# 兒童健康手冊 【中柬版】
# សៀវភៅសុខភាពកុមារ 【ភាសាចិនខ្មែរ】

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。
  សៀវភៅនេះបរិច្ចាគថវិកាបោះពុម្ពដោយមន្ទីរសុខភាពនិងសុខុមាលភាពថ្នាក់ជាតិនៃទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ ។

衛生福利部　國民健康署　　編印
បោះពុម្ពដោយ ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព

兒童健康手冊 សៀវភៅសុខភាពកុមារ 【中柬版】【ភាសាចិនខ្មែរ】
衛生福利部國民健康署 編印

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
បោះពម្ភដោយ 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
តម្លៃ៖ NT$20

## 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。

## ដំណោះក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន (ធំជាង១ឆ្នាំ)

## ដំណោះស្រាយនៃការស្ទះវត្ថុប្លែក

ដង្ហើម

គ្មាន → ការធ្វើចលនាបេះដូង (CPR)

មាន ↓

ផ្លូវដង្ហើមស្ទះពេញទំហឹង

មាន →

- សុំជំនួយពីខាងក្រៅ ឬ ទូរស័ព្ទទៅកាន់119
- ប្រើវិធានការហីម្លីច (Heimlich Maneuver) ដោយធ្វើចលនានេះសារឡើងវិញដដែលៗ រហូតដល់វត្ថុត្រូវបានក្អកចេញ
- កុំសាកល្បងលូកយកវត្ថុចេញផ្តេសផ្តាស ត្រូវយកវត្ថុនោះចេញដោយមើលឲ្យបានច្បាស់

គ្មាន ↓

លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនក្អកវត្ថុនោះចេញ ពេលបេះគ្រាន់តែធ្វើការសង្កេតនៅក្បែរខ្លួនកូនជាការស្រេច

វិធានការហីម្លីច (Heimlich Maneuver)
(ធំជាង១ឆ្នាំ)

**ផ្លូវដង្ហើមស្ទះពេញទំហឹង**
កូនមិនអាចក្អកចេញ បញ្ចេញសម្លេងមិនបាន មុខឡើងស្វាយ

**វិធានការហីម្លីច (Heimlich Maneuver) (វិធីសង្កត់ពោះ)**
កុមារអាចឈរ៖ ឱបពីក្រោយខ្នង ដៃម្ខាងក្តាប់រួចផ្តិតបទៅនឹងផ្ចិតខាងលើពោះ ដៃម្ខាងទៀតក្តាប់ដៃដល់ក្តាប់ឲ្យជាប់ ដៃទាំងពីរសង្កត់ពោះទៅលើនិងទៅក្នុងឲ្យលឿនចំនួន៥ដង។
ពេលកុមារដួលចុះ៖ ដាក់ឲ្យកូនដេកផ្ងារ អង្គុយលើភ្លៅកូន ម្រាមទាំង១០ក្តោបចូលគ្នានិងផ្ងើរឡើងលើ គល់បាតដៃដាក់ផ្តិតបទៅនឹងផ្ចិតខាងលើពោះនិងផ្កែខ្យកណ្តាលទ្រូង រុញចុះក្រោមនិងទៅមុខឲ្យលឿនចំនួន៥ដង។

## ការធ្វើចលនាបេះដូង (CPR)

**"ហៅ" កូន ដើម្បីឲ្យដឹងថាកូនគ្មានប្រតិកម្ម ឬគ្មានដង្ហើម**

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

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

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

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

**ធ្វើផ្លាស់ប្តូរឆ្លាស់គ្នា "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
# វលោនិងតារាងកត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការ

支持菸品健康福利捐
寶貝疫苗防護有資源
គាំទ្រមន្ទីរសុខភាពនិងសុខុមាលភាពថ្នាំជក់
ថ្នាំបង្ការការពារទារកមានប្រភព

姓名：________ 身分證字號ID：________
ឈ្មោះ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ

出生日期：______年（ថ្ងៃទី）______月（ខែ）______日（ឆ្នាំ） 性別：________
ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត ភេទ

聯絡住址：________ 電話：________
អាសយដ្ឋានលំនៅ ទូរស័ព្ទ

戶籍地址：________ 電話：________
អាសយដ្ឋានក្នុងសៀវភៅគ្រួសា ទូរស័ព្ទ

母親姓名：________ □ 低出生體重兒，______公克
ឈ្មោះម្តាយ ទារកទម្ងន់ស្រាល គីឡូក្រាម

| 適合接種年齡<br>អាយុគួរចាក់ថ្នាំបង្ការ | 疫苗種類<br>ប្រភេទថ្នាំបង្ការ | | 預約日期<br>ពេលណាត់ | 接種日期<br>ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ | 接種單位<br>ទីកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生24小時內盡速接種<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការក្នុងពេលប្រសូតបាន២៤ម៉ោង | B型肝炎免疫球蛋白<br>សណ្ដេតជាតិការពាររោគថ្លើមប្រភេទ B | 一劑<br>ចាក់ថ្នាំម្តង | 接種 年 月 日<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ<br>時間 時 分<br>ពេលវេលា ម៉ោង នាទី | | |
| | B型肝炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការរោគថ្លើមប្រភេទ B | 第一劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី១ | 接種 年 月 日<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ<br>時間 時 分<br>ពេលវេលា ម៉ោង នាទី | | |
| 出生滿1個月<br>គ្រប់១ខែ | B型肝炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការរោគថ្លើមប្រភេទ B | 第二劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី២ | | | |
| 出生滿2個月<br>គ្រប់២ខែ | 13價結合型肝炎鏈球菌疫苗<br>ថ្នាំបង្ការ Streptococcus<br>ជម្ងឺរលាកថ្លើមចម្រុះ១៣វ៉ាឡង់ | 第一劑<br>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<br>ថ្នាំបង្ការបួក៥យ៉ាងថ្នាំបង្ការ tetanic ,ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់,ថ្នាំបង្ការកក្កកស្ទុត,ថ្នាំបង្ការមរោគឈាមប្រភេទ bនិងថ្នាំបង្ការខ្វិន | | | | |
| 出生滿4個月<br>គ្រប់៤ខែ | 13價結合型肝炎鏈球菌疫苗<br>ថ្នាំបង្ការ Streptococcus<br>ជម្ងឺរលាកថ្លើមចម្រុះ១៣វ៉ាឡង់ | 第二劑<br>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<br>ថ្នាំបង្ការបួក៥យ៉ាងថ្នាំបង្ការ tetanic ,ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់,ថ្នាំបង្ការកក្កកស្ទុត,ថ្នាំបង្ការមរោគឈាមប្រភេទ bនិងថ្នាំបង្ការខ្វិន | | | | |
| ※出生滿5個月<br>※គ្រប់៥ខែ | 卡介苗<br>ថ្នាំបង្ការBCG | 一劑<br>ចាក់ថ្នាំម្តង | | | |
| 出生滿6個月<br>គ្រប់៦ខែ | B型肝炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការរោគថ្លើមប្រភេទ B | 第三劑<br>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<br>ថ្នាំបង្ការបួក៥យ៉ាងថ្នាំបង្ការ tetanic ,ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់,ថ្នាំបង្ការកក្កកស្ទុត,ថ្នាំបង្ការមរោគឈាមប្រភេទ bនិងថ្នាំបង្ការខ្វិន | | | | |
| 出生滿12個月<br>គ្រប់១២ខែ | 母親為B肝e抗原陽性的寶寶應抽血檢測B型肝炎表面抗原（HBsAg）及表面抗體（anti-HBs），詳見第228頁。<br>ទារកដលែមានម្ដាយមានអង់ទីសនៃeនដៃម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទBវិជ្ជមាន ត្រូវជួសឈាមពិនិត្យអង់ទីសនៃ(HBsAg) និងអង់ទីកផ្ទៃ(anti-HBs) នដៃម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB។ សូមអានលំអិតនៅទំព័រទី១០៩។ | | | | |

※ 建議接種時間為出生滿5-8 個月
※ រយៈពេលចាក់វ៉ាក់សាំងគឺ៥-៨ខែបន្ទាប់ពីពេលសម្រាលកូន។

105.06版

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

| 適合接種年齡<br>អាយុគួរចាក់ថ្នាំបង្ការ | 疫苗種類<br>ប្រភេទថ្នាំបង្ការ | | 預約日期<br>ពេលណាត់ | 接種日期<br>ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ | 接種單位<br>ទីកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿12個月<br>គ្រប់១២ខែ | 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗<br>ថ្នាំបង្ការចំរុះកញ្ជ្រឹលថ្ពាល់និងប្រភេទអឺរ៉ុប | 第一劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី១ | | | |
| | 水痘疫苗<br>ថ្នាំបង្ការអុតស្វាយ | 一劑<br>ចាក់ថ្នាំម្តង | | | |
| 出生滿12到15個月<br>គឺតគ្រប់អាយុ ១២ ទៅ ១៥ខែ | 13價結合型肝炎鏈球菌疫苗<br>ថ្នាំបង្ការ Streptococcus<br>ជម្ងឺរលាកថ្លើមចម្រុះ១៣វ៉ាឡង់ | 第三劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី៣ | | | |
| | A型肝炎疫苗（特定對象）<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទA (បុគ្គលពិសេស) | 第一劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី១ | | | |
| 出生滿1年到3個月<br>គ្រប់១ឆ្នាំ៣ខែ | 日本腦炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកខួរក្បាលជប៉ុន | 第一劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី១ | | | |
| | 日本腦炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកខួរក្បាលជប៉ុន | 隔2周<br>第二劑<br>ចន្លោះ២សប្តាហ៍ចាក់លើកទី២ | | | |
| 出生滿1年到6個月<br>គ្រប់១ឆ្នាំ៦ខែ | A型肝炎疫苗（特定對象）<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A (បុគ្គលពិសេស) | 隔6週<br>第二劑<br>ចន្លោះប្រាំមួយសប្តាហ៍ចាក់លើកទី២ | | | |
| | 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<br>ថ្នាំបង្ការ៥ក្នុង១នៃជម្ងឺខាន់ស្លាក់ ជម្ងឺតេតាណុស ជម្ងឺក្អកមាន់មិនមែនកោសិកា ហាត់តវើហាម៉ូហ្វីឡាស់ប្រភេទB និងជម្ងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងអកម្ម | 第四劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី៤ | | | |
| 出生滿2年到3個月<br>គ្រប់២ឆ្នាំ៣ខែ | 日本腦炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកខួរក្បាលជប៉ុន | 第三劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី៣ | | | |
| 滿5歲至入國小前<br>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<br>ថ្នាំបង្ការរួមកាត់បន្ថយtetanic ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់,ថ្នាំបង្ការកក្កកស្ទុត,ថ្នាំបង្ការមរោគឈាមប្រភេទbនិងថ្នាំបង្ការខ្វិន | 一劑<br>ចាក់ថ្នាំម្តង | | | |
| | 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗<br>ថ្នាំបង្ការចំរុះកញ្ជ្រឹលថ្ពាល់និងប្រភេទអឺរ៉ុប | 第二劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី២ | | | |
| | 日本腦炎疫苗<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកខួរក្បាលជប៉ុន | 第四劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី៤ | | | |
| 國小一年級<br>បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី១ | 卡介苗普查(無接種紀錄且測驗陰性者補種)<br>បន្ថែមថ្នាំបង្ការ BCG<br>(បន្ថែមថ្នាំបង្ការចំពោះអ្នកគ្មានកត់ត្រានិងអ្នកត្រួតពិនិត្យមិនផុត) | 一劑<br>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。

※本接種紀錄請家長務必永久保存，以備國小新生入學、出國留學及各項健康紀錄檢查之需。

＊តារាងរាយនាមនេះគឺជាផលនៃការថ្នាំបង្ការដលៃផ្ដល់ដោយរដ្ឋាភិបាល ប៉ុន្ដថៃ្ងនាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទA ផ្ដល់សម្រាប់តប៉ុគ្គលពិសេសប៉ុណ្ណោះ (សូមអានទំព័រទី 215 )។
ប្រសិនបីមានចម្ងល់ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សទូរស័ព្ទចាក់ថ្នាំបង្ការនមៃន្ទីរសុខាភិបាលគ្រប់ស្រុកក្រុង ឬទំនាក់ទំនង1922។

※កំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ សូមអាណាព្យាបាលចាំបាច់រក្សាទុកជានិរន្ដ ដីម្បីជាតម្រូវការសម្រាប់ការពិនិត្យកំណត់ត្រាសុខភាពពេលចូលរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា ពេលចញេទៅសិក្សានៅបរទេស និងពេលេពិនិត្យដទទៃៀត។

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

| 接種年齡<br>អាយុគួរចាក់ថ្នាំបង្ការ | 疫苗種類<br>ប្រភេទថ្នាំបង្ការ | 劑別<br>ចំនួនលើកនថៃ្ងនាំបង្ការ | 預約日期<br>ពេលណាត់ | 接種日期<br>ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ | 接種單位<br>ទីកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿6個月至國小6年級[(1)]<br>គឺតគ្រប់៦ខែ ដល់បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦[(1)] | 流感疫苗（每年10月起接種）<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺផ្ដាសាយ<br>(ចាក់ចាប់ពីខតៃុលារៀងរាល់ឆ្នាំ) | 第一劑<br>ចាក់ថ្នាំលើកទី១ | | | |
| | 流感疫苗（每年10月起接種）<br>ថ្នាំបង្ការជម្ងឺផ្ដាសាយ<br>(ចាក់ចាប់ពីខតៃុលារៀងរាល់ឆ្នាំ) | 隔4週後<br>第二劑<br>កន្លង២សប្តាហ៍<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការលើកទី២ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |

※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) 本頁空白欄提供嬰幼兒及學幼童各項新增或自費接種疫苗登錄之需。
(3) 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
(១)ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្លូង២ដងលើកដំបូងមុនពេលមានអាយុ៨ឆ្នាំ,ថ្នាំបង្ការទី១,ទី២ចន្លោះលើសពីបំបកៃដាយ ៤សប្តាហ៍,ហើយចាក់ថ្នាំបង្ការ១ឆ្នាំម្តងនៅពេលក្រោយ។
សិស្សបឋមសិក្សាទទួលថ្នាំបង្ការ១លើកទូទាំងសាលា
(២)ក្រឡាទំព័រនេះនិងទំព័រមុនផ្តល់សាហុយចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រប់ប្រភេទសំរាប់ទារកនិងកុមារ។
(៣)សូមបញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់អំពីឈ្មោះថ្នាំបង្ការនកៃារចាក់ថ្នាំបង្ការគិតថ្លគៃ្រប់ប្រភេទ ដីម្បីភាពពញេលញេនទៃិន្ននន័យការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងវង្វាយតម្លទៅលើចំនួនលើកនថៃ្ងនាំបង្ការដលៃត្រូវចាក់លើកក្រោយ។

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

| 接種年齡<br>អាយុគួរចាក់ថ្នាំបង្ការ | 疫苗種類<br>ប្រភេទថ្នាំបង្ការ | 劑別<br>ចំនួនលើកនថៃ្ងនាំបង្ការ | 預約日期<br>ពេលណាត់ | 接種日期<br>ពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ | 接種單位<br>ទីកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |
| 出生滿____個月<br>មានអាយុគ្រប់_____ខែ | | 第____劑<br>ចាក់ថ្នាំបង្ការទី____ | | | |

# 新生兒篩檢紀錄表
# តារាងកំណត់ត្រាការពិនិត្យរបស់ទារកទើបកើត

| 補助項目<br>ផ្នែកការបំប៉ន | 補助時程<br>រយៈពេលជំនួយ | 建議年齡<br>អាយុយោបល់អាយុ | 檢查日期<br>រយៈពេលពិនិត្យ | 採集/檢查院所<br>មន្ទីរស្រង់រក/ពិនិត្យ | 結果<br>លទ្ធផល |
|---|---|---|---|---|---|
| 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（見第36.38頁）<br>ការពិនិត្យជម្ងឺភាពមិនប្រក្រតីនៃការបំលែងថ្នាំមពលពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត<br>(សូមអានទំព័រទី៣៧ និង ៣៨) | 出生1個月內<br>កើតអាយុក្រោម១ខែ | | | | □異常□無異常□未/拒篩<br>មិនប្រក្រតី ប្រក្រតី<br>មិនទាន់/បដិសេធពិនិត្យ |
| 新生兒聽力篩檢（見第40頁）<br>ការពិនិត្យសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកទើបកើត (សូមអានទំព័រទី ៤១) | 出生3個月內<br>កើតក្រោមអាយុ៣ខែ | | | | 左耳：□通過□不通過<br>□未/拒篩<br>ត្រចៀកខាងឆ្វេង៖ ជាប់ មិនជាប់<br>មិនទាន់/បដិសេធពិនិត្យ<br>右耳：□通過□不通過<br>□未/拒篩<br>ត្រចៀកខាងស្ដាំ៖ ជាប់ មិនជាប់<br>មិនទាន់/បដិសេធពិនិត្យ |
| 大便卡篩檢第1次※<br>ការពិនិត្យលាមកលើកទី១※ | | 出生滿1週內<br>សម្រាលបាន១សប្ដាហ៍ | | | □正常□不正常<br>□不確定或不知道<br>ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី<br>មិនច្បាស់ឬមិនដឹង |
| 大便卡篩檢第2次※<br>ការពិនិត្យលាមកលើកទី២※ | | 出生滿1個月接種B肝疫苗第2劑時<br>ពេលកើតគ្រប់អាយុ១ខែ ចាក់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមប្រភេទB លើកទី២ | | | □正常□不正常<br>□不確定或不知道<br>ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី<br>មិនច្បាស់ឬមិនដឹង |
| 髖關節篩檢（見第42頁）<br>ការពិនិត្យសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក (សូមអានទំព័រទី៤៣) | | | | | □正常□不正常<br>□不確定或不知道<br>ប្រក្រតី មិនប្រក្រតី<br>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)。

※សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យលាមក សូមអានទំព័រទី៣៣ និង៣៤។
សូមមន្ទីរពិនិត្យជួយសហការយកលទ្ធផលនៃការពិនិត្យបញ្ចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងព័ត៌មានការចាក់ថ្នាំបង្ការទូទាំងប្រទេស (NIIS) ដើម្បីរួមគ្នាការពារសុខភាពទារក (ព័ត៌មានលំអិតសូមទំនាក់ទំនងទៅមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់)។

# 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<br>កើតដល់អាយុ២ខែ | 11/71 | 01 | | |
| 2 | 2 至 4 個月<br>២ ទៅ ៤ខែ | 12/72 | 02 | | |
| 3 | 4 至 10 個月<br>៤ ទៅ ១០ខែ | 13/73 | 03 | | |
| 4 | 10 個月至 1 歲半<br>១០ខែ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ | 15/75 | 04 | | |
| 5 | 1 歲半至 2 歲<br>១ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ២ឆ្នាំ | 16/76 | 05 | | |
| 6 | 2 歲至 3 歲<br>២ឆ្នាំ ដល់ ៣ឆ្នាំ | 17/77 | 06 | | |
| 7 | 3 歲至未滿 7 歲<br>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
# កំណត់ត្រានិងកាលវិភាគការឧបត្ថម្ភការលាបភ្លុយអរីនធ្មេញរបស់កុមារ

| 補助時程<br>កាលវិភាគការឧបត្ថម្ភអាយុគួរចាក់ថ្នាំបង្កា | | 日期<br>កាលបរិច្ឆេទ | 服務項目 បុរភេទសេវាកម្ម<br>塗氟<br>លាបភ្លុយអរីន | 潔牙衛教<br>ការអប់រំការសម្អាតធ្មេញ | 口腔檢查<br>ការពិនិត្យមាត់ធ្មេញ | 院所名稱牙醫師簽章<br>ឈ្មោះមន្ទីរ ហត្ថលេខានិងត្រាទន្តពេទ្យ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6個月—1歲<br>៦ខែ ទៅ ១ឆ្នាំ | 第一次<br>លើកទី១ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 1歲—1歲半<br>១ឆ្នាំ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ | 第二次<br>លើកទី២ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 1歲半—2歲<br>១ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ២ឆ្នាំ | 第三次<br>លើកទី៣ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 2歲—2歲半<br>២ឆ្នាំ ទៅ ២ឆ្នាំកន្លះ | 第四次<br>លើកទី៤ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 2歲半—3歲<br>២ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៣ឆ្នាំ | 第五次<br>លើកទី៥ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 3歲—3歲半<br>៣ឆ្នាំ ទៅ ៣ឆ្នាំកន្លះ | 第六次<br>លើកទី៦ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 3歲半—4歲<br>៣ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៤ឆ្នាំ | 第七次<br>លើកទី៧ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 4歲—4歲半<br>៤ឆ្នាំ ទៅ ៤ឆ្នាំកន្លះ | 第八次<br>លើកទី៨ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 4歲半—5歲<br>៤ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៥ឆ្នាំ | 第九次<br>លើកទី៩ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 5歲—5歲半<br>៥ឆ្នាំ ទៅ ៥ឆ្នាំកន្លះ | 第十次<br>លើកទី១០ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |
| 5歲半—6歲<br>៥ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៦ឆ្នាំ | 第十一次<br>លើកទី១១ | | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有 មាន<br>□無 គ្មាន | □有齲齒<br>មានពុកធ្មេញ<br>□無齲齒<br>គ្មានពុកធ្មេញ | |

*衛生福利部心理及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。

*ដើម្បីសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កុមារ នាយដ្ឋានសុខភាពមាត់ធ្មេញនិងចិត្តសាស្ត្រ នៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព ផ្ដល់ការឧបត្ថម្ភដល់កុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំធ្វើការលាបភ្លុយអរីនធ្មេញ ដោយលាបភ្លុយអរីន ធ្វើការពិនិត្យមាត់ធ្មេញ និងការអប់រំសុខភាពមាត់ធ្មេញដោយទន្តពេទ្យ រៀងរាល់កន្លះឆ្នាំម្ដង។ សូមអាណាព្យាបាលប្រើប្រាស់ធនធាននេះឲ្យបានល្អ កុំបោះបង់សិទ្ធិចោល។
*សុខភាពមាត់ធ្មេញសូមចងចាំ ២ត្រូវ ២មិន៖
១ត្រូវ៖ ត្រូវដុសធ្មេញមុនពេលចូលដេក យ៉ាងហោច២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។
២ត្រូវ៖ ត្រូវមាន "ភ្លុយអរីន" រួមមាន ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិភ្លុយអរីន ទទួលយកការលាបភ្លុយអរីនធ្មេញនិងការពិនិត្យមាត់ធ្មេញពីទន្តពេទ្យរៀងរាល់កន្លះឆ្នាំម្ដង។
១មិន៖ មិនត្រូវធ្វើឲ្យខូចខាតធ្មេញ។ ញ៉ាំអាហារផ្អែមតិច ខ្ពុលមាត់ឲ្យបានច្រើន មិនត្រូវដេកបៀមកំប៉ុងទឹកដោះគោជាដាច់ខាត។
២មិន៖ មិនត្រូវបញ្ចុកអាហារដោយមាត់។ អាហារដែលអាណាព្យាបាលទំពាររួច មិនត្រូវបញ្ចុកឲ្យទារកញ៉ាំឡើយ។

# ជូនចំពោះមាតាបិតា

ក្នុងពេលកំពុងអបអរសាទរការមកដល់របស់ទារក យើងខ្ញុំសូមជូនសៀវភៅសុខភាពកុមារមួយក្បាលនេះទៅដល់អ្នក ដើម្បីកត់ត្រាអំពីការលូតលាស់និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់ទារកចាប់ពីពេលចាប់កំណើតរហូតដល់មុនពេលចូលរៀនថ្នាក់បឋមសិក្សា ព្រមទាំងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវព័ត៌មានសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងការអប់រំកូននិងការថែរក្សាសុខភាព។

បច្ចុប្បន្នទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ ផ្តល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភផ្នែកសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងការថែរក្សាសុខភាព។ ក្រើនរំលឹកដល់អ្នកប្រញាប់រួសរាន់ទៅចុះឈ្មោះកូនក្នុងបញ្ជីគ្រួសារនៅមន្ទីរអត្រានុកូលដ្ឋាន ព្រមទាំងប្រញាប់ធ្វើកាតថែរក្សាសុខភាព។ ប្រសិនក្រោយពេលអ្នកស្រមាលកូនរួច បានធ្វើការបញ្ជាក់អ្នកបង់ធានារ៉ាប់រងដែលទារកផ្អែកជាមួយ និងស្នើសុំកាតថែរក្សាសុខភាពគ្មានរូបថត នោះទីស្នាក់ការថែរក្សាសុខភាពនឹងផ្ញើរកាតថែរក្សាសុខភាពទៅអ្នកនៅក្រោយពេលទទួលបានឯកសារអត្រានុកូលដ្ឋាន។ ទារកដែលមិនទាន់ទទួលបានកាតថែរក្សាសុខភាពក្នុងកំឡុងពេលកើតបាន៦០ថ្ងៃ អាចទទួលយកសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពដោយផ្អែកទៅលើឪពុកម្តាយ។

សូមរក្សាទុកសៀវភៅមួយក្បាលនេះ និងកាតសុខភាពរបស់កូនឲ្យបានល្អ ហើយត្រូវភ្ជាប់ទៅតាមខ្លួនពេលនាំកូនទៅចាក់ថ្នាំបង្ការឬពិនិត្យជម្ងឺ ដើម្បីទុកជាឯកសារយោងសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជូនពរគ្រួសារអ្នកទាំងមូលមានសុខភាពល្អនិងសុខសប្បាយ!

**ប្រសិនបើកាតសុខភាពរបស់ទារកមិនអាចប្រើប្រាស់បាន សូមប្រើប្រាស់ខ្សែទូរស័ព្ទសេវាកម្មប្រឹក្សាការថែរក្សាសុខភាព ៖ 0800-030-598ឬ ទៅប្តូរកាតនៅការិយាល័យគ្រប់សង្កាត់នៃទីស្នាក់ការថែរក្សាសុខភាព ។**

## ការរំលឹក

- **កូនស្រីកូនប្រុសស្រលាញ់ដូចគ្នា៖** សម័យកាលនៃសមភាពយេនឌ័ និងការលុបបំបាត់ការរើសអើងភេទបានមកដល់ មិនថានៅក្នុងច្បាប់រដ្ឋប្បវេណី ការចូលរួមក្នុងសង្គម និងក្នុងនយោបាយឡើយ រហូតដល់សិទ្ធស្មើភាពគ្នាក្នុងទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី សុទ្ធតែគ្មានភាពខុសគ្នាដោយសារភេទឡើយ។ កូនស្រីកូនប្រុសស្រលាញ់ដូចគ្នា (សូមអានទំព័រទី 202)។
- **ទឹកដោះ៖** ម្តាយគឺជាអាហារដ៏ប្រសើរសម្រាប់ទារក៖ សូមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (សូមអានទំព័រទី 28) ព្រមទាំងផ្តល់នូវមជ្ឈដ្ឋានលូតលាស់ដែលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សុខភាព និងគ្មានផ្សែងបារីទៅដល់កូនរបស់អ្នក (សូមអានទំព័រទី 204)។
- **ក្រោយពេលទារកទើបកើតត្រលប់មកផ្ទះ៖** សូមបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ថាតើទារកបានទទួលការពិនិត្យជម្ងឺការបំលែងថាមពលខុសប្រក្រតីពីកំណើតដែរឬទេ (សូមអានទំព័រទី 36) ព្រមទាំងធ្វើការសង្កេតពណ៌លាមករបស់ទារកដោយយោងទៅតាមកាតលាមក (សូមអានទំព័រទី 32)។ ក្រៅពីនេះ កុំបញ្ចុកទឹកឃ្មុំទៅដល់ទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ ជៀសវាងការកើតមានទណ្ឌាណូក្លូស្ទីឌីម។
- **ទារកក៏ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពដែរ៖** ការលូតលាស់និងធំធាត់របស់កុមារដំណើរការជាបន្តបន្ទាប់គ្នា សូមអ្នកធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់ការលូតលាស់របស់កុមារទៅតាមចំណុចសំខាន់នៃការលូតលាស់របស់កុមារក្នុងដំណាក់កាលអាយុនៅក្នុងសៀវភៅដោយយោងទៅតាមអាយុពេញលេញ (ទារកកើតមុនខែសូមយោងទៅតាមអាយុកែតម្រូវ) របស់កូន។ សូមអ្នកប្រើប្រាស់សេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ ព្រមទាំងជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិតនិងមន្ទីរពេទ្យផ្នែកកុមារមួយ ដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃនិងធ្វើការសង្កេតទៅលើស្ថានភាពសុខភាពរបស់ទារក គាំពារសុខភាពរបស់ទារក។
- **សូមអ្នកប្រើប្រាស់សេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារឲ្យបានល្អ៖** ពេលទារកកើតគ្រប់អាយុ១ខែ គប្បីធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមារ។ បច្ចុប្បន្នទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិផ្តល់នូវសេវាកម្មចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពចំនួន៧ដងទៅដល់កុមារអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ។ កាលវិភាគនិងការពិនិត្យសូមអានទំព័រទី 6។ ប្រសិនបើអ្នកប្រទះឃើញបញ្ហាទាក់ទងនឹងការលូតលាស់និងការអប់រំរបស់កូន អាចធ្វើការកត់ត្រានៅក្នុងសៀវភៅនេះ (ទំព័រទី 62 ដល់ 124) នៅមុនពេលធ្វើការពិនិត្យ ដើម្បីទុកជាឯកសារយោងសម្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល។
- **កាតពណ៌លឿងរបស់កូនត្រូវរក្សាទុកជានិរន្តរ៍៖** តារាងចាក់ថ្នាំបង្ការនិងថែរក្សាសុខភាពកុមាររបស់កូន (កាតពណ៌លឿង នៅទំព័របត់ខាងមុខនៃសៀវភៅ) សូមរក្សាទុកជានិរន្តរ៍ 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
ចំនួននៃសប្តាហ៍នៃការមានផ្ទៃពោ សប្តាហ៍　កាលបរិច្ឆេទសម្រាល ឆ្នាំ ខែ ថ្ងៃ

生產方式：☐ 自然生產　☐ 真空吸引　☐ 產鉗　☐ 剖腹產
របៀបនៃការសម្រាលបុត្រ　សម្រាលបែបធម្មជាតិ　សុញ្ញកាសបឺតស្រូប　ប្រើដង្កៀប　វះពោះសម្រាល

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

體重 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 公克　身長 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 公分
ទម្ងន់ ក្រាម　កំពស់ សង់ទីម៉ែត្រ

頭圍 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 公分　胸圍 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 公分
ទំហំក្បាល សង់ទីម៉ែត្រ　ទំហំទ្រូង សង់ទីម៉ែត្រ

☐ 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 (សូមមើលឯកសារសុខភាពមាតា)

※ 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 សូមកត់ត្រាលើទំព័រមុខនៃ កាតបត់លឿងរបស់តារាងកំណត់ត្រាពិនិត្យទារកទើបកើត

寶寶出生時照片
រូបថតទារកពេលកើត

寶寶出生時腳印
ស្នាមផ្តិតបាតជើងទារកពេលកើត

接生醫療院所：
ស្ថាប័នសុខាភិបាលសម្រាល

# 目錄 មាតិកា

## 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


ដំណាក់កាលឧបត្ថម្ភបាក់និងគេម្រាងសវាកម្មែន ការបង្កាសុខភាពកុមារ..................... 7
កូន្រគប់រូបសុទ្ធែតជាកំណប់ចិត្ត បង្ការនិងការែថទាំសុខភាពមិនអាចខ្វះបាន ...............10
ជូនចំពោះឪពុកម្ដាយថ្មីថ្មោង.....................13
គន្លឹះនៃការែថទាំទារកេទើបេកើតថ្មី .....................21
ការបំេបៅទឹកេដាះម្ដាយ ម្ដាយសុខភាពល្អស្រស់ ទារកសុខភាពល្អ.....................29
យកចិត្តទុកដាក់ពីសារៈ សំខាន់នៃកាតលាមករបស់ទារក..................... 33
ពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិន ប្រ្រកតីពីកំេណើតរបស់ទារកេទើបេកើត..................... 37
ពិនិត្យសមត្ថភាពស្ដាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ 41
ពិនិត្យសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក..................... 43


## កំណត់ត្រាសុខភាពទារក


រូបភាពែខ្សេកាងកុមារលូតលាស់ជាភាគរយ .....................47
កំណត់ត្រាសុខភាពមាត់និង ធ្មេញព្រ..................... 57
េទើបេកើតដល់២ែខ ..................... 63
២ដល់៤ែខ .....................71
៤ដល់១០ែខ .....................79
១០ែខដល់១ឆ្នាំកន្លះ .....................91
ដល់១ឆ្នាំកន្លះ ដល់២ឆ្នាំ.....................99
២ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ .....................107
៣ដល់៧ឆ្នាំ.....................115


## ចំណុចសំខាន់នៃការអប់រំសុខភាព


គន្លឹះថែរទាំកុមារមិន្រគប៉ែខេនៅក្នុងផ្ទះ.....................129
មានទម្លាប់ល្អការេដក.....................137
វិធីបង្ការជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេចរបស់កុមារ .....................139
វិធានៃនការបែន្ថមម្ហូបអាហាររង.....................141
បណ្ដុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ.....................147
បណ្ដុះទម្លាប់រេស់នៅប្រកបេដាយភាពសកម្ម.....................153
សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងម្ហូបអាហារែដលវ័យទារក និងវ័យកុមារត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃ.....................155
រង្វាយតែម្លខ្លួនឯងេទៅលើសាតវិញ្ញាណរបស់ទារកនិងកុមារ ..................... 159
ជម្ងឺកុមារទូទៅ និងដំណោះស្រាយ..................... 161
ចុកឈើពោះេវៀន .....................169
មិនប៉ះពាល់វីរ៉ុសេពាះេវៀន .....................171
ដំណោះស្រាយត្រឹមត្រូវេពលគ្រុនេក្ដៅ .....................173
េតើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពមាត់ធ្មេញ.....................177
មូលដ្ឋាន្រគឹះនៃសុខភាពែភ្នក .....................181
ការពារការរងរបួសេដាយែចដន្យ.....................187
ដំណោះស្រាយបន្ទាន់ពេលមានរបួសរលាក និងរបួសេដាយសារបង្គាស .....................191
ខ្សែទូរស័ព្ទការពារកូនសម្លាញ់113!.....................193
េថើប•កូនសម្លាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអំពើ ហិង្សាក្នុងគ្រួសារ.....................195
អំណាន្រគួសារ .....................197
លាកន្ទបទឹកេនាម ហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់ .....................199
កូន្របុសកូន្រស្រីសលាញ់ថ្នាក់ថ្នមដូចគ្នា ..................... 203
គ្រួសារគ្មានែផ្សងបារី ..................... 205
ព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូងមាន្របសិទ្ធិភាពខ្ពស់ 207
ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពរបស់រដ្ឋនិងការេរៀបចំរបស់សាលាមេត្តយ្យសិក្សា ..................... 209


## ការចាក់ថ្នាំបង្ការ


រំលឹកដល់អាណាព្យាបាលប្រការប្រុង្របយ័ត្នក្នុងការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ .....................213
េទៀងទាត់ពល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក .....................215
យល់ដឹងអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការេដាយចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន..................... 223
ពត៌មានBCG..................... 225
កំណត់ត្រាតារលាកេថ្លើម B តារាង.....................229


## ប្រភពធនធាន


អាស័យដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទការិយាល័យសុខាភិបាលេសៀនស៊ីក..................... 233
លិខិតយល់ព្រមេសវាតាមដានកុមារមិន្រគប៉ែខ...... 237
លិខិតបញ្ជូនការវាយតែម្លការអភិវឌ្ឍន៍កុមារ ........... 239
មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនប្ដូរេទៅនិងផ្ដល់ដំណឹង ក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ..................... 243
េលខទូរស័ព្ទនិងេវបសាយែដលមានភាពងាយស្រួល 253
តាមេគ្រាងកាវៃនការចង្រុកងក្នុងការេបាះពុម្ពផ្សាយេចញមករបស់បណ្ណាល័យជាតិទិន្នន័យ.... 257
ដំណោះស្រាយក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន..................... 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 ការបង្ការសុខភាពកុមារ

| ដំណាក់កាលឧបត្ថម្ភប្រាក់ | | សំណើរអាយុ | គម្រោងសេវាកម្ម | |
|---|---|---|---|---|
| កើតបាន៦ថ្ងៃ | ទារក | កើតបាន៦ថ្ងៃ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ផ្នែកខាងក្រៅទូទៅ ក្បាល ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ មាត់ ក បេះដូង ពោះ ប្រដាប់បន្តពូជនិងរន្ធគូថ អវយវៈ(រួមទាំងការពិនិត្យត្រគាក) ស្បែកនិងពិនិត្យប្រព័ន្ធប្រសាទ។ |
| | | | សេវាកម្មពិនិត្យ៖ | ការពិនិត្យតាមដានទារកទើបកើតដើម្បីរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើត (កើតពេញ 48 ម៉ោង) ពិនិត្យការស្តាប់របស់ទារកទើបកើត។ |
| ទើបកើតដល់២ខែ | លើកទី១ | ១ខែ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ផ្នែកខាងក្រៅទូទៅ ប្រសើភ្នែក ប្រតិកម្មពលលើសំឡេង ឆែបមាត់ បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា សំលេងមិនធម្មតានៃបេះដូង ក្លូន ពងស្វាសលូនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ ការពិនិត្យត្រគាក។ |
| | | | គម្រោងសាកសួរ៖ | វិធីបញ្ចុកចំណី។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ប្រតិកម្មភ្ញាក់ ចំណាំរកមើលវត្ថុ។ |
| ២ដល់៤ខែ | លើកទី២ | ២ដល់៣ខែ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ វន្ទ្រប្រសើភ្នែកនិងសមត្ថភាពមើលពអត្រ់ពីចៃភ្នែក ថ្លើមនិងលំពែងរីកធំ ពិនិត្យសន្លាក់ត្រគាក បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា។ |
| | | | គម្រោងសាកសួរ៖ | វិធីបំបៅអាហារ។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ងើបក្បាល លាបាតៃដ ញញឹមដាក់គងង។ |
| ៤ដល់១០ខែ | លើកទី៣ | ៤ដល់៩ខែ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទីតាំងវន្ទ្រប្រសើភ្នែកនិងសមត្ថភាមើលពអត្រ់ពីចៃភ្នែក ពិនិត្យសន្លាក់ត្រគាក ក្លូន ពងស្វាសលូនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ មានប្រតិកម្មពលលើសំឡេង បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។ |
| | | | គម្រោងសាកសួរ៖ | វិធីបំបៅអាហារ បែន្ថមអាហាររង។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ចេះក្រឡាប់ លូកៃដយកវត្ថុអ្វីមួយ ចាប់អារម្មណ៍មួយសំឡេង ចេះយកៃដចាប់យកកន សែងៃដលត្រប៉េលើមុខេចញ៉(៥ដល់៨ខែ) ចេះវៀ តោងឈរ អាចបេញ្ចញមតិ"លាហើយ" ចេះបេញ្ចញសំឡេង ប៉+ា ម៉+ា (៨ដល់៩ខែ)។ |
| | | | * ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖ | រាល់កន្លះឆ្នាំ1 ដង។ |
| ១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះ | លើកទី៤ | ១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទីតាំងៃភ្នែក វន្ទ្រប្រសើភ្នែក ក្លូន ពងស្វាសលូនចូលក្នុង ប្រដាប់បន្តពូជ មានប្រតិកម្មពលលើសំឡេង បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។ |
| | | | គម្រោងសាកសួរ៖ | អាហាររឹង។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ឈរហ្នឹង តោងដើរ ម្រាមៃដកាន់វត្ថុ ស្តាប់យល់ពាក្យងាយៗ។ |
| | | | * ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖ | រាល់កន្លះឆ្នាំ1 ដង។ |
| ដល់១ឆ្នាំកន្លះ ដល់២ឆ្នាំ | លើកទី៥ | ដល់១ឆ្នាំកន្លះ ដល់២ឆ្នាំ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ទំហំក្បាល ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ទីតាំងៃភ្នែក [ត្រូវបាំងៃភ្នែកេធ្វើតេស្តសាកេដើម្បីពិនិត្យជំងឺភ្នែកអន្ទេដាយជំរាល] កញ្ចក់ៃភ្នែក វន្ទ្រប្រសើភ្នែក មានប្រតិកម្មពលលើសំឡេង ពិនិត្យកអូមមាត់។ |
| | | | គម្រោងសាកសួរ៖ | អាហាររឹង។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ចេះដើរ ដៃកាន់ដែង ធ្វើត្រាប់តាមចលនា និយាយពាក្យមួយៗ យល់ដឹងពលនិយាយណែនាំ បញ្ចេញមតិតាមរយៈកាយវិការ ចែករំលែកវត្ថុគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ វត្ថុជំនួសស្របជាប់លង។ |
| | | | * ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖ | រាល់កន្លះឆ្នាំ1 ដង។ |
| ២ដល់៣ឆ្នាំ | លើកទី៦ | ២ដល់៣ឆ្នាំ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ពិនិត្យភ្នែក បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា ពិនិត្យកអូមមាត់។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ចេះរត់ ដោះស្បែកជើង កាន់ប៊ិចគូរស និយាយឈ្មោះនៃផ្នែករាងកាយ។ |
| | | | * ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖ | រាល់កន្លះឆ្នាំ1 ដង។ |
| ៣ដល់អាយុក្រោម៧ឆ្នាំ | លើកទី៧ | ៣ដល់អាយុក្រោម៧ឆ្នាំ | ការពិនិត្យរាងកាយ៖ | កំពស់ ទម្ងន់ ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ការត្រួតពិនិត្យទូទៅ ពិនិត្យភ្នែក [ត្រូវតែចុចេដាយគ្មានលំដាប់រូបតំនូរធឡើង] បេះដូងសំឡេងមិនធម្មតា ប្រដាប់បន្តពូជ ពិនិត្យកអូមមាត់។ |
| | | | ត្រួតពិនិត្យការវិវឌ្ឍន៍៖ | ចេះលោត ចេះអង្គុយចោងហាង គូសរាងជារង្វង់ បើក សៀវភៅ ចេះនិយាយឈ្មោះរបស់ខ្លួនឯង យល់ដឹងពលនិយាយណែនាំ បញ្ចេញមតិតាមរយៈកាយវិការ និយាយបានច្បាស់ ចេះបែងចែករូបរាងឬពណ៌។ |
| | | | * ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ៖ | រាល់កន្លះឆ្នាំ1 ដង។ |
| | | | ※ ការចាក់ថ្នាំបង្ការបានពេញលេញទេ។ | |

＊ធ្មេញមានសារជាតិហ្លួយអូរីដ ការប្រតិបត្តិដោយទន្តពេទ្យ

# 每個孩子都是寶<br>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 (បង់ត្រឹមតែថ្លៃលេខរង់ចាំប៉ុណ្ណោះ)។ ទារកទើបកើតក្នុងរយៈពេល៦០ថ្ងៃ ដែលមិនទាន់បានកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព អាចទទួលការពិនិត្យបានដោយផ្អែកទៅលើឪពុកម្តាយ។ ពេលទទួលបានសៀវភៅសុខភាពកុមារ សូមបំពេញថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរបស់កូនជាមុន បន្ទាប់មកទើបបន្ថែមកាលវិភាគ ២ខែ និង៤ខែជាដើម ដើម្បីជាការរំលឹកនាំយកទារកទៅធ្វើការពិនិត្យសុខភាពនៅមុនកាលបរិច្ឆេទដែលបានកំណត់។

ប្រសិនបើថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរបស់កូនគឺ ថ្ងៃទី៤ ខែមេសា ឆ្នាំ១០៣ នោះត្រូវបំពេញថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត 103/04/04។ ពីកើតដល់អាយុ២ខែ ត្រូវបំពេញ 103/06/04។ ពី ៤ខែ 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

ការតាំងឪពុកម្តាយលើកដំបូងគឺជាបទពិសោធន៍ដែលមិនធ្លាប់មានពីមុនមក ទោះបីជាការថែរក្សាទារកមានអារម្មណ៍ថារីករាយ ប៉ុន្តែក៏ធ្វើមនុស្សខ្វល់ខ្វាយ អស់កម្លាំងគ្មានទីបញ្ចប់។ អ្នកនិងដៃគូត្រូវការការលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក អរគុណគ្នាគ្នាទៅវិញទៅមក ក្នុងការចែករំលែកការងារថែទាំរួមគ្នា។ សូមកុំភ្លេចធ្វើល្អចំពោះខ្លួនឯង ធ្វើយ៉ាងណាលែលកេពលេវលាឲ្យខ្លួនឯងអាចស្រមាកបាន។

## ការរំលឹកតូចៗចំពោះម្តាយថ្មីថ្មោង

- ក្រោយពេលទារកកើតមក ពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកតិច។ ដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍លើការថែរក្សាទារកនិងខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ គួរតែក្លាហានក្នុងការស្នើរសុំឲ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារចែករំលែកការងារផ្ទះ ឬស្វែងរកជំនួយពីជនខាងក្រៅ រហូតដល់របបជីវភាពមានស្ថេរភាព។
- ថែរក្សា ព្រមទាំងយល់ដឹងពីតម្រូវការរបស់ខ្លួននិងក្រុមគ្រួសារ។ ពេលខ្លះ អាចជ្រើសរើសដោយសុំជំនួយពីក្រុមគ្រួសារដើម្បីថែរក្សាទារក ចេញដើរទៅក្រៅឬហែលទឹក ផឹកកាហ្វេជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ក៏អាចដូរម៉ូតសក់ថ្មីឬទិញទស្សនាវដ្តីអាន ដើម្បីឲ្យខ្លួនឯងបានសម្រាក។
- បន្ទាប់ពី ឆ្លងកាត់ ក្រោយពីមានផ្ទៃពោះនិងបង្កើតកូន អ្នកត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល៩ខែដើម្បីកែតម្រូវរាងកាយ ដូច្នេះហើយមិនសំណូមពរឲ្យអ្នកសម្រកទម្ងន់ សូមមានរបបអាហារស្មើរគ្នា ព្រមទាំងរួមផ្សំជាមួយនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ទើបអាចជួយឲ្យដូចដើមវិញ

### មគ្គុទ្ទេសនៃរបបអាហារជាប្រចាំថ្ងៃ

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

## ការរំលឹកតូចៗចំពោះឪពុកថ្មីថ្មោង

- សំរបសំរួល បែងចែកកិច្ចការគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ អាចផ្អែកលើពេលវេលាប្តីនិងប្រពន្ធទាំងពីរមកដាក់គំរោងឬចែករំលែកការងារដែលចេះ ដូចជាការងូតទឹក ការផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទប។ល។ កូនកាន់តែធំឡើងៗអាចដេកមិនសូវស្កប់ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញឬប៉ះពាល់ដល់ការងារ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយដៃគូរដើម្បីរកដំណោះស្រាយ។
- ពេលកូនធំឡើង កាន់តែមានគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន មិនមែននៅតែតាមស្អិតជាប់ខ្លួនអ្នកនោះទេ 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 ចង់ធ្វើដោយស្ម័យប្រវត្តិនូវអ្វីគ្រប់យ៉ាងនិងល្អបំផុតចំពោះកូននិងគ្រួសាររបស់អ្នក។ សូមចងចាំថាអ្នកគឺជាបុគ្គលតែមួយគត់ ក៏ជាឪពុកម្តាយតែមួយគត់ផងដែរ ត្រូវតែថែរក្សាសុខភាពខ្លួនផ្ទាល់ឲ្យបានល្អ។ ហើយរក្សាបាននូវការហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ អាចជួយលុបបំបាត់ភាពតានតឹងនិងសម្ពាធ ព្រមទាំងសកម្មភាពថែរសុខភាពញឹកញាប់។ សំខាន់បំផុតគឺ ការងារ គ្រួសារនិងការស្វែងរកចំនុចលំនឹងនិងត្រម្រូវការរបស់ខ្លួនឯង។

## ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវភាព វាអាចជួយបន្ធូរ ព្រមទាំង ធ្វើឲ្យអ្នករឹតតែមានកម្លាំង។
- អាចតាមរយៈធ្វើសកម្មភាពជាមួយកូនអ្នកអាចបន្ធូរកាយ ចិត្ត ហើយព្រមទាំង អាចឈានដល់តម្រូវការនៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដូចជា៖
  - ដាក់កូនក្នុងរទេះកូនង៉ែត ទាំងអស់ចេញដើរទៅក្រៅទាំងក្រុមគ្រួសារ។
  - ទៅហែលទឹកជាមួយក្រុមគ្រួសារ។
  - ទៅលេងនៅសួនច្បារជាមួយកូន។

## ក្រោយពេលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ

- ពេលថ្ងៃសម្រាកសម្រាលបុត្រឬថ្ងៃសម្រាកកម្តរសម្រាលចប់ ត្រូវតែត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ អ្នកប្រហែលអាចជួបនឹងបញ្ហាដូចខាងក្រោមធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធ រហូតដល់អស់កម្លាំង ឧទាហរណ៍៖
  - នឹងត្រូវបញ្ជូនកូនទៅមជ្ឈមណ្ឌលមើលថែរក្មេងឬជួលមេដោះ ឲ្យមើលថែរក្សាកូន។
  - ត្រូវតែបញ្ជូនកុមារវ័យសិក្សាផ្សេងទៀតទៅសាលា។
  - អ្នកត្រូវការ ទាំងមូល ប្រមូលអារម្មណ៍នៅក្នុងការងារ ហេតុនេះហើយអ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធនៃការងារ។
  - ដើម្បីសំរបការងារត្រូវការកែតម្រូវទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់កូន វាអាចជាការលំបាកក្នុងដំណើរការបន្ស៊ាំនៃទម្លាប់របស់មាតានិងបុត្រ។
- កូនកាន់តែធំឡើងៗ នឹងបង្កើតរបៀបថ្មីនៃជីវិត។ រាល់១ដងការកែតម្រូវគឺមិនងាយស្រួលនោះទេ នេះគឺជាដំណើរការឆ្លងកាត់ដែលអ្នកធ្វើឪពុកម្តាយគេត្រូវតែរៀនសូត្រ ហើយអ្នកនឹងទំលាប់បាននូវការផ្លាស់ប្តូរជីវិតនិងការរៀបចំថ្មី។
- សំខាន់បំផុតគឺត្រូវស្វែងរកតុល្យភាពល្អបំផុតនៅក្នុងការងារ ក្រុមគ្រួសារនិងតម្រូវការរបស់ខ្លួនឯង។

## សូមថែទាំខ្លួនអ្នកនិងជនជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក

- ធ្វើឪពុកម្តាយគេត្រូវតែរៀនសូត្រភាព ជាក់ស្តែង។ កុំសង្ឃឹមលើខ្លួនឯងឬលើអ្នកដទៃច្រើនពេកទេ ហើយក៏កុំចាត់ទុកថាការចំណាយរបស់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារជាការពិតនោះ
- ជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។ អ្នកបានធ្វើបានយ៉ាងល្អ ហើយការជារៀងរាល់ថ្ងៃ កំពុងរៀនពីអ្វីដែលថ្មី។
- ផ្តល់រង្វាន់ដល់ខ្លួនឯងឲ្យទៀងទាត់។ សំរាកលំហែឬធ្វើអ្វីដែលសប្បាយរីករាយ ដូចជារកពេលទៅដើរលេងជាមួយនិងឪពុកម្តាយ ជាមួយដៃគូរ ឬមិត្តភក្តិដើម្បីរីករាយជាមួយអាហារពេលល្ងាចដ៏ឆ្ងាញ់អស្ចារ្យ។
- គ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ឪពុកម្តាយទាំងឡាយតែងមានកំហុស មិនបាច់គិតច្រើនពេកទេ ត្រូវស្រូបយកពីក្នុងបទពិសោធន៍និងចងចាំទៅវិញទៅមក វាសំខាន់ជាង។
- ពេលខ្លះអ្នកអាចនឹងមិនយល់ស្របជាមួយនឹងទង្វើឬគំនិតរបស់ដៃគូរបញ្ចេញមតិដែលសមស្របពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ព្រមទាំងជាមួយដៃគូររបស់អ្នករួមជាមួយគ្នាដើម្បីពិភាក្សារកដំ។ណោះស្រាយ។
- សូមកុំជ្លោះគ្នានៅមុខកូន។
- 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)ម្ដាយទោល (មេម៉ាយ)

សង្គមនាពេលបច្ចុប្បន្នមានកុមារមកពីក្រុមគ្រួសារឪពុកឬម្ដាយទោលកាន់តែច្រើនឡើងៗ។ កុមារប្រឈមមុខនឹងការផ្លាស់ប្ដូររចនាសម្ព័ន្ធគ្រួសារ ជាញឹកញាប់មិនអាចស្រមបខ្លួន ដោយសារឪពុកម្ដាយមានតួនាទីជាច្រើន ក៏តូវរវល់គ្នាដោយការខ្វះបេច្ចកេទស។ ដើម្បីបំពេញសេចក្ដីត្រូវការនិងអារម្មណ៍របស់កុមារ ហើយដើម្បីជួយបំពេញត្រម្ងវការរបស់អ្នក ជូនយោបល់និងផ្ដល់នូវឯកសារយោងដល់អ្នកដូចខាងក្រោម។

## ការលៃតម្រូវផ្លូវចិត្ត

- រក្សាទឹកចិត្តស្រស់ស្រាយសុទិដ្ឋិនិយម ចាត់ទុកជាប្រចាំថ្ងៃនៃការភ្ញាក់ផ្អើលនិងបញ្ហាប្រឈម
- សម្រាប់ជាប្រយោជន៍នៃក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអ្នកគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ថែខ្លួនដោយខ្លួនឯង។ របបអាហារដែលមានតុល្យភាព និងទទួលបានគ្រប់គ្រាន់នូវការសម្រាក ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងការគេង។
- ទុកពេលបន្តិចដើម្បីធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជាការមើលខ្សែភាពយន្តជាមួយមិត្តភក្តិច្រៀងនិងសកម្មភាពរាប់អានមិត្តក្នុងសង្គម។
- កុំមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសចំពោះកូនរបស់អ្នក គ្រួសារជាច្រើនក៏មានជួបរឿងដូចគ្នានោះដែរ មិនត្រូវដាក់ទោសខ្លួនឯងឬប្រើការស្រឡាញ់ដ៏ទុនខ្សោយមកប៉ះប៉ូវឲ្យកូននោះទេ។ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានទោសមិនអាចធ្វើឲ្យជីវិតមានសុភមង្គល។
- កុំស្មុគស្មាញ កុំគិតមមៃពីបញ្ហាដែលគ្មានរូបរាង។ កុមារគ្រួសារឪពុកឬម្ដាយទោលជាច្រើនក៏អាចធំក្នុងភាពរីករាយមានសុភមង្គលគ្រួសារឪពុកឬម្ដាយទោលមិនមែនបានន័យថាអាចជួបនឹងបញ្ហាច្រើនឬត្រូវការដោះស្រាយបញ្ហាច្រើនឡើយ។

## ការរៀបចំសម្រាប់ជីវិតគ្រួសារ

- រកជំនួយពីខាងក្រៅ ដូចជា មេដោះឬមណ្ឌលថែរកុមារឲ្យជួយមើលថែរកូន ពេលអ្នកទៅធ្វើការ។
- កំណត់វិធានការដែលសមរម្យចំពោះកូន ហើយប្ដេជ្ញាអនុវត្តឲ្យបាន។ នៅពេលដែលអនុវត្តវិធានការច្បាស់លាស់និងស្របកុមារនឹងមានសុវត្ថិភាពការទទួលខុសត្រូវ ចាំដល់ពេលដែលកុមារអាចទទួលយកការទទួលខុសត្រូវច្រើនជាងមុន អ្នកនឹងអាចពង្រីកអត្ថន័យនៃវិធានការ ដែលអាចបង្វឹកកូនឲ្យមានអារម្មណ៍នៃការទទួលខុសត្រូវ។
- រៀបចំពេលខ្លះដើម្បីនៅជាមួយកូន ដូចជាការជជែកកំសាន្ត ការលេង ការអានសៀវភៅ ធ្វើមេរៀនឬកម្ដរកូន មើលទូរទស្សន៍។
- សរសើរតម្កើងកូនរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ បង្ហាញសេចក្ដីស្រឡាញ់ពិត បញ្ចេញយ៉ាងសកម្មនូវការគាំទ្ររបស់អ្នកាដោយគ្មានលក្ខខណ្ឌចំពោះកូន។

## ស្វែងរកការគាំទ្រពីខាងក្រៅ

- ក្សាបាននូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសាច់ញាតិនិងមិត្តភក្តិ ពេលខ្លះពួកគេអាចជួយថែរក្សាកូនអ្នកបាន។
- បង្កើនមិត្តភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត មិត្តភក្តិទាំងនេះនឹងចែករំលែកនូវពត៌មានផ្ដល់ជំនួយក្នុងការថែទាំកុមារ នៃផ្លូវឬវិធី ក៏អាចណែនាំមេដោះដែលអាចទុកចិត្តបានឬសុខចិត្តជួយមើលថែរកូន។
- ហើយការជឿទុកចិត្តលើសាច់ញាត្តិ មិត្តភក្តិនិងគ្រូពេទ្យកុមារ ឬគ្រូពេទ្យគ្រួសារ ដូចជាអ្នកមានឯកទេសពិភាក្សាពីសកម្មភាពកាយវិការរបស់កូន ការធំលូតលាស់ និងបញ្ហាគ្រួសារផ្សេងៗ។

# 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

ស្រមាប់អ្នកនិង្រគួសារ វាពិតជារឿងមួយដែលអ៊ូអរនិងសប្បាយបំផុត ដែលថាក្នុងពេលតែមួយប្រ៉ុប៉ុចែភ្នកមានកូនប៉ុន្មាននាក់ចូលរួមជីវិត្រគួសារ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងជីវិតពិត អ្នក្រតូវបាន្របឈមមុខនឹងការងារអប់រំកូននិងបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗ។

- អ្នកប្រហែលជាត្រូវការទំហំផ្ទះកាន់តែធំឬរថយន្តធំជាងមុនដើម្បីដឹកសមាជិកក្រុមគ្រួសារ។
- កូនម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសរបស់វា សូមរំឭកក្រុមគ្រួ សារឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកផង កុំយកកូនធ្វើជា"កូនភ្លោះ" ឬ "កូនភ្លោះបី" ត្រូវតែមើលថាជាបុគ្គលតែពិសេសតែមួយគត់។ អ្នកអាចយោងតាមជំនាញដូចខាងក្រោមនេះ៖
  - ពេលហៅកូន សូមហៅឈ្មោះផ្ទាល់របស់ពួកគេ កុំធ្វើ របៀប"កូនភ្លោះ"នោះអី ស្រដៀង ហៅឈ្មោះផ្ទាល់របស់ពួកគេ។
  - និយាយមួយទល់មួយជាមួយរាល់កូនទាំងឡាយ ហើយដោយប្រើប្រស្រីភ្នែកសំលឹងមើលគ្នាទៅមក។
  - លៃលកពេលវេលានៅជាមួយកូមួយទល់មួយចំពោះរាល់កូនទាំងឡាយ ដូចជា នាំកូនទៅដើរទិញឥវ៉ាន់ម្តងម្នាក់គឺផ្លាស់វេនគ្នារាល់កូនទាំងឡាយ។
  - លើកទឹកចិត្តចំពោះលក្ខណៈពិសេសរបស់រាល់កូនទាំងឡាយ ដូចជាឲ្យពួកគេស្លៀកម្លៀកបំពាក់ផ្សេងៗគ្នា។

## ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្រ្តីមានគ៌ភ

**0800-870870(0800បៅជីននីៗ)**

- ប្រឹក្សាយោបល់អ្នកឯកទេស
- ប្រឹក្សាយោបល់មុនសម្រាល
- ប្រឹក្សាយោបល់ក្រោយសម្រាល
- ឪពុកម្តាយប្រឹក្សាយោបល់

## គេហទំព័រថែទាំមាតា

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

- ចំនេះដឹងស្រ្តីមានគិភ
- 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。

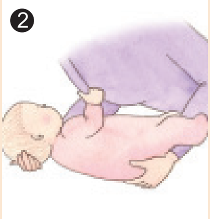
# គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

សម្រាប់ឪពុកម្តាយការមកដល់របស់ទារក អត្ថន័យនៃជីវិតខុសប្លែកពីអតីតកាល បីទារកនៅក្នុងដៃ ការទទួលខុសត្រូវនោះក៏បានកើន តែវាជាបន្ទុកដ៏ផ្អែមល្ហែមបំផុត។

## វិធីបីកូនត្រឹមត្រូវ

ជំហានទី១៖**ដាក់ដៃនៅក្រោមក្បាលរបស់ទារក**

ទារកដែលទើបកើតថ្មីមាន ក្បាលធំខ្លួនតូច**ការវិវឌ្ឍន៍សាច់ដុំកនៅខ្ចី**គ្មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ទប់ទល់ទម្ងន់ក្បាលដូច្នេះឪពុកម្តាយត្រូវយកដៃដាក់ក្រោមក្បាលទារកថ្នមៗ **យកបាតដៃកាន់ទ្រក្បាល**ទាំងមូលនិងទប់កដើម្បីទ្រក្បាលរបស់ទារក។




ជំហានទី២៖**ដៃម្ខាងទៀតបីផ្នែកគូថ**

បន្ទាប់ពីមានលំហ្នឹងដៃផ្អកក្បាលហើយ ទើបដាក់ដៃម្ខាងទៀតនៅក្រោមគូថរបស់ទារកបាតដៃកាន់ទ្រជុំវិញគូទទាំងមូល កម្លាំងប្រមូលផ្តុំនៅកដៃរបស់ដៃទាំងពីរ។

ជំហានទី៣៖**លើកក្បាលកូនឡើងសន្សឹមៗ**

លើកក្បាលកូនឡើងសន្សឹមៗ ត្រូវប្រយ័ត្នផ្អកក្បាល បើមិនដូច្នោះទេក្បាលរបស់ទារកនេះនឹងបត់ទៅក្រោយនិងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។
ឪពុកម្តាយត្រូវប្រើចង្កេះនិងកម្លាំងដៃរួមផ្សំ
ឱ្យទារកដេកនៅក្នុងដៃ ផ្អោបជាប់ដើមទ្រូង ចឹងអាចស្រួលជាង។

- ជាទូទៅ អាយុ1-2 ខែទារកទារកព្យាយាមបីផ្ដេក អាយុ៣ខែឡើងទៅអាចបីបញ្ឈរ។ រាល់ពេលត្រូវមានសកម្មភាពទន់ភ្លន់ ប្រយ័ត្នក្បាលរបស់ទារក ត្រូវឱ្យកូនមានអារម្មណ៍ថាមានផាសុខភាព។
- ដោយកូនកាលនៅក្នុងពោះម្តាយស៊ាំនឹងចង្វាក់បេះដូងរបស់ម្តាយបី ទារកទារកផ្អិបជាប់ទ្រូង ស្តាប់ឪពុកម្តាយសំឡេងបេះដូង ពេលដែលបានឮសំឡេងដែលធ្លាប់ស្គាល់ មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពសុវត្ថិភាព អារម្មណ៍កាន់តែងាយស្រួលដើម្បីសម្របខ្លួនស្ថានភាព ចាប់ពីពេលនោះមកទារកទារកអារម្មណ៍ស្ងប់ចុះ។
- ពេលបីទារក ត្រូវនិយាយជាមួយឲ្យច្រើន និងមានទំនាក់ទំនងភ្នែកផង។ ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍គ្នាបែបនេះ គឺល្អចំពោះការវិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល លូតលាស់វិវឌ្ឍន៍ផ្នែកវិញ្ញាណព្រមទាំងការរីកលូតលាស់ផ្នែករាងកាយសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។

# 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**。

## 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?

ងូតទឹកមុនដាក់ទឹក្រតដាក់មុនទើបដាក់ទឹកក្រោយមើលឲ្យប្រាកដថាចំហាទ្វារនិងបង្អួចឲ្យខ្យល់ចូល រក្សាសីតុណ្ហភាពទឹកនៅ38-40ºC វាង។ រៀបចំទារកងូតទឹករបស់ប្រើដូចជា៖សាប៊ូងូតទឹកពិសេសរបស់ទារក កន្សែង ស្បៃ ខោអាវផ្លាស់ប្តូរនិង ក្រណាត់កន្ទបគួរតែដាក់នៅទីតាំងដែលនៅជិតបំផុតដើម្បីងាយយក បន្ទាប់មកអ្នកអាចធ្វើតាមជំហានខាងក្រោមឲ្យកូនងូតទឹកហើយ៖

1. ដោះខោអាវកូនចេញហើយដោយយកអាវឬកន្សែងដណ្តប់លើរាងកាយ។
2. ជ្រលក់កន្សែងឬ ស្បៃឲ្យសើម ជូតចាប់ពីភ្នែកផ្នែកក្នុងចេញទៅភ្នែកផ្នែកក្រៅ លាងសំអាតរន្ធច្រមុះ ត្រចៀកនិងថ្ពាល់។
3. យកសាប៊ូបន្តិចមកកក់សក់ថ្នមៗ។ **មុនចាក់ទឹកត្រូវយកម្រាមដៃសង្កត់បិតត្រចៀក**ទារកដើម្បីចៀសវាងទឹកហូរចូលក្នុងត្រចៀក(ដូចរូប១)។
4. បន្ទាប់ពីជូតសក់ស្ងួតល្អហើយ លាបទឹកឧណ្ហៗនៅលើខ្លួនកូនឲ្យស៊ាំនិងសីតុណ្ហភាពទឹក(ដូចរូប២)។
5. ឲ្យទារកកើយលើកំភួនដៃ ដៃកាន់ក្លៀកនិងដៃទារក បន្ទាប់មកដាក់គូថទារកចូលងូតទឹកក្នុងកាធុន((ដូចរូប៣)។
6. យកសាប៊ូងូតទឹកពិសេសរបស់ទារកបន្តិចដាក់លាបលើខ្លួន ចំណាំមើល ផ្នែកផ្នត់ក ក្លៀក ភ្លៅ ចង្កេះគូថ និង ដៃលជ្រួញកន្លែង
7. រុំកន្សែងហើយជូតឲ្យស្ងួត ជួយខ្ទប់ក្រណាត់កន្ទបស្លៀកពាក់យ៉ាងឆាប់។

* សូមចាំថា ទោះបីទឹករាក់យ៉ាងណាក៏ដោយ**មិនអាចទុកកូនឲ្យនៅម្នាក់ឯងងូតទឹកក្នុងកាធុន។**

ម្រាមដៃសង្កត់បិតត្រចៀក

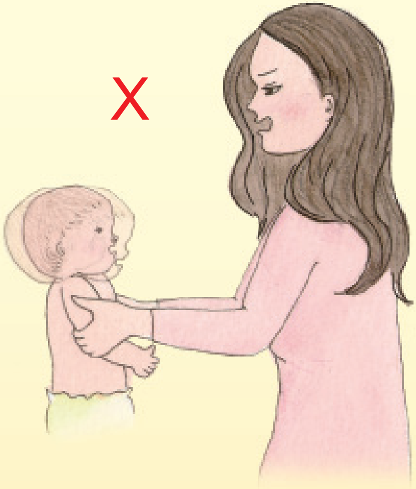
## ទារករយំធ្វើម៉េចទៅ?

- កូនយំគឺជាវិធីម៉្យាងដែលកូនបង្ហាញពីតម្រូវការចំពោះអ្នក។
- នៅពេលដែលទារកអារម្មណ៍មិនល្អ ទារកមានសមត្ថភាពស្ងៀមស្ងាត់ដោយខ្លួនឯងនិងសម្រួលអារម្មណ៍ ដូចជា៖ ការជញ្ជក់របស់ខ្លួនដៃ ប៉ះ ឬស្ទាបដៃជើងខ្លួនឯងនិងមើលភ្នែកឬប៉ះស្ទាបដៃអ្នក។
- បើទារកយំរហូតពេញមួយយប់ ប្រហែលចង់ឲ្យអ្នកនៅជិតកម្មរ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះខ្លះដើម្បីលួងទារកគន្លឹះ។ ចង់កែទម្លាប់ដំណេករបស់កូន ត្រូវចំណាយពេលមួយទៅពីរអាទិត្យ ត្រូវបន្តនិងខិតខំប្រឹងប្រែងប្រាកដជាជោគជ័យ។
  - នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងយំ សូមយកចិត្តទុកប្រហែលមានបញ្ហានិងតម្រូវការ និងផ្តល់ការលួងលោមដ៏សមរម្យ។
  - កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ
  - និយាយសំឡេងស្រាលស្រទន់ជាមួយកូននិងអង្អែលខ្នង ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍។
  - បើទារកបានលួងលោមរួច ចូរកុំនៅក្នុងបន្ទប់របស់ទារក។
  - បើទារកភ្ញាក់ហើយយំ សូមធ្វើវិធីដូចខាងលើឡើងវិញ។
  - ពេលនេះកុំបំពៅអី ប្រឡែងកូន ទើបអាចឲ្យកូនរៀនលួងលោមអារម្មណ៍របស់ខ្លួន 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。

### 小提示

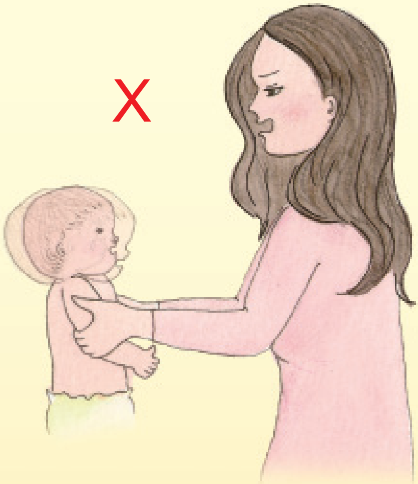
**未來懷孕時應：**

- 接受例行產前檢查
- 避免吸菸及暴露二手菸、或三手菸
- 避免喝酒與使用非法藥物

# គន្លឹះនៃការថែទាំទារកទើបកើតថ្មី

## កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ

- ការយំរបស់កូនគឺជាវិធីម៉្យាងដើម្បីទំនាក់ទំនងនិងមនុស្សពេញវ័យ ឪពុកម្តាយត្រូវលួងលោមដោយអត់ធ្មត់ កុំគ្រវីកូនខ្លាំងហួសហេតុ បង្វឹក ឬលើកកូនដាក់លើគ្រែ បើអ្នកមើលថែរទាំមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានសូមរកជំនួយពីមិត្តភក្តិនិងសាច់ញាតិ។
- ក្រោយពេលទារកមានជំងឺញ័រ ដែលភាគច្រើនបំផុតកើតឡើងនៅកុមារអាយុ ក្រោម2 ឆ្នាំ ជាពិសេសអាយុតិចជាង 6 ខែ។
  រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមាន៖ ងងុយដេក ចេះតែម្ចូរម៉ៅរម្ចូលក្រពើ
  ស្មារតីខ្សោយ ក្អួត បាត់បង់ចំណង់អាហារនិងដកដង្ហើមមិនប្រក្រតី។
- នៅពេលដែលមានសភាពបែបនេះកើតឡើង ប្រញាប់យកកូនទៅពេទ្យយ៉ាងឆាប់ ដែលផ្តល់ការព្យាបាលសមរម្យពីបុគ្គលិកគ្រូពេទ្យ។
  នៅពេលយកទៅព្យាបាល កុំដោយសារភាពអាម៉ាស់ឬខ្លាចមានទោសកំហុស មិនហ៊ានប្រាប់គ្រូពេទ្យ ហើយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាលឆាប់ៗ អាចជួយបានជាញឹកញាប់និងជៀសវាងការឃើញលទ្ធផលមិនអាចស្តារឡើងវិញ រឹតតែជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃផលវិបាកនោះទៀត។



## តារាងវាយតំលៃពីការបង្ការនិងការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃការស្លាប់មួយរំពេចរបស់ទារក

ទិន្នន័យខាងក្រោមនេះសូមឪពុកម្តាយផ្ទៀងផ្ទាត់មើល បើមិនទាន់មានដូចសូមធ្វើការកែលម្អជាបន្ទាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការស្លាប់របស់ទារកមួយរំពេច។

- □ រាល់ពេលគេងត្រូវគេងផ្ងា។
- □ ការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។
- □ ទារកមិនដេកជាមួយមនុស្សផ្សេង វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដេកជាមួយឪពុកម្តាយ រួមបន្ទប់មិនរួមគ្រែ។
- □ មួយខែក្រោយមកនៅពេលដេក អាចពិចារណាអំពីការប្រើក្បាលដោះ។ មិនអាចព្យួរក្បាលដោះនៅលើកឬនៅក្បែររបស់ដែលជាសម្លៀកបំពាក់ទារក។
- □ ចូរកុំឱ្យទារក ដេកផ្កាប់លើរាងកាយឪពុកម្តាយឬអ្នកមើលថែទាំលើ។

### ការបន្ទាញតូច

**មានផ្ទៃពោះនាពេលអនាគតគួរ៖**

- ទទួលយកទ្រមង់ការពិនិត្យមុនេពលស្រមាល
- ជៀសវាងការជក់បារីនិងប្រឈមមុខនឹងផ្សែងបារីទីពីរឬផ្សែងបារីទីបី
- ជៀសវាងផឹកស្រានិងប្រើថ្នាំខុសច្បាប់

# 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

☐ កម្រាលពូ
កផ្ទៃលើត្រូវតែ រឹងមាំ
ខាងក្រៅ
អាចគ្របស្រោមភួយ។

☐ រាល់ពេ
លគេងត្រូវគេងផ្ងា

☐ ចូរកុំឱ្យទារកគេ
ងនៅលើសាឡុង កៅអី
កន្ទេលឬគ្រែមនុ
ស្សពេញវ័យ។

☐ នៅកន្លែងដេ
កមិនអាចមានបូវវ
ត្ថុទន់ទាំងឡាយ
រួមទាំងខ្នើយ
ខ្នើយធ្វើជាប្រដា
ប់ក្មេងលេង ពូក ភួយ
ផលិតផល
រោមចៀម ភួយរោមទន់
កម្រាលពូក តុក្កតានិ
ងវត្ថុទន់
ផ្សេងទៀត។

☐ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានគ្មាន
អ្វីគ្របដណ្ដប់ក្បាលទារក។

☐ ពេលដេ
កស្លៀកខោអាវដេក
ដូចជារ៉ូបវែង។

☐ បរិស្ថាន
គ្មានផ្សែងបារី
បានន័យថាមិនអនុ
ញ្ញាតឱ្យនរណា
ម្នាក់នៅក្បែរទារកនៅក្បែ
រជក់បារី។

☐ បើត្រូវការវិធានការកក់ក្ដៅបន្ថែមទៀត អា
ចពាក់អាវគេងរបស់ទារកប្រភេទថង់គេ
ងឬអាចរុំនៅក្នុងក្រណាត់ខ្ចប់ជំនួសភួយ
ដោយដាក់ដៃចេញក្រៅ។

☐ ជៀសវាងបរិស្ថានក្ដៅខ្លាំងរួមមានការស្
លៀកពាក់ច្រើនពេកហើយនិងរុំទារកច្រើនហួ
សហេតុ។ 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。

# ការបំបៅទឹកដោះម្ដាយ ម្ដាយសុខភាពល្អស្រស់ ទារកសុខភាពល្អ

ទឹកៈមាយគឺជាប្រភពល្អបំផុតនៃអាហារូបត្ថម្ភស្រមាប់ទារក ដើម្បីសុខភាពរបស់ម្ដាយនិងទារក ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូនមាតាគួរព្យាយាមរក្សាគុណភាពរបបអាហារ។ការបំបៅដោះកូនអាចបង្កើនការលូតលាស់ផ្នែកបញ្ញារបស់កុមារ បន្ទាបអត្រាឆ្លងមេរោគនៃជំងឺដូចជាជំងឺជំងឺរាគរូសនិងរលាកសួត កាត់បន្ថយ អត្រានៃការកើតជំងឺអាឡែស៊ីនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងពេលធំពេញវ័យ។ ក្រោយឆ្លងទន្លេរួចស្ដ្រីជាម្ដាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយអាចស្រកក្រាងដូចដើមវិញលឿនជាង ឱកាសនៃការកើតជំងឺមហារីកសុដន់និងមហារីកស្រពេញអូវ៉ែក៏មានក្រមិតទាបជាងដែរ។ ទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិនផ្ដល់អនុសាសន៍ថាត្រូវបំបៅទឹកដោះម្ដាយសុទ្ធយៈពេលប្រាំមួយខែ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវតែបន្ថែមអាហារដែលសមរម្យ ហើយការបំបៅដោះកូនត្រូវបន្តរហូតដល់ 2 ឆ្នាំឬ 2 ឆ្នាំកន្លះ។

## ទឹកដោះនិងអាហារូបត្ថម្ភ

- ប៉ុន្មានខែដំបូងបន្ទាប់ពីកូនកើតមកបំបៅកូនទឹកដោះសុទ្ធ (ឲ្យតែទឹកដោះម្ដាយ មិនឲ្យទឹកដោះគោរូបមន្ត ទឹក ក្បាលដោះទេ) នេះគឺជាការអនុវត្តន៍ល្អសំរាប់ទារកនិងម្ដាយ។
- ប្រូតេអ៊ីន ជាតិខ្លាញ់និងជាតិស្ករ នៅក្នុងទឹកដោះម្ដាយមានភាពងាយស្រួលក្នុងការស្រូបយកនិងរំលាយ។ភាពស៊ាំរបស់ពួកគេគ្លុយប៉ូលីន លើកកម្ពស់សារធាតុកំណើនកោសិកាខួរក្បាលនិងមិនរួមអាឡែរហ្ស៊ីដើម ដែលទឹកដោះគោរូបមន្តច្រើនទៀតមិនអាចជំនួសបាន។ អាយុប្រហែល6 ខែចាំឲ្យញុំាអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ទឹកៈម្ដាយគឺនៅតែជាប្រភពសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ។

## ចំណុះក្រពះរបស់ទារកទើបកើត

- ១ថ្ងៃធំនៃទារកទើបកើតចំណុះក្រពះ មានតែ ៥cc ប៉ុណ្ណោះ(ទំហំប្រមាណផ្លែមៀន) ថ្ងៃទី៤-ទី៥ប្រហែល២៥សេសេ(ទំហំប្រមាណផ្លែគូលែន) ដល់ពេល៧ថ្ងៃធំក៏មានត្រឹមតែប្រហែល៥០សេសេ (ទំហំប្រមាណផ្លែប៉ែស)។
- ទារកកើតគ្រប់ខែមានសុខភាពល្អចំណុះក្រពះមិនធំ ដូច្នេះតម្រូវការចំណុះក៏មិនច្រើន វាសមល្មមនឹងទឹកដោះដំបូងរបស់ម្ដាយចំណុះ។

## តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីបំបៅដោះទារក

- ការបំបៅដោះកូន**ជាគោលការណ៍គឺត្រូវបំបៅផ្ទាល់** ជាពិសេសនៅ២ខែដំបូង។
- ប្រសិនបើអត់មានបែងថ្ងៃឬយប់តាំងពីទើបកើតមក ហើយត្រូវការបំបៅដោះភ្លាមនោះស្ដ្រីជាម្ដាយភាគច្រើនមាន ទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមានសកម្មភាពរកដោះយ៉ាងជាក់លាក់(ក្បាលងាកចុះបើកមាត់ អណ្ដាតងាកចុះមកមុខជិតសុដន់) ឬធ្វើឥរិយាបថផ្សេងដូចជាលិតដៃខ្លួនឯងនោះជាវេលាដែលត្រូវបំបៅដោះហើយ កុំរង់ចាំរហូតដល់ទារកយំទើបបំបៅដោះនោះ។
- នៅពេលបំបៅដោះឥរិយាបថរបស់ម្ដាយត្រូវឱ្យមានផាសុខភាពនិងបន្ធូរអារម្មណ៍ឱ្យកូនទល់មុខជាមួយ មុខដើមទ្រូងនិងផ្នែកពោះបិតជាមួយខ្លួនរបស់ម្ដាយ។
- មាត់របស់កូនបើកឲ្យធំល្មម បើកមាត់ឲ្យធំជញ្ជក់ដោះ ចង្កាបិតជាប់នឹងដោះ។ ចាប់ផ្ដើមជញ្ជក់ដំបូងអាចមានល្បឿនលឿន (១វិនាទី២-៣ដង) ប៉ុន្តែនៅពេលដែលទឹកដោះចាប់ផ្ដើមហូរ ពេលទារកបឺតបានទឹកដោះសកម្មភាពជញ្ជក់នឹងថយចុះ (ប្រហែល១វិនាទី ១ដង)ហើយនឹងលេបយ៉ាងសកម្ម។ នៅពេលទារកបៅឆ្អែតទាំងមូល នៃរាងកាយវានឹងបន្ធូរអារម្មណ៍ ចំហមាត់ព្រលែងដោះដោយខ្លួនឯង។
- បើដោយសារស្ថានភាពពិសេស ត្រូវផ្អាកការបំបៅដោះកូន ឬពេលមិនអាចបំបៅដោះដោយផ្ទាល់ គួរតែយោងតាមទារកធម្មតាអត្រានៃពេលបៅដោះបន្តច្របាច់ទឹកដោះចេញ ដើម្បីរក្សាការបញ្ចេញរសមោចនានៃទឹកដោះ។
- ប្រសិនបើពេលដែលមិនអាចបំបៅទឹកដោះម្ដាយហើយដោយជ្រើសយកទឹកដោះគោរូបមន្តនោះ សូមស្វែងរកជំនួយពីខាងក្រៅដូចជាខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ដ្រីមានគិភ0800-870870ដើម្បីជំនះឧបសគ្គនៃការបំបៅដោះ។

# 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。

## 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。

### 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)

## 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) ពី១-៦នៃពិណាមិនមិនធម្មតា ឬអាយុពេញមួយខែហើយតែជំងឺខាន់លឿងនៅតែមាន អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្នែកក្រុមគ្រួសារកំណត់រកមូលហេតុជំងឺខាន់លឿង។ ហើយនៅក្នុងពេលជាមួយនេះ នៅតែអាចបន្តបំបៅដោះកូនដដែល។
- ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ អាយុប៉ុន្មានខែដំបូងលាមកមានសភាពជ្រាយៗ ទឹកទឹក មានលាយគ្រាប់ៗហើយក្លិនជូរហូតដល់បញ្ចូលភាមបញ្ចេញភ្លែត នេះជាបាតុភូតធម្មតា។
- ការផ្លាស់ប្តូររូបរាងលាមករបស់ទារក
    - ថ្ងៃទី១-ទី៣៖បៃតងខ្មៅងងឹត ស្ទើរតែខ្មៅនៃលាមកស្អិត។
    - ថ្ងៃទី៤-ទី៦៖ពិណាប្រែពីងងឹតមកភ្លឺ កាន់តែលឿងទៅលឿងទៅ។
    - ក្រោយថ្ងៃទី៦ទៅ លាមកលឿងថ្ងៃមួយយ៉ាងហោចណាស់ ៣-៤ ដង( ទំហំប្រហែលប៉ុន 10យៀនស្ពាន់ )។
    - ក្រោយទារកធំ៣សប្តាហ៍ អាចជុះតិចដង ក្លាយទៅជា៣ដល់៤ថ្ងៃទើបជុះម្តង រហូតអាច១០ដល់១៤ថ្ងៃទើបជុះម្តងក៏មាន។

## តាមរយៈការនោមរបស់ទារកអាចវិនិច្ឆ័យថាញ៉ាំឆ្អែត

- ថ្ងៃទី១-ទី៣៖តិច ប៉ុន្តែបង្កើនចំណុះរាល់ថ្ងៃ
- ថ្ងៃទី៤-ទី៦៖១ថ្ងៃនោមសើមកន្ទប៤-៥ដង រាល់នោមម្តងៗចំណុះទឹកនោមប្រហែល២បន្ទះកន្ទបស្ងួត។
- ក្រោយថ្ងៃទី៦ទៅ៖កន្ទបសើមហើយធ្ងន់នោមប្រហែល៥-៦ដងក្នុង១ថ្ងៃ។

## ម្តាយដែលបំបៅដោះកូននៅពេលណាដែលគួរតែស្វែងរកជំនួយ

ប្រសិនេបើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមេនះ អាចថាទារកេបាទឹកេដាះមិនបាន្រគប់គាន់ ឬមួយ បង្ហាញពីសញ្ញារបស់ជំងឺ េយើងគួរែតស្វងរកជំនួយពីអ្នកមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ។

- កូនង៉ែតបៀមក្បាលដោះជាប់មាត់ក៏ដេកលក់ បីចេញមិនយូរប៉ុន្មានក៏យំ
- ២៤ទៅ ៤៨ម៉ោងបន្ទាប់ពីកំណើតនៅតែមិនទាន់បញ្ចេញលាមក
- ជំងឺខាន់លឿងប្រែទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ។
- ក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃនៅតែមិនទាន់ត្រឡប់ទៅទម្ងន់កំណើតឬត្រឡប់ទៅទម្ងន់កំណើតប៉ុន្តែបន្ទាប់មកក៏ស្រកទម្ងន់វិញ។

### ការបង្ហាញតូច

**គាំទ្រដល់ប្រព័ន្ធធនធានដែលទាក់ទងការបំបៅដោះកូន**

- ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគិភ 0800-870870 (បេញ្ចញសេំឡងកុកងឹះបៅជីននីៗ)
- គេហទំព័រេថទាំមាតា៖ http://mammy.hpa.gov.tw/
- សហាគមន៍គាំទ្រតាម្រសុក្រកុងតំបន់ (ពេលជួបជុំនិងេខ្សទូរស័ព្ទសូមចូលមើលេមើលេគហទំព័រខាងេលើ)

## ពេលណាដែលគួរតែទៅពេទ្យភ្លាម

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

## "ទឹកដោះម្តាយ តាមរយៈម្រាមដៃ"មានកម្មវិធីAPP ពត៏មានបំបៅដោះកូនយកតាមខ្លួននៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ!

មានមុខងារ"ស្វែងរកែផនទី" អាចែស្វងរកេឃើញទីតាំងជិតៗ"មន្ទីរេពទ្យមានសុឆន្ទៈដល់ម្តាយកូន"បានយ៉ាងឆាប់រហ័សឬ"បន្ទប់បំបៅដោះកូនសាធារណៈ" ហើយក៏អាចទូរស័ព្ទសាកសួរ ផ្តល់ដល់ម្តាយបំបៅដោះកូននូវពត៌មានែដលពាក់ព័ន្ធ។

ប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិការ IOS ( QRCode )

Pad

Phone

ប្រព័ន្ធ Android ( QRCode )

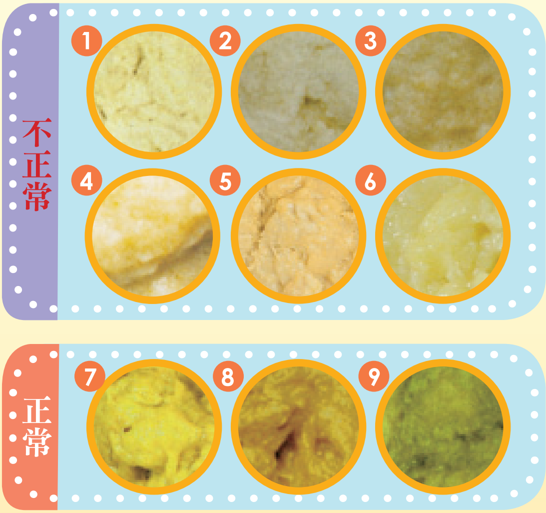
Pad

Phone

ចំណាំ៖និយមន័យែនការបំបៅដោះសុទ្ធ គឺក្រៅពីទឹកេដាះម្តាយនិងវីតាមីន ពពួកឱសថទឹក មិនអាចផ្តល់អាហារឬភេសជ្ជៈផ្សេងទៀតណាមួយេឡើយ។

# 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**

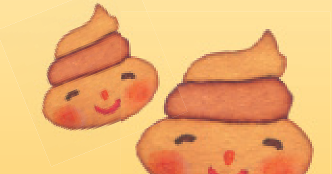
**『大便卡諮詢中心』**

# យកចិត្តទុកដាក់ពីសារៈសំខាន់នៃកាតលាមករបស់ទារក

វាយតៃម្លៃដោយប្រុងប្រយ័ត្ន "ជំងឺខាន់លឿង" និងពិនិត្យ "ពណ៌លាមក" អាចរកឃើញពីដំបូងថាតើទារកអាចមានជំងឺថ្លើមឬទេ។ ទារកមានខាន់លឿងដោយសារការបំបៅដោះម្តាយ ជាធម្មតាមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកឡើយ។និយាយជាទូទៅខាន់លឿងនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល 2 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីកើត ប៉ុន្តែប្រសិនបើនៅតែបន្តដល់ក្រោយ៣ទៅ ៤ សប្តាហ៍ ក្នុងចំណោមនោះប្រហែលមានទារកខ្លះអាចទទួលរងពីការស្ទះបំពង់បមាត់ ពេលជាមួយគ្នានោះដែរអាចនឹងឃើញលាមកពណ៌លឿងខ្ចី លាមកពណ៌ប្រផេះ។

ទារកគួរតែទទួលការព្យាបាលក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីកើត ជាគោលការណ៍ក្នុងរយៈពេល ៦០ ថ្ងៃត្រូវបញ្ចប់ការវះកាត់ (កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ) ប្រសិនបើមិនព្យាបាលទារកអាចនឹងបាត់បង់ជីវិតនៅអាយុ2 ឆ្នាំ។ ការព្រួយបារម្ភរបស់មាតាបិតាចំពោះទារកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះអ្នកគួរតែនាំកូនមកទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ កុំពន្យាពេលព្យាបាល នេះជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ឪពុកម្តាយ។

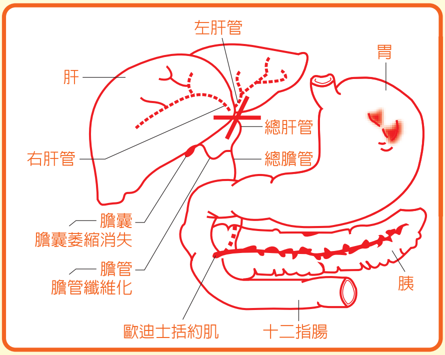
ធម្មតា សូមប្រៀបធៀប ពណ៌លាមករបស់លាមកនិង "កាតលាមកទារក"ប្រសិនបើទារកមានលាមកពណ៌ស្រដៀងនឹងពណ៌មិនធម្មតាលេខ១-៦ ឬមួយក៏ឃើញលាមកមានពណ៌ចន្លោះធម្មតានិងមិនធម្មតា សូមនាំកូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ដើម្បីសុខភាពរបស់កូន សូមនាំកូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់ ហើយក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ដោយបំពេញតារាងទំព័រទី 35 ឲ្យបានច្បាស់លាស់ ថតចម្លងរួចទូរសារទៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាឬទូរស័ព្ទទៅសួរដោយផ្ទាល់ ពួកយើងនឹងជួយអ្នកភ្លាម!



**បើមានរាល់បញ្ហាណាមួយ**
**ស្វាគមន៍អ្នកទំនាក់ទំនងជាមួយយើងខ្ញុំ៖**
**ទូរស័ព្ទប្រឹក្សាយោបល់៖ (02)2382-0886#12**
**ឬទូរសារទៅ៖ (02)2388-1798**
**E-mail: stoolcard@gmail.com**

## "មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាពីកាតលាមក"

# 認識膽道閉鎖



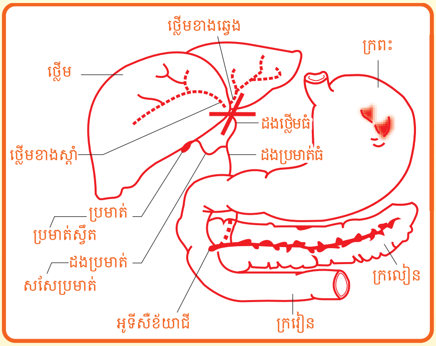

膽道閉鎖寶寶常被誤以為是母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高，若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜在出生45天內完成診斷，原則上在60天以內(愈早愈好)完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率會下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨早期換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

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

ការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ជាទូទៅច្រើនយល់ច្រឡំថាជាលឿងទឹកដោះ ហើយបន្តព្យាបាលច្រឡំ។ទារកទារក្របទេសយើងមានជំងឺ ងាយនឹងមានស្ទះបំពង្រ់បមាត់ជាង្របទេសលោកខាងលិច ទាទូទៅទារកទើបកើតតែងមានខាន់លឿងជាញឹកញាប់ ក្រោយពេលប្រសូត្របាន៊ថ្ងទី២-៣ ថ្ងៃទី៤-៥កាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ថ្ងៃទី៧-១០ចុះថយសន្សឹមៗ ហើយបាត់អស់រីព្រាបែហាល២អាទិត្យ។ ទារក ដែលបៅដោះម្តាយមានខាន់លឿងយូរជាងកូនអត់បៅដោះម្តាយ ប៉ុន្តែសន្ទស្សន៍នៃខាន់លឿងមិនកើនឡើងទេ។ ឬដល់អាទិត្យទី៣-៤នៅតែមិនថយ ក្នុងចំណោមនោះប្រហែលមានទារកខ្លះអាចទទួលរងពីការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ ត្រូវតែអញ្ជើញគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល ការស្ទះបំពង្រ់បមាត្រ់ត្រូវបញ្ចប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យក្នុងរយ:ពេលទារកកើតបាន ៤៥ថ្ងៃ ជាគោលការណ៍ក្នុងរយ:ពេល៦០ថ្ងៃត្រូវបញ្ចប់ការវះកាត់ (កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ) ប្រសិនបើពន្យាពេលព្យាបាល ក្រោយការវះកាត់ការបង្ហូរចេញទឹកប្រមាត់នឹងថយចុះ។ ទឹកប្រមាត់ស្តុកនៅក្នុងថ្លើម ងាយនឹងក្លាយជាជំងឺកិនថ្លើម រហូតដល់ទៅធ្វើការប្តូរថ្លើម។ ដូច្នេះសូមអាណាព្យាបាលកុំពន្យាពេលព្យាបាលនិងទទួលការវះកាត់ គោលបំណងដើម្បីឲ្យទារកទទួលបានការព្យាករណ៍កាន់តែល្អប្រសើរ។




ទារកក្រោយពេលប្រសូត្រគួរពិនិត្យមើលដោយល្អិតល្អន់នៅលើស្បែកនិងពណ៌លាមក( សូមមើលក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬពន្លឺអំពូលភ្លើងស) គឺមានសារ:សំខាន់ ជាពិសេស៦០ថ្ងៃបន្ទាប់ពីប្រសូត្រ។ បើសិននៅលើស្បែករបស់ទារកកើតលឿង ប្រសៃភ្នែកប្រែទៅជាលឿង នោះតែតែគួរពិនិត្យមើលដោយល្អិតល្អន់នៅលើស្បែកជាងពណ៌លាមកទៀត( ដូចកាតលាមកបានបង្ហាញ )។ ពីព្រោះទឹកប្រមាត់មានពណ៌លឿងឬពណ៌បៃតង ប្រសិនបើថ្លើមបញ្ចេញ ទឹកប្រមាត់ដោយរលូននិងបន្ទាប់ពីលាយនឹងលាមក រឹតែធ្វើឲ្យលាមកក្លាយជាពណ៌លឿងឬពណ៌បៃតង ពោលគឺមានបីពណ៌គើលខរៀងទី៧ដល់៩ នេះគឺជាស្ថានភាពធម្មតា។ ប្រសិនបើមានទឹកប្រមាត់កកក្នុងខ្លួន ដោយគ្មានទឹកប្រមាត់លាយឡំនឹងលាមកលេចឡើងលឿងខ្ចីឬប្រផេះ ពណ៌ដូចលេខរៀងទី១-៦ជាស្ថានភាពធម្មតា ដូច្នេះគួរតែមានចម្ងល់ថា តើជាការស្ទះបំពង្រ់បមាត់ឬមានទឹកប្រមាត់កកក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីសុខភាពរបស់ទារក គួរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យសួរវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញវិជ្ជាជីវ:ផ្នែកជំងឺកុមារឲ្យលឿន បើចាំបាច់បញ្ជូនទៅផ្នែកជំងឺកពះពោះវៀនគ្រូពេទ្យឯកទេសជំងឺកុមារ ជៀសវាងពន្យារពេលសភាពជំងឺ។

- ពណ៌លាមកមិនប្រក្រតីរបស់ទារកនិងលេខរៀង ____________________
  របស់ពណ៌លាមកែដលដូចជាង បានឃើញលាមកមាន ដូចប៉ុន្មានពណ៌នេះនៅ
- បានឃើញលាមកមានដូចប៉ុន្មានពណ៌នេះនៅថ្ងៃទី _______ ខែ ______ ឆ្នាំ
- ឈ្មោះ ត្រកូលទារក ________ កើតថ្ងៃទី ________ ខែ ________ ឆ្នាំ
- ឈ្មោះត្រកូលម្តាយ ___________ ទូរស័ព្ទលើតុ ___________ ទូរស័ព្ទដៃ
- អស័យដ្ឋាន៖ __________________________________________
- ទារកកើតនៅ ________________________________ មន្ទីរពេទ្យ/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。

# ពិនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត

កូនមានសុខភាពល្អជាប្រភពដ៏ស្រស់ប្រំពងែដលនាំមកនូវភាពរីករាយៃនក្រុមគ្រួសារ សូមរួសរាន់យកកូនទៅទទួលយកការពិនិត្យរកជំងឺរបស់ទារកទើបកើត និងពិនិត្យសុខភាពែដលទាក់ទងគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ តាមរយៈការពិនិត្យរកជំងឺរបស់ទារកទើបកើត អាច **រកឃើញដំបូងរោគសញ្ញាមិនជាក់លាក់របស់ជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតី។** បើសិន**ពិនិត្យនៅពេលដែលលទ្ធផលនៃការត្រួតពិនិត្យ (សង្ស័យថា) មានភាពវិជ្ជមាន** មិនែមនមានន័យថាទារកពិតជាមានជំងឺនេះទេ សូមទទួលការពិនិត្យបែន្ថមមួយក្រមិតទៀតជាបន្ទាន់។ នៅពេលលទ្ធផលៃនការពិនិត្យ ប្រក្រតីក៏មិនែមនមានន័យថាមិនចេះមានជំងឺឬសុខភាពល្អនោះទ្បើយ។ បើទារកកំណត់ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរួចហើយ **ស្ថិតក្នុងអំឡុងពេលព្យាបាលមាស ផ្តល់យ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាល** អាចនឹងជួយកាត់បន្ថយជំងឺចំពោះរាងកាយឬប្រាជ្ញាដល់ក្រមិតអប្បបរមា។

## តើទទួលយកការ ពិនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត យ៉ាងដូចម្តេច

- ដោយមន្ទីរពេទ្យសម្ភព**៤៨ម៉ោងក្រោយពេលទារកទើបនឹងកើត ត្រូវជូសបូមយកឈាមនៅបាតកែងជើងបន្តិច**ដើម្បីផ្ញើរទៅទីភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិទីភ្នាក់ងារ ដែលមានកិច្ចសន្យាទាក់ទងនឹងការពិនិត្យទារកទើបកើតសម្រាប់ធ្វើការពិនិត្យ។
- **មុនពេលដឹងលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ ចូរកុំឱ្យទារកប៉ះគ្រាប់ប្រេងកាតម៉្យាង(គ្រាប់ថ្នាំស្អុយ គ្រាប់ថ្នាំក្រឡាត) ក៏មិនអាចប្រើថ្នាំអ្វីទាំងអស់។**
- នៅពេលដែលលទ្ធផលនៃការត្រួតពិនិត្យ (សង្ស័យថា) មានភាពវិជ្ជមាន មន្ទីរពេទ្យដែលជួយបូមឈាមឬមន្ទីរពេទ្យបញ្ជាក់និងត្រួតពិនិត្យនៅក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី នឹងជួយទារករបស់អ្នកទទួលយកមួយកម្រិតទៀតនៃការបញ្ជាក់និងត្រួតពិនិត្យ។
- ការពិនិត្យមិនឆ្លើយតបបាន 100%នោះទេ លទ្ធផលជាចម្បងនៃការពិនិត្យគឺអាស្រ័យលើប្រភេទនៃជំងឺ (ដូចជាជំងឺមួយចំនួនមានប្រតិកម្មយឺត មិនជាក់លាក់) និងរបៀបនៃការទទួលទានអាហារ (ដូចជាកង្វះជាតិប្រូតេអ៊ីន អាហារពិសេស) ទាំងនេះអាចនឹងអវិជ្ជមាន។
- បើទារកលេចឡើងនូវបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ត្រូវតេសួរយោបល់ពី គ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នកឬគ្រូពេទ្យផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសារ។
- លទ្ធផលនៃការពិនិត្យអាចដឹងនៅប្រហែលពីរសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការប្រមូលឈាម សូមទាក់ទងទៅកន្លែងដែលជួយប្រមូលឈាម ឬសើបសួរ____________________ខ្សែទូរស័ព្ទប្រឹក្សាយោបល់របស់មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំសុខភាពពិនិត្យឈាមទារកទើបកើត ______________________________________________
បណ្តាញ៖________________________________________________________

## ត្តួយកូ-6-ផូស្វាត កង្វះអ៊ីដ្រូហ្សែន(កង្វះG-6-PD ត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថាជាហ្វាវីស Favism)

- ៣ នាក់ ជាជំងឺតំណពូជដែលឃើញមានជាញឹកញាប់នៅតំបន់កោះតៃវ៉ាន់។
- មូលហេតុចម្បងនោះគឺរាងកាយទារក
- កើតឡើងមិនប្រក្រតីនៃជាតិស្ករបស់កោសិកាឈាមក្រហម។ប្រភេទ
- ទារកដែលទទួលរងពីជំងឺនេះ នៅពេលដែលប៉ះពាល់ជាមួយនឹងថ្នាំមួយចំនួន ដូចជា៖បរិភោគសណ្តែកឆាន់តូ ប៉ះពាល់ជាមួយគ្រាប់ ណាប់តាលីន (គ្រាប់ថ្នាំស្អុយ) លាបទឹកថ្នាំពណស្វាយ ឬលេបថ្នាំស៊ុលហ្វាពីរីនប្រភេទនិងថ្នាំដទៃទៀត ងាយនឹងកើតមានជាញឹកញាប់នូវភាពស្លេកស្លាំងដោយបែកគ្រាប់ឈាមយ៉ាងគំហុគ បណ្តាលឱ្យកង្វះឈាមក្រហមទឹកមុខលេចឡើងនូវភាពស្លេកស្លាំង អស់កម្លាំង អត់ចំណង់អាហារ ជំងឺខាន់លឿងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរទារក(ប្រស្រីភ្នែកសនិងស្បែកប្រែជាពណ៌លឿងដូចគ្នា)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**

# ពិនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើត

- ជាធម្មតាត្រូវកត់ចំណាំជៀសវាងគ្រប់ ប្រភេទ ដែលជាសារធាតុបណ្ដាលឱ្យបែកគ្រាប់ឈាមក្រហម បើពេលមានបែកគ្រាប់ឈាមក្រហមធ្ងន់ធ្ងកើតឡើង គួរព្យាបាលដោយសក្ដិសម អាចកាត់បន្ថយផលវិបាកកើតឡើងនិងប៉ះពាល់ដល់ការលូតកម្ពស់ ឡើងទម្ងន់និងប្រាជ្ញាព្រមទាំងការវិភិវឌ្ឍន៍គ្រប់ផ្នែក។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលឱ្យល្អទេនឹងនាំឱ្យខឺនិកតឺរេស(Kernicterus) ឧបសគ្គផ្នែកប្រាជ្ញា ថែមទាំងអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតទៀតផង។
- ប្រសិនបើអ្នកដឹងពិតថាទារកមាន ហ្វាវីស(Favism)ចូរចងចាំនិងរំលឹកដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាល និង **ត្រូវយកជាប់ខ្លួននូវ "កាតកំណត់ចំណាំបញ្ហាកង្វះG-6-PD"** បញ្ជាក់ពីស្ថានភាពសុខភាពទារកនៅដំណាក់កាលដំបូង ជៀសវាងការជួបជាមួយកត្តាហានិភ័យដែលបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺ អ្នកអាចកាត់បន្ថយការរងគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក។

## ជំងឺថាមពលក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីទាបពីកំណើត

- រាល់ទារកពពាន់គឺមាន១ នាក់។
- មូលហេតុចម្បងនៃកង្វះអរម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីតក្នុងរាងកាយទារក អាចមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរីកលូតលាស់សរសៃប្រាសាទនិងកំណើនលូតលាស់នៃរាងកាយ។
- ទារកដែលទើបកើតស្ទើរតែគ្មានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតី ធម្មតាក្រោយទារកកើតបាន២-៣ខែទើបមានលេចឡើងនូវលក្ខណៈរោគសញ្ញាសន្សឹមៗ។
- ប្រសិនបើការរកឃើញមូលហេតុពីដំបូង គឺនៅក្នុងអំឡុងក្រោយទារកកើតបាន២-៣ខែផ្ដល់ការព្យាបាលនោះ ទារកអាចជាធម្មតាវិញ។ ចំពោះការរីកលូតលាស់ផ្នែករាងកាយនិងផ្នែកបញ្ញា។ បើសឹនចាំដល់អាយុ៦ខែទើបព្យាបាល ភាគច្រើននឹងក្លាយទៅជាជំងឺវិកលចរិតមានកំណើននៃការលូតលាស់យឺត គ្រឹន។

## ប្រការពិនិត្យរកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីរបស់ទារកផ្សេងទៀត

រដ្ឋាភិបាលឧបត្ថម្ភថវិការត្រួតពិនិត្យទារកេទើបេកើត រួមទាំងប៉ុន្មានប្រភេទដូចខាងក្រោមនេះ បើអ្នកចង់ដឹងមួយក្រមឹតែថមេទៀត អាចចូលេទាក្នុងេវបសាយទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ (http://www.hpa.gov.tw) > ក្រោម្របការរារក ប្រធានបទសុខភាព > សុខភាព មាតានិងទារក > ប្រឆាំងជំងឺតពូជ។

- ជំងឺតម្រងនោមរីកធំពីកំណើត?
- មេឌីយូ-ឈែនអាស៊ីតខ្លាញ់អ៊ីដ្រូហៃ្សនរោគសញ្ញាកង្វះ
- ជំងឺអាស៊ីតអេមីញ៉ាគ្លុយតារិក ប្រភេទទី១
- ជំងឺហ្វេនីលកេតូក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺអាស៊ីត អ៊ីស្វ៉ាឡឺរិកក្នុងឈាម
- ជំងឺអាស៊ីត មេទីលម៉ាឡូនិកក្នុងឈាម
- ជំងឺសារធាតុស៊ីស្ទីនដូចគ្នាក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺស៊ីរ៉ូម៉េផលក្នុងទឹកនោម
- ជំងឺស្ករក្នុងឈាម

**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 បើប្រៀបធៀបទៅនឹងការពិនិត្យទារកទើបេកើតសារធាតុបំប្លែងក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក្រតីកំណើតេផ្សេងទៀតគឺខ្ពស់លើសពី១០-១០០ដង។ គ្រាន់តែសង្កេតទារកនឹងភ្នែកទទេ ចំពោះឥរិយាបថនៃការឆ្លើយតបសំឡេង មិនអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវពីបញ្ហាបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់ទេ ត្រូវតែប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ ទើបអាចជួយទារកធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវពីបញ្ហាបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់ទេ។

## រកឃើញភ្លាមពីការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់

- អត្រាទារកបាត់បង់ការស្តាប់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរទាំងសងខាងកើតមានប្រហែលមួយភាគពាន់ បើសិនរួមបន្ថែមទាំងកម្រិតស្រាល កម្រិតមធ្យមឬតែម្ខាងនៃភាពបាត់បង់ការស្តាប់ អត្រាកើនឡើងរហូតដល់ទៅ៣ភាគពាន់។
- បាត់បង់ការស្តាប់ពីកំណើតគួរតែត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឃើញមុនពេលមានអាយុ ៣ខែហើយនៅមុនពេលមានអាយុ៦ខែ ចាប់ផ្តើមពាក់ឧប្បករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ជាមួយនឹងការនិងការទទួលយកការស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ/សុខភាពល្អ ដូច្នេះដំណើរការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកភាសាទើបអាចធម្មតា។

## ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យត្រឹមត្រូវត្រូវតែពឹងផ្អែកទៅលើការ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពិនិត្យ

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

ចាប់ពីថ្ងៃទី ១៥មីនាឆ្នាំ2012មករដ្ឋាភិបាលទាំងមូលឧបត្ថម្ភថវិការដល់ទារកទើបេកើតពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ សូមក្តាប់យកឱកាសនេះ( ទារកទើបេកើតអាយុបើខែហើយជាំជាតិសាសន៏នេះ អាចទទួលយក១លើកថវិការឧបត្ថម្ភពិនិត្យ) ទៅកាន់ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្រ្ត (ប្រកាសេនៅ គេហទំព័រ (http://www.hpa.gov.tw) សុខាភិបាលជាតិទីភ្នាក់ងារ គេហទំព័រ (http://www.hpa.gov.tw) ទទួលយកការពិនិត្យ។

# 髖關節篩檢

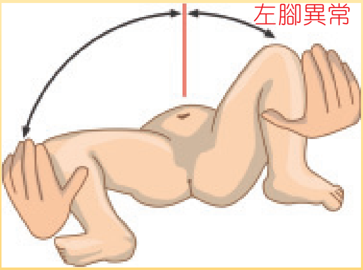
髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

## 什麼是發展性髖關節發育不良

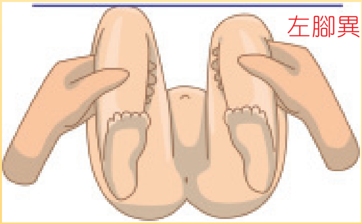
- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；臺灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

## 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

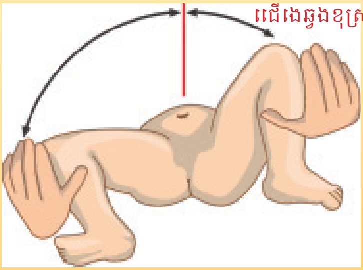
សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ កាលពីដំបូងគ្មានរោគសញ្ញាជាក់ស្តែង ហើយក៏មិនឈឺ ហេតុនេះហើយបានជាឪពុកម្តាយជាញឹកញាប់មិនសូវបានអើពើពីបញ្ហានេះ។បើទោះបីជាគ្រូពេទ្យជំនាញ ក៏មិនធានាថាអាចពិនិត្យរកឃើញគ្រប់ជំងឺទាំងអស់ដែរ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យក្លាយជាមនុស្សពិការនាពេលអនាគតនិងផលវិបាក ចឹងកាន់តែឆាប់រកឃើញមូលហេតុកាន់តែងាយព្យាបាល ដូច្នេះឪពុកម្តាយនិងគ្រូពេទ្យគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ដូចគ្នា។

## តើអ្វីជាការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អ

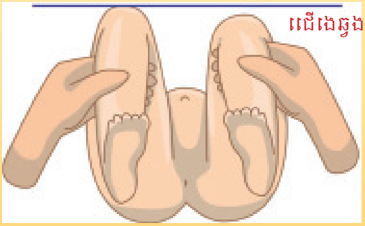
- សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកគឺជាសន្លាក់ដែលភ្ជាប់ឆ្អឹងអាងត្រគាកនិងភ្លៅ។នៅកោះតៃវ៉ាន់ក្នុងចំណោម១០០០នាក់ទារកទើបកើតមានបញ្ហាលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អប្រហែល១-២នាក់។
- ជំងឺនេះក្នុងវ័យទារកអាចបង្ហាញសន្លាក់រលុង ដល់ពេលធំឡើងអាចភ្លាត់ឆ្អឹងត្រគាក ជើងវែងខ្លី ខើចជើងអស់មួយជីវិត ភាពទ្រុឌទ្រោមនៃជំងឺរលាកសន្លាក់និងជំងឺរាំរៃ។
- កាន់តែឆាប់រកឃើញការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមិនល្អ កាល់តែងាយព្យាបាល ឧទាហរណ៍ ពិនិត្យរកឃើញមុនអាយុ ៦ ខែ អាចព្យាបាលដោយប្រើឧបករណ៍រុំចងព្យួរ ។ពិនិត្យរកឃើញក្រោយអាយុ ៦ ខែជាញឹកញាប់ត្រូវព្យាបាលដោយប្រើដៃទាញតម្រង់និងបឹតស៊ីម៉ង់ទប់កុំឲ្យកម្រើក ។
- តែបើពន្យាដល់ពេលចាប់ផ្តើមដើរទើបរកឃើញ នោះត្រូវវះកាត់ដើម្បីរុញមកកន្លែងដើមវិញ (តែការការព្យាបាលខាងលើនឹងប្រែប្រួលតាមមនុស្ស)។ កន្ទេកភ្លៅទៅផ្នែកក្រៅតាមសម្រួល អាចជួយការលូតលាស់សន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។

## រកឃើញភ្លាមពីការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់

- កត្តាហានិភ័យ៖ទារកស្រីមានការលូតលាស់មិនល្អនៃសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកច្រើនជាងទារកប្រុស ជាទូទៅនៅក្នុងពេលសម្រាលទារកចេញកំប៉ះគូថមកមុន (ជាពិសេសគឺចេញកំប៉ះគូថជង្គង់ទាំងពីរលាត្រង់) មានប្រវត្តិគ្រួសារកូនលើកទី១ទឹកភ្លោះតិចពេក ពេលកើតមកមានវៀចក ឥរិយាបថភ្លៅទាំងពីរខុសទីកន្លែង ជង្គង់បត់ទៅក្រោយប្រអប់ជើងបត់ចូលក្នុង អវយវៈខូចទ្រង់ទ្រាយរបស់ទារក ទារកមានកត្តាហានិភ័យខាងលើគួរតែយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស។
- និមិត្តហេតុរាងកាយ៖បេសិនបើកូនរបស់អ្នក **កន្ទេកភ្លៅមានកម្រិត** (រូប 1) **ជើងវែងខ្លី** (រូប 2 ) **ពេលធ្វើចលនាសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកមានលេចបាតុភូតសំឡេង**សូមប្រាប់ទៅគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្នែកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសចំពោះបញ្ហាសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាក។
- ការលូតលាស់មិនល្អនៃសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកនិងមន្ទីរពេទ្យបញ្ជូន ឡើងទៅគេហទំព័រទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ (http://www.hpa.gov.tw) / កន្លែងប្រធានបទសុខភាព / សាកសួរសុខភាពមាតានិងទារក។




រូប 1៖ភ្លៅខាងឆ្វេងងាកេចញេក្រៅមិនបានធំ ប្រែហលមានសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ




រូប 2៖ ទារកេដកផ្ងា លើកេជើងឡើងលើឲ្យផុតពីបន្ទះ គ្រែបត់សន្លាក់ជង្គង់ទាំងពីរដល់មុំ៩០ដឺក្រេ ក្នុងរូបជង្គង់ខាងឆ្វេងទាបជាង ប្រែហលមានសន្លាក់ឆ្អឹងត្រគាកលូតលាស់មិនល្អ។

# 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

# ខ្ញុំមានសុភមង្គលដោយសារក្ដីស្រលាញ់

## ឲ្យកាដូដ៏ជិតដល់មួយទៅកូន នោះគឺការបំបៅទឹកដោះម្ដាយ

**ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព ក្រើនរំលឹកដល់អ្នក**

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

ទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក

សុខភាពing

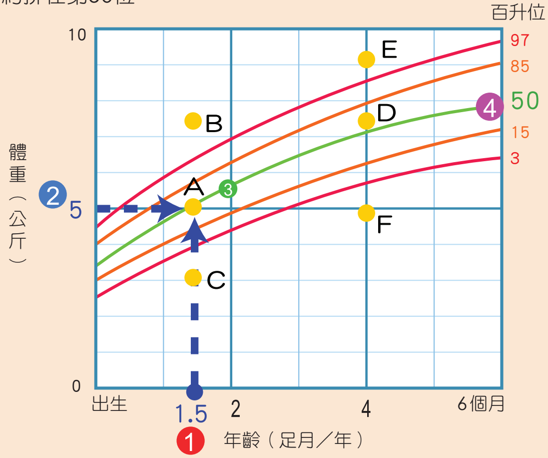
# 兒童生長曲線百分位圖

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。

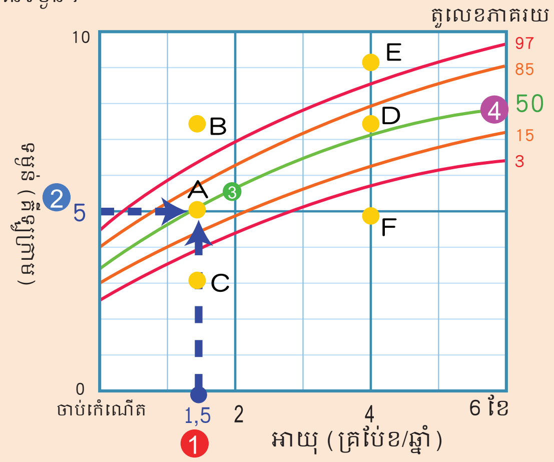
# រូបភាពខ្សែកោងកុមារលូតលាស់ជាភាគរយ

រូបភាពខ្សែកាងកំណើនកុមារ ជាភាគរយរួមមាន ប្រវែងខ្លួន/ កម្ពស់ ទម្ងន់និងរង្វង់ក្បាលប្រើបេភទៃនការ ចង្អុលបង្ហាញកំណើន បែងែចកជាកំណេកុមារានិងកំណេកុមារី។ នៅលើរូបភាពខ្សែកាងកំណើនកុមារមាន ទ៊ែខ្សែកាងភាគរយ៥ខ្សែគឺ ៩៧ ៨៥ ៥០ ១៥ ៣។ រូបភាពភាគរយគឺក្នុងចំនាមទារក១០០នាក់កើតេនៅក្នុងៃខ(ឆ្នាំ)ដូចគ្នា យោងតាមតួលេខៃនកំណើនពីខ្ពស់មកទាប ធ្ងន់មក្រសាល ចាប់ពីលេខរៀងទី១០០ដល់លេខរៀងទី១។

រូបភាពខ្យកំណើនេកាងកុមារ ជាភាគរយរួមមាន ប្រវែងខ្លួន/ កម្ពស់ នៅអាយុ២ឆ្នាំ ៃនខ្សែកាងមានភាពខុសគ្នា មូលេហតុ ជាចម្បងគឺការវាស់ប្រវែងខ្លួន/កម្ពស់ ដោយេប្រើវិធីសាស្រ្តមិនដូចគ្នា។២ ឆ្នាំមុនគឺជាការវាស់ប្រវែងខ្លួនទារកេដកផ្ងា២ឆ្នាំក្រោយ គឺជាការវាស់វងកម្ពស់េនៅពេលឈរ។

**ជាទារកប្រុស អាយុ១,៥ ខែមានទំងន់ ៥គីឡូក្រាមជាឧទាហរណ៍ ៖**

1. [អាយុ] អាយុ ១ ៥ខែបន្តេឡើងលើ។
2. [ទំងន់] ៥គីឡូក្រាមបន្តចេំហៀងកាត់ទទឹង។
3. ចំណុច្របសព្វែន [អាយុ] និង [ទំងន់] គឺចំណុចេអA។
4. ឯកសារយោងតួលេខែខខ្សែកាងជាភាគរយខាងស្ដាំ បានេឃើញទំងន់ [ទី៥០នៃទីតាំងភាគរយ] បានន័យថា១០០នាក់ ក្នុងចំណោមទារក្របុសមានអាយុដូចគ្នាប្រែហលស្ថិតក្នុង លេខរៀងទី៥០នៃទម្ងន់។




*(សូមព្យាយាមេទៅរកេមើលតួលេខភាគរយទារក្របុសអាយុ៣ខែមានទំងន់ ៦ ៥គីឡូក្រាម! សូមេមើលការេឆ្លើយខាងេក្រាម)*

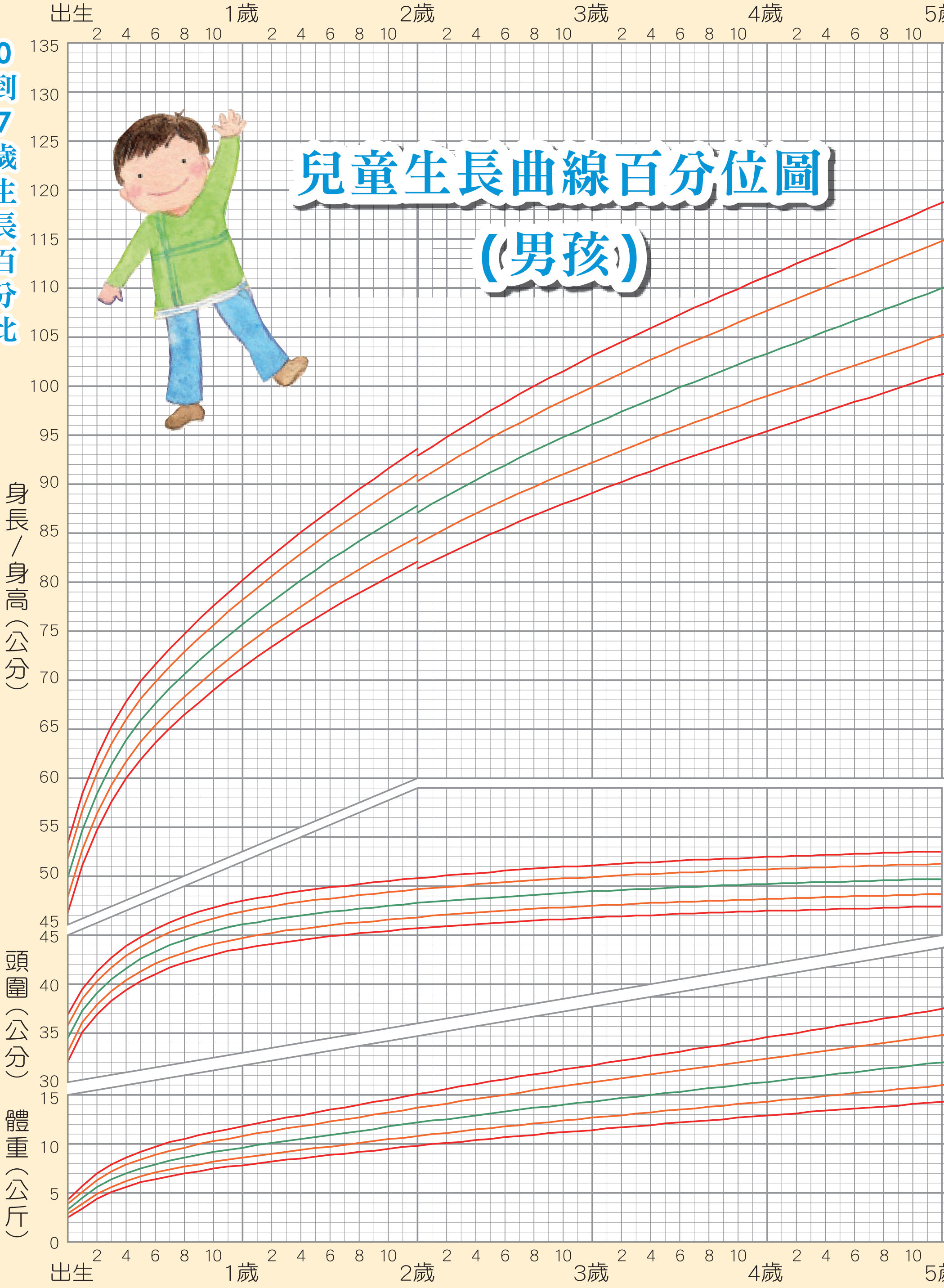
**កំណើនតួលេខរបស់ទារកធ្លាក់ចុះនៅចន្លោះពី៣-៩៧ភាគរយគឺសុទ្ធតែចាត់ទុកថាធម្មតា** េបើកំណើនតួលេខរបស់ទារកេលើស ពី៩៧ភាគរយ(ដូចរូបខាងេលើចំនុចB)ឬទាបជាង៣ភាគរយ (ដូចរូបខាងេលើចំណុច C)នោះគឺអាចមានករណីខ្ពស់ឬទាប !េលើសពីេនះេទៀត កុមារមានការរីកលូតលាស់ជានិរន្ត េលើកែលងែតសេង្កតេមើលែខ្សកាងធ្លាក់ចុះរបស់ទារកែយែត មួយ ក្រៅពីេនះខ្សែបន្តកំណើនក៏គួរែត្រតូវបានអនុវត្តន៏តាមនិន្នាការៃនខ្សែកាងកំណើន (ខាងចំណុចចំណុច→D)។ប្រសិនេបើ ពេលខ្ពស់ជាងឬទាបជាងពីរខ្សែកាង ដូចរូបខាងេលើ Aចំណុច→EចំណុចឬAចំណុច→Fចំណុច ) ត្រមូវឱ្យមានការពិនិត្យវាយតម្លៃព្រគ្រូពេទ្យ!

*ពារេផយេពុម្រពូនទរុ០ភ្លនូះពាផ្ទីររ*

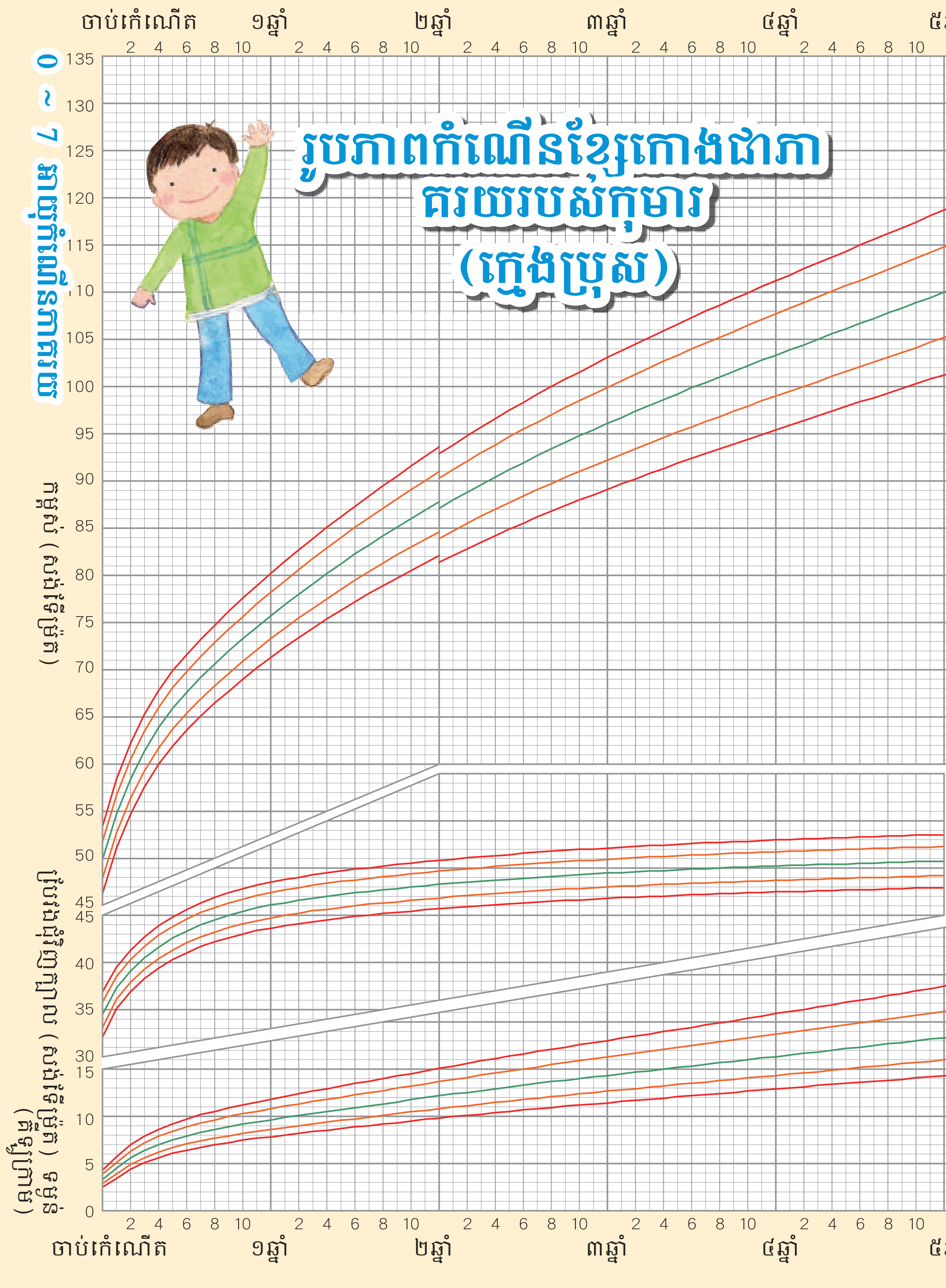
- អាយុ០-៥ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោង នាយកដ្ឋាននៃអង្គការសុខភាពពិភព លោកបានប្រកាសឲ្យប្រើទូទាំងពិភពលោកចំពោះកុមារអាយុ០-៥ឆ្នាំនូវរូបកំណើនខ្សែកោងដែលមានលក្ខណៈស្តង់ដា។ក្នុងគោលបំណងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការឆ្លងដែន។ការសើបអង្កេតស្ថានភាពលូតលាស់របស់កុមារក្នុងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយនិងការលូតលាស់ដែលមានបរិស្ថានសុខភាពល្អ អាចជៀសវាងការយល់ច្រឡំថាការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយនាំឲ្យខ្វះទម្ងន់។
- អាយុ៥-៧ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោងដោយប្រើប្រាស់លទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវនៅឆ្នាំ២០១០របស់សាស្ត្រាចារ្យឈឺនវៃទើ ប្រើអាយុ០-៥ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោងរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ការបន្តដល់អាយុ៧-១៨ឆ្នាំនៃកុមារតៃវ៉ាន់ គឺអាស្រ័យលើកាយសម្បទានកំណត់កំណើនស្តង់ដារ ដោយយោងតាមនិន្នាការអង្គការសុខភាពពិភពលោកBMI rebound យោងតាមគំនូរអាយុ៥-៧ឆ្នាំនៃរូបកំណើនខ្សែកោង។
- លទ្ធផលនៃការពិនិត្យគឺសម្រាប់ជាឯកសារយោងតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើសង្ស័យចំពោះកំណើនលូតលាស់ សូមទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យកុមារឬគ្រូពេទ្យផ្នែកក្រុមគ្រួសារ។

0到7歲生長百分比

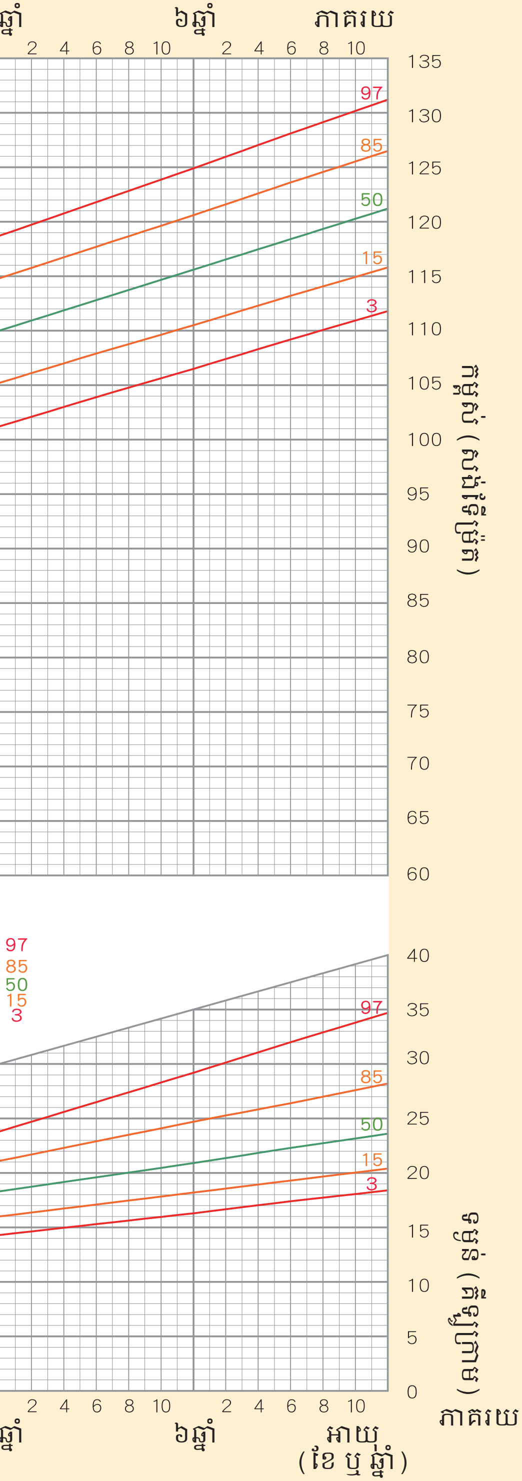
# 兒童生長曲線百分位圖（男孩）



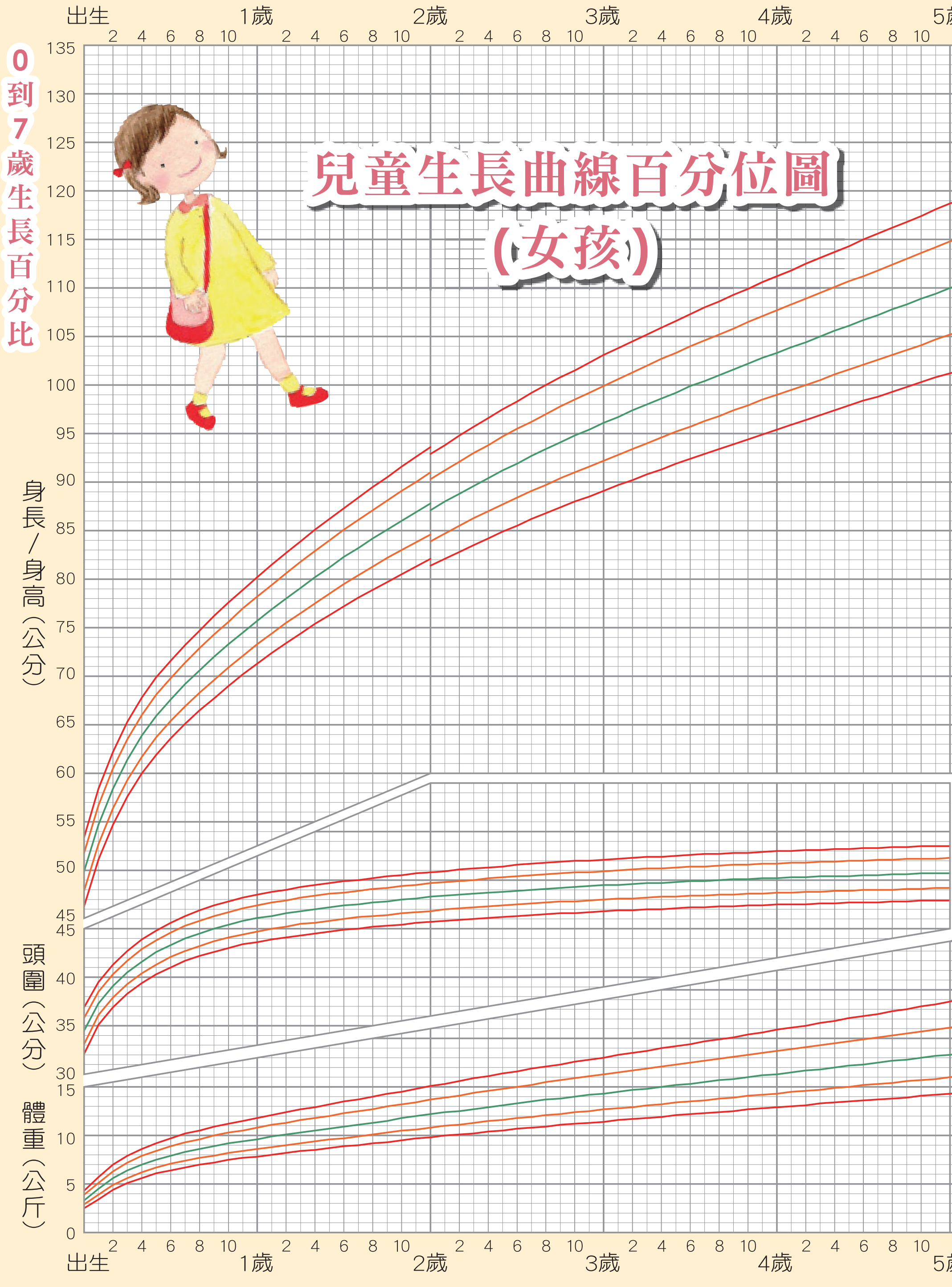
| 檢查日期 | 年 齡 | 身長/身高 | 頭 圍 | 體 重 |
|---|---|---|---|---|
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 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 |



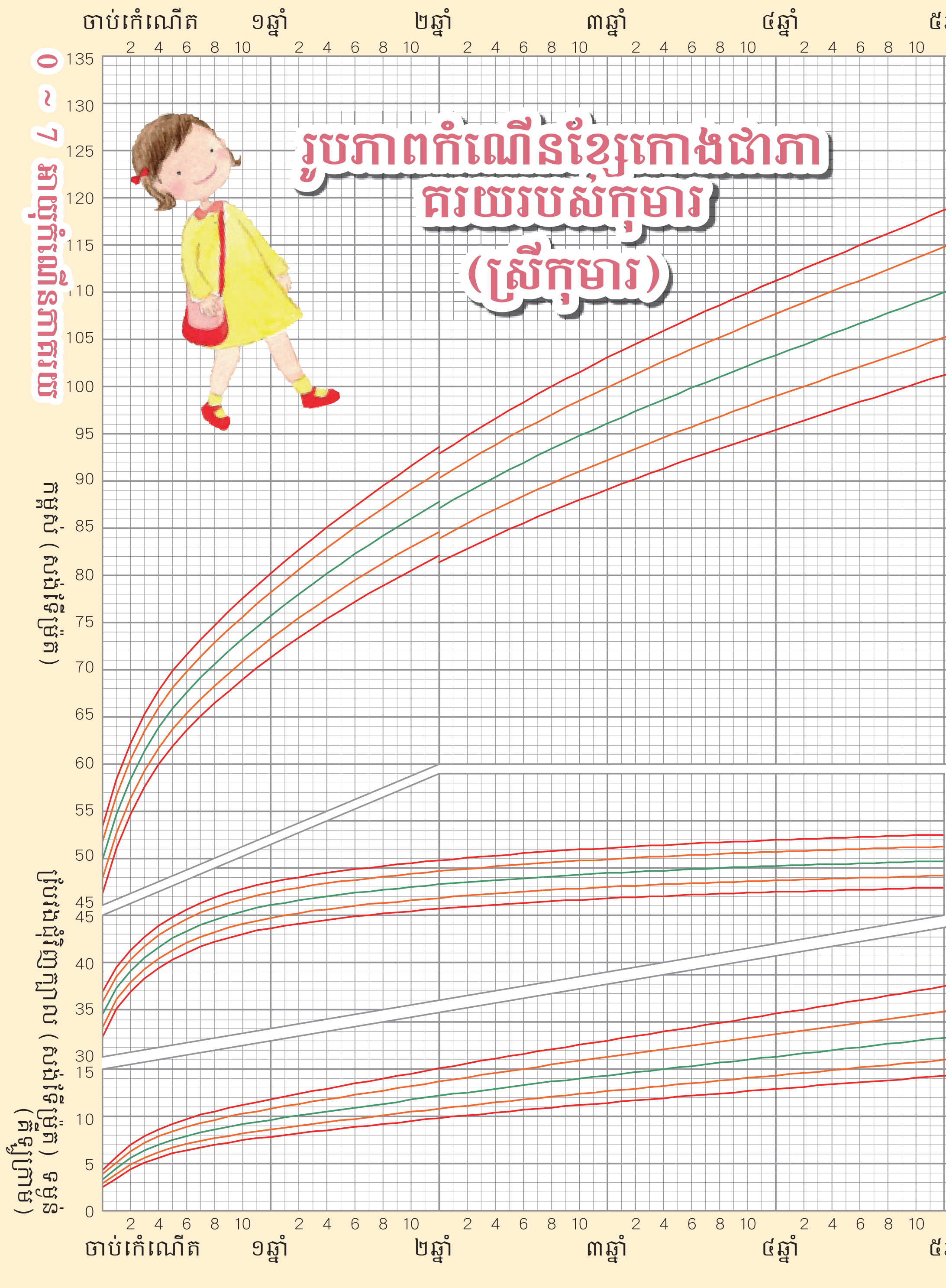
រូបភាពកំណើនខ្សែកោងជាភាគរយរបស់កុមារ
(ក្មេងប្រុស)
ចាប់កំណើត
១ឆ្នាំ
២ឆ្នាំ
៣ឆ្នាំ
៤ឆ្នាំ



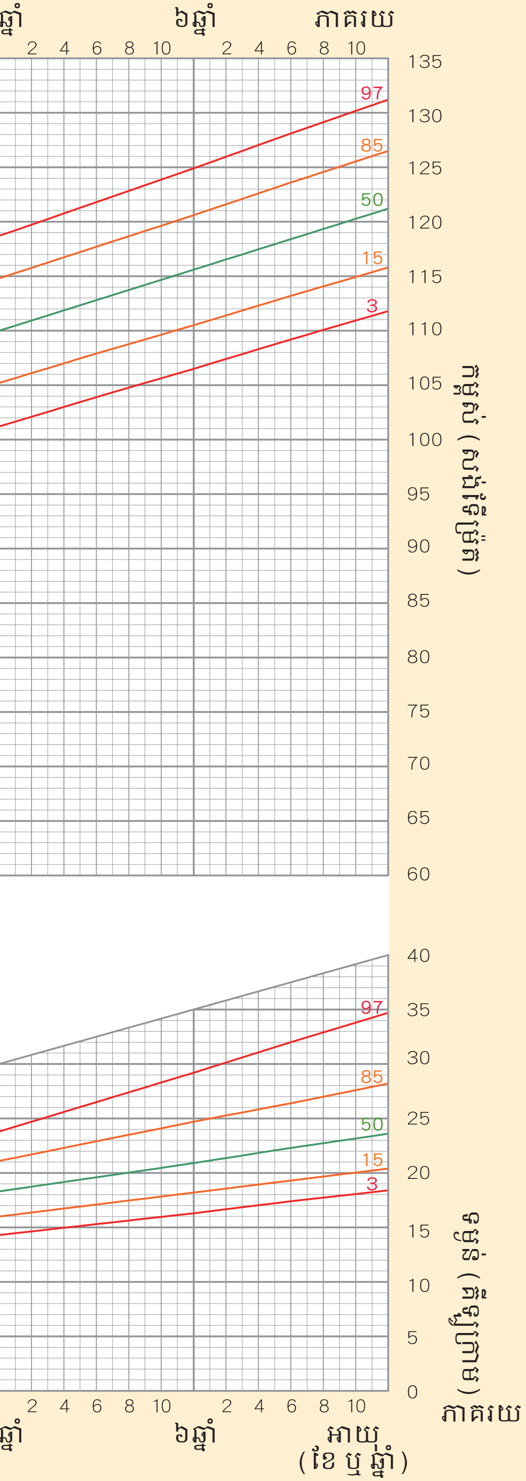

| កាលបរិច្ឆេទការពិនិត្យ | អាយុ | កម្ពស់ | ប្រវែងជុំវិញក្បាល | ប្រវែងជុំវិញក្បាល |
|---|---|---|---|---|
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម៉ែត្រ | សង់ទីម៉ែត្រ | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>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
2 4 6 8 10
身長／身高（公分）
135 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45
頭圍（公分）
45 40 35 30
體重（公斤）
15 10 5 0

| 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 |



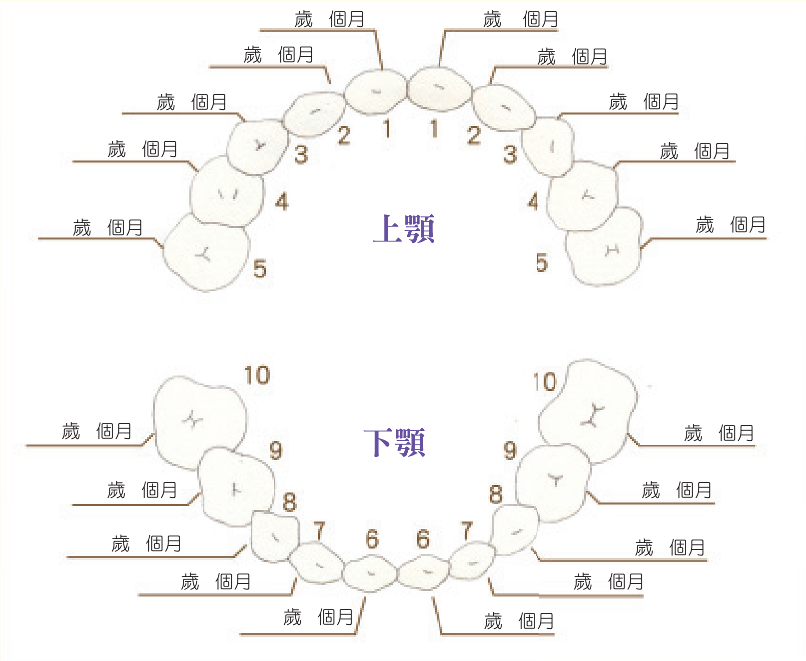
រូបភាពកំណើនខ្សែកោងជាភាគរយរបស់កុមារ
(ស្រីកុមារ)
0 ~ 7 អាយុកំណើនភាគរយ
កម្ពស់ (សង់ទីម៉ែត្រ)
ប្រវែងជុំវិញក្បាល (សង់ទីម៉ែត្រ)
ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម)
ចាប់កំណើត
១ឆ្នាំ
២ឆ្នាំ
៣ឆ្នាំ
៤ឆ្នាំ




| កាលបរិច្ឆេទ ការពិនិត្យ | អាយុ | កម្ពស់ | ប្រវែងជុំវិញក្បាល | ប្រវែងជុំវិញក្បាល |
|---|---|---|---|---|
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |
| ថ្ងៃទី<br>ខែ ឆ្នាំ | ឆ្នាំ<br>ខែ | សង់ទីម្រ៉ែត | សង់ទីម្រ៉ែត | គីឡូក្រាម |

# 口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄

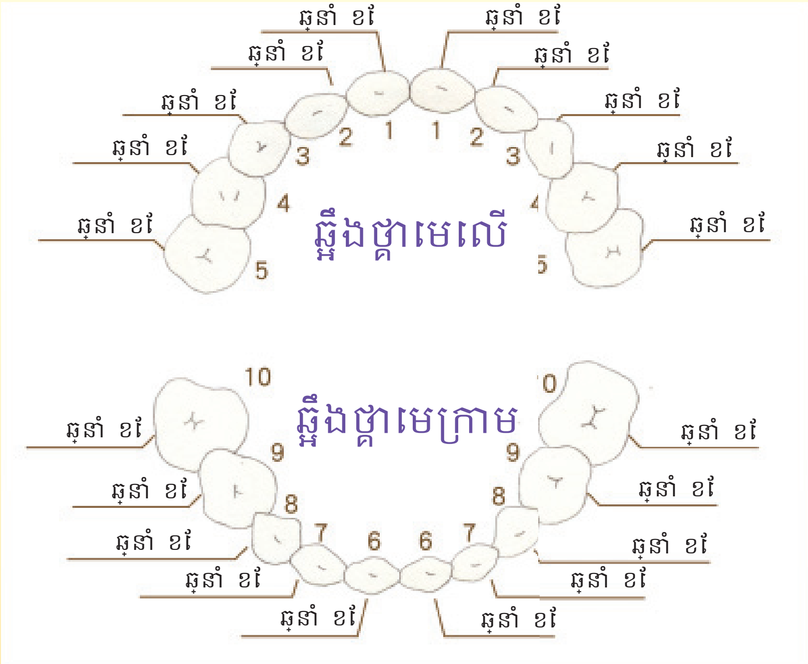


## 長牙時間參考

| | | |
|---|---|---|
| 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៖ពិនិត្យនិងកត់ត្រាដោយពេទ្យធ្មេញ



## ពេលវេលានៃដំណុះធ្មេញ

| | | |
|---|---|---|
| ឆ្អឹងថ្គាមលើ | ធ្មេញមុខកណ្តាលនៃឆ្អឹងថ្គាមលើ (1) | ៧ ៥ខែ |
| | ធ្មេញមុខខាងនៃឆ្អឹងថ្គាមលើ (2) | ៨ខែ |
| | ធ្មេញចង្កូមនៃឆ្អឹងថ្គាមលើ (3) | ១៦ខែ ទៅ ២០ខែ |
| | ថ្គាមទី១នៃឆ្អឹងថ្គាមលើ (4) | ១២ខែ ទៅ ១៦ខែ |
| | ថ្គាមទី២នៃឆ្អឹងថ្គាមលើ (5) | ២០ខែ ទៅ ៣០ខែ |
| ឆ្អឹងថ្គាមក្រោម | ធ្មេញមុខកណ្តាលនៃឆ្អឹងថ្គាមក្រោម (6) | ៦ ៥ខែ |
| | ធ្មេញមុខខាងនៃឆ្អឹងថ្គាមក្រោម (7) | ៧ខែ |
| | ធ្មេញចង្កូមនៃឆ្អឹងថ្គាមក្រោម (8) | ១៦ខែ ទៅ ២០ខែ |
| | ថ្គាមទី១នៃឆ្អឹងថ្គាមក្រោម (9) | ១២ខែ ទៅ ១៦ខែ |
| | ថ្គាមទី២នៃឆ្អឹងថ្គាមក្រោម (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）。<br>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。<br>3. 避免讓寶寶接觸到含糖飲料、添加物或果汁。<br>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。<br>5. 不要幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，勿共用餐具。<br>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。<br>7. 不要讓寶寶含奶瓶睡覺。 |
| 1歲-1歲半<br>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。<br>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<br>3歲半-4歲<br>4歲-4歲半<br>4歲半-5歲<br>5歲-5歲半<br>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。<br>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。<br>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。<br>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"

១ត្រូវះមុនេគង្រតូវែតដុះធ្មេញ ១ថ្ងៃដុះយ៉ាំងតិច២ដង
២ត្រូវះត្រូវមាន"Fluoro"រួមទាំងេប្រើថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុ ហ្លួយអូរីដ េរៀងរាល់ប្រាំមួយែខត្រូវេទាេពទ្យេធ្មញ ទទួលយកការបិតហ្លួយអូរីដនិងេធ្វើការពិនិត្យមាត់។
១មិន្រតូវះ មិន្រតូវឲ្យេធ្មញវងឈឺចាប់ បរិេភាគជាតិ ែផ្អមតិច
ខ្ពរមាត់ឲ្យេ្រចើនដង មិន្រតូវេដកេបៀមដបទឹកេដាះជាដាច់ខាត។
២មិន្រតូវះមិន្រតូវបញ្ចុកចំណើដាយមាត់ ឪពុកម្តាយទាំងឡាយមិន្រតូវយកចំណីដលខ្លួនឯងទំពាររួចមកបញ្ចុកកូនរបស់អ្នក។

| អាយុ | ការប្រុង្របយ័ត្នសុខភាពមាត់របស់កុមារ |
| --- | --- |
| ៦ខែ-១ឆ្នាំ | 1. េ្រកាយេបាទឹកេដាះ អាចយកសំឡីត្បាល់្រតេចៀកឬក្រណាត់ស្បជួយសំអាតេធ្មញទារក អញ្ចាញេធ្មញ មាត់និងអណ្តាត(ប្រតិកម្មទារកគឺជញ្ជក់ដូេច្នះវាមិន្របឆាំងការដាក់សំឡីត្បាល់្រតេចៀកឬក្រណាត់ស្បចូលេទ)។<br>2. េនាចេន្លាះេពលចាប់ពីដុះេធ្មញអាយុ១ឆ្នាំ េនាះអាចចាប់េផ្តីមេទាេមើលេពទ្យេធ្មញ េរៀងរាល់ប្រាំមួយែខម្តង្រតូវពិនិត្យមាត់ អប់រំសុខភាព<br>និងេធ្មញបិតហ្លួយអូរីដេលីេធ្មញ។<br>3. េជៀសវាងកុះឲ្យទារកឆាប់ធឹកេភសជ្ជៈែដលមានជាតិស្ក មានសារធាតុបែន្ថម ឬទឹកែផ្លេឈើ។<br>4. េ្រកាយេពលកុមារដុះេធ្មញទី១ េធ្វើយ៉ាងណាកាត់បន្ថយចំនួនដងៃនការេបំបាេដាះេពលយប់ បន្ទាប់ពីបញ្ចុករួច ដាក់ថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុហ្លួយអូរីដេស្តីងៗេលីស្បជួយសំអាតេធ្មញទារក េដើម្បីកាត់បន្ថយអេ្រតាៃនការពុកេធ្មញ។<br>5. កុំជួយផ្តំអាហារេក្តា្រតជាក់ឬជួយទំពារអាហារទុក កុំេប្រើចានស្លាប្រពារួមគ្នា។<br>6. ជួយកុមារអាយុេ្រកាម 3 ឆ្នាំេដាយដាក់ថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុហ្លួយអូរីដេស្តីងៗចំនួន១០០០ppmេលីចាសដុសេធ្មញសំស្អាតេធ្មញ។<br>7. មិន្រតូវឲ្យកូនេដកេបៀមដបទឹកេដាះ |
| ១ឆ្នាំ -១ ឆ្នាំកន្លះ<br>១ ឆ្នាំកន្លះ-២ឆ្នាំ | ទារកែដលមានអាយុប្រមាណ ១២ ខែ ត្រូវចាប់េផ្តីមហ្វឹកហាត់កូនយ៉ាងសកម្មពីទំលាប់េប្រើពងផឹកទឹក ទឹកែផ្លេឈើ េហើយផ្តាច់ការេបាេដាយដបទឹកេដាះ េដើម្បីេជៀសវាងពុកេធ្មញ។ |
| ២ ឆ្នាំ -២ឆ្នាំកន្លះ | 1. ត្រូវក្រមិតអាហារែដលមានជាតិស្ករខ្ពស់ េជៀសវាងការផ្តល់េភសជ្ជៈែដលមានជាតិជូ ែកែផ្លេឈីនិងេភសជ្ជៈែដលដាក់ស្ក<br>ត្រូវដាក់វក្រមិត១ថ្ងៃមិនេលីសពី១២៥េសស។<br>2. េនាេពលែដលបានរេកេឃីញេធ្មញនាជាប់គ្នាពីរគ្រាប់ េនាះអាចចាប់េផ្តីមេប្រីខ្សចាក់េធ្មញ (េឈីចាក់េធ្មញ ) ជួយសំអាតេធ្មញកូនេដាយថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុហ្លួយអូរីដ។ |
| ២ឆ្នាំកន្លះ-៣ឆ្នាំ | េ្រកាយបរិេភាគអាហារអ្នកេមីលែថទាំកូន្រតូវេប្រីចាសដុសេធ្មញតូចជួយសំអាតេធ្មញកូនេដាយថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុហ្លួយអូរីដ។ ត្រូវដុសឲ្យស្អាតែផ្ទខាងក្នុង ខាងេ្រកានិងខាំទំពារ េទីបបានេហាថាេបំេពញការសម្អាតពិតៗ។ |
| ៣ឆ្នាំ-៣ឆ្នាំកន្លះ<br>3ឆ្នាំកន្លះ-៤ឆ្នាំ<br>៤ឆ្នាំ-៤ឆ្នាំកន្លះ<br>៤ឆ្នាំកន្លះ-៥ឆ្នាំ<br>៥ឆ្នាំ-៥ឆ្នាំកន្លះ<br>៥ឆ្នាំកន្លះ-6ឆ្នាំ | 1. ១-ជួយច្របាច់ថ្នាំដុសេធ្មញែដលមានសារធាតុហ្លួយអូរីដេស្តីងៗចំនួន១០០០ppmទំហំប្រមាណប៉ុន្រគាប់សែណ្តកដាក់េលីចាសដុសេធ្មញ<br>ដល់កុមារែដលមានអាយុពី៣-៦ឆ្នាំ។<br>2. អ្នកេមីលែថទាំកូនេប្រងៀន ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពដុសេធ្មញរបស់កុមារ មុនេពលចូលេគង្រតូវែតជួយទារកក្នុងការសំអាតេធ្មញ។<br>3. ត្រូវចងចាំថាេរៀងរាល់ប្រាំមួយែខម្តង្រតូវ បិតហ្លួយអូរីដេលីេធ្មញ អប់រំសុខភាពនិងពិនិត្យមាត់។ដូចជា៖ ស្ថានភាពនិងលំដាប់េពលេធ្មញែ្រពេទីបដុះនិងខាំទំពា មានឬគ្មានពុកេធ្មញ វេលាកអញ្ចាញេធ្មញ<br>េតីការលូតលាស់ឆ្អឹងថ្គាមេលីេ្រកាមមាន្រសមគ្នាអត់ មានេបៀម្រមាមែដអត់<br>ជញ្ជក់ក្បាលេដាះជ័រ និងស្ថានភាពផ្សេងេទៀតែដលអាចប៉ះពាល់ដល់ដំណុះនិងដំេរៀបេធ្មញ។<br>4. បន្ទាប់ពីថ្គាមធំទី១ដុះេចញមក ត្រូវយកេទាេពទ្យេធ្មញទទួលយកេសវាបិតកំេបារ |
| | |

# 我與家人的合照

# ខ្ញុំរូបថតជាមួយក្រុមគ្រួសារ

# 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 បញ្ហាដែលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់

## ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អធុញទ្រាន់ ឬប៉ុន្មានថ្ងៃនឹងនឿយហត់ពេក អ្នកត្រូវកុំភ្លេចស្វែងរកសមាជិកក្រុមគ្រួសារឬមិត្តភក្តិជួយ។
- ត្រូវតែដកែគ្រ ផ្សេងគ្នា។
- បើទារករបស់អ្នកមានបងប្រុសនិងបងស្រី អ្នកអាចអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេជួយខ្លះៗក្នុងទីតាំងសុវត្ថិភាព ហើយក៏សុំឲ្យមាតាបិតា ចែករំលែកពេលវេលាខ្លះនៅមួយទល់មួយ ជាមួយកូនធំ។
- ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្តល់យោបល់ដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ញញឹមហើយតបពាក្យអគុណទៅបានហើយ។
- ចងចាំថាត្រូវថែរក្សាខ្លួនឯងអោយបានល្អបានមានថាមពលថែរក្សាទារក។
- កុំភ្លេចទៅធ្វើការត្រួតពិនិត្យក្រោយពេលសម្រាលកូនហើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យវិលត្រឡប់ទៅកន្លែងធ្វើការឬសាលា អ្នកអាចរៀបចំធ្វើផែនការទុកជាមុខ។
- សង្កេតមើលដោយលំអឹតស្បែកនិងពណ៌លាមក (ក្រោមពន្លឺថ្ងៃឬពន្លឺភ្លើងស សង្កេតមើលក្រោម)

រូបថតអាយុទារកទើបកើតដល់ពីរខែ

## ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- អ្នកអាចចាប់ផ្តើមលេង ជាមួយនិងងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- អ្នកត្រូវទន់ភ្លន់ហើយអង្អែលក្បាលទារកថើរៗអង្រួនដោយថ្នមៗ<ធ្វើអោយទារកមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន។
- នៅពេលបៅទឹកដោះគោដេកលក់ អ្នកអាចទះថើរៗ ផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក ឬដោះចេញសម្លៀកបំពាក់មួយចំនួនដើម្បីឲ្យទារកបានភ្ញាក់ឡើងផឹកបន្ត។
- ឱ្យទារកនៅក្នុងបន្ទប់ ជាមួយនឹងអ្នក ខ្លួនគេផ្ទាល់នៅគ្រែតូចរបស់ទារកដេកផ្ទា រនាំងគ្រែកូនត្រូវមានចន្លោះ៦សង់ទីម៉ែត្រ ហើយរនាំងគ្រែត្រូវទាញបិតរហូត។
- យំគឺជាការធម្មតា ហើយ ទារក ធំ៦-៨សប្តាហ៍វាអាចនឹងរឹតតែពូកែយំ។ នៅពេលដែលទារកយំអាចនិយាយទៅគាត់ ទះគាត់តិចៗ អង្អែលគាត់បីគាត់ ឬអង្រួនគាត់ថ្នមៗ 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

ខាងក្រោមនេះ បានកត្រ់តាដោយ _______ឆ្នាំ_______ខែ _______ថ្ងៃ (អាយុ_______ខែ______ ថ្ងៃ)

1. ក្រោយទារកបានកើត ________________ថ្ងៃ ចេញពីមន្ទីរពេទ្យសម្ភព្រតឡប់មកផ្ទះវិញ។

2. តើ បានទទួលយកការពីនិត្យរកជំងឺសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងសរីរាង្គមិនប្រក តីពីកំណើតរបស់ទារកទើបកើតហើយមែនទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

3. បានទទួលយកការពិនិត្យតាមដានបញ្ជាំងមើលត្រចៀកឬទេ? តើ បានទទួលយកការពិនិត្យសមត្ថភាពស្តាប់ របស់ទារកទើបកើតហើយមែនទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

4. តាំងពីកើតមកសព្វថ្ងៃមានដែលឈឺឬទេ? ធ្លាប់ដេកនៅមន្ទីរពេទ្យឬទេ? សូមធ្វើកំណត្រ់តានៅខាងក្រោម៖

   ________________________________________________

5. ស្ថានភាពបំបៅ៖
   ☐ ទឹកដោះម្តាយ១ថ្ងៃ បំបៅប៉ុន្មានដង។ ______________
   ☐ ម្សៅទឹកដោះគោទារក ប្រហែល
   ម្តងការផ្តល់ ១ថ្ងៃចញ្ចឹម្របមាណដង__________១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបំបៅ______ដង រាល់ដង ________ C.C. ម្សៅទឹកដោះគោ_________ស្លាប្រពា ម៉ាក__________________
   តើមានបញ្ហាបំបៅទេ?____________________________________

6. ស្ថានភាពលាមក៖1ថ្ងៃជុះប៉ុន្មាន __________ដងឬ_________ ថ្ងៃជុះ១ដងលាមក ពណ៌ _________ ☐ ធម្មតា ☐ មិនធម្មតា (សូមមើលសេចក្តីណែនាំទំព័រ 33 អំពីកាតលាមកទារក)
   រូបរាង ________ ☐ ស្អឹតប៉ិះប៉ិះ ☐ រាវដូចទឹក ☐ រាងទ្រវែង ☐ ផ្សេងទៀត ______________

7. ស្ថានភាពលូតលាស់៖
   (1) នៅពេលដែលភ្ញាក់ងាយ តើអ្នកអាចលើកក្បាលបន្តិចលើពីគ្រែបានទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (2) នៅពេលសំឡេងយ៉ាងខ្លាំង មានភ្ញាក់ក្រញ៉ាងក្រន្ទាក់ដៃជើងឬស្រែកយំឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (3) ប្រើពិលបញ្ចាំង ភ្នែករបស់ទារក គាត់មានប្រតិចែភ្នកឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
   (4) ដាក់កណ្តឹងក្រវីនៅក្បែរត្រចៀកឬក៏របស់ផ្សេងៗដែលមានសំលេង តើមាន ប្រតិកម្មឬអត់(ព្រិចែភ្នក ភ្ញាក់តក់ស្លុត ស្ងាត់ស្ងៀមមួយរំពេច ងាកក្បាលបន្តិច)? ☐ មែន ☐ ទេ

8. សូមផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត្រ់តាដូចខាងក្រោម៖

   ________________________________________________

# 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

ប្រវែង៖____________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖_____គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖_________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ □ ធម្មតា □ ត្រូវការតាមដាន □ ត្រូវការបញ្ជូន ______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

□ គ្មានរកឃើញពិសេស

□ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

1. __________________ □ ត្រូវការតាមដាន □ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
2. __________________ □ ត្រូវការតាមដាន □ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
3. __________________ □ ត្រូវការតាមដាន □ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
4. __________________ □ ត្រូវការតាមដាន □ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________

＊ បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ □ ឆ្លងផុត

□ តាមដានត្រូវការ □ ត្រូវការបញ្ជូន _______________________

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកេក្រោយ៖

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：<br>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

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្ដាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្ដល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាពប្រឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ខ្លឹម | ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានស្រេចហើយ | |
| 1. ការបំបៅទារក (សូមមើលទំព័រ 29) | ស្ថានភាព | ☐ | ☐ | ☐ | សង្កេតកន្ទបទារក សើម ៥-៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីកំណត់ថាទារកបានបៅឆ្អែត។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | មូលហេតុនិងដំណោះស្រាយបញ្ហាបំបៅទឹកដោះជាពិសេសបញ្ហាបំបៅទឹកដោះម្ដាយ |
| 2. បង្ការការស្លាប់មួយរំពេចរបស់ទារក (យោងទៅទំព័រ 21, 139, 205) | ឥរិយាបថដំណេករបស់ទារក | ☐ | ☐ | ☐ | រៀងរាល់ដងគួរគ្នាតែដេកផ្ងា ពិចារណាប្រើក្បាលដោះជំនួសក្នុងអំឡុងពេលដេក។ |
| | បរិស្ថានដំណេក៖ | ☐ | ☐ | ☐ | កន្លែងដេក (លើគ្រែ) ផ្ទៃត្រូវតែមានការរឹងមាំ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | រួមបន្ទប់ជាមួយទារក តែចៀសវាងរួមគ្រែទារក (សាឡុងឬកន្ទេល)។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | គ្រែរបស់ទារកចៀសវាងវត្ថុរលុងឬទន់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ចៀសវាងបរិស្ថាន ក្ដៅខ្លាំង។ |
| | ស្ថានភាពគ្រួសារ | ☐ | ☐ | ☐ | រក្សាឲ្យបាននូវបរិស្ថានដែលគ្មានការជក់បារី ចៀសវាងកុំឱ្យទារករងផលប៉ះពាល់ផ្សែងបារីបន្ទាប់បន្សំ ទី៣ ព្រោះវាបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ចៀសវាងការប្រើថ្នាំឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹងដែលមានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។ |
| 3. ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | ទារកក្រន្ទាក់ | ☐ | ☐ | ☐ | ការយំគឺជាការទំនាក់ទំនងទារកនិងមនុស្សពេញវ័យ ត្រូវឱ្យមាតាបិតា មានការលួងលោម ការអត់ធ្មត់ មិនអង្រួនគំហុក បង្ខិលឬលើកទារកទៅលើគ្រែ ប្រសិនបើអ្នកថែទាំដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍សូមទៅរកមិត្តភក្តិឬសាច់ញាតិឱ្យជួយ។ |
| | ទារកចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | ធ្វើដំណើរដោយរយន្តគួរប្រើអីកៅសុវត្ថិភាពដាក់នៅខាងក្រោយ បែរមុខទៅខាងក្រោយ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ការបើកបរគួរប្រើគ្រែទារក ដាក់លើកៅអីខាងក្រោយ ហើយដាក់មុខក្នុងបែរទៅខាងក្រោយ។ |
| | បរិស្ថានរស់នៅមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | ចៀសវាងការប្រើម៉ូតូឬកង់ឌុបទារក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលប្រើ គ្រែទារកគ្រនោះមានរនាំងត្រូវទាញបញ្ឈប់បាំងគ្រែឬ ប្រើគ្រែធម្មតាមានរនាំងបាំង ហើយប្រយ័ត្នចន្លោះរនាំងនោះផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំពរទារកនៅពេលឆុងទឹកដោះឬកាន់ភេសជ្ជៈក្ដៅ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ដាក់ទឹកត្រជាក់មុនដាក់ទឹកក្ដៅក្រោយ។ |

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញប្រសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារកប្រឹក្សាយោបល់ សូមប្រើប្រាស់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថែរក្សាស្ត្រីមានគភ៌ឲ្យបានច្រើន0800-870870

| | | |
|---|---|---|
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាពត្រូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖ | ហត្ថលេខាត្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ឆេទណែនាំ ______ឆ្នាំ ______ខែ ______ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រ្តីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។
2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្ដល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី១ (ពេលវេលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ០-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

# 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 និងគេងថ្ងៃ ពេលគេង យប់ត្រូវកំណត់ពេលវេលា។
- នៅពេលគេងថ្ងៃនិងគេងយប់ ទោះបីជាទារកភ្ញាក់ឬងងុយគេង ទាដាក់រក នៅលើគ្រែដូចគ្នា។
- បន្ថយកម្រាស់ពូកទារក ដើម្បីពេលអង្គុយឡើងខ្ពស់ជាងខ្ពស់ជាងរនាំងគ្រែ ហើយត្រូវគ្រប់ពេលវេលារក្សារនាំងគ្រែទាញឡើង។
- ការយល់ដឹងពីកា មិនចូលចិត្តរបស់រកូន។
- ផ្តួចផ្តើមលើកទឹកចិត្តដល់ទារក លែង ដូចជាឲ្យកញ្ចាក់ទៅកូនឬ ប្រដាប់ក្មេងលេងពណ៌ស្រស់ឆើត អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេកាន់។
- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងយំ ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកក្បាលដោះជ័រ មួយ។
- និយាយជាមួយទារកញឹកញាប់។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគ៌ភ ៖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「ㄚ」「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

**＊ សូមមាតាបីតាមុននឹងនំាទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ**

ខាងក្រោមនេះ បានកត់ត្រាដោយ ______ឆ្នាំ______ខែ ______ថ្ងៃ (អាយុ______ខែ______ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់? សូមធ្វើកំណាត់ត្រាតានៅខាងក្រោម៖ ______________________

2. ស្ថានភាពបំបៅ៖
   □ ទឹកដោះម្ដាយ១ថ្ងៃ បំបៅប៉ុន្មានដង។ ______________
   □ ម្សៅទឹកដោះគោទារក ប្រហែល
   ម្ដងការផ្ដល់ ១ថ្ងៃចញ្ចឹម្របមាណដង__________១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបំបៅ______ដង
   រាល់ដង ________ C.C. ម្សៅទឹកដោះគោ__________ស្លាប្រពា ម៉ាក________________
   តើមានបញ្ហាបំបៅទេ?______________________

3. ស្ថានភាពលាមក៖1ថ្ងៃជុះប៉ុន្មាន __________ដងឬ__________ ថ្ងៃជុះ១ដងលាមក
   ពណ៌ __________ □ ធម្មតា □ មិនធម្មតា (សូមមើលសេចក្ដីណែនាំទំព័រ 33 អំពីកាតលាមកទារក)
   រូបរាង ________ □ ស្អិតប៉ិះប៉ិះ □ រាវដូចទឹក □ រាង្រទៃវង □ ផ្សេងទៀត ______________

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? ______________________

5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖
   (1) ពេលដេកផ្កាប់អាចងើយក្បាលឡើងបាន ៤៥ ដឺក្រេឬទេ? □ មែន □ ទេ
   (2) ពេលនិយាយឬប្រឡេងលេងជាមួយទារក មានញញឹមឬអត់? □ មែន □ ទេ
   (3) ចេះតាមមើលវត្ថុដែលផ្លាស់ប្ដូរទីតាំងឬទេ? □ មែន □ ទេ
   (4) ពេលនិយាយឬប្រឡេងលេងជាមួយទារក មានចេះបញ្ចេញសំលេងដូចជា "អា" "គូ" ជាប្រភេទសំឡេងឆ្លើយតប? □ មែន □ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖
   (1) ពេលដេលធ្វើដំណើរក្នុងរថយន្ត្រតូវដាក់អាយេដក ស្មើលើ សុវត្ថិភាពកៅអី ហើយនៅបាំងខាងក្រោយបែរមុខទៅក្រោយទេ? □ មែន □ ទេ
   (2) រាល់ថ្ងៃមានជួយសំអាតមាត់ទារក ទេ? □ មែន □ ទេ
   (3) នៅផ្ទះជាបរិស្ថានគ្មានផ្សែងបារីឬ? □ មែន □ ទេ

7. សូមផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖

   ______________________

# 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
ប្រវែង៖____________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖_____
គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)
ទំហំក្បាល៖_________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)
ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ______________
ពិនិត្យរាងកាយ៖
☐ គ្មានរកឃើញពិសេស
☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

1. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
2. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
3. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
4. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________

＊ បើមាន របួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គម្រោងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទំព័រ)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត ____________________

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

ចាប់ពី ___________ឆ្នាំ ___________ខែ

ដល់_____________ឆ្នាំ_____________ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _______________ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ ____________________

# 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：<br>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

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្ដាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្ដល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាពប្រឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ខ្លឹម | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសេរ ចេហើយ | |
| 1. ការបំបៅទារក (សូមមើលទំព័រ 29) | ការបញ្ចុកនិងរអនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | អាចបន្ត បំបៅដោះកូន ដល់ ២ ឆ្នាំ ប៉ុន្តែប្រាំមួយខែខបន្ទាប់មកត្រូវការ បន្ថែមអាហារគ្រឿងទេស។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | បិមាណទឹកដោះនិងសង្វាក់នៃការបំបៅ យោងតាមត្រូវការរបស់ទារក |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំបៀមដបទឹកដោះ ដាច់ខាតពេលគេងលក់។ |
| 2. បង្ការការស្លាប់មួយរំពេចរបស់ទារក (យោងទៅទំព័រ 21, 139, 205) | ឥរិយាបថដំណេករបស់ទារក | ☐ | ☐ | ☐ | ឥរិយាបថដំណេករបស់ទារក រៀងរាល់ដងគួរគ្នាតែដេកផ្ងា ពិចារណាប្រើក្បាលដោះជំរក្នុងអំឡុងពេលដេក។ |
| | បរិស្ថានដំណេកៈ | ☐ | ☐ | ☐ | កន្លែងដេក (លើគ្រែ) ផ្ទៃត្រូវតែមានការរឹងមាំ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | រួមបន្ទប់ជាមួយទារក តែចៀសវាងរួមគ្រែទារក(សាឡុងឬកន្ទេល)។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | គ្រែរបស់ទារកចៀសវាងវត្ថុរលុងឬទន់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងបរិស្ថាន ក្ដៅខ្លាំង។ |
| | ស្ថានភាពគ្រួសារ | ☐ | ☐ | ☐ | រក្សាឲ្យបាននូវបរិស្ថានដែលគ្មានការជក់បារី ជៀសវាងកុំឱ្យទារករងផលប៉ះពាល់ផ្សែងបារីបន្តទី២ ទី៣វាបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងប្រើថ្នាំឬភេសជ្ជៈ មានជាតិស្រវឹងដែលមានឥទ្ធិភាពប៉ះពាល់ឲ្យភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។ |
| 3. ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | ទារកចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | ចូរកុំឱ្យទារកនៅតែម្នាក់ឯង ឬទុកទារកនៅក្នុងរថយន្ត តែម្នាក់ឯង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ធ្វើដំណើរដោយរយន្តគួរប្រើអីកៅសុវត្ថិភាពដាក់នៅខាងក្រោយ បែរមុខទៅខាងក្រោយ។ |
| | បរិស្ថានរស់នៅមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | កុំពររទារកផងទៅផុងទឹកដោះគោឬកាន់ភេសជ្ជៈក្ដៅផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលរលាក សង្គ្រោះបន្ទាន់មាន៥ជំហាន "បាញ់លាងទឹកត្រជាក់ ដោះ ត្រាំ គ្រប បញ្ជូន"។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលប្រើ គ្រែទារកគ្រែនោះមានរនាំងត្រូវទាញបញ្ឈប់ចាំងគ្រប ប្រើគ្រែធម្មតាមានរនាំងបាំង ហើយប្រយ័ត្នចន្លោះរនាំងនោះផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅលើរាងកាយ ឬនៅជុំវិញទារក មានខ្សែអីមួយទេ ដូចជា ខ្សែចងព្យួរក្បាលដោះ ខ្សែក ខ្សែកយន្ត ខ្សែរាំងននឬប្រដាប់ក្មេងលេងមាជាខ្សែចងព្យួរ។ |

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញប្រសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារកប្រឹក្សាយោបល់ សូមប្រើប្រាស់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថែរក្សាស្ត្រីមានគភ៌ឲ្យបានច្រើន0800-870870

| | | |
|---|---|---|
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាពត្រូវអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ | ហត្ថលេខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ឆេទណែនាំ ______ឆ្នាំ ______ខែ ______ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន៍គ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។

2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្ដល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី១ (ពេលវេលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ០-២ខែ)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**

# ៩ដល់១០ខែ បញ្ហាដែលអ្នកបារម្ភ

## ការដាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- ត្រូវមានការអត់ធ្មត់ដើម្បីជួយកូន ឱ្យរៀនចេះញ៉ាំអាហារអោយអស់តែម្នាក់ឯង។
- ត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់គោលការណ៍ ហាមធ្វើឲ្យភ័យភ្ញាក់ឬស្រែកពញ្ញាក់ទារក។
- រក្សាមានសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ កុំនិយាយដាក់ទារកថា "មិនអាច"ជារឿយៗ។ តែនៅពេល ដែលទារករងរបួសឬ ធ្វើបាបដល់អ្នកដទៃទៀតពេលនោះទើបអាចនិយាយថា"មិនអាច"
- ១ដងឲ្យ១អាហារថ្មី១ប្រភេទ កុំ បង្ខំកូនបរិភោគ អាចជ្រើសមិនដូចណែន កម្រឹត ឬអាហារដែលអាចទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ឲ្យទារកញ៉ាំ ផ្តល់យោបល់ថា ត្រូវរៀបចំអាហារបីពេលក្នុងមួយថ្ងៃនិងអាហារសម្រន់ ២-៣ដងឲ្យទារកញ៉ាំ។
- រថយន្តត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់អីកៅសុវត្ថិភាពនៅខាងក្រោយហើយជារូបមន្តត្រូវដាក់ចំកៅអីខាងក្រោយ ហាមឃាត់ដាក់នៅកៅអីខាងមុខបាន។
- ប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភឬការលំបាកមិនអាចដោះស្រាយបាន សូមស្វែងរកជំនួយពីខាងក្រៅ។
- ជាញឹកញាប់ប្រើទឹកឬស្បៃស្អាត ជួយលាងសំអាតមាត់ទារក

## ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

រូបថតទារក៩ដល់១០ខែ

- ចូររក្សាទម្លាប់រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។
- ពេលចូលគេ ង១ ម៉ោង ត្រូវមានភាពកក់ក្តៅរវាងមាតាបិតានិងកុមារពេលវេលា អនុញ្ញាតឱ្យទារកស្ងប់ចុះ។
- បើទារករបស់អ្នកភ្ញាក់ឡើងនៅពេលយប់ អ្នកនៅក្បែរឃ្លាំមើល ប៉ុន្តែកុំទៅព។
- ចំណាំពីឥរិយាបទរបស់ទារក នៅពេលនេះគាត់វិភាគរវាងផ្ទះនិងពិភពខាងក្រៅ។
- នៅពេលដែលយកចេញប្រដាប់ក្មេងលេង ទារកយំគឺជារឿងធម្មតា រក្សាភាពស្ងប់ស្ងៀម។
- ផ្តល់ឱ្យទារកលេងគ្រាប់បាល់ និងប្រដាប់ក្មេងលេងហ្គេមផ្គុំរូប ផ្សេងទៀតដែលសមនឹងអាយុហើយមានសុវត្ថិភាព។
- ចូរកុំឱ្យកូនរបស់អ្នកមើល អេក្រង់ទូរទស្សន៍និងកុំព្យូទ័រ។
- ដោយប្រើពាក្យសាមញ្ញ ប្រាប់ទារកអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យគាត់ធ្វើ។
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ និយាយនិងច្រៀងជាមួយទារក។

**ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ៖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

ខាងក្រោមនេះ បានកត់ត្រាដោយ ________ឆ្នាំ________ខែ ________ថ្ងៃ (អាយុ_________ខែ________ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់?
   សូមធ្វើកំណត់ត្រាតានៅខាងក្រោម៖ ____________________

2. ស្ថានភាពបំបៅ៖
   ☐ ទឹកដោះម្ដាយ១ថ្ងៃ បំបៅប៉ុន្មានដង។ ______________
   ☐ ម្សៅទឹកដោះគោទារក ប្រហែល
   ម្ដងការផ្ដល់ ១ថ្ងៃចញ្ចឹម្របមាណដង__________១ម៉ោង១ដង១ថ្ងៃបំបៅ________ដង
   រាល់ដង ________ C.C. ម្សៅទឹកដោះគោ__________ស្លាប្រពា ម៉ាក__________________
   ៦-១០ ខែនៅពេលយប់នៅតែរបំបៅដោះកូន ឬ? ☐ មែន ☐ ទេ
   ☐ ប៉ុន្មានខែចាប់ផ្តើម ផ្ដល់អាហារបែន្ថម ១______ ថ្ងៃបញ្ចុក___________ដង
   អាហារ ប្រភេទ? ______________________________
   តើមានបញ្ហាបំបៅទេ?______________________________

3. ស្ថានភាពលាមៈ៖_______មួយថ្ងៃជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ_______ដងអាចម៍។
   រូបរាងនេះគឺ ☐ រាវដូចទឹក ☐ ស្អិតប៊ិះប៊ិះ ☐ រាង្រទៃវង ☐ រាងជុំជុំ ☐ ផ្សេងទៀត________

4. ៦-១០ ខែមានបញ្ហាដំណេកឬទេ? ______________________________

5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖ (ពិនិត្យសុខភាពលើកនេះមានភាពទូលំទូលាយចំពោះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចធ្វើបាន សូមឆ្លើយយោងតាមភាពជាក់ស្ដែងដលអាចធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតៃម្លបែន្ថម។)

**៤-៥ខែ**

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

(2) នៅពេលក្រឡាប់ ចេះយកកំភួនៃដទាំងព្រីចតេ់ហើយេងើយក្បាលេឡើង បាន 90 ដើក្រឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះលា ដៃ ដោយខ្លួនឯងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

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

(5) ពេលែដលរំភើបឬខឹង ស្រែកឮយ៉ាងខ្លាំងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(6) ភ្នែកមានេដញេមើលភាពចល័តែន 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) ដាក់ដៃពីររបស់អ្នកនៅក្រោមក្លៀករបស់ទារក បន្ទាប់មកប្រើមាមែដទ្របន្តិច គាត់អាចឈរបានយ៉ាងត្រង់ល្អឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) ចេះក្រឡាប់ឬនៅ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះលូកដៃចាប់យករបដាប់ក្មេងលេងឬនៅ? ☐ មែន ☐ ទេ

(4) យកកន្សែងដាគ្រប នៅលើមុខ ទារក គាត់ចេះយកកន្សែងចេញ ទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

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

(6) ចេះបញ្ចេញសំលេងដូចជា "ម៉ា" "ប៉ា" "តា" ដែលមិនមែនជាសំឡេងមួយដែលមានន័យទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

## ៩-១០ ខែ

(1) ចេះប្រើដនិងជង្គង់របស់គាត់ វារទៅមុខបានឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) ទារកធំបាន១០ខែក្រោយមក ចេះតោងរបស់ក្រោកឈរឡើងបានឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះផ្លាស់ប្តូររបស់លេងពីដៃម្ខាងទៅដៃម្ខាងទៀតឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(4) ចេះយកប្រើដទាំងសងខាងកាន់របដាប់លេងម្ខាងមួយគោះគ្នាទៅវិញទៅមកវាបានទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

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

(6) ចេះបញ្ចេញជាបន្ត "ម៉ាម៉ាម៉ា" ឬ "តាតាតា" នៃប្រភេទសំលេងគ្មានអត្ថន័យមែនទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

6. សូមផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖

___________________________________________

# 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。

# ៩ដល់១០ខែកត់ត្រានៃពិនិត្យសុខភាព

**＊ សូមប្រើអាយុកែតម្រូវការកូនកើតមិនគ្រប់ខែ**

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ _____ឆ្នាំ_____ខែ_____ថ្ងៃ អាយុ៖_________ខែ_________

កាលពី

ប្រវែង៖____________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖_____

គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖_________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកឃើញពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

1. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
2. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
3. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
4. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________

＊ បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គម្រោងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៩ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត _______________

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

ចាប់ពី ___________ឆ្នាំ ____________ខែ

ដល់_____________ឆ្នាំ_____________ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _______________ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____________________

# 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：不清楚未做到 | 家長評估：清楚但未做到 | 家長評估：已做到 | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| 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：<br>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。

# ៨ដល់១០ខែ អប់រំសុខភាពកត់ត្រានៃតារាង

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ន្លឹះ | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែ មិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសេរចហើយ | |
| 1. ការបំបៅទារក (សូមមើលទំព័រ 29, 141-155) | អាហារបែន្ថម | ☐ | ☐ | ☐ | អាចបន្តបំបៅដោះកូន ដល់២ឆ្នាំ តែ៦ខែបន្ទាប់ត្រូវកាំឲ្យបែន្ថមអាហារ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | អាហារ បែន្ថម បំប៉នធាតុចិញ្ចឹមជាតិអ៊ីយ៉ូត អាចបរិភោគសាវ៉ាយ បែន្លសាវ៉ាយនិងពីនិត្យបញ្ហាផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | អាហារបែន្ថម ម្សៅលេហាតុនិងដំណោះស្រាយតុល្យភាពអាហារ។ |
| 2. ការថែទាំធ្មេញព្រៃនិងអនាម័យមាត់ (សូមមើលផ្នែក 177, 179) | បញ្ចុកអាហារទម្លាប់ | ☐ | ☐ | ☐ | ថ្មីស្រស់ អាហារធម្មជាតិ ជៀសវាងភេសជ្ជៈមានជាតិស្ក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | មនុស្សេពេញវ័យកុំទំពារអាហាររួច យកេទៅបញ្ចុកទារក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំអោយទារកេបៅទឹកេដោះគោដបបេណ្តីរេគងលក់បេណ្តីរ។ |
| | អនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | ចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញព្រ ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនចូលេដកការេប្រើ ថ្នាំដុសេធ្មញមានជាតិហ្លរួីដ ជួយសម្អាតេធ្មញអោយទារក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញព្រ ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនចូលេដកការេប្រើ ថ្នាំដុសេធ្មញមានជាតិហ្លរួីដ ជួយសម្អាតេធ្មញអោយទារក។ |
| 3. ការពារការរងរបួសេដាយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | ទារកេចញេទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | ការេបើកបរគួរអោយទារកេប្រើគ្រទារកដាក់លើកៅអីខាងក្រោយេហើយែបរមុខេទៅខាងក្រោយ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងការេប្រើម៉ូតូឬកង់ឌុបទារក។ |
| | បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | យល់ឱ្យបានេពញេលញអំពើគ្រោះថ្នាក់នៃការេប្រើរេទះរៀនេដើរ ព្រមទាំងបង្កានដៃជៀសវាងភាពគ្រោះថ្នាក់នោះេកើតេឡើង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅលើរាងកាយ ឬនៅជុំវិញទារក មានខ្សែអីម្មយេទ ដូចជា ខ្សែចងព្យួរក្បាលេដាះ ខ្សែក ខ្សែកយន្ត ខ្សែវាំងននឬប្រដាប់េក្មងេលងមានខ្សែចងព្យួរ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | គ្រឿងសង្ហារឹមមានមុំមុខស្រួចមុត ឬកែងតុត្រូវេប្រើស្រោមសង្ហារឹមមកការពារ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅេពលេប្រើ គ្រែទារកែគ្រនោះមានរនាំងត្រូវទាញបញ្ឈប់ាំងគ្រប |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | េប្រើគ្រធម្មតាមានរនាំងបាំង េហើយប្រយ័ត្នចេន្លាះរនាំងេនាះផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំពររទារកផងផុងទឹកេដាះគោឬកានេ់ភសជ្ជៈក្តៅមួយផង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | របស់តូចៗ ដូចជាថ្នាំឬវត្ថុ មានេគ្រាះថ្នាក់ផ្សេងទៀតត្រូវដាក់ នៅកន្លែងទារកយកមិនបាន។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត េដើម្បីជៀសវាងទារកទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ពីផ្សែងបារីពីរតំណបីតំណ េហើយក៏ហាមពិសារស្លាម្លជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។ |

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្របសិនេបើមានត្រូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមេប្រើបាស្រប់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថរក្សាស្ត្រីមានគភ៌ឲ្យបានចុះេឈ្មាះ0800-870870

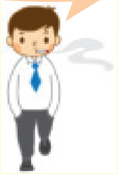
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នេវជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរេពទ្យ) និងេលខកូដ | ដែគួរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖ | ហត្ថេលខាត្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ឆេណនាំ ______ឆ្នាំ ______ខែ ______ថ្ងៃ |
|---|---|---|

សំគាល់៖1. ម្ចាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានេរៀបេរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រ្តីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។

2. ម្ចាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្តល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ៨-៦ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្កាសុខភ្ជាពេលើកទី៣(ពេលេវលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ៨-១០ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារេដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

# 二手菸、三手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以。

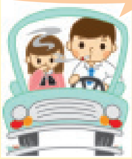


X

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。

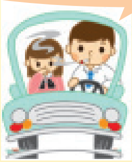
# ផ្សែងបារីបន្ទទីពីរផ្សែងបារីបន្ទទីបី នៃការពិត

មិនេនាក្នុងបន្ទប់រួមគ្នាជក់ បារីបាន។

X

ទោះបើនាក្នុងតំបនៃដលបានរុំព័ទ្
ជិត ផ្សែងបារីបន្តទីពីរកើនាតែអាចហុយែផ្សងេចញេទាប
ន្ទប់េផ្សេងទៀតបានែដរ។
លើសពើនេះទៀតេនាលើខ្លួនអ្នកជក់បារីមានដក់ជាប់នូវបំណៃកនកំហាប់ឧស្ម័នៃផ្ស
ងបារី បន្ទាប់ពីជក់បារីនៅបន្ទប់េផ្សងទៀតេហើយ ត្រឡប់
មកបីកូនវិញ ផ្សែងបារីក៏នាតែអាចឆ្លងេទាកូនបានែដរតាមរយៈ
សក់ ខោអាវ ម្រាមែដ។

នៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងរថយន្តេបើកបង្អួចឬកង្ហារ
នោះអាច ជក់បារីបាន។



X

មានខ្យល់េចញចូលមិនអាចលុបបំ
បាត់គ្រោះថ្នាក់ៃនផ្សងបារី ការេបើកបង្អួចអាចជាបុព្វ
ហេតុនៃការវិលត្រឡប់ខ្យល់ ផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ដល់អ្នក
ដែលអត់ជក់បារី។

កុមារមិនេនាផ្ទះមិនេនាក្នុងថយន្តអ្នក
អាចជក់បារី។

X

ជក់ បារីរួច
ផ្សែងបារីមានេនាក្នុងរថយន្ត ខោអាវ វាំងនននិងៃផ្ទ
កំរាលព្រំដលេមើលមិនេឃើញ បើទោះបីជាការជក់បារីកើតេឡើងេនាក្
ងប៉ុន្មានៃខកន្លងមកក៏ដូចគ្នាដែរ
បន្តេហាះេហើរអូសបន្លាយយូរមិនេទាណា។

ប្រើខ្យល់អាកាសល្អឬច្រោះខ្យល់អា
ចជក់បារី។

X

រៀបចំអវៃតម្ង
យកតែដលលាក់បាំងក្លិនៃផ្សងបារី
ប៉ុន្តែមិនអាចកាត់បន្ថយប៉ះពាល់ សារជាតិឧស្ម័នហ្គាស
បង្កមហារីកជាច្រើន 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។ ក្នុងភាពរីករាយបរិភោគនិងការលេង។ ត្រូវចងចាំថាកូនរបស់អ្នកកំពង់តែរៀន។
- ត្រូវប្រាកដថា រាល់កន្លែងដែលទារកនៅទីនោះមានសុវត្ថិភាព។
- ត្រូវប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់ទារក ផ្តល់ចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដើម្បីជៀសវាងការបរិភោគផ្អែម ប្រើដូច គ្នានៃលក្ខខណ្ឌ ចូលរក្សាវិន័យ។
- ជួយទារកចូលបង្គន់ ក្រោយពេលផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទប និងមុនពេលញ៉ាំបាយគួរតែលាង ដៃ។
- នៅពេលដែលទារកធ្វើបានល្អ សូមសរសើរដោយសមរម្យ។ នៅពេលដែលទារកធ្វើមិនបានល្អ សូមប្រើកាត់ខ្លីហើយប្រយោគច្បាស់លាស់ប្រាប់កូន។
- ទារកដែល មាតាមានវិជ្ជមាន អង់ទីហ្សែន e រលាកថ្លើមប្រភេទ B ( HBeAg ) នៅពេលមានអាយុ ១២ ខែគួរតែធ្វើការពីនិត្យរកវីរុស ផ្ទៃអង់ទីហ្សែន រលាកថ្លើមប្រភេទ B ( HBsAg ) និង ផ្ទៃអង់ទីហ្សែនរលាកថ្លើមប្រភេទ B ( Anti-HBS )។

## ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

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

រូបថតទារក១០ខែដល់១ឆ្នាំកន្លះ

**ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគភ៌ ៖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

ខាងក្រោមនេះ បានកត់ត្រាដោយ ________ឆ្នាំ________ខែ ________ថ្ងៃ (អាយុ________ខែ________ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈឺគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់? សូមធ្វើកំណត់ត្រានៅខាងក្រោម៖ ________________________________

2. ស្ថានភាពបំបៅ៖
 ☐ ទឹកដោះម្តាយ ១ ថ្ងៃ____________ដង។
 ☐ ផលិតផលទឹកដោះគោ (រួមមានម្សៅទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោឆៅ ទឹកដោះពែព ទឹកដោះគោជូរ) ១ ថ្ងៃ សរុប________ C.C. ពេលយប់មានៅនេបៅទឹកដោះទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
 ☐ អាហាររឹង១ថ្ងៃ________________អាហារចំណី ប្រភេទ________________________
 មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារទេ? ________________________________

3. ស្ថានភាពលាមក៖ __________ថ្ងៃជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ__________ អាចម៍ប៉ុន្មានដង។
 រូបរាងនេះគឺដូច ☐ រាងទៃវង ☐ ស្អឹតប៊ុះប៊ុះ ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងទៀត ______________________

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? ________________________________

5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖ (ពិនិត្យសុខភាពលើកនេះមានភាពទូលំទូលាយចំពោះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចធ្វើបាន សូមឆ្លើយយោងតាមភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតម្លៃបន្ថែម។)
 (1) បន្ទាប់ពីទារក ១៥ខែក្រោយមក អាចមិនបាច់តោង របស់អ្វីមួយ ដើរខ្លួនឯងបានឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
 (2) ចេះប្រើចុងមេដៃនិងចុងដៃដម្រាមដៃ ចាប់របស់តូចបានឬទេ? (ដូចជាទំពាំងបាយជូរក្រៀម សណ្តែក) ☐ មែន ☐ ទេ
 (3) អាចយល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យមួយចំនួន ឬទេ? ដូចជាសួរគាត់ថា "សត្វឆ្កែនៅណា?" "បង្រសើនៅណា? " ចេះងាកនិងរកមើលទៅផ្លាកសញ្ញាឬមនុស្ស។ ☐ មែន ☐ ទេ
 (4) អាចនិយាយបាន១ទៅ២ពាក្យ ដែលជាពាក្យមានន័យឬទេ? ឧទាហរណ៍ "ឱប" "ម៉ាក់ម៉ាក់"។ ☐ មែន ☐ ទេ
 (5) ចេះបង្ហាញអវយវៈតាមការ ត្រូវការរបស់ខ្លួនឬទេ? ដូចជាប្រើមាមៃដចាប់ទាញសម្លៀកបំពាក់របស់មនុស្សធំ។ ☐ មែន ☐ ទេ
 (6) យក្រប់ដាប់ក្មេងលេងនៅមុខរបស់ទារកបានយកទៅលាក់នៅក្រោមកន្សែងឬសំពាមពួកគាត់ចេះទៅបើករក្របដាប់ លេងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖
 (1) ការប្រើរទេះក្តាមគ្មានសុវត្ថិភាពដឹងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
 (2) រាល់ថ្ងៃមានជួយទារកក្នុងការសំអាតមាត់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ
 (3) នៅផ្ទះជាបរិស្ថានគ្មានផ្សែងបារីឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

7. សូមផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖

________________________________________________

# 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

ប្រវែង៖_____________សង់ទីម៉ែត(ទី___________ភាគរយ)____________________ទំងន់៖_____ គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖__________សង់ទីម៉ែត(ទី___________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន _______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកឃើញពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

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

＊ បើមាន របួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិង ការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គម្រោងលើកមុន នេះមិនបានហុច)

☐ តាមដានត្រម្ងវការ

☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៨ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត

☐ ផ្សេងទៀត __________________

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

ចាប់ពី ____________ឆ្នាំ _____________ខែ

ដល់_______________ឆ្នាំ______________ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _________________ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ ________________________

# 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：<br>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

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធើនៈឧបត្ថម្ភថវិការដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | នឹះ | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែ មិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសេរំ ចេហើយ | |
| 1. ការបំបៅទារក (សូមមើលទំព័រ 29, 141-155) | អាហារបែនម | ☐ | ☐ | ☐ | ការបំបៅដោះកូនអាចបន្តដល់២ឆ្នាំ ប៉ុន្តែក្រោយប្រាំមួយខែត្រូវការ អាហារបែនម។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ម្ហូបអាហារប្រាំមួយប្រភេទ ដែលមានតុល្យភាព បែនម ជាតិដែកត្រូវបរិភោគប្រភេទសាច់ក្រហម ស៊ុតលឿងនិងបន្លែបៃតងចាស់ បែនមអាហាររូបត្ថម្ភជាតិអ៊ីយ៉ូតត្រូវបរិភោគសារ៉ាយ បន្លែសារ៉ាយដែលអាចបរិភោគបាន។ |
| | បញ្ចុកអាហារទំម្លាប់ | ☐ | ☐ | ☐ | ឲ្យកុមារ សាកភ្លក់ តិចៗនូវចំណីអាហារគ្រប់ប្រភេទនៃម្ហូបអាហារ និង ឧស្សាហ៍ផ្លាស់ផ្តូររបៀបចម្អិន។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កូន អាយុ១ឆ្នាំនៃ ចាប់ផ្តើមរៀនប្រើពងស្លាប្រពា ការបំបៅដោយដបកាត់បន្ថយបន្តិចម្តងៗ ត្រៀមផ្តាច់ដប ទឹកដោះគោ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ការផ្តល់អាហារគួរតែ ឱ្យកូនអង្គុយអោយនឹង ជៀសវាងការដេញតាមបញ្ចុកអាហារ។ |
| 2. ការថែរក្សាសុខភាពមាត់និងចក្ខុវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177, 179) | អនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រោយញុំាអាហារនិងមុនពេលចូលដេក ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្លួរីដ ជួយសម្អាតធ្មេញទារក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ទៀងទាត់ជារៀង រាល់ប្រាំមួយខែម្តងត្រូវកំណត់ពេលទៅមើលធ្មេញនិងបិតស៊ីម៉ង់ ធ្មេញ។ |
| | សុខភាពភ្នែក | ☐ | ☐ | ☐ | សំណើរសុំកុមារក្រោមអាយុ២ឆ្នាំជៀសវាងការមើលទូរទស្សន៍និងអេក្រង់ផ្សេងទៀត (រួមទាំងទូរស័ព្ទដៃនិងកំព្យូទ័រ)។ |
| 3. ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | កុមារចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | សកម្មភាពកុមារ ត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីផ្លូវថ្នល់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ទារកមានអាយុក្រោម១ឆ្នាំទំងន់តិចជាង ១០ គីឡូក្រាម ប្រើគ្រឿងកៅអីសុវត្ថិភាពទារកដាក់នៅខាងក្រោយបែរទៅក្រោយ។ |
| | បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | នៅបន្ទប់រួមគ្នាជាមួយទារកជៀសវាង គ្រែរួមគ្នា (រួមទាំងសាឡុងឬខ្នើយ)ហើយគ្រែរបស់ទារកជៀសវៀងមានរបស់រលុងទន់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលកុមារធ្វើសកម្មភាពនៅលើឥដ្ឋក្តាចរអិលយកកូនកម្រាលព្រំមក្រកាល ឬយកកំរាលការពាររអិលហើយជួយពាក់ស្រោមជើងដែលមិនរអិល។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងលេបចូល ប្រដាប់ក្មេងលេងខូចឬបែកឬកាបឹត ឬបៀមអាហារក្នុងមាត់រត់លេង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំឱ្យកុមារលេង ថង់ប្លាស្ទិចឬវៀរចូលក្នុងទូបិទជិតងាយស្រួលនាំឱ្យថប់ដង្ហើម។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារនៅតែម្នាក់ឯងឬប្រគល់ទៅឱ្យក្មេងមិនទាន់ពេញវ័យ មើលថែរ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ដើម្បីជៀសវាងទារកជាបុគ្គលទីពីរទទួលយកផ្សែងបារី បុគ្គលទីបីរងគ្រោះដោយផ្សែងបារី ហាមពិសារម្លូ ជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។ |

* បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្រាបសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារកប្រឹក្សាយោបល់ សូមប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថែរក្សាស្ត្រីមានគិភឲ្យបានច្រើន0800-870870

| | | |
|---|---|---|
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាពត្រូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖ | ហត្ថលេខាត្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ឆេណនាំ _____ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រ្តីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។

2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្តល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី១ (ពេលវេលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ0-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

# 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 ជាពិសេសនៅក្បែររថយន្តឬនៅលើក្បែរផ្លូវ ត្រូវមើលអោយបានតឹងរឹង។
- នៅពេលដែលទារកប្រកែកនឹងអ្នកព្រោះទៅរកមិត្តភក្តិថ្មី នេះគឺជារឿងធម្មតា កុំព្រួយបារម្ភ។
- រៀងរាល់ថ្ងៃកំដរទារក ចូលស្តាប់ទារកនិយាយ បានយល់ពីគំនិតរបស់ពួកគេ គោរពតាមគំនិតរបស់ទារក។
- ជួយកូនរបស់អ្នកដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ពួកគេបង្រៀនពួកគេឱ្យចាំឈ្មោះរបស់ខ្លួនឯង។
- សូមអោយកូនរបស់អ្នកទៅជិតចង្ក្រាន ពរក្តៅ ឈើគុស ដែកកិះ និងរបស់របរដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរលាក។
- ចាប់ផ្តើមបង្រៀនទារកចូលបង្គន់

ទារក ១ឆ្នាំកន្លះដល់២ឆ្នាំរូបថត

## ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- 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**

# 一歲半至二歲 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**

ខាងក្រោមនេះ បានកត់ត្រាដោយ _______ឆ្នាំ_______ខែ _______ថ្ងៃ (អាយុ_______ខែ______ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់? សូមធ្វើកំណត់ត្រានៅខាងក្រោម៖ ____________________
2. ស្ថានភាពបំបៅ៖
   - ☐ ទឹកដោះម្តាយ ១ថ្ងៃ_________ដង។
   - ☐ ផលិតផលទឹកដោះគោ (រួមមានេម្សៅទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោឆៅ ទឹកដោះពៃព ទឹកដោះគោជូរ) ១ថ្ងៃ សរុបប្រហែល__________ C.C. ពេលយប់នៅតែបៅទឹកដោះឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

   មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារទេ? ____________________
3. ស្ថានភាពលាមក៖មួយថ្ងៃបត់ម្តងឬមួយថ្ងៃបត់ប៉ុន្មានដង។ ______________

   រូបរាងនេះគឺនៅក្នុងសំណុំបែបបទ ☐ ម្រ៉េវង ☐ មូរ ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងទៀត ______________
4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? ____________________
5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖ (ពិនិត្យសុខភាពលើកនេះមានភាពទូលំទូលាយចំពោះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចធ្វើបាន សូមឆ្លើយយោងតាមភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតម្លៃបន្ថែម។)

   (1) មានមនុស្សធំកាន់ដៃឬតោងបង្កាន់ដៃឡើងជណ្តើរខ្លួនឯងនែមនេទ? ☐ មែន ☐ ទេ

   (2) ចេះឡើងទៅអង្គុយលើកៅអីបានខ្លួនឯងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

   (3) ចេះនិយាយពាក្យប៉ាំម៉ាត់ឡើងពាក្យមានន័យឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

   (4) ចេះបង្ហាញយ៉ាងហោចណាស់បានបីផ្នែកនៃរាងកាយឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ភ្នែក មាត់ ដៃ។ ☐ មែន ☐ ទេ

   (5) ចេះស្តាប់ពាក្យបញ្ជាសាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ "យកទៅឱ្យបងប្រុសរបស់ខ្ញុំ" ទៅយកស្បែកជើង ""។ ☐ មែន ☐ ទេ

   (6) ចេះយកត្រាប់តាមមនុស្សពេញវ័យប្រើរបស់របរក្នុងផ្ទះឬធ្វើការងារផ្ទះឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ការស្តាប់តាមទូរស័ព្ទ យកសិតសក់យកក្រណាត់មកជូតត។ ☐ មែន ☐ ទេ

   (7) នឹងប្រើចលនារាងកាយដើម្បីបង្ហាញឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ សូមអរគុណងក់ក្បាល ហើយគ្រវីដៃលាហើយ។ ☐ មែន ☐ ទេ

   (8) ចេះយកដៃចង្អុលសំដៅដល់អ្វីមួយដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ដើម្បីចែករំលែកជាមួយនឹងអ្នកដទៃឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

   (9) នៅពេលដេលលេងចះរបស្រ់សេដៀងគ្នានេះជំនួស្របដាប់ពិត្របាដកេក្មងេលងឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ យកឈើអុសធ្វើជារថយន្ត។ ☐ មែន ☐ ទេ
6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖

   (1) ត្រូវយកថ្នាំ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងរបស់ផ្សេងទៀតទុកដាក់នៅកន្លែងដែលកុមារយកមិនដល់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

   (2) មិនអនុញ្ញាតឱ្យកុមារបានដួលផ្លប៉េខ្យព្ទ (ដូចជាខ្សែរាំងនន) ☐ មែន ☐ ទេ

   (3) ផ្ទះនេះគឺជាបរិស្ថានគ្មានផ្សែងបារីមែននេទ? ☐ មែន ☐ ទេ
7. សូមធ្វើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖ ____________________

# 一歲半至二歲 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

ប្រវែង៖___________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖_____ គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖_________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកឃើញពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

1. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
2. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
3. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
4. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________

* បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៤ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត ________________

ពិនិត្យមើលជំងឺអនៃភ្នែកជ្រមាលេដាយការធ្វើតេស្តគបបាំង បន្ទាប់ពីការពិនិត្យលើកទីមួយ
☐ គ្មានឃើញមិនប្រក្រតី ☐ ឃើញមានមិនប្រក្រតី ☐ កុមារមិនអាច ស្របតាមការធ្វើតេស្ត

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

ចាប់ពី ___________ ឆ្នាំ ____________ខែ

ដល់___________ ឆ្នាំ____________ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _______________ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____________________

# 一歲半至二歲 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：<br>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

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាព្របឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ន្លឹះ | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសេរំចហើយ | |
| 1. .របបអាហារកុមារ (សូមមើលទំព័រ 147-155) | បញ្ចុកអាហារទម្លាប់ | ☐ | ☐ | ☐ | ផឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករតិច។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជ្រើស្រេសស់ អាហារធម្មជាតិ ដោយចម្អិនរបៀបចំហុយ ស្ងោជំនួសចៀន បំពង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ឱ្យកុមាររៀនប្រើពែងជាមួយស្លាប្រពា និងការដកបំបៅដោយដប ប៉ុន្តែការផ្គត់ផ្គង់ផលិតផលទឹកដោះគោនៅបន្ត។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជួយកុមារកសាងទម្លាប់របបអាហារមានតុល្យភាព។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | បរិភោគអាហារគួរជាទីតាំងថេរមួយ ដាក់អាយកុមារអង្គុយលើកៅអីខ្ពស់ក្នុងការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់។ |
| 2. កាថែរក្សាសុខភាពមាត់ និងចក្ខុវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177-181) | អនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រោយការបរិភោគអាហាររួចប្រើថ្នាំដុសធ្មេញហ្លួយអូរី ជួយដល់កុមារលាងសម្អាតធ្មេញនៅពេលចូលគេង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ទៀងទាត់ជារៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តងគួរទៅពេទ្យគ្លីនិកធ្មេញនិងផ្មេញហ្លួយអូរី។ |
| | សុខភាពភ្នែក | ☐ | ☐ | ☐ | កុមារអាយុ ក្រោម២ ឆ្នាំជៀសវាងការមើលទូរទស្សន៍និងអេក្រង់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកផ្សេងទៀត (រួមមានទូរស័ព្ទដៃនិងកំព្យូទ័រ)។ |
| 3. ការពារការរងគ្រោះដោយគ្រោះថ្នាក់ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | កុមារចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | មុនបើកបររថយន្តត្រូវបានដឹកកុមារឡើងរថយន្ត ដែលចុចចាក់សោសុវត្ថិភាពផង នៅពេលចតរថយន្តហើយត្រូវអោយមានមនុស្សពេញវ័យជួយដល់កុមារចុះពីលើរថយន្ត។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុមារអាយុ១-៤ឆ្នាំឬទម្ងន់លើសពី១០ដល់ក្រោម១៨គីឡូក្រាមគួរប្រើប្រាស់កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារ និងត្រូវបានចងឬដែលមានទីតាំងស្ថិតនៅកៅអីក្រោយ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលដែលចុះក្រោយរថយន្តត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅកន្លែងស្នាក់នៅរបស់កុមារ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | មិនគួរ ទុកកុមារតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងរថយន្ត។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារឃ្លាតចេញព្រំកែសែភ្នែក នឹងមិនអនុញ្ញាតឱ្យកុមារនៅម្នាក់ឯងកន្លែងមានផ្ទុកធុងទឹក ស្រះទឹក ទន្លេ អាងហែលទឹកនិងនៅក្បែរអាងទឹកឬឆ្នេរសមុទ្រ។ |
| | បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬអាងងូតទឹកអោយបង្កើតឧបករណ៍ការពារក្នុងការរអិល។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ត្រូវដាក់ដំឡើងមាស៊ីនហ្គាសទឹកក្តៅនៅខាងក្រៅមានខ្យល់ចេញចូល ហើយគ្រប់ពេលវេលារក្សានៅខាងក្នុងមានខ្យល់អាកាសចេញចូល។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលណាមួយសំអាតធុងទឹកទេទ ដើម្បីជៀសវាងការចេជន្យកុមាររុលចូល។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ឱសថ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត កាំបិតកន្ត្រៃនិងវត្ថុដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវដាក់ខ្ពស់ឬចាក់សោទុកនៅក្នុងទូ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ហាម្របាមចំពោះកុមារដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព វាឡើងបង្អួច។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ជៀសវាងការកុមាររងផលប៉ះពាល់ដោយផ្សែងបារីផ្សែងដទីពីរទីបី និងការស៊ីម្លូកុំឲ្យកុមារយកត្រមាប់តាម។ |

＊បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ្របសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារក្របឹក្សាយោបល់ សូមប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថរក្សាស្ត្រីមានគិភឲ្យបានចុះផ្ទើន0800-870870

| | | |
|---|---|---|
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាព្រតូវអ្វីជាមួយនឹងទារក៖ | ហត្ថលេខាគ្រាគ្រូពេទ្យ៖ កាលបរិច្ឆេទណែនាំ ______ឆ្នាំ ______ខែ ______ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្ត្រីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។
2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្តល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ១ខែ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី១ (ពេលវេលាឧបត្ថម្ភចំពោះទារកអាយុ០-២ខែ)ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

# 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

## ការជាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

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

## ធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីមានការជិតស្និតជាមួយទារក

- នៅពេលដែល ចេញទៅក្រៅ ត្រូវធ្វើការវិធានការការពាឲ្យបានល្អ នៅពេលដែលស្ថិតនៅក្រោមព្រះអាទិត្យជួយពាក់មួកអោយកូន និងលាបថ្នាំការពារសត្វល្អិតរៀបចំហើយស្រេចការការពារអោយបានល្អ។
- 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：

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

# ២ឆ្នាំ មាតាបិតាត្រូវធ្វើ ប្រការកំណត់ត្រា

＊ សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ

ខាងក្រោមនេះ បានកត់ត្រាដោយ ________ឆ្នាំ________ខែ ________ថ្ងៃ (អាយុ________ខែ________ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់? សូមធ្វើកំណត់ត្រានៅខាងក្រោម៖ ____________________________________________

2. ស្ថានភាពបំបៅ៖

☐ ផលិតផលទឹកដោះគោ (រួមមានម្សៅទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោឆៅ ទឹកដោះពពែ ទឹកដោះគោជូរ) សរុបប្រហែលប៉ុន្មាន C.C.មួយថ្ងៃ ______ តើប្រើអ្វីផឹកទឹកដោះគោ? ☐ ដបទឹកដោះគោ ☐ កាទឹក

☐ អាហារពេល (បាយឬម៉ី) អាហារ១ថ្ងៃ___________ពេលញ៉ាំអាហារប្រមាណចាន ___________

☐ ញ៉ាំដោយខ្លួនឯង ☐ មនុស្សពេញវ័យបញ្ចុក

មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារទេ?

____________________________________________

3. ស្ថានភាពលាមក៖ __________ថ្ងៃជុះ១ដងឬ១ថ្ងៃជុះ__________ អាចម៍ប៉ុន្មានដង។ រូបរាងនេះគឺដូច ☐ រាងទ្រវែង ☐ ស្អិតប៊ិះប៊ិះ ☐ រាងដុំដុំ ☐ ផ្សេងទៀត ____________________

4. តើមានបញ្ហាបំបៅទេ? ____________________________________________

5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖ (ពិនិត្យសុខភាពលើកនេះមានភាពទូលំទូលាយចំពោះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចធ្វើបាន សូមឆ្លើយយ៉ាងតាមភាពជាក់ស្តែងដែលអាចធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតម្លៃបន្ថែម។)

(1) មានមនុស្សធំកាន់ដៃ១ ទាំងគូរ ឬដៃកាន់បង្កាន់ដៃជណ្តើរចុះមកផ្ទាល់ខ្លួនឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) ចេះលោតជើងផុតពីដីឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះផលលិតដាក់ជុំរាងការ៉េជាអុសមួយចំនួនឬវត្ថុស្រដៀងរាងការដាក់តំរួតអោយខ្ពស់ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(4) ចេះប្រើពាក្យ២ម៉ាត់បញ្ចូលគ្នាជាឃ្លាទេ? ឧទាហរណ៍ "អោបម្តាយ" "ឃើញសត្វឆ្កែ"។ ☐ មែន ☐ ទេ

(5) ឱ្យបាន្រ្ទតម្រតូវកំណត់ 1-2 នូវអ្វីដែលជាប្រភេទនៃរូបភាពសត្វឬទេ? ដូចជាគ្រាប់បាល់ សត្វឆ្កែ។ ☐ មែន ☐ ទេ

(6) គាត់ចេះដោះស្បែកជើងនិងស្រោមជើងរបស់ខ្លួនឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

6. ឥរិយាបទជារៀងរាល់ថ្ង៖

(1) ពេលដេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្តប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពដាក់នៅកៅអីខាងក្រោយឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) កុមារមើលទូរទស្សន៍ជារៀងរាល់ពេលថ្ងៃគឺមិនលើសពីពីរម៉ោងមែនទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) បរិស្ថាននៅផ្ទះគ្មានផ្សែងបារីមែនទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

7. សូមធ្វើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖

____________________________________________

# 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

ប្រវែង៖____________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖______គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖_________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកឃើញពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

1. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
2. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
3. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________
4. __________________ ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ___________________

* បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រឹមត្រូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៩ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត _______________

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

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：<br>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。

# ២ដល់៣ឆ្នាំនៃតារាងកំណត់ត្រាអប់រំសុខភាព

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្ដាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្ដល់ជាឯកសារយោង0.5ដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាពប្រឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ន្លឹះ | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែ មិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសំរេចហើយ | |
| 1. របបអាហារកុមារ (សូមមើលទំព័រ 147-155) | បញ្ចុកអាហារទម្លាប់ | ☐ | ☐ | ☐ | កុំផឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងយកអាហារធ្វើ ជារង្វាន់កូនពេលមានឥរិយាបទល្អ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងមុនពេលបាយមិនផ្ដល់អាហារស្រមន់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កំណត់ពេលបរិភោគអាហារ ដែលសមេហាតុផល (ជាធម្មតា 30 នាទី)។ |
| | បរិស្ថាននៃការបរិភោគអាហារ | ☐ | ☐ | ☐ | បរិភោគអាហារគួរជាទីតាំងថេរមួយ អោយកុមារអង្គុយលើកៅអីខ្ពស់និងការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំមើលទូរទស្សន៍ពេលញុំាអាហារ នៅទីតាំងតុមួយថេរញុំាអាហារ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | រក្សាឱ្យបាននូវបរិយាកាសបរិភោគអាហាររីករាយ ដូច្នេះកុមារចូលរួមនៅក្នុងការពិភាក្សាតុនេះដែល។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រៅពីពេលញុំាអាហារ គួរតែឱ្យកុមារនៅក្នុងកន្លែងមានសុវត្ថិភាព រៀបចំអោយកុមារបានចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ បង្កើន កាយសម្បទា សកម្មភាពមាតាបិតានឹងកុមារ ជាទំលាប់អនុវត្តន៍របៀបរស់នៅ។ |
| 2. ការថែរក្សាសុខភាពមាត់និងចក្ខុវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177-181) | អនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រោយបរិភោគអាហារនិងមុនពេលចូលគេងប្រើថ្នាំដុសធ្មេញហ្លូយអូរីដ ជួយសំអាតដល់ធ្មេញរបស់កុមារ ធ្មេញពីរប្រើសព្វជាបណ្ដោះអាសន្ន ប្រើ អំបោះសំអាតធ្មេញ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ទៀងទាត់ជារៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្ដងទៅពេទ្យធ្មេញពិនិត្យនិងបិតស៊ីម៉ង់។ |
| | សុខភាពភ្នែក | ☐ | ☐ | ☐ | កុំឱ្យកុមារមើលទូរទស្សន៍និងអេក្រង់ផ្សេងទៀតរាល់ថ្ងៃមើលអេក្រង់ គឺមិនច្រើនជាង១-២ ម៉ោង។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ប្រើភ្នែក ៣០ នាទីត្រូវសំរាក១០នាទីនិងជៀសវាងមើលចម្ងាយជិតប្រើភ្នែករយៈពេលយូរ។ |
| 3. ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | កុមារចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | ចូលបង្រៀនចំណេះដឹងសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍ថ្មើរជើងលើកុមារតូច ប៉ុន្តែនៅតែត្រៀមខ្លួនជាស្រេចក្នុងការមានមនុស្សពេញវ័យនៅក្បែរការត្រួតពិនិត្យ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | នៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្តចូរកុំក្បាលដៃជនិងផ្នែករាងកាយផ្សេងទៀតបានលាត្រដាងចេញពីបង្អួច។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុមារអាយុ១-៤ ឆ្នាំឬទម្ងន់លើ១០គីឡូក្រាមឡើងដល់ក្រោម១៨គីឡូ ត្រូវប្រើបាសៅអីសុវត្ថិភាពកុមារ និងត្រូវបានចងឬដែលមានទីតាំងស្ថិតនៅកៅអីក្រោយ។ |
| | បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | ឱសថ ម្សៅសាប៊ូ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត កាំបិតកន្ត្រៃនិងវត្ថុដែលមានគ្រោះថ្នាក់ បានដាក់អោយខ្ពស់បុចាក់សោនៅក្នុងថតទូ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ដើម្បីជៀសវាងទារកជាបុគ្គលទីពីរទទួលយកផ្សែងបារី បុគ្គលទីបីរងគ្រោះដោយផ្សែងបារី ហាមពិសារម្លូ ជៀសវាងទារកយកត្រមាប់តាម។ |

| | | |
|---|---|---|
| * បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញប្រសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារកប្រឹក្សាយោបល់ សូមប្រើបាស្រ់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថែរក្សាស្ត្រីមានគិតឲ្យបានចុះរើន0800-870870 | | |
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាពត្រូវអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ | ហត្ថលេខាត្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ឆេទណែនាំ ______ឆ្នាំ _____ខែ _____ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រ្តីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។
2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្ដល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុ២ដល់ឆ្នាំ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្កាសុខភាពលើកទី៦ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ សុខភាពកុមារដើម្បីជាការអប់រំសុខភាព។

# 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

## ការជាស់តឿនចំពោះមាតាបិតា

- 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 ដូចជានៅក្បែរជើងចង្ក្រាន នៅក្បែរអាងទឹក។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកកុំឱ្យជនចម្លែក ប៉ះរាងកាយ។

ខ្សែទូរស័ព្ទយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ៖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 |

# ៣ដល់៨ឆ្នាំប្រការកំណត់ត្រាមាតាបិតា

**✻ សូមមាតាបីតាមុននឹងនាំទារកទទួលការត្រួតពិនិត្យសុខភាព ត្រូវតែបំពេញសំណុំបែបបទខាងក្រោមអោយបានពេញលេញ**

ខាងក្រាមេនះ បានកត់ត្រាដោយ _______ឆ្នាំ_______ខែ _______ថ្ងៃ (អាយុ_______ខែ______ ថ្ងៃ)

1. លើកមុនពិនិត្យសុខភាពមកដល់ថ្ងៃនេះ ធ្លាប់កើតជំងឺអើទ? ធ្លាប់ឈើគងមន្ទីរពេទ្យឬអត់? សូមធ្វើកំណត់ត្រាតានៅខាងក្រាម៖ ____________________

2.ស្ថានភាពបំប៉ៅ៖

☐ ផលិតផលទឹកដោះគោ (រួមមានម្សៅទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោឆៅ ទឹកដោះពែព ទឹកដោះគោជូរ) សរុបប្រហែលប៉ុន្មាន ________ C.C.មួយថ្ងៃ ________
តើប្រើអ្វីផឹកទឹកដោះគោ? ☐ ដបទឹកដោះគោ ☐ កាទឹក

☐ អាហារពេល (បាយឬម្ហូប) អាហារ១ថ្ងៃ_______វាលេពលញ៉ាំអាហារប្រមាណចាន ________
☐ ញ៉ាំដោយខ្លួនឯង ☐ មនុស្សពេញវ័យបញ្ចុក
មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចុកអាហារទេ? ____________________

3. ស្ថានភាពលាមក៖ ☐ ធម្មតា ☐ រឹងពេក_____ មួយថ្ងៃបត់មួយម្តង ☐ ផ្សេងទៀត ____________

4. តើមានបញ្ហាបំប៉ៅទេ? ____________________

5. ស្ថានភាពលូតលាស់៖ (ពិនិត្យសុខភាពលើកនេះមានភាពទូលំទូលាយចំពោះវ័យ មានបញ្ហាមួយចំនួនទារកមិនទាន់អាចធ្វើបាន សូមឆ្លើយយោងតាមភាពជាក់ស្តែងដលអាចធ្វើបាន វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងវាយតម្លៃបន្ថែម។)

**៣-៤ឆ្នាំ**

| | |
|---|---|
| (1) ចេះចាប់ពីកាំជណ្ដើរចុងក្រោយ ១ កាំ លើកជើងទាំងពីរលោតហក់មកក្រោមឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (2) ២ចេះឈរជើងមួយរាប់វិនាទីឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (3) ចេះគូររង្វង់មូលឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (4) ចេះអានឬច្រៀង១ បទចម្រៀងកុមារពេញលេញ បានឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (5) នៅពេលនិយាយមានចេះប្រើពាក្យច្បាស់លាស់ជំនួសឲ្យនាម "អ្នក" "ខ្ញុំ" "លោក" ឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (6) ចេះទៅ បង្គន់ជុះនោមខ្លួនឯងឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (7) ចេះដោះខ្សែរ ឬ សម្លៀកបំពាក់ខ្លួនឯងឬទេ? | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (8) ចេះប្រើកាយវិការដើម្បីបង្ហាញពីការអ្វីមួយឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ងក់ក្បាលអរគុណ ហើយលើកដៃគ្រវីលាហើយ។ | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (9) ចេះស្តាប់ពាក្យបញ្ជាសាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ "យកទៅឱ្យបងប្រុស" "ទៅយកស្បែកជើង"។ | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (10) ការនិយាយបញ្ចេញមតិធម្មតាឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ មិនតបាច់និយាយម្តងទៀត ឬក្នុងនាមការណែនាំអំពីការថែទាំមនុស្សពេញវ័យ អាចយល់បាន។ | ☐ មែន ☐ ទេ |
| (11) អាចនិយាយបានពណ៌មួយ ហើយអាចនិយាយបានបី ឈ្មោះរាងគំនូរ (ឧទាហរណ៍៖ ស្បែកជើង យន្តហោះ ត្រី ... ល)? (សូមមើលទំព័រ 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：

______________________________

# ៣ដល់៨ឆ្នាំប្រការកំណត់ត្រាមាតាបិតា

**មុនអាយុ៤-៧ ឆ្នាំ**

(1) ចេះលោតជើងតែម្ខាងឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) ក្រោយអាយុ៥ឆ្នាំក្មេងនោះឡើងចុះជណ្ដើរចេះបោះជើង១កាំ១ឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ចេះយកកៃន្ត្រកាត់ក្រដាសឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(4) នៅពេលលេងបន្លំកែបន្លំចេះដើរតួធ្វើជាប៉ាប៉ា ម៉ាម៉ាឬក៏ធ្វើដូចជាដូចមនុស្សធំចឹង (អាយុ៥ឆ្នាំកន្លះឡើងលើ)។ ☐ មែន ☐ ទេ

(5) ចេះស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់របស់ខ្លួននិងបិតឡេវឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(6) ចេះបង្ហាញពីការអ្វីមួយដោយប្រើកាយវិការឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ ងក់ក្បាលអរគុណ លើកដៃគ្រវីលាហើយ។ ☐ មែន ☐ ទេ

(7) ចេះស្ដាប់ពាក្យបញ្ជា សាមញ្ញឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ "យកទៅឱ្យបងប្រុស" "ទៅយកស្បែកជើង"។ ☐ មែន ☐ ទេ

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

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

6. កុមារចូលរៀនមត្តេយ្យឬនៅ? ☐ មែន ☐ ទេ

មានការលំបាកណាមួយក្នុងការរៀនសូត្រឬទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល? (ដូចជារៀនតាមមិនទាន់គេ អង្គុយរៀនមិនហ្នឹង មិនចេះទៅរាប់រកមិត្តភក្ដិ)?

7. តវិយាបទជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖

(1) នៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត មានប្រើបាស៊េកៅអីសុវត្ថិភាពដាក់នៅខាងក្រោយឬទេ? ☐ មែន ☐ ទេ

(2) បង្អួចមានការដំឡើងរបងឬសោរសន្តិសុខ ហើយបង្អួចយ៉ាងហោចណាស់ឃ្លាតពីរតដ្ឋ កំពស់១១០ សង់ទីម៉ែត ក្បែរបង្អួចមិនដាក់គ្រែ សា ឡុង តុកៅអីឬគ្រឿងសង្ហារឹមទាបៗអាចឡើងបាន។ ☐ មែន ☐ ទេ

(3) ផ្ទះនេះគឺជាបរិស្ថានគ្មានផ្សែងបារីឬ? ☐ មែន ☐ ទេ

8. សូមផ្ញើសំណួររបស់អ្នកអ្វីផ្សេងទៀតជាការព្រួយបារម្ភអំពីការមើលថែកុមារឬចង់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ បានកត់ត្រាដូចខាងក្រោម៖

______________________________

# 發展異常題項圖形一覽表

圖1

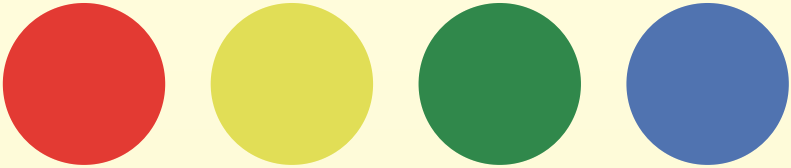


圖2

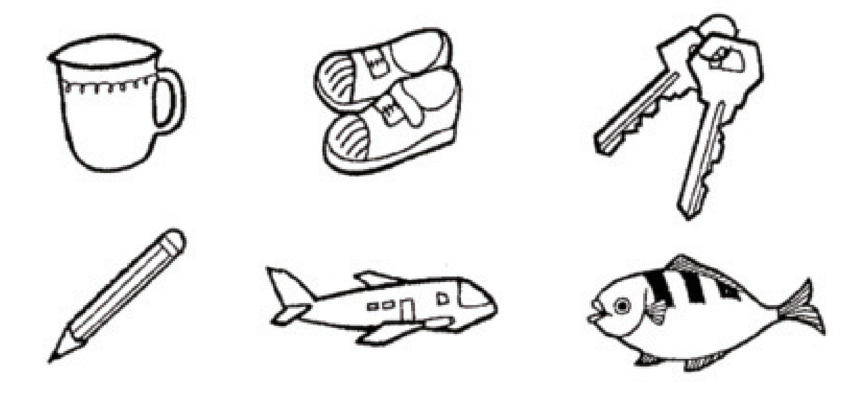
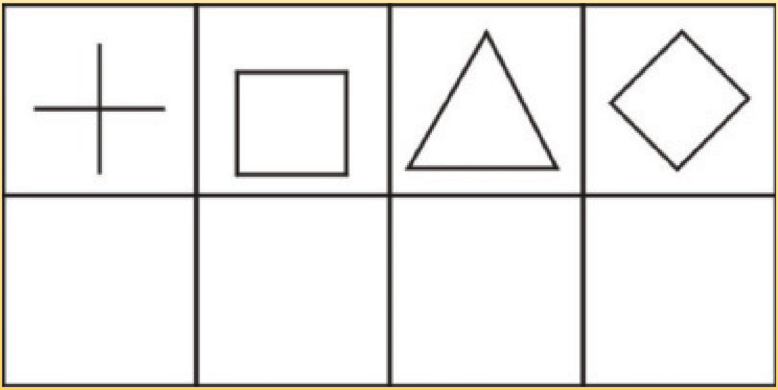
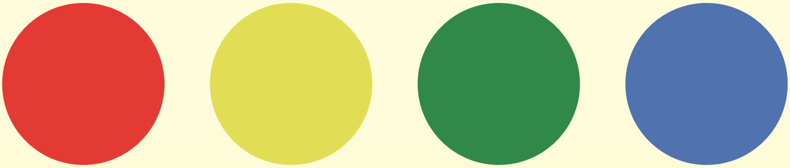


圖3

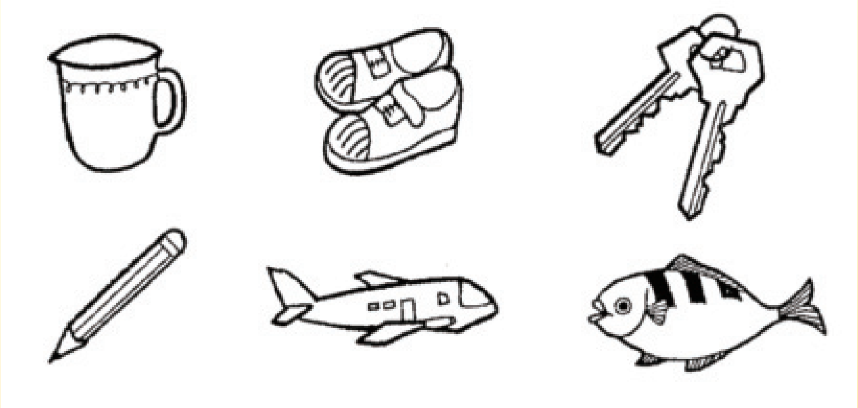


# ក្រាហ្វិកនៃការលូតលាស់មិនប្រក្រតី

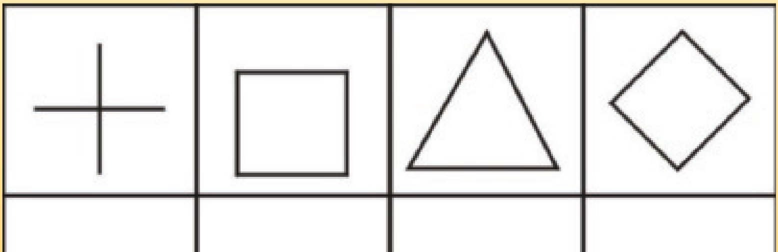
រូបភាព 1



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。

# អាយុ៣ដល់៧ឆ្នាំកំណត់ត្រាពិនិត្យសុខភាព

សូមពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទ៖ ______ឆ្នាំ______ខែ______ថ្ងៃ អាយុ៖__________ខែ__________កាលពី

ប្រវែង៖____________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)__________________ទំងន់៖______គីឡូក្រាម(ទី____ភាគរយ)

ទំហំក្បាល៖__________សង់ទីម៉ែត(ទី__________ភាគរយ)

ការវាយតំលៃការរីកលូតលាស់៖ ☐ ធម្មតា ☐ ត្រូវការតាមដាន ☐ ត្រូវការបញ្ជូន ______________

ពិនិត្យរាងកាយ៖

☐ គ្មានរកឃើញពិសេស

☐ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឬប្រការមិនប្រក្រតី

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

＊ បើមាន រងរបួសមិនច្បាស់ ឬសង្ស័យថាមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានលើកុមារនិងការរំលោភបំពានផ្សេងទៀតសូមរាយការណ៍ អនុលោមតាមបទបញ្ញត្តិ (សូមមើលផ្នែកទី 193)

វាយតំលៃការលូតលាស់៖ ☐ ឆ្លងផុត (គេម្រាងលើកមុន នេះមិនបានហុច)
☐ តាមដានត្រមូវការ
☐ ត្រូវការបញ្ជូន (សូមសេរសេរបំពេញលើ «លិខិតបញ្ជូនវាយតំលៃការលូតលាស់ទារក» សូមមើលទី១១៨ទំព័រ 239)

ប្រការយកចិត្តទុកដាក់ ☐ សកម្មភាព ☐ ភាសា ☐ យល់ដឹង ☐ សង្គមផ្លូវចិត្ត
☐ ផ្សេងទៀត ________________

តារាងសរីរាង្គកាយ ☐ ឆ្លងផុតដោយរលូន ☐ មិនទាន់បានអនុម័ត
☐ កុមារមិនអាចស្របតាមការធ្វើតេស្ត

ផ្តល់យោបល់ពេលមកពិនិត្យសុខភាពលើកក្រោយ៖

ចាប់ពី ___________ឆ្នាំ ___________ខែ

ដល់____________ឆ្នាំ____________ខែ

ហត្ថលេខាមាតាឬបិតា៖ _______________ ហត្ថលេខាគ្រូពេទ្យ៖ _____________________

# 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：<br>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

**សូមបុគ្គលិកពេទ្យជួយណែនាំឪពុកម្តាយសរសេរបំពេញនៅក្នុងក្រឡោនក្រហមមុនពេលអប់រំសុខភាព ដើម្បីផ្តល់ជាឯកសារយោងដល់គ្រូពេទ្យ ។**

[កម្មវិធីនេះឧបត្ថម្ភថវិកាដោយសុខភាពនិងសុខុមាលភាពប្រឆាំងនឹងផលិតផលថ្នាំជក់]

| ប្រធានបទអប់រំសុខភាព | ខ្លឹះ | ការវាយតំលៃរបស់មាតាបិតា | | | គ្រូពេទ្យ គន្លឹះណែនាំ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | មិនទាន់ច្បាស់ ធ្វើមិនទាន់បាន | ច្បាស់លាស់ប៉ុន្តែ មិនទាន់ធ្វើបាន | ធ្វើបានសំរេចហើយ | |
| 1. ទម្លាប់កុមារ (សូមមើលទំព័រ 147-153) | បញ្ចុកអាហារទម្លាប់ | ☐ | ☐ | ☐ | ផឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករតិច។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជ្រើសយកអាហារបំប៉នរាងកាយ ជៀសវាងជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ ជាតិស្ករខ្ពស់ អំបិលខ្ពស់និងរសជាតិនអាហារឬអាហារសំម្រន់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | បរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិដកេច្រើនទៀតដូចជាផ្លែឈើនិងបន្លែ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ចៀសវាងផ្តល់អាហារស្រមន់កុមារ និងមិនទុកអាហារស្រមន់ជាច្រើនផងនៅឯផ្ទះ។ |
| | បរិស្ថាននៃការបរិភោគអាហារ | ☐ | ☐ | ☐ | ការទទួលទានអាហារគួរតែ ឱ្យកូនអង្គុយនឹង ជៀសវាងការរត់ដញ្ចុបញ្ចុក។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | បរិភោគអាហារគួរជាទីតាំងថេរ ឱ្យអង្គុយលើកៅអីខ្ពស់ស្រមាប់កុមារ ការទទួលទានអាហារជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ជៀសវាងការដាក់ទូរទស្សន៍នៅក្នុងបន្ទប់របស់កុមារ ក្រៅពីងាយរងឥទ្ធិពលពាណិជ្ជកម្មម្ហូបតាមទូរទស្សន៍ ការអង្គុយយូរវានឹងមានហានិភ័យធាត់។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រៅពេលញុំាអាហារ ក៏គួរតែឱ្យកុមារនៅក្នុងកន្លែងមានសុវត្ថិភាព រៀបចំអោយកុមារបានចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ បង្កើន រាងកាយសកម្មភាពមាតាបិតានឹងកុមារជាទំលាប់អនុវត្តរបៀបរស់នៅ។ |
| 2. ការថែរក្សាសុខភាពមាត់នឹងចក្ខុវិញ្ញាណ (សូមមើលទំព័រ 177-181) | អនាម័យមាត់ | ☐ | ☐ | ☐ | ក្រោយបរិភោគអាហាររួច និងមុនពេលចូលគេងប្រើថ្នាំដុសធ្មេញហ្វូយអូរី ដ ដើម្បីជួយបង្រៀនកុមារលាងសម្អាតធ្មេញ ធ្មេញពីរប្រសព្វជាបណ្តោះអាសន្ន ត្រូវប្រើអំបោះសំអាតធ្មេញ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ទៀងទាត់ជារៀងរាល់ប្រាំមួយខែម្តងទៅពិនិត្យធ្មេញនិងបិតស៊ីម៉ង់ធ្មេញ។ |
| | សុខភាពភ្នែក | ☐ | ☐ | ☐ | ប្រើភ្នែក ៣០នាទី ត្រូវសំរាក១០នាទីនិង ជៀសវាងប្រើភ្នែករយៈ ពេល យូរ ចម្ងាយជិត។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | កុំឱ្យកុមារមើលទូរទស្សន៍និងអេក្រង់ផ្សេងទៀតប្រចាំថ្ងៃគឺមិនច្រើនជាង ១-២ម៉ោង។ |
| 3. ការពារការរងរបួសដោយចៃដន្យ (សូមមើលទំព័រ 187-189) | កុមារចេញទៅក្រៅ | ☐ | ☐ | ☐ | មានអាយុពី៤ឆ្នាំឡើងដល់ក្រោមអាយុ ១២ ឆ្នាំមានទំងន់ ១៨គីឡូឡើងទៅមានទំងន់ ៣៦គីឡូក្រោមខាងក្រោមកៅអីកុមារ ប្រើបាំរស់ខ្សែក្រវាត់អង្គុយខាងក្រោយ។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ហាមប្រាមចំពោះកូននៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងឡានទោះ ក្បែរផុងទឹក ស្រះទឹក ទន្លេ អាងហែលទឹកនិងនៅក្បែរអាងហែលទឹក ឆ្នេរសមុទ្រ។ |
| | បរិស្ថានផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាព | ☐ | ☐ | ☐ | កុំ ឱ្យកុមារនៅតែម្នាក់ឯងឬប្រគល់ទៅឱ្យ វ័យជំទង់ថែរក្សា។ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | សូមកុំជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ឬនៅក្នុងរថយន្ត ជៀសវាងការកុមាររងគ្រោះដោយផ្សែងទី២ទី៣នៃការជក់បារី និងកុំស៊ីម្ល ជៀសវាងកុមារយកត្រាប់តាម។ |

＊បន្ទាប់ពីបានវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញប្រសិនបើមានត្រូវការអប់រំទារក្រុមប្រឹក្សាយោបល់ សូមប្រើប្រាស់បព័ន្ធទូរស័ព្ទថែរក្សាស្ត្រីមានគភ៌ឲ្យបានចុះនៅ0800-870870

| | | |
|---|---|---|
| ឈ្មោះ ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ(មន្ទីរពេទ្យ) និងលេខកូដ | ដៃគូរអប់រំសុខភាពគួរអ្វីជាមួយនឹងទារកៈ | ហត្ថលេខាគ្រាគ្រូពេទ្យៈ កាលបរិច្ឆេទណែនាំ ______ឆ្នាំ _____ខែ ______ថ្ងៃ |

សំគាល់៖1. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះត្រូវបានរៀបរៀងរួមគ្នាដោយក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ និងសមាគមន្រ្តីគ្រូពេទ្យកុមារតៃវ៉ាន់។
2. មាតិកានៃការណែនាំអប់រំសុខភាពនេះផ្តល់យោបល់ចំពោះទារកអាយុបីទៅបួនឆ្នាំ អាចរួមជាមួយការចាក់ថ្នាំបង្ការសុខភាពលើកទី៧ការប្រតិបត្តិ សូមអានមាតិកានៃសៀវភៅ

# 三至七歲 衛教重點

102年6月11日公布

## 兒童生長身體質量指數(BMI)建議值

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺)

| 年紀 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 過輕 BMI＜ | 正常範圍 BMI 介於 | 過重 BMI≧ | 肥胖 BMI≧ | 過輕 BMI＜ | 正常範圍 BMI 介於 | 過重 BMI≧ | 肥胖 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。

# បីទៅប្រាំពីរឆ្នាំរបស់សុខភាពគន្លឹះ

## សន្ទស្សន៍ណែនាំ នៃសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយ នៃការលូតលាស់របស់កុមារនិងក្មេងជំទង់ (BMI)

ប្រកាសនាថ្ងៃទី១១ ខែមិថុនា ឆ្នាំ១០២

BMI=ទម្ងន់(គីឡូក្រាម)/កម្ពស់ $^2$(ម៉ែត្រ)

| អាយុ | បុរស | | | | ស្ត្រី | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ស្រាលេពក | ទូទៅ | ធ្ងន់ពក | ធាត់ | ស្រាលេពក | ទូទៅ | ធ្ងន់ពក | ធាត់ |
| | BMI < | BMI នៅចន្លោះ | BMI ≧ | BMI ≧ | BMI < | BMI នៅចន្លោះ | 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 |

ការពន្យល់៖

1. តម្លៃដលបានផ្តល់អនុសាសន៍គឺយោងតាម ការកំណត់របកសែនលទ្ធផលស្រាវជ្រាវ របស់វេជ្ជបណ្ឌិតឈឺនៃវេទីនិងវេជ្ជបណ្ឌិតចាំងម៉ហ្វយេនៅឆ្នាំ ២០១០។
2. 0-៥ ឆ្នាំនៃទីតាំងរាងកាយ គឺយោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO)ប្រកាសរបស់ «ស្តង់ដាស្តីពីការលូតលាស់ស្រមាប់ទារកនិងកុមារតូចអន្តរជាតិ» ។
3. ៧-១៨ ឆ្នាំនៃទីតាំងរាងកាយ ខ្សែកាងស្តង់ដា គឺយោងតាម ឯកសារពិនិត្យឆ្នាំ ១៩៩៧ នៅកោះតៃវ៉ាន់និងតំបន់ហ្វូចៀនកាយសម្បទារបស់សិស្សសាលាបឋមនិងមធ្យមសិក្សា (រត់ដើរ គិតជាម៉ែត្រ ឈរត្រង់លាតចម្ងាយអង្គុយបត់ខ្លួនទៅមុខ ពិន្ទុធ្វើតេស្តទាំង៤ប្រការនៃករណីដលមានតម្លៃជាភាគរយ)
4. ៧ផ្ទៃកែនចំនុចរួម គឺជាសេចក្តីយោងនៃនិន្នាការអង្គការសុខភាពពិភពលោកWHO BMI reboundទិន្នន័យបង្ហាញពីមុខចំនុចរួមនៃផ្កទាំងពីរ។

# 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

ទោះបីកូនេកើតមកមានទម្ងន់ប៉ុន្មានក៏ដោយ ឲ្យតែកើតមុន៣៧សប្តាហ៍ នោះគឺចាត់ទុកថាជាកូនេកើតមិនគ្រប់ខែ។ ការលូតលាស់នទារកមិនគ្រប់ខនាគ្រប់រយៈពេល (កម្ពស់ ទំហំក្បាល ទម្ងន់) ការយល់ដឹងនិងការវិភិវឌ្ឍន៍ អាហារបែនថែមជាដើម អាយុមុន៣ឆ្នាំគឺសុទ្ធតែប្រើអាយុកែជំរូវមកវាយតម្លៃ។ លើសពីនេះទៀតទាំងរដ្ឋាភិបាលនិងធនធានឯកជនដើម្បីផ្តល់នូវការគាំទ្រនិងការថែទាំឪពុកម្តាយក្តីសង្ឃឹមអាចែចករំលែកបន្ទុកែនការចិញ្ចឹមបីបាច់និងការខំប្រឹងធ្វើការយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព ត្រូវការដើម្បីធ្វើឱ្យការប្រើប្រាស់ល្អែនគ្រួសាររបស់ពួកេគ។ កំណើនលូតលាស់របស់កុមារមិនគ្រប់ខ ការវិភិវឌ្ឍខួរក្បាល ការបែនថែមរបបអារហារត្រូវប្រើអាយុកែជំរូវ តែចំពោះការចាក់ថ្នាំបង្ការគឺផ្អែកលើអាយុកំណើតពិត្របាកដ។

## ផលវិបាកជំងឺទូទៅសម្រាប់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ

- កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែដែលបានបង្កើតកាន់តែងាយស្រួលដោយសារបញ្ហាទាក់ទងនឹងសរីរាង្គមិនទាន់ពេញវ័យផលវិបាកជារឿងធម្មតាដែលរួមមាន៖ ការហូរឈាម intraventricular, leukomalacia periventricular, retinopathy ឱនភាពតម្លស្តាប់ជំងឺសួត៉រ៉ាំរ៉ៃ, arteriosus ductus ប៉ាតង់បញ្ចូលងាប់។
- ការមានផ្ទៃពោះចំនួននៃសប្តាហ៍កាន់តែខ្លី ទារកកើតមិនគ្រប់ខែកាន់តែមានឱកាសកើតឡើងកាន់តែច្រើនកូនមានទម្ងន់កាន់តែស្រាល ឪពុកម្តាយនិងគ្រូពេទ្យត្រូវប្រើរយៈពេលយូរដើម្បីតាមដានសង្កេត។

## អាយុកែតម្រូវ ចំពោះកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

មិនគិតពីពេលែដលទារកបាេនកើតថា "កាលបរិច្ឆេទឥឡូវ" ដក "កាលបរិច្ឆេទមុន ស្រមាល" អ្នកអាចគណនា "អាយុកែជំរូវ។" ទារក ឧទាហរណ៍៖កាលបរិច្ឆេទែដលទារក្រតូវកើតេនាថ្ងៃទី១ខែឧសភា តែកាលបរិច្ឆេទកំណត់ៃថ្ងកើតគឺពីទី១ខែកក្កដាដល់ៃថ្ងទី១ខែសីហា អាយុកែជំរូវរបស់ទារកគឺ១ខែ។

| | | |
|---|---|---|
| ក្បនេដាះស្រាយ<br>អាយុកែត្រម្ងវ៖ | ទី ១ខែសីហា | (កាលបរិច្ឆេទឥឡូវេនះ) |
| | - ថ្ងៃទី ១ខែកក្កដា | (កាលបរិច្ឆេទកំណត់ៃថ្ងកើត) |
| | ខែមករា | (អាយុបាេនកជំរូវ) |

## អាយុកែតម្រូវ ចំពោះកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

- ប្រភេទអាហារកុមារកើតមិនគ្រប់ខែ៖ ដោយសារការវិវឌ្ឍន៍រាងកាយនៅមិនទាន់ពេញវ័យ សមត្ថភាពនៃការជញ្ជក់ទន់ខ្សោយជាងកុមារកើតគ្រប់ខែ ក្នុងកំឡុងពេលបំបៅងាយនឹងឈ្លក់ជាង ឬមានបាតុភូតស៊ីយ៉ាណូស(ស្បែកឬបបូរមាត់ប្រែពណ៌ទៅជាពណ៌បៃតង ពណ៌ស្វាយ)។
- វិធីផ្តល់អាហារដល់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ ល្អបំផុតគឺត្រូវ «តម្រូវការនៃការបំបៅ» ដែលមាននៅក្នុងការអនុលោមតាមនាឡិកាជីវសាស្ត្រទារក នៅក្នុងការចិញ្ចឹមនិងផ្តល់ឱ្យ សមរម្យនៅក្នុងការអនុលោមតាមការចិញ្ចឹមទារកអាចទទួលយកបាន។

## ប្រការប្រុងប្រយ័ត្នពេលបំបៅ

- កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែនៅតែអាចមានបញ្ហានៃស្ទះចាល់អាស៊ីតក្រពះ អ្នកអាចបំបៅដោះ ច្រើនដងហើយម្តងបន្តិចៗនិងយកចិត្តទុកដាក់កុមារមិនគ្រប់ខែ និងបបូរមាត់ប្រែ ពណ៌ពេល ផ្តល់អាហារ បើសិនជាបាតុភូត cyanosis អ្នកត្រូវតែបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូននិងការទះមកវិញ ដើម្បីឱ្យមានពណ៌ហើយវិលត្រឡប់មកដល់បបូរមាត់ ពណ៌ធម្មតាហើយបន្ទាប់មកបន្តការបំបៅ។

# 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

- កុំដេកផ្ងាររាបស្មើរបំបៅកូន
- លក្ខខណ្ឌពិសេសដែលមិនអាចទទួលយកការគាំទ្រការបំបៅដោះកូននិងការបំបៅដោយដបនៅពេលដែលត្រូវបានទាមទារ កុមារមុនដោយសារតែការជញ្ជក់ទន់ខ្សោយក្បាលដោះ គួរតែត្រូវបានជ្រើសទន់ មធ្យម រន្ធ មូលទើបល្អ។
- ដំណោះស្រាយការស្លាក់ គ្រាន់តែយកដបទឹកដោះគោចេញពីមាត់ ហើយទះអង្អែលខ្នងដោយកំលាំងដៃថ្នមៗរហូតដល់បានដកដង្ហើមបានស្រួលឡើងវិញ មើលឃើញស្បែកក្រហមរលោងនោះអាចចាប់ផ្តើមបំបៅឡើងវិញ ឬសំរាកមួយសន្ទុះសឹន ចាំចាប់ផ្តើមបន្ត។
- ក្នុងពេលបំបៅ បើក្នុងករណីបន្ទាប់ពីទារកក្អកហើយមិនដកដង្ហើម អ្នកអាចអង្អែលខ្នងទារកថ្នមៗឬផ្ទាត់បាតជើងរបស់ទារក ដើម្បីជំរុញការដកដង្ហើម។

## ការបង្ការនៃការឆ្លងមេរោគ

កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែបើធៀបទៅនឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់កុមារក្នុងរយៈពេលពេញលេញគឺជាទន់ខ្សោយ ដែលងាយទទួលរងគ្រោះបែន្ថមទៀតដើម្បីជាជំងឺ មានមួយចំនួនតូច កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែដោយសារតែសួតមិនទាន់ពេញវ័យ ឆាប់មានជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃនិងកុមារដែលមានជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃអត្រានៃការឆ្លងមេរោគ។ វិធីសាស្ត្រក្នុងការការពារការឆ្លងមេរោគរួមមាន៖

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

## ការថែរទាំដំណេករបស់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ

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

## ទង្វើជួយថែរក្សាកូនកើតមិនគ្រប់ខែ

កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែឡូះឡូះជាងកុមារពេញខែ លំបាកក្នុងការបំពេញចិត្ត អាចធ្វើការថែទាំតាមរបៀបង់គូរនិងម៉ាស្សាទារកដើម្បីកែលម្អ។(សូមមើលគេហទំព័ររបស់អង្គការមូលនិធិកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ។ 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≤ផលបាកពីសេសមារមិនគ្រប់ខែឬ ១៥០០ក្រាមនៃកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ កុមារងាយជាំងការធ្លាក់ចុះក្នុងរយៈពេលពីស្ថានភាពពេញលេញនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងនិងម៉ូតូ។
- ផ្តល់អនុសាសន៍ថាយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេលប្រាំមួយខែក្នុងអាយុត្រឹមត្រូវ ១ឆ្នាំ ២ឆ្នាំនិងអាយុ ៥ឆ្នាំដើម្បីធ្វើការត្រឡប់មកវិញជាទៀងទាត់ទៅគ្លីនិចដែលជាការរកឃើញដំបូងបញ្ជូនជាបន្ទាន់ដើម្បីសម្រេចបាននូវប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលនិងការអប់រំនៅដើមឆ្នាំនេះ
- ការតាមដាននិងការពេញលេញទម្ងន់របស់កុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ សេវា វាគួរតែរួមបញ្ចូលទាំងគម្រោងធំចំនួនប្រាំ៖
  1. កម្ពស់ ទំហំក្បាល ទ្បើងទម្ងន់និងការវាយតម្លៃស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ៖ការវាស់ស្ទង់ពីសន្ទស្សន៍កំណើននិងការត្រួតពិនិត្យតារាងខ្សែកោងកំណើនសេដ្ឋកិច្ចបានេកអាយេុដើម្បីវាយតម្លៃស្ថានភាពកំណើនសេដ្ឋកិច្ច។ការស៊ើបអង្កេតការផ្តល់អាហារដល់ស្ថានភាពដែលទទួលទានម្ហូបអាហារបន្ថែមភាពធ្ងន់ធ្ងរជាក់លាក់និងការផ្តល់ប្រឹក្សាគ្រប់គ្រាន់អាហារូបត្ថម្ភ។
  2. ការវាយតម្លៃម៉ូតូត្រៃស្របពនណ៍លូតលាស់ និងសរុប៖ ជាមួយនឹងសម្លេងសាច់ដុំន្របតិកមមរលាយបាត់ឬបង្ហាញនឹងទទួលយក ការឈរឥរិយាបថនិងការវាយតម្លៃភាពស្ថិរភាពការវាយតម្លៃស្ថានភាពជំងឺរបស់កូនមិន្រគប់ែខ ន្រែតស្របពនណ៍លូតលាស់។
  3. ការវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត៖ ការវាយតម្លៃនទារកការយល់ដឹងបច្ចុប្បន្ន ភាសា សង្គមនិងបុគ្គលការផាកពិន័យនិងចលនា ប្រតិបត្តិការនៃការអភិវឌ្ឍនិងការជាមួយនឹងដំណើរការវាយតម្លៃនការសង្កេតអាកប្បកិរិយា ស្ថានភាពជារូមេដើម្បីយល់ពីការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់ទារកនិងកុមារតូច។
  4. ការវាយតម្លៃជំងឺភ្នែក៖ វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីបន្តមេទៅលើការពិនិត្យភ្នែកធ្វើក្រៅមន្ទីរពេទ្យនៅជុំវិញដែលមានអាយុមួយឆ្នាំបានែកែប្រ ពិនិត្យភ្នែកធម្មតាដែលនឹងចាប់ផ្តើម។
  5. សវនាការវាយតំល ៖ទទួលយកការតាមដានសវនាការលើកដំបូងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យនិងនៅក្នុងមួយឆ្នាំកែជំរួមានអាយុវាយតម្លៃ (នៅលើការអភិវឌ្ឍកុមារនៅពេលជាមួយគ្នាពិចារណាអំពីភាសា៖ការយល់ដឹងសមត្ថភាពដើម្បីសម្តែងនិងយល់)។

## ស្ថានីយ៍ផ្តល់កំលាំងចិត្តដល់កូនកើតមិនគ្រប់ខែ

- អត្តសញ្ញាណដែលបានការថែទាំសុខភាព
  - ៦០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទារក កើត មុនពេលដែលការធានារ៉ាប់រងនៅឡើយទេបន្ថែមទៀត កាតធានារ៉ាប់រងពីឪពុកម្តាយការព្យាបាលអាចប្រើបាន ទារកបន្ទាប់ពីការចុះបញ្ជីកំណើត អ្នកអាចអនុវត្តមួយរបស់ពួកគេទៅចូលរួមជាមួយឪពុកម្តាយរបស់គាត់ដើម្បីអនុវត្តសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពនិងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព។
  - កុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំក្នុងឆ្នាំ ២០០២បានបើកខ្លិនិច្ចជាកន្លែងដែលកុមារអាយុ ៣ឆ្នាំក្រោមការដើម្បីចូលរួមក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពថ្នាក់ជាតិ ការសង្គ្រោះពីការថែទាំសុខភាពនៅពេលដែលគ្រូពេទ្យគឺដោយស្វ័យប្រវត្តិជាផ្នែកមួយនៃបន្ទុកនេះ។
- ការដេញថ្លៃ របួសធ្ងន់ធ្ងរ ភស្តុតាង
  - បើយោងតាម "ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិធានារ៉ាប់រងវិធីសាស្រ្តជាការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនវត្តដោយឥតគិតថ្លៃ" មាត្រាទី II ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្រ្តពិសេសការធានារ៉ាប់រងវត្តដោយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យគ្រូពេទ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរដែលបានរឹបអូសយកបានវិញ្ញាបនបត្រមួយនៃការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលចេញដោយគ្រូពេទ្យនិងរបួសធ្ងន់ធ្ងរទំរង់បែបបទភស្តុតាងនៃអត្តសញ្ញាណ ឯកសារ ចំលងមួយច្បាប់នៃភស្តុតាងដែលពាក់ព័ន្ធនិងកំណត់ត្រាទិន្នន័យដើម្បីឃុំត្តាធិការរបស់នាយកដ្ឋានរ៉ាប់រងសុខភាពក្រុមអាជីវកម្មសង្កាត់ក្នុងការអនុវត្តបុគ្គលដែលទទួលបានសិទ្ធិលើការពិនិត្យភស្តុតាងនៃការរងរបួសដែលចេញធំ។
  - បើកូនមិនគ្រប់ខែបានកើតនៅក្រោយរយៈពេលបីខែនៃមន្ទីរពេទ្យដែលទាក់ទងនឹងផលវិបាកផ្ទៃក្នុងដែលបានកំណត់ដោយគ្រូពេទ្យតាមដានបន្ទាត់ភស្តុតាងបញ្ជាក់កម្មវិធីឥតគិតថ្លៃប្រសិនបើកុមារមិនគ្រប់ខែកើតបន្ទាប់ពីរយៈពេលបីខែ ដែលទទួលបានអាជ្ញាប័ណ្ណចំណាត់ថ្នាក់ពិការភាពនៃពិការភាពគ្រូពេទ្យសៀវភៅដៃមធ្យមឬធ្ងន់ធ្ងររកឃើញថាអនុលោមតាមរបួសធ្ងន់ធ្ងរគម្រោង 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

- មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តឧបត្ថម្ភប្រាក់ព្យាបាលដល់កុមារកើតមិនគ្រប់ខែ
  - ការវាយតម្លៃដោយមូលនិធិនៃមន្ទីរពេទ្យកិច្ចសន្យាជាបុគ្គលិកសង្គមដើម្បីវាយតម្លៃក្រៅផ្លូវការដែលរួមមានចំណូលគ្រួសារ  ចំនួនមនុស្ស នៅក្នុងផ្ទះ ដែលកំពុងធ្វើការ  កូនកើតមិនគ្រប់ខែរយៈពេលនៃការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យនិងស្ថានភាព ព្យាបាលផេងៗ។

- មូលនិធិកុមារកើតមិនគ្រប់ខែឧបត្ថម្ភប្រាក់ចំពោះការចំណាយលើឧបករណ៍វេជ្ជសាស្រ្ត
  - ប្រសិនបើបន្ទាប់ពីចេញទៅផ្ទះហើយត្រូវការជួលឧបករណ៍វេជ្ជសាស្រ្ត  ដូចជា៖ម៉ូនីទ័រកវាស់ម្រិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាម ម៉ាស៊ីនអុកស៊ីសែន  បំពង់អុកស៊ីសែន  ម៉ាស៊ីនស្លេស  ឧបករណ៍ដកដង្ហើម  បូមបញ្ចូលសរសៃ(រួមទាំងបញ្ចូលអារហារ)។ល។ទាំងនេះអាចតាមរយៈក្រោយការវាយតម្លៃរបស់បុគ្គលិកសង្គមកិច្ចនៃមន្ទីរពេទ្យដែលមានចុះកិច្ចសន្យាជួយបំពេញស្នើរសុំ។ កុមារមិនគ្រប់ខែមូលនិធិនឹងទំនុកបម្រុងពាក់កណ្តាលនៃការចំណាយរបស់ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្រ្តនៅលើប្រាក់កម្ចីទៅនឹងតម្រូវការក្នុងការប្រើប្រាស់ឡើង។
  - បើរជាករណីពិសេសដើម្បីឱ្យមានរយៈពេលប្រាំមួយខែឬអ្នកប្រើប្រាស់រយៈពេលវែងច្រើនជាងនេះបញ្ជាក់ហេតុផលនេះដោយគ្រូពេទ្យអាចអនុវត្តសម្រាប់ការទិញ។ បើគ្មានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេះដែលបានគាប់ចិត្តក្រុមគ្រួសារនៃករណីជំងឺសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យនៃឧបករណ៍មន្ទីរពេទ្យដែលបានបរិច្ចាកទៅបន្ទប់សេវាសង្គម  ដែលអាចប្រើបានទៅនឹងការលំបាកសេដ្ឋកិច្ចក្នុងសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែប្រើប្រាស់ផ្ទះកុមារ។

- ធនធាន ដែលទាក់ទងនឹង
  - តាមដានអធិការកិច្ចសេវាការយល់ព្រមកុមារមិនគ្រប់ខែ សូមមើលទំព័រ 237
  - បញ្ជីការបញ្ជូនកុមារការវាយតម្លៃការវិវឌ្ឍ  សូមមើលទំព័រ 239។
  - កុមារដែលមានបញ្ជីឈ្មោះកណ្តាលការបញ្ជូនការជូនដំណឹងឃើតយ៉វសូមមើលទំព័រ 243។
  - សង្គមកិច្ចស្រុកបើមិនដូច្នេះទេផ្តល់ឱ្យកុមារថ្លៃរស់នៅតិចជាងការចំណាយលើការថៃទាំប្រាក់ឧបត្ថម្ភថ្លៃថៃទាំកុមារសម្រាប់កុមារនិងក្មេងជំទង់ដែលទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពសង្គមនោះសេចក្តីលំអិតបន្ថែមទៀតអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងតំបន់នៃតំបន់បណ្ដាសាលារាជការិយាល័យសង្គមកិច្ច។

# 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

គេងឱ្យបានគ្រប់គាន់ ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាកម្លាំងឱ្យរៀននិងមហិច្ឆតា។ ទម្លាប់ក្រីកគេងអាចនាំឱ្យមានការកង្វះការគេងឬគុណភាពអន់នៃការគេង បណ្តាលឱ្យកុមារដើម្បីអស្ថេរភាពផ្លូវចិត្តកិច្ចសហប្រតិបត្តិការក្រីក កាត់បន្ថយការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរៀននិងមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍។ កុមារដេលេគងបានឪពុកម្តាយ ដេកមិនស្រួលរយៈពេលវែងមួយធ្លាក់ចុះមិនបានប៉ះពាល់ដល់សុខភាពតែប៉ុណ្ណោះទៃតែថមទាំងប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយរបស់កុមារនេះវាគឺជាការចាំបាច់ក្នុងការបណ្តុះឱ្យកុមារទម្លាប់ល្អេគង។

## រូបមន្តជួយឲ្យមនុស្សពេញវ័យនិងកុមារគេងបានស្រួល

- ការគេងរបស់ទារកនៅពេលយប់ចូលទៅក្នុង៧-៨វដ្តគេងពន្លឺនិងការគេងជ្រៅជម្មើសជំនួស នឹងបន្លឺឡើងនៅពេលដែលការគេងពន្លឺអាចនឹងភ្ញាក់ពីលើគ្រែឪពុកម្តាយ។ នៅចំណុចនេះ លុះត្រាតែកុមារនោះយំជៀសវាងសកម្មភាពអ្នកសម្របសម្រួលប្រកបដោយមិនចាំបាច់ដូចជាការចិញ្ចឹមបាញ់ត្រឡប់មកវិញ។ល។ ដល់កុមារនូវឱកាសដើម្បីរៀនដេកលក់នៅលើផ្ទាល់ខ្លួនសមរម្យបន្ថែមទៀតរបស់ពួកគេ។ យើងសូមផ្តល់អនុសាសន៍លើគ្រែគេងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសនៃការជ្រៀតជ្រែកជាមួយគ្នា។
- បន្ទាប់ដែលមានអាយុ ២-៣ ខែ ពេលយប់កុំឧស្សាផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារកពេកបើរទារកអាចត្រូវបានមិនអើពើប្រសិនបើចិញ្ចៀនឡើយលុះត្រាតែទ្រង់ធំបន្តិច យំឬមិនបំបៅដោះ។ កុំបើកនៅពេលដែលបំបៅកុំបើក ភ្លើងមុខ មិននិយាយលេងជាមួយគាត់បន្តិចម្តងអាចកាត់បន្ថយចំនួននៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះនោះឱ្យពេលថ្ងៃនិងយប់ផ្សេងគ្នាហើយបន្តិចម្តងនឹងបោះបង់ចោលនូវទម្លាប់នៃការចិញ្ចឹមនៅពេលយប់ក្នុងការដេកពេញមួយយប់នោះ។ (ទារកបៅដោះម្តាយអាចមានការចិញ្ចឹមដែលមានទំហំធំតែនៅពេលយប់នឹងបន្លាយចន្លោះពេល)
- បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រាំមួយខែ សូមព្យាយាមដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នករៀនដេកលក់ដោយខ្លួនឯងដើម្បីជួយឪពុកម្តាយ នោះការមិនសូវបានល្អជាង។ តែងតែប្រើបើយោងតាមឡែបានផ្តលក្រុមមនុស្សពេញវ័យអោប អ្រងួន ឬបំបៅដោះទារកត្រូវ បន្លងអោយបានគេងនៅពេលយប់ដោយដេកជ្រៅត្រឡប់មកវិញទៅវដ្តការគេងពន្លឺនៅពេលដែលទារកមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់ដើម្បីបង្ហាញដល់ ក្រោកឡើង ដែលទាមទារសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យលួងទារក គេងជាថ្មីម្តងទៀតជាច្រើនដងក្នុងមួយយប់។ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីថ្ងៃដែលឪពុកម្តាយនឹងត្រូវការជាច្រើននៃការរំខានរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តមួយ។
- ដាក់ឱ្យដេកវាគួរតែមានកន្លែងដេកនៅពេលយប់គឺជាកន្លែងរបស់ទារក។ ប្រសិនបើកាន់ការគេងដោយឪពុកម្តាយឬនៅតូចមួយ គ្រែយោល សាឡុងលើគ្រែជាដើមដើម្បីជាការដេកលក់ហើយបន្ទាប់មកត្រឡប់មកវិញចូលទៅក្នុងគ្រែតូចមួយទេប៉ុន្តែថែមទាំងធ្វើឱ្យទារកមានអារម្មណ៍ថាក្នុងអំឡុងពេលនៃការគេងពន្លឺ ការគេងខុសគ្នានិងបរិស្ថានភ្ញាក់។

## វិធីជួយឲ្យកូនមានទម្លាប់ចូលគេងល្អ

- កុមារភាគច្រើនចូលចិត្តលេងមិនចង់ចូលគេង ដូច្នេះការរើបំរះ និងមួរម៉ៅមុនពេលចូលគេងតែងតែកើតមានឡើង។ ដើម្បីសុខភាពរបស់កុមារ ម៉ោងចូលគេងមិនគួរកំណត់ដោយពួកគេនោះទេ អាណាព្យាបាលត្រូវធ្វើការថ្លឹងថ្លែងអំពីតម្រូវការរបស់ខ្លួននិងកូន ហើយកំណត់ពេលវេលាចូលគេងដ៏សមស្របមួយព្រមទាំងដាក់អនុវត្តជាក់ស្តែង។
- បង្កើត «ពិធីចូលគេង» មួយសម្រាប់កូន ដើម្បីជួយឲ្យពួកគេគេងលក់ដោយងាយស្រួល។ នោះគឺការត្រៀមលក្ខណៈដែលមានរបៀបត្រឹមត្រូវ និងស្ងប់ស្ងាត់ 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，一方面也可以訓練頭部和肩膀肌肉的力量。

# វិធីបង្ការជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេចរបស់កុមារ

មានការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការដេកផ្កាប់ គឺជាកត្តាដ៏គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្ដាលឲ្យកុមារមានជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេច។ ក្រៅពីឥរិយាបថនៃការដេក នៅមានកត្តាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនទៀតនៃបរិស្ថានដំណេក ដែលត្រូវបានគេរកឃើញជាបន្តបន្ទាប់។ ជៀសវាងកត្តាដែលអាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ ព្រមទាំងប្រុងប្រយ័ត្នឥរិយាបថ និងបរិស្ថានដំណេករបស់ទារក ទើបអាចជួយឲ្យកូនគេងបានស្រួល។

## បញ្ចៀសកត្តាដែលបង្កឲ្យកកស្ទះផ្លូវដង្ហើម ការពារទារកកើតមានឧបទ្ទវហេតុក្នុងដំណេក

- ទារកគប្បី**ដេកផ្ងារ** ដេកផ្ងារមិនបង្កឲ្យទារកឈ្លក់ទឹកដោះនោះទេអាណាព្យាបាលមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភឡើយ។
- ដេកផ្កាប់បណ្ដាលឲ្យទារកមានជម្ងឺស្លាប់មួយរំពេចអាចមកពីមានទារកខ្លះមានប្រតិកម្មនៃសសៃប្រសាទទាញពីដំណេកមិនល្អ ដែលងាយស្រួលបង្កឲ្យការថប់ដង្ហើមជាដើម ហេតុនេះគប្បីកុំឲ្យទារកដេកផ្កាប់។
- មិនណែនាំឲ្យដេកផ្អៀង ព្រោះងាយនឹងក្រឡាប់ទៅជាដេកផ្កាប់។
- ពូករបស់ទារកត្រូវរលោង តែមិនទន់ខ្លាំង ក្រៅពីកម្រាលពូកមិនត្រូវមានខ្នើយ ឬភួយនៅក្រោមទារកឡើយ ហើយក៏មិនត្រូវយកតុក្កតាដាក់នៅលើពូកដែរ។
- ប្រសិនបើប្រើភួយ ឬកន្សែង ត្រូវរុំទារកត្រឹមដើមទ្រូងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសគ្របដល់មុខរបស់ពួកគេ។ ភួយដែលប្រើមិនត្រូវធ្ងន់ពេក ឬទន់ស្រាលពេក
- បរិស្ថានដំណេកមិនត្រូវក្ដៅពេក និងមិនត្រូវឲ្យទារកស្លៀកពាក់ខោអាវច្រើនពេកឬពាក់មួក។
- ទារកមិនត្រូវដាក់ឲ្យដេកជាមួយមនុស្សធំនិងមិនត្រូវដាក់ឲ្យដេកជាមួយកុមារ ដែលរួមមានបងប្អូនភ្លោះច្រើន។ ប្រសិនបើមនុស្សធំផឹកស្រា ប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់ការដឹងខ្លួន ឬជក់បារី នឹងបណ្ដាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់នៃជ មឺ ស្លាប់មួយរំពេចរបស់កុមារកើនឡើង។

### រំលឹក

**បែបនេះគេងកាន់តែស្រួល**

- ដើម្បីជៀសវាងទារកក្បាលផ្អៀងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យក្បាលទារកដេកផ្អៀងទៅខាងណាឡើយ។
- ដោយសារតែទារកចូលចិត្ត មើលទៅទិសខាងទ្វារអាចផ្លាស់ប្ដូរទិសនៃក្បាលគ្រែ និងចុងគ្រែ មួយសប្ដាហ៍ម្ដង។
- ពេលទារកភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ម្ដាយឪពុកអាចឲ្យគេផ្កាប់លេងជាច្រើនលើកក្នុងរយៈពេលខ្លី ដែលអាចជួយបញ្ចៀសកុំឲ្យលលាដ៍ក្បាលក្រោយត្រូវសង្កត់យូរពេក និងអាចជួយហ្វឹកហាត់ដល់សាច់ដុំផ្នែកកនិងស្មារបស់ពួកគេថែមទៀតផង។

# 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。

# វិធាននៃការបន្ថែមម្ហូបអាហាររឹង

ពេលទារកធំធាត់បន្តិចម្តងៗ ចាំបាច់ត្រូវបន្ថែមអាហាររឹង ដែលផ្តល់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមដែលមានមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងទឹកដោះ និងជួយហ្វឹកហាត់ការទំពារ និងលេប ដើម្បីជាការត្រៀមលក្ខណៈក្នុងការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមនៅថ្ងៃក្រោយ។

## ពេលណាចាប់ផ្តើមបន្ថែមអាហាររឹង ?

- ក្នុងរយៈពេល៤ខែក្រោយពេលទារកចាប់កំណើត មិនគួរបន្ថែមអាហាររឹងឡើយ។ ក្រោយពេលបំបៅទឹកដោះម្តាយសុទ្ធរយៈពេល៦ខែ ចាំបាច់ត្រូវបន្ថែមអាហាររឹង មិនពុំនោះទេនឹងបង្កឲ្យកើតគ្រោះថ្នាក់ពីសារធាតុចិញ្ចឹមមិនគ្រប់គ្រាន់។
- ប្រសិនបើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោមនេះ អាចពិចារណាបន្ថែមអាហាររឹងក្រោយពេលអាយុគ្រប់៤ខែៈ
  - ពិបាកបំបៅទឹកដោះសុទ្ធរហូតដល់៦ខែ
  - កម្រិតបរិមាណទឹកដោះម្តាយធ្លាក់ចុះ
  - ទារកញុាំមិនឆ្អែត
  - ទារកធុញទ្រាំនឹងទឹកដោះ ប៉ុន្តែមិនមានជម្ងឺ ឬមូលហេតុដទៃឡើយ
  - ទារកបញ្ចេញនូវអាការៈចង់ញុាំអាហារដទៃដោយខ្លួនឯង (គេចាប់អារម្មណ៍ពេលឃើញមនុស្សធំញុាំអាហារដទៃ ដោយយកដៃចាប់ និងចាប់ដាក់ក្នុងមាត់)
  - តើក្បាលរបស់ទារកអាចងើយនិងនៅនឹងដោយខ្លួនឯងឬទេ
  - អាចនាំអាហារផ្លាស់ទីពីស្លាព្រាទៅក្នុងបំពង់កខ្លួនឯង

## រូបមន្តនៃការបន្ថែមអាហាររឹង

- រាល់លើកបន្ថែមតែអាហារមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចាប់ផ្តើមពីបរិមាណតិចទៅ (១ ទៅ ២ស្លាបព្រា) បន្ទាប់មកបង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗ ធ្វើការអង្កេត ៤ ទៅ ៧ថ្ងៃ ប្រសិនបើគ្មានចេញដុំពកក្រហម រាគ ឬក្អួត នោះអាចបន្តឲ្យអាហារនេះបាន។ ប្រសិនបើមានប្រតិកម្មដូចរៀបរាប់ខាងលើ នោះត្រូវបញ្ឈប់ការផ្តល់អាហារទាំងនោះពី ១ ទៅ ២ខែ បន្ទាប់មកចាំសាកល្បងម្តងទៀត ឬទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- ការបន្ថែមអាហាររឹងគប្បីចាប់ផ្តើមឡើងពីពពួកអាហារស្បៀងជាមុន បន្ទាប់មកទើបបន្ថែមពពួកបន្លែ ផ្លែឈើ និងសាច់ ដោយគប្បីចាប់ផ្តើមពីអាហារដែលមានរសជាតិសាប។
- អាហារដែលប្រើប្រាស់រួចម្តងហើយ អាចប្រើប្រាស់ជាបន្តបន្ទាប់ទៀតបាន
  ប្រសិនបើទារកទទួលយកអាហារស្បៀងបាន នៅពេលបន្ថែមបន្លែ អាចយកបន្លែលាយជាមួយអាហារស្បៀងជាមុនសិន។
- សូមជ្រើសរើសម្សៅអង្ករសម្រាប់ទារកដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ តែមិនមែនជាកន្ទក់នោះឡើយ។ ម្សៅអង្ករត្រូវបញ្ចុកទារកដោយលាយឲ្យខាប់ជាមួយទឹក ឬទឹកដោះ។
- ពេលចាប់ផ្តើមបញ្ចុកទារកអាហារខាប់ (ដូចជា បបរធញ្ញជាតិ ឬបបរផ្លែឈើ) ត្រូវបញ្ចុកដោយស្លាបព្រា ជៀសវាងការច្រកអាហាររឹងចូលក្នុងកំប៉ុងទឹកដោះរួចបញ្ចុកកូនជាមួយទឹកដោះ លុះត្រាតែជាវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។
- បញ្ចុកអាហាររឹងពេលទារកកំពុងឃ្លាន (ឧទាហរណ៍ ១ម៉ោងមុនពេលបៅដោះ) ងាយនឹងបានជោគជ័យ។ ពេលវេលានៃការបៅដោះត្រូវតម្រូវទៅតាមបរិមាណនៃអាហាររឹងដែលបានញុាំ។
- 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 អាចបញ្ឈប់ជាបណ្ដោះអាសន្នពី១ ទៅ ២សប្តាហ៍ ទើបសាកល្បងម្តងទៀត។ ប្រសិនបើទារកបញ្ចេញទឹកមុខស្អប់ខ្ពើម ឬជ្រួញចិញ្ចើម តែមិនទាន់បដិសេធ អាចបណ្ដាលមកពីមិនទាន់ទម្លាប់ជាមួយអាហារថ្មី គប្បីសាកល្បងឲ្យបានច្រើនលើក ដើម្បីឲ្យទារកទម្លាប់។ មិនត្រូវបោះបង់ដោយងាយៗនោះឡើយ។
- ត្រូវរក្សាបរិយាកាសក្នុងពេលបញ្ចុកអាហារឲ្យមានភាពសប្បាយរីករាយ។ ប្រសិនបើញ៉ាំឆ្អែតហើយត្រូវឈប់បញ្ចុក កុំបង្ខំឲ្យទារកញ៉ាំអាហារដែលមានទាំងអស់។

## ការបង្កើនអាហាររងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ?

- បបរ គឺជាអាហារពាក់កណ្ដាលរឹងដ៏ប្រសើរ ប៉ុន្តែបបរដែលចម្អិនឡើងដោយស៊ុបឆ្អឹង មានសារធាតុចិញ្ចឹមនិងកាឡូរីមិនគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវបន្ថែមម្ហូបអាហារដទៃទៀត (ដូចជាបន្លែ បន្លែមើមស៊ុត និងសាច់ជាដើម។)
- ពេលធ្វើម្ហូបអាហាររងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអនាម័យ មិនចាំបាច់បន្ថែមគ្រឿងទេសកែច្នៃ (ដូចជាអំបិល និងស្ករ) ហើយមានរសជាតិសាបជាចម្បង។
- ចំពោះអាហារកំប៉ុងសម្រាប់ទារកនៅលើទីផ្សារ ត្រូវជៀសវាងផលិតផលដែលមានសារធាតុផ្សំដូចជាជាតិម្សៅជាដើម ដើម្បីជៀសវាងការស្រូបយកកាឡូរីដែលមិនចាំបាច់។ ពេលទិញសូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះកាលកំណត់ និងអាយុប្រើប្រាស់។ អាហារដែលទទួលទានមិនអស់ ត្រូវរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។
- ក្នុងលាមករបស់ទារក ប្រសិនបើមានអាហារដែលមិនទាន់រំលាយ ដូចជាសម្បកពោតឬសណ្ដែក ឬសសៃបន្លែជាដើម គឺជារឿងប្រក្រតី មិនចាំបាច់បញ្ឈប់ការបញ្ចុកអាហារឡើយ។
- ទារកការបន្ថែមអាហាររងត្រូវជៀសវាងអាហារខាងក្រោមនេះ៖
  - ទឹកឃ្មុំខ្លះមានទណ្ឌាណូក្លស្ទីឌីម ចំណែកឯទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំមានការលូតលាស់ប្រព័ន្ធស៊ាំ និងបាក់តេរីមិនទាន់ពេញលេញ ត្រូវជៀសវាងឲ្យទារកញ៉ាំទឹកឃ្មុំ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមានទណ្ឌាណូក្លស្ទីឌីម។
  - ប្រភេទទឹកដោះគោអាចផ្ដល់នូវកាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីយ៉ាងបរិបូរណ៍ ប៉ុន្តែទឹកដោះគោទូទៅមានជាតិកាល់ស្យូមមិនគ្រប់គ្រាន់ ម្យ៉ាងទៀតងាយនឹងឆ្លងមេរោគ ឬបណ្ដាលឲ្យមានប្រតិកម្ម ហេតុដូចនេះមិនគួរឲ្យទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំញ៉ាំទឹកដោះគោឡើយ អាចយកឈីស និងទឹកដោះគោជូ ជំនួសបាន។
  - ជៀសវាងឲ្យទារកញ៉ាំអាហារដែលរឹងនិងមានរាងមូលងាយបង្កឲ្យទារកឆ្លាក់ ដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ទំពាំបាយជូ ឬស្ករគ្រាប់ជាដើម។
  - មិនឲ្យទារកញ៉ាំម្សៅប៉ាប៉ារ ទឹកហុងអ៊ឹង 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

- ក្រោយពេលអាយុគ្រប់៦ខែ ចាប់ផ្តើមបង្ហាត់ឲ្យទារកចេះប្រើកែវទឹក ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈក្នុងការផ្តាច់កំប៉ុងទឹកដោះនៅថ្ងៃក្រោយ។ មុនពេលអាយុ៦ខែ មិនចាំបាច់ផ្តល់ឲ្យទឹកផ្លែឈើឡើយ ពេលចាប់ផ្តើមឲ្យទារកញ៉ាំត្រូវបន្សាបជាមុន។
- ៦ ទៅ ៨ខែ អាចបង្ហាត់ឲ្យទារករៀនចេះកាន់នំប៊ីស្គីត ឬនំប៉ុងចំណិតញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- ៩ ទៅ ១០ខែ ផ្តល់អាហារដែលទន់ និងមានទំហំប្រហាក់ប្រហែលមាត់ទៅដល់ទារក ឬអាចឲ្យពួកគេយកដៃចាប់ញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- ពេលញ៉ាំអាហាររងកាន់តែច្រើន បរិមាណទឹកដោះដែលត្រូវញ៉ាំនឹងថយចុះដោយខ្លួនឯង។ យោងទៅតាមដំបូន្មានរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ ពេលមានអាយុ៦ ទៅ៨ខែ ត្រូវញ៉ាំអាហាររងចំនួន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងតិច។ ក្រោយពេលអាយុ៩ខែ ក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ញ៉ាំចំនួន៣ដង។ ចំពោះទារកដែលមិនបានបៅទឹកដោះម្តាយ ពេលមានអាយុ៦ខែ ក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវញ៉ាំអាហាររង ឬទឹកដោះគោម្សៅផ្សំចំនួន៤លើក ដើម្បីធានាការស្រូបយកថាមពលគ្រប់គ្រាន់របស់ទារក។
- មុនពេលបន្ថែមអាហាររង ជាទូទៅមិនត្រូវការបន្ថែមជាតិទឹកនោះទេ លុះត្រាតែអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង និងហូរញើសច្រើន ដើម្បីកុំឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការស្រូបយកបរិមាណទឹកដោះ។

### រំលឹក

**ចំណុចយកចិត្តទុកដាក់៣ ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្ន២ បញ្ជាក់ពីទឹកចិត្តឪពុកម្តាយ**

នៅក្នុងការធំធាត់របស់កូន អ្នកមាន “យកចិត្តទុកដាក់៣” និង “បំរុងប្រយ័ត្ន២” អាចជួយឲ្យបុត្រធីតាកាន់តែមានសុខភាពល្អ!

**ចំណុចយកចិត្តទុកដាក់៣ នៃជីវិតប្រកបដោយសុខភាព៖**

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះភាពចម្រុះនៃម្ហូបអាហារ៖ មានម្ហូបអាហារច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងតាំងពីតូច ញ៉ាំដោយត្រឹមត្រូវទើបមានសុខភាពល្អ។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមុខម្ហូប៖ ប្រភេទនៃបង្អែមត្រូវជ្រើសរើសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន នំចំណីកុំទុកចោលផ្តេសផ្តាស។
- យកចិត្តទុកដាក់ហាត់ប្រាណឲ្យបានសមល្មម៖ ត្រូវធ្វើចលនាឲ្យបានច្រើនក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់មានប្រយោជន៍ទៅដល់ការធំធាត់។

**បំរុងប្រយ័ត្ន២ក្នុងការអប់រំរបស់អាណាព្យាបាល៖**

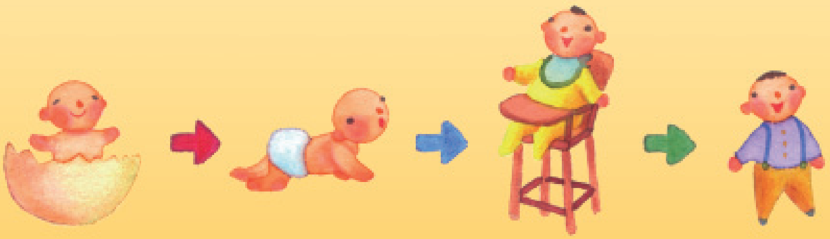
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងមាតាបិតានិងបុត្រធីតា៖ ប្រឈមមុខនឹងកូនដែលរើសអាហារ គួរលើកទឹកចិត្តឲ្យពួកគេសាកល្បង តែមិនត្រូវបង្ខំឡើយ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើគំរូ៖ សាងនូវគំរូសិក្សាដ៏ល្អសម្រាប់កុមារ។ ទម្លាប់បរិភោគអាហារល្អធ្វើឡើងចេញពីខ្លួនឯង។

# 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。

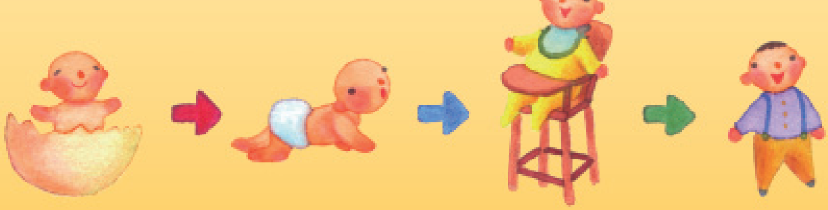


# បណ្ដុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ

ម្ហូបអាហារដែលមានកាឡូរីខ្ពស់និងគ្មានវីតាមីន និងការរស់នៅដោយកង្វះខាតការហាត់ប្រាណ គឺជាមូលហេតុចម្បងដែលបណ្ដាលឲ្យធាត់។ ទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគ ជួយឲ្យកុមារស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានសមាមាត្រ។ ឪពុកម្ដាយធ្វើខ្លួនជាគំរូ ជួយទម្លាប់ឲ្យកូនមានការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។ តាមរយៈការបរិភោគប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ និងការហាត់ប្រាណប្រកបដោយភាពរីករាយ បង្គាប់ឲ្យកូនរៀនចេះជ្រើសរើសមុខម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពនិងមានទម្លាប់សកម្មក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីកសាងបេទស្របកបេដាយសុខុមាលភាពនាថ្ងៃអនាគត

## បណ្ដុះទម្លាប់ល្អក្នុងការបរិភោគរបស់ទារក

- បរិភោគអាហារនៅកន្លែងទៀតទាត់  ពេលបញ្ចុកអាហាររងត្រូវឲ្យទារកអង្គុយឲ្យនឹង។ គ្រប់អាយុ១ឆ្នាំ រៀបចំកៅអីជើងខ្ពស់មួយនៅជិតតុបាយ ដើម្បីឲ្យទារកបរិភោគអាហារជាមួយសមាជិកដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារ។
- គោរពការញ៉ាំរបស់ទារក មិនត្រូវបញ្ចុកអាហារដោយបង្ខំឡើយ។ ប្រសិនបើកូនញ៉ាំមិនអស់ លើកក្រោយអាចកាត់បន្ថយបរិមាណអាហារ។
- ពីអាយុ១ឆ្នាំ ទៅ ១ឆ្នាំកន្លះ គឺជាដំណាក់កាលហ្វឹកហាត់ដ៏សំខាន់ ដោយបង្រៀនឲ្យកូនចេះប្រើស្លាបព្រាញ៉ាំបាយដោយខ្លួនឯង។
- ក្រោយពេលកូនចេះញ៉ាំបាយដោយខ្លួនឯងញ៉ាំម្ដងឲ្យអាហារក្នុងបរិមាណតិច ប្រសិនបើគេចង់ញ៉ាំទៀតទើបឲ្យបន្ថែម។
- រក្សាបរិយាកាសរីករាយក្នុងការបរិភោគអាហារ ឲ្យទារកចូលរួមក្នុងការជជែកលេងពេលបាយ។
- ក្រោមអាយុ៣ឆ្នាំ អាចចាប់ផ្ដើមកំណត់សីលធម៌មូលដ្ឋានមួយចំនួនក្នុងពេលបរិភោគបាយ។ ពេលកូនគោរពបានតាមសីលធម៌ទាំងនោះ គួរផ្ដល់ការកោតសសើរដល់គេឲ្យបានញឹកញាប់។
- កំណត់ពេលវេលាបរិភោគអាហារសមស្របមួយ (ជាទូទៅប្រហែល៣០នាទី)ពេលដល់ម៉ោងកំណត់ឬសមាជិកគ្រប់គ្នាញ៉ាំរួចរាល់ហើយ អាចឲ្យកូនចេញពីតុបាន។
- ក្នុងចន្លោះអាហារទាំង៣ពេល អាចឲ្យញ៉ាំបង្អែម! ប៉ុន្តែត្រូវញ៉ាំឲ្យអស់មុនពេលបាយ២ម៉ោង ក្នុងបរិមាណតិចដោយជ្រើសរើសយកអាហារដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹម ជៀសវាងអាហារឬចំណីដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ស្ករច្រើន ប្រៃខ្លាំង និងរសជាតិចាស់។ ទឹកដោះគោ ស៊ុត បង្អែមតៅហ៊ូ បន្លែផ្លែឈើ និងនំប៉័ងគឺជាជម្រើសដ៏ល្អនៃបង្អែម។
- ទាក់ទាញឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះម្ហូបអាហារ! ពេលញ៉ាំអាហារ ទិញឥវ៉ាន់ 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 បបរផ្លែឈើ និងបបរជាដើម។
- ឲ្យកូនសាកល្បងអាហារគ្រប់ប្រភេទតាមលទ្ធភាព! ជម្រើសក្នុងការបរិភោគរបស់កុមារក្នុងវ័យនេះ អាចជះឥទ្ធិពលទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងការបរិភោគ និងសុខភាពរបស់ពួកគេពេញមួយជីវិត។
- កុំបង្ខំឲ្យកូនញ៉ាំអាហារឲ្យអស់ពីចាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យថ្ងៃក្រោយញ៉ាំដើម្បីញ៉ាំ មិនមែនញ៉ាំព្រោះឃ្លាន។

## បណ្តុះទម្លាប់បរិភោគអាហារដែលសាកសមប្រើក្នុងមួយជីវិត

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

## កំណែច្នៃម្ហូបអាហារដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់

- បន្ថែមនូវរូបមន្តខ្លះៗ កែច្នៃម្ហូបអាហារប្រកបដោយសុខភាពឲ្យបានច្រើនបែបយ៉ាង! យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការផ្សំពណ៌របស់ម្ហូបសាកល្បងផ្លាស់ប្តូររូបរាងឧទាហរណ៍ប្រើប្រាស់ពណ៌របស់ម្ហូប ក្បាច់ចាន និងពុម្ពជាដើម។
- ជ្រើសរើសម្ហូបធម្មជាតិដែលស្រស់ និងក្នុងរដូវ។ កុំញ៉ាំអាហារកែច្នៃដូចជា 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 រងាស់ និងស្ងរ ជំនួសការចម្អិនដោយចៀន និងបំពង។ ព្រោះអាហារបំពងពិបាកក្នុងការរំលាយ និងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកាន់តែខ្ពស់។
- ជ្រុញហាន់អាហារស្រស់ និងជ្រុញហាន់អាហារឆ្អិន ត្រូវប្រើផ្សេងគ្នា។ ពេលធ្វើបង្អែមត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអនាម័យ ជៀសវាងធ្វើឲ្យអាហារកខ្វក់។
- មុនពេលចម្អិនឬស្ងរស៊ុត ត្រូវលាងសម្បកស៊ុតឲ្យបានស្អាតជាមុននិងជូតឲ្យស្អាតចាំវាយបំបែក និងត្រូវចម្អិនឲ្យឆ្អិន។ ហាមទទួលទានស៊ុតណាដែលមានស្នាមបែកស្រាំ។
- 

## កូនមានការបរិភោគអាហារមិនល្អ តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

- រើសអាហារ៖ អ្នកមើលថែទាំកុមារត្រូវតាំងខ្លួនជាគំរូ មិនត្រូវរិះគន់ ឬមិនញ៉ាំអាហារមួយប្រភេទណានៅមុខកុមារឡើយ។ ពេលចម្អិនអាហារត្រូវមានភាពអំណត់ និងផ្លាស់ប្ដូរវិធីឲ្យបានច្រើន ព្រមទាំងឲ្យកុមារសាកល្បងឲ្យបានច្រើនក្នុងបរិមាណតិច។ ពេលទិញនិងធ្វើម្ហូប អាចឲ្យកូនចូលរួមជាមួយ។
- ចូលចិត្តញ៉ាំចំណី និងបង្អែម៖ ក្នុងផ្ទះមិនត្រូវរក្សាទុកចំណីច្រើន ដែលអាចឲ្យកុមារយកញ៉ាំបានគ្រប់ពេលនោះទេ។ ក៏មិនត្រូវយកចំណី និងបង្អែម ធ្វើជារង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ឬលក្ខខណ្ឌក្នុងការសំណូមពរកូននោះទេ។
- ញ៉ាំបាយមិនយកចិត្តទុកដាក់៖ ពេលញ៉ាំបាយមិនត្រូវមើលទូរទស្សន៍ និងត្រូវញ៉ាំឲ្យឆ្ងាយពីរបស់លេង។ រក្សាទម្លាប់ញ៉ាំបាយនៅតុបាយ។

### រំលឹក

ពេលញ៉ាំបាយ ត្រូវជៀសវាងស្ថានការណ៍ទាំងនេះ៖

- កុំកំណត់ឲ្យកូនថាត្រូវញ៉ាំអាហារឲ្យអស់ក្នុងបរិមាណប៉ុណ្ណា។
- កុំស្ដោរវាយតែម្ល ប្រៀនប្រដៅ ឬស្ដីបន្ទោសកូនក្នុងពេលបាយ។
- កុំរក្សាទុកចំណីច្រើនក្នុងផ្ទះដែលអាចឲ្យកូនយកញ៉ាំគ្រប់ពេល។
- កុំយកអាហារមកធ្វើរង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ទៅដល់លទ្ធផលល្អនៃសកម្មភាពរបស់កូន។
- កុំឲ្យកូនញ៉ាំអាហារ ពេល លេង មើលទូរទស្សន៍ ឬស្ដាប់រឿងនិទាន។

# 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 លេងបះបាល់ និងច្រៀងជាដើម។ រៀបចំឲ្យមានការធ្វើចលនារាងកាយដោយប្រើកម្លាំងមធ្យមនិងប្រើកម្លាំងពេញលេញ មានដូចជា រាំ ប្រកួតបាល់ វារឡើងវារចុះ និងរត់ឡើងរត់ចុះ រយៈពេល១ម៉ោង (អាចចែកជាដំណាក់កាល) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទារកអាយុក្រោម៦ខែត្រូវធ្វើចលនាដេកផ្កាប់ប៉ុន្តែពេលចូលដំណេក មិនត្រូវដេកផ្កាប់ឡើយ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកើតមានជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពេច។
- កុំបង្ខាត់បង្ខាំងឱកាសនៃការធ្វើចលនារាងកាយរបស់កូន ឧទាហរណ៍ មិនមែនពេលបាយ កុំឲ្យកូនអង្គុយមួយកន្លែងនៅលើកៅអីតុបាយក្នុងបរិវេណដែលមានសុវត្ថិភាព ត្រូវឲ្យកូនបង្កើនបរិមាណនៃការធ្វើចលនារាងកាយ។
- មុនពេលកូនមានអាយុ២ឆ្នាំ មិនត្រូវឲ្យពួកគេមើលអេក្រង់ទូរទស្សន៍ ឬអេក្រង់នៃផលិតផលអេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗនោះឡើយ។ក្រោយពេលអាយុ២ឆ្នាំជារៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវកំណត់ពេលវេលាមើលអេក្រង់មិនឲ្យលើសពី២ម៉ោងមិនត្រូវដាក់ទូរទស្សន៍នៅក្នុងបន្ទប់កូនឡើយ ជៀសវាងបង្កឲ្យធាត់ដោយសារតែអង្គុយយូរ ម្យ៉ាងទៀតងាយនឹងទទួលឥទ្ធិពលពីពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហារនៅលើទូរទស្សន៍។
- ឲ្យកូនទម្លាប់ឆាប់ចូលដំណេក និងឆាប់ក្រោកពីដំណេក និង រក្សាពេលវេលាដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដោយយោងទៅតាមអាយុរបស់កូន។

## ជៀសវាងជម្ងឺធាត់របស់កុមារ

- តាមការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា កុមារធាត់មានឱកាស១ភាគ២ក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យធាត់ ចំណែកឯក្មេងជំទន់ធាត់ក៏មានឱកាសក្លាយទៅជាមនុស្សមនុស្សពេញវ័យធាត់កាន់តែខ្ពស់ ដែលមានរហូតដល់២ភាគ៣ ដែលអាចក្លាយជាអ្នកជម្ងឺសសៃឈាម និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើមនៅថ្ងៃអនាគត។
- ស្វែងយល់ពីទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់កុមារ និងត្រូវគណនាសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយ (Body Mass Index ហៅកាត់ថា BMI) នៅរៀងរាល់ពេលពិនិត្យសុខភាពនិងធ្វើកាពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- ពេលសន្ទស្សន៍គុណភាពរាងកាយកុមារត្រូវបានគេកំណត់ថា "មានទម្ងន់ធ្ងន់ពេក ឬធាត់" (សូមអានទំព័រទី 127)ត្រូវស្វែងរកដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញផ្នែកម្ហូបអាហារ និងធ្វើការកែប្រែទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅ ដើម្បីជៀសវាងកំណើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ។

### រំលឹក

វិធីគណនា BMI៖

BMI = ទម្ងន់ (គីឡូក្រាម) / កម្ពស់$^2$ (ម៉ែត្រ)

ឧទាហរណ៍៖

កុមារអាយុ៣ឆ្នាំ មានទម្ងន់ 18 គីឡូក្រាម មានកម្ពស់ 100 សង់ទីម៉ែត្រ

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

# 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

| 營養素 | 碘 | 鐵 | AI<br>鈣 | AI<br>磷 | 鎂 | AI<br>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 និងវ័យកុមារត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃ

ទាក់ទងនឹងវិធានក្នុងការបែន្ថមម្ហូបអាហាររង អាចអានដំបូន្មានទំព័រទី 141 នៃសៀវភៅនេះ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងសារធាតុចិញ្ចឹមចំពោះទារកនិងកុមារ សូមធ្វើការប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញផ្នែកម្ហូបអាហារ។ បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម និងដំបូន្មាន សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិ ( ទំព័រដើម/សុខភាព/ការគ្រប់គងទម្ងន់ ការបរិភោគអាហារ និងការហាត់ប្រាណ/ការបរិភោគអាហារ/សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងអាហារនិងការឡូរី/អត្ថបទ ) ស្វែងរក "សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន" ដំបូន្មានក្នុងការបរិភោគអាចចូលទៅកាន់គេហទំព័រសុខភាព៩៩នៃទីស្នាក់ការសុខាភិបាលជាតិស្វែងរក "សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងវ័យទារក" "សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងវ័យកុមារ" និង "សារធាតុចិញ្ចឹមកុមារវ័យសិក្សា" ។

## ប្រូតេអ៊ីន

យោងទៅតាម សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន (DRIs0 បោះពុម្ពលើកទី៧ចំនួនសមាមាត្រនៃប្រូតេអ៊ីនសត្វធៀបទៅនឹងប្រូតេអ៊ីនសរុប ត្រូវមានឲ្យលើសពី2/3ចំពោះទារកអាយុក្រោម១ឆ្នាំ។

## សារជាតិរ៉ែ

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

### សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារសម្រាប់ទារកនិងកុមារ

| សារធាតុចិញ្ចឹម | អ៊ីយ៉ូត | ដែក | AI កាល់ស្យូម | AI ផូស្វរ | ម៉ាញ៉េស្យូម | AI ស័ង្កសី |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ឯកតា / អាយុ | ម្រ៊ីក្រូក្រាម | 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 |

* តារាងនេះដក្រសង់មកពី សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប្រ់បជាជន បោះពុម្ពលើកទី៧ (DRIs)

* អ្វីដែលក្នុងតារាងមិនបានបញ្ជាក់ថា ក្រមិត AI( បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប់គាន់Adequate Intakes )គឺជាក្រមិត RDA( បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមស្មើ Recommended Dietary allowance )។

* អាយុគណនាតាមអាយុពិត្របាកដ

រំលឹក៖

1. បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមស្មើ (RDA)៖ សំដៅលើបរិមាណដែលអាចបំពេញត្រម្ងវការបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមពី ៩៧ ទៅ ៩៨% ស្រមាប្រ់ក្រុមមនុស្សមានសុខភាពល្អក្នុងមួយថ្ងៃ។
2. បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប់គាន់(AI)៖ខណៈទិន្នន័យស្រាវជ្រាវមិន្រគប់គាន់ មិនអាចកំណត់ RDA បាន នាំឲ្យមិនអាចគណនាបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមស្មើ នោះគេចាត់ទុកថាអាចបំពេញត្រម្ងវការរបស់មនុស្សរាល់គ្នាក្នុងក្រុមមនុស្សសុខភាពល្អ បន្ទាប់មកគណនាបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមតាមរយៈការធ្វើពិសោធឬការអង្កេត (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

# សារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងម្ហូបអាហារដែលវ័យទារក និងវ័យកុមារត្រូវស្រូបយកជារៀងរាល់ថ្ងៃ

## វីតាមីន

- វីតាមីន A៖ ថ្លើមសត្វ និងស៊ុតលឿង សម្បូរទៅដោយវីតាមីន A។ បន្លែផ្លែឈើពណ៌បៃតងចាស់និងពណ៌ទឹកក្រូចចាស់ សម្បូរទៅដោយវីតាមីនA។
- វីតាមីន D៖ ការសំយោគនៃស្បែកជាមួយពន្លឺព្រះអាទិត្យ គឺជាប្រភពវីតាមីន D ចម្បងរបស់មនុស្ស។ អាហារធម្មជាតិដែលមានវីតាមីន D មិនមានច្រើនឡើយ៖ ប្រេងថ្លើមត្រី សាច់ត្រីពពួកមានខ្លាញ់ច្រើន (ត្រីសាលម៉ុង ត្រីធូណា និងត្រីសាឌីន) ថ្លើមសត្វសមុទ្រ និង ស៊ុតលឿងកើតមកពីមាន់ចិញ្ចឹមឲ្យចំណីដោយវីតាមីន D។
- វីតាមីន E៖ ពន្លកនៃអាហារស្បៀង ប្រេងរុក្ខជាតិ បន្លែពណ៌បៃតងចាស់ ស៊ុតលឿង និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។
- វីតាមីន K៖ ថ្លើម និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង។
- វីតាមីន C៖ សម្បូរក្នុង បន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ភាគច្រើន។
- វីតាមីន B1៖ សម្បូរក្នុងអាហារស្បៀង និងពន្លកស្រូវសាលី។ ក្រៅពីនេះសាច់សុទ្ធ ថ្លើម សណ្តែកនិងផលិតផលសណ្តែក សណ្តែកដី គ្រាប់ផ្កាឈូករ័ត្ន សណ្តែកក្រាម មេដំបែ និងទឹកដោះគោសុទ្ធតែជាប្រភេទអាហារសម្បូរទៅដោយវីតាមីន B1។
- វីតាមីន B2៖ កោសិកាសត្វនិងរុក្ខជាតិភាគច្រើនមានផ្ទុកនូវវីតាមីន B2 ក្នុងនោះ ទឹកដោះគោ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងអាហារស្បៀង សម្បូរវីតាមីន B2 ជាងគេ។ ប្រភេទសាច់ គ្រឿងក្នុងសត្វ និងបន្លែពណ៌បៃតង ក៏ជាប្រភពនៃវីតាមីន B2 ដែរ។
- នេស៊ិន (Niacin)៖អាហារដែលសម្បូរនេស៊ិនរួមមាន ថ្លើមសត្វ សាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ ត្រីសត្វមានសម្បក ទឹកដោះ ស៊ុត ឈីស អង្ករសំរូប អង្ករមានពន្លក មេដំបែ ផ្សិត និងជីឆាយ។ ការស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ជាប្រភពនៃនេស៊ិនដែរ។ ក្នុងខ្លួនប្រាណមនុស្ស ប្រសិនបើមានកង្វះវីតាមីន B1 B2 និង B6 នោះក៏ប៉ះពាល់ទៅដល់ការបង្កើតនេស៊ិនដែរ។ ហេតុដូចនេះក្នុងការបរិភោគអាហារ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- វីតាមីន B6៖ អាហារប្រភេទសត្វ គឺជាប្រភពអាហារដែលមានវីតាមីន B6។ ស្រូវសាលី អង្ករសំរូប សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ សុទ្ធតែជាប្រភពអាហារនៃវីតាមីន B6។ ក្រៅពីនេះ ដំឡូងបារាំង ផ្កាខាត់ណាខៀវ ផ្កាខាត់ណាស និងពពួកផ្លែឈើរួមមាន ចេក និងផ្លែបឺរ ក៏សម្បូរទៅដោយវីតាមីន B6 ដែរ។
- វីតាមីន B12៖ មានប្រភពចម្បងមកពីអាហារប្រភេទសត្វ ក្នុងនោះសម្បូរជាងគេក្នុងថ្លើម និងសាច់។ ផលិតផលទឹកដោះគោក៏មានចំនួនតិចតួចផងដែរ។ ក្រៅពីនេះ វីតាមីន B12 ដែលធ្វើសំយោគដោយបាក់តេរីក្នុងពោះវៀន អាចនឹងមានមួយចំនួនតូចត្រូវបានស្រូបយកទៅប្រើប្រាស់។
- ហ្វូលីកអាស៊ីត (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 | ហ្វូលីកអាស៊ីត (folic acid) |
| ឯកតា / អាយុ | មីក្រូក្រាម | ម្រីកូក្រាម | មីលីក្រាម | មីក្រូក្រាម | មីលីក្រាម | មីលីក្រាម | | មីលីក្រាម | | មីលីក្រាម | | មីលីក្រាម | មីក្រូក្រាម | ម្រីកូក្រាម |
| 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 ៩ឆ្នាំ | 400 | 5 | 8 | 55 | 60 | 1,0 | 0,9 | 1,2 | 1,0 | 14 | 12 | 0,8 | 1,5 | 250 |

* តារាងនេះដកស្រង់មកពី សេចក្តីយោងនៃការស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងរបបអាហារស្រមាប់ប្រជាជន បោះពុម្ពលើកទី៧ (DRIs)
* អ្នកែដលក្នុងតារាងមិនបានបញ្ជាក់ថា ក្រមិត AI(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹម្រគប់គ្រាន់Adequate Intakes)គឺជាក្រមិត RDA(បរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមស្មើ Recommended Dietary allowance)។
* អាយុគណនាតាមអាយុពិត្រប្រាកដ

# 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

សន្ទស្សន៍ក្នុងតារាងនេះស្រមាប់តែជាឯកសារយោងតែប៉ុណ្ណោះ មិនអាចជំនួសការពិនិត្យសោតវិញ្ញាណជំនាញបានទេ។ ក្រៅពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកទើបកើត ការពិនិត្យ យើងលើកទឹកចិត្តឲ្យកុមារធ្វើការពិនិត្យសោតវិញ្ញាណមុនពេលសិក្សានៅស្ថាប័នដែលពាក់ព័ន្ធនៅមុនពេលពួកគេចូលសាលាមត្តេយ្យ។ប្រសិនបើប្រទះឃើញថាមានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណ ត្រូវធ្វើការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ដើម្បីជៀសវាងផលវិបាកផ្សេងៗដែលបង្កឡើងនៅថ្ងៃក្រោយដោយសារការខូចខាតសោតវិញ្ញាណ។

### កើតបានអាយុ២ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 1. មានធ្វើការពិនិត្យសោតវិញ្ញាណដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 2. សម្លេងខ្លាំង អាចធ្វើឲ្យកូនភ័យ។ (ឧទាហរណ៍៖ បិទទ្វារខ្លាំងៗ និងទះដៃ)

☐ មែន ☐ ទេ 3. ពេលមិនទាន់ដេកស្កប់ អាចនឹងរមួលខ្លួនប្រាណដោយសារការរំខានពីសម្លេងនិយាយខ្លាំងៗ ឬសម្លេងរំខានដទៃ។

### អាយុ ៣ ទៅ ៦ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 4. ពេលនិយាយជាមួយកូន គេបញ្ចេញសម្លេង "អ៊ីអ៊ីអ៊ូអ៊ូ" ម្តងម្កាល ឬសម្លឹងមើលអ្នក។

☐ មែន ☐ ទេ 5. ពេលបញ្ចុកទឹកដោះ អាចនឹងឈប់បៅដោយសារសម្លេងចម្លែក។

☐ មែន ☐ ទេ 6. បាត់យំពេលលឺសម្លេងម្តាយ។

☐ មែន ☐ ទេ 7. មានចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះសម្លេងក្នុងមជ្ឈដ្ឋានខ្លះ។ (ដូចជា៖ សម្លេងកន្តឹង សម្លេងផ្គរលាន់ សម្លេងទូរទស្សន៍)

### អាយុ ៧ ទៅ១២ខែ

☐ មែន ☐ ទេ 8. ចាប់ផ្តើមរៀននិយាយ ឧទាហរណ៍ ㄇY, ㄅY, ㄉY ជាដើម ហើយសប្បាយចិត្តចំពោះរឿងនេះ។

☐ មែន ☐ ទេ 9. ចូលចិត្តលេងរបស់លេងដែលចេះបញ្ចេញសម្លេង។

☐ មែន ☐ ទេ 10. ចាប់ផ្តើមមានប្រតិកម្មជាមួយឈ្មោះខ្លួនឯង និងយល់ពីពាក្យ "អត់ទេ" និង "Byebye" ។

☐ មែន ☐ ទេ 11. ពេលអ្នកហៅគេពីក្រោយខ្នង គេនឹងបែរមករកអ្នក ឬបញ្ចេញសម្លេង "អ៊ីអ៊ីអ៊ូអ៊ូ" ។

### អាយុ ១ ទៅ ២ឆ្នាំ

☐ មែន ☐ ទេ 12. ចេះនិយាយពាក្យងាយៗ។ (ដូចជា៖ ប៉ា ម៉ាក់...)

☐ មែន ☐ ទេ 13. យល់ពីបញ្ជាងាយៗ។ (ដូចជា៖ ឲ្យខ្ញុំ)

☐ មែន ☐ ទេ 14. ពេលអាយុ២ឆ្នាំ ចេះស្រាប់តាមពាក្យ ឬឃ្លាដែលអ្នកនិយាយ (ដូចជា៖ កុំធ្វើអញ្ចឹង អស់ហើយ...) ឃ្លាខ្លី (ដូចជា៖ ប៉ាទៅធ្វើការ)។

ជម្រើសខាងលើ ធ្វើឡើងក្រោយពេលអ្នកធ្វើការសង្កេតទៅលើកូនរបស់អ្នក ប្រសិនបើដំណាក់កាលនីមួយៗមានចម្លើយ "ទេ" លើសពី៣ យើងណែនាំឲ្យកូនរបស់អ្នកធ្វើការពិនិត្យសោតវិញ្ញាណ។

(តារាងនេះរៀបចំឡើងដោយ មូលនិធិអប់រំនិងវប្បធម៌កុមារយ៉ាវិន)

# 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 ផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ ផ្លូវដង្ហើមខាងលើឆ្លងមេរោគ រលាកស្ទះបំពង់ដង្ហើម ត្រចៀកផ្នែកកណ្តាលឆ្លងមេរោគ រលាកទងសួត រលាកសួត រលាកស្រោមខួរ និងជម្ងឺsepticemia។ ខាងក្រោមនេះយើងផ្តល់ឲ្យនូវវិធានការការពារ និងសញ្ញានៃជម្ងឺ ដែលអាណាព្យាបាលអាចយកជាសេក្តីយោងបាន។

## រាគនិងក្អួត

- រាគរូស គឺជាជម្ងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះទារក។ ប្រសិនបើរាគរូសនាំឲ្យបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើន នោះនឹងបណ្តាលឲ្យខ្សោះជាតិទឹក និងអេឡិចត្រូលីតគ្មានសមាមាត្រ។ វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតទារក ប្រសិនបើធ្ងន់ធ្ងរ។ ហេតុដូចនេះ ការប៉ូវជាតិទឹកឲ្យបានទៀងទាត់មានសារៈសំខាន់ណាស់!

- ប្រសិនបើទារកមានអាការៈខាងក្រោមនេះ សូមនាំទារកទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់៖
  - មិនចង់ញុំាអាហារ
  - ក្នុងពេល ១ ទៅ ២ម៉ោង
    ជុះជាលាមករាវច្រើនដង ឬរកន្ទបច្រើនដង
  - ក្អួតញឹកញាប់
  - គ្រុនក្តៅ
  - ស្រេកទឹកខ្លាំង
  - កន្ទបដែលប្តូរចេញមានឈាម
  - អន្ទះសារមិនប្រក្រតី
  - ភ្នែកឬបង្ហើយផត និងស្ងួតមាត់
  - រាគលើសពី២៤ម៉ោង

- ប្រុងប្រយ័ត្ន! ពេលទារករាគ ចាំបាច់សូមធ្វើដូចនេះ
  - ពេលចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញារាគ ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីប៉ះប៉ូវជាតិទឹកដែលបាត់បង់។ ឲ្យអាហារសាមញ្ញជាមុន រហូតអាការៈនេះគ្រាន់បើ ចាំឲ្យអាហារមានសារធាតុចិញ្ចឹមជាក្រោយ។

  - ទារកបៅទឹកដោះម្តាយ សូមបង្កើនចំនួនដងនៃការបំបៅ។ ប្រសិនបើទារកបៅម្សៅទឹកដោះគោ អាចប៉ះប៉ូវជាតិរាវដូចធម្មតា ឧទាហរណ៍៖ ទឹកដាំពុះនិងចុះត្រជាក់រួច។
  - លុះត្រាតែមានដំបូន្មានពីវេជ្ជបណ្ឌិត ពុំនោះទេពេលទារករាគមិនត្រូវឲ្យទារកលេបថ្នាំអ្វីជាដាច់ខាត។
  - ឲ្យតែទារកប្តូរកន្ទបដោយសារតែរាគ ត្រូវជួយបំពេញជាតិទឹកដល់ពួកគេ ដោយប្រើប្រាស់កំប៉ុងទឹកដោះគោ កែវទឹក ឬស្លាបព្រា។

  - ឧបមាថាទារកក្អួត ហាមបញ្ចុកអាហារភ្លាមៗ ត្រូវចាំប្រមាណ១០នាទី ទើបជួយផ្សើមមាត់ឲ្យទារក។
  - ការប៉ះប៉ូវជាតិទឹកបន្ថែម ត្រូវបន្តធ្វើរហូតដល់ឈប់រាគ ដែលជាទូទៅមានរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៥ថ្ងៃ។
  - ហាមឲ្យទារកញុំាភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ដូចជា ទឹកផ្លែឈើ ឬទឹកសូដា (រួមមានទឹកក្រូចឆ្មា) ព្រោះភេសជ្ជៈទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យអាការៈរាគរូសរបស់ទារកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

  - 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 ពេលរក្សាម្ហូបអហារទុកត្រូវធានាថាវត្ថុដែលវិចខ្ចប់ស្អាតមានអនាម័យ មានគម្រប និងរក្សានៅកន្លែងត្រជាក់។
  - ពេលចូលបង្គន់រួច បើចង់ប៉ះពាល់ទារកត្រូវលាងដៃឲ្យបានស្អាតជាមុន។ ពេលប្តូរកន្ទបទឹកនោមរួចក៏ត្រូវលាងសម្អាតដៃដែរ។
  - ប្រសិនបើទារកញ៉ាំទឹកដោះគោម្សៅ ពេលបើកគំរបហើយត្រូវញ៉ាំឲ្យបានឆាប់។
  - សាកសួរជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពីវិធីកម្ចាត់មេរោគនៅក្នុងកំប៉ុងទឹកដោះគោ និងក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោ។ សម្ភារៈដែលយកមកឆុងម្សៅទឹកដោះគោ ត្រូវរក្សាអនាម័យជានិច្ច ចំណែកឯសម្ភារៈដែលយកមកបញ្ចុកត្រូវកម្ចាត់មេរោគជាមុន (រួមបញ្ចូលទាំងសម្ភារៈបញ្ចុកទឹកដោះម្តាយទាំងឡាយ)។ សម្ភារៈក្រៅពីកំប៉ុងទឹកដោះគោ និងក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោ ត្រូវធ្វើការសម្អាតនិងលាងជម្រះម្តងរៀងរាល់រយៈពេល៣ខែ។

## ផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ

ផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ គឺជាជម្ងឺដែលតែងតែកើតមានចំពោះកុមារ។ ភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារឆ្លងមេរោគ។ វិធីបង្ការដែលល្អជាងគេគឺ លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ជៀសវាងកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សចេញចូលច្រើនឬជួបជាមួយអ្នកជម្ងឺ។ ម្យ៉ាងទៀតត្រូវឲ្យកូនធ្វើលំហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ញ៉ាំឲ្យបានឆ្អែត ដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាលក្ខខណ្ឌល្អរបស់រាងកាយ។

## ផ្លូវដង្ហើមខាងលើឆ្លងមេរោគ

- "ផ្តាសសាយ" ដែលគេតែងតែហៅនេះ បណ្តាលមកពីការឆ្លងវីរ៉ុស។ អាការៈចម្បងគឺ ក្អក តឹងច្រមុះ ហៀរសំបោរ គ្រុនក្តៅ ញ៉ាំអាហារមិនបាន ពេលខ្លះអាចក្អួត និងរាគ។
- ជាធម្មតាអាការៈទាំងនេះនឹងប្រសើរឡើងវិញក្រោយរយៈពេល ៣ ទៅ ៥ថ្ងៃ។ ការពិនិត្យព្យាបាលជម្ងឺនេះ គឺធ្វើឡើងដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថាតើវាជាជម្ងឺផ្តាសសាយធម្មតាឬយ៉ាងណា និងពិនិត្យថាតើមានអាការៈជម្ងឺដទៃទៀតឬទេ។

## ជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម

- ជម្ងឺស្ទះបំពង់ដង្ហើម សម្តៅទៅលើការរលាកនិងឡើងហើមនៃកន្លើតនិងបំពង់ខ្យល់ បណ្តាលឲ្យពិបាកដកដង្ហើម។
- ពេលកើតជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម សម្លេងក្អករបស់កូននឹងឡើងស្អក ពេលធ្ងន់ធ្ងរនាំឲ្យពិបាកដកដង្ហើម។

### រំលឹក

**ពេលកូនមានជម្ងឺស្ទះផ្លូវដង្ហើម៖**

- រក្សាកម្តៅខ្លួនរបស់គេ។
- បំពេញជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន តាមរយៈផឹកទឹកឬទឹកដោះ។
- 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៖**

- មិនត្រូវយកសំឡីត្បាល់ត្រចៀកឡើយ វាអាចបណ្តាលឲ្យឈឺ ឬរបួស។
- នាំកូនទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។

## ជម្ងឺរលាកទងសួត

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

## ជម្ងឺរលាកសួត

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

# 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៖ ស្រោមស្រោបខួរក្បាលនិងខួរឆ្អឹងខ្នងឆ្លងមេរោគ ឬរលាក។ ការឆ្លងអាចបណ្តាលមកពីបាក់តេរី និងវីរុស។ ជម្ងឺsepticemia៖ បាក់តេរីមេរោគចូលក្នុងប្រព័ន្ធឈាម បណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរ។ ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលរបស់ទារកច្រើនកើតមានជាមួយជម្ងឺsepticemia។ ចំណែកឯជម្ងឺsepticemia អាចកើតមានស្របគ្នាជាមួយជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល ឬកើតមានដោយឡែកតែឯង។
- ជម្ងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល និងជម្ងឺsepticemia អាចមានអាការៈដូចខាងក្រោម ប៉ុន្តែមិនមែនអ្នកជម្ងឺគ្រប់រូបសុទ្ធតែកើតមានអាការៈទាំងនេះស្របពេលគ្នាទាំងអស់នោះទេ ម្យ៉ាងទៀតអាការៈទាំងនេះកើតឡើងគ្មានលំដាប់ត្រឹមត្រូវឡើយ៖
  - ភាពរស់រវើកថយចុះ
  - ប្រែជាឆេវឆាវ ពេលត្រូវគេចាប់បីនឹងស្រែកឬថ្ងូរ
  - បង្ហើយលើក្បាលឡើងប៉ោង
  - កឡើងរឹង
  - ស្បែកសស្លេក ឬមានកន្ទួលពណ៌ស្វាយ
  - ដៃជើងត្រជាក់ និងញ័រ
  - គ្រុនក្តៅខ្លាំង
  - ប្រគៀវកាច់
  - ឈឺក្បាលខ្លាំងក្លា
  - ក្អួត ឬមិនចង់ញ៉ាំអាហារ
  - ខ្លួនប្រាណឡើងរឹង ប្រគៀវកាច់ ឬទន់ដៃទន់ជើង គ្មានស្មារតី
  - មានកន្ទួលពណ៌ក្រហម ពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ស្វាយ ឬនៅលើស្បែកមានដុំស្នាមពណ៌ខ្មៅ

## ជម្ងឺវ៉ាកាសាគី

- ជាប្រជុំជម្ងឺរលាកសសៃឈាមច្រើនប្រព័ន្ធម្យ៉ាង ដែលបច្ចុប្បន្ននៅមិនទាន់រកឃើញមូលហេតុ។ តែងកើតមានចំពោះកុមារក្រោម៥ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើមិនធ្វើការព្យាបាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវនឹងបណ្តាលឲ្យឱកាស ២០% ទៅ ២៥% កើតមានជម្ងឺសសៃឈាមបេះដូង ដែលជាមូលហេតុចម្បងបណ្តាលឲ្យកុមារមានជម្ងឺបេះដូងនេះថ្ងៃក្រោយ។ ជម្ងឺវ៉ាកាសាគី ពិនិត្យឃើញបានតាមអាការៈរបស់អ្នកជម្ងឺ និងត្រូវដកចេញជម្ងឺដែលដឹងរួច។
- **ប្រសិនបើកុមារគ្រុនក្តៅ៥ថ្ងៃជាប់គ្នា**សូមយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអាការខាងក្រោម និងប្រញាប់ទៅធ្វើការព្យាបាល៖
  - ភ្នែកក្រហម
  - មាត់និងបបូរមាត់ស្ងួតប្រេះ និងជ្រាំងអណ្តែត
  - ស្បែកឡើងកន្ទួលក្រហម
  - 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 ខ្លះស្រែកយំពេលល្ងាច ឬពាក់កណ្ដាលយប់ តែងធ្វើឲ្យម្ដាយឪពុកភិតភ័យនៅមិនសុខ មូលហេតុអាចបណ្ដាលមកពីឈឺចុកពោះវៀន។ បច្ចុប្បន្នេគមិនទាន់ដឹងច្បាស់ពីមូលហេតុនៃការឈឺចុកពោះវៀននៅឡើយ។ ទារកម្នាក់ៗមានស្ថានភាពឈឺខុសៗគ្នា។ សូមម្ដាយឪពុកអាននូវដំណោះស្រាយមួយចំនួនខាងក្រោម។

## តើការឈឺចុកពោះវៀនតែងកើតមាននៅពេលណា

- ជម្ងឺឈឺចុកពោះវៀនច្រើនកើតមានចំពោះទារកអាយុ ១០ថ្ងៃ ទៅ ៣ខែ។ មានទារក ២០% ចាប់ផ្ដើមកើតមានអាការៈឈឺចុកពោះវៀនក្នុងអាយុ២សប្ដាហ៍ ទៅ ៤សប្ដាហ៍ និង កើតឡើងខ្ពស់ពេលអាយុ៦សប្ដាហ៍។
- ទារកដែលឈឺចុកពោះវៀននឹងស្រែកយំពេលល្ងាច ឬពេលកណ្ដាលអធ្រាត ថ្វីត្បិតតែឃ្លាតែមិនព្រមបៅទឹកដោះដោយសារតែស្រែកយំ នាំឲ្យមុខឡើងក្រហម ព្រមទាំងលើកជើង ឬហើមពោះដោម។
- ទារកដែលឈឺចុកពោះវៀនពិបាកនឹងលួងលោមមួយថ្ងៃអាចកើតឡើងរយៈពេល៣ម៉ោង បន្ទាប់មកកាត់បន្ថយបន្តិចម្ដងៗរហូតដល់មួយថ្ងៃកើតឡើងរយៈពេល១ ទៅ ២ម៉ោង-ពេលអាយុ៤ខែ អាការៈទាំងនេះនឹងចាប់ផ្ដើមបាត់ ដែលយូរបំផុតនឹងមានរហូតដល់អាយុ៦ខែ។

## មូលហេតុដែលបណ្ដាលឲ្យកើតមានការឈឺចុកពោះវៀន

- មូលហេតុនៃការឈឺចុកពោះវៀនរបស់ទារកមិនច្បាស់លាស់ឡើយ វាអាចបណ្ដាលមកពីទារកទទួលរងការភ្ញោចអ្វីម្យ៉ាង នាំឲ្យអារម្មណ៍មិនស្ងប់ ហើយក៏អាចបណ្ដាលមកពីប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់ទារកមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញ។
- មានការឈឺចុកពោះវៀនមួយចំនួនតូចបណ្ដាលមកពីប្រតិកម្មជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីនទឹកដោះគោ។
- អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ការឈឺចុកពោះវៀន ត្រូវធ្វើការពិនិត្យជាមួយប្រភេទជម្ងឺសង្គ្រោះបន្ទាន់ដទៃ ដូចជា ជម្ងឺក្លូនជាដើម។ ពេលទារកឈឺចុកពោះវៀនវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងពិនិត្យជាមុនថាតើមូលហេតុនៃការយំរបស់ទារកអាចបណ្ដាលមកពីជម្ងឺដទៃដែលត្រូវព្យាបាលដែរឬទេ។

## តើកែខៃការឈឺចុកពោះវៀនដោយវិធីណា

ជម្ងឺឈឺចុកពោះវៀនមានមូលហេតុមិនច្បាស់លាស់ ទារកម្នាក់មានស្ថានភាពខុសៗគ្នា ដូចេនះគ្មានវិធីណាមួយដែលសាកសមនឹងប្រើចំពោះទារគ្រប់រូបឡើយ។ វិធីខាងក្រោមនេះ ម្ដាយឪពុកអាចអនុវត្តទាំងស្រុងដើម្បីកែខអាការៈជម្ងឺរបស់ទារក៖

- ទាក់ទងនឹងការបំបៅទឹកដោះនិងអាហារ ម្ដាយខ្លួនឯងអាចសាកល្បងកាត់បន្ថយការទទួលទានផលិតផលទឹកដោះគោ កាហ្វេអ៊ីន ខ្ទឹមបារាំង ស្ពៃក្ដោប នឹងអាហារដទៃដែលអាចបណ្ដាលឲ្យឈឺចុកពោះវៀន។ ចំពោះម្សៅទឹកដោះគោរបស់ទារក អាចធ្វើការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យថាតើគួរផ្លាស់ប្ដូរប្រភេទឬទេ។
- កុំផ្ដល់អាហារឲ្យទារកច្រើនហួសកម្រិត សាកល្បងពន្យាចន្លោះពេលបំបៅទឹកដោះយ៉ាងហោចពី ២ម៉ោង ទៅ ២ម៉ោងកន្លះ។
- លួងលោមទារកដោយនាំគេដើរលំហែ។
- អង្រួនទារកថ្នមៗ នាំគេទៅបន្ទប់ដែលគ្មានមនុស្ស ឬនាំទៅក្បែរគ្រឿងអគ្គិសនីដែលបញ្ចេញសម្លេងតិចៗនិងមានសម្លេងទៀតទាត់ ដូចជា ម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ម៉ាស៊ីនកម្ដៅខោអាវ និងកង្ហាជាដើម។ ការអង្រួនថ្នមៗនិងសម្លេងដែលមានចង្វាក់ថេរ ជួយឲ្យកុមារដេកលង់លក់ ប៉ុន្ដែមិនអាចយកទារកដាក់លើម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ឬម៉ាស៊ីនកម្ដៅខោអាវនោះទេ។
- ក្បាលកំប៉ុងទឹកដោះគោអាចជួយលួងលោមទារក ប្រសិនបើទារកព្រមបៀម អាចសាកល្បងឲ្យគេបៀមបាន។
- ឲ្យទារកក្រាបលើជើងទាំងសងខាងរបស់មនុស្សធំ ព្រមទាំងវាយខ្នងរបស់គេថ្នមៗ។ ធ្វើដូចនេះជួយឲ្យផ្ទៃកពោះរបស់ទារករងនូវសម្ពាធ ជួយឲ្យគេស្រួលខ្លួនបន្តិច។
- រុំទារកក្នុងភួយស្ដើង ឲ្យគេមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងកក់ក្ដៅប៉ុន្ដែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឲ្យស្ទះផ្លូវដង្ហើម ឬកម្ដៅខ្លួនឡើងខ្លាំង។

# 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。

# មិនប៉ះពាល់វីរុសពោះវៀន

ជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន គឺជាជម្ងឺឆ្លងតាមរដូវនៅតៃវ៉ាន់ ប៉ុន្តែជារៀងរាល់ឆ្នាំតែងមានករណីឆ្លង ដែលអ្នកជម្ងឺជាកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំជាចម្បង ជាពិសេសកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំគឺជាក្រុមគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀននិងជម្ងឺដៃទៃដែលបណ្តាលមកពីជម្ងឺនេះ។

## មធ្យោបាយឆ្លងនៃមេរោគពោះវៀន

- មេរោគពោះវៀនមានការរាតត្បាតខ្លាំង អាចឆ្លងតាមរយៈផ្លូវអាហារ (មាត់ ទឹក ឬអាហារ) ផ្លូវដង្ហើម (ក្អក ឬកណ្តាស់) ហើយក៏អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ទឹករងៃឬទឹកខ្ទុះនៅលើស្បែកអ្នកជម្ងឺ។
- ក្នុងពេលសម្រាល ទារកក៏អាចឆ្លងដោយប៉ះពាល់វត្ថុធាតុរាវក្នុងទ្វារមាសរបស់ម្តាយ ឬប៉ះពាល់ឈាមឬវត្ថុធាតុនៃផ្លូវដង្ហើមម្តាយ។ ប្រភពចម្លងក្រោយពេលកើត អាចមកពីម្តាយ ឬអ្នកដទៃ។

## អាការៈទូទៅនៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន

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

> **រំលឹក**
>
> **អាការៈនៃជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀនធ្ងន់ធ្ងរ**
>
> ក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃក្រោយកើតជម្ងឺ និងមានអាការៈដូចខាងក្រោម ត្រូវតែនាំទៅព្យាបាលឲ្យបានឆាប់រហ័ស៖ គ្រុនក្តៅមិនបាត់ ងងុយដេក ស្មារតីមិនភ្លឺស្វាង ភាពរស់រវើកថយចុះ ដៃជើងគាំងកម្លាំង កន្ទាក់សាច់ដុំ(កន្ទាក់ពេលភ័យភ្ញាក់) ក្អួតមិនឈប់ និងពេលមិនគ្រុនក្តៅបេះដូងលោតញាប់។

## វិធីបង្ការមេរោគពោះវៀន

- លាងដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងឲ្យបានញឹកញាប់ រក្សាទម្លាប់អនាម័យល្អ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអនាម័យនៃបរិស្ថាន និងមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។
- ជៀសវាងចេញចូលកន្លែងសាធារណៈដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬប៉ះពាល់អ្នកដែលសង្ស័យថាមានជម្ងឺ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសារធាតុចិញ្ចឹម បរិភោគអាហារឲ្យមានសមាមាត្រត្រឹមត្រូវ ហាត់ប្រាណនិងដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដែលវាជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធស៊ាំនៃរាងកាយ។ បំបៅទឹកដោះម្តាយ ក៏អាចជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធស៊ាំរបស់ទារកដែរ។
- មុនពេលឱប ថើប និងបញ្ចុកអាហារដល់ទារក ត្រូវផ្លាស់ខោអាវនិងលាងដៃ។
- ប្រសិនបើកុមារកើតជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន យល់ល្អសុំច្បាប់ឲ្យគេសម្រាកនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់១សប្តាហ៍ ជៀសវាងកុំឲ្យចម្លងដល់អ្នកដទៃ។
- មុននិងក្រោយពេលសម្រាលកូន ប្រសិនបើស្ត្រីសង្ស័យថាមានអាការៈជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន នោះក្រោយពេលសម្រាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងទៅលើ ការលាងដៃមុននិងក្រោយពេលប៉ះពាល់ទារក ពាក់ម៉ាសមាត់ និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ហើយក៏ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកម្តៅខ្លួន និងភាពរស់រវើករបស់ទារកដែរ។
- ពេលទារកគ្រុនក្តៅ ឬភាពរស់រវើកនិងស្មារតីមិនល្អ 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

គ្រុនក្តៅគឺជាអាការៈទូទៅជាងគេពេលកុមារមានជម្ងឺ ប៉ុន្តែគ្រុនក្តៅមិនមែនសុទ្ធតែកើតឡើងដោយសារជម្ងឺនោះទេ។ គ្រុនក្តៅអាចជួយព្រងឹងមុខងារប្រព័ន្ធស៊ាំ ហេតុនេះការបញ្ចុះកម្តៅខ្លួនផ្តេសផ្តាសមិនសុទ្ធតែជួយឲ្យកុមារមានសុខភាពល្អនោះទេ គប្បីក្តោបក្តាប់នូវវិធានៃដំណោះស្រាយដែលត្រឹមត្រូវ ជៀសវាងវិធីបញ្ចុះកម្តៅមិនត្រឹមត្រូវ ទើបអាចជួយឲ្យកុមារជាសះស្បើយ។

## ទាក់ទងនឹងអាការៈគ្រុនក្តៅ

- គ្រុនក្តៅ មានន័យថា ចំនុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយមានកម្តៅ ⩾ 38ºC។
- ប្រតិកម្មនៃការរលាកដែលបណ្តាលមកពីរាងកាយមានជម្ងឺ បង្កឲ្យចំណុចកម្តៅខ្លួនកើនឡើង បង្កើតបានជាអាការៈគ្រុនក្តៅ។
- ពេលចាប់ផ្តើមគ្រុនក្តៅ រាងកាយនឹងមានអារម្មណ៍រងារ និងត្រជាក់ដៃជើង នេះជាលទ្ធផលដែលបណ្តាលមកពីកំណើនឡើងនៃចំណុចកម្តៅខ្លួន។
- ពេលដែលកម្តៅខ្លួនឡើងដល់ចំណុចនេះ ដៃជើងចាប់ផ្តើមប្រែជាក្តៅ និងមិនសូវមានអារម្មណ៍ថារងារទៀតឡើយ។
- ក្រោយពេលគ្រុនក្តៅមួយរយៈ ឬប្រើឱសថបញ្ចុះកម្តៅរួច ចំណុចកម្តៅខ្លួននឹងធ្លាក់ចុះ ខ្លួនប្រាណអាចនឹងឡើងក្តៅ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមហូរញើសនិងធ្លាក់កម្តៅ។

## វាស់កម្តៅខ្លួន

- កម្តៅទ្វារធំ វាមានកម្តៅប្រហាក់ប្រហែលជាងគេទៅនឹងកម្តៅចំណុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយ។ កម្តៅទ្វារធំ និងកម្តៅត្រចៀក មានទំនាក់ទំនងគ្នាខ្លាំង ប៉ុន្តែកម្តៅត្រចៀកទារកអាយុក្រោម៣ខែមានទំនាក់ទំនងខ្សោយទៅនឹងកម្តៅចំណុចកណ្តាលខាងក្នុងរាងកាយ។
- កម្តៅមាត់ជាមធ្យមទាបជាងកម្តៅទ្វារធំ។ កម្តៅក្លៀកជាមធ្យមទាបជាងកម្តៅទ្វារធំ។
- ទារកទើបកើតក្រោម១ខែ ឬទារកទើបកើតដែលមានទម្ងន់ស្រាល មិនសាកសមក្នុងការវាស់កម្តៅតាមទ្វារធំ និងតាមត្រចៀកឡើយ អាចពិចារណាវាស់កម្តៅក្លៀក ឬកម្តៅខ្នង។

## ស្គាល់ពីផលប៉ះពាល់នៃគ្រុនក្តៅជាថ្មី

- គ្រុនក្តៅក្នុងសីតុណ្ហភាពល្មម អាចជួយលើកកម្ពស់ប្រសិទ្ធិភាពនៃប្រព័ន្ធស៊ាំ។ មានការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅអាចបង្ក្រាបប្រតិកម្មនៃប្រព័ន្ធស៊ាំរបស់រាងកាយ ដែលអាចនឹងបណ្តាលឲ្យពន្យាពេលការជាសះស្បើយពីជម្ងឺ។
- សារពាង្គកាយមនុស្សមានប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងចំពោះគ្រុនក្តៅដែលបង្កមកពីប្រតិកម្មរលាក ហេតុនេះជាទូទៅកម្តៅមិនលើសពី 41ºC ឡើយ។
- មានអាណាព្យាបាលខ្លះព្រួយបារម្ភថា ប្រសិនបើមិនបញ្ចុះកម្តៅទេ នោះកម្តៅខ្លួនរបស់កូននឹងកើនឡើងបន្តទៀតតាមពិតទៅ ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងកម្តៅខ្លួន មិនអាចឲ្យកម្តៅខ្លួនកើនឡើងឥតដែនកំណត់នោះទេ។ ពាក្យចចាមអារាមដែលថាកូនអ្នកជិតខាងគ្រុនក្តៅដល់ខូចខួរក្បាលនោះ តាមពិតទៅដោយសារតែកុមារនោះមានជម្ងឺរលាកខួរក្បាល ឬជម្ងឺរលាកស្រោមខួរ ដែលវាអាចបន្សល់ទុកនូវជម្ងឺប្រព័ន្ធប្រសាទនៅថ្ងៃក្រោយ ដែលវាគ្មានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ទៅនឹងគ្រុនក្តៅឡើយ។

## សញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ

គ្រុនក្តៅឬអត់ ឬកម្តៅខ្លួនទាបឬខ្ពស់ មិនអាចតំណាងឲ្យកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរនៃជម្ងឺបាននៅឡើយ។ ពេលកុមារឈឺ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវសង្កេតមើលថាតើមានសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដែរឬទេ ប្រសិនបើមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម 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
- ប្រគៀវកាច់ កន្ត្រាក់សាច់ដុំ (សាច់ដុំកន្ត្រាក់ញាប់ដោយខ្លួនឯង ដូចឆក់ខ្សែភ្លើង) ស្ពឹកខ្លួន និងមានអារម្មណ៍មិនប្រក្រតី
- ស្លេសមានឈាម
- បង្អក់ដង្ហើម
- ស្មារតីមិនស្វាង ងងុយដេក មិនគ្រុនក្តៅតែអន្ទះសារនៅមិនសុខ និងក្រសែភ្នែកភ្លឹក
- ឈឺក្បាលនិងក្អួតមិនឈប់
- ស្បែកឡើងកន្ទួល

## ពេលត្រូវបញ្ចុះកម្តៅ

- ប្រសិនបើកម្តៅខ្លួនមិនខ្ពស់ខ្លាំង ហើយក៏មិនបណ្តាលឲ្យមិនស្រួលខ្លួន ជាពិសេសកម្តៅខ្លួនមិនលើពី 39°C នោះមិនចាំបាច់ប្រញាប់បញ្ចុះកម្តៅទេ។
- អ្វីដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននោះគឺ គ្រុនក្តៅអាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងជាងចំពោះអ្នកជម្ងឺខាងក្រោមហេតុនេះពេលកម្តៅខ្លួនលើសពី38℃ ត្រូវបញ្ចុះកម្តៅឲ្យបានឆាប់៖
    - ជម្ងឺស្ទួតពុំរ៉ៃ
    - ជម្ងឺបេះដូង ឬជម្ងឺបេះដូងស្យាណូស៊ីស
    - ធ្លាប់រមួលក្រពើ ឬប្រគៀវកាច់
    - ជម្ងឺសាច់ដុំនិងសសៃប្រសាទធ្ងន់ធ្ងរ
    - ជម្ងឺខ្វះឈាមក្រហមរ៉ាំរ៉ៃ
    - ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និង ការបំលែងថាមពលខុសប្រក្រតី (កង្វះអង់ស៊ីមពីកំណើត)
    - ស្រ្តីមានគភ៌
    - អាការៈដទៃទៀតដែលបណ្តាលមកពីគ្រុនក្តៅ

## ស្គាល់ពីវិធីបញ្ចុះកម្តៅត្រឹមត្រូវ

- នៅក្នុងថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅគ្រប់ប្រភេទ ក្រៅពីអាស់ស្ពីរីនដែលមិនអាចប្រើចំពោះកុមារអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅប្រភេទលេបនិងសុលដទៃទៀតសុទ្ធតែអាចប្រើបានពេលចាំបាច់ក្នុងបរិមាណសមរម្យ។
- ការព្យួរសេរ៉ូមធម្មតាមិនមានប្រសិទ្ធិភាពបញ្ចុះកម្តៅឡើយ។
- វិធីបញ្ចុះកម្តៅបែបរូបវិទ្យាដូចជា ខ្មើយទឹក ឬជូតខ្លួនដោយទឹកក្តៅឧ្មនៗ មិនអាចកែប្រែចំណុចកម្តៅខ្លួនឡើងខ្ពស់ខុសប្រក្រតីដែលបណ្តាលមកពីការរលាកឡើយហេតុនេះវាគ្មានប្រសិទ្ធិភាពបញ្ចុះកម្តៅទេ ម្យ៉ាងទៀតអាចនឹងបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់បន្ថែមទៀតដល់ការបំលែងថាមពលរបស់កុមារគ្រុនក្តៅ។
- ស្ថានភាពដែលបង្កឲ្យមានកម្តៅ ឬបង្កឲ្យបាត់បង់កម្តៅ ដូចជា ស្លៀកពាក់ខោអាវច្រើនពេក ឬខ្យល់គជាដើម ក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតគ្រុនក្តៅបានដែរប៉ុន្តែពេលនេះចំណុចកម្តៅខ្លួនស្ថិតក្នុងកម្រិតធម្មតា។ ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ប្រើវិធីបញ្ចុះកម្តៅបែបរូបវិទ្យាទើបអាចជួយបានខ្លះៗ។

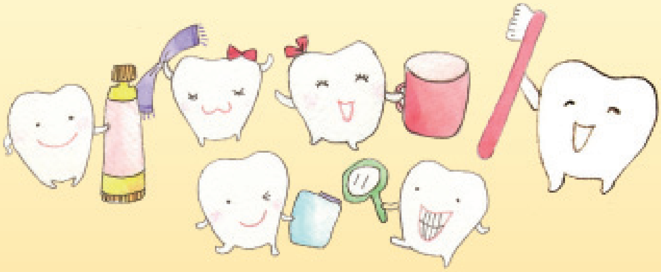
## ការមើលថែទាំក្រោយពេលគ្រុនក្តៅ

- អាណាព្យាបាលមួយចំនួនយល់ថា ក្រោយពេលញុាំថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅរួចហើយ ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅម្តងទៀត នោះមានន័យថាថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យឲ្យគ្មានប្រសិទ្ធិភាព ហេតុដូចនេះក៏ទៅរកគ្រូពេទ្យដទៃ។ តាមការពិត ប្រសិទ្ធិភាពរបស់ថ្នាំបញ្ចុះកម្តៅគ្រប់ប្រភេទអាចរក្សាបានតែប៉ុន្មានម៉ោងតែប៉ុណ្ណោះ ក្នុងគោលបំណងកាត់បន្ថយអាការៈមិនស្រួលខ្លួនរបស់អ្នកជម្ងឺជាបណ្តោះអាសន្ន។ ប្រសិនបើដំណាក់កាលជម្ងឺមិនទាន់បញ្ចប់ ក្រោយពេលថយកម្តៅហើយគ្រុនក្តៅសារជាថ្មីម្តងទៀតគឺជារឿងធម្មតា។
- ជម្ងឺឆ្លងមេរោគពោះវៀន និងជម្ងឺឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើម មានករណីខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យគ្រុនក្តៅរហូតដល់៧ថ្ងៃ 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 និងបៀម្រមាមៃដ ងាយនឹងបណ្តាលឲ្យកុមារមានធ្មេញមិនស្មើ។

( ) 2. ទារកអាយុ១០ ទៅ១២ខែ នៅមិនទាន់ដុះធ្មេញ គប្បីទៅពិគ្រោះជាមួយទន្តពេទ្យ។

( ) 3. ទារកដុះធ្មេញទឹកដោះគ្រាប់ទី១ គប្បីទៅធ្វើការពិនិត្យមាត់ធ្មេញលើកទី១។

( ) 4. ពេលម្តាយឪពុកបញ្ចុកអាហារដល់កូន ត្រូវផ្លុំអាហារក្តៅឲ្យត្រជាក់ឬទំពារជាមុននឹងជួយកុំឲ្យងាយមានដង្កូវស៊ីធ្មេញ។

( ) 5. ប្រសិនបើទារកដុះធ្មេញហើយ ប៉ុន្តែពេលញ៉ាំអាហាររួចតែងតែមិនសម្អាតធ្មេញ នឹងងាយធ្វើឲ្យមានដង្កូវស៊ីធ្មេញ។

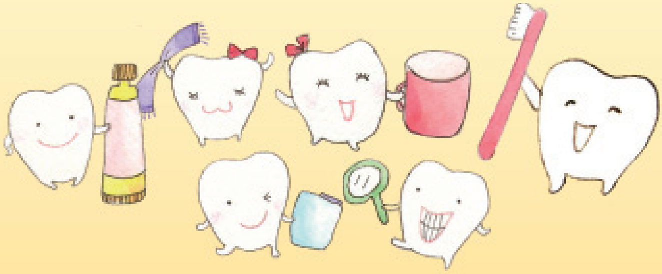
( ) 6. មុនពេលមានធ្មេញ ពេលទារកបៅទឹកដោះនិងញ៉ាំអាហាររួច និង មុនពេលចូលដេក អាចយកស្បៃសើមមករុំម្រាមដៃ ជួយសម្អាតអញ្ចាញធ្មេញ អណ្តាត និងភ្នាសរំអិលមាត់។

( ) 7. ពេលប្រទះឃើញធ្មេញទឹកដោះ២គ្រាប់ដុះជិតគ្នា នោះអាចចាប់ផ្តើមប្រើខ្សែសេធ្មេញជួយសម្អាតធ្មេញឲ្យទារក។

( ) 8. ជាតិភ្លុយអរីនក្នុងថ្នាំដុសធ្មេញភ្លុយអរីនដែលទារកប្រើជាទូទៅប្រហែល ១.០០០ppm។

( ) 9. ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិភ្លុយអរីនជួយសម្អាតធ្មេញទារក ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីបរិមាណថ្នាំដុសធ្មេញ។ ចំពោះកុមារអាយុក្រោម៣ឆ្នាំអាចប្រើថ្នាំដុសធ្មេញបន្តិច និងជួយដុសដោយអ្នកមើលថែទាំ។ ចំពោះកុមារអាយុ៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ អាចប្រើថ្នាំដុសធ្មព្រាបមាណប៉ុនសណ្តែកក្រហម ជួយដុសដោយឬមើលខុសត្រូវដោយអ្នកមើលថែទាំ។

( ) 10. ជាទូទៅ កុមារគួរឲ្យទន្តពេទ្យលាបភ្លុយអរីន៦ខែម្តង។



☆ ចម្លើយនៅទីនេះ ☆

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

☆ តើអ្នកឆ្លើយត្រូវប៉ុន្មានសំណួរ? ☆

ឆ្លើយត្រូវលើសពី៨សំណួរ៖ សូមជួយអបអរ ទស្សនៈរបស់អ្នកត្រឹមត្រូវ!
ឆ្លើយត្រូវ ៦ ទៅ ៧សំណួរ៖ ល្អ! ប៉ុន្តែមានទស្សនៈខ្លះមិនច្បាស់លាស់!
ឆ្លើយត្រូវ ៤ ទៅ ៥សំណួរ៖ សូមខិតខំប្រឹងប្រែងបន្ថែមទៀត សូមពិនិត្យមើលទស្សនៈត្រឹមត្រូវរបស់សំណួរដែលអ្នកឆ្លើយខុស!
ឆ្លើយត្រូវ៣សំណួរចុះក្រោម: សូមមើលការពន្យល់លំអិតនៃសំណួរនីមួយៗឲ្យបានច្បាស់!

# 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 ឬក្រោយពេលញុំាអាហាររួច (ដូចជា៖ បៅទឹកដោះម្តាយឬទឹកដោះគោ ភេសជ្ជៈនិងទឹកផ្លែឈើ បបរស្រូវសាលីនិងបបរផ្លែឈើ និងអាហាររឹងដទៃទៀត) និងមុនពេលចូលដំណេកពេលយប់ ត្រូវសម្អាតមាត់ជានិច្ច។
- ទារកអាយុពី០ ទៅ ៦ខែ ត្រូវយកស្បៃជូតក្នុងមាត់ (អញ្ចាញធ្មេញ អណ្តាត និងភ្នាសទឹករំអិល) ក្រោយពេលញុំាអាហាររួច។ អាយុពី៦ខែ ទៅ ១ឆ្នាំ (មុនពេលថ្គាមទឹកដោះដុះ) អាចដុសសម្អាតធ្មេញដោយច្រាសដុះធ្មេញម្រាមដៃស៊ីលីខន។ ក្រោយពេលធ្មេញថ្គាមទឹកដោះដុះចេញមក អាចដុសបានដោយច្រាសដុសធ្មេញ។
- ពេលជួយកូនដុសធ្មេញ ត្រូវឲ្យក្បាលកូនមានកន្លែងផ្អែក និងត្រូវដុសនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពនិងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ឧទាហរណ៍ អង្គុយនៅលើសាឡុង លើកម្រាល ឬលើគ្រែ និង ត្រូវឲ្យក្បាលរបស់កូនផ្អែកនឹងភ្លៅរបស់មនុស្សធំ។ ម្យ៉ាងទៀតដោយសារតែអញ្ចាញធ្មេញរបសទារកទន់ខ្សោយ ហេតុនេះដុសធ្មេញត្រូវប្រើកម្លាំងថ្នមៗ។
- វិធី ពេលវេលា និងលំដាប់លំដោយដុសធ្មេញទៀតទាត់ ជួយឲ្យទារកទម្លាប់ទៅនឹងវិធីសម្អាតធ្មេញបែបនេះ។ ក្រៅពីនេះអាចធ្វើឡើងដោយលាយលំជាមួយល្បែងកម្សាន្ត និងតន្ត្រី ដើម្បីបង្កើនភាពរីករាយក្នុងពេលដុសធ្មេញ។

## វិធីប្រើប្រាស់ច្រាសដុសធ្មេញ

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

## វិធីប្រើប្រាស់ខ្សែរូសធ្មេញ

- ខ្សែរូសធ្មេញ មានមុខងារជំនួយដល់ច្រាសដុសធ្មេញ អាចជម្រុះកម្ទេចអាហារនិងកំណកបាក់តេរីធ្មេញដែលនៅស្អិតចន្លោះធ្មេញ។ ដូចនេះ ពេលកុមារដុះធ្មេញទឹកដោះច្រើនជាងមុន យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវប្រើខ្សែរូសធ្មេញធ្វើការសម្អាតមួយថ្ងៃម្តង
- ពេលប្រើប្រាស់ខ្សែរូសធ្មេញ ដំបូងទាញខ្សែឲ្យបាន៤៥សង់ទីម៉ែត្រ (ប្រវែងដើមដៃ)រុំជុំវិញថ្នាំងទី២ម្រាមដៃកណ្តាលទាំងសងខាង ផ្ញើដៃរាងកាំភ្លើងមេដៃនិងចង្អុលដៃលាត្រង់ទ្រខ្សែ បន្សល់ខ្សែទុកប្រវែង១សង់ទីម៉ែត្រ និងទាញខ្សែរូសធ្មេញឲ្យចេញជារាងអក្សរC ផ្អិបទៅនឹងផ្ទៃធ្មេញ រូសចុះរូសឡើង។

# 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

បញ្ហាភ្នែកដែលតែងកើតមានចំពោះកុមារមាន ភ្នែកខ្សោយ ភ្នែកកែក ជម្ងឺអាម្រេត្រូហ្វី(មីញ៉ូបជិត មីញ៉ូបឆ្ងាយ និងអាស្ទីម៉ាធីម)។ មុនអាយុ៦ឆ្នាំ គឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺភ្នែកខ្សោយនិងភ្នែកកែក ប្រសិនបើផុតដំណាក់កាលនេះ នោះប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលនឹងធ្លាក់ចុះ។ ភ្នែកមីញ៉ូបកាន់តែឆាប់ ចំនួនដឺក្រេនឹងកើនឡើងកាន់តែរហ័ស នោះឱកាសក្លាយជាមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរ(ខ្ពស់ជាង ៦០០ដឺក្រេ) នឹងកាន់តែខ្ពស់។ ឯភ្នែកមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរងាយនឹងបណ្ដាលឲ្យកើតមានជម្ងឺគ្លោកូម ប៉េរបំរួលបរិវេណស្រទាប់រ៉េទីន របក្រុសទាប៉េរ៉េទីន ម៉ាយ្យូឡាចេញឈាមនិងម៉ាយ្យូឡាចុះខ្សោយ និងប៉ូលក្រោយចុះខ្សោយ កើតមានជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយឆាប់ និងអាចបណ្ដាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា៖ ការធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះ គឺជាកត្តាការពារការកើតឡើងនិងការវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់នៃជម្ងឺមីញ៉ូប។ ការប្រើភ្នែកសម្លឹងមើលទីជិតរយៈពេលវែង គឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឲ្យកើតជម្ងឺមីញ៉ូប។

## លំហាត់ប្រាណការពារភ្នែកចាប់ផ្ដើមធ្វើពីតូច

សង្កេតទារកគប់ពេលវេលា អាការៈខាងក្រោមនេះបញ្ជាក់ថាភ្នែកចុះខ្សោយ សូមទៅពិនិត្យចក្ខុពេទ្យឲ្យបានឆាប់។

☐ មែន ☐ ទេ 1. មើលវត្ថុដោយព្រិមែភ្នែក

☐ មែន ☐ ទេ 2. ឧស្សាហ៍ញើភ្នែក

☐ មែន ☐ ទេ 3. ទម្លាប់មើលវត្ថុដោយវៀចក្បាល ងើយក្បាល ឬឱនក្បាល

☐ មែន ☐ ទេ 4. មើលវត្ថុដោយចំហៀងភ្នែកម្ដងហើយម្ដងទៀត បញ្ចេញទឹកមុខដែលបញ្ជាក់ថាចង់មើលឲ្យកាន់តែច្បាស់។

☐ មែន ☐ ទេ 5. ពេលលេងល្បែងកម្សាន្ដ ចលនាមិនរស់រវើក មិនរវៀសវៃ។

☐ មែន ☐ ទេ 6. ពេលមើលសៀវភៅ ឬសរសេរអក្សរ ចម្ងាយរវាងភ្នែកនិងក្រដាសជិតពេក។

☐ មែន ☐ ទេ 7. ការសិក្សាមានការរីកចម្រើនយឺត ឬថយចុះ។

☐ មែន ☐ ទេ 8. តែងតែរអ៊ូថាមើលអក្សរនៅលើក្ដារខៀនមិនឃើញ នឿយភ្នែក ឈឺភ្នែក និងឈឺក្បាល។

☐ មែន ☐ ទេ 9. ទីតាំងភ្នែកខុសប្រក្រតី (ឧទាហរណ៍ ភ្នែកស្រលៀង)។

☐ មែន ☐ ទេ 10. ញ័រត្របកភ្នែក (ត្របកភ្នែករិលកម្រើកយ៉ាងទៀងទាត់ដោយខ្លួនឯង) ឬក្នុងប្រស្រីភ្នែកផ្លាតពន្លឺ។

## ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលកុមារទទួលការពិនិត្យភ្នែក

- អាយុពី៣ ទៅ ៤ឆ្នាំ៖ មានបញ្ហាភ្នែកខ្លះ (ភ្នែកម្ខាងខ្សោយ) គ្មានអាការៈជាក់លាក់ឡើយ។ ជាទូទៅ អាយុ៣ឆ្នាំកន្លះ ទៅ ៤ឆ្នាំ គឺជាពេលពិនិត្យភ្នែកដ៏ប្រពៃបំផុត។ អាណាព្យាបាលគប្បីបង្រៀនឲ្យកូនចេះមើលទិសនៃផ្នែកផតអក្សរ "E" ឬ "C" ជាមុន ទើបនាំកូនទៅពិនិត្យនៅចក្ខុពេទ្យ។
- អាយុពី៣ ទៅ ៦ឆ្នាំ៖ «ស្វ៊េរីអូក្រាមចំណុចពង្រាយ» មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការពិនិត្យកុមារដែលញាណបីវិមាត្រមិនល្អហើយក៏អាចជៀសវាងការលួចប្រើភ្នែកធម្មតាមើលពេលពិនិត្យភ្នែកម្ខាង។ ក្រៅពីបង្រៀនឲ្យកុមារចេះមើលទិសនៃផ្នែកផតរបស់អក្សរ អាណាព្យាបាលក៏ត្រូវបង្រៀនឲ្យកូនស្គាល់រូបរាងទាំងបួននេះ ●■▲◆ ក្នុងស្វ៊េរីអូក្រាមចំណុចពង្រាយ។

# 視力保健基本功

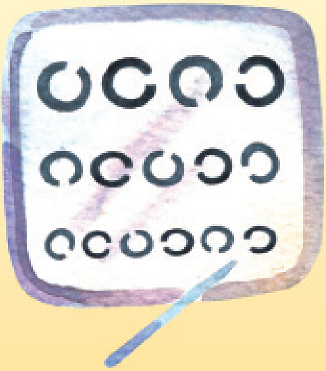
## 預防高度近視是全家運動

- 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

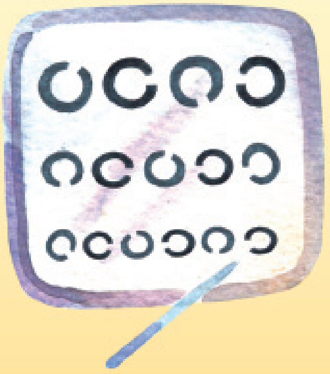
- តើជម្ងឺមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរគឺជាអ្វី
  - និយមន័យនៃជម្ងឺមីញ៉ូបភាគច្រើនគឺ ដឺក្រេភ្នែកខ្ពស់ជាង៦០០ ដែលតែងតែចាប់ផ្តើមនៅមុនអាយុសិក្សា និងបន្តវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់រហូតដល់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ។ កង្វះសកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះ និងប្រើភ្នែកមើលវត្ថុក្នុងចម្ងាយជិតច្រើនពេក តែងតែបណ្តាលឲ្យជម្ងឺមីញ៉ូបកើតមាននិងវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់។
  - ពេលកុមារកើតជម្ងឺមីញ៉ូប ចំនួនដឺក្រេភ្នែកនឹងកើនឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដែលមានឱកាសប្រែក្លាយជាមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរធំ ម្យ៉ាងទៀតឱកាសកើតមានជម្ងឺវិបាកក៏កាន់តែខ្ពស់ដែរ។
  - បច្ចុប្បន្ន ជម្ងឺមីញ៉ូបធ្ងន់ធ្ងរគឺជាមូលហេតុធំទី១ដែលបង្កឲ្យខ្វាក់ភ្នែកនៅតៃវ៉ាន់ ជប៉ុន និងចិនដីគោក។

- ជម្ងឺវិបាកនៃជម្ងឺមីញ៉ូបភ្នែក

ជម្ងឺវិបាកដែលទាក់ទងនឹងជម្ងឺមីញ៉ូបភ្នែកមាន៖ ជម្ងឺភ្នែកឡើងបាយ ជម្ងឺគ្លោកូមប៉ះពាល់បរិវេណស្រទាប់រ៉េទីន របេកស្រទាប់រ៉េទីន ម៉ាឃ្យូឡាចេញឈាមនិងម៉ាឃ្យូឡាចុះខ្សោយ និងប៉ូលក្រោយចុះខ្សោយ ជាជម្ងឺពិបាកព្យាបាល ដែលអាចបង្កឲ្យខ្វាក់ភ្នែក។

- មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពភ្នែករបស់កុមារ

កុមារអាយុក្រោម២ឆ្នាំយល់ល្អកុំសម្លឹងមើលអេក្រង់ ចំណែកឯកុមារអាយុលើ២ឆ្នាំ ក្នុងមួយថ្ងៃមើលអេក្រង់មិនឲ្យលើសពី១ម៉ោងឡើយ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកុមារប្រើភ្នែកសម្លឹងមើលក្នុងចម្ងាយខ្លីច្រើនហួសហេតុ ដែលបង្កឲ្យខូចភ្នែក។ ក្នុងការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះក៏បានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅផ្ទះ គឺជាកត្តាការពារការកើតឡើងនិងការវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់នៃជម្ងឺមីញ៉ូបភ្នែក។ ធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅផ្ទះ២ ទៅ ៣ម៉ោងរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចជួយពន្យាការកើតឡើងនិងការវិវត្តន៍កាន់តែអាក្រក់នៃជម្ងឺមីញ៉ូបភ្នែកកុមារ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ក៏បានណែនាំឲ្យកុមារនិងក្មេងជំទង់អាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ ១៧ឆ្នាំ ធ្វើចលនាខ្លួនប្រាណក្នុងកម្លាំងមធ្យមដល់កម្លាំងពេញលេញរយៈពេល៦០នាទី(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 | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 1. រាល់ថ្ងៃធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅឲ្យបានពី ២ ទៅ ៣ម៉ោងណែនាំឲ្យធ្វើយ៉ាងហោចណាស់១សប្តាហ៍១៤ម៉ោង។ | | |
| 2. មើលទូរទស្សន៍ឬអេក្រង់គួរគោរពតាមច្បាប់៣០១០ រាល់៣០នាទីគួរស្រមាក១០នាទី។ ពេលវេលាមើលសរុបប្រចាំថ្ងៃតិចជាង១ម៉ោង។ | | |
| 3. ពេលស្រមាកក្នុងម៉ោងរៀនគួរដើរចេញមកធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅថ្នាក់ ឬមើលទៅឆ្ងាយឲ្យភ្នែកស្រមាក១០នាទី។ | | |
| 4. ឆាប់ដេកឆាប់ក្រោក ដេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ | | |

| រូបមន្តទី២ ៖ បរិភោគអាហារឲ្យមានសមាមាត្រ | ធ្វើបាន | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 5. ស្រូបយកអាហារក្រុមវីតាមីន A B C ឲ្យបានច្រើន និងបន្លែផ្លែឈើពណ៌ចាស់។ | | |
| 6. ម្ហូបអាហារប្រចាំថ្ងៃច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង មិនរើសអាហារ។ | | |

| រូបមន្តទី៣ ៖ ត្រូវមានទម្លាប់អានសៀវភៅ | ធ្វើបាន | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 7. រាល់ពេលអាននិងសរសេរ ឬសកម្មភាពដៃទៃដែលត្រូវប្រើភ្នែកក្នុងចម្ងាយជិត ត្រូវស្រមាក ១០នាទីរាល់៣០នាទីម្តង។ | | |
| 8. អានសៀវភៅ ឬកាន់ប៊ិចសរសេរអក្សរ រក្សាចម្ងាយ ៣៥ ទៅ ៤០សង់ទីម៉ែត្រ។ | | |
| 9. មិនអានសៀវភៅនៅលើរថយន្តដែលរង្គើរ និង មិនដេកអានសៀវភៅ | | |

| រូបមន្តទី៤ ៖ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបរិស្ថានអានសៀវភៅ | ធ្វើបាន | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 10. ត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ ក្រមិតពន្លឺលើតុយ៉ាងហោចណាស់លើសពី ៣៥០Lux។ | | |
| 11. កម្ពស់តុត្រូវស្មើនឹងកែងដៃដាក់បញ្ឈរ ផ្ទៃកៅអីត្រូវឲ្យគូថអង្គុយពេញ ជើងទាំងពីរដាក់ដល់ដី។ | | |

| រូបមន្តទី៥ ៖ ត្រូវមានឥរិយាបថកាន់ប៊ិច និងអង្គុយត្រឹមត្រូវ | ធ្វើបាន | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 12. ពន្លឺលើតុមិនគួរចាំងចំភ្នែកឡើយ។ អ្នកដែលទម្លាប់ប្រើដៃស្តាំសរសេរអក្សរ នោះអំពូលភ្លើងគួរដាក់នៅខាងឆ្វេង បើអ្នកប្រើដៃឆ្វេងគួរដាក់នៅខាងស្តាំ។ | | |
| 13. ឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ បន្ទះស្មា ចង្កេះត្រង់ មិនរៀចក្បាល និងមិនក្រាប។ | | |
| 14. កាន់ប៊ិចដោយ ប្រើម្រាមពីរខាងមុខបញ្ឈរប៊ិចនិងនាំប៊ិចសរសេរ ចំណែកម្រាម២ខាងក្រោយត្រូវនៅនឹង។ | | |

| រូបមន្តទី៦ ៖ ត្រូវធ្វើការពិនិត្យជាទៀងទាត់ | ធ្វើបាន | ត្រូវធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរ |
|---|---|---|
| 15. ធ្វើការពិនិត្យភ្នែក១ ទៅ ២ដងក្នុងមួយឆ្នាំ | | |
| 16. ពេលទទួលបានសេចក្តីជូនដំណឹងនៃការពិនិត្យភ្នែកនៅសាលាដែលលទ្ធផលមិនដល់កម្រិតស្តង់ដា ត្រូវប្រញាប់រួសរាន់ទៅធ្វើការពិនិត្យម្តងទៀតនៅមន្ទីរចក្ខុសាស្ត្រដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ។ | | |
| 17. សហការព្យាបាលទៅតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យនិងត្រលប់មកធ្វើការពិនិត្យតាមដានឲ្យបានទៀតទាត់។ | | |

# 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

សូមអាណាព្យាបាលធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់សន្ទស្សន៍ខាងក្រោមនេះ ប្រសិនបើមានចម្លើយ “ទេ” សូមប្រញាប់ធ្វើការកែខៃ ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះដល់កុមារ។

## ការបង្ការការរលាកភ្លើង

☐ មែន ☐ ទេ 1. តើអ្នកជៀសវាងក្រាលក្រមាលតុនៅលើតុបាយដែរឬទេ? ពេលលើកម្ហូបឬម្ហូបក្ដៅមកលើតុ តើអ្នកមើលទារកថាតើនៅក្បែរដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 2. តើអ្នកហាមមិនឲ្យកុមារមកជិតឆ្នាំងអ៊ុតនិងអំពូលភ្លើងក្ដៅដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 3. ពេលអ្នករៀបចំទឹកស្រមាប់ងូតតើអ្នកជានិច្ចកាលតែងដាក់ទឹកត្រជាក់មុនរួចទើបដាក់ទឹកក្ដៅជាក្រោយមែនទេ? មុនពេលទារកចូលក្នុងអាងងូតទឹក អ្នកសាកកម្ដៅទឹកជាមុន។

## ការបង្ការការធ្លាក់ឬដួល

☐ មែន ☐ ទេ 4. តើអ្នកដឹងដែរឬទេថាចាប់ពីជាន់ទី២ឡើងលើ ហាមដាច់ខាតមិនឲ្យកុមារវារឡើងលើបង្អួច?

☐ មែន ☐ ទេ 5. តើអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នមិនដាក់កម្រាលដែលងាយនឹងរអិលដែរឬទេ?ពេលផ្ទះរអិលខ្លាំង តើអ្នកឲ្យកុមារពាក់ស្រោមជើងឬស្បែកជើងការពាររអិលដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 6. តើអ្នកមានបំពាក់បរិក្ខារការពាររអិលនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬអាងងូតទឹកដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 7. តើអ្នកមានប្រើស្រោមការពារជ្រុងស្រួចទៅលើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះដែលមានជ្រុងស្រួចដែរឬទេ?ឬផ្លាស់ប្ដូរទីតាំងសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាបណ្ដោះអាសន្ន?

## ការបង្ការការថប់ដង្ហើម ឈ្លក់ ធ្លាក់ និងត្រូវថ្នាំពុល

☐ មែន ☐ ទេ 8. តើអ្នកដឹងទេថា សម្ភារៈប្រើប្រាស់ដែលអាចបង្កើតជាលំហរបិទជិតដូចជា ទូទឹកកក និងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវជាដើម ត្រូវជ្រើសរើសយកមួយណាដែលកុមារមិនងាយបើកបាន ឬបំពាក់បរិក្ខារដែលទារកមិនងាយបើកបាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យទារកច្រលំចូល និងបង្កឲ្យថប់ដង្ហើម។

☐ មែន ☐ ទេ 9. តើអ្នកជៀសវាងមិនឲ្យកុមារយកវត្ថុតូចៗ (ដូចជា កាក់ លេវអាវ កូនឃ្លី ម្ជុលខ្ទាស់ ឬកូនវ៉ីសជាដើម) ដែរឬទេ?ពេលទិញរបស់ក្មេងលេង ត្រូវពិនិត្យឲ្យបានច្បាស់ថាផ្នែកផ្គុំនៅលើរបស់នោះងាយនឹងជ្រុះចេញមកដែរឬទេ (ដូចជាគ្រាប់ភ្នែកតុក្កតាជាដើម)។

☐ មែន ☐ ទេ 10. តើអ្នកបានយកឱសថផ្សេងៗ(ជាពិសេសទឹកសេរ៉ូ) ទឹកបោកគក់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត សាប៊ូកក់សក់ សាប៊ូដុសខ្លួន ប្រេងសាំង គ្រឿងសម្អាង និងវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតដាក់នៅលើទីខ្ពស់ ឬ ចាក់សោរក្នុងទូឬថតតុដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 11. តើអ្នកដឹងទេថា ពេលលេបរបស់ដែលមិនគួរលេបរួច ត្រូវរក្សាទុកកញ្ចប់ និងទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាថ្នាំពុល **02-2871-7121** ដើម្បីសួររកវិធីដោះស្រាយបន្ទាន់។

☐ មែន ☐ ទេ 12. តើអ្នកដឹងទេថា ម៉ាស៊ីនទឹកក្ដៅប្រើហ្គាស ត្រូវតម្លើងនៅកន្លែងមានខ្យល់ចេញចូលខាងក្រៅផ្ទះ ព្រមទាំងរក្សាខ្យល់អាកាសក្នុងផ្ទះឲ្យបានគ្រប់គាន់ ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការពុលការបូនម៉ូណូស៊ីត។

# 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. មុនពេលអ្នកបើកឡានដឹកកុមារ តើអ្នកដាក់កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារឲ្យនៅនឹងជាមុន បន្ទាប់មកដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពឲ្យកុមារ និងមិនឲ្យកុមារអង្គុយនៅកៅអីមុខដែរឬទេ? និងជៀសវាងឱបកុមារដោយម៉ូតូ។

☐ មែន ☐ ទេ 14. តើអ្នកដឹងទេថា មុនពេលបើកទ្វារត្រូវឲ្យកុមារឡើងឡានមុនគេ ពេលកំពុងបើកឡាត្រូវចុចសោរសុវត្ថិភាពកុមារ និងពេលឈប់ឡាត្រូវឲ្យកុមារចុះក្រោយគេ?

☐ មែន ☐ ទេ 15. តើអ្នកដឹងទេថាមិនត្រូវឲ្យកុមារនៅក្នុងឡានតែម្នាក់ឯង? ព្រោះពេលឡានបិទកញ្ចក់ជិត ដាក់នៅក្រោមមេឃក្តៅរយៈប្រហែល ១០នាទី កម្តៅក្នុងឡានអាចនឹងកើនឡើងដល់ ៥៤ ទៅ ៦០អង្សារ។ ទារកមានប្រតិកម្មរហ័សចំពោះកម្តៅ នាំឲ្យបើទោះបីស្ថិតនៅក្នុងនោះរយៈពេលខ្លី ក៏អាចនឹងទទួលគ្រោះថ្នាក់ពីកម្តៅដែរ។

☐ មែន ☐ ទេ 16. តើអ្នកហាមឃាត់មិនឲ្យកុមារលេងនៅមាត់ផ្លូវដែរឬទេ?

☐ មែន ☐ ទេ 17. ពេលអ្នកថយឡាន តើអ្នកបញ្ជាក់ជាមុនទេថាកុមារមិននៅក្រោយឡាន ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បង្កជារបួសស្នាម ឬស្លាប់ដោយសារការថយឡាន?

## ការបង្ការការលង់ទឹក

☐ មែន ☐ ទេ 18. តើអ្នកជៀសវាងមិនឲ្យកុមារនៅក្នុងអាងងូតទឹក ក្បែរមាត់ស្រះ មាត់ស្ទឹងទន្លេ មាត់អាងហែលទឹក ឬមាត់សមុទ្រតែម្នាក់ឯងដែរឬទេ ទោះបីជាប៉ុន្មាននាទីក៏ដោយ?

☐ មែន ☐ ទេ 19. សម្ភារៈផ្ទុកទឹកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកពេលប្រើប្រាស់រួច តើអ្នកចាក់ទឹកចោល រំហូត ឬបិទគំរបដែរឬទេ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យកុមារធ្លាក់ចូលថប់ដង្ហើម?

☐ មែន ☐ ទេ 20. តើអ្នកដឹងទេថាទីស្រះ ឬអាងត្រីត្រូវធ្វើរបងហ៊ុមព័ទ្ធ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យលង់ទឹក?

## ការបង្ការការធ្លាក់

☐ មែន ☐ ទេ 21. បង្អួចត្រូវមានដាក់បរិក្ខារការពារបង្អួច ឬសោរសុវត្ថិភាព ម្យ៉ាងទៀតកម្ពស់ធ្នើបង្អួចត្រូវខ្ពស់ជាង១១០សង់ទីម៉ែត្រ បើកម្ពស់១០ជាន់មិនត្រូវទាបជាង១២០សង់ទីម៉ែត្រឡើយ។

☐ មែន ☐ ទេ 22. នៅជិតបង្អួចមិនត្រូវដាក់គ្រែ កៅអី តុ ឬទូដែលអាចវារឡើងបាននៅក្បែរនោះទេ ជៀសវាងកុំឲ្យទារកធ្លាក់ពីលើបង្អួច។

☐ មែន ☐ ទេ 23. នៅរានហាលមិនត្រូវមានរបស់អាចជាន់បាននោះទេ។

☐ មែន ☐ ទេ 24. កម្ពស់របងនៅរានហាលត្រូវធ្វើឲ្យខ្ពស់កុំឲ្យកុមារងាយឡើង។

☐ មែន ☐ ទេ 25. របងរានហាលមានកម្ពស់យ៉ាងតិចចាប់ពី១១០សង់ទីម៉ែត្រឡើងលើ បើកម្ពស់ចាប់ពី១០ជាន់ឡើងលើ មិនត្រូវទាបជាង១២០សង់ទីម៉ែត្រឡើយ ម្យ៉ាងទៀតមានកម្លាតតូចជាង១០សង់ទីម៉ែត្រ។ របងរានហាលមានកម្ពស់យ៉ាងតិចចាប់ពី១២០សង់ទីម៉ែត្រឡើងលើ ម្យ៉ាងទៀតមានកម្លាតតូចជាង១០សង់ទីម៉ែត្រ។

## ផ្សេងទៀត

☐ មែន ☐ ទេ 26. ប្រវែងខ្សែ និងប្រដាប់បម្លៃខ្សែត្រូវដាក់នៅកន្លែងដែលកុមារឈោងចាប់មិនដល់ (ដូចជា ខ្សែវាំងនន ខ្សែភ្លើង...)

☐ មែន ☐ ទេ 27. តើអ្នកដឹងទេថា ថង់ផ្លាស្ទិច កន្ទបទឹកនោម ឬលេះអាវជាដើម ងាយធ្វើឲ្យកុមារថប់ដង្ហើម ត្រូវប្រមូលទុកនៅកន្លែងដែលកុមារឈោងមិនដល់។

☐ មែន ☐ ទេ 28. តើអ្នកដឹងទេថា ពេលកុមារប៉ះពាល់ជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ត្រូវមានមនុស្សធំនៅក្បែរ?

☐ មែន ☐ ទេ 29. តើអ្នកដឹងទេថា ទ្វារបិទស្វ័យប្រវត្តិអាចកិនឲ្យកុមាររបួស ដូចនេះត្រូវតម្លើងបរិក្ខារដែលឈប់ដោយស្វ័យប្រវត្តិពេលប៉ះវត្ថុទាំងឡាយ បើពុំនោះទ្រូវតម្លើងកុងតាក់បិទបើកនៅកន្លែងដែលកុមារឈោងមិនដល់។

☐ មែន ☐ ទេ 30. តើក្នុងបន្ទប់របស់អ្នកមានម៉ាស៊ីនពិនិត្យផ្សែងដែរឬទេ និងបានគិតទុកពីមធ្យោបាយទប់ទល់និងផ្លូវរត់ចេញពេលមានអគ្គីភ័យ?

# 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。

# ដំណោះស្រាយបន្ទាន់ពេលមានរបួសរលាកនិងរបួសដោយសារហ្គាស

ឧបទ្ទវហេតុទូទៅនៃរបួសរលាកនិងធ្លាយហ្គាស មានជំហានដោះស្រាយត្រឹមត្រូវក្នុងពេលទី១ បើស្គាល់ច្បាស់ជំហានទាំងនេះ អាចជួយបន្ធូរគ្រោះថ្នាក់ឲ្យនៅទាបបំផុត ដូច្នេះសូមអាណាព្យាបាលត្រូវចងចាំ។

## សង្គ្រោះបន្ទាន់៥ជំហានពេលមានរបួសរលាក "លាង ដោះ ត្រាំ គ្រប បញ្ជូន"

**លាង ៖** ប្រើទឹកដែលហូរក្នុងល្បឿនលាងជ្រមះមុខរបួសពី ១៥ ទៅ ៣០នាទី ឬយកមុខរបួសត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ ដើម្បីបញ្ចុះកម្តៅស្បែកជាបន្ទាន់។

**ដោះ ៖** ពេលត្រាំគ្រប់គ្រាន់ហើយ ទើបដោះខោអាវដោយប្រយ័ត្ន។ ពេលចាំបាច់ត្រូវប្រើកាំបិតឬកន្ត្រៃកាត់ខោអាវចេញ និងបន្សល់ទុកកន្លែងដែលស្អិតជាប់ជាបណ្តោះអាសន្ន។ ជៀសវាងធ្វើឲ្យបែកខ្ទុះមុខរបួស។

**ត្រាំ ៖** បន្តត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់ពី ១៥ ទៅ ៣០នាទី អាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងធ្វើឲ្យអារម្មណ៍នឹងនរ។ ប្រសិនបើមុខរបួសរលាកមានបរិវេណធំ ឬកុមារមានអាយុតូច នោះមិនចាំបាច់ត្រាំក្នុងទឹកយូរនោះទេ ជៀសវាងកុំឲ្យកម្តៅខ្លួនធ្លាក់ចុះហួសហេតុ ឬពន្យាពេលព្យាបាល។

**គ្រប ៖** រុំដោយសំឡីស្ប ក្រណាត់ ឬក្រមាលពូកដែលស្អាត។ ហាមលាបមុខរបួសដោយថ្នាំលាបឬថ្នាំបុរាណផ្តេសផ្តាស ព្រោះរបស់ទាំងនេះអាចនឹងគ្មានផលប្រយោជន៍ក្នុងការជួយឲ្យមុខរបួសជាសះស្បើយឡើយ ម្យ៉ាងទៀតវាអាចងាយនឹងបង្កឲ្យមុខរបួសឆ្លងមេរោគ និងប៉ះពាល់ដល់ការវិភាគនិងព្យាបាលមុខរបួសរបស់គ្រូពេទ្យ។

**បញ្ជូន ៖** ក្រៅពីរបួសរលាកតូចៗដែលអាចដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងបាន គប្បីត្រូវទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិត។ ប្រសិនបើរបួសធំ ត្រូវទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានមណ្ឌលព្យាបាលរបួសរលាកជាពិសេស។

## ដំណោះស្រាយការធ្លាយហ្គាស៤ជំហាន "ហាម បិទ រុញ ចាកចេញ"

**ហាម ៖** ហាមបើកឬបិទឧបករណ៍អគ្គិសនីទាំងឡាយ ឧទាហរណ៍ ម៉ាស៊ីនបឺតផ្សែង និងអំពូលភ្លើងជាដើម ហើយក៏មិនត្រូវដោតឬដកដុយភ្លើង។

**បិទ ៖** ត្រូវបិទកន្លែងបិទបើកហ្គាសរួមជាមុន តែហាមប៉ះពាល់កន្លែងបិទបើកចង្ក្រានហ្គាស ជៀសវាងកុំឲ្យមានផ្កាភ្លើង។

**រុញ ៖** រុញ (បើក) ទ្វារបង្អួច យឺតៗសន្សឹមៗ ឲ្យខ្យល់ចេញចូល។

**ចាកចេញ ៖** ចាកចេញពីកន្លែងកើតហេតុទៅកន្លែងសុវត្ថិភាពខាងក្រៅផ្ទះទើបទូរស័ព្ទទៅកាន់ក្រុមហ៊ុនឧស្ម័នហ្គាស្របចាំទីនោះដើម្បីសុំជំនួយត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពនៃការធ្លាយ 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 ឬការធ្វេសប្រហែស អាចបង្កជាការឈឺចាប់ដែលមិនអាចប៉ះប៉ូវបានក្នុងមួយប្រ៉ព័ថ្ងៃភ្នក។ សូមយើងទាំងអស់គ្នាស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមបុត្រធីតារបស់ខ្លួន ដើម្បីឲ្យពួកេគធំលូតលាស់ដោយសប្បាយរីករាយក្នុងមជ្ឈដ្ឋាន "គ្មានការភ័យខ្លាច និងគ្មានការឈឺចាប់" ។

## កុំឲ្យកំហឹងរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពរបស់អ្នក

- ការស្តីបន្ទោសនិងការវាយដំ មិនអាចអប់រំឲ្យកូនធ្វើកិច្ចការនានាឲ្យបានល្អនោះទេ តែវាបែរជាធ្វើឲ្យកូនក្លាយទៅជាហិង្សា និងមិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។
- ពេលម្តាយឪពុកបាត់បង់សតិពេលមានកំហឹង អាចបង្កជារបួសធ្ងន់ធ្ងរដល់កូន ដូចជា របួសក្បាល ចេញឈាមក្នុងខ្លួន ឬពិការមួយជីវិត រហូតដល់ស្លាប់។ ប្រសិនបើកូនរបួសឬស្លាប់ដោយមូលហេតុនេះ ម្តាយឪពុកនឹងត្រូវបានដាក់បន្ថែមទោស១/២ ឬជាប់ពន្ធនាគារមួយជីវិត យោងតាមច្បាប់ព្រហ្មទណ្ឌនិងច្បាប់ការពារសិទ្ធិនិងសុខុមាលភាពរបស់កុមារនិងក្មេងជំទង់។
- កូនភាគច្រើនត្រូវបានបង្ករបួសស្នាមដោយសារឪពុកម្តាយ។ កុំឲ្យកំហឹងគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពរបស់អ្នក។ប្រសិនបើអ្នកខ្លាចខ្លួនឯងបង្ករបួសស្នាមដល់កូន សូមស្វែងរកជំនួយខាងក្រោមនេះជាបន្ទាន់៖
  - ពេលអ្នកខឹងខ្លាំង សូមចាកចេញឲ្យឆ្ងាយ កុំទៅជិតកូន។
  - ទូរស័ព្ទទៅកាន់សាច់ញាតិឬមិត្តភ័ក្តិ ដើម្បីរៀបរាប់ពីកំហឹងរបស់ខ្លួន។
  - រៀនពីរបៀបអប់រំកូនដោយត្រឹមត្រូវពីមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ។

## គំនិតរួចខ្លួនរបស់ឪពុកម្តាយ នឹងធ្វើឲ្យខ្លួនឯងល្មើសច្បាប់

- មូលហេតុនៃការស្លាប់ដោយឧបទ្ទវហេតុរបស់កុមាររួមមាន ធ្លាក់ពីលើអគារ ហប់ស្លាប់ក្នុងឡាន អគ្គីភ័យ និងគ្រោះថ្នាក់ឧបទ្ទវហេតុដទៃសុទ្ធតែជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ឪពុកម្តាយ។ សូមកុំគិតថារួចខ្លួន បើទោះបីជាត្រឹម១នាទី ក៏មិនត្រូវឲ្យកូននៅផ្ទះ ឬនៅក្នុងឡានតែម្នាក់ឯងដែរ។
- "ច្បាប់ការពារសិទ្ធិនិងសុខុមាលភាពកុមារនិងក្មេងជំទង់" បានចែងថា មិនត្រូវទុកកុមារអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ឬកុមារនិងក្មេងជំទង់ដែលត្រូវការមើលថែទាំពិសេស ចោលនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលគ្រោះថ្នាក់តែម្នាក់ឯងនោះទេ ឧទាហរណ៍ ទុកកូនចោលនៅក្នុងផ្ទះឬឡានតែម្នាក់ឯង ឬត្រូវបានមើលការថែទាំដោយមនុស្សមិនសមស្រប(ដូចជា កុមារ ឬអ្នកជម្ងឺសសៃប្រសាទ មនុស្សញានស្រានិងញៀនថ្នាំជាដើម)។
- បើល្មើសមាត្រាខាងលើ នឹងត្រូវបានផាកពិន័យជាប្រាក់ (លើ៣.០០០យេន ក្រោម១៥.០០០យេន)ឬត្រូវទទួលការណែនាំស្តីអំពីការអប់រំបុត្រធីតា (លើ៤ម៉ោង ក្រោម៥០ម៉ោង)។ ប្រសិនបើបដិសេធមិនចូលរួមការបង្រៀនណែនាំ នោះនឹងត្រូវបានបង្គប្រាក់ពិន័យរហូតដល់ពេលចូលរួម។

### រំលឹក

1. ពត៌មានមូលដ្ឋានរបស់កុមារ (ឈ្មោះ អាយុ ទូរស័ព្ទ អាស័យដ្ឋាន)
2. ស្ថានភាពរងរបួស
3. ប្រវត្តិត្រូវបានេគធ្វើបាប
4.. ស្ថានភាព្រគួសារ
5. ស្ថានភាពៃនការេមើលែថទាំក្នុងការរស់េនៅ

## ជួយរាយការណ៍ គ្រប់គ្នាមានទំនួលខុសត្រូវ

- ប្រសិនបើប្រទះឃើញកូនអ្នកជិតខាងត្រូវបានវាយដំ ធ្វើបាប ឬត្រូវបានទុកចោលនៅផ្ទះតែម្នាក់ឯង អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់ 113 ឬរាយការណ៍ទៅសមត្ថកិច្ច 110 ដើម្បីសុំជំនួយ នោះអាចជួយបញ្ចៀសគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានចំពោះកុមារ។
- ពេលរាយការណ៍ សូមប្រមូលទិន្នន័យដែលពាក់ព័ន្ធឲ្យបានច្រើនទៅតាមលទ្ធភាព ដូចជា ពត៌មានមូលដ្ឋានរបស់កុមារ (ឈ្មោះ អាយុ ទូរស័ព្ទ អាស័យដ្ឋាន) ស្ថានភាពរងរបួស ប្រវត្តិត្រូវបានគេធ្វើបាប ស្ថានភាពគ្រួសារ និងស្ថានភាពនៃការមើលថែទាំក្នុងការរស់នៅ។
- រាយការណ៍កាន់តែពេញលេញ កាន់តែជួយដល់បុគ្គលិកការងារធ្វើការវិភាគពីកម្រិតនៃគ្រោះថ្នាក់បានកាន់តែឆាប់ 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•កូនសម្លាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

## ថើប•កូនសម្លាញ់-ជួយឲ្យកូនចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ក្រោយពេលកូនចាប់កំណើត ស្វាមីភរិយាតែងងាយនឹងមានទំនាស់គ្នា រហូតដល់មានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដោយសារ ការផ្លាស់ប្ដូរតួអង្គ ការមើលថែទាំកូន និងការអប់រំកូន។ យោងទៅតាមការស្រាវជ្រាវនិងការពិសោធជាក់ស្ដែងក្នុងបែទស់បានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការមើលឃើញម្ដាយឪពុកឈ្លោះប្រកែកគ្នា ឬប្រើអំពើហិង្សាលើគ្នារយៈពេលយូរ នឹងមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានជាច្រើនដល់កូន។

## ការមើលឃើញអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់កូន

- ឪពុកម្ដាយភាគច្រើនតែងគិតថាកូនមានអាយុតិច មិនយល់ច្បាស់ថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងរវាងឪពុកម្ដាយឡើយ ឬយល់ថាទោះបីកូនស្ដាប់ឬមើលឃើញឪពុកម្ដាយឈ្លោះប្រកែកគ្នាឬប្រើហិង្សាលើគ្នាក៏គ្មានឥទ្ធិពលអ្វីដែរ ប៉ុន្តែតាមការពិត មិនថាអាយុកូនតិចយ៉ាងណា ឬមិនថាស្ដាប់ឬមើលឃើញឪពុកម្ដាយឈ្លោះប្រកែកគ្នាឬប្រើហិង្សាលើគ្នានោះទេ សុទ្ធតែអាចបង្កឲ្យមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានចំពោះការរីកចម្រើនផ្នែកសរីរៈនិងចិត្តសាស្ត្ររបស់កូន។
- មើលឃើញការឈ្លោះប្រកែកគ្នាឬការប្រើអំពើហិង្សាលើគ្នារវាងឪពុកម្ដាយក្នុងរយៈពេលយូរ កូននឹងមានប្រតិកម្មដូចខាងក្រោម៖
    - ដំណាក់កាលទារក និងកុមារមុនវ័យសិក្សា
        - ផ្នែកសរីរៈមានការរីកចម្រើនយឺត
        - មានការអន្ទះអន្ទែងធូន់ធូន់ពេលបែកគ្នា
        - ដោយសារតែភាពភ័យខ្លាចនិងមិនសុខ ប៉ះពាល់ទៅដល់សមត្ថភាពលេងល្បែងកម្សាន្តនិងការរុករករបស់កូន។
        - ក្នុងល្បែងកម្សាន្តអាចនឹងធ្វើត្រាប់តាមអំពើហិង្សារបស់ឪពុកម្ដាយ
        - មិនហ៊ានបញ្ចេញអារម្មណ៍ ឬបញ្ចេញអារម្មណ៍ខឹងសម្បារនិងការវាយប្រហារដោយទង្វើជ្រុលជ្រួស
        - យល់ថាអំពើហិង្សាកើតឡើងដោយសារខ្លួន
        - លេចចេញអាការៈចុះខ្សោយ (ឧទាហរណ៍៖ ចេះទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែស្រាប់តែតែងតែនោមដាក់ខោ)
    - ដំណាក់កាលកុមារវ័យសិក្សា
        - តក់ស្លុត ភ័យខ្លាច គ្មានកម្លាំង ខឹងសម្បារ យល់ថាសុទ្ធតែជាកំហុសរបស់ខ្លួន ខ្វះអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព
        - ទង្វើវាយប្រហារ អន្ទះអន្ទែង(ដូចជា៖ ខាំក្រចកដៃ ឈ្លីសក់) បាក់ទឹកចិត្ត រំញ័រ
        - ឈឺក្បាល ឈឺក្រពះ ខ្ជិមអាហារ ងងុយដេក អារម្មណ៍មិនមូល
        - មានមន្ទិលសង្ស័យនិងច្របូកច្របល់ ចំពោះទង្វើដែលឪពុកម្ដាយថាស្រលាញ់គ្នាតែបែរជាធ្វើទុក្ខទោសគ្នា
        - យល់ថាអំពើហិង្សាអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន

## ជួយឲ្យកុមារចាកឆ្ងាយពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារដោយវិធីណា

- គ្រួសារ គប្បីជាទីកន្លែងដែលជួយឲ្យបុត្រធីតាធំលូតលាស់ដោយមានស្ថេរភាពនិងសុវត្ថិភាព។ ការការពារបុត្រធីតាពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារគឺជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ឪពុកម្ដាយ។ ដូចនេះ ប្រសិនបើអ្នកនិងដៃគូអ្នកឈ្លោះប្រកែកគ្នា ត្រូវដោះស្រាយដោយត្រជាក់ចិត្ត ហាមប្រើអំពើហិង្សាដើម្បីឲ្យភាគីម្ខាងទៀតចុះញ៉ម ឬធ្វើបាបកូនដើម្បីសងសឹកភាគីម្ខាងទៀត។ ត្រូវគោរពសិទ្ធិជីវិតរបស់កុមារគ្រប់រូប។
- ប្រសិនបើទំនាស់រវាងអ្នកនិងដៃគូអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានដោយខ្លួនឯង ឬកើតមានអំពើហិង្សាឡើងរួចត្រូវទៅសុំជំនួយពីអ្នកជំនាញ ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទគាំពារ113 ទើបអាចកែប្រែទំនាក់ទំនងអ្នកទាំងពីរឲ្យប្រសើរឡើងវិញ ព្រមទាំងអាចឲ្យបុត្រធីតាធំដឹងក្ដីនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលមានសុវត្ថិភាព ស្ថេរភាព និងសុខភាព។

# 親子共讀

## 閱讀的重要性

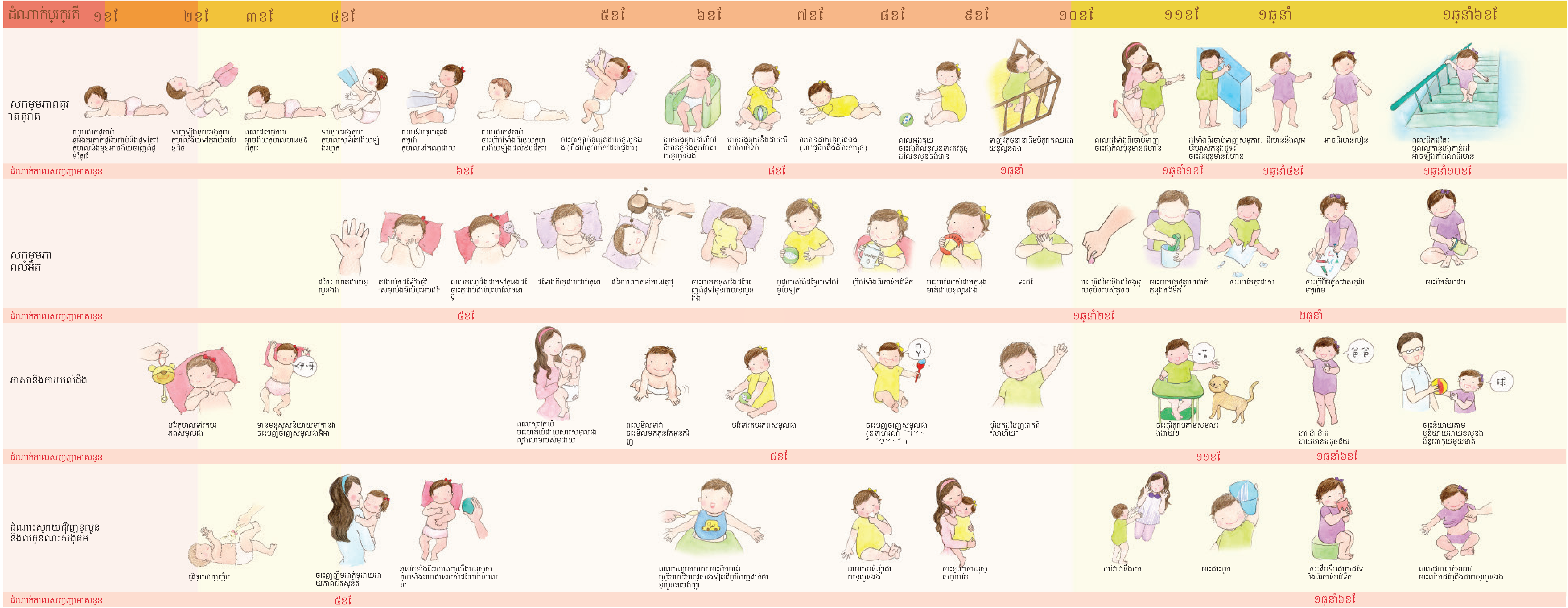
在少子化的年代，每個孩子都是父母的寶貝。根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

## 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。




សម្គាល់៖ ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារម្នាក់ៗសុទ្ធតមែានភាពមិនប្រក្រតី។ ដំណាក់កាលប្រក្រតីមានកុមារ៥០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្នមានកុមារ៩០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ប្រសិនបើហួសដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន កុមារនៅតមែិនទាន់សម្រេចសមត្ថភាពនេះ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ។

| ដំណាក់បុរុគ្គតី | ១ឆ្នាំកន្លះ | ២ឆ្នាំ | ៣ឆ្នាំ | ៤ឆ្នាំ | ៥ឆ្នាំ | ៦ឆ្នាំ |
|---|---|---|---|---|---|---|

## សកម្មភាពគ្រាតគ្រាត

- ចេះឡើងកាំជណ្ដើរដោយខ្លួនឯង
- ចេះគោងចុះពីកៅអីដោយខ្លួនឯង
- ចេះទាត់បាល់ (ជើងម្ខាងឈរនឹង ជើងម្ខាងទៀតទាត់បាល់)
- ចេះបោះបាល់ឬវត្ថុដោយហោដក្បៀរឡើងចុះក្រោម
- អាចលោតឲ្យជើងទាំងពីរលោតពីដីដោយមិនចាំបាច់ទប់
- អាចឡើងកាំជណ្ដើរដោយខ្លួនឯងដោយមិនចាំបាច់គេដឹកដៃ ឬកាន់បង្កាន់ដៃ
- អាចលោតជើងម្ខាងដោយមិនចាំបាច់ទប់
- អាចឈរនឹងជើងម្ខាងរយៈពេល១០វិនាទីដោយមិនចាំបាច់ទប់
- អាចដើរទៅមុខ២ឬ៣ជំហានដោយម្រាមជើងជាប់នឹងកែងជើង
- អាចលោតបន្តបន្ទាប់គ្នាលើសពី៥ដងដោយជើងម្ខាងដោយមិនចាំបាច់ទប់
- 45cm
- អាចលោតដោយផ្ដុំបជើងទាំងពីរលើសពីចម្ងាយ៤៥សង់ទីម៉ែត្រ

ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន: ៣ឆ្នាំ, ៥ឆ្នាំ, ៦ឆ្នាំ

## សកម្មភាពល្អិត

- តម្រួតឈើបង្គរពីរដុំ
- ចេះបើកសៀវភៅគូរម្ដងមួយទំព័រៗ
- ចេះចាក់ទឹកពីកែវមួយទៅកែវមួយទៀត
- ចេះគូរខ្សែបញ្ឈរតាមរូបគំរូឬធ្វើតាមតាម
- អាចធ្វើតាមបត់ក្រដាសតាមអ្នកដទៃ
- ចេះគូររង្វង់តាមរូបគំរូឬធ្វើតាមតាម
- ចេះប្រើម្រាមដៃបើកាន់ប៊ិច
- ចេះគូរកាកបាទតាមរូបគំរូឬធ្វើតាមតាម
- ចេះប៉ះមេដៃម្រាមដៃមេឬម្រាមដៃផ្សេងទៀតជាមួយគ្នា
- ចេះគូរត្រីកោណសម័ង្សតាមរូបគំរូឬធ្វើតាមតាម
- ចេះគូររូបមនុស្ស (យ៉ាងហោចណាស់មានផ្នែកទាំង៦ដែលអាចស្គាល់បាន)

ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន: ១ឆ្នាំ៨ខែ, ៣ឆ្នាំ៦ខែ, ៤ឆ្នាំ៦ខែ, ៥ឆ្នាំ៦ខែ

## ភាសានិងការយល់ដឹង

- អាចចង្អុលបង្ហាញផ្នែកមួយនៃរាងកាយ
- យ៉ាងហោចណាស់ចេះនិយាយ១០ពាក្យ
- អាចប្រាប់ឈ្មោះផ្នែកទាំង៦នៃរាងកាយដោយត្រឹមត្រូវអាចប្រាប់ឈ្មោះផ្នែកទាំង៦នៃរាងកាយដោយត្រឹមត្រូវ
- កុមារតូចនិយាយសុដីមានពាក់កណ្ដាលអាចឲ្យគេស្ដាប់បាន
- អាចប្រាប់ដោយខ្លួនឯងថាចង់ទៅបង្គន់
- ចេះនិយាយត្រកូលនិងឈ្មោះរបស់ខ្លួន
- អាចប្រាប់ពីសារៈប្រយោជន៍ប្រើប្រាស់នៃវត្ថុផងដែលឃើញពីរប្រភេទបានត្រឹមត្រូវ
- អាចបញ្ជាក់ថា “របស់អ្នក” “របស់ខ្ញុំ” បានត្រឹមត្រូវ
- អាចប្រាប់ពីភេទបានត្រឹមត្រូវ
- អាចស្គាល់ពណ៌ក្រហម លឿង និងបៃតង
- អាចយកវត្ថុតាមបញ្ជាបានត្រឹមត្រូវ (ក្នុងចំនួន៣)
- អាចតម្រាប់តាមលេខពី ១ ទៅ ១០ បានត្រឹមត្រូវ
- អាចសូត្រតាមលេខអារ៉ាប់ចំនួន៥ ឧទាហរណ៍ ៥៦២៥៧
- អាចប្រាប់ពីមុខងាររបស់អវយវៈរាងកាយ ឧទាហរណ៍ ភ្នែក មាត់...

ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន: ២ឆ្នាំ, ៣ឆ្នាំ៦ខែ

## ជំនាញសុវាយជើញខ្លួន និងលក្ខណៈសង្គម

- ចេះដោះខោអាវដោយខ្លួនឯង
- ចេះបកសំបកស្ករគ្រាប់
- ចេះពាក់និងដោះស្បែកជើងគ្មានខ្សែដោយខ្លួនឯង
- អាចប្រើស្លាបព្រាញ៉ាំអាហារ
- ចេះលាងដៃនិងជូតសម្អាតដោយខ្លួនឯង
- ចេះស្លៀកពាក់ខោអាវដោយខ្លួនឯង
- អាចលេងល្បែងកម្សាន្តជាមួយគ្នានិងគ្នា
- ពេលថ្ងៃឈប់នោមដាក់ខោ
- ចេះពាក់ស្រោមជើងដោយខ្លួនឯង
- ចេះប្រើច្រាសដុសធ្មេញដុសធ្មេញ
- ចេះរឹតឡើងឬរឹតចេញខ្សែដៃ
- ចេះលេងល្បែងកម្សាន្តដែលមានច្បាប់ងាយៗ ឧទាហរណ៍ បិទពួន

ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន: ២ឆ្នាំ, ៣ឆ្នាំ, ៣ឆ្នាំ, ៣ឆ្នាំ៦ខែ, ៣ឆ្នាំ៦ខែ, ៦ឆ្នាំ

សម្គាល់៖ ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានភាពមិនប្រក្រតី។ ដំណាក់កាលប្រក្រតីមានកុមារ៥០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្នមានកុមារ៩០%អាចឈានដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់ដំណាក់កាលនេះ។ ប្រសិនបើហួសដំណាក់កាលសញ្ញាអាសន្ន កុមារនៅតែមិនទាន់សម្រេចសមត្ថភាពនេះ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ។

# អំណានគ្រួសារ

## សារៈសំខាន់នៃការអាន

ក្នុងសម័យកាលកូនតិច កូនម្នាក់ៗសុទ្ធតែជាសំណព្វចិត្តរបស់ឪពុកម្ដាយ។ យោងតាមការស្រាវជ្រាវបានឃើញថា កុមារដែលធ្លាប់មានទម្លាប់អានឬចូលចិត្តអាន អាចទទួលបានការបំភ្លឺប្រាជ្ញាញាណនិងបណ្ដុះបណ្ដាលគំនិតច្នៃប្រឌិតតាមរយៈការអាននេះ ដែលវាមិនត្រឹមតែមានប្រយោជន៍ចំពោះការរីកចម្រើននៃខួរក្បាលនិងភាសារបស់កូនប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយឲ្យកុមារមានលទ្ធផលល្អគ្រប់ផ្នែកពេលធំដឹងក្ដី។ ដូច្នេះ ក្នុងនាមជាឪពុកម្ដាយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសារៈសំខាន់នៃការអានជាពិសេសទម្លាប់អានរបស់កូន។ ណែនាំឲ្យម្ដាយឪពុកចូលរួមក្នុងការអានជាមួយកូន កំដរកូនស្វែងយល់ពីភាពសប្បាយរីករាយនៃការអាន។ ពេលចែករំលែកពីបទពិសោធន៍ការអានដ៏គួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ជាមួយកូន ក៏ជួយឲ្យកូនដឹងពីក្ដីស្រលាញ់និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់ម្ដាយឪពុកមកលើខ្លួន នាំឲ្យគេធំធាត់ដោយភាពសប្បាយរីករាយ។

## ជំហាននៃការអានរបស់ទារក

ទារកអាយុពី ៣ ទៅ ៦ខែ សមត្ថភាពយល់ដឹងបានរីកចម្រើនដល់អាចទទួលការទាក់ទាញរបស់ពណ៌ឆើតឆាយដូចជា ក្រហម លឿង ខៀវ និងបៃតងជាដើម។ ផ្នែកភាសា ពួកគេចាប់ផ្ដើមរៀននិយាយ និងមានប្រតិកម្មចំពោះឈ្មោះខ្លួនឯង។ ផ្នែកចលនាសរីរៈរីកចម្រើនពី ចាប់ បោះ រុញ និងទាញ មកការប្រើប្រាស់កូនសាច់ដុំ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ឪពុកម្ដាយអាចឱបកូនជាប់ដើមទ្រូង រួចបង្រៀនឲ្យកូនស្គាល់ពណ៌និងរាងក្នុងសៀវភៅដោយសម្លេងទន់ភ្លន់ ដោយប្រើសៀវភៅក្រណាត់ទន់ឬសៀវភៅកូនក្មេងដែលចេះបញ្ចេញសម្លេង ដើម្បីភ្ញោចការសិក្សានិងការលូតលាស់គ្រប់ផ្នែករបស់ទារក។

ទារកអាយុ៧ ទៅ ៩ខែ ចលនាសរីរៈរីកចម្រើនដល់ចេះអង្គុយដោយខ្លួនឯង និងប្រើដៃទាំងសងខាងទៅលើវត្ថុនានា។ សមត្ថភាពយល់ដឹងរីកចម្រើនដល់ កើតមានទេង្វើរុករកចង់ដឹងម្ដងហើយម្ដងទៀតពេលមានចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ (ដូចជា យល់ថាកណ្ដឹងចេះបញ្ចេញសម្លេង ក៏ទៅយោលកណ្ដឹងរហូត) ដឹងពីអត្តន័យនៃទឹកមុខ។ ផ្នែកទំនាក់ទំនងភាសារីកចម្រើនដល់ ចាប់ផ្ដើមចេះធ្វើត្រាប់និងរៀននិយាយពាក្យនិងសម្លេងរបស់អ្នកដទៃ និងមានប្រតិកម្មចំពោះពាក្យបញ្ជាដែលងាយ (ដូចជា “លាហើយ” )។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ឪពុកម្ដាយអាចលើកទឹកចិត្តឲ្យកូនប្រើដៃបើកអានសៀវភៅដោយខ្លួនឯង ហើយធ្វើការបកស្រាយអំពីខ្លឹមសារនិងរូបភាពនៅក្នុងសៀវភៅទៅដល់កូន និង សាកល្បងប្រើពាក្យងាយៗទំនាក់ទំនងជាមួយកូន ដើម្បីភ្ញោចឲ្យកូនមានចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះការអាន។

ទារកអាយុ១០ខែ ឪពុកម្ដាយអាចបន្ថែមវិធីនិងពេលវេលាអានសៀវភៅជាមួយបុត្រធីតាដោយផ្អែកទៅលើការរីកចម្រើនរបស់ពួកគេ។ សរុបមក ទម្លាប់និងពេលវេលាកំដរកូនអានសៀវភៅមិនអាចកាត់បន្ថយបានទេ ជឿជាក់ថាក្នុងនាមអ្នកជាឪពុកម្ដាយ នឹងស្វែងរកឃើញភាពសប្បាយរីករាយក្នុងការអប់រំកូនតាមរយៈការអាននេះ។

# 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

ការបេន្ទារបង់របស់កុមារផ្អែកទៅលើចលនារ៉េផ្លិច មិនអាចគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯងបានទេ។ ចន្លោះអាយុ២ ទៅ ៣ឆ្នាំ ផ្នែកសរីរៈរីកចម្រើនដល់អាចគ្រប់គ្រងសាច់ដុំបន្ទោរបង់បាន នោះកុមារអាចទៅបង្គន់ដោយខ្លួនឯងបានដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការរំលឹកដល់អ្នកពេលគេចង់បន្ទោរបង់ ដោះខោបន្ទោរបង់រួច ស្លៀកខោវិញដោយខ្លួនឯង នេះហៅថាការសម្រេច □ការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់□។ អាចលាចាកពីកន្ទបទឹកនោម គឺជាការឈានជំហានដ៏ធំមួយក្នុងជីវិតរបស់កុមារ។

## សម្រេចបានអាកប្បកិរិយាត្រឹមត្រូវក្នុងការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់

- ការលាចាកពីកន្ទបទឹកនោមរបស់កុមារគឺជារឿងមុននឹងក្រោយ អាណាព្យាបាលមិនចាំបាច់អន្ទះសារពេកឡើយ ត្រូវរក្សាឥរិយាបថធូរស្រាលសប្បាយរីករាយ និងជួយបញ្ចប់ការហ្វឹកហាត់របស់ពួកគេដូចកំដរពួកគេលេងល្បែងកម្សាន្ត។
- ប្រសិនបើជួបឧបសគ្គ កុំបង្ខំកូន អាចប្រើកន្ទបវិញប្រមាណ១ទៅ២សប្តាហ៍ចាំសាកល្បងម្តងទៀត។ ការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់គង់តែសម្រេច។
- ពេលកូនមានកំហុស ត្រូវប្រាប់គេដោយភាពសោកស្តាយខ្លះៗថា ពេលចង់ជុះនោមឬលាមកលើកក្រោយត្រូវប្រញាប់ប្រាប់មនុស្សធំ មនុស្សធំនឹងជួយដល់គេ។ បន្ទាប់មកជួយសម្អាតដល់គេ ព្រមទាំងសូមឲ្យគេជួយការងារបន្តិចបន្តួច ឧទាហរណ៍យកកន្ទបទឹកនោមដែលកខ្វក់ទៅបោះចោលក្នុងធុងសម្រាម។ ហាមស្តីបន្ទោសឬដាក់ពិន័យកូន។ អារម្មណ៍ជ្រុលជ្រួសរបស់អាណាព្យាបាល តែងតែក្លាយជាមូលហេតុចម្បងនៃបរាជ័យក្នុងការហ្វឹកហាត់។
- ទោះបីជាការហ្វឹកហាត់ធ្វើបានសម្រេច កុមារនៅតែអាចកើតមាន "ចៃដន្យ" ម្តងម្កាល នេះគឺជាបាតុភូតទូទៅ។ ហាមស្តីបន្ទោសកុមារ ដោះស្រាយដោយត្រជាក់ចិត្ត។

## ពេលវេលាល្អក្នុងការចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់

- ចន្លោះពីអាយុ១ ទៅ ២ឆ្នាំ ជាទូទៅកុមារាយឺតជាងកុមារី។
- បាតុភូតខាងក្រោមនេះបញ្ជាក់ថាកុមារបានត្រៀនលក្ខណៈរួចរាល់ហើយ៖
  - មានអារម្មណ៍ថាប៉ោងតម្រងនោម និងចង់បន្ទោរបង់ (ឧទាហរណ៍ ស្រាប់តែស្ងាត់ ទឹកមុខប្រែប្រួល លោត អង្គុយបញ្ឈរជង្គង់ចុះ ទាញខោ ឬប្រើភាសា និងកាយវិការប្រាប់ដល់មនុស្សធំ)។
  - ពេលនោមទទឹក ឬជុះលាមក ចេះប្រាប់ឲ្យមនុស្សធំដឹង។
  - ចូលចិត្តផ្លាស់ប្តូរកន្ទបទឹកនោមដែលស្អាត។
  - យល់ពាក្យ "នោម" "អឺអឹស" "ស្អុយស្អុយ" "អាចម៍" "ចានបង្គន់" "ស្ងួត" "ស្អាត" "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 ហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់

## រូបមន្តជោគជ័យនៃការហ្វឹកហាត់

- ក្រោយទិញកន្ថោរួច ត្រូវទុកវានៅកន្លែងដែលកូនតែងលេងកម្សាន្ត លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនអង្គុយលើវាជាញឹកញាប់ មិនកំណត់ពេលវេលាវែងខ្លី ដើម្បីឲ្យកូនស្លាប់ជាមួយវា ចាត់ទុកវាជារបស់ខ្លួន។
- ចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសញ្ញាពេលកូនចង់បន្ទោរបង់ ឬនាំកូនទៅកន្លែងកន្ថោក្រោយពេលភ្ញាក់ពីដេកថ្ងៃ ឬក្រោយពេលបាយ២០ទៅ៣០នាទីលើកទឹកចិត្តឲ្យគេដោះកន្ទបជុះនោម (ឬលាមក) នៅក្នុងនោះ។
- ពេលកូនមានឱកាសជោគជ័យពាក់កណ្តាល អាចចាប់ផ្តើមឈប់ប្រើកន្ទបទឹកនោម ដោយកែមកប្រើខោរលុងៗដើម្បីឲ្យគេរៀនទាញខោចុះនិងឡើង។ កន្ទបទឹកនោមប្រើតែពេលដេកថ្ងៃ និងពេលយប់។

## តិចនិចបន្តិចបន្តួចជួយបានច្រើន

- និទានរឿងទាក់ទងនឹងការហ្វឹកហាត់ចូលបង្គន់១ ឬ២រឿងឲ្យកូនស្តាប់។
- ឲ្យកូនលេងជាមួយកុមារដែលបានបញ្ចប់ការហ្វឹកហាត់១ឬ២នាក់ និងមើលពួកគេប្រើប្រាស់ចានកន្ថោ។
- កុំជ្រើសរើសធ្វើការហ្វឹកហាត់ក្នុងដំណាក់កាលប្រឆាំងឬពេលមានជម្ងឺ។
- កុំក្រើនរំលឹកឬបន្ទាន់កូនញឹកញយពេល ពេលគេបង្ហាញថាចង់ទៅបន្ទោរបង់ ចាំនាំគេទៅកន្ថោ។
- កុំបង្ខំឲ្យកូនអង្គុយលើកន្ថោ។ បើកូនមិនចង់អង្គុយហើយ គួរឲ្យគេងើបឡើង។ទោះបីជាកូនមិនបដិសេធយ៉ាងណា បើអង្គុយ៥នាទីហើយនៅតែជុះមិនចេញ ក៏គួរឲ្យគេងើបឡើងដែរ។
- បើកូនព្រមសហការ គប្បីកោតសសើរដល់គេ។ ប្រសិនបើជុះចេញ កាន់តែគប្បីផ្តល់នូវការលើកទឹកចិត្តផ្នែកស្មារតី និងការលើកទឹកចិត្តជាក់ស្តែអ (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

តាមរយៈការប្រែប្រួលនៃវប្បធម៌ សមភាពគ្នារវាងភេទទាំងពីរកាន់តែទូលំទូលាយ ឪពុកម្តាយជំនាន់ថ្មីត្រូវស្រលាញ់ថែរក្សាលក្ខណៈពិសេសនៃភេទរបស់កូន ដើម្បីឲ្យកូនរីកចម្រើនបានដោយសម្រួល។

## ស្ត្រីក៏អាចបន្តត្រកូល

- ស្ត្រីពេលរៀបការរួចក៏អាចរក្សាត្រកូលដើមរបស់ខ្លួន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើត្រកូលប្តី។
- ត្រកូលរបស់បុត្រធីតាក៏អាចជ្រើសរើសយកត្រកូលប្តីឬត្រកូលប្រពន្ធទៅតាមកិច្ចសន្យារវាងប្តីប្រពន្ធ។
- ស្ត្រីនិងបុរសមានសិទ្ធិស្នងមរតកត្រកូលស្មើគ្នា។ កូនស្រីនិងកូនប្រុសក៏មានសិទ្ធិស្នងមរតកត្រកូលដូចគ្នាដែរ។
- មាត្រាវិស័យសក្ការៈបូជាសាធារណៈ បានចាប់ផ្តើមដាក់អនុម័តចាប់តាំងពីថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០០៨ ដែលបានលុបបំបាត់ទំនៀមទម្លាប់នៃការរើសអើងស្ត្រីក្នុងការស្នងត្រកូលដូនតា បង្ហាញពីអត្ថន័យនៃសមភាពរវាងបុរសនិងស្ត្រី។
- នៅក្នុងពិធីបុណ្យសព ស្ត្រីក៏អាចទទួលបន្ទុកជាម្ចាស់ដើមបុណ្យ និងអាចធ្វើជាអ្នកចាត់ចែងពិធីផ្សេងៗដូចជាពិធីកាន់ទង់ព្រលឹងជាដើម ដោយស្នងឈាមស្រលាយគ្រួសារ។

## ភាពជោគជ័យរបស់កូននៅថ្ងៃអនាគតមិនទាក់ទងទៅនឹងភេទ

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

## កូនប្រុសកូនស្រីសុទ្ធតែជាសំណព្វចិត្ត

- ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ឪពុកម្តាយដែលកើតបានកូនស្រីមានអាយុវែងជាងនេះប្រហែលជាទាក់ទងទៅនឹង ភាពជិតដល់ និងការមើលថែទាំឪពុកម្តាយក្នុងពេលឈឺនិងជរារបស់កូនស្រី។
- ចំណងមនោសញ្ចេតនាគ្រួសាររវាងកូននិងឪពុកម្តាយ មិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងភេទរបស់កូនឡើយ។ទំនាក់ទំនងនិងមនោសញ្ចេតនាស្និតស្នាជាមួយគ្នារយៈពេលយូរ ទើបជាគន្លឹះធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយយល់ថា «មានកូនប្រុសកូនស្រី អ្វីៗគ្រប់គ្រាន់» ។

### រំលឹក

សូមបញ្ឈប់ការរើសអើង ស្រីប្រុសដូចគ្នា ភេទទាំងពីរមានតម្លៃណាស់ សមភាពគ្នា ទើបត្រឹមត្រូវ។ សូមយើងគ្រងគប់គ្នា ស្អាយស្រណោះជីវិតស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមកូនសំណព្វដលទេវតាប្រទានឲ្យ។

# 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）。

# គ្រួសារគ្មានផ្សែងបារី

ក្នុងផ្សែងនៃផលិតផលថ្នាំជក់មានសារធាតុគីមីលើសពី៧០០០ប្រភេទ ក្នុងនោះមានរាប់រយប្រភេទមានជាតិពុល និងមាន៩៣ប្រភេទមានជាតិពុលនិងសារធាតុបង្កជម្ងឺមហារីក។ "គ្រោះថ្នាក់នបារី" នឹងបង្កើនឱកាសនៃការកើតជម្ងឺផ្លូវដង្ហើមឆ្លងមេរោគ ជម្ងឺហឺត ជម្ងឺរលាក្រពេញត្រចៀកកណ្តាល រលាកភ្នែក ឈឺចុកពោះរៀន និងជម្ងឺទារកស្លាប់មួយរំពិច ថែមទាំងមានហានិភ័យបង្កឲ្យមានជម្ងឺមហារីកទៀតផង។ ការស្រូបយកផ្សែងបារី សំដៅទៅលើអ្នកមិនជក់បារីស្រូបយកផ្សែងបារីរបស់អ្នកជក់បារី។ សំណល់ផ្សែងបារី គឺសំដៅទៅលើសារធាតុគីមីដែលបន្សល់នៅលើខាអាវ ជញ្ជាំងផ្ទះ សម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ សក់ និងស្បែកក្រោយពេលជក់បារីរួច បើសារធាតុទាំងនេះចូលក្នុងខ្លួន ជាតិពុលរបស់វានឹងរីសាយភាយ។

## ស្រលាញ់សុខភាពរបស់កូន សូមកុំជក់បារី

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

### រំលឹក

ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី
សូមអ្នកផ្តាច់បារីជាបន្ទាន់!
ប្រសិនបើអ្នកមិនជក់បារី សូមលើកទឹកចិត្តឲ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែលជក់បារីផ្តាច់បារី!

- ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តាច់បារីឥតគិតថ្លៃ 0800-636363
- ទូទាំងប្រទេសមានស្ថាប័នសុខាភិបាលបម្រើសេវាកម្មផ្តាច់បារី និងមន្ទីរឱសថសហគមន៍ចំនួន៣០០០កន្លែង។ (ទូរស័ព្ទ៖ 02-2351-0120)
- ទំនាក់ទំនងទៅមន្ទីរ (មណ្ឌល) សុខភាពទទួលយកការប្រឹក្សានិងសេវាកម្មផ្តាច់បារី អាចសុំសៀវភៅយុទ្ធសាស្ត្រផ្តាច់បារីដោយឥតគិតថ្លៃ។

## ការពារសុខភាពស្ត្រីគភ៌និងកូន សូមអ្នកផ្តាច់បារីជាបន្ទាន់!

មាត្រាថ្មីនៃ "ច្បាប់ប្រឆាំងគ្រោះថ្នាក់នបារី" ត្រូវបានដាក់អនុម័តចាប់ពីថ្ងៃទី១១ 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 រាងកាយរបស់ពួកេគធំលូតលាស់ជាលំដាប់ ប្រព័ន្ធប្រសាទនិង្របាជ្ញាក៏រីកចេ្រមីនដំណាលគ្នា ដែលវាឆ្លុះបញ្ចាំងេនៅេលើការយល់ដឹង ភាសា កាយវិការ និងការស្រមបេទៅនឹងសង្គម បេង្កើតបានជាដំណាក់កាលរីកលូតលាស់មួយ ឧទាហរណ៍៖ ពេលណាចេះវារ ចេះេដើរ ចេះេសើចដាក់ម្តាយ ចេះនិយាយ "ប៉ាប៉ា" ចេះខ្លាចមនុស្សេប្លកមុខ និងេចះេលងបិទពួន ជាេដើម។ ប្រសិនេបើជំហាននៃការរីកចេ្រមីនរបស់កូនយឺតជាងកុមារក្នុងអាយុដំណាលគ្នា េយើងេហៅថា "ការរីកចេ្រមីនយឺត" ។

## ការព្យាបាលដំណាក់កាលដំបូងរបស់កុមារធ្វើឡើងកាន់តែឆាប់ប្រសិទ្ធិភាពកាន់តែខ្ពស់

- ពីមុនអាណាព្យាបាលតែងមានទស្សនៈថា "មាត់ធំេដើរយឺត" យល់ថាកូននឹងតាមទាន់ដោយសន្សឹមៗ។ប៉ុន្ដែបច្ចុប្បន្នគេយល់ថាប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារតូចមានលទ្ធភាពក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលខ្ពស់ហេតុដូចនេះកុមារមានការរីកចម្រើនយឺតគួរទទួលការព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ដែលដំណាក់កាលសំខាន់នោះមុនអាយុ៣ឆ្នាំ បើព្យាបាលក្នុងពេលនេះនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ជាង។
- ប្រសិនបើមិនអាចផ្តល់ជំនួយដល់ទារកទាំងនេះបានឆាប់ទេ អាចនឹងប៉ះពាល់ដល់ការរីកចម្រើនប្រព័ន្ធប្រាជ្ញារបស់ពួកគេនៅពេលក្រោយ ហេតុដូចនេះការព្យាបាលក្នុងដំណាក់កាលដំបូងប្រៀបបាននឹងការព្យាបាលជម្ងឺ ដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពនិងផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ។

## ក្រុមកុមារហានិភ័យខ្ពស់ងាយមានការរីកចម្រើនយឺត

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

## តើដឹងពីរញ្ហារីកចម្រើនរបស់កូនក្នុងដំណាក់កាលដំបូងដោយវិធីណា

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

### រំលឹក

ប្រសិនេបើសង្ស័យថាមានបញ្ហារីកចម្រើន សូមសួរដោយផ្ទាល់ទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកកុមារ ដើម្បីជួយអ្នកេផ្ទេរបញ្ជូនផ្លូវសម្ព័ន្ធឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ឬហៅតំបន់អភិវឌ្ឍន៍កុមារការវាយតំលៃរួមបានទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលតាមទូរស័ព្ទ (មើលជំពូកទី 241) ឬប្រសាទរបស់កុមារមន្ទីរពេទ្យធំដ៏ឋានសា្ថនីតិសម្បទាផ្លូវចិត្តរបស់កុមារឬការបែងចែក។

# 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

សមត្ថភាពក្នុងការរៀននៅសាលាកុមារដែលជាអតីតបឋម ឪពុកម្ដាយ ប្រសិនបើយើងធ្វើឱ្យវាដើម្បីអភិវឌ្ឍថែរក្សាដោយខ្លួនឯងមូលដ្ឋានមតិផ្ទាល់ខ្លួនឥរិយាបថផ្លូវអារម្មណ៍ជាដើមដើម្បីស្រមបខ្លួនរៀននិងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេបន្ទាប់ពីការចុះឈ្មោះចូលរៀននឹងក្លាយជាជំនួយយ៉ាងធំ។ ពិនិត្យសុខភាពមុខចូលបឋមសិក្សា គួរទទួលការផ្ដល់ដំបូន្មានព្រីគ្រូពេទ្យដលពាក់ព័ន្ធនការវាយតៃម្លអភិវឌ្ឍ និងយល់អំពីសិស្សចុះឈ្មោះចូលរៀន នឹងត្រូវបានជួប្របទះការលំបាកនៅក្នុងការសិក្សា ដូច្នេះមានអត្ថន័យសំខាន់ណាស់។

## រៀបចំមុនពេលចូលបឋមសិក្សា

សមត្ថភាពក្នុងការថែរក្សាដោយខ្លួនឯងក្នុងរស់នៅ៖

- មានភាពរស់រវកក្នុងការប្រើប្រាស់សំភារៈចានក្បាន។
- អាចប្រមូលចានដោយខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហាររួច។
- ដើម្បីគោរពតាមឥរិយាបទបរិភោគអាហារ ដូចជាមិនត្រូវញ៉ាំបណ្ដើរនិយាយបណ្ដើរ បោះកំទេចអាហារផ្ដេសផ្ដាស ល។
- អាចរៀបចំសម្លៀកបំពាក់ តុបតែងខ្លួន និងជូតមាត់នៅក្រោយពេលអាហាររួច ខ្ពុរមាត់លាងដៃ ល។
- អាចពាក់ដោះសម្លៀកបំពាក់ ស្រោមជើង ស្បែកជើងនិងបត់រៀបចំសម្លៀកបំពាក់ ដូចជាបត់ដាក់គងលើគ្នា ព្យួរ។
- អាចត្រូវបានប្រើបង្គន់អង្គុយ បង្គន់អង្គុយចោងហោង។
- ដើម្បីគោរពតាមច្បាប់ទម្លាប់ចូលបង្គន់និងទម្លាប់អនាម័យ ដូចជាការគោះទ្វារ ជូត ចាក់ទឹកលាងដៃ។

ការបេញ្ចញមតិដោយខ្លួនឯង៖

- អាចប្រើពាក្យឃ្លាខ្លួនឯង បញ្ចេញសំលេងច្បាស់លាស់មកបកស្រាយនូវតំរូវការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។
- អាចប្រើនូវកាយវិការ សញ្ញាដៃ ឬភាសាកាយដើម្បីជួយជាសេចក្ដីថ្លែងការណ៍។
- អាចយកចិត្តទុកដាក់ស្ដាប់អ្នកដទៃនិយាយ និងការបង្ហាញថាតើការយល់ឬអត់។
- អាចយល់ដូចជាពាក្យឃ្លាឆ្លើយតបយ៉ាងស៊ីជំរៅឬស្មុគស្មាញ។

ការបេញ្ចញឥរិយាបទផ្លូវចិត្ត៖

- អាចបន្ទូរអារម្មណ៍តាមកំរិត ដោយបញ្ចេញពីភាពរីករាយ ខឹង ទុក្ខសោក សប្បាយ។
- អាចបញ្ចេញមតិអំពីទង្វើសង្គមដែលសមស្រប ដើម្បីជៀសវាងនូវការរាថយឬការវាយប្រហារដែលមិនត្រឹមត្រូវ។
- អាចទំនាក់ទំនងឆ្លើយឆ្លងជាមួយអ្នកដទៃដោយសមស្រប។

## អាណាព្យាបាលត្រូវត្រៀមលក្ខណៈអប់រំកុមារមុនពេលចូលការសិក្សា

- រៀបចំឯកសារគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់សំរាប់កុមារ មកទស្សនាសាលារៀននិង គ្រូបង្រៀន។
- ការសួរពីសាលារៀន គ្រូបង្រៀនដែលទាក់ទងជាមួយវិធាននិងសំរបការសិក្សា។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយស្គាល់ពីបរិស្ថានសាលារៀននិងជាមួយទីតាំងនៃថ្នាក់រៀន។
- នៅសាលារៀនដោយសុវត្ថិ ភាពចំណោះដឹងនិងជំនាញ។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយស្គាល់ច្បាស់នូវការតុបតែងរៀបចំក្នុងថ្នាក់ និងខ្សែកៅអីអង្គុយ។
- បង្ហាត់បង្រៀនកូនអោយចេះចំណាំបែងចែកឧបករណ៍ សំភារៈសិក្សាដែលចាំបាច់ប្រើទូរទៅនៅក្នុងសាលា។
-

## អន្ថន័យនៃការត្រួតពិនិត្យសុខភាពមុនពេលចូលសិក្សាថ្នាក់បឋមសិក្សា

- ត្រួតពិនិត្យសុខភាពមុនពេលចូលសិក្សាថ្នាក់បឋមសិក្សា ការវាយតម្លៃការអភិវឌ្ឍនិងការផ្ដល់ដំបូន្មានដែលទាក់ទងពីគ្រូពេទ្យ (ជួយអោយអាណាព្យាបាល)គ្រូបង្រៀន រឺ អ្នកថែទាំសុខភាព  បុគ្គលិក( ដូចជាគិលានុបដ្ឋាយិកាសាលា )យល់អំពីសិស្សក្រោយពេលចូលសិក្សារួច ក្នុងការសិក្សាអាចជួបប្រទះការលំបាកនិងតំរូវការដោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួន។ ដូចជា សិស្សនៅពេលម៉ោងហាត់កីឡា មានជំងឺផ្នែកមួយនៃបេះដូង ជំងឺហឺត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺតម្រងនោម៍ឬជំងឺជាក់លាក់ផ្សេងទៀត មិនសមស្របសម្រាប់ការធ្វើលំហាត់កីឡាប្រភេទខ្លាំងខ្លាទេ។
- សិស្សដែលជាពិការភាពរៀនសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិស្ថាននិងជម្នះនៅលើឧបសគ្គ ក្នុងសិក្សា ប្រហែលជាត្រូវការជំនួយជាច្រើនទៀត បើពេលចាំបាច់អាចរាយការណ៍ទៅកាន់រដ្ឋាភិបាលខេត្តក្រុង តាមរយៈការកំណត់អត្តសញ្ញាណជាផ្លូវការ ការដាក់និងការប្រឹក្សាយោបល់ជាលំដាប់ ទទួលយកទាន់ពេលវេលានិងសមស្របទៅដោយការអប់រំពិសេស និងវិធានដែលទាក់ទងការការផ្ដល់ជំនួយ។

# 温柔呵護

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

# គាំពារដោយទន់ភ្លន់

ប្រព័ន្ធថែទាំស្ត្រីមានគ័ភ ៖

0800-8700870(0800ប៉ៅជីននី ៗ)

# មើលថែនាំពេញធំហឹង

គេហទំព័រថែទាំមាតា ៖

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

## ប្រព័ន្ធថែទាំស្ត្រីមានគ័ភ ៖

0800-8700870(0800ប៉ៅជីននី ៗ)

- ☑ ប្រឹក្សាយោបល់អ្នកឯកទេស
- ☑ ប្រឹក្សាយោបល់មុនសម្រាល
- ☑ ការមើលថែទាំក្រោយពេលសម្រាល

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

## គេហទំព័រថែទាំមាតា ៖

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

- ☑ ចំនេះដឹងស្ត្រីមានគិភ
- ☑ គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- ☑ គ្រប់គ្រងការ ពិនិត្យ
- ☑ កំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃរបស់ម្ដាយ

នាយកដ្ឋានក្រសួងសុខាភិបាលប្រជាជនផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព
មជ្ឈមណ្ឌលយកចិត្តទុកដាក់ស្ត្រីមានគភ៌យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក

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- សូមធ្វើតាមដូចដែលបានរាយនៃប្រភេទចាក់វ៉ាក់សាំង
កាលវិភាគដែលបានកំណត់ចាក់ថ្នាំបង្ការ
ដើម្បីសម្រេចបាននូវផលប្រយោជន៍នៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ពេលទៅចាក់ថ្នាំបង្ការចាំបាច់ត្រូវតែយកសៀវភៅសុខភាពនិងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់កុមារ ងាយក្នុងការកត់ឈ្មោះចូលពិនិត្យ កំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការគួរត្រូវបានរក្សាទុកឱ្យបានត្រឹមត្រូវជាអចិន្ត្រៃ ដើម្បីត្រៀមទុកសិស្សថ្មីកត់ឈ្មោះចូលរៀនបឋមសិក្សាទៅសិក្សានៅបរទេស ធ្វើការងារ អន្តោប្រវេសន៍និងត្រូវការត្រួតពិនិត្យកំណត់តាសុខភាព។

ពីរ- ម្ដាយបើជាមនុស្សដើមក្នុងការឆ្លងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ខ្ពស់ (វិជ្ជមានអង់ទីហ្សែនអេសនិងអង់ទីហ្សែនអ៊ី e) របស់ ទារក

- នៅពេលពីកូនកើតមកភ្លាមគួរតែប្រញ៉ាប់ចាក់ភាពស៊ាំគ្លូប៊ុយលីនរលាកថ្លើមប្រភេទ B និងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ នៅពេលដូចគ្នាមិនលើសពី 24 ម៉ោង។ ទារកដែល មាតាមានវិជ្ជមាន អង់ទីហ្សែន e រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBeAg) ប្រហែលអាចមាន១០ភាគរយ នៅពេលមានអាយុ ១២ ខែគួរតែធ្វើការពិនិត្យរកវីរុស ផ្ទៃអង់ទីហ្សែន រលាកថ្លើមប្រភេទ B (HBsAg) និង ផ្ទៃអង់ទីហ្សែនរលាកថ្លើមប្រភេទ B (Anti-HBS)។ ចំពោះអនុសាសន៍ទាក់ទងបន្ទាប់ពីការពិនិត្យរកឃើញ សូមអានទី កុមាររលាកថ្លើមប្រភេទB 229 ទំព័រនៃការតាមដានប្រការពិនិត្យមើលនិងតារាងកំណត់ត្រា។

បី- ជ្រើសរើសចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីពិនិត្យកង្វះភាពស៊ាំធ្ងន់ធ្ងរប្រភេទស្មុគស្មាញ(SCID) យើងគួរកត់សំគាល់ប្រការដូចខាងក្រោម៖

1. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ អាចការពារនូវផលវិបាកឬការស្លាប់ដែលបង្កឡើងដោយជំងឺរបេងរលាកស្រោមខួរនិងជំងឺរបេងមើលៀរីmiliary ដូច្នេះកាន់តែឆាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺកាន់តែល្អ។
2. កង្វះភាពស៊ាំធ្ងន់ធ្ងរប្រភេទស្មុគស្មាញកើតមានជាអប្បបរមាចំពោះទារក អត្រាកើតនេះគឺប្រហែលមួយរយពាន់។ទារកប្រភេទនេះអាចដោយសារតែការចាក់ថ្នាំបង្ការBCG (ថ្នាំបង្ការប្រភេទសកម្មខ្សោយ)នៅក្នុងការឆ្លងមេរោគBCGរបស់មេរោគរបេងបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺ។ ដូច្នេះ មុនពេលពិនិត្យ ឪពុកម្ដាយត្រូវតែចុះហត្ថលេខាលើលិខិតយល់ព្រមពិនិត្យទារកទើបកើត ព្រមទាំងបន្ទាប់ពីថ្លឹងថ្លែងពីអត្ថប្រយោជន៍និងហានិភ័យនៃការចាក់ថ្នាំបង្កា អាចជ្រើសក្រោមការមិនស្គាល់លទ្ធផលនៃរបាយការណ៍ ពោលគឺការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺមុនពេលដែលការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។
3. ប្រសិនបើក្នុងអំឡុងពេលស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យមិនបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ បន្ទាប់ពីការពិនិត្យរួច ប្រសិនបើមានមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យផ្ញើរលទ្ធផលរបាយការណ៍ពិនិត្យមិនប្រក្រតីដល់មាតាបិតាថាមិនគួរចាក់ថ្នាំបង្ការBCGនោះ ហើយគួរសុំធ្វើតាមការណែនាំដើម្បីបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យស្រមាប់ការព្យាបាលបន្ថែមមួយក្រមឹតទៀត។
4. បើសិនជាមានករណីគ្មានទី3និងក្នុងអំឡុងពេលស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យមិនបានបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ នោះការចាក់ថ្នាំបង្ការយឺតបំផុតនៅទារកចំរៀខ គួរតែ ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទBទាំងពីរលើក ហើយរបញ្ចប់ក្នុងពេលជំណាលគ្នា។

បួន- រោគខាន់ស្លាក់ ប្រព័ន្ធការចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណូស (DT) ផ្តល់ស្រមាប់កុមារដែលមានអាយុ ក្រោម៦ ឆ្នាំដែលមិនសក្តិសមនឹងចាក់ថ្នាំបង្ការ ជម្ងឺក្អកមាន់។ឧទាហរណ៍អ្នកធ្លាប់មានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការចាក់ថ្នាំបង្ការខាន់ស្លាក់ ជំងឺក្អកមាន់ តេតាណូសលាយបញ្ចូលគ្នា អាចការពាររោគខាន់ស្លាក់និងតេតាណូស។

ប្រាំ- ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ដាសាយស្រមាប់អាយុពេញប្រាំមួយខែឡើងលើដល់កុមាររៀនបឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦ លើកែលងតែអាយុ8ឆ្នាំ(រួម)អាយុខាងក្រោមដែលចាក់លើកដំបូងត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការចំនួនពីរដង អ្នកធ្លាប់ចាក់ឬ៩ឆ្នាំឡើងលើត្រូវចាក់ថ្នាំបង្ការចំនួន១ដងរៀងរាល់ឆ្នាំ។ សិស្សបឋមសិក្សាប្រមូលផ្តុំចាក់ថ្នាំបង្ការនៅក្នុងសាលារៀន ផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយទូលំទូលាយដោយចំណាយប្រាក់រដ្ឋ។

ប្រាំមួយ- ដែគួរទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយគឺទារកដែលកើតក្រោយខែមករាឆ្នាំ២០០៣អាយុពេញ១២ខែឡើងលើ(ទារកធ្លាប់កើតជំងឺអុតស្វាយមិនបាច់ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយទេ)។

ប្រាំពីរ- ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៣ឡើងទៅ"វ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ស្រទ្បែទននិងស្អូច (MMR) លើកទី 2" "កាត់បន្ថយវ៉ាក់សាំង រួមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់និងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងអសកម្ម(Tdap- IPV)" និងការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងខួរក្បាលលើកទី៤ 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。

# ទៀងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

ទារកកើតមកហើយ! រំលឹកឪពុកម្តាយថា ការចាក់ថ្នាំបង្ការដោយផ្ទាល់គឺជាវិធានការបង្ការជំងឺឆ្លងដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត។ សូមឱ្យកូនរបស់អ្នកឈ្នះនៅចំណុចចាប់ផ្តើម ការពារសកម្មភាព រីករាយចាក់ថ្នាំបង្ការ!

## បច្ចុប្បន្នរដ្ឋាភិបាលបានផ្តល់ចាក់វ៉ាក់សាំងដល់សិស្សមតេយ្យនិងបឋមសិក្សាប្រការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងទម្លាប់

- BCG
- វ៉ាក់សាំងរលាកថ្លើមប្រភេទ B
- វ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូល ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់ អេម៉ូហ្វីលុសប្រភេទb ប្រាំរួមមួយវ៉ាក់សាំងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងអសកម្ម
- PVC១៣ដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសួតស្រ្តឹបតូកុកStreptococcus
- វ៉ាក់សាំង ជំងឺអុតស្វាយ
- ថ្នាំបង្ការរួមបញ្ចូលគ្នា កញ្ជ្រឹល ក្រុឡទែននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ
- ថ្នាំបង្ការរោគរលាកខួរក្បាល ជប៉ុន
- កាត់បន្ថយវ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រភេទមិនមែនកោសិកាក្អកមាន់និងជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើងអសកម្ម(Tdap- IPV)
- ចាប់ពីខែតុលាអំឡុងពេលអនុវត្តកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្តាសាយប្រចាំឆ្នាំ ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយផ្តល់សម្រាប់សម្រាប់អាយុ៦ខែឡើងលើដល់បឋមសិក្សាថ្នាក់ទី៦។
- 

## ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើម A

ទីតាំងស្ថិតនៅលើភ្នំចំនួន៣០កន្លែង ទីតាំងនៅក្បែរភ្នំនៃភូមិវាលទំនាបចំនួន៩កន្លែង ស្រុក និងតំបន់ជីនមឹនម៉ាជូចំពោះកុមារអាយុ ពេញ១ឆ្នាំ។
ចំណាំះការអនុវត្តន៍ តំបន់ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់បណ្តាញចាក់ថ្នាំបង្ការតាមខេត្តស្រុក( ទី 233 ទំព័រ)
ទំនាក់ទំនងឬចូលទៅគេហទំព័រ នាយកដ្ឋានត្រួតពិនិត្យជំងឺឆ្លង( http://www.cdc.gov.tw/តំបន់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ)រកមើល។

## ស្ថាប័ណចាក់វ៉ាក់សាំង ត្រូវនាំយកឯកសារនិងទាក់ទងក្នុងការចំណាយ

- ឥឡូវនេះអង្គភាពផ្តល់ជូននូវសេវាចាក់ថ្នាំបង្ការកុមាររួមមាន នៅតាមខេត្តស្រុកនៃមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព (បន្ទប់) និងមន្ទីរពេទ្យនិង គ្លីនិកនិងអង្គភាពសុខភាពនានាដែលមានពាក់ព័ន្ធកិច្ចសន្យាអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់បណ្តាញចាក់ថ្នាំបង្ការតាមខេត្តស្រុក( សូមមើល 233 ទំព័រ)សាកសួរ។
- នាំកុមារទៅចាក់ថ្នាំបង្ការគួរតែនាំមកជាប់ខ្លួននូវសៀវភៅសុខភាពកុមារនិងកាតធានារ៉ាប់រងសុខភាព ជនដែលទៅទទួលថ្នាំបង្ការដំបូងនៅអង្គភាព សូមភ្ជាប់ជាមួយប័ណ្ណចុះបញ្ជីគ្រួសារផង ដើម្បីជួយសម្រួលដល់កុមារក្នុងការចុះឈ្មោះចូលក្នុងបញ្ជីចាក់ថ្នាំបង្ការ។ សម្រាប់ជនដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសួតស្រ្តឹបតូកុកStreptococcus សូមយកឯកសារបញ្ជាក់ប្រភេទផ្សេងៗមកជាមួយ (ដូចជាលិខិតបញ្ជាក់/ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីចំណូលប្រាក់ក្នុងគ្រួសារទាប/មធ្យមឬចុះឈ្មោះគ្រួសារ)។
- កុមារដែលទម្លាប់ទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ជូនថ្នាំបង្ការដោយឥតគិតថ្លៃ មន្ទីរពេទ្យនិងគ្លីនិកគួរធ្វើតាមកិច្ចសន្យា ត្រូវពឹងផ្អែកលើការដាក់កំណត់ទទួលប្រាក់ចុះឈ្មោះ បង់ប្រាក់ត្រួតពិនិត្យផ្សេងៗ។ ហើយកុមារក្រោម១៣ឆ្នាំនៃក្រុមគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនិងគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលមធ្យមទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកដែលមានចុះកិច្ចសន្យាទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការតាមទម្លាប់ ឬកុមារអាយុមុនចូលសាលា ទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកដែលមានចុះកិច្ចសន្យាទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយ ថ្លៃពិនិត្យដទៃគឺរដ្ឋាភិបាលជាអ្នកបង់ប្រាក់ឲ្យទៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក។
- បើនៅពេលរួមគ្នាទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការលើសពីពីរប្រការឬទៅពិនិត្យជំងឺផ្សេងឬអនុវត្តន៍បង្ការការថែរក្សាសុខភាពត្រួតពិនិត្យសុខភាព ជនដែលបានស្នើសុំប្រាក់ធានារ៉ាប់រងសុខភាពរួចហើយ ថ្លៃសេវាពិនិត្យចុះឈ្មោះមិនបាច់បង់ថែមទេ។

# 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。

# ទៀងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

## នៅក្រោមស្ថានភាពអ្វីដែលមិនអាចចាក់ថ្នាំបង្ការ

ឪពុកម្តាយទូទៅពើព្រោះកូនមានជម្ងឺតូចៗមិនដាច់ ចឹងក៏បានពន្យាពេលចាក់វ៉ាក់សាំងម្តងហើយម្តងទៀត តាមពិតជាធម្មតាក្រៅពីមានគ្រុនក្តៅខ្លាំងនិងជំងឺឆ្លងមេរោគយ៉ាងស្រួចស្រាវ ទើបគួរពិចារណាមិនចាក់វ៉ាក់សាំង ព្រោះអាចមាន ប្រតិកម្មក្រោយពីកាចាក់វ៉ាក់សាំង អាចប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យរោគ អាចចាក់វ៉ាក់សាំងបើសិនផ្តាសាយចូលដល់ដំណាក់កាលធូរឡើងវិញនៅសល់តែហៀរសំបោរ ដូចជាឪពុកម្តាយនៅតែព្រួយបារម្ភ គួរស្នើសុំគ្រូពេទ្យឲ្យជួយវាយតម្លៃ។ ហើយកាលពីមុនការចាក់វ៉ាក់សាំងធ្លាប់មានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរឬអ្នកជំងឺរបេងដែលមិនទាន់បានព្យាបាល ចាត់ទុកថាជាប្រមាមមិនអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ។

លើសពើនេះទៀត ថ្នាំបង្ការប្រភេទសកម្មខ្សោយ (រួមមាន វ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡេទននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ)មានប្រមាមដូចខាងក្រោម៖

1. អ្នកជំងឺដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំមិនពេញលេញឬកំពង់ទទួលការដាក់កំហិតព្យាបាលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ (ជនប្រើថ្នាំថ្នាំស្តេរ៉ូអ៊ីដ សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យថាតើអាចចាក់ថ្នាំបង្ការបានឬទេ)
2. ជនមានជំងឺឆ្លងមេរោគធ្ងន់ធ្ងរ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភបង្កអោយប្រពន្ធ័ភាពស៊ាំខ្សោយ។
3. អ្នកមានផ្ទៃពោះ។
4. បន្ទាប់ពីទទួលសារធាតុផលិតផលឈាមនិងវ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡេទននិងស្អូច (MMR) ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ គួរយកចិត្តទុក្ខដាក់ពីចន្លោះពេលនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងដូចខាងក្រោម៖
   - ជាទូទៅការចាក់ថ្នាំតាមសាច់ដុំនៃភាពស៊ាំគ្លូប៊ុយលីនឬថ្នាំរោគរលាកថ្លើមប្រភេទB ត្រូវចន្លោះពេល៣ខែ។
   - បញ្ចូលឈាមឬចាក់តាមសរសៃនូវសារធាតុផលិតផលឈាម គួរតែចន្លោះពេល៦ខែ(Washed RBC មិនបាច់ចន្លោះពេល)។
   - ចាក់តាមសរសៃឈាមវ៉ែនកំរិតថ្នាំខ្ពស់ (≥1g/គីឡូក្រាម) ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំគ្លូប៊ុយលីន គួរតែចន្លោះពេល១១ខែ

   ※ប្រសិនបើកូនមានទទួលមេរោគផ្លូវដង្ហើម syncytial (មេរោគ RSV) ភាពបង្ការអង្គបដិបក្ខម៉ូណូក្លូណាល់ (Palivizumab)និងថ្នាំបង្ការគ្រប់ប្រភេទមានបាច់ចន្លោះពេលទេ។
5. ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺនៅតែមានការហាមឃាត់ដូចខាងក្រោម៖ជំង្រឺតអក ធ្ងន់ធ្ងនិងជំងឺសើរស្បែកនជំងឺស្បែកផ្សេងទៀត ខ្សោយមុខងារប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។
   a. គេសង្ស័យថាមានជំងឺរបេងនិងសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគរបេង កុំចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដោយផ្ទាល់។
   b. ទារកកើតមិនគ្រប់ខែឬមានទម្ងន់ក្រោម២ ៥០០ក្រាម (បើមានទម្ងន់លើសពី២ ៥០០ក្រាម ឆ្លងកាត់គ្រូពេទ្យត្រួតពិនិត្យច្បាស់លាស់នោះនឹងអាចទទួលថ្នាំបង្ការបាន ដោយមិនបាច់កំណត់)។
   c. គ្រុនក្តៅឬកំពង់រងជំងឺក្រមិតមធ្យមែតមានភាព្រស្ទូច្រសាវ ត្រូវរង់ចាំដល់ក្រោយជំងឺមានស្ថានភាពលំនឹងទើបទទួលចាក់វ៉ាក់សាំង។
   d. ការឆ្លងជំងឺក្រញ្ជឹលនិងក៏លនិងការឆ្លងជំងឺអុតស្វាយ រង់ចាំរយៈពេលក្រោយជាសះឡើងវិញ (ប្រាំមួយសប្តាហ៍) ទើបទទួលចាក់វ៉ាក់សាំង។
   e. សូមឪពុកម្តាយបញ្ជាក់ព្រឹបវត្តិគ្រួសារ តើឪពុកម្តាយអ្នក ទាំងសងខាងមានអ្នក កើតជំងឺសង្ស័យកង្វះភាពស៊ាំពីកំណើតទេ(ដូចជានៅកុមារភាពស្លាប់ដោយមិនដឹងហេតុផលនៃការឆ្លងមេរោគ)។

## ផ្នែកនិងវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការដល់កុមារ ព្យាយាមជៀសវាងបណ្តាសរសៃស្របសាទនិងម៉ុសរសៃឈាម ជាធម្មតាការជ្រើសចាក់ថ្នាំបង្ការនៅលើភ្លៅផ្នែកខាងមុខខាងក្រៅឬចាក់នៅលើសាច់ដុំរាងត្រីកោណនៃដើមដៃ សម្រាប់ទារកក្រោម២ឆ្នាំសុំផ្តល់យោបល់ថាត្រូវចាក់នៅលើភ្លៅផ្នែកខាងមុខខាងក្រៅ។ ចំែនកជំងឺអុតស្វាយ ជំងឺរលាកស្រោមខួរ និងខួរក្បាល និងវ៉ាក់សាំងរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រឡេទននិងស្អូច (MMR) ត្រូវចាក់នៅក្រោមស្បែក សល់ពើនោះវ៉ាក់សាំងអសកម្មចាក់តាមសាច់ដុំ។

# 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。<br>• 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。<br>• 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。<br>• 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。<br>• 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。<br>• 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。<br>• 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

# ទៀងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

## បន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំបង្ការអាចមានប្រតិកម្មកើតឡើងនិងការដោះស្រាយ

បន្ទាប់ពីការចាក់វ៉ាក់សាំងអាចកើតឡើងនូវភាពហើមក្រហមម្ដុំៗ ឈឺ ជាធម្មតាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល២-៣ថ្ងៃ រហូតដល់មានគ្រុនក្ដៅ នៅក្នុងករណីការចាក់វ៉ាក់សាំងនិងកំណត់ពេលកើតឡើងនោះ អាចប្រើ ថ្នាំបញ្ចុះកំដៅដែលគ្រូពេទ្យបើកឲ្យ ប៉ុន្តែការក្ដៅខ្លួនខ្លាំងឬរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ប្រហែលបានឆ្លងមេរោគពីជំងឺផ្សេង គួរប្រញាប់បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យពិនិត្យតាមដានរកមូលហេតុជំងឺពិត។ បើមានប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួននៃជំងឺរមួលក្រពើបែកទេក្ដៅ ពេលដែលក្រោយចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចបង្កើនឱកាសនៃការរមួលក្រពើបែកទេក្ដៅ ក្រៅពីសំគាល់ការផ្លាស់ប្ដូរសីតុណ្ហភាពរាងកាយ មុនពេលចាក់ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យ ងាយវាយតម្លៃហើយចេញថ្នាំបញ្ចុះកំដៅឲ្យប្រើ។

ប្រតិកម្មបន្ទាប់ពីការទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់ប្រភេទនិងវិធីដោះស្រាយនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម ប្រសិនបើនៅមានបញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងការចាក់ថ្នាំបង្ការ អ្នកអាចទូរស័ព្ទសាកសួរទៅការិយាល័យសុខាភិបាលការចាក់ថ្នាំបង្ការនៅគ្រប់ទីកន្លែង។ (អាន 233 ទំព័រ)។.

| ប្រភេទ ថ្នាំបង្ការ | ប្រតិកម្មនិងវិធីដោះស្រាយ |
|---|---|
| BCG ⊙ | • បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការរួច នៅលើផ្នែកដែលចាក់នោះមានដុំពកតូចមួយដែលភាគច្រើនគឺជាក្រហម មិនបាច់រវល់នឹងវាទេ តែបើប្រែក្លាយទៅជាពងខ្ទុះឬដំបៅ មិនត្រូវច្របាច់ឬបិតរុំទេ តែគ្រាន់តែរក្សាអនាម័យនៅផ្នែកនោះ ប្រហែល២-៣ខែក្រោយដំបៅនោះនឹងជាសះដោយឯកឯង។<br>• ប្រសិនបើផ្នែកដែលចាក់នោះមានលេចឡើងពងខ្ទុះកាន់តែច្រើនឬនៅចំហៀងដូចគ្នាមានស្ថានភាពហើមកូនកណ្ដុរនៅក្លៀកលេចឡើង អាចសុំឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាល។ |
| បង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B # | • តាមធម្មតាមានប្រតិកម្មតិចបំផុត។ |
| ខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់ និងជំង្រឺគុនស្វិតដៃជើងអសកម្ម ថ្នាំបង្ការប្រាំរួមបញ្ចូលគ្នា # | • ១-៣ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការអាចមានហើមក្រហមនៅផ្នែកចាក់ ឈឺចុក ជួនកាលយំរំខានអស់កម្លាំង បាត់បង់ចំណង់អាហារឬក្អួតនិងរោគសញ្ញាដទៃទៀត ជាធម្មតា២-៣ថ្ងៃក្រោយនឹងបាត់ទៅវិញ។<br>• យំមិនឈប់ឬកម្រឃើញមានរោគសញ្ញាគ្រុនក្ដៅ ហើយកម្រឃើញមានប្រតិកម្មដែលធ្ងន់ធ្ងរដូចជាអាឡែរហ្សីធ្ងន់ធ្ងរ ភាពងងុយគេងឬ រមួលក្រពើ។<br>• បើផ្នែកដែលចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតែបន្តហើមក្រហមហើយរីកធំ បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំបង្ការនៅតែបន្តគ្រុនក្ដៅលើសពី៤៨ម៉ោងឬមានប្រតិកម្មអាឡែរហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរនិងរោគសញ្ញាមិនស្រួលខ្លួនធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែអញ្ជើញគ្រូពេទ្យដោះស្រាយជាប្រញាប់។ |
| ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ ⊙ | • ហើមឈឺដោយផ្នែក ក្រោយចាក់ថ្នាំ៥-២៦ថ្ងៃនៅកន្លែងចាក់ឬលើរាងកាយលេចឡើងពងបែកស្រដៀងគ្នានឹងអុតស្វាយ។ |
| ថ្នាំបង្ការរួមបញ្ចូលគ្នា ក្រញ្ជឹល ក្រទ្បែទននិងស្អូច ⊙ | • ហើមឈឺដោយផ្នែក ក្រោយចាក់ថ្នាំ៥-២៦ថ្ងៃនៅកន្លែងចាក់ឬលើរាងកាយលេចឡើងពងបែកស្រដៀងគ្នានឹងអុតស្វាយ។ |
| ថ្នាំបង្ការរោគរលាកខួរក្បាលជប៉ុន # | • តាមធម្មតាមានប្រតិកម្មតិចបំផុត។ |
| កាត់បន្ថយវ៉ាក់សាំង រួមបញ្ចូល តេតាណូស ខាន់ស្លាក់ ប្រភេទមិនមែនកោសិកា ក្អកមាន់និងជំង្រឺគុនស្វិតដៃជើងអសកម្ម # | • ការចាក់ថ្នាំបង្ការជាញឹកញាប់បាតុភូត ហើមក្រហម ការឈឺចាប់។ជាធម្មតាគឺមានរយៈពេលខ្លីនឹងងើបឡើងវិញក្នុងប៉ុន្មានថ្ងៃ សូមកុំអង្អែល អេះនៅកន្លែងចាក់។<br>• បើកន្លែងចាក់ថ្នាំបង្ការមានហើមក្រហម ដុំពកមិនស្រក មានទឹករងៃឬគ្រុនក្ដៅជាប់រហូត សូមប្រញាប់ទៅឲ្យគ្រូពេទ្យមើល។<br>• ជួនកាលបាត់បង់ចំណង់អាហារ ក្អួតចង្អោរ រាកបន្តិចបន្តួច ក្រពះពោះវៀនមិនស្រួលនិងរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត។ |
| ការចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រុនផ្ដាសាយ # | • ហើមឈឺដោយផ្នែក ជំងឺគ្រុនក្ដៅម្ដងម្កាល ឈឺក្បាល ឈឺចុកសាច់ដុំ ចង់ក្អួត ស្បែករមាស់ មានប្រតិកម្មស្រាល កន្ទាលត្រអាកនិងកន្ទួលរមាស់ពាសពេញខ្លួន ជាធម្មតានៅក្នុង ១-២ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការកើតឡើងក៏ជាសះឡើងវិញដោយឯកឯង។ |
| PVC១៣ដែលចងភ្ជាប់ថ្នាំបង្ការជម្ងឺរលាកសួត្រស្ដឹបតូកុក Streptococcus # | • បន្ទាប់ពីចាក់មនុស្សមួយចំនួនតូចមានប្រតិកម្ម ឈឺកន្លែងចាក់ ហើមក្រហម ជាធម្មតាក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃបន្ទាប់ចាក់ថ្នាំបង្ការជាឡើងវិញ។<br>• គឺកម្រមានគ្រុនក្ដៅ នឿយហត់ និងផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត ប្រសិនបើមានបន្តគ្រុនក្ដៅក្រោយពីការចាក់ថ្នាំបង្ការ ប្រតិកម្មអាឡែរហ្ស៊ីធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ដង្ហក់ រីលមុខសន្លប់ បេះដូងលោតញាប់ រោគសញ្ញាមិនស្រួលខ្លួនផ្សេងទៀត គួរប្រញាប់បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យសុំឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យនិងវិនិច្ឆ័យ ព្យាបាលបន្ថែមទៀត។ |
| ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើម A # | • ជាទូទៅកម្រមានប្រតិកម្មពិសេស<br>• មានហើមក្រហមឈឺចាប់នៅកន្លែងចាក់តិចតួច។ |

⊙ ថ្នាំបង្ការសកម្មភាពខ្សោយ # 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。

# ទៀងទាត់ពេល ចាក់ថ្នាំបង្ការ មិនបារម្ភពីសុខភាពរបស់ទារក

## Intervals of vaccination

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

## ខកចាក់ថ្នាំបង្ការឬពន្យារពេលគួរចាក់បំពេញដោយរបៀបណា

គ្រប់ប្រភេទការដែលកំណត់ពេលទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការ ជាទូទៅតាមរយៈការសិក្សាទទួលបានឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំល្អបំផុត បើទារកមិនមែនដោយសារបំរាមទទួលថ្នាំបង្ការឬពន្យាពេលចាក់ថ្នាំបង្ការដោយកាលៈទេសៈពិសេសណាមួយ សូមឪពុកម្តាយគួរតែបន្តយកកូនទៅបំពេញរាល់ការទទួលថ្នាំបង្ការឲ្យបានសព្វគប់។

## ទារកស្នាក់នៅចល័តពីរកន្លែង តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការបន្តទៀត

ប្រសិនបើអ្នកបានយកកូនស្នាក់នៅឬធ្វើដំណើររវាងប្រទេសពីរ ដោយសារកម្មវិធីនិងរយៈពេលចាក់ថ្នាំបង្ការមិនដូចគ្នានៅតាមប្រទេសនិមួយៗ អាចត្រូវបានបង្កើឡើងដោយជំងឺនិងកត្តាពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀតខុសគ្នានៃនិន្នាការប្រទេស ទៅដល់កន្លែងនោះគួរតែយល់ពីកម្មវិធីនិងរយៈពេលចាក់ថ្នាំបង្ការនៅក្នុងប្រទេស ហើយបន្ទាប់មកកំណត់បន្តទទួលថ្នាំបង្ការគ្រប់ប្រភេទដល់ចប់គប់មុខ។ពេលត្រឡប់មកវិញត្រូវបន្តទទួលថ្នាំបង្ការ ត្រូវនាំយកប័ណ្ណកំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានរក្សាទុកទៅមណ្ឌលសុខភាព(បន្ទប់)គ្រប់ទីកន្លែង និងគប់មន្ទីរពេទ្យនិងគ្លីនិកដែលបានចុះកិច្ចសន្យាតាមបណ្តាខេត្តស្រុកដើម្បីបំពេញបញ្ចប់ការចាក់ថ្នាំបង្ការ។

## រក្សាកំណត់ត្រានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការនិងបើកឲ្យសារជាថ្មី

ទារកចាប់ពីក្រោយកើតមក ឯកសារកាលបរិច្ឆេទនិងស្លាប៍ណ្ណនការចាក់ថ្នាំបង្ការគួរកត់តានៅក្នុងសៀវភៅដែនៅលើ"កាលបរិច្ឆេទចាក់ថ្នាំបង្ការនិងតារាងកំណត់ត្រា" រក្សាទុកត្រឹមត្រូវជាអចៃន្ត្រៃ ដើម្បីផ្តល់ជាសេចក្តីយោងដល់បុគ្គលិកក្នុងពេលចាក់ថ្នាំបង្ការការលើកក្រោយ។ សិស្សថ្មីទើបចូលសាលាបឋមសិក្សា ត្រូវប្រគល់ច្បាប់ថតចម្លងនៃកំណត់ត្រា បន្ទាប់ពីសាលានិងមណ្ឌលសុខភាពពិនិត្យមើលរួច ប្រសិនបើមានវ៉ាក់សាំងមិនទាន់បានបញ្ចប់ ត្រូវការរៀបចំថ្នាំបង្ការ។ ម្យ៉ាងទៀតបើទៅរៀននៅបរទេស ធ្វើការឬអន្តោប្រវេសន៍ទៅប្រទេសនានាទាមទារត្រូវឱ្យពិនិត្យមើលប័ណ្ណបញ្ជាក់ចាក់ថ្នាំបង្ការនេះ។ កុមារដែលបាត់បង់កំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការ អាចស្នើសុំពីស្ថាប័ណ្ណទទួលចាក់ចេញជំនួសមួយថ្មីទៀត បើទទួលចាក់នៅខុសកន្លែងគ្នា អាចសួរទៅទីតាំងមណ្ឌលសុខភាពដែលអ្នកស្នាក់នៅ បើឯកសារចាក់ថ្នាំបង្ការបានបញ្ចូលទៅក្នុងកុំព្យូទ័រ( ជាធម្មតាមណ្ឌលសុខភាពឬមន្ទីរពេទ្យនិងអង្គភាពសុខាភិបាលដែលមានចុះកិច្ចសន្យាចាក់ថ្នាំបង្ការ ឯកសារដែលពាក់ព័ន្ធត្រូវបានផ្ញើរបញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលចុះបញ្ជីស្នាក់នៅ) ចឹងមណ្ឌលសុខភាពនឹងចេញជំនួសមួយថ្មីទៀត។

# 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

ដោយសារតែមានប្រភេទវ៉ាក់សាំងថ្មី ឬវ៉ាក់សាំងបង្ការលាយបញ្ចូលគ្នាបានអនុម័តលក់នៅលើទីផ្សារ រដ្ឋាភិបាលក៏កំពុងតែពិនិត្យវិនិច្ឆ័យ នៅថ្ងៃអនាគតការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងនេះដាក់ទៅក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការទូទៅដែលចាំបាច់ ដោយយោងតាមអាទិភាពស្វែងរកថវិកាយ៉ាងសកម្ម។ មុនពេលរដ្ឋាភិបាលមិនទាន់អនុម័តចញ្ចេញពេញលេញ ថ្នាំបង្ការដោយឥតគិតថ្លៃ អាណាព្យាបាលអាចវាយតម្លៃជ្រើសតាមតម្រូវការ ការទៅពេទ្យចាក់ថ្នាំបង្ការគឺត្រូវចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន។ ព្រមពេលនោះបុគ្គលិកសុខាភិបាលត្រូវមានកំណត់ត្រាក្នុងសៀវភៅសុខភាពពលមានថ្នាំបង្ការ

## វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត

មេរោគរលាកសួតភាគច្រើនអាចរកឃើញនៅក្នុងផ្លូវដង្ហើម មនុស្សធម្មតានៅពេលដែលសុខភាពនិងសមត្ថភាពប្រឆាំងជំងឺធ្លាក់ចុះអាចមានការឆ្លងចំលងយ៉ាងឆាប់រហ័ស សឹងតែអាចមានមេរោគរលាកសួតចូលទៅវាយលុកយ៉ាងខ្លាំង សព្វថ្ងៃនេះមានវ៉ាក់សាំងការពាររលាកសួតក្នុងស្រុកចេញចំនួន៣ម៉ាកចែកជា១០ តំលនិងជាវ៉ាក់សាំងរបងរួមផ្សំ១៣តំល (Pneumococcal conjugate vaccine, PCV)ហើយនិងPolysaccharide vaccine ២៣តំល (Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV) ក្នុងនោះPolysaccharide vaccine ២៣តំល(Pneumococcal, PPV) មិនសាកសមប្រើសំរាប់កុមារក្រោមអាយុ២ឆ្នាំទេ។ ក្រៅពីនេះគ្រូពេទ្យជំនាញក្នុងស្រុកបានឲ្យយោបល់ថា: កុមារមានអាយុក្រោម៥ឆ្នាំដែលទទួលថ្នាំបង្ការរលាកសួតជាលើកដំបូងគួរជ្រើសប្រើConjugated pneumococcal vaccine។

## វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការជំងឺមេរោគកង មានរាងដូច(រលាកក្រពះពោះវៀន)

មេរោគរលាក្រពះពោះវៀនរាងដូចកង គឺជាមូលហេតុចំបងមួយដែលធ្វើឲ្យកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំមានអាការៈក្អួតចង្អោរ រាគទឹក គ្រុនក្តៅ ចុកពោះ ពុំឃ្លានចំណី ឬបាត់បង់ជាតិទឹក...សព្វថ្ងៃនេះថ្នាំបង្ការប្រភេទនេះមានរោងចក្រពីរកំពុងផលិតសុទ្ធតែជាប្រភេទវ៉ាក់សាំងថ្នាំទឹកសំរាប់ផឹក ការប្រើវ៉ាក់សាំងនេះត្រូវប្រើ២ទៅ៣ដងសូមឲ្យយោបល់ប្រើអោយបានទៀងតាមកាលកំណត់និងគ្រប់ចំនួន។

## វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការរលាកថ្លើមA

ការរាតត្បាតរបស់មេរោគថ្លើមប្រភេទAមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងបរិយាកាសជុំវិញយ៉ាងជិតដិតជាពិសេសនៅតំបន់កង្វះអនាម័យ។ មូលហេតុចំបងនោះគឺតាមរយៈបរិភោគនំចំណីទឹកដែលមានភ្ជាប់ពាំនាំមកជាមួយមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទAភាពកខ្វក់ជាអាហារឬទឹកបណ្តាលអោយឆ្លងមេរោគ។ ក្រោយពេលឆ្លងមេរោគរួចបណ្តាលអោយមានអាការៈល្ហិតល្ហៃ ធុញចំណី ក្តៅខ្លួនខាន់លឿង ទឹកនោមពណ៌ខាប់ ចុកពោះផ្នែកខាងលើពោះ លជាធម្មតាអាចស៊ាំនឹងជំងឺដោយស្វ័យប្រវត្តិ ហើយបង្កើននូវកាសិកាប្រឆាំងនឹងជំងឺមានមួយចំនួនតូចដែលកើតមានរោគរលាកថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរនិងឆាប់រហ័ស បើក្នុងលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរក៏អាចបាត់បង់ជីវិតបានដែរ ដែលមានភាគរយ មួយភាគមួយពាន់ដែលបាត់បងជីវិត។ ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកថ្លើម A គឺជាវិធីមួយដែលមានប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទ A សព្វថ្ងៃនៅទីផ្សារក្នុងប្រទេសមានប្រភេទវ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកថ្លើម Aពីរប្រភេទ វ៉ាក់សាំងអសកម្ម អនុញ្ញាតិអោយចាក់ចំពោះអាយុចាប់ពី១២ឆ្នាំឡើងទៅ ដោយចាក់២ដង ក្នុងចន្លោះពីម្តងទៅម្តងមានរយៈពេល៦ខែ។ ចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទី១រួចមានប្រសិទ្ធភាពអង់ទីគ័រការពារ៩៥% ចាក់វ៉ាក់សាំងលើកទី២ អាចរក្សាប្រព័ន្ធកាសិការបានរហូតដល់២០ឆ្នាំ។

# 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

ការពារប្រសើរជាងការព្យាបាល ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដើម្បីជៀសវាងការកើតឡើងនៃកុមារជម្ងឺរលាកស្រោមខួរ Tuberculous ហើយនិងជំងឺរបេង Miliary ការសិក្សាបានបង្ហាញ កុមារដែលគ្មានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺប្រៀបធៀបជាមួយនិងអ្នកមានចាក់ថ្នាំបង្ការទទួលរងពីជំងឺរលាកមខួរ tuberculous បានកើនឡើង ៤៧ ដង(ប្រទេសខ្ញុំកុមាដែលគ្មានចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកមខួរ tuberculous បានកើនឡើងដោយមាន១៥២.៥ក្នុងមួយម៉ឺនភាគរយ) ដូច្របេភទជំងឺនះហើយបើខកខានក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាលពីដំបូងអាចបណ្ដាលអោយក្លាយជា hydrocephalus ជំងឺឆ្អឹងខ្នង ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល infarction ខួរក្បាល និងដំបៅអាច្រចតឡប់វិញបានផ្សេងទៀត ទីបំផុតក្លាយជាអ្នកពិការអស់មួយជីវិត ដែលជាផលវិបាកនៅពេលក្រោយ(មិនអាចដើរបាននិងមិនអាចការខុសត្រូវក្នុងជីវភាព ដេកនៅលើគ្រជានិច្ច ខ្សោយប្រាជ្ញា ការលូតលាស់យឺត) ហើយដល់ថ្នាក់ស្លាប់មានកំរិតខ្ពស់(២០%~៤០%)។ ទារកដែលមានភាពធន់ទាំនឹងការចុះខ្សោយ ដូចជាដោយការឆ្លងជំងឺរបេងវាអាចបណ្ដាលអោយជំងឺរបេងក្លាយជាជំងឺទាន់ហន់(ដូចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរឬ ជំងឺរបេង Miliary ) គំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ហេតុនេះហើយបានជា ចំពោះទារកដែលគ្មានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ contraindications Miao គួរតែទទួលយោបល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងឲ្យទៀងតាមកំណត់។

ប្រទេសខ្ញុំសព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំនៅជាប់ក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ទទួលរងនូវការរាតត្បាតជំងឺរបេងកំរិតមធ្យម ហើយមេរោគរបេងនេះគឺចំលងដោយខ្យល់អាកាស មនុស្សណាម្នាក់ក៏មានឱកាសងាយស្រួលក្នុងការចំលងដែរ។ យោងតាមឯកសារអត្រាកើតជំងឺរបេងធៀបនឹងអត្រាកំនើតរបស់ប្រទេសខ្ញុំសព្វថ្ងៃនេះ បើមានការផ្អាកចាក់វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការនិងមានទារកដែលចំលងជំងឺរបេងស្រោមខួរចំនួន៣០ករណី។ ហើយសព្វថ្ងជំងឺរបេងបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសខ្ញុំតិចជាងប្រទេសជិតខាងរួមមានប្រទេសជប៉ុន សិង្ហបុរី និងកូរ៉េខាងត្បូង ថៃ វៀតណាម។ ល។ដូចគ្នានេះផងដែរបានអនុវត្តការចាក់ថ្នាំបង្ការ BCG ទារកទូលំទូលាយជាទូរទៅ ប៉ុន្តែមិនទាន់មានករណីការចាក់ថ្នាំបង្ការជ្រើសរើស។

BCGជា-Activity attenuated ថ្នាំបង្ការ នៅពេលដែលការចាក់ថ្នាំបង្ការរង្គាល ជាការពិតវាមានកុមារមួយចំនួនតូចដោយសារតែកត្តាមួយចំនួនដែលមិនច្បាស់លាស់ បណ្ដាលអោយផលប៉ះពាល់ ហើយសព្វថ្ងៃនេះមិនអាចប្រើមធ្យោបាយធម្មតាពិនិត្យឃើញផលប៉ះពាល់ដល់កុមារនោះទេ។ ជាងករណីដែលឧស្សាហ៍ប្រទះក៏ពុំសូវមានប្រតិកម្មអ្វីធ្ងន់ធ្ងរដែរ ក៏មានទារកភាគតិចអាចកើតមានប្រតិកម្មខ្លាំងដូចជារលាកខួរឆ្អឹងនិងឆ្អឹងផងដែរ។ល។ ឆ្លងកាត់ការព្យាបាលថែទាំទារកច្រើនជាងពាក់កណ្ដាលអាច្រតលប់មកនូវភាពប្រក្រតីវិញក្នុងការរស់នៅ

មុនពេលផ្ដល់ថ្នាំបង្ការគួរសាកសួរនៅប្រវត្តិសារជាដូនតាខាងឪពុកម្ដាយទារកថាមានបញ្ហាកង្វះអង់ទីគ័រមុនកំណើតឬទេ?(ឧទាហរណ៍ដូចជាមានបញ្ហាបាត់បង់ជីវិតក្នុងវ័យកុមារដោយមានរោគចំលងមិនច្បាស់លាស់) ក្នុងករណីអាណាព្យាបាលទារកដែលផ្ទុកនូវជំងឺHIVដែលមានទារកកើតថ្មីដែលមានអង់ទីគ័រការពារមិនគ្រប់លក្ខណៈ ត្រូវឆ្លងយោបល់ព្រឹគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែករោគរាតត្បាតមុននឹងទទួលថ្នាំបង្ការ

# 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<br>資料來源 | 骨炎/骨髓炎 | 瀰漫性卡介苗感染 |
|---|---|---|
| 我國監測資料<br>(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<br>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

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០ប្រទេសសៃត៉វាន់ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមការតាមដានប្រតិកម្មរបស់វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការនិមួយៗដោយខ្លួនឯង ហើយក្រោយប៉ុន្មានឆ្នាំមកនេះមានការកើតឡើងនូវករណីជាច្រើនដែលអាចគ្រប់គងទប់ស្កាត់ឲ្យមានលំនឹងបាន ក្រៅពីប្រទេសហ្វាំងឡង់ ស៊ីសនិងកាណាដា នៅមានប្រទេសដទៃទៀតពុំទាន់មានប្រព័ន្ធ កំណត់ត្រាតាមដានផ្ទៃនេះនៅឡើយ ក្នុងឯកសារពិនិត្យតាមដានបានបង្ហាញឲ្យឃើញថានៅប្រទេសខ្ញុំក្រោយទទួលបានថ្នាំបង្ការ អត្រាកើតមានជំងឺរលាកខួរឆ្អឹងមាន៥៥ភាគ១លាន( ដូចមានក្នុងតារាងទី១ )នៅក្នុងការប៉ាន់ស្មានរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក។

តារាងទី១កំណត់ត្រាដោយខ្លួនឯងនាឆ្នាំ២០០៨-២០០៩របស់ប្រទេសខ្ញុំនិងរបាយការណ៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកនាឆ្នាំ២០០០ផ្ទៀងផ្ទាត់អត្រាផលប៉ះពាល់នៃការទទួលថ្នាំបង្ការ

| អត្រានៃផលប៉ះពាល់ / ទិន្នន័យប្រភព | រលាកឆ្អឹង រលាកខួរឆ្អឹង | វ៉ាក់សាំងថ្នាំបង្ការរាតត្បាត |
|---|---|---|
| ឯកសារតាមដានកំណត់ត្រារបស់ប្រទេសខ្ញុំ (ឆ្នាំកំណើត២០០៨- ២០០៩) | ៥៥ករណីក្នុងចំណោមមនុស្ស១លាននាក់ | ០ករណីក្នុងចំណោមមនុស្ស១លាននាក់ |
| អង្គការសុខភាពពិភពលោក របាយការណ៍ឆ្នាំ២០០០ | ២-៧០០ករណីក្នុងចំណោមមនុស្ស១លាននាក់ | ២ករណីក្នុងចំណោមមនុស្ស១លាននាក់ |

នៅអន្តរប្រទេសក៏មានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំបង្ការ ហើយក៏បានចំណាយពេលវេលានិងធនធានជាច្រើនដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍នូវថ្នាំបង្ការថ្មីៗដើម្បីមកផ្លាស់ប្តូរថ្នាំបង្ការចាស់ដែលមានផលប៉ះពាល់ច្រើន តែនៅពុំទាន់មានលទ្ធផល ម្លោះហើយប្រទេសរបស់ខ្ញុំបានកែសំរួលកាត់បន្ថយកុំឲ្យមានផលប៉ះពាល់និងគ្រោះថ្នាក់នៃថ្នាំបង្ការដោយខ្លួនឯង នៅមុនពេលនេះមានការសង្ស័យដូចជាអ្នកដែលទទួលផលប៉ះពាល់ពីការទទួលថ្នាំបង្ការត្រូវទទួលការបញ្ជាក់និងបក្រសាយពីមន្ទីរសុខភាពស្រុក ដើម្បីជួយស្នើរសុំការឧបត្ថម្ភដល់ជនរងគ្រោះដោយសារទទួលថ្នាំបង្ការ។

ក្នុងអំឡុងក្រោយពីទទួលថ្នាំបង្ការបាន១ឬ២សប្តាហ៍ត្រង់ចំនុចចាក់ថ្នាំបង្ការមានលេចញដុំកក់តូចក្រហមរឹង បន្ទាប់មកក៏រីកធំឡើងមានការឈឺមានស៊ែតមិនក្តៅខ្លួន ក្នុង៤ទៅ៦សប្តាហ៍ក្រោយអាចកើតមានដំបៅរលួយ មិនចាំបាច់លាបថ្នាំឬចងរុំទេ គ្រាន់តែរក្សាឲ្យស្ងួតស្អាតអនាម័យ បើមានហូរខ្ទុះចេញមកអាចយកសំឡីឬស្បៃគ្នានមេរោគជូតសំអាតបានហើយ ហាមសង្កត់ចបាច់។ ជាមធ្យម២ទៅ៣ខែអាចជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯងនិងក្រៀមមុខដំបៅនៅបន្សល់នូវស្នាមក្រហមតូច ដល់ឆ្លងកាត់មួយរយៈពេលនឹងក្លាយដូចពណ៌ស្បែកឡើងវិញ

កុមារក្រោម៥ឆ្នាំបើមានចេញដំបៅហើមហាក់ដូចជាដោយសារប្រតិកម្មនៃការប្រើថ្នាំបង្ការ គួររំលឹកដល់គ្រូពេទ្យត្រូវកត់ត្រាជាករណីប្រតិកម្មថ្នាំបង្ការដោយបុគ្គលឬទំនាក់ទំនងមណ្ឌលសុខភាពកនុងតំបន់សហការបួរទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យកុមារដើម្បីពិនិត្យព្យាបាល( ឬស្ងូម្រគូពេទ្យផ្នែកកុមារជួបពិនិត្យព្យាបាល )ដើម្បីភាពងាយស្រួលស្រាវជ្រាវឲ្យយល់ច្បាស់នូវមូលហេតុនៃជំងឺឆ្លងកាត់តាមវិធានការដែលសម្រសប ភាគច្រើនសុទ្ធតែអាចជាសះស្បើយមិនមានបន្សល់នៅការឈឺចុកចាប់ឬផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរឡើយ

# 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脢；GPT（ALT）：麩胺酸丙酮酸轉氨基脢。

可沿虛線撕下保存

# កំណត់ត្រារលាកថ្លើម B តារាង

**តារាងការត្រួតពិនិត្យកំណត់ត្រា**តាមដានរលាកថ្លើមBរបស់ទារក (អាចៃហាកយកេដើម្បីរក្សាទុក)

ឈ្មោះ៖__________ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត៖__________ លេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ__________

| ផ្នែក / លទ្ធផល / ពេលវេលា | អង់ទីគ័រការពាររលាកថ្លើម B (-អវិជ្ជមាន Negative +វិជ្ជមាន Positive) | អង់ទីគ័រការពាររលាកថ្លើម (Anti-HBS) (-អវិជ្ជមាន Negative +វិជ្ជមាន Positive) | ការត្រួតពិនិត្យសមត្ថភាពថ្លើម | | អេកូ ✻ អោយយោបល់សរសេរបំពេញចន្លោះពតមាន្រគឹះនៃថ្លើម។ល។ | ក្រសួងត្រួតពិនិត្យ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ★AST (GOT) | ★ALT (GPT) | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※ **បើមាតាទារកមានអង់ទីគ័រការពារe(HBeAg)ប្រភេទវិជ្ជមាន** កូនៃដលបាន កេើតមកបានទទួលវ៉ាក់សាំងការពាររលាកេថ្លើមប្រេភទ B immunoglobulin (HBIG) ហេើយនិងទទួលថ្នាំចាក់វ៉ាក់សាំងការពាររោគេថ្លើម្របេភទB ចំនួន៣ដង ប្រភពនាំយកនាំយកេរាគេថ្លើម្របេភទBអាចកាត់បន្ថយដល់េទា៩០% ប៉ុន្តែក៏េនាមាន **<u>ដែលមានឱកាសឆ្លង១០%ដែរ</u>**។ ដេើម្បីបានផលប្រេយាជន៍និងឆាប់រកេឃើញទារកែដលផ្ទុកនូវេកាសិការោគេថ្លើមមកជាមួយនិងៃស្វងយល់អំព្រើបសិទ្ធិភាពៃន្របេភទវ៉ាក់សាំងការពាររោគេថ្លើមេអាយបានទាន់េពលនិងទទួលការតាមដាេនអាយបាេនទៀងទាត់។រដ្ឋាភិបាល ចាប់តាំងពីឆ្នាំ៩៩ខែ០៩េឡើងបានផ្តល់នូវការចាក់វ៉ាក់សាំងអង់ទីគ័រដល់មាតាដែលមាន្របេភទeនិងទារក(ដែលេកើតេក្រាយឆ្នាំ៩៩ខែ០៧)**<u>នៅពេលដែលចេញអាយុ១២ខែ ចាប់ផ្តើមការអនុវត្តការវិភាគនិងពិនិត្យអង់ទីគ័រការពារថ្លើមប្រភេទB(HBSAg) ជាមួយនឹងអង់ទីគ័រការពារថ្លើមប្រភេទ B(anti-HBS)</u>**េបើទារកមានអង់ទីគ័រការពារេនាះពុំចាំបាច់ចាក់វ៉ាក់សាំងបណ្តុះអង់ទីគ័រេទ េបើគ្មានអង់ទីគ័រការពាររោគេថ្លើម្របេភទ B(HBsAg)និងជាមួយអង់ទីគ័រការពាររោគេថ្លើម B(anti-HBs)អាចេដាយតតតិែតថ្ល ែបន្ថមខាងចុងរលាកេថ្លើម្របេភទ B ជាការចាក់ថ្នាំបង្ការ ែបន្ថមខាងចុងរលាកេថ្លើម្របេភទ B ែដលជាការចាក់ថ្នាំបង្ការប្រសិនេបើនាៃតមាៃនផ្ទអង្គបដិបក្ខអវិជ្ជមាន សូមបន្តពី១ខែដល់៦ខែផ្តល់ថ្នាំបង្ការេដាយថវិការដ្ឋសូមទទួលការចាក់បេន្តនាេលើកទី២និងទី៣។ ២.េបើឆ្លងកាត់ការចាក់ែបន្ថមែបបេនះេនាៃតគ្មានអង់ទីគ័រការពារ េនាះមិនចាំបាច់ចាក់ថ្នាំបណ្តុះអង់ទីគ័រេទៀតេទ ៃត្រតូវែតស្វងរកវិធីការពាររោគរលាកេថ្លើមប្របេភទ Bនិងពិនិត្យតាមដានអង់ទីគ័រេថ្លើម្របេភទ Bនិងការែ្រប្របួល(HBSAg)។

※ **មាតាដែលមានantigen អ៊ីវិជ្ជមានត្រូវតែនាំយកសៀវភៅសុខភាពស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមកជាមួយ" តារាងតាមដានពិនិត្យជំងឺថ្លើមប្រភេទ Bចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ"ជាមួយនឹងឯកសារពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីឲ្យគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យតាមដានទារកដែលមានអង់ទីគ័រHBSAgនិង anti-HBS**

※ អ្នកែដលមានផ្ទុកេរាគរលាកេថ្លើមB ជាមួយមនុស្សេដើម េបើមុខងាររបស់េថ្លើម្របក្រតី គួរឲ្យេយាបល់ទទួលការ **<u>រាល់៦ខែដល់១ឆ្នាំ</u>** វិភាគដងតាមដាន<u>១</u>ម្តង ប្រសិនេបើមុខងារេថ្លើមខុស្រប្រកតី ត្រូវេធ្វើការត្រួតពិនិត្យវិជ្ជបណ្ឌិតណាត់ជួប េដាយេអកូេឡើងវិញ។

★ GOT(AST)៖ហ្វូអានស័នប៊ុនឈូស័នប្តូរេទាជាធានជីម៉ី GPT(ALT)៖pyruvate glutamateប្តូរេទាជាធានជីម៉ី។

# 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<br>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<br>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<br>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<br>http://www.tychb.gov.tw | 03-3340935 | 03-3363270<br>03-3382157 |
| 新竹縣政府衛生局 | 30210 新竹縣竹北市光明 7 街 1 號<br>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<br>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<br>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<br>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<br>http://www.chshb.gov.tw | 04-7115141 | 04-7115141#103<br>04-7115141#104 |
| 南投縣政府衛生局 | 54062 南投縣南投市復興路 6 號<br>http://www.ntshb.gov.tw | 049-2222473 | 049-2220904<br>049-2230607 |
| 雲林縣衛生局 | 64054 雲林縣斗六市府文路 34 號<br>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<br>http://www.cyshb.gov.tw | 05-3620600 | 05-3620607<br>05-3620600#201 |
| 嘉義市政府衛生局 | 60097 嘉義市西區德明路 1 號<br>http://www.cichb.gov.tw | 05-2338066 | 05-2341150 |

# អាសយដ្ឋាននិងទូរស័ព្ទការិយាល័យសុខាភិបាលសៀនស៊ីក

| គ្រប់ស្រុសៀនស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល | អាសយដ្ឋានវេបសាយ | ទូរស័ព្ទ | ខ្សែការចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|
| ជីឡុងស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល | ២០១៤៧ជីឡុងស៊ីកស៊ីងអិឈឺអឺលូ២៦៦ហៅ<br>http://www.klchb.gov.tw | 02-24230181 | 02-24276154 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រដ្ឋាភិបាលថៃប៉ិកស៊ីក | ១១០០៨ថៃប៉ិកស៊ីកស៊ីងអិឈឺស៊ីកហ្វូលូ១ហៅ<br>http://www.health.gov.tw | 02-27208889 | 02-23754341 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលស៊ីងប៉ីស៊ីក | ២២០០៦ស៊ីងប៉ីឈឺអឹងលូ១៩២-១ហៅ០២-២២៥៧៧១៥៥<br>http://www.health.ntpc.gov.tw | 02-22577155 | 02-22588923 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលថៅយានស៊ីក | ៣៣០៥៣ថៅយានស៊ីកេថៅយានឈឺសៀនហ្វូលូ៥៥ហៅ<br>http://www.tychb.gov.tw | 03-3340935 | 03-3363270<br>03-3382157 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលស៊ីងជូសៀន | ៣០២១០ស៊ីងជូសៀនជូប៉ីស៊ីកគ័ងម៉ឹង៧ជា១ហៅ<br>http://www.hcshb.gov.tw | 03-5518160 | 03-5511287 |
| ស៊ីងជូស៊ីក ការិយាល័យសុខាភិបាល | ៣០០៤១ស៊ីងជូស៊ីកតុងឈឺចុងយ៉ាងលូ២៤១ហៅជាន់ទី១១<br>http://dep.hcchb.gov.tw | 03-5355191 | 03-5355130 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលម៉ារលើសៀន | ៣៥៦៤៦ម៉ារលើសៀនហូរឡុងចិនតាជ័ងលី២១លីងគ័ងហ័រលូ៣៧៣ហៅ<br>http://www.mlshb.gov.tw | 037-722620 | 037-558100 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលថៃចុងស៊ីក | ៤២០៥៣ថៃចុងស៊ីកហ្វុងយានឈឺចុងស៊ីងលូ១៣៦ហៅ<br>http://www.health.taichung.gov.tw | 04-25265394 | 04-25270780 |
| ចាងហ័រសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល | ៥០០៤៩ចាងហ័រសៀនចាងហ័រស៊ីកចុងសានលូ២ទាន់១៦២ហៅ<br>http://www.chshb.gov.tw | 04-7115141 | 04-7115141#103<br>04-7115141#104 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលណានថូវសៀន | ៥៤០៦២ណានថូវសៀនណានថូវស៊ីកហ្វូស៊ីងលូ៦ហៅ<br>http://www.ntshb.gov.tw | 049-2222473 | 049-2220904<br>049-2230607 |
| អ៊ីនលីនេសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល | ៦៤០៥៤អ៊ីនលីនេសៀនតូលារស៊ីកហ្វូរិនលូ៣៤ហៅ<br>http://www.ylshb.gov.tw | 05-5373488 | 05-5345811 |
| ជៃអិសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល | ៦១២៤៩ជៃអិសៀនថាយេប៉ាស៊ីកៃស៊ីងហឺ២លូទាន់៣ហៅ<br>http://www.cyshb.gov.tw | 05-3620600 | 05-3620607<br>05-3620600#201 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលជៃអិស៊ីក | ៦០០៩៧ជៃអិស៊ីកស៊ីឈឺមីងទឹលូ១ហៅ<br>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)<br>70151臺南室東區林森路1段418號(林森辦公室)<br>http://health.tainan.gov.tw/tnhealth | 06-6357716 | 06-6357716#360<br>06-2679751#372 |
| 高雄市政府衛生局 | 80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號<br>http://khd.kcg.gov.tw | 07-7134000 | 07-7134000#1377<br>07-7230513 |
| 屏東縣政府衛生局 | 90054屏東縣屏東市自由路272號<br>http://www.ptshb.gov.tw | 08-7370002 | 08-7380208<br>08-7362986 |
| 宜蘭縣政府衛生局 | 26051宜蘭縣宜蘭市女中路2段287號<br>http://www.ilshb.gov.tw | 03-9322634 | 03-9357011<br>03-9322634#1206 |
| 花蓮縣衛生局 | 97058花蓮縣花蓮市新興路200號<br>http://www.hlshb.gov.tw | 03-8227141 | 03-8226975 |
| 臺東縣衛生局 | 95043臺東縣臺東市博愛路336號<br>http://www.ttshb.gov.tw | 089-331171 | 089-331171#215 |
| 連江縣衛生局 | 20941連江縣南竿鄉復興村216號<br>http://www.matsuhb.gov.tw | 083-622095 | 083-622095#8855 |
| 金門縣衛生局 | 89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號<br>http://www.kmhb.gov.tw | 082-330697 | 082-330697#609 |
| 澎湖縣政府衛生局 | 88041澎湖縣馬公市中正路115號<br>http://www.phchb.gov.tw | 06-9272162 | 06-9270508<br>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

| គ្រប់ស្រុកសៀនស៊ឺត ការិយាល័យសុខាភិបាល | អស័យដ្ឋានរេបសាយ | ទូរស័ព្ទ | ខ្សែការចាក់ថ្នាំបង្ការ |
|---|---|---|---|
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលថៃណានស៊ីក | ៧៣០៦៤ថៃណានស៊ឺកស៊ីងអឹងឈឺតុងស៊ឹងលូ១៦៣ហៅ (ការិយាល័យតុងស៊ីង)<br>៧០១៥១ថៃណានស៊ឺកតុងឈឺលីនសិនលូ១ទាន់៤១៨ហៅ (ការិយាល័យលីនសិន)<br>http://health.tainan.gov.tw/tnhealth | 06-6357716 | 06-6357716#360<br>06-2679751#372 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកៅស្យុងស៊ីក | ៨០២៧៦កៅស្យុងស៊ឺកលីងយាឈឺខាយេសៀន២លូ១៣២ជី១ហៅ<br>http://khd.kcg.gov.tw | 07-7134000 | 07-7134000#1377<br>07-7230513 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលភីងតុងសៀន | ៩០០៥៤ភីងតុងសៀនភីងតុងស៊ឺកជឺយូវលូ២៧២ហៅ<br>http://www.ptshb.gov.tw | 08-7370002 | 08-7380208<br>08-7362986 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលអ៊ីឡានសៀន | ២៦០៥១អ៊ីឡានសៀនអ៊ីឡានស៊ឺកនីចុងលូ២ទាន់២៨៧ហៅ<br>http://www.ilshb.gov.tw | 03-9322634 | 03-9357011<br>03-9322634#1206 |
| ហ័រលានសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល | ៩៧០៥៨ហ័រលានសៀនហ័រលានស៊ឺកស៊ីងស៊ឺងលូ២០០ហៅ<br>http://www.hlshb.gov.tw | 03-8227141 | 03-8226975 |
| ថៃតុងសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល | ៩៥០៤៣ថៃតុងសៀនថៃតុងស៊ឺកប៉អាយលូ៣៣៦ហៅ<br>http://www.ttshb.gov.tw | 089-331171 | 089-331171#215 |
| លានជាំងសៀន ការិយាល័យសុខាភិបាល | ២០៩៤១លានជាំងសៀនណានកានស៊ាំងហ្វស៊ីងឈុន២១៦ហៅ<br>http://www.matsuhb.gov.tw | 083-622095 | 083-622095#8855 |
| ជីងមិនសៀនការិយាល័យសុខាភិបាល | ៨៩១៤៨ជីងមិនសៀនជីងហ៊្វចិនស៊ីងស៊ឺកលីហ្វស៊ីងលូ១-១២ហៅ<br>http://www.kmhb.gov.tw | 082-330697 | 082-330697#609 |
| ការិយាល័យសុខាភិបាលរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលផុងហ៊្វសៀន | ៨៨០៩១ផុងហ៊្វសៀនម៉ាកុងស៊ឺកចុងចឹងលូ១ហៅ<br>http://www.phchb.gov.tw | 06-9272162 | 06-9270508<br>06-9272162#211 |

**វេបសាយបណ្ដាញអ៊ីនធើណេតនាយកដ្ឋានគ្រប់គ្រងជំងឺក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព ៖**
http://www.cdc.gov.tw/
លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-23959825

**វេបសាយបណ្ដាញអ៊ីនធើណេតមន្ទីរសុខាភិបាលជាតិនិងក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព ៖**
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<br>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<br>(02)28378347 |
| 北三區 | 馬偕醫院 | (02)25433535#3266 |
| 北四區 | 林口長庚醫院 | (03)3281200#8243<br>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<br>(07)7333266 |
| | 高醫附設中和紀念醫院 | (07)3121101#6522、6525 |

# លិខិតយល់ព្រមសេវាតាមដានកុមារមិនគ្រប់ខែ

កូនមានទម្ងន់ $\leqslant$ 1500 ក្រាមែនកុមារែដលមានទម្ងន់ទាបណាស់មិន្រគប់ែខែដលស្ថានភាពកំណើនទាបជាងកុមារែដលងាយក្នុងរយៈពេលេពញលេញនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹងនិងម៉ូត្ត។ សាលាស្រុកចំនួន ២២នៅក្នុងចិត្តកុមារមិន្រគប់ែខមូលនិធិនៅក្នុង្របេទសកម្ពុជាដើម្បីលើកកម្ពស់ការគេម្រាងកិច្ចសហប្រតិបត្តិការការពិនិត្យតាមដានមានេនៅក្នុងកូនមិន្រគប់ែខទារកមានទម្ងន់ទាបណាស់ក្នុងការតាមដានការងារេធ្វើអធិការកិច្ចរៀបចំឱ្យកុមារមិន្រគប់ែខទារកមានទម្ងន់តិចខ្លាំងណាស់ក្នុងការ្រតួលប់េទៅគ្លីនីកក្នុងការតាមដានការត្រួតពិនិត្យនិងការវាយតំលៃ( ចក្ខុវិស័យការស្តាប់និងការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត ការត្រួតពិនិត្យការវាយតំលៃ )ការរកេឃើញដំបូងនិងបញ្ជូនឱ្យបានទាន់េពលេវលាដើម្បីសេម្រចបាននូវប្រសិទ្ធិភាពៃនការព្យាបាលនិងការអប់រំជាដើម។

ដើម្បីធានាថាអ្នកយល់ពីការងារមានការត្រួតពិនិត្យបទែដលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកនិងកូនរបស់អ្នកទទួលបានេសវាជាបន្ទាន់បំផុត មូលនិធិនេះនឹងមានអ្នកចូលទ្រមង់យល់ព្រមនិងការវិលត្រឡប់មកវិញបន្ទាប់ពីមានទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទអ្នកដូច្នេះថាមណ្ឌលបែង្អកការវាយតែម្លការព្យាបាលមុនេនៅទូទាំង្របេទស។ មូលនិធិនឹង្រប់កាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍ៃនការរក្សាការសម្ងាត់ ការព្យាបាលឱ្យបាន្រតឹម្រតូវរួមទាំងអ្នកនិងពត៌ែដលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណជាលក្ខណៈឯកជនរបស់កូនអ្នកនឹងមិន្រតូវបាេនលចធ្លាយឬត្រូវបាេនប្រើស្រមាប់គោលបំណងេផ្សងេទៀត។ សូមអរគុណស្រមាប់ការគាំទ្រនឹងជំនួយរបស់អ្នក គោរពតាមបំណងរបស់អ្នកនិងកូនរបស់អ្នកមានសុខភាព។

សូមេគារព សមាគមនមូលនិធិកុមារេកើតមិន្រគប់ៃខតៃវ៉ាន់

ចំណាំ៖ 1. ប្រសិនេបើកូនរបស់អ្នកេកើតេនៅក្នុងដូចខាងេក្រាមកិច្ចសហប្រតិបត្តិការគេម្រាងការ២២មន្ទីរេពទ្យស្រុកបទការត្រួតពិនិត្យ ឬមន្ទីរេពទ្យេនះមានក្នុងនាមជា ដើម្បីរៀបចំឱ្យមានអង្គភាពតាមដានអ្នកពិនិត្យជំងឺ មិនចាំបាច់េធ្វើការយល់ព្រម់េឆ្លើយតប្រតឡប់មកវិេញទ។

2. ខ្សែបណ្ដាញេសវាពិនិត្យតាមដានសមាគមនទារេកកើតមិន្រគប់ែខ ០២-២៥២២-១៧៩២ ០២-២៥២៣-០៩០៨ ទូរសារ ០២-២៥២១-៧៧២៣

**កាតការផ្តល់សេវាការត្រួតពិនិត្យតាមដានទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតដែលកើតមិនគ្រប់ខែ**

ខ្ញុំយល់ពីសារៈសំខាន់ៃនការពិនិត្យេមើលតាមដានេមើលចំេពាះទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតែដលេកើតមិន្រគប់ែខ បានយល់ព្រមអនុញ្ញាតព្រឹកុម្រគួសារព្រមេអាយទារកមានទម្ងន់តិចបំផុតែដលេកើតមិន្រគប់ែខបានទទួលបានការពិនិត្យតាមដាននិងការព្យាបាលេនៅដំណាក់កាលដំបូងនិងេសវាកម្មបញ្ជូន។

ឈ្មោះអាណាព្យា

បាល៖_____________________ លេខទូរស័ព្ទទំនក់ទំនង៖____________________________

អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង៖_____________________

សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន______ ឆ្នាំ ______ ខែ_______ថ្ងៃ

## វិទ្យាស្ថានចូលរួមេនៅក្នុងគេម្រាងេសវាការត្រួតពិនិត្យតាមដានសមាគមកុមារែដលេកើតមិន្រគប់ែខ

| ដែនតំបន់ | មន្ទីរពេទ្យដែលបានចូលរួម | ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង(ទំនាក់ទំនងមកផ្ទៃកគ្រប់គ្រងករណីតំបន់) |
|---|---|---|
| តំបន់ប៉ុអិ | មន្ទីរេពទ្យសាកលវិទ្យាល័យជាតិតៃវ៉ាន់ មន្ទីរេពទ្យស្រ្តីនិងកុមារ មន្ទីរេពទ្យគ័រថាយ មន្ទីរេពទ្យយុងសានគឹងេសៀន | (02)23123456#71602<br>0968-571749 |
| តំបន់ប៉ុអឺ | មន្ទីរេពទ្យាស៊ីងគ័ង មន្ទីរេពទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃប៉ិក មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនៃថប៉ិក មន្ទីរេពទ្យកងកម្លាំង្របដាប់អាវុធទូទៅ | (02)28332211#2590<br>(02)28378347 |
| តំបន់ប៉ុសាន | មន្ទីរេពទ្យម៉ាជា | (02)25433535#3266 |
| តំបន់ប៉ុស៊ឹក | មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនលីនខូវ | (03)3281200#8243<br>0978-103153 |
| តំបន៉ៃថចុង | មន្ទីរេពទ្យភ្ជាប់និងេពទ្យថ្នាំចិន មន្ទីរេពទ្យភ្ជាប់និងេពទ្យចុងសាន | (04)22052121#4120 |
| | មន្ទីរេពទ្យទូទៅតអតីតយុទ្ធជន មន្ទីរេពទ្យ្រគិស្តសាសនិកចាងហ័រ | (04)23592525#5994 |
| តំបន៉ៃថណាន | ភ្ជាប់និងមន្ទីរេពទ្យឆឹងតា មន្ទីរេពទ្យស៊ីងឡូ មន្ទីរេពទ្យឆីម៉ី មន្ទីរេពទ្យទូរេទៅគ័រ | (06)2353535#7141 |
| | មន្ទីរេពទ្យ្រគិស្តសាសនិកៃជអិ | (05)2765041#5882 |
| តំបន់េកាស្យុង | មន្ទីរេពទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅកៅស្យុង មន្ទីរេពទ្យឆាងគិនេកាស្យុង | (07)7317123#8111<br>(07)7333266 |
| | ភ្ជាប់និងមន្ទីរេពទ្យរំលឹកជុងហ៊ីឧត្តមេវជ្ជសាស្រ្ត | (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៖ __________

ការពន្យាពេលដែលស្ថានភាពសង្ស័យថា។

ដើម្បីបន្តការយកចិត្តទុកដាក់មើលសុខភាពទារក មន្ទីរពេទ្យ (គ្លីនិច) នឹងអាស្រ័យលើ សិទ្ធិច្បាប់ការពារផានាំរ៉ាប់រងកុមារនិង យុវវ័យប្តូរទៅទិន្នន័យទារក ផ្តល់ជូននូវការិយាល័យសុខាភិបាល មជ្ឈមណ្ឌលការវាយតំលរួម(មន្ទីរពេទ្យការវាយតំល)តាមដាននិង្រគប្រ់គងអង្គភាពសុខុមាលភាពសង្គម ហើយសូមអ្នកយកទារកេទាកែន្លងសុខភាពជាតិដលេនាជិតបំផុតេអាយបានឆាប្រ់កសួង មជ្ឈមណ្ឌលការវាយតៃម្លរមែនការអភិវឌ្ឍកុមារែដលត្រូវប្រេគលេ់អាយអនុញ្ញាត (ទំព័របន្ទាប់) វជជបណ្ឌិតបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន 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**

**បង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែមអោយមជ្ឍមណ្ឌលវាយតំលៃអំពីការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ។**

| សៀនស៊ឹក | ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ | ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង |
|---|---|---|
| ថៃប៉ិកស៊ឹក | មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្រ្តថៃប៉ិក | 02-27372181 *1236 |
| | មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃប៉ិក | 02-28712121 *2932/ 2940 |
| | សាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្រ្តជាតៃត៉វ៉ាន់ភ្ជាប់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ | 02-23123456 *67883 |
| ស៊ីងប៉ីស៊ឹក | ពេទ្យស្ម័គការងារវេជ្ជសាស្រ្តស៊ីងធានកុង<br>មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិអ៊ីនជូគ០២-២ | 02-26723456 *3305 |
| | វេជ្ជសាស្រ្តពុទ្ធសាសនាឈឺជី<br>មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិឈឺដើថប៉ិក | 02-66289779 *7713 |
| | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តសមាគមវេជ្ជសាស្រ្តលោកស៊ីយានជីភ្ជាប់ជាមួយផ្នែកមន្ទីរពេទ្យរំលឹកយ៉ាតុង | 02-77281034 |
| | មន្ទីរពេទ្យកាតូលិកគឹងសៀន០២-<br>មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិគឹងសៀន | 02-22193391 *67403 |
| អ៊ីឡានសៀន | មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាកលវិទ្យាល័យជាតិយ៉ាងម៉ីង | 03-9325192 *2120 |
| | មូលនិធិសមាគមវេជ្ជសាស្រ្តវិញ្ញាណកាតូលិក<br>មន្ទីរពេទ្យម៉ារីឡុតុង | 03-9544106 *6516 |
| ថៅយានស៊ឹក | ក្រសួងសុខភាពនិងសុខុមាលភាព<br>មន្ទីរពេទ្យថៅយាន | 03-3699721 *1203 |
| | មន្ទីរពេទ្យលិស៊ីង | 03-4941234 *8270 |
| | មូលនិធិពឡេវេជ្ជសាស្រ្តឆាងគិន<br>មន្ទីរពេទ្យរំលឹកឆាងគិន-លីនខូវ | 03-3281200 *8148 |
| ស៊ីងជូសៀន | មន្ទីរពេទ្យទូទៅTECO | 03-5527000 *1617 |
| ស៊ីងជូស៊ឹក | សាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្រ្តជាតៃត៉វ៉ាន់ភ្ជាប៉ែផ្នកមន្ទីរពេទ្យសាខាស៊ីងជូ | 03-5326151 *3523 |
| | មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិរំលឹកម៉ាជាសាខាស៊ីងជូ | 03-6119595 *6040 |
| មារលិសៀន | មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិរ៉ជីងជីនាន | 037-676811 *53382 |
| | មន្ទីរពេទ្យទូទៅតាឈាន | 037-357125 *75103 |
| ថៃចុងស៊ឹក | មន្ទីរពេទ្យអតីតយុទ្ធជនទូទៅថៃចុង | 04-23592525 *5936 |
| | មូលនិធិក្រុមេវេជ្ជសាស្រ្តគ័ងធាន-<br>មន្ទីរពេទ្យទូទៅគ័ងធាន | 04-26625111 *2624 |
| | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តពុទ្ធសាសនាឈឺជី<br>មន្ទីរពេទ្យឈឺដើថចុង | 04-36060666 *3980 |
| | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តទូទៅកុមារ-<br>មន្ទីរពេទ្យទូទៅកុមារ | 04-26581919 *4848 |
| ចាងហ័រសៀន | មូលនិធិពឡេវេជ្ជសាស្រ្តគិស្តសាសនិកចាងហ័រ<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកផ្នែកច្បាប់ចាងហ័រ | 04-7238595 *1164 |
| | ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពមន្ទីរពេទ្យចាងហ័រ | 04-8298686 *2043/2041 |

| សៀនស៊ឹក | ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ | ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង |
|---|---|---|
| ប៉ីថូវសៀន | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តភូលី<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកភូលី | 049-2912151 *2012 |
| យានលីងសៀន | សាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្រ្តជាតៃត៉វ៉ាន់<br>មន្ទីរពេទ្យភ្ជាប់សាខាមន្ទីរពេទ្យយានលីង | 05-5323911 *6125 |
| | មន្ទីរពេទ្យកាតូលិកនពី<br>មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិ-នពី | 05-6337333 *2237 |
| ជៃអ៊ីស៊ឹក | មន្ទីរពេទ្យក្រសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពៃជអ៊ី | 05-2319090 *2229 |
| | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តចាយតឺ<br>លីន០៥-២៣១៩០៩០ *២២២៩<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកៃជអិ | 05-2765041 *6707 |
| ជៃអិសៀន | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តពុទ្ធសាសនាឈឺជី<br>មន្ទីរពេទ្យឈឺជីតាលីន | 05-2648000 *5773 |
| ថៃណានស៊ឹក | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តឆីម៉ី<br>មន្ទីរពេទ្យឆីម៉ី | 06-2812811 *55005 |
| | សាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្រ្តជាតិឆឹងគង់ឆីម៉ី<br>ភ្ជាប់និងមន្ទីរពេទ្យ | 06-2353535 *4619 |
| កៅស្យុងស៊ឹក | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តអ៊ិតា<br>មន្ទីរពេទ្យអ៊ិតា | 07-6150011 *5751 |
| | មន្ទីរពេទ្យទូទៅអតីតយុទ្ធជនេកាស្យុង | 07-3422121 *5017 |
| | មូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តឆាងគិន<br>មន្ទីរពេទ្យឆាងគិនជីនានេកាស្យុង | 07-7317123 *8167 |
| | សកលវិទ្យាល័យភ្ជាប់និងមន្ទីរពេទ្យជុងហ៊ឺជីនានមូលនិធិវេជ្ជសាស្រ្តឯកជនេកាស្យុង | 07-3121101#6468 |
| ភីងតុងសៀន | មូលនិធិសុខាភិបាលគ្រិស្តសាសនិកភីងតុង<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកភីងតុង | 08-7368686 *2417 |
| | មូលនិធិសុខាភិបាលខាងៃថ<br>មន្ទីរពេទ្យខាងៃថ | 08-8329966 *2012 |
| ហ័រលានសៀន | មន្ទីរពេទ្យពុទ្ធសាសនាឈឺជីមូលនិធិពេទ្យឈឺជីហ័រលាន | 03-8561825 *12311 |
| | មន្ទីរពេទ្យមូលនិធិមនណៃផ្នកសុខាភិបាលគ្រិស្តសាសនិក្រកុមេមនណៃត៉វ៉ាន់ | 03-8241240 |
| ថៃតុងសៀន | មន្ទីរពេទ្យម៉ាជាសាខាថៃតុង | 089-351642 |
| | មូលនិធិមន្ទីរពេទ្យតុងជី<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកៃថតុង | 089-960115 |
| ផុងហ៊ូសៀន | សមាគមេពទ្យព្រះវិញ្ញាណមន្ទីរពេទ្យមូលនិធិកាតូលិក | 06-9272318 *120 |
| ជីងមិនសៀន | មន្ទីរពេទ្យជីងមិន្រកសួងសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាព | 082-331960 |
| លានៃជងសៀន | មន្ទីរពេទ្យរដ្ឋលានៃជងសៀន | 0836-23995 *1316 |

ចំណាំ៖ ពត៌មានមជ្ឍមណ្ឌលការវាយតៃំលអភិវឌ្ឍន៍កុមារ អ្នកអាចទូរស័ព្ទ02-2522-0654៦ ពិគ្រោះជាមួយេវបសាយឬតាមទីភ្នាក់ងារសុខាភិបាលជាតិ( ទំព័រដើម / ផ្នែកសុខភាព / សុខភាពមាតានិងទារក / សុខភាពកុមារ / ការប្រកាស្របធានបទ )ស្វែងរក។
ការិយាល័យសុខាភិបាលទ្រីកុងបានទទួលបន្ទុក្រសុកឬមន្ទីរពេទ្យេដលទទួលស្គាល់ដោយការវាយតៃម្លរួមគ្នា សូមទាក់ទងមកការិយាល័យសុខាភិបាលតាមេសៀនស៊ឹក។
ប្រសិនេបើអ្នកមិនព្រមទទួលយកនូវករណើនការគ្រប់គងសុខភាពនេះ នៅពេលណាមួយតាមរយៈលិខិតេទៅក្រសួងសុខាភិបាលនិងភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិសុខុមាលភាព( លេខ៣៦ វិថី TaChengខ័ណ្ឌ TaiTongទ្រីកុង TaiPei )ដោយចង្អុលបង្ហាញឈ្មោះរបស់ពិនិត្យេមើលេនះ តូលេខអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ពេលេវលានិងស្ថាប័ន្រកសួង ប្រសិនេបើមានការជូនដំណឹងេនាះេទ 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 |

# មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបួរទៅនិងផ្តល់ដំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍឃើតរបស់កុមារ

| សៀនស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង | តំបន់សេវាកម្ម | ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ | អសយដ្ឋាន | លេខទូរស័ព្ទ |
|---|---|---|---|---|---|
| ស៊ីងប៊ុស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពកុមាររដ្ឋស៊ីងប៊ុស៊ឹក | ទូរទាំងស៊ីងប៊ុស៊ឹក | ក្រសួងសង្គមកិច្ចរដ្ឋស៊ីងប៊ុស៊ឹក | ស៊ីងប៊ុស៊ឹកប៉ានៃឆវឈីចុងសានលូ១ទាន់១៦១ហៅជាន់ទី២៥ | 02-29950885 |
| ថៃប៊ុស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបួរទៅនិងផ្តល់ដំណឹងការព្យាបាលដំបូងក្នុងការអភិវឌ្ឍឃើតៃថប៊ុស៊ឹក | ទូរទាំងៃថប៊ុស៊ឹក | ក្រសួងសង្គមកិច្ចរដ្ឋៃថប៊ុស៊ឹក | ថៃប៊ុស៊ឹកសុងសានឈីម៉ឹងសិនតុងលូ៥ទាន់១៦៣-១ហៅជាន់ទី៧ | 02-27568852 |
| ថៃចុងស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ដំណឹងការអភិវឌ្ឍកុមារៃថចុងស៊ឹក | ទូរទាំងៃថចុងស៊ឹក | សមាគនជំនួយគ្រួសារនិងកុមារមូលនិធិឥ៉វានេ់ដាយគាំទ្រការអភិវឌ្ឍជំនួយគ្រួសារដោយសកលវិទ្យាល័យឯកជនៃថចុងស៊ឹក | ថៃចុងស៊ឹកប៊ុឈីម៉ឹងឈានលូ៤០០ហៅជាន់ទី១ | 04-22083688 |
| ថៃណានស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្រួតប្រ់គងការអភិវឌ្ឍន៍ដំបូងរបស់កុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន់ស៊ីប៊ី) | ស៊ីងអ៊ឹង យានស្វយ ហ្សពី ប៉ាយហ៊ី តុងសាន លាវអ៊ឹង ដៃលី ស៊ីកាំង ឈិគូ សៀដៃ ដែងជីន ប៊ីមិន ម៉ាតុ សៃអ៊ឹង លាវៃជ គាន់ធាន | សមាគនអប់រំវប្បធមិប័លិហ៊ឹងមូលនិធិកាតូលិក | ៧២៦ថៃណានស៊ឹកេសៀដៃឈីហ័រចិងលូ៥១៧ហៅ | 06-7835670 |
| ថៃណានស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្រួតប្រ់គងការអភិវឌ្ឍន៍ដំបូងរបស់កុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន់ស៊ីណាន) | ស៊ីងហ័រ អ៊ិជីង ណានហ័រ ជ័រចិន សានហ័រ ស៊ីងស៊ឹក អានទីង សានស៊ាំង ណានស៊ី យុងខាង វិនតឺ គួយវិន គាន់ម៉ាវ ឡុងឈី គានយ័ | មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំពិេសសឯកជនតឺឡានមូលនិធិកាតូលិកៃកថណានស៊ឹក | ៧១៨ថៃណានស៊ឹកអ៊ិជីងឈីចិងហ័រលូ២០០ហៅ | 06-5746623 |
| ថៃណានស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនេសវាកម្មការអភិវឌ្ឍកុមារៃថណានស៊ឹក(តំបន់កុង) | តុង ណាន ប៊ី ចុងស៊ី អានណាន អានភីង | សមាគមអង្គការសង្គមកិច្ចមីសានមូលនិធិឯកជនកាតូលិកៃថណាន | ៧០៨ថៃណានស៊ឹកចុងហ័រស៊ីលូ២ទាន់៣១៥ហៅជាន់ទី៥ | 06-2996648 |
| កៅស្យុងស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មចំរុះបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ដំបូងកុមារភាពេនៅកៅស្យុងស៊ឹក | សានម៉ឹង លីងយ៉ា ជ័រអ៊ឹង ណានជី ស៊ីងស៊ីង ឈានជីង យានឆឹង គូសាន ឈានចិន សៀវកាំង ឈីជីង | មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលកុមារមូលនិធិឯកជនប៉ចឹងៃកាស្យុងស៊ឹក | កៅស្យុងស៊ឹកសានមីងឈីជាវវូ១លូ៧៧៥ហៅ | 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<br>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 |

# មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបន្តទៅនិងផ្តល់ដំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

| សៀនស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង | តំបន់សេវាកម្ម | ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ | អសយដ្ឋាន | លេខទូរស័ព្ទ |
|---|---|---|---|---|---|
| កៅស្យុងស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ដំបូងកុមារភាពនៅកៅស្យុងស៊ីកតំបន់ហ្វុងសាន | ហ្វុងសាន លីនយាន តាឡៃវ តាស៊្វ តាស៊ីក រិនអ៊្វ នៀវសុង | សមាគមមូលនិធិអិទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ច | កៅស្យុងស៊ីកហ្វុងសានឈីធីអិលូ៦៥ហៅ | 07-7422971 |
| កៅស្យុងស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មសុខុមាលភាពជនពិការកៅស្យុងស៊ីក | កាំងសាន ឆៃវចូវ យានឆាវ លូជូ អាលាន ដៃទីង ធានៃឡូវ ជីគាន់ មីថ យុងអាន ហ៊្វនៃ | សមាគមអង្គការសង្គមកិច្ចមូលនិធិសប្បុរសធម៌សន្តិភាព | កៅស្យុងស៊ីកកាំងសានឈីកុងយានតុងលូ១៣១ហៅ | 07-6226730 |
| កៅស្យុងស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលការព្យាបាលឆាប់ដំបូងកុមារភាពនៅកៅស្យុងស៊ីកតំបន់ឈីសាន | ឈីសាន មីណុង ន័យមិន សិនលីន លាវគួយ ជៃសៀន ណាម៉ាសៃ ថៅយាន មោលីន ន័យមិន | សមាគមមូលនិធិអិទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ច | ក្រុងកៅស្យុងឈីសានឈុយផ្លូវរឹនជុងេលខ៧ | 07-6618106 |
| អ៊ីឡានេសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនការជូនដំណឹងអ៊ីឡានេសៀន | ទូរទាំងអ៊ីឡានេសៀន | សមាគមអង្គការសង្គមកិច្ចមូលនិធិសប្បុរសធម្រិស្វរអូស្ត្រាលីមួយគ្រាប់ | អ៊ីឡានស៊ីកចុងឈឹងជា៩៥ហៅជាន់ទី២ | 03-9334040 |
| ថៅយានស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីចំពោះការអភិវឌ្ឍកុមារថៅយានស៊ីក | ទូរទាំងថៅយានស៊ីក | សមាគមមូលនិធិអិទានអង្គការក្រសួងសង្គមកិច្ចការិយាល័យថៅយាន | ថៅយានស៊ីកថៅយានឈីស៊ីកៃវជា១២ហៅ | 03-3330210 |
| ស៊ីងជូសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺត | ទូរទាំងស៊ីងជូសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលភាពឆ្លាតៃវមូលនិធិកាតូលិកឯកជនគ័ងហ័រ | ស៊ីងជូសៀនគាន់ស៊ីចិនចឹងអិលូ១២៦ហៅ | 03-5170643 |
| ម៉ារលើសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារម៉ារលើសៀន | ទូរទាំងម៉ារលើសៀន | ការិយាល័យរបស់មូលនិធិអិទានអនុសុខុមាលភាពសង្គមកិច្ចក្នុងម៉ារលិ | ម៉ារលើសៀនតាហ៊្វស៊ាំងជឹងហ៊្វឈុនហឹភឹងលូ២៨ហៅ | 037-997152<br>037-997157 |
| ចាងហ័រសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីចំពោះការអភិវឌ្ឍកុមារចាងហ័រសៀន | ទូរទាំងចាងហ័រសៀន | សមាគមមូលនិធិអង្គការសង្គមកិច្ចគឺស្វានម៉ារី | ចាងហ័រសៀនធានៃវស៊ាំងប៉ិចិនឈុនហ្វទីកាំង៣៨៣ហៅ | 04-8837588 |
| ណានថូវសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារណានថូវសៀន | រទាំងណានថូវសៀន | សមាគមការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន | ណានថូវស៊ីកណានកាំងអ៊ីលូ៨៧ហៅជាន់ទី២ | 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 |

# មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបន្តរទៅនិងផ្តល់ដំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់កុមារ

| សៀនស៊ឹក | មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង | តំបន់សេវាកម្ម | ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ | អស័យដ្ឋាន | លេខទូរស័ព្ទ |
|---|---|---|---|---|---|
| ចាងហ័រសៀន | មូលនិធិជួយឧបត្ថម្ភដល់គ្រួសារសម្ព័ន្ធក្រុមហ៊ុនយុត្តិធម៌តៃវ៉ាន់រួមជាមួយវិទ្យាស្ថានអភិវឌ្ឍន៍គ្រួសារឯកសារស្រុកវិនឡិម។ | ទូរទាំងចាងហ័រសៀន | សមាគមមូលនិធិអង្គការសង្គមកិច្ចគ្រីស្ទានម៉ារី | លេខ៥៦ Ding Nan ឃុំ Ying Chuan ទីរួមស្រុក Hu Wei ស្រុក Yun Lin | 05-6361712 |
| ជៃអិសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបែង្កកជាមួយករណីដំណឹងពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារជៃអិសៀន | ទូរទាំងជៃអិសៀន | មូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រមន្ទីរពេទ្យដាយឌើសនមន្ទីរពេទ្យគ្រិស្តសាសនិកជៃអិ | ជៃអិស៊ីកេប៉ាជានជា១០០ហៅជាន់ទី៧ | 05-2718661 |
| ភីងតុងសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតនិងជនពិការភីងតុងសៀន(ភីងប៊ុធី) | តុងកាំង ស៊ីងយាន ស៊ីងភី លីនពាន ជៃតុង ហ្វាងៃឡូវ ហ្វាងសាន ឆឺងឹង ម៉ានចូវ ហឹងឈុន លាវឈាវ ឈានចូវ ឡាយអិ ឈុនរី ស៊ីកជី មូតាន ខានទីង | ការិយាល័យរបស់មូលនិធិអិទានអនុសុខុមាលភាពសង្គមក្នុងភីងតុង | ភីងតុងសៀនតុងកាំងចិនចុងចឹងលូ១ទាន់ ១០-១ហៅ | 08-831008 |
| ភីងតុងសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតនិងជនពិការភីងតុងសៀន(ភីងប៊ុធី) | ភីងតុង លីនល័ក ឆាងជឺ ជាវ៉ូ លីកាំង ន័យភូរ យានភូរ ជូជាន វ៉ានតាន ថៃអ៊ូ វ៉ានល័ន ឆោវចូវ ការស៊ូ អ៊ូថាយ ម៉ាជៃ សានទីមិន | មូលនិធិអ្នកជ័យជម្នះគ្រិស្តសាសនិកភីងតុង | ភីងតុងសៀនភីងតុងស៊ីកជានហ្វុងលូ១៨០ស៊ាំង៣៥ហៅជាន់ទី២ | 08-7382592 |
| ថៃតុងសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតថៃតុងសៀន | ទូរទាំងថៃតុងសៀន | សមាគមការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន(មជ្ឈមណ្ឌលថៃតុង) | ថៃតុងស៊ីកចឹងឆឺលូ៣៧២កាំង២ហៅ | 089-333905, 333973 |
| ហ័រលានសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបញ្ជូនក្នុងករណីការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតហ័រលានសៀន | ទូរទាំងហ័រលានសៀន | សមាគមការព្យាបាលដំបូងចំពោះកុមារដែលមានការអភិវឌ្ឍយឺតរបស់សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន | ហ័រលានស៊ីកហ័រស៊ីលូ១២៣ហៅអាគារហុងតា | 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 |

# មជ្ឈមណ្ឌលការបញ្ជូនបន្តទៅនិងផ្តល់ដំណឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍឃើញរបស់កុមារ

| សៀនស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនង | តំបន់សេវាកម្ម | ក្រសួងស្ថាប័នដោះស្រាយ | អស័យដ្ឋាន | លេខទូរស័ព្ទ |
|---|---|---|---|---|---|
| ផុងហ្វូសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនទៅធនធានអភិវឌ្ឍន៍ព្យាបាលពីដំបូងកុមារផុងហ្វូសៀន | ទូរទាំងផុងហ្វូសៀន | មន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋផុងហ្វូសៀន | ផុងហ្វូសៀនម៉ាកុងស៊ឹកចុងចឹងលូ១១៥ហៅ | 06-9260256 |
| ជីឡុងស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គងបង្អែកជាមួយករណីដំណឹងពីការអភិវឌ្ឍន៍កុមារជីឡុងស៊ីក | ទូរទាំងជីឡុងស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មសុខុមាលភាពជនពិការជីឡុងស៊ីក | ជីឡុងស៊ីកតុងស៊ីងលូ២៨២ជី៥៥ហៅ | 02-24662355 |
| ស៊ីងជូស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជូនទៅធនធានអភិវឌ្ឍន៍ព្យាបាលពីដំបូងកុមារស៊ីងជូស៊ីក | ទូរទាំងស៊ីងជូស៊ីក | មូលនិធិសូនអឺទានសុខុមាលភាពសង្គម | ស៊ីងជូស៊ីកជូលានជា៦ហៅជាន់ក្រោម | 03-5612921 |
| ជៃអិស៊ីក | មជ្ឈមណ្ឌលការគ្រប់គងបញ្ជូនដំណឹងសំណុំរឿងអភិវឌ្ឍន៍កុមារជៃអិស៊ីក | ទូរទាំងជៃអិស៊ីក | មូលនិធិវេជ្ជសាស្ត្រមន្ទីរពេទ្យដាយឌើសន<br>មន្ទីរពេទ្យគិស្តសាសនិកៃជអិ | ជៃអិស៊ីកេប៉ាជានជា១០០ហៅជាន់ទី៧ | 05-2719509 |
| ជឹងមិនេសៀន | មជ្ឈមណ្ឌលេសវាកម្មរួមគ្នាការអប់រំព្យាបាលដំបូងជឹងមិនេសៀន | ទូរទាំងជឹងមិនេសៀន | មូលនិធិអង្គការមូលនិធិម៉ារីយ៉ាសុខុមាលភាពសង្គម | ជឹងមិនេសៀនជឹងហ្វូចិនចុងចិនលូ១-១ហៅជានក្រោម | 082-337886 |
| លានៃជងេសៀន | ការិយាល័យរដ្ឋាភិបាលសិក្សាសង្គមកិច្ចការស៊ីវិលលានៃជងេសៀន | ណានកាន ប៉ីកាន ជីគ័ង តុងអ៊ឹង | ការិយាល័យរដ្ឋាភិបាលសិក្សាសង្គមកិច្ចការស៊ីវិលលានៃជងេសៀន | លានៃជងេសៀនណានកានសាំងជាសូឈុន១៥៦ហៅជាន់ទី៣ | 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
# ក្ដីអំណរគុណដ៏កក់ក្ដៅពេញមួយជីវិត

## រួមគ្នាការពារទារិកា 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<br>臺中辦公室電話：04-2217-2200<br>網址：http://www.hpa.gov.tw/ |
| 衛生福利部疾病管制署 | 電話：02-2395-9825<br>網址：http://www.cdc.gov.tw/ |
| 衛生福利部食品藥物管理署 | 電話：02-2787-8200<br>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<br>網址：http://www.nhi.gov.tw/ |
| 衛生福利部社會及家庭署 | 電話：02-23565577<br>網址：http://www.sfaa.gov.tw/ |
| 大便卡諮詢中心 | 電話：02-2382-0886<br>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<br>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<br>網址：http://www.cfoh.org.tw/ |
| 臺北病理中心 | 電話：02-8596-2065 轉 401 或 403<br>網址：http://www.tipn.org.tw/INB |
| 免費戒菸專線 | 網址：http://www.tsh.org.tw/<br>電話：0800-636363<br>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 |
| --- | --- |
| នាយកដ្ឋានក្រសួងសុខាភិបាលប្រជាជនផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព | តៃប៉ិកេលេខទូរស័ព្ទការិយាល័យ៖ 02-2997-8616<br>ថៃជុងលេខទូរស័ព្ទការិយាល័យ៖ 04-2217-2200<br>វេបសាយ៖ http://www.hpa.gov.tw/ |
| នាយកដ្ឋានគ្រប់គងកំហិតជំងឺផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2395-9825<br>វេបសាយ៖ http://www.cdc.gov.tw/ |
| នាយកដ្ឋានគ្រប់គងអាហារថ្នាំផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2787-8200<br>វេបសាយ៖ http://www.fda.gov.tw/ |
| នាយកដ្ឋានធានារ៉ាប់រងសុខភាពរដ្ឋាភិបាល | ខ្សែសេវាសាកសួរពត៌មានរក្សាសុខភាព៖ 0800-030-598<br>វេបសាយ៖ http://www.nhi.gov.tw/ |
| ក្រសួងសង្គមកិច្ចនិងគ្រួសារផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាព | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-23565577<br>វេបសាយ៖ http://www.sfaa.gov.tw/ |
| មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាយោបល់កាតលាមក | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2382-0886<br>ទូរសារ៖ 02-2388-1798 |
| លេខទូរស័ព្ទមជ្ឈមណ្ឌលេសវាសាកសួរពិគ្រោះពីការការពារកុំអោយេលបរបស់មានជាតិពុល | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2871-7121 |
| មន្ទីរពេទ្យថាយតាមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យកុមារដែលទើបនឹងកើត | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2312-3456 # 71929 ឬ 71930<br>វេបសាយ៖ http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc |
| សមាគមការិយាល័យអធិការកិច្ចអនាម័យថែទាំសុខភាព | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-8768-1020 # 11<br>វេបសាយ៖ http://www.cfoh.org.tw/ |
| មជ្ឈមណ្ឌលរោគវិទ្យាតៃប៉ិក | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-8596-2065 # 401 ឬ 403<br>វេបសាយ៖ http://www.tipn.org.tw/INB |
| ខ្សែសេវាផ្តាច់បារីដោយឥតគិតថ្លៃ | វេបសាយ៖ http://www.tsh.org.tw/<br>លេខទូរស័ព្ទ៖ 0800-636363<br>សេវាកម្មផ្តាច់បារីក្រសួងស្ថាប័នពេទ្យលេខទូរស័ព្ទសាកសួរ៖ 02-2351-0120 |
| ខ្សែសេវាការពាររក្សាស្រ្តីកុមារ | 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<br>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/<br>社會及家庭署網頁 > 便民服務 > 申辦項目 ><br>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)<br>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、<br>地方稅務局免付費電話：0800-086-969 |
| | |
| | |
| | |
| | |

# លេខទូរស័ព្ទនិងវេបសាយដែលមានភាពងាយស្រួល

| ក្រសួងស្ថាប័ន | លេខទូរស័ព្ទ / ទូរសារ / វេបសាយ |
|---|---|
| វេបសាយនិងខ្សែសវាការថែទាំមាតានិងទារក | លេខទូរស័ព្ទ៖ 0800-870870<br>វេបសាយ៖ http://mammy.hpa.gov.tw/ |
| សមាគមកុមារដែលកើតមិនគ្រប់ខែ | វេបសាយ៖ http://www.pbf.org.tw |
| ខ្សែសវាសាកសួរពត៌មានការថែរក្សានៅផ្ទះដោយសមាគមកុមារកើតមិនគ្រប់ខែ | លេខទូរស័ព្ទ៖ 02-2523-0908 |
| សមាគមយារិនស្តាប់ការបង្រៀនភាសាកុមារ | វេបសាយ៖ http://www.chfn.org.tw/ |
| មជ្ឈមណ្ឌល កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរដ្ឋឯកជននៃមើលថែក្មេងជាតំលៃមធ្យម មជ្ឈមណ្ឌលធនធានកន្លែង | វេបសាយ៖ http://www.sfaa.gov.tw/<br>សង្គមនិងទំព័រវេបសាយការិយាល័យគ្រួសារ > សេវាបំរើការងារប្រជាជន > ផ្នែកស្នើសុំ > ទាញយកតារាង > ទាយយកកម្មវិធីប្រូក្រាម > ការគាំទ្រព្រឹគ្គសារ |
| វេបសាយការងារការអប់រំកូនដោយផ្ទាល់ខ្លួន | វេបសាយ៖ http://babyedu.sfaa.gov.tw/ |
| បុគ្គលិកមើលក្មេង(មេដោះ)វេបសាយចុះឈ្មោះគ្រប់គងសារពត៌មាន | វេបសាយ៖ http://cwisweb.sfaa.gov.tw/ |
| ១៩៥៧ខ្សែសវាសាកសួរពីសុខាមាលភាពសង្គម | វេបសាយ៖ http://1957.mohw.gov.tw/ |
| ខ្សែសវាសាកសួរនិងវេបសាយមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំគ្រួសារ | លេខទូរស័ព្ទ៖ 412-8185 (ប្រើទូរស័ព្ទដៃតេទៅសូមដាក់០២ពីមុខ)<br>វេបសាយ៖ http://moe.familyedu.moe.gov.tw |
| ក្រសួងពន្ធដា(កាត់ពន្ធចំរុះចំពោះកុមារមុនពេលចូលរៀន) | ខ្សែទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃក្រសួងពន្ធដា៖<br>0800-000-321,<br>ខ្សែទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃក្រសួងពន្ធដាក្នុងតំបន់៖<br>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. -- [ថៃចុងស៊ឹក] : មន្ទីរសុខាភិបាល, 2017.07
ផ្ទៃ; សង់ទីម៉ែត
ISBN 978-986-05-1207-6 ( ដាក់ស្មើ )
១. អប់រំកុមារ.២ សុខភាពកុមារ ៣ សៀវភៅណែនាំ
428.026 105023568

ការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម

ឈ្មោះសៀវភៅ៖សៀវភៅណែនាំសុខភាពកុមារ
អ្នកចងក្រង(ចងក្រង បកែប្រ)៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ (រៀបចំចងក្រងធ្វើដោយ សមាគមវេជ្ជសាស្ត្រជំងឺកុមារ)
ក្រសួងបោះពុម្ព៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ
អស័យដ្ឋាន៖ថៃជុងស៊ឹកម៉ឹងឈានលូ៩៥ហៅជាន់ទី៦(បន្ទប់ការិយាល័យថៃជុង)
វេបសាយ៖http://www.hpa.gov.tw/
លេខទូរស័ព្ទ៖(០៤)២២១៧-២២០០
ខែឆ្នាំបោះពុម្ព៖ 2017.07
ពុម្ព(បោះ)ទី៖បោះពុម្ពលើកទី ៣; ខែមករាឆ្នាំ ២០០៥ ជាលើកដំបូង
ចំនួនចេញផ្សាយ៖ 3,000 ក្បាល
ខ្លឹមសារប្រភេទបោះពុម្ពផ្សេងទៀត៖សៀវភៅនេះត្រូវបានដាក់ផ្សាយក្នុងពេលដំណាលគ្នានៅវេបសាយនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនិងសុខុមាលភាពជាតិ
តាមវេបសាយ៖http://www.hpa.gov.tw
តំលៃកំណត់៖២០យានៃតវ៉ាន់
កន្លែងបង្ហាញនិងលក់

| | | | |
|---|---|---|---|
| តៃប៉ិក | ហាងសៀវភៅជាតិ | ១០៤៨៥ថៃប៉ិកស៊ឹកស៊ុងជឺងលូ២០៩ហៅជាន់ទី១និង២ | (02)2518-0207 |
| ថៃជុង | វាលទីធ្លាវប្បធម៌អ៊ូណាន | ៤០០៤២ថៃចុងស៊ឹកជុងឈឺជុងសានលូ៦ហៅ | (04)2226-0330 |

GPN : 1010503098
ISBN : 978-986-05-1207-6

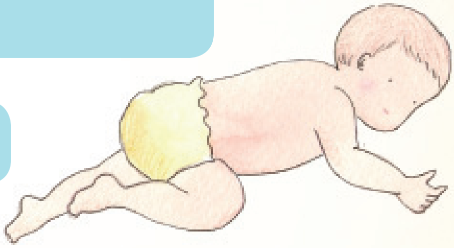
អ្នកមានសិទ្ធិសេដ្ឋកិច្ច៖មន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ
សៀវភៅមួយក្បាលនេះរក្សាសិទ្ធគប់យ៉ាង ចង់ការប្រើ ប្រាស់នការទាំងអស់ឬជាផ្នែកមួយនៃមាតិការបស់សៀវភៅនេះគឺ សុំសិទ្ធច្បាប់អនុញ្ញាតិយល់ស្របឬធ្វើលិខិតស្នើសុំព្រឹកសួងសុខាភិបាលនិងភ្នាក់ងារសុខភាពជាតិសុខុមាលភាព។
សូមទំនាក់ទំនងទៅមន្ទីរសុខាភិបាលសុខុមាលភាពនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលជាតិ.(លេខទូរស័ព្ទ៖02-25220888)
©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)

ចេញថ្លៃហិរញ្ញប្បទានៃការបោះពុម្ព 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。 |
| 無 ↓ | 心肺復甦術（CPR） |



## 中毒

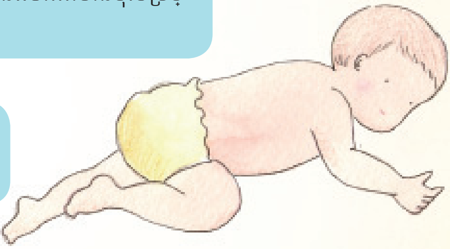
**若孩子誤食不明物品而感到身體不適，保持冷靜，並保留物品容器。**

- 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

| | | |
|---|---|---|
| ការដកដង្ហើម | មាន → | ផ្លាស់ប្តូរកែន្លងអោយពួកគេផ្អៀងៈអោយស្រួល( ដូចរូបខាងក្រោម ) សូមឱ្យអណ្តាតមិនមានការទប់ស្កាត់ការដកដង្ហើម រក្សាការដកដង្ហើមអោយស្រួល និងតាមដានស្ថានភាពផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេនិងថាតើមានមុខប្រខុមៅដៃរឬទេ។ |
| គ្មាន ↓ | | |
| សង្គ្រោះចលនាបេះដូង (CPR) | | |



# ការពុល

**ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក ញ៉ាំអាហារច្រឡំហើយបណ្តាលអោយមិនស្រួលខ្លួន, ត្រូវមានចិត្តស្ងប់ហើយរក្សាវត្ថុសំបកដែលដាក់ទុក ។**

- ការសុំជំនួយពីក្រៅសូមប្រញាប់ចុចទូរស័ព្ទភ្លាមហៅទៅ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ប្រឹក្សាពីការបង្ការការបំពុលថ្នាំ02-2871-7121។
- ប្រសិនបើកុមារសន្លប់ឬដេកលក់ សូមចុច119ស្នើសុំរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ទៅមន្ទីរពេទ្យ។
- គ្មានការអោយយោបល់ពីគ្រូពេទ្យខាងក្រោមនេះ សូមកុំអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេកំអួត។ មានផលិតផលមួយចំនួន(ដូចជាគ្រឿងលាងសំអាត) អាចធ្វើអោយការរលាកបំពង់ក ប្រសិនបើពួកគេក្អួតនឹងបង្កើនការរលាកកាន់តែខ្លាំងនិងធ្វើអោយរងរបួសស្ងួត។
- ប្រសិនបើមិនមានអនុសាសន៍របស់គ្រូពេទ្យ សូមមេត្តាកុំផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវរូបធាតុរាវផ្សេងទៀត។

| លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ | | សូមបន្ថែមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ... |
|---|---|---|
| នាយកដ្ឋានប៉ូលីស | 110 | |
| ខ្សែសវាការពារស្ត្រីនិងកុមារ | 113 | |
| ស្ថានីយ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យ | 119 | |
| លេខទូរស័ព្ទមជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះយោបល់សាកសួរលេបការបង្ការថ្នាំពុល | 02-2871-7121 | |

# 緊急狀況處理（大於一歲）

## 異物梗塞的處理

意識
- 無 → 心肺復甦術（CPR）
- 有 ↓

氣道完全阻塞
- 有 →
  - 對外求助或撥打119
  - 執行哈姆立克法，重覆動作直到異物吐出
  - 不要試圖盲目掏出異物，應於目視下移除異物
- 無 ↓

鼓勵孩子咳出異物，此時在旁觀察即可

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
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