

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານ

ກ່ຽວກັບການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ແລະເດັກ, ໂພຊະນາການ, ນໍ້າສະອາດແລະສຸຂະ
ອະນາໄມ

ສໍາລັບຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກ ໃນຂະບວນການ “ເພື່ອນແທ້”

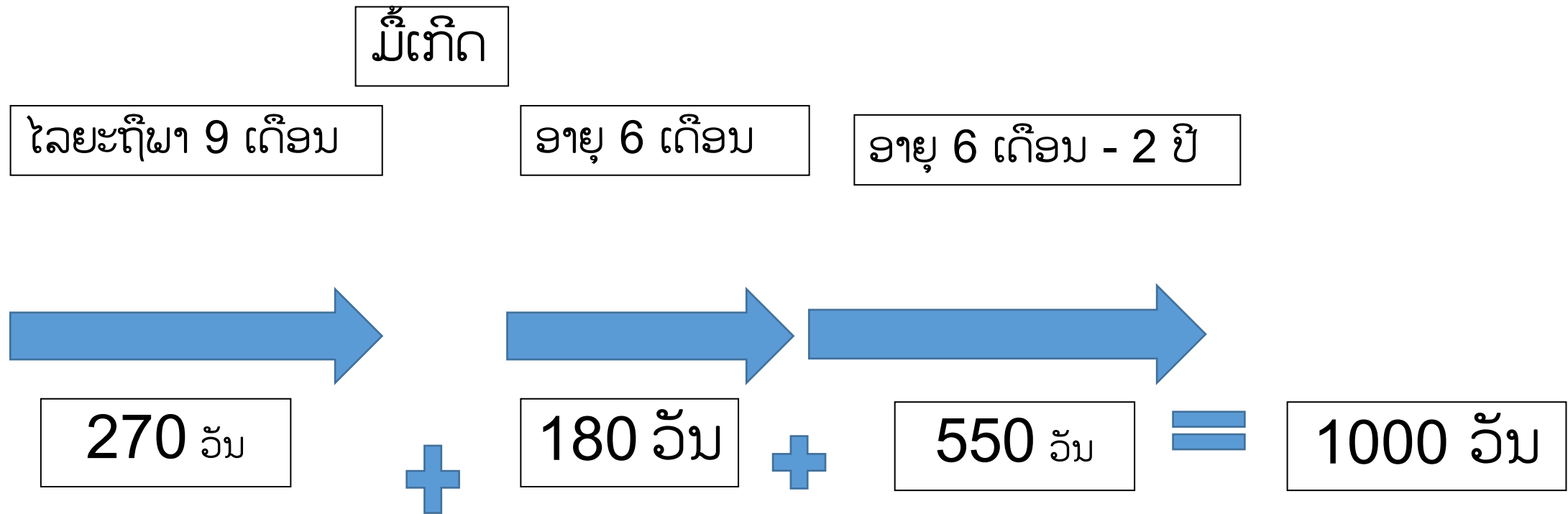
ໂພສະນາການ 1000 ວັນ

- 1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດ ແມ່ນຫຍັງ? ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນແນວໃດ?

- 1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດ ເປັນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ພໍ່ແມ່ ແລະຜູ້ປົກຄອງຈະຮ່ວມກັນສ້າງພື້ນຖານທີ່ດີໃຫ້ເດັກມີການຈະເລີນເຕີບ ໂຕຢ່າງສົມບູນ ມີພັດທະນາການຢ່າງຮອບດ້ານຕາມໄວອາຍຸຂອງເດັກ. ເດັກນ້ອຍທີ່ພໍ່ແມ່ແລະຜູ້ປົກຄອງໃຫ້ຄວາມສຳຄັນໃນ 1000 ວັນທຳອິດ ຂອງຊີວິດຈະມີຄວາມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ໃນລະດັບທີ່ສູງຂຶ້ນໄປ ເຊິ່ງ ຊ່ວງໄລຍະເວລານີ້ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ສຳຄັນທີ່ສ້າງຄວາມເຊື່ອມໂຍງ ລະຫວ່າງການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະດ້ານສະໝອງໄປໃນທິດ ທາງດຽວກັນ.

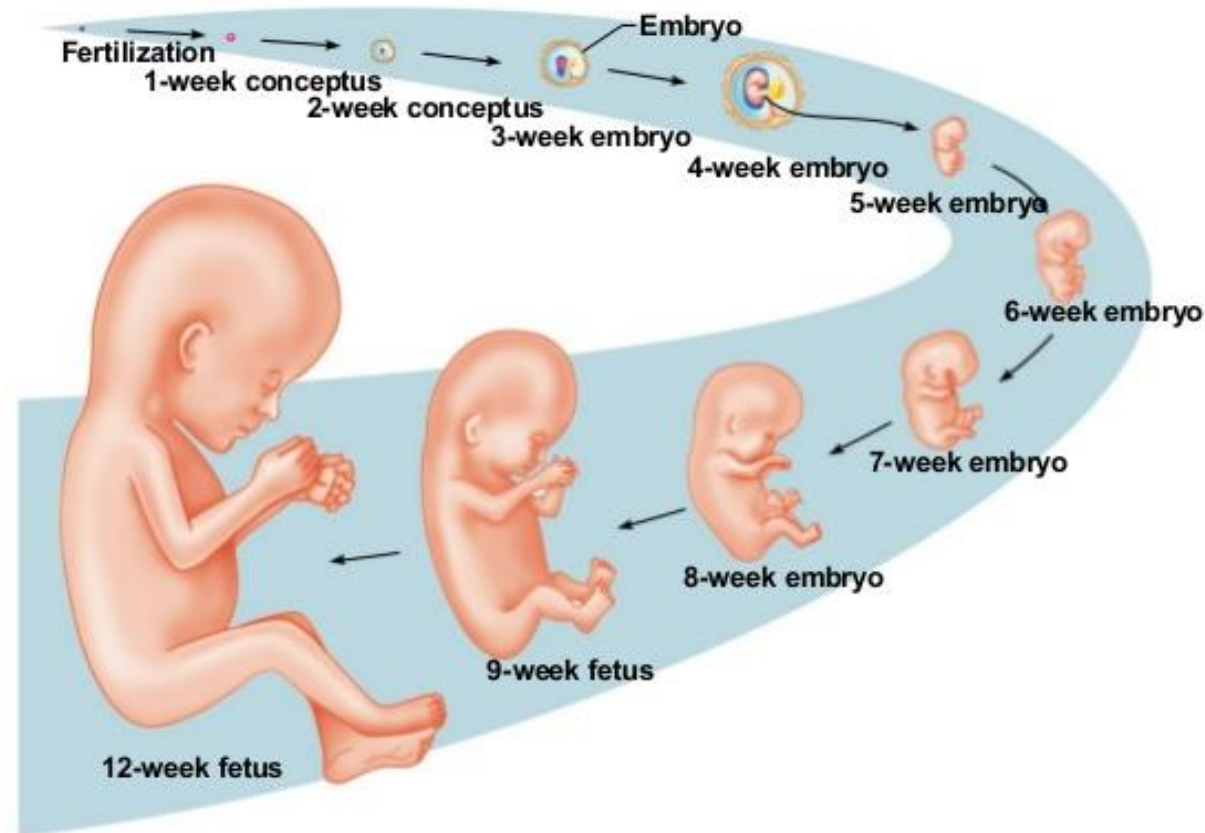
- ເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕແລະພັດທະນາການທີ່ດີຂອງເດັກນ້ອຍ ຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ ດ້ານໂພຊະນາການຂອງແມ່ໃນທັງກ່ອນກຽມ ຖືພາ, ໄລຍະຖືພາແລະການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ແລະທັງ ເອົາໃຈໃສ່ການລ້ຽງດູເດັກອ່ອນແລະເດັກນ້ອຍກໍຄື ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແລະການໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມ ໄວອາຍຸຂອງເດັກ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະ 1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດສາມາດແບ່ງໄດ້ເປັນ 3 ຊ່ວງຫຼັກ ຄື ໄລຍະຖືພາ (270 ວັນ), ໄລຍະເກີດຫາ 6 ເດືອນ (180 ວັນ) ແລະໄລຍະ 6 ເດືອນ ເຖິງ 2 ປີ (550 ວັນ).



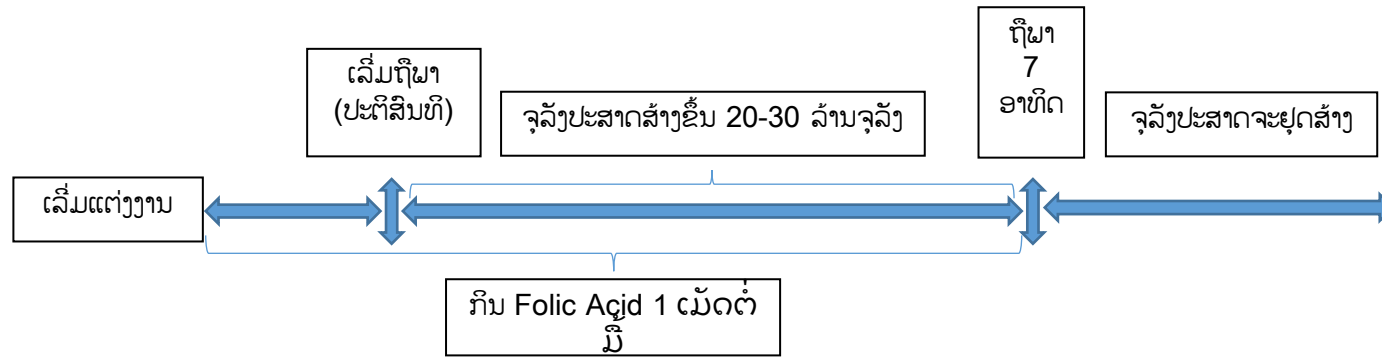
ການພັດທະນາຂອງເດັກໃນທ້ອງ

Diagrams showing the size of a human conceptus from fertilization to the early fetal stage



ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງກະຕຸ້ນໃນຜູ້ທີ່ແຕ່ງງານໃໝ່ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ

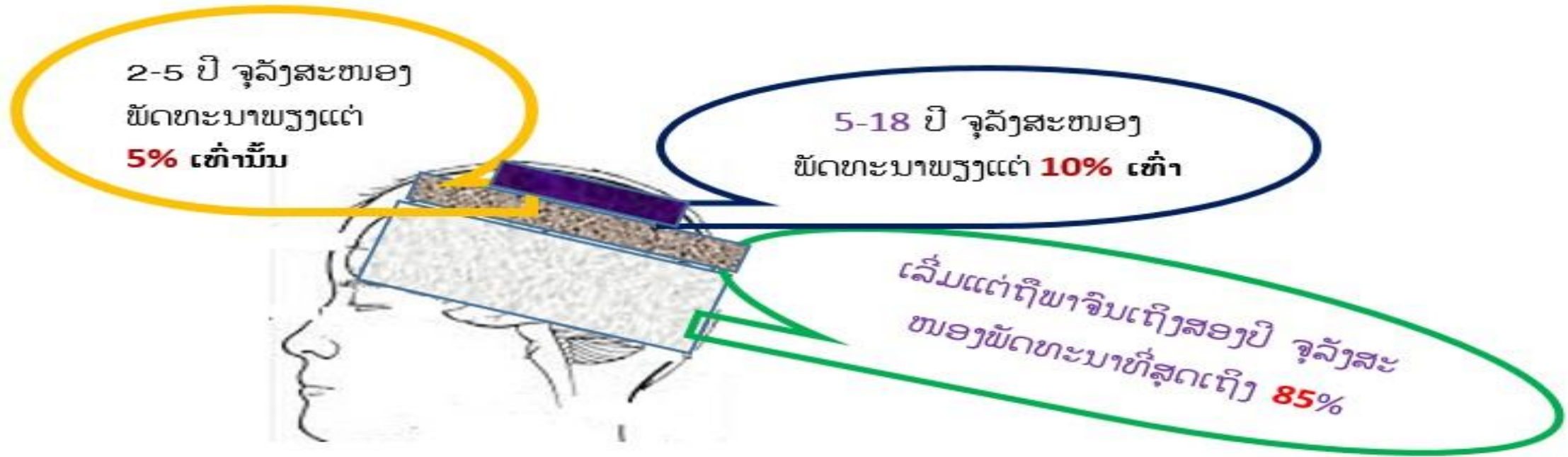
- ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ ຈະບໍ່ຄ່ອຍແນ່ໃຈຫຼືບໍ່ຮູ້ຕົວເອງວ່າຖືພາໃນຊ່ວງໄລຍະ 1-2 ເດືອນທຳອິດ ຫຼື ພາຍໃນ 7-8 ອາທິດທຳອິດຂອງການຖືພາ.
- ເນື່ອງຈາກວ່າ 7 ອາທິດທຳອິດຂອງການຖືພາ ແມ່ນຈຸລັງປະສາດຂອງລູກໃນທ້ອງສ້າງຂຶ້ນ 20-30 ລ້ານຈຸລັງ. ຫຼັງຈາກ 7 ອາທິດໄປ ຈຸລັງປະສາດຈະຢຸດສ້າງ.
- ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີແຜນກຽມເອົາລູກ ຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມກິນ Folic Acid 1 ເມັດຕໍ່ມື້ກ່ອນການຖືພາ ເພາະມັນມີສ່ວນຊ່ວຍໃນຂະບວນການເຜົາຜານໂປຼຕິນ, ມີຄວາມສຳຄັນໃນການສ້າງເມັດເລືອດແດງ, ແລະມີຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ການແບ່ງຕົວຂອງຈຸລັງ.



ການພັດທະນາຂອງສະໜອງເດັກໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ (ການເຊື່ອມຕໍ່ຂອງຈຸລັງປະສາດສະໜອງ)

- ເລີ່ມແຕ່ຖືພາຈົນເຖິງ 2 ປີ= ສະໜອງພັດທະນາ 80-85% ເຊິ່ງມີການເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຈຸລັງສະໜອງຫຼາຍກວ່າ 700 ການເຊື່ອມຕໍ່/1 ວິນາທີ ແລະ ຈຸລັງປະສາດ 1 ໂຕ ສາມາດເຊື່ອມຕໍ່ກັບ 15,000 ຈຸລັງປະສາດອື່ນ.
- ຖ້າມີການເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຈຸລັງປະສາດຫຼາຍ → ສິ່ງຜົນໃຫ້ມີ IQ ສູງ ຫຼື ມີຄວາມສະຫງາດຫຼັກແຫຼມຫຼາຍ
- ຫຼັງຈາກອາຍຸ 5 ປີຂຶ້ນໄປ, ຖ້າຈຸລັງປະສາດຂອງຄົນທີ່ບໍ່ມີການເຊື່ອມຕໍ່ ກໍ່ຈະຖືກທຳລາຍ

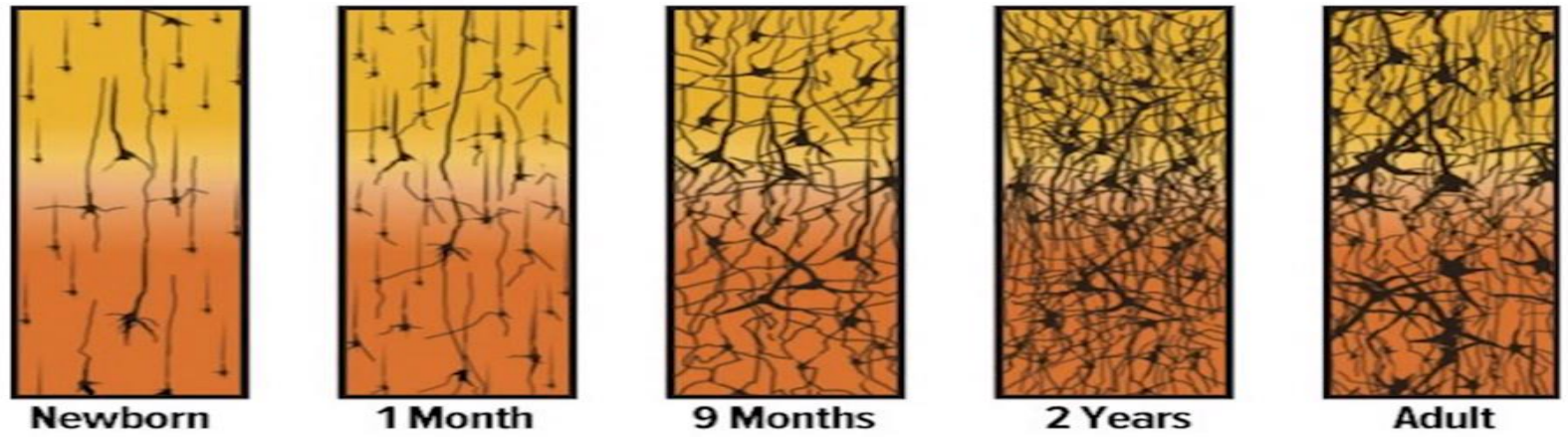
ການພັດທະນາຂອງສະໜອງເດັກໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ (ການເຊື່ອມຕໍ່ຂອງຈຸລັງປະສາດສະໜອງ)



ໄລຍະການຂະຫຍາຍຕົວຂອງສະໝອງມະນຸດ

Stages of Brain Development

Cerebral cortex neurons as they develop over time



Source: www.urbanchildinstitute.org

ຈຳນວນແລະຄວາມໄວຂອງການເຊື່ອມຕໍ່ ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງອາຍຸ 0-2 ປີ (1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດ) ແມ່ນຂຶ້ນກັບ 5 ຄວາມຈຳເປັນພື້ນຖານ ເຊັ່ນ ດ້ານໂພຊະນາການຂອງແມ່ແລະເດັກ, ການດູແລສຸຂະພາບແມ່ແລະເດັກ, ເລື່ອງສຸຂະອະນາໄມແລະການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດ, ການໃຫ້ຄວາມຮັກ/ຄວາມອົບອຸ່ນ/ຄວາມປອດໄພ/ການປົກປ້ອງເດັກ/ການໃຫ້ໂອກາດເດັກ ແລະການກະຕຸ້ນ 5 ສຳຜັດ (ສຳຜັດຜິວໜັງ, ໄດ້ກິນ, ໄດ້ເຫັນ, ໄດ້ຍິນ, ແລະໄດ້ລົດຊາດ).

5 ຄວາມຈຳເປັນພື້ນຖານ (5 Critical needs) ສຳລັບ 1000 ວັນທຳອິດຂອງຊີວິດ

ໄພຊະນາການສຳລັບແມ່

- ໃນຊ່ວງໄລຍະຖີືພາ ແມ່ຄວນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ຄົບ 6 ໝວດ ແລະກິນອາຫານເພີ່ມຂຶ້ນກວ່າປົກກະຕິ (ເພີ່ມອີກ 2 ຄາບ/ມື້) ເພື່ອລູກໃນທ້ອງ ຕົວຢ່າງ: ກິນອາຫານທີ່ດີ ລວມມີ ຊຶ້ນ, ປາ, ໄຂ່, ຖົ່ວ, ແມງໄມ້, ຜັກແລະໝາກໄມ້, ແຕ່ຫຼຸດຜ່ອນເກືອ (ລົດເຄັມ) ແລະ ອາຫານທີ່ມີລົດຫວານ ເຊິ່ງບໍ່ຄວນຄະລຳອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ຄວນດື່ມສິ່ງຂອງມື້ນເມົາ (ເຫຼົ້າ, ເບຍ, ຊາ, ກາເຟ ແລະ ຢາສູບ), ນ້ຳອັດລົມແລະເຄື່ອງດື່ມຊຸກຳລັງທຸກຊະນິດ.
- ຫຼີກລ່ຽງອາຫານປະເພດດິບ ແລະ ອາຫານບູດເໜົ້າ

ໂພຊະນາການສໍາລັບລູກ

- ການລ້ຽງດູເດັກໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ: ເດັກໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸຕ້ອງການສານອາຫານໃນປະລິມານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຖ້າເດັກບໍ່ໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງໃນໄລຍະນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຂະຫຍາຍຕົວຊ້າລົງ ດັ່ງນັ້ນ ເຮົາຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ອາຫານເສີມແກ່ເດັກ ຊຶ່ງມີຄໍາແນະນຳລຸ່ມນີ້:
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ທັນທີຕອນເກີດ: ຕ້ອງໃຫ້ເດັກໄດ້ດູດນົມແມ່ທັນທີຫຼັງເກີດເມື່ອເດັກມີຄວາມຕ້ອງການ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງຫຼັງເກີດ ເພື່ອເດັກໄດ້ກິນນໍ້ານົມເຫຼືອງຊຶ່ງມີພູມຕ້ານທານຫຼາຍ ແລະເປັນການກະຕຸ້ນໃຫ້ນໍ້ານົມແມ່ມາໄວ ແລະ ໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່.
- ອາຍຸ 0-6 ເດືອນ ແມ່ນໃຫ້ກິນນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດຢູ່ຫົວຂໍ້ VII)

ໂພຊະນາການສໍາລັບລູກ (ຕໍ່)

- ຫຼັງຈາກ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນນົມແມ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຈົນເດັກອາຍຸໄດ້ຮອດ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ພ້ອມທັງໃຫ້ອາຫານເສີມໃນປະລິມານໜ້ອຍ ແລະ ເລີ່ມໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນຕາມອາຍຸຂອງເດັກ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມອາຫານໃຫ້ສອດຄ່ອງ ແລະ ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ເດັກ 6-8 ເດືອນ ຄວນກິນ 2-3 ຄາບຕໍ່ມື້ ແລະ ເດັກ 9-23 ເດືອນ ຄວນກິນ 3-4 ເທື່ອຕໍ່ມື້, ພ້ອມກັບອາຫານຫວ່າງ 1-2 ຄັ້ງ ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ການປ້ອນອາຫານແບບສ້າງສັນ (ເຊັ່ນ: ປ້ອນໂດຍກົງ, ປ້ອນຊ້າໆ ແລະ ໃຊ້ຄວາມອົດທົນ, ຍິວະໃຫ້ກິນ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນບັງຄັບ, ລົມກັບລູກວ່າແມ່ນອາຫານປະເພດໃດ ສີຫຍັງ ແລະ ໃຊ້ການສໍາຜັດສາຍຕາ)
- ອາຫານສໍາລັບເດັກ ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຖືກຫຼັກອະນາໄມ (ອາຫານສຸກ, ສົດ, ສະອາດ ແລະ ມີສີສັນ)
- ໃຫ້ອາຫານເສີມ ຫຼື ວິຕາມິນເກືອແຮ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ໃນເວລາເດັກເຈັບເປັນ ຕ້ອງເພີ່ມປະລິມານອາຫານແຫຼວ, ອາຫານເບົາ ລວມທັງ

ການຕິດຕາມການຈະລືນເຕີບໂຕຂອງເດັກ:

ເພື່ອຕິດຕາມຢ່າງໃກ້ຊິດວ່າ ລູກຈະລືນເຕີບໂຕຕາມເກນມາດຕະຖານຫຼືບໍ່?. ແມ່ອາດຈະໃຊ້ການຕິດຕາມແບບງ່າຍໆ ໂດຍການສັງເກດ ແຕ່ກໍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕິດຕາມຈາກພະນັກງານເຊັ່ນ: ມີການຊັງນໍ້າໜັກ ແລະ ແທກລວງສູງຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ໂດຍການນຳໃຊ້ແຜນພູມ (Growth chart). ຖ້າພົບວ່າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ ເຊັ່ນ: ນໍ້າໜັກຕໍ່າ ຫຼື ລວງສູງບໍ່ຂະຫຍາຍ ພະນັກງານແພດຕ້ອງໃຫ້ຄໍາແນະນຳແກ່ພໍ່ແມ່ແລະຜູ້ດູແລເດັກໃນການລ້ຽງດູລູກແບບຖືກຕ້ອງ ຕາມແຕ່ລະຊວ່ງອາຍຸຂອງເດັກ.

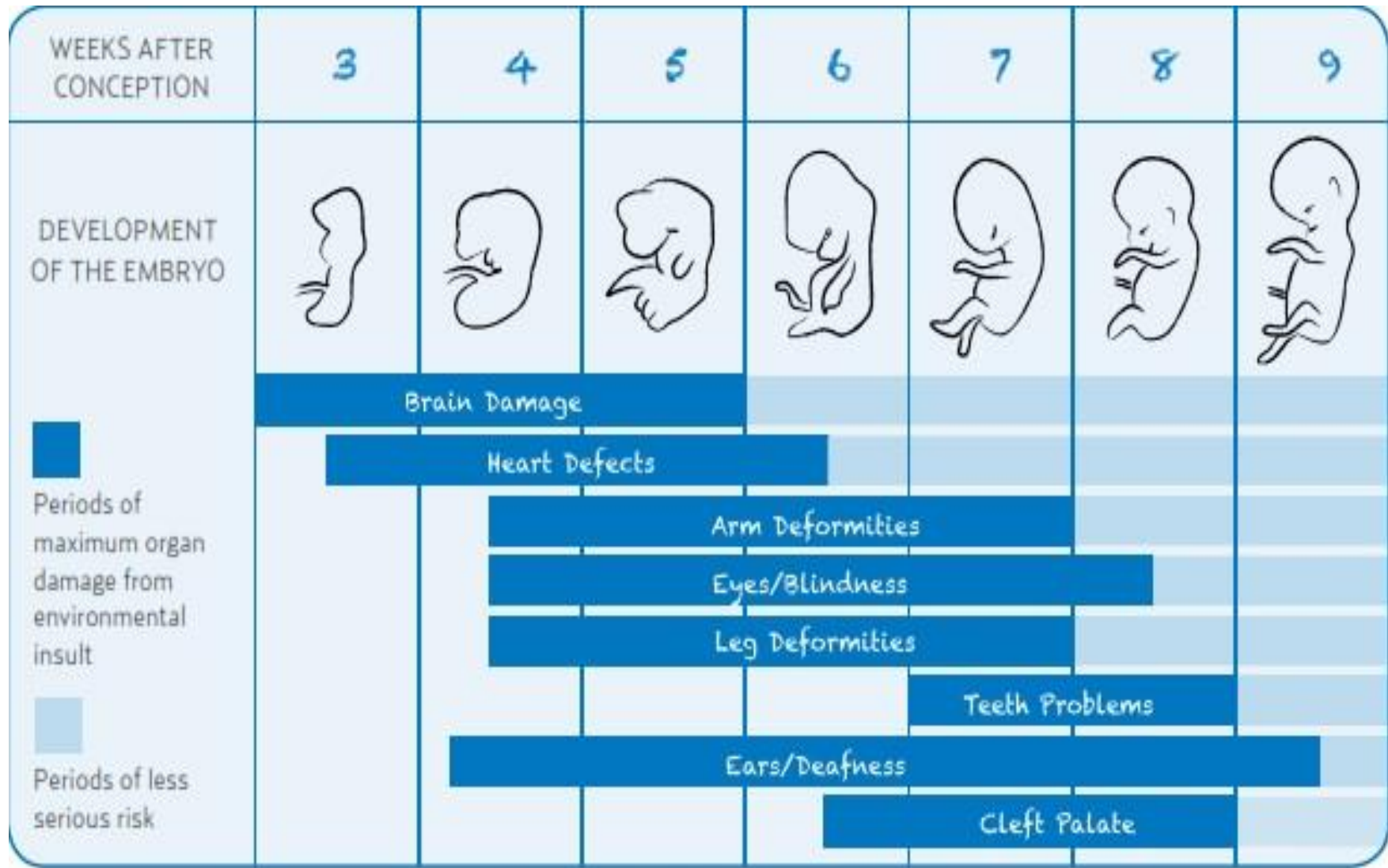
ການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ແລະເດັກ

ສໍາລັບແມ່:

- ການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນເພື່ອກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຖືພາ
- ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ
- ການຝາກທ້ອງ ຢູ່ສູ່ສາລາຫຼືໂຮງໝໍເມືອງ ຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຄັ້ງ
- ເກີດລູກກັບແພດຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການຊ່ວຍເກີດ ຫຼື ເກີດຢູ່ສູ່ສາລາ/ໂຮງໝໍ
- ການກວດຫຼັງເກີດ
- ການວາງແຜນຄອບຄົວ
- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນໄຂ້ມາລາເຣຍ. ຖ້າເປັນແລ້ວຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ຖືກຕ້ອງ.
- ຫຼີກລ່ຽງການເຮັດວຽກໜັກໃນຊ່ວງໄລຍະຖືພາແລະຫຼັງເກີດລູກໃໝ່. ແມ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການພັກຜ່ອນຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການເດີນທາງໄກໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຕົ້ນແລະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍ.

ສໍາລັບເດັກ:

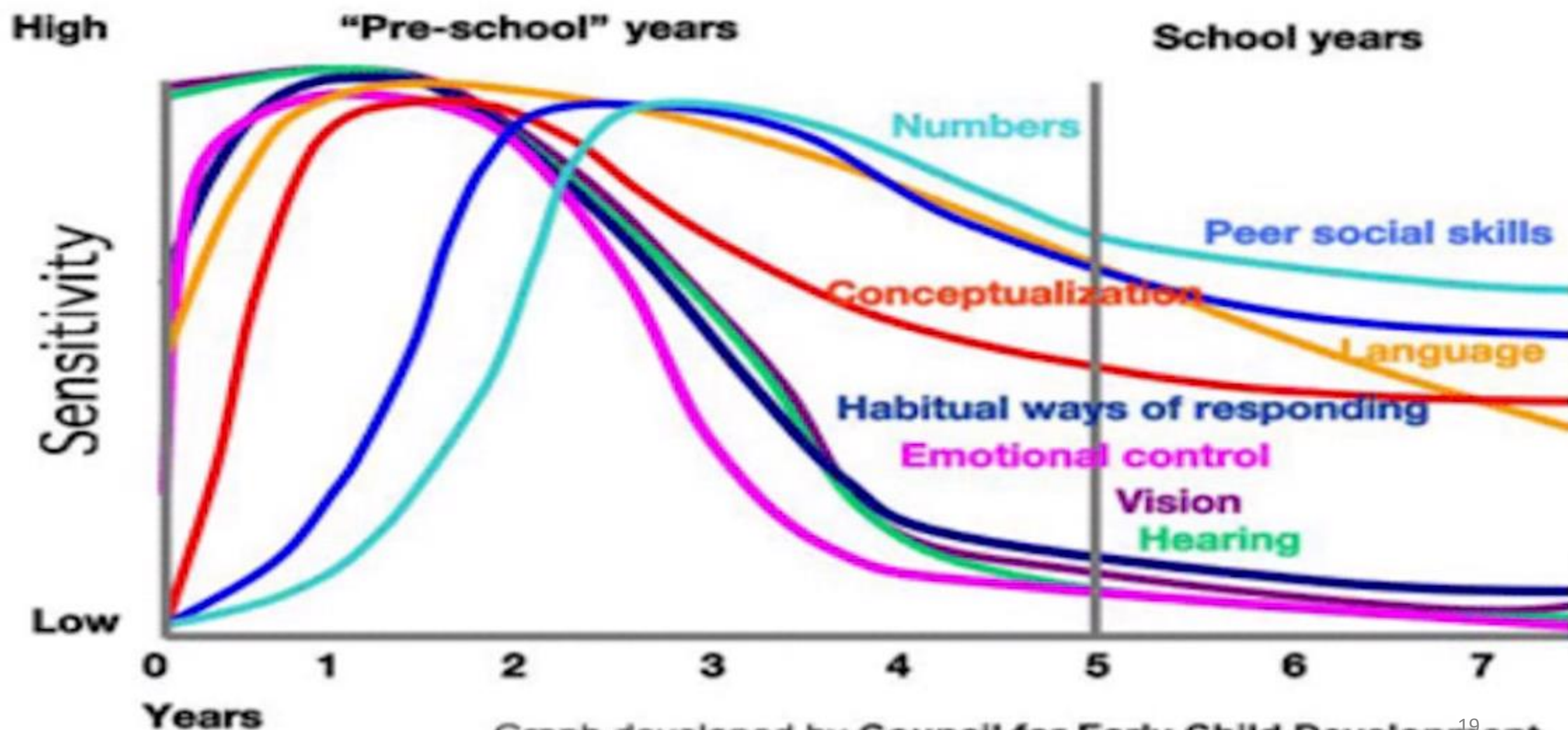
- ການສັກຢາກັນພະຍາດໃນເດັກ
- ການກວດສຸຂະພາບເດັກ ແລະຕິດຕາມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ (ຊຶ່ງນໍ້າໜັກ ແລະ ແທກລວງສູງ)
- ອາຫານສໍາຫຼັບເດັກໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ
- ການກິນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ
- ເວລາເດັກເປັນຖອກທ້ອງຕ້ອງໄດ້ທົດແທນດ້ວຍນໍ້າເກືອແຮ່ (ອໍລາລິດ) ແລະ ທາດສັງກະສີ (Zinc)
- ເວລາເດັກນ້ອຍເປັນໄຂ້ຕ້ອງໄດ້ເບິ່ງແຍງ ເອົາໃຈໃສ່ ເປັນພິເສດຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມໃຫ້ເດັກໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບອາກາດ ເຊັ່ນ ລະດູໜາວ ຕ້ອງ ໃສ່ເສື້ອກັນໜາວໃຫ້ເດັກ, ລະດູຮ້ອນໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທໍາມະດາທີ່ໃຫ້ເດັກຢູ່ໄດ້ສະບາຍ (ບໍ່ຮ້ອນຈົນເກີນໄປ)
- ເດັກທີ່ຢ່າງໄດ້ແລ້ວ ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ເກີບເວລາຢ່າງຕາມຂໍ້ດິນ



Adapted from: Moore (1993), Fig 9-12. © Elsevier Inc.

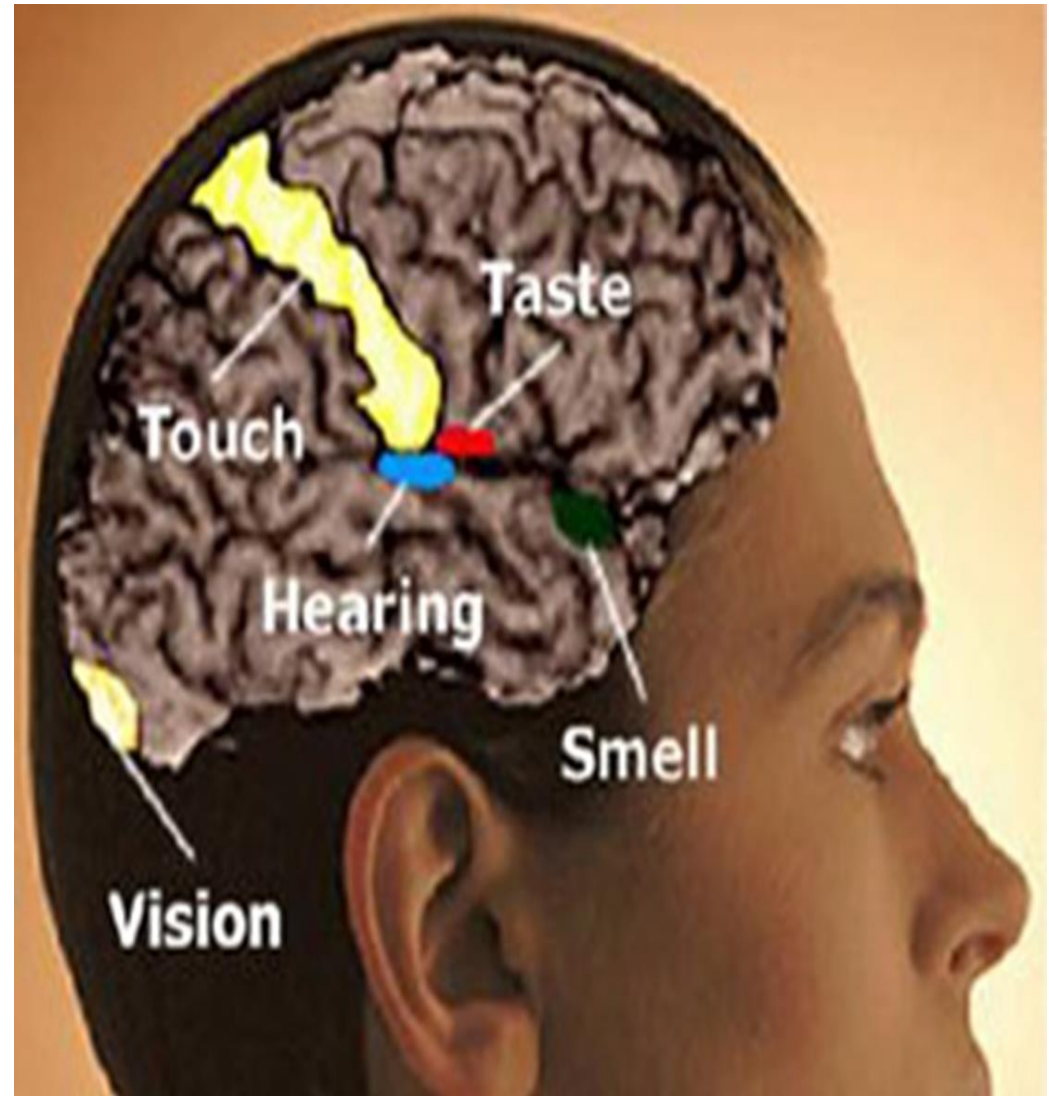
Why are the early years important for vulnerable children?

'Sensitive periods' in early brain development



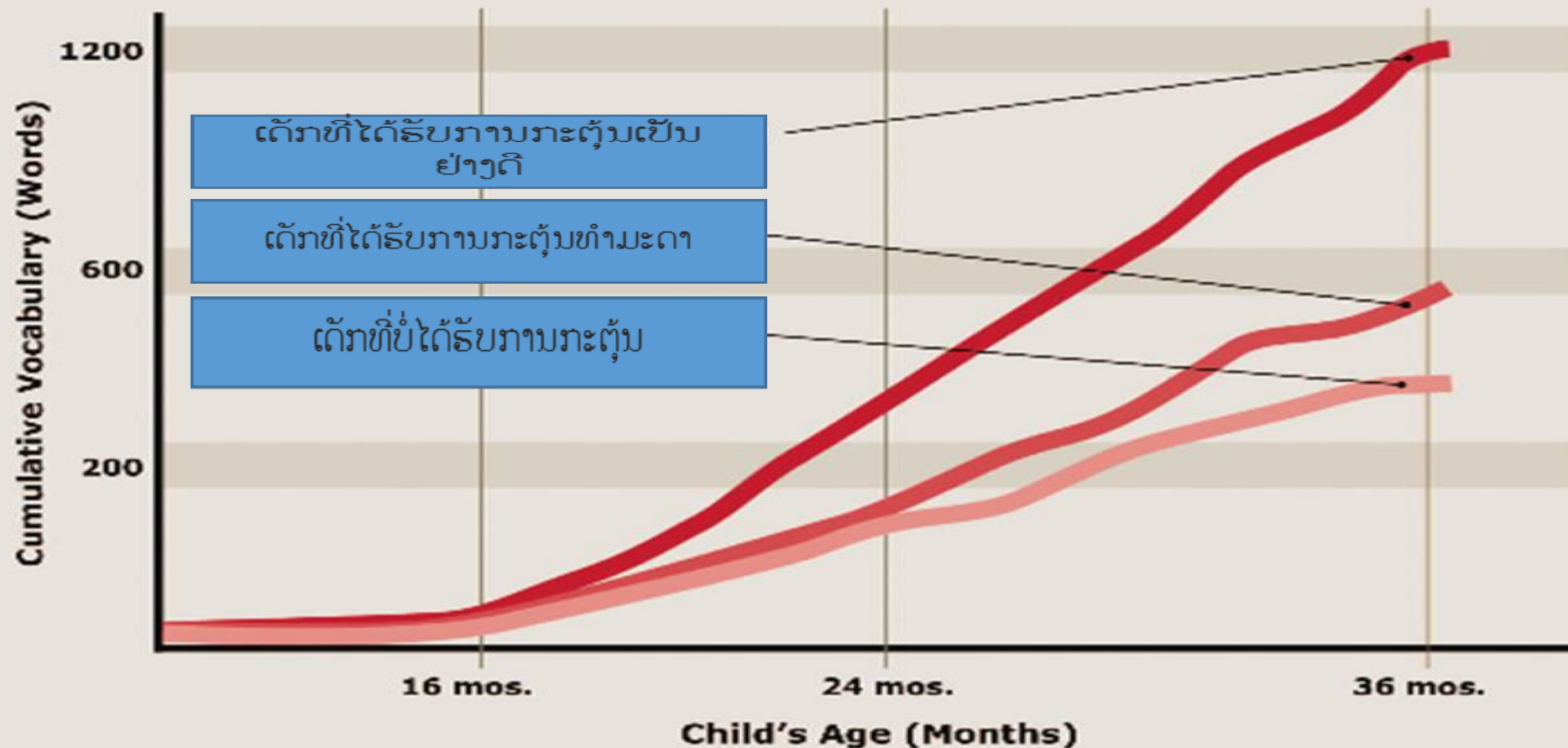
Graph developed by Council for Early Child Development
(ref: Nash, 1997; Early Years Study, 1999; Shopkoff, 2000.)

ການໃຊ້ 5 ສຳຜັດ ເພື່ອພັດທະນາການທາງດ້ານສະໝອງຂອງເດັກ



18

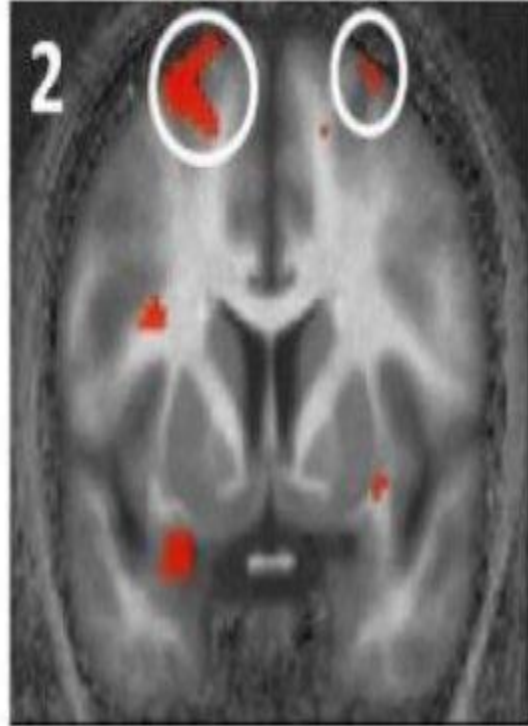
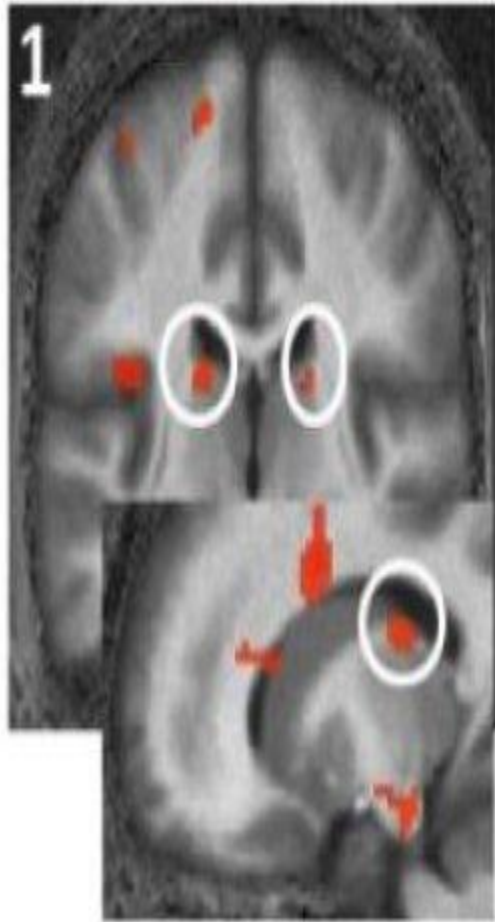
18 MONTHS: AGE AT WHICH DISPARITIES IN VOCABULARY BEGIN TO APPEAR



ລ/ດ	ອິນຊີທັງຫ້າ	ສິ່ງຄວນປະຕິບັດ	ຂໍ້ຫ້າມ
1	ຕາ	<p>ເດັກສາມາດເຫັນໄດ້ທັນທີຫຼັງເກີດ, ພາຍໃນ 2 ມື້ ເດັກສາມາດຈືດຈຳໃບໜ້າຂອງແມ່ໄດ້, ໃຫ້ຈ້ອງຕາກັບລູກໃນຂະນະທີ່ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່, ຊອກຫຼາຍໆສີມາປະດັບປະດາຕາມບໍລິເວນທ້ອງ, ໃຫ້ມີສີທີ່ຕັດກັນ ແລະ ສິ່ງຂອງອື່ນໆທີ່ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ (ເຊັ່ນ: ສີແດງ-ເຫຼືອງ, ດຳ-ຂາວ, ດຳ-ເຫຼືອງ, ຝາ-ປົວ) ໃຫ້ມີການຫຼິ້ນກັບເດັກເພື່ອນບ້ານທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ. ສິ່ງສຳຄັນກວ່ານັ້ນ ພໍ່ຄືຜູ້ທີ່ມີບົດບາດໃນການເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວ</p>	<p>ເບິ່ງໂທລະພາບ/ໃຊ້ໂທລະສັບກ່ອນເດັກອາຍຸ 5 ປີ ແມ່ນອັນຕະລາຍ.</p> <p>ຖ້າເດັກອາຍຸເກີນ 5 ປີ ແລ້ວ ສາມາດເບິ່ງໂທລະພາບ, ຫຼິ້ນໂທລະສັບ ຫຼື ແທບເລັດ ໄດ້ ແຕ່ວ່າມີໜຶ່ງບໍ່ໃຫ້ເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ.</p>
2	ຫູ	<p>ເດັກໄດ້ຍິນສຽງ ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸໄດ້ 26 ອາທິດທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງແມ່, ສຽງດົນຕີເບົາໆ ສຳລັບເດັກ, ສຽງທຳມະຊາດຕ່າງໆ, ສຽງເພັງເບົາໆ, ສຽງເລົ່ານິທານ ແລະ ສຽງເຄື່ອງຫຼິ້ນ. ສຳລັບເດັກໃຫຍ່-ສຽງດັງແມ່ນມີຄວາມຕ່າງກັນ ເຊິ່ງມາຈາກການເອົາສິ່ງຂອງເຕີມໃສ່ຂວດແກ້ວເຄິ່ງໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ດິນຊາຍ, ກ້ອນຫີນນ້ອຍ, ແກ່ນຟິດຕ່າງໆ</p> <p>ສຽງຂອງພໍ່-ທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມຮັກ, ຮ້ອງເພັງໃຫ້ເດັກຝັງ, ເລົ່ານິທານ</p>	<p>ສຽງການຕີ, ຕ່ອຍ ຫຼື ສູ້ກັນ, ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ (ຮ້າຍດ່າຕ່າງໆ), ສຽງດົນຕີທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ ແລະ ສຽງດັງເກີນຂອບເຂດ</p>

3	ລິ້ນ	<p>ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ-ໃຫ້ສຳພັດກັບນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ໃຫ້ກິນນົມແມ່ທັນທີທີ່ເດັກມີສັນຍານຄວາມຫິວ (ກ່ອນເດັກຈະຮ້ອງ ຫຼື ໄຫ້) ຫຼັງຈາກ 6 ເດືອນ- ໃນຕອນເຊົ້າ ຕ້ອງໃຫ້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການກ່ອນອື່ນໝົດ (ພາຍໃນ 30 ນາທີຫຼັງຈາກເດັກຕື່ນນອນ) ພ້ອມເຂົ້າລູກ ສະແດງຄວາມຮັກແລະເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ເດັກ ໃນເວລາປ້ອນອາຫານລູກ (ຫຼັງຈາກອາຍຸ ໄດ້ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ)</p>	<p>ໃຫ້ອາຫານທີ່ມີລິດເຄັມ ແລະລິດຫວານ ສຳລັບເດັກຕໍ່າ ກວ່າ 1 ປີ. ຂະໜົມປັງ/ນົມຜົງ ພາຍໃນ 30 ນາທີ ຫຼັງ ຕື່ນນອນ. ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ ຖືພາດິ້ມເບຍ.</p>
4	ດັງ	<p>ນັບແຕ່ເວລາເກີດ ເດັກຈະຊອກຫານົມແມ່ທັນທີ ຊຶ່ງມີກິ່ນຄ້າຍກັບນ້ຳຄາວປາ. ມັນຈະເປັນການດີຕໍ່ເດັກທີ່ຈະໄດ້ຮັບກິ່ນຂອງດອກໄມ້, ກິ່ນທຳມະຊາດຂອງພໍ່.</p>	<p>ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ມີກິ່ນຫອມຫຼືໃສ່ນ້ຳຫອມໃນໄລຍະເກີດ ລູກ ແລະ ຕອນເລີ້ມໃຫ້ນົມລູກທຳອິດ. ການໃຊ້ ເຂົ້າແປ້ງຫອມໆ, ສະບູຫອມ ຫຼື ເຄື່ອງສຳອາງທີ່ມີກິ່ນ ແຮງ ໃນເວລາໃຫ້ນົມລູກ. ພໍ່/ແມ່ ທີ່ມີກິ່ນເຫຼົ້າ/ກິ່ນເບຍ/ກິ່ນຢາສຸບ.</p>

5	ຜິວໜັງ	<p>ໃຫ້ລູກໄດ້ສຳຜັດໜັງກັບແມ່ທັນທີຫຼັງເກີດ ລູບຄຳຫົວເດັກເບົາໆ ດ້ວຍຄວາມອ່ອນໂຍນ ແລະລູບຄຳຕາມຕົວຕົນ ເດັກ ໃນເວລາເອົາລູກກິນນົມ.</p> <p>ພໍ່-ລູບທ້ອງແມ່ເບົາໆໃນຊ່ວງເວລາຖືພາ ແລະ ລົມກັບລູກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ. ຫຼັງຈາກເກີດອອກມາແລ້ວ-ອາບນ້ຳໃຫ້ລູກ, ເອົານ້ຳມັນ baby oil ລູບ ໃສ່ຫົວເດັກເບົາໆ, ຫວີຜົມໃຫ້ລູກ (ແລະ ແມ່ໃນຊ່ວງໄລຍະຖືພາ), ຮັກສາຄວາມອົບອຸ່ນໃຫ້ແກ່ລູກ, ອຸ້ມກອດເອົາລູກ, ຫຼິ້ນນຳລູກ. ສຳລັບເດັກໃຫ່ຍ-ໃຫ້ເຂົາໄດ້ສຳຜັດກັບສິ່ງຂອງທີ່ມີພື້ນຜິວກ້ຽງອ່ອນນຸ້ມ , ຫຍາບຄາຍ, ເປັນຂົນ. ໃຫ້ເຂົາໄດ້ຈັບສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ, ໃຫ່ຍ, ດິນໝຽວ, ດິນຊາຍ.</p>	ເອົາເດັກອອກຫ່າງຈາກແມ່ພາຍຫຼັງຈາກເກີດ
---	--------	--	-------------------------------------



ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຕັ້ງແຕ່ເກີດ ຈົນຮອດ 6 ເດືອນ

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງນໍ້ານົມເຫຼືອງ:

ນໍ້ານົມເຫຼືອງຢອດທໍາອິດເປັນສິ່ງປະເສີດທີ່ສຸດສໍາລັບລູກພາຍໃນ 2-3 ມື້ ຫຼັງເກີດລູກ, ແມ່ຈະມີນໍ້ານົມເປັນສີ

ເຫຼືອງ ແລະ ເບິ່ງຄືນໍ້າ ເພິ່ນເອີ້ນນໍ້ານົມນີ້ວ່າ “ນໍ້ານົມຢອດທໍາອິດ ຫຼື ນໍ້ານົມເຫຼືອງ” ເຊິ່ງເປັນສິ່ງພິເສດທີ່ຖືກຜະລິດອອກມາຈາກທໍາມະຊາດຂອງແມ່ເພື່ອມາເປັນອາຫານ ແລະ ພູມຄຸ້ມກັນທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບເດັກເກີດໃໝ່

ແຕ່ກ່ອນເຖົ້າແກ່ບູຮານເຄີຍເວົ້າວ່າ ນໍ້ານົມເຫຼືອງບໍ່ດີ, ກິນແລ້ວຈະພາໃຫ້ລູກເຈັບທ້ອງ, ແຕ່ໃນຄວາມຈິງແລ້ວ ນໍ້ານົມເຫຼືອງແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍ: ທາດບໍາລຸງ ແລະ ສ້າງພູມຕ້ານທານທີ່ປ້ອງກັນເດັກອ່ອນບໍ່ໃຫ້ຕິດພະຍາດຕ່າງໆ. ມີໄຂມັນຕໍ່າ ຈຶ່ງເປັນຜົນດີສໍາລັບເດັກອ່ອນເຊິ່ງມີພັດທະນາການຂອງນໍ້າຢອຍ ແລະ ລະບົບຢອຍອາຫານຍັງບໍ່ສົມບູນສາມາດຮັບເອົາສານອາຫານທີ່ຄົບຖ້ວນຢູ່ໃນນໍ້ານົມເຫຼືອງເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ຜົນດີຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ຜົນດີຕໍ່ແມ່:

- ຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວ.
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນເລືອດໄຫຼຫຼັງເກີດລູກ
- ຊ່ວຍໃນການຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະຊາດ
- ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເກີດມະເຮັງເຕົ້ານົມແລະມະເຮັງຮັງໄຂ່
- ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເປັນພະຍາດກະດູກຜ່ອຍ
- ເຮັດໃຫ້ແມ່ມີຮຸ່ນງາມດີ, ບໍ່ຕຸ້ຍເກີນໄປ ເພາະວ່າໄຂມັນທີ່ຖືກສະສົມຈະຖືກນຳມາໃຊ້ເພື່ອສ້າງເປັນນຳນົມ
- ສະດວກສະບາຍ ເພາະສາມາດໃຫ້ລູກດູດຍາມໃດກໍໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ
- ປະຢັດລາຍຈ່າຍແລະເວລາ ທີ່ຊື້ນົມຜິງແລະແຕ່ງນົມຜິງ
- ເກີດຄວາມຮັກຄວາມຜູກພັນລະຫວ່າງແມ່ ແລະ ລູກ

ຜົນດີຕໍ່ລູກ:

- ຊ່ວຍໃຫ້ລູກໄດ້ຮັບທາດບໍາລຸງລ້ຽງທີ່ຄົບຖ້ວນ, ພຽງພໍສາມາດດູດຊຶມງ່າຍ ແລະ ຖ່າຍໜັກສະດວກ.
- ໃຫ້ພູມຕ້ານທານແກ່ລູກ ເພື່ອຕ້ານກັບພະຍາດຕ່າງໆ.
- ສະອາດ ແລະ ປອດໄພເພາະເດັກດູດນົມເຂົ້າປາກໂດຍກົງ.
- ປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດພູມແພ້.
- ຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແຂ້ວປິ່ງຊ້ອນທັບກັນ.
- ໃຫ້ຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນທີ່ດີ ເຊິ່ງເປັນພື້ນຖານເຮັດໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ອາລົມດີ
- ນໍ້ານົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວກໍພຽງພໍສໍາລັບລູກ

ຜົນດີຕໍ່ຄອບຄົວ:

- ຫຼຸດຜ່ອນລາຍຈ່າຍຂອງຄອບຄົວ.
- ພໍ່, ແມ່ມີເວລາເບິ່ງແຍງລູກທຸກຄົນ
- ສາຍສຳພັນໃນຄອບຄົວມີຄວາມອົບອຸ່ນແໜ້ນແຜ່ນ

ນໍ້ານົມແມ່ຢ່າງດຽວແມ່ນພຽງພໍສໍາລັບລູກ

- ໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວແຕ່ມີເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ.
- ເດັກບໍ່ຕ້ອງການອາຫານອື່ນ ເຊັ່ນ: ນໍ້າ, ນໍ້າເຜິ້ງ, ເຂົ້າໝຶກ, ເຂົ້າຫຍໍ້າ.....
- ບໍ່ໃຫ້ຫຍໍ້າເຂົ້າ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆໃຫ້ເດັກກິນ ເພາະປາກຄົນເຮົາອາດມີເຊື້ອພະຍາດໃດໜຶ່ງ ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກນ້ອຍ.
- ເດັກເກີດໃໝ່ກະເພາະອາຫານຍັງບໍ່ແຂງແຮງພໍ, ມີພຽງນໍ້ານົມແມ່ເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນອາຫານທີ່ດີ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ.

ໂພຊະນາການໃນເດັກນ້ອຍ (ແຕ່ອາຍຸ 6 ເດືອນ ຫາ 2 ປີ)

- ຫຼັງຈາກ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປເລີ້ມປ້ອນອາຫານເດັກດ້ວຍອາຫານບົດລະອຽດ, ເຂົ້າປຽກ ແລະ ອາຫານບາງປະເພດທີ່ຫາໄດ້ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ
- ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການອາຫານທີ່ສົມດູນ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍໂປຼຕິນ ທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນສໍາລັບ ການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ສ້ອມແຊມຮ່າງກາຍ (ຕົວຢ່າງ ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່, ໄກ່, ກົບ, ໝາກ ຖົ່ວທຸກປະເພດ ແລະ ຖົ່ວດິນ) ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອົບອຸ່ນ ແລະ ຮ່າງກາຍເຮັດໜ້າທີ່ການ (ເຊັ່ນ ເຂົ້າ, ມັນ, ເຜືອກ, ສາລີ, ໄຂມັນແລະ ນໍ້າມັນ) ເຊັ່ນກັນກັບທາດວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ ເພື່ອສ້າງໃຫ້ຮ່າງກາຍຕ້ານທານກັບເຊື້ອພະຍາດ ເຊັ່ນ ວິຕາມິນ A ແລະ ທາດເຫຼັກ ຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ (ໝາກກ້ວຍ, ໝາກອີແລະໝາກຫຸ່ງ)
- ສືບຕໍ່ກິນນົມແມ່ຈົນຮອດອາຍຸ 2 ປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ເພາະນໍ້ານົມແມ່ເປັນແຫຼ່ງອາຫານທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດ

ຫຼັກການພື້ນຖານໃນການເຮັດວຽກກັບຊຸມຊົນ

- ນັບຖືຮິດຄອງປະເພນີ ແລະ ເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີ (ລ້າງມື, ບໍ່ດື່ມສິ່ງມືນເມົາ)
- ດໍາເນີນກິດຈະກຳຮ່ວມກັບກຸ່ມເປົ້າໝາຍ (ຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັນໂດຍບໍ່ມີການບັງຄັບ) ຊຸມຊົນເປັນເຈົ້າການໃນການດໍາເນີນກິດຈະກຳ ບໍ່ແມ່ນເຮັດຕາມຄໍາສັ່ງ.
- ດໍາເນີນກິດຈະກຳຕາມຄວາມສາມາດຂອງຊຸມຊົນ (ບໍ່ໃຫ້ຂ້າມຂັ້ນຕອນຖ້າຊຸມຊົນຍັງບໍ່ມີຄວາມພ້ອມ)
- ເຊື່ອມໂຍງໃສ່ຂັ້ນຕອນຂອງກິດຈະກຳ (ສົນທະນາ-ວາງແຜນ-ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ-ຕິດຕາມ-ໃຫ້ຄໍາຄິດເຫັນ)
- ຊ່ວຍກຳນົດສາເຫດຂອງບັນຫາ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ໄຂ
- ສົ່ງເສີມການເຮັດວຽກແບບສ່ວນລວມ (ຮ່ວມກັນແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ)
- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການນຳພາໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ

Start early!
Children mirror and mimic from birth

