ល្បិច សុខភាពល្អ

ក្មេងម្នាក់មានសុខភាពល្អ

ល្បិច ដើម្បីចងចាំ

ចាក់ថ្នាំឲ្យសាំរោគ សំរាប់កូនរបស់អ្នក ។

- ចាប់ផ្តើមចាក់ថ្នាំឲ្យកូនរបស់អ្នក ឲ្យបានទាន់ពេលវេលា ។
- រក្សាការចាក់ថ្នាំឲ្យកូនរបស់អ្នកឲ្យបានទាន់ -សភាព-ការណ៍ ។
- យកឯកសារការចាក់ថ្នាំនៃកូនរបស់អ្នក មកជាប់ខ្លួនអ្នក នៅរាល់វេលាទៅជួបគ្រូពេទ្យ ។
- សួរគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យ ពីការអ្វីអាចនឹងកើតឡើងបន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំរួច ។
- ទុកឯកសារការចាក់ថ្នាំនៃកូនរបស់អ្នក នៅកន្លែងមួយដ៏គង់វង់ ។ អ្នកនឹងត្រូវការវាសំរាប់ សាលារៀន និងការថែរក្សាក្មេង ។

ការពារ ធ្មេញរបស់ក្មេងៗ ។

- កុំឲ្យកូនង៉ែតគេងលក់ដោយមានដបទឹកដោះនៅជាមួយ ។
- ជូត ឬដុសធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញរបស់គេរៀងរាល់តែថ្ងៃ ។
- ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដុសធ្មេញជាតិហ្វ្លូរ៉ៃនៅពេលមានអាយុជិត ២ ឆ្នាំ ។
- ឲ្យកូនញាំុចំណីអាហារមានសុខភាពល្អជាច្រើនមុខ ។
- ឲ្យកូនផឹកទឹក ជាជាងឲ្យផឹកទឹកដែលផ្អែម ។
- យកកូនរបស់អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញ យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានមួយឆ្នាំម្តង ។

កុំជក់បារី នៅក្បែរក្មេងៗឲ្យសោះ ។

- វាមិនដែលហួសពេលឈប់ជក់បារីឡើយ ។
- មិនត្រូវជក់បារី នៅក្បែរក្មេងៗ និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ សោះឡើយ ។
- សូមមិត្តភ័ក្តិនិងគ្រួសារ កុំឲ្យជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងឡានរបស់អ្នក ។

តើក្មេងមានរោគហឺតឬទេ? រោគហឺតគឺជាជំងឺមួយដែលអាចធ្វើឲ្យពិបាកដកដង្ហើម ។ វាគឺជាបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែវាអាចព្យាបាលបាន ។ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យ ឬមន្ទីរពិនិត្យរោគ បើសិនជាក្មេង :

- ក្អក ឬមានបញ្ហានឹងការដកដង្ហើម នៅពេលលេង (ក្នុងពេលលេង ឬនៅបន្ទាប់ពីមានការប្រាណ) ឬមានបញ្ហានឹងការគេង (ក្អកនៅពេលយប់ គេងមិនលក់ ឬក្អកនៅពេលព្រឹកព្រលឹម) ។
- មានសំឡេងខ្សឺតៗ ឬមានសំឡេងដូចហួចចេញពីដើមទ្រូង ។
- មានគ្រុនផ្តាសាយ ដែល "ចូលទៅក្នុងដើមទ្រូង" ហើយមិនព្រមជាអស់រយៈពេលជាង ១០ ថ្ងៃ ។
- ក្អក, មានសូរខ្សឺតៗ ឬលំបាកដកដង្ហើមពេលនៅជិតសត្វចញ្ចឹម, ជិតសត្វ, ជិតស្មៅ, ជិតរុក្ខជាតិតូចៗ, ជិតផ្សែងបារី, ជិតទឹកអប់, ជិតធូលី, ជិតផ្សិត, ជិតម្អូបខ្លះ ឬនៅពេលដែលធាតុអាកាសផ្លាស់ប្រែ ។

ការពារកូនង៉ែតទាំងឡាយ អំពីសហនិមិត្តហេតុស្លាប់ទារកភ្លាម (Sudden Infant Death Syndrome -SIDS) ។

- ដាក់កូនង៉ែតទាំងពួងឲ្យដេកផ្ងារ ។
- កុំដាក់អ្វីដែលទន់ៗ ដូចជាប្រដាប់លេងមានញាត់សំឡី ឬខ្នើយ ឬដុំកំណាត់ពកៗនៅក្នុងគ្រែកូនង៉ែត នៅជាមួយកូនង៉ែតឲ្យសោះ ។

ការពារក្មេងៗ ពីការត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លាំងពេក ។

- រក្សាទារកកុំឲ្យត្រូវថ្ងៃ ។
- លាបថ្នាំការពាររលាកស្បែកឲ្យក្មេងៗ នៅមុនពេលចេញទៅក្រៅ ។
- ឲ្យក្មេងពាក់របស់ត្បាញតឹងៗ មានសំលៀកបំពាក់រលុងៗ និងពាក់មួកឲ្យក្មេង ។

ទៅរកជំនួយនៅឯណា តើមានសំណួរទៀតអំពីការចាក់ថ្នាំឲ្យកូនរបស់អ្នក ដែរឬទេ?
សូមមើលសៀវភៅទូរស័ព្ទតាមតំបន់ ហើយទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខភាព ។

តើមានសំណួរទៀត អំពីរោគហឺត ឬការប្រតិកម្មធាតុអ្វីមួយ ដែរឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញរោគហឺត និងការប្រតិកម្មធាតុអ្វីមួយ (800) 878-4403

ទូរស័ព្ទទៅគ្រឹស្ថានអាមេរិកាំង នៃរោគហឺត និងការប្រតិកម្មធាតុអ្វីមួយ (800) 727-8462

តើធ្លប់មិនដឹងជានឹងរកពេទ្យធ្មេញ នៅឯណាឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅសមាគមពេទ្យធ្មេញ កាលីហ្វ័រនីញ៉ា : (800) 232-7645 ឬ (800) CDA-SMILE

ទូរស័ព្ទទៅសង្គមពេទ្យធ្មេញកូនក្មេង កាលីហ្វ័រនីញ៉ា : (800) 503-9780

តើមានចំណង់រៀនថែមទៀត អំពីកម្មវិធីធានារ៉ាប់រងសុខភាព Healthy Families ដែរឬទេ? ទូរស័ព្ទ (800) 880-5305

តើមានសំណួរអំពី Medi-Cal ដែរឬទេ? ទូរស័ព្ទ (800) 322-6384

តើចង់ឈប់ជក់បារី ដែរឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅខ្សែជំនួយអ្នកជក់បារី កាលីហ្វ័រនីញ៉ា តាមលេខ (800) 662-8887 ឬ (800) NO-BUTTS

តើចង់ដឹងថែមទៀត អំពី SIDS ដែរឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅកម្មវិធី SIDS កាលីហ្វ័រនីញ៉ា: (800) 369-7437 ឬ (800) 369-SIDS

ទូរស័ព្ទទៅការឃោសនាដេកវិញ (Back to Sleep Campaign): (800) 505-2742

©2003 First 5 California