

ပထမရက် ၁၀၀၀

အကြောင်း

လေ့လာခြင်း

Visual Aids

PLACEHOLDER IMAGES
တတိယသုံးလပတ်

ပထမသုံးလပတ်

ဒုတိယသုံးလပတ်



၅ ပတ်



၁၆ ပတ်



၃၂ ပတ်



၁၂ ပတ်



အပတ် ၂၀



အပတ် ၄၀

Visual aid 1.1

သန္ဓေသားပုံ

PLACEHOLDER IMAGES



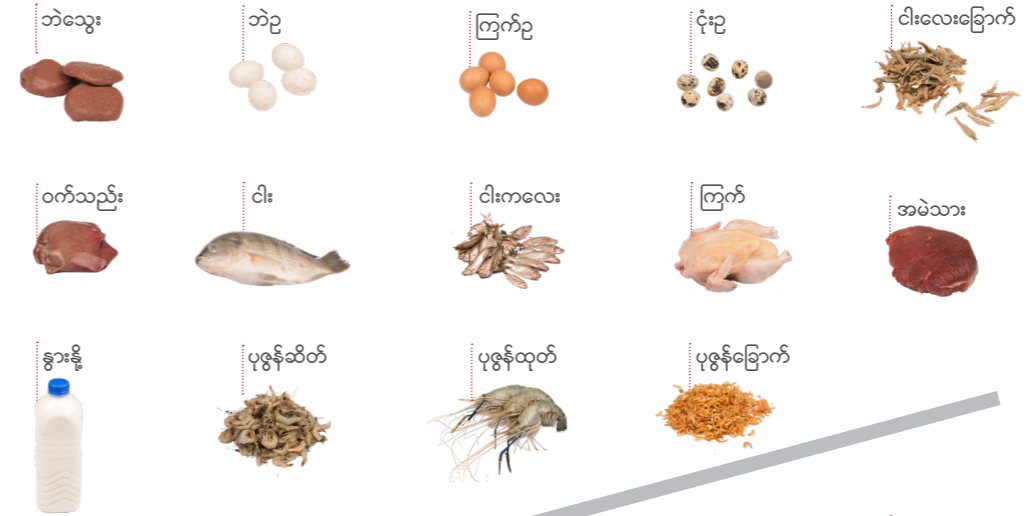
ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများ

ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များနှင့် ဆီထွက်သီးနှံများ

အသားဓါတ်ကြွယ်ဝသည့် ရင်းမြစ် ဖြစ်ပြီး အချို့သော ဗီတာမင် ဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ အမျှင်ဓာတ်များနှင့် ဆီများလည်း ပါဝင်သည်။

တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ

အသားဓါတ်၊ ဗီတာ မင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ၊ အဆီဓာတ်များပါဝင်သော အကောင်းဆုံး ရင်းမြစ်များဖြစ်သည်။



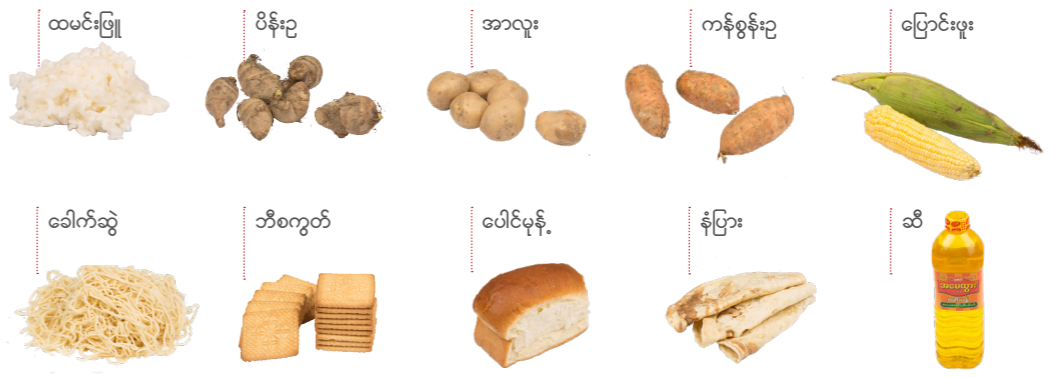
ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများ

စွမ်းအင်၊ အသားဓါတ်၊ အချို့ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပေးသည်။



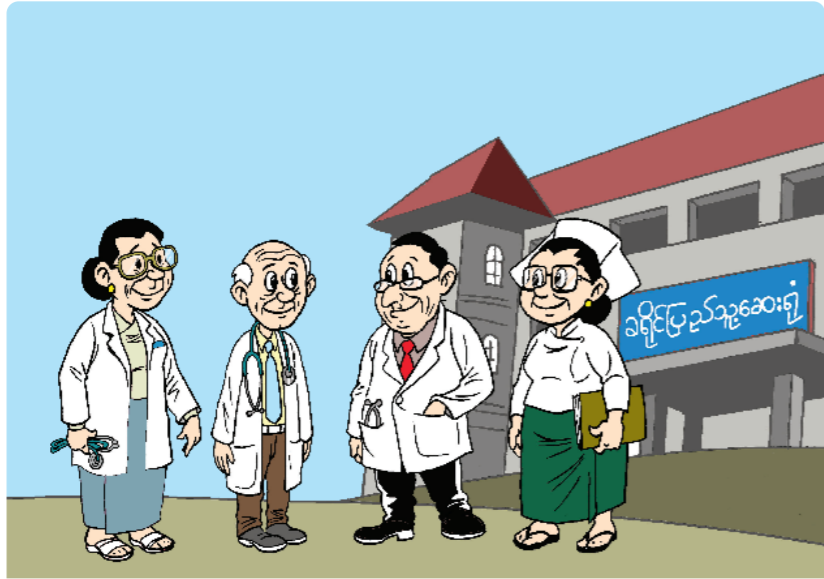
အင်အားဖြစ်စေသော အစာများ

သဘာဝအသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ပေးသည့် အကောင်းဆုံးသော ရင်းမြစ်များ။



Visual aid 1.2

အစားအစာအုပ်စုများ



ခရိုင်ဆေးရုံ



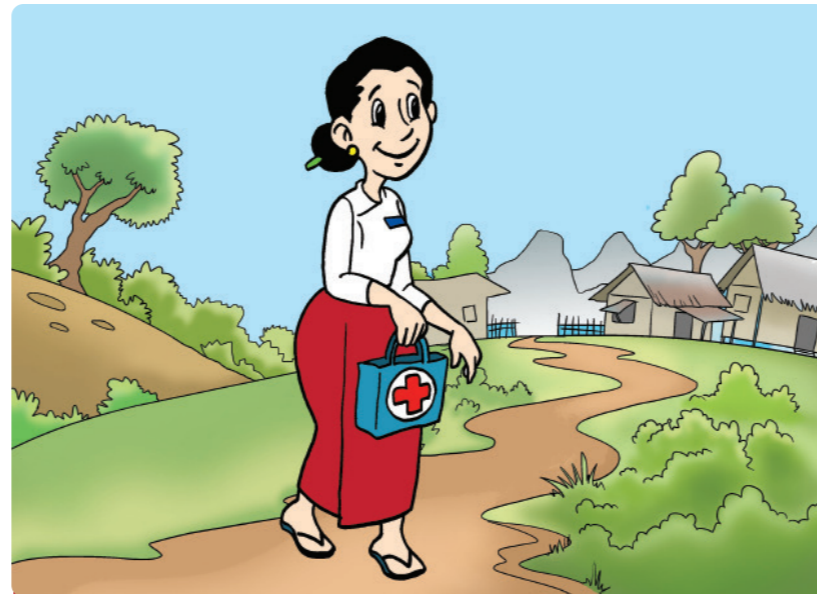
မြို့နယ်ဆေးရုံ



ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန



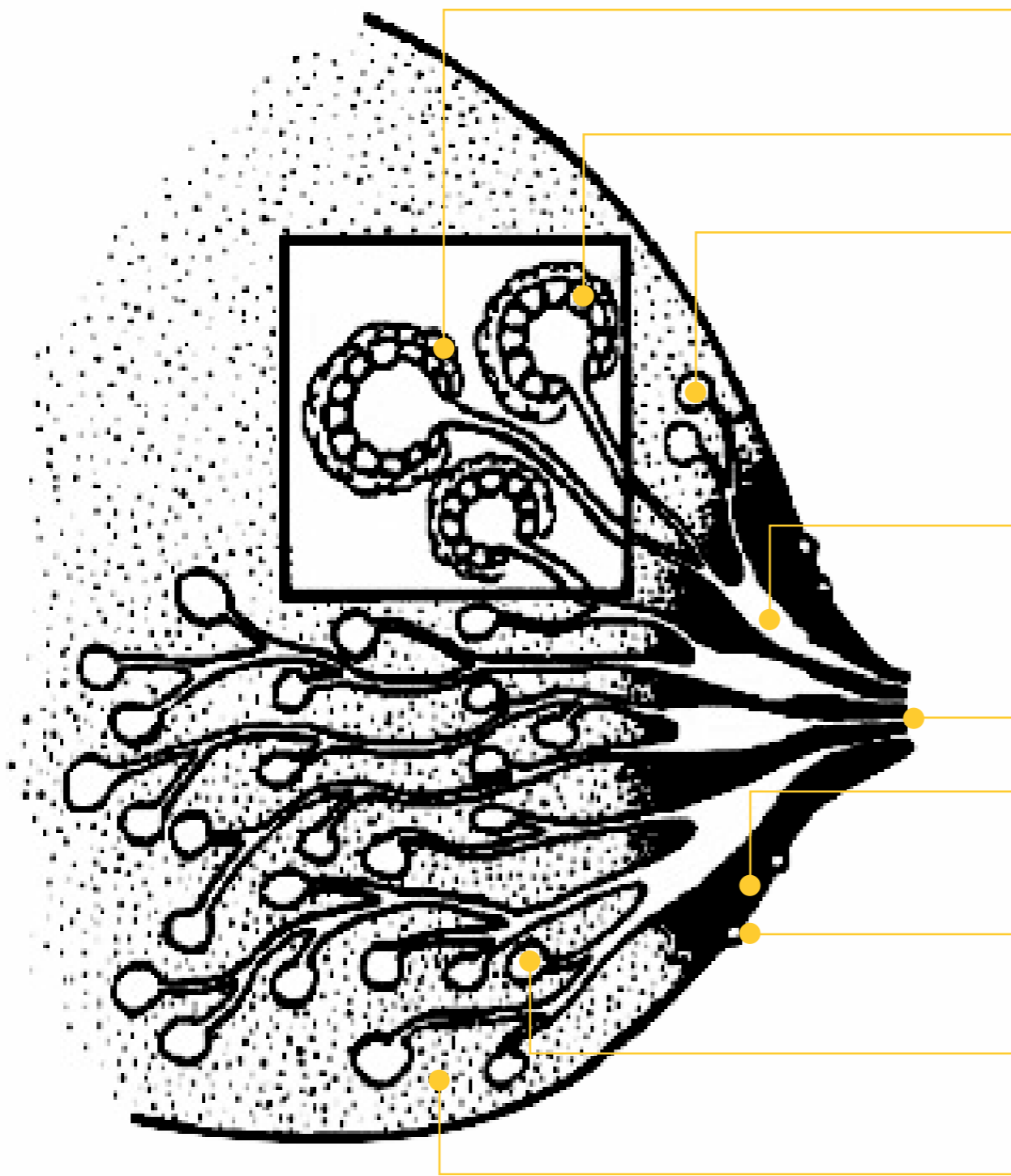
ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ



သားဖွားဆရာမများ

Visual aid 1.3

မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ



ကြွက်သားကလပ်စည်းများ

နို့ထွက်ကလပ်စည်းများ

နို့ရည်ပြွန်များ

နို့ရည်ပြွန်ကျယ်များ

နို့သီးခေါင်း

အမည်းကွင်း

အဆီဂလင်းများ

လေအိတ်ငယ်များ

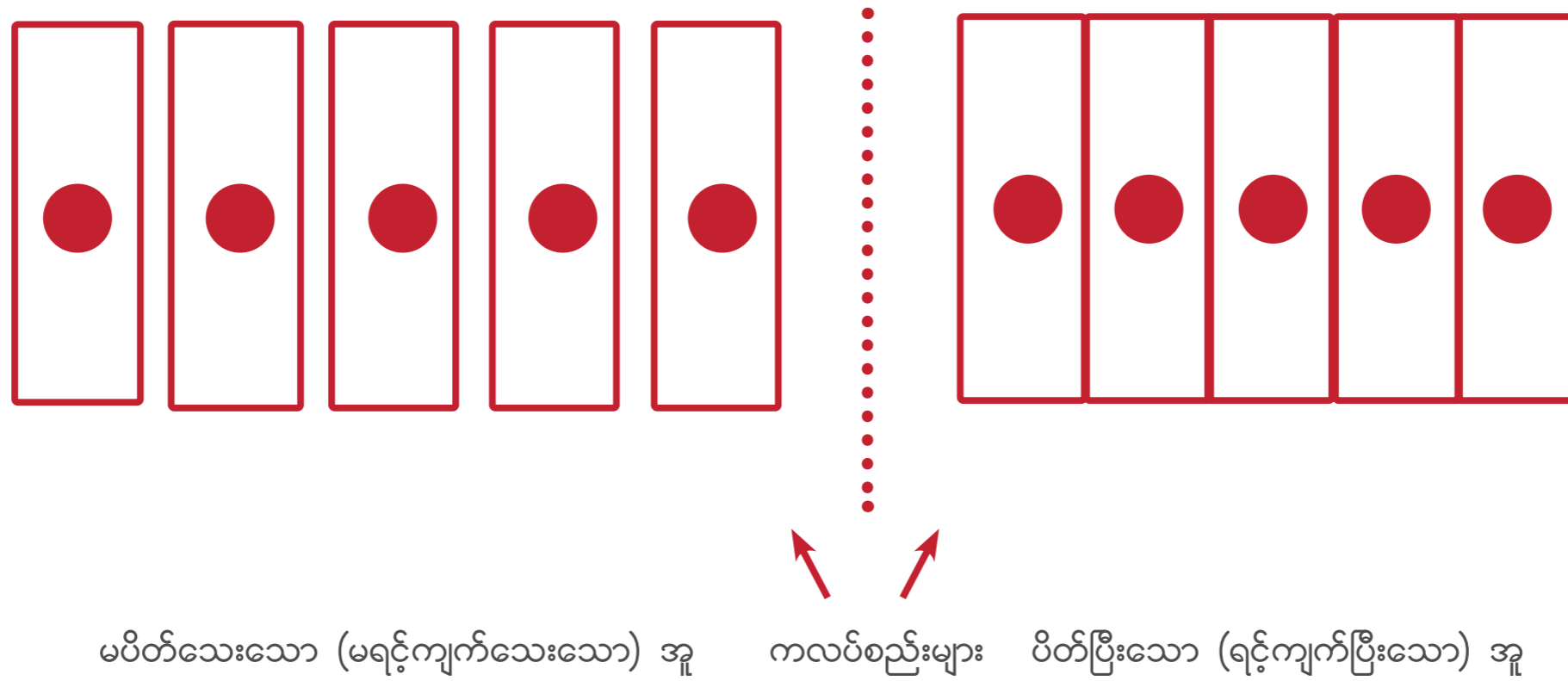
Supporting tissue and fact

Visual aid 2.1.1

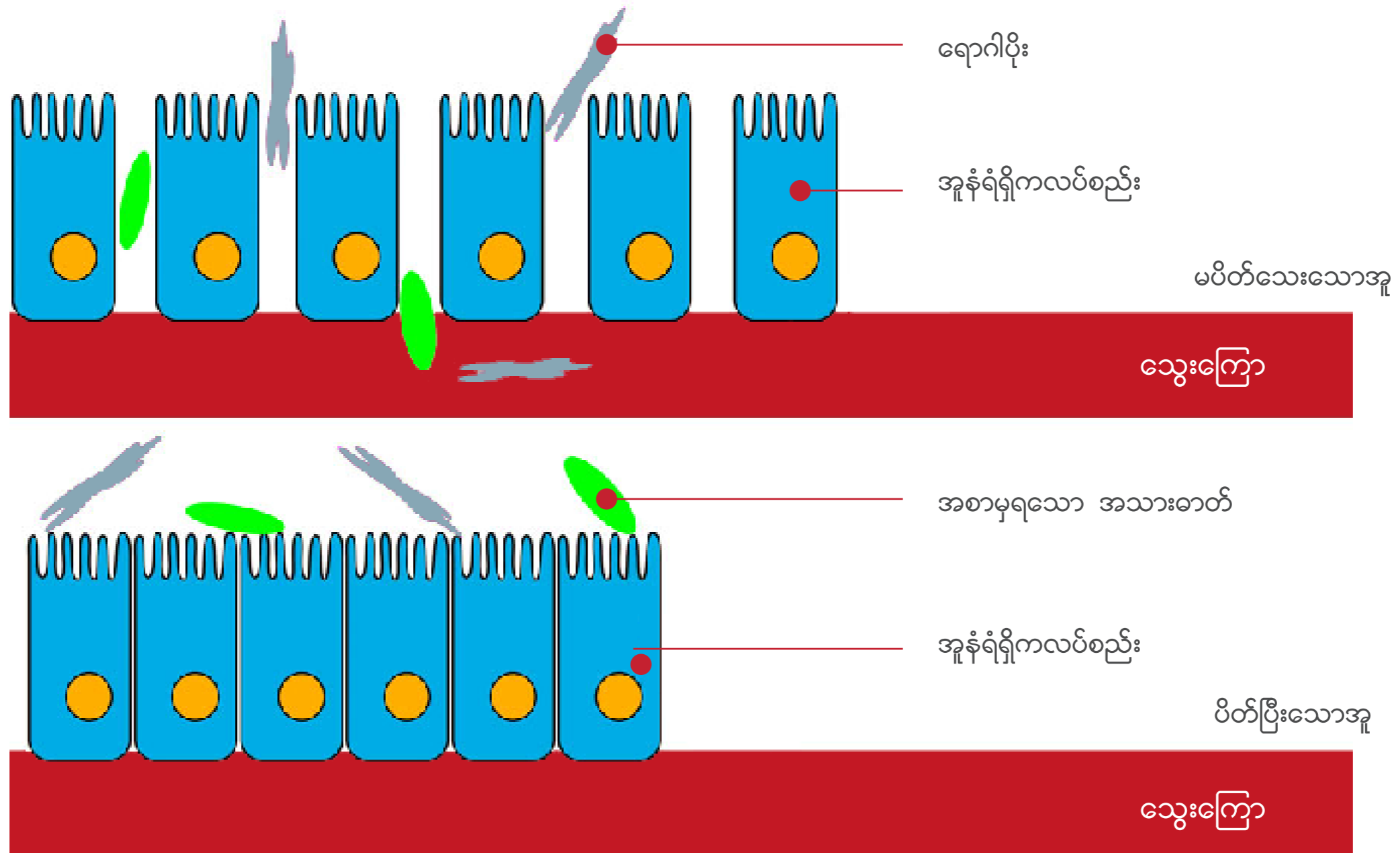
မိခင်နို့ဖွဲ့စည်းပုံ



Visual aid 2.1.2 မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစားများ - နို့ဦးရည်၊ အကူးအပြောင်းနို့ရည်၊ မိခင်နို့ရည်



Visual aid 2.1.3 a ၆ လအောက် ကလေးနှင့် ၆ လအထက်ကလေး အူနံရံကို နှိုင်းယှဉ်ပြပုံ



Visual aid 2.1.3 b ၆ လအောက် ကလေးနှင့် ၆ လအထက်ကလေး အူနံရံကို နှိုင်းယှဉ်ပြပုံ

ဖန်ဂေါ်လီ



ပထမနေ့
၅ - ၇ မီလီလီတာ

ပင်ပေါင်ဘောလုံး



တတိယနေ့
၂၂ - ၂၇ မီလီလီတာ

ကြက်ဥ



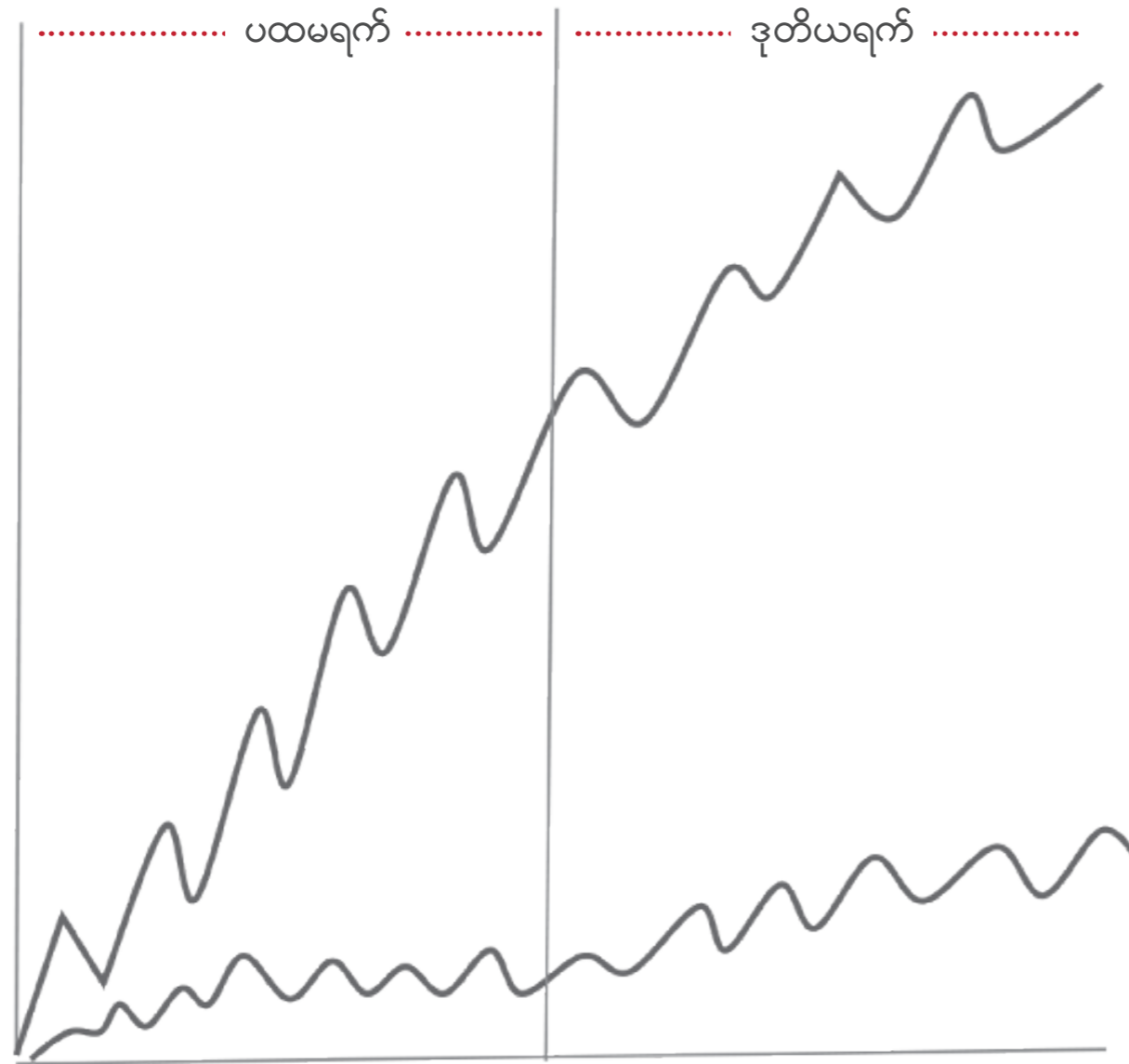
ဆယ်ရက်မြောက်နေ့
၆၀ - ၈၁ မီလီလီတာ

Visual aid 2.1.4 မွေးကင်းစကလေး၏ အစာအိမ်ပျမ်းမျှ အရွယ်အစား



Visual aid 2.2.1

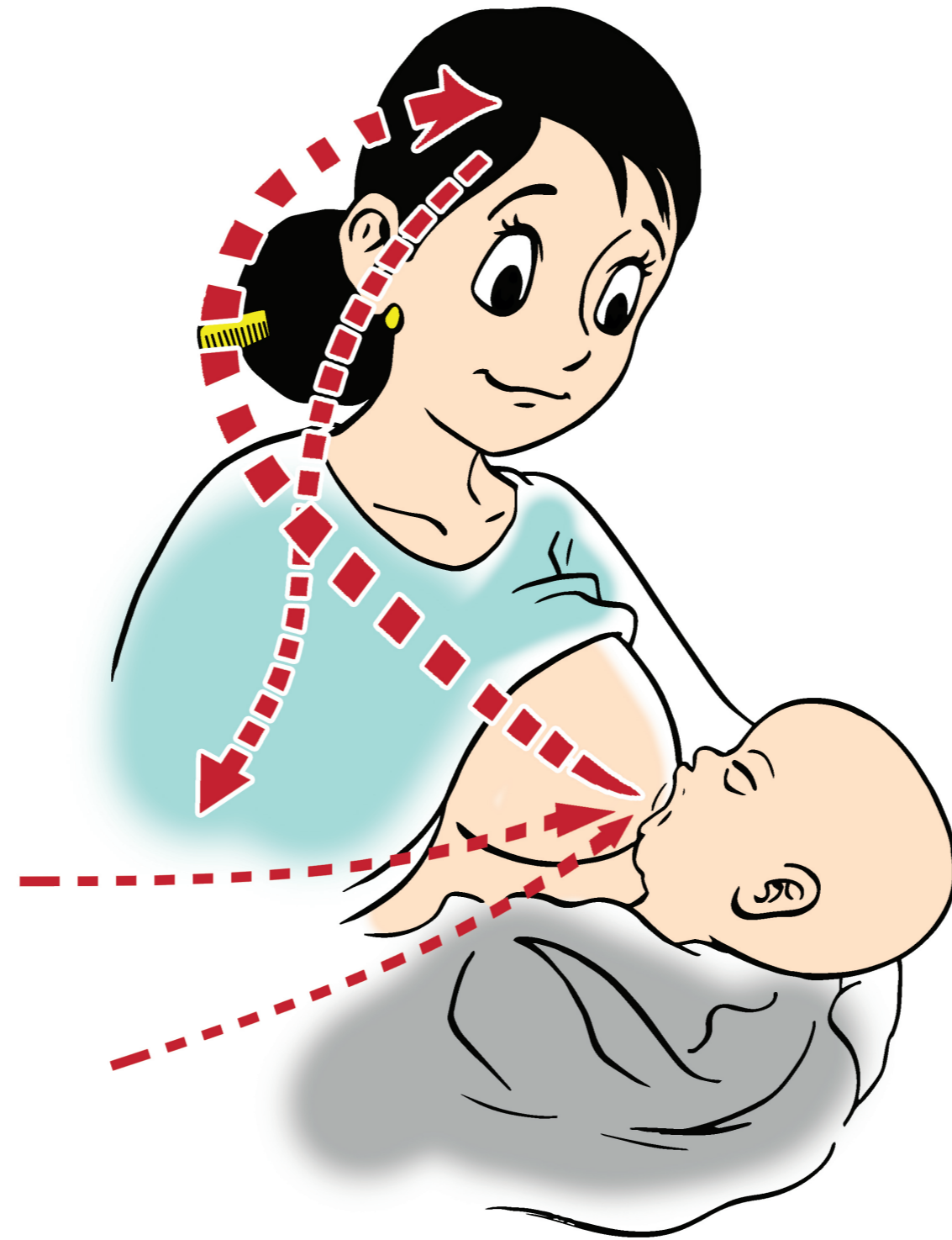
မီးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်းထိကပ် ထားခြင်း



မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့
စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်
ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်
မိခင်နို့ထွက်စေသော ဟော်မုန်း
လုံလောက်စွာ မြင့်မားလာသည်။

မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့
မတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဆက်လက်
မတိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်
မိခင်နို့ထွက်စေသော ဟော်မုန်း
လုံလောက်စွာ မမြင့်မားလာပါ။

Visual aid 2.2.2 မိခင်နို့ထွက်စေသော ဟော်မုန်းအနည်းအများနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



Visual aid 2.2.3 မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ဖြစ်စဉ်

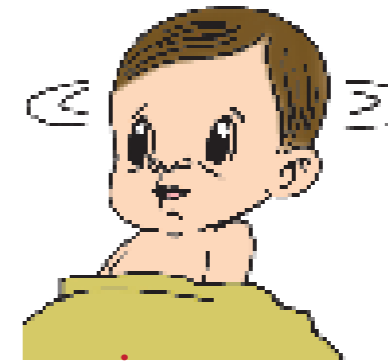
ကနဦးလက္ခဏာများ
“ဗိုက်ဆာနေပြီ”



အနည်းငယ်လူးလွန့်သည်



ပါးစပ်ဟသည်

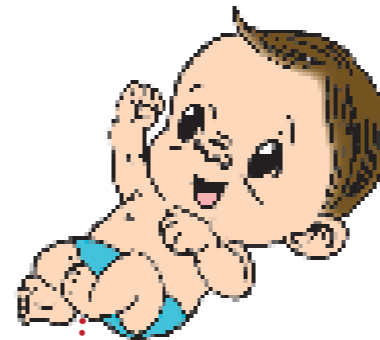


ခေါင်း ဘယ်/ညာလှည့်သည်

အလယ်အဆင့်
လက္ခဏာများ
“တကယ်ဗိုက်ဆာနေပြီ”



အကြောဆန့်သည်



လှုပ်ရှားသည်



လက်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်သည်

နှောင်းပိုင်း
လက္ခဏာများ
“စိတ်ဆိုးလာပြီနော်
ကျေးဇူးပြုပြီးကျွေးပါတော့”



ငိုသည်

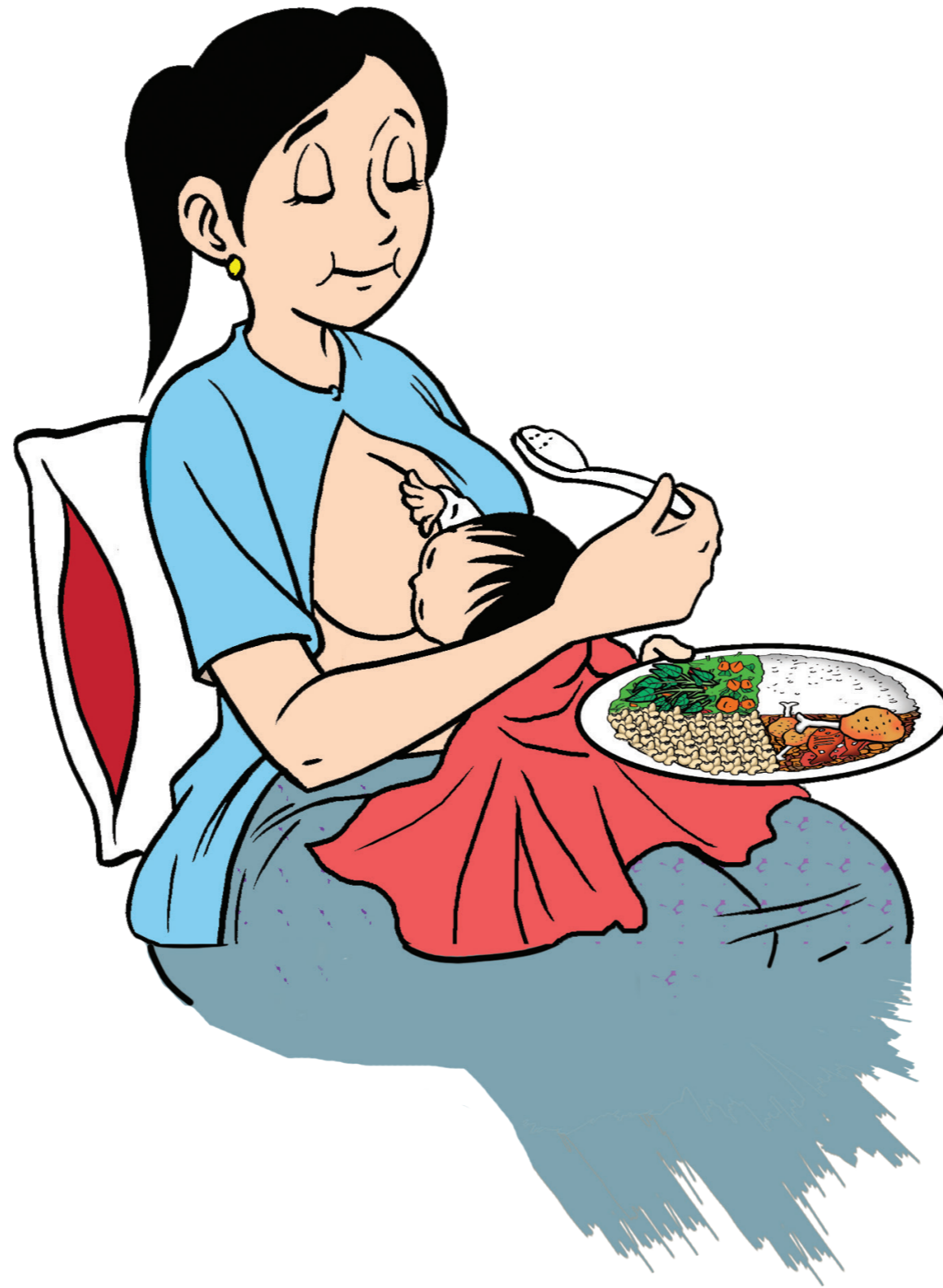


ဒေါသထွက်သည်



မျက်နှာနီရဲလာသည်

Visual aid 2.2.4 ကလေးငယ်၏ ဆာလောင်ခြင်း လက္ခဏာများ



Visual aid 2.2.5 အတူတကွ စားသောက်ခြင်း

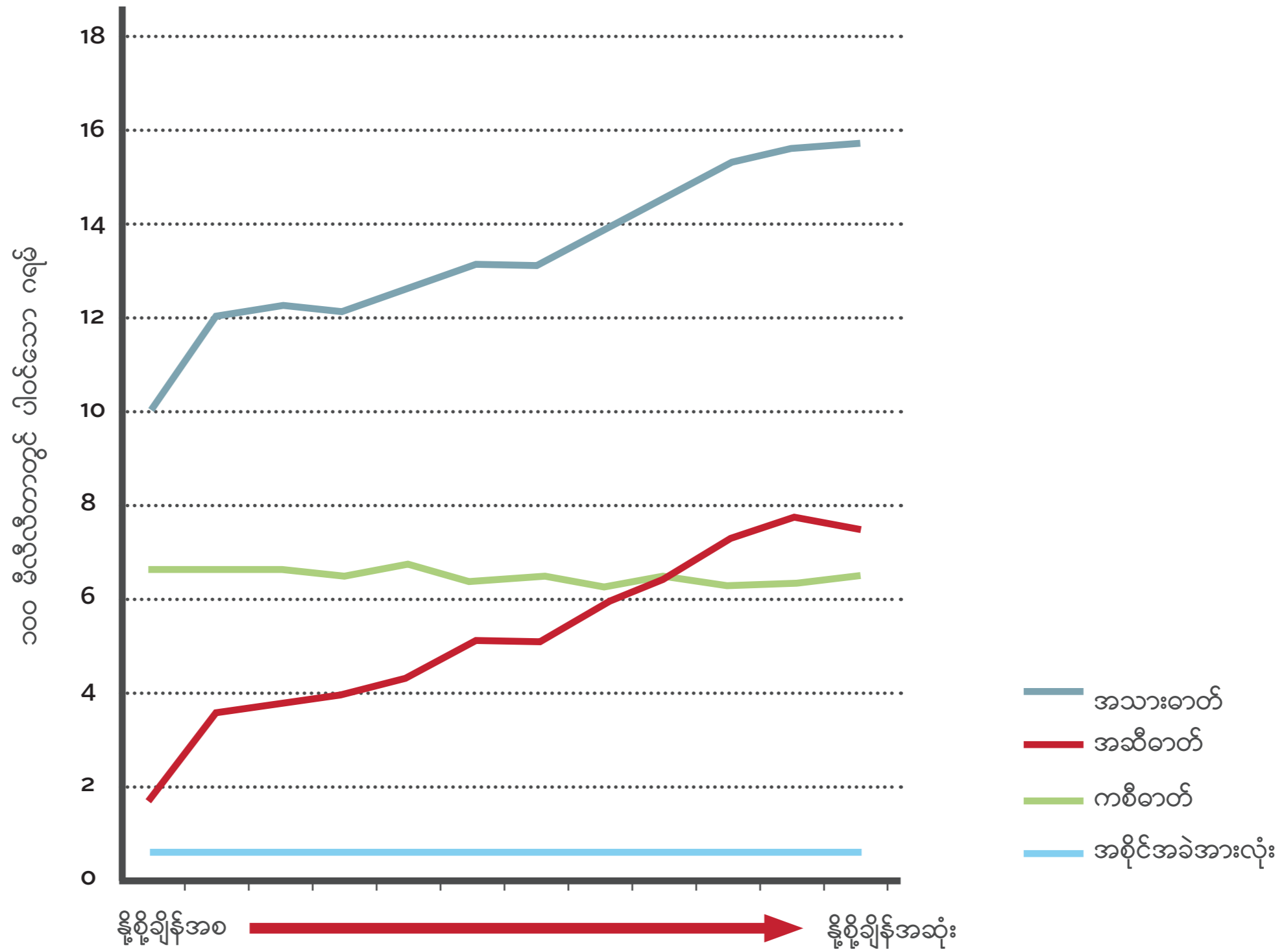


အစောပိုင်းနို့ရည်



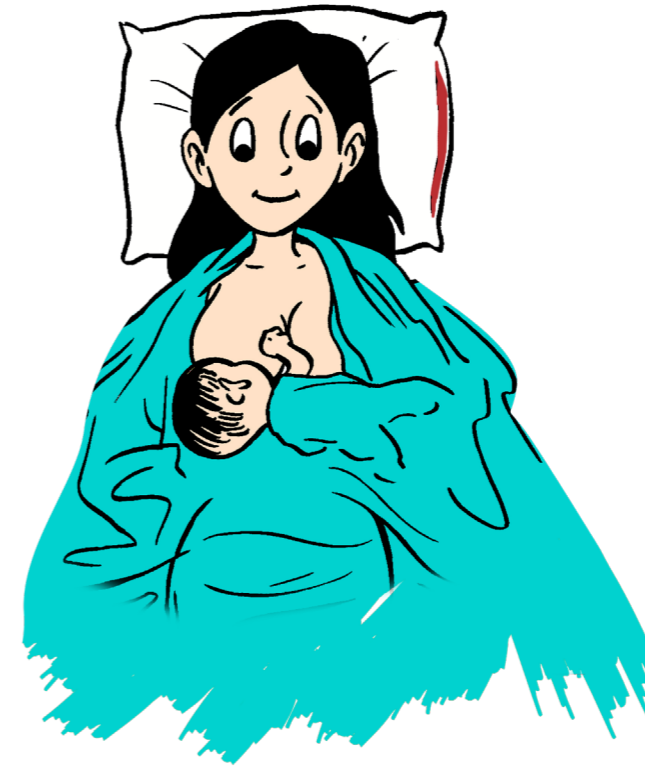
နှောင်းပိုင်းနို့ရည်

Visual aid 2.2.6 အစောပိုင်းနို့ရည်နှင့် နှောင်းပိုင်းနို့ရည်

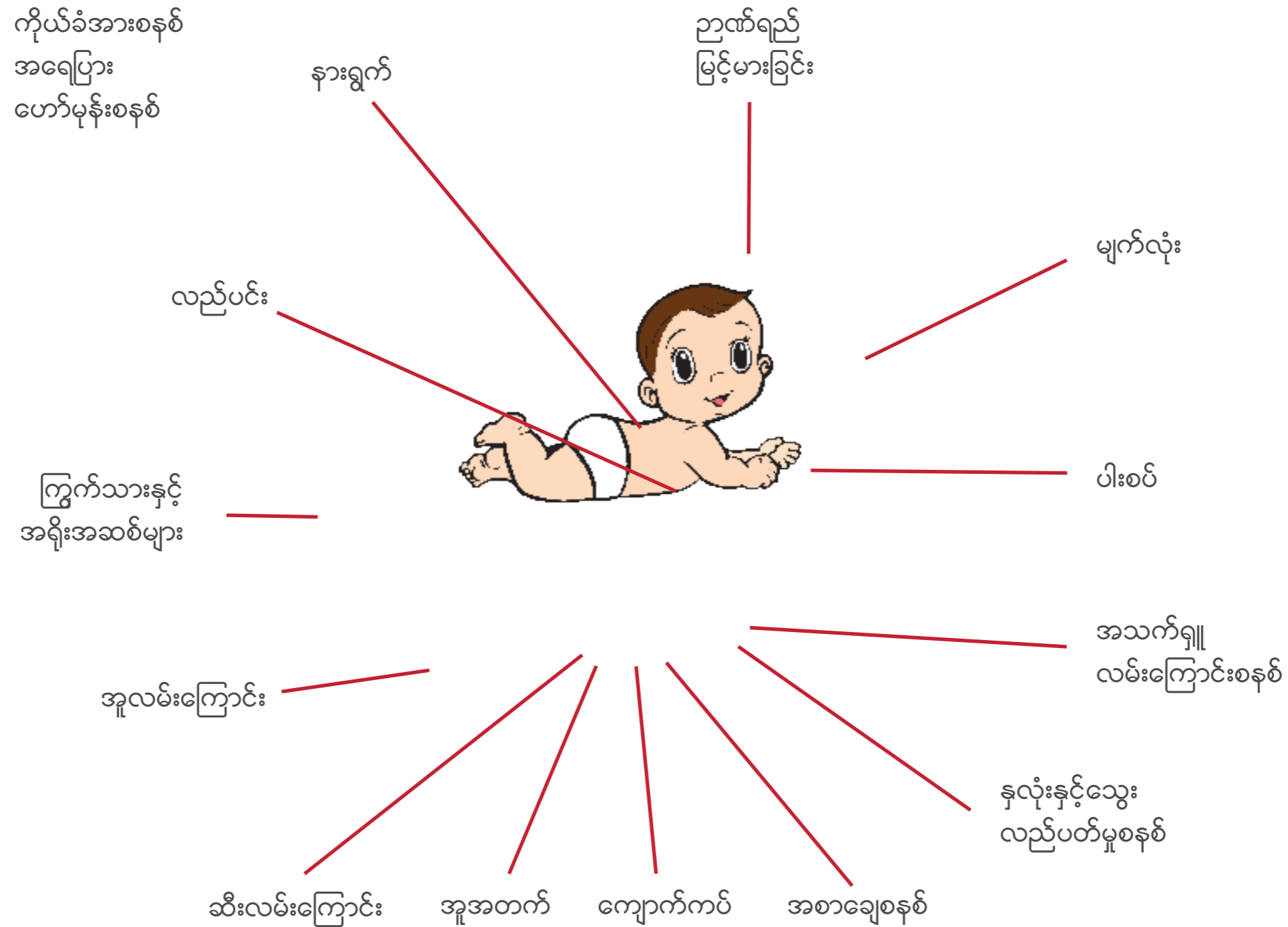


Visual aid 2.2.7

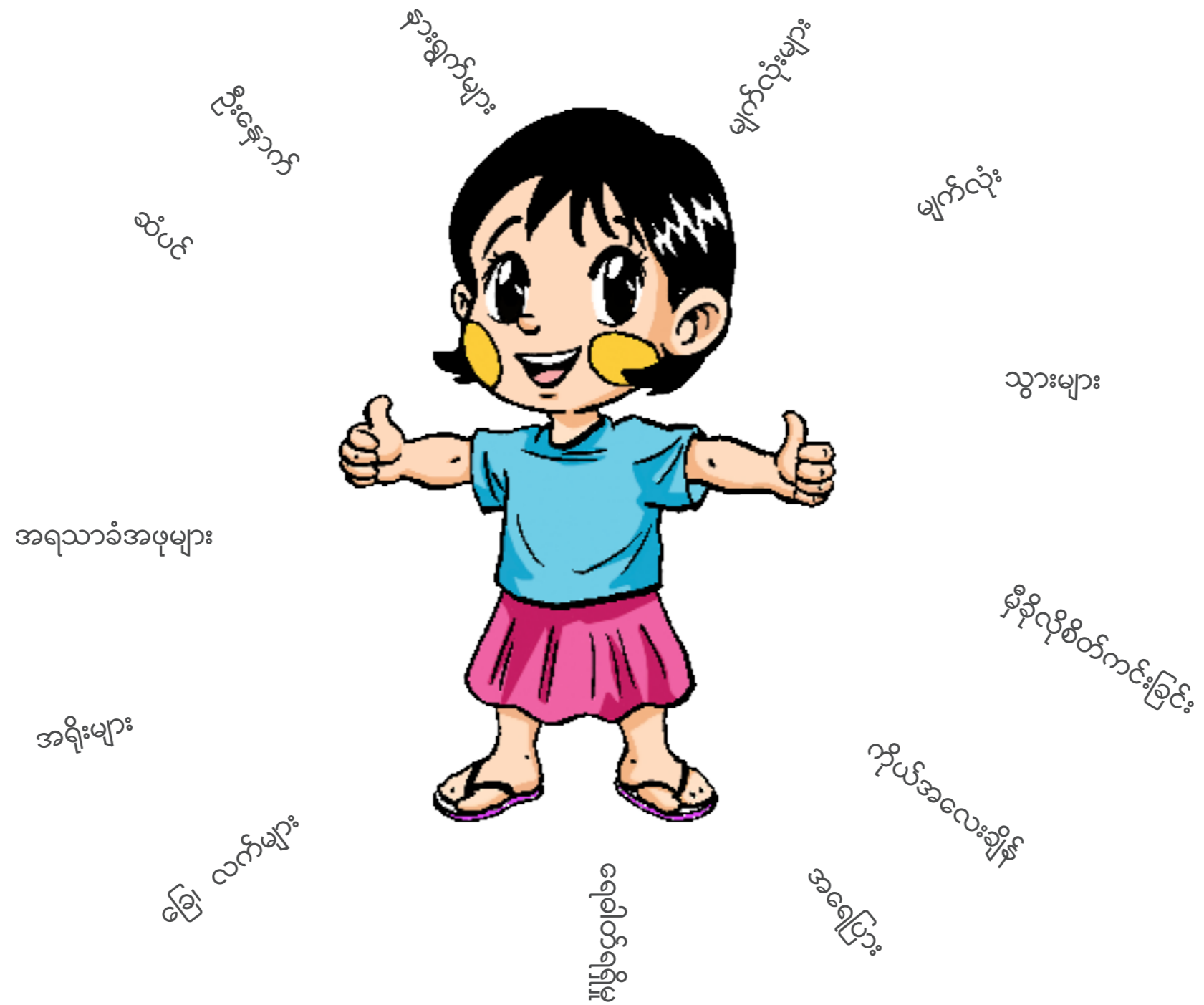
နှိုင်းချိန်အစမှအဆုံးအထိ မိခင်နှိုင်းတွင် ပါဝင်ရာများ



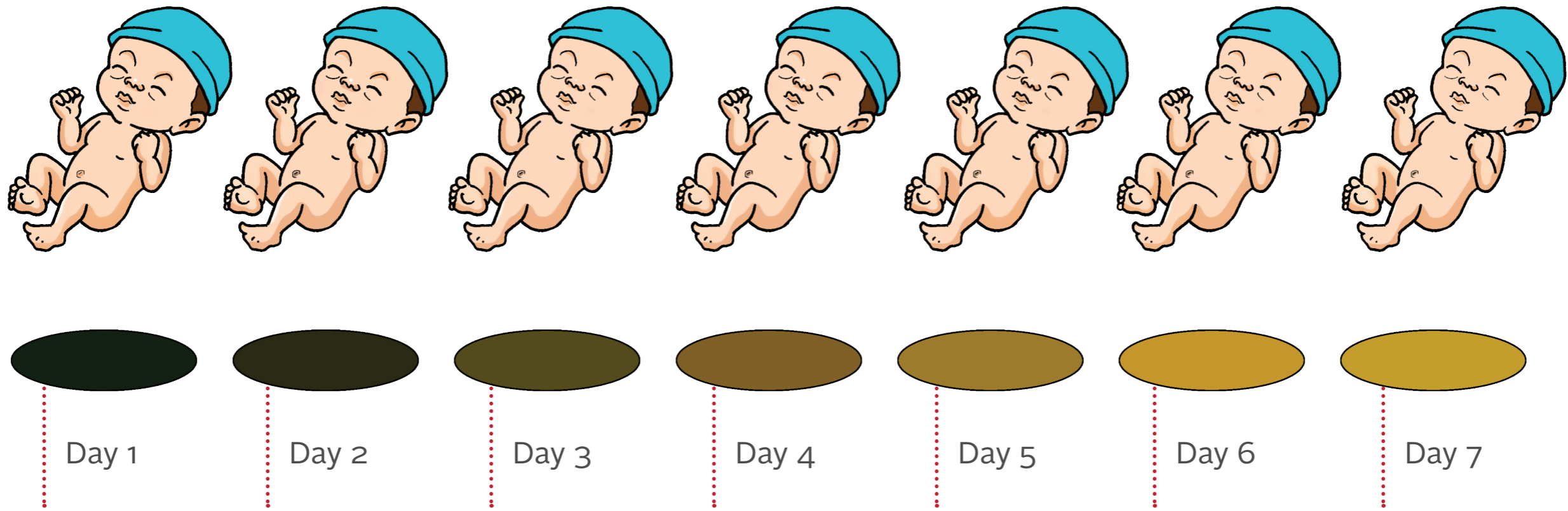
Visual aid 2.2.8 မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အလေ့အထများ



Visual aid 2.3.1 မိခင်နို့ရရှိသော ကလေးငယ်



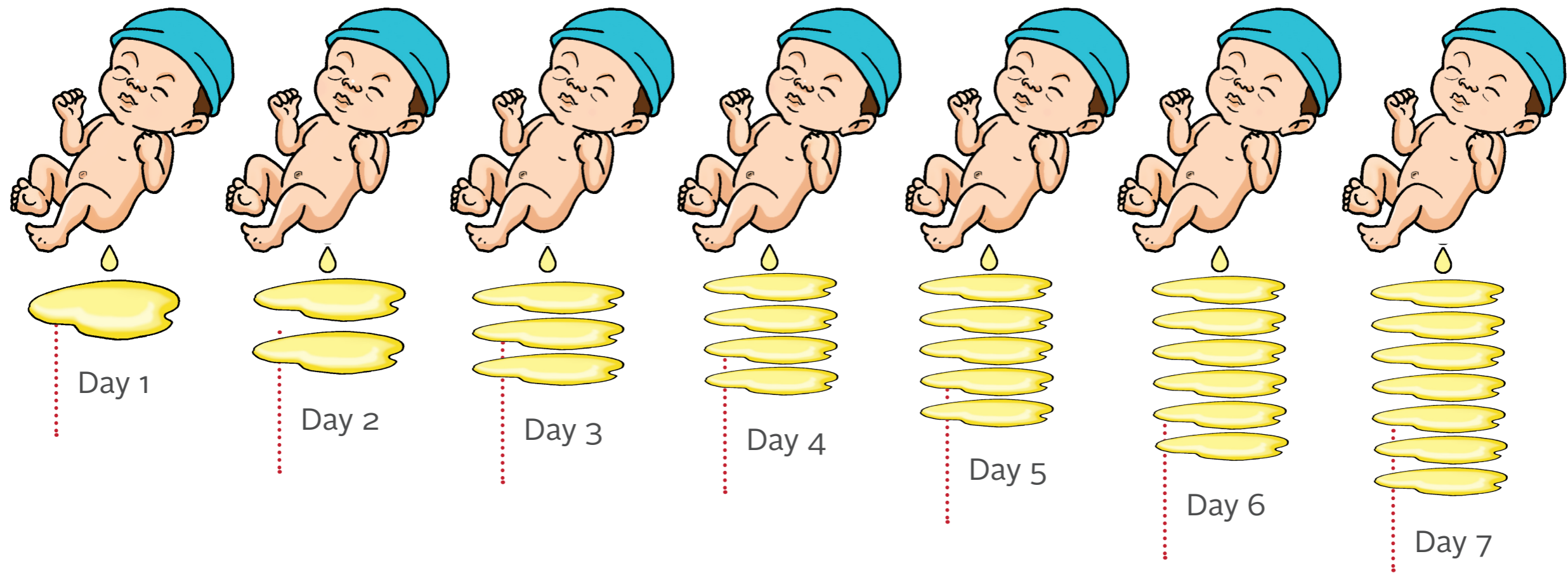
Visual aid 2.3.2 မိခင်နို့ရရှိသော အသက်တစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ်ကြား ကလေးငယ်



၁ရက် ၂ရက်

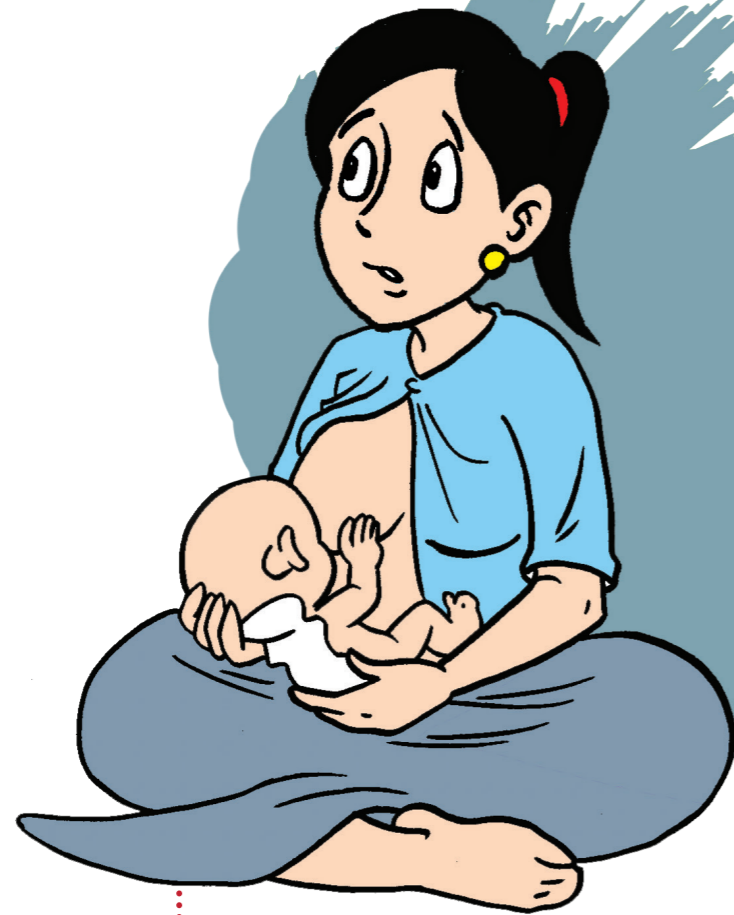
Visual aid 2.4.1

မွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်း ပုံမှန်ကလေးတစ်ယောက်၏ မစင်အရောင်များ



Visual aid 2.4.2

မွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်း ပုံမှန်ကလေးတစ်ယောက်၏ ဆီးသွားသည့်ပျမ်းမျှအကြိမ်ရေ

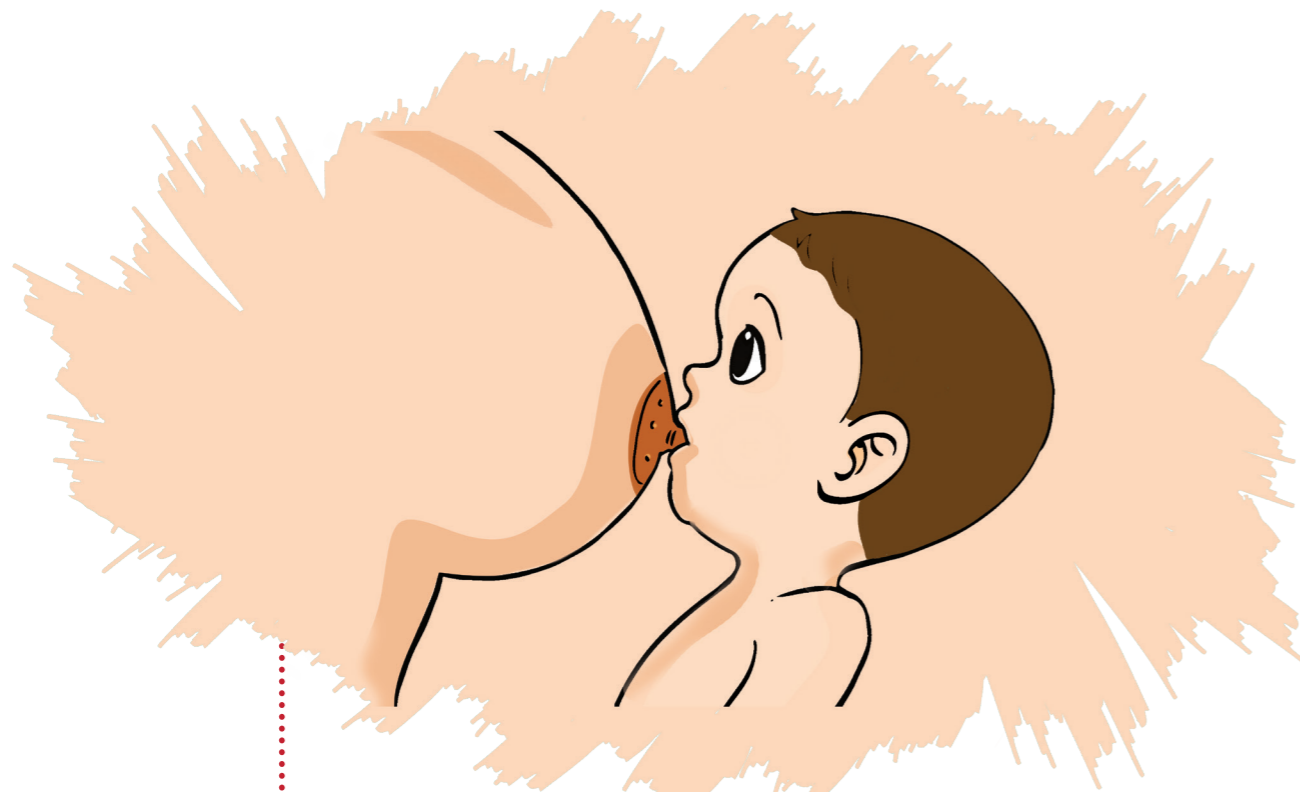


မမှန်ကန်သော အနေအထား

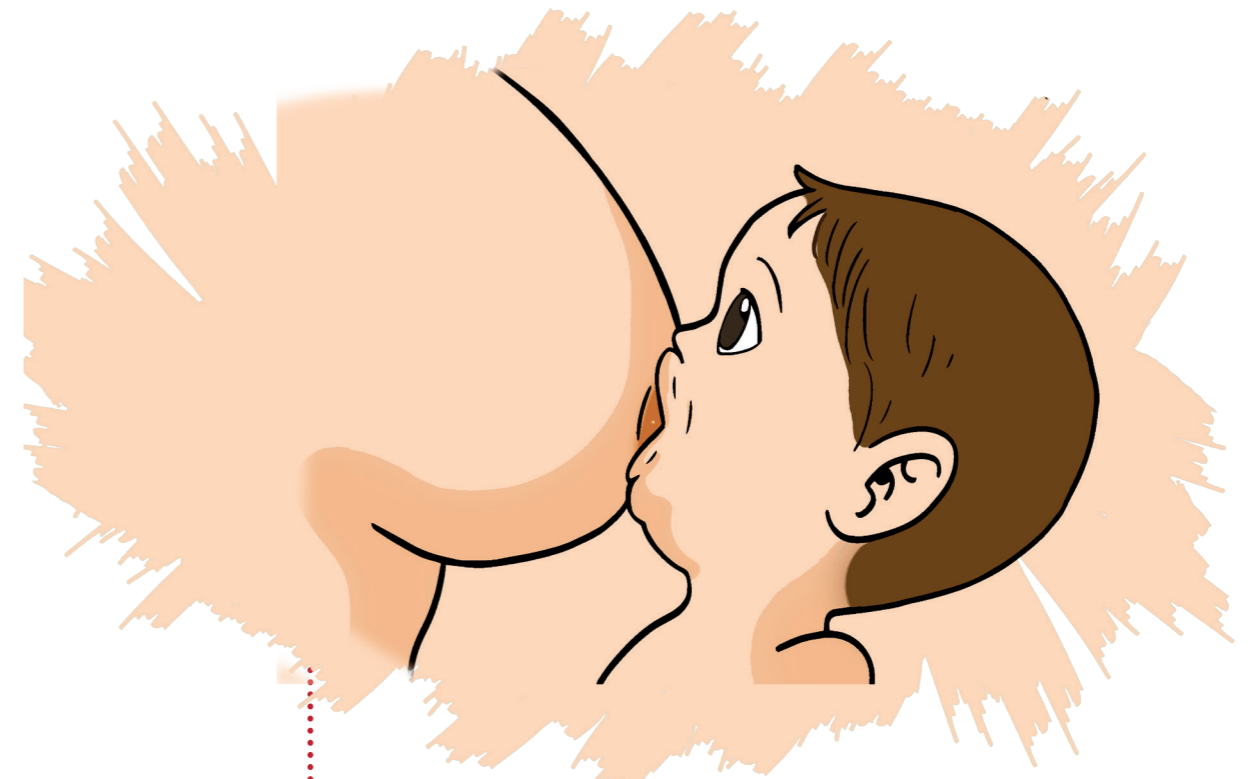


မှန်ကန်သော အနေအထား

Visual aid 2.4.3 မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အနေအထား



ထိကပ်မှုညံ့ခြင်း (နို့ငုံညံ့ခြင်း)



ထိကပ်မှုကောင်းခြင်း (နို့ငုံကောင်းခြင်း)



မိခင်ရင်ခွင်တွင် သမရိုးကျပွေ့ချီနည်း



မိခင်က ကလေးငယ်ကို သားမြတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လက်နှင့် ပွေ့ချီခြင်း



မိခင်က ကလေးငယ်ကို လက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချီခြင်း

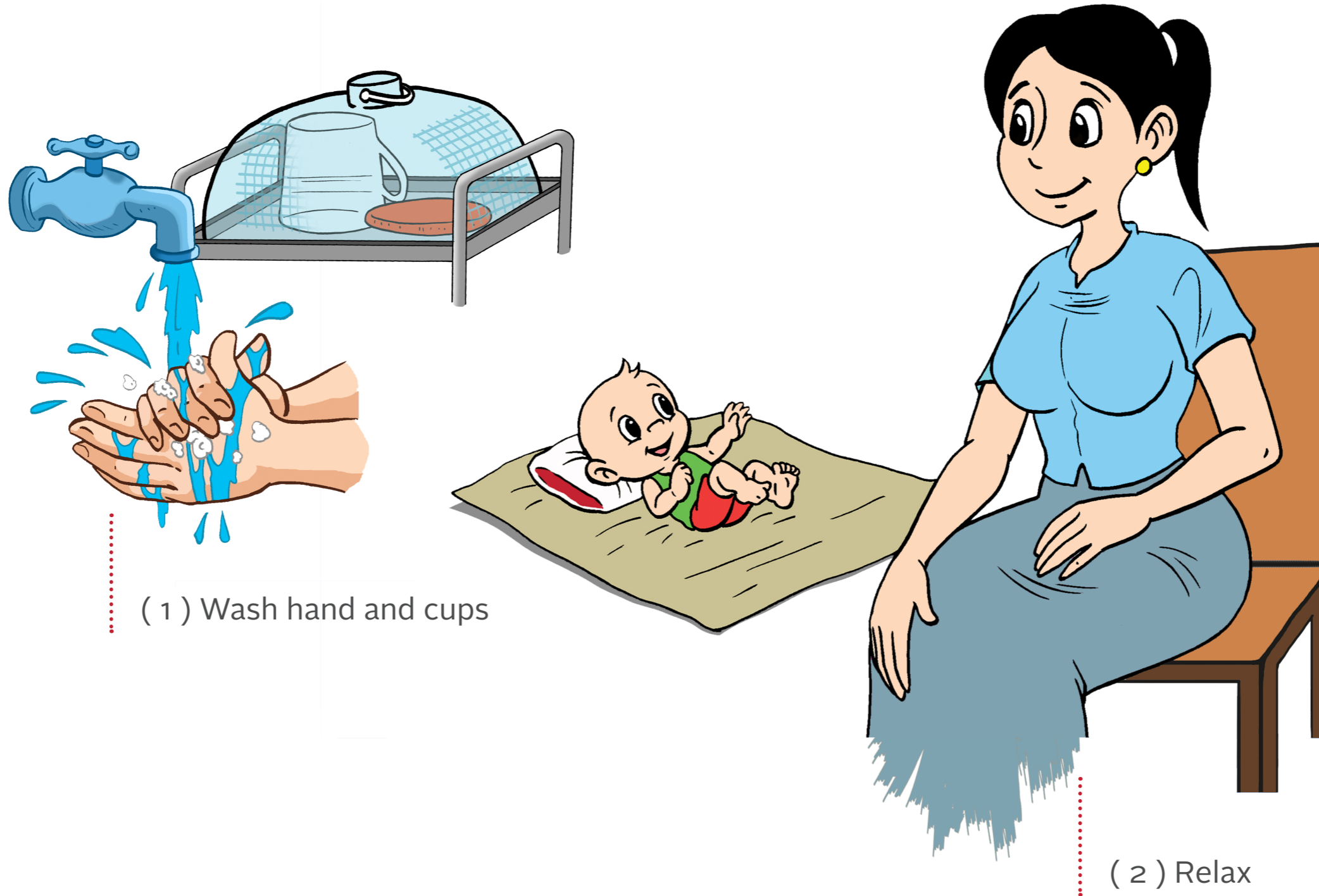


မိခင်က လဲလျောင်းလျက် အနေအထားဖြင့် ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



အမွှာကလေးကို လက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချီခြင်း

Visual aid 2.4.5 အနေအထား အမျိုးမျိုးဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



(1) Wash hand and cups

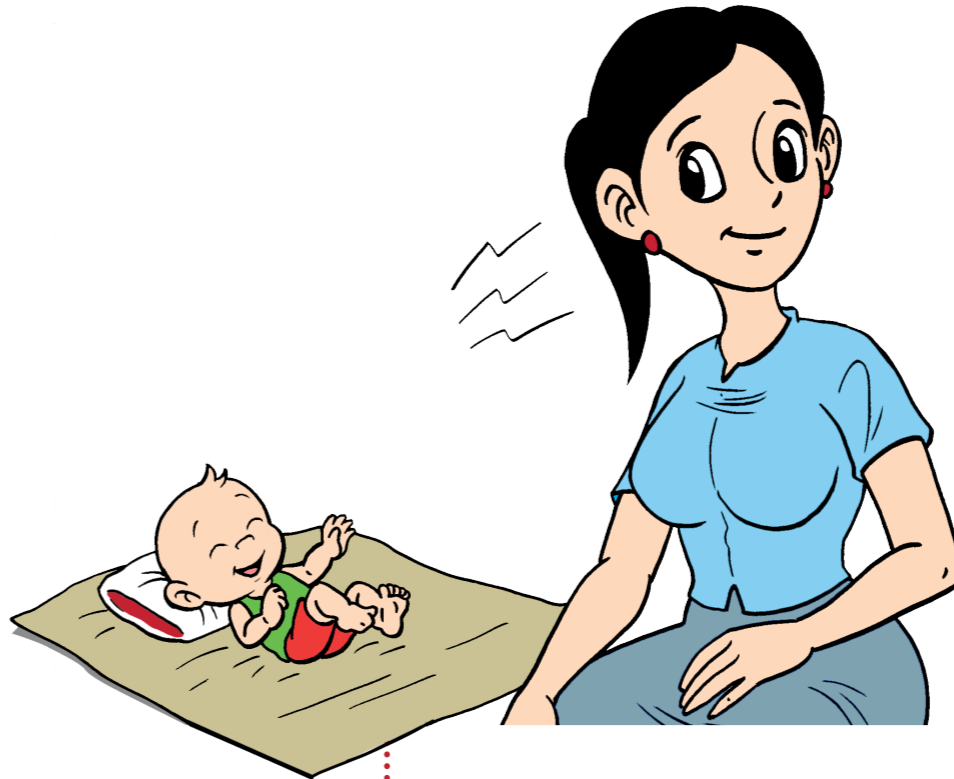
(2) Relax

Visual aid 2.5.1

မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံအဆင့်ဆင့်- လက်နှင့်ခွက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် ဆေးကြောခြင်း၊
မိခင်သက်သောင့်သက်သာနေခြင်း။



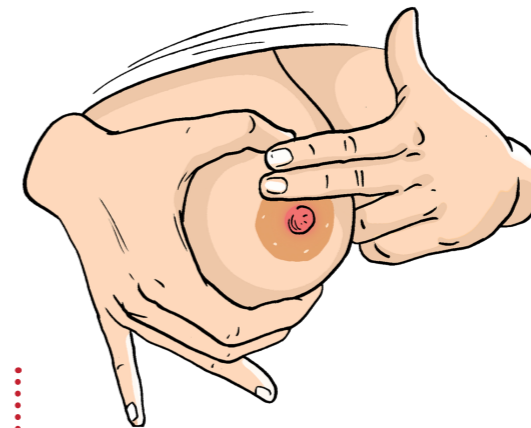
(3) Smell the scent of the infant



(4) Listen to the sound of the infant



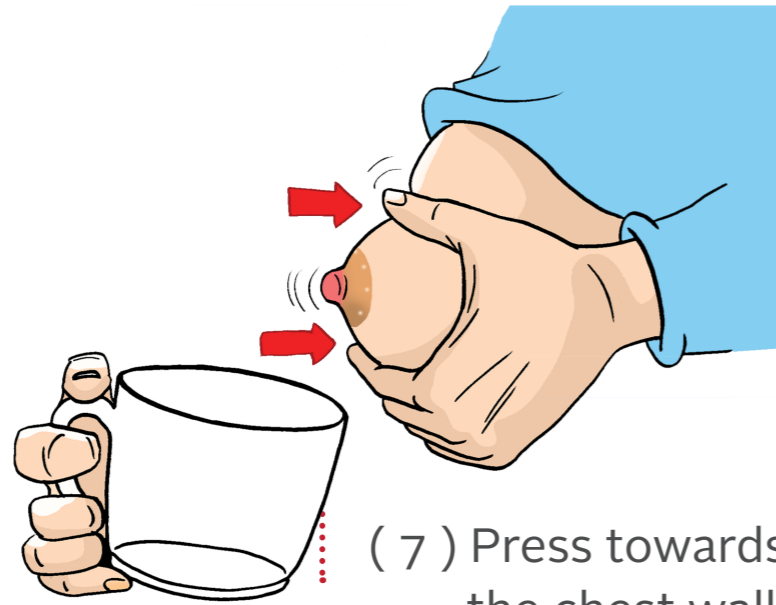
(5) Massage the breasts



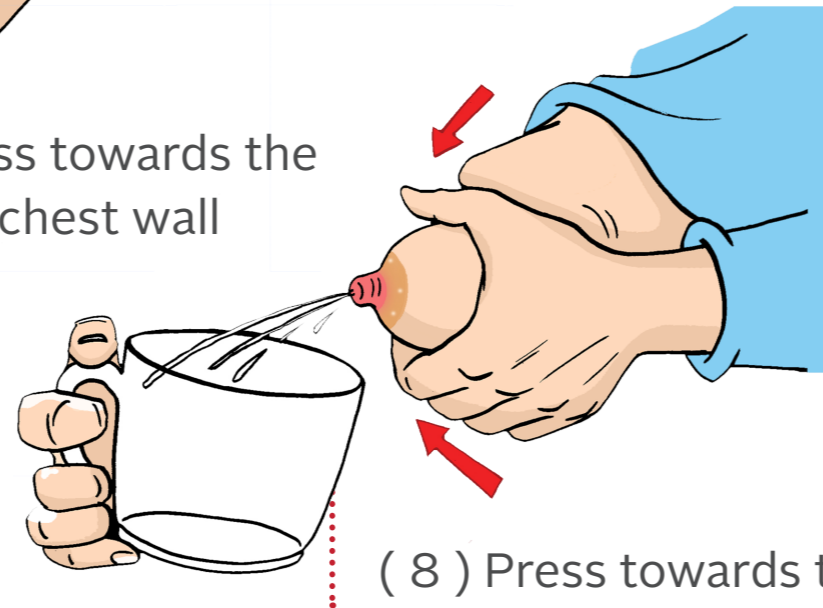
(6) Position hands to express milk

Visual aid 2.5.2

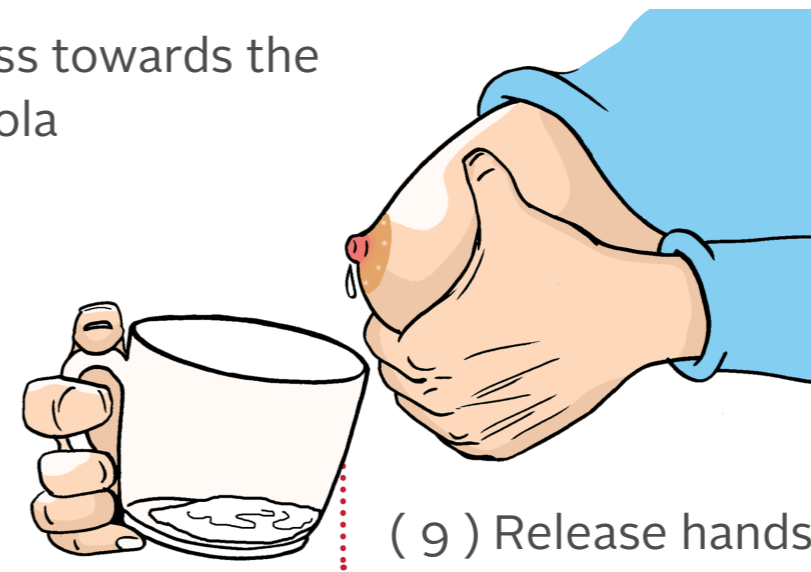
မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံ အဆင့်ဆင့်(အဆက်) - ကလေး၏အနံ့ကို ရှူ၊
ကလေးအသံကို နားထောင်၊ မိခင်နို့ကို နှိပ်နယ်၊ လက်နေရာယူ



(7) Press towards the chest wall



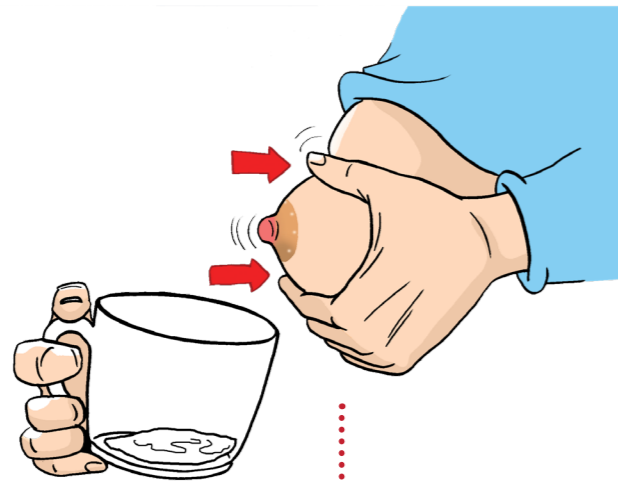
(8) Press towards the areola



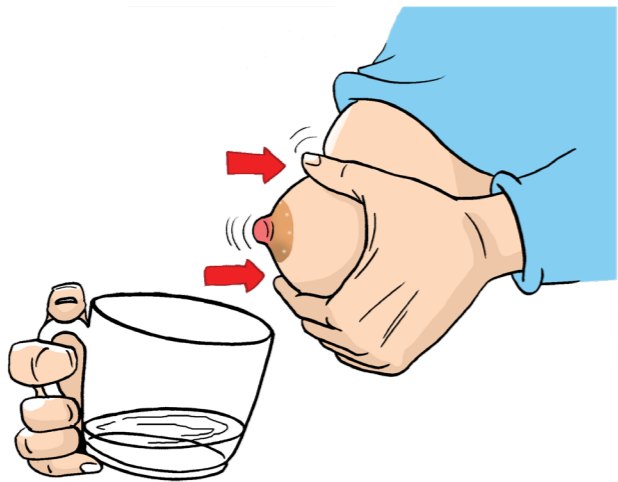
(9) Release hands

Visual aid 2.5.3

မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံ အဆင့်ဆင့်(အဆက်) - ရင်ဘတ်သို့ ညှစ်သာစွာဖိ၊ အမည်းကွင်းဘက်သို့ ညှစ်သာစွာ ညှစ်၊ လက်ကိုလျှော့။

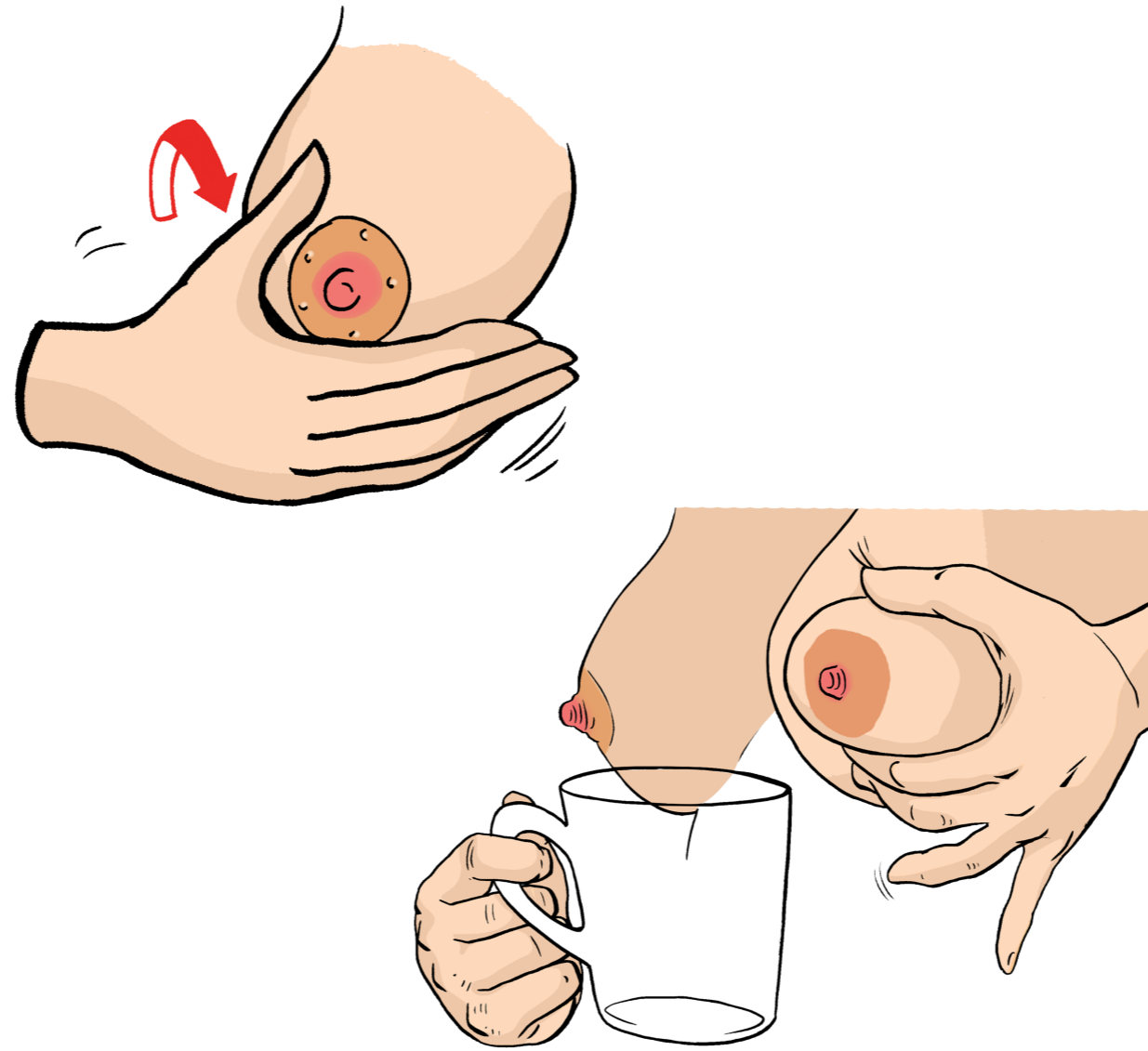


(10) Reposition the hand and repeat the actions



Visual aid 2.5.4

မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံ အဆင့်ဆင့်(အဆက်)- ရင်ဘတ်သို့ ညှင်သာစွာဖိ၊
အမည်းကွင်းဘက်သို့ ညှင်သာစွာ ညှစ်၊ လက်ကိုလျှော့။ (ထပ်ပြီးလုပ်)



Visual aid 2.5.5

မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံ အဆင့်ဆင့်(အဆက်)- လက်နေရာပြောင်းပြီး ပြန်လုပ်၊
သန့်ရှင်းသောခွက်အတွင်းသို့ ညှစ်ထုတ်။



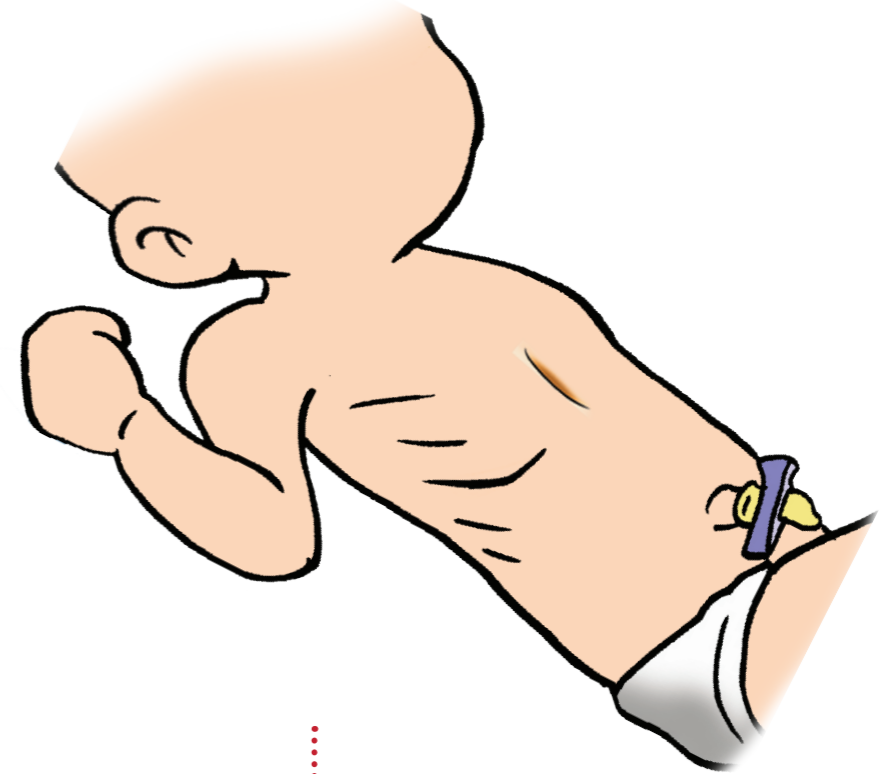
Visual aid 2.5.6 မိခင်နို့ရည်ညှစ်ပုံ အဆင့်ဆင့်(အဆက်) - ညှစ်ထားသောနို့ရည်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း။



အသက်ရှူထုတ်စဉ်



အသက်ရှူသွင်းစဉ်



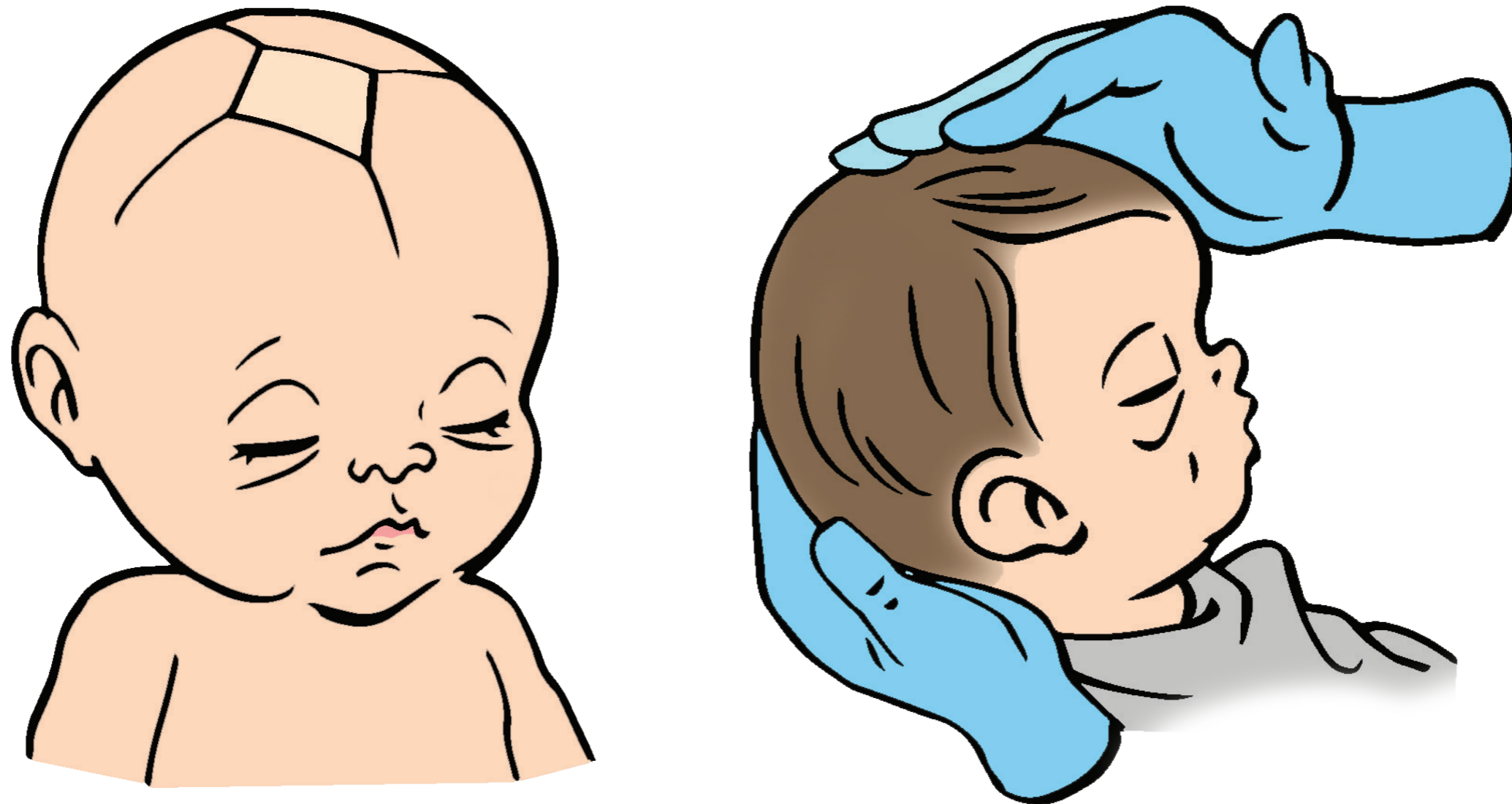
ပြင်းထန်စွာ
ရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း

Visual aid 4.1.1

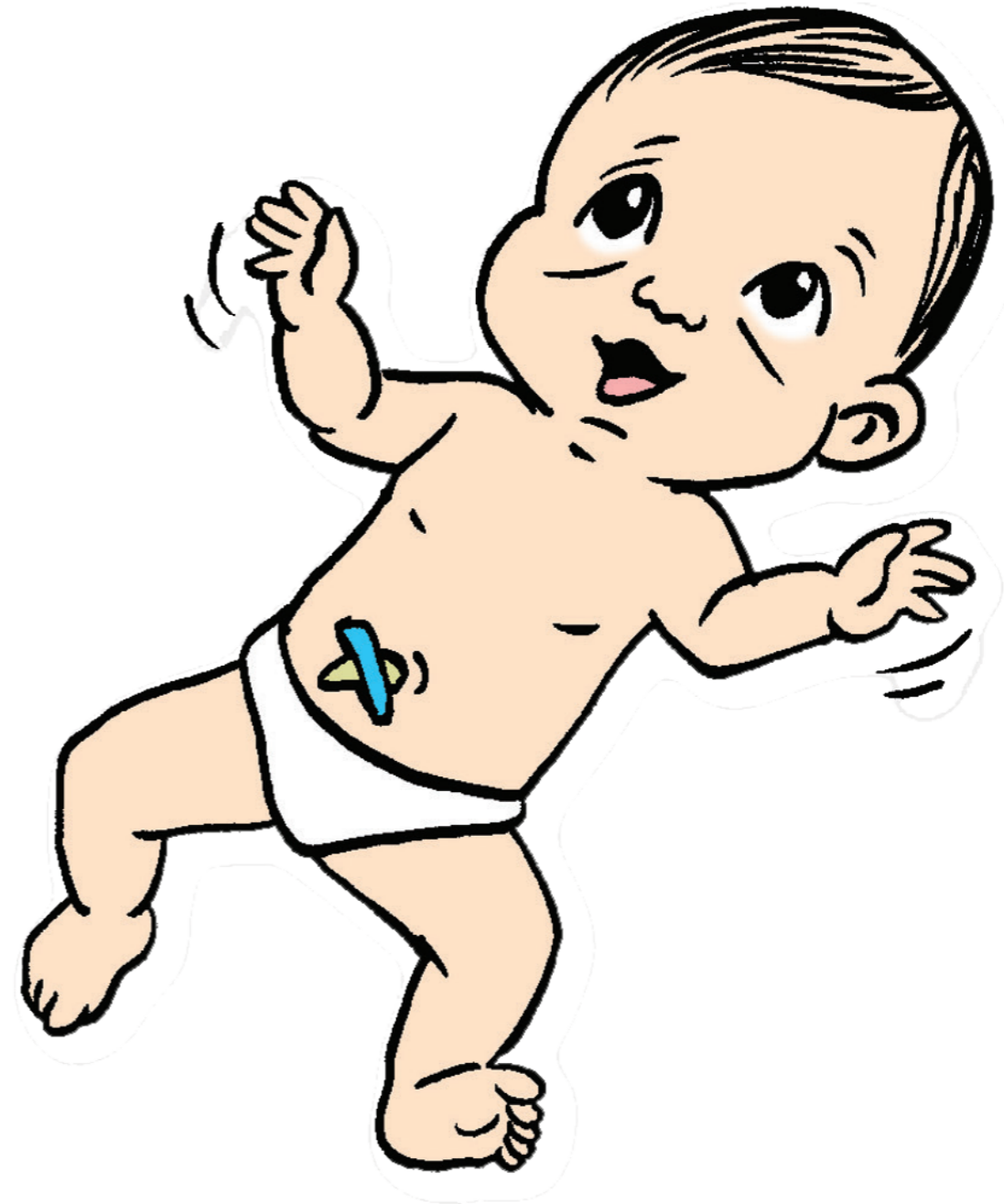
ပြင်းထန်စွာရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှုခြင်း။



Visual aid 4.1.2 အသက်ရှူသွင်းစဉ် နှာခေါင်းဝကျယ်သွားခြင်း။



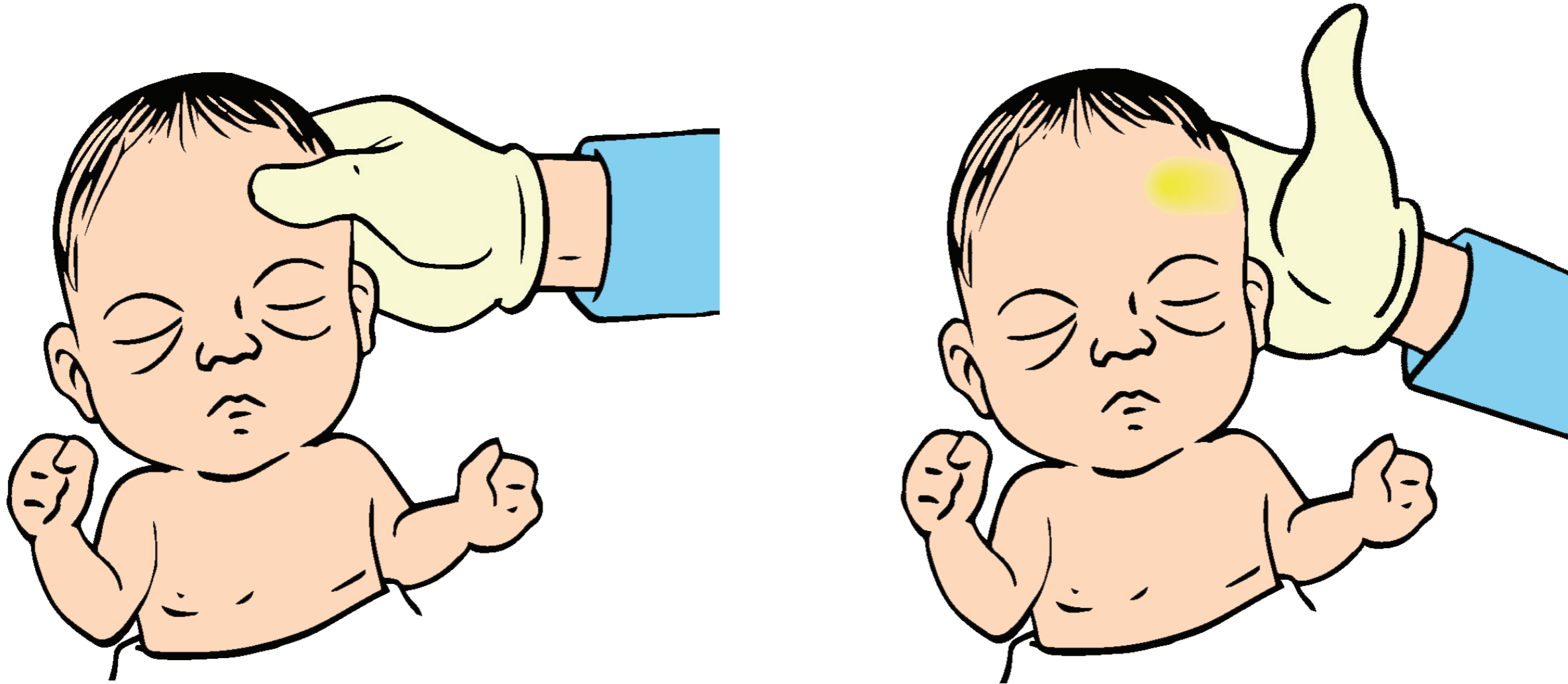
Visual aid 4.1.3 ကလေးငယ်ထိပ်အား စမ်းသပ်ခြင်း။



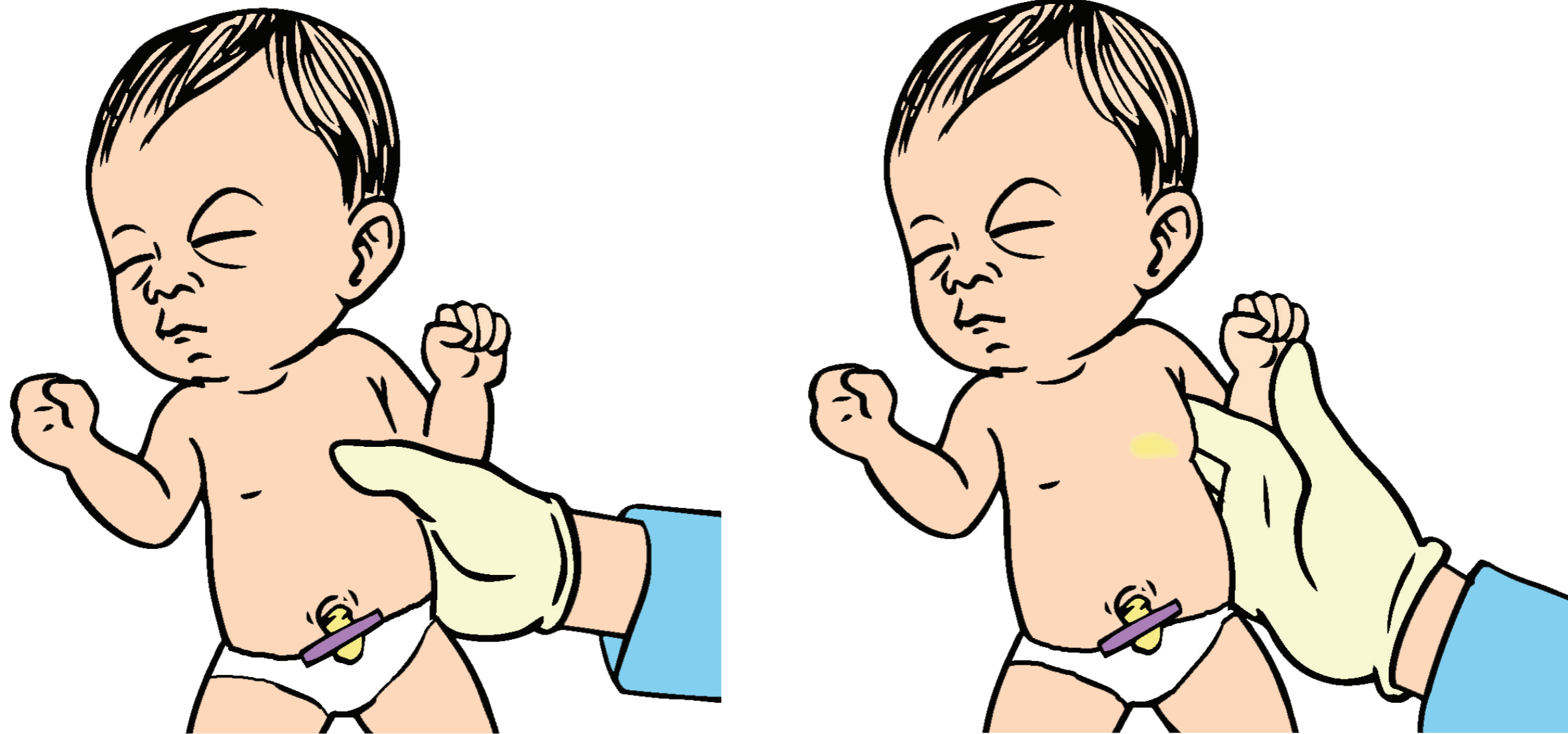
Visual aid 4.1.4 မိုန်းနေသောကလေးနှင့် လန်းဆန်းနေသော ကလေး။



Visual aid 4.1.5 ကလေးခြေလက် ဘယ်ညာတူညီစွာ လှုပ်ရှားနေသလား။



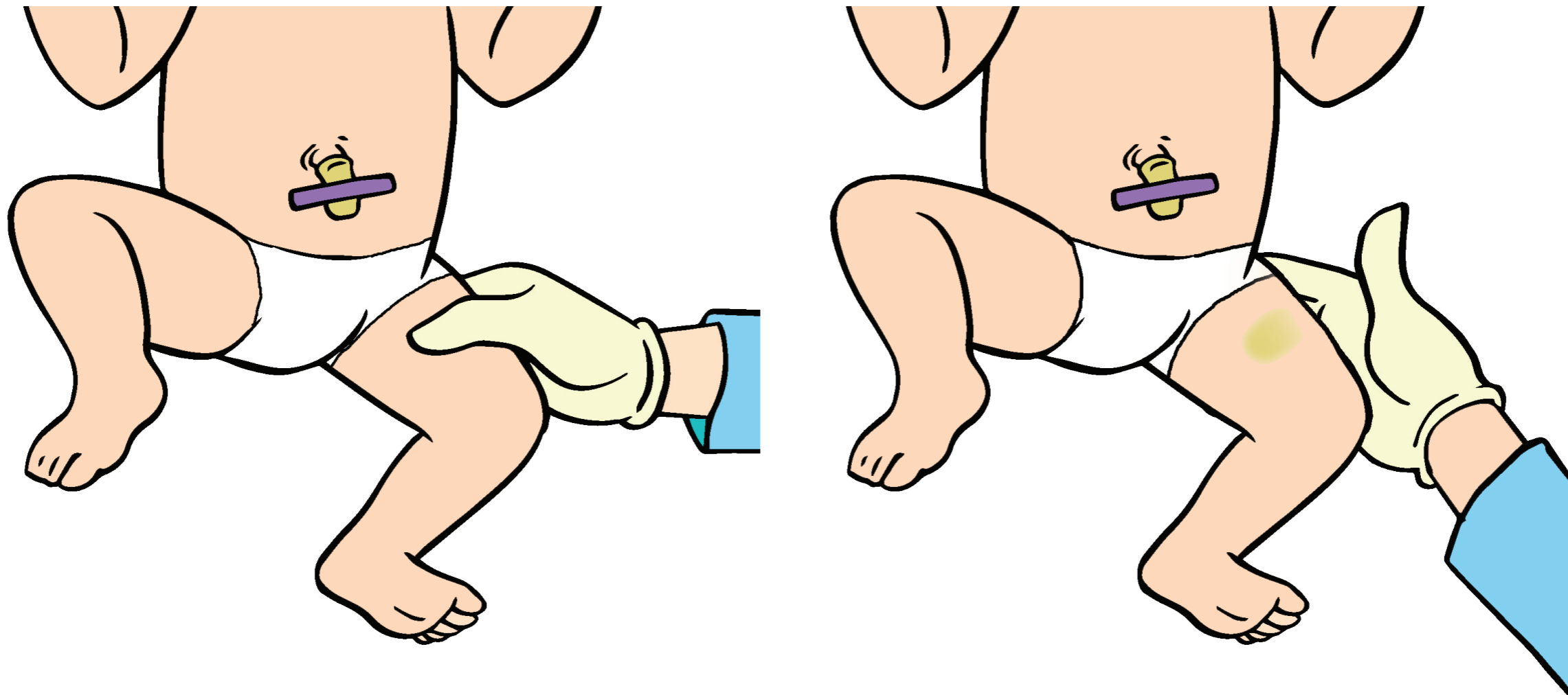
Visual aid 4.1.6 a နဖူးတွင် အသားဝါခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



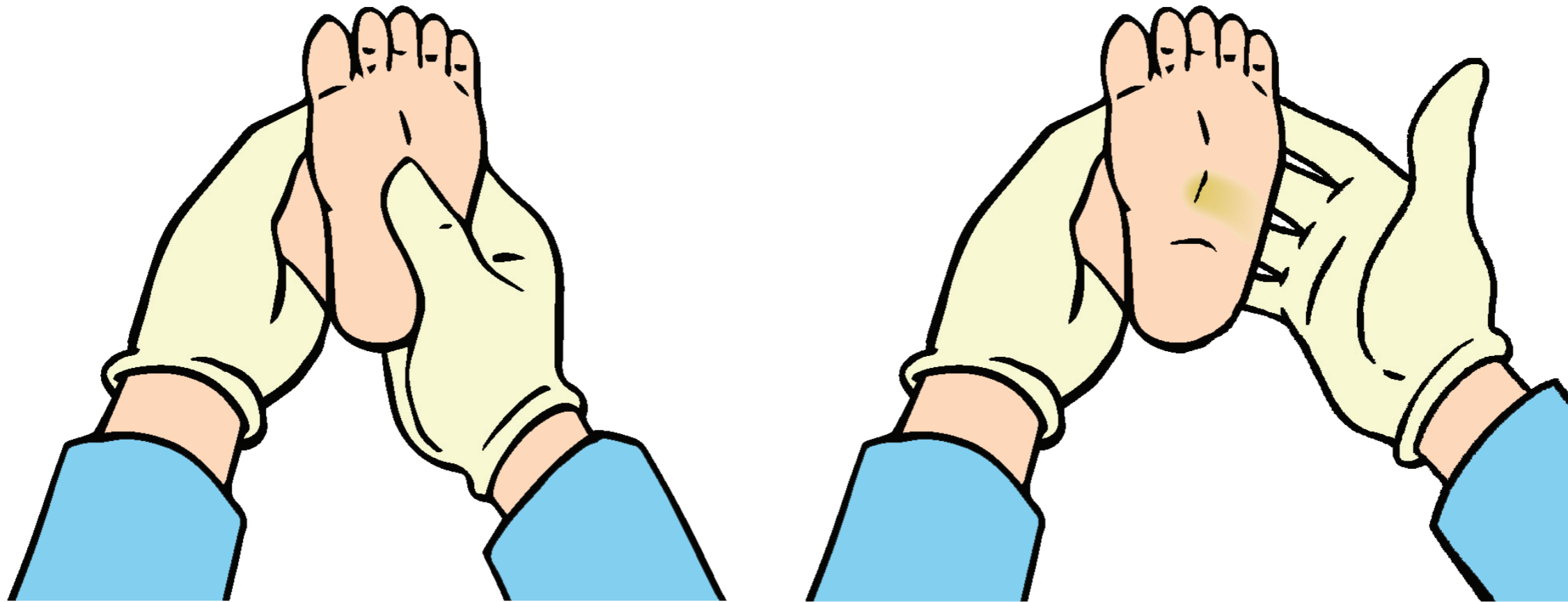
Visual aid 4.1.6 b ရင်ဘတ်တွင် အသားဝါခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



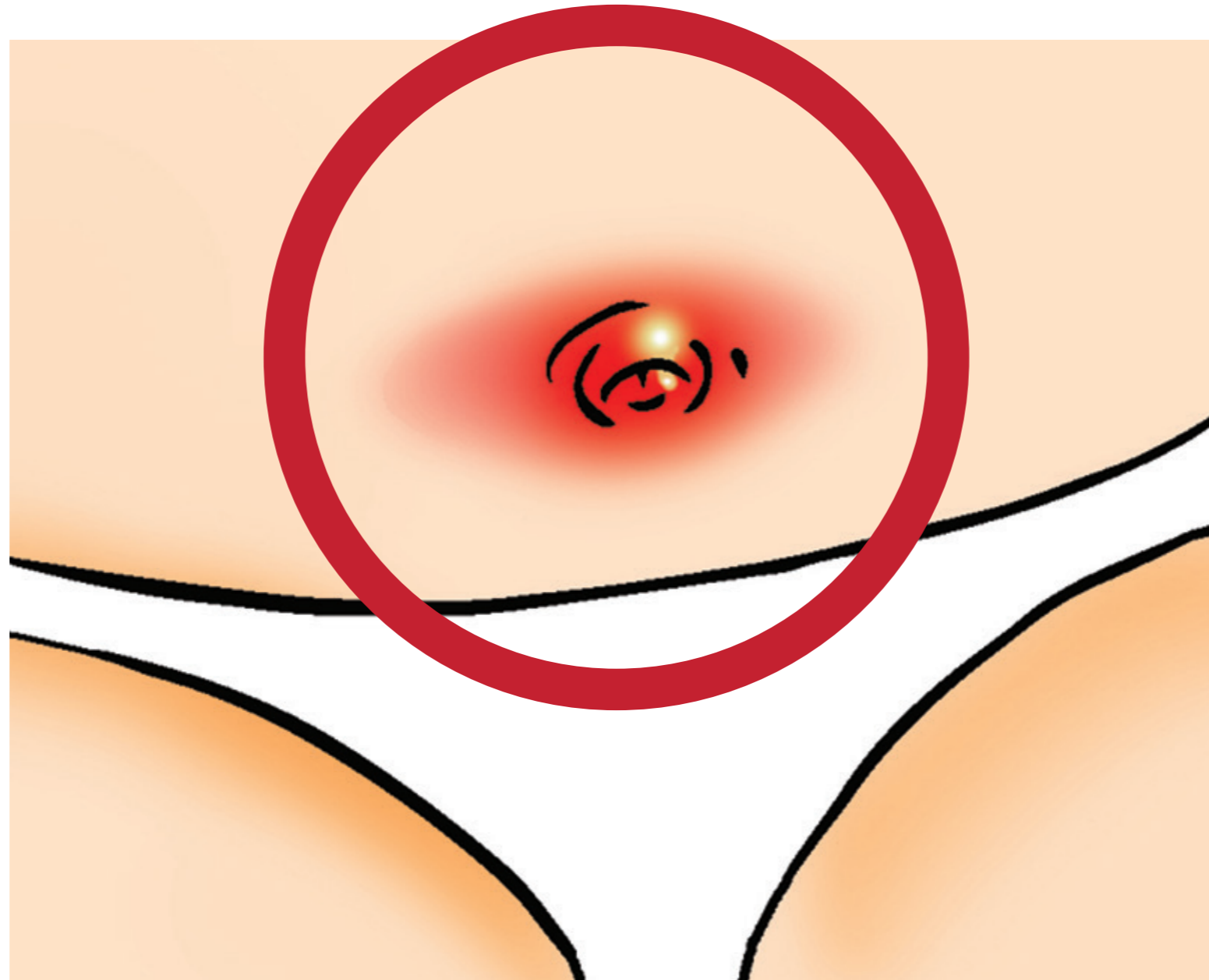
Visual aid 4.1.6 c ဝမ်းဗိုက်တွင် အသားဝါခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



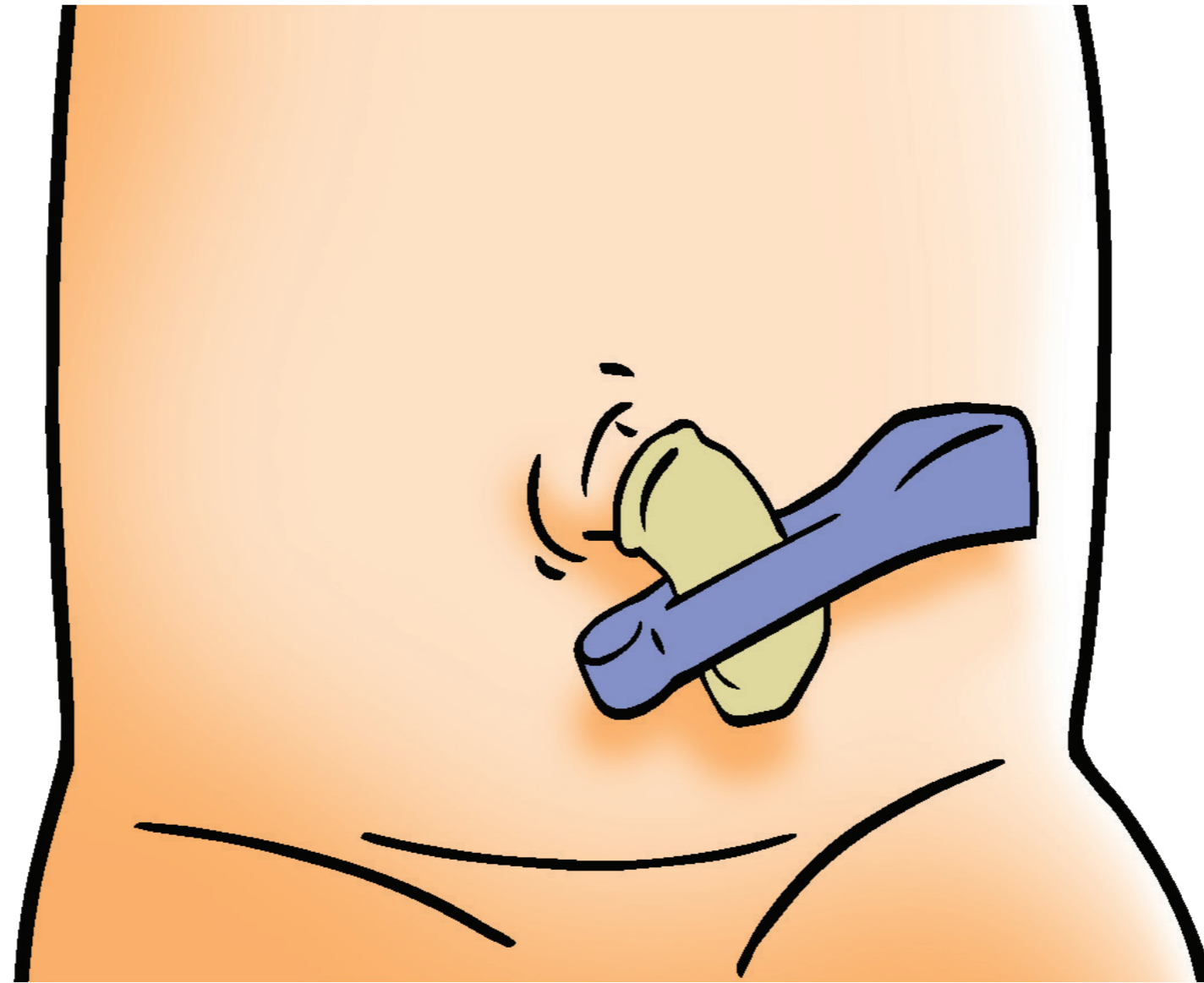
Visual aid 4.1.6 d ပေါင်တွင် အသားဝါခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



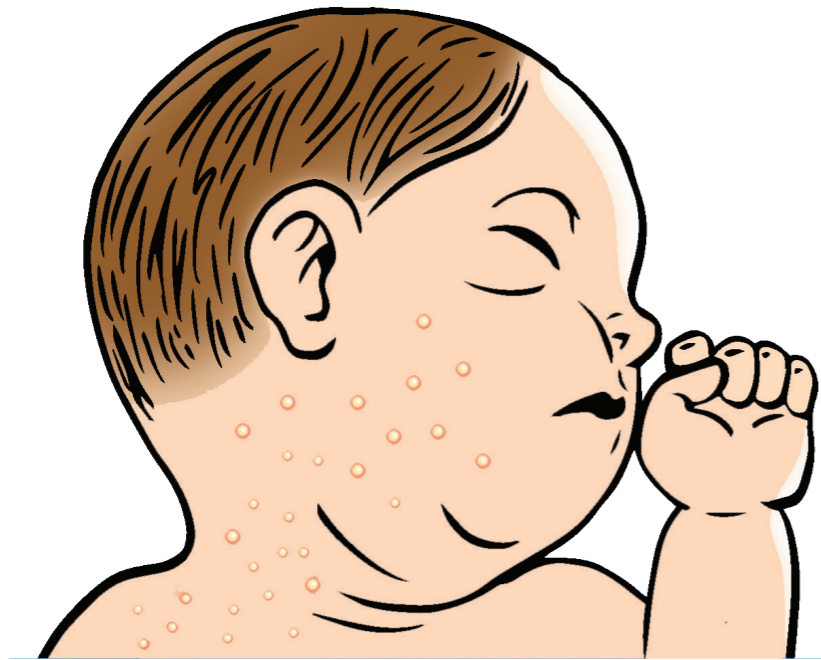
Visual aid 4.1.6 e ခြေဖဝါးတွင် အသားဝါခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



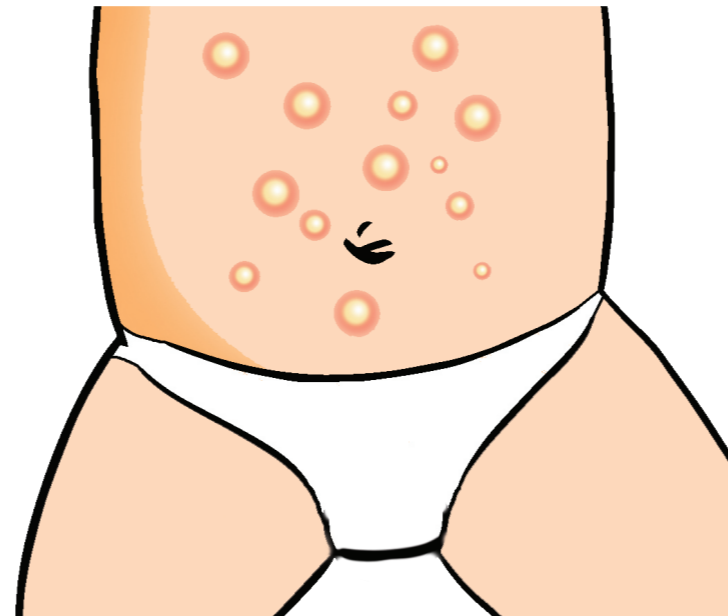
Visual aid 4.1.7 ချက်ပတ်လည် အရေပြားနီရဲခြင်း။



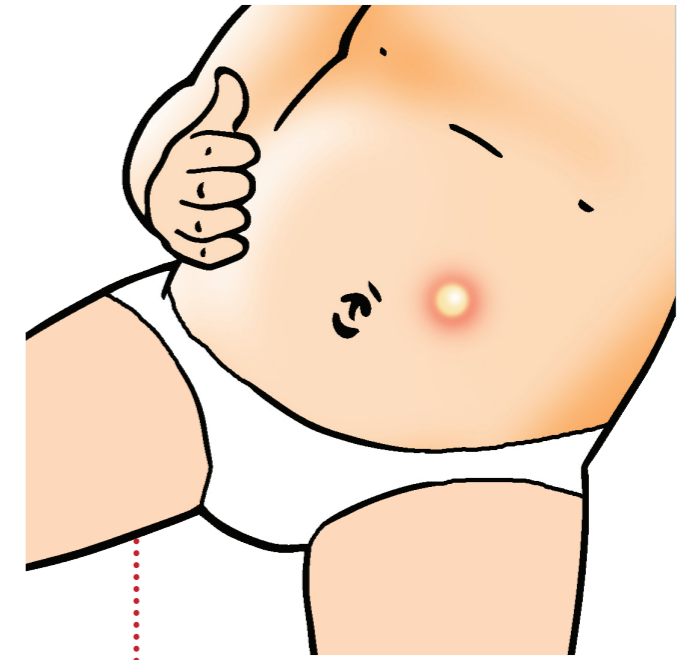
Visual aid 4.1.8 ပုံမှန်ချက်။



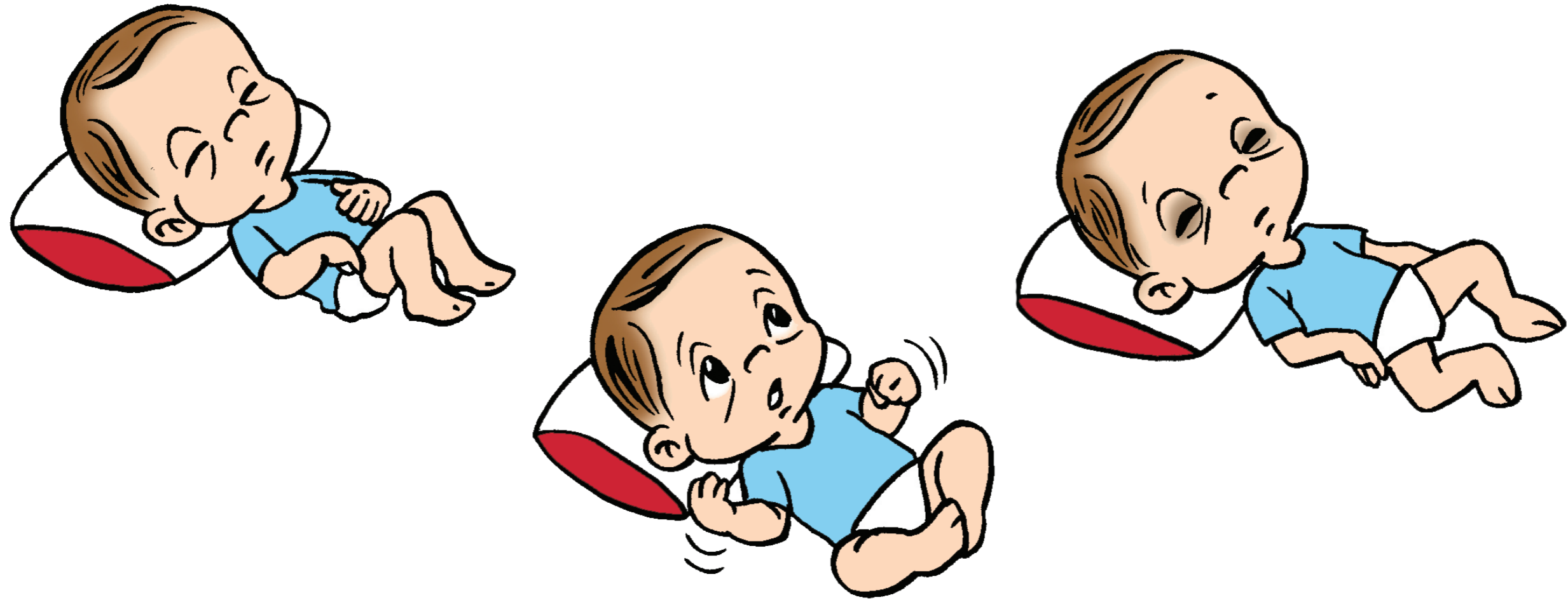
(၁၀)ဖုထက်ပိုသော
ပြည်ဖုကလေးများ



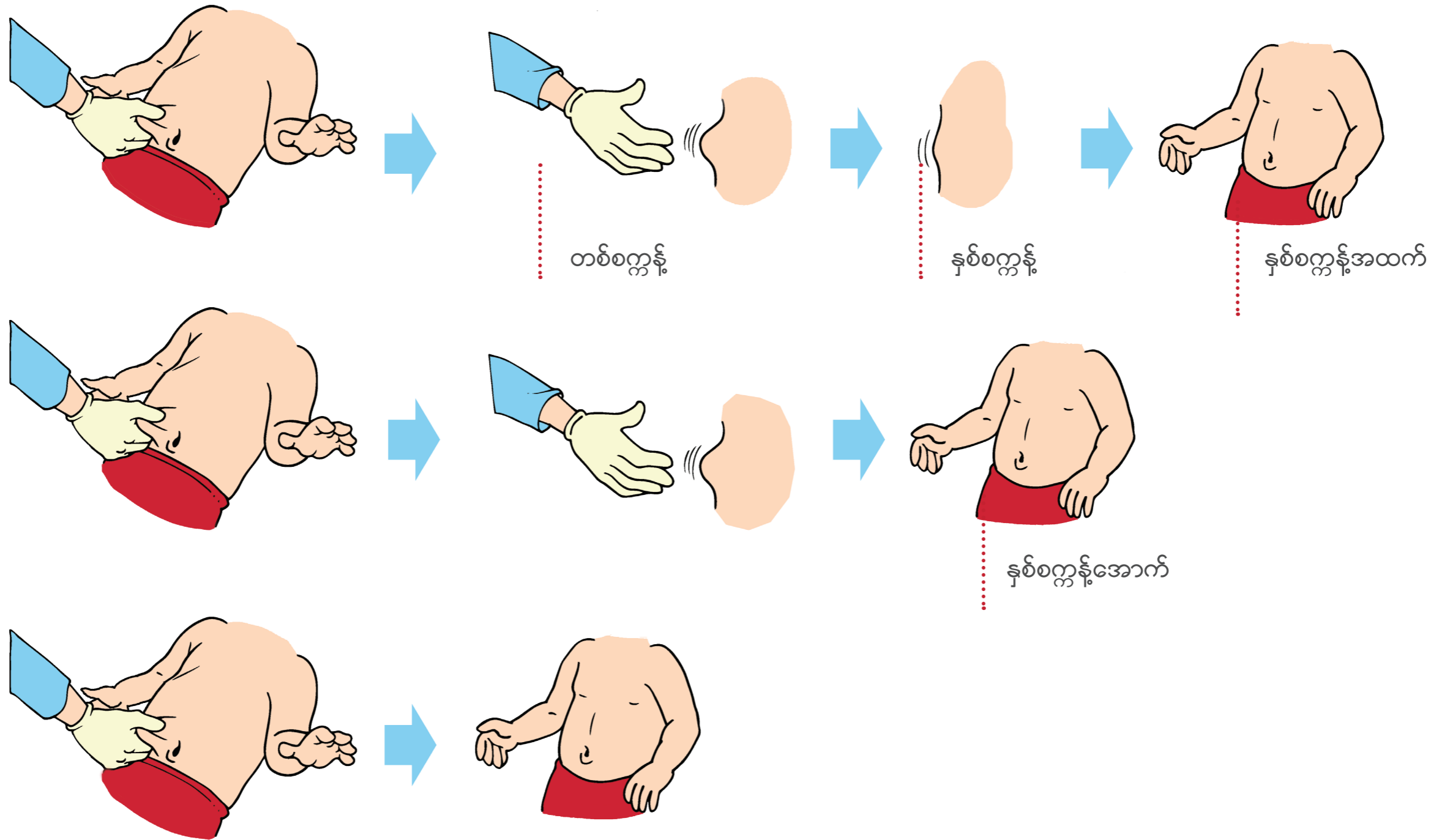
(၁၀)ဖုထက်ပိုသော
ပြည်ဖုကြီးများ



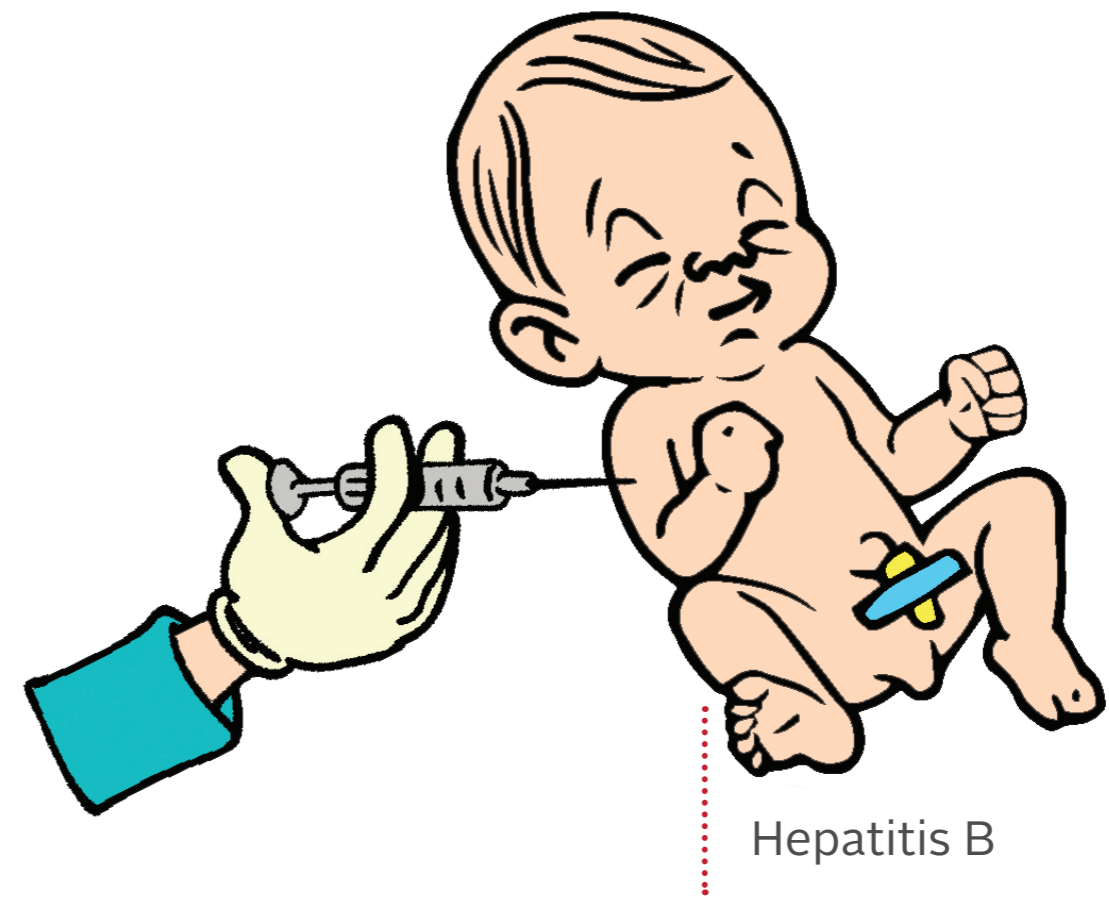
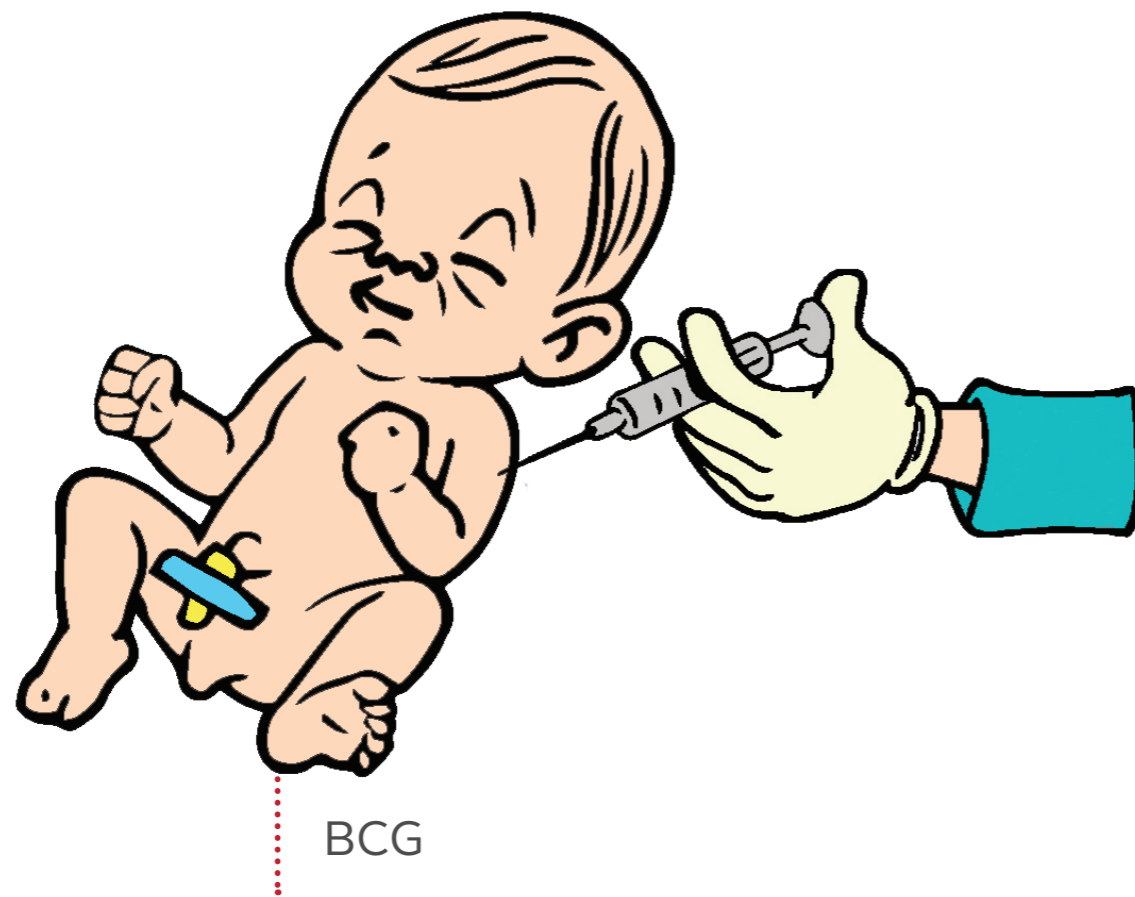
ပြည်ဖုကြီးတစ်ဖု



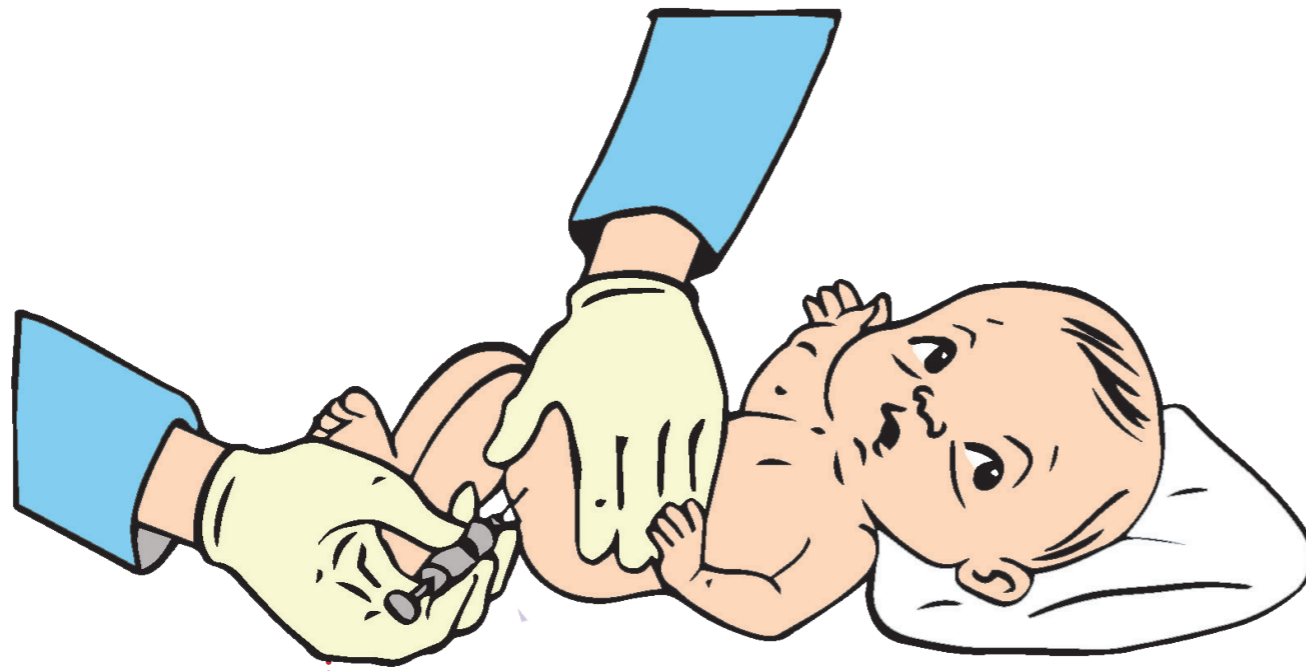
Visual aid 4.1.10 မိန်းခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း။



Visual aid 4.1.11 အရည်ခန်းခြောက်မှု ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း။



Visual aid 4.2.1 မွေးကင်းစတွင် ထိုးနှံသော ကာကွယ်ဆေးများ။

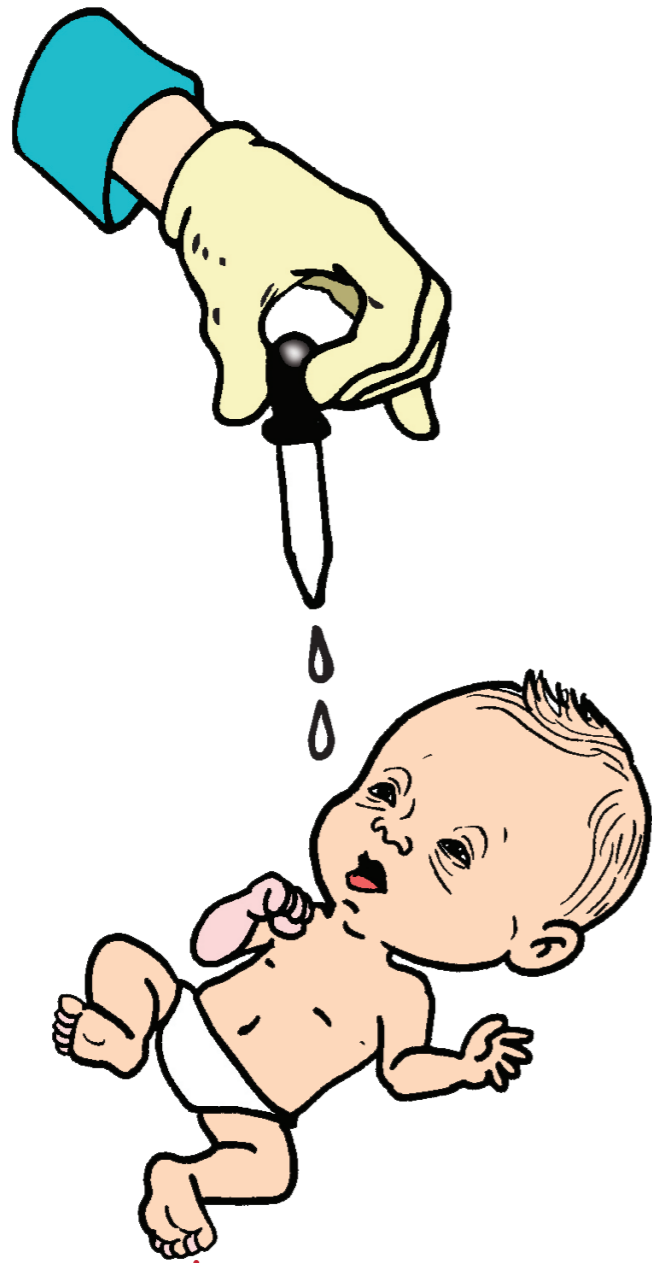


Pentavalent - 1



Pneumococcal
Conjugate Vaccine - 1

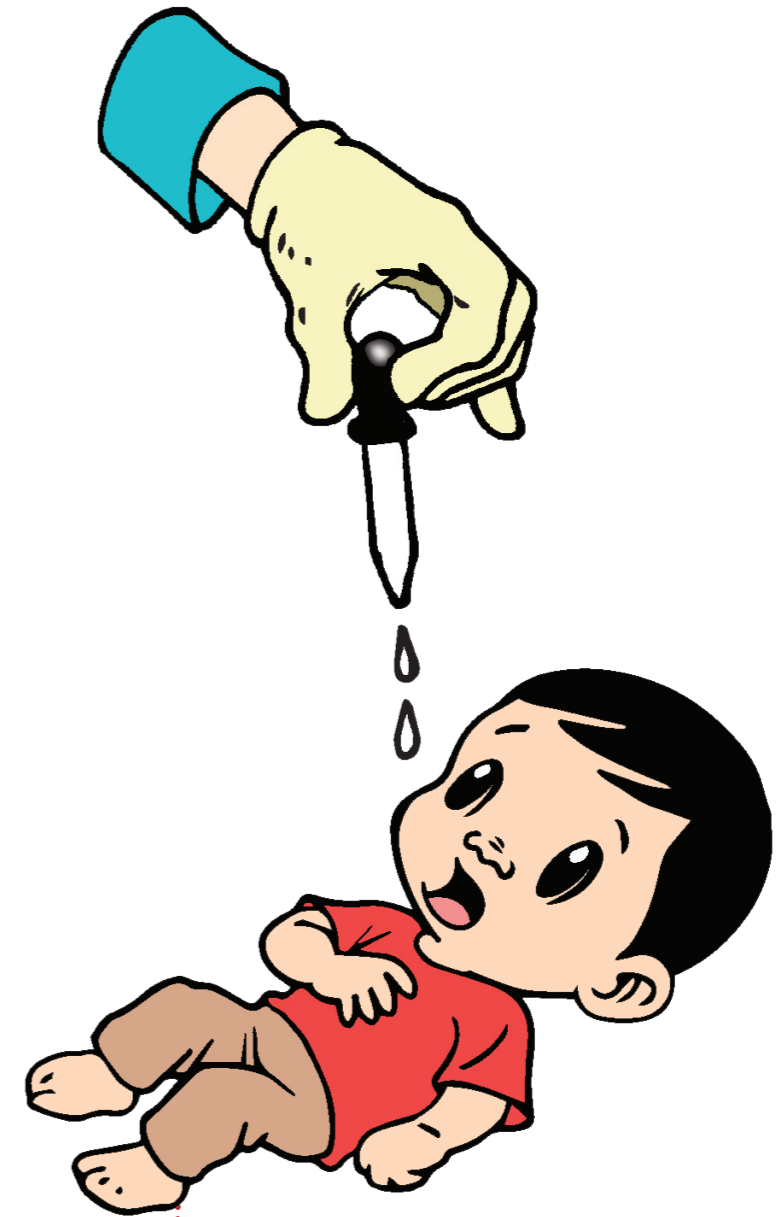
Visual aid 4.2.2 အသက် (၂) လအရွယ်ထိုးနှံရာတွင် ပါဝင်သော ကာကွယ်ဆေးများ။



2 months

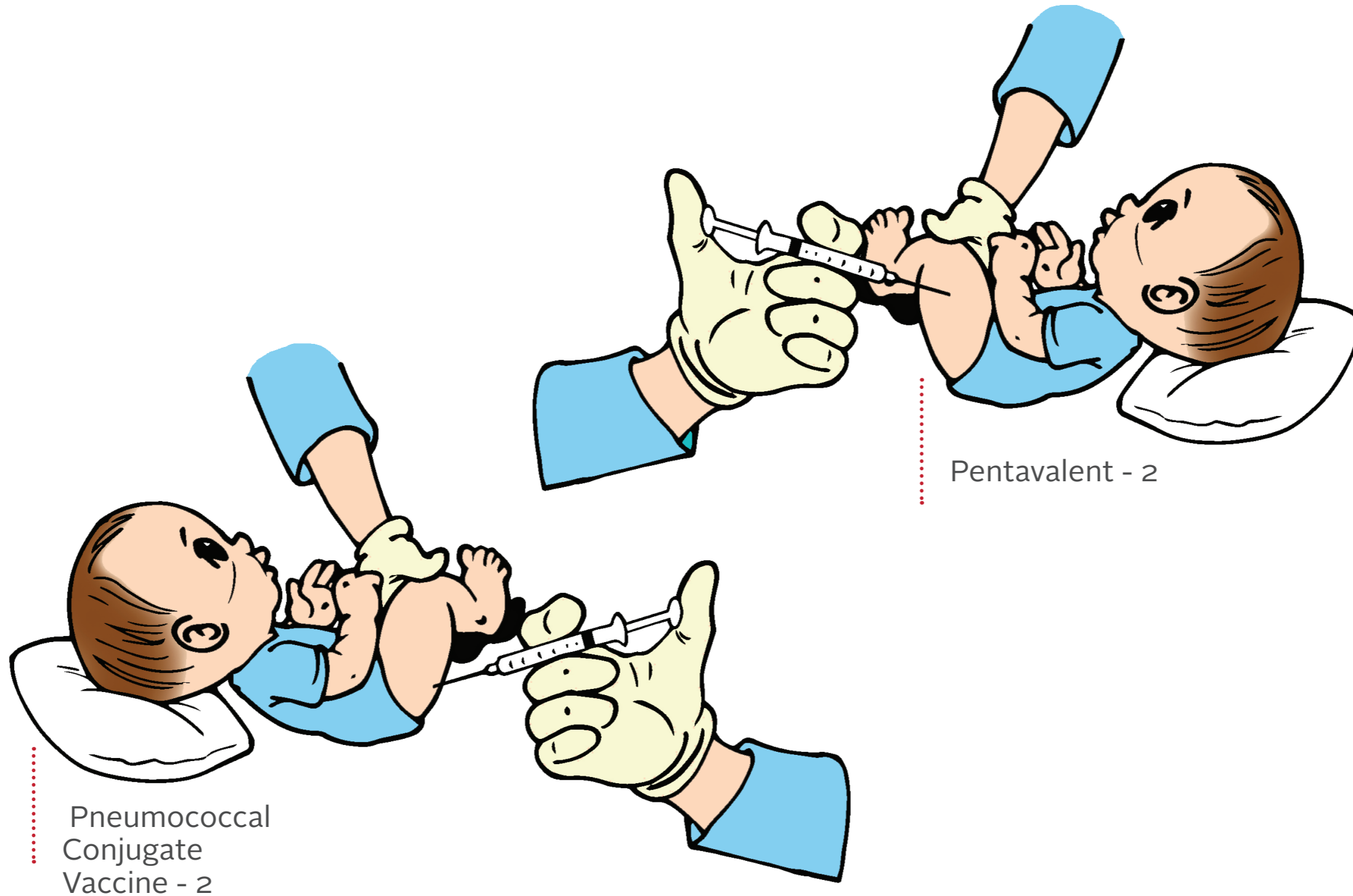


4 months

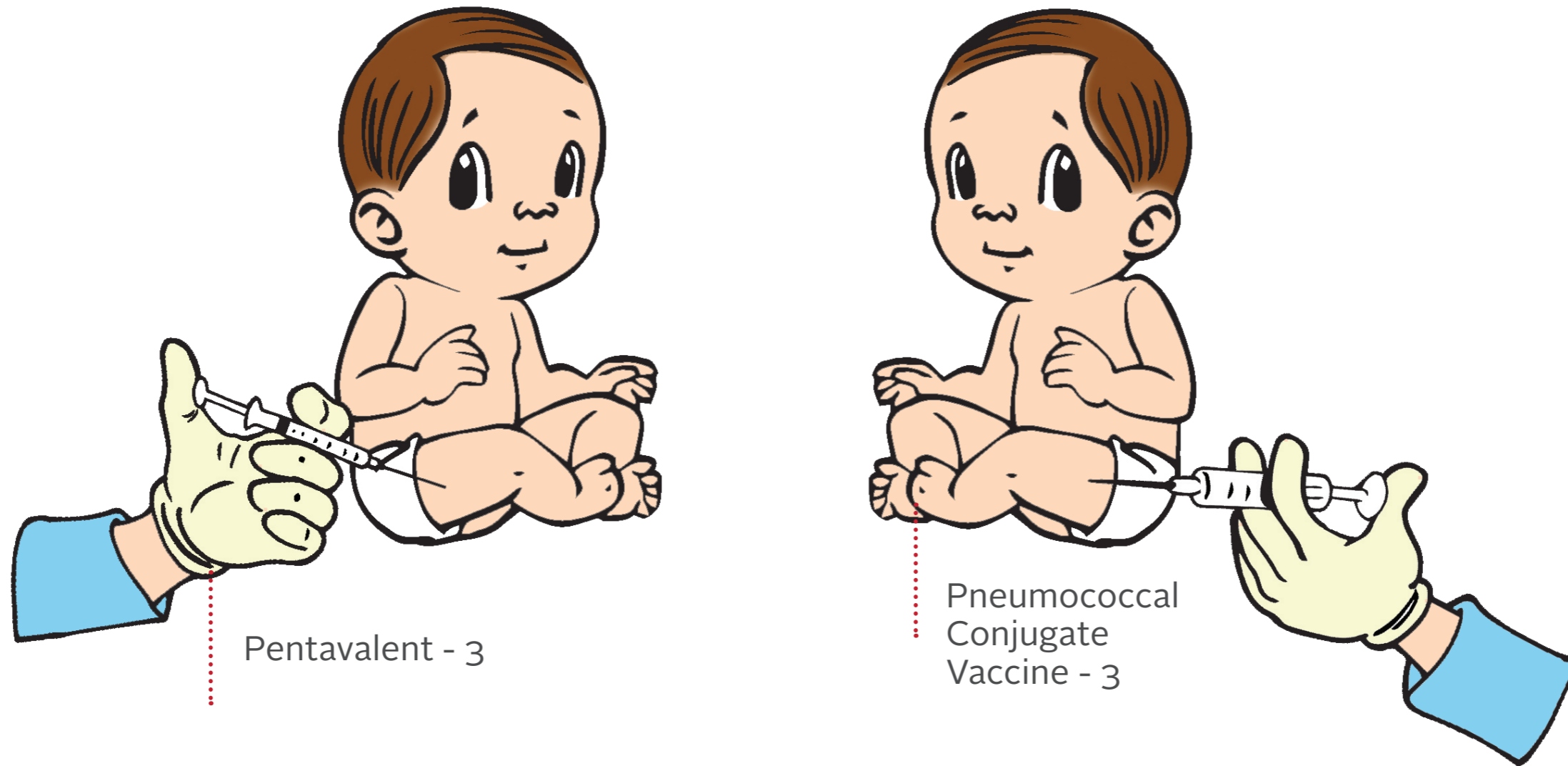


6 months

Visual aid 4.2.3 ပိုလီယို အစက်ချဆေးရည် တိုက်ကျွေးခြင်း။



Visual aid 4.2.4 အသက် (၄) လအရွယ်ထိုးနှံရာတွင် ပါဝင်သော ကာကွယ်ဆေးများ။



Visual aid 4.2.5 အသက် (၆) လအရွယ်ထိုးနှံရာတွင် ပါဝင်သော ကာကွယ်ဆေးများ။

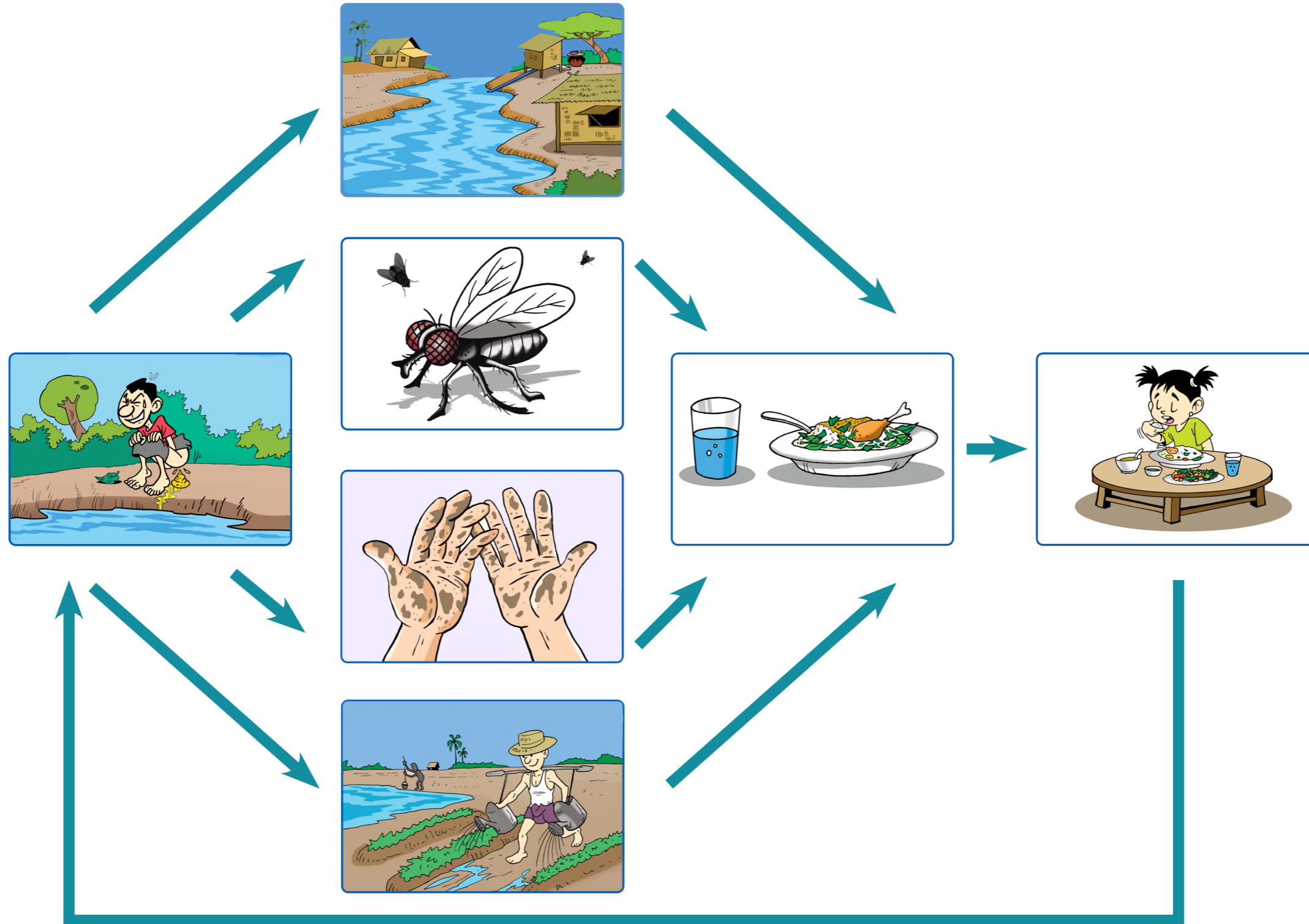


Measles - 1



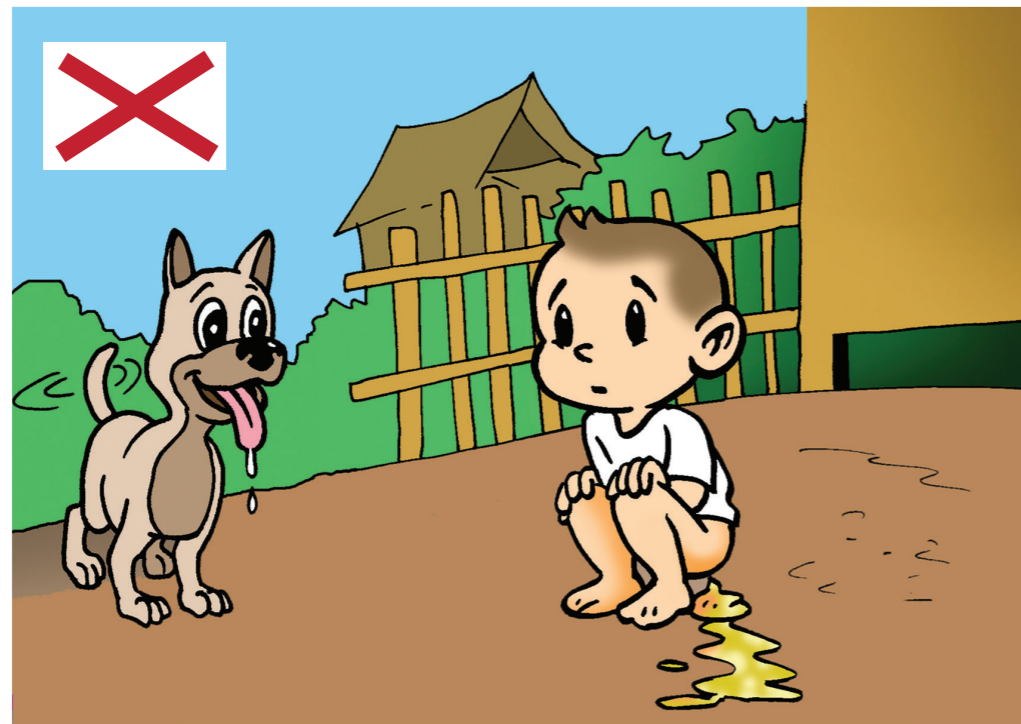
Japanese Encephalitis

Visual aid 4.2.6 အသက် (၉) လအရွယ်ထိုးနှံရာတွင် ပါဝင်သော ကာကွယ်ဆေးများ။

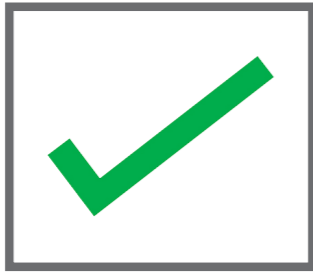


Visual aid 4.4

မစင်မှ ပိုးမွှားများ အစားအစာသို့ ရောက်ရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများ။



Visual aid 4.4.1 မြေကြီးပေါ် မစင် စွန့်ခြင်း။

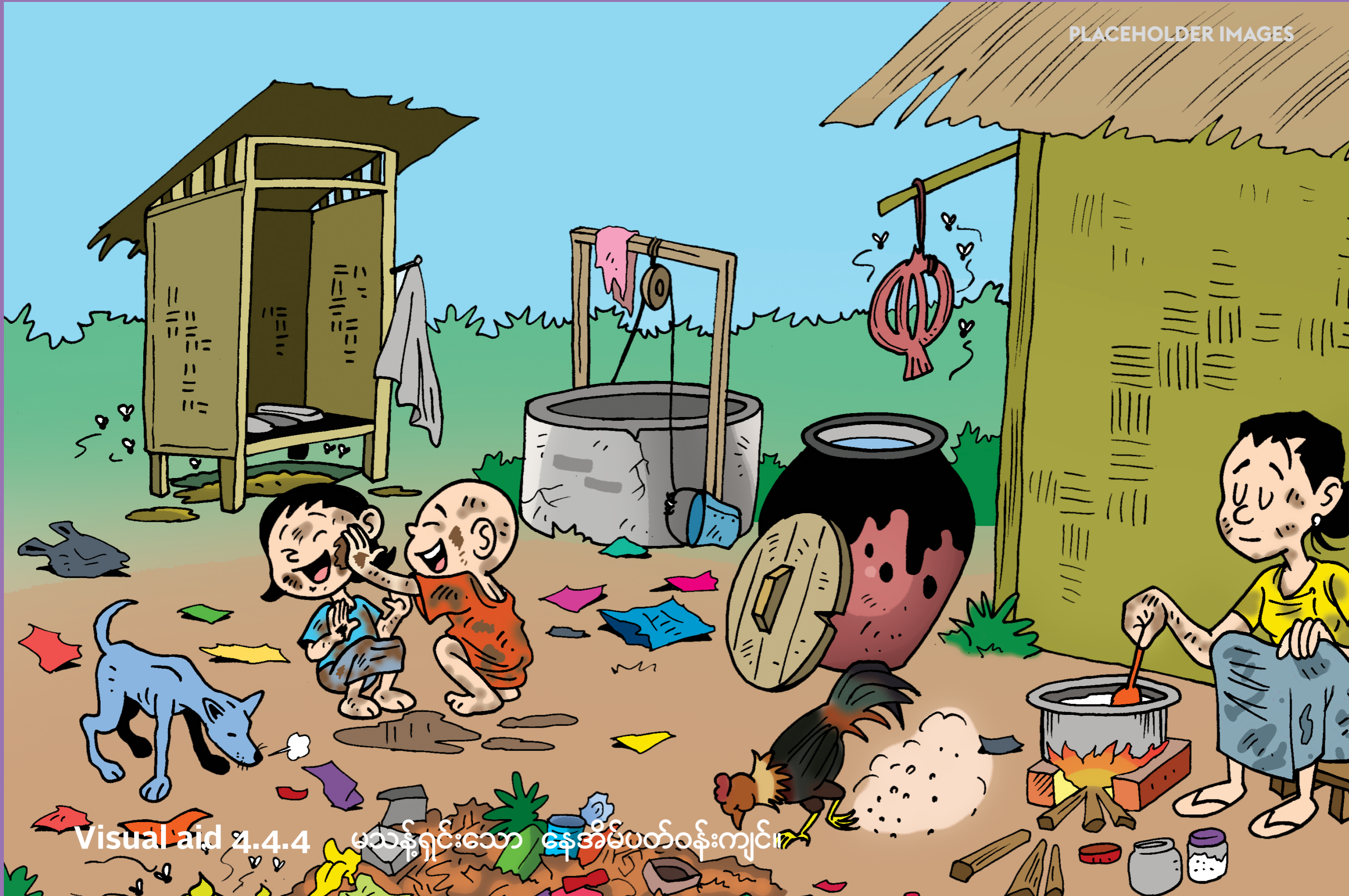


Visual aid 4.4.2

အိမ်သာအိုးအသုံးပြု၍ အိမ်သာကျင်းထဲသို့ မစင် စွန့်ခြင်း။



Visual aid 4.4.3 သန့်ရှင်းသော နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်။



Visual aid 4.4.4 မာန့်ရှင်းသော နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်။

PLACEHOLDER IMAGES



Visual aid 4.4.5 သန့်ရှင်းသော မြေပုံ။

PLACEHOLDER IMAGES



Visual aid 4.4.6 မသန့်ရှင်းသော ရွာလမ်း။

PLACEHOLDER IMAGES



Visual aid 4.4.7 ရွာနံတေးမှ သန့်ရှင်းသော ချောင်း။



Visual aid 4.4.8 ရွာနံဘေးမှ မသန့်ရှင်းသောချောင်း။

PLACEHOLDER IMAGES



Visual aid 4.4.9 ဆန့်ရှင်းသော ကမ်းခြေ။

Produced by



Through the generous support of



Livelihoods and Food Security Fund



Managed by  UNOPS