៉ៅមុនពេលចូលគេងតែងតែកើតមានឡើង។ ដើម្បីសុខភាពរបស់កុមារ ម៉ោងចូលគេងមិនគួរកំណត់ដោយពួកគេនោះទេ អាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើការឆ្លើងថ្លែងអំពីតម្រូវការរបស់ខ្លួននិងកូន ហើយកំណត់ពេលវេលាចូលគេងដ៏សមស្របមួយព្រមទាំងដាក់អនុវត្តជាក់ស្តែង។
- បង្កើត «ពិធីចូលគេង» មួយសម្រាប់កូន ដើម្បីជួយឲ្យពួកគេគេងលក់ដោយងាយស្រួល។ នោះគឺការត្រៀមលក្ខណៈដែលមានរបៀបត្រឹមត្រូវ និងសូប់ស្ងាត់ ដើម្បីជួយបន្ធូរអារម្មណ៍កូន ឧទាហរណ៍៖ បន្ទោរបង់ -> ដូរខោអាវគេង -> ដុសធ្មេញ -> ផឹកទឹក -> ចូលដំណេក -> និទានរឿង -> និយាយរាត្រីសួស្តី -> បិទភ្លើង។

嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外

- 寶寶應該**仰睡**。仰睡並不會增加嗆奶的機會，家長無須擔心。
- 趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
- 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
- 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，身體下面不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上。
- 如使用毛巾被或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
- 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。
- 寶寶不可和大人同床而睡，也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更增加嬰兒猝死的危險性。

小提示

這樣睡更好

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。





វិធីបង្ការជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេចរបស់កុមារ

មានការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការដេកផ្កាប់ គឺជាកត្តាដ៏គ្រោះថ្នាក់ដលបណ្តាលឲ្យកុមារមានជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេច។ ក្រៅពីឥរិយាបទៃនការដេក នៅមានកត្តាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនទៀតៃនបរិស្ថានដំណក ដែលត្រូវបានេគរកេឃើញជាបន្តបន្ទាប់។ ជៀសវាងកត្តាដែលអាចបង្កឲ្យមានេគ្រោះថ្នាក់ទាំងេនះ ព្រមទាំង្របុង្របយ័ត្នឥរិយាបទ និងបរិស្ថានដំណករបស់ទារក ទើបអាចជួយឲ្យកូនេគងបាន្រសួល។

បញ្ជៀសកត្តាដែលបង្កឲ្យកកស្ទុះផ្លូវដង្ហើម ការពារទារកកើតមានឧបទ្ទវហេតុក្នុងដំណក

- ទារកគប្បីដេកផ្ទារ ដេកផ្ទារមិនបង្កឲ្យទារកឈ្លក់ទឹកដោះនោះទេអាណាព្យាបាលមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភឡើយ។
- ដេកផ្កាប់បណ្តាលឲ្យទារកមានជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេចអាចមកពីមានទារកខ្លះមានប្រតិកម្មនៃសសៃប្រសាទទាញពីដំណេកមិនល្អ ដែលងាយស្រួលបង្កឲ្យការថប់ដង្ហើមជាដើម ហេតុនេះគប្បីកុំឲ្យទារកដេកផ្កាប់។
- មិនណែនាំឲ្យដេកផ្ទៀង ព្រោះងាយនឹងក្រឡាប់ទៅជាដេកផ្កាប់។
- ពូករបស់ទារកត្រូវរលោង តែមិនទន់ខ្លាំង ក្រៅពីកម្រាលពូកមិនត្រូវមានខ្នើយ ឬភួយ នៅក្រោមទារកឡើយ ហើយក៏មិនត្រូវយកតុក្កតាដាក់នៅលើពូកដែរ។
- ប្រសិនបើប្រើភួយ ឬកន្សែង ត្រូវរុំទារកត្រឹមដើមទ្រូងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសគ្របដល់មុខរបស់ពូកគេ។ ភួយដែលប្រើមិនត្រូវធ្ងន់ពេក ឬទន់ស្រាលពេក
- បរិស្ថានដំណេកមិនត្រូវក្តៅពេក និងមិនត្រូវឲ្យទារកស្លៀកពាក់ខោអាវច្រើនពេកឬពាក់មួក។
- ទារកមិនត្រូវដាក់ឲ្យដេកជាមួយមនុស្សធំនិងមិនត្រូវដាក់ឲ្យដេកជាមួយកុមារ ដែលរួមមានបងប្អូនភ្លោះច្រើន។ ប្រសិនបើមនុស្សធំផឹកស្រា ប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់ការដឹងខ្លួន ឬជក់បារី នឹងបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺ ស្លាប់មួយរំពេចរបស់កុមារកើនឡើង។

រំលឹក

បែបនេះគេងកាន់តែស្រួល

- ដើម្បីជៀសវាងទារកក្បាលេផ្ទៀង្រគូវប្រុង្របយ័ត្នកុំឲ្យក្បាលទារកេដកេផ្ទៀងេទៅខាងណាឡើយ។
- ដោយសារៃតទារកចូលចិត្តេមើលេទៅទិសខាងទ្វារអាចផ្លាស់ប្តូរទិសៃនក្បាលៃគ្រ និងចុងៃគ្រ មួយសប្តាហ៍ម្តង។
- ពេលទារកភ្ញក់ដឹងខ្លួ នមួយៃថ្ងអាចឲ្យគេផ្ទាប់លងជាច្រើនេលើកក្នុ ងរយៈពេលខ្លី ដែលអាចជួយបេញ្ជៀសកុំឲ្យលលាដ៏ក្បាលកុរោយត្រូវសង្កត់យូរពេក និងអាចជួយហ្វឹកហាត់ដល់សាច់ដុំផ្នែកកនិងស្មារបស់ពូកេគែថមេទៀតផង។





副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必須添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

何時開始添加副食品？

- 寶寶出生後4個月(校正年齡)內不建議添加副食品，純母乳哺育到6個月後必須添加副食品，不然會有營養不良危機。
- 若有以下狀況，可以考慮提早在滿4個月後開始添加副食品，包括：
  - 純餵到6個月實在有困難
  - 媽媽奶水量明顯降低
  - 寶寶顯得吃不飽
  - 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因
  - 寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴）
  - 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住
  - 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨

添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2湯匙）開始，逐漸增加，觀察4-7天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物1-2個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品建議從單一穀類開始，再依序添加蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合後再添加。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食，除非醫師指示。
- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前1小時）較易成功。下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食。寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。

វិធាននៃការបន្ថែមម្ហូបអាហារឆ

ពេលទារកធំធាត់បន្តិចម្តងៗ ចាំបាច់ត្រូវបែនមអាហារឆ ដែលផ្តល់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមដែលមានមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងទឹកដោះ និងជួយហ្វឹកហាត់ការទំពារ និងលប ដើម្បីជាការត្រៀមលក្ខណៈក្នុងការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមនាពេលក្រោយ។

ពេលណាចាប់ផ្តើមបន្ថែមអាហារឆ?

- ក្នុងរយៈពេល៤ខែក្រោយពេលទារកចាប់កំណើត មិនគួរបន្ថែមអាហារឆឡើយ។ ក្រោយពេលបំបៅទឹកដោះម្តាយសុទ្ធរយៈពេល៦ខែ ចាំបាច់ត្រូវបន្ថែមអាហារឆ មិនពុំនោះទេនឹងបង្កឲ្យកើតគ្រោះថ្នាក់ពីសារធាតុចិញ្ចឹមមិនគ្រប់គ្រាន់។
- ប្រសិនបើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមនេះ អាចពិចារណាបន្ថែមអាហារឆក្រោយពេលអាយុគ្រប់៤ខែ៖
  - ពិបាកបំបៅទឹកដោះសុទ្ធរហូតដល់៦ខែ
  - កម្រិតបរិមាណទឹកដោះម្តាយធ្លាក់ចុះ
  - ទារកញ៉ាំមិនឆ្អែត
  - ទារកធុញទ្រាំនឹងទឹកដោះ ប៉ុន្តែមិនមានជម្ងឺ ឬមូលហេតុដទៃឡើយ
  - ទារកបញ្ចេញនូវអាការៈចង់ញ៉ាំអាហារដទៃដោយខ្លួនឯង (គេចាប់អារម្មណ៍ពេលឃើញមនុស្សធំញ៉ាំអាហារដទៃ ដោយយកដៃចាប់ និងចាប់ដាក់ក្នុងមាត់)
  - តើក្បាលរបស់ទារកអាចងើយនិងនៅនឹងដោយខ្លួនឯងឬទេ
  - អាចនាំអាហារផ្លាស់ទីពីស្លាព្រាទៅក្នុងបំពង់កខ្លួនឯង

រូបមន្តនៃការបន្ថែមអាហារឆ

- រាល់លើកបន្ថែមតែអាហារមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចាប់ផ្តើមពីបរិមាណតិចទៅ (១ ទៅ ២ស្លាបព្រា) បន្ទាប់មកបង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗ ធ្វើការអង្កេត ៤ ទៅ ៧ថ្ងៃ ប្រសិនបើគ្មានចេញដុំពកក្រហម រាគ ឬក្អួត នោះអាចបន្តឲ្យអាហារនេះបាន។ ប្រសិនបើមានប្រតិកម្មដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះត្រូវបញ្ឈប់ការផ្តល់អាហារទាំងនោះពី ១ ទៅ ២ខែ បន្ទាប់មកចាំសាកល្បងម្តងទៀត ឬទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- ការបន្ថែមអាហារឆគប្បីចាប់ផ្តើមឡើងពីពពូកអាហារស្បៀងជាមុន បន្ទាប់មកទើបបន្ថែមពពូកបន្លែ ផ្លែឈើ និងសាច់ ដោយគប្បីចាប់ផ្តើមពីអាហារដែលមានរសជាតិសាប។
- អាហារដែលប្រើប្រាស់រួចម្តងហើយ អាចប្រើប្រាស់ជាបន្តបន្ទាប់ទៀតបាន ប្រសិនបើទារកទទួលយកអាហារស្បៀងបាន នៅពេលបន្ថែមបន្លែ អាចយកបន្លែលាយជាមួយអាហារស្បៀងជាមុនសិន។
- សូមជ្រើសរើសម្សៅអង្ករសម្រាប់ទារកដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ តែមិនមែនជាកន្ទក់នោះឡើយ។ ម្សៅអង្ករត្រូវបញ្ចុកទារកដោយលាយឲ្យខាប់ជាមួយទឹក ឬទឹកដោះ។
- ពេលចាប់ផ្តើមបញ្ចុកទារកអាហារខាប់ (ដូចជា បបរធញ្ញជាតិ ឬបបរផ្លែឈើ) ត្រូវបញ្ចុកដោយស្លាបព្រា ជៀសវាងការច្រកអាហារឆចូលក្នុងកំប៉ុងទឹកដោះរួចបញ្ចុកកូនជាមួយទឹកដោះ លុះត្រាតែជាវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។
- បញ្ចុកអាហារឆពេលទារកកំពុងឃ្លាន (ឧទាហរណ៍ ១ម៉ោងមុនពេលបៅដោះ) ងាយនឹងបានជោគជ័យ។ ពេលវេលានៃការបៅដោះត្រូវតម្រូវទៅតាមបរិមាណនៃអាហារឆដែលបានញ៉ាំ។
- ពេលបញ្ចុកអាហារត្រូវចាប់បីទារកឡើង បញ្ចុកទល់មុខគ្នា។ ក្រោយពេលទារកចេះអង្គុយ ត្រូវឲ្យគេអង្គុយឲ្យបាននឹងដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព ហាមប្រដេញបញ្ចុកអាហារ។

副食品添加原則

- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停1-2星期後再試。若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆愉快，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。

添加副食品應注意什麼？

- 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必須添加其他食物（如蔬菜、根莖類、蛋黃、肉類等）在內。
- 製作副食品時應注意衛生，毋須添加人工調味品（如鹽、糖），口味儘量清淡為主。
- 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，吃不完的食物應置於冰箱保鮮。
- 寶寶的大便中若出現未消化的食物，如豆子或玉米的皮、蔬菜的纖維等，都是正常的，不必因此停止餵食。
- 寶寶副食品添加應避免提供以下食物：
  - 蜂蜜偶含肉毒桿菌芽孢，1歲以下嬰兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食，減少肉毒桿菌中毒的風險。
  - 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般牛奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，因此建議一歲以下嬰兒不要給予牛奶，可以選擇起司、優格。
  - 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄或糖果。
  - 不提供八寶粉（散）、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。



វិធាននៃការបន្ថែមម្ហូបអាហាររង

- ប្រសិនបើទារកមិនបើកមាត់ ងៀកក្បាលចេញ ឬយំ ហាមបញ្ចុកអាហារដោយបង្ខំ អាចបញ្ឈប់ជាបណ្តោះអាសន្នពី១ ទៅ ២សប្តាហ៍ ទើបសាកល្បងម្តងទៀត។ ប្រសិនបើទារកបញ្ចេញទឹកមុខស្អប់ខ្ពើម ឬជ្រួញចិញ្ចើម តែមិនទាន់បដិសេធ អាចបណ្តាលមកពីមិនទាន់ទម្លាប់ជាមួយអាហារថ្មី គប្បីសាកល្បងឲ្យបានច្រើនលើក ដើម្បីឲ្យទារកទម្លាប់។ មិនត្រូវបោះបង់ដោយងាយៗនោះឡើយ។
- ត្រូវរក្សាបរិយាកាសក្នុងពេលបញ្ចុកអាហារឲ្យមានភាពសប្បាយរីករាយ។ ប្រសិនបើញ៉ាំឆ្អែតហើយត្រូវឈប់បញ្ចុក កុំបង្ខំឲ្យទារកញ៉ាំអាហារដែលមានទាំងអស់។

ការបង្កើនអាហាររងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ?

- បបរ គឺជាអាហារពោក់កណ្តាលរឹងដ៏ប្រសើរ ប៉ុន្តែបបរដែលចម្អិនឡើងដោយស៊ុបឆ្អឹង មានសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកាឡូរីមិនគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវបន្ថែមម្ហូបអាហារដទៃទៀត (ដូចជាបន្លែ បន្លែមើមស៊ុត និងសាច់ជាដើម។)
- ពេលធ្វើម្ហូបអាហាររងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអនាម័យ មិនចាំបាច់បន្ថែមគ្រឿងទេសកែច្នៃ (ដូចជាអំបិល និងស្ករ) ហើយមានរសជាតិសាបជាចម្បង។
- ចំពោះអាហារកំប៉ុងសម្រាប់ទារកនៅលើទីផ្សារ ត្រូវជៀសវាងផលិតផលដែលមានសារធាតុផ្សំដូចជាជាតិម្សៅជាដើម ដើម្បីជៀសវាងការស្រូបយកកាឡូរីដែលមិនចាំបាច់។ ពេលទិញសូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកាលកំណត់ និងអាយុប្រើប្រាស់។ អាហារដែលទទួលទានមិនអស់ ត្រូវរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។
- ក្នុងលាមករបស់ទារក ប្រសិនបើមានអាហារដែលមិនទាន់រំលាយ ដូចជាសម្បកពោតឬសណ្តែក ឬសសៃបន្លែជាដើម គឺជារឿងប្រក្រតី មិនចាំបាច់បញ្ឈប់ការបញ្ចុកអាហារឡើយ។
- ទារកការបន្ថែមអាហាររងត្រូវជៀសវាងអាហារខាងក្រោមនេះ៖
  - ទឹកឃ្មុំខ្លះមានទណ្ឌាណូក្លូស្វឺឌីម ចំណែកឯទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំមានការលូតលាស់ប្រព័ន្ធស្មាំនិងបាក់តេរីមិនទាន់ពេញលេញ ត្រូវជៀសវាងឲ្យទារកញ៉ាំទឹកឃ្មុំ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមានទណ្ឌាណូក្លូស្វឺឌីម។
  - ប្រភេទទឹកដោះគោអាចផ្តល់នូវកាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីយ៉ាងបរិបូរណ៍ ប៉ុន្តែទឹកដោះគោទូទៅមានជាតិកាល់ស្យូមមិនគ្រប់គ្រាន់ ម្យ៉ាងទៀតងាយនឹងឆ្លងមេរោគ ឬបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្ម ហេតុដូចនេះមិនគួរឲ្យទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំញ៉ាំទឹកដោះគោឡើយ អាចយកឈីស និងទឹកដោះគោជូ ជំនួសបាន។
  - ជៀសវាងឲ្យទារកញ៉ាំអាហារដែលរឹងនិងមានរាងមូលងាយបង្កឲ្យទារកឆ្លាក់ ដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទំពាំបាយជូ ឬស្ករគ្រាប់ជាដើម។
  - មិនឲ្យទារកញ៉ាំម្សៅប៉ាប៉ាវ ទឹកហុងអឹង និងឱសថប្រជាប្រិយ។



副食品添加原則

添加副食品的重點時程

- 6個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。6個月前不需要給予果汁，開始給予時須進行稀釋。
- 6-8個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在6-8個月時，一天至少應吃兩次副食品；9個月以後，則1天至少吃3次副食品；對於沒有喝母奶的寶寶，則6個月後，1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。
- 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

小提示

三心 二意 獻親情

只要在孩子成長的路上，多付出「三心」與「二意」，您就可以為孩子的健康加分喔！

健康生活三重心：

- 飲食多元需用心～從小飲食多樣化，吃得均衡最健康。
- 餐點內容要關心～點心種類要慎選，零食不要隨處放。
- 適度運動有恆心～日常生活多活動，規律運動益成長。

親職教育二要意：

- 親子溝通多在意～面對偏食的孩子，鼓勵嘗試勿強迫！
- 親人身教多注意～建立學習好榜樣，良好飲食從己做！

វិធាននៃការបន្ថែមម្ហូបអាហាររង

កាលវិភាគសំខាន់នៃការបន្ថែមអាហាររង

- ក្រោយពេលអាយុគ្រប់ ៦ ខែ ចាប់ផ្តើមបង្ហាត់ឲ្យទារកចេះប្រើកែវទឹក ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈក្នុងការផ្តាច់កំប៉ុងទឹកដោះនៅថ្ងៃក្រោយ។ មុនពេលអាយុ ៦ ខែ មិនចាំបាច់ផ្តល់ឲ្យទឹកផ្លែឈើឡើយ ពេលចាប់ផ្តើមឲ្យទារកញ៉ាំត្រូវបន្សាបជាមុន។
- ៦ ទៅ ៨ ខែ អាចបង្ហាត់ឲ្យទារករៀនចេះកាន់នំបឺស្ពីត ឬនំប៉ុងចំណិតញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- ៩ ទៅ ១០ ខែ ផ្តល់អាហារដែលទន់ និងមានទំហំប្រហាក់ប្រហែលមាត់ទៅដល់ទារក ឬអាចឲ្យពួកគេយកដៃចាប់ញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- ពេលញ៉ាំអាហាររងកាន់តែច្រើន បរិមាណទឹកដោះដែលត្រូវញ៉ាំនឹងថយចុះដោយខ្លួនឯង។ យោងទៅតាមដំបូន្មានរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ ពេលមានអាយុ ៦ ទៅ ៨ ខែ ត្រូវញ៉ាំអាហាររងចំនួន ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងតិច។ ក្រោយពេលអាយុ ៩ ខែ ក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ញ៉ាំចំនួន ៣ ដង។ ចំពោះទារកដែលមិនបានបៅទឹកដោះម្តាយ ពេលមានអាយុ ៦ ខែ ក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវញ៉ាំអាហាររង ឬទឹកដោះគោម្សៅផ្សំចំនួន ៤ លើក ដើម្បីធានាការស្រូបយកថាមពលគ្រប់គ្រាន់របស់ទារក។
- មុនពេលបន្ថែមអាហាររង ជាទូទៅមិនត្រូវការបន្ថែមជាតិទឹកនោះទេ លុះត្រាតែអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង និងហូរញើសច្រើន ដើម្បីកុំឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការស្រូបយកបរិមាណទឹកដោះ។

រំលឹក

ចំណុចយកចិត្តទុកដាក់ ៣ ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្ន ២ បញ្ជាក់ពីទឹកចិត្តឪពុកម្តាយ

នៅក្នុងការធំធាត់របស់កូន អ្នកមាន "យកចិត្តទុកដាក់ ៣" និង "បំរុងប្រយ័ត្ន ២" អាចជួយឲ្យបុត្រធីតាកាន់តែមានសុខភាពល្អ!

ចំណុចយកចិត្តទុកដាក់ ៣ នៃជីវិតប្រកបដោយសុខភាព ៖

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះភាពច្រមុះនៃម្ហូ បអាហារ៖ មានម្ហូ បអាហារេច្រើនែបបេច្រើនយ៉ាងតាំងពីតូច ញ៉ាំដោយត្រឹម្រតូវេទើបមានសុខភាពល្អ។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមុខម្ហូ ប៖ ប្រភទៃនបែង្អម្រតូវេជ្រីសេរីសេដាយប្រុងប្រយ័ត្ន នំចំណីកុំទុកេចាលេជ្តសជ្តាស់។
- យកចិត្តទុកដាក់ហាត្រ់បាណឲ្យបានសមល្មម៖ ត្រូវេធ្វែលនាឲ្យបានេច្រើនក្នុងជីវភាព្របចាំថ្ងៃ។ ការហាត្រ់បាណេទៀងទាត់មាន្របេយាជន៍ទៅដល់ការធំធាត់។

បំរុងប្រយ័ត្ន ២ ក្នុងការអប់រំរបស់អាណាព្យាបាល ៖

- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងមាតាបិតានិងបុត្រធីតា៖ ប្រឈមមុខនឹងកូនែដលេរីសអាហារ គួរេលើកទឹកចិត្តឲ្យពួកេគសាកល្បង តែមិន្រតូវបង្ខំឡើយ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការេធ្វែគំរូ៖ សាងនូវគំរូសិក្សាដ៏ល្អស្រមាប់កុមារ។ ទម្លាប់បរិភោគអាហារល្អ ធ្វែឡើងេចញពីខ្លួនឯង។

培養良好的飲食習慣

高熱量低營養的過度飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點。餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要的話，才再給他。
- 維持進餐時的愉悅氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子下桌。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物。採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。



បណ្តុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ

ម្ហូបអាហារដែលមានកាឡូរីខ្ពស់និងគ្មានវីតាមីន និងការរស់នៅដោយកង្វះខាតការហាត់ប្រាណ គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្តាលឲ្យធាត់។ ទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ ជួយឲ្យកុមារស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមបានត្រគប់គ្រាន់ និងមានសមាមាត្រ។ ឪពុកម្តាយធ្វើខ្លួនជាគំរូ ជួយទម្លាប់ឲ្យកូនមានការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។ តាមរយៈការបរិភោគ្របកបដោយភាពឆ្លាតវៃ និងការហាត់ប្រាណប្រកបដោយភាពរីករាយ បង្គាប់ឲ្យកូនរៀនចេះប្រើសេរីសមុខម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពនិងមានទម្លាប់សកម្មក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីកសាង្របេទស្របកបដោយសុខុមាលភាពនាថ្ងៃអនាគត

បណ្តុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគរបស់ទារក

- បរិភោគអាហារនៅកន្លែងទៀតទាត់ ពេលបញ្ចុកអាហាររងត្រូវឲ្យទារកអង្គុយឲ្យនឹង។ គ្រប់អាយុ១ឆ្នាំរៀបចំកៅអីជើងខ្ពស់មួយនៅជិតតុបាយ ដើម្បីឲ្យទារកបរិភោគអាហារជាមួយសមាជិកដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារ។
- គោរពការញ៉ាំរបស់ទារក មិនត្រូវបញ្ចុកអាហារដោយបង្ខំឡើយ។ ប្រសិនបើកូនញ៉ាំមិនអស់ លើកក្រោយអាចកាត់បន្ថយបរិមាណអាហារ។
- ពីអាយុ១ឆ្នាំ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ គឺជាដំណាក់កាលហ្វឹកហាត់ដ៏សំខាន់ ដោយបង្រៀនឲ្យកូនចេះប្រើស្លាបព្រាញ៉ាំបាយដោយខ្លួនឯង។
- ក្រោយពេលកូនចេះញ៉ាំបាយដោយខ្លួនឯងញ៉ាំម្តងឲ្យអាហារក្នុងបរិមាណតិច ប្រសិនបើគេចង់ញ៉ាំទៀតទើបឲ្យបន្ថែម។
- រក្សាបរិយាកាសរីករាយក្នុងការបរិភោគអាហារ ឲ្យទារកចូលរួមក្នុងការដងែកលេងពេលបាយ។
- ក្រោមអាយុ៣ឆ្នាំ អាចចាប់ផ្តើមកំណត់សីលធម៌មូលដ្ឋានមួយចំនួនក្នុងពេលបរិភោគបាយ។ ពេលកូនគោរពបានតាមសីលធម៌ទាំងនោះ គួរផ្តល់ការកោតសរើរដល់គេឲ្យបានញឹកញាប់។
- កំណត់ពេលវេលាបរិភោគអាហារសមស្របមួយ (ជាទូទៅប្រហែល៣០នាទី)ពេលដល់ម៉ោងកំណត់ឬសមាជិកគ្រប់គ្នាញ៉ាំរួចរាល់ហើយ អាចឲ្យកូនចេញពីតុបាន។
- ក្នុងចន្លោះអាហារទាំង៣ពេល អាចឲ្យញ៉ាំបង្អែម! ប៉ុន្តែត្រូវញ៉ាំឲ្យអស់មុនពេលបាយ២ម៉ោង ក្នុងបរិមាណតិចដោយជ្រើសរើសយកអាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹម ជៀសវាងអាហារឬចំណីដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ស្ករច្រើន ប្រៃខ្លាំង និងរសជាតិចាស់។ ទឹកដោះគោ ស៊ុត បង្អែមតៅហ្វូ បន្លែផ្លែឈើ និងនំប៉័ង គឺជាជម្រើសដ៏ល្អនៃបង្អែម។
- ទាក់ទាញឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះម្ហូបអាហារ! ពេលញ៉ាំអាហារ ទិញគ័ាន់ មើលទូរទស្សន៍ និងមើលសៀវភៅជាមួយកូននិយាយណែនាំនិងពិភាក្សាអំពីម្ហូបអាហារគ្រប់ប្រភេទ។ ពេលទិញ ឬធ្វើម្ហូបក៏អាចឲ្យកូនមកចូលរួមធ្វើជាមួយ។



培養良好的飲食習慣

幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等的食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是為了吃而吃，而不是因為餓了。

培養一生適用的飲食習慣

- 孩子不再以母奶或嬰兒奶粉為主要食物了，但每天還是可以喝牛奶，供應足夠蛋白質、鈣質、維生素A及B2。
- 牛奶的選擇未必要使用特殊成長奶粉，2歲以前可使用一般全脂鮮奶及奶製品，2-5歲可以使用低脂鮮奶及製品，5歲以上才可以使用脫脂鮮奶，最重要是，不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子比較容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖飲料！補充水分以白開水為宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。



創意美食「新煮張」

- 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。

បណ្តុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ

ដំបូន្មាននៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងវ័យកុមារ

- ទម្លាប់ក្នុងការបរិភោគរបស់កុមារ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការបរិភោគរបស់មនុស្សពេលពេញវ័យ! អ្នកជិតស្និទ្ធជាងគេជាមួយកូន ដូចនេះអ្នកគឺជាអ្នកឃ្លាំមើលការបរិភោគរបស់កូន និងជាគំរូរបស់គេផងដែរ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ថាតើកូនញ៉ាំអ្វីខ្លះ និងញ៉ាំដោយរបៀបណា និង ធ្វើជាគំរូរបស់កូន។
- ទម្លាប់ក្នុងការបរិភោគរបស់កុមារ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការបរិភោគរបស់មនុស្សពេលពេញវ័យ! អ្នកជិតស្និទ្ធជាងគេជាមួយកូន ដូចនេះអ្នកគឺជាអ្នកឃ្លាំមើលការបរិភោគរបស់កូន និងជាគំរូរបស់គេផងដែរ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ថាតើកូនញ៉ាំអ្វីខ្លះ និងញ៉ាំដោយរបៀបណា និង ធ្វើជាគំរូរបស់កូន។
- ក្រោយទារកអាយុ៦ខែ ការបំបៅដោះតែមួយមុខមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ទារកត្រូវការស្រូបយកអាហារគ្រប់ប្រភេទ រៀនទំពារ និងលេបអាហារអាហារចម្បងត្រូវបន្ថែមសាច់ចិញ្ច្រាំ បបរដែលឈើ និងបបរដោដើម។
- ឲ្យកូនសាកល្បងអាហារគ្រប់ប្រភេទតាមលទ្ធភាព! ជម្រើសក្នុងការបរិភោគរបស់កុមារក្នុងវ័យនេះ អាចជះឥទ្ធិពលទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងការបរិភោគ និងសុខភាពរបស់ពួកគេពេញមួយជីវិត។
- កុំបង្ខំឲ្យកូនញ៉ាំអាហារឲ្យអស់ពីចាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យថ្ងៃក្រោយញ៉ាំដើម្បីញ៉ាំ មិនមែនញ៉ាំព្រោះឃ្លាន។

បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារដែលសាកសមប្រើក្នុងមួយជីវិត

- ពេលកូនមិនមែនញ៉ាំទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះគោជាអាហារចម្បង គេនៅតែអាចឲ្យពួកគេផឹកទឹកដោះគោជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ប្រូតេអីន កាល់ស្យូម វីតាមីនA និងវីតាមីនB2។
- ការជ្រើសរើសទឹកដោះគោ មិនចាំបាច់ជ្រើសយកតែម្សៅទឹកដោះគោពិសេសនោះទេ មុនអាយុ២ឆ្នាំអាចញ៉ាំទឹកដោះគោស្រស់ឬផលិតផលទឹកដោះគោខ្លាញ់ពេញលេញ ទូទៅបាន។ អាយុ២ ទៅ៥ឆ្នាំ អាចញ៉ាំទឹកដោះគោស្រស់ឬផលិតផលទឹកដោះគោខ្លាញ់ទាប។ អាយុ៥ឆ្នាំឡើង ទើបអាចញ៉ាំទឹកដោះគោគ្មានខ្លាញ់បាន។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ មិនត្រូវយកទឹកដោះគោធ្វើជាអាហារចម្បងហើយបំភ្លេចពីម្ហូបអាហារដទៃនោះទេ។
- ញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិដែកច្រើនឲ្យបានច្រើន! កុមារពីអាយុ១ ទៅ២ឆ្នាំ តែងតែងាយខ្វះជាតិដែក អាចញ៉ាំប្រភេទសាច់ក្រហម ស៊ុតលឿង និងបន្លែពណ៌ចាស់ឲ្យបានច្រើន។
- បន្លែ និងផ្លែឈើមិនអាចខ្វះបាន! ក្នុងបន្លែផ្លែឈើ សម្បូរទៅដោយវីតាមីន សារជាតិរ៉ែ និងអាហារសសៃ ដែលសុទ្ធតែជាសារធាតុចិញ្ចឹមដែលកុមារត្រូវការសម្រាប់ការលូតលាស់។
- កុំញ៉ាំភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករច្រើន! បំពេញជាតិទឹកដោយទឹកដាំពុះ។
- កុំធ្វើការរិះគន់ឬមិនញ៉ាំអាហារប្រភេទណាមួយនៅមុខកូនឡើយ ព្រោះកូនអាចរៀនតាម។
- ផ្លាស់ប្តូរវិធីចម្អិនម្ហូបឲ្យបានច្រើន ដើម្បីឲ្យកូនសាកល្បងបានច្រើន។
- ផ្តល់ឲ្យកូននូវដម្រើសម្ហូបអាហារច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងពុំមែនមានតែមួយតែម្ហូបអាហារណាដែលម្តាយឪពុកចូលចិត្តឬស្អប់នោះទេ។



កំណែថ្មែម្ហូបអាហារដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់

- បន្ថែមនូវរូបមន្តខ្លះៗ កែថ្មែម្ហូបអាហារប្រកបដោយសុខភាពឲ្យបានច្រើនបែបយ៉ាង! យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការផ្សំពណ៌របស់ម្ហូបសាកល្បងផ្លាស់ប្តូររូបរាងនិងទាហានប្រើប្រាស់ពណ៌របស់ម្ហូបក្បាច់បាន និងពុម្ពជាដើម។
- ជ្រើសរើសម្ហូបធម្មជាតិដែលស្រស់ និងក្នុងរដូវ។ កុំញ៉ាំអាហារកែថ្មែដូចជា អាហារកំប៉ុង ឬអាហារផ្អាប់ច្រើនពេក។

培養良好的飲食習慣

- 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- 改以蒸、燉、煮的方式，取代煎、炸。因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- 切生食、熟食的砧板要分開！製作餐點時要注意衛生，避免食物被污染。
- 烹煮蛋類前，應先將蛋殼洗淨，擦乾再打蛋，並須完全煮熟，勿食用蛋殼破損的蛋。

孩子飲食偏差怎麼辦？

- 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時也可以邀請孩子一起參與。
- 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿。當然也不要用零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。



小提示

用餐時儘量避免以下情形：

- 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- 不要家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- 不要在遊戲、看電視或聽故事時，讓孩子一面吃東西。

បណ្ដុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ

- ក្នុងពេលធ្វើម្ហូប មិនត្រូវប្រើអំបិលឬប៊ីចេង និងម្ទេសឬគ្រឿងការីច្រើនពេកនោះទេ។
- ចម្អិនដោយចំហុយ រង្វាស់ និងសូរ ជំនួសការចម្អិនដោយចៀន និងបំពង។ ព្រោះអាហារបំពងពិបាកក្នុងការរំលាយ និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកាន់តែខ្ពស់។
- ជ្រុញហាន់អាហារស្រស់ និងជ្រុញហាន់អាហារឆ្អិន ត្រូវប្រើផ្សេងគ្នា។ ពេលធ្វើបង្អែមត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអនាម័យ ជៀសវាងធ្វើឲ្យអាហារកខ្វក់។
- មុនពេលចម្អិនឬសូរស៊ុត ត្រូវលាងសម្បកស៊ុតឲ្យបានស្អាតជាមុននិងជូតឲ្យស្អាតចាំវាយបំបែក និងត្រូវចម្អិនឲ្យឆ្អិន។ ហាមទទួលទានស៊ុតណាដែលមានស្នាមបែកស្រាំ។
-

កូនមានការបរិភោគអាហារមិនល្អ តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

- រើសអាហារ៖ អ្នកមើលថែទាំកុមារត្រូវតាំងខ្លួនជាគំរូ មិនត្រូវរិះគន់ ឬមិនញ៉ាអាហារមួយប្រភេទណានៅមុខកុមារឡើយ។ ពេលចម្អិនអាហារត្រូវមានភាពអំណត់ និងផ្លាស់ប្តូរវិធីឲ្យបានច្រើន ព្រមទាំងឲ្យកុមារសាកល្បងឲ្យបានច្រើនក្នុងបរិមាណតិច។ ពេលទិញនិងធ្វើម្ហូបអាចឲ្យកូនចូលរួមជាមួយ។
- ចូលចិត្តញ៉ាចំណី និងបង្អែម៖ ក្នុងផ្ទះមិនត្រូវរក្សាទុកចំណីច្រើន ដែលអាចឲ្យកុមារយកញ៉ាបានគ្រប់ពេលនោះទេ។ ក៏មិនត្រូវយកចំណី និងបង្អែម ធ្វើជារង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ឬលក្ខខណ្ឌក្នុងការសំណូមពរកូននោះទេ។
- ញ៉ាបាយមិនយកចិត្តទុកដាក់៖ ពេលញ៉ាបាយមិនត្រូវមើលទូរទស្សន៍ និងត្រូវញ៉ាឲ្យឆ្ងាយពីរបស់លេង។ រក្សាទម្លាប់ញ៉ាបាយនៅតុបាយ។



រំលឹក

ពេលញ៉ាបាយ ត្រូវជៀសវាងស្ថានការណ៍ទាំងេនះ៖

- កុំកំណត់ឲ្យកូនថាត្រូវញ៉ាអាហារឲ្យអស់ក្នុងបរិមាណប៉ុណ្ណា។
- កុំធ្វើការវាយតៃម្ល ប្រៀន្របេដា ឬស្តីបន្ទាសកូនក្នុងពេលបាយ។
- កុំរក្សាទុកចំណីច្រើនក្នុងផ្ទះដែលអាចឲ្យកូនយកញ៉ាគ្រប់ពេល។
- កុំយកអាហារមកេជ្វើារង្វាន់លើកទឹកចិត្តេ ទាដល់លទ្ធផលស្អែនសកម្មភាពរបស់កូន។
- កុំឲ្យកូនញ៉ាអាហារ ពេល លេង មើលទូរទស្សន៍ ឬស្តាប់រៀងនិទាន។

培養動態生活習慣

養成孩子動態生活習慣

- 盡量培養幼兒及學齡前兒童從事中等費力的身體活動如丟球遊戲、帶動唱等。另每天應安排約1小時(可分段)中等費力至費力的活動如跳舞、玩球比賽、爬上爬下、跑來跑去的活動。
- 六個月以下的嬰兒每天應有身體俯臥活動的親子遊戲時間，但睡眠時則不可俯臥以避免增加嬰兒猝死機率。
- 不要限制孩子身體活動的機會，例如，非用餐時間，不要將孩子固定在餐椅上，在安全範圍內，盡量讓孩子增加身體活動量。
- 孩子2歲以前不要觀看電視或電子用品螢幕，2歲以後要限制每日注視螢幕時間不可超過2小時，切勿在幼兒房放置電視，避免長期久坐增加肥胖的風險，且易受電視食品廣告影響。
- 依孩子不同年齡，每天早睡早起的習慣，維持充分的睡眠時間。

避免兒童肥胖

- 根據研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更高，達三分之二，未來都是血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。
- 了解嬰幼兒體重及身高生長情形，於每次健康檢查時，應計算身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)，並與醫師討論。
- 當孩子身體質量指數被定義為“體重過重或肥胖”時，(請參閱第126頁)，應尋求醫師或營養師建議，儘速調整生活作息，避免增加相關慢性疾病的風險。

小提示

BMI的計算方式：

BMI = 體重(公斤) / 身高^2(公尺)

例如：

3歲孩子體重為18公斤

身高為100公分

BMI ：18(公斤)/ 1^2 (公尺)= 18(肥胖)

បណ្តុះទម្លាប់រស់នៅប្រកបដោយភាពសកម្ម

បង្រៀនកូនឲ្យមានទម្លាប់រស់នៅប្រកបដោយភាពសកម្ម

- បង្រៀនឲ្យកុមារមុនវ័យសិក្សាធ្វើចលនាដោយប្រើកម្លាំងរាងកាយក្នុងកម្រិតមធ្យមដូចជា លេងបះបោល់ និងច្រៀងជាដើម។ រៀបចំឲ្យមានការធ្វើចលនារាងកាយដោយប្រើកម្លាំងមធ្យមនិងប្រើកម្លាំងពេញលេញ មានដូចជា រាំ ប្រកួតបាល់ វារឡើងវារចុះ និងរត់ឡើងរត់ចុះ រយៈពេល១ម៉ោង (អាចចែកជាដំណាក់កាល) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទារកអាយុក្រោម៦ខែត្រូវធ្វើចលនាដេកផ្តាប់ប៉ុន្តែពេលចូលដំណេក មិនត្រូវដេកផ្តាប់ឡើយ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកើតមានជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពេច។
- កុំបង្ខាត់បង្ខាំងឱកាសនៃការធ្វើចលនារាងកាយរបស់កូន ឧទាហរណ៍ មិនមែនពេលបាយ កុំឲ្យកូនអង្គុយមួយកន្លែងនៅលើកៅអីតុបាយក្នុងបរិវេណដែលមានសុវត្ថិភាព ត្រូវឲ្យកូនបង្កើនបរិមាណនៃការធ្វើចលនារាងកាយ។
- មុនពេលកូនមានអាយុ២ឆ្នាំ មិនត្រូវឲ្យពួកគេមើលអេក្រង់ទូរទស្សន៍ ឬអេក្រង់នៃផលិតផលអេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗនោះឡើយ។ ក្រោយពេលអាយុ២ឆ្នាំជារៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវកំណត់ពេលវេលាមើលអេក្រង់មិនឲ្យលើសពី ២ម៉ោងមិនត្រូវដាក់ទូរទស្សន៍នៅក្នុងបន្ទប់កូនឡើយ ជៀសវាងបង្កឲ្យធាត់ដោយសារតែអង្គុយយូរ ម្យ៉ាងទៀតងាយនឹងទទួលឥទ្ធិពលពីពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហារនៅលើទូរទស្សន៍។
- ឲ្យកូនទម្លាប់ឆាប់ចូលដំណេក និងឆាប់ក្រោកពីដំណេក និង រក្សាពេលវេលាដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដោយយោងទៅតាមអាយុរបស់កូន។

ជៀសវាងជម្ងឺធាត់របស់កុមារ

- តាមការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា កុមារធាត់មានឱកាស១ភាគ២ក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យធាត់ ចំណែកឯក្មេងជំទង់ធាត់ក៏មានឱកាសក្លាយទៅជាមនុស្សមនុស្សពេញវ័យធាត់កាន់តែខ្ពស់ ដែលមានរហូតដល់២ភាគ៣ ដែលអាចក្លាយជាអ្នកជម្ងឺសរសៃឈាម និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើមនៅថ្ងៃអនាគត។
- ស្វែងយល់ពីទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់កុមារ និងត្រូវគណនាសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយ (Body Mass Index ហៅកាត់ថា BMI) នៅរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាពនិងធ្វើកាពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

លើក

វិធីគណនា BMI៖

BMI = ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម) / កម្ពស់^{2} (ម៉ែត្រ)

ឧទាហរណ៍៖

កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ មានទម្ងន់ 18 គីឡូក្រាម

មានកម្ពស់ 100 សង់ទីម៉ែត្រ

BMI = 18 (គីឡូក្រាម) / 1^2 (ម៉ែត្រ) = 18 (ធាត់)

- ពេលសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយកុមារត្រូវបានគេកំណត់ថា “មានទម្ងន់ធ្ងន់ពេក ឬធាត់” (សូមអានទំព័រទី 127)ត្រូវស្វែងរកដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញផ្នែកម្ហូបអាហារ និងធ្វើការកែប្រែទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីជៀសវាងកំណើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីជម្ងឺពុំឆ្លង។

嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第140頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有問題，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至國民健康署網站（首頁/健康主題/體重管理、飲食、運動/飲食/食物營養與熱量/主題文章）查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」。

蛋白質

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，動物性蛋白佔總蛋白質中的比例，1歲以下的嬰兒以佔2/3以上為宜。

礦物質

- **碘：**人體所需的碘大部分來自飲食，諸如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。
- **鐵：**鐵質豐富的食物，如：深色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
- **鈣：**含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，中式的傳統豆腐與豆乾所含的鈣亦是不錯的來源。
- 磷：主要來源為五穀根莖類、乳類、蛋、豆、魚、肉類、蔬菜類。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成份之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及甘藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：動物性來源如肝臟、魚貝類及瘦肉的鋅含量高。

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

			AI	AI		AI
營養素	碘	鐵	鈣	磷	鎂	鋅
單位 / 年齡	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
0 - 6月	AI=110	7	300	200	AI=25	5
7 - 12月	AI=130	10	400	300	AI=70	5
1 - 3歲	65	10	500	400	80	5
4 - 6歲	90	10	600	500	120	5
7 - 9歲	100	10	800	600	170	8

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議

＊表中未標明AI (足夠攝取量Adequate Intakes)值者，即為RDA (建議量Recommended Dietary allowance)值。

＊年齡係以足歲計算

小提示：

1. 建議攝取量(RDA)：是指可滿足97-98% 的健康人群一日所需要的營養素量
2. 足夠攝取量(AI)：當研究數據不足，無法訂出RDA，因而無法求出建議攝取量時，則以能滿足健康人群中每一個人為原則，以實驗或觀察(流行病學的)數據估算出的攝取量。

សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងម្ហូបអាហារដែលវ័យទារក និងវ័យកុមារត្រូវស្រូបយកជាឃ្យងរាល់ថ្ងៃ

ទាក់ទងនឹងវិធានក្នុងការបែនុមម្ហូបអាហាររង អាចអានដំបូន្ទានទំព័រទី 141 នៃសៀវភៅនេះ។ ប្រសិនេបើមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងសារធាតុចិញ្ចឹមចំពោះទារកនិងកុមារ សូមេធ្វើការប្រឹក្សាជាមួយេវជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញែផ្នកម្ហូបអាហារ។ បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម និងដំបូន្ទាន សូមចូលេទៅកាន់គហទំព័រទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ (ទំព័រដើម/សុខភាព/ការគ្រប្រ់គងទមូន់ ការបរិភោគអាហារ និងការហាត្រ់បាណ/ការបរិភោគអាហារ/សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងអាហារនិងការទ្យរ/អត្ថបទ) ស្វែងរក "សេចក្តីយោងៃនការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន" ដំបូន្ទានក្នុងការបរិភោគអាចចូលេទៅកាន់គហទំព័រសុខភាព៩៩នៃទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតៃស្វងរក "សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងវ័យទារក" "សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងវ័យកុមារ" និង "សារធាតុចិញ្ចឹមកុមារវ័យសិក្សា"។

ប្រូតេអ៊ីន

យោងេទៅតាម សេចក្តីយោងៃនការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន (DRIs0 បោះពុម្ពេលើកទី៧ចំនួនសមាមាត្រៃនប្ងតេអ៊ីនសត្វេធៀបេទៅនឹង្របូតេអ៊ីនសរុប ត្រូវមានឲ្យលើសពី2/3ចំពោះទារកអាយុេក្រាម១ឆ្នាំ។

សារជាតិរ៉ែ

- **អ៊ីយ៉ូត ៖** ជាតិអ៊ីយ៉ូតដែលសារពាង្គកាយមនុស្សត្រូវការ ភាគច្រើនបានមកពីអាហារ មានដូចជា៖ សារាយសមុទ្រ បន្លែសមុទ្រ សត្វមានសម្បក បន្លែបៃតង ស៊ុត ទឹកដោះ និងអាហារស្បៀង ដោយក្នុងនោះ សារាយសុមុទ្រ និងបន្លែសមុទ្រមានជាតិអ៊ីយ៉ូតខ្ពស់ជាងគេ។
- **ជាតិដែក ៖** អាហារដែលសម្បូរទៅដោយជាតិដែកមាន៖បន្លែពណ៌ចាស់សាច់ក្រហម គ្រឿងក្នុង និងសត្វមានសម្បក។
- **ជាតិកាល់ស្យូម ៖** អាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ក្រៅពីទឹកដោះគោស្រស់និងផលិតផលទឹកដោះគោ នៅមានតៅហ៉ូនិងតៅគូក៏ជាប្រភពនៃកាល់ស្យូមដែរ។
- ជាតិផូស្វរ៖ មានប្រភពចម្បងពី ធញ្ញជាតិ បន្លែមើម ទឹកដោះ ស៊ុត សណ្តែក ត្រី សាច់ និងបន្លែ។
- ជាតិម៉ាញ៉េស្យូម៖ ម៉ាញ៉េស្យូមគឺជាធាតុផ្សំនៃក្លរ៉ូភីល ហេតុនេះវាសម្បូរនៅក្នុងបន្លែដែលមានជាតិក្លរ៉ូភីល ដូចជា៖ ស្ពៃចង្កឹះ ផ្ទី និងស្ពៃក្តោប។ ចំណែកង ពន្លកបន្លែ កន្ទក់នៃអាហារស្បៀង ពពួកផ្លែឈើមានគ្រាប់ ពពួកបន្លែផ្លែឈើមានគ្រាប់ពូជ និងចេក គឺជាប្រភពដ៏សម្បូរនៃម៉ាញ៉េស្យូម។
- ជាតិស័ង្កសី៖ មានប្រភពមកពីសត្វ មាន ថ្លើម ត្រី សត្វមានសម្បក និងសាច់សុទ្ធ។

សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារសម្រាប់ទារកនិងកុមារ

			AI	AI		AI
សារធាតុចិញ្ចឹម	អ៊ីយ៉ូត	ដែក	កាល់ស្យូម	ផូស្វរ	ម៉ាញ៉េស្យូម	ស័ង្កសី
ឯកតា / អាយុ	ម្រីកូក្រាម	មីលីក្រាម	មីលីក្រាម	មីលីក្រាម	មីលីក្រាម	មីលីក្រាម
០ ទៅ ៦ខែ	AI=110	7	300	200	AI=25	5
៧ ទៅ ១២ខែ	AI=130	10	400	300	AI=70	5
១ ទៅ ៣ឆ្នាំ	65	10	500	400	80	5
៤ ទៅ ៦ឆ្នាំ	90	10	600	500	120	5
៧ ទៅ ៩ឆ្នាំ	100	10	800	600	170	8

* តារាងេនះដក្រសង់មកពី សេចក្តីយោងៃនការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន បោះពុម្ពេលើកទី៧ (DRIs)
* អ្នកែដលក្នុងតារាងមិនបានបញ្ជាក់ថា ក្រមិត AI(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប្រ់គាន់Adequate Intakes)គឺជាក្រមិត RDA(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមេស្នើ Recommended Dietary allowance)។
* អាយុគណនាតាមអាយុពិត្របាកដ

រំលឹក៖

1. បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមេស្នើ (RDA)៖ សេំដៅលើបរិមាណែដលអាចបេំពញត្រមូវការបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមពី ៩៧ ទៅ ៩៨% ស្រមាប្រ់កុមមនុស្សមានសុខភាពល្អក្នុងមូយៃថ្ងៃ។
2. បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប្រ់គាន់(AI)៖ខណៈទិន្នន័យស្រាវជ្រាវមិន្រគប្រ់គាន់ មិនអាចកំណត់ RDA បាន នាំឲ្យមិនអាចគណនាបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមេស្នើ នោះគេចាត់ទុកថាអាចបេំពញត្រមូវការរបស់មនុស្សរាល់គ្នាក្នុង្រកុមមនុស្សសុខភាពល្អ បន្ទាប់មកគណនាបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមតាមរយៈការេធ្វើពិសាធឬការអេង្កត (ជម្ងឺឆ្លង)។

嬰幼、兒童期每日膳食營養素

維生素

- 維生素A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素A之食物。深綠色與深橙黃色蔬菜水果為富含維生素A先質之食物。
- 維生素D：皮膚經陽光照射之合成是人類主要維生素D的來源，天然界含維生素D的食物種類不多，如：魚肝油、高油脂魚類的肉(如鮭魚、鮪魚及沙丁魚等)、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋黃。
- 維生素E：穀類胚芽、植物油、深綠色蔬菜、蛋黃、堅果為含量較高的食物。
- 維生素K：肝臟類、綠色葉菜類。
- 維生素C：大部分新鮮的蔬菜、水果含量都很豐富。
- 維生素B1：全穀類及小麥胚芽含量最豐富。另外，瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、花生、葵花子、豌豆、酵母以及牛奶等都是維生素 B1的主要食物來源。
- 維生素B2：大部分的植物及動物組織皆含有維生素B2，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量豐富。肉類、動物之內臟及綠色蔬菜亦是維生素B2之良好來源。
- 菸鹼素：富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。攝取足夠的蛋白質也是菸鹼素的來源，而體內若缺乏維生素B1、B2及B6亦會影響菸鹼素的製造，所以飲食中也要注意這些營養素的適宜攝取量。
- 維生素B6：動物性食品是維生素B6的良好飲食來源。植物中，全麥、糙米、豆類及堅果類均是維生素B6的良好食物來源；除此之外，馬鈴薯、青花菜、白花菜和水果中的香蕉、酪梨等也含有豐富的維生素B6。
- 維生素B12：主要來源為動物性食品，主要以肝臟、肉類等含量較豐，乳品類亦含少量，另外人體腸內細菌所合成之維生素B12可能有少許被吸收利用。
- 葉酸：葉酸主要的食物來源為，肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及一些水果都是其豐富的食物來源。

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

單位		AI	AI	AI									
營養素	維生素A	維生素D	維生素E	維生素K	維生素C	維生素B1		維生素B2		菸鹼素		維生素B6	維生素B12	葉酸
單位 / 年齡	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克		毫克		毫克		毫克	微克	微克
0-6月	AI=400	10	3	2.0	AI=40	AI=0.3		AI=0.3		AI=2		AI=0.1	AI=0.4	AI=70
7-12月	AI=400	10	4	2.5	AI=50	AI=0.3		AI=0.4				AI=0.3	AI=0.6	AI=85
1-3歲	400	5	5	30	40	0.6		0.7		9		0.5	0.9	170
						男	女	男	女	男	女			
4-6歲	400	5	6	55	50	0.9	0.8	1	0.9	12	11	0.6	1.2	200
7-9歲	400	5	8	55	60	1.0	0.9	1.2	1.0	14	12	0.8	1.5	250

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)建議

＊表中未標明AI(足夠攝取量Adequate Intakes)值者，及為RDA(建議量Recommended Dietary allowance)值。

＊年齡係以足歲計算

សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងមួយអាហារដែលវ័យទារក និងវ័យកុមារត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃ

វីតាមីន

- វីតាមីន A៖ ថ្លើមសត្វ និងស៊ុតល្មៀង សម្បូរទៅដោយវីតាមីន A។ បន្លែផ្លែឈើពណ៌បៃតងចាស់និងពណ៌ទឹកក្រូចចាស់ សម្បូរទៅដោយវីតាមីនA។
- វីតាមីន D៖ ការសំយោគនៃស្បែកជាមួយពន្លឺព្រះអាទិត្យ គឺជាប្រភពវីតាមីន D ចម្បងរបស់មនុស្ស។ អាហារធម្មជាតិដែលមានវីតាមីន D មិនមានច្រើនឡើយ៖ ប្រេងថ្លើមត្រី សាច់ត្រីពពួកមានខ្លាញ់ច្រើន (ត្រីសាលម៉ុង ត្រីធូណា និងត្រីសាឌីន) ថ្លើមសត្វសមុទ្រ និង ស៊ុតល្មៀងកើតមកពីមាន់ចិញ្ចឹមឲ្យចំណីដោយវីតាមីន D។
- វីតាមីន E៖ ពន្លកនៃអាហារស្បៀង ប្រេងរុក្ខជាតិ បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុតល្មៀង និងគ្រាប់ធញ្ញាជាតិ។
- វីតាមីន K៖ ថ្លើម និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង។
- វីតាមីន C៖ សម្បូរក្នុង បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ភាគច្រើន។
- វីតាមីន B1៖ សម្បូរក្នុងអាហារស្បៀង និងពន្លកស្រូវសាលី។ ក្រៅពីនេះសាច់សុទ្ធ ថ្លើម សណ្តែកនិងផលិតផលសណ្តែក សណ្តែកដី គ្រាប់ផ្កាឈូករ័ត្ន សណ្តែកក្រាម មេដំបែ និងទឹកដោះគោ សុទ្ធតែជាប្រភេទអាហារសម្បូរទៅដោយវីតាមីន B1។
- វីតាមីន B2៖ កោសិកាសត្វនិងរុក្ខជាតិភាគច្រើនមានផ្ទុកនូវីតាមីន B2 ក្នុងនោះ ទឹកដោះគោ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងអាហារស្បៀង សម្បូរវីតាមីន B2 ជាងគេ។ ប្រភេទសាច់ គ្រឿងក្នុងសត្វ និងបន្លែពណ៌បៃតង ក៏ជាប្រភពនៃវីតាមីន B2 ដែរ។
- នេស៊ិន (Niacin)៖អាហារដែលសម្បូរនេស៊ិនរួមមាន ថ្លើមសត្វ សាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ ត្រី សត្វមានសម្បក ទឹកដោះ៖ ស៊ុត ឈីស អង្ករសំរូប អង្ករមានពន្លក មេដំបៃ ផ្សិត និងជីរាយ។ ការស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ជាប្រភពនៃនេស៊ុនដែរ។ ក្នុងខ្លួនប្រាណមនុស្ស ប្រសិនបើមានកង្វះវីតាមីន B1 B2 និង B6 នោះក៏ប៉ះពាល់ទៅដល់ការបង្កើតនេស៊ុនដែរ។ ហេតុដូចនេះក្នុងការបរិភោគអាហារ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- វីតាមីន B6៖ អាហារប្រភេទសត្វ គឺជាប្រភពអាហារដែលមានវីតាមីន B6។ ស្រូវសាលី អង្ករសំរូប សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ សុទ្ធតែជាប្រភពអាហារនៃវីតាមីន B6។ ក្រៅពីនេះ ដំឡូងបាវ៉ាង ផ្កាខាត់ណាខៀវ ផ្កាខាត់ណាស និងពពួកផ្លែឈើរួមមាន ចេក និងផ្លែបឺរ ក៏សម្បូរទៅដោយវីតាមីន B6 ដែរ។
- វីតាមីន B12៖ មានប្រភពចម្បងមកពីអាហារប្រភេទសត្វ ក្នុងនោះសម្បូរជាងគេក្នុងថ្លើម និងសាច់។ ផលិតផលទឹកដោះគោក៏មានចំនួនតិចតួចផងដែរ។ ក្រៅពីនេះ វីតាមីន B12 ដែលធ្វើសំយោគដោយបាក់តេរីក្នុងពោះវៀន អាចនឹងមានមួយចំនួនតូចត្រូវបានស្រូបយកទៅប្រើប្រាស់។
- ហ្វ័រលីកអាស៊ីត (folic acid)៖ មានប្រភពចម្បងមកពី ថ្លើម មេដំបែ បន្លែស្លឹកបៃតង សណ្តែក និងផ្លែឈើមួយចំនួន។

សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារសម្រាប់ទារកនិងកុមារ

ឯកតា		AI	AI	AI									
សារធាតុចិញ្ចឹម	វីតាមីន A	វីតាមីន D	វីតាមីន E	វីតាមីន K	វីតាមីន C	វីតាមីន B1		វីតាមីន B2		នេស៊ិន (Niacin)		វីតាមីន B6	វីតាមីន B12	ហ្វ័រលីកអាស៊ីត (folic acid)
ឯកតា / អាយុ	មីក្រូក្រាម	ម្រីក្រូក្រាម	មីលីក្រាម	មីក្រូក្រាម	មីលីក្រាម	មីលីក្រាម		មីលីក្រាម		មីលីក្រាម		មីលីក្រាម	មីក្រូក្រាម	ម្រីក្រូក្រាម
០ ទៅ ៦ខែ	AI=400	10	3	2,0	AI=40	AI=0,3		AI=0,3		AI=2		AI=0,1	AI=0,4	AI=70
៧ ទៅ ១២ខែ	AI=400	10	4	2,5	AI=50	AI=0,3		AI=0,4				AI=0,3	AI=0,6	AI=85
១ ទៅ ៣ឆ្នាំ	400	5	5	30	40	0,6		0,7		9		0,5	0,9	170
						ប្រុស	ស្រី	ប្រុស	ស្រី	ប្រុស	ស្រី			
៤ ទៅ ៦ឆ្នាំ	400	5	6	55	50	0,9	0,8	1	0,9	12	11	0,6	1,2	200
៧ ទៅ ៨ឆ្នាំ	400	5	8	55	60	1,0	0,9	1,2	1,0	14	12	0,8	1,5	250

* តារាងនេះដក្រសង់មកពី សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រជាជន បោះពុម្ពលើកទី៧ (DRIs)
* អ្នកែដលក្នុងតារាងមិនបានបញ្ជាក់ថា ក្រមិត AI(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប្រគាន់Adequate Intakes)គឺជាក្រមិត RDA(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមេស្មើ Recommended Dietary allowance)។
* អាយុគណនាតាមអាយុពិត្របាកដ

嬰幼兒聽力自我評估

嬰幼兒聽力簡易居家行為量表

本量表的指標僅供家長參考，並不能取代專業的聽力檢查。除了新生兒聽力篩檢，我們也鼓勵孩子上幼稚園之前先至相關聽力單位進行學前聽力篩檢。若發現任何聽力上的問題，及時治療可避免孩子日後因聽力損失而在生活上有所不便。

出生-2個月大

□是，□否　1. 有無接受聽力篩檢？

□是，□否　2. 巨大的聲響會使孩子有驚嚇的反應。（如：用力關門聲、拍手聲）

□是，□否　3. 淺睡時會被大的說話聲或噪音干擾而扭動身體。

3個月-6個月大

□是，□否　4. 對著他說話時，他會偶爾發出咿咿唔唔的聲音或是有眼神的接觸。

□是，□否　5. 餵奶時，會因突發的聲音而停止吸奶。

□是，□否　6. 哭鬧時，聽見媽媽的聲音會安靜下來。

□是，□否　7. 會對一些環境中的聲音表現出興趣。（如：電鈴聲、狗叫聲、電視聲等）

7個月至-12個月大

□是，□否　8. 開始牙牙學語，例如ㄇㄚ、ㄅㄚ、ㄉㄚ等，並自得其樂。

□是，□否　9. 喜歡玩會發出聲音的玩具。

□是，□否　10. 開始對自己的名字會有回應，並了解「不可以」和「掰掰」的意思。

□是，□否　11. 當你從背後叫他，他會轉向你或者發出咿咿唔唔的聲音。

1歲-2歲大

□是，□否　12. 可以說簡單的單字。（如：爸爸、媽媽）

□是，□否　13. 可以了解簡單的指示。（如：給我）

□是，□否　14. 兩歲左右時，能夠重複你所說的話、片語（如：不要、沒有了），或是短句子（如：爸爸去上班）。

以上項目，在您對孩子持續觀察之後，若每個階段的答案為「否」者多於3項以上，建議讓您的孩子立即接受聽力檢查。

（本量表由雅文兒童聽語文教基金會　整理）

រង្វាយតម្លៃខ្លួនឯងទៅលើសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកនិងកុមារ

តារាងរង្វាស់ការស្តាប់របស់ទារកនិងកុមារក្នុងការរស់នៅ

សន្ទស្សន៍ក្នុងតារាងនេះស្រមាប៉ៃតជាឯកសារេយាងៃតប៉ុណ្ណោះ មិនអាចជំនួសការពិនិត្យសាតវិញ្ញាណជំនាញបានេទ។ ក្រៅពើសាតវិញ្ញាណរបស់ទារកេទើបេកើត ការពិនិត្យ យើងេលើកទឹកចិត្តឲ្យកុមារេធ្វើការពិនិត្យសាតវិញ្ញាណមុនេពលសិក្សានៅស្តាប័នៃដលពាក់ព័ន្ធនៅមុនេពលពួកេគចូលសាលាមេត្តយ្យ។ប្រសិនេបើបុរទះយើញថាមានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណ ត្រូវេធ្វើការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដើម្បីជៀសវាងផលវិបាកេផ្សងៗដៃលបង្កេឡើងេនៅថ្ងៃក្រាយេដាយសារការខូចខាតេសាតវិញ្ញាណ។

កើតបានអាយុ២ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 1. មានេធ្វើការពិនិត្យសាតវិញ្ញាណែដរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 2. សេម្លងខ្លាំង អាចេធ្វើឲ្យកូនភ័យ។ (ឧទាហរណ៍ៈ បិទទ្វារខ្លាំងៗ និងទះដៃ)

☐ មែន ☐ ទេ 3. ពេលមិនទានេ់ដកស្ថង អាចនឹងរមូលខ្លួន្របាណេដាយសារការរំខានពីសេម្លងនិយាយខ្លាំងៗ ឬសេម្លងរំខានដៃទ។

អាយុ ៣ ទៅ ៦ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 4. ពេលនិយាយជាមួយកូន គេបេញ្ចញសេម្លង "អឺអឺអ្ងអ្ងអ្ង" ម្តងម្តាល ឬសម្លឹងេមើលអ្នក។

☐ មែន ☐ ទេ 5. ពេលបញ្ចុកទឹកេដាះ អាចនឹងឈប់បៅដោយសារសេម្លងៃចដន្ស។

☐ មែន ☐ ទេ 6. បាត់យេំពលលឺសេម្លងម្តាយ។

☐ មែន ☐ ទេ 7. មានចំណាប់អារម្មណ៍ចេំពាះសេម្លងក្នុងមជ្ឈដ្ឋានខ្លះ។ (ដូចជាៈ សេម្លងកន្តឹងសេម្លងៃឆ្កព្រុះ សេម្លងទូរទស្សន៍)

អាយុ ៧ ទៅ១២ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 8. ចាប់ផ្តើមេរៀននិយាយ ឧទាហ្ហរណ៍ ㄇㄚ, ㄅㄚ, ㄉㄚ ជាដើម ហើយសប្បាយចិត្តចេំពាះរៀងេនះ។

☐ មែន ☐ ទេ 9. ចូលចិត្តេលងរបស់លងៃដលេចះបេញ្ចញសេម្លង។

☐ មែន ☐ ទេ 10. ចាប់ផ្តើមមាន្របតិកម្មជាមួយេឈ្មាះខ្លួនឯង និងយល់ពីពាក្យ "អត់ទ" និង "Byebye"។

☐ មែន ☐ ទេ 11. ពេលអ្នកេហៅគេពើក្រាយខ្នង គេនឹងៃបរមករកអ្នក ឬបេញ្ចញសេម្លង "អឺអឺអ្ងអ្ងអ្ង"។

អាយុ ១ ទៅ ២ឆ្នាំ

☐ មែន ☐ ទេ 12. ចេះនិយាយពាក្យងាយៗ។ (ដូចជាៈ ប៉ា ម៉ាក់...)

☐ មែន ☐ ទេ 13. យល់ពីបញ្ជាងាយៗ។ (ដូចជាៈ ឲ្យខ្ញុំ)

☐ មែន ☐ ទេ 14. ពេលអាយុ២ឆ្នាំ ចេះត្រាប់តាមពាក្យ ឬឃ្លាដៃលអ្នកនិយាយ (ដូចជាៈ កុំធ្វើអញ្ចឹងអស់ហើយ...) ឃ្លាខ្លី (ដូចជាៈ ប៉ាទៅធ្វើការ)។

ជេម្រើសខាងេលើ ធ្វើឡើងេក្រាយេពលអ្នកេធ្វើការសេង្កតេទៅលើកូនរបស់អ្នក ប្រសិនេបើដំណាក់កាលនីមួយៗមានចេម្លើយ "ទេ" លើសពី៣ យើងៃណនាំឲ្យកូនរបស់អ្នកេធ្វើការពិនិត្យសាតវិញ្ញាណ។

(តារាងេនះរៀបចេំឡើងេដាយ មូលនិធិអប់រំនិងវប្បធមិកុមារយ៉ាវ៉ុន)

兒童常見疾病及處理

小兒腹瀉及嘔吐、呼吸道感染、上呼吸道感染、哮吼、中耳感染、細支氣管炎、肺炎、腦膜炎及敗血症等是兒童常見疾病，以下提供一些預防警訊，供家長參考。

小兒腹瀉及嘔吐

- 腹瀉對寶寶而言是嚴重的疾病，如果腹瀉帶走體內大量的水份，就會脫水、電解質不平衡，嚴重的話會危及寶寶生命。因此，適時地補充水份非常重要！
- 如果寶寶出現下列情形之一，請儘速帶寶寶就醫：
  - 食慾不振
  - 在 1-2 小時內就解了數次水樣便，換了數次尿布
  - 頻繁嘔吐
  - 發燒
  - 非常口渴
  - 換下來的尿布帶血
  - 不尋常地躁動不安
  - 眼窩或是前囟門凹陷以及口乾
  - 持續腹瀉超過 24 小時
- 注意！寶寶腹瀉時請務必這樣做



  - 在腹瀉狀一開始，就必須給予足夠的水份，來補充流失的水份；先給予清淡的食物，等到狀況穩定下來再給予營養的食物。
  - 母乳寶寶，請增加母乳哺餵次數；若是以配方奶哺餵的寶寶，可如同往常給予補充液體，例如：煮沸過且已快速冷卻的水。
  - 除非有醫師的建議，否則小兒腹瀉時萬萬不可自行投予任何藥物。



  - 只要寶寶因為拉肚子而更換尿布，就替寶寶補充水分，可使用奶瓶、杯子或湯匙等工具給予。
  - 假如寶寶嘔吐，請勿馬上餵食，需等候 10 分鐘再替寶寶潤濕嘴唇。
  - 補充額外的水份，需持續至止瀉，期間通常是 3-5 天。
  - 請勿給寶寶飲用含糖飲料，例如果汁或碳酸飲料（包含檸檬水），因為這些飲料可能會使寶寶的腹瀉情形變得更嚴重。



  - 6 個月以上的寶寶腹瀉時，仍可以給予食物，因為食物可以減緩腹瀉情形，並增強寶寶體力。

ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដំណោះស្រាយ

ជម្ងឺកុមារទូទៅមានដូចជា រាគនិងក្អួត ផ្លូវដេរដើមឆ្លងមេរាគ ផ្លូវដេរដើមខាងលើឆ្លងមេរាគ រលាកស្ទះបំពង់ដេរដើម ត្រចៀកកែផ្តកកំណាលឆ្លងមេរាគ រលាកទងសួត រលាកសួត រលាកស្រោមខួរ និងជម្ងឺsepticemia។ ខាងក្រោមនេះយើងផ្តល់ឲ្យនូវវិធានការការពារ និងសញ្ញានៃជម្ងឺ ដែលអាណាព្យាបាលអាចយកជាសេក្តីយោងបាន។

រាគនិងក្អួត

- រាគូស គឺជាជម្ងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះទារក។ ប្រសិនបើរាគូសនាំឲ្យបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន នោះនឹងបណ្តាលឲ្យខ្សោះជាតិទឹក និងអេឡិចត្រូលីតគ្មានសមាមាត្រ។ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតទារក ប្រសិនបើធ្ងន់ធ្ងរ។ ហេតុដូចនេះ ការប៉ូវជាតិទឹកឲ្យបានទៀងទាត់មានសារៈសំខាន់ណាស!

- ប្រសិនបើទារកមានអាការៈខាងក្រោមនេះ សូមនាំទារកទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់៖
  - មិនចង់ញ៉ាំអាហារ
  - ក្នុងពេល ១ ទៅ ២ម៉ោង ជុះជាលាមករាវច្រើនដង ប្តូរកន្ទបច្រើនដង
  - ក្អួតញឹកញាប់
  - ត្រូនក្តៅ
  - ស្រេកទឹកខ្លាំង
  - កន្ទបដែលប្តូរចេញមានឈាម
  - អន្ទះសារមិនប្រក្រតី
  - ភ្នែកឬបឆ្ងើយផត និងស្ងួតមាត់
  - រាគលើសពី២៤ម៉ោង

- ប្រុងប្រយ័ត្ន! ពេលទារករាគ ចាំបាច់សូមធ្វើដូចនេះ



  - ពេលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញារាគ ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីប៉ះប៉ូវជាតិទឹកដែលបាត់បង់។ ឲ្យអាហារសាមញ្ញជាមុន រហូតអាការៈនេះគ្រាន់បើ ចាំឲ្យអាហារមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាក្រោយ។
  - ទារកបៅទឹកដោះម្តាយ សូមបង្កើនចំនួនដងនៃការបំបៅ។ ប្រសិនបើទារកបៅម្សៅទឹកដោះគោ អាចប៉ះប៉ូវជាតិរាវដូចធម្មតា ឧទាហរណ៍៖ ទឹកដាំពុះនិងចុះត្រជាក់រួច។
  - លុះត្រាតែមានដំបូន្មានពីវេជ្ជបណ្ឌិត ពុំនោះទេពេលទារករាគមិនត្រូវឲ្យទារកលេបថ្នាំអ្វីជាដាច់ខាត។



  - ឲ្យតែទារកប្តូរកន្ទបដោយសារតែរាគ ត្រូវជួយបំពេញជាតិទឹកដល់ពួកគេដោយប្រើប្រាស់កំប៉ុងទឹកដោះគោ កែវទឹក ឬស្លាបព្រា។
  - ឧបមាថាទារកក្អួត ហាមបញ្ចុកអាហារភ្លាមៗ ត្រូវចាំប្រមាណ១០នាទីទើបជួយផ្សើមម៉ាត់ឲ្យទារក។
  - ការប៉ះប៉ូវជាតិទឹកបន្ថែម ត្រូវបន្តធ្វើរហូតដល់ឈប់រាគ ដែលជាទូទៅមានរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥ថ្ងៃ។



  - ហាមឲ្យទារកញ៉ាំភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ដូចជា ទឹកផ្លែឈើ ឬទឹកសូដា (រួមមានទឹកក្រូចឆ្មា) ព្រោះភេសជ្ជៈទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យអាការៈរាគូសរបស់ទារកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
  - ពេលទារកអាយុលើសពី៦ខែរាគ នៅតែអាចឲ្យអាហារដល់ពួកគេ ព្រោះអាហារជួយកាត់បន្ថយអាការៈរាគ និងជួយពង្រឹងកម្លាំងទារក។

兒童常見疾病及處理

- 腹瀉的預防
  - 餵哺母乳，母乳是無菌且安全無虞的。
  - 烹調食物至滾熱，保存食物時器皿要保持清潔且加蓋，並冷藏保存。
  - 每個人如廁後及接觸寶寶前都必須先洗手，換尿布後也必須清潔雙手。
  - 如果寶寶使用配方奶，在開封後要儘快食用。
  - 詢問您的醫師關於奶瓶及奶嘴消毒方式的建議，所有用來泡奶粉的器具都必須保持清潔，哺餵的器具必須洗淨消毒（包含母乳哺餵的任何器具），奶瓶及奶嘴外的器具每使用3個月就須徹底清潔及沖洗1次。

呼吸道感染

呼吸道感染是孩童就醫最常見的問題，多數為病毒感染所致。最重要的預防之道就是多洗手、減少出入人多的公共場所或與病人接觸的機會。並且讓孩子多運動、吃飽、睡足，身體保持良好狀況。

上呼道感染

- 一般俗稱的『感冒』，由病毒感染引起的，主要症狀就是咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒、食慾不佳，有時伴有有嘔吐、拉肚子。
- 通常症狀在3、5天後就改善，就醫的主要目的是確定是否為單純的感冒，檢查有無併發症。

哮吼

- 哮吼是指喉部會厭下與氣管出現發炎腫脹，並且併發呼吸窘迫。
- 哮吼發生時，孩子的咳嗽聲會變得嘶啞，嚴重時伴隨呼吸困難。

小提示

孩子哮吼發生時 ：

- 讓他的身體保持溫暖。
- 多補充水分，可以從飲水或奶類中補充。
- 若出現呼吸困難，請立即就醫。
- 若是哮吼情況沒有改善，也請您向醫師求助。

ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដំណោះស្រាយ

- ការបង្ការជម្ងឺរាគរូស
  - បញ្ចុកទឹកដោះម្តាយ។ ទឹកដោះម្តាយគ្មានបាក់តេរី និងមានសុវត្ថិភាព។
  - ចម្អិនអាហារឲ្យបានឆ្អិនល្អ ពេលរក្សាទុកអាហារទុកត្រូវធានាថាវត្ថុដែលរិចខ្ចប់ស្អាតមានអនាម័យ មានគម្រប និងរក្សានៅកន្លែងត្រជាក់។
  - ពេលចូលបង្គន់រួច បើចង់ប៉ះពាល់ទារកត្រូវលាងដៃឲ្យបានស្អាតជាមុន។ ពេលប្តូរកន្ទបទឹកនោមរួចក៏ត្រូវលាងសម្អាតដៃដែរ។
  - ប្រសិនបើទារកញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ ពេលបើកគំរបហើយត្រូវញ៉ាំឲ្យបានឆាប់។
  - សាកសួរជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីវិធីកម្ចាត់មេរោគនៅក្នុងកំប៉ុងទឹកដោះគោ និងក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោ។ សម្ភារៈដែលយកមកឆុងម្សៅទឹកដោះគោ ត្រូវរក្សាអនាម័យជានិច្ច ចំណែកឯសម្ភារៈដែលយកមកបញ្ចុកត្រូវកម្ចាត់មេរោគជាមុន (រួមបញ្ចូលទាំងសម្ភារៈបញ្ចុកទឹកដោះម្តាយទាំងឡាយ)។ សម្ភារៈក្រៅពីកំប៉ុងទឹកដោះគោ និងក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោ ត្រូវធ្វើការសម្អាតនិងលាងជម្រះម្តងរៀងរាល់រយៈពេល៣ខែ។

ផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ

ផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ គឺជាជម្ងឺដែលតែងតែកើតមានចំពោះកុមារ។ ភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារឆ្លងមេរោគ។ វិធីបង្ការដែលល្អជាងគឺ លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជៀសវាងកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សចញចូលច្រើនឬជួបជាមួយអ្នកជម្ងឺ។ ម្យ៉ាងទៀតត្រូវឲ្យកូននេធ្វើលំហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ញ៉ាំឲ្យបានឆ្អែត ដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាលក្ខខណ្ឌល្អរបស់រាងកាយ។

ផ្លូវដង្ហើមខាងលើឆ្លងមេរោគ

- “ផ្តាសាយ” ដែលគេតែងតែហៅនេះ បណ្តាលមកពីការឆ្លងវីរុស។ អាការៈចម្បងគឺ ក្អក តឹងច្រមុះ ហៀរសំបោរ គ្រុនក្តៅ ញ៉ាំអាហារមិនបាន ពេលខ្លះអាចក្អួត និងរាគ។
- ជាធម្មតាអាការៈទាំងនេះនឹងប្រសើរឡើងវិញក្រោយរយៈពេល ៣ ទៅ ៥ថ្ងៃ។ ការពិនិត្យព្យាបាលជម្ងឺនេះ គឺធ្វើឡើងដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថាតើវាជាជម្ងឺផ្តាសាយធម្មតាឬយ៉ាងណា និងពិនិត្យថាតើមានអាការៈជម្ងឺដទៃទៀតឬទេ។

ជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម

- ជម្ងឺស្ទះបំពង់ដង្ហើម សម្តៅទៅលើការរលាកនិងឡើងហើមនៃកន្លើតនិងបំពង់ខ្យល់ បណ្តាលឲ្យពិបាកដង្ហើម។
- ពេលកើតជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម សម្លេងក្អករបស់កូននឹងឡើងស្អក ពេលធ្ងន់ធ្ងរនាំឲ្យពិបាកដង្ហើម។

រំលឹក

ពេលកូនមានជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម៖

- រក្សាកេម្តៅខ្លួន នរបស់គេ។
- បំពេញជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន តាមរយៈផឹកទឹក ឬទឹកដោះ។
- ប្រសិនបើពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។
- ប្រសិនបើជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើមនៅតែមិនប្រសើរឡើង សូមសុំជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត។

兒童常見疾病及處理

中耳感染

- 中耳感染通常是病毒感染的細菌合併症，會造成中耳不適。
- 中耳感染的孩子，可能會有以下特徵：
  - 觸摸或拉耳朵，且煩躁哭鬧
  - 單邊耳朵看起來紅紅的，而且發熱發燒
  - 食慾不振嘔吐、腹瀉，或者上吐下瀉

小提示

孩子罹患中耳炎時：

- 不要用棉花棒清潔耳道，這可能會造成傷害或疼痛。
- 帶孩子尋求醫療協助。

細支氣管炎

- 多發生於兩歲以下的幼兒，為病毒感染引起細小氣管發炎阻塞所導致的症狀。主要的病毒之一為呼吸道融合病毒。
- 症狀開始像一般的感冒，隨後出現呼吸急促、哮喘、厭食等現象，有些會有嘔吐、腹瀉，大多數約一週左右會改善。
- 若出現呼吸變快、合併胸部凹陷、鼻孔隨著呼吸而搧動、無法進食時，有必要安排住院，給予氧氣和點滴注射。

肺炎

- 初期與感冒的症狀相似，不過肺炎可能會出現較嚴重的症狀，像是發燒較高、較多天，呼吸急促、疲倦、胸痛、胸凹等。
- 若判斷為細菌性肺炎，應接受適當的抗生素治療。



ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដំណោះស្រាយ

ត្រចៀកកណ្តាលឆ្លងមេរោគ

- ត្រចៀកកណ្តាលឆ្លងមេរោគ ជាទូទៅជាជម្ងឺកើតឡើងពីការឆ្លងបាក់តេរី នាំឲ្យត្រចៀកកណ្តាលមិនស្រួល។
- កុមារដែលត្រចៀកកណ្តាលឆ្លងមេរោគ នឹងមានអាការៈដូចខាងក្រោមនេះ៖
  - ប៉ះ ឬទាញត្រចៀក និង អន្ទះសារយំស្រែក
  - ត្រចៀកម្ខាងមើលទៅឡើងក្រហម និងគ្រុនក្តៅ
  - មិនចង់ញ៉ាំអាហារ ក្អួត រាគ ឬក្អួតលើរាគក្រោម

រំលឹក

ពេលកូនកើតជម្ងឺរលាកត្រចៀកកណ្តាល៖

- មិនត្រូវយកសំឡីគ្រាប់គ្រចៀកទៅឡើយ វាអាចបណ្តាលឲ្យឈឺ ឬរបួស។
- នាំកូនទៅពេទ្យជាមួយរដូបណ្តិត។

ជម្ងឺរលាកទងសួត

- ច្រើនកើតមានចំពោះកុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំ បណ្តាលមកពីឆ្លងមេរោគដែលបង្កឲ្យរលាកនិងស្ទះបំពង់ដង្ហើម។ មេរោគចម្បងជាងគេគឺ មេរោគលាយផ្លូវដង្ហើម។
- អាការៈដំបូងដូចកើតជម្ងឺផ្តាសសាយធម្មតា បន្ទាប់មកដកដង្ហើមញាប់ ដង្ហក់ និងខ្ចើមអាហារ មានខ្លះក្អួត និងរាគ ដែលភាគច្រើននឹងប្រសើរឡើងវិញក្នុងរយៈពេលប្រហែល១សប្តាហ៍។
- ប្រសិនបើដកដង្ហើមលឿន ដើមទ្រូងផត រន្ធច្រមុះកម្រើកតាមដំណកដង្ហើម និងញ៉ាំអាហារមិនបាន ចាំបាច់ត្រូវសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ដោយដាក់អុកស៊ីសែន និងសារ៉ូម។

ជម្ងឺរលាកសួត

- ដំណាក់កាលដំបូងមានអាការៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងជម្ងឺផ្តាសសាយ ប៉ុន្តែជម្ងឺរលាកសួតអាចនឹងមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាង ដូចជា គ្រុនក្តៅខ្លាំងជាងនិងច្រើនថ្ងៃជាង ដកដង្ហើមញាប់ ហត់ ឈឺដើមទ្រូង និងផតទ្រូង។
- ប្រសិនបើពិនិត្យឃើញថាជាជម្ងឺរលាកសួតដោយបាក់តេរី នោះត្រូវធ្វើការព្យាបាលដោយអង់ទីប៉ីយ៉ូទិកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។



兒童常見疾病及處理

腦膜炎及敗血症

- 腦膜炎：發生在覆蓋腦及脊髓襯膜的感染或發炎，感染可來自細菌或病毒。敗血症：細菌進入血液系統所引起的嚴重感染。嬰幼兒的腦膜炎常合併敗血症發生，而敗血症可能會伴隨腦膜炎一起出現或者單獨出現。
- 腦膜炎及敗血症可能出現以下症狀，但不是每個患者都會同時出現所有的症狀，而且症狀發生的順序沒有一定的規律：
  - 活動力下降
  - 情緒變得焦躁，被抱起時會尖叫或呻吟
  - 頭上前囟門出現緊繃膨出
  - 頸部僵硬
  - 皮膚蒼白或出現紫斑
  - 手腳發冷並顫抖
  - 發高燒
  - 痙攣或抽搐
  - 劇烈頭痛
  - 嘔吐或拒絕進食
  - 身體僵硬、抽搐動作或癱軟，無精神
  - 出現紅色、棕色或紫色皮疹，或是皮膚上有黑色斑塊

川崎症

- 是一種多系統血管發炎的症候群，目前原因仍不清楚，好發於五歲以下的孩子。若無適當治療可能有20~25%會合併心血管併發症，是導致兒童後天性心臟病的主因。川崎症的診斷主要是依據病人的臨床症狀，且必須排除其他已知的疾病。
- **若孩子連續高燒5天以上**，請留意以下徵象並就醫，包括：
  - 紅眼睛
  - 嘴唇乾裂及草莓舌
  - 皮膚出現紅疹
  - 手掌手指、腳掌腳趾發紅腫脹或脫皮。
  - 頸部淋巴腺腫大



ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដំណោះស្រាយ

ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល និងជម្ងឺsepticemia

- ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល៖ ស្រោមស្រាបខួរក្បាលនិងខួរឆ្អឹងខ្នងឆ្លងមេរោគ ឬរលាក។ ការឆ្លងអាចបណ្តាលមកពីបាក់តេរី និងវីរុស។ ជម្ងឺsepticemia៖ បាក់តេរីមេរោគចូលក្នុងប្រព័ន្ធឈាម បណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរ។ ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលរបស់ទារកច្រើនកើតមានជាមួយជម្ងឺsepticemia។ ចំណែកឯជម្ងឺsepticemia អាចកើតមានស្របគ្នាជាមួយជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល ឬកើតមានដោយឡែកតែឯង។
- ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល និងជម្ងឺsepticemia អាចមានអាការៈដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែមិនមែនអ្នកជម្ងឺគ្រប់រូបសុទ្ធតែកើតមានអាការៈទាំងនេះស្របពេលគ្នាទាំងអស់នោះទេ ម្យ៉ាងទៀតអាការៈទាំងនេះកើតឡើងគ្មានលំដាប់ត្រឹមត្រូវឡើយ៖
  - ភាពរស់រវើកថយចុះ
  - ប្រែជាឆេវឆាវ ពេលត្រូវគេចាប់ចិនឹងស្រែក ឬថ្ងូរ
  - បង្ហើយលើក្បាលឡើងប៉ោង
  - កឡើងរឹង
  - ស្បែកសស្លេក ឬមានកន្លូលពណ៌ស្វាយ
  - ដៃជើងត្រជាក់ និងញ័រ
  - គ្រុនក្តៅខ្លាំង
  - ប្រកៀវកាច់
  - ឈឺក្បាលខ្លាំងក្លា
  - ក្អួត ឬមិនចង់ញ៉ាំអាហារ
  - ខ្លួនប្រាណឡើងរឹង ប្រកៀវកាច់ ឬទន់ដៃទន់ជើង គ្មានស្មារតី
  - មានកន្លូលពណ៌ក្រហម ពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ស្វាយ ឬនៅលើស្បែកមានដុំស្នាមពណ៌ខ្មៅ

ជម្ងឺវ៉ាកាសាគី

- ជាប្រជុំជម្ងឺរលាកសសៃឈាមច្រើនប្រព័ន្ធម្យ៉ាង ដែលបច្ចុប្បន្ននៅមិនទាន់រកឃើញមូលហេតុ។ តែងកើតមានចំពោះកុមារក្រោម៥ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើមិនធ្វើការព្យាបាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវនឹងបណ្តាលឲ្យឱកាស ២០% ទៅ ២៥% កើតមានជម្ងឺសសៃឈាមបេះដូង ដែលជាមូលហេតុចម្បងបណ្តាលឲ្យកុមារមានជម្ងឺបេះដូងនេះថ្ងៃក្រោយ។ ជម្ងឺវ៉ាកាសាគី ពិនិត្យឃើញបានតាមអាការៈរបស់អ្នកជម្ងឺ និងត្រូវដកចេញជម្ងឺដែលដឹងរួច។
- **ប្រសិនបើកុមារគ្រុនក្តៅ៥ថ្ងៃជាប់គ្នា** សូមយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអាការខាងក្រោម និងប្រញាប់ទៅធ្វើការព្យាបាល៖
  - ភ្នែកក្រហម
  - មាត់និងបបូរមាត់ស្ងួតប្រេះ និងជ្រាំងអណ្តែត
  - ស្បែកឡើងកន្លូលក្រហម
  - បាតដៃម្រាមដៃបាតជើងម្រាមជើងឡើងហើមក្រហម ឬរបកស្បែក
  - ក្រពេញទឹករងៃផ្នែកកឡើងហើម



腸絞痛

有些寶寶在10天到3個月大時會在傍晚或半夜的時候哭鬧，令父母手足無措且神經緊張，腸絞痛是可能的原因之一。目前腸絞痛發生的原因尚不清楚，每個寶寶發生的情況也有所不同，以下幾個處理原則供父母參考。

腸絞痛最常發生在何時

- 腸絞痛通常發生在10天至3個月大的寶寶。約20%的寶寶在第2週至第4週大時開始出現腸絞痛狀況，高峰期大約在6週大時。
- 腸絞痛的寶寶會在傍晚或半夜的時候哭鬧，雖然感覺有餓卻拒絕吸奶，因為哭鬧而臉部漲紅，並高舉他的大腿或脹氣放屁。
- 腸絞痛寶寶的哭鬧很難安撫，一天可能出現3個小時，之後慢慢降低至一天約1-2個小時，直到3-4個月大時狀況開始消失，最晚持續到6個月大。

腸絞痛發生的原因

- 寶寶腸絞痛發生原因不明，有可能是寶寶受到某種刺激、情緒無法得到安撫，也可能是寶寶神經系統尚未發育成熟。
- 少數的腸絞痛是牛奶蛋白過敏所造成。
- 重要的是，腸絞痛需要和疝氣等急症鑑別。當寶寶發生腸絞痛時，兒科醫師會先判斷寶寶哭鬧的原因是不是因為其他需治療的疾病所引起。

如何改善腸絞痛

腸絞痛發生原因未明，每個寶寶發生的情況亦有不同，沒有一種方法可以適用所有寶寶，下列方法父母可多管齊下，以便改善寶寶的症狀：

- 關於哺餵，母乳媽媽自己可嘗試減少食用乳製品、咖啡因、洋蔥、甘藍菜（包心菜），和其他可能引起腸絞痛的食物；配方奶寶寶則可和醫師討論是否需要改變餵食種類。
- 不要過量哺餵寶寶，嘗試將餵奶的間隔拉長至少兩個至兩個半小時。
- 帶寶寶散步來安撫他。
- 輕搖寶寶，帶他到另一個沒人的房間或可以聽到烘衣機／洗衣機、電風扇等會發出規律低沉聲音的家電旁邊。穩定節奏的輕搖及聲音可以幫助寶寶入睡，但不可以直接把寶寶放在洗衣機或烘衣機上面。
- 奶嘴有安撫作用，如果寶寶願意吃奶嘴，可以嘗試給予寶寶吸吮奶嘴。
- 讓寶寶趴著，橫跨在大人雙腿上，並輕輕拍撫他的背。這樣可以讓寶寶腹部受壓力，幫助他舒服點。
- 將寶寶裹在大的薄毯裡，讓他感覺到安全感及溫暖；但一定要注意避免呼吸道阻塞，或是造成體溫過高。

ចុកឈឺពោះវៀន

មានទារកអាយុពី ១០ថ្ងៃ ទៅ ៣ខែ ខ្លះស្រែកយំពលល្ងាច ឬពាក់កណ្តាលយប់ តែងធ្វើឲ្យម្តាយឪពុកភិតភ័យនៅមិនសុខ មូលហេតុអាចបណ្តាលមកពីឈឺចុកពោះវៀន។ បច្ចប្បន្នេគមិនទាន់ដឹងច្បាស់ពីមូលហេតុនៃការឈឺចុកពោះវៀននៅឡើយ។ ទារកម្នាក់ៗមានស្ថានភាពឈឺខុសៗគ្នា។ សូមម្តាយឪពុកអាននូវដំណោះស្រាយមួយចំនួនខាងក្រោម។

តើការឈឺចុកពោះវៀនតែងកើតមាននៅពេលណា

- ជម្ងឺឈឺចុកពោះវៀនច្រើនកើតមានចំពោះទារកអាយុ ១០ថ្ងៃ ទៅ ៣ខែ។ មានទារក ២០% ចាប់ផ្តើមកើតមានអាការៈឈឺចុកពោះវៀនក្នុងអាយុ២សប្តាហ៍ ទៅ ៤សប្តាហ៍ និង កើតឡើងខ្ពស់ពេលអាយុ៦សប្តាហ៍។
- ទារកដែលឈឺចុកពោះវៀននឹងស្រែកយំពេលល្ងាច ឬពេលកណ្តាលអធ្រាត ច្វីត្បិតតែឃ្លាតែមិនព្រមបៅទឹកដោះដោយសារតែស្រែកយំ នាំឲ្យមុខឡើងក្រហម ព្រមទាំងលើកជើង ឬហើមពោះផោម។
- ទារកដែលឈឺចុកពោះវៀនពិបាកនឹងលូងលោមមួយថ្ងៃអាចកើតឡើងរយៈពេល៣ម៉ោង បន្ទាប់មកកាត់បន្ថយបន្តិចម្តង៦រហូតដល់មួយថ្ងៃកើតឡើងរយៈពេល១ ទៅ ២ម៉ោង-ពេលអាយុ៤ខែ អាការៈទាំងនេះនឹងចាប់ផ្តើមបាត់ ដែលយូរបំផុតនឹងមានរហូតដល់អាយុ៦ខែ។

មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតមានការឈឺចុកពោះវៀន

- មូលហេតុនៃការឈឺចុកពោះវៀនរបស់ទារកមិនច្បាស់លាស់ឡើយ វាអាចបណ្តាលមកពីទារកទទួលរងការភ្សោចអ្វីម៉ាង នាំឲ្យអារម្មណ៍មិនស្ងប់ ហើយក៏អាចបណ្តាលមកពីប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់ទារកមិនទាន់ល្ងតលាស់ពេញលេញ។
- មានការឈឺចុកពោះវៀនមួយចំនួនតូចបណ្តាលមកពីប្រតិកម្មជាមួយនឹងប្រូតេអីនទឹកដោះគោ។
- អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ការឈឺចុកពោះវៀន ត្រូវធ្វើការពិនិត្យជាមួយប្រភេទជម្ងឺសង្គ្រោះបន្ទាន់ដទៃ ដូចជា ជម្ងឺក្លនជាដើម។ ពេលទារកឈឺចុកពោះវៀនវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងពិនិត្យជាមុនថាតើមូលហេតុនៃការយ៉ាបស់ទារកអាចបណ្តាលមកពីជម្ងឺដទៃដែលត្រូវព្យាបាលដែរឬទេ។

តើកែខៃការឈឺចុកពោះវៀនដោយវិធីណា

ជម្ងឺឈឺចុកពោះវៀនមានមូលហេតុមិនច្បាស់លាស់ ទារកម្នាក់មានស្ថានភាពខុសៗគ្នា ដូចេនះគ្មានវិធីណាមួយែដលសាកសមនឹងប្រើចើពោះទារក្រគប់រូបេឡើយ។ វិធីខាងេក្រាមេនះ ម្តាយឪពុកអាចអនុវត្តទាំង្រសុងដើម្បីកៃែខអាការៈជម្ងឺរបស់ទារក៖

- ទាក់ទងនឹងការបំបៅទឹកដោះនិងអាហារ ម្តាយខ្លនងងអាចសាកល្បងកាត់បន្ថយការទទួលទានផលិតផលទឹកដោះគោ កាហ្វេអីន ខ្ទឹមបារាំង ស្ពៃក្តោប និងអាហារដទៃដែលអាចបណ្តាលឲ្យឈឺចុកពោះវៀន។ ចំពោះម្សៅទឹកដោះគោរបស់ទារក អាចធ្វើការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យថាតើគួរផ្លាស់ប្តូរប្រភេទឬទេ។
- កុំផ្តល់អាហារឲ្យទារកច្រើនហួសកម្រិត សាកល្បងពន្យាចន្លោះពេលបំបៅទឹកដោះយ៉ាងហោចពី ២ម៉ោង ទៅ ២ម៉ោងកន្លះ។
- លូងលោមទារកដោយនាំគេដើរលំហែ។
- អង្រួនទារកថ្នមៗ នាំគេទៅបន្ទប់ដែលគ្មានមនុស្ស ឬនាំទៅក្បែរគ្រឿងអគ្គិសនីដែលបញ្ចេញសម្លេងតិចៗនិងមានសម្លេងទៀតទាត់ ដូចជា ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ម៉ាស៊ីនកម្តៅខោអាវ និងកង្ហាជាដើម។ ការអង្រួនថ្នមៗនិងសម្លេងដែលមានចង្វាក់ថេរ ជួយឲ្យកុមារដេកលង់លក់ ប៉ុន្តែមិនអាចយកទារកដាក់លើម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅខោអាវនោះទេ។
- ក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោអាចជួយលូងលោមទារក ប្រសិនបើទារកព្រមបៀម អាចសាកល្បងឲ្យគេបៀមបាន។
- ឲ្យទារកក្រាបលើជើងទាំងសងខាងរបស់មនុស្សធំ ព្រមទាំងវាយខ្នងរបស់គេថ្នមៗ។ ធ្វើដូចនេះជួយឲ្យផ្នែកពោះរបស់ទារករងនូវសម្តាធ ជួយឲ្យគេស្រូលខ្លួនបន្តិច។
- រុំទារកក្នុងភួយស្តើង ឲ្យគេមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្តៅប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យស្ទះផ្លូវដង្ហើម ឬកម្តៅខ្លួនឡើងខ្លាំង។

不和腸病毒打交道

腸病毒感染症是臺灣的季節性流行疾病，但全年都有感染個案發生，患者以5歲以下幼兒為主，尤其以3歲以下幼兒為腸病毒感染併發重症的高危險群。

腸病毒感染途徑

- 腸病毒的傳染性極強，可經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）、呼吸道(飛沫、咳嗽或打噴嚏)，也可經由接觸病人的皮膚水泡潰瘍液體而感染。
- 新生兒在生產過程中接觸到母親產道分泌物，或是接觸母親的血液及呼吸道分泌物，也可能感染。出生後的感染源可能來自母親及其他人。

感染腸病毒常見症狀

- 大多數腸病毒感染沒有症狀，或類似一般感冒。有時會引起較特殊的臨床表現，常見的有手足口病、疱疹性咽峽炎等，可以至疾病管制署網站（http://www.cdc.gov.tw）點選傳染病介紹中有關腸病毒的說明。
- 大部分新生兒感染後症狀都不嚴重，但少數會出現心肌炎、肝炎、腦炎、血小板下降、多發性器官衰竭等敗血症徵候，甚至死亡。

小提示

腸病毒重症前表現病徵

在發病後7天內，出現下列病徵，應及早就醫，包括:持續發燒、嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力、肌躍型抽搐（有如受到驚嚇的肢體抽動）、持續嘔吐、不發燒時心跳加快等症狀。

預防腸病毒的方法

- 勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣。
- 注意環境衛生及居家環境良好通風。
- 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
- 注意營養、均衡飲食、運動及充足的睡眠，都可以增強免疫力。餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
- 在摟抱、親吻或餵食幼兒前，務必更衣洗手。
- 若幼童經診斷感染腸病毒時，最好讓病童請假在家休息至少一星期，以避免傳給他人。
- 孕婦在生產前後有疑似腸病毒感染症狀時，產後要加強在接觸嬰兒前後的洗手、戴口罩及個人衛生，也要注意觀察新生兒的體溫及活力表現。
- 當嬰兒有不明原因的發燒、精神活力變差時，應立即就醫，如曾有接觸到發燒或腸病毒感染的患者，也應主動告知醫師。

មិនប៉ះពាល់រឺសពោះវៀន

ជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន គឺជាជម្ងឺឆ្លងតាមរដូវនៅតៃវ៉ាន់ ប៉ុន្តែជាងៀងរាល់ឆ្នាំតែងមានករណីឆ្លង ដែលអ្នកជម្ងឺជាកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំជាចម្បង ជាពិសេសកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំគឺជាក្រុមគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀននិងជម្ងឺដៃទៃដែលបណ្តាលមកពីជម្ងឺនេះ។

មធ្យោបាយឆ្លងនៃមេរោគពោះវៀន

- មេរោគពោះវៀនមានការរាតត្បាតខ្លាំង អាចឆ្លងតាមរយៈផ្លូវអាហារ (មាត់ ទឹក ឬអាហារ) ផ្លូវដង្ហើម (ក្អក ឬកណ្តាស់) ហើយក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ទឹកដៃឬទឹកខ្ទុះនៅលើស្បែកអ្នកជម្ងឺ។
- ក្នុងពេលសម្រាល ទារកក៏អាចឆ្លងដោយប៉ះពាល់វត្តធាតុរាវក្នុងទ្វារមាសរបស់ម្តាយ ឬប៉ះពាល់ឈាមឬវត្តុធាតុនៃផ្លូវដង្ហើមម្តាយ។ ប្រភពចម្លងក្រោយពេលកើត អាចមកពីម្តាយ ឬអ្នកដទៃ។

អាការៈទូទៅនៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន

- ជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀនភាគច្រើនគ្មានអាការៈជាក់ស្តែងឡើយ ឬមានអាការៈប្រហាក់នឹងជម្ងឺផ្តាសេសា។ ពេលខ្លះក៏បណ្តាលឲ្យមានអាការៈជម្ងឺពិសេស ដែលជាទូទៅជា ជម្ងឺដៃជើងមាត់ ឬឡើងពងដើមកជាដើម។ អាចអានសេចក្តីបញ្ជាក់អំពីជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន ក្នុងគេហទំព័រនៃទីស្នាក់ការគ្រប់គ្រងជម្ងឺ (http://www.cdc.gov.tw)។
- ទារកទើបកើតភាគច្រើនដែលឆ្លងជម្ងឺនេះរួចមិនមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ប៉ុន្តែភាគតិចអាចមានសញ្ញានៃជម្ងឺsepticemia ដូចជា រលាកសាច់ដុំបេះដូង រលាកខួរឆ្អឹង រលាកខួរក្បាល ថយចុះថ្លាកែតក្នុងឈាម និងសរីរាង្គចុះខ្សោយជាដើម និង រហូតអាចស្លាប់បាត់បង់ជីវិត។

រំលឹក

អាការៈនៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀនធ្ងន់ធ្ងរ

ក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃ ក្រោយកើតជម្ងឺ នឹងមានអាការៈដូចខាងក្រោម ត្រូវតែបានព្យាបាលឲ្យបានឆាប់រួមមាន៖ គ្រុនក្តៅមិនបាត់ ងងុយដេក ស្ទាវតឹមិនភ្លឺស្វាង ភាពស្រពិរកថយចុះ ដៃជើងគ្មានកម្លាំង កន្ទាស់សាច់ដុំ(កន្ទាកែពលភ័យភ្ញាក់) ក្អួតមិនឈប់ និងពេលមិទ្រគុនក្តៅបេះដូងលោតញាប់។

វិធីបង្ការមេរោគពោះវៀន

- លាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឲ្យបានញឹកញាប់ រក្សាទម្លាប់អនាម័យល្អ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអនាម័យនៃបរិស្ថាន និងមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។
- ជៀសវាងចេញចូលកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬប៉ះពាល់អ្នកដែលសង្ស័យថាមានជម្ងឺ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសារធាតុចិញ្ចឹម បរិភោគអាហារឲ្យមានសមាមាត្រត្រឹមត្រូវ ហាត់ប្រាណនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដែលវាជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធស៊ាំនៃរាងកាយ។ បំបៅទឹកដោះម្តាយ ក៏អាចជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធស៊ាំរបស់ទារកដែរ។
- មុនពេលឱប ថើប និងបញ្ចុកអាហារដល់ទារក ត្រូវផ្លាស់ខោអាវនិងលាងដៃ។
- ប្រសិនបើកុមារកើតជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន យល់ល្អសុំច្បាប់ឲ្យគេសម្រាកនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់១សប្តាហ៍ ជៀសវាងកុំឲ្យចម្លងដល់អ្នកដទៃ។
- មុននិងក្រោយពេលសម្រាលកូន ប្រសិនបើស្ត្រីសង្ស័យថាមានអាការៈជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀននោះក្រោយពេលសម្រាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងទៅលើ ការលាងដៃមុននិងក្រោយពេលប៉ះពាល់ទារក ពាក់ម៉ាសមាត់ និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ហើយក៏ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកម្តៅខ្លួន និងភាពស្រពិរកបស់ទារកដែរ។
- ពេលទារកគ្រុនក្តៅ ឬភាពស្រពិរកនិងស្មារតីមិនល្អ ដោយមិនដឹងមូលហេតុ ត្រូវទៅពិនិត្យនៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើធ្លាប់ប៉ះពាល់អ្នកជម្ងឺគ្រុនក្តៅ ឬអ្នកជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន ត្រូវប្រាប់ទៅដល់វេជ្ជបណ្ឌិត។

發燒的正確處置

發燒是兒童生病最常見的症狀表現之一，但發燒未必就是疾病引起。發燒可以促進免疫功能，貿然退燒未必有助孩子的健康，應把握正確處理原則，避免不當的退燒方法，才能夠協助孩子康復。

關於發燒現象

- 發燒的定義為身體內部中心體溫 ≥ 38°C。
- 人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。
- 開始發燒時，身體會感到發寒、四肢冰冷，這是體溫定位點上升的結果。
- 一旦體溫提高到定位點之後，四肢會變溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。
- 發燒一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，身體可能會覺得熱，並開始流汗退燒。

測量體溫

- 肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但三個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。
- 口溫平均比肛溫低，腋溫平均比肛溫低。
- 一個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。

重新認識發燒的影響

- 適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑身體免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。
- 人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 41°C。
- 有些家長擔心如果不積極退燒，孩子的體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間孩子腦子燒壞的傳說，其實是孩子罹患腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。

必須注意的危險病徵

有無發燒和體溫高低都不一定能代表疾病嚴重程度。兒童生病時，重要的是觀察有無重症危險病徵，如果有下列情形就必須儘速至醫師處診治。

- 三個月以下嬰兒出現發燒症狀
- 尿量大幅減少
- 哭泣時沒有眼淚
- 痙攣、肌抽躍（肌肉不自主快速抽動，像觸電一樣）、肢體麻痺、感覺異常
- 咳痰有血絲
- 呼吸暫停

ដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវពេលគ្រុនក្តៅ

គ្រុនក្តៅគឺជាអាការៈទូទៅជាងេគពលកុមារមានជម្ងឺ ប៉ុន្តែគុនក្តៅមិនែមនសុទ្ធែតេកើតេឡើងជាយសារជម្ងឺនោះទេ។ គ្រុនក្តៅអាចជួយព្រងឹងមុនងារប្រព័ន្ធសុំ ហោតុនេះការបញ្ចុះកេម្តៅខ្លួនេផ្តសផ្តាសមិនសុទ្ធែតជួយឲ្យកុមារមានសុខភាពល្អេនាះទេ គប្បីក្តោបក្តាប់នូវវិធានៃនដេណោះស្រាយែដលត្រឹម្រតូវ ជៀសវាងវិធីបញ្ចុះកេម្តៅមិន្រតឹម្រតូវ ទើបអាចជួយឲ្យកុមារជាសះស្បើយ។

ទាក់ទងនឹងអាការៈគ្រុនក្តៅ

- គ្រុនក្តៅ មានន័យថា ចំនុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយមានកម្តៅ ≥ 38°C។
- ប្រតិកម្មនៃការរលាកដែលបណ្តាលមកពីរាងកាយមានជម្ងឺ បង្កឲ្យចំណុចកម្តៅខ្លួនកើនឡើងបង្កើតបានជាអាការៈគ្រុនក្តៅ។
- ពេលចាប់ផ្តើមគ្រុនក្តៅ រាងកាយនឹងមានអារម្មណ៍រងារ និងត្រជាក់ដៃជើង នេះជាលទ្ធផលដែលបណ្តាលមកពីកំណើនឡើងនៃចំណុចកម្តៅខ្លួន។
- ពេលដែលកម្តៅខ្លួនឡើងដល់ចំណុចនេះ ដៃជើងចាប់ផ្តើមប្រែជាក្តៅ និងមិនសូវមានអារម្មណ៍ថារងារទៀតឡើយ។
- ក្រោយពេលគ្រុនក្តៅមួយរយៈ ឬប្រើឱសថបញ្ចុះកម្តៅរួច ចំណុចកម្តៅខ្លួននឹងធ្លាក់ចុះ ខ្លួនប្រាណអាចនឹងឡើងក្តៅ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមហូរញើសនិងធ្លាក់កម្តៅ។

វាស់កម្តៅខ្លួន

- កម្តៅទ្វារធំ វាមានកម្តៅប្រហាក់ប្រហែលជាងគេទៅនឹងកម្តៅចំណុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយ។ កម្តៅទ្វារធំ និងកម្តៅត្រចៀក មានទំនាក់ទំនងគ្នាខ្លាំង ប៉ុន្តែកម្តៅត្រចៀកទារកអាយុក្រោមពាខែមានទំនាក់ទំនងខ្សោយទៅនឹងកម្តៅចំណុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយ។
- កម្តៅមាត់ជាមធ្យមទាបជាងកម្តៅទ្វារធំ។ កម្តៅក្លៀកជាមធ្យមទាបជាងកម្តៅទ្វារធំ។
- ទារកទើបកើតក្រោម១ខែ ឬទារកទើបកើតដែលមានទម្ងន់ស្រាល មិនសាកសមក្នុងការវាស់កម្តៅតាមទ្វារធំ និងតាមត្រចៀកឡើយ អាចពិចារណាវាស់កម្តៅក្លៀក ឬកម្តៅខ្នង។

ស្គាល់ពីផលប៉ះពាល់នៃគ្រុនក្តៅជាថ្មី

- គ្រុនក្តៅក្នុងសីតុណ្ហភាពល្មម អាចជួយលើកកម្ពស់ប្រសិទ្ធិភាពនៃប្រព័ន្ធសុំ។ មានការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅអាចបង្ក្រាបប្រតិកម្មនៃប្រព័ន្ធសុំរបស់រាងកាយ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឲ្យពន្យាពេលការជាសះស្បើយពីជម្ងឺ។
- សារពាង្គកាយមនុស្សមានប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងចំពោះគ្រុនក្តៅដែលបង្កមកពីប្រតិកម្មរលាក ហេតុនេះជាទូទៅកម្តៅមិនលើសពី 41°C ឡើយ។
- មានអាណាព្យាបាលខ្លះព្រួយបារម្ភថា ប្រសិនបើមិនបញ្ចុះកម្តៅទេ នោះកម្តៅខ្លួនរបស់កូននឹងកើនឡើងបន្តទៀតតាមពិតទៅ ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងកម្តៅខ្លួន មិនអាចឲ្យកម្តៅខ្លួនកើនឡើងឥតដែនកំណត់នោះទេ។ ពាក្យចចាមអារាមដែលថាកូនអ្នកជិតខាងគ្រុនក្តៅដល់ខូចខូរក្បាលនោះ តាមពិតទៅដោយសារតែកុមារនោះមានជម្ងឺរលាកខូរក្បាល ឬជម្ងឺរលាកស្រោមខូរ ដែលវាអាចបន្សល់ទុកនូវជម្ងឺប្រព័ន្ធប្រសាទនៅថ្ងៃក្រោយ ដែលវាគ្មានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ទៅនឹងគ្រុនក្តៅឡើយ។

សញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ

គ្រុនក្តៅឬអត់ ឬកេម្តៅខ្លួនទាបឬខ្ពស់ មិនអាចតំណាងឲ្យក្រមិតធ្ងន់ធ្ងរៃនជម្ងឺបានេឡើយ។ ពេលកុមារឈឺ អ្វីដែលសំខាន់នោះគ្រឺតូវសេង្កតេមើលថាតើមានសញ្ញាណេគ្រាះថ្នាក៉ៃនជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរៃដរឬទេ ប្រសិនេបើមានស្ថានភាពដូចខាងេក្រាម ត្រូវប្រញាប់ទៅព្យាបាលជាបន្ទាន់។

發燒的正確處置

- 頸部僵硬
- 未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
- 心跳速度太慢、心跳不規則
- 意識不清、持續昏睡、未發燒時燥動不安、眼神呆滯
- 持續頭痛與嘔吐
- 皮膚出現紫斑

退燒的時機

- 如果體溫並未太高也未引起特殊不舒服，尤其體溫並未超過39°C的時候，不需要積極退燒。
- 要注意的是，發燒對下列病人會產生較大的不良影響，所以當體溫超過38°C，就可考慮積極退燒：
  - 慢性肺病
  - 併發心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
  - 曾有熱性痙攣或癲癇發作
  - 嚴重的神經肌肉疾病
  - 慢性貧血
  - 糖尿病與其他代謝異常（例如先天酵素缺乏）
  - 孕婦
  - 其他因為發燒而有特殊不適症狀



認識正確的退燒方法

- 各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於18歲以下兒童，其他口服與塞劑之退燒藥均可於必要時適量使用。
- 單純注射點滴並沒有退燒效果。
- 冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔。
- 衣服穿太多、中暑等產熱與散熱失調的情形也會造成發燒現象，但此時身體的體溫定位點其實是正常的，在這種情況下使用物理退燒法才會有些幫助。

發燒的後續照顧

- 部分家長認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫生開的藥沒有效，所以會去找其他醫師。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，目的在暫時緩解病人的不適。如果疾病的過程還沒有結束，退燒以後又燒起來是很常見的現象。
- 常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，有些可能持續發燒達7天或甚至更久。家長必須注意孩子有無出現上述所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

ដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវពេលគ្រុនក្តៅ

- អាការៈគ្រុនក្តៅរបស់ទារកអាយុក្រោម៣ខែ
- បរិមាណទឹកនោមតិចជាងមុន
- ពេលយំគ្មានទឹកភ្នែក
- កឡើងរឹង
- មិនគ្រុនក្តៅតែដកដង្ហើមញាប់ ពិបាកដកដង្ហើម និងពេលដកដង្ហើមចូលដើមទ្រូងផតចុះ
- ចង្វាក់បេះដូងលោតយឺត និងចង្វាក់បេះដូងលោតមិនទៀតទាត់
- ប្រគ្រៀវកាច់ កន្ត្រាក់សាច់ដុំ (សាច់ដុំកន្ត្រាក់ញាប់ដោយខ្លួនឯង ដូចឆក់ខ្សែភ្លើង) ស្តឹកខ្លួន និងមានអារម្មណ៍មិនប្រក្រតី
- ស្លេសមានឈាម
- បង្អក់ដង្ហើម
- ស្មារតីមិនស្វាង ងងុយដេក មិនគ្រុនក្តៅតែអន្ទះសារនៅមិនសុខ និងក្រសែភ្នែកភ្លឹក
- ឈឺក្បាលនិងក្អូតមិនឈប់
- ស្បែកឡើងកន្ទូល

ពេលត្រូវបញ្ចុះកម្តៅ

- ប្រសិនបើកម្តៅខ្លួនមិនខ្ពស់ខ្លាំង ហើយក៏មិនបណ្តាលឲ្យមិនស្រូលខ្លួន ជាពិសេសកម្តៅខ្លួនមិនលើពី 39°C នោះមិនចាំបាច់ប្រញាប់បញ្ចុះកម្តៅទេ។
- អ្វីដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននោះគឺ គ្រុនក្តៅអាចបង្ហឲ្យមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងជាងចំពោះអ្នកជម្ងឺខាងក្រោមហេតុនេះពេលកម្តៅខ្លួនលើសពី38℃ ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅឲ្យបានឆាប់៖
  - ជម្ងឺសួតរុំរ៉ែ
  - ជម្ងឺបេះដូង ឬជម្ងឺបេះដូងស្សាណូស៊ីស
  - ធ្លាប់រមូលក្រពើ ឬប្រគ្រៀវកាច់
  - ជម្ងឺសាច់ដុំនិងសសៃប្រសាទធ្ងន់ធ្ងរ
  - ជម្ងឺខ្ទះឈាមក្រហមរុំរ៉ែ
  - ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និង ការបំលែងថាមពលខុសប្រក្រតី (កង្វះអង់ស៊ីមពីកំណើត)
  - ស្ត្រីមានគភ៌
  - អាការៈដទៃទៀតដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ



ស្គាល់ពីវិធីបញ្ចុះកម្តៅត្រឹមត្រូវ

- នៅក្នុងថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅគ្រប់ប្រភេទ ក្រៅពីអាស់ស្ពីរីនដែលមិនអាចប្រើចំពោះកុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅប្រភេទលេបនិង់សុលដទៃទៀតសុទ្ធតែអាចប្រើបានពេលចាំបាច់ក្នុងបរិមាណសមរម្យ។
- ការព្យូរសេរ៉ូមធម្មតាមិនមានប្រសិទ្ធិភាពបញ្ចុះកម្តៅឡើយ។
- វិធីបញ្ចុះកម្តៅបែបរូបវិទ្យាដូចជា ខ្នើយទឹក ឬជូតខ្លួនដោយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ មិនអាចកែប្រែចំណុចកម្តៅខ្លួនឡើងខ្ពស់ខុសប្រក្រតីដែលបណ្តាលមកពីការរលាកឡើយហេតុនេះវាគ្មានប្រសិទ្ធិភាពបញ្ចុះកម្តៅទេ ម៉ាងទៀតអាចនឹងបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់បន្ថែមទៀតដល់ការបំលែងថាមពលរបស់កុមារគ្រុនក្តៅ។
- ស្ថានភាពដែលបង្កឲ្យមានកម្តៅ ឬបង្កឲ្យបាត់បង់កម្តៅ ដូចជា ស្លៀកពាក់ខោអាវច្រើនពេក ឬខ្យល់គជាដើម ក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតគ្រុនក្តៅបានដែរប៉ុន្តែពេលនេះចំណុចកម្តៅខ្លួនស្ថិតក្នុងកម្រិតធម្មតា។ ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ប្រើវិធីបញ្ចុះកម្តៅបែបរូបវិទ្យាទើបអាចជួយបានខ្លះៗ។

ការមើលថែទាក្រោយពេលគ្រុនក្តៅ

- អាណាព្យាបាលមួយចំនួនយល់ថា ក្រោយពេលញ៉ាំថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅរួចហើយ ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅម្តងទៀត នោះមានន័យថាថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យឲ្យគ្មានប្រសិទ្ធិភាព ហេតុដូចនេះក៏ទៅរកគ្រូពេទ្យដទៃ។ តាមការពិត ប្រសិទ្ធិភាពរបស់ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅគ្រប់ប្រភេទអាចរក្សាបានតែប៉ុន្នានម៉ោងតែប៉ុណ្ណោះ ក្នុងគោលបំណងកាត់បន្ថយអាការៈមិនស្រូលខ្លួនរបស់អ្នកជម្ងឺជាបណ្តោះអាសន្ន។ ប្រសិនបើដំណាក់កាលជម្ងឺមិនទាន់បញ្ចប់ ក្រោយពេលថយកម្តៅហើយគ្រុនក្តៅសារជាថ្មីម្តងទៀតគឺជារឿងធម្មតា។
- ជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន និងជម្ងឺឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើម មានករណីខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យគ្រុនក្តៅរហូតដល់ ៧ថ្ងៃ ឬយូរជាងនេះ។ អាណាព្យាបាលត្រូវបុង្រប្រយ័ត្នថាតើកូនមានសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ខាងលើឬទេ ព្រមទាំងប្រតិបត្តិទៅតាមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន។

口腔保健知多少

口腔保健知多少～小測驗提醒您！

（ ）1. 超過1歲半後仍有吸奶嘴、吸手指的習慣容易造成寶寶咬合不正。
（ ）2. 寶寶10~12個月還未長牙時，應該去看診向牙醫師詢問。
（ ）3. 寶寶萌發第一顆乳牙後應該去做第1次口腔定期檢查。
（ ）4. 父母親餵食幼兒時，先幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，並不容易造成幼兒的蛀牙。
（ ）5. 如果寶寶已長出牙齒，但經常吃完食物後又沒馬上潔牙，就容易形成蛀牙。
（ ）6. 牙齒還沒萌發前，寶寶喝奶、用餐後及睡前，可以用溼的紗布包住手指，替寶寶進行牙齦、舌頭、口腔黏膜的清潔。
（ ）7. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線幫幼兒潔牙。
（ ）8. 幼兒使用含氟牙膏的含氟量一般為1,000 ppm左右。
（ ）9. 使用含氟牙膏幫幼兒潔牙，必須要注意牙膏量的多少。對3歲以下兒童，可將薄薄一層的牙膏塗在牙刷上，由照顧者幫忙刷牙；對3-6歲兒童，使用豌豆般大小的牙膏量，由照顧者幫忙或監督刷牙。
（ ）10. 一般而言，建議幼兒每6個月請牙醫師幫忙塗氟1次。



☆ 答案在這裡 ☆

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
O	O	O	X	O	O	O	O	O	O

☆ 您答對幾題呢？☆

答對8題以上：恭喜您-您的觀念很正確！

答對6-7題：還不錯喔！不過有些觀念並不清楚呢？

答對4-5題：還要再加油喔-請仔細檢討答錯題目的正確觀念吧！

答對3題以下：請趕快把每題的詳細解說看清楚喔！

តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ

តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ? សំណួរខ្លីៗរំលឹកដល់អ្នក!

( ) 1. ក្រោយអាយុ១ឆ្នាំកន្លះនៅតែមានទម្លាប់បៀមក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោ និងបៀម្រមាមែដ ងាយនឹងបណ្តាលឲ្យកុមារមានធ្មេញមិនស្មើ។

( ) 2. ទារកអាយុ១០ ទៅ១២ខែ នៅមិនទាន់ដុះធ្មេញ គប្បីទៅពិគ្រោះជាមួយទន្តពេទ្យ។

( ) 3. ទារកដុះធ្មេញទឹកដោះគ្រាប់ទី១ គប្បីទៅធ្វើការពិនិត្យមាត់ធ្មេញលើកទី១។

( ) 4. ពេលម្តាយឪពុកបញ្ចុកអាហារដល់កូន ត្រូវល្អុំអាហារក្តៅឲ្យត្រជាក់ឬទំពារជាមុននឹងជួយកុំឲ្យងាយមានដង្កូវស៊ីធ្មេញ។

( ) 5. ប្រសិនបើទារកដុះធ្មេញហើយ ប៉ុន្តែពលញ្ចាំអាហារូវចែតងែតមិនសម្អាតធ្មេញ នឹងងាយធ្វើឲ្យមានដង្កូវស៊ីធ្មេញ។

( ) 6. មុនពលមានធ្មេញ ពេលទារកេបាទឹកដោះនិងញ្ចាំអាហារូច និង មុនពលចូលដេក អាចយកកៃស្បៃស្រមកអុំម្រាមែដ ជួយសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញ អណ្តាត និងភ្នាសរំអិលមាត់។

( ) 7. ពេលប្រទះឃើញធ្មេញទឹកដោះ២គ្រាប់ដុះជិតគ្នា នោះអាចចាប់ផ្តើមប្រើខ្សែធ្មេញជួយសម្អាតធ្មេញឲ្យទារក។

( ) 8. ជាតិភ្លុយអរីនក្នុងថ្នាំដុសេធ្មេញភ្លុយអរីនែដលទារកេប្រើជាទូទៅប្រែហល ១.០០០ppm។

( ) 9. ប្រើថ្នាំដុសេធ្មេញមានជាតិភ្លុយអរីនជួយសម្អាតេធ្មេញទារក ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីបរិមាណថ្នាំដុសេធ្មេញ។ ចំពោះកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំអាចេប្រើថ្នាំដុសេធ្មេញបន្តិចនិងជួយដុសេដាយអ្នកេមើលេថទាំ។ ចំពោះកុមារអាយុ៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ អាចេប្រើថ្នាំដុសេធ្មេញ្រាបមាណប៉ុនសែណ្តក្រកាម ជួយដុសេដាយឬមើលខុស្រតូវដាយអ្នកេមើលេថទាំ។

( ) 10. ជាទូទៅ កុមារគួរឲ្យទន្តេពទ្យលាបភ្លុយអរីន៦ខែម្តង។



☆ ចេម្លើយេនាទើន: ☆

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
O	O	O	X	O	O	O	O	O	O

☆ តើអ្នកេឆ្លើយត្រូវប៉ុន្មានសំណួរ? ☆

ឆ្លើយត្រូវេលើសពី៨សំណួរ: សូមជួយអបអរ ទស្សន:របស់អ្នក្រតឹម្រតូវ!
ឆ្លើយត្រូវ ៦ ទៅ ៧សំណួរ: ល្អ! ប៉ុន្តែមានទស្សន:ខ្លះមិនច្បាស់លាស់!
ឆ្លើយត្រូវ ៤ ទៅ ៥សំណួរ: សូមខិតខំប្រឹងប្រែងបែន្តមេទៀត សូមពិនិត្យមើលទស្សន:ត្រឹម្រតូវរបស់សំណួរែដលអ្នកេឆ្លើយខុស!
ឆ្លើយត្រូវ៣សំណួរចុះក្រោម: សូមេមើលការពន្យល់លំអិតែនសំណួរនីមួយៗឲ្យបានច្បាស់!

口腔保健知多少

兒童口腔衛生清潔

- 兒童在起床後、三餐飯後或吃完東西後（如：喝完母乳或牛奶、飲料及果汁、麥片及果泥、其它副食品等），以及晚上睡覺前都應該要清潔口腔。
- 在寶寶零到6個月大時，進食後應該用紗布擦拭口腔(包括牙床、黏膜及舌頭)。6個月到1歲半時（乳臼齒萌發前），可用矽膠指套刷清潔前牙。待乳臼齒長出後，就應該用牙刷潔牙了。
- 幫孩子刷牙時，一定要讓寶寶的頭部有所倚靠，並選在安全明亮的地方，例如坐在沙發、地毯或床上等地方並讓寶寶枕在家長的大腿上。且因寶寶的牙齦脆弱，所以刷牙的力量要輕柔。
- 固定刷牙的方法、時間、順序，讓孩子習慣固定的潔牙方式。此外，可搭配遊戲、音樂等來增加潔牙樂趣。

牙刷的使用方法

- 牙刷應選擇軟毛小頭的牙刷，且每3個月至半年更換1次。
- 刷牙時，牙刷刷毛朝向牙齦約45度，且要同時涵蓋牙齒與一些牙齦。刷上排牙齒時刷毛朝上，刷下排牙齒時刷毛朝下。每次以2顆牙齒為單位來回輕刷至少10次，並清潔到牙齒的每一面。
- 兒童刷牙順序：先刷右邊的頰側面→咬合面→舌側面，接著刷上下門牙的唇側面→舌側面，最後刷左邊的頰側面→咬合面→舌側面。

牙線的使用方法

- 牙線主要是輔助牙刷的功能，可以去除牙縫中的食物殘渣與牙菌斑。因此，當孩子長出較多顆乳牙時，最好能夠每天至少使用1次牙線清潔齒列。
- 牙線使用時，先拉出約45公分的牙線（長如手臂），纏繞在雙手中指第2指節，比出手槍姿勢，以雙手姆指及食指打直撐住牙線，約留下1公分牙線，並將牙線拉成C字型，使牙線緊貼牙面上下刮。



តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ

អនាម័យមាត់ធ្មេញកុមារ

- ក្រោយពេលទារកក្រោកពីដំណេក ក្រោយពេលបាយ ឬក្រោយពេលញ៉ាំអាហារួច (ដូចជា៖ បៅទឹកដោះម្តាយឬទឹកដោះគោ តេសជ្ជៈនិងទឹកផ្លែឈើ បបរស្រូវសាលីនិងបបរផ្លែឈើ និងអាហាររងដទៃទៀត) និងមុនពេលចូលដំណេកពេលយប់ ត្រូវសម្អាតមាត់ជានិច្ច។
- ទារកអាយុពី០ ទៅ ៦ខែ ត្រូវយកស្បែជូតក្នុងមាត់ (អញ្ចាញធ្មេញ អណ្តាត និងភ្នាសទឹករំអិល) ក្រោយពេលញ៉ាំអាហារួច។ អាយុពី៦ខែ ទៅ ១ឆ្នាំ (មុនពេលផ្តាមទឹកដោះដុះ) អាចដុសសម្អាតធ្មេញដោយច្រាសដុះធ្មេញម្រាមដៃស៊ីលីខន។ ក្រោយពេលធ្មេញផ្តាមទឹកដោះដុះចេញមក អាចដុសបានដោយច្រាសដុសធ្មេញ។
- ពេលជួយកូនដុសធ្មេញ ត្រូវឲ្យក្បាលកូនមានកន្លែងផ្អែក និងត្រូវដុសនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពនិងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ឧទាហរណ៍ អង្គុយនៅលើសាឡុង លើកម្រាល ឬលើគ្រែ និង ត្រូវឲ្យក្បាលរបស់កូនផ្អែកនឹងភ្លៅរបស់មនុស្សធំ។ ម្យ៉ាងទៀតដោយសារតែអញ្ចាញធ្មេញរបស់ទារកទន់ខ្សោយ ហេតុនេះដុសធ្មេញត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថ្នមៗ។
- វិធី ពេលវេលា និងលំដាប់លំដោយដុសធ្មេញទៀតទាត់ ជួយឲ្យទារកទម្លាប់ទៅនឹងវិធីសម្អាតធ្មេញបែបនេះ។ ក្រៅពីនេះអាចធ្វើឡើងដោយលាយលំជាមួយល្បែងកម្សាន្ត និងតន្ត្រី ដើម្បីបង្កើនភាពរីករាយក្នុងពេលដុសធ្មេញ។

វិធីប្រើប្រាស់ច្រាសដុសធ្មេញ

- ច្រាសដុសធ្មេញគប្បីជ្រើសរើស សសៃច្រាសទន់និងល្អិត និង ត្រូវផ្លាស់ប្តូរច្រាសដុសធ្មេញ៣ខែ ទៅ ៦ខែម្តង។
- ពេលដុសធ្មេញ សសៃច្រាសត្រូវទ្រេតទៅអញ្ចាញធ្មេញក្នុងរង្វាស់៤៥ដឺក្រេ និង ត្រូវស្រាបលើគ្រាប់ធ្មេញនិងផ្នែកខ្លះនៃអញ្ចាញ។ ពេលដុសធ្មេញក្រាស់ខាងលើ សសៃច្រាសត្រូវទ្វើងលើ ពេលដុសធ្មេញក្រាស់ខាងក្រោម សសៃច្រាសត្រូវចុះក្រោម។ ដុះធ្មេញម្តង២គ្រាប់ទៅវិញទៅមកចំនួន១០ដងដោយថ្នមៗ និងសម្អាតគ្រប់បរិវេណរបស់ធ្មេញ។
- លំដាប់លំដោយនៃការដុសធ្មេញរបស់កុមារ៖ដុសផ្ទៃធ្មេញចំហៀងថ្ពាល់ខាងស្តាំមុន -> ផ្ទៃទំពារ -> ផ្ទៃខាងអណ្តាត បន្ទាប់មកដុសផ្ទៃធ្មេញមុខលើក្រោមខាងបបូរមាត់ -> ផ្ទៃទំពារ -> ផ្ទៃខាងអណ្តាត និងចុងក្រោយដុសផ្ទៃធ្មេញចំហៀងថ្ពាល់ខាងឆ្វេង -> ផ្ទៃទំពារ -> ផ្ទៃខាងអណ្តាត

វិធីប្រើប្រាស់ខ្សែរូសធ្មេញ

- ខ្សែរូសធ្មេញ
  មានមុខងារជំនួយដល់ច្រាសដុសធ្មេញ អាចជម្រុះកម្ទេចអាហារនិងកំណកបាក់តេរីធ្មេញដែលនៅស្ថិតចន្លោះធ្មេញ។ ដូចនេះ ពេលកុមារដុះធ្មេញទឹកដោះច្រើនជាងមុន យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវប្រើខ្សែរូសធ្មេញធ្វើការសម្អាតមួយថ្ងៃម្តង
- ពេលប្រើប្រាស់ខ្សែរូសធ្មេញ
  ដំបូងទាញខ្សែឲ្យបាន៤៥សង់ទីម៉ែត្រ (ប្រវែងដើមដៃ)រុំជុំវិញថ្នាំងទី២ម្រាមដៃកណ្តាលទាំងសងខាង ធ្វើដៃរាងកាំភ្លើង មេដៃនិងចង្អុលដៃលាត្រង់ទ្រខ្សែ បន្សល់ខ្សែទុកប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ និងទាញខ្សែរូសធ្មេញឲ្យចេញជារាងអក្សរC ផ្អិបទៅនឹងផ្ទៃធ្មេញរូសចុះរូសឡើង។



視力保健基本功

幼兒常見的視力問題有弱視、斜視及屈光不正（即近視、遠視、散光）等，六歲前是斜、弱視治療的關鍵期，錯過了治療效果變差；愈早近視，度數增加愈快，變成高度近視（大於600度）機會愈大，而高度近視易產生青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化、提早發生白內障，可能導致失明。研究顯示：戶外活動是近視發病和惡化的保護因素，長時間近距離用眼是近視的危險因素。

護眼運動從小開始

隨時觀察幼兒，下列疑似視力不良的症狀，請儘早至眼科就診。

□是，□否 1. 瞇著眼睛看東西。

□是，□否 2. 常常揉眼睛。

□是，□否 3. 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。

□是，□否 4. 反覆側視看物體，表現出想要看得更清楚的模樣。

□是，□否 5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷。

□是，□否 6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近。

□是，□否 7. 學習進度減慢或退步。

□是，□否 8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。

□是，□否 9. 眼位外觀異常（如鬥雞眼）。

□是，□否 10. 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現反光等現象。

幼兒接受視力檢查前的預備工作

- 3-4歲：某些視力問題（如單眼弱視）並無明顯症狀。一般而言，3歲半至4歲是視力檢查的理想時機，家長應先在家中教會孩子辨認、並以手勢比劃或言語說出「E」或「C」字視標之缺口方向，再帶至眼科接受視力檢查。
- 3-6歲：「亂點立體圖」可有效檢查出立體感不良的患童，也可以避免測試單眼視力時用正常眼偷看的弊病。除了教會孩童比出視力表之缺口方向外，也要請家長先教導孩童認識說（指）出亂點立體圖上之●、■、▲、◆四種圖形。

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពភ្នែក

បញ្ហាភ្នែកែដលែតងេកើតមានចំពាះកុមារមាន ភ្នែកេខ្សាយ ភ្នែកែកក ជម្ងឺអាម្រេតូហ្ងី(មីញ្ចំបជិត មីញ្ចំបឆ្ងាយ និងអាស្ទីម៉ាធីម)។ មូនអាយុ៦ឆ្នាំ គឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺភ្នែកេខ្សាយនិងែភ្នកែកក ប្រសិនេបើជុតដំណាក់កាលេនះ នោះប្រសិទ្ធិភាពៃនការព្យាបាលនឹងធ្លាក់ចុះ។ ភ្នែកមីញ្ចំបកាន់ែតឆាប់ ចំនួនដឺក្រនឹងេកើនេឡើងកាន់ែតរហ័ស នោះឱកាសក្លាយជាមីញ្ចំបធ្ងន់ធ្ងរ(ខ្ពស់ជាង ៦០០ដឺក្រ) នឹងកាន់ែតខ្ពស់។ ឯភ្នែកមីញ្ចំបធ្ងន់ធ្ងរងាយនឹងបណ្តាលឲ្យកើតមានជម្ងឺគ្លោកូម បែរបំរូលបរិវេណស្រទាប់រ៉ទីន របក្រសទាប់រ៉ទីន ម៉ាយ្យុឡាចេញឈាមនិងម៉ាយ្យុឡាចុះខ្សោយ និងប៉ូលក្រាយចុះខ្សោយ កើតមានជម្ងឺភ្នែកេឡើងបាយឆាប និងអាចបណ្តាលឲ្យខ្វាក៉ែភ្នក។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យយើញថា៖ ការេធ្វើសកម្មភាពខាងេក្រាម៉ជ្ទ៖ គឺជាកត្តាការពារការេកើតេឡើងនិងការវត្តន៍កាន់ែតអាក្រក៉ែនជម្ងឺមីញ្ចំប។ ការេប្រើភ្នកសម្លឹងេមើលទីជិតរយៈពេលែវង គឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក៉ែដលបង្កឲ្យកើតជម្ងឺមីញ្ចំប។

លំហាត់ប្រាណការពារភ្នែកចាប់ផ្តើមធ្វើពីតូច

សេង្កតទារក្រគប់ពលេវលា អាការៈខាងេក្រាមេនះបញ្ជាក់ថាភ្នែកចុះខ្សោយ សូមេទាពិនិត្យចក្ខុពេទ្យឲ្យបានឆាប់។

☐ មែន ☐ ទេ 1. មើលវត្ថុដោយព្រឹមែភ្នក

☐ មែន ☐ ទេ 2. ឧស្សាហ៍ញើភ្នក

☐ មែន ☐ ទេ 3. ទម្លាប់មើលវត្ថុដោយរៀចក្បាល ឈើយក្បាល ឬឱនក្បាល

☐ មែន ☐ ទេ 4. មើលវត្ថុដោយចំហៀងែភ្នកម្តងេហើយម្តងេទៀត បេញ្ចញទឹកមុខែដលបញ្ជាក់ថាចង់មើលឲ្យកាន់ែតច្បាស់។

☐ មែន ☐ ទេ 5. ពេលេលងែល្បងកម្សាន្ត ចលនាមិនរស់រេវីក មិនរេរៀសរៃវ។

☐ មែន ☐ ទេ 6. ពេលេមើលេសៀវេភា ឬសេសរអក្សរ ចម្ងាយរវាងែភ្នកនិង្រកដាសជិតេពក។

☐ មែន ☐ ទេ 7. ការសិក្សាមានការរីកចេម្រើនយឺត ឬថយចុះ។

☐ មែន ☐ ទេ 8. តែងែតរអ្ងិថាមើលអក្សរេនៅលើក្តារេខៀនមិនេឃើញ នៀយែភ្នក ឈឺភ្នក និងឈឺក្បាល។

☐ មែន ☐ ទេ 9. ទីតាំងែភ្នកខុស្រប្រកតី (ឧទាហរណ៍ ភ្នែក្រសេលវ)។

☐ មែន ☐ ទេ 10. ញ័រគ្រាប៉ែភ្នក (គ្រាប៉ែភ្នកវិលកេម្រើកយ៉ាងេទៀងទាត់ដាយខ្លួនឯង) ឬក្នុង្រប្រសើភ្នកផ្លាតពន្លឺ។

ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលកុមារទទួលការពិនិត្យភ្នែក

- អាយុពី៣ ទៅ ៤ឆ្នាំ៖ មានបញ្ហាភ្នែកខ្លះ (ភ្នែកម្ខាងខ្សោយ) គ្មានអាការៈជាក់លាក់ឡើយ។ ជាទូទៅអាយុ៣ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៤ឆ្នាំ គឺជាពេលពិនិត្យភ្នែកដ៏ប្រពៃបំផុត។ អាណាព្យាបាលគប្បីបង្រៀនឲ្យកូនចេះមើលទិសនៃផ្នែកជតអក្សរ "E" ឬ "C" ជាមុនទើបនាំកូនទៅពិនិត្យនៅចក្ខុពេទ្យ។
- អាយុពី៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ៖ «ស្ទេរីអូក្រាមចំណុចពង្រាយ» មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការពិនិត្យកុមារដែលញ្ជាណបីវិមាត្រមិនល្អហើយក៏អាចជៀសវាងការលួចប្រើភ្នែកធម្មតាមើលពេលពិនិត្យភ្នែកម្ខាង។ ក្រៅពីបង្រៀនឲ្យកុមារចេះមើលទិសនៃផ្នែកជតរបស់អក្សរ អាណាព្យាបាលក៏ត្រូវបង៉ រៀនឲ្យកូនស្គាល់រូបរាងទាំងបួននេះ ●■▲◆ ក្នុងស្ទេរីអូក្រាមចំណុចពង្រាយ។

視力保健基本功

預防高度近視是全家運動

- 什麼是高度近視
  - 大部分高度近視定義都是以大於600度為主，往往肇始於學齡前，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。
  - 幼兒一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。
  - 目前高度近視已經成為臺灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。
- 可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

- 幼兒的基本視力保健

建議孩子未滿2歲不要觀看螢幕，而大於2歲之幼兒每天看螢幕時，時間不超過1小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織（WHO）亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘(1小時)中等費力至費力身體活動。



មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពភ្នែក

ការបង្ការជម្ងឺមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាចលនាពេញមួយគ្រួសារ

- តើជម្ងឺមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរគឺជាអ្វី
  - និយមន័យនៃជម្ងឺមីញ៉ូបភាគច្រើនគឺ ដឹក្រេភ្នែកខ្ពស់ជាង៦០០ ដែលតែងតែចាប់ផ្តើមនៅមុនអាយុសិក្សានិងបន្តវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់រហូតដល់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ។ កង្វះសកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះ និងប្រើភ្នែកមើលវត្ថុក្នុងចម្ងាយជិតច្រើនពេក តែងតែបណ្តាលឲ្យជម្ងឺមីញ៉ូបកើតមាននិងវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់។
  - ពេលកុមារកើតជម្ងឺមីញ៉ូប ចំនួនដឹក្រេភ្នែកនឹងកើនឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដែលមានឱកាសប្រែក្លាយជាមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរធំ ម្យ៉ាងទៀតឱកាសកើតមានជម្ងឺវិបាកក៏កាន់តែខ្ពស់ដែរ។
  - បច្ចុប្បន្ន ជម្ងឺមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរគឺជាមូលហេតុធំទី១ដែលបង្កឲ្យខ្វាក់ភ្នែកនៅតៃ៉ាន់ ជប៉ុន និងចិនដីគោក។

- ជម្ងឺវិបាកនៃជម្ងឺមីញ៉ូបភ្នែក

ជម្ងឺវិបាកែដលទាក់ទងនឹងជម្ងឺមីញ៉ូបែភ្នកមាន៖ ជម្ងឺភ្នែកេឡើងបាយ ជម្ងឺគ្លោកូម បែំរបំរួលបរិវេណស្រទាប់រ៉ទីន របក្រសទាប់រ៉ទីន ម៉ាយ្យូឡាចេញឈាមនិងម៉ាយ្យូឡាចុះខ្សោយ និងប៉ូលេក្រាយចុះខ្សោយ ជាជម្ងឺពិបាកព្យាបាល ដែលអាចបង្កឲ្យខ្វាកែ់ភ្នក។

- មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពភ្នែករបស់កុមារ



កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំយល់ល្អកុំសម្លឹងេមើលេអក្រង់ ចែំណកឯកុមារអាយុលើ២ឆ្នាំ ក្នុងមួយៃថ្ងេមើលេអក្រង់មិនឲ្យលើសពី១ម៉ោងេឡើយ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកុមារេប្រើភ្នកសម្លឹងេមើលក្នុងចម្ងាយខ្លីប្រេចីនហូសេហតុ ដែលបង្កឲ្យខូចែភ្នក។ ក្នុងការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះក៏បានបង្ហាញឲ្យយើញថា ការេធ្វើសកម្មភាពេនៅខាងេក្រៅផ្ទះ គឺជាកត្តាការពារការេកើតេឡើងនិងការវិត្តន៍កាន់តែអាក្រកៃ់នជម្ងឺមីញ៉ូបែភ្នក។ ធ្វើសកម្មភាពេនៅខាងេក្រៅផ្ទះ២ ទៅ ៣ម៉ោងេរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយពន្យាការេកើតេឡើងនិងការវត្តន៍កាន់តែអាក្រកៃ់នជម្ងឺមីញ៉ូបែភ្នកកុមារ អង្គការសុខភាពពិភពេលាក (WHO) ក៏បានែណនាំឲ្យកុមារ និងេក្មងជំទង់អាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ ១៧ឆ្នាំ ធ្វើចលនាខ្លួន្របាណ ក្នុងកម្លាំងមធ្យមដល់កម្លាំងេពញេលញរយៈពេល៦០នាទី(១ម៉ោង) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

視力保健基本功

小提示

愛EYE秘笈，護眼行動備忘錄

第1招：眼睛休息不忘記	有做到	要改進
1. 每天戶外活動2-3小時以上，建議每週至少14小時。		
2. 看電視或螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		
3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。		
4. 早睡早起，睡眠充足。		

第2招：均衡飲食要做到	有做到	要改進
5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。		
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。		

第3招：閱讀習慣要養成	有做到	要改進
7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。		
8. 看書或拿筆寫字，保持35-40公分的距離。		
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書		

第4招：讀書環境要注意	有做到	要改進
10.光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。		
11.書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。		

第5招：拿筆、坐姿要正確	有做到	要改進
12.書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。		
13.姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		
14.握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。		

第6招：定期檢查要知道	有做到	要改進
15.每年固定1-2次視力檢查。		
16.接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，盡速至合格眼科醫師處接受複檢。		
17.遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。		

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពភ្នែក

រំលឹក

រូបមន្តថែរក្សាEYE កំណត់ហេតុការពារភ្នែក

រូបមន្តទី១ ៖ កុំភ្លេចឲ្យភ្នែកសម្រាក	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
1. រាល់ថ្ងៃធ្វើសកម្មភាពៃនខាងក្រៅឲ្យបានពី ២ ទៅ ៣ម៉ោងៃណនាំឲ្យធ្វើយ៉ាងហាចណាស់១សប្តាហ៍១៥ម៉ោង។		
2. មើលទូរទស្សន៍ឬអេក្រង់តូវេគារពតាមច្បាប់៣០១០ រាល់៣០នាទ្រីតូវស្រមាក១០នាទី។ ពេលេវលាមើលសរុប្របចាំថ្ងៃតិចជាង១ម៉ោង។		
3. ពេលស្រមាកក្នុងម៉ាងរៀន្រតូវេដើរេចញមកេធ្វើសកម្មភាពេនៅខាងក្រៅថ្នាក់ ឬមើលទៅឆ្ងាយឲ្យភ្នែកស្រមាក១០នាទី។		
4. ឆាប់ដកឆាប់ក្រាក ដេកឲ្យបាន្រតប្រ់គាន់។		

រូបមន្តទី២ ៖ បរិភោគអាហារឲ្យមានសមាមាត្រ	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
5. ស្រូបយកអាហារក្រុមវីតាមីន A B C ឲ្យបានេច្រើន និងបែន្លែផ្លេឈើពណ៌ចាស់។		
6. ម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃច្រើនែបបេច្រើនយ៉ាង មិនេរីសអាហារ។		

រូបមន្តទី៣ ៖ ត្រូវមានទម្លាប់អានស្សៀវភៅ	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
7. រាល់ពលអាននិងសេសរ ឬសកម្មភាពដៃទៃដលត្រូវេប្រើភ្នកក្នុងចម្ងាយជិត ត្រូវស្រមាក ១០នាទីរាល់៣០នាទីម្តង។		
8. អានេសៀវេភៅ ឬកាន់ប៊ិចសេសរអក្សរ រក្សាចម្ងាយ ៣៥ ទៅ ៤០សង់ទីម្រត។		
9. មិនអានេសៀវេភៅនៅលើរថយន្តែដលរេង្គើរ និង មិនេដកអានេសៀវេភៅ		

រូបមន្តទី៤ ៖ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបរិស្ថានអានស្សៀវភៅ	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
10. ត្រូវមានពន្លឺគ្រប្រ់គាន់ ក្រមិតពន្លឺលើតុយ៉ាងហាចណាស់លើសពី ៣៥០Lux។		
11. កម្ពស់តុត្រូវេស្មើនឹងៃកងៃដដាក់បញ្ឈរ ផ្ទៃកៅអីត្រូវឲ្យគូថអង្គុយេពញ ជើងទាំងពីរដាក់ដល់ដី។		

រូបមន្តទី៥ ៖ ត្រូវមានឥរិយាបថកាន់ប៊ិច និងអង្គុយត្រឹមត្រូវ	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
12. ពន្លឺលើតុមិន្រតូវចាំចែភ្នកេឡើយ។ អ្នកៃដលទម្លាប់ប្រើដស្តាំសេសរអក្សរ នោះអំពូលភ្លើង្រតូវដាក់នៅខាងេឆ្ងង បើអ្នកេប្រើដេឆ្ងង្រតូវដាក់នៅខាងស្តាំ។		
13. ឥរិយាថត្រឹម្រតូវ បន្ទូរស្មា ចេង្កះត្រង់ មិនេវៀចក្បាល និងមិន្រកាប។		
14. កាន់ប៊ិចេដាយ ប្រើមាម៣ខាងមុខបញ្ឈរប៊ិចនិងនាំប៊ិចសេសរ ចំណក្រមាម២ខាងក្រាយត្រូវេនៅនឹង។		

រូបមន្តទី៦ ៖ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យជាទ្សេងទាត់	ធ្វើបាន	ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់គ្របេសើរ
15. ធ្វើកាពិនិត្សៃភ្នក១ ទៅ ២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ		
16. ពេលទទួលបានេសចក្តីជូនដំណឹងៃនការពិនិត្សៃភ្នកេនៅសាលាដែលលទ្ធផលមិនដល់កម្រិតស្តង់ដា ត្រូវប្រញាប់រូសរាន់ទៅធ្វើការពិនិត្យម្តងេទៀតេនៅមន្ទីរចក្ខុសាស្ត្រែដលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ។		
17. សហការព្យាបាលេទៅតាមេវជ្ជបញ្ជារបស្រ់គូពេទ្យនិង្រតលប់មកេធ្វើការពិនិត្យតាមដានឲ្យបានេទៀតទាត់។		

預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

燙傷的預防



□是，□否　1. 您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看看幼兒是否在旁邊。

□是，□否　2. 您是否不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。

□是，□否　3. 您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。

跌落或摔倒的預防

□是，□否　4. 您是否知道2樓以上，必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。

□是，□否　5. 您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。

□是，□否　6. 您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。

□是，□否　7. 您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。

窒息、嗆到、噎到及中毒的預防

□是，□否　8. 您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。

□是，□否　9. 您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購玩具時，必定檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如狗熊的眼珠等）。

□是，□否　10. 您是否會將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。

□是，□否　11. 您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒物諮詢中心 **02-2871-7121** 詢問緊急處理方法。

□是，□否　12. 您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。

ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ

សូមអាណាព្យាបាលេធ្វើការរេផ្ទៀងផ្ទាត់សន្ទទស្សន៍ខាងេក្រាមេនះ ប្រសិនេបើមានចេម្លើយ "ទេ" សូម្របញ្ញាប់ធ្វើការរៃកៃខ ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះដល់កុមារ។

ការបង្ការការរលាកភ្លើង



☐ មែន ☐ ទេ 1. តើអ្នកេជៀសវាង្រកាលក្រមាលតុនៅលើតុបាយៃដរឬទេ? ពេលេលើកម្ហូបឬម្ហូបេក្តៅមកេលើតុ តើអ្នកេមើលទារកថាតើនៅក្បែរៃដរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 2. តើអ្នកហាមមិនឲ្យកុមារមកជិតឆ្នាំងអុិតនិងអំពូលេភ្លើងកុដៅដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 3. ពេលអ្នកេរៀបចំទឹកស្រមាប់ងូតេតើអ្នកជានិច្ចកាលៃតងដាក់ទឹក្រតជាក់មុនរួចេទើបដាក់ទឹកេក្តៅជាកុរោយៃមនេទ? មុនពលទារកចូលក្នុងអាងងូតទឹកអ្នកសាកកេម្តៅទឹកជាមុន។

ការបង្ការការធ្លាក់ឬដួល

☐ មែន ☐ ទេ 4. តើអ្នកដឹងៃដរឬទេថាចាប់ពីជាន់ទី២ឡើងេលើ ហាមដាច់ខាតមិនឲ្យកុមារវារេឡើងលើបង្អូច?

☐ មែន ☐ ទេ 5. តើអ្នក្រីបុង្របយ័ត្នមិនដាក់ក្រមាលៃដលងាយនឹងរអិលៃដរឬទេ? ពេលផ្ទះរអិលខ្លាំង តើអ្នកឲ្យកុមារពាក់ស្រាមេជើងឬស្បែកេជើងការពាររអិលៃដរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 6. តើអ្នកមានបំពាក់បរិក្ខារការពាររអិលេនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬអាងងូតទឹកៃដរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 7. តើអ្នកមានេប្រើស្រាមការពារជ្រុង្រសូចេទៅលើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះដែលមាន្រជុង្រសូចៃដរឬទេ? ឬផ្លាស់ប្តូរទីតាំងសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាបេណ្តាះអាសន្ន?

ការបង្ការការថប់ដង្ហើម ឈ្លក់ ឆ្លាក់ និងត្រូវថ្នាំពុល

☐ មែន ☐ ទេ 8. តើអ្នកដឹងេទថា សម្ភារៈប្រើបាស់ៃដលអាចបេង្កើតជាលំហរបិទជិតដូចជា ទូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនេបាកេខាអាវជាដើម ត្រូវេជ្រើសេរីសយកមួយណាដែលកុមារមិនងាយេបើកបាន ឬបែន្ថមបរិក្ខារៃដលទារកមិនងាយេបើកបាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យទារក្រចលំចូលនិងបង្កឲ្យថប់ដេង្ហើម។

☐ មែន ☐ ទេ 9. តើអ្នកេជៀសវាងមិនឲ្យកុមារយកវត្ថុតូចៗ (ដូចជា កាក់ លេវអាវ កូនឃ្លី ម្ជុលខ្ទាស់ ឬកូនវ៉ីសជាដើម) ដែរឬទេ? ពេលទិញរបស់ក្មងេលង ត្រូវពិនិត្យឲ្យបានច្បាស់ថាផ្នែកផ្ទុំនៅលើរបស់នាះងាយនឹង្រជុះចេញមកៃដរឬទេ (ដូចជាគ្រាប៉ែភ្នកតុក្តតាជាដើម)។

☐ មែន ☐ ទេ 10. តើអ្នកបានយកឱសថេផ្សងៗ (ជាពិសសទឹកេសរ៉ូ) ទឹកេបាកគូក ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសាប៊ូកក់សក់ សាប៊ូដុសខ្លួន ប្រេងសាំង ត្រេឿងសម្អាង និងវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដៃទេទៀតដាក់នៅលើទីខ្ពស់ ឬ ចាក់សារក្នុងទូឬថតតុដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 11. តើអ្នកដឹងេទថា ពេលេលបរបស់ៃដលមិនគូរេលបរួច ត្រូវរក្សាទុកកញ្ចប់ និងទូរស័ព្ទេទៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាថ្នាំពុល 02-2871-7121 ដើម្បីសូររកវិធីដាះស្រាយបន្ទាន់។

☐ មែន ☐ ទេ 12. តើអ្នកដឹងេទថា ម៉ាស៊ីនទឹកេក្តៅប្រើហ្គាស ត្រូវតេម្លើងេនៅកៃន្លងមានខ្យល់ចញចូលខាងេក្រៅផ្ទះ ព្រមទាំងរក្សាខ្យល់អាកាសក្នុងផ្ទះឲ្យបាន្រគប្រ់គាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពៃនការពុលការបូនមូណូស៊ីត។

預防事故傷害

車禍的預防

□是，□否　13. 您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座。並會避免用機車載幼兒。

□是，□否　14. 您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。

□是，□否　15. 您是否知道不可將幼兒單獨留在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需10分鐘的日曬，車內溫度就可能高達54-60度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置其中，也會受到嚴重熱傷害。

□是，□否　16. 您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。

□是，□否　17. 您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。

溺水的預防

□是，□否　18. 您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。

□是，□否　19. 您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。

□是，□否　20. 您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。

防墜的預防

□是，□否　21. 窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗戶之窗臺高度不得小於110公分，10層以上不得小於120公分。

□是，□否　22. 窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。

□是，□否　23. 陽臺上沒有可當腳凳東西。

□是，□否　24. 陽臺欄杆高度設計不易幼童攀爬。

□是，□否　25. 陽臺欄杆高度設計至少110公分以上，10層以上者，不得小於120公分且間距小於10公分。陽臺欄杆高度設計至少120公分以上，且間距小於10公分。

其他

□是，□否　26. 繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度(如窗簾繩、電線、延長線…)。

□是，□否　27. 您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。

□是，□否　28. 您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人在旁監督。

□是，□否　29. 您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。

□是，□否　30. 您房間中是否設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。

ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

☐ មែន ☐ ទេ 13. មុនពលអ្នកបើកឡានដឹកកុមារ តើអ្នកដាក់កាអីសុវត្ថិភាពកុមារឲ្យនៅនឹងជាមុន បន្ទាប់មកដាក់ឲ្យក្រ៉ាត់សុវត្ថិភាពឲ្យកុមារ និងមិនឲ្យកុមារអង្គុយនៅកៅអីមុខែដរឬទេ? និងជៀសវាងឧបកុមារដោយម៉ូតូ។

☐ មែន ☐ ទេ 14. តើអ្នកដឹងទថា មុនពលបើកឡានត្រូវឲ្យកុមារឡើងឡានមុនេត ពេលកំពុងបើកឡានត្រូវចុចេសារសុវត្ថិភាពកុមារ និងពលឈប់ឡានត្រូវឲ្យកុមារចុះក្រោយេត?

☐ មែន ☐ ទេ 15. តើអ្នកដឹងទថាមិន្រតូវឲ្យកុមារនៅក្នុងឡានែតម្នាក់ឯង? ព្រោះពេលឡានបិទកញ្ចក់ជិត ដាក់នៅក្រោមេមយេក្តារយៈប្រែហាល ១០នាទី កេម្តៅក្នុងឡានអាចនឹងកើនេឡើងដល់ ៥៤ ទៅ ៦០អង្សារ។ ទារកមានប្រតិកម្មរហ័សចំពោះកេម្តៅ នាំឲ្យបើទាះបីស្ថិតេនៅក្នុងេនាះរយៈពេលខ្លី ក៏អាចនឹងទទួលគ្រោះថ្នាក់ពីកេម្តៅដែរ។

☐ មែន ☐ ទេ 16. តើអ្នកហាមឃាតមិនឲ្យកុមារលងេនៅមាត់ផ្លូវែដរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 17. ពេលអ្នកថយឡាន តើអ្នកបញ្ជាក់ជាមុនេទថាកុមារមិនេនៅក្រោយឡាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានេគ្រោះថ្នាក់បង្កជារបួសស្នាម ឬស្លាប់ដោយសារការថយឡាន?

ការបង្ការការលង់ទឹក

☐ មែន ☐ ទេ 18. តើអ្នកជៀសវាងមិនឲ្យកុមារនៅក្នុងអាងងូតទឹក ក្បែរមាត្រ់សៈ មាត់ស្ទឹងទេន្ត មាត់អាងែហូលទឹក ឬមាត់សមុទ្រែត់ម្នាក់ឯងែដរឬទេ ទោះបីជាប៉ុន្មានវិនាទីក៏ដោយ?

☐ មែន ☐ ទេ 19. សម្ពារៈផ្ទុកទឹកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកេពលែដលប្រើបាស់រួច តើអ្នកចាក់ទឹកេចាល រំហូត ឬបិទគំរបែដរឬទេ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកុមារធ្លាក់ចូលថប់ដេង្ហើម?

☐ មែន ☐ ទេ 20. តើអ្នកដឹងេទថាទឹក្រសៈ ឬអាង្រត្រីតូវេធ្វើរបងហ៊ុមព័ទ្ធ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យលង់ទឹក?

ការបង្ការការធ្លាក់

☐ មែន ☐ ទេ 21. បង្អូច្រតូវមានដាក់បរិក្ខារការពារបង្អូច ឬសោរសុវត្ថិភាព ម្យ៉ាងេទៀតកម្ពស់ធ្នើបង្អូចតូរវខ្ពស់ជាង១១០សង់ទីម្រ៉ត បើកម្ពស់១០ជាន់មិន្រតូវទាបជាង១២០សង់ទីម្រ៉ត ឡើយ។

☐ មែន ☐ ទេ 22. នៅជិតបង្អូចមិន្រតូវដាក់ែគ្រ កៅអី តុ ឬទូដែលអាចវារឡើងបានេនៅក្បែរេនាះទេ ជៀសវាងកុំឲ្យទារកធ្លាក់ពីលើបង្អូច។

☐ មែន ☐ ទេ 23. នៅវានហាលមិន្រតូវមានរបស់អាចជាន់បានេនាះទេ។

☐ មែន ☐ ទេ 24. កម្ពស់របងេនៅវានហាលត្រូវេធ្វើឲ្យខ្ពស់កុំឲ្យកុមារងាយេឡើង។

☐ មែន ☐ ទេ 25. របងវានហាលមានកម្ពស់យ៉ាងតិចចាប់ពី១១០សង់ទីម្រ៉តេឡើងលើ បើកម្ពស់ចាប់ពី១០ជាន់ឡើងលើ មិន្រតូវទាបជាង១២០សង់ទីម្រ៉តេឡើយ ម្យ៉ាងេទៀតមានកម្លាតតូចជាង១០សង់ទីម្រ៉ត។ របងវានហាលមានកម្ពស់យ៉ាងតិចចាប់ពី១២០សង់ទីម្រ៉តេឡើងលើ ម្យ៉ាងេទៀតមានកម្លាតតូចជាង១០សង់ទីម្រ៉ត។

ដទៃទ្យេត

☐ មែន ☐ ទេ 26. ប្រែវងែខ្យ និង្របដាប្រ់បមូលែខ្យត្រូវដាក់នៅកែន្លងែដលកុមារេឈាងចាប់មិនដល់ (ដូចជា ខ្សែវាំងនង ខ្សែភ្លើង...)

☐ មែន ☐ ទេ 27. តើអ្នកដឹងេទថា ថង់ជ្លាស់ស្ទិច កន្ទបទឹកេនាម ឬលេវអាវជាដើម ងាយេធ្វើឲ្យកុមារថប់ដេង្ហើម ត្រូវប្រមូលទុកេនៅកែន្លងែដលកុមារេឈាងែដមិនដល់។

☐ មែន ☐ ទេ 28. តើអ្នកដឹងេទថា ពេលកុមារប៉ះពាល់ជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ត្រូវមានមនុស្សធំនៅក្បែរ?

☐ មែន ☐ ទេ 29. តើអ្នកដឹងេទថា ទ្វារបិទស្វ័យប្រវត្តិអាចកិនឲ្យកុមាររបួស ដូចេនះត្រូវ តេម្លើងបរិក្ខារែដលឈប់ដោយស្វ័យប្រវត្តិពេលប៉ះវត្ថុទាំងឡាយ បើពុំនោះទ្រេតូវតេម្លើងកុងតាក់បិទេបើកេនៅកែន្លងែដលកុមារេឈាងែដមិនដល់។

☐ មែន ☐ ទេ 30. តើក្នុងបន្ទប់របស់អ្នកមានម៉ាស៊ីនពិនិត្យែផ្សងែដរឬទេ និងបានគិតទុកពីមេធ្យាបាយទប់ទល់និងផ្លូវរត់ចញេពលមានអគ្គីភ័យ?

燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理

常見燒燙傷及瓦斯外洩意外，在第一時間有其正確處理步驟。平日熟悉這些步驟，能在緊急時刻將傷害降到最低，所以請家長務必要牢記。

燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』

沖： 迅速以流動的自來水沖洗傷口15-30分鐘，或將受傷部位浸泡於冷水內，以快速降低皮膚表面熱度。

脫： 充分泡濕後，再小心除去衣物；必要時用剪刀剪開衣服，並暫時保留黏住的部分。儘量避免將傷口水泡弄破。

泡： 繼續浸泡於冷水15-30分鐘，可減輕疼痛及穩定情緒。但若燙傷面積廣大，或幼童年齡較小，則不必浸泡過久，以免體溫下降過度，或延誤治療時機。

蓋： 用清潔乾淨的床單或布單、紗布覆蓋。勿任意塗上外用藥或民間偏方，這些東西可能無助於傷口的復原，並且容易引起傷口感染，及影響醫護人員的判斷和緊急處理。

送： 除極小之燙傷可以自理之外，應送往鄰近的醫療院所做進一步的處理。若傷勢較大，則最好轉送到設置有燙傷中心的醫院治療。

瓦斯外洩處理四步驟『禁、關、推、離』

禁： 禁止開或關任何電器用品，如抽油煙機、電燈等，也不可以插拔電插頭。

關： 先關閉瓦斯總開關，但不可碰觸瓦斯爐開關，以免產生火花。

推： 輕輕緩緩推開（打開）門窗，讓空氣流通。

離： 離開現場，疏散至屋外安全場所，再打電話通知當地瓦斯公司，請求檢測外洩情形，或通報**119**消防局求助。



ជំណោះស្រាយបន្ទាន់ពេលមានរបួសរលាកនិងរបួសដោយសារហ្គាស

ឧបទ្ទវេហតុទូទៅនៃរបួសរលាកនិងធ្លាយហ្គាស មានជំហានដោះស្រាយត្រឹម្រតូវក្នុងពលទី១ បើស្គាល់ច្បាស់ជំហានទាំងេនះ អាចជួយបន្ទាបេគ្រាះថ្នាក់ឲ្យនៅទាបបំផុត ដូច្នេះសូមអាណាព្យាបាលត្រូវចងចាំ។

សង្ក្រោះបន្ទាន់៥ជំហានពេលមានរបួសរលាក "លាង ដោះ ត្រាំ គ្រប បញ្ជូន"

លាង ៖ ប្រើទឹកែដលហូរក្នុងេល្បៀនលាងជ្រមះមុខរបួសពី ១៥ ទៅ ៣០នាទី ឬយកមុខរបួស្រតាំក្នុងទឹក្រតជាក់ ដើម្បីបញ្ជុះកេម្តៅស្បែកជាបន្ទាន់។

ដោះ ៖ ពេលត្រាំគ្រប្រ់គាន់ហើយ ទើបេដោះខោអាវេដាយប្រយ័ត្ន។ ពេលចាំបាច្រ់តូវេប្រើកាំបិតឬកែន្ត្រកាត់ខាអាវេចញ និងបន្សល់ទុកកែន្លងែដលស្អិតជាប់ជាបេណ្តាះអាសន្ន។ ជៀសវាងេធ្វើឲ្យបែកខ្ទុះមុខរបួស។

ត្រាំ ៖ បន្ត្រតាំក្នុងទឹក្រតជាក់ពី ១៥ ទៅ ៣០នាទី អាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងេធ្វើឲ្យអារម្មណ៍នឹងនរ។ ប្រសិនេបើមុខរបួសរលាកមានបរិវេណធំ ឬកុមារមានអាយុតូច នោះមិនចាំបាច្រ់តាំក្នុងទឹកយូរេនាះទេ ជៀសវាងកុំឲ្យកេម្តៅខ្លួនធ្លាក់ចុះហូសេហតុ ឬពន្យាពេលព្យាបាល។

គ្រប ៖ រុំដោយៃស្ស ក្រណាត់ ឬក្រមាលពូកែដលស្អាត។ ហាមលាបមុខរបួសេដាយថ្នាំលាបឬថ្នាំបុរាណេផ្តសផ្តាស ព្រោះរបស់ទាំងេនះអាចនឹងគ្មានផលប្រេយាជន៍ក្នុងការជួយឲ្យមុខរបួសជាសះស្បើយេឡើយ ម្យ៉ាងេទៀតវាអាចងាយនឹងបង្កឲ្យមុខរបួសឆ្លងេមេរាគ និងប៉ះពាល់ដល់ការវិភាគនិងព្យាបាលមុខរបួសរបស្រ់គូពេទ្យ។

បញ្ជូន ៖ ក្រៅពីរបួសរលាកតូចែដលអាចេដាះស្រាយេដាយខ្លួនឯងបាន គប្បីត្រូវេទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរេពទ្យែដលនៅជិត។ ប្រសិនេបើរបួសធំ ត្រូវេទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរេពទ្យែដលមានមណ្ឌលព្យាបាលរបួសរលាកជាពិសស។

ជំណោះស្រាយការធ្លាយហ្គាស៤ជំហាន "ហាម បិទ រុញ ចាកចេញ"

ហាម ៖ ហាមេបើកឬបិទឧបករណ៍អគ្គិសនីទាំងឡាយ ឧទាហរណ៍ ម៉ាស៊ីនបឺតែផ្សង និងអំពូលភ្លើងជាដើម ហើយក៏មិន្រតូវេដាតឬដកដុយភ្លើង។

បិទ ៖ ត្រូវបិទកែន្លងបិទេបើកហ្គាសរូមជាមុន តែហាមប៉ះពាល់កែន្លងបិទេបើកច្រង្កានហ្គាស ជៀសវាងកុំឲ្យមានផ្កាភ្លើង។

រុញ ៖ រុញ (បើក) ទ្វារបង្អួច យឺតៗសន្សឹមៗ ឲ្យខ្យល់ចញចូល។

ចាកចេញ ៖ ចាកេចញពីកែន្លងេកើតេហតុទៅកែន្លងសុវត្ថិភាពខាងេក្រៅផ្ទះ៖ទើបទូរស័ព្ទេទៅកាន្រ់កុមហ៊ុនឧស្ម័នហ្គាស្របចាំទើនាះដើម្បីសុំជំនួយត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពៃនការធ្លាយ ឬទូរស័ព្ទរាយការណ៍ទៅមន្ទីរពន្លត់អគ្គីភ័យ 119។

保貝!寶貝!113保護專線

每個孩子都是家庭的寶貝、社會的希望。孩子就像脆弱的幼苗，大人的一時情緒失控、不當體罰管教，或是心存僥倖而疏忽，就有可能在一瞬間造成無法補救的傷害。讓我們一起來寶貝孩子，讓他們都能在「免於恐懼、沒有傷害」的安全環境下，健康快樂地長大。

別讓憤怒情緒主宰您的行動

- 責打並不能教導孩子做好事情，它只會使孩子變得暴力並且失去控制。
- 憤怒的父母一時失控，可能造成孩子重大傷害，如腦部受傷、身體內出血，或終身殘障甚至死亡。當孩子因而傷亡，父母會被依刑法和兒童及少年福利與權益保障法加重其刑1/2，嚴重者判處無期徒刑！
- 孩子大部分是被憤怒的父母所傷害，不要讓憤怒主宰了您的行動，如果您害怕自己會傷害孩子，請立即尋求以下幫助：
  - 當您覺得很生氣的時候，離開現場，不要接近孩子。
  - 打電話給您的朋友或親戚，說出自己的憤怒。
  - 向家庭教育中心，請教並學習正確管教孩子的要領。

父母心存僥倖將使自己觸法

- 兒童意外喪生不幸事件的原因包括墜樓、悶死車內、火災及意外災害；兒童安全是父母的責任，不要心存僥倖，就算只是一分鐘也別讓寶貝單獨在家或留置車上。
- 「兒童及少年福利與權益保障法」中明文規定，不可以將6歲以下或需要特別看護之兒童及少年單獨放在危險的環境中，例如讓孩子一個人在家或是在車內，或是由不適當的人照顧（比如孩子，或精神疾病、酗酒、吸毒的人等）。
- 違反以上規定，將會遭到罰款（3,000元以上，15,000元以下），或是強制接受親職教育輔導（4小時以上，50小時以下）。若拒絕參加輔導，將遭到累積罰款，一直罰到參加為止。

小提示

1. 兒少的基本資料
   (姓名、年齡、電話、地址等)
2. 受傷情形
3. 受虐史
4. 家庭狀況
5. 生活照顧情形

協助通報人人有責

- 如果發現鄰居孩子被責打、不當對待或單獨留在家裡，您可以幫忙打電話到**113**或報警**110**請求協助，這樣可以避免孩子發生危險。
- 通報時請盡量蒐集相關資訊，如兒少的基本資料(姓名、年齡、電話、地址等)、受傷情形、受虐史、家庭狀況、生活照顧情形等。
- 通報資訊越完整，越有助於社工員及時、有效判斷案件之危急程度，給予適當處遇。

ខ្សែទូរស័ព្ទការពារកូនសម្លាញ់113!

បុត្រធីតាប្រៀបបាននឹងពន្លកខ្ចី ប៉ុន្តែការគ្រប់គងអារម្មណ៍មិនបានរបស់មនុស្សធំ ការអប់រំមិនដិតដល់ ឬការធ្វស្របេបាស អាចបង្កជាការឈឺចាប់ដលមិនអាចប៉ះប៉ូវបានក្នុងមួយប្រ៉ពិចែភ្នក។ សូមេយើងទាំងអ ស់គ្នាស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមបុត្រធីតារបស់ខ្លួន ដើម្បីឲ្យពូកេគធំលូតលាស់ដាយសប្បាយរីករាយក្នុងមជ្ឈដ្ឋាន "គ្មានការភ័យខ្លាច និងគ្មានការឈឺចាប់" ។

កុំឲ្យកំហឹងរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពរបស់អ្នក

- ការស្តីបន្ទោសនិងការវាយដំ មិនអាចអប់រំឲ្យកូនធ្វើកិច្ចការនានាឲ្យបានល្អនោះទេ តែវាបែរជាធ្វើឲ្យកូនក្លាយទៅជាហិង្សា និងមិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។
- ពេលម្តាយឪពុកបាត់បង់សតីពេលមានកំហឹង អាចបង្កជារបួសធ្ងន់ធ្ងរដល់កូន ដូចជា របួសក្បាលចេញឈាមក្នុងខ្លួន ឬពិការមួយជីវិត រហូតដល់ស្លាប់។ ប្រសិនបើកូនរបួសឬស្លាប់ដោយមូលហេតុនេះ ម្តាយឪពុកនឹងត្រូវបានដាក់បន្ថែមទោស១/២ ឬជាប់ពន្ធនាគារមួយជីវិត យោងតាមច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌនិងច្បាប់ការពារសិទ្ធិនិងសុខុមាលភាពរបស់កុមារនិងក្មេងជំទង់។
- កូនភាគច្រើនត្រូវបានបង្ករបួសស្នាមដោយសារឪពុកម្តាយ។ កុំឲ្យកំហឹងគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកខ្លាចខ្លួនឯងបង្ករបួសស្នាមដល់កូន សូមស្វែងរកជំនួយខាងក្រោមនេះជាបន្ទាន់៖
  - ពេលអ្នកខឹងខ្លាំង សូមចាកចេញឲ្យឆ្ងាយ កុំទៅជិតកូន។
  - ទូរស័ព្ទទៅកាន់សាច់ញាតិឬមិត្តភ័ក្តិ ដើម្បីរៀបរាប់ពីកំហឹងរបស់ខ្លួន។
  - រៀនពីរបៀបអប់រំកូនដោយត្រឹមត្រូវពីអ្នជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ។

គំនិតរួចខ្លួនរបស់ឪពុកម្តាយ នឹងធ្វើឲ្យខ្លួនឯងល្មើសច្បាប់

- មូលហេតុនៃការស្លាប់ដោយឧបទ្ទវហេតុរបស់កុមាររួមមាន ធ្លាក់ពីលើអគារ ហាប់ស្លាប់ក្នុងឡាន អគ្គីភ័យ និងគ្រោះថ្នាក់ឧបទ្ទវហេតុដទៃសុទ្ធតែជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ឪពុកម្តាយ។ សូមកុំគិតថារួចខ្លួន បើទោះបីជាត្រឹម១នាទី ក៏មិនត្រូវឲ្យកូននៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងឡានតែម្នាក់ឯងដែរ។
- "ច្បាប់ការពារសិទ្ធិនិងសុខុមាលភាពកុមារនិងក្មេងជំទង់" បានចែងថា មិនត្រូវទុកកុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ឬកុមារនិងក្មេងជំទង់ដែលត្រូវការមើលថែទាំពិសេស ចោលនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលគ្រោះថ្នាក់តែម្នាក់ឯងនោះទេ ឧទាហរណ៍ ទុកកូនចោលនៅក្នុងផ្ទះ ឬឡានតែម្នាក់ឯង ឬត្រូវបានមើលការថែទាំដោយមនុស្សមិនសមស្រប (ដូចជា កុមារ ឬអ្នកជម្ងឺសសៃប្រសាទមនុស្សញានស្រានិងញៀនថ្នាំជាដើម)។
- បើល្មើសមាត្រាខាងលើ នឹងត្រូវបានផាកពិន័យជាប្រាក់ (លើ៣.000យេន ក្រោម១៥.000យេន) ឬត្រូវទទួលការណែនាំស្តីអំពីការអប់រំបុត្រធីតា (លើ៤ម៉ោង ក្រោម៥0ម៉ោង)។ ប្រសិនបើបដិសេធមិនចូលរួមការបង្រៀនណែនាំ នោះនឹងត្រូវបានបង្កប្រាក់ពិន័យរហូតដល់ព្រលចូលរួម។

រិលឹក

1. ពតិមានមូលដ្ឋានរបស់កុមារ (ឈ្មោះ អាយុ ទូរស័ព្ទ អាស័យដ្ឋាន)
2. ស្ថានភាពរងរបួស
3. ប្រវត្តិត្រូវបានគេធ្វើបាប
4.. ស្ថានភាព្រគូសារ
5. ស្ថានភាពៃនការមើលែថទាំក្នុងការរស់នៅ

ជួយរាយការណ៍ គ្រប់គ្នាមានទំនួលខុសត្រូវ

- ប្រសិនបើប្រទះឃើញកូនអ្នកជិតខាងត្រូវបានវាយដំ ធ្វើបាប ឬត្រូវបានទុកចោលនៅផ្ទះតែម្នាក់ឯង អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់ 113 ឬរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ច 110 ដើម្បីសុំជំនួយ នោះអាចជួយបញ្ជៀសគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានចំពោះកុមារ។
- ពេលរាយការណ៍ សូមប្រមូលទិន្នន័យដែលពាក់ព័ន្ធឲ្យបានច្រើនទៅតាមលទ្ធភាព ដូចជា ពតិមានមូលដ្ឋានរបស់កុមារ (ឈ្មោះ អាយុ ទូរស័ព្ទ អាស័យដ្ឋាន) ស្ថានភាពរងរបួស ប្រវត្តិត្រូវបានគេធ្វើបាប ស្ថានភាពគ្រួសារ និងស្ថានភាពនៃការមើលថែទាំក្នុងការរស់នៅ។
- រាយការណ៍កាន់តែពេញលេញ កាន់តែជួយដល់បុគ្គលិការងារធ្វើការវិភាគពីកម្រិតនៃគ្រោះថ្នាក់បានកាន់តែឆាប់ និងជួយដោះស្រាយបានត្រឹមត្រូវ។

親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力

親親・寶貝 - 協助孩子遠離家庭暴力

孩子出生後，夫妻間易因角色轉換、子女照顧及教養議題出現許多衝突，甚至出現家庭暴力行為。根據國內外相關研究及實務經驗顯示，長期目睹父母激烈爭吵或暴力行為，將對孩子產生許多負面影響。

目睹家庭暴力可能對孩子的影響

- 許多父母常認為孩子年紀小，不清楚父母之間發生什麼事，或即便孩子看到或聽到父母激烈爭吵或暴力行為，也不會有任何不良影響，但事實上，不論孩子年紀多小，不論孩子是否看到或聽到父母間的激烈爭吵或暴力行為，都會使孩子的生理與心理發展產生負面影響。
- 長期目睹父母激烈衝突或暴力行為，孩子會出現以下反應：
  - 嬰幼兒及學齡前階段
    - 生理層面出現發展遲緩現象
    - 出現嚴重的分離焦慮
    - 因恐懼、不安而影響孩子探索及遊戲能力
    - 在遊戲中可能模仿父母的暴力行為
    - 不敢表達情緒，或用激烈的方式表達憤怒與攻擊
    - 認為暴力是自己所導致的
    - 出現退化（如：已會自己上廁所後，突然變成經常尿在褲子上）
  - 學齡期階段
    - 恐懼、害怕、無力、憤怒、覺得都是自己的錯、缺乏安全感
    - 攻擊行為、焦慮（如：咬指甲、拔頭髮）、沮喪、退縮
    - 頭痛、胃痛、厭食、嗜睡、注意力不集中等
    - 對父母說相愛卻彼此傷害的行為，感到困惑、混淆
    - 認為暴力可以解決問題

如何幫助孩子遠離家庭暴力

- 家庭應是提供孩子穩定及安全成長的場所，保護孩子免於遭受家庭暴力的傷害更是父母的責任，因此，如果您和伴侶有意見上的爭執時，應冷靜地想辦法解決，切勿以暴力行為來逼迫對方屈服，或是藉由傷害孩子來報復對方，應尊重每個孩子的生命權。
- 如果您和伴侶的衝突已無法自行解決，甚至已經出現暴力行為，便應向專業人員尋求協助，或撥打 113 保護專線諮詢，才能真正改善彼此的關係，並讓孩子在安全、穩定及健康的關係中成長。

ថើប•កូនសម្ឆាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ថើប•កូនសម្ឆាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ក្រោយពលកូនចាប់កើណើត ស្វាមីភរិយាតែងងាយនឹងមានទំនាស់គ្នា រហូតដល់មានអេំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដោយសារ ការផ្លាស់ប្តូរតួអង្គ ការរមើលែថទាំកូន និងការអប់រំកូន។ យោងទៅតាមការស្រាវជ្រាវនិងការពិសាធជាកែ់ស្តងក្នុងប្រែទសបានបង្ហាញឲ្យយើញថា ការរមើលយើញម្តាយឪពុកណ្លោះប្រែកកគ្នាឬប្រើអេំពើហិង្សាលើគ្នារយៈពេលយូរ នឹងមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានជាប្រេចឹនដល់កូន។

ការមើលយើញអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់កូន

- ឪពុកម្តាយភាគច្រើនតែងគិតថាកូនមានអាយុតិច មិនយល់ច្បាស់ថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងរវាងឪពុកម្តាយឡើយ ឬយល់ថាទោះបីកូនស្តាប់ឬមើលយើញឪពុកម្តាយណ្លោះប្រកែកគ្នាឬប្រើហិង្សាលើគ្នាក៏គ្មានឥទ្ធិពលអ្វីដែរ ប៉ុន្តែតាមការពិត មឹនថាអាយុកូនតិចយ៉ាងណា ឬមិនថាស្តាប់ឬមើលយើញឪពុកម្តាយណ្លោះប្រកែកគ្នាឬប្រើហិង្សាលើគ្នានោះទេ សុទ្ធតែអាចបង្កឲ្យមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានចំពោះការរីកចម្រើនផ្នែកសរីរៈនិងចិត្តសាស្ត្ររបស់កូន។
- មើលយើញការណ្លោះប្រកែកគ្នាឬការប្រើអំពើហិង្សាលើគ្នារវាងឪពុកម្តាយក្នុងរយៈពេលយូរ កូននឹងមានប្រតិកម្មដូចខាងក្រោម៖
  - ដំណាក់កាលទារក និងកុមារមុនវយសិក្សា
    - ផ្នែកសរីរៈមានការរីកចម្រើនយឺត
    - មានការអន្ទះអន្ទែងធ្ងន់ធ្ងន់ពេលបែកគ្នា
    - ដោយសារតែភាពភ័យខ្លាចនិងមិនសុខ ប៉ះពាល់ទៅដល់សមត្ថភាពលេងល្បែងកម្សាន្តនិងការរុករករបស់កូន។
    - ក្នុងល្បែងកម្សាន្តអាចនឹងធ្វើត្រាប់តាមអំពើហិង្សារបស់ឪពុកម្តាយ
    - មឹនហ៊ានបញ្ចេញអារម្មណ៍ ឬបញ្ចេញអារម្មណ៍ខឹងសម្បារនិងការវាយប្រហារដោយទង្វើជ្រុលជ្រួស
    - យល់ថាអំពើហិង្សាកើតឡើងដោយសារខ្លួន
    - លេចចេញអាការៈចុះខ្សោយ (ឧទាហរណ៍៖ ចេះទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែស្រាប់តែតែងតែនោមដាក់ខោ)
  - ដំណាក់កាលកុមារវយសិក្សា
    - តក់ស្លត ភ័យខ្លាច គ្មានកម្លាំង ខឹងសម្បារ យល់ថាសុទ្ធតែជាកំហុសរបស់ខ្លួន ខ្វះអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព
    - ទង្វើវាយប្រហារ អន្ទះអន្ទែង(ដូចជា៖ ខាំក្រចកដៃ ឈ្លីសក់) បាក់ទឹកចិត្ត រូញរា
    - ឈឺក្បាល ឈឺក្រពះ ខ្តើមអាហារ ងងុយដេក អារម្មណ៍មិនមូល
    - មានមន្ទិលសង្ស័យនិងច្របូកច្របល់ ចំពោះទង្វើដែលឪពុកម្តាយថាស្រលាញ់គ្នាតែបែរជាធ្វើទុក្ខទោសគ្នា
    - យល់ថាអំពើហិង្សាអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន

ជួយឲ្យកុមារចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារដោយវិធីណា

- គ្រួសារ គឬជាទីកន្លែងដែលជួយឲ្យបុត្រធីតាធំលូតលាស់ដោយមានស្ថេរភាពនិងសុវត្ថិភាព។ ការការពារបុត្រធីតាពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារគឺជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ឪពុកម្តាយ។ ដូចនេះប្រសិនបើអ្នកនិងដៃគូអ្នកឈ្លោះប្រកែកគ្នា ត្រូវដោះស្រាយដោយត្រជាក់ចិត្ត ហាមប្រើអំពើហិង្សាដើម្បីឲ្យភាគីម្ខាងទៀតចុះញ៉ម ឬធ្វើបាបកូនដើម្បីសងសឹកភាគីម្ខាងទៀត។ ត្រូវគោរពសិទ្ធិជីវិតរបស់កុមារគ្រប់រូប។
- ប្រសិនបើទំនាស់រវាងអ្នកនិងដៃគូអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានដោយខ្លួនឯង ឬកើតមានអំពើហិង្សាឡើងរូចត្រូវទៅសុំជំនួយពីអ្នកជំនាញ ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទគាំពារ113 ទើបអាចកែប្រែទំនាក់ទំនងអ្នកទាំងពីរឲ្យប្រសើរឡើងវិញ ព្រមទាំងអាចឲ្យបុត្រធីតាធំដឹងក្តីនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលមានសុវត្ថិភាព ស្ថេរភាពនិងសុខភាព។

親子共讀

閱讀的重要性

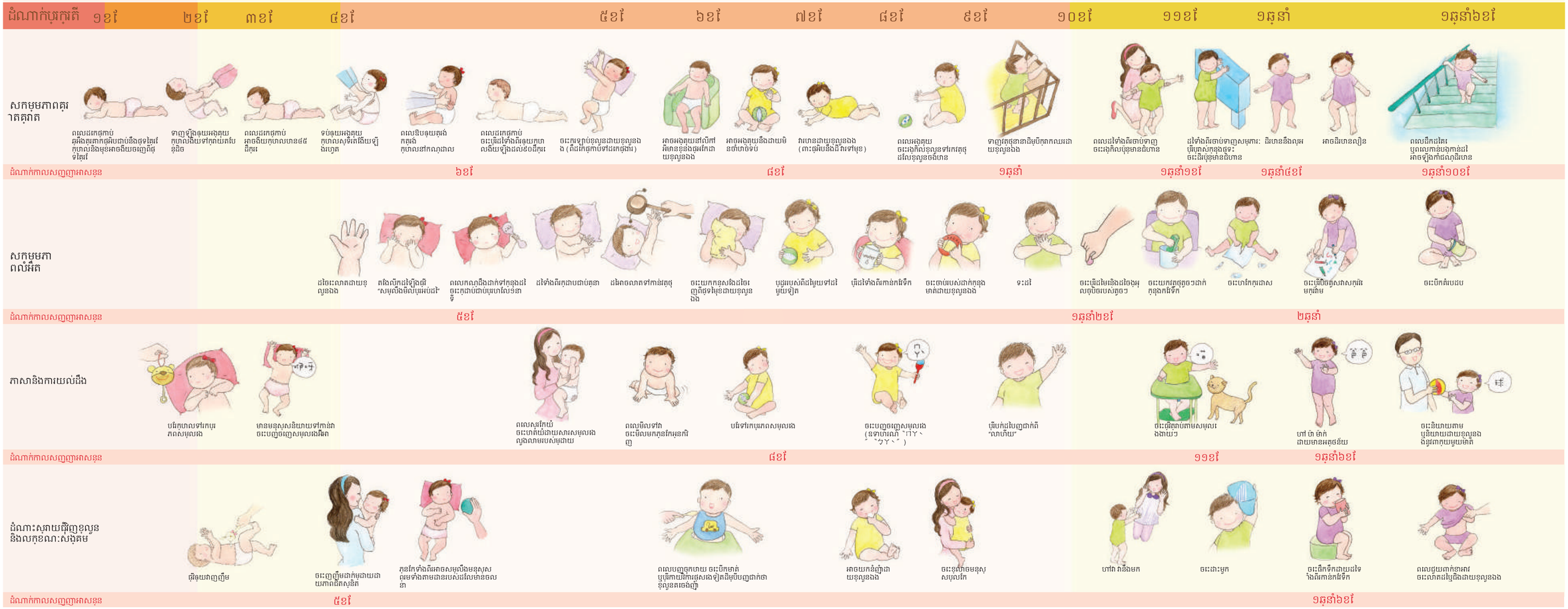
在少子化的年代，每個孩子都是父母的寶貝。根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

寶寶的閱讀起步走

3-6個月大的寶寶，認知能力已慢慢發展到可受紅、黃、藍、綠等鮮豔色彩吸引；語言溝通發展方面，已經開始牙牙學語，甚至對自己的名字產生反應；生理動作發展方面，藉由抓、丟、推、拉等動作，慢慢發展出使用小肌肉的能力。在這個時候，父母可以將孩子抱在懷裡，使用柔軟的布書或可以發出聲音的童書，用溫柔的聲音教導寶寶認識書本上的顏色與形狀，從而刺激寶寶各方面的學習與成長。

7-9個月大的寶寶，生理動作已經發展到會自己坐著、使用雙手操作物品；認知能力發展到重複出現覺得有趣的探索行為（例如覺得鈴噹會發出聲音就一直去搖）、瞭解臉部表情所代表的意涵；語言溝通發展方面，會開始模仿與學習他人的說話及聲音，對簡單的指令性語彙（例如「再見」）有反應。在這個時候，父母可以鼓勵寶寶自己動手翻閱書本，輔以從旁向寶寶說明書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與寶寶溝通互動，以激發寶寶對於閱讀的興趣。

10個月大以後的寶寶，父母可以就寶寶發展的情形，漸進加深親子共讀的方式與時間，總之，陪伴孩子閱讀的習慣與時間是不能減少的，相信身為父母的您，一定能從中發現不一樣的育兒樂趣。



សម្មគាល់ៈ ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ក្មុមារម្ទនាក់ៗសុទ្ធតមៃានភាពមិនប្ប៉ុរត្ទី។ ដំណាក់កាលប្ប៉ុរត្ទីមានក្មុមារ៥០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ដំណាក់កាលសញញាអាសន្ទនមានក្មុមារ៩០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។
ប្ប៉ុសិនបីហ្ងសដំណាក់កាលសញញាអាសន្ទន ក្មុមារនៅតមៃនទាន់សម្ប៉រចេសមត្ថថភាពនេះ សូមពិគ្ទាះជាម្ងយវជ្ជជបណ្ឌិត ស្ទវងរកជំនួយពីអ្ទនកជំនាញ។

ដំណាក់បុរេកុរតី	១ឆ្នាំកន្លះ	២ឆ្នាំ	៣ឆ្នាំ	៤ឆ្នាំ	៥ឆ្នាំ	៦ឆ្នាំ
សកម្មភាពគ្រាតគ្រាត	ចេះឡើងកាំជណ្ដើរដោយខ្លួនឯង	ចេះតោងចុះពីកៅអីដោយខ្លួនឯង	ចេះទាត់ហៅ (ដឹងមុខឯងឈរនឹងដឹងមុខឯងទៀតទាត់ហៅ)	ចេះហុចហៅឬបូរគូដោយហែកដៃក្មេងប៉ុន្តែកុមារ	អាចលាតត្រួយដឹងទាំងពីរយ៉ាងពីដៃដោយមិនចាំហាច់ទេប	អាចឡើងកាំជណ្ដើរដោយខ្លួនឯងដោយមិនចាំហាច់តជើកដៃឬកាន់បង្កាន់ដៃ	អាចលាតដៃម្ខាងឯងដោយមិនចាំហាច់ទេប	អាចឈរនឹងជើងម្ខាងឯងរយៈពេលខ្លីដោយមិនចាំហាច់ទេប	អាចដើរថយក្រោយ ២ជំហានដោយមិនចាំហាច់តជើងដៃ	អាចលាតបន្ទះបន្ទាប់គ្នាលើសពី៤ដងដោយដឹងមុខឯងដោយមិនចាំហាច់ទេប	អាចលាតដោយឲ្យដៃរបើងទាំងពីរលើសពីចម្ងាយ៤៥សង់ទីម៉ែត្រ
ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន			៣ឆ្នាំ		៥ឆ្នាំ	៦ឆ្នាំ
សកម្មភាពលំអិត	តម្រង់តឈើបង្កគរពីរដុំ	ចេះបើកសៀវភៅគូរមុខឯងមួយទំព័រ។	ចេះចាក់ទឹកពីកន្ទិមួយទៅកន្ទិមួយទៀត	ចេះគូរខ្មៅបែបញ្ឈរតាមម្រាប់គំរូជ្រើតាប់តាម	អាចផ្គិតគាប់បក់ករដោសតាមអ្នកដទៅ	ចេះគូរវង្វង់តាមម្រាប់គំរូជ្រើតាប់តាម	ចេះប្រើមុតមដបែកាន់ជិច	ចេះគូរភាកហេទតាមម្រាប់គំរូជ្រើតាប់តាម	ចេះប៉ះពេតមុតមដនៃរបូមុតមដប៉ូរទៀតជាមួយគូនា	ចេះគូរផ្គើកណាសម៉ែងសតាម្រាប់គំរូជ្រើតាប់តាម	ចេះគូររូបមនុស្ស (យ៉ាងតិចាចណាស់មានចូនកែទាំង៦ដែលអាចសូគាល់ហេន)
ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន	១ឆ្នាំ៨ខែ			៣ឆ្នាំ៦ខែ		៤ឆ្នាំ៦ខែ				៥ឆ្នាំ៦ខែ	
ភាសានិងការយល់ដឹង	អាចចង្អុលបង្ហាញខ្លួនកមួយនដែងកាយ	យ៉ាងហោចណាស់ចេះនិយាយ១០ពាក្យ	អាចបាប់ឈ្មោះខ្លួនកែទាំង៦ខ្លួនដែងកាយដោយត្រឹមត្រូវ	កុមារតួចនិយាយសុដីមានពាក់ពាក្យជាច្រើនដែលអាចនិយាយសុដាប់ហាន	អាចបាប់ដោយខ្លួនឯងថាចង់ទៅបង្គន់	ចេះនិយាយត្រកូលនិងឈ្មោះបងប្អូន	អាចបាប់ពីសារៈប្រយោជន៍ប្រើប្រាសនូវត្រចុងដែងប្រើញពីរបុរេទេហេនត្រឹមត្រូវ	អាចបញ្ជាក់ថា "របស់អនក" "របស់ខ្ញុំ" ហេនត្រឹមត្រូវ	អាចបាប់ពីភេទហេនត្រឹមត្រូវ	អាចស្គាល់ពណ៌កុហេមលឿង និងបតែង	អាចយកវត្ថុតាមបញ្ជាហេនត្រឹមត្រូវ (កុន្ទុបចំនួន៣)	អាចមានបកាតលេខពី ១ ទៅ ១០ ហេនត្រឹមត្រូវ	អាចសូត្រតាប់លេខអាឡាប់ចំនួន៥ នទាហារណ៍ ៩៦២៥៧	អាចបាប់ពីមុខងារបស់អវៈយវៈរាងកាយ នទាហារណ៍ កុនកែ មាត់...
ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន	២ឆ្នាំ			៣ឆ្នាំ៦ខែ								
ដំណាះស្រាយផ្ទៃញខ្លួននិងលកុខណៈសង្គម	ចេះដោះខោអាវដោយខ្លួនឯង	ចេះបកសំបកសុករតាប់	ចេះតាក់និងដោះសុបកែដឹងគូមានខ្សែដោយខ្លួនឯង	អាចប្រើសុលាបពុតញ៉ាអាហារ	ចេះលាងដៃនិងជូតសម្អាតដោយខ្លួនឯង	អាចសុវៀតកាក់ខាអាដោយខ្លួនឯង	អាចលង្គុលបង៉ែកមុសាន្ទរជាមួយគូនីគា	ពលេយ៉ងលែបម៉ានមដាក់ខា	ចេះតាក់សុាមដឹងដោយខ្លួនឯង	ចេះប្រើចុកសប៉ុសចូមញេប៉ុសចូមញេ	ចេះដើរឡើងប្រឺតចញ្ចេខ្សែពីត	ចេះលេងលុបង៉ែកមុសាន្ទរដូដែលមានចូហាប់ងាយៗ នទាហារណ៍ ប៊ិចពួន
ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន			៣ឆ្នាំ	៣ឆ្នាំ៦ខែ						៦ឆ្នាំ		

សម្គាល់ៈ ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារមួនាក់ៗសុទ្ធតែមានភាពមិនប្រកុរតី។ ដំណាក់កាលប្រកុរតីមានកុមារ៩០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្នមានកុមារ៩០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ បុរេនបើបូកដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន កុមារនៅតមិនមានសម្ងុរលេងមត្ថេកាពនេះ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត សុវត្ថិភាពនិងមួយពិអ្នកជំនាញ។

អំណានគ្រួសារ

សារៈសំខាន់នៃការអាន

ក្នុងសម័យកាលកូនតិច កូនម្នាក់ៗសុទ្ធែតជាសំណព្វចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយ។ យោងតាមការស្រាវជ្រាវបានេយើញថា កុមារែដលឆាប់មានទម្លាប់អានឬចូលចិត្តអាន អាចទទួលបានការបំភ្លឺប្រឌិតញាណនិងបណ្តុះបណ្តាលគំនិតៃច្នៃបឌិតតាមរយៈការអានេនះ ដែលវាមិន្រតឹមែតមាន្របេយាជន៍ចំពោះការរីកចេម្រើនៃនខួរក្បាលនិងភាសារបស់កូនប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយឲ្យកុមារមានលទ្ធផលល្អគ្រប៉ែផ្នកេពលធំដឹងក្តី។ ដូច្នេះ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសារៈសំខាន់នការអានជាពិសសទម្លាប់អានរបស់កូន។ ណែនាំឲ្យម្តាយឪពុកចូលរួមក្នុងការអានជាមួយកូន កំដរកូនែស្វងយល់ពីភាពសប្បាយរីករាយៃនការអាន។ ពេលែចករំលែកពីបទពិសាធៃនការអានដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ជាមួយកូន ក៏ជួយឲ្យកូនដឹងពីក្តីស្រលាញ់និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់ម្តាយឪពុកមកេលើខ្លួន នាំឲ្យគេធំធាត់ដាយភាពសប្បាយរីករាយ។

ជំហាននៃការអានរបស់ទារក

ទារកអាយុពី ៣ ទៅ ៦ខែ សមត្ថភាពយល់ដឹងបានរីកចេម្រើនដល់អាចទទួលការទាក់ទាញរបស់ពណ៌ឆើតឆាយដូចជា ក្រហម លឿង ខៀវ និងៃបតងជាដើម។ ផ្នែកភាសា ពូកេគចាប់ផ្តើមេរៀននិយាយ និងមាន្របតិកម្មចំពោះឈ្មោះខ្លួនឯង។ ផ្នែកចលនាសរីរៈរីកចេម្រើនពី ចាប់ បោះ រុញ និងទាញ មកការេប្រីបាស់កូនសាច់ដុំ។ ក្នុងដំណាក់កាលេនះ ឪពុកម្តាយអាចឱបកូនជាប់ដើម្រទូង រួចបេង្រៀនឲ្យកូនស្គាល់ពណ៌និងរាងក្នុងេសៀវភៅដោយសេម្លងទន់ភ្លន់ ដោយេប្រីសៀវភៅក្រណាត់ទន់ឬសៀវភៅកូនេក្មងែដលេចះបេញ្ចញសេម្លង ដើម្បីភ្សោចការសិក្សានិងការលូតលាស្រ់គប៉ែផ្នករបស់ទារក។

ទារកអាយុ៧ ទៅ ៩ខែ ចលនាសរីរៈរីកចេម្រើនដល់ចះអង្គុយេដាយខ្លួនឯង និងេប្រីដទាំងសងខាងេទៅលើវត្ថុនានា។ សមត្ថភាពយល់ដឹងរីកចេម្រើនដល់ កើតមានទេង្វើរុករកចង់ដឹងម្តងេហើយម្តងេទៀតេពលមានចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ (ដូចជា យល់ថាកណ្តឹងេចះបេញ្ចញសេម្លង ក៏ទៅយោលកណ្តឹងរហូត) ដឹងពីអត្ថន័យៃនទឹកមុខ។ ផ្នែកទំនាក់ទំនងភាសារីកចេម្រើនដល់ ចាប់ផ្តើមេចះធ្វើត្រាប់និងេរៀននិយាយ ពាក្យនិងសេម្លងរបស់អ្នកដៃទ និងមាន្របតិកម្មចំពោះពាក្យបញ្ជាដែលងាយ (ដូចជា "លាហើយ")។ ក្នុងដំណាក់កាលេនះ ឪពុកម្តាយអាចលើកទឹកចិត្តឲ្យកូនេប្រីដេបើកអានេសៀវភៅដោយខ្លួនឯង ហើយេធ្វើការបក្រសាយអំពីខ្លឹមសារនិងរូបភាពេនៅក្នុងេសៀវភៅទៅដល់កូន និង សាកល្បងេប្រីពាក្យងាយៗទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ដើម្បីភ្សោចឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះការអាន។

ទារកអាយុ១០ខែ ឪពុកម្តាយអាចបែន្ថមវិធីនិងេពលេវលាអានេសៀវភៅជាមួយបុត្រធីតាដោយែផ្អកេទៅលើការរីកចេម្រើនរបស់ពូកេគ។ សរុបមក ទម្លាប់និងេពលេវលាកំដរកូនអានេសៀវភៅមិនអាចកាត់បន្ថយបានេទ ជឿជាក់ថាក្នុងនាមអ្នកជាឪពុកម្តាយ នឹងែស្វងរកេឃើញភាពសប្បាយរីករាយក្នុងការអប់រំកូនតាមរយៈការអានេនះ។

和尿布說掰掰～如廁訓練

嬰兒的大小便是靠反射動作，完全無法自己控制；2至3歲間，生理上已成熟到可以隨意控制大小便的肌肉，幼兒就能學會在內急時，不需要提醒，自己走向馬桶，脫下褲子大小便，之後再穿好褲子，這就是所謂完成「如廁訓練」了。能夠揮別尿布，真是孩子人生中的一大步！

順利完成如廁訓練的正確心態

- 孩子揮別尿布是遲早的事，家長不必太急躁，應保持輕鬆愉快的態度，像是跟孩子玩遊戲似的完成訓練。
- 如果遇到阻力，勿跟孩子硬拗，可包回尿布等一、兩個星期後再試，如廁訓練終會成功的。
- 孩子失誤時，以有點惋惜的態度，告訴他下次想尿或解便的時候，趕快告訴大人，大人會幫助他。然後幫他清理乾淨，並請他幫點小忙，例如把髒尿布丟進垃圾桶等，勿責罵或體罰孩子。家長強烈的情緒反應常常是訓練失敗的主要原因。
- 即使已經成功的達成訓練，孩子仍會有幾個月的時間偶有「意外」發生，這是正常現象。勿苛責孩子，冷靜、淡然處理即可。

開始訓練的良好時機

- 1歲半至2歲之間，通常男孩會較女孩慢一些。
- 以下現象表示孩子已準備好了：
  - 感覺得到膀胱脹脹和便意（例如突然安靜下來、臉部表情改變、跳腳、蹲下、拉扯褲子或用語言、手勢告訴大人）。
  - 尿濕了或解便了，會有所表示或讓大人知道。
  - 喜歡換上乾淨的尿布。
  - 瞭解「尿尿」、「嗯嗯」、「臭臭」、「便便」、「馬桶」、「乾的」、「乾淨」、「濕的」、「髒」的意思。
  - 看過同性別的大人或孩子（如手足）使用馬桶，知道馬桶是做什麼用的。
  - 會自己拉下及拉上褲子。



លាកន្ទបទឹកនោម ហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់

ការបេន្ទារបង់របស់កុមារៃផ្អកេទៅលើចលនារ៉ៃផ្លិច មិនអាច្រគប្រ់គងេដាយខ្លួនឯងបានេទ។ ចេន្លាះអាយុ២ ទៅ ៣ឆ្នាំ ផ្នែកសរីរៈរីកចេម្រើនដល់អាច្រគប្រ់គងសាច់ដុំបេន្ទារបង់បាន នោះកុមារអាចេទៅបង្គន់ដាយខ្លួនឯងបានេដាយមិនចាំបាច់ធ្វើការរំលឹកដល់អ្នកេពលេគចង់បេន្ទារបង់ ដោះខោបេន្ទារបង់រួច ស្លៀកេខាវិញេដាយខ្លួនឯង នេះហៅថាការសេម្រច □ការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់□។ អាចលាចាកពីកន្ទបទឹកេនាម គឺជាការឈានជំហានដ៏ធំមួយក្នុងជីវិតរបស់កុមារ។

សម្រេចបានអាកប្បកិរិយាត្រឹមត្រូវក្នុងការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់

- ការលាចាកពីកន្ទបទឹកនោមរបស់កុមារគឺជារឿងមុននឹងក្រោយ អាណាព្យាបាលមិនចាំចាច់អន្ទះសារពេកឡើយ ត្រូវរក្សាឥរិយាបថធ្ងរស្រាលសប្បាយរីករាយ និងជួយបញ្ចប់ការហ្វឹកហាត់របស់ពួកគេដូចកំដរពួកគេលេងល្បែងកម្សាន្ត។
- ប្រសិនបើជួបឧបសគ្គ កុំបង្ខំកូន អាចប្រើកន្ទបវិញប្រមាណ១ទៅ២សប្តាហ៍ចាំសាកល្បងម្តងទៀត។ ការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់គង់តែសម្រេច។
- ពេលកូនមានកំហុស ត្រូវប្រាប់គេដោយភាពសោកស្តាយខ្លះៗថា ពេលចង់ជុះនោមឬលាមកលើកក្រោយ ត្រូវប្រញាប់ប្រាប់មនុស្សធំ មនុស្សធំនឹងជួយដល់គេ។ បន្ទាប់មកជួយសម្អាតដល់គេ ព្រមទាំងសូមឲ្យគេជួយការងារបន្តិចបន្តួច ឧទាហរណ៍យកកន្ទបទឹកនោមដែលកខ្វក់ទៅបោះចោលក្នុងធុងសម្រាម។ ហាមស្តីបន្ទោសឬដាក់ពិន័យកូន។ អារម្មណ៍ជ្រុលជ្រួសរបស់អាណាព្យាបាល តែងតែក្លាយជាមូលហេតុចម្បងនៃបរាជ័យក្នុងការហ្វឹកហាត់។
- ទោះបីជាការហ្វឹកហាត់ធ្វើបានសម្រេច កុមារនៅតែអាចកើតមាន "ចៃដន្យ" ម្តងម្កាល នេះគឺជាបាតុភូតទូទៅ។ ហាមស្តីបន្ទោសកុមារ ដោះស្រាយដោយត្រជាក់ចិត្ត។

ពេលវេលាល្អក្នុងការចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់

- ចន្លោះពីអាយុ១ ទៅ ២ឆ្នាំ ជាទូទៅកុមារាយឺតជាងកុមារី។
- បាតុភូតខាងក្រោមនេះបញ្ជាក់ថាកុមារបានត្រៀនលក្ខណៈរួចរាល់ហើយ៖
  - មានអារម្មណ៍ថាប៉ោងតម្រងនោម និងចង់បន្ទោរបង់ (ឧទាហរណ៍ ស្រាប់តែស្វាត់ ទឹកមុខប្រែប្រួលលោត អង្គុយបញ្ឈរជង្គង់ចុះ ទាញខោ ឬប្រើភាសានិងកាយវិការប្រាប់ដល់មនុស្សធំ)។
  - ពេលនោមទទឹក ឬជុះលាមក ចេះប្រាប់ឲ្យមនុស្សធំដឹង។
  - ចូលចិត្តផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទឹកនោមដែលស្អាត។
  - យល់ពាក្យ "នោម" "អឺអឺស" "ស្អុយស្អុយ" "អាចម៍" "ចានបង្គន់" "ស្ងួត" "ស្អាត់" "ទទឹក" និង "កខ្វក់" ។
  - ធ្លាប់ឃើញមនុស្សធំឬកុមារភេទដូចគ្នាប្រើប្រាស់ចានបង្គន់ ដឹងថាចានបង្គន់មានមុខងារអ្វី។
  - ចេះទាញខោចុះ និងទាញខោឡើងដោយខ្លួនឯង។



和尿布說掰掰～如廁訓練

訓練成功的訣竅

- 買了小馬桶後，先將它放在孩子常遊戲的地方，鼓勵他常常坐在上面，時間長短不拘，讓孩子逐漸熟悉它，視它為所有物。
- 注意孩子想小便或大便的跡象，或利用午睡剛睡醒或是飯後20-30分鐘的好時機，帶他到小馬桶處，鼓勵他脫下尿布坐上去，尿（或便）在裡面。
- 當孩子已經有一半的機率成功時，可以開始不穿尿布，改穿寬鬆的褲子，讓他練習自己拉下、拉上褲子。尿布只在午睡或夜裡才使用。

小技巧幫大忙

- 唸一、兩本有關如廁訓練的故事書給孩子聽。
- 讓孩子跟1、2位已經達成訓練的孩子一起玩，並看著別的孩子使用小馬桶。
- 不要選擇孩子正處於反抗期或生病時開始訓練。
- 不要一直嘮嘮叨叨的提醒、催促孩子，只有在他顯示出有尿意或便意時才帶他去坐小馬桶。
- 不要強制孩子坐上小馬桶；孩子不想坐了，就應該讓他起來；即使孩子未抗拒，坐了5分鐘還解不出來，也應該讓他起來。
- 孩子肯合作就應該誇獎他，如果解出，更應同時給予精神鼓勵和實質上的獎勵（如外出散步、貼紙等），可以有效的提高成功機率，不要怕物質獎勵寵壞孩子。



លាកន្ទបទឹកនោម ហ៊ឹកហាត់ចូលបង្គន់

រូបមន្តជោគជ័យនៃការហ៊ឹកហាត់

- ក្រោយទិញកន្ត្រោរួច ត្រូវទុកវានៅកន្លែងដែលកូនតែងលេងកម្សាន្ត លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនអង្គុយលើវាជាញឹកញាប់ មិនកំណត់ពេលវេលាវែងខ្លី ដើម្បីឲ្យកូនម្លាប់ជាមួយវា ចាត់ទុកវាជារបស់ខ្លួន។
- ចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសញ្ញាពេលកូនចង់បន្ទោរបង់ ឬនាំកូនទៅកន្លែងកន្ត្រោក្រោយពេលត្បាក់ពីដេកថ្ងៃ ឬក្រោយពេលបាយ២០ទៅ៣០នាទីលើកទឹកចិត្តឲ្យគេដោះកន្ទបជុះនោម (ឬលាមក) នៅក្នុងនោះ។
- ពេលកូនមានឱកាសជោគជ័យពាក់កណ្តាល អាចចាប់ផ្តើមឈប់ប្រើកន្ទបទឹកនោម ដោយកែមកប្រើខោរលុង។ដើម្បីឲ្យគេរៀនទាញខោចុះនិងឡើង។ កន្ទបទឹកនោមប្រើតែពេលដេកថ្ងៃ និងពេលយប់។

ពិចនិចបន្តិចបន្តួចជួយបានច្រើន

- និទានរឿងទាក់ទងនឹងការហ៊ឹកហាត់ចូលបង្គន់១ ឬ២រឿងឲ្យកូនស្តាប់។
- ឲ្យកូនលេងជាមួយកុមារដែលបានបញ្ចប់ការហ៊ឹកហាត់១ឬ២នាក់ និងមើលពួកគេប្រើប្រាស់ចានកន្ត្រោ។
- កុំជ្រើសរើសធ្វើការហ៊ឹកហាត់ក្នុងដំណាក់កាលប្រឆាំងឬពេលមានជម្ងឺ។
- កុំក្រើនរំលឹកឬបន្ទាន់កូនញឹកញាយពេល ពេលគេបង្ហាញថាចង់ទៅបន្ទោរបង់ ចាំនាំគេទៅកន្ត្រោ។
- កុំបង្ខំឲ្យកូនអង្គុយលើកន្ត្រោ។ បើកូនមិនចង់អង្គុយហើយ គួរឲ្យគេងើបឡើង។ទោះបីជាកូនមិនបដិសេធយ៉ាងណា បើអង្គុយ៥នាទីហើយនៅតែជុះមិនចេញ ក៏គួរឲ្យគេងើបឡើងដែរ។
- បើកូនព្រមសហការ គប្បីកោតសរើរដល់គេ។ ប្រសិនបើជុះចេញ កាន់តែគប្បីផ្តល់នូវការលើកទឹកចិត្តផ្នែកស្មារតី និងការលើកទឹកចិត្តជាក់ស្តែង (ឧទាហរណ៍ នាំគេទៅដើរលំហែកាយ) ដែលវាអាចជួយបង្កើនឱកាសជោគជ័យកុំខ្លាចការលើកទឹកចិត្តជាក់ស្តែងនាំឲ្យកូនខូច។



女孩男孩都疼愛

隨著文化的變遷，兩性平等的觀念漸趨普及，新時代的父母應以更開明的兩性觀念，珍惜孩子的性別特質，讓孩子獲得適性的發展。

女性也可以傳宗接代

- 女性結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒和兒子繼承家產的權利也完全相同。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祠的習俗，展現男女的平權意識。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

孩子未來的成就無關性別

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中的女性席次比例，及女性公務人員進入決策階層比率都有提高。

女孩男孩都是寶

- 研究發現，生女兒的父母較長壽，可能與女兒較貼心，會照顧年邁、生病父母有關。
- 父母和孩子之間的親情連結與子女性別並無關聯，長期情感的親密互動才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」的關鍵。

小提示

偏見停一停，女男一樣行，兩性都珍貴，平等才是對，讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝。

កូនប្រុសកូនស្រីស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមដូចគ្នា

តាមរយៈកាវែប្រេបូលៃនវប្បធម៌ សមភាពគ្នារវាងភទទាំងពីរកាន់តទូលំទូលាយ ឪពុកម្តាយជំនាន់ថ្មីត្រូវស្រលាញ់ថរក្សាលក្ខណៈពិសសៃនេភទរបស់កូន ដើម្បីឲ្យកូនរីកចេម្រើនបានដាយសម្រសប។

ស្ត្រីក៏អាចបន្តត្រកូល

- ស្ត្រីពេលរៀបការរួចក៏អាចរក្សាត្រកូលដើមរបស់ខ្លួន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើត្រកូលប្តី។
- ត្រកូលរបស់បុត្រធីតាក៏អាចជ្រើសរើសយកត្រកូលប្តីឬត្រកូលប្រពន្ធទៅតាមកិច្ចសន្យារវាងប្តីប្រពន្ធ។
- ស្ត្រីនិងបុរសមានសិទ្ធិស្នងមរតកត្រកូលស្នើគ្នា។ កូនស្រីនិងកូនប្រុសក៏មានសិទ្ធិស្នងមរតកត្រកូលដូចគ្នាដែរ។
- មាត្រាវិស័យសក្ការៈបូជាសាធារណៈ បានចាប់ផ្ដើមដាក់អនុម័តចាប់តាំងពីថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០០៨ ដែលបានលុបបំបាត់ទំនៀមទម្លាប់នៃការរើសអើសស្ត្រីក្នុងការស្នងត្រកូលដូនតា បង្ហាញពីអត្ថន័យនៃសមភាពរវាងបុរសនិងស្ត្រី។
- នៅក្នុងពិធីបុណ្យសព ស្ត្រីក៏អាចទទួលបន្ទុកជាម្ចាស់ដើមបុណ្យ និងអាចធ្វើជាអ្នកចាត់ចែងពិធីផ្សេងៗដូចជាពិធីកាន់ទង់ព្រលឹងជាដើម ដោយស្នងឈ្មាមស្រលាយគ្រួសារ។

ភាពជោគជ័យរបស់កូននៅថ្ងៃអនាគតមិនទាក់ទងទៅនឹងភេទ

- "ច្បាប់សមភាពអប់រំនៃភេទ" ៖ នាំឲ្យបុរសនិងស្ត្រីមានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការទទួលយកការអប់រំ។
- "ច្បាប់សមភាពការងារនៃភេទ" ៖ ការពារសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការងាររបស់ស្ត្រី លុបបំបាត់ការរើសអើងភេទ។
- អត្រាចូលរួមការងារ សមាមាត្រនៃអ្នកជំនាញឯកទេស និងសមាមាត្រនៃអ្នកគ្រប់គ្រងស្ត្រីបានកើនឡើងជាលំដាប់។អត្រានៃអសនៈស្ត្រីក្នុងរដ្ឋសភា និងអត្រាមន្ត្រីរាជការស្ត្រីចូលរួមក្នុងថ្នាក់កំណត់គោលនយោបាយសុទ្ធតែត្រូវបានកើនឡើង។

កូនប្រុសកូនស្រីសុទ្ធតែជាសំណព្វចិត្ត

- ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ឪពុកម្តាយដែលកើតបានកូនស្រីមានអាយុវែងជាងនេះប្រហែលជាទាក់ទងទៅនឹង ភាពជិតដល់ និងការមើលថែទាំឪពុកម្តាយក្នុងពេលឈឺនិងជរារបស់កូនស្រី។
- ចំណងមនោសញ្ចេនាគ្រួសាររវាងកូននិងឪពុកម្តាយ មិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងភេទរបស់កូនឡើយ។ទំនាក់ទំនងនិងមនោសញ្ចេតនាស្និតស្នាជាមួយគ្នារយៈពេលយូរ ទើបជាគន្លះធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយយល់ថា «មានកូនប្រុសកូនស្រី អ្វីៗគ្រប់គ្រាន់» ។

រំលឹក

សូមបញ្ឈប់ការរើសេអើង ស្រីប្រុសដូចគ្នា ភេទទាំងពីរមានតៃម្លណាស់ សមភាពគ្នា ទើប្រតឹម្រតូវ។ សូមេយើង្រគប់គ្នាស្តាយស្រេណាៈជីវិតស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមកូនសំណព្វែដលេទវតាប្រទានឲ្យ។

無菸家庭



菸品的煙霧中有超過7000種化學物質，其中數百種的成分具有毒性，有93種為有毒及致癌成分。「菸害」會增加孩子罹患呼吸道感染、氣喘、中耳炎、眼睛發炎、腸絞痛和嬰兒猝死症的機率，甚至會增加未來罹患癌症的風險。二手菸又稱被動吸菸，是指不吸菸的人吸取吸菸者噴吐的菸霧。三手菸是泛指吸菸後殘留在衣服、牆壁、傢俱，甚至是頭髮和皮膚等菸草殘餘化學物質，這些代謝物附著身上，毒性物質便四處傳播。

寶貝孩子的健康，請不要吸菸

- 孕婦吸菸會增加生出低體重兒與嬰兒猝死症的風險，孩子發生學習障礙或腦性麻痺的風險也較高。
- 二手菸、三手菸會傷害所有的人，但對於孩童而言特別危險，包括：
  - 會增加發生嬰兒猝死症的風險。
  - 會影響嬰兒腦部功能，干擾正常的呼吸。
  - 讓孩子容易咳嗽或打噴嚏、罹患氣喘或加重症狀、刺激耳咽管導致感染中耳炎。
  - 讓孩子肺功能較差，容易罹患如支氣管炎、喉頭炎或肺炎等呼吸道疾病。
  - 大人吸菸，使孩子更容易成為終生吸菸者，未來罹患癌症、喝酒、濫用藥物與發生問題行為等風險升高。

小提示

若您吸菸，建議您快戒菸！若您不吸菸，請鼓勵家裡的吸菸者戒菸！

- 免費戒菸專線：**0800-636363**
- 全國超過3,000家門診戒菸服務醫事機構、社區藥局
  (查詢電話：**02-2351-0120**)
- 洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸教戰手冊

保護孕婦與孩子的健康，建議您立即戒菸！

「菸害防制法」新規定自98年1月11日實施。

- 室內公共場所與室內三人以上的共用工作場所全面禁菸（第15條）。
- 孕婦不得吸菸（第12條）。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸（第13條）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所，禁止吸菸（第17條）。

ត្រូសារគ្មានផ្សែងបារី



ក្នុងផ្សងៃនផលិតផលថ្នាំជក់មានសារធាតុគីមើលើសពី៧០០០ប្រភទ ក្នុងនោះមានរាប់រយប្រភទមានជាតិពុល និងមាន៩៣ប្រភទមានជាតិពុលនិងសារធាតុបង្កជម្ងឺមហារីក។ "គ្រោះថ្នាក់នបារី" នឹងបង្កើនឱកាសៃនការកើតជម្ងឺផ្លូវដេង្ហើមឆ្លងមេរាគ ជម្ងឺហឺត ជម្ងឺរលាក្រតេជៀកណ្តាល រលាកែភ្នកឈឺចុកេពាះរៀន និងជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពិច ថែមទាំងមានហានិភ័យបង្កឲ្យមានជម្ងឺមហារីកេទៀតផង។ ការស្រូបយកែផ្សងបារី សេំដាទៅលើអ្នកមិនជក់បារីស្រូបយកែផ្សងបារីរបស់អ្នកជក់បារី។ សំណល់ផ្សងបារី គឺសេំដាទៅលើសារធាតុគីមើដលបន្សល់នាលើខាអាវ ជញ្ជាំងផ្ទះ សម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះសក់ និងែស្បកេក្រាយេពលជក់បារីរួច បើសារធាតុទាំងេនះចូលក្នុងខ្លួន ជាតិពុលរបស់វានឹងរីសាយភាយ។

ស្រណញ់សុខភាពរបស់កូន សូមកុំជក់បារី

- ស្ត្រីជក់បារីនឹងបង្កើនហានិភ័យនៃទារកទម្ងន់ស្រាលពេលកើតនិងជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពិច ចំណែកឯហានិភ័យនៃឧបសគ្គក្នុងការសិក្សារបស់ទារកនិងជម្ងឺស្តឹកខួរក្បាលក៏ខ្ពស់ដែរ។
- ស្ត្រីជក់បារីនឹងបង្កើនហានិភ័យនៃទារកទម្ងន់ស្រាលពេលកើតនិងជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពិច ចំណែកឯហានិភ័យនៃឧបសគ្គក្នុងការសិក្សារបស់ទារកនិងជម្ងឺស្តឹកខួរក្បាលក៏ខ្ពស់ដែរ។
  - បង្កើនហានិភ័យនៃជម្ងឺស្លាប់មួយរំពិចរបស់ទារក។
  - ប៉ះពាល់ដល់មុខងារខួរក្បាលរបស់ទារក និងបង្កបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើមធម្មតា។
  - នាំឲ្យទារកងាយនឹងក្អកឬកណ្តាស់ កើតជម្ងឺហឺតឬធ្វើឲ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងរលាកត្រចៀកកណ្តាល។
  - នាំឲ្យមុខងារសួតចុះខ្សោយ ងាយនឹងកើតជម្ងឺរលាកទងសួត រលាកបំពង់ក ឬជម្ងឺរលាកសួតជាដើម។
  - មនុស្សធំជក់បារី ងាយនឹងនាំឲ្យកុមារក្លាយជាមនុស្សញៀនបារីពេញមួយជីវិត ដែលហានិភ័យកាន់ខ្ពស់នៅថ្ងៃអនាគតនៃការកើតជម្ងឺមហារីក ផឹកស្រា ប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្តេសផ្តាស និងមានបញ្ហាទង្វើ។

រំលឹក

ប្រសិនេបើអ្នកជក់បារី សូមអ្នកផ្តាច់បារីជាបន្ទាន់! ប្រសិនេបើអ្នកមិនជក់បារី សូមេលើកទឹកចិត្តឲ្យសមាជិកក្នុ ង្រគួសារែដលជក់បារីផ្តាច់បារី!

- ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តាច់បារីឥតគិតៃថ្ល 0800-636363
- ទូទាំង្របេទសមានស្ថាប័នសុខាភិបាលបេម្រើសវាកម្មផ្តាច់បារី និងមន្ទីរឱសថសហគមន៍ចនួន៣០០០កែន្លង។ (ទូរស័ព្ទ៖ 02-2351-0120)
- ទំនាក់ទំនងេទាមន្ទីរ (មណ្ឌល) សុខភាពទទួលយកការប្រឹក្សានិងេសវាកម្មផ្តាច់បារី អាចសុំសៀវភៅយុទ្ធសាស្ត្រផ្តាច់បារីដោយឥតគិតៃថ្ល។

ការពារសុខភាពស្ត្រីគភ៌និងកូន សូមអ្នកផ្តាច់បារីជាបន្ទាន់!

មាត្រាថ្មីនៃ "ច្បាប្រ់បឆាំងេគ្រាះថ្នាក់នបារី" ត្រូវបានដាក់អនុម័តចាប់ពីថ្ងទី១១ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៨។

- កន្លែងសាធារណៈបិទជិត និងកន្លែងការងាររួមបិទជិតចាប់ពី៣នាក់ឡើងទៅហាមជក់បារី (មាត្រាទី១៥)។
- ស្ត្រីមានគភ៌មិនត្រូវជក់បារី (មាត្រាទី១២)
- មនុស្សគ្រប់រូបមិនត្រូវបង្ខំ ទាក់ទាញ ឬប្រើវិធីផ្សេងៗឲ្យស្ត្រីមានគភ៌ជក់បារី (មាត្រាទី១៣)។
- ហាមជក់បារីក្នុងកន្លែងដែលមានស្ត្រីគភ៌ឬកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំ (មាត្រាទី១៧)។

早期療育成效佳

孩子進入小學就讀前，身體不斷成長，其神經、智能也同步發展中，並表現在認知、語言、動作、社會適應行為或情緒等各方面，形成一定的發展過程，比如：什麼時候會爬、會走、會對媽媽微笑、會開口叫「爸爸」、會開始怕陌生人、喜歡玩躲貓貓或辦家家酒等…如果有某些發展步驟沒有跟上一般正常發展的兒童，我們稱為「發展遲緩」。

兒童早期療育愈早進行成效愈好

- 過去家長多數存有「大雞慢啼」的觀念，以為孩子慢慢就會趕上。但現在認為，年幼的孩子神經系統可塑性較大，因此有發展遲緩現象的兒童應當接受早期療育，其黃金時間是在3歲之前，介入成效較好。
- 如果不能提早給予這些嬰幼兒協助，可能影響其後續的神經智能發展，因此早期療育就像疾病治療一樣，對孩子的身心健康十分重要！

較容易出現發展遲緩的高風險群

- 如果寶寶是早產兒、出生低體重、有先天性異常、腦部疾病或受傷、母親懷孕期間曾接觸過菸酒藥品，或家族近親有視聽覺障礙、智能不足、精神異常等，較容易發展遲緩，家長應特別留意觀察。
- 造成兒童發展遲緩的原因很多，專業團隊在評估時會給予仔細的評量。孩子如有疑似發展遲緩的症狀，家長應隨時帶孩子就醫，以儘速確診及轉介早期療育。

如何早期發現孩子的發展問題

- 家長平日應多加觀察寶寶的發展步驟，同時定期帶孩子接受健康檢查。
- 家長應定期觀察並填寫兒童健康手冊中各年齡層之「家長記錄事項」，及寶寶成長的發展步驟，並在每次健檢時，提供寶寶的狀況給醫師作參考。
- 家長可依寶寶的實足月（年）齡，自行對照各年齡層的發展重點。

小提示

若有疑似發展問題，請直接詢問兒科或家醫科醫師，協助您作適當的轉介。或撥打各縣市兒童發展聯合評估中心聯絡電話（參閱第 240 頁），或各大醫院的兒童神經科、兒童心智科或復健科。

ព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូងមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់

មុនេពលកូនចូលេរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា រាងកាយរបស់ពូកេគធំលូតលាស់ជាលំដាប់ ប្រព័ន្ធូបសាទនិង្របាជ្ញាក៏រីកចេម្រើនដំណាលគ្នា ដែលវាឆ្លុះបញ្ចាំងេនៅលើការយល់ដឹង ភាសា កាយវិការ និងការស្រមបេទៅនឹងសង្គម បេង្កើតបានជាដំណាក់កាលរីកលូតលាស់មួយ ឧទាហរណ៍ៈ ពេលណាចេះវារ ចេះដើរ ចេះសើចដាក់ម្តាយ ចេះនិយាយ "ប៉ាប៉ា" ចេះខ្លាចមនុស្សែប្លកមុខ និងចេះលេងបិទពូនជាដើម។ ប្រសិនេបើជំហានៃនការរីកចេម្រើនរបស់កូនយឺតជាងកុមារក្នុងអាយុដំណាលគ្នា យើងេហៅថា "ការរីកចេម្រើនយឺត" ។

ការព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងរបស់កុមារធ្វើឡើងកាន់តែឆាប់ប្រសិទ្ធិភាពកាន់តែខ្ពស់

- ពីមុនអាណាព្យាបាលតែងមានទស្សនៈថា "មាត់ធំដើរយឺត" យល់ថាកូននឹងតាមទាន់ដោយសន្សឹម។ ប៉ុន្ដែបច្ចុប្បន្នគេយល់ថាប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារតូចមានលទ្ធភាពក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលខ្ពស់ហេតុដូចនេះកុមារមានការរីកចម្រើនយឺតគួរទទួលការព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ដែលដំណាក់កាលសំខាន់នោះមុនអាយុ៣ឆ្នាំ បើព្យាបាលក្នុងពេលនេះនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ជាង។
- ប្រសិនបើមិនអាចផ្តល់ជំនួយដល់ទារកទាំងនេះបានឆាប់ទេ អាចនឹងប៉ះពាល់ដល់ការរីកចម្រើនប្រព័ន្ធប្រាជ្ញារបស់ពូកគេនៅពេលក្រោយ ហេតុដូចនេះការព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូងប្រៀបបាននឹងការព្យាបាលជម្ងឺ ដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពនិងផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ។

ក្រុមកុមារហានិភ័យខ្ពស់ងាយមានការរីកចម្រើនយឺត

- ប្រសិនបើទារកគឺជា កូនកើនមុខខែ ទម្ងន់ស្រាលពេលសម្រាល ខុសប្រក្រតីពីកំណើត មានជម្ងឺឬត្រូវរបួសខួរក្បាល ក្នុងពេលមានគភ៌ម្តាយប៉ះពាល់គ្រឿងញៀននិងស្រា ឬសណ្ឋានគ្រួសារមានជម្ងឺចក្នុសោតញាណ ប្រាជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ និងស្មារតីខុសប្រក្រតីជាដើម ងាយនឹងមានការរីកចម្រើនយឺត អាណាព្យាបាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សង្កេតឲ្យបានល្អ។
- មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកុមាររីកចម្រើនយឺតមានច្រើន ក្នុងពេលវាយតម្លៃ ក្រុមអ្នកជំនាញនឹងធ្វើការប៉ាន់ស្មានវាយតម្លៃយ៉ាងលំអិត។ ប្រសិនបើកូនមានអាការៈសង្ស៊ឿយថារីកចម្រើនយឺត អាណាព្យាបាលត្រូវនាំកូនទៅព្យាបាលគ្រប់ពេលវេលា ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យនិងធ្វើការព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងឲ្យបានឆាប់។

តើដឹងពីរញ្ញារីកចម្រើនរបស់កូនក្នុងដំណាក់កាលដំបូងដោយវិធីណា

- អាណាព្យាបាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់សង្កេតជំហាននៃការរីកចម្រើនរបស់កូន និងនាំកូនទៅធ្វើការពិនិត្យឲ្យបានទៀតទាត់។
- អាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើការសង្កេត និងបំពេញពត៌មាននៅក្នុង "ទំព័រកំណត់ត្រារបស់អាណាព្យាបាល" នៃសៀវភៅសុខភាពកុមារឲ្យបានទៀតទាត់ ព្រមទាំងផ្តល់នូវពត៌មានអំពីស្ថានភាពរីកចម្រើនរបស់កូនទៅដល់វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងពេលធ្វើការពិនិត្យសុខភាព។
- អាណាព្យាបាលអាចធ្វើការផ្ទៀតផ្ទាត់ចំណុចសំខាន់នៃការរីកចម្រើនទៅតាមស្រទាប់អាយុ ដោយផ្អែកទៅលើអាយុពិតប្រាកដរបស់កូន។

រំលឹក

ប្រសិនេបើសង្ស៊ឿយថាមានបញ្ហារីកចម្រើន សូមសូរេដាយផ្ទាល់ទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតែផ្នកកុមារ ដើម្បីជួយអ្នកេធ្វើរបញ្ជនជ្ញស់ប្ត រឲ្យបាន្រតឹម្រតូវ។ ឬហៅតំបន់អភិវឌ្ឍន៍កុ៉មារការវាយតៃំលរូមបានទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលតាមទូរស័ព្ទ (ម្រើលជំពូកទី 241) ឬប្រសាទរបស់កុមារមន្ទីរេពទ្យធំដ្ឋហានស្តារនីតិសម្បទាផ្ទ្ស៉ វចិត្តរបស់កុមារឬការៃបងៃចក។

國小學前健康檢查與入學準備

孩子上小學前，家長如果能讓其先養成基本的生活自理、自我表達、情緒行為表現等能力，對其入學後的學習適應和發展將會有很大的幫忙。而入國小前的健康檢查、發展評估及相關醫學建議，有助於了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，因此意義重大。

入國小前的準備

生活自理能力：
- 能靈活使用餐具。
- 能在餐後收拾自己的餐具。
- 能遵守用餐禮儀，如不邊吃邊說話或亂丟食物殘渣等。
- 能整理服裝、儀容，以及餐後擦嘴巴、漱口、洗手等。
- 能穿脫衣服、襪子、鞋子及整理衣物，例如放、摺、疊、掛。
- 能使用蹲、坐馬桶。
- 能遵守如廁禮節及衛生習慣，如敲門、擦拭、沖水、洗手。

自我表達能力：
- 能以自己的詞彙，清楚發音來表達生活需求。
- 能以動作、手勢或其他肢體語言來幫助陳述。
- 能注意傾聽別人說話，並表達是否聽懂。
- 能理解較為冗長或複雜的應對語句。

情緒行為表現：
- 能適度紓解情緒，能表達喜、怒、哀、樂。
- 能表達適當的社會行為，避免不當的退縮或攻擊行為。
- 能跟別人和諧互動溝通。

家長為孩子入學前所做的其他教育準備



- 備妥子女各項資料，拜訪學校、老師。
- 詢問學校、老師相關學習及配合方式。
- 教導子女認識學校環境及教室方位。
- 教導子女在校園中行的安全知能與技巧。
- 教導子女熟悉教室內的佈置、動線及座位。
- 教導子女辨識自己上學常需攜帶的文具、用品。

入國小前健康檢查的意義

- 進入小學前的健康檢查、發展評估以及相關醫學建議，有助於讓家長、學校老師或健康照護人員（如學校護士）了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，以及解決問題的個人需求。例如，部分心臟病、氣喘、糖尿病、腎臟病或其他特定疾病的學生上體育課時，不適合進行劇烈運動。
- 身心障礙的學生在學習環境的適應以及整體學習障礙的克服上，可能需要更多的協助，必要時可報請縣市政府，透過正式鑑定、安置與輔導程序，接受適時適切的特殊教育及其相關協助措施。

ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពរបស់រដ្ឋនិងការរៀបចំរបស់សាលាមត្តេយ្យសិក្សា

សមត្ថភាពក្នុងការរៀនេនៅសាលាកុមារៃដលជាអតីតបឋម ឱពុកម្តាយ ប្រសិនេបើយើងធ្វើឱ្យវាដើម្បីអភិវឌ្ឍៃថរក្សាដោយខ្លួនឯងមូលដ្ឋានមតិផ្ទាល់ខ្លួនឥរិយាបថផ្លូវអារម្មណ៍ជាដើមេដើម្បីស្រមបខ្លួនេរៀននិងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេបន្ទាប់ពីការចុះឈ្មោះចូលេរៀននឹងក្លាយជាជំនួយយ៉ាងធំ។ ពិនិត្យសុខភាពមុខចូលបឋមសិក្សា គូរទទួលការផ្តល់ជំបូន្មានព្រីគូពេទ្យៃដលពាក់ព័ន្ធៃនការវាយតៃម្លូអភិវឌ្ឍ និងយល់អំពីសិស្សចុះឈ្មោះចូលេរៀន នឹង្រតូវបានជួប្របទះការលំបាកេនៅក្នុងការសិក្សា ដូច្នេះមានអត្ថន័យសំខាន់ណាស់។

រៀបចំមុនពេលចូលបឋមសិក្សា

សមត្ថភាពក្នុងការៃថរក្សាដោយខ្លួនឯងក្នុងរស់នៅ៖	• មានភាពរស់រវកក្នុងការប្រើប្រាស់សំភារៈចានក្បាន។ • អាចប្រមូលចានដោយខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហាររួច។ • ដើម្បីគោរពតាមឥរិយាបទបរិភោគអាហារ ដូចជាមិនត្រូវញ៉ាំបណ្តើរនិយាយបណ្តើរបោះកំទេចអាហារផ្តេសផ្តាស ល។ • អាចរៀបចំសម្លៀកបំពាក់ តុបតែងខ្លួន និងជូតមាត់នៅក្រោយពេលអាហាររួចខ្ពុរមាត់លាងដៃ ល។ • អាចពាក់ដោះសម្លៀកបំពាក់ ស្រោមជើង ស្បែកជើងនិងបត់រៀបចំសម្លៀកបំពាក់ ដូចជាបត់ដាក់គងលើគ្នា ព្យូរ។ • អាចត្រូវបានប្រើបង្គន់អង្គុយ បង្គន់អង្គុយចោងហោង។ • ដើម្បីគោរពតាមច្បាប់ទម្លាប់ចូលបង្គន់និងទម្លាប់អនាម័យ ដូចជាការគោះទ្វារ ជូត ចាក់ទឹកលាងដៃ។
ការបេញ្ចញមតិដាយខ្លួនឯង៖	• អាចប្រើពាក្យឃ្លាខ្លួនឯង បញ្ចេញសំលេងច្បាស់លាស់មកបកស្រាយនូវតំរូវការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ • អាចប្រើនូវកាយវិការ សញ្ញាដៃ ឬភាសាកាយដើម្បីជួយជាសេចក្តីថ្លែងការណ៍។ • អាចយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់អ្នកដទៃនិយាយ និងការបង្ហាញថាតើការយល់ឬអត់។ • អាចយល់ដូចជាពាក្យឃ្លាឆ្លើយតបយ៉ាងស៊ីជុំរៅឬស្មុគស្មាញ។
ការបេញ្ចញឥរិយាបទផ្លូវចិត្ត៖	• អាចបន្ទូរអារម្មណ៍តាមកំរិត ដោយបញ្ចេញពីភាពរីកំរាយ ខឹង ទុក្ខសោក សប្បាយ។ • អាចបញ្ចេញមតិអំពីទង្វើសង្គមដែលសមស្រប ដើម្បីជៀសវាងនូវការរាថយឬការវាយប្រហារដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ • អាចទំនាក់ទំនងឆ្លើយឆ្លងជាមួយអ្នកដទៃដោយសមស្រប។

អាណាព្យាបាលត្រូវត្រៀមលក្ខណៈអប់រំកុមារមុនពេលចូលការសិក្សា

- រៀបចំឯកសារគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់សំរាប់កុមារ មកទស្សនាសាលារៀននិង គ្រូបង្រៀន។
- ការសូរពីសាលារៀន គ្រូបង្រៀនដែលទាក់ទងជាមួយវិធាននិងសំរបការសិក្សា។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយស្ទាល់ពីបរិស្ថានសាលារៀននិងជាមួយទីតាំងនៃថ្នាក់រៀន។
- នៅសាលារៀនដោយសុវត្ថិ ភាពចំណោះដឹងនិងជំនាញ។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយស្គាល់ច្បាស់នូវការតុបតែងរៀបចំក្នុងថ្នាក់ និងខ្សែកៅអីអង្គុយ។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយចេះចំណាំបែងចែកឧបករណ៍ សំភារៈសិក្សាដែលចាំបាច់ប្រើទូរទៅនៅក្នុងសាលា។
-

អន្ថន័យនៃការត្រួតពិនិត្យសុខភាពមុនពេលចូលសិក្សាថ្នាក់បឋមសិក្សា

- ត្រួតពិនិត្យសុខភាពមុនពេលចូលសិក្សាថ្នាក់បឋមសិក្សា ការវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍនិងការផ្តល់ជំបូន្មានដែលទាក់ទងពីគ្រូពេទ្យ (ជួយអោយអាណាព្យាបាល)គ្រូបង្រៀន រឺ អ្នកថែទាំសុខភាព បុគ្គលិក(ដូចជាគិលានុបដ្ឋាយិកាសាលា)យល់អំពីសិស្សក្រោយពេលចូលសិក្សារួច ក្នុងការសិក្សាអាចជួបប្រទះការលំបាកនិងតំរូវការដោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួន។ ដូចជា សិស្សនៅពេលម៉ោងហាត់កីឡា មានជំងឺផ្នែកមួយនៃបេះដូង ជំងឺហឹត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺតម្រងនោម៉ឬជំងឺជាក់លាក់ផ្សេងទៀត មិនសមស្របសម្រាប់ការធ្វើលំហាត់កីឡាប្រភេទខ្លាំងខ្លាទេ។
- សិស្សដែលជាពិការភាពរៀនសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិស្ថាននិងជម្នះនៅលើឧបសគ្គ ក្នុងសិក្សា ប្រហែលជាត្រូវការជំនួយជាច្រើនទៀត បើពេលចាំបាច់អាចរាយការណ៍ទៅការរដ្ឋាភិបាលខេត្តក្រុង តាមរយៈការកំណត់អត្តសញ្ញាណជាផ្លូវការ ការដាក់និងការប្រឹក្សាយោបល់ជាលំដាប់ ទទួលយកទាន់ពេលវេលានិងសមស្របទៅដោយការអប់រំពិសេស និងវិធានដែលទាក់ទងការការផ្តល់ជំនួយ។

溫柔呵護

孕產婦關懷專線

0800-870870(抱緊您抱緊您)

雲端照護

孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

孕產婦關懷專線

0800-870870(0800-抱緊您抱緊您)

- ☑ 專人諮詢
- ☑ 產前諮詢
- ☑ 產後照護



服務時間 週一至週五上午8:00至下午18:00(星期例假日除外)

孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ 孕產知識
- ☑ 產檢管理
- ☑ 健康管理
- ☑ 媽媽日記





衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷中心 關心您

廣告

តាំពរដោយទន់ភ្លន់

ប្រព័ន្ធថែទាំស្ត្រីមានគ៌ភ ៖

0800-8700870(0800ចៅជីននី ៗ)

មើលថែទាំពេញទំហឹង

គេហទំព័រថែទាំមាតា ៖

http://mammy.hpa.gov.tw/

ប្រព័ន្ធថែទាំស្ត្រីមានគ៌ភ ៖

0800-8700870(0800ចៅជីននី ៗ)

- ☑ ប្រឹក្សាយោបល់អ្នកឯកទេស
- ☑ ប្រឹក្សាយោបល់មុនសម្រាល
- ☑ ការមើលថែទាំក្រោយពេលសម្រាល



បម្រើសេវាកម្មពីម៉ោង ៨:០០ ដល់ ១៨:០០
រៀងរាល់ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ សុក្រ (លើកលែងថ្ងៃអាទិត្យ)

គេហទំព័រថែទាំមាតា ៖

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ ចំនេះដឹងស្ត្រីមានគ៌ភ
- ☑ គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- ☑ គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- ☑ កំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃរបស់ម្តាយ





នាយកដ្ឋានក្រសួងសុខាភិបាលប្រជាជនផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព
មជ្ឈមណ្ឌលយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក

ពាណិជ្ជកម្មផ្សព្វផ្សាយ

提醒家長預防接種注意事項

一、請依所列疫苗種類、時程按時接種，以達接種效益。接種時請務必攜帶兒童健康手冊及健保卡，以利查核登錄，接種紀錄應妥善永久保存，以備國小新生入學、出國留學、工作、移民及各項健康紀錄檢查之需。

二、媽媽若為高傳染性B型肝炎帶原者（s抗原及e抗原均為陽性）的嬰兒

- 應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時。
- 因e抗原(HBeAg)陽性媽媽所生之小孩可能有10%之帶原機會，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。針對檢測後之相關建議，請參閱第228頁幼兒B型肝炎追蹤檢查項目及紀錄表。

三、選擇自費進行嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)篩檢，應注意事項如下：

1. 接種卡介苗可以預防結核性腦膜炎及粟粒性結核所造成的後遺症或死亡，因此愈早接種愈好。
2. 極少數的寶寶會有嚴重複合型免疫缺乏症，發生率約為十萬分之一；此類寶寶可能因為接種卡介苗(活性減毒疫苗)，感染卡介苗內之結核菌引發疾病。因此，在篩檢前，家長需簽署SCID新生兒篩檢同意書，並權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。
3. 若未於住院期間完成卡介苗接種，篩檢後，若送驗醫療院所通知家長檢驗報告異常，則不應接種卡介苗，且應請依指示至轉介醫院做進一步治療。
4. 若無3的情形，且未於住院期間完成卡介苗接種，則接種卡介苗最遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第2劑時，同時完成。

四、白喉、破傷風混合疫苗（DT）係提供6歲以下不適合接種百日咳疫苗的兒童接種，例如曾因注射含白喉破傷風百日咳混合疫苗而有嚴重反應者，可預防白喉和破傷風。

五、流感疫苗接種對象為年滿6個月以上至國小6年級學童，除8歲（含）以下兒童首次接種需接種2劑外，曾接種者或9歲以上每年接種1劑即可。國小學童於學校集中接種，全面提供1劑公費流感疫苗。

六、水痘疫苗接種對象為92年元月以後出生且滿12個月以上之幼兒（得過水痘的幼兒不用再接種水痘疫苗）。

七、自102年起「麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗(MMR)第2劑」、「減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗（Tdap-IPV）」及日本腦炎疫苗第4劑提前於滿5歲至入國小前完成。

រំលឹកដល់អាណាព្យាបាលប្រការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ

មួយ- សូមេធ្វើតាមដូចែដលបានរាយៃន្របេភទចាក់វ៉ាក់សាំង
កាលវិភាគែដលបានកំណត់ចាក់ថ្នាំបង្ការ
ដើម្បីសេម្រចបាននូវផលប្រយាជន៍នការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ពេលេទ៉ាចាក់ថ្នាំបង្ការចាំបាច្រ់តូវែតយកេសៀវេភ៉ាសុខភាពនិងកាតធានា៉រាប់រងសុខភាពរបស់កុមារ ងាយក្នុងការកត់ឈ្មោះចូលពិនិត្យ កំណត្រ់តាចាក់ថ្នាំបង្ការគួរត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យបាន្រតឹម្រតូវជាអចៃន្ត្រ ដើម្បីប្រេតៀមទុកសិស្សថ្មីកត់ឈ្មោះចូលរៀនបឋមសិក្សាទ៉ៅសិក្សានៅបរេទស ធ្វើការងារ អេន្តាប្រេវសន៍និងត្រមូវការត្រួតពិនិត្យកំណត្រ់តាសុខភាព។

ពីរ- ម្ហាយេបើជាមនុស្សេដើមក្នុងការឆ្លងជំងឺរលាកេថ្លើម្របេភទ B ខ្ពស់ (វិជ្ជមានអង់ទីហ្សនេអសsនិងអង់ទីហ្សនអឺ e) របស់ ទារក

- នៅពេលពីកូនកើតមកភ្លាមគូរតែប្រញ៉ាប់ចាក់ភាពសាំគ្លូប៊ុយលីនរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ នៅពេលដូចគ្នាមិនលើសពី 24 ម៉ោង។ ទារកដែល មាតាមានវិជ្ជមានអង់ទីហ្សែន e រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBeAg) ប្រហែលអាចមាន១០ភាគរយ នៅពេលមានអាយុ ១២ ខែគួរតែធ្វើការពីនិត្យរកវីរុស ផ្ទៃអង់ទីហ្សែន រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBsAg) និងផ្ទៃអង់ទីហ្សែនរលាកថ្លើមប្រភេទ B (Anti-HBS)។ ចំពោះអនុសាសន៍ទាក់ទងបន្ទាប់ពីការពិនិត្យរកឃើញសូមអានទី កុមាររលាកថ្លើមប្រភេទB 229 ទំព័រនៃការតាមដានប្រការពិនិត្យមើលនិងតារាងកំណត់ត្រា។

បី- ប្រេជីសេរីសចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនេដើម្បីពិនិត្យកង្វះភាពសាំធ្ងន់ធ្ងរប្រភទស្មុគ្រស្មាញ(SCID) យើងគួរកត់សំគាល់ប្រការដូចខាងេក្រាម៖

1. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ អាចការពារនូវផលវិបាកឬការស្លាប៉ែដលបង្កេឡើងេដាយជំងឺរេបងរលាកេស្រាមខូរ និងជំងឺរេបងមើលៀរីmiliary ដូច្នេះកាន៉ែតឆាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺកាន៉ែតល្អ។
2. កង្វះភាពសាំធ្ងន់ធ្ងរប្រភទស្មុគ្រស្មាញេកើតមានជាអប្បបរមាចំពោះទារក អត្រាកេើតេនះគ្រឹបែហលមួយរយពាន់។ទារកែបបេនះអាចេដាយសារែតការចាក់ថ្នាំបង្ការBCG (ថ្នាំបង្ការប្រភទសកម្មេខ្សាយ)នៅក្នុងការឆ្លងេមេរាគBCGរបស់មេរាគរេបងបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ។ ដូច្នេះ មុនេពលពិនិត្យ ឌីពុកម្ហាយត្រូវែតចុះហត្ថេលខាលើលិខិតយល់ព្រមពិនិត្យទារកេទើបេកើត ព្រមទាំងបន្ទាប់ពីថ្លឹងៃថ្លងពីអត្ត្របេយាជន៍និងហានិភ័យៃនការចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចប្រេជីសេក្រាមការមិនស្គាល់លទ្ធផលៃនរបាយការណ៍ ពោលគឺការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺមុនេពលែដលការេចញពីមន្ទីរេពទ្យ។
3. ប្រសិនេបើក្នុងអំឡុងេពលស្នាក់នៅមន្ទីរេពទ្យមិនបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ បន្ទាប់ពីការពិនិត្យរួច ប្រសិនេបើមានមន្ទីរេពទ្យពិនិត្យេផ្សើរលទ្ធផលរបាយការណ៍ពិនិត្យមិន្រប្រកតិដល់មាតាបិតាថាមិនគួរចាក់ថ្នាំបង្ការBCGនោះ ហើយគួរសុំធ្វើតាមការែណនាំដើម្បីបញ្ចូនេទ៉ាមន្ទីរេពទ្យស្រមាប់ការព្យាបាលបែន្ថមមួយក្រមឺតេទៀត។
4. ប្រើសិនជាមានករណីគ្មានទី3និងក្នុងអំឡុងេពលស្នាក់នៅមន្ទីរេពទ្យមិនបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ នោះការចាក់ថ្នាំបង្ការយឺតបំផុតេនៅទារកេចញ៉ៃខ គួរែត ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកេថ្លើម្របេភទBទាំងពីរេលើកហើយរបញ្ចប់ក្នុងេពលដំណាលគ្នា។

បួន- រោគខាន់ស្លាក់ ប្រពំន្ធការចាក់ថ្នាំបង្ការេតតាណូស (DT) ផ្តល់ស្រមាប់កុមារែដលមានអាយុ ក្រោម៦ ឆ្នាំដែលមិសក្តិសមនឹងចាក់ថ្នាំបង្ការ ជម្ងឺក្អកមាន់។ឧទាហរណ៍អ្នកធ្លាប់មាន្របតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរេដាយសារការចាក់ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់ តេតាណូសលាយបញ្ចលគ្នា អាចការពារេរាគខាន់ស្លាក់និងេតតាណូស។

ប្រាំ- ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយស្រមាប់អាយុេពញ្រាបាំមួយៃខេឡើងលើដល់កុមារេរៀនបឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦ លើកែលងៃតអាយុ8ឆ្នាំ(រួម)អាយុខាងេក្រាមែដលចាកេ់លើកដំបូង្រតូវចាក់ថ្នាំបង្ការចំនួនពីរដង អ្នកធ្លាប់ចាក់ឬ៩ឆ្នាំឡើងលើតូវចាក់ថ្នាំបង្ការចំនួន១ដង្របចាំឆ្នាំ។ សិស្សបឋមសិក្សាប្រមូលផ្តុំចាក់ថ្នាំបង្ការេនៅក្នុងសាលារៀន ផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយទូលំទូលាយេដាយចំណាយប្រាក់រដ្ឋ។

ប្រាំមួយ- ដៃគួរទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយគឺទារកែដលេកើតេក្រាយៃខមករាឆ្នាំ២០០៣អាយុពេញ១២ខែឡើងលើ(ទារកធ្លាប់កើតជំងឺអុតស្វាយមិនបាច់ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយេទ)។

ប្រាំពីរ- ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៣ឡើងេទ៉ា"វ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ៉ឹល ក្រឡែទននិងស្អូច (MMR) លើកទី 2" "កាត់បន្ថយ៉វ៉ាក់សាំង រួមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រេភទមិនែមនេកាសិកា ក្អកមាន់និងជំង្រឹគុនស្ងិតដៃជើងអសកម្ម(Tdap- IPV)" និងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកេស្រាមខូរ និងខូរក្បាលេលើកទី៤ ហើយត្រូវបញ្ចប់នៅអាយុគ្រប់៥ឆ្នាំដល់មុនចូលបឋមសិក្សា។

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

寶寶誕生了!提醒家長們,預防接種是最直接、最有效的傳染病預防措施。讓您的寶寶贏在起跑點,主動預防,快樂接種!

目前由政府提供學幼童接種的疫苗

常規預防接種項目

- 卡介苗
- B型肝炎疫苗
- 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗
- 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗
- 水痘疫苗
- 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗
- 日本腦炎疫苗
- 破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗
- 每年10月起於流感疫苗接種計畫實施期間,提供6個月以上至國小6年級之學幼童接種流感疫苗

A型肝炎疫苗

設籍於30個山地鄉、9個鄰近山地鄉之平地鄉鎮及金馬地區出生滿1歲之幼童。

註:實施地區可撥打各縣市預防接種專線(第232頁)洽詢或至疾病管制署網站(http://www.cdc.gov.tw/預防接種專區)查閱。

接種單位、應攜帶文件及相關費用

- 現今提供學幼童預防接種服務的單位含括各縣市之衛生所(室)及各衛生單位合約之醫院診所,相關資訊可撥打各縣市預防接種專線(參閱232頁)洽詢。
- 幼兒預防接種應攜帶兒童健康手冊及健保卡,初次赴該單位接種者,請同時攜帶戶口名簿,以利幼兒接種資料之登錄。至於結合型肺炎鏈球菌疫苗則請依所屬類別另檢具證明文件(如診斷證明書、低/中低收入戶證明或戶口名簿)。
- 兒童接受常規預防接種,疫苗由政府免費提供,合約醫院診所得依據各縣市所訂收費標準酌收掛號、診察等費用。而低收入戶及中低收入戶13歲以下兒童至合約院所接種常規疫苗或學齡前幼兒至合約院所接種流感疫苗,其診察費則由政府支付接種院所。
- 如同時接種兩項以上疫苗或因其他看診或實施預防保健健康檢查已申請健保給付者,則該診察費、掛號費不再另加。

ទ្សេងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

ទារកេកើតមកេហើយ! រំលឹកឪពុកម្តាយថា ការចាក់ថ្នាំបង្ការដោយផ្ទាល់គឺជាវិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត។ សូមឱ្យកូនរបស់អ្នកឈ្នះនៅចំណុចចាប់ផ្តើម ការពារសកម្មភាព រីកវាយចាក់ថ្នាំបង្ការ!

បច្ចប្បន្នរដ្ឋាភិបាលបានផ្តល់ចាក់វ៉ាក់សាំងដល់សិស្សមតេយ្យនិងបឋមសិក្សា ប្រការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងទម្លាប់

- BCG
- វ៉ាក់សាំងរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- វ៉ាក់សាំងរូមបញ្ចូល ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់ អេម៉ូហ្វីលុសប្រភេទb ប្រាំរូមមួយវ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងអសកម្ម
- PVC១៣ដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសួតស្ត្រឹបតូកុកStreptococcus
- វ៉ាក់សាំង ជំងឺអុតស្វាយ
- ថ្នាំបង្ការរូមបញ្ចូលគ្នា កញ្ជឹល ក្រឡទែននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ
- ថ្នាំបង្ការរោគរលាកខួរក្បាល ជប៉ុន
- កាត់បន្ថយវ៉ាក់សាំងរូមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់និងជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើងអសកម្ម(Tdap- IPV)
- ចាប់ពីខែតុលាអំឡុងពេលអនុវត្តកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយផ្តល់សម្រាប់សម្រាប់អាយុ៦ខែឡើងលើដល់បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦។
-

ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើម A

ទីតាំងស្ថិតេនៅលើភ្នំចំនួន៣០កែន្លង ទីតាំងេនៅក្បែរភ្នំនៃភូមិវាលទំនាបចំនួន៩កែន្លង ស្រុក និងតំបន់ជីនមឹន ម៉ាជូចេំពាះកុមារអាយុ ពេញ១ឆ្នាំ។
ចំណាំ៖ការអនុវត្តន៍ តំបន់ អ្នកអាចទូរស័ព្ទេទៅកាន់បណ្តាញចាក់ថ្នាំបង្ការតាមេខត្តស្រុក(ទី 233 ទំព័រ)
ទំនាក់ទំនងឬចូលេទៅគេហទំព័រ នាយកដ្ឋានត្រតួតពិនិត្យជំងឺឆ្លង(http://www.cdc.gov.tw/តំបន់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ)
រកេមើល។

ស្ថាប័ណចាក់វ៉ាក់សាំង ត្រូវនាំយកឯកសារនិងទាក់ទងក្នុងការចំណាយ

- ឥឡូវនេះអង្គភាពផ្តល់ជូននូវសេវាចាក់ថ្នាំបង្ការកុមាររូមមាន
  នៅតាមខេត្តស្រុកនៃមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព (បន្ទប់) និងមន្ទីរពេទ្យនិង
  គ្លីនិកនិងអង្គភាពសុខភាពនានាដែលមានពាក់ព័ន្ធកិច្ចសន្យាអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់បណ្តាញចាក់ថ្នាំបង្ការតាមខេត្ត
  ស្រុក(សូមមើល 233 ទំព័រ)សាកសួរ។
- នាំកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការគួរតែនាំមកជាប់ខ្លួននូវសៀវភៅសុខភាពកុមារនិងកាតធានា៉រាប់រងសុខភាព ជនដែលទៅ
  ទទួលថ្នាំបង្ការជំបូងនៅអង្គភាព
  សូមភ្ជាប់ជាមួយប័ណ្ណចុះបញ្ជីគ្រូសារផង ដើម្បីជួយសម្រួលដល់កុមារក្នុងការចុះឈ្មោះចូលក្នុងបញ្ជីចាក់ថ្នាំបង
  ការ។ សម្រាប់ជនដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសួតស្ត្រឹបតូកុកStreptococcus សូមយកឯកសារបញ្ជាក់ប្រភេ
  ទផ្សេង៦មកជាមួយ (ដូចជាលិខិតបញ្ជាក់/ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីចំណូលប្រាក់ក្នុងគ្រួសារទាប/
  មធ្យមឬចុះឈ្មោះគ្រួសារ)។
- កុមារដែលទម្លាប់ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ជូនថ្នាំបង្ការដោយឥតគិតថ្លៃ មន្ទីរពេទ្យនិងគ្លីនិកគួរធ្វើតាមកិ
  ច្ចសន្យា ត្រូវពឹងផ្អែកលើការដាក់កំណត់ទទួលប្រាក់ចុះឈ្មោះ បង់ប្រាក់ត្រួតពិនិត្យផ្សេង៦។ ហើយកុមារក្រោម១
  ៣ឆ្នាំនៃក្រុមគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនិងគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលមធ្យមទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកដែល
  មានចុះកិច្ចសន្យាទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការតាមទម្លាប់ ឬកុមារអាយុមុនចូលសាលា ទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកដែលមានចុះកិច្ច
  សន្យាទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយ ថ្លៃពិនិត្យដទៃគឺរដ្ឋាភិបាលជាអ្នកបង់ប្រាក់ឲ្យទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក។
- បើនៅពេលរូមគ្នាទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការលើសពីពីរប្រការឬទៅពិនិត្យជំងឺផ្សេងឬអនុវត្តន៍បង្ការការថែរក្សា
  សុខភាពត្រួតពិនិត្យសុខភាព ជនដែលបានស្នើរសុំប្រាក់ធានា៉រាប់រងសុខភាពរួចហើយ ថ្លៃសេវាពិនិត្យ
  ចុះឈ្មោះមិនបាច់បង់ថែមទេ។

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

什麼情況下不能接種疫苗

常見父母因幼兒的小病不斷，而一再延遲疫苗接種，其實一般除發高燒及染患急性疾病，考量接種疫苗後的反應可能會影響病情的判斷不要接種外，如感冒已進入恢復期僅流鼻水等症狀，是可以接種的，如父母仍不放心，應請醫師評估。而先前接種該項疫苗曾發生嚴重反應或未經治療的結核病患，亦列為接種禁忌。

此外，活性減毒疫苗（包括麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗）有下列禁忌：

1. 免疫不全或正接受免疫抑制劑治療者。（服用類固醇者，請與醫師討論是否適合接種疫苗）。
2. 染患嚴重疾病、營養不良致免疫力低下者。
3. 孕婦。
4. 接受血液製劑後與麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗應注意下列接種間隔：
   - 一般肌肉注射免疫球蛋白或 B 型肝炎免疫球蛋白，應間隔 3 個月。
   - 輸過血或接受靜脈血液製品者，應間隔 6 個月（Washed RBC 無須間隔）。
   - 靜脈注射高劑量（≥1g/kg）免疫球蛋白，應間隔 11 個月。

   ※ 幼兒如有接受呼吸道融合病毒 (RSV) 預防性單株抗體（Palivizumab），與各項疫苗無須間隔。
5. 接種卡介苗尚有下列禁忌：嚴重濕疹與有明顯皮膚表皮缺損的其他皮膚病、免疫機能不全者。另，如有下列情況，應特別注意：
   a. 疑似結核病人及疑似被結核菌感染者，勿直接接種卡介苗。
   b. 早產兒或出生體重在 2,500 公克以下之新生兒 (體重一旦超過 2,500 公克，經醫師診察確定可接種不在此限)。
   c. 發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。
   d. 麻疹及水痘感染，待復原期 (6 週) 後再接種。
   e. 請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史 (如幼年因不明原因感染而死亡)。

疫苗接種部位及途徑

幼兒預防接種為盡量避開有神經及血管的部位，一般選擇於大腿前外側或上臂三角肌接種，針對 2 歲以下嬰幼兒，建議接種部位為大腿前外側。而水痘、日本腦炎及麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗採皮下注射，其餘不活化疫苗則採肌肉注射。

ទ្រៀងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

នៅក្រោមស្ថានភាពអ្វីដែលមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការ

ឱពុកម្តាយទូទៅពើព្រោះកូនមានជម្ងឺតូចៗមិនដាច់ ចឹងក៏បានពន្យាពេលចាក់វ៉ាក់សាំងម្តងហើយម្តងទៀត តាមពិតជាធម្មតាក្រៅពីមានុនគុនេក្តៅខ្លាំងនិងជំងឺឆ្លងមេរាគយ៉ាង្រសួចស្រាវ ទើបគួរពិចារណាមិនរចាក់វ៉ាក់សាំង ព្រោះអាចមាន ប្រតិកម្មេក្រាយពីកាចាក់វ៉ាក់សាំងអាចប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យេរាគ អាចចាក់វ៉ាក់សាំងបើសឹនផ្តាសាយចូលដល់ដំណាក់កាលធូរឡើងវិញនៅសល់តេហៀរសេំបារ ដូចជាឱពុកម្តាយេនៅត្រេពូយបារម្ភ គូរេស្នើរសុំគ្រូពេទ្យឲ្យជួយវាយតៃម្ល។ ហើយកាលពីមុនការចាក់វ៉ាក់សាំងធ្លាប់មានុបតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរឬអ្នកជំងឺរេបងៃដលមិនទាន់បានព្យាបាល ចាត់ទុកថាជាប្រមាមមិនអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

លើសពើនះទៀត ថ្នាំបង្ការប្រេភទសកម្មេខ្សាយ (រួមមាន វ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡែទននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ)មានប្រមាមដូចខាងេក្រាមៈ

1. អ្នកជំងឺដលមានុបព័ន្ធភាពសាំមិនេពញេលញឬកំពង់ទទួលការដាក់កំហិតព្យាបាលប្រព័ន្ធភាពសាំ (ជនេប្រើថ្នាំថ្នាំស្តេរ៉ូអ៊ីដ សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យថាតើអាចចាក់ថ្នាំបង្ការបានឬទេ)
2. ជនមានជំងឺឆ្លងេមេរាគធ្ងន់ធ្ងរ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភបង្កេអាយប្រពន្ធ័ភាពសាំខ្សោយ។
3. អ្នកមានៃផ្ទេពាះ។
4. បន្ទាប់ពីទទួលសារធាតុផលិតផលឈាមនិង៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡែទននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ គួរយកចិត្តទុក្ខដាក់ពីចេន្លាះពេលៃនការចាក់វ៉ាក់សាំងដូចខាងេក្រាមៈ
   - ជាទូទៅការចាក់ថ្នាំតាមសាច់ដុំនៃភាពសាំគ្លូប៊ុយលីនឬថ្នាំរោគរលាកឆ្លើមប្រភេទB ត្រូវចន្លោះពេល៣ខែ។
   - បញ្ចូលឈាមឬចាក់តាមសរសៃនូវសារធាតុផលិតផលឈាម គួរតែចន្លោះពេល៦ខែ(Washed RBC មិនបាច់ចន្លោះពេល)។
   - ចាក់តាមសរសៃឈាមវ៉ែនកំរិតថ្នាំខ្ពស់ (≥1g/គីឡូក្រាម) ប្រព័ន្ធភាពសាំគ្លូប៊ុយលីន គួរតែចន្លោះពេល១១ខែ

   ※ ប្រសិនេបើកូនមានទទួលមេរាគផ្លូវដេង្ហើម syncytial (មេរាគ RSV) ភាពបង្ការអង្គបដិបក្ខម៉ូណូក្លូណាល់ (Palivizumab)និងថ្នាំបង្ការគ្រប្រ៉េបេភទមានបាច់ចេន្លាះពេលេទ។
5. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺនៅតែមានការហាមឃាត់ដូចខាងេក្រាមៈជំង្រឺតអក ធ្ងន់ធ្ងនិងជំងឺសើរែស្បកៃនជំងឺស្បកេផ្សងេទៀត ខ្សោយមុខងារប្រព័ន្ធភាពសាំ។
   a. គេសង្ស័យថាមានជំងឺរេបងនិងសង្ស័យថាមានឆ្លងេមេរាគរេបង កុំចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដាយផ្ទាល់។
   b. ទារកេកើតមិន្រគបែ់ខឬមានទម្ងន់ក្រាម២ ៥០០ក្រាម (បើមានទម្ងន់លើសពី២ ៥០០ក្រាម ឆ្លងកាត្រ់គូពេទ្យ្រតូតពិនិត្យច្បាស់លាស់នោះនឹងអាចទទួលថ្នាំបង្ការបាន ដោយមិនបាច់កំណត់)។
   c. គ្រុនេក្តៅឬកំពង់រងជំងឺក្រមិតមធ្យមែតមានភាព្រសួច្រសាវ ត្រូវរង់ចាំដល់ក្រាយជំងឺមានស្ថានភាពលំនឹងេទើបទទួលចាក់វ៉ាក់សាំង។
   d. ការឆ្លងជំងឺក្រញ្ជឹលនិងកឹលនិងការឆ្លងជំងឺអុតស្វាយ រង់ចាំរយៈពេលេក្រាយជាសះឡើងវិញ (ប្រាមួយសប្តាហ៍) ទើបទទួលចាក់វ៉ាក់សាំង។
   e. សូមឱពុកម្តាយបញ្ជាក់ព្រីបវត្តិគ្រួសារ តើឱពុកម្តាយអ្នក ទាំងសងខាងមានអ្នក កើតជំងឺសង្ស័យកង្វះភាពសាំពីកេំណើតេទ(ដូចជានៅកុមារភាពស្លាប់ដាយមិនដឹងេហតុផលៃនការឆ្លងេមេរាគ)។

ផ្នែកនិងវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ ព្យាយាមេជៀសវាងបណ្តាសរៃស្របសាទនិងម្ពុំសរៃសឈាម ជាធម្មតាការេជ្រើសចាក់ថ្នាំបង្ការេនៅលើភ្លៅផ្នែកខាងមុខខាងេក្រៅឬចាក់នៅលើសាច់ដុំរាង្រតើកាណៃនេដើមៃដ សម្រាប់ទារកេក្រាម២ឆ្នាំសុំផ្តល់យាបល់ថាត្រូវចាក់នៅលើភ្លៅផ្នែកខាងមុខខាងេក្រៅ។ ចំនកជំងឺអុតស្វាយជំងឺរលាកេស្រាមខួរ និងខួរក្បាល និង៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡែទននិងស្អូច (MMR) ត្រូវចាក់នៅក្រោមែស្បក សល់ពើនាះ៉ាក់សាំងអសកម្មចាក់តាមសាច់ដុំ។

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

接種疫苗後可能發生的反應與處理

接種疫苗後可能發生的局部紅腫、疼痛，通常2-3天內會消失，至於發燒如係在該項疫苗所列可能時間發生，可使用醫師給的退燒藥，但如高燒不退或有其他特殊症狀，則可能染患其他疾病，應儘速就醫診察，找出真正的病因。如本身有熱性痙攣的病史，在接種疫苗後，可能會增加出現熱性痙攣之機會，除需注意體溫變化外，亦請於接種前告訴醫師，俾利其評估退燒藥之服用時機。

各項疫苗接種後的反應及處理方法如下表，若仍有預防接種相關問題，可撥打各地衛生局預防接種專線洽詢。（參閱232頁）。

疫苗種類	反應及處理方法
卡介苗⊙	• 注射後接種部位大多有紅色小結節，不需特別處理，若變成輕微的膿泡或潰瘍，不需要擠壓或包紮，只要保持局部清潔，約經2-3月潰瘍就會自然癒合。 • 如果接種部位出現多量的膿液或發生同側腋窩淋巴腺腫大情形，可請醫師診治。
B型肝炎疫苗 #	• 一般少有特別反應。
白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 #	• 接種後1-3天可能發生注射部位紅腫、酸痛，偶爾有哭鬧不安、疲倦、食慾不振或嘔吐等症狀，通常2-3天後會恢復。 • 不停啼哭或發高燒之症狀較為少見；而嚴重不良反應如嚴重過敏、昏睡或痙攣則極為罕見。 • 如接種部位紅腫持續擴大、接種後持續高燒超過48小時或發生嚴重過敏反應及嚴重不適症狀，應儘速請醫師處理。
水痘疫苗⊙	• 局部腫痛，注射後5-26天於注射部位或身上出現類似水痘的水泡。
麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗⊙	• 在接種後5-12天，偶有疹子、咳嗽、鼻炎或發燒等症狀。
日本腦炎疫苗 #	• 一般少有特別反應。
減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 #	• 接種部位常有紅腫、疼痛現象，通常都是短暫的，會在數天內恢復，請勿揉、抓注射部位。 • 如接種部位紅腫、硬塊不退、發生膿瘍或持續發燒，請儘速就醫。 • 偶爾有食慾不振、嘔吐、輕微下痢、腸胃不適等症狀。
流感疫苗 #	• 局部腫痛，偶有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹及紅疹等全身性輕微反應，一般會在發生後1-2天內自然恢復。
13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 #	• 接種後少數的人可能發生注射部位疼痛、紅腫的反應，一般於接種2天內恢復。 • 發燒、倦怠等嚴重副作用極少發生，接種後如有持續發燒、嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、眩昏、心跳加速等不適症狀，應儘速就醫，請醫師做進一步的判斷與處理。
A型肝炎疫苗 #	• 一般少有特別反應，少數為接種部位紅腫痛。系統性反應不常見。

⊙活性減毒疫苗　#不活化疫苗

ទ្បេងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចមានប្រតិកម្មកើតឡើងនិងការដោះស្រាយ

បន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងអាចកើតេឡើងនូវភាពហើម្រកហមម្តុំ។ ឈឺ ជាធម្មតាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល២-៣ថ្ងៃ រហូតដល់មាន្រគុនេក្តា នៅក្នុងការណែនការចាក់វ៉ាក់សាំងនិងកំណត់ពលេកើតេឡើងនោះ អាចេប្រើ ថ្នាំបញ្ចុះកេំដៅដែលគ្រូពេទ្យេបើកឲ្យ ប៉ុន្តែការេក្តាខ្លួនខ្លាំងឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ប្រែហាលបានឆ្លងេមេរាគពីជំងឺផ្សង គូរប៉ុរញ្ជាប់បញ្ជូនេទៅមន្ទីរេពទ្យពិនិត្យតាមដានរកមូលហតុជំងឺពិត។ បើមាន្របវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនៃនជំងឺរមូលក្រពើបេភទេក្តា ពេលែដលក្រាយចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចបេង្កើនឱកាសៃនការរមូលក្រពើបេភទេក្តា ក្រៅពីសំគាល់ការផ្លាស់ប្តូរសីតុណ្ហភាពរាងកាយ មុនេពលចាក្រ់តូវប្រាប្រ់គូពេទ្យ ងាយវាយតៃម្លេហើយេចញថ្នាំបញ្ចុះកេំដៅឲ្យប្រើ។

ប្រតិកម្មបន្ទាប់ពីការទទូលថ្នាំបង្ការគ្រប់បេភទនិងវិធើដោះស្រាយេនៅក្នុងតារាងខាងេក្រាម ប្រសិនេបើនៅមានបញ្ហាទាក់ទងេទៅនឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការ អ្នកអាចទូរស័ព្ទសាកសូរេទៅការិយាល័យសុខាភិបាលការចាក់ថ្នាំបង្ការរេនៅគ្រប់ទីកែន្លង។ (អាន 233 ទំព័រ)។.

ប្រេភទ ថ្នាំបង្ការ	ប្រតិកម្មនិងវិធើដោះស្រាយ
BCG ⊙	• បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការរួច នៅលើផ្នែកដែលចាក់នោះមានដុំពកតូចមួយដែលភាគច្រើនគឺជាក្រហម មិនបាច់រវល់នឹងវាទេ តែបើប្រែក្លាយទៅជាពងខ្ទុះឬជំបៅ មិនត្រូវច្របាច់ឬបិតរុំទេ តែគ្រាន់តែរក្សាអនាម័យនៅផ្នែកនោះ ប្រហែល២-៣ខែក្រោយជំបៅនោះនឹងជាសះដោយងកងង។ • ប្រសិនបើផ្នែកដែលចាក់នោះមានលេចឡើងពងខ្ទុះកាន់តែច្រើនឬនៅចំហៀងដូចគ្នាមានស្ថានភាពហើមកូនកណ្តុរនៅក្លៀកលេចឡើង អាចសុំឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល។
បង្ការជំងឺរលាកេថ្លើម្របេភទ B #	• តាមធម្មតាមានប្រតិកម្មតិចបំផុត។
ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ប្រេភទមិនែមនេកាសិកា ក្នកមាន់និងជំង្រឹគុនស្ងិតៃដេជើងអសកម្ម ថ្នាំបង្ការប្រាំរួមបញ្ចូលគ្នា #	• ១-៣ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការអាចមានហើមក្រហមនៅផ្នែកចាក់ ឈឺចុក ជួនកាលយំរំខានអស់កម្លាំង បាត់បង់ចំណង់អាហារឬក្ទូតនិងរោគសញ្ញាដទៃទៀត ជាធម្មតា២-៣ថ្ងៃក្រោយនឹងបាត់ទៅវិញ។ • យំមិនឈប់ឬកម្រយើញមានរោគសញ្ញាគ្រុនក្តៅ ហើយកម្រយើញមានប្រតិកម្មដែលធ្ងន់ធ្ងរដូចជាអាឡែរហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ ភាពងងុយគេងឬ រមូលក្រពើ។ • បើផ្នែកដែលចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតែបន្តហើមក្រហមហើយរីកធំ បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតែបន្តគ្រុនក្តៅលើសពី៤៨ម៉ោងឬមានប្រតិកម្មអាឡែកហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរនិងរោគសញ្ញាមិនស្រូលខ្លួនធ្ងន់ធ្ងរ គូរតែអញ្ជើញគ្រូពេទ្យដោះស្រាយជាប្រញ៉ាប់។
ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ ⊙	• ហើមឈឺដោយផ្នែក ក្រោយចាក់ថ្នាំ៥-២៦ថ្ងៃនៅកន្លែងចាក់ឬលើរាងកាយលេចឡើងពងបែកស្រដៀងគ្នានឹងអុតស្វាយ។
ថ្នាំបង្ការរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជិលក្រម្សៃទននិងស្ទូច ⊙	• ហើមឈឺដោយផ្នែក ក្រោយចាក់ថ្នាំ៥-២៦ថ្ងៃនៅកន្លែងចាក់ឬលើរាងកាយលេចឡើងពងបែកស្រដៀងគ្នានឹងអុតស្វាយ។
ថ្នាំបង្ការរេរាគរលាកខូរក្បាលជប៉ុន #	• តាមធម្មតាមានប្រតិកម្មតិចបំផុត។
កាត់បន្ថយ៉ាក់សាំង រួមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រេភទមិនែមនេកាសិកា ក្នកមាន់និងជំង្រឹគុនស្ងិតៃដេជើងអសកម្ម #	• ការចាក់ថ្នាំបង្ការជាញឹកញាប់បាតុភូត ហើមក្រហម ការឈឺចាប់។ជាធម្មតាគឺមានរយៈពេលខ្លីនឹងងើបឡើងវិញក្នុងប៉ុន្មានថ្ងៃ សូមកុំអង្អែល អេះនៅកន្លែងចាក់។ • បើកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការមានហើមក្រហម ដុំពកមិនស្រក មានទឹករងៃឬគ្រុនក្តៅជាប់រហូត សូមប្រញ៉ាប់ទៅឲ្យគ្រូពេទ្យមើល។ • ជួនកាលបាត់បង់ចំណង់អាហារ ក្ទូតចង្អោរ រាកបន្តិចបន្តូច ក្រពះពោះវៀនមិនស្រូលនិងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។
ការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយ #	• ហើមឈឺដោយផ្នែក ជំងឺគ្រុនក្តៅម្តងម្តាល ឈឺក្បាល ឈឺចុកសាច់ដុំ ចង់ក្ទូត ស្បែករមាស់មានប្រតិកម្មស្រាល កន្ទាលត្រអាកនិងកន្ទូលរមាស់ពាសពេញខ្លួន ជាធម្មតានៅក្នុង ១-២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការកើតឡើងក៏ជាសះឡើងវិញដោយងកងង។
PVC១៣ដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសូត្រស្តឹបតូកុក Streptococcus #	• បន្ទាប់ពីចាក់មនុស្សមួយចំនួនតូចមានប្រតិកម្ម ឈឺកន្លែងចាក់ ហើមក្រហម ជាធម្មតាក្នុងរយៈពេល ២ថ្ងៃបន្ទាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជាឡើងវិញ។ • គឺកម្រមានគ្រុនក្តៅ នៀយហត់ និងផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត ប្រសិនបើមានបន្តគ្រុនក្តៅក្រោយពីការចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហក់ វិលមុខសន្លប់ បេះដូងលោតញាប់ រោគសញ្ញាមិនស្រូលខ្លួនផ្សេងទៀត គូរប្រញ៉ាប់បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យសុំឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យនិងវិនិច្ឆ័យ ព្យាបាលបន្លែមទៀត។
ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកេថ្លើម A #	• ជាទូទៅកម្រមានប្រតិកម្មពិសេស • មានហើមក្រហមឈឺចាប់នៅកន្លែងចាក់តិចតូច។

⊙ ថ្នាំបង្ការសកម្មភាពេខ្សាយ # ថ្នាំបង្ការអសកម្ម

按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

疫苗接種間隔

- 活性減毒疫苗可同時接種，如不同時接種最少要間隔1個月。如為口服活性減毒疫苗則可與其他活性減毒注射式疫苗同時或間隔任何時間接種。
- 不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種。
- 活性減毒與不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種，但黃熱病與霍亂疫苗應間隔3週以上。

疫苗漏打或延遲，應如何補種

各項疫苗規定的接種時程一般是經研究達到最佳的免疫效果，寶寶如非因接種禁忌或特殊情形延遲接種，請家長按時為寶寶補完各劑應接種疫苗。漏打的疫苗不用從頭接種，但應儘速依衛生單位規定進行補種或繼續完成。

寶寶兩地跑，預防接種該如何接續

若攜子女居住或往來於兩國之間，由於各國之預防接種項目與時程，可能因該國的疾病流行趨勢等相關因素而有些微不同，至當地應先瞭解該國之預防接種項目與時程，再依其規定接續完成各項預防接種；回國後其預防接種之接續，可攜帶原使用保存之預防接種紀錄至各地衛生所（室）及各縣市預防接種合約醫院診所完成補接種。

預防接種紀錄保存與補發

嬰幼兒自出生後各項疫苗接種的日期及接種單位等資料，應登記在本手冊的「預防接種時程及紀錄表」上，妥善永久保存，以提供後續醫護人員接種之參考。幼兒及國小新生入學時，必須繳交該紀錄影本，經校方及衛生單位檢查，若有未完成接種的疫苗，則安排進行補接種。另外出國就學、工作或移民等，各國亦多要求檢查該接種證明。幼兒接種紀錄丟了，可向原接種單位申請補發，如在各不同地點接種，可先向現戶戶籍所在地衛生所洽詢，如接種資料均經衛生所登入電腦（通常在衛生所或衛生單位合約的醫院診所接種，相關資料會轉介回戶籍地衛生所），則可由衛生所統一補發。

ទ្យេងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

Intervals of vaccination

- ថ្នាំបង្ការសកម្មភាពខ្សោយអាចចាក់ពេលដំណាលគ្នា បើមិនចាក់ពេលដំណាលគ្នាត្រូវចន្លោះពេលយ៉ាងតិចមួយខែ។ បើផ្ទឹកផ្ទាល់មាត់នៃថ្នាំបង្ការសកម្មខ្សោយអាចរួមពេលដំណាលគ្នានឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការសកម្មខ្សោយដទៃទៀតឬចាក់នៅក្នុងចន្លោះពេលណាមួយ។
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការអសកម្មក្នុងពេលតែមួយ(ចាក់នៅលើផ្នែកផ្សេងគ្នា)ឬចាក់នៅក្នុងចន្លោះពេលណាមួយ។
- ថ្នាំបង្ការសកម្មនិងថ្នាំបង្ការអសកម្មអាចពេលដំណាលគ្នា (ចាក់នៅលើផ្នែកផ្សេងគ្នា) ឬចាក់នៅក្នុងចន្លោះពេលណាមួយ
  ប៉ុន្តែចំពោះថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនលឿងនិងជំងឺអាសន្នរោគគួរត្រូវចន្លោះពេលបីសប្តាហ៍។

ខកចាក់ថ្នាំបង្ការឬពន្យារពេលគួរចាក់បំពេញដោយរបៀបណា

គ្រប់របការដែលកំណត់ពលទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ ជាទូទៅតាមរយៈការសិក្សាទទួលបានឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំល្អបំផុត បើទារកមិនែមនេដាយសារបំរាមទទួលថ្នាំបង្ការឬពន្យាពេលចាក់ថ្នាំបង្ការរេដាយកាលៈទេសៈពិសេសណាមួយ សូមឪពុកម្តាយគួរែតបន្តយកកូនេទៅបេំពញរាល់ការទទួលថ្នាំបង្ការឲ្យបានសព្រួគប់។

ទារកស្នាក់នៅចល័តពីរកន្លែង តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបន្តទ្យេត

ប្រសិនេបើអ្នកបានយកកូនស្នាក់នៅឬធ្វើដំណើររវាង្របេទសពីរ ដោយសារកម្មវិធីនិងរយៈពេលចាក់ថ្នាំបង្ការមិនដូចគ្នានៅតាម្របេទសនិមួយៗ អាច្រតូវបានបង្កេឡើងេដាយជំងឺនិងកត្តាពាក់ព័ន្ធេផ្សងេទៀតខុសគ្នានៃនិន្នាការប្រេទស ទៅដល់កែន្លងេនាះគួរែតយល់ពីកម្មវិធីនិងរយៈពេលចាក់ថ្នាំបង្ការរនៅក្នុង្របេទស ហើយបន្ទាប់មកកំណត់បន្តទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់រេបភទដល់ចប្រ់គប់មុខ។ពេលត្រឡប់មកវិញ្រាតូវបន្តទទួលថ្នាំបង្ការ ត្រូវនាំយកប័ណ្ណកំណត្រ់តាចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានរក្សាទុកេទៅមណ្ឌលសុខភាព(បន្ទប់)គ្រប់ទីកែន្លង និង្រគប់មន្ទីរេពទ្យនិងគ្លីនិកែដលបានចុះកិច្ចសន្យាតាមបណ្តាខេត្តសុកេដើម្បីបេំពញបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ។

រក្សាកំណត់ត្រានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងបើកឲ្យសារជាថ្មី

ទារកចាប់ពើក្រាយេកើតមក ឯកសារកាលបរិច្ឆេទនិងស្ថាប័ណ្ណែនការចាក់ថ្នាំបង្ការគួរកត្រ់តានៅក្នុងេសៀវេភៅដៃនៅលើ"កាលបរិច្ឆេទចាក់ថ្នាំបង្ការនិងតារាងកំណត្រ់តា" រក្សាទុក្រតឹម្រតូវជាអចៃន្ត្រ ដើម្បីផ្តល់ជាសេចក្តីយោងដល់បុគ្គលិកក្នុងេពលចាក់ថ្នាំបង្ការការេលើកេក្រាយ។ សិស្សថ្មីទើបចូលសាលាបឋមសិក្សា ត្រូវប្រគល់ច្បាប់ថតចម្លងៃនកំណត្រ់តា បន្ទាប់ពីសាលានិងមណ្ឌលសុខភាពពិនិត្យេមើលរួច ប្រសិនេបើមានវ៉ាក់សាំងមិនទាន់បានបញ្ចប់ ត្រូវការរេរៀបចំថ្នាំបង្ការ។ ម៉ូាងេទៀតេបើទៅរៀនេនៅបរេទស ធ្វើការឬអេន្តាប្រេវសន៍ទៅប្រេទសនានាទាមទារត្រមូវឱ្យពិនិត្យេមើលប័ណ្ណបញ្ជាក់ចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។ កុមារេដលបាត់បង់កំណត្រ់តាចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចេស្នើរសុំពីស្ថាប័ណ្ណទទួលចាក់ចញជំនួសមួយថ្មីទៀត បើទទួលចាក់នៅខុសកែន្លងគ្នា អាចសួរេទៅទីតាំងមណ្ឌលសុខភាពែដលអ្នកស្នាក់នៅ បើឯកសារចាក់ថ្នាំបង្ការបានបញ្ចូលេទៅក្នុងកុំព្យូទ័រ(ជាធម្មតាមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរេពទ្យនិងអង្គភាពសុខាភិបាលែដលមានចុះកិច្ចសន្យាចាក់ថ្នាំបង្ការ ឯកសារែដលពាក់ព័ន្ធ្រតូវបានេផ្ទើរបញ្ជូនេទៅមណ្ឌលសុខភាពែដលចុះបញ្ជីស្នាក់នៅ) ចឹងមណ្ឌលសុខភាពនឹងេចញជំនួសមួយថ្មីទៀត។

認識自費疫苗

由於陸續有新疫苗或混合疫苗核准上市，政府亦審慎評估，未來將這些疫苗納入常規接種之可行性及必要性，並依優先順序積極爭取經費。在政府未全面實施前，父母可評估寶寶的需求，至醫院診所自費接種。同時請醫護人員將相關接種資料詳細登錄於預防接種紀錄卡。

肺炎鏈球菌疫苗

肺炎鏈球菌常可發現存在於正常人的呼吸道內，當免疫力不佳時，可能會受其感染，甚或引起嚴重的侵襲性肺炎鏈球菌感染症。目前國內上市的肺炎鏈球菌疫苗計有3種廠牌，分別為10價與13價的結合型疫苗(Pneumococcal conjugate vaccine, PCV）及23價的多醣體疫苗(Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV）。其中23價的多醣體疫苗不適用於2歲以下幼兒。另國內專家建議：5歲以下幼童初次接種肺炎鏈球菌疫苗，建議使用結合型的肺炎鏈球菌疫苗。

輪狀病毒疫苗

輪狀病毒是5歲以下幼兒腸胃炎之主要原因之一，它可引起嘔吐、水瀉、發燒、腹痛、食慾不振、甚或脫水。此疫苗目前國內上市的廠牌有兩種，均為口服疫苗，接種劑次分2劑與3劑，請依建議時程完成。

A型肝炎疫苗

A型肝炎的流行與環境有密切關係，好發於衛生條件不佳的地區。其主要的傳染途徑是食用遭A型肝炎病毒污染的食物或水而感染。感染後的症狀包括疲倦、厭食、發燒，黃疸、尿的顏色變濃、上腹部疼痛等，大多數都會自然痊癒，並產生抗體；只有極少數病例會發生猛爆型肝炎，嚴重的話可能致死，其致死率約千分之一。接種A型肝炎疫苗是預防A型肝炎病毒感染的有效方法之一。目前國內上市的A型肝炎疫苗有兩種廠牌，均為不活化疫苗，核准的接種年齡為出生滿12個月以上，接種劑次為2劑，2劑間隔至少6個月。接種1劑後約95%以上可產生保護抗體，接種第2劑，其免疫力可維持20年。

យល់ដឹងអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការដោយចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន

ដោយសារវៃតមានប្រេបេភទ៉ាក់សាំងថ្មី ឬ ៉ាក់សាំងបង្ការលាយបញ្ចូលគ្នាបានអនុម័តលក់នៅលើទីផ្សារ រដ្ឋាភិបាលក៏កំពុងៃតពិនិត្យវិនិឆ័យ នៅថ្ងៃអនាគតការចាក់ ៉ាក់សាំងទាំងៃនះដាក់ទៅក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការទូទៅដែលចាំបាច់ ដោយេយាងតាមអាទិភាពៃស្វងរកថវិកាយ៉ាងសកម្ម។ មុនេពលរដ្ឋាភិបាលមិនទាន់អនុម័តេចញេពញេលញ ថ្នាំបង្ការេដាយឥតគិតៃថ្ល អាណាព្យាបាលអាចវាយតៃំលេប្រជីសតាមតំរូវការ ការេទៅពេទ្យចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រឺតូវចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន។ ព្រមេពលេនាះបុគ្គលិកសុខាភិបាលត្រូវមានកំណត្រ់តាក្នុងេសៀវភៅសុខភាពពល៌មានថ្នាំបង្ការ

៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត

មេរាគរលាកសួតភាគេច្រើនអាចរកេឃើញេនៅក្នុងផ្លូវដេង្ហើម មនុស្សធម្មតានៅពេលៃដលសុខភាពនិងសមត្ថិភាព្របឆាំងជំងឺធ្លាក់ចុះអាចមានការឆ្លងចំលងយ៉ាងឆាប់រហ័ស សំងៃតអាចមានេមេរាគរលាកសួតចូលេទៅវាយលុកយ៉ាងខ្លាំង សព្វៃថ្ងេនះមាន៉ាក់សាំងការពាររលាកសួតក្នុង្រសុកេចញចំនួន៣ម៉ាកៃចកជា១០ តៃំលនិងជា៉ាក់សាំងរេបងរួមផ្សំ១៣តៃំល (Pneumococcal conjugate vaccine, PCV) ហើយនិងPolysaccharide vaccine ២៣តៃំល (Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV) ក្នុងេនាះPolysaccharide vaccine ២៣តៃំល(Pneumococcal, PPV) មិនសាកសមេប្រើសំរាប់កុមារេក្រាមអាយុ២ឆ្នាំទេ។ ក្រៅពើនះគ្រូពេទ្យជំនាញក្នុង្រសុកបានឲ្យយោបល់ថា: កុមារមានអាយុេក្រាម៥ឆ្នាំដែលទទួលថ្នាំបង្ការរលាកសួតជាលើកដំបូងគួរេជ្រីសេប្រើConjugated pneumococcal vaccine។

៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការជំងឺមេរោគកង មានរាងដូច(រលាកក្រពះពោះវៀន)

មេរាគរលាក្រកពះពោះវៀនរាងដូចកង គឺជាមូលេហតុចំបងមូយៃដលេធ្វើឲ្យកុមារអាយុេក្រាម៥ឆ្នាំមានអាការ:ក្អួតចេង្ការ រាគទឹក គ្រុនេក្តៅ ចុកេពាះ ពុំយ្លានចំណី ឬបាត់បង់ជាតិទឹក...សព្វៃថ្ងេនះថ្នាំបង្ការប្រេភទេនះមានេរាងច្រកពីរកំពុងផលិតសុទ្ធៃតជាប្រេភទ៉ាក់សាំងថ្នាំទឹកសំរាប់ផឹក ការេប្រើ៉ាក់សាំងេនះត្រូវេប្រើ២ទៅ៣ដងសូមឲ្យយោបល់ប្រើអាយបានេទៀងតាមកាលកំណត់និង្រគប់ចំនួន។

៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការរលាកថ្លើមA

ការរាតត្បាតរបស់មេរាគេថ្លើម្របេភទAមានការប្រ្រស័យទាក់ទងនឹងបរិយាកាសជុំវិញយ៉ាងជិតដិតជាពិសសេនៅតំបន់កង្វះអនាម័យ។ មូលេហតុចំបងេនាះគឺតាមរយះបរិភោគនំចំណីទឹកៃដលមានភ្ជាប់ពាំនាំមកជាមូយេមេរាគរលាកេថ្លើម្របេភទAភាពកខ្វជាអាហារឬទឹកបណ្តាលេអាយឆ្លងេមេរាគ។ ក្រោយពេលឆ្លងេមេរាគរួចបណ្តាលេអាយមានអាការ:ល្ហិតៃល្ហ ធុញចំណី ក្តៅខ្លួនខាន់លឿង ទឹកេនាមពណ៌ខាប់ចុកេពាះផ្នែកខាងេលើពាះ លជាធម្មតាអាចសាំនឹងជំងឺដាយស្វ័យប្រវត្តិ ហើយបេង្កើនន្ទវេកាសិកាប្រឆាំងនឹងជំងឺមានមួយចំនួនតូចៃដលកើតមានេរាគរលាកេថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរនិងឆាប់រហ័ស ហើក្នុងលក្ខណ:ធ្ងន់ធ្ងរក៏អាចបាត់បង់ជីវិតបានៃដរ ដែលមានភាគរយ មួយភាគមួយពាន់ៃដលបាត់បងជីវិត។ ចាក់ ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកេថ្លើម A គឺជាវិធីមូយៃដលមាន្របសិទ្ធិភាពេដើម្បីការពារការឆ្លងេមេរាគរលាកេថ្លើម្របេភទ A សព្វៃថ្ងេនៅទីផ្សារក្នុង្របេទសមាន្របេភទ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកេថ្លើម Aពីរប្រេភទ ៉ាក់សាំងអសកម្ម អនុញ្ញាតិអាយចាក់ចំពាះអាយុចាប់ពី១២ឆ្នាំឡើងេទៅ ដោយចាក់២ដង ក្នុងចេន្លាះពីម្តងេទៅម្តងមានរយ:ពេល៦ខែ។ ចាក់ ៉ាក់សាំងេលើកទី១រួចមាន្របសិទ្ធភាពអង់ទីគ័រការពារ៩៥% ចាក់ ៉ាក់សាំងេលើកទី២ អាចរក្សាប្រព័ន្ធេកាសិការបានរហូតដល់២០ឆ្នាំ។

卡介苗資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險(我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5)，此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾(無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、 發展遲緩)的後遺症，且其伴隨著高致死率(約20%~40%)。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜依建議接種時程施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前結核病發生率較我國低的鄰近國家包括日本、新加坡，還有南韓、泰國、越南等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一活性減毒疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後始得接種。

ពត៌មានBCG

ការពារប្រេសើរជាងការព្យាបាល ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដើម្បីជៀសវាងការរេកើតេឡើងៃនកុមារជម្ងឺរលាកេស្រាមខូរ Tuberculous ហើយនិងជំងឺរេបង Miliary ការសិក្សាបានបង្ហាញ កុមារៃដលគ្មានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺប្រៀបេធៀបជាមួយនិងអ្នកមានចាក់ថ្នាំបង្ការទទួលរងពីជំងឺរលាកមខូរ tuberculous បានេកើនេឡើង ៤៧ ដង(ប្រេទសខ្ញុំកុមាដែលគ្មានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកមខូរ tuberculous បានេកើនេឡើងេដាយមាន ១៥២.៥ក្នុងមួយម៉ឺនភាគរយ) ដូច្របេភទជំងឺនះហើយេបើខកខានក្នុងការេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាលពីដំបូងអាចបណ្តាលេអាយក្លាយជា hydrocephalus ជំងឺឆ្អឹងខ្នងជំងឺសរៃសណាមខូរក្បាល infarction ខូរក្បាល និងដេំបៅអាច្រតឡប់វិញបានេផ្សងេទៀត ទីបំផុតក្លាយជាអ្នកពិការអស់មួយជីវិត ដែលជាផលវិបាកេនៅពេលេក្រាយ(មិនអាចេដើរបាននិងមិនអាចការខុសតុរូវក្នុងជីវភាព ដេកេនៅលើគ្រជានិច្ច ខ្សោយប្រាជ្ញា ការលូតលាស់យឺត) ហើយដល់ថ្នាក់ស្លាប់មានកំរិតខ្ពស់(២០%~៤០%)។ ទារកែដលមានភាពធន្ត់ទាំនឹងការចុះខ្សោយ ដូចជាដោយការឆ្លងជំងឺរេបងវាអាចបណ្តាលេអាយជំងឺរេបងក្លាយជាជំងឺទាន់ហន់(ដូចជាជំងឺរលាកេស្រាមខូរឬ ជំងឺរេបង Miliary) គំរាមកែំហងដល់អាយុជីវិត ហេតុនេះហើយបានជា ចំពាះទារកែដលគ្មានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ contraindications Miao គួរៃតទទួលេយាបល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងឲ្យទៀងតាមកំណត់។

ប្រេទសខ្ញុំសព្វៃថ្ងេនះ ខ្ញុំនៅជាប់ក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ទទួលរងនូវការរាតត្បាតជំងឺរេបងកំរិតមធ្យម ហើយេមេរាគរេបងេនះគឺចំលងេដាយខ្យល់អាកាស មនុស្សណាម្នាក់ក៏មានឱកាសងាយស្រួលក្នុងការចំលងៃដរ។ យោងតាមឯកសារអត្រាកើតជំងឺរេបងេធៀបនឹងអត្រាកេំនើតរបស្រ់បេទសខ្ញុំសព្វៃថ្ងេនះបើមានការផ្អាកចាក់វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការនិងមានទារកែដលចំលងជំងឺរេបងស្រាមខូរចំនួន ៣០ករណី។ ហើយសព្វៃថ្ងជំងឺរេបងបានេកើតេឡើងេនៅក្នុង្របេទសខ្ញុំតិចជាង្របេទសជិតខាងរួមមាន្របេទសជប៉ុន សិង្ហបុរី និងកូរ៉ែខាងត្បូង ថៃ រៀតណាម។ ល។ដូចគ្នានេះផងៃដរបានអនុវត្តការចាក់ថ្នាំបង្ការ BCG ទារកទួលំទួលាយជាទូរេទៅ ប៉ុន្តែមិនទាន់មានករណីការចាក់ថ្នាំបង្ការេជ្រើសេរីស។

BCGជា-Activity attenuated ថ្នាំបង្ការ នៅពេលែដលការចាក់ថ្នាំបង្ការរង្គាល ជាការពិតវាមានកុមារមួយចំនួនតូចេដាយសារៃតកត្តាមួយចំនួនៃដលមិនច្បាស់លាស់ បណ្តាលេអាយផលប៉ះពាល់ ហើយសព្វៃថ្ងេនះមិនអាចេប្រើមេធ្យាបាយធម្មតាពិនិត្យេឃើញផលប៉ះពាល់ដល់កុមារេនាះទេ។ ជាងការណើដលឧស្សាហ៍ប្រទះក៏ពុំសូវមាន្របតិកម្មអ្វីធ្ងន់ធ្ងរៃដរ ក៏មានទារកភាគតិចអាចេកើតមាន្របតិកម្មខ្លាំងដូចជារលាកខូរឆ្អឹងនិងឆ្អឹងផងៃដរ។ល។ ឆ្លងកាត់ការព្យបាលែថទាំទារកេច្រើនជាងពាក់កណ្តាលអាច្រតលប់មកនូវភាព្រប្រកតីវិញក្នុងការរស់នៅ

មុនេពលផ្តល់ថ្នាំបង្ការគួរសាកសួរេនៅប្រវត្តិសាវដាដូនតាខាងឪពុកម្តាយទារកថាមានបញ្ហាកង្វះអង់ទីគ័រមុនកេំណើតឬទេ?(ឧទាហរណ៍ដូចជាមានបញ្ហាបាត់បង់ជីវិតក្នុងវ័យកុមារេដាយមានេរាគចំលងមិនច្បាស់លាស់) ក្នុងករណីអាណាព្យាបាលទារកែដលផ្ទុកនូវជំងឺHIVដែលមានទារកេកើតថ្មីដែលមានអង់ទីគ័រការពារមិន្រគប់លក្ខណ: ត្រូវឆ្លងេយាបល់ព្រីគូពេទ្យជំនាញៃផ្នកេរាគរាតត្បាតមុននឹងទទួលថ្នាំបង្ការ

卡介苗資訊

自2007年起我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55(如下表一)，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

表一、我國2008~2009年主動監測及世界衛生組織2000年報告之接種卡介苗副作用發生率對照表

副作用發生率 / 資料來源	骨炎/骨髓炎	瀰漫性卡介苗感染
我國監測資料 (2008-2009出生世代)	55例/每百萬人口	0例/每百萬人口
世界衛生組職 2000年報告	2-700例/每百萬人口	2例/每百萬人口

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

ពត៌មានBCG

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០ប្រទេសតៃវ៉ាន់ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមការតាមដានប្រតិកម្មរបស់វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការនិមួយៗដោយខ្លួនឯង ហើយក្រោយប៉ុន្មានឆ្នាំមកនេះមានការកើតឡើងនូវករណីជាប្រចាំនៃដលអាច្រគប្រគងទប់ស្កាត់ឲ្យមានលំនឹងបាន ក្រៅព្រំបេទសហ្វាំងឡង់ ស្វីសនិងកាណាដា នៅមានប្រទេសដៃទទៀតពុំទាន់មានប្រពន្ធ័ កំណត្រាតាមដានៃផ្នកេនះនៅឡើយ ក្នុងឯកសារពិនិត្យតាមដានបានបង្ហាញឲ្យឃើញថានៅប្រទេសខ្ញុំក្រោយទទួលបានថ្នាំបង្ការ អត្រាកើតមានជំងឺរលាកខួរឆ្អឹងមាន៥៥ភាគ១លាន(ដូចមានក្នុងតារាងទី១)នៅក្នុងការប៉ាន់ស្មានរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក។

តារាងទី១កំណត្រាដោយខ្លួនឯងនាឆ្នាំ២០០៨-២០០៩របស្រ់បេទសខ្ញុំនិងរបាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកនាឆ្នាំ២០០០ផ្ទៀងផ្ទាត់អត្រាផលប៉ះពាល់នការទទួលថ្នាំបង្ការ

អត្រានៃផលប៉ះពាល់ / ទិន្នន័យប្រភព	រលាកឆ្អឹង រលាកខួរឆ្អឹង	៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការរាគត្បាត
ឯកសារតាមដានកំណត្រាបស្រ់បេទសខ្ញុំ (ឆ្នាំកំណើត២០០៨- ២០០៩)	៥៥ករណីក្នុងចំណាមមនុស្ស១លាននាក់	០ករណីក្នុងចំណាមមនុស្ស១លាននាក់
អង្គការសុខភាពពិភពលោក របាយការណ៍ឆ្នាំ២០០០	២-៧០០ករណីក្នុងចំណាមមនុស្ស១លាននាក់	២ករណីក្នុងចំណាមមនុស្ស១លាននាក់

នៅអន្តរប្រទេសក៏មានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំបង្ការ ហើយក៏បានចំណាយពលដ៏វែងនិងធនធានជាប្រចើនដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍នូវថ្នាំបង្ការថ្មីៗដើម្បីមកផ្លាស់ប្តូរថ្នាំបង្ការចាស់ដលមានផលប៉ះពាល់ច្រើន តែនៅពុំទាន់មានលទ្ធផល ម្លោះហើយប្រទេសរបស់ខ្ញុំបានែកសំរួលកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានផលប៉ះពាល់និងគ្រោះថ្នាក់នថ្នាំបង្ការដោយខ្លួនឯង នៅមុនពលេនះមានការសង្ស័យដូចជាអ្នកែដលទទួលផលប៉ះពាល់ពីការទទួលថ្នាំបង្ការត្រូវទទួលការបញ្ជាក់និងបក្រសាយពីមន្ទីរសុខភាពស្រុក ដើម្បីជួយស្នើរសុំការឧប្តម្ភដល់ជនរងគ្រោះដោយសារទទួលថ្នាំបង្ការ។

ក្នុងអំឡុងេក្រាយពីទទួលថ្នាំបង្ការបាន១ឬ២សប្តាហ៍ត្រង់ចំនុចចាក់ថ្នាំបង្ការមានេលចេចញដុំកក់តូច្រកហាមរឹង បន្ទាប់មកក៏រីកធំឡើងមានការឈឺរមាស៊ែតមិនេក្តាខ្លួន ក្នុង៤ទៅ៦សប្តាហ៍ក្រោយអាចេកើតមានដំបៅរលួយ មិនចាំបាច់លាបថ្នាំឬចងរុំទេ គ្រាន៉ែតរក្សាឲ្យស្អុតស្អាតអនាម័យ បើមានហូរខ្ទុះចេញមកអាចយកសំឡីឬស្បែគ្នានេមេរាគជូតសំអាតបានេហើយ ហាមសង្កត់ច្រាចាច់។ ជាមធ្យម២ទៅ៣ខែអាចជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯងនិងេក្រៀមមុខដំបៅនៅបន្សល់នូវស្នាម្រកហាមតូច ដល់ឆ្លងកាត់មួយរយៈពេលនឹងក្លាយដូចពណ៌ស្បែកេឡើងវិញ

កុមារេក្រាម៥ឆ្នាំបើមានេចញដំបៅហើមហាក់ដូចជាដោយសារប្រតិកម្មែនការេប្រើថ្នាំបង្ការ គួរំលឹកដល់គ្រូពេទ្យត្រូវកត្រ់តាជាករណីប្រតិកម្មថ្នាំបង្ការដោយបុគ្គលឬទំនាក់ទំនងមណ្ឌលសុខភាពកនុងតំបន់សហការប្តូរេទាកាន់មន្ទីរពទ្យកុមារដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល(ឬសូម្រគូពេទ្យជ្នែកកុមារជួបពិនិត្យព្យាបាល)ដើម្បីភាពងាយស្រួលស្រាវជ្រាវឲ្យយល់ច្បាស់នូវមូលហេតុនៃជំងឺឆ្លងកាត់តាមវិធានការែដលសម្រសប ភាគេច្រើនសុទ្ធែតអាចជាសះស្បើយមិនមានបន្សល់នាការឈឺចុកចាប់ឬផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរេឡើយ

B型肝炎檢查紀錄表

幼兒B型肝炎**追蹤檢查紀錄表**（可沿虛線撕下保存）

姓名：_____ 出生日期：_____ 身分證字號：_____

項目 / 結果 / 時間	B型肝炎表面抗原（HBsAg）(-陰性；+陽性)	B型肝炎表面抗體(anti-HBs) (-陰性；+陽性)	肝功能檢查		＊超音波建議填列有無肝硬化等資訊	檢查單位
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※ **母親為e抗原（HBeAg）陽性者，其所生小孩**於接種B型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有**10%之帶原機會**。為利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查，政府自99年9月起提供母親為e抗原陽性之幼兒（97年7月以後出生者），**於滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）檢測**，若幼兒經檢驗已有抗體，則無需再接種，若無B型肝炎表面抗原（HBsAg陰性）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs陰性）者，可免費追加1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗抗體，若表面抗體仍為陰性，後續可於第1及第6個月提供公費疫苗接續完成第2、3劑。如經此補種仍無法產生抗體者，則無需再接種；但仍應採取B型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤B型肝炎表面抗原（HBsAg）之變化。

※ **e抗原陽性之母親請攜帶孕婦健康手冊之「孕婦B型肝炎檢查紀錄及追蹤表」等相關資料，提供臨床醫師，以為幼兒HBsAg及anti-HBs檢測之參考資料。**

※ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，建議每**6個月至1年追蹤1次**；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

★ GOT（AST）：麩胺酸苯醋酸轉氨基胺；GPT（ALT）：麩胺酸丙酮酸轉氨基胺。

可沿虛線撕下保存

កំណត់ត្រារលាកថ្លើម B តារាង

តារាងការត្រួតពិនិត្យកំណត់ត្រាតាមដានរលាកេថ្លើមBរបស់ទារក (អាចែហាកយកេដើម្បីរក្សាទុក)

ឈ្មោះ៖_____ ថ្ងៃខឆ្នាំកេំណើត៖_____ លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ_____

ផ្នែក / លទ្ធផល / ពេលវេលា	អង់ទីគ័រការពាររលាកេថ្លើម B (-អវិជ្ជមាន Negative +វិជ្ជមាន Positive)	អង់ទីគ័រការពាររលាកេថ្លើម (Anti-HBS) (-អវិជ្ជមាន Negative +វិជ្ជមាន Positive)	ការត្រួតពិនិត្យសមត្ថិភាពេថ្លើម		អកូ * អាយេយាបល់សរសេរបំពញចេន្លោះពតិមាន្រកឹនេថ្លើម។ល។	ក្រសូង្រតួតពិនិត្យ
			★AST (GOT)	★ALT (GPT)		

※**លើមាតាទារកមានអង់ទីគ័រការពារe(HBeAg)ប្រភេទវិជ្ជមាន** កូនែដលបាន កេើតមកបានទទួលវ៉ាក់សាំងការពាររលាកេថ្លើមប្រេភទ B immunoglobulin (HBIG) ហើយនិងទទួលថ្នាំចាក់វ៉ាក់សាំងការពាររាគេថ្លើម្រេបភទB ចំនួន៣ដង ប្រតពនាំយកនាំយកេរាគេថ្លើម្រេបភទBអាចកាត់បន្ថយដល់ទៅ៩០% ប៉ុន្តែកេ៏នាមាន **<u>វែលមានឱ្កាសឆ្លង១០%វែរ</u>**។ ដើម្បីបានផលប្រយោជន៍និងឆាប់រកេឃើញទារកែដលផ្ទុកនូវេកាសិការាគេថ្លើមមកជាមួយនិងែស្វងយល់អំព្រីបសិទ្ធិភាពៃេ្របភេទវ៉ាក់សាំងការពាររាគេថ្លើមេអាយបានទាន់ពលនិងទទួលការតាមដានេអាយបានេទៀងទាត់។រដ្ឋាភិបាល ចាប់តាំងពីឆ្នាំ៩៩ខែ០៩រេឡើងបានផ្តល់នូវការចាក់វ៉ាក់សាំងអង់ទីគ័រដល់មាតាដែលមានេ្របភទeនិងទារក(ដែលេកើតេក្រាយឆ្នាំ៩៩ខែ០៧)**<u>នៅពេលវែលចេញអាយុ១២ខែ ចាប់ផ្តើមការអនុវត្តការវិភាគនិងពិនិត្យអង់ទីគ័រការពារថ្លើមប្រភេទB(HBSAg)ជាមួយនឹងអង់ទីគ័រការពារថ្លើមប្រភេទ B(anti-HBS)</u>**រេបើទារកមានអង់ទីគ័រការពារេនាះពុំចាំបាច់ចាក់វ៉ាក់សាំងបណ្តុះអង់ទីគ័រេទ រេបើគ្មានអង់ទីគ័រការពាររាគេថ្លើម្រេបភទ B(HBsAg)និងជាមួយអង់ទីគ័រការពាររាគេថ្លើម B(anti-HBs)អាចដោយឥតគិតៃថ្ល បែន្តមខាងចុងរលាកេថ្លើម្រេបភទ B ជាការចាក់ថ្នាំបង្ការ បែន្តមខាងចុងលាកេថ្លើម្រេបភទ B ែដលជាការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រសិនេបើនាតែមានៃផ្នអង្គបដិបក្ខអវិជ្ជមាន សូមបន្តពី១ខែដល់៦ខែផ្តល់ថ្នាំបង្ការដោយថវិការដ្ឋ សូមទទួលការចាក់បន្តេនាលេីកទី២និងទី៣។ ២.បើឆ្លងកាត់ការចាក់បែន្តមែបេនះនៅតែគ្មានអង់ទីគ័រការពារ នោះមិនចាំបាច់ចាក់ថ្នាំបណ្តុះអង់ទីគ័រេទៀតេទ ត្រែតូវែតែស្វងរកវិធីការពាររាគរលាកេថ្លើមប្រេបភទ Bនិងពិនិត្យតាមដានអង់ទីគ័រេថ្លើម្រេបភទ Bនិងការែប្រប្រួល(HBSAg)។

※**មាតាែដលមានantigen អ៊ីរីដ្ឋមានត្រូវែតនាំយកស្បៀវភៅសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមកជាមួយ តារាងតាមដានពិនិត្យជំងឺថ្លើមប្រភេទ Bចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាមួយនឹងឯកសារពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីឲ្យគ្រូពេទ្រ ពិនិត្យតាមដានទារកែដលមានអង់ទីគ័រHBSAgនិង anti-HBS**

※អ្នកែដលមានផ្ទៃកេរាគរលាកេថ្លើមB ជាមួយមនុស្សេរដើម បើមុខងាររបស់ថ្លើម្រេប្រកតី គួរឲ្យេយាបល់ទទួលការ**<u>រាល់ខែផ្តល់១ឆ្នាំ</u>**រិភាគដងតាមដាន**១**ម្តង ប្រសិនេបើមុខងារេថ្លើមខុស្រប្រកតី ត្រូវេធ្វើការត្រួតពិនិត្យវិជ្ជបណ្ឌិតណាត់ជួប ដោយេអកូវេឡើងវិញ។

★GOT(AST)៖ហ្វូអានស័នប៊ុនឈូស័នប្លូរេទៅជាធានជីម៉ុ GPT(ALT)៖pyruvate glutamateប្លូរេទៅជាធានជីម៉ុ។





縣市衛生局聯絡地址及電話

各縣市衛生局	地址.網址	電話	預防接種專線
基隆市衛生局	20147基隆市信義區信二路266號 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-24276154
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明7街1號 http://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號11樓 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
苗栗縣政府衛生局	35646苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號 http://www.mlshb.gov.tw	037-722620	037-558100
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
彰化縣衛生局	50049彰化縣彰化市中山路2段162號 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-5345811
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-3620600#201
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150

អាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទការិយាល័យសុខាភិបាលសៀនស៊ីក

ត្រប់ស្សៀនស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល	អស័យដ្ឋានវេបសាយ	ទូរស័ព្ទ	ខ្សែការចាក់ផ្ទាំងចង្កា
ជីឡុងស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល	២០១៩៧ជីឡុងស៊ីកស៊ីងអិលអឺលូ២៦៦ហៅ http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-24276154
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រដ្ឋាភិបាលថប៉ិកស៊ីក	១១០០៨ថៃប៉ិកស៊ីកស៊ីងអិលឈីស៊ីកហ្វូលូ១ហៅ http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលស៊ីងប៊ុស៊ីក	២២០០៦ស៊ីងប៊ុលឈីអឹងលូ១៩២- ១ហៅ០២-២២៥៧៧១៥៥ http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលថៃយ៉ានស៊ីក	៣៣០៥៣ថៅយ៉ានស៊ីកេថាយ៉ានឈីរសៀនហ្វូលូ៥ ៥ហៅ http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលស៊ីងជូរសៀន	៣០២១០ស៊ីងជូរសៀនជូប៊ីស៊ីកគ័ងម៊ីង៧ជា១ហៅ http://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
ស៊ីងជូស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល	៣០០៤១ស៊ីងជូស៊ីកគុងឈីចុងយ៉ាងលូ២៤១ហៅ ជាន់ទី១១ http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលម៉ារលីសៀន	៣៥៦៤៦ម៉ារលីសៀនហ្វរឡុងចិនតាជ័ងលី២១លីង គ័ងហ៊ាលូ៣៧៣ហៅ http://www.mlshb.gov.tw	037-722620	037-558100
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលថចុងស៊ីក	៤២០៥៣ថៃចុងស៊ីកហ្វុងយានឈីចុងស៊ីងលូ១៣ ៦ហៅ http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
ចាងហ័រសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល	៥០០៤៩ចាងហ័រសៀនចាងហ័រស៊ីកចុងសានលូ២ ទាន១៦២ហៅ http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលណានថូវសៀន	៥៤០៦២ណានថូវសៀនណានថូវស៊ីកហ្វូស៊ីងលូ ៦ហៅ http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
អឺនលីនេសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល	៦៤០៥៤អឺនលីនេសៀនតូលាវស៊ីកហ្វូរិនលូ៣៤ហៅ http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-5345811
ជៃអ៊ីរសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល	៦១២៤៩ជៃអ៊ីរសៀនថាយេប៉ាស៊ីកែសិងហឺ២លូទា ន៣ហៅ http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-3620600#201
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលជៃអ៊ីស៊ីក	៦០០៩៧ជៃអ៊ីស៊ីកស៊ីឈីម៊ីងទីលូ១ហៅ http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150

縣市衛生局聯絡地址及電話

各縣市衛生局	地址.網址	電話	預防接種專線
臺南市政府衛生局	73064臺南市新營區東興路163號(東興辦公室)	06-6357716	06-6357716#360
	70151臺南室東區林森路1段418號(林森辦公室)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
	http://khd.kcg.gov.tw		
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
宜蘭縣政府衛生局	26051宜蘭縣宜蘭市女中路2段287號	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331171#215
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

衛生福利部疾病管制署網際網路網址：
http://www.cdc.gov.tw/
電話：02-23959825

衛生福利部國民健康署網際網路網址：
http://www.hpa.gov.tw/
電話：02-29978616，04-22172200

អាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទការិយាល័យសុខាភិបាលសៀនស៊ីក

ត្រប់សៀនស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល	អស័យដ្ឋានវេបសាយ	ទូរស័ព្ទ	ខ្សែការចាក់ថ្នាំបង្ការ
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលែថណានស៊ីក	៧៣០៦៥ថែណានស៊ីកស៊ីងអឹងឈឺតុងស៊ីងល្ង១៦៣ហ្វោ (ការិយាល័យតុងស៊ីង)	06-6357716	06-6357716#360
	៧០១៥១ថែណានស៊ីកតុងឈឺលីនសិនល្ង១ទាន់៤១៨ហ្វោ (ការិយាល័យលីនសិន)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលេកាស្សុងស៊ីក	៨០២៧៦កៅស្សុងស៊ីកលីងយាឈឺខាយេសៀន២ល្ង១៣២ជ៉ូហ្វោ	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
	http://khd.kcg.gov.tw		
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលភ៉ីងតុងេសៀន	៩០០៥៤ភីងតុងេសៀនភីងតុងស៊ីកជឺយូវល្ង២៧២ហ្វោ	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលអ៊ីឡានេសៀន	២៦០៥១អ៊ីឡានេសៀនអ៊ីឡានស៊ីកនីចុងល្ង២ទាន់២៨៧ហ្វោ	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
ហ័រលានេសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល	៩៧០៥៨ហ័រលានេសៀនហ័រលានស៊ីកស៊ីងស៊ីងល្ង២០០ហ្វោ	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
ថៃតុងេសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល	៩៥០៤៣ថៃតុងេសៀនៃថតុងស៊ីកប៉អាយល្ង៣៣៦ហ្វោ	089-331171	089-331171#215
	http://www.ttshb.gov.tw		
ណានៃជីងេសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល	២០៩៤១ណានៃជីងេសៀនណានកានសាំងហ្ជូស៊ីងឈុន២១៦ហ្វោ	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
ជីងមិនេសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល	៨៩១៤៨ជីងមិនេសៀនជីងហ្ជិចិនស៊ីងស៊ីកលីហ្ជូស៊ីងល្ង១-១២ហ្វោ	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលផុងហ្ជិសៀន	៨៨០៤១ផុងហ្ជិសៀនម៉ាកុងស៊ីកចុងចឹងល្ង១ហ្វោ	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

វេបសាយបណ្តាញអ៊ីនធើណេតនាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងជំងឺ ក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព ៖
http://www.cdc.gov.tw/
លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-23959825

វេបសាយបណ្តាញអ៊ីនធើណេតមន្ទីរសុខាភិបាលជាតិនិង ក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព ៖
http://www.hpa.gov.tw/
លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-29978616 04-22172200

早產兒追蹤檢查服務同意書

出生體重≤1500公克之極低出生體重早產兒比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩的情形。有鑒於此，早產兒基金會於全國追蹤檢查專案合作之22家院區推廣極低出生體重早產兒追蹤檢查工作，安排極低出生體重早產兒回門診進行追蹤檢查評估(視力、聽力及心智發展評估檢查)，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育之效。

為確保您了解追蹤檢查工作，讓您與孩子獲得最即時的服務，基金會將於您簽署同意書並回傳後，先以電話與您聯絡，以便轉介全國各地的早療評估中心。基金會亦將秉持保密原則，妥善處理包括您與孩子的個人辨識資料，絕不會洩漏或用於其他用途。感謝您的支持與協助，敬祝您與孩子身體健康。

財團法人臺灣早產兒基金會 敬啟

註：
1. 若您的孩子出生於下表追蹤檢查專案合作之22家院區內，或醫院已代為安排追蹤檢查門診者，則毋需回傳同意書。
2. 早產兒基金會追蹤檢查諮詢專線：02-2522-1792；02-2523-0908，傳真：02-2521-7723

極低出生體重早產兒追蹤檢查服務卡

我了解極低出生體重早產兒追蹤檢查的重要性，同意讓家中的極低出生體重孩子接受早產兒之追蹤檢查及早期療育的轉介服務。

家長姓名：_____連絡電話：_____

聯絡地址：_____中華民國 _____年 _____月 _____日

早產兒基金會追蹤檢查服務專案參與院所

區域	參與醫院	聯絡電話(洽各區個案管理師)
北一區	臺大醫院、婦幼醫院、國泰醫院、永和耕莘醫院	(02)23123456#71602 0968-571749
北二區	新光醫院、臺北榮民總醫院、臺北長庚醫院、三軍總醫院	(02)28332211#2590 (02)28378347
北三區	馬偕醫院	(02)25433535#3266
北四區	林口長庚醫院	(03)3281200#8243 0978-103153
臺中區	中國醫附設醫院、中山醫附設醫院	(04)22052121#4120
	臺中榮民總醫院、彰化基督教醫院	(04)23592525#5994
臺南區	成大附設醫院、新樓醫院、奇美醫院、郭綜合醫院	(06)2353535#7141
	嘉義基督教醫院	(05)2765041#5882
高雄區	高雄榮民總醫院、高雄長庚醫院	(07)7317123#8111 (07)7333266
	高醫附設中和紀念醫院	(07)3121101#6522、6525

លិខិតយល់ព្រមសេវាតាមដានកុមារមិនគ្រប់ខែ

កូនមានទម្ងន់ ≤ 1500 ក្រាមៃនកុមារែដលមានទម្ងន់ទាបណាស់មិន្រគប់ែខែដលស្ថានភាពកេំណើនទាបជាងកុមារែដលងាយក្នុងរយៈពេលេពញេលញេនាក្នុងការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងនិងម៉ូតូ។ សាលាស្រុកចំនួន ២២នៅក្នុងចិត្តកុមារមិន្រគប់ែខមូលនិធិនៅក្នុង្របេទសកម្ពុជាដើម្បីលើកកម្ពស់ការគេម្រាងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការការពិនិត្យតាមដានមានេនៅក្នុងកូនមិន្រគប់ែខទារកមានទម្ងន់ទាបណាស់ក្នុងការតាមដានការងារេធ្វើអធិការកិច្ចេរៀបចំឱ្យកុមារមិន្រគប់ែខទារកមានទម្ងន់តិចខ្លាំងណាស់ក្នុងការត្រលប់ទៅគ្លីនិកក្នុងការតាមដានការត្រួតពិនិត្យនិងការវាយតៃល(ចក្ខុវិស័យការស្តាប់និងការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត ការត្រួតពិនិត្យការវាយតៃល)ការរកេឃើញជំបូងនិងបញ្ជូនឱ្យបានទាន់ពលេវលាដើម្បីសេម្រចបាននូវប្រសិទ្ធិភាពៃនការព្យាបាលនិងការអប់រំជាដើម។

ដើម្បីធានាថាអ្នកយល់ពីការងារមានការត្រួតពិនិត្យបទែដលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកនិងកូនរបស់អ្នកទទួលបានេសវាជាបន្ទាន់បំផុត មូលនិធិនេះនឹងមានអ្នកចូលទ្រមងយល់ព្រមនិងការវិលត្រឡប់មកវិញបន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទអ្នកជួច្នេះថាមណ្ឌលបែងអ្នកការវាយតៃម្លការព្យាបាលមុនេនៅទូទាំង្របេទស។ មូលនិធិនឹង្រុបកាន់ខ្ជាប់នូវេគាលការណៃនការរក្សាការសម្មាត់ ការព្យាបាលឱ្យបាន្រតឹម្រតូវរួមទាំងអ្នកនិងពតៃ៌ដលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណជាលក្ខណៈឯកជនរបស់កូនអ្នកនឹងមិន្រតូវបានេលចធ្លាយឬត្រូវបានេប្រើស្រមាប់គាលបំណងេផ្សងេទៀត។ សូមអរគុណស្រមាប់ការគាំទ្រនឹងជឹនួយរបស់អ្នក គោរពតាមបំណងរបស់អ្នកនិងកូនរបស់អ្នកមានសុខភាព។

សូមេគារព សមាគមនមូលនិធិកុមារេកើតមិន្រគប់ែខៃត៉វាន់

ចំណាំ៖ 1. ប្រសិនេបើកូនរបស់អ្នកេកើតេនៅក្នុងដូចខាងេក្រាមកិច្ចសហប្រតិបត្តិការគេម្រាងការ២២មន្ទីរេពទ្យសុរុកបទការត្រួតពិនិត្យ ឬមន្ទីរេពទ្យេនះមានក្នុងនាមជា ដើម្បីរៀបចំឱ្យមានអង្គភាពតាមដានអ្នកពិនិត្យជំងឺ មិនចាបាចេ់ធ្វើការយល់ព្រមេឆ្លើយតប្រតឡប់មកវិញេទ។

2. ខ្សែបណ្តាញេសវាពិនិត្យតាមដានសមាគមនទារកេកើតមិន្រគប់ែខ ០២-២៥២២-១៧៩២ ០២-២៥២៣-០៩០៨ ទូរសារ ០២-២៥២១-៧៧២៣

កាតការផ្តល់សេវាការត្រួតពិនិត្យតាមដានទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតដែលកើតមិនគ្រប់ខែ

ខ្ញុំយល់ពីសារៈសំខាន់នៃនការពិនិត្យេមើលតាមដានេមើលចេំពាះទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតែដលេកើតមិន្រគប់ែខ បានយល់ព្រមអនុញ្ញាតព្រីកម្រគូសារព្រមេអាយទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតែដលេកើតមិន្រគប់ែខបានទទួលបានការពិនិត្យតាមដាននិងការព្យាបាលេនៅដំណាក់កាលដំបូងនិងេសវាកម្មបញ្ជូន។

ឈ្មោះអាណាព្យា

បាល៖_____ លេខទូរស័ព្ទទំនក់ទំនង៖_____

អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង៖_____

សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន_____ ឆ្នាំ _____ ខែ_____ថ្ងៃ

វិទ្យាស្ថានចូលរួមេនៅក្នុងគេម្រាងេសវាការត្រួតពិនិត្យតាមដានសមាគមកុមារែដលេកើតមិន្រគប់ែខ

ដែនតំបន់	មន្ទីរពេទ្យដែលបានចូលរួម	ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង(ទំនាក់ទំនងមកផ្នែកគ្រប់គ្រងការណីតំបន់)
តំបន់ប៊ីអិ	មន្ទីរេពទ្យសាកលវិទ្យាល័យជាតៃត៉វាន់ មន្ទីរេពទ្យស្ត្រីនិងកុមារ មន្ទីរេពទ្យគ័រថាយ មន្ទីរេពទ្យយុងសានគឹងេសៀន	(02)23123456#71602 0968-571749
តំបន់ប៊ីអឺ	មន្ទីរេពទ្យាស៊ីងគ័ង មន្ទីរេពទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃប៊ិក មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនៃថប៊ិក មន្ទីរេពទ្យកងកម្លាំង្របដាប់អាវុធទូទៅ	(02)28332211#2590 (02)28378347
តំបន់ប៊ីសាន	មន្ទីរេពទ្យម៉ាជា	(02)25433535#3266
តំបន់ប៊ីស៊ឹក	មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនលីនខូវ	(03)3281200#8243 0978-103153
តំបន៉ៃថចុង	មន្ទីរេពទ្យភ្ជាប់និងេពទ្យថ្នាំចិន មន្ទីរេពទ្យភ្ជាប់និងេពទ្យចុងសាន	(04)22052121#4120
	មន្ទីរេពទ្យទូទៅតអតីតយុទ្ធជន មន្ទីរេពទ្យ្រគិស្តសាសនិកចាងហ័រ	(04)23592525#5994
តំបន៉ៃថណាន	ភ្ជាប់និងមន្ទីរេពទ្យឆឹងតា មន្ទីរេពទ្យស៊ីងឡ មន្ទីរេពទ្យឆីម៉ី មន្ទីរេពទ្យទូរេទៅគ័រ	(06)2353535#7141
	មន្ទីរេពទ្យ្រគិស្តសាសនិកែជអិ	(05)2765041#5882
តំបន់កាស្យុង	មន្ទីរេពទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅកៅស្យុង មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនេកាស្យុង	(07)7317123#8111 (07)7333266
	ភ្ជាប់និងមន្ទីរេពទ្យរំលឹកជុងហ៊ឺឧត្តមេវជ្ជសាស្ត្រ	(07)3121101#6522, 6525

兒童發展評估轉介單

（交付家長用）

親愛的家長

您好！您的寶寶已於_____ 年 _____月 _____日

□ 接受了第_____次兒童預防保健服務

□ 疾病就醫，經初步檢查：

□ 動作，□ 語言，□ 認知，□ 社會情緒，□ 其他：_____

有疑似遲緩的情形。

為了持續關心寶寶的健康狀況，本院（診所）將依兒童及少年福利與權益保障法轉介寶寶的資料，提供衛生局、聯合評估中心（評估醫院）及社福單位進行追蹤管理；並請您儘速帶寶寶就近至國民健康署委託之兒童發展聯合評估中心（見下頁），儘速就診，早期確認寶寶的健康狀況。





醫 事 機 構：_____

轉 介 醫 師：_____

聯 絡 電 話：_____

លិខិតបញ្ជូនការវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ

(ផ្តល់ជូនសំរាប់អានាព្យាបាល)

ឪពុកម្តាយជាទ្រីសឡាញ់

ជំរាបសួរ!
កូនរបស់អ្នកមាន_____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ

☐ គាត់បានទទួលជាលើកដំបូង _____ សេវាសុខភាពបង្ការការកូនទីពីរ

☐ ជាគ្រូពេទ្យជំងឺបន្ទាប់ពីការពិនិត្យបឋម៖

☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ អារម្មណ៍សង្គម ☐ ផ្សេងទៀត៖ _____

ការពន្យាពេលដែលស្គាល់ភាពសង្ស័យថា។

ដើម្បីបន្តការយកចិត្តទុកដាក់មើលសុខភាពទារក មន្ទីរពេទ្យ (គ្លីនិច) នឹងអាស្រ័យលើ សិទ្ធិច្បាប់ការពារធានារ៉ាប់រងកុមារនិង យុវវ័យប្តូរទៅទិន្នន័យទារក ផ្តល់ជូននូវការិយាល័យសុខាភិបាល មជ្ឈមណ្ឌលការវាយតៃលរួម(មន្ទីរពេទ្យការវាយតៃល)តាមដាននិង្រគប់គងអង្គភាពសុខុមាលភាពសង្គម ហើយសូមអ្នកយកទារកេទៅកែន្លងសុខភាពជាតិដលេនាជិតបំផុតេអាយបានឆាប្រ់កសួង មជ្ឈមណ្ឌលការវាយតៃម្លរួមែនការអភិវឌ្ឍកុមារែដលត្រូវប្រគលេ់អាយអនុញ្ញាត (ទំព័របន្ទាប់) វជជបណ្ឌិតបានឆាប់តាមដែលអាចេធ្វើទៅបាន ដំបូងបានបញ្ជាក់ថាស្ថានភាពសុខភាពទារក





ស្ថាប័នសុខាភិបាល៖ _____

ប្តូរទៅគ្រូពេទ្យ៖ _____

ចំណាំ៖ _____

兒童發展評估轉介單

衛生福利部國民健康署輔導兒童發展聯合評估中心

縣市	醫院名稱	聯絡電話
臺北市	臺北醫學大學附設醫院	02-27372181*1236
	臺北榮民總醫院	02-28712121 *2932/2940
	國立臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456 *67883
新北市	行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院	02-26723456*3305
	佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院	02-66289779*7713
	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院	02-77281034
	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	02-22193391*67403
宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院	03-9325192*2120
	財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	03-9544106*6516
桃園市	衛生福利部桃園醫院	03-3699721*1203
	壢新醫院	03-4941234*8270
	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	03-3281200*8148
新竹縣	東元綜合醫院	03-5527000*1617
新竹市	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	03-5326151*3523
	財團法人馬偕紀念醫院新竹分院	03-6119595*6040
苗栗縣	財團法人為恭紀念醫院	037-676811*53382
	大千綜合醫院	037-357125*75103
臺中市	臺中榮民總醫院	04-23592525*5936
	光田醫療社團法人光田綜合醫院	04-26625111*2624
	佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院	04-36060666*3980
	童綜合醫療社團法人童綜合醫院	04-26581919*4848
彰化縣	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	04-7238595*1164
	衛生福利部彰化醫院	04-8298686*2043/2041

縣市	醫院名稱	聯絡電話
南投縣	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	049-2912151*2012
雲林縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	05-5323911*6125
	天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	05-6337333*2237
嘉義市	衛生福利部嘉義醫院	05-2319090*2229
	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	05-2765041*6707
嘉義縣	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	05-2648000*5773
臺南市	奇美醫療財團法人奇美醫院	06-2812811*55005
	國立成功大學醫學院附設醫院	06-2353535*4619
高雄市	義大醫療財團法人義大醫院	07-6150011*5751
	高雄榮民總醫院	07-3422121*5017
	長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123*8167
	財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101#6468
屏東縣	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院	08-7368686*2417
	安泰醫療財團法人安泰醫院	08-8329966*2012
花蓮縣	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	03-8561825*12311
	臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	03-8241240
臺東縣	馬偕紀念醫院臺東分院	089-351642
	東基醫療財團法人臺東基督教醫院	089-960115
澎湖縣	財團法人天主教靈醫會惠民醫院	06-9272318*120
金門縣	衛生福利部金門醫院	082-331960
連江縣	連江縣立醫院	0836-23995*1316

備註: 兒童發展聯合評估中心資訊，可撥打02-2522-0654洽詢或至國民健康署網站（首頁/健康主題/婦幼健康/兒童健康/主題公告）查閱。
各縣市衛生局委託或認可之聯合評估醫院，請逕洽各縣市衛生局。
如受檢者不同意接受個案健康管理，得隨時以書面通知衛生福利部國民健康署(臺北市大同區塔城街36號)，並註明受檢人姓名、身分證字號、檢查時間及檢查單位，如未通知，視為同意。

លិខិតបញ្ជូនការវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ

ការិយាល័យថែទាំសុខភាពចំណុះក្រសួងអនាម័យ ផលប្រយោជន៍សង្គម
បង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែមអោយមជ្ឈមណ្ឌលវាយតំលៃអំពីការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ។

ស្រៀនស៊ីក	ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ	ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង
ថៃប៊ិកស៊ីក	មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាកលវិទ្យាល័យវជ្ជសាស្ត្រៃថប៊ិក	02-27372181 *1236
	មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃប៊ិក	02-28712121 *2932/ 2940
	សាកលវិទ្យាល័យវជ្ជសាស្ត្រជាតិតវ៉ាន់ ភ្ជាប់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ	02-23123456 *67883
ស៊ីងប៊ីស៊ីក	ពេទ្យស៊ីគការងារវេជ្ជសាស្ត្រស៊ីងធានកុង មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិអ៊ីនជូគង៦២-២	02-26723456 *3305
	វេជ្ជសាស្ត្រពេះពុទ្ធសាសនាឈឺជី មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិឈឺជើថប៊ិក	02-66289779 *7713
	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រសមាគមេវជ្ជសាស្ត្រលោកស៊ីយានជីភ្ជាប់ជាមួយផ្នែកមន្ទីរពេទ្យរំលឹកយ៉ាតុង	02-77281034
	មន្ទីរពេទ្យកាតូលិកគឺងេសៀន០២- មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិគឺងេសៀន	02-22193391 *67403
អ៊ីឡានេសៀន	មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាកលវិទ្យាល័យជាតិយ៉ាងម៉ីង	03-9325192 *2120
	មូលនិធិសមាគមេវជ្ជសាស្ត្រវិញ្ញាណកាតូលិក មន្ទីរពេទ្យម៉ារីឡុតុង	03-9544106 *6516
ថៅយានស៊ីក	ក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព មន្ទីរពេទ្យថៅយាន	03-3699721 *1203
	មន្ទីរពេទ្យលិស៊ីង	03-4941234 *8270
	មូលនិធិពទ្យៃវជ្ជសាស្ត្រឆាងគិន មន្ទីរពេទ្យរំលឹកឆាងគិន-លីនខូវ	03-3281200 *8148
ស៊ីងជូរេសៀន	មន្ទីរពេទ្យទូទៅTECO	03-5527000 *1617
ស៊ីងជូស៊ីក	សាកលវិទ្យាល័យេវជ្ជសាស្ត្រជាតៃតវ៉ាន់ ភ្ជាប់ផ្នែកមន្ទីរពេទ្យសាខាស៊ីងជូ	03-5326151 *3523
	មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិរំលឹកម៉ាជាសាខាស៊ីងជូ	03-6119595 *6040
មារលៃសៀន	មន្ទីរពេទ្យមូលនិធៃវ៉ជីងជីនាន	037-676811 *53382
	មន្ទីរពេទ្យទូទៅតាឈាន	037-357125 *75103
ថៃចុងស៊ីក	មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃចុង	04-23592525 *5936
	មូលនិធិក្រុមេវជ្ជសាស្ត្រគ៉ងធាន- មន្ទីរពេទ្យទូទៅគ៉ងធាន	04-26625111 *2624
	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រពេះពុទ្ធសាសនាឈឺជី មន្ទីរពេទ្យឈឺជើថចុង	04-36060666 *3980
	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រទូទៅកុមារ- មន្ទីរពេទ្យទូទៅកុមារ	04-26581919 *4848
ចាងហ៉ារេសៀន	មូលនិធិពទ្យៃវជ្ជសាស្ត្រគិស្តសាសនិកចាងហ៉ារ មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកែផ្នកច្បាប់ចាងហ៉ារ	04-7238595 *1164
	ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពមន្ទីរពេទ្យចាងហ៉ារ	04-8298686 *2043/2041

ស្រៀនស៊ីក	ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ	ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង
ប៊ីចូវេសៀន	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រភូលី មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកភូលី	049-2912151 *2012
យានលឺងេសៀន	សាកលវិទ្យាល័យេវជ្ជសាស្ត្រជាតៃតវ៉ាន់ មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាខាមន្ទីរពេទ្យយានលីង	05-5323911 *6125
	មន្ទីរពេទ្យកាតូលិកនពី មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិ-នពី	05-6337333 *2237
ជែអ៊ីស៊ីក	មន្ទីរពេទ្យក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពែជអ៊ី	05-2319090 *2229
	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រចាយតឺ លីន០៥-២៣១៩០៩០*២២២៩ មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកែជអ៊ី	05-2765041 *6707
ជែអ៊ីសៀន	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រពេះពុទ្ធសាសនាឈឺជី មន្ទីរពេទ្យឈឺជីតាលីន	05-2648000 *5773
ថៃណានស៊ីក	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រឆឺម៉ី មន្ទីរពេទ្យឆឺម៉ី	06-2812811 *55005
	សាកលវិទ្យាល័យេវជ្ជសាស្ត្រជាតិឆឺងគង់ឆឺម៉ី ភ្ជាប់និងមន្ទីរពេទ្យ	06-2353535 *4619
កៅស្យុងស៊ីក	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រអ៊ីតា មន្ទីរពេទ្យអ៊ីតា	07-6150011 *5751
	មន្ទីរពេទ្យទូទៅអតីតយុទ្ធជនកៅស្យុង	07-3422121 *5017
	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រឆាងគិន មន្ទីរពេទ្យឆាងគិនជីនានកៅស្យុង	07-7317123 *8167
	សកលវិទ្យាល័យភ្ជាប់និងមន្ទីរពេទ្យជុងហ៊ីជីនានមូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រឯកជនកៅស្យុង	07-3121101#6468
ភ៉ងតុងេសៀន	មូលនិធិសុខាភិបាលគ្រិស្តសាសនិកភ៉ងតុង មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកភ៉ងតុង	08-7368686 *2417
	មូលនិធិសុខាភិបាលខាងៃថ មន្ទីរពេទ្យខាងៃថ	08-8329966 *2012
ហ៉ារលានេសៀន	មន្ទីរពេទ្យពេះពុទ្ធសាសនាឈឺជីមូលនិធិពេទ្យឈឺជីហ៉ារលាន	03-8561825 *12311
	មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិមនណែផ្នកសុខាភិបាលគ្រិស្តសាសនិក្រកុមេមនណែតវ៉ាន់	03-8241240
ថៃតុងេសៀន	មន្ទីរពេទ្យម៉ាជាសាខាថៃតុង	089-351642
	មូលនិធិមន្ទីរពេទ្យតុងជី មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកែថតុង	089-960115
ជុងហ៉ូរេសៀន	សមាគមេពទ្យ្រពះវិញ្ញាណមន្ទីរពេទ្យមូលនិធិកាតូលិក	06-9272318 *120
ជីងមិនេសៀន	មន្ទីរពេទ្យជីងមិន្រកសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព	082-331960
លាវែនជិងេសៀន	មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋលានែជិងេសៀន	0836-23995 *1316

ចំណាំ៖ ពត៌មានមជ្ឈមណ្ឌលការវាយតៃំលអភិវឌ្ឍន៍កុមារ អ្នកអាចទូរស័ព្ទ02-2522-0654៦ ពិគ្រោះជាមួយេវបសាយឬតាមទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ(ទំព័រដើម / ផ្នែកសុខភាព / សុខភាពមាតានិងទារក / សុខភាពកុមារ / ការប្រកាស្របធានបទ)ស្វែងរក។
ការិយាល័យសុខាភិបាលទ្រីកុងបានទទួលបន្ទុក្រសុកឬមន្ទីរពទ្យែដលទទួលស្គាល់ដាយការវាយតៃម្លូរមគ្នា សូមទាក់ទងមកការិយាល័យសុខាភិបាលតាមេសៀនស៊ីក។
ប្រសិនេបើអ្នកមិន្រពមទទួលយកនូវករណីនការគ្រប្រ់គងសុខភាពេនះ នៅពេលណាមួយតាមរយៈលិខិតេទៅក្រសួងសុខាភិបាលនិងភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិសុខុមាលភាព(លេខ៣៦ វិថី TaChengខ៉ណ្ឌ TaiTongទ្រីកុង TaiPei)ដោយចង្អុលបង្ហាញេឈ្មោះរបស់ពិនិត្យមើលេនះ តួលេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ពេលេវលានិងស្ថាប័ន្រកសួង ប្រសិនេបើមានការជួនដំណឹងេនាះទេ ចាត់ទុកថាការយល់ព្រម។

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
新北市	新北市政府兒童健康發展中心	全新北市	新北市政府社會局	新北市板橋區中山路一段161號25樓	02-29950885
臺北市	臺北市發展遲緩早期療育通報及轉介中心	全臺北市	臺北市政府社會局	臺北市松山區民生東路5段163-1號7樓	02-27568852
臺中市	臺中市兒童發展通報中心	全臺中市	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設臺中市私立家扶發展學園	臺中市北區民權路400號1樓	04-22083688
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪北區)	新營、鹽水、後壁、白河、東山、柳營、佳里、西港、七股、學甲、將軍、北門、麻豆、下營、六甲、官田	財團法人天主教伯利恆文教基金會	726臺南市學甲區華宗路517號	067835670
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪南區)	新化、玉井、南化、左鎮、善化、新市、安定、山上、楠西、永康、仁德、歸仁、關廟、龍崎、大內	財團法人天主教臺南市私立德蘭啟智中心	714臺南市玉井區中華路200號	06-5746623
臺南市	臺南市兒童早期發展服務管理中心(市區)	東、南、北、中西、安南、安平	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	708臺南市中華西路二段315號5樓	06-2996648
高雄市	高雄市早期療育綜合服務中心	三民、苓雅、左營、楠梓、新興、前金、鹽埕、鼓山、前鎮、小港、旗津	財團法人高雄市私立博正兒童發展中心	高雄市三民區九如一路775號	07-3985011

មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបូរទៅនិងផ្តល់ជំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

សៀនស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង	តំបន់សេវាកម្ម	ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ	អស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ស៊ីងប៊ីស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពកុមាររដ្ឋស៊ីងប៊ីស៊ឹក	ទូរទាំងស៊ីងប៊ីស៊ឹក	ក្រសួងសង្គមកិច្ចរដ្ឋស៊ីងប៊ីស៊ឹក	ស៊ីងប៊ីស៊ឹកប៉ានែឆវឈឺចុងសានលូ១ទាន់១៦១ហៅជាន់ទី២៥	02-29950885
ថៃប៊ីស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបូរទៅនិងផ្តល់ជំណឹងការព្យាបាលជំបូងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតៃថប៊ីស៊ឹក	ទូរទាំងៃថប៊ីស៊ឹក	ក្រសួងសង្គមកិច្ចរដ្ឋៃថប៊ីស៊ឹក	ថៃប៊ីស៊ឹកសុងសានឈឺម៊ីងសិនតុងលូ៥ទាន់១៦៣-១ហៅជាន់ទី៧	02-27568852
ថៃចុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ជំណឹងការអភិវឌ្ឍកុមារៃថចុងស៊ឹក	ទូរទាំងៃថចុងស៊ឹក	សមាគនជំនួយគ្រូសារនិងកុមារមូលនិធិតវ៉ាន់ដាយគាំទ្រការអភិវឌ្ឍជំនួយគ្រូសារដាយសកលវិទ្យាល័យឯកជនៃថចុងស៊ឹក	ថៃចុងស៊ឹកប៊ីឈឺម៊ីងឈានលូ៤០០ហៅជាន់ទី១	04-22083688
ថៃណានស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្រុគប្រ់គងការអភិវឌ្ឍន៍ជំបូងរបស់កុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន់ស៊ីប៊ី)	ស៊ីងអឹង យានសួយ ហូវពីប៉ាយហ៊ឺ តុងសានលាវអឹង ជែលីស៊ីកាំង ឈឺគូ សៀជែ ជែងជីន ប៊ីមិន ម៉ាតុ សៃអឹង លាវែជ គាន់ធាន	សមាគនអប់រំវប្បធម៌ប៉លិហឹងមូលនិធិកាតូលិក	៧២៦ថៃណានស៊ឹកសៀជែឈឺហ៉រចិងលូ៥១៧ហៅ	06-7835670
ថៃណានស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្រុគប្រ់គងការអភិវឌ្ឍន៍ជំបូងរបស់កុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន់ស៊ីណាន)	ស៊ីងហ៉រ អឹជីង ណានហ៉រ ជ៉រចិន សានហ៉រ ស៊ីងស៊ឹក អានទីង សានស៊ាំង ណានស៊ី យុងខាង រិនតឺ គូយរិន គាន់ម៉ាវ ឡុងឈឺ តាន័យ	មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំពិសសឯកជនតឺឡានមូលនិធិកាតូលិកៃថណានស៊ឹក	៧១៤ថៃណានស៊ឹកអឹជីងឈឺចិងហ៉រលូ២០០ហៅ	06-5746623
ថៃណានស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនេសវាកម្មការអភិវឌ្ឍកុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន្រ់កុង)	តុង ណាន ប៊ីចុងស៊ី អានណាន អានភីង	សមាគមអង្កការសង្គមកិច្ចមីសានមូលនិធិឯកជនកាតូលិកៃថណាន	៧០៨ថៃណានស៊ឹកចុងហ៉រស៊ីលូ២ទាន់៣១៥ហៅជាន់ទី៥	06-2996648
កៅស្យុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មចំរុះបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ជំបូងកុមារភាពេនៅកៅស្យុងស៊ឹក	សានម៊ីង លីងយ៉ាជ៉រអឹង ណានជឺ ស៊ីងស៊ីង ឈានជីង យានឆឺង គូសាន ឈានចិន សៀវកាំង ឈឺជីង	មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលកុមារមូលនិធិឯកជនប៉ចឹងេកៅស្យុងស៊ឹក	កៅស្យុងស៊ឹកសានមីងឈឺជាវរូ១លូ៧៧៥ហៅ	07-3985011

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
高雄市	高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心	鳳山、林園、大寮、大樹、大社、仁武、鳥松	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市鳳山區體育路65號	07-7422971
高雄市	高雄市岡山身心障礙福利服務中心	岡山、橋頭、燕巢、路竹、阿蓮、茄萣、田寮、梓官、彌陀、永安、湖內	財團法人平安社會福利慈善事業基金會	高雄市岡山區公園東路131號	07-6226730
高雄市	高雄市旗山區兒童早期療育發展中心	旗山、美濃、內門、杉林、六龜、甲仙、那瑪夏、桃源、茂林、內門	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市旗山區文中路7號	07-6618106
宜蘭縣	宜蘭縣通報轉介中心	全宜蘭縣	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	宜蘭市同慶街95號2樓	03-9334040
桃園市	桃園市兒童發展通報轉介中心	全桃園市	財團法人伊甸社會福利基金會桃園分事務所	桃園市桃園區四維街12號	03-3330210
新竹縣	發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全新竹縣	財團法人私立天主教華光智能發展中心	新竹縣關西鎮正義路126號	03-5170643
苗栗縣	苗栗縣兒童早期療育通報轉介中心	全苗栗縣	財團法人伊甸社會福利基金會苗栗分事務所	苗栗縣大湖鄉靜湖村和平路28號	037-997152 037-997157
彰化縣	彰化縣兒童發展通報轉介中心	全彰化縣	財團法人基督教瑪喜樂社會福利基金會	彰化縣田尾鄉北曾村福德巷343號	04-8837588
南投縣	南投縣早期療育通報轉介暨個案管理中心	全南投縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	南投市南崗二路87號2樓	049-2205345

មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបន្ទាន់ទៅនិងផ្តល់ជំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

សៀនស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង	តំបន់សេវាកម្ម	ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ	អស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
កៅស្យុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ជំបូងកុមារភាពនៅកៅស្យុងស៊ឹកតំបន់ហ្វុងសាន	ហ្វុងសាន លឺនយាន តាឡៃវ តាស្ងៃ តាស៊ឹក រិនអ្ងៃនៀវសុង	សមាគមមូលនិធិអឹទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ច	កៅស្យុងស៊ឹកហ្វុងសានឈឺធីអឹល្ង៦៥ហៅ	07-7422971
កៅស្យុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មសុខុមាលភាពជនពិការកៅស្យុងស៊ឹក	កាំងសាន ឆែវថ្ងវយានឆាវ ល្ងជ្ងអាលាន ជែទីងធានៃឡូវ ជឺគាន់មីថ យុងអាន ហ្ងៃនៃ	សមាគមអង្គការសង្គមកិច្ចមូលនិធិសប្បុរសធម៌សន្តិភាព	កៅស្យុងស៊ឹកកាំងសានឈឺកុងយានតុងល្ង១៣១ហៅ	07-6226730
កៅស្យុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ជំបូងកុមារភាពនៅកៅស្យុងស៊ឹកតំបន់ឈឺសាន	ឈឺសាន មីណុងន័យមិន សិនលីនណាវគ្ងយ ជែសៀនណាម៉ាស៊ៃ ថៅយាន មោលីនន័យមិន	សមាគមមូលនិធិអឹទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ច	ក្រុងកៅស្យុងឈីសានឈុយផ្លូវវឺនជុងលខ៧	07-6618106
អឺឡានេសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនការជូនជំណឹងអឺឡានេសៀន	ទូរទាំងអឺឡានេសៀន	សមាគមអង្គការសង្គមកិច្ចមូលនិធិសប្បុរសធម្រិស្ងវអូស្ត្រាលីមួយគ្រាប់	អឺឡានស៊ឹកថុងឈីងជា៩៥ហៅជាន់ទី២	03-9334040
ថៅយានស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីចេំពាះការអភិវឌ្ឍកុមារេថៅយានស៊ឹក	ទូរទាំងថៅយានស៊ឹក	សមាគមមូលនិធិអឹទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ចការិយាល័យេថៅយាន	ថៅយានស៊ឹកេថៅយានឈឺស៊ឹកៃវជា១២ហៅ	03-3330210
ស៊ីងជូសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចេំពាះកុមារៃដលមានការអភិវឌ្ឍយឺត	ទូរទាំងស៊ីងជូសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលភាពឆ្លាតៃវមូលនិធិកាតូលិកឯកជនគ័ងហ័រ	ស៊ីងជូសៀនគាន់ស៊ីចិនចឹងអឹល្ង១២៦ហៅ	03-5170643
ម៉ាវលិសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចេំពាះកុមារម៉ាវលិសៀន	ទូរទាំងម៉ាវលិសៀន	ការិយាល័យរបស់មូលនិធិអឹទានអនុសុខុមាលភាពសង្គមកិច្ចក្នុងម៉ាវលិ	ម៉ាវលិសៀនតាហ្ងៃស៊ាំងជីងហ្ងៃឈុនហឺភីងល្ង២៨ហៅ	037-997152 037-997157
ចាងហ័រេសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីចេំពាះការអភិវឌ្ឍកុមារចាងហ័រេសៀន	ទូរទាំងចាងហ័រេសៀន	សមាគមមូលនិធិអង្គការសង្គមកិច្ច្រគីស្ទានម៉ារី	ចាងហ័រេសៀនធានៃវស៊ាំងប៊ីចិនឈុនហ្ងូទឹកាំង៣៤៣ហៅ	04-8837588
ណានថ្ងវេសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចេំពាះកុមារណានថ្ងវេសៀន	រទាំងណានថ្ងវេសៀន	សមាគមការព្យាបាលដំបូងចេំពាះកុមារៃដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន	ណានថ្ងវស៊ឹកណានកាំងអឺល្ង៨៧ហៅជាន់ទី២	049-2205345

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
雲林縣	財團法人臺灣暨家庭扶助基金會附設雲林縣私立家扶發展學園	全雲林縣	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會雲林分事務所	雲林縣虎尾鎮穎川里頂南56號。	05-6361712
嘉義縣	嘉義縣兒童發展通報轉介中心	全嘉義縣	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市保建街100號7樓	05-2718661
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏南區)	東港、新園、新埤、林邊、佳冬、枋寮、枋山、車城、滿州、恆春、琉球、南州、來義、春日、獅子、牡丹、崁頂	財團法人伊甸社會福利基金會屏東分事務所	屏東縣東港鎮中正路一段10-1號	08-831008
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏北區)	屏東、麟洛、長治、九如、里港、內埔、鹽埔、竹田、萬丹、泰武、萬巒、潮州、高樹、霧臺、瑪家、三地門	財團法人屏東基督教勝利之家	屏東縣屏東市建豐路180巷35號2樓	08-7382592
臺東縣	臺東縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全臺東縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會(臺東中心)	臺東市正氣路372巷2號	089-333905、333973
花蓮縣	花蓮縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全花蓮縣	中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	花蓮市華西路123號弘道樓	03-8227813、8227823

មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបូរទៅនិងផ្តល់ជំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

សៀនស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង	ពំបន់សេវាកម្ម	ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ	អស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ចាងហ័រសៀន	មូលនិធិជួយឧបត្ថម្ភដល់គ្រួសារសម្ព័ន្ធ្រកុមហ៊ុនយុត្តិធម៌ៃតំវាន់ រួមជាមួយវិទ្យាស្ថានអភិវឌ្ឍន្ធ៍គួសារឯកសារស្រុកវិនឡិម។	ទូរទាំងចាងហ័រសៀន	សមាគមមូលនិធិអង្គការសង្គមកិច្ច្រគីស្ទានម៉ារី	លេខ៥៦ Ding Nan ឃុំ Ying Chuan ទីរួម្រសុក Hu Wei ស្រុក Yun Lin	05-6361712
ជៃអិសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបែង្អកជាមួយករណីជំណឹងពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារែជិអិសៀន	ទូរទាំងែជិអិសៀន	មូលនិធិវជ្ជសាស្ត្រមន្ទីរេពទ្យជាយឌើសនមន្ទីរេពទ្យគ្រិស្តសាសនិកែជិអិ	ជៃអិស៊ុំកេប៉ាជានជា១០០ហៅជាន់ទី៧	05-2718661
ភីងតុងសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតនិងជនពិការភីងតុងសៀន(ភីងប៊ុអឺ)	តុងកាំង ស៊ុងយានស៊ុងភី លីនពានជៃតុង ហ្វាងែឡវហ្វាងសាន អឺអឺងម៉ានចូវ ហឹងឈុនលាវឈាវឈានចូវ ឡាយអិឈុនរឺ ស៊ុកជឺមូតាន ខានទីង	ការិយាល័យរបស់មូលនិធិអិទានអនុសុខុមាលភាពសង្គមក្នុងភីងតុង	ភីងតុងសៀនតុងកាំងចិនចុងចឹងលូ១ទាន់ ១០-១ហៅ	08-831008
ភីងតុងសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតនិងជនពិការភីងតុងសៀន(ភីងប៊ុអឺ)	ភីងតុង លីនល័កឆាងជឺ ជាវ៉ូ លីកាំងន័យភូរ យានភូរជូធាន ីវានតានថៃអ៊ូ ីវានល័នឆោវចូវ ការស៊ូអ៊ូថាយ ម៉ាជៃសានទីមិន	មូលនិធិអ្នកជ័យជម្នះគ្រិស្តសាសនិកភីងតុង	ភីងតុងសៀនភីងតុងស៊ុំកជានហ្វូងលូ១៨០សាំង៣៥ហៅជាន់ទី២	08-7382592
ថៃតុងសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតៃថតុងសៀន	ទូរទាំងៃថតុងសៀន	សមាគមការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន (មជ្ឈមណ្ឌលៃថតុង)	ថៃតុងស៊ុំកចឹងអឺលូ៣៧២កាំង២ហៅ	089-333905, 333973
ហ័រលានសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប្រ់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតហ័រលានសៀន	ទូរទាំងហ័រលានសៀន	សមាគមការព្យាបាលជំបូងចំពោះកុមារែដលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន	ហ័រលានស៊ុំកហ័រស៊ុលូ១២៣ ហៅអាគារហុងេតា	03-8227813, 8227823

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
澎湖縣	澎湖縣早期療育通報轉介暨個案管理中心	全澎湖縣	澎湖縣政府衛生局	澎湖縣馬公市中正路115號	06-9260256
基隆市	基隆市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全基隆市	基隆市身心障礙福利服務中心	基隆市東信路282之45號	02-24662355
新竹市	新竹市兒童發展早期療育資源轉介中心	全新竹市	財團法人伊甸社會福利基金會	新竹市竹蓮街6號1樓	03-5612921
嘉義市	嘉義市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市保健街100號7樓	05-2719509
金門縣	金門縣早期療育聯合服務中心	全金門縣	財團法人瑪利亞社會福利基金會	金門縣金湖鎮中正路1-1號1樓	082-337886
連江縣	連江縣政府民政局社會課	南竿、北竿、莒光、東引	連江縣政府民政局社會課	連江縣南竿鄉介壽村156號3樓	0836-25022-313

មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបន្តទៅនិងផ្តល់ដំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

សៀនស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង	តំបន់សេវាកម្ម	ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ	អាសយដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ផុងហ្ស៊ីរសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនទៅធនធានអភិវឌ្ឍន៍ព្យាបាលពីដំបូងកុមារផុងហ្ស៊ីរសៀន	ទូរទាំងផុងហ្ស៊ីរសៀន	មន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋផុងហ្ស៊ីរសៀន	ផុងហ្ស៊ីរសៀនម៉ាកុងស៊ឹកចុងចិងលូ១១៥ហៅ	06-9260256
ជីឡុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបង្អែកជាមួយករណីដំណឹងពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារជីឡុងស៊ឹក	ទូរទាំងជីឡុងស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មសុខុមាលភាពជនពិការជីឡុងស៊ឹក	ជីឡុងស៊ឹកគុងស៊ុងលូ៦៨៦ជី៤៥ហៅ	02-24662355
ស៊ុងជូស៊ឹក	មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនទៅធនធានអភិវឌ្ឍន៍ព្យាបាលពីដំបូងកុមារស៊ុងជូស៊ឹក	ទូរទាំងស៊ុងជូស៊ឹក	មូលនិធិសួនតិទានសុខុមាលភាពសង្គម	ស៊ុងជូស៊ឹកជូលានជាង៦ហៅជាន់ក្រោម	03-5612921
ជៃអិសុីក	មជ្ឈមណ្ឌលការគ្រប់គងបញ្ជូនដំណឹងសំណុំរឿងអភិវឌ្ឍន៍កុមារជៃជិសុីក	ទូរទាំងជៃជិសុីក	មូលនិធិជួសាស្ត្រម ន្ទីរពទ្យដាយឌើសន មន្ទីរពទ្យគ្រិស្តសាសនិកែជិអិ	ជៃជិសុីរកប៉ាជានជា១០០ហៅជាន់ទី៧	05-2719509
ជឹងមិនេសៀន	មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មរួមគ្នាការអប់រំព្យាបាលដំបូងជឹងមិនេសៀន	ទូរទាំងជឹងមិនេសៀន	មូលនិធិអង្គការមូលនិធិម៉ារីយ៉ាសុខុមាលភាពសង្គម	ជឹងមិនេសៀនជឹងហ្ស៊ិចិនចុងចិនលូ១-១ហៅជាន់ក្រោម	082-337886
លានៃជិងេសៀន	ការិយាល័យរដ្ឋាភិបាលសិក្សាសង្គមកិច្ចការស៊ីវិលលានៃជិងេសៀន	ណានកាន ប៊ីកានជីគ័ង គុងអឹង	ការិយាល័យរដ្ឋាភិបាលសិក្សាសង្គមកិច្ចការស៊ីវិលលានៃជិងេសៀន	លានៃជិងេសៀនណានកានស៊ាំងជាស៊ូឈុន១៥៦ហៅជាន់ទី៣	0836-25022-313

值得您擁有的幸福
一輩子的溫馨感激

請共同守護女孩，拒絕懷孕性別篩檢

衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/ 廣告



សុភមង្គលដែលអ្នកសាកសមនឹងទទួលបាន
ក្តីអំណរគុណដ៏កក់ក្តៅពេញមួយជីវិត

រួមគ្នាការពារទាយិកា បដិសេធការពិនិត្យភេទពេលមានផ្ទៃពោះ

ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលនៃក្រសួងសុខាភិបាលនឹងសុខុមាលភាព
http://www.hpa.gov.tw/ ពាណិជ្ជកម្ម



好用的電話與網站

機構	電話／傳真／網址
衛生福利部國民健康署	臺北辦公室電話：02-2997-8616 臺中辦公室電話：04-2217-2200 網址：http://www.hpa.gov.tw/
衛生福利部疾病管制署	電話：02-2395-9825 網址：http://www.cdc.gov.tw/
衛生福利部食品藥物管理署	電話：02-2787-8200 網址：http://www.fda.gov.tw/
衛生福利部中央健康保險署	健保諮詢務專線：0800-030-598 網址：http://www.nhi.gov.tw/
衛生福利部社會及家庭署	電話：02-23565577 網址：http://www.sfaa.gov.tw/
大便卡諮詢中心	電話：02-2382-0886 傳真：02-2388-1798
吞食毒物防治諮詢中心電話	電話：02-2871-7121
臺大醫院新生兒篩檢中心	電話：02-2312-3456 轉 71929 或 71930 網址：http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
衛生保健基金會檢驗所	電話：02-8768-1020 轉 11 網址：http://www.cfoh.org.tw/
臺北病理中心	電話：02-8596-2065 轉 401 或 403 網址：http://www.tipn.org.tw/INB
免費戒菸專線	網址：http://www.tsh.org.tw/ 電話：0800-636363 戒菸服務醫事機構查詢電話：02-2351-0120
婦幼保護專線	電話：113

លេខទូរស័ព្ទនិងវេបសាយដែលមានភាពងាយស្រួល

ក្រសួងស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ / ទូរសារ / វេបសាយ
នាយកដ្ឋានទ្រកសួងសុខាភិបាលប្រជាជនផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព	តៃប៊ុកលេខទូរស័ព្ទការិយាល័យ៖ 02-2997-8616 ថៃជុងលេខទូរស័ព្ទការិយាល័យ៖ 04-2217-2200 វេបសាយ៖ http://www.hpa.gov.tw/
នាយកដ្ឋានទ្រគប្រ៉ុងងកំហិតជំងឺឆ្លងកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2395-9825 វេបសាយ៖ http://www.cdc.gov.tw/
នាយកដ្ឋានទ្រគប្រ៉ុងងអាហារថ្នាំផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2787-8200 វេបសាយ៖ http://www.fda.gov.tw/
នាយកដ្ឋានធានារ៉ាប់រងសុខភាពរដ្ឋាភិបាល	ខ្សែសវាសាកសួរពត៌មានក្បាសុខភាព៖ 0800-030-598 វេបសាយ៖ http://www.nhi.gov.tw/
ក្រសួងសង្គមកិច្ចនិងគ្រួសារផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-23565577 វេបសាយ៖ http://www.sfaa.gov.tw/
មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាយោបល់កាតលាមក	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2382-0886 ទូរសារ៖ 02-2388-1798
លេខទូរស័ព្ទមជ្ឈមណ្ឌលសវាសាកសួរពិគ្រោះពីការការពារកុំអោយលបរបស់មានជាតិពុល	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2871-7121
មន្ទីរពេទ្យថាយតាមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យកុមារដែលេទីបនឹងកើត	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2312-3456 # 71929 ឬ 71930 វេបសាយ៖ http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
សមាគមការិយាល័យអធិការកិច្ចអនាម័យថៃទាំសុខភាព	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-8768-1020 # 11 វេបសាយ៖ http://www.cfoh.org.tw/
មជ្ឈមណ្ឌលេរាគវិទ្យាតៃប៊ុក	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-8596-2065 # 401 ឬ 403 វេបសាយ៖ http://www.tipn.org.tw/INB
ខ្សែសវាផ្តាច់បារីដោយឥតគិតថ្លៃ	វេបសាយ៖ http://www.tsh.org.tw/ លេខទូរស័ព្ទ៖ 0800-636363 សេវាកម្មផ្តាច់បារីក្រសួងស្តាប័នេពទ្យលខទូរស័ព្ទសាកសួរ៖ 02-2351-0120
ខ្សែសវាការពាររក្សាស្ត្រីកុមារ	លេខទូរស័ព្ទ៖ 113

好用的電話與網站

機構	電話／傳真／網址
孕產婦關懷專線與網站	電話：0800-870870 網址：http://mammy.hpa.gov.tw/
早產兒基金會	網址：http://www.pbf.org.tw
早產兒基金會居家護理諮詢專線	電話：02-2523-0908
雅文兒童聽語文教基金會	網址：http://www.chfn.org.tw/
公私協力平價托嬰中心、托育資源中心	網址：http://www.sfaa.gov.tw/ 社會及家庭署網頁 > 便民服務 > 申辦項目 > 下載表格 > 檔案下載 > 家庭支持
育兒親職網	網址：http://babyedu.sfaa.gov.tw/
托育人員(保母)登記管理資訊網	網址：http://cwisweb.sfaa.gov.tw/
1957社會福利諮詢專線	網址：http://1957.mohw.gov.tw/
家庭教育網站及諮詢專線	電話：412-8185（手機撥打請加02） 網站：http://moe.familyedu.moe.gov.tw
國稅局(綜合所得稅幼兒學前特別扣除額)	國稅局免付費電話：0800-000-321、 地方稅務局免付費電話：0800-086-969

លេខទូរស័ព្ទនិងវបសាយដែលមានភាពងាយស្រួល

ក្រសួងស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ / ទូរសារ / វបសាយ
វេបសាយនិងឿខ្សែសវាកាវេថទាំមាតានិងទារក	លេខទូរស័ព្ទ៖ 0800-870870 វេបសាយ៖ http://mammy.hpa.gov.tw/
សមាគមកុមារដែលកើតមិន្រគប៉ែខ	វេបសាយ៖ http://www.pbf.org.tw
ខ្សែសវាសាកសូរពតិមានកាវេថរក្សានៅផ្ទះដោយសមាគមកុមារេកើតមិន្រគប៉ែខ	លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2523-0908
សមាគមយាវិនស្តាប់ការបេង្រៀនភាសាកុមារ	វេបសាយ៖ http://www.chfn.org.tw/
មជ្ឈមណ្ឌល កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរដ្ឋ ឯកជនេមើលែថេក្មងជាតៃំលមធ្យម មជ្ឈមណ្ឌលធនធានកែន្លង	វេបសាយ៖ http://www.sfaa.gov.tw/ សង្គមនិងទំព័រេវបសាយការរិយាល័យគ្រួសារ > សេវាបេំរីការងាប្រជាជន > ផ្នែកេស្នើសុំ > ទាញយកតារាង > ទាយយកកម្មវិធីប្រូក្រាម > ការគាំទ្រព្រីគួសារ
វេបសាយការងារការអប់រំកូនេដាយផ្ទាល់ខ្លួន	វេបសាយ៖ http://babyedu.sfaa.gov.tw/
បុគ្គលិកេមើលេក្មង(មេដោះ)វេបសាយចុះឈ្មោះគ្រប្រ់គងសារពតិមាន	វេបសាយ៖ http://cwisweb.sfaa.gov.tw/
១៩៥៧ខ្សែសវាសាកសូរពីសុខាមាលភាពសង្គម	វេបសាយ៖ http://1957.mohw.gov.tw/
ខ្សែសវាសាកសូរនិងេវបសាយមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ	លេខទូរស័ព្ទ៖ 412-8185 (ប្រើទូរស័ព្ទៃដេតេទាសូមដាក់០២ពីមុខ) វេបសាយ៖ http://moe.familyedu.moe.gov.tw
ក្រសួងពន្ធដា(កាត់ពន្ធចំរុះចេំពាះកុមារមុនេពលចូលេរៀន)	ខ្សែទូរស័ព្ទេដាយឥតគិតៃថ្លក្រសួងពន្ធដា៖ 0800-000-321, ខ្សែទូរស័ព្ទេដាយឥតគិតៃថ្លក្រសួងពន្ធដាក្នុងតំបន់៖ 0800-086-969

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

兒童健康手冊 / 衛生福利部國民健康署著.
-- 第3版. -- [臺中市] : 健康署, 2017.07
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-1207-6 (平裝)
1.育兒 2.幼兒健康 3.手冊
428.026 105023568

廣告

書名:兒童健康手冊
著(編、譯)者:衛生福利部 國民健康署 (委託臺灣兒科醫學會編製)
出版機關:衛生福利部 國民健康署
地址:臺中市民權路95號6樓(臺中辦公室)
網址:http://www.hpa.gov.tw/
電話:(04)2217-2200
出版年月:2017年07月
版(刷)次:第3版;2005年1月初版
發行數量:3,000本
其他類型版本說明:本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站,網址為http://www.hpa.gov.tw
定價:新臺幣20元
展售處

臺北	國家書店	10485臺北市松江路209號1、2樓	(02)2518-0207
臺中	五南文化廣場	40042臺中市中區中山路6號	(04)2226-0330

GPN:1010503098
ISBN:978-986-05-1207-6

著作財產權人:衛生福利部國民健康署
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者,須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話:02-25220888)。
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.(TEL:886-2-252208888)
本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

តាមគ្រោងការនៃការចងក្រងក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយចេញមករបស់បណ្ណាល័យជាតិទិន្នន័យ

សៀវភៅណែនាំសុខភាពកុមារ / មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ.
-- បោះពុម្ពលើកទី ៣. -- [ថៃចុងស៊ីក] : មន្ទីរសុខាភិបាល, 2017.07
ផ្ទៃ; សង់ទីម្រ៉ត
ISBN 978-986-05-1207-6 (ដាក់ស្មើ)
១. អប់រំកុមារ.២ សុខភាពកុមារ ៣ សៀវភៅណែនាំ
428.026 105023568

ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ឈ្មោះសៀវភៅ៖សៀវភៅណែនាំសុខភាពកុមារ
អ្នកចង្រកង(ចង្រកង បកែប្រ)៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ
(រៀបចំចង្រកងដើដោយ សមាគមេវជ្ជសាស្ត្រជំងឺកុមារ)
ក្រសួងបោះពុម្ព៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ
អស័យដ្ឋាន៖ថៃជុងស៊ីកម៊ីងឈានលូ៩៥ហៅជាន់ទី៦(បន្ទប់ការិយាល័យៃថជុង)
វេបសាយ៖http://www.hpa.gov.tw/
លេខទូរស័ព្ទ៖(០៤)២២១៧-២២០០
ខែឆ្នាំបោះពុម្ព៖ 2017.07
ពុម្ព(បោះ)ទី៖បោះពុម្ពលើកទី ៣; ខែមករាឆ្នាំ ២០០៥ ជាលើកដំបូង
ចំនួនេចញផ្សាយ៖ 3,000 ក្បាល
ខ្លឹមសារប្រភទេបាះពុម្ពផ្សងេទៀត៖សៀវភៅនេះត្រូវបានដាក់ផ្សាយក្នុងេពលដំណាលគ្នានៅវេបសាយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពជាតិ
តាមេវបសាយ៖http://www.hpa.gov.tw
តៃលកំណត់៖២០យានៃត៉វាន់
កែន្លងបង្ហាញនិងលក់

តៃបុិក	ហាងេសៀវភៅជាតិ	១០៤៨៥ថៃបុិកស៊ីកស៊ុងៃជឹងលូ២០៩ហៅជាន់ទី១និង២	(02)2518-0207
ថៃជុង	វាលទីធ្លាវប្បធម៌អ្ងិណាន	៤០០៤២ថៃចុងស៊ីកជុងឈ៊ីជុងសានលូ៦ហៅ	(04)2226-0330

GPN : 1010503098
ISBN : 978-986-05-1207-6

អ្នកមានសិទ្ធិសេដ្ឋកិច្ច៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ
សៀវភៅមួយក្បាលេនះរក្សាសិទ្ធគប់យ៉ាង ចង់ការេប្រើ ប្រាស់នការទាំងអស់ឬជាផ្នែកមួយៃនមាតិការបស់សៀវភៅនេះគឺ សុំសិទ្ធច្បាប់អនុញ្ញាតិយល់ស្របឬធ្វើលិខិតេស្នើសុំព្រីកសួងសុខាភិបាលនិងភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិសុខុមាលភាព។
សូមទំនាក់ទំនងេទៅមន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ.(លេខទូរស័ព្ទ៖02-25220888)
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by the copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.
(TEL: 886-2-252208888)
ចញៃថ្លហិរញ្ញប្បទានៃនការេបាះពុម្ព ដោយមន្ទីរសុខាភិបាលថ្នាំជក់និងសុខភាពជាតិសុខុមាលភាពផ្តល់ជាជំនួយ។
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

緊急狀況處理

失去意識

呼吸 → 有 → 平緩移動他們側躺（如下圖），讓舌頭不會阻塞呼吸，保持呼吸道暢順，並觀察其呼吸狀況和臉色是否有發黑現象。

呼吸 → 無 → 心肺復甦術（CPR）



中毒

若孩子誤食不明物品而感到身體不適，保持冷靜，並保留物品容器。

- 對外求助，立即撥打毒藥物防治諮詢中心電話 **02-2871-7121**。
- 如果孩子失去意識或睡著了，撥打 **119**，請求救護車送往醫院檢查。
- 在沒有醫師的建議下，請不要讓他們嘔吐。有些產品（如清潔劑）可能會灼傷喉嚨，如果讓他們嘔吐會增加灼傷的程度和肺部的損傷。
- 如果沒有醫師的建議，請不要給予孩子其他流質物。

重要電話		請自行添加…
警察局	**110**	
婦幼保護專線	**113**	
消防局	**119**	
吞食毒物防治諮詢中心電話	**02-2871-7121**	

បាត់ស្មារតី

ការដកដេរើម

មាន → ផ្លាស់ប្តូរកែន្លងអោយពូកគេផ្ទៀងៈអោយស្រួល(ដូចរូបខាងក្រោម) សូមឱ្យអណ្តាតមិនមានការទប់ស្កាត់ការដកដេរើម រក្សាការដកដេរើមអោយស្រួល និងតាមដានស្ថានភាពផ្លូវដេរើមរបស់ពូកគនិងថាតើមានមុខែប្រខ្មៅដែរឬទេ។

គ្មាន ↓ សង្គ្រោះចលនាបេះដូង (CPR)



ការពុល

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក ញ៉ាំអាហារច្រឡំហើយបណ្តាលអោយមិនស្រួលខ្លួន, ត្រូវមានចិត្តស្ងប់ហើយរក្សាវត្ថុសំបកដែលដាក់ទុក ។

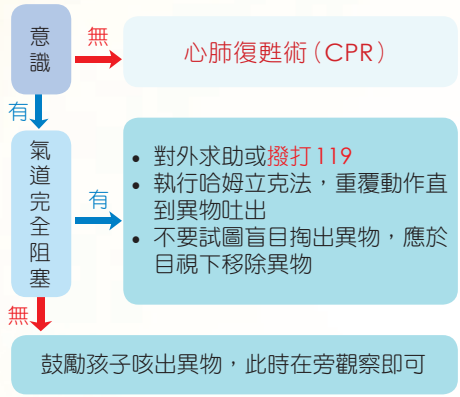
- ការសុំជំនួយពីក្រៅសូមប្រញាប់ចុចទូរស័ព្ទភ្លាមហៅទៅ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ប្រឹក្សាពីការបង្ការការពុលថ្នាំ02-2871-7121។
- ប្រសិនបើកុមារសន្លប់ឬដេកលក់ សូមចុច119ស្នើសុំរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- គ្មានការអោយយោបល់ពីគ្រូពេទ្យខាងក្រោមនេះ សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យពូកគេកំអួត។ មានផលិតផលមួយចំនួន(ដូចជាគ្រឿងលាងសំអាត) អាចធ្វើអោយការរលាកបំពង់ករ ប្រសិនបើពូកគេក្អួតនឹងបង្កើនការរលាកកាន់តែខ្លាំងនិងធ្វើអោយរងរបួសសួត។
- ប្រសិនបើមិនមានអនុសាសន៍របស់គ្រូពេទ្យ សូមមេត្តាកុំផ្តល់ឱ្យពូកគេនូវរូបធាតុរាវផ្សេងទៀត។

លេខទូរស័ព្ទសំខាន់		សូមបែន្តមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ...
នាយកដ្ឋានប៉ូលីស	110	
ខ្សែសវាការពារស្ត្រីនិងកុមារ	113	
ស្តានីយ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ	119	
លេខទូរស័ព្ទមជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះយោបល់សាកសួរលបការបង្ការថ្នាំពុល	02-2871-7121	

緊急狀況處理(大於一歲)

異物梗塞的處理





哈姆立克法（大於1歲）

氣道完全阻塞

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

哈姆立克法（腹部壓迫法）

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下

孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手十指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心窩中線，快速向下並往前推壓5下

心肺復甦術（CPR）



「叫」孩子，確認孩子無反應或沒有呼吸

「叫」他人，尋求他人協助或撥打119

- 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119



「C」胸部按壓(Compressions)

- 單手掌或雙手掌按壓胸部兩乳頭連線中央
- 用力壓：下壓胸廓約5公分
- 快快壓：每分鐘100~120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

「A」打開呼吸道(Airway)- 壓額提下巴法



「B」人工呼吸(Breaths)

- 口對口(捏住鼻子)或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止

ISBN：978-986-05-1207-6
9 789860 512076
GPN:1010503098
定價：NT$20

衛生福利部　國民健康署　編印
印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應