

ພາກທີ 12

ການລ້ຽງດູ
ລູກຂອງທ່ານ

ບໍ່ມີແມ່ຄົນໃດທີ່ລ້ຽງລູກໂດຍບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍການເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ເບິ່ງແຍງລູກທີ່ເກີດໃໝ່ຢ່າງ
ຕໍ່ເນື່ອງເປັນເລື່ອງທີ່ເມື່ອຍ ແລະ ໜັກໜ່ວງຫຼາຍ. ແມ່ລູກອ່ອນສ່ວນຫຼາຍຈະອາໄສຄອບຄົວ,
ໝູ່ເພື່ອນ, ເພື່ອນບ້ານ, ຄົນຄຳກຳ ແລະ ຄູ ເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າ.

ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນຈະຮຽນຮູ້ວິທີການເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍໄດ້ໄວ. ແຕ່ຖ້າຄວາມພິການທາກ
ເຮັດໃຫ້ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງທ່ານແລ້ວ, ທ່ານກໍ່ອາດ
ຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານທຸກມື້ເຊັ່ນກັນ. ລູກທີ່ເກີດໃໝ່
ຈະຢາກກິນນົມ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຜ້າອ້ອມຢູ່ເລື້ອຍໆ. ເພາະສະນັ້ນ ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າວ່າທ່ານ
ຕ້ອງການຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ແມ່ລູກອ່ອນໝົດທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ
ຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກຮ້ອງຂໍໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍ.

ເຖິງວ່າທ່ານອາດຈະຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອຫຼາຍເທົ່າໃດກໍ່ຕາມ
ແຕ່ທ່ານກໍ່ຍັງເປັນແມ່ຂອງລູກ. ການໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍທ່ານເບິ່ງແຍງລູກ
ຂອງທ່ານ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄວາມເປັນແມ່ຂອງທ່ານຫຼຸດໜ້ອຍລົງ.
ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະໃຫ້ຄົນອື່ນເປັນຕາ, ເປັນຫູ, ເປັນແຂນ ຫຼື ຂາ
ແທນທ່ານກໍ່ຕາມ ແຕ່ທ່ານກໍ່ຍັງເປັນຜູ້ທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະເຮັດ
ວິທີໃດ ເພື່ອໃຫ້ລູກຂອງທ່ານປອດໄພ, ມີຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະ
ມີສິ່ງທີ່ລູກຕ້ອງການ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງແມ່. ການໃຫ້ລູກຂອງ
ທ່ານໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບທ່ານທັງເວັນ ແລະ ຄືນ ເພື່ອໃຫ້ລູກໄດ້ເຫັນໜ້າທ່ານ,
ໄດ້ຍິນສຽງທ່ານ, ໄດ້ສຳຜັດ ແລະ ໄດ້ກິນກາຍຂອງທ່ານ ຈະເຮັດໃຫ້ລູກ
ຂອງທ່ານຮູ້ແນ່ວ່າໃຜເປັນແມ່ - ແມ່ນທ່ານແຫຼະ!

ລູກຂອງຂ້ອຍຮູ້ວ່າຂ້ອຍ
ເປັນແມ່ຂອງລາວ. ລາວບໍ່ຮູ້ຊື່ວ່າ
ຂ້ອຍເປັນຄົນພິການ.



ການສ້າງສາຍສຳພັນຊີວິດ

ສາຍສຳພັນທີ່ລູກສ້າງກັບແມ່ ຫຼື ແມ່ນິມນັ້ນ ຈະເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາທາງກາຍ ແລະ ໃຈຂອງລູກ. ເມື່ອເກີດມີສາຍສຳພັນອັນໃກ້ຊິດແລ້ວ ເດັກກໍ່ຈະຮຽນຮູ້ວ່າຈະໄດ້ພົບຄວາມປອດໄພ ໃນຄວາມສຳພັນນັ້ນ ແລະ ໃນພາຍລຸນມາ ເດັກກໍ່ຈະສາມາດສ້າງສາຍສຳພັນກັບຄົນອື່ນໄດ້ ງ່າຍຂຶ້ນໄດ້. ເຖິງວ່າ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານເບິ່ງແຍງລູກຂອງທ່ານກໍ່ຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງສຳຄັນ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນທີ່ຮັບຮູ້ຂອງລູກວ່າ ທ່ານເປັນຄົນທີ່ໃຫ້ການ ດູແລລູກ ເພື່ອວ່າທ່ານກໍ່ຈະສາມາດສ້າງສາຍສຳພັນອັນເລິກເຊິ່ງ ກັບລູກຂອງທ່ານໄດ້.

ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈ (ປັນຍາອ່ອນ)

ແມ່ຍິງປັນຍາອ່ອນຫຼາຍຄົນກໍ່ເປັນແມ່ທີ່ດີໄດ້. ທ່ານສາມາດປຶກສາກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານອາດຕ້ອງການໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານກາຍເປັນແມ່ທີ່ດີຂອງລູກ.

ສິ່ງທີ່ຄວນພິຈາລະນາ

ລູກນ້ອຍ ຕ້ອງການນິມ ແລະ ການເບິ່ງແຍງຕະຫຼອດເວັນ ຕະຫຼອດຄືນ ແລະ ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ ນອນຢ່າງເຕັມອີ່ມ. ເພາະສະນັ້ນ ເຖິງແມ່ນວ່າ ລູກຂອງທ່ານຈະປຸກໃຫ້ທ່ານຮູ້ເມື່ອຫຼາຍໆ ເທື່ອໃນຕອນກາງຄືນ ແລະ ທ່ານອາດຈະເມື່ອຍຫຼາຍໃນຕອນ

ກາງເວັນ ແຕ່ລູກຂອງທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງການໃຫ້ເບິ່ງແຍງ.

ທ່ານຈະຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ ກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້ໄດ້ບໍ່:

- ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ກັບລູກ.
- ໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າ ເວລາໃດທີ່ລູກຕ້ອງການປິ່ນປົວ.
- ວັດແທກປະລິມານຢາໃຫ້ ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນ.
- ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ລູກຈະປອດໄພຈາກ:
 - ການຕົກລົງພື້ນ
 - ການຖືກໄຟໄໝ້
 - ສັດ
 - ສານພິດ
 - ການກິນສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງ ແລ້ວແຄ້ນ
 - ອຸບັດຕິເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ກະດູດຫັກ ຫຼື ບາດເຈັບ

ຖ້າທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນິມແມ່ໄດ້ ທ່ານກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ແຕ່ງນິມຜິງໃຫ້ລູກກິນ. ແຕ່ຖ້າທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນິມແມ່ບໍ່ໄດ້, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າແກ້ວນິມສະອາດ ແລະ ນິມຜິງ ຫຼື ນິມຊະນິດອື່ນນັ້ນ ໄດ້ຮັບການປຸງແຕ່ງຢ່າງຖືກວິທີແລ້ວ.



ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກນ້ອຍດ້ວຍນົມຂອງທ່ານເອງ.

ນົມສີເຫຼືອງທີ່ອອກມາຈາກເຕົ້ານົມ 2 ຫາ 3 ມື້ ຫຼັງການ

ເກີດນັ້ນ ຈະເປັນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບລູກນ້ອຍ.

ນ້ຳນົມດັ່ງກ່າວ ຈະດີສໍາລັບກະເພາະຂອງລູກນ້ອຍ,

ມີສານອາຫານທັງໝົດທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ

ແລະ ຍັງປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດນຳອີກ.

ລູກນ້ອຍທີ່ໄດ້ກິນນົມແມ່ ເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຕ້ອງການນັ້ນ

ຈະບໍ່ຕ້ອງການດື່ມນ້ຳສະໝຸນໄພ, ນ້ຳຊາ ຫຼື

ນ້ຳປົນນ້ຳຕານ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກພຽງແຕ່

ນ້ຳນົມຈາກແມ່ຢ່າງດຽວ ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 6 ເດືອນທຳອິດ.

ແຕ່ຖ້າມັນຫາກຫຍຸ້ງຍາກເກີນໄປ ສໍາລັບແມ່ໃນການໃຫ້ນົມລູກ ກໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳນົມອອກໃຫ້ລູກກິນ ດ້ວຍມື (ເບິ່ງໜ້າທີ 318 ຫາ 319) ເພື່ອມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີທາງເລືອກອື່ນໃນການໃຫ້ນົມລູກ.



ນົມແມ່ດີທີ່ສຸດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ເພາະວ່າ:

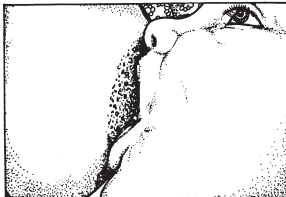
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍເຕີບໃຫຍ່ພ້ອມກັບສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະ ແຂງແຮງ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຊ່ວຍໃຫ້ການຕົກເລືອດຫຼັງເກີດລູກຂອງແມ່ຢຸດ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຈະສົ່ງພູມຕ້ານທານຈາກແມ່ຫາລູກ ເພື່ອຕ້ານທານກັບຄວາມ ເຈັບເປັນເຊັ່ນ ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ມະເຮັງ ແລະ ການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ ຖອກທ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກຮູ້ສຶກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ປອດໄພ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງ ຈາກການມີລູກອີກເທື່ອໃໝ່ ໃນລະຫວ່າງ 6 ເດືອນທຳອິດຫຼັງການເກີດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 245).
- ນ້ຳນົມຈາກແມ່ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊື້.

ແມ່ຍິງພິການສ່ວນໃຫຍ່ ກໍ່ສາມາດໃຫ້ນົມລູກຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ ແຕ່ກໍ່ມີແມ່ຍິງພິການບາງຄົນ ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອອູ້ມລູກຂອງເຂົາເຈົ້າໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ. ບາງຄົນກໍ່ອາດຈະບໍ່ມີ ນ້ຳນົມພຽງພໍ. ຄວາມພິການບາງຢ່າງ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ເມື່ອຍຫຼາຍ. ສະນັ້ນ ທ່ານຕ້ອງເປັນຄົນຕັດສິນໃຈດ້ວຍໂຕເອງວ່າ ທ່ານຈະສາມາດລ້ຽງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານດ້ວຍນົມ ຈາກທ່ານເອງໄດ້ ຫຼື ບໍ່.

ວິທີການໃຫ້ນ້ຳນົມລູກນ້ອຍ

ລູກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເກີດມາ ຈະຮູ້ວິທີການດູດນົມ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອໃຫ້ປາກດູດຖືກຫົວນົມ. ລູກນ້ອຍຄວນຈະໄດ້ດູດນ້ຳນົມໃຫ້ເຕັມປາກ ໂດຍໃຫ້ຫົວນົມເລິກເຂົ້າໄປໃນປາກຂອງລູກນ້ອຍ.

ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້
ດູດນ້ຳນົມໄດ້
ເຕັມປາກ



ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້
ດູດນ້ຳນົມ
ໄດ້ບໍ່ເຕັມປາກ

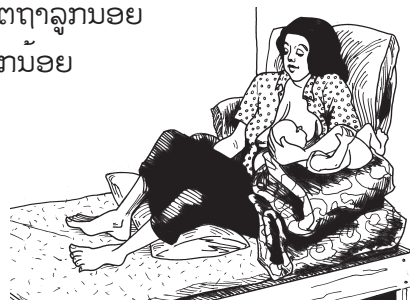


ວິທີການອູ້ມລູກ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ອາດຈະເຈັບໃນຕອນທຳອິດ ແຕ່ຖ້າລູກນ້ອຍຢູ່ໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ ທ່ານກໍ່ຈະລົງເຄີຍກັບການດູດນົມຂອງລູກນ້ອຍ ແລະ ອາການເຈັບປວດກໍ່ຈະໝົດໄປ. ແຕ່ຖ້າອາການປວດຫາກບໍ່ຈາກຫາຍໄປ ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມປ່ຽນທ່າອູ້ມລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໄດ້ດູດນົມເຕັມປາກ. ຖ້າຫາກການໃຫ້ນົມລູກຍັງເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບປວດຢູ່ ກໍ່ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດເພາະມັນອາດຈະເກີດມາຈາກບັນຫາອື່ນ.

ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ ຮຽນຮູ້ວິທີການໃຫ້ນ້ຳນົມລູກດ້ວຍການສັງເກດເບິ່ງແມ່ຍິງຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ຖ້າມີຍິງຄົນອື່ນ ທີ່ພິການຄືກັນໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ແລະ ເຄີຍເປັນແມ່ມາແລ້ວ ທ່ານກໍ່ສາມາດຂໍຄໍາແນະນຳຈາກລາວ.

ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນ ສາມາດໃຫ້ນ້ຳນົມແກ່ລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາທ່າທີ່ສະບາຍໄດ້.



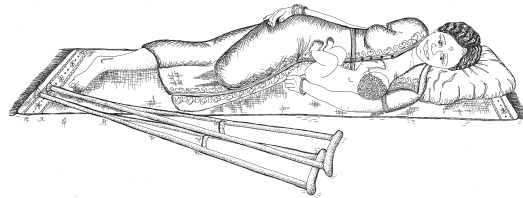
ແມ່ຍິງບາງຄົນພົບວ່າການໃຫ້ນ້ຳນົມລູກຈະງ່າຍຂຶ້ນ ຖ້າເຂົາເຈົ້ານັ່ງຢູ່ເທິງຕັ້ງນັ່ງ ຫຼື ຕຽງ ເຊິ່ງມີບ່ອນເອື້ອຍ ແລະ ມີບ່ອນຄຳແຂນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນຍັງເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ພັກຜ່ອນ. ແຕ່ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າລູກຂອງທ່ານຖືກວາງໄວ້ເທິງບ່ອນທີ່ແໜ້ນໜາດີ.



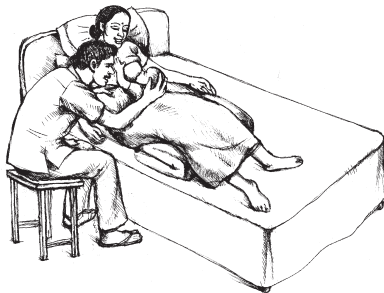
ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ຜ້າແພມ້ວນ ເພື່ອຮອງລູກນ້ອຍ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ແຂນ ແລະ ຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງຂອງທ່ານໄດ້ດີ ທ່ານກໍ່ຄວນ ຈະສາມາດໃຫ້ນ້ຳນົມແກ່ລູກໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າທ່ານອູ້ມ ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫົວຂອງລູກໃຫ້ດີ ແລະ ທ່ານເອງກໍ່ຄວນ ຈະໄດ້ນັ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະດວກສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ແຂນ ແລະ ຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ດີ ຢ່າງນ້ອຍກໍ່ໃຫ້ ພະຍາຍາມຊອກຫາທ່າທີ່ສະດວກສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນົມລູກ. ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ ທ່ານ ຖ້າຫາກມີຄວາມຈຳເປັນ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄຳແນະ ນຳຈຳນວນໜຶ່ງ:



ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍ່ພົບວ່າ ການ ນອນແຄງ ແລ້ວວາງລູກນ້ອຍ ໄວ້ທາງຂ້າງ ໂດຍທີ່ເອົາໝອນ ຫຼື ຜ້າແພພັບຮອງລູກນ້ອຍໄວ້ ນັ້ນ ຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍກວ່າ.



ໂຈມຫົວຂອງລູກນ້ອຍເອົາໄວ້ດ້ວຍການ ວາງເລົາຄຶງລູກໃສ່ແຂນສອກທົບ ຫຼື ໝອນ ທົ່ວໆໄກ້ກັບນົມຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ແຂນ ແລະ ຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງ ຂອງທ່ານ, ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຫ້ນົມລູກດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອງຄົນພາຍໃນຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ. ອະທິບາຍວິທີການ ວາງລູກນ້ອຍໄວ້ ເພື່ອທ່ານຈະສາມາດໃຫ້ນົມລູກໄດ້. ຖ້າຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອູ້ມລູກຂອງທ່ານໄວ້ ໃນເວລາທີ່ລູກ ດູດນົມໂດຍສະເພາະຫົວຂອງລູກ. ເຖິງວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ອູ້ມ ລູກດ້ວຍແຂນຂອງທ່ານ ແຕ່ລູກກໍ່ຍັງສາມາດເຫັນໜ້າທ່ານ ແລະ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມອົບອຸ່ນ ແລະ ກິ່ນອັນຄຸ້ນເຄີຍຈາກ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້.

ຖ້ານົມຂອງທ່ານຢ່ອນຈົນເຮັດໃຫ້ລູກດູດນົມຍາກ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານ ນຸ່ງເສື້ອຊ້ອນ ໂດຍເຈາະຮູໃຫ້ກວ້າງອ້ອມຫົວນົມຂອງທ່ານໄວ້. ທ່ານອາດຈະຫາຊື້ເສື້ອຊ້ອນ ທີ່ຜະລິດເພື່ອຮັດນົມເອົາໄວ້ ແລະ ມີທັງແນວທີ່ປົກ ແລະ ບໍ່ປົກຫົວນົມ ເພື່ອໃຊ້ໃນເວລາໃຫ້ນົມລູກ ຫຼືວ່າ ທ່ານສາມາດຮັດຜ້າແພອ້ອມເອິກທ່ານໄວ້ ແລະ ຮັດຜ່ານນົມ ໂດຍເຮັດຮູປະໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ຫົວນົມພົ້ນອອກມາທາງນອກ. ທ່ານຍັງ ສາມາດມັດຜ້າແພທີ່ພັບອ້ອມເອິກ ບໍລິເວນກ້ອງນົມຂອງທ່ານໄວ້.

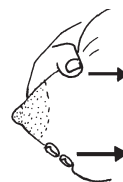


ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດປ້ອນນົມໃຫ້ລູກ

ຖ້າທ່ານໃຫ້ນ້ຳນົມລູກຈາກເຕົ້ານົມບໍ່ໄດ້ ທ່ານກໍ່ອາດຈະສາມາດໃຊ້ນ້ຳນົມອອກຈາກເຕົ້ານົມ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກດ້ວຍການໃຊ້ແກ້ວນົມ ຫຼື ຈອກ. ຖ້າທ່ານບົບນ້ຳນົມອອກຈາກເຕົ້ານົມບໍ່ໄດ້ດ້ວຍ ໂຕເອງ ກໍ່ຂໍໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈຊ່ວຍທ່ານ.

ວິທີການບົບເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍມື:

1. ລ້າງໂຖ ແລະ ຝາອັດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ແລະ ຕາກແດດໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງ.
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ເທນ້ຳຕົ້ມທີ່ກຳລັງຟືດຢູ່ ໃສ່ໃນໂຖ ແລະ ເທອອກກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້
ໂຖນັ້ນ. ນ້ຳຮ້ອນຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດພາຍໃນໂຖ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນົມປອດໄພສຳລັບ
ລູກນ້ອຍ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດີ.
3. ເອົານົມມື ແລະ ໂປ້ມືຈັບຂອບບໍລິເວນຜິວໜັງສືຊ້ຳອ້ອມຫົວນົມ
ແລະ ເນັ້ນເຂົ້າໃສ່ໜ້າເອິກ. ໃຊ້ນົມມືບົບຄ່ອຍໆ ແລະ ຮູດມາທາງ
ຫົວນົມ. ບໍ່ໃຫ້ຍືກ ຫຼື ດຶງຫົວນົມ. ການຮີດເອົານ້ຳນົມອອກ
ນັ້ນຈະຕ້ອງບໍ່ເຈັບ.



ຍ້າຍນົມຢູ່ບໍລິເວນຜິວໜັງສືຊ້ຳອ້ອມຫົວນົມໄປມາ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມ
ອອກມາຈາກນົມຈົນໝົດ. ເຮັດແບບນີ້ ກັບນົມແຕ່ລະເບື້ອງ ຈົນກ່ວາບໍ່ມີ
ນ້ຳນົມຢູ່ໃນເຕົ້ານົມ.

ທຳອິດ ນ້ຳນົມຈະອອກມາບໍ່ຫຼາຍ ແຕ່ເມື່ອເຮັດແນວນີ້ຫຼາຍເທື່ອຂຶ້ນ ນ້ຳນົມກໍ່ຈະອອກມາ
ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃຫ້ພະຍາຍາມບົບນ້ຳນົມອອກທຸກໆ 3 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ, ຢ່າງໜ້ອຍ
ໃຫ້ໄດ້ 8 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ມີນ້ຳນົມໄວ້ໃຫ້ລູກນ້ອຍຢ່າງພຽງພໍ.
ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ທ່ານຈະສາມາດບົບນ້ຳນົມອອກໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານຢູ່ບ່ອນທີ່ມີດຽບ,
ສະຫງົບ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າຜ່ອນຄາຍ. ການຄິດກ່ຽວກັບລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ ໃນເວລາທີ່ທ່ານບົບ
ນ້ຳນົມອອກອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳນົມໄຫຼອອກມາ. ຖ້ານ້ຳນົມຫາກໄຫຼອອກມາໄດ້ຍາກ
ກໍ່ໃຫ້ເອົາຜ້າແພ ຫຼື ຜ້າເຊັດໜ້າອຸ່ນ ແລະ ຊຸມປົກໃສ່ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານ ແລະ ນວດເຕົ້ານົມ
ກ່ອນທີ່ຈະບົບເອົານ້ຳນົມອອກ.

ທ່ານອາດຈະໃຊ້ແນວດູດນ້ຳນົມ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເອົານ້ຳນົມອອກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ຄູນິກ
ແລະ ສູນການແພດບາງແຫ່ງກໍ່ໃຫ້ຍືມ ຫຼື ເຊົ່າເຄື່ອງດູດນ້ຳນົມໄຟຟ້າ ຫຼືວ່າ ແນວດູດນ້ຳນົມ
ດ້ວຍມືອາດຈະມີຂາຍໃນລາຄາຖືກ.

ວິທີການເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍການອຸ່ນແກ້ວ

ວິທີນີ້ ອາດໄດ້ຜິດທີ່ສຸດ ຖ້າເຕົ້ານົມຫາກເຕັມຈົນເກີນໄປ ແລະ ປວດຫຼາຍ. ບັນຫາແບບນີ້ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີຫຼັງການເກີດລູກ ຫຼື ຖ້າຫົວນົມຂອງທ່ານຫາກແຕກແຫງ ຫຼື ເຕົ້ານົມເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ຖ້າທ່ານຈັບເຕົ້ານົມຂອງທ່ານ ຫຼື ຂວດແກ້ວບໍ່ໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຊ່ວຍທ່ານ.

ກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊມ



1. ອະນາໄມຂວດແກ້ວໃຫຍ່ ທີ່ມີປາກກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊັງຕີແມັດ. ອຸ່ນຂວດແກ້ວນັ້ນ ດ້ວຍການເທນ້ຳຮ້ອນໃສ່. ເທນ້ຳຮ້ອນລົງຢ່າງຊ້າໆ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂວດແກ້ວແຕກ. ປະໄວ້ 2 ຫາ 3 ນາທີຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເທນ້ຳອອກ.



2. ເຮັດໃຫ້ປາກ ແລະ ຄໍຂວດແກ້ວນັ້ນເຢັນ ດ້ວຍການຈຸ່ມລົງນ້ຳເຢັນທີ່ສະອາດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ປາກແກ້ວນັ້ນ ດາດຫົວນົມຂອງທ່ານ.

3. ເນັ້ນປາກຂວດແກ້ວໃສ່ຫົວນົມຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ມັນກັນຮົ່ວ ແລະ ຖືຂວດແກ້ວປະໄວ້ຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ໃຫ້ແໜ້ນເປັນເວລາຫຼາຍນາທີ. ເມື່ອຂວດແກ້ວເຢັນລົງ ມັນກໍ່ຈະດູດເອົານ້ຳນົມອອກມາ.

4. ເມື່ອນ້ຳນົມເລີ່ມໄຫຼອອກຊ້າລົງ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານນວດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮອຍປາກຂວດຈາກຫາຍໄປ.

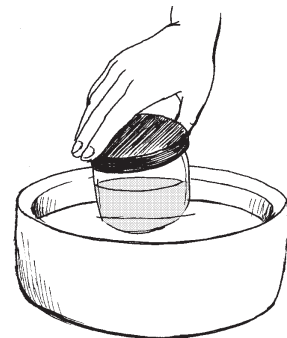
5. ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່ານີ້ ກັບນົມອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.

ວິທີການເກັບຮັກສານ້ຳນົມຈາກນົມແມ່

ຮັກສານ້ຳນົມໃນພາຊະນະທີ່ປິດ ແລະ ສະອາດດີ. ທ່ານສາມາດເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນໂຖເກົ່າທີ່ທ່ານໃຊ້ບົບນ້ຳນົມອອກ.

ໃຫ້ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ຫ່າງຈາກແສງແດດ.

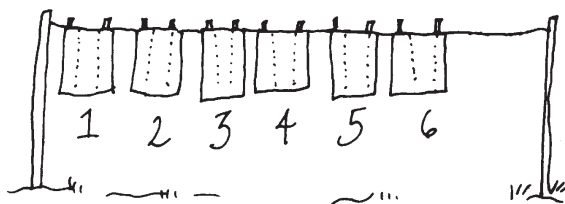
ທ່ານສາມາດຮັກສາໃຫ້ນ້ຳນົມເຢັນໄດ້ ດ້ວຍການບັນຈຸໃນພາຊະນະແລ້ວແຊ່ໄວ້ໃນນ້ຳເຢັນ ຫຼື ຝັງພາຊະນະບັນຈຸນົມທີ່ປິດປາກດີ ໄວ້ໃນດິນຊາຍປຽກ ຫຼື ທ່ໍມັນໄວ້ດ້ວຍຜ້າແພທີ່ຊຸ່ມຢູ່ຕະຫຼອດ. ນ້ຳນົມທີ່ເຢັນຈະເກັບໄວ້ໄດ້ປະມານ 12 ຊົ່ວໂມງ.



ພາຊະນະບັນຈຸນັ້ນ ຈະສາມາດຮັກສານ້ຳນົມໄດ້ດົນຂຶ້ນ ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ ເຊັ່ນ ໃນໝໍ້ດິນດາກ ທີ່ບັນຈຸນ້ຳເຢັນ.

ຖ້າທ່ານມີຕູ້ເຢັນ ກໍ່ໃຫ້ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. ນ້ຳນົມສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໃນໂຖແກ້ວ ແລະ ໃສ່ໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໄດ້ດົນເຖິງ 2 ຫຼື 3 ມື້. ຄຸ້ມທີ່ມີໃນນ້ຳນົມຈະແຍກໂຕອອກມາ ສະນັ້ນໃຫ້ສັ່ນຂວດແກ້ວ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມປະສົມກັນຄືນກ່ອນໃຫ້ລູກກິນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ອຸ່ນນ້ຳນົມນັ້ນຄ່ອຍໆດ້ວຍການເອົາຂວດແກ້ວເກັບນົມນັ້ນຈຸ່ມລົງໃນໝໍ້ນ້ຳຮ້ອນ. ໃຫ້ທົດລອງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານ້ຳນົມບໍ່ຮ້ອນຈົນເກີນໄປດ້ວຍການຢອດນ້ຳນົມໃສ່ແຂນຂອງທ່ານ 2 ຫາ 3 ຢອດ. ນ້ຳນົມຈະຕ້ອງບໍ່ຮ້ອນແຕ່ຄວນໃຫ້ມັນຮູ້ສຶກວ່າມັນມີອຸ່ນຫະພູມເທົ່າກັບຜິວໜັງຂອງທ່ານ.

ຄໍາເຕືອນ! ນ້ຳນົມທີ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໃຫ້ເຢັນຢູ່ໄດ້ ຈະບູດ ແລະ ຄວນນຳໄປຖິ້ມ. ນ້ຳນົມບູດ ຈະເຮັດລູກນ້ອຍປຸ້ນຫ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ.

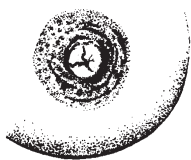


ຖ້ານ້ຳໜັກຂອງລູກນ້ອຍຫາກເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຢູ່ໄກໆໜ້ອຍ 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ລູກນ້ອຍໄດ້ກິນນ້ຳນົມຢ່າງພຽງພໍ.

ການດູແລເຕົ້ານົມຂອງທ່ານ

ປວດບໍລິເວນເຕົ້ານົມ

ອາການປວດຢູ່ເຕົ້ານົມ ອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກຫົວນົມປວດ ຫຼື ເຕົ້າທີ່ເຕັມ ແລະ ແຂງ. ອາການປວດຈະຫາຍໄປພາຍໃນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງວັນ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ທີ່ຈະໃຫ້ລູກນ້ອຍດູດນົມ ແລະ ໃຫ້ດູດເລື້ອຍໆ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະເຈັບກໍ່ຕາມ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ການປຸ້ນທ່າອູ້ມລູກນ້ອຍໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ທ່ານໃຫ້ລູກດູດນົມ ກໍ່ຈະເປັນໂຫຍດ.



ອາການເຈັບ ຫຼື ແຕກແຫງຂອງຫົວນົມ

ອາການເຈັບ ຫຼື ແຕກແຫງຢູ່ຫົວນົມສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ລູກດູດພຽງແຕ່ຫົວນົມ ແທນທີ່ຈະດູດທັງຫົວນົມ ແລະ ສ່ວນໜຶ່ງຂອງນົມເອົາໄວ້ຢູ່ໃນປາກ ໃນຕອນທີ່ລູກດູດນົມ (ເບິ່ງໜ້າທີ 334).

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

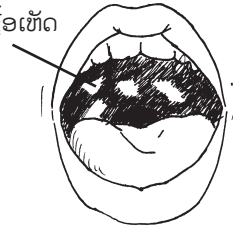
- ໃຫ້ລູກດູດນົມດົນ ແລະ ດູດເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ລູກຕ້ອງການ.
- ຫັນທີທີ່ລູກເຊົາດູດນົມ ໃຫ້ບົບເອົານ້ຳນົມອອກ 2 ຫາ 3 ຢອດ ແລະ ຖືນ້ຳນົມໃສ່ຫົວນົມຂອງທ່ານ.
- ຢ່າໃຊ້ສະບູ ຫຼື ຄຸ້ມ ທານົມຂອງທ່ານ ເວັ້ນເສຍແຕ່ທ່ານເກີດການຊຶມເຊື້ອຢູ່ນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຈະຜະລິດນ້ຳນົມຕາມທຳມະຊາດອອກມາ ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ຫົວນົມສະອາດ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.
- ຫຼີກລ້ຽງການນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຮັດ ແລະ ຜ້າແພທີ່ຫຍາບຊາ.
- ຖ້າອາການປວດຫາກຮ້າຍແຮງຫຼາຍ ໃນເວລາທີ່ລູກດູດນົມ ກໍ່ໃຫ້ບົບນ້ຳນົມອອກດ້ວຍມື ແລະ ໃຊ້ຈອກໃສ່ນ້ຳນົມ ຫຼື ໃຊ້ບ່ວງຕັກນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ. ສ່ວນອາການແຕກແຫງຂອງຫົວນົມນັ້ນ ຄວນຈະຫາຍດີພາຍໃນ 2 ວັນ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານແຂງ ແລະ ເຕັມຈົນເກີນໄປ. ຖ້າທ່ານຫາກມີນ້ຳນົມຫຼາຍກ່ວາທີ່ລູກຕ້ອງ ການກິນ ກໍ່ໃຫ້ເອົາຜ້າແພອຸ່ນປົກເຕົ້ານົມຂອງທ່ານ ແລະ ໃຊ້ມືບົບນ້ຳນົມອອກຫຼັງຈາກທີ່ລູກອິ່ມນົມແລ້ວເພື່ອໃຫ້ເຕົ້ານົມຫວ່າງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 318 ຫາ 319). ຫຼັງຈາກໄດ້ 2 ຫາ 3 ອາທິດ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ກໍ່ຈະຜະລິດປະລິມານນ້ຳນົມທີ່ພໍດີຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານຈະບໍ່ເຕັມຈົນເກີນໄປ.



ພະຍາດເຊື້ອເຫັດ

ຖ້າລູກນ້ອຍຫາກຖືກອູ້ມຢູ່ໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງໃນເວລາດູດນົມ ແຕ່ວ່າທ່ານຍັງປວດຫົວນົມຢູ່ ແລະ ແກ່ຍາວເກີນກ່ວາໜຶ່ງອາທິດ, ອາການແບບນີ້ອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກ ການຕິດເຊື້ອເຫັດ ຢູ່ຫົວນົມ ຫຼື ພາຍໃນປາກຂອງລູກ. ຫົວນົມຂອງທ່ານອາດຈະຄັນ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກປວດແຫງ ແລະ ແສບ. ພາຍໃນປາກຂອງລູກ ອາດຈະມີຈຸດສີຂາວ ຫຼື ສີແດງປະກົດຂຶ້ນ. ລູກຈະໝູດໝົດ ຖ້າລູກເຈັບປາກ.

ພະຍາດເຊື້ອເຫັດ



ການຊຶມເຊື້ອເຫັດ ສາມາດພາໃຫ້ຫົວນົມເກີດເປັນບາດ ແລະ ແຕກແຫງ ແລະ ເກີດການຊຶມເຊື້ອຢູ່ເຕົ້ານົມ. ຖ້າບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ທັງແມ່ ແລະ ລູກ ຄວນຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ວິທີການປິ່ນປົວພະຍາດເຊື້ອເຫັດ

ປະສົມນ້ຳຢາເຊັນຊຽນວີໂອເລ (ເບິ່ງໜ້າທີ 458) ແລະ ນ້ຳ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເປັນນ້ຳຢາ 0.25%. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານມີນ້ຳຢາເຊັນຊຽນວີໂອເລ 1% ກໍ່ໃຫ້ປະສົມນ້ຳຢານັ້ນ 1 ບ່ວງຊາ ກັບນ້ຳສະອາດ 3 ບ່ວງຊາ.



ໃຊ້ແພທີ່ສະອາດ ຫຼື ນິ້ວມື ເພື່ອທານ້ຳຢາໃສ່ທົວນົມຂອງທ່ານ ແລະ ຈຸດສີຂາວພາຍໃນປາກຂອງລູກນ້ອຍມີລະເຫື່ອ ເປັນເວລາ 5 ມື້. ຢາເຊັນຊຽນວີໂອເລ ຈະເຮັດໃຫ້ຜ້າແພດ່າງ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ປາກຂອງລູກ ແລະ ທົວນົມຂອງທ່ານເປັນສີມ້ວງ ເຊິ່ງມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ແລະ ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກດູດນົມ. ແຕ່ຖ້າອາການທາກບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3 ວັນ ໃຫ້ຢຸດໃຊ້ຢານີ້ແລ້ວໃຫ້ໄປປຶກສາແພດ.

ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ອາການປວດເຕົ້ານົມ ແລະ ທົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກແຫງ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອ ພາຍໃນເຕົ້ານົມ.

ອາການ:

- ອອກຮ້ອນ, ແດງຂຶ້ນ, ໃຄ່ ແລະ ປວດໃນພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງເຕົ້ານົມ.
- ມີໄຂ້ ແລະ ສັ່ນໜາວ.
- ຕ່ອມນ້ຳເຫຼືອງໃນຂີ້ແຮ່ມັກເຈັບ ແລະ ໃຄ່ຢູ່ເລື້ອຍໆ.
- ເປັນຝືໃນເຕົ້ານົມ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ແຕກ ແລະ ມີໜອງໄຫຼອອກ.



ການປິ່ນປົວ:

ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ໂດຍເອົານົມເບື້ອງທີ່ຊຶມເຊື້ອນັ້ນ ໃຫ້ລູກດູດກ່ອນ ຫຼື ຈະເອົາມືບິບນ້ຳນົມອອກຈາກນົມເບື້ອງທີ່ຊຶມເຊື້ອກໍ່ໄດ້ ເຊິ່ງມັນກໍ່ແລ້ວແຕ່ວ່າ ວິທີໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບໜ້ອຍກ່ວາ. ການຊຶມເຊື້ອໃນເຕົ້ານົມຂອງທ່ານນັ້ນຈະບໍ່ສົ່ງຕໍ່ໄປຫາລູກ.

- ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມທາດແຫຼວໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ໃຊ້ແນວທີ່ຮ້ອນເນັ້ນໃສ່ເຕົ້ານົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ 15 ນາທີກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ລູກດູດນົມ. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດ, ໃຫ້ໃຊ້ແນວທີ່ເຢັນເນັ້ນໃສ່ເຕົ້ານົມເບື້ອງທີ່ເຈັບໃນເວລາທີ່ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກດູດ.

- ນວດນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບນັ້ນ ຄ່ອຍໆ ໃນລະຫວ່າງທີ່ລູກດູດນົມ.
- ກິນຢາພາຣາເຊຕາໂມນ ເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 434).
- ໃຫ້ກິນຢາຕ້ານເຊື້ອ. ດີໂກຊາຊິລິນ (Dicloxacillin) ແມ່ນຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ດີທີ່ສຸດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 424).
ກິນຢານີ້ໃນປະລິມານ 500 ມິນລິກຼາມ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ຫາ 10 ມື້. ຖ້າທ່ານ ບໍ່ມີຢາຊະນິດນີ້ ຫຼື ແພ້ຢາເປນີຊິລິນ ກໍ່ໃຫ້ກິນຢາ ເອຣີໂຕຣິມີຊິນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 427) ໂດຍກິນໃນປະລິມານ 500 ມິນລິກຼາມ 4 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ເປັນເວລາ 7 ມື້.



ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ສຳລັບຂໍ້ມູນທົ່ວໄປກ່ຽວກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 208.

ແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ບາງຄົນກໍ່ແຜ່ເຊື້ອໄປໃຫ້ລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຈາກການໃຫ້ລູກດູດນົມ. ແຕ່ແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ບາງຄົນກໍ່ໃຫ້ນ້ຳນົມແກ່ລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ ໂດຍທີ່ລູກຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອ. ບໍ່ມີໃຜຮູ້ວ່າ ເປັນຫຍັງເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຈຶ່ງແຜ່ໄປສູ່ລູກໄດ້ພຽງແຕ່ບາງຄົນ ແຕ່ບາງຄົນພັດບໍ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອ. ເຮັດໄອວີ ອາດຈະແຜ່ໄປສູ່ລູກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ໃນເວລາທີ່ໃຫ້ນົມລູກ ຖ້າຫາກວ່າ:

- ແມ່ຫາກໍ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ.
- ແມ່ເຈັບເປັນຍ້ອນໂລກເອດ ຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຜົງ ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນປົນກັບນ້ຳນົມແມ່.
- ແມ່ມີຫົວນົມແຕກແຫງ ຫຼື ເຕົ້ານົມອັກເສບ.
- ລູກນ້ອຍເປັນຕຸ່ມຢູ່ໃນປາກ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແມ່ນທິນທາງທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ ສຳລັບແມ່ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່, ບໍ່ວ່າຈະເປັນແມ່ທີ່ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ກໍ່ຕາມ. ໃນບ່ອນທີ່ແຫຼ່ງນ້ຳໃຊ້ບໍ່ປອດໄພ ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນເຈັບເປັນ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນການຖອກທ້ອງ ແລະ ເມື່ອພໍ່ແມ່ບໍ່ມີຄວາມສາມາດຊີ້ນຳໃຫ້ລູກກິນໄດ້, ເດັກນ້ອຍຈະຕາຍຍ້ອນຂາດສານອາຫານ.

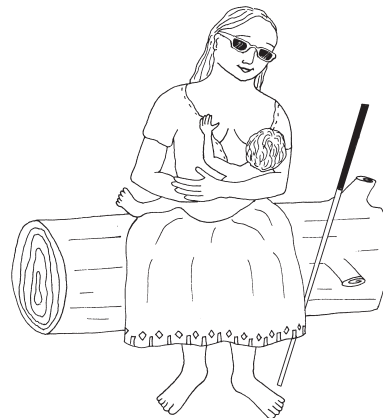


ບໍ່ວ່າທ່ານຈະເລືອກເຮັດແນວໃດກໍ່ຕາມ ບໍ່ໃຫ້ໂທດໂຕເອງ ຖ້າລູກຂອງທ່ານຫາກຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ. ໃນຕອນນີ້ຍັງບໍ່ມີຮູ້ຄັກວ່າ ຈະມີວິທີປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານໄດ້ແນວໃດ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານມີທ່ານມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ

ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ດ້ວຍຢາມີໂອກາດໜ້ອຍ ທີ່ລາວຈະແຜ່ເຊື້ອໄປສູ່ລູກໃນຂະນະທີ່ລາວໃຫ້ລູກດູດນົມ. ແຕ່ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ກິນຢາ ເອອາຣທິ (ART), ທ່ານກໍຍັງສາມາດລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແບບປອດໄພໄດ້:

- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ໃນຊ່ວງໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ. ລູກນ້ອຍທີ່ກິນນົມຜິງ, ຊາ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື ອາຫານອື່ນໆອີກ ຈະມີໂອກາດ ຕິດເຊື້ອຫຼາຍກວ່າລູກທີ່ກິນນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ. ອາຫານ ຫຼື ທາດແຫຼວອື່ນອີກ ອາດຈະຍ່ອຍໄດ້ຍາກສຳລັບ ລູກນ້ອຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີບາດແຜ ໃນກະເພາະຂອງລູກ ເຊິ່ງມັນຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແຜ່ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ ຂອງລູກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.
- ເຊົາລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຫຼັງຈາກໄດ້ 6 ເດືອນ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເຊົາແບບກະທັນຫັນ ເພາະມັນ ອາດຈະໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ ໃນການສອນໃຫ້ລູກເຊົານົມ (ເບິ່ງໜ້າທີ 327).
- ອູ່ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທົວນົມເກີດການແຕກແຫງ.
- ປິ່ນປົວພະຍາດເຊື້ອເທັດໃນທົວນົມ, ທົວນົມແຕກແຫງ ແລະ ອາການຊຶມເຊື້ອ ໃນເຕົ້ານົມໂດຍທັນທີ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳນົມຈາກເຕົ້ານົມເບື້ອງທີ່ອັກເສບ ຫຼື ມີຝັງໜອງໃຫ້ລູກກິນ, ໃຫ້ບົບນ້ຳນົມຖິ້ມ. ເອົານ້ຳນົມຈາກເຕົ້າເບື້ອງທີ່ບໍ່ເປັນຫຍັງນັ້ນ ໃຫ້ລູກກິນ ຈົນກ່ວາການຊຶມເຊື້ອຈະຫາຍດີ.
- ເພື່ອຂ້າເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໃນນ້ຳນົມແມ່ນັ້ນ ທ່ານສາມາດຕື່ມນ້ຳນົມຈົນເກືອບຟົດ (ການຂ້າເຊື້ອໂລກດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ) ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍປະໃຫ້ມັນເຢັນ ແລະ ເອົາໃສ່ຈອກ ຫຼື ແກ້ວນົມໃຫ້ລູກກິນ. ການເຮັດແນວນີ້ ອາດຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກແດ່ ແຕ່ມັນ ກໍສາມາດເຮັດໄດ້ ຖ້າທ່ານຫາກມີນ້ຳສະອາດ, ໄຟ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ.



ວິທີການຂ້າເຊື້ອພະຍາດໃນນ້ຳນົມດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ

1. ວາງແກ້ວນົມລົງໃສ່ໝໍ້ທີ່ບັນຈຸນ້ຳ.
2. ຕື່ມໃຫ້ນ້ຳໃນໝໍ້ຟົດ.
3. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ເອົາໝໍ້ອອກຈາກໄຟທັນທີ
4. ປະໃຫ້ນ້ຳນົມເຢັນກ່ອນທີ່ຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນ.

ຄວນໃຫ້ລູກກິນນົມທີ່ຜ່ານການຂ້າເຊື້ອພະຍາດດ້ວຍຄວາມຮ້ອນນັ້ນ ພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ. ນ້ຳນົມຈາກນົມແມ່ນັ້ນ ບໍ່ຄວນຕື່ມໃຫ້ຟົດ.

ການໃຊ້ນົມຊະນິດອື່ນລ້ຽງລູກ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະດີທີ່ສຸດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ບໍ່ໄດ້, ນົມຜົງ (ນົມທຽມ) ອາດຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ປອດໄພສຳລັບລູກ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີເງິນຊື້ນົມຜົງ, ບາງທີ ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ພູ່ເພື່ອນ ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ອາດຈະເອົານ້ຳນົມຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ລູກທ່ານກິນໄດ້ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເອົານ້ຳນົມສັດໃຫ້ລູກທ່ານກິນກໍໄດ້.

ວິທີການປຸງນ້ຳນົມຈາກສັດໃຫ້ລູກກິນ

ຖ້າແມ່ນນ້ຳນົມງົວ, ແບ້ ຫຼື ອູດ,

ໃຫ້ເອົານ້ຳ ນົມ 100 ມິນລິລິດ ມາປະສົມ
ກັບນ້ຳສະອາດ 50 ມິນລິລິດ ແລະ
ນ້ຳຕານ 10 ກຼາມ (2 ບ່ວງນ້ຳຊາ).

ຖ້າແມ່ນນ້ຳນົມແກະ ຫຼື ຄວາຍ,

ໃຫ້ເອົານ້ຳ ນົມ 50 ມິນລິລິດ
ມາປະສົມກັບນ້ຳສະອາດ 50 ມິນລິລິດ
ແລະ ນ້ຳຕານ 5 ກຼາມ (1 ບ່ວງນ້ຳຊາ)

ຕົ້ມນ້ຳນົມປະສົມນັ້ນໃຫ້ຟົດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາໝໍ້ອອກຈາກໄຟ ແລ້ວປະໄວໃຫ້ມັນເຢັນ ແລະ ເອົາໃຫ້ລູກກິນທັນທີ.

ນ້ຳນົມສັດ ຈະບໍ່ມີວິຕາມິນຄົບຊຸດ ສຳລັບລູກທີ່ກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ຕ້ອງການ ດັ່ງນັ້ນ ຄວນຈະເອົາຜັກ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານບົດອື່ນໆຫຼາຍຊະນິດໃຫ້ລູກກິນ ຫຼັງຈາກອາຍຸລູກໄດ້ 6 ເດືອນ.

ການໃຊ້ຈອກ ຫຼື ຂວດນົມໃສ່ນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ

ຖ້າທ່ານໃຫ້ລູກດູດນົມທ່ານບໍ່ໄດ້, ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ຈອກ ຫຼື ແກ້ວນົມ ເພື່ອໃສ່ນ້ຳນົມຂອງທ່ານ, ນ້ຳນົມສັດ ຫຼື ນົມປ່ອງໃຫ້ລູກທ່ານກິນ. ຖ້າທ່ານຖືຈອກບໍ່ໄດ້, ກໍໃຫ້ຄົນອື່ນຖືຈອກໃຫ້ທ່ານ ໃນເວລາທີ່ທ່ານອູ້ມລູກຢູ່.

ວິທີການເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ ດ້ວຍການໃຊ້ຈອກ

1. ໃຊ້ຈອກທີ່ນ້ອຍ ແລະ ສະອາດດີ. ຖ້າທ່ານອະນາໄມຈອກດ້ວຍການຕົ້ມບໍ່ໄດ້ ກໍໃຫ້ລ້າງຈອກນັ້ນ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.
2. ລູກຄວນນັ່ງຕັ້ງຊື່ ຫຼື ເກືອບຕັ້ງຊື່ຢູ່ເທິງຕັກຂອງທ່ານ.
3. ຈັບຈອກນົມໃສ່ປາກລູກ ໆ່ງຈອກພໍແຕ່ໃຫ້ນ້ຳນົມຮອດຮິມປາກຂອງລູກ. ໃຫ້ຂອບປາກຈອກແປະໃສ່ຮິມສົບທາງລຸ່ມຂອງລູກຄ່ອຍໆ ແລະ ໃຫ້ຮິມຂອບຈອກຖືກກັບຮິມສົບທາງເທິງຂອງລູກ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມໃສ່ປາກຂອງລູກ, ຄວນໃຫ້ລູກດູດນ້ຳນົມຈາກຈອກເຂົ້າປາກດ້ວຍໂຕເອງ.



ການເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນດ້ວຍການໃຊ້ແກ້ວນົມ

ການໃຊ້ແກ້ວນົມໃສ່ນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນຈະປອດໄພ ກໍຕໍ່ເມື່ອ:

- ໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນັ້ນ ມີແຫຼ່ງນ້ຳສະອາດຕະຫຼອດເວລາບໍ່?
- ທ່ານ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີເງິນພຽງພໍສຳລັບຊື້ແກ້ວນົມ ແລະ ຫົວນົມຢາງໃໝ່ຫຼາຍໆອັນບໍ່?
- ມີແຫຼ່ງເຊື້ອໄຟສຳລັບຕົ້ມນ້ຳເພື່ອອະນາໄມແກ້ວນົມຕະຫຼອດເວລາບໍ່?
- ທ່ານ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີເງິນພຽງພໍສຳລັບຊື້ນົມປ່ອງ ຫຼື ນ້ຳນົມສົດທີ່ສະອາດ ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ເດືອນບໍ່?
- ທ່ານ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຮູ້ວິທີການອະນາໄມແກ້ວນົມ ແລະ ຫົວດູດນົມຢາງ ຢ່າງຖືກວິທີ ແລະ ປຸງແຕ່ງນ້ຳນົມຈາກນົມສັດ ຫຼື ນົມປ່ອງໃຫ້ລູກກິນເປັນບໍ່?



ສິ່ງຂອງທຸກຢ່າງທີ່ທ່ານໃຊ້ ເວລາທີ່ທ່ານເອົານົມປ່ອງ ຫຼື ນ້ຳນົມສັດໃຫ້ລູກກິນນັ້ນ ຈະຕ້ອງສະອາດດີ. ຈອກ, ບ່ວງ, ແກ້ວນົມ, ຫົວນົມຢາງ ແລະ ສິ່ງທີ່ໃຊ້ບັນຈຸນ້ຳນົມ ຫຼື ນົມປ່ອງ ຈະຕ້ອງໄດ້ລ້າງໃຫ້ດີ ແລະ ຕົ້ມ ໂດຍໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ບໍ່ຄວນປະນຳນົມປຸງແຕ່ງ, ນ້ຳນົມປ່ອງທີ່ເປີດແລ້ວ ແລະ ນ້ຳນົມສັດ ໄວ້ພາຍໃນຫ້ອງທີ່ມີອຸນຫະພູມຮ້ອນເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມບູດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລູກບໍ່ສະບາຍຖ້າກິນນ້ຳນົມບູດນັ້ນເຂົ້າໄປ. ສ່ວນນົມປຸງແຕ່ງນັ້ນ ສາມາດເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໄດ້ດົນເຖິງ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ການຊ່ວຍລູກນ້ອຍເອື້ອມ

ໃນເວລາທີ່ໃຫ້ນ້ຳນົມ ເດັກນ້ອຍບາງຄົນກໍກິນເອົາອາກາດລົງທ້ອງນຳ ເຊິ່ງມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເອົາອາກາດນັ້ນອອກມາຄືນ ຖ້າທ່ານອູ້ມເດັກນ້ອຍໃສ່ບ່າ ຫຼື ໜ້າເອິກ ແລະ ລູບຫຼັງໃຫ້ເດັກ ຫຼື ຈະລູບຫຼັງໃນເວລາທີ່ລູກນັ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່ເທິງຕັກຂອງທ່ານກໍໄດ້.

ຖ້າທ່ານມີແຕ່ແຂນເບື້ອງດຽວ ຫລື ແຂນເບື້ອງໜຶ່ງໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດີ, ກໍໃຫ້ທ່ານອູ້ມລູກໃສ່ເທິງຫົວເຂົ້າຂອງທ່ານ ໂດຍໃຫ້ລູກປິ່ນຫລັງໃສ່ທ່ານ ແລະ ເອົາແຂນເບື້ອງດີນັ້ນກອດເອິກລູກໄວ້. ຫລັງຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ເງິກເລົາຄຶງຂອງທ່ານໄປມາທາງໜ້າ ແລະ ຫລັງ ຈົນກ່ວາລູກຈະເອື້ອມ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ.



ການໃຫ້ອາຫານລູກ ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ

ເມື່ອລູກອາຍຸໄດ້ 6 ເດືອນ, ທ່ານກໍ່ສາມາດເລີ່ມເອົາອາຫານຊະນິດອື່ນໃຫ້ລູກກິນ ນອກຈາກນົມແມ່. ແຕ່ເອົານ້ຳນົມແມ່ໃຫ້ລູກກິນກ່ອນທຸກຄັ້ງ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງເອົາອາຫານອື່ນໆໃຫ້ລູກກິນ. ການເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຕື່ມເຂົ້າທີ່ເຮັດມາຈາກອາຫານຫຼັກຂອງທ່ານໃຫ້ລູກກິນ ຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີ (ເບິ່ງໜ້າທີ 102). ອາຫານໃໝ່ສຳລັບລູກເຫຼົ່ານີ້ ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຕື່ມໃຫ້ເປື່ອຍ ແລະ ບົດໃຫ້ແຫຼກດີ. ທຳອິດ ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເອົາປົນກັບນ້ຳນົມແມ່ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກກິນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

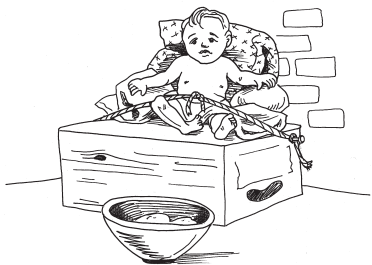
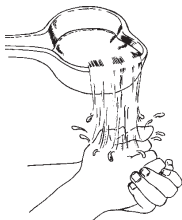
ຫຼັງຈາກໄດ້ 2 ຫາ 3 ວັນ ກໍ່ໃຫ້ເລີ່ມປົນອາຫານສຳຮອງອື່ນໆເຂົ້າໄປ (ເບິ່ງໜ້າທີ 102). ແຕ່ໃຫ້ເລີ່ມໃສ່ອາຫານຊະນິດໃໝ່ເຂົ້າໄປພຽງແຕ່ໜ້ອຍດຽວ ແລະ ໃສ່ພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ລູກອາດຈະມີບັນຫາໃນການຍ່ອຍອາຫານນັ້ນ. ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ໃສ່ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງ (ເຊັ່ນ ນ້ຳມັນ) ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ໃສ່ອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກສູງລົງໄປ (ເຊັ່ນ ຜັກທີ່ມີໃບສີຂຽວແກ່). ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການໃຫ້ອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງລູກໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ບົມ ຢູ່ໄກແພດ ໜ້າທີ 107.

ຄວນຈື່ເອົາໄວ້ວ່າ ທ້ອງຂອງລູກມີຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ບໍ່ສາມາດບັນຈຸເອົາອາຫານຫຼາຍໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ອາຫານລູກເລື້ອຍໆ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ລູກກິນອາຫານ 5 ຫາ 6 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ແລະ ໃຫ້ເອົາອາຫານສຳຮອງທີ່ໃຫ້ພະລັງງານສູງປົນກັບອາຫານຫຼັກໃຫ້ລູກກິນນຳ.

ລູກຈະເບີກບານ ແລະ ບໍ່ແອ່ວ ຖ້າທ່ານວາງແຜນໄວ້ລ່ວງໜ້າ ແລະ ມີທຸກສິ່ງພ້ອມ ໃນເວລາທີ່ລູກຕ້ອງການກິນອາຫານ. ຖ້າວ່າທ່ານລໍຖ້າຈົນຮອດເວລາລູກຫິວ ແລະ ໄຫ້ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານທຸກດຫງົດໃຈ ໃນເວລາທີ່ທ່ານພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ອາຫານລູກ. ເມື່ອທ່ານພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ອາຫານລູກ:

ຖ້າທ່ານເບິ່ງບໍ່ເຫັນດີ

ຢ່າລົມລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ
ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ.



ໃຫ້ລູກນັ່ງຢູ່ບ່ອນທີ່ສະບາຍ ແລະ ປອດໄພ
ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລູກລົມ. ເອົາອາຫານໃສ່ຖ້ວຍ
ຫຼື ພາຊະນະທີ່ທົນທານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້
ລູກເຕະມັນຂວ້າ.

ເພື່ອທີ່ຈະໃຊ້ມືເອົາອາຫານໃສ່ປາກລູກ

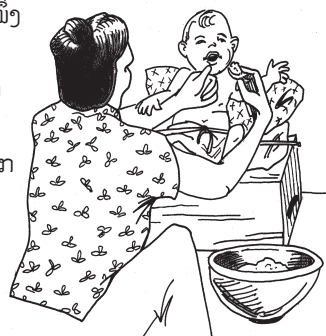
ໂດຍບໍ່ໃຊ້ບ່ວງ, ໃຫ້ປ້ອນຄຳນ້ອຍໆ
ບໍ່ໃຫຍ່ກວ່າເມັດໝາກຖົ່ວ.

ການໃຊ້ບ່ວງປ້ອນອາຫານລູກ

1. ໃຊ້ມືເບື້ອງໜຶ່ງເອົາອາຫານໃນ
ປະລິມານໜ້ອຍໜຶ່ງໃສ່ບ່ວງນ້ອຍ.
ຖືກ້ານບ່ວງບ່ອນທີ່ໄກ້ກັບປ້ອນຕັກ ແລະ
ເຂຍອາຫານທີ່ເກີນນັ້ນອອກຈາກບ່ວງ
ດ້ວຍນິ້ວມືອື່ນຂອງມືເບື້ອງດຽວກັນ.



2. ວາງໂປ້ມີຈາກມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ
ຂອງທ່ານໃສ່ຄາງກອງຮິມສົບ
ຂອງລູກ. ໃຊ້ນິ້ວໂປ້ມີຂອງທ່ານ
ເພື່ອເປັນທາງໃຫ້ທ່ານເອົາບ່ວງ
ທີ່ບັນຈຸອາຫານປ້ອນເຂົ້າໃນປາກ
ຂອງລູກ.



ເມື່ອລູກເຕີບໃຫຍ່ພໍທີ່ຈະກິນອາຫານໄດ້ເອງແລ້ວ ລູກອາດຈະເຮັດອາຫານເຮັດຊະຊາຍ
ໃນຕອນທຳອິດ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານບອກທ່ານ
ໃຫ້ຮູ້ວ່າອາຫານທີ່ລູກກິນນັ້ນ ຂວ້າຢູ່ບ່ອນໃດ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດອະນາໄມໄດ້.
ໃຫ້ພະຍາຍາມອິດທິນ. ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ກິນອາຫານເອງໄດ້ດີຂຶ້ນ ລູກກໍຈະເຮັດອາຫານ
ເຮັດໜ້ອຍລົງ.

ຖ້າພາກສ່ວນທາງເບື້ອງເທິງຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດີ

ທ່ານອາດຈະສາມາດປ້ອນອາຫານລູກໄດ້ ຖ້າທ່ານນັ່ງສະຫງ່າ
ທາງຂ້າງກັບລູກ. ດ້ວຍວິທີນີ້ ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຍື່
ໄປທາງໜ້າຫຼາຍ ເພື່ອປ້ອນອາຫານລູກ. ຖ້າທ່ານປ້ອນອາຫານ
ລູກເອງບໍ່ໄດ້ ທ່ານກໍສາມາດນັ່ງໄກ້ກັບລູກເທົ່າທີ່ໄກ້ໄດ້ ແລະ
ຢອກລູກ ໃນຂະນະທີ່ຄົນອື່ນປ້ອນອາຫານໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ.
ການເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກຄິດວ່າ ທ່ານແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງ
ທີ່ປ້ອນອາຫານໃນເວລາທີ່ລູກທົ່ວ.



ເມື່ອອາຍຸລູກໄດ້ 1 ປີ ແລະ ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ

ເມື່ອອາຍຸລູກໄດ້ 1 ປີ ແລະ ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ລູກກໍ່ສາມາດກິນອາຫານໄດ້ຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່ ແຕ່ລູກຄວນຈະໄດ້ກິນນົມແມ່ ຫຼື ດື່ມນົມອື່ນໆ ໃນເວລາທີ່ລູກຕ້ອງການ.



ແຕ່ລະມື້ ພະຍາຍາມໃຫ້ລູກກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດທີ່ຄົນອື່ນໆ ໃນຊຸມຊົມທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນັ້ນກິນ ພ້ອມກັບໃຫ້ລູກກິນອາຫານ “ສຳຮອງ” ທີ່ໃຫ້ພະລັງງານເສີມສູງ, ໂປຼຕິນ, ວິຕາມິນ, ທາດເຫຼັກ ແລະ ແຮ່ທາດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກເຕີບໃຫຍ່ໄດ້ຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ.

ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ເດັກໄດ້ກິນພຽງພໍ ໃຫ້ເອົາອາຫານໃສ່ຈານໃຫ້ເດັກກິນຕ່າງຫາກ ແລະ ປະໃຫ້ເດັກກິນອາຫານນັ້ນ ດິນເທົ່າທີ່ເດັກຕ້ອງການ.

ການປອບໃຈລູກ

ເພື່ອໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກປອດໄພ ແລະ ໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບແມ່ນັ້ນ ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບແມ່ທີ່ຈະປອບໃຈລູກໃນເວລາທີ່ລູກບໍ່ສະບາຍ. ຖ້າລູກຂອງທ່ານເລີ່ມໄຫ້ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດໄປຫາລູກໄດ້ຢ່າງໄວວາ, ຄົນອື່ນສາມາດເອົາລູກມາຫາທ່ານໄດ້. ຈາກນັ້ນ ລູກຂອງທ່ານກໍ່ຈະສາມາດເຫັນໜ້າ ແລະ ໄດ້ຍິນສຽງຂອງທ່ານເວົ້າຄຳປອບໃຈລູກ ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຈັບລູກຂຶ້ນມາອ້ຽມໄດ້ດ້ວຍໂຕທ່ານເອງກໍ່ຕາມ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ສາມາດອ້ຽມລູກຂອງທ່ານ

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນສອງວິທີທີ່ທ່ານສາມາດປອບໃຈລູກໄດ້:



ຄົນອື່ນສາມາດອ້ຽມລູກໃຫ້ມາຢູ່ໃກ້ກັບທ່ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກໄດ້ຍິນສຽງ ແລະ ຈື່ກິ່ນຂອງທ່ານ ວ່າທ່ານເປັນແມ່



ຫຼື ໃຫ້ຄົນອື່ນນຶ່ງຢູ່ທາງຫຼັງທ່ານ ແລະ ອ້ຽມລູກໄວ້ຢູ່ທາງໜ້າທ່ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດປອບໃຈລູກດ້ວຍສຽງຂອງທ່ານເອງ.

ຖ້າທ່ານຮັບຟັງສຽງບໍ່ໄດ້ດີ

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ລູກທີ່ແຂງແຮງຈະໄຫ້ສຽງດັງ ເວລາທີ່ລູກທົ່ວ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍ. ສະນັ້ນ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນສຽງດີພໍ ທ່ານກໍຈະຕ້ອງໄດ້ ຢູ່ໃກ້ກັບລູກໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ເພື່ອວ່າ ທ່ານຈະສາມາດເຫັນໄດ້ ໃນເວລາທີ່ລູກຂອງທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານໃສ່ໃຈ. ໃນຕອນກາງຄືນ ໃຫ້ນອນໃກ້ກັບລູກເທົ່າທີ່ໄດ້ ເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ສຶກໄດ້ເຖິງການເພັງຕິງ ຂອງລູກ ແລະໃນເວລາກາງເວັນ ກໍໃຫ້ລູກຢູ່ໃກ້ກັບທ່ານ.

ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າລູກຮູ້ສຶກແນວໃດນັ້ນ ທ່ານອາດຈະເຈຍລູກຫຼາຍກວ່າ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລູກຮູ້ໄດ້ໂດຍໄວວ່າ ກິນ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສຽງເວົ້າ ຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ ອັນຈະເຮັດໃຫ້ລູກເກີດ ຄວາມຮູ້ສຶກໃກ້ຊິດ ແລະ ປອດໄພ ເມື່ອຢູ່ກັບທ່ານ.



ຫຼານຊາຍຂອງຂ້ອຍ ເປັນຄົນ
ສະຫຼາດຫຼາຍ. ລາວຮຽນໃຊ້
ພາສາໄປ້ຈາກ ແມ່ຂອງລາວ
ແລະ ຂ້ອຍກໍກຳລັງສອນ
ລາວເວົ້າຢູ່.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ພາສາໄປ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້
ພາສາເວົ້າໃນການສື່ສານ ກໍໃຫ້ໃຊ້
ພາສາໄປ້ກັບລູກ, ເຖິງແມ່ນລູກຈະບໍ່
ຫຼຸບໝວກກໍຕາມ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້
ທ່ານ ແລະ ລູກ ສາມາດສື່ສານ
ໄປຕະຫຼອດຊີວິດ. ພ້ອມກັນນັ້ນ
ກໍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໃຊ້ເວລາຢູ່
ຮ່ວມກັບສະມາຊິກຄອບຄົວ ແລະ
ໝູ່ເພື່ອນທີ່ຫຼຸບໝວກ ເພື່ອໃຫ້
ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນເວົ້າ.

ຖ້າລູກຫາກເອົາໃຈຍາກ

ໃນລະຫວ່າງ 2 ຫາ 3 ເດືອນທຳອິດເດັກນ້ອຍບາງຄົນອາດຈະອອຍໄດ້ຍາກ ໂດຍສະເພາະ
ໃນຕອນແລງ. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນໜ້ອຍ ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກລ້ຽງດ້ວຍນົມແມ່ ແຕ່ມັນກໍຍັງສາມາດ
ເກີດຂຶ້ນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກເຊົາແອ່ວ ດ້ວຍການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ, ເຮັດໃຫ້ ລົມອອກຈາກ
ທ້ອງຂອງລູກ, ຢອກ ຫຼື ເວົ້າກັບລູກ ແລະ ພາລູກຍ່າງ ຫຼື ໄກວລູກໄປມາ. ເດັກນ້ອຍມັກເຄື່ອນຍ້າຍ
ໄປມາ. ເດັກທີ່ອອຍຍາກ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເມື່ອຍ ແລະ ເຫຼືອແຮງ. ພໍຂອງລູກ ຫຼື ສະມາຊິກ
ຄອບຄົວຄົນອື່ນໆ ຫຼື ຜູ້ເບິ່ງແຍງ ສາມາດຊ່ວຍເອົາລູກເວລາທີ່ລູກແອ່ວ ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ມີເວລາ
ພັກຫຼາຍຂຶ້ນ.

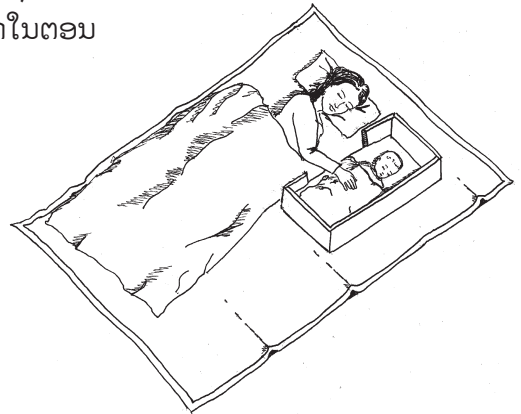
ການນອນຮ່ວມກັບລູກນ້ອຍ

ແມ່ລູກອ່ອນສ່ວນຫຼາຍ ຈະນອນຫຼັບໄດ້ດີຂຶ້ນ ເມື່ອເອົາລູກນອນຮຽງເຂົາເຈົ້າ ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເວລາທີ່ລູກຕື່ນຂຶ້ນມາແລ້ວຫົວນົມ ແລະ ມັນກໍຍັງເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອອຍລູກໄດ້ ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ລຸກຂຶ້ນມາ. ນອກນັ້ນ ຖ້າທ່ານເບິ່ງບໍ່ເຫັນ ຫຼື ຟັງບໍ່ໄດ້ດີ ທ່ານກໍຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ຕະຫຼອດວ່າ ລູກຂອງທ່ານຢາກກິນນົມ ຫຼື ຢາກໃຫ້ປ່ຽນຜ້າອ້ອມ ຫຼື ບໍ່.

ຖ້າທ່ານຍ່າງບໍ່ໄດ້ດີ, ກໍໃຫ້ເອົາຜ້າອ້ອມ ຫຼື ຜ້າແພ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ສະອາດມາໄວ້ໃກ້ທ່ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດປ່ຽນຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກໃນຕອນກາງຄືນ ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ລຸກຂຶ້ນ.

ຖ້າຄວາມພິການ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານກັງໄປທັບລູກ ຫຼື ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ນອນດ້ວຍການນັ່ງຕັ້ງຂຶ້ນ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຫາວິທີອື່ນອີກ. ດັ່ງຕົວຢ່າງ:

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າ ທ່ານອາດຈະນອນກັງໄປທັບລູກ ໃຫ້ເຮັດຕຽງໄມ້ນ້ອຍທີ່ມີຂອບທາງຂ້າງ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາມາດນອນຮຽງຂ້າງກັບທ່ານ. ຢູ່ທາງຂ້າງເບື້ອງໜຶ່ງ ໃຫ້ປະສ່ວນໃດໜຶ່ງເປີດໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານຍື່ມເຂົ້າໄປທາງໃນໄດ້ ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຖ້າໄມ້ທີ່ເຮັດຕຽງນັ້ນໃຫ້ລຽບ ຫຼື ປົກດ້ວຍຜ້າແພ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສັງເກດທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ.



ການປ່ຽນຜ້າອ້ອມ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກ

ເດັກນ້ອຍທີ່ແຂງແຮງ ຈະກາຍເປັນເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ຮູ້ຢູ່ຮູ້ເຊົາຢ່າງໄວວາ. ການປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ລູກຈະກາຍເປັນເລື່ອງຍາກຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ພະຍາຍາມນຸ່ງເຄື່ອງ ທີ່ນຸ່ງ ແລະ ແກ້ງ່າຍໃຫ້ລູກ. ຕົວຢ່າງ ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ຊິບເປີດປິດ ຫຼື ຊະນິດທີ່ຕິດເອົາ ເພາະຈະນຸ່ງ ແລະ ແກ້ອອກໄດ້ງ່າຍກວ່າເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ກະດຸມ.

ຖ້າທ່ານພິການທາງຮ່າງກາຍ

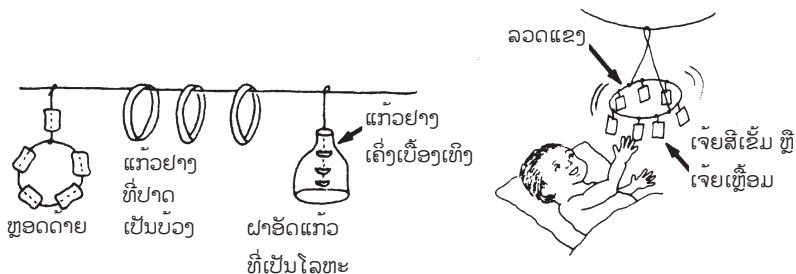
ແມ່ຍິງພິການທາງຮ່າງກາຍຫຼາຍຄົນສາມາດນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ລູກຢູ່ເທິງໂຕະ ຫຼື ຕຽງໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທາກເຂົາເຈົ້ານັ່ງລົງໄດ້. ແຕ່ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ສາມາດຊິງໂຕະ ຫຼື ຮ່າງກາຍບໍ່ແຂງແຮງພໍທີ່ຈະເຮັດແບບນີ້ໄດ້. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນແບບຢ່າງຂອງໂຕະໄມ້ທີ່ງ່າຍດາຍ 2 ແບບ ທີ່ທ່ານສາມາດວາງລູກໃສ່ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ຍັງຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ລູກໄດ້ຮັບບາດເຈັບນຳອີກ. ສ່ວນລວງສູງຂອງໂຕະນັ້ນ ສາມາດເຮັດໄດ້ຕາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.



ການທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ລູກ

ການເອົາເຄື່ອງຫຼິ້ນແນວນ້ອຍໆໃຫ້ລູກຫຼິ້ນ ໃນເວລາທີ່ທ່ານທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ລູກ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລູກເຫັງຕິງໄປມາຫຼາຍຈະເປັນປະໂຫຍດຢ່າງຍິ່ງ. ພະຍາຍາມຫາແນວຫຼິ້ນ 10 ຢ່າງ ທີ່ລູກສາມາດຈັບ ແລະ ຖືໄດ້ ເພື່ອວ່າ ທ່ານຈະມີແນວຫຼິ້ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃຫ້ລູກ ໃນເວລາທີ່ທ່ານປ່ຽນຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກແຕ່ລະຄັ້ງ. ເຄື່ອງຫຼິ້ນແນວໃໝ່ຈະດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງລູກໄດ້ດີກ່ວາ. ສິ່ງຂອງທີ່ວໄປຢູ່ໃນເຮືອນ ກໍ່ສາມາດເປັນເຄື່ອງຫຼິ້ນໃຫ້ລູກ ຫຼື ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນເຄື່ອງຫຼິ້ນໄດ້. ຕົວຢ່າງ ຝັກຖົ່ວທີ່ມີສຽງດັງ, ກະດິ່ງ, ຕຸກກະຕາຜ້າແພນ້ອຍໆ, ແວ່ນ, ສາຍແຂນລູກປັດສີ ຫຼື ເຈ້ຍສີ. ເມື່ອທ່ານເອົາໃຫ້ລູກຫຼິ້ນຄົບທັງ 10 ຢ່າງແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນຈາກອັນທີ່ໜຶ່ງຄືນອີກ ເພາະມັນຈະເບິ່ງຄືວ່າເປັນສິ່ງໃໝ່ສຳລັບລູກ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງເຄື່ອງຫຼິ້ນແບບທີ່ງ່າຍດາຍ:

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າສິ່ງຂອງ ຫຼື ເຄື່ອງຫຼິ້ນນັ້ນບໍ່ມີຂອບທີ່ແຫຼມຄົມ ແລະ ບໍ່ມີຂະໜາດນ້ອຍເທົ່າທີ່ລູກສາມາດກິນລົງໄປໄດ້.



ລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກທີ່ອະນາໄມ ຫຼື ປ່ຽນຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກ ແລະ ຫຼັງຈາກທີ່ພາລູກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ມືຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ດີ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການເໜັງຕີງມືຂອງເຂົາເຈົ້າ ກໍ່ສາມາດອະນາໄມກັນ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຂອງລູກໄດ້. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ສາມາດນຸ່ງຜ້າອ້ອມ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຜ້າອ້ອມທີ່ຕ້ອງໃຊ້ເຂັ້ມຂັດເໝັບໃນເວລານຸ່ງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ອາໄສ ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເຮັດສິ່ງນີ້ແທນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດອະນາໄມ ຫຼື ປຸງ ຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກດ້ວຍໂຕທ່ານເອງ ກໍ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ບ່ອນທີ່ເອົາລູກປຸງຜ້າອ້ອມນັ້ນ ຢູ່ໄກກັບທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ຍິນສຽງ ແລະ ເຫັນໜ້າຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາທີ່ປຸງຜ້າອ້ອມ.

ຖ້າທ່ານມີແຂນເບື້ອງດຽວ ຫຼື ມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການໃຊ້ແຂນ ແລະ ມືຂອງທ່ານ, ເມື່ອລູກຂອງທ່ານ ອາຍຸໄດ້ປະມານ 1 ເດືອນ ທ່ານກໍ່ສາມາດສອນລູກໃຫ້ຊ່ວຍ ທ່ານນຸ່ງຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກ. ເວລາທີ່ທ່ານວາງແພທີ່ສະອາດໃສ່ກ້ອງກິນຂອງລູກ ໃຫ້ຍົກ ຫຼື ກະດິກກິນຂອງລູກຂຶ້ນ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ.

ເຮັດແບບນີ້ໃນແຕ່ລະເທື່ອ ທີ່ທ່ານປຸງຜ້າອ້ອມໃຫ້ລູກ ແລະ ບໍ່ດົນລູກກໍ່ຈະເລີ່ມຍົກກິນຂຶ້ນເອງ ເມື່ອໃດທີ່ລູກຮູ້ສຶກວ່າ ທ່ານຈັບກິນຂອງລູກ. ການເຮັດແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ເອົາຜ້າແພວາງໃສ່ກ້ອງກິນຂອງລູກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



ຜ້າອ້ອມສາມາດນຸ່ງໃຫ້ລູກ ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຂັ້ມຂັດໄວ້ ແຕ່ໃຫ້ນຸ່ງສະຫຼົບໃສ່ທາງນອກ. ສະຫຼົບອາດຈະປຸງກຍຸ່ງໄດ້ຄືກັນ ດັ່ງນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ປຸງສະຫຼົບນຳໃນເວລາທີ່ປຸງຜ້າອ້ອມ ແຕ່ລະເທື່ອ. ຊັກ ແລະ ຕາກສະຫຼົບໃຫ້ແຫ້ງຄືກັນກັບທີ່ທ່ານອະນາໄມຜ້າອ້ອມ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຜ້າອ້ອມແບບໃຊ້ແຖບຕິດ ກໍ່ສາມາດໃຊ້ນຸ່ງໃຫ້ລູກໄດ້.

ຖ້າທ່ານຕາບອດ ຫຼື ແນມເຫັນບໍ່ໄດ້ດີ

ມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງຍາກສຳລັບທ່ານ ທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າ ອາຈົມໄດ້ຖືກລ້າງອອກຈາກກິນຂອງລູກໃຫ້ໝົດ ແລ້ວ ຫຼື ຍັງ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ:

ຖ້າທ່ານມີນ້ຳພໍ ກໍ່ໃຫ້ອູ້ມລູກ ໃຫ້ແໜ້ນດ້ວຍມືເບື້ອງໜຶ່ງ ແລະ ລ້າງອາຈົມອອກ ຈາກກິນຂອງລູກຢູ່ໃນຄູ ຫຼື ຊາມທີ່ບັນຈຸນ້ຳ ທີ່ສະອາດ.

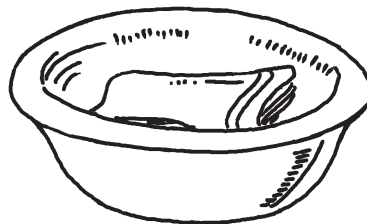


ອູ້ມລູກໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວວາງໃສ່ ເທິງຂອບໂຕະ ແລະ ຖອກນ້ຳສະອາດ ໃສ່ກິນຂອງລູກ.



ຖ້າທ່ານບໍ່ມີນ້ຳລ້າງພໍ ກໍ່ໃຫ້ເຊັດກັນຂອງລູກດ້ວຍແພບາງທີ່ປຸງໝາດໆ. ບໍ່ໃຫ້ເອົາແພທີ່ໜາເຊັດ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານກໍ່ຈະບໍ່ສາມາດລູບຄຳພີບ່ອນທີ່ມີອາຈົມຢູ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຊັກຜ້າແພທີ່ໃຊ້ ເຊັດກັນລູກນັ້ນດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ ໃຫ້ສະອາດດີ ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ມັນແຫ້ງ.

ເວລາທີ່ທ່ານເອົາລູກລົງອາບນ້ຳໃນອ່າງ ໃຫ້ເອົາຜ້າແພໃສ່ໄວ້ໃນອ່າງອາບນ້ຳ ຫຼື ຂາມ ເພື່ອໃຫ້ລູກນັ່ງ ຫຼື ນອນລົງ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລູກມື່ນຢູ່ໃນນ້ຳ.



ຖ້າລູກຂອງທ່ານມີອາການຖ່າຍອາຈົມຍາກ ກໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນຄົວກິນໃສ່ຮູທະວານຂອງລູກ. ຫຼືວ່າ ທ່ານສາມາດເອົານ້ຳມັນໃສ່ນິ້ວມືຂອງທ່ານ ແລະ ແຫຍ່ນິ້ວມືນັ້ນຄຸ້ຍໃສ່ກ້ອນອາຈົມ ໃຫ້ແຕກ ແລ້ວກໍ່ເອົາອາຈົມແຂງນັ້ນອອກ. ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນເຊັ່ນ ນ້ຳມັນໝາກເຍົາ, ນ້ຳມັນພືດ ຫຼື ຢາລະບາຍໃຫ້ລູກນ້ອຍ ຫຼື ເດັກນ້ອຍກິນ.

ການເຈ່ຍລູກ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາກັບລູກ

ການເຈ່ຍລູກ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາພ້ອມກັບລູກອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກ ຖ້າທ່ານມີຂໍ້ຈຳກັດ ໃນການນຳໃຊ້ແຂນ ແລະ ຂາຂອງທ່ານ. ມັນອາດຈະຍາກໃນການຊົງໂຕ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ



ເຈັບຫຼັງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຄິດ ແລະ ທົດລອງວິທີເຈ່ຍລູກ ຫຼາຍໆແບບ ຈົນກ່ວາທ່ານຈະຄົ້ນພົບແບບທີ່ໄດ້ຜົນດີສຳລັບທ່ານ. ແມ່ຍິງ ບາງຄົນກໍ່ພົບວ່າ ການເຈ່ຍລູກໃສ່ທາງຫຼັງແມ່ນງ່າຍກ່ວາສຳລັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ບາງຄົນກໍ່ພົບວ່າ ການເຈ່ຍລູກໃສ່ທາງໜ້າແມ່ນງ່າຍກ່ວາ. ຄົງຂອງລູກ ອາດຈະຈົມຂຶ້ນ ແລະ ລູກອາດຈະດື່ນຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ວິທີເຈ່ຍ ທີ່ໄດ້ຜົນດີໃນເດືອນນີ້ ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຜົນໃນເດືອນຖັດໄປ.

ທຳອິດ ນ້ຳໜັກຂອງລູກຈະກະທົບຕໍ່ການຊົງໂຕຂອງທ່ານ ແຕ່ຖ້າ ທ່ານເລີ່ມເຈ່ຍຕັ້ງແຕ່ລູກຍັງນ້ອຍ ທ່ານກໍ່ຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບນ້ຳໜັກຂອງ ລູກໄດ້ໂດຍໄວ. ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ໜັກຂຶ້ນ, ຮ່າງ ກາຍ ແລະ ການຊົງໂຕຂອງທ່ານກໍ່ຈະປັບເຂົ້າກັບການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງ ນ້ຳ ໜັກຂອງລູກ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າຂີ້ແຮ້ ຫຼື ໄມ້ຄອນເທົ້າ ຊ່ວຍທ່ານໃນເວລາຍ່າງ, ການໃຊ້ແຂນອູ້ມລູກອາດຈະຍາກສຳລັບທ່ານ. ສະນັ້ນ ທ່ານອາດຈະເຈ່ຍລູກໃສ່ທາງຫຼັງຈະດີກວ່າ.



ຖ້າທ່ານມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານ



ແນວເຈ່ຍລູກແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍກະຈາຍນ້ຳໜັກຂອງລູກໄດ້ດີກວ່າ ເພາະມັນຈະບໍ່ຈອງນ້ຳໜັກໃສ່ແຂນ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຂອງທ່ານຫຼາຍ. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ມັນ ເພື່ອເຈ່ຍລູກໃສ່ທາງໜ້າ ຫຼື ທາງຫຼັງກໍໄດ້.

ມາແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນ ເພື່ອຊ່ວຍເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງ ພິການຄົນອື່ນໆ ໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິທີການເບິ່ງແຍງລູກນອຍ.



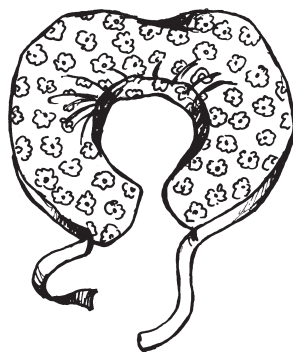
ຖ້າທ່ານໃຊ້ລໍໂຍກ ຫຼື ລໍຊຸກ

ມັນອາດຈະເປັນເລື່ອງທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະອູ້ມລູກດ້ວຍແຂນຂອງທ່ານ ຫຼື ວາງລູກໄວ້ເທິງຕັກ ຖ້າທ່ານໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານ ທັງສອງເບື້ອງ ໝູນລໍໂຍກ. ແຕ່ຖ້າທ່ານສາມາດແຂວນແນວເຈ່ຍລູກໃສ່ຄໍ ທ່ານກໍສາມາດອູ້ມລູກໄວ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ເວລາທີ່ທ່ານໝູນລໍໂຍກ. ມັດແນວເຈ່ຍໃສ່ແອວດ້ວຍເຊືອກ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລູກແກ່ວໄປມາ.

ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ແນວວັດແອວເພື່ອຮອງລູກໄວ້ໃນເວລາທີ່ລູກຢູ່ເທິງຕັກຂອງທ່ານ.



ໝອນຮອງລູກແບບນີ້ ໃຊ້ໂດຍມັດໃສ່ແອວຂອງທ່ານໄວ້ ຈະຊ່ວຍທ່ານອຸ້ມລູກຂອງທ່ານໃສ່ຕັກໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.



ຖ້າທ່ານໃຊ້ພາສາໄບ້

ຖ້າທ່ານເປັນແມ່ທີ່ໃຊ້ພາສາໄບ້ເພື່ອສື່ສານ, ທ່ານກໍ່ຍັງສາມາດໃຊ້ແນວເຈຍເພື່ອເຈຍລູກຂອງທ່ານ ແລະ ມີຂອງທ່ານກໍ່ຈະສາມາດໃຊ້ເພື່ອການສື່ສານໄດ້ຢ່າງສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນໂລກຊັກ (ບ້າໝູ)

ຖ້າທ່ານເປັນໂລກຊັກກະທັນຫັນ ທ່ານຈະເປັນຄົນຮູ້ດີທີ່ສຸດວ່າທ່ານຊັກເລື້ອຍໆສຳໃດ ແລະ ຮຸນແຮງພຽງໃດ. ຖ້າທ່ານເປັນໂລກຊັກກະທັນຫັນ ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງອຸ້ມລູກນ້ອຍ ແລະ ທ່ານເຮັດລູກຫູດມື, ລູກອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດ.



ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ພະຍາຍາມໃຫ້ຄົນອື່ນທີ່ບໍ່ເປັນໂລກຊັກຢູ່ກັບທ່ານ ແລະ ລູກຕະຫຼອດເວລາ. ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ຜູດຽວ ຫຼື ຢູ່ກັບລູກພຽງຜູດຽວເປັນບາງເວລາ ກໍ່ໃຫ້ຈັດບ່ອນທີ່ປອດໄພໄວ້ ພາຍໃນຫ້ອງ ຫຼື ເຮືອນ ແລະ ປະລູກໄວ້ຢູ່ບ່ອນນັ້ນຕະຫຼອດເວລາ. ບໍ່ໃຫ້ອຸ້ມລູກຢ່າງໄປມາ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງຂອງທີ່ມີຂອບແໜ້ນຄົມຢູ່ເທິງສິ່ງຂອງ ເຊັ່ນ: ຕັ້ງ ຫຼື ໂຕະ. ດ້ວຍວິທີນີ້ ຖ້າທ່ານເກີດອາການຊັກ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ກັບລູກສອງຄົນ, ລູກກໍ່ຈະປອດໄພຈົນກ່ວາອາການຊັກຈະເຊົາ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ມັນຍັງຈະປອດໄພກ່ວາ ຖ້າທ່ານເອົາລູກຂອງທ່ານວາງເທິງພື້ນ ເວລາທີ່ທ່ານປ້ອນເຂົ້າລູກ, ອາບນ້ຳໃຫ້ລູກ ຫຼື ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກ.

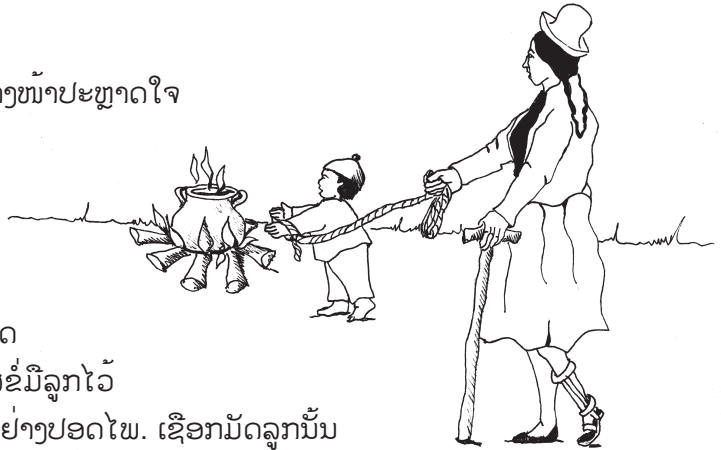
ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ສາມາດຄານ ແລະ ຍ່າງໄດ້ແລ້ວ, ກໍ່ໃຫ້ເອົາໄມ້ ຫຼື ແນວກັນວາງຂວາງປະຕູ ຫຼື ຂັ້ນໄດໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ລູກປອດໄພ ໃນເວລາທີ່ທ່ານເກີດອາການຊັກ ແລະ ກຳລັງຈະເຊົາຈາກອາການຊັກ.

ການນຳໃຫ້ທັນກັບລູກ

ເມື່ອລູກເລີ່ມຮຽນຄານ ແລະ ຍ່າງດ້ວຍໂຕເອງເປັນເທື່ອທຳອິດ ອາດຈະຍາກສຳລັບທັງພໍ່ ແລະ ແມ່ທີ່ຈະຕິດຕາມລູກໃຫ້ທັນ! ການແລ່ນ ແລະ ຍ່າງເປັນສິ່ງທີ່ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກ ກຳລັງໃຫຍ່. ເມື່ອລູກເລີ່ມຮຽນຍ່າງເປັນເທື່ອທຳອິດ ລູກຈະລົ້ມຫຼາຍໆເທື່ອ ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໃຫ້ເປັນຫ່ວງ ກ່ຽວກັບບັນຫານີ້ ເພາະມັນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງພັດທະນາການຂອງເດັກເຢົາໄວ.

ຖ້າທ່ານເຄື່ອນຍ້າຍໄວບໍ່ໄດ້

ເດັກນ້ອຍສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ໄວຢ່າງໜ້າປະຫຼາດໃຈ ແລະ ມັນອາດເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບ ບາດເຈັບໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດແລ່ນຕາມຫຼັງລູກ ເພື່ອຮັກສາລູກໃຫ້ຫ່າງຈາກສະພາບ ຄວາມອັນຕະລາຍເຊັ່ນ ແລ່ນຕັດໜ້າລົດ ຫຼື ແລ່ນໃສ່ກອງໄຟ, ກໍ່ໃຫ້ມັດເຊືອກໃສ່ຂໍ້ມືລູກໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານ ສາມາດດຶງລູກກັບມາໄດ້ຢ່າງປອດໄພ. ເຊືອກມັດລູກນັ້ນ ສາມາດມັດກ່ຽວແອວຂອງທ່ານໄວ້ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ມືຖືໄວ້.

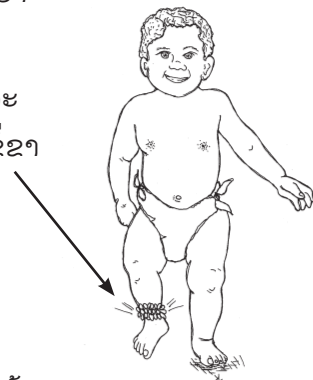


ຖ້າທ່ານເບິ່ງເຫັນບໍ່ແຈ້ງ ຫຼື ຕາບອດ

ເວລາທີ່ລູກຍັງນ້ອຍ ໃຫ້ນອນຕຽງດຽວກັນກັບລູກ ເພາະທ່ານຈະຮູ້ໄດ້ວ່າ ລູກຕ້ອງການຫຍັງ ແລະ ລູກຢູ່ໃສ.

ເມື່ອລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ເລີ່ມເຄື່ອນໄຫວໄປມາດ້ວຍການຄານ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຍ່າງໄດ້ດ້ວຍໂຕເອງແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ມັດແນວທີ່ມີສຽງດັງໃສ່ຂໍ້ຂາ ຫຼື ຂໍ້ແຂນ (ເຊັ່ນ ກະດິງນ້ອຍ ຫຼື ຟັກຖົ່ວ). ຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍ່ຈະ ໄດ້ຍິນສຽງຈາກລູກ ແລະ ຮູ້ໄດ້ວ່າລູກຢູ່ໃສ.

ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຈັດບ່ອນທີ່ລູກສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ ແລະ ຫຼິ້ນໂດຍທີ່ລູກບໍ່ເຮັດໃຫ້ໂຕເອງບາດເຈັບ. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ບໍ່ມີຂອບທີ່ແຫຼມຄົມ ຫຼື ຫຼຸ່ມຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງ ໃນບ່ອນທີ່ທ່ານຈັດໃຫ້ລູກຫຼິ້ນ. ເອົາແນວຂວາງທາງລະຫວ່າງຫ້ອງ ແລະ ຂັ້ນໄດ ຫຼື ປະຕູທາງອອກ ຈາກເຮືອນ ເພື່ອວ່າ ລູກຈະບໍ່ສາມາດອອກຈາກບ່ອນຫຼິ້ນທີ່ປອດໄພໄດ້ດ້ວຍໂຕເອງ.



ການປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງລູກ

ສະເພາະເດັກນ້ອຍແລ້ວ, ອາການເຈັບປ່ວຍ ຈະຮຸນແຮງໄດ້ຢ່າງໄວວາ. ອາການເຈັບທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼື ຫຼາຍອາທິດ ກ່ອນຈະເປັນອັນຕະລາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ເສຍຊີວິດນັ້ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້ພາຍໃນບໍ່ເທົ່າໃດຊົ່ວໂມງ. ເພາະສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງ ທີ່ຈະສ້າງເກດເບິ່ງອາການຂອງ **ການເຈັບປ່ວຍຕັ້ງແຕ່ຫົວທີ ແລະ ໃສ່ໃຈໃນທັນທີທັນໃດ.**

ການຖອກທ້ອງ ແມ່ນມັກພົບເຫັນຫຼາຍ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຖອກທ້ອງ, ໃຫ້ເຮັດແນວໃດໜຶ່ງຕໍ່ກັບອາການດັ່ງກ່າວນັ້ນໂດຍໄວ ແລະ:

- ສືບຕໍ່ໃຫ້ກິນນ້ຳນົມແມ່ເລື້ອຍໆ.
- ສືບຕໍ່ເອົາອາຫານໃຫ້ກິນ.
- ໃຫ້ດື່ມທາດແຫຼວຫຼາຍໆ.

ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນນ້ຳ ສາມາດປ້ອງກັນ ຫຼື ປິ່ນປົວອາການຂາດນ້ຳ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າລູກນ້ອຍມີອາການຖອກທ້ອງ ທີ່ພາໃຫ້ສູນເສຍນ້ຳໃນຮ່າງກາຍຢ່າງຮຸນແຮງ:

ມີ 2 ວິທີໃນການເຮັດນ້ຳດື່ມທົດແທນ:

1. **ເຮັດຈາກເກືອ ແລະ ນ້ຳຕານ** (ນ້ຳຕານດິບ ຫຼື ກາກນ້ຳຕານສາມາດໃຊ້ທົດແທນນ້ຳຕານ) ເອົາເກືອປະມານເຄິ່ງບ່ວງຊາ ໃສ່ໃນນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ລົດຊາດຂອງນ້ຳນັ້ນ ຈາກກ່ວານ້ຳຕາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົານ້ຳຕານປະມານ 8 ບ່ວງຊາປົນໃສ່ນ້ຳ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ ແລະ ເລີ່ມເອົາໃຫ້ເດັກດື່ມ.



2. **ເຮັດຈາກແບັງເມັດພືດ ແລະ ເກືອ** (ແບັງເຂົ້າຈະດີທີ່ສຸດ ຫຼື ຈະໃຊ້ແບັງສາລີ, ແບັງເຂົ້າຝາງຢ່າງດີ ຫຼື ມັນຝູງຕົ້ມເປື່ອຍ ແລະ ບົດກໍ່ໄດ້)

ເອົາເກືອປະມານເຄິ່ງບ່ວງຊາ ໃສ່ໃນນ້ຳສະອາດ 1 ລິດ. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າລົດຊາດຂອງນ້ຳນັ້ນ ຈາກກ່ວານ້ຳຕາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເອົາແບັງພືດ 8 ບ່ວງຊາ (ຫຼື 2 ກຳມີເຕັມ) ໃສ່ໃນນ້ຳ ແລະ ຕົ້ມ 5 ຫາ 7 ນາທີ ເພື່ອໃຫ້ມັນເປັນເຂົ້າປຸງແຫຼວ. ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າປຸງນັ້ນ ເຢັນໂດຍໄວ ແລະ ເລີ່ມເອົາໃຫ້ເດັກດື່ມ.

ແຕ່ລະເທື່ອທີ່ຈະໃຫ້ເດັກກິນເຂົ້າປຸງແຫຼວນັ້ນ ໃຫ້ຊົມເບິ່ງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນບໍ່ບູດ. ເຂົ້າປຸງແຫຼວທີ່ເຮັດມາຈາກແບັງພືດນັ້ນ ຈະບູດພາຍໃນ 2 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ໃນບ່ອນທີ່ອາກາດຮ້ອນ.

ຖ້າມີນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳໝາກພ້າວ ຫຼື ໝາກກ້ວຍສຸກບົດ ກໍ່ໃຫ້ເອົາຈັກເຄິ່ງຈອກປົນໃສ່ນ້ຳດື່ມທົດແທນນັ້ນ ເພາະມັນຈະໃຫ້ສານ ໂປຕາດຊຽມ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮັບເອົາອາຫານ ແລະ ນ້ຳທີ່ດື່ມນັ້ນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ສິ່ງສຳຄັນ ວິທີເຮັດນ້ຳດື່ມທົດແທນນັ້ນ ຄວນໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບວິທີການເຮັດພາຍໃນບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ແລະ ປັບປຸງນິຕິການວັດແທກໃຫ້ຖືກກັບວິທີການວັດແທກທີ່ໃຊ້ພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານເຮັດເຂົ້າປຸງແບັງພືດໃຫ້ເດັກກິນ, ກໍ່ໃຫ້ຕື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນແຫຼວ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຊອກຫາວິທີທີ່ງ່າຍດາຍ ໃນການເຮັດນ້ຳດື່ມທົດແທນນ້ຳກໍ່ໄດ້.

ມີ 3 ວິທີຕົ້ນຕໍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ພ້ອມກັບມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ປົກປ້ອງເຂົ້າເຈົ້າຈາກການເຈັບປ່ວຍຫຼາຍຢ່າງ:

- ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ
- ຢູ່ສະອາດ
- ໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກແຊງ



ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ທີ່ຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ປາສະຈາກການເຈັບເປັນ. ເພື່ອສິ່ງອື່ນໃດໜຶ່ງແມ່ນເດັກນ້ອຍ ຄວນໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ກິນຫຼາຍໆເທື່ອຕໍ່ມື້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 327 ຫາ 328).

ຄວາມສະອາດ

ເດັກນ້ອຍຈະມີໂອກາດແຂງແຮງ ຖ້າເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຮືອນຂານທີ່ເຂົາເຈົ້າຢູ່ ໄດ້ຮັບການອະນາໄມເລື້ອຍໆ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ:

- ອາບນ້ຳໃຫ້ເດັກ ແລະ ປຸງເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເລື້ອຍໆ.
- ສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ລ້າງມື ຫຼັງຈາກທີ່ຕື່ນນອນໃນຕອນເຊົ້າ, ຫຼັງຈາກຖ່າຍໝັກ ແລະ ກ່ອນທີ່ຈະກິນອາຫານ ຫຼື ຈັບອາຫານ.
- ສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮູ້ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.
- ໃນບ່ອນທີ່ມີແມ່ພະຍາດປາກຂໍ ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢ່າງຕື່ນເປົ້າ, ຄວນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃສ່ເກີບ.
- ສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ຖູແຂ້ວທຸກໆມື້ ແລະ ບໍ່ເອົາເຂົ້າໜົມຫວານໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກິນຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ເອົາ ເຄື່ອງດື່ມອັດລົມ (ນ້ຳຫວານ) ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າດື່ມ.
- ຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບ ຫຼື ມີບາດເປື້ອນ, ເປັນຂີ້ທິດ, ມີເຫົາ ຫຼື ຂີ້ກາກ ນອນຮ່ວມກັບ ເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆ ຫຼື ນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າແພຮ່ວມກັນ.
- ປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນຂີ້ທິດ, ຂີ້ກາກ, ມີແມ່ທ້ອງ ແລະ ການຊົມເຊື້ອອື່ນໆ ທີ່ແຜ່ຈາກເດັກ ຄົນໜຶ່ງຫາອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍນັ້ນ ໂດຍໄວ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກຍັດສິ່ງຂອງທີ່ເປື້ອນເປົ່າປາກ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ໝາ, ແມວ ແລະ ສັດອື່ນໆ ເລຍໜ້າເດັກ.
- ຮັກສາໝູ, ໝາ ແລະ ໄກ່ໃຫ້ຢູ່ນອກບ້ານເຮືອນ.
- ດື່ມແຕ່ນ້ຳທີ່ດື່ມ, ສະອາດ, ຜ່ານການກັ່ນຕອງເທົ່ານັ້ນ. ນ້ຳດື່ມທີ່ປອດໄພ ເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບລູກນ້ອຍ.
- ເພື່ອປົກປ້ອງລູກນ້ອຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍຈາກໄຂ້ມາລາເລຍ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ນອນໃນມຸ້ງຍ້ອມຢາ.



ການສັກຢາວັກແຊງ

ການສັກຢາວັກແຊງ ແມ່ນວິທີການທີ່ງ່າຍດາຍ ແລະ ຮັບປະກັນ ໃນການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຢ່າງ. ຖ້າແພດບໍ່ໄປສັກຢາໃຫ້ໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ກໍ່ໃຫ້ພາລູກໄປສັກຢູ່ ສຸກສາລາ ທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດ.

ການພາເດັກນ້ອຍໄປສັກຢາກັນພະຍາດ ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງແຂງແຮງຢູ່ ຈະດີກ່ວາທີ່ພາເຂົາເຈົ້າໄປປິ່ນປົວເວລາທີ່ເຈັບເປັນ ຫຼື ໃກ້ຈະເສຍຊີວິດ.

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ການສັກຢາຈະບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງ. (ແຕ່ລະປະເທດຈະມີກຳນົດໝາຍ ເວລາສັກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.) ວັກແຊງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເດັກແມ່ນ:



ຊະນິດວັກແຊງ	ເວລາສັກ/ຢອດ	ໝາຍເຫດ
DPT ກັນພະຍາດຄໍຕິບ, ໄອໂກ ແລະ ບາດທະຍັກ	ອາຍຸໄດ້ 2 ເດືອນ, 4 ເດືອນ, 6 ເດືອນ ແລະ 18 ເດືອນ.	ໃນບາງປະເທດ ຈະມີການສັກວັກຊິນ ເພີ່ມຕື່ມ ອີກ ເວລາອາຍຸເດັກຢູ່ລະຫວ່າງ 4 ຫາ 6 ປີ.
ໂປລີໂອ (ກັນເປັຍລ່ອຍ ໃນເດັກໄວ ອ່ອນ)	ໃນບາງປະເທດຈະມີໃຫ້ ກິນ (ຢອດ) 1 ເທື່ອໃນເວລາເກີດ ແລະ ອີກ 3 ເທື່ອ ພ້ອມກັບການສັກວັກຊິນ DPT.	ໃນບາງປະເທດຈະມີການຢອດໃຫ້ 3 ເທື່ອພ້ອມ ກັນກັບການສັກວັກຊິນ DPT, ສ່ວນຢອດທີ 4 ຈະໃຫ້ລະຫວ່າງອາຍຸໄດ້ 12 ຫາ 18 ເດືອນ ແລະ ຢອດທີ 5 ແມ່ນເວລາອາຍຸໄດ້ 4 ປີ.
BCG ກັນວັນນະໂລກປອດ	ສັກໃນເວລາເກີດ ຫຼື ເວລາໃດໜຶ່ງ ຫຼັງຈາກເກີດ.	
ກັນໝາກແດງ	ສັກໃຫ້ 1 ເຂັມໂດຍທີ່ເດັກມີອາຍຸ ບໍ່ຕໍ່າກວ່າ 9 ເດືອນ ແລະ ສ່ວນ ຫຼາຍໃຫ້ສັກອີກໃນອາຍຸ 15 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.	ໃນຫລາຍປະເທດ ຈະມີການສັກວັກແຊງ '3 ໃນ 1' ຫຼື ທີ່ເອີ້ນວ່າ MMR (ໝາກແດງ, ໝາກເບີດ ແລະ ໝາກແດງນ້ອຍ German measles) ໃຫ້ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 12 ຫາ 15 ເດືອນ ແລະ ສັກເທື່ອທີ 2 ໃນລະຫວ່າງອາຍຸໄດ້ 4 ແລະ 6 ປີ
HepB (ກັນຕັບອັກເສບ B)	ສ່ວນຫຼາຍ ຈະສັກໃຫ້ 3 ຄັ້ງ ເວລາດຽວກັນກັບ DPT.	ໃນບາງປະເທດ ຈະມີການສັກໃຫ້ ໃນເວລາ ເກີດ, ອາຍຸໄດ້ 2 ເດືອນ ແລະ 6 ເດືອນ.
Hib ແມ່ນວັກຊິນກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ແຮໂມຟິລີ ຊະນິດ b ເຊິ່ງ ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ ເຫຍື້ອຫຸ້ມສະໝອງ ແລະ ປອດອັກເສບ ໃນເດັກນ້ອຍ.	ສັກ 3 ເທື່ອໃນເວລາດຽວກັນກັບ ການສັກ DPT 3 ເທື່ອທຳອິດ.	
Td ຫຼື TT (ເຊື້ອເຕຕານິດທົກຊອຍ) ແມ່ນວັກຊິນປ້ອງກັນເຕຕານິດ (ບາດທະຍັກ) ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກອາຍຸ 12 ປີຂຶ້ນໄປ.	ສັກ 1 ເຂັມທຸກໆ 10 ປີ. ໃນບາງ ປະເທດ ເພີ່ມກໍ່ສັກໃຫ້ໃນຕອນອາຍຸ ລະຫວ່າງ 9 ຫາ 11 ປີ (5 ປີຫຼັງຈາກ ສັກວັກຊິນ DPT ເທື່ອສຸດທ້າຍ) ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ສັກທຸກໆ 10 ປີ.	ແມ່ມານຄວນຈະໄດ້ຮັບການສັກວັກຊິນ ໃນລະຫວ່າງຖືພາ ເພື່ອປ້ອງກັນເຕຕານິດໃຫ້ ລູກທີ່ເກີດໃໝ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຈຶ່ງພາລູກຂອງທ່ານໄປສັກຢາວັກແຊງໃຫ້ທັນເວລາ. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ
ລູກຂອງທ່ານໄດ້ສັກວັກຢາວັກແຊງຄົບຕາມກຳນົດ
ທີ່ຕ້ອງສັກຕາມແຕ່ລະຊະນິດ.