



ខ្លី ០.៥គី.ក



មើមខ្លឹមស ០.៥គី.ក



ស្កររត្នោត ០.៥គី.ក

លាយទឹកអោយផឹក ១ថ្ងៃ ១-២ ដង →



៣.២ រួបរួមធ្វើទឹកផ្លាំសប្រាប់ការពារសុខភាពកូនមាន់

គន្លឹះសំខាន់ៗ៖

របៀបធ្វើ៖

- ✓ ចិញ្ចាំមឌីមស និងឌីអោយម៉ត
- ✓ ប្របល់ជាមួយស្តុត្តោតអោយសព្វ
- ✓ ដាក់ក្នុងជបក្របទុករយៈពេល ១៥ថ្ងៃ

- ✓ ឧស្សាហ៍បើកគំរេពល់ថ្ងៃ

របៀបប្រើ៖

- ✓ ១ស្លាបព្រា + ចំណី ១គក
- ✓ ១ស្លាបព្រា + ទឹក១លីត្រ