



Maternal Nutrition and Diet During Prenatal and Perinatal Period

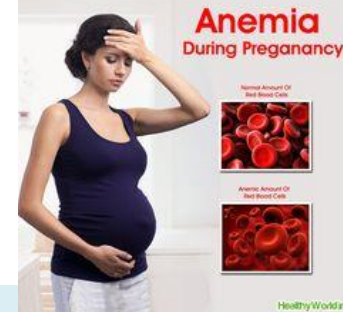
Prof. Pech Sothy

1. Deputy Director of NMCHC,
2. Chief of International relation committee of SCGO
3. Lecturer at University of Health Science

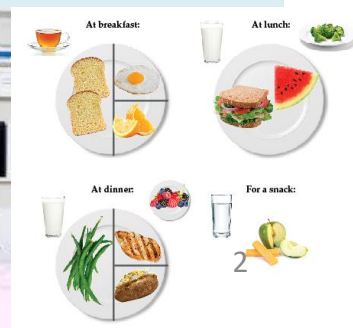




មាតិកា



- 1) ការស្វែងយល់អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់ម្តាយនិងទារក
- 2) ការរៀបចំផែនការយកបុត្រនិងអាហាររូបត្ថម្ភ
- 3) ការតាមដានត្រួតពិនិត្យសុខភាពផ្ទៃពោះ





Introduction

The time when the fetus grows in the womb is the most important phase in human life, because this can impact health, not only in the early life but also throughout life.





កង្វះមីក្រូសារជាតិ

លើសកលលោក គេប៉ាន់ប្រមាណថាមានប្រហែល២លានកោដិនាក់ដែលមានកង្វះ មីក្រូសារជាតិ

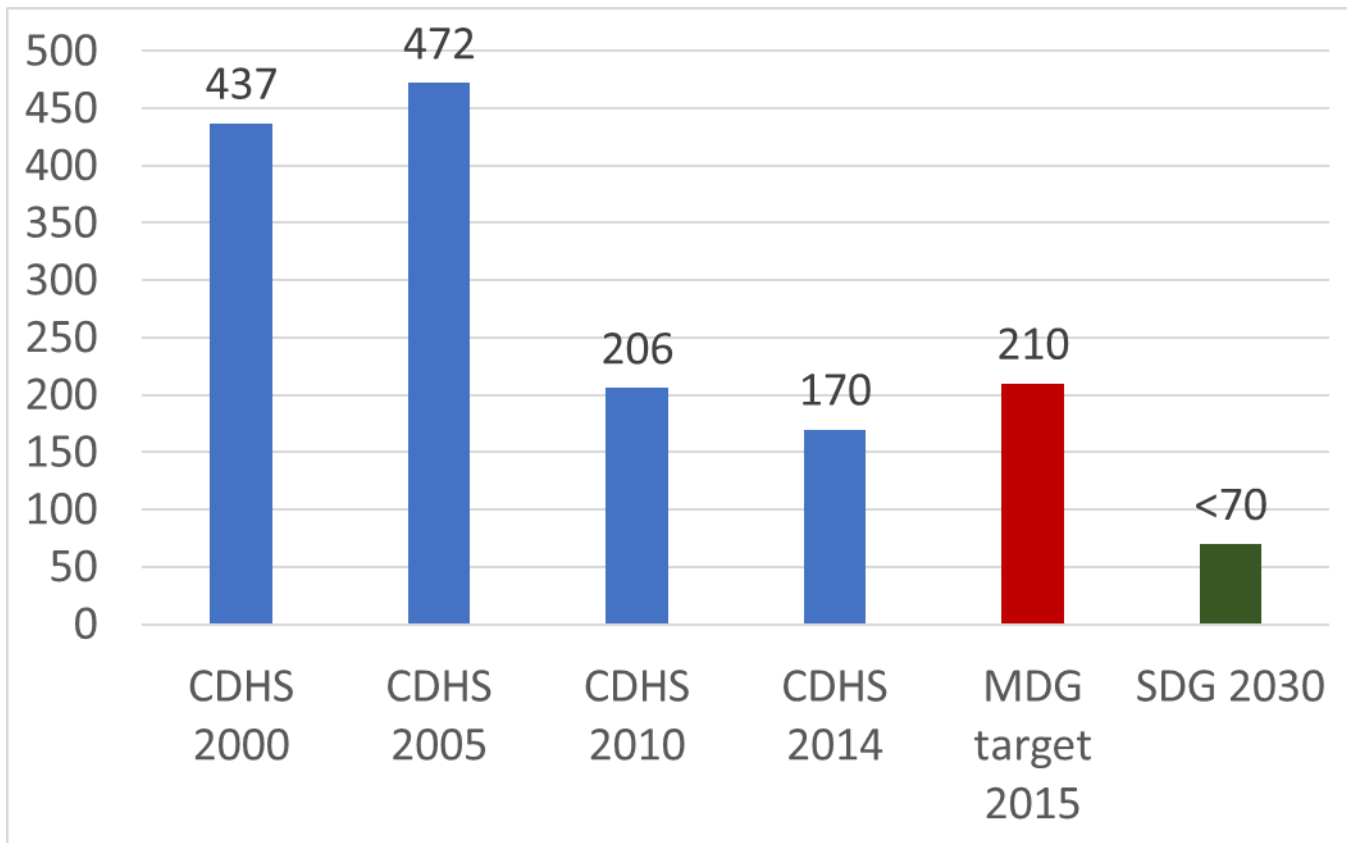
ប្លង់បោត

- អាហារខ្វះគុណភាព
- កត្តាទំនៀមទំលាប់
- ខ្វះជីវជាតិ
- ឈឺ មានបង្ករោគ
- ការរកបានចំណីទៅតាមរដូវកាល
- តម្រូវការខ្ពស់ពេលកើនការលូតលាស់និងពេលមានគភ៌

ចំពោះស្ត្រីមានគភ៌និងកុមារតូច កង្វះ មីក្រូសារជាតិពេលមានគភ៌ ច្រើនមានជាមួយនិងការកើនឡើងហានិភ័យលើ លទ្ធផលមិនល្អនៃកំណើតនិងនៅជាមួយកុមារតូច ច្រើនមានការលូតលើស សុខភាពនិងការអភិវឌ្ឍមិនបានល្អ



បញ្ហាសុខភាពរបស់ម្តាយ



អង្គការមន្ត្រីសាធារណៈ ១៩៩០-២០១៤ ឆ្នាំ ២០៣០

CDHS, 2014



អត្រាមរណភាពទារក

អត្រាមរណភាពភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត

- អត្រាមរណភាពក្នុងខែដំបូងឬមរណភាពទារកទើបកើត មាន ១៨ ក្នុង ១០០០ កំណើតរស់ ។ ខណៈពេលទារកក្រោយសម្រាល (រវាង១ ខែទៅ ១ឆ្នាំ) គឺ ១៧ ក្នុង ១០០០ កំណើតរស់
- អត្រាមរណភាពទារកគឺ ២៨ ស្ទាប់ក្នុង ១០០០ កំណើតរស់
- អត្រាមរណភាពទារករវាង ១ និង៥ឆ្នាំ គឺ ៧ ក្នុង ១០០០ កំណើតរស់



មូលហេតុនៃមរណភាពរបស់ទារក

ចំនួន 3.1 លាន ឆ្នាំក្នុង 193 ប្រទេសក្នុងឆ្នាំ 2010

ផលវិបាកនៃការសំរាលមុនខែ



Preterm birth complications
1.08 million



បញ្ហាផ្សេងៗទៀតរបស់ទារក

Other neonatal conditions
181,000

ផលវិបាកក្នុងកំឡុងពេលកំណើតរបស់ទារក



Intrapartum related
720,000

ទារកមានជំងឺឆ្លង



Neonatal Infections
830,000

CONGENITAL ANOMALIES
270,000

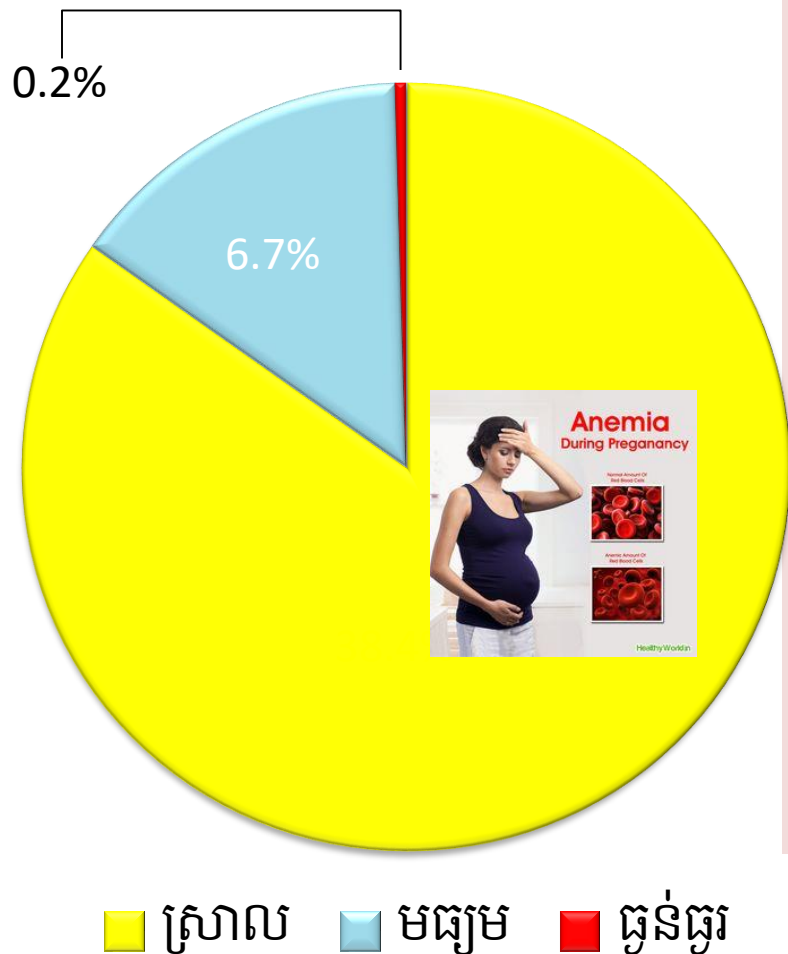


ភាពមិនប្រក្រតីរបស់ទារក





អត្រានៃជំងឺកង្វះឈាមក្រហមចំពោះស្ត្រីកម្ពុជា



➤ ស្ត្រីកម្ពុជាប្រមាណជា 45% ត្រូវបានរកឃើញថាមានជំងឺកង្វះឈាមក្រហម។ ក្នុងនោះដែរ 38% នៃស្ត្រីទាំងនោះមានជំងឺកង្វះឈាមក្រហមកម្រិតស្រាល

Adopted from: Table 3, CDHS2014





ផលប៉ះពាល់នៃការស្ទង់កំណើតមានគភ៌

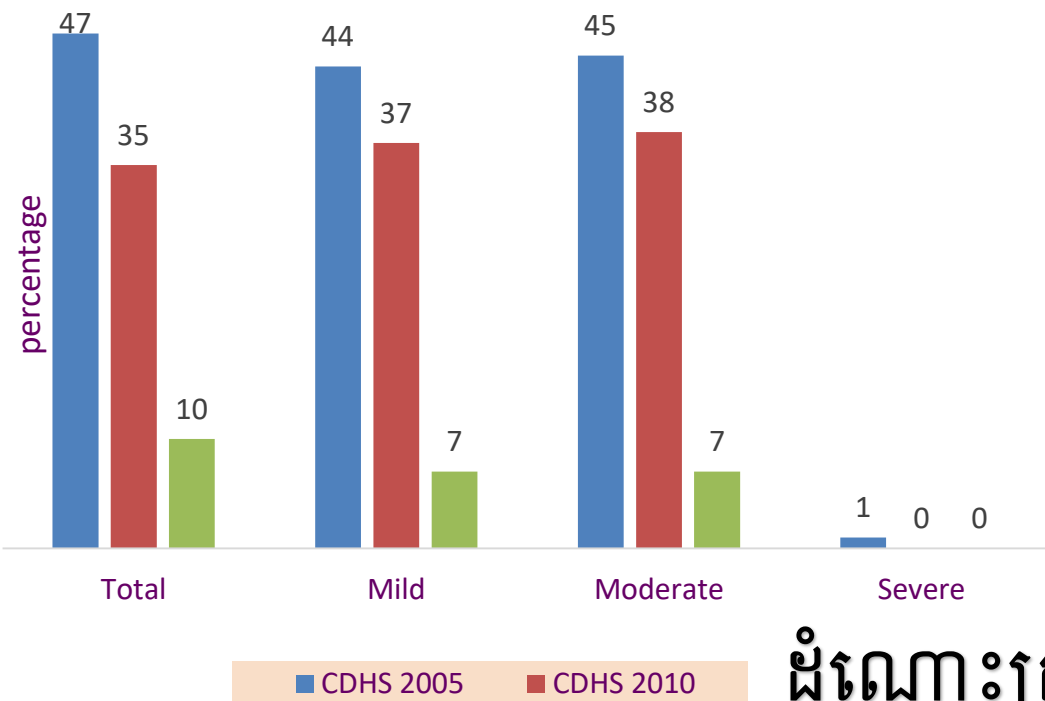
ប្រាស

- អស់កម្លាំង
- កើនហានិភ័យពីបញ្ហាផ្លាកំណាមក្រោយសម្រាល
- កើនហានិភ័យពីបញ្ហាបង្កោត
- កើនហានិភ័យពីបញ្ហាសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ

ទារក

- កូនកើតមានទម្ងន់ទាប កូនតូចធៀបទៅនឹងអាយុផ្ទៃពោះ
- កើនហានិភ័យដល់គ្រោះឈឺនិងគ្រោះស្លាប់ជុំវិញកំណើត
- កើនហានិភ័យពីបញ្ហាឈឺបេះដូង ទឹកនោមផ្អែមទៅថ្ងៃក្រោយ

Anemia among Cambodian women is still the most concerns, CDHS 2014



- **Anemia – 45% of Cambodian women**
- The prevalence is higher among rural women (47%) than urban women (39%)
- Anemia prevalence is higher among women who smoke (52%) than among women who do not smoke (45%)
- 49% of women had received iron/folate supplements in the six week period following the delivery
- 94% of PW reported that they had taken iron tablets and 76% indicated that they took the supplements for 90days or more as recommended.

ដំណោះស្រាយ

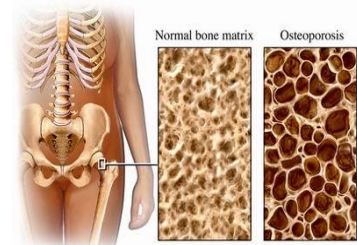
72% of women age 15-49 took deworming medication during their pregnancy (>20 weeks)



Cambodia Demographic and Health Survey, 2014



ស្ថានភាពនៃបញ្ហាកង្វះកាល់ស្យូម



➢ ការទទួលទានកាល់ស្យូមរបស់ប្រជាជននៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍មានកំរិតទាប

- ទទួលទានជាមធ្យម 400-600mg/ថ្ងៃ
- ទាបជាងការណែនាំ (1000mg/ថ្ងៃ) និងប្រជាជនលោកខាងលិច

➢ មានភស្តុតាងនៃការថយចុះកាល់ស្យូម ដោយការវាស់វែងដោយដង់ស៊ីតេឆ្អឹងជាពិសេសចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះច្រើនដង និងបន្ទាប់ពីការបំបៅដោះកូន

❖ មូលហេតុ

- ទារកត្រូវការកាល់ស្យូម ពីម្តាយ, ហើយប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចទទួលទានជាតិកាល់ស្យូមគ្រប់គ្រាន់ ទារកនឹងស្រូបពីឆ្អឹងរបស់ម្តាយ
- ឆ្អឹងរបស់ស្ត្រីបំបៅត្រូវបានចុះខ្សោយ 1% ក្នុងមួយខែដើម្បីផ្តល់ជាតិកាល់ស្យូមទៅក្នុងទឹកដោះ





របបអាហារសម្រាប់ស្ត្រីនៅកម្ពុជា

ម្តាយចំនួន ៧៨% ពិនិត្យទឹកនោម មាន
ខ្វះជាតិអ៊ីយ៉ូត

កង្វះអ៊ីយ៉ូតធ្ងន់ធ្ងរអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះបណ្តាលឱ្យផ្ទៃពោះ
អាចរលូតឬ បាត់បង់ស្មារតី។

- កង្វះខាតធ្ងន់ធ្ងរមិនសូវមានទេតែ កង្វះខាតកម្រិតស្រាល
និងមធ្យមនៅតែបន្តជាបញ្ហា។



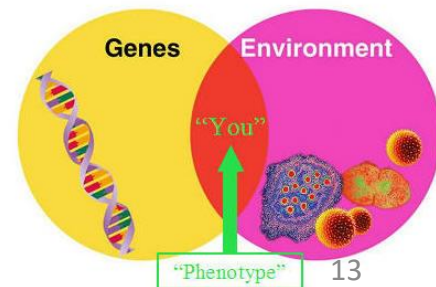
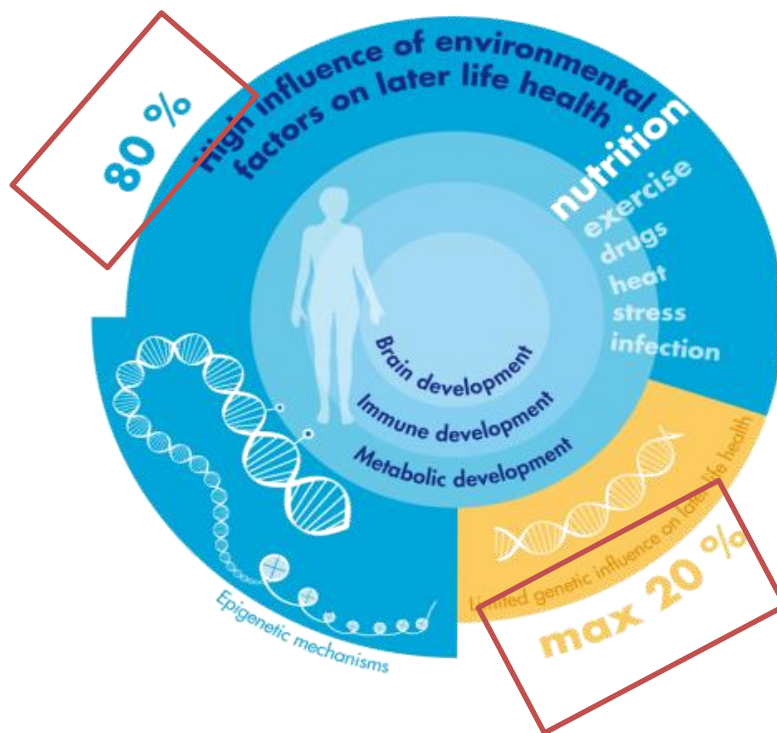
ស្ត្រីមេផ្ទះ ៦៩% បានប្រើប្រាស់អំបិលដែលមានអ៊ីយ៉ូត



ឥទ្ធិពលនៃអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយ និងទារក



- វិទ្យាសាស្ត្របច្ចុប្បន្នបានបង្ហាញថាមានតែ 20% នៃសុខភាពរបស់យើងអាចត្រូវកំណត់ដោយហ្វែនតាំងពីក្នុងពោះម្តាយ ហើយជាង 80% ទទួលឥទ្ធិពលដ៏ចម្បងពីកត្តាបរិស្ថានខាងក្រៅ





ឥទ្ធិពលនៃអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយនិងទារក



មុនពេលមានផ្ទៃពោះ៖

- អាហារដែលមានគុណភាព
- របៀបរស់នៅល្អ

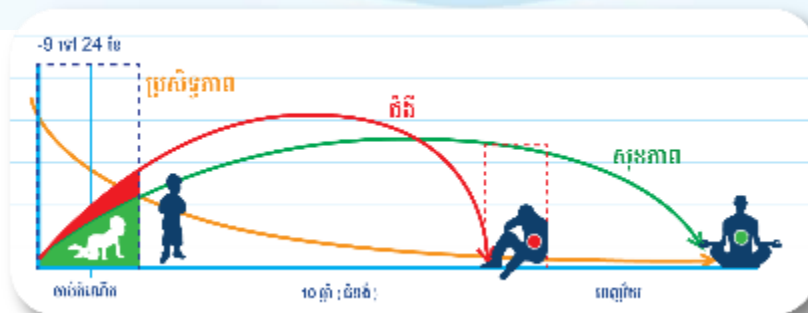
ពេលបំបៅដោះ



ពេលមានផ្ទៃពោះ



វ័យកុមារភាព





ឥទ្ធិពលនៃបរិដ្ឋានមុនបង្កកំណើតនិងក្នុងផ្ទៃ

លើសុខភាពប្រូណូទីបរបស់កូននិងសុខភាពទៅអនាគត

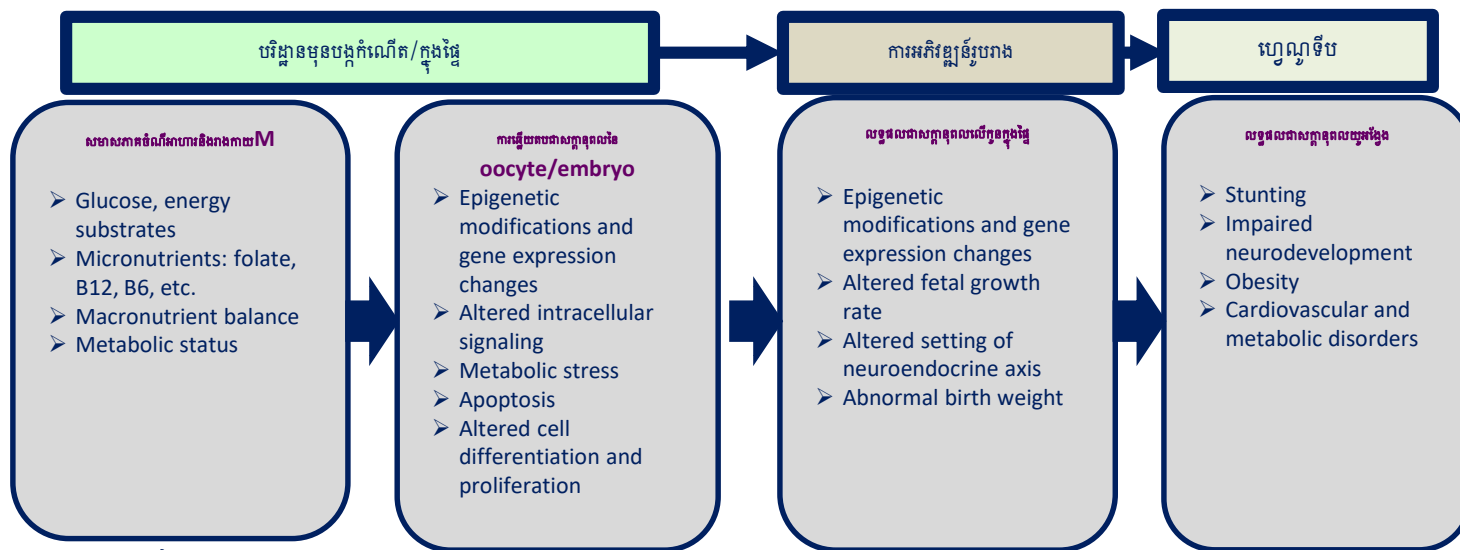


FIG. 2-19 LGA infant. This infant of a diabetic mother weighed 5 kg at birth and exhibits the typical rounded facies.

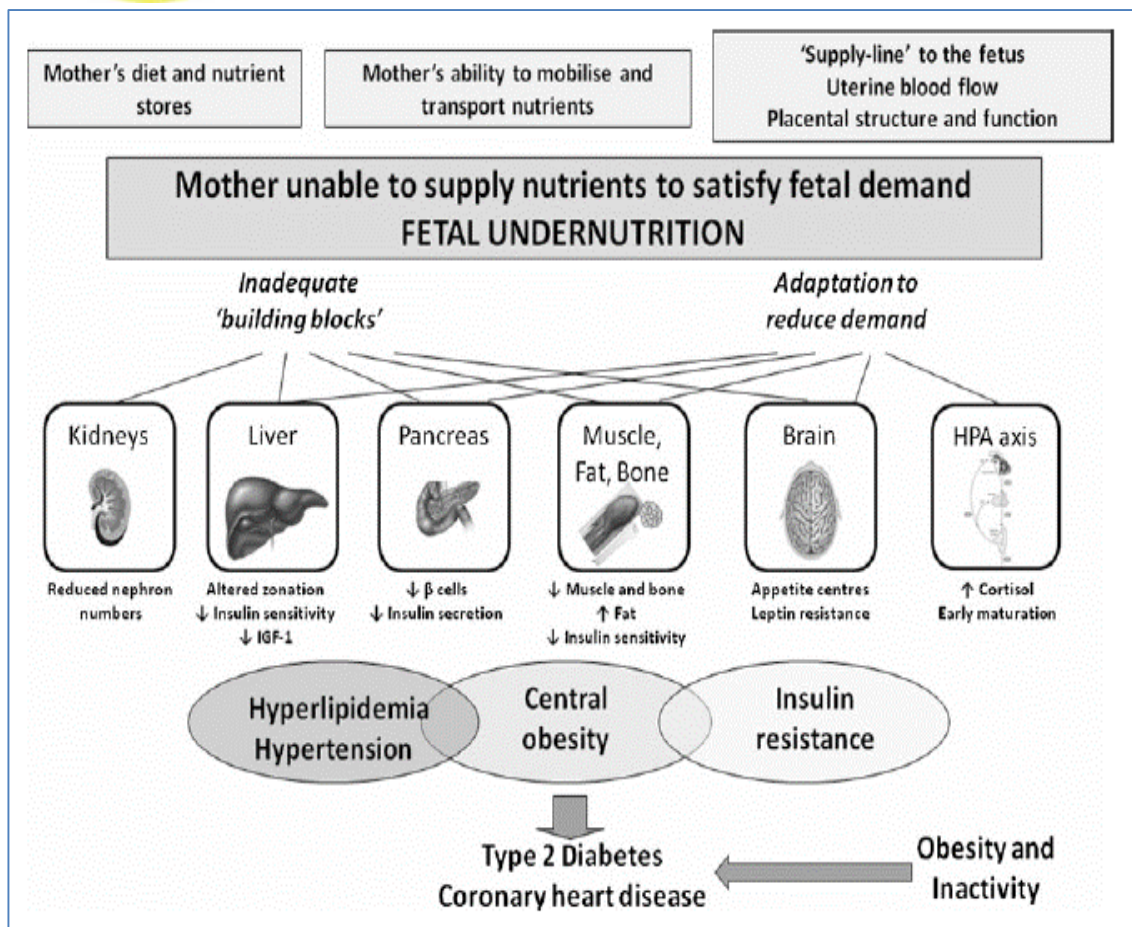


FIG. 2-17 SGA. This term baby weighed only 3.7 kg. The head appears disproportionately large for the thin, wasted body. The result from placental insufficiency late in pregnancy. (Magnification may be a complication, common fetal, common or fetal death, delivery.)

ឥទ្ធិពលលើអ្នកជំនាន់ក្រោយ



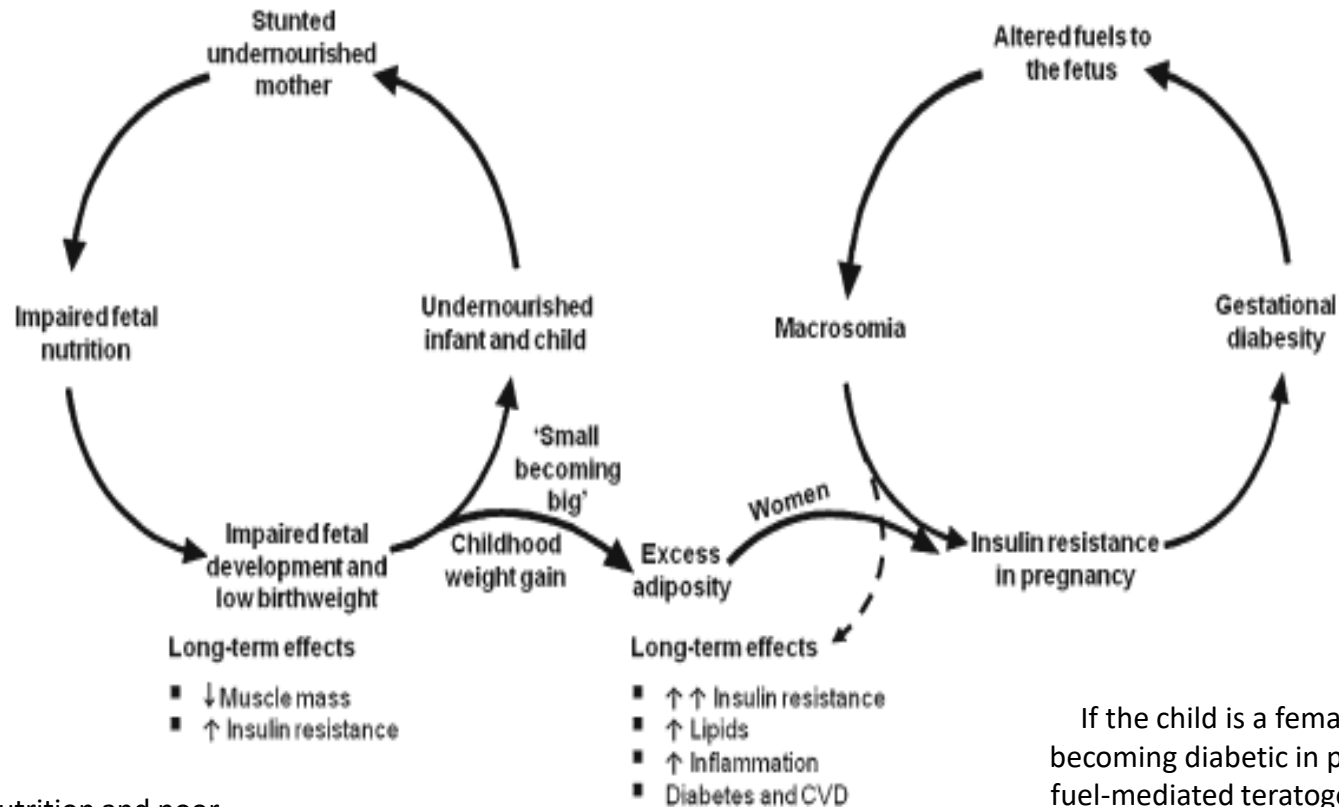
Fetal Programming



- **Permanent structural changes**
 - Organ exposure to sub-optimal nutrient/hormone levels could permanently alter structure/ function of tissue
- **Epigenetic programming of gene expression**
 - Persistent alteration in epigenetic modification leading to changes in gene expression
- **Accelerated cellular aging**
 - Oxidative stress may lead to molecular damage resulting in cellular senescence



Inter-generational Fetal Programming



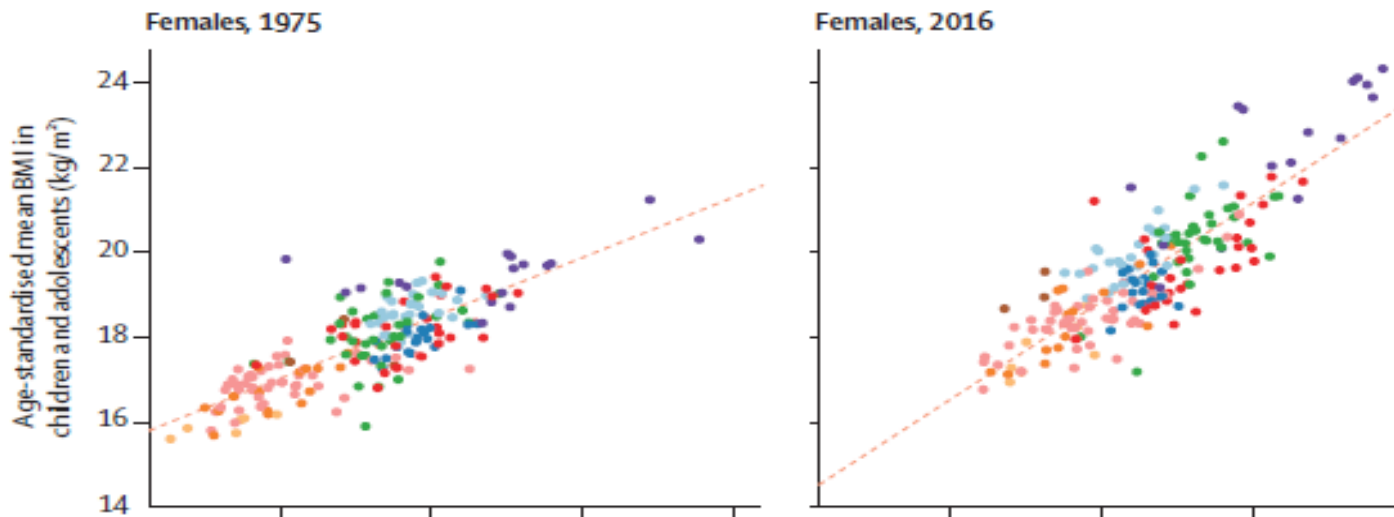
If the child is a female, she is at risk of becoming diabetic in pregnancy, leading to fuel-mediated teratogenesis, and exposing the fetus to another route to later cardio-metabolic risk (right-hand circle).

Caroline H. D. Fall. Indian J Pediatr DOI
10.1007/s12098-012-0834-5



Obesity in Pregnant Women

From 1975 to 2016, mean BMI increased globally.



NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2017 Dec 16;390(10113):2627-2642.

Risk for mothers

- Gestational diabetes
- Preeclampsia
- Sleep apnea

Risk for babies

- Pregnancy loss
- Still birth
- Birth defects
- Preterm births
- Macrosomia

<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Obesity-and-Pregnancy>



Infants at Risk of Later Life NCDs

Obesogenic Environment



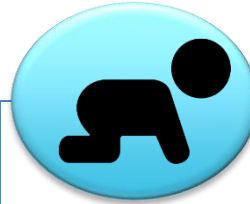
Maternal GDM



Maternal Obesity



LGA



SGA



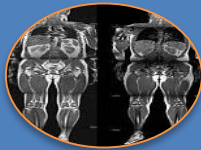
Preterm



POST
NATAL
GROWTH



Large
At 1 yr



Increased
Adiposity



Unbalanced
Growth 0-12 mo



Stunting, Wasting
& malnutrition

INCREASED RISK : (CHILDHOOD) OBESITY, CARDIO-METABOLIC DISEASE, NEUROLOGICAL DISEASE



អនុសាសន៍សម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភសមស្របក្នុងវដ្តនៃជីវិត

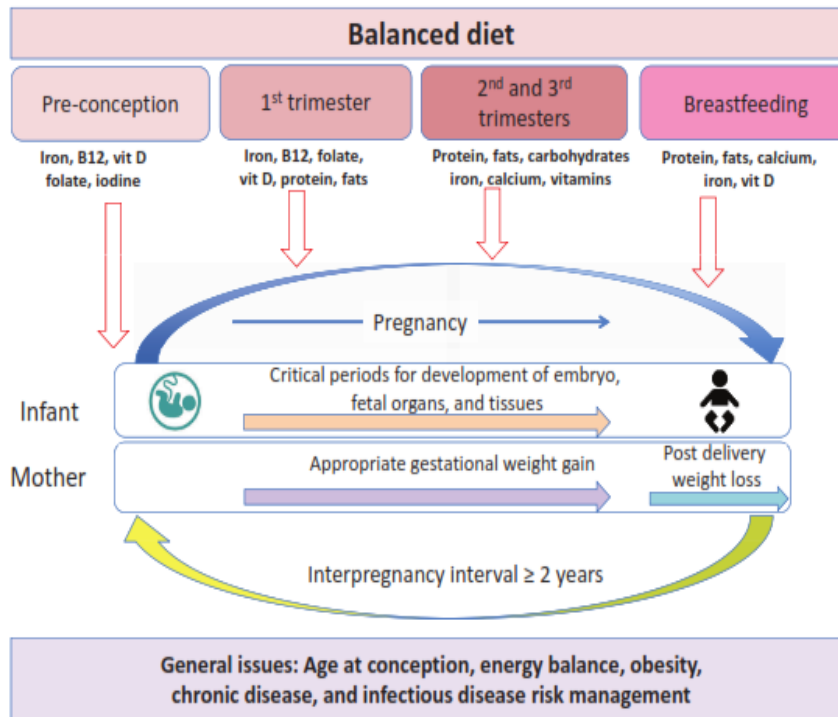


Figure 5 Examples of key nutritional issues for mother and baby through different stages of pregnancy.

- FIGO សំណូមពរអាហារូបត្ថម្ភរបស់យុវវ័យ មុនពេលបង្កកំណើត និងរបស់មាតា ត្រូវតែជាផ្នែកមួយនៃដំណោះស្រាយក្នុងជីវិតរស់នៅ
- ការថែទាំស្តង់ដារត្រូវដាក់បញ្ចូលឱ្យដល់អ្នកផ្តល់សេវាទាំងអស់ធ្វើការជាមួយគ្នាដោយសង្កត់ធ្ងន់លើសុខភាព
- អាហារូបត្ថម្ភនិងរបៀបរស់នៅក្នុង
- ដំណាក់កាលយុវវ័យ និងក្នុងជីវិត
- បន្តធ្ងន់និងពេលក្រោយទៀត



តើនៅពេលណាដែលគួរញាំឲ្យមានសុខភាពល្អ



គ្រូពេទ្យជំនាញណែនាំថា ប្តីប្រពន្ធជាពិសេសស្រ្តី ដែលមានបំណងយកបុត្រគួរទទួលទានឲ្យបាន ល្អ យ៉ាងហោចណាស់ 3 ខែ មុនចាប់ផ្តើមមាន បំណងយកបុត្រ

បច្ចុប្បន្នមានភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រគ្រប់គ្រាន់បានបង្ហាញថា ការទទួលទានរបបអាហារ ត្រឹមត្រូវ មុនពេលដែលអ្នកអាចមានគភ៌ អាចជួយ៖

1. ឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះ
2. ការមានផ្ទៃពោះដោយសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ
3. ការរក្សានូវទម្ងន់រាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ និងឱកាសខ្ពស់ក្នុងការមានគភ៌
4. ធានាបាននូវសុខភាពកូននាពេលអនាគត កាត់បន្ថយហានិភ័យពេញមួយជីវិត





គោលការណ៍ណែនាំផ្នែករបបអាហារសម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភខ្ពស់

វិធីសាមញ្ញដើម្បីទទួលបានអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អគឺប្រើប្រាស់នូវ របបអាហាររាងពីរ៉ាមីត

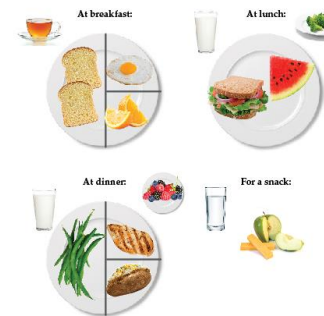
ទទួលបានផ្សេងៗគ្នា៖
ការទទួលបានអាហារខុសៗគ្នាក្នុងចំណោម
ក្រុមអាហារទាំងអស់



តុល្យភាព៖
ការទទួលបានអាហារដែលបានណែនាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ



មធ្យម៖
ការប្រើប្រាស់របបអាហារដ៏ត្រឹមត្រូវគឺមិនច្រើនពេក ឬតិចពេក



អាហារទាំង៣ក្រុម

អាហារថ្ងៃមិញ អាហារស្លាបនាងកាយ អាហារភាពរាងកាយ





មុនពេលមានផ្ទៃពោះ





មុនពេលមានផ្ទៃពោះ

“ ពេក ” ទាំង៧ បណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យខ្ពស់

- ចាស់ពេក
- ក្មេងពេក
- ច្រើនពេក
- ញឹកពេក
- ឈឺច្រើនពេក
- នៅឆ្ងាយពីសេវាពេក
- ងាយងគ្រោះសង្គមពេក

អាយុលើសពី៣៥ ឆ្នាំ
 អាយុក្រោម ១៦ ឆ្នាំ
 កូនលើសពី ៥
 តិចជាង ២ឆ្នាំ
 ស្មើក ឈឺបេះដូង អេដស៍
 ជនបទ ឬ ជាចម្រើយាល
 ក្រពេក ក្មេងពេក រកស៊ីផ្លូវភេទ
 រស់នៅជាមួយអេដស៍

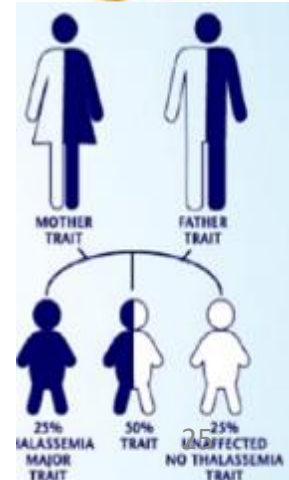




ការត្រួតពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាពមុនពេលមានគភ៌



- ការត្រួតពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- ទម្ងន់ដែលសមស្របសម្រាប់អ្នកដែលមានផែនការយកបុត្រ
- ពិចារណាទៅលើរបៀបនៃការរស់នៅ
- ការព្យាបាលជម្ងឺផ្សេងៗ
- ត្រូវទទួលទានជាតិអាស៊ីដហ្វូលិច(៤០០ម.ក្រ ក្នុង១ថ្ងៃ) ជាប្រចាំយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ១ខែ មុនពេលមានផ្ទៃពោះដើម្បីជួយបង្ការជំងឺពិការភាពពីកំណើត





ត្រួតពិនិត្យរបៀបរបបនៃការរស់នៅ



ពេលដែលអ្នកមានគម្រោងថាយកបុត្រ នោះអ្នកទាំងពីរត្រូវ:

- កាត់បន្ថយទម្លាប់រស់នៅដែលមានផលប៉ះពាល់ដល់ការបង្កកំណើតនិងលទ្ធផលនៃគភ៌
- គ្រឿងស្រវឹងច្រើនហួសអាចប៉ះពាល់ដល់ការបង្កកំណើតទាំងបុរសនិងស្រ្តី



ចំពោះស្ត្រី :

- រដូវមិនប្រក្រតី ឬអវត្តមាននៃការមានរដូវ
- បន្ថែមកាឡូរីដែលមិនត្រូវការ
- បង្កើនហានិភ័យនៃការរលូតកូន

Alcohol



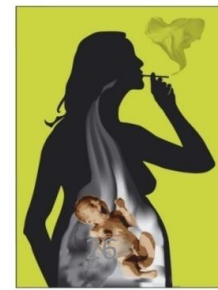
Smoking



Caffeine



Medications





ការកំណត់ទំងន់រាងកាយ ដែលមានសុខភាពល្អ

ជំហានទី១ = ការគណនាទម្ងន់រាងកាយ មុនពេលមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក

$$BMI = \frac{\text{ទំងន់}}{\text{កម្ពស់} \times \text{កម្ពស់}}$$



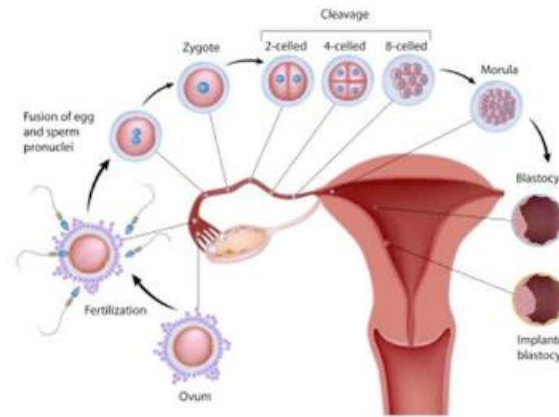
BMI ទម្ងន់(គ.ក្រ) កម្ពស់(ម៉ែត្រ)	ទម្ងន់ដែលឡើង	ការឡើងនៅត្រីមាសទី១	ការឡើងប្រចាំសប្តាហ៍ នៅត្រីមាសទី២ និងទី៣
សន្ទស្សន៍នៃរាងកាយ ដែលមិនគ្រប់ទម្ងន់ BMI < ១៨.៥	១២ - ១៨ គ.ក្រ	២.៣គ.ក្រ	០.៥គ.ក្រ
សន្ទស្សន៍នៃរាងកាយ ដែលមានទម្ងន់ធម្មតា BMI ១៩-២៤.៩	១១ - ១៦ គ.ក្រ	១.៦គ.ក្រ	០.៤គ.ក្រ
សន្ទស្សន៍នៃរាងកាយ ដែលលើសទម្ងន់ BMI ២៥-២៩.៩	៧-១១ គ.ក្រ	០.៩គ.ក្រ	០.៣គ.ក្រ
សន្ទស្សន៍នៃរាងកាយ ដែលធាត់ជ្រុល BMI > ៣០	៦ គ.ក្រ	ទាំងអស់នៅក្នុង ត្រីមាសទី៣	





តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាមានផ្ទៃពោះ?

- ការបាត់រដូវ
- ពិនិត្យតេស្តទឹកនោម
- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ





អនុសាសន៍ របស់ក្រសួងសុខាភិបាល តារាងពេលវេលានៃការពិនិត្យផ្ទៃពោះនិងពិនិត្យក្រោយសម្រាល



តារាងពេលវេលានៃការផ្តល់សេវាជូនស្ត្រីក្រីក្រមានផ្ទៃពោះ និងកូនពេទ្យក្រោម២ឆ្នាំ

	សេវាកម្ម	ពេលវេលាទទួលសេវា
ដំណាក់កាលទី១	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី១	គិតមានអាយុ គិតជាង១២សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី២	គិតមានអាយុ ២០ទៅ២៤សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៣	គិតមានអាយុ ៣០ទៅ៣២សប្តាហ៍
	ការពិនិត្យផ្ទៃពោះលើកទី៤	គិតមានអាយុ ៣៦ទៅ៣៨សប្តាហ៍
ដំណាក់កាលទី២	ការសម្រាលកូន	តាមកាលវេលាជាក់ស្តែង
ដំណាក់កាលទី៣	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី១ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី២ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៣ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	កូនមានអាយុ១ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៤ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ២ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៥ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៣ខែកន្លះ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៦ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៦ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៧ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៩ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៨ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ១២ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៩ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ១៨ខែ
	ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី១០ (ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ២៤ខែ





ថ្នាក់អប់រំសុខភាព

ពិនិត្យលើកទី១ត្រីមាសទី១

- សារៈប្រយោជន៍នៃការមានផ្ទៃពោះ
- ការចាក់ថ្នាំតេតាណូស
- សៀវភៅសុខភាពមាតានិងឯកសារផ្សេងៗ
- ការលូតលាស់របស់ទារក
- អាហារូបត្ថម្ភ
- របៀបរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងអនាម័យខ្លួន
ប្រាណ
- សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់
- ការធ្វើតេស្តឈាម

ត្រីមាសទី២និងត្រីមាសទី៣

- សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់
- ការវិវត្តន៍នៃការឈឺពោះសម្រាល
- ការរៀបចំសម្ភារៈសម្រាល
- នៅពេលឈឺពោះសម្រាល
- ចលនាដោយសេរីនៅពេលឈឺពោះសម្រាល
- ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនៅពេលសម្រាល
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- ពន្យារកំណើត



ផលលំបាកផ្សេងៗអំឡុងពេលមានគភ៌

❑ រោគសញ្ញាដែលស្ត្រីអាចកើតមាន

- រកក្អួត និងក្អួតចង្អោរ
- ឆ្អល់/ក្តៅចុងដង្ហើម
- ទល់លាមក
- នោមញឹកញាប់

➢ រោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលស្ត្រីត្រូវមកកាន់មន្ទីរពេទ្យ

- គ្រុនក្តៅ/ក្តៅខ្លួន
- ធ្លាក់ស/ធ្លាក់ឈាម/ ចុកពោះ
- ញ័ររះដូង
- មិនសូវដកដង្ហើម/ដង្ហើមយឺតនៅពេលសម្រាក
- ហើមពេញរាងកាយ
- ទឹកនោមតិច ទារកមិនសូវកំរើក



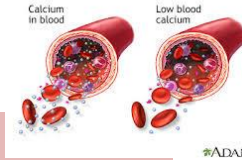


វីត្រូសារជាតិ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ





តំរូវការ ជាតិដែក



❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ

- ជួយដល់ការបង្កើនគ្រាប់ឈាមក្រហម
- ការពារជំងឺស្លេកស្លាំង និងខ្វះគ្រាប់ឈាម
- កាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ផ្សេងៗកំឡុងពេលមានគភ៌

❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះទារក

- ជួយបង្កើតកោសិកាឈាម
- ជួយដល់មុខងារ និងការអភិវឌ្ឍន៍នៃខួរក្បាល

Age	Male	Female	Pregnancy	Lactation
Birth to 6 months	0.27 mg*	0.27 mg*		
7-12 months	11 mg	11 mg		
1-3 years	7 mg	7 mg		
4-8 years	10 mg	10 mg		
9-13 years	8 mg	8 mg		
14-18 years	11 mg	15 mg	27 mg	10 mg
19-50 years	8 mg	18 mg	27 mg	9 mg
51+ years	8 mg	8 mg		

* Adequate Intake (AI)



NIH Office of Dietary Supplements
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>
 (accessed: Sept 2015)



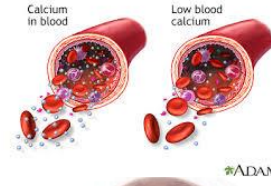
អាស៊ីតហ្សូលិក និងអត្ថប្រយោជន៍ ចំពោះទារក

❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ

- សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការបង្កើតឡើងវិញនៃកោសិកា
- សម្រាប់ការបំបែក និងសំយោគប្រូតេអ៊ីនថ្មី
- ជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការលូតកូន, កើតមុនខែ និងទារកកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់

❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះទារក

- ជម្រុញការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ទារក
- ធានានូវការបង្កើតនៃខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នងបានត្រឹមត្រូវ
- ការពារទារកដែលមិនទាន់កើតប្រឆាំងនឹងជំងឺបំពង់សរសៃប្រសាទ



ស្ត្រីមានគភ៌ត្រូវការ បរិមាណអាស៊ីតហ្សូលិក ប្រហែល 600 mcg
ក្នុងមួយថ្ងៃ គឺច្រើនជាងតម្រូវការធម្មតា 50%។





សារៈប្រយោជន៍នៃកាល់ស្យូម



❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះម្តាយ

- ជួយឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំ
- កាត់បន្ថយជំងឺពុកឆ្អឹង
- កាត់បន្ថយជំងឺសំពាធឈាម

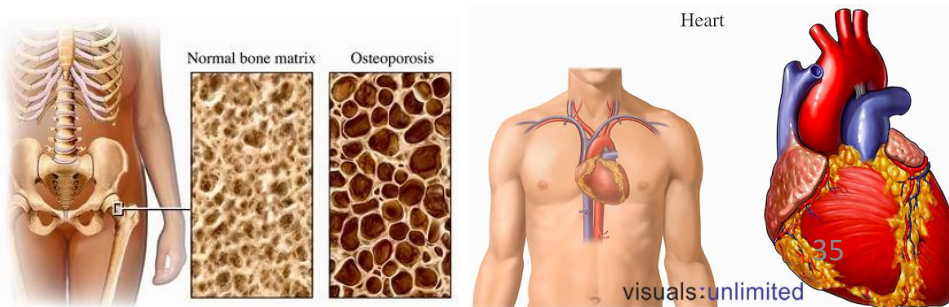
❑ សារៈប្រយោជន៍ចំពោះទារក

- ជួយការលូតលាស់ឆ្អឹង
- បង្កើនសមត្ថភាពនៃកំណកឈាម
- ជួយការលូតលាស់សុខភាពបេះដូង

Table 1: Recommended Dietary Allowances (RDAs) for Calcium [1]

Age	Male	Female	Pregnant	Lactating
0–6 months*	200 mg	200 mg		
7–12 months*	260 mg	260 mg		
1–3 years	700 mg	700 mg		
4–8 years	1,000 mg	1,000 mg		
9–13 years	1,300 mg	1,300 mg		
14–18 years	1,300 mg	1,300 mg	1,300 mg	1,300 mg
19–50 years	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg
51–70 years	1,000 mg	1,200 mg		
71+ years	1,200 mg	1,200 mg		

* Adequate Intake (AI)





វិទ្យាសាស្ត្រ (អាស៊ីតអាស៊ូរិច): មុខងារ

- ការកើតកូឡាហ្សែនដែលត្រូវការសម្រាប់ ការលូតលាស់ និងការថែរក្សាឆ្អឹង & ធ្មេញ និងការព្យាបាលដំបៅ
- អាស៊ីតនៅក្នុងការស្រូបយកជាតិដែក
- ដើរតួជាអង់ទីអុកស៊ីតកម្ម : ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពសុំ
- សម្រាប់បង្ការជំងឺមហារីក - ជួយបន្សាបជាតិពុលដែលអាចបង្កជំងឺមហារីក



Benefits
Of
Vitamin
The Science of Eating.com



Benefits of Vitamin C

- ✓ Mood
- ✓ Skin
- ✓ Immunity
- ✓ Bones



WellnessResources.com

Health Benefits of Oranges

- Boosts Immune System
- Reduces Constipation
- Fight Kidney Stones
- Prevents Obesity
- Repairs Skin



Vitamin C





សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ : DHA

សម្រាប់កូន: សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍនិងមុខងារនៃខួរក្បាល សរសៃប្រសាទ និងភ្នែក

សម្រាប់ម្តាយ: អាចធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនៃគភ៌

- ជួយការពារប្រឆាំងនឹងការសម្រាលកូនមិនគ្រប់ខែ និងមិនគ្រប់ទម្ងន់
- កាត់បន្ថយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ជំងឺព្រាយក្រឡាភ្លើង



➢ តម្រូវការ DHA ចាប់ផ្តើមកើនខ្លាំងនៅត្រីមាស ទី ៣

Excellent Sources (mg)



1080



900



810



729



33,6មីលីក្រាម/
240មីលីលីត្រ

High in omega-3

DHA

salmon
herring
sardines
eggs

ALA*

flaxseed
olive oil
avocados
almonds
walnuts
seeds

High in omega-6

vegetable oil
canola oil
safflower oil
eggs
meat
dairy products

* alpha-linolenic acid, from which we make DHA



Key Vitamins and Minerals During Pregnancy

Nutrient (Daily Recommended Amount)	Why You and Your Baby Need It	Best Sources
Calcium (1,300 mg for ages 14–18 years; 1,000 mg for ages 19–50 years)	Builds strong bones and teeth	Milk, cheese, yogurt, sardines, green leafy vegetables
Iron (27 mg)	Helps red blood cells deliver oxygen to your baby	Lean red meat, poultry, fish, dried beans and peas, iron-fortified cereals, prune juice
Vitamin A (750 micrograms for ages 14–18 years; 770 micrograms for ages 19–50 years)	Forms healthy skin and eyesight; helps with bone growth	Carrots, green leafy vegetables, sweet potatoes
Vitamin C (80 mg for ages 14–18 years; 85 mg for ages 19–50 years)	Promotes healthy gums, teeth, and bones	Citrus fruit, broccoli, tomatoes, strawberries



Key Vitamins and Minerals During Pregnancy

Vitamin D (600 international units)	Builds your baby's bones and teeth; helps promote healthy eyesight and skin	Sunlight, fortified milk, fatty fish such as salmon and sardines
Vitamin B ₆ (1.9 mg)	Helps form red blood cells; helps body use protein, fat, and carbohydrates	Beef, liver, pork, ham, whole-grain cereals, bananas
Vitamin B ₁₂ (2.6 micrograms)	Maintains nervous system; needed to form red blood cells	Meat, fish, poultry, milk (vegetarians should take a supplement)
Folic acid (600 micrograms)	Helps prevent birth defects of the brain and spine and supports the general growth and development of the fetus and placenta	Green leafy vegetables, orange juice, beans, fortified cereals, enriched bread and pasta, nuts



អាហារូបត្ថម្ភមាតា និងទម្ងន់កំណើតទារក



អាហារូបត្ថម្ភរបស់មាតា

ទម្ងន់ពេលកើតរបស់ទារក

អាហារូបត្ថម្ភជ្រុលពេក

ទារកដែលមានទម្ងន់លើសពី៤០០០ក្រាម
ការមានកោសិកាជាតិខ្លាញ់ច្រើន
នៅក្នុងទារកភាព



FIG. 2-19 LGA infant. This infant of a diabetic mother weighed 5 kg at birth and exhibits the typical rounded facies.

អាហារូបត្ថម្ភដែលប្រកប
ដោយសុខភាព

ទម្ងន់ដែលប្រកបដោយសុខភាព



អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់

ទម្ងន់កំណើតទាប
(ទារកដែលមានទម្ងន់<២៥០០ក្រាម)



FIG. 2-17 IUGR. This term baby weighed only 1.7 kg. The head appears disproportionately large for the thin, wasted body. This resulted from placental insufficiency late in pregnancy. Hypoglycemia may be a complication. (Courtesy TALC, Institute of Child Health, Bethesda.)

យោង: គណកម្មាធិការ ស្តីពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលមានទីកន្លែង-វិទ្យាស្ថានឱសថ-អាហារូបត្ថម្ភ

ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ: ភាគ១. ការឡើងទម្ងន់ ភាគ២. អាហារបំប៉នទម្ងន់ ឆ្នាំ១៩៩០។



សញ្ញាជំងឺពោះពេលសង្វាង

ឈឺពោះ :

ហូរទឹកតាមទ្វារមាស

ហូរឈាម





តួនាទីភារកិច្ចរបស់ ព្រោះសំណាង



បន្ថយការឈឺចង្កេះ

បង្កើតទេសសន្លឹកប្រដាប់





ប្រការគួរជៀសវាងក្រោយសម្រាល

- ស្រាត្រាំថ្នាំឬសឈើផ្សេងៗ
- អាហារមានជាតិហ៊ីរ
- ថ្នាំបូរាណខ្មែរដូចជា ឬសឈើ មើមឈើ ផ្ការុក្ខជាតិ
- ថ្នាំបូរាណចិន
- ឆ្អើរឆ្អឹង ស្អំពោះដោយប្រើថ្មក្តៅខ្លាំង





ការថែទាំក្រោយសម្រាល

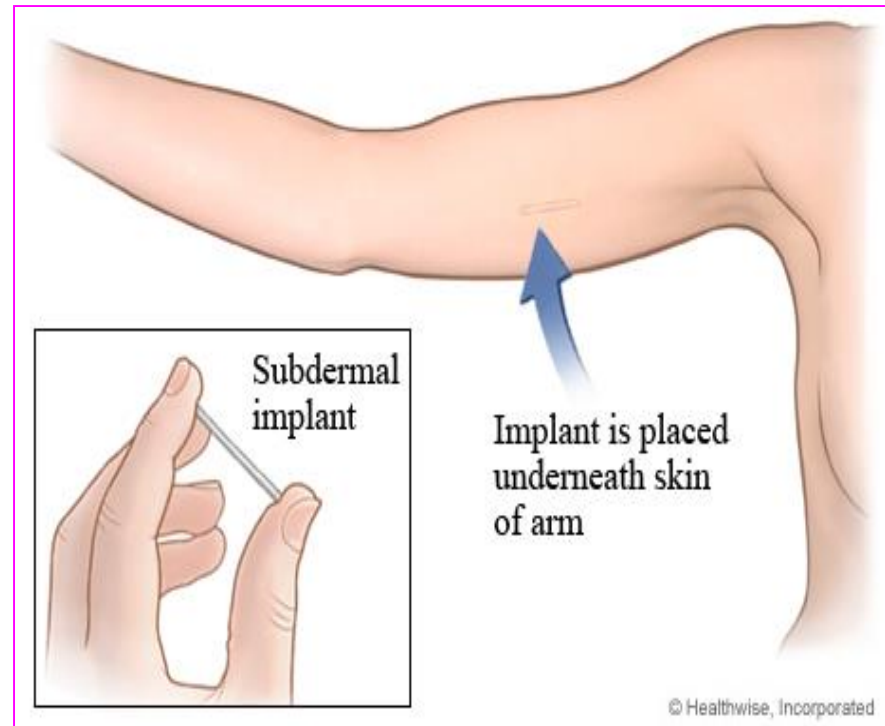
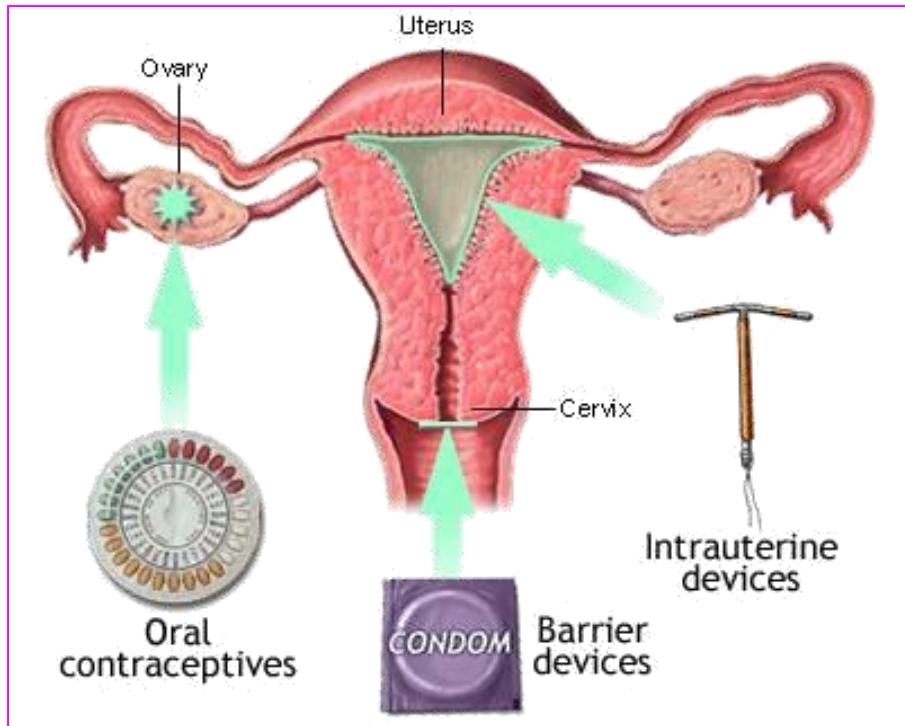
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី១ (ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី៧ក្រោយសម្រាល
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី២(ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	ថ្ងៃទី១៤ក្រោយសម្រាល
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៣(ពិនិត្យទាំងម្តាយទាំងកូន)	កូនមានអាយុ១ខែកន្លះ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៤(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ២ខែកន្លះ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៥(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៣ខែកន្លះ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៦(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៦ខែ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៧(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ៩ខែ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៨(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ១២ខែ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី៩(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ១៨ខែ
ការពិនិត្យក្រោយសម្រាលលើកទី១០(ពិនិត្យសុខភាពកូន)	កូនមានអាយុ២៤ខែ

បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ទារកទើបកើតនិងម្តាយ ត្រូវនៅសម្រាកនៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាល រយៈពេលយ៉ាងតិច២៤ម៉ោង





ការពន្យារកំណើត





ដំណោះស្រាយ

- លើសកំពស់គុណភាពនិងបរិមាណនៃសេវាថែទាំមុនសម្រាល
- តាមដានស្ថានភាពមាតានិងទារកក្នុងផ្ទៃ
- លើកកំពស់គុណភាពការថែទាំក្រោយសម្រាល
- ការអប់រំសុខភាព រកសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ អាហារូបត្ថម្ភ និងការអនុវត្ត បុរាណមាន គ្រោះថ្នាក់











ការបំប្លែងជោគជ័យមួយមុខឥត នៅឯខែដំបូងនៃជីវិត

ទឹកដោះម្តាយផ្តល់ថាមពលនិងសារជាតិចិញ្ចឹម
ទាំងអស់ដែលកុមារតូចត្រូវការនៅឯខែដំបូងនៃជីវិត.

ជាការប្រសើរសម្រាប់ការរស់រៀន
លូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ



សរុបនិងសន្និដ្ឋាន

- របបអាហារសម្រាប់ស្ត្រីកម្ពុជាមិនទាន់ប្រសើរបំផុតទេ និងអាចនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទៅលើជីវិតមានសុខភាព និងអនាគតកូន។
- អាហារូបត្ថម្ភនិងសុខភាពរបស់ស្ត្រីអាចដើរតួសំខាន់និងតំណជំនាន់
- ធនសុខភាពមនុស្សធានាដល់សុខភាពសប្បាយរីករាយ អាយុវែងនិងវឌ្ឍនភាពសេដ្ឋកិច្ចនាពេលអនាគត។
- ជាទូទៅស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភនិងកង្វះមីក្រូសារធាតុចិញ្ចឹម កំពុងធ្វើអោយប្រសើរឡើងដោយការចូលរួមនិងការយកចិត្តទុកដាក់ពីសហគមន៍។





Recommendation

Towards an even healthier diet and achieve the following before, during, and after pregnancy :

- Ideal pre-pregnancy weight
 - Increase intake nuts and fatty fish, olive oil, fiber
 - Recommendation fruits and vegetable high intake
 - Reduce intake salt (sodium), moderate red wine or beer, red meat and processed meat, carbohydrate and sweet drink
 - Avoid smoking/ second hand smoke exposure
 - Manage stress well
- Ideal gestational weight gain
- Exclusive breast feeding for the first 6 months and the right food to the right time



សូមអគុណ

Thank you for your patient
listening

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវការយកចិត្តទុកដាក់
ប្រកបដោយគុណធម៌ និងទំនុកចិត្តយ៉ាងកក់ក្តៅ

