



အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးလမ်းညွှန်

အာဟာရကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းလက်စွဲ

Nutrition Field Staff Manual



FUNDED BY:



ကျေးဇူးတင်လွှာ

မြန်မာနိုင်ငံ ကျေးလက်လူထု၏ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုနှင့် အသက်မွေးမှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ရန်ပုံငွေ ထည့်ဝင်လှူဒါန်းကြသော ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် ဩစတြေးလျ၊ ဒိန်းမတ်၊ ပြင်သစ်၊ အိုင်ယာလန်၊ အီတလီ၊ လူဇင်ဘတ်၊ နယ်သာလန်၊ နယူးဇီလန်၊ ဆွီဒင်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစိုးရများကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။ LIFT တွင် ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍမှ ပထမဆုံးထည့်ဝင် လှူဒါန်းသည့် မစ်ဆူဘီရိုကော်ပိုရေးရှင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အသိပေးကြေညာချက်

ဤစာအုပ်ကို ဩစတြေးလျ၊ ဒိန်းမတ်၊ ပြင်သစ်၊ အိုင်ယာလန်၊ အီတလီ၊ လူဇင်ဘတ်၊ နယ်သာလန်၊ နယူးဇီလန်၊ ဆွီဒင်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ယူနိုက်တက် ကင်းဒမ်း၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် မစ်ဆူဘီရိုကော်ပိုရေးရှင်းတို့ ထည့်ဝင်လှူဒါန်းထားသည့် LIFT ရန်ပုံငွေ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ ယခုစာတမ်းတွင် ရေးသားဖော်ပြချက်များသည် LIFT အလှူရှင်များ၏ တရားဝင်အတည်ပြုထားသည့် အမြင်များဟု မယူဆနိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် စီမံကိန်းဧရိယာအတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ဧပြီလ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အစောင်ရေ (----) ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်	-----	၄
အပိုင်း(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် အထွေထွေ	-----	၅
၁.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူခြင်း	-----	၆
၁.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓါတ်အားဆေး လေ့ကျင့်ခန်း	-----	၁၅
၁.၃။ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အကြောင်း	-----	၂၀
အပိုင်း(၂) ၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအစာကျွေးခြင်း	-----	၂၃
၂.၁။ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံခြင်း	-----	၂၄
၂.၂။ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း	-----	၂၉
၂.၃။ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း	-----	၃၂
၂.၄။ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း	-----	၃၇
၂.၅။ အသက် (၆) လ မှ(၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း	-----	၄၀
၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ	-----	၄၃
၂.၇။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် တွေ့ကြုံရသော ယေဘုယျ အခက်အခဲများ	-----	၄၇
၂.၈။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ။	-----	၅၃
အပိုင်း(၃) ရောဂါကာကွယ်ရန် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ	-----	၅၇
၃.၁။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	-----	၅၈
၃.၂။ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	-----	၆၁
၃.၃။ အာဟာရပြည့်ဝသော သရုပ်ပြချက်ပြုတ်ပြိုင်ပွဲ	-----	၆၅
ကိုးကားရည်ညွှန်းစာအုပ်များ	-----	၇၀

လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို Save the Children ၏ MCCT စီမံကိန်းများတွင် အာဟာရမြင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ ကျေးရွာလူထုအတွင်း၌ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်စဉ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ MCCT စီမံချက်တွင် အဓိကထားအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ၂-နှစ်အောက်ကလေး မိခင်များအား ငွေကြေးပံ့ပိုးခြင်း နှင့် အာဟာရ မြင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝအပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အာဟာရ မြင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝအပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များအနေဖြင့် မိခင်အချင်းချင်း အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခြင်း၊ မိခင်အချင်းချင်း အထောက်အကူ ပြုအစည်းအဝေးများပြုလုပ်ခြင်း၊ လူထုအတွင်း အာဟာရဆိုင်ရာအပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငွေကြေးပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးပေးသော ငွေကြေးများအား မှန်ကန်စွာသုံးစွဲမှုများ ပြုလုပ်လာစေရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှု သရုပ်ပြခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်သည်။

အာဟာရမြင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝအပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပုံဖော်ရာတွင် လူ့ဘဝအစ အလွန်အရေးပါသော ရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) အတွင်း အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံယူမှု နှင့် ၂ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များ အစားအစာကျွေးခြင်းစသည်တို့၏ အရေးပါမှုကိုသိရှိပြောင်းလဲလာစေရန် အဓိကရည်ရွယ်ဆောင်ရွက်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ပါဝင်သော ခေါင်းစဉ်များသည် ကျေးရွာလူထုအတွင်းတွင်လူထုကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းပါဝင်၍ ပြန်လည်တွေးတောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များမှ ဖော်ထုတ်ထားခြင်းသာမက စီမံကိန်း Baseline စစ်တမ်းကောက်ယူမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အာဟာရဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အရှင်းလင်းဆုံးဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရည်ရွယ်ချက်၊ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများနှင့် အဓိကပေးစေလိုသော သတင်းစကားများကို ရေးသားထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင် သောသတင်း စကားများထက်ပိုမိုသိလိုလျှင် အလွယ်တကူ ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက် ကိုးကားစာအုပ်များ၏ အမည်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း (၁)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်

နို့တိုက်မိခင် အထွေထွေ

၁.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူခြင်း

အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

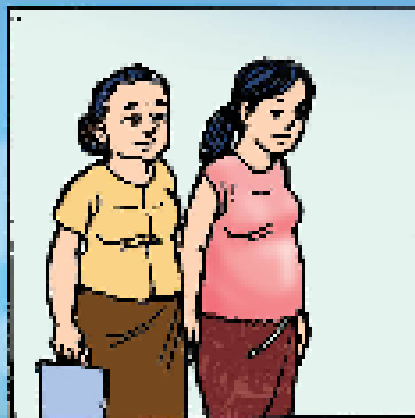
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်စရှိပြီဟု သိသည့်အချိန်မှစပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူရမည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

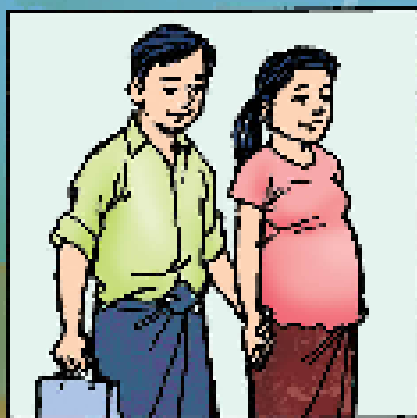
- A0 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ်)။
- Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ)။
- အုပ်စုလိုက် အပြိုင်အဆိုင် အလှည့်ကျဖြေဆိုကစားနည်း ဇယား (Jeopardy Game table)
- ခေါင်းလောင်း (သို့) အသံပြုအချက်ပြရန် မည်သည့်ကိရိယာမဆို
- နာရီ



ပထမဆုံးကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၄) လ အတွင်း



ဒုတိယကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လမှ (၇) လအတွင်း



တတိယကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လ အတွင်း



စတုတ္ထကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉) လအတွင်း



 နည်းလမ်း

- အုပ်စုလိုက် အပြိုင်အဆိုင် အလှည့်ကျဖြေဆိုကစားနည်း (Jeopardy Game)

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

 လုပ်ပါ

ပါဝင်သူအရေအတွက် ပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုခွဲပါ။ ကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးအသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်း အုပ်စုခွဲနိုင်သည်။

 ပြောပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၊ ကလေးမွေးဖွားချိန်နဲ့ ကလေးမီးဖွားပြီးကာလတို့မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အန္တရာယ် လက္ခဏာတွေအကြောင်း ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ အားလုံးတွေကြတဲ့အတိုင်း ဒီမှာ မေးခွန်း (၁၅)ခုကို အမှတ်လိုက်၊ ခေါင်းစဉ်လိုက် စီစဉ်ထားတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်	ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားဆေးများ	အန္တရာယ်များ
၁	၁	၁
၂	၂	၂
၃	၃	၃
၄	၄	၄
၅	၅	၅

အပေါ်ဆုံးအတန်းက မေးခွန်းဖြေဆိုတာ တစ်ခုမှန်ရင် တစ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပြီး အောက်ဆုံးအတန်းက မေးခွန်းဖြေဆိုတာ တစ်ခုမှန်ရင် (၅) မှတ်ရပါမယ်။ အမှတ်များလာတာနဲ့အမျှ မေးခွန်းတွေက ပိုမိုခက်ခဲလာတယ်။ ဒါကြောင့် အုပ်စုလိုက်မေးခွန်းတွေကို သတိထားရွေးချယ်ဖို့ လိုတယ်။

 လုပ်ပါ

အုပ်စုတစ်ခုစီကို ခေါင်းလောင်း (သို့) အသံပြုအချက်ပြ ကိရိယာတစ်ခုစီ ပေးထားပါ။ အကူပံ့ပိုးသူက မည်သည့်အုပ်စုမှ အရင်ဆုံးခေါင်းလောင်းထိုးသည်/တာကို မျက်စိရှင်ရှင် ကြည့်ရမယ်။

 ပြောပါ

အုပ်စုတွေကို အလှည့်ကျ မေးခွန်းရွေးချယ်ဖြေဆိုခွင့်ပေးပါမယ်။ အလှည့်ကျတဲ့ အုပ်စုက ကိုယ်ဖြေဆိုလိုတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကို တိုင်ပင်ရွေးချယ်ပါ။ မေးခွန်းကိုပြသလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ အလှည့်မကျသေးတဲ့အခြားအုပ်စုတွေက သူ့ထက်ငါအရင် ခေါင်းလောင်းထိုး အသံပြုရမယ်။ အလှည့်ကျတဲ့ အုပ်စုကတော့ ခေါင်းလောင်းထိုးစရာ မလိုပဲ ပထမဆုံး ဖြေဆိုရမှာ ဖြစ်တယ်။ မေးခွန်းကို စတင်ပြသလိုက်တဲ့ အချိန်ကနေစပြီး စက္ကန့် (၃၀) အတွင်း အဖြေမှန်ဖြေဆိုရမယ်။ အဖြေမှန်ကို စက္ကန့်(၃၀) အတွင်း မဖြေဆိုနိုင်ရင် ပထမဆုံးခေါင်းလောင်းထိုးခဲ့တဲ့အုပ်စုက နောက်ထပ် စက္ကန့်(၃၀)အတွင်း အဖြေမှန်ဖြေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီအုပ်စုလည်း အဖြေမှန်ကို မဖြေနိုင်ခဲ့ရင် ဒုတိယအမြန်ဆုံးခေါင်းလောင်းထိုးခဲ့တဲ့အဖွဲ့က နောက်ထပ်စက္ကန့်(၃၀)အတွင်း အဖြေမှန်ကို ဆက်ဖြေရမယ်။ အဖွဲ့အားလုံးဖြေဆိုတဲ့အထိ အဖြေမှန်ခဲ့ရင် ဘယ်သူမှ အမှတ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးအစဉ်သင့်ဖြစ်ရင် စပါမယ်။ အုပ်စု (၁) က ကြိုက်ရာမေးခွန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

 လုပ်ပါ

ပံ့ပိုးသူက မေးခွန်းကို စတင်ပြသလိုက်ချိန်မှာ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ အမြန်ဆုံးခေါင်းလောင်းထိုးသည့် အုပ်စုများကို အကူပံ့ပိုးသူမှ မှတ်သားရမည်။ အချိန်ကိုလည်း စတင်မှတ်သားရမည်။ စက္ကန့်(၃၀)ပြည့်သည့်အထိ အုပ်စု(၁)က အဖြေမှန်မဖြေနိုင်လျှင် အမြန်ဆုံးခေါင်းလောင်းထိုးခဲ့သည့် အုပ်စုများကို အစဉ်အတိုင်းဖြေဆိုစေပါ။ မှန်ကန်လျှင် အမှတ်ပေးပါ။ ဒုတိယမေးခွန်းကို ရွေးချယ်ရန် အုပ်စု (၂) ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အလားတူဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။



မေးခွန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်	ကာကွယ်ဆေး နှင့် အားဆေး	အန္တရာယ် လက္ခဏာများ
ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို အနည်းဆုံး ဘယ်နှစ်ကြိမ် ခံယူ ရမလဲ။ (၁ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး ထိုးရမည့် မေးခိုက်ကာကွယ် ဆေး အကြိမ်ရေ (၁ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးခြင်းသည် ပုံမှန် ဖြစ်သည်။ (မှန်/မှား) (၁ မှတ်)
ဘယ်အချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်အပ်ရမလဲ။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို ဂရုစိုက်ရမလဲ။ (၂ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် နေ့စဉ်ပုံမှန် သောက်ရမည့် အားဆေးနာမည်။ (၂ မှတ်)	ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်း ပြရမည့် မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ အန္တရာယ်လက္ခဏာကို ဖော်ပြပါ။ (၂ မှတ်)
ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင် ရှောင်ကျဉ်ရမည့် အရာများ (၃ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အနေနှင့် သံခါတ်အားဆေးပြား သောက်ရ မည့်ပုံစံ အကြိမ်ရေနှင့် ကာလ (၃ မှတ်)	ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြရမည့် မွေးပြီးစမိခင်များ အတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာ (၃) ချက် (၃ မှတ်)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့် ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ် ခံယူရမည့် အချိန်များကို ဖော်ပြပါ။ (၄ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဟာ သံချဆေး၊ ဘီဝမ်းကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။ (၄ မှတ်)	ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြရမည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အခြေအနေ (၄) ခု။ (၄ မှတ်)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တစ်ယောက် ကို ဘယ်လိုနေထိုင်အိပ်စက် ဝတ်စားဖို့ အကြံပေးမလဲ။ (၅ မှတ်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ထိုးသောက်ရမည့် ဆေးများ၊ အကြိမ်ရေ၊ အချိန်တို့ကို ပြောပြပါ။ (၅ မှတ်)	ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်း ပြသရမည့် မွေးဖွားစဉ် အခြေအနေ (၅) ခု။ (၅ မှတ်)

အဖြေများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်	ကာကွယ် ဆေးနှင့် အားဆေး	အန္တရာယ် လက္ခဏာများ
<p>၄ ကြိမ် (၁ မှတ်)</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုသံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း၊ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအာဟာရပြည့်ဝမှုတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစား ပါ။ (၂ မှတ်) နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမှုတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစား ပါ။ (၂ မှတ်)</p>	<p>၂ ကြိမ် (၁ မှတ်)</p> <p>သံဓာတ်အားဆေး (ဖောလစ်အက်စစ်) (၂ မှတ်)</p>	<p>မှားသည်။ (၁ မှတ်)</p> <p>ကလေးအလွန်သေးလျှင် အသက်ရှူခက်လျှင် နို့ကောင်းစွာမစို့လျှင် (၂ မှတ်)</p>
<p>မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ပင်ပန်းခြင်း (၃ မှတ်)</p>	<p>သံဓာတ်ဖော်လိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးကို စောနိုင်သမျှ စောစောသောက်ပါ။ (၃ မှတ်)</p>	<p>သွေးဆင်းများလျှင် ခေါင်းအလွန်ကိုက်ပြီးအမြင်မူန်ဝါးလျှင်တက်လျှင် အသက်ရှူမြန်လျှင်၊အသက်ရှူခက်ခဲလျှင်ဖျားပြီးလျှင်အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင် (၃ မှတ်)</p>
<p>ပထမအကြိမ်- ကိုယ်ဝန် (၄) လ အတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော)</p> <p>ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လ မှ (၇)လ အတွင်း</p> <p>တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လ အတွင်း</p> <p>စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉) လ အတွင်း (၄ မှတ်)</p>	<p>သံဓာတ်ဖော်လိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးကို စောနိုင်သမျှစောစော သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် (၇) လကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံးသောက်ပါ။ ကလေးမမွေးခင် (၁) လမှ မွေးဖွားပြီး (၃) လ အထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း သောက်ပါ</p>	<p>မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင် မူန်ဝါးခြင်း တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် (သို့) ညှာဘက် နံရိုးအောက်အောင့်ခြင်းဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင်အားနည်းခြင်း အသက်ရှူ မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း (၄ မှတ်)</p>

နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လည် ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင် မသော အလုပ်များမလုပ်ပါနှင့်။ သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတု နှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများ ကို ဝတ်ပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင် မှ ရှောင်ရှားပါ။ ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အတွက် ဘယ်အချိန် အိပ် အိပ်ဆေးစိမ် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။
(၅ မှတ်)

မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်ထိုးပါ သံဓာတ်ဖော်လိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးကို စောနိုင်သမျှစောစော သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် (၇) လကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် (၃) လ နောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော သန်ချဆေးဖြင့် အနည်းဆုံး (၁) ကြိမ်သန်ချပါ။ ကလေးမမွေးခင် (၁) လမှမွေးဖွားပြီး (၃) လ အထိ ဝိတာမင် ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း သောက်ပါ။
(၅ မှတ်)

ရွေးချယ်ပေးပြီး (၆) နာရီကြာ သည့်တိုင်အောက် ဗိုက်မနာလျှင် ဗိုက်နာခြင်း (၁၂) နာရီကျော်သည် အထိ မမွေးသေးလျှင် မွေးပြီး သွေးဆင်းများလျှင် (သို့) ငါးမိနစ် အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အပတ် တွင် သွေးများ ရွှဲနေလျှင် ကလေး မွေးပြီး (၁) နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်
(၅ မှတ်)



အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူပါ။

- ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၄) လအတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော)
- ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လမှ (၇)လ အတွင်း
- တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လအတွင်း
- စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉)လ အတွင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမှုတရား အစားမရှောင်ပါနှင့် ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများမှအပ အခြားဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင်မသော အလုပ်များမလုပ်ပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင့်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထု ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ် ခြင်ထောင် ဖြင့်အိပ်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ထိုးရမည့်၊ သောက်ရမည့်ဆေးများ

- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်ထိုးပါ
- သံဓာတ်ဖော်လိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးကို စောနိုင်သမျှစောစော သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် (၇) လကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံးသောက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန် (၃) လနောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော သန်ချဆေးဖြင့် အနည်းဆုံး (၁) ကြိမ် သန်ချပါ။
- ကလေးမမွေးခင် (၁) လမှ မွေးဖွားပြီး (၃) လ အထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း သောက်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အန္တရာယ် လက္ခဏာများ

အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ဆက် ချင်းပြသပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးခြင်း
- တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် (သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက်အောင့်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင်အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း



မွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြပါ။

မိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆) နာရီကြာသည်တိုင်အောက် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂) နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးဆင်းများလျှင် (သို့) ငါးမိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်တွင် သွေးများ ရွှဲနေလျှင်
- ကလေးမွေးပြီး (၁) နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာမစို့လျှင်

မွေးပြီးစမိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ /ည မဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- သွေးဆင်းများလျှင်
- ခေါင်းအလွန်ကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးလျှင်
- တက်လျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်ခဲလျှင်
- ဖျားပြီးလျှင် အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်



၁.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓာတ်အားဆေး လေ့ကျင့်ခန်း

အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးကြသည်။

နည်းလမ်း

သရုပ်ပြခြင်း၊ မြစ်ပြင်ဖြတ်ကျောက်တုံးများ ဖန်တီးခြင်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

ပြောပါ

အစာအုပ်စု(၃)ခုအကြောင်းကိုတော့ ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ အဲဒီအစာအုပ်စု (၃)ခုထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ရောဂါကာကွယ်တဲ့အုပ်စုထဲမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရတစ်မျိုး (သံဓာတ်) အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါမယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်လိုပါတယ်။

လုပ်ပါ

စေတနာ့ဝန်ထမ်းကို ပရိသတ်ရှေ့တွင် ထိုင်စေပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားစေပါ။ ဖန်ခွက် (၂) ခွက်ထဲ သို့ သောက်ရေကို ပမာဏတူညီစွာ ထည့်ပါ။ ခွက်တစ်ခွက်ရှိ ရေထဲသို့ ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍မွှေပါ။

ပြောပါ

မျက်လုံးဖွင့်လိုရပါပြီ။ ဒီရေခွက်နှစ်ခွက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေးပါ။

မေးပါ

မေးပါ
ပမာဏတူပါသလား။ အရောင်တူပါသလား။ အနံ့ရော ဘာကွာလဲ။

နားထောင်ပါ

နားထောင်ပါ
အတူတူပဲဟု ဖြေလိမ့်မည်။

မေးပါ

မေးပါ
ကျေးဇူးပြု၍ အရသာကို မြည်းကြည့်ပါ။

နားထောင်ပါ

နားထောင်ပါ
ရေတစ်ခွက်က ငန်နေသည်။

 ရှင်းပြပါ

ရေနစ်ခွက်ကို အပြင်ပန်းကနေကြည့်လိုက်ရင် ပမာဏ၊ အရောင်၊ အနံ့အရ အတူတူပဲလို့ ထင်ရပေမယ့် အရသာမှာကွာနေတယ်။ လူတွေကို အပြင်ပန်းကနေကြည့်လိုက်ရင်လည်း လူတိုင်းဟာ ကျန်းမာနေကြတယ်။ အာဟာရပြည့်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တစ်ချို့ဟာ မမြင်နိုင်တဲ့အာဟာရတစ်ခုခု ချို့တဲ့နေနိုင်တယ်။ အခုနတုန်းက ရေခွက်ထဲကို ဆားဘယ်လောက်ထည့်လိုက်သလဲ။

 နားထောင်ပါ

နည်းနည်းလေးပဲ။

 ရှင်းပြပါ

ဟုတ်ပါတယ်။ ပမာဏအားဖြင့် နည်းနည်းလေးပဲရှိတဲ့ဆားဟာ ရေတစ်ခွက်လုံးရဲ့ အရသာကို ပြောင်းလဲစေသလိုပဲ လူတွေဟာ အချို့အာဟာရတွေကို နည်းနည်းလေးပဲလိုအပ်ပေမယ့် အဲဒီအာဟာရ နည်းနည်းလေးကို မရရှိခဲ့ရင် မကျန်းမာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအာဟာရကို အဏုအာဟာရ (micronutrient) လို့ခေါ်တယ်။ ဥပမာ- ဗီတာမင်အေ အာဟာရဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပေမယ့် အဲဒီအာဟာရချို့တဲ့ရင် ညဘက်မမြင်နိုင်တဲ့ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါခံစားနေရတဲ့ လူနာကို အပြင်ပန်းကနေကြည့်ရုံနဲ့ ဒီလူဟာ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါခံစားနေရတယ်လို့ သိနိုင်ပါ့မလား။

 မေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာရော ဘယ်လို အဏုအာဟာရတွေ လိုအပ်မယ်ထင်လဲ။

 လုပ်ပါ

ပရိသတ်ပြောသမျှကို အကူပံ့ပိုးသူမှ Flip Chart ပေါ်ရေးမှတ်ပါ။ (ဗီတာမင်အေ၊ အိုင်အိုဒင်း၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ စသဖြင့်)

 ပြောပါ

အခုလေ့ကျင့်ခန်းမှာ သံဓာတ်အကြောင်း အဓိကဆွေးနွေးပါမယ်။ မြစ်ပြင်ဖြတ်ကျောက်တုံးများ ဖန်တီးခြင်း

 လုပ်ပါ

အခန်းကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေလှမ်း (၅) လှမ်းစာကျယ်သည့် မြစ်တစ်ခုသဖွယ် ကမ်းနားနှစ်ခုကို စက္ကူတိပ်ဖြင့် မှတ်သားဖန်တီးပါ။

 မေးပါ

သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် ဘာရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

 နားထောင်ပါ

သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ

 ရှင်းပြပါ

မှန်ပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက်ဟာ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ သံဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ အဏုအာဟာရ လိုအပ်ပါတယ်။

 မေးပါ

ဘယ်လောက်များများ လိုအပ်ပါသလဲ။

 နားထောင်ပါ

အနည်းငယ်သာလိုအပ်ပါတယ်။

 ရှင်းပြပါ

ဒါပေမယ့် ဒီအနည်းငယ်သာလိုအပ်တဲ့ သံဓာတ်ကို လုံးဝမရရှိရင်လည်း သွေးအားနည်းရောဂါကို ခံစားရမှာဖြစ်တယ်။ အခု ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကစားနည်းတစ်ခု ကစားပါမယ်။

 လုပ်ပါ

ပါဝင်သူအရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ ခွဲပါ။

 ရှင်းပြပါ

မြစ်ရဲ့တစ်ဖက်ကမ်းမှာ သွေးအားပြည့်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ၊ ကလေးတွေ နေထိုင်ကြတယ်။ အခြားတစ်ဖက်ကမ်းမှာတော့ သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ၊ ကလေးတွေ သံဓာတ်အာဟာရအကြောင်း မသိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တွေ နေထိုင်ကြတယ်။ အဖွဲ့အားလုံးက သွေးအားနည်းတဲ့ မိခင်တွေ၊ ကလေးတွေနေတဲ့ မြစ်ကမ်းမှာ မတ်တပ်ရပ် ပေးပါ။ အဖွဲ့အားလုံးက သွေးအားပြည့်တဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းကို ကူးဖို့ကြိုးစားရမယ်။ တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်ဖို့ ကျောက်တုံး(၄)တုံး ပေါ် နင်းလျှောက်ဖြတ်ကျော်ရမယ်။ လုပ်ပါ- တစ်ဖွဲ့စီကို A4 စာရွက်အလွတ် (၄) ရွက်စီပေးပါ။

A4 စာရွက်တွေက ကျောက်တုံးတွေဖြစ်တယ်။ မြစ်ကို အောင်မြင်စွာ ဖြတ်ကူးနိုင်ဖို့အတွက် ကျောက်တုံးတွေဖြစ်တဲ့ A4 စာရွက်ပေါ်မှာ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေ စာရွက်တစ်ရွက်မှာ တစ်ချက်စီ Marker Pen နဲ့ ရေးရမယ်။ တစ်ဖွဲ့ကို (၄) ချက်ရေးရမယ်။

အဖွဲ့ (၁) က ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စားရမယ့် အစားအစာများ။ အဖွဲ့ (၂) က ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ထိုးရမည့် သောက်ရမယ့် ဆေးများ။ အဖွဲ့ (၃) က ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ။

အဖွဲ့(၄) သွေးအားနည်းတာမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကိုရေးရမယ်။ ရေးပြီးရင် စက်ဝိုင်းပုံစံ အားလုံးဝိုင်းရပ်ပြီး ကိုယ့်အဖွဲ့ရေးထားတဲ့ အချက်တွေကို အခြားအဖွဲ့တွေမြင်အောင် ထောင်ပြရမယ်။ အခြားအဖွဲ့နဲ့ တူနေရင် အသစ်တစ်ခု ပြန်ရေးရမယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်နည်း (၁၆)ချက်ကို ရရှိမယ်။

လုပ်ပါ- ကျောက်တုံးပေါ်စာရေးရန် အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ အချိန်ပြည့်ခါနီးတွင် သတိပေးပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် အထက်ပါညွှန်ကြားချက်အတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ရန် လုပ်ရမည့်အချက်များအကြောင်း ရေးရာတွင်အဖွဲ့များအတွက် အထောက်အကူရနိုင်ရန် အဓိကသတင်းစကားများအပါအဝင် handout တစ်ခုခု ကြိုတင်ပေးထားနိုင်သည်။ ကာကွယ်နည်းများပြည့်စုံလျှင် အဖွဲ့တိုင်းအား ကျောက်တုံး (၄)တုံး ကိုနင်းဖြတ်ပြီး တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးစေပါ။ အဖွဲ့များအားလုံး တစ်ဖက်ကမ်းသို့ရောက်လျှင်-

ပြောပါ- အခု အဖွဲ့အားလုံးဟာ သွေးအားပြည့်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနေထိုင်တဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်လာပါပြီ။ ဘယ်ကူက ဟိုဘက်ကမ်းကို ပြန်သွားချင်သေးလဲ။ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ စောစောကနင်းဖြတ်ခဲ့တဲ့ ကျောက်တုံးတွေပေါ်က သတင်းအချက်အလက်တွေကို အကုန်လိုက်လျှောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏အဓိကသတင်းစကားများ

(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စားရမယ့် အစားအစာများ

- သာမန်ထက် ထမင်းတစ်နပ်ပိုစားပါ
- ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသား ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ နှင့် စားပါ။
- နွားနို့သောက်ပါ။
- သင့်ကလေး ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။ အသည်းသည်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သံဓါတ်ရရှိရန် ကောင်းမွန်သော အစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။

(၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ထိုးရမည့် သောက်ရမယ့် ဆေးများ

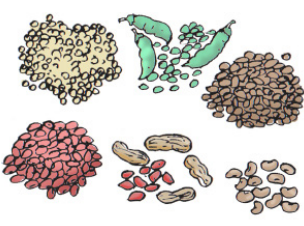
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်ထိုးပါ
- သံဓါတ်ဖော်လိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးကို စောနိုင်သမျှစောစော သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် (၇) လကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံးသောက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန် (၃) လနောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော သန်ချဆေးဖြင့် အနည်းဆုံး (၁) ကြိမ်သန်ချပါ။

• ကလေးမမွေးခင် (၁) လမှ မွေးဖွားပြီး (၃) လ အထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း သောက်ပါ
(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုသံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အတွက် ဘယ်အချိန် အိပ် အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။

(၄) သွေးအားနည်းတာမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ

- ဗီတာမင်စီက သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးသည်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်လျှင် အချဉ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲချက်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ငါးနှင့်ချဉ်ပေါင်)
- ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော သစ်သီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ကို ထမင်းစားပြီး (၂) နာရီအတွင်း စားသုံးသင့်သည်။
- လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်သုပ်တို့သည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားသည်။ ထမင်းမစားမီ (၁) နာရီ၊ စားပြီး (၂) နာရီအတွင်း ထိုအစားအစာများကို မစားသောက်သင့်ပါ။
- အူအတွင်းသန့်ကောင်များသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော သွေးအားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု၊ အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှုအားဖြင့် သန့်ကောင်ပိုးများ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း မဝင်ရောက်ရန် ကာကွယ်ရမည်။



၁.၃။ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အကြောင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်စဉ်ကာလအတွင်း ဗီတာမင် အေ ၏ အရေးကြီး ပုံကို သိရှိစေရန်။
- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်စဉ်ကာလအတွင်း ဗီတာမင် ဘီ ၏ အရေးကြီး ပုံကို သိရှိစေရန်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။
 Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။
 IYCF ရုပ်လှန်ကားချပ်။
 ဗီနိုင်း (ဗီတာမင်အေ)

နည်းလမ်း

အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျဖြေဆိုအမှတ်ပေးခြင်း
 နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။

မေးပါ

ပြီးခဲ့တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းက အကုန်အဟာရတွေကို မှတ်မိပါသလား။ ဘာတွေလဲ။

ရှင်းပြပါ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာတော့ အကုန်အဟာရနောက်နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်အေနဲ့ ဘီဝမ်းအကြောင်း ဆွေးနွေးကြမယ်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အလှည့်ကျမေးခွန်းတစ်ခုစီမေးမယ်။ မေးခွန်းမေးပြီးတာနဲ့ အဖြေမှန်ကို စက္ကူနဲ့ (၃၀) အတွင်းဖြေရမယ်။ အဖြေမှန်ကို အချိန်မီဖြေနိုင်ရင် တစ်ကြိမ်အတွက် တစ်မှတ်စီရမယ်။ မဖြေနိုင်ရင် နောက်တစ်ဖွဲ့က ဖြေဆိုရမယ်။ နှစ်ဖွဲ့လုံးအဖြေမှားရင် ဘယ်သူမှ အမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဖြေမှန်ကို ပံ့ပိုးသူက ပြန်ပြောပြပေးမယ်။

မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

မေးခွန်း	အဖြေ
ဗီတာမင်အေက ဘာအတွက် အသုံးဝင်လဲ။	ဗီတာမင်အေသည် အမြင်အာရုံအတွက်အရေးကြီးပြီး နာမကျန်းဖြစ်မှုများကို တိုက်ထုတ်ရာ တွင် အထောက်အကူပြုသည်။
မွေးဖွားပြီးမိခင်ဟာ ဗီတာမင်အေကို ဘယ်အချိန်မှာ သောက်ရမလဲ။	ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်း ကလေးကျန်းမာပြီးခွန်အားရှိစေရန် မိခင်အနေနှင့် စောနိုင်သမျှစောစော (၄၅ ရက်အတွင်း) ဗီတာမင်အေဆေးလုံးသောက်သုံးပါ။
ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။	သဘောသီးမုည့်၊ သရက်သီးမုည့်နှင့် အခြား အဝါရောင်/ လိမ္မော်ရောင်ရှိသော အသီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ အသည်း၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥအနစ်၊ ဘဲဥအနစ်
ကလေးကို ဘယ်အချိန်မှာ ဗီတာမင်အေ ဖြည့်စွက် ဆေးလုံးကို ဘယ်လိုတိုက်ကျွေးရသလဲ။	ကလေးအသက် ၆ လပြည့်ပြီးလျှင် ဗီတာမင်အေ ဖြည့်စွက် ဆေးလုံးကို ကလေးသန်မာနေစေရန်အတွက် ၆ လလျှင် တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးရပါမည်။
ဗီတာမင်အေ တိုက်ကျွေးရမည့်ကလေး အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားကို ပြောပြပါ။ တစ်နှစ်ဘယ်နှကြိမ်တိုက်ရသလဲ။	အသက် ၆ လ မှ ၅၉ လအရွယ်ကလေးငယ်များအား တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဗီတာမင် အေ ဆေးလုံး တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် စုံစမ်းပါ။
မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဗီတာမင် အေတိုက်ကျွေးလေ့ရှိသလဲ။	ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုနေ့ရက်များတွင်လည်း ဗီတာမင် အေ ကို တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။
ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။	ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင် ကြက်မျက်သင့်ခြင်း အပါအဝင် မျက်လုံးပေါ်ရှိအနာများ၊ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။
ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရင် ကလေးမှာ ဘာဖြစ် တတ်သလဲ။	သူငယ်နာကျဗဟုမ်း (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)
ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရင် မိခင်မှာ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။	ခြေဖျား၊ လက်ဖျားထုံနာ၊ ကျဉ်နာ
ကလေးမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းမဖြစ်အောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ ဘယ်အစားအစာတွေကို ဘယ်လို စားရမလဲ။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစား အစာများ စုံလင်အောင်စားပါ။ မလိုအပ်ပဲ အစားမရှောင်ပါနှင့်။ အလွန်ဖြူအောင်ကြိတ်ခွဲထားသည့်ဆန်ကို မစားသင့်ပါ။ ထမင်းချက်ရန်ဆန်ဆေးသည့်အခါဆန်ကို ရေနှင့် အထပ်ထပ် ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထမင်းရည်မငဲ့ဘဲရေခမ်းချက်စားသည့် အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ထမင်းရေခမ်း မချက်စားပါက ထမင်းရည်ကို မိသားစုဝင် အားလုံးသောက်ပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့ တိုက်မိခင်တွေ ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ဆေးပြား သောက်ရမည့် ကာလကိုပြောပြပါ	ကိုယ်ဝန် (၉)လမှ မွေးပြီး(၃) လအထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏ အတိုင်း နေ့စဉ်မှီဝဲပါ။

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏အဓိကသတင်းစကားများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သာမန်ထက် ထမင်း တစ်ထပ်ပိုစားပါ။
- နို့တိုက်မိခင်များ သာမန်ထက် ထမင်း နှစ်ထပ်ပိုစားပါ။
- ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသား ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ နှင့် စားပါ။ နွားနို့သောက်ပါ။
- အလွန်ဖြူအောင်ကြိတ်ခွဲထားသည့်ဆန်ကို မစားသင့်ပါ။
- ထမင်းချက်ရန်ဆန်ဆေးသည့်အခါဆန်ကို ရေနှင့် အထပ်ထပ်ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထမင်းရည်မငဲ့ဘဲရေခမ်းချက်စားသည့် အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ထမင်းရေခမ်း မချက်စားပါက ထမင်းရည်ကို မိသားစုဝင် အားလုံးသောက်ပါ။

အပိုင်း (၂)

၂နှစ်အောက်
ကလေးသူငယ်များ
အစာကျွေးခြင်း

၂.၁။ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံခြင်း



အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

မွေးစမှ အသက် (၂) နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးမိဘများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်များကို နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ထားသည့် ကာကွယ်ဆေးများ အား သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံ ကြသည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

- A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်း၊ စက္ကူတိပ်)။
- Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ)။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ် ဇယားကွက်အလွတ် ရေးဆွဲထားသော Flip Chart များ (သို့) A4 စာရွက်များ
- ဘီစီဂျီ၊ ဆ-က-မ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ) စသောကာကွယ်ဆေးအမည်များနှင့် ထိုကာကွယ်ဆေးများက ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါအမည်များပါသည့် စက္ကူကဒ်များ

 နည်းလမ်း

အုပ်စုဖွဲ့ကိစ္စကိစ္စ ကစားနည်း၊ အုပ်စုလိုက် အပြိုင်အဆိုင် ဖြေဆိုနည်း (ပရိသတ်ပါဝင်မှုအားကောင်းမှုပေါ် မူတည်၍ တစ်နည်းတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်နည်းစလုံးဖြစ်စေ အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်သည်။)

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (အုပ်စုဖွဲ့ကိစ္စကိစ္စ ကစားနည်း)

 မေးပါ

ကလေးကို ထိုး/တိုက်ရမည့် ဘယ်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ကြားဘူးပါသလဲ။ သိသမျှကို ပြောပြပါ။

 နားထောင်ပါ

(ဖြေဆိုသမျှကို အကူသင်တန်းပံ့ပိုးသူမှ Flip Chart ပေါ်တွင် ရေးသားပါ။)

 ပြောပါ

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး/တိုက် အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ကစားပါမယ်။ ဒီလိုကစားဖို့အုပ်စုခွဲရပါမယ်။ (ပါဝင်သူအရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး ၅-၆ ဦးအုပ်စုများခွဲပါ။) အုပ်စုတစ်ခုစီက ကာကွယ်ဆေးဇယားအလွတ် Flip Chart (သို့) A4 စာရွက် တစ်ခုစီနဲ့ ကာကွယ်ဆေးနာမည်၊ ရောဂါနာမည် စက္ကူကဒ်တစ်စုံစီ ရပါမယ်။ ကလေးအသက်အလိုက် ဇယားအလွတ်ထဲမှာ ကာကွယ်ဆေးနာမည် စက္ကူကဒ်တွေနဲ့ ရောဂါနာမည်ကဒ်တွေကို မှန်ကန်အောင် ဖြည့်ပါ။ အချိန် (၁၅) မိနစ် ပေးပါမယ်။

 လုပ်ပါ

အုပ်စုခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီကို ကာကွယ်ဆေးဇယားအလွတ် Flip Chart (သို့) A4 စာရွက် တစ်ခုစီနဲ့ ကာကွယ်ဆေးနာမည်၊ ရောဂါနာမည် စက္ကူကဒ်တစ်စုံစီကို အုပ်စုတိုင်းအား ဝေပေးပါ။

 ပြောပါ

အချိန်ပြည့်ဖို့ (၅) မိနစ်ပဲကျန်ပါတော့တယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ လေ့ကျင့်ခန်းကို လက်စသတ်ပေးပါ။

 လုပ်ပါ

ပံ့ပိုးသူမှ ဇယားကွက်အလွတ်တွင် အဖြေမှန်စက္ကူကဒ်များကို တစ်ကွက်ချင်းစီ မေးပြီး ကပ်ပြပါ။



ပြောပါ

အုပ်စုတစ်ခုစီက ကိုယ့်ရဲ့လေ့ကျင့်ခန်းဇယားကွက်တွေမှာ အဖြေမှန်ကိုက်ပြီး ပြန်ပြင်ဆင်ပါ။



မေးပါ

ဘယ်အုပ်စုက အမှားအနည်းဆုံးလဲ။
ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်တစ်ခေါက် ပြန်လုပ်ရင် အားလုံးမှန်အောင် လုပ်နိုင်လား။

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (အုပ်စုလိုက် အပြိုင်အဆိုင် ဖြေဆိုနည်း)



ပြောပါ

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး/တိုက် အစီအစဉ်အကြောင်း ခုနကလုပ်ခဲ့တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက်မှတ်မိလဲဆိုတာသိဖို့ နောက်ထပ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ကစားပါမယ်။ ဒီလိုကစားဖို့ အရင်အုပ်စု အတိုင်း နေပေးပါ။ အုပ်စုတိုင်းမှာ ကာကွယ်ဆေးနာမည် စက္ကူကဒ်တစ်စုံစီ အဆင်သင့်ရှိ နေရမယ်။ ပံ့ပိုးသူက ကလေးရဲ့အသက်ကို ပြောတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သက်ဆိုင်ရာကာကွယ်ဆေး စက္ကူကဒ်တွေကို မှန်ကန်စွာ အမြန်ဆုံး အုပ်စုအလိုက် မြှောက်ပြရမယ်။ အဖြေမှန်ကို အမြန်ဆုံး မြှောက်ပြနိုင်တဲ့အဖွဲ့ကို တစ်ကြိမ်မှန်ရင် တစ်မှတ်ပေးပါမယ်။



လုပ်ပါ

ဇယားကွက်အလွတ်ကို ပြန်သိမ်းထားပါ။ ကလေးရဲ့အသက်ကို အစဉ်လိုက်ဖြစ်စေ၊ ကြိုရာဖြစ်စေ ခေါ်ပါ။ ဥပမာ- မွေးမွေးချင်း၊ (၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ၊ (၉)လ၊ (၁)နှစ်ခွဲ။ အကူပံ့ပိုးသူမှ အဖြေမှန်ကို အမြန်ဆုံး မြှောက်ပြနိုင်သည့်အဖွဲ့ကို မျက်စိရှင်ရှင် ကြည့်ပြီး အမှတ်ပေးပါ။ အမှတ်ကို Flip Chart ပေါ် ရေးပါ။ မှားသော အဖြေများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ဘာကြောင့်မှားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အမှတ်အများဆုံး အဖွဲ့အတွက် ဆုတစ်ခုခု စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးအစီအစဉ် ဇယား အကြောင်း handout များကို ဝေပေးနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး/ တိုက်ခြင်း အစီအစဉ်ဇယားအလွတ်

အကြိမ်/အသက်	ကာကွယ်ဆေး	ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါ
မွေးပြီးပြီးချင်း		
ပထမအကြိမ် ကလေးအသက်(၂)လ		
ဒုတိယအကြိမ် ကလေးအသက်(၄)လ		
တတိယအကြိမ် ကလေးအသက်(၆)လ		
စတုတ္ထအကြိမ် ကလေးအသက်(၉)လ		
ပဉ္စမအကြိမ် ကလေးအသက်(၁နှစ်ခွဲ)		

၂.၂။ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

မွေးပြီးစမိခင်များသည် မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီ အတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးကြသည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

- A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ်)။
- Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ)။

နည်းလမ်း

သဘောတူ၊မတူလေ့ကျင့်ခန်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (သဘောတူ၊ မတူလေ့ကျင့်ခန်း)



လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။ အခန်းနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောတူဟုလည်းကောင်း၊ အခြားနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောမတူဟုလည်းကောင်း ရေးသားချိတ်ဆွဲထားပါ။



ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့နှင့် တိရစ္ဆာန်၏နို့ ကွာခြားချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ကြမည်။ အားလုံး အခန်း၅ အလယ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ရမည်။ အကြောင်းအရာတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပံ့ပိုးသူက ဖတ်ပြမည်။ ဖတ်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက သဘောတူတယ်ဆိုရင် သဘောတူလို့ ရေးသားထား တဲ့ နံရံဘက်ရွှေ့ပါ။ သဘောမတူဘူး ဆိုရင် အခြားတစ်ဖက်ကို ရွှေ့ပါ။ ပြီးရင် အလယ်မှာ ပြန်ရပ်ပါ။ နောက်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်ဖတ်ပြမည်။



ဖတ်ပြပါ

နို့ဦးရည်သည်

- ကူးစက်ရောဂါများ မဖြူစင်ပေးရန် ကာကွယ်ပေး
- အစားမတည့် ဓါတ်မတည့် ယားယံမှုများ ဖြစ်ပွားမှု လျော့ချပေး
- ငယ်ချိုး (Meconium) များကို သန့်စင်ပေး
- အဝါရောင်ဓါတ် ခန္ဓာကိုယ်မှမြန်မြန် ထွက် (အသားဝါ (Jaundice) မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေး)
- အူလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုအားပေး
- ရောဂါ ဖြစ်ပွားက ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျ နည်းစေ (ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါ)
- ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော မျက်စိရောဂါ များကို လျော့နည်းစေ

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

နို့ဦးရည် (Colostrum)

မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန်မှစ၍ နို့ဦးရည်စတင်ထွက်ပါသည်။ နို့ ဦးရည် သည် အဝါရင့် ရောင်ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့လျှင် (၁၀) စီစီမှ (၁၀၀) စီစီခန့် (လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးခန့် အထိ) သာထွက်ပါသည်။ ၎င်းသည် မွေးဖွားပြီး ပထမ (၃) ရက်အတွင်း မိခင် နို့ လျှင်လျှင် မလိုက်လာမီ ထွက်ပါသည်။ မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးပါ။ ကနဦးမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ရောမိခင်၏ ပြန်လည် နှလံထမှု အတွက်ပါ အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ နို့ဦးရေကြည်သည် ပျစ်ပြီး ဝါကျန်ကျန်ဖြစ်ပြီး ကလေးအတွက်ကောင်းသည်။

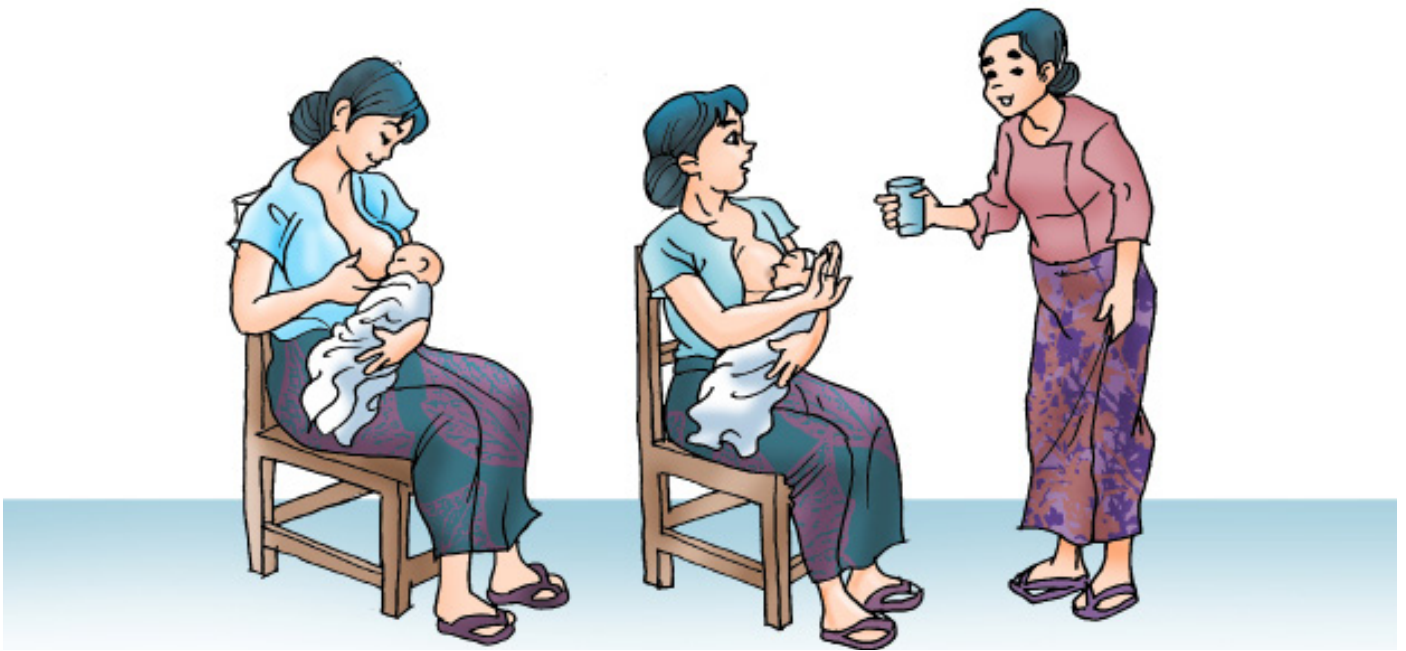
နို့ဦးရည်သည် နောက်ပိုင်း ထွက်လာသော မိခင် နို့ ရည်နှင့်အောက်ပါ အချက်အလက် များ ကွာခြားပါသည်။

- ပရိုတင်းဓာတ်များ ခြင်း၊
- ဓာတ်ဆားများ ခြင်း၊
- ခုခံကာကွယ်ဓာတ်များ ခြင်း၊
- အဆီဓာတ်များ ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

နို့ဦးရည်တွင် ရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်းများ အများအပြားပါဝင်သဖြင့် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များအတွက် ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ရရှိသော ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည့်အပြင် အာဟာရပြည့် ဝပြီး လုံလောက်ပါသည်။

နို့ဦးရည်(Colostrum) ဂုဏ်သတ္တိများ	အရေးပါပုံ
ရောဂါကာကွယ်သော သဘာဝ ဂုဏ်သတ္တိများ	<ul style="list-style-type: none"> • ကူးစက်ရောဂါများ မဖြူ စ်ပွားရန် ကာကွယ်ပေး • အစားမတည့် ခါတ်မတည့် ယားယံမှုများ ဖြစ်ပွားမှု လျော့ချပေး
ဝမ်းနုတ်ဆေး	<ul style="list-style-type: none"> • ငယ်ချီး(Meconium)များကို သန့်စင်ပေး • အဝါရောင်ခါတ် ခန္ဓာကိုယ်မှမြန်မြန် ထွက် (အသားဝါ (Jaundice) မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေး)
ကြီးထွားစေသော သဘာဝဂုဏ်သတ္တိများ	<ul style="list-style-type: none"> • အူလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုး မှုအားပေး
ဗီတာမင်(အေ)ခါတ် အများအပြားပါဝင်	<ul style="list-style-type: none"> • ရောဂါဖြစ်ပွားက ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျနည်းစေ (ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါ) • ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော မျက်စိရောဂါ များကို လျော့နည်းစေ

၂.၃။ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း



အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

မွေးစမှ အသက် (၆) လအတွင်းရှိ ကလေးမိခင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးကြသည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။ Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။

➡ နည်းလမ်း

အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျဖြေဆိုအမှတ်ပေးခြင်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

✓ လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အလှည့်ကျမေးခွန်းတစ်ခုစီမေးမယ်။ မေးခွန်းမေးပြီးတာနဲ့ အဖြေမှန်ကို စက္ကန့် (၃၀) အတွင်းဖြေရမယ်။ အဖြေမှန်ကို အချိန်မီဖြေနိုင်ရင် တစ်ကြိမ်အတွက် တစ်မှတ်စီရမယ်။ မဖြေနိုင်ရင် နောက်တစ်ဖွဲ့က ဖြေဆိုရမယ်။ နှစ်ဖွဲ့လုံးအဖြေမှားရင် ဘယ်သူမှ အမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဖြေမှန်ကို ပံ့ပိုးသူက ပြန်ပြောပြပေးမယ်။ (ဘာကြောင့်လဲ မေးခွန်းများဖြင့် အဖြေမှန်များကို ပရိသတ်ဆီမှ ရနိုင်သမျှရရန် ကြိုးစားပါ။)

အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

ဘာကြောင့် ပထမ ၆ လ အတွက် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးဖို့ သတ်မှတ်ထားတာလဲ ?

နိုင်ငံတကာလမ်းညွှန်ချက်များအရ ပထမ ၆ လ အတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေး၏ အသက်ရှင်သန်နိုင်စွမ်း၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိကြောင့် သိပ္ပံနည်းကျ တွေ့ရှိရ သည့် အထောက်အထားအရ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန် ထောက်ခံထားသည်။

မိခင်နို့တွင် ပထမ ၆ လ အတွင်း လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရမှန်သမျှ ပါဝင်သည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ နမိုးနီးယား စသည့် ကလေးများတွင် အဖြစ်များ သည့် ရောဂါများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကို လျော့ချပေးသည့်အပြင် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းမှ လျင်မြန်စွာ နုလန်ထူလာစေသည်။ ထို့အပြင် သားဆက်ခြားခြင်းကိုလည်း ကူညီပေးသည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းခံရသောကလေးများအတွက် လုံလောက်သောရေဓါတ် ရရှိပါသလား ?

မိခင်နို့သည် အောက်ပါအကြောင်းပြချက် ၂ ခုကြောင့် နို့စို့ကလေးငယ် လိုအပ်သော ရေဓါတ်မှန်သမျှကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။

မိခင်နို့ရည်တွင် ရေဓါတ် ၈၈ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ထိုရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ပုံမှန်ရေလိုအပ်ချက်ထက် များစွာကျော်လွန်သည်။ နို့ဦးရည်တွင် ရေဓါတ်အနည်းငယ်သာ ရရှိသည် မှန်သော်လည်း ထိုကာလတွင် ကလေးတွင် နဂိုရေဓါတ်များစွာပိုင်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် ရေဓါတ်ထပ်ဆောင်း လိုအပ်ခြင်း မရှိသေးပေ။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးငယ်သည် ရေဓါတ်လိုအပ်မှု နည်းပါးသည်။ ရေ၏ အဓိကလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ချေဖျက်ထားသော ဓါတ်သတ္တုများ (ဥပမာ ဆိုဒီယမ်ဓါတ် ပိုတက်ဆီယမ်ဓါတ်၊ နိုက်ထရိုဂျင်ဓါတ်၊ ကလိုရိုက်ဓါတ် စသည်) ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဆီးမှတစ်ဆင့် တွန်းလွှတ်စွန့်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့တွင် ထိုကဲ့သို့သော ဓါတ်များ မပါရှိသဖြင့် ရေလိုအပ်ချက်သည် ထိုကဲ့သို့သော ဓါတ်များပါဝင်သည့် အခြားအစားထိုးအစာရည်စာများ တိုက်ကျွေး ခြင်းခံရသည့် ကလေးများလောက် မရှိပေ။

အသက် ၆ လ မတိုင်မီ ရေတိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပါသလား?

အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

ရေတိုက်ခြင်းသည် ၆ လအောက် ကလေးအတွက် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများစေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရေသည် ဗိုက်ကို ပြည့်တင်းစေပြီး မိခင်နို့သောက်သုံးလိုသည့် ဆန္ဒနှင့် သောက်သုံး နိုင်သည့် ပမာဏကို လျော့နည်းစေတတ်သည်။ ရေတိုက်ခြင်းသည် နာမကျန်းဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလည်း မြင့်တက်စေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရေနှင့် တိုက်ကျွေးရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာပစ္စည်းများသည် ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်လာနိုင်မည့် ယာဉ်သဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရေတိုက်ခံရသော ကလေးသည် အထူး သဖြင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပါတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနိမ့်ကျသော နေရာများတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေပိုများသည်။



နံနက်



နေ့လယ်



ည

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားနေသည့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးကို ရေတိုက်သင့်ပါသလား မတိုက်သင့်ပါ။ သာမန်အပျော့စားဝမ်းလျှောခြင်းတွင်ပင်လျှင် ဝမ်းလျှောသည့် အကြိမ်ရေကို မြင့်တက်စေ တတ်သည်။

ကလေးတွင်အတော်အတင့်နှင့်အပြင်းအထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါကကလေးအားစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူကာ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ဓါတ်ဆား ရည်ကဲ့သို့သော ပါးစပ်မှ တိုက်ကျွေးရသော ရေဓါတ်ဖြည့်အရည်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ထောက်ခံချက် ဖြင့်သာ သုံးစွဲသင့်သည်။

မိခင်သည် ကလေးအား အကြိမ်ရေမည်မျှ နို့တိုက်သင့်သနည်း

ကလေးဆာတိုင်း တောင်းတိုင်း နေ့ရော ညပါ တိုက်သင့်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျန်းမာသောကလေးတစ်ယောက်အား ၂၄ နာရီ တစ်ရက်တွင် ၈ ကြိမ်မှ ၁၂ ကြိမ်အထိ နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

ကလေး၏ အစာအိမ်သည် အလွန်သေးငယ်သေးသဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် လိုသည်။ မွေးဖွားပြီး အစောပိုင်းရက်သတ္တပတ်များတွင် နှစ်နာရီခြားတစ်ခါ နို့တိုက်ပေးရန် ပင် လိုအပ်တတ်သည်။

မိခင်သည် ကလေး နို့ဆာကြောင်း အရိပ်အယောင်ကို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ ဆာလောင်သည့်အခါ ကလေးသည် မိခင်ဘက်သို့ ပါးစပ်ဟ၍ လှည့်လာတတ်သည်။ အခြားတွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာများမှာ လက်စုပ်ခြင်း အံကြိတ်ခြင်း သို့ လှုပ်ရှားမှုပိုမိုများပြားလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

နို့တစ်ခါတိုက်လျှင် မည်မျှကြာသင့်သနည်း

ကလေး တစ်လ နှစ်လ အရွယ်အတွင် ကလေး၏ နို့စို့နိုင်မှုစွမ်းရည်တိုးတက်လာသည့်အလျောက် နို့တစ်ခါစို့ လျှင် မိနစ် ၂၀ မှ ၄၅ မိနစ်အထိ ကြာတတ်သည်။

မိခင်သည် နို့တစ်ဖက်တည်းကို ကလေးစို့ခြင်း ရပ်နားသည်အထိ စွဲမြဲတိုက်သင့်သည်။ အစို့ရပ်သည်ဆိုသည်မှာ ကလေး နို့စို့ပြီး ကလေးမှ နို့အလိုအလျောက် လွှတ်သည့် အချိန်ကို ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါလက္ခဏာမျိုး တွေ့ရှိရပါက ကလေးအား လေချဉ်တတ်အောင် ကျောအားနိပ်ပေးပြီး တဖက်နို့ဘက်ကို ပြောင်းပေးသင့်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မိခင်တစ်ယောက်သည် တကြိမ်နို့တိုက်တိုင်း (ကလေးမှ နောက်တစ်ဖက်အား စို့ရန် မငြင်းဆန်ပါက) နို့နှစ်ဖက်လုံးကို တစ်ဖက်ပြီး တစ်ဖက် သုံး၍ တိုက်သင့်သည်။

မိခင်နို့ကောင်းစွာထွက်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း

မိခင်အားလုံးသည် ကလေးအတွက် နို့လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိနိုင်ကြသည်။ ကလေးမှ စို့လေလေ နို့ပိုထွက်လေလေ ဖြစ်သည်။ မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ထွက်နှုန်းကို ပိုများစေသည်။ နို့ထွက်နှုန်းပိုကောင်းစေရန် မိခင်များသည် ရေနှင့် အခြားအရည်များများသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းရေခဲတိတ် ခမ်းခြောက်မှုအား ကာကွယ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ နို့အလုံအလောက်မထွက်ပါက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်မှာ ကလေးအား လုံလောက်သည့် အကြိမ်ရေဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသည့်အတွက် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်ပြီးပြီးချင်းသို့ မဟုတ်တစ်ခါနှင့်တစ်ခါအကြား နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် ကျန်ရှိနို့များကို ဖယ်ရှားပစ်သည့်အတွက် ရင်သားအတွင်း နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမြန်စေ ပိုများစေသည်။ ထိုညှစ်ထုတ် ထားသော နို့ရည်အား သိုလှောင်ကာ မိခင် အဝေးရောက်ချိန် သို့မဟုတ် တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုနိုင်ချိန်တွင် တိုက်ကျွေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုနို့ရည်သည် အေးသောနေရာတွင် ၈ နာရီခန့် အထိ ထားရှိနိုင်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂၄ နာရီခန့် အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

နို့တိုက်နေသောကာလတွင် မိခင်အတွက် စားသင့်သော အစားအစာ နှင့် မစားသင့်သော အစားအစာများ ရှိပါသလား

မရှိပါ။ မည်သည့်အစားကိုမျှ ရှောင်စရာမလိုပါ။ လတ်ဆတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ များ စုံလင်စွာ စားသုံးခြင်းနှင့် အရည်များ လုံလောက်စွာ သောက်သုံးခြင်းသည် နို့တိုက်စဉ်တွင် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ဖြည့်တင်းပေးသည်။ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မိခင်သည် အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ထမင်းတစ်နပ် ပိုစားသင့်ပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် ဖြည့်စွက် အားဆေးများလည်း သောက်သုံးသင့်သည်။

မိခင်သည် ဖျားနာနေချိန်တွင် ကလေးအား နို့ဆက်တိုက်သင့်ပါသလား

တိုက်သင့်ပါသည်။ သာမန် ဖျားနာမှုများ ဥပမာ နှာစေးအအေးမိ လည်ချောင်းနာ တုပ်ကွေး အစာအိမ်ရောဂါ

စသည်တို့တွင် မိခင်သည် နို့ဆက်တိုက်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့တိုက်ခြင်းကြောင့် မိခင်ထံမှ ရောဂါပိုးများသည် နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးကို ကူးစက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အမှန်မှာ ထိုရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ရန် မိခင်ကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်လုပ်သော ပဋိပစ္စည်း (သို့) ကိုယ်ခံအားပစ္စည်းများသည်သာ နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးထံ ရောက်ရှိကာ ရောဂါကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကိစ္စတော်တော်များများတွင် အာဟာရချို့တဲ့နေသော မိခင်သည်ပင်လျှင် သာမန်မိခင်များကဲ့သို့ပင် အကြံပြုထားသော အလေ့အထများအတိုင်း ကလေးအား နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ သာမန်မိခင်များကဲ့သို့ တိုက်ကျွေးခြင်း ဆိုသည်မှာ ၆ လ အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ၆ လ ကျော်ပါက ကလေးအသက် ၂ နှစ် သို့ ၂ နှစ်ကျော်သည်အထိ အခြားအစားအစာများနှင့်အတူ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အာဟာရချို့တဲ့နေသော မိခင်အားလုံးနီးပါးသည် ကလေးအတွက် နို့အလုံလောက်ထွက်ရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးဖျားနာနေချိန်တွင် ကလေးအား နို့ဆက်တိုက်သင့်ပါသလား

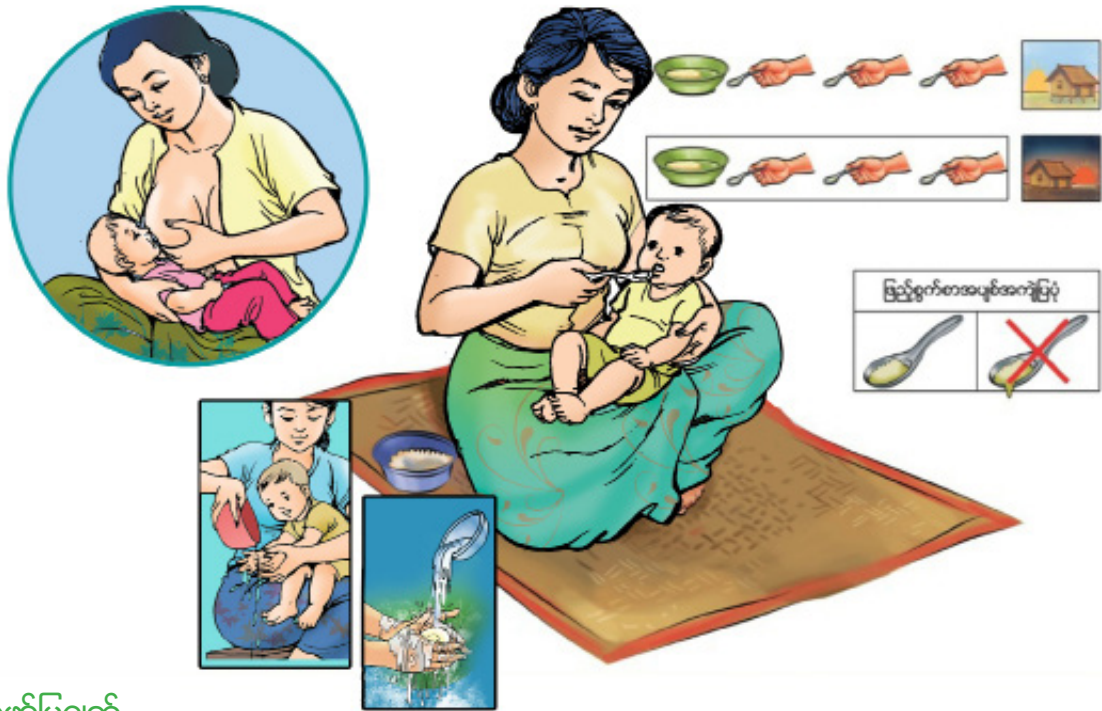
တိုက်သင့်ပါသည်။ ပို၍ပင် အကြိမ်ရေ များများ တိုက်သင့်သည်။

မိခင်နို့သည် ဆုံးရှုံးသွားသော ရေနှင့်အာဟာရဓါတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ ကလေးအများစု အတွက် ဖျားနာချိန်တွင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သက်သာကောင်းမွန်စေပါသည်။

ကလေးမှ နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်နေပါက နို့တိုက်သည့် အနေအထားပုံစံမျိုးစုံကို စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအား မတ်လျက် တိုက်နိုင်သည့်အနေအထားမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ တနာရီ တခါဖြစ်စေ တိုက်ကြည့် နေသင့်ပါသည်။

နို့ရည်အား ညှစ်ထုတ်၍ ဇွန်း သို့ ခွက်ဖြင့်ခံကာ တိုက်ကျွေးခြင်းကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်သည်။

၂.၄။ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း



အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

၆ လအထက် ကလေးမိခင်များသည် မိမိတို့၏ ကလေးများကို မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးမွေးကြသည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

ဖန်ခွက်အကြည် (၃)ခွက်
ရေတစ်လီတာ

နည်းလမ်း

ဖန်ခွက်ဖြင့် သရုပ်ပြခြင်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

? မေးပါ

ကလေးရှိတဲ့သူတွေ ကျေးဇူးပြု၍ လက်ထောင်ပါ။ ကလေးကို ဘယ်အရွယ်မှာ ပထမဆုံးအစာ စကျွေးသလဲ။

✓ လုပ်ပါ

ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို ရေအပြည့်၊ တစ်ခွက်ကို ရေထက်ဝက်ကျော်၊ တစ်ခွက်ကို ရေသုံးပုံ တစ်ပုံ ဖြည့်ပါ။

 ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့ရည်ဟာ ပထမဖန်ခွက်လို့ပဲ (၆) လအောက်ကလေးလိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို (၁၀၀%) အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အသက်(၆)လကနေ (၁၁)လအရွယ်ကလေးတွေကိုတော့ ဒုတိယရေခွက်လို့ပဲ အာဟာရ တစ်ဝက်ကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အသက် (၁)နှစ်ကနေ (၂)နှစ်ကလေးတွေကိုတော့ တတိယရေခွက်လို့ပဲ အာဟာရ သုံးပုံတစ်ပုံ ကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အသက်(၆)လပြည့်တဲ့ ကလေးငယ်ကို အာဟာရ (၁၀၀%)အပြည့်အဝ ရရှိစေဖို့ မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်စာကို ကျွေးဖို့လိုအပ်လာတယ်။

 မေးပါ

အသက်(၆)လပြည့်ပြီးတဲ့ကလေးငယ်ကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်အချက်တွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမလဲ။

 နားထောင်ပါ

Flip chart ပေါ်တွင် ပရိသတ်ပြောသည့် မှန်ကန်သောအချက်များကို လိုက်ရေးပါ။ (အဖြေမှန် (၇)ချက်- ကလေးအသက်၊ ဖြည့်စွက်စာပမာဏ၊ အကြိမ်ရေ၊ အပျော့အမာ အပျစ်အကျ၊ ပါဝင်ရမည့်အစာ၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ချော့ကျွေးခြင်း)

 မေးပါ

ဖန်ခွက် (၃)ခွက်မှာ တွေ့ခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ကလေးအသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဖြည့်စွက်စာ ပမာဏ ဘာပြောင်းလဲမှုရှိလဲ။ (အဖြေ- တစ်ဖြည်းဖြည်းတိုးလာသည်။) (၆) လပြည့်တဲ့ကလေး တစ်ယောက်အတွက် အစာက ဘယ်လောက်ထိ ပျော့ဖို့လိုသလဲ။ (အဖြေ- ဇွန်းထဲမှ မှောက်ချလိုက်လျှင် ဝေါကနဲ မကျသွားပဲ နှေးကွေးစွာကျလောက်အောင် ပျစ်နေရန် လိုသည်။) ဘယ်အစားအစာတွေကို ကျွေးမလဲ။ (အစာအုပ်စု ၃-ခု၊ ကြယ်လေးပွင့်) ဘာတွေသန့်ရှင်းဖို့လိုမလဲ။ ကလေးအစာကို ဘာနဲ့ချော့မလဲ။ (သန့်ရှင်းတဲ့ခွက်နဲ့ ဇွန်းနဲ့ ချော့မယ်။ ဝါးမကျွေးဘူး။) ချော့ကျွေးတယ်ဆိုတာဘာကို ပြောတာလဲ။ (ကလေးပျော်ချိန်မှာ အစာကျွေးမယ်။ စားရင် ချီးမွမ်း မြှောက်ပင့်ပြောမယ်။)

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏အဓိက သတင်းစကားများ

မွေးစမှ ၆လအတွင်း ကလေးငယ်များ၏ အင်အားလိုအပ်ချက် အားလုံးကို မိခင်နို့က ဖြည့်ပေးသည်။

၆လမှ ၁၂လအတွင်း ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ အင်အားလိုအပ် တဝက်ကျော်ကျော် (၆၀%)ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပြီး ကျန်သောအင်အားလိုအပ်ချက် ပမာဏကို ဖြည့်စွက်အစားဖြင့် ဖြည့်ပေးရမည်။

၁၂လမှ ၂၄လအတွင်း ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ် များ၏ အင်အားလိုအပ် တဝက်နီးပါး (၄၀%)ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပြီး ကျန်သောအင်အား လိုအပ်ချက် ပမာဏကို ဖြည့်စွက်အစားဖြင့် ဖြည့်ပေးရမည်။



အနည်းဆုံးအသက် ၂-နှစ်အထိ ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

အစားအစာများကို ကြယ်-၄ ပွင့် အစားအစာများဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ကျွေးပါ။

* ကြယ်တစ်ပွင့် - အခြေခံအစားအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး။

* ကြယ်တစ်ပွင့် - တိရိစ္ဆာန်မှ ရသော အစားအစာများ- ကြက်၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကျွေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအစားအစာများကို မကြာခဏ ပါဝင်ပါစေ။ ကျက်အောင်ချက်ပါ။ နူးအောင်ချက်ပါ။ နပ်နပ်စင်းပါ။

* ကြယ်တစ်ပွင့် - ပဲအမျိုးမျိုး- ပဲနီလေး၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ နှင့် အစေ့အဆံများ (နှမ်း)။

* ကြယ်တစ်ပွင့် - ဗီတာမင် အကြွယ်ဝသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (သရက်သီးမှည့်၊ သဘော်သီး မှည့်၊ ပင်မှည့်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အစိမ်းရောင် အရွက်များ၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ နှင့် ရွှေဖရုံသီး) အခြားသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းသီးနှင့် ဂေါ်ဖီ)

ဆီတစ်မျိုးမျိုး- တစ်နေ့လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။ ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ်စသော သွားရည်စားများကို ထမင်းစားချိန်ကြား အသက်အရွက်ပေါ် မူတည်ပြီး ၁ကြိမ်၊ ၂ ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။

၂.၅။ အသက် (၆) လ မှ (၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း

အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

အသက် (၆) လမှ (၂၄) လအတွင်းရှိ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် အကြိမ်ရေ၊ ပမာဏ၊ အပြစ်အကျဲ့၊ အစာအမျိုးအစားစုံလင်မှု၊ ဂရုတစိုက် တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြသည်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

- A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။
- Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။
- IYCF ရုပ်လှန်ကားချပ်။
- သဲတစ်ပြည်ခွဲ
- ၂၅၀ မီလီလီတာဆန့်ခွက် တစ်လုံး
- ထမင်းစားဖွန်းတစ်ချောင်း
- ခေါင်းဖြတ်ထားသော တစ်လီတာရေပူး
- ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း ဝီဒီယို



ပြောပါ

ဖြည့်စွက်အစာအကြောင်းပြောလျှင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့်အချက်များ

A = Age of infant/young child ကလေး၏အသက်အရွယ်

F = Frequency of foods အစားအစာကျွေးသည့် ကြိမ်နှုန်း

A = Amount of foods အစားအစာ ပမာဏ

T = Texture (thickness/consistency) အပြစ်အကျဲ့ (သိပ်သည်းမှုပမာဏ)

V = Variety of foods အစားအစာအမျိုးအစားများ

A = Active or responsive feeding ဂရုတစိုက် တိုက်ကျွေးခြင်း (နှောင့်နှေးမှုမရှိ စိတ်ပါလက်ပါဖြင့်)

H = Hygiene တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး

လုံလောက်သော/ သင့်လျော်သော ဖြည့်စွက်အစားအစာများဟု ယေဘုယျစကားလုံးသုံးမည့်အစား AFATVAH ဟူသော စကားလုံး သုံးပါ။

အသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအတွက် ဖြည့်စွက်အစားအစာများ စဉ်းစားသည့်အခါ အကြိမ်ရေ၊ ပမာဏ၊ အပြစ်အကျဲ့၊ အမျိုးအစားစုံလင်မှု (အစာအမျိုးမျိုး)၊ ဂရုတစိုက် တိုက် ကျွေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအပါအဝင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့်အရာများကို ဖော်ပြပါ။

 နည်းလမ်း

သဲဖြင့် သရုပ်ပြခြင်း

 နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

 လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့ခွဲပါ။ စားပွဲ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ Flip chart တစ်ခု ဖြန့်ခင်းပါ။ ပရိသတ်ကို အဲဒီ Flip chart ကို ဗဟိုထားပြီး စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းရပ်စေပါ။

 ရှင်းပြပါ

အဖွဲ့ (၁) မှ တစ်ယောက်က သဲကို (ဖွန်းနှုတ်ခမ်းနဲ့ အတိ) ဖွန်း (၃) ဖွန်းခပ်ပြီး ၂၅၀ မီလီလီတာခွက်ထဲထည့်ပါ။ အဲဒီဗမာဏဟာ အသက်(၆)လပြည့်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်စားရမယ့် တစ်နှစ်စာဗမာဏဖြစ်တယ်။ တစ်ရက်စာဗမာဏကို သိဖို့အတွက် သဲကို ဖွန်း (၃)ဖွန်းခပ်မောက်မောက် ခပ်ပြီး ၂၅၀ မီလီလီတာခွက်ထဲထည့်ပါ။ အဲဒီခွက်ကို Flip chart ရဲ့ ထောင့်တစ်ဖက်မှာ ပုံပြီး ဘေးနားမှာ (၆) လလို့ ကျေးဇူးပြု၍ ရေးပေးပါ။ ဒီဗမာဏဟာ (၆)လပြည့်တဲ့ကလေး စားရမယ့် တစ်ရက်စာဗမာဏ ဖြစ်တယ်။ ဒီဗမာဏကို ရရှိဖို့ တစ်နေ့(၂-၃) ကြိမ် အနပ်ခွဲကျွေးရမယ်။ အစာတစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ်ကြားမှာ သရေစာတစ်ကြိမ်ကျွေးပေးရမယ်။ သရေစာဥပမာတွေကတော့ ကန်ဖွန်းဥပြုတ်၊ ရွှေဖရုံသီးပြုတ်တွေဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်တိုက် ရမယ်။ (ဖွန်းနှုတ်ခမ်းအတိ ၃-ဖွန်းက ဖွန်းခပ်မောက်မောက် ၁-ဖွန်းနဲ့ ညီမျှအောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။)

 ရှင်းပြပါ

အဖွဲ့(၂)မှ တစ်ယောက်က သဲကို ဖွန်း (၉) ဖွန်းခပ်မောက်မောက် ခပ်ပြီးခွက်ထဲထည့်ပါ။ အဲဒီခွက်ကို Flip chart ရဲ့ နောက်ထောင့်တစ်ဖက်မှာ ပုံပြီး ဘေးနားမှာ (၉) လလို့ ကျေးဇူးပြု၍ ရေးပေးပါ။ ဒီဗမာဏဟာ (၉)လပြည့်တဲ့ကလေး စားရမယ့် တစ်ရက်စာဗမာဏ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဗမာဏက ပထမဆုံးအစာစားချိန်ကထက် (၃) ဆ ပိုများလာတယ်။ ဒီဗမာဏကို ရရှိဖို့ တစ်နေ့ အစာ (၃-၄) ကြိမ် အနပ်ခွဲကျွေးရမယ်။ အစာတစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ်ကြားမှာ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးပေးရမယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်တိုက် ရမယ်။

 ရှင်းပြပါ

အဖွဲ့(၃)မှ တစ်ယောက်က သဲကို ခွက် (၂) ခွက် ခပ်ပြီး ရေသန့်ပူး (တစ်လီတာပူး)ထဲထည့်ပါ။ အဲဒီပူးကို Flip chart ရဲ့ နောက်ထောင့်တစ်ဖက်မှာ ပုံပြီး ဘေးနားမှာ (၁) နှစ်လို့ ကျေးဇူးပြု၍ ရေးပေးပါ။ ဒီဗမာဏဟာ (၁)နှစ်ပြည့်တဲ့ကလေး စားရမယ့် တစ်ရက်စာဗမာဏ ဖြစ်တယ်။ ဒီဗမာဏကို ရရှိဖို့ တစ်နေ့ အစာ (၃-၄) ကြိမ် အနပ်ခွဲကျွေးရမယ်။ တစ်နှစ်စာဗမာဏက ခွက်တစ်ဝက်ကနေ လေးပုံသုံးပုံရှိတယ်။ အစာတစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ်ကြားမှာ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးပေးရမယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်တိုက် ရမယ်။

အဖွဲ့(၄)မှ တစ်ယောက်က သဲကို ခွက် (၄) ခွက် ခပ်ပြီး ရေသန့်ပူး (တစ်လီတာပူး)ထဲထည့်ပါ။ အဲဒီပူးကို Flip chart ရဲ့ နောက်ထောင့်တစ်ဖက်မှာ ပုံပြီး ဘေးနားမှာ (၂) နှစ်လို့ ကျေးဇူးပြု၍ ရေးပေးပါ။ ဒီပမာဏဟာ (၂)နှစ်ပြည့်တဲ့ကလေး စားရမယ့် တစ်ရက်စာပမာဏ ဖြစ်တယ်။ ဒီပမာဏကို ရရှိဖို့ တစ်နေ့ အစာ (၃-၄) ကြိမ် အနပ်ခွဲကျွေးရမယ်။ တစ်နှစ်စာပမာဏက (၁) ခွက်အပြည့်ရှိတယ်။ အစာတစ်နှပ်နဲ့ တစ်နှပ်ကြားမှာ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးပေးရမယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်တိုက် ရမယ်။

အနည်းဆုံးအသက် ၂-နှစ်အထိ ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

အစာများကို ကြယ်-၄ ပွင့် အစာများဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ကျွေးပါ။

- * ကြယ်တစ်ပွင့် - အခြေခံအစားအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး။
- * ကြယ်တစ်ပွင့် - တိရိစ္ဆာန်မှ ရသော အစားအစာများ- ကြက်၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကျွေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအစားအစာများကို မကြာခဏ ပါဝင်ပါစေ။ ကျက်အောင်ချက်ပါ။ နူးအောင်ချက်ပါ။ နပ်နပ်စင်းပါ။
- * ကြယ်တစ်ပွင့် - ပဲအမျိုးမျိုး- ပဲနီလေး၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ နှင့် အစေ့အဆံများ (နှမ်း)။
- * ကြယ်တစ်ပွင့် - ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (သစ်ရက်သီးမှည့်၊ သဘော် သီး မှည့်၊ ပင်မှည့်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အစိမ်းရောင် အရွက်များ၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ နှင့် ရွှေဖရုံသီး) အခြားသစ် သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းသီးနှင့် ဂေါ်ဖီ)

ဆီတစ်မျိုးမျိုး- တစ်နေ့လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။ ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုင်အင်းအင်းသုံးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ်စသော သွားရည်စာများကို ထမင်းစားချိန်ကြား အသက်အရွက်ပေါ် မူတည်ပြီး ၁ကြိမ်၊ ၂ ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။

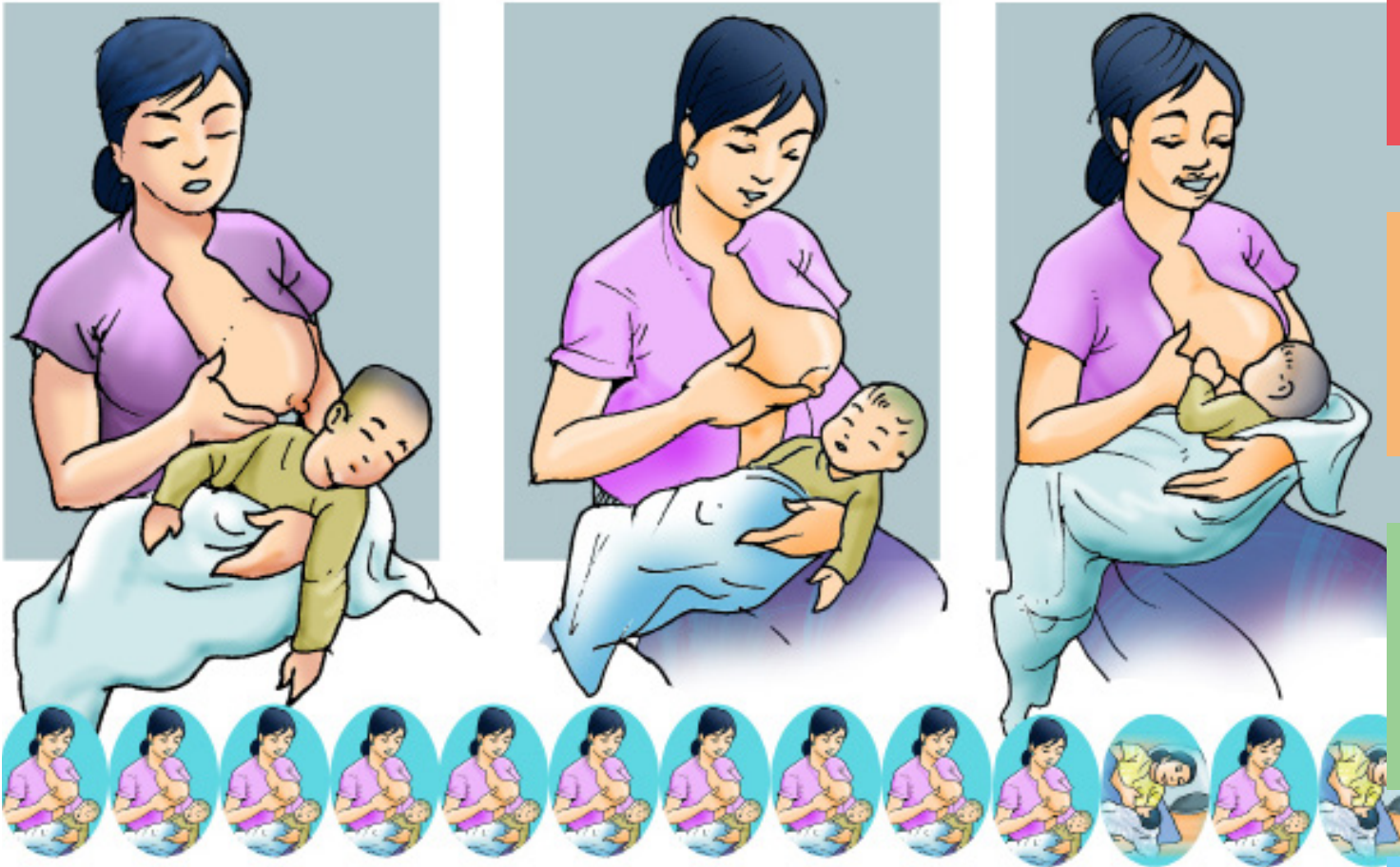
၂-နှစ်ဘောက်ကလေးသူငယ်များကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း				
အသက်	တစ်နေ့စားကျေရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပေးသင့်မည့်စာ	အစာအဖျားအကျ	အစာအမျိုးအစား
၆-၈ လ	<ul style="list-style-type: none"> မြည့်စွက်စာ (၂-၄ ကြိမ်) မကြာခဏ မိခင်နို့စားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ထမင်းစာ (၂-၄ ခွက်) အစားအစာအဖျားစားစေရန် 	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးပြုတ်ချစ်ချစ် / နှုတ်ချစ်ချစ် ပြုတ်ချစ်ချစ် 	<ul style="list-style-type: none"> မြည့်စွက်စာထည့်သွင်းပါ။ ထမင်းစာ၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး (အခြေခံအစား) တို့မှ တစ်မျိုး
၉-၁၂ လ	<ul style="list-style-type: none"> မြည့်စွက်စာ (၂-၃ ကြိမ်) မကြာခဏ မိခင်နို့စားခြင်း သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<ul style="list-style-type: none"> ထမင်းစာ (၂-၄ ခွက်) ခု တစ်ခွက်စားစေရန် (၂၅၀ ဂရမ်ထက်ပိုသော အစားအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး 	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးပြုတ်ချစ်ချစ် / မြေပဲကျွေးခြင်း / အစားအစာအဖျားစားစေရန် ပြုတ်ချစ်ချစ် (မိတ်ကုတ်ထမင်းစာ) 	<ul style="list-style-type: none"> အထူးအစားအစာ၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး
၁၂-၁၅ လ	<ul style="list-style-type: none"> မြည့်စွက်စာ (၂-၃ ကြိမ်) မိခင်နို့စားခြင်း သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<ul style="list-style-type: none"> (၂၅၀ ဂရမ်ထက်ပိုသော အစားအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး အစားအစာအဖျားစားစေရန် 	<ul style="list-style-type: none"> မုန့်ချစ်ချစ် / မုန့်ချစ်ချစ် မုန့်ချစ်ချစ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲနီလေး - ပဲနီလေး ပဲနီလေး) တို့မှ တစ်မျိုး
၁၅-၂၄ လ	<ul style="list-style-type: none"> မြည့်စွက်စာ (၁-၂ ကြိမ်) မိခင်နို့စားခြင်း သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<ul style="list-style-type: none"> (၂၅၀ ဂရမ်ထက်ပိုသော အစားအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး အစားအစာအဖျားစားစေရန် 	<ul style="list-style-type: none"> မုန့်ချစ်ချစ် မုန့်ချစ်ချစ် 	<ul style="list-style-type: none"> အစိမ်းရောင် အပင်များ၊ အစားအစာ၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး မုန့်ချစ်ချစ်၊ မုန့်ချစ်ချစ်၊ မုန့်ချစ်ချစ်

၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ

အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

နို့တိုက်မိခင်များသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သော အထူးအခြေအနေများ* တွင် မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးကြသည်။

*(အထူးအခြေအနေများ- ကလေးဖျားလျှင်၊ မိခင်ဖျားလျှင်၊ အမြွှာကလေး၊ မိခင် ခေတ္တအပြင်သွားလျှင်၊ မိခင်ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်)



သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။
 Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။
 IYCF ရုပ်လှန်ကားချပ်။

 နည်းလမ်း

သဘောတူ၊ မတူလေ့ကျင့်ခန်း

 နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

 လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။ အခန်းနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောတူသည် ဟုလည်းကောင်း၊ အခြားနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောမတူပါ ဟုလည်းကောင်း ရေးသားချိတ်ဆွဲထားပါ။

 ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ကြမယ်။ အားလုံး အခန်းရဲ့ အလယ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ရမယ်။ အကြောင်းအရာတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပံ့ပိုးသူက ဖတ်ပြမယ်။ ဖတ်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သဘောတူတယ်ဆိုရင် သဘောတူသည်လို့ ရေးသားထား တဲ့ နံရံဘက်ရွှေ့ပါ။ သဘောမတူဘူးဆိုရင် အခြားတစ်ဖက်ကို ရွှေ့ပါ။ ပြီးရင် အလယ်မှာ ပြန်ရပ်ပါ။ နောက်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်ဖတ်ပြမယ်။ (အဖြေမှန်ရရန် ဘာကြောင့်လဲ မေးခွန်းများ သုံးပါ။ ပရိသတ်သိချင်သောမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။)

 ဖတ်ပါ

- ၁။ (၆) လအောက်ကလေးများရင် မိခင်နို့ကို သိပ်မစို နိုင်တဲ့အတွက် လျှော့တိုက်လည်းရတယ်။ (မှား)
- ၂။ (၆)လအောက်ကလေး ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ပြင်းထန်စွာဖြစ်နေရင် မိခင်နို့အပြင် ဓာတ်ဆားရည်ကို ဖွန်းနို့တိုက်လို့ရတယ်။ (မှန်)
- ၃။ (၆) လအထက်ကလေးများရင် ခံတွင်းကောင်းအောင် အဆီ၊ အစပ်များကျွေးရမယ်။ (မှား)
- ၄။ မိခင်ဖျားရင် ကလေးကို နို့ဆက်တိုက်လို့မရဘူး။ (မှား)
- ၅။ အမွှာကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက် မိခင်နို့လုံလောက်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်တယ်။ (မှန်)
- ၆။ ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်နေသောမိခင်သည် နေအိမ်ရှိမိမိကလေးကို မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။ (မှား)
- ၇။ ညှစ်ထားတဲ့မိခင်နို့ရည်ကို တိုက်ခါနီး အပူပြန်ပေးရမည်။ (မှား)
- ၈။ နို့စို့ကလေးရှိတဲ့မိခင် ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် ကလေးအကြီးကို နို့ဆက်လက်တိုက်နိုင်သည်။ (မှန်)

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

(၁) ကလေးဖျားနေလျှင်



(က) ၆ လအောက်ကလေး ဖျားနေလျှင် ကလေးအား မိခင်နို့ ဆက်လက်၍ ခဏခဏ တိုက်ပေးရမည်။ ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်းဖြစ်နေပါက မိခင်နို့အပြင် ဓါတ်ဆားရည်ကို ဖွန်း(သို့မဟုတ်) ခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။ (တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို ရယူပါ)

(ခ) ၆ လအထက် ကလေးဖျားနေလျှင် ကလေးအား မိခင်နို့ ဆက်လက်၍ ခဏခဏ တိုက်ပေးရမည်။ အဆီနည်းပြီး အစပ်မပါသော ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သည့် အစာကို အကြိမ်နည်းနည်းနှင့် ခဏခဏ ကျွေးရမည်။ ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ဖြစ်လျှင် မိခင်နို့နှင့် ဓါတ်ဆားရည် ခဏခဏ တိုက်ပါ။

(၂) မိခင်ဖျားနေလျှင်



ကလေးအား မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
အနားယူပြီး အရည်များများသောက်ရမည်။
မသက်သာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးကြောင်း ဆရာဝန်အား ပြောပါ။

(၃) အမြွှာ ကလေး

အမြွှာကလေးများအား နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် မိခင်မှ အချိန်ပေးရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ယုံကြည်မှုရှိရန် အထောက်အကူ ပေးရန် လိုပါသည်။ မိခင်အနေနှင့် ကလေးနှစ်ယောက်စလုံး နို့တိုက်လျှင် နို့လုံလောက်စွာထွက်သည်။



(၄) မိခင်နှင့် ကလေး ခေတ္တခွဲခွာ ရသော အချိန်

ညအချိန် နံနက်စောစောနှင့် နေအိမ်တွင် ရှိသည့် အချိန်များတွင် မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ပါ။ နို့ရည်ကို အလုပ်မသွားမီ ညှစ်ပြီး ကလေးအား တိုက်ကျွေးရန် ထားခဲ့ပါ။ နို့ရည်ကို ဆူအောင်ကျိုခြင်း၊ ပြန်လည်အပူပေးခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အပူပေးခြင်းကြောင့် ရောဂါကာကွယ်သောဓါတ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ နို့ရည်သည် (၆ နာရီမှ ၈ နာရီအထိ) အထားခံသည်။



(၅) ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် မိခင်

ကလေးအကြီးအား မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ တခါတရံ ကလေးငယ်မှ ခါတိုင်းထက်ပိုဝမ်းသွားသည်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နို့ဦးရည်များကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရက် အနည်းငယ်သာ ဖြစ်တတ်သည်)

၂.၇။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် တွေ့ကြုံရသော ယေဘုယျ အခက်အခဲများ

အပြုအမူ ဖော်ပြချက်

နို့တိုက်မိခင်များသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သော ယေဘုယျ အခက်အခဲများ * ကျော်လွှားပြီး မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးကြသည်။

*(ယေဘုယျအခက်အခဲများ: EdkYwifvGefjcf, EdkYoDacgjfemjcf/^uGJjcf, EdkYacsmitf;dwfjcf/^EdkYa&mifjcf, rdcifuEdkYXGufroeffkxifaejcf)

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။ Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။

- IYCF ရုပ်လှန်ကားချပ်။
- ချစ်လှစွာသော ဆရာမထံသို့ပေးစာ လေးစောင်
- နို့ငုံစိုမှုကောင်းသောပုံနှင့် မကောင်းသောပုံ
- မှန်ကန်သောနို့စိုပုံကို ရေးထားသော Flip Chart
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ယေဘုယျအခက်အခဲများနှင့် ကာကွယ်ဖြေရှင်းနည်း handout များ

နည်းလမ်း

ချစ်လှစွာသော ဆရာမထံပေးစာ၊ ရုပ်ပုံမှ အဖြေရှာခြင်း နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (ချစ်လှစွာသော ဆရာမထံပေးစာ)

လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။

ပြောပါ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရွာကမိခင်လေးဦးက စာရေးလာပါတယ်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို စာတစ်စောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စာတွေကို အဖွဲ့လိုက်ဖတ်ပြီး မိခင်ဆီကို စာပြန်ရမှာဖြစ်တယ်။ အချိန် (၁၅)မိနစ်ပေးပါမယ်။ စာပြန်တဲ့အခါ အထောက်အကူရအောင် ဒီ handout လေးတွေ၊ pamphlet လေးတွေ တစ်ယောက်တစ်ရွက်စီ ဝေပေးပါမယ်။

လုပ်ပါ

အချိန်ပြည့်လျှင် တစ်ဖွဲ့စီကို မိခင်စာအားအရင် ဖတ်စေပါ။ ပြီးမှ ပြန်စာကို ဖတ်စေပါ။ ဖတ်ပြီးလျှင် လိုအပ်ရာများကို အခြားအဖွဲ့များအား ဖြည့်ပြောစေပါ။ လိုအပ်သည်များ ဆက်ရှိနေလျှင် ပံ့ပိုးသူမှ ဖြည့်ပြောနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပြောပြီးသားကို ထပ်ကျော့ပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ။

စာ- ၁

ချစ်လှစွာသောဆရာမ

သမီးနာမည် ခင်သန္တာသက်ချိပြုံးပါ။ ဒရယ်ချောင်ရွာမှာနေပါတယ်။ ကျွန်မက မနေ့တုန်းက မီးဖွားပါတယ်။ သားလေးက မနေ့က (၂) ကြိမ်လောက်ပဲနို့စို့တယ်။ ဒီနေ့လည်း တစ်နေ့ကုန်မှ သုံးကြိမ်လောက်ပဲ စို့တယ်။ ကလေးတွေက တစ်ရက်ကို (၈-၁၂) ကြိမ် နို့စို့ရမယ်လို့ကြားဘူးပါတယ်။ အခုက စို့တဲ့အကြိမ်ရေအရမ်းနည်းနေတော့ သမီးရဲ့ကလေးအတွက် စိတ်ပူတယ်။ ကလေးနို့မဝမှာစိုးတယ်။ နို့လည်းသိပ်မထွက်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆရာမ။ သမီးနို့များများမထွက်ဘူးဆိုရင် တီဗွီမှာကြော်ငြာနေတဲ့ နို့မှုန့်ကို တိုက်လိုက် ရမလား။ သမီးရဲ့အမလည်းအဲဒီလိုပဲကြုံနေ ရတယ်။ သမီးတို့ညီအစ်မတွေ မျိုးရိုးလိုက်တာလားမသိဘူး။ ညီအစ်မနှစ်ယောက်စလုံး နို့ထွက်နည်းကြတယ်။ သမီးအမရဲ့ ကလေးကတော့ အသက် ၃ လရှိပြီ။ သူ့ကလေးလည်း နို့စို့ရင် ဂဏာမငြိမ်ဘူး။ နို့မဝဘူးလားမသိဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ကျေးဇူးပြု၍ အကြံပေးပါဦး ဆရာမရယ်။

ကျေးဇူးတင်လျက်
ခင်သန္တာသက်ချိပြုံး

စာ- ၂

ချစ်လှစွာသော ဆရာမ

သမီးနာမည်ပေါက်ချောပါ။ ကညင်ငူရွာကပါ။ သမီးကကိုယ်ဝန်ရင့်နေပါပြီ။ နေ့စေ့လစေ့ တော့မယ်ဆရာမ။ ဒါပေမယ့် သမီးမှာ ပြဿနာတစ်ခုရှိနေတယ်။ သမီးရဲ့ နို့သီးခေါင်းက အပြင် မထွက်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ ကလေးကိုနို့တိုက်ရင် အခက်အခဲဖြစ်မှာစိုးတယ်။ အခြားနို့တိုက်မိခင်တွေမှာလည်း အဲဒီလို နို့သီးခေါင်းချိုင့်ဝင်လို့ ကလေးနို့တိုက်တဲ့အခါ ရင်သားတွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်တာတို့၊ နို့တင်းတာတို့ သမီးတွေဘူး တယ်။ အဲဒီလိုမျိုး သမီးဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ မဖြစ်အောင်ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတာ သမီးကို ကျေးဇူးပြု၍ ပြောပြပါဦး ဆရာမရယ်။

ကျေးဇူးတင်လျက်
မပေါက်ချော

စာ-၃

ချစ်လှစွာသော ဆရာမ

သမီးနာမည် ညိုမပါ။ သပြေကုန်းရွာကပါ။ သမီးကလေးက အသက် (၂)လရှိပါပြီ။ အရင်တုန်းက သမီးနို့တိုက်တာအဆင်ပြေတယ်။ ကလေးလည်းနို့ကောင်းကောင်းစို့ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရက်ပိုင်းအတွင်း နို့သီးခေါင်းတွေ အရမ်းနာကျင်နေတယ်။ ကလေးကို နို့စို့ချင်ပေမယ့် သမီးက အရမ်းနာတော့ နို့မတိုက်ရဲသလောက်ပဲ။ သေချာကြည့်လိုက်တော့ နို့သီးခေါင်းထိပ်မှာ ကွဲနေပြီး ညှစ်လိုက်ရင် သွေးစလေးတွေ ထွက်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ ပါးစပ်ထဲ သွေးတွေ၊ ရောဂါတွေဝင်သွားမှာ စိုးလို့ နို့မတိုက်ရဲတော့ဘူး။ နို့သီးခေါင်း နောက်တစ်ဖက်ကတော့ အဲဒီလောက်မဆိုးသေးဘူး။ နာတယ်ဆိုရုံပဲ။ အဲဒါ ကလေးကို နို့ဆက်တိုက်လို့ရလား သိချင်ပါတယ်။ အနာပျောက်အောင် ဘာဆေးလိမ်းရမလဲဆိုတာလည်း သိချင်ပါတယ်။ ဆေးလိမ်းရင်ရော အဲဒီနို့ကို ကလေးကိုတိုက်ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်မှာလည်း စိတ်ပူမိပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး အကြံပေးပါဦး ဆရာမရယ်။

အားကိုးလျက်
ညိုမ

စာ-၄

ချစ်လှစွာသော ဆရာမ

သမီးနာမည် မူယာပါ။ ထန်းခြောက်ပင်ရွာကပါ။ သမီးကလေးက အသက် (၁)လရှိပါပြီ။ သမီး တလောက ကိုယ်လက်မအိအသာဖြစ်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီတုန်းက နို့တစ်ဖက်က ရောင်ပြီး အရမ်းနာ ခဲ့တယ်။ ကလေးကို နို့တိုက်တော့ ကလေးကနို့မစို့ဘူး။ ဘယ်လောက်တိုက်တိုက် နို့စို့ဖို့ ငြင်းတယ်။ သမီးကြိုးစား ပြီးတော့ ချော့မြူပြီးနို့တိုက်ခဲ့ပါသေးတယ်။ အခုလည်း နို့တစ်ဖက်ရဲ့ တစ်နေရာမှာ ခဲပြီး နီရဲနေတယ်။ အရမ်းလည်း နာတာပဲ။ အဲဒါဘာဖြစ်တာလဲဆရာမ။ နို့ချောင်းပိတ်ပြီးခွဲစိတ် ခံရမှာ စိုးလိုက်တာ။ သမီး ကလေးကိုနို့ ဘယ်လိုဆက်တိုက်ရမယ်တောင်မသိတော့ပါဘူး။ ကူညီပါဦးဆရာမရယ်။





စိတ်ပူလျက်
မူယာ

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

လက္ခဏာများ	ကာကွယ်ခြင်း	လုပ်ဆောင်ခြင်း
<p>နို့တင်းလွန်ခြင်း လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • သားမြတ် ၂-ဖက်လုံး ဖြစ်သည်။ • ဖောရောင်သည်။ အထိမခံနိုင်။ • ပူနွေးသည်။ အနည်းငယ်နီမြန်းသည်။ • နာကျင်သည်။ ပြောင်နေ တင်းနေသည်။ • နို့သီးခေါင်းတင်းနေသဖြင့် နို့ငုံရခက်သည်။ • ကနဦးရက်များတွင် မကြာခဏနို့မတိုက်ကျွေးခဲ့သော မိခင်များတွင် • မွေးပြီး ၃ - ၅ ရက် နို့လိုက်လာသောအခါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ 	<p>မွေးပြီးလျှင်ပြီချင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • မိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်တင်၍ အသားချင်း ထိကပ်ပေးခြင်း၊ • မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေခြင်း၊ • ၂၄ - နာရီ နေ့ရောညှစ်ပါ တစ်နေ့ ၁၀ - ၁၂ - ကြိမ် ကလေးစို့လိုသလောက် မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ <p>မှတ်ရန် - ပထမ ၁ - ၂ ရက်တွင် ကလေးသည် တစ်နေ့ ၂ - ၃ ကြိမ် ခန့်သာ နို့စို့လေ့ရှိသည်။</p>	<p>ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ပါ။ • နို့ရည်စီးဆင်းမှု ကောင်းစေရန် သားမြတ်ကို လက်ချောင်းများဖြင့် သပ်ချပေးပါ။ • နို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက် ပျော့လာစေရန် ဖိနှိပ်ပေးပါ(နို့စို့လွယ်ရန်)။ • သားမြတ် ၂-ဖက်လုံး စို့စေပါ။ • နို့မတိုက်မီ နို့တင်းခြင်း လျော့စေရန် နို့ညှစ်ထုတ်ပါ။ • နို့မညှစ်ထုတ်မီ နို့ရည်စီးဆင်းမှု လွယ်ကူစေရန် ရေနွေးဝတ် တင်ပေးပါ။ • နို့ညှစ်အပြီး ဖောရောင်မှု သက်သာ စေရန် ရေအေးဝတ် တင်ပါ။
<p>နို့သီးခေါင်းနာခြင်း/ ကွဲခြင်း လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> 📄 သားမြတ်/နို့သီးခေါင်း နာကျင်သည်။ 📄 နို့သီးခေါင်းထိပ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ် မျဉ်း တစ်ကြောင်း ဖြစ်နေသည်။ 📄 တစ်ခါတလေ သွေးထွက်သည်။ 📄 ရောဂါပိုးဝင်လာနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန်၊ နို့ပုလင်း နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့မတိုက်ပါနှင့်။ • စုပ်ယူရပုံမတူသဖြင့် နို့သီးခေါင်း ၀၀၀ ဝါဖြစ်နိုင်သည်။ • နို့သီးခေါင်းကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးခြင်း၊ လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • မိခင်နို့တိုက်ခြင်း မရပ်ဆိုင်းပါနှင့်။ • ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေရန် ကူညီပါ။ • ကလေးသည် နို့သီးခေါင်း အောက်မှ သားမြတ်သို့ ချဉ်းကပ်ရမည်။ မိခင်နှင့် နီးကပ်စွာပွေ့၍ နို့တိုက်ရမည်။ • နာကျင်မှုနည်းသည့်ဘက်မှ စတိုက်ပါ။ • အနေအထား ပြောင်းလဲ တိုက်ပါ။ • ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ရွှာတ်ပါစေ။ • နို့သီးခေါင်းကို နို့ရည်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ • နို့သီးခေါင်းကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်း၊ လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ • နို့တင်းအောင်စောင့်ပြီးမှ နို့မတိုက်ပါနှင့်။ • နို့ဘူး မတိုက်ပါနှင့်။

လက္ခဏာများ	ကာကွယ်ခြင်း	လုပ်ဆောင်ခြင်း
------------	-------------	----------------

နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း/ နို့ရောင်ခြင်း
 နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း လက္ခဏာများ
 သားမြတ်တစ်နေရာနီရဲနာကျင်သော
 အဖုအကြိတ်တစ်ခု၊ နေကောင်းသည်၊ အဖျား
 မရှိ၊
 နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းကို အသေအချာ
 ဂရုစိုက် မကုသ ပါက နို့ရောင်ခြင်း
 ဖြစ်သွားသည်။

- နို့ရောင်ခြင်းလက္ခဏာများ
-  မာသောအဖုအကြိတ်၊ အလွန်နာကျင်၊
 -  အရေပြား နီမြန်းနေသည်။
 -  နေထိုင်မကောင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်၊
 -  တစ်ခါတလေ နို့ရည်အရသာ
 ငန်နေ၍ ကလေးက နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်သည်။

အိမ်မှုကိစ္စများကို အိမ်ရှိတခြားသူ
 များက လုပ်ဆောင် စေပါ။
 ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန်
 အသေအချာ ပြုလုပ်ပါ။
 ကလေးဆာတိုင်း နို့စို့စေပါ။
 ကလေး က သူ့အလိုလို
 နို့ချွတ်သည်အထိစို့စေပါ။
 နို့တိုက်စဉ် မိမိ သားမြတ်ကို
 ကပ်ကျေး ပုံသဏ္ဍာန် မကိုင်ပါနှင့်။
 ကျပ်သော အဝတ်အစား များ
 ဝတ်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း မရပ်ဆိုင်းပါနှင့်။
 (နို့ရည်အကြွင်းအကျန်များက သားမြတ်ပြည်တည်
 နာဖြစ်ရန်အားပေးသည်။ မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်စေ
 ကျွေးရန်)
 နာနေသည့် အဖုအကြိတ်အပေါ် ရေခဲအိတ်/ ရေခဲ
 နွေးဝတ်တင်ပေးပါ။
 ပုံစံအနေအထားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနို့တိုက်ပါ။
 (ကလေး၏မေးစေ့/ လျှာကို အဖုအကြိတ်နှင့်
 အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်စေခြင်းဖြင့်
 ၊ အဖုအကြိတ်ကို ဖိမိနေသည်။ ယင်း
 အနေအထားဖြင့်
 နို့တိုက်ပါက ထိုနေရာတွင် အောင်းနေသော
 နို့ရည်များ ထွက်သွားစေသဖြင့် နာကျင်မှု
 သက်သာစေနိုင်သည်။)
 ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန် အသေအချာ ပြုပါ။
 မိခင်လက်ဝါးကို သားမြတ်ပေါ်အပြားလိုက်တင်ပြီး
 လက်ချောင်းများဖြင့် နာကျင်နေသော
 အဖုအကြိတ်ကို အထက်မှအောက်
 နို့သီးခေါင်းဆီသို့ အသာအယာ လှိမ့်ပေးခြင်းဖြင့်
 နို့ရည်များ ထွက်သွားစေရန်၊ ကလေးကို ၂ - ၃
 နာရီခြားနေ့ရောညှပ်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
 အနားယူပါ။ အရည်ပိုသောက်ပါ။
 ၂၄ - နာရီအတွင်း မသက်သာပါက ညွှန်းပို့ကုသပါ။
 နို့ရောင်နေပြီး ကလေးစို့လျှင် အလွန် နာကျင်ပါက
 နို့ညှစ်ပစ်ပါ။

လက္ခဏာများ

ကာကွယ်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ခြင်း

နို့ထွက်မသန်

မိခင်ကနို့ထွက်မသန် ဟု ထင်နေခြင်း
နို့ထွက်မသန် ဟု မိမိကိုယ်မိမိ
ထင်နေသည်။
ကလေးသည် ဂနာမငြိမ်၊ အာသာမပြေ
ရှေးဦးစွာ အမှန်တကယ် ကလေးနို့မဝ
ခြင်း ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
(ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဆီးနှင့် ဝမ်းအခြေအနေ)

မွေးပြီးလျှင် ငြိချင်း မိခင်ရင်ဘတ်
ပေါ် တင်၍ အသားချင်းထိကပ်
ပေးပါ။
မွေးပြီးတစ်နာရီ အတွင်း မိခင်နို့
တိုက်ကျွေးပါ။
ကလေးနှင့် အတူနေပါ။ ထိကပ်မှု
ကောင်းစွာ နို့စို့စေပါ။
ကလေးဆာတိုင်း မကြာခဏ
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
ကလေးက သားမြတ်ကို သူ
အလိုလိုချွတ်ပြီးမှ နောက်တစ်ဖက်
ကို စို့စေပါ။
နေ့ရောညည့်ပါ မိခင်နို့ တစ်မျိုး
တည်းသာ တိုက်ပါ။
နို့ဘူးမတိုက်ပါနှင့်။
သင့်လျော်သည့် သားဆက်ခြား
နည်းလမ်းတစ်ခုခု သုံးပါ။

မိခင်၏ စိတ်ပူပန်နေမှုကို နားထောင်ပါ။
ဘာကြောင့် နို့ထွက်မသန် လို့ ထင်နေသလဲ။
လက်ရှိ အခက်အခဲများအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်
အကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ (နို့တိုက်ပုံညံ့ခြင်း၊
မိခင်၏ စိတ်အခြေအနေ၊ မိခင် (သို့မဟုတ်) ကလေး
နေမကောင်း။)
ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဆီးနှင့် ဝမ်း အခြေအနေ၊
(ကိုယ်အလေးချိန် မတက်ပါက ညွှန်းပို့ပါ)။
ဖြစ်နိုင်ခြေ - ကြီးထွားမှု မြန်ချိန် (၂ - ၃ ပတ်၊
၆ - ၈ ပတ်၊ ၃ - ၄ အရွယ်)။
မိခင်နို့ မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပြီး နို့ရည်
အများအပြား ညှစ်ထုတ်ရန် အရေးကြီးပုံရင်းပြပါ။
ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန် စစ်ဆေးပါ။
အခြားနို့ရည်၊ ရေ၊ အရည်များ တိုက်ကျွေး နေပါက
ရပ်ဆိုင်းစေပါ။
တတ်နိုင်သမျှ ကလေးနှင့် အတူ နေပါ။
ကလေးဝေယျာဝစ္စကို မိခင်ကသာ ပြုလုပ်ပါ။
(ကလေးနှင့် ခေတ္တခဏ ခွဲခွာနေရပါက
နို့ညှစ်ပစ်ပါ)။
နို့တိုက်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ နေ့ရောညည့်ပါ
မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ပါ။
ကလေးက သားမြတ်ကို သူ့အလိုလို
ချွတ်သည်အထိ စို့စေပါ။
မိခင်အာဟာရပြည့်စုံအောင် စားသောက် စေပါ။
မိခင်သားမြတ်သည် စက်ရုံနှင့် တူသည်။ နို့စို့များက
နို့ထွက်များသည်။
ရိုးရာ နို့ထွက်သန်စေသည် ယူဆသော အစားအစာများ
စားစေပါ။ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပါ။
မိခင်နှင့် ကလေးကို တတ်နိုင်သမျှ အသားချင်း
ထိတွေ့ပေးပါ။

နို့ထွက်မသန်

📞 ၆-လအောက် ကလေးကလေး၏ ကိုယ်
အလေးချိန်ပြဇယား တွင် ကိုယ် အလေးချိန်
မတိုး (သို့မဟုတ်) ကျဆင်းနေသည်။
📞 ၄-ရက်မှ ၆-ပတ် အတွင်း ကလေးသည်
တစ်နေ့အနည်းဆုံး ဆီး ၆-ကြိမ်နှင့် ဝမ်း
၃-၄ ကြိမ် သွားသည်။

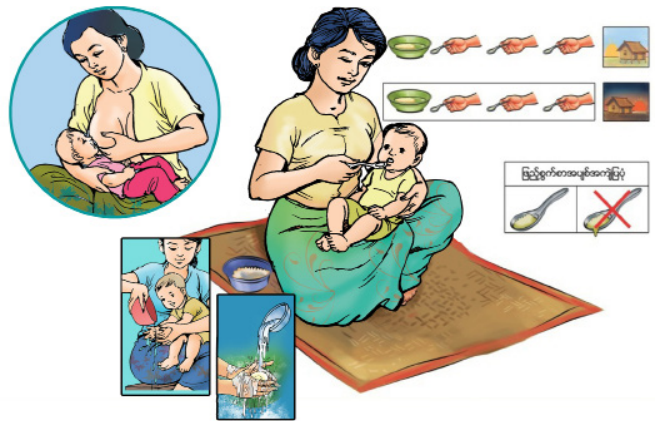
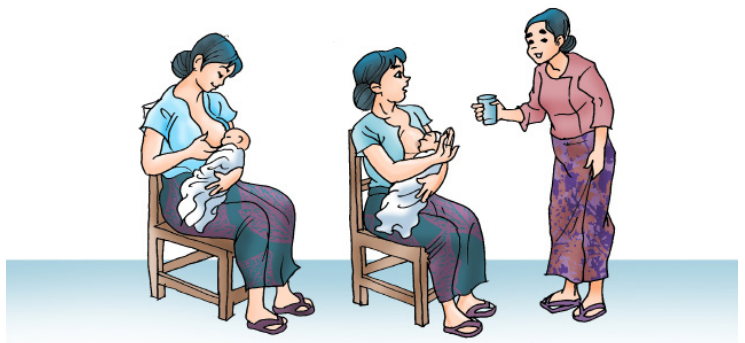
ကာကွယ်ခြင်း

အထက်ပါ အတိုင်း

လုပ်ဆောင်ခြင်း

အထက်ပါ အတိုင်း။
တစ်ပတ်အကြာတွင် ကလေးသည် တိုးတက်မှုရှိ
မလာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

၂.၈။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ။



ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လျော့ချရန် အတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ပြန်လည်မှတ်မိစေရန်။
- ၂။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ဒေသစွဲ အယူအဆများနှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့အကြံပြုချက်တစ်ချက်ခြင်းစီအား သေချာစွာသိရှိနားလည်စေရန်

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။
 Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။
 IYCF ရုပ်လှန်ကားချပ်။

နည်းလမ်း

သဘောတူ၊ မတူလေ့ကျင့်ခန်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

မေးပါ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့အကြံပြုချက်တွေကို ဘယ်သူပြောပြမလဲ။ (၄) ချက် ရှိပါတယ်။

နားထောင်ပါ

အကူပံ့ပိုးသူမှ ပရိသတ်ပြောသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက် (၄) ချက်ကို လိုက်ရေးပါ။

- (၁) မိခင်နို့စောလျှင်စွာတိုက်ကျွေးခြင်း
- (၂) မွေးစမှ (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းတိုက်ကျွေးခြင်း
- (၃) ကလေးအသက် (၆)လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးခြင်း။
- (၄) ကလေးအသက် (၂) နှစ်ကျော်သည့် အထိမိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း

လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။ အခန်းနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောတူသည် ဟုလည်းကောင်း၊ အခြားနံရံတစ်ဖက်တွင် သဘောမတူပါ ဟုလည်းကောင်း ရေးသားချိတ်ဆွဲထားပါ။

ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒေသစွဲအယူအဆတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု လုပ်ကြမယ်။ အားလုံး အခန်းရဲ့ အလယ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ရမယ်။ အကြောင်းအရာ တွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပံ့ပိုးသူက ဖတ်ပြမယ်။ ဖတ်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သဘောတူတယ်ဆိုရင် သဘောတူသည်လို့ ရေးသားထား တဲ့ နံရံဘက်ရွှေ့ပါ။ သဘောမတူဘူးဆိုရင် အခြားတစ်ဖက်ကို ရွှေ့ပါ။ ပြီးရင် အလယ်မှာ ပြန်ရပ်ပါ။ နောက်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်ဖတ်ပြမယ်။ (အဖြေမှန်ရရန် ဘာကြောင့်လဲ မေးခွန်းများ သုံးပါ။ ပရိသတ်သိချင်သောမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။)

ဖတ်ပါ

၁။ နို့တိုက်မိခင်ခရမ်းချဉ်သီးစားရင် ကလေးရဲ့ မစင်ထဲမှာ ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့တွေ ပြန်ပါလာတယ်။

(သဘောမတူပါ- ပြန်မပါလာနိုင်ပါ။ နို့စို့ကလေး၏ဝမ်းထဲတွင် ပါလာသော အစေ့သဏ္ဍာန် အရာများမှာ လေစေ့များသာ ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်မိခင်စားလိုက်သော ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ဝိတာမင်အေ၊ ဝိတာမင်စီတို့ပါဝင်ပြီး ထိုအာဟာရဓာတ်များသည် မိခင်နို့ရည်မှ တစ်ဆင့် နို့စို့ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။)

၂။ နို့တိုက်မိခင်များ သံပုရာသီးစားလျှင် နို့ရည်ခဲပြီး နို့ချောင်းပိတ်နိုင်ပါသည်။

(သဘောမတူပါ- သံပုရာသီးအပါအဝင် အရည်ရွှမ်းသောအသီးများသည် ဝိတာမင်စီကြွယ်ဝပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းစေပါသည်။ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းမှာ နို့တိုက်ကျွေးပုံ အနေအထား၊ နို့ငုံစို့မှုအနေအထား မမှန်ကန်ခြင်း၊ မိခင်နို့ကို မှန်မှန်မတိုက်ကျွေးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။)

၃။ မီးတွင်းထဲတွင် မိခင်နို့ထွက်လှိုင်စေဖို့ နွားမြီးဟင်းချို၊ ဟင်းခါးပြုတ်သောက်နိုင်သည်။

(သဘောတူသည်- မိခင်နို့လှိုင်စေဖို့ မည်သည့်စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါးရည်မဆို မိခင်ကို များများတိုက်ပါ။ ရေများများသောက်ခိုင်းပါ။ အစားလုံးဝမရှောင်ပါနဲ့။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာလုံးကို စိတ်ကြိုက်စား စေပါ။ နို့တိုက်နည်း မှန်ကန်စေပါ။ နို့ငုံစို့မှု မှန်ကန်စေပါ။ ကလေးဆာသည့်လက္ခဏာ ပြသည်နှင့် မိခင်နို့စို့စေပါ။)

၄။ နေပူထဲမှ ပြန်လာသော နို့တိုက်မိခင်၏ နို့သည် ပူနေနိုင်ပြီး နေပူထဲမှ ပြန်လာလာချင်း မိမိကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးလျှင် ကလေးဝမ်းလျော့နိုင်ပါသည်။

(သဘောတူပါ- မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မိခင်နို့ရည်ကို ပုံမှန်အပူချိန်တွင် အမြဲရှိနေစေရန် ထိန်းသိမ်းထား သည်။ နေပူထဲမှ ပြန်လာသောကြောင့် ပူမနေနိုင်ပါ။ ကလေးဝမ်းလျော့ရသော အကြောင်းရင်းမှာ မိခင်နို့ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကလေးကို မသန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအစာများတိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။)

၅။ အများပြောနေကြသော ဂျစ်ကားဆေးရည်သည် ကလေးအားဆေးမဟုတ်ပါ။

(သဘောတူသည်- ဂျစ်ကားဟု လူသိများသော ဆေးမှာ ကလေးအားဆေးမဟုတ်ပါ။ Cyproheptadine ဆေးရည်ဖြစ်ပြီး ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ထိမိစားမိသောကြောင့်ဖြစ်သော ယားယံ၊ ဖျားနာ၊ နှာခေါင်းယား၊ နှာချေ၊ ဝေဒနာ ခံစားမှုဖြစ်သည့်အခြေအနေကို သက်သာစေရန် ကုသသောဆေးဝါးဖြစ်ပြီး နို့စို့ကလေးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် တားမြစ်ထားကြောင်း ဆေးညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။)

၆။ မုန်လာဥနီ နဲ့ ရွှေဖရုံသီး ကို ၆လအောက် ကလေးငယ်အား တစ်ပတ် သုံးရက်ထက်ပိုကျွေးရင် ဉာဏ်ထိုင်းတာ အသားဝါဖြစ်တတ်တယ်။

(သဘောတူပါ- အသက်(၆)လအောက်ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းက လွဲပြီး အခြားမည်သည့်အစားအစာ၊ အရည်မှ တိုက်ကျွေး၍မရပါ။ အသားဝါခြင်းအပါအဝင် ရောဂါများနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့ နိုင်ပါသည်။)

၇။ မွေးကင်းစကလေးကို ပျားရည်၊ သကြားရည် တိုက်ရမယ်။

(သဘောတူပါ- မတိုက်သင့်ပါ။ မွေးကင်းစကလေးအတွက် လိုအပ်နေသော အစာမှာ နို့ဦးရည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မွေးပြီး နာရီဝက်မှ တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည်ကို အဆက်မပြတ် သောက်စို့စေခြင်းဖြင့် မွေးပြီးအသားဝါခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများကို ကာကွယ်ကာ မိခင်နို့ရည်လှိုင်လှိုင်ထွက်လာစေရန်လည်း အားပေးသည်။ မွေးကင်းစကလေးကို ပျားရည်၊ သကြားရည် သို့မဟုတ် အခြားအရည်တစ်မျိုးမျိုး တိုက် ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးအား အသားဝါခြင်းအပါအဝင် အခြားရောဂါများပါဖြစ်စေကာ အာဟာရချို့တဲ့ စေသည့်ပြင် မိခင်နို့ထွက်ခြင်းကိုလည်း ဟန့်တားနိုင်ပါသည်။)

၈။ အသက် (၂) နှစ်ပြည့်တဲ့ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ရင် သွားပိုးစားတတ်တယ်။

(သဘောတူပါ- သွားပိုးစားတာက မိခင်နို့စို့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကလေးအစားအစာပြီးတိုင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရပါမယ်။ မိခင်နို့ဟာ ကလေးအသက် (၂) နှစ်ကျော်တဲ့အထိ ကလေးကို အာဟာရတွေပေးစွမ်းနေပါတယ်။)

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

xduyfrlaumif;pGmEdkYpdkYEdkif&ef---
oifhEdkYoD;acgif;ESifhuav;Elwfcfrf;rsm; xdawGUyg?
uav;yg;pyfus,fus,fyGifhvmonftxd apmifhyg?
EdkYoD;acgif;udktmacgifqDodkYcsdef&G,fvsuf om;jrwwfatmufvS aeí
uav;udkom;jrwwfqDodkY vsifjrefpGma&TU,lyg?
uav;onf om;jrwwfom;rsm;rsm;udk yg;pyfwGif;odkY qGJoGif; pkyf,l&rnf/

xduyfrlaumif;pGmEdkYpdkYaeaomuav;wGifawGU&Sd&aomt"dutcsuf4-csufvSm—
1/ uav;yg;pyfus,fus,fyGifhonf?
2/ uav;yg;pyftxufbufwGifatmufbufxuftrnf;uGif;ydkrdkawGUjrifEdkifonf?
3/ uav;\atmufElwfcfrf;rsm; tjyifbufodkY vefaeonf?
4/ uav;ar;aphESifh om;jrwwf xdaeonf/

xda&mufpGmEdkYpdkYjcif;onfuav;udkwif;wdrfvl&SdapNyD;EdkYxGufvofefapnf/
xda&mufpGmEdkYpdkYjcif; vu©Pm 4-ck&Sdonf -
(1) uav;onfeuf&ldif;pGmpdkY,lrlESifh em;jcif;rsm;&Sdonf?
(2) uav;EdkYrsdKcsoHudkMum;Edkifonf?
(3) rdcifonf emusifvlr&Sd? oufaomifhoufom&Sdaernf?
(4) EdkY0aomtcguav;onf EdkYudkolYtvdktavsmufvTwfvdkufonf?

uav;udkMunfh&onfrSm tmomajyNyD; wif;wdrfvl&Sdaeonf?
uav;uolYtvdktavsmufom;jrwwfwpfzufudkvTwfvdkufvS aemufwpfzufudk
ay;yg/uav;onfom;jrwwfESpfzufvHk;pdkYonfhtwGufESpfzufvHk;EdkYxGuf
aumif;aponf/

အပိုင်း (၃)

ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက်
အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

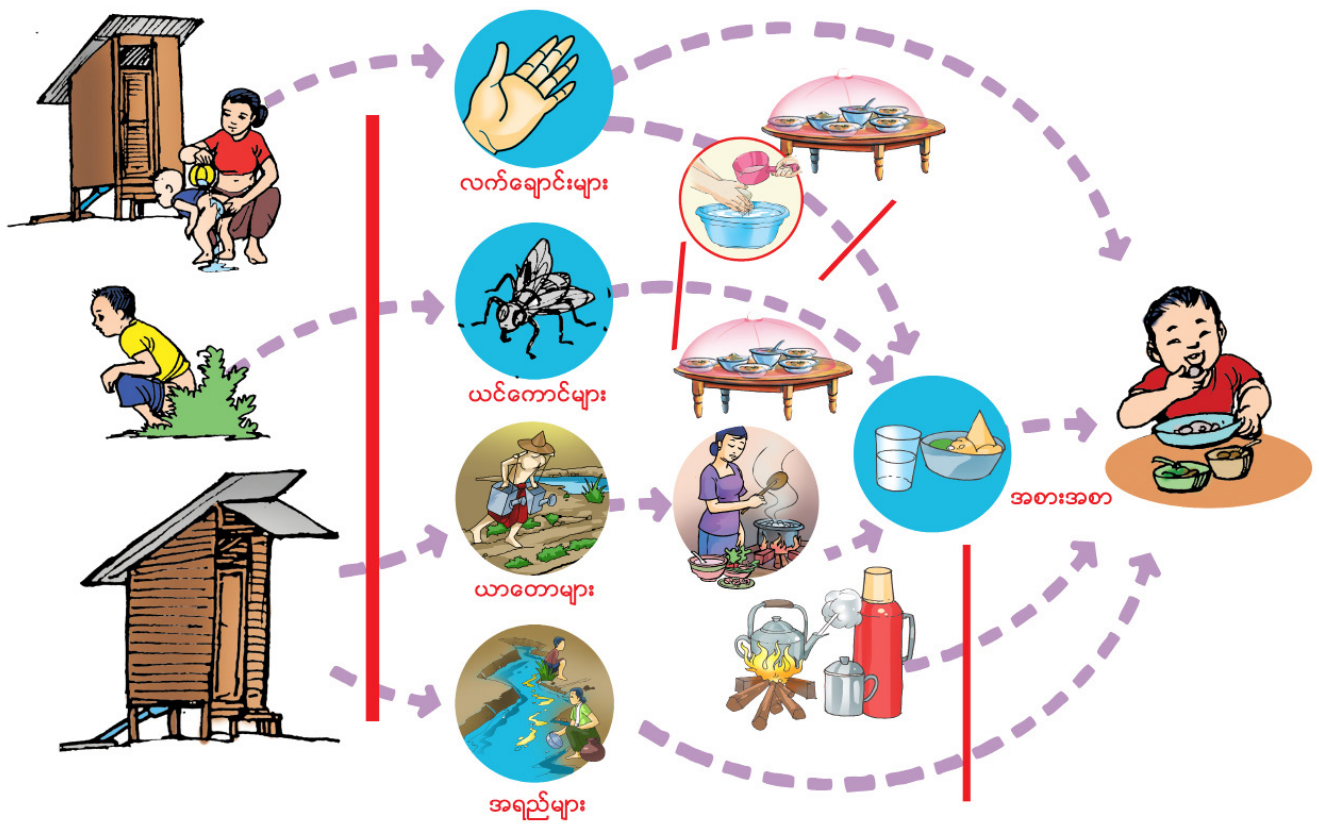
၃.၁။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျောရောဂါ ကူးစက်နည်း၊ ကာကွယ်နည်းများနှင့် ပါတ်သက်ပြီး ရပ်ရွာလူထု၏ သိမြင်လက်ခံထားမှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- ၂။ လက်များသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်း၏ ထိရောက်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် နှင့် သင့်လျော်သည့် လက်ဆေးနည်းများကို သရုပ်ပြတင်ဆက်ရန်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

A1 အရွယ် Flip Chart စာရွက်ကြီးများနှင့် အောက်ခံပြား (+ မာကာပန်၊ စက္ကူတိပ် (သို့) sticky putty)။
 Flip Chart အောက်ခံပြားတင်ရန် ထောက် (သို့မဟုတ် နံရံ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကြမ်းပြင်နေရာ/ ခင်းကျင်းတင်ပြရန် ကတ္တူပြား)။
 ဗီဒီယိုပါ ပုံများကို တစ်ပုံချင်းစီ ကဒ်လောင်းထားသော ပုံ (၄) စုံ
 လက်ဆေးရေး ရေခွက်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်ဆေးချရန် ဇလုံ
 ဗီဒီယို (F-diagram)



 နည်းလမ်း

အဖွဲ့လိုက်ကန်ဆက် ကစားခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (အဖွဲ့လိုက်ကန်ဆက် ကစားခြင်း)

 ပြောပါ

ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက် ကူးစက်နည်းကာကွယ်နည်းများနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဖွဲ့လိုက် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ကြမယ်။ တစ်ဖွဲ့စီကို ရုပ်ပုံကန်တစ်စုံစီပေးမယ်။ Flip chart အလွတ်ပေါ်မှာ အဲဒီရုပ်ပုံကန်တွေကို စိတ်ကြိုက်စီပေးရမယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေပုံကို Marker pen နဲ့များထိုးရေးသားနိုင်တယ်။

 လုပ်ပါ

ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက် ကူးစက်နည်းကန်များကို အရင်ဝေပါ။ အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် ကာကွယ်နည်းကန်များကို ဝေပါ။

 ပြောပါ

ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက် ကူးစက်နည်းတွေကို အဖွဲ့တိုင်း ရုပ်ပုံကန်တွေနဲ့ ဖော်ပြပြီးပြီ။ အခုတစ်ခါ အဲဒီကူးစက်နည်းများတွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုဖြတ်တောက်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ကာကွယ်နည်းကန်တွေကို နေရာလိုက်ချကြမယ်။

 လုပ်ပါ

အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် တစ်ဖွဲ့စီ ပြန်ပြောခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ပြခန်းတွင်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း (gallery walk) သော်လည်းကောင်း လုပ်နိုင်သည်။

 ပြောပါ

အားလုံးလုပ်ထားတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ အခု အားလုံးရဲ့အကြံဉာဏ်တွေကို စုစည်းပြီး ပုံတစ်ပုံ ဖန်တီးကြည့်ပါမယ်။

 လုပ်ပါ

ပံ့ပိုးသူမှ F-diagram ပုံကို စီပြပါ။

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (သရုပ်ပြခြင်း)

 ပြောပါ

လက်ဆေးနည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စနစ်တကျလက်ဆေးပြဖို့ စေတနာ့ဝန်ထမ်း (၂) ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်က ရေလောင်းပေးရမယ်။ တစ်ယောက်က လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ပါးစပ်ကပြောပြီး လက်တွေဆေးပြရမယ်။

 လုပ်ပါ

လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့် ကဗျာလေးနှင့် လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်အကြောင်း ရေးထားသည့် Flip Chart ကို လက်ဆေးသူနှင့် ပရိသတ်မြင်သာအောင် ပြသထားနိုင်ပါသည်။

အပြုအမူပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အဓိက သတင်းစကားများ

လက်ဆေးရန် အရေးကြီးသည့် အချိန်များ

1. အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
2. မစင်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း - ကလေးတင်ပါးကို သန့်ရှင်းပေးပြီးတိုင်း
3. အစားအစာများကို မပြင်ဆင် မချက်ပြုတ်မီ
4. အစာမစားမီ
5. ကလေးအားအစားမကျွေးမီ

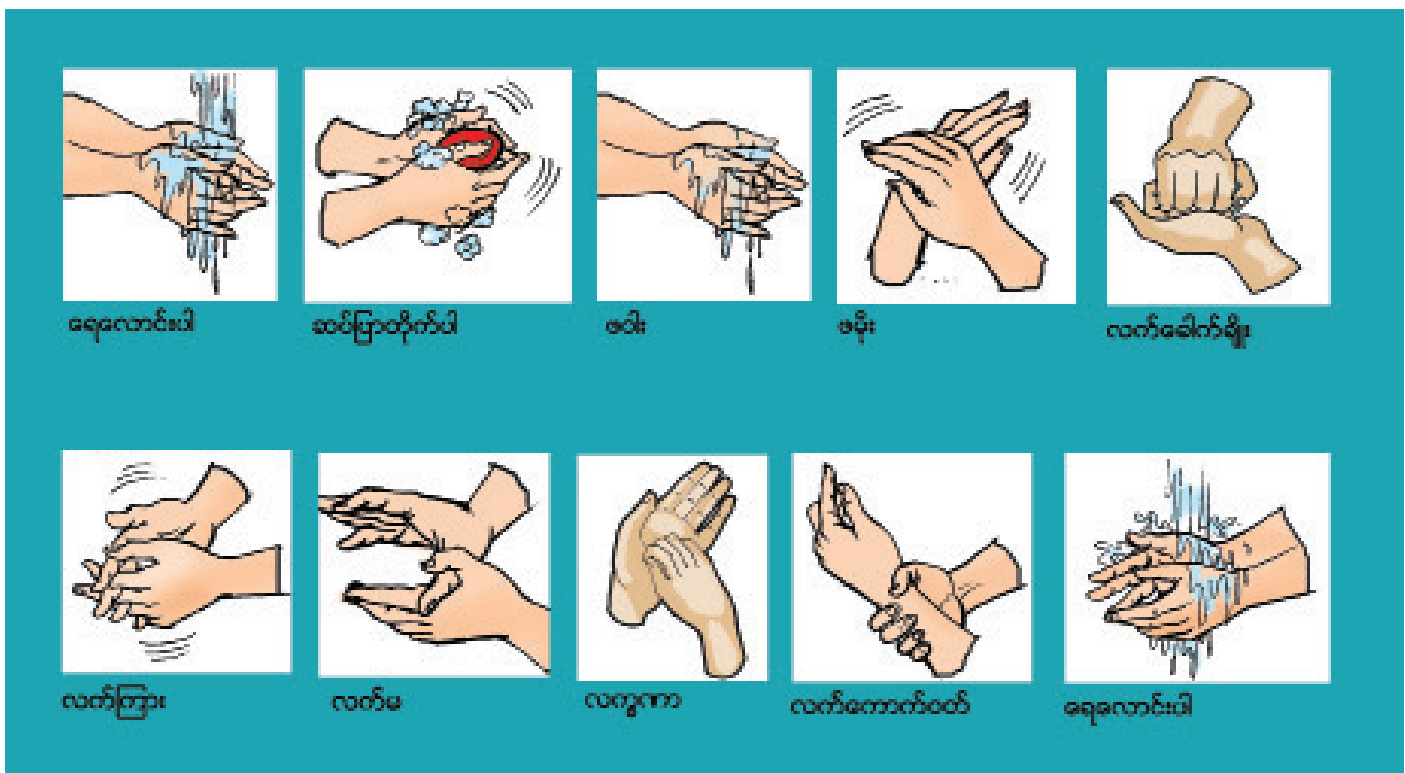
လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်

လက်ကို ရေလောင်းပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။

- အဆင့် ၁ ။ လက်ဖဝါးများကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၂ ။ လက်ဖမိုးများကို လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၃။ လက်ချောင်းများကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၄ ။ လက်ချောင်းကြားများကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၅ ။ လက်မကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၆ ။ လက်သည်းများကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၇ ။ လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ မကျန်ရ။ ကုတ်ပါ၊ ခြစ်ပါ၊ လက္ခဏာ၊ လက်ကောက်ဝတ် မှာ အဆုံးသတ်ပါ)



ရေလောင်းပါ

ဆပ်ပြာတိုက်ပါ

ဖဝါး

ဖမိုး

လက်ခေါက်ချိုး

လက်ကြား

လက်မ

လက္ခဏာ

လက်ကောက်ဝတ်

ရေလောင်းပါ

၃.၂။ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



ရည်ရွယ်ချက်

၁။ အစားအသောက်များကိုအာဟာရပြည့်ပြည့်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီကိုယ်တွယ်သိမ်းဆည်း၊ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်။

သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ

ပုံပြင်မိတ္တူ



ပုံပြင်ဖတ်ပြု၍ လက်ထောင်စေခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျဖြေဆိုအမှတ်ပေးခြင်း

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (ပုံပြင်ဖတ်ပြု၍ လက်ထောင်စေခြင်း)



ပံ့ပိုးသူက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ဖတ်ပြပါမယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ အားလုံးဂရုစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ ပုံပြင်ထဲက ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်ယောက်က အမှားအယွင်းတစ်ခုခုပြုလုပ်တာကို ကြားရင် လက်ထောင်ပြီး ပုံပြင်ဖတ်တာကို ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ဘာလို့မှားလဲဆိုတာ ပြောပြရမယ်။

“ မိုးစဲသွားပြီးနောက် နေသာသောနေ့တစ်နေ့ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ မမြဲသိန်းသည်လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ခူးထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်အပြည့်ထည့်ထားသော ခြင်းတောင်းကိုကိုင်ကာ စိုက်ခင်း မှအိမ်သို့ပြန်လာပါသည်။ သူမ၏ဘေးတွင် သားလေး အောင်မြင်က ဘူးသီး တစ်လုံးကို ထမ်းကာလိုက်လာပါသည်။ အမေက သားလေး၊ တို့အိမ်ပြန်ပြီး ဟင်းကောင်း ကောင်း ချက်ကြစို့ ဟုပြောပါသည်။

မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ကြက်မတစ်ကောင်က ထမင်းအိုး၊ဟင်းအိုးများဘေးတွင် ဟိုယက် ဒီယက်လုပ်နေသောကြောင့် အမေက ရှူးဆိုပြီးမောင်းထုတ်လိုက်ရပါသည်။ အမေက ခြင်းတောင်းကိုချလိုက်ပြီး သားလေးအောင်မြင်ဆီမှ ဘူးသီးကိုလှမ်းယူလိုက်ပြီး သားရေ၊ ဘူးသီးလှီးကြစို့ဟု ဆိုကာ ခါးတစ်လက်ယူ၍ ဘူးသီးကို ခပ်ပါးပါး စတင်လှီးဖြတ်ပါသည်။ အောင်မြင်ကလှီးဖြတ်ထားသော ဘူးသီးတစ်စိတ်ကို ယူလိုက်ပြီး အကြီးကြီးပဲဟေ့ဟု ဆိုကာ လျှာနှင့်လျက်လိုက်ပြီး ပြန်ထားလိုက်ပါသည်။ အမေကဘူးသီး စိတ်ကလေးများကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်လိုက်ပြီး သူမဘေးမြေကြီးပေါ် ချထားလိုက်ပါသည်။

အမေသည် ထမင်းကျန်များပေကျံနေသော ထမင်းအိုးကိုကောက်ယူလိုက်ပြီး ရေနှင့်ကျင်းကာ အပြင် လောင်းလိုက်ပါသည်။ သူမသည် အိုးထဲသို့ဆန်အချို့ထည့်လိုက်ပြီး ရေနှင့် သေသေချာချာနယ်ဆေး ပါသည်။ ဆန်ဆေးရေကိုသွန်လိုက်ပြီးနောက် ရေထပ်ထည့်ကာ ဆန်ကိုသန့်ရှင်းပြီးဖြူသည်အထိ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆေးကြောပါသည်။ ထို့နောက်ရေထည့်၍ ထမင်းအိုးကို ခွင်ပေါ်တင်ထားလိုက် ပါသည်။

အမေသည် ကြက်သွန်ခဲအချို့ကိုခြင်းတောင်းထဲမှ ယူလိုက်ပြီး လှီးဖြတ်ရာ ကြက်သွန်ငွေက သူမနာ ခေါင်းကို အငွေရိုက်ပြီး ဟတ်ချိုးဟု နှာချေပါသည်။ သူမကရယ်မောပြီး နှာခေါင်း ကိုထမီစနှင့် လျင်မြန်စွာ သုတ်လိုက်ပါသည်။

သားလေးအောင်မြင်သည်မိုက်ဆာလှပြီဖြစ်၍ ထမင်းအိုးကျက်သည်အထိ မစောင့် ချင်တော့သောကြောင့် အမေက ထမင်းကြမ်းစားခွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။ သားရေ၊ ယပ်တောင် လေးနဲ့အုပ်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံး ထဲမှာ ထမင်းကြမ်းရိုတယ်ဟု ပြောပြီး လက်ညှိုးထိုးပြပါသည်။ အောင်မြင်က မြေကြီးပေါ်ရှိအိုးတစ်လုံးထဲမှ ဖွန်းတစ်ချောင်းကို ယူလိုက်ပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ လောဘတကြီးနှစ်ကာ အားပါးတရစားပါသည်။

အမေ မမြဲသိန်းသည် ကြက်သွန်ဆီသတ်နေစဉ် ခရမ်းသီးအချို့ကို လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေး ပါသည်။ ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ချက်ရန် မနေ့ညကကျန်သော ဟင်းရွက်များကိုပါ လှီးဖြတ်ထားသော ခရမ်းသီး အချို့နှင့်အတူ အိုးထဲထည့်ပါသည်။ အချို့မုန့်အချို့လည်း ထည့်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဆီသတ်သည့် အနံ့ကမီးဖိုချောင်တစ်ခုလုံး မွှေးကြိုင်နေပါသည်။ အောင်မြင်လည်းစားပြီးသွားကာ မျက်နှာတစ်ခုလုံးပေ ကျံနေရာ အမေကသူ့မျက်နှာကို လုံချည်စနှင့် သုတ်ပေးပါသည်။ထို့နောက်မီးဖိုပေါ်မှ ဟင်းအိုးကိုဘေးသို့ ချလိုက်ပြီး ဒန်ရေခရားကိုယူကာ ရေခပ်ဆင်းသွား ပါတော့သည်။”

မှတ်ချက်- အောက်ပါအကြံပြုချက်များပါဝင်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ အစိမ်းစားမည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မလှီးဖြတ်မီ ဦးစွာဆေးကြောပါ။ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းသောအိုး၊ ခွက်တို့ဖြင့် သပ်ရပ်လုံခြုံစွာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။ ယင်ကောင်၊ ပိုးမွှားများ မဝင်စေရန် အဖုံးဖုံးပါ။ အသား၊ ငါးတို့ကို ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။ နှာချေချောင်းဆိုးပါက ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။ အိုးခွက်ပန်းကန်များကို မြေပြင်အထက် မြင့်သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ပိုလျှံကျန်ရစ်သော အစာကို ဆူသည်အထိ ပြန်နွေးပြီးမှ စားသုံးသင့်သည်။ အစားအသောက်များအား ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ကို ကြမ်းတမ်းစွာအကြိမ်ကြိမ် ပွတ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေသည်။

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျဖြေဆိုအမှတ်ပေးခြင်း)



လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။



ရှင်းပြပါ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာတော့ အစားအစာတွေကို အာဟာရတွေမဆုံးရှုံးအောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ရမယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမယ်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အလှည့်ကျမေးခွန်းတစ်ခုစီ မေးမယ်။ မေးခွန်းမေးပြီးတာနဲ့ အဖြေမှန်ကို စက္ကန့် (၃၀) အတွင်းဖြေရမယ်။ အဖြေမှန်ကို အချိန်မီ ဖြေနိုင်ရင် တစ်ကြိမ်အတွက် တစ်မှတ်စီရမယ်။ မဖြေနိုင်ရင် နောက်တစ်ဖွဲ့က ဖြေဆိုရမယ်။ နှစ်ဖွဲ့လုံးအဖြေမှားရင် ဘယ်သူမှ အမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဖြေမှန်ကို ပံ့ပိုးသူက ပြန်ပြောပြပေးမယ်။

မေးခွန်း	အဖြေ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေနဲ့ပြုတ်တဲ့နည်းအပြင် အခြားကျန်းမာစေတဲ့ ချက်ပြုတ်နည်း ဘာရှိသေးလဲ။	ပေါင်းခြင်း။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး ပိုတဲ့ရေတွေကို သွန်လိုက်ရင် ရေမှာပျော်ဝင်နေတဲ့ အာဟာရတွေဟာ ပြုတ်ရေနဲ့အတူ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပျော့ပြုပြီး အညိုရောင်ပြောင်းသွားတဲ့ အထိ ချက်ပြုတ်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အကျက်လွန်သွားတဲ့အခါ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်အချို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားတယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်နေတုန်း အဖုံးဖွင့်ပြီး ချက်ပြုတ်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲ။	ရေမှာပျော်ဝင်နေတဲ့ အာဟာရတွေဟာ အငွေ့ပြန်ပြီး ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
ထမင်းချက်တဲ့အခါ ထမင်းရည်ငဲ့ပြီး သွန်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။	အရေးကြီးတဲ့အာဟာရတွေ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ် ဖို့ ဘယ်လိုလှီးဖြတ်မလဲ။	အာဟာရတွေ မဆုံးရှုံးအောင် အစိတ်ကြီးကြီးလှီးဖြတ်မယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လှီးဖြတ် ပြီးမှ ဆေးကြောရင် ဘာဖြစ်မလဲ။	အာဟာရအချို့ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်း ရွက် တွေကို ရေမဆေးပဲ အစိမ်းစားရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲ။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ပိုးမွှားနဲ့ သန်ကောင်တွေ ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်။
အစားအသောက်တွေကို ချက်ပြီး ပြီးချင်း ဘာကြောင့်ပူပူနွေးနွေး လတ် လတ်ဆတ်ဆတ် စားဖို့လိုအပ်သလဲ။	ချက်ပြီးသားအစားအစာကို ဒီအတိုင်းအကြာကြီး ထားရင် အစားအစာက တစ်ဖြည်းဖြည်း ပျက်စီးသွားပြီး စားသုံးသူကိုဖျားနာစေနိုင်တယ်။
စားလို့မကုန်ပဲ ကျန်နေတဲ့ အစား အသောက်တွေကို ပြန်မနွေးပဲ စား လိုက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။	အဲဒီအစားအသောက်တွေထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အကုန်ပိုင်းတွေ ပေါက်ဖွား ရှင်သန်နေတဲ့အတွက် စားသောက်တဲ့သူတွေ ဖျားနာနိုင်ပါတယ်။ မကုန်ပဲ ကျန်နေတဲ့အစားအစာတွေကို ပြန်နွေးတိုင်း ပိုးမွှားတွေ အကုန်သေအောင် ဆူပွက်တဲ့အထိပြန်နွေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
ဟင်းရည်တွေ၊ စုပ်ပြုတ်တွေကို ပိုပြီးအာဟာရပိုပြီး ပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။	အဲဒီဟင်းရည်တွေ၊ စုပ်ပြုတ်တွေထဲမှာ ပဲတို့၊ အသားတို့၊ ဥတို့၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းရည်တို့၊ ပဲပြုတ်ရည်တို့ကိုလည်း ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။
ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအသောက် တွေကို မချက်ရသေးတဲ့ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေအနားမှာ ထားရင် ဘာဖြစ်သွားနိုင်သလဲ။	အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေမှာပါတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေက ချက်ပြုတ်ပြီးသား အစားအစာတွေကို ပျက်စီးသွားစေပါတယ်။ အစားအစာတွေကို မပြင်ဆင် ခင် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့နဲ့ ထိထားသမျှ (လက်၊ အိုးခွက်၊ စားပွဲ) ကို သန့်စင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
ဂေါ်ဖီထုပ်အစား အစိမ်းရောင်ရောင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ရွေးချယ်ရင် ဘယ် အာဟာရဓာတ်ကို ပိုပြီးရရှိနိုင်မလဲ။	အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့ အရွက်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထက် အစိမ်းရောင် ရောင် အရွက်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ (ဗီတာမင်အေနဲ့ သံဓာတ်) ပိုပြီးပါဝင်တယ်။

၃.၃။ အာဟာရပြည့်ဝသော သရုပ်ပြချက်ပြုတ်ပြိုင်ပါ

အစားအစာများ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ပြုသခြင်းလမ်းညွှန်

ဆောင်ရွက်မည့် လှုပ်ရှားမှု	အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြိုင်ပွဲ
ဆောင်ရွက်မည့် နေရာ	ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ လူထုအတွင်း
ရည်စူးအုပ်စု	ငါးနှစ်အောက်ကလေးအမေများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ
ရည်ရွယ်ချက်	(၁) ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများကို စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် တတ်စေရန် (၂) အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ခြင်း ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ ရရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု အလေ့အထများ ပိုမို ဖြစ်ထွန်းလာစေရန်
ဆောင်ရွက်မည့် နည်းလမ်း	(၁) ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများကို စနစ်တကျပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံကိုအဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနှင့်အမှတ်ပေးခြင်း (၂) အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ ဖြန့်ဝေဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုချီးမြှင့်ခြင်း။
ကူညီပံ့ပိုးမည့်သူများ	မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အသင်းဝင်များ၊ ကျေးရွာ၊ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ရပ်မိရပ်ဖများ၊ (၅) နှစ်အောက်ကလေးအမေများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက် မိခင်များ
လိုအပ်မည့် ပစ္စည်း	(၁) လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ အာဟာရအုပ်စုပိုစတာ (၂) သုံးစွဲမည့် အိုးခွက်၊ သုံးရေ၊ သောက်ရေ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မါး၊ စဉ်းနီတုန်း၊ ငရုတ်ဆုံ၊ ကျည်ပွေ၊ ဖွန်းကြီး၊ ဖွန်းငယ်၊ အုပ်ဆောင်း၊ လက်နီ၊ မီးဖို၊ လောင်စာ၊မီးခြစ် (၃) ချက်ပြုတ်မည့် ဟင်းအတွက်လိုအပ်မည့် အစားအစာများ (၄) အမှတ်ပေးရန်၊ ရေးမှတ်ရန် စာရွက်နှင့် ရေးစရာ

ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်

- ၁။ ဆောင်ရွက်မည့် နေရာနှင့် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားရပါမည်။
- ၂။ ကြိုတင်၍ (၅) နှစ်အောက်ကလေးအမေများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များကို ဖိတ်ကြားရပါမည်။
- ၃။ တစ်ရက် သို့မဟုတ် အဆင်ပြေသလို ကြို၍ မိခင်များနှင့် တွေ့ဆုံကာ ယှဉ်ပြိုင်မည့် အုပ်စုများခွဲခြား၊ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများ ရှင်းပြခြင်း၊ ဈေးဝယ်ရန် ငွေကြိုထုတ်ပေးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ရမည့် အစားအစာအမယ် များကို စဉ်းစားစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က အသက် ၆-လပြည့်ကလေးနှင့် မိဘနှစ်ပါးအတွက် တစ်နပ်စာ။ နောက်အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့က အသက် ၉-လပြည့် ကလေးနှင့် မိဘနှစ်ပါးအတွက် တစ်နပ်စာ ပြင်ဆင်ရမည်။)
- ၄။ ပွဲမစတင်မီ အာဟာရ အုပ်စုပိုစတာ၊ ချက်ပြုတ်မည့် ဟင်းလျာများ၊ သုံးစွဲမည့် အိုးခွက်၊ သုံးရေ၊ သောက်ရေ များ ခင်းကျင်းပြသရပါမည်။
- ၅။ အာဟာရပြည့်ဝမှုတစ်သည့် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်တွင် သတိထား ရမည့် အချက်များ၊ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများအားရှင်းလင်းဆွေးနွေးပြရပါမည်။ အမှတ်ပေးခိုင်များကို မိတ်ဆက် ပေးရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်ချိန် (၁) နာရီခွဲ သတ်မှတ်မည်။
- ၆။ ချက်ပြုတ်ပြိုင်ပွဲ စတင်မည်။ အမှတ်ပေးခိုင်များက ချက်ပြုတ်ပုံကို အသေးစိတ်လေ့လာ မှတ်တမ်းတင်မည်။
- ၇။ အချိန်ပြည့်ပြီး၊ ချက်ပြုတ်ပြီးစီးလျှင် ချက်ပြုတ်ပြီးသော ဟင်းလျာများကို ပြင်ဆင် တည်ခင်းရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အဖွဲ့များက မိမိတို့ ဈေးဝယ်၊ ပြင်ဆင်၊ ချက်ပြုတ်ပုံတို့ကို ပြန်လည်ရှင်းပြမည်။
- ၈။ တက်ရောက်လာသူများမှ မေးမြန်းချက်များအား ပြိုင်ပွဲဝင်များက ပြန်လည်ဖြေဆိုရပါမည်။
- ၉။ အမှတ်ပေးခိုင်လူကြီးများမှ အရသာမြည်းပါမည်။
- ၁၀။ အမှတ်ပေးခိုင်လူကြီးများ အမှတ်ပေါင်းပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား အပြုသဘောဆန်စွာ မှတ်ချက်များပေးရမည်။
- ၁၁။ ဆုရရှိသောအဖွဲ့များအားကြေငြာပြီး ဆုချီးမြှင့်ရမည်။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု (၅ မှတ်)
- ၂။ အစားအစာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု (၅ မှတ်)
- ၃။ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ (၅ မှတ်)
- ၄။ အစာအမျိုးအစား (၅ မှတ်)
- ၅။ အပျော့အမာ (၅ မှတ်)
- ၆။ အရသာ (၅ မှတ်)
- ၇။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု (၅ မှတ်)
- ၈။ အချိန်မီပြီးစီးမှုနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညွတ်မှု (၅ မှတ်)
- စုစုပေါင်းပေးမှတ် = (၄၀) မှတ်

အာဟာရဓါတ်ဆုံးရှုံးမှုနည်းသောချက်ပြုတ်နည်းများ

ထမင်းရေခမ်းချက်ခြင်း

ဆန်မဆေးမီပထမဦးစွာ စပါးလုံး၊ ခဲလုံးများနှင့် ပိုးမွှားများကို ဖယ်ရှား၍ စကောဖြင့်ပြာရပါမည်။ ဆန်ကို ရေဆေးသည့်အခါ မပွတ်တိုက်ဘဲ ညင်ညင်သာသာ နှစ်ကြိမ်ထက်မများဆေးရပါမည်။ ထမင်းရည်ခမ်း ချက်သည့် နည်းမှာ ဆန်တစ်ဆ ရေနှစ်ဆ ချက်ရပါသည်။ (ဥပမာ- ဆန်ကို နို့ဆီဘူးတစ် ဘူးထည့်လျှင် ရေနို့ဆီဘူး နှစ်ဘူးထည့်ရပါမည်။ ဆန်မာလျှင် ရေအနည်းငယ် ပိုထည့်ရပါမည်။ ဆန်ပျော့လျှင် အနည်းငယ် ရေလျှော့ပြီး ထည့်ရပါမည်။ ထမင်းဆူလာလျှင် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် မွှေပြီး ရေခမ်းသည်အထိ ထားရသည်။ ရေခမ်းလျှင် မီးကိုလျှော့ပါ။ အဖုံးဖုံးလျှက် မီးဖိုပေါ်တွင် ခဏ ထားရပါမည်။ အငွေ့ထွက်လာမှ ထမင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ခြင်း

ဝယ်ယူသည့် (သို့မဟုတ်) ခူးဆွတ်ရသည့် အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ယင်းနေ့တွင်ပင် ချက်ပြုတ် စားသောက်သင့်သည်။ (အသုံးပြုထားသော ဓါတု ပစ္စည်းများအပေါ်တွင်မူတည်၍) လွန်ခဲ့သည့် တစ်ပတ်ခန့် သို့ နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်း ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခဲ့သည့် အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခူးဆွတ်ခြင်းသို့မဟုတ် ဝယ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အများစုကို အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် အာဟာရဓါတ် အပြည့်အဝရရှိနိုင် သည်။ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို မစားသုံးမီ၊ မဖြတ်တောက်မီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ရာ၌ အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- (၁) သန့်ရှင်းမှုမရှိသော ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း
- (၂) ဖြတ်တောက်ပြီးမှ ဆေးကြောခြင်း
- (၃) ရေပမာဏ အများအပြားဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း
- (၄) အညှိရောင်ပြောင်းသွားသည် အထိ အလွန်အကျွံချက်ပြုတ်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာ၌ အာဟာရဓါတ်များ လေလွင့်ပြုန်းတီးမှု မရှိစေရန် အိုးများကို အဖုံးဖုံး၍ ကြော်ချက်သင့်သည်။ ဆီနှင့် ရှောက်ရည် အနည်းငယ် ထည့်ချက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အချို့သော အာဟာရဓါတ်များကို စုပ်ယူရာ၌ အထောက်အကူပြုသည်။

သားငါးချက်ပြုတ်ခြင်း

အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသည်းအမြစ် ကလိစာ အစိမ်းများ၌ ရောဂါပိုးအမြောက်အများ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ထိုအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များကို အသုံးပြုပြီးနောက်ဖြစ်စေ အခြားအစားအသောက် ပြင်ဆင်မှုအတွက် အသုံးမပြုမီ ဖြစ်စေ ဆပ်ပြာဖြင့်တိုက်ချွတ်၍ ရေနွေးဖြင့် သန့်သန့် ရှင်းရှင်းဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။

ဤ အစားအသောက်မျိုးကို အေးသည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်း၍ ယင်ကောင်များရန် မှ ကာကွယ်ထားရမည်။ အသားများကို ကျက်အောက်ချက်ရမည်။ စားသုံးရန် ပြန်နွေးပါကလဲ ပွတ်ပွတ်ဆူအောင် အထိပြန်နွေးရမည်။

အာဟာရပြည့်ဝမှုတသည့် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ပြသခြင်း

စဉ်	အကြောင်းအရာ	အဓိကသတင်းအချက်အလက်	
		ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
၁။	အစားအစာရွေးချယ်ခြင်း	အစာအုပ်စုတိုင်းမှ အစာများပါ ဝင်ရမည် အစာအမျိုးအစား စုံနိုင် သမျှ စုံလင်အောင်ရွေးချယ်ရမည် အရသာ လိုက်ဖက်သည့် အစာ များဖြစ်ရမည်	အသင့်စား အစာများ တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင် ထားသောအစာများ
၂။	အစားအစာ ဝယ်ယူစုဆောင်းခြင်း	သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစား အစာများဖြစ်ရမည်(အရောင်အ ဆင်း အနံ့ ကောင်းမွန်ရမည်) ဒေသထွက် ရာသီစာများ ဦးစား ပေးရမည်	ဆိုးဆေးနှင့် အဆိပ် အတောက်ပါသော အစား အစာများ ရက်ကြာသည့် ပွန်းပဲ့နေ သည့် အစာများ
၃။	တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု	အစားအစာ မပြင်ဆင်မီ၊ အစာ မစားမီ၊ မစင်စွန့်ပြီးတိုင်း အညစ် အကြေးကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးပါ မစင်ကို ယင်လုံအိမ်သာမှာပဲစွန့် ပစ်ပါ	လက်သည်းတွေမရှည်ရ၊ မညစ်ပတ်ရပါ ပါးစပ်နာခေါင်း ဆံပင်တွေ ကို အစာကိုင်တွယ်မည့် လက်နဲ့ မထိတွေ့ စေရပါ
၄။	မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းမှု	စဉ်နှီတုံး၊ ဓါး၊ အိုးခွက်ပန်းကန် လက်သုတ်ပဝါ တို့ကို သုံးရေ သန့်နဲ့ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော ပါ အစားအစာပြင်ဆင်မည့်နေရာ ကို အမြဲသန့်ရှင်းစွာ ထားပါ စွန့်ပစ်မည့်အစားအစားကြွင်း စား ကျန်တွေကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ	ကြွက်၊ ပိုးဟပ်၊ ခွေး၊ကြောင် များ ချက်ပြုတ်တဲ့နေရာမှာ မဝင်ထွက်စေရပါ စွန့်ပစ်မည့် အစားအစားကြွင်း စားကျန်တွေကို အနီးအနား မှာ မစွန့်ပစ်ရပါ
၅။	သုံးရေသောက်ရေ သန့်ရှင်းမှု	ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ ရောဂါပိုးမွှား ကင်းစင်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ရေကို အစားအစာများ ဆေးကြော သန့်စင်ဖို့နဲ့ ချက်ပြုတ်ဖို့မှာ သုံးပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့သန့် ရှင်းတဲ့ သောက်ရေသန့်ကို သောက်ပါ။	မသန့်ရှင်းတဲ့ သုံးရေနဲ့ အစားအစာများကို မဆေး ကြောရပါ

၆။	အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း	သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံသားငါးတွေကို မလှီးဖြတ်မီ သုံးရေသန့်နဲ့ သဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ဆေးကြောပြီးမှ လှီးဖြတ်ပါ။ ထမင်းကို ရေခန်းချက်ပါ။ စားခါနီးမှ ချက်ပြုတ်ပါ။	လှီးဖြတ်ပြီးမှ မဆေးကြောရပါ။ ဆန်ကို(၂)ကြိမ်ထက်ပိုမဆေးရပါ။ ထမင်းရည်မငဲ့ပစ်ရပါ။ ချက်ပြီးအစားအစာနဲ့ မချက်ပြုတ်ရသေးတဲ့ အစားအစာတွေ ထိတွေ့ရောနှောမထားရ။
၇။	အာဟာရများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း	ဟင်းချိုချက်လျှင် ရေနွေးဆူမှ ဟင်းရွက်များခပ်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပြုတ်ပါ။ ပဲနဲ့ အသားငါးကို ရောချက်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးရောနှောချက်ပြုတ်ပါ။ အာဟာရဓါတ်များ မပျက်စီးအောင် အချဉ်ခပ်ပြီးချက်ပါ။	အစားအစာပြုတ်ရည်တွေကို မသွန်ပစ်ပါနဲ့။ အစားအစာကို အကြာကြီး မချက်ပြုတ်ပါနဲ့။ အပူချိန် အမြင့်ကြီးနဲ့ ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုပါနဲ့။
၈။	ချက်ပြီး ခင်းကျင်းပြင် ဆင်ခြင်း	အစားအစာကို ယင်မနားအောင် အမြဲ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ ပန်းကန်ဖွန်းခက်ရင်းများသုံးပါ။	
၉။	စနစ်တကျ စားသောက်ခြင်း	ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ ဖွန်းခက်ရင်း(သို့) လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောပြီးမှ အစားအစားသုံးပါ။	ကျွန်တို့ အစားအစားများကို စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပြီး ကျက်အောင်ပြန်ချက်ပြီးမှ စားပါ။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစားများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် သရုပ်ပြရာတွင် ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက် အကြိမ်ရေနှင့် ပမာဏ၊ အစာအပျော့အမာအနေအထားအား တက်ရောက်သူများ နားလည်မှတ်မိစေရန် ဦးဆောင်သူမှ သေချာ စွာ ရှင်းလင်းပြောဆို သရုပ်ပြရမည်။ ထိုကဲ့သို့ သရုပ်ပြချက်ပြုတ်ရာတွင် အသက်အရွယ် အလိုက် တစ်ခုချင်းစီ၏ အစာအပျော့အမာ အနေအထား ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြသရမည်။ အစားအစားများ ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ဒေသ အတွင်းရရှိနိုင်ပြီး သင့်တော်သော အစားအစားများကို ရွေးချယ်ရမည်။ ထိုအဓိက သတင်းစကားနှင့် အလေ့ အကျင့်ကောင်းများရရှိစေရန် ဦးဆောင်သူမှ သေချာစွာ စောင့်ကြည့် ပြင်ဆင်သရုပ်ပြခြင်း ကို ပြုလုပ်ရမည်။

ကိုးကားရည်ညွှန်းစာအုပ်များ

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ Standardize Health Messages, ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၊ ၂၀၁၇။
- လူထုအတွင်း ၂-နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များ အစာကျွေးခြင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသင်တန်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၊ UNICEF၊ ၂၀၁၆။
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အာဟာရလက်စွဲ၊ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသန ဌာန၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၃။