

ព័ត៌មានសម្រាប់មាតាបិតា

ប្រព័ន្ធសុខភាពរដ្ឋញូវសៅវែល (NSW Health) និងបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព បំពេញតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយកុមារ និងគ្រួសារដើម្បីសម្រេចបានសុខភាព និងសុខុមាលភាពល្អ។ ចំពោះព័ត៌មានលម្អិតសូមយោងទៅរូបសាយ www.health.nsw.gov.au

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារភាពនៅអាយុបឋមវ័យ

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារភាពនៅអាយុបឋមវ័យ ផ្តល់ជូនកិច្ចបំរើឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មាតាបិតាថ្មីទាំងអស់ក្នុងរដ្ឋញូវសៅវែល។ មជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះធ្វើការដោយគិតលទ្ធផលផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារដែលផ្តល់ជូនការឆែកមើលសុខភាព ការធ្វើតេស្តលាស់ និងសុខុមាលភាពរបស់កូនលោកអ្នក ព្រមទាំងផ្តល់ជូនការផ្គត់ផ្គង់ ការអប់រំ និងព័ត៌មានគ្រប់ទាំងចំណុចនៃការចិញ្ចឹមបីឋាន់កូនផងដែរ។ ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារភាពនៅអាយុបឋមវ័យដែលនៅជិតលោកអ្នក សូមបើកមើលរូបសាយដូចតទៅនេះ៖ www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពកុមារសំខាន់ៗឡត

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ (GP) ឬវេជ្ជបណ្ឌិតគ្រួសាររបស់លោកអ្នក គឺជាបុគ្គលដែលលោកអ្នកត្រូវជួប ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកឈឺ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានក្តីកង្វល់ណាមួយអំពីសុខុមាលភាពរបស់កូនលោកអ្នក។ GP ផ្តល់ជូនការថែទាំសុខភាពសំខាន់ៗចាំបាច់ ការបញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេស ហើយពេលណាចាំបាច់ សម្របសម្រួលការថែទាំសុខភាពកូនរបស់លោកអ្នក។

ត្រូវព្យាបាលកុមារ អាចផ្តល់ការថែទាំសុខភាពផ្នែកឯកទេសសម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកត្រូវការការបញ្ជូនពី GP ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលកុមារ។

ការឆែកមើលសុខភាព និងការធ្វើតេស្តលាស់ដ៏ទៀងទាត់សម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នក

លោកអ្នកគួរនាំកូនរបស់លោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ នៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពកុមារភាពនៅអាយុបឋមវ័យក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ឬនាំទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកដើម្បីឆែកមើលសុខភាពនៅពេលគេស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាយុនីមួយៗដូចតទៅនេះ។ ការឆែកមើលសុខភាពទាំងនេះគឺជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដោយព្រោះថាវាជួយគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីតាមដានសុខភាព ការធ្វើតេស្តលាស់របស់កូនលោកអ្នក និងសម្គាល់ដឹងអំពីបញ្ហាដ៏មានសក្តានុពលទាំងឡាយ។ ទោះបីជាលោកអ្នកពុំមានកង្វល់អំពីសុខភាព ឬការធ្វើតេស្តលាស់របស់គេក៏ដោយ លោកអ្នកគួរយកកូនរបស់លោកអ្នកទៅឆែកមើលសុខភាពឲ្យបានរៀងរាល់ពេល។

កុមារគួរត្រូវបានឆែកមើលដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព នៅពេលគេ៖

- កើតមក
- អាយុ៦ខែ
- អាយុ១ឆ្នាំ
- អាយុ១ ទៅ៤អាទិត្យ
- អាយុ១២ខែ
- អាយុ៣ឆ្នាំ
- អាយុ៦ ទៅ៨អាទិត្យ
- អាយុ១៨ខែ
- អាយុ៤ឆ្នាំ

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសុខភាព ការធ្វើតេស្តលាស់ ការរីកចម្រើន ឬឥរិយាបថរបស់កូនលោកអ្នកនៅចន្លោះរវាងការឆែកមើលសុខភាពដែលបានកំណត់ពេលទាំងនេះ សូមនាំកូនរបស់លោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។

ការវាយតម្លៃសុខភាព និងការជំនួសលាស់របស់កូនលោកអ្នក

សំនួរមួយឈុតសម្រាប់មាតាបិតា ហៅថាការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពជំនួសលាស់ (PEDS) មានផ្តល់ជូនសម្រាប់ការវែកមើលសុខភាពម្តង។ ដោយចាប់ផ្តើមនៅពេលកូនរបស់លោកអ្នកមានអាយុ ៦ខែ។

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះឲ្យបានជាក់លាក់ តាមដែលលោកអ្នកអាចធ្វើទៅបាន មុនពេលវែកមើលសុខភាព ម្តងៗពីព្រោះវាអាចជួយលោកអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកដើម្បីសម្គាល់ដឹងនូវកង្វល់ទាំងឡាយអំពីវិធីដែលកូនរបស់លោកអ្នកកំពុងរៀនសូត្រ ការរីកចម្រើន និងការមានឥរិយាបថ។

លោកអ្នក និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពណាម្នាក់ដែលពិនិត្យមើលកូនរបស់លោកអ្នក គួរធ្វើកំណត់ហេតុនៅក្នុងសៀវភៅនេះអំពីសុខភាព និងការរៀនឲ្យមុខរបស់កូនលោកអ្នក។ មានផ្នែកសម្រាប់កត់សម្គាល់អំពីការរៀនឲ្យមុខ ដែលអាចកត់ត្រាទុកនូវកំណត់ហេតុពិស្តារទាំងឡាយ។

ការត្រួតពិនិត្យការជំនួសលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នក

កូនក្មេងទាំងអស់ជំនួសលាស់ និងរីកចម្រើនតាមកម្រិតខុសៗគ្នា។ គឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យមើលការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នក ដើម្បីឲ្យអាចសម្គាល់ដឹងពីក្តីកង្វល់ណាមួយ ហើយព្យាបាលឲ្យបានទាន់ពេលតាមលទ្ធភាពធ្វើបាន។

ការជំនួសលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នកត្រូវបានត្រួតពិនិត្យតាមរបៀបច្រើនយ៉ាង:

- ដោយវែកមើលសកម្មភាព ឬព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗរបស់កូនលោកអ្នក និងឆ្លើយសំនួរ PEDS នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។
- ដោយការពិនិត្យមើលរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពកូនរបស់លោកអ្នក នៅពេលវែកមើលសុខភាពដែលបានកំណត់ពេលទុកជាទៀងទាត់។
- តាមរយៈការធ្វើតេស្តវែកមើលពិនិត្យកម្រើល។

កំណត់ចំណាំ: ការធ្វើតេស្តវែកមើល ការវែកមើល និងការពិនិត្យមើលពុំមែន១០០ភាគរយត្រឹមត្រូវឡើយ។ ជួនកាលការវែកមើលសុខភាព ឬការធ្វើតេស្តវែកមើល អាចផ្តល់យោបល់ថាឃើញមានបញ្ហាណាមួយ ដែលតាមពិតគឺគ្មានមួយសោះ ឬពុំបានរកឃើញបញ្ហាដែលកំពុងកើតមាននោះឡើយ។ ម្តងម្កាល បញ្ហាថ្មីមួយអាចកើតឡើងក្រោយពេលកូនរបស់លោកអ្នកបានធ្វើតេស្តវែកមើល ឬបានវែកមើលសុខភាពរួចហើយ។ ដោយហេតុនេះ គឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវទៅវែកមើលសុខភាពដូចបានណែនាំឲ្យធ្វើទាំងអស់ ហើយបំពេញសំនួរទាំងឡាយសម្រាប់មាតាបិតាក្នុងសៀវភៅនេះ។

សុវត្ថិភាពកុមារ

របួស និងគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនរបស់កុមារភាព អាចការពារកុំឱ្យកើតមានទៅបាន។ ចំពោះជំនួយសំខាន់ៗ អំពីសុវត្ថិភាព ព័ត៌មាន និងធនធានច្រើនទៀតអំពីសុវត្ថិភាពកុមារ សូមបើកមើលវិបសាយ

www.kidsafensw.org និង

www.health.nsw.gov.au/childsafety

សុវត្ថិភាពតាមរថយន្ត គឺសំខាន់សម្រាប់កុមារគ្រប់អាយុ។ នៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត កុមារទាំងអស់ ចាប់ពីពេលកើត រហូតដល់អាយុប្រាំពីរឆ្នាំ ត្រូវប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនក្មេងទៅតាមអាយុ និងទំហំដងខ្លួនរបស់គេ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើលវិបសាយ

www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children

ក្តីកង្វល់សំខាន់ៗមួយចំនួនអំពីសុវត្ថិភាពគឺ:

ចំពោះកុមារតូចៗ

- ការរមៀលធ្លាក់ពីលើតុផ្ទាំងប្តូរកន្ទុបកូនក្មេង ជើងម៉ា ឬថែត។
- ការឈ្លក់នឹងវត្ថុតូចៗ។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីទឹកក្តៅកំពស់លើកូនក្មេង។
- ការលេបថ្នាំពុល ឬប្រើថ្នាំពេទ្យលើសកំរិត។
- ការធ្លាក់ចេញពីដៃអ្នកថែទាំ។

ចំពោះកុមារអាយុពី៣ ទៅ៥ឆ្នាំ

- ការធ្លាក់ពីលើកង់ ម៉ូតូស្ប៉ា គ្រឿងឧបករណ៍នៅទីធ្លាក្មេងលេង ឬគ្រឿងឧបករណ៍ក្នុងផ្ទះ។
- ផ្តៃខាំ។
- របួសដោយការរលាក។
- ការធ្លាក់ពីមាត់បង្អួច និងយ៉ឺផ្ទះ។
- ត្រូវរថយន្តបុកនៅលើផ្លូវបើកបរ។
- ការលង់ទឹកក្នុងអាងត្រាង្គតទឹក អាងហែលទឹកដែលគ្មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ និងស្ប៉ាអង្គុយត្រាំទឹក។

ចំពោះកុមារតូចៗអាយុ១២ខែ ទៅ៣ឆ្នាំ

- ការឈ្លក់នឹងអាហារដែលពុំសមរម្យ និងវត្ថុតូចៗ។
- ការធ្លាក់ពីលើកៅអីខ្ពស់ រទេះដាក់វ៉ាន់មានកង់រុញ ឬរទេះរុញទារក ឬការធ្លាក់ពីលើកាំជណ្តើរ។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីកូនក្មេងបើកក្បាល ម៉ាស៊ីនទឹកក្តៅក្នុងអាងត្រាង្គតទឹក ឬទាញកូនផ្ទាំងតូចចេញពីចង្ក្រាន។
- ការលេបថ្នាំពុល ថ្នាំពេទ្យ និងសារធាតុប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះដែលពិពេលមុនៗកូនក្មេងពុំអាចលូកដល់។
- ការរលាកបណ្តាលមកពីម៉ាស៊ីនកំដៅ និងភ្លើង។
- ត្រូវរថយន្តបុកនៅលើផ្លូវបើកបរ។
- ការលង់ទឹកក្នុងអាងត្រាង្គតទឹក អាងហែលទឹកដែលគ្មានរបងព័ទ្ធជុំវិញ និងស្ប៉ាអង្គុយត្រាំទឹក។
- ការលោតចេញពីគ្រឿងសង្ហារឹម ហើយរត់បុកវត្ថុមុតស្រួច។
- ការធ្លាក់ពីលើគ្រឿងឧបករណ៍នៅទីធ្លាក្មេងលេង។
- ការរត់ទៅលើដងផ្លូវដោយពុំបានក្រឡេកមើលត្រឹមត្រូវ។
- ការធ្លាក់ពីមាត់បង្អួច និងយ៉ឺផ្ទះ។

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារ និងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ

	បាទ / ចាស់	ទេ
តើមានសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធណាម្នាក់របស់ទារកលោកអ្នកចង់ ឬមានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណ តាំងពីកុមារភាពឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
តើមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារធ្លាប់មានបញ្ហាភ្នែកកាលពីនៅកុមារភាពឬទេ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
តើមានសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធណាម្នាក់របស់ទារកលោកអ្នកខ្វាក់ភ្នែកម្ខាង ឬខ្វាក់ភ្នែកទាំងពីរឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ តើម្តាយរបស់ទារកមានជំងឺស្លូត cytomegalovirus (មេរោគដែលមានប្រភេទដូចគ្នានឹងក្រុមមេរោគស្វាយ) toxoplasmosis (ជំងឺឆ្លងដោយការប៉ះពាល់សត្វ) រោគពងទឹក ឬរឹម ឬជំងឺឆ្លងផ្សេងៗទៀតណាមួយដែលនាំឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ឬកន្ទួលឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
នៅពេលកើតមក តើទារករបស់លោកអ្នកមានទម្ងន់តិចជាង១៥០០ក្រាម ត្រូវការនៅកន្លែងថែទាំល្អិតល្អន់ច្រើនជាងពីរថ្ងៃ ឬត្រូវការដាក់ ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនសម្រាប់៤៨ម៉ោង ឬយូរជាងនេះឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
តើទារករបស់លោកអ្នកកើតមកមានបញ្ហាលើរាងកាយណាមួយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		

ការវាស់ស្ទង់ និងការត្រួតពិនិត្យការធំលូតលាស់របស់កូនលោកអ្នក

ការវាស់ស្ទង់កំពស់ ទម្ងន់ និងទំហំក្បាលរបស់កូនលោកអ្នក ប្រាប់លោកអ្នកអំពីរបៀបដែលកូនរបស់លោកអ្នកកំពុងធំលូតលាស់។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់លោកអ្នកត្រូវតែត្រួតពិនិត្យការវាស់ស្ទង់កូនរបស់លោកអ្នក នៅពេលឆែកមើលសុខភាពម្តងៗ ហើយបំពេញតារាងធំលូតលាស់នៅក្នុងផ្នែកនេះ។

កុមារម្នាក់ៗធំលូតលាស់ និងរីកចំរើនតាមកំរិតខុសៗគ្នា។ ថ្វីជឿតែការវាស់ស្ទង់តែម្តងមានប្រយោជន៍ដើម្បីវាយតម្លៃការធំលូតលាស់របស់កូនលោកអ្នកក្តី គឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវរកតម្លៃការវាស់ស្ទង់ច្រើនដងនៅពេលក្រោយៗមកទៀត ដើម្បីឱ្យបានដឹងពីនិន្នាការនៅក្នុងការធំលូតលាស់។

ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់បានព័ត៌មានច្រើនទៀត អំពីរបៀបដែលតារាងធំលូតលាស់មានដំណើរការ សូមបើកមើលវិបសាយ www.who.int/childgrowth/en and www.cdc.gov/growthcharts

ពុំមានកុមារពីរនាក់ដូចគ្នានោះឡើយ ក៏ប៉ុន្តែមានគោលការណ៍ណែនាំចាំបាច់ខ្លះៗសម្រាប់ទម្ងន់របស់កុមារ។ សន្ទស្សន៍ទម្ងន់-កំពស់ (BMI) ត្រូវបានគេយកប្រើដើម្បីវាយតម្លៃថាតើមនុស្សម្នាក់មានទម្ងន់តិច ទម្ងន់ធម្មតា ឬលើសទម្ងន់។ តារាង BMI សម្រាប់អាយុ ត្រូវបានក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកស្រាវជ្រាវសុខភាព និងវេជ្ជសាស្ត្រណែនាំឱ្យប្រើសម្រាប់វាយតម្លៃទម្ងន់របស់កុមារចាប់ពីអាយុ២ឆ្នាំឡើងទៅ។ តារាងទាំងនេះទទួលស្គាល់ហេតុការណ៍ដែលថាវាងកាយរបស់កុមារកំពុងនៅធំលូតលាស់ និងរីកចំរើន។ លោកអ្នកអាចរកឃើញប្រដាប់គិតលេខ BMI តាមបណ្តាញនៅតាមវិបសាយ:

www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

ការរក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ គឺជាការសំខាន់សម្រាប់រាងកាយកុមារនៅពេលគេធំលូតលាស់ និងរីកចំរើន។ ទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ តាមធម្មតា អាចរក្សាបានដោយការធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពរវាងចំនួនថាមពលដែលកូនរបស់លោកអ្នកស្រូបចូល (តាមរយៈអាហារ និងភេសជ្ជៈ) និងថាមពលដែលគេប្រើ (សម្រាប់ការធំលូតលាស់ និងតាមរយៈសកម្មភាពផ្នែករាងកាយ)។

ការបង្កើតជាទម្លាប់បរិភោគមានសុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណតាំងពីដំបូងនៃជីវិតរស់នៅ អាចជួយជៀសវាងបញ្ហាសុខភាពទាំងឡាយដូចជាការធាត់ដុះក្បាលពោះ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ជំងឺមហារីកប្រភេទខ្លះ និងរោគឡើងឈាម។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីទម្លាប់បរិភោគរបស់កូនលោកអ្នក សូមទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងត្រួតស្រាវជ្រាវរបស់លោកអ្នក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។

សូមយោងទៅទំព័រ 2.2 សម្រាប់វិបសាយ និងធនធានតាមបណ្តាញដែលមានព័ត៌មានអំពីរបៀបជួយទ្រទ្រង់ការធំលូតលាស់ និងការរីកចំរើនរបស់កូនលោកអ្នក។

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតាអំពីសោតវិញ្ញាណ

សូមឆ្លើយសំនួរដូចតទៅនេះ ដោយគូសជាសញ្ញាដឹក ✓ ក្នុងប្រអប់ដែលសមស្របឲ្យបានជាប់តាមលទ្ធភាពធ្វើបាន ក្រោយពេលកូនរបស់លោកអ្នកកើតមក។

	បាទ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាខ្លាំងក្នុងការដកដង្ហើមនៅពេលកើតមកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានរោគរលាកស្រោមខួរឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានរោគខាន់លឿង ដែលតម្រូវឲ្យមានការប្តូរឈាមឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានទម្ងន់តិចជាង១៥០០ក្រាម នៅពេលកើតមកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកនៅកន្លែងមើលថែល្អិតល្អន់ច្រើនជាង៥ថ្ងៃឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកបានកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីមួយពុំដូចធម្មតាអំពីក្បាល ឬកទារករបស់លោកអ្នកដូចជាភាពខុសប្លែកពីធម្មតានៃទ្រង់ទ្រាយមុខ ឬសាច់ដុះលើស្បែកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានជំងឺ Down Syndrome (Trisomy 21) ឬលក្ខណៈរោគណាមួយទៀតទាក់ទិននឹងការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ប្រសិនបើចម្លើយទៅនឹងសំនួរណាមួយទាំងនេះថា បាទ / ចាស់ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

លទ្ធផល
 ធម្មតា បញ្ជូន

ខ្ញុំអាយុ២អាទិត្យ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ភ្ញាក់ដោយសូរស័ព្ទខ្លាំង
- ចាប់ផ្តើមសម្លឹងមើលមុខដោយយកចិត្តទុកដាក់
- ក្តាប់ម្រាមដៃរបស់អ្នក នៅពេលដាក់វាមកក្នុងដៃខ្ញុំ

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- និយាយមកកាន់ខ្ញុំ ពេលណាខ្ញុំភ្ញាក់ពីដេក
- ឆ្លើយតបទៅនឹងសម្លេង និងពាក្យសម្តីរបស់ខ្ញុំ ដោយចម្លងតាមអ្វីដែលខ្ញុំធ្វើ
- ទិប័រីតថ្នាក់ថ្មីមខ្ញុំ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំមានប្រតិកម្មទៅនឹងសូរសម្លេងខ្លាំង
- ពុំញ៉ាំអាហារបានល្អទេ

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ ត្រៀម អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចម្រើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមាន

អាយុ១ ទៅ៤អាទិត្យ

ការទៅពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នកនៅលើកទីមួយ ជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ តាមធម្មតាកើតឡើងក្នុងផ្ទះគ្រួសារ។ នេះគឺជាពេលល្អសម្រាប់មាតាបិតា និងគិលានុបដ្ឋាកដើម្បីឱ្យបានស្គាល់គ្នា និងនិយាយអំពីក្តីកង្វល់ទាំងឡាយ។

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបញ្ជាក់អាហារទារករបស់លោកអ្នក មានរួមទាំងការបំបៅដោះផងដែរ
- ការដេកដែលមានសុវត្ថិភាព និងការការពារជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS)
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- សុវត្ថិភាព
- ការធ្វើតេស្តលាស់

ការរីកចម្រើន

- ការស្រែកយំ
- ការលូងលោមចិត្តទារករបស់លោកអ្នក
- ការនិយាយទៅកាន់ទារករបស់លោកអ្នក - ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ភាសា និងការលេង

គ្រួសារ

- ការប្រើប្រាស់ 'កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន'
- តួនាទីរបស់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ GP និងអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពឯទៀត
- សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តរបស់មាតាបិតា
- សុខភាពទូទៅរបស់ម្តាយ - របបអាហារ ការសម្រាក ការថែទាំដោះ ការហាត់ប្រាណសុខភាពមាត់
- ក្រុម និងបណ្តាញផ្គត់ផ្គង់មាតាបិតា
- ការជក់បារី
- ការងារ / កន្លែងថែទាំកូនក្មេង

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះមុនពេលគិលានុបដ្ឋាករបស់លោកអ្នក មកពិនិត្យលោកអ្នក ឬលោកអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឆែកមើលសុខភាពនៅពេលមានអាយុ១ ទៅ៤អាទិត្យ។

បាទ / ចាស់ ទេ

តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានរបៀបដាច់ខាតដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកត្រូវបានដាក់ឱ្យដេកផ្ទាល់មុខឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ការបញ្ជុកអាហារ		
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកចេញទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិជ័រ(ខនិជ) ឬថ្នាំពេទ្យ(បើត្រូវការ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម/ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬស្រែ/ទឹកត្រជាក់?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះឯទៀត(ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកដោះគោបង្កួត ទឹកដោះគោខាងលើ។ល។)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហាររឹងពាក់កណ្តាល	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

សេចក្តីណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថាឱ្យទារកចេញទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះ រហូតដល់អាយុប្រហែល៦ខែ (អាចទទួលវីតាមីន អាហារបន្ថែមដែលមានជាតិជ័រ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តការបំបៅដោះ (ខណៈកំពុងទទួលអាហារបន្ថែមដែលសមរម្យ) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការបំបៅទារក សម្រាប់បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព NHMRC ឆ្នាំ២០០៣។

ខ្ញុំអាយុ៨អាទិត្យ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ធ្វើសម្លេងដូចខ្ញុំ “កំពុងប្រាប់អ្នកអំពីរឿងមួយ”
- ទៅជាស្លៀមស្លាត់នៅពេលនរណាម្នាក់កំពុងនិយាយមកកាន់ខ្ញុំ
- ញញឹម
- ដាក់ដៃខ្ញុំក្តាប់ចូលគ្នា

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- ច្រៀង និងនិយាយមកកាន់ខ្ញុំ
- លេងជាមួយខ្ញុំ ខណៈដែលខ្ញុំនៅដេកផ្តាច់មុខនៅលើផ្នែកម្រាល
- ដាក់ខ្ញុំចូលទៅក្នុងរទេះរុញទារក ហើយនាំខ្ញុំចេញទៅលេងក្រៅ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការអ្វីដែលខ្ញុំធ្លាប់តែធ្វើបាន
- ពុំបញ្ចេញសម្លេងផ្សេងទៀតក្រៅពីការយំ
- ពុំចាប់ផ្តើមញញឹម
- ពុំសម្លឹងមើលអ្នកឱ្យចំភ្នែក

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសៅវែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចំរើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមាន អាយុ៦ ទៅ៨អាទិត្យ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបញ្ចុកអាហារទារករបស់លោកអ្នក
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការដេកដែលមានសុវត្ថិភាព និងការការពារជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS)
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវរងនូវថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធ្វើល្អិតលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរសម្រាប់មាតាបិតា
- ការយំ
- ការល្ងង់លោមចិត្តទារករបស់លោកអ្នក
- ការនិយាយទៅកាន់ទារករបស់លោកអ្នក - ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ភាសា និងការលេង

គ្រួសារ

- ក្រុមមាតាបិតា
- សុខភាពរបស់ម្តាយ (របបអាហារ ការសម្រាក គំរោងគ្រួសារ ការហាត់ប្រាណ)
- សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តរបស់មាតាបិតា
- ការជក់បារី
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់គ្រួសារដោយវិជ្ជមាន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារក

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។
សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំណួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកសម្រាប់ការឆែកមើលសុខភាពអាយុ៦ ទៅ៨អាទិត្យ។

	បាទ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានឆែកមើលសុខភាពក្រោយពេលសម្រាលកូនរួចហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកត្រូវបានឆែកមើលសុខភាពដែរឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់ណាមួយអំពីទារករបស់លោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំណួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកបែរមើលតម្រង់ទៅភ្លើងឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកញញឹមដាក់លោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមើលមុខលោកអ្នក និងសម្លឹងមើលចំភ្នែកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកធ្លាប់បានកត់សម្គាល់ថាប្រស្រីភ្នែកមួយ ឬទាំងពីររបស់ទារកលោកអ្នកមានពណ៌សឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នក និងទារករបស់លោកអ្នកសប្បាយរីករាយក្នុងការនៅជុំជាមួយគ្នាឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកអាន និយាយ និងលេងជាមួយទារករបស់លោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកត្រូវបានដាក់ឱ្យដេកផ្ទាល់មុខឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការបញ្ជាក់អាហារ	បាទ / បាទ	ទេ
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកចេះទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិជីវ (ខនិជ) ឬថ្នាំពេទ្យ(បើត្រូវការ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្អែម/ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ/ទឹកត្បូង?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះឯទៀត(ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណែ្តក ទឹកដោះគោបង្កួត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហាររឹងពាក់កណ្តាល	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

សេចក្តីណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថាឱ្យទារកចេះទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះ រហូតដល់អាយុប្រហែល៦ខែ (អាចទទួលវីតាមីន អាហារបន្ថែមដែលមានជាតិជីវ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តការបំបៅដោះ (ខណៈកំពុងទទួលអាហារបន្ថែមដែលសមរម្យ) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការបំបៅទារក សម្រាប់បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព NHMRC ឆ្នាំ២០០៣។

លោកអ្នកអាចមានបំណងនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីបែបយ៉ាងណាដែលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ខាងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ហើយលោកអ្នកអាចមានសំនួរទាំងឡាយអំពីរបៀបបង្កប់ផុតសម្រាប់ថែទាំទារករបស់លោកអ្នក។

កំណត់ហេតុរបស់មាតាបិតា

ខ្ញុំអាយុ៦ខែ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ឈរទប់ទម្ងន់របស់ខ្ញុំនៅលើជើងទាំងពីររបស់ខ្ញុំ នៅពេលលើកកាន់ឱ្យឈរ
- ដាក់វត្ថុចូលទៅក្នុងមាត់
- ចាប់ផ្តើមហុចវត្ថុពីដៃមួយ ទៅដៃមួយទៀត
- និយាយកែកករដដែលៗ ឧទាហរណ៍ កា-កា-កា ម៉ា-ម៉ា-ម៉ា
- បង្ហាញឱ្យឃើញការចង់ដឹងអំពីវត្ថុទាំងឡាយ និងសាកល្បងចាប់យកវត្ថុដែលនៅផុតពីដៃ

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- រួមចំណែកសៀវភៅរូបភាពជាមួយខ្ញុំ
- ច្រៀង និងនិយាយមកកាន់ខ្ញុំ
- លេងលើក្តារកម្រាលជាមួយខ្ញុំ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំទប់ទម្ងន់ខ្ញុំ លើជើងរបស់ខ្ញុំ
- ពុំឆ្លើយតបនៅពេលគេហៅឈ្មោះខ្ញុំ
- ពុំសាកល្បងចាប់កាន់ប្រដាប់ក្មេងលេង
- ពុំនិយាយកែកករ ឬសើច

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និងនិយាយ ច្រៀង អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចំរើនផ្នែកសង្គម ថ្ងៃវិច្ឆិកា និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ៦ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការដេក
- ការដេកដែលមានសុវត្ថិភាព និងការការពារជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS)
- ការជួយទារករបស់លោកអ្នកឱ្យបរិភោគមានសុខភាពល្អ
- ការថែទាំឆ្មេញរបស់ទារកលោកអ្នក
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវរងផ្លូវចិត្តដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- សុវត្ថិភាព
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- ឥរិយាបថរបស់ទារកលោកអ្នក
- ចល័តភាពរបស់ទារកលោកអ្នក
- ការនិយាយទៅកាន់ទារករបស់លោកអ្នក - ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ភាសា និងការលេង

គ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត និងការប្រជែងគ្នា
- សកម្មភាពនៃការលេង
- សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តរបស់មាតាបិតា
- ទៅក្រុមកុមារតូចៗ
- ការជក់បារី
- ការចិញ្ចឹមបីចាប់តាំងពីដើមដំបូង និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារករបស់លោកអ្នក

*ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពធំលូតលាស់

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។
សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក សម្រាប់ការវេកមើលសុខភាពអាយុខែ។

	បាទ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាព នៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់ទារកលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹម។ ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមើលមកលោកអ្នក និងតាមមើលលោកអ្នក ដោយភ្នែករបស់គេឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកធ្លាប់បានកត់សម្គាល់ថាប្រស្រីភ្នែកមួយ ឬទាំងពីរ របស់ទារកលោកអ្នកមានពណ៌សឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើទារករបស់លោកអ្នកត្រូវបានដាក់ឱ្យដេកផ្ទាល់មុខឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ការបញ្ចុកអាហារ	មិនអាចនឹក បាទ / ចាស់ ឃើញឡើងវិញទេ	ទេ
នៅពេលទារករបស់លោកអ្នកមានអាយុ៤ខែ តើគេចេញទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកចេញទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើទារករបស់លោកអ្នកបានទទួលអ្វីមួយដូចតទៅនេះឬទេ?		
ក) វីតាមីន ឬអាហារបន្ថែមជាតិវីតាមីន (ខនិជ) ឬថ្នាំពេទ្យ(បើត្រូវការ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ខ) ទឹកធម្មតា ឬទឹកផ្តែម/ទឹកដាក់រសជាតិ ឬទឹកផ្លែឈើ ឬតែ/ទឹកក្រូច?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
គ) ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកដោះឯទៀត(ឧទាហរណ៍ ទឹកដោះគោ ទឹកសណែ្តក ទឹកដោះគោបង្កួត ទឹកដោះគោខាប់។ល។)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ឃ) អាហាររឹង ឬអាហាររឹងពាក់កណ្តាល	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

សេចក្តីណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថាឱ្យទារកចេញទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះ រហូតដល់អាយុប្រហែល៦ខែ (អាចទទួលវីតាមីន អាហារ បន្ថែមដែលមានជាតិវីតាមីន ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តការបំបៅដោះ (ខណៈកំពុងទទួលអាហារបន្ថែមដែលសមរម្យ) រហូតដល់ អាយុ១២ខែ ឬលើសនេះ។

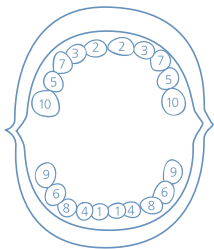
ធ្មេញរបស់ទារកលោកអ្នក - រក្សាវាឱ្យមានសុខភាពល្អ

ធ្មេញមានសុខភាពល្អ គឺជាការសំខាន់ដល់សុខភាពទូទៅ និងការរីកចម្រើនផ្នែកនិយាយស្តី។ បញ្ហាធ្មេញភាគច្រើនអាចការពារបាន។ ការសម្គាល់ដឹងទាន់ពេលចំពោះកូនក្មេងប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃភាពធ្មេញ និងការរកឃើញជំងឺទាន់ពេល អាចការពារការបំផ្លាញធ្មេញដែលរាលដាលពេញ និងការព្យាបាលធ្មេញដែលអស់តម្លៃច្រើនក្នុងមន្ទីរពេទ្យក្រោមការចាក់ថ្នាំសន្ធឹង។

ដោយការឆ្លើយទៅនឹងសំណួរអំពីធ្មេញនៅក្នុងសៀវភៅនេះ លោកអ្នកអាចជួយសម្គាល់ឃើញបញ្ហាដ៏មានសក្តានុពលទាំងឡាយ ហើយដឹងពីរបៀបថែទាំធ្មេញកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

តើធ្មេញទារកដុះចេញមកនៅពេលណា?

លំដាប់នៃការដុះចេញធ្មេញធម្មតា	ឈ្មោះធ្មេញ	ធ្មេញដុះចេញមកក្នុងអាយុប្រហែលជា
1,2,3,4	ធ្មេញមុខ	៦-១២ខែ
5,6	ធ្មេញផ្ទាមមីមួយរបស់ទារក	១២-២០+ ខែ
7,8	ធ្មេញចង្កូម	១៨-២៤ខែ
9,10	ធ្មេញផ្ទាមទីពីររបស់ទារក	២៤-៣០ខែ



អាយុមធ្យមខាងលើនេះគឺជាសេចក្តីណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ សូមកុំខ្វល់ខ្វាយឡើយប្រសិនបើធ្មេញកូនរបស់លោកអ្នកដុះចេញមុន ឬក្រោយអាយុទាំងនេះ។

ដបបំពៅ និងក្បាលដោះកៅស៊ូ

ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារល្អបំផុតសម្រាប់ទារករបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើទារករបស់លោកអ្នកពុំបំពៅនិងដោះទេ:

- ដាក់ទឹកដោះម្តាយ ម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារក ឬទឹកតែប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងដបរបស់ទារកលោកអ្នក។
- ត្រូវលើកបំពៅរបស់លោកអ្នកជានិច្ចនៅពេលដាក់បំពៅ និងយកដបចេញនៅពេលទារករបស់លោកអ្នកបំពៅផ្អែត។
- ការដាក់ទារករបស់លោកអ្នកឱ្យដេកបៀមដប អាចបណ្តាលឱ្យកើតជង្គូរស៊ីធ្មេញ។
- ការដាក់ទឹកឃ្មុំ glycerine (គ្លីសេរីន) ទឹកដោះគោខាប់ ឬអាហារ ឬវត្ថុរាវស្អិតផ្អែមដទៃទៀត ជាប់លើក្បាលដោះកៅស៊ូរបស់ទារកលោកអ្នក អាចបណ្តាលឱ្យកើតជង្គូរស៊ីធ្មេញ។
- ចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ កូនក្មេងភាគច្រើនអាចរៀនអនុវត្តប្រើពែង ហើយនៅអាយុប្រហែល១២ខែ សូមប្រើពែងជំនួសដបវិញ។

កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

ការដុះធ្មេញ

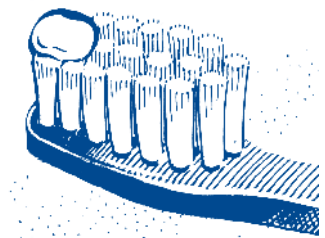
- ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកពុំសុខស្រួលនៅពេលដុះធ្មេញ សូមឱ្យកងតូចមួយសម្រាប់ខាំនៅពេលដុះធ្មេញ ឬក្រណាត់ជូតត្រជាក់។
- ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាដទៃទៀត សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ។

អាហារ និងភេសជ្ជៈ

- ផ្តល់ចំណីមានសុខភាពល្អសម្រាប់ជាអាហារ និងអាហារក្រៅពេលចាប់ពីអាយុប្រហែល៦ខែទៅ។
- កុំដាក់ជាតិផ្លែមទៅក្នុងអាហាររបស់ទារក។
- ទឹកក្បាលម៉ាស៊ីន (ដាំឱ្យពុះ បន្ទាប់មកទុកវាឱ្យត្រជាក់ រហូតទារកមានអាយុ១២ខែ) គឺជាភេសជ្ជៈល្អបំផុតសម្រាប់ផឹក រវាងពេលបរិភោគអាហារ និងពេលចូលដេក។
- ទុកអាហារពិសេស បង្អែមក្រៅពេល ភេសជ្ជៈសម្រាប់តែពេលពិសេសប៉ុណ្ណោះ។

ដំបូន្មានសំខាន់ៗអំពីការដុះធ្មេញ

- រក្សាធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់លោកអ្នកឱ្យស្អាត និងមានសុខភាពល្អ។ មេរោគចេញពីមាត់របស់លោកអ្នក អាចចម្លងទៅមាត់ទារករបស់លោកអ្នកតាមរយៈក្បាលដោះកៅស៊ូ ដប និងស្លាបប្រា។
- ពេលណាធ្មេញទីមួយរបស់កូនលោកអ្នកលេចចេញមកហើយ សូមសំអាតវាដោយប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់ទំហំសម្រាប់កូនក្មេង ក៏ប៉ុន្តែកុំប្រើថ្នាំដុសធ្មេញឱ្យសោះ។
- ចាប់ពីអាយុ១៨ខែទៅ សូមសំអាតធ្មេញកូនរបស់លោកអ្នកពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយប្រើថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លូរាយអ័រកម្លាំងខ្សោយចំនួនទំហំប៉ុនគ្រាប់សណ្តែក។ ប្រើច្រាសដុសធ្មេញទន់ទំហំសម្រាប់កូនក្មេង កូនក្មេងគួរវាស្មោះចោល ក៏ប៉ុន្តែកុំលេបចូលហើយកុំខ្ពុរមាត់។
- អាចណែនាំឱ្យជាប់ប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ ដោយផ្អែកលើដំបូន្មានរបស់អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដែលបានហ្វឹកហ្វឺន អំពីសុខភាពមាត់ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពមាត់។
- មនុស្សពេញវ័យគួរប្រើថ្នាំដុសធ្មេញសម្រាប់កូនក្មេងអាយុក្រោម៦ឆ្នាំ ហើយរក្សាទុកថ្នាំដុសធ្មេញឱ្យផុតពីដៃកូនក្មេង។
- ចាប់ពីអាយុប្រហែល៣ឆ្នាំទៅ កូនក្មេងអាចប្រើច្រាសដុសធ្មេញមួយចំនួនដោយខ្លួនឯង ក៏ប៉ុន្តែគេនៅតែត្រូវការជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដើម្បីដុសធ្មេញរបស់គេ រហូតដល់គេមានអាយុប្រហែល៧ ទៅ៨ឆ្នាំ។
- រកមើលសញ្ញាដទៃដង្ហូរស្ទីធ្មេញឱ្យបានទាន់ពេលគឺស្នាមអុថាពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោតដែលពុំបានដុសចេញដោយច្រាស។ សូមស្វែងរកដំបូន្មានផ្នែកវិជ្ជាជីវៈឱ្យបានជាប់ តាមលទ្ធភាពធ្វើបាន។
- សូមឱ្យប្រាកដច្បាស់ថាកូនរបស់លោកអ្នកទទួលការវាយតម្លៃអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃសុខភាពមាត់ ដែលចាត់ចែងឡើងដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពដែលបានហ្វឹកហ្វឺនអំពីសុខភាពមាត់ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពមាត់ ឱ្យបានទាន់ថ្ងៃខួបកំណើតលើកទីមួយរបស់គេ។



ខ្ញុំអាយុ១២ខែ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- និយាយមួយពាក្យ ឬពីរពាក្យបានច្បាស់
- ត្រីវីដេ ចង្កូល
- ទាញឡើងដើម្បីក្រោកឈរ ខណៈដែលកំពុងតោងកាន់គ្រឿងសង្ហារឹម

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- លេងភ្លេង ច្រៀង និងរាំ
- អានសៀវភៅឱ្យខ្ញុំស្តាប់
- ចេញក្រៅទៅសួនឱន្យាន បណ្ណាល័យ ឬក្រុមគុមារតូចៗ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំចាប់អារម្មណ៍ចំពោះសូរស័ព្ទ ឬសម្លេង
- ពុំនិយាយកែកករ
- ពុំធ្វើឱ្យអ្នកដឹងអំពីអ្វីដែលខ្ញុំចង់បាន
- ដូចជាពុំយល់អំពីគំនិតរបស់អ្នក
- ពុំសប្បាយនឹងការសម្លឹងមើលឱ្យចំភ្នែក ឬទិសវិគម្ពាកម្មជាមួយអ្នក
- ពុំរាំរ ឬក្រោកឈរ ខណៈកំពុងតោងកាន់

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសៅវែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចំរើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ១២ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបរិភោគដែលមានសុខភាពល្អ
- របៀបថែទាំធ្មេញកូនរបស់លោកអ្នក
- ការដេក
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- សុវត្ថិភាព
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវរងទម្ងន់ដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធំលូតលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- ឥរិយាបថកូនរបស់លោកអ្នក
- ចល័តភាព
- ជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយ និងទាក់ទងបានល្អជាមួយអ្នកដទៃទៀត

គ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត និងការប្រជែងគ្នា
- ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយទារក
- សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តរបស់មាតាបិតា
- ការជក់បារី
- ទៅក្រុមកុមារតូចៗ ឬកន្លែងថែទាំកូនក្មេង

*ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពធំលូតលាស់

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។
សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកសម្រាប់ការលើកស្ទួយសុខភាពអាយុ១២ខែ។

	បាទ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹមា ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកអាចស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលគេធ្លាប់ស្គាល់ច្បាស់ពីចម្ងាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានដុះធ្មេញណាមួយហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាណាមួយជាមួយធ្មេញ ឬការដុះធ្មេញរបស់គេឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកធ្លាប់ប្រើដបបំពៅ ដើម្បីជួយឱ្យគេដេកលក់ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកធ្លាប់ដើរទៅមកដោយបៀមដប ឬពែងសម្រាប់បញ្ចុកនៅរវាងការបរិភោគអាហារឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកដុះធ្មេញកូនរបស់លោកអ្នកជាមួយច្រាស ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ការបញ្ចុកអាហារ

ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើកូនរបស់លោកអ្នកចៅទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើកូនរបស់លោកអ្នកមានញាំអាហាររឹងឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

សេចក្តីណែនាំបច្ចុប្បន្នគឺថាឱ្យទារកចៅទឹកដោះម្តាយប៉ុណ្ណោះ រហូតដល់អាយុប្រហែល៦ខែ (អាចទទួលវិភាគមិន អាហារបន្ថែមដែលមានជាតិជីវ័ ឬថ្នាំពេទ្យ) ហើយបន្តការបំពៅដោះ (ខណៈកំពុងទទួលអាហារបន្ថែមដែលសមរម្យ) រហូតដល់អាយុ១២ខែ ឬលើសនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំអំពីការបំពៅទារក សម្រាប់បុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព NHMRC ឆ្នាំ២០០៣។

ខ្ញុំអាយុ១៨ខែ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ប្រើ៥-១០ពាក្យដែលមានអត្ថន័យ
- យល់ពាក្យថ្មីរៀងរាល់អាទិត្យ
- ចេះចង្អុលទៅផ្នែករាងកាយ ឬប្រដាប់ក្មេងលេងនៅពេលសួរ
- អាចមានអារម្មណ៍ម្តេចខ្លាំង
- ចេះបញ្ជាក់អាហារដោយខ្លួនឯង
- ចេះដើរដោយខ្លួនឯង
- អាចតោងកាន់អ្នកថែទាំ ពេលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពថ្មី។

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- រុករកអ្វីៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ ខាងក្នុង និងខាងក្រៅ
- អានសៀវភៅឱ្យខ្ញុំស្តាប់
- ទៅលេងសួនទិស្សាន ទីឆ្ងាសសម្រាប់ក្មេងលេង ឬបណ្ណាល័យ
- ច្រៀងចម្រៀងសាមញ្ញ និងប្រាប់ឱ្យខ្ញុំនិយាយតាមពាក្យដែលអ្នកនិយាយ

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំយល់ដឹងច្រើនពាក្យ
- ពុំប្រើ៥-១០ពាក្យដែលមានអត្ថន័យ
- ពុំទិតខំប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក
- ពុំសប្បាយចិត្តនឹងការសម្លឹងមើលឱ្យចម្លែក
- ពុំមករកអ្នកដើម្បីឱ្យទិបរិតថ្នាក់ថ្នម ឬល្ងង់លោមចិត្ត
- ពុំបង្ហាញនូវសញ្ញាណាមួយនៃការលេងធ្វើពុត
- ពុំចង្អុល ឬគ្រីរីដ
- ពុំដើរ

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសៅវែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចម្រើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ១៨ខែ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង:

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបរិភោគមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការដេក
- ការថែទាំឆ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវជំងឺថ្ងៃដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធ្វើតេស្តលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- ឥរិយាបថកូនរបស់លោកអ្នក
- ចល័តភាព
- ការចាប់ផ្តើមការហ្វឹកហ្វឺនទៅបង្គន់
- ការជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយ និងទាក់ទងបានល្អជាមួយអ្នកដទៃទៀត

គ្រួសារ

- បញ្ហាជាមួយបងប្អូនបង្កើត
- ការចិញ្ចឹមបីចាត់កូនដោយវិជ្ជមាន និងការជួយកូនរបស់លោកអ្នកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់គេ
- ទៅក្រុមកុមារតូចៗ ឬកន្លែងថែទាំកូនក្មេង
- ការជក់បារី

*ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរលាស់

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំណួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកសម្រាប់ការវែកមើលសុខភាពអាយុ១៨ខែ។

	៣១ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំណួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹម ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកអាចស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលគេធ្លាប់ស្គាល់ច្បាស់ពីមួយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់ចារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ការបញ្ចុកអាហារ		
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើកូនរបស់លោកអ្នកពេទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ខ្ញុំអាយុ២ឆ្នាំ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- និយាយយ៉ាងហោចណាស់២០ពាក្យដែលមានអត្ថន័យ (តាមធម្មតា៥០+) ហើយផ្តិតពាក្យពីរជាមួយគ្នា
- ស្តាប់រឿង និងចម្រៀងសាមញ្ញ
- ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ខ្ញុំយ៉ាងឆាប់ ឧទាហរណ៍ ពីស្ងប់ស្ងៀម ទៅជាអន់ចិត្ត
- ចម្លងតាមអ្នក ឧទាហរណ៍ ការបោសជូតក្តារកម្រាល
- ស្លៀកពាក់
- វារតាងឡើង

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- និយាយ ការលេង និងច្រៀងជាមួយខ្ញុំ
- គូររូប ផាត់ពណ៌ និងប្រើម្សៅលាយទឹក
- អានសៀវភៅឱ្យខ្ញុំស្តាប់ និងនិយាយរឿងប្រាប់ខ្ញុំ
- ទៅលេងសួនទិវាន បណ្តាល់យ និងក្រុមកុមារតូចៗក្នុងតំបន់

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំមកអ្នកដើម្បីទទួលបានការស្រឡាញ់ ឬល្អឯលោមចិត្ត
- ពុំយល់ដឹងច្រើនពាក្យ
- ពុំចេះផ្តិតពាក្យពីរជាមួយគ្នា ឧទាហរណ៍ ផឹកទឹកដោះ
- ពុំសប្បាយចិត្តនឹងការលេងធ្វើពុត
- ពុំចេះរត់

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ ច្រៀង អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសៅវែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចំរើនផ្នែកសង្គម ថ្វីរចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ២ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបរិភោគមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការថែទាំឆ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវរាងកាយដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការដេក
- ការធ្វើតេស្តលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- ការផ្លាស់ប្តូរចល័តភាពរបស់កូនលោកអ្នក
- ឥរិយាបថកូនរបស់លោកអ្នក
- ការហ្វឹកហ្វឺនអំពីការទៅបង្គន់
- ការជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយ និងទាក់ទងបានល្អជាមួយអ្នកដទៃទៀត
- ការអានរឿងជាដើម្បីយកសាងជំនាញផ្នែកចេះអាន និងចេះសរសេរ

គ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- ការអនុវត្តន៍ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន - ការជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់គេ
- ការទៅកន្លែងថែទាំកូនក្មេង ឬក្រុមកុមារតូចៗ
- ការជក់បារី

*ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរលាស់

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។
សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកសម្រាប់ការវែកមើលសុខភាពអាយុចុងឆ្នាំ។

	៣១ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹមា ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញវត្ថុតូចៗឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកអាចស្គាល់វត្ថុ និងមនុស្សដែលគេធ្លាប់ស្គាល់ច្បាស់ពីមួយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ការបញ្ចុកអាហារ		
ចាប់តាំងពីម្សិលមិញពេលនេះ តើកូនរបស់លោកអ្នកពេទឹកដោះម្តាយឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ខ្ញុំអាមុតធ្លាំ

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ចេះនិយាយឃ្លាសាមញ្ញ
- យល់ដឹងអំពីអ្វីដែលអ្នកនិយាយភាគច្រើន
- សួរសំនួរយ៉ាងច្រើន
- គូររូប
- រត់ តោងឡើងតាមជណ្តើរ

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- អនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំសាកល្បងកិច្ចការដោយខ្លួនឯង
- ប្រឌិតជាល្បែង
- អានឱ្យខ្ញុំស្តាប់ និងនិយាយរឿងប្រាប់
- អនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំតោងឡើង និងជិះយានកង់បី

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំនិយាយបានច្បាស់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យអ្នកឆ្លើយតបបាន
- ពុំចេះប្រើឃ្លាសាមញ្ញ
- ពុំយល់ដឹងចំពោះការណែនាំសាមញ្ញ
- ពុំលេងល្បែងដែលមានក្នុងគំនិត
- ពុំលេងជាមួយកូនក្មេងទៀត
- ពុំសម្លឹងមើលឱ្យចំភ្នែក

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ រៀន អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចំរើនផ្នែកសង្គម ផ្លូវចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ៣ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង៖

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការបរិភោគមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការថែទាំឆ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវជំងឺដែលអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការធ្វើតេស្តលាស់

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- របៀបផ្គត់ផ្គង់ និងគ្រប់គ្រងការរីកចម្រើនផ្នែកឥរិយាបថឯករាជ្យរបស់កូនលោកអ្នក
- ការហ្វឹកហ្វឺនអំពីការទៅបង្គន់
- ការជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយ និងទាក់ទងបានល្អជាមួយអ្នកដទៃទៀត
- ការអានរឿងជាដើម្បីយ៉ាងជំនាញផ្នែកចេះអាន និងចេះសរសេរ

គ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- ការអនុវត្តន៍ចិញ្ចឹមបីចាត់កូន - ការជួយកូនរបស់លោកអ្នកដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់គេ
- ការទៅកន្លែងថែទាំកូនក្មេង ឬសាលាគ្រៀម
- ការជក់បារី

*ការវាយតម្លៃរបស់មាតាបិតាអំពីស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

សំនួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំនួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកសម្រាប់ការវែកមើលសុខភាពអាយុពេញ។

	៣១ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំនួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាពនៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹម ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានការពិបាកមើលឃើញវត្ថុតូចៗឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះវត្ថុនៅឆ្ងាយឬទេ ឧទាហរណ៍ យន្តហោះ និងសត្វហើរ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងរថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ខ្ញុំអាចធ្វើបាន

កិច្ចការមួយចំនួនដែលខ្ញុំអាចនឹងធ្វើបាន

- ចេះរាប់វត្ថុបាន១០ ឬច្រើនជាងនេះ
- ជ្រើសរើសដើម្បីលេងជាមួយកូនក្មេងដទៃទៀត ជាជាងលេងដោយខ្លួនឯង
- ចាប់ផ្តើមដឹងអំពីភាពខុសគ្នារវាងអ្វីដែលពិតប្រាកដ និងអ្វីដែលគេធ្វើឱ្យជឿ
- ចង់ធ្វើកិច្ចការច្រើនទៀតដោយខ្លួនខ្ញុំ ឧទាហរណ៍ ការស្លៀកពាក់
- ចាប់បានចាល់ដែលលោតឡើង នៅពេលភាគច្រើន

គំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ចំណាយពេលជាមួយខ្ញុំ

- អានឱ្យខ្ញុំស្តាប់ ហើយទុកឱ្យខ្ញុំសម្តែងតាមរឿង
- ដាក់វត្ថុទាំងឡាយជាក្រុម ឧទាហរណ៍ ដាក់គ្រាប់ឡូរតាមរាង និងពណ៌
- ផ្តល់មកខ្ញុំនូវគ្រឿងសម្ភារៈ និងកន្លែងទំនេរសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយដោយប៊ុនប្រសប់ ការផាត់ពណ៌ និងត្រូវរូប
- បង្ហាត់ខ្ញុំពីរបៀបដឹកដៃ ដោយមានកងសម្រាប់ហ្វឹកហ្វឺន
- លៃលកពេលវេលាសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពរាងកាយនៅខាងក្រៅឱ្យបានច្រើន ឧទាហរណ៍ ទាត់ គប់ចាល់ រត់

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើខ្ញុំ:

- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើបាន
- ពុំនិយាយបានច្បាស់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃតអាចយល់បាន
- ពុំចាប់អារម្មណ៍ចំពោះកូនក្មេងដទៃទៀត និងអ្វីដែលកើតមានជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ
- ពុំធ្វើកិច្ចការដែលកូនក្មេងដទៃទៀតមានអាយុស្មើគ្នាធ្វើក្នុងផ្នែកមួយ ឬច្រើនជាងនេះ

Love, Talk, Sing, Read, Play (ស្រឡាញ់ និយាយ រៀន អាន លេង) គឺជាធនធានរបស់ Families NSW (គ្រួសារ រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការរីកចម្រើនផ្នែកសង្គម ថ្ងៃវិចិត្ត និងប្រាជ្ញាស្មារតីនៃកូនរបស់លោកអ្នក និងរបៀបជួយបណ្តុះបណ្តាលកូនរបស់លោកអ្នក: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

ការទៅពិនិត្យសុខភាពនៅពេលមានអាយុ៤ឆ្នាំ

ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាអាចមានរួមទាំង:

សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

- ការឆែកមើលកូនក្មេងដែលមានសុខភាពល្អ
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ
- ការបរិភោគដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ
- ការថែទាំឆ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក
- របៀបការពារកុំឱ្យត្រូវរាត់ទៅក្នុងដៃអាចនាំឱ្យកើតជំងឺមហារីកស្បែក
- ការដេក
- ការជំលូតលាស់
- សម្រាប់កូនក្មេងប្រុស: ការឆែកមើលពងស្វាស

ការរីកចម្រើន

- បញ្ហាកើតមានឡើងពីសំនួរ PEDS* សម្រាប់មាតាបិតា
- ការទទួលបានអារម្មណ៍ និងភារកិច្ចរបស់កូនលោកអ្នក
- ការទៅសាលាគ្រៀម ឬសាលាមត្តេយ្យ
- ការអានរឿងជាដើមឱ្យក្រសែងជំនាញផ្នែកចេះអាន និងចេះសរសេរ

គ្រួសារ

- ទំនាក់ទំនងរវាងបងប្អូនបង្កើត
- កម្មវិធីចិញ្ចឹមបីបាច់កូន និងការអនុវត្តចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយវិជ្ជមាន
- ការជក់បារី

*ការវាយតម្លៃនៃស្ថានភាពរីកចម្រើនរបស់មាតាបិតា

តើនៅតែជក់បារីឬ?

ការជក់បារីបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ (SIDS) ដល់ទារករបស់លោកអ្នក។
សូមទូរស័ព្ទ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ឬបើកមើល www.icanquit.com.au/

ការវាយតម្លៃសុខភាពមុនពេលចូលរៀនក្នុងអាយុ៤ឆ្នាំ

មុនពេលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន លោកអ្នកត្រូវបានណែនាំឱ្យយកកូន ទៅឱ្យគិលានុបដ្ឋាក ផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដើម្បីឆែកមើលសុខភាព។

ការវាយតម្លៃសុខភាពនេះអាចមានរួមទាំង៖

- ការឆែកមើលសោតវិញ្ញាណ
- ការធ្វើតេស្តចក្ខុវិញ្ញាណ - ការឆែកពិនិត្យការមើលឃើញរបស់ក្មេងទៅសាលាត្រៀម ពេញទាំងរដ្ឋ (StEPS)*
- ការឆែកមើលរាងកាយ(កំពស់ និងទម្ងន់)
- ការវាយតម្លៃសុខភាពមាត់
- សំនួរអំពីការរីកចម្រើន និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនលោកអ្នក
- ការឆែកមើលស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនលោកអ្នក

សូមនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក វេជ្ជបណ្ឌិត និង / ឬគ្រូបង្រៀនអំពីបញ្ហាសុខភាព ការរីកចម្រើន ឥរិយាបថ ឬគ្រួសារណាមួយដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរៀនសូត្រនៅសាលារបស់កូនលោកអ្នក។

* ការឆែកពិនិត្យការមើលឃើញរបស់ក្មេងទៅសាលាត្រៀមពេញទាំងរដ្ឋ (StEPS) ជាគំនិតផ្តួចផ្តើមរបស់ NSW Health (សុខភាព រដ្ឋញូវសាយវ៉ែល) ហើយផ្តល់ជូនសម្រាប់កូនក្មេងអាយុ៤ឆ្នាំទាំងអស់នូវការពិនិត្យមើលចក្ខុវិញ្ញាណដោយឥតគិតថ្លៃនៅតាមសាលាត្រៀម និងនៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកូនក្មេង ឬផ្សេងទៀតនេះ តាមរយៈកិច្ចប្រជុំផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក (www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)



មុនពេលចាប់ផ្តើមចូលរៀន

កូនរបស់លោកអ្នកអាចចាប់ផ្តើមចូលសាលាមត្តេយ្យ ឬសាលាបឋមសិក្សានៅឆ្នាំនេះ។

ការនេះអាចជួយបាន ប្រសិនបើលោកអ្នក៖

- ផ្តល់ឱ្យកូនលោកអ្នកនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការផ្គត់ផ្គង់។ ឱ្យមានសេចក្តីរីកើប និងសោមនស្សរីករាយចំពោះការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។
- នាំកូនរបស់លោកអ្នកទៅចូលរួមនៅថ្ងៃណែនាំរបស់សាលាមត្តេយ្យ ឬសាលាបឋម សិក្សាដើម្បីឱ្យគេស្គាល់ទីកន្លែងច្បាស់។
- ពន្យល់អំពីវិន័យចាំបាច់របស់សាលារៀន ដូចជាការលើកដៃរបស់គេ ការស្នើសុំមុននឹងទៅបន្ទប់ទឹក ការស្តាប់ដោយស្ងៀមស្ងាត់នៅពេលចាំបាច់ និងធ្វើតាមអ្វីដែលត្រូវប្រាប់ឱ្យធ្វើ។
- បង្ហាញកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យដឹងអំពីទីកន្លែងបង្គន់។
- សាកល្បងពាក់ឯកសណ្ឋាន និងស្បែកជើងនៅមុនថ្ងៃទីមួយ ដើម្បីឱ្យច្បាស់ប្រាកដថាអ្វីៗទាំងអស់វាមមរម្យល្អ។
- ទៅសាលារៀន នៅពេលដែលកូនក្មេងទាំងឡាយនៅទីនោះដែរ ដើម្បីឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកមានទម្លាប់ទៅនឹងសម្លេងនៅទីធ្លា ក្មេងលេង និងទំហំនៃសិស្សដែលមាន 'មាឌធំ'។
- បង្ហាញកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យដឹងពីទីកន្លែងថែទាំក្រោយពេលចេញពីសាលារៀន ក្រែងលោកត្រូវការ។

យកលំនាំតាមបណ្តាញទិញមីបីបាច់កូនក្មេង៖ (Raising Children Network); www.raisingchildren.net.au

សំណួរសម្រាប់មាតាបិតា

សូមឆ្លើយសំណួរទាំងនេះមុននឹងលោកអ្នកទៅជួបគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក សម្រាប់ការវេកមើលសុខភាពអាយុធុរ្តាំ។

	៣១ / ចាស់	ទេ
តើលោកអ្នកបានបំពេញសំណួរទាំងឡាយអំពីកត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្នែកសុខភាព នៅទំព័រ 3.2 ហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើមាននរណាម្នាក់ទៀតមានកង្វល់អំពីសោតវិញ្ញាណរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការមើលឃើញរបស់កូនលោកអ្នកឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានភ្នែកស្រឡៅ ឬមានរោគភ្នែកម្ខាងមើលពុំឃើញ (ភ្នែកព្រឹម ឬភ្នែកស្រលៀង) ឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នក បច្ចុប្បន្ននេះស្ថិតក្រោមការថែទាំសម្រាប់ចក្ខុវិញ្ញាណរបស់គេឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
តើកូនរបស់លោកអ្នកមានរងប៉ះពាល់ដោយការជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងវថយន្តឬទេ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ព័ត៌មានអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ ការពារកូនក្មេងទប់ទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនដែលបន្តកើតមានក្នុងសហគមន៍ ហើយដែលនាំឱ្យកូនក្មេងទាំងឡាយនៅតែឈឺចាប់ និងស្លាប់ដោយពុំចាំបាច់។

ក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកស្រាវជ្រាវសុខភាព និងវេជ្ជសាស្ត្រណែនាំនូវគំរោងការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគក្នុងប្រទេស សម្រាប់កូនក្មេងទាំងអស់។ លោកអ្នកគួរតែពិភាក្សាអំពីការណែនាំទាំងនេះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរព្យាបាលប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក និង/ឬយោងទៅរូបសាយរបស់ NSW Health www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx ដើម្បីពិនិត្យមើលគំរោងការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ រដ្ឋត្រូវសារដែលបច្ចុប្បន្ន។

ថ្នាំចាក់បង្ការរោគការពារកូនក្មេងទប់ទល់នឹងរោគខាន់ស្លាក់ តេតាណូស ក្អកមាន់ ជំងឺស្លិតដៃដើង កញ្ជ្រើល ស្រឡាទែន ស្លូច រោគរលាកស្រោមខួរក្រចក (Hib) រោគរលាកថ្លើមក្រចក ជំងឺមីនីញូ ជោខូឌលប្រភេទស៊ី (meningococcal C) រោគអុតស្វាយ ជំងឺរោគលើកូនក្មេង (rotavirus) រោគរលាកស្បូត និងរោគដុះបួសលើអង្គជាតិមនុស្ស (HPV)។ ថ្នាំចាក់ការពាររោគទាំងនេះអាចផ្តល់ ជូនដោយឥតគិតថ្លៃពីវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក សាលាក្រុងមួយចំនួន មន្ទីរពេទ្យកូនក្មេង មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ និងកិច្ចបម្រើផ្នែកពេទ្យសម្រាប់ជនជាតិអាហ្វ្រិកាំង។

កូនក្មេងខ្លះអាចទទួលការរងទុក្ខដោយជំងឺគ្រុនក្តៅបន្តិចបន្តួច និង/ឬការឡើងក្រហម ការហើម និងស្រ កៀរនៅត្រង់កន្លែងចាក់ថ្នាំ។ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើគ្រុនក្តៅខ្លាំង ជាងពេលអង្សា ឬប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពរបស់កូនលោកអ្នក។

កូនក្មេងគ្រប់រូបដែលបានចុះបញ្ជីស្របច្បាប់ជាមួយមេឌីវែរ ក៏បានចុះបញ្ជីជាមួយបញ្ជីចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ កុមារភាពអូស្ត្រាលី (ACIR) ដែរ។ ក្រោយពេលព្រឹត្តិការណ៍ចាក់ថ្នាំនីមួយៗ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរព្យាបាល ប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នកនឹងជូនដំណឹងទៅ ACIR អំពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់កូនក្មេង។

សេចក្តីប្រកាសអំពីប្រវត្តិរោគចាក់ថ្នាំបង្ការរោគនឹងត្រូវបញ្ជូនពី ACIR មកឱ្យលោកអ្នក ពេលណាកូន របស់លោកអ្នកបានបំពេញគំរោងចាក់ថ្នាំបង្ការរោគសម្រាប់អាយុ៤ឆ្នាំរបស់គេ។ លោកអ្នកនឹងតម្រូវឱ្យផ្តល់ សេចក្តីប្រកាសនេះទៅឱ្យមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកូនក្មេង ឬសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនៅពេលចុះឈ្មោះ ចូលរៀន។

ប្រសិនបើលោកអ្នកពុំបានទទួលសេចក្តីប្រកាសនេះទេ ឬមានបញ្ហាជាមួយសេចក្តីប្រកាសនេះ លោកអ្នក អាចទាក់ទងជាមួយ ACIR តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 653 809**។

ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់មាតាបិតា / អាណាព្យាបាល

ថ្នាំបង្ការរោគក្អកមាន់ - ចំពោះទារកដែលនៅក្មេងពេកពុំអាចចាក់ថ្នាំការពាររោគបានពេញលេញ(មុនអាយុ៦ខែ) ត្រូវប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដ៏ខ្លាំងក្លានៃការឆ្លងរោគក្អកមាន់ពីមនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សជំទង់។ ការចាក់ថ្នាំបន្ថែមមួយលើកនៃថ្នាំបង្ការរោគក្អកមាន់សម្រាប់មនុស្សជំទង់ (dTpa vaccine) ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មាតាបិតា និងជីដូនជីតា មុនពេលទារកកើតមក ឬឲ្យបានឆាប់តាមលទ្ធភាពធ្វើបាន ក្រោយពេលទារកកើតមក។

សូមចាក់ថ្នាំបង្ការរោគកូរុនរបស់លោកអ្នកឲ្យបានទាន់ពេល - នេះគឺជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលកូរុនរបស់លោកអ្នកត្រូវបានចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ តាមចន្លោះពេលដែលបានណែនាំ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាមានការការពារគ្រប់គ្រាន់ទប់ទល់នឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរទាំងឡាយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ មានរួមទាំងការបោះពុម្ពផ្សាយបច្ចុប្បន្ននៃកូរុនសៀវភៅបង្ហាញពីការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគអូស្ត្រាលី អាចរកឃើញនៅត្រង់វិបសាយ www.immunise.health.gov.au ។