

ការថែទាំសុខភាពធ្មេញសម្រាប់ទារក

មាត់ដែលមានសុខភាពល្អចាប់ផ្តើមពីតូចៗ សូម្បីមុនពេលទារករបស់អ្នកចាប់ផ្តើមដុះធ្មេញក៏ដោយ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការចាប់ផ្តើមទម្លាប់ថែទាំមាត់ធ្មេញសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ ក្រោយពេលធ្មេញចាប់ផ្តើមដុះចេញមកនៅអាយុប្រហែល 6 ខែ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើទម្លាប់ថែទាំ។ ការពុកធ្មេញទារកអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហារយៈពេលវែង។

ហេតុអ្វីបានជាការថែទាំមាត់ធ្មេញរបស់ទារកមានសារៈសំខាន់

អាហារ និងភេសជ្ជៈលាយជាមួយបាក់តេរី បង្កើតបានជាសារធាតុស្អិតជាប់ធ្មេញហៅថា កំណកកំបោរ។ បាក់តេរីនៅក្នុងកំណកកំបោរបង្កើតបានជាអាស៊ីតដែលស៊ីស្រទាប់រឹងរបស់ធ្មេញ (ស្រទាប់ស្រោបធ្មេញ)។ គេស្គាល់ថាជា ការពុកធ្មេញ។ ការថែទាំមាត់ធ្មេញបានល្អជួយរក្សាភ្នំឱ្យកំណកកំបោរកកកញ្ជូនៅលើធ្មេញ និងបង្កឱ្យមានការពុកធ្មេញ។

ហេតុអ្វីបានជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវរក្សាធ្មេញទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ?

- ធ្មេញទារករក្សាទុកចន្លោះសម្រាប់ធ្មេញមនុស្សពេញវ័យ។ ប្រសិនបើធ្មេញទារកពុក ឬត្រូវបានដកចេញលឿនពេក ចន្លោះដែលវាទុកសម្រាប់ធ្មេញមនុស្សពេញវ័យអាចនឹងបិទ។ កូនរបស់អ្នកអាចត្រូវការការព្យាបាលដោយពាក់តម្រង់ធ្មេញនៅពេលក្រោយ។
- ធ្មេញទារកដែលឆ្លងមេរោគអាចបណ្តាលឱ្យធ្មេញមនុស្សពេញវ័យដែលនៅពីក្រោមលូតលាស់មិនល្អ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានស្នាមប្រឡាក់ រន្ធ និងធ្មេញមនុស្សពេញវ័យចុះខ្សោយ។
- ធ្មេញទារកមានសារៈសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍខាងការនិយាយ។ ធ្មេញទាំងនោះក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការជួយកូនរបស់អ្នកទំពារអាហារបានត្រឹមត្រូវ និងទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អៗ។

ការការពារការពុកធ្មេញ



ចាប់ពីថ្ងៃកើតដល់អាយុ 6 ខែ៖

- សម្អាតមាត់ និងអញ្ជាញធ្មេញរបស់កូនអ្នកបន្ទាប់ពីបំបៅរួច និងពេលចូលគេង។ ប្រើទឹក និងក្រណាត់ស្តើង ឬក្រណាត់បង់រ៉ូ ឬប្រាសដុសធ្មេញទន់សម្រាប់ទារក។
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់កូនអ្នកអំពីហ្វ្លូវអវាយ។ ហ្វ្លូវអវាយជួយការពារប្រហោងធ្មេញ។ ទីក្រុងជាច្រើនបានបន្ថែមហ្វ្លូវអវាយទៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹក។ ប្រសិនបើតំបន់របស់អ្នកមិនមានទេ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាត្រូវការអាហារបំប៉នហ្វ្លូវអវាយ។

6 ដល់ 12 ខែ៖

- ធ្វើប្រតិបត្តិការរបស់កុមារជាធម្មតាលេចឡើងនៅអាយុប្រហែល 6 ខែ។ នាំកូនរបស់អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្វើប្រតិបត្តិការ ចាប់ពីពេលនេះរហូតដល់ថ្ងៃខួបកំណើតទីមួយរបស់កូនអ្នក។
- ដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីបំបៅម្តងៗ និងនៅពេលចូលគេង ដោយប្រើប្រាស់ដុសធ្មេញតូចទន់ៗ និងថ្នាំដុសធ្មេញដែល មានហ្វ្លូវអាយ៉ា។ បរិមាណថ្នាំដុសធ្មេញមិនគួរលើសពីទំហំប៉ុនគ្រាប់អង្ករឡើយ។
- សួរពេទ្យធ្វើប្រតិបត្តិការរបស់អ្នកអំពីថ្នាំលាបហ្វ្លូវអាយ៉ា ដែលអាចលាបលើធ្មេញរៀងរាល់ 3 ទៅ 6 ខែ។
- ប្រើខ្សែសម្រាប់ធ្មេញសម្រាប់កូនរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការធ្វើបែបនេះជួយកម្ចាត់បាក់តេរី និងកំណកកំបោរ ពីចន្លោះធ្មេញ និងក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ។
- កុំដាក់កូនរបស់អ្នកឱ្យគេងដោយគាត់កំពុងបោកដបទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោម្សៅ ឬទឹកផ្លែឈើ។ ការធ្វើបែប នេះអាចបណ្តាលឱ្យពួកធ្មេញ។
- ប្តូរពីការឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រើដបមកកែវត្រឹមថ្ងៃខួបកំណើតទីមួយរបស់គាត់។

ពេលណាត្រូវហៅទូរសព្ទទៅពេទ្យធ្មេញ

ទូរសព្ទទៅពេទ្យធ្មេញរបស់កូនអ្នក ប្រសិនបើ៖

- ធ្មេញរបស់ទារកដុះខុសទិស ឬមិនដុះចេញ
- អ្នកសម្គាល់ឃើញចំណុចពណ៌ត្នោត ឬខ្មៅនៅលើធ្មេញរបស់កូនអ្នក
- ធ្មេញបានជ្រុះចេញពីមាត់

Health Net of California, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ក្រុមហ៊ុន Health Net LLC និង Centene Corporation Health Net គឺជាសញ្ញាសម្គាល់សេវាកម្មដែលបាន ចុះបញ្ជីរបស់ក្រុមហ៊ុន Health Net, LLC។ និមិត្តសញ្ញាសេវាកម្ម/ពាណិជ្ជសញ្ញាដែលត្រូវបានកំណត់អត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀតទាំងអស់នៅតែជាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ក្រុមហ៊ុនរៀងៗ ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ ព័ត៌មាននេះមិនមានគោលបំណងប្រើជាការជំនួសសម្រាប់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រវិជ្ជាជីវៈនោះទេ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។