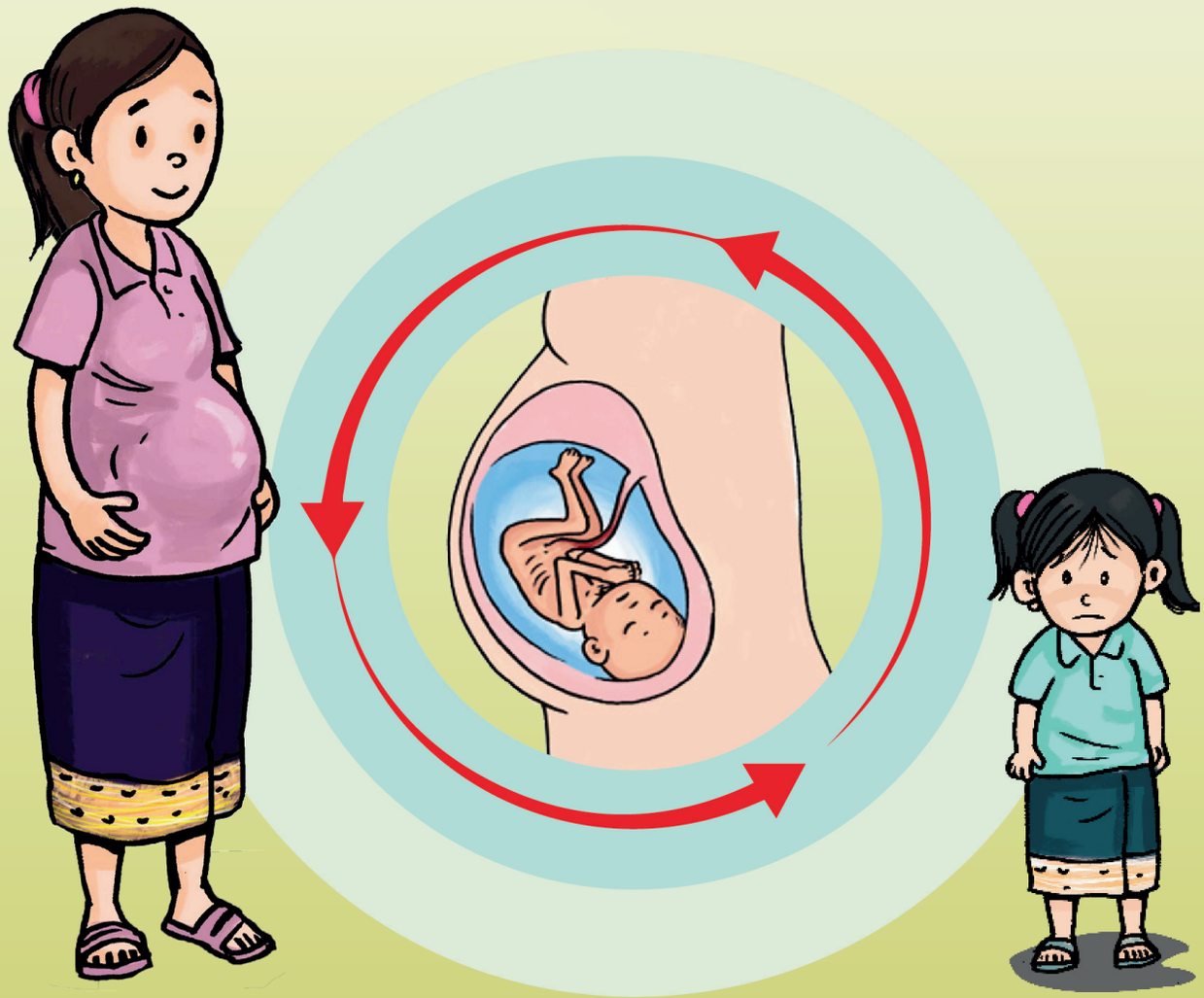
อาจอบทาบขาดสาบอาทาบ



ບົດທີ 1.5: ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອເຂົ້າໃຈເຖິງວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານໃນຄົນທຸກລຸ້ນ.

ຂັ້ນຕອນ: ອ່ານປຶ້ມເລື່ອງຂອງນາງ ນ້ອຍ ແລະ ນາງຕູ່. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ສົນທະນາເປັນກຸ່ມ ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມລຸ່ມນີ້:
ອຸປະກອນ: ປຶ້ມເລື່ອງ ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານ

ຄຳຖາມ:

- ເປັນຫຍັງນາງຕູ່ ຈຶ່ງຂາດສານອາຫານ? ນາງນ້ອຍເຮັດຫຍັງແດ່ຊ່ວງທີ່ລາວກຳລັງຖືພາ ແລະ ໃຫ້ນົມລູກ?
- ຊີວິດຂອງນາງຕູ່ ມີຜົນກະທົບຫຍັງແດ່?
- ມີຫຍັງແດ່ເກີດຂຶ້ນກັບລູກສາວຂອງ ນາງຕູ່?
- ວົງຈອນການຂາດສານອາຫານມີຜົນກະທົບແນວໃດ?

ສະຫຼຸບ:

- ເພື່ອຢຸດຕິວົງຈອນການຂາດສານອາຫານຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຈາກແມ່ໄປຫາລູກ, ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດຕໍ່ເດັກນ້ອຍ 1,000 ວັນ, ເຊິ່ງເລີ່ມຈາກການຖືພາ ແລະ 2 ປີທຳອິດຂອງເດັກນ້ອຍ (ຍ້ອນແນວນີ້ຈຶ່ງໝາຍລູກສອນສີແດງຢູ່ໃນວົງຈອນ).
- ແມ່ຍິງຖືພາຄວນກິນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການດີ, ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ໄປໂຮງໝໍນ້ອຍໃກ້ບ້ານທ່ານເພື່ອຝາກທ້ອງ. ຄວນໄປເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດໝໍຫຼັງເກີດລູກ.
- ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 6 ເດືອນຄວນກິນນົມແມ່ພຽງຢ່າງເທົ່ານັ້ນ. ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ອາຫານ ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນໆ. ນົມແມ່ພຽງຢ່າງດຽວກໍ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການອາຫານທັງຫມົດຂອງເດັກນ້ອຍໄວນີ້ແລ້ວ.
- ແມ່ຍິງຫຼັງເກີດລູກຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການດີເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງແມ່ກັບຄືນມາແຂງແຮງໄວ.
- ຫຼັງຈາກລູກອາຍຸ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ກໍຄວນສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ແລະ ເລີ່ມໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ອາຫານມີທາດບຳລຸງ, ລວມທັງຊີ້ນ, ຫມາກໄມ້ ແລະ ຜັກ, ບົດ ຫຼື ຕົ້ມໃຫ້ເໝາະສົມ. ບົດເຂົ້າໃຫ້ລະອຽດ ຫຼື ຕົ້ມເຂົ້າປຽກ ກໍ່ບໍ່ພຽງພໍແລ້ວ (ເດັກຄວນໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍ).
- ຜູ້ຍິງບໍ່ຄວນແຕ່ງງານໃນໄວໜຸ່ມນ້ອຍ ກ່ອນອາຍຸ 18 ປີ ແລະ ຄວນລໍຖ້າ (ຢ່າງໜ້ອຍໃຫ້ອາຍຸຮອດ 20 ປີ) ຈຶ່ງມີລູກ. ຄອບຄົວຕ້ອງມີການວາງແຜນຮ່ວມກັນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການວາງແຜນມີລູກຫ່າງ, ຢ່າງຫນ້ອຍ 2 ປີ ຈຶ່ງມີລູກອີກ.