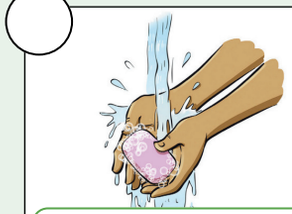
ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ

ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້

ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ.....



ລ້າງມືໃສ່ສະບູ

ກິນນ້ຳຕົ້ມສຸກ

ຖ່າຍໃສ່ວິດ

ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ຊື້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ

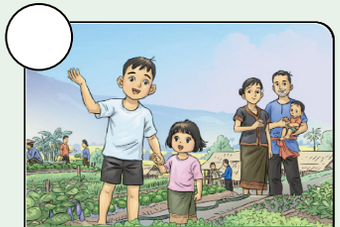
ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ
(ແຕ່ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ)

ລ້ຽງສັດນ້ອຍໄວ້ກິນ

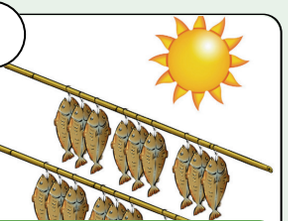
ສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ສັດລ້ຽງ



ປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຫຼາຍ

ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດ

ເຮັດສວນຄົວໃກ້ເຮືອນ



ຮັກສາອາຫານໄວ້ກິນດົນ

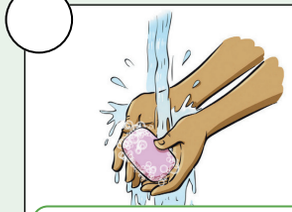
ເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ໃຫ້ໝູ່

ອື່ນໆ

ແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນຄົວເຮືອນ

ສິ່ງທີ່ຈະປ່ຽນແປງ

ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ.....



ລ້າງມືໃສ່ສະບູ

ກິນນ້ຳຕົ້ມສຸກ

ຖ່າຍໃສ່ວິດ

ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ຊື້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ

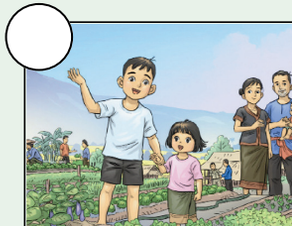
ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
(ຕອນຖືພາ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ)

ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ
(ແຕ່ເກີດຈົນຮອດ 6 ເດືອນ)

ລ້ຽງສັດນ້ອຍໄວ້ກິນ

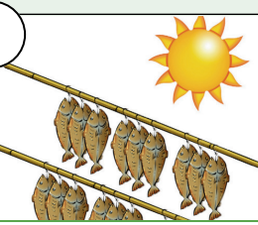
ສັກຢາກັນພະຍາດໃຫ້ສັດລ້ຽງ



ປູກຜັກໃຫ້ຫຼາຍຫຼາຍ

ໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດ

ເຮັດສວນຄົວໃກ້ເຮືອນ



ຮັກສາອາຫານໄວ້ກິນດົນ

ເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ໃຫ້ໝູ່

ອື່ນໆ