

外 籍 配 偶
育兒保健手冊

照顧寶寶有一套

‘របៀបការថែទាំទារក’



【中東對照版】



行政院衛生署國民健康局
នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាព
<http://www.bhp.doh.gov.tw>

GPN:1009202046

ISBN: 957-01-5301-6 (平裝)

非賣品



行政院衛生署國民健康局
នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាព



照顧寶寶 有一套

外籍配偶
育兒保健手冊

“របៀបការថែទាំទារក”





局長的話

外籍配偶—這群成長迅速的新移民潮，近十幾年來已成為台灣的新興族群，其中以越南、印尼、泰國、菲律賓、柬埔寨等國籍之女子佔多數。這些台灣媳婦為台灣生下為數不少的下一代。隨著孩子的誕生，外籍配偶本身的健康及照護子女的能力，深切地影響到下一代日後的身心健康。根據內政部「九十二年外籍與大陸配偶生育狀況調查報告」顯示，外籍配偶普遍需要獲得育兒保健相關資訊。

有鑑於此，為減少外籍配偶因文化或語言之隔閡所產生的育兒問題，本局特別結合專家學者及各國駐台辦事處人員，蒐集相關資料，製作這本「育兒保健手冊」，並翻譯成中越、中印、中泰、中英及中柬等五種對照語版，提供外籍配偶參考，希望協助這些遠嫁來台的媳婦，能夠儘早融入台灣社會。

此外，本局為提升外籍配偶對自我及嬰幼兒照護的能力，正積極結合民間團體，招募及培訓外籍配偶志工，嘗試建立互助型之支持團體，協助她們熟悉且妥善的運用周遭的生育保健服務網絡。本局衷心期盼能透過這本手冊之編印及分送，傳達外籍配偶正確的育兒保健觀念，進而增進其母子健康及家庭幸福。

行政院衛生署國民健康局

局長 林秀娟

謹識

អារម្ភកថាបស់នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាព

សហព័ទ្ធដែលមកពីប្រទេសក្រៅ ដែលជាក្រុមមានការកើនឡើងឆាប់រហ័ស បានកើនចំនួនយ៉ាងច្រើននៅក្នុងប្រទេសតៃវ៉ាន់ ក្នុងរយៈពេល ១០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ ។ មនុស្សភាគច្រើននៃក្រុមនេះ គឺ មកពីប្រទេសវៀតណាម ឥណ្ឌូនេស៊ី ថៃ ហ្វីលីពីន និងកម្ពុជា ។ ទារកជាច្រើនត្រូវបានបង្កើតដោយសហព័ទ្ធស្រីទាំងនេះដែលមកពីប្រទេសក្រៅ ។ សុខភាព និងសមត្ថភាពក្នុងការថែរក្សាទារករបស់ពួកគេ មានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំង ទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់ទារក ។

យោងតាមរបាយការណ៍ឆ្នាំ២០០០របស់ក្រសួងមហាផ្ទៃស្តីអំពីសហព័ទ្ធស្រីពីក្រៅប្រទេសនិងប្រទេសទីពីរការថែទាំទារក ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយបញ្ហាការថែទាំទារកដែលកើតឡើងដោយសារភាពខុសគ្នាផ្នែកវប្បធម៌ឬភាសា ។ នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាពបានអញ្ជើញអ្នកជំនាញបុគ្គលិកការទូតមកពីប្រទេសនីមួយៗដើម្បីប្រមូលឯកសារទាក់ទងនឹងការថែទាំទារកហើយចងក្រងជាតួសៀវភៅណែនាំអំពីការថែទាំទារកនេះ ។ តួសៀវភៅនេះត្រូវបានបកប្រែជាភាសាខុសគ្នាគឺភាសាវៀតណាម ឥណ្ឌូនេស៊ី ថៃ អង់គ្លេសនិងភាសាខ្មែរ ។ យើងសង្ឃឹមថាតួសៀវភៅនេះនឹងជួយដល់សហព័ទ្ធស្រីទាំងនេះក្នុងការថែទាំទារកដើម្បីជួយដល់ពួកគេអាចរស់នៅក្នុងសង្គមតៃវ៉ាន់ ។

យើងជឿនេះ យើងសំរាប់សំរួលជាមួយក្រុមឯកជនជាច្រើន ក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល និងជ្រើសរើសសហព័ទ្ធស្រីត្រូវបានផ្តល់មកពីប្រទេសក្រៅទាំងនេះ ដើម្បីបំរើការងារ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយលើកកម្ពស់សមត្ថភាពរបស់សហព័ទ្ធដែលមកពីប្រទេសក្រៅទាំងនេះ ក្នុងការថែរក្សាខ្លួនឯង និងទារករបស់ខ្លួន អាចបង្កើតក្រុមសហការមួយ និងអាចជួយពួកគេអោយយល់ និងប្រើប្រាស់បណ្តាញថែទាំទារកដែលមានស្រាប់ ។ តាមរយៈការផលិត និងចែកចាយតួសៀវភៅណែនាំនេះ យើងសង្ឃឹមថានឹងអាចផ្តល់នូវវិធីនោះឱ្យត្រឹមត្រូវអំពីការថែទាំទារក និងលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់សហព័ទ្ធប្រទេសដែលមានផ្ទៃពោះ និងទារករបស់ពួកគេ និងបង្កើនសុខុមាលភាពនៃក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ។

នាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាព

ក្រសួងសុខាភិបាល

អគ្គនាយក

ជិន ស៊ីវឡែន



目 錄

○ 第一章：新生兒照顧	5
○ 第二章：關心寶寶的成長發育	17
○ 第三章：預防接種	19
○ 第四章：寶寶的飲食	25
○ 第五章：事故傷害預防	41
○ 第六章：牙齒保健	43
○ 第七章：大小便訓練	45
○ 第八章：兒童預防保健服務	47
○ 第九章：篩檢	49
○ 第十章：服務處所	54



មាតិកា

○ I. ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត	5
○ II. យកចិត្តទុកដាក់ការលូតលាស់របស់ទារក	17
○ III. ការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបង្ការ	19
○ IV. របបអាហាររបស់ទារក	25
○ V. ការការពារគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ	41
○ VI. ការថែទាំធ្មេញ	43
○ VII. ការបណ្តុះបណ្តាលអោយចេះប្រើបង្គន់	45
○ VIII. ការពិនិត្យសុខភាពសំរាប់កុមារ	47
○ IX. ការពិនិត្យសំរាំង	49
○ X. កន្លែងផ្តល់សេវា	54

第一章
I

新生兒照護

ការថែទាំទារកទើបនឹងកើត

出生後一個月內的新生兒，正是寶寶適應新環境的重要期間，這時可能遇到生理上的一些困難，所以需要給予特別照顧。

នៅខែដំបូងក្រោយកើត គឺជារយៈពេលដ៏មានសារៈសំខាន់សំរាប់ទារកទើបនឹងកើត ក្នុងការសំរបសំរួលទៅនឹងបរិយាកាសថ្មី ។

ទារកទើបនឹងកើតអាចជួបប្រទះការលំបាកផ្លូវកាយមួយចំនួនដូចនេះមាមាមនូវការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះទារកទើបនឹងកើត ។

一、舒適環境

寶寶房間應保持整潔和安靜。但是也無需刻意避免所有的聲音，適當的聲音嬰兒會適應且是聽覺發展所必需的。父母應注意寶寶的體溫，寶寶房間的溫度宜保持在25-28℃左右，且要留心室內空氣的流通。

1. បរិយាកាសនៃទារកជាស្តុកភាព

ជាការសំខាន់ ត្រូវមានបន្ទប់ដែលស្ងាត់ និង សាត់សំរាប់ទារក ។ ប៉ុន្តែ បរិយាកាសដែលសាត់ជើង គួរ សំលេងនោះក៏មិនចាំបាច់ដែរ ព្រោះថា ទារកត្រូវមានសំលេងក្នុងកិច្ចមួយ សំរាប់ការលូតលាស់នៃការរីក របស់ទារក ។ ឪពុកម្តាយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសិទ្ធិស្តុកភាពរបស់ទារក ។ សិទ្ធិស្តុកភាពទូលំទូលាយបំផុតក្នុងបន្ទប់ គឺ មន្ទីរ ពី ២៥-២៨ អង្សាសេ ។ មានខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់ ក៏ជាការសំខាន់ដែរ ។

二、衣服

嬰兒衣服的選擇，應輕軟、溫和而不易褪色。棉織內衣是最適當的衣服。衣服的型式須簡單，太緊和太寬，都會妨礙寶寶的活動。為了避免因葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症（俗稱蠶豆症）引起溶血，替寶寶準備用物時，請勿於寶寶的衣物或周遭環境存放奈丸。

2. ការស្លៀកពាក់

សំលៀកបំពាក់របស់ទារក ត្រូវ ស្រាលទាប ស្រួលពាក់ និង មិនចេញឈាម ។ ជំងឺសប្បុរសភាពបំផុតគឺសំលៀកបំពាក់ធ្វើពីកញ្ចក់ ។ គ្រឿងសំលៀកបំពាក់ ដែលមានផ្ទុកសារធាតុ និងមាឃស្រួល ។ សំលៀក បំពាក់ដែល គឺជាពេញប្រភេទពេញ និងមានដល់មន្ទីរសាងសង់ទារក ។ ដើម្បីឱ្យទារករស់នៅយូរក្រោយដែលបណ្តាលមក ពីជំងឺខ្វះអង់ស៊ីម dehydrogenase សំរាប់បំបែកជាតិក្នុងកូស-៦-ផូស្វាត (G-6-P-D) នៅពេលរៀបចំរបស់ របស់ទារកមុនសូមកុំដាក់ឈាមឈាម (ថ្នាំសំរាប់ដាក់ក្នុងកាយសត្វធម្មតាសំលៀកបំពាក់) នៅក្បែរ សំលៀកបំពាក់របស់ទារក និងនៅជុំវិញ ឬក្បែរទារក ។



三、換尿布

嬰兒解大小便時，要馬上換尿布，並用溫水洗淨屁股，再以棉質手巾輕輕拭乾。

3. ការដាស់ប្តូរកន្ទួចប្រាប់បូរ

ត្រូវផ្លាស់ប្តូរកន្ទួចរបស់ទារកភ្លាម បន្ទាប់ពីទារកនោម ឬបង្ហូរ ។ ក្រើម្រឹក ក្រៅឱ្យឆ្ងាញ់ ដោយសំអាតកន្ទួចទារក រួចយកកន្ទួចរោងទៅធ្វើពិការស្អាតជូតថ្ងៃម្ខាង ។

四、洗澡

每天要為寶寶洗澡，除提供清潔舒適外，還可觀察身體有無異常現象，如紅疹、瘀斑、外傷等等。建議照顧者應每天替寶寶洗一次澡。最恰當的洗澡時間是在兩次餵奶之間或餵奶前，可避免溢奶的現象，水的溫度要適當，先放冷水再放熱水（37.5-39℃）可用手腕內側測試，感覺熱熱不燙即可洗澡，洗澡的時間約5分-10分為宜。洗澡時千萬不要讓寶寶單獨留在浴缸中，以預防發生意外。

4. ការលាងទឹក

ដូតទឹកដោយទារករាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសំអាត និងធ្វើអោយទារកមានជាសុភមង្គល ព្រមទាំងដើម្បីធានាថា គ្មានការរីកចម្រើនណាមួយនៅលើទារករបស់អ្នក ដូចជា កន្ទួល ស្នាមជាំ ឬជំងឺផ្សេងៗ ។ ពេលសំអាត អ្នកត្រូវតែចាំ- តាំងឱ្យបាន ត្រូវដូតទឹកដោយទារកច្រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
ពេលវេលា ដ៏ប្រសើរម៉ត់ចត់ នៃការដូតទឹកដោយទារក គឺចន្លោះពេលបញ្ចេញអាហារ ឬមុនពេល បំបៅដោះ ដើម្បីជៀសវាងការរីកចម្រើនផង ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិនិត្យស្ថានភាពទឹក ដោយចង់ ។ ដូច ចាក់ទឹក ត្រជាក់ រួចចាក់ថែមទឹកក្ដៅ ដើម្បីកែលម្អសីតុណ្ហភាពទឹកដោយនៅ ចន្លោះ ៣៧.៥ - ៣៩ អង្សាសេ ។ លុកមើលទឹក ដោយដង្ហក់ដៃរបស់អ្នក ។ ទឹកត្រូវជាទឹកក្ដៅឱ្យឆ្ងាញ់ ប៉ុន្តែមិនជាទឹកក្ដៅឡើយ ។ រយៈពេលដូតទឹក គឺចន្លោះ ៥-១០ នាទី ។ កុំទុកទារករបស់អ្នកដោយនៅឱ្យកំរងនៅក្នុង ដើមដូតទឹក ព្រោះថា វាអាចជួប ។

(一) 橄欖球式抱法：

用一手手掌托住寶寶的頭，手肘夾住嬰兒身體置於腋下，並且貼近自己，此抱法適合洗臉及頭部。



(1) របៀប រុករិ ចេញ ឬចង្កោរ ៖

គេកាន់ចង្កោរទារកដោយដៃឆ្វេង ។ ទ្រង់ទ្រង់ទារកជាមួយនិងកំណែតែងដៃ ហើយចង្កោរទារកជាមួយនិងខ្នងរបស់អ្នក ។ របៀបពេលនេះ សមស្របសំរាប់ការដូតដោយមុខ និងក្បាលរបស់ទារក ។



(二) 搖籃式抱法：

用一手置於寶寶的背部，繞過腋下扣住其路肢窩，另一手則抓住兩腳，防止寶寶滑落，此法適用於洗身體。



(2) របៀបត្រង់ ពណ៌ ៖

ដាក់ដៃឆ្វេងរបស់អ្នក ទ្រង់ទ្រង់ទារក ហើយលុកដៃរបស់អ្នក ទ្រង់ទ្រង់ទារក ដើម្បីចង្កោរ ដោយជាប់ល្អ ។ ទ្រង់ទ្រង់ទារកដោយដៃឆ្វេងឡើង ដើម្បីបង្ការការរុករានរបស់ទារកពីដៃ ។ របៀបពេលនេះ សមស្របសំរាប់ការដូតដោយដៃឆ្វេងរបស់ទារក ។

五、臍帶護理

臍帶通常於出生後7-14天會脫落，在脫落前，每洗完澡至少做一次臍帶護理，但如果臍帶潮濕或有臭味，即要多做幾次護理，並保持乾燥，當臍輪周圍發紅、出血、長肉芽、臭味時，均需找醫師診治。

5. 護理要點

通常產後 24 小時內，臍帶會自然脫落。若未脫落，應每日用 75% 酒精消毒臍帶根部，並保持乾燥。若臍帶根部發紅、腫痛、有臭味，應立即就醫。若臍帶根部有肉芽，應由醫師處理。

(一) 臍帶消毒溶液：95%酒精。

(1) 酒精棉球：每日消毒 2-3 次。

(二) 消毒法：

(2) 消毒要點：



洗澡後先用小棉棒將臍部水份擦乾。
用棉棒蘸取 75% 酒精，由臍輪周圍向外環形消毒。

2



再用一支小棉棒沾消毒溶液，一手用姆指、食指輕壓臍部周圍將皺褶處撐開，由臍部內面往外環消毒 1-2 次。

若臍帶根部有肉芽，應由醫師處理。若臍帶根部有臭味，應立即就醫。

3



尿布不要覆蓋住臍帶，避免尿濕引起感染，若不慎尿濕需再做臍部護理。

若臍帶根部有肉芽，應由醫師處理。若臍帶根部有臭味，應立即就醫。

六、避免感染

因寶寶對於感染的抵抗力很低，接觸或準備寶寶食物時應先洗手，千萬不要讓寶寶接近有傳染病的人，例如有傷風感冒的患者，並切忌親吻嬰兒的嘴，以免傳染疾病。

6. 避免感染要點

避免讓寶寶接觸有傳染病的人，例如有傷風感冒的患者，並切忌親吻嬰兒的嘴，以免傳染疾病。

七、哭鬧的處理

哭鬧是寶寶與人溝通的表現，通常當他飢餓、口渴、尿尿、疲勞、環境溫度太冷或太熱時會哭鬧；也會因為疼痛、生病或感到孤單、無聊而哭鬧。照顧者要明白可能是什麼原因導致寶寶哭鬧，並區分不同的哭聲，減少寶寶哭鬧的次數。

嬰兒哭鬧時該如何處理？

- 最好先檢查是否尿布濕了？餓了？口渴？或穿得過多？
- 應該把寶寶抱直安撫，說說話、聽柔和的音樂，千萬不要搖晃寶寶身體。父母本身則應避免過度緊張，以免將不安之情緒傳給嬰兒。
- 若是因餵食過量引起，應該採少量多餐來餵食。
- 假如仍持續哭鬧不斷，則請洽詢醫院小兒科醫師。

7. ការគ្រប់គ្រងធ្វើដោយទារកចាត់ត្រូវក្នុង/ម្សៅ

ការត្រួតពិនិត្យ និងការម្សៅ គឺជាមធ្យោបាយ ដែលទារកធ្វើការទាក់ទងជាមួយមនុស្សធំ ។ ជាធម្មតា ត្រូវតែដឹងពីសញ្ញា រូបរាង ឬ អាកប្បកិរិយា របស់ទារក ដើម្បីដឹងពីការត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។ ទារកដែលដឹងពីសញ្ញា រូបរាង ឬ អាកប្បកិរិយា របស់ទារក ដើម្បីបង្ហាញពីការត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។

តើគេត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលទារកត្រូវតែធ្វើ ឬ ម្សៅ?

- ពិនិត្យមើលថា តើ កន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ជាដំណាក់កាល ឬ ទេ?
- បើទារកចេញពីកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។ កុំបញ្ចេញទារកចេញពីកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- ប្រសិនបើ ការត្រួតពិនិត្យ ឬ ការម្សៅ បណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់កន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- បើការត្រួតពិនិត្យ ឬ ការម្សៅ បណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់កន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។

八、溢奶與吐奶

寶寶喝奶不久，由胃倒流到口，如量不多的話，一般稱為「溢奶」。如量多或速度快，甚至噴射而出這就是吐奶。應注意以下各項：

- 適量餵食，切勿過多。
- 少量多餐，以減少胃內所承受的壓力。
- 每次餵奶中及餵奶後需適當排氣（排氣方法見 P.33）。
- 餵奶時勿讓寶寶吸食太急，中間應暫停片刻，讓寶寶呼吸順暢。
- 奶瓶鼻孔適中。
太小→吸吮費力，空氣易由嘴角吸入。
太大→奶水易淹住咽喉，阻礙呼吸。
- 餵食完畢後，勿馬上平躺。若躺下時，應將寶寶上半身放高，或右側臥。
- 餵食後，勿使寶寶情緒激動或任意搖晃。

8. ការបង្ក្រាប និង ក្រែ ទឹកដោះដោ

ការក្រែទឹកដោះ គឺជាសញ្ញា រូបរាង ឬ អាកប្បកិរិយា របស់ទារក ដែលបង្ហាញពីការត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។ ទារកដែលដឹងពីសញ្ញា រូបរាង ឬ អាកប្បកិរិយា របស់ទារក ដើម្បីដឹងពីការត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។

- កុំបំបែកទារកចេញពីកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- បំបែកទារកឱ្យចេញពីកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- បំបែកទារកឱ្យចេញពីកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។
- កុំបំបែកទារក ឬ ទារក ត្រូវតែធ្វើ ឬ ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។

九、新生兒黃疸該怎麼辦？

新生兒正常出生後第一天開始有黃疸出現，4至5天達高峰，大約7-10天便漸漸消退，這是正常現象，稱為生理性黃疸。

- 若黃疸指數不高，給予充足的奶水餵食，可增加代謝速度，由大小便幫助排出。
- 出院後仍須觀察寶寶膚色、活動力及食量。

以手指輕壓額頭、鼻及臉頰後，觀察皮膚顏色，若膚色越來越黃或出生十天仍未消退，應儘速就醫。

9. ការចេញធ្មេញលើទារកទើបមិនកើតត្រូវធ្វើដូចម្តេច ?

ការចេញធ្មេញ បែបស្រដៀងគ្នា ដល់ដំណើរការចេញធ្មេញលើទារកទើបមិនកើត នៅ ថ្ងៃទី២០ក្រោយកើតមក។ វាចេញមុនដល់កើតក្នុងរយៈពេល ៤ ទៅ ៥ ថ្ងៃ ក្រោយកើត និងរយៈពេល ៦ ទៅ ១០ ថ្ងៃក្រោយសំរាល។

- បើកំរិតចេញធ្មេញមិនខ្លាំងហើយប៉ះពាល់ដល់ទារកអោយក្រប៉កក្រពើ នោះអាចបង្កើនការចេញធ្មេញ ហើយចេញមកជាមួយនិងរោមនិងសាមក។
- បង្កការបំបាត់ស្រទាប់ស្រទាប់លើស្បែកនិងកំរិតថាមពលនិងការប្រឈមរបស់ទារក បន្ទាប់ពីចេញ ពីមុនៗទៀត។ សង្កត់ធ្មេញ ត្រូវ ទទួលបានជាមួយនិងស្រទាប់ស្រទាប់លើស្បែកនិងកំរិតថាមពលនិងការប្រឈមរបស់ទារក បន្ទាប់ពីចេញ ពីមុនៗទៀត។ ឬ ទេ ។ បើសិនជាស្រទាប់ស្រទាប់លើស្បែក ឬ មិនចាត់ទៅក្រោយទារកកើតរយៈពេល១០ថ្ងៃ អ្នកគួរតែទារកទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

十、新生兒的皮膚出現小紅疹，該怎麼辦？

痱子又稱為汗疹，天熱時，幾乎所有的嬰兒都會在其頸、胸、臉、皮膚皺褶處長出一些紅色小疙瘩就是汗疹。預防痱子唯一的方法是避免流汗，建議穿寬鬆吸汗的棉質衣服，勿穿過多的衣物，並保持周遭環境空氣流通。

10. ការចេញធ្មេញលើទារកទើបមិនកើតត្រូវធ្វើដូចម្តេច ?

ចែងថ្ងៃម្យ៉ាង ឬហៅថា កន្ទួលឡើងដោយសារកំដៅ គឺជាស្នាមលើស្បែកពណ៌ក្រហមដែលចេញ លើ ក ខ្នង មុខ និងជាស្នាមជួញ ទៅលើទារកក្រៅ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យវាចេញ មក គឺត្រូវតែត្រួតពិនិត្យការបែកញើស។ គេណែនាំឱ្យស្រ្តីពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលមានផ្ទៃក្រចក ធ្វើពី ជាតិកញ្ចាស់ មិនធ្វើឱ្យបែកញើស ចៀសវាងពាក់សម្លៀកបំពាក់ច្រើន និងត្រូវរក្សាឱ្យមានបរិយាកាស ដែលមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អ។

十一、新生兒臀部皮膚起紅斑或發紅現象，該怎麼辦？

臀部因為大小便多次的刺激及尿片包裹不透氣，或者有些嬰兒皮膚敏感，就容易有紅臀現象，其注意事項如下：

- 勤換尿片，大小便後以溫水洗淨及毛巾擦拭，並局部保持皮膚乾燥，避免過度使用沐浴乳或香皂。
 - 若使用布尿布時，洗滌應用肥皂並且需經日晒消毒、乾燥。
 - 儘量保持患部乾燥，避免於患處塗抹痱子粉，造成患部的刺激。
- 當症狀未見改善時，需請醫師診治。

11. ទៅលើស្បែកតូចទារកទើបមិនកើតចេញធ្មេញក្នុងក្រោយត្រូវធ្វើដូចម្តេច ?

ដោយសារតែការបញ្ចេញកាកសំណល់ និងកម្រិតប្រាប់តូចដែលកើតឡើងជាប់ ទារកដែលមានស្បែកឆាប់ អាចប្រឈម ជាមួយនិងចេញធ្មេញក្រោយលើច្រវាក់របស់គេ។ គេគួរតែដឹងថាដើម្បីបង្ការចេញធ្មេញក្រោយនេះ ៖

- ផ្លាស់កម្រិតប្រាប់តូចជាញឹកញយ ។ ឆាប់តូចរបស់ទារកជាមួយនិងកម្រិតឆាប់ ហើយជួនកាលរបស់ទារក ដោយប្រើកន្លែង ឯណោះគេ បន្ទាប់ពីទារកបន្ទោបបង់ ។ រក្សាអោយស្បែកស្អាត ចៀសវាងប្រើសារធាតុផ្សេងៗ ច្រើនពេលប្រមាណ ។
- ប្រសិនបើប្រើក្រណាត់ជាកម្រិតប្រាប់តូច គួរជូនដល់វាជាមួយនិងសារធាតុផ្សេងៗ រួចហើយសំបូត និងសំណាប់ មេរោគនៅក្រោមកំដៅ ។
- រក្សាកន្លែងដែលឆាប់មេរោគអោយស្អាតចៀសវាងប្រើសារធាតុផ្សេងៗដែលមិនស្អាតកន្លែងឆាប់មេរោគ ។ បេសញ្ញាមេរោគនៅតែមានដដែលត្រូវពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

十二、小孩出現發燒現象，該怎麼辦？

(一) 正常體溫範圍：

1. 口溫：36.4-37.2℃ (測量2-3分鐘)
2. 肛溫：37-37.8℃ (測量1-3分鐘)
3. 腋溫：35.9-36.7℃ (測量5-10分鐘)

(二) 發燒的居家處理：

1. 多補充水份 (包括開水、奶水、果汁、運動飲料、水果等)。
2. 減少患孩衣著及被蓋，以促進體溫散熱。
3. 維持室溫涼爽。
4. 儘量保持安靜，讓患孩多休息。
5. 肛溫在38℃上可給冰枕 (但出生三個月內給冷水枕)。
6. 肛溫38.5℃以上，除給冰枕外，可按醫囑給退燒藥。
7. 肛溫39℃以上除給6、7項外再給予溫水泡澡，約20-30分鐘。
(水溫約為30℃左右)。



小孩發燒不適

ទារកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ដោយសារត្រូវ ។

12. ទារកត្រូវត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

(1) សីតុណ្ហភាពធម្មតាក្នុងខ្លួន ស្ថិតក្នុងចន្លោះ ៖

1. សីតុណ្ហភាពវាស់ក្នុងមាត់ ៣៦.៤ ដល់ ៣៧.២ អង្សាសេ (វាស់កំដៅពី ២ ទៅ ៣ នាទី)
2. សីតុណ្ហភាពវាស់ ក្នុងរន្ធចូច ៣៧ ដល់ ៣៧.៨ អង្សាសេ (វាស់កំដៅពី ១ ទៅ ៣ នាទី)
3. សីតុណ្ហភាពវាស់ក្នុងក្បាល ៣៥.៩ ដល់ ៣៦.៧ អង្សាសេ (វាស់កំដៅពី ៥ ទៅ ១០ នាទី)

(2) ការត្រួតពិនិត្យនៅក្នុងផ្ទះ ៖

1. បន្ថែមបន្ទាប់ជាមីទឹកនៅក្នុងខ្លួន ដូចជាមីកពុះ មីកដោះ មីកផ្លែឈើ រោងចក្រ កីឡា និងផ្លែឈើ ។
2. កុំពាក់សំបៀកពាក់មិនដណ្តប់ ឬយកច្រើនណាស់ ដើម្បីជួយឱ្យកំដៅក្នុងខ្លួន ។
3. រក្សាបរិយាកាសក្នុងផ្ទះអោយបានត្រជាក់ ។
4. រក្សាបរិយាកាសអោយសប្បាយ និងទុកអោយទារកសំរាក
5. ប្រើថ្នើរមីកកក នៅពេលណាដែលសីតុណ្ហភាពវាស់ត្រង់ចូល លើសពី ៣៨ អង្សាសេ (តំបន់ទារក អាចប្រើក្រោម ពន្លឺ ត្រូវប្រើថ្នើរមីកត្រជាក់) ។
6. ក្រៅពីថ្នើរមីកកក ត្រូវផ្តល់ថ្នាំបញ្ចុះកំដៅដល់ទារក យោងទៅតាមវេជ្ជបញ្ជាបង់បង់ជួបឈ្នួត នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពវាស់ត្រង់ចូលលើសពី ៣៨.៥ អង្សាសេ ។
7. បន្ថែមពីលើការណែនាំដទៃទៀត ត្រូវបង្កើនមីកឱ្យទារកជាមួយមីកភ្លៅឱ្យបាន ១ ក្រិត ក្នុងរយៈពេល ២០ នាទី នៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពវាស់ត្រង់ចូលលើសពី ៣៨ អង្សាសេ (សីតុណ្ហភាពមីក ប្រហែល ៣០ អង្សាសេ) ។

第二章
II

關心寶寶的成長

យកចិត្តទុកដាក់ការលូតលាស់របស់ទារក

每一個寶寶都有一定的成長進度，留意這些成長進度，可以了解嬰幼兒發育是不是正常。觀察寶寶身心成長發育情形，不僅是為人父母生活上一種樂趣，也可藉以了解寶寶的健康情形。

ទារកលូតលាស់តាមកំរិតរបស់វា ។

ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពិនិត្យការលូតលាស់នៃទារករបស់អ្នក ដើម្បីធានាថា ទារករបស់អ្នកកំពុងលូតលាស់ជាធម្មតា ។

ការសង្កេតមើលការលូតលាស់ខាងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

គឺជាការរីករាយមួយរបស់ឪពុកម្តាយ

និងផ្តល់ឱកាសអោយអ្នកយល់ពីសុខភាពនៃទារករបស់អ្នក ។

假如您的寶寶在以下月齡有此現象，請帶至大醫院或發展遲緩兒童聯合評估中心請教專家：

ពិគ្រោះជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រ ឬមជ្ឈមណ្ឌលវាយតម្លៃ ដើម្បីធ្វើការវត្តមានតាមវិធានការណ៍ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមានរោគសញ្ញាខាងក្រោមទៅតាមអាយុ ៖



四個月— 頭仍搖晃不穩

៤ ខែកន្លះ—

ស្ថានភាពក្បាលនៅមិននឹង



九個月— 不會自己坐穩

មិនចេះ—

អង្គុយហ្នឹងដោយខ្លួនឯង



一歲兩個半月— 不會走或
不會叫爸爸媽媽

១៤ ខែកន្លះ—

មិនអាចដើរ ឬមិនអាចនិយាយ

“ប៉ា ម៉ាក់”



一歲十個月— 不會自己走上樓梯

២២ ខែកន្លះ—

មិនអាចឡើងដំណើរបានដោយខ្លួនឯង

第三章
III

預防接種

ការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបង្ការ

預防重於治療，請攜帶兒童健康手冊，按時至各地衛生所（室）或預防接種合約醫院診所接受各項預防接種。

ការបង្ការប្រសើរជាងការព្យាបាល ។ យកសៀវភៅពិនិត្យសុខភាពកុមារ ទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យនៅក្នុងមូលដ្ឋានដើម្បីទទួលការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺផ្សេងៗ ។



一、寶寶兩地跑，預防接種該如何接續？

若攜子女居住或往來於兩國之間，應先瞭解該國之預防接種項目與時程，依續完成各項預防接種；回國後可攜帶預防接種紀錄至各地衛生所（室）及縣市預防接種合約醫院診所完成補接種。

二、預防接種後的反應及處理方法

接種疫苗後可能發生的局部紅腫、疼痛，通常2-3天內會消失，部分醫師建議冷敷可以降低不適，至於發燒如係在該項疫苗所列可能時間發生，可使用醫師給的退燒藥，但如發燒不退或有其他特殊症狀，則可能染患其他疾病，應儘速就醫。

1. ជំងឺត្រូវបានការចាក់ថ្នាំបង្ការ ដូចម្តេចប្រសិនបើទារកត្រូវធ្វើដំណើរឡើងវិញ

ប្រសិនបើទារកត្រូវធ្វើដំណើរឡើងវិញជាច្រើនប្រទេស អ្នកត្រូវយល់ពីកម្មវិធីចាក់ថ្នាំបង្ការ និងការវិភាគរបស់ប្រទេសនីមួយៗជាមុន ដើម្បីចាក់បន្តវ៉ាក់សាំងនីមួយៗ ។ ក្រោយពិនិត្យឱ្យបានមកកាន់ប្រទេសតែវិសិញ អ្នកអាចយកសៀវភៅកំណត់ត្រាចាក់ថ្នាំបង្ការទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងមូលដ្ឋាន ឬមន្ទីរពេទ្យតុលាការឱ្យដើម្បីទទួលការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបង្ការដែលមិនទាន់គ្រប់ ។

2. ប្រតិកម្មក្រោយការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងរបៀបគ្រប់គ្រង ឬព្យាបាល

ការឆ្អឹងក្រហម ហើម និង ឈាមរំពាវរំពងអាចកើតមានឡើងនៅគ្រប់កំឡុងពេលចាក់ថ្នាំបង្ការ ហើយជាធម្មតា វាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលខ្លីទៅជាង២ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងណែនាំអោយប្រើវិធីការកាត់បន្ថយការឈាម ។ ប្រសិនបើមានគ្រុនក្នុងតំបន់ពេលរៀបរាប់នូវការប្រកាស ក្រោយការចាក់វ៉ាក់សាំងនីមួយៗ ត្រូវតែបញ្ជាក់ទៅ តាមវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើមានគ្រុនក្នុងតំបន់ ឬ មានរោគសញ្ញាដទៃទៀត នោះអាចរកគ្រូឬគ្រូបង្ហាត់ ដោយ សារជំងឺ-មួយទៀត ។ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះ អ្នកត្រូវនាំទារក ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតតាមជាលក្ខណៈ ។

第四章
IV

寶寶的飲食

របបអាហាររបស់ទារក

一、母乳

(一) 哺餵母乳對寶寶的好處

1. 最營養也最合乎嬰兒的需要：

母乳好消化、不過敏，是最理想的嬰兒食品，母乳中所含的營養，無論在質或量方面都比配方奶更適合嬰兒的需要。

2. 最安全、最衛生經濟：

餵母乳可免沖泡消毒的麻煩，嬰兒容易消化吸收，又可避免腸胃不適。

3. 增強抵抗力：

母親於產後最早分泌的量少微黃的乳汁稱為初乳，含有豐富營養和抗體，增強嬰兒對疾病的抵抗力。

4. 增進母子感情：

寶寶在母親懷抱中，得到溫暖與滿足的感覺，感受到母愛的溫暖，有利於嬰兒情緒的穩定和心理健全的發展。

5. 幫助發育：

寶寶吸吮母乳可增加口腔運動，使寶寶對語言發育有很好的影響，同時可防止口腔變形或齒列不正的機會。

1. ទឹកដោះម្តាយ

(1) សារប្រយោជន៍នៃការបំបៅដោះដល់ទារក

1. ជាអាហាររូបត្ថម្ភដែលមានគ្រប់ជីវជាតិ ធ្វើឲ្យឧបតាមតំរូវការរបស់ទារក :

ទឹកដោះម្តាយ គឺជា អាហារដ៏ល្អប្រសើរបំផុតសំរាប់ទារក វាមានស្រូវស្រស់ល្អ និងមិនបណ្តាលអោយមានប្រពិក្ស ផ្សេងៗឡើយ ។ សារជាតិអាហារនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយ គឺសមស្របបំផុតសំរាប់តំរូវការរបស់ទារក និងជួយជាទឹកដោះអោយណាស់ ។

2. មានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អមិនចំណាយថវិកា :

គេមិនត្រូវការសំអាតសំលាប់មេរោគ នៅ ពេលគេបំបៅដោះដោយទឹកដោះម្តាយឡើយ ។ ទឹកដោះម្តាយមានស្រូវស្រស់ កាន់តែល្អ និងមិន បណ្តាលអោយមានបញ្ហា ឬ ឈឺក្រពះឡើយ ។

3. បង្កើនភាពស្អាត :

ទឹកដោះដ៏ថ្លុងក្រោយពេលសំរោច គឺមានសារជាតិអាហារ និងត្រៀមការពារ ប្រឆាំងនឹងមេរោគខ្ពស់ ដែលជាការសំខាន់ក្នុងការបង្កើនភាពស្អាតរបស់ទារកចំពោះជំងឺ ។

4. បង្កើនចំនាក់ចំនង់ផ្លូវចិត្តរវាងម្តាយនិងទារក :

ទារកមានអារម្មណ៍កំភ្លៅ និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុង ដៃរបស់ម្តាយ ។ ការថ្នាក់ថ្នូរស្រឡាញ់របស់ម្តាយ និងជួយដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្លូវចិត្ត និងស្នេហា ផ្លូវអារម្មណ៍របស់ទារក ។

5. ជួយដល់ការលូតលាស់ :

ការដែលទារកជញ្ជក់ទឹកដោះម្តាយ វាជួយបង្កើនលេខមាត់ដែលជង្វិលជង្វិល វិជ្ជមានដល់ការលូតលាស់របស់ទារក ខាងសមត្ថភាពភាសា ។ វាក៏អាចជួយផងដែរ ក្នុងការបង្ការការ ទូចចង្កៃ ឬការដូរមិនចេញនៃផ្នែកមាត់ ។



(二) 哺喂母乳對媽媽的好處

1. 促進產婦產後身體的復原：

寶寶的吸吮過程反射性地促進媽媽催產素的分泌，促進媽媽產後子宮收縮，能使產後子宮早日恢復，從而減少產後併發症。

2. 媽媽更健康：

哺喂母乳可減少母親罹患乳癌及卵巢癌的機會。

3. 快速恢復產前體重：

有利消耗懷孕時體內堆積的脂肪，使媽媽更快恢復產前體重。

4. 自然避孕：

哺喂母乳可延緩排卵和月經的到來，延長產後無月經的期間，達到產後避孕的目的。

(三) 促進乳汁分泌的方法

1. 生產後儘早哺喂母乳：

在產後兩小時之內就開始餵奶，寶寶吸吮乳頭，可刺激乳汁分泌。

2. 只喂母乳：

避免給寶寶配方奶及其他飲料，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。

3. 勤於餵奶：

寶寶餓了就可餵奶。餵得愈多，奶量會愈豐沛。一般產後剛開始餵母乳時可能1.5到2小時就得餵一次奶。

4. 運用正確的吸吮方式及餵奶姿勢，餵奶前按摩乳房。

5. 多喝牛奶、湯水或多吃發奶食物：如豬腳花生、麻油牡蠣，或各種魚湯等。

6. 多攝取水份：開水、湯類皆可。

7. 足夠的休息：疲倦和壓力會減少乳汁的分泌。

(2) 避免產後發熱與感冒的預防方法

1. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

2. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

3. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

4. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

(3) 避免產後發熱與感冒的預防方法

1. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

2. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

3. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

4. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

5. 避免產後發熱與感冒的預防方法：

產後發熱與感冒的預防方法，主要是避免接觸感冒患者，保持室內空氣流通，避免受風寒，注意個人衛生，勤洗手，避免接觸公共場所。

(四) 哺喂母乳的注意事项

- 餵食前應先洗淨雙手。
- 體位舒適：可採取不同姿勢，重要的是媽媽須要心情愉快、體位舒適和全身肌肉鬆弛，有益於乳汁排出。
- 母親與寶寶必須緊密相貼，而抱寶寶的姿勢，無論嬰兒抱在哪一邊，嬰兒的腹部與母親腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，嘴處於乳頭相同水平位置，嬰兒頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體成一直線。
- 檢查寶寶已正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。



(4) ការណែនាំសំខាន់ៗសំរាប់ការបំបៅដោះកូន

- ឆាប់សំអាតដៃរបស់អ្នកមុនពេលបំបៅដោះកូន
- ស្ថិតក្នុងសីតាបថយាងត្រូវល្អ៖ ម្តាយអាចស្ថិតក្នុងសីតាបថផ្សេងៗ សំខាន់បំផុតនោះ គឺម្តាយត្រូវមាន អារម្មណ៍ល្អ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមានជាតុរាសភាព និងបន្ទុក ឬសំរាក ដើម្បីរកយ៉ាងម៉េច អាចចូលរួម ត្រូវបាន ។
- ម្តាយត្រូវលក់កូនរកយ៉ាងជាប់ជិត ។ ពេលពេលកូន ទោះជាពេលនៅខាងខ្នែកណាក៏ដោយ ត្រូវរកយ៉ាងជិតមុខរបស់ទារកនៅជិតម្តាយបំផុត ។ ដោយក្បាលនិងស្បែកបែរមុខមាត់មិនដោះ ។ មាត់ទារកត្រូវស្ថិតនៅលើ មិនក្បាលដោះ ដើម្បីរកយ៉ាងក្បាលទារកនៅត្រង់តាមដងក្នុង ហើយគ្មានបង់ ឬរមួលឡើយ ។
- ពិនិត្យមើលថាទើបទារកជញ្ជក់ដោះបានត្រឹមត្រូវឬទេ ។ ទារកប្រើមក្បាលដោះដោយបើកមាត់រកយ៉ាង និងបន្ទុកមាត់ក្រោមបង់មកខាងក្រៅហើយនិងម្តាយរបស់ទារកជិតមិនដោះហើយជញ្ជក់ដោយយឺតៗនិងជ្រៅៗ អ្នកអាចមើលឃើញវាស្របម៉្លេះបាន ។

常見的舒適哺喂姿勢：
ស្ថានភាពបំបៅដោះដែលសមស្រប៖



- 坐姿〈橄欖球式〉
- អង្គុយពេនព្នែន



- 坐姿〈搖籃式〉
- អង្គុយ



- 側躺
- ដៃកង្កែបទៅចំហៀងដោយដាក់ខ្នើយនៅក្រោមទារក



- 側躺
- ដៃកង្កែបទៅចំហៀងដោយដាក់ខ្នើយនៅក្រោមទារក



- 斜倚
- ចំរេតចុះ

二、配方奶 2. មីកដោនេ

(一) 正確的沖泡及餵奶方法

(1) ការលាង និង ការបំបៅមីកដោនេ



- 1 先加冷開水再加熱開水
ចាក់មីកត្រជាក់មុន រួចបន្ថែម មីកក្ដៅឡើងទៅក្នុងដប។



- 2 按照奶粉罐上說明，將奶粉加入，
幾「平」匙奶粉+幾CC開水。

ចាក់មីកដោនេតាមច្បាប់ក្នុងដប យោង
ទៅតាមការណែនាំនៅលើកញ្ចប់ឬក៏ប៉ង ត្រូវកត់សំគាល់ថា
ចំនួនមីកដោនេ ដែលត្រូវដាក់ ត្រូវវាស់មិនឆ្គងប្រាកដ
ឬហើយចំនួនមីកណាមួយក៏ត្រឹមត្រូវដែរ។



- 3 充分搖勻後滴幾滴奶水在手腕內側測試溫度
適合與否，再抱著餵奶。

បន្ទាប់ពីក្រឡាចឡើង ត្រូវធ្វើចេញ ពិនិត្យលំដាប់ក្នុងមីកដោនេ
ដោយ ក្រឡាចវា ហើយចាក់ដំណាក់មីកដោនេ នៅលើកដៃរបស់អ្នក
ចុះមិនលើកក្នុងមក បំបៅ។



- 4 餵完，拍拍寶寶背部排氣以防吐奶。

ក្រោយពីបំបៅហើយ ត្រូវទះពិចារណាមើលទារក
ដើម្បីបង្ការការរំលោភមីកដោនេឡើងមកវិញ។

注意： 奶粉泡得太稀可能造成寶寶營養不良，太濃則可能腹瀉或便秘。

ជំនាញ： បើមីកដោនេរាវពេកទារកនឹងមិនបានទទួលជាមាតិកាត្រូវបំបៅទេ។
តែបើមីកដោនេរាវពេកទារកនឹងបណ្តាលមកពីការរំលោភឬបំបៅមក។

(二) 奶瓶消毒

(2) ដបមីកក្ដៅដែលទារកបំបៅ

殘留在奶瓶的牛奶易使細菌繁殖，清潔並消毒奶瓶可減少寶寶腹瀉的機會。

1. 準備6-8支奶瓶
2. 每支餵完後馬上清洗置於一旁
3. 集中消毒，每天一次
4. 消毒方法有水煮及蒸汽消毒（下列介紹水煮方法）

មីកដោនេនៅលើដបក្នុងដប គឺជាកន្លែងបង្កើនមេរោគបំបៅ។
ការលាងសំអាត និងជម្រកមេរោគ នៅក្នុងដប
នឹងកាត់បន្ថយឱកាសដែលទារកធ្លាក់ខ្លួនជំងឺ។

1. រៀបចំដបមីកដោនេចំនួនពី 6 ទៅ 8 ដប
2. លាងដបមីកដោនេដោយប្រើប្រាស់ ហើយទុកវាដោយស្ងាត់
3. លាងជម្រកមេរោគនៅក្នុងដបក្នុងដប ឬក្នុងក្របី
4. វិធីដាច់មេរោគដោយមីកក្ដៅនិងមីកក្ដៅបំបៅ
(វិធីដាច់មេរោគដោយមីកក្ដៅដូចគ្នាដោយក្រោម)



- 1 玻璃奶瓶需與冷水同時放入鍋中加熱，且水需蓋過奶瓶。
ដាក់ដបមីកដោនេនៅក្នុងដបក្ដៅដោយប្រើប្រាស់មីកក្ដៅដោយស្ងាត់
ដាក់មីកក្ដៅដោយស្ងាត់ដោយស្ងាត់ដោយស្ងាត់។



- 2 壓克力奶瓶及奶嘴，則在鍋中水煮開後，再放入鍋中加熱。
ដបមីកដោនេ និងដបក្របីដោនេ ត្រូវដាក់នៅក្នុងដបក្ដៅ នៅលើដបក្ដៅ

- 3 水沸後，繼續煮5-10分鐘後，才算消毒完全。
រយៈពេល ៥ ទៅ ១០ នាទី ដើម្បីសំអាតមេរោគស្លាប់។

- 4 將奶瓶取出瀝乾水分，套好瓶蓋備用。
សំបូតដបមីកដោនេ ត្រូវសំបូតដោយស្ងាត់បំបៅទុកប្រើ។



(三) 排氣三大基本法

(3) 让宝宝侧靠在妈妈肩上，妈妈肩膀上放一块小布巾，以防宝宝排气溢奶时弄湿衣服。一手托住宝宝屁股，另一手则弓手掌帮宝宝拍背。必须注意将宝宝的脸侧放，避免造成宝宝窒息。

让宝宝侧靠在妈妈肩上，妈妈肩膀上放一块小布巾，以防宝宝排气溢奶时弄湿衣服。一手托住宝宝屁股，另一手则弓手掌帮宝宝拍背。必须注意将宝宝的脸侧放，避免造成宝宝窒息。

ដាក់កូនកន្លែងមួយដើរឱ្យរបស់ម្តាយ
ដើរឱ្យបង្ការទារកក្អែកប្រឆាំងដល់ជំងឺរាកបំពង់ ។
រួចឱ្យបង្ការទារក ទៅនឹងស្តាយម្តាយ ដោយដាក់ក្បាលដើរកូនកន្លែង ។
ប្រើដៃម្ខាងទ្រង្វែកកូនរបស់ទារក និងម្ខាងទៀត
ទះទឹកដើរឱ្យទារកជាមួយឆាតដៃក្រោម ។
មុខរបស់ទារកត្រូវចែកទៅម្ខាង ដើម្បីបង្ការការថប់ដង្ហើម ។

1



2

手托住宝宝的下巴及前胸，让宝宝成垂直坐姿，另一手将手掌弓著拍背。

ដោយដាក់ទារកបញ្ឈរត្រង់ ប្រើដៃម្ខាងទ្រង្វែក និងម្ខាងទៀតទះទឹកដើរឱ្យទារកជាមួយឆាតដៃក្រោម ។



托住宝宝胳膊窝，另一手弓著手掌替宝宝拍背。

ប្រើដៃម្ខាងទ្រង្វែករបស់ទារក និងដៃម្ខាងទៀតទះទឹកដើរឱ្យទារកជាមួយឆាតដៃក្រោម ។

3



三、添加奶類以外的食物—副食品

(一) 宝宝需要吃副食品嗎？

副食品可补充母乳或配方奶营养的不足，並且可訓練咀嚼和吞嚥能力作為斷奶的準備。

(二) 這麼小會吞嗎？

小孩三個月大就漸會吞嚥軟質食物，所以四~六個月之間可以開始練習吃副食品，餵食時將食物輕置於舌頭中間。（有家族過敏性疾病或餵食母乳的寶寶，可以等到六個月後再開始）



(三) 添加副食品之原則

添加副食品應注意：

- 注意大便及皮膚的狀況
- 食物新鮮、盒具清潔
- 少量開始、逐漸增加
- 每次只添加一種新的食物
- 勿強迫餵食

3. អាហារថ្ងៃម

(1) តើទារកត្រូវការអាហារថ្ងៃម ឬទេ ?

អាហារថ្ងៃម អាចបង្កប់កន្លែងទារកជាអាហារដែលមានជីវិតដោះស្រាយ ឬទឹកដោះស្រាយ និងជួយរៀបចំ ទារកដើម្បីជំពូក និងផ្ទាំងដោះ ហើយបង្កើនអាហាររឹង ។

(2) តើទារកបំប៉នទេ អាចលេចអាហារ បានដែរឬទេ ?

ទារកអាចលេចអាហារបានចាប់ពីអាយុ១២ខែឡើងទៅ ។ ដូច្នេះអ្នកអាចផ្តល់អាហារថ្ងៃមដល់ទារកតាំងពីអាយុ១២ខែ ។
ត្រូវដាក់អាហារនៅក្នុងកម្រាលឱ្យទារកនៅពេលបញ្ចូលអាហារ ។
(ទារកដែលមានរោគសញ្ញាជំងឺក្រហមស្បែក ឬ បណ្តាលមកពីជំងឺក្រហមស្បែក អាចទារកឡើងក្រហមស្បែកបាន ។)

(3) តើការណែនាំដល់ការផ្តល់អាហារថ្ងៃម

សូមកត់សំគាល់ :

- កត់សំគាល់ទារករបស់ទារក និងលក្ខណៈវិស្វកម្ម
- ប្រើសំភារៈស្អាត និងធានាថាទារកបានប្រើទឹកបរិស្រទ្រ
- ទារកឡើងក្រហមស្បែក ឬ បណ្តាលមកពីជំងឺក្រហមស្បែក ហើយបណ្តាលមកពីជំងឺក្រហមស្បែក
- ថែទាំអាហារថ្ងៃមឱ្យបានស្អាត
- កុំបង្ខំទារកឱ្យប្រើ

(四) 添加哪一類副食品？

(4) 如何安排寶寶的進食時間？

四-六個月

4 個月 6 個月

▶ 果汁、菜水：如柳丁汁、西瓜汁、蔬菜湯

- 洗淨水果將果汁擠出，對等量開水。
- 將菜葉洗淨切碎，置入等量沸水中煮熟冷卻倒出。
- 每天一茶匙逐漸增加。



▶ 嬰兒用匙喂：嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

四-六個月

4 個月 6 個月

▶ 果泥類：例如蘋果泥、木瓜泥、香蕉泥

- 洗淨水果切開以湯匙輕輕刮取成泥狀。
- 開始時給予一茶匙，以後慢慢增加。



▶ 嬰兒用匙喂：嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

四-六個月

4 個月 6 個月

▶ 蔬菜泥類：例如胡蘿藦泥、馬鈴薯泥、莧菜泥。

- 洗淨去皮切塊狀入鍋蒸或煮。趁熱壓成泥。
- 開始時給予一茶匙，以後慢慢增加。



▶ 嬰兒用匙喂：嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

四-六個月

4 個月 6 個月

▶ 穀類食物：如米糊、麥糊。

- 稀飯煮爛或麥粉與牛奶混合餵食（由罐內量匙 1/4 開始加起）。
- 可直接與溫開水調成糊狀餵食（由一茶匙加起）。
- 開始時給予一茶匙，以後慢慢增加。
- 可先餵米糊（較易消化），適應後再餵麥糊。



▶ 嬰兒用匙喂：嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂
- 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂 嬰兒用匙喂

七-九個月

៧ ខែ ៩ ខែ

▶ 蛋黃泥

- 雞蛋用水煮至全熟，取出蛋黃加入少量開水調成糊狀。
- 每天餵一次。開始由1/8個逐量增加。



▶ ស៊ុតល្បិចទាបៗ

- លោស៊ុតអោយឆ្អិន ។ ដាក់ស៊ុតល្បិចទៅក្នុងមីកដាំពុះដើម្បីធ្វើជាមីកទាបស៊ុតល្បិច ។
- បញ្ចូលមួយថ្ងៃម្តង ។ ចាប់ផ្តើមពី ១/៨ ដុំ រួចបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ ។

七-九個月

៧ ខែ ៩ ខែ

▶ 粥類、麵類（可摻入瘦肉湯、魚、蔬菜、豆腐等配料）。

- 將細麵或粥煮爛，依寶寶需求加入上項任一配料即可。
- 粥或麵要煮爛（呈半固體），且勿太稠。
- 煮熟魚肉要弄碎，並將魚刺剷除乾淨。
- 蔬菜梗應去除，葉要剁碎，以免噎到。
- 摻入之配料勿太多、太雜。



▶ របប និង មី (គេអាចប្រើមីកស៊ុតសាច់ត្រី បន្លែ និងទាប៊ូ)

- ប្រុសមីនរលាយ ឬបបរ រួចបន្ថែមអាហារណាមួយ ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ។
- មី ឬបបរ ត្រូវដាំអោយ ឆ្អិនល្អ ឬដាក់កណ្តាលរីង ។ កុំធ្វើអោយវាស្ងួតពេក ។
- ត្រីត្រូវកិនអោយឆ្អិន ហើយដកយកឆ្អឹងចេញ ។
- ត្រូវបេះបាចបន្លែ និងចិតស្លឹកជាដុំតូចៗ ដើម្បីបង្ការការឆ្លាក់ ។
- អាហារបន្ថែមមិនត្រូវធ្វើពេក ឬល្អាំល្អាតពេក ។

十-十二個月

១០ ខែ ១២ ខែ

- ▶ 除參照7至9個月食物另可摻入碎肉、吻仔魚等柔軟細碎之固體食物。亦可用排骨湯煮麵、粥。例如吻仔魚粥、排骨湯麵、餛飩湯、蘿蔔糕、蛋糕、雞蓉玉米湯。



- 碎肉要弄得細碎。
- 吻仔魚如欲炒香，須揉碎再餵食。
- 排骨湯之浮油要去除（可先冷藏，再刮除浮油）。
- 蔬菜洗淨，梗應去除，葉要剁碎，以免噎到，煮熟後撈出。

- ▶ ក្រៅពីអាហាររស់រាប់ទារកអាចពិព័រណ៍នៃដូនតាមរបៀបរាប់ខាងលើគេអាចបន្ថែមអាហារជាតិសាច់ដូចជាសាច់ត្រី និងកូនត្រី ។ មីនិងអង្ករជាធាតុស្រស់ឆ្អិនដ៏ល្អក៏ជាជំនួយផ្នែកដូនបបរត្រីស្រស់ឆ្អិនដ៏ល្អបំផុតបើធ្វើជាមីកទាបស៊ុតល្បិច និង ស៊ុបពោតសាច់ទាប ។

- ចិញ្ច្រាំសាច់អោយមត់
- ស៊ីងសាច់ត្រី ហាត់តូចៗមុននឹងបញ្ចាក់ ។
- គេត្រូវយកគ្នាញ៉ាំអណ្តើតក្នុងស៊ុបឆ្អឹងដ៏ល្អចេញ(គេត្រូវដាក់ស៊ុបក្នុងទូមីកកកសិនដើម្បីអោយឆ្អិនល្អបបរគ្នាញ៉ាំអណ្តើតចេញ)
- ត្រូវបេះបាចបន្លែនិងចិតស្លឹកជាដុំតូចៗដើម្បីបង្ការការឆ្លាក់ ។ យកបន្លែចេញនៅពេលវាឆ្អិន ។

十-十二個月

១០ ខែ ១២ ខែ

▶ 蒸全蛋

- 將全蛋在碗中打勻，加水八分滿及少許鹽拌勻，置鍋中小火蒸約20-25分鐘。



▶ ចំហុយស៊ុតអោយ

- ស៊ុតក្នុងទាបៗអោយឆ្អិនល្អបន្ថែមមីក១០០ភាគរយនៃទាប និងធានាអំពីលក្ខណៈស្រស់ឆ្អិនក្នុងឆ្នាំងដោយប្រើកំដៅភ្លើងតិចៗក្នុងរយៈពេលពី ២០ដល់២៥នាទី ។

一至二歲以上

មួយទៅពីរឆ្នាំឡើង

▶ 每天每日飲食參考表

牛奶2杯 (每杯240 c.c.) 稀飯2碗
肉或魚類 1兩 蛋1個
蔬菜1碟 (約2兩) 水果1份

▶ 可均衡調配攝取各類較柔軟的固體食物。

例如蛋包飯、什錦炒麵、排骨糙米粥、三色燴飯、肉燥河粉、三色卷等。

- 餵食時應與孩子面對面，讓孩子坐椅子上，不要跑來跑去。
- 每次進食適當時間為三十分鐘，沒吃完應收起。
- 兩餐之間勿給零食，用餐前不給飲料，以免影響食慾。
- 應培養孩子獨立進食的習慣。

▶ របបអាហារប្រចាំថ្ងៃ ជាធម្មតា

ទឹកដោះដោ ២ កែវ (២៤០ លេស ក្នុង១កែវ)	បបរ ២ ចាន
សាច់ ឬត្រី ៤០ ក្រាម	ផ្លិត ១
បន្លែ ១ចាន (ប្រហែល ៨០ ក្រាម)	ផ្លែឈើ ១ ផ្លែ

▶ ទារកនិងអាម៉ែនាមអាហារទំនុកចំណី ដូចជាឈាម មីនា បបរឈាមឆ្អឹងជំនី បបរ ឬឈាមឈាម ត្រៀមពេញលេញ មីឬគ្រាប់ទាវ តាមជាមួយសាច់ចំណី និងដុំឈាម ។

- ទារកត្រូវអង្គុយចង់មុខម្តាយ ។ ដាក់ទារកឈាមអង្គុយលើកៅស៊ូ កុំអោយ វាដំបែងចុះ ឡើង ។
- ឈាមដំបែងចុះច្រើនអាហារសមស្រប គឺប្រហែល៣០ម៉ាតិ ។ អាហារដែលនៅសល់ត្រូវលាង សំអាតចេញ ។
- កុំអោយទារកយូបអាហារក្រៅពេល នៅចន្លោះពេលឈាម ។ កុំអោយទារកទឹកទឹកញ្ជួត មុនពេល បញ្ចុកអាហារ ដើម្បីកុំអោយវាដាច់វីដូត ។
- ត្រូវប្រៀបធៀបទំហំទារកអោយបានល្អប្រសើរខ្លះៗ ។



四、斷奶

4. ការផ្លាស់ប្តូរ

如果您已經開始為寶寶添加副食品，便是準備斷奶了。(但哺餵母乳者則可持續哺餵到寶寶兩歲或兩歲以上)

ប្រសិនបើអ្នកបានចាប់ផ្តើមបន្ថែមអាហារបន្ថែមទៅលើរបបអាហាររបស់ទារកហើយ នោះមានន័យថា ទារកអាចផ្លាស់ជាម្តាយហើយ ។ (សំរាប់កុមារដែល ដោះដោយ អាម៉ែនាមឬម្តាយដាច់ខាតជាងពីរឆ្នាំ ។)

(一) 若是喝牛奶的寶寶，六個月以後開始訓練寶寶用杯子，為日後戒斷奶瓶做準備。

- (1) ទារកដែលប្រើទឹកដោះដោតាមរបបបបរ អាចត្រូវបានបង្ហាត់អោយប្រើទឹកដោះដោពីពេលដែលត្រូវបាន ពេទ្យប្រគល់សំរាប់ធ្វើការ ទារកផ្លាស់ទឹកដោះដោដែលវាប្រើតាមរបបបបរទឹកដោះដោ ក្នុងពេលអនាគត ។



(二) 一般可在一歲左右完成，可添加菜肉泥稀飯由1湯匙逐漸增加為一碗，一天兩次，以母乳或牛奶當點心便完成斷奶了。

- (2) ផ្លាស់ជាទារកដែលប្រើទឹកដោះដោពីមុនទឹកដោះដោ ត្រឹមត្រូវ ១២ ខែ ។ យកបបរឈាមជាមួយមីឬបន្លែ និងសាច់ចំណីជាអាហារសំខាន់ ដោយបង្កើនបន្តិចៗ ពីបបរឈាមត្រូវទៅបបរឈាម ដោយអោយទឹកដោះដោ ឬទឹកដោះដោជាអាហារក្រៅពេល ។ ធ្វើដូច្នេះ អោយទារកផ្លាស់ជាទារកជាង ។

第五章

V

事故傷害預防

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ

一、6個月以下 1. ការការពារក្រោម ៦ ខែ



- 注意環境安全
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ ហិរញ្ញវត្ថុផ្សេងៗ



- 注意欄杆安全
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ របងព្រួញបង្គោល



- 預防被幼兒所傷
- បង្ការគ្រោះថ្នាក់ចំពោះ កុមារដទៃទៀត

二、6-12個月 2. ការការពារក្រោម ៦ ខែ និង ១២ ខែ



- 預防跌落
- បង្ការពីការធ្លាក់ពីទីខ្ពស់



- 注意危險物品放置
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការទុកដាក់ របស់ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់



- 禁止進入廚房
- កុំបណ្តោយអោយកូនចូល ទៅក្នុងបន្ទប់



- 預防燙傷
- បង្ការពីការលាក់ផ្សេងៗ



- 選擇安全玩具
- ជ្រើសរើសប្រដាប់ប្រដាប់លេង ដែលមានសុវត្ថិភាព

三、1-2歲 3. ពី១ឆ្នាំទៅ២ឆ្នាំ

1-2 ឆ្នាំលើកលែងតាំងពីការការពារក្រោម ១ ឆ្នាំ និង ២ ឆ្នាំ



- 勿讓小孩獨處
- កុំបណ្តោយអោយកូនអោយ ទៅក្នុងបន្ទប់



- 預防車輛傷害
- បង្ការពីគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត

牙齒保健

ការថែទាំធ្មេញ

6 ខែ ឆ្នាំ ប្រហែល ២ ឆ្នាំ ក្នុង ពេល ២ ឆ្នាំ ទាំង ២ ០ ។

一、蛀牙的後果

1. ផលវិបាកនៃទម្លងផ្សេងៗ



發炎疼痛，煩躁不安
 ទារកគឺឈឺចាប់ ហើយដំបូងទុក្ខ
 ដោយសារការរួមភេទ ។



疼痛影響食慾
 疼痛導致不想吃東西，進而導致營養不良。



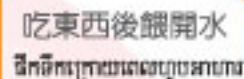
恒牙咬合不正
មានបញ្ហាក្នុងការចំពោះ ឬ ទាំ
នៅពេលដំបូងប្រាកដប្រជា ។



□ 齒不清
ការពិយាយស្តីមិនច្បាស់ ។

二、如何預防蛀牙？

2. តើការវាស់វែងត្រូវធ្វើឡើងដូចម្តេច ?



勿含著奶瓶喝配方奶
 果汁睡著
 若長時間含著奶瓶睡覺
 易造成牙齒畸形
 1



អាយុ១ឆ្នាំឡើង :
កុំអោយទារកឈប់ស្រាប់គ្រប់គ្រើមពេក



每天至少清潔牙齒一次
ដូចគ្នាជាមួយការលាងមុខ ក្នុង១ថ្ងៃ

[illegible]

1 歲以前可用紗布清洗口腔
 1 歲以後開始用小牙刷刷牙。
 1 歲以前可用紗布清洗口腔
 1 歲以後開始用小牙刷刷牙。

第七章
VII

大小便訓練

ការបណ្តុះបណ្តាលអោយទេរប្រើបង្គន់

一、開始訓練的時間

1. ពេលវេលាដែលត្រូវចាប់ផ្តើមបណ្តុះបណ្តាល

1 歲以後，且

1. 可以站立

2. 大便時間有規律，且能發出聲音或特殊表情。

ទារកអាចឲ្យឡើង ដៃដៃ ៖

1. អាចឆេះដាច់

2. មានលក្ខណៈឡើងទាត់ និងអាចធ្វើសំឡេង និងបង្ហាញកាយវិការ នៅពេលចង្កោរបង់ ។

二、訓練的方法

2. វិធីសាស្ត្រ បណ្តុះបណ្តាល

(一) 讓小孩盡量在輕鬆的心情下完成，如有失誤勿予責罵。

(二) 訓練時勿給予食物或玩具，以免分散注意力。

(1) ទុកអោយទារកបញ្ចប់តាមស្វ័យ ។ បើទារកធ្វើខុសមួយខ្លះ កុំជេរវាយដំ ។

(2) នៅពេលបង្ហាត់បង្រៀន កុំអោយទារក ឬប្រដាប់ប្រដាប់ដទៃទៀត ព្រោះវាអាចអោយទារកបែក អារម្មណ៍ពីការរៀនសូត្រ ។



固定地點及合適便盆
ជ្រើសរើសទីកន្លែងកំណត់
និងបង្គន់ស្រួលប្រើ



成功時予以稱讚、鼓勵
មានការសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត

三、完成訓練的時間

3. ពេលវេលាដែលត្រូវបញ្ចប់ការបង្ហាត់បង្រៀន

(一) 大便訓練在1至2歲左右可完成。

(二) 小便訓練在2-3歲時，可完成。

(1) បង្ហាត់បង្រៀនអំពីរបៀបបង់អោយចប់សព្វគ្រប់នៅអាយុ ១ឆ្នាំដល់២ឆ្នាំ

(2) បង្ហាត់បង្រៀនអំពីការតាមដានចុងសព្វគ្រប់នៅអាយុ២ទៅ៣ឆ្នាំ ។

第八章
VIII

兒童預防保健服務

ការពិនិត្យសុខភាពសំរាប់កុមារ

兒童預防保健服務，是全民健康保險專為未滿七歲以下兒童設計，共九次的免費健康檢查服務。

ការពិនិត្យសុខភាពសំរាប់កុមារ គឺជាសេវាបង្កើតឡើង

សំរាប់កុមារអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ ដែលក្នុងនេះមាន ការពិនិត្យដោយឥតបង់ថ្លៃ ចំនួន ៩ដង ។ សេវាទាំងនេះផ្តល់អោយដោយផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិ ។

一、檢查時程

出生未滿一歲給付四次，每次間隔二至三個月；一歲以上至未滿兩歲給付兩次、兩歲以上至未滿三歲給付乙次；三歲以上至未滿四歲給付乙次、四歲以上至未滿七歲給付乙次。

二、提供之健康檢查項目

身體檢查：病史查詢、身高、體重、聽力、視力、口腔檢查、生長發育評估等。

健康諮詢：預防接種史查詢、營養、事故傷害預防及口腔保健。

1. ការពិនិត្យ

មានការពិនិត្យសុខភាពដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន ៩ដង សំរាប់កុមារអាយុក្រោម៧ឆ្នាំ ចន្លោះពេលពី ០ ខែ ដល់ ៧ ខែ ។

មានការពិនិត្យសុខភាពដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន ២ដង សំរាប់កុមារអាយុចន្លោះ ១ ឆ្នាំ និង ២ ឆ្នាំ ។

មានការពិនិត្យសុខភាពដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន ១ដង សំរាប់កុមារអាយុចន្លោះ ២ ឆ្នាំ និង ៣ ឆ្នាំ ។ មានការ

ពិនិត្យសុខភាពដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន ១ដង សំរាប់កុមារអាយុចន្លោះ ៣ ឆ្នាំ និង ៤ ឆ្នាំ ។ មានការពិនិត្យ

សុខភាពដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន ១ដង សំរាប់កុមារអាយុចន្លោះ ៤ ឆ្នាំ និង ៧ ឆ្នាំ ។

2. សេវាពិនិត្យសុខភាពដែលផ្តល់អោយ

ពិនិត្យរូបរាងកាយ：ប្រវត្តិជំងឺ កំពស់ ទម្ងន់ សោតវិញ្ញាណ ចក្ខុវិញ្ញាណ ការពិនិត្យមាត់ធ្មេញ និងការវាយ តម្លៃលើការលូតលាស់ ។

ការពិគ្រោះសុខភាព：ការពិនិត្យប័ណ្ណឆ្លាក់ថ្នាំបង្ការ អាហារូបត្ថម្ភ ការបង្ការពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ និងការថែទាំធ្មេញ ។

三、那些特約醫療院所，可以受理兒童預防保健服務？

如果您要帶家中的寶寶接受兒童預防保健服務，可前往聘有家醫科或小兒科專科醫師的健保特約醫院、診所及衛生所，即可受理本項服務。

3. តើមន្ទីរពេទ្យ ឬវិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលចុះបញ្ជីក្នុងស្ថាប័ន ដែលផ្តល់សេវាពិនិត្យសុខភាព សំរាប់កុមារ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនប៉ះពាល់ជាមួយ ទូរស័ព្ទពិនិត្យសុខភាព ឬកាតព្វកិច្ចទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលមានមុខកិច្ចសុខា ផ្នែកគ្លីនិកវេជ្ជសាស្ត្រគ្រួសារ ផ្នែកជំងឺកុមារ និងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋាន ។

四、寶寶檢查前要準備什麼？

- (一) 請持寶寶之「兒童健康手冊」及健保IC卡前往辦理本服務的健保特約院所接受檢查，接受本服務時不用繳交部分負擔。
- (二) 接受免費兒童健康檢查前，請家長事先填好「兒童健康手冊」中「生長紀錄表」及「家長紀錄欄」的各項問答，以建立寶寶的健康紀錄與生長發育資料，供醫護人員參考。

4. ការត្រៀមរៀបចំសំរាប់ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ

- (1) សូមយកទៅជាមួយ “សៀវភៅសុខភាពកុមារ” និង ប័ណ្ណ IC ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិ ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលផ្តល់សេវានេះ ។ សេវានេះឥតមានបង់ថ្លៃទេ ។ មានតែការចុះឈ្មោះ ប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវគិតថ្លៃ ។
- (2) មុននឹងពិនិត្យសុខភាពត្រូវបំពេញ “សៀវភៅសុខភាពកុមារ” កំណត់ត្រាការលូតលាស់ និងបំពេញកំណត់ត្រាសុខភាពរបស់កុមារតាមការណែនាំ ដើម្បីបង្កើតកំណត់ត្រាសុខភាពរបស់ទារកនិង មិនមែនសំរាប់ជាឯកសារយោងរបស់បុគ្គលិក ពេទ្យ ។



● 兒童健康手冊
● ក្របសៀវភៅ សុខភាពកុមារ



● 健保IC卡
● ប័ណ្ណ IC ធានារ៉ាប់រងសុខភាពជាតិ

第九章
IX

篩 檢

ការពិនិត្យសំរាំង

一、新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

(一) 目的

許多先天性代謝異常疾病，在嬰兒期症狀表現不明顯，因此必須藉助新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（簡稱新生兒篩檢）來作早期發現早期治療，以免造成兒童生長發育遲滯或終身智能及身體障礙。

(二) 檢驗時間

新生兒出生後二至三天或進食廿四小時之後，由醫療人員採取少量足跟血，檢驗是否有「先天代謝異常疾病」。

(三) 目前政府補助新生兒先天性代謝異常篩檢五種疾病

1. 先天性甲狀腺低功能症
2. 半乳糖血症
3. 苯酮尿症
4. 高胱氨酸尿症
5. 葡萄糖-6-磷酸鹽去氫酶缺乏症 G-6-P-D（俗稱蠶豆症）

(四) 檢驗結果

您可詢問原接生院所有關寶寶的篩檢結果，或利用新生兒篩檢中心之網路、電話語音查詢。

若寶寶篩檢結果為疑似異常，新生兒篩檢中心會轉知接生院所，儘速以電話通知家長，帶您的寶寶接受進一步檢查。

1. ការពិនិត្យរោគសំរាំងទារកដែលរកឃើញការខូចមេតាបូលីសពីកំណើត

(1) វត្ថុបំណង

រោគសញ្ញាជាច្រើននៃការខូចមេតាបូលីសពីកំណើត មិនសូវស្តែងឡានទេ នៅក្នុងរយៈពេលកុមារភាព ។ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសំរាំងពិនិត្យលើទារកទើបមិនកើត ដើម្បីរកជំងឺផ្សេងៗ និងរក្សាចរន្តជីវិត ទាំងនោះពីដើមដំបូង ព្រមទាំងដើម្បីបង្ការរោគមិនសូវរីកលូតលាស់ខាងបញ្ចេញ ជាមធ្យោបាយ និងពិការភាពខាងផ្លូវកាយ ឬការមិនសូវរីកលូតលាស់ នៅក្នុងអាយុដែលកុមាររោគខូចមេតាបូលីស ក្រោម ។

(2) កាលវិភាគនៃការពិនិត្យសំរាំង

បុគ្គលិកពេទ្យ ឬមន្ត្រីមុខមួយចំនួនខ្លះ ពិសោធន៍បង្កើតធាតុ ២ ទៅ ៣ ថ្ងៃក្រោយ សំរាំង ឬ ២៤ ម៉ោងក្រោយទៅ ដើម្បីពិនិត្យរោគខូចមេតាបូលីសពីកំណើត ។

(3) អាចធ្វើបច្ចុប្បន្ន រាជរដ្ឋាភិបាលជួយការពិនិត្យរោគមាន៥បែបសំរាំងទារកដែលរកឃើញការ ខូចមេតាបូលីសពីកំណើត ។

1. ជំងឺកង្វះក្រពេចក្រវិញអ៊ីត
2. ពេទ្យនិរន្តរភាពក្នុងឈាម
3. អ្វីម៉ូស៊ីស ក្នុងទឹកនោម
4. ពេទ្យនិរន្តរភាពក្នុងទឹកនោម
5. ជំងឺខូចអង់ស៊ីម dehydrogenase សំរាំងបំបែកជាតិក្នុងក្រុម-៦-ផូស្វាត (G-6-P-D)

(4) លទ្ធផលនៃការពិនិត្យសំរាំង

អ្នកអាចទទួលបានលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសំរាំងពីមន្ទីរពេទ្យដែលទារកកើត ពីអ៊ីនធឺណិត ឬពីប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទដែល ឆ្លើយដោយស័ព្ទប្រវត្តិមេតាបូលីសពិនិត្យសំរាំងកុមារដែលទើបកើត ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលជាអវិជ្ជមាន មជ្ឈមណ្ឌលពិនិត្យសំរាំងកុមារដែលទើបកើត មិនជូនដំណឹងដល់មន្ទីរពេទ្យ ដែលទារកកើត ដើម្បីជំរាបឱ្យកម្មាធិការរបស់ទារក ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលជាអវិជ្ជមាន អ្នកត្រូវទំនាក់ទំនងជាមួយ មកទទួលការពិនិត្យ ។

二、膽汁滯流症篩檢

透過「嬰兒大便顏色識別卡」，仔細比對觀察嬰兒大便，可以早期發現膽道閉鎖症儘早就醫。膽道閉鎖宜在出生50天內完成診斷，60天以內（愈早愈好）完成手術，否則膽汁滯留在肝內，很容易造成肝硬化，不及時治療，多在2歲內會死亡。

- (一) 嬰兒好發膽汁滯流症及新生兒黃疸，若黃疸延遲至第3-4週之後，有部份嬰兒可能患有膽汁滯流症。
- (二) 膽汁滯流症症狀：皮膚會呈現黃疸、眼白變黃及大便常會變成淡黃色或灰白色（表示膽汁排泄減少或完全消失）。

2. ការពិនិត្យសំរាប់ការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់

សង្កេតមើលនិងច្របូបឆ្កែបដើម្បីការពិនិត្យទារកដោយធ្វើ ប័ណ្ណសំគាល់ពណ៌នាមាត់ ដើម្បីរកឃើញ ជំងឺឆ្លៀតបំពង់ទឹកប្រមាត់ទាំងនេះជាពិសេសជាពិសេសជាពិសេស ជំងឺឆ្លៀតបំពង់ទឹកប្រមាត់ ត្រូវពិនិត្យបើកចេញក្នុងអំឡុងពេល៧០ថ្ងៃក្រោយពីកើតនិងធ្វើការវាស់វែងក្នុងអំឡុងពេល៧០ថ្ងៃ (ដាច់ចូរ) បើទឹកប្រមាត់នៅក្នុងក្របី ដោយបង្កើនវិសាលភាពនិងបង្កើនការវាស់វែងទាំងនេះ ទារកត្រូវបាន ល្អបំប៉នប្រសិនបើមាន។

- (1) ទារកកើតមានជំងឺ ដោយទទួលបាននូវការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ និងការចេញឆ្លើងដើម្បីការពិនិត្យ បើសិនជាការចេញឆ្លើងដើម្បីការពិនិត្យ ត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងរយៈពេល ៣ ទៅ ៤ សប្តាហ៍ នោះទារកអាចមានបញ្ហា នៃការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ ។
- (2) រោគសញ្ញានៃការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ : ពណ៌សំបុកស្បែក ឆ្លើងឆ្លើង ។ ផ្នែកសរសៃឆ្លើងឆ្លើង ហើយនាមាត់ប្រែទៅជាឆ្លើងឆ្លើង ឬសប្បនេះ (នេះមានន័យថា ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ត្រូវ ថយចុះ ឬត្រូវបានបំប៉ន) ។

仔細觀察嬰兒大便顏色，可早期診斷膽汁滯流症

ពេលវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យឆ្លើងឆ្លើង ចំពោះការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ ដោយសង្កេតមើលពណ៌នាមាត់ទារក ។

三、何種方式可早期協助膽汁滯流症篩檢？

- 若膽汁順利排出，大便呈現黃色或綠色，亦即編號4到6號顏色（如圖），此為正常狀況。
- 若膽汁遇到阻塞或滯留，則大便顏色呈現淡黃或灰白色表示膽汁排泄減少或完全消失，亦即編號1到3號顏色（如圖），此為不正常狀況，必須儘早就醫治療，請教專業兒科醫師或轉診至兒科消化專科醫師。

3. តើគេត្រូវធ្វើការពិនិត្យសំរាប់ការបញ្ជាក់ការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ យ៉ាងម្តេច ?

- បើសិនជា មានការបញ្ចេញទឹកប្រមាត់ដោយស្រួល វាជិតជាមួយនាមាត់ ធ្វើដោយឆ្លើង ឬ បែកចេញ ដូចឆ្លើងនៅក្នុង រូបភាព ៤ ទៅ ៦ ខាងលើ ។ នេះជាការល្អបំផុត ។
- បើសិនជាទឹកប្រមាត់ត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងខួរ នោះទារកនឹងជួបជាមួយ ទៅជា ឆ្លើងឆ្លើង ឬសប្បនេះ មានថា ទឹកប្រមាត់ថយ ឬ អត់មានទាំងស្រុងដូចឆ្លើងនៅក្នុងរូបភាព ១ ទៅ ៣ ខាងលើ ។ នេះជាការល្អបំផុត ។ ឱកាស ត្រូវពិនិត្យពណ៌នា ព្រោះវាអាចបង្ហាញមកពីជំងឺឆ្លៀតបំពង់ ទឹកប្រមាត់ ហើយត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់ ។


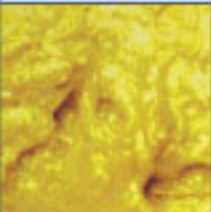
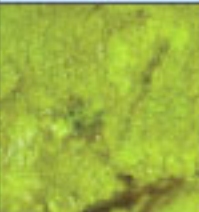
嬰兒大便顏色識別卡

ការស្ទង់ប័ណ្ណសំគាល់ពណ៌នាមាត់

● មិនធម្មតា

	1	2	3
不正常			

● ធម្មតា

	4	5	6
正常			

- 若您的選項是1-3，請24小時之內立即將此頁表格影印傳真給大便卡諮詢中心，我們會給您幫忙與協助。

傳真：02-2388-1798 電話：02-2382-0886

寶寶的異常大便顏色與編號 _____ 的大便最相似

發現此種顏色的大便是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日

寶寶的姓名 _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

母親的姓名 _____ 電話 _____

住址 _____

寶寶在 _____ 醫院／診所出生

- បើសិនជា ចំណីរបស់អ្នក គឺ លេខ ១ ទៅ លេខ ៣ សូមផ្តល់ចំណងជំនឿ ហើយធ្វើតាមចូលរៀន ទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះប្រុងសំភារៈពិការភាព ។ យើងនឹងជួយអ្នក ។

ទូរសារលេខ : ០២-២៣៨៨-១៧៩៨ ទូរសារ : ០២-២៣៨២-០៨៨៦

ពណ៌លាមករបស់អ្នក ដូចរូបលេខ _____

ភាពមិនធម្មតារបស់លាមកលេចឡើងនៅ ថ្ងៃ _____ ខែ _____ ឆ្នាំ _____

ឈ្មោះរបស់អ្នក : _____ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត : _____

ឈ្មោះរបស់ម្តាយ : _____ ទូរស័ព្ទ : _____

អាសយដ្ឋាន : _____

ទីកន្លែងកំណើត : _____

第十章
XI

服務處所

កន្លែងផ្តល់សេវា

- 婦產科醫療院所：可提供產前檢查、生產、產後檢查、家庭計畫、產前遺傳診斷、新生兒先天代謝疾病篩檢、優生健康檢查及遺傳諮詢等服務。
- 小兒科醫療院所：可提供兒童預防保健檢查、生長發育、預防接種及諮詢服務。

以上服務處所，可向各地區衛生局、衛生所洽詢，請善加利用。

- វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រ ផ្នែកសំរោង និងរោគសញ្ញា : ផ្តល់សេវាពិនិត្យមុនសំរោង សំរោងក្នុង ការពិនិត្យក្រោយសំរោង ផែនការគ្រួសារ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យតាមបែបប្រពៃណីនៅមុនសំរោង ការពិនិត្យសំរោងទារកកើត និងកើត ការពិនិត្យសុខភាពនៅពេលកើត និងការពិគ្រោះផ្នែកប្រពៃណី នៅមុនសំរោង ។

- វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រផ្នែកជំងឺកុមារ : ផ្តល់សេវាពិនិត្យសុខភាពកុមារ ការពិគ្រោះអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងការពិគ្រោះផ្សេងៗទៀត ។

សំរាប់ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងបណ្តាសេវាទាំងនេះ សូមទាក់ទងមួយនឹងកម្មវិធីយុទ្ធសាស្ត្រ ឬមណ្ឌលសុខភាពក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ។

各縣市衛生局專線服務電話，如下：

單 位	聯絡電話	傳真電話
台北市政府衛生局	(02) 27287079	(02) 27205260
高雄市政府衛生局	(07) 7128939	(07) 7243588
基隆市衛生局	(02) 24261133	(02) 24282255
新竹市衛生局	(03) 5256504	(03) 5222572
台中市衛生局	(04) 23801180	(04) 23801124
嘉義市衛生局	(05) 2338252	(05) 2341185
台南市衛生局	(06) 2673880	(06) 2698029
宜蘭縣政府衛生局	(03) 9367855	(03) 9367855
台北縣政府衛生局	(02) 22577155	(02) 22585006
桃園縣衛生局	(03) 3378854	(03) 3321073
新竹縣衛生局	(03) 5518164	(03) 5512743
苗栗縣衛生局	(037) 336735	(037) 360649
台中縣衛生局	(04) 25261814	(04) 25263401
彰化縣衛生局	(04) 7119095	(04) 7121309
南投縣政府衛生局	(049) 2231624	(049) 2202628
嘉義縣衛生局	(05) 3620602	(05) 3621188
雲林縣衛生局	(05) 5325220	(05) 5345633
台南縣衛生局	(06) 6352633	(06) 6321251
高雄縣政府衛生局	(07) 7334881	(07) 7334863
屏東縣衛生局	(08) 7372507	(08) 7382389
台東縣衛生局	(089) 329171	(089) 310334
花蓮縣衛生局	(03) 8230791	(03) 8230169
澎湖縣衛生局	(06) 9272162	(06) 9261557
金門縣衛生局	(082) 330697轉123	(082) 336021
連江縣衛生局	(0836) 22095	(0836) 25024

លេខទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទរបស់ការិយាល័យសុខាភិបាលទាំងអស់ ពីមានជ័យរក្សាទុក ៖

ទីភ្នាក់ងារ	លេខទូរស័ព្ទ	លេខទូរសារ
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងភ្នំពេញ	(02) 27287079	(02) 27205260
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងកោះកុង	(07) 7128939	(07) 7243588
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងព្រៃវែង	(02) 24261133	(02) 24282255
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងសៀមរាប	(03) 5256504	(03) 5222572
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងតាកែវ	(04) 23801180	(04) 23801124
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុង Chai-I	(05) 2338252	(05) 2341185
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រែកែវ	(06) 2673880	(06) 2698029
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកអូរឆ្នាំង	(03) 9367855	(03) 9367855
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកត្បូងឃ្មុំ	(02) 22577155	(02) 22585006
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(03) 3378854	(03) 3321073
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(03) 5518164	(03) 5512743
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(037) 336735	(037) 360649
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(04) 25261814	(04) 25263401
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(04) 7119095	(04) 7121309
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(049) 2231624	(049) 2202628
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុង Chai-I	(05) 3620602	(05) 3621188
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(05) 5325220	(05) 5345633
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(06) 6352633	(06) 6321251
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងកោះកុង	(07) 7334881	(07) 7334863
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងព្រៃវែង	(08) 7372507	(08) 7382389
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងតាកែវ	(089) 329171	(089) 310334
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(03) 8230791	(03) 8230169
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(06) 9272162	(06) 9261557
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(082) 330697 ចុះលេខ 123	(082) 336021
ការិយាល័យសុខាភិបាលក្រុងស្រុកស្វាយរៀង	(0836) 22095	(0836) 25024

國家圖書館出版品預行編目資料

外籍配偶育兒保健手冊：照顧寶寶有一套

= Proficient in Taking Care of Baby

行政院衛生署國民健康局編著．—第一版

臺中市：行政院衛生署國民健康局，民93

面： 公分

中英對照

ISBN 957-01-8638-0 〈平裝〉

1. 優生保健 - 手冊，便覽等

412.58026

92018942

題 名：外籍配偶育兒保健手冊

編 著 者：行政院衛生署國民健康局

規劃小組：〈蘇淑貞、李美慧、陳麗娟、劉瓊瑛、王春美〉

審稿委員：張瑞幸、朱斯鴻

出版機關：行政院衛生署國民健康局

電 話：(04) 2259-1999

地 址：台中市黎明路二段503號

網 址：<http://www.bhp.doh.gov.tw/>

企劃設計：傲圖國際股份有限公司 電話：(02) 2391-8223

出版年月：中華民國九十三年十月

版 次：第一版

刷 次：第一刷

工 本 費：新台幣八元整

GPN: 1009303077

ISBN: 957-01-8638-0 平裝