



အမှုအကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးလမ်းညွှန်

# အာဟာရ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းလက်စွဲ

Nutrition Volunteer Manual



Funded By



## Livelihoods and Food Security Fund



## 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။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် စီမံကိန်း ဧရိယာအတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ဧပြီလ၊ ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင် အစောင်ဇရေ (--) ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက် ..... ၄

အပိုင်း(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် အထွေထွေ ..... ၅

၁.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူခြင်း ..... ၆

၁.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဝါတ်အားဆေး ..... ၁၁

၁.၃။ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အကြောင်း ..... ၁၅

အပိုင်း(၂) ၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအစာကျွေးခြင်း ..... ၁၈

၂.၁။ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ..... ၁၉

၂.၂။ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း ..... ၂၁

၂.၃။ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း ..... ၂၅

၂.၄။ အသက် (၆) လ မှ(၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း ..... ၂၇

၂.၅။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ ..... ၃၀

၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ။ ..... ၃၂

အပိုင်း(၃) ရောဂါကာကွယ်ရန် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ..... ၃၆

၃.၁။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ..... ၃၇

၃.၂။ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ..... ၃၉

ကိုးကားရည်ညွှန်းစာအုပ်များ ..... ၄၃

# လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို Save the Children ၏ MCCT စီမံကိန်းများတွင်အာဟာရ မြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ ကျေးရွာလူထုအတွင်း၌ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်စဉ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ MCCT စီမံချက်တွင် အဓိကထား အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ၂-နှစ်အောက် ကလေးမိခင်များအား ငွေကြေး ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် အာဟာရ မြှင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝ အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အာဟာရ မြှင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ အနေဖြင့် မိခင်အချင်းချင်း အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ မိခင်အချင်းချင်း အထောက်အကူပြု အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လူထုအတွင်း အာဟာရဆိုင်ရာ အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ငွေကြေးများ ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးပေးသော ငွေကြေးများအား မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲမှုများ ပြုလုပ်လာစေရန် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှုသရုပ်ပြခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်သည်။

အာဟာရ မြှင့်တင်ရေးအတွက် လူမှုဘဝ အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပုံဖော်ရာတွင် လူ့ဘဝအစ အလွန်အရေးပါသော ရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) အတွင်း အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးမှု၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခံယူမှု နှင့် ၂ နှစ်အောက်ကလေး သူငယ်များ အစားအစာကျွေးခြင်း စသည်တို့၏ အရေးပါမှုကို သိရှိ ပြောင်းလဲလာစေရန် အဓိက ရည်ရွယ် ဆောင်ရွက်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ပါဝင်သော ခေါင်းစဉ်များသည် ကျေးရွာလူထုအတွင်းတွင် လူထုကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းပါဝင်၍ ပြန်လည်တွေးတောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များမှ ဖော်ထုတ်ထား ခြင်းသာမက စီမံကိန်း Baseline စစ်တမ်းကောက်ယူမှုများကို ပြန်လည် သုံးသပ်၍ ပြုစု ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အာဟာရဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်များကိုလည်း မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်းပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုခြင်းစီအတွက် အရှင်းလင်းဆုံးဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရည်ရွယ်ချက်၊ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများနှင့် အဓိကပေးစေလိုသော သတင်းစကားများကို ရေးသားထားသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သတင်းစကားများထက် ပိုမိုသိလိုလျှင် အလွယ်တကူ ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက် ကိုးကားစာအုပ်များ၏ အမည်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း (၁)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်

နို့တိုက်မိခင် အထွေထွေ

# ၁.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူခြင်း

## ပြောပါ

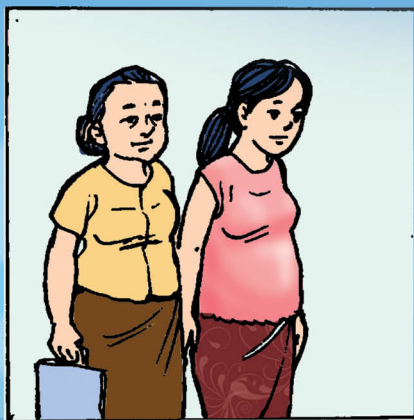
ဒီလမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ ကလေးမွေးဖွားပြီးကာလ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အန္တရာယ် လက္ခဏာတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## မေးပါ

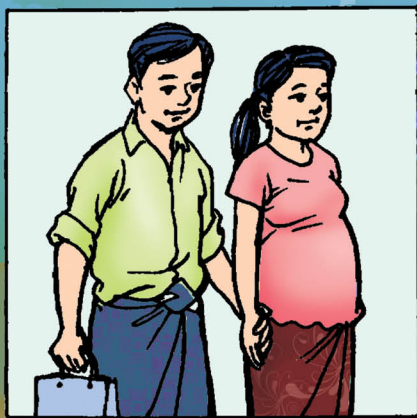
အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။



ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် ၄ လအတွင်း



ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လမှ (၇) လအတွင်း



တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လအတွင်း



စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉) လအတွင်း



# နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

## လုပ်ပါ

တက်ရောက်လာသူများကို အုပ်စု (၂) စုခွဲပါ။

## မေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ် ခံယူရမည့် အချိန်များကို ဖော်ပြပါ။

ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွန်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူပါ။

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

## ဆွေးနွေးပါ

သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း အနည်းဆုံးကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၄) ကြိမ်ခံယူခြင်းရှိမရှိ၊ မည်သည့်အခက်အခဲများ ရှိပြီး မည်ကဲ့သို့ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်သည်များကို ဆွေးနွေးပါ။

## မေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုနေထိုင်အိပ်စက် ဝတ်စားဖို့ အကြံပေးမလဲ။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုသံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမှုတရား အစားမရောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစား ပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများမှအပ အခြားဆေး များမသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင်မသော အလုပ်များမလုပ်ပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ၊ မီးခိုးငွေ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အတွက် ဘယ်အချိန် အိပ် အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား မိသားစုမှ မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

 မေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အန္တရာယ် လက္ခဏာများကို မေးပါ။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အန္တရာယ် လက္ခဏာများ**

အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ဆိုင်း ချက်ချင်းပြသပါ

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





## ? မေးပါ

မွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို မေးပါ။

### မွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြပါ။

#### မိခင်

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

#### မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာမစို့လျှင်

## ? မေးပါ

မွေးပြီးစမိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ မေးပါ။

### မွေးပြီးစမိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်းချက်ချင်းပြပါ။

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

## ဆွေးနွေးပါ

အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ရပ်ရွာမှ မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

## ? အနှစ်ချုပ်မေးပါ

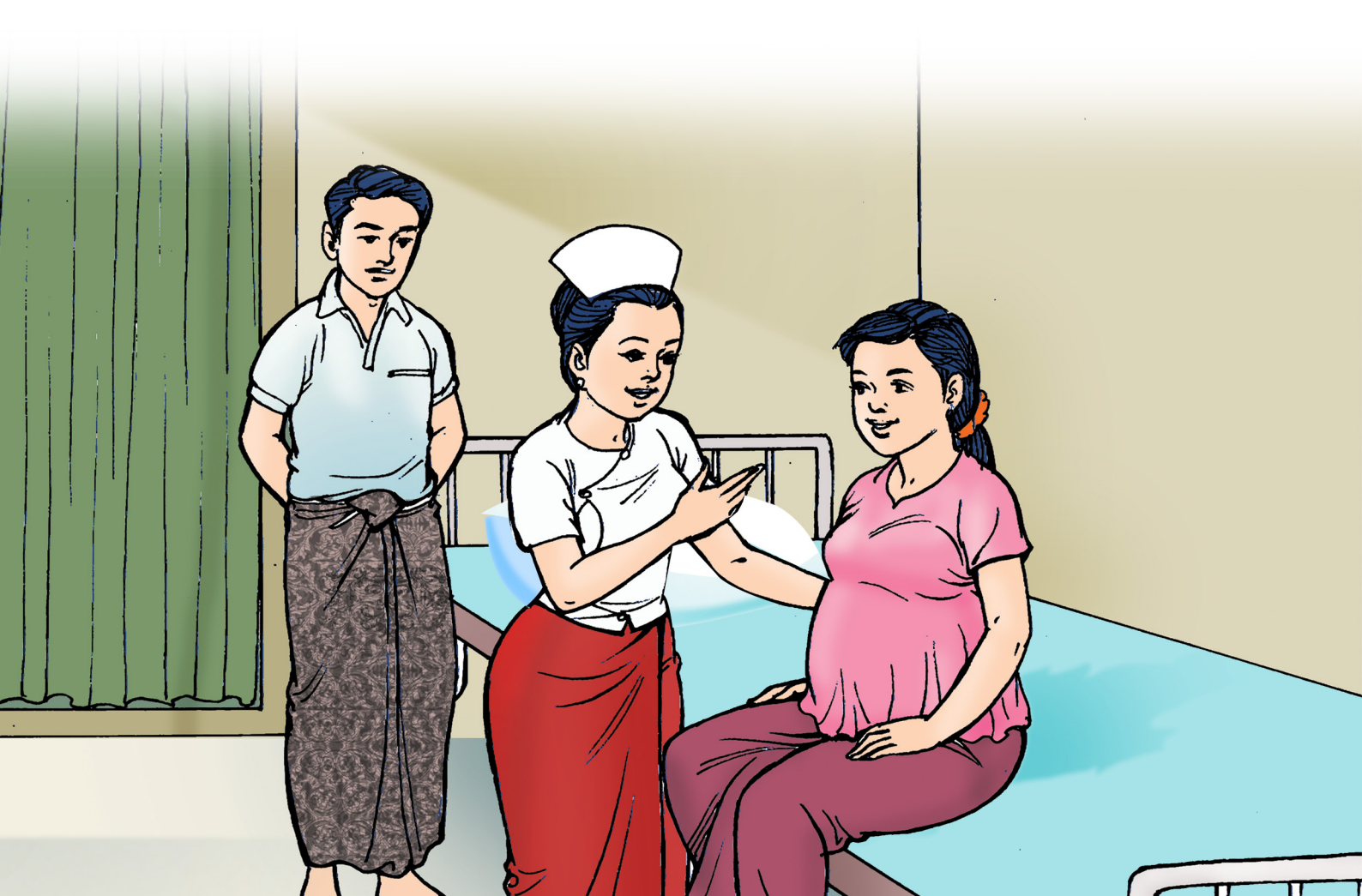
ဒီလမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ ကလေးမွေးဖွားပြီးကာလ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အန္တရာယ် လက္ခဏာတွေအကြောင်းဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

 နားထောင်ပါ

 ချီးမွမ်းပါ

 ပြောပါ

ဒီလမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ ကလေးမွေးဖွားပြီးကာလ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အန္တရာယ် လက္ခဏာတွေအကြောင်း ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။



# ၁.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓာတ်အားဆေး



## ပြောပါ

ဒီလမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓာတ်အားဆေး အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သရုပ်ပြခြင်းလုပ်မယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေ ဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

## ပြောပါ

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





လုပ်ပါ

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



ပြောပါ

မျက်လုံးဖွင့်လို့ရပါပြီ။ ဒီရေခွက်နှစ်ခွက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေးပါ။



မေးပါ

ပမာဏတူပါသလား။ အရောင်တူပါသလား။ အနံ့ရော ဘာကွာလဲ။



နားထောင်ပါ

အတူတူပဲဟု ဖြေလိမ့်မည်။



မေးပါ

ကျေးဇူးပြု၍ အရသာကို မြည်းကြည့်ပါ။



နားထောင်ပါ

ရေတစ်ခွက်က ငန်နေသည်။



ရှင်းပြပါ

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



နားထောင်ပါ

နည်းနည်းလေးပဲ။

 ရှင်းပြပါ

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

 မေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာရော ဘယ်လိုအကျအာဟာရတွေ လိုအပ်မယ်ထင်လဲ။

 နားထောင်ပါ

ဗီတာမင်အေ၊ အိုင်အိုဒင်း၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း၊ စသဖြင့်

 ပြောပါ

အခုလေ့ကျင့်ခန်းမှာ သံဓာတ်အကြောင်း အဓိကဆွေးနွေးပါမယ်။

 မေးပါ

သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် ဘာရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

 နားထောင်ပါ

သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ

 ရှင်းပြပါ

မှန်ပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက်ဟာ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ သံဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ အကျအာဟာရ လိုအပ်ပါတယ်။

 မေးပါ

ဘယ်လောက်များများ လိုအပ်ပါသလဲ။

 နားထောင်ပါ

အနည်းငယ်သာလိုအပ်ပါတယ်။



### ရှင်းပြပါ

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



### ဆွေးနွေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အာဟာရပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုစားရမလဲ

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



### ဆွေးနွေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးအားနည်းတာမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

- ဗီတာမင်စီက သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးသည်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်လျှင် အချဉ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲချက်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ငါးနှင့်ချဉ်ပေါင်) ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသား ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ နှင့် စားပါ။
- ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော သစ်သီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ကို ထမင်းစားပြီး (၂) နာရီအတွင်း စားသုံးသင့်သည်။
- လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်သုပ်တို့သည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားသည်။ ထမင်းမစားမီ (၁) နာရီ၊ စားပြီး (၂) နာရီအတွင်း ထိုအစားအစာများကို မစားသောက်သင့်ပါ။
- အူအတွင်းသန်ကောင်များသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော သွေးအားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု၊ အစားအသောက် သန့်ရှင်းမှု အားဖြင့် သန်ကောင်ပိုးများ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း မဝင်ရောက်ရန် ကာကွယ်ရမည်။



### အနှစ်ချုပ်မေးပါ

ဒီလမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓာတ်အားဆေး အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။



### နားထောင်ပါ။



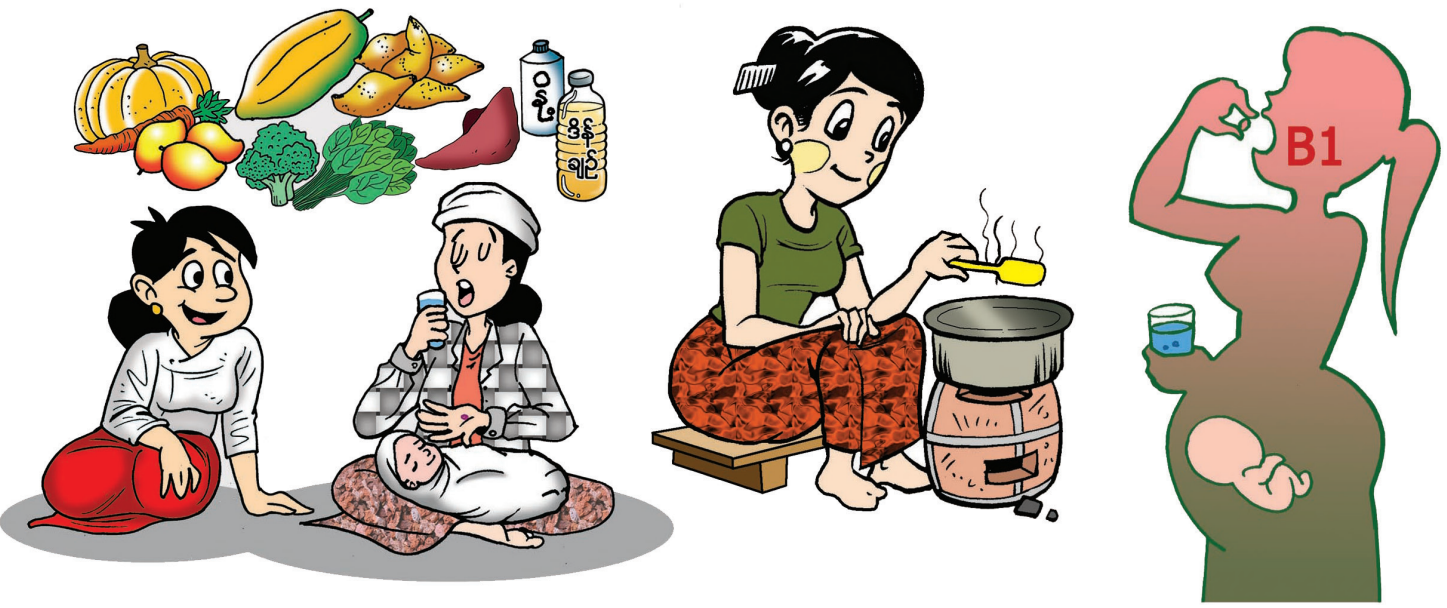
### ချီးမွမ်းပါ။



### ပြောပါ

ဒီလမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အာဟာရနှင့် သံဓာတ်အားဆေး အကြောင်း ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

# ၁.၃။ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အကြောင်း



## ပြောပါ

ဒီလမှာ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## ? မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

### ✓ လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။

### ? မေးပါ

ပြီးခဲ့တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းက အဏုအာဟာရတွေကို မှတ်မိပါသလား။ ဘာတွေလဲ။

### ရှင်းပြပါ

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

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။	သဘောသီးမုန့်၊ သရက်သီးမုန့်နှင့် အခြား အဝါရောင်/ လိမ္မော်ရောင်ရှိသော အသီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ အသည်း၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဘဲဥအနှစ်
ကလေးကို ဘယ်အချိန်မှာ ဗီတာမင်အေဖြည့်စွက် ဆေးလုံးကို ဘယ်လိုတိုက်ကျွေးရသလဲ။	ကလေးအသက် ၆ လပြည့်ပြီးလျှင် ဗီတာမင်အေဖြည့်စွက်ဆေးလုံးကို ကလေးသန်မာနေစေရန်အတွက် ၆ လလျှင်တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးရပါမည်။
ဗီတာမင်အေတိုက်ကျွေးရမည့် ကလေးအသက် အရွယ်အပိုင်းအခြားကို ပြောပြပါ။ တစ်နှစ်ဘယ်နှကြိမ်တိုက်ရသလဲ။	အသက် ၆ လ မှ ၅၉ လအရွယ်ကလေးငယ်များအား တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဗီတာမင် အေ ဆေးလုံး တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် စုံစမ်းပါ။
မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဗီတာမင်အေတိုက်ကျွေးလေ့ရှိသလဲ။	ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုနေ့ရက်များတွင်လည်း ဗီတာမင် အေ ကို တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။
ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ရင် ဘာဖြစ်တတ် သလဲ။	ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင် ကြက်မျက်သင့်ခြင်း အပါအဝင် မျက်လုံးပေါ်ရှိအနာများ၊ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။
ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရင် ကလေးမှာ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။	သူငယ်နာကျဗဟုမ်း (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)
ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရင် မိခင်မှာ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။	ခြေဖျား၊ လက်ဖျားထုံနာ၊ ကျဉ်နာ
ကလေးမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းမဖြစ်အောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ ဘယ်အစားအစာတွေကို ဘယ်လို စားရမလဲ။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ စုံလင်အောင်စားပါ။ မလိုအပ်ပဲ အစားမရှောင်ပါနှင့်။ အလွန်ဖြူအောင်ကြိတ်ခွဲထားသည့်ဆန်ကို မစားသင့်ပါ။ ထမင်းချက်ရန်ဆန်ဆေးသည့်အခါဆန်ကို ရေနှင့် အထပ်ထပ်ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထမင်းရည်မငဲ့ ဘဲရေခမ်းချက်စားသည့် အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ထမင်းရေခမ်း မချက်စားပါက ထမင်းရည်ကို မိသားစုဝင် အားလုံးသောက်ပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြား သောက်ရမည့် ကာလကို ပြောပြပါ။	ကိုယ်ဝန် (၉)လမှ မွေးပြီး(၃) လအထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏ အတိုင်း နေ့စဉ်မှီဝဲပါ။



 ဆွေးနွေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ ဘီဝမ်း မချို့တဲ့အောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

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

 အနှစ်ချုပ်မေးပါ

ဒီလမှာတော့ ဗီတာမင် အေ နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

 နားထောင်ပါ

 ချီးမွမ်းပါ

 ပြောပါ

ဒီလမှာ ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း အကြောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခုလိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

အပိုင်း (၂)

၂နှစ်အောက် ကလေး  
သူငယ်များ အစာကျွေးခြင်း

# ၂.၁။ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



ပြောပါ

ဒီလမှာ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။



မေးပါ

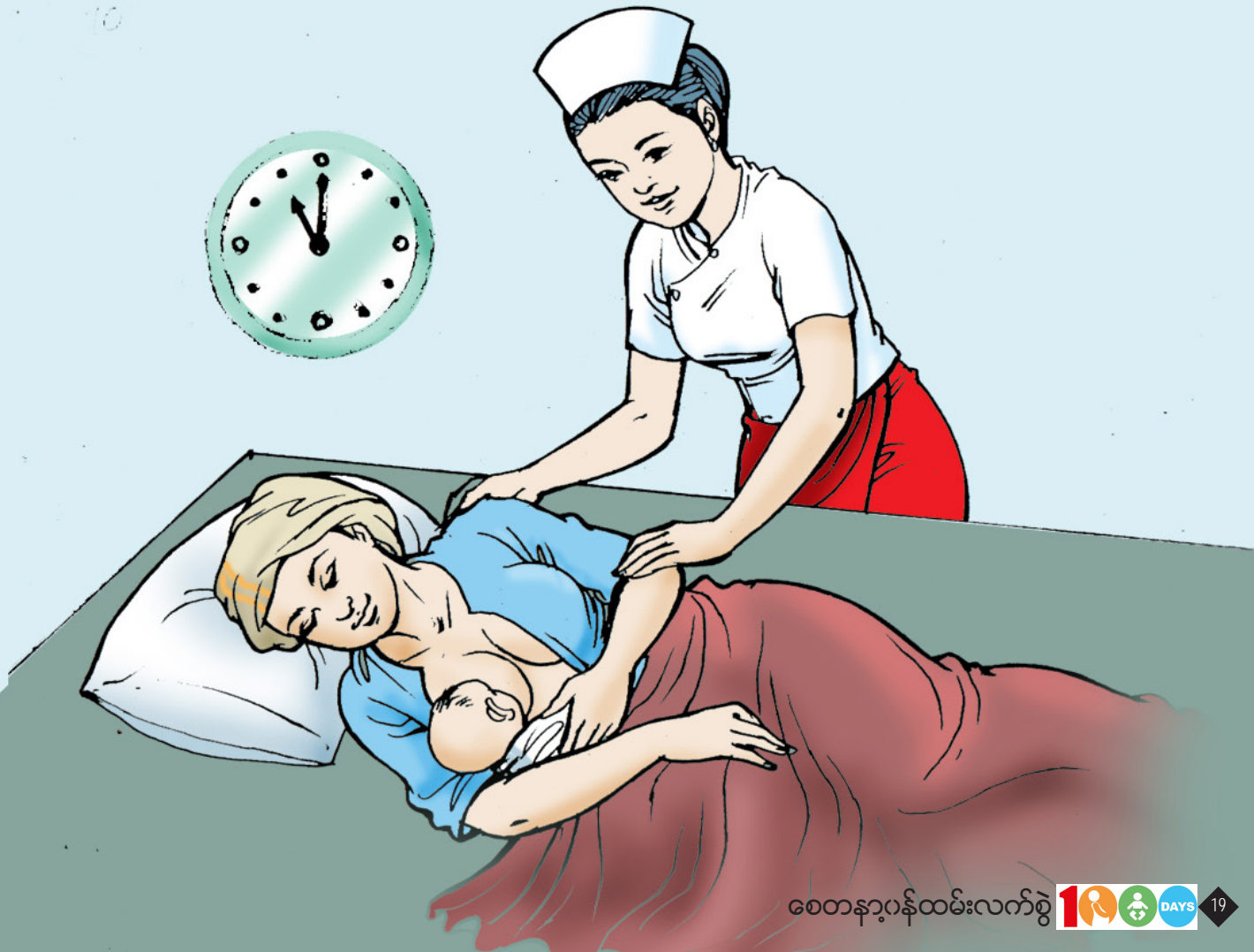
အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (သဘောတူ၊ မတူလေ့ကျင့်ခန်း)



ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့နှင့် တိရစ္ဆာန်၏နို့ ကွာခြားချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ကြမည်။ အားလုံး အခန်းရဲ့ အလယ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ရမယ်။ အကြောင်းအရာတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပံ့ပိုးသူက ဖတ်ပြမယ်။ ဖတ်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက သဘောတူတယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘက်နံရံဘက်ရွှေ့ပါ။ သဘောမတူဘူးဆိုရင် အခြားတစ်ဖက်ကို ရွှေ့ပါ။ ပြီးရင် အလယ်မှာ ပြန်ရပ်ပါ။ နောက်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်ဖတ်ပြမယ်။



 ဖတ်ပြပါ

နို့ဦးရည်သည်

- ကူးစက်ရောဂါများ မဖြူစင်ပေးရန် ကာကွယ်ပေး (သဘောတူ)
- အစားမတည့် ခါတ်မတည့် ယားယံမှုများ ဖြစ်ပွားမှု လျော့ချပေး (သဘောတူ)
- ငယ်ချိုး (Meconium) များကို သန့်စင်ပေး (သဘောတူ)
- အဝါရောင်ခါတ် ခန္ဓာကိုယ်မှမြန်မြန် ထွက် (အသားဝါ (Jaundice) မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေး) (သဘောတူ)
- အူလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုအားပေး (သဘောတူ)
- ရောဂါ ဖြစ်ပွားက ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျ နည်းစေ (ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျော့ ရောဂါ) (သဘောတူ)
- ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော မျက်စိရောဂါများကို လျော့နည်းစေ (သဘောတူ)

 ဆွေးနွေးပါ

နို့ဦးရည် (Colostrum)

မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန်မှစ၍ နို့ဦးရည်စတင်ထွက်ပါသည်။ နို့ဦးရည် သည် အဝါရင့် ရောင်ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့လျှင် (၁၀) စီစီမှ (၁၀၀) စီစီခန့် (လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးခန့် အထိ) သာထွက်ပါသည်။ ၎င်းသည် မွေးဖွားပြီး ပထမ (၃) ရက်အတွင်း မိခင် နို့ လိုင်လိုင်မလိုက်လာမီ ထွက်ပါသည်။ မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ စတင်တိုက်ကျွေးပါ။ ကနဦး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက်ရော မိခင်၏ ပြန်လည်နုလုံထူမှုအတွက်ပါ အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ နို့ဦးရေကြည်သည် ပျစ်ပြီးဝါကျန်ကျန်ဖြစ်ပြီး ကလေးအတွက်ကောင်းသည်။

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

နို့ဦးရည်(Colostrum) ဂုဏ်သတ္တိများ	အရေးပါပုံ
ရောဂါကာကွယ်သော သဘာဝ ဂုဏ်သတ္တိများ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကူးစက်ရောဂါများ မဖြူစင်ပေးရန် ကာကွယ်ပေး</li> <li>• အစားမတည့် ခါတ်မတည့် ယားယံမှုများ ဖြစ်ပွားမှု လျော့ချပေး</li> </ul>
ဝမ်း နှုတ်ဆေး	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ငယ်ချိုး (Meconium) များကို သန့်စင်ပေး</li> <li>• အဝါရောင်ခါတ် ခန္ဓာကိုယ်မှမြန်မြန် ထွက် (အသားဝါ (Jaundice) မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေး)</li> </ul>
ကြီးထွားစေသော သဘာဝဂုဏ်သတ္တိများ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အူလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုအားပေး</li> </ul>
ဗီတာမင်(အေ)ခါတ် အများအပြားပါဝင်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ရောဂါ ဖြစ်ပွားက ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျ နည်းစေ (ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျော့ ရောဂါ)</li> <li>• ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော မျက်စိရောဂါများကို လျော့နည်းစေ</li> </ul>

 မေးပါ

မိမိကိုယ်တိုင်းသော်လည်းကောင်း ကြားဖူးတွေ့ဖူးသည်များကို လည်းကောင်း အတွေ့အကြုံများကို ဖလှယ်စေပါ။

 အနှစ်ချုပ်မေးပါ

ဒီလမှာတော့ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက် ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

 နားထောင်ပါ

 ချီးမွမ်းပါ

 ပြောပါ

ဒီလမှာ မွေးပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

**၂.၂။ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း**

 ပြောပါ

ဒီလမှာ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

 မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

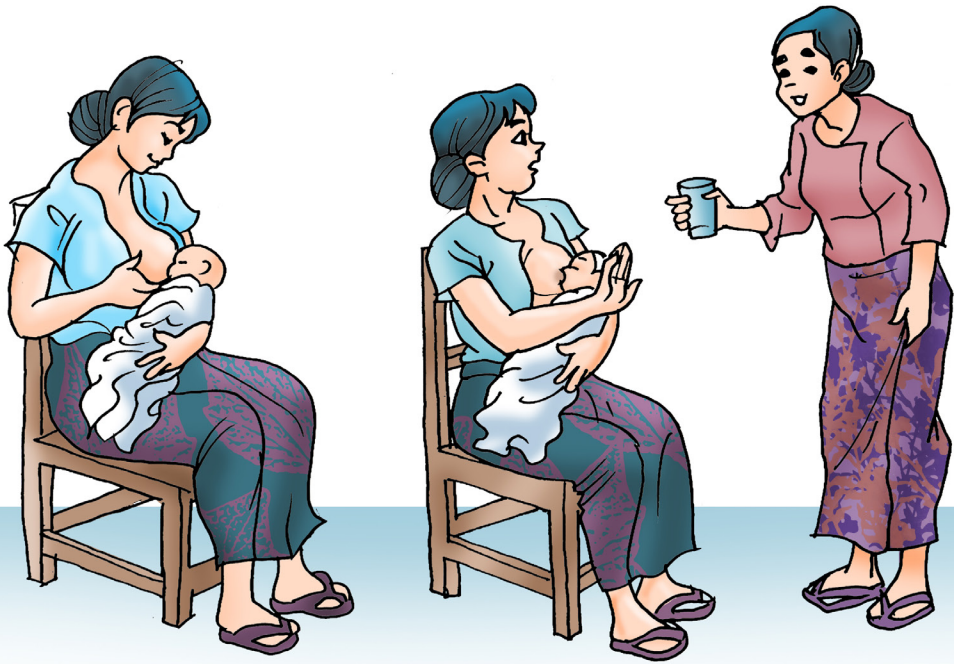
**နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်**

 လုပ်ပါ

အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။

 ရှင်းပြပါ

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



**ဘာကြောင့် ပထမ ၆ လ အတွက် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးဖို့ သတ်မှတ်ထားတာလဲ**

မိခင်နို့တွင် ပထမ ၆ လ အတွင်း လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရမှန်သမျှ ပါဝင်သည်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ နမိုးနီးယား စသည့် ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည့် ရောဂါများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကို လျော့ချပေးသည့်အပြင် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းမှ လျင်မြန်စွာ နုလန်ထူလာစေသည်။ ထို့အပြင် သားဆက်ခြားခြင်းကိုလည်း ကူညီပေးသည်။

**မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းခံရသောကလေးများအတွက် လုံလောက်သောရေဓါတ် ရရှိပါသလား?**

မိခင်နို့ရည်တွင် ရေဓါတ် ၈၈ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ထိုရာခိုင်နှုန်းသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ပုံမှန်ရေလိုအပ်ချက်ထက် များစွာကျော်လွန်သည်။

**အသက် ၆ လ မတိုင်မီ ရေတိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပါသလား**

အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ရေတိုက်ခြင်းသည် ၆ လအောက် ကလေးအတွက် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများစေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရေသည် ဗိုက်ကို ပြည့်တင်းစေပြီး မိခင်နို့သောက်သုံးလိုသည့် ဆန္ဒနှင့် သောက်သုံးနိုင်သည့် ပမာဏကို လျော့နည်းစေတတ်သည်။

**ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားနေသည့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးကို ရေတိုက်သင့်ပါသလား**

မတိုက်သင့်ပါ။

သာမန်အပျော့စားဝမ်းလျှောခြင်းတွင်ပင်လျှင် ဝမ်းလျှောသည့် အကြိမ်ရေကို မြင့်တက်စေတတ်သည်။ ကလေးတွင် အလတ်စားနှင့် အပြင်းစားဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ကလေးအား စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူကာ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ဓါတ်ဆားရည်ကဲ့သို့သော ပါးစပ်မှ တိုက်ကျွေးရသော ရေဓါတ်ဖြည့်အရည်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ထောက်ခံချက်ဖြင့်သာ 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 နို့တိုက်ပေးရန်ပင် လိုအပ်တတ်သည်။ မိခင်သည် ကလေး နို့ဆာကြောင်း အရိပ်အယောင်ကို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ ဆာလောင်သည့်အခါ ကလေးသည် မိခင်ဘက်သို့ ပါးစပ်ဟာ၍ လှည့်လာတတ်သည်။ အခြားတွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာများမှာ လက်စုပ်ခြင်းသို့ လှုပ်ရှားမှုပိုမိုများပြားလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

### နို့တစ်ခါတိုက်လျှင် မည်မျှကြာသင့်သနည်း

ကလေး တစ်လ နှစ်လ အရွယ်အတွင် ကလေး၏ နို့စို့နိုင်မှုစွမ်းရည်တိုးတက်လာသည့်အလျောက် နို့တစ်ခါစို့လျှင် မိနစ် ၂၀ မှ ၄၅ မိနစ်အထိ ကြာတတ်သည်။ မိခင်သည် နို့တစ်ဖက်တည်းကို ကလေးစို့ခြင်း ရပ်နားသည်အထိ စွဲမြဲတိုက်သင့်သည်။ အစို့ရပ်သည်ဆိုသည်မှာ နို့စို့ပြီး ကလေးမှ နို့အလိုအလျောက် ချွတ်သည့်အချိန်ကို ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါလက္ခဏာမျိုး တွေ့ရှိရပါက ကလေးအား လေချဉ်တတ်အောင် ကျောအားနိပ်ပေးပြီး တဖက်နို့ဘက်ကို ပြောင်းပေးသင့်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မိခင်တစ်ယောက်သည် တကြိမ်နို့တိုက်တိုင်း (ကလေးမှ နောက်တစ်ဖက်အား စို့ရန် မငြင်းဆန်ပါက) နို့နှစ်ဖက်လုံးကို တစ်ဖက်ပြီး တစ်ဖက် သုံး၍ တိုက်သင့်သည်။

### မိခင်နို့ကောင်းစွာမထွက်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း

မိခင်အားလုံးသည် ကလေးအတွက် နို့လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိနိုင်ကြသည်။ ကလေးမှ စို့လေလေ နို့ပိုထွက်လေလေ ဖြစ်သည်။ မကြာခင် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ထွက်နှုန်းကို ပိုများစေသည်။ မိခင်များသည် ရေနံနှင့် အခြားအရည်များများ သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းရေဓါတ် ခမ်းခြောက်မှုအား ကာကွယ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ နို့အလိုအလောက်မထွက်ပါက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်မှာ ကလေးအား လုံလောက်သည့် အကြိမ်ရေဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသည့်အတွက် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်ပြီးပြီးချင်း သို့မဟုတ် တစ်ခါနှင့်တစ်ခါအကြား နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းသည် ကျန်ရှိနို့များကို ဖယ်ရှားပစ်သည့်အတွက် ရင်သားအတွင်း နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမြန်စေ ပိုများစေသည်။ ထိုညှစ်ထုတ် ထားသော နို့ရည်အား သိုလှောင်ကာ မိခင် အဝေးရောက်ချိန် သို့မဟုတ် တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုနိုင်ချိန်တွင် တိုက်ကျွေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုနို့ရည်သည် အေးသောနေရာတွင် ၈ နာရီခန့် အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

### နို့တိုက်နေသောကာလတွင် မိခင်အတွက် စားသင့်သော အစားအစာနှင့် မစားသင့်သော အစားအစာများ ရှိပါသလား

မရှိပါ။ မည်သည့်အစားကိုမျှ ရှောင်စရာမလိုပါ။ လတ်ဆတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စုံလင်စွာ စားသုံးခြင်းနှင့် အရည်များ လုံလောက်စွာသောက်သုံးခြင်းသည် နို့တိုက်စဉ်တွင် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ဖြည့်တင်းပေးသည်။ အာဟာရချို့ တွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မိခင်သည် အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ထမင်းတစ်နပ် ပိုစား သင့်ပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် ဖြည့်စွက်အားဆေးများလည်း 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 ဆိုးရိုးသွားသော ရေနှင့်အာဟာရဓါတ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ ကလေးအများစု အတွက် ဖျားနာချိန်တွင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သက်သာကောင်းမွန်စေပါသည်။ ကလေးမှ နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်နေပါက နို့တိုက်သည့် အနေအထားပုံစံမျိုးစုံကို စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအား မတ်လျက် တိုက်နိုင်သည့်အနေအထားမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ တနာရီ တခါဖြစ်စေ တိုက်ကြည့် နေသင့်ပါသည်။ နို့ရည်အား ညှစ်ထုတ်၍ ဖွန်း သို့ ခွက်ဖြင့်ခဲကာ တိုက်ကျွေးခြင်းကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်သည်။

**❓ အနှစ်ချုပ်မေးပါ**

ဒီလ မှာတော့ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက် ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

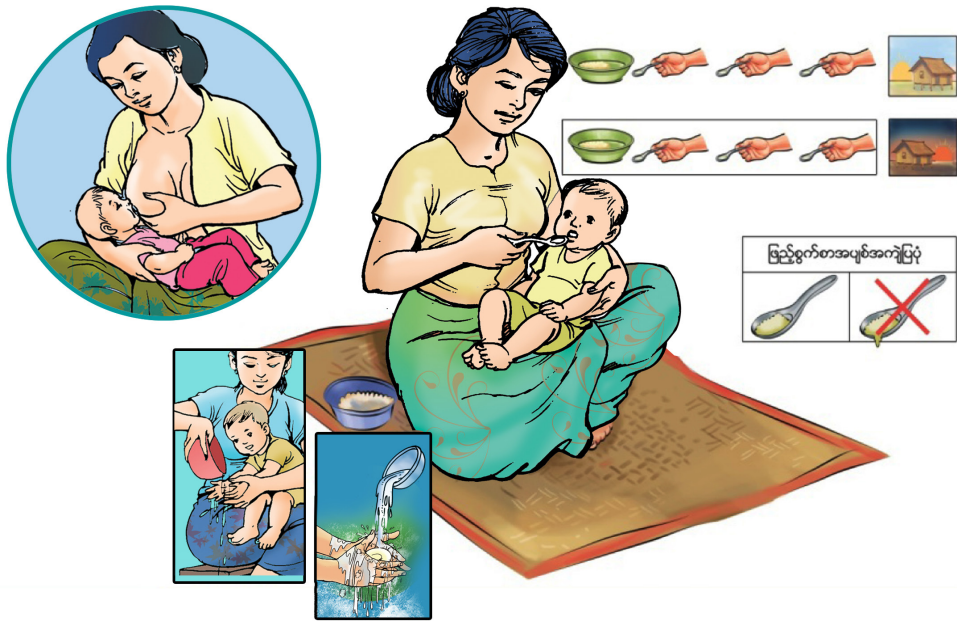
-  နားထောင်ပါ။
-  ချီးမွမ်းပါ။
-  ပြောပါ

ဒီလမှာ ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း အကြောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခုလိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။





# ၂.၃။ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း



## ပြောပါ

ဒီလမှာ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သရုပ်ပြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## ? မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

## ? မေးပါ

ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို ရေအပြည့်၊ တစ်ခွက်ကို ရေထက်ဝက်ကျော်၊ တစ်ခွက်ကို ရေသုံးပုံ တစ်ပုံ ဖြည့်ပါ။

## ရှင်းပြပါ

မိခင်နို့ရည်ဟာ ပထမဖန်ခွက်လိုပဲ (၆) လအောက်ကလေးလိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို (၁၀၀%) အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အသက်(၆)လကနေ (၁၁)လအရွယ်ကလေးတွေကိုတော့ ဒုတိယရေခွက်လိုပဲ အာဟာရ တစ်ဝက်ကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အသက် (၁)နှစ်ကနေ (၂)နှစ်ကလေးတွေကိုတော့ တတိယရေခွက်လိုပဲ အာဟာရ သုံးပုံတစ်ပုံကို 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- ဖွန်းထဲမှ မှောက်ချလိုက်လျှင် ဝေါကနဲ မကျသွားပဲ နှေးကွေးစွာကျလောက်အောင် ပျစ်နေရန် လိုသည်။) ဘယ်အစားအစာတွေကို ကျွေးမလဲ။ (အစာအုပ်စု ၃-ခု၊ ကြယ်လေးပွင့်) ဘာတွေသန့်ရှင်းဖို့လိုမလဲ။ ကလေးအစာကို ဘာနဲ့ချေမလဲ။ (သန့်ရှင်းတဲ့ခွက်နဲ့ ဖွန်းနဲ့ ချေမယ်။ ဝါးမကျွေးဘူး။) ချော့ကျွေးတယ်ဆိုတာဘာကို ပြောတာလဲ။ (ကလေးပျော်ချိန်မှာ အစာကျွေးမယ်။ စားရင် ချီးမွမ်း မြှောက်ပင့်ပြောမယ်။)



### ဆွေးနွေးပါ

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၊ ၂အမျိုးမျိုး၊ 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 (သစ်ရက်သီးမုည့်၊ သဘော် သီး မုည့်၊ ပင်မုည့်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အစိမ်းရောင် အရွက်များ၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ နှင့် ရွှေဖရုံသီး) အခြားသစ် သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းသီးနှင့် ဂေါ်ဖီ)

ဆီတစ်မျိုးမျိုး- တစ်နေ့လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။ ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။ သရက်သီးမုည့်၊ သဘော်သီးမုည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရှာသီပေါ သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ်စသော သွားရည်စာများကို ထမင်းစားချိန်ကြား အသက်အရွက်ပေါ်မူတည်ပြီး ၁ကြိမ်၊ ၂ ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။



### အနှစ်ချုပ်မေးပါ

ဒီလ မှာတော့ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။



### နားထောင်ပါ။



### ချီးမွန်းပါ။



### ပြောပါ

ဒီလမှာ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးခြင်း အကြောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခုလိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

# ၂.၄။ အသက် (၆) လ မှ (၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက် စာကျွေးခြင်း



## ပြောပါ

ဒီလမှာ အသက် (၆) လ မှ (၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။





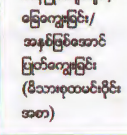


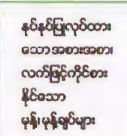


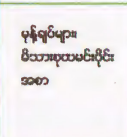

## ? မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## ? မေးပါ

ဖြည့်စွက်အစာအကြောင်းပြောလျှင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့်အချက်များ

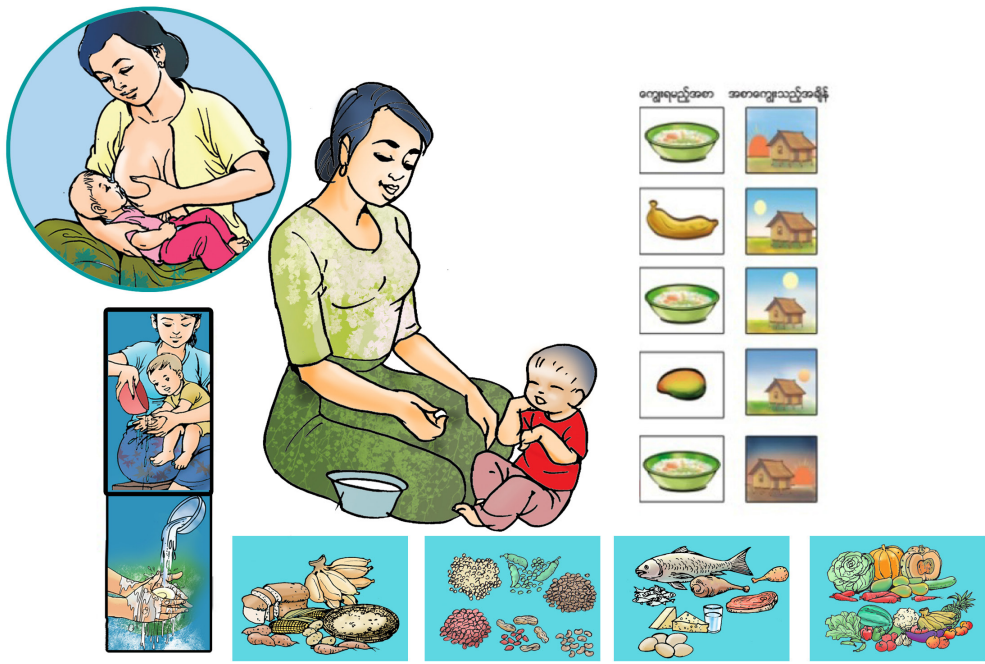
- A = Age of infant/young child ကလေး၏အသက်အရွယ်
  - F = Frequency of foods အစားအစာကျွေးသည့် ကြိမ်နှုန်း
  - A = Amount of foods အစားအစာ ပမာဏ
  - T = Texture (thickness/consistency) အပြစ်အကျဲ့ (သိပ်သည်းမှုပမာဏ)
  - V = Variety of foods အစားအစာအမျိုးအစားများ
  - A = Active or responsive feeding ဂရုတစိုက် တိုက်ကျွေးခြင်း (နှောင့်နှေးမှုမရှိ စိတ်ပါလက်ပါဖြင့်)
  - H = Hygiene တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး
- လုံလောက်သော/ သင့်လျော်သော ဖြည့်စွက်အစားအစာများဟု ယေဘုယျစကားလုံးသုံးမည့်အစား AFATVAH ဟူသော စကားလုံး သုံးပါ။

၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များကို ဖြည့်စွက်စားကျွေးခြင်း <span style="float: right;">unicef</span>				
အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျမ်းမျှကျွေးရမည့်ပမာဏ	အစားအပျစ်အကျ	အစားအမျိုးအစား
၆-၁၂ လ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဖြည့်စွက်စားကျွေးမှုကို စတင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ ကြိမ်)</li> <li>ပျော့စောမိခင်နို့စေခြင်း</li> </ul>	ထမင်းစားစွန်း (၂-၃ စွန်း) အခြေခံအစားအစာနှင့် ဝါဗူး၊ တစ်တစ်စ တို့ကျွေးပါ။ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / နုညှပ်ပျော့စိသည့် တစ်ကိုသို့ 	ဖြည့်စွက်စားကျွေးရာတွင်..... ★ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်ညှပ် (အခြေခံအစား) တို့မှ တစ်မျိုး 
၆-၉ လ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဖြည့်စွက်စား (၂-၃ ကြိမ်)</li> <li>ပျော့စောမိခင်နို့စေခြင်း</li> <li>သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်)</li> </ul>	ထမင်းစားစွန်း (၂-၃ စွန်း) မှ တစ်တစ်စ တို့ကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / ခြေကျွေးခြင်း / အနစ်ပြုတ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိသားစုထမင်းပိုင်းအစား) 	★ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ ပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး 
၉-၁၂ လ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ ကြိမ်)</li> <li>မိခင်နို့စေခြင်း</li> <li>သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်)</li> </ul>	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	နှစ်နှစ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစား၊ လက်ခြင်းတိုင်စား နိုင်သော မုန့်၊ မုန့်ချပ်များ 	★ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ပဲနီ၊ ပဲလေး၊ ပဲစဉ်း၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ) တို့မှ တစ်မျိုး 
၁၂-၂၄ လ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ ကြိမ်)</li> <li>မိခင်နို့စေခြင်း</li> <li>သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်)</li> </ul>	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး လေးစုံသုံးစုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့် 	မုန့်ချပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင်းအစား 	★ အမိမိရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင် ရှိသော အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး စုစုပေါင်း လေးမျိုးမျိုးအောင်ကျွေးပါ။ 











ပြောပါ

အသက်အရွယ်အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအတွက် ဖြည့်စွက်အစားအစာများ စဉ်းစားသည့်အခါ အကြိမ်ရေ၊ ပမာဏ၊ အပြစ်အကျ၊ အမျိုးအစားစုံလင်မှု (အစားအမျိုးမျိုး)၊ ဂရုတစိုက် တိုက် ကျွေးခြင်းနှင့် တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးအပါအဝင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့်အရာများကို ဖော်ပြပါ။

အနည်းဆုံးအသက် ၂-နှစ်အထိ ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။ အစားအစားကို ကြယ်-၄ ပွင့် အစားအစားဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ကျွေးပါ။



ကျွေးရမည့်အစား အစားအစားသည့်အချိန်



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

ဆီတစ်မျိုးမျိုး- တစ်နေ့လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။ ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘော့သီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ်စသော သွားရည်စာများကို ထမင်းစားချိန်ကြား အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ၁ကြိမ်၊ ၂ ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။

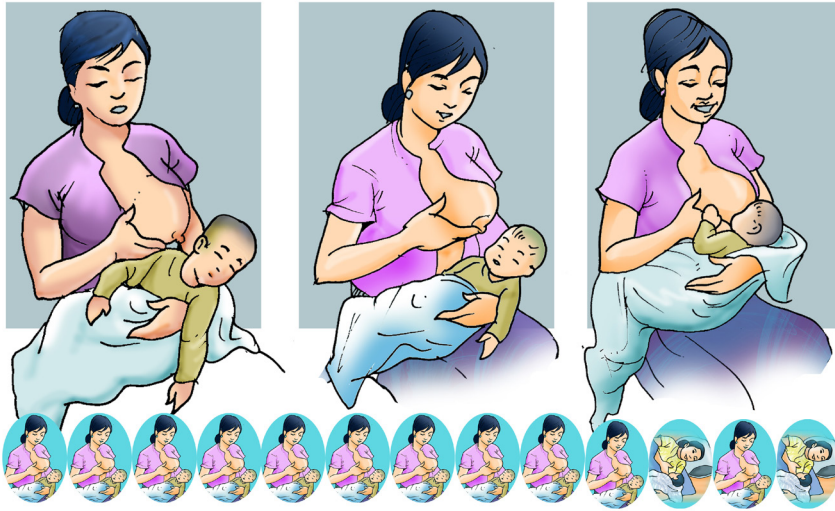
**❓ အနှစ်ချုပ်မေးပါ**

ဒီလ မှာတော့ အသက် (၆) လ မှ (၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက် ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

- နားထောင်ပါ။
- ချီးမွမ်းပါ။
- ပြောပါ

ဒီလမှာ အသက် (၆) လ မှ (၂၄)လ ကလေးများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း အကြောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

# ၂.၅။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ



## ပြောပါ

ဒီလမှာ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## ? မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## ✓ 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၊ အစပ်များများကျွေးရမယ်။ (မှား)
- ၄။ မိခင်ဖျားရင် ကလေးကို နို့ဆက်တိုက်လို့မရဘူး။ (မှား)
- ၅။ အမှာကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက် မိခင်နို့လုံလောက်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်တယ်။ (မှန်)
- ၆။ ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်နေသောမိခင်သည် နေအိမ်ရှိမိမိကလေးကို မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါ။ (မှား)
- ၇။ ညှစ်ထားတဲ့မိခင်နို့ရည်ကို တိုက်ခါနီး အပူပြန်ပေးရမည်။ (မှား)
- ၈။ နို့စို့ကလေးရှိတဲ့မိခင် ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် ကလေးအကြီးကို နို့ဆက်လက်တိုက်နိုင်သည်။ (မှန်)

**(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 အချိန်ပေးရန် နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ယုံကြည်မှုရရှိရန် အထောက်အကူ ပေးရန် လိုပါသည်။ မိခင်အနေနှင့် ကလေးနှစ်ယောက်စလုံး နို့တိုက်လျှင် နို့လုံလောက်စွာထွက်သည်။

**(၄) မိခင်နှင့် ကလေး ခေတ္တခွဲစွာ ရသော အချိန်**

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

**(၅) ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် မိခင်**

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

**? အနစ်ချုပ်မေးပါ**

ဒီလမှာတော့ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ အကြောင်းဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

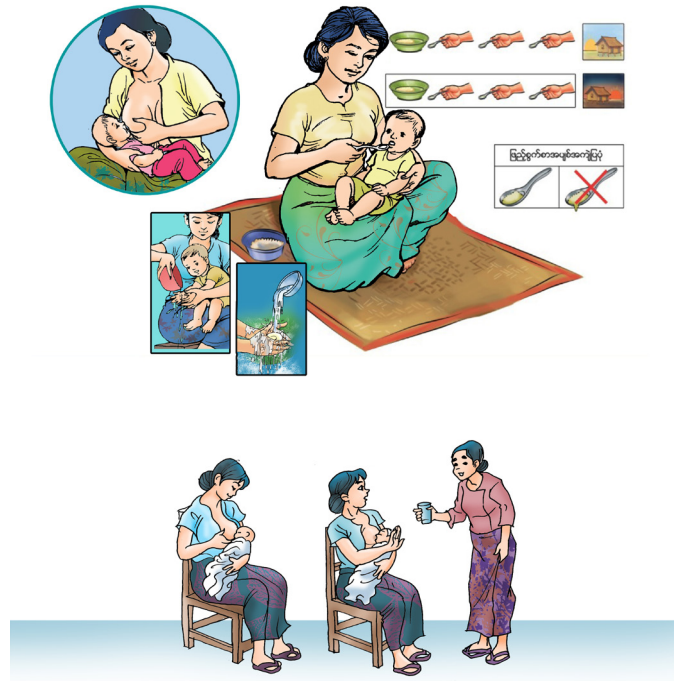
 နားထောင်ပါ။

 ချီးမွမ်းပါ။

 ပြောပါ

ဒီလမှာ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ အကြောင်း ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

# ၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ။



## ပြောပါ

ဒီလမှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## ? မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## 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 ဖြည့်စွက်စွာကျွေးမွေးခြင်း။
- 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 အစေ့သဏ္ဍန် အရာများမှာ လေစေ့များသာ ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်မိခင်စားလိုက်သော ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီတို့ပါဝင်ပြီး ထိုအာဟာရဓာတ်များသည် မိခင်နို့ရည်မှ တစ်ဆင့် နို့စို့ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။)

၂။ နို့တိုက်မိခင်များ သံပုရာသီးစားလျှင် နို့ရည်ခဲပြီး နို့ချောင်းပိတ်နိုင်ပါသည်။ (သဘောမတူပါ- သံပုရာသီးအပါအဝင် အရည်ရွှမ်းသောအသီးများသည် ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းစေပါသည်။ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းမှာ နို့တိုက်ကျွေးပုံ အနေအထား၊ နို့ငုံစို့မှုအနေအထား မမှန်ကန်ခြင်း၊ မိခင်နို့ကို မှန်မှန်မတိုက်ကျွေးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။)

၃။ မီးတွင်းထဲတွင် မိခင်အာဟာရ ပြည့်စေရန် နွားမြည်းဟင်းချို၊ ဟင်းခါးပြုတ်သောက်နိုင်သည်။ (သဘောတူသည်- မိခင်အာဟာရ ပြည့်စေရန် မည်သည့်စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါးရည်မဆို မိခင်ကို များများတိုက်ပါ။ ရေများများသောက်ခိုင်းပါ။ အစားလုံးဝမရှောင်ပါနဲ့။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစာအားလုံးကို စိတ်ကြိုက်စား စေပါ။ နို့တိုက်နည်း မှန်ကန်စေပါ။ နို့ငုံစို့မှု မှန်ကန်စေပါ။ ကလေးဆာသည့်လက္ခဏာ ပြသည်နှင့် မိခင်နို့စို့စေပါ။)

၄။ နေပူထဲမှ ပြန်လာသော နို့တိုက်မိခင်၏ နို့သည် ပူနေနိုင်ပြီး နေပူထဲမှ ပြန်လာလာချင်း မိမိကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးလျှင် ကလေးဝမ်းလျှောနိုင်ပါသည်။ (သဘောမတူပါ- မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မိခင်နို့ရည်ကို ပုံမှန်အပူချိန်တွင် အမြဲရှိနေစေရန် ထိန်းသိမ်းထား သည်။ နေပူထဲမှ ပြန်လာသောကြောင့် ပူမနေနိုင်ပါ။ ကလေးဝမ်းလျှောရသော 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 နို့တိုက်ကလေးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် တားမြစ်ထားကြောင်း ဆေးညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

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

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

၇။ မွေးကင်းစကလေးကို ပျားရည်၊ သကြားရည် တိုက်ရမယ်။

(သဘောမတူပါ- 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။

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



ဆွေးနွေးပါ

ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့ စို့ နိုင်ရန်

- ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်လာသည့်အထိ စောင့်ပါ။
- နို့ သီးခေါင်းကို အာခေါင်ဆီသို့ ချိန်ရွယ်လျက် သားမြတ်အောက်မှနေ၍
- ကလေးကို သားမြတ်ဆီသို့ လျှင်မြန်စွာရွှေ့ ယူပါ။
- ကလေးသည် သားမြတ်သားများကို ပါးစပ်တွင်းသို့ ဆွဲသွင်း စုပ်ယူရမည်။

ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့ စို့ နေသော ကလေးတွင် တွေ့ ရှိရသောအဓိကအချက် ၄ ချက်မှာ

- ၁။ ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်သည်။
- ၂။ ကလေးပါးစပ်အထက်ဘက်တွက် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်း ပိုမိုတွေ့ မြင်နိုင်သည်။
- ၃။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများ အပြင်ဘက်သို့ လန်နေသည်။
- ၄။ ကလေးမေးစေ့နှင့် သားမြတ်ထိနေသည်။

ထိရောက်စွာ နို့ စို့ ခြင်းသည် ကလေးကို တင်းတိမ်မှုရှိစေပြီးနို့ ထွက်သန်စေသည်။

ထိရောက်စွာနို့ စို့ခြင်း လက္ခဏာ ၄ ခုရှိသည်။

(၁) ကလေးသည် နက်ရှိုင်းစွာ စို့ ယူမှုနှင့် နားခြင်းများစွာရှိသည်။

(၂) ကလေးနို့ မျိုချသံကိုကြားနိုင်သည်။

(၃) မိခင်သည် နာကျင်မှုမရှိ၊ သက်သောင့်သက်သာရှိနေမည်။

(၄) နို့ ဝသော အခါ ကလေးသည် နို့ ကို သူ့ အလိုအလျောက် လွှတ်လိုက်သည်။

ကလေးကိုကြည့်ရသည်မှာ အာသာပြေပြီး တင်းတိမ်မှုရှိနေသည်။

ကလေးက သူ့ အလိုလျောက် သားမြတ်တစ်ဖက်ကို လွှတ်လိုက်မှ နောက်တစ်ဖက်ကို ပေးပါ။ ကလေးသည် သားမြတ်နှစ်ဖက်လုံးစို့ သည့်အတွက် နှစ်ဖက်လုံး နို့ ထွက်ကောင်းစေသည်။

**? အနှစ်ချုပ်မေးပါ**

ဒီလ မှာတော့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက် ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

**နားထောင်ပါ။**

**ချီးမွမ်းပါ။**

**ပြောပါ**

ဒီလမှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ အကြောင်း ကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခု လိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။



## အပိုင်း (၃)

# ရောဂါ ကာကွယ်ရန် အလေ့အကျင့် ကောင်းများ

## ၃.၁။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး



ပြောပါ

ဒီလမှာ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သရုပ်ပြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။



မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (သရုပ်ပြခြင်း)

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

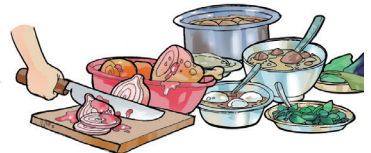
လုပ်ပါ- လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့် ကဗျာလေးနှင့် လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်အကြောင်း ကို ပရိသတ်နဲ့အတူ ရွတ်ဆိုပါ။



မေးပါ

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)

ဆွေးနွေးပါ- အရေးကြီးသည့် အချိန် (၅) ချိန်တွင် လက်ဆေးရန် အခက်အခဲရှိမရှိမေးပါ။ အခက်အခဲကို မည်သို့ ကျော်လွှားနိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေစေပါ။

## ❓ အနှစ်ချုပ်မေးပါ

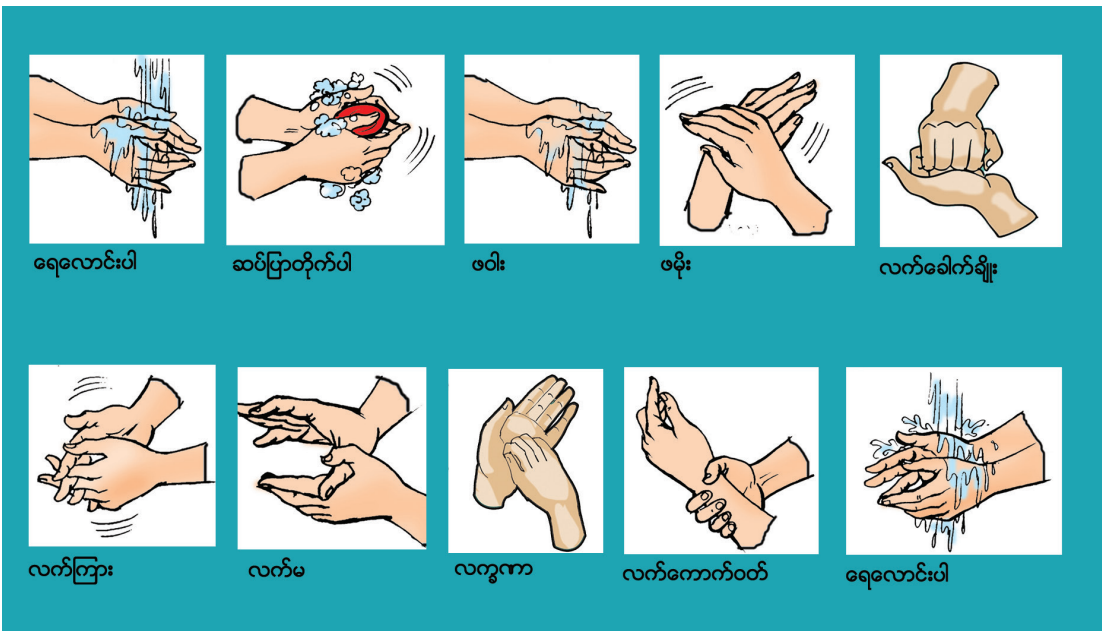
ဒီလမှာတော့ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

🗣️ နားထောင်ပါ။

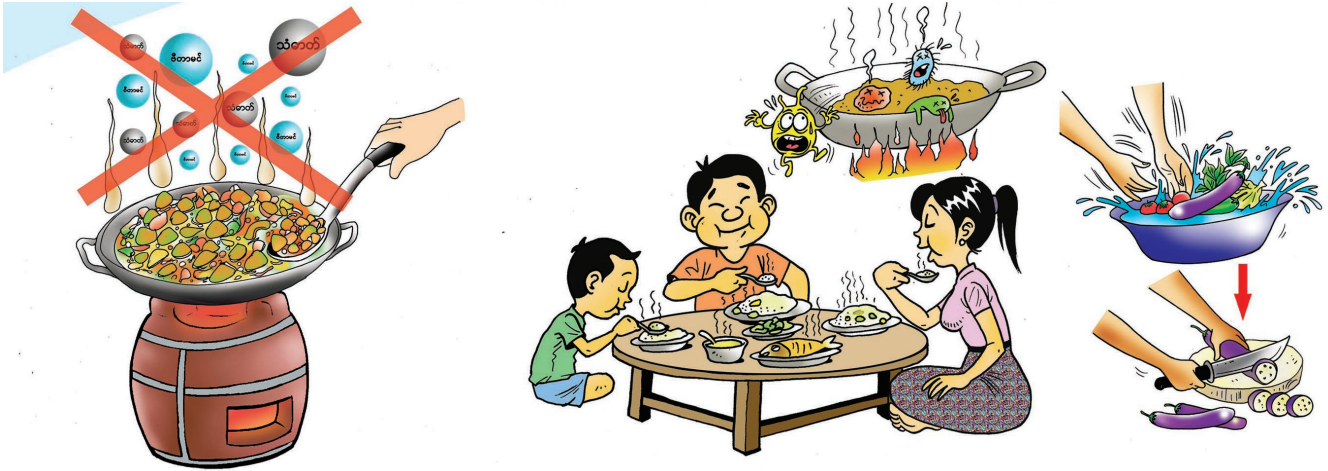
👍 ချီးမွမ်းပါ။

🗣️ ပြောပါ

ဒီလမှာတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအကြောင်းကိုတက်တက်ကြွကြွနဲ့ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့ အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခုလိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။



# ၃.၂။ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



## ပြောပါ

ဒီလမှာ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတွေကို အလှည့်ကျဖြေကြမယ်။ ပုံပြင်ဖတ်ပြမယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ဖလှယ်ကြမယ်။

## မေးပါ

အရင်လက ဘာတွေဆွေးနွေးခဲ့လဲ။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ပြောစေပါ။

## နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (ပုံပြင်ဖတ်ပြ၍ လက်ထောင်စေခြင်း)

## ရှင်းပြပါ

ပံ့ပိုးသူက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ဖတ်ပြပါမယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ အားလုံးကရှုစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ ပုံပြင်ထဲက ဇာတ်ကောင် တစ်ယောက်ယောက်က အမှားအယွင်းတစ်ခုခု ပြုလုပ်တာကို ကြားရင် လက်ထောင်ပြီး ပုံပြင်ဖတ်တာကို ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးရင် ဘာလို့မှားလဲဆိုတာ ပြောပြရမယ်။

“ မိုးစဲသွားပြီးနောက် နေသာသောနေ့တစ်နေ့ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ မမြသိန်းသည်လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ခူးထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်အပြည့်ထည့်ထားသော ခြင်းတောင်းကိုကိုင်ကာ စိုက်ခင်း မှအိမ်သို့ပြန်လာ ပါသည်။ သူမ၏ဘေးတွင် သားလေး အောင်မြင်က ဘူးသီးတစ်လုံးကို ထမ်းကာလိုက်ပါ လာပါသည်။ အမေ က သားလေး၊ တို့အိမ်ပြန်ပြီး ဟင်းကောင်းကောင်းချက်ကြစို့ ဟုပြောပါသည်။

မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ကြက်မတစ်ကောင်က ထမင်းအိုးဟင်းအိုးများဘေးတွင် ဟိုယက်ဒီယက်လုပ်နေသော ကြောင့် အမေက ရှူးဆိုပြီးမောင်းထုတ်လိုက်ရပါသည်။ အမေကခြင်းတောင်းကိုချလိုက်ပြီး သားလေး အောင်မြင်ဆီမှ ဘူးသီးကိုလှမ်းယူလိုက်ပြီး သားရေ၊ ဘူးသီးလီးကြစို့ဟု ဆိုကာ ခါးတစ်လက် ယူ၍ ဘူးသီးကို ခပ်ပါးပါး စတင်လှီးဖြတ်ပါသည်။ အောင်မြင်ကလှီးဖြတ်ထားသော ဘူးသီးတစ်စိတ်ကို ယူလိုက်ပြီး အကြီး ကြီးပဲဟေ့ဟု ဆိုကာ လျှာနှင့်လျက်လိုက်ပြီး ပြန်ထားလိုက်ပါသည်။ အမေကဘူးသီး စိတ်ကလေးများကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်လိုက်ပြီး သူမဘေးမြေကြီးပေါ်ချထားလိုက်ပါသည်။

အမေသည် ထမင်းကျန်များပေကျံနေသော ထမင်းအိုးကိုကောက်ယူလိုက်ပြီး ရေနင့်ကျင်းကာ အပြင် လောင်းလိုက်ပါသည်။ သူမသည် အိုးထဲသို့ဆန်အချို့ထည့်လိုက်ပြီး ရေနင့် သေသေချာချာနယ်ဆေး ပါသည်။ ဆန်ဆေးရေကိုသွန်လိုက်ပြီးနောက် ရေထပ်ထည့်ကာ ဆန်ကိုသန့်ရှင်းပြီးဖြူသည်အထိ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆေးကြောပါ သည်။ ထို့နောက်ရေထည့်၍ ထမင်းအိုးကို ခွင်ပေါ်တင်ထားလိုက်ပါသည်။ အမေသည် ကြက်သွန်ဥအချို့ကိုခြင်းတောင်းထဲမှ ယူလိုက်ပြီး လှီးဖြတ်ရာ ကြက်သွန်ငွေက သူမနှာခေါင်း ကို အငွေရိုက်ပြီး ဟတ်ချိုးဟု နှာချေပါသည်။ သူမကရယ်မောပြီး နှာခေါင်းကိုထမီစနှင့် လျင်မြန်စွာ သုတ် လိုက်ပါ သည်။

သားလေးအောင်မြင်သည်ပိုက်ဆာလှပြီဖြစ်၍ ထမင်းအိုးကျက်သည်အထိ မစောင့်ချင်တော့သောကြောင့် အမေက ထမင်းကြမ်းစားခွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။ သားရေ၊ ယပ်တောင်လေးနဲ့အုပ်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံးထဲမှာ ထမင်းကြမ်းရှိတယ်ဟုပြောပြီး လက်ညှိုးထိုးပြပါသည်။ အောင်မြင်က မြေကြီးပေါ်ရှိအိုးတစ်လုံးထဲမှ ဇွန်း တစ်ချောင်းကို ယူလိုက်ပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ လောဘတကြီးနှစ်ကာ အားပါးတရစားပါသည်။

အမေ မမြသိန်းသည် ကြက်သွန်ဆီသတ်နေစဉ် ခရမ်းသီးအချို့ကို လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးပါသည်။ ဟင်းကောင်းတစ် ခွက်ချက်ရန် မနေ့ညကကျန်သော ဟင်းရွက်များကိုပါ လှီးဖြတ်ထားသော ခရမ်းသီး အချို့နှင့်အတူ အိုးထဲထည့်ပါသည်။ အချို့မူနဲ့အချို့လည်း ထည့်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဆီသတ်သည့် အနံ့ကမီးဖိုချောင်တစ်ခုလုံး မွှေးကြိုင်နေပါသည်။ အောင်မြင်လည်းစားပြီးသွားကာ မျက်နှာတစ်ခုလုံးပေ ကျံနေရာ အမေကသူ့မျက်နှာကို လုံချည်စနှင့်သုတ် ပေးပါသည်။ထို့နောက်မီးဖိုပေါ်မှ ဟင်းအိုးကိုဘေး သို့ ချလိုက်ပြီး ဒန်ရေခရားကိုယူကာ ရေခပ် ဆင်းသွားပါတော့သည်။”

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 ပီတာမင်ဘီဝမ်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေသည်။



နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် (အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျဖြေဆိုအမှတ်ပေးခြင်း)

လုပ်ပါ



အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ခွဲပါ။

ရှင်းပြပါ



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

မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

နို့ဦးရည်(Colostrum) ဂုဏ်သတ္တိများ	အရေးပါပုံ
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 အဖုံးမဖွင့်ထားဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲ။	ရေမှာပျော်ဝင်နေတဲ့ အာဟာရတွေဟာ အငွေ့ပြန်ပြီး ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
ထမင်းချက်တဲ့အခါ ထမင်းရည်ငှဲပြီး သွန်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။	အရေးကြီးတဲ့အာဟာရတွေ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်ဖို့ ဘယ်လိုလှီးဖြတ်မလဲ။	အာဟာရတွေ မဆုံးရှုံးအောင် အစိတ်ကြီးကြီးလှီးဖြတ်မယ်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လှီးဖြတ်ပြီးမှ ဆေးကြောရင် ဘာဖြစ်မလဲ။	အာဟာရအချို့ ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

နို့ဦးရည်(Colostrum) ဂုဏ်သတ္တိများ	အရေးပါပုံ
လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေမဆေးပဲ အစိမ်းစားရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲ။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ပိုးမွှားနဲ့ သန်ကောင်တွေ ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်။
အစားအသောက်တွေကို ချက်ပြီးပြီးချင်း ဘာကြောင့်ပူပူနွေးနွေး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားဖို့လိုအပ်သလဲ။	ချက်ပြီးသားအစားအစာကို ဒီအတိုင်းအကြာကြီး ထားရင် အစားအစာက တစ်ဖြည်းဖြည်း ပျက်စီးသွားပြီး စားသုံးသူကိုဖျားနာစေနိုင်တယ်။
စားလို့မကုန်ပဲ ကျန်နေတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပြန်မနွေးပဲ စားလိုက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။	အဲဒီအစားအသောက်တွေထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အနုဇီဝပိုးတွေ ပေါက်ဖွားရှင်သန်နေတဲ့အတွက် စားသောက်တဲ့သူတွေ ဖျားနာနိုင်ပါတယ်။ မကုန်ပဲကျန်နေတဲ့အစားအသောက်ကို ပြန်နွေးတိုင်း ပိုးမွှားတွေ အကုန်သေအောင် ဆူပူကပ်တဲ့အထိပြန်နွေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
ဟင်းရည်တွေ၊ စုပ်ပြုတ်တွေကို ပိုပြီးအာဟာရပိုပြီး ပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။	အဲဒီဟင်းရည်တွေ၊ စုပ်ပြုတ်တွေထဲမှာ ပဲတို့၊ အသားတို့၊ ဥတို့၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းရည်တို့၊ ပဲပြုတ်ရည်တို့ကိုလည်း ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။
ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားအသောက်တွေကို မချက်ရသေးတဲ့ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေအနားမှာ ထားရင် ဘာဖြစ်သွားနိုင်သလဲ။	အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေမှာပါတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေက ချက်ပြီးသားအစားအစာတွေကို ပျက်စီးသွားစေပါတယ်။ အစားအစာတွေကို မပြင်ဆင်ခင် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့နဲ့ ထိထားသမျှ (လက်၊ အိုးခွက်၊ စားပွဲ) ကို သန့်စင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
ဂေါ်ဖိထုပ်အစား အစိမ်းရင့်ရောင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ရွေးချယ်ရင် ဘယ်အာဟာရဓာတ်ကို ပိုပြီးရရှိနိုင်မလဲ။	အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့ အရွက်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထက် အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ (ဗီတာမင်အေနဲ့ သံဓာတ်) ပိုပြီးပါဝင်တယ်။

**? အနှစ်ချုပ်မေးပါ**

ဒီလမှာတော့အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအကြောင်းဆွေးနွေးပြီးဖြစ်တယ်။ အိမ်ရောက်ရင်ဘယ်အချက်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်မလဲ။

 နားထောင်ပါ။

 ချီးမွန်းပါ။

 ပြောပါ

ဒီလမှာ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ပါဝင်ဆွေးနွေးကြတဲ့အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လတွေမှာလည်း အခုလိုတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေဖို့အတွက် ဆက်လက်ပါဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

---

### ကိုးကားရည်ညွှန်းစာအုပ်များ

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



Developed By



Funded By

