

ການເລືອກຈອກຮຽນດື່ມ

- ຫິວວາວບັງຄັບການໄຫຼ
- ຝາອັດແບບເນັ້ນລົງ/ ໝູນ
- ບ່ອນຈັບ
- ລ້າງງ່າຍ



ຫຼີກເວັ້ນ:
ຈອກທີ່ມີຫິວດູດ/ປາກນ້ຳເຕົ້າ/ຫິວວາວ ຊຶ່ງເດັກ
ຕ້ອງດູດເອົາ.

ຜະລິດໃນເດືອນຕຸລາ 2005 ໂດຍ ທີມ
ໄພຂະນາການ ຊຸມຊົນ ແບງສທາວ.

ຈົ່ງເອົາລູກນອນໂດຍ ປາສຈາກ ແກ່ວນົມ.



ເພດຜົນທີ່ດີສາມຢ່າງໃນການຢຸດ ໃຊ້ແກ່ວນົມ

ເດັກທີ່ສືບຕໍ່ໃຊ້ແກ່ວນົມຫຼັງຈາກອາຍຸ 12 ເດືອນນັ້ນ
ມີທາງເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍທີ່ຈະມີ:

- ແຂ້ວແມງ
- ຫູອັກເສບ
- ຂາດທາດເຫຼັກ

ດັດແກ້ໂດຍໜ່ວຍສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຊ່ອງປາກ ແຫ່ງຮັດ ນຊວ ແລະ
ອຸປະຖັມ ໂດຍ:



2011 – SHPN: (COHS) 110267

ເພື່ອເອົາສຳເນົາເພີ່ມຂອງເອກກະສານນີ້ ກະລຸນາຕິດຕໍ່: Better
Health Centre ຕາມໂທລະສັບໝາຍເລກ (02) 9887 5450

ສຳເນົາຂອງໜັງສືນີ້ທີ່ເປັນພາສາອັງກິດ ແລະ ພາສາອື່ນໆສາມາດ
ດາວໂຫຼດເອົາໄດ້ຈາກ www.mhcs.health.nsw.gov.au

ສອນລູກທ່ານໃຫ້ ດື່ມນ້ຳຈາກຈອກ

ດີທີ່ສຸດສຳລັບສຸຂະພາບຂອງເດັກ

ເລີ່ມຈາກ
ອາຍຸປະມານ
6
ເດືອນ



ຕອນອາຍຸ 6 ເດືອນ

ສ່ວນຫຼາຍເດັກກິນແຕ່ນົມແມ່ ຫຼື ນົມຝຸ່ນສໍາລັບເດັກ. ຈຶ່ງເອົາລູກນອນໂດຍ ປາສຈາກ ແກວນົມ.



ເດັກເລີ້ມ:

- ກິນອາຫານຈາກບວງ

- ດື່ມນໍ້າຕົ້ມທີ່ເຢັນແລ້ວ
- ໃຊ້ຈອກ



6 - 12 ເດືອນ

ເດັກຍັງກິນນົມແມ່ ຫຼື ນົມຝຸ່ນສໍາລັບເດັກຢູ່

ເດັກຮຽນ:

- ດື່ມນໍ້າຈາກຈອກ
- ກິນອາຫານຂອງຄອບຄົວ



12 ເດືອນ

ເດັກຢຸດໃຊ້ແກ້ວນົມ ແລະ ກິນນົມຈາກຈອກ.



ພໍເວລາ 18 ເດືອນ

ເດັກຈະ:

- ກິນໄດ້ດ້ວຍຕົວເອງ
- ດື່ມນໍ້າຈາກຈອກ



ການລ້ຽງດ້ວຍນົມແມ່ກໍສາມາດສືບຕໍ່ໄປກາຍ 18ເດືອນຖ້າຫາກວາເໝາະແກ່ແມ່ແລະລູກ

ລູກທ່ານສາມາດດື່ມຫຍັງໄດ້

6-12 ເດືອນ	<ul style="list-style-type: none"> • ນົມແມ່ (ເປັນທີ່ແນະນຳ) • ນົມຝຸ່ນສໍາລັບເດັກ • ນໍ້າກອ໊ກຕົ້ມເຢັນແລ້ວ
12-18 ເດືອນ	<ul style="list-style-type: none"> • ນົມແມ່ (ເປັນທີ່ແນະນຳ) • ນົມງົວທີ່ມີຄຣີມທັມມະດາ (ເຖິງ 600ມລ /ມື້*) • ນໍ້າ (ເວລາຫິວນໍ້າ)

* ຫຼືອາຫານຈຳພວກທີ່ຜະຫຼິດຈາກນົມ. ນົມ 200ມລ=200ກຣາມໂຢເກີດ=ເນີຍແຂງ 1ຕ່ອນ