

ပထမရက် ၁၀၀၀
အကြောင်း
လေ့လာခြင်း

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
ဖွံ့ဖြိုးရေးကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက်
သင်တန်းပံ့ပိုးသူလက်စွဲလမ်းညွှန်

Produced by



Through the generous support of



Managed by UNOPS

ပထမရက် ၁၀၀၀ အကြောင်း လေ့လာခြင်း

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
ဖွံ့ဖြိုးရေးကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက်
သင်တန်းပံ့ပိုးသူလက်စွဲလမ်းညွှန်

- စာရေးသူများ - အဲလစ်စဘတ်ဝီလန် (Elizabeth Whelan)
ဒေါ်ရသီအယ်လ် ဆောက်သမ် (Dorothy L Southern)
နှင့် စောဒေင် (Saw Eden)
- ဘာသာပြန် -
- သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲသူ - ဝေယံဝင်းဇော်
- ဓါတ်ပုံ -
- ဒီဇိုင်းနှင့်ကော်ပီတည်းဖြတ် - Bridge
- ပုံနှိပ် -
- မူပိုင်ခွင့် - LEARN မှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။
- လက်စွဲပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ပညာပေးရန်ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စီးပွားဖြစ်မဟုတ်သော အခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် ဖြန့်ဝေခြင်းများကို LEARN စီမံချက်မှ အားပေးသည်။
- ဤစာတမ်း၏ မူလပြုစုသူကို အပြည့်အဝ အသိအမှတ်ပြုဖော်ပြပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ISBN -
- ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသောရက်စွဲ -

ပထမရက် ၁၀၀၀ အကြောင်းလေ့လာခြင်း- လမ်းညွှန်ကို အလှူရှင်ပေါင်းစုံပါဝင်သော LIFT ရန်ပုံငွေမှ ထောက်ပံ့၍ LEARN (Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition) မှရေးသားပြုစုသည်။ LEARN သည် Save the Children မှ အကောင်အထည်ဖော်သော စီမံချက်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ LIFT ၏ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများတွင် အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များ အများဆုံးရရှိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ (LIFT) နှင့် လက်စွဲလမ်းညွှန်ပြုစုရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့သော မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအား LEARN မှ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် နမူနာသင်ရိုးစမ်းသပ်မှုများတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြသော Terre des Hommes Italia နှင့် International Rescue Committee (IRC) မှ ဝန်ထမ်းများအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

LEARN အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော မသူဇာဝင်း၊ ကိုစိုင်းဝေဇော်နောင်၊ မစုမြတ်ထွန်း၊ မောင်မြတ်ကိုကိုအေးနှင့် Scaling Up Nutrition (SUN) SCA မှ စိုးညီညီနှင့် မခင်ယွန်းလွှာထွန်းတို့အား ကနဦးသင်ရိုးစမ်းသပ်ခြင်းတွင် ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် သင်ရိုးညွှန်းကြမ်းကာလတွင်လည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီကာ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပါဝင်ပေးခဲ့သော Alice Atkins, Helenlouise Taylor, Thelma Tun Their နှင့် Julia Hnin Weatherson တို့အားလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

မာတိကာ

ခေါင်းစဉ် ၁

အခန်း ၁-၁

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၁

အခန်း ၁-၂

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၂

အခန်း ၁-၃

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၃က

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၃ခ

အခန်း ၁-၄

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၄က

လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၄ခ

၃

ကျေးဇူးတင်လွှာ

၉

အဖွင့်မိတ်ဆက်

၁၀

လက်စွဲလမ်းညွှန် ရေးသားပြုစုနည်း

၁၂

အဆိုပါအချိန်ကာလသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

၁၃

အာဟာရချို့တဲ့မှုအား ကာကွယ်ခြင်း

၁၆

အာဟာရအကျိုးမျှော်ကိုးသော လုပ်ငန်းများအားဖြင့် လူမှုရေး စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း

၃၃

မိခင်မှကလေးမွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

၃၅

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆင့်များ

၃၅

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သုံးခုအတွင်း မျှော်လင့်ထားရမည့် အရာများ

၄၃

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

၄၈

ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

၅၈

မိခင်အာဟာရပြုခြင်း

၅၈

နှစ်ယောက်အတွက် အစာစားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် အာဟာရပြုခြင်း

၆၀

ကြယ်လေးပွင့် အစားအစာများ****

၆၄

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အနည်းလိုအာဟာရများ စားသုံးမှု ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် နို့တိုက်စဉ်အတွင်း လေ့လာသင်ယူမှုအဆအရ ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိသည့် အစားအစာများ

၇၂

ကျန်းမာစွာ မိခင်အာဟာရပြုခြင်း

၇၆

ကျန်းမာစွာ မိခင်အာဟာရပြုခြင်း

၈၆

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

၈၆

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု

၉၀

ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသော မွေးဖွားမှု

၉၃

မီးဖွားပြီးချိန် စောင့်ရှောက်မှု

၉၆

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင် ကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း

၉၈

အစိုးရ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စီမံချက်များအားရယူခြင်း

၁၀၂

မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏အရေးကြီးပုံ

၁၁၀

မိသားစုဘဝတာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁၁၈

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းတွင် မိသားစုနှင့် လမ်းခရီးအတွက် ကတိကဝတ်ပြုခြင်း

၁၂၀

ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

၁၂၃

မွေးဖွားချိန်နှင့် နောက်ပိုင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

၁၂၄

မိခင်စိတ်ကျန်းမာရေး

၁၃၀

မိခင်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

၁၃၈

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားခြင်းကို အားပေးကူညီခြင်း

ခေါင်းစဉ် ၂

၁၄၇

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ မွေးမွေးခြင်း၊ ၆ လထိ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဆက်တိုက်ခြင်း

အခန်း ၂-၁

၁၄၉

မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပုံ

၁၅၀

မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁၅၁

မိခင်သားမြတ်မှ နို့ရည်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

၁၅၃

နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်း အဆင့်များ

၁၅၅

မိခင်နို့ရည်၏ထောက်ပံ့မှု=ကလေး၏လိုအပ်ချက်

၁၅၈

မိခင်နို့ရည်အကြောင်း

၁၇၂

ကလေးအား မိခင်နို့စောနိုင်သမျှ စောစောစတင်တိုက်ကျွေးခြင်း

၁၇၃

အသားချင်း ထိတွေ့ခြင်း

၁၇၆

မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ စောစီးစွာ စတင်တိုက်ကျွေးခြင်း

၁၇၇

အလိုက်သင့် တုန့်ပြန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁၈၂

အကောင်းဆုံးစတင်မှု

၁၉၀

မိခင်နို့သည်သာ အကောင်းဆုံး။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏

အကျိုးကျေးဇူးများ

၁၉၀

၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း

၁၉၁

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း ၆ လထိ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်

ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁၉၅

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

၁၉၈

၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း

၂၀၄

အနေအထားနှင့် ထိကပ်မှု မှန်ကန်ခြင်း

၂၀၄

မှန်ကန်သော အနေအထား

၂၀၈

ထိကပ်မှု

၂၀၉

ကောင်းမွန်သော ထိကပ်မှုလက္ခဏာများ

၂၁၀

ကလေးသည် လုံလောက်စွာ နို့စုပ်ယူခြင်းကို သိနိုင်သည့် အချက်များ

၂၁၂

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (အနေအထားနှင့်ထိကပ်မှု)

၂၂၀

မိခင်နို့ရည်အား ညှစ်ထုတ်ခြင်း

၂၂၃

ညှစ်ထားသော နို့ရည်ဖြင့် အစာကျွေးခြင်း

၂၂၃

ညှစ်ထားသော နို့ကို သိမ်းဆည်းနည်း

၂၂၄

နို့ညှစ်ခြင်း

၂၃၀

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မိသားစုနှင့် လူထုမှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

၂၃၁

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သားဖွားဆရာမတို့မှ ပံ့ပိုးကူညီမှု

၂၃၂

အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် မိသားစုဝင်များမှ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

၂၃၃

အရံသားဖွားများနှင့် လူထုကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ

ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

	၂၃၄	အလုပ်ရှင်မှ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း
	၂၃၅	အစိုးရမှ ပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်း
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၆	၂၃၈	ရွာကလေးအကြောင်းပုံပြင်

ခေါင်းစဉ် ၃ ၂၄၅ ဖြည့်စွက်စာကျေးမွေးခြင်း

အခန်း ၃-၁	၂၄၇	အသက် ၆-၂၃ လ ကလေးအတွက် အာဟာရလိုအပ်ချက်များ
	၂၅၁	အစာကျေးသော အကြိမ်ရေ၊ ပမာဏနှင့် အပျော့အမာ အပြောင်းအလဲ
	၂၅၇	ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အစားအစာများ
	၂၅၉	ဖြည့်စွက်စာကို အချိန်စောလွန်းစွာ စတင်ကျွေးခြင်း၏အန္တရာယ်များ
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၁	၂၆၀	ရာသီအလိုက် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း
အခန်း ၃-၂	၂၆၄	အစားအစာအမျိုးအစားစုံလင်မှု-သက်တံ့ရောင်စုံ အစားအစာကို စားသောက်ခြင်း
	၂၆၄	အရောင်စုံလင် ကွဲပြားသော အစားအစာ
	၂၆၅	အကောင်းဆုံးကြီးထွားရန်အတွက် တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများ
	၂၆၆	အထူးလိုအပ်ချက်များ
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၂	၂၆၈	အရောင်စုံလင်သော ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးမွေးခြင်း
အခန်း ၃-၃	၂၇၄	ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ခြင်း အလေ့အထ
	၂၇၄	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စားသောက်မှုပုံစံများကို ပျိုးထောင်ခြင်း
	၂၇၅	မုန့်ဆိုင်မှ အာဟာရမဖြစ်သော သွားရေစာနှင့် အချိုရည်များကို ကန့်သတ်ခြင်း
	၂၇၇	ဖြည့်စွက်စာကို သန့်ရှင်းစွာ ကျွေးမွေးခြင်း
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၃	၂၈၀	အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အရည်များအား ကလေးများအတွက် ရွေးချယ်မှု
အခန်း ၃-၄	၂၈၄	ကလေး၏ ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း
	၂၈၄	ပြုစုကျွေးမွေးသူ၏ကဏ္ဍ
	၂၈၅	ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း လမ်းညွှန်
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၄	၂၉၀	ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း

ခေါင်းစဉ် ၄ ၂၉၅ ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း ၄-၁	၂၉၇	ဖျားနာသော ကလေးအားပြုစုနည်း
	၂၉၇	ဖျားနာသော ကလေးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သော ကလေးအား အစာကျွေးခြင်း

	၂၉၈	ဖျားနာချိန်တွင်းနှင့် ဖျားနာပြီးနောက် အစာကျွေးခြင်း အလေ့အထများ
	၂၉၉	မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ကလေးသူငယ်များတွင် အဖြစ်များဆုံးသော ဖျားနာခြင်းများ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါနှင့် ရုတ်တရက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
	၃၀၃	ဖျားနာမှု၏ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ
	၃၀၄	ကလေးငယ်များအတွက် အရေးကြီးသော အန္တရာယ် ၅ ချက် မိုးရွာတုန်းရေခဲ
	၃၀၉	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၁	၃၁၀	အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများအား ကြိုတင်သိရှိစေခြင်း
အခန်း ၄-၂	၃၁၆	ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများ
	၃၁၆	ကာကွယ်ဆေး၏ အရေးပါပုံ
	၃၁၇	ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း၊ တိုက်ခြင်း အစီအစဉ်
	၃၁၈	ကာကွယ်ဆေးအလုပ်လုပ်ပုံ
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၂	၃၂၀	ကာကွယ်ဆေးထိုးကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း
အခန်း ၄-၃	၃၂၆	ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း
	၃၂၆	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို စမ်းစစ်ခြင်း
	၃၂၈	အာဟာရမပြည့်ဝမှုကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အတိုင်းအတာနည်းလမ်းဖြင့် တိုင်းတာခြင်းများ
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၃	၃၃၂	အာဟာရချို့တဲ့မှုအား စမ်းစစ်ခြင်း
အခန်း ၄-၄	၃၃၇	ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရပြည့်ဝ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု
	၃၃၇	အာဟာရနှင့် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတို့၏ ဆက်နွယ်မှု
	၃၃၉	ခြိမ်းခြောက်မှု ၁ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါ
	၃၄၀	ခြိမ်းခြောက်မှု ၂ - ကပ်ပါးကောင်၊ သံကောင်ရောဂါများ
	၃၄၁	ခြိမ်းခြောက်မှု ၃ - ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေ
	၃၄၂	လူမစင်နှင့် အာဟာရနည်းပါးခြင်းတို့ကြား ဆက်သွယ်မှုအား နားလည်ခြင်း
	၃၄၂	F-diagram အကြောင်း
	၃၄၅	ကလေးများအတွက် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (Baby WASH)
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၄	၃၅၀	ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု

၃၅၅ နောက်ဆက်တွဲများ

၃၅၅ နောက်ဆက်တွဲကိုးကားချက်များ



ယုတ္တိတရအဖွဲ့အစည်း

- ၈ လမ်းညွှန်စာအုပ် ရေးသားပြုစုခြင်း။
- ၁၀ အဆိုပါအချိန်ကာလသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။
- ၁၁ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း။
- ၁၄ အာဟာရအကျိုးမျှော်ကိုးသော လုပ်ငန်းများအားဖြင့် လူမှုရေး စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း။

လမ်းညွှန်စာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အလှူရှင်ပေါင်းစုံရန်ပုံငွေဖြစ်သည့် Livelihoods and Food Security Fund (LIFT)၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပြုစုခဲ့သည်။ LIFT ၏ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများ ဆောင်ရွက်နေသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများရှိ ဝန်ထမ်းများအား အာဟာရအသိပညာနှင့် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များတည်ဆောက်ပေးသည်။ ထိုလက်စွဲသည် အထူးသဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ထပ်ဆင့်အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များတောင်းဆိုမှုကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။

- ၁။ LEARN ထံမှ နည်းပညာအရင်းအမြစ်များနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ရယူ၍ မိမိတို့၏ စီမံကိန်းများတွင် အာဟာရလုပ်ငန်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် မိတ်ဖက်အရေအတွက် တိုးမြှင့်လာစေရန်။
- ၂။ ကွန်ယက်ချိတ်ဆက်မှုအပါအဝင် စီမံကိန်းရေးဆွဲသူများနှင့် ဗျူဟာအစီအစဉ်ချမှတ်ရေးဆွဲသူ မိတ်ဖက်များအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်းနှင့် ထောက်ခံအားပေးမှု ရရှိခြင်းတို့အတွက် ကွန်ယက်များခိုင်မာအားကောင်းလာစေရန်။
- ၃။ LIFT ရန်ပုံငွေ စီမံခန့်ခွဲရေးရုံး (FMO) အနေဖြင့် မူဝါဒပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ခံအားပေးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရေးနှင့် စီမံကိန်းရေးဆွဲရေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဆိုင်ရာ အထောက်အထားများရရှိစေရန်။

လက်စွဲလမ်းညွှန်၏ရည်ရွယ်ချက်

ပထမရက် ၁၀၀၀ အကြောင်း လေ့လာခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများတွင် အာဟာရလုပ်ငန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြသည့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်ထုတ် အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း

လက်စွဲစာအုပ်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ထပ်ဆင့်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်း လက်စွဲသည် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများ ဆောင်ရွက်နေသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများရှိ ဝန်ထမ်းများအား အာဟာရအသိပညာနှင့် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များတည်ဆောက်ပေးသည်။ ထိုလက်စွဲသည် အထူးသဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ထပ်ဆင့်အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များတောင်းဆိုမှုကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။

ပထမရက် ၁၀၀၀ အကြောင်းလေ့လာခြင်း လက်စွဲက ထိုတောင်းဆိုမှုကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည့် အနေနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစီမံကိန်းများ ဆောင်ရွက်နေသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာအသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များကို ဆက်လက်ထောက်ပံ့ထားသည်။ ဤလက်စွဲတွင် အတူတကွပူးပေါင်းသင်ယူရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုထားပြီး အတိမ်းအစောင်းမခံ ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေး များ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်ဆိုင်ရာ အဓိကအမှုအကျင့်များ အကြောင်းဖော်ပြထားသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှ အသက် (၂)နှစ်ကာလအတွင်း ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် မယုံနိုင်လောက်အောင် လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသောကြောင့် ထိုကာလအတွင်း ကောင်းမွန်သော အစာအာဟာရရရှိမှုသည် ကလေးငယ်၏တစ်ဘဝလုံးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေပါသည်။ ဤလက်စွဲပါ သတင်းအချက်အလက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြုစုထားပြီး ရွေးချယ်ထားသော NGO ဝန်ထမ်းများအား



ဤလက်စွဲသည် NGO ဝန်ထမ်းများအား ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ သို့မဟုတ် အကြံပေးများဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးရန် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပါ။ အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း မရှိသော NGO ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အာဟာရဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များ ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးပေးခြင်းကို တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်ချင်းဆီသို့ ပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားသင့်သော်လည်း ထိုတစ်ဦး၊ တစ်ယောက်ချင်းအား အရည်အသွေးပြည့်မီသည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ညွှန်းပို့ပေးသင့်သည်။ အရည်အသွေးပြည့်မီသည့် စောင့်ရှောက်သူများတွင် ရပ်ရွာရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် အရန်သားဖွားဆရာမများ ကဲ့သို့ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပါဝင်သည်။ ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်များသည် အတူတကွ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူများအဖြစ် လေ့ကျင့်ခံထားရလျှင် သို့မဟုတ် အာဟာရ အကြောင်း ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် စိတ်အားထက်သန်လျှင် အခြားမိသားစုဝင်များအားလည်း အကြံဉာဏ်များ၊ အကူအညီပေးနိုင်ပြီး လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

မိမိတို့၏စီမံကိန်းများနှင့် လုပ်ငန်းများတွင် အာဟာရလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်၊ ရပ်ရွာအတွင်းအာဟာရအကြောင်း ဖြန့်ဝေရာတွင် ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား မည်သို့ထောက်ပံ့ရမည်ကို နားလည်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

အဆိုပါအချိန်ကာလသည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

မိခင်တစ်ယောက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ သူမကလေး၏အသက် (၂)နှစ်အထိ အချိန်ကာလသည် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ရက် ၁၀၀၀ ကြာမြင့်ပါသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့တွင် အဆိုပါ ပထမရက် ၁၀၀၀ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ အသက်(၂)နှစ်အထိ)ကို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ နဂိုအတိုင်းပြန်မဖြစ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များအား ကာကွယ်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ပြတင်းပေါက်ကဲ့သို့ ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများအားလုံးအား စဉ်းစားပါ။ သင်၏ မိခင်ဝမ်းတွင်း၌ စတင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့စဉ်က ပထမရက်တွင် သင့်အား ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ခဲ့ပါ။ နောက် ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကြာသောအခါ သင်သည် စားသောက်၊ စကားပြော၊ လမ်းလျှောက်နေသော (၂) နှစ်သားအရွယ် လူသားတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထိုကဲ့သို့ အချိန်တိုအတွင်း မြန်ဆန်စွာ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ဘဝ၏နောက်အခြားမည်သည့် အချိန်တွင်မျှ ဖြစ်ပွားတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုကြီးထွားခြင်းအား အားဖြည့်ပေးသောအရာမှာ အာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး အာဟာရစားသုံးမှုကောင်းလေ၊ ကလေးငယ်များ၏ဘဝအစ ကောင်းလေပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကောင်းမွန်သောအာဟာရနှင့် မှန်ကန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိပါက ကလေးများ၏ဘဝတွင် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ကောင်းများရရှိစေကြောင်း သက်သေအထောက်အထား ခိုင်လုံစွာရှိပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး ကလည်း သဘောတူခဲ့သည်။ ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော အာဟာရနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိခဲ့သော ကလေးငယ်များသည် အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့သော ကလေးငယ်များထက် ကျောင်းတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီး ဖျားနာမှုလည်း နည်းပါးကြသည်။

ပထမ(၂) နှစ်အတွင်း အာဟာရမပြည့်စုံမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုသည် ကြီးမားလှပြီး နဂိုအတိုင်း ပြန်မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ အသက် (၂) နှစ်ပြည့်ပြီးနောက် အာဟာရအခြေအနေတိုးတက် လာသည်ဆိုပါစေ ထိုကာလအတွင်း အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့သောကြောင့် ကလေး၏အနာဂတ်စွမ်းဆောင် ရည်များပေါ် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်သွားစေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအများစုသည် မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် အချိန်ကနဦး ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ အတွင်း ကြီးမားများပြားလှစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရရှိထားသော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများသည် ကြီးထွားမှု စွမ်းရည် အပြည့်အဝမရရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်စစ်တမ်း (MDHS) (၂၀၁၅-၂၀၁၆)အရ အသက် (၅)နှစ်အောက် ကလေး ၂၉% သည် ကာလကြာရှည်စွာ လုံလောက်ပြည့်စုံသော အာဟာရမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ထပ်ခါထပ်ခါ ရေရှည်ဖျားနာခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ရေရှည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (အသက်နှင့်ယှဉ်လျှင် အရပ်ပုနေခြင်း)ကို ခံစားနေရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေး ၁၀ ယောက်တွင် ၃ ယောက်မှာ အာဟာရချို့တဲ့နေပြီး နိုင်ငံတကာကြီးထွားမှု စံသတ်မှတ်ချက်များအရ ရှိသင့်သည့် အရပ်အမောင်းအောက် ပုနေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ MDHS အရ အသက် (၅)နှစ်အောက် ကလေး (၇%) မှာလည်း လုံလောက် ပြည့်စုံသော အာဟာရမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် လတ်တလောဖျားနာခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ပိန်လီနေခြင်း (အရပ်နှင့် ယှဉ်သော ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေခြင်း) ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဆင်းရဲမွဲတေမှုသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ သိသာထင်ရှားသည့် အကြောင်းအရင်းတစ်ချက် ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ ချမ်းသာသော မိသားစုများ၏ ကလေးများသည်ပင် အာဟာရ ချို့တဲ့နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိအဆင်းရဲဆုံး အိမ်ထောင်စုများတွင် ကလေး (၅) ယောက်လျှင် (၂) ယောက် (၃၈%)၊ အချမ်းသာဆုံး အိမ်ထောင်စုများတွင် ကလေး (၆) ယောက်လျှင် (၁) ယောက် (၁၆%) မှာ ရေရှည်အာဟာရချို့တဲ့နေသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

မွေးဖွားချိန် ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ရေရှည်အာဟာရချို့တဲ့ ပုညက်ခြင်း၊ ပိန်လီခြင်း၊ အနည်းလို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ပုညက်သော၊ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော ကလေးများ၏ အရေအတွက်သည် မိခင်၏အသိပညာတိုးများလာသည်နှင့်အမျှ မိသားစု ကြွယ်ဝချမ်းသာလာသည်နှင့်အမျှ လျော့နည်းသွားသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပညာတတ်သောမိခင်များ သို့မဟုတ် ကြွယ်ဝချမ်းသာသော အိမ်ထောင်စုများတွင် နေထိုင်သော မိခင်များတွင်ပိုမို အာဟာရပြည့်ဝသော ကလေးများရှိကြသည်။ မိခင်များနှင့်ကလေးငယ်များ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရန် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရာတွင် တိကျသော လုပ်ငန်းအဆင့်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

ပထမဦးစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အစားအစာ အမျိုးမျိုးလုံလောက်စွာ စားသုံးပြီး အနားယူခြင်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လူသားတစ်ယောက်ကို ဖြစ်တည်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်မှာ ခက်ခဲသည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း မိခင်အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ပါက သားအိမ်အတွင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရပ်တန့်ခြင်း၊ မွေးဖွားပြီးပထမပတ်အတွင်း ကလေးသေဆုံးနိုင်ခြေ တိုးများခြင်း၊

အသက် (၂)နှစ်တွင် ကလေးအရပ်ပုညကံခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အာဟာရပြည့်အစားအစာ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းကြောင့် အနည်းလိုအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ သံဓာတ် ပါသော အစားအစာ လုံလောက်စွာ မစားသုံးခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါကဲ့သို့ အနည်းလို အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ MDHS (၂၀၁၅-၂၀၁၆)အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ထက်ဝက်ကျော်ခန့် (၅၇%)သည် သွေးအားနည်းနေသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၂၉%)တွင် အနည်းငယ် သွေးအားနည်းမှုရှိပြီး (၂၈%)မှာ အလယ်အလတ်အဆင့် သွေးအားနည်းမှု ခံစားနေရသည်။

မိခင်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ပေါင်မပြည့်သောကလေး၊ သို့မဟုတ် ၂.၅ ကီလိုဂရမ်အောက် အလေးချိန်ရှိကလေးကို မွေးဖွားစေနိုင်သည်။ မွေးဖွားချိန်ပေါင်မပြည့်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည့် တိုင်းတာမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေး၏ အာဟာရအခြေအနေကိုသာမက မိခင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကိုလည်း ဖော်ပြသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာသော ကလေးများအား မွေးဖွားပေးနိုင်သည်။ ကံမကောင်းသည်မှာ ကျန်းမာရေးဌာနမဟုတ်သည့် ပြင်ပတွင် မွေးဖွားသည့် ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မသိရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ MDHS (၂၀၁၅-၂၀၁၆) စစ်တမ်းအရ ကလေးအရှင်မွေး ၄၅% တွင်သာ မွေးဖွားချိန်ကိုယ်အလေးချိန် မှတ်တမ်းများရှိသည်။ ထိုမှတ်တမ်းများထဲမှ (၈%)မှာ မွေးဖွားချိန် ပေါင်မပြည့်သောကလေးများ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးဌာနပြင်ပတွင် မွေးဖွားသောကလေးများတွင် မွေးဖွားမှတ်တမ်းများ ရှိနိုင်ခြေနည်းပါးပြီး ဆင်းရဲမွဲတေသော အခြေအနေတွင် မွေးဖွားလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ (အသက် ၂၀ အောက်) ငယ်ရွယ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အလွန်သေးငယ်သော ကလေးမွေးဖွားနိုင်ခြေပိုများသည်။ ပညာမတတ်သော မိခင်များသည်လည်း ပေါင်မပြည့်သော ကလေး မွေးဖွားနိုင်ခြေပိုများသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အမျိုးသမီးငယ်များအား အလယ်တန်းအထိ ပညာသင်စေခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းတို့သည် ကလေးအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အရေးကြီး နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် မိခင်များအား မိမိတို့၏ရင်သွေးကို မွေးဖွားပြီး (၁) နာရီအတွင်းမှ စတင်၍ အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရန် အားပေးသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် မိခင်သည် ကလေးကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် အာဟာရများ အားလုံးမျှဝေခဲ့သည်။ မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်နို့ရည်တွင် ပထမ(၆)လအတွင်း ကလေးအတွက် လိုအပ်သော ရေ၊ အာဟာရများနှင့် ရောဂါကာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် ပဋိပစ္စည်းများ အပါအဝင် ကလေးလိုအပ်သောအရာ အားလုံးပါဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အား အသက် (၆)လ မပြည့်မီ ရေနှင့် အစားအစာများ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ကလေးအများစုကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေး (၅၁%) ကိုသာ ပထမ (၆)လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးကြသည်။ အမျိုးသမီးထက်ဝက်ခန့်သည် ကလေး အသက် (၂)လခွဲအရွယ်ခန့်တွင် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ရပ်နားလိုက်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

တတိယအနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသောမိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများထက် အာဟာရပိုမိုရရှိရန် လိုအပ်သောကြောင့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပမာဏတိုးပြီးစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ နို့တိုက်မိခင်တစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူမ၏ကလေးငယ် လိုအပ်သော အာဟာရများကိုသာ ဦးစားပေးဖြည့်ဆည်းပေးနေရာ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်အောင်မစားသုံးလျှင် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်သာ ချို့တဲ့မှု ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ MDHS (၂၀၁၅-၂၀၁၆) စစ်တမ်းအရ ထက်ဝက်နီးပါးသော နို့တိုက်မိခင် (၄၇%) သည် သွေးအားနည်းနေပြီး ၎င်းတို့မှ (၃၈%) သည် အနည်းငယ် သွေးအားနည်းမှု ရှိကာ (၈%) မှာ အလယ်အလတ်အဆင့် သွေးအားနည်းမှု ခံစားနေရသည်။ စိုးရိမ်စရာတစ်ခုမှာ မွေးဖွားပြီး အစောပိုင်းရက်များ၊ သီတင်းပတ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ အမျိုးသမီးများသည် အစားရှောင် လေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် ရှောင်သော အစားအစာနှင့် အကြောင်းရင်းများ မတူညီပါ။ သို့သော် ရှောင်သောအစားအစာများစွာထဲတွင် မွေးဖွားပြီးနောက် အလွန်လိုအပ်သော သံဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်အေ ကဲ့သို့ အဓိကစားသုံးရမည့် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်နေကြသည်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ကလေးအသက် (၆)လရောက်မှသာ မိခင်နို့အပြင် သင့်လျော်သော ဖြည့်စွက်စာကို စတင်ကျွေးသင့်သည်။ ကလေး၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ အစာသစ်များကို စတင်မိတ်ဆက်ပြီး အစာပမာဏတဖြည်းဖြည်းတိုးကာ ကျွေးသင့်သည်။ အာဟာရဓါတ်အမျိုးမျိုးပါဝင်သော အစားအစာမျိုးစုံသည် ကလေးအား သန်စွမ်းစေသည်။ ကလေးတွင် သွားများပေါက်လာပြီး အစာအိမ်လည်း ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အစားအစာ အကြိမ်ရေနှင့် အပျော့အမာလည်း အချိန်အလိုက်ပြောင်းလဲလာသင့်သည်။ ကလေးအသက် (၁) နှစ်ပြည့်ချိန်တွင် မိသားစုဝင်များစားသော အစားအစာမှန်သမျှကို စားသုံးနိုင်ရမည်။ (MDHS) စစ်တမ်းအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက် (၆-၂၃) လ ကလေး (၁၆%)သာ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များအား အစာကျွေးမွေးခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် (၃) ရပ်လုံး၏ အနိမ့်ဆုံး စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီကြသည်။ ထိုစံသတ်မှတ်ချက်များတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု/မရှိ တစ်နေ့တာအတွင်း လုံလောက်သော အစာအုပ်စုအရေအတွက် ကျွေးမွေးမှု/မရှိ အသက်အရွယ် အလိုက် တစ်နေ့တာအတွင်း ကျွေးမွေးသည့် အစားအစာအကြိမ်ရေ လုံလောက်မှု/မရှိ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေး (၂၅%) သာလျှင် တစ်နေ့တာ မှန်ကန်သောအစာအုပ်စု အရေအတွက်ကို စားသုံးရပြီး ကလေး(၅၈%)သာ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်သော အကြိမ်ရေဖြင့် အစာကျွေးခြင်းခံရသည်။

ညီမျှသောဘဝအစကို ကလေးတိုင်းရထိုက်သည်။ အခွင့်အလမ်းပြတင်းပေါက်ဟုခေါ်သော ကနဦးရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ အတွင်း ကလေးကို မှန်ကန်သော အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းသည် အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် သူတို့၏ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံး ကျန်ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရအကျိုးမျှော်ကိုးသော လုပ်ငန်းများအားဖြင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း သဘောတူလက်ခံထားသော အမူအကျင့်ကောင်းများကို လုပ်ဆောင်မှုရှိ/မရှိ အပေါ်မူတည်နေသည်။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အမူအကျင့်ကောင်း ဥပမာအချို့မှာ-

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကြယ်(၄)ပွင့်ပါသော အစာအုပ်အစားလုံးမှ အစားအစာများကို အနပ်တိုင်းတွင် စားသုံးသည်။
- ၂။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် နေ့စဉ်အရေးကြီးသည့် အချိန် (၅) ကြိမ်တွင် မိမိတို့၏လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသုံးပြုကာ ဆေးကြောသည်။
- ၃။ မိခင်များသည် မိမိတို့၏ကလေးကို အသက် (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသည်။
- ၄။ ခင်ပွန်းသည်များသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်အား မီးမဖွားမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၈) ကြိမ် သွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းသည်။

ဖော်ပြပါအချက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရ၊ UN နှင့် NGO အဖွဲ့များမှ မြှင့်တင်နေသော အရေးကြီးသည့် အမူအကျင့်များထဲမှ အနည်းငယ်သာ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်အခြားနိုင်ငံများရှိ အချို့သောနေရာများတွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အလေ့အထများသည် ထောက်ခံချက်ရရှိထားသည့် အပြုအမူများနှင့် ဆန့်ကျင်နေနိုင်သည်။ ယင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ထောက်ပံ့နေသော အစိုးရ၊ UN နှင့် NGO များအတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အချို့သော အမူအကျင့်များကို လူများက အဘယ်ကြောင့် လုပ်သင့်သည် မလုပ်သင့်သည် စသည့် အကြောင်းရင်းအား နားလည်သဘော ပေါက်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာထိရောက်သည့် စီမံကိန်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အခွင့်အလမ်းများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို သိရှိစေနိုင်သည်။ အာဟာရနှင့်



ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများတွင် အမူအကျင့်ပြောင်း လဲမှုဖြစ်စဉ်အကြောင်း၊ ယင်းကို စီမံကိန်းတွင် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း NGO ဝန်ထမ်းများ နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။

အမူအကျင့်တစ်ခုကို လူများမလုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို တွက်ဆ ရာတွင် မမှန်ကန်ခဲ့သောကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများစွာ မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ အများအားဖြင့် ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရသတင်းစကားများကို ရိုးရှင်းစွာ ပြောရုံဖြင့် ကောင်းသောအမူအကျင့်များသို့ ပြောင်းလဲလိမ့်မည်ဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် အာဟာရဆိုင်ရာ ဗဟုသုတနှင့် အသိပညာမြင့်မားလာရုံနှင့် အမှန်တကယ်လိုက်လံ ကျင့်သုံးသည်မှာ ရှားပါးကြောင်း သက်သေ အထောက်အထားများက ဖော်ပြသည်။ ဥပမာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ခရီးစရိတ် မရှိသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၈) ကြိမ်ပြည့်အောင် သွားရောက်မပြသနိုင်ပဲ ပျက်ကွက်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို သူမအား ပြောပြရုံနှင့်သူမ၏ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေအား မပြောင်းလဲစေနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် သူမ၏အခက်အခဲများကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုဖန်တီးနိုင်ရန် လုပ်ငန်းအမျိုးအစား၊ နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရပါမည်။ အောင်မြင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်နိုင်ရန် အမူအကျင့်ပေါ်လွှမ်းမိုးထားသော အသိပညာ၊

ခံယူချက်၊ ယုံကြည်မှု၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ မူဝါဒ စသော အရေးအကြီးဆုံးအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။

အဆိုပါအချက်များသည် အမူအကျင့်တိုင်းအတွက် မတူညီနိုင်သောကြောင့် အမူအကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သေချာစွာ ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။

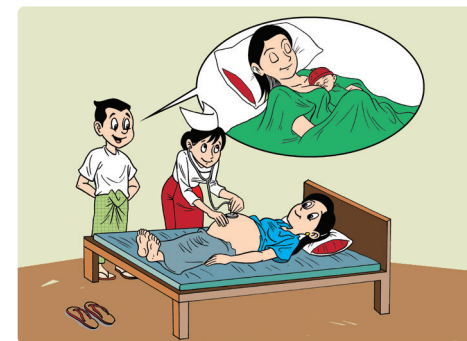
ဖြစ်ရပ်များစွာတွင် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အမူအကျင့်နှင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးရာတွင် အသိပညာတိုးတက်စေရန် ပညာပေးခြင်း၊ အချက်အလက်ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပညာပေးစာစောင်များကမ်းခြင်းတို့သာ ပါဝင်ကြသည်။ သတင်းစကားတစ်ခုသည် ပရိတ်သတ်တစ်မျိုးအတွက်သာ အထူးသဖြင့် မိခင်များအတွက်သာ ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များအား ဦးတည်အုပ်စုထံ ဖြန့်ဝေခြင်းဖြင့် ထိုသူများသည် ထိုအသိဉာဏ်ပညာအား လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်တတ်ကြသည်။ သို့သော် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် သတင်းအချက်အလက်ပေးရုံ၊ ပညာပေးရုံထက်မက လုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံမှ သိရှိလာရသည်။

လူတစ်ယောက် အမူအကျင့်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် ဖြတ်သန်းရသော ဖြစ်စဉ်ကို အဆင့် (၅) ဆင့်ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) မသိရှိမီ (၂) သိရှိပြီး (၃) ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ (၄) လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် (၅) ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အမူအကျင့်များ အပြည့်အဝပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့် ၅ ဆင့်အား ပြီးမြောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဆင့် (၂)သို့ အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိပြီးသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမကလေးကို အသက်(၆)လအထိ မည်သည့်အစားအစာနှင့်အရည်မျှ မတိုက်ကျွေးဘဲ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်သည်ကို သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို သူမသည် မိခင်အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများတွင်ဖြစ်စေ၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် သူမ၏ကလေးသည် မွေးပြီးချက်ချင်း မိခင်နို့စို့ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေး မကြာခဏငိုနေသောကြောင့် မိမိ၏ နို့ရည်လုံလောက်စွာ မထွက်နိုင်ဟု ထင်မြင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက် ပျောက်ဆုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေးအသက်(၂)လတွင် ထမင်းကစီတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအားပိုမိုသန်မာစေမည်ဟု ယောက္ခမဖြစ်သူမှပြောနေပြီး သူမအနေဖြင့် မိသားစုတွင်း ပြဿနာမတက်လိုသည့် အခြေအနေလည်း ကြုံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေးအသက် (၆)လ မပြည့်မီ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ရပြီး သူမ၏နို့ရည်ကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ ညှစ်၊ သိမ်းဆည်းပြီး ကလေးထိန်းမှ ပြန်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်ကို မသိခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးသည် အမူအကျင့်တစ်ခုကို ကောင်းမွန်သိလျက်နှင့် လက်တွေ့လုပ်ရန် ခက်ခဲသော အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိနေသည်။

ထို့ကြောင့် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုအား အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း တစ်ခုတည်းကို လုပ်မည့်အစား အပြုအမူတစ်ခုကျင့်သုံးရန် အားပေးသော၊ တားဆီးသောအရာများကို



Pre-awareness



Awareness



Preparedness



Action



Maintenance

Visual aid: Stages of behaviour change

ဖော်ထုတ်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုမှု ပိုမိုထိရောက်မှုရှိလိမ့်မည်။ အပြုအမူတစ်ခု ကျင့်သုံးရန် အားပေးသော၊ တားဆီးသောအရာများသည် တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုအလိုက်၊ လွှမ်းမိုးသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၊ မူဝါဒချမှတ်သူစသော အဆင့်များတွင် ရှိနေကြသည်။ လက်စွဲတွင် အဓိကအမူအကျင့်များကို ပူးပေါင်းပါဝင်သော နည်းလမ်းများသုံး၍ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုက်ညီအောင် စနစ်တကျ စီစဉ်ပြုစုထားသည်။ ပူးပေါင်းပါဝင်သော နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ မိသားစုဝင်၊ ရပ်ရွာတို့၏ အတွေ့အကြုံ၊ အသိပညာဗဟုသုတပေါ်တွင် မူတည်၍ သူတို့အတွက် လက်တွေ့ကျသော၊ လက်ခံနိုင်သော၊ သင့်လျော်သော အကြောင်းအရာများပေါ် အခြေခံထားသည်။

ဤလက်စွဲသည် အာဟာရအကျိုးမျှော်ကိုးသော နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားပြီး ထိုနည်းလမ်းကို စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစီမံကိန်းများမှ ဆောင်ရွက်နိုင်သော လုပ်ငန်း ဥပမာအချို့မှာ-

- ၁။ အာဟာရချို့တဲ့မှု အဖြစ်နိုင်ဆုံးသူများဖြစ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ အသက် (၂) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များရှိသော အိမ်ထောင်စုများအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ၂။ စိုက်ပျိုးရေးစီမံကိန်းများတွင် သရုပ်ပြချက်ပြုတ်ခြင်းအပါအဝင် အခြေခံအာဟာရ ကျန်းမာရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်များကို ထည့်သွင်းခြင်း။
- ၃။ အိမ်တွင်း၊ ကျောင်းတွင်းစိုက်ပျိုးရေးခြံများ တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် အာဟာရအမျိုးမျိုး ရရှိသည့် ဒေသထွက်အစားအစာများ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်းကို တိုးမြှင့်ခြင်း။
- ၄။ ကုန်ကျစရိတ်မရှိပဲ သစ်တော၊ မြစ်ချောင်း၊ ပင်လယ်၊ ဒီရေတောနှင့် အခြားသောမြေရိုင်းများမှ ရရှိနိုင်သည့် အာဟာရပြည့်အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးရန်တိုက်တွန်း အားပေးခြင်း။
- ၅။ အာဟာရပြည့်အစားအစာများကို မိမိဒေသတွင်တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စိုက်ပျိုးရောင်းချသူများအတွက် ဈေးကွက်လက်လှမ်းမီမှု တိုးများစေခြင်း။
- ၆။ အာဟာရပြည့်အစားအစာများကို (၁) နှစ်ပတ်လုံး ရရှိနိုင်ရန် အစားအစာထုတ်လုပ်၊ စီမံ သိုလှောင်မှုနည်းစနစ်များ တိုးတက်စေခြင်း။
- ၇။ ကာလတိုနှင့် ကာလရှည်နှစ်ရပ်လုံးတွင် အစားအစာမျိုးစုံကို လူထုမှ ရရှိစေရန် မြေဆီလွှာ၊ ရေ၊ အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်ထိန်းသိမ်းခြင်းမှတစ်ဆင့် စိုက်ပျိုးရေးကုန်ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်စေရန် သဘာဝအရင်းအမြစ်များအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း။
- ၈။ အမျိုးသမီးများ မိမိ၏ကလေးကို စောင့်ရှောက်ချိန်ပိုရစေရန် အမျိုးသမီးများ လုပ်ဆောင် လေ့ရှိသော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အချိန်နှင့်လုပ်အား သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများပေးခြင်း။

- ၉။ ဇီဝအာနိသင်အားဖြည့်ထားသည့် စိုက်ပျိုးသီးနှံများအား စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနနှင့် စီမံကိန်းများတွင် စတင်မိတ်ဆက်၍ ဖြန့်ဖြူးခြင်း။
- ၁၀။ (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊ အသက် (၆-၂၃) လ ကလေးငယ်များ အကြား) မွေးမြူရေးနှင့်ရေလုပ်ငန်းမှ တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန် စားသုံးမှုကို တိုးတက်စေခြင်း။
- ၁၁။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးကို ထောက်ပံ့ရန်၊ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါလူမှုကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။
 - ... အာဟာရပြည့်အစားအစာ ဈေးနှုန်းပေါ်မူတည်၍ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း၊ ထိုငွေကြေးဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ရန် အာဟာရအကြောင်း ပညာပေး၊ ဆွေးနွေးခြင်း။
 - ... ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရရန်ဆောင်မှုများ အချိန်မီရရှိနိုင်ရန် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း။
 - ... လတ်ဆတ်သောအစားအစာများ ဝယ်ယူရန် ဘောက်ချာများထောက်ပံ့ခြင်း။

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစီမံကိန်းများကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများပေါ်တွင် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများမရှိစေရန် ထိခိုက်နာကျင်ခြင်း မရှိစေရဟူသော မူကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ-အမျိုးသမီးများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပေးပါက ထိုအမျိုးသမီးများ၏ အိမ်တွင်းရေးတာဝန်များ၊ အခြားကြီးမားသော အလုပ်တာဝန်များကိုလည်း လေးစားစွာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ နို့တိုက်မိခင်များ ဖြစ်ပါက ကလေးနို့တိုက်ရန် အချိန်နှင့်နေရာ စီစဉ်ထားပေးရမည်။ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေး စီမံကိန်းတွင် အိမ်အနီးနားတစ်ဝိုက်တွင် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များအတွက် သန့်ရှင်းလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ ကလေးငယ်များသည် အဆိုပါ အညစ်အကြေးများအား လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်၊ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်ပါက ကပ်ပါးပိုးကူးစက်ခြင်း၊ နာမကျန်းမှုဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအခြေအနေကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ပံ့ပိုးသူများလက်စွဲကို အသုံးပြုခြင်း

ပံ့ပိုးသူများအတွက် လက်စွဲကို အဓိကအသုံးပြုမှုများ

- စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများတွင် အာဟာရလုပ်ငန်းများ ပေါင်းစည်းလိုသော သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်နေသော NGO ဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို တည်ဆောက်ရန် သင်တန်းလမ်းညွှန်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။
- NGO ဝန်ထမ်းများအနေနှင့် စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာတွင် စီမံကိန်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေသော ဝန်ထမ်းများကို အကူအညီပေးရာတွင်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်လက်စွဲတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လေ့လာသင်ယူခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်မှုအခြေခံမူများ

ဤလက်စွဲတွင် လေ့လာသင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများအား တိုးတက်မြှင့်တင်စေနိုင်သည့် အမှု အကျင့်များပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ ခံယူချက်နှင့် စွမ်းရည်ရယူခြင်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် နားလည်ထားသည်။ ထိုလက်စွဲသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လေ့လာသင်ယူရန် အတူတကွ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အရွယ်ရောက်သူများ လေ့လာသင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်း၊ ကောလိပ် သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ် ကဲ့သို့သော တရားဝင်ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် သင်ယူသည့် ပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ အရွယ်ရောက်သူများ အတူတကွပူးပေါင်းပါဝင်သည့် သင်ယူခြင်း ပုံစံဖြစ်သည်။

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုသည် ပါဝင်သူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် လိုအပ်ချက်များပေါ်တွင် အလေးပေးဆောင်ရွက်ပြီး ထိရောက်မှုရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတူတကွလေ့လာ သင်ယူသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးဆောင်စဉ် ပံ့ပိုးသူများသည်ပါဝင်သူများ (NGO ဝန်ထမ်းများ)၏ လက်ရှိအတွေ့အကြုံများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို တက်နိုင်သ၍ အဖြေရှာရပါမည်။ လေ့လာ သင်ယူခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် လေ့လာနေသော အကြောင်းအရာ ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသောကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပံ့ပိုးသူက ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အောက်ပါအချက်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အတူတကွလေ့လာသင်ယူရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုရာတွင် ပံ့ပိုးသူအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သင်ယူရာတွင် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ	ထို့ကြောင့် ပံ့ပိုးသူက
လေ့လာသင်ယူရန် ရည်မှန်းချက်များ၊ အကြောင်းအရာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စီစဉ်ရာတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခွင့်ရရန်	သင်တန်း၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် မျှော်လင့်သော ရလဒ်များကို လူတိုင်းနားလည်စေရန် ရှင်းပြရမည်။
စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ခြင်း၊ အမှားလုပ်မိခြင်း၊ စွန့်စား ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အတွက် စိတ်သာရာရရန်	<ul style="list-style-type: none"> • လေ့လာသင်ယူရန် အထောက်အကူပြုပြီး သက်တောင့် သက်သာရှိသော ဝန်းကျင်တစ်ခုအား ဖန်တီးရမည်။ • စိတ်တက်ကြွစေပြီး ဖျော်ရွှင်ဖွယ်လေ့ကျင့်ခန်းများအား ဖန်တီးရမည်။ • မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အချင်းချင်းရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုတည်ဆောက် ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုရမည်။ • လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးရမည်။ • ပြုလုပ်မိသော အမှားများမှ သင်ယူခွင့်ပေးရမည်။
တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးယုံကြည်မှုရှိပြီး လေးစားခံရရန်	<ul style="list-style-type: none"> • ယုံကြည်လေးစားမှုပေးသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်အား ဖန်တီးပေးရမည်။ • သင့်လျော်စွာ ဝတ်ဆင်၍ ပြုမူပြောဆိုရမည်။
သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာသည် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်လျော်ရန်	လက်တွေ့တွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ဘဝအခြေအနေ များနှင့် ဖြစ်ရပ်မှန်ဥပမာနှင့် ပြဿနာရပ်များအား အသုံးပြုရမည်။
သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရန်	သင်ယူသူတို့၏ အကြံဉာဏ်များ၊ သဘောထားအမြင်များ၊ ခံစားချက်များနှင့် ယုံကြည်ချက်များအကြောင်း တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုရမည်။
မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုပုံစံဖြင့် သင်ယူခွင့်ရရန်	<ul style="list-style-type: none"> • ပါဝင်သူတို့၏ စရိုက်၊ စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းကို ချိန်ညှိပေးရမည်။ • မတူညီသည့် ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုရမည်။ • ပါဝင်သူများအတွက် လေးစားမှုနှင့် နားလည်မှုရှိသော ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမည်။
မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံ နှင့် အသိပညာများသင်တန်းတွင် ပါဝင်သောအခါ	<ul style="list-style-type: none"> • ပါဝင်သူများမှ ပံ့ပိုးသူအား ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ယောက် ကဲ့သို့ မမြင်စေရန် ပြုလုပ်ရမည်။ • ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ များကို ဝေမျှရန် အားပေးရမည်။ • ပါဝင်သူ၏ရှိပြီးသား အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် ထပ်ဆင့်၍ သူတို့လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် စွမ်းရည်များကို ထပ်ပေါင်းထည့်ရမည်။

Table ၀.၁ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လေ့လာသင်ယူခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်မှုအခြေခံမူများ

ထိရောက်မှုရှိစေရန် အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပါဝင်သူများသင်ယူနေစဉ်၊ သင်ယူရရှိသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားနေစဉ်နှင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက် နေစဉ်တွင် ပါဝင်သူများအား ကူညီထောက်ပံ့၊ လမ်းညွှန်မှုပေးရမည်။ ပံ့ပိုးသူက လေ့လာသင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အား ဦးဆောင်နေသည်။ အဆိုပါ ပံ့ပိုးသူများသည် ပညာပေးနေသည့် ကျွမ်းကျင်ပညာ ရှင်များ သို့မဟုတ် ဆရာများမဟုတ်ပါ။ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီမှ အဓိကသတင်းစကားများအား ပါဝင်သူများ နားလည်သဘောပေါက်ရန်၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် ၎င်းတို့ထံမှ အမှတ်မထင် တွေ့ရှိ ရသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့အကျင့်နှင့် ယုံကြည်ချက်များကို သတိပေးရန်နှင့် အဓိကအမှုအကျင့် များကို ကျင့်သုံးရန်အားပေးသည့် အသိပညာနှင့်စွမ်းရည်များအား ပံ့ပိုးပေးရန် ဖြစ်သည်။


ပံ့ပိုးသူလက်စွဲပုံစံ

သင်တန်းခေါင်းစဉ်များ

လက်စွဲလမ်းညွှန်အား ခေါင်းစဉ် (၄) မျိုးဖြင့် ခွဲခြားထားသည်။

- ခေါင်းစဉ် ၁ မိခင်မှ ကလေးမွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း
- ခေါင်းစဉ် ၂ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (ချက်ချင်း စောနိုင်သမျှ အစောဆုံး၊ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း)
- ခေါင်းစဉ် ၃ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးခြင်း။
- ခေါင်းစဉ် ၄ ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း။

NGO ဝန်ထမ်းများအတွက် သင်တန်းတွင် ခေါင်းစဉ်များသည် အစီအစဉ်တကျဖြစ်ရမည်။ အကြောင်းမှာ အခန်း (၁)ခန်းချင်းစီတွင် အယူအဆများကို မိတ်ဆက်ရှင်းပြကာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ဖော်ပြပြီးနောက် နောက်အခန်းများတွင် ထိုအသုံးအနှုန်းများကို ပြန်လည် အသုံးပြုထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



သင်တန်းရပြီးသော NGO ဝန်ထမ်းများသည် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို သုံး၍ ရပ်ရွာလူထုတွင် ပံ့ပိုးမည်ဆိုလျှင် ထိုလူထုနှင့်ကိုက်ညီသော သီးသန့်ခေါင်းစဉ်များ၊ အခန်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုစီအတွက် သင့်လျော်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအားလုံးကို ဆီလျော်သလို ချိန်ညှိအသုံးပြုနိုင်သည်။

အခန်းများ

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီတွင် အခန်းများပါဝင်သည်။ အခန်းတိုင်းတွင် NGO ဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းဆောင် ရည်ကို တည်ဆောက်ရန် နောက်ခံအကြောင်းအရာများဖြင့် စတင်ထားသည်။ ထို့နောက် အဆင့်မြှေးမြိုး ပါဝင်သည့် အတူတကွပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ပါဝင်သည်။ အဆင့်များတွင် ပံ့ပိုးသူက အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များ ပါဝင်ပါသည်။ အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အောက်ပါအကျဉ်းချုပ်တစ်ခုဖြင့် စတင်သည်-

- ရည်ရွယ်ချက် - အဆင့်များ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် မည်သည့်ပစ္စည်းများလိုအပ်သနည်း။
- အချိန် - အဆိုပါအဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မည်မျှယူရမည်နည်း။
- နည်းလမ်းများ - မည်သည့်လေ့လာသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရမည်နည်း။
- ညွှန်ကြားချက်များ - အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီကို မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးရမည်နည်း။

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအတွက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ခန့်မှန်းအချိန်သည် သင်တန်းသား ၂၀-၂၄ ယောက် စာရင်းပေးသွင်းမှုပေါ်တွင် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်တန်း သားများ ပိုလာပါက သတ်မှတ်ထားသော သင်တန်းချိန်ကို ထပ်တိုးရပါမည်။

အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီအဆုံးသည် လေ့လာသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပြန်လည်မှတ်မိစေရန် ဆွေးနွေးသည့် အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပထမဦးစွာ မည်သည့်အကြောင်းအရာများ လေ့လာ သင်ယူပြီးသည်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး အရေးကြီးဆုံးသတင်းအချက်အလက်များအား တင်ပြသည်။ NGO ဝန်ထမ်းများအတွက် သင်တန်းပေးနေစဉ် လွဲမှားသော အယူအဆများနှင့် မှန်ကန်ခြင်းမရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးသူမှ တည့်မတ်ပေးသင့်သည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် အသိပညာကို အသုံးပြု၍ ပြောင်းလဲရမည့် အဓိကသတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိစေသည်။ အဆိုပါ အဓိကသတင်းအချက်အလက်များကို စာလုံးအနက်ရောင်ဖြင့် တစ်ချက်စီ ဖော်ပြထားသည်။

လေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ယခုလက်စွဲတွင် ပါဝင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပါဝင်သူများ ပံ့ပိုးသူများဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လေ့လာသင်ယူမှု နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါ နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည် -

သဘောတူခြင်း၊ မတူခြင်း၊ စကားရည်လှပွဲပြုလုပ်ခြင်း

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုပေါ်မူတည်၍ ပါဝင်သူများမှ သဘောတူသည်၊ မတူသည်ကို ဖော်ပြကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် သဘောတူ၊ မတူရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလည်း ဆွေးနွေးကြသည်။ နားလည်မှုလွှဲသည့် အကြောင်းအရာများအား မှန်ကန်မှုရှိစေရန် ဆွေးနွေးတည့်မတ်ကြသည်။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးသောအုပ်စုများ

ပံ့ပိုးသူကမေးခွန်းတစ်ခု ပြဿနာတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုအားပေးလိုက်ပြီးနောက် အတူထိုင်နေသော ပါဝင်သူ (၂) ယောက်စီက အချင်းချင်း အကြံဉာဏ်များ ဝေမျှရသည်။ ၎င်းကို လူစုခွဲခြင်းမပြုဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ခေါင်းခြင်းရိုက်အဖြေရာခြင်း

ပံ့ပိုးသူက မေးခွန်းတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုအား ပေးလိုက်ပြီး ပါဝင်သူများထံမှ ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်များကို ဆက်တိုက်အမြန် စဉ်းစားပြီး ပံ့ပိုးသူက ထိုအကြံဉာဏ်များကို စက္ကူလွတ်ပေါ်တွင် ချရေးနေမည်။ နောက်ဆက်တွဲ ဆွေးနွေးမှုများ မပြုလုပ်မီ မည်သည့်အကြံဉာဏ်ကိုမျှ မပစ်ပယ်ပါ။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပါဝင်သူများအား တန်ဖိုးရှိခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ချခြင်းတို့ကို ခံစားစေသည်။

ကတ်များအားစုစည်းခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း

ပံ့ပိုးသူက မေးခွန်းတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မေးခွန်း ထုတ်ပြီးနောက် ပါဝင်သူများအား စာရွက်ကပ်ခွာများ သို့မဟုတ် ရောင်စုံကတ်များ ဝေပေးသည်။ ပါဝင်သူများက ထိုကတ်များပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များအား ချရေးရမည်။ ထို့နောက် ထိုကတ်များအား ပြန်လည်သိမ်းယူကာ ရောမွှေလိုက်ရမည်။ ပံ့ပိုးသူက အဆိုပါကတ်အား မည်သူရေးသားခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို မမေးမြန်းဘဲ ကတ်တစ်ကတ်ချင်းစီအား ပြသပြီး ဖတ်ပြရမည်။ ပါဝင်သူအချို့မှ ဘုတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ထိုကတ်ပြားများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်နေသော အယူအဆများအလိုက်စုစည်းပြီး ပင်အပ်ဖြင့် တွယ်ရမည်။ အဆိုပါ အစုအစည်း များအား အမျိုးအစားခွဲခြားထားပြီး ပါဝင်သူများမှ ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဖြစ်ရပ်မှန်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေခံကာလေ့လာခြင်း

ပံ့ပိုးသူမှ လက်တွေ့ဘဝတွင် ကြုံတွေ့နေရသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေခံပြီး ဆွေးနွေးမှု အခြေပြုသင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

မြေဖြူများဖြင့် ရေးသားပြောဆိုခြင်း

၎င်းသည် စကားမပြောတိတ်ဆိတ်စွာ နေရသော လေ့ကျင့်နည်းမျိုးဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများမှ ၎င်းတို့၏ မှတ်မိ၊ သင်ယူမိသည်များကို ပြန်လည်တွေးတောပြီး ထို့နောက်တွင်မူ အခြားသော သူများနှင့် ပြန်လည်ဝေငှခြင်း လေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အဆင့်များအားစုစည်းခြင်း

၎င်းသည် ပါဝင်သူများအား ပစ္စည်း ၃ ခု (ကတ်ခွာမှတ်စုတို၊ ပဲစေ့နှင့် ကြယ်သီး စသည်ဖြင့်) ပေးထားပြီး ဆွေးနွေးသည့် ခေါင်းစဉ် ပြဿနာကို အသေးစိတ် ဦးစားပေးကာ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးပြီး အရေးကြီးသည့် အရာများကို မဲပေးရသည့် နည်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသော ပြဿနာ ၃ မျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး မဲအလိုက်စဉ်ရသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ပြည်သူလူထုပြမြေပုံ

ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ဆောက်ထားမှု၊ အဖွဲ့အစည်း၊ လူထုနှင့် ကျောင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများကို ထင်ပေါ်စေသော မြေပုံကို ဆွဲသားခြင်း နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သံလိုက်အိမ်မြှောင်လမ်းညွှန်ချက်

ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား အရပ် ၄ မျက်နှာဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ မြောက်အရပ် (သိရန်လိုအပ်သည်)၊ တောင်အရပ် (အကြံပြုချက်)၊ အရှေ့အရပ် (စိတ်လှုပ်ရှားစေသော အရာများ) နှင့် အနောက်အရပ် (စိတ်ပူပန်စေမှုများ) စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဝင်သူများအား လုပ်ငန်းစဉ်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပြီး အတွေးအခေါ်များအား ထွက်ပေါ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် ၎င်းလေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်းနှင့် သင့်လျော်ရန် ပြင်ဆင်ရသည်။

ပြိုင်ပွဲများပြုလုပ်ခြင်း

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ၏ မှန်ကန်သောအဖြေများအား တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ အပြိုင်အဆိုင်ဖြေကြားကြသည်။

ဆက်သွယ်မှု အခြေပြု ဖြန့်ကျက်တွေးခေါ်ခြင်း

ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား ယခင်အတွေးခေါ်ဟောင်းများနှင့် အတွေးအခေါ်သစ်များအကြား ဆက်စပ်တွေးခေါ်ရန် ပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့၏ အဆင့်များကို သုံးသပ်စေသည်။ ပါဝင်သူများမှ မေးခွန်းများကို ယခင်က မိမိတို့သိရှိသည်နှင့် သတင်းအချက်အလက် အသစ်များသည် မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်၊ မည်သို့သော အတွေးအမြင်သစ်များရရှိသည်၊ မည်သို့သော အခက်အခဲများ တွေ့ရှိရသည်နှင့် ရှုပ်ထွေးနေသော အချက်များကို မည်သို့နားလည်သွားသည်ကို သိရှိစေသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဆရာမထံပေးစာ

ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား တစ်စုံတစ်ဦးစီမှ စာကိုပေးပြီး ထိုစာသည် ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ပြဿနာတစ်ခုအပေါ် အကြံဉာဏ်တောင်းခံထားသည် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများမှ ၎င်းတို့သိရှိသော ဗဟုသုတအသစ်များကို အခြေခံပြီး မိမိကိုယ်ကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အဖြစ်ခံယူကာ ထိုစာကို ပြန်လည် ဖြေဆိုပေးရသည့် သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သရုပ်ပြခြင်း

လက်တွေ့ကျရှင်းလင်းပြီး မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ရမည်ကို သရုပ်ပြသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

ဤနည်းလမ်းသည် သတင်းအချက်အလက်ဖလှယ်ခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူက ပါဝင်သူများအား ခေါင်းစဉ်အကြောင်းစဉ်းစားရန်နှင့် ထို့နောက်အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို တိုက်တွန်းအားပေးသည်။ ပံ့ပိုးသူမှ မေးခွန်းများပေးပြီး ဆွေးနွေးမှုကို စတင်နိုင်သည်။ တစ်ခန်းလုံးကြားအောင် ဆွေးနွေးပါသည်။

တက်ကြွစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ပါဝင်သူများ စိတ်အပန်းပြေမှုရရှိစေရန် ပျော်ရွှင်ဖွယ်လေ့ကျင့်ခန်းများအား အချိန်တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်ပြုလုပ်သည်။ အထူးသဖြင့် နေ့လည်စာ စားပြီးချိန် - ပါဝင်သူများ၏စွမ်းအင် တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာချိန်တွင် ရယ်မောခြင်းနှင့် လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။ ပံ့ပိုးသူက ပါဝင်သူများလုပ်ချင်သော အပြုအမူတစ်ခု၊ ဥပမာ - သီချင်းတစ်ပုဒ်သီဆိုခြင်း၊ ကပြဖျော်ဖြေခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကလားဆန်သော အပြုအမူများအား ဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် တက်ကြွလန်းဆန်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။

ပြခန်းအတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း

၎င်းသည် ပါဝင်သူများအား သင်တန်းခန်းမအတွင်း အခြားသော သင်တန်းသားများ ပြုလုပ် ဖန်တီးထားသည့် ပုံ၊ သင်ခန်းစာများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုရသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ပါဝင်သူများမှ အခြားသူများဖော်ပြထားသော ဖော်ပြချက်အပေါ်တွင် အကြံပြုစာများ ရေးသားခြင်းပြုလုပ်ရသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဂိမ်းကစားခြင်း

ဂိမ်းကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်နေချိန်တွင် အကြောင်းအရာများနှင့် ပြဿနာရပ်များအကြောင်း တွေးတောရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် ဖျော်ဖြေမှုနည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ ဂိမ်းများတွင် ရုပ်ပုံကတ်များ သို့မဟုတ် အခြားအသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤနည်းလမ်းတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ပါဝင်သူ ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များတွင် ပါဝင်သူအားလုံး၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် အကြံဉာဏ်များ မျှဝေခွင့်ပြုပေးသည်။ အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ရှက်ကြောက်နေသော ပါဝင်သူများအား စကားပြောဆိုဖို့နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းသစ်များကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြည့်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုများ ရရှိစေသည်။

မြေပုံလမ်းကြောင်း

ပါဝင်သူများအား မေးခွန်းများပေးပြီး ၎င်းတို့မှ အဆိုပါအကြောင်းအရာပေါ် အတွေ့အကြုံ ရှိဘူးလျှင်၊ လုပ်ဆောင်မည်ဟု ယူဆလျှင် တစ်လှမ်းရှေ့တိုးစေပါ။ ထို့နောက် မေးခွန်းအရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်ဖြေဆိုသူတို့ကြား နေရာခြားနားချက်ကို မေးမြန်းပြီး ဆွေးနွေးရသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သက်တန်းများဖြင့် ပုံဖော်ခြင်း

ပါဝင်သူများအား မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်သော၊ မမြင်နိုင်သော မည်သည့်မျိုးမျိုးပေါ်တွင် ရပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်စေပြီး အဆိုပါမေးခွန်းများနှင့် ခေါင်းစဉ်များတွင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဖော်ပြနိုင်ရန် သက်တန်းတစ်ခုပုံဖော်ပါ။ ၎င်းသည် ပံ့ပိုးသူများနှင့် ပါဝင်သူများအား နားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။

ကုတ်ပါသောပုံများ၊ လျှို့ဝှက်သောပုံများ

ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား ပုံများ သို့မဟုတ် အစဉ်လိုက်ပုံများ ပြသပြီး တွေးခေါ်စေပါ။ ထို့နောက် ပံ့ပိုးသူမှ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်းမပြုမီနှင့် ဆိုလိုရင်းကို ပြန်လည်ရှာဖွေမှု မပြုမီ မိမိတို့မြင်ရသည်များကို ဖြေဆိုရန် တိုက်တွန်းသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးချက်များအားပြန်လည်တင်ပြခြင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပြီးနောက် ထိုအဖွဲ့ရှိ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်က အုပ်စုကိုယ်စား ဆွေးနွေးချက်များကို လူအများရှေ့ ပြန်လည်တင်ပြပေးသည်။ ဆွေးနွေးချက်များအား ပြန်လည်တင်ပြရာတွင် ပါဝင်သူတစ်ယောက်ထဲကပဲ အချိန်တိုင်းမပြုလုပ်ရန် ပံ့ပိုးသူကသေချာစွာ စိစစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသောအဖွဲ့များမှ ပါဝင်သူများအား မေးခွန်းများမေးမြန်းရန် တိုက်တွန်း ရမည်။ အဆိုပါဆွေးနွေးချက်များမှ အဓိကအချက်များကို ပံ့ပိုးသူက စက္ကူလွတ်ပေါ်တွင် ရေးသားခြင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပေးရမည်။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း

ပါဝင်သူများက ခေါင်းစဉ်တစ်ခုပေါ်အခြေခံ၍ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်ညွှန်းများဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် ဇာတ်ညွှန်းဖတ်ခြင်းများပြုလုပ်ကာ မတူညီသည့် အပိုင်းများတွင် မတူညီသည့် ဇာတ်ကောင်များ အဖြစ် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အခြားသူများဘက်မှ မတူညီသော အမြင်ဖြင့် ကိစ္စရပ်များအား ကြည့်မြင်စေနိုင်ပြီး အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန် ကူညီပေးသည်။

ကျောက်တုံးများကို နှင်းဖြတ်ခြင်း

ရလဒ်တစ်ခုအောင်မြင်စွာ ထွက်ပေါ်လာစေရန် ပါဝင်သူများမှ မိမိတို့၏ အတွေးခေါ်ဗဟုသုတနှင့် အရည်အသွေးများကို ခြေလှမ်းများအဖြစ် ဖော်ပြရသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ပုံပြောခြင်း

ထိုနည်းလမ်းသည် မှန်ကန်သော သို့မဟုတ် မမှန်ကန်သော အပြုအမူများအား သရုပ်ပြသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြသည်။ ပုံပြင်ပြီးသည့်အခါ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက် ရ/မရ သေချာစေရန် ပုံပြင်ထဲတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အကြောင်းများကို ပံ့ပိုးသူမှ ပြန်မေးမြန်းပါ။

အချိန်မျဉ်းတန်း

ပံ့ပိုးသူက အချိန်ကာလကွာဟချက်များပါဝင်သော မျဉ်းကြောင်းတစ်ခုအား ရေးဆွဲပြီး ပါဝင်သူ များအား အဆိုပါအချိန်ကာလများတွင် မည်သည့်ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ပွားပြီးဖြစ်သည် သို့မဟုတ် မည်သည့်ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်ကို စိတ်ကူး၍ ပြောကြားစေသည်။

ပြသခြင်း

အမြင်ကို အခြေခံပြီး မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ဖော်ပြသည့် သင်ကြားမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အခန်း ၁

ရည်ရွယ်ချက်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို နားလည်နိုင်စေရန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နိတိုက်စဉ် ထပ်ဆောင်း အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို သိရှိစေရန်နှင့် ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် မည်သို့သော ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်မည်နှင့် ထိုစဉ်ကာလအတွင်း ပြည်သူနှင့် မိသားစုများမှ မည်ကဲ့သို့သော စောင့်ရှောက်မှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို သိရှိစေရန်။

ပြင်ဆင်ခြင်း မိခင်နှင့်ကလေးအတွက်

ခေါင်းစဉ်အကျဉ်းချုပ်

ကြာချိန်

အခန်း ၁-၁	၃၃	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆင့်များ	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၁	၄၆	ကျန်းမာစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်
အခန်း ၁-၂	၅၆	မိခင်အာဟာရပြုခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၂	၇၄	ကျန်းမာစွာ မိခင်အာဟာရပြုခြင်း	၂ နာရီ ၄၅မိနစ်
အခန်း ၁-၃	၈၄	ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၃က	၁၀၀	မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏အရေးကြီးပုံ	၂ နာရီ ၁၅မိနစ်
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၃ခ	၁၀၈	မိသားစုဘဝတာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၁ နာရီ ၂၀မိနစ်
အခန်း ၁-၄	၁၁၆	ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းတွင် မိသားစုနှင့် လူထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၄က	၁၂၈	မိခင်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့	၂ နာရီ ၁၀ မိနစ်
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၁-၄ခ	၁၃၈	ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားခြင်းကို အားပေးကူညီခြင်း	၁ နာရီ ၄၀ မိနစ်



ပံ့ပိုးသူမှတ်စုများ

- အခန်းတစ်ခုစီ၏ ပါဝင်သော အချက်အလက်များကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် သေချာစွာ ဖတ်ရှုပါ။
- အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်သူများနှင့်အတူ မည်သည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြပါ။ အဆင့်များသည် သင်တန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်တန်းပတ်ဝန်းကျင်အလိုက် သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အသင့်လျော်ဆုံးသော အဖွဲ့အရေအတွက်မှာ ၁၅ ယောက်မှ ၂၀ အတွင်း ဖြစ်ပြီး ၂၅ ယောက်ထက် မပိုရပါ။
- သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသိရှိစေရန် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု တည်ဆောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ပံ့ပိုးသူများသည် သင်တန်းပါဝင်သူများတက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန် ပူးပေါင်း ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းများကို များများအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ပါဝင်သူများပြောသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အမှန်ပြင်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးသတ်တွင် ပါဝင်သူများသည် လေ့လာခဲ့ပြီးသည်များအပေါ် ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အဓိကအပြုအမူများအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

အခန်း ၁-၁

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆင့်များ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၁-၁

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၃ ခုအတွင်း မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စုစုပေါင်းသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရက်သတ္တပတ် ၄၀ ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများ အားလုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အပတ် ၄၀ အတိတွင် ကလေးမမွေးကြပေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်ခုကို ပုံမှန်အားဖြင့် ကာလ (၃)ပိုင်း အဖြစ် ပိုင်းခြားလေ့ရှိပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ = သန္ဓေသားအသက်

- ပထမ ၃ လပတ် = ၀ - ၁၃ ပတ်
- ဒုတိယ ၃ လပတ် = ၁၄ - ၂၇ ပတ်
- တတိယ ၃ လပတ် = ၂၈ - ၄၀ ပတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဆိုသည်မှာ ကလေးမှာ မိခင်သားအိမ်အတွင်း နေသော အပတ်စုစုပေါင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကလေးမှာ မိခင်သားအိမ်အတွင်း ၃၇ ပတ်မှ ၄၂ ပတ်အတွင်း ရှိနေပြီး မွေးဖွားပါက ၎င်းကို နေ့စေ့လစေ့သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ၃၇ ပတ်မတိုင်မီ မွေးဖွားပါက လမစေ့မွေးဖွားသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ အကယ်၍မိခင်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ၄၂ ပတ်တိုင်အောင် မမွေးသေးပါက ၎င်းကို ရက်လွန်သည်ဟု ခေါ်သည်။

မွေးဖွားသည့်ကာလ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ	အဓိပ္ပါယ်
စောမွေးခြင်း (နေ့မစော့မွေးခြင်း)	၃၇ ပတ်အောက်	နေ့မစော့မွေးဖွားသည်ဟုခေါ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာလည်း ၃၇ ပတ် အောက်ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပြီး ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးတတ်သည်။ နို့စို့ရန် လိုအပ်သော တုန့်ပြန်မှုများ မှာလည်း ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်နေတတ်သည်။ ထိုအခက်အခဲများမှာ ကလေးအတွက် ခက်ခဲစေပြီး မိခင်နို့မှာ သေးငယ်သော ကလေးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပြီး ၂၈ ပတ် အစောပိုင်းမွေး ကလေးများတွင်လည်း မိခင်နို့ကို တိုက်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လမစော့မွေးသော ကလေးများမှာ ပုနိုင်ခြေပိုများပြီး လမစော့ဘဲ စောစောမွေးလေ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်၊ သေဆုံးနိုင်ခြေနှင့် မသန်စွမ်းနိုင်ခြေ ပိုများလေဖြစ်သည်။ နေ့မစော့မွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် မိခင်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ၈ ကြိမ်ခံယူရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။
လစော့မွေးခြင်း	၃၇ ပတ် နှင့် ၄၂ ပတ် ကြားကာလ	ထိုအချိန်သည် ကလေးမွေးဖွားရန် သင့်လျော်သော ကာလဖြစ်ပြီး ကလေးမှာလည်း ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအရ ၄၀ ပတ်ကို ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ မွေးဖွားရန် သတ်မှတ်ရက် သည် ၄၀ ပတ်၏ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါကာလအတွင်း ကလေးမှာ ပြည့်ဝစွာ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်သဖြင့် ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မွေးတတ်သည်။ အမေမှာ ကောင်းမွန်ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးကာလဖြစ်သည်။
ရက်လွန်ခြင်း	၄၃ ပတ် နှင့် အထက်	ကလေးမှာ အဆိုပါအချိန်တွင် ရက်လွန်နေသဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

အဆင့် ၁

ပထမ ၃ - လပတ် (၀-၁၃ ပတ်)

ရာသီလာရမည့်ရက် မလာဘဲ ရက်ကျော်သွားခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည့် ပထမဆုံးသံလွန်စဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရာသီလာသည့် အချိန်တိုင်းတွင် သူမ၏ခန္ဓာ ကိုယ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်နေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်အပတ် ရေတွက်ရာတွင် ပုံမှန်ရာသီလာသည့် နောက်ဆုံးအကြိမ်၏ ပထမဆုံးရာသီလာသည့်ရက်မှ စတင်ရေတွက်ရသည်။

ပထမ (၃) လပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးတွင် မျှော်လင့်ရမည့်အရာများ

ကိုယ်ဝန် ပထမ ၃-လပတ်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အပြောင်းအလဲ များစွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစ အစောပိုင်း ပထမပတ်များ၌ပင် ဟော်မုန်းအပြောင်း အလဲများသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးနီးပါးသို့ သက်ရောက်နေသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုလည်း မတူညီပေ။ တူညီသော အချို့ပြောင်းလဲမှုများမှာ-

- အလွန်အမင်းမောပန်းနွမ်းလျခြင်း
- ရင်သားများနှင့် နို့သီးခေါင်းများသည် နာကျင်ယောင်ကိုင်းနေပြီး သိသိသာသာ ကြီးထွားလာခြင်း
- အချို့သောအစားအစာများကို ချဉ်ခြင်းတက်လာခြင်းနှင့် အချို့အစားအစားများကို စားသောက်လိုစိတ်မရှိခြင်း
- ကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် စိတ်အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း
- မောပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ဆီးမကြာခဏသွားနေခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရင်ပူခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျခြင်း

ပထမ ၃ လပတ်ကာလအတွင်း ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများကြောင့် မူးဝေပျို့အန်ခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို 'နံနက်ခင်းနေမကောင်းဖြစ်ခြင်း' 'morning sickness' ဟု ခေါ်သော်လည်း ထိုသို့ မူးဝေ ပျို့အန်ခြင်းမှာ တစ်နေ့တာလုံး၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစာလုံးဝမစားထားလျှင် မူးဝေအော့အန်ခြင်းမှာ ပိုမိုဆိုးနိုင်သောကြောင့် အစာကို မကြာခဏနည်းနည်းချင်း စားပေးသင့်သည်။ မုန့်ကြွပ်များနှင့် ထမင်းကဲ့သို့သော အရသာပေါ့သည့် အစားအစာမျိုးကို စားကြည့်ပြီး အနံ့ပြင်းသော အစားအစာများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် လက္ခဏာအများစုသည် အတော်မသက်မသာ ခံစားရသော်လည်း အမျိုး သမီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ခံစားရနိုင်သည့် ပုံမှန်အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည်။ ပထမသုံးလပတ်ကာလအတွင်း မူးဝေပျို့အန်ခြင်းသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးတစ်ယောက်သည် ၁၂ နာရီကျော်ကြာသည့်တိုင် မည်သည့်ရေ သို့မဟုတ် အရည်မျှလက် မခံနိုင်ဘဲ မူးဝေအော့အန်နေပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သားအိမ်အတွင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသည့် ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားလာသည့်အခါ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန်လည်း ပြင်ဆင်နေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅-ပတ်၊ ၆-ပတ်မြောက်မှ စတင်ကာ မိခင်၏ရင်သားသည် ပိုမိုပြည့်ဖြိုးလာပြီး နို့သီးခေါင်းများ သည် ပိုမိုနာကျင်လွယ်လာသည်။ နို့သီးခေါင်းများနှင့် ၎င်း၏ပတ်လည်ရှိ အမည်းရောင်အကွင်းမှာ ပိုမိုကြီးမားလာပြီး သားမြတ်အမည်းရောင်ကွင်းပေါ်တွင်ရှိသော အကျိတ်အဖုငယ်လေးများ ပိုမိုသိသာလာသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပထမ ၃-လတာကာလအတွင်း သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုများ

ကိုယ်ဝန်သက်မှာ နောက်ဆုံးအကြိမ် ပုံမှန်ရာသီလာခဲ့သည့်ကာလမှ စတင်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၄ ပတ်၊ ၅ ပတ်ကြားတွင် သန္ဓေသားလောင်းအဆင့်တွင် ရှိသေးပြီး သန္ဓေသားအရွယ်အစားမှာ တစ်လက်မ၏ ၂၅ ပုံတစ်ပုံ ရှည်လျားသည်။ သန္ဓေသား၏ဦးနှောက်၊ ကျောရိုးနှင့် နှလုံးတို့ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခြေလက်များဖြစ်ပေါ်လာမည့် နေရာတွင် အဖုငယ်လေးများ ပေါ်လာသည်။

ကိုယ်ဝန် ၈ ပတ်တွင် သန္ဓေသားသည် လူသားတစ်ဦး၏ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နှင့် ပိုမိုတူလာပြီ ဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား၏အရှည်မှာ တစ်လက်မနီးပါးရှိပြီး အလေးချိန်မှာ တစ်အောင်စ၏ ရှစ်ပုံတစ်ပုံထက် နည်းနေသေးသည်။ အဓိကအတွင်းကလီစာများနှင့် ပြင်ပကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကလေးငယ်၏ နှလုံးပုံမှန်ခုန်လာပြီ ဖြစ်သည်။ လက်များနှင့် ခြေထောက်များ ပိုမိုရှည်လာပြီး လက်ချောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လိင်အင်္ဂါများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မျက်နှာပေါ်တွင် မျက်လုံးသည် နေရာမှန်သို့ရွေ့လာပြီး မျက်ခွံများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ကြိုးကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်နိုင်ပြီ။

ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်အရွယ်တွင် သန္ဓေသားသည် ၃ လက်မအရွယ် ပဲသီးတောင့်ခန့် ရှည်လျားပြီး တစ်အောင်စနီးပါး အလေးချိန်ရှိပြီဖြစ်သည်။ အာရုံကြောများနှင့် ကြွက်သားများအတူတကွ စတင်အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

သန္ဓေသားသည် လက်သီးဆုပ်နိုင်ပြီ။ သင့်ကလေးငယ်၏ လိင်အင်္ဂါမှာလည်း ယောက်ျားလေး မိန်းကလေးကွဲပြားလာပြီ ဖြစ်သည်။ မျက်ခွံများက ဖွံ့ဖြိုးနေသောမျက်လုံးများကို ကာကွယ်ရန် ပိတ်ထားပေးသည်။ မျက်ခွံများသည် ၂၈ ပတ်မြောက် ရောက်သည့်တိုင်အောင် ဖွင့်မည်မဟုတ်ပေ။ ဦးခေါင်းဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ နှေးကွေးလာသည်။

အဆင့် ၂

ဒုတိယ ၃-လပတ်ကာလ (၁၄ ပတ်မှ ၂၇ပတ်)

ဒုတိယ ၃ လတာ ကာလအတွင်း မိခင်တွင်ကြုံတွေ့ရမည့် အရာများ

မိခင်တော်တော်များများသည် ဒုတိယ ၃ လတာ ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် ပထမ ၃ လတာထက် ပိုမိုလွယ်ကူကြောင်းတွေ့ရှိကြသည်။ မနက်ခင်း မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းလျခြင်းတို့လည်း လျော့နည်းပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သို့သော်လည်း သန္ဓေသားသည် ဆက်လက်ကြီးထွားနေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကြီးထွားလာသော သန္ဓေသားအတွက် အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနေရသည့်အတွက် သူမ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အောက်ပါ အပြောင်းအလဲများစွာ တွေ့ကြုံနိုင်သည်။

- နောက်ကျော၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်ခြံ သို့မဟုတ် ပေါင် စသည့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်သားများ၊ ပေါင် သို့မဟုတ် တင်ပါး စသည့်နေရာတို့တွင် အကြောပြတ်ရာများ ဖြစ်ခြင်း။
- နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိ အသားအရေများညှိမည်း လာခြင်း။
- ချက်မှ ဆီးခုံမွေးအထိ အစင်းလိုင်းတစ်လိုင်း ပေါ်လာခြင်း။
- ပါးပြင်၊ နဖူး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် အပေါ်နှုတ်ခမ်းတို့တွင် အမဲကွက်များ။ တခါတရံတွင် အမဲကွက်သည် မျက်နှာနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမှတ်အသားဟု ခေါ်ကြသည်။
- ဝမ်းဗိုက်၊ လက်ဖဝါးများနှင့် ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်စသည်တို့ ယားယံခြင်း။
- လက်ချောင်းများနှင့် မျက်နှာအနည်းငယ် ရောင်ရမ်းခြင်း။

အထက်ပါအပြောင်းအလဲများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်များဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် အပြင်းအထန် ခြေလက်ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ရေခါတ် သိုလှောင်မှုများခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ပြသသင့်သည်။ ဤလက္ခဏာများသည် မိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆိုင် တက်ခြင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်အပတ်ရေ (၂၀) နောက်ပိုင်းမှ စတင်လေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်း၏ သတိပေးလက္ခဏာတစ်ခုမှာ နဂိုက သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ရှိခဲ့သည့် အမျိုးသမီးသည် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ ဟော်မုန်းများသည် နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရန် ရင်သားအတွင်းရှိ နို့ရည်ပြုပစ္စည်းများနှင့် နို့ရည်ထွက်ပြွန်များကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများသည် မူလရင်သားအရွယ်အစားကို

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တတိယသုံးလပတ်မှ စတင်ကာ ဖြစ်စေသည့် အဆီ၏ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ နေရာတွင် အစားထိုးလာသည့်အတွက် ရင်သားများသိသိသာသာကြီးထွားလာကြသည်။ ဒုတိယသုံးလပတ် မပြီးဆုံးမီကာလတွင် ရင်သားများသည် နို့ချိုထုတ်လုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီဖြစ်ပြီး ရင်သွေးမွှေးဖွားပြီးခါစ မိခင်မှထွက်ရှိသည့် အာဟာရဓါတ်မြင့်မားစွာ ပါဝင်သော နို့ဦးရည်သည် ရင်သွေးငယ် စို့ယူသောက်သုံးရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယသုံးလပတ်ကာလအတွင်း သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုများ

ကိုယ်ဝန် ၁၆ ပတ်သို့ ရောက်ရှိသည့်အခါ သန္ဓေသား၏အရွယ်အစားမှာ ထောပတ်သီးအရွယ် ခန့်ဖြစ်ပြီး အရွယ်အစားမှာ ၄ လက်မမှ ၅ လက်မအထိ အရှည်ရှိလာပြီး အလေးချိန်မှာ ၃ အောင်စနီးပါး ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား၏ ကြွက်သားနှင့် အရိုးများဆက်လက်ဖြစ်ပေါ် နေပြီး ပိုမိုပြည့်စုံသော အရိုးဖွဲ့စည်းပုံ ဖြစ်ပေါ်လာနေသည်။ အရေပြားစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော်လည်း ပါးလွှာလွန်းသေးသည့်အတွက် အရေပြားအောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိုးဖောက်မြင်နိုင်သည်။ သန္ဓေ သား၏ ပထမဆုံးငယ်ချေးသည် အူလမ်းကြောင်းတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကလေးငယ်သည် နို့စို့ရန် ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် နှုတ်ခမ်းဖြင့်စုပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုစတင်လုပ်ဆောင်နိုင်လာသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသက်တမ်း တစ်ဝက်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ဝန်အပတ် (၂၀)တွင် သန္ဓေသား၏ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားသည် သရက်သီးအရွယ်ခန့်ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ၆ လက်မခန့် ရှည်လျားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၉ အောင်စခန့် ရှိသည်။ သန္ဓေသားသည် ပိုမိုလှုပ်ရှားနိုင်လာပြီး မိခင်သည် လှုပ်ရှားမှုငယ်လေးတစ်မျိုးကို ခံစားရနိုင်သည်။ မွေးညှင်းလေးများနှင့် ဖယောင်းကဲ့သို့ အလွှာသည်လည်း ကလေးငယ် တကိုယ်လုံးဖုံးလွှမ်းနေပြီဖြစ်သည်။ ထိုအလွှာသည် ၎င်း၏အောက်ရှိ အရေပြားဖြစ်ပေါ်နေမှုကို အကာအကွယ် ပေးထားသည်။ မျက်ခုံးမွှေး၊ မျက်တောင်များ၊ လက်သည်း ခြေသည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သန္ဓေသားသည် မိမိကိုယ်မိမိတောင် ကုပ်ခြစ်နိုင်လာပြီး ကြားနိုင်၊ မြို့ချနိုင်လာပြီဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သက်တမ်း ၂၄ ပတ်တွင် သန္ဓေသား၏အရွယ်အစားမှာ ၁၂ လက်မခန့် ရှည်လျားပြီး အလေးချိန်မှာ ၁ ပေါင်ခွဲခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အဆီကို သိုလှောင်ထားပြီဖြစ်သည်။ သွေးဆဲလ်များကို ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သန္ဓေသား၏လျှာတွင် အရသာခံအဖုလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လက်ဖွေနှင့် ခြေဖွေများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းတွင် ဆံပင်များပေါက်လာပြီ ဖြစ်သည်။ အဆုတ်များဖြစ်လာသော်လည်း အလုပ်ကောင်း ကောင်း မလုပ်သေးပါ။ သန္ဓေသားသည် အိပ်ခြင်းနိုးထခြင်းကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေပြီ။ သန္ဓေ သားသည် ယောက်ျားလေး ဆိုလျှင် ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိ ဝှေးစေ့သည် ကပ္ပယ်အိတ်ထဲသို့ ရွှေ့လာသည်။ သန္ဓေသားသည် မိန်းကလေးဆိုလျှင် သူမ၏သားအိမ်နှင့် မျိုးဥအိမ်များ နေသားတကျဖြစ်ပြီး မျိုးဥအိမ်တွင် ဘဝတသက်တာအတွက် မျိုးဥများဖြစ်ပေါ်လာပြီးဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃

တတိယ ၃ လပတ်ကာလ (၂၈ ပတ်မှ ၄၀ ပတ်)

တတိယ ၃ လတာ ကာလအတွင်း မိခင်ကြုံတွေ့ရမည့်အရာများ

တတိယ သုံးလတာအတွင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက် လာပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် တပတ်လျှင် တစ်ပေါင်တိုးရမည်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယသုံးလတာကာလအတွင်း ခံစားခဲ့ရသော ကိုယ်လက်မသက်မသာ ခံစားရမှုအချို့ ဆက်လက်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတော်တော်များများသည် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း (အသက်ရှူမဝခြင်း)ကို ခံစားရပြီး ဆီးမကြာခဏသွားတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ မိခင်ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ကလေးငယ် ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ မိခင်၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ပိုမိုဖိလှာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အခြားခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲများမှာ-

- ရင်ပူခြင်း။
- လိပ်ခေါင်း။ (စအိုအနားတဝိုက်ရှိ သွေးပြန်ကြောများရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း)
- ချက်စူလာခြင်း။
- အိပ်စက်ရခက်ခဲခြင်း။ (သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားမျိုးမရနိုင် ဖြစ်နေခြင်း)
- ဝမ်းဗိုက်၏အောက်ပိုင်းသို့ သန္ဓေသား ရွေ့ဆင်းလာခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် “မီးဖွားတော့မည်ဟု ထင်မှတ်မှားနိုင်သည့်” သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းများကို ခံစားရနိုင်သည်။ ဤသားအိမ်ကျုံ့ခြင်းများသည် ကလေးမွေးဖွားရန် အတွက် ပြင်ဆင်ပေးရန် သားအိမ်ကို ပျော့ပျောင်းပါးလွှာစေသည်။ ဤသားအိမ်ကျုံ့ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းမဟုတ်။ အချိန်အကြာကြီးလည်းမတွေ့ရပေ။ အမှန်တကယ် ကလေး မွေးဖွားချိန် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကဲ့သို့ ပိုမိုပြင်းထန်လာခြင်းမရှိ။

ဒုတိယသုံးလတာကာလမှာကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကို သတိပြုသင့်သည်။ အကယ်၍ ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်များစွာ အလျင်အမြန်တက်လာလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်သည့် လက္ခဏာဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် မွေးဖွားရန် ရက်စေ့သည့်နေ့ နီးလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးမွေးဖွားရမည့်ရက်လည်း နီးကပ်လာသဖြင့် သူမ၏ ရင်သားများသည်တင်းပြီး ထိလျှင် နာကျင်တတ်လာပြီး နို့ဦးရည်ကြည် စတင်စိမ့်ထွက်လာနိုင်သည်။ သားအိမ်ခေါင်း

သဘာဝအလျောက် ပါးလွှာပျော့ပျောင်းလာမှုသည် မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် မွေးလမ်းကြောင်း ပွင့်လာစေရန် အကူအညီပေးသည်

တတိယသုံးလပတ် ကာလအတွင်း သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုများ

ကိုယ်ဝန် ၃၂ ပတ်တွင် သန္ဓေသားသည် တစ်ပတ်လျှင်ပေါင်ဝက်ခန့် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာ တက်လာသည်။ အရွယ်မှာလည်း အုန်းသီးတစ်လုံးခန့်ဖြစ်ပြီး သန္ဓေသားသည် ၁၅ လက်မမှ ၁၇ လက်မခန့် ရှည်လျားပြီး အလေးချိန်မှာ ၄ ပေါင်မှ ၄ ပေါင်ခွဲခန့် ရှိသည်။ သန္ဓေသား၏ အရိုးများအားလုံး ဖြစ်လာပြီးသော်လည်း ပျော့နေသေးသည်။ ခြေလက်များဖြင့် တွန်းကန်ချက်များ သန်မာလာသည်။ မျက်လုံးများပိတ်နိုင် ဖွင့်နိုင်လာပြီး အလင်းရောင်ကို ခံစားနိုင်လာပြီဖြစ်သည်။ အဆုတ်များ အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးသေးသော်လည်း အသက်ရှူခြင်းကို စတင်လေ့ကျင့်လာသည်။ ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓါတ်နှင့် ကယ်လ်စီယမ်ကဲ့သို့ အရေးပါသော သတ္တုဓါတ်များ စတင်သိုလှောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခင်ကရှိခဲ့သည့် အမွှေးနုလေးများ စတင်ပျောက်ကွယ်စ ပြုလာသည်။

ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်တွင် သန္ဓေသား၏အရွယ်အစားမှာ ၁၆ လက်မမှ ၁၉ လက်မခန့် ရှည်လျားလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၆ ပေါင်မှ ၆ ပေါင်ခွဲခန့် ရှိလာသည်။ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီပိုများလာသည်။ သန္ဓေသားသည် ပိုမိုကြီးထွားလာသည့်အတွက် လှုပ်ရှားရန် နေရာကျပ်တည်းလာသည်။ အရင်ကလောက် လှုပ်ရှားမရဖြစ်လာသော်လည်း မိခင်သည် ကလေးကိုယ်လက်ဆန့်မှုများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ခံစားရနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန် ၃၉ ပတ်တွင် ကလေးသည် လစေ့ပြီဖြစ်ပြီး အရွယ်မှာလည်း ပိန္နဲသီးအရွယ်ခန့်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသည် ၎င်းတို့၏ တာဝန်အသီးသီး ထမ်းဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ ဖြစ်သည်။ ကလေးမီးဖွားရန် နေ့စေ့သည့် ရက်နီးလာသည်နှင့်အမျှ မိခင်၏ ဝမ်းတွင် ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် အောက်ဘက်သို့ စိုက်လာလေ့ရှိသည်။ နေ့စေ့လစေ့မွေးသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၂၅ ယောက်တွင် ၁ ယောက် လောက်သည် ကလေး၏ တင်ပဆုံ သို့မဟုတ် ခြေတောက်ဖြင့် စတင်မွေးနိုင်သည်။ ၎င်းကို တင်ပဆုံအနေအထားမွေးခြင်းဟုခေါ်သည်။ တင်ပဆုံအနေ အထားကိုယ်ဝန်ကို မွေးဖွားခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး အများအားဖြင့် ဆေးရုံတွင် ခွဲစိတ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ဆေးပညာကျွမ်းကျင် ပညာရှင်သည် ကလေး၏ အနေအထားကို သိရှိနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းအချက်သည် မီးဖွားမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ပြသထားရန် အရေးကြီးသည့် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ ကလေးအများစုမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၆ ပေါင် ၂ အောင်စမှ ၇ ပေါင် ၂ အောင်စအတွင်း ရှိနိုင်ပြီး ၁၉ လက်မ မှ ၂၁ လက်မ အရှည်ရှိနိုင်သော်လည်း ကျန်းမာသော ကလေးများသည် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာစေရန် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လိုက်နာသင့် (သို့) ပြုလုပ်သင့်သည့် အချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အစာတစ်နပ် ပိုမိုစားသုံးပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကလေးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားရန်နှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အာဟာရဓါတ်များ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား နေသော ကလေးအတွက် အာဟာရဖြစ်စေမည့်အစားအစာများကို အခါတိုင်းထက် နေ့စဉ် ပိုမို စားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် အားရှိပြီး အာဟာရပြည့်ဝနေစေရန်အတွက် အာဟာရအများဆုံးပါဝင်သော အစားအစာအပိုတစ်နပ် စားပေး သင့်သည်။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရန် ဤပိုလျှံသည့် အစာအာဟာရကို မိခင်ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း သိုလှောင်ထားပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပိုလျှံသည့် အစားအစာသည် မိခင်အား နို့တိုက်ကျွေး ရန်နှင့် ကလေးမွေးဖွားရန်အတွက် မိခင်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သိုလှောင်ထားပေးမည်။ အစားပိုစား ခြင်းသည် ကလေးကို အလွန်အမင်းကြီးထွားစေမှာမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ၈-ကြိမ် မဖြစ်မနေခံယူပါ။

မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ပြန်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် အမျိုးသားလမ်းညွှန် (Myanmar's National Guidelines for Antenatal Care for Service Providers, MoHS 2018)အရ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် (ရာသီတစ်ကြိမ်လွဲပြီးနောက်) ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင်ရှိခြင်း အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် သွားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွား ဆရာမထံ သွားရောက်ပြသရမည်။ ထို့နောက် သူမသည် ကိုယ်ဝန်အပတ် (၂၀)၊ (၂၆)ပတ်၊ အပတ်(၃၀)၊ (၃၄)ပတ်၊ (၃၆)ပတ်၊ (၃၈)ပတ်နှင့် အပတ် (၄၀) တို့တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို ဆက်လက်ခံယူသင့်သည်။

ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓါတ်ဆေးပြားများကို သောက်ဖြစ်အောင် သောက်ပါ။

ပထမသုံးလတာကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် သံဓါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးရမည်။ အဆိုပါ သံဓါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ရရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက် ပြသသင့်သည်။ ဦးနှောက်ကျောရိုးနှင့် အာရုံကြောမကြီးများတွင် အဖြစ်များသော

အာရုံကြောမဆိုင်ရာပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သော ချို့တဲ့မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစောပိုင်းအပတ်များတွင် အဖြစ်များပြီး ဖောလစ်အက်ဆစ် သောက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဖောလစ် အက်ဆစ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ ကြိုတင်သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သောက်သုံး ခြင်းသည် မွေးရာပါနှလုံးရောဂါနှင့် နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲကလေးမွေးဖွားမှုကို ကာကွယ်နိုင် သကဲ့သို့ လမစေ့သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထိုဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးပြားများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦးထံမှ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရရှိနိုင်သည်။

ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် ကျန်းမာသော သွေးနီည သို့မဟုတ် ဟေမိုဂလိုဘင်များ လျော့နည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သံခါတ်သည် သံခါတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သွေးအားနည်းရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံးသည် အထွေထွေအားနည်းခြင်းနှင့် အခြားလက္ခဏာများဖြစ်သည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခြေလက်အေးစက်ခြင်းနှင့်လက်သည်းများ ကြွတ်ဆတ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်စေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မူးဝေအော့အန်ခြင်း ဗိုက်နာခြင်း (သို့) ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ မဖြစ်စေရန် သံခါတ်ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေးပြားများကို သောက်သည့်အခါတိုင်း အစာနှင့်အတူ သောက်သင့်သည်။ ဝမ်းမချုပ်စေရန် ရေများများသောက်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သံခါတ်ဆေးပြားများ သောက်သည့်အခါ ဝမ်းအရောင်မှာ အမည်းရောင်ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

သံချဆေးသောက်ဖြစ်အောင် သောက်ပါ။

သွေးအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် နောက်ထပ်အကြောင်းအရင်းတစ်ခုမှာ သန်လုံးကောင်၊ သန်ပြား ကောင်နှင့် ချိတ်သန်ကောင်များအပါအဝင် ကပ်ပါးကောင်များ သို့မဟုတ် အူအတွင်းရှိ သန်ကောင်များ စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သန်ကောင်ရောဂါသည် ၎င်းတို့ပါဝင် ကူးစက်ထား သောအစာများ၊ အရည်များကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သန်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ၊ အရေးပါသော အချိန်များတွင် လက်ဆေးခြင်း (အစားအသောက်များမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း)နှင့် အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစိတ်ချစွာ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့သည် အရေးပါသော အချက်များဖြစ်သည်။ သန်ကောင်များသည် အရေပြား သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာအသေးလေး တစ်ခုကို ဖြတ်သန်းပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖိနပ်မပါဘဲသွားလာ ခြင်းဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ အားလုံးသည် သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သွားလာရာတွင် ဖိနပ်စီးသင့်သည်။

ဤကပ်ပါးကောင်များသည် ဝမ်းလျှောခြင်းကဲ့သို့သော ဝမ်းဗိုက်ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပြီး အစားအစာ များမှ အာဟာရဓါတ်စုပ်ယူခြင်းကို တားဆီးစေခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းပိုင်း သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ပထမသုံးလတာ ကာလကျော်လွန်

ပြီးသည့်အချိန်တွင် မိဘင်ဒဇောတစ်လုံးကို သန်ရောဂါလက္ခဏာ ပြသည်ဖြစ်စေ၊ မပြသည်ဖြစ်စေ သောက်ပြီး သန်ချသင့်သည်။ အယ်ဘန်ဒဇောပါသည့် မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မသောက်သုံးမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုအယ်ဘန်ဒဇောသည် သန္ဓေသားကို ပျက်စီးစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနများမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား သန်ချဆေးပြားတစ်ပြားပေးလေ့ရှိပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် ကပ်ပါးကောင် သန်ကောင်များကို မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ရှား ရမည်ကို ပညာပေးလေ့ရှိသည်။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာဖျားမှုများနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကျန်းမာနေစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ စိတ်ချ ရသော အရင်းအမြစ်မှရရှိသည့် သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်း၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ အစာမစားမီ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များအတွက် အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသည့် အခါနှင့် ကလေးကို ဆီးဝမ်းသွားပြီး ဆေးကြောပေးပြီးသည့် အခါတိုင်းတွင် လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြုကာ ဆေးကြောခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် လည်း သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြင်ဆင်သင့်ပြီး အစားအစာနှင့် ရေများကို ညစ်ပတ်ခြင်း မရှိစေရန် လုံခြုံစွာထားသိုရမည်။ အကြောင်းအရာအသေးစိတ်ကို ပိုမိုသိလိုပါက အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်း သင်တန်းသားလမ်းညွှန် ခေါင်းစဉ် ၄၊ အခန်း ၄ -၄ တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ်များသည် ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် မိခင်ကို သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားစေနိုင်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် အသက် သေစေနိုင်သည်။ ပထမ ၃-လ ပြီးသည့်နောက်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရောက်မှုခံယူရန် ဆေးခန်းသို့ သွားသည့်အခါတိုင်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများရယူသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်နှင့် အိပ်စက်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖျားနာလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးခံသင့်ပြီး အကယ်၍ ငှက်ဖျားရောဂါရှိနေလျှင် ဆေးကုသမှုချက်ချင်းခံယူရမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ကန့်သတ်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ၎င်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်သည် စိတ်ဖိစီးနိုင်သည့် အခြေအနေဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် မောပန်းခြင်း၊ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲ

ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုကို သက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများကို ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ပြည့်သူများမှ ကားစီးရာတွင် နေရာပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် သတိပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို မေးမြန်းခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို သတိမပြုမိတတ်သောကြောင့် အဆိုပါကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို အားပေးကူညီရပေမည်။

အလေးအပင်မခြင်းနှင့် ကြာရှည်မတ်တပ်ရပ်ခြင်း မလုပ်ဆောင်ရပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အဆင့်ဆင့်တွင် အရိုးနှင့် ကြွက်သားစနစ်များ ပြောင်းလဲနေပြီး ထိခိုက်မှုများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများသည် လေးလံသော ပစ္စည်းများသယ်မခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးများတွင် အလေးအပင် မခြင်းသည် လမစေ့သောကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နာရီပေါင်းများစွာ မတ်တပ်ရပ်ရသည့်အလုပ်သည် သွေးလည်ပတ်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသဖြင့် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အလွန်အကျွံမတ်တပ်ရ ခြင်းကြောင့် မိခင်ကို သွေးဖိအားများသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ လမစေ့မီ မီးဖွားခြင်းလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်မလုပ်ကြရစေရန် မိသားစုနှင့် အခြားသူများက အကူအညီပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ရေဆွဲ/ငင်ခြင်း၊ လယ်ယာတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်းနှင့် အလေးအပင်များ သယ်မရခြင်းစသော အလုပ်ကြမ်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား မလုပ်စေဘဲ အကူအညီပေးသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အရက်သေစာသောက်စားခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် မည်သည့်အရက်ကိုမျှ မသောက်သုံးသင့်ပါ။ ထိုသို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းသည် သန္ဓေသားကို အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော မူမမှန်ခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့မူမမှန်ခြင်းများတွင် ဆိုးရွားသော မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ၊ သင်ယူရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်းများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်းများ စသည်တို့ပါဝင်သည်။ မည်သည့်အရက်ပမာဏမျှ စိတ်မချရပါ။ ဘီယာ၊ ဝိုင်နှင့် ယမကာစသည့် အရက်ပုံစံအားလုံးတို့သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွမ်းစားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အတွက် မကောင်းသော အလေ့အထများဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အသုံးပြုပါက သန္ဓေသားကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် မိခင်မှာ အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမိပါက ကလေး ဘဝတစ်လျှောက် ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းသည် ကင်ဆာနှင့် သွားပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သိရှိကြပြီးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးပြင်းလိပ်သောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် သန္ဓေသားအသက်ရှူနှုန်းကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ လမစေ့သော၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေး မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်းစသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်သည် သူမ၏အိမ်တွင် ဆေးလိပ်နံ့ကင်းစင်စေရန် ကြိုးစားသင့်ပြီး အနီးရှိ အခြားသူများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ထွက်လာသော ဆေးလိပ်နံ့ကို မရှူမိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သော အန္တရာယ်များစွာ ဖြစ်စေသည်။ ကွမ်းယာတွင် ဆေးရွက်ကြီးပါဝင်လေ့ရှိပြီး အခြားအန္တရာယ်ရှိသော အရာများလည်း ပါဝင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် မည်သည့်တရားမဝင် သို့မဟုတ် အပန်းဖြေ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုမျှ မသုံးစွဲသင့်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ကလေး၏ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အတွက် အန္တရာယ်ရှိပြီး ဆေးစွဲနေသော ကလေးအဖြစ် ရောက်ရှိစေကာ မွေးရာပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ/ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှုများနှင့် ပျက်စီးမှုများ၊ ဉာဏ်ရည်မပြည့်မီမှုများ၊ ပေါင်မပြည့် လမစေ့မွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် အသေမွေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏ အဖော်များနှင့် ချစ်ခင်သူများက အဆိုပါ ဆေးဝါးများကို အသုံးမပြုရန်နှင့် အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန် ပိုင်းဝန်းကူညီရမည်။



ကျန်းမာစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အဆင့်သုံးဆင့်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများနှင့် သားအိမ် အတွင်းရှိ ကလေးကြီးထွားမှုကို သိရှိစေရန်နှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂါတ်ကို သက်ရောက်စေနိုင်သည့် အကောင်းအဆိုး အလေ့အကျင့်များကို ဖော်ထုတ်ရန်။



အချိန်

၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... စက္ကူကားချပ်
- ... ဘောပင်များ
- ... ရုပ်ပုံကားချပ်များ (သန္ဓေသားပုံများ)
- ... ကတ်များ-ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ဖော်ပြထားသောအချက်များ
- ... ကတ်များ-သန္ဓေသားအကြောင်း ဖော်ပြထားသော အချက်များ
- ... ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများနှင့် မလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများစာရင်း
- ... သင်ထောက်ကူများ



နည်းလမ်းများ

- ... အချိန်မျဉ်း
- ... သဘောတူ/မတူ
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ကြာချိန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆင့်များ

၃၀ မိနစ်

- ပါဝင်သူများအား ပထမရက် ၁၀၀၀ ခရီးစဉ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကြိုဆိုပါ။ ပထမရက် ၁၀၀၀ ၏ ထူးခြားချက်များကို ရှင်းပြပါ။
- အဖွဲ့များကို ၃ ယောက်တစ်ဖွဲ့၊ ၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ တွဲပါ။ အဖွဲ့ဝင်များကို ကတ် ၃ စုံပေးပါ။ တစ်စုံတွင် သန္ဓေသား သားအိမ်အတွင်းရှိသော ပုံဖြစ်သည်။ နောက်တစ်စုံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သန္ဓေသား၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုပုံပုံ ဖြစ်သည်။ တတိယတစ်စုံတွင် မိခင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများပုံပုံ ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်သူများအား အစုံတစ်စုံကို အစဉ်တိုင်းစီခိုင်းပါ (သန္ဓေသားပုံများမှတစ်ဆင့် ၎င်းနှင့် မိခင်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများအထိ)။ ပါဝင်သူများအား အစဉ်တိုင်းစီရန် ၁၅ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။
- ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းဆွဲပါ။ မျဉ်းဖြောင့်ပေါ်တွင် အပိုင်း ၁၊ ၂၊ ၃ ဟူ၍ မှတ်သားပိုင်းခြားပါ။
- အဆိုပါမျဉ်းကြောင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သက်တမ်းဖြစ်သည့်-ပထမသုံးလပတ်၊ ဒုတိယသုံးလပတ်၊ တတိယသုံးလပတ်ကို ပြသကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ၎င်းတို့ရှိနေသော သန္ဓေသားပုံများနှင့် ထွက်ရောက်စေရန် ခေါ်ဆိုပြီး မည်သည့်ပုံသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပထမကာလဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်သူအားလုံးက ရုပ်ပုံကို မြင်ရစေရန် ပြသပါ။ အဆိုပါ လုပ်ပုံအတိုင်း ဒုတိယသုံးလပတ်ကာလ၊ တတိယသုံးလပတ်ကာလတို့ကို ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- အခြားအဖွဲ့များအား ၎င်းတို့သဘောတူ/မတူကို မေးမြန်းပါ။
- ထို့နောက် သန္ဓေသားအကြောင်းကို ပြောင်းပြောပါ။ မတူသောအဖွဲ့များအား ၎င်းတို့၏ကတ် များကို မည်ကဲ့သို့ စီထားသည်နှင့် အဆိုပါကာလအတွင်း သန္ဓေသား၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲ မှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်ကတ်သည် ပထမကာလပတ်ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်ကတ် ဒုတိယသုံးလပတ်ကာလ၊ တတိယကာလပတ် ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက်ကတ်များကို သင့်လျော်သော ၎င်းတို့၏ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတိုင်း နေရာများတွင် ထားရှိပါ။

- ၉။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်တစ်ခုခုကို မေ့နေခဲ့လျှင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ထိုအချက်ကိုပြောပြပြီး နားလည်မှုလွှဲမှားခြင်းကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများတင်ပြသည့် အချက်အလက်များ မှားယွင်းနေလျှင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ဆွေးနွေးပြီး အမှန်ပြင်ပေးရမည်။
- ၁၀။ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဖော်ပြချက်နှင့်အတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများအထိ တတိယအဖွဲ့နှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ကတ်ပြားပါ ကာလပတ်အတိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားရှိခိုင်းပါ။
- ၁၁။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအလိုက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့သည် အစာစားသုံးမှု၊ ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်မှုနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေပါသနည်း။
- ၁၂။ အကယ်၍ ပါဝင်သူများသည် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်တစ်ခုခုကို မေ့နေခဲ့လျှင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ထိုအချက်ကို ပြောပြပြီး နားလည်မှုလွှဲမှားခြင်းကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။

ကတ်များ-သန္ဓေသား အကြောင်းဖော်ပြချက်များ

ကတ် ၁

- ၅ ပတ်-သန္ဓေသားဦးနှောက်၊ ကြောရိုးနှင့် နှလုံးတို့စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်သည်
- ၁၂ ပတ်-သန္ဓေသားသည် လက်သီးဆုပ်နိုင်ပြီဖြစ်ပြီး ပြင်ပလိင်အင်္ဂါများသည် (ယောက်ျား၊ မိန်းမ) ဖြစ်သည်တို့ကို ဖော်ပြနေပြီဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မျက်ခွံမှာလည်း ပိတ်နေသည်။

ကတ် ၂

- ၁၆ ပတ်-ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန်အတွက် ပါးစပ်မှာစတင် စုပ်တတ်နေပြီ ဖြစ်သည်။
- ၂၀ ပတ်-သန္ဓေသားသည် ကုတ်တတ်သည်၊ ကြားနိုင်ပြီ၊ အစာမျိုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

ကတ် ၃

- ၃၂ ပတ်-ကလေးသည် အသက်ရှူခြင်းလျှပ်ရှားမှုကို လေ့ကျင့်နေပြီဖြစ်သည်။
- ၃၉ ပတ်-အရွယ်ရောက် နေ့စေ့လစေ့ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းများမှာလည်း မိမိဘာသာလုပ်ငန်းဆောင်တာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။
- မွေးဖွားချိန်-မွေးစတွင် ကလေးအများစုမှာ ၆ ပေါင် ၂ အောင်စမှ ၇ ပေါင် ၂ အောင်စ အထိရှိပြီး ၁၉ လက်မမှ ၂၁ လက်မ ရှည်တတ်ကြသည်။

ပထမ ၃ လပတ်

၅ ပတ်



၁၂ ပတ်



ဒုတိယ ၃ လပတ်

၁၆ ပတ်



၂၀ ပတ်



တတိယ ၃ လပတ်

၃၂ ပတ်



၄၀ ပတ်



Visual aid ၁.၁ သန္ဓေသားပုံ

ကတ်များ - မိခင်အကြောင်းဖော်ပြချက်

ကတ် ၁

- ရင်သားများနှင့် နို့သီးခေါင်းများသည် နာကျင်ယောင်ကိုင်းနေပြီး သိသိသာသာ ကြီးထွားလာခြင်း။
- အချို့သောအစားအစာများကို ချဉ်ခြင်းတက်လာခြင်းနှင့် အချို့အစားအစားများကို စားသောက်လိုစိတ် မရှိခြင်း။
- ကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် စိတ်အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားနေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အန်ခြင်း (ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း) Morning Sickness

ကတ် ၂

- နောက်ကျော၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်ခြံ သို့မဟုတ် ပေါင် စသည့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်သားများ၊ ပေါင်(သို့)တင်ပါး စသည့်နေရာတို့တွင်အကြောပြတ်ရာများဖြစ်ခြင်း။
- နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိ အသားအရေများညှိမည်း လာခြင်း။
- ချက်မှဆီးခုံမွှေးအထိ အစင်းလိုင်းတစ်လိုင်း ပေါ်လာခြင်း။
- ပါးပြင်၊ နဖူး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် အပေါ်နှုတ်ခမ်းတို့တွင် အမဲကွက်များ၊ တခါတရံတွင် အမဲကွက်သည် မျက်နှာနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမှတ်အသားဟု ခေါ်ကြသည်။
- ခြေကျင်းဝတ်၊ လက်ချောင်းများနှင့် မျက်နှာအနည်းငယ် ရောင်ရမ်းခြင်း။

ကတ် ၃

- ရင်ပူခြင်း။
- လိပ်ခေါင်း။ (စအိုအနားတိုက်ရှိ သွေးပြန်ကြောများ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း။
- ချက်စူလာခြင်း။
- အိပ်စက်ရခက်ခဲခြင်း။ (သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားမျိုးမရနိုင်ဖြစ်နေခြင်း)
- ဝမ်းဗိုက်၏အောက်ပိုင်းသို့ သန္ဓေသားရွေ့ဆင်းလာခြင်း။
- ကလေးမွေးသကဲ့သို့ တစ်ချက်တစ်ချက် သားအိမ်ညှစ်လာခြင်း။ ၎င်းကို ကလေးမွေးသယောင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း false labour ဟုခေါ်သည်။



ကတ်များပေါ်တွင် နံပါတ်များ ခေါင်းစဉ်များ မတပ်ရပါ။ ၎င်းသည် ကတ်များအား အစဉ်လိုက်စီရာတွင် မှန်ကန်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အဆင့် - ၂

သဘောတူခြင်း/မတူခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း ၃၀ မိနစ်

- ၁။ ‘လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ’ဟု ရေးထားသော ကတ်ပြားကို သင်တန်းခန်းမထောင့် တစ်နေရာတွင် ပြသထားပြီး ‘မလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ’ဟု ရေးသားထားသော ကတ်ပြားကို သင်တန်းခန်းမ၏ အခြားထောင့်တစ်နေရာတွင် ထားရှိပါ။
- ၂။ ပံ့ပိုးသူမှ ယခုသင်ခန်းစာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အကောင်းဆုံးလုပ်ငန်စဉ်များကို ရည်ညွှန်းသည်ကို ပြောပြပါ။
- ၃။ သင်တန်းပါဝင်သူများအားလုံးကို သင်တန်းခန်းမ၏ အလယ်တွင် မတ်တပ်ရပ်စေပါ။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများနှင့် မလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၅။ သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများသည် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူဖတ်ပြသော စာကြောင်းများကို နားထောင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် လုပ်ဆောင်သင့်သောအရာများဟု ထင်လျှင် ‘လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ’ဟု ရေးထားသောထောင့်သို့ သွားရပါမည်။ မလုပ်ဆောင်သင့်သောအရာများ ဖတ်နေသည်ဟု ထင်လျှင် ‘မလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ’ဟု ရေးထားသောထောင့်သို့ သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၆။ ပံ့ပိုးသူက စာကြောင်းကို ဖတ်ပြပြီး ပါဝင်သူများအား သွားခိုင်းပါ။
- ၇။ လုပ်ငန်းစဉ်အား ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစေရန်အတွက် ပါဝင်သူအားလုံး သေချာစွာ နားထောင်နေပါစေ။ ပံ့ပိုးသူမှလည်း အကြောင်းအရာ စာသားများကို အကောင်းအဆိုး အပြန်အလှန် ပြောင်းလဲပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- ၈။ နေရာယူပြီးသွားသောအခါ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို အဘယ်ကြောင့် ချခဲ့သည်ကို မေးပါ။
- ၉။ အဖြေမှန်များကို မှန်သည်ဟု ကောက်ချက်မချခင် အခြားသင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ အယူအဆသဘောထားများကိုလည်း မေးပါ။
- ၁၀။ ထောင့်များကို ရွေးချယ်ပြီးစီးပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များအား နှိုင်းနှိုင်းစစ်ဆေးဆွေးနွေးပြီးသည်အထိ စာကြောင်းများအားလုံး ပြီးအောင်ဆက်ဖတ်ပါ။

ကတ်များ- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပြုလုပ်သင့်သည်/မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အစာတစ်နပ်ပိုစားပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အာဟာရစားသုံးခြင်းသည် မိမိကလေး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ၎င်းနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသော ကလေးအတွက် ပုံမှန်နေ့စဉ်စားသုံးသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။

သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ကို သောက်သုံးပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပထမ ၃ လပတ်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများသည် သံခါတ်နှင့် ဖောလစ် အက်ဆစ်တို့ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးပါ။ အဆိုပါ သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ရရှိရန် ကျန်းမာ ရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသသင့်သည်။ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောနှင့် ကျောရိုးတို့တွင် အဖြစ်များသော ကြောရိုးအာရုံကြောမချို့ယွင်းမှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အပတ်အနည်းငယ်တွင်ဖြစ် ပေါ်လေ့ရှိသည်။ အဆိုပါ ရောဂါကို ဖောလစ်အက်ဆစ်မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သေစာသောက်သုံးပါ။

မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်လျှောက်လုံး အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့်အရက်ကိုမဆို ကလေးအား ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အဆိုပါ ချို့ယွင်းချက်များမှာ အလွန်အမင်း ကိုယ်ခန္ဓာချို့ယွင်းစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ သင်ကြားရာတွင်ခက်ခဲခြင်း၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်သည်။ အရက်မည်သည့်ပမာဏမျှ စိတ်မချရပါ။

သန်ချဆေးသောက်ပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

သွေးအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် နောက်ထပ်အကြောင်းအရင်းတစ်ခုမှာ သန်လုံးကောင်၊ သန်ပြားကောင်နှင့် ချိတ်သန်ကောင်များအပါအဝင် ကပ်ပါးကောင်များ သို့မဟုတ် အူအတွင်းရှိ သန်ကောင်များ စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သန်ကောင်ရောဂါသည်

၎င်းတို့ပါဝင် ကူးစက်ထားသော အစာများ၊ အရည်များကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတိုင်းသည် အဆိုပါ သန်ကောင်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းမှုနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြစ်ခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာဖျားမှုများနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်၊ ကျန်းမာနေစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်မှရရှိသည့် သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်း၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များအတွက် အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးသည့်အခါနှင့် ကလေးကို ဆီးဝမ်းသွားပြီး ဆေးကြောပေးပြီးသည့်အခါတိုင်းတွင် လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြုကာ ဆေးကြောခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

လေးသောဝန်များကို မခြင်းနှင့် ကြာမြင့်စွာ မတ်တပ်ရပ်ပါ။

မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အဆင့်ဆင့်တွင် အရိုးနှင့် ကြွက်သားစနစ်များ ပြောင်းလဲနေပြီး ထိခိုက်မှုများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများသည် လေးလံသော ပစ္စည်းများ သယ်မခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးများတွင် အလေးအပင်မခြင်းသည် လမစေ့သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နာရီပေါင်းများစွာ မတ်တပ်ရပ်ခြင်းသည် မိခင်၏ သွေးလည်ပတ်မှုကို မြင့်တက်စေရုံသာမက သန္ဓေသားကိုလည်း အချိန်မတိုင်ခင်မွေးစေသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းစားခြင်း

မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းသော အလေ့အထများဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အသုံးပြုပါလျှင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများမှာ သန္ဓေသားကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မိခင်မှာ ပိုမိုသုံးစွဲလာပါက သန္ဓေသားဘဝတစ်လျှောက် ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ၈ ကြိမ်ခံယူပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် (ရာသီတစ်ကြိမ်လွဲပြီးနောက်) ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် ရှိခြင်း အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွား ဆရာမထံ သွားရောက်ပြသရမည်။ ထို့နောက် သူမသည် ကိုယ်ဝန်အပတ် (၂၀)၊ (၂၆)ပတ်၊ အပတ် (၃၀)၊ (၃၄)ပတ်၊ (၃၆)ပတ်၊ (၃၈)ပတ်နှင့် အပတ် (၄၀) တို့တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို ဆက်လက်ခံယူသင့်သည်။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ်များသည် ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် မိခင်ကို သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားစေနိုင်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် အသက်ပေးစေနိုင်သည်။ ပထမ ၃-လ ပြီးသည့်နောက်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရှောက်မှုခံယူရန် ဆေးခန်းသို့ သွားသည့်အခါတိုင်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ရယူသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ခြင်္သေ့ကိုက်ခံခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်နှင့် အိပ်စက်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖျားနာလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးခံသင့်ပြီး အကယ်၍ ငှက်ဖျားရောဂါရှိနေလျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူရမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။

ပြုလုပ်ပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ကန့်သတ်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ၎င်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်သင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်သည် စိတ်ဖိစီးနိုင်သည့် အခြေအနေဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် မောပန်းခြင်း၊ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုကို သက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများကို ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ပြည့်သူများမှ ကားစီးရာတွင် နေရာပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် သတိပေးခြင်း ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို မေးမြန်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်။

အဆင့် - ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူခဲ့ကြသနည်းဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အဆင့်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအဆင့်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အကောင်းဆုံးသော အမှုအကျင့်များ အကြောင်းသိရန်နှင့် ၎င်းတို့၏အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများမွေးဖွားလာခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မည်သည့် အဓိကအပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

အဓိကအပြုအမူများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အချိန်တွင် -

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသော အမျိုးသမီးများအားလုံးသည် ကိုယ်ဝန်ရယူဖို့ ကြိုးစားနေသည် မဟုတ်လျှင်တောင်မှ မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်ပါသော ကလေးမွေးဖွားမှုနှင့် လမစေ့မိမွေးဖွားမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဖောလစ်အက်ဆစ် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း -

- ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် အားရှိပြီး အာဟာရပြည့်ဝနေစေရန်အတွက် အာဟာရအများဆုံး ပါဝင်သော အစားအစာတစ်နပ် ပိုမိုစားပေးပါ။
- ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓာတ်အားဖြည့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေးပြားများ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ အကြံပြုထားသော ဖြည့်စွက်အားဆေးများကို သောက်သုံးပါ။
- ပထမသုံးလပတ် ကိုယ်ဝန်ကျော်လွန်ပြီးချိန်တွင် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်စေသော သန်ကောင်ရောဂါမှကာကွယ်ရန် မိဘမိတဇော ဆေးတစ်လုံး (တစ်ကြိမ်စာ)ဖြင့် သံချပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများမှ ကာကွယ်ရန် တစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ပျိုးထောင်ပါ။
- ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- အရက်သည် သန္ဓေသားအား ဆိုးရွားစွာ ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြားသူ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကြောင့် ထွက်လာသော ဆေးလိပ်နံ့ကို မရှူမိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အခန်း ၁-၂

မိခင်အာဟာရပြုခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၁-၂

နှစ်ယောက်အတွက် အစားအသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် အာဟာရပြုခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း စားသုံးသည့်အရာ မှန်သမျှသည် သူမကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့် သူမ၏ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကို သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အာဟာရချို့တဲ့နေပါက သူမသည် ပေါင်မပြည့်သည့်ကလေး မွေးနိုင်ချေပိုမိုရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဖြစ်နိုင်ပြီး ပိန်လိုနေကာ သင်ယူမှုပြဿနာများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် တနေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၅၀၀ ပိုမို စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ပိုလျှံကယ်လိုရီများကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရန် သို့လှောင်ထားနိုင်ပါသည်။ ‘နှစ်ယောက်အတွက်စားရန်’အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် ကြယ်လေးပွင့်လုံးပါသော ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအသောက် ပိုမိုစားပေးရမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားအစာများအား ပိုမိုစားသုံးပေးခြင်းသည် သူမကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရများကို သိုလှောင်ပြီး လိုအပ်သောအခါ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မွေးဖွားပြီး မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးသောအခါ သူမသည် မိခင်နို့ထုတ်လုပ်ရန် အာဟာရများစွာ လိုအပ်သဖြင့် အစားအသောက်ပိုမို စားသုံးသင့်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် နို့တိုက်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ထက် အစာပိုမို စားသုံးသင့်ပါသည်။ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ကြက်ဥအကျက်ပြုတ်များ၊ ကန်စွန်းဥများ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနှင့် နေကြာစေ့များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာပြေအစာများဖြစ်သည်။ နို့တိုက်မိခင်သည် နေ့စဉ် ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ၊ မညီညွတ်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ အစာအမျိုးအမည် အနည်းငယ်သာ ရွေးချယ် စားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် သွားရေစာများစွာ စားသုံးခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ အနာဂတ် အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုများနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ မိခင်ဝမ်းတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကလေးများသည် ရေမွှာရည်ထဲရှိ

အစာအရသာများကို အရသာခံနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအရသာများသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ပြန့်နှံ့ ရောက်ရှိစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာကိုစားသုံးခဲ့လျှင် ကလေးငယ်အသက်(၆)လပြည့်သည့်အခါ ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးသည့် အချိန်တွင် အစားအစာ မျိုးစုံကို ချေးမများပဲ စားသုံးပေးလိမ့်မည်။

အာဟာရချို့တဲ့သောမိခင်များနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိကအယူအဆလွဲများမှာ အာဟာရချို့တဲ့သော (သို့မဟုတ်) ပိန်သော မိခင်သည် မိမိကလေးအတွက် မိခင်နို့ကို ကောင်းစွာ မထုတ်လုပ်နိုင်ဟုထင်လေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းမှာမမှန်ကန်ပါ။ အစာကို လုံလောက်စွာနှင့် အမျိုးစုံလင်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် မိခင်သည် ပိန်ခြင်း သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့စေကာမူ လိုအပ်သော မိခင်နို့ကို ကလေးအတွက် လုံလုံလောက်လောက်ရရှိစေပြီး မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝအောင် အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။ မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သော အဆီ၊ အသားနှင့် ကစီဓါတ်ပါဝင်မှု တို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးများစွာ တူညီလေ့ရှိပါသည်။ မိခင်၏အစားအစာသည် ကလေးအတွက် မိခင်နို့အရည်အသွေးတွင်ပါဝင်သည့် အဆီပမာဏ၊ ရေတွင်ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်များရရှိနိုင်မှုကို သက်ရောက်စေသည်။ နို့တိုက်ခြင်းအဆင့်ဆင့်၊ ကလေးအသက် အပြင် နို့တိုက်နေစဉ်အတောအတွင်းတွင် မိခင်နို့တွင် အာဟာရပါဝင်မှုတို့ သည်လည်း ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ မိခင်၏အာဟာရအခြေအနေ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နို့အစားထိုးအရာများ သို့မဟုတ် အခြား အစာများထက် ကလေး၏ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အမြဲပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

မိခင်နို့အရည်အသွေးနှင့် ၎င်း၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းရန် အတွက် နို့တိုက်မိခင်များသည် အစားကို အမျိုးစုံစွာနှင့် ပမာဏကို ပိုမိုစားသုံးသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်အစာတွင် ကြယ်လေးပွင့်ပါဝင်သော အစာများဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်ထွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ (အသား၊ ငါး၊ ဥနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ အပင်ထွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ (ပဲအမျိုးမျိုး၊ မြေပဲနှင့် အစေ့အဆံများ)၊ အင်အားဖြစ်စေ သောအစာ (ဆန်နှင့် ခေါက်ဆွဲများ)နှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာ (လိမ္မော်သီး၊ အနီရောင်အသီးအရွက်များနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ရှိသော အရွက်များအပါအဝင် ဗီတာမင်အေ များစွာပါဝင်သော အသီးအရွက်များ) စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကြယ်လေးပွင့် အစားအစာများ***

အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် အစာအုပ်စုစုံလင်စွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်သာမက စားသုံးသည့် အစားအစာအရည်သွေးနှင့် အမျိုးအမည်သည်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ အစာမျိုးစုံစားရန် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြံပြုထားသော အစာအုပ်စုများကို နေ့စဉ် စားသုံးပါက လိုအပ်သော အာဟာရများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၂၀၁၆ တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန (MoHS) သည် ကြယ်လေးပွင့် အစာအုပ်စုကို အလေးထားသည့် UNICEF ရပ်ရွာအခြေပြု မွေးကင်းစနှင့် ကလေးသူငယ် အစာကျွေးမွေးခြင်း (C-IYCF) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များကို ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဤအကြံပြုချက်အသစ်သည် ယခင်အတည်ပြုထားသည့် အစာအုပ်စုသုံးစုဖြစ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများ၊ အားအင်ဖြစ်စေသည့် အစားအစာများနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများစသည့် အစားအစာအုပ်စု သုံးစုအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ ကြယ်လေးပွင့် အစားအစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာ အုပ်စုများကို အုပ်စုနှစ်မျိုးခွဲလိုက်သည်။ ထိုနှစ်ခုမှာ တိရိစ္ဆာန်ကို အခြေခံသော ပရိုတိန်း (အသားဓါတ်)နှင့် အပင်အခြေခံပရိုတိန်း (အထူးသဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုး)တို့ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် အသက် (၆)လနှင့်အထက် ကလေးများ စားသည့် အစာအုပ်စုတိုင်းတွင် အာဟာရပြည့်ဝပြီး ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာတစ်ခုဖြစ်စေရန် ကြယ်လေးပွင့်ပါ အစားအစာစားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်း ခေါင်းစဉ် ၁ နှင့် ၂ တို့တွင် ဖော်ပြထားသည်။


ကြယ်တစ်ပွင့်*

တိရစ္ဆာန်ကို အခြေခံသော ပရိုတိန်း(အသားဓါတ်)အစားအစာများ (ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများ) အသားငါးများဖြစ်သည့် အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ကလီစာများ၊ ဥများ၊ နို့နှင့် ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ငါးနှင့် ကလီစာများစသည့် အသားငါးများသည် ပရိုတင်းဓါတ် ကြွယ်ဝသည့် ရင်းမြစ်များဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း မြင့်မားစွာ လိုအပ်သည့် သံဓါတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီဓါတ်များ ကြွယ်ဝသည်။

ကြက်ဥများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ် အားလုံးနီးပါးဖြစ်သည့် အသားဓါတ်၊ အဆီဓါတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် ခိုလင်းဟုခေါ်သော သတ္တုဓာတ် အပါအဝင် အခြားသတ္တုဓါတ်များ ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ခိုလင်းဓါတ်နည်းပါးစွာ

ရရှိမှုသည် သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းခွံနှင့် ဦးနှောက်ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေပြီး ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုကို ကျဆင်းစေသည်။ ကြက်ဥတစ်လုံးတည်းမှာပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် ထောက်ခံချက် ရရှိထားသော နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် ခိုလင်းပမာဏ၏ ၂၅% ခန့်ပါဝင်သည်။

နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် အရည်အသွေးမြင့် ပရိုတင်းဓါတ်များအပြင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ မဂ္ဂနီစီယမ်နှင့် ဇင့်စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လက်တိုဘီဓါတ်နှင့် မတည့်သော အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို အစာကြေညက်ရန် အခက်အခဲရှိသည့် အမျိုးသမီးများသည် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ် ပိုမိုကြွယ်ဝစွာပါသည့် ဒိန်ချဉ်ကို သောက်သုံးနိုင်သည်။




ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ချဉ်သောအစားအစာများ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် သင်္ဘောသီးများကို အသားများနှင့် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးခြင်းသည် သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ထို့အတူ အစာမစားမီ၊ စားနေချိန်နှင့် အစာစားပြီးပြီးချိန်တွင် သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကို တားဆီးသည့် လက်ဖက်ရည်သောက်သုံးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

ကြယ်နှစ်ပွင့်** (ဒုတိယကြယ်ပွင့်)

အဓိကအစားအစာများ (အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများ) ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စသည်တို့ ကဲ့သို့ အစေ့အဆန်များနှင့် အာလူးကဲ့သို့သော ဥမြစ်များ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆန်ဖြူ (ဖွတ်ဆန်)သည် အဓိကအစားအစာဖြစ်သည်။ ၎င်း၏အခွံ၊ ဖွဲနုနှင့် မျိုးဗီဇအများအပြားကို ဖယ်ထုတ်ထားသော်လည်း ယနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရရှိနိုင်သော စီးပွားဖြစ် အမှတ်တံဆိပ်အချို့သည် ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော အာဟာရဓါတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်း ထားကြသည်။ ထို့အပြင် ဖွတ်ဆန်သည် ဆန်လုံးညိုနှင့် အားဖြည့်ဆန်များထက် အာဟာရလျော့နည်းစွာ ပါဝင်သည်။ ဆန်လုံးညိုတွင် ပါဝင်သည့် အရေးပါသော အာဟာရများသည် အခွံ၊ ဖွဲနုနှင့် မျိုးစေ့တို့တွင်ပါဝင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ဖွတ်လိုက်သောအခါ အာဟာရများ မပါတော့ပေ။ အဓိကအာဟာရဓါတ်များ ဖြည့်ထားသော အားဖြည့်ဆန်သည် သာမန်ဆန်များထက် ပိုမိုကျန်းမာစေသော်လည်း အရသာအတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ဆန်ဖြူသည် အဆီနှင့် ဆိုဒီယမ်ဓါတ်များ နည်းပါးပြီး ကိုလက်စထရောနှင့် ပြောင်းလဲဆီများ မပါဝင်ပါ။ ဆန်ဖြူတွင် ဖော့စဖရပ်၊ မဂ္ဂနီစီ၊ ဆယ်လီနီယမ်နှင့် မဂ္ဂနီစီယမ်ဓါတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ အစာကြေလွယ်ပြီး ကိုယ်ဝန်လနုစဉ် မူးဝေအော့အန်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။


ဆန်တွင် အာဟာရတန်ဖိုးအချို့ပါဝင်သော်လည်း ကလေးများတွင် အခြားအစားအမျိုးအမည်များ စားရမည့်အစား ဆန်ကို ပိုမိုစားသုံးပါက အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအစားအစာတွင် ဆန်ဖြူအစား ဆန်လုံးညိုနှင့်အတူ ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူးနှင့် အခြားအင်အားဖြစ်စေသောအရာတို့ကို အခြားအစားအစာများနှင့် အတူတကွ ပြောင်းလဲစားသုံးသင့်သည်။

 ဆန်ရှိ ဗီတာမင်ဘီ-၀မ်း ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဆန်ကို တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမိုဆေးကြောပါနှင့်။ ထမင်းရည်ကိုလည်း အပြင်သို့ ငှဲ့ပြီး မသွန်ပါနှင့်။ ထိုသို့ ငှဲ့သွန်ပစ်လျှင် အရေးပါသော အာဟာရများ ဆုံးရှုံးသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်နှင့် အခြားဟင်းများချက်ရာတွင် ထည့်သွင်းချက်ပြုတ်ပါ။

ကြယ်သုံးပွင့်* (တတိယကြယ်ပွင့်)**

အပင်မှရသော အသားခါတ်ပါဝင်သောအစားအစာ (ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာ) ပဲစေ့၊ ပဲနီလေး၊ ပဲပိစပ်(တို့ဖူး)၊ ပဲစေ့များ၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် နေကြာစေ့ စသည့် အစေ့အဆန်များ။

ပဲများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုမိုလိုအပ်သော အပင်အခြေခံ အမျှင်ဓာတ်၊ အသား၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လီစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် ဖော့လိတ်ဓာတ်များ အားလုံး၏ ရင်းမြစ်ကောင်းများဖြစ်သည်။ ဖော့လိတ်ဓာတ်(B9)သည် ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုဖော့လိတ်ဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလတာ ကာလအတွင်း မိခင်နှင့် သန္ဓေသား၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလတာ ကာလအတွင်း ဖော့လိတ်ဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းခွံနှင့် ဦးနှောက်တို့မှာ ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ပိုမိုတိုးလာစေခြင်းစသည်တို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။

 ကုလားပဲလက်တစ်ဆုပ်စာသည် ထောက်ခံချက်ရရှိထားသည့် နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဖော့လိတ်ဓာတ် ၆၅-၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပေးနိုင်သည်။

ကြယ်လေးပွင့်** (စတုတ္ထကြယ်ပွင့်)**

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများ) သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ပင်မှည့်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကိုက်လန်၊ သခွားသီးနှင့် အခြားသစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာ။

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အရောင်အသွေးစုံလင်သည်။ ကလေးငယ်၏ ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းတွင် အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ထိုအသီးအရွက်များတွင် မိခင်နှင့်ရင်သွေးတို့၏ ကျန်းမာသောအသားအရေ အမြှေးပါးများ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်၊ မျက်လုံးကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံကောင်းမွန်မှုတို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်းသည် လိမ္မော်ရောင်အဆင်းရှိပြီး သရက်သီးများနှင့် မုန်လာဥနီကဲ့သို့သော အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင်အပင်များနှင့် သစ်သီးများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ မွေးပြီး ၂ ရက်အတွင်းထွက်သည့် မိခင်နို့(နို့ဦးရည်)တွင် ဘီတာမင်အေများစွာ ပါဝင်သည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်းသည် အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင်ရှိ အသီးများဖြစ်သော သရက်သီးနှင့် မုန်လာဥနီများတွင်ရှိသော အနီရောင်ချယ်ဖြစ်သည်။ ဘီတာကယ်ရီတင်းကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ဗီတာမင်အေအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဗီတာမင်အေရရှိမှု ၁၀-၄၀% အထိ တိုးမြှင့်ရရှိသင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။

ရွှေဖရုံသီးများသည် အကောင်းဆုံး ဘီတာကယ်ရီတင်းဓာတ်ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရွှေဖရုံသီးစားသုံးခြင်းသည် နေ့စဉ် ဗီတာမင်-အေ လိုအပ်ချက်ပမာဏအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်လိမ့်မည်။ ရွှေဖရုံသီးတွင် ဗီတာမင်အေ ပိုမိုပြည့်လွယ်စေသည့် အမျှင်ဓာတ်လည်းပါဝင်ကာ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပြီး အစာကြေလွယ်စေသည်။

ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များတွင် ဗီတာမင်-အေ၊ သံဓာတ်၊ ဖော့လိတ်၊ ကယ်လီစီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင်-စီ စသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်သည်။ ဤအာဟာရဓာတ်များသည် ပေါင်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားမှု နှုန်းလျော့နည်းစေသည်။ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝမှုကြောင့် ဤအသီးအရွက်များ စားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ခံစားရလေ့ရှိသည့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အနည်းလိုအာဟာရများ စားသုံးမှု

ကြယ် ၄ ပွင့်ပါသောအစားအစာများအားလုံးတွင် အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်စသည့် အများလိုအာဟာရ ၃ မျိုးပါဝင်သည်။ ထိုအစားအစာများတွင် အနည်းလိုအာဟာရများလည်း ပါဝင်သည်။ ထိုအနည်းလိုအာဟာရများမှာ လူသားများ အနည်းငယ်သာ လိုအပ်သော ဗီတာမင် ဗီတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂမှ ၎င်းတို့ကို မှော်ဆန်သော အရာများ ဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဓာတ်များသည် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်သလောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များတွင် ချို့တဲ့ပါက မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ နို့တိုက်မိခင်နှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများကို အကျိုးသက်ရောက်စေသော အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု ၄ မျိုးမှာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှု၊ ဘီတာမင်အေချို့တဲ့မှု၊ ဘီတာမင်ဘီဝမ်း၊ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော သွေးအားနည်းရောဂါတို့ပါဝင်သည်။ မိခင်များနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများသည် အဆိုပါ ချို့တဲ့မှုတို့၏အကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတို့ကို သိရှိရန်လိုအပ်ပြီး အဆိုပါ ချို့တဲ့မှုများကို ကာကွယ်ရန် မည်သို့ကာကွယ်ရန်၊ မည်သို့ ဖြည့်စွက်ရမည်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်သည်။

လူတိုင်း၏အစာသည် ညီညွတ်မျှတပြီး ကြယ် ၄ ပွင့် အစားအစာများ ပမာဏလုံလောက်စွာ ပါဝင်သင့်သည်။ အားဆေးများမှရသော အာဟာရများထက် အစားအစာမှရရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှစုပ်ယူမှု ပိုကောင်းသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော လုံလောက်သည့် အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များကို ရရှိရန် တခါတရံခက်ခဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကာကွယ်မှု အတိုင်းအတာတစ်ခုအဖြစ် ဖြည့်စွက်အားဆေးများ သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။ မိခင်တို့မှ စားသုံးသော အုပ်စု ၂ ရှိ အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည့် သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်ဓာတ်တို့သည် မိခင်ကျန်းမာရေးကို ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုသည်။

သံဓာတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ပျိုရွယ်သူများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အရေးကြီးသော အနည်းလိုအာဟာရဖြစ်သည်။ သံဓာတ်သည် သဘာဝအားဖြင့် အစာအမြောက်အများတွင် ပါရှိပြီး အချို့သောအစားအစာများတွင် ထည့်သွင်းပြုလုပ်ထားလေ့ရှိသည်။

သံဓာတ်သည် ကျန်းမာသော သွေးများ၊ ကြွက်သားများနှင့် ဦးနှောက်တို့ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးပါသည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ပါက သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့သော် သံဓာတ်နည်းပါးခြင်းသည် သွေးအားနည်း ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်သာမက အခြားသောအကြောင်းအရာများလည်း ရှိသည်။ မိခင်၏ သိုလှောင်ထားသော သံဓာတ်သည် မိခင်နို့မှ အနည်းငယ်သာ ဖြတ်လေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးအတွက် အသုံးမပြုနိုင်ပေ။ မိခင်တွင် သံဓာတ်ပမာဏသည် မွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်း အနည်းငယ်လျော့နည်းသွားသော်လည်း မိခင်မှ သံဓာတ်များကို သိုလှောင်ခြင်းနည်းပါးပြီး ပြန်လည်ထိန်းညှိရန် အချို့သောအခြေအနေများဖြစ်သည့် ကလေးမွေးဖွားရာတွင် သွေးဆင်းများခြင်း (သို့မဟုတ်) မိခင်မှ လုံလောက်စွာ နေ့စဉ်မစားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သိုလှောင်ထားမှုမှာလည်း ကျဆင်းလာသည်။ သံဓာတ်အားနည်းသော မိခင်များသည် မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ကလေးစောင့်ရှောက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သံဓာတ်ဆေးဝါးများကို တစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်ဖြင့် တွဲပြီးဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ မွေးပြီး ၆ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်အထိ သွေးအားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိသည်။ နို့တိုက်မိခင်များသည် ကြက်သား၊ ငါး၊ ဥနှင့် အခြားပဲအမျိုးမျိုးအပါအဝင် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များနှင့် ဘီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးသင့်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သွေးအားနည်းရောဂါသည် အစားအစာမဟုတ်သည့်အရာများ မြေကြီး သို့မဟုတ် ရွှံ့စသည်တို့ကို ထူးဆန်းစွာ စားလိုခြင်းဖြစ်စေသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရာကို ချဉ်ခြင်းတပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အာဟာရဓာတ်အနည်းငယ်မျှသာပါသည့် သို့မဟုတ် လုံးဝမပါသည့် စားစရာမဟုတ်သည့်အရာများကို စားလိုစိတ်ပြင်းပြခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန် မဟုတ်သောအရာကို ချဉ်ခြင်းတပ်ခြင်းကို အများအားဖြင့် ကလေးများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိပြီး ကလေးအားလုံး၏ ၂၅-၃၀ရာခိုင်နှုန်းခန့်တွင် တွေ့ရှိရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများတွင် တွေ့ရှိရမှု ပိုမိုနည်းသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းကို ယခုအချိန်ထိ မသိရှိသေး သော်လည်း သံဓာတ်ချို့တဲ့မှု သွေးအားနည်းရောဂါတို့ ဆက်နွယ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပြီးဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ပုံမှန်အစားအစာ စားသုံးမှုမှ မရရှိသော သတ္တုဓာတ်များ ရရှိစေရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြိုးစားမှုဖြစ်နိုင်သည်။

သံခါတ်

သံခါတ်၏အသုံးဝင်ပုံ

- သံခါတ်သည် သတ္တုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အဆုတ်မှ အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်သွားများနှင့် ကြွက်သားများသို့ သယ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အပံ့ပေးသည့် သွေးနီဆဲလ်များ (ဟေမိုဂလိုဘင်)၏ အရေးပါသော အရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပုံမှန်ဆဲလ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန်အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။

ချို့တဲ့ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်း သန္ဓေသား၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် သွေးနီဥ ထုတ်လုပ်မှု တိုးလာခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ သံခါတ်ပမာဏလိုအပ်မှု တိုးလာသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သံခါတ်ချို့တဲ့မှုသည် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေပြီး မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးခြင်း၊ လမစေ့ပဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များ တိုးပွားစေသည်။
- သံခါတ်လိုလောက်စွာ မရရှိပါက မိခင်၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် သံခါတ်ဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးပြားများကို သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပြီး မီးဖွားပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ဟေမိုဂလိုဘင် အပိုထုတ်လုပ်ရန် သံခါတ် လိုအပ်ချက် တိုးလာခြင်းကြောင့် သံခါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်း ရောဂါမဖြစ်စေရန် သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး သံခါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ပညာပေးလေ့ရှိသည်။

သံခါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

- သံခါတ်အတွက် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်များမှာ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သားနှင့် ငါး စသည်တို့ အပါအဝင် ကြယ် ၁ ပွင့်ဝင် အစားအစာများဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဤအစားအစာများမှ သံခါတ်စုပ်ယူရန် အလွယ်အကူဆုံး ဖြစ်သည်။
- သံခါတ်ရရှိနိုင်သည့် အခြားရင်းမြစ်များတွင် ကြယ် ၂ ပွင့် အစားအစာအုပ်စုမှ သံခါတ် အားဖြည့် ထားသော အစေ့အဆန်ထုတ်ကုန်များ၊ ကြယ် ၃ ပွင့် အစားအစာအုပ်စုမှ အခွံမာအသီးများ၊ ပဲမျိုးစုံနှင့် ကြယ် ၄ ပွင့် အစားအစာအုပ်စုမှ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များစသည်တို့ ပါဝင်သည်။

Table ၁.၂ သံခါတ်

ဖောလစ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် (ဘီတာမင်ဘီ ၉)

မျိုးပွားနိုင်သောအရွယ်ရှိသည့် အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ဖောလစ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။

ဖောလစ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် (ဘီတာမင်ဘီ ၉)

ဖောလစ်၏အသုံးဝင်ပုံ

- ဖောလစ်သည် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် ကလေးအသက်ရှင်နှုန်း မြင့်မားရန် အရေးပါသည်။ အဆိုပါ ဗီတာမင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် လိုအပ်သော သွေးနီဥများ ပြုလုပ်ရန်အတွက်လည်း အသုံးပြုသည်။
- အထူးသဖြင့် ဖောလစ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမ ၂၈ ရက်အတွင်း အစောပိုင်းကာလ သန္ဓေသား၏ ပင်မအာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးစဉ်ကာလတွင် အရေးပါသည်။

ချို့တဲ့ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

- ဖောလစ်ချို့တဲ့မှုသည် အာရုံကြောမချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပင်မကြောရိုးမှာ ကောင်းစွာ ပြန်ပိတ်သဖြင့် ကြောရိုးအာရုံကြောနှစ်ခုဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အဆိုပါ ချို့ယွင်းမှုသည် အမျိုးသမီးများမှ မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု သတ်မှတ်မိချိန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပထမ ၂၈ ရက် အတွင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။
- ထို့အတူ သံခါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါရသကဲ့သို့ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ပေမည်။ ထိုသို့ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း မောပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု မပြုနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပေမည်။

ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အာရုံကြောမချို့ယွင်းမှုသည် အမျိုးသမီးများမှ မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု သတ်မှတ်မိချိန် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလအတွင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသဖြင့် ကလေးမွေးဖွားနိုင်သည့် အမျိုးသမီးအားလုံးသည် ဖောလစ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ နေ့စဉ်စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။
- ဖောလစ်ကြွယ်ဝသည့် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်မှာ အစားအသောက်များဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ၎င်းတို့၏ သန္ဓေသားများ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားစေရန်အတွက် ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကလေးမွေးဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးအရွယ်များသည် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို ကြိုတင်သောက်သုံးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အကြံဖြစ်သည်။

ဖောလိတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် (ဘီတာမင်ဘီ ၉)

ဖောလိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

- ကြယ် ၄ ပွင့်အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော မုန့်ညင်း၊ ပန်းကော်ဖီစိမ်း၊ ဗရိုကိုလီခေါ် ပန်းပွင့်စိမ်းနှင့် အခြားအစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ အသီးအရွက်များ။
- ဖောလိတ်ကြွယ်ဝသော အခြားအစားအစာများမှာ အသားများ အထူးသဖြင့် ကြက်အသည်း၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အစေ့အဆံများ။

Table ၁.၂ ဖောလိတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် (ဘီတာမင်ဘီ ၉)

ဘီဝမ်း (ဘီတာမင်ဘီဝမ်း)

ဘီဝမ်းသည် အစားအစာများစုတွင်ပါဝင်သော်လည်း နေ့စဉ် လိုအပ်သည့် ပမာဏမှာ ၁ မီလီဂရမ် ရရှိပါက ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ နို့တိုက် မိခင်များအတွင်း ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုနှုန်းမှာ ၄.၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ကလေးသူငယ်နာခေါ် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုသည် ဆိုးရွားသော အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ပြီး ဘီဝမ်းချို့တဲ့သောမိခင်မှ နို့စို့သော နို့စို့ကလေးအရွယ်များတွင် တွေ့ရသည်။

ဘီဝမ်း (ဘီတာမင်ဘီဝမ်း)

ဘီဝမ်း၏အရေးပါပုံ

- ဘီဝမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အရေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသော အစားအစာမှ စွမ်းအင်ကို ပြောင်းလဲပေးရာတွင် အရေးပါသည်။

ချို့တဲ့ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

- ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်းသည် ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်းနှင့် ခြေတောက်များအားမရှိခြင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည့်အပြင် နှလုံးကြီးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းစသည့် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ် ပြဿနာများလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မိခင်နို့တိုက်နေစဉ်တွင်လည်း ဘီဝမ်းလိုအပ်ချက်သည် မြင့်မားသဖြင့် မလုံလောက်ပါက ကလေးအသက် ၂၀ ၃ လခန့်တွင် ချို့တဲ့မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် မိခင်နို့မှ အနည်းလိုအာဟာရများ နည်းပါးစွာ ပါရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုသည် အာရုံကြောစနစ်၊ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်နှင့် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းစနစ်များကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး မသန်စွမ်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုများပါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ဘီဝမ်း (ဘီတာမင်ဘီဝမ်း)

ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အထူးသဖြင့် မိခင်၏ နေ့စဉ်စားသောက်မှုထဲတွင် တိရစ္ဆာန်မှရရှိသော အစားအစာထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ပဲများအလွန်နည်းပါးစွာ ပါရှိသည့် အခြေအနေနှင့် ဖြူစင်အောင် ဖွတ်ထားသောဆန်၊ မချက်ခင် အထပ်ထပ်ဆေးထားသောဆန်၊ သို့မဟုတ် ရှေးရိုးနည်းလမ်း အသုံးပြုကာ ထမင်းရည်ဥပြီးသွန်ပစ်သည့် ထမင်းချက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်ရသည်။ အစားအစာများတွင် အချဉ်ဖောက် ထားသော ငါးအစိမ်းနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါများပါဝင်သည့်အခါ ထိုအစားအစာများသည် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း စုပ်ယူမှုနှင့် တည်ဆောက်ပုံကို ပြောင်းလဲနိုင်သည့်အတွက် ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- အခြားသော ဘီဝမ်းချို့တဲ့စေသည့် အချက်များမှာ လက်ရည်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ချိုလွန်းသော အရည်များနှင့် ဂျုံတို့မှ အထူးပြုလုပ်ထားသည့် ကစီကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများသည်လည်း ဘီဝမ်းချို့တဲ့စေသည့် အရာများဖြစ်သည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (နေ့စဉ် ၁၀ မီလီဂရမ်)ကို ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ် (ကိုယ်ဝန်ကိုးလအရွယ်)မှ စတင်ကာ ကလေးမွေးဖွားပြီး ၃ လအထိ တိုက်လေ့ရှိသည်။
- ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆုံးရှုံးမှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် မိခင်များသည် အားဖြည့်ဆန်ကို စားသုံးသင့်ပြီး ဆန်ကို အထပ်ထပ် သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းစွာ ဆေးကြောခြင်း မလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း အာဟာရပါဝင်မှု မဆုံးရှုံးစေရန် အပိုင်းပိုင်းမလီးဖြတ်မီ ဆေးကြောရမည်။ ချက်ပြုတ်သည့်အခါတွင်လည်း ရေအနည်းဆုံး ထည့်၍ ချက်ပြုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဟင်းအိုးထဲတွင် ကျန်ရှိသည့်ရေကို သွန်မပစ်ပါနှင့်။ ထိုရေတွင် အဓိကအာဟာရဓါတ်များ ပါဝင်သောကြောင့် သောက်သုံးသင့်သည်။ ထို့အပြင် မီးအမှုန်နှင့် ပြင်းပြင်းတွင် ခေတ္တမျှချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ပြုတ်မှုကြောင့်ချိန် လျော့နည်းစေရန် ဟင်းအိုးကို အဖုံးဖုံးထားပါ။ နို့တိုက်မိခင်များသည် ထမင်းစားသည့်အခါ အသားဓါတ်အပို ရရှိရန်အတွက် ပဲတောင့်ရည် (ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲစေ့၊ မြေပဲများနှင့် ဆီထွက်သီးနှံများ) စသည်တို့ကို ထပ်ပေါင်း၍ ထည့်စားသင့်သည်။

ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

- ဘီတာမင်ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ ဆန်လုံးညို၊ တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့် ဝက်သား၊ ငါး၊ ပဲနှင့် အခြားအစေ့အဆံများနှင့် တို့ဖူးများ။

Table ၁.၂ ဘီဝမ်း (ဘီတာမင်ဘီဝမ်း)

ဘီတာမင်အေ

ဘီတာမင်အေသည် မျက်စိအမြင်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်စေရန် အရေးပါသည်။ မိခင်သည် လိုအပ်သော ဘီတာမင်အေ ပမာဏကို နို့တိုက်နေစဉ် အစာမှတစ်ဆင့် မရရှိပါက မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ကလေးတွင် ဘီတာမင်အေ ပမာဏကျဆင်းပေမည်။ ဘီတာမင်အေ ချို့တဲ့ပါက ကြက်မျက်သွန်ရောဂါနှင့် အခြားသောမျက်စိရောဂါများကို ရရှိနိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များသည် ဘီတာမင်အေဆေးလုံးကို မွေးပြီးလျှင်ပြီးချင်း သောက်သုံးသင့်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်

အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အကြံပြုထားသည်မှာ နို့တိုက်မိခင် အားလုံးသည် မွေးပြီး ၄၂ ရက်အတွင်း တွင် ဘီတာမင်အေ ဆေးလုံး (၂၀၀၀၀၀ အား)ကို သောက်သုံးသင့်သည်။ သို့သော် ၂၀၁၀ နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်းရှိ ၁၅ နှစ်မှ ၄၉ နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများ၏ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းသာလျှင် ဘီတာမင်ဆေးများကို မွေးပြီး ၂ လအတွင်း ရရှိသောက်သုံးကြသည်။ နို့တိုက်မိခင်များသည် ဥများနှင့် ဘီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို စားသုံးသင့်သည်။

ဘီတာမင်အေ	
ဘီတာမင်အေ၏အရေးပါပုံ	<ul style="list-style-type: none"> ဘီတာမင်အေသည် မျက်လုံးများ၊ သွားနှင့် အရိုးများ၊ အရေပြားနှင့် အခြားအမြွေးပါးများ အပါအဝင် ကိုယ်တွင်းကလီစာများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ် ဆောင်နိုင်ရန် အရေးပါသည်။
ချို့တဲ့ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ	<ul style="list-style-type: none"> ကလေးသူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများအပါအဝင် နို့တိုက်မိခင်များမှာ ဘီတာမင်အေချို့တဲ့နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ဘီတာမင်အေ ချို့တဲ့မှုသည် ကလေးများတွင် ကာကွယ်နိုင်သော မျက်မမြင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အခြားဆိုးရွားသော ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများ၊ မကြာခဏ ဖျားနာခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း အပါအဝင် ဝက်သက်ရောဂါပါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဘီတာမင်အေချို့တဲ့မှုသည် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး မိခင်သေဆုံးနှုန်းကိုလည်း မြင့်တက်စေနိုင်သည်။
ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> ဘီတာမင်အေသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ကလေးဆီသို့ ရောက်နိုင်သောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ဘီတာမင်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများအတွက် စားသုံးသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် တတိယကာလတွင် ချို့တဲ့နိုင်ချေအများဆုံး ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ သန္ဓေသားမှာ အမြန်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်ပြီး ကလေး၏ဘဝတစ်လျှောက် လိုအပ်သော သွေးများကိုလည်း ထုတ်လုပ်မှု မြင့်မားနေမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဘီတာမင်အေကို ကျန်းမာပြီး အမျိုးအမယ်စုံလင်သော အစားအစာမှ ရရှိသည်။ သို့သော် ချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးပြီးတစ်လအတွင်း မိခင်အား ဗီတာမင်အေဆေးလုံး တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ ထို့အပြင် ကလေးအသက် ၆ လနှင့် ၁၁ လကြားနှင့် တစ်နှစ်မှ ငါးနှစ်ကြားတွင် ၆ လလျှင် တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။
ဘီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ	<ul style="list-style-type: none"> ကြယ် ၁ အစားအစာမှ အစားအစာများမှာ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည်။ ၎င်းတို့မှာ အသား၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းအပါအဝင် ဥများ။ ထို့အပြင် ဘီတာမင်အေကို စိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များနှင့် အနီရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အဝါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့တွင် ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ကြယ် ၄ ဖွင့် စတုတ္ထ ကြယ်အဖွဲ့ရှိ ခရမ်းချဉ်၊ မုန်လာဥနီနှင့် ရွှေဖရုံသီးများ၊ သရက်သီးများတွင်လည်း ပါဝင်သည်။

အိုင်အိုဒင်းဓါတ်

အခြားသော အရေးကြီးသည့် အနည်းလိုအာဟာရတစ်မျိုးမှာ အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၀ မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်း ၎င်းတို့၏နောက်ဆုံးကလေးကို မွေးခဲ့သော အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်ထောင်စု ၈၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပြည်သူများစားသုံးမည့် ဆားအကုန်လုံးတွင် အိုင်အိုဒင်းဓါတ် ဖြည့်တင်းရေးစီမံချက် (USI) မှတဆင့် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ ရောဂါပပျောက်ရေးကို လုပ်ဆောင်နေသည်။ မကြာသေးခင်က ပြုလုပ်ခဲ့သော မြန်မာအာဟာရနှင့် အစားအစာစာရင်းစာရင်း ၂၀၁၄-၂၀၁၈ တွင် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းသော မိသားစုများသည် အိုင်အိုဒင်းဆား သုံးစွဲကြသော်လည်း အိမ်ထောင်စု စုစုပေါင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သာ ပြည့်ဝသော အိုင်အိုဒင်းဆားကို သုံးစွဲနေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ အစားအစာအားလုံးချက်ပြုတ်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားထည့်ရန် လိုအပ်ပြီး အာနိသင် မပြည့်စေရန် ဟင်းများတည်ပြီးခါနီးအချိန်တွင် ထည့်သင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်သည် ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင် ပျက်စီးသွားတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အိုင်အိုဒင်းဓါတ်	
အိုင်အိုဒင်းဓါတ်၏အရေးပါပုံ	<ul style="list-style-type: none"> အိုင်အိုဒင်းသည် သန္ဓေသားနှင့် မွေးဖွားပြီးကာလ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် လိုအပ်သည့် သိုင်းရိုက် ဟော်မုန်းဖြစ်ပေါ်ရာတွင် မရှိမဖြစ်ပါဝင်သည်။
ချို့တဲ့ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ	<ul style="list-style-type: none"> အိုင်အိုဒင်းသည် ကလေးများနှင့် လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော လည်ပင်းကြီးရောဂါနှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ် နေသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်မှ အိုင်အိုဒင်းလိုလောက်စွာ မစားသုံးပါက ၎င်း၏နို့ထွက်ရှိသော အိုင်အိုဒင်း ပမာဏသည် နည်းပါးနေပြီး ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေး၏ သိုင်း ရိုက်ဟော်မုန် ကုန်ခမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ထိုမှတစ်ဆင့် အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုကို နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း ကောင်းမွန်စေရန် မိခင်နို့အတွင်း အိုင်အိုဒင်းဓါတ် လိုလောက်စွာရှိရန် လိုအပ်သည်။
ချို့တဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်	<ul style="list-style-type: none"> မိမိစားသုံးနေသောဆားများတွင် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုကာကွယ်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်း ထည့်သွင်းထားရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ကို နေ့စဉ်လိုအပ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားသည်မှာ တစ်နေ့လျှင် ၂.၅ ဂရမ် စားသုံးရန်ဖြစ်ပြီး အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် သင်၏ အစားအစာများတွင် အိုင်အိုဒင်းဆား ထည့်စားခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်စား ဖွန်းတစ်ဝက် (၃ ဂရမ်) လောက်သည်ပင်လျှင် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

Table ၁.၂ ဘီတာမင်အေ

အိုင်အိုဒင်းဓါတ်

အိုင်အိုဒင်း ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများ

- အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ပါဝင်သည့် သဘာဝအစားအစာရင်းမြစ်များတွင် ကြယ်(၁)ပွင့် အစားအစာ အုပ်စုမှ ငါး၊ ရေညှိ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ဥအမျိုးမျိုးစသည်တို့ ပါဝင်သည်။
- အစားအစာ များတွင် အိုင်အိုဒင်း ပေါင်းထည့်ရန်။

Table ၁.၂ အိုင်အိုဒင်းဓါတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် နို့တိုက်စဉ်အတွင်း ဓလေ့အယူအဆအရ ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိသည့် အစားအစာများ

ရိုးရာဓလေ့အစားအသောက်များ တားမြစ်ခြင်းနှင့် လွဲမှားသော အယူအဆများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူအများစုယုံကြည်ထားမှုတစ်ခုမှာ ကလေးမွေးပြီးကာစအချိန်တွင် အမျိုးသမီးများသည်ကို အချို့သောအစားအစာများမစားသုံးရန် တားမြစ်လေ့ရှိသည်။ ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် ကလေးမွေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများကို ဆန်ဖြူနှင့် ဆားပါသော ငါး အနည်းငယ်ကိုသာ ကျွေးလေ့ရှိသည်။ အသီးအရွက်များကို မွေးပြီး နောက် ၆ ရက်ခန့်တွင်သာ ကျွေးလေ့ရှိသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကိုလည်း ငှက်ပျောသီးမစားရန် တားမြစ်ကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငှက်ပျောသီးစားခြင်းသည် ကလေးကို အလွန်အမင်းကြီးထွားစေပြီး မွေးဖွားရခက်စေသည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကောက်ညှင်းစားခြင်းသည်လည်း အချင်းကပ်စေမည်ဟု ထင်မြင်ကြသည်။ အဆိုပါ အယူအဆလွဲများကို ချင်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းတွင် တွေ့ရသည်။ ချင်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းတွင်မူ အမျိုးသမီးများအား ထမင်းဖြူနှင့် ဟင်းချိုကိုသာ ပထမတစ်ပတ်လုံး ကျွေးလေ့ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပြည်သူ့အများစုက အချဉ်၊ အစပ် သို့မဟုတ် ပူသော အစားအစာများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် တွင်းအောင်း အစားအစာများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးများမှာ နို့တိုက်နေစဉ် ကလေးအား ပြဿနာဖြစ်မည်စိုးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကလေးပျက်ကျမည် စိုးသောကြောင့်လည်းကောင်း အဆိုပါ အစားအစာများကို မစားသုံးမိစေရန်နှင့် စားသုံးခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်ရန် ပြုမူကြလေ့ရှိသည်။

သို့သော် တစ်ကယ်တမ်းမှာ ထိုသို့ အစားအစာများ စားသုံးသော လွဲမှားသည့် အယူအဆများကို မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအပါအဝင် ကမ္ဘာ့တစ်ဝှမ်းလုံးရှိ လမ်းညွှန်ချက်များတွင် မဖော်ပြထားပေ။ အချိန်ကြာလာသောအခါ အဆိုပါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ၎င်းတို့ နေ့စဉ် လိုအပ်သည့် အသားဓါတ်၊ ကစီဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်အပါအဝင် အခြားသော အနည်းလိုအာဟာရ ဓါတ်များဖြစ်သည့် သံဓါတ်နှင့် ဘီတာမင်အေများပါဝင်သည့် ကြွယ်လေးပွင့် အစားအစာကို မိမိတို့၏ အစားအစာများအတွင်းမှ လိုအပ်သလောက်မရရှိတော့ဘဲ ၎င်းနှင့် ၎င်း၏ကလေးအတွက် အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ၎င်းတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ စားသုံးခဲ့သော အစာပမာဏထက်ပိုစားရန် လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ သို့သော် သုတေသနပြုချက်များအရ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်နှင့် အပူပိုင်းနေရာများတွင် ပြည်သူ့အများစုမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများပိုမို စားသုံးရန် လိုအပ်သည်ကို မသိရှိကြပေ။ အထူးသဖြင့် မိခင်များက ၎င်းတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတို့အား အစားအစာ စားသုံးမှုကန့်သတ်မှုများနှင့် အစားအသောက် ပြောင်းလဲစားသောက်စေမှုများစသည့် အယူအဆလွဲများကို ကြုံတွေ့ရကြောင်း ပြောပြကြသည်။

အဆိုပါ အယူအဆလွဲများနှင့် တားမြစ်မှုများသည် အချက်အလက်များပေါ်တွင် အခြေမခံသော်လည်း ပြည်သူ့လူထု၏ ယုံကြည်ချက်နှင့် အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲရန် လွန်စွာခက်ခဲသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာတစ်ခုအား ရိုးရာအရတားမြစ်ခြင်း ကန့်သတ်ခြင်းရှိပါက သားဖွားဆရာမများနှင့် အရံသားဖွားဆရာမများမှ အဆိုပါ မိသားစုဝင်များနှင့် ၎င်း၏ အဖော်အားဖြစ်နိုင်သော ဖြေရှင်းမှုများကို ရှင်းပြပြီး အဆိုပါ အယူအဆလွဲများအတွက် တူညီသော အများလိုအာဟာရများ ဖြစ်သည့် (အသားဓါတ်၊ အဆီဓါတ်နှင့် ကစီဓါတ်သာမကဘဲ) အနည်းလိုအာဟာရများဖြစ်သည့် (အိုင်အိုဒင်း၊ သံဓါတ်နှင့် ဘီတာမင်အေဓါတ်) တို့ကို မည်သို့ အစားထိုးမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် နို့တိုက်နေစဉ်ကာလအတွင်း မိမိတို့ နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် အာဟာရများကို မတူကွဲပြားသည့် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာကို တားဆီးပိတ်ပင်မှုမရှိဘဲ စားသုံးနိုင်စေခြင်းသည် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ စားရမည့် သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အစားအစာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း ထိုတက်လာသော ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘေးကင်းကျန်းမာသော ကြယ်လေးပွင့် အာဟာရ အုပ်စုများ စားသုံးခြင်းကြောင့် တိုးတက်လာမှုသာ ဖြစ်သင့်သည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးသောအခါ နို့တိုက်မိခင်သည် မိခင်နို့ထုတ်လုပ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ကလေးအား အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရရှိနိုင်စေရန်အတွက် ကြယ်လေးပွင့် စုံလင်စွာ စားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အချို့အစားအစာများကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ စားသုံးသင့်ပြီး တချို့အစားအစာများကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများတွင် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ စွမ်းအားဖြည့် အချိုရည်များနှင့် အချိုရည်များဖြစ်ပြီး ကဖင်းဓါတ်ပါဝင်သည်။ ကဖင်းဓါတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အလွယ်တကူစုပ်ယူပြီး အချင်းမှတစ်ဆင့် မမွေးဖွားရသေးသော သန္ဓေသားဆီသို့ ရောက်ရှိသွားစေပြီး သန္ဓေသားထံတွင် ကဖင်းဓါတ်မြင့်မားမှုကိုစောစောစောစော ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကဖင်းဓါတ်များခြင်း (တစ်နေ့လျှင် ၂၀၀ ဂရမ်ထက် ပိုမိုသောပမာဏ)သည် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို တားဆီးစေပြီးပေါင်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကဖင်းဓါတ်သည် မိခင်နို့မှ တစ်ဆင့် ကလေးဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ လုံးဝမသောက်သုံးသင့်သည့် အရာများတွင် အရက်ပါဝင်သည်။ ၎င်းကို အခန်း ၁.၁ တွင် ဆွေးနွေးတင်ပြပြီးဖြစ်သည်။

ရှောင်ရှားသင့်သည့် အစားအစာများတွင် ငါးအစိမ်း သို့မဟုတ် မကျက်တကျက် ငါး၊ အထူးသဖြင့် အခွံမာရေသတ္တဝါနှင့် အစိမ်း၊ မကျက်တကျက် သို့မဟုတ် ထုတ်ပိုးထားသော ဝက်အူချောင်းများစသည့် တာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားသော အသားများပါဝင်သည်။ ဤအစားအစာများသည် Norovirus Vibrio ၊ Salmonella နှင့် Listeria စသည့် ပိုးမွှားများ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အထူးသဖြင့် Listeria ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ချေများသည်။ မိခင်အနေဖြင့် မည်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာမျှ မခံစားရသော်လည်း Listeria သည် မိခင်၏အချင်းမှတစ်ဆင့် မမွေးဖွားရသေးသော သန္ဓေသားဆီသို့ ကူးစက်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့ကူးစက်သွားလျှင် လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းနှင့် အခြားပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်စေသည်။ အသားငါးအားလုံးကို သေချာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပြီး ဟင်းအကျန်များကို ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ အပူပေးပြီးမှသာ စားသင့်သည်။

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစသည့် ဥအမျိုးမျိုးကို အစိမ်းစားသုံးခြင်းသည် Salmonella ရောဂါပိုးများ ပါစေနိုင်ပြီး ဖျားနာခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် သားအိမ်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်စေပြီး လမစေ့သည့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို အမြဲကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှသာ စားသုံးသင့်သည်။

တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်မွမ်းမံထားသည့် အစားအစာသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အာဟာရဓါတ်နည်းပါးပြီး သကြားဓါတ်၊ ဆား၊ ကယ်လိုရီ၊ ဆိုးဆေးနှင့် ထပ်တိုးအဆီများ ပါဝင်မှုမြင့်မားသည်။ မြင်တွေ့နေကျ ကြာရှည်ခံ အစားအစာများတွင် ကြွပ်ရွာသော သားရေစာများ၊ ချိုချဉ်၊ ဂျယ်လီ၊ ကိတ်မုန့်များနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အိုဗာတင်း၊ ကော်ဖီမစ် သို့မဟုတ် တီးမစ်နှင့် အချိုရည်များစသဖြင့် သကြားပါသော သောက်စရာများ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ အသင့်စားဖွယ်ရာများသည် လူတို့၏ အစာအိမ်များကို ကြယ်လေးပွင့် အစာအုပ်စုများမှ ကျန်းမာသော အစားအစာများဖြင့် ဗိုက်ပြည့်စေမည့်အစား မကျန်းမာစေသော အစားအစာများဖြင့် ဗိုက်ပြည့်စေသည်။ အသင့်စားပြုပြင်မွမ်းမံထားသော အစားအစာများသည် ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နိုင်သည့် ကလေးမွေးနိုင်ချေ မြင့်မားစေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆီးချိုဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆီးချိုဖြစ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာကို စားသုံးသင့်ပြီး သူမ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုသိပ်မရှိလျှင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်သင့်သည်။ ဤရှောင်ကြဉ်မှုအများစုသည် အချက်အလက်များပေါ်တွင် အခြေခံထားခြင်းမဟုတ်သော်လည်း လူအများ၏ အပြုအမူကို ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာတစ်မျိုးကို ရှေးရိုးစွဲ အကြောင်းပြချက်ကြောင့် မစားသင့်ဟု ကန့်သတ်ထားလျှင် ထိုအစားအစာများနေရာတွင် တူညီသောအာဟာရဓါတ်များ (အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်များနှင့် အဆီဓါတ်) နှင့်/သို့မဟုတ် အနည်းလိုအာဟာရဓါတ်များ (အိုင်အိုဒင်း၊ သံဓါတ်နှင့် ဗီတာမင်အေ) စသည်တို့ဖြင့် အစားထိုးရန်အတွက် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွားဆရာမအနေဖြင့် မိခင်နှင့် ခင်ပွန်း/မိသားစုဝင်များနှင့် ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို ကူညီဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်။

ကျန်းမာစွာ မိခင်အာဟာရပြုခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကြယ် (၄) ပွင့် စုံလင်စွာဖြင့် ထမင်းအနပ်ရေပိုမိုစားသုံးပြီး ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းက ညွှန်ကြားထားသော ဖြည့်စွက်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်သည်ကို သင်တန်းသားများ နားလည်စေရန်။



အချိန်

၂ နာရီ ၄၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... သောက်ရေဖန်ခွက် (၂)ခွက်
- ... အိုင်အိုဒင်းဆား
- ... လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ချောင်း
- ... စက္ကူစာရွက်ကြီးများ
- ... ဘောပင်များ
- ... ပင်အပ်များ (သို့) တိပ်များ
- ... ကပ်ကြေးများ



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... နံရံကပ်စက္ကူငယ်များ
- ... ကြယ်(၄)ပွင့် အစားအစာပြ ရုပ်ပုံကားချပ်
- ... ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များပြ ရုပ်ပုံကားချပ်
- ... လူထုအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်အာဟာရဆိုင်ရာ လွဲမှားသော အယူအဆဖော်ပြချက်ပါ ကတ်(၅)ကတ်



နည်းလမ်းများ

- ... ရုပ်ပုံပြသခြင်း
- ... အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း
- ... အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
- ... ပြန်လည်တင်ပြခြင်း
- ... ကတ်များရွေးချယ်ပြီး အုပ်စုခွဲခြင်း
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



ပံ့ပိုးသူမှတ်စုများ

သင်တန်းသားများသည် အနည်းလိုအာဟာရ၊ အများလိုအာဟာရနှင့် မျှတသော အစာတစ်နပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရှိပြီး ဖြစ်သင့်သည်။ ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်း စာအုပ်ပါ ခေါင်းစဉ် ၁၊ ၂။ အခန်းငယ် ၁-၂ တွင် ဖော်ပြထားသော အသေးစာအာဟာရ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ)နှင့် အများလိုအာဟာရ (ကစီဓာတ်၊ အဆီနှင့် အသားဓာတ်များ) ဆိုင်ရာ အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များ၊ အခန်းငယ် ၁-၃၊ ၂-၁၊ နှင့် ၂-၂ တွင် ဖော်ပြထားသော မျှတသော အစာတစ်နပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များတွင် ဖော်ပြထားသည်။ နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ထိုခေါင်းစဉ် အခန်းငယ်များမှ အကြောင်းအရာများကို ညွှန်းဆိုပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ရုပ်ပုံအသုံးပြုခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

မမြင်နိုင်သော အနည်းလိုအာဟာရများ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများထဲမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို ခေါ်ယူပါ။ ထိုသူအား စမ်းသပ်မှု တစ်ခုပြုလုပ်မည်ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် သူ၏မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားစေပါ။
- ၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း မျက်လုံးမှိတ်နေစဉ်တွင် ရေဖန်ခွက်နှစ်ခုထဲသို့ ရေပမာဏတူညီစွာ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေခွက်တစ်ခုထဲသို့ အိုင်အိုင်ဒင်းဆား အနည်းငယ်ကို ထည့်လိုက်ပြီး အရည်ပျော်သည်အထိ မွှေပါ။ မွှေပြီးသည့်အခါ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကို မျက်လုံးပြန်ဖွင့်စေပါ။ ထို့နောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကို ရေဖန်ခွက်နှစ်ခု၏ ပမာဏ၊ အရောင်အဆင်း၊ အနံ့ ကွဲပြားမှုကို တဆင့်ချင်းမေးပါ။ မည်သို့မျှ မကွဲပြားကြောင်း ပြန်ဖြေလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကို ရေဖန်ခွက်တစ်ခုချင်းစီကို အနည်းငယ်သောက်စေပြီး အရသာခံစေပါ။ တစ်ခွက်သည် ပုံမှန်ရေအတိုင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ခွက်တွင် ငံသော အရသာရှိနေလိမ့်မည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို အိုင်အိုင်ဒင်းဆားပမာဏ မည်မျှ မိမိထည့်ခဲ့ကြောင်းမေးပါ။ ပမာဏအနည်း ငယ်သည် အရသာကွဲပြားစေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အိုင်အိုင်ဒင်းဆားဖြင့် ဥပမာပြသကဲ့သို့ အခြားအနည်းလိုအာဟာရများ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ)သည်လည်း ပမာဏအနည်း ငယ်သာ လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ထိုပမာဏအနည်းငယ်သည် ကြီးမားသောကွဲပြားမှုကို ဖြစ်စေ နိုင်ကြောင်းနှင့် လူတစ်ဦးချင်း၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄။ မိမိတို့သည် ထိုအနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များကို လုံလောက်စွာ မရရှိသည့်အခါ အနည်းလို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ ထို့ကြောင့် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဟု ခေါ်ကြောင်းပြောပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်ပြီး မသိရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများကို မေးပါ။
- ၅။ အနည်းလိုအာဟာရ အမျိုးအစားအမည်များကို မေးပါ။
- ၆။ အနည်းလိုအာဟာရများကို မည်သည့်နေရာမှ ရနိုင်ကြောင်း မေးပါ။
- ၇။ လူအများလိုအပ်သော အနည်းလိုအာဟာရများရရှိနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အမျိုးအစားကွဲပြားပြီး မျှတသောအစာ တစ်နပ်ဖြစ်သည့် ကြယ်(၄)ပွင့်ပါ

ထမင်းတစ်နပ်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ကြယ်(၄)ပွင့် အစာအုပ်စု၏အမည်များ၊ ထိုတစ်အုပ်စုချင်းစီတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကို မေးပါ။

၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်နေချိန်အတွင်း မိခင်များသည် အာဟာရဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် - ၂ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်တင်ပြခြင်း

အနည်းလိုအာဟာရများကို ကြော်ငြာခြင်း ၁ နာရီ

၁။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၅)ဖွဲ့ခွဲပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အရေးကြီးသော အနည်းလိုအာဟာရများ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ)ကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုအနည်းလိုအာဟာရများကို သင်တန်းသားများ သိမသိ မေးမြန်းပါ။

၂။ အနည်းလိုအာဟာရအားလုံးသည် အရေးကြီးသည့် အရာများဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် တခါတရံ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ အိုင်အိုဒင်း၊ ဗီတာမင်ဘီ၀မ်းနှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် စသည့် ဓာတ်များကို အနည်းငယ်သာရရှိသည့် ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင် နေရသည်။

၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် အနည်းလိုအာဟာရတစ်မျိုးစီကို ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ မိမိတို့အဖွဲ့တာဝန်ယူရသော အနည်းလိုအာဟာရကို ကြော်ငြာသည့် နည်းလမ်းတစ်နည်းနည်းဖြင့် ကြော်ငြာရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် မိမိတို့၏အနည်းလိုအာဟာရအမျိုးအစားကို စားသုံးလာစေရန် ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေး ရန်အတွက် အချိန် ၃၀ မိနစ် ရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုအစီအစဉ်သို့ လက်ကမ်းကြော်ငြာစာစောင် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ် နိုင်ကြောင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ်ပြီး၊ ဆွဲဆောင်နိုင်သော၊ ညှိယူဖမ်းစားနိုင်သော နည်းလမ်း လည်းဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်စရာနှင့် ပြဇာတ်သဘောမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၅။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် သူတို့၏အနည်းလိုအာဟာရအကြောင်းကို အခန်းငယ် ၁-၂၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏ အနည်းလိုအာဟာရလိုအပ်မှုအကြောင်းတွင် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်သည်။

၆။ အနည်းလိုအာဟာရအကြောင်း ကြော်ငြာများတွင် အောက်ပါ အဓိကသတင်း အချက်အလက်များ ပါဝင်သင့်သည်။

- ဘာကြောင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များက အရေးကြီးတာလဲ။
- ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် မည်သည့် အကျိုးဆက် ဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မလဲ၊ မည်သည့် အစားအစာများ စားသုံးသင့်သလဲ။

၇။ လက်ကမ်းစာစောင်ကြော်ငြာသကဲ့သို့ တီထွင်ဖန်တီးမည့် အဖွဲ့များကို သင်တန်းထောက်ကူ ပစ္စည်းများ စက္ကူစာရွက်ကြီးများ၊ ဘောပင်များ၊ တိပ်များ၊ ကော်တောင့်၊ ကပ်ကြေးနှင့် အခြားလိုအပ်သော ပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

၈။ သင်တန်းသားများကို သူတို့၏တီထွင်ထားသော ကြော်ငြာများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ကြောင်း ပြောပါ။ မေးခွန်းများကို စက္ကူစာရွက်ကြီးတွင် ချရေးထားခြင်း (သို့) လက်ကိုင် စာစောင်အဖြစ်ထုတ်ဝေထားပါ။

ထိရောက်သော သတင်းဆက်သွယ်ဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့် မေးခွန်းများ -

- မည်သူတွေကို ဦးတည်မှာလဲ (သိစေချင်သည့် သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ)
- ဦးတည်သူများဆီသို့ အထိရောက်ဆုံးသော မည်သည့် သတင်းဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုမလဲ။
- ဦးတည်အုပ်စုကို ဘာလုပ်စေချင်တာလဲ။
- မည်ကဲ့သို့ သတင်းအချက်အလက်များက ဦးတည်အုပ်စုကို ဆွဲဆောင်နိုင်မလဲ။
- ဦးတည်အုပ်စုရဲ့ စိတ်ကို ဘယ်လိုဆွဲဆောင်မလဲ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုလှုံ့ဆော်မလဲ။ အာဟာရတွေကို စားသုံးရန် သူတို့ကို ဘယ်အရာတွေက လွယ်ကူစေမလဲ။
- ဦးတည်အုပ်စုအတွက် ရိုးစင်းပြီး နားလည်ရ လွယ်ကူစေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်လိုဖန်တီး မလဲ။

၉။ ဆွေးနွေးပြီးသည့်အခါ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီက သူတို့၏ကြော်ငြာများကို တင်ပြစေပါ။

အဆင့် - ၃

ကတ်များရွေးချယ်ပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

လွဲမှားသော စားသောက်မှုပုံစံ အယူအဆများနှင့် အစားအစာရှောင်ရှားခြင်း ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ် ကန့်သတ်ခြင်းများ

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို အချို့အစားအစာများရှောင်စေခြင်း၊ အစားအစာကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်စေသော မိရိုးဖလာရေးရိုးစွဲအယူအဆများ ရှိကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။
- ၂။ နေရာအနှံ့အပြားတွင်ရှိသော လွဲမှားသောအယူအဆများ၊ အစားအစာကန့်သတ်ခြင်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်များသည် ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကို တားဆီးခံ နေရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့သောနေရာများတွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ မရရှိခြင်း၊ လွဲမှားသောအယူအဆများ၊ အစားရှောင်ခြင်းများက မမျှတသောအစားအစာများ၊ အာဟာရဓာတ် နည်းပါးသော အစားအစာများကို စားသုံးနေရကြောင်းပြောပါ။
- ၃။ အောက်ပါအချို့သော လွဲမှားသည့် အယူအဆများသည် အခြားသော အရာများထက် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ-မြန်မာနိုင်ငံ၏ အချို့သော နေရာများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစာအများကြီး မစားသင့်ပါ။ ထိုသို့ စားလျှင် ကလေးအလွန်ကြီးထွားနိုင်သည် ဆိုသော ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။ ထိုယုံကြည်မှုသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက လမ်းညွှန်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကထက် အစားပိုစားသင့်သည်ဟူသော လမ်းညွှန်ချက်နှင့် လွဲချော်နေသည်။ အခြားဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း၏ အချို့နေရာများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ပဲများစားလျှင် ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာဖြစ်တတ်သည် ထို့ကြောင့် ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်ဟူသော အယူအဆဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ပဲအမျိုးမျိုးသည် အလွန်အရေးပါပြီး ပရိုတင်း(အသား)ဓာတ်နှင့် သံဓာတ်တို့၏ ဈေးသက်သာသော အရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အသားများနှင့် အခြားပရိုတင်းနှင့် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို မစားသုံးကြတော့ပေ ထို့ကြောင့် ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းက အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၄။ အခြားသော လွဲမှားတဲ့အယူအဆများသည် စားနေကျအစားအစာများ မဟုတ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်စားနေကျအစားအစာများတွင် မပါဝင်ခြင်းကဲ့သို့သော အစားအစာရှားပါးခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။

၅။ အောက်ပါ ဇယားကွက်ပါဝင်သော စက္ကူစာရွက်ကြီးတစ်ချပ်ကို ပြင်ဆင်ပြီး နံရံတွင်ကပ် ထားပါ။ ထို့နောက် ဇယားကွက်အတွင်းမှ အပိုင်း(၄)ပိုင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အညွှန်းတပ်ထားပါ။



- ၆။ သင်တန်းသားများကို ရောင်စုံစာရွက်ပိုင်းများ (သို့) စတစ်ကာစာရွက်များနှင့် စက္ကူတိပ်များ ဝေပေးပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင် ပြည်သူ့လူထုအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏ လွဲမှားသော အစားအစာအယူအဆများနှင့် အစားရှောင်ခြင်းများကို တစ်ဦးလျှင် နှစ်ချက်ရေးစေပါ။ စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုလျှင် တစ်ချက်ရေးရမည်ဟု ပြောပါ။
- ၇။ ရေးပြီးလျှင် သင်တန်းသားများ၏ လွဲမှားသော အယူအဆများပါ စာရွက်ပိုင်းများကို နံရံတွင် ကပ်ထားသော အပိုင်း(၄)ပိုင်းပါ ဇယားကွက်တွင် ကပ်စေပါ။
- ၈။ သင်တန်းသားများ၏ စာရွက်ပိုင်းများကို ကပ်သည့်အခါ အပိုင်း(၄)ပိုင်းအတွင်းမှ မိမိတို့အချက်နှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော အပိုင်းတွင် မိမိတို့၏စက္ကူပိုင်းများကို ရွေးချယ်ကပ်စေပါ။
- ၉။ ကပ်ပြီးလျှင် အခြားသင်တန်းသားများဖြင့် သဘောတူ၊ မတူ ဆွေးနွေးစေပြီး စက္ကူပိုင်းများကို အားလုံး၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ပြန်လည်နေရာချစေပါ။
- ၁၀။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ၃ ဦး သို့ ၄ ဦးပါ တစ်ဖွဲ့စီခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ရပ်ရွာလူထုအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆသော အယူအဆတစ်ခုကို

ရွေးချယ်ပြီး အသေးစိတ်ဆွေးနွေးစေပါ။ အဖွဲ့တိုင်းဆီမှ လူထုအတွင်း အနုရယ်ဖြစ် စေနိုင်သည်ဟု ၎င်းတို့ ယုံကြည်သည့်အရာတစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်စေသင့်သည်။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီသည် မတူညီသည့် အယူအဆများကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ အချိန် ၁၅ မိနစ် ပေးပါ။

၁၁။ အဖွဲ့တစ်ခုချင်းစီအား သူတို့ရွေးချယ်ထားသော လွှဲမှားသော အယူအဆနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။

- ထိုလွှဲမှားသော အယူအဆသို့ အစားရှောင်ခြင်းသည် ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိသလဲ (သို့) ဘယ်လိုအန္တရာယ် မရှိဘူးလဲ။
- ထိုလွှဲမှားသော အယူအဆသည် ဘယ်လောက်ယုံနုံမှု ရှိသလဲ။ ရံဖန်ရံခါမှ တွေ့တတ် တာလား။ ပုံမှန်တွေ့ရတတ်လေ့ ရှိသလား။
- ထိုလွှဲမှားသော အယူအဆသို့ အစားရှောင်ခြင်းသည် မိခင်အာဟာရအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိသလား။
- ထိုလွှဲမှားသောအယူအဆသို့ အစားရှောင်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းစေရန် အခြားအစားထိုးလို့ရမည့် အစားအစာရှိသလား။ လူထုအတွင်းအစားအစာ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သလား။ (နှစ်စဉ် သို့မဟုတ် ရာသီအလိုက်)
- ထိုအယူအဆနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လူကြီးနဲ့ လူငယ်ကြားမှာ မတူညီတဲ့ ယုံကြည်မှုများရှိသလား။
- ထိုအယူအဆနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လူထုရဲ့သဘောထားအမြင်များ၊ လုပ်ဆောင်သည့် အလေ့အကျင့်များ ပြောင်းလဲသွားစေရန် ဘာတွေကို လုပ်သင့်သလဲ။ လူထုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ် သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားပတ်သတ်ဆက်နွယ်သူများ အနေဖြင့် မညီညွတ်ကဏ္ဍများမှ ပါဝင်နိုင်သလဲ။

အဆင့် - ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

၁။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သလဲဟု သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အများလိုအာဟာရနှင့် အနည်းလိုအာဟာရများအပါအဝင် အစားအစာမျိုးစုံလင်သည့် မျှတသော အစာတစ်ခုကို စားသုံးရန် ဘာကြောင့်အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်နိုင်ရန် ဘယ်လိုအမှုအကျင့်များကို လုပ်ဆောင်ရမလဲ။

အဓိကသတင်းအချက်အလက်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကောင်းမွန်သော အာဟာရကို ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် သံဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်း၊ ဗီတာမင်ဘီ၀မ်း၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဖောလစ်အက်စစ် စသည့် အနည်းလိုအာဟာရ(၅)မျိုးကို အဓိကလိုအပ်သည်။
- ကြယ်(၄)ပွင့်ပါဝင်သော အစာတစ်ခုတွင် အများလိုအာဟာရ (ပရိုတိန်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အဆီ)များနှင့် အနည်းလိုအာဟာရများ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ) ပါဝင်သည်။
- ကြယ်(၄)ပွင့်ပါဝင်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်းသည် လူအများကို အများလိုအာဟာရများနှင့် အနည်းလိုအာဟာရများကို ရရှိနိုင်သည်။
- အစားအစာများမှ သဘာဝနည်းအားဖြင့်ရရှိသော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အချို့လိုအပ်သော သူများအနေဖြင့် ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့်လဲ ကာကွယ်နိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးများအားလုံးသည် တချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြမည့်သူများဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်သေးလျှင်တောင်မှ ဖောလစ်အက်စစ် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးသင့်သည်။ သို့မှသာ မိမိမွေးဖွားလာမည့် ကလေးအား လမစေ့မီ မမွေးဖွားစေရန်နှင့် မွေးဖွားသည့် ကလေးချို့ယွင်းမှုများ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် လိုအပ်သောဆေးဝါးများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရရှိနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလနှင့် မွေးဖွားပြီး (၃)လအထိ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပေးသော ဗီတာမင်ဘီ၀မ်းဆေးဝါးများကို သောက်သုံးသင့်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များသည် မီးဖွားပြီး (၂)ပတ်အတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပေးဝေသော ဗီတာမင်အေဆေးကို သောက်သုံးသင့်သည်။
- ပြည့်ဝသော အာဟာရရရှိမှုကို ဟန့်တားစေသော လွှဲမှားသော စားသောက်မှုပုံစံ အယူအဆများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်ပါ။

အခန်း ၁-၃

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

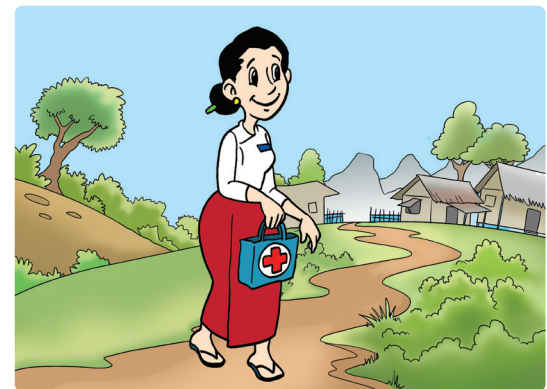
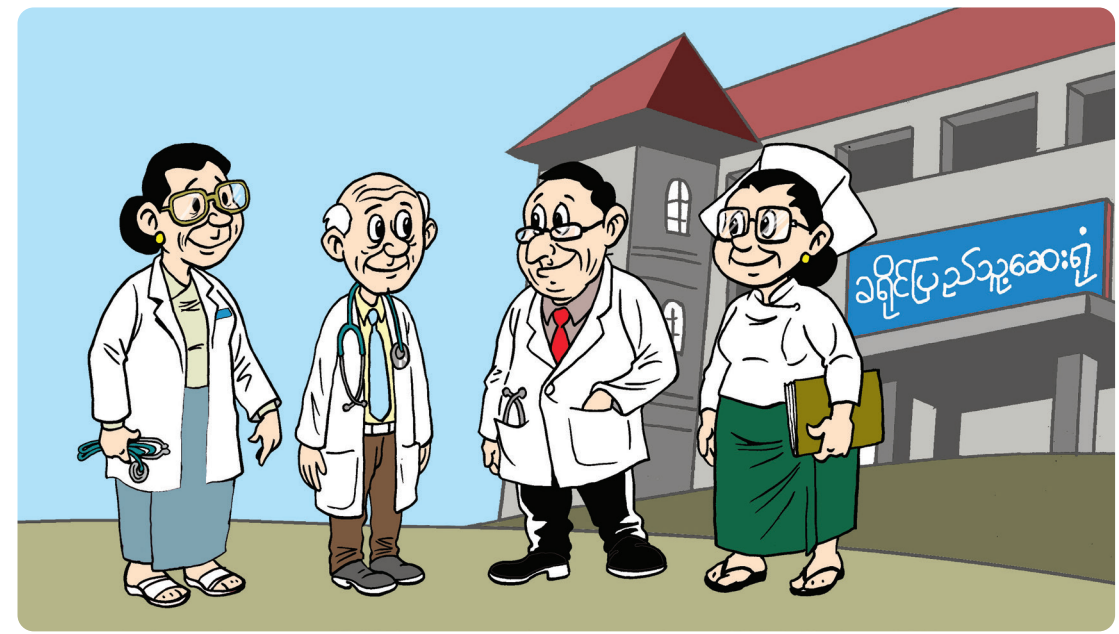
နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၁-၃

သံသရာစက်ဝန်းအလိုက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၄-၂၀၂၁ ခုနှစ် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အမျိုးသားမဟာဗျူဟာစီမံကိန်းသည် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိခင်၊ မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအပါအဝင် သံသရာစက်ဝန်းအလိုက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အားပေးသည်။ သားဖွားဆရာမများနှင့် အရန်သားဖွားဆရာမများသည် အောက်ပါစွမ်းရည်များ လေ့ကျင့်ခံထားရသည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ အချို့နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို အစောဆုံးသိရှိ၊ ကုသ၊ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းစွာ မွေးဖွားပေးခြင်း၊ အရေးပေါ် အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီးချိန် မိခင်များအား ပြီးပြည့်စုံသော စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးသူများကို စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် မွေးသည့်အချိန်မှ ကလေး (၂)လ အရွယ်အထိ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည်။ ထို့အပြင် မိသားစုဘဝတွင် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ပညာပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ယူရန် စီစဉ်ခြင်းနှင့် မိဘကောင်းများ ဖြစ်စေရန် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း သင်ကြားလေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ မီးဖွားပြီးချိန်နှင့် မွေးကင်းစကလေး စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားလမ်းညွှန်တွင်လည်း ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုစီအကြောင်း အသေးစိတ်ရေးသားထားသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဝန် စရိုက်အချိန်မှစပြီး ကလေးမွေးဖွားသည့် အချိန်အထိ အထူးဂရုစိုက်မှုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်သည် ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သူမ၏ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ကူညီထိန်းသိမ်း ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုသည် မီးဖွားအချိန် မိခင်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို



Visual Aid 1.3 မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများ။

ရှောင်လွှဲနိုင်စေရန် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် အလွယ်တကူကုသနိုင်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ် ခံယူရမည်ဟု မေလ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သော Myanmar's National Guidelines for Antenatal Care for Service Provider နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့က အကြံပြုထားသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ သံသယရှိလျှင်ရှိချင်း နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွား ဆရာမထံ သွားရောက်ပြသ သင့်သည်။ ထို့နောက် ကိုယ်ဝန် အပတ်(၂၀)၊ (၂၆)ပတ်၊ (၃၀)ပတ်၊ (၃၄)ပတ်၊ (၃၆)ပတ်၊ (၃၈)ပတ်နှင့် (၄၀)ပတ်တို့တွင် ပုံမှန်သွားရောက်ပြသ သင့်သည်။

မီးဖွားမီ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများ -

- ၁။ သန္ဓေသားအရွယ်အစားနှင့် အနေအထားကို စစ်ဆေးခြင်း။
- ၂။ နှစ်ဖွားမှု၊ သုံးဖွားမှုစသည့် ကိုယ်ဝန်များ ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးခြင်း။
- ၃။ အန္တရာယ်များသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟုတ်မဟုတ် ဖော်ထုတ်ရန် သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာခြင်း။
- ၄။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ ရှိမရှိ သိရှိရန် သွေးနှင့် ဆီးနမူနာများ ယူခြင်း။
- ၅။ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို စောင့်ကြည့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း-သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ရန် သားအိမ်အရွယ်အစား တိုင်းတာခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း။

အောက်ပါတို့အကြောင်း အကြံပြုဆွေးနွေးပေးခြင်း -

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ။
- ၂။ အစာအုပ်စုမျိုးစုံကို စားသုံးရန်နှင့် အစားအစာ ပိုမိုစားရန်။
- ၃။ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ အပါအဝင်ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အရာများ။
- ၄။ လုံလောက်သော အနားယူချိန်ရရှိမှု၊ ကာကွယ်ဆေး အချိန်မှန်ထိုးနှံခြင်းနှင့် သောက်သုံး ရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်း။
- ၅။ အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးခြင်း။
- ၆။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် အသုံးပြုခြင်း။

- ၇။ မိသားစုတစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော အစားအစာ။
- ၈။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်း။
- ၉။ ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုတွင် ကလေးမွေးဖွားခြင်း(မီးဖွားခြင်း)၏ အကျိုးကျေးဇူးများ။
- ၁၀။ ကလေးမွေးဖွားသည့် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်လျှင် အရေးပေါ်ပြသနိုင်မည့် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း။
- ၁၁။ အစိုးရအစီအစဉ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရယူခြင်း။
- ၁၂။ ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်း ကလေးနှင့်မိခင်အသားချင်းထိတွေ့ပြီး နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အရေးပါမှု။

အောက်ပါဆေးဝါးများကိုပေးခြင်း

- ၁။ သံဓါတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် ထောက်ခံချက်ပြုထားသောလိုအပ်သည့် ဖြည့်စွက်အာဟာရများ။
- ၂။ သန်ချဆေး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မှန်ကန်သော ကိုယ်အလေးချိန်ပမာဏတက်သည်ကို သေချာစေရန် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူသည့်အခါတိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးမှ သူမ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချိန်တွယ်မှတ်တမ်းတင် ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေသည့် ကာလအတွင်း သန္ဓေသား၏ ကြွက်သားများ၊ အရိုးများ၊ အရေပြားနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာရန် လိုသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အမျိုးသမီး တစ်ယောက် တိုးလာသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို သူမ၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ ခန္ဓာကိုယ်အလုံး အထည့်ညွှန်းကိန်း (BMI) (အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့် ဆက်သွယ်တိုင်းတာမှု) ဖြင့် အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိခင်တွင် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိရန် အရေးကြီးသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် (BMI) ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှပင် ရှိခဲ့ပါစေ၊ ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလပတ်အတွင်း တစ် (သို့) နှစ်ကီလိုဂရမ်မျှသာ အလေးချိန်တိုးသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၄ လလောက်မှစတင်ကာ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် သန္ဓေသားကြီးထွားမှုနှုန်း ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်းကို ပြသည်။ သို့သော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်းကိုမူ အားမပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအားလုံး အနည်းဆုံး ၂၄ ပေါင် (၁၀.၉) ကီလိုဂရမ် တိုးရမည်ဟု ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အကြံပြုထားသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းကြောင့် မိမိ၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုတွင် အန္တရာယ်ရှိ/မရှိ သိရှိစေသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ် မိခင်ကိုဖြစ်စေ၊ ဖွံ့ဖြိုးနေသော သန္ဓေသားကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ သာမန်ထက်ပိုမို အန္တရာယ်များသော ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေအဖြစ် ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် မိခင် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် ဆက်စပ်နေသော ပြဿနာများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်များသော ကိုယ်ဝန်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုပေးသော ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်သွားရောက်ပြီး စစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ခံယူသင့်သည်။ မွေးခါနီးအချိန်မှ ပြာယာမခတ်စေရန် ငွေကြေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် မည်သည့် အထူးကုသစောင့်ရှောက်မှုများ မဆိုပါဝင်သည့် မွေးဖွားခြင်း အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားသင့်သည်။

ဘေးကင်းသန်ရှင်းသော မွေးဖွားမှု

မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးသေဆုံးမှု အတော်များများကို ရှောင်လွှဲကာကွယ်နိုင်သည်။ ကလေးမီးဖွား ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးအများစုတွင် ပုံမှန်တွေ့ရသော်လည်း အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကလေးမီးဖွားရာတွင် အခက်အခဲခံနိုင်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အစိုးရအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ကလေးမီးဖွားရာတွင် ကျန်းမာရေးဌာန/ဆေးရုံများတွင် မီးဖွားရန် အကြံပြုထားသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းအားလုံးကို ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဆောင်ရွက် သင့်သော်လည်း အိမ်တွင် မီးဖွားသည့်သူများလည်း ရှိနေသေးသည်။ ၂၀၁၀ ကလေး မွေးဖွားနှုန်းတွင် (၃၇ ရာခိုင်နှုန်း)သည် ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုတွင် မွေးဖွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး (၆၃ ရာခိုင်နှုန်း)မှာ အိမ်တွင် မွေးဖွားခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်းသည် ကလေးနှင့် မိခင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။

အမျိုးသမီးများစွာတို့သည် ကျန်းမာရေးဌာန/ဆေးရုံများနှင့် ဝေးကွာသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ခြင်း ဆေးဝါးဝန်ဆောင်မှုနှင့် ပစ္စည်းများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာလေ့ ထုံးစံများနှင့် ရိုးရာအလေ့အထများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်ကြပါ။ အိမ်တော်တော်များများသည် ကလေးမွေးဖွားရန်သင့်လျော်သော သန်ရှင်းမှု မရှိကြပါ။ အိမ်တွင်မီးဖွားခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးနှင့်မိခင်အား မီးတွင်းကာလတွင် ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ တစ်ကယ်တော့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အကြံပြုချက်အရ မည်သည့်မီးဖွားမှုတွင်မဆို သန်ရှင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ (၆) မျိုးရှိသည်-

- ၁။ မွေးဖွားသည့်နေရာကို သန်ရှင်းအောင်ထားရှိပါ။ (မွေးဖွားသည့်နေရာ-ဥပမာအားဖြင့် အိပ်ယာကြမ်းပြင်စသဖြင့်)။
- ၂။ သားဖွားပေးသူများ၏ လက်ကိုဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ထားသော လက်အိတ်များကို အသုံးပြုပါစေ။
- ၃။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက် ဘရိတ်စား သို့မဟုတ် ကတ်ကြေးများကို သန်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားပါ။



- ၄။ ချက်ကြီးချည်သည့် ကြီးကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားပါ။
- ၅။ ကလေးအတွက် ပုဝါများ အနီးနှင့် အဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ထားပါ။
- ၆။ မိခင်အတွက် အဝတ်စ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ထားရပါမည်။

အကယ်၍ အိမ်တွင်မွေးဖွားသော ကလေးဖြစ်ပါက မွေးကင်းစကလေး ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် Chlorhexidine Digluconate ၇.၁ ရာခိုင်နှုန်း အရည်ကို ကလေး၏ ချက်တိုင် ထိပ်သို့ ၇ ရက်တိတိ သုတ်လိမ်းပေးရမည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ကိုယ်ဝန်များကို ဆေးရုံဆေးခန်းတွင်သာ မွေးဖွားရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံ/ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော ကလေးမွေးဖွားပေးသူများက မွေးဖွားပေးခြင်းအားဖြင့် ပုံမှန်ရိုးရိုးမွေးဖွားမှု စိတ်ချရသော မွေးဖွားနိုင်မှု အခွင့်အလမ်းပိုမိုရစေသည်။ ဆေးရုံများသည် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် နေ့ရောညပါ အကူအညီပေးနိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများ အထောက်အပံ့များနှင့် ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားပေးခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များတွင် မြန်ဆန်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ မီးဖွားချိန်တွင် သွေးသွင်းရန် အရေးပေါ်လိုအပ်ခဲ့လျှင် သွေးရရှိနိုင်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ မီးဖွားမှုနှင့် အရေးပေါ် အစီအစဉ်အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သူမ၏သွေးအမျိုးအစားကို ကြိုတင်သိထားသင့်သည်။

မီးဖွားချိန်အတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော အချက်ပြုမှုအချို့တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- ၁။ ပုံမှန်ဘဲ မြန်လွန်း (သို့) အလွန်နှေးကွေးစွာ နှလုံးခုန်ခြင်း (fetal distress)။ ပုံမှန်နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ တစ်မိနစ်လျှင် ၁၂၀ မှ ၁၆၀ အတွင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ ကလေးမွေးချိန်မှာ ပုံမှန်အချိန်အတိုင်းအတာထက် ပိုမိုကြာမြင့်ခြင်း (prolonged labour)။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လမ်းညွှန်ထားသည်မှာ အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် အိမ်တွင် ကလေးမီးဖွားစဉ် ဗိုက်နာချိန်မှာ ၁၂ နာရီကျော်ကြာမြင့်ပြီး မီးဖွားနိုင်သေးပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လျင်မြန်စွာ ရယူသင့်သည်။ မွေးဖွားချိန် ကြာရှည်ခြင်းသည် ကလေးမှ ဘေးတစောင်းအနေအထား၊ ကလေးမှာ တင်ဆဲပိုင်းဖြစ်နေခြင်း၊ ကလေးထွားနေခြင်း၊ တင်ပါးဆုံရိုး သေးနေခြင်း၊ (သို့) မွေးလမ်းကြောင်း မပွင့်သေးခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ၃။ ခေါင်း (သို့) ပုခုံးမှာ မထွက်လာပါက obstructed labour ဟုခေါ်သည်။
- ၄။ ချက်ကြီးမှာကလေးမတိုင်မီ မွေးလမ်းကြောင်းမှ ထွက်လာခြင်းကို ချက်ကြီးကျွဲခြင်းဟု ခေါ်သည်။
- ၅။ ရည်မွှားရည်မှာ အညှို့နဲ့ (သို့) အဝါရောင်ဖြစ်နေလျှင် (ကလေးကျင်ကြီးအရောင်ပါလာလျှင်) ပိုးဝင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ၆။ အချင်းမှာ အကုန်မကျခြင်း (သို့) အချင်းကျန်ခြင်းသည် မွေးပြီး တစ်နာရီအတွင်း ဖြစ်တတ်သည်။

အကယ်၍ မွေးပြီးအချင်းမကျလာပါက ၎င်းသည် သွေးထွက်လွန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အမြန်ဆုံး ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားသင့်သည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီး တစ်လအတွင်းတွင် အရေးကြီးသော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

- ၁။ မိခင်မှာမွေးပြီး မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ မိခင်၏ အောက်အတွင်းခံတွင် ခံထားသော လစဉ်သုံးမှာ ၅ မိနစ် တစ်ခါ သွေးစိုလွန်းပါက သွေးထွက်လွန်ခြင်းကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။
- ၂။ မိခင်မှာ မွေးပြီး ခေါင်းအလွန်အမင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ အမြင်ဝါးခြင်း၊ တက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းအားနည်းခြင်း။
- ၃။ ကလေးမှာ အသက်ရှူမြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း။
- ၄။ ကလေးမှာ ပုံမှန်ထက် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနေခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန် ၂.၄ ကီလိုဂရမ် နှင့် အောက်)။
- ၅။ ကလေးမှာ နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ် ထက်နည်းပြီး နို့စို့ခြင်း။
- ၆။ ချက်တိုင်မှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ချက်တိုင်တစ်ပိုက် အရေပြားများ နီရဲနေခြင်း (သို့) ချက်မှ ပြည်များထွက်နေခြင်း။
- ၇။ ကလေးမှာ အသားဝါခြင်း (အရေပြားနှင့် မျက်လုံးများ ဝါနေခြင်း) သို့မဟုတ် အရေပြား ဖြူဖျော့နေခြင်း။
- ၈။ ကလေးမှာ လှုပ်ရှားမှု မလုပ်ခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော်မှုသာ လှုပ်ရှားခြင်း (သို့) အားနည်းနေခြင်း၊ တောင့်တင်းနေခြင်း။

မီးဖွားပြီးချိန်စောင့်ရှောက်မှု

မီးဖွားပြီးချိန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည့် ကာလသည် မိခင်နှင့်ကလေးသေဆုံးမှု မြင့်မားသည့်အတွက် အရေးကြီးသည့် ကာလတစ်ခုဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီးကာလသည် ကလေးမီးဖွားပြီး ချိန်မှ ၆ပတ် (၄၂ ရက်) အကြာ အချိန်အထိကို ရည်ညွှန်းသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးဖွားပြီး ပထမလအတွင်း သေဆုံးနိုင်ချေရှိမှုသည် အရှင်မွေး ၁၀၀၀ လျှင် ၂၅ ယောက် သေဆုံးသည့်နှုန်းဖြစ်သည်။ သေဆုံးမှုနှုန်းသည် တစ်နှစ်လျှင် အယောက် ၄၀ အထိ မြင့်တက်လာပြီး သေဆုံးသူအများစုမှာ ကျေးလက်ဒေသများမှ ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အောက်ပါ မွေးပြီးကလေးသူငယ်ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများကို အကြံပြုထားသည်။

- ၁။ မွေးပြီးကလေးတိုင်း ၂၄ နာရီအတွင်း မွေးကင်းစကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။
- ၂။ ကလေးမွေးပြီး မိခင်အား အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီကြာအောင် ကျန်းမာရေးဌာန၌ စောင့်ကြည့်ပေးရမည်။
- ၃။ အိမ်တွင်မွေးသော ကလေးဖြစ်လျှင် ထိုမိခင်နှင့် ကလေးအိမ်သို့ မွေးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သွားရောက်ကာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရမည်။
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂.၅ ကီလိုဂရမ် အနည်းဆုံးရှိသော ကလေးမွေးဖွားခဲ့လျှင် မိခင်နှင့် ကလေးအား ၃ ကြိမ်တိုင် မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို အိမ်တိုင်ရာရောက် လုပ်ဆောင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရမည်။
 - ... ပထမအကြိမ် - မွေးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ အစောဆုံး
 - ... ဒုတိယအကြိမ် - မွေးပြီး ၃ ရက်အကြာတွင်
 - ... တတိယအကြိမ် - မွေးပြီး ၇ ရက်အကြာ
- ၅။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ကီလိုနှင့် ၂.၄ ကီလိုဂရမ်အတွင်းရှိသော ကလေးမွေးဖွားခဲ့လျှင် မိခင်နှင့် ကလေးအား ၄ ကြိမ်တိုင် မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို အိမ်တိုင်ရာရောက် လုပ်ဆောင်ရမည်။

- ... ပထမအကြိမ် - မွေးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ အစောဆုံး
- ... ဒုတိယအကြိမ် - မွေးပြီး ၂ ရက်မှ ၃ ရက်အတွင်း
- ... တတိယအကြိမ် - မွေးပြီး ၇ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း
- ... စတုတ္ထအကြိမ် - မွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်း တစ်ကြိမ်

၆။ သားဖွားဆရာမနှင့် အရံသားဖွားဆရာမများမှ မွေးပြီးမိခင်၏ ဆေးကုသမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို အိမ်တိုင်ရာရောက်လိုက်လံကာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးပြီး လိုအပ်ပါက လွှဲပြောင်းပေးရန်။

၇။ သားဆက်ခြားရန် သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ လက်မောင်းအတွင်း ထည့်သော ဆေးများနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်းထည့်သော နည်းလမ်းများကို အဆိုပါ အမျိုးသမီးနှင့် ၎င်း၏ မိသားစုမှ လက်ရှိကလေးအရေအတွက်၊ သားဆက်ခြားရန် အကြိမ်တို့ကို တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်လျော်သော မိသားစုစီမံကိန်းကို ရွေးချယ်စေရန် အကူအညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း။

မွေးပြီးကာလ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကာလသည် အလွန်အရေးကြီးသဖြင့် မွေးကင်းစကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို စောစီးစွာ ပြုမူရန်လိုအပ်သည်။ အိမ်တိုင်ရာရောက် သွားရောက်ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်မှုသည် မိခင်နှင့် မိသားစုဝင်များကို မွေးကင်းစကလေး၏ လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေရန်အတွက် နို့ကောင်းကောင်းသောက်နိုင်ရန် နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါ ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကုသမှုရရှိရန်နှင့် ကလေးငယ်ကို ချစ်ခင်ယုယမှုပေးမည့် လူကြီးများရှိရန် စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပြင်ဆင်ပေးသည်။ တစ်ခါက သွားရောက်ကြည့်ရှုသည့်အခါတိုင်းတွင် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွားဆရာမသည် နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းရမည့် ကိစ္စများနှင့် ခင်ပွန်းသည်များနှင့် မိသားစုဝင်များက မိခင်အသစ်နှင့် မွေးကင်းစကလေးကို မည်ကဲ့သို့ အကူအညီ ပေးရမည်တို့ကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားရောက် စောင့်ရှောက်စဉ် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရန်သားဖွား ဆရာမသည် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ရေးအတွက် တွေ့ရများသော ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းခြင်းအားဖြင့် မိခင်ကို အကူအညီပေးနိုင်သည်။ မိခင်မှကလေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုကို ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး မိခင်ကို မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိစေရန် အားပေးပြီး မိခင်တွင် ကလေး၏လိုအပ်ချက်အတွက် နို့လုံလောက်စွာ ထွက်သည့်အကြောင်း ပြောကြား ပေးနိုင်သည်။ ရင်သားများ နို့ရည်တင်းနေလျှင် မည်သို့သွပ်ထုတ်ရမည်ကိုလည်း သင်ကြားပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြန်ဝင်သည့်အချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကိုလည်း သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင် ကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင်ကတည်းက ကြိုတင် တွေးတောပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိမည်သည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်



ဆောင်မည်ကို အတိအကျ ကြိုတင်သိရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိုကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်တွင်ရှိသော အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးမှာ သန္ဓေသား၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အလွန်အရေးကြီးသော သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိခင်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက် စဉ်းစား ပြင်ဆင်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးကောင်းရန် မိခင်အတွက် အရေးကြီးသည်။ မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော ကာလမှာ အသက် ၁၈ နှစ် နှင့် ၃၅ နှစ် အတွင်းဖြစ်သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၃၅ နှစ်အထက်ဖြစ်သော မိခင်များမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်တွင် အန္တရာယ်နှင့် ပိုမို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ကလေးရပြီးသောအခါ မိမိနှင့် မိမိအဖော်ပါ အတူတကွ သားဆက်ခြားနည်းကို လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အရင်ကလေး အသက် ၂ နှစ်နှင့် ၃ နှစ် အတောအတွင်း နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ထပ်မံဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

အမျိုးသမီးတိုင်း ကနဦး ရက်တစ်ထောင်အတောအတွင်းတွင် ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုအပ်သော အာဟာရများကို သန္ဓေသားအားဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေး သော ကာလအတွင်းတွင် အသုံးပြုသည်။ အကယ်၍ မိခင်သည် ယခင်ကလေးနှင့် နီးကပ်စွာ ထပ်မံ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက ၎င်းသည် မိမိအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ပြည့်ဝစွာ မဖြည့်တင်းနိုင်ဘဲ ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော သိုလှောင်ထားသည့် အာဟာရ များကို ထုတ်ယူကာပြန်လည်တည်ဆောက်ရလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်နီးကပ်စွာ ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်၏ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိပြီး သန္ဓေသားအတွက် ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို Maternal Depletion ဟုခေါ်သည်။ တစ်နည်း ဆိုသော် သားဆက်ခြားခြင်း အလေ့မရှိသော မိခင်များ၏ ကလေးများမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ပိုမို ဖြစ်နိုင်ချေရှိပြီး လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အမျိုးသမီးအများအပြားမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ကို ရပ်လိုက်လေ့ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ ကလေးများအတွက် ၂ နှစ်နှင့်အထက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မရရှိတော့ဘဲ ကလေးများ၏ အာဟာရပြည့်ဝမှု အခြေအနေကို မရောက်ရှိတော့ပေ။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ အဖော်များကို သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောဆို ဆွေးနွေးပြီး နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်အချိန်ကို နှစ်ဦးသဘောတူ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သင့်သည်။ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ က ပြုလုပ်ခဲ့သော လူဦးရေအချိုးအစားနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းအရ ၅၂.၂ သော အိမ်ထောင်ရှိ အမျိုးသမီးများမှာ အချို့သော သန္ဓေတားဆေးများကို အသုံးပြုကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အချို့သော ကိုယ်ဝန်မဆောင်စေရန် နည်းလမ်းများမှာ နေ့စဉ်သုံးတားဆေး၊ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ condoms ခေါ် အကာအကွယ်သုံးခြင်း၊ ၃ လခံဆေး ထိုးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ နည်းစနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုပါက သန္ဓေတား နည်းလမ်းအများစုမှာ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သန္ဓေတားနည်းတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း အောက်ပါအချက် ၄ ခုနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်သည်။

- ၁။ ကလေးမှာ ၆ လအောက်ဖြစ် ရမည်။
 - ၂။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို မွေးစမှ ၆ လအထိ တိုက်ရမည်။
 - ၃။ ကလေးဆာတိုင်းတိုက်ရမည်။
 - ၄။ အမျိုးသမီးမှာ ရာသီမပေါ်ဘဲဖြစ်နေရမည်။
- ၎င်းကို နို့တိုက်ခြင်းဖြင့် ရာသီထိန်ချန်ခြင်းနည်းလမ်းဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းနည်းလမ်းအပြင် အခြားသော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်အတူ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်နောက်ထပ်ယူရန် မစဉ်းစားမီ အချို့သော နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် မမွေးသေးသော ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်ကို မှတ်သားထားပါ။ အလားတူ ကောင်းမွန် သော နေထိုင်မှုပုံစံများသည် မိခင်မှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာသော ခရီးလမ်းကာလ အတွက် ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မျိုးပွားနိုင်သော အသက်တွင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန်၊ မသန်စွမ်းသော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေသော အခြေအနေများ နည်းပါးစေရန်နှင့် စိတ်ချရသော မွေးဖွားမှု ရရှိစေရန် အောက်ပါလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- ၁။ ရှေ့ကလေး ၂ နှစ်မှ ၃ နှစ် အရွယ်ရောက်သည်အထိ စောင့်ပြီးမှ ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင် နိုင်သည့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းအသုံးပြုပါ။
 - ၂။ အာဟာရစုံလင်ပြီး ညီမျှစွာ စားသုံးပြီး ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။
 - ၃။ ဆေးခန်း (သို့) ဆေးပေးခန်းသို့ သွားရောက်ကာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ကလေး အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့တဲ့ခြင်း၊ ကျောရိုးဆစ်အာရုံကြောမ ချို့တဲ့ခြင်းများ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲများနှင့် လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်းများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် သံဓါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်စသည့် ဗီတာမင်များကို သောက်သုံးပါ။
 - ၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းနှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်းများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - ၅။ အကယ်၍ မိမိတွင် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ (HIV/AIDS)၊ ဆီးချို၊ တက်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ အဝလွန်နှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးများသုံးစွဲနေရလျှင် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်အား အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသတိုင်ပင်ပါ။
 - ၆။ ကာကွယ်ဆေးများ အထူးသဖြင့် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးအား ထိုးဖြစ်အောင်ထိုးပါ။

၇။ အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်အတောက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၈။ တိရစ္ဆာန်မစင်နှင့် အညစ်အကြေးများကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၉။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုမှ နည်းပါးအောင် နေထိုင်ပါ။

သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် မိမိ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှုအပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင် ဂရုတစိုက် ပြင်ဆင်ခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများအား ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

အစိုးရကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စီမံချက်များအား ရယူခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ဖြန့်ဝေသည့်စနစ်တွင် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်သည့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိခင်၊ မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု များကို သံသရာစက်ဝန်းလိုက် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ပြည်သူ့လူထုအဆင့်အထိပါ ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက် ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ပြည်သူ့အတွင်း လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိပညာဗဟုသုတနှင့် အရည်အသွေးများမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ သားဖွားဆရာမများတွင် ရရှိမှုသာလျှင် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော မိခင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မှတ်တိုင်ဖြစ်လာ ပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အရဲသားဖွားဆရာမများအပြင် ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ သားဖွားဆရာမများ၊ သူနာပြုများသည် နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးရာတွင် အရေးကြီးသော အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

မိခင်များသည် မိမိတို့၏မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို အချိန်မီနှင့် အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာ ရယူရာတွင်များစွာသော အတား အဆီးများ ရှိပါသည်။ အဆိုပါ အတားအဆီးများမှာ အမျိုးသမီးများ မွေးဖွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းနှင့် မိမိတို့အိမ်တွင်း၌ ဆုံးဖြတ်ချက် ချရာတွင်လည်း ကန့်သတ်ခံထားရခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ အချို့အိမ်ခြေများတွင် အမျိုးသားများမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်တွင်ယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုမဟုတ်မီနှင့် မည်သို့သော စောင့်ရှောက်မှုများကို ရယူမည်ကို ဆုံးဖြတ်လေ့ ရှိပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ကန့်သတ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးကဏ္ဍအားပေးမှုကို လျော့နည်းစေ သောကြောင့် အမျိုးသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ဇနီးများသည် နှစ်ဦးသဘောတူဆုံးဖြတ်ချက်များကို အတူတကွ ချမှတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများကို အတူတကွဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပါအချက်အလက်များသည် အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရယူရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲအတားအဆီးများကို သိရှိနားလည်စေရန် အဓိကအားဖြင့် အရေးပါသည်။ အရည်အသွေးပြည့်ဝသော စောင့်ရှောက်မှု ရရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဌာနအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများမှသည် အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ကျန်းမာ

ရေးဝန်ထမ်းများ တည်ရှိမှုသည် အရေးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ မွေးပြီးပြီးချင်းမိခင်များ၊ အခြား ၂ နှစ်အောက် ကလေးမိခင်များသည် မည်သို့သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိသည်ကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မည်သူတို့က ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်နေသည်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်မည်ကို သိရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဌာနအခြေပြုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ အပြင် မိမိဒေသအတွင်း မည်သို့သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိနိုင်သည်နှင့် မည်သူတို့က ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသည်ကိုလည်း သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ (ဥပမာ-ကျေးရွာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ဒေသတွင်းမိခင်အဖွဲ့များနှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေး ကော်မတီများ)

ကျန်းမာရေးဌာနမှတစ်ဆင့် မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေးများ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ အပါအဝင် အာဟာရပံ့ပိုးမှုများကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (Universal Health Coverage 2030) ကို ပြည့်မီရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ လက်ရှိတွင် မိခင်များနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များအား ကနဦး ရက် ၁၀၀၀ အတွင်း အောက်ပါကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသည်။

၁။ မမွေးခင် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ

အဆိုပါအချိန်တွင် သားဖွားဆရာမများသည် မိခင်နှင့် သန္ဓေသားအား ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင် စေရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာ မွေးဖွားစေနိုင်ရန်အတွက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးရပေမည်။ အကြံပြု ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ၈ ကြိမ်ခံယူချိန်တွင် ပါဝင်သော အချို့ဝန်ဆောင်မှုများမှာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဖြည့်စွက်သောက်သုံးခြင်း၊ ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးတိုးစစ်ဆေးခြင်းအပြင် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စစ်ဆေးခြင်း (ဆီးစစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း)

၂။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကလေးအား မွေးဖွားခြင်း

ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်းများတွင် မွေးဖွားပါက မိခင်ကော ကလေးပါ ကလေးမွေးနေ့စဉ်နှင့် မွေးပြီးအတောအတွင်း ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်လာပါက အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာ သင်ကြား ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ မွေးပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ

မွေးပြီးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ မိခင်ကော ကလေးပါ မွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်း ပြုစု ကုသခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကာလသည် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောကာလ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကာလအတွင်း သားဖွားဆရာမများမှ မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေး အခြေနေဆိုးများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန်တွင် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးပြီး

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ သင့်လျော်သော ကာကွယ်ဆေးများ နှင့် လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။

၄။ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် တားဆေးအသုံးပြုခြင်း နည်းလမ်းများအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်နှင့် ၎င်း၏ အဖော်အားသားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်တားဆေးအသုံးပြုခြင်း နည်းလမ်းများ အကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ အထက်ပါနည်းလမ်းများ ဖြစ်သော (သန္ဓေတားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ အရေပြားအောက်တွင် ပစ္စည်းထည့်ခြင်းနှင့် အကာအကွယ် condom အသုံးပြုခြင်းစသော မတူညီသည့် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများအကြောင်းကို အကြံပေးပါ။)

၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အစိုးရ၏ တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းများတွင် ကလေးများအတွက် မွေးစမှ အသက် ၂ လ၊ ၄ လ၊ ၆ လ၊ ၉ လနှင့် ၁၈ လများအပြင် ကလေးအသက် ၉ နှစ် နှင့် ၁၀ နှစ်တို့တွင် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိသည်။ မိခင်များ အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူစဉ် ပထမအကြိမ်နှင့် ၄ ပတ်ခြားပြီး ဒုတိယအကြိမ် များတွင်လည်း ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးလျက်ရှိသည်။

၆။ ၅ နှစ်အောက် ကလေးများအား ကိုယ်အလေးချိန် စောင့်ကြည့်ခြင်း

ဤအစီအစဉ်အား ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျေးရွာများတွင်လည်း လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ကလေး တစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန်များနှင့် အရပ်အမောင်းများ တိုးတက်မှု အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်သော တစ်ဦးချင်းကိုယ်အလေးချိန်ပြကတ်ပြများ ရှိသင့်သည်။ ပုံမှန်မကြီးထွားသော ကလေးများအား လိုအပ်သော အာဟာရဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

၇။ အာဟာရဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူစဉ်၊ မွေးပြီးမိခင်နှင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်စဉ်နှင့် ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်စောင့်ကြည့်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မိခင်အာဟာရ၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ အသင့်အတင့် (သို့) ပြင်းထန် လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများအား ကုသခြင်း

လက်ရှိတွင် အစိုးရမှ လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဘက်စုံကုထုံးလမ်းညွှန်ဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု ခံစားနေရသော ကလေးများအား ကုသခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးလျက်ရှိသည်။

၉။ ဖြည့်စွက်အာဟာရများပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ဗီတာမင်အေအပါအဝင် အခြားဖြည့်စွက်အာဟာရများကို မိခင်အားမွေးပြီး တစ်လအတွင်း၊ ကလေးအား ၆ လမှ ၁၁ လ အတွင်းမှ တစ်ဆင့် ကလေး အသက် ၁ နှစ်မှ ၅ နှစ်အထိ ၆ လတစ်ခါ တိုက်ကျွေးရမည်။ ဗီတာမင် B1 ဆေးပြားကို အမျိုးသမီးများအား မမွေးခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၉ လမှ စ၍ မွေးပြီး ၃ လအတွင်း တိုက်ကျွေးရမည်။

၁၀။ သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် ကိုယ်ဝန် ၃ လနောက်ပိုင်းနှင့် နို့တိုက်မိခင်နှင့် ကလေးများတွင် ၂ နှစ်မှ ၉ နှစ်အတွင်း ၆ လ ခြားတိုက်ကျွေးရမည်။

၁၁။ ကုသခြင်းနှင့် တိုင်ပင်ခြင်း

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းများ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ အပါအဝင် ဘတ်တီးရီးယား၊ ကပ်ပါးပိုးများနှင့် ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ တီဘီနှင့် အသည်း ရောင်အသားဝါနှင့် အခြားရောဂါများအပါအဝင် အဖြစ်နည်းသော ရောဂါများကိုပါ ကုသခြင်းနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

အထက်ပါပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအပြင် အခြားမိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအပြင် အာဟာရဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုမှာ မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ် (Maternal and Child Cash Transfer Programme)ကို ချင်းပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်နှင့် နာဂပြည်နယ်တို့တွင်ပါ ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်ပြီး အဆိုပါအစီအစဉ်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်နှင့် ၂ နှစ်အောက်ကလေးမိခင်များအား လစဉ် ငွေကြေး ထောက်ပံ့ကြေးများ ပံ့ပိုးလျက်ရှိသည်။ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဆိုပါရက် ၁၀၀၀ အတွင်း အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး လိုအပ် ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းအပြင် မိခင်များမှ အာဟာရ ဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် ၎င်းတို့၏မိခင်အဖွဲ့ဝင်များမှ ပံ့ပိုးပေးမှုများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခြားသော မိခင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများမှ ဥပမာတစ်ခုမှာ ထောင်စုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်ရေး မျှော်မှန်းချက် ၃ ရပ် ရန်ပုံငွေ (3 Millennium Development Goal Fund) အဖွဲ့မှ Emergency Obstetric Care scheme ကိုလည်း နိုင်ငံအတွင်းရှိ မြို့နယ် ၃၃၀ တွင် အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိပြီးဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ (သို့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများမှ ရှာဖွေပြီး အထက်သို့ လွှဲပြောင်းပေး လျက်ရှိသည်။ ကျေးရွာများရှိ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးကော်မတီများမှ အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေရန်အတွက် လူနာနှင့်အတူ လူနာစောင့်တစ်ဦးအတွက် အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားရောက်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် ခရီးစရိတ်အား ကော်မတီမှ ကြိုတင်ထုတ်ထားခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိသည်။

မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရေးကြီးပုံ



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးချိန်စောင့်ရှောက်မှုများတွင် ပါဝင်သည့် အချက်များကို သိရှိနားလည်နိုင်စေရန်နှင့် မိခင်နှင့်ကလေး နှစ်ဦးစလုံးကျန်းမာစေရန်အတွက် ဤဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း၏ အရေးကြီးမှုများအကြောင်း နားလည်စေရန်။



ကြာချိန်

၂နာရီ ၁၅မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လွန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... A4 စာရွက်များ
- ... ရုပ်ပုံပြကားချပ်များ(၁.၃)
- ... မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်များ မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ကျန်းမာရေး စံပြုသတင်းအချက်အလက်များ စာအုပ် အခန်း (၆)၏ လက်ကမ်းစာစောင်များ
- ... ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု အခြေအနေကတ်ပြားများ



နည်းလမ်းများ

- ... နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ... ကျောက်တုံးများအား နင်းဖြတ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကျောက်တုံးများအားဖြတ်ကျော်ခြင်း

ကျန်းမာသောကလေးဖြစ်စေရန် ကျောက်တုံးများ (အတားအဆီးများ)အား နင်းဖြတ်ခြင်းအဆင့်များ ၃၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား အောက်ပါမေးခွန်းများအား မေးမြန်းပါ။
 - (က) အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကလေးများအား စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါသနည်း။
 - (ခ) သင်တို့ပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်သနည်း။ သင်တန်းခန်းတွင် လိုင်းတစ်ခုဆွဲပြီး အရှေ့နှင့် အနောက်ဖြစ် ၂ ပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ၂။ သင်တန်းခန်းမအား နှစ်ခြမ်းခွဲရန် မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲပါ။
- ၃။ ပါဝင်သူများအား မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် ရပ်ခိုင်းပါ။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အပြုအမူ (သို့မဟုတ်) ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း စာကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- ၅။ ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ၊ မိမိလုပ်ဆောင်နေသော ပြည်သူ လူထုအတွင်း အမျိုးသမီးအဖြစ် ကိုယ်တိုင်ထင်မြင်ပြီး ပြောဆိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ပံ့ပိုးသူက ဖတ်ပြနေသော ဝန်ဆောင်မှုများရရှိသည် (သို့မဟုတ်) အမူအကျင့်ကို ကျင့်သုံးသည်ဖြစ်စေ ရှိပါက အရှေ့ဘက်သို့ သွားပါ။
- ၆။ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါ အမူအကျင့်များကို အသုံးမပြုပါက နောက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းရွေ့ပါ။
- ၇။ အကြောင်းအရာများအားလုံးဖတ်ပြီးသောအခါ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့တစ်ဦးစီကြားကွာခြား ကွဲပြားသွားမှုနေရာကို မှတ်သားခိုင်းပါ။
- ၈။ ပါဝင်သူများအား အဘယ်ကြောင့် ခြားနားချက် ဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေးတောဆွေးနွေးစေပါ။
- ၉။ ပါဝင်သူများအား အကြောင်းပြချက်များကို အချင်းချင်းမျှဝေစေပါ။

၁၁။ ပါဝင်သူများအား ယခုဖတ်ပြသော အကြောင်းအရာ ဖော်ပြချက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကလေးမွေးပြီးစိမ့်ခင်တို့အတွက် အရေးကြီးအဆင့်များဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာသော ကလေးနှင့် မိခင်များဖြစ်ပေါ်စေရန် လိုက်နာသင့်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖော်ပြချက်များ-

- ၁။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်ရှိချင်း သိလျှင် အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရံသားဖွားဆရာမများဆီမှ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန် သွားရောက်သည်။
- ၂။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သွားရောက်ပြသရာတွင် သွေးအားနည်းခြင်းကို စစ်ဆေးရန် သွေးနမူနာယူခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို သိရှိစေရန် ဆီးနမူနာ ရယူခြင်းများကို စစ်ဆေးပေးသည်။
- ၃။ သင့်အား အစာပိုမိုစားသုံးရန်နှင့် အစာမျိုးစုံကို စားသုံးစေရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသည်။
- ၄။ အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများအပါအဝင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည်။
- ၅။ သင့်အား ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မွေးဖွားခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများကိုလည်းကောင်း၊ မွေးဖွားရန် အစီအစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသည်။
- ၆။ အရေပြားအချင်းချင်းထိစပ်မှုနှင့် မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့ကို စောစီးစွာ တိုက်ကျွေးမှုတို့၏ အရေးကြီးပုံကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည်။
- ၇။ သင့်အား သံဝါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးပြားများပေးဝေသည်။
- ၈။ သင့်အား သံချဆေးတိုက်ကျွေးသည်။
- ၉။ သင့်အား တဖြည်းဖြည်းကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်လာခြင်း၏အရေးကြီးပုံနှင့် သန္ဓေသား ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမှု၏ အရေးကြီးပုံတို့ကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည်။
- ၁၀။ သင်သည် အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရံသားဖွား ဆရာမတို့ထံ သွားရောက်သည်။
- ၁၁။ သင်သည် အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရံသားဖွား ဆရာမတို့ထံ သွားရောက်သည်။

၁၂။ သင်သည် ၈ ကြိမ်ပြည့်အောင် ကျန်းမာရေးဌာန၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် အရံသားဖွား ဆရာမတို့ထံ သွားရောက်သည်။

၁၃။ သင်သွားရောက်သည့် အချိန်တိုင်း သွေးပေါင်ချိန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း (ပေါင်ချိန်ခြင်း)တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

အဆင့် - ၂

ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှုများ

မွေးပြီးမိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုကို အားပေးသော အချက်များအား ရှာဖွေခြင်း ၄၅ မိနစ်

- ၁။ မွေးပြီးကလေးအား အိမ်တိုင်ရာရောက်ပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ပါဝင်သော ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ပြသပါ။
- ၂။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို ၃ ယောက် သို့မဟုတ် ၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ အဖွဲ့ငယ်လေးများခွဲပါ။
- ၃။ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု အခြေအနေရေးထားသည့် ကတ်တစ်ကတ်စီကို အဖွဲ့အသီးသီးအား ပေးပါ။
- ၄။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား ကတ်တွင်ရေးထားသည့် အခြေအနေကို ဖတ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးစေပါ။
 - (က) အဆိုပါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မိမိအဖော်များသို့ မိသားစုဝင်များမှ အဆိုပါ မွေးပြီး မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်မှုများ မရရှိစေရန် တားဆီးထားသော ခံစားချက် ယုံကြည်မှုနှင့် လူမှုဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများမှာ အဘယ်နည်း။
 - (ခ) အဆိုပါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မိမိအဖော်များသို့ မိသားစုဝင်များမှ အဆိုပါ မွေးပြီး မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေရန် ပံ့ပိုးကူညီသော စိတ်ခံစားချက် ယုံကြည်မှုနှင့် လူမှုဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများမှာ အဘယ်နည်း။
 - (ဂ) ပြည်သူ့အတွင်း မွေးပြီးမိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် လိုအပ်ချက်များ မြှင့်တင်ရန်နှင့် အသိပညာပေးမှုများ မြှင့်တက်စေရန် မည်သို့သော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။
- ၅။ ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆွေးနွေးစေပါ။
- ၆။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား ၎င်းတို့၏အမြင် ရှုထောင့်နှင့် လက်ရှိအခြေနေတို့ပေါ် အခြားအဖွဲ့များနှင့် ဆွေးနွေးစေပါ။ အခြားအဖွဲ့များလည်း ပါဝင်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၇။ ပံ့ပိုးသူမှ အရေးကြီးသော မွေးပြီးမိခင်နှင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြောပြပါ။

ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှု အခြေအနေပြကတ်ပြားများ

ဖြစ်ရပ်မှန်-၁

ဝါးရက်သားကလေးငယ်ရဲ့ ချက်ကြိုးလေးကနေ သွေးထွက်နေတယ်။ အဖွားဖြစ်သူက သွေးထွက်နေတာကို ရပ်တန့်ဖို့အတွက် ချက်ကြိုးကို နှုတ်ဖျက်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရွာမှာ ရောဂါပိုးမဝင်အောင် လုပ်လေ့ရှိတဲ့ ဓလေ့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးကတော့ တိတ်မသွားဘူး။ နောက်တော့ အဖွားက ချက်ကြိုးကို အဝတ်စနဲ့တင်းနေအောင် ချည်လိုက်တယ်။ သွေးလဲ တိတ်သွားတော့တယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ကလေးဟာ အလွန်အမင်းကိုယ်ပူလာပြီး ဖျားလာတယ်။ ချက်ကြိုးမှာလဲ ပြည်တည်လာတယ်။

ဖြစ်ရပ်မှန်-၂

မီးဖွားပြီးစ မိခင်တစ်ဦးသည် သူမ၏ကလေးကို မီးဖွားပြီးနှစ်ရက်ကြာမှသာ နို့စတင်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ သူမသည် သူမ၏ကလေးကို မိခင်နို့ပုံမှန်လဲ မတိုက်ကျွေးပေ။ ဆယ်ရက်ကြာပြီးနောက် မိခင်၏နို့သားမြတ်သည် နာကျင်လာသည်။ စတင်ပြီးတော့လဲ ဖျားနာလာသည်။ သူမသည် ပိုမို နာကျင်လာသည့်အတွက် သူမ၏ကလေးကို နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား ရပ်တန့်လိုက်သည်။

ဖြစ်ရပ်မှန်-၃

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးတာက ကလေးကို ကောင်းကောင်းမထွားစေနိုင်ဘူးလို့ ယူဆတဲ့ အတွက်ကြောင့် အဖွားဖြစ်သူက ၁၀ ရက်အရွယ် ကလေးလေးကို သကြားရည်၊ ပျားရည်၊ နွားနို့တို့ကို တိုက်ကျွေးသည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ကလေးငယ်ဟာ ဝမ်းလျှောပြီး အလွန်အမင်း အန်တာတွေလဲ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အမေက နို့တိုက်ကျွေးတာ ဝမ်းလျှောစေတယ်လို့ ယူဆတဲ့အတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို ရပ်လိုက်ပြီး ကလေးကို သကြားရေပဲ တိုက်တော့တယ်။

ဖြစ်ရပ်မှန်-၄

မီးဖွားပြီးတဲ့နောက် မီးတွင်းမိခင်ဟာ ဆေးရုံကနေ အိမ်ကို ပြန်လာတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ သူမဟာ ခေါင်းတွေကိုက်ခဲပြီး အမြင်တွေက ဝေဝါးလာတယ်။ သူမရဲ့ခင်ပွန်းက ခေါင်းကိုက်တာပျောက်အောင် ဆေးဆိုင်ကနေ ဆေးအချို့ကို ဝယ်ပေးတယ်။ သူမဟာ ခေါင်းကိုက်တာ ပျောက်သွားပေမယ့် နောက်တရက်မှာ ပြန်ကိုက်လာတယ်။ သူမရဲ့ယောကျာ်းက သူမကို အရပ်ထဲမှာ ဆေးကုနေသူ တစ်ဦးနဲ့ ပြသတယ်။ ထိုသူဟာ သူမကို ဘာမှမစစ်ဆေး၊ မမေးမြန်ဘဲ သောက်ဆေးအချို့ကို ပေးလိုက်တယ်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက် လူးဆေးတွေလည်း ပေးလိုက်တယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့လို့လဲ ပြောလိုက်တယ်။ နောက်တနေ့မှာ သူမဟာ တက်ပြီးတော့ သတိလစ်သွားတယ်။

ဖြစ်ရပ်မှန်-၅

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ကလေးမွေးပြီး ထိုနေ့မှာပဲ ပြန်လာခဲ့သည်။ ၃ ရက် မြောက်နေ့မှာ သားဖွားဆရာမမှ အိမ်သို့လာရောက်ခဲ့သည်။ မွေးမိခင်မှာ သွေးဆင်းများသည်ဟု ပြောသည်။ သားဖွားဆရာမနှင့် အရံသားဖွားဆရာမတို့က သွေးဆင်းရပ်အောင် ကြိုးစားကြသော်လည်း မတတ်နိုင်ဖြစ်နေသဖြင့် ယာဉ်ငှားပြီး အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ သူမဟာ ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဌာနသို့ သွားရောက်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးဆရာဝန်မှ ထိုးဆေးနှင့် သောက်ဆေးများ အသုံးပြုပေးပေးသောကြောင့် မကြာခင် သွေးဆင်းခြင်း တိတ်သွားပေသည်။

အဆင့် - ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ရရှိနိုင်မှုများ ၄၅ မိနစ်

- ၁။ မြန်မာ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးမှုစနစ်ပြ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ပြသပါ။ ကျန်းမာရေးဌာန တစ်ခုစီနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ တစ်မျိုးစီကို ရှင်းပြပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့နေရာတွင် မည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် မည်သူတို့က ပေးနေသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ အဖွဲ့ဝင်များကို ၎င်းတို့၏ နေရာအလုပ်များတူရာ အုပ်စုများဖွဲ့ခွဲပါ။ ထို့နောက်အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ ၎င်းတို့ဒေသများကို ကိုယ်စားပြုသည့် မြေပုံများရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ပံ့ပိုးသူအတွက်လမ်းညွှန် ပါဝင်သူများက နေရာဒေသတစ်ခုတည်းမှ အတူတူလာကြသည်ဆိုပါက မြေပုံရေးဆွဲခြင်း သင်ခန်းစာကို အဖွဲ့လိုက်ကြိုတင်ခွဲထားပါ။
- ၄။ အဖွဲ့တစ်ခုစီကို အောက်ပါအချက်များပါဝင်သော မြေပုံဆွဲခိုင်းပါ။
 - (က) အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနမှာ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသနည်း။ (အမှတ်အသားနှင့် တည်နေရာကို ကျောင်း၊ လမ်းစသည်ဖြင့် ဖော်ပြပါ။)
 - (ခ) ထိုနေရာတွင်မည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါသနည်း။
 - (ဂ) အနီးဆုံးညွှန်းပို့နိုင်သော ကျန်းမာရေးဌာန မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသနည်း။
 - (ဃ) ထိုဌာနတွင် မည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါသနည်း။
 - (င) ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွက် အာဟာရပံ့ပိုးမှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဌာနတွင် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသနည်း။ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို ကိုယ်စားပြုသည့် ပုံဆွဲရန်။

(စ) ကိုယ်ဝန်ဆောင် မွေးကင်းစနှင့် ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေးကို ဦးတည်သော မည်သို့သော ဒေသအဖွဲ့ရှိပါသလဲ။

(ဆ) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမျိုးသမီးများ မည်သို့သွားရောက်ကြသနည်း။ (ဥပမာ-လေ့၊ ဆိုင်ကယ်၊ ငွေ စသည်ကို ပုံဖြင့်ဖော်ပြရန်။)

၅။ မြေပုံဆွဲပြီးသောအခါ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မေးမြန်းပါ။ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ လုံလောက်ပါသလား။ ပြည်သူများအတွက် လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် လွယ်ကူပါသလား။

၆။ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို မိမိတို့ပြည်သူများမှ ရရှိကြပါသလား။ မရရှိပါက အဘယ်ကြောင့်နည်း ရရှိပါက အဘယ်နည်းဖြင့် ရရှိကြပါသနည်း။

အဆင့် - ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ ဤလုပ်ဆောင်မှုများမှ မည်သည့်အရာကို သင်ယူရရှိခဲ့သနည်းဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။

၂။ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန်အတွက် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို သိရှိစေရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် မိခင်နှင့်မွေးကင်းစကလေး နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု၊ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသော မွေးဖွားမှုနှင့် မီးဖွားပြီး စောင့်ရှောက်မှု စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ဤအသိပညာသည် မည်ကဲ့သို့ အကူအညီပေးနိုင်သနည်း။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်ရှိချင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်အပ်နှံသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ် ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူကြသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊ ၎င်းတို့၏ခင်ပွန်းများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကို သိရှိသင့်ပြီး ထိုလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ အကြောင်းကြားသည်။
- မိခင်သည် မိမိ၏မွေးကင်းစကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ပထမ ၄၂ ရက်အတွင်း ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသော ကလေးမွေးပါက ၃ ကြိမ်ရယူရမည်ဖြစ်ပြီး ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးပါက ၄ ကြိမ်ရယူရမည်ဖြစ်သည်။
- အနည်းဆုံး ၂.၅ ကီလိုရှိသော ကလေးမွေးပါက မိခင်နှင့် ကလေးအား ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆေးစစ်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂ ကီလိုနှင့် ၂.၄ ကီလိုအတွင်းဖြစ်ပါက ပေါင်မပြည့်မွေးသည်ဟု သတ်မှတ်ပြီး မွေးကင်းစကလေးအား အိမ်တိုင်ရာရောက်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ၄ ကြိမ် ရယူရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အဖော်များ မိသားစုဝင်များသည် အစိုးရမှ ပံ့ပိုးထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သိရှိနားလည်ပြီး မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးအတွက် လိုအပ်သည်များကို ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးရမည်။

မိသားစု ဘဝတာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများသည် သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အခက်အခဲအတားအဆီးများကို ဆွေးနွေးပြီး သိရှိသွားစေရန်။



ကြာချိန်

၁နာရီ ၂၀ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... စက္ကူစာရွက်ကြီး
- ... ဘောပင်
- ... စက္ကူကတ်များ၊ တစ်ကတ်စီတွင် အပိုင်း(၂)ပိုင်း ပါဝင်ပြီး တစ်ပိုင်းတွင် သရုပ်ဆောင်(က)လုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ညွှန်းပါဝင်ပြီး ကျန်တစ်ပိုင်းတွင် သရုပ်ဆောင်(ခ) လုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ညွှန်းပါဝင်သည်။
- ... ဖန်ခွက်နှင့် ခွက်အတွင်းသို့ဖြည့်ရန် ရေ
- ... ရေခရားအလွတ်



သင်ယူမှုနည်းလမ်း

- ... နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးခြင်း
- ... အမြင်ဖြင့် သရုပ်ပြခြင်း
- ... အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း
- ... ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ... ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင် ဆွေးနွေးခြင်း
- ... ပြန်လည်ဆွေးနွေး သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်း

သားဆက်ခြားခြင်း - ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် အတိမ်းအစောင်းမခံသည့် ဘဝအစ ရက် (၁၀၀၀)ကာလ၏ အစဦးပိုင်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ ထိုကာလသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝအစပိုင်း ၂ နှစ်တာ အချိန်ကာလအထိသာ မဟုတ်ပဲ သူ/သူမ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခရီးတစ်ခု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပါ။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖြေကြားရန် အချိန် (၅)မိနစ်ရကြောင်း ပြောပါ။
 - အကောင်းဆုံးအသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားသည် ဘယ်အချိန်လဲ။ဘာကြောင့်လဲ။
 - သားဆက်ခြားခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
 - သားဆက်ခြားခြင်းသည် သင်နှင့်သက်ဆိုင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်သက်ဆိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့် မသက်ဆိုင်သလဲ။
- ၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပြီးနောက် ဆွေးနွေးချက်များကို ပြန်လည်မျှဝေရန် သင်တန်းသားများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် အသက်(၁၈) နှစ်နှင့် (၃၅)နှစ်ကြား အသက်အရွယ်သည် ကလေးမွေးဖွားရန်၊ မိခင်ကိုယ်တိုင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကလေး၏ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် - ၂

ပုံဖော်သရုပ်ပြခြင်းနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်အားအင်လျော့နည်းခြင်းကို ပုံဖော်သရုပ်ပြခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ မိခင်အားအင်လျော့နည်းခြင်း သဘောတရားကို ပုံဖော်ရန် သင်တန်းသားများကို ရေအပြည့် ထည့်ထားသော ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကိုပြပါ။ ထိုရေအပြည့်ထည့်ထားသော ဖန်ခွက်သည်

မိခင်တစ်ဦး၏ အာဟာရဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ ဖန်ခွက်သည် မိခင်ဖြစ်ပြီး ရေမှာ ၎င်းမိခင်၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအခြေအနေဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၂။ သူမသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် လိုအပ်ချက်အများအပြား ရှိလာသည်။ ဖန်ခွက်ထဲမှရေများကို ရေခဲရားထဲသို့ သွန်သင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို ဖန်ခွက်အလွတ်ကို သင်တန်းသားများအား ပြပြီး ထိုဖန်ခွက်အလွတ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ကြောင်း ပြပါ။

၃။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုအပ်သောအင်အားများနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်ရရှိရန် အချိန်တစ်ခု လိုအပ်သည်။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူသည်သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြရင်းနှင့်ပဲ ဖန်ခွက်ထဲကို ရေများဖြည့်ဖြည်းချင်းထည့်လိုက်ပါ။ မိခင်တစ်ယောက် ပြန်လည် ကျန်းမာပြည့်ဖြိုးလာစေရန် ကလေးမီးဖွားပြီး (၂)နှစ် သို့မဟုတ် (၃) နှစ်ခန့် အချိန်ယူကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ အကယ်၍ မိခင်သည် အချိန်အလွန် စောစွာဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိလျှင် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ရက် (၁၀၀၀) ကာလကို ပြန်လည်စတင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ပြင်ဆင်မှုပြည့်ဝစွာ မရရှိသေးချေ။ မိခင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအခြေအနေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်ကို မိခင်အားအင်ချည့်နှံခြင်းဟု ခေါ်သည်။ မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ကောင်းစွာ အနားယူမှုနှင့် အချိန်လိုအပ်သည်။

- ၄။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၄)ဖွဲ့ခွဲစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။
 - သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများထဲမှ မည်သည့်နည်းလမ်းကို သင်သိပါသလဲ။
 - သင့်နေရပ်ဒေသတွင် မည်သည့်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို အများဆုံး အသုံးပြုကြသလဲ။
 - သားဆက်ခြားလိုသူများအတွက် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သလား။ သင်အလုပ်လုပ်နေသော ဒေသလူထုအတွင်းတွင် မည်သူတို့က သားဆက်ခြားဝန်ဆောင်မှုကို ပေးနေပါသလဲ။
 - အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက မည်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသလဲ။
 - ဘာကြောင့် ထိုသူတို့နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရသလဲ။ အခြား ကောင်းမွန်သော သတင်းအချက် အလက်အရင်းမြစ်များက ဘာတွေလဲ။

အဆင့် - ၃ ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ခြင်း

သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း စကားပြောဆိုခြင်း ၂၀ မိနစ်

၁။ သင်တန်းသားများကို (ဖြစ်နိုင်လျှင်) အမျိုးသားတစ်ဦး၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပါ။

၂။ ၎င်းနှစ်ယောက်တစ်တွဲသည် သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းကို သူတို့၏တွဲဖက်ဖြင့် စကားပြော ဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါ။ အကယ်၍ အတွဲတိုင်းအတွက် ကျားမအချိုးမမျှပါက ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအဖြစ်ဖြင့် ပြောင်းပြန်ကိုယ်စား ပြုဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများအဖြစ်ဖြင့် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ပါဝင်သူများသည် မိမိတွဲဘက်၏ ဆွေးနွေးမည့်ကတ်ကို မမြင်စေသင့်ပါ။

၃။ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူအားလုံးအား သက်ဆိုင်ရာတွဲဘက်အလိုက် ဇာတ်ညွှန်းများပါသော ကစားပွဲကတ်များကို ဝေပေးပါ။ (အဖွဲ့ A ကို အဖွဲ့ A အတွက်ကတ်များ၊ အဖွဲ့ B ကို အဖွဲ့ B အတွက် ကတ်များစသည်ဖြင့်)။ အဖွဲ့ A နှင့် အဖွဲ့ B များသည် သက်ဆိုင်ရာတွဲဖက်၏ ကတ်များကို မမြင်စေရပါ။ သင်တန်းပါဝင်သူများသည် အောက်ပါဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း အတွဲလိုက် သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

- သရုပ်ဆောင် A - သင်သည် မကြာသေးခင်က ပထမဆုံး ချစ်ချိုလှဆိုသည့် သားဦး သမီးငယ်ကို မွေးဖွားထားသော သူဖြစ်သည်။ သူမသည် အရမ်းချစ်စရာ ကောင်းပြီး ကျန်းမာသည်။ သားဖွားဆရာမက သင့်အား သားဆက်ခြားရန် အကြံဉာဏ်ပေးပြီး နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ အနည်းဆုံး (၂)နှစ်ကြာသည့်တိုင် စောင့်ရန် အကြံဉာဏ်ပေး ခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အနည်းဆုံး(၂)နှစ်စောင့်ခြင်းသည် သင့်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် ပိုမိုကျန်းမာစေကြောင်း သူမကပြောခဲ့သည်။ ထိုသို့ အချိန်ပေးခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေပြီး သင့်သမီးငယ် ချစ်ချိုလှကို သူမအသက်(၂)နှစ်ပြည့် သည်အထိ မိခင်နို့တိုက်နိုင်ပြီး သမီးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်လဲ အချိန်ပိုပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အခြားကလေးမရခင်အထိ အချိန်ပေးပိုက်ဆံစုနိုင်ဖို့အတွက်လည်းအကောင်း ဆုံးဖြစ်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးစရိတ်သည် အရမ်းကြီးသည်။ နောက်ကလေးယူရန် အချိန် ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ယောကျ်ားနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး သင့်ခင်ပွန်းအား စဉ်းစား စေကာ သူ၏သဘောတူညီချက်ရအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ထို့နောက် သင့်ယောကျ်ား အနေဖြင့် မည်သည့်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို အသုံးပြုချင်ကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။
- သရုပ်ဆောင် B - သင့်ဇနီးသည် ချစ်ချိုလှဟုခေါ်သော သမီးကလေးကို မကြာသေးခင်က မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ သူမသည် အရမ်းချစ်စရာကောင်းပြီး ကျန်းမာသည်။ သင့်ဇနီးက သားဆက်ခြားမည့် အကြောင်းကို သင်နှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးစေချင်သည်။

သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းကို သင်သိပ်မသိပေ သို့သော် သင်အနေဖြင့် မသိသလိုလဲ မနေချင်ပေ။ ယေဘုယျအားဖြင့် သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းကို သိပ်မသိပေ။ သင့်သူငယ်ချင်းများထံမှ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းအချို့ကိုတော့ သင်ကြားဖူးထားသည်။ သို့သော် နည်းလမ်းအားလုံးကိုတော့ မသိပေ။ သင့်အနေနှင့် သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုချင်းစီ၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ပိုမို၍ သိချင်သည်။

- ၄။ အတွဲတစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲ အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန် သင်တန်းသားများကို နေရာခွဲ၍ ထိုင်စေပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ပြောကြားသော စကားပြောဆိုမှုကို သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ ရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ပြရန် ပြောပါ။
- ၆။ အတွဲတစ်တွဲချင်းစီ၏ စကားပြောသရုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်တန်းသား များအား အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးစေပါ။ အတွဲတစ်တွဲ၊ နှစ်တွဲကို သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ ရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ပြရန် ပြောပါ။
- ၇။ သင်တန်းသားအားလုံးကို သူတို့တွေ့မြင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အပေါ် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။ သင်တန်းသားများကို သူတို့တစ်တွဲချင်းစီအလိုက် သရုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများနှင့် သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများကို နှိုင်းယှဉ် စေကာ ကွဲပြားခြားနားချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။ သူတို့သည် တူညီသော ပြဿနာကို ဆွေးနွေးခဲ့သလား။ သူတို့၏စကားပြောသရုပ်ဆောင်မှုသည် လက်တွေ့ကျရဲ့လား။ သူတို့အလုပ်လုပ်သော ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ လူအများ၏အမြင်များကို ကိုယ်စားပြုရဲ့လား။ ဘာကြောင့်ကိုယ်စားပြုတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ကိုယ်စားမပြုတာလဲ။ အရေးတကြီးဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာများ ကျန်ရှိနေသေးပါသလား စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၄ ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင်ဆွေးနွေးခြင်း

သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များနှင့် ဆိုးကျိုးများ ၁၅ မိနစ်

- ၁။ စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပိုင်းခြားပြီး အကျိုးရလဒ်များနှင့် ဆိုးကျိုးများဟူ၍ ပုံသဏ္ဍာန် ဇယားတစ်ခုကို ဆွဲပါ။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
 - သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များ (သို့) အကျိုးကျေးဇူးများက ဘာတွေလဲ။ သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များ (သို့) အကျိုးကျေးဇူးများက ဘာတွေလဲ။
 - သင်၏ဇနီးခင်ပွန်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ (သို့) အခက်အခဲများက ဘာတွေလဲ။ သားဆက်ခြားရန်အတွက် အခက်အခဲများက ဘာတွေလဲ။

- ၂။ သင်တန်းသားများ၏ ဖြေကြားချက်များကို ချရေးပါ။ မှားယွင်းသော၊ လက်တွေ့မကျသော ဖြေကြားချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ၃။ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုအပြီးတွင် ထွက်ပေါ်လာသော လွဲမှားသော ယူဆချက်များ၊ မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို အမှန်ပြင်ဆင်ပါ။ ဥပမာ-သားဆက် ခြားခြင်းကို အသုံးပြုသော အမျိုးသမီးများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရလိမ့်မည်၊ (သို့မဟုတ်) သားဆက်ခြားဆေးပြားသောက်သုံးသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည် (စသည်ဖြင့်)။ လူတစ်ဦးချင်းသည် မတူညီကြပါ။ သားဆက်ခြားနည်းအချို့သည် လူတစ်ချို့အတွက် ကောင်းမွန်သော်လည်း တခြားသူများအတွက် မကောင်းမွန်သည်ကို သတိပြုမှတ်သားပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးသော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဆိုးကျိုးများ (အခက်အခဲများ)	အကျိုးရလဒ်များ (အကျိုးကျေးဇူးများ)
ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဥပမာများ	ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဥပမာများ
မိသားစု၏ တွန်းအားပေးမှုများ	ကျန်းမာသော မိခင်နှင့် မိသားစု ဖြစ်စေခြင်း
ရွေးချယ်မှု အကန့်အသတ်ရှိခြင်း (သို့) သားဆက် ခြားနည်းလမ်းရွေးချယ်ရန် ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်း	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိင်မှုကိစ္စအကြောင်းကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း
လူမှုရေး အမည်းစက်	ပိုမိုကောင်းမွန်သော လိင်မှုကိစ္စရရှိခြင်း
အလေ့အကျင့်အသစ် ဖန်တီးခြင်း	မိခင်သည် ကလေးအသက်နှစ်နှစ် ကျော်သည့်တိုင် မိခင်နို့တိုက်နိုင်ခြင်း
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိင်မှုကိစ္စရပ်များ ပြောဆိုရန် သက်တောင့်သက်သာ မခံစားရခြင်း	ဇနီးခင်ပွန်းနှစ်ဦးစလုံး ရွေးချယ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဗဟုသုတရှိမှု
သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများရရှိနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း	ကလေးမွေးဖွားရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်မဖြစ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း
သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သော၊ မလိုချင်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ	နောက်ထပ်ကလေးယူရန်အတွက် ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း
သားဆက်ခြားနည်းလမ်း၏ ကုန်ကျစရိတ်	
သားဆက်ခြားရန် မိမိဇနီးခင်ပွန်းက သဘောမတူ၊ အားမပေးဟု ထင်မြင်ယူဆခြင်း	

Table ၁.၂ သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များနှင့် ဆိုးကျိုးများ

အဆင့် - ၅

ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်း

သင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်သည့်အရာများသင်ယူခဲ့သလဲဟု သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အငြင်းပွားဖွယ်ရာများ၊ အထိခိုက်မခံသည့် ခေါင်းစဉ်များပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၃။ ယခုခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လုံလောက်သော ဗဟုသုတများ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ နှစ်ဖက်လုံးတွင် ရှိကြသလား။ အမျိုးသားထက် အမျိုးသမီးများက သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးထက် အမျိုးသားများက ယခုသတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်မှု နည်းပါးခြင်းများ ရှိသလား။
- ၄။ သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းပြောဆိုရန် ရပ်ရွာလူထုအား ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှု ခံစားရစေရန် မည်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်သင့်သလဲ။
- ၅။ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ လွဲမှားသော အယူအဆများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသွားသလား။
- ၆။ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အမျိုးသမီးများက မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်သလဲ။ အမျိုးသားများကမူ မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်သလဲ။
- ၇။ သားဆက်ခြားခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။

မှတ်မိရန် အဓိက အချက်အလက်များ

- သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းနှင့် ရရှိနိုင်သော သားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများကို အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ နှစ်ဖက်လုံးကို ပညာပေးထားသင့်သည်။
- သားဆက်ခြားသည့် နည်းလမ်းများအသုံးပြုရာတွင် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဇနီး၊ ခင်ပွန်းအချင်းချင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။
- ဇနီး၊ ခင်ပွန်းများသည် ကလေးရယူရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟု အပြန်အလှန်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်နိုင်သည့် အချိန်အထိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။
- အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမ၏ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုအတွက် သူမ၏ အသက်(၁၈)နှစ်မတိုင်မီအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- ဇနီးခင်ပွန်းများသည် ကောင်းမွန်သော မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ကလေး မွေးပြီးနောက် ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက် (၂)နှစ်-(၃)နှစ် စောင့်သင့်သည်။
- မှန်ကန်စွာနှင့် ကိုက်ညီစွာအသုံးပြုလျှင် သားဆက်ခြားနည်းအများစုသည် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း ထိရောက်သည်။
- အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်များအားလုံးနှင့် ကိုက်ညီလျှင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သားဆက်ခြားခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
 - ... ကလေး၏အသက်သည် (၆)လ အောက်ဖြစ်ရမည်၊
 - ... ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရမည်၊
 - ... ကလေးနို့ဆာသည်အချိန်တိုင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရမည်၊ မိခင်၏ရာသီသွေး မလာရသေးခင်ဖြစ်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရာသီသွေးမလာခြင်း နည်းလမ်းဟု ခေါ်သည်။

အခန်း ၁-၄

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်းတွင် မိသားစုနှင့် လူထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၁-၄

လမ်းခရီးအတွက် ကတိကဝတ်ပြုခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းစသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို ပထမရက် တစ်ထောင်အတွင်းတွင် မိခင်များကြုံတွေ့လေ့ရှိပါသည်။ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဆင်ပြေပါ့မလား၊ မိမိကလေးကျန်းမာရေးကောင်းပါ့မလားစသည့် မေးခွန်းမျိုးကိုလည်း မိခင်များက မိမိကိုယ်မိမိမေးလေ့ရှိကြပါသည်။ မိဘဖြစ်လာတော့မည့် အချိန်တွင် ကလေးအတွက် ပြင်ဆင်ထားတာတွေသည် ပြည့်စုံပါ့မလား၊ ကလေးအတွက် ပြည့်စုံသော မိဘဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဆိုသည့် မေးခွန်းမျိုး ကိုယ်ကိုယ်ကို မေးလေ့ရှိကြပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သည် အမျိုးမျိုးသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ပြောင်းလဲနေသော အချိန်ကာလ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့အမျိုးမျိုးသော အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်းသည် မိဘများသည် အတွေ့အကြုံကောင်းများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မိဘတိုင်းသည် မိမိသားသမီးများအတွက် အကောင်းဆုံးကို လိုချင်ကြပါသည်။ ကံကောင်းစွာဖြင့် ပထမရက်တစ်ထောင်အတွင်းတွင် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်အတွက် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အဓိကအမူအကျင့်များ ရှိသော်လည်း ထိုအလေ့အကျင့်များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် မိမိချစ်ခင်သော မိသားစုဝင်များ၏ အထောက်အပံ့ရှိမှုသာလျှင် မိခင်သည် ခက်ခဲသော အချိန်ကာလများ တွေ့ရှိချိန်တွင် အထီးကျန်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သော လိုက်နာရမည့် အမူအကျင့်များကို သိရှိခြင်း အဆိုပါအမူအကျင့်များကို အချိန်ရှိတိုင်း ခင်ပွန်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရက် ၁၀၀၀ ခရီးအစတွင်ပင် အဆိုပါ အမူအကျင့်များကို ပြုမူကျင့်ကြံရန်

ကတိကဝတ်ပြုခြင်းသည် အောင်မြင်သော မိသားစုဖြစ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးသော အရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခရီးလမ်းမှာ အမြဲချောမွေ့နေမည် မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများမှလည်း မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ပါ့ မလားဆိုသည့် စိုးရိမ်စိတ်များ ရှိစေနိုင်သည့် အချိန်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံးမှာ ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်များကို ဆက်လက် သင့်ယူပြီး လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မိမိချစ်ခင်သူများထံမှ ရယူရန်သာဖြစ်ပါသည်။

ရက်တစ်ထောင်ခရီးစဉ်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူသားများ၏အပြုအမူအလေ့အကျင့်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သုတေသနလုပ်သူများ၏ ပြောကြားချက်အရ လူသားများသည် သူတို့ပြုလုပ်ရမည်ဟု သံဓိဋ္ဌာန်ချထားသော အရာများ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အရာများနှင့် လက်တွေ့လုပ်နေသော အရာများတွင် ပို၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ချင်ကြပါသည်။ ထို့အပြင် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအဖော်များ၊ ကိုယ်ချစ်သော သူများထံမှ အထောက်အပံ့ရလျှင်လည်း အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင် ကြပါသည်။ လူတစ်ဦးအတွက် အမူအကျင့်အား ကတိကဝတ်ပြုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မိမိပြောင်းလဲလိုသည့် စိတ်ရှိကြောင်းကို မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများအား ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူမသည် ကလေးအသက် ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးကို တိုက်ကျွေးရန် အစီအစဉ် ရှိကြောင်း (သို့) ကလေးအသက် ၆ လ ပြည့်သည်နှင့် ကြယ်လေးပွင့်ပါအောင် ဖြည့်စွက်စာကျွေးရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း စသည်တို့ကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်းအနေဖြင့် Facebook စသည့် မီဒီယာတွင်လည်း သူမဖြစ်ချင်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ဖွင့်ချပြနိုင်ပါသည်။ ယခုလိုမျိုး အလေ့အကျင့်များ လုပ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်တွက်တာဝန်ယူစိတ် ပိုရှိခြင်း၊ မိခင်များအတွက်လည်း အလေ့အကျင့်ကောင်းများလုပ်နိုင်ရန် တွန်းအားရှိစေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အထောက်အပံ့များ ရနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သင် (သို့) သင့်အသိထဲတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိပါက ကလေးထံသို့ စာတစ်စောင်ရေးရန် စဉ်းစားပါ။ ဆန္ဒရှိပါက စာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ မိမိကတိကဝတ်ပြုချက်ကို သူငယ်ချင်းနှင့် မိသားစုများနှင့် ဝေငှလိုပါက စာကို Facebook တွင် တင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အခြားသော ကလေးအမေများအား ပိုမိုအားကျ အတုယူစေနိုင်ပါသည်။

အထိမ်းအမှတ်။ မိခင်တစ်ယောက်၏အနာဂတ်ကလေးအတွက် ကတိကဝတ်ပေးခြင်း။

သို့ အနာဂတ်မှ ကလေးရေ

မေမေကလေးရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ဒါတွေကို လိုက်နာမယ်နော်။ ဒါဟာလည်း သားသားမီးမီးလေးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဥာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ အမြင့်မားဆုံး ရရှိစေချင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ် သမီးလေးတို့၊ သားလေးတို့ရေ။ ဒါကြောင့်လည်း မေမေတို့က ယနေ့မှစပြီး-

- ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေဆီက အထောက်အပံ့ယူပါမည်။ မီးဖွားမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူပြီး မွေးပြီးရင်လည်း လိုအပ်တဲ့ မွေးကင်းစ ကလေးပြုစု စောင့်ရှောက်မှုတွေကို ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်ရယူပါမယ်ကွယ်။
- မေမေနဲ့ သားသားမီးမီးနှစ်ယောက်လုံးကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နိုင်စေဖို့ နေ့တိုင်း ကြယ်လေးပွင့်ပါသော အစားအစာများကို မျှတအောင်စားပါမည်။
- လိုအပ်ရင်လည်း မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုများထံမှ အကူအညီတောင်းပါမယ်ကွယ်။ ပင်ပန်းနေတဲ့အချိန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေချိန်နဲ့ ဝမ်းနည်းနေချိန်တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီရယူပါမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် ကျန်းမာရေးသည်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလောက် အရေးကြီးတာဖြစ်ကြောင်း မေမေသိထားပါတယ်ကွယ်။
- မွေးဖွားရာတွင် အိမ်မှာမမွေးဘဲ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာပဲ မွေးပါမယ်ကွယ်။
- မွေးပြီးပြီးချင်းတွင်လည်း မိခင်နို့ကို ချက်ချင်းတိုက်မယ်။ မေမေနို့ရည်က အဖိုးမဖြတ်နိုင် သလို သားသားမီးမီးအတွက် ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ပထမဦးဆုံး အစာလည်းဖြစ် ဆေးလည်း ဖြစ်လေ။ မေမေက ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးတွေကိုသာ မျှော်မှန်းထားတာကိုး။

- ကလေးအသက် ၆ လအထိ အခြားအစာ၊ အရည်၊ ရေ၊ နို့မို့နို့များမပေးဘဲ မိခင်နို့တစ်မျိုးကို ပဲတိုက်မယ်။ မိခင်နို့ကို အခြားဘယ်အရာမှ အစားမထိုးနိုင်ပါ။ မိခင်နို့ကနေ ကလေးကို တော်သော၊ ကျန်းမာသော၊ သန်မာသောသူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာစေမယ်လေ။
- သားသားမီးမီး အသက် ၆ လပြည့်သည်နှင့် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးပြီး မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်လက်တိုက်ကျွေးမယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ကြယ်လေးပွင့်ပါအောင် အစားကျွေးပြီး ကလေးအသက် ၂ နှစ်ပြည့်ပြီးသည်ထိ မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ခြင်းဖြင့် သားသားမီးမီးတို့ကိုဖျားနာခြင်းများမှ ကာကွယ်နိုင်မယ်လေ။

သားသားမီးမီးတို့နဲ့တွေ့ဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။
ချစ်သော မေမေ

ဖခင်၊ အဖွား၊ အဒေါ်နှင့် သူငယ်ချင်းများမှလည်း အောက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တစ်ဦးစီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မတူညီနိုင်ကြသောကြောင့် အဆင်ပြေသလို လွတ်လပ်စွာ မှီငြမ်း ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

အထိမ်းအမှတ်။ ဖခင်တစ်ယောက်၏ အနာဂတ်ကလေးအတွက် ကတိကဝတ်ပေးခြင်း။

သို့ အနာဂတ်မှ ကလေးလေးရေ

ကလေးရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ဖေဖေတို့ ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်မယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်။ ဖခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်တယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ အခုလို ကတိပေးတာကလည်း သားတို့သမီးတို့ မေမေ ဒီကာလအတောအတွင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာ ရှိစေချင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖေဖေပေးမယ့် ကတိတွေကတော့-

- ဒီနေ့ကစပြီး မေမေကို ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေဆီက အကူအညီရအောင် ကူညီပေးမယ်။ မမွေးမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ မွေးပြီးရင်လည်း မွေးကင်းစ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှုရရှိအောင် တိုက်တွန်းကူညီပေးမယ်။ ကျန်းမာရေးဌာန သွားရင်လည်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်မြောက်ဆိုတာကို မှတ်ထားပေးပြီး ကျန်းမာရေးဌာနမှလည်း ပြည့်စုံတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုတွေရအောင် ကူညီပေးမယ်။

- မေမေ့နဲ့ သားသားမီးမီးတို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေ ရရှိအောင် နေ့စဉ် ကြယ်လေးပွင့် ပါဝင်အောင်လည်း လုံလောက်အောင် ကျွေးမွေးပြုစုကူညီပါမယ်။
- လိုအပ်ရင်လည်း စိတ်သက်သာရာ ရစေပါမယ်။ မေမေ့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အဖော်အဖြစ် အထူးသဖြင့် နေမကောင်းတဲ့အခါ၊ ပင်ပန်းတဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ပိုင်းဝန်းကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမယ်။ ဒီကာလတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့ ကာလတွေဖြစ်တာကြောင့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး ကူညီပေးပါမယ်။
- မေမေဟာ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိရှိစေပါမယ်။ မေမေ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်နေတာကြောင့် သူမခံစားမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ သက်ရောက်မှု ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ဖေဖေ စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးပါမယ်။ သူမရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလောက်အရေးကြီး တယ်ဆိုတာကို အဖေသိပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ကလေးမွေးမှာကို စိစဉ်ထားပါမယ်။ ဖေဖေဘက်ကတော့ သားသား မီးမီးလေး စိတ်အချရဆုံး မွေးနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးကြိုးစားပေးပါမယ်။ ဒါအတွက်လည်း လိုလိုမယ်မယ် အရေးပေါ်အခြေနေအတွက် ငွေစုစောင်းမှုတွေ၊ ပိတ်ရက်တွေ၊ ညဘက်မွေးမှာတွေအတွက် သွားလာရေးအတွက် အထူးစီစဉ်ရမှာမျိုးတွေပါ ရှိတယ်ဆိုတာ ဖေဖေနားလည်ထားပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ရာမှာလည်း ကူညီပေးပါမယ်။ သားသားမီးမီး ၆ လအထိ ရေ အစာများ အတိုက်အခံ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးပါမယ်။ မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကိုလည်း မတိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးပါမယ်။ ကလေး အသက် ၂ နှစ်ထိ မိခင်နို့သည်သာ အကောင်းဆုံး၊ ကျန်းမာစေဆုံး၊ အသန်မာစေဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဖေဖေသိပါတယ်။ ဒါကလည်း ဘယ်သူကမှ ငြင်းလို့မရတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အချက်ပါပဲလေ။
- (အခြား ဖြည့်စွက်လိုသည်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။)

သားသားမီးမီးတို့နဲ့ တွေ့ဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။
ချစ်သော ဖေဖေ

မွေးဖွားချိန်နှင့် နောက်ပိုင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု သိရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် နှင့် စိတ်ချစွာ မွေးဖွားနိုင်စေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ၈ ကြိမ်ခံယူရန် ဖြစ်သည်။ မမွေးခင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူမှုသည် အမျိုးသမီး တစ်ဦးအတွက် စိတ်ချစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဟု ပြောနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်းအပြင် အမျိုးသမီးနှင့် မိမိအဖော်အတွက် မွေးဖွားချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်များကို ထင်ထင်ရှားရှားသိရှိစေသည်။ ၎င်းကို မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ထိုသို့ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးနှင့် မိမိအဖော်ကြား ဖြစ်လာနိုင်သည်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်စေသောကြောင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် စိတ်သက်သာရာရစေသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများစွာ ရှိနိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် ဖြစ်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း၏ အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် အမျိုးသမီးနှင့် ၎င်း၏အဖော်အတွက် အဓိက ဆုံးဖြတ် ချက်ချချိန်မှာ မည်သည့်နေရာတွင် ကလေးမွေးဖွားမည်ဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း မိခင်နှင့် သန္ဓေသားမှာ ကျန်းမာရေးကောင်းနေစေကာမူ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးဖွားရန် အမြဲအရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် နီးသောနေရာတွင် မနေသော သူများမှာမူ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးရန် လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားရန် လိုအပ်သည်။ မိခင်နှင့် ၎င်း၏အဖော်သည် မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းရာများစွာ ရှိနေသည်။

မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးရန် မိခင်အား အထောက်အပံ့ဖြစ်သော အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့သော မိခင်များအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် လွယ်ကူပြီး ကလေးနှင့်မိခင်အတွက် သဘာဝအတိုင်းခံစားရသည်။ အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် မိခင်များအနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ၎င်းတို့၏ယုံကြည်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး သူတို့၏ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်အလုံအလောက်ထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ နို့တိုက်နိုင်သော စွမ်းရည်နှင့် သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများရှိလာနိုင်သော အခက်အခဲများကြုံတွေ့ နေရတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများအပေါ် မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးရန်နှင့် မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးရန် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖိအားပေးမှုများ ရှိနေတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် အသုံးပြုရန် ဖိအားများသည် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများထံမှ ရောက်လာတတ်ပြီး သူငယ်ချင်းများ၊ မိမိအမျိုးသားများ၊ ဖေဖေဘုတ်စာမျက်နှာများနှင့် ကုမ္ပဏီကြော်ငြာများမှတစ်ဆင့်လည်း ရောက်လာတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိခင်သည် လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ရန် လိုအပ်ပြီး သူမတွင် ရွေးချယ်စရာမရှိဟု ခံစားရတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သူမသည် မိခင်နို့တိုက်ရန် ကတိကဝတ်ပြုခဲ့ပါက လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ မိသားစုနှင့် ချစ်ရသောသူများမှ

သူမ၏ကလေးအား ပြုစုရာတွင် အကောင်းဆုံး အကူအညီပေးပါက သူမသည် အောင်မြင်မှု အတွက် အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းရရှိနိုင်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ခရီးစဉ်သည် မိခင်သည် သူမ၏ကလေးကို သူမရင်သားပေါ်သို့ စထား လိုက်သည့် အချိန်မှ စတင်သည်။ ၎င်းသည် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမတစ်နာရီအတွင်း ဖြစ်သင့်သည်။ အချို့သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် ထိုအရာများကို အလိုအလျောက်လုပ်ပေးလေ့ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် မိခင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များမှ မွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား တောင်းဆိုသင့်သည်။ ၎င်းသည် ကလေးဖခင် သို့မဟုတ် အခြား သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များမှ WHO နှင့် MoHS မှ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ထောက်ခံချက်များကို သိထားလျှင် အထောက်အကူ ပိုဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေး၏မိခင်ကို အထောက်အကူပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် သက်ငယ်မျိုးဆက်များကြားတွင် ကလေးသူငယ်ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းအပေါ် မတူညီသော ထင်မြင်ယူဆချက်များ ရှိနေတတ်သည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအစာကျွေးခြင်း အလေ့အထများနှင့် အခြားသော ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်၍ အစီအစဉ်များကို ကလေးမမွေးဖွားမီ မိသားစုဝင်များနှင့် ကြိုတင် ဆွေးနွေးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ရိုးရာအလေ့အထများလည်း ရှိနေပြီး အချို့မှာ အကျိုးရှိပြီး အချို့မှာ အကျိုးမရှိပါ။ ရေအေးမထိတွေ့ခြင်းနှင့် အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ အစားအသောက်ရှောင်ခြင်းကဲ့သို့ အလေ့အထများသည် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ရေအေးအား မထိတွေ့ခြင်းသည် အန္တရာယ်မဖြစ်စေသော်လည်း လက်ဆေးခြင်းကဲ့သို့သော ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကို ကျင့်သုံးခြင်းအား တားဆီးခဲ့လျှင် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အပါအဝင် အခြားကြာရှည်စွာ ရပ်တည်နေသော ရိုးရာအလေ့အထများသည် ကလေးကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။ စောစီးစွာ ထိုအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း ပင်ပန်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော မိခင်၏ မီးဖွားပြီးအချိန် ပဋိပက္ခနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများမှ ရှောင်ရှားစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

မိခင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး

အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အလုပ်များတွင် လက်တွေ့ကျကျ ကူညီပေးခြင်းအပြင် မိခင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မိသားစု လူထုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အားပေးစကားများ ပြောပေးရန်လည်း ထပ်တူထပ်မျှအရေးကြီးသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများသည် ကလေးမမွေးမီ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးကာလများတွင် အထူးလိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိမှာ တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်နေသည်ဟု ခံစားခြင်း သို့မဟုတ်

ကလေးမမွေးမီ ဆွေးနွေးသင့်သည့်မေးခွန်းများ

- ၁။ မိမိဘယ်နေ့တွင် မွေးမည့်နေ့စေ့မည်နည်း။
- ၂။ မည်သည့် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးဖွားမည်နည်း။
- ၃။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ဝေးပါက မိမိသည် ကိုယ်ဝန်လရင့်ပြီး မွေးခါနီးအချိန် သွားရန် စီစဉ်နိုင်ပါမည်လား။ (အဆိုပါကျန်းမာရေးဌာနအနီးရှိ မိမိ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းနှင့်အတူ နေရနိုင်ပါသလား။)
- ၄။ ကလေးမွေးသောအခါ မိမိနှင့် မည်သူ လိုက်ပါမည်နည်း။
- ၅။ မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ဆေးရုံအား မည်သည့်နည်းဖြင့် ရောက်မည် နည်း။ လမ်းခရီးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည် နေ့ရောညရော အဆင်ပြေလား။ ခရီးစရိတ် အကုန်အကျများသလား။ မိမိတွင် ဆေးရုံသွားရန် ငွေကြေးရှိသလား။
- ၆။ မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိမိကလေးအား မိမိရင်သားပေါ်ထားရန် သေချာစေရန် မည်သူက ကူညီမည်နည်း။
- ၇။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် မိမိတွင် ငွေရှိသလား။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိ သို့မဟုတ် မိမိ၏ကလေးသည် မွေးဖွားချိန်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက မိမိသည် ငွေစုဆောင်းထားသလား။
- ၈။ မီးဖွားပြီးနောက် ကျွန်ုပ်အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် မည်သူက ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် အခြားကလေးများကို စောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အိမ်မှုကိစ္စများကို ကျွန်ုပ်အား ကူညီမလဲ။
- ၉။ ပထမခြောက်လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့် အထောက်အပံ့များ လိုအပ်သလဲ။ မိမိတွင် ပြဿနာကြုံခဲ့ရပါက မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီတောင်းရမည်။
- ၁၀။ ကြယ်လေးပွင့်ပါဝင်သော အမျိုးမျိုးသော အစာအုပ်စုအားလုံးပါဝင်ရန် ကျွန်ုပ်သည် မည်သို့ စားရမည်နည်း။ ပုံမှန်ထက် အစာအရေအတွက် မြင့်မားရန် မည်သို့ စားရမည်နည်း။

ပံ့ပိုးကူညီချင်းခံထားရသည်ဟု ခံစားရခြင်းသည် ကလေးနှင့် မိခင်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရလာဒ်ကောင်းများကို ရရှိစေသည်။

အကြောင်းမှာ မိခင်တစ်ဦး၏ စိတ်ခံစားမှု အမြင့်ဆုံးအား ဖန်တီးပေးသော ဘဝပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ် ကြောင့်သာမက မိခင်ခန္ဓာကိုယ်သည် ကလေးမမွေးမီ မွေးဖွားစဉ် မီးဖွားပြီးအချိန်တွင် ဟော်မုန်းများ ထုတ်လွှတ်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်အတွင်း ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မခန့်မှန်းနိုင်သော နည်းများဖြင့် သူမ၏ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သတင်းအချက်အလက်များ သက်ရောက်စေရန် ပြုမူသည့် ဓါတုပစ္စည်းများပါဝင်သော ဟော်မုန်းပမာဏသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပုံမှန်ထက် ဆယ်ဆမြင့်ထက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှ ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းသည် ဆဲလ်နှင့် ကိုယ်အင်္ဂါတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များအား မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ထိန်းချုပ်ရန် အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရွေ့လျားနေသည်။ ပရိုဂျက်စတရိုဂျင်နှင့် အီစတရိုဂျင် ဟော်မုန်း နှစ်မျိုး ပမာဏမြင့်မားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုရုတ်တရက်နှင့် သိသာစွာ မြင့်တက်လာနိုင်သော အဓိက ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးသည် ဦးနှောက်အား အကျိုးသက်ရောက်သောအခါ မိခင်တွင် အချို့သော ယေဘုယျဖြစ်သည့် မလိုလားအပ်သော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဟော်မုန်း၏ ပမာဏပို၍ မြင့်တက်မှုအား ခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိတိုင်အောင် စဉ်အထိ စိတ်အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

နို့တိုက်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်အတွင်း ထုတ်လွှတ်သော အခြားဟော်မုန်းသည် အောက်စီတိုစင်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချစ်ဟော်မုန်းဟု ရည်ညွှန်းသည်။ ထိုဟော်မုန်းသည် မိခင်ဘဝနှင့် ခိုင်မြဲစွာ ဆက်နေသော ခံစားချက်အား ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် ဆက်စပ်နေသည်။ ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေသော ဟော်မုန်းများ ထုတ်လွှတ်ပြီး မိခင်တွင်လည်း ပျော်ရွှင်စေသော ခံစားချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စွမ်းအင်ပေးသော ဟော်မုန်းများဖြစ်သည့် (Adrenaline နှင့် Noradrenaline) တို့သည် ရုတ်တရက် အလျင်အမြန် ပေါက်ရောက်သောအားဖြင့် ကလေးမွေးဖွားမီ ညှစ်အားအသန်ဆုံးအချိန်တွင် မိခင်ကို စွမ်းအားများပြားစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်စဉ်အတွင်း ဟော်မုန်းများသည် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတာဝန်များ လုပ်ဆောင်နေသော်လည်း ထိုမြင့်မားသော ဟော်မုန်းပမာဏသည် မိခင်၏ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

မိခင်အများစု (၃၀ နှင့် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသော မိခင်များ) သည် ဘေဘီဘလူးဟုခေါ်သည့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို ခံစားရကြပြီး ထိုခံစားချက်သည် ရက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။ အချို့သော အခါများတွင် ထိုအဆင့်မြန်ဆန်တတ်သည်။ အချို့သော အချိန်များတွင် မိခင်စိတ်ကျခြင်းဟု ခေါ်သော ပိုမိုဆိုးရွားသော အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မိခင်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည်

မိခင်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဖြစ်စေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

ကလေးမွေးဖွားပြီးသောအခါ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိပ်ချိန်လျော့နည်းပြီး အိပ်ရေးလည်း ပျက်လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုများ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ကလေးအား ဂရုစိုက်ရာတွင် စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်သည်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမ၏မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သူမကလေးရှိသည့်အခါ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ လူမှုစိတ်ဖိစီးမှုများသည် မိခင်စိတ်ကျရာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အခြားဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရာများအကြား သူမကိုယ်သူမ မဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း၊ ချစ်ရသူများထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု မရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းအတွက် မပျော်ရွှင်ရခြင်း၊ ငွေကြေးအခက်အခဲများ၊ ပဋိပက္ခများနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိခင်ဖြစ်သူကို အချိန်ကြာကြာ သီးသန့်ခွဲထုတ်ထားခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ချက်ချင်းအမျိုးသမီးကို မထိတွေ့ရခြင်းနှင့် အချို့သော မညီညွတ်သည့် အစားများကို စားသုံးခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယုံကြည်မှုများသည် မွေးဖွားပြီး မိခင်များအား ထပ်မံစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အချိန်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ဟော်မုန်းများသည် ဆယ်ဆတိုးများလာပါသည်။ ထို့နောက် သူမမွေးဖွားပြီးအချိန်တွင် သူမ၏ဟော်မုန်းပမာဏသည် မောပန်းမှုကို ခံစားရသော အချိန်တိုအတွင်း သိသိသာသာ ကျလာသည်။ ဤဓါတုပြောင်းလဲခြင်းသည် စိတ်ကျခြင်းကို စတင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း မွေးဖွားပြီး စိတ်ကျခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု အချို့သော လေ့လာမှုများတွင် တွေ့နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မဟုတ် ကလေးမွေးဖွားပြီး တစ်နှစ်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော အဓိကစိတ်ကျခြင်းအခြေအနေအဖြစ်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် မိခင်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး ပထမလေးပတ်အတွင်းတွင် တွေ့ရပြီး ၎င်းကို မီးဖွားပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟု ခေါ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိခင်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအကြောင်းကို အသိရနည်းသည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်အရ မိခင်များ၏ ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် မီးဖွားပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ WHO ၏ ဖော်ပြချက်အရ ၎င်းရာခိုင်နှုန်းသည် မြန်မာကဲ့သို့သော နိမ့်ကျသော အလယ်အလတ်ဝင်ငွေရရှိသော နိုင်ငံများတွင် ၁၈.၅ ရာခိုင်နှုန်း ထက်တောင် ပိုမိုမြင့်မားသည်ဟု ယူဆရသည်။

မိခင်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်း မရှိပါ။ ၎င်းသည် အားနည်းချက် သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းချက် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အချို့သောမိခင်များအတွက် ကလေးမွေးဖွားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် တွေ့ရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များပြောင်းလဲခြင်းသည် ဤကာလအတောအတွင်း စိတ်ကျခြင်းကိုဖြစ်စေသော ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရာများဖြစ်သည်။

မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများသည် မိခင်များကို ပထမရက် ၁၀၀၀ ကာလအတွင်း စိတ်ချလက်ချနှင့် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းဖြင့် မိခင်များကို ထောက်ပံ့နိုင်သည်။ မိသားစုများသည် မိခင်စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းတွက် သတိပေးလက္ခဏာများအပေါ် အသိပညာရှိသင့်သည်။ သို့မှသာ လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး အခြေအနေပိုဆိုးရွားလာရန် စောင့်ဆိုင်းခြင်းထက် စောစီးစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် Baby Blues ရှိလျှင် သူမသည် ထိုယာယီအချိန်အတွင်း မိသားစုထံမှ ချစ်ခြင်း၊ အထောက်အပံ့၊ အကူအညီနှင့် စိတ်ရှည်မှုများ လိုအပ်နေနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အခြေအနေသည် ဆိုးရွားသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် မိသားစုများသည် အမျိုးသမီးအား ဆေးဝါးအထောက်အပံ့ရယူရန် ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင် အတတ်ပညာရှင်ထံ ခေါ်ဆောင်သွားသင့်သည်။

မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးသင့်သည့် အကြောင်းအရာများထဲမှ တစ်ခုမှာ ၎င်းသည် မီးဖွားပြီး စိတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းပြချက် အမြောက်အများရှိသည့်အနက် တစ်ခုမှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးသည့် အချိန်တွင် မိခင်တွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ ခံစားမှုနှင့် အပန်းပြေမှုကို လှုံ့ဆော်သော ဖော်ပြချက်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် အောက်စီတိုစင်ကို သူမသည် ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်အိပ်စက်ခြင်းကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး စိတ်ပိုမိုကျစ်လျစ် လျော့ချပေးသည်။ ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးနှင့်မိခင် အသားချင်းထိတွေ့စေခြင်းသည် (အခန်း ၂ တွင် ဖော်ပြထားပြီး) ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်၏စိတ်ပိုမိုကျစ်လျစ် ချက်ချင်းလျော့ ကျစေသည်။ ၎င်းသည် နှလုံးခုန်သံကို လျော့ချပြီး စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို လျော့ကျစေကာ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဖော်မှုများဖြစ်သော အောက်စီတိုစင်ကို ထုတ်လွှတ်စေသည်။

မိခင်စိတ်ကျခြင်းအတွက် အဓိကသတိပေးလက္ခဏာများ	
Baby Blues လက္ခဏာများ ကြာချိန်။ ၁ ပတ်မှ ၂ ပတ် အထိ	မိခင်စိတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများ ကြာချိန်။ နှစ်ပတ်အထက်
ခံစားချက် အပြောင်းအလဲများခြင်း	စိတ်ကျခြင်း (သို့) ပြင်းထန်သော ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ
စိုးရိမ်မှု	ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်မှုနှင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း
ဝမ်းနည်းမှု	ကလေးနှင့် သံယောဇဉ်/ ခင်တွယ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
စိတ်တိုခြင်း	အလွန်အမင်း ငိုယိုခြင်း
အလွန်အမင်းခံစားရခြင်း	မိသားစုများနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ခွာခွာနေခြင်း (သီးသန့်နေခြင်း)
ငိုယိုခြင်း	မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်၊ ရှက်စရာကောင်းသည်၊ တန်ဖိုးမရှိဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် သင်သည် မိခင်ကောင်း တစ်ယောက်မဖြစ်ဟု ကြောက်ရွံ့နေခြင်းစသည်တို့ကို ခံစားရခြင်း
အာရုံစိုက်မှု လျော့ကျခြင်း	ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားရန်၊ အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ် ချက်ချချရန် စွမ်းရည်လျော့ကျခြင်း
အစားအသောက် ပြဿနာများ	အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်း
အိပ်စက်ခြင်း ပြဿနာများ	အိပ်မပျော်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းအိပ်စက်ခြင်း
	ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
	အားမရှိ မောပန်းသည်ဟု ခံစားနေရခြင်း
	ယခင်က ပျော်ရွှင်ခဲ့သည့် အရာများအား စိတ်ဝင်စားမှု၊ အားနည်းခြင်း၊ မခံမင်တော့ခြင်း
	သည်းခံနိုင်စိတ် နည်းပါးလာခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်လာခြင်း
	မိမိနှင့်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အတွေးများတွေးလာခြင်း
	မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံရန်၊ သတ်သေရန် မကြာခဏတွေး တောလာခြင်း

Table ၁.၄ မိခင်စိတ်ကျခြင်းအတွက် အဓိကသတိပေးလက္ခဏာများ

မိခင်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့



ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများအား မိဘများတွင် တွေ့ရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများအတွက် ပြင်ဆင်ရန်နှင့် မိဘဖြစ်လာမည့်သူများအား ၎င်းတို့၏ကလေးများနေကောင်း ကျန်းမာစေရန် မိဘများမှ အမှုအကျင့်များ ပြောင်းလဲစေရန် ပတ်ဝန်းကျင်ပြည့်သူများမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီနိုင်စေရန် ဆွေးနွေးခြင်း



ကြာချိန်

၂ နာရီ ၁၀ မိနစ်



လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ... စက္ကူစာရွက်ကြီးနှင့် ရောင်စုံစက္ကူငယ်များ
- ... အပြာရောင်နှင့် အစိမ်းရောင် မာကာပင်များ
- ... အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူများ Baby Blues vs. Maternal Depression ရုပ်ပုံ
- ... ခွက်အတွင်းသို့ ဖြည့်ရန် ရေ
- ... ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းကဏ္ဍများ



သင်ကြားမှု နည်းလမ်းများ

- ... အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း
- ... ပြခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း
- ... မြေပုံဆွဲခြင်းနှင့် တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း
- ... ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်း လေ့လာခြင်း
- ... သရုပ်ဖော်ပုံပြောခြင်းနှင့် ရုပ်ပုံအသုံးပြုခြင်း
- ... သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြခန်းတွင်း လိုက်လံကြည့်ရှုခြင်း


လုပ်ငန်းခွဲဝေခြင်း

၂၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများအား အုပ်စု(၃)ခု ခွဲပါ။ (အိမ်၊ လယ်ယာနှင့် လူထု) အဖွဲ့များအား မိမိတို့ သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်အလိုက် အိမ်ထောင်စုအား ထိန်းသိမ်းရန် အိမ်ထောင်စုဝင်များ၏လုပ်ငန်းများ တာဝန်များအားလုံးစာရင်းကို ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင်နည်းလမ်းဖြင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။
- ၂။ အကယ်၍ မြို့ပြတွင် အလုပ်လုပ်ပြီး လယ်ယာလုပ်ငန်း မလုပ်ကိုင်ပါက လုပ်ငန်းစဉ်များအား ချိန်ညှိစေပါ။ ဥပမာ-လယ်ယာလုပ်ငန်းအစား ဝင်ငွေရပြင်ပလုပ်ငန်းများဟု အစားထိုးစေပါ။ သင်တန်းသားကို ကြည့်၍ ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာအား ချိန်ညှိပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားများအား သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်အလိုက် ဥပမာ အနည်းငယ်ပြောပြပါ။ (အများကြီးမပြောရ)။ အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်စေပါ။

အိမ်မှုအလုပ်များ	လယ်ယာအလုပ်များ	ရပ်ရွာအလုပ်များ
သတင်းစာဖတ်ခြင်း	အာလူးစိုက်ခြင်း	ဈေးဝယ်ခြင်း
ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း	ကောက်ရိတ်သိမ်းခြင်း	ဘဏ်သွားခြင်း
အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း	နွားနို့ညှစ်ခြင်း	အစည်းအဝေးတက်ခြင်း
မိသားစုအစာကျွေးခြင်း	ကြက်၊ ဘဲဥ ကောက်ခြင်း	ဈေးရောင်းခြင်း
အနားယူခြင်း	မျိုးစေ့များပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပျိုးစိုက်ခြင်း	ကလေးအား ဆေးခန်းပြုခြင်း
ချက်ပြုတ်ခြင်း	တိရစ္ဆာန်အစာကျွေးခြင်း	အခြား
စားသောက်ပြီး ပန်းကန်ဆေးခြင်း	အခြား	
ထင်းခွေခြင်း		
ရေခပ်ခြင်း		
အိမ်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း		
မိခင်နို့တိုက်ခြင်း		
ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်း (ရေချိုး၊ အဝတ်ဝတ်ပေးခြင်းနှင့် ကလေးထိန်းခြင်း)		
အဘိုးအဖွား၊ ဆွေမျိုးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း		
အခြား		

- ၄။ ပါဝင်သူများအား စာရွက်အပိုင်းများ (sticky notes) ကို သက်ဆိုင်ရာ စာရွက်ပေါ်တွင် ကပ်ပြီး၊ စာရွက်ထိပ်တွင် ခေါင်းစဉ်များဖြစ်သည့် အိမ်၊ လယ်ယာအလုပ်များနှင့် ရပ်ရွာအလုပ်စသည်တို့ကို ရေးမှတ်ပါ။
- ၅။ ပံ့ပိုးသူမှ အဖွဲ့များအား လိုက်လံ ကြည့်ရှုပြီး မပါရှိသည်များကို မေးမြန်းပါ။ အဖွဲ့များအား ပြီးသွားပြီဆိုလျှင် မိမိလုပ်ခဲ့သော စာရင်းများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုစေပါ။
- ၆။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား အချိန်အများစုကို မည်သူက ပြုလုပ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးတစ်ဦးက အဓိကလုပ်ရပါက အဆိုပါ အလုပ် တာဝန်ကို မှင်နီဖြင့် ခြစ်ပါ။ အမျိုးသားများ အဓိကလုပ်ပါက မှင်စိမ်းဖြင့် ခြစ်ပါ။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအတူ လုပ်ကိုင်ရသော အခြေအနေဖြစ်ပါက မည်သူက အချိန်နှင့် အားစိုက်ထုတ်မှု အဓိကပြုလုပ်ရသည်ကို ဦးစားပေးပြီး သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ အသီးသီးစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။
- ၇။ ထို့နောက်အခြားသူများအား ပြခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်သကဲ့သို့ လိုက်လံကြည့်ရှုစေပြီး လိုအပ်သည်များ၊ မေ့ကျန်ခဲ့သည်များကို (အမျိုးသမီးများ လုပ်ပါက မှင်နီဖြင့် မှတ်သားပြီး)၊ (အမျိုးသားများ အဓိက လုပ်ဆောင်ပါက မှင်စိမ်းဖြင့်) မှတ်သားထားပါ။

 ပံ့ပိုးသူမှ အဆင့် ၂ (အိမ်နှင့် ကလေးများ တာဝန်ယူမှုအကြောင်း) ပြောနေစဉ်တွင် အခြားပံ့ပိုးသူမှ စာရွက်ပေါ်ရှိ ကျား၊ မ တာဝန်များကို တစ်ခြမ်းစီ သီးခြားခွဲထားပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် ယောက်ျားများလုပ်ရမည့် တာဝန်များကို အစိမ်းဖြင့် ရေးမှတ်ထားပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် အနီဖြင့် ရေးမှတ်ပါ။ ထို့နောက် အဆင့် ၂ အဆုံးတွင် ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ပါမည်။

အဆင့် - ၂ မြေပုံညွှန်းများ

အိမ်နှင့် ကလေးများဆိုင်ရာ တာဝန်ပြုမှုများ ၂၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ယခုအခါ အိမ်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု တာဝန်ယူမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ပါဝင်သူများအား အခန်းရှေ့သို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်းခန်းမတွင် နေရာမလောက်ပါက အခြားကျယ်သော နေရာသို့ ခေါ်သွားပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအား မေးခွန်းများမေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်ပြောကြားထားပါ။ ယခုဖတ်ပြသော အိမ်အလုပ်များ၊ တာဝန်များကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရလေ့ရှိပါက ရှေ့သို့ တစ်လှမ်းအနည်းငယ်တက်ပါဟု ပြောပါ။ မပြုလုပ် မရင်းနှီးပါက ပါဝင်သူများအား နေရာတွင် ဆက်လက်ရပ်နေစေပါ။
- ၃။ ပထမမေးခွန်းကို စတင်မေးပါ။ မိသားစုအတွက် ပုံမှန် ထမင်းဟင်းချက်ရလေ့ရှိပါသလား။ ထိုချက်လေ့ရှိသူများသာ အရှေ့သို့ တစ်လှမ်းတိုးစေပါ။
- ၄။ ထို့နောက် ပုံမှန်အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်သူများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။ နောက်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများ ပုံမှန်လုပ်လေ့ရှိသူများအား ရှေ့သို့ တစ်လှမ်းတိုးခိုင်းပါ။ အခြားမေးခွန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်စေပါ။ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမယ့်ပုံစံတည်ပြီး နေရာများ မတူညီစွာ တည်ရှိနေပါမည်။
- ၅။ အိမ်အတွက် အဝတ်လျှော်ပါသလား။
- ၆။ ကလေးအစာကျွေးပါသလား။
- ၇။ အစားအစာများချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ဈေးသွားပါသလား။
- ၈။ ကလေးအား ရေချိုးပေးပါသလား။
- ၉။ ကလေးမစင်များအား စွန့်ပစ်သန့်စင်ပေးပါသလား။
- ၁၀။ ကလေးအညစ်အကြေးစွန့်ပေးသောအခါ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါသလား။
- ၁၁။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား အဖွဲ့ဝင်များ မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်နေသည်ကို မေးမြန်းပါ။ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပုံစံကို သတိပြုမိပါသလား။ ကျား/မ ညီမျှမှုရှိပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မိမိတို့လုပ်ကိုင်နေသော လူထုအတွင်း ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသလား။

- ၁၂။ ပါဝင်သူများအား ယခင်ကပြုလုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်အကိုင်များခွဲဝေခြင်း အကြောင်းကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြောဆိုပါ။ သင်အလုပ်လုပ်သော လူထုအတွင်း အလုပ်တာဝန်များ ခွဲဝေယူခြင်းနှင့် ပက်သက်ပြီး မည်ကဲ့သို့ထင်ပါသလဲ။ ထို့နောက် အိမ်၊ လုပ်ငန်းခွင် လယ်ယာနှင့် လူထုအကြောင်း ရေးသားထားသော စာရွက်အား ပြသပြီး ကျား/မ တာဝန်များကို ကြည့်ရှုစေပါ။
- ၁၃။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရိုးရာဓလေ့အများစုတွင် အမျိုးသမီးများမှာ ပြင်ပအလုပ်များအပြင် အိမ်မှုကိစ္စများ၊ အိမ်အလုပ်များနှင့် ကလေးထိန်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရန် တာဝန်ရှိနေကြ သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။
- ၁၄။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရှိသောအခါ သို့မဟုတ် ကလေးရှိသောအခါ အဆိုပါ အလုပ်တာဝန်များ ပြောင်းလဲသွားပါလား။ အဘယ်ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။ ဘာကြောင့် မပြောင်းလဲတာပါလဲ။ ပြောင်းကော ပြောင်းလဲသင့်ပါသလား။ ပြောင်းလဲသင့်ပါက အဆိုပါ ထပ်ဆောင်းတာဝန်များကို မည်သူက ယူသင့်သနည်း။
- ၁၅။ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ကျားနှင့်မအကြား မည်သို့သော အလုပ်တာဝန်များကို ဝေငှ လုပ်ဆောင်ကြဘူးပါသလဲ။ ထို့နောက် သဘောတူညီမှုယူပြီးပါက ပံ့ပိုးသူမှ အခြားစာရွက် ပေါ်ရှိ အခြားကျား/မ တာဝန်များဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြောဆိုပါ။

အဆင့် - ၃

ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

Baby blues (သို့)မိခင်စိတ်ကျရောဂါ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ အားလုံးတစ်စုတည်းရှိချိန်တွင် ပံ့ပိုးသူမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ ကလေးရ သောအခါ မိဘဖြစ်တော့မည့် ခံစားချက်မှာ အဘယ်နည်း။ ပါဝင်ဖြေဆိုသည်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။ ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုတွင် အောက်ပါတို့ မပါဝင်ခဲ့ပါက ထည့်သွင်းပြောဆိုပါ။
 - ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အားတက်မှု၊ ခံစားရမှု
 - ကလေးအတွက် အလွန်ချစ်ခင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်မှု
 - အိပ်ချိန်နည်းသောကြောင့် အလွန်ပင်ပန်းခြင်း
 - စိတ်ဖိစီးမှုအပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
 - မိခင်ဖခင်ကောင်းများမဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
 - ဆက်တိုက်ကလေးလိုအပ်ချက်များကို ကျော်လွှားနိုင်မှု
 - မွေးဖွားစဉ် နာကျင်ခဲ့မှုများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်မသက်သာမှု

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဝေးကွာလာခြင်း
- ငွေကြေး အခြေအနေပူပန်လာမှု
- ၂။ အမျိုးသမီးများသည် ပုံမှန်စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားနေရစဉ်တွင်ပင် ကလေးမမွေးခင်နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းတို့၌ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်အမင်း စိတ်ခံစားမှုများကို ကြုံတွေ့နေရ လေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မွေးဖွားချိန်နှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တို့တွင် မိခင်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဟော်မုန်းအလွန်အမင်းထုတ်လွှတ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ၁၀ ဆ ခန့် ပိုမိုမြင့်တက်လေ့ရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်စေနိုင်ကာ ကြိုတင်မခန့်မှန်း နိုင်ပေ။ အချို့သော အမျိုးသမီးများမှာ ပုံမှန်ထက်ပိုမို ခံစားရလေ့ရှိသည်။
- ၃။ ထို့နောက် အခန်း ၁-၄ မိခင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှ စိတ်ကျရောဂါအတွက် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများမှာ မိခင်စိတ်ကျရောဂါနှင့် Baby Blues လက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ Baby Blues မှာ မိခင်စိတ်ကျရောဂါထက် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ မိခင်စိတ်ကျရောဂါမှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အမျိုးသမီး ၁၀ ဦးတွင် ၁ ဦးနှုန်း (မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာမူ မသိရှိရပေ) ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ မိခင်စိတ်ကျရောဂါမှာ Baby Blues ထက် ပိုမိုပြင်းထန်ကာ ပိုမိုလည်းကြာမြင့်တတ်ကြောင်း ပြောပြဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ ပါဝင်သူများအား မိခင်စိတ်ကျရောဂါနှင့် Baby Blues တို့တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများရှိပြီး အချို့မှာမူ အဆိုပါ အကြောင်းရင်းများ ပေါင်းဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်ကို ပြောပြဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် - ၄

ဇာတ်လမ်းပုံပြင်များ

မိခင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဇာတ်လမ်းများ

၄၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ၂ ဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီတွင် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုပါသော ကတ်များပေးပြီး စာရွက်လွတ် တစ်ရွက်ပါပေးပါ။ ဖြေဆိုရန် ၁၅ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။
- ၂။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီအတွက် ပါဝင်သူများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေပါ။
 - အဓိကပြဿနာမှာ အဘယ်နည်း။
 - အဆိုပါကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာအား ဖြေရှင်းရန် အဓိကဇာတ်ကောင်ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများမှာ အဘယ်နည်း။
 - မည်သည့် ပံ့ပိုးမှုများကို လိုအပ်သည်နှင့် မည်သို့ ရယူမည်နည်း။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့ ဖြေဆိုမည့် အချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားစေပါ။

ဇာတ်လမ်းကတ်ပြားများ

မညိမ်းညိမ်းဦးသည် ၂၆ နှစ်အရွယ် ကလေးအမေတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဖိုးသားအမည်ရှိ ၃ ပတ် ကလေးငယ်လည်း ရှိသည်။ ကိုအောင်ဇေယျမှာ သူမ၏ခင်ပွန်းဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်သက်မှာ ၂ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ကျစဉ်အချိန်မှစကာ မိသားစုနှင့် ဝေးသော မုံရွာတွင် အတူနေထိုင်ကြသည်။ မျှော်လင့်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်မလာသည်မှာ မညိမ်းညိမ်းဦး ကိုယ်ဝန်ရှိ သည်ဟု သိရသည့်အချိန်တွင် သူမသည် အလွန်ပျော်မြူးခဲ့သည်။ ကိုအောင်ဇေယျမှာ ဖခင်ဖြစ်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသောကြောင့် စိတ်ဆိုးခဲ့သည်။ မညိမ်းညိမ်းဦးမှာ ကလေးရှိသည်ဟု ကိုအောင်ဇေယျအား ပြောပြချိန်ဝယ် သူသည် အလွန်ဒေါသထွက်ကာ ပါးစပ်မှလည်း ဆူပူကြိမ်းမောင်းပြောဆိုခဲ့သည်။ ကလေးကိုလည်း တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်စွာ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ကိုအောင်ဇေယျမှာ အလုပ်တွင် ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်ပြီး အိမ်ပြန်နောက်ကျလေ့ရှိကာ ကလေးအားလည်း ရံဖန်ရံခါသာ ထိတွေ့လေ့ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သောညက ကလေးမှာ သူပြန်လာပြီး တံခါးဝအရောက်တွင် ငိုနေသည်။ သူသည် မညိမ်းညိမ်းဦးအား အော်ဟစ်ကာ အဲ့ဒီကလေး မငိုအောင် ပါးစပ်ပေါက်ပိတ်ထားစမ်းဟု ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုခဲ့သည်။

မဖြူစင်သည် အလုပ်မှ မီးဖွားခွင့်ယူထားသူဖြစ်သည်။ အသက် ၄၁ နှစ်တွင် ပထမဆုံးကိုယ်ဝန်ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်အတွက် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်။ နာရီ ၃၀ မွေးချိန်ကြားပြီးနောက် အရေးပေါ်ခွဲမွေးလိုက်ရသည်။ စံပယ်ဆိုသည့် ကလေးအား မွေးပြီးချိန်မှစ၍ ခွဲစိတ်ထားသောကြောင့် နာကျင်ပြီး ကောင်းစွာ မအိပ်နိုင်တော့ပေ။ ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်စိတ်ပူပြီး သူမသာ တစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့ပါက ကလေးမည်သို့ ဖြစ်သွားမည်လဲဆိုသည်ကိုလည်း တွေးပူလေ့ရှိသည်။ အိတ်တွင်းရှိ ပစ္စည်းများကိုလည်း စိတ်စွဲလေ့ရှိသည်။ မဖြူစင် ကလေးလိုချင်သည်မှာ အလွန်ကြာမြင့်ပြီဖြစ်သောကြောင့် သူမ၏ ခင်ပွန်း ကိုသန့်စင်မှာ အဘယ်ကြောင့် မဖြူစင် မီးဖွားခွင့်ယူစဉ် မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေသည်ကို နားမလည်နိုင်ဖြစ်နေသည်။ ကိုသန့်စင်မှာ အိမ်တွင်အနေနည်းပြီး အလုပ်တွင်သာ အချိန်ကုန်လေ့ရှိသူဖြစ်သည်။ မဖြူစင်မှာမူ ခင်ပွန်းမှာ အဝေးရောက်နေသည့်အတွက် ယူကြီးမရဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ သူမသည် တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်ဆန်ခြင်းနှင့် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးမိခင် တစ်ယောက်ဖြစ်စေဖို့ လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ပူပန်မှုများ ရှိနေသည်။

မလန်းခွန်း မှာ ၂၂ နှစ်ဖြစ်ပြီး မိုက်မိုက် ဆိုသည့် သက်ဦးကလေးအား နေ့မစေ့ဘဲ ၃၅ ပတ်ဖြင့် မွေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူမကိုယ်ဝန် ၇ လတွင် လားရှိုးသို့ အမျိုးသား မိဘများနှင့်အတူ လိုက်လာခဲ့သည်။ မလန်းခွန်းမှာ သူတို့နှင့် အတူနေသည်။ သူမ၏ ယောက္ခမများမှာ ငွေအနည်းငယ်ရှိပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဂရုစိုက်လေ့ သိပ်မရှိကြပေ။ မလန်းခွန်းမှာ မြန်မာစကားမတတ်ပေ။ သူမခင်ပွန်းကို ခွန်ဂျားမှာ ကချင်ပြည်တွင်

နောက်ထပ် လအနည်းငယ်နေရန် ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ မိုက်မိုက်ကို အထူးကုဆေးခန်းတွင် လွန်ခဲ့သော ရက်အနည်းငယ်က မွေးဖွားခဲ့သည်။ ကံမကောင်းစွာ ကလေးမှာ စောမွေး သောကြောင့် မိခင်နို့မှာလည်း ကောင်းစွာ မထွက်ပေ။ မလန်းခွန်းမှာ သေးငယ်သော ကလေးအတွက် အလွန်ဂရုစိုက်၊ စိတ်ပူပန်နေရပေသည်။

အသက် ၃၀ အရွယ် ဒေါ်အေးအေးသည် အဖေမရှိတစ်ကိုယ်တည်း ကိုကို အမည်ရှိ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးကို စောင့်ရှောက်နေသူဖြစ်သည်။ သူမသည် ဒုတိယကလေး မောင်မောင်ကို ရိုးရိုးမွေးပြီး နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ မရှိသဖြင့် မွေးပြီး ၂၄ နာရီတွင် အိမ်ပြန်လာခဲ့သည်။ မွေးပြီးပြီးချင်းပင် မောင်မောင်အား မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေး နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း မောင်မောင်မှာ အသက်ရှူရခက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ဆာလောင်ပြီး အလွန်အမင်းငိုနေသော်လည်း နို့မစို့ပေ။ ဒီမနက်မှစ၍ မောင်မောင်မှာ stool နှင့် ဆီးမသွား တော့ပေ။ ဒေါ်အေးအေး စတင်ပူပန်လာပြီး သူမ၏ နို့အုံမှာလည်း နာကျင် ရောင်ကိုင်းနေကာ နို့သီးခေါင်းများမှာ အက်ကွဲပြီး သွေးထွက်နေသည်။ သူမမှာ နာကျင်မောပန်းသော ဒဏ်ကြောင့် စိတ်ပူပန်ကာ တစ်နေ့လုံး ငိုနေသည်။

နော်လုလုသည် ၁၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး စောလာမူးခေါ် ကျန်းမာသော ၄ ပတ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ဦး ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သူမသည် ကျောင်းထွက်လိုက်ရပြီး မိမိနေထိုင်ရန်အတွက် အိမ်ငှားရန် ငွေထွက်ရှာရသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အတွင်း သူမအမေက အိမ်တွင် လိုက်နေခွင့်ပြုသော်လည်း ယခုအခါ အမြန်ဆုံးပြောင်းရွှေ့ရန် သူမအား တွန်းအားပေးနေပြီ ဖြစ်သည်။ မလုလု၏ အမျိုးသားမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် အချိန်မှစ၍ ကလေးမွေးသည်အထိ အားမကိုးရပေ။ သူမသည် ကျောင်းပြန်တက်ချင်သော်လည်း အိမ်ငှားခနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မသွားနိုင်ပေ။

မနန်းခမ်း မှာ ၂၈ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပြီး သူမကိုယ်ဝန် ၈ လအရွယ်တွင် မူဆယ်သို့ ဒုက္ခသည် အဖြစ်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ သူမအမျိုးသား စိုင်းလင်းမှာ မိုးကုတ်တွင် ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး သူမ မူဆယ်တွင် ဒုက္ခသည်အဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရပြီးလျှင် လိုက်မည်ဟု မျှော်မှန်းထားကြသည်။ သူမတွင် ဆွေမျိုးများ မူဆယ်တွင် မရှိသောကြောင့် ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် နေထိုင်ရသည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ ပတ်အကြာက သူမမှ ကျန်းမာသော နန်းဟုန်နှင့် စိုင်းတီ အမည်ရှိ အမွှာနှစ်ဦးကို မွေးဖွားခဲ့သည်။ သူတို့ ၃ ဦးစလုံး ဆေးရုံမှ ဆင်းသောအခါ ဒုက္ခသည်စခန်းသို့ ပြန်လာခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ မိမိဘာသာ စားသောက်ရန် ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကလေးနှစ်ဦးအတွက် စားစရာ၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးနှင့် လိုအပ်သည်များအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်လျက်ရှိသည်။

၃။ ပါဝင်သူအဖွဲ့များအား ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးထားသည်များကို ဝေငှ ဆွေးနွေးစေပါ။

အဆင့် - ၅

ပုံပြောခြင်းနှင့် ပုံပြခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ

၂၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား Plenary ပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအကြောင်းနှင့် ဇာတ်လမ်းများအကြောင်း ပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းပါ။ သင့်လူထုအတွင်းတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ မြင်ကြပါသနည်း။ မိခင်မှ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသော သူတစ်ဦးအား သိပါသလား။ မိမိကရုစိုက်နေသော သူတစ်ဦး စိတ်မကျန်းမမာဖြစ်နေပါက မိမိအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပေးမည်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ အခန်းရှေ့သို့ ထိုင်ခုံတစ်လုံးယူလာပါ။ ထိုင်ခုံအား မြဲမြံစွာ ရပ်တည်နိုင်ရန် ခြေထောက်မည်မျှရှိသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ ခြေထောက်တစ်ဘက်မရှိပါက မည်သို့ ဖြစ်သွားမည်ကို မေးမြန်းပါ။ အဆိုပါ ခြေထောက်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းအရာမှ မည်သည်တို့ကို ကိုယ်စားပြုသနည်း မေးမြန်းပါ။ (အဖြေများတွင် ခြေထောက်တစ်ခုစီသည် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် အခြားအရာများ ပါဝင်နိုင်သည်။)
- ၃။ လူသားများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကို အခြားသောသူများထံတွင် မှီခိုနေရသည်ကို ပါဝင်သူများအား ထပ်မံပြောကြားသတိပေးပါ။ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်သည် ပထမ ရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသည့် ပြောင်းလဲမှုများအတွက် အဓိက အရေးပါကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် - ၆

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့လေ့လာခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည် မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ပထမ ရက် ၁၀၀၀ အတွင်း အမျိုးသမီးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရကို မည်သို့သက်ရောက်စေသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ထိုမှ ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရကို မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ သင့်လူထုအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောဆိုရန် အခက်အခဲရှိပါသလား။ အဆိုပါ ပြဿနာအား နားလည်စေရန် မည်သို့သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်အလက်များ

ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း အလေ့အကျင့်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစသည့် အပြုအမူများအတွက် မိသားစုဝင်များနှင့် တိုင်ပင်ရန် အရေးကြီးသည်။

မိခင်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဟော်မုန်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မွေးနေ့စဉ်နှင့် မွေးပြီးအချိန်တို့တွင် များစွာ ထုတ်လွှတ်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် သူမ၏ စိတ်ကို သက်ရောက်စေပြီး ခန့်မှန်း၍ လည်းမရပေ။ မိခင်ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိုပါ ဟော်မုန်းများအား နေသားတကျ ဖြစ်သွားသည်အထိ စိတ်ပြောင်းလဲမှုများသည်များစွာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

မိခင်အများစုမှာ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှုတို့ကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိပြီး ရက်အနည်းငယ်မှ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်အထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်ပြီး စိတ်ကျရောဂါပါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

သူငယ်ချင်းနှင့် မိသားစုဝင်များမှ သိရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြန်လည် ပြသကာ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများကို ပံ့ပိုးခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးမှုများကို ကူညီပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားခြင်းကို အားပေးကူညီခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများသည် အိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်းသည် စိတ်မချရသော်လည်း အချို့သောမိခင်များသည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားခြင်း မပြုလုပ်ကြသည့် အကြောင်းအရင်းများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ကြပြီး သင်တန်းသားများအလုပ်လုပ်ကိုင်လျက် ရှိသော နေရာဒေသမှ မိခင်များ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားမှုကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအား ရရှိသွားစေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၄၀ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... တိပ်များ
- ... စက္ကူစာရွက်ကြီးများ
- ... ဘောပင်များ



သင်ယူမှုနည်းလမ်း

- ... ပြိုင်ဆိုင်ကြခြင်း
- ... သံလိုက်အိမ်မြှောင်နည်းလမ်း
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း

စိတ်ချရသော မီးဖွားခြင်း-လက်မောင်းလှဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားအားလုံးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲစေပါ။ ထို့နောက် စားပွဲ၏တစ်ဖက်စီတွင် ထိုင်စေပါ။ သင်တန်းသားများသည် လက်မောင်းလှဲသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ယခုကစားနည်းသည် လက်မောင်းအားသန်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အတွဲတစ်တွဲစီသည် သူတို့၏လက်များကို တွဲကာ တံတောင်ဆစ်ကို စားပွဲပေါ်တွင်ထားကာ ထောင်ထားစေပါ။
- ၂။ အတွဲတစ်တွဲစီတွင် မည်သူက အိတ်ချီအက်စ် ဖြစ်သည်၊ မည်သူက အိတ်ချီဘီ ဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်စေပါ။ အိတ်ချီအက်စ်နှင့် အိတ်ချီဘီဆိုသည့် စကားလုံးများကို မရှင်းလင်းရသေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းခန်းမ၏ရှေ့တွင် လုပ်ဆောင်ပြရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်တွဲကို ခေါ်ယူပါ။ စားပွဲပေါ်တွင် သူတို့၏လက်များကို ချိတ်ဆက် ထားစေပြီး တံတောင်ဆစ်ကို စားပွဲပေါ်တွင် ထားကာ ချိတ်ထားသောလက်ကို ထောင်ထားစေပါ။ မိမိ၏ပြိုင်ဘက် တဖက်သင်တန်းသား၏ လက်ကို စားပွဲနှင့်ထိသွားစေရန် ကြိုးပမ်းရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တဖက်သင်တန်းသား၏ လက်အား စားပွဲနှင့် ထိသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့်သူက အနိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို မှန်ကန်သော လက်မောင်းလှဲ အနေအထားတွင် ရှိမရှိ လိုက်လံစစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင် အနေအထားတွင်ရှိပြီဆိုပါက ကစားနည်းအား စတင်ပါ။
- ၅။ ကစားပွဲကို တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ် ကစားစေပါ။
- ၆။ ကစားပွဲပြီးလျှင် အိတ်ချီအက်စ် ဆိုသည်မှာ ဆေးရုံတွင် မွေးခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် အိတ်ချီဘီဆိုသည်မှာ နေအိမ်တွင်မွေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဘယ်သူအနိုင်ရသွားလဲ ဆိုသည်ကို မေးပါ။ ယခုလို ပြိုင်ဆိုင်စေခြင်းသည် မည်သည်ကို ဆိုလိုသလဲဟု မေးပါ။
- ၇။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နေရာအနှံ့အပြားတွင် ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားခြင်း (သို့) နေအိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်း နှစ်ခုသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် မိသားစုအကြားအပြိုင်အဆိုင် လက်မောင်းအား လှဲသည့် ပြဿနာဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ နေအိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်းကို အားပေးသော မိသားစုများ၏ တန်ပြန်တိုက်တွန်းအားပေးမှုများ ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်စေသော အခက်အခဲများက ဘာတွေလဲ၊ ထိုအခက်အခဲများကို ဘယ်လိုကျော်လွှားနိုင်မည်လဲ။

ဘယ်အရာတွေက အမေများကို နေအိမ်တွင် မွေးဖွားစေရန် တွန်းအားပေးနေသလဲ၊ ဘယ်အရာတွေက အမေများကို ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားစေရန် တွန်းအား ပေးနေသလဲ ဆိုသည်ကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးကူညီသူသည် သင်တန်းသား များထံမှ အဖြေများကို စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် လိုက်လံချရေး မှတ်ထားပါ။

- ၈။ မိမိ၏လက်ရှိ ပြည်သူ့လူထု (သို့) ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ မိခင်အများစုသည် ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားကြသလား၊ (သို့) နေအိမ်တွင် မွေးဖွားကြသလား ဆိုသည်ကို မေးပါ။ ဘာကြောင့် အဲ့လိုမွေးဖွားကြသလဲ။
- ၉။ နေအိမ်တွင် မွေးဖွားခြင်း၏ အန္တရာယ်များက ဘာတွေလဲ။ မိခင်များကို ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားစေရန် အားပေးသော အရာများက ဘာတွေလဲ။
- ၁၀။ ယခုလို ပြိုင်ဆိုင်ကစားပွဲ ကစားခြင်းသည် ယခုအချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဟုတ်မဟုတ် မေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုသည်ကို ထပ်မံမေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၂ သံလိုက်အိမ်မြှောင်နည်းလမ်း

မီးဖွားခြင်းအစီအစဉ်အား ရေးဆွဲခြင်း ၁ နာရီ

- ၁။ စီမံချက် ရပ်ရွာတွင် ကလေးမွေးဖွားဖို့ရန် မည်သို့ပြင်ဆင်ကြသလဲဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ မည်သည့်နည်းလမ်းများ အသုံးပြုကြသလဲ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် မီးဖွားမည့် အစီအစဉ်အား ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာ ဒေသအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် လုံခြုံ စိတ်ချစွာဖြင့် မွေးဖွားနိုင်ရန် မည်သို့ ပံ့ပိုးကူညီရမည်၊ မည်သို့ ပြင်ဆင်ရမည်ဆို သည်ကို ဆွေးနွေးမှာဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။
- ၂။ မီးဖွားအစီအစဉ်တစ်ခုကို မည်သို့ရေးဆွဲရသလဲဟု သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ အဖြေမရလျှင် မီးဖွားမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် မိသားစုအားများစွာ အကူညီရသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မီးဖွားအစီအစဉ်တစ်ခုသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်၊ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်ကာ ပေါင်းစပ်ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ ရေးဆွဲသည့် နည်းလမ်းသည် ရပ်ရွာဒေသ၏နောက်ခံအခြေအနေကို ထည့်သွင်းရသည့် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းသားများကို သက်ဆိုင်ရာတူညီသော စီမံချက် ဒေသအလိုက် အဖွဲ့ငယ်များခွဲစေပါ။ တူညီသော စီမံချက် ရပ်ရွာဒေသအလိုက် (သို့) အနီးစပ် ဆုံးတူညီသော ရပ်ရွာဒေသအလိုက် သင်တန်းသားများကို အတူတကွရှိစေရန် ခွဲစေပါ။
- ၄။ အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲပြီးသည့်အခါ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါအချက် (၂)ချက်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- စီမံချက်ရပ်ရွာဒေသနှင့် ဒေသခံလူများ၏ လက္ခဏာ၊ အခြေအနေ အချက်အလက်များ- ယခုအချက်အလက်များသည် ရပ်ရွာဒေသ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များနှင့် ဆက်စပ်သည် (ဥပမာ-တောတောင်ထူထပ်သည်၊ အခြေခံဆောက်အဦး လမ်းတံတားအခြေအနေ ဆိုးရွားသည်။ ကျေးလက်တဝက်၊ မြို့ပြတဝက် စသဖြင့်) (သို့) ရပ်ရွာအတွင်းရှိလူများ (ဥပမာ-လူအများစုသည် မူလလင်လူမျိုးများ၊ အများစုသည် ကရင်စကား ပြောသည်၊ အိမ်ထောင်သည် ခင်ပွန်းအများစုသည် အခြားဒေသများသို့ အလုပ်သွားလုပ်ကြသည် စသဖြင့်)။
- ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ ကလေးမီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ-မိခင်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် မည်သို့ မွေးဖွားကြသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အတားအဆီးများတွေ့ခဲ့ပါက ယခုလေ့ကျင့်ခန်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားလို့ရသည်။ (ဥပမာ- အမျိုးသမီးအများစုသည် ဆေးရုံတွင် မမွေးဖွားချင်ကြပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများသည် လူနာများကို ရိုင်းပြော ဆက်ဆံကြကြောင်း ကြားဖူးထားသည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် အိမ်တွင် မွေးဖွားသည့်အခါ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းဖြင့် မွေးဖွားကြသည် စသဖြင့်)။

ရပ်ရွာဒေသလူထု၏ လက္ခဏာရပ်များ (ဥပမာ-ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ ဒေသခံလူများ၊ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ)	
ရပ်ရွာဒေသလူထု၏ လက္ခဏာရပ်များ (ဥပမာ-ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ ဒေသခံလူများ၊ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများ)	ဥပမာ- <ul style="list-style-type: none"> • အခြေခံဆောက်အဦး လမ်းတံတား အားနည်းခြင်း (အထူးသဖြင့် မိုးရာသီတွင်) • လူအများစုသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ • အဓိက ဘာသာစကားမှာ ကရင်ဘာသာစကား • အမျိုးသားအများစုသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်သွား လုပ်ကြသည်။
ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ မီးဖွားသည့် အချက်အလက်များ	ဥပမာ- <ul style="list-style-type: none"> • အမျိုးသမီးအများစုသည် ဆေးရုံတွင် မီးဖွား ချင်ကြ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများက လူနာများအပေါ် ရိုင်းပြော ဆက်ဆံကြဟု ကြားဖူးထားကြသည်။ • အမျိုးသမီးအများစုသည် နေအိမ်တွင် မီးဖွားသည့် အခါ အရပ်လက်သည်ဖြင့် မွေးဖွားကြသည်။ • အမျိုးသမီးအများအပြားသည် မီးဖွားမည့် နေ့ရက်အထိ အလုပ်လုပ်ကြရသည်။

Table ၁.၄ ရပ်ရွာဒေသလူထု၏ လက္ခဏာရပ်များ

၅။ စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် အောက်ပါသတင်းအချက်အလက်များကို အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် ပုံစံဖြင့် ရေးဆွဲရန် ပြောပါ။

သံလိုက်အိမ်မြှောင်ပုံစံ မီးဖွားမည့် အစီအစဉ်

မီးဖွားမည့် အစီအစဉ်	
(အရှေ့) ဖြစ်နိုင်သော အားသာချက်များ၊ အကျိုးကျေးဇူးများ	ဥပမာ-မီးဖွားခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မိခင်၏စိတ်လုံခြုံမှု၊ ဖိအားများ၊ စိတ်ကျစရာများကို လျော့ချနိုင်သည်။
(မြောက်) နည်းစနစ်တွင် ပါဝင်ရမည့် အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များ	(ဥပမာ-မီးဖွားမည့်နေ့ရက်၊ သားဖွားဆရာမ၏ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေ့ဘက်ညဘက်နှစ်မျိုးလုံး အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆေးရုံသွားရန် ယာဉ်၊ မွေးပြီးပြီးချင်း နို့ဦးရည်တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် လိုအပ်သောအခြေအနေ၊ မွေးဖွားပြီးသည့် အခါ မီးဖွားပြီးမိခင်အား အနီးကပ် အကူအညီပေးမယ့်သူ၊ စသည်ဖြင့်)
(တောင်) ပြည်သူ့လူထုအတွင်းရှိ မိခင်များအတွက် မွေးဖွားမည့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့် လမ်းညွှန်ချက်၊ ထောက်ခံချက်များ	(ဥပမာ-အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနည်းလမ်းသည် စာမဖတ်သူများအတွက် အဆင်ပြေစေနိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သင့်သည်။)
(အနောက်) ဖြစ်နိုင်သော အားနည်းချက်များ	(ဥပမာ-ခင်ပွန်းယောက်ျား အချိန်မီ မရောက်နိုင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ အတူပါဝင်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းရှာဖွေဖို့လို။)

Table ၁.၄ မီးဖွားမည့် အစီအစဉ်

၆။ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် သံလိုက်အိမ်မြှောင်နည်းလမ်းဖြင့် စီမံချက်ဒေသအတွင်း အသုံးပြု ရလွယ်ကူသော မီးဖွားအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲစေပါ။ သင်တန်းသားများအား ရေးဆွဲချိန် ၃၀ မိနစ် ပေးပါ။ မီးဖွားအစီအစဉ် ရေးဆွဲရာတွင် ပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းမှ ဆွေးနွေးရရှိခဲ့သည့် အချက်အလက်များသည် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အကူအညီဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။

၇။ သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ရွာဒေသပေါ်မူတည်ပြီး အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်သင့်သည်။ ဥပမာ-ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ မွေးဖွားမည့်

ရက်အတိအကျ၊ မွေးဖွားရန် ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရန် သွားရေးလာရေး (နေ့ဘက်၊ ညဘက်)၊ မီးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည်ရရှိရန်နှင့် မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်း ထိကပ်ထားနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရှိမည့် ပုံစံ။

၈။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ မီးဖွားအစီအစဉ်ကို အနီးရှိ နံရံတွင် ကပ်ထားစေပြီး အခြားအဖွဲ့များသို့ လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်မည့် ပြခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ မီးဖွားအစီအစဉ်အပေါ် မေးခွန်းများမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

အဆင့် - ၃ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်အား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

၁။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူခဲ့ရသလဲ ဆိုသည်ကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။

၂။ လုံခြုံစိတ်ချပြီး ကျန်းမာစွာ မီးဖွားခြင်းနှင့် အာဟာရ မည်သို့ ဆက်နွယ်နေသည်ကို မေးမြန်းပါ။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်အလက်များ

မီးဖွားအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် မိခင်များနှင့် သူတို့၏အိမ်ထောင်ဖက်များကို မီးဖွားသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော ဖိအားများအား လျော့ကျစေသည် အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကြုံတွေ့ရနိုင်သော အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေတို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းတွင် မိခင်ကော သန္ဓေသားပါ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေလျှင်တောင်မှ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရန်အတွက် မီးဖွားအစီအစဉ် ရေးဆွဲထားရန် အရေးကြီးသည်။

အခန်း ၂



ရည်ရွယ်ချက်

အောင်မြင်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောင့်များအကြောင်းကို သင်တန်း ပါဝင်သူများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ မြွေးမြွေးခွေးခွေး လေ့လာရေး၊ ကလေးတစ်ယောက် အားပေးခြင်း၊ အသက်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ခေါင်းစဉ်အကျဉ်းချုပ်

ကြာချိန်

အခန်း ၂-၁	၁၄၇	မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပုံ	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၁	၁၅၆	မိခင်နို့ရည်အကြောင်း	၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်
အခန်း ၂-၂	၁၇၀	ကလေးအား မိခင်နို့စောနိုင်သမျှစောစော စတင်တိုက်ကျွေးခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၂	၁၈၀	အကောင်းဆုံးစတင်မှု	၁ နာရီ ၂၅ မိနစ်
အခန်း ၂-၃	၁၈၈	မိခင်နို့သည်သာ အကောင်းဆုံး။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၃	၁၉၆	၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်
အခန်း ၂-၄	၂၀၂	အနေအထားနှင့် ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၄	၂၁၀	မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (အနေအထားနှင့် ထိကပ်မှု)	၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်
အခန်း ၂-၅	၂၁၈	မိခင်နို့ရည်အား ညှစ်ထုတ်ခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၅	၂၂၂	နို့ညှစ်ခြင်း	၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်
အခန်း ၂-၆	၂၂၈	မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မိသားစုနှင့် လူထုမှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၂-၆	၂၃၆	ရွာကလေးအကြောင်းပုံပြင်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

- အချက်အလက်အားလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိလာစေရန် အခန်းတစ်ခုစီကို စတင်ခြင်း မပြုမီ နောက်ခံအကြောင်းအရာကို ဖတ်ပါ။
- အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်သူများနှင့်အတူ မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြသည်။ အဆင့်များသည် သင်တန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်တန်းပတ်ဝန်းကျင်အလိုက် သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိရှိစေရန် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု တည်ဆောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ပံ့ပိုးသူများသည် သင်တန်းပါဝင်သူများ တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေစေရန် ပူးပေါင်းပါဝင်သည့် နည်းလမ်းများကို များများအသုံးပြုသင့်သည်။
- ပါဝင်သူများပြောသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အမှန်ပြင်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးသတ်တွင် ပါဝင်သူများသည် လေ့လာခဲ့ပြီးသည်များအပေါ် ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အဓိကအပြုအမူများအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

အခန်း ၂-၁

မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပုံ

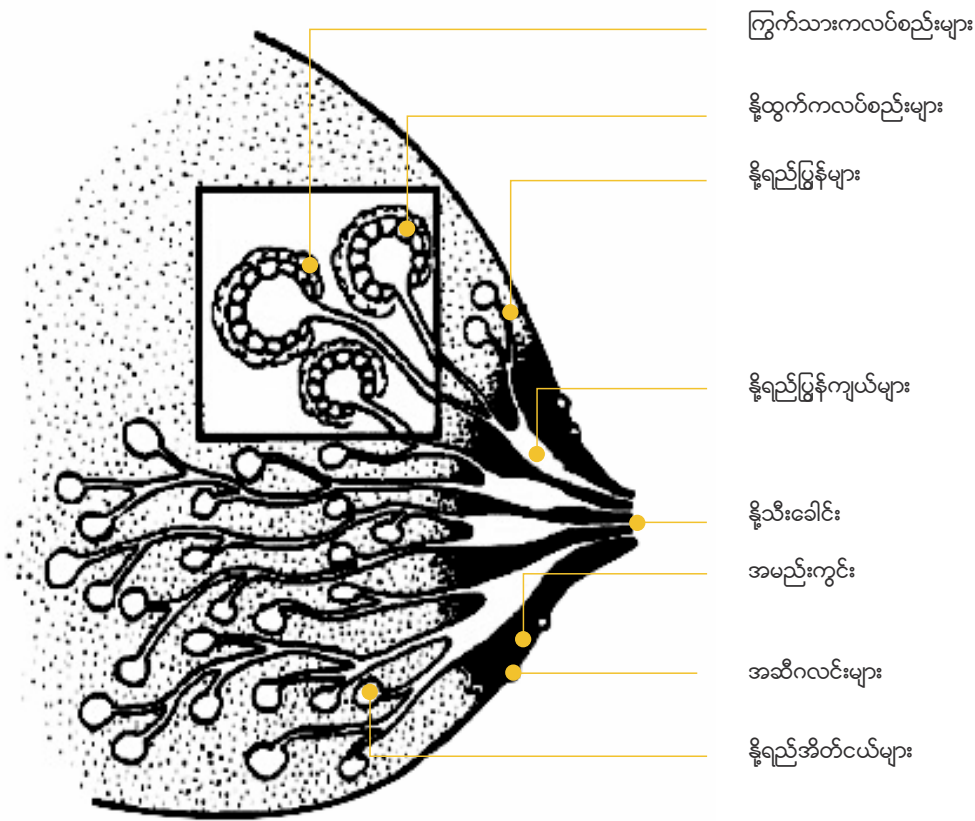
နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၁

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အာဟာရအပြည့်ဆုံး အစားအစာကို သိပါသလား။ တစ်ပြားမျှမကုန်ကျသောကြောင့် အဆင်းရဲဆုံးမိသားစုပင် ရရှိနိုင်သည်။ စိုက်ပျိုးစရာလည်းမလို၊ တင်သွင်းဖို့လည်းမလို၊ ရာသီမရွေး ဘယ်နေရာမှာမဆို ရနိုင်သည်။ အေးခဲစရာ၊ ထုပ်ပိုးစရာလည်းမလိုသောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း မထိခိုက်ပါ။ မှန်ကန်တဲ့အပူချိန်မှာ အမြဲရှိပြီး ဆေးကြော၊ လှီးဖြတ်၊ ချက်ပြုတ်ဖို့ မလိုတဲ့အတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်လည်းမကုန်ပါ။ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အတွက် ဆေးဝါးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ဦးဇော့ကံဖွံ့ဖြိုးဖို့ အားပေးပြီး စိတ်ခံစားချက်သက်သာမှုကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

ဒီအံ့ဖွယ်အစားအစာကတော့ မိခင်နို့ရည်ဖြစ်ပြီး အစားထိုးဖို့ ထပ်တူမရှိပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်ပြီး ကလေးများ၏အသက်ကို ကယ်တင်ရာမှာ ထိရောက်မှုရှိပြီး အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားသည့် ဖြေရှင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးရှင်သန်ရေးအတွက် အနီးကပ်ဆုံး အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ကလေးကို အစာကျွေးခြင်းမျှသာမဟုတ်၊ ကလေး၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်း၊ ဉာဏ်ပညာပိုင်း အကောင်းဆုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာသော ကလေးများကို ဖြစ်ထွန်းစေပြီး ထိုကလေးများသည် လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ဉာဏ်ပညာတို့တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြပြီး သင်ယူမှု စွမ်းရည်ပိုမိုမြင့်မားကာ လူထုနှင့် နိုင်ငံကို ပိုမိုအကျိုးပြုနိုင်ကြသည်။

မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ အကြီးမားဆုံးရရှိနိုင်ဖို့ မွေးပြီး ချက်ချင်း မိခင်နို့စတိုက်ကျွေးကာ ကလေးအသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးကာ အသက် ၂ နှစ်နှင့်ကျော်တဲ့အထိ မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးဖို့ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက ထောက်ခံအားပေးသည်။ ကလေးများကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးဘဝကို အကောင်းဆုံးအစပြုစေပါသည်။



Visual aid ၂.၁.၁ မိခင်နို့ဖွဲ့စည်းပုံ

မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

မိခင်နို့ရည်တွင် ရေ၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ် စသည့် အဓိကအာဟာရဓာတ် မျိုးစုံနှင့်တကွ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် ကဲ့သို့သော အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ မိခင်နို့ရည်တွင် ကလေးများကို ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ၁။ ဘက်တီးရီးယားနှင့် မိုင်းရပ်စ်တို့ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သော သွေးဖြူဥများ။
- ၂။ ကလေး၏အူအတွင်းသို့ သေးငယ်သောအဏုဇီဝပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ဟန့်တားနိုင်ရန် ကူညီပေးသော ရောဂါတိုက်ဖျက်သောဓာတ်နှင့် အော်လီဂိုဆပ်ကရိုက်ဓာတ်များ။
- ၃။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများ ကြီးထွားမှုကို တားဆီးပေးနိုင်ရန် ဓာတ်တစ်မျိုး (Bifidus factor)။

၄။ ဘက်တီးရီးယားများကို နှိမ်နင်းရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တား ပေးနိုင်သော (Lactoferrin)။

၅။ ကလေး၏ အစာအိမ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အစာအာဟာရစုပ်ယူမှု ပိုမိုတိုးတက်ရေးတွင် ထောက်ပံ့ပေးပြီး ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်း။

ကနဦးနို့ရည်နှင့် နှောင်းပိုင်းနို့ရည်ဟူ၍ ပုံမှန်နို့ရည် အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည်။ ကနဦး နို့ရည်သည် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း အစပိုင်းတွင် ထွက်ရှိပြီး ရေ၊ ဗီတာမင်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် (၁.၇) တို့ ပါဝင်သည်။ ဤကနဦးနို့ရည်သည် ကလေး၏ရေဆာမှုကို ဖြေဖျောက် ပေးနိုင်ပြီး ကလေး၏ အရည်လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ ပထမ ၆ လသား အရွယ်အတွင်း ပူသော ရာသီဥတု၌ပင် တခြားအရည်များ ထပ်တိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ နှောင်းပိုင်း နို့ရည်သည် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အဆုံးပိုင်းတွင် ထွက်လာပြီး အဆီဓာတ် ၅.၅ ပါဝင်သဖြင့် ကလေး၏ဆာလောင်မှုကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်သည်။

အစောပိုင်းနို့ရည်ရော၊ အနှောင်းပိုင်းနို့ရည်ပါ နှစ်မျိုးလုံးရရှိနိုင်ဖို့ မိခင်ဟာ ကလေးကို မိမိသားမြတ်တစ်ဖက် လုံးဝကုန်စင်အောင် တိုက်ပြီးမှ ကျန်တစ်ဖက်ကို ပြောင်းစို့စေသင့်သည်။

မိခင်သားမြတ်မှ နို့ရည် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မိခင်နို့၏အပြင်ပိုင်းနှင့် အတွင်းပိုင်းတို့သည် မိခင်မှရင်သွေးကို အောင်မြင်စွာ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ပုံစံပြုထားသည်။ နို့အုံ၏ အပြင်ပိုင်းတွင် နို့သီးခေါင်း သားမြတ်နှင့် မွန်ဂိုမယ်ရီအဆီကျိတ်တို့ ပါဝင်သည်။ နို့အုံ၏အတွင်းပိုင်းတွင် နို့ရည်ပြုလင်းများ၊ တစ်သျှူးမျှင်၊ အဆီ၊ အာရုံကြော သွေးကြောနှင့် ပြန်ရည်ကြောစနစ်များ ပါဝင်သည်။ မိခင်ရင်သားပုံစံနှင့် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းသည် ထိုရင်သားပုံစံနှင့် အရွယ်အစားပေါ်တွင် မူတည်ပါ။

နို့သီးခေါင်းတွင် နို့ရည်စီးဆင်းရန်အတွက် ပြွန်ပေါက် ၅ ပေါက်မှ ၁၀ ပေါက်ထိ ပါဝင်သည်။ ရင်သားကဲ့သို့ပင် နို့သီးခေါင်းပုံစံနှင့် အရွယ်အစားများ (ဥပမာ-သေးငယ်သော၊ ကြီးမားသော ရှည်သော၊ ပြားသော၊ ဝင်နေသော (အတွင်းဘက်သို့ ဝင်နေသော) သို့မဟုတ် ကွဲထွက်နေသော (နှစ်ခုကွဲထွက်နေသော) စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးအစားအများအပြားရှိသည်။ နို့သီးခေါင်းပုံစံသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးချိန်တွင် ပြောင်းလဲတတ်သောကြောင့် နို့တိုက်ကျွေးရန် အောင်မြင်ခြင်း မအောင်မြင်ခြင်းတို့ကို နို့သီးခေါင်း၏ အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်တွင် နို့သီးခေါင်းများသည် ၎င်း၏အရှည်အား ၂ ဆ၊ ၃ ဆ ဆန့်ကားနိုင်သည်။

အနေအထားမှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ထိကပ်ပေးခြင်းကြောင့် မိခင်တိုင်းနီးပါး အောင်မြင်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ကြသည်။ သေးငယ်သော နို့သီးခေါင်းရှိသည့် မိခင်နှင့် ကြီးမားသော နို့သီးခေါင်းရှိသည့် နို့တိုက်မိခင်တို့အား ထိကပ်ပုံ မှန်ကန်စေရန် နားလည် သဘောပေါက်အောင် အထူးသင်ကြားပေးနိုင်သည်။ နှစ်ခုကွဲထွက်နေသော နို့သီးခေါင်းများ မှလည်း နို့ရည်များ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ စီးဆင်းနိုင်သည်။ အတွင်းသို့ ဝင်နေသော နို့သီးခေါင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဝင်နေသည့် ဒီဂရီအနည်း/အများအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြား နိုင်သည်။ အတွင်းသို့ ဝင်နေသော နို့သီးခေါင်းအမျိုးအစားသည် လှုံ့ဆော်မှုအရ ပုံမှန် နို့သီးခေါင်းကဲ့သို့ ပြန်ဖြစ်တတ်ပြီး အချို့မှာမူ ပုံမှန်ကဲ့သို့ ပြန်မထွက်လာသောကြောင့် ထိုမိခင်များ နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်နိုင်သည်။

နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိ အရောင်ပိုရင့်သော အရေပြားနေရာသည် အမည်းကွင်းဖြစ်သည်။ ထိုအမည်းကွင်းသည် သေးငယ်နိုင်၊ ကြီးမားနိုင်၊ အပိုင်းပုံ သို့မဟုတ် ဘဲဥပုံဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အမည်းကွင်းသည် အရွယ်ပိုကြီးလာနိုင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ အရွယ်ကြီးလျက်၊ အရောင်ပိုရင့်လျက် ကျန်ခဲ့နိုင်သည်။ အမည်းကွင်းပေါ်ရှိ အဖုငယ်များသည် မောင့်ကိုမာရီအဆီကျိတ်များဖြစ်ပြီး အရေပြားမျက်နှာပြင်အောက်တွင် ကပ်လျက်ရှိသည်။ ထိုအဆီကျိတ်များသည် နို့သီးခေါင်းအပ်ကွဲခြင်းကို ကာကွယ်သည့် အဆီကို ထုတ်ပေးပြီး ထိုအဆီ၏ အနံ့သည်လည်း ကလေးအား နို့စို့စေရန် ဆွဲဆောင်ပေးသည်။

ရင်သားရှိ အဆီတစ်ခုမျှထဲတွင် မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပေးသော နို့ရည်အိတ်ငယ်များရှိကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် ထိုနို့ရည်အိတ်ငယ်များသည် ပွားများ၍ ကြီးမား လာပြီး အပြုတ်လိုက်ဖြစ်လာသည်။ နို့ရည်အိတ်ငယ်များကို ကြွက်သားမျှင်များက ဝန်းရံလျက်ရှိပြီး ကလေးနို့စို့ချိန်တွင် ထိုကြွက်သားမျှင်များက အိတ်ငယ်အတွင်းမှ နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပေးသည်။ နို့သီးခေါင်းရှိ ပြွန်တစ်ခုစီသည် နို့သီးခေါင်းနှင့် အနီးဆုံးရှိ အကြီးဆုံးပြွန်များမှစ၍ နို့ရည်အိတ် ငယ်များသို့ ဆက်သွယ်ထားသည့် အသေးဆုံးပြွန်များအထိ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ကလေးက နို့စို့လိုက်သောအခါ နို့သီးခေါင်းနှင့် ရင်သားအတွင်းရှိ အာရုံကြောများမှ ဦးနှောက်ဆီသို့ အချက်ပြ လိုက်သည်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်မှ အောက်စီတိုစင်ခေါ် အချက်ပြဟော်မုန်းကို ထုတ်လွှတ်လိုက်ပြီး ကြွက်သားမျှင်များကို ညှစ်စေကာ နို့ရည်ကိုပြွန်ငယ်များမှ တစ်ဆင့်ပြွန်ကြီးများ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် နို့သီးခေါင်းရှိ ပြွန်ပေါက်များသို့ တွန်းပို့၍ နို့ရည်ကို ထွက်စေပါသည်။

ရင်သားအတွင်းရှိ အဆီထုအတွင်း နှစ်မြှုပ်နေသော နို့ရည်အိတ်ငယ်များကို အမျှင်များက ထောက်မ ထားသည်။ အရွယ်အစားကြီးမားသော ရင်သားတွင် အဆီနှင့် သိုလှောင်နိုင်စွမ်းပိုများသည်။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်သော ဆဲလ်များလိုအပ်သော လောင်စာအရင်းအမြစ်များကို အဆီထုမှ ထောက်ပံ့ ပေးသည်။ ကလေးက နို့စို့လိုက်သောအခါ အာရုံကြောစနစ် လှုံ့ဆော်ခံရသဖြင့် မိခင်နို့ရည် ပိုမိုထွက်လာသည်။

နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်း အဆင့်များ

မီးဖွားပြီး ပထမနှစ်ပတ်အတွင်း မိခင်နို့ရည်သည် နို့ဦးရည်၊ ကြားကာလနို့ရည်၊ ပုံမှန်နို့ရည်ဟူ၍ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲသွားသည်။ နို့ဦးရည်သည် ပထမအဆင့်ဖြစ်ပြီး ပျစ်၍ အဝါရောင်သန်းကာ မီးဖွားပြီး ၂-၄ ရက်အထိ ထွက်လေ့ရှိသည်။ နို့ဦးရည် အဝါရောင်သန်းခြင်းမှာ ဗီတာမင်အေဓာတ် ပါဝင်မှုများသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ နို့ဦးရည်သည် အာဟာရအလွန်ပြည့်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အတွက် နို့ဦးရည်ကို ကလေး၏ ကနဦးကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်သည့်အရာဟု ခေါ်ဆို ကြသည်။ နို့ဦးရည်တွင် အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်၊ ရောဂါတိုက်ဖျက်ပေးသော ကိုယ်ခံအားဓာတ်များ မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပြီး ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သော ဖျားနာမှုများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ နို့ဦးရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာတွင် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများကို သတ်သော ဆဲလ် ၄ ဘီလျံ ပါဝင်နေသည်။ နို့ဦးရည်သည် မွေးကင်းစကလေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသော အစားအစာဖြစ်သည်။ မိခင်များတွင် အများအားဖြင့် နို့ဦးရည်အနည်းငယ်သာ ထွက်လေ့ရှိပြီး အလွန်သေးငယ်လျက်ရှိသော ကလေး၏အစာအိမ်အတွက် လုံလောက်ပြီး ဖြစ်သည်။ မွေးပြီး ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကလေးများသည် မိမိ၏အစာအိမ် ပြည့်နေစေရန် နှစ်နာရီမှ သုံးနာရီခြားတစ်ခါ မိခင်နို့ စို့သင့်သည်။

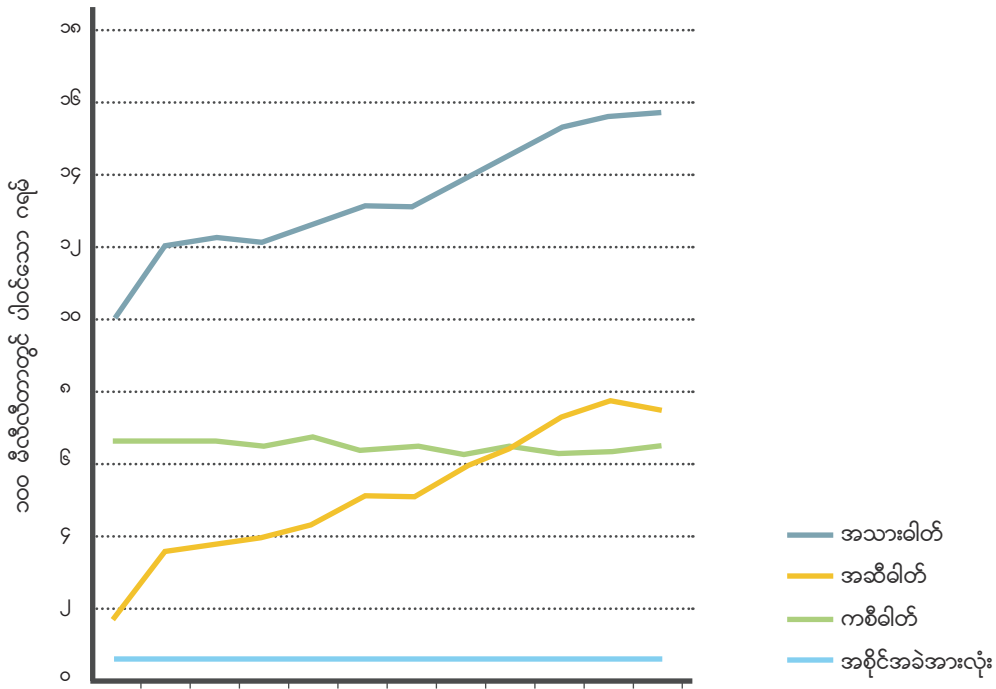


အစောပိုင်းနို့ရည်



နှောင်းပိုင်းနို့ရည်

Visual aid ၂.၁.၆ အစောပိုင်းနို့ရည်နှင့် နှောင်းပိုင်းနို့ရည်



Visual aid ၂.၁.၄ နို့စို့ချိန် အစမှ အဆုံးအထိ မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သည့် အရာများ

နို့ဦးရည်သည် ကလေးအတွက် ဝမ်းနုတ်ဆေးသဖွယ်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ သွေးနီဥများ၏ သာမန်ပြုကျင့်ချိန်တွင် ထွက်ပေါ်လာသော အဝါရောင်ခြယ်ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ကလေး၏မစင်တွင် စုပုံနေတတ်ပြီး စွန့်ထုတ်ခြင်းမရှိပါက ကလေး၏ ကိုယ်တွင်းစနစ်တွင် ပြန်လည် လှည့်ပတ်လေ့ရှိသည်။ ဝမ်းမကြာခဏသွားခြင်းဖြင့် အဝါရောင်ခြယ်ဓာတ်ပစ္စည်း ပမာဏကို လျော့နည်းစေသည့်အတွက် မွေးကင်းစအသားဝါခြင်း မဖြစ်စေရန် ကူညီပေးသည်။

မီးဖွားပြီး ၂-၄ ရက်အတွင်း နို့ဦးရည်နေရာတွင် ကြားကာလနို့ရည်များ အစားထိုးထွက်လာ လေ့ရှိသည်။ ကြားကာလနို့ရည်သည် ၂ ပတ်ခန့် ထွက်လေ့ရှိသည်။ မလိုင်နှင့်တူသော ကြားကာလနို့ရည်တွင် အဆီဓာတ်၊ နို့သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်နေပြီး နို့ဦး ရည်ထက် ကယ်လိုရီဓာတ် ပိုမိုပါဝင်သည်။ နို့ရည်တွင် အဆီဓာတ်ပါဝင်မှုကြောင့် အဖြူရောင် ဖြစ်နေပါသည်။ ယခုအရွယ်တွင် ကလေး၏အစာအိမ်သည် အရွယ်အစားကြီးမားလာပြီး နို့ရည်ပမာဏ ပို၍လိုအပ်လာသောကြောင့် မိခင်သည် နို့ဦးရည်ထက် ကြားကာလနို့ရည်အား ပမာဏပိုမိုထုတ်လုပ်သည်။

မီးဖွားပြီး ၂ ပတ်ပြည့်ခါနီးအချိန်တွင် ပုံမှန်နို့ရည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပုံမှန်နို့ရည်သည် ပို၍ကျဉ်း ရေပမာဏ ၉၀၊ ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် ၁၀ ပါဝင်သော်လည်း ၎င်းကို

ကျဲသည်။ ရေများသည်ဟု မထင်သင့်ပါ။ ပုံမှန်နို့ရည်တွင် ကလေးကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်အားလုံး ပါဝင်နေသည်။ ကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစား ကြီးမားလာသောကြောင့် မိခင်သည် ကြားကာလနို့ရည်ထက် ပုံမှန်နို့ရည်ကို ပမာဏပိုမိုထုတ်လုပ်သည်။

မိခင်နို့ရည်၏ထောက်ပံ့မှု = ကလေး၏လိုအပ်ချက်

နို့ရည်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှုကို နည်းပါးစေသော၊ ဆေးပညာအရ ပုံမှန်မဟုတ်သော အခြေအနေ အချို့ရှိတတ်သော်လည်း မိခင်အများစုသည် အောင်မြင်စွာ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ကြသည်။ မိခင် တစ်ဦး၏ စားသောက်ပုံစံ၊ အရည်သောက်သည့် ပမာဏ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားထားသော ဆေးအများစုအား သောက်သုံးမှုသည် နို့အုံမှ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိပါ။ နို့အုံမှ ထုတ်လုပ်သည့် နို့ရည်ပမာဏအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိသော တစ်ခုတည်းသော အချက်မှာ နို့အုံမှ ထွက်သွားသည့် နို့ရည်ပမာဏပင် ဖြစ်သည်။ ကလေး နို့များများစို့လေ မိခင်နို့အုံမှ ပိုများသော နို့ရည်ပမာဏကို ထုတ်လုပ်ပေးလေဖြစ်သည်။ အမှာကလေးမိခင်တွင် နို့ရည်ပမာဏကို ကလေးနှစ်ဦးလုံးမှ ပိုမိုတောင်းဆိုသည့်အတွက် မိခင်မှ နို့ရည်ပမာဏ ပိုမိုထုတ်လုပ်ပေးရန် လှုံ့ဆော်ခံရသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးနှစ်ဦးလုံးကို မိခင်နို့ရည် လုံလောက်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် နို့ရည်ပမာဏ လုံလုံလောက်လောက်မစုပ်ယူပါက ထိုနို့အုံမှ နို့ရည်အနည်းငယ်သာ ထုတ်လုပ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်မှ ထောက်ပံ့ပေးသော နို့ရည်ပမာဏသည် ကလေး၏ နို့ရည်လိုအပ်ချက်နှင့် ညီမျှသည်။

ကလေးအတွက် လုံလောက်သော မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် မိခင်တစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါ ကလေး၏ဆာလောင်မှု အရိပ်အမြွက်တို့ကို ဂရုစိုက်သင့်သည်။ နို့တိုက်ကျွေးချိန်တိုင်းကို နာရီကြည့်ခြင်းဖြင့် မသတ်မှတ်သင့်ပါ။ ကလေးအများစုကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၁၄၀ မိနစ် နို့တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀-၃၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်သည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် ကလေးကိုယ်တိုင် နို့သီးခေါင်းအား အလိုအလျောက် ချွတ်လိုက်ခြင်းစသည့် အချက်ပြုလက္ခဏာများအား ကြည့်ရှုနေခြင်းဖြင့် ပထမနို့အုံမှ နို့ကို ကုန်ဆုံးသည်အထိ ကလေးအား စို့စေသင့်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးအား နို့အုံနှစ်ဖက်စလုံးမှ ရေဆာမှုကို ဖြေဖျောက်ရန် ကနဦးနို့ရည်ကို ရရှိစေနိုင်ပြီး အာဟာရနှင့် အဆီဓာတ်အားလုံး လက်ခံရရှိရန် နှောင်းပိုင်းနို့ရည်ကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ပထမနို့အုံမှ နို့ရည်ကုန်သွားပြီးချိန်တွင် မိခင်သည် ဒုတိယနို့အုံသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးသင့်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးသည် နို့အုံတစ်ဖက်တည်းကိုသာ စို့ပါက အခြား တစ်ဖက်သည် နို့ရည်ပြုလုပ်ခြင်း ရပ်သွားမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်တည်းမှသာ ဆက်လက်၍ နို့ရည်ထုတ်မည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းကို နို့ရည်ထုတ်ခြင်းကို တားဆီးသော ဓါတ်တစ်မျိုးဖြင့် နို့အုံတစ်ဖက်စီမှ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကလေးသည် နို့အုံမှ နို့ရည်အားလုံးကို စို့ယူခြင်းမရှိ၍သော်လည်းကောင်း မစို့ယူနိုင်၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် နို့ရည်ထုတ်စရာမလိုဟု ဦးနှောက်မှ သတ်မှတ်လိုက်သောကြောင့် နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နို့အုံအတွင်း အလွန်ပြည့်တင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် နို့ရည်များဖြင့် ပြည့်ဝနေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ အကယ်၍ နို့ရည်များအားလုံး မရှိတော့ပါက ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်မှ နို့ရည်မထွက်ရန် ထိန်းချုပ်ထားသော စနစ်သည်လည်း ပျက်ပြယ်သွားပြီး နို့ရည်ပြန်လည် ထုတ်လုပ်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးမှ နို့စို့ခြင်းကို ငြင်းဆန်လျှင်သော်လည်းကောင်း နို့မစို့နိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် နို့ရည်စုပ်စက်ဖြင့် နို့ရည်များအား ညှစ်ထုတ်ဖယ်ရှားပေးရမည်။

အကယ်၍ မိခင်တစ်ဦးသည် မွေးကင်းစကလေးအား နေ့ရောညပါ နှစ်နာရီ သို့မဟုတ် သုံးနာရီ ခြားတိုင်း နို့ရည်တိုက်ကျွေးပါက ကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစားနှင့်အညီ လုံလောက်သော နို့ရည်ကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခံရသော ကလေး၏ ပျမ်းမျှစားသုံးမှု ပမာဏမှာ ပထမနှစ်လတွင် တစ်နေ့လျှင် (၇၁၀) ဂရမ် မှ ၉-၁၁ လ အရွယ်တွင် တစ်နေ့လျှင် (၉၀၀) ဂရမ်ထိ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုသည် ခန့်မှန်းချက်အားဖြင့် ၄ ပတ်မှ ၆ ပတ်တွင်း၊ ကလေးအသက် ၃ လနှင့် ၆ လ တွင် အဓိက ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်သည် ကလေးမှာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာပြီး နို့စို့သည့် အကြိမ်ရေလည်း များလာပြီ ဖြစ်သည်။



မိခင်နို့ရည်အကြောင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ခန္ဓာဗေဒအရ နို့အုံ၏ တည်ဆောက်ပုံ၊ နို့အုံမှ နို့ရည်များ ဖြစ်ပေါ်လာပုံအဆင့် သုံးဆင့်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံနှင့် လိုအပ်ချက်အရ နို့ရည် ထုတ်လုပ်ပုံတို့ကို သင်တန်းပါဝင်သူများ နားလည်စေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... မိခင်နို့ရည်နှင့် နို့မှုန့်တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ ဇယား လက်ကမ်းစာစောင်
- ... ကလေးအသက်နှင့် ဆီးသွားမှုပမာဏပြကိတ် ၃ ခု
- ... မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစာ လက်ကမ်းစာစောင်
- ... ဂေါ်လီများ (၅ မီလီမီတာ)
- ... ပင်ပေါင်ဘောလုံး (၂၅ မီလီမီတာ)
- ... ပလတ်စတစ် ကြက်ဥများ (၄၅-၆၀မီလီမီတာ)
- ... သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ (၃.၁.၁ - ၃.၁.၄)



နည်းလမ်းများ

- ... အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း
- ... ယှဉ်ပြိုင်မှု
- ... ရုပ်ပုံသင်္ကေတတိုက်
- ... မြင်ယောင်ပုံဖော်မှု
- ... ဆွေးနွေးခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ခန္ဓာဗေဒအရ နို့အုံ၏ တည်ဆောက်ပုံ

၃၀ မိနစ်

- ၁။ မျက်နှာစုံညီအဖွဲ့များအား အဖွဲ့ငယ်များ ဖွဲ့ပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား ကတ်ထူ အလွတ်နှစ်ရွက်နှင့် ဘောပင်များ ပေးပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ တွေ့မြင်ရသော နို့အုံပုံစံတစ်ပုံ ဆွဲခိုင်းပါ။
- ၄။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား မိန်းမတစ်ယောက်၏ နို့အုံအားဘေးမှ မြင်ရသော ပုံစံ (ထောင်လိုက်ဖြတ်ပိုင်းပုံ)နှင့် နို့အုံအတွင်းပိုင်းပုံစံတို့ကို ဆွဲခိုင်းပါ။
- ၅။ မိနစ်၂၀ကြာပြီးနောက်တွင် သင်တန်းခန်းမရှေ့တွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို တစ်ဖွဲ့ပြီးတစ်ဖွဲ့ ၎င်းတို့ ဆွဲထားသည့် ပုံများအား ပြသစေပြီး မည်သည့်အရာကို ဆွဲထားကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၆။ အဖွဲ့အားလုံး၏ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များ ပြီးဆုံးချိန်တွင် ထိုဆွေးနွေးတင်ပြချက်များကို အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြပါ။
- ၇။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖြစ်သော မိခင်နို့အုံ၏ နို့သီးခေါင်း၊ သားမြတ်နှင့် ပြွန်ကြောများ ပြသထားသော ထောင်လိုက်ဖြတ်ပိုင်းပုံတစ်ပုံ (ပုံ-၂.၁.၁) ကို ပြသပါ။
- ၈။ သင်တန်းပါဝင်သူများ ဆွဲထားသောပုံများအား သင်ထောက်ကူပစ္စည်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ တူညီသောအချက်များနှင့် ကွဲပြားသောအချက်များကို မှတ်သားပါ။
- ၉။ နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိ အမည်းကွင်း၏ အောက်တွင်ရှိသော ပြွန်ကျယ်များဖြစ်သည့် ပြွန်ကြောများ၏ လုပ်ဆောင်ပုံများကို ရှင်းပြပါ။
- ၁၀။ သားမြတ်ပေါ်ရှိ မွန်ဂိုမယ်ရီအဆီကျိတ် (Montgomery's Glands) အကြောင်း အဓိကထားပြောပြပါ။ ထိုအကျိတ်များမှ နို့သီးခေါင်းအက်ကွဲခြင်းကို ဟန့်တားပေးသော အဆီများထုတ်လုပ်သည်။ ထိုအဆီ၏ အနံ့သည်လည်း ကလေးအား မိခင်နို့စို့စေရန် ဆွဲဆောင်ပေးသည်။
- ၁၁။ ရုပ်ပုံများအသုံးပြု၍ နို့ရည်ပြွန်စီးပုံနှင့် ပြွန်ကျယ်အတွင်း ထိန်းသိမ်းခံရသော နို့ရည်သည် နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပေးသော ဟော်မုန်းများကို မည်သို့ တားဆီးပေးပုံကို ရှင်းပြပါ။
- ၁၂။ မိခင်တစ်ဦး၏ နို့အုံဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ဗဟုသုတသည် မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မည်သို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၂

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

မိခင်နို့ရည်၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများအကြောင်း ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

၂၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား မိခင်နို့ရည်နှင့် နို့မှုန့်တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ၊ ဇယား လက်ကမ်း စာစောင်ကို ကြည့်စေပါ။ မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို ဇယားတွင် ဖော်ပြ ထားသည်။ မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သော အဘယ်ပစ္စည်းသည် နို့မှုန့်တွင် မပါဝင်ကြောင်း ရှာဖွေ မှတ်သားစေပါ။
- ၂။ မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းအားလုံးသည် ကလေးကို ကျန်းမာစေကြောင်း ပြောပါ။
- ၃။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းရရှိသော အသက် ၆ လ အောက်ကလေး၏ အူနံရံပုံနှင့် အသက် ၆ လ အထက် ကလေး၏ အူနံရံပုံ (သင်ထောက်ကူ ၃.၁.၂ က၊ ၃.၁.၂ ခ) ကို ပြသပါ။
- ၄။ ပုံ ၂ ပုံ၏ ကွာခြားချက်ကို မေးပါ။
- ၅။ ပထမပုံတွင် ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်နိုင်အောင် အူနံရံကို မိခင်နို့ရည်ရှိ Oligosaccharide သကြားလွှာက ကာကွယ်ထားသည်။ အူနံရံရှိ ဆဲလ်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မထိကပ်သေးပါ။
- ၆။ နွားနို့မှ ပြုလုပ်ထားသော နို့မှုန့်တွင် အူနံရံကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော Oligosaccharide သကြားမရှိသောကြောင့် ရောဂါပိုးများက အူနံရံကို ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်နေကြသည်။ ဒုတိယပုံတွင် အသက် ၆ လပြည့်သောအခါ အူနံရံရှိဆဲလ်များသည် တစ်ခုတစ်ခု ထိကပ်သွားပြီး ဖြစ်၍ ဖြည့်စွက်စာကို စတင်ကျွေးနိုင်ပြီး ဖြစ်သည်။
- ၇။ မိခင်နို့သည် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သဖြင့် အသက် ၆ လ အောက်ကလေး အတွက် တစ်ခုတည်းသော အသင့်တော်ဆုံး အစားအစာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၈။ ယခု ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအတွက် အသင့်ပြင်စေပါ။ ၄ ယောက်မှ ၅ ယောက်ပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုအလိုက် အဖွဲ့ဝင်များကို အတူထိုင်စေပါ။ ခေါင်းလောင်း သို့မဟုတ် အသံပြုကိုရိယာတစ်ခုခုကို အဖွဲ့တိုင်းအား ပေးထားပါ။
- ၉။ သင်က မေးခွန်းများမေးမည်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့များက အဖြေသိလျှင်သိချင်း ခေါင်းလောင်း သို့မဟုတ် ကိုရိယာတစ်ခုခုဖြင့် အသံပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၁၀။ ပုံပိုးသူမှ မေးခွန်းများမေးပြီး ပထမဆုံးအသံပြုသော အဖွဲ့က မှန်ကန်စွာ ဖြေနိုင်လျှင် ၂ မှတ်ရမည်။ အဖြေမှားလျှင် အမှတ်မရပါ။

- ၁။ ပြိုင်ပွဲပြီးလျှင် အမှတ်အများဆုံးအဖွဲ့ကို သိရရန် ရမှတ်များကို တာလီချိုးပါ။ ပုံပိုးသူက မိမိနှစ်သက်ရာ မည်သည့်မေးခွန်းမဆို မေးနိုင်သည်။ မေးခွန်း နမူနာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ပုံပိုးသူက မိမိနှစ်သက်ရာ မည်သည့် မေးခွန်းမဆို မေးနိုင်သည်။ မေးခွန်းနမူနာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။
- မေး ၁။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို တိုက်ခိုက်တဲ့ မိခင်နို့ထဲက ပစ္စည်းက ဘာလဲ။
ဖြေ ၁။ အကျိတ်ကို ဖျက်ဆီးသော ပစ္စည်း (HAMLET cells)
- မေး ၂။ မိခင်နို့ထဲမှာ ဘယ်လိုအဆီအမျိုးအစားတွေ တွေ့ရသလဲ။
ဖြေ ၂။ Triglycerides, Cholesterol နှင့် DHA ကဲ့သို့ မပြည့်ဝဆီအပါအဝင် Fatty Acids (ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန် အရေးကြီးသောအရာများဖြစ်သည်။)
- မေး ၃။ ကလေးအချို့ကို ဓာတ်မတည့်စေမှုတွေ ဖြစ်စေတဲ့ ဘယ်လိုအရာတွေကို နို့မှုန့်ထဲမှာ တွေ့ရသလဲ။
ဖြေ ၃။ နွားနို့ရှိ အသားဓာတ် (၎င်းသည် ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ကာ အမျိုးအစား-၁ ဆီးချိုကဲ့သို့ ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။)
- မေး ၄။ မိခင်နို့ထဲက နို့မှုန့်ထဲမှာ ပမာဏများစွာ ပိုမိုပါဝင်တဲ့ အရာက ဘာလဲ။
ဖြေ ၄။ သတ္တုဓာတ်များ အပိုဆုအမှတ်တစ်မှတ်အတွက် အပိုဆုမေးခွန်းတစ်ခု မေးပါ။ (အဖြေမှားလျှင် အမှတ်တစ်မှတ်နှုတ်မည်။)
- အပိုဆုမေးခွန်း။ နို့မှုန့်ထဲမှာ မိခင်နို့ထဲမှာထက် သတ္တုဓာတ်တွေ ပမာဏပိုများနေတာ ဘာလို့ မကောင်းတာလဲ။
အပိုဆုအဖြေ။ ကလေး၏ကျောက်ကပ်မှ စွန့်ထုတ်ရခက်ခဲစေပြီး အူထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားဆိုးများ ပေါက်ဖွားမှုကို အားပေးသည်။)
- မေး ၆။ နို့မှုန့်မှာ မရှိပဲ မိခင်နို့မှာသာရှိတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်း ၁၂ ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ၆။ Melatonin, ကိုယ်ခံအားပစ္စည်းများ (immune factors), သွေးဖြူဥ ရောဂါ ကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်း၊ prebiotics, HAMLET cells, prolactin, lactoferrin, မိခင်နို့ရည် ပင်မဆဲလ်များ (human milk stem cells), beta-endorphins, erythropoietin and Human Milk Growth Factors (I, II and III)

မေး ၇။ မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေဟာ ရေသောက်ဖို့ဘာကြောင့် မလိုတာလဲ။

ဖြေ ၇။ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာ ရေက ပါဝင်ပြီးသားမို့လို့ပါ။

မေး ၈။ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာရှိတဲ့ အနည်းလိုအာဟာရအမျိုးအစားနှစ်ခုက ဘာတွေလဲ။

ဖြေ ၈။ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ

အပိုဆုမေးခွန်းတစ်ခု မေးပါ။ (အဖြေမှားလျှင် အမှတ်တစ်မှတ်နှုတ်မည်။)

အပိုဆုမေးခွန်း။ မိခင်နို့နဲ့ နို့မှုန့်ဘယ်တစ်ခုထဲမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို ကလေးရဲ့အူက ပိုစုပ်ယူနိုင်တာလဲ။

အပိုဆုအဖြေ။ မိခင်နို့ရည်

မေး ၉။ မိခင်နို့ရည်ထဲက ဘယ်ပစ္စည်းက ကလေးရဲ့ဝမ်းကို ပျော့စေတာလဲ။

ဖြေ ၉။ အသားဓာတ်

မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင်နို့ရည်	ဖော်မြူလာ (နို့မှုန့်)
Industrial Chemicals စက်ရုံသုံး ဓာတုပစ္စည်းများ	မရှိ	အများအပြား
DHA(Docosahexaenic Acid)	ကလေးအမြင်၊ သင်ယူမှု နှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော သဘာဝအဆီ	တုပဖန်တီးထားသော အရာ၊ အဆီ (ပင်လယ်ရေညှိ/မို့တို့မှ ပြုလုပ်ထားသော အဆီ)
ARA (Arachidonic Acid)	တစ်နှစ်အောက်ကလေး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားစေရန်လိုအပ်သော သဘာဝအဆီ	တုပဖန်တီးထားသော အရာ၊ အဆီ (ပင်လယ်ရေညှိ/မို့တို့မှ ပြုလုပ်ထားသော အဆီ)
Melatonin	ကလေးအိပ်ပျော်အောင် ကူညီပေးသော ဓါတ်တစ်မျိုး	မရှိ
Immune factors (ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသော အရာများ)	ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှို၊ ကပ်ပါး ရောဂါများကို တိုက်ထုတ်ရန်အတွက် ကလေး၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းစေသောအရာများ ဖြစ်သည်။ Cytokines နှင့် Leucokines တို့သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။	မရှိ
Antibodies (ရောဂါကာကွယ်စေသော ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ)	ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှ ကာကွယ်သည်။	မရှိ
Secretory immunoglobulin A	ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ဘက်တီးရီးယား များကို တိုက်ဖျက်ပြီး ကလေးကို ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှ ကာကွယ်ပေးသော ပဋိဇီဝပစ္စည်း	အနည်းငယ် (သို့သော် လူမှုရရှိသော ပစ္စည်းမဟုတ်သဖြင့် ထိရောက်မှု မရှိနိုင်ပါ)
White Blood Cells (သွေးဖြူဥ)	အနာရယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများကို တိုက်ထုတ်ပေးသည်။	မရှိ
Prebiotics	မိခင်နို့တွင်သာ ပါဝင်သော Oligosaccharide အမျိုးပေါင်း ၁၀၀ကျော်ပါဝင်ပြီး ကောင်းမွန်သော အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားခြင်းကို အားပေးသည်။	မရှိ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင်နို့ရည်	ဖော်မြူလာ (နို့မှုန့်)
Probiotics	အနုရယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေသည်။	အတုအပပြုလုပ်ထားသည်။
Antioxidant Properties	ဆဲလ်နှင့်တစ်ရှူးများ ပျက်စီးမှုမှ ကာကွယ်သည်။	မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သည့် ပမာဏထက် သိသိသာသာ နည်းပါးသည်။
HAMLET cells, Tumour Necrotizing factors	ကင်ဆာဆဲလ်များကို တိုက်ထုတ်ပေးသည်။	မရှိ
Prolactin	မိခင်နှင့် ကလေးရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုရရှိရန် ပြုလုပ်ပေးသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုး	မရှိ
Lactoferrin	သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် ဘက်တီးရီးယား ပေါက်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ပရိုတင်းတစ်မျိုး	မရှိ
Human Milk Stem cells	ကလေး၏ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကျိုးပြုသည်။	မရှိ
Beta-endorphins	သဘာဝ အတိုင်း အကိုက်အခဲ ပျောက်စေသော ဓါတ်တစ်မျိုး	မရှိ
Erythropoietin	မွေးကင်းစကလေးတွင် သွေးနီဥ ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးသော ဓါတ်တစ်မျိုး	မရှိ
Insulin	ကြီးထွားမှု နှင့် အူကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော ဓါတ်တစ်မျိုး	မရှိသလောက် နည်းပါးသည်။
Carrageenan	မရှိ	အချို့တွင် ပါဝင်သည်။ ကလေးတွင် အူရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။
Artificial colours, flavours, thickeners, preservatives	မရှိ	ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင်နို့ရည်	ဖော်မြူလာ (နို့မှုန့်)
Minerals (သတ္တုဓာတ်များ)	သင့်လျော်သော ပမာဏအတိုင်း ပါရှိသည်။	လိုအပ်သည်ထက် အများအပြား ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်မှ စွန့်ထုတ်ရန် ခက်ခဲပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ သံဓါတ်များစွာ ပါဝင်သော နို့မှုန့်များသည် အူတွင်း မကောင်းသော ဘက်တီးရီးယားများကို ပေါက်ပွားစေသည်။
Vitamins (ဗီတာမင်များ)	သင့်လျော်သော ပမာဏအတိုင်း ပါရှိသည်။ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အလွယ်တကူ စုပ်ယူအသုံးပြုနိုင်သည်။	အတုအပ ပြုလုပ်ထားသော အရာများသာ ပါဝင်သည်။
Fat (အဆီ)	ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သော Fatty Acid ၁၆၇ မျိုး၊ Cholesterol နှင့် Triglycerides တို့ပါဝင် အလွယ်တကူ ချေဖျက်နိုင်ပြီး ကြီးထွားမှုကို အားပေးသည်။	သဘာဝမဟုတ်သော၊ ပြုပြင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ ပါဝင်သည်။ အချို့နို့မှုန့်တွင် ပါဝင်သော အုန်းဆီသည် calcium ကယ်လ်စီယမ် စုပ်ယူမှုကို လျော့ကျစေသည်။
Carbohydrates (ကစီ)	ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် Lactose များပါဝင်ပြီး အူနံရံအတွင်း အနုရယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယား များ ပေါက်ပွားမှုကို လျော့ကျစေသော ကစီဓါတ်များ ပါဝင်သည်။	သဘာဝမဟုတ်ပဲ ပြုပြင်ထားသော ကစီဓါတ်တစ်မျိုး (Maltodextrin) ပါဝင်ပြီး အချို့နို့မှုန့်ဖော်မြူလာများတွင် သကြားနှင့်ပြောင်းမှ ရရှိသော ကစီဓါတ်များပါဝင်သည်။
Protein (အသားဓါတ်)	သင့်လျော်သော ပမာဏအတိုင်းပါဝင်သည်။ ကလေးကြီးထွားမှုကို ဖြစ်စေပြီး ဝမ်းမုန်စေသည်။	နွားနို့တွင် ပါဝင်သော ပရိုတင်းသည် ဓါတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်စေပြီး Type I Diabetes ကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည်။
Water	မိခင်ခန္ဓာကိုယ်မှ သဘာဝအတိုင်းရရှိသည်။	ရေမသန့်ရှင်းမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ချေများသည်။
Epidermal Growth Factors	အူနံရံရှိ အမြှေးပါးများကို ဖွံ့ဖြိုးသန်စွမ်းစေရန် အားပေးသည်။	သဘာဝမဟုတ်ပဲ တုပထားသော အရာများသာ ပါဝင်သဖြင့် အချို့ကလေးများတွင် အူနံရံအမြှေးပါးများကို ထိခိုက်စေသည်။
Human Milk Growth Factors I, II, III	အမေနို့တွင် ပါဝင်သည်။	မရှိ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင်နို့ရည်	ဖော်မြူလာ (နို့မှုန့်)
Digestive Enzymes	အစားအစာများကို ချေဖျက်ခြင်းနှင့် စုပ်ယူခြင်းကို ပိုမိုလွယ်ကူစေသော အစာချေခါတ်တစ်မျိုးပါဝင်သည်။	မရှိ။ ထို့ကြောင့် နို့မှုန့်ဖော်မြူလာ များသည် ကလေးများအတွက် အစာချေဖျက်စုပ်ယူမှု ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

Table ၂.၁ မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖြည့်စွက်စာများ (ဖော်မြူလာ)တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ။

အဆင့် - ၃

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစားများ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစား မည်မျှရှိကြောင်း သူတို့ သိပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းခန်းမရှေ့မှ မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစားသုံးမျိုး၏ ရုပ်ပုံကို ပြသပါ။ (ပုံ ၃.၁.၃)
- ၃။ မည်သည့် ကွဲပြားခြားနားချက်များ တွေ့ရှိသလဲဟု မေးမြန်းပါ။ ။
- ၄။ ကလေး၏အသက်အရွယ်၊ နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် နို့တိုက်ကျွေးမှု ကြာချိန် စသည်တို့အပေါ် မူတည်၍ နို့ရည်အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိခင်နို့ရည်၏ ပါဝင်ပစ္စည်း ပြောင်းလဲမှု၏ အသိသာဆုံးအချိန်မှာ ပထမဦးဆုံးနှစ်ပတ်တွင် ဖြစ်သည်။
- ၅။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ ဖွဲ့ခိုင်းပါ။
- ၆။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား နို့ဦးရည်၊ ကြားကာလနို့ရည်နှင့် ပုံမှန်နို့ရည်ဟူ၍ မိခင်နို့ရည် အမျိုးအစားတစ်မျိုးစီ သတ်မှတ်ခွဲဝေ ပေးပါ။
- ၇။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား မိခင်နို့ရည်အမျိုးအစားပြ ဇယားတစ်ခုစီ ပေးပါ။
- ၈။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား သတ်မှတ် ပေးထားသော မိခင်နို့ရည်အကြောင်းကို ၎င်းတို့ရရှိ ထားသော ဇယားကို ကြည့်၍ စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၉။ ငါးမိနစ်ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ဆန္ဒရှိသူတစ်ဦးအား ဖိတ်ခေါ်၍ မိခင်နို့ရည် အမျိုးအစားတစ်မျိုးအကြောင်း ဖော်ပြခိုင်းပါ။
- ၁၀။ ကလေး၏အသက်၊ မိခင်နို့ရည်၏ အသွင်အပြင်နှင့် တိကျသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ပတ်သက်၍ ပါဝင်သူအားလုံး အကြံပြုရန်၊ မှတ်ချက်များပေးရန် ပြောပါ။ အဓိကကောင်းကျိုးတို့ကို အာရုံစိုက်၍ အကြံပြုချက်နှင့် မှတ်ချက်များပေးခိုင်းပါ။
- ၁၁။ မရှင်းပြရသေးသော မေးခွန်းများနှင့် မှတ်ချက်များကို အကျဉ်းချုပ်၍ ရှင်းလင်းပေးပါ။

အသက်	အမျိုးအစား	ပုံသဏ္ဍာန်
မွေးခါစ မှ ၂-၃ ရက်	နို့ဦးရည်	အကြည်ရောင်မှ အဝါ၊ လိမ္မော်ရောင် ပထမနေ့တွင် ၂၅ မီလီအောက်
၃-၅ ရက်	ကြားကာလနို့ရည်	အဝါဖျော့ရောင် တတိယနေ့မှစ၍ ၇၅ မီလီခန့်
၅ ရက်နောက်ပိုင်း	ပုံမှန်နို့ရည်	ပို၍ဖြူလာပြီး ကလေး၏ လိုအပ်ချက်အရ ပမာဏပိုများလာသည်။

Table ၂.၂ မိခင်နို့ရည် အမျိုးအစား

အဆင့် - ၄

အမြင်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

ထောက်ပံ့မှုနှင့် လိုအပ်ချက်

၂၀ မိနစ်

- ၁။ လူသားတစ်ဦး၏ နို့အုံမှ နို့ရည် မည်မျှထုတ်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ၂။ မိခင်တစ်ဦးသည် အစားများပိုစားပြီး အရည်များများသောက်လျှင် နို့ရည် ပို၍ထုတ်လုပ် နိုင်မလားဟု သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစား ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၃။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းသည် နို့အုံမှ နို့ရည် မကြာခဏ ဖယ်ရှားခံရသည့်အပေါ်တွင်သာ မူတည်ကြောင်း မိခင်နို့ရည်သည် နို့အုံမှ များများဖယ်ရှားခံရလေ နို့ရည်များများ ပြုလုပ်လေဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများ ဖြေကြားခြင်း မရှိမချင်း မေးမြန်းပါ။
- ၄။ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသည် ကလေး၏ဆာလောင်မှုကို ဖြေပျောက်နိုင်ပြီး ကလေး ကြီးထွားမှုကို ထောက်ပံ့ပေးရန် လုံလောက်ပါသလားဟု သင်တန်းပါဝင်သူများကို မေးမြန်းပါ။
- ၅။ မွေးဖွားပြီး တစ်ရက်အကြာတွင် ကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစားသည် မည်မျှရှိကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၆။ အဖွဲ့များအား ဂေါ်လီတစ်လုံး၏ ရုပ်ပုံကိုပြခြင်းသော်လည်းကောင်း (၅ စီစီအရွယ်) ဂေါ်လီအချို့ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ ၃.၁.၄)

- ၇။ ၎င်းသည် မွေးဖွားပြီး တစ်ရက်အကြာတွင် ကလေးအစာအိမ်၏ ခန့်မှန်းအရွယ်အစား ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၈။ မိခင်မှ ထုတ်လုပ်သော နို့ဦးရည်၏ပမာဏသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်တွင် ဂေါ်လီအရွယ် အစာအိမ်တစ်ခုအတွက် လုံလောက်မှုရှိမရှိကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၉။ မွေးကင်းစကလေးအား အခြားအစားအစာ ကျွေးခဲ့ပါက မည်သို့ဖြစ်မည်ကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကလေး၏ သေးငယ်သော အစာအိမ်သည် နို့ဦးရည်မှလွဲ၍ အခြားအစားများကို လက်ခံနိုင်မလား။
- ၁၀။ ကနဦး ရက်အနည်းငယ်အတွက် နို့ဦးရည်၏ပမာဏသည် ကလေးအတွက် လုံလောက်ကြောင်းနှင့် အခြားမည်သည့် အရည် သို့မဟုတ် အစာမှ မလိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား သေချာရှင်းပြပါ။
- ၁၁။ မွေးဖွားပြီး သုံးရက်အကြာတွင် ကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစားသည် မည်သည့် အရွယ်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများကို စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၁၂။ အဖွဲ့အား ပင်ပေါင်ဘောလုံးတစ်လုံး၏ ရုပ်ပုံကိုပြခြင်းသော်လည်းကောင်း ပင်ပေါင်ဘောလုံးအချို့ ဝေပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ ၃.၁.၄)
- ၁၃။ မိခင်မှ ထုတ်လုပ်သော ကြားကာလနို့ရည် ပမာဏသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး သုံးရက် သို့မဟုတ် လေးရက်တွင် ပင်ပေါင်ဘောလုံးအရွယ် အစာအိမ်တစ်ခုအတွက် လုံလောက်မှု ရှိမရှိကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၁၄။ ကလေးအား အခြားအစားအစာ ကျွေးခဲ့ပါက မည်သို့ဖြစ်မည်ကို သင်တန်း ပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကလေး၏ သေးငယ်သော အစာအိမ်သည် ကြားကာလ နို့ရည်မှလွဲ၍ အခြားအစားများကို လက်ခံနိုင်မည်လား။
- ၁၅။ ကြားကာလနို့ရည်ပမာဏသည် ကလေးအတွက် လုံလောက်ကြောင်းနှင့် အခြားမည်သည့် အရည် သို့မဟုတ် အစာကိုမျှ မလိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား သေချာအောင် ရှင်းပြပါ။
- ၁၆။ မွေးဖွားပြီး ဆယ်ရက်အကြာတွင် ကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစားသည် မည်မျှကြီးကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၁၇။ အဖွဲ့များအား (၄၅-၆၀ စီစီ အရွယ်) ကြက်ဥတစ်လုံး၏ ရုပ်ပုံကိုပြခြင်းသော်လည်းကောင်း ပလတ်စတစ်ကြက်ဥအချို့ဝေပေးခြင်းသော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ ၃.၁.၄)



အဆင့် - ၅

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်အပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ အထက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသင်ယူပြီးကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ မိခင်နို့ရည် ထုတ်လုပ်ပုံ၊ ၎င်း၏ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ကလေး၏ ရေဆာမှုနှင့် ဆာလောင်မှုကို ဖြေဖျောက်ပေးရန် အချိန်နှင့်အညီ နို့ရည်မည်မျှထုတ်လုပ်ကြောင်းစသည့် အချက်တို့ကို သိရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ၆-လအောက် ကလေးများအား မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရေးကို ဤဗဟုသုတများမှ မည်သို့ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သနည်း။

- ၁၈။ မိခင်မှ ထုတ်လုပ်သော ပုံမှန်နို့ရည်၏ ပမာဏသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး ဆယ်ရက် နောက်ပိုင်းတွင် ကြက်ဥအရွယ် အစာအိမ်တစ်ခုအတွက် လုံလောက်မှုရှိ/မရှိကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၁၉။ ဆယ်ရက်သား ကလေးအား အခြားအစာကျွေးခဲ့ပါက အဘယ်သို့ဖြစ်မည်ကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ကလေး၏ သေးငယ်သော အစာအိမ်သည် ပုံမှန်မိခင်နို့ရည်မှလွဲ၍ အခြားအစာများကို လက်ခံနိုင်မလား။
- ၂၀။ ပုံမှန်မိခင်နို့ရည်ပမာဏသည် ကလေးအတွက် လုံလောက်ကြောင်းနှင့် အခြား မည်သည့်အရည် သို့မဟုတ် အစာကိုမျှ မလိုအပ်ကြောင်း သင်တန်းသူများအား သေချာအောင်ရှင်းပြပါ။

မှတ်မိရန် အဓိကသတင်းစကားများ

- နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုမီ မိခင်၏နို့သီးခေါင်းများအား သုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကြောခြင်းသည် နို့သီးခေါင်း၏ အရေးပါသော သဘာဝအဆီများကို ဖယ်ရှား သွားနိုင်သည့်အတွက် ထိုသို့ မဆေးကြောပါနှင့်။
- ကလေးမွေးဖွားပြီး ပထမတစ်နာရီအတွင်း နို့ဦးရည် စတင်တိုက်ကျွေးပါ။
- ပထမခြောက်လတွင် မည်သည့်ရေ၊ မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် သို့မဟုတ် အစာများကို မကျွေးပါနှင့်။
- ကလေး၏လိုအပ်ချိန်၊ ကလေးမှ ဆာသော အရိပ်အမြွက်ပေးသည့် အချိန်တိုင်းတွင် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးပါ။
- အခြားနို့အုံတွင် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းပြုရန် ကလေးအား မရွေ့ပြောင်းခင် သောက်လက်စ နို့အုံတစ်ဖက်အား ကုန်အောင် စို့စေပါ။
- ရင်သွေးကို မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် မိခင်တစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပါ။ မိခင်တစ်ဦးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နို့ရည်မတိုက်ကျွေး နိုင်ခြင်းမှာ ရှားပါးဖြစ်စဉ်များတွင်သာ ဖြစ်တတ်သည်။
- အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် နို့ရည်တိုက်ကျွေးရန် အခက်အခဲရှိနေပါက သူမအား အရည်အချင်း ပြည့်မီသည့် လေ့ကျင့်ပေးထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ညွှန်းပေးပါ။

အခန်း ၂-၂

ကလေးအား မိခင်နို့ စောနိုင်သမျှ စောစော စတင်တိုက်ကျွေးခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၂

မိခင်နို့ရည်သာ အကောင်းဆုံး

မိခင်နို့ကို စောစီးစွာ စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မွေးပြီး ၁ နာရီအတွင်း ကလေးကို မိခင်၏ ရင်သားပေါ် တင်ထားပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ချက်ချင်းတိုက်ကျွေးခြင်းဟုလည်း သိကြသည်။ ဤအပြုအမူကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထောက်ခံပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထောက်ပံ့သည်။

မိခင်နို့ကို ကလေးအား စောနိုင်သမျှစောစော စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ်စေသော ဓာတ်များကြွယ်ဝသော နို့ဦးရည် သို့မဟုတ် 'ပထမဆုံးနို့' အား ကလေး သောက်သုံးရစေသည်။ ပထမဦးဆုံး တစ်နာရီအတွင်း နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း မခံရသော ကလေးများသည် သေဆုံးနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမိုမြင့်မားပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အခက်အခဲများလည်း ပိုမိုရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် မိခင်နို့ရည် စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အသားချင်း ထိတွေ့ တိုက်ကျွေးခြင်းကဲ့သို့သော မိခင်နှင့်ကလေးရင်းနှီးစေသည့် အပြုအမူများကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ ဆေးရုံများတွင် ပြုလုပ်ခြင်းကို အားပေးထောက်ခံခဲ့သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် နောက်ဆုံးအဆင့်များမှ စတင်၍ မိခင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် နို့ဦးရည်ခေါ် ပထမဆုံးနို့ရည်ကို စတင်ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထိုနို့ဦးရည်ကို ကလေးအား မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ နို့ဦးရည်သည် ပျစ်ပြီး ဝါကျင့်ကျင့်အရောင်ရှိသည်။ မိခင်က ရွှေကဲ့သို့တန်ဖိုးရှိသည့် နို့ဦးရည်ကို အလွန်နည်းသော မဟာဏသာ ထုတ်လုပ်သော်လည်း ထိုနို့ဦးရည်သည် ကလေး၏ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်းများ အလွန်သိပ်သည်းစွာ

ပါဝင်သောကြောင့် ကလေး၏ပထမဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံး ကာကွယ်ဆေးဟု အချို့က ခေါ်ဆိုသည်။ ကလေး၏ အစာအိမ်သည် သေးငယ်လှသောကြောင့် မွေးပြီး ၂ ရက်အတွင်း မိခင်မှထွက်သော နို့ဦးရည်အနည်းငယ်သည် ကလေးအတွက် လုံလောက်ပါသည်။

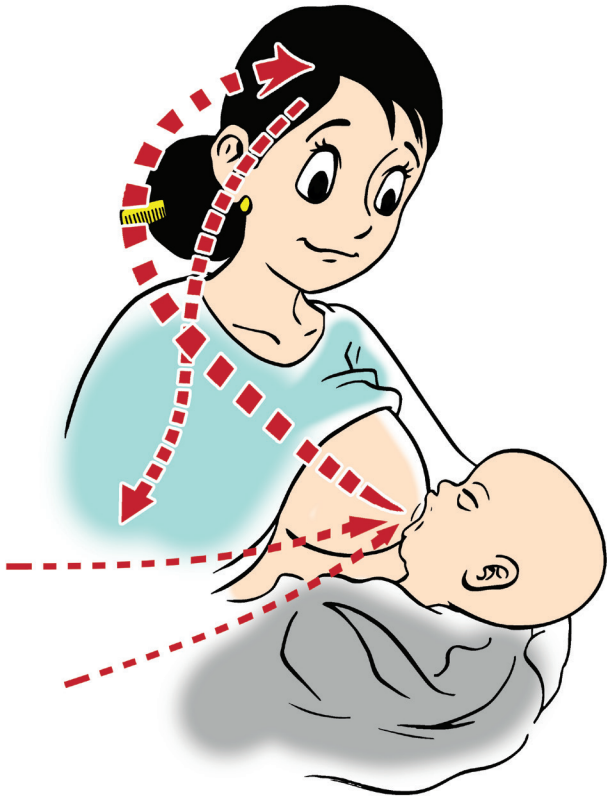
အသားချင်းထိတွေ့ခြင်း

မွေးဖွားပြီးချက်ချင်း ကလေးများအား အနည်းဆုံးတစ်နာရီခန့်မျှ သူတို့၏ မိခင်များနှင့် အသားချင်းထိတွေ့ရန် ထားပေးသင့်သည်။ အသားချင်းဆိုရာတွင် ကလေးကို အနီးဖြင့် မပတ်ထားရဘဲ အဝတ်မပါသော အနေအထားဖြစ်ရမည်။ မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကို ချက်ချင်း မဆေးကြောပဲ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပြီး မိခင်၏ကိုယ်ပေါ်သို့ တင်သင့်သည်။ ကလေးကို မဆေးကြောမီ ၂၄ နာရီ စောင့်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပေးသည်။ ကလေးအား မိခင်၏ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ဒေါင်လိုက်အနေအထား ထားပေးပြီး မိခင်၏ နို့အုံကို နို့စို့ရန် ရှာဖွေနေစဉ် မိခင်မှ လိုအပ်သော အထောက်အပံ့ကို ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ပြင်ပလောကတွင် ကလေး၏ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီး မိခင်နှင့်ကလေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးမှုရရှိစေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။

အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးတစ်ဦးအတွက် သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု ဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ မြန်မာ့လေ့ထုံးတမ်းများအရ ကလေးများအား တင်းကျပ်စွာ ထုပ်ပိုးထားပြီး လက်များကိုပါ အနီးထဲတွင် ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားလေ့ရှိသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ ကလေးအား တင်းကျပ်စွာ ထုပ်ပိုးထားလျှင် သို့မဟုတ် ကလေး၏ လက်များအား လက်အိတ်များဖြင့် စွပ်ထားလျှင် ထိုကလေးသည် သူ၏မိခင်ကို သဘာဝနည်းလမ်းများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးတို့အား မိခင်၏နို့အုံရှာဖွေခြင်းနှင့် နေရာမှန်သတ်မှတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကလေး၏ အပြုအမူများကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် အာရုံခံစနစ်ကို မိခင်နှင့် ဖလှယ်နိုင်စေသည်။ ထိုအရာသည် ကလေးအား တည်ငြိမ်စေရန် ပို၍ သဘာဝကျကျ အသက်ရှူစေရန် နွေးထွေးနေစေရန်နှင့် ပုံမှန်သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ထို့ပြင် မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် မိခင်ဆီမှ ကောင်းသော ဘက်တီးရီးယားများ ကလေးဆီသို့ ရောက်လာလေ့ရှိသောကြောင့် ကလေး၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသောကြောင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်မှု ရရှိစေသည်။ ဤသို့ အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းနှင့် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ ပေါင်းစည်းလိုက်ပါက ဖျားနာခြင်း ရောဂါပိုးများနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ဟန့်တားပေးနိုင်သည်။

အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် လစေ့ချိန်တွင် ရိုးရိုးမွေးဖွားခဲ့သည့် ကလေးများ ကျန်းမာစေရန်အတွက်သာမက ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားသော ကလေးများနှင့် လမစေ့ကလေးများအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးပြုသည်။ လမစေ့သော ကလေးများအတွက် အသားချင်းထိတွေ့ခြင်းသည် အသက်ရှူမှု မြန်ဆန်ခြင်းကို ပုံမှန်အသက်ရှူနှုန်းဖြစ်အောင် လျော့ချပေးနိုင်သကဲ့သို့ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် အဆင့်ကိုလည်း ပုံမှန်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးများအတွက် အသားချင်း ထိတွေ့ခြင်းသည် ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းနှင့် အရသာခံခြင်း စသည့် အာရုံငါးပါးကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

၁။ **အကြား** - မိခင်၏ နှလုံးခုန်သံကို ကလေးငယ်ကြားနေရခြင်းသည် ကလေး၏ နှလုံးခုန်နှုန်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကလေးသည် လုံခြုံမှုကို ခံစားရပြီး စိတ်ပိုမိုမူ့ လျော့နည်းစေသည်။



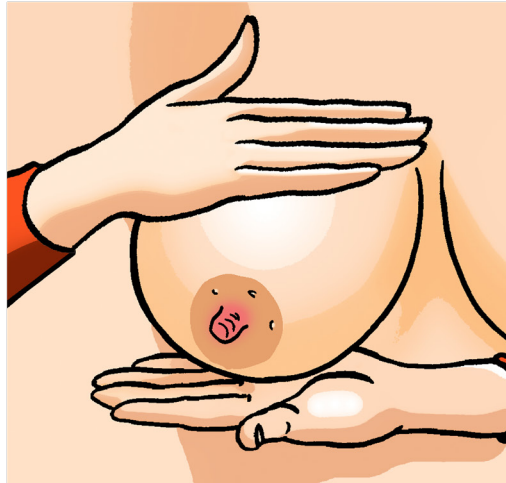
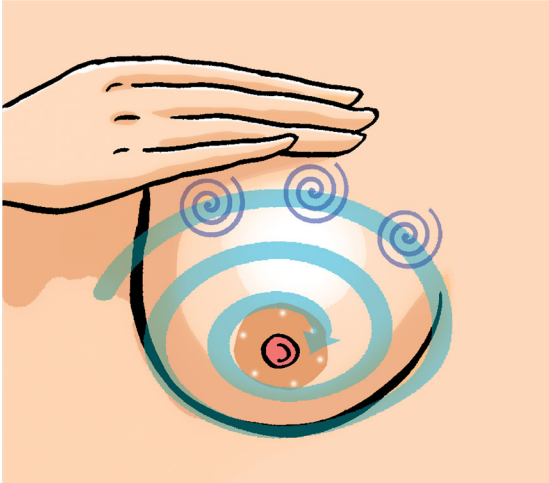
Visual aid ၂.၂.၃ မိခင်နှုတ်ကျွေးမှု ဖြစ်စဉ်။

၂။ **အမြင်အာရုံနှင့်ဆိုင်သော စွမ်းရည်** - မိခင်နှင့်ကလေးအပြန်အလှန် မျက်လုံးချင်းဆုံ ကြည့်ခြင်းသည် ကလေး၏အမြင်အာရုံကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

၃။ **အနံ့** - မိခင်၏နို့သီးခေါင်းမှ အနံ့နှင့် ဆင်တူသော ရေမြွှာရည်၏ အနံ့ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ကလေး၏လက်များကို မဆေးကြောသင့်ပါ။ မိခင်၏ နို့အုံပေါ်ရှိ မွန်ဂိုမာရီအဆီကျိတ်မှ အဆီ၏အနံ့သည် ကလေးငယ် နို့စို့စေရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။

၄။ **အထိအတွေ့** - မိခင်၏ နို့အုံများသည် ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို အာရုံခံစားနိုင်သော အပူချိန်တိုင်းကိရိယာအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး ပတ်ဝန်းကျင်၏ အပူချိန်နှင့် ညှိပြီး ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်အား ပုံမှန်အခြေအနေတွင် ထိန်းထားပေးသည်။

၅။ **အရသာ** - ကလေး၏ အရသာနှစ်သက်မှုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း မိခင် စားသောက်မှုအပေါ် မူတည်သည်။ မိခင်နို့ရည်၏ အနံ့အရသာသည် သားအိမ်အတွင်းရှိ ရေမြွှာအိတ်အရည်၏ အရသာနှင့် ဆင်တူသည်။



Visual aid ၂.၂.၉ မိခင်နှုတ်ကျွေးမှု နှိပ်နယ်ခြင်း။

မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ စောစီးစွာ စတင်တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်းထိကပ်ထားခြင်းအားဖြင့် မိခင်နို့ စောစီးစွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ချေ တိုးများစေသည်။ မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်းထိကပ်ထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးကို ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသော ဝါကျင့်ကျင့် ပျစ်သော ပထမဆုံး နို့ဦးရည်ကို ထွက်စေသည်။ ကလေးက နို့စို့ပြီး နို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက်ရှိ အာရုံခံများကို လှုံ့ဆော်လိုက်သည်နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း မိခင်၏ ဦးနှောက်မှ သူမ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အချက်ပြဟော်မုန်းနှစ်မျိုးကို ထုတ်ပေးသည်။ နို့ရည်ထုတ် လုပ်စေသော အချက်ပြဟော်မုန်းတစ်မျိုး (prolactin) က နို့ရည်ပြုအိတ်များမှ နို့ရည်ကို ထုတ်လုပ်စေပြီး နောက်အချက်ပြ ဟော်မုန်း (oxytocin) က နို့ရည်ပြုအိတ် ပတ်လည်ရှိကြွက်သားများကို ညှစ်စေပြီး နို့ရည်ကို အရှေ့သို့တွန်းပို့ကာ ပန်းထွက်စေသည်။

မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း ချက်ချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အချင်းမြန်မြန်ကျစေရန်နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် သွေးသွန်ခြင်းကို လျော့ချရန် ကူညီပေးသည်။ နို့ရည်စီးဆင်းမှုကို သက်ရောက်မှုရှိစေသော အချို့အကြောင်းအရာများမှာ- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ နာကျင်မှု၊ ကသိကအောက်ဖြစ်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းနှင့် အားပေးတိုက်တွန်းမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုမရှိခြင်း စသည့်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်သည် အနားယူပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေဖို့၊ အကူအညီလိုတိုင်း တောင်းဆိုဖို့ အရေးကြီးသလို ချစ်ရသူများ၏ အကူအညီနှင့် အားပေးမှု ရရှိရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

မိခင်နို့ရည်ထွက်ကောင်းမွန်လာစေရန် နို့အုံအားနှိပ်နယ်ပေးခြင်းကို မိခင်တိုင်း လေ့ကျင့် သင့်သည်။ နို့ရည်ကို လက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်သကဲ့သို့ နို့အုံကို နှိပ်နယ်ခြင်းသည် နို့အုံတင်းခြင်းနှင့် နို့ကြောင်းပိတ်ခြင်းကို လျော့ချနိုင်သည်။ နို့အုံနှိပ်နယ်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ခင်တွင် မိခင်များသည် ၎င်းတို့၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောသင့်သည်။ မိခင်နို့အုံအား နှိပ်နယ်ရာတွင် နည်းလမ်းများစွာရှိသော်လည်း ရွေးချယ်သောနည်းလမ်းသည် ဝေဒနာ သက်သာစေပြီး အညောင်းအညာပြေစေသောနည်းလမ်းသာ ဖြစ်သင့်ပြီး နာကျင်ရသော၊ သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်သော နည်းလမ်းမဖြစ်သင့်ပါ။

မွေးဖွားချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၂.၅ ကီလိုဂရမ်အောက် လျော့နည်းသော ကလေးများသည် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မရှိခြင်း၊ ရောဂါများကူးစက်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေ အန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားသည်။ မိခင်နို့သောက်နိုင်သော ပေါင်မပြည့်သည့် ကလေးများအား စိတ်ချရသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါက နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် မွေးပြီးပြီးချင်း စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်၏နို့အုံအနီးသို့ ထားပေးရမည်။ ထိုသေးငယ်သော ကလေးများ၏ အစာအိမ်သည် အလွန်သေးငယ်သောကြောင့် နေ့ရော ညပါ အကြိမ်ရေများများ နို့ရည်တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သည်။ တိုက်ကျွေးသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ကလေးအချိန် (မည်မျှကြာကြာသောက်သုံး) သည်ကို သတိထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ကလေးက နို့တောင်းတိုင်း၊ ကလေးက နို့စို့ချင်တိုင်း တိုက်ကျွေးရပါသည်။ မွေးပြီးပြီးချင်း ၂၄ နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ်မှ ၁၂ ကြိမ်၊ ကလေးနို့စို့ချင်တိုင်း မိခင်နို့တိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ မိခင်နို့လုံလောက်စွာ ထွက်ပြီး ကလေးဝလင်စွာ နို့စို့နိုင်စေရန် နေ့ရောညပါ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ကလေးတောင်းတိုင်း နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်နို့ထွက်ရန် အားပေးသည်။ ကလေးစို့လေ မိခင်နို့ထွက်လေဖြစ်သည်။ ကလေးတောင်းတိုင်း မိခင်နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးက စဦးဆောင်သည့် အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကလေးက သူ့လိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်ပြီး နို့စို့ယူမှုကို ထိန်းညှိသွားစေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နာရီကိုကြည့်ပြီး နို့တိုက်၊ နို့ဖြုတ်ခြင်း မဟုတ်ပဲ ကလေးနို့ဆာသည့်အချိန်တွင် နို့စတင်စို့စေကာ ကလေးနို့ဝသည့် အချိန်တွင် သူ့ဘာသာသူ နို့ဖြုတ်ဖို့ ခွင့်ပြုရပါမည်။

ဆာလောင်မှု လက္ခဏာများ

ကလေးတိုင်းသည် ကွဲပြားခြားနားကြပြီး မတူညီသော ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တိုင်းတွင် မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ ရှိကြသည်။ အချို့ကလေးများသည် ပို၍မကြာခဏ နို့စို့ချင်ကြပြီး မိမိဆာလောင်နေသည် မိခင်သိရှိစေရန် ပို၍ ငိုပြတတ်သည်။ ကလေး စမငိုခင်ကတည်းက နို့စတိုက်သင့်သည်။ ကလေးတစ်ယောက် နို့ဆာသည့် အစောပိုင်းလက္ခဏာများမှာ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟခြင်း၊ ဦးခေါင်းဘယ်ညာ လှည့်ခြင်း၊ လျှာတစ်လစ်ထုတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ နို့ဆာသည့် ဒုတိယအဆင့် လက္ခဏာများမှာ လက်ချောင်း၊ လက်သီးစုပ်များကို ပါးစပ်နှင့် စုပ်နေခြင်း၊ နို့စို့သကဲ့သို့ နှုတ်ခမ်းစူးထားခြင်း၊ ပါးစပ်ကို အထိခံရသည့်ဘက်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ငိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းတို့သည် နို့ဆာသည့် နောက်ဆုံးအဆင့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးကိုပါ မေတ္တာ၊ သက်တောင့် သက်သာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ချစေရန် အာမခံချက်အပါအဝင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များတွင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲစေသည်။ အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ကလေး၏အရိပ်အကဲကို တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်နို့တိုက်ချင်စိတ်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းပါဝင်သည်။ နို့တိုက်နေစဉ် ကလေး၏ မျက်လုံးများကို နီးကပ်စွာကြည့်ခြင်း၊ ကလေးကို ပြုံးပြခြင်း၊ ချိုသာစွာ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်းတို့ကို မိခင်ကလုပ်ပေးသင့်သည်။ ဤကဲ့သို့ နီးကပ်စွာထိတွေ့ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ နွေးထွေးစွာ ဂရုစိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွင် လုံခြုံစိတ်ချခြင်းနှင့် အချစ်ခံရခြင်း ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုခံစားမှုများသည် ကြီးထွားမှုနှင့် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက် အရေးပါသည်။ ကလေးနှင့် နှောင်ကြီးဖွံ့ဖြိုးခြင်းဟု ဆိုရာတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးကို အဆာပြေစေရုံမျှသာ မဟုတ် ကလေးကို ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေခြင်း ဖြစ်သည်။

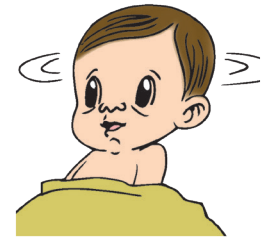
ကနဦးလက္ခဏာများ (“ပိုက်ဆာနေပြီ”)



အနည်းငယ်လူးလွန့်သည်



ပါးစပ်ဟသည်



ခေါင်း ဘယ်/ညာလှည့်သည်

အလယ်အဆင့် လက္ခဏာများ (“တကယ်ပိုက်ဆာနေပြီ”)



အကြောဆန့်သည်



လှုပ်ရှားသည်



လက်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်သည်

နှောင်းပိုင်းလက္ခဏာများ (“စိတ်ဆိုးလာပြီနော် ကျေးဇူးပြုပြီးကျွေးပါတော့”)



ငိုသည်



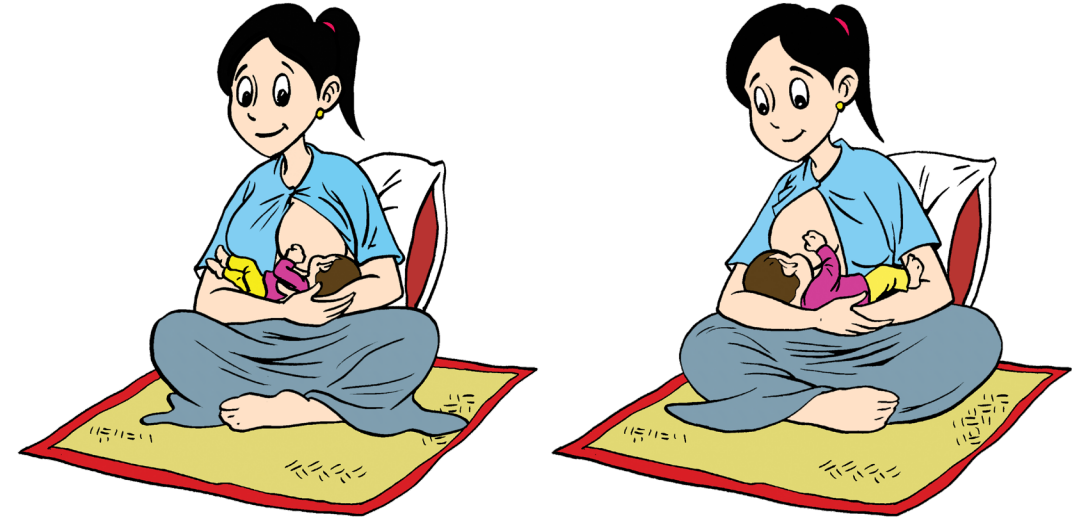
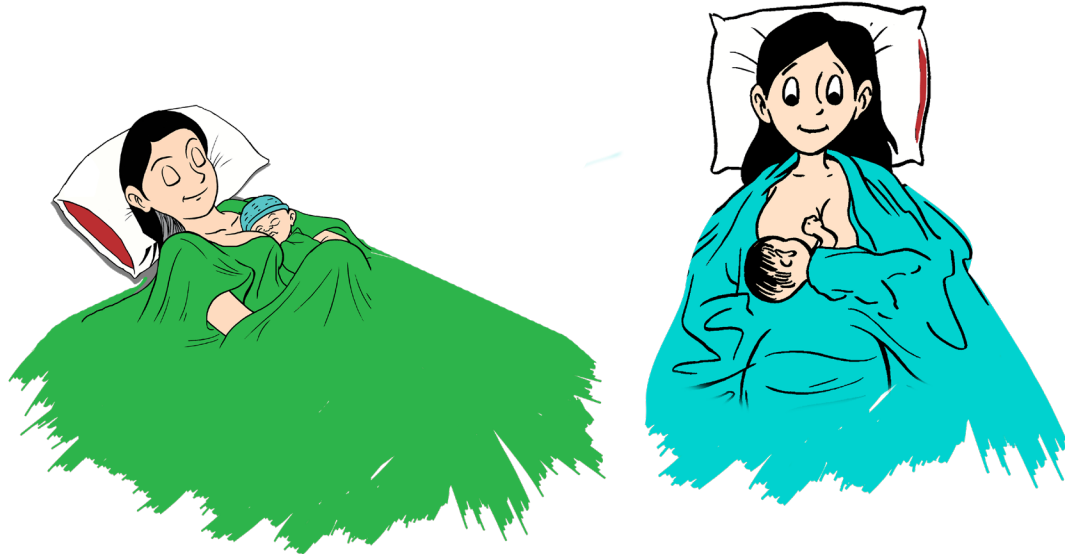
ဒေါသထွက်သည်



မျက်နှာနီရဲလာသည်

Visual aid 2.2.4

ကလေးငယ်၏ ဆာလောင်ခြင်း လက္ခဏာများ



Visual aid ၂.၂.၈ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အလေ့အထများ

မှတ်မိရန်အဓိကသတင်းစကားများ

မိခင်၏ကျန်းမာရေးအရ လိုအပ်မှသာ ဗိုက်ခွဲမွေးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ တိုက်တွန်းပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဗိုက်ခွဲမွေးသူ မိခင်များသည် ရိုးရိုးမွေးသူမိခင်များ ထက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ခက်ခဲခြင်း အကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ မိခင်မသက်မသာ နာကျင်နေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးနေခြင်း၊ ကလေးမှ နို့စို့ရ ခက်နေခြင်း၊ မိခင်နို့ရည်အထွက်နှုန်းကျနေခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြီးနောက် မိခင်နှင့် ကလေး နေရာသက်သက်စီတွင် ရှိနေခြင်း စသဖြင့် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ဗိုက်ခွဲမွေးသော မိခင်သည် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်နိုင်ပါသည်။

ဗိုက်ခွဲမွေးသောမိခင်များ မိခင်နို့အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကူညီသည့် အချက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမကို သင်မိခင်နို့သာ တိုက်ကျွေးမည့်အကြောင်း ကြိုတင် ပြောထားပါ။

- နို့ဦးရည်ထွက်လာအောင် လှုံ့ဆော်ရန် မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်းထိထား ပေးပါ။
- ကလေး အိပ်ချင်နေလျှင်တောင်မှ နို့စို့စေပါ။ ကလေးက မိခင်နို့ကို စောစောစို့လေ ပိုကောင်းလေဖြစ်သည်။
- ဗိုက်ခွဲမွေးပြီးပြီးချင်း နို့ဦးရည် မထွက်လျှင်တောင်မှ ကလေးကို ဆက်လက်၍ နို့စို့ စေပါ။ ဆက်လက်နို့စို့ခြင်းဖြင့် အချက်ပြဟော်မုန်း ထွက်လာပြီး နို့ဦးရည် ထွက်လာ စေရန်၊ နောက်ပိုင်း ပုံမှန်နို့ရည် ဆက်လက်ထွက်လာစေရန် လှုံ့ဆော်လိမ့်မည်။
- မိခင်နို့တိုက်ရန် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားကို ရှာဖွေပါ။ သင့်ဗိုက်သည် နာကျင်နေသောကြောင့် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတစ်ခုကို တွေ့ရှိရန် မတူညီသော ပုံစံအနေအထား အချို့ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
- ကောင်းကောင်းအနားယူပြီး အရည်များများ သောက်ပါ။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးအနေနှင့် မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အခက် တွေ့နေလျှင် (နှစ်နာရီတစ်ကြိမ်) လက် သို့မဟုတ် ကိရိယာဖြင့် ကြိုးစားညှစ်ထုတ်ပါ။
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် တောင်းပါ။

အကောင်းဆုံးစတင်မှု



ရည်ရွယ်ချက်

မိခင်နို့ကို ကလေးအား စောနိုင်သမျှစောစော စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းအား မည်သည့်အချိန်တွင်၊ အဘယ်ကြောင့်နှင့် မည်ကဲ့သို့ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်မည့် အကြောင်းကို သင်တန်းပါဝင်သူများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဖြစ်သည်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၂၅ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... သေးငယ်သော စက္ကူကတ်များ
- ... အရောင်မတူညီသော ကပ်ခွာမှတ်စုစာရွက်များ
- ... အကြံပြုထောက်ခံထားသော အစာကျွေးခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းပြကတ်များ
- ... အမေးအဖြေ ဂိမ်းစာရွက်ကိုးရွက်
- ... သင်ထောက်ကူ (၂.၂.၁ မှ ၂.၂.၄ အထိ)



နည်းလမ်းများ

- ... ၂ယောက်အဖွဲ့များ
- ... အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်မှု
- ... ဂိမ်းကစားခြင်း
- ... ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ရုပ်ပုံသင်္ကေတတိုက်နှင့် အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

အသားချင်းထိတွေ့ခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ‘အသားချင်းထိတွေ့နေသည့်’ မိခင်နှင့်ကလေး၏ ဓာတ်ပုံကို ပြပါ။ (ပုံ ၂.၂.၁)
- ၂။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား သူတို့တွေ့မြင်ရသောအရာကို ပုံဖော်ပြောခိုင်းပါ။
- ၃။ အာရုံငါးပါးဆိုသည်မှာမည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။
- ၄။ ထိုအာရုံငါးပါးကို သင်တန်းခန်းမ၏အရှေ့တွင်ရှိသော ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။ (၎င်းတို့မှာ အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့၊ အထိနှင့် အရသာ တို့ဖြစ်သည်။)
- ၅။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ ခွဲပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား အာရုံတစ်ပါးစီ သတ်မှတ်ပေးပြီး နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို စောစီးစွာ စတင်ခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်း ထိတွေ့ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံငါးပါးအနက်မှ သတ်မှတ်ပေးထားသော အာရုံတစ်ပါးစီအကြောင်း စဉ်းစားသုံးသပ်စေပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခိုင်းပါ။
- ၆။ ငါးမိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား တစ်ဖွဲ့ပြီးတစ်ဖွဲ့ သူတို့၏ အတွေးများကို ဝေမျှခိုင်းပါ။
- ၇။ သင်တန်းပါဝင်သူများအားလုံးကို ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များအပေါ် အကြံပြုချက်များနှင့် မှတ်ချက်များ ပေးခိုင်းပါ။
- ၈။ ပေါ်ပေါက်လာသောမေးခွန်းများနှင့် မှတ်ချက်များအား အကျဉ်းချုပ်ပြီးရှင်းပြပါ။

အဆင့် - ၂

တင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်နို့ စောနိုင်သမျှစောစောတိုက်ကျွေးခြင်းကို လွယ်ကူချောမွေ့စွာ လုပ်ဆောင်ပုံ

၃၀ မိနစ်

- ၁။ ကလေးတစ်ဦးအား မည်သည့်အချိန်မှစတင်၍ နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်းကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၂။ ကလေးမွေးဖွားပြီး မိနစ် ၃၀ မှ ၁ နာရီအတွင်း နို့ရည်စတင်တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

- ၃။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းအား စောစီးစွာစတင်ခြင်းသည် ကလေးအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၄။ ကိုယ်ဝန် (၁၂) ပတ်မြောက်မှစ၍ မိခင်၏နို့အုံသည် နို့ဦးရည်ထုတ်လုပ်ရန် ပြင်ဆင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား ပြောပြပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေး စတင်၍ နို့စို့သည်နှင့် မိခင်၏နို့ဦးရည်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၅။ သင်တန်းခန်းမအရှေ့မှ ပရိုလက်တင်ကို ပြသသည့် ဓါတ်ပုံကို ပြပါ။ (ပုံ ၂.၂.၂)
- ၆။ စောစီးစွာ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ရည်ဖြစ်စေသော ဟော်မုန်းပရိုလက်တင်ဓာတ်ကို တိုးမြှင့်ပေးကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။ ပထမအကြိမ် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း နောင်နှေး နေပါက မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။ မွေးဖွားပြီးချိန်နှင့် ပထမနေ့တွင် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် လုံလောက်သော နို့ရည်ကို ထုတ်လုပ်စေနိုင်သည်။ ဒုတိယနေ့နှင့် နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ဆက်လက်၍ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါက ပရိုလက်တင် ဓာတ်သည် ညီမျှစွာ တိုးပွားလာပြီး မိခင်နို့ရည်ကို ပိုမို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

အဆင့် - ၃ တင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

နို့ရည်စီးဆင်းမှုနှင့် ဆာလောင်မှုလက္ခဏာများ ၁၅ မိနစ်

- ၁။ နို့ရည်စီးဆင်းပုံကို ပြသထားသော ပုံကို ပြသပါ။ (ပုံ ၂.၂.၃)
- ၂။ ပရိုလက်တင်ဓာတ် (နို့ရည်ဖြစ်စေသောဂလင်းအား နို့ရည်ထုတ်လုပ်စေသည်) နှင့် အောက်စီတိုစင်ဓာတ် (နို့ရည်ဖြစ်စေသော ဂလင်းပတ်လည်တွင်ရှိသော ကြွက်သားများကို နို့ရည်အား ရှေ့သို့တွန်းထုတ်ရန် ညှစ်ထုတ်စေသည်) စသည့် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုး၏ ဖြစ်စဉ်၊ နို့ရည်ထွက်လာသောဖြစ်စဉ် သို့မဟုတ် နို့ရည်စီးဆင်းခြင်း ဖြစ်စဉ်တို့အား ရှင်းပြပါ။
- ၃။ နို့ရည်စီးဆင်းမှုကို မည်သည့်အချက်အလက်များက အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၄။ မိခင်အသစ်သည် သူတို့၏ကလေးအား မြင်ချိန်၊ ကလေး၏အသံကိုကြားချိန် သို့မဟုတ် ကလေးကို စတင်နို့တိုက်ကျွေးချိန် စသည့်အချိန်များတွင် တုံ့ပြန်မှုအား ခံစားရစေမည် ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား ပြောပြပါ။
- ၅။ အချို့ကလေးများသည် မိခင်အား သူ/သူမ ဗိုက်ဆာနေကြောင်း သိရှိစေရန် အရိပ်အမြွက်အချို့ပေးတတ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား ပြောပြပါ။

- ၆။ ကလေးတစ်ယောက် ဗိုက်ဆာနေကြောင်း ပြသော အရိပ်အမြွက်များမှာ မည်သည့် အရာများ ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၇။ ရုပ်လွန်ကားချပ်ပေါ်တွင် အောက်ပါ အမည်များဖြင့် ကော်လံသုံးတိုင် ဆွဲပါ။
 - ... ကနဦး အရိပ်အမြွက် = ဗိုက်ဆာနေပြီ။
 - ... အလယ်ဆင့် (ဒုတိယအဆင့်) အရိပ်အမြွက် = အရမ်းဗိုက်ဆာ နေပြီ။
 - ... နောက်ဆုံးအရိပ်အမြွက် = ဗိုက်အရမ်းဆာပြီး စိတ်ဆိုးနေပြီ။
- ၈။ ကလေးမှပြနိုင်သော မတူညီကွဲပြားသော အရိပ်အမြွက်များကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။
- ၉။ အကြံပြုချက်များအားလုံးကို ကော်လံသုံးတိုင်ထဲတွင် ချရေးပါ။
- ၁၀။ အကြံပြုချက်အားလုံး ရေးပြီးချိန်တွင် ထိုအရိပ်အမြွက်များကို ပုံဖော်ထားသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ပြသပေးပါ။ (ပုံ ၂.၂.၄)
 - ... ကလေးအား နို့ရည်တိုက်ကျွေးနေစဉ် မိခင်အစာစားနေပုံကို ပြသပါ။ (ပုံ ၂.၂.၅)
- ၁၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား သူတို့မြင်ရသော အရာများကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။
- ၁၂။ ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရင်း မိခင်က နေ့လည်စာစားသုံးခြင်းသည် မိသားစုနှင့် အတူ ထမင်းလက်ဆုံစားပုံနှင့် ဆင်တူကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။ မိခင်သည် နို့တိုက်ကျွေးရန်အတွက် သူမ၏ခွန်အားကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် - ၄ တင်ပြခြင်း

တိုက်နေသည့်ဖက်မှ နို့ရည်ကို အခြားတစ်ဖက်သို့ပြောင်းမတိုက်မီ ကုန်အောင်တိုက်ခြင်း ၅ မိနစ်

- ၁။ ကနဦးနို့ရည်နှင့် နှောင်းပိုင်း နို့ရည်တို့၏ ရုပ်ပုံ (ပုံ ၂.၂.၆) နှင့် တိုက်ကျွေးခြင်း စတင်ချိန် မှ ပြီးဆုံးသည်ထိ နို့ရည်၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများပြ ရရမိပုံ (ပုံ ၂.၂.၇) တို့ကို ပြသပါ။
- ၂။ သင်တန်းပါဝင်သူများ မည်သည့်အရာကို လေ့လာမိကြောင်းနှင့် ထိုပုံနှစ်ပုံကြားရှိ ဆက်သွယ်ချက်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ နို့ဦးရည်(ကနဦးနို့ရည်)နှင့် နှောင်းပိုင်းနို့ရည်တို့၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများအကြောင်း ထိုရုပ်ပုံများကို အသုံးပြု၍ရှင်းပြပြီး နောက်တဖက်သို့ မရွှေ့ပြောင်းမီ ပထမနို့အုံတစ်ခုအား ပြီးဆုံးအောင် ရှင်းလင်းခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် - ၅

ဂိမ်းကစားခြင်း

အမေးအဖြေ ဂိမ်းကစားခြင်း

၂၀ မိနစ်

- ၁။ လုပ်ငန်းစဉ် မစတင်မီ သင်တန်းခန်းမ၏ မတူညီသောနေရာများ၌ ရုပ်လှန်ကားချပ်သုံးချပ် ထောင်ထားပါ။
- ၂။ ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်တွင် မေးခွန်းသုံးခုစီ ချရေးပါ။ သို့သော် ဂိမ်းကစားခြင်း မစတင်ခင်အထိ ဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ ခွဲပေးပါ။
- ၄။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား အရောင်တူညီသော ကပ်ခွာမှတ်စုစက္ကူ ကိုးရွက်စီပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတွင် အရောင်မတူညီသော ကပ်ခွာမှတ်စုစက္ကူများ ရှိနေရမည်။
- ၅။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား မေးခွန်းကိုးခုကို လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖြေနိုင်သမျှဖြေဆိုရမည်ဟု ပြောပြပါ။ ထိုမေးခွန်းများအား ၎င်းတို့နှစ်သက်ရာ အစီစဉ်အတိုင်း အဖြေအား ကပ်ခွာမှတ်စုစက္ကူပေါ်တွင်ရေးခြင်းဖြင့် ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ထိုကပ်ခွာမှတ်စုစက္ကူများအား သင့်တော်ရာ ရုပ်လှန်ကားချပ်၏ သင့်တော်ရာမေးခွန်း၏ ဘေးတွင် ကပ်ထားသင့်ပါသည်။
- ၆။ ထိုကပ်ခွာမှတ်စုစက္ကူများ ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားချိန်တွင် အခြားအဖွဲ့မှ ထိုအဖြေများကို မမြင်စေရန်အတွက် အဖြေကို ကပ်သည့်ဘက်တွင် ချရေးရန်ပြောပါ။
- ၇။ မေးခွန်းကိုးခုလုံးအား အမြန်ဆုံးဖြေဆိုနိုင်သည့်အဖွဲ့သည် အပိုမှတ် ၄ မှတ် ရမည်၊ ဒုတိယအမြန်ဆုံးအဖွဲ့သည် အပိုမှတ် ၃ မှတ် ရမည်၊ တတိယအမြန်ဆုံးအဖွဲ့သည် အပိုမှတ် ၂ မှတ် ရမည်ဖြစ်ပြီး စတုတ္ထအဖွဲ့သည် အပိုမှတ် ၁ မှတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ မှန်ကန်သောအဖြေများသည်လည်း ဂိမ်းဇယားအတိုင်း အမှတ်ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၈။ ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်ရှိမေးခွန်းများ အားလုံးကိုဖွင့်လိုက်ပြီး သင်တန်းပါဝင်သူများအား ထိုမေးခွန်းကိုးခုကို ဖြေဆိုချိန် ၁၀ မိနစ် ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၉။ ၁၀ မိနစ် ကြာပြီးနောက်တွင် သင်တန်းသားအားလုံး စာရေးသားနေသည်ကို ရပ်ရန်ပြောပါ။
- ၁၀။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအား ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ လက်ထောက်ပံ့ပိုးသူမှ အဖြေများကို စစ်ဆေး အမှတ်ပေးလိမ့်မည်။

၁၁။ အမှတ်အားလုံးကိုပေါင်း၍ အနိုင်ရရှိသောအဖွဲ့အား ချီးကျူးစကား ပြောကြားပါ။

နမူနာ ဂိမ်းမေးခွန်းများ

- မိခင်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဖြစ်ပေါ်သော နို့ရည်စီးဆင်းခြင်းကိုပြသည့် အချက်(၂) ချက်ကိုဖြေပါ။
- နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းအား စောစီးစွာစတင်ခြင်းသည် မွေးဖွားပြီးချိန် သွေးသွန်ခြင်းအား မည်သို့ကာကွယ် ဟန့်တားပေးသနည်း။
- အသားချင်းထိတွေ့ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး (၃) ချက်မှာ မည်သည်များ ဖြစ်သနည်း။
- ကလေးအား စောစီးစွာနို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း စတင်ရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့် အရာ (၃) ခုသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။
- နို့ရည်တိုက်ကျွေးစဉ် မိခင်မှ အစာစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။
- ကလေးတစ်ဦး၏ ဆာလောင်မှုပြ အချက် ၃ ချက် ကို ဖော်ပြပါ။
- ကလေးအား မိခင်နို့ကို စောနိုင်သမျှစောစော စတင်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး များအား ဖော်ပြပါ။
- ကလေးသည် အဘယ်ကြောင့် နို့အုံတစ်ဖက်ကို ကုန်စင်အောင်စို့သင့်ပြီးမှ အခြားနို့အုံသို့ မပြောင်းရွှေ့မီ သူ/သူမကိုယ်တိုင် ချွတ်သင့်သနည်း။
- မိခင်နို့ရည်တွင်ပါဝင်သော ပါဝင်ပစ္စည်း ၅ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။



ဤအမေးအဖြေဂိမ်းကို သင်ယူခဲ့ရာများအား ပြန်နွေးရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း သင်ခန်းစာအပြီး အနှစ်ချုပ်လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အဆင့် - ၆

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူလေ့လာမှု လုပ်ငန်းစဉ်အား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ထိုသင်ယူလေ့လာမှုလုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့်အရာများ လေ့လာသင်ယူပြီးကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အကြံပြုထောက်ခံထားသော အစာကျွေးခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို သိရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- ၃။ မိခင်နို့စောစီးစွာ စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းကို အောင်မြင်စွာပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ဒီဗဟုသုတက ဘယ်လို ကူညီနိုင်သလဲ။ မွေးဖွားရန် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာ စောစောစီးစီး စတင်တိုက်ကျွေးခြင်းကို မွေးဖွားရန် အစီအစဉ် ထဲမှာ ဘယ်လို ထည့်သွင်းရသလဲ။

မှတ်မိဖို့ အဓိကသတင်းစကားများ

- မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့် ကလေးကို အသားချင်းထိကပ်ထားပါ။ ကလေးကို မိခင်နှင့် နီးကပ်စွာထားပြီး ခွဲမထားပါနှင့်။
- မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း ပထမတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ စတင်တိုက်ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း တိုးတက်စေဖို့ ကလေးကို အနီးနှင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်း၊ လက်အိတ် စွပ်ပေးခြင်းတို့ကို လျော့ချပေးပါ။
- အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်သော ဂရုစိုက်မှုများကို လုပ်ပါ။ နို့တိုက်နေစဉ် ကလေး၏ မျက်လုံးများကို နီးကပ်စွာကြည့်ပါ။ ကလေးကို ပြုံးပြပါ။ ချိုသာစွာ စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ နီးကပ်စွာ ပွေ့ချီပါ။
- အလိုက်သင့် တုန့်ပြန်၍ နို့တိုက်ကျွေးပါ။ ကလေးတွင် နို့ဆာသည့် လက္ခဏာပြတိုင်း နို့တိုက်ပါ။ နို့တောင်းတိုင်း တိုက်ပါ။ မကြာခဏ တိုက်ပါ။ (အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် ၈-၁၂ ကြိမ်) နေ့ရောညပါ နို့တိုက်ပါ။
- တစ်ဖက်ပြီးမှ တစ်ဖက်ကုန်အောင်တိုက်ပါ။ နို့တစ်ဖက်မကုန်ခင် တစ်ဖက်သို့ မပြောင်းပါနှင့်။

အခန်း ၂-၃

မိခင်နို့သည်သာ အကောင်းဆုံး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၃

၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ခြောက်လ အရွယ်ကလေး အာဟာရနှင့် ပတ်သက်ပြီး စကားပြောသောအခါ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၊ ကမ္ဘာ့ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့နှင့် ကမ္ဘာ့ဘဏ်၊ သိပ္ပံပညာရှင်များအပါအဝင် အခြားသော အလှူရှင်များက ရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက်တစ်ခုကို ထောက်ခံထားကြသည်။ ၎င်းမှာ ကလေးခြောက်လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုချက်ကို ဖြစ်သည်။ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေး တစ်ဦးအား သူ၏အသက် ၆ လအရွယ်ရောက်သည်အထိ ရေ သို့မဟုတ် အခြားအရည်မပါဘဲ မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် အသက် ၆ လမပြည့်မီ မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကို သုံးစွဲလိုက်မိသည်ဆိုပါက ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းတိုက်ကျွေးသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ထိုကဲ့သို့ နို့အစားထိုး သံဗူးများ၊ နို့မှုန့်ထုပ်များနှင့် နိုင်းယုဉ်လျှင်လည်း မိခင်နို့သည် ကလေးများတွက် အကောင်းဆုံးသာဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများမှ လမ်းညွှန်ထားသော ဆေးဝါးများမှာမူ အကျိုးဝင်သည်။

မြန်မာ့အမျိုးသားမဟာဗျူဟာ ၂၀၁၁-၂၀၁၆ မှ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးသူငယ် အစာကျွေးမွေးခြင်း လမ်းညွှန်တွင် ကလေးအား ရေ၊ အခြားအရည်များနှင့် အစာများကို မကျွေးဘဲ ကလေးအသက် ၆ လတိုင်အောင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရန် အားပေးသည်။ အဆိုပါ အမူအကျင့်သည် WHO မှ လမ်းညွှန်ထားသော မရှိမဖြစ်အရေးပါသည့် လိုအပ်သော အာဟာရလှုပ်ရှားမှု ၇ ချက် အနက် တစ်ချက်ဖြစ်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးနှင့်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကို အားပေးသည်။ အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း ပံ့ပိုးသူလမ်းညွှန်မှ အခန်း ၂-၃ တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကလေးများအား အသက်ငါးလအရွယ်၏ နောက်ဆုံးရက်တိုင်အောင် မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကလေး၏ ခြောက်လပြည့် မွေးနေ့ကျရောက်သောနေ့သည် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာနှင့်အရည်တို့ကို စတင်ကျွေးမွေးရမည့်အချိန်ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးခြောက်လ အရွယ်အထိ ကလေးတစ်ဦး လိုအပ်သော အာဟာရအားလုံး မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးပြီးစ ပထမခြောက်လအတွင်း ကလေးများ၏ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း သောက်သုံးရပြီး မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးမှု ပျမ်းမျှ ကြာချိန်မှာ ၂.၃ လအထိ ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံရှိကလေးများမှာ အသက် ၂ လခွဲပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို ၆ လထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေး ခံရခြင်းမရှိသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် အကြံပြုထားသည့် ၆ လဆီသို့ရောက်ရှိရန် အလွန်ပင်လိုအပ်သေးသည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း ၆ လထိတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိခင်မှ မိမိကလေးအား ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်မှာ နို့တိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကုန်ကျစရိတ်လည်းမရှိ ကလေးအတွက်လည်း အကောင်းဆုံးအစာဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ နိုင်ငံတကာ သက်သေသာဓကများ ရှိသောကြောင့် ငြင်းပယ်မရနိုင်ပေ။ မိခင်နို့တွင် လိုအပ်သော အစာ၊ ရေ နှင့် ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ပေးမည့် ကိုယ်ခံစွမ်း အားများ အပြင် ပထမ ၆ လအတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အခြားသော အရာများစွာလည်း ပါဝင်သည်။ ၆ လပြည့်ပြီးနောက်တွင် ကလေးအား ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးနေချိန်ဝယ် မိခင်နို့သည် အသက် ၂ နှစ် ရောက်သည်ထိ အရေးပါ သည့်အခန်းမှ ပါဝင်လျက်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သွေးကဲ့သို့ပင် မိခင်နို့သည် အသက်တမျှအရေးပါပြီး အစားထိုးမရပေ။ လက်ရှိအချိန်ထိ အခြားသော ကုမ္ပဏီများမှ မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်စေရန် မည်သို့ပင် ရောင်းချနေစေကာမူ မည်သို့ပြုလုပ်ထားသည့် နို့မှုန့်များမှ မိခင်နို့ထက် သာလွန်အောင် ဖန်တီးနိုင်မည် မဟုတ်၊ တုပနိုင်မည် မဟုတ်။ ထို့အပြင် သိပ္ပံပညာရှင်များမှာ မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သော အရာများအားလုံးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း မရှိသေးပေ။ လက်ငွေများကဲ့သို့ မိခင်နို့သည် ၎င်းတို့ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် သီးသန့်ဖြစ်နေ တတ်သည်။ ထိုမှသာမဟုတ် မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် သီးသန့်မတူညီသည့် သာမဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်အတောအတွင်းတွင်လည်း အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲမှုများအမြဲ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။

၆ လထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး၊ ပိုကောင်းသော အသက်ရှင်မှုနှုန်းတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုသို့ တိုက်ကျွေးမှုသည် ရောဂါများနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည့် ကလေး၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းလာစေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများ အဖြစ်များသည့် ဖျားနာမှုများထဲမှ နှစ်မျိုးမှာ ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ရောဂါ (ARI) နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ တို့ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းမခံရသော ကလေးများသည် ARI ထက်ပို၍ ရှုပ်ထွေးသော အဆုတ်ရောင် ရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ချေ ၁၅ ဆ ပိုများပါသည်။

ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိခင်များသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို မိခင်နို့တိုက်ခြင်း ဖြတ်လိုက်သည့်တိုင် ခံစားနေရပေမည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်ကလေးမွေးပြီး အနာကျက်မြန်စေရန် အရေးပါမှု၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်မှုစသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် မွေးပြီး သွေးသွန်ခြင်းကိုလည်း လျော့နည်းစေပြီး အချို့သော ကင်ဆာများဖြစ်ပွားခြင်းမှ လျော့ချပေးသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးကြား သံယောဇဉ် ခိုင်မာစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ နာကျင်မှုသက်သာခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာမှုများကို ရရှိစေမည်။ မိခင်များအတွက် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစည်းမှု လျော့နည်းခြင်း၊ မွေးပြီး စိတ်ကျမှု နည်းပါးခြင်းနှင့် မကောင်းသည့် စိတ်များလည်း လျော့နည်းစေမည် ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အရေးပါမှုသည် ၆ လကျော်သည်ထိ ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ ကလေးသည် နို့ရည်မှ အစာများကို စတင်ပြောင်းလဲကျွေးမွေးချိန်တွင် မိခင်နို့သည် အရေးပါသည့် အာဟာရအရင်းမြစ်အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရများအားလုံး ရရှိနိုင်ပြီး အဆိုပါ အပြောင်းအလဲကာလအတွင်း ကလေးအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းများကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း ကလေးအား ကျန်းမာနေစေရန် ကာကွယ်ပေးနေသည်။ မိခင်အတွက်မှာမူ မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥပြွန်ကင်ဆာနှင့် အခြားလေးဘက်နာရောဂါများ၊ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါအပြင် ဆီးချိုဖြစ်ပွားနိုင်ချေများမှလည်း လျော့နည်းစေသည်။ မိခင်နို့တိုက်သည့် ကာလကြာလေ မိခင်အတွက် အကျိုးပိုရှိလေဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မိခင်နှင့် ကလေးကောင်းကျိုးအပြင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် မိသားစု၊ လူထုနှင့် တိုင်းပြည်အတွက် ကာလတို၊ ကာလရှည် ကောင်းကျိုးများလည်း ရရှိနိုင်ပေသည်။

ကလေးအတွက်ကောင်းကျိုးများ

ရေတိုရလဒ်အဖြစ် မွေးပြီးပြီးချင်းမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးနှင့်မိခင်ကြား အသားချင်း ထိကပ်မှုကို ဖြစ်စေမှုမှတစ်ဆင့် စိတ်သက်သာရာရစေသည်။ ပထမဆုံးတိုက်သည့် နို့ဦးရည်သည် ပထမဆုံး ကာကွယ်ဆေးဟုခေါ်ဆိုပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း စသည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အာဟာရနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား အမြောက်အမြား ပါဝင် လေ့ရှိသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် အစာခြေရလွယ်ကူပြီး ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် ရေဓါတ် လုံလောက်စွာ ပါဝင်သည်။ နို့စုပ်ယူခြင်းမှ ကလေးအား မေးရိုး၊ သွားနှင့် မျက်နှာများ ဖွံ့ဖြိုး စေသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးအသက် ၆ လအထိ လိုအပ်သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြီးထွားမှု အတွက် လုံလောက်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုများမှလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ရေရှည်ရလဒ် အဖြစ် ကလေးတွင် ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကင်ဆာ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေများ လျော့နည်းစေသည့်အပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အတန်းပညာ တွင်လည်း ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်ပေမည်။ အထူးသဖြင့် လမစေ့မွေးသော ကလေးများတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ အရေးပါသည်။

မိခင်အတွက် ကောင်းကျိုးများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်ကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ အထောက်အကူပြုသည်။ နို့တိုက်နေစဉ် ထုတ်လွှတ်သော အောက်ဆီတိုစင်ခေါ် ဟော်မုန်းသည် သားအိမ်ကျုံ့စေရန် အကူအညီပေးပြီး အချင်းကျမြန်စေသည့်အတွက် သားအိမ်မှာ မူလအရွယ်အစားသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိပြီး မွေးပြီးသွေးဆင်းခြင်းကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။ အဆိုပါ အောက်ဆီတိုစင်သည် မိခင်အား စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသည်။ ကလေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုသည် နို့တိုက် နေစဉ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး မွေးပြီး စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။ ရေရှည်အနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သား ကင်ဆာနှင့် လည်ပင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများ လျော့နည်းရုံသာမက အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို၊ အရိုးပွရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်မှု နည်းပါးသည်။ ထို့အပြင် နို့တိုက်ရန် လိုအပ်သည့် နို့ဗူးများ ပြင်ဆင်ရန် မလိုအပ်ဘဲ အချိန်မရွေး ကလေးအား တိုက်ကျွေးနိုင်သောကြောင့် အဆင်ပြေ လွယ်ကူစေသည်။

မိသားစုအတွက် ကောင်းကျိုးများ

မိသားစုအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အကုန်အကျသက်သာပြီး အလုပ်လည်းမရှုပ်ပေ။ နို့ဗူးများဝယ်ရန် မလိုအပ်မှု၊ နို့မှန်မှု၊ ရေခဲသေတ္တာများ၊ နို့ဗူးပြုတ်ရန် ရေခွေးကျိုရန် လောင်စာများ မလိုအပ်မှုများကြောင့် ငွေကုန်သက်သာပေမည်။ ရေ၊ လောင်စာနှင့်

ဈေးဝယ်ရမှုများ မလိုအပ်သောကြောင့် အချိန်ကုန်လည်းသက်သာသည်။
မိခင်နို့တိုက်သောကြောင့် ပြန်လည် ဆေးကြောရမည့် အရာများလည်း မလိုအပ်ပေ။
ကလေးမှာလည်း ကျန်းမာသောကြောင့် ဝမ်းလျှောနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း
ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ကုန်ကျမည့် ဆေးကုသစရိတ်များလည်း သက်သာပေမည်။

လူထုအတွက်၊ နိုင်ငံအတွက် ကောင်းကျိုးများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ကလေးမှာလည်း ကျန်းမာသောကြောင့် ဆေးကုသစရိတ်များနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များလည်း သက်သာပေမည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးနှင့် မိခင်အတွက် ရေရှည်အကျိုးရလဒ်များ ရရှိစေသောကြောင့် ကျန်းမာရေးစနစ် တွင်လည်း ကုန်ကျစရိတ်အလွန်သက်သာမည် ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့သည် သဘာဝအရ ဖြစ်ပေါ်သော အရင်းမြစ်ဖြစ်သောကြောင့် ရေနွေးကျိုရန် မီးသွေး၊ ထင်းလိုအပ်မှု၊ အခြားသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ လိုအပ်မှုလည်း မရှိသောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ကာကွယ်ရာရောက်သည်။ မိခင်နို့ အစားထိုးပစ္စည်းများအား နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းရမှုများ မရှိသောကြောင့်လည်း နိုင်ငံဝင်ငွေကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။ ကလေးများမှာလည်း ကျန်းမာပြည့်ဝပြီး ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်သော နိုင်ငံသားကောင်းရတနာများအဖြစ် မွေးဖွားရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် တိုင်းပြည်ကုန် ထုတ်လုပ်မှုလည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

မွေးပြီးစမှ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ငါးလအရွယ်၏ နောက်ဆုံးရက် တိုင်အောင် မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကလေး၏ ခြောက်လပြည့် မွေးနေ့ကျရောက်သောနေ့သည် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာနှင့် အရည်တို့ကို စတင်ကျွေးမွေးရမည့် အချိန်ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးခြောက်လအရွယ်အထိ ကလေးတစ်ဦး လိုအပ်သော အာဟာရအားလုံး မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးပြီးစ ပထမခြောက်လအတွင်း ကလေးများ၏ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း သောက်သုံးရပြီး မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးမှု ပျမ်းမျှကြာချိန်မှာ ၂.၃ လအထိ ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး၊ ပိုကောင်းသော အသက်ရှင်မှုနှုန်းတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုသို့တိုက်ကျွေးမှုသည် ရောဂါများနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည့် ကလေး၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်း လာစေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများ အဖြစ်များသည့် ဖျားနာမှုများထဲမှ နှစ်မျိုးမှာ ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ရောဂါ (ARI) နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါ တို့ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းမခံရသော ကလေးများသည် ARI ထက်ပို၍ ရှုပ်ထွေးသော အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ချေ ၁၅ ဆ ပိုများပါသည်။

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်တကွ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမိုမြင့်မားသည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နေစဉ် အမျိုးသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုဆောင်းမိနေသော အဆီဓာတ်များကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသော မိခင်များသည် မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့်၊ ဖြည့်စွက်စာအသုံးပြုသော အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ချေဖျက်အသုံးချနိုင်သည်။ ထိုအဆီများကို အသုံးမပြုပါက နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး အခြားရောဂါများနှင့်လည်း ဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုထိန်းသိမ်း ထားသော အဆီများအား မဖြိုဖျက်ခြင်း၏ အခြားပုံပန်စရာအချက်မှာ အသက်ကြီးသည့် အချိန်တွင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားစေသည်။

ကလေးတစ်ဦးအား မိခင်နို့ရည်အပြင် ရေ (သို့) အရည်နှင့်/သို့မဟုတ် အစာများ တိုက်ကျွေးပါက ၎င်းကို ရောနှောကျွေးမွေးခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ခြောက်လအရွယ်မတိုင်ခင် ရောနှောကျွေးမွေးခြင်းသည် မလိုအပ်သကဲ့သို့ ထောက်ခံခြင်းလည်း မပြုပါ။ မိခင်နို့ရည်တွင် ရေပမာဏ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သဖြင့် မွေးကင်းစကလေးတစ်ဦး၏ ရေဓာတ်လိုအပ်မှုအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ ခြောက်လအရွယ်မတိုင်မီ ရေတိုက်ခြင်းသည် ကလေး၏ အူအတွင်းနှင့် အစာအိမ်သို့ ဘက်တီး ရီးယားပိုးထည့်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ကလေးအား ဗိုက်ပြည့်စေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့အတွင်း ကလေးနို့စို့သည့် အကြိမ်ရေနည်းစေပြီး မိခင်အား နို့ရည်အနည်းငယ်သာ ထုတ်လုပ်စေသည်။ မိခင်နို့ရည်အစားထိုးအစာများ (ကွေကာအုပ် (သို့) မိခင်နို့ရည် အစားထိုးနို့မှုန့်များ)နှင့် ရောနှောကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေးများတွင် အာဟာရပြတ်လပ်ခြင်းအပါအဝင် ဖျားနာခြင်း၊ လူမှုရေးနှင့် သိမြင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းစသည့် နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားစေသည်။

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ကြီးထွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများ

နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားခြင်း

- ကလေးသည် နို့ဦးရည်မှ ကနဦး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မရရှိခြင်း။
- မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့် ဖြည့်စွက်စာတို့တွင် ဖျားနာခြင်း အထူးသဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးမည့် ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ မပါရှိခြင်း။
- ကလေးအူ၏ အတွင်းနံရံသည် အစားထိုးအစာများကြောင့် ဖျက်ဆီးခံရနိုင်ခြင်း။

- မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့် ဖြည့်စွက်စာတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အသားချင်းထိကပ်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် မိခင်ထံမှ ကောင်းမွန်သော အရေပြားဘက်တီရီးယားကို ကလေးဆီ ရောက်စေရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့် ဖြည့်စွက်စာကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်မှု မလျော်ညီခြင်း (သို့) သိမ်းဆည်းမှု အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ပြင်းထန်သော ဖျားနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့် ဖြည့်စွက်စာအား မသန့်စင်သောရေဖြင့် ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ခြင်းကြောင့် မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။
- မသင့်လျော်သော အစားထိုးအစာကြောင့် မကြာခဏဝမ်းပျက်ခြင်း။
- မိခင်တွင် ပိုးရှိပါက အစားထိုးအစာများကြောင့် ပျက်စီးနေသော ကလေး၏ အူအတွင်းသား နံရံသို့ ထိုပိုးရပ်စပ်ပိုး ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။
- နှောင်းပိုင်းတွင် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့် သွားများ ပျက်စီးခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအန္တရာယ် ပို၍မြင့်မားခြင်း

- ကလေးနို့စို့နည်းသောကြောင့် မိခင်သည်လည်း နို့ရည်ထုတ်လုပ်ခြင်း ပို၍နည်းသည်။
- ဆန်ပြုတ် သို့မဟုတ် ယာဂု အစရှိသော အစားထိုးအစာတွင် အာဟာရတန်ဖိုး အနည်းငယ်သာရှိသည်။
- မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့် ဖြည့်စွက်စာသည် မိခင်နို့ရည်ထက်ချေဖျက်ရန် ပို၍ခက်ခဲသည်။
- အာဟာရဓါတ်များ မရရှိသည့်အတွက် ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုကိုနှေးစေခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- နောက်ပိုင်းတွင် ပေါင်ချိန်လွန်ကဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းဖြစ်လာရန် အလားအလာကြီးမားခြင်း။

လူမှုရေးသိမြင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပညာရေးတို့တွင် အားနည်းနိုင်ချေ မြင့်မားခြင်း

- မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးကြားတွင် သံယောဇဉ်တွယ်မှု အားနည်းခြင်း။
- ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးသော စာမေးပွဲများတွင် အမှတ်များ နည်းပါးခြင်း။
- ကျောင်းတွင် သင်ယူလေ့လာနိုင်စွမ်း နည်းပါးခြင်း။

မိခင်ဖျားနာနေစဉ် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်၊ ကလေးစောင့်ရှောက်သူ၊ မိသားစုဝင်များက မိခင်ဖျားနာလျှင် နို့တိုက်ခြင်းကို ရပ်တန့်သင့်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ သို့သော် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ရပ်တန့်သင့်သည့် အလွန်အသည်းအသန်ဖြစ်သော ဖျားနာမှု အနည်းအကျဉ်းသာရှိသည်။ မိခင်အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ သာမန်ပိုင်းရပ်စပ်ပိုးကြောင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကလေးအား မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မိခင်ဖျားနာသည်နှင့် သူမ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကလေးကို ကာကွယ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများ စတင်ထုတ်လုပ်နေပြီး ဖြစ်သည်။ ဖျားနာခြင်းကို မိခင်နို့ရည်က ကလေးဆီသို့ မသယ်ဆောင်သွားပါ။ ထိုသို့ဖြစ်မည့်အစား မိခင်၏ဖျားနာခြင်းကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများသည် မိခင်နို့ရည်တွင် ပါဝင်လျက်ရှိသောကြောင့် မိခင်နို့ရည်ရှိ ထိုပဋိပစ္စည်းများသည် ကလေး၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန်စွမ်းစေကာ ကလေးကို မဖျားနာအောင် ကာကွယ်ပေးသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် ဆေးဝါးအများစုကိုလည်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်။ သောက်သုံးရန် မညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများအတွက်ပင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သော အခြားအစားထိုး ဆေးဝါးများ အမြဲတမ်းလိုလိုရှိသည်။ မိခင်ဖျားနာလျှင် အများအားဖြင့် မိခင်နို့ရည် လုံလောက်စွာ ထွက်သည်အထိ မိခင်က နို့တိုက်လေ့မရှိပေ။ မိခင်နို့ထွက်နည်းခြင်း မဖြစ်ရအောင် မကြာခဏ နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအရည်ဓာတ် မခမ်းခြောက်စေရန် အရည်များများသောက်သင့်သည်။

၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ကလေးအသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို နားလည်စေရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များနှင့် ဘောပင်များ
- ... မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများရေးထားသည့် လက်ကမ်းစာစောင်
- ... ပုလင်းသုံးပုလင်း
- ... မိခင်နို့ရည်ကိုယ်စားပြု အဖြူရောင်ပဲစေ့ ပုလင်း-၁
- ... ရေ (သို့) မိခင်နို့ရည်အစားထိုးနို့မှုန့်၊ ဖြည့်စွက်စာ ရောနှော ကျွေးရာမှရသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ကိုယ်စားပြု အမည်းရောင်ပဲစေ့ ပုလင်း-၁
- ... အဖြူရောင်နှင့် အမည်းရောင်ပဲစေ့များ ရောနှောထည့်ထားသော ပုလင်း-၁
- ... သင်ထောက်ပံ့ ပစ္စည်းများ (၂-၃.၁၊ ၂-၃.၂)



နည်းလမ်းများ

- ... ရုပ်ပုံသင်္ကေတတိုက် ကိုဖျက်ရန်
- ... အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း
- ... မြင်ထောက်မှု
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ရုပ်ပုံသင်္ကေတတိုက်

မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၄၅ မိနစ်

- ၁။ ကလေးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို အညွှန်းများသာ ထိုးပြထားသော ရုပ်ပုံကို ပြသပါ။ (ပုံ ၂-၃.၁)
- ၂။ သင်တန်းပါဝင်သူများ တစ်ဦးစီအား ထိုရုပ်ပုံပါ စာစောင်တစ်ခုစီပေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့ ခွဲပါ။
- ၄။ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ကလေး၏ကျန်းမာရေးအပေါ် ကောင်းကျိုးများကို သင်တန်း ပါဝင်သူများအား မေးမြန်းပါ။ ကောင်းကျိုးများမှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းသည် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်သနည်း။ အကျိုးကျေးဇူးမှာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီတွင် သီးခြားရှိနေပါက သင့်လျော်သောပုံ၏ နေရာပေါ်တွင် ရေးသားခိုင်းပါ။
- ၅။ (၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ၎င်းတို့၏အတွေးအမြင်များကို ဝေမျှခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်ဖွဲ့အား ထပ်မံထည့်သွင်းလိုသော အချက်များကို မျှဝေခိုင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ ကျန်အဖွဲ့များအား လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၆။ အဖြေအားလုံးအား ရှင်းပြပြီး မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေး အားလုံးအား အကျိုးပြုကြောင်း အလေးထားပြောကြားပါ။
- ၇။ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေး၏ ရုပ်ပုံ (ပုံ ၂-၃.၂)ကို ပြသပါ။
- ၈။ ပံ့ပိုးသူတွင် အဆိုပါ ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းကျိုးများကို ရေးထားသောစာရွက် ကြိုတင်ရှိသင့်သည်။ ယခုအခါ ပံ့ပိုးသူမှ အဆိုပါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ ရေးသားထားသော စာရွက်ကို ပါဝင်သူများအား ကျရာဖြန့်ဝေပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ကျသော စာရွက်များအလိုက်တစ်ဦးစီ ပုံပေါ်တွင် သင့်လျော်သော နေရာများတွင်ကပ်ပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ခုစီအား အဆိုပါ ကောင်းကျိုးတစ်ခုစီအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။
- ၉။ မေးမြန်းထားသော မေးခွန်းများနှင့် မှတ်ချက်များအား ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အကျဉ်းချုံး ပြန်ပြောပါ။ ၆လထိမိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ပထမရက် ၁၀၀၀ တွင်း ကောင်းစွာ အကျိုးရှိစေသည်သာမကဘဲ နောက်ကလေးဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက်လည်း အရေးပါပုံကို ထပ်လောင်းပြောဆိုပါ။

အဆင့် - ၂

အဖွဲ့လိုက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

၃၀ မိနစ်

- ၁။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခံရသော ကလေးများနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော မိခင်များအတွက် ဆိုးကျိုးအချို့သည် မည်သည့်အချက်များ ဖြစ်နိုင်သနည်းဆိုသည်ကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပေးပြီး အောက်ပါခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီ ပေးပါ။
 - ... ဖျားနာခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားခြင်း
 - ... အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်မားခြင်း
 - ... လူမှုရေးနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာတိုးတက်မှု ယုံယွင်းနိုင်ချေမြင့်မားခြင်း
 - ... နို့ရည်မတိုက်ကျွေးသော မိခင်များ၏ ဆိုးကျိုးများ
- ၃။ နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခံရသော ကလေးများ၏ ဆိုးကျိုးများ ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာစောင်များကို ဖြန့်ဝေပေးပါ။
- ၄။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား ထိုမှတ်စုတိုများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုခိုင်းပြီး ထိုဆိုးကျိုးများကို သူတို့၏ ခေါင်းစဉ်များနှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး ထိုမှတ်စုတိုပေါ်တွင် ရေးသား ထားသော သတင်းအချက်အလက်များအသုံးပြုကာ သီချင်းတစ်ပုဒ် ရေးသားခိုင်းပါ။
- ၅။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား တစ်ဖွဲ့ပြီးတစ်ဖွဲ့ သူတို့ရေးသားထားသော သီချင်းကို သီဆိုခိုင်းပါ။
- ၆။ အခြားအဖွဲ့များအား မှတ်ချက်ပေးရန်နှင့် အကြံပြုချက်များပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

၆ လထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

၆လထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခံရသော ကလေးများတွင်-

- ကလေးသည် မိခင်၏နို့ဦးရည်မှ 'ကနဦး ကိုယ်ခံစွမ်းအား' ကို ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။
- ကလေးအူ၏ အတွင်းနံရံသည် အစားထိုးအစာကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမည်။
- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေး အသားချင်းထိတွေ့ခြင်း မရှိသည့်အတွက် မိခင်ထံမှ ကောင်းမွန်သော အရေပြားဘက်တီရီးယားကို ကလေးနှင့် အတူယှဉ်တွဲမိစေရန် ပံ့ပိုးမည် မဟုတ်ပါ။

- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ထားသိုခြင်း မရှိသည့်အတွက် ပြင်းထန်သောဖျားနာခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်အား မသန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသောကြောင့် မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ခြင်း။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
- နှောင်းပိုင်းဘဝတွင် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့် သွားများပျက်စီးခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ရန် ပိုမိုအလားအလာရှိသည်။
- ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁%)နှင့် (၂%) ဖြစ်နိုင်ချေ တိုးမြင့်လာခြင်း။ (၆၄%)
- အဝလွန်နိုင်ချေ တိုးမြင့်လာခြင်း (၂၀%)
- နားအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ချေ တိုးမြင့်လာခြင်း (၁၀၀%)
- နှင်းခူရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ တိုးမြင့်လာခြင်း။ (၄၇%)
- ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေတိုးမြင့်လာခြင်း။ (၃၅-၆၇%)
- မိခင်ကိုယ်တွင်း HIV ပိုးရှိပါက အစားထိုးအစာများကြောင့် ပျက်စီးနေသော ကလေး၏ အူအတွင်းသားနံရံသို့ ထိုပိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- နောက်ပိုင်းတွင် နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် သွားပိုးစားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများသည်။
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအန္တရာယ် ပို၍မြင့်မားသည်။
- ကလေးမှ နို့စို့နည်းသောကြောင့် မိခင်သည်လည်း နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု ပိုနည်းသည်။
- ဆန်ပြုတ် သို့မဟုတ် ယာဂုအစရှိသော အစားထိုးအစာတွင် အာဟာရတန်ဖိုး အနည်းငယ်သာရှိသည်။
- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်သည် မိခင်နို့ရည်ထက် ချေဖျက်ရန် ပို၍ခက်ခဲသည်။
- အာဟာရရှိသော အစားအစာများ မရရှိခြင်းသည် ကြီးထွားရန် နှောင့်နှေးခြင်း။
- ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုကိုတန့်စေခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- နှောင်းပိုင်းဘဝတွင် ပေါင်ချိန်လွန်ကဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းဖြစ်လာရန် အလားအလာပိုများခြင်း။
- လူမှုရေး၊ သိမြင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပညာရေးတို့တွင် အားနည်းနိုင်ခြင်း။
- မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးကြား နှောင်တွယ်မှုနည်းပါးနိုင်ခြင်း။
- ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများတွင် အမှတ်များနည်းပါးခြင်း။
- ကျောင်းတွင် သင်ယူလေ့လာနိုင်စွမ်း နည်းပါးခြင်း။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသော မိခင်အတွက် ဖြစ်နိုင်ချေများသောအရာများ

- မွေးပြီးသွေးသွန်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးခြင်း
- မွေးပြီးကာလ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ရင်သားကင်ဆာ
- သားအိမ်ကင်ဆာ
- သားဥအိမ်ကင်ဆာ
- သားအိမ်နံရံကင်ဆာများ
- လည်ပင်းကင်ဆာ
- အရိုးပွရောဂါ
- နှလုံးရောဂါ
- လေဖြတ်ခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါအဆင့် (၂)

အဆင့် - ၃

ရုပ်ပြခြင်း

မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း မတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ရုပ်လုံးပေါ်စေခြင်း ၁၅ မိနစ်

- ၁။ မိခင်နို့ရည်အား ကိုယ်စားပြုသော အဖြူရောင် ပဲစေ့များထည့်ထားသည့် ပုလင်းတစ်ပုလင်း၊ ရေ၊ မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် သို့မဟုတ် ရောနှောကျွေးမွေးခြင်းမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ကိုယ်စားပြုသော အမည်းရောင်ပဲစေ့များ ထည့်ထားသော ပုလင်းတစ်ပုလင်း၊ အဖြူရောင်နှင့် အမည်းရောင်ပဲစေ့များ ရောနှောထည့်ထားသော ပုလင်းတစ်ပုလင်း စသဖြင့် ပုလင်းသုံးပုလင်းအား ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ၂။ အဖြူရောင်ပဲစေ့များ ထည့်ထားသောပုလင်းအားပြု၍ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မည်သို့ ဖြစ်စဉ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုး ကင်းရှင်းသည်ကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။
- ၃။ အဖြူရောင်နှင့်အမည်းရောင် ပဲစေ့များထည့်ထားသောပုလင်းအားပြု၍ ဤအရာသည် မိခင်နို့အား ရေ၊ မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ရောနှောကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ရောနှောလိုက်ပါက ၎င်းသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးများဖြင့် မည်မျှညစ်ညမ်းလာနိုင်မည်ကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။
- ၄။ အမည်းရောင်ပဲစေ့များထည့်ထားသော ပုလင်းအားပြသ၍ ဤအရာသည် မိခင်နို့ရည်

တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရေ၊ မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့် တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ရောနှောကျွေးမွေးခြင်းခံရသော ကလေး၏အစာကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။

၅။ သူတို့သည် ကလေးတစ်ဦးအား ခြောက်လအရွယ်ရောက်သည်အထိ မည်သည့်အစာ အမျိုးအစားကျွေးလိုကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးပါ။

၆။ ခြောက်လအရွယ်ရောက်သည်အထိ ကလေးတစ်ဦးအား မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအား အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးကြောင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ နားလည်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် - ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

လေ့လာသင်ယူခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

၁။ အထက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသင်ယူ ခဲ့ပြီးကြောင်း သင်တန်းသားသင်တန်းသူများကို မေးမြန်းပါ။

၂။ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ကလေးတစ်ဦးအား ခြောက်လအရွယ်ရောက်သည်အထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးစေကြောင်း ဤဗဟုသုတဖြင့် မည်သို့ သေချာစေနိုင်သနည်း။

မှတ်မိရန် အဓိက သတင်းစကားများ

ကလေးတစ်ဦးအား ခြောက်လအရွယ်ရောက်သည်အထိ မိခင်နို့ရည်မှအပ အခြားမည်သည့်အရာမှ မတိုက်ကျွေးရ။

အခန်း ၂-၄

အနေအထားနှင့် ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၄

မှန်ကန်သော အနေအထား

မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများအတွက် သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်သဖြင့် မသက်မသာဖြစ်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများမဖြစ်သင့်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မိသားစုအစဉ်အလာများသည် မိခင်မှရင်သွေးငယ်ကို နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနည်းလမ်းအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု ရှိစေနိုင်သည်။ ဦးခေါင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအား အနည်းငယ်စောင်းနေခြင်းနှင့် ကလေး၏ ပါးစပ် ကျယ်ကျယ်ဟနေခြင်းသည် မိခင်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရုံသာမက မိခင်နို့အား ကလေးစုပ်ယူနိုင်မှုကိုလည်း ကြီးမားသော ကွဲပြားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မှန်ကန်သော နေရာချပေးခြင်းကို ထိရောက်စွာ ရှင်းလင်းပြ သော်လည်း ထိုလမ်းညွှန်ချက်များသည် ပညာရေးဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်သာဖြစ်ပြီး မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် သင်တန်းသားများကို အကြံပေးနိုင်ရန် ခွင့်မပြုထားပါ။ မိခင်တစ်ဦးမှ နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အကြံဉာဏ် လိုအပ်နေပါက အရည်အချင်းပြည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံသို့ သွားရောက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြင်နေကျဖြစ်သည့် ကလေးဦးခေါင်းကိုကိုင်ကာ မိခင်ရင်ခွင်ထဲတွင် ပက်လက် ထားပြီး နို့တိုက်ခြင်းသည် ကလေး၏နှုတ်ခမ်းထောင့် အနေအထားကို ပြောင်းလဲစေသည်။

ဤပုံစံသည် နို့ဖို့ခြင်း၏ ထိရောက်မှုနှင့် နို့ညစ်ထုတ်နိုင်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ ကလေးသည် လိုအပ်သော နို့ရည်ပမာဏကို မရရှိပါ။ ထိုအခါ ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန် တက်နှုန်း နည်းပါး စေပြီး တစ်ချိန်ချိန်တွင် မိခင်သည် နို့ရည်အနည်းငယ်သာ ထုတ်လုပ်တော့သည်။ ဤပုံစံသည် မိခင်၏လက်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်မောင်း၊ ပခုံးနှင့် နောက်ကျောတွင် နာကျင်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား သက်တောင့် သက်သာမရှိသော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်စေသည်။

မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးချိန်တွင် မှန်ကန်သော နေရာပုံစံ ရှာဖွေရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ မိခင်နှင့် ကလေးသည် မှန်ကန်သောပုံစံတွင်ရှိနေပါက မိခင်၏နို့သီးခေါင်းသည် ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်ပြီး နာကျင်မှုကင်းမဲ့နေ၍ ကလေးအား ထိရောက်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးရန်အတွက် မိခင်တစ်ဦးရွေးချယ်နိုင်သော နေရာပုံစံ အများအပြားရှိသည်။ မည်သည့်နေရာပုံစံတွင်မဆို သူမသည် ကလေးပေါ်သို့ အမှီပြုခြင်းထက် မွေးကင်းစကလေးအား သူမဘက်သို့ ဆွဲထားသင့်သည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် ကောင်းစွာနေရာကျနေပါက ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်တစ်ချက်စီရှိ နားရွက်၊ ပုခုံးနှင့်တင်ပါးတို့သည် တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်နေရမည်။ မိခင်သည် ကလေး၏ ဦးခေါင်းအနောက်ဘက်အား ကိုင်ထားခြင်းသော်လည်းကောင်း ကလေး၏ဦးခေါင်းအား နို့အုံဘက်သို့ သို့မဟုတ် အတွင်းသို့ တွန်းပို့ခြင်းသော်လည်းကောင်း လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

လက်ကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ (C) ပုံစံထား၍ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်များအတွက် ရင်သားများအား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး အများဆုံးအသုံးပြုသော လက်အနေအထားဖြစ်သည်။ ဤသို့ကိုင်ဆောင် မှုသည် မိခင်နို့အုံ၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးပြီး နို့သီးခေါင်းအား ကလေး၏ပါးစပ်ဆီသို့ မှန်မှန် ကန်ကန်ရောက်နိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

(C) ပုံစံထား၍ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအဆင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်

- နို့အုံကို လက်ဖဝါးပေါ်တွင် ထားပါ။
- လက်မအား နို့အုံ၏ထိပ်ပိုင်းတွင်ထားပါ။
- လက်ချောင်းများကို ခွက်ပုံပြုလုပ်ပြီး နို့အုံအောက်ပိုင်းကို ထိုလက်ခုပ်ပေါ်တွင်ထားပါ။ လက်သည် (C) ပုံစံဖြစ်နေရမည်။
- လက်မနှင့်လက်ချောင်းအား နို့သီးခေါင်းအနောက် နို့အုံတွင်ထားခြင်းဖြင့် လက်များ ကလေး၏ပါးစပ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

အချို့လူသိများသော အနေအထားများမှာ-

ပုခက်ပုံစံအနေအထား

- အတွေ့ရအများဆုံး အနေအထား
- မိခင်သည် နို့အုံကို (C) ပုံစံကိုင်ထားခြင်းဖြင့် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို နို့သီးခေါင်းဆီသို့ ပုံစံမှန်စွာ ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။
- မိခင်သည် ကလေး၏လည်ပင်းနှင့် နောက်ကျောကို ထိန်းထားပေးရမည်။
- မိခင်သည် သူမလက်မောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးများဖြင့် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ထိန်းထားပေးရမည်။

- မိခင်ဖိုက်ကို ကလေးဖိုက်နှင့်ထိထားပါ။
- ကလေး၏ နားရွက်၊ ပခုံးနှင့် တင်ပါဆုံရိုးသည် တဖြောင့်တည်းဖြစ်နေသည်ကို မိခင်မှ တွေ့နိုင်ပါသည်။
- မိခင်သည် ကလေး၏မျက်နှာကို အပြည့် သို့မဟုတ် ဝမ်းဖိုက်ကိုတွေ့မြင်နိုင်လျှင် ထိုအနေအထားမမှန်ကန်ပါ။

ပုခက်ပုံကြက်ခြေခတ် အနေအထား

- ပုခက်ပုံအနေအထား၏ အဆင့်မြင့်ပုံစံ
- မိခင်သည်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် နို့အုံကိုကိုင်ထားပြီး ကျန်တစ်ဖက်ဖြင့် ကလေးကို ထိန်းကိုင် ထားရမည်။
- ပို၍သေးငယ်သော ကလေးများအား နို့အုံနှင့်အတူထိန်းထားရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ဘောလုံးပိုက်ထားသကဲ့သို့ ဖက်ထားသည့် ပုံစံအနေအထား

- ဖိုက်ခွဲမွေးပြီးချိန်၊ နို့သီးခေါင်းနာကျင်နေချိန် (သို့)အမြွှာကလေးများနို့တိုက်ကျွေးရန်နှင့် လမစေ့သောကလေးငယ်များကို တိုက်ကျွေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ထိုပုံစံအနေအထားသည် ကလေးငယ်များမိခင်မှ နို့ရည်စီးဆင်းမှုမြန်ခြင်း သို့မဟုတ် နို့ပေါများစွာထွက်ခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ကူညီပေးသည်။
- မိခင်သည် သူမ၏ လက်မောင်းအောက်တွင် ကလေးကိုထားပြီး သက်သာစွာထိုင်ရမည်။

- ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် မိခင်၏ဘေးမှထွက်နေပြီး ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် နို့အုံနေရာတွင် ရှိနေရမည်။
- မိခင်သည် ကလေး၏ ဦးခေါင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သူမ၏ လက်နှင့်လက်ဖျံပေါ်တွင် ထိန်း၍ချိထားရမည်။
- ကလေးသည် မိခင်ကို မျက်နှာမူထားရမည်။

လဲလျောင်းနေသည့် ပုံစံအနေအထား

- မိခင်သည် နားနားနေနေ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- ကလေးနှင့် မိခင်သည် အချင်းချင်း မျက်နှာမူ၍ ဘေးတစ်စောင်း လဲလျောင်းရပါမည်။
- မိခင်သည် သူမ၏လက်မောင်း ပေါ်တွင် သူမဦးခေါင်းကို တင်၍ ထိန်းထားရမည်။
- ကလေးကျောဘက်တွင် ခေါင်းအုံး၊ စောင်တို့ ခုထားပေးခြင်းအားဖြင့် နေရာမရွေ့စေပေ။

ငိဝကာမအနေအထား (လဲလျောင်းခြင်း/ အမိုပြုနေခြင်း)

- မိခင်ကို သက်တောင့်သက်သာ အနားယူစေသည်။
- ကလေး၏ အစာအိမ်သည် မိခင်၏အစာအိမ်ပေါ်တွင် ရှိနေသည်။
- မိခင်သည် ကလေး၏ကိုယ်ကို အလိုက်သင့် ထိန်းထားနိုင်သည်။
- ကလေးနှင့် အကြည့်ခြင်းဆုံစေနိုင်သည်။
- သဘာဝအကျဆုံးနို့တိုက်ခြင်း အနေအထားဖြစ်သည်။



မိခင်ရင်ခွင်တွင် သမရိုးကျပွေ့ချိနည်း မိခင်က ကလေးငယ်ကို သားမြတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လက်နှင့် ပွေ့ချိခြင်း မိခင်က ကလေးငယ်ကို လက်မောင်းအောက်အနေအထားတွင် ပွေ့ချိခြင်း



မိခင်က လဲလျောင်းလျက် အနေအထားဖြင့် ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အမြွှာကလေးကို လက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချိခြင်း

Visual aid 2.2.5 အနေအထားအမျိုးမျိုးဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ထိကပ်မှု

မိခင်နှင့်ကလေးသည် သင့်တော်သော အနေအထားတွင်ရှိနေပါက နောက်တစ်ဆင့်အနေဖြင့် ကလေးမှ မိခင်နို့အုံဆီသို့ စနစ်တကျရောက်နိုင်အောင် လမ်းပြပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် နို့သီးခေါင်း အနာဖြစ်ခြင်းကို တားဆီးခြင်း၊ လုံလောက်သော နို့ရည်ထောက်ပံ့မှုနှင့် လုံလောက်သော နို့ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ရန် အရေးကြီးသည်။

ကလေးသည် သဘာဝအလျောက် အစားအစာအရင်းအမြစ်အား ပူးတွဲလိုသည်။ အဆိုပါ နို့သီးခေါင်းပတ်လည် သားမြတ်အပေါ်ရှိသော အကျိတ်များသည် ကလေးအား နို့သီးခေါင်း ပေါ်သို့ ရောက်လာစေရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သော အနံ့ရှိသည့် အဆီတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်သည် ကလေးနို့တိုက်မကျွေးမီ နို့အုံကို မဆေးကြောသင့်ပါ။ ထိုအဆိုသည် နို့သီးခေါင်းကို ချောမွေ့စေပြီး ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်း သို့မဟုတ် အနာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

မိခင်သည် သူမ၏နို့အုံကို လက်ချောင်းများဖြင့် (C)ပုံစံကိုင်ထားသင့်ပြီး နို့အုံ (သားမြတ်) အပေါ်ဘက် အမဲရောင်နေရာလေးတွင် လက်မကိုထားရှိကာ ကျန်လက်ချောင်းများကို နို့အုံ အောက်တွင် ထားသင့်သည်။ မိခင်၏ လက်ချောင်းများသည် နို့သီးခေါင်းအား ကတ်ကြေးပုံစံ မကိုင်ထားသင့်ပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းသည် နို့သီးခေါင်း၏ တစ်ဖက်တစ်ချက် စီတွင်ရှိခြင်း) ထိုကတ်ကြေးပုံကိုင်ခြင်းနည်းလမ်းသည် နို့ပြွန်ကို ဖိအားပေးနိုင်ပြီး နို့စီးဆင်းမှုကို ရပ်တန့်စေကာ နို့သီးခေါင်းအား ကလေးပါးစပ် အပြင်ဘက်သို့ ဆွဲချနိုင်သည်။

ကလေးပါးစပ် ကျယ်ကျယ်ဟန်ရန် မိခင်သည် ကလေး၏ အောက်နှုတ်ခမ်းကို သူမ၏ နို့သီးခေါင်းဖြင့် ထိပေးရမည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ် ပါးစပ်ပိတ်နေလျှင် နို့သီးခေါင်းဖြင့် ကလေး၏ အောက်နှုတ်ခမ်းကို ထပ်မံထိပေးပြီး ကလေး၏ မေးစေ့အား မိခင်၏လက်ညှိုးဖြင့် ညှင်သာစွာဖိပေးပါ။ ကလေး၏ ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဖွင့်လာချိန်တွင် ကလေးကို ပိုမိုနီးကပ်စွာ အလျင်အမြန်ဆွဲပြီး နို့သီးခေါင်းအပေါ် သားမြတ်သို့ အပြည့်အဝပါးစပ်ဖွင့်ထားခိုင်းပါ။ ကလေးကို နို့အုံဆီသို့ဆွဲယူရန် သတိရပါ နို့အုံကို ကလေးပါးစပ်နားသို့ မတွန်းပါနှင့်။ ကောင်းမွန် သော ထိကပ်မှု၏ အဓိကအချက်မှာ ကလေး၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ နို့သီးခေါင်း အခြေမှ သားမြတ် တစ်လက်မ သို့မဟုတ် နှစ်လက်မခန့် ဝင်နိုင်ရန် လုံလောက်အောင် ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဟန်ရန် ဖြစ်သည်။ နို့သီးခေါင်းသည် ကလေးပါးစပ်၏ အနောက်ဘက်အတွင်းတွင် ရှိသင့်ပြီး ခံတွင်း၏ အပေါ်ဘက်ကို ညွှန်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်သင့်သည်။ ကလေး၏သွားဖုံးနှင့် လျှာသည် သားမြတ်ကို ဖိထားသည်။ ဤသို့ နို့စို့ခြင်းလှုပ်ရှားမှုသည် ကလေး၏ မေးရိုးကြောင့် နို့အုံမှနို့ရည် ထွက်လာ စေပြီး ကလေး၏လျှာသည် နို့သီးခေါင်းအောက်တွင် လှိုင်းသကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေကာ နို့သီးခေါင်း

အတွင်းရှိ အပေါက်ငယ်များကိုဖြတ်ပြီး မိခင်နို့ရည် စီးဆင်းလာစေသည်။ အဆိုပါ သားမြတ် အောက်ရှိ ကျယ်ပြန့်သောပြွန်တွင် ကလေးပါးစပ် အနေအထားမှန်စွာ ရှိနေခြင်းမှာ ကလေးများ အတွက် အကောင်းဆုံး မိခင်နို့ရည်လည်ပတ်စီးဆင်းမှုကို ရရှိနိုင်ရန် သေချာစေနိုင်ပါသည်။

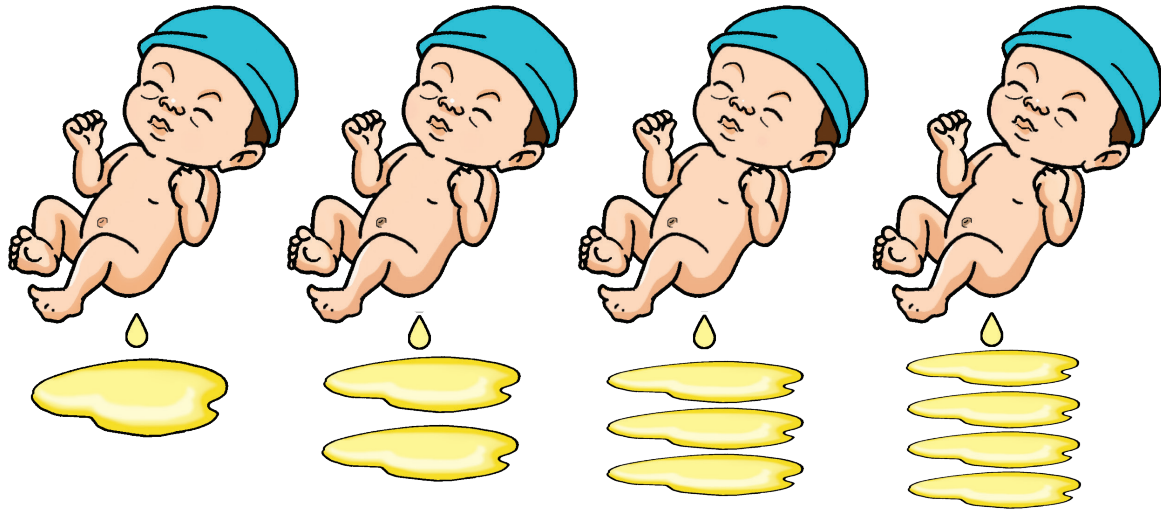
ကောင်းမွန်သော ထိကပ်မှုလက္ခဏာများ

ကလေး၏ပါးစပ်သည် နို့သီးခေါင်းအမည်းကွင်းအထိ ငုံ့မိစေရန် ဂရုထားရမည်။ မိခင်သည် ကလေးပါးစပ်အောက်ဘက် ဧရိယာထက် အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သားမြတ်၏ ပိုမည်းနက်သော အရေပြားကို မြင်တွေ့နိုင်သင့်သည်။ ကလေး၏မေးစေ့သည် နို့အုံနှင့် ထိနေသင့်သည်။ ကလေး နှုတ်ခမ်း နှစ်လွှာသည်လည်း အပြင်ဘက်သို့ လန်နေသင့်သည်။ မိခင်သည် ခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ခံ ထားရသော ခံစားချက်ရှိစေနိုင်သည်။ ကလေး၏ပါးစပ်သည် အထဲသို့ချိုင့်ဝင်နေသင့်ပုံ နှုတ်ခမ်းများသည်လည်း ပိုက်တစ်ချောင်းကို စုပ်နေသကဲ့သို့ဖြစ်ရပါ။ ကလေးအား နို့ရည်တိုက်ကျွေးပြီးနောက် မိခင်သည် နို့သီးခေါင်းအက်ကွဲနာကျင်ခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နို့သီးခေါင်းကို ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပြီး သားမြတ်အောက်မှ နို့ရည်များအား ကလေးဆီသို့ရောက်ရှိရန် ဟန့်တားခြင်း ဖြင့် နို့ရည်စီးဆင်းမှုကို ပိတ်ပင်သည်။

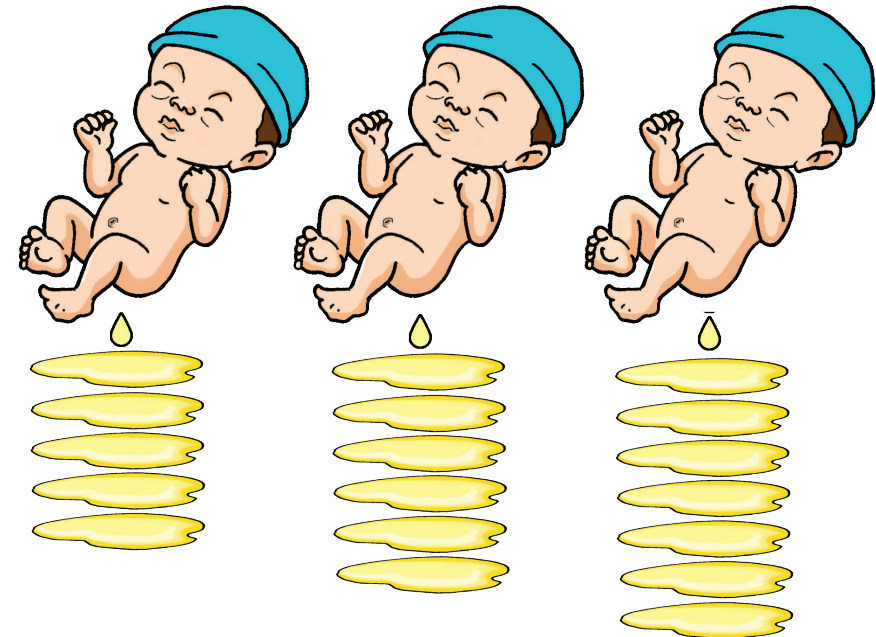
မိခင်သည် တစ်ခုခုမမှန်ခြင်းကို မြင်လျှင်၊ ကြားလျှင် သို့မဟုတ် ခံစားရလျှင် နို့ရည်စုပ်ယူ နေခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် ကလေး၏ပါးစပ်အတွင်းသို့ လက်ညှိုးကို အနည်းငယ်ထည့်သွင်းပြီး ကလေးအား နို့အုံမှချွတ်စေပါ။ မိခင်သည်တည်ငြိမ်နေပြီး စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်ပြီးမှသာ နောက်တစ်ကြိမ် စတင်သင့်ပါသည်။

မမှန်ကန်သော ပုံစံအနေအထားသည် နို့သီးခေါင်းကို အက်ကွဲခြင်း/ထိခိုက် ပျက်စီးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး နို့အုံရောဂါပိုးဝင်စေနိုင်သည်။ အပေါ်ယံပြုခြင်းသည် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းနိုင်သော်လည်း နက်နဲသော အက်ကွဲရာသည် အရှင်းပျောက်ကင်းရန် တစ်ပတ်သို့မဟုတ် တစ်ပတ်အထက် ကြာသည်။ မိခင်နို့ရည်၊ နို့ဦးရည်၊ ကြားကာလနို့ရည် သို့မဟုတ် ပုံမှန်နို့ရည်တို့တွင် ပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အရာများနှင့် အရေပြား ပြုပြင်ရာတွင် ထောက်ပံ့ပေးသော ဗီတာမင်များ ပါဝင်သဖြင့် ၎င်းတို့သည် အက်ကွဲနေသော နို့သီးခေါင်းများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးပြီးချိန်တိုင်းတွင် မိခင်သည် နို့ရည်အနည်းငယ်အား ညှစ်ထုတ်ပြီး နို့သီးခေါင်းဧရိယာကို သုတ်လိမ်းပေးနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေစဉ် နို့သီးခေါင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် လက်များကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။ နို့အုံကို ဖုံးအုပ်ခြင်းမပြုမီ နို့သီးခေါင်းကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

မမှန်ကန်သော နို့တိုက်ခြင်းပုံစံအနေအထားသည် နို့အုံထဲတွင် နို့ရည်ကျန်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး နို့ရည်များပြည့်တင်းကာ ရင်သားတင်းခြင်းနှင့် နာကျင်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



Visual aid 2.4.1 မွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်း ပုံမှန်ကလေးတစ်ယောက်၏ ဆီးသွားသည့် ပျမ်းမျှအကြိမ်ရေ။



နို့ထွက်အားကောင်းအောင် ပူနွေးသောလက်ဖြင့် ရင်သားကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ထိုသို့ နှိပ်နယ် ပေးရာတွင် အေးသောလက်ဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ မိခင်သည် ဖျားနာခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ရင်သားနာကျင်ခြင်း ဖြစ်လာလျှင် ရင်သားတွင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဆေးကုသစစ်ဆေးခြင်းများ ချက်ချင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကလေးထိထိရောက်ရောက် နို့စုပ်ယူသောအချိန်တွင် ကလေးသည် နှစ်ခါစုပ်ယူပြီး တစ်ခါမြိုချ ခြင်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရပ်တန့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိခင်သည် ကလေးဆီမှမြိုချသံကို ကြားသင့်သော်လည်း ကလေးနှာခေါင်းနှင့် နှုတ်ခမ်းကိုနှိပ်ခြင်း မပြုလုပ် သင့်ပါ။ မိခင်သည် နို့ရည်စတင်တိုက်ကျွေးသည့် ပထမရက် အနည်းငယ် (သို့) ရက်သတ္တပတ် အတွင်း မသက်သာဖြစ်ခြင်း၊ ရင်သားများဆွဲခံရသော ခံစားချက်၊ နာကျင်မှုများကို ခံစားရနိုင် သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နို့စို့ခြင်းသည် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး နာကျင်မှုမရှိပါ။ တိုက်ကျွေးပြီး နောက် မိခင်၏ရင်သားသည် နူးညံ့ပြီး နာကျင်မှုမရှိစေသင့်ပါ။ ကလေးသည် အပြည့်အဝနို့စို့ပြီး သောအခါ နို့စို့ခြင်း နှေးကွေးလာပြီး သူ့ဆန္ဒအလျောက် ရင်သားကို ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း လွှတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သူတို့ရင်သားကို ကိုင်ထားခြင်းကို ဖြေလျှော့ပေးပြီးနောက် မကြာခင် အိပ်ပျော် သွားပါလိမ့်မည်။

ကလေးသည် လုံလောက်စွာနို့စုပ်ယူခြင်းကို သိနိုင်သည့်အချက်များ

ကလေးသည် နို့လုံလောက်စွာရရှိပါက နို့စို့ပြီးတိုင်း စိတ်ကျေနပ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ နို့လုံလောက်စွာရရှိသော ကလေးများသည် ကျန်းမာပြီး ပထမနှစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေး

ချိန်လည်း တိုးပေမည်။ မွေးပြီးပထမအပတ်အတွင်း ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်အလေးချိန်၏ ၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျဆင်းလေ့ရှိသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကလေးများသည် မွေးသောအခါ အရည်များ ပိုပါသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မွေးပြီး ပထမတစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်းမှာ လိုအပ်သည့် အာဟာရများပြည့်ဝစွာ မရရှိခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကလေးအသက် ၁၀ ရက်နှင့် ၁၄ ရက်အတွင်းတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ပြန်လည် တက်လာမည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကလေးများအတွက် နို့အစားထိုး အစားများ၊ အရည်များမလိုအပ်ပေ။

သို့သော် ကလေးအသက် ၂ ပတ်အတွင်း ကလေးသည် ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မကျေမချမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် မတက်လာလျှင် နို့အုံသို့ မှန်ကန်စွာ မရောက်ရှိခြင်း ကြောင့်ဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် နို့တိုက်ကျွေးမခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုပါအခြေအနေတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ပံ့ပိုးနိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းဆီမှ အကြံဉာဏ်များ ရယူသင့်သည်။

လုံလောက်သော နို့ရည်ကို ကလေးရခြင်း ရှိ/မရှိ သိချင်လျှင် နောက်ထပ် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကလေး၏ ဆီးနှင့်မစင်ရလဒ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ နို့ရည် အလုံအလောက်ရရှိသော ကလေးသည် ဆီးနှင့်မစင်ကို မကြာခဏ စွန့်နိုင်ပါသည်။ ကလေးတိုင်းသည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီသော်လည်း ကလေးကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ဆီးနှင့်မစင်ရလဒ်ကို ဇယားဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (အနေအထားနှင့် ထိကပ်မှု)



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများကို မှန်ကန်သော ပွေ့ချီခြင်းနှင့် နို့တိုက်ကျွေးသည့် ပုံစံများကို နားလည်နိုင်စေရန်၊ ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်နှင့် သရုပ်ပြနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။



ကြာချိန်

၁နာရီ ၄၅မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... ဆီးနှင့်မစင်ရလဒ်ဇယားပြ ရုပ်ပုံကားချပ်များ
- ... သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ



နည်းလမ်းများ

- ... ရုပ်ပုံများ
- ... သရုပ်ပြမှု
- ... လေ့ကျင့်ခြင်း
- ... အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ရုပ်ပုံသင်္ကေတဂုဏ်

လုံလောက်စွာ နို့တိုက်နိုင်ရန် ကလေးအား ကိုင်တွယ်ခြင်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများ၏ ရုပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် မိခင်အသစ်များသည် မည်သည့် စိန်ခေါ်မှုများရှိသနည်းဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။
- ၂။ ဥပမာများပေးခိုင်းပြီးနောက် အဖွဲ့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုပြီး ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- ၃။ ကလေးအား ထိထိရောက်ရောက် အစာကျွေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများအား စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခိုင်းပါ။
- ၄။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် မိခင်မှ ကလေးကို မှန်ကန်စွာ ပွေ့ချီထားသောပုံနှင့် မှားယွင်းစွာ ပွေ့ချီထားသောပုံ (ပုံ ၂.၄.၃) ကို ပြသပါ။
- ၄။ ထိုပုံနှစ်မျိုးကို သင်တန်းသူ/သားများအား အနီးကပ်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။
- ၅။ နှစ်မိနစ်ခန့်အကြာတွင် ထိုပုံနှစ်ပုံ၏ကွာခြားမှုကို သင်တန်းသားများအား မေးကြည့်ပါ။
- ၆။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ကလေးသည် မိခင်မျက်နှာကို ကြည့်သင့်သလား သို့မဟုတ် ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့ပေးထားရဲ့လားစသည့် မေးခွန်းများကို မေးကြည့်ပါ။
- ၇။ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို မေးမြန်းပြီး မှတ်ချက်ရေးပါ။
- ၈။ ကလေးကို ထိထိရောက်ရောက်ကျွေးနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးပုံစံ အနေအထားအား သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပြီး သရုပ်ပြခိုင်းပါ။
- ၉။ သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများမှ အကောင်းဆုံးအနေအထား အားလုံးကို ရုပ်လှန်ကားချပ် ပေါ်တွင်ချရေးပါ။
- ၁၀။ ကလေးကို ထိထိရောက်ရောက်အစာကျွေးနိုင်မည့် အကောင်းဆုံး အနေအထား သို့မဟုတ် ကလေးသည် မိခင်နို့ လုံလုံလောက်လောက် ရရှိအောင် စို့နိုင်မည့် အကောင်းဆုံး အနေအထားကို သင်တန်းသားများအား သိ/မသိ မေးကြည့်ပါ။
- ၁၂။ မှန်ကန်သော နို့တိုက်ပုံနှင့် မှားယွင်းသော နို့တိုက်ပုံ (ပုံ ၂.၄.၄) ကို ပြသပါ။

၁၃။ ထိုတူညီသော အဆင့်များအား ထပ်ခါတလဲလဲလေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ရုပ်လွန်ကားချပ်ပေါ်တွင် မှတ်သားထားပါ။

၁၄။ ကောင်းမွန်သော ကလေးချီခြင်းအနေအထားနှင့် နို့တိုက်ခြင်းအနေအထားများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။

အဆင့် - ၂

သရုပ်ပြခြင်း

အနေအထားမှန်ကန်သော လက္ခဏာရပ်များ

၃၀ မိနစ်

၁။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိခင်အစစ်နှင့် ကလေးအစစ်ကို သုံးပြီး ကောင်းသောပုံစံ အနေအထား လေးမျိုးကို ရှင်းပြပါ။

- ... ကလေးခန္ဓာကိုယ်သည် ဖြောင့်တန်းစွာ ရှိသင့်သည်။
- ... ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သားမြတ်နှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် ရှိသင့်သည်။
- ... ကလေး၏ဗိုက်သည် မိခင်ဗိုက်နှင့်ကပ်လျက် ရှိသင့်သည်။
- ... မိခင်သည် ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့ပေးသင့်သည်။

၂။ အကယ်၍ မိခင်နှင့် ကလေးအစစ် မရှိလျှင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူနှင့် သင်တန်းသားတစ်ဦးကို အရန်သားဖွားဆရာမတစ်ယောက်နှင့် မိခင်တစ်ယောက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြပြီး အရုပ်တစ်ရုပ်အား ကလေးအဖြစ်သုံးကာ သင့်လျော်သော နို့တိုက်ခြင်းပုံစံ အနေအထားများကို သရုပ်ပြနိုင်ပါသည်။

၃။ သင်တန်းနည်းပြသည် အောက်ပါ နို့တိုက်သည့် ပုံစံ ၅ မျိုး ဖြစ်သည့် ပုခက်ပုံစံ အနေအထား၊ ပုခက်ပုံ ကြက်ခြေခတ်အနေအထား၊ ဘောလုံးပိုက်ထားသကဲ့သို့ ဖက်ထားသည့် ပုံစံအနေအထား၊ လဲလျောင်းနေသည့် ပုံစံအနေအထားနှင့် ဇီဝကာမအနေအထား (လဲလျောင်းခြင်း/အမှီပြုနေခြင်း)ကို သရုပ်ပြပါ။

- ၄။ ထို့နောက် ကူညီပံ့ပိုးသူသည် သင့်လျော်သောဆက်နွယ်မှုပုံစံ ၄ မျိုး CALM ကို ရှင်းပြပါ။
- ကလေး၏မေးစေ့ (Chin) သည် သားမြတ်နှင့် ထိနေသင့်သည်။
 - သင်သည် သားမြတ်ဘေးရှိ အပိုင်းကွင်းအား (Areola) ကလေးပါးစပ်အောက်ကထက် အပေါ်မှနေ၍ မြင်ရသင့်သည်။
 - ကလေး၏ နှုတ်ခမ်းအောက်ပိုင်းသည် (Lip) အပြင်ဘက် ထွက်လျက်ရှိပြီး
 - ကလေးသည် ကျယ်ကျယ်ဟထားသော ပါးစပ်ဖြင့် (Mouth) သားမြတ်ဆီသို့ နီးနီးကပ်ကပ် ရှိနေသင့်သည်။

၅။ နို့တိုက်ရန်ကောင်းသော ပုံစံအနေအထားကို မြင်သာစေသည့် ရုပ်ပုံအကူအညီဖြင့် တင်ပြပါ။

၆။ သင်တန်းသားများကို မေးစရာမေးခွန်းရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။

၇။ သင်တန်းသားများကိုအုပ်စု နှစ်စုခွဲပါ။

၈။ အခန်းကဏ္ဍ ရွေးချယ်ရန် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီကို မေးမြန်းပါ။ (၁) သည် မိခင်အနေဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးအဖြစ်အရုပ်ကို အသုံးပြုပါ။ (၂) သည် သားဖွား ဆရာမအဖြစ် သရုပ်ပြပါ။

၉။ မိခင်နှင့် သားဖွားဆရာမ နေရာတွင် သရုပ်ဆောင်သူအား သင့်လျော်သည့် နို့တိုက်ပုံစံနှင့် ကလေးချီသည့် ပုံစံအနေအထားကို လေ့ကျင့်ရန်ပြောပါ။

၁၀။ ထိုပုံစံနှစ်မျိုးကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အလှည့်ကျ သရုပ်ဆောင်ပြခိုင်းပါ။

အဆင့် - ၃

ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း

ထိရောက်သော နို့စို့ခြင်း လက္ခဏာရပ်များ

၃၀ မိနစ်

၁။ လုံလောက်ကောင်းမွန်သော ဆီးနှင့်ဝမ်းသွားခြင်းသည် မိခင်နို့ကောင်းကောင်း ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့လုံလောက်စွာရရှိခြင်းကိုပြသော လက္ခဏာဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။

၂။ ကျန်းမာပြီး လုံလုံလောက်လောက် နို့စို့ရသောကလေးသည် ဆီးနှင့်ဝမ်း မကြာခဏ မည်မျှ စွန့်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၃။ ကလေးမွေးဖွားပြီး ပထမရက်မှစတင်ကာ အညစ်အကြေးစွန့်ထားသော ကလေးအနီး အရေအတွက်ကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားထဲမှ ဆန္ဒရှိသူတစ်ဦးဦးမှ ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံကို ဝေမျှမလားဟု မေးမြန်းပါ။

၄။ ကလေးမွေးပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ကလေးဆီးအရောင်သည် မည်သည့်အရောင် ဖြစ်သနည်းဟု ထိုသင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများကို မေးမြန်းပါ။

၅။ ကလေးသည် မစင်မည်မျှစွန့်ကြောင်း မစင်အရောင်သည် မည်သည့်အရောင်ဖြစ်ကြောင်း ထိုသင်တန်းသား/သူကို မေးမြန်းပါ။

- ၆။ ထို့နောက် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရန် သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။
- ၇။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ပြင်ဆင်ထားသော စားပွဲပေါ်တွင် ရုပ်လွန်ကားချပ်များကို ဖြန့်ထားပေးပြီး ဖြည့်ရန် ဘောပင်များပေးပါ။
- ၈။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကိုလေ့ကျင့်ရန် အခန်းရှေ့တွင် သူတို့၏ ရုပ်လွန်ကားချပ်များကို ကပ်ခိုင်းပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့်မေးမြန်းပါ။
- ၉။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ အဖြေများကို အုပ်စုတစ်ခုနှင့် ယှဉ်ပြပါ။
- ၁၀။ သင်တန်းနည်းပြသည် ကလေးဆီးနှင့်မစင် လုံလောက်စွာ သွားရန်နှင့် ဆက်စပ်သော အဖြေများကို အနှစ်ချုပ်များနှင့် သေချာရှင်းပြပါလိမ့်မည်။
- ၁၁။ သင်တန်းနည်းပြသည် ဇယားတွင် ပုံမှန်သွားရမည့် ဆီး၊ ဝမ်းပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေ အတွက်ကို အဓိကပြသပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ခြောက်ရက်အကြာတွင် ကလေးသည် ဆီးသွားသည်မှာ လေးကြိမ်ထက်နည်းနေလျှင် ဆေးရုံသို့သွားပြသင့်ပါသည်။ ထိုခြောက် ရက်နောက်ပိုင်းတွင် ကလေး၏မစင်သည် အညိုရောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင် ဖြစ်နေ လျှင်လည်း အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားပြသင့်ပါသည်။ (ပုံ ၂.၄.၁၊ ၂.၄.၂)

အဆင့် - ၄ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များ ၁၅ မိနစ်

- ၁။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်မှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူရရှိသနည်းဆိုသည်ကို သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကလေးငယ် ထိထိရောက်ရောက် နို့စို့နိုင်ရန် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများဖြင့် ကလေးချို၍ နို့တိုက်နည်းကို အဘယ်ကြောင့်သိရန်လိုအပ်သနည်းဟု ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ ထိုဗဟုသုတနည်းလမ်းများသည် မိခင်များကို ထိထိရောက်ရောက် နို့တိုက်ခြင်း အတွေးအကြံရရှိစေရန် မည်သို့ကူညီပေးသနည်း။

	ဆီးသွားသည့်အကြိမ်ရေ (တစ်ရက်လျှင်)	ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ်ရေ (တစ်ရက်လျှင်)
ပထမနေ့ (ပထမ ၂၄ နာရီ)	၁-၂ ကြိမ်	(၁) ကြိမ် အမည်း၊ စေးကပ်
ဒုတိယနေ့ (ဒုတိယ ၂၄ နာရီ)	၂-၃ ကြိမ်နှင့်အထက်	၁-၂ ကြိမ်နှင့်အထက် အညိုရင့်၊ အစိမ်းရင့်
တတိယနေ့ (တတိယ ၂၄ နာရီ)	၃ ကြိမ်နှင့်အထက်	၃-၄ ကြိမ်နှင့်အထက် အဝါဖက်သန်းသော အစိမ်းရောင်
စတုတ္ထနေ့ (စတုတ္ထနေ့ ၂၄ နာရီ)	၄ ကြိမ်နှင့်အထက်	၃ ကြိမ်နှင့်အထက် အဝါအစွေကလေးများ၊ တစ်ခါတစ်ရံအရည်
ပဉ္စမနေ့မှ ရက်(၃၀) အတွင်း	၆ ကြိမ်နှင့်အထက်	၃ ကြိမ်နှင့်အထက် (၂)ပတ်ကြာပြီးသည့်အခါ မကြာခဏသွားမည်။ တစ်ခါအစာစားပြီးတိုင်း။
ဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ခေါ်ရန်	ကလေးသည် (၆)ရက် ကြာပြီးသည် အထိ တစ်နေ့လျှင် ဆီး (၄)ကြိမ်နှင့် အောက်သာ သွားခဲ့လျှင်	(၆)ရက်ကြာပြီးသည်အထိ ကလေးဝမ်းသည် အညိုရင့်ရောင် (သို့မဟုတ်) အမည်းရောင် ဖြစ်နေလျှင်

Table 2.4 ရက် (၃၀)အတွင်း ကလေးငယ်၏ ဆီးနှင့်ဝမ်းသွားသည့် အကြိမ်ရေ

မှတ်မိရန် အဓိက သတင်းစကားများ

မိခင်သည် အောက်ပါမှန်ကန်သော ကလေးချီသည့်ပုံစံများကို လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။

- မိခင်သည် သက်သာစွာထိုင်ပြီး ကလေးကို သူမ၏ရှေ့တွင်ထားပြီး မိခင်သည် ကလေးဆီသို့ မအုပ်မိုးပါစေနှင့်။
- ကလေး၏ဦးခေါင်း နောက်ကျောနှင့် တင်ပါးသည် တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နေ သင့်သည်။
- ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် မိခင်ရင်သားနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်နေရမည်။
- ကလေး၏ဗိုက်သည် မိခင်၏ဗိုက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေသင့်သည်။
- မိခင်သည် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထောက်ပံ့ပေးထားသင့်သည်။
- သင့်လျော်မှန်ကန်သည့် ဆက်နွယ်မှုပုံစံများကို သတိရပါ။
- ကလေးမေးစေ့သည် သားမြတ်နှင့် ထိနေသင့်သည်။
- သင်သည် ကလေးပါးစပ်အောက်မှထက် အပေါ်မှနေ၍ နို့သီးခေါင်းအပြင်ဘက် အဝန်းအဝိုင်းကို မြင်ရသင့်သည်။
- ကလေး၏ နှုတ်ခမ်းအောက်ပိုင်းသည် အပြင်ဘက် ထွက်လျက်ရှိပြီး
- ကလေးသည် ကျယ်ကျယ်ဟဟထားသော ပါးစပ်ဖြင့် သားမြတ်ဆီသို့ နီးနီးကပ်ကပ် ရှိနေသင့်သည်။



အခန်း ၂-၅

မိခင်နို့ရည်အားညှစ်ထုတ်ခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၅

မိခင်နို့ရည်အား ညှစ်ထုတ်ခြင်း

မိခင်နို့မှ ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်လျော်သောနည်းလမ်းဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် နောက်ထပ်အကောင်ဆုံး နည်းလမ်းမှာ ကလေးအား နို့ညှစ်ပြီး တိုက်ကျွေးသည့် နည်းပင်ဖြစ်သည်။ မိခင်အများစုသည် နို့ရည် တိုက်ကျွေးချိန်တွင်မှ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ ခြောက်လမှ နှစ်နှစ်အထိ မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်နှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နို့ရည် ညှစ်ထုတ်ပုံများကို သင်ကြား ပေးခြင်းသည် မိခင်များကို မွေးစမှ (၆)လအထိ မိခင်နို့ သီးသန့်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေး အသက် (၂)နှစ်နှင့် (၂)နှစ်အထက်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အကူအညီပေးသည်။

မိခင်သည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။

- ၁။ မိခင်နှင့် ကလေးသည် ခဏတာဝေးကွာနေချိန်၊
- ၂။ မိခင်အလုပ်သွားချိန်၊
- ၃။ ပေါင်မပြည့်သည့်ကလေး မွေးဖွားလာသည့်အချိန် သို့မဟုတ် ကလေးဖျားနေချိန်၊
- ၄။ မိခင်ဖျားနေချိန် သို့မဟုတ် နို့ထပ်မံထွက်ရန် လိုအပ်ချိန်တွင် နို့ရည်များကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊
- ၅။ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အခက်အခဲများ (နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ပြောင်းပြန်လန်နေခြင်း၊ နို့အုံများရောင်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးဝင်နေခြင်း)။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ရသော မိခင်များကဲ့သို့ နေ့စဉ် ကလေးနှင့် အချိန်ကြာ ခွဲနေရသော မိခင်များအတွက် အထူးအသုံးဝင်သည်။ တချို့အလုပ်လုပ်ရသော မိခင်များသည် အပြင်အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် ကလေးကို မိခင်နို့ရည်ဆက်လက်တိုက်ကျွေးဖို့ မဖြစ်နိုင်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ မိခင်အချို့သည် နို့တိုက်ရန်အဆင်မပြေသော အလုပ်ချိန်များ၊ နို့ညှစ်ပြီး

သိမ်းထားရန် နေရာမရှိခြင်းနှင့် အလုပ်တွင် ကလေးစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူ မရှိခြင်းကြောင့် မိခင်နို့ဆက်မတိုက်နိုင်ကြပါ။ မိခင်များနှင့်မိသားစုဝင်များသည် ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရန်နှင့် အလုပ်သို့ပြန်သွားရန် အောက်ပါအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- အလုပ်ချိန်ညှိရန်အကြောင်းကို သူဌေးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ကလေးကို အလုပ်သို့ခေါ်လာလျှင် အဆင်ပြေမပြေ အလုပ်ရှင်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- အလုပ်တွင် မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်မည်ကို အလုပ်ရှင်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

အကယ်၍ မိခင်သည် တစ်နေ့တာအတွင်း ကလေးနှင့်အချိန်ကြာကြာခွဲနေရလျှင် အောက်ပါ အရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်စက်ဖြင့် နို့ညှစ်တတ်ရန် သင်ယူပါ။
- နို့ညှစ်ပန်းဖြင့်ညှစ်ထားသောနို့ကို
 - ... ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်လည်းကောင်း၊
 - ... အခြားတစ်နေရာတွင်လည်းကောင်း မည်သို့ဘေးကင်း စိတ်ချရစွာထားရမည်ကို သင်ယူပါ။
- မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက် သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းမှ ကလေးကိုနို့တိုက်ကျွေးပေးရန် နို့ညှစ်သိမ်းထားပေးခဲ့ပါ။
- ၆လအောက်ငယ်သော ကလေးများအတွက် မိခင်အလုပ်သွားနေစဉ် ညှစ်ထုတ်ထားခဲ့သော နို့ကိုတိုက်ကျွေးရာတွင် ခွက်တစ်ခုဖြင့် တိုက်ကျွေးရမည်။ နို့ပူးဖြင့် မတိုက်ကျွေးရပါ။ နို့ပူးဖြင့်တိုက်ကျွေးလျှင် သေချာသန့်စင်မထားပါက ကလေးကို နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၆လနှင့်အထက် ကလေးငယ်အား မိခင်အလုပ်သွားချိန်အတွင်း ခွက်ထဲမှနို့နှင့် အစားအစာ တစ်ခုခုကို အစားထိုးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နို့ကို တိုက်ကျွေးရာတွင် ခွက်တစ်ခုဖြင့် တိုက်ကျွေး ရမည်။ နို့ပူးဖြင့် မတိုက်ကျွေးရပါ။ နို့ပူးဖြင့်တိုက်ကျွေးလျှင် သေချာသန့်စင် မထားပါက ကလေးကို နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိခင်နို့ ကောင်းမွန်စွာဆက်လက်ထွက်နေစေရန် မိခင်အလုပ်ပြန်မဝင်ခင် ရက်သတ္တပတ်အတွင်း ကလေးနှင့်မိခင်အတူတူရှိနေစဉ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အလုပ်မသွားရသည့်အချိန်တွင် မိခင်သည် ညှစ်နုနုသည်အထိတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ရုံးပိတ်ရက် များတွင် တိုးပြီး တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

နို့ညှစ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်း ၃ မျိုးရှိပါသည်။ လက်ဖြင့်ညှစ်ခြင်း၊ လက်သုံး နို့စုပ်စက်ဖြင့် ညှစ်ခြင်း (သို့) လျှပ်စစ်နို့ညှစ်စက်ကို အသုံးပြု၍ ညှစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး နည်းလမ်း ရွေးချယ်မှုသည် ကုန်ကျစရိတ်၊ ကြာချိန်နှင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့်ပုံစံပေါ် မူတည်သည်။

မိခင်နှင့်ကလေး အရေပြားချင်းထိစပ်ခြင်းသည် နို့ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသောကြောင့် လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းသည် အဆင်ပြေသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်ညှစ်စက်သည် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သောပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဈေးလည်းမကြီးပါ။ အမျိုးအစားလည်း အမျိုးမျိုး ရနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်ညှစ်စက်သည် ဈေးကြီးသော်လည်း အချိန်ကုန်သက်သာသောကြောင့် ရေရှည်အသုံးပြုရန်သင့်တော်သည်။ လက်ညှစ်စက်နှင့် လျှပ်စစ်ညှစ်စက်သည် ဈေးကြီးသော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိခင်နို့အစားထိုး ကုန်ကျစရိတ်ထက် သက်သာစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ လက်ဖြင့် အသုံးပြုရသော သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်အားဖြင့် အသုံးပြုရသော နို့ညှစ် စက်များသည် အကုန်အကျများနိုင်သော်လည်း တစ်ခါဝယ်ထားရုံဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ နို့မှုန့်ဝယ်ရသည့်ကုန်ကျစရိတ်ထက် များစွာသက်သာပါသည်။ UNICEF နှင့် Alive and Thrive တို့က ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးသောကြောင့် ကုန်ကျသော ကုန်ကျစရိတ်များကို တွက်ချက်၍ သုတေသနလုပ်ခဲ့သည်။

စီးပွားဖြစ်ရောင်းတမ်းဝင် တံဆိပ်ရှိသော ဖော်စပ်နို့မှုန့်များကို ဝယ်ယူရသော ကုန်ကျစရိတ်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပုံမှန်လုပ်ငန်းခွင်ဝင် လုပ်ခနည်းအလုပ်သမားများ၏ လစဉ်ဝင်ငွေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ (၃.၂.၄) အထိရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်သည် နို့ညှစ်စက်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ငွေကြေးသက်သာသည်သာမက ကလေးကလည်း မိခင်နို့၏အကျိုးကျေးဇူး အားလုံးကို ရရှိနိုင်သည်။ မိခင်နို့ရည်သည် မည်သည့်နို့မှုန့်ထက်မဆို များစွာသာလွန်၍ အာဟာရရှိပါသည်။

မိခင်သည် နို့ညှစ်ခြင်းမပြုလုပ်မီ အသက်ကိုမှန်မှန်နှင့် ခပ်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ရေနွေးလေးသောက် သီချင်းနားထောင်ကာ အနားယူသင့်ပါသည်။ သူမ၏ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အကူအညီပေးသူကို နောက်ကျောနှင့်ပုခုံးကို ညှင်သာစွာနှိပ်ခိုင်းပြီး ပူနွေးသောပဝါကို သားမြတ်ပေါ် မိနစ်အနည်းငယ် တင်ထားသင့်သည်။ ကလေး၏အသံ၊ အနံ့နှင့်ထိတွေ့ခြင်းသည် နို့ညှစ်နေစဉ် နို့ထွက်လာမှု များအောင် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ အကယ်၍ နို့ညှစ်ချိန်တွင် ကလေးဘေးနားမှာ မရှိ သောအခါ ကလေး၏ပုံရိပ် သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံကို မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းက နို့ထုတ်လုပ်ခြင်းကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သားမြတ်ကို အောက်သို့ဆွဲချနှိပ်နယ်ပေးခြင်းကလည်း နို့ထုတ်လုပ်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင် ပါသည်။ သားမြတ်အပေါ်ပိုင်း နို့သီးခေါင်းဆီသို့ လက်ဝါးစောင်း (သို့) လက်ချောင်းဖြင့် သပ်ချ ပေးပါ။ လက်ချောင်းများကြားတွင် နို့သီးခေါင်းကိုထည့်၍ ညှင်သာစွာလှိမ့်ပေးပါ။ သားမြတ်၏ အတွင်းပိုင်းကိုလည်း ထိုနည်းတူနှိပ်နယ်ပေးပါ။ ထိုနည်းဖြင့် ရင်သားတစ်ခုလုံးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ညှစ်ထုတ်ထားသောနို့ရည်ဖြင့် အစာကျွေးခြင်း

ညှစ်ယူထားသော နို့ရည်ကို ခွက်ထဲထည့်ပြီး ကလေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းရေးနှင့် သန့်ရှင်းသော ရေကို မရနိုင်လျှင် နို့ပူးအစား ခွက်ကိုသုံး၍ အစာကျွေးခြင်းက သင့်လျော်သည်ဟု ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းက အကြံပြုထားပါသည်။

ပုလင်းများသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ခက်ခဲသောကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားနိုင်ပြီး ကလေးကိုနေမကောင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုလင်းထက် မတ်ခွက်သည် ကလေး အတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ သဘာဝအရ ကလေးသည် ထိထိရောက်ရောက် နို့စို့နိုင်ရန် ပါးစပ်ကို ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ဟထားလေ့ရှိပါသည်။

ကလေးမွေးပြီး ပထမဆုံးနှစ်ပတ်အတွင်း နို့ပူးဖြင့်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချိုလိမ်တစ်ခုခုဖြင့် နို့တိုက်ခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းရောထွေးသည့် ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန် ချိုလိမ်နှင့် ရောထွေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ညှစ်ယူထားသောနို့ကို သိမ်းဆည်းနည်း

ညှစ်ထုတ်ထားသောနို့များကို အလုံပိတ်ထားသောဖန်ခွက် (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်သိမ်းဆည်းကာ နှစ်ရက်အတွင်း အသုံးပြုရပါမည်။ နို့များကို နှစ်ရက်အတွင်း အသုံးမပြုနိုင်ပါက အပူချိန် ၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (သို့မဟုတ်) ၁၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်ဖြင့် အများဆုံး ၃ လက်မနေ ၆ လက်မ အခဲခံထား၍ရသည်။ ထပ်မံရရှိသည့် နို့များကို အရင်အအေးခံ အခဲခံထားသည့်နို့များနှင့် ပေါင်းစည်းမည့်အစား ခွက်အသစ်တစ်ခုနှင့် အအေးခံရမည်။ ခွက်ပေါ်တွင် နို့စတင်ယူသည့်နေ့ကို ရေးမှတ်ထား၍ ဦးစွာယူထားသည့် နို့များကို အရင်အသုံးပြုရမည်။ ရေခဲသေတ္တာသုံးရန် အဆင်မပြေပါက မြေအိုးကဲ့သို့ အအေးဓာတ်ခံရှိသည့် အလုံပိတ်နေရာတစ်ခုထဲတွင် ထည့်ထားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပူပြင်းသော ရာသီတွင်ပင် ခြောက်နာရီထိ အထားခံပါသည်။

နို့ညှစ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

မိခင်နို့အား မည်ကဲ့သို့ ညှစ်ထုတ်နိုင်မည်ကို ဖော်ပြ ပေးနိုင်ရန် (လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်း အကူအညီဖြင့် ညှစ်ထုတ်ခြင်း) ကလေးအား နို့တိုက်ပုံ တိုက်နည်းနှင့် နို့ရည်သိမ်းဆည်းနည်းတို့အား သိရှိစေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... လက်ဖြင့်နို့ညှစ်စက်
- ... မိခင်နို့နမူနာပုံစံ
- ... သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ (ပုံ ၂.၅.၁ မှ ၂.၅.၆ အထိ)



နည်းလမ်းများ

- ... ဆွေးနွေးခြင်း
- ... ဗီဒီယိုဖိုင်ဖြင့်တင်ဆက်ခြင်း
- ... အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း
- ... ပုံနှိပ်ပါတ်
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

စီစဉ်ခြင်း၊ နို့ညှစ်ခြင်း၊ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ အဖွဲ့ဝင်များကို ၄ ဖွဲ့ခွဲပါ။ ထို့နောက် ၁၀ မိနစ်အချိန်ပေးပြီး မိမိတို့အဖွဲ့လိုက်အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးစေပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ ၁ မှ မိခင်သည် နို့ညှစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းရင်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။ အဖွဲ့ ၁ မှပါဝင်သူများအား အဘယ့်ကြောင့် နို့ညှစ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းရင်း များကို စဉ်းစားပြီး ပြောဆိုစေပါ။ အချင်းချင်းတိုင်ပင်ပြီးနောက် စာရွက်ပေါ်တွင် အချက်များကို ရေးသားစေပါ။

အဖွဲ့ ၂ မှ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ရန်အတွက် နို့ညှစ်ပြင်ဆင်ခြင်း အကြောင်းကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ထို့နောက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များနှင့် မည်သို့ နို့ညှစ်ထားရမည်နှင့် သို့မှသာ အလုပ်သွားရသော မိခင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများကို ၆ လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ထိုသို့နို့ညှစ်ရာတွင် မည်သို့သော လက်တွေ့ အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက် အလုပ်အနေအထားများမှာ မည်သို့ ရှိသနည်း။ အချင်းချင်းတိုင်ပင်ပြီးနောက် စာရွက်ပေါ်တွင် အချက်များကို ရေးသားစေပါ။

အဖွဲ့ ၃ မှ ခွက်ဖြင့် ညှစ်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အမျိုးအစားများအကြောင်းကို ဆွေးနွေး စေပါ။ ထို့နောက်ပါဝင်သူများအား ညှစ်ထားသော မိခင်နို့မှ မည်သို့ တိုက်ကျွေးရမည်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ဇွန်နဲ့ ခွက်နှင့် နို့ဗူး အသုံးပြုခြင်းတစ်ခုစီ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်က အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။ ပါဝင်သူများအား ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများအပါအဝင် မိမိတို့သိသည်ကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးခိုင်းပါ။

အဖွဲ့ ၄ မှ ညှစ်ထားသောနို့အား သိုလှောင်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအား ညှစ်ထားသော နို့အား မချဉ်၊ မသိုးသွားစေရန် မည်သို့ သိုလှောင်ရမည်နှင့် မည်မျှကြာအောင် သိုလှောင်နိုင်သည်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးစေပါ။ ထို့အပြင် ရေခဲသေတ္တာမရနိုင်သော နေရာများ တွင် မည်သို့သိုလှောင်ရမည်ကိုလည်း မေးမြန်းပါ။ မိခင်အနေဖြင့် မိမိနို့ရည်ကို မည်သို့ သိုလှောင်နိုင်သနည်း။ အချင်းချင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးသားစေပါ။

၃။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ အဖွဲ့ ၁ အား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ဆွေးနွေးထားသော အကြောင်းအရာများကို တင်ပြစေပါ။ အကြောင်းရင်း ဥပမာများတွင် မိခင်နှင့်ကလေး ခဏတာခွဲခွာခြင်း၊ မိခင်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ခြင်း၊ မိခင်ဖျားနာသောအခါ ကလေးအား နို့ကိုညှစ်တိုက်ရန်အကြောင်းနှင့် မိခင်နို့လိုအပ်မှု ပိုမိုများပြားလာခြင်းတို့ ပါဝင်စေပါ။

၄။ အဖွဲ့ ၂ အား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးထားသည်များကို တင်ပြစေပါ။

၅။ အဖွဲ့ ၃ အား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးထားသည်များကို တင်ပြစေပါ။ ပံ့ပိုးသူမှ ခွက် အသုံးပြုခြင်းသည် ဇွန်းနှင့် နို့ဗူးအသုံးပြုခြင်းထက် ကောင်းကျိုးများရသည်ကို ပေါ်လွင်စေပါ။ ပါဝင်သူများမှ ခွက်ဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်း အတွေ့အကြုံရှိမရှိကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ရှိပါက အတွေ့အကြုံကို မျှဝေပါ။

၆။ အဖွဲ့ ၄ အား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးထားသည်များကို တင်ပြစေပါ။ ရေခဲသေတ္တာမရှိသောအခါ မည်သို့ သိုလှောင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးထားခြင်းမရှိပါက အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်စေပါ။

- နို့သိုလှောင်ရန် ရေအိုး မြေအိုးအသေးတစ်လုံးဝယ်ရန်
- ညှစ်ထားသောနို့ကို သန့်ရှင်းသော ခွက်ဖြင့် ထည့်ထားပြီး မြေအိုးတွင်းထားရှိရန်
- မြေအိုးအား အဖုံးပိတ်ပြီး အေးပြီးမှောင်သော နေရာတွင် ထားရှိရန်

ထိုနည်းလမ်းသည် စိတ်ချရပြီး ၆ နာရီကြာခံသည်ကို ပြောပြပါ။ မြေအိုးနှင့် အဖုံးဖုံးထားသော ပုံပါသော ကားချပ်ကို ထုတ်ပြပါ။

အဆင့် - ၂

တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း

နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

၁ နာရီ

၁။ မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း ပါဝင်သူများအားပြောဆိုပါ။

၂။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့သိသော နို့ညှစ်ထုတ်နည်းလမ်းများကို မျှဝေစေပါ။

၃။ နည်းလမ်းများအား စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၄။ ပါဝင်သူများအား လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို ရှေးဦးစွာပြောဆိုပါ။

၅။ လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ထုတ်နည်းလမ်း ဗီဒီယိုဖြင့်ပြပါ။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့ တွေ့မြင်ရ သည်များကို မေးမြန်းပါ။

၆။ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းမှု၊ မိခင်နို့အား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် လက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်ခြင်း ပုံများကို ပြသပါ။ **Visual aid ၂.၅.၁၊ ၂.၅.၂၊ ၂.၅.၃၊ ၂.၅.၄၊ ၂.၅.၅**

၇။ ထို့နောက် အခြားသော နို့ညှစ်နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။

၈။ အခြားသော စက်အသုံးပြုမှု (လက်ညှစ်စက်နှင့် လျှပ်စစ် နို့ညှစ်စက်အပါအဝင်)များကိုပါ ပြောဆိုပါ။

၉။ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါ စက်နှစ်မျိုးစလုံးကို စစ်ဆေးစေပါ။

၁၀။ ထို့နောက် လက်ညှစ်စက်ဖြင့်မည်သို့ ညှစ်ရမည်ကို ဗီဒီယိုပြသပါ။

၁၁။ လက်ညှစ်စက် (သို့) စက်ဖြင့် ညှစ်သောစက်၊ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းမှုနှင့် မိခင်နို့အား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် ညှစ်ထုတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ကားချပ်များ အသုံးပြုကာ ပြသပါ။ အဆင့်အားလုံးပါဝင်ပါစေ။

၁၂။ အဆိုပါနည်းလမ်း ၃ မျိုးစလုံး၏ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

၁၃။ ကုန်ကျစရိတ်၊ ညှစ်ရန်ကြာချိန်နှင့် တစ်ဦးစီကြိုက်နှစ်သက်မှုများကို ပေါ်လွင်အောင် ပြောဆိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

အဆင့် - ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည်တို့ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ နို့ညှစ်ခြင်းနှင့် မည်သို့ ညှစ်ရခြင်းသည် အဘယ့်ကြောင့်အရေးကြီးသည်နှင့် မည်သို့ ကလေးအား သိုလှောင်ကျွေးမွေးရမည်ကိုပါ မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ အဆိုပါ အသိပညာ ဗဟုသုတမှ မိခင်များအား မိမိတို့နေထိုင်မှုဘဝတွင် ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသနည်း။

မှတ်မိရန်အဓိကအချက်များ

- မိခင်သည် ကလေးနှင့် ခဏခွဲခွာရသောအခါ ဥပမာ အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ် ရသောအခါ နို့ညှစ်ထားခဲ့ပါ။
- အိမ်တွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို နေရာ ညပါ တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးနှင့် ခွဲခွာရသောအခါ နို့တင်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် နို့ထွက်ကောင်းစေရန် အတွက် နို့ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။
- ညှစ်ထုတ်ထားသော နို့ကို သိုလှောင်ပြီး ကလေးအား မိခင်နှင့် ဝေးနေစဉ် တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူအား မည်သို့ သန့်ရှင်းသော ခွက်ကို အသုံးပြု ရမည်ကို သင်ကြားပြသပေးပါ။
- အသုံးမပြုရသေးသော ညှစ်ထားသော နို့ကို ရေခဲသေတ္တာတွင် အချိန်ကန့်သတ် သိုလှောင်ပါ။
- ရေခဲသေတ္တာမရှိပါက နို့ကိုအေးပြီး မှောင်မိုက်သော နေရာတွင် မြေအိုးဖြင့် သိုလှောင်နိုင်သည်။



အခန်း ၂-၆

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မိသားစုနှင့် လူထုမှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၂-၆

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ အခြားသော သူများမှ လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို ပံ့ပိုးကူညီပြီး အဆိုပါအမှုအကျင့်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သံသယကင်းစေခြင်း၊ လိုအပ်သည့် အချက် အလက်များပေးခြင်းနှင့် ပြဿနာများအား ဆွေးနွေးဖြေရှင်းပေးခြင်းစသည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကူညီပေးသင့်သည်။ အဆိုပါ ပံ့ပိုးမှုများကို လူအများစုလုပ်ရန် တတ်နိုင်ပေသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဆုံးဖြတ်ထားပါက ၎င်း၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများကို မိမိဆုံးဖြတ်ချက်ကို သိရှိပါစေ။ သူမသည် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းကိုလည်း ပြောသင့်ပြီး ထိုသူမှာ မွေးဖွားစဉ် ကူညီပေးပြီး မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကို ၆ လထိ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်စေရန် ကူညီပေးရုံသာမက၊ မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမ ၁ နာရီအတွင်းတွင်လည်း အခြားသော မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကို မတိုက်စေဘဲ နို့ဦးရည်ကိုသာတိုက်ရန် ကူညီပေးမည် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အားပေးကူညီသည့် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးဖွားရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အချို့သော ဆေးရုံများသည် နို့ချိုတိုက်ကျွေး ပြည့်ရင်သွေး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုကို အားပေးသည်။ အချို့သော မိခင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အချက်များမှာ-

- မိမိသည် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်လိုကြောင်း ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားခြင်း။
- သူငယ်ချင်းနှင့် မိသားစုဝင်များအား မိမိလုပ်ဆောင်လိုချက်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးစေရန်နှင့် အားပေးရန် ပြောပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အိမ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာများတွင် ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှုများ ပါဝင်သည်။
- မိမိတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် အခက်အခဲတွေ့ပါက ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ အကြံပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ပေးမည့်သူအား ကြိုတင်ရှာဖွေထားခြင်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သားဖွားဆရာမတို့မှ ပံ့ပိုးကူညီမှု

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုဖြစ်သင့်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ မိခင်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့်အတွက် အားပေးချီးမြှောက်ပေးခြင်း၊ မည်သို့ တိုက်ရမည်ကို ကူညီပြသပေးခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများကို ပြောပြပေးခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီ နိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်၌ပင် မြန်မာနိုင်ငံ ၂ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအတွက် မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များအကြောင်း ဥပဒေများကို သိရှိသင့်သည်။ ဥပဒေအားဖြင့် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများ အတွက် မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကို ဈေးကွက်တွင် ကြော်ငြာခွင့်မရှိပေ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေနှင့် အဆိုပါ ဥပဒေကို သိရှိနားလည်ပြီး ချိုးဖောက်သော ကုမ္ပဏီများကိုလည်း အထက်သို့ တင်ပြ တိုင်ကြားမှုများ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အဆိုပါ မိခင်နို့အစားထိုး ကုမ္ပဏီများမှ ငွေကြေး၊ လက်ဆောင်များ မယူသင့်ပေ။ မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ UNICEF နှင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့များက အကြံပြုထားသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအားပေးရန် အထူးသီးသန့် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များမှာ-

- မွေးပြီးပြီးချင်း တစ်နာရီအတွင်း ကလေးနှင့် အသားချင်းထိကပ်ပေးခြင်းနှင့် နို့ဦးရည်တိုက် ကျွေးခြင်း။
- အရေးပေါ်ခွဲမွေးရသော အခြေအနေတွင် မိခင်မှာ ကလေးအား မချီနိုင်သောကြောင့် မိခင်၏ ရင်သားပေါ်သို့ ကလေးအား တင်ပေးပြီး နို့ဦးရည် သောက်စေခြင်း။ ကလေး ဆာတိုင်း တိုက်နိုင်စေရန် မိခင်အား ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း ။
- မိခင်နှင့် ကလေးအား တစ်ခန်းတည်းထားခြင်း။ ထိုမှတစ်ဆင့် လိုအပ်သလို သူနာပြု ဆရာမမှတစ်ဆင့် လိုအပ်သလို ကူညီပေးခြင်း။
- နို့ရည်တွင် ကလေးအသက် ၆ လအထိ လိုအပ်သည့် အာဟာရနှင့် ရေဓါတ်လုံလောက်စွာ ပါသောကြောင့် ကလေးအား ဆာလောင်မှုနှင့် ရေငတ်ပြေစေသည်ဆိုသည့် အချက်ကို မိခင်အား သေချာစွာ ရှင်းပြပေးခြင်း။
- မိခင်အား ရေနှင့် အခြားအစားအစာများအပြင် မိခင်နို့အစားထိုး နို့မှုန့်များကို ပထမ ၆လ အတွင်း မတိုက်ရန် အကြံပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို အစာခြေစနစ်က ကောင်းစွာ မခြေဖျက်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပေးခြင်း။
- မြန်မာနိုင်ငံ အစိုးရမှ ချမှတ်ထားသော Order of Marketing of Formulated Foods for Infant and Young child ချိုးဖောက်သူများအား အစီရင်ခံခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် မိသားစုဝင်များမှ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

မိခင်နှင့် ကလေးအိမ်ပြန်ရောက်ပြီးနောက် လူတော်တော်များများသည် ကလေးကို မိခင်နဲ့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် မိခင်ကို ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ပါသည်။ ဖခင်တစ်ယောက်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သူ၏ကလေးကို နို့မတိုက်နိုင်သော်လည်း ထိုဖခင်သည် ကလေးမိခင်ကို ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေဆဲဖြစ်သည်။ သုတေသနအရ အိမ်ထောင်ဖက်မှ ပံ့ပိုးမှုပေးသည်ဟု ခံစားရသော မိခင်များသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည် ဟူသော ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်တွင် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိကြသည်။ ထို့အပြင် မိခင်နို့ထွက်နည်းသည် ဟူသော လက်ခံမှုကို နည်းပါးကြသည်။ အမျိုးသားများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် တိကျသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ပါဝင်သည်။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုတွင် သတင်းအချက်အလက်ပေးသော ဆွေးနွေးပွဲ တက်ရောက်ခြင်းဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို လေ့လာသင်ယူခြင်း။
- နို့တိုက်မိခင်သည် ကြယ်လေးပွင့် အစားအစာများနှင့် အစာအုပ်စုများမှ မတူကွဲပြားပြီး ညီညွတ်မှုတစ်ခုအစာကို စားစေခြင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နို့တိုက်မိခင်သည် ကလေးအား နို့တိုက်ရန်အတွက် မိခင်နို့ထွက်ရန် လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မိခင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာ (၂) နပ် (သို့) သရေစာများ ပံ့ပိုးစားနေကျအပြင် ပိုစားသင့်သည်။
- မိခင်အနားယူနိုင်ရန် နေ့တစ်နေ့အတွင်း အလုပ်လုပ်ရမည့် ပမာဏကို ချိန်ညှိပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်သည် နို့တိုက်ရန် နို့တိုက်ချိန်နှင့် ခွန်အားရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။
- မိခင်သည် ကလေးနို့တိုက်ခြင်းတွင် လုံလောက်သော အချိန်ရရှိစေရန် မွေးကင်းစကလေးနှင့် မသက်ဆိုင်သော အိမ်အလုပ်များ အထူးသဖြင့် အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ကို ကူညီလုပ်ကိုင်ခြင်း။
- အစားအစာကျွေးခြင်းမဟုတ်သော အလုပ်များ အထူးသဖြင့် ကလေး၏ စိုစွတ်သော (သို့) ညစ်ပေသော အောက်ခံဘောင်းဘီများကို လဲပေးခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးသောအခါ ကလေးကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ ကလေးကို ရေချိုးပေးခြင်း၊ ကလေးကို လေထုတ်ပေးခြင်းနှင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေခြင်း တို့ကို ကူညီလုပ်ကိုင်ခြင်း။
- အိမ်ရာတွင်ရှိသော မိခင်ထံသို့ ကလေးအားယူဆောင်ခြင်းဖြင့် မိခင်ကို ညဘက်နို့တိုက်ချိန်တွင် ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် မိခင်နှင့်အတူ ရှိနေခြင်း
- အကယ်၍ မိခင်သည် နို့ညစ်ထားလျှင် ညဘက်တွင် မိခင်ကိုအိပ်စေခြင်းနှင့် ကလေးကို ခွက်ဖြင့် နို့တိုက်ခြင်း။

- မိခင်သည် ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သူမကို သိစေခြင်း၊ လိုအပ်သော အကူအညီများကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် မိခင်အား စိတ်ခွန်အားပေးခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား မကောင်းဟု သင်ကြားသောအခါ ပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်း။

အရံသားဖွားများနှင့် လူထုကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ကောင်းစွာ စတင်ပြုလုပ်နိုင်ပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိသော မိခင်များသည် (၂) လထက်ပိုပြီး မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် စိန်ခေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့ရပါသည်။ မိခင်များသည် ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန် အခွင့်အလမ်းများ လိုအပ်သည်။ ထိုအခွင့်အလမ်း များမှာ မေးခွန်းများ မေးနိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်ပြန်လုပ်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှုန်းမြန်ခြင်း၊ အစားအစာ ကျွေးမွေးရာတွင် လိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီပေးနိုင်သော အဖြေများ ရရှိနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တိကျသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းပါဝင်သည်။

- မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိခင်တစ်ဦး၏ မေးခွန်းများကို ပြန်လည် ဖြေကြားခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း။
- မိခင်နို့အစားထိုးနို့မှုန့်များသည် ဈေးကြီးပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို မရရှိခြင်းကြောင့် အစားထိုးနို့မှုန့်များအစား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုအဖြစ် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ခြင်းကြောင့် မိခင်နှင့် ကလေးတွင် လတ်တလောနှင့် ရေရှည် အကျိုးကျေးဇူးများ (ကလေးတွင် အနည်းငယ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများသာ ဖြစ်စေခြင်း အထူးသဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါနှင့် နားပိုးဝင်းခြင်း ရောဂါများဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးခြင်း၊ ကလေးပညာရေးအဆင့်အတန်းမြင့်မားခြင်း၊ မိခင်တွင် အချို့သော ကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေခြင်း စသဖြင့်)တို့ကို ပြောပြခြင်းဖြင့် မိခင်အား အားပေးလှုံ့ဆော်ခြင်း။
- မိခင်တွင် လုံလောက်သော နို့ရည်ရှိသည်ဟု မိခင်အား အားပေးခြင်း (ကလေးများစွဲလေ၊ မိခင်သည် နို့ရည်များပိုထုတ်လေ ဖြစ်သည်)။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချင်စိတ်ရှိသော အခြားအသစ်အသစ်သော မိခင်များ (သို့) မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းတွင် အတွေ့အကြုံရှိသော မိခင်များကို ရှာဖွေရန် မိခင်အား တိုက်တွန်းခြင်း။

- စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများ (၂ ပတ်ကျော်ကြာသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ယုတ္တိမရှိသောအတွေးများ)ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ ထိုလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပါသည်။
 - ... မိခင်တွင် သူမအတွက် (သို့) သူမကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်မှု (သို့) ပူပန်မှုများ ခံစားရပါသလား။
 - ... သူမ အိပ်စက်ခြင်းတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေပါသလား (သူမ မောပန်းနေသော်လည်း၊ သူမကလေး အိပ်ပျော်နေသော်လည်း အိပ်မရနိုင် သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း အိပ်နေခြင်း၊ အိပ်ယာမထနိုင်ဖြစ်နေခြင်း)။
 - ... သူမသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း (သို့) တိုးခြင်း (သို့) အစားအသောက် ပျက်ခြင်း ဖြစ်နေပါသလား။

အလုပ်ရှင်မှ ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

နေအိမ်ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်နေကြရသော အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကလေးမွေးပြီးနောက် မကြာမီတွင်ပင် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်ပြန်လုပ်ကြရမည်။ ကလေးမွေးပြီးနောက် အလုပ်ပြန် သွားခြင်းသည် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ပိုများစေသည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ဝင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော အမျိုးသမီးများအား ပံ့ပိုး ပေးနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ရရှိပါက ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်မည် ဟူသော ခြားနားမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပံ့ပိုးမှု ပေးပါက ဝန်ထမ်းအားဆက်လက်ထိန်းထားနိုင်ခြင်းနှင့် ဝန်ထမ်းအား စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေခြင်း တို့ကို ဦးတည်စေသဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားများ ပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ မိသားစုများအတွက် အဆင်ပြေသော လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျင့်ဝတ်များ ထားရှိသော မူဝါဒများရှိပါက မိမိ၏ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေသော ဖောက်သည်များနှင့် အခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် စံနမူနာကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသေအချာသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ-

- မိခင်များအား မီးဖွားခွင့် (၆)လပေးခြင်း။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ညှစ်ခြင်း စသည်တို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နေရာ(အခန်း)ကို လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စီစဉ်ထားရှိပေးခြင်း။ ၎င်းအခန်းသည် မိခင်အား သက်တောင့် သက်သာရှိပြီး သီးသန့်ဖြစ်စေရန်အတွက် တံခါးများလည်း ရှိရမည်ဖြစ်သည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်နိုင်ရန် ခေတ္တနားချိန်များ ခွင့်ပြုပေးခြင်း။

- ညှစ်ထုတ်ထားသော မိခင်နို့များ သိမ်းထားရန် အအေးခန်း (သို့မဟုတ်) ရေခဲသေတ္တာ ထားရှိပေးခြင်း။
- မိခင်၏ လုပ်ငန်းခွင်သို့ နို့တိုက်ကလေးငယ်ကို ခေါ်ဆောင်လာခွင့်ပြုခြင်း။
- ခွင့်ပြုထားသော အချိန်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် မိသားစုဝင်များ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ကလေးအား လုပ်ငန်းခွင်သို့ ခေါ်ဆောင်လာခွင့်ပြုခြင်း။
- ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော အလုပ်ချိန်များကို နို့တိုက်မိခင်များအတွက် သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း။

အစိုးရမှ ပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးမှုနှုန်း နည်းပါးနိမ့်ကျနေခြင်းသည် မျှော်မှန်း လူ့သက်တမ်းနှင့် ဘဝနေထိုင်မှုအရည်အသွေးတို့အတွက် အမှန်တကယ် ကုန်ကျမှုပင်ဖြစ်သည်။ သုတေသနစစ်တမ်းများအရ ကလေးအသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေး ခြင်းသည် ကလေးငယ်များစွာတို့၏အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် နှမိုးနီးယားရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများကို ကုသမှုခံယူရန် မိသားစုများ၏ အိတ်စိုက် ထုတ်သုံးရသည့် အသုံးစရိတ်များကို လျော့ချနိုင်ခြင်း၊ မိခင်နို့အစားထိုးပစ္စည်းများ ဝယ်ရန်မလိုသည့် အတွက် မိသားစုလစဉ်ဝင်ငွေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို ပိုမိုစုဆောင်းနိုင်ခြင်းကို သုတေသနစစ်တမ်းများက ဖော်ပြနေပါသည်။

- မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ တိကျသေချာစွာ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အမျိုးသား အဆင့် (နိုင်ငံတော်အဆင့်)မှ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်းတို့တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံစေခြင်း၊ မူဝါဒချမှတ် ဖော်ဆောင်သူများအနေဖြင့် မိခင်များအားလုံး မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ ထောက်ခံလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း မူဝါဒများချမှတ်ကာ အားပေးလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- မိခင်များအားလုံး မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍ၊ အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောကဏ္ဍ၊ အခြားကဏ္ဍများတွင် မီးဖွားခွင့် အပြည့်အဝ အလုံအလောက်ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်း၏ အကြံပြုချက်များအရ မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက အစိုးရဝန်ထမ်းများအား မီးဖွားခွင့် (၆) လအထိ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်လိုက်ပြီဖြစ်သော်လည်း ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍနှင့် အခြားကဏ္ဍများတွင် မီးဖွားခွင့် (၁၂)ပတ်ခန့်သာ ရရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

- မီးဖွားခွင့်ပြဋ္ဌာန်းချက်များကို လိုက်နာစေရန် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်သင့်သည်။
လူမှုဖူလုံရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး မဟာဗျူဟာတွင် ဖော်ပြပါအချက်ဖြစ်သော မိခင်နှင့်ကလေး ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်ကို နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တိုးချဲ့အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့်အတူ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဟူသော အာဟာရဆိုင်ရာ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များကို တပါတည်းပါဝင်စေရန် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။
- ကုမ္ပဏီများကို ၎င်းတို့၏ ထုတ်ကုန်များကို တရားဥပဒေ မလိုက်နာပဲ ရောင်းဝယ်နေမှုများကို ရပ်တန့်စေခြင်း။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသော (National Food Law) အမျိုးသား အစားအသောက်များ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ဥပဒေပါအချက်ဖြစ်သော မိခင်နို့အစားထိုးကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် ဖော်စပ်အစားအသောက်များ ဈေးကွက်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ အမိန့်အရ ဥပဒေချိုးဖောက်သူများ-အထူးသဖြင့် ဥပဒေကို အကြိမ်ကြိမ်ချိုးဖောက်သူများကို အပြစ်ပေး အရေးယူရန် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးဖြစ်သည်။ ထိုချိုးဖောက်မှုများကို အစိုးရ၏ စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကွန်ယက်များ၏ အားဖြည့် ကူညီခြင်းများ လိုအပ်ပေသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဝင် မိခင်များအတွက် မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ

မိခင်တစ်ဦးသည် မိမိကလေးနှင့် နာရီပေါင်းများစွာ ဝေးကွာနေရပြီး ပံ့ပိုးမှုမပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေရခြင်းသည် မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရပ်တန့်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ မိခင်သည် သူမ၏ကလေးနှင့်အတူ ရှိနေချိန်များတွင် မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ကလေးနှင့်အတူမရှိသော အချိန်များတွင် မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်ထားခြင်းနှင့် သင့်လျော်စိတ်ချရသော သိုလှောင်ထိန်းသိမ်းထားပြီး ကလေးငယ်အား ပြန်လည်တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူထားသင့်သည်။ အကယ်၍ မိခင်သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်ရမည်ဆိုလျှင် သူမသည်-

- အလုပ်မသွားမီ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အချိန်ပိုပေးရမည်။
- အိမ်မှ မထွက်ခွာမီ မိခင်နို့ကို ညှစ်ထုတ်ထားခဲ့ပြီး သိုလှောင်ထားခဲ့ပါက ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက မိခင်မရှိချိန်တွင် ကလေးငယ်အား တိုက်ကျွေးထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် သိုလှောင်ထားရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း မိခင်သည် လုပ်ငန်းချိန်အတွင်း မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်သင့်သည်။ သို့မှသာ မိခင်နို့အမြဲထွက်ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး နို့အုံရောင်ရမ်းခြင်းကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ညှစ်ထုတ်ထားသော မိခင်နို့ကို သိုလှောင်ခြင်း၊ ကလေးသည်မိခင်ဖြစ်သူနှင့် ဝေးကွာနေချိန်တွင် နို့ဗူးမဟုတ်သော သန့်ရှင်းသောခွက်ဖြင့် ကလေးငယ်အား မည်သို့တိုက်ကျွေးရမည်ကို သင်ကြားပေးထားရမည်။
- မိခင်သည် အလုပ်မှပြန်လာပြီးချိန်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အချိန်ပိုပေးပါ။
- အလုပ်ချိန်မဟုတ်သော အချိန်များနှင့် ညဖက်အချိန်များတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်များကို တိုးမြှင့်ပါ။

ရွာကလေးအကြောင်းပုံပြင်



ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများအား ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးစဉ် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် လိုအပ်သော အကူအညီအထောက်အပံ့များ ရရှိအောင်မြင်စေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ပစ္စည်းများ
- ... စာရွက်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... စက်ပိုင်းပုံ စာရွက်များ
- ... ကတ်ခွာ အပိုင်းများ (Sticky dots)
- ... ကားချပ်များ



နည်းလမ်းများ

- ... ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခြင်း
- ... ဆွေးနွေးခြင်း
- ... လူမှုစက်ဝန်းပြချက်
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခြင်း

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ရာတွင်အခက်အခဲများ

၃၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းခန်းမရှေ့ရှိ စာရွက်လွတ်ကို နှစ်ခြမ်းဖြစ်အောင် ဘောပင်ဖြင့်ခြမ်းပါ။ ဘယ်ဘယ်တွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရာတွင် တွေ့ရသည့် အခက်အခဲများဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအားအချင်းချင်းတိုင်ပင်ပြီး မိမိတို့တွေ့ထင်ထားသည့် မိခင်အားကလေးအသက် ၆ လပြည့် သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ရာတွင် တားဆီးထားသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီတိုင်းကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ဆွေးနွေးမှုမပြုပါနှင့်။
- ၄။ အားလုံးအကြံပြုချက်များကို မှတ်သားရာတွင် အောက်ပါစာရင်းများပါသည်အထိ များနိုင်သမျှ များများမေးပါ။
 - မိခင်အား အစားရှောင်ခိုင်းခြင်း
 - မိခင်နို့ထွက်နည်းခြင်း
 - ခွဲမွေးပြီးမှ နို့တိုက်ရခြင်းကြောင့်
 - လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ခြင်း
 - ညဘက်နို့တိုက်ရန် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း
 - အခြားသောနို့မှုန့်ကုမ္ပဏီများမှ နို့မှုန့်များသည် မိခင်နို့ထက်သာလွန်သည်ဟု ဆွဲဆောင်ခြင်း
- ၅။ အဖွဲ့အား အဆိုပါ အတားအဆီးများမှ မည်သည်တို့သည် မိခင်မှ ၎င်း၏ကလေးအသက် ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးမှုမှ အများဆုံးတားဆီးစေသည်ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးစေပါ။

အဆင့် - ၂

ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခြင်း

အခက်အခဲများကျော်လွန်ရန် ပံ့ပိုးကူညီမှု

၃၀ မိနစ်

- ၁။ ပထမအဆင့်တွင် သုံးခဲ့သည့် စာရွက် ညာဘက်တွင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအား ဘယ်ဘက်တွင် ရေးသားထားသော မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရာတွင် တွေ့ရသည့် အတားအဆီးများကို ပြန်လည် ဖတ်ရှုစေပါ။
- ၃။ ပါဝင်သူများအား ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အခက်အခဲများအား ကျော်လွှားရန်အတွက် မိခင်သည် မတူညီသော လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရနှင့် မိတ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းများမှ အကူအညီများ လိုအပ်သည်။

- ၄။ ပါဝင်သူများအား မည်သည့် အထက်ပါ မတူညီသော လူ၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အစိုးရနှင့်မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းများမှ မည်သည့်အကူအညီများ ရယူရမည်ကို အသေးစိတ် မေးမြန်းပါ။
- ၅။ စာရွက်ဘယ်ဘက်အခြမ်းရှိ အခက်အခဲတစ်ခုစီအတွက် မည်သူက မည်သို့သော ပံ့ပိုးမှုများကို ပေးမည်အကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။
- ၆။ အတွေးအမြင်တိုင်းအား ရေးချပါ။
- ၇။ ပါဝင်သူများအား အထက်ပါ လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများသည် လုံလောက်သော ပံ့ပိုး ကူညီမှုများ ပေးနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ မထင်ပါက အခြားမည်သည့် နေရာများမှ ရရှိနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၃ အဆင့်များစုစည်းခြင်း

ပံ့ပိုးမှုအား အဆင့်စီခြင်း ၁၅ မိနစ်

- ၁။ အဆင့် ၂ တွင် ရေးထားသော ပံ့ပိုးမှုစာရင်းအား စာရွက်အပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင် ပြန်ကူးပါ။ (ဥပမာ-မိခင်နှင့် ကလေးတစ်ယောက်အတွင်းထိကပ်မှု၊ မိခင်အိမ်အလုပ်များ လျော့ကျစေရန် နို့တိုက်မိခင်အား ကူညီပေးခြင်း စသည်ဖြင့်)။
- ၂။ အဆိုပါ စက်ဝိုင်းပုံစာရွက်များအား ကြမ်းပြင်တွင် ဖြန့်ကြဲနေစေပါ။
- ၃။ ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအား ကတ်ခွာအပိုင်း (sticky dots) သုံးခုစီပေးပြီး စာရွက်ပေါ်ရှိ အကြောင်းအရာများအား ဖတ်ခိုင်းပါ။
- ၄။ ထို့နောက် ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်နိုင်စေရန် မိမိအရေးကြီးဆုံးထင်သည့် အချက် ၃ ခုကို ရွေးချယ်ကာ ကတ်ခွာအား ကပ်ခိုင်းပါ။
- ၅။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးနိုင်စေရန် မိမိတို့ရွေးချယ် ထားသည့် ၃ ခုအနက်မှ အရေးကြီးဆုံးဟု ထင်သည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- ၆။ စက်ဝိုင်းပေါ်ရှိ အစက်အရေအတွက်ကို ရေပါ။ ထို့နောက် ရလဒ်စုစုပေါင်းကို အဆိုပါ စက်ဝိုင်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။
- ၇။ အဖွဲ့တစ်ခုစီအား ဘာကြောင့် အဆိုပါစက်ဝိုင်းသည် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်သည်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ၈။ အကြောင်းအရာအား ပြန်လည်ခြုံငုံပြောဆိုပြီး နားမလည်မှုများ၊ မှတ်ချက်များအား သေချာစွာ ရှင်းလင်းပါ။

အဆင့် - ၄ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ လေ့လာခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အဘယ့်ကြောင့် ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ရရှိနိုင်သည့် ပံ့ပိုးမှုများကို ဦးတည်ရန်အရေးကြီးသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ အခြားသောမည်သည့် ပံ့ပိုးမှုများရှိသည်ကို စဉ်းစားမေးမြန်းပါ။

မှတ်မိရန် အဓိက အချက်အလက်များ

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း-မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည်ကို တိုက်နိုင်ရန်အတွက် အသားချင်းထိကပ်မှုကို အားပေးလုပ်ဆောင်ပါ။

မိသားစုဝင်များ-မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အကြိမ်ရေကို တိုးကျွေးပါ။

- နို့တိုက်နေစဉ် မိခင်အစားပိုမိုစားစေရန် တိုက်တွန်းပါ။
- အိမ်အလုပ်များအား မိခင်နို့တိုက်နေစဉ် ဝိုင်းကူလုပ်ပေးပါ။
- မိခင်မှ ညဘက်နို့တိုက်ရာတွင် အဆင်ပြေစေရန် ဝိုင်းကူညီပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါ။

အရံသားဖွားဆရာမများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ-မိခင်အား နှစ်သိမ့်ဖြောင်းဖျံခြင်း၊ စိတ်တက် ကြွစေခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ ညွှန်းပို့ခြင်းများဖြင့် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ-မိခင်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ချိန်တွင် နို့ညှစ် ထားခဲ့ပြီး ကလေးအားတိုက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

အလုပ်ရှင်များ-လုပ်ငန်းခွင်သို့ ကလေးအား ခေါ်ဆောင်လာခွင့်ပြုပါ။

- မိခင်နို့တိုက်ရန် အတွက် နားနေချိန်ပေးပါ။
- နားနေချိန်တွင် မိသားစုဝင်မှ ကလေးအား မိခင်ဆီ ခေါ်လာခွင့်ပြုပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ရန် သီးသန့်နေရာ စီစဉ်ထားပေးပါ။
- မိခင်နို့ညှစ်ရန်အတွက် နေရာစီစဉ် ပေးရန်။

မွေးစမှ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အစိုးရမှ ပုဂ္ဂလိက၊ အစိုးရနှင့် အခြားသောကဏ္ဍများတွင် လုံလောက်သော မီးဖွားခံစားခွင့်များရရှိစေရန် ကူညီပေးခြင်း။

အလေး



ရည်ရွယ်ချက်



MOHS မှ ထောက်ခံထားသော ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း အလေ့အထများကို သင်တန်းသားများ သိရှိစေရန်။ ထိုအလေ့အထများတွင် ကောင်းမွန်သည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှု အလေ့အထများ၊ ကလေး၏ပြုမူပုံပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း စသည်တို့ကို ကျင့်သုံး၍ ကြယ်လေးပွင့်အစားအစာမှ အမျိုးမျိုးသောအစားများကို တလေးအားကျွေးမွေးခြင်းနှင့် မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ဘေးကင်းစွာ ကျွေးမွေးခြင်း

ခေါင်းစဉ်အကျဉ်းချုပ်

ကြာချိန်

အခန်း ၃-၁	၂၄၅	အသက် ၆-၂၃ လ ကလေးအတွက် အာဟာရ လိုအပ်ချက်များ	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၁	၂၅၈	ရာသီအလိုက် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း	၂ နာရီ ၄၅ မိနစ်
အခန်း ၃-၂	၂၆၂	အစားအစာအမျိုးအစား စုံလင်မှု-သက်တံ့ရောင်စုံ အစားအစာကို စားသောက်ခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၂	၂၆၆	အရောင်စုံလင်သော ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးမွေးခြင်း	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်
အခန်း ၃-၃	၂၇၂	ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ခြင်းအလေ့အထ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အရည်များအား	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၃	၂၇၈	ကလေးများအတွက် ရွေးချယ်မှု	၁ နာရီ
အခန်း ၃-၄	၂၈၂	ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း	
လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၃-၄	၂၈၈	ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း	၁ နာရီ



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

- ပါဝင်သော အကြောင်းအရာနှင့် ရင်းနှီးစေရန် အခန်းတစ်ခုစီကို သေချာနှံ့စပ်စွာ ဖတ်ရှုပါ။
- အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်သူများနှင့်အတူ မည်သည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြသည်။ အဆင့်များသည် သင်တန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်တန်းပတ်ဝန်းကျင်အလိုက် သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသိရှိစေရန် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု တည်ဆောက် သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားသစ်လောင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ပံ့ပိုးသူများသည် သင်တန်းပါဝင်သူများ တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေစေရန် ပူးပေါင်း ပါဝင်သည့်နည်းလမ်းများကို များများအသုံးပြုသင့်သည်။
- ပါဝင်သူများမှ ပြောသော အမှားများကို လေ့လာ၍ အမှန်ပြင်ပေးပါ။ အဖြေမသေချာပါက သင့်အဖြေမှာမသေချာကြောင်း ပါဝင်သူများကို အသိပေးပြီး အဖြေမှန်ကို ရှာဖွေပြီးမှ ပြန်ပြောပါ။ သို့မဟုတ် ပါဝင်သူတစ်ဦးအား အဖြေရှာဖွေရန် အားပေးပြီး အဖွဲ့ကို ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးသတ်တွင် ပါဝင်သူများသည် လေ့လာခဲ့ပြီးသည်များအပေါ် ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အဓိကသတင်းစကားများနှင့် အပြုအမူများကို များအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

အခန်း ၃-၁

အသက် ၆-၂၃ လ ကလေးအတွက် အာဟာရလိုအပ်ချက်များ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၃-၁

ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးမွေးခြင်း

ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားချိန်မှ ခြောက်လပြည့်သည့်အချိန်အထိ ထိုကလေး၏ အာဟာရ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို မိခင်နို့မှ ထောက်ပံ့ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ သို့သော်ငြားလည်း အသက် ခြောက်လထက်ကျော်သော ကလေးများ၏စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်သည် တိုးများလာသည်။ ၆ လ မှ ၁၂ လ အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ပမာဏ၏ ၆၀% ခန့်နှင့် ၁၂ လ မှ ၂၄ လ အရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ပမာဏ၏ ၄၀% ကိုသာ မိခင်နို့မှ ထောက်ပံ့ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်၏ စွမ်းအင်လိုအပ်ချက် လက်ကျန်ပမာဏကို ဖြည့်စွက်စာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးတစ်ယောက်၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းမှ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရန် မလုံလောက်သောအခါ ထိုကလေးအား မိခင်နို့အပြင် အခြားသောအစားအစာများနှင့် အရည်များ တိုက်ကျွေးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၆ လပြည့်ချိန်တွင် ကလေး၏အစာချေစနစ်သည် အစာအမျိုးမျိုးကို စတင်ချေဖျက်ရန် အသင့်ဖြစ်လာပြီဖြစ်သည်။ ထိုအစာများသည် မိခင်နို့ကို အားဖြည့်ပေးပြီး ထပ်လောင်းစွမ်းအင်များကို ဖြည့်စွက်ပေးသည်။ ထပ်ဆင့်အကြောင်းအရာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း လက်စွဲစာအုပ်မှ အခန်း ၂.၄ တွင် ကြည့်ရှုပါ။

သင့်တော်သော ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးနိုင်ရန် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်းသည် ကလေးအာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသော အထိရောက်ဆုံး နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ အသက် ၆-၂၄ လ ကလေးမိခင်များသည် ကလေးဆက်လက်သန်စွမ်း ကျန်းမာနေစေရန် မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနေရမည်။ ကလေးနို့ဖို့ချင်သည့်အခါတိုင်း၊ နို့တောင်းတိုင်း နေ့ရောညပါ ၁ ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ် နို့တိုက်ကျွေးပါ။



အသက် ၆ လတွင် မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနေစဉ် အစာပျော့ပျော့များကို စတင်ကျွေးမွေးပြီး ကလေးအသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပမာဏ၊ အပျော့မှအမာ၊ အကြိမ်ရေတို့ကို တစ်ဖြည်းဖြည်းတိုး၍ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးသည့် အချိန်ကာလသည် ကလေးကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးသည့်အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် သိရှိခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေး၏လတ်တလော အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရုံ သာမက ကလေး၏ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် ကျင့်သုံးရမည့် စွမ်းရည်သစ်၊ အမူအကျင့်သစ်များကို ပျိုးထောင်ပေးနေခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေအချိုးအစားနှင့် ကျန်းမာရေး (MDHS) ၏ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ စစ်တမ်းတွင် ၆ လမှ ၂၃ လအရွယ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောကလေးများ၏ ၉၂% နှင့် မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးသော ကလေးများ၏ ၉၄% တို့ စားသုံးသော ဖြည့်စွက်စာများကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားသည်။ ယေဘုယျ အားဖြင့် စပါးကဲ့သို့ အစေ့အဆန်များမှပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို အဓိကစားသုံးကြပြီး အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသော သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကိုလည်း စားသုံးကြသည်။ စစ်တမ်းမကောက်ခင် ၂၄ နာရီအတွင်း ၆ လမှ ၂၃ လ အရွယ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးများ၏ ၄၂% သည် အသား၊ ငါးနှင့်/သို့မဟုတ် ကြက်၊ ဘဲများစားသုံးထားကြောင်း၊ ၃၈% သည် သစ်သီးဝလံနှင့် ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးထားကြောင်းနှင့် ၃၀% သည် ဥများကို စားသုံးထားကြောင်း သိရှိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိုအသက်အရွယ်အုပ်စုရှိ အလွန်နည်းပါးသော ကလေးများသာ အစာအမျိုးအမယ်စုံလင်စွာ စားသုံးနေကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးများစွာသည် အစွမ်းကုန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန် လိုအပ်သော အာဟာရအားလုံးကို မရရှိနေကြကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်။

အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း သောက်သုံးချိန်မှ ဖြည့်စွက်စာ စတင်စားသုံးသည့် အချိန်ကာလအကူးအပြောင်းသည် ကလေးများ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ခြေများသော အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ၆-၂၃ လ ကလေးများသည် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားနေသည့်အတွက် သူတို့၏အာဟာရလိုအပ်ချက်များသည် ပိုများလာသည်။ အစာလုံလောက်စွာမရရှိနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ဖျားနာသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများမှ ကောင်းမွန်စွာ မကျွေးမွေးသောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ကလေး၏အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို မပြည့်မီသောအခါ ကလေးများသည် လျင်မြန်စွာ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်စေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကြယ်လေးပွင့်လုံး ပါသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်သော အကြိမ်ရေ၊ ပမာဏ၊ သင့်တော်သော အပျော့အမာဖြင့် ကလေးအားကျွေးမွေးရမည်။ အစာကို သန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်ပြီး ကလေးပျော်ရွှင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တက်ကြွစွာ ချောမြို့၍ ကျွေးရမည်။

ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ (4 FATHER)

ကြယ်လေးပွင့်အစားအစာ (4**)** - အသက် ၆ လပြည့်ချိန်မှ စတင်၍ ကြယ်လေးပွင့်လုံးပါဝင်သော အစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ကြယ်လေးပွင့်လုံးပါဝင်သော အစာအမျိုးမျိုးကို ကလေးအား နေ့တိုင်းကျွေးမွေးသင့်သည်။ အာဟာရပြည့်သောအစာများသည် ဈေးကြီးရန် မလိုအပ်သလို နိုင်ငံခြားမှလာရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။ ဒေသထွက်အစာများသည် လတ်ဆတ်သောအချိန်တွင် အရသာအကောင်းဆုံးရှိပြီး အာဟာရအများဆုံးရှိကြသည်။

အကြိမ်ရေ (Frequency)- အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးများ၏ အစာအိမ်သည် သေးငယ်သောကြောင့် အစာမကြာခဏကျွေးရန် လိုအပ်သည်။ အသက် ၆ လတွင် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် (သွားရေစာ ၁ ကြိမ်နှင့်အတူ) မှ အသက် ၂ နှစ်ပြည့်သောအခါ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ (သွားရေစာ ၁-၂ ကြိမ်နှင့်အတူ) အစာကျွေးသည့်အကြိမ်ရေ တိုးသွားရပါမည်။ ကလေးအသက်နှင့် သင့်တော်သော အကြိမ်ရေကို နေ့စဉ် တစ်ဖြည်းဖြည်းတိုး၍ ကျွေးရမည်။

လုံလောက်သောပမာဏ (Adequate amount) - ကလေး၏အစာအိမ်အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် အချိန်နှင့်အမျှ ကြီးထွားနေသည်။ သူတို့၏လျင်မြန်သောကြီးထွားမှုကို လိုက်မီရန် မိခင်နို့အပြင် အစားအစာပမာဏ ပိုမိုများပြားစွာ စားသောက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအသက်နှင့် သင့်တော်သော အစာပမာဏကို တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုး၍ ကျွေးရမည်။

အပျော့အမာ (Texture) - ဤအရွယ်တွင် သွားများပေါက်လာပြီး မိမိဘာသာ အစာစားသည့်စွမ်းရည် တိုးတက်လာပြီ ဖြစ်၍ အစာခပ်ပျော့ပျော့မှ နည်းနည်းပျော့ပျော့ ပြီးမှ နည်းနည်းမာလာသော အစာများကို တစ်ဖြည်းဖြည်း စားလာနိုင်သည်။ ကလေးအသက်နှင့် သင့်တော်သော အစာအနေအထားကို အပျော့မှအမာဘက်သို့ တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုး၍ ကျွေးသွားရပါမည်။

သန့်ရှင်းမှု (Hygienic) - ဤအရွယ်ကလေးများတွင် ဖျားနာနိုင်ချေများပြီး ဖျားနာခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အာဟာရများ ကုန်ခမ်းသွားနိုင်သကဲ့သို့ အာဟာရများ မစုပ်ယူနိုင်ရန်လည်း အတားအဆီးဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးစားသော အစာနှင့်ရေများ သန့်ရှင်းစိတ်ချရပြီး ညစ်ညမ်းမှုကင်းစင်စေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် တစ်ကိုယ်ရေနှင့် မိသားစုသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ကျင့်သုံးရမည်။

ပျော်ရွှင်ဖွယ် (Enjoyable) - ကလေးမှ ပျော်ရွှင်စွာနှင့် ပူပင်မှုကင်းစွာ အစားစားနိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူမှ အားပေးရမည်။ ဤသို့အားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု၊ အစားအစာနှင့် ရင်းနှီးတွယ်တာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ချောမြူခြင်း (Responsive) - ကလေး၏ဆာလောင်မှု/ဝလင်မှုလက္ခဏာများကို အနီးကပ် သတိထား ကြည့်ရှုကာ အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်၍ ချောမြူကျွေးမွေးရမည်။ ကလေးမှ တစ်ဖြည်းဖြည်း မိမိဘာသာ စားသုံးတတ်လာသည်အထိ စိတ်ရှည်စွာ ချောမြူကျွေးမွေးရမည်။ ဤသို့ ချောမြူကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေး၏လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးစွမ်းရည်များတိုးတက်လာစေရန် ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ထို့ပြင် မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

အစာကျွေးသောအကြိမ်ရေ၊ ပမာဏနှင့်အပျော့အမာ အပြောင်းအလဲ

၆-၈ လအရွယ် ကလေးများကို အစားအစာကျွေးမွေးခြင်း

၆-လနှင့် ၈-လ ကြား ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သော အဓိကအာဟာရများသည် မိခင်နို့တွင် ပါဝင်နေသေးသည်။ သို့သော်လည်း ကလေးငယ်သည် သံဓာတ်ကဲ့သို့သော အနည်းလိုအာဟာရများနှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်များ လွန်စွာ မြင့်မားသည်။ အစာအုပ်စု**** လေးစုလုံးမှ အစာပျော့ပျော့များကို ကလေးအား မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

နို့စို့ကလေးတစ်ယောက် အစာအိမ်သည် အလွန်သေးငယ်သောကြောင့် ဖြည့်စွက်စာပမာဏ အများအပြားစားသုံးနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ထိုအစားအစာပျော့ပျော့များနှင့် အရသာ အသစ်အဆန်းများသည် သူတို့ကြီးပြင်းလာသောအခါ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လက်ခံ စားသုံးနိုင်စွမ်းရှိစေရန် အကူအညီပေးပါသည်။ အစာပမာဏနည်းနည်းချင်းစီကို အကြိမ်ရေ များများစားသုံးခြင်းသည် ကလေးငယ်၏အစာချေဖျက်ခြင်းအတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်သည်။ အသက် ၆ လပြည့်ချိန်တွင် ကလေးသည် ဖြည့်စွက်စာများကို တစ်ရက်လျှင် နှစ်ကြိမ်အနည်းဆုံး စားသုံးသင့်သည်။ ထို့နောက် အသက်ရှစ်လရောက်ပြီဆိုပါက တစ်ရက်လျှင် အစားအစာ အနည်းငယ် သုံးကြိမ်နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ သရေစာတို့ကိုပါစားသုံးနိုင်စေရန် စားသုံးသော အကြိမ်ရေနှင့်ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကလေးငယ်တိုင်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပဲ ကလေးတစ်ယောက်ချင်း၏ အစာစားလိုစိတ်သည် ကွဲပြားခြားနားသည်ကို သတိရပါ။ အချို့ကလေးများသည် အချိန်တိုင်း ဗိုက်ဆာနေပုံ ပေါက်သော်လည်း အချို့မှာမူ အစာစားရန်အတွက် ပို၍အားပေးတိုက်တွန်းရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးကို မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ကျွေးပြီးမှသာ ဖြည့်စွက်စာများကို ကျွေးမွေးသင့်သည်။ မိခင်နို့ရည်ကို ညစ်၍တိုက်ပါက ဗူးနှင့်မဟုတ်ပဲ ခွက်ကို အသုံးပြု၍ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကလေး၏အစားအစာများကို ပိုမိုအာဟာရပြည့်ဝစေသည့် နည်းလမ်းများ

အစားအစာများကို အင်အားဓာတ်ပိုမိုပြည့်ဝစေရန်နှင့် အာဟာရပိုမိုပြည့်ဝစေရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

ဆန်ပြုတ်

- ဆန်ပြုတ်ကို ရေနည်းနည်းဖြင့် ပြင်ဆင်ပါ။ အရည်အရမ်းမကျသင့်ပါ။
- ဆန်ပြုတ်ထဲတွင် မိခင်နို့ရည်ညှစ်၍ ထည့်ပါ။
- နှမ်း၊ မြေပဲကဲ့သို့ အစေ့အဆန်မှရသော အနှစ်များနှင့် ရောပါ။
- ဆီကို လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက် ထည့်ပါ။
- ဆန်ပြုတ်ထဲသို့ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ထည့်မည့်အစား အာဟာရပိုမိုပါဝင်သည့် ကြက်သားကို ချေပြီးထည့်ပါ။ ကြက်ဥ၊ ငါး သို့မဟုတ် ပဲစဉ်းငုံတို့ကိုလည်း ရောထည့်နိုင်သည်။

ဟင်းချို သို့မဟုတ် ဟင်းလျာတစ်မျိုးကို ချက်ပြုတ်လျှင်

- ဟင်းအရည်သောက်ကို ကလေးအားတိုက်မည့်အစား ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲပြား၊ အသားစသော ဟင်းချို သို့မဟုတ် ဟင်းလျာများမှ ဟင်းဖတ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဆယ်ယူကာ ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ်ဖြစ်အောင် ချေ၍ ကလေးကို ကျွေးပါ။
- ဟင်းချို သို့မဟုတ် ဟင်းလျာထဲသို့ ထောင်းထားသောပဲအမှုန့်များကို ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။
- ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက်ကို ကလေး၏အစာထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ကလေးကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားနေသည့် ကလေး၏အစာထဲသို့ အပိုဆီများကို ထပ်ထည့်ရန် မလိုကြောင်းမှတ်သားပါ။

သို့မှသာ မိခင် (သို့) ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူသည် ကလေးမည်မျှစားသုံးသည်ကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေး ခြောက်လအရွယ် ဖြည့်စွက်စာ စကျွေးချိန်တွင် အစားအစာ တစ်နပ်လျှင် ပျော့အိသွားသည်အထိ ကြိတ်ချေထားပြီး အတော်အသင့်ပျစ်သည့် အစားအစာ လက်ဖက်ရည် ဖွန်းနှစ်ဖွန်း (သို့) သုံးဖွန်းသာ ပါဝင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ခြောက်လမှ ရှစ်လ ကာလအတွင်း တစ်နပ်လျှင် ပါဝင်သောအစာပမာဏကို ၂၅၀ မီလီလီတာဆန့် ခွက် (သို့) ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက် ပမာဏအထိ တစ်ဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်သင့်ပြီး အစားအစာကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း ပို၍ပျစ်သည့် အနေအထားသို့ တိုး၍ကျွေးနိုင်သည်။

အစာအသစ်သည် ကလေးနှင့်အဆင်ပြေနေသည့် မည်သည့်အစာအသစ်ပြီးလျှင် မည်သည့်အစာ အသစ်ကို မိတ်ဆက်ကျွေးရမည်ဆိုသည့် အစီအစဉ်သည် အရေးကြီးပါ။ လျင်မြန်စွာကြီးထွားနေသည့် ဤအချိန်အခါတွင် သံဓာတ်လိုအပ်မှု ပိုမိုများလာသည့်အတွက် ပထမဆုံးကျွေးသည့် အစာပျော့ပျော့ တို့တွင် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ပါဝင်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိခင်နို့၏ အနံ့အရသာသည် ကလေးအတွက်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသား ဖြစ်နေသောကြောင့် အစာသစ်များတွင် မိခင်နို့ရည်ထည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးကို အစာသစ်များစားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ ပဲနီလေး၊ ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်သော မုန်လာဥနီနှင့် ရွှေဖရုံသီး၊ ဒေသထွက် ဟင်းရွက်စိမ်းများဖြစ်သော ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်ဖွန်းရွက်၊ ပဲစောင်းလျား၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ မြင်းခွာရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ဂေါ်ဘီရွက် စသည်တို့ကို ချက်ပြုတ်၍ ချေပြီး မိခင်နို့ရည်အနည်းငယ် ထည့်ကာ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ သရက်သီးစသော သစ်သီးဝလံ အမှည့်တို့ကို မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ထိုသစ်သီးများသည် သဘာဝအတိုင်းချိုပြီး အရသာရှိသင့်ပါသည်။ အနံ့အရသာ ပိုမိုကောင်းမွန်စေသော သကြား၊ ပျားရည်၊ အမွှေးအကြိုင်၊ အပိုထည့်သောဆား စသည်တို့ကို ထည့်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်သီးသန့်သာ ကျွေးမည့်အစား ဆန်ပြုတ်ထဲသို့ အပိုဆောင်းအာဟာရများကို ထပ်ပေါင်းထည့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ အောက်ပါဇယားတွင် နမူနာအကြံပေးချက်အချို့ကို ကြည့်ပါ။

မနက်စာ	သွားရည်စာ	ညနေစာ
ငါးဆန်ပြုတ် (ထမင်းစားဖွန်း) ၂ ဖွန်း	ခြေထားသော သင်္ဘောသီး (ထမင်းစားဖွန်း) ၁-၂ ဖွန်း	ဆန်ပြုတ် (ထမင်းစားဖွန်း) ၂ ဖွန်း
ခြေထားသောငှက်ပျောသီး (ထမင်းစားဖွန်း) ၁ ဖွန်း		ကြက်/ပူးသီး နှင့် ပဲနီလေး ဟင်းချို (ထမင်းစားဖွန်း) ၁-၂ ဖွန်း

Table 3.1 ၆-၈ လ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် စားသောက်ဖွယ်စာရင်း နမူနာ။

၉-၁၁ လအရွယ် ကလေးများကို အစားအစာကျွေးမွေးခြင်း

၉ လနှင့် ၁၁ လကြား ကလေး၏စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရလိုအပ်ချက်များသည် ဆက်လက် တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ ကောင်းမွန်သောချာစွာ နှစ်နှစ်စင်းထားသော(သို့) ကြိတ်ခြေထားသော (သို့) နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော အစားအစာများကို ၂၅၀ မီလီမီတာဆန့် ခွက်(သို့)ပန်းကန်လုံး တစ်ခု၏ တစ်ဝက်စာခန့်ကို ကလေးအား တစ်ရက်လျှင် ၃-၄ ကြိမ် အနည်းဆုံး ကျွေးမွေးရမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် ထပ်တိုးအနေဖြင့် ကလေးအား သွားရည်စာများကိုလည်း တစ်နေ့တွင် တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်ခန့် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

မနက်စာ	နေ့လည်စာ	ညနေစာ	သွားရည်စာ
ပဲပြုတ်နှင့်ထမင်း ပျော့ပျော့ (ထမင်းစားစွန်း) ၄ စွန်း	ထမင်းပျော့ပျော့ (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း	ငါး (ထမင်းစားစွန်း) ၁ စွန်းပါသော ငါးဆန်ပြုတ် (ထမင်းစားစွန်း) ၄ စွန်း	ဖရဲသီး (ထမင်းစားစွန်း) ၁-၂ စွန်း
ကြက်ဥမွှေ ကြော်တစ်လုံး	ကြက်သားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ပါသော ပဲကြာဇံဟင်းချို (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း	ဟင်းနုနွယ် (ထမင်း စားစွန်း) ၁ စွန်း/ မုန်လာဥနီ လက်ဖက်စား စွန်း ၁ စွန်း/ဆီ လက်ဖက်စားစွန်း ၁ စွန်း/ ငှက်ပျောသီး (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း	

Table 3.1 ၉-၁၁ လ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် စားသောက်ဖွယ်စာရင်း နမူနာ။

အသက် ၉ လနှင့် ၁၁ လကြားတွင် ကလေးလိုအပ်သော စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရပမာဏ ဆက်လက်မြင့်တက်လာသည်။ နို့စို့ကလေးကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော၊ ခြေထားသော၊ တောက်တောက်စင်းထားသော တိရစ္ဆာန်ထွက် အသားဓာတ် (အသား၊ ငါး၊ ကလီစာ၊ ဥ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း)၊ အပင်ထွက်အသားဓာတ် (ပဲအမျိုးမျိုး၊ တိုဖူး)နှင့် ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတို့ကို ကျွေးပါ။

ဤအသက်အရွယ်၌ ကလေးများသည် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများမှ သူတို့အား အစာ ကျွေးသောအခါ စွန်း (သို့) ပန်းကန်လုံးကို လှမ်းဆွဲခြင်းမျိုး စတင်ပြုလုပ်လာလေ့ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးသည် ကလေးအနေဖြင့် သူမာသာသူ အစာစားရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီဟု ဖော်ပြသော လက္ခဏာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အထောက်အပံ့မပါဘဲ ကောင်းမွန် လွတ်လပ်စွာ ထိုင်နိုင်ခြင်းသည်လည်း ကလေးအနေဖြင့် သူတို့၏လက်ဖြင့် အစားအစာများကို

ကောက်ယူ ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော အစားအစာများကို စားသုံးရန် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြသော အချက်အလက်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအစာများကို မျိုးချရလွယ်ကူအောင် ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။ မာသော အစာများ (သစ်သီးဝလံအစိမ်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစေ့အဆန်၊ စပျစ်သီး၊ အသား) တို့ကို ကလေး အစာနှင့်ခြင်းမရှိပဲ စားနိုင်သည်အထိ သေးငယ်သောအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်စေရန် ဖြတ်တောက်ရမည်။ အသား၊ ငါးတို့သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး အစာများဖြစ်သည်။



သို့သော် အရိုးမပြုစေရန် ကလေးကို မကျွေးမီ အရိုးများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမည်။ လွယ်ကူစွာချေဖျက်နိုင်သော အန္တရာယ်ကင်း၍ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာပျော့များ စတင်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စတင်ကျွေးရာတွင် အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်ထားသော ပျော့ပျောင်းသည့် သစ်သီးဝလံများ (ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီးနှင့် သို့မဟုတ် သဘောသီး) ဖြစ်စေ ထောပတ်သီးဖြစ်စေ၊ ကျက်ရုံချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥ သို့မဟုတ် ပန်းဂေါ်ဖီ) ဖြစ်စေကျွေးနိုင်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်အား အစားအစာများကို သူ/သူမ ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်စားသုံးခွင့် ပြုခြင်းသည် မှီခိုမှုကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာစားခြင်း အလေ့အကျင့်ကို တိုးတက်စေရာတွင် အရေးပါသော အဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်သည်။

၁၂-၂၃ လအရွယ် ကလေးများကို အစားအစာကျွေးမွေးခြင်း

ရက် ၁၀၀၀ ကာလအတွင်း ၁၂-၂၃ လအသက်အရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများသည် မိခင်နို့နှင့်စာလျှင် အာဟာရများနှင့် စွမ်းအင်များ ပိုမိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် မိခင်နို့ကို အထူးသဖြင့် ညဘက်တွင် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သေးသည်။ ၂၅၀ မီလီလီတာဆန့် ခွက်၏ လေးပုံသုံးပုံခန့်မှ ခွက် အပြည့်ခန့် အစားအစာကို တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ၃-၄ ကြိမ်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သွားရည်စာ ၁-၂ ကြိမ် ဆက်လက်ကျွေးရမည် ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ အစားအစာများကို ကျွေးကြည့်ပါ။

မနက်စာ	နေ့လည်စာ	ညနေစာ	သွားရည်စာ ၁	သွားရည်စာ ၂
ဘိန်းမုန့် လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ခုလုံး	ကြက်ဥကြော် (ထမင်းစားစွန်း) ၄-၆ စွန်း	ထမင်း (ထမင်းစားစွန်း) ၄-၆ စွန်း	ရွှေဖရုံသီး (ထမင်းစားစွန်း) ၃ စွန်း	ကောက်ညင်း ရွှေထမင်း(ထမင်း စားစွန်း) ၂-၃ စွန်း
ပါးပါးလှီးထား သော သရက်သီး အမှည့်(ထမင်းစား စွန်း) ၃-၄ စွန်း	ခေါက်ဆွဲနှင့် မုန့်လာဥနီ (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း	ကြက်သား ဟင်း (ထမင်းစားစွန်း) ၃ စွန်း		
	သခွားသီး (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း	ကန်စွန်းရွက် (ထမင်းစားစွန်း) ၂ စွန်း		
		သဘောသီး (ထမင်းစားစွန်း) ၃-၄ စွန်း		

Table 3.1 ၁၂-၂၃ လ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် စားသောက်ဖွယ်စာရင်း နမူနာ။

၁။ ပိုးသတ်ထားသောနွားနို့ သို့မဟုတ် ဆီအနည်းငယ်နှင့် ချေထားသောထမင်း

၂။ ဒိန်ချဉ်၊ ပိုးသတ်ထားသော နွားနို့

၃။ ပြုတ်ထားသော သို့မဟုတ် မွေကြော်ထားသော ကြက်ဥ သို့မဟုတ် ငုံးဥ


၄။ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အသက် ၁၂ လမှစတင်၍ မိသားစုစားသော အစားအစာများကို လွယ်ကူစွာဝါးနိုင်လောက်အောင် ပျော့ပျောင်းစေကာ နုတ်နုတ်စင်း၊ ခြေပြီး သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်အောင် ဖြတ်တောက်ပြီး ကလေးအား ကျွေးနိုင်ပါပြီ။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အစားအစာများ

အောက်ပါအစားအစာများကို ၁၂ လအောက် ကလေးများအားမကျွေးရ။

၁။ ပျားရည် - ပျားရည်သည် Botulism ခေါ်ဖျားနာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထိုဖျားနာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှား မျိုးစုများကို ဖုန်မှုန့်နှင့် အညစ်အကြေးများတွင် တွေ့ရပြီး ပျားရည်ထဲတွင် ဝင်ရောက်နေနိုင်သည်။ မျိုချလိုက် မိသောအခါ မျိုးစုများမှ အဆိပ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လိုက်သည်။ အသက် ၁၂ လအောက် ကလေးများ၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ထိုအဆိပ်ကို ကာကွယ်နိုင်လောက်အောင် မဖွံ့ဖြိုးသေးပါ။ Botulism အဆိပ်ကို အူများမှ စုပ်ယူလိုက်သောအခါ ထိုအဆိပ်သည် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ကလေးများတွင် အတွေ့ရဆုံး ရောဂါလက္ခဏာမှာ ကြွက်သားအားနည်းခြင်းဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်အကြီးဆုံး ထိခိုက်မှုမှာ ရင်ခေါင်းခြားကြွက်သား တုံ့ဆိုင်းသွားပြီး ရောဂါမပျောက်မချင်း ကလေးသည် အသက်ရှူစက်မပါပဲ အသက်မရှူနိုင်တော့ပါ။



အကြံပြုချက် - ပိုးသတ်ထားသောနွားနို့သည် အသားဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ သာလွန်ကောင်းမွန်စွာ ပါဝင်သည့် အရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် အသက် ၁၂ လအောက် ကလေးများကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

- ၂။ ပိုးမသတ်ထားသော နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ သိုးနို့ အစိမ်းများ - ၎င်းတို့တွင် အစာအဆိပ်သင့် စေနိုင်သော Salmonella, E. coli နှင့် Listeria ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ၃။ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ အာဟာရမပြည့်စုံသော ပဲနို့ စသည်တို့မှ ရသော မည်သည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းကိုမျှ မိခင်နို့အစား မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ ထိုနို့အမျိုးမျိုးတွင် မိခင်နို့ရှိ အာဟာရများမပါဝင်သောကြောင့် သင့်တော်သောအစားထိုးမှု မဟုတ်ပါ။

အောက်ပါအစားအစာများကို ၂၃-လ အောက် ကလေးများကို မကျွေးရ။

- ၁။ အဆီနည်းသော၊ အဆီလျော့ချထားသောနို့များ - အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးအတွက် မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် နွားနို့ကို သောက်ပါက မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အဆီဓာတ်နှင့် ထပ်ပေါင်း ဗီတာမင်ဒီကို ရရှိစေရန် အဆီအပြည့်အဝပါဝင်သော နို့ကို သောက်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ၂။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ အချိုရည်၊ စွမ်းအားဖြည့်အချိုရည်ကဲ့သို့ ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်သည့် မည်သည့်အရည်မဆို - ကဖိန်းဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ လျင်မြန်စွာ စုပ်ယူခြင်းခံရပြီး ပင်မအာရုံကြောစနစ် (central nervous system) သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ကဖိန်းဓာတ်သည် အစာစားချင်စိတ်ကို လျော့ကျနိုင်ပြီး ဆီးမကြာခဏ သွားစေ၍ အိပ်ပျော်ရန် အခက်တွေ့ခြင်း၊ အလွန်တက်ကြွသော အပြုအမူများနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် ကဖိန်းဓာတ် ၄.၅ မီလီဂရမ်ထက် (၁၂ အောင်စ ကော်ဖီတစ်ခွက် = ကဖိန်းဓာတ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်) ကျော်လွန်စားသုံးခဲ့ပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ ကတုန်ကရင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းစသည့် အဆိပ်သင့်သော အကျိုးဆက်များဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကဖိန်းအဆိပ်သင့်မှုပြင်းထန်လျှင် တက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော နှလုံးခုန်ခြင်း (သို့) ရင်တုန်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၃။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို သောက်ခြင်းဖြင့် အပင်မှရရှိသော သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို နှောင့်ယှက်ပြီး သွေးအားနည်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၄။ ကလေး၏ကျောက်ကပ်များသည် ကောင်းကောင်းမဖွံ့ဖြိုးသေးပါ။ ပိုလျှံသောဆားများကိုလည်း မစွန့်ထုတ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏အစားအစာတွင် ဆားအပိုများ မထည့်သင့်ပါ။ လက်ဖက်နှင့် ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငါးပုတ်ခြောက်ကဲ့သို့ ဆားများစွာပါဝင်သော အစားအစာများကို အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများ မစားသင့်ပါ။
- ၅။ အချိုရည်နှင့် သကြားဓာတ်များစွာပါဝင်သော ဖျော်ရည်များသည် သွားပိုးစားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်အမင်းတက်စေခြင်းနှင့်အတူ အဆော့လွန်ကဲခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ

- ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကြာရှည်သောက်သုံးလျှင် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား-၂ နှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေများစေသည်။
- ၆။ ဖျော်ရည်များစွာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သယောင်ရှိသော်လည်း သကြားဓာတ်များစွာ ထပ်ပေါင်းပါနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများကို သစ်သီးဝလံဖျော်ရည်များ တိုက်သည်ထက် သစ်သီးဝလံကိုသာ ကျွေးလျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ၇။ အစာစားချင်စိတ်ကို လုံ့ဆော်သည့် ဂျစ်ကားကဲ့သို့ ဆေးဝါးများ သကြားများစွာပါဝင်သော အရံသင့်စား ထုပ်ပိုးအစားအစာများစွာ အာလူးကြော်၊ ချိုသောဘီစကွပ်၊ ကိတ်မုန့်၊ သကြားလုံးကဲ့သို့ စီးပွားဖြစ် ထုတ်လုပ်ပြီး အာဟာရပါဝင်မှုနည်းပါးသော အစားအစာများတွင် အဆီ၊ ပြည့်ဝဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ ဆိုးဆေးနှင့် ရေရှည်ခံဓာတ်ပစ္စည်းများ များစွာပါဝင်လျက် ရှိသောကြောင့် ထိုအစားအစာများကို မကျွေးသင့်ပါ။

ဖြည့်စွက်စာကို အချိန်စောလွန်းစွာ စတင်ကျွေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

ဖြည့်စွက်စာကို အသက် ၆ လ အတိအကျပြည့်မှသာ စတင်ကျွေးရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးများ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အသက် ၆ လပြည့်မှသာ အစားအစာ စတင်စားရန် သင့်တော်သည်။ အချိန်စောလွန်းစွာ စတင်ကျွေးမိလျှင် ဖြည့်စွက်စာက မိခင်နို့အစား နေရာယူသွားပြီး ကလေး၏အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစေဖို့ ခက်ခဲသွားနိုင်သည်။ အရည်ကျသော စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်များကို ကျွေးမိလျှင် ပိုမိုပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် အာဟာရအလွန်နည်းပါးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ကဲ့သို့ ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အရာများမရှိသောကြောင့် ကလေးဖျားနာနိုင်ချေ ပိုများလာနိုင်သည်။ ဖြည့်စွက်စာများသည် မိခင်နို့ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းမှုနှင့် အစာကြေလွယ်မှုမရှိသောကြောင့် ကလေးဝမ်းလျော့နိုင်ချေ ပိုများလာသည်။ အသက် ၆ လမပြည့်မီ မိခင်နို့မဟုတ်သော အစားအစာများမှ အသားဓာတ်များကို အစာမချေနိုင်သေးသောကြောင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် အခြားဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများသည်။ အသက် ၆ လမပြည့်မီ မိခင်နို့တစ်ပိုး အခြားမည်သည့်အစာနှင့် အရည်များကိုမဆို တိုက်ကျွေးမိပါက မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းမှ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးအပြည့်အဝကို မရရှိနိုင်တော့ပါ။

ဖြည့်စွက်စာကို အချိန်စောလွန်းစွာ စတင်ကျွေးရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အချိန်နောက်ကျလွန်းစွာ မကျွေးမိရန်လည်း အရေးကြီးသည်။ အသက် ၆ လပြည့်ချိန်တွင် ကလေးငယ်လိုအပ်သော စွမ်းအင်အားလုံးကို မိခင်နို့မှ မပေးစွမ်းနိုင်တော့သောကြောင့် ဖြည့်စွက်စာ စတင်မကျွေးမီသော ကလေးသည် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ချေများသည်။

ကလေးအသက် ၆ လတင်းတင်းပြည့်သောနေ့သည် ဖြည့်စွက်စာစတင်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။

ရာသီအလိုက် ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများမှ နှစ်ပတ်လုံးရရှိနိုင်မည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ကြယ်လေးပွင့်အာဟာရမှ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး သင့်လျော်သော အစားအစာ၊ အမျိုးအစားစုံလင်မှုများနှင့် ပြင်ဆင်တတ်စေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... ကပ်သည့်တိပ်
- ... သင်ထောက်ကူ ရုပ်ပုံများ



နည်းလမ်းများ

- ... အဖွဲ့လိုက် လုပ်ရှားမှု
- ... ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း
- ... တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ရာသီအလိုက် ပြက္ခဒိန်

၄၅ မိနစ်

- ၁။ အဓိကကြယ်လေးပွင့်အစားအစာကို သင်တန်းခန်းမ၏ ရှေ့တွင် ပြသထားပါ။
- ၂။ ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်၌ ရေးဆွဲထားသော ရာသီပေါ်အစားအစာ ပြက္ခဒိန်အလွတ် တစ်ခုကို သင်တန်းခန်းမရှေ့တွင် ခင်းကျင်းပြသထားပါ။
- ၃။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား မည်သည့်အရပ်ဒေသမှ လာသည်ကို မေးမြန်းပြီး သူတို့နေထိုင်သည့် အရပ်ဒေသအလိုက် အဖွဲ့ဖွဲ့ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ အားလုံး၏နေထိုင်ရာအရပ်ဒေသ တူညီနေလျှင် အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ခွဲပါ။
- ၄။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရာသီအလိုက် ပြက္ခဒိန်အလွတ်များနှင့် မာကာပင်များကို အားလုံးကို မျှဝေပေးပါ။
- ၅။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို သူတို့၏ နေရပ်ဒေသမှ မည်သည့်ရာသီတွင် ကြယ်လေးပွင့် အစားအစာ***မှ မည်သည့် အစားအစာများ ရရှိနိုင်သည်ကို စဉ်းစားစေပါ။
- ၆။ သူတို့၏ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ ဈေး(သို့) ဒေသတွင်းရှိဈေး (သို့) အလေ့ကျပေါက်သည့် အရင်းအမြစ် များမှ ရရှိသည့် အစားအစာများကို ရာသီပေါ် အစားအစာ ပြက္ခဒိန်ထဲတွင် ဖြည့်စေပါ။
- ၇။ မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာပြီးနောက် အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား သူတို့၏ပြက္ခဒိန်ကို တင်ဆက်ရှင်းလင်းပြသခိုင်းပြီး သူတို့၏ နေရပ်ဒေသတွင်ရရှိနိုင်သော ရာသီပေါ်အစားအစာများ အကြောင်း မျှဝေပြောကြားခိုင်းပါ။
- ၈။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု ပြီးစီးလျှင် ရာသီအလိုက် ပြက္ခဒိန်များကို သင်တန်းခန်းမ၏ နံရံများပေါ်၌ တိပ်ဖြင့် ကပ်ထားပါ။

အဆင့် - ၂

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

ရာသီအလိုက်အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်း

၄၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဆင့် (၁) နှင့် (၂) မှ အဖွဲ့များအတိုင်း ပြန်လည်ဖွဲ့ခိုင်းပါ။
- ၂။ အဆင့်(၁)တွင် ရေးဆွဲခဲ့သော ရာသီအလိုက်ပြက္ခဒိန်များအားလုံးကို အခန်းထဲတွင် လှည့်ပတ် ကြည့်ရှုခိုင်းပြီး အဓိကအစာအုပ်စု***လေးစုမှ အသင့်ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို ပြန်လည် အမှတ်ရစေပါ။

- ၃။ ၆-၈ လအရွယ်၊ ၉-၁၁ လအရွယ်နှင့် ၁၂-၂၃လ အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် တစ်ရက်စာစားဖွယ်စာရင်း နမူနာပုံစံကို သင်တန်းခန်းမရှေ့တွင် ခင်းကျင်းပြသပါ။
- ၄။ ၆-၂၃လ အရွယ်ကလေးငယ်အား အစားအစာအစုံအလင်ကျွေးမွေးခြင်းအပြင် အကောင်းဆုံး ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း အလေ့အထများကိုလည်း ပြောပြပါ။ ထိုဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း အလေ့အထတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။
 - ... အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှု- အစားအစာအပျစ်အကျဲကို တဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်ခြင်း။
 - ... အစာကျွေးသည့်အကြိမ်ရေ- အစာကျွေးသည့်အကြိမ်ရေကို တဖြည်းဖြည်း တိုးကျွေးခြင်း။
 - ... အစာကျွေးသည့် ပမာဏ- အစာပမာဏကို တဖြည်းဖြည်း တိုးကျွေးခြင်း။
- ၅။ ရုပ်လှန်ကားချပ် စာရွက်နှင့်မာကာပင်များကို အုပ်စုအားလုံးကို ဝေမျှပေးပါ။
- ၆။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ချင်းအား အောက်ပါအသက် အရွယ်များထဲမှ တစ်ခုစီကို တာဝန်ခွဲပေးပါ။
 - ... အဖွဲ့ ၁ - ၇ လ
 - ... အဖွဲ့ ၂ - ၁၀ လ
 - ... အဖွဲ့ ၃ - ၁၃ လ
- ၇။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား အကြောင်းရင်းတစ်ခုစီ ကောက်ယူစေပါ။ (ဥပမာ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းစသည်ဖြင့်) ထို့နောက် အဆိုပါရာသီအတွင်း အာဟာရရုံလင်စွာ တစ်နေ့စာပြင်ဆင်ရန်နှင့် အသက်အရွယ် လိုက်သင့်လျော်သော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ရန်၊ အသက်အရွယ်လိုက် သင့်လျော်သော အစာကျွေးချိန်နှင့် အသက်အရွယ်လိုက် သင့်လျော်သော ကလေးအတွက် အကြိမ်ရေ စသည်တို့ကို အသုံးပြုကာ ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

နေရာသီ	မိုးရာသီ	ဆောင်းရာသီ
ကြယ်တစ်ပွင့် (အင်အား ဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ)		
ကြယ်တစ်ပွင့် (ရောဂါ ကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများ)		
ကြယ်တစ်ပွင့် (သတ္တဝါများမှ ရရှိနိုင်သည့် ပထမတန်းစား အသားဓာတ်)		
ကြယ်တစ်ပွင့် (ပဲတောင့်ရှည်များ နှင့် ပဲသီး များမှ ရရှိနိုင်သည့် ဒုတိယတန်းစား အသားဓာတ်)		

Table 3.1 ရာသီအလိုက်ရရှိနိုင်သောအစားအစာပြု ပြက္ခဒိန်

- ၈။ မိနစ်နှစ်ဆယ် ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား သူတို့၏ တစ်ရက်စာ စားဖွယ်စာရင်းကို တင်ဆက်ပြသခိုင်းပါ။
- ၉။ တင်ဆက်ပြသမှု ပြီးစီးလျှင် ထိုတစ်ရက်စာ စားဖွယ်စာရင်းများကို သင်တန်းခန်းမ၏ နံရံပေါ်တွင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ထားပါ။
- ၁၀။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် အစာအမျိုးအစားစုံလင်မှု၊ အစားအစာပြင်ဆင်မှု၊ အကြိမ်ရေနှင့် ပမာဏ စသည်တို့နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အချက်များအားလုံးကို အကျဉ်းချုပ်၍ ရှင်းလင်း ပြောကြားရမည် ဖြစ်သည်။

အဆင့် - ၃ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား ဤလုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူတတ်မြောက် ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အခြားသော အစားအစာမျိုးစုံစွာရရှိနိုင်သော ရာသီရှိ/မရှိ မေးပါ။ သင်တို့ဒေသတွင်း အစားအစာများကို တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းမျိုးရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။

မှတ်မိရန် အဓိက အချက်အလက်များ

- ဖြည့်စွက်စာကျွေးရန် မှန်ကန်သောအချိန်သည် ၆ လပြည့်ပြီးသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။
- ၆ လမတိုင်မီ ကလေး၏ အစာခြေစနစ်သည် မိခင်နို့မှအပ အခြားအစာနှင့် အရည်များကို ခြေဖြတ်ရန် မရင့်ကျက်သေးပေ။
- ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော ဥ၊ ငါး၊ အသားနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းကျွေးမွေးပါ။
- ချိုသော သွားရည်စာများနှင့် အသင့်စား အစာများ၊ အချိုရည်များဖြစ်သည့် အာလူးကြော်၊ ဘီစကစ်အချို၊ ကိတ်နှင့် သကြားလုံးများသည် အာဟာရပါဝင်မှု နည်းပါးသောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကြယ် ၄ ပွင့်ပါသော အစားအစာများထဲမှ ဒေသတွင်းရရှိနိုင်သော လတ်ဆတ် သန့်ရှင်းသည့် အစာများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ပါ။

အခန်း ၃-၂

အစားအစာအမျိုးအစား စုံလင်မှု- သက်တုံ့ရောင်စုံ အစားအစာကို စားသောက်ခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၃-၂

အစားအစာအမျိုးအစား စုံလင်မှုနှင့် မျှတသော အစာတစ်နပ်စားသုံးခြင်းအကြောင်းကို ဤစာအုပ်ရှိ အခန်း ၁.၂ နှင့် အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်းစာအုပ်ရှိ အခန်း ၁.၂ တို့တွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။ မျှတသော အစာတစ်နပ်၊ အစားအစာ အမျိုးအစားစုံလင်မှုနှင့် ကြယ်လေးပွင့်အစားအမျိုးအစားအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် ထိုအခန်းများကို ကြည့်ရှုပါ။

အရောင်စုံလင် ကွဲပြားသောအစားအစာ

အစားအစာ အမျိုးအစား စုံလင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားလျှင် သက်တုံ့ရောင်စုံအစားအစာကို စားသုံးနေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ အရောင်စုံလင်သောအစားအစာကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကြယ်လေးပွင့်အစားအမျိုးအစား စုံလင်သော အစားအစာများသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှလိုအပ်သော အများလိုအာဟာရ (အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အဆီ)များစွာနှင့် အနည်းလိုအာဟာရ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အနည်းငယ်)ကို ပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သဘာဝအတိုင်း အရောင်စုံလင်နေသော ထိုအစားအစာများသည် အသက် ၆ လပြည့်ပြီးသော ကလေး၏ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျပါသည်။

ကြယ်လေးပွင့်အစားအမျိုးအစားမှ အစားအစာအများစုကို အနီ၊ လိမ္မော်/အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ/ခရမ်း၊ အဖြူနှင့် အညိုဟူ၍ အရောင် ၆ မျိုးဖြင့် ခွဲနိုင်ပါသည်။ အစားအစာရှိ သဘာဝအရောင်များသည် ၎င်းတို့တွင် မည်သည့်အနည်းလိုအာဟာရ အဓိကပါဝင်နေကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ဥပမာ-အနီရောင် အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်စီပါဝင်လေ့ရှိပါသည်။ အဝါနှင့်လိမ္မော်ရောင်အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်စီနှင့်အေ ကြွယ်ဝပါသည်။ အစိမ်းရောင်အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ အီး၊ ကေနှင့် သံဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပါသည်။ ခရမ်းရောင်အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်စီနှင့်ကေ

ကြွယ်ဝပါသည်။ အဖြူရောင်အစားအစာများတွင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ စီနှင့်ဒီတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အညိုရောင်အစားအစာများတွင် အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီနှင့်အီးတို့ မြင့်မားစွာ ပါဝင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သဘာဝအတိုင်း အရောင်တောက်ပသော သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် phytochemicals နှင့် antioxidants များ မြင့်မားစွာပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ရောဂါကို တိုက်ခိုက်ရန် ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်ပေးသော၊ ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ခိုက်သော၊ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ချသော၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် သိမြင်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို ထောက်ပံ့သော၊ အမြင်အာရုံကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သော ကျန်းမာရေး ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိကြပါသည်။

အရောင်အသွေးစုံလင်သော သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့အဆံ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဆန်လုံးညို၊ အုတ်ဂုံ၊ အညိုရောင်ဂုံ၊ များစွာတို့တွင် အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် အစာချေစနစ်ကို ကျန်းမာစေပြီး အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှု ကျန်းမာအောင် အားပေးကာ ကင်ဆာအမျိုးအစားအချို့လျော့ကျအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အကောင်းဆုံးကြီးထွားရန်အတွက် တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများ

(ချက်ပြုတ်လိုက်သောအခါ) အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်ရှိသော တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများသည် ကြယ်တစ်ပွင့်အစားအစာဝင်ဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်၏ အစားအစာရှိ အရေးကြီး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ကလေးငယ်သည် နေ့တိုင်း စားသောက်သင့်ပါသည်။ အသားနှင့် တိရစ္ဆာန်ကလီစာများ (ဥပမာ အသည်း၊ နှလုံး၊ စသည်)၊ ငှက်သား၊ ငါး၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဥတို့ တွင် ကလေးငယ်၏ အရိုးနှင့် ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းစေသည့် အများလိုနှင့် အနည်းလိုအာဟာရ များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ကလေးငယ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အလွန်လျင်မြန်သောအရှိန်အဟုန် ဖြင့် ကြီးထွားနေရာ ထိုကြီးထွားမှုအရှိန်အဟုန်ကို အားဖြည့်ပေးရန် အစားအစာများ လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်သည် တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာကို မစားသုံးသောအခါ အထူးသဖြင့် သံဓာတ်ကဲ့သို့ ကလေးလိုအပ်သော အာဟာရများကို ရရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲလိမ့်မည်။

ကြယ်တစ်ပွင့်အစာရှိ အရေးကြီးအာဟာရအချို့မှာ သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သော သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဇင့်ဓာတ်၊ အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်ဖြစ်သော ဗီတာမင်အေနှင့် အများလိုအာဟာရဓာတ်များဖြစ်သော အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်တို့ ဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်အသားနှင့် ကလီစာများတွင် သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါသည်။ အသည်းတွင် ဗီတာမင်အေ အလွန် မြင့်မားလွန်းစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် အသည်းကို အနည်းငယ်သာစားပြီး နေ့တိုင်းမစားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အခန်း ၁.၂ တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဗီတာမင်အေသည် မျက်လုံး၊ သွားနှင့်အရိုး၊ အရေပြား၊ ခန္ဓာကိုယ်

အတွင်းပိုင်း အမြှေးပါးအလွှာနှင့် အင်္ဂါများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ခံအား၊ သန္ဓေသားကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ ဥအနှစ်တွင်လည်း (အခြားသဘာဝအတိုင်း အဝါရောင် ရှိသော အစားအစာများကဲ့သို့) ဗီတာမင်အေနှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး ကလေးငယ်များကို ကျွေးသင့်သည်။ နို့ထွက်အစားအစာနှင့် (ငါးအခြောက်ထောင်း ကဲ့သို့) အရိုးပါဝင်သော မည်သည့်အစားအစာမဆိုတွင် အရိုးကိုသန်မာစေသော ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝသည်။

တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများသည် ကလေးငယ် အတွက်လိုအပ်သကဲ့သို့ ကလေးငယ်အားကျွေးမွေးရာတွင် သင့်တော်သော အပျော့အမာရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးငယ်များ အစာနှင့်မူမဖြစ်အောင် သွားပေါက်ချိန်ရောက်သည်အထိ ထိုအစားအစာများကို ကြိုတင်ချေကျွေးသင့်ပြီး သွားပေါက်သောအခါ ညက်နေအောင် နပ်နပ်စင်းသင့်သည်။ အရိုးမပြိုစေရန်လည်း အသား၊ ငါးများမှ အရိုးအားလုံးကို သေချာစွာနှွင်းပြီး ဖယ်ရှားသင့်သည်။

အထူးလိုအပ်ချက်များ

ကလေးငယ်အား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကျွေးမွေးရန် အခက်အခဲရှိပါက ကလေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရနှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစွာရရှိစေရန် အသက်နှစ်နှစ်ကျော်သည်အထိ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုပါသည်။ အကယ်၍ မိခင်သည် သက်သက်လွတ်သူ သို့မဟုတ် အသားမစားသူဖြစ်ခဲ့လျှင် ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော သံဓာတ်၊ ဇင့်ဓာတ်နှင့် ဘီ(၁၂)

စသည်တို့ကို ကလေးငယ်မှ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် သေချာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့သောကိစ္စရပ်များအတွက် မိခင်ဖြစ်သူသည် ကလေးငယ်အနေဖြင့် ၎င်းအတွက် လိုအပ်သည့်အာဟာရများ ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိကြောင်းသေချာစေရန် အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦးထံသို့ သွားရောက်အကြံဉာဏ်ရယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော ဆန်၊ ဂျုံ၊ ဆီနှင့် အရန်သင့် အစားအစာများတွင် အနည်းလိုအာဟာရများ အားဖြည့်ထားကြသည်။ ထိုအစားအစာများတွင် ထိုသို့အားဖြည့်ထားကြောင်း အမှတ်တံဆိပ်များ တပ်ထားသင့်သည်။ ထိုအစားအစာများသည် အာဟာရအချို့ကို လုံလောက်စွာမရရှိသော ကလေးများကို ကူညီပေးနိုင်သည်။ သံဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို လုံလောက်စွာမစားသော ကလေးများ သို့မဟုတ် သံဓာတ်လိုအပ်မှု မြင့်မားသောအချိန်ရှိ ကလေးများအတွက် အပိုဆောင်း ဖြည့်စွက်အာဟာရများ လိုအပ်နိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဗီတာမင်အေကို အသက် ၆-၁၁ လ ကလေးများကို ပုံမှန်ပေးလေ့ရှိပြီး အသက် ၁-၅ နှစ်ကလေးများကို ၆ လတစ်ကြိမ်ပေးပါသည်။ ထိုသို့ပေးခြင်းသည် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မှု၊ ညဘက်အမြင်အာရုံချို့တဲ့မှု၊ မျက်ကြည်လွှာနှင့် မျက် သားခမ်းခြောက်ရောင်ရမ်းမှုတို့ကို ကာကွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကလေးများ အာဟာရချို့တဲ့ဖျားနာသောအခါ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ အပိုဆောင်းဖြည့်စွက် အာဟာရတစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ၊ အားဖြည့်အစာတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ စားသောက်ရန် ညွှန်ကြား နိုင်သည်။ ဥပမာ-ဇင့်ဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ကြာမြင့်ချိန်နှင့် ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချနိုင်ပြီး နောက်ထပ်မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သက်သေ သာကေရှိသည်။ အသင့်အတင့်နှင့် ပြင်းထန်အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများကို ကုသမှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနှင့် အသင့်စား ကုသရေးရိက္ခာခြောက် (RUTF) များကို ပေးပါသည်။



အရောင်အသွေးစုံလင်သော ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးမွေးခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပါဝင်သူများမှ အစားအစာ အမျိုးအစား အစုံအလင်ကို စားသုံးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် အစာတစ်နပ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အရောင်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည့် အစားအစာများထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် မည်သည့်အာဟာရများ ထပ်ပေါင်းထည့်နိုင်ကြောင်း သိရှိစေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်
- ... ကပ်ခွာပါ မှတ်စုစာရွက်များ
- ... A-4 အရွယ်အစား စာရွက်
- ... အနည်းလိုအာဟာရများ၊ အစားအစာများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များပါဝင်သော လက်ကမ်းစာစောင်
- ... ရုပ်ပုံများ



နည်းလမ်းများ

- ... အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း
- ... ဝိုင်းဝန်းတွေးတောအဖြေရှာခြင်း
- ... ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

အရောင်စုံလင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ ဖော်ထုတ်ခြင်း ၃၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသား အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ဤသင်ခန်းစာသင်ကြားမည့်နေ့ မတိုင်ခင် သတ်မှတ်ထားသည့် ငွေပမာဏတစ်ခုကိုပေးလိုက်ပါ။ ထိုငွေကိုအသုံးပြု၍ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိ အပင်မှရသော အစားအစာများ များနိုင်သမျှများများ ဝယ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ ရုပ်လှန်ကားချပ်ထဲတွင် အနီ၊ လိမ္မော်/အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ/ခရမ်းနှင့် အဖြူ စသည့် အရောင်များဖြင့် တိုင်ငါးတိုင်ပါဝင်သော ဇယားတစ်ခုရေးဆွဲ ပြင်ဆင်ပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား အစားအစာများကို အရှေ့သို့ယူလာရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဇယားကို အသုံးပြု၍ အစားအစာ အရောင်ဘယ်နှစ်မျိုးပါရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၄။ အရောင်ငါးရောင်လုံး ပါဝင်ယူဆောင်လာနိုင်သောအဖွဲ့အား ဆုချီးမြှင့်ပါ။
- ၅။ ထိုအရောင်အသွေးစုံလင်သော အစားအစာများသည် သူတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ရရှိနိုင်မှု ရှိ/မရှိကို မေးမြန်းပါ။
- ၆။ အနီ၊ လိမ္မော်/အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ/ခရမ်းနှင့် အဖြူ စသည်ဖြင့် ခေါင်းစဉ်တပ် တံဆိပ်ကပ် ထားသော ရုပ်လှန်ကားချပ်ငါးခုကို သင်တန်းခန်းမ၏ အရှေ့နံရံတွင် ပြသထားပါ။
- ၇။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၁-အနီ၊ အဖွဲ့ ၂-လိမ္မော်/အဝါ၊ အဖွဲ့ ၃-အစိမ်း၊ အဖွဲ့ ၄-အပြာ/ခရမ်းနှင့် အဖွဲ့ ၅-အဖြူ စသည်ဖြင့် အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။
- ၈။ ကပ်ခွာပါမှတ်စုစာရွက်များကို တာဝန်ခွဲထားခံရသည့်အရောင်အတိုင်း တစ်ဖွဲ့စီ ခွဲပေးပါ။
- ၉။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား သူတို့၏ရရှိထားသောအရောင်အလိုက် သူတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝန်းတွင် ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို ဝိုင်းဝန်းတွေးတောစဉ်းစားခိုင်းပါ။ ကပ်ခွာပါမှတ်စုထဲတွင် အစားအစာများကိုချရေးပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းခန်းမရှေ့ရှိ သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်လှန် ကားချပ်တွင် ထိုမှတ်စုများကို ကပ်ပါ။
- ၁၀။ ၁၅မိနစ် ကြာပြီးနောက် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ရုပ်လှန်ကားချပ် အားလုံးကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုရုပ်လှန်ကားချပ်များထဲတွင် မပါဘဲကျန်နေသော အစားအစာများကို အဖွဲ့များအား မှတ်ချက်ပေး ပြောကြားခိုင်းပါ။
- ၁၁။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော လှပရောင်စုံသောအစားအစာများ အားလုံးဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်မှုပုံစံတစ်ခုပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

အဆင့် - ၂

ပြန်လည်တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ၏အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား အဆင့် ၁ တွင် ဖွဲ့ခဲ့သောအဖွဲ့အတိုင်း ပြန်လည်ဖွဲ့ခိုင်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းခန်းမ၏ အရှေ့တွင်ရှိသော အဆင့် ၁တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ အုပ်စုတူညီသော အစားအစာများ၏ အရောင်အဆင်း တူညီနေသည့် အကြောင်းရင်း တစ်ချို့နှင့် ထိုအစားအစာများတွင်ပါရှိသည့် ထူးကဲသောအာဟာရအကျိုးကျေးဇူးများကို တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၄။ ရည်ညွှန်းနိုင်ရန်အတွက် အနည်းလိုအာဟာရများ၊ အစားအစာများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်သည့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို သင်တန်းသားတိုင်းအား မျှဝေပေးပါ။
- ၅။ သူတို့အား မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး ဇယားများကိုကြည့်ရှုစေ၍ သင်တန်းခန်းမရှေ့တွင် ပြသထားသော အစားအစာများတွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။
- ၆။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှတစ်ယောက် တာဝန်ယူ၍ သူတို့အဖွဲ့၏ အရောင်ရှိ အစားအစာများတွင်ပါဝင်သော အာဟာရအကျိုးကျေးဇူးများကိုရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၇။ အဓိက အစာအုပ်စု***လေးစုမှ အစားအစာများကို အရောင်ငါးမျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပြီး ထိုအရောင်များသည် အစားအစာတစ်ခုတွင် မည်သည့်အနည်းလိုအာဟာရများ အဓိက ပါဝင်သည်ကို ဖော်ပြသည်။
 - ... အနီရောင် အစားအစာများတွင် (ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့်) ဗီတာမင်စီပါဝင်သည်။
 - ... အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင်အစားအစာများတွင် (အမြင်အာရုံအတွက် ကောင်းမွန်သည့်) ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်စီတို့ ပေါများကြွယ်ဝသည်။
 - ... အစိမ်းရောင်အစားအစာများတွင် ဗီတာမင် ဘီ၊ အီး၊ ကေနှင့် သံဓာတ်တို့ ပါဝင်မှုမြင့်မားသည်။
 - ... ခရမ်းရောင် အစားအစာများတွင် ဗီတာမင် စီနှင့် ကေ ပါဝင်မှု မြင့်မားသည်။
 - ... အဖြူရောင် အစားအစာများတွင် ကယ်လီစီယမ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီတို့ ပါဝင်သည်။
- ၈။ ကလေးတစ်ယောက်၏ အစားအစာအစုံအရသာခံနိုင်စွမ်း တိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်တစ်ခုကို အပတ်စဉ် ကလေး၏အစားအစာ စာရင်းတွင် မိတ်ဆက်ထည့်သွင်းသင့်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။

၉။ ရေတိုနှင့်ရေရှည်တွင် အရောင်စုံလင်ပြီး စားချင့်စဖွယ်အစားအစာပန်းကန်းပြား တစ်ချပ်သည် ကလေးအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ရွေးချယ်စားသောက်စေရန် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အနည်းလိုအာဟာရများ	အစားအစာများ	လုပ်ဆောင်ချက်
ဗီတာမင်ဘီ	အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစေ့အဆန်များ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အသားများ။	ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အထောက်အကူပြုပြီး လေဖြတ် နိုင်ခြင်းများကို လျော့ချပေးသည်။
ဗီတာမင်ဘီ (၁)	ကောက်ပဲသီးနှံများ၏ အစေ့နှင့် အပြင်လွှာများ၊ တဆေး၊ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့ အဆန် များနှင့် ပဲမျိုးစုံ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ အသည်း၊ လိမ္မော်သီး၊ ဥများ၊ အာလူးများ၊ ကညတ်များနှင့် ကိုက်လန်။	အာရုံကြော၊ ကြွက်သားနှင့် နှလုံး လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အရေးပါသည်။
ဗီတာမင်ဘီ (၆)	နို့များ၊ ဥများ၊ ကြက် အသည်းများ၊ အမဲသား၊ မုန့်လာဥ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ အစိမ်းရောင်ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကုလားပဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး။	ဦးနှောက်၏ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါပြီး အာရုံကြောစနစ်အတွက် ကောင်းမွန်သည်။
ဗီတာမင်ဘီ (၁၂)	သတ္တဝါများ၏ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်၊ အမဲသား၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥများ။	အာရုံကြောလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ကောင်းမွန်ပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ကြွက်သား အားနည်းမှု၊ ထုံကျင်မှုနှင့် ခြေ၊ လက်များယားယံခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
ဖောလိတ်	အစိမ်းရောင်အရွက်များစွာပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲတောင့် ရှည်များ၊ မြေပဲနှင့် အခြားပဲများနှင့် အချဉ်ဓာတ်ပါသည့် အသီးများ။	စောစီးစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုးများတွင် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာ ကွယ်ပေးရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။
သံဓာတ်	အခွံမာသည့် ရေသတ္တဝါ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ အသည်းနှင့် အခြားကလီစာများ ပဲများ၊ အနီရောင်အသားများ၊ ဖရုံစေ့များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ တိုဖူး၊ အဖြူရောင်ပဲတောင့်၊ ပဲနီကလေး၊ ကုလားပဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သီဟိုဠ်စေ့များ။	သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်ကို တိုးတက်စေသည်။ သွေးအားနည်း ရောဂါနှင့် မောပန်းနွမ်းလျမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်စေသည်။

အနည်းလိုအာဟာရများ	အစားအစာများ	လုပ်ဆောင်ချက်
ဗီတာမင်အေ	အမဲ အသည်း၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥပြုတ် အကျက်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ သရက်သီး၊ ဖရဲသီး၊ သဘော်သီး၊ မုန်လာဥ၊ မာလကာသီး၊ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်များ။	ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ချေ လျော့ကျ စေပြီး အရေပြား၊ အရိုး၊ သွားနှင့် အမြင်အရုံ ကောင်းမွန်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။
အိုင်အိုဒင်း	ကျောက်ပွင့်၊ ပင်လယ်ငါး၊ ပုစွန်၊ အိုင်အိုဒင်းဆား။	ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အရိုးကျန်းမာရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးသည်။
ဗီတာမင်စီ	မာလကာသီး၊ ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်သီး၊ လိုက်ချီးသီး၊ သဘော်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ လိမ္မော်သီး။	ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးသည်။

Table 3.2 အရောင်အသွေးစုံလင်သော အစားအစာများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အဆင့် - ၃

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

သက်တံ့ရောင်စုံ အစားအစာများစာရင်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို အပိုင်း (၁)တွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲခဲ့ပြီး နံရံတွင် တိပ်ဖြင့် ကပ်ထားသော တစ်ရက်စာ စားဖွယ်စာရင်းများကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ ယနေ့သင်ကြားခဲ့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများမှတစ်ဆင့် သူတို့၏ စားဖွယ်စာရင်းများတွင် အစာအုပ်စု*** လေးစုလုံးမှ အရောင်စုံလင်သော အစားအစာများ ပိုမိုစုံလင်များပြားစွာပါဝင်စေရန် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်လိုကြောင်း မေးပါ။
- ၃။ ၁၅ မိနစ် ကြာပြီးနောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား သူတို့၏ တစ်ရက်စာ စားဖွယ်စာရင်း အပြောင်းအလဲများကို တင်ဆက်ပြသခိုင်းပါ။
- ၄။ တင်ဆက်ပြသမှုပြီးနောက် ပြန်လည်စစ်ဆေးတည်းဖြတ်ထားသော တစ်ရက်စာ စားဖွယ်စာရင်းများကို သင်တန်းခန်းမနံရံတွင် ကပ်ထားပါ။
- ၅။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများအကြောင်းနှင့် ထိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီစားသုံးခြင်းအလေ့အထမှ ပေးစွမ်းနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ စသည်တို့ကို အကျဉ်းချုပ်၍ ရှင်းလင်းပြောကြားပါ။

အဆင့် - ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို ဤလုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများနှင့်ပြည့်စုံသော ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးမှုကို ရရှိရန် ထိုအစားအစာများ၏ပါဝင်ထောက်ပံ့မှုကို သိရှိနားလည်ရန် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးပါသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- ၆-လ မှ ၂၃-လ အရွယ်ထိ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးချိန်ကာလအတွင်း အနီ၊ လိမ္မော်/အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ/ခရမ်းနှင့် အဖြူစသည့် အရောင်ငါးမျိုးကို အခြေခံ၍ အစားအစာအစုံအလင် စတင်ကျွေးမွေးပါ။
- ဈေးဝယ်ရာတွင် အစားအစာအစုံအလင်ကိုဝယ်ယူပြီး လိုအပ်သော အနည်းလို အာဟာရများအားလုံး သေချာစွာပါဝင်မှုရှိစေရန် ဈေးခြင်းတောင်းထဲတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီ ဝတ်သော အရောင်စုံအစားအစာများ ထည့်သွင်းပါဝင်ပါစေ။
- ကလေး၏အစားအစာအမျိုးမျိုးကို အရသာခံနိုင်စွမ်း တိုးတက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အပတ်စဉ်တိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာတစ်မျိုး (သို့) နှစ်မျိုးကို မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးပါ။
- ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြချက်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိခင်သည် သားသတ်လွတ် အစားအစာကိုသာ စားသုံးလျှင်သော်လည်းကောင်း အစားအစာရွေးချယ် စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ခြင်းခံထားရလျှင် သင့်လျော်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းထံမှ အကြံရယူပြီး သံဓာတ်၊ ဇင့်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီ (၁၂)များ ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏အာဟာရနှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်များကို လုံလောက်စွာ ဖြည့်ဆည်းနိုင်စေရန် သေချာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အခန်း ၃-၃

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ခြင်း အလေ့အထ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၃-၃

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စားသောက်မှုပုံစံများကို ပျိုးထောင်ခြင်း

သက်တံ့ရောင်စုံအစားအစာကို စားသောက်ခြင်း နည်းလမ်းသည် အရောင်အသွေးစုံလင်သော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးဖို့၊ ကလေးငယ်ကျန်းမာရန် လိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အားလုံး စားသောက်နေကြောင်း သေချာစေဖို့ လွယ်ကူသော နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အား ရောင်စုံသစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကို စတင်ကျွေးမွေးစေဖို့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သက်တံ့ရောင်စုံအစားအစာများ၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း မိခင်နှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ပညာပေးခြင်းသည် အစသာရှိသေးသည်။ သူတို့သည် ကလေးအသက် ၆ လပြည့်ချိန်မှစ၍ ကြယ်လေးပွင့်အစားအားလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ကလေးအား ကျွေးသည့် အလေ့အထကို လိုလိုလားလား စတင်ချင်စိတ် ရှိရပါမည်။ အသက် ၆ လမှ ၂ နှစ်အတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးသောကာလအတွင်း အရသာကြိုက်နှစ်သက်မှု စတင်ဖွံ့ဖြိုးချိန် အသက် ၆ လ တင်းတင်းဖြည့်ချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စားသောက်မှု ပုံစံများကို ပျိုးထောင်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ကွက်တိဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများသည် အစားအစာတစ်မျိုးကို ပထမဆုံးအကြိမ် စကျွေးချိန်တွင် ထိုအစာကို ကြိုက်နှစ်သက်မှု မရှိဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခါ မိခင်နှင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူ များသည် ဆက်လက်ကြိုးစား၍ ကျွေးသင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် အစားအစာတစ်မျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်ရန် ၅-၁၀ ကြိမ် ကြိုးစားကျွေးဖို့ လိုအပ်နိုင်သည်။ သဘာဝ အတိုင်းချိပြီး စွမ်းအင်သိပ်သည်းစွာပါဝင်သော မိခင်နို့ရည်၏ အရသာမှ မချိုသော၊ ကျန်းမာရေးနှင့်

ညီညွတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကဲ့သို့ အစားအစာများ၏ အရသာသို့ အကူးအပြောင်းတွင် အရသာခံမှု မဖွံ့ဖြိုးသေးသောကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာသော စားသောက်မှုပုံစံများကို ပျိုးထောင်ရန် ရုန်းကန်ရနိုင်သည်။ အစားအစာအသစ်များကို ကလေးငယ်သင်ယူစားသုံးနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရာတွင် ထပ်ခါထပ်ခါကျွေးခြင်းနှင့် စိတ်ရှည်မှု လိုအပ်သည်။

အစားအစာအမျိုးမျိုးအတွက် အရသာခံနိုင်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးရန် ကလေးအား ကူညီပေးရာတွင် ကလေး၏ စားသောက်ဖွယ်စာရင်းထဲသို့ အစားအစာအရောင်သစ်တစ်မျိုးကို ပတ်တိုင်းထည့်သင့်ပါသည်။ ရေတိုရော ရေရှည်ပါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာရွေးချယ်တိုင်း အရောင်အသွေး စုံပြီး စားချင်ဖွယ် အစားအစာပန်းကန်ဖြစ်အောင် အမြဲစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

မုန့်ဆိုင်မှ အာဟာရမမြောက်သော သွားရေစာနှင့် အချို့ရည်များကို ကန့်သတ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိကလေးများစွာသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ခံစားနေရသော်လည်း အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြားအာရှနိုင်ငံများ၏ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း လိုက်မည်ဆိုလျှင် အနာဂတ်တွင် ကလေးအာဟာရလွန်ကဲခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း)သည် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မည်သည့်နိုင်ငံမဆို စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အမျှ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းနှုန်းများ မြင့်တက်လာလေ့ရှိသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အာဟာရလွန်ကဲခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဒွန်တွဲလာပါက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဝန်ထုပ်နှစ်ဆ ပိနေခြင်းဟု သိထားကြသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဟူသည့် အသုံးအနှုန်းတွင် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပိုလျှံခြင်း နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အရပ်ပူခြင်း၊ ပိန်ခြင်းနှင့် အနည်းလိုအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသကဲ့သို့ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လွန်မှုကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေး ၁ ရာခိုင်နှုန်းတွင်သာ တွေ့ရသော်လည်း အသက် ၁၅-၄၉ နှစ် အမျိုးသမီးများတွင်မူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ရသည်။ အဝလွန်ခြင်းဖြစ်ခြင်းမှာ အဓိကအားဖြင့် အာဟာရမမြောက်သည့် သွားရေစာ မုန့် စားသုံးမှုမြင့်မားလာခြင်းကဲ့သို့ အစားအသောက် ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မှုအနည်းအများတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ရပါသည်။

ဆိုးဆေးများဖြင့် အရောင်ခြယ်ထားသော၊ သို့မဟုတ် ရောင်စုံလှပသော အိတ်များနှင့် ထုပ်ပိုးထားသော အာဟာရမမြောက်သည့် သွားရေစာ၊ မုန့်နှင့် အချိုရည်များကြောင့် ကလေးပြုစုကျွေးမွေးသူများ အလှည့်စားမခံသင့်ပါ။ ထိုအစားအစာများသည် အရသာ ကောင်းမွန်သောကြောင့် ကလေးများစွဲမှတ်တတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုအစားအစာများသည် အထူးအခါသမယတို့တွင် ကောင်းမွန်သော တည်ခင်းညှိမှုဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း သကြားလုံး၊ အာလူးဆီကြော်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွပ်၊ အချိုရည်နှင့်အခြား စက်ရုံထုတ် မုန့်မျိုးစုံတို့တွင် အာဟာရပါဝင်မှု အလွန်နည်းပါးသောကြောင့် ထိုအစားအစာများကို အမြဲမှန်မှန် မစားသောက်သင့်ပါ။ ထိုအစားအစာတို့တွင် ထပ်ပေါင်းထားသော အဆီ၊ ဆားနှင့် သကြားပါဝင်မှု အလွန်များနေနိုင်သည်။ ထိုအစားအစာများတွင် အာဟာရပါဝင်မှု နည်းနေသည့်တိုင် ပေးဝယ်ရသော ငွေကြေးနှင့်လည်း မတန်ပါ။ ထို့အပြင် ကလေးငယ်များ၏ အစာအိမ်သည် သေးငယ်သောကြောင့် အာဟာရမမြောက်သော သွားရေစာ၊ မုန့်၊ အချိုရည်များနှင့် အဖြည့်ခံရပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော သဘာဝအစားအစာများကို စားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ မုန့်နှင့်အချိုရည်များကို အလွန်အကျွံမှန်မှန် စားသုံးနေခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲခြင်းနှင့် အလွန်မူဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သွားရေစာနှင့် အချိုရည်များသည် ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်ဟု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ယုံကြည်စေရန် အိတ်အခွံပေါ်ဖော်ပြချက်များကို သုံး၍ ကျန်းမာရေး အစားအစာများဖြစ်သယောင် ပုံဖမ်းတတ်ကြသည်။ ဥပမာ ကလေးများအတွက် ရောင်းချသော အချိုချောကလက် အချိုရည်များတွင် ဗီတာမင်များ အားဖြည့်ထားသော်လည်း အဓိကပါဝင်ရာများမှာ သကြားများသာဖြစ်နေသည်။ ကလေးများအတွက် ရောင်းချနေသော ဆန်ပြုတ်၊ ချိုသောနို့နှင့် အခြားအစားအစာများသည်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ထုပ်ပိုးထားသော အစားအသောက် များတွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်နေကြောင်း သိရှိနိုင်သည့် နည်းတစ်နည်းမှာ အဖုံး၊ အခွံပေါ်ရှိ ရေးသားထားသော ပါဝင်ရာများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ ယေဘုယျ စည်းကမ်းချက်တစ်ရပ်အနေနှင့် ဗီတာမင်နှင့် အခြားအာဟာရများ သဘာဝအတိုင်းကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ဖြည့်စွက်စာကို သန့်ရှင်းစွာ ကျွေးမွေးခြင်း

အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း စာအုပ်ပါ အခန်း ၄.၃ ရှိ အစားအစာများကို ပိုးမွှားများ ကင်းစေရန် မည်သို့ပြင်ဆင်၊ စားသုံး၊ သိုလှောင်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအဆင့် မည်မျှပင်ရှိနေပါစေ လူတိုင်းအတွက် သန့်ရှင်းမှုက အမြဲတမ်းအရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရက်တစ်ထောင် ကာလအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများရှိသည့် မိသားစုများအတွက် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းခြင်း အလေ့အထများကို ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးငယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ဤအရေးကြီး အချိန်ကာလအတွင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်သော စွမ်းအင်များလုံလောက်စွာရရှိစေရန် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးခံရရန် လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးမွေးခံရသော ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဖြစ်လွယ်ပြီး ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ကြောင့် လက်တလောလျင်မြန်စွာ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သည်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါသည် လက်တလောမဟုတ်သည့်တိုင် ထပ်ခါထပ်ခါ ဝမ်းလျှောခြင်းဖြင့် အစားအစာတွင်ပါဝင်သော အာဟာရများစွာကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ စုပ်ယူနိုင်စွမ်း နှော့ကွေးသွားစေနိုင်သောကြောင့် ဤပြဿနာကို ရှောင်ရှားရန် ကာကွယ်မှုများလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အသက် ၆-၂၃ လ ကလေး ပြုစုကျွေးမွေးသူများ မှတ်မိသင့်သော အဓိက သန့်ရှင်းရေး အပြုအမူအချို့မှာ-

- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် အစားအစာ မပြင်ဆင်မီ အမြဲတမ်း လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ပြုစုကျွေးမွေးသူ၏ လက်မှ ပိုးမွှားများ ကလေး စားမည့် အစာထဲသို့ မရောက်ရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ကလေးစားသောက်သည့် အစားအစာနှင့် (မညွှန်ကြားထားသော) ပုလင်းများကို မသင့်တော်စွာကိုင်တွယ်ခြင်းသည် ကလေးဝမ်းလျှော ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ လက်ဆေးခြင်း၏အရေးကြီးမှုနှင့် မစင်မှ ရောဂါကူးစက်ပုံအကြောင်းကို အခန်း ၄.၄ တွင် ဖော်ပြထားသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏လက်နှင့် ကလေး၏လက်ကို အစာမစားမီ အမြဲတမ်း လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောရမည်။ မိမိဖာသာ အစာစားသော ကလေးများသည် ပိုးမွှားကူးစက်မှုမရှိစေရန် လက်သန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည်။ မိမိဖာသာ အစာမစားသော ကလေးများသည် မိမိ၏အစာကို တို့ထိတတ်ကြရာ သူတို့၏လက်ကို ကောင်းမွန်စွာ မဆေးကြောထားလျှင် ပိုးမွှားများသည် လက်မှတစ်ဆင့် အစာသို့ တို့မှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ ကလေးများကို ငယ်ရွယ်သော အသက်အရွယ်မှ စတင်၍ လက်ဆေးသည့် အမူအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



- အသက် ၆-၂၃ လ ကလေးငယ်များကို အစာကျွေးတိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် သန့်ရှင်းသောခွက်၊ ပန်းကန်လုံးနှင့် ဇွန်းကို အသုံးပြု၍ ကျွေးရမည်။ ပိုးသတ်ရခက်သော ဗူး၊ ပုလင်းနှင့် ကလေးကို မကျွေးပါနှင့်။ ဗူး၊ ပုလင်းရှိ နို့သီးခေါင်းအတုများတွင် ထိရောက်စွာ သန့်ရှင်းရန် ခက်ခဲသောကြောင့် ပိုးမွှားများ ခိုအောင်းနေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗူး၊ ပုလင်းများအစား ဇွန်းနှင့်ခွက်ကို အသုံးပြုသင့်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးရေသောက်တိုင်း ကလေးငယ်အား တိုးတက်ကောင်းမွန်သော သောက်ရေအရင်းအမြစ်မှ သန့်ရှင်းသောရေကို တိုက်ရမည်။ တိုးတက်ကောင်းမွန်သော သောက်ရေအရင်းအမြစ်ဆိုသည်မှာ ပြင်ပအညစ်အကြေး၊ အထူးသဖြင့် မစင်နှင့် မထိမတွေ့အောင် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ကာကွယ်ထားသော ရေထွက်အရင်းအမြစ်ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့တွင် (အိမ်၊ ခြံတွင်းရှိ ရေပိုက်ခေါင်း သို့မဟုတ် ဘုံပိုင်ရေပိုက်ခေါင်း ကဲ့သို့) ရေပိုက်မှ ရေများ၊ (အဝီစိတွင်း၊ ကာရံထားသော ရေတွင်းနှင့် စမ်းရေများ၊ မိုးရေနှင့် ပါကင်ပိတ်ရေဗူးများ ကဲ့သို့) ရေပိုက်မှ မဟုတ်သော ရေများပါဝင်သည်။ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေကန်ကဲ့သို့ မတိုးတက် မကောင်းမွန်သော ရေရင်းမြစ်မှ ရေကို မသောက်သင့်ပါ။

သန့်ရှင်းသောချက်ပြုတ်မှု၊ မိသားစု၊ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် အိမ်သန့်ရှင်းမှုတို့ အကြောင်းကို အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း စာအုပ်ရှိ အခန်း ၄.၁ မှ ၄.၃ တွင် ကြည့်ရှုပါ။ ဤစာအုပ်ရှိ အခန်း ၄.၄ တွင်လည်း ကြည့်ရှုပါ။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အရည်များအား ကလေးများအတွက် ရွေးချယ်မှု



ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများအနေဖြင့် မတူညီသော အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများနှင့် အာဟာရမရှိသော အစားအစာများကို ခွဲခြားတတ်စေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- ... စာရွက်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... ကားချပ်များ



နည်းလမ်းများ

- ... ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခြင်း
- ... ဖြန့်ကျက်အကြံပြုချက်များ
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ခေါင်းချင်းရိုက်အဖြေရှာခြင်း

အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများ/မပြည့်ဝသောအစားအစာနှင့် အရည်များ

၁၅ မိနစ်

- စာရွက်ပေါ်တွင် ပုံစံ ၂ ခြမ်းခွဲပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖက်တွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အရည်များဟု ရေးသားပြီး တစ်ခြားတစ်ဖက်ခြမ်းတွင်လည်း အာဟာရမပါဝင်သောအစားအစာနှင့် အရည်များဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပါ။
- ထို့နောက်ပါဝင်သူများအား အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများနှင့် အရည်များကို မည်သို့သိရှိကြောင်းအောက်ပါတို့ကို မေးမြန်းပါ။ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများနှင့်အရည်များ၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။ ၎င်းတို့တွင်ပါဝင်သည့်အရာများ၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများမှာ အမြဲတမ်း သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သောအရာများဖြစ်ပါသလား စသည်ဖြင့် ပါဝင်သူများ၏ အကြံဉာဏ်များကို ရေးချပါ။
- ထို့နောက်တွင် အခြားတစ်ဖက် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အသင့်စားအစားအစာများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။ အသင့်စား အစားအစာများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် Junk Food ဟုခေါ်သနည်း။ ၎င်းတို့၏ထူးခြားချက်များမှာ အဘယ်နည်း။ ၎င်းတို့မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်အောင်အမြဲ ထုပ်ပိုးထားပါသလား။ အဆိုပါ အာဟာရမပါဝင်သော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သနည်း။ ပါဝင်သူများ၏ အကြံပြုချက်များကို ရေးသားပါ။
- ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား Junk Food အကြောင်းမေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့သည် အာဟာရမပါဝင်မှုအနေဖြင့် ဝယ်ယူစားသုံးရသည်မှာ တန်ပါသလား။

အဆင့် - ၂

ဖြန့်ကျက်အကြံပြုချက်များ

အာဟာရပြည့်ဝသော သွားရည်စာများနှင့် အချိုရည်များ

၃၀ မိနစ်

- သင်တန်းခန်းမ၏ တစ်ဖက်စွန်းတွင် အာဟာရမပြည့်ဝ/မပါဝင်ဟုရေးထားသော စာရွက်ကပ်ထားပါ။ ထို့နောက်အခြားတစ်ဖက်တွင် အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်မားသည်ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာရွက်တစ်ခု ထားပါ။ ထို့နောက် တိပ်ကိုအသုံးပြုပြီး ကြမ်းပြင်တွင် သက်တန်းပုံစံ အမှတ်များပြုလုပ်ပါ။
- မည်သည့်သွားရည်စာများနှင့် အချိုရည်များသည် မိမိတို့ဒေသတွင် အများဆုံးတွေ့ရသနည်း။ သင့်ကလေးအားမည်သို့သော သွားရည်စာကျွေးလေ့ရှိသနည်း။

၃။ ပံ့ပိုးသူမှ အဆိုပါ အစားအစာနှင့်အချို့ရည်များအား စာရွက်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သွားရည်စာနှင့်အချို့ရည်များမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

- နွားနို့ - ရိုးရိုး၊ သဘာဝ
- နွားနို့ - ပြုပြင်ထားသော၊ အရသာပြင်ထားသော
- ပဲနို့
- မုယောမှရသော ချောကလက်အရသာပါပစ္စည်းများ (အိုဗာတင်း၊ မိုင်လိုနှင့် ဟောလစ်စသည်ဖြင့်)
- အာလူးကြော်
- မုန့်ကြွပ်များ
- ထုပ်ပိုးထားသော ကလေးသွားရည်စာများ
- Pediasure
- မုန့်ဟင်းခါး
- သရက်သီး
- သရက်သီး ဖျော်ရည်
- အားဖြည့်ဘီစကစ်

၄။ ပါဝင်သူများအား ဖြည့်ထားသော အကြောင်းအရာတစ်ခုအားပြသပါ။ ၎င်းအား အာဟာရပြည့်ဝသည်၊ မပြည့်ဝသည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ ယုံကြည်ထားသော အဆိုပါ အစာ၏အာဟာရပါဝင်မှုအခြေအနေအဆင့်ကို ဖော်ပြစေရန် (၀ မှ ၁၀၀ ထိ) ဆွဲထားသော မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် ရပ်ခိုင်းပါ။

၅။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အား နေရာတစ်ခုရွေးချယ်စေပါ။ ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအား မည်သို့ကြောင့် ရွေးချယ်ရပ်ရသည်ကို မေးမြန်းပါ။

၆။ အခြားသောအစားအစာများနှင့် အရည်များအတွက်လည်း လုပ်ဆောင်ပါ။

၇။ ဆွေးနွေးစဉ် ပါဝင်သူများအား အခြားသော အချက်များအား အဓိကမပြောမီ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝသည်/မပြည့်ဝသည်ကို ၎င်းတို့၏ အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။ ဥပမာ-

- အဆိုပါအစားအစာ အရည်တွင် မည်သည့်တို့ပါသနည်း။
- မိမိတို့စားသော အစားအစာတွင် မည်သည့်များပါဝင်သည်ကို မည်သူကြည့်သနည်း။
- ပါဝင်သောအရာများမှာ အဓိကအားဖြင့် အဆီလား၊ သကြားလား၊ ဆားလား စသည်ဖြင့် သင်ဗိုက်ပြည့်သွားချိန်တွင်ပင် အဆိုပါ အစာကို စားချင်သေးပါသလား။
- အာဟာရပြည့်သောအစားအစာများမှာ ထုပ်ပိုးထားလေ့ရှိပါသလား။ အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများမှာ အမြဲသဘာဝ အစားအစာဖြစ်ပါသလား။
- အချို့သော အစားအစာများမှာ အသက်ရွယ်တစ်ခုအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး တစ်ခြားသူများတွက် မညီညွတ်ပါစသည်များ ရှိပါသလား။ (ဥပမာ-နွားနို့သည် မိခင်နို့ အစားထိုး မဖြစ်နိုင်ခြင်း)

- အဆိုပါ ဆွေးနွေးမှုမှ အာဟာရမျှတသော အစားအစာတစ်ခုနှင့် မည်သို့စပ်ဆက်နေသည်ကို ပြောဆိုမေးမြန်းပါ။
- အဘယ့်ကြောင့် အဆိုပါသင်ခန်းစာကို သက်တန်ပုံစံဖြင့် အသုံးပြုပါသနည်း စသည်ကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

၁။ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါ သင်ခန်းစာမှ မည်သည့်တို့ကို လေ့လာခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။

၂။ မည်သည့်အစာက အာဟာရပြည့်ဝသည် မပြည့်ဝသည်ကို ရွေးချယ်ခြင်းမှာ အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ပါဝင်သူများအား အစားအစာအား ကောင်းသည်/ဆိုးသည်ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ခြင်းသည် အမြဲအထောက်အကူမရပါ။ အချို့သော အစားအစာများမှာ အာဟာရတန်ဖိုးများစွာပါဝင်သော်လည်း စားသုံးသူအားလုံးအတွက် အဆင်မပြေလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ဟု စဉ်းစားရမည်။

၄။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဆိုပါ အချက်များကို မည်သို့မျှဝေမည်နည်း။ သင့်မိသားစုနှင့် မည်သို့မျှဝေမည်နည်း။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- သကြားလုံး၊ အာလူး၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်နှင့် အချို့ရည်များအပြင် စက်ရုံထုတ်အစား အစားအစာသည် အာဟာရတန်ဖိုး နည်းပါးစွာပါဝင်သောကြောင့် ပုံမှန်မစားသုံးသင့်ပေ။
- ကလေးငယ်၏ အစားအစာသည် သေးငယ်ပြီး အဆိုပါ အချို့ရည်များနှင့် အစားအစာများ စားသုံးလိုက်ပါက အခြားသောအာဟာရမြင့်မားသော အစားအစာများ စားသုံးရန် နေရာ နည်းသွားပေလိမ့်မည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ Junk Food အသင့်စား အစားအစာနှင့် အချို့ရည်များမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော်လည်း ထုပ်ပိုးမှုပုံစံဖြင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူ များအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သဖွယ် အယုံသွင်းထားကြသည်။

အခန်း ၃-၄

ကလေး၏ ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၃-၄

ပြုစုကျွေးမွေးသူ၏ ကဏ္ဍ

အစာကျွေးမွေးစဉ် မိခင် သို့မဟုတ် ပြုစုကျွေးမွေးသူ၏ ကဏ္ဍသည် ကျွေးမွေးသောအစားအစာ ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသည်။ အတင်းတိုက်တွန်းကျွေးမွေးခြင်းမဟုတ်ပဲ ချောမြူ၍ ညင်သာစွာ စိတ်ရှည်စွာ အားပေးကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကျန်းမာပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရာတွင် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ ချောမြူကျွေးမွေးရာတွင် ကလေးအစားအစာစဉ် ကြပ်မတ်ပေးခြင်းနှင့် အပြုသဘော တုန့်ပြန်ကျွေးမွေးခြင်းပါဝင်သည်။ ကလေးအစားအစာချိန်တွင် တစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားလျှင် ကလေးလုံလောက်စွာ အစာမစားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေး လုံလောက်စွာ အစာမစားလျှင် အာဟာရချို့တဲ့သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးလိုအပ်သော အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ အခြေခံ ချောမြူကျွေးမွေးခြင်း စွမ်းရည်သည် အရေးကြီးသည်။

ချောမြူကျွေးမွေးရာတွင် ကလေး၏ဆာလောင်မှုနှင့် ဗိုက်ဝမူပြု လက္ခဏာများကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရှုရန် လည်း လိုအပ်သည်။ အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများသည် စကားမပြောတတ်သေး သို့မဟုတ် စကားပြောစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ဖြစ်နေသောကြောင့် ပြုစုကျွေးမွေးသူကို စကားလုံးများဖြင့် မဆက်သွယ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် ပြုစုကျွေးမွေးသူသည် ကလေးအစားအစာချင်ကြောင်း သို့မဟုတ် စားသောက်ပြီးစီးကြောင်း အမူအရာများကို နားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ချောမြူကျွေးမွေးခြင်းသည် ကျန်းမာသောအစားအစာပုံ အမူအကျင့်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပြီး ကလေးအား အစားအစာ သောက်ခြင်းကို မိမိဘာသာ မည်သို့ ထိန်းညှိမည်ကို နားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။

ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း လမ်းညွှန်

အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းကျွေးမွေးခြင်းမပြုရ

- အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်း ကျွေးမွေးခြင်း(သို့) ကလေး၏ပါးစပ်ထဲ အစာများသိပ်ထည့်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည်အစားအစာခြင်းကိုစိတ်ပျက်ပြီး ဆိုးရွားစွာ တုံ့ပြန်နိုင်သောကြောင့် အစားအစာချိန် အတွင်း ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေး၏အစာအိမ်ထဲသို့ အစားအစာများ ထည့်နိုင်သမျှ ထည့်သင့်သည်ဟု စွဲမြဲယုံကြည်ထားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်မျိုးတွင် ကလေးများကို တပြေးညီဖြစ်နေသော မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ မိခင်၏ ပေါင်ခွင်(သို့) ခြေထောက်ပေါ်တွင် သော်လည်းကောင်း ပက်လက်လှန်ထားပြီး ထိုကလေး၏ လက်များကို အောက်သို့ဆုပ်ကိုင်ထား၍ဖြစ်စေ ခေါင်းကိုတင်းကျပ်စွာ ထိန်းကိုင်ထား၍ဖြစ်စေ အတင်းအကျပ်အစားကျွေးခြင်း ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးအတွက် အစားအစာခြင်းမှာ ဆိုးဝါးသော အတွေ့အကြုံဖြစ်သွားပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အစားအစာရန် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။
- အစာအိမ်ပိုကြီး၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာ တစ်ရက်သုံးနပ်စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရလုံလောက်စွာရရှိသည့် အရွယ်ရောက်သူများကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ ၆-၂၃ လ ကလေးများ၏အစာအိမ်သည် သေးငယ်ပြီး အစားအစာနည်းနည်း သုံးနပ်နှင့် သရေစာ နှစ်ကြိမ် (သို့) သုံးကြိမ် စသည်ဖြင့် အစာနည်းနည်းအကြိမ်များစားရန် လိုအပ်သည်။
- ကလေးသည် သူ/သူမ ဗိုက်မဆာကြောင်း အချက်ပြပြောဆိုမှုကို စောင့်ကြည့်နားထောင်ပါ။
 - ... မျက်နှာလွှဲခြင်း (သို့) ခေါင်းယမ်းခြင်း
 - ... အစားအစာများနှင့် ဆော့ကစားခြင်း (သို့) လွင့်ပစ်ခြင်း
 - ... မျက်နှာ (သို့) ပါးစပ်ကို သူ၏လက်များဖြင့် ပိတ်ကာထားခြင်း
 - ... အစား ထပ်မစားလိုကြောင်း လက်ကာပြခြင်း
 - ... အစာဝါးမှု နှေးကွေးခြင်း
 - ... အစားအစာပေါ် အာရုံမရှိတော့ခြင်း
 - ... သူ/သူမ ကြိုက်လေ့ရှိသော အစာကို ထွေးထုတ်ခြင်း
 - ... အကယ်၍ ကလေးသည်အစားအစာရန် ငြင်းဆန်ပါက စောင့်ဆိုင်းပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားကျွေးပါ။

စိတ်ရှည်ပါ

- ကလေးနှင့် တူတူထိုင်၍ စိတ်လျော့ထားပါ။
- နာရီဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ကလေးအား သူ (သို့) သူမ လိုသလောက် အချိန်ယူ၍ ကုန်စင်ပြီးစီးသည်အထိ စားသုံးပါစေ။
- အကယ်၍ ကလေးသည် အစာစားရန်ငြင်းဆန်ပါက စိတ်ရှည်စွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြိုးစားကျွေးပါ။
- ကလေးသည် အစားအစာအသစ်အဆန်းကို ကနဦးပိုင်းတွင် ကြိုက်နှစ်သက်မည် မဟုတ်နိုင်သောကြောင့် (၅-၁၀ ကြိမ်) ကြိုးစားကျွေးပေးပါ။
- ကလေးသည် အသံနှင့် မြင်သာသော လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် လွယ်ကူစွာ စိတ်အာရုံ ရောက်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပြန်လွှင့်စေနိုင်သော အရာများကို လျော့ချပါ။
- ကလေးသည် ဇွန်း၊ ပန်းကန်စသည့် အစာစားသည့်အသုံးအဆောင်များကို ဘယ်ကို ကျသလဲ (သို့) ဘာသံ ထွက်သလဲ (သို့) ဘယ်သူက လာကောက်မလဲကိုကြည့်ရန် ထပ်ခါထပ်ခါပစ်ချလျှင် စိတ်မငြိငြင်ရပါ။

တက်ကြွစွာ တိုက်တွန်းအားပေးပါ

- အစာကျွေးချိန်တွင် ကလေးကို သင်၏ပေါင်ခွင်ထဲတွင် ထိန်းကိုင်ထားပါ (သို့) အခြား တစ်ယောက်ကို ကလေးကိုထိန်းကိုင်ခိုင်း၍ ထိုကလေးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် နေပါ။
- အစာစားချိန်တွင် အစာစားခြင်း အတွေ့အကြုံသာမက သင်ကြားနာယူမှု အတွေ့အကြုံလည်း ရရှိပါစေ။
- ကလေးအစာစားသောအခါ ချီးမွမ်းပါ။
- ကလေး၏ အသံ/လက်ဟန်ခြေဟန်များကို လိုက်လံတုံ့ပြန်ဖြင့် စကားပြောဆိုခြင်းကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- မိသားစုဝင်များအား စံနမူနာအနေဖြင့်လုပ်ဆောင်စေပြီး ကလေးနှင့်အတူ အရသာများ စူးစမ်းဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးအား အစားအစာအစုံအလင်နှင့်ထိတွေ့စားသုံးစေပါ။
- စကားပြောခြင်း၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်အသံများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုံးပြခြင်းနှင့် ထိတွေ့ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကလေးနှင့်အပြန်အလှန် ပြုမူဆက်သွယ်ပါ။

အစာစားချိန်ကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောအချိန်အဖြစ် ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။

- အစာစားခြင်းကို အစာစားခြင်းအတွေ့အကြုံသာမက ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံအဖြစ် ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။
- ကလေးသည် သူ၏ပါးစပ်ကိုဖွင့်ပြီး အစာတစ်စွန်းအပြည့်ကိုစားစေရန် ဂိမ်းကစား၍ သွေးဆောင်ပါ။

- ကျွေးသော အစာအားလုံးကိုစားစေရန် သီချင်းဆိုပြီး တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- မိဘတစ်ဦးဦး ကလေးအား အစာကျွေးချိန်တွင် ကျန်တစ်ဦးလည်း သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် တစ်ချိန်တည်း တူတူစား၍ ကလေးမှ သူတစ်ယောက်တည်းစားနေရသည်ဟု မခံစားရ စေရန် ပြုလုပ်ပါ။
- ကလေးများ ငိုကြွေးသောအခါနှစ်သိမ့်ပါ။ သူတို့ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို ကြိုးစား ပြုလုပ်သောအခါ တိုက်တွန်းအားပေးပြီး သူတို့အောင်မြင်လျှင် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ပုံပြပါ။

ကိုယ်ကိုယ်ကို အားကိုးတတ်စေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ

- ကလေးအား သူ၏ကိုယ်ပိုင်ပန်းကန်ဖြင့် အစာစားပါစေ။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြုစုကျွေးမွေးသူအချို့သည် ကလေးအား ကိုယ်တိုင်တိုက်ရိုက် အစာမကျွေး ပေးလျှင် ကလေးလုံလောက်စွာ အစာမစားမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ ကလေးအား မိမိအစာကို ကြည့်ရှုခွင့်မပေးလျှင်၊ မိမိအစာကို တို့ထိခွင့်မပေးလျှင်၊ မိဘကပဲ ကျွေးနေလျှင် ကလေး၏အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တားဆီးထားရာကျပါသည်။ ၆-၂၃ လ ကလေးငယ်များသည် မိမိဘာသာ အစာစားတတ်အောင် သင်ယူဖို့ လိုအပ်သည်။ မိမိဘာသာ အစာစားခြင်းအားဖြင့် (အစာကို မိမိ၏ ပါးစပ်သို့ ယူဆောင်လာစဉ်) လက်နှင့် မျက်လုံး ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း၊ သေးငယ်သောအရာများ (သေးငယ်သောအစာအစိတ်အပိုင်းများ၊ အသုံးအဆောင်များ)ကို ကောက်ယူနိုင်စွမ်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကူညီပေးသည်။
- ကလေး မိမိဘာသာအစာစားနေစဉ် အစာအများစုပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။ သို့သော် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ အစာကျသွားလျှင် ကောက်ပြီး မကျွေးပါနှင့်။

အစာစားသည့် ကောင်းသောအမူအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပါ

- ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအစာစားသည့် အလေ့အထဖြစ်စေဖို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း ကလေးသည် တူညီသောအခန်းတစ်ခုအတွင်း၊ တူညီသော ထိုင်ခုံတစ်လုံးပေါ်တွင် အမြဲ အစာစားသင့်သည်။ ယင်းသည် ကလေးအစာစားရာတွင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေသည်။
- မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ ထိုင်၍ စားသောက်စေခြင်းဖြင့် ကလေး၏ လူမှုရေးစွမ်းရည်နှင့် အမူအကျင့်များ ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။
- အစာမစားမီ ကလေးနှင့်အတူတကွ အမြဲလက်ဆေးခြင်းအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို ကလေးအား သင်ယူစေရပါမည်။
- အစာမစားခင် အတူတကွ လက်ဆေးပါ။

အသက်	ကလေး၏စွမ်းရည်နှင့်တတ်နိုင်စွမ်း	ဆာလောင်မှုပြုလက္ခဏာ	ဗိုက်ဝမှုပြုလက္ခဏာ	ကျွေးမွေးသူ၏တာဝန်	ကလေးငယ်သင်ယူနေသောအရာ
၆ လအထိ	ဆာကြောင်း၊ ဗိုက်ပြည့်ကြောင်း အသံ၊ မျက်နှာအမူအယာ၊ နှုတ်ခမ်းမှ တစ်ပြတ်ပြတ်စုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြသသည်။	လက်သီးဆုပ်ကို ပါးစပ်ဖြင့် စုပ်သည်။ ငိုသည်။ နှို့တိုက်လျှင် ပါးစပ်ဖွင့်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကို ပြုံးပြီး ငေးကြည့်သည်။	နှုတ်ခမ်း စေ့ထားသည်။ ခေါင်းကို မိခင်နှို့အုံမှ လွှဲဖယ်လိုက်သည်။ နှို့စိုခြင်း နှေးကွေးလာသည် သို့မဟုတ် ရပ်လိုက်သည်။ နှို့သီးခေါင်းကိုထွေးထုတ်သည်။ (သို့) အိပ်ပျော်သွားသည်။ အာရုံလွဲ သွားသည်။	ဗိုက်ဆာလျှင် (နှို့တောင်းတိုင်း) နှို့တိုက်၍ ဗိုက်ဝလျှင် နှို့တိုက်ခြင်း ရပ်ခြင်းဖြင့် နှို့စို့ ကလေး၏အချက်ပြမှုကို တုံ့ပြန်သည်။ ကလေးသက်တောင့်သက်သာ အနေအထား ရှိစေသည်။	မိမိ၏ လိုအပ်ချက်ကို မိခင်က အလိုက် တာသိ တုံ့ပြန် ဖြည့်ဆည်းနေမည်ဟု ယုံကြည်ချက်ရှိရန်၊ အာရုံနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာလုံခြုံမှု အားကောင်းလာရန် သင်ယူနေသည်။ ၎င်းသည် ကလေး၏ ရေရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။
၆-၁၁ လ	ထိုင်သည်၊ ခပ်ပျော့ပျော့ အစာများကို ဝါး၍ မြိုချသည်။ လက်ဖြင့် မိမိဘာသာအစာစားသည်။	ဇွန်း သို့မဟုတ် အစာကို လှမ်းယူသည်။ အစာကို လက်ညှိုးထိုးသည်။ အစာကို ပြလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားသည်။ အစားတစ်မျိုးကို စားချင်ကြောင်း စကားလုံး၊ သို့မဟုတ် အသံဖြင့် ဖော်ပြသည်။	နောက်ထပ် မစားချင် တော့ကြောင်း ခေါင်းခါ ပြသည်။ ကလေး ပုံမှန် ကြိုက်လေ့ ရှိသော အစာကို ထွေးထုတ်သည်။	မိသားစုထဲမင်းစားချိန်ကို အချိန်မှန် စေသည်။ ကလေးကို ကြပ်မတ်၍ အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်သည်။ ကလေးအစာစားရန် ညင်သာစွာ အားပေး သည်။ အာရုံလွဲ သွားလျှင် အစာဆီသို့ အာရုံပြန်ရောက်ရန် လုပ်သည်။ အစားအစာအသစ် အမျိုးမျိုး၊ အရသာ အမျိုးမျိုးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ဖြည်း ဖြည်း စကျွေးသည်။ အပျော့မှ အမာသို့ တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုးကျွေးသည်။ ကလေး မိမိဘာသာ ကြိုးစား၍ အစာစား ခြင်းကို စိတ်ရည်စွာနှင့် အပြုသဘောပါစွာ တုံ့ပြန်သည်။	မိမိဘာသာ အစာစတင် စားခြင်းဖြင့် သေးငယ်သော အစာအစိတ်အပိုင်းများ၊ အသုံးအဆောင်များကို ကောက်ယူခြင်း၊ အစာကို မိမိ၏ပါးစပ်တွင်းသို့ ယူဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ အနုစိတ် လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်။ အရသာသစ်နှင့် အပျော့အမာသစ်များကို အတွေ့အကြုံယူရန်။ အစာစားခြင်းနှင့် အစာစားချိန်သည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ် ကြောင်းသင်ယူရန်။ အစာနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုကောင်း ပျိုးထောင်ရန်။
၁၂-၂၃ လ	မိမိဘာသာ အစာစားသည်။ ကလေးအတွက် စိတ်ချရသော အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုသည်။ စကားလုံးများသုံးပြီး တောင်းဆိုမှု များပြုလုပ်သည်။	အထက်ပါအတိုင်း အစာတောင်းစားသော အခါ ဝေါဟာရပိုကြွယ်လာသည်။	နောက်ထပ် မစားချင် တော့ကြောင်း ခေါင်းခါ ပြသည် သို့မဟုတ် ပြောပြသည်။	ကလေးကို ကြပ်မတ်၍ အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်သည်။ ကလေးအစာစားရန် ညင်သာစွာ အားပေး သည်။ အာရုံလွဲ သွားလျှင် အစာဆီသို့ အာရုံပြန်ရောက်ရန် လုပ်သည်။ ကလေးကို မိမိဘာသာ စားခွင့်ပေးသည်။	အစာအသစ်များကို စမ်းစားကြည့်ရန်။ ကလေးအား မိမိဘာသာဆောင်ရွက်ခွင့် ပြုခြင်းဖြင့် အမှီအခိုကင်းစွာ ရပ်တည်နိုင်မှု များလာရန်။ အနုစိတ် လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်များကို ပျိုးထောင်ရန်။ အကူအညီတောင်းရန်။ မိမိ၏တောင်းဆိုမှုများကို ပြုစုစောင့် ရှောက်သူမှ တုံ့ပြန်မည်ကို ယုံကြည်ရန်။ အခြားသူများနှင့် အတူစားသောက်နေစဉ် လူမှုရေးစွမ်းရည်များကို ပျိုးထောင်ရန်။

၂၈၈ Table 3.3 အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများအား ချော့မြူကျွေးမွေးခြင်း

ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ကလေး၏ပြုမူပုံအပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်းတွင် အကောင်းဆုံး အလေ့အထများကို သင်တန်းပါဝင်သူများမှ ဖော်ထုတ်သိရှိစေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လွန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ ကတ်ထူစက္ကူများ
- ... စက်ဝိုင်းပုံ ကတ်ထူစက္ကူများ
- ... ကားချပ်များ



နည်းလမ်းများ

- ... ဝိုင်းဝန်းတွေးတော အဖြေရှာခြင်း
- ... ကတ်ထူစက္ကူများ စုစည်းခြင်းနှင့် အုပ်စုတူရာ စီစဉ်ထားရှိခြင်း
- ... သရုပ်ဟန်ဆောင်ခြင်း
- ... ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ကတ်များရွေးချယ်ပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်း

၅၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများကို အသက်(၆)လမှ (၂၃)လအတွင်းရှိ ကလေးငယ်များကို ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် အခန်းငယ် ၃-၁ တွင် ပါဝင်သော 4FATHER ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးသည့် လမ်းညွှန်ချက်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ကြယ်(၄)ပွင့်အစာအုပ်စုများကို ၄ ဖွဲ့ဟု ပြောဆို မည့်အစား သင်တန်းပံ့ပိုးသူက လက်ခုပ်လေးချက်တီးကာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (လက်ခုပ် ၁၊ လက်ခုပ် ၂၊ လက်ခုပ် ၃၊ လက်ခုပ် ၄၊ FATHER စသဖြင့်)။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းသားများကို ပါဝင်လက်ခုပ်တီးစေခြင်းဖြင့် အတိုကောက်အမှတ်အသားကို ပြန်လည် မှတ်မိစေနိုင်သည်။
- ၂။ ထို့နောက် FATHER စကားလုံးထဲမှ R (R ဆိုသည်မှာ အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်းကို ကိုယ်စားပြုသည်)။ သင်တန်းသားများကို အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးစေပါ။
- ၃။ ဖြေကြားချက်များမှတစ်ဆင့် အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်း (သို့) တက်ကြွစွာကျွေးမွေးခြင်း (အတင်းကျွေးမွေးခြင်းမဟုတ်ခြင်း)ကို ဖော်ပြသည့် အခြေခံဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ၄။ ထိုအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကို သင်တန်းခန်းမရှေ့ရှိ ဖလစ်ချပ်တစ်ခုပေါ်တွင် ရေးပါ။
- ၅။ ကလေးတစ်ယောက်ကို မည်ကဲ့သို့ သွက်လက်စိတ်ပါလက်ပါ တိုက်တွန်းကျွေးမွေးရမည်ကို သင်တန်းပါဝင်သူများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၆။ ကတ်ထူစက္ကူ သုံးခု (သို့) လေးခုကို သင်တန်းသူ/သင်တန်းသား အယောက်စီတိုင်းအား မျှဝေပေးပါ။
- ၇။ မိခင်(သို့)ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်သည် ကလေးတစ်ယောက်အစားအောင် သွက်လက်ဖျက်လတ်စွာ တိုက်တွန်းနိုင်သော နည်းလမ်းများကို များများရေးခိုင်းပါ။
- ၈။ ၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် ကတ်ပြားများကို ပြန်သိမ်းလိုက်ပါ။
- ၉။ ကတ်ပြားများကို ရောနှောပြီး သင်တန်းခန်းမ၏ အရှေ့ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားပါ။
- ၁၀။ လုပ်အားပေးသူတစ်ယောက်အား ကတ်ပြားတစ်ခုကို ရွေးချယ်စေပြီး ထိုကတ်ပြားကို အခြားသင်တန်းပါဝင်သူများ မြင်သာအောင် ကိုင်စေပြီးနောက် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။



အကြံပြုချက်-ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ကတ်ပြားကို မည်သူရေးသည် ဆိုသည်ကို လုံးဝမမေးသင့်ပါ။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်သာ ရှင်းလင်း ပြောကြားနိုင်ရမည်။ သို့သော် ကတ်ပြားကိုရေးခဲ့သူသည် သူရေးခဲ့ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြလျှင် ထိုကတ်ပြားကို ပြန်ရေးခိုင်းပါ။

- ၁၁။ လူတိုင်းအား အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းမှု ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။ အဓိပ္ပါယ်မရှင်းလျှင် ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်သူသည် အဖွဲ့အား ရှင်းလင်းပြောကြားခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် ကတ်ပြားကို ပြန်လည်ရေးသားခိုင်းပါ။
- ၁၂။ ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်တွင် ကတ်ပြားများကို အစီအစဉ်ကျနစရာမလိုဘဲ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား နေရာလွတ်အများကြီးထားရှိစေ၍ ကပ်လိုက်ပါ။



အကြံပြုချက်-အဓိပ္ပါယ်တူညီသော ကတ်ပြားများရှိလျှင် အခြားကတ်ပြားများ၏ အပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ ကတ်ပြားတစ်ခုစီတိုင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အတွက် အတွေးအမြင်များ၏အရေးပါမှုကို ဖော်ပြသောကြောင့် အဓိပ္ပါယ် တူညီသော ကတ်ပြားနှစ်ခုကို စွန့်ပယ်ခြင်းမပြုရ။

- ၁၃။ လုပ်အားပေးသူများအား ကတ်ပြားတစ်ခုကို ရွေးစေ၍အခြား သင်တန်းပါဝင်သူများ မြင်သာအောင် ကိုင်ခိုင်းပြီးနောက်ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ရုပ်လှန်ကားချပ်၏ ကြိုရာနေရာပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။
- ၁၄။ ကတ်အားလုံး ရုပ်လှန်ကားချပ်ပေါ်ရောက်သွားသည်နှင့် သင်တန်းသားများအား အကြံပြုခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်များကြား ဆက်စပ်မှုများ (သို့) အချိတ်အဆက်များကို မြင်တွေ့ခြင်း ရှိ/မရှိကို စဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၁၅။ အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များပါဝင်သော အခြားဖလစ်ချပ်တစ်ခုကို ပြသပါ။
 - ... အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းကျွေးမွေးခြင်း မပြုရ။
 - ... စိတ်ရှည်ပါ။
 - ... သွက်လက်ဖျက်လတ်စွာ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
 - ... အစားစားခြင်းကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အချိန်အဖြစ် ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။
 - ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုးလုံလောက်မှုရရှိစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
 - ... အစားစားခြင်းကို အပြုသဘောဆောင်သော အမှုအကျင့်တစ်ခုအနေဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

- ၁၆။ သင်တန်းပါဝင်သူများအား ဖလစ်ချပ်အသစ်ပေါ်ရှိ မှန်ကန်သော ခေါင်းစဉ်တံဆိပ် အောက်တွင် ကတ်ပြားများကို ထားရှိခိုင်းပါ။
- ၁၇။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကောင်းဆုံးအချက်များအားလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ရှင်းလင်း ပြောကြားပါ။ ကလေးအား အစားစားအောင် တိုက်တွန်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ ကျန်နေသေးလျှင် ထပ်မံထည့်သွင်းပြောကြားပါ။
- ၁၈။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို ကလေးငယ်အား အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်း၏ အကျိုး ကျေးဇူးများကို မေးမြန်းပါ။ အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု မည်သို့ ဆက်စပ်နေသလဲ။ အာဟာရနှင့်ကော ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။
- ၁၉။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များ၊ အလိုက်သင့်ကျွေးမွေး ခြင်းသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုး မှုနှင့် အာဟာရအပေါ် ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေသည့်အချက်များ၊ မျှဝေချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အခန်းငယ် ၃-၄ တွင် ဖော်ပြထားသော အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်းဇယားသည် ကောင်းမွန်ထိရောက်သော ကိုးကားစရာဖြစ်သည်။

အဆင့် - ၂ ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်

- ၁။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်များမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကလေး၏ပြုမူပုံပေါ် ဂရုစိုက်တုံ့ပြန်ကျွေးမွေးခြင်း (သို့) စိတ်ပါလက်ပါ စောင့်ကြည့် ကျွေးမွေးခြင်းကို သိရှိရန် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးပါသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ ဤအသိပညာဗဟုသုတသည် လူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွင်းရှိ ၆ လမှ ၂၃ လ ကလေးများအား အောင်မြင်စွာ ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသနည်း။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

ကလေးအစားစားအောင် ညှင်သာစွာနှင့် သွက်လက်ဖျက်လတ်စွာ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းမကျွေးရ။
- စိတ်ရှည်ပါ။
- အစားစားခြင်းကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောအချိန်အဖြစ် ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးလုံလောက်မှုရရှိစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အစားစားခြင်းကို အပြုသဘောဆောင်သော အမှုအကျင့်တစ်ခုအနေဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။



ရည်ရွယ်ချက်



သင်တန်းသားများသည် ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များသော ဖျားနာမှုများအကြောင်းသိရှိစေရန်၊ ထိုဖျားနာမှုများအား မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို နားလည်စေရန်၊ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားသောဖျားနာခြင်းနှင့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိစေရန်။

ဒုတိယပေါ်မေ့သွား
ကလေးငယ်များအား
ကလေးငယ်များအား
ကလေးငယ်များအား

ခေါင်းစဉ်အကျဉ်းချုပ်

ကြာချိန်

အခန်း ၄-၁ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၁	၂၉၅ ၃၀၈	ဖျားနာသော ကလေးအားပြုစုနည်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများအား ကြိုတင်သိရှိစေခြင်း	၁ နာရီ ၄၀ မိနစ်
အခန်း ၄-၂ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၂	၃၁၄ ၃၁၈	ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများ ကာကွယ်ဆေးထိုးကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း	၁ နာရီ
အခန်း ၄-၃ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၃	၃၂၄ ၃၃၀	ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း အာဟာရချို့တဲ့မှုအား စမ်းစစ်ခြင်း	၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်
အခန်း ၄-၄ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် ၄-၄	၃၃၆ ၃၅၀	ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရပြည့်ဝ ကျန်းမာရေး အတွက် ရေမိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ရေမိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု	၁ နာရီ ၂၅ မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

- ပါဝင်သည့်အကြောင်းရာများကို ရင်းနှီးစေရန် ခေါင်းစဉ် တစ်ခုစီကို သေချာနှံ့စပ်စွာ ဖတ်ရှုပါ။
- အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်သူများနှင့်အတူ မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြသည်။ အဆင့်များသည် သင်တန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်တန်းပတ်ဝန်းကျင်အလိုက် သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- သင့်လျော်သော အဖွဲ့အရွယ်မှာ ၁၅ ယောက်မှ ၂၀ အထိဖြစ်ပြီး ၂၅ ယောက်ထက် မပိုရပါ။
- သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသိရှိစေရန် မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု တည်ဆောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားသစ်လောင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ပံ့ပိုးသူများသည် သင်တန်းပါဝင်သူများ တက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေစေရန် ပူးပေါင်း ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းများကို များများအသုံးပြုသင့်သည်။
- ပါဝင်သူများမှ မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။ အဖြေများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မသေချာပါက မိမိကိုယ်တိုင်မသေချာသည့် အကြောင်းပြောပြပေးပြီး အဖြေကိုရှာဖွေပြီးပါက ပြန်လည်ပြောပြမည့်အကြောင်းရှင်းလင်းစွာ ပြောပြခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်သူများမှ အဖြေကို ရှာဖွေပြီး အဖွဲ့အားပြန်လည်ရှင်းပြရန် ပြောဆိုပါ။
- သင်ခန်းစာအဆုံးတွင် ပါဝင်သူများမှမိမိတို့ သင်ယူမှတ်သားခဲ့သည်များကို ပြန်လည်ပြောဆိုပြီး အဓိက သော့ချက်များနှင့် အမှုအကျင့်များကို ပြန်လည်ပြောဆိုပါ။

အခန်း ၄-၁

ဖျားနာသောကလေးအား ပြုစုနည်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၄-၁

ဖျားနာသောကလေးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သော ကလေးအား အစာကျွေးခြင်း

ပထမအသက် ၂၈ ရက်သားအရွယ်အတွင်း သို့မဟုတ် လသားအရွယ်အောက် ကလေးငယ် အရွယ်သည် သေဆုံးမှုအန္တရာယ်အမြင့်မားဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ကာလအတွင်း သင့်လျော်သော ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းနှင့် ကလေးငယ်၏ ရှင်သန်နိုင်မှုအခွင့်အရေးများနှင့် ကျန်းမာရေး အခြေခိုင်စေရန်အတွက် ကနဦးရက် ၁၀၀၀ တစ်လျှောက်လုံးသည် လွန်စွာအရေးပါသည်။

ကလေးငယ်တိုင်းသည် မွေးဖွားပြီး ပထမတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပြီး ဖျားနာသော ကလေးငယ်များနှင့် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးငယ်များ (၂.၅ ကီလိုဂရမ်အောက်) အတွက် ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီး ကလေးငယ်သည် သုံးနာရီထက်ပို၍ အိပ်ပျော်နေပါက နို့၍ တိုက်ကျွေးရပေမည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည် ဖျားနာခြင်း (သို့) ပေါင်မပြည့်ခြင်းကြောင့် မိခင်နို့မစို့နိုင်ပါက မိခင်သည် ကလေးငယ် နို့ရရှိနိုင်ရန် နို့ညှစ်ထုတ်၍ ဖွန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခွက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးသင့်ပေသည်။ ကလေးငယ် သောက်သုံးနိုင်သောအချိန်တွင် သောက်နိုင်ရန်အတွက် မိခင်နို့ကို ပုံမှန်နို့ညှစ်ထုတ်ထားသင့်ပေသည်။ အကယ်၍မိခင်သည် နို့မထွက်တော့ ပါက ပြန်လည်နို့ရည် လိုက်လာစေရန် မိခင်အား အားပေး တိုက်တွန်းရပေမည်။

မိခင်သည် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် မိခင်နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်သည်နှင့် မိခင်နို့ထွက်နှုန်း လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ထွက်နှုန်းလျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် မိခင်နို့ကို တဖန်ပြန်လည် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ်လျှင် ပိုမိုခက်ခဲသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့ထုတ်လုပ်မှု ဆက်လက်မြင့်မားစေရန် နို့ညှစ်ခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဖျားနာချိန်တွင်းနှင့် ဖျားနာပြီးနောက် အစာကျွေးခြင်းအလေ့အထများ

ဖျားနာနေသော ကလေးတစ်ဦးသည် အစာစားချင်စိတ်မရှိပါ။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အချို့ဒေသများတွင် ဖျားနာနေသောကလေးများသည် အစာကောင်းစွာ ချေဖျက်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၎င်းသည် အမှန်မဟုတ်ပါ။ အမှန်တွင် အစာမစားခြင်းသည် နလန်ထူမှုကို နှေးကွေးစေသည်။ ဖျားနာခြင်းကို တိုက်ထုတ်နိုင်ရန် ကလေးသည် အစာကို စားရမည်။ ကလေးအစာစားပါက လျင်မြန်စွာ နလန်ထူစေနိုင်သည့်အပြင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကိုပါ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဖျားနာနေသော ကလေးသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အစာလုံလောက်စွာ မစားပါက ကလေးသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကိုကာကွယ်ရန် ဖျားနာချိန်နှင့် ပြန်လည်အားဖြည့်ချိန်တွင် ကလေးကို အစာစားရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအား ခွန်အားနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။

အကယ်၍ ခြောက်လအရွယ်အောက် ကလေးငယ်ဖျားနာပါက မိခင်သည် ဆက်လက်၍ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပြီး မကြာခဏ အကြိမ်တိုက်ကျွေး ရပေမည်။ မိခင်နို့တွင် ပဋိပစ္စည်း၊ ရေနှင့် အာဟာရများ လုံလောက်စွာ ပါဝင်၍ ကလေးငယ်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာ စေရန် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ နို့ရည်ကို ကလေးငယ်သောက်နိုင်သလောက် တိုက်ကျွေးပါ။ အကယ်၍ ကလေးငယ်၏အခြေအနေ တိုးတက်မှုမရှိခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ရေခါတ်ခန်းခြောက်ခြင်း သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လာပါက မိခင်သည် ပုံမှန်ဆက်လက်၍ နို့တိုက်ကျွေးပြီး ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကုသမှု ခံယူသင့်ပေသည်။

နာလန်ထူကာလအတွင်း မိခင်နို့ကို တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဖျားနာပြီးနောက် ၂ ပတ်ကြာ သည်အထိ မိခင်နို့မကြာခဏ ပိုမိုဆက်လက် တိုက်ကျွေးရမည်။ ကလေးများအတွက် ဆုံးရှုံး သွားသော ခွန်အားနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက် မိခင်နို့တွင် လိုအပ်သော အာဟာရများအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။ ဖျားနာပြီးနောက် ကလေးအား ပြန်လည်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် အစားအစာ ပိုမိုကျွေးမွေးရမည်။

အကယ်၍ ကလေးငယ်အသက်သည် ခြောက်လသားအရွယ်ထက် အသက်ကြီးပါကလည်း ကလေးငယ် ရေခါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု မရှိစေရန် မိခင်သည် မကြာခဏ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရပေမည်။ မိခင်သည် ကလေးငယ် ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားပမာဏ အနည်းငယ်ကို ကလေးငယ် မဆာသော်လည်း မကြာခဏ ကျွေးရပေမည်။

အကယ်၍ ကလေးငယ်သည် အခြေအနေ မတိုးတက်လာသော်လည်းကောင်း၊ ရေခါတ် ခန်းခြောက်လာသော်လည်းကောင်း ဖြစ်လာပါက မိခင်သည် ပုံမှန်ဆက်လက်၍ နို့ချိုတိုက်ကျွေးပြီး ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုခံယူရန် သွားရောက်သင့်ပေသည်။

ကလေးသည် ဖျားနာခြင်းမှ နာလန်ထူချိန်အတွင်း မိခင်နို့ကို အကြိမ်များများတိုက် ကျွေးခြင်းနှင့် ဖျားနာပြီး ၂ ပတ်ကြာသည်အထိ အစားအစာ ပိုမိုကျွေးမွေးခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။ ကလေးနာလန်ထူပြီး ပုံမှန်အနေအထားအထိ ခံတွင်းပြန်ကောင်းလာပါက ကလေးကို အစားအစာ ပိုမိုဆက်လက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးသွားသော ကိုယ်အလေးချိန်အား ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ကလေးသူငယ်များတွင် အဖြစ်များဆုံးသော ဖျားနာခြင်းများ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ရုတ်တရက်အသက် ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ရုတ်တရက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း ရောဂါများသည် ချက်ချင်းမကုသလျှင် ကလေးငယ်များ သေဆုံးသည်အထိ ပြင်းထန်သော ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၄ ခုနှစ် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လေ့လာဆန်းစစ်မှုအရ ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည့် ရုတ်တရက်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သော နမိုးနီးယားပြင်းထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ၅ နှစ်အောက်ကလေး တတိယသေဆုံးမှု အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ လေ့လာချက်အရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ကမ္ဘာ့ပေါ်ရှိ ၅ နှစ်အောက်ကလေးသေဆုံးမှု ဒုတိယအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

ထိုရောဂါ ၂ မျိုးလုံးသည် ကာကွယ်ကုသနိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။

ပြင်းထန်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ARI) သည် အပေါ်ပိုင်း အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကို ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ပြီး နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ အာခံတွင်း၊ လည်မျိုနှောက်ပိုင်း၊ လေပြွန်နှင့် အဆုတ်၏ အဓိကလမ်းကြောင်းတို့ကို ထိခိုက်စေသည်။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ARI) ဖြစ်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်သင့်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် ကလေးများတွင် အဖြစ်များသော အခြားရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့ထဲတွင် ဝမ်းအရည် သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ သွားပါက ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ပါးပိုး (သို့မဟုတ်) ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် မသန့်ရှင်းသော ရေနှင့် အစားအစာများစားသုံးခြင်း ရလဒ်များကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် မသန့်ရှင်းသောအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထု များကို ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ကာပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်တတ်ကြသည်။ ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်အီလက်ထရိုလိုက်ခါတ်များ လျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးတတ်ပြီး ရေခါတ်ခမ်းခြောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်သာမက ချက်ချင်းမကုသလျှင် သေဆုံးနိုင် ပါသည်။ ဝမ်းလျှော့ရောဂါ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

၁။ ၁၄ ရက်အောက် အနည်းဆုံးကြာသည့် စိုးရိမ်ရသော အရည်ပါသည့် ဝမ်းလျှော့ရောဂါ။

၂။ မစင်တွင်မြင်နိုင်သည့် သွေးပါသော ဝမ်းကိုက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ။

၃။ ပြင်းထန်စွာ စတင်ဖြစ်သည့် ဆက်တိုက်ဖြစ်သော ဝမ်းလျှော့ရောဂါ။ သို့သော် ၁၄ ရက်ထက် ပိုကြာသည်။

ဝမ်းလျှော့ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှု၏ အဓိကအချက်မှာ ရေခါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေနှင့် သတ္တုဓါတ် ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင်ဖြစ်သော ရေခါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာများတွင်

၁။ ပါးစပ်နှင့် လျှာခြောက်သွေ့ခြင်း

၂။ ငိုသောအချိန်၌ မျက်ရည်မထွက်ခြင်း

၃။ ကလေးသေးခံများ စိုထိုင်းမှုနည်းခြင်း

၄။ မျက်လုံးနှင့် ပါးများချိုင့်ဝင်နေခြင်း

၅။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ခြောက်လသားအရွယ်အောက် ကလေးငယ်သည် ဝမ်းလျှော့ပါက မိခင်သည် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပြီး ရေခါတ်ခမ်းခြောက်စေရန် မကြာခဏ တိုး၍တိုက်ကျွေးရပေမည်။ အကယ်၍ ခြောက်လသားထက်ကြီးသော ကလေးငယ်သည် ဝမ်းလျှော့ပါက နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်းကို မကြာခဏ ပိုမို၍ လုပ်ဆောင်ရပေမည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည်

အခြားသောအစားအစာများ စတင်စားသုံးပါက အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများကို ပမာဏအနည်းငယ် ဆက်၍ ကျွေးသွားရမည်။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်ပါက မိခင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ အကြံဉာဏ်များ တောင်းယူရပေမည်။ ဝမ်းလျှော့ရောဂါအတွက် အရွယ်ရောက်သူများ သောက်သုံးသော ဆေးများသည် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ် များပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများစီမံခန့်ခွဲမှု (CCM) မှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ARI)နှင့် ဝမ်းလျှော့ရောဂါများအတွက် နိုင်ငံတော်အဆင့် အကြံပြုချက်များသည် ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ထွန်းပြီး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ရေခါတ်ခမ်းခြောက်ပါက ကလေးငယ်အား ဓာတ်ဆား ရည်(ORS) တိုက်ကျွေးသင့်ပြီး ဇင့်ဆာလဖိတ် (ZnSO4) ဆေးပြားများကို ဖြည့်စွက်စာ အနေဖြင့် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ဇင့်ဓါတ်သည် ဝမ်းလျှော့ခြင်းကို လျော့နည်းစေပြီး ထပ်မံ ဝမ်းလျှော့ခြင်းကို တားမြစ်ပေးနိုင်သည်။ မိခင်တစ်ယောက်သည် ဝယ်၍ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်၍ ဖြစ်စေ ဓာတ်ဆားရည် (ORS)ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဝယ်ယူထားသောဓာတ်ဆားရည် (ORS)ကို ပြင်ဆင်ခြင်း	အိမ်လုပ်ဓာတ်ဆားရည် (ORS) ကို ပြင်ဆင်ခြင်း
၁။ မိမိလက်ကို လက်ပြာဖြင့် ဆေးပါ။	၁။ သောက်ရေတစ်ခွက် (၂၀၀ မီလီမီတာ) ကိုယူပါ။
၂။ ဓာတ်ဆားမှုန့်များ အားလုံးကို တစ်လီတာဆန့် မှုးထဲသို့ ထည့်ပါ။	၂။ ဆား လက်သည်း တစ်စိတ်စာထည့်ပါ။
၃။ ကြိုချက်ပြီး အအေးခံထားသော သောက်သုံးရေတစ်လီတာကို လောင်းထည့်ပါ။	၃။ သကြားတစ်စွန်းထည့်ပါ။
၄။ အမှုန့်များ လုံးဝပျော်ဝင်သွားသည်အထိ သမအောင်မွှေပါ။	၄။ အမှုန့်များ လုံးဝပျော်ဝင်သွားသည်အထိ သမအောင်မွှေပါ။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်းမှ လေ့ကျင့်ခန်း (၁-၁) ခေါင်းစဉ် (၁)ကို ပြန်လှန်စဉ်းစားပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူများအတွက် အခြေခံအာဟာရဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲမှ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားများပါရှိပါသည်။

၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ချက်ချင်းဖြစ်စေသော အကြောင်းများ၊ နောက်ခံ အကြောင်းရင်းများနှင့် အခြေခံအကြောင်းတရားများအကြောင်း အဆင့်အလိုက် ပါဝင်ပါသည်။ ခေါင်းစဉ် (၁) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း လက္ခဏာများ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၄)၊ မျိုးရိုးလိုက်သော အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာစက်ဝန်း (လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၅)၊ ခေါင်းစဉ် (၁)တွင် အာဟာရနှင့် အစာအုပ်စုများ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၂)နှင့် မျှတသော အစာတစ်နပ် စားသုံးခြင်း (လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၃)တို့သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို တိုက်ရိုက်ချက်ချင်းဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများသည် အစားအစာ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုအမျိုးအစားများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေရာတွင် ပိန်လိုခြင်း၊ ပုညက်ခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ခြင်းနှင့် အဏုအာဟာရဓါတ်များ ချို့တဲ့ခြင်းများအပါအဝင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အမျိုးအစားများ အကြောင်းကို ပါဝင်စေပါ။

အဏုအာဟာရဓါတ်များချို့တဲ့ခြင်းသည် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များ ချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းလက္ခဏာများသည် မြင်သာလေ့မရှိသဖြင့် အလွယ်တကူ မသိရှိနိုင်ပေ။ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းသည် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲ အချက်အလက်ဖြစ်သည့် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသော ၅နှစ်အောက်ကလေးသေဆုံးမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ အာဟာရ ချို့တဲ့နေသောကလေးများ အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက်ပြင်းထန် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပါက ကလေးဘဝတွင် အဖြစ်များပြီး သေစေနိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ချေ အလွန်များပါသည်။

အခြားအာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားတစ်ခုမှာ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်ထက် ပိုမို စားသုံးပါက အာဟာရလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း၊ အလွန်ခြင်း ဖြစ်နေပါက ထိုသူသည် အာဟာရ လွန်ကဲခြင်းဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းကို အဓိကထားလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် မနေသော်လည်း ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်မှုနှင့် ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ သွေးတွင်းအဆီများခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချိုဖြစ်ခြင်းစသည်တို့ကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးသူငယ်များတွင် ယခုအာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားသည် ရှားပါးသော်လည်း အာဟာရလွန်ကဲခြင်းသည် ဒေသတွင်း နိုင်ငံများကဲ့သို့ပင် တိုးများလာနိုင်ပါသည်။ လူတို့၏ စားသောက်နေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်များသည် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး သကြားစားသုံးမှုနှင့် အသင့်သုံး စီမံထားသော အစားအစာနှင့် ဖျော်ရည်၊ အရည်များသည် နိုင်ငံအတွင်း တိုးပွားများပြားလျက်ရှိရာ အာဟာရလွန်ကဲမှုနှုန်းသည်လည်း မြင့်တက်လာလျက်ရှိပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အကျိုးဆက်များသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းကို သက်ရောက်စေသည်သာမက ၎င်းတို့၏ ကလေးသူငယ်များအပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်လျက်ရှိပါသည်။ အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော

မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာစက်ဝန်းအကြောင်း ဆွေးနွေးထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၅ တွင်လည်း အာဟာရချို့တဲ့သော အမျိုးသမီးများသည် ပေါင်မပြည့်သော သေးငယ်သောကလေးများကို ပိုမိုမွေးဖွားနိုင်ကြပြီး ယင်းကလေးများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့် အမျှ အာဟာရချို့တဲ့ရန် ပိုဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ ပေါင်မပြည့်သောကလေးများသည် ၂.၅ ကီလိုဂရမ် အောက်ရှိသော ကလေးများကို ခေါ်သည်။

ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေထားသော ယခုသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ၂၉ ရာခိုင်နှုန်းသော ကလေး သူငယ်များသည် ရေရှည်အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ခံစားနေရပြီး သို့မဟုတ် ပုညက်နေကြခြင်းသည် ကာလရှည် အစားအစာလုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပြီး လတ်တလောနှင့် နာတာရှည် ဖျားနာမှုများကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၇ ရာခိုင်နှုန်းသော ၅ နှစ် အောက်ကလေးများသည် ကြုံလို့လျက်ရှိပြီး အစားအစာ မလုံလောက်ခြင်းနှင့် လတ်တလော ဖျားနာခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဖျားနာမှု၏ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကို စောလျှင်စွာ သိရှိခြင်းနှင့် ဖျားနာသောကလေးကို စောလျှင်စွာ ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကလေးအရွယ် အသက်သေဆုံးခြင်းနှင့် ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းကို လျှော့ချရာတွင် ပထမဆုံးသော ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ကလေးအတွက် အရေးကြီးသော ဖျားနာမှုကို အိမ်၌ ကုသရမည်ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၌ ကုသရမည်ဖြစ်စေ စောလျှင်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏အသက်ကို ကယ်တင်ရာရောက်ပေသည်။ ဖျားနာမှုနှင့်ပတ်သက်သော လက္ခဏာများကို သိရှိထားခြင်းသည် စောလျှင်စွာ ဂရုစိုက်နိုင်မှုအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့်လက္ခဏာရပ်များမဆို ဖြစ်လာပါက ကလေးငယ်အား နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆောင် သွားရပေမည်။ သံသယရှိဖွယ်ရာ တစ်ခုခုကြုံတွေ့ရပါက ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန် တစ်ယောက်ဖြင့် ကလေးငယ်ကို ပြသ၍ကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာ ၁၁ ချက်ရှိသည်။ ပထမ ၅ ချက်မှာ အရေးကြီးသည်။

- ၁။ အသက်ရှူရ ခက်ခဲနေခြင်း၊
- ၂။ နို့မစို့နိုင်ခြင်း၊
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် အပူရှိန်ကျခြင်း၊
- ၄။ ထိုင်းမိုင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း၊
- ၅။ ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးသော လက္ခဏာများပြခြင်း၊ (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းပျော့ခြင်း၊ အရည်ဝမ်းသွားခြင်းတို့မှ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိ)

- ၆။ ပုံမှန်အတိုင်းသွားလာမှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးယံ၏ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုသည် မှန်ကန်တူညီမှုမရှိခြင်း၊
- ၇။ အသားရေအဝါရောင် ပြောင်းလဲလာခြင်း၊
- ၈။ ချက်နီမြန်းခြင်း၊
- ၉။ အရေပြားပေါ်၌ ရေကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အဖုအပိန့်များဖြစ်ခြင်း၊
- ၁၀။ ပါးစပ်တွင်း အဖြူကွက်များဖြစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- ၁၁။ ရှေ့ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း (ကလေး၏ဦးခေါင်းအရှေ့ဘက် အထက်ရှိ ပျော့ပျောင်းသော နေရာငယ်)

ကလေးငယ်များအတွက် အရေးကြီးသော အန္တရာယ် ၅ ချက်

နံပါတ်-၁ အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း

မွေးကင်းစကလေးများ အသက်ရှူနှုန်းသည် အသက်ပိုကြီးသည့် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများထက် ပိုမြန်သည်။ မွေးကင်းစ ကလေးတစ်ယောက်၏ သာမန် အသက်ရှူနှုန်းသည် တစ်မိနစ်တွင် အကြိမ်ရေ ၄၀ မှ ၅၀ အတွင်းရှိသည်။ ကလေးငယ်အိပ်နေချိန်၌ တစ်မိနစ်တွင် အကြိမ်ရေ ၃၀ အထိ နှေးသွားပေသည်။ ကလေးများအသက်ရှူသော ပုံစံသည်လည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အသက်ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ၁၀ စက္ကန့်ခန့် ခေတ္တရပ်နားပြီး ပြန်လည် အသက်ရှူသည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်သည် သာမန်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် သာမန်အားဖြင့် အသက်ရှူရန် ၎င်းတို့၏ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား၊ အဆုတ်အောက်ရှိ ကြွက်သားကြီးကို အသုံးပြုသည်။

ကလေး၏ အသက်ရှူနှုန်းကို တိုင်းတာရေတွက်ရာတွင် ကလေးသည် အိပ်ပျော်နေခြင်း၊ ငြိမ်သက်နေခြင်း ရှိသောကလေး၏ အင်္ကျီကို ပင့်တင်လျက် ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်ကို ကြည့်ကာ တစ်မိနစ်ပြည့်သည့်အထိ နာရီစက္ကန့်တံကို အသုံးပြုလျက် ရေတွက်နိုင်သည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ၏ လက္ခဏာများတွင် ကလေးငယ်၏ အသက်ရှူနှုန်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အသက်ရှူရန်အတွက် အခြားသောကြွက်သားများ (သို့) ရင်ဘတ်၏ အခြားသော အစိတ်ပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။



- ၁။ အလျင်အမြန် သို့မဟုတ် တစ်မိနစ်တွင် အကြိမ် ၆၀ အထက် အသက်ရှူခြင်းကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော အသက်ရှူခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်လွန်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်၍ ငိုယိုခြင်းသည် အသက်ရှူနှုန်းကို မြန်စေသော်လည်း ကလေးငယ်ခန္ဓာကိုယ် မပူတော့သည့်အချိန် သို့မဟုတ် ငိုယိုပြီးချိန်၌ အသက်ရှူနှုန်းသည် ပြန်လည်နှေးသွား သင့်သည်။ အဆက်မပြတ် လျင်မြန်စွာ အသက်ရှူခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။
- ၂။ နှာခေါင်းပေါက်များ ပွခြင်း-လုံလောက်သော လေရရှိမှု ခက်ခဲပါက အသက်ရှူချိန်တိုင်း နှာခေါင်းပေါက်များ ပွယောင်းလာသည်။
- ၃။ ရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း-အသက်ရှူသွင်းရာတွင် ခက်ခဲသော အခြားလက္ခဏာတစ်ခုမှာ ကလေးငယ်သည် ရင်ဘတ်ကို နံရိုးများကြား၊ ရင်ညွန့်ရိုးအောက် သို့မဟုတ် ညှပ်ရိုး အပေါ်သို့ ဆွဲသွင်းချိန်၌ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။
- ၄။ ကလေးအိခြင်း-အောက်စီဂျင် လုံလုံလောက်လောက်ရရှိရန်အတွက် အဆုတ်အတွင်းသို့ လေကို ထိန်းထားရန် ကြိုးစားချိန်တွင် ကလေးအိသည်။ နောက်ထပ် အသံတစ်မျိုးမှာ အသက်ရှူထုတ်ချိန်၌ ညည်းတွားခြင်းဖြစ်သည်။
- ၅။ အပြာရောင်-သွေးအတွင်း အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် အရေပြား ပြာနုမ်း သွားခြင်းသည် ကလေးတွင် အောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာ မရရှိသော လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

နံပါတ်-၂ နို့မုစိုနိုင်ခြင်း

ကျန်းမာသော ကလေးငယ်များသည် နို့တိုက်ကျွေးချိန်၌ နို့ကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကလေး၏ နှာခေါင်းသည် ပိတ်နေပါက နို့ကိုစုပ်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ ပိတ်နေသည်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါက ကလေးငယ်အား ပြန်လည်နို့တိုက်နိုင်သင့်သည်။ မဖယ်ရှားနိုင်ပါက ကလေးငယ်သည် နို့စို့နိုင်မည် မဟုတ်သည့်အတွက် အန္တရာယ်များသည့် လက္ခဏာဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားရမည်။ ၎င်းမှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်ကို အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးရမည်။

နံပါတ်-၃ ဖျားနာခြင်း

ကိုယ်အပူရှိန်တက်ခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ရှိသော နေထိုင်မကောင်းခြင်း၏ အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဖျားနာခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် သာမန်ထက် မြင့်များခြင်း သို့မဟုတ် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ထက် မြင့်မားခြင်းဖြစ်သည်။ ဖျားနာခြင်းသည် သာမန်အဖျားမိခြင်းကဲ့သို့သော မပြင်းထန်သည့် ဖျားနာမှုများ သို့မဟုတ် ၄၇၀ဖျားရောဂါ၊ တုတ်ကွေးရောဂါများကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဖျားနေသောကလေးငယ်သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ မျက်နှာနီမြန်းခြင်း၊ သာမန်ထက် ချွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေငတ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ များစွာသောကလေးငယ်များတွင် နားကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဖုပိန့်ထွက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဗိုက်အောင့်ခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကလေး၏ကိုယ်အပူချိန်သည် ယခင်ကထက် လျော့နည်းနေပါက ယင်းသည် ပြ နာတစ်ခုကို ရည်ညွှန်းနေပြီး တတ်ကျွမ်းသော ကျွမ်းမာရေး ပညာရှင်နှင့် ပြသသင့်သည်။

နံပါတ်-၄ နံ့ခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးများသည် အချိန်တော်တော်များများတွင် အိပ်နေလေ့ရှိပြီး နိုးလာပါကလည်း လန်းဆန်းနေကြပါသည်။ နံ့နေသော ကလေးငယ်သည် လန်းဆန်း၍ သွက်လက်မနှော့ အိပ်ငိုက်နေမည်ဖြစ်သည်။ မျက်လုံးသေများဖြင့် စိုက်ကြည့်နေပြီး အနီးနား၌ ဖြစ်ပျက် နေသည်များကို သတိမထားမိသော ကလေးငယ်သည်လည်း နံ့နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သတိလစ်နေသော ကလေးငယ်သည် လုံးဝ နိုးကြားခြင်းမရှိ၍ ထိကိုင်ခြင်း၊ ဆူညံခြင်း၊ သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းများကို မတုံ့ပြန်နိုင်ပေ။

နံပါတ်-၅ အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ကြောင့်ဖြစ်သော)

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်နေသောကလေးတွင် အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်လျင်မြန်စွာ အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ပြီး သေဆုံး စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လျင်မြန်စွာ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ၁ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည် စဉ်းစားစေပါ။

- နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှော့ခြောက်သွေ့ခြင်း
- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း (ငိုသည့်အခါ မျက်ရည်မရှိခြင်း)
- မျက်တွင်းချိုင့်ခြင်းနှင့် ပါးချိုင့်ခြင်း
- မှတ်ယူနိုင်မှုနည်းခြင်း
- စိုးရိမ်စိတ်ပူတတ်ခြင်း

အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်မှုကို ကလေး၏ ချက်နှင့်ဝမ်းဗိုက်ဘေးသားရှိ အရေပြားကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် နှစ်စက္ကန့်ခန့် ဆွဲမကြည့်ပါ။ (သင်ထောက်ကူ ၄.၁.၁၁) ထို့နောက်လွှတ်လိုက်ပါ။ အရေပြားသည် မူလအနေအထားသို့ ပြန်ကျသွားသည့် ကြာချိန်ကို မှတ်ပါ။

မူလအနေအထားသို့ ချက်ချင်းပြန်ကျသွားပါက ကလေးသည် အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်မှု မရှိပါ။ ၂ စက္ကန့်ခန့်ကြာသောအခါမှ မူလအနေအထားသို့ ပြန်ကျသွားပါက အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်မှု

အတော်အသင့်ရှိသည်။ ၂ စက္ကန့်ထက် ပိုကြာမြင့်ပြီး အရေပြားသည် မူလအနေအထားသို့ ပြန်ကျပါက ပြင်းထန်အရည်ခါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း အဆင့်ဖြစ်သည်။

ကလေးသည် အရည်ခါတ်ခမ်းခြောက်မှုရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသော ကလေးကို မိခင်နို့နှင့် အစားအစာ အကြိမ်တိုးကာ ပိုကျွေးရမည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသော ကလေးဖြစ်လျှင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အကြိမ်ရေ တိုးတိုက်ခြင်းအပြင် တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်းပြသင့်သည်။

ထပ်လောင်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

ကလေး၏ခြေထောက်များ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း (သို့) ပုံမှန်မဟုတ်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်နေခြင်း

ကျန်းမာသော ကလေးသည် သာမန်အားဖြင့် တစ်မိနစ်လျှင် ခြေလက်များကို အကြိမ်များစွာ လှုပ်လေ့ရှိသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီးချိန်တွင် လှုပ်ရှားမှုနှေးသွားခြင်းသည် သာမန်ပင် ဖြစ်သည်။ ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုများသည် သာမန်အကြိမ်ရေထက် လျော့နည်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်နေပါက ပြင်းထန်ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြသသင့်သည်။

အသားဝါခြင်း

အသားဝါခြင်းသည် မွေးကင်းစအရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အသားအရေဝါခြင်းသည် မျက်နှာမှစတင်ကာ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်၊ ခြေထောက်၊ ခြေချောင်းနှင့် လက်ဖဝါးသို့ ပြန့်နှံ့သည်။ ကလေးသည် မွေးပြီးပြီးချင်း ၂၄ နာရီအတွင်း အသားဝါခြင်းကို ခံစားရ သော်လည်းကောင်း၊ ခြေချောင်းနှင့် လက်ဖဝါးတွင်အဝါရောင်အစက်များ ပေါ်လာခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ၁၄ ရက်ထက်ပို၍ အသားဝါခဲ့သော် လည်းကောင်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည်။

ချက်နီခြင်း

ချက်တိုင်သည် သာမန်အားဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း ခြောက်လေ့ရှိသည်။ သာမန်အားဖြင့် ချက်တိုင် တိုက်ရိုက် အရေပြားသည် နီမြန်းလေ့မရှိပါ (မြင်ထောက်ကူ ၅.၁.၈)။ ချက်တိုင်မှ ပြည်ရည်ထွက်ခြင်း သည်လည်း သာမန်ပင်ဖြစ်သည်။ ချက်တိုင်ရင်းနှင့် ဝေးသော နီမြန်းခြင်း ဖြစ်လေ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ပြင်းထန်လေဖြစ်သည်။ ချက်တိုင်ရို ဝမ်းဗိုက်အရေပြားများ နီမြန်းနေခြင်းသည် ပြင်းထန်ရောဂါပိုး ဝင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ချက်ကြိုးမှ ပြည်ထွက်ခြင်းသည်လည်း ပြင်းထန်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြသသင့်သည်။

ရေကြည်ဖုလေးများ (သို့) အဖုအပိန်များ

အရေပြားပေါ်တွင် ပြည်ဖုလေးများ (၁၀)ခုထက် ပိုပါက ၎င်းသည် အန္တရာယ် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ပြည်ဖုတစ်ခုတည်းသာရှိပြီး အရွယ်အစားကြီးပါကလည်း အန္တရာယ် လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။ ပြည်ဖုအရွယ်အစားသည် ကြီးသည့်အပြင် အနီးတဝိုက် အရေပြားများနီရဲနေပါက ပြင်းထန် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြသသင့်သည်။

ပါးစပ်အတွင်း အဖြူရောင်အဖတ်များ

ကလေး၏ပါးစပ်အတွင်းနှင့် လျှာပေါ်တွင်အဖြူရောင်အဖတ်များ သို့မဟုတ် အနာများရှိခြင်းသည် အန္တရာယ် လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင်၏လက်ချောင်းတွင် သန့်ရှင်းနူးညံ့သော အဝတ်စ သို့မဟုတ် ဝှမ်းစဖြင့် ၎င်းအဖြူဖတ်ကို ဖယ်ရှားကြည့်ပါ။ မိခင်နို့ကြောင့်ဖြစ်သော အဖြူရောင်နို့ ဖတ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း မှိုပိုးကြောင့်ဖြစ်သော မှတ်ခရုနာများကို ဖယ်ရှား နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည်။

ငယ်ထိပ်ဖေါင်းခြင်း (ကလေး၏ဦးခေါင်းအပေါ်အရှေ့ပိုင်းရှိ ပျော့နေသောနေရာ)

ရှေ့က ငယ်ထိပ်ဆိုသည်မှာ ကလေး၏ ဦးခေါင်းအပေါ်အရှေ့ပိုင်းရှိ ပျော့နေသောနေရာကို ခေါ်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ငယ်ထိပ်သည် ပြားနေပါသည်။ ကလေးကို ထောင်မတ် အနေအထားနှင့် မငိုသောအချိန်တွင် တွေ့မြင်ခံစားနိုင်သည်။ ငယ်ထိပ်ဖေါင်းနေပါက ၎င်းသည် အန္တရာယ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြသသင့်သည်။

မိုးရွာတုန်းရေခဲ

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဖျားနာခြင်းကို မည်သည့်အချိန် မည်သို့ဖျားမည်ကို မမျှော်မှန်းထားနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဖျားနာလာမည့်အချိန်ကို မသိရသော်လည်း လူတို့သည် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အခြားအတွေ့အကြုံများမှ သိရသည်။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် အမြော်အမြင်ရှိသော မိသားစုများသည် ငွေကြေးစုဆောင်းထားကြပြီး ကလေးဖျားနာခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းစသည့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် လိုအပ်သော လမ်းခရီးစရိတ်များအတွက် ငွေကြေးစုဆောင်း ကြသည်။ ငွေကြေးနည်းသော မိသားစုအနေဖြင့်လည်း ငွေပမာဏနည်းနည်းဖြင့် မှန်မှန်စုဆောင်းသွား ပါကလည်း အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖျားနာခြင်းများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများအား ကြိုတင်သိရှိစေခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ဖျားနာခြင်း၊ သင့်လျော်စွာ ကျွေးမွေးခြင်း၊ စောလျှင်စွာ ကုသခြင်းတို့သည် ပြန်လည်ကျန်းမာချိန်ကို မြန်ဆန်စေရာတွင် မည်ကဲ့သို့ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်နှင့် အန္တရာယ်များသော လက္ခဏာများနှင့် အဖြစ်များသော ဖျားနာမှုများကို သင်တန်းသားများ ခွဲခြားသိရှိစေရန် ဖြစ်သည်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၄၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ပြန်ဖျက်မရသောမှင်ပါသည့် ဘောပင်များ
- ... အသက်ရှူနှုန်းနှင့် ပုံစံဖော်ပြချက်များ
- ... အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာပြပုံကားချပ်



နည်းလမ်းများ

- ... ပုံများ
- ... Chalk Talk များ
- ... ဆွေးနွေးမှုများ
- ... ရုပ်ပြများ
- ... ဆရာမထံသို့ပေးစာ

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ပုံများများ (Pictionary)

အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများအား ကြိုတင်သိရှိစေခြင်း

၄၀ မိနစ်

- ပါဝင်သူများအား ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများဖျားနာခြင်းမှ မကာကွယ်နိုင်သော်လည်း မိမိတို့ကိုယ်ကို အသိပညာများနှင့် ကာကွယ်မှုများမှ ထိုသို့ရောဂါဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအား ဖျားနာမှု ဖြစ်ပွားမှု အကြိမ်အရေအတွက် နည်းပါးစေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကလေးများအားလည်း ရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲ သေဆုံးစေခြင်း၊ ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံးနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရမှုများကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို လည်းသိရှိစေနိုင်သည်။
- ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသော အချိန်မှာ မွေးပြီး ပထမတစ်လဖြစ်သည်။
- အဖွဲ့အား ၂ ဖွဲ့ခွဲပါ။ (သရက်သီးအဖွဲ့နှင့် ကြက်ဥအဖွဲ့ သို့မဟုတ် အခြားနာမည်များဖြင့်)။ အသင်များမှာ တစ်လှည့်စီဖြစ်သည်။ ပထမအဖွဲ့မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးရှေ့သို့ ထွက်စေပါ။ ပံ့ပိုးသူမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၏ နားမှကပ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာ ၁၁ ချက်မှ တစ်ချက်ကို တိုးတိုးပြောပါ။ ထို့နောက်တစ်ဦးစီမှ အဆိုပါ လက္ခဏာကို မိမိတို့၏ အဖွဲ့ရှေ့တွင် ထွက်ကာ စာရွက်ပေါ်တွင် ဆွဲပါ။ စကားမပြောရ။ မရေတွက်ရပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါလက္ခဏာအား မိမိအဖွဲ့ဝင်များမှ ခန့်မှန်းရန် တစ်မိနစ် အချိန်ပေးပါ။ အဖွဲ့တွင်းပါဝင်သူများမှ ခန့်မှန်းထားသော အဖြေကို အော်ဖြေပါ။ ခန့်မှန်းမှုမှန်ပါက တစ်မှတ်ပေးပါ။ တစ်မိနစ်ကျော်ပါက အဆိုပါအဖွဲ့မှ မဖြေဆိုရတော့ပါ။
- တစ်မိနစ်ပြီး၍ အဖြေမှန်ကို မခန့်မှန်းနိုင်ပါက အဆိုပါအဖွဲ့မှာ အမှတ်မရပါ။ ထို့နောက်အခြားအဖွဲ့မှ အဖြေကို ခန့်မှန်းရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။ ခန့်မှန်းနိုင်ပါက တစ်မှတ်ပေးမည်။ မရပါက ပံ့ပိုးသူမှ အဖြေကို ပြောပြပါ။
- နောက်အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာတစ်ခုအတွက် အခြားအဖွဲ့ကို မဲနှိုက်ခိုင်းပြီး ပုံဆွဲကာ အဖြေကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၁ ခုပြီးသည်အထိ လုပ်ပါ။ ၎င်းတို့မှာ-
 - ... အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
 - ... နို့မစို့နိုင်ခြင်း
 - ... ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အေးစက်နေခြင်း
 - ... နုံးခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း
 - ... ရေခဲတံခမ်းခြောက်သော လက္ခဏာပြလာခြင်း (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါ

- ... ဝမ်းအရည်များသွားခြင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ထို့အပြင် အလွန်အမင်းအန်ခြင်းနှင့် နို့မစို့ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။)
- ... ပုံမှန်ထက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ကလေး၏ခြေထောက် ပုံမှန်မရွေ့လျားခြင်း
- ... အသားအရောင် ဝါခြင်း
- ... ချက် နီမြန်းခြင်း
- ... အရေပြားပေါ်အရည်ကြည်ဖု သို့မဟုတ် အနီရောင်အဖုများပေါက်ခြင်း
- ... ပါးစပ်အတွင်း အဖြူရောင် အဖတ်အကွက်များထွက်ခြင်း
- ... ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း

၆။ အရေးကြီးသော ပထမ ၅ ချက်ကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သော်လည်း အခြားသော လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

၇။ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာ ၁၁ ချက်ပြု ရုပ်ပုံများကို ပြန်လည်ပြသပြီး လိုအပ်သော အချက်များကို ဖြည့်ပေးခြင်းနှင့် နားမလည်သည့်အရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် - ၂

Chalk Talk

ဝမ်းလျော့ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၄၅ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ယခုသင်သည် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောဆိုမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သို့သော် စကားမပြောဘဲ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားကာ ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအား အောက်ပါ မေးခွန်းများပါသော A-4 စာရွက် တစ်ခုစီပေးပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါဖြစ်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများမှာ အဘယ်နည်း။ ၎င်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်သနည်း။
- ၃။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့အမည်များကို စာရွက် နောက်တွင် ရေးခိုင်းပါ။ ၅ မိနစ် အချိန်ပေးပြီး အဆိုပါ မေးခွန်းများ၏ အဖြေကို တတ်နိုင်သလောက် တစ်ဦးချင်းစဉ်းစား ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

၄။ ၅ မိနစ်ပြည့်ပါက စာရွက်များကို ပံ့ပိုးသူအားအပ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ပါဝင်သူများအား ပြန်လည် ဝေငှပါ။ မည်သူ့စာရွက်ဖြစ်သည်ကို ပံ့ပိုးသူနှင့် ပါဝင်သူအားလုံးမှ နာမည်များအား လှန်မကြည့်ရပါ။

၅။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ရထားသော စာရွက်များမှ အဖြေများကို ၅ မိနစ်ဖတ်ပြီး အကြံပြုချက်များဖြစ်စေ၊ အဖြေများဖြစ်စေ၊ ထပ်ဆောင်းထည့်ချင်သော အချက်အလက်များဖြစ်စေ အဆိုပါ စာရွက်ပေါ်တွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

၆။ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်ကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။ သို့မှ ပါဝင်သူနှစ်ဦးသည် တစ်ဦး၏စာရွက်ကို ကြည့်ရှုနိုင်ပေမည်ဖြစ်သည်။

၇။ ပံ့ပိုးသူမှ စာရွက်များကို တစ်ဖန်လှည့်ပြီး နာမည်ခေါ်ကာ သက်ဆိုင်ရာ အလိုက်ပြန်လည်ပေးဝေပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ရရှိထားသော အကြံပြုချက်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုစေပါ။

၈။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ အမျိုးအစား ၃ မျိုးကို ပြန်လည် ပြောဆိုပါ။ လက်တလော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ဖြစ်ခြင်း-၎င်းသည် ၁၄ ရက်အောက်သာ ဖြစ်ရမည်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း- ၎င်းသည် မစင်တွင် သွေးများပါသော ဝမ်းရောဂါဖြစ်သည်။ နာတာရှည်ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျော့ဖြစ်ခြင်း-၎င်းသည် ၁၄ ရက်အထက် ကြာမြင့်သည်။

၉။ ပါဝင်သူများအား မေးခွန်းများရှိ/မရှိမေးမြန်းပါ။ ထို့နောက်ပံ့ပိုးသူမှ ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အရာများလေ့လာသင်ယူရသည်ကို မေးမြန်းပါ။ မျှဝေပါ။ မှားယွင်းသော အချက်များအား ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပြီး လိုအပ်သည်များကိုလည်း ဖြည့်စွက်ပြောဆိုပါ။

အဆင့် - ၃

ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

အန္တရာယ်လက္ခဏာပါ ကတ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့စေပါ။
- ၂။ အန္တရာယ်လက္ခဏာပါသော ကတ်ပြားများကို ဝေပါ။
- ၃။ ပံ့ပိုးသူမှ စာကြောင်းဖတ်ပြမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက်အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ သက်ဆိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာပုံပါသော ကတ်ပြားများကို ရွေးချယ်ပြီး မြန်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ထောင်ပြရမည်။ အမြန်ဆုံးနှင့် မှန်ကန်သော အဖွဲ့က တစ်မှတ်ရမည်။

- ၄။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ စာကြောင်းအား စတင်ဖတ်ပါ။
- ၅။ ပုံမှန် မမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ၆။ အဖွဲ့အား အဘယ်ကြောင့် ထိုပုံကို ရွေးချယ်ကြောင်းမေးမြန်းပါ။
- ၇။ အခြားအဖွဲ့များအားလည်း သဘောတူ/မတူနှင့် အခြားထပ်ထည့်ချင်သော အရာများရှိ မရှိကို မေးမြန်းပါ။
- ၈။ စာကြောင်းအားလုံး ကုန်သည်အထိ ဆက်လက်ဖတ်ပါ။
- ၉။ အဆိုပါ အန္တရာယ်လက္ခဏာရှိသည့် ကလေးအား နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ရမည်ကို သေချာစွာ ရှင်းပြောဆိုပါ။

အဆင့် - ၄ ပြန်လည်ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ပါဝင်သူများမှာ အားနည်းသော ရေနှင့် အညစ်အကြေးများ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဝမ်းရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုများမှာ ဆက်စပ်နေသည့်အကြောင်း သိရှိပါစေ။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- ဖျားနာပြီး ပေါင်မပြည့်သည့်ကလေးအား မွေးပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးဖျားနာနေစဉ် အဖျား မရှည်ကြာစေရန်နှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုမှ ကာကွယ်ရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးပြန်လည် နာလန်ထလာသောအခါ ပြန်လည်အားပြည့်စေရန်နှင့် ဆုံးရှုံးသွားသော ကိုယ်အလေးချိန်များပြန်လည် ရရှိအောင် မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။
- အောက်ပါ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပါ။

- ... အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- ... နို့မစို့နိုင်ခြင်း
- ... ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အေးစက်နေခြင်း
- ... နုံးခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း
- ... ရေခဲခဲခဲခြောက်သော လက္ခဏာပြလာခြင်း (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဝမ်းအရည်များသွားခြင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်)
- ... ပုံမှန်ထက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ကလေး၏ခြေထောက် ပုံမှန်မရွေ့လျားခြင်း
- ... အသားအရောင် ဝါခြင်း
- ... ချက် နီမြန်းခြင်း
- ... အရေပြားပေါ်အရည်ကြည်ဖု သို့မဟုတ် အနီရောင်အဖုများပေါက်ခြင်း
- ... ပါးစပ်အတွင်း အဖြူရောင် အဖတ်အကွက်များထွက်ခြင်း
- ... ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း (ကလေး၏ဦးခေါင်းအပေါ်အရှေ့ပိုင်း ပျော့သောနေရာ)

အခန်း ၄-၂

ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၄-၂

ကာကွယ်ဆေး၏ အရေးပါပုံ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရောဂါများမြောက်များစွာရှိသော်လည်း ကလေးငယ်အား ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးထားပါက အချို့သောရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါများကို ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါများ (VPDs) ဟုခေါ်သည်။ ကလေးငယ် တစ်ယောက်သည် ဆေးကုသနိုင်မှုအားနည်းသောဒေသများတွင် ဖျားနာသည်ဖြစ်စေ ခရီးလွန်၍ အဝေးသို့ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ ရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပေသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးမှာ ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဝက်သက်ရောဂါသည် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းမှတဆင့် လူတစ်ဦးထံမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အစောပိုင်း ကလေးဘဝတွင် ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်ထိုးခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကံဆိုးစွာဖြင့် ၂၀၁၄-၅ မှ ၂၀၁၇-၈ အတွင်း ကာကွယ်ဆေးကို မရရှိသော ကလေးအရေအတွက် မြင့်တက်လာသောကြောင့် ဝက်သက်ရောဂါခံစားနေရသော ကလေးအရေအတွက် မြင့်တက်လာသည်။ ဂျီကန်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ဝက်သက် ဂျီကန်သိုးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အားကစားနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပုံမှန်တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဝက်သက်ရောဂါခံစားနေရသော ကလေးများသည် နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးအနေဖြင့် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့၊ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ နားပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါသည် သေစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်း အစီအစဉ်

အသက်	ကာကွယ်ဆေးများ	ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါများ
၀ မွေးပြီးပြီးချင်း	ဘီစီဂီ*	ပြင်းထန်ဘီစီရောဂါ
	အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)	အသွယ်ရောင်အသားမိ(ဘီ)
၂ လ	ဘီစီဂီ*	ပြင်းထန်ဘီစီရောဂါ
	ပိုးလီယို (ပထမ)	ပိုးလီယိုအကြွေးသရောဂါ
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ဇီစီဒီ) (ပထမ)	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျှစပ်ကာကွယ်ဆေး) (ပထမ)	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်/ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုးလီယို (ဒုတိယ)	ပိုးလီယိုအကြွေးသရောဂါ
၄ လ	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ဇီစီဒီ) (ဒုတိယ)	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုးလီယိုထိုးဆေး	ပိုးလီယိုအကြွေးသရောဂါ
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ဇီစီဒီ) (ဒုတိယ)	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျှစပ်ကာကွယ်ဆေး) (ဒုတိယ)	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်/ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုးလီယို (တတိယ)	ပိုးလီယိုအကြွေးသရောဂါ
၆ လ	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ဇီစီဒီ) (တတိယ)	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျှစပ်ကာကွယ်ဆေး) (တတိယ)	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်/ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ဝက်သက် - ဖျက်သိုး (ပထမ)	ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဖျက်သိုးရောဂါ
၉ လ	လူနို့ဦးနှောက်ရောင်	လူနို့ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ
	ဝက်သက် - ဖျက်သိုး (ဒုတိယ)	ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဖျက်သိုးရောဂါ
၁၀ နှစ်ခွဲ	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျှစပ်ကာကွယ်ဆေး) (စတုတ္ထ)	ဆုံဆို့ ကြက်ညှာ ဝေမိုင်း အသွယ်ရောင်အသားမိ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်/ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	အိတ်(ရူ)ဇီစီ (ပထမ)	သားအိမ်မိမိကင်ဆာရောဂါ
၁၀ နှစ်	အိတ်(ရူ)ဇီစီ (ဒုတိယ)	သားအိမ်မိမိကင်ဆာရောဂါ

* ဘီစီဂီအဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို မူပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ ၂၅ နှစ်အတွင်း မဆုတ်ဆေးရုံပြင်ပတွင် မျှော့သကာလေးများအား မူပိုင်(ပုံ)ရက်စတွင် အသွယ်ရောင်အသားမိ(ဘီ)ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုမရှိပါ။
* ဘီစီဂီအဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို မူပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ အသက်(၂)လအတွင်း ဘီစီဂီအဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးမှုမရှိပါ။

Table 4.2 မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ တိုက်ခြင်းအစီအစဉ်

ကာကွယ်ဆေးအလုပ်လုပ်ပုံ

ကာကွယ်ဆေးသည် ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် အပ်ဖြင့်ထိုးသွင်းခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း အစက်ချတိုက်ကျွေးခြင်း၊ စပရေးဖျန်းဘူးဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ကလေးငယ် တစ်ယောက်အား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသော သို့မဟုတ် အားနည်းသော အဏုဇီဝပိုးကို ကလေးငယ်အား ထိုးသွင်းပေးထားခြင်း ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ကလေးငယ်၏ရောဂါခုခံကာကွယ်သည့်စနစ်ကို လှုံ့ဆော် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ရောဂါမှ ကာကွယ်မှုကို ရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်ခြင်းသည် ကလေးဘဝ၌ ရောဂါဘယဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးစေနိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရှင်းလင်းရာ၌ လူသိများ၍ ငွေကုန်ကျမှု သက်သာအကျိုးရှိသော နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်း၍ ထိရောက်မှုရှိသည်။ ကာကွယ်ဆေးများအားလုံးကို သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များနှင့် အစိုးရက အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အချိန်ကြာရှည်စွာ ဂရုတစိုက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြသည်။ ကာကွယ်ဆေးများကို အသက်အရွယ်မှန်မှန်၊ ပမာဏမှန်မှန်၊ အချိန်မှန်မှန် ထိုးရန်လိုအပ်ပြီး ကလေးငယ်အားရောဂါများမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်မှုရရှိစေရန် အစအဆုံး အပြည့်အဝပြီးစီးအောင် ထိုးပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေး တစ်ခုစီတိုင်းအတွက် မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်ပမာဏ ထိုးပေးရမည်ကို ဖော်ပြသောအစီအစဉ်ကို ကာကွယ်ဆေးထိုး အချိန်ဇယားဟုခေါ်သည်။

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးတိုက်/ထိုးခြင်း အစီအစဉ်ထဲမှ တစ်ခုကို လွဲချော်သွားပါက မိခင်ကဖြစ်စေ၊ စောင့်ရှောက်ပေးသူကဖြစ်စေ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဆေးခန်း၌ အချိန်မီ တိုက်ကျွေးထိုက်ရမည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရသည့် ကျန်းမာရေးဆရာမများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်များကို ကြိုတင်ရေးဆွဲထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုးနှံပြီးနောက် ကလေးငယ်၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းတွင် ချက်ချင်းမှတ်တမ်းတင်ရမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားလျော့နည်းခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်း အနည်းအများသည် ၎င်းလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည့် လူအရေအတွက်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်များသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးပါက ၎င်းကလေးငယ်များမှတစ်ဆင့် အခြားသော ကာကွယ်ဆေး မထိုးနိုင်သေးသော ကလေးငယ်များကိုဖြစ်စေ၊ ခုခံနိုင်စွမ်းနည်းပါးသော အခြားသူများကိုဖြစ်စေ ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်သည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်သည် ရေရှည် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိုကဲ့သို့ အားနည်းချက်ရှိသူများကို သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သောရောဂါများ ပျံ့ပွားခြင်းသည် အများအားဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် သွားလာရခက်ခဲသောဒေသများနှင့် ပဋိပက္ခများဖြစ်ပွားနေသော ဒေသများ၌ နေထိုင်ကြသူများတွင် ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရောဂါအများအပြားအတွက် လုံလောက်သော လူဦးရေပမာဏတွင် ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရှိပါက ရောဂါပျံ့နှံ့မှု ကွင်းဆက်ပြတ်တောက်နိုင်၍ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများကို အမှန်တကယ် ကာကွယ်နိုင်သည်ခြင်းကို အပိုဆုတစ်ခုအနေဖြင့်-ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသူများဟု ခေါ်သည်။ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည့် လူများကို ကိုယ်ခံစွမ်းအားရှိစေခြင်း အားဖြင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးဆက်ခြင်း အရှိန်အဟုန်ကို မရရှိစေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

ကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်း/ထိုးခြင်းနှင့် ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်း ရှိစေခြင်းတို့အကြား ကွဲလွဲမှုများအကြောင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော ဆေးများကို မှန်ကန်သော အသက်အရွယ်၊ မှန်ကန်သော အကြိမ်အရေအတွက်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အချိန်ခြားနားခြင်းနှင့် ဆေးအပြည့်အဝ တိုက်ခြင်း၊ ထိုးသွင်းခြင်းသည် မည်မျှထိ အရေးပါကြောင်း သင်တန်းသားများ သိရှိနားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

- ... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ
- ... ဘောပင်များ
- ... စက္ကူတိပ် (သို့) ပင်အပ်များ
- ... သင်ထောက်ကူ (ပုံ ၄.၂.၁ မှ ၄.၂.၆ အထိ)



နည်းလမ်းများ

- ... စဉ်းစားဉာဏ်ကွန့်မြူး ဆွေးနွေးခြင်း
- ... သင်ကြားပို့ချနည်း
- ... လူမှုရေးကွင်းဆက်
- ... စကားစစ်ထိုးခြင်း
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

ဆွေးနွေးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ဘာကြောင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးရသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများသည် ရောဂါများမဖြစ်စေရန် မည်သို့ ကာကွယ်ပေးပါသနည်း။ ပါဝင်သူများအား ကာကွယ်ဆေးဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်အတွက် သင်တန်းတစ်ခုဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောအခါ ပင်ပန်းသည်။ သို့သော် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်စေရန် တည်ဆောက်ပေးသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ရောဂါများအား တိုက်ထုတ်ရန် ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်ကောင်းမွန်စေရန် ကူညီပေးသည်။
- ၃။ ပါဝင်သူများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သော ရောဂါများမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၄။ ထို့နောက် မည်သူတို့ကကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သနည်း။ အစိုးရမှ ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်လိုက်ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သော ကာကွယ်ဆေးထိုး လမ်းညွှန်ကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ချမှတ်ထားသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အဆိုပါ အစီအစဉ်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ပါသနည်း။
- ၅။ နောက်ဆုံးတွင် ပါဝင်သူများအား မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးများမှ အများအပြားထိုးနှံရန် လိုအပ်သည်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ကုသဆေးထိုးမှု အကြိမ်ရေ ပြည့်ဝရန် အရေးကြီးသည်တို့ကို မေးမြန်းပါ။ ဆေးထိုးမှု အကြိမ်ရေ မပြည့်ခဲ့လျှင် မည်သည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် - ၂

ပုံဖော်ဆွေးနွေးခြင်း

အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ဖြစ်ပေါ်မှုပြသခြင်း

၁၅ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား သင်သည် ကာကွယ်ဆေးများသည် လူထုအတွင်း မည်သို့ အလုပ်လုပ်ပုံကို သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်လမ်းညွှန်မည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား ရောဂါအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။ ၎င်းအား သင်တန်းခန်းမှ ခဏတာ ထွက်သွားခိုင်းပါ။
- ၃။ လူ ၅ ဦးခန့်အား ပြည်သူလူထုအတွင်း အရေးကြီး၊ ထိခိုက်လွယ်သော လူများအဖြစ် ကိုယ်စားပြု သရုပ်ဆောင်စေပါ။
- ၄။ ကျန်သူများမှ ကျန်းမာသော လူများအဖြစ် ကိုယ်စားပြုစေပါ။
- ၅။ ကျန်းမာသောသူ တစ်ဝက်အား ကပ်ခွာများပေးပေးပါ။ ၎င်းတို့အား အဆိုပါ ကပ်ခွာများသည် ကာကွယ်ဆေးများကို ကိုယ်စားပြုပြီး ရောဂါကာကွယ်မည့်အကြောင်း ပြောပြပါ။ အဆိုပါကတ်များကို ဖိနပ် အောက်တွင်ကပ်ထားပြီး ရောဂါအဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူ မမြင်နိုင်စေရန် ပြောဆိုပါ။
- ၆။ ကျန်းမာသော ပြည်သူများအား စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်ချင်းချိတ် ဝိုင်းပြီး ထိခိုက်လွယ်သော လူများအား ကာကွယ် ဝန်းရံထားစေပါ။
- ၇။ ရောဂါအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သူအား အခန်းအတွင်း ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ရောဂါသည် အခြားသူတစ်ဦးဦး၏ ပုခုံးကို ထိရုံနှင့် ရောဂါကူးစက်သည်။ ထို့နောက် ရောဂါသရုပ်ဆောင်သူအား တစ်ဦးစီ၏ ပုခုံးကို ထိခိုင်းပါ။ ၎င်းသည် မည်သူက ကာကွယ်ဆေးထိုးကပ်ခွာရှိသည် မရှိသည်ကို မသိပါ။ စတစ်ကာရီသော လူကို ထိမိပါက ထိုသူသည် ဆက်လက်မြဲမြံစွာ ရပ်တည်ပြီး ရောဂါကို တိုက်ထုတ်သည်။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို ဖော်ပြသည်ကို ပြောဆိုပါ။
- ၈။ အကယ်၍ ရောဂါသည် စတစ်ကာ မရှိသော သူအား ထိမိပါက ထိုသူသည် အောက်သို့ ထိုင်ချရပြီး ၎င်းသည် ဖျားနာသည်ကို ဖော်ပြသည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ရောဂါအား စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုပြီး ထိခိုက်လွယ်သော လူများအား ဆက်လက်ထိစေပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါအထိခံသူများမှာ ထိုင်ချရပါမည်။
- ၉။ စက်ဝိုင်းဆုံးသည်ထိ ရောဂါအား ပါဝင်သူများအား ဆက်လက်ထိစေပါ။
- ၁၀။ ထို့နောက် ရောဂါအား အခန်းအတွင်းမှ ထွက်စေပါ။

- ၁။ ယခုအကြိမ်တွင် ကျန်းမာသော ပါဝင်သူများအား (ထိခိုက်လွယ်သော လူများမှအပ) စတစ်ကာများပေးပါ။ ရောဂါအားပြန်လည်ခေါ်ဆိုပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ကြိုးစားရန် ပြောပါ။ စတစ်ကာရှိသောသူများနှင့် ကာကွယ်ထားသောကြောင့် ရောဂါမှာ စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်မရပေ။
- ၂။ ပါဝင်သူများအား ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဖော်ပြကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထိုကဲ့သို့ လူအများစုအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အခြားသော ထိခိုက်လွယ်သည့် ပြည်သူများရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထိခိုက်လွယ်သည့် သူများဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခံအားစနစ်နည်းသူများ၊ ကာကွယ်ဆေး ပြည့်ဝစွာ ထိုးနှံခြင်းမရှိသေးသည့် ကလေးများကို ဆိုလိုကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာသော သူများမှ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သော သူများအား ကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်းနှင့် ၎င်းကို အုပ်စုလိုက်ကိုယ်ခံအားစနစ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းပြောဆို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် - ၃

ဆရာမထံသို့ပေးစာ

သားဖွားဆရာမထံသို့

၂၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား ၂ ယောက်တစ်တွဲတွဲပါ။ တစ်တွဲစီအား မစ်ပါယ်မှ ဆရာမထံသို့ ပေးသောစာအား ပေးပါ။
 - ၂။ တစ်ဖွဲ့စီမှ မစ်ပါယ်ထံသို့ ပြန်စာရေးပေးရန် ပြောဆိုပါ။
- သို့ ဆရာမ
- ကျွန်မသည် လက်တလော မွေးကင်းစကလေးမွေးထားသော မိခင်ဖြစ်သည်။ အရံသားဖွား ဆရာမထံမှ ကြားသည်မှာ ကလေးမွေးပြီးသည်နှင့် ကာကွယ်ဆေးစတင်ထိုးရမည်ဟု ကျွန်မသိရပါသည်။ သို့သော် ကလေးအားကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလွန်ကြောက်မိပါသည်။ ကျွန်မကြားမိသည်မှာ ကလေးများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါက အဖျားတက်တတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ မှန်ပါသလားဆရာမ။ ကျွန်မညီမလည်း သူ့ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးတာ နှစ်ရက်လောက်ဖျားတယ် ပြောပါတယ်။ ကလေးက နာလည်းနာတော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးတဲ့ နေ့တစ်ညလုံး ကလေးက ဆက်တိုက်ငိုနေလို့ မိသားစုတစ်ခုလုံး အိပ်မရဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ သူလည်းဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဖြစ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မသူငယ်ချင်းလည်း သူ့ကလေးကိုကာကွယ်ဆေးသွားထိုးတာ ထိုးတဲ့နေရာဘေးက အရေပြားမှာ ရောင်ပြီး ဖောင်းတက်လာတယ်ပြောတယ်။

ကျွန်မမိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ကလေး သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်မှာ ဖျားမှာကိုတော့ စိတ်ပူမိပါတယ်ဆရာမ။ ပြီးတော့ ကျွန်မကအလုပ်လည်းများတော့ ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနခေါ်သွားဘို့ အချိန်ပေးဖို့ခက်နေပါတယ်။ ကလေးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်ပါတယ် အခုထိတော့ ကျွန်မမြင်တာ မကောင်းတာတွေဘဲဖြစ်နေတော့ ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးဘဲ နေရင်ကောင်းမယ်လို့ ထင်တယ်။ ကျွန်မကို အကြံပေးပါဦး ဆရာမရယ်။

လေးစားစွာဖြင့်

မစံပါယ်

- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် မိမိတို့အဖွဲ့မှ ပြန်လည်ဖြေဆိုသည်များကို မေးမြန်းစေပါ။
- ၄။ အခြားအဖွဲ့များအား ထပ်လောင်း အကြံပြုချက်များကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့တွင် အခြားသော အချက်များပါဝင်ပါသလား၊ ပါပါက အဆိုပါအချက်များကို ဝေငှစေပါ။

အဆင့် - ၄

ပြန်လည်ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ မည်သည့်အရာများသင်ယူမိသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အဘယ့်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ကို မေးမြန်းပြီး ၎င်းတို့ပြည်သူလူထုအတွင်းရှိ ပြည်သူများမှာ အဆိုပါ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ/မရှိကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဆိုပါ အချက်အလက်များအား ပြည်သူလူထုအတွင်း မည်သို့ ဝေငှနိုင်မည်ကို မေးမြန်းပါ။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- အခြေခံကာကွယ်ဆေးများကို ကလေးအသက် ပထမတစ်နှစ်အတွင်း ဆေးတိုက်(သို့)ထိုးပေးရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်၊ ဆေးထိုးခြင်း အစီအစဉ် ဇယားပါအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ကလေးငယ်ကို ဆေးတိုက်၊ ဆေးထိုးပါက မှန်ကန်သော အသက်အရွယ်၊ ပမာဏ၊ အချိန်ဖြင့် ထိုးရန်လိုအပ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင် သောရောဂါများ (VPDs) ကို ကာကွယ်နိုင်စေရန် ဆေးအပြည့်အဝ တိုက်ကျွေးနိုင်စေပါ။

အခန်း ၄-၃

ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၄-၃

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို စမ်းစစ်ခြင်း

တောက်ပသော မျက်လုံး၊ ဆံကေသာနှင့် အင်အားပြည့်ဖြိုးမှုများသည် များသောအားဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသော ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးငယ်၏ အသွင်အပြင်သည် အမြင်မှားစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးစီတိုင်း၏ လက်ရှိ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အာဟာရမပြည့်ဝမှု အန္တရာယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့စည်းအတွင်း လက်ရှိဖြစ်နေသော ကြီးမားသည့်အာဟာရပြဿနာ တစ်ရပ်ကိုသော်လည်းကောင်း သိသာ ထင်ရှားစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးမှု တိုင်းတာခြင်းနည်းလမ်းများဖြင့် တိုင်းတာခြင်း ပြုလုပ်ထားသော အသက် ၆ လ မှ ၅၉ လ အတွင်းရှိ ကလေးငယ် တစ်ယောက်၏ အရွယ်အစားကို ပုံမှန်တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရွယ်သည် ကိုယ်နှင့်စိတ် ကျန်းမာရေး၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များအတွက် အရေးပါသောကာလတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ အသက်၊ လိင်၊ အရပ်နှင့် အလေးချိန်စသော အချက်အလက်များကို အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ပညာရှင်တစ်ဦးမှတိုင်းတာ စုစည်းပြီး ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ရပေမည်။

၎င်းကို ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ပမာဏအား စမ်းစစ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။လတ်တလောအာ ဟာရချို့တဲ့ခြင်းနည်းသည် အရေပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် မြင့်မားတတ်သည်။ ကလေးများ၏လက်မောင်းကို တိုင်းတာသော လျင်မြန်စွာဆန်းစစ်ခြင်း

နည်းလမ်းသည် လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ပြင်းထန်မှုကို တိုင်းတာရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ၎င်းကို လက်မောင်းအလည် လုံးပတ်တိုင်းခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ဖောရောင်နေသော သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော လက်မောင်းပတ်တိုင်းတာခြင်း စံနှုန်းအောက်ရောက်နေသော ကလေးများအား အစာကျွေးမွေးထောက်ပံ့ခြင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးခံယူရန် ညွှန်းပို့ရမည်။

လူ့အဖွဲ့စည်းများတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် မိမိတို့၏ ကလေးငယ်များ ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိ/မရှိ သိရှိသေချာစေရန် လစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု တိုင်းတာသော အစီအစဉ်များသို့ တက်ရောက်သင့်သည်။ ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသော ကျန်းမာသည့် ကလေးငယ်သည် လစဉ် အလေးချိန်တက်နေရမည် ဖြစ်သည်။ ကြီးထွားမှု စောင့်ကြည့်သော အစီအစဉ်များသို့ တက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် အထူးပြုလုပ်ထားသည့် အရေးပေါ် အစာအာဟာရများဖြင့် ကုသရန် လိုအပ်သော ကလေးတစ်ယောက်တွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အာဟာရပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုအစည်းအဝေးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရများအကြောင်း မေးမြန်းနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပေးထားရမည်။

ကလေးသူငယ် အစာကျွေးမွေးပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်
သင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် မိခင်နို့နှင့်အစာတို့ စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပိုချိစားပါ။ ထမ်းပေးပါ။ တစ်နံပါတ် စားပါ။ အစာရောင်စုံစားပါ။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ

- အာဟာရ ကြွယ်ဝပြီး ချောပါကာတွယ်ပေးသည့် ဓာတ်များ ပါဝင်သော နို့စို့ရည်ကို တိုက်ပါ။
- မိဖွားပြီး ၁ နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစော တိုက်ပါ။
- ကလေးအသက် ၆-လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။
- ကလေးအသက် ၂-၅ (ကျော်) ထိ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ကို ခဏခဏတိုက်ပါ။ အချိန်ကြာကြာ တိုက်ပါ။ ကလေး ဆာတိုင်း တိုက်ပါ။

o ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရဓာတ်များကို အလိုအလောက် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

o ဝမ်းဗျက်ဝမ်းလျော့နှင့် အခြားရောဂါများ ဖရဲနိုင်း ဓာတ်မတည့်ခြင်း (Allergy) မဖြစ်နိုင်ပါ။

o မိခင်နို့တွင် ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်၍ အစာကြေ လွယ်သော ပရိုတင်း မရှိမဖြစ် အပိုင်နို့အက်ဆစ် အဆီဓာတ် မရှိမဖြစ် ဖတ်တီးအက်ဆစ် သံဓာတ် ဗီတာမင်အေ ဘီ၁၆ တိုင်တိုင်နှင့် အခြားသော အာဟာရဓာတ်များ နှစ်လစဉ် ပါဝင်ပါသည်။

✓ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရုံတွင် မှန်ကန်သော အနေအထားနှင့် မှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးရမည်။

✓ လတ်တလော ဖွားမြင်နေသောကလေး ဝမ်းဗျားနေသော ကလေးအား မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရမည်။

✓ ပေါင်မပြည့် လူနေသောကလေးများ အားလုံးလိုလို မိခင်နို့ သောက်နိုင်နိုင်ပါသည်။

ပြည့်စုံစားစာ စားရမည့် အကျိုးစီးပွား

- ပေါင်မပြည့်/လူနေသော ကလေးများ၏ တစ်ဝက်ခန့် သည်ပင်လျှင် မိခင်နို့ ကောင်းမွန်စွာ သောက်နိုင်နိုင်ပါသည်။
- ကောင်းမွန် မသောက်နိုင်နိုင်သော ကလေးများအား မိခင်နို့ကို ဇွန်နှင့် တိုက်ကျွေး ရမည်။ နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်း မသုံးရပါ။

ပြည့်စုံစား စားရမည့် အကျိုးစီးပွား

- ကလေးအသက် ၆-လ ပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အစာ အခြားအစား အစာများ ပြည့်စုံစားကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက် ၆-လ ပြည့်ပြီးသော နို့နို့ကလေးအား ပြည့်စုံစားကျွေးရမည့်
 - ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ ကျွေးရန်
 - အာဟာရပြည့်စုံသည့် အစားအစာများ ဖြည့်စုံစားစေ တပြည့်စုံစားစေ
 - အာဟာရပြည့်စုံသည့် သစ်သစ်နှင့် မုန့်ပါ သရေစာများ ကျွေးရန် တို့ကို အထူးသတိပြု ရပါမည်။

ဆိုင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ

ပြည့်စုံစား စားရမည့် အကျိုးစီးပွား

- ဆန်ပြုတ် (သို့မဟုတ်) ထမင်းကို ညက်နေအောင် ပြုလုပ်၍ စတင်ကျွေးပါ။ အစာတစ်မျိုးသာ စေ၍ ကျွေးပါ။ ထိုအစာကိုပင်

ကလေး အသက်	ကျွေးမွေးရမည့် အစားအစာ	တစ်နေ့ ကျွေးရမည့် အကြိမ်
၆ လ	ဆန်ပြုတ်၊ ဇွန်နှင့် ချောထားသော ထမင်း ငှက်ဟောင်းအုတ်၊ သင်္ဘောသီးပုည	၃ ကြိမ်
၇ လ	ထမင်း၊ နူးအောင်ချက်ထားသော အသား ငါး နှင့် ဟင်းရွက်များ ဥပမာ ဝက်သီးဟင်းရွက်များ	၃ ကြိမ်
၈ - ၉ လ	ထမင်းပျော့ပျော့ အသား ငါး အဖုံ သေသေ သစ်သီးပုည အဖုံ သေသေ နှစ်နှစ်စည်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၃ - ၄ ကြိမ်
၁၀-၁၁ လ	ထမင်းပျော့ပျော့ အသား ဥပမာ ဝက်သီးဟင်းရွက်များ	၄ ကြိမ်
၁၂ လ	အဖျော့ အစပ် အခါးနှင့် ငန်လွန်းသော အစားအစာများလွှဲ၍ လျှော့စားစားသည့်အတိုင်း	၄ ကြိမ်
၁ နှစ်ပြည့် နှစ်သော ကလေး	အဖျော့ အစပ် အခါးနှင့် ငန်လွန်းသော အစားအစာများလွှဲ၍ လျှော့စားစားသည့်အတိုင်း	၃ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၂ ကြိမ်

နေမကောင်းသည့်ကလေး အစာပိုချိကျွေး

- ✓ ကလေးငယ် နေမကောင်းဖြစ်နေခြင်းနှင့် ဝမ်းဗျက်ဝမ်းလျော့ခြင်း နေစဉ် အစာမကျွေးဘဲ မထားပါနှင့်။
- ✓ အစာပျော့ပျော့ ခဏခဏ ကျွေးပါ။ အရည်များကို တိုက်ပါ။ မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည် ဆန်ပြုတ်၊ ဇွန်ပြုတ် တိုက်ပါ။

အာဟာရမပြည့်ဝမှုကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်တိုင်းတာသော နည်းလမ်းဖြင့် တိုင်းတာခြင်းများ

ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းရှိ/မရှိသိရှိစေရန် အသက်အလိုက် ဆက်စပ်မှုရှိသော ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်ကို ကလေးငယ် တစ်ယောက်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံပါရှိသော အစိုးရထုတ် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရပေမည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကျန်းမာသော ကလေးငယ်တစ်ဦးကဲ့သို့ အလေးချိန်နှင့် အရပ်မတက်သောအခါ အာဟာရမပြည့်ဝသော ကလေးအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပေမည်။

အာဟာရမပြည့်ဝမှုကို အနည်းငယ်၊ အတော်အသင့် သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံဟူ၍ အုပ်စုခွဲဖော်ထုတ်ရာတွင် 'Z-score' ကို အသုံးပြုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းတာသည့် နည်းလမ်းသည် မည်မျှမည်မျှ မည်သည့်လမ်းကြောင်း၌ ကျန်းမာရေးစံနှုန်းမှဖြစ်စေ၊ အလယ်အလတ် တန်ဖိုးမှဖြစ်စေ သွေဖယ်သွားသည်ကို ဖော်ဆောင်ပေးရာတွင် ('Z-score') ဖြင့်ကိုယ်စားပြုသည်။ (Z-score) ကို သွေဖယ်မှုစံနှုန်း (SD) ဟုသတ်မှတ်နိုင်ပေမည်။ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော (Z-score) ဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် စံသတ်မှတ်ထားသည့် ကျန်းမာသော ကလေးထက် ပိုခြင်းဖြစ်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သော (Z-score) ဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် စံသတ်မှတ်ထားသည့် ကျန်းမာသော ကလေးထက် လျော့ကျခြင်းဖြစ်သည်။

အာဟာရမလုံလောက်ခြင်းကို ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်း၊ ပိန်လီခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ညက်ခြင်းဖြင့် မှတ်ယူနိုင်သည်။

ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်းကို အသက်အခြေခံ၍ အရပ်တိုင်းခြင်း (HAZ/LAZ) ဖြင့် ဖော်ထုတ် နိုင်သည်။ ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အခြားအသက်ရွယ်တူ ကျန်းမာသောကလေးငယ်ထက် ပု/မပုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အရပ်သည် စံသတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာသည့်နှုန်း သို့မဟုတ် သွေဖယ်မှုစံနှုန်း (SD)ထက် ၂ ဆ လျော့နည်းပါက ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ အာဟာရမပြည့်ဝပါက ၎င်းတို့၏ အရပ်ထွက်ခြင်းသည် ထွက်သင့် သည်ထက် နှေးသွားပေမည်။ ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်းသည် ရာသီဥတုအလိုက် ပြောင်းလဲ သက်ရောက်မှု မရှိ၍ ကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်းသည် ရေရှည်ဖြစ်သော အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ကြီးထွားနှုန်းတန်သော ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် ကျန်းမာနေပုံပေါ်သောကြောင့် ကြီးထွားနှုန်းတန်မတန် ပြောရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားနှုန်းတန်မတန် သိရှိရန် အမြဲတမ်း မလွယ်ကူသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ရေရှည်ဖြစ်သော

အာဟာရမပြည့်ဝမှုသည် အဓိကပူပန်ရမည့် ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၅-၁၆ ခုနှစ်ကကောက်ယူသော လူဦးရေ ကျန်းမာရေးစာရင်း (MDHS) အရ ၅ နှစ် အောက် ကလေးငယ်များ၏ ၂၉% သည် ကြီးထွားနှုန်းတန်နေ၍ ၈% မှာ အလွန်အကျွံကြီးထွားနှုန်းတန်ခြင်း ဖြစ်နေပြီး ၎င်းသည် ရေရှည်အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ပိန်လီခြင်းကို စိုးရိမ်ရသော အာဟာရချို့တဲ့မှုဟူ၍လည်း သိကြပြီး အရပ်အခြေခံ၍ ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း (WHZ) ဖြင့် ဖော်ဆောင်နိုင်သည်။ ပိန်လီခြင်းသည် ကလေးငယ်များတွင် မည်သူသည် အရပ်အရွယ်တူဖြစ်မဖြစ်၊ ကျန်းမာသော ကလေးငယ်ထက် ပိန်/မပိန်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် စံသတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာသည့်နှုန်း သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်တန်ဖိုးထက် (SD) ၂ ဆထက် လျော့နည်းပါက ပိန်လီခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကလေးငယ်များသည် ကြီးထွားမှု တန်ဖိုးသည်သာမက ကိုယ်အလေးချိန်ပါ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။ ပိန်လီခြင်းသည် လတ်တလော၊ ရေတို စိုးရိမ်ရသော အာဟာရမပြည့်ဝမှု သို့မဟုတ် ဖျားနာမှုကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပိန်လီသော ကလေးငယ်များ၏ အရေအတွက်သည် နှစ်စဉ်အစားအသောက် မလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရာသီအလိုက် ဖျားနာမှုအပေါ် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၅-၁၆ ခုနှစ်က ကောက်ယူသော သန်းခေါင်စာရင်း (MDHS) အရ ၇% ရှိသော မြန်မာ ကလေးငယ်များသည် ပိန်လီ၍ ၁% သည် အလွန်အကျွံ ပိန်လီနေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ရသော အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ရယူခြင်း၊ အရပ်အမြင့်ရယူခြင်းနှင့်ဖြစ်စေ သွေဖယ်မှုစံနှုန်းရလဒ်ကိုဖြစ်စေ တွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ခက်ခဲနက်နဲမှုနှင့် အမှားဖြစ်လေ့ရှိခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းတာနည်းစနစ်ကို အသုံးမပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ ထိုအစား လက်မောင်းလုံးပတ်တိုင်းတာနည်းကို အသုံးပြု၍ ပတ်ဝန်းကျင် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရှိသော ပိန်လီသည် ကလေးငယ်များကို အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် လျင်မြန်စွာ သိရှိ တိုင်းတာနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့တိုင်းတာရာတွင် တိကျမှုရှိစေရန် အထူးလေ့ကျင့်မှုလိုအပ်ပေမည်။

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းခြင်းသည် အသက်အခြေခံ၍ ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပြီး ကြီးထွားနှုန်းတန်သော၊ ပိန်လီသော ကလေးငယ်များကိုပါ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် ပေါင်းစပ် တိုင်းတာနည်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အသက်အခြေခံ၍ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံး ခန္ဓာကိုယ် တိုင်းတာနည်းတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း မိခင်သည် ကလေးငယ်၏ အသက်ကိုအတိအကျမသိသော အခြေအနေများတွင် တိကျမှုလျော့ပါးနိုင်ပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးငယ်များ၏ အာဟာရမပြည့်ဝမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သော တိုးတက်မှုများရှိလျက်ရှိသည်။ ၂၀၀၉-၁၀ ခုနှစ်တွင် တိုင်းတာသော စုဖွဲ့ညွှန်းကိန်းများဖြင့် တိုင်းတာသော စစ်တမ်း (MICS) အရ အသက် ၅နှစ်အောက် ကလေးငယ် ၂၃% သည် ခန္ဓာကိုယ် ညက်လျက်ရှိပြီး ၄% သည် ခန္ဓာကိုယ် အလွန်အကျွံညက်လျက်ရှိသည်။



လက်မောင်းအလယ် ပတ်လည်တိုင်း (MUAC) တိပ်ကြိုးပြား

၆ လကျော်သော ကလေးငယ်၏ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို သိရှိစေရန်အတွက် လက်မောင်းကို တိုင်းတာရာတွင် အထူးပြုလုပ်ထားသော တိပ်ကြိုးပြားကို အသုံးပြုသည်။ ကလေးငယ်၏ လက်မောင်းအလယ်ကို တိုင်းတာခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ ပိန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် ပိန်လိုခြင်းကို တိုင်းတာခြင်းအားဖြင့် ကလေး၏ စိုးရိမ်ရသော အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ပြသနိုင်သည့်အတွက် အရေးပါသည်။ ၎င်းကို လက်မောင်းပတ်တိုင်း (MUAC) တိပ်ကြိုးပြား ဟုခေါ်သည်။

တိပ်ကြိုးပြားတွင် ကျယ်သောအပိုင်း၊ ကျဉ်းသောအပိုင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျယ်သောအပိုင်း၏ အလယ်နားတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်ရှိပြီး တိပ်ကြိုးပြား၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မြားတစ်ခုစီ

ရှိသည်။ တိပ်ကြိုးပြား၏ ကျဉ်းမြောင်းသောအဆုံးသတ်တွင် အစိမ်း၊ အဝါနှင့် အနီဟူ၍ အရောင်သုံးရောင်ရှိသော အပိုင်းများရှိသည်။ အစိမ်းသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း မရှိကြောင်းပြသည်။ အဝါရောင်သည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောကျွေးမွေးမှု မရှိခြင်းကို ပြသခြင်းဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော ဇုန်အတွင်းဖြစ်၍ ပိုမိုကျွေးမွေးခြင်းနှင့် အမိလိုက်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ အနီရောင်သည် စိုးရိမ်ရသော လတ်တလောပြင်းထန် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖော်ပြထားပြီး သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ချက်ချင်းအရေးပေး ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ လက်မောင်းပတ်တိုင်း (MUAC) တိပ်ကြိုးပြားကို အသက် ၆ လသားမှ ၅၉ လကြား သို့မဟုတ် ၅ ကြိမ်မြောက်မွေးနေ့ မတိုင်ခင်အထိသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ တိုင်းတာခြင်းကို မည်သည့်လက်မောင်းတွင်ဖြစ်စေ အလယ်၌ ပြုလုပ်ရပေမည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုအား စန်းစစ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

လက်မောင်းပတ်တိုင်း တိပ်ကြိုးပြား (MUAC) ကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကို သင်တန်းသားများအား သိရှိစေရန်။



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

... ရုပ်လှန်ကားချပ်များ



နည်းလမ်းများ

- ... သရုပ်ပြခြင်း
- ... လေ့ကျင့်ခြင်း
- ... တုံ့ပြန်ချက်
- ... ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် - ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းနှင့် တိုင်းတာခြင်း အတွေ့အကြုံ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ်များအဖြစ် ခွဲပါ။
- ၂။ ၎င်းတို့ကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို တွေးတော၍ တိုင်ပင်ခိုင်းပါ။
 - ... ၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွားနှုန်းကို တိုင်းတာခြင်းသည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။
 - ... ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်ကဲ့သို့ တိုင်းတာနိုင်သနည်း။
- ၃။ အားလုံးမျက်နှာစုံညီရှိသောအခါ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- ၄။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် အဖြေများကို အနှစ်ချုပ်၍ ရှင်းလင်းပြပြီးနောက် ကျန်ခဲ့သော အချက်အလက်များကို ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများအား ကလေးငယ်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိစေရန် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်းနှင့် တိုင်းတာပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။
- ၆။ ကလေးများကို ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်းနှင့် တိုင်းတာပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးဖူးသူများ၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုစီကို မျှဝေပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- ၇။ ၎င်းတို့ ကိုယ်အလေးချိန်ပေးခြင်းနှင့် တိုင်းတာပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးရာ၌ ကျန်းမာပုံရသည့် ကလေးငယ်သည် အမှန်တကယ်တွင် အာဟာရပြည့်ဝခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ကြုံဖူး ပါသလားဟု မေးပါ။
- ၈။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် ကလေးငယ်အား ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်း၊ တိုင်းတာခြင်းများ မလုပ်ဖူးပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကလေးတစ်ယောက် ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ/မရှိ မည်သို့ သိရှိနိုင်သည်ကို မေးပါ။
- ၉။ ၎င်းတို့အား မိမိတို့၏ကလေးနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်း၌ မိမိတို့ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံများကိုဖြစ်စေ စဉ်းစားခိုင်းပါ။

အဆင့် - ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

လက်မောင်းပတ်တိုင်းတိပ်ကြိုးပြားဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

၄၅ မိနစ်

- ၁။ လက်မောင်းပတ်တိုင်း တိပ်ကြိုးပြားတစ်ပြားစီကို သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီအား ကမ်းပေးပါ။
- ၂။ ထိုကြိုးပြားမျိုးကို အရင်က မြင်ဖူးခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပြီး မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ ၎င်းသည် ပိန်လီခြင်းကို တိုင်းတာခြင်းအားဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို တိုင်းတာရန် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄။ တိပ်ကြိုးပြားတစ်ခုကို ကိုင်ထား၍ ၎င်း၏ ကွဲပြားသောအပိုင်းများကို သင်တန်းသား တစ်ယောက်အား မေးမြန်းပါ။
 - ... တိပ်ကြိုးပြားတွင် ကျယ်သောအပိုင်းနှင့် ကျဉ်းသောအပိုင်းရှိသည်။
 - ... ကျယ်သောအပိုင်း၏ အလယ်နားတွင် အပေါက်တစ်ပေါက်ရှိပြီး တိပ်ကြိုးပြား၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မြားတစ်ခုစီ ရှိသည်။
 - ... တိပ်ကြိုးပြား၏ ကျဉ်းမြောင်းသောအပိုင်း အဆုံးသတ်တွင် အစိမ်း၊ အဝါနှင့် အနီဟူ၍ အရောင်သုံးရောင်ရှိသော အပိုင်းများရှိသည်။
- ၅။ တိပ်ကြိုးပြား၏ အစွန်းတစ်ဖက်ကို အပေါက်ထဲသို့ မည်သို့ထည့်ပြီး မြားများသည် အတိုင်းအတာကို မည်သို့ညွှန်ပြထားကြောင်း သရုပ်ပြပါ။
- ၆။ လက်မောင်းပတ်တိုင်း တိပ်ကြိုးပြားဖြင့် တိုင်းတာချက်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို မည်သို့ပြကြောင်း ရှင်းပြပါ။
 - ... အစိမ်းရောင်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှု မရှိကြောင်း ပြသည်။
 - ... အဝါရောင်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုအစကို ညွှန်ပြသည်။ အစားအစာ ကျွေးမွေးခဲ့ပုံကို သိရန် လိုအပ်သည်။ လက်ရှိ သို့မဟုတ် လတ်တလော ဖျားနာမှုနှင့် ကလေးငယ်အား စားသောက်ရန် မည်ကဲ့သို့ အားပေးပုံ၊ ဖျားနာခြင်းဖြစ်စေ သင့်လျော်သော ကျွေးမွေးမှု မရှိဖြစ်စေ စသည်တို့ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူအား မေးမြန်းပါ။ တိုးမြှင့်ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန် အရေးပါကြောင်း ပြောပါ။
 - ... အနီရောင်သည် စိုးရိမ်ရသော အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖော်ပြထားပြီး သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ချက်ချင်းအရေးပေး ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သတိပေးထားသည်။

- ၇။ (MUAC) တိပ်ကြိုးပြားကို အသက် ၆ လသားမှ ၅၉ လကြား (၅ ကြိမ်မြောက်မွေးနေ့) မတိုင်ခင်အထိသာ အသုံးပြုသင့်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။
- ၈။ တိုင်းတာခြင်းကို ဘယ်ဘက်လက်မောင်း၏ အလယ်၌သာ ပြုလုပ်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၉။ ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်တစ်ယောက်တွင် လက်မောင်းပတ်တိုင်း တိပ်ကြိုးပြား (MUAC) ဖြင့် မည်ကဲ့သို့ တိုင်းတာရမည်ကို သရုပ်ပြပါ။ အကယ်၍ မရှိပါက သင်တန်းသားတစ်ယောက်၏ လက်မောင်းပတ် (MUAC) ကို တိုင်းတာရန် လူကြီးသုံး လက်မောင်းပတ်တိုင်း တိပ်ကြိုးပြားကို (MUAC) ကို အသုံးပြုပါ။
 - ... မည်သည့်လက်မောင်းတွင်ဖြစ်စေ အဝတ်ကို ဖယ်ရှားပါ။
 - ... အပေါ်လက်မောင်း၏ အလယ်နေရာကို ရှာပါ။
 - ... လက်ဖျားထိပ်ဖြင့် ပုခုံး၏ထိပ်ကို ရှာပါ။
 - ... တံတောင်ဆစ်ကို ၉၀ ဒီဂရီကွေးထားပါ။
 - ... ကြိုးသုံး၍ဖြစ်စေ တိပ်ကြိုးပြားကိုသုံး၍ ဖြစ်စေ ပုခုံးထိပ်မှ တံတောင်ဆစ်ထိပ်သို့ တိုင်းတာပြီး ကြိုးကို တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ မာကာကို သုံး၍ဖြစ်စေ ဘောပင်ကို သုံး၍ဖြစ်စေ ကလေးငယ်၏ လက်မောင်းအလယ်မှတ်ကို မှတ်ပါ။
 - ... လက်ကိုပုံမှန်အတိုင်းဆန့်ထားပြီး တိပ်ကြိုးပြားကို လက်မောင်း၏ အလယ်၌ ရစ်ပတ်ပါ။ တိပ်ကြိုးပြားတွင် သင့်တော်သော တင်းအားရှိစေပြီး မတင်းလွန်း မလျော့လွန်းရ။
 - ... မြားနှစ်ခုမှ ညွှန်ပြထားသော အပေါက်အတွင်းရှိ အရောင်ကို စစ်ဆေးပါ။ တိုင်းတာချက်ကို မှတ်သားပါ။
- ၁၀။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုလေးစုဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့စီအား လက်မောင်းပတ်တိုင်း (MUAC) တိပ်ကြိုးပြားတစ်ချို့ပေး၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးတစ်ယောက်ကိုပါ လေ့ကျင့်ရန် ထားပေးထားပါ။
- ၁၁။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီ၏ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ကလေးငယ် (သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်)၏ လက်မောင်းပတ် (MUAC) ကို လေ့ကျင့်တိုင်းတာခိုင်းပါ။
- ၁၂။ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- ၁၃။ မှားလေ့ရှိသော အမှားများကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ... တိပ်ကြိုးပြားကို ပတ်ရာ၌ တင်းလွန်း၊ လျော့လွန်းခြင်း။
 - ... ပုခုံးနှင့် တံတောင်ဆစ်ကြား အလယ်နေရာမှ တိုင်းတာခြင်းမပြုခြင်း။
 - ... လက်မောင်းလုံးပတ် (MUAC) တိုင်းတာရာ တံတောင်ကွေး၍ တိုင်းတာခြင်း သို့မဟုတ် လက်ကိုပုံမှန်မထားခြင်း။

အဆင့် - ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများကို ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များမှ သင်ယူခဲ့သည်များကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းတာခြင်း နည်းလမ်းသည် အာဟာရဓါတ်၏ အခြေအနေအပေါ် စောင့်ကြည့်ရာတွင် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ ဤအသိပညာသည် ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့စည်းအတွင်း အာဟာရဓါတ် မပြည့်ဝခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရာ၌ မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူ ပြုသနည်း။

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်များ

- အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်၏ လက်မောင်းလုံးပတ် (MUAC) တိုင်းတာချက်သည် အဝါရောင်စွန်းအတွင်း ရှိနေပါက ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူကို အစားအသောက် ကျွေးမွေးခြင်းအပေါ် အထူးကြပ်မတ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးရန် အကြံပြုညွှန်ကြားချက်များ ပံ့ပိုးပေးရမည်။
- အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်၏ လက်မောင်းလုံးပတ် (MUAC) တိုင်းတာချက်သည် အနီရောင်စွန်းအတွင်းရှိနေပါက ကျန်းမာရေးကုသမှုကို ချက်ချင်းထောက်ပံ့ပေးရမည်။

အခန်း ၄-၄

ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရပြည့်ဝ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေ၊ မိလ္လာနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု

နောက်ခံအကြောင်းအရာ ၄-၄

အာဟာရနှင့်ရေ၊ မိလ္လာနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုတို့၏ ဆက်နွယ်မှု

ကလေးများ၏အာဟာရ အခြေအနေနှင့် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတို့သည် ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို ကမ္ဘာအနှံ့သက်သေအထောက်အထားများရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဆက်နွယ်မှုသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများ၏ အထိအခိုက်မခံသော ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ရေအရင်းအမြစ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်နိုင်သည်ကို သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကလေးများ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားသည် သာမန်လူရွယ်တစ်ဦးကဲ့သို့ မသန်စွမ်းသေးသောကြောင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ ကလေးများမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သေးငယ်နေချိန်ဖြစ်ပြီး လျင်မြန်စွာ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးတက်နေချိန်ဖြစ်သောကြောင့် ဖျားနာခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် အာဟာရဓါတ် ဆုံးရှုံးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ပေ။

မိမိနေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရန်ထိန်းသိမ်းမှု၊ ကောင်းမွန်စွာ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့ကို လိုက်နာခြင်းတို့သည် ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးသည်။ အသေးစိတ်သိလိုပါက အာဟာရအကြောင်းလေ့လာခြင်း စာအုပ်မှ အခန်း ၄ တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ အခန်း ၃-၃ တွင်လည်း သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးခြင်းအကြောင်း အသေးစိတ်ကို ထပ်မံဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတို့အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်နည်းလမ်းများမှာ မတူညီသော်လည်း တူညီသော ရည်မှန်းချက်မှာ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ လျော့ကျစေရန် ဖြစ်သည်။ ရေအရင်းအမြစ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု လုပ်ဆောင်နည်းများမှာ အိမ်သာအသုံးပြုမှု၊ လက်ဆေးနိုင်သော ကျန်းမာရေးဌာနများ အသုံးပြုနိုင်လာမှုနှင့် သန့်ရှင်းသော သောက်ရေ၊ ရေချိုးရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန် သုံးရေအဖြစ် လုံလောက်သော ရေ ရရှိနိုင်မှု၊ တိရစ္ဆာန်များအား သန့်ရှင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်မှု၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု၊ အိမ်နှင့် အစားအစာ သန့်ရှင်းမှု အပြုအမူများအား တိုးမြှင့်ပေးခြင်း၊ ကလေးမစင်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တွယ်ခြင်းအပြင် ရေနှင့် အစားအစာများအား စနစ်တကျ သိုလှောင်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်း

လူ့ဆီးနှင့် မစင်များအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျန်းမာရေးဌာနများ အသုံးပြုမှု၊ အားပေးမှုတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သန့်ရှင်းသော ကျန်းမာရေးဌာနများ တိုးတက်လာမှုဆိုသည်မှာ လူတို့၏ အညစ်အကြေးများကို မထိတွေ့ရန် ခွဲခြားထားပြီး မိလ္လာထွက်ပေါက် (သို့မဟုတ်) ရေလောင်း အိမ်သာပိုက်များမှ အညစ်အကြေးစွန့်စနစ် ပိုက်ဆီ (သို့မဟုတ်) မိလ္လာတွင်းများ ဆီသို့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော အိမ်သာတွင်းများဆီသို့ ရောက်ရှိစေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

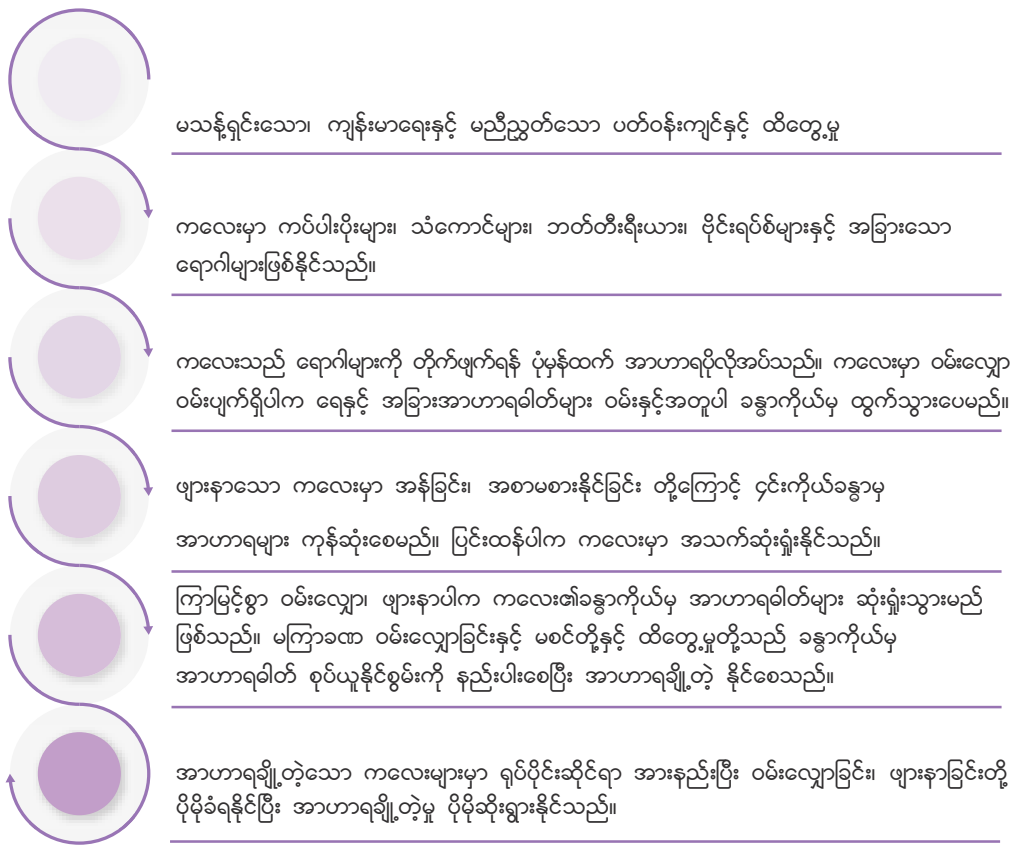
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု

အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ ကလေးအညစ်အကြေး ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာများအား မကိုင်တွယ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် ကလေးအား အစာမကျွေးမီ၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများအား ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် လူနာအား မစမ်းသပ်ရသေးမီနှင့် စမ်းသပ်ပြီး ချိန်များတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးသည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုဆိုသည်မှာ အစားအစာသန့်ရှင်းမှု (အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်းတို့တွင် သန့်ရှင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနှင့် နေအိမ်ရှိ အညစ်အကြေးများအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းစသည် နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်။

WHO/UNICEF/USAID 2015

ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေနိုင်ရန် အဓိကခြိမ်းခြောက်မှု ၃ ရပ်ဖြစ်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့၊ ကပ်ပါးနှင့် သံကောင် ရောဂါများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် ရောဂါများကို ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုအားနည်းမှုမှ ကလေးအာဟာရချို့တဲ့မှုဆီသို့



ခြိမ်းခြောက်မှု ၁ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ

အခန်း ၄-၁ တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့အကြောင်း ပြန်လေ့လာကြည့်ပါ။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအလေ့အကျင့် အားနည်းခြင်း အခြေအနေသည် ကလေးများ ဖျားနာခြင်း ဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်း ၃ ရပ်တွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဝမ်းရောဂါမှာ အဓိကအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးပိုးများနှင့် ဘတ်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အစားအစာ၊ ရေ၊ ကိုင်တွယ်သည့် လက်များနှင့် မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများမသန့်ရှင်းမှုများသည် ကလေးအား ကူးစက်ပြီး ရောဂါရရှိကာ ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဝမ်းရောဂါသည် အစားအသောက်ပျက်စေပြီး အာဟာရစုပ်ယူမှု ကိုတားဆီးလေ့ရှိသည်။ ကလေး အသက် ၂ နှစ်အတွင်း မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ပါက ကလေးမှာ အရပ်ပုနိုင်ပြီး

ဥာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းပေမည်။ အာဟာရချို့တဲ့သည့်ကလေးများသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းမည်ဖြစ်ပြီး အူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်နိုင်ခြေပိုမိုများပြားပြီး ကာလကြာရှည် ဝမ်းလျှော နိုင်ချေလည်း မြင့်မားနိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး သေဆုံးနိုင်ချေ ပိုများသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ဝမ်းလျှော သေဆုံးနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သေဆုံးမှုအများစုမှာ အသက် ၆ လမှ ၁၂ လအတွင်း ကလေးများတွင်ဖြစ်ပြီး ထိုအချိန်သည် ကလေးများဖြည့်စွက်စာ စတင် ကျွေးမွေးသော ကာလအကူးအပြောင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာများအား စတင် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ တွားသွားခြင်းနှင့် တွေ့ကရာ ပစ္စည်းများအား မိမိလက်ဖြင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းသော ကာလလည်းဖြစ်သည်။

၂၀၁၅-၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းတွင် တွေ့ရှိရသည်မှာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသော ၅ နှစ်အောက် ကလေးများသည် စစ်တမ်းမတိုင်မီ ၂ ပတ်အတွင်းတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားဖူးခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကလေးများတွင် အများစုမှာ ၁၂ လမှ ၂၃ လ (၁ နှစ် နှင့် ၂ နှစ် ကြား) ကလေးများဖြစ်ပြီး ဒုတိယမှာ ၆ လမှ ၁၁ လအတွင်း ကလေးများဖြစ်သည်။

ခြိမ်းခြောက်မှု ၂ - ကပ်ပါးကောင်၊ သံကောင်ရောဂါများ

၎င်းသည် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်စေသည့် ဒုတိယအကြောင်းအရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ကပ်ပါးပိုး ဖြစ်ဖြစ်ခြင်းသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆိုးရွားစွာ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေ နိုင်သောကြောင့် အလွန်အန္တရာယ် ရှိသည်။ ကပ်ပါးသန်ကောင်များမှာ မြေကြီးမှတစ်ဆင့် ကူးစက် သော သန်လုံး၊ တုပ်ပြားကောင်များ ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ရောဂါဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ ရောဂါများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို တိုက်ရိုက်သက်ရောက်စေကြောင်း သင်ကိုယ်တိုင်သိရှိ သင်ယူပြီး ဖြစ်သည်။ ကပ်ပါးသံကောင်များသည် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေခြင်း၊ အူတစ်လျှောက် အသားဓါတ်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် နာတာရှည် အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သွေးယိုစီးမှုအပြင် ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အာဟာရဓါတ်စုပ်ယူမှုအားနည်းခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်နည်းပါး ခြင်း၊ ကိုယ်လက် နှုံးနယ်ခြင်း၊ အရပ်ပူစေခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို အားနည်းစေနိုင်ပါသည်။

ကပ်ပါးကောင်များသည် လက်မှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ မိမိစားသုံးမည့်အစာ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်မျက်နှာပြင်များမှ တစ်ဆင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ သော်လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်ကူးစက်နိုင်သည်။ အဆိုပါနည်း ၂ နှစ်မျိုးစလုံးတွင် လက်သည်အဓိက ကူးစက်စေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လက်မှတစ်ဆင့် ကပ်ပါးကောင် များသည် အခြားသော မသန့်ရှင်းသည့် အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ငွေများ၊

အစာများ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အခြားလူများမှ လည်းကူးစက်နိုင်သည်။ မြေကြီးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ကပ်ပါးကောင်များမှ သန့်ရှင်းမှုအားနည်းသော မြေကြီးပေါ်ရှိ မစင်များ ထဲတွင် ဥများအဖြစ်တည်ရှိနေပြီး ကူးစက်တတ်သည်။ ဥပမာ သန်ချိတ်ကောင်သည် ကပ်ပါးကောင်များထဲတွင် အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး သွေးအားနည်းခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးယိုစီးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အဆိုပါ သန်ကောင်များနှင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများမှာ လက်အားသင့်လျော်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊ မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစဉ်သန့်ရှင်းစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ကလေးများနှင့် လူကြီးမစင်အညစ်အကြေးများကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်ခြင်းအပြင် လက်သည်း ခြေသည်း အမြဲသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ဖိနပ်များစီးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ခြိမ်းခြောက်မှု ၃ - ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိသည့် အခြေအနေ

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေသည် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ် စေသည့် တတိယမြောက် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များမှာ အဆိုပါ ရောဂါမည်သို့ဖြစ်ပေါ်သည်ကို လေ့လာဆဲဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကလေးများတွင် အရပ်ပူစေသည့် အချက်တစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါရောဂါသည် ကာလကြာရှည်စွာ ရောဂါပိုးများ (ဘတ်တီး ရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် အခြားရောဂါပိုးများ) ကို စားသုံးမိခြင်းမှ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် နံရံများပျက်စီးခြင်းဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေ နိမ့်ပါးသော နိုင်ငံများနှင့် အသင့်အတင့်ရှိသော နိုင်ငံများတွင် အဖြစ်များပြီး ရောဂါလက္ခဏာမတွေ့ရသဖြင့် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိမှုနည်းပါးသည်။ အူလမ်း ကြောင်းအတွင်းပိုင်းတွင် အူလမ်းကြောင်းများ ရောင်ရမ်းပြီး အာဟာရများစုပ်ယူမှုကို နှောင့်ယှက်နေမည်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းမြစ်များကို တစ်ဖက်မှ ရယူနေရပြီး တစ်ဖက်တွင်လည်း နာတာရှည်ရောဂါကို အတွင်းတွင် တိုက်ဖျက်နေရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြာရှည်စွာ ရောင်ရမ်းပြီး အာဟာရများ စုပ်ယူမှုလျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် အရပ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ နှောင့်ကျရသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြသည်။ အဆိုပါကလေးများတွင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နေပေမည်။

သုတေသနများမှ ဖော်ပြထားသည်မှာ ကောင်းမွန်သော အညစ်အကြေးစွန့်စနစ်များနှင့် အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းသော ကလေးများတွင် အဆိုပါရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် နည်းပါးပြီး အရပ်များလည်းပိုရှည်သည်ကို တွေ့ရပြီး အဆိုပါရောဂါသည် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်သည်ကို တွေ့ရသည်။

လူ့မစင်နှင့် အာဟာရ နည်းပါးခြင်းတို့ကြား ဆက်သွယ်မှုအား နားလည်ခြင်း

လူ့မစင်သည် အစာခြေစနစ်၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကို လူများနှင့် အဝေးတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ လူ့မစင်တွင်ပါသော ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ကပ်ပါးများကို စားသုံးမိပါက ဝမ်းလျှောပြီး ရောဂါရနိုင်သည်။ ကလေးသို့မဟုတ် လူကြီးဖြစ်စေကာမူ သင့်လျော်သော ကာကွယ်မှုများကို အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ ကလေးမစင်ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းတွင် မကူးစက်စေရန် ကျင့်သုံးသင့်သည်။ မစင်များကို မြေကြီးနှင့် ရေအရင်းအမြစ်များမှ ကူးစက်မှုမရှိစေရန် သေချာစွာ စွန့်ပစ်ရုံသာမက ကိုင်တွယ်သည့် သူမှာလည်း လက်အား ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။

ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနှင့် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြား ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်မှုများမှာ လူ့မစင်မှ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်း ၄ မျိုးဖြစ်သည့် လက်၊ ယင်ကောင်၊ အစာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အရည်များအပြင် ရေတို့မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်သည်။ အဆိုပါ ရောဂါကူးစက်သည့် လမ်းကြောင်းများကို ရှေးဦးစွာ သိရှိခြင်းဖြင့် မည်သည့်လမ်းကြောင်းကို တားဆီးခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်မည်ကို လည်းနားလည်မည်ဖြစ်သည်။

F- diagram အကြောင်း

မစင်မှ ပါးစပ်သို့ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှားကူးစက်စေသော လမ်းကြောင်းများမှာ အဘယ်နည်း။ မစင်များတွင်ရှိသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် လူတစ်ဦး၏ ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် အခြားသူများဆီသို့ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ မစင်မှ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို အဓိကဖြစ်စေနိုင်ပြီး ၎င်းမှာ Environmental Enteric Dysfunction ပတ်ဝန်းကျင်မှတစ်ဆင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိသည့် အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အဖြစ်များသော လမ်းကြောင်းများမှာ လက်မှတစ်ဆင့်၊ ယင်ကောင်မှတစ်ဆင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှတစ်ဆင့်၊ အရည်များ၊ အစာများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်သည်။

လက်များ

အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို သေချာစွာ မဆေးကြောခြင်းကြောင့် တိုက်ရိုက် ကူးစက်နိုင်သကဲ့သို့ (ဥပမာ-ကလေးများမှာ တွားသွားခြင်းဖြင့် မြေကြီးပေါ်မှ အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်မိပြီး ၎င်းတို့ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိခြင်း) အစားအစာများ ကိုင်တွယ်ရန်၊ စားသုံးရန်အတွက် လက်များ၊ ပန်းကန်များ၊ ခွက်များနှင့် အခြားပစ္စည်းများအား ဆေးကြောခြင်း မပြုခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်သူကိုယ်တိုင်လက်မဆေးခြင်းကြောင့်လည်း သွယ်ဝိုက်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

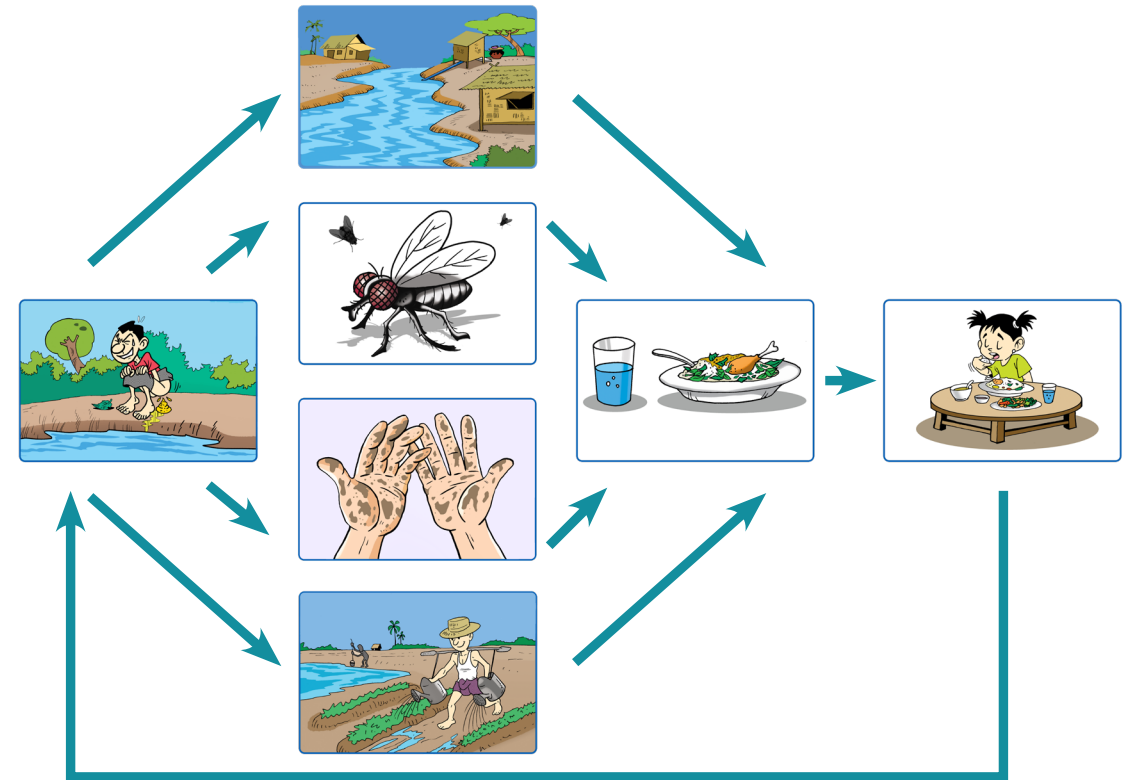


Table 4.4 F-Diagram: Chains of contamination

ယင်ကောင်များ

၎င်းတို့သည် မစင်များပေါ်တွင်နားပြီး အစာများပေါ်တွင်လည်း နားနေတတ်သည်။

အစာများ

လူများသည် မသန့်ရှင်းသောအစာများကို စားမိခြင်းမှလည်းကူးစက်နိုင်သည်။ (ဥပမာ-ယင်နားစာများ)

ပတ်ဝန်းကျင် (လယ်ကွင်းများ)

မြေကြီးပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်မစင်စွန့်ခြင်းမှ ဖြစ်စေ၊ အခြားသော နည်းလမ်းများမှဖြစ်စေ မစင်များ ညစ်ပေနေပြီး အလုပ်လုပ်သူများမှ လက်ကို သေချာစွာမဆေးခြင်း၊ အစားအစာချက်ပြုတ်ရန်အတွက် သီးနှံများအား သေချာစွာ ဆေးကြောမှုမပြုခြင်းတို့မှ မစင်များမှ အညစ်အကြေးများကို စားသုံးမိနိုင်သည်။

အရည်များ/ရေများ

မစင်များ ကူးစက်ထားသောရေများအား သောက်သုံးမိခြင်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်း။

မစင်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ ကူးစက်ခြင်းအား တားမြစ်ပိတ်ဆို့ခြင်း

ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှု လျော့ကျစေရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေများ လျော့ကျစေရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးများပတ်ဝန်းကျင်တွင် မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးနှင့် အောက်ပါ အလေ့အကျင့်များသည် ကူးစက်မှုနည်းလမ်းများကို ဖြတ်တောက်နိုင်ပြီး အာဟာရ ရလဒ်ကောင်းများကိုပါ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးကြောပါ

- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
- ကလေးအညစ်အကြေးသန့်ပြီးတိုင်း
- ကလေးမစင် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ
- အစာအစာမစားမီနှင့် ကလေးအား မကျွေးမီ
- တိရစ္ဆာန်များအား ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တို့တွင် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

မီးဖိုချောင်အား အမြဲသန့်ရှင်းနေစေပါ

- အစားအစာ ပြင်ဆင်ရန်နှင့် အစားအစားသုံးရန်အတွက် ခွက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ထားရမည်။
- ကလေးများအား အစာကျွေးမည့် ခွက်များ၊ အခြားပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး ဆေးရေခက်သည့် နို့ဗူးများမသုံးရပါ။
- မီးဖိုချောင်အတွင်းအသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များအား သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။
- အစာအစားအစာများဖြစ်သည့် (အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်ဥအမျိုးမျိုးတို့အား) အခြားချက်ပြုတ် ပြီးသည်များနှင့် ခွဲထားပါ။

အစားအစာများအား အမြဲဖုံးအုပ်ထားပြီး လတ်ဆတ်နေပါစေ

- ချက်ပြုတ်ပြီး ၁ နာရီအတွင်း ပြင်ဆင်စားသုံးပါ။
- အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထိုသို့ဖုံးအုပ်ထားခြင်းသည် မစင်မှတစ်ဆင့် အစားအစာအား ယင်နာကာ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ အိမ်အတွင်းအညစ်အကြေးများကိုလည်း အခြားယင်ကောင်များ မပေါက်ဖွားနိုင်စေရန် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

သောက်ရေအား ကာကွယ်ဖုံးအုပ်ထားပါ

- ရေမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် စိတ်ချရသော ရေအရင်းမြစ်များဖြစ်သည့် ကာရံထားသော ရေတွင်းများ၊ ကျိုချက်ထားသောရေများနှင့် ကလိုရင်းခပ်ထားသော သန့်စင်ထားသောရေများ သို့မဟုတ် ရေစစ်ထားသော ရေများကို ရယူသောက်သုံးပါ။
- ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အဖုံးပါသော ခွက်များဖြင့် သိုလှောင်ပါ။

သန့်ရှင်းသော အိမ်သာများအား အသုံးပြုထိန်းသိမ်းပါ

မိသားစုအားလုံးအတွက် သန့်ရှင်းသော အိမ်သာများကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကလေးမစင်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းသည် စိုက်ပျိုးရေးလယ်ယာများတွင် ရေအရင်းမြစ်မှတစ်ဆင့် မစင်ရှိပိုးများမှ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရုံသာမက ယင်ကောင်ပေါက်ဖွားမှုကိုလည်း တားဆီးနိုင်သည်။

ကလေးများကစားသော နေရာများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ

- ကလေးများတွားသွားသော နေရာများနှင့် ကစားသောနေရာများတွင် တိရစ္ဆာန်အစားအစာ၊ ကြက်/ဘဲ မစင်များ (၎င်းတို့သည် အန္တရာယ်ရှိသည့် Salmonella ပိုးများပါရှိ နေနိုင်သောကြောင့်)မှ ကာကွယ်ထားပါစေ။
- တိရစ္ဆာန်များအား ကလေးများနှင့် အဝေးတွင် သီးသန့်ထားရပါ။

ကလေးများအတွက် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (Baby WASH)

ဝေါဗီရှင်မှ ဖော်ထုတ်ထားသော ကလေးများအတွက် ရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ဆက်စပ်မှုသည် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ ၎င်းပုံစံတွင် အဓိက အချက် ၅ ချက်ပါဝင်ပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့် WASH လုပ်ငန်းအဆင့်များကို

မိခင်၊ မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရှေးဦးအရွယ် ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးနှင့် အာဟာရလုပ်ငန်းများနှင့် အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြထားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးရလဒ်ကောင်းများ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်နည်းလမ်းလုပ်ငန်းများမှာ မစင်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ ကူးစက်ခြင်းကို တားမြစ်ရန်သာမက အခြားသော ရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ထူးခြားသည့် အမှုအကျင့် အပြုအမူများကိုပါ ပြောင်းလဲရန် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ

အဆိုပါကာလတွင် မိခင်နှင့် သန္ဓေသားကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ကာလ ဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် အလွန် အရေးကြီးပြီး မိခင်မှာ မိမိကလေးကောင်းမွန်စွာ မွေးဖွားနိုင်ရန် ကျန်းမာစေရန် လိုအပ်သည်။ ကောင်းမွန်သော ရေအရင်းအမြစ်များရရှိမှုနှင့် ကောင်းမွန်သော အညစ်အကြေး စွန့်စနစ်များနှင့် ဌာနများတိုးတက်လာခြင်းသည် မိခင်သေဆုံးမှုနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို နည်းပါးစေသည်။ မိခင်မှ ရေခပ်ရသောကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုလည်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမလာခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေများ မိခင်တွင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှု အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကလေးမှာ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်းနှင့် အခြားဆိုးကျိုးများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကောင်းမွန်သော ရေ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- မိသားစုဝင်တိုင်းအားလုံး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် အဓိကအချိန်များတွင် ဆေးရန်။
- ကောင်းမွန်သော ရေကို မိသားစုတွင်း ရရှိအသုံးပြုနိုင်စေရန်။
- မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော အညစ်အကြေးစွန့်စနစ် စနစ်တကျ ရရှိသုံးစွဲနိုင်စေရန်။
- မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း စိတ်ချရသော ကလေးမွေးဖွားရန်အတွက် မိခင်သည် လုံလောက်သော ရေ၊ သန့်ရှင်းသော ဝန်ဆောင်မှု၊ ပစ္စည်းများ၊ မွေးဖွားရန် အစီအစဉ်အပြင် မမွေးခင်၊ မွေးဖွားစဉ် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းရေးခြင်း။

မွေးဖွားစဉ်ကာလ

အဆိုပါကာလသည် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ သေဆုံးနိုင်ခြင်း အများဆုံးဖြစ်သောကြောင့် အရေးကြီးသည်။ မသန့်ရှင်းသောနေရာ အခြေအနေတွင် ကလေးမွေးဖွားပါက မိခင်သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။

မွေးဖွားစဉ်ကာလတွင် ကောင်းမွန်သော ရေမိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင် နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုထားသော သန့်ရှင်းခြင်း ၆ မျိုးဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းစွာ ကလေးမွေးဖွားခြင်း-အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာပါ။ ၎င်းတို့မှာ မိခင်နှင့် မွေးမည့်သူ နှစ်ဦးလုံး လက်ဆေးခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းပတ်ဝန်းကျင်အား ဆေးကြောခြင်း (စအိုမှ မွေးလမ်းကြောင်း အဝထိ)၊ မိခင်အောက်ဘက်ရှိ မွေးဖွားရန် နေရာအား သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခြင်း၊ ချက်ကြိုးအားဖြတ်မည့် ဓါးသန့်ရှင်းရေးခြင်း၊ ချက်ကြိုးကို သန့်ရှင်းစွာ ချည်နှောင်ခြင်းနှင့် ကလေးအားသုတ်သည့် အဝတ်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကောင်းမွန်သော အညစ်အကြေးစွန့်စနစ်များကို ရရှိအသုံးပြုခြင်း။
- မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးကာလတွင် မိခင်အတွက် သန့်ရှင်းသော ရေရရှိအသုံးပြုခြင်း- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး ဌာနများမှ အကြံပြုထားသည်မှာ လုပ်ဆောင်မည့် နည်းလမ်း တစ်မျိုးစီအတွက် ကလေးမွေးဖွားသည့် ဌာနတစ်ခုတွင် ရေ ၁၀၀ လီတာခန့် လိုအပ်သည်။

မွေးကင်းစကာလ

ခန့်မှန်းချက်အရ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသော ၅ နှစ်အောက်ကလေး သေဆုံးမှုသည် မွေးကင်းစ ကာလတွင် အဓိက ဖြစ်သည်။ များစွာသော သေဆုံးမှုများမှာမူ ကာကွယ်နိုင်သည်။

မွေးကင်းစကာလတွင် ကောင်းမွန်သော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- မွေးပြီး ကလေးအားသန့်ရှင်းစေသော အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းစွာ မွေးဖွားခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးအား ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ကျစေသည်။ ၎င်းတို့မှာ လက်ကို အဓိက အချိန်များတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် ကလေးငယ်တိုင်းအပါအဝင် မိသားစုဝင်တိုင်းဆေးခြင်း၊ မိခင်နှင့် ကလေးတစ်ကိုယ်သန့်ရှင်းမှုနှင့် ချက်ကြိုးအား သန့်ရှင်းစွာ ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- မိခင်နို့ကို စောနိုင်သမျှစောစော တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအား အခြားပြင်ပရောဂါများ ဝင်ရောက်မှုမှ လျော့ကျစေပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုလည်း မြှင့်တင်စေသည်။
- ကောင်းမွန်သော ရေအရင်းမြစ်များ ရရှိမှုနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်စနစ်များ ရှိသည့် ကျန်းမာရေးဌာနများ တိုးတက်မှုများပြားလာခြင်းဖြင့် မိသားစု၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်။

ကလေးစတင် လှုပ်ရှား စူးစမ်းတတ်သောကာလ (onset of mobility and exploration)

ကလေးအသက် ၃ လတွင် ကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အား စတင်စူးစမ်းလေ့လာပြီး လှုပ်ရှားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို စတင်စူးစမ်းပြီး လှုပ်ရှားမှုအပြင် ပါးစက်မှ လက်အထိ လှုပ်ရှားလာတတ်ပြီး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျန်းမာသော ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အပိုင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်တွင် ညစ်ပေးနေသော ပစ္စည်းများနှင့် ရောဂါပိုးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်နိုင်ခြေလည်း အလွန်များပြားသည်။ ထိုကဲ့သို့ မသန့်ရှင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများထိတွေ့မိပြီး Environmental enteric dysfunction ရောဂါများ၊ သန်ကောင်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေများပြားသည်။

ကလေးစတင် လှုပ်ရှားစူးစမ်းတတ်သော ကာလတွင် ကောင်းမွန်သော ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း
- လက်အား အရေးကြီးသည့် အချိန်များတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများ၏လက်များကို ကစားပြီးချိန်တွင် လက်တွင် အညစ်အကြေးများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရောဂါပိုးများထိတွေ့နေနိုင်သောကြောင့် ဂရုစိုက်သင့်သည်။
- မိသားစုတစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အညစ်အကြေးစွန့်သည့် စနစ်ပါသည့် အိမ်သာများရရှိ အသုံးပြုပါ။ ကလေးများအား အိမ်နှင့် ကစားသောနေရာအနီးတွင် လူနှင့် တိရစ္ဆာန် မစင်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။
- သန့်ရှင်းသော အသက်အရွယ်အလိုက်ကစားကွင်းများအပြင် သွားတိုက်တံများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ကစားသော နေရာကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။

ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးမွေးသည့်ကာလ

ကလေးများသည် မိခင်နို့အပြင် အခြားသော အစားအစာများကို ပထမဆုံးစားသုံးသော ကာလဖြစ်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ အစားအစာတွင် ညစ်ပေးသော ရေများ သိုလှောင်ကန်များမှ ညစ်ပေးနေခြင်းများမှ ရောဂါရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားသည်သာမက အစားအစာ မလတ်ဆတ် မသန့်ရှင်းလျှင်လည်း ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသည့် ကာလဖြစ်သည်။

အဆိုပါကာလတွင် သင့်လျော်သော ရေ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- မိခင်နို့ကို ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ရန်နှင့် ရောဂါများတိုက်ထုတ်နိုင်ရန် ဆက်လက် တိုက်ကျွေးခြင်း
- အရေးကြီးသည့် အချိန်များတွင် လက်အား ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်း
- မိသားစုတစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အညစ်အကြေးစွန့်သည့် စနစ်ပါသည့် အိမ်သာများရရှိ အသုံးပြုပါ။ ကလေးများအား အိမ်နှင့် ကစားသောနေရာအနီးတွင် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်မစင်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။
- မိသားစုတစ်ခုလုံး ကောင်းမွန်သော ရေရရှိ အသုံးပြုပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လတ်ဆတ်သော ဖြည့်စွက်စာများကို စားသုံးရန် ပညာပေးခြင်း။
- အစားအစာရန် သန့်ရှင်းသော နေရာများထိန်းသိမ်းရန်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေနှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားသည့် လမ်းကြောင်းကို တားဆီးရန် ကလေးကစားသော နေရာများအား သန့်ရှင်းစွာထားရှိပါ။

ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ရေမိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု

အဆင့် - ၁

အမြင်

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေကို ပြသခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ A-4 စာရွက် အပိုင်းလေးတစ်ခုအား ကိုင်ဆောင်ပြီး လုံးသွားအောင် အနည်းငယ် ချောမွေ့လိုက်ပါ။ အများကြီးမချောပါနှင့်။ ဘောလုံးနှင့် မတူလျှင်ပင် အစွန်းကလေးများထွက် နေလျှင် အဆင်ပြေပါသည်။ ပါဝင်သူများအား ၎င်းသည် မိမိ၏ အူနံရံများဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် သန်းပေါင်းများစွာသော လက်ချောင်းပုံ villi များပါရှိသည်။ အစာများဝင်လာသောအခါ အဆိုပါ လက်ချောင်းပုံသဏ္ဍန်များသည် အစာများကို ဖမ်းယူပြီးအတွင်းမှ အာဟာရများကို စုပ်ယူသည်။ အစာခြေခြင်း ဖြစ်စဉ် ပြီးသွားပြီး မစုပ်ယူပဲကျန်နေသည့်များသည် မစင်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြန်လည်စွန့်ထုတ်လေ့ရှိသည်။
- ၂။ နောက်တစ်ကြိမ် စာရွက်အား ထပ်မံပြီး ဘောလုံးပုံစံ ချောပါ။ ယခုတစ်ခါတွင် ပြင်းပြင်းကလေးချောပြီး ဘောလုံး၏ အစွန်းများမှာ ချွန်မနေဘဲ ချောနေပါစေ။ ထပ်ခါထပ်ခါ ချောပြီး စာရွက်မှာ ပျော့လာပြီး ချောမွေ့လာကာ ဘောလုံးပုံစံဖြစ်လာပေမည်။ (အကြံပြုချက်-လက်အား ရေဖြင့်အနည်းငယ် စိုစွတ်စေပြီး ချောပါက စာရွက်မှာ လျင်မြန်စွာ ချောမွေ့လာပေမည်။)
- ၃။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့၏ အစာများမှ မစင်ရှိ ရောဂါပိုးများ မကြာခဏ ဝင်ရောက်ပါက လက်ချောင်းပုံ အူများမှာ ချောမွတ်နေပြီး ပြားချပ်နေကာ အစာများမှ အာဟာရများကို စုပ်ယူရန်အတွက်လည်း မျက်နှာပြင် area မှာ နည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ထို့နောက်ပါဝင်သူများထံသို့ အဆိုပါ စက္ကူဘောလုံးအား ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား မစင် မှ ပိုးများထပ်မံ ဝင်ရောက်သည်ကို ဖော်ပြသည့်အနေဖြင့် စက္ကူဘောလုံးအား ထပ်မံကာ လုံးချောစေပါ။

- ၅။ ပါဝင်သူများအား အဆိုပါ လက်ချောင်းပုံ villi များ ချောမွတ်နေခြင်းသည် ကလေးမှာ ယခင်က မကြာခဏ ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပွားပြီး ယခုအခါ ဝမ်းလျှောခြင်း မဖြစ်ပဲ ကျန်းမာနေသောလည်း ၎င်း၏ အူမှ အာဟာရများကို ကောင်းစွာ စုပ်ယူမည် မဟုတ်သည်ကို ဖော်ပြကြောင်းပြောဆိုပါ။
- ၆။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား environmental enteric dysfunction အကြောင်း ကြားဖူးခြင်းရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။ ၎င်းသည် ဆက်တိုက် မစင်မှ တစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် အူနံရံများအား ချောမွတ်စေပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းမှာ ကလေးအား အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ပေါ်စေသော အချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရေ၊ မိလ္လာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးသည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ဖော်ပြသည့် အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် - ၂

အချိန်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပထမရက် ၁၀၀၀ အကြောင်း

၃၀ မိနစ်

- ၁။ တစ်ခါတစ်ရံ Baby WASH ဟုခေါ်ပြီး ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အဓိက ၅ နေရာ သို့မဟုတ် အခြားသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် မိခင် မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေး၊ ရှေးဦးအရွယ် ကလေးသူငယ် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အပါအဝင်၊ အာဟာရ ကဏ္ဍများနှင့်ပါ အတူတကွ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ပါက ပိုမိုကြီးမားကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ ရရှိပေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများမှာ မစင်မှ တစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ကူးစက်မှုလမ်းကြောင်းအား တားဆီးအဆုံးသတ်ခြင်းအပြင် အခြားသော ပထမရက် ၁၀၀၀ အတွင်း အရေးကြီးသည့် အမူအကျင့်များကိုပါ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။
- ၂။ World Vision International အဖွဲ့မှ ချမှတ်ထားသော Baby WASH အတွက် အရေးကြီးသည့် လုပ်ဆောင်ချက် ၅ ချက်ကို အခန်း ၄-၄ တွင် ပြောပြဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ-
 - ... ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
 - ... ကလေးမွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးကာလ
 - ... မွေးကင်းစကလေးအရွယ်နှင့်
 - ... ကလေး စတင်လှုပ်ရှားစူးစမ်းတတ်သောကာလ (onset of mobility and exploration)
 - ... ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးမွေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

- ၃။ အဆိုပါကာလ ၅ ရပ်ကို ကာလတစ်ခုစီတွင် ကွက်လပ်များထားပြီး နံရံပေါ်ရှိ စာရွက်ပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ ။
- ၄။ ပါဝင်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ကာလတစ်ခုစီအတွက် မည်သည့် WASH အမှုအကျင့်များက အရေးကြီးသည်ကို မိမိတို့၏ စာရွက်များပေါ်တွင် ရေးသားပြီး လာရောက်ကပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် သန့်ရှင်းသော ရေသောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနအတွက် သန့်ရှင်းစွာ မွေးဖွားသော အလေ့အကျင့်ရရှိရန် အရေးကြီးသည်။ မွေးကင်းစကာလတွင် မိခင်မှာ ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန် မွေးစမှ ၆ လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးမှာ စတင် လှုပ်ရှားသွားလာပြီး စူးစမ်းတတ်သော ကာလရောက်ချိန်တွင် ကလေးကစားသော နေရာမှာ သန့်ရှင်းမှု၊ တီရစ္ဆန် အညစ်အကြေးများနှင့် ကင်းဝေးမှုနှင့် အခြားမသန့်ရှင်းသော အရာများမှလည်းကင်းဝေးနေရန် လိုအပ်သည်။
- ၅။ အခြားဘာရှိသေးပါသလဲ။
- ၆။ ရေ၊ မိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်းကို အတူတကွ မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း၊ နားလည်မှုလွဲမှားသည်များကို ရှင်းပြပေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

အဆင့် - ၃ ဆက်စပ်ဖြန့်ဖြူးကြက်မေးမြန်းခြင်း

F-diagram အကြောင်း ၄၅ မိနစ်

- ၁။ ပါဝင်သူများအား F-diagram အကြောင်း မည်သူရင်းနှီးသည်ကို မေးမြန်းပါ။ မသိသူများအား သိသည့်အဖွဲ့များမှ ကူညီပေးရန် ပြောပါ။ ပါဝင်သူများအပြားမှာ အဆိုပါ F-diagram နှင့် ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။
- ၂။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား အဆိုပါ F-diagram အကြောင်း မည်သူသိသည်ကို မေးမြန်းပါ။
 - ... လက်မမြှောက်ပါက = အဆိုပါ F-diagram အကြောင်း မရင်းနှီးဟု ဆိုလိုသည်
 - ... လက်သီးတစ်ခုမြှောက်ပါက = မိမိသည် အတန်အသင့် ရင်းနှီးသည်
 - ... လက်သီးနှစ်ခုမြှောက်ပါက = မိမိသည် အလွန်ရင်းနှီးသည်ကို ဆိုလိုကြောင်း ပြောပါ။

- ၃။ ပါဝင်သူများအား မရင်းနှီးသူ၊ အတန်အသင့်ရင်းနှီးသူနှင့် အလွန်ရင်းနှီးသူများ တူညီစွာ အဖွဲ့များတွင် ပြန့်နှံ့စေရန် အဖွဲ့ ၅ ဖွဲ့ ခွဲပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်သူများ၏ ဗဟုသုတများမှာ တန်းတူဖြစ်နေစေမည်။
- ၄။ အကယ်၍ ပါဝင်သူများစုမှာ F-diagram နှင့် မရင်းနှီးပါက ပါဝင်သူများထဲမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး အဖွဲ့အား F-diagram အကြောင်း ပြောပြစေပါ။
- ၅။ ထို့နောက်တွင် အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ စာရွက်ပေါ်တွင် F-diagram ကို ဆွဲခိုင်းပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် သိပ်မရင်းနှီးသေးသော သူများမှ အဆိုပါ F-diagram အကြောင်း ရင်းနှီးသွားပေမည်။
- ၆။ ထို့နောက်တွင် ပါဝင်သူများအား ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင် နိုင်ခြင်းမရှိသည့် ရောဂါနှင့် ကလေး၊ ရေမိလ္လာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအကြောင်း မိမိတို့သိသည်များကို ဖြေဆိုရန် မေးမြန်းပါ။
- ၇။ ၎င်းတို့သည် F-diagram နှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်နေသနည်း။
- ၈။ သင်တေးတောစဉ်းစားနေခြင်းဖြင့် မည်သို့သော အတွေးအမြင်အသစ်များကို မည်သို့ ဖြန့်ကျက်နိုင်သနည်း။
- ၉။ မည်သို့သော မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်မှုများနှင့် ပဟောဠိများရှိပါသနည်း။
- ၁၀။ ပါဝင်သူများအား မိမိတို့၏ အဖွဲ့တွင် မိမိတို့သင်ကြားခဲ့ရသော အသိပညာအသစ်များဖြင့် ပြန်လည်၍ F-diagram ကို ပုံဖော်တည်ဆောက်ခိုင်းပါ။
- ၁၁။ ထို့နောက်အဖွဲ့များအား ၎င်းတို့ပုံဖော်ထားသည်များကို ပြန်လည်တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

Appendix 1 References

မှတ်မိရန် အဓိကအချက်အလက်များ

- မစင်အညစ်အကြေးမှတစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ ကူးစက်မှု၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပုံမှန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်။
- အောက်ပါ အရေးကြီးသည့် အချိန်များတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေအသုံးပြုကာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
 - ... အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်
 - ... ကလေးအညစ်အကြေးသန့်ရှင်းပြီးချိန်
 - ... ကလေးအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ပြီးချိန်
 - ... အစားအစာများ မပြင်ဆင်မီ
 - ... အစာမစားမီနှင့် ကလေးအား အစာမကျွေးမီ
 - ... တိရစ္ဆာန်များအား ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
- မီးဖိုချောင်အား သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- လတ်ဆတ်သော အစားအစာများအား သိုလှောင်ပါ။ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- သောက်ရေအား အဖုံးဖုံးထားပါ။
- ကလေးများကစားသော နေရာများအား သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဖြစ်နေပါစေ။
- လက်သည်းခြေသည်းများအား ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ဖိနပ်စီးပါ။
- စိတ်ချရသော ကလေးမွေးဖွားရန်အတွက် မိခင်သည် လုံလောက်သော ရေ၊ သန့်ရှင်းသော ဝန်ဆောင်မှု၊ ပစ္စည်းများ၊ မွေးဖွားရန် အစီအစဉ်အပြင် မမွေးခင်မွေးဖွားစဉ် လိုအပ်သောပစ္စည်းများအား အသင့်ရရှိနေပါစေ။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုထားသော သန့်ရှင်းခြင်း ၆ ချိုးဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းစွာ ကလေးမွေးဖွားခြင်း အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာပါ။ ၎င်းတို့မှာ မိခင်နှင့် မွေးမည့်သူနှစ်ဦးလုံး လက်ဆေးခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းပတ်ဝန်းကျင်အား ဆေးကြောခြင်း (စအိုမှ မွေးလမ်းကြောင်း အဝထိ)၊ မိခင်အောက်ဘက်ရှိ မွေးဖွားရန် နေရာအား သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောခြင်း၊ ချက်ကြိုးအား ဖြတ်မည့် ဓါးသန့်ရှင်းရေးခြင်း၊ ချက်ကြိုးသန့်ရှင်းခြင်းစွာ ချည်နှောင်ခြင်းနှင့် ကလေးအား သုတ်သည့်အဝတ် သန့်ရှင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

References guiding development of topics

Learning about Nutrition: A facilitator's guide for food security and livelihoods field agents. A. Brazier and S. Eden. Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition (LEARN). 2015

The Lancet Series on Maternal and Child Undernutrition

Maternal and child undernutrition, consisting of stunting, wasting and deficiencies of essential vitamins and minerals, was the subject of a Series of papers in The Lancet in 2008. In the Series, results on the prevalence of these issues, the short-term and long-term consequences, and potential for reduction through high and equitable coverage of proven nutrition interventions was presented. The 2008 Series identified the need to focus on the crucial period from conception to a child's second birthday—the first 1000 days—in which good nutrition and healthy growth have lasting benefits throughout life. The Series also called for greater priority for national nutrition programmes, stronger integration with health programmes, enhanced intersectoral approaches, and more focus and coordination in the global nutrition system of international agencies, donors, academia, civil society, and the private sector.

Five years after the initial series, The Lancet Series on Maternal and Child Undernutrition was updated in 2013. It re-evaluated the problems of maternal and child undernutrition and assessed national progress in nutrition programmes and international efforts toward previous recommendations. The first paper examined the prevalence and consequences of nutritional conditions during the life course from a girls' adolescence through pregnancy to childhood and discussed the implications for adult health. The second paper covered the evidence supporting nutrition-specific interventions and the health outcomes and cost of increasing their population coverage. The third paper examined nutrition-sensitive interventions and approaches and their potential to improve nutrition. The fourth paper discussed the features of an enabling environment that are needed to provide

support for nutrition programmes, and how they can be favourably influenced. A set of comments examined what is currently being done, and what should be done nationally and internationally to address nutritional and developmental needs of women and children in low and middle-income countries.

World Health Organization guide on Essential Nutrition Actions

In 2013, the World Health Organization (WHO) released a guide on 'Essential Nutrition Actions: improving maternal, new-born, infant and young child health and nutrition' that summarizes the recommendations in the Lancet Series, which, following systematic review, reflect proven actions that need to be taken to scale within the health sector.

UNICEF's Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counseling Package & CORE Group's Essential Nutrition Actions (ENA) Framework

Key messages and activity ideas were adapted from two internationally-recognized sets of infant and young child feeding (IYCF) related training and counselling materials, both reflecting the latest evidence on high-impact nutrition practices most recently presented in The Lancet Maternal and Child Nutrition Series 2013 and the WHO Essential Nutrition Actions. Both packages contain state of the art, technically sound, evidence-based information that follows the latest advances in IYCF, and both have been used with success globally.

The UNICEF Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package's

goal is to change the behaviour of both participants and the mothers, fathers and caregivers that they counsel. The competency-based participatory training approach offers hands-on practice on counselling skills and reflects key principles of behaviour change communication by promoting small doable actions and recognition that adults learn best by reflecting on their own personal experiences. The C-IYCF Counselling Package has been adopted by the Myanmar Ministry of Health and Sports.

The CORE Group's Essential Nutrition Actions (ENA) & Essential Hygiene Actions (EHA) training materials aim

to provide skills on how to effectively implement nutrition-specific ENA & EHA interventions during the first 1,000 days, as well as emphasizes how to integrate these into a range of nutrition-sensitive programs including health services and community level interventions in other sectors.

Designing for Behaviour Change for Agriculture, Natural Resource Management, Health and Nutrition: Promoting excellence in food security programming

This field-tested, six-day curriculum, originally adapted from the Academy of Educational Development's BEHAVE tool, and developed into a maternal and child health curriculum by the CORE Group Social and the Behaviour Change Working Group, was later modified by members of the Food Security and Nutrition Network Social and Behavioural Change Task Force in 2013. The information on stages of behaviour change and guidelines for selecting appropriate behaviour change behaviours, determinants, and activities was particularly helpful.

Myanmar Demographic and Health Survey 2015

The Myanmar Demographic and Health Survey (MDHS) 2015-2016 is the first nationally representative household survey conducted in the country. Topics covered include: child and maternal health, family planning, nutrition, health behaviour and knowledge, health care access and use, and immunization. For the 2015-2016 Myanmar DHS, 12,885 women, aged 15-49, and a sub sample of 4,737 men, aged 15-49 were interviewed from 12,500 households. Finger/heel prick blood samples were drawn to test for anemia in children ages 6-59 months and women ages 15-49 who consented to testing. Anthropometric measurements were taken for 5,106 children under five. Throughout the Learning about the first 1000 days guide, relevant statistics have been presented to provide an up-to-date snap-shot of the health and nutritional status of pregnant women, mothers and children under 24 months old.

Specific references providing evidence-based information

American Pregnancy Association. <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/> Updated: 07/2015

B Vitamins in Breast Milk: Relative Importance of Maternal Status and Intake, and Effects on Infant Status and Function. Lindsay H. Allen. *Adv. Nutr.* 3: 362-369. 2012

Becker GE, McCormick FM, Renfrew MJ. Methods of milk expression for lactating women. *Cochrane Database Syst Rev* 2008; Issue 4: doi:10.1002/14651858.CD006170.pub2.

Behaviour change interventions and child nutritional status: Evidence from the promotion of improved complimentary feeding practices. The Manoff Group; and University Research Co., LLC. June 2011.

Behavioural Change Strategies for Improving Complementary Feeding and Breastfeeding.

BHS manual of DOH Revised 2013

Breastfeeding and Maternal and Infant Iodine Nutrition. F Azizi and Peter Smyth. *Clin Endocrinol (Oxf)* 70 (5), 803-809. 2008 Oct 06. Doi: 10.1111/j.1365-2265.2008.03442.x

Breastfeeding: matching supply and demand in human lactation. CJ Wilde, A Prentice, M Peaker. *Proceedings of the Nutrition Society.* 1995;54:401-406. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148970/>

British Nutrition Foundation <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/obesityandweightmanagement/behaviourchange.html?limit=1&start=3> Updated 13/07/2012.

Caffeine Use in Children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry. J L Temple. *Neurosci Biobehav Rev.* 2009 Jun; 33(6): 793-806. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.01.001

Caring for the child's healthy growth and development. Facilitator Guide. WHO/UNICEF. ISBN 978 92 4 150499 7

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th Edition. American Academy of Paediatrics. 2015.

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th Edition. American Academy of Pediatrics. 2015.

Childhood Adiposity. *Pediatrics.* 2017;140(2):e20170031

Color Me Healthy — Eating for a Rainbow of Benefits. By Juliann Schaeffer. *Today's Dietitian Magazine.* Vol. 10 No. 11 P. 34. November 2008 Issue.

Community Level Interventions for Improving Maternal, Neonatal and Child Health: A Training Tool Kit. AVAHAN. 2014.

Current Developments in Nutrition, Volume 1, Issue 12, 1 December 2017, cdn.117.001701, <https://doi.org/10.3945/cdn.117.001701>

Eat a Rainbow. Nutrition Australia ACT Division, 2013. www.nutritionaustralia.org

Eat Your Colors! My Plate.<http://teamnutrition.usda.gov.pdf>

Family Education. <https://www.familyeducation.com/pregnancy/things-avoid-while-pregnant/physically-strenuous-or-hazardous-work-during-pregnancy>. Accessed September 2018.

FAO and FHI 360. 2016. Minimum Dietary Diversity for Women: A Guide for Measurement. Rome: FAO.

Febrile Seizures. American Academy of Pediatrics. www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Pages/Febrile-Seizures.aspx. Updated on 11/30 2017

Fetal Alcohol Spectrum Disorders. J. F. Williams, V.C. Smith, and the Committee on Substance Abuse. *American Academy of Pediatrics.* 2015. doi: 10.1542/peds.2015-3113

Fever and Your Child. American Academy of Pediatrics. www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/Signs-and-Symptoms-of-Fever.aspx. Updated on 11/21/2015

Folic Acid Supplementation and Pregnancy: More Than Just Neural Tube Defect Prevention.

Food Security and Nutrition Network Social and Behavioural Change Task Force. 2013.

Food taboos and habits during the first 1000-day period. Formative research to inform nutrition-specific and sensitive behaviour change communication programming in Myanmar. *BBC Media Action.* August 2016

Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations, American Academy of Pediatrics. *Journal of Pediatrics.* June 2017

Gestational Diabetes. American Diabetes Association. <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/how-to-treat-gestational.html#forecast>. Updated April 2014

Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Fernandez-Barres S, et al. Beverage Intake During Pregnancy and

Health in Myanmar. Ministry of Health. The Republic of the Union of Myanmar. 2014

Healthy Birth Practice #6: Keep Mother and Baby Together— It's Best for Mother, Baby, and Breastfeeding. J. T. Crenshaw. *J Perinat Educ.* 2014 Fall; 23(4): 211-217. doi: 10.1891/1058-1243.23.4.211

How Dangerous Is Betel Nut? Madigan Talmage-Bowers. October 10, 2014. Accessed Feb 22, 2018. <https://www.healthline.com/health/betel-nut-dangers>.

How Mother's Milk is Made. Linda J. Smith. *LEAVEN, Vol. 37 No. 3, June-July 2001, p. 54-55.* La Leche League International

<http://www.fantaproject.org/monitoring-and-evaluation/minimum-dietary-diversity-women-indicator-mddw> (accessed 9/22/2018)

http://www.fao.org/fileadmin/templates/nutrition_assessment/Dietary_Diversity/Minimum_dietary_diversity_-_women__MDD-W__Sept_2014.pdf (accessed 9/22/2018)

http://www.who.int/elena/titles/deworming_pregnancy/en/. Updated 29 September 2017.

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/publications/WHO-MCA-PNC-2014-Briefer_A4.pdf.

http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/WHOStatement_IDD_pregnancy

https://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html Updated 6 March 2017

Identification of severe acute malnutrition in children 6–59 months of age. WHO. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). Updated August 24, 2016.

Immunization coverage. WHO Fact Sheet. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs378/en/. Updated July 2017

Improving breastfeeding, complementary foods and feeding practices. UNICEF

Improving nutrition outcomes with better water, sanitation and hygiene: practical solutions for policies and programmes. WHO, UNICEF, USAID. ISBN 9789241565103

Infant botulism following honey ingestion. C OAbdulla, A Ayubi, F Zulfiqer, G Santhanam, M A S Ahmed, J Deeb. *BMJ Case Reports*. 2012. doi:10.1136/bcr.11.2011.5153.

Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. F R Hurrell, M Reddy, and J D Cook. *Br J Nutr*. 1999 Apr;81(4):289-95.

Integrated Management of Newborns to children < 2, Training manual for basic health staff, Child Health Development Unit, MOHS, Maternal and child survival program- MOHS, WHO, UNICEF, USAID- 2017.

Iodine, Vitamin A, Thiamin, and Iron Fact Sheets for Professionals. National Institute for Health. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>

JA Greenberg, SJ Bell, G Yong, Y.Yan-hong. *Rev Obstet Gynecol*. 2011 Summer; 4(2): 52–59.

Jaundice-in-the-breastfed-baby. Breastfeeding Basics. <https://www.breastfeedingbasics.com/articles/jaundice-in-the-breastfed-baby>. Updated September, 2013.

Kittle, Bonnie. 2017. *A Practical Guide to Conducting a Barrier Analysis* (2nd ed.). Lesson 3: The “Exercise” Exercise. New York, NY: Helen Keller International.

Let-down reflex (milk ejection reflex). Australian Breastfeeding Association. <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/early-days/let-down-reflex>. Updated August 2017.

Macro- and Micronutrients of Human Milk Composition: Are They Related to Maternal Diet? A Comprehensive Systematic Review. K. Mojtaba, B. Maryam, S. Mohammad, K. Roya. *Breastfeeding Medicine*. September 2017, doi: [org/10.1089/bfm.2017.0048](https://doi.org/10.1089/bfm.2017.0048)

Making the Decision to Breastfeed the Baby and Its Advantages for the Women’s Health. A Nadeem, J Nadeem, M H Sarwar, M Sarwa. *American Journal of Food Science and Health* Vol. 3, No. 5, 2017, pp. 88-94. ISSN: 2381-7224.

Maternal and child health voucher scheme in Myanmar: a review of early stage implementation. Pilasant et al. *BMC Health Services Research* (2016) 16:600 DOI 10.1186/s12913-016-1850-3

Maternal perceptions of partner support during breastfeeding. Mannion CA, Hobbs AJ, McDonald SW, Tough SC. *International Breastfeeding Journal*. 2013;8:4. doi:10.1186/1746-4358-8-4.

Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy. Roger W Harms, M.D., et al, Part 3.

Medical online dictionary. <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com>

Micronutrients. WHO. 2017. <http://www.who.int/nutrition/topics/micronutrients/en/>

Ministry of Health and Sports (MoHS) and ICF. 2017.

Ministry of Health and Sports (MoHS), Department of Health Professional Resource Development and Management. 2015. *National Standards for Midwives (Core Competencies and Education)*

National Guidelines for Antenatal Care for Service Providers. Maternal and Reproductive Health Division, The Republic of the Union of Myanmar, Ministry of Health and Sports, May 2018.

National Health and Medical Research Council (2012) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council. ISBN 1864965665

National Strategic Plan for Newborn and Child Health Development. Myanmar Ministry of Health and Sports. 2015 - 2018

Neurotoxicities in Infants Seen With the Consumption of Star Anise Tea. D Ize-Ludlow, S Ragone, I S Bruck, J N Bernstein, M Duchowny, B M Garcia Peña. *Pediatrics*. November 2004, Volume 114 / Issue 5.

New Mother’s Guide to Breastfeeding, 2nd Edition (Copyright © 2011 American Academy of Pediatrics). Updated on 11/21/2015

New Mother’s Guide to Breastfeeding, 2nd Edition. American Academy of Pediatrics. 2015

Nutrition in the First 1,000 Days. State of the World’s Mothers 2012. Save the Children, May 2012. ISBN 1-888393-24-6

P L Engle and G H Pelto. *J Nutr*. 2011 Mar; 141(3): 508–511. Published online 2011 Jan 26. doi: 10.3945/jn.110.130039. PMID: PMC3040908

Peri-conceptional folic acid supplementation and the risk of preterm births in China: a large prospective cohort study. L Zhiwen, Y Rongwei, H Li Zhang, J Liu, A Ren. *International Journal of Epidemiology*. E-pub 04 March 2014. Volume 43, Issue 4, 1 August 2014, Pages 1132–1139. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu020>

PMCID: PMC3218540

Preconception health. <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-get-pregnant/preconception-health>. Updated February 01, 2017.

Psychosocial factors underlying the mother’s decision to continue exclusive breastfeeding for 6 months: an elicitation study. YK Bai, SE Middlestadt, CY J Peng, AD Fly J Hum Nutr Diet. 2009 Apr;22(2):134-40. doi: 10.1111/j.1365-277X.2009.00950.x.

Relation between milk-fat percentage, vitamin D, and BMI z score in early childhood. S M Vanderhout, C S Birken, P C Parkin, et al. *AJCN*. November 16, 2016. doi: 10.3945/ajcn.116.139675.

Responsive Feeding: Implications for Policy and Program Implementation

Sanitation and Hygiene Promotion. Programming Guidance. Water Supply and Sanitation Collaborative Council and WHO. 2005. http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/sanhygpromo1.pdf

Serving Up MyPlate. Food and Nutrition Service. U.S. Department of Agriculture. 2012

SJ Osendarp, ML Roche. *World Rev Nutr Diet*. 2016; 115:184-92. doi: 10.1159/000442104.

Standardized Health Messages of Ministry of Health and Sports, November 2017.

State of the World’s Mothers 2012. Save the Children, May 2012. ISBN 1-888393-24-6

Sugar-Sweetened Beverages and Children’s Health. R J Scharf and M D. DeBoer. *Annu. Rev. Public Health* 2016. 37:273–93 doi: 10.1146/annurev-publhealth-032315-021528

Support to Maternal Emergency Referrals through the 3MDG Fund – A Life Saving Intervention. T Myint, P Erasmus, M Bühler, K N Sein, M M Zin. Myanmar Ministry of Health and 3MDG Fund.

Tea Drinking and Microcytic Anemia in Infants by H Merhav, Y Amitai, H Palti and S Godfrey. *The American Journal of Clinical Nutrition* 41: June 1985, pp 1210-12 13.

The Behaviour Change Framework: A template for accelerating the impact of behavior change in USAID-supported MCH programs in 24 priority countries. USAID. 2015

The Economic Cost of Not Breastfeeding on Human Capital Development and Health Systems In Myanmar. UNICEF & Alive and Thrive. 2015.

The Measuring and Promoting Child Growth Tool, Facilitator’s Manual, Version 2, August 2011. Nutrition Toolkit. Nutrition Centre of Expertise, Global Health and WASH. World Vision International.

The Partnership for Maternal, Newborn & Child Health. The PMNCH 2013 Report - Analyzing Progress on Commitments to the Global Strategy for Women's and Children's Health. Geneva, Switzerland, PMNCH, 2013.

The Risks of Not Breastfeeding for Mothers and Infants. Stuebe A. Reviews in Obstetrics and Gynaecology. 2009;2(4):222-231. doi: 10.3909/riog0093

The role of iodine in brain development. F. Delange. Proc Nutr Soc. 2000 Feb;59(1):75-9.

Tools Together Now! 100 participatory activities to mobilise communities for HIV/AIDS. International HIV/AIDS Alliance and USAID Frontiers Prevention Project. 2006. www.aidsalliance.org.

Under nutrition in Myanmar: Part 1 - A Critical Review of Literature (2016) http://www.lift-fund.org/sites/liftfund.org/files/uploads/Publications/LEARN_UnderNutrition-in-Myanmar_Part%201_low%20res_corrected.pdf

Undernutrition in Myanmar. Part 1: A Critical Review of Literature. Jennifer Cashin.

US Department of Health and Human Services. Department of Women's Health. <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

USAID. Accelerator Behaviors: Antenatal Care. 2013. http://acceleratorbehaviors.org/action/document/download?document_id=26

Vaccine basics. U.S. Department of Health & Human Services. www.vaccines.gov/basics/index.html. Updated March 2011.

WHO e-Library of Evidence for Nutrition Actions. Early initiation of breastfeeding to promote exclusive breastfeeding (eLENA). Updated March 3, 2017 http://www.who.int/elena/titles/early_breastfeeding/en/

WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. WHO 2013. ISBN 978 92 4 150664 9

WHO Technical Consultation on Postpartum and Postnatal Care. WHO/MPS/10.03. WHO 2010.

WHO. Thiamine deficiency and its prevention and control in major emergencies. 1999

WHO. 2015b. Postnatal Care for Mothers and Newborns, Highlights from the World Health Organization 2013 Guideline. Geneva, Switzerland: WHO.

WHO. Deworming in pregnant women. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA).

WHO. Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. 2013. ISBN 978 92 4 150555 0

WHO. Family planning/Contraception Fact Sheet. July 2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/en/>

WHO. Guideline: Iron supplementation in postpartum women. Geneva: World Health Organization; 2016.

WHO. Guideline: Vitamin A supplementation in postpartum women. World Health Organization, 2011.

WHO. Guidelines on optimal feeding of low birth-weight infants in low- and middle-income countries. Geneva, World Health Organization; 2011 (http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/infant_feeding_low_bw/en/).

WHO. How to hand rub and hand wash. Geneva: WHO, 2009. Available from: <http://www.who.int/gpsc/tools/GPSC-HandRub-Wash.pdf>

WHO. Malaria in pregnant women. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). http://www.who.int/malaria/areas/high_risk_groups/pregnancy/en/. Updated 25 May 2017.

WHO/UNICEF Joint Statement: Reaching Optimal Iodine Nutrition in Pregnant and Lactating Women and Young Children. 2007.

Women's Dietary Diversity Project (WDDP) Study Group; Development of a Dichotomous Indicator for Population-Level Asses

ရက် ၁၀၀၀ အကြောင်းလေ့လာခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အစီအစဉ်များနှင့် အာဟာရကို ပေါင်းစပ်ရာတွင် ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် လက်တွေ့ကျကျ ပြုစုထားသော လမ်းညွှန်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်နှင့်အတူ တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကိုပါ ထည့်သွင်း ထားသည်။ လူတိုင်းအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု ဟူသည့် အခြေခံသဘောတရားအပေါ် အခြေပြုထားပါသည်။ သင်တန်းသားများနှင့် နီးကပ်စွာ ပူပေါင်းလေ့လာရန်၊ ဖျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်စေရန် ပူးပေါင်းပါဝင်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ သုံးထားသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့မိသားစု၊ ရပ်ရွာတွင် အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံအချက်များကို သင်ကြားပေးသည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရံပုံငွေ (LIFT)မှ ထောက်ပံ့၍ LEARN (Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition) မှ ရေးသားပြုစုသည်။ LEARN စီမံချက်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ LIFT စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် Save the Children မှ အကောင်အထည်ဖော်သည့် စီမံချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

