

ទារកទើបកើតភាគច្រើន:



- ភ្នាក់ដើម្បីបៅពី 8 ដងទៅ 15 ដងក្នុង 24 ម៉ោង។
- ជុះអាចម៍ពី 3 ដងប្រចាំថ្ងៃដល់ 5 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
 - ✚ លាមកពណ៌ខ្មៅរយៈពេល 2 ថ្ងៃដំបូង
 - ✚ លាមកពណ៌បៃតងរយៈពេល 2 ថ្ងៃបន្ទាប់
 - ✚ លាមកពណ៌លឿងនៅត្រឹមថ្ងៃទី 5 ទៅថ្ងៃទី 7 បន្ទាប់ពីកើត
 - ✚ លាមកនៃទារកដែលបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយគឺទន់ប្លាវៗ។
- នោម 3 ដងប្រចាំថ្ងៃដល់ 5 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
ទារកអាចនោមនិងជុះអាចម៍ក្នុងខោកន្ទបជាមួយគ្នា។
- ចាប់ផ្តើមឡើងទម្ងន់នៅថ្ងៃទី 4 ទៅទី 5 បន្ទាប់ពីពួកគេបានកើត។



សូមទូរសព្ទដើម្បីទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃទាក់ទងនឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ:

WIC: 215.978.6100
 ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋផែនស៊ីរ៉ាន់ឡៀ:
 1.800.986.2229 សម្រាប់អ្នកមានបញ្ហាខាងសោតវិញ្ញាណ (TTY)
 1.877.232.7640
 ក្រុមប្រឹក្សាយោបល់សម្រាប់ថែទាំម្តាយ: 215.572.8044
 La Leche League: 610.666.0359
 ទូរសព្ទចែកចាយរបស់មន្ទីរពេទ្យ: _____



1101 ផ្លូវម៉ាកហ្វីត – ជាន់ទី 9 – ហ្សឺណាវ៉ា PA 19107
 ទូរសព្ទ: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcft
 © 2011 City of Philadelphia



គម្រោងបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់ខ្ញុំ

✚ សេចក្តីណែនាំដើម្បីជួយឱ្យខ្ញុំត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចសម្រាប់បំបៅដោះកូនខ្ញុំដោយទឹកដោះម្តាយ

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

KHMER / CAMBODIAN

**ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះជួយខ្ញុំឲ្យ
បង្កើតនូវចំណងដ៏រឹងមាំនិងពេលពេញ
ដោយក្តីស្រឡាញ់ជាមួយទារករបស់ខ្ញុំ។**



នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យខ្ញុំនឹង:

- ❑ សូមប្រាប់គិលានុប្បដ្ឋាយិកា វេជ្ជបណ្ឌិត និង ឆ្មបគ្រប់ៗរូបថា ខ្ញុំនឹងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ហើយខ្ញុំមិនចង់ឲ្យទារករបស់ខ្ញុំបៅទឹកដោះគេឡើយ។
- ❑ មើលទារករបស់ខ្ញុំស្វែងរកដោះរបស់ខ្ញុំនិងចាប់ផ្តើមបំបៅដោះ។
- ❑ ឲ្យទារករបស់ខ្ញុំបៅដោះឲ្យបានឆាប់បំផុតនិងឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលទារករបស់ខ្ញុំចង់បៅ។
- ❑ បន្តរក្សាការព្យាយាមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រសិនបើការដែលដាក់ឲ្យបៅលើកទីមួយគ្មានដំណើរការ។
- ❑ បដិសេធនូវអំណោយគំរូនៃទឹកដោះគេ។
- ❑ សួរថា តើខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយបានដែរឬទេ?
- ❑ _____

មុនពេលទារកខ្ញុំកើតខ្ញុំនឹង:

- ❑ និយាយជាមួយស្ត្រីដែលបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយនិងចូលចិត្តវា។
ឈ្មោះ: _____
- ❑ មើលស្ត្រីដទៃទៀតដែលកំពុងតែបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។
- ❑ ទៅចូលរួមក្នុងថ្នាក់រៀនអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។
ទីកន្លែង: _____
- ❑ ប្រាប់មនុស្សរាល់គ្នានៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំថាខ្ញុំនឹងបំបៅកូនរបស់ខ្ញុំដោយទឹកដោះម្តាយ។
ឈ្មោះ: _____
- ❑ ស្វែងរកនរណាម្នាក់ឲ្យជួយកិច្ចការផ្ទះខ្ញុំសម្រាប់មួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីខ្ញុំទៅដល់ផ្ទះជាមួយនឹងទារកដែលទើបនឹងកើតរបស់ខ្ញុំ។
ឈ្មោះ: _____
- ❑ សូមអានកូនសៀវភៅ ចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ទារកដែលមានសុខភាពល្អ និង គម្រោងសម្រាលកូនរបស់ខ្ញុំ។*
- ❑ _____

**ទឹកដោះម្តាយគឺជាចំណី
អាហារតែមួយគត់ដែលល្អ
បំផុតសម្រាប់ទារក របស់ខ្ញុំ។**



បន្ទាប់ពីទារករបស់ខ្ញុំបានកើតខ្ញុំនឹង:



- ❑ ឲ្យទារករបស់ខ្ញុំបៅទឹកដោះម្តាយពីព្រោះវាគឺជាចំណីអាហារតែមួយគត់ដែលទារករបស់ខ្ញុំត្រូវការ។
- ❑ ដាក់ទារកឲ្យផ្តិបនឹងស្បែករបស់ខ្ញុំនៅជិតបេះដូងរបស់ខ្ញុំ។
- ❑ បីទារករបស់ខ្ញុំនៅក្បែរមុខរបស់ខ្ញុំ។ ទារកចូលចិត្តមើលមុខ។
- ❑ ដាក់ទារករបស់ខ្ញុំនៅក្បែរដួងទោះបីវាមើលឃើញនៅពេលទារករបស់ខ្ញុំចង់បៅ។
- ❑ រង់ចាំ 2 សប្តាហ៍ប្រសិនបើខ្ញុំចង់ឲ្យវាបៅទឹកដោះខ្ញុំដោយដាក់ក្នុងដប។
- ❑ រង់ចាំ 2 សប្តាហ៍មុនពេលឲ្យទារករបស់ខ្ញុំញក់ក្បាលដោះសិប្បនិម្មិត។
- ❑ សូមទូរសព្ទមកកាន់ខ្សែទូរសព្ទជំនួយបន្ទាន់ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរឬអ្នកមានបញ្ហាណាមួយជាមួយ នឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។
- ❑ សូមអានកូនសៀវភៅនេះ បំបៅទារករបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយពីពេលកើតរហូតដល់មួយឆ្នាំ។*
- ❑ _____

**ខ្ញុំនឹងនាំទារករបស់ខ្ញុំមកពិនិត្យសុខភាព
ក្នុងរយៈពេល 2 ឬ 3 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីខ្ញុំចេញពី
មន្ទីរពេទ្យ។**

*ដើម្បីទទួលបានកូនសៀវភៅនេះដោយឥតគិតថ្លៃសូមទូរសព្ទមកកាន់លេខ 215.685.5225 ឬ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.phila.gov/health/mcfl ស្រង់យកឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ។