

# ព័ត៌មាន សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ ដែលមានការពិបាកស្វែងរក ឬ រមៀលឡា (formula)



ទារកត្រូវការការលាយបញ្ចូលគ្នាត្រឹមត្រូវនៃជីវជាតិចិញ្ចឹមជីវជាតិ ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ ហើយជីវជាតិចិញ្ចឹមទាំងនេះត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយរបស់មនុស្ស និងនៅក្នុងរូបមន្តដែលត្រូវបានអនុម័តដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថសាស្ត្រអាមេរិក (FDA) ។ ដោយសារឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំទូទាំងប្រទេសជួបការលំបាកក្នុងការស្វែងរកឬរមៀលឡា សុខភាពរបស់កូនអ្នកអាស្រ័យទៅលើការប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលបំពេញតាមស្តង់ដារសហព័ន្ធ និងត្រូវបានរៀបចំតាមការណែនាំនៅលើផ្លាក ។ ក្នុងអំឡុងពេលដ៏តានតឹងនេះ ក្រសួង សុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា និងបណ្ឌិត្យសភាកុមារអាមេរិកផ្តល់គន្លឹះក្នុងការរក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

## រៀបស្វែងរកឬរមៀលឡា

- ទៅទិញទំនិញនៅពេលខុសគ្នា ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ហាងទទួលបានការដឹកជញ្ជូននៅពេលផ្សេងគ្នានៃថ្ងៃ ដូច្នោះធ្វើអាចទៅទេនៅពេលត្រឹម ហើយស្តុកទុកនៅពេលល្ងាច ។
- មានក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកការផ្គត់ផ្គង់ ដើម្បីជៀសវាងការធ្វើដំណើរច្រើនដងទៅកាន់ហាងធនាគារអាហារ ឬធនធានឬរមៀលឡាដែលផ្អែកលើសហគមន៍ផ្សេងទៀត ។
- ស៊ើបសួរជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកត្រូវការមិនគ្រប់ខែ ឬឬរមៀលឡាព្យាបាល ។ ពួកគេអាចមានគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់រួចជាស្រេច ឬមានយោបល់ដទៃទៀតដើម្បីអាចជួយ ។

- ទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យ WIC តាមមូលដ្ឋានរបស់អ្នកដើម្បីរកជំនួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន WIC ការិយាល័យ WIC ក្នុង មូលដ្ឋាន អាចជួយឱ្យអ្នកចុះឈ្មោះ និងផ្តល់ជំនួយណាមួយដែលពួកគេអាចធ្វើបានជាមួយនឹងឬរមៀលឡា។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 ដើម្បីឱ្យគេភ្ជាប់អ្នកទៅនឹងធនធានតាមមូលដ្ឋានឬចូលទៅ [www.211.org](http://www.211.org) ។
- ពិចារណាប្រើទឹកដោះមនុស្សពីធនាគារទឹកដោះមនុស្សដែលមានការបញ្ជាក់ដូចខាងក្រោម ៖ [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) ឬ [www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank](http://www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank) .

## ទារកដែលមិនមានឬរមៀលឡាព្យាបាល ឬពិសេសជាធម្មតាទ្រាំទ្របានចំពោះការផ្លាស់ប្តូរពីម៉ាកមួយទៅម៉ាកមួយទៀត

- ការប្រើឬរមៀលឡាផ្សេងទៀត ។ ឥឡូវនេះឬរមៀលឡាមួយចំនួនមាននៅក្នុងហាងដែលផលិតនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក ប៉ុន្តែនៅតែត្រូវបានអនុម័តដោយ FDA ។
- សូមចាំថាលាយឬរមៀលឡាដោយសុវត្ថិភាពដោយការប្រើការណែនាំផ្តល់ឱ្យនៅលើផ្លាក ។ តែងតែដាក់ចំនួនទឹកត្រឹមត្រូវ ។ ការដាក់ទឹកច្រើនឬតិចពេកទៅឬរមៀលឡា គឺមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ឬរមៀលឡារំលាយអាចនាំឱ្យមានអតុល្យភាពនៃជីវជាតិដីដូចជាសូដ្យូម ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់មុខងារសរសៃប្រសាទ និងខួរក្បាល ។
- លាងដៃរបស់អ្នកបរិក្ខារ និងផ្ទៃមុននឹងរៀបចំធ្វើឬរមៀលឡា ។ មេរោគដែលបង្ក



គ្រោះថ្នាក់អាចធ្វើឱ្យទារកឈឺ ប្រសិនបើ ដៃ និងកន្លែងរៀបចំមិនស្អាត ។

- កុំប្រើប្រាស់ប្រេងប្រាស់ពីកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ "ប្រើដោយ" ។ កាលបរិច្ឆេទនេះធានាសុវត្ថិភាព បរិបទជីវជាតិ និងគុណភាពរបស់ប្រេងប្រាស់ ។

**ទឹកដោះគោទាំងមូលដែលមានជាតិជាស្រូវអាច ជាជម្រើសមួយសម្រាប់កុមារមួយចំនួន**

- ទឹកដោះគោមិនត្រូវយកមកប្រើសម្រាប់ទារកអាយុ ក្រោម 6 ខែទេ ហើយវាមិនសម្រាប់ទារកដែលមាន ប្រេងប្រាស់ពិសេសឱ្យប្រើទឹកដោះគោនោះទេ ។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានអាយុ 6 ខែ ឬ ចាស់ជាងនេះ អ្នកអាចពិចារណាប្រើ ទឹកដោះគោរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ រហូតដល់អ្នក អាចស្វែងរកប្រេងប្រាស់ ឬទៅដល់អ្នក ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។ ការប្រើ ទឹកដោះគោលើសពីចំនួនមួយសប្តាហ៍ អាច ធ្វើឱ្យហានិភ័យដល់សុខភាពកូនរបស់អ្នក។
- ទារកភាគច្រើនមិនប្តូរទៅទឹកដោះគោ មុនថ្ងៃកំណើតដំបូងឡើយ ប៉ុន្តែខ្លះអាច ផ្លាស់ប្តូរលឿនជាងនេះនៅអាយុ 10 ឬ 11 ខែ ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពរបស់អ្នក អំពីជម្រើសនេះ ។

**កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាអាចញ៉ាំអាហារ រឹងបាន ហើយនេះអាចកាត់បន្ថយ តម្រូវការរបស់អ្នកសម្រាប់ប្រេងប្រាស់**

ការសាកនាំ កូន ដែល មាន អាយុ ច្រើន ឱ្យ ញ៉ាំ អាហារ រឹង ។

- ខណៈពេលដែលទឹកដោះគោមួយ និងទឹកដោះគោរបស់ មនុស្សគឺជាអាហារដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងរបប អាហាររបស់ទារករហូត ដល់ថ្ងៃកំណើតដំបូងរបស់ ពួកគេ ឪពុកម្តាយអាច ពិសោធន៍ជាមួយនឹងការ ផ្លាស់ប្តូរទៅជាអាហាររឹង ក្នុងរយៈពេល 4-6 ខែ ។
- ទារកស្ថិតក្នុងដំណាក់កាល នៃការផ្លាស់ប្តូរទៅរក អាហាររឹង ប្រសិនបើ ពួកគេបង្ហាញសញ្ញានៃ អាចធ្វើបែបនោះបាន



ដូចជាសមត្ថភាពក្នុងការអង្គុយ ទប់ក្បាល និង ក និងលេបអាហារជាជាងរុញវាចេញពីមាត់ របស់ពួកគេដោយប្រើអណ្តាតរបស់ពួកគេ ។

- សួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប្រសិនបើ កូនរបស់អ្នកអាចញ៉ាំអាហាររឹងបាន ។

**សម្រាប់សុខភាពទារក មានអាយុ 10 ខែនិងចាស់ ជាង :**

- នៅអាយុនេះ ចំណង់អាហារអាចប្រែប្រួលពីមួយ ថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដូច្នេះមានថ្ងៃខ្លះត្រូវការអាហារ បន្ថែម ហើយថ្ងៃផ្សេងទៀតនៅពេលត្រូវការ ទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះគោរបស់មនុស្ស ។
- ទារកអាចត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចសម្រាប់អាហារ រឹងបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើពួកគេញ៉ាំអាហារទារក ជាច្រើនប្រភេទ រួមទាំងអាហារបំពង និងអាហារ តុ ហើយចាប់ផ្តើមប្រើពែង ។ ប្រេងប្រាស់អាច ក្លាយជាអាហារសម្រន់ ឬអាហារបំប៉នបន្ថែម ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វែងរកប្រេងប្រាស់ ទេ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យកុមាររបស់ អ្នក ព្រោះវាអាចឱ្យកូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើម ទឹកដោះគោក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ ខណៈ ពេលដែលបន្តសាកល្បងអាហាររឹង ជា ពិសេសអាហារដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ ។
- សួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប្រសិនបើកូន របស់អ្នកត្រូវការវិភាគមិនដែលមានជាតិដែក ។

**ពិចារណាជម្រើសបន្ថែមនៃការបំបៅ កូនដោយទឹកដោះគោមួយ**

- ប្រហែលជាអ្នកអាចបំបៅកូនដោយទឹកដោះ គោមួយយូររហូត ។ ប្រសិនបើអ្នកបានគិតអំពីការ ផ្តាច់ដោះ អ្នកប្រហែលជាចង់ពិចារណារង់ចាំ ។
- ប្រហែលជាអ្នក ផ្តល់ប្រេងប្រាស់ឱ្យកូនហើយ ទឹកដោះគោកាន់តែច្រើន ។ ប្រសិនបើអ្នក ផ្តល់ទាំងទឹកដោះគោ និងប្រេងប្រាស់មនុស្ស វា អាចបង្កើនការផ្គត់ផ្គង់ទឹកដោះគោរបស់អ្នក ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក ឬអ្នកប្រឹក្សាការបំបៅដោះ ។

**កុំប្រើគ្រឿងផ្សំផ្សេងដោយខ្លួនឯងឡើយព្រោះ អំពាវនាវអាយុតិចបែបនេះងាយរងគ្រោះ**

**កុំប្រើហ្វ្រែមម្សៅលឿនឡើយនៅ ផ្ទះឡើយ**

- ហ្វ្រែមម្សៅលឿនត្រូវតែយកមកពិនិត្យ និងត្រូវបានអនុម័តដោយ FDA ពីព្រោះការលាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយសុវត្ថិភាពក្នុងហ្វ្រែមម្សៅលឿនគឺពិបាក ហើយត្រូវធ្វើបានត្រឹមត្រូវ ។
- សូម្បីតែកំហុសតូចតាចក៏អាចនាំឱ្យទារកឈឺមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។ ជីវជាតិផ្សំខ្លះដែលមានចំនួនច្រើនពេកអាចប៉ះពាល់ដល់តម្រងនោមរបស់ទារក ។ ជីវជាតិចិញ្ចឹមតិចតួចពេក ហើយកូនរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនទទួលបានជីវជាតិចិញ្ចឹមដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍ ។
- ថ្ងៃត្រឹមត្រូវហ្វ្រែមម្សៅលឿនធ្វើនៅផ្ទះត្រូវបានប្រើប្រាស់កាលពីអតីតកាលក៏ដោយ វាមានហានិភ័យជាច្រើនចំពោះទារក ។ ហ្វ្រែមម្សៅលឿនតាមអ៊ិនធឺណេតសម្រាប់ហ្វ្រែមម្សៅលឿនទារកដែលផលិតនៅផ្ទះមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារតែសក្តានុពលនៃការចម្លងរោគ និងការប្រមូលផ្តុំជីវជាតិចិញ្ចឹមមិនត្រឹមត្រូវ ។ ទារកត្រូវបានគេបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យពិការរាយការណ៍អំពីការប្រើហ្វ្រែមម្សៅលឿនធ្វើនៅផ្ទះ។

**ទឹកដោះគោជំនួសដែលល្អសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក**

- ទឹកដោះគោព័ពែមាន ប្រូតេអ៊ីន និងជីវជាតិវីមីណរ៉ុលខ្ពស់ណាស់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យខ្សោះជាតិទឹក និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់តម្រងនោមរបស់កូនអ្នក ។

- ទឹកដោះគោកូនក្មេងជំងឺមិនមែនជា "ហ្វ្រែមម្សៅលឿន" ទេ។ ពួកវាជាភេសជ្ជៈអាហារូបត្ថម្ភដែលផលិតចេញពីទឹកដោះគោម្សៅ និង ស្ករ ហើយមិនផ្តល់ជីវជាតិចិញ្ចឹមដែលទារកត្រូវការនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នក ពិតជាគ្មានជម្រើសផ្សេងទៀត ទេ ផលិតផលទាំងនេះ ឬទឹកដោះគោអាចមានសុវត្ថិភាពក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃសម្រាប់ទារកដែលមានអាយុជិតមួយឆ្នាំ ។
- ទឹកដោះគោរុក្ខជាតិដូចជា សណ្តែកសៀងអង្ករ អារីន និងទឹកដោះគោ ហឹម មិនមែនជាជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ហ្វ្រែមម្សៅលឿននោះទេ ។ វាខ្វះជីវជាតិផ្សំជាច្រើន ហើយមិនមានប្រភេទខ្លាញ់ ត្រឹមត្រូវសម្រាប់ខ្យល់ដែលកំពុងលូតលាស់របស់ទារកនោះទេ ។

**ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកឃើញហ្វ្រែមម្សៅលឿន ហើយគ្មានការផ្តល់យោបល់ណាមួយខាងលើនោះនឹងមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ព្រោះពួកគេអាចវាយតម្លៃស្ថានភាព ណែនាំជម្រើសបន្ថែមដើម្បីជួយ និងខ្លះអាចមានកំហុសហ្វ្រែមម្សៅលឿនដែលពួកគេអាចផ្តល់បាន ។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីកូនរបស់អ្នក ហើយមិនអាចទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកបានទេ អ្នកក៏អាចទទួលបានជំនួយនៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់ផងដែរ ។**