

## ការជ្រើសរើសពែងសម្រាប់បង្រៀនផឹក

- ពុំមានសន្ទះ
- ក៏បជាប់ / តំបមូលបិទ
- មានដៃកាន់
- ងាយស្រួលលាងសំអាត



### ត្រូវជៀសវាង:

ពែងមានក្បាលដោះ/ ចំពួយ/សន្ទះដែលទារកត្រូវប៊ីតជញ្ជក់។

បង្កើតឡើងនៅខែតុលា ឆ្នាំ២០០៥  
ដោយក្រុមបំប៉នចំណីអាហារសហគមន៍ Bankstown ។

## ដាក់ទារករបស់លោកអ្នកឱ្យចូលដេក ដោយគ្មានដប



### ហេតុផលល្អៗយ៉ាងដើម្បីលែងប្រើដប

ទារកដែលបន្តការបំបៅនឹងដបក្រោយអាយុ១២ខែ  
ទំនងជា:

- កើតដង្ហូវស៊ីឆ្មេញ
- ដំបៅត្រចៀក
- ខ្វះជាតិដែក

កែសម្រួលឡើងវិញដោយ បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយសុខភាពនៃមាត់  
រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល ហើយបានឧបត្ថម្ភដោយ:



2011 – SHPN: (COHS) 110267

ដើម្បីទទួលសេចក្តីចម្លងនៃកូនសៀវភៅនេះថែមទៀត សូមទាក់ទង:  
Better Health Centre តាមទូរស័ព្ទលេខ (02) 9887 5450

សេចក្តីចម្លងនៃកូនសៀវភៅនេះជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាផ្សេងទៀត  
អាចទាញយកបានពីរូបសាយ [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

## បង្រៀនទារក របស់លោកអ្នក ឱ្យផឹកពីពែង

គឺជាការល្អបំផុតសម្រាប់សុខភាពរបស់ទារក



# នៅអាយុ៦ខែ

ភាគច្រើន ទារកចៅទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅ។ ដាក់ទារករបស់លោកអ្នកឲ្យចូលដេកដោយពុំប្រើដប។



ទារកចាប់ផ្តើម៖

- ញ៉ាំអាហារពីស្លាបព្រា

- ផឹកទឹកដាំអ៊ូនត្រជាក់
- ប្រើពែង។



# អាយុ៦-១២ខែ

ទារកនៅតែចៅទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅ។

ទារករៀន៖

- ផឹកពីពែង
- ញ៉ាំអាហារក្រុមគ្រួសារ។



# អាយុ១២ខែ

ទារកលែងចៅដប ហើយផឹកពីពែង។



# មកដល់អាយុ១៨ខែ

ទារក៖

- ចេះញ៉ាំដោយខ្លួនឯង
- ផឹកពីពែង។



ការបំបៅនឹងដោះអាចបន្តហួសអាយុ១៨ខែ ប្រសិនបើការនេះសមរម្យសម្រាប់ម្តាយ និងទារក។

## អ្វីខ្លះដែលទារករបស់លោកអ្នកអាចផឹកបាន

៦-១២ ខែ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ទឹកដោះម្តាយ (ត្រូវបានណែនាំ)</li> <li>• ម្សៅទឹកដោះ</li> <li>• ទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនដាំអ៊ូនត្រជាក់</li> </ul>
១២-១៨ ខែ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ទឹកដោះម្តាយ (ត្រូវបានណែនាំ)</li> <li>• ទឹកដោះគោមានខ្លាញ់ទឹកដោះពេញលេញ (ដល់ទៅ៦០០មីលីលីត្រ/១ថ្ងៃ*)</li> <li>• ទឹក (ពេលណាស្រេក)</li> </ul>

\* ឬអាហារផ្សេងទៀតធ្វើពីទឹកដោះគោ។  
ទឹកដោះគោ២០០មីលីលីត្រ = យោហ្គឺត២០០ក្រាម = លីស១ចំណិត