

1000 DAYS

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်
ဘဝအစ ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ ဆိုင်ရာ မဂ္ဂဇင်း

The First 1000 Days Manual For Pregnant and Lactating Mothers



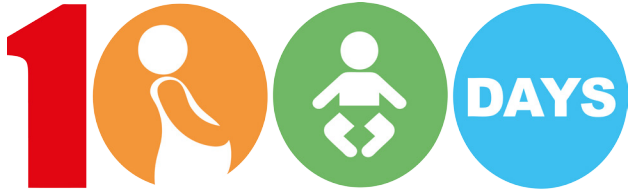
FUNDED BY:



Livelihoods and Food Security Trust Fund



Save the Children



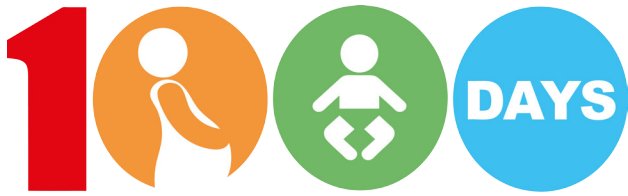
ကျေးဇူးတင်လွှာ

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 မစ်ဆူဘီရှီကော်ပိုရေးရှင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

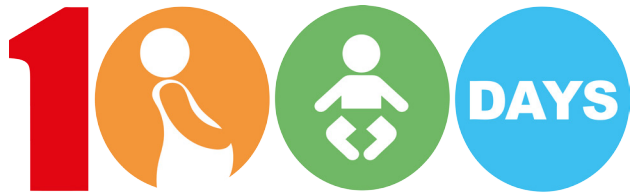
အသိပေးကြေညာချက်

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

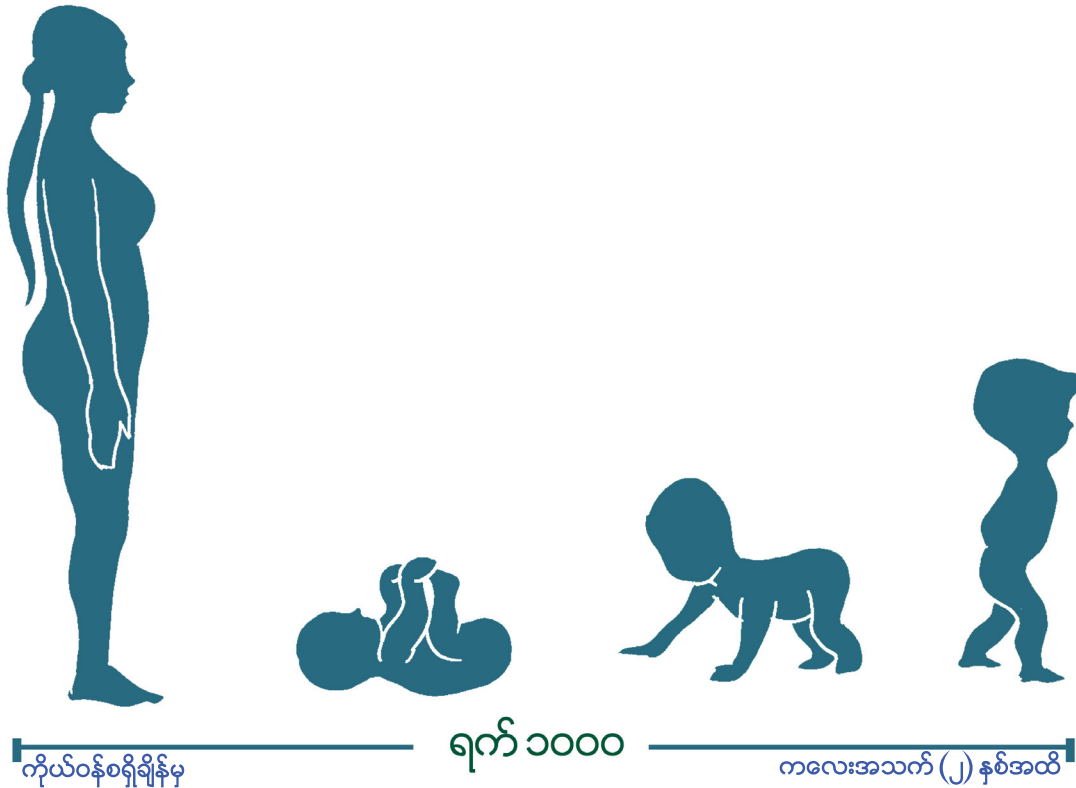
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် စီမံကိန်းဧရိယာအတွင်းသာ အသုံးပြုရန် ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၁၈ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။



ဘဝအစ ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ ၏ တန်ဖိုး	၄
၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်	၅
၁.၁။ မိခင်အချင်းချင်းအထောက်အကူပြုအဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်	၆
၁.၂။ မိခင်အချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီသည့်အဖွဲ့တွင် ပါဝင်မည့်သူများ	၆
၁.၃။ မိခင်အချင်းချင်း အထောက်အကူပြုအဖွဲ့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ	၆
၁.၄။ အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရ	၇
၁.၅။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း သံသရာ စက်ဝန်း	၈
၁.၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်း အလေ့အထများ	၉
၂။ ကလေးသူငယ်ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် များ	၁၄
၂.၁။ မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစော တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ တိုက် ကျွေးရမည်။	၁၅
၂.၂။ မွေးစမှ (၆)လ အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။	၁၆
၂.၃။ ကလေးအသက် ၆ - လအရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများစတင်ကျွေးပါ	၂၀
၂.၄။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အားသာချက်များ	၂၅
၂.၅။ မကြာခဏတွေ့ရတတ်သော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအခက်အခဲများ	၂၆
၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ	၂၉
၂.၇။ သင့်ကလေးကို မည်သည့်အချိန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်လာသင့်သလဲ	၃၃
၃။ ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ	၃၄
၃.၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကူးစက်နည်း ၆ နည်း	၃၅
၃.၂။ ဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးရန် အရေးကြီးသည့် အချိန်များ	၃၆
၃.၃။ လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်	၃၆
၃.၄။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်း အစီအစဉ်	၃၇
၃.၅။ ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၃၈
၃.၆။ သင့်တော်သောသားဆက်ခြားနည်းသုံးခြင်း	၃၉



ဘဝအစရက် ၁၀၀၀ ၏ တန်ဖိုး



ဘဝအစ ရက်တစ်ထောင်အတွင်း မှန်ကန်သော အာဟာရများ ရရှိစေခြင်းသည် ကလေးငယ်များ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်စွမ်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် - သန္ဓေသားသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန်အတွက် မိခင်ထံမှ အာဟာရများလိုအပ်သည်။
- မွေးစမှ(၆)လ - မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်သည့်အပြင် ရောဂါများ ကိုပါ ကာကွယ်ပေးသည်။
- (၆) လကျော် မှ - အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများသည် ကလေး(၂) နှစ်အထိ ကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ဘဝအစရက်တစ်ထောင်တွင် အာဟာရကောင်းမွန်စွာ ရရှိသော ကလေးများသည် ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဆိုးများကို ၁၀ ဆ ပိုမို တွန်းလှန်နိုင်သည်။ အတန်းပညာ ၄ တန်းခန့် ပိုမိုသင်နိုင်သည်။ အရွယ်ရောက်သောအခါ ဝင်ငွေ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုရရှိသည်။ အရွယ်ရောက်သောအခါ ပိုမိုကျန်းမာသောမိသားစု ဘဝရရှိနိုင်သည်။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်

၁.၁။ မိခင်အချင်းချင်းအထောက်အကူပြုအဖွဲ့၏ရည်ရွယ်ချက်

- ၁. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းတို့တွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို မိခင်အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီတတ်စေရန်။
- ၂. မိခင်မှမိခင်သို့ အာဟာရသတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေတတ်စေရန်။
- ၃. ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်စဉ်နှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မိခင်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးဖလှယ်တတ်စေရန်။
- ၄. ငယ်ရွယ်သောကလေးနှင့် ကလေးသူငယ်အစားအစာ ကျွေးမွေးခြင်းဆိုင်ရာ (IYCF) အလေ့ကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

၁.၂။ မိခင်အချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီသည့်အဖွဲ့တွင်ပါဝင်မည့်သူများ

- ၁. ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုရရှိသောမိခင်များ)
- ၂. နှစ်အောက် ကလေးမိခင်များ

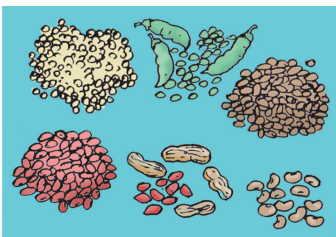
၁.၃။ မိခင်အချင်းချင်းအထောက်အကူပြုအဖွဲ့၏တာဝန်ဝတ္တရားများ

- ၁. မိခင်အချင်းချင်းအထောက်အကူပြုအဖွဲ့၏ လစဉ် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ခြင်း။
- ၂. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းတို့တွင် အခက်အခဲရှိသော မိခင်များအိမ်သို့သွားရောက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပြုခြင်း။
- ၃- နားလည်သဘောပေါက်လာအောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။

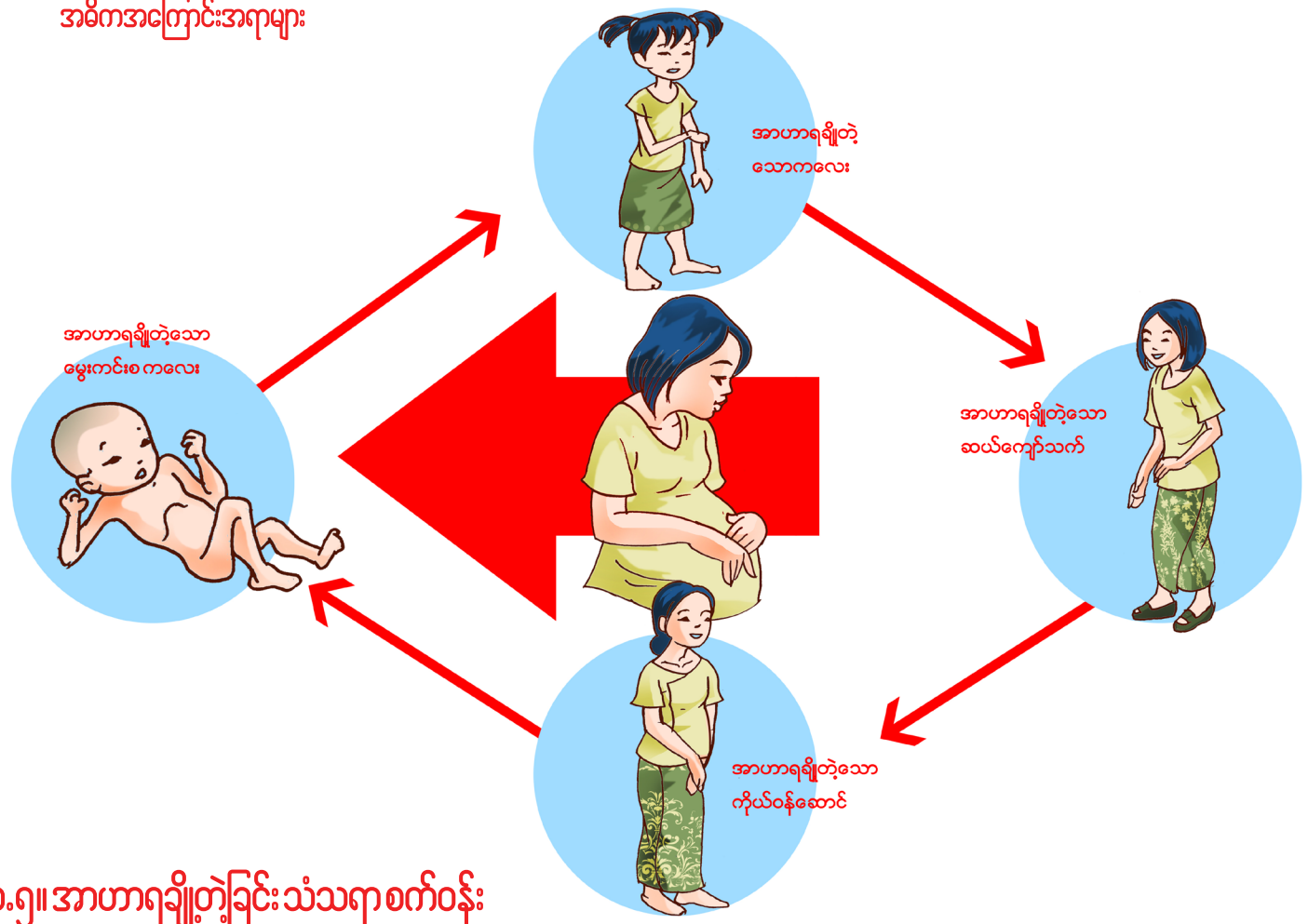


၁.၄။ အမျိုးသမီးများအတွက်အာဟာရ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သာမန်ထက် ထမင်းတစ်ထပ် ပိုစားပါ။ နို့တိုက်မိခင်များ သာမန်ထက် ထမင်းနှစ်ထပ် ပိုစားပါ။ ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့နှင့် စားပါ။ နွားနို့သောက်ပါ။
- သင့်ကလေးဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။
- သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်နှင့် မွေးပြီး အနည်းဆုံး ၃-လအထိ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေး သောက်ပါ။
- သင့်ကို သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန်ချဆေးတစ်ကြိမ်သောက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန် ၉-လမှမွေးပြီး ၃-လအထိ ဗီတာမင် ဘီ -x၁ ဆေးသောက်ပါ။
- ကလေး မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်မွေးပြီး ၆-ပတ်အတွင်း ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံး သောက်ပါ။



အဓိကအကြောင်းအရာများ



၁.၅။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသံသရာစက်ဝန်း

- မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သူမကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအချိန် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ပထမဆုံး အကြိမ် ကိုယ်ဝန်ရှိပါက ကြီးထွားဆဲ ဆယ်ကျော်သက်မိခင်နှင့် ကြီးထွားနေသော သန္ဓေသားကလေးငယ် တို့သည် အာဟာရကို ယှဉ်ပြိုင်ကာ မလောက်မငှ ဝေစုခွဲယူရခြင်း၊
- ဆယ်ကျော်သက်မိခင်သည် သူမ၏ကြီးထွားမှုစက်ဝန်း မပြီးဆုံးသေးဘဲ သူမ၏တင်ပါးဆုံရိုးလည်း သေးငယ်မည်ဆိုပါက မီးဖွားရန်ခက်ခဲသည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း ဆယ်ကျော်သက်မိခင်များသည် အသက် ကြီးသော မိခင်များထက် အစားပိုစား၊ အနားပိုယူပြီး ၎င်းတို့အား ပိုမိုဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ သူမ သည် ကြီးထွားနေဆဲဖြစ်သော သူမကိုယ်ခန္ဓာကို အာဟာရ ဖြည့်ရသည့်အပြင် ကလေးငယ်အတွက်လည်း အာဟာရ ဖြည့်ရသည်။
- ကလေးငယ်အသက်ဆက်ရေးနှင့် ကြီးထွားရေးအတွက် မိခင်၏ အာဟာရကောင်းကောင်းရှိခြင်းသည် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။

၁.၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းအလေ့အထများ

သင့် သန္ဓေသား ကျန်းမာကြီးထွားမှု အခြေအနေကိုသိရှိရန် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကိုယ်ဝန်အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ် ပြသစစ်ဆေးပါ။

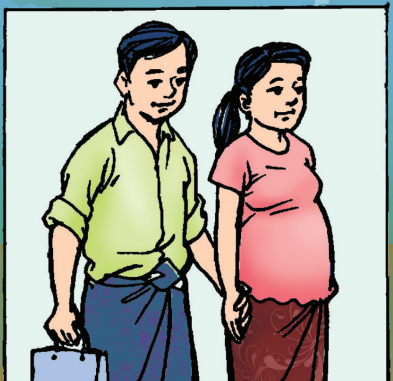
- ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် ၄ လ အတွင်း (စောနိုင်သမျှ စောစော)
- ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လမှ (၇) လအတွင်း
- တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လ အတွင်း
- စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉) လ အတွင်း



ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် ၄ လ အတွင်း



ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆) လမှ (၇) လအတွင်း



တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈) လ အတွင်း



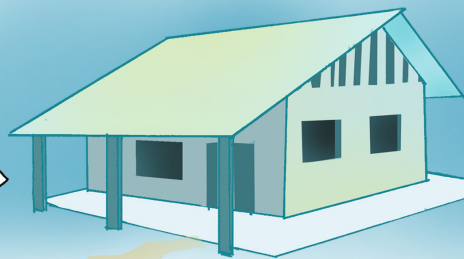
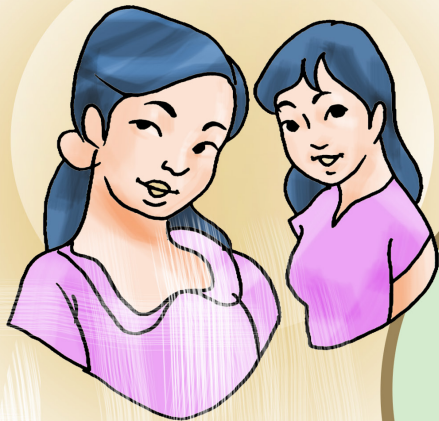
စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉) လ အတွင်း



100 DAYS

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ရာသီကျော်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယ ရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန များတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အဟာရပြည့်ဝစေရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။ ရေသန့် ရှင်းရေးပိုမို ဂရုစိုက်ပါ။
- တက်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများအပ အခြားဆေးများမသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အသင့်အတင့် ပြုလုပ်ပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ
- နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ
- အလေးအပင်အလုပ်များ မလုပ်ပါနှင့်
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။
- ဆေးလိပ်အရက်မသောက်ပါနှင့် ။ ကွမ်းမစားပါနှင့်
- ဆေးလိပ်ငွေ့ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသော ညစ်ညမ်းသော လေထုဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ
- ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင် အစီအမံ ရေးဆွဲထားပါ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ဆိုင်း ချက်ချင်းပြသပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးခြင်း
- တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် (သို့) ညှာဘက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း



မွေးဖွားစဉ်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြပါမိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆) နာရီကြာသည့်တိုင်အောင် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂) နာရီကျော်သည့်တိုင်အထိမမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင် (သို့) ငါးမိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်များတွင် သွေးများရွှဲနေလျှင်
- ကလေးမွေးပြီး (၁) နာရီကြာသည့်တိုင်အောင် အချင်းမကျလျှင်

မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာ မစို့ရလျှင်



100 DAYS

မွေးပြီးစမိခင်များအတွက်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

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





အခန်း (၂)



ဘဝအစ ရက်ပေါင်းတစ်ထောင်
၂ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ် ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း
ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်



၂။ ကလေးသူငယ်ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ

၂.၁။ မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှ စောစောတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရမည်။

- မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကို မိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် “အသားချင်းထိကပ်” တင်ပေးပြီး ပွေ့ပိုက်ထားစေပါ။
- မိခင်နှင့် “အသားချင်းထိကပ်” ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် အနွေးဓာတ်ကိုရရှိစေသည်။
- မိခင်နို့စို့လိုစိတ်ဖြစ်သည်နှင့် အလွယ်တကူ စို့နိုင်သည်။
- မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မွေးစထွက်သော ဝါပျစ်ပျစ်နို့ရည် (နို့ဦးရည်) သည် ကလေးကို နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းက ကာကွယ်သည်။
- ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။ ရေ၊ အရည်တို့ တိုက်ကျွေးရန် မလိုပါ။



မိခင်နို့ထွက်သန်စေရန် ကလေးအားထိုင်းတောင်းတိုင်း နေ့ညညီတစ်နေ့ - ၁၂ ကြိမ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ

- ကလေးအသက် ၆ - လပြည့်အထိ လိုအပ်သည့် အာဟာရအားလုံးနှင့် ရေကို မိခင်နို့ မှရရှိသည်
- ကလေးအသက် ၆ - လပြည့်အထိ ကလေးကို အခြားအစာ၊ အရည်များ မတိုက်ပါနှင့်၊ ရေတောင် မတိုက်ပါနှင့်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကပေးသော ဆေးများကိုမူ တိုက် နိုင်သည်။
- ကလေးအသက် ၆ - လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ရောဂါများ၊ ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ပထမ ၆ - လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်နေပြီး ရာသီသွေးလည်း ထိမ်နေပါက သားဆက်ခြားစေသဖြင့် သင့်ကို နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရဖို့ ကာကွယ်သည်။
- အသက် ၆ - လမပြည့်မီ မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာ၊ အရည် (နို့မှုန့်၊ တီရစ္စတန်နို့၊ ရေ) တို့ရောနှော ကျွေးခြင်းပြုပါက သင့်ကလေးအစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းကရသော ရောဂါ ကာကွယ်မှု အကျိုးကျေးဇူးများ ကလေးမရရှိနိုင်။
- ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပုံအနေအထားအမျိုးမျိုး

ကလေးကိုပွေ့ချီနို့တိုက်ပုံအမျိုးမျိုးရှိသည်

- မိခင်ရင်ခွင်တွင် သမားရိုးကျပွေ့ချီနည်း
- မိခင်က ကလေးကို သားမြတ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိလက်နှင့် ပွေ့ချီခြင်း
(သေးငယ်အားနည်းသောကလေးများအတွက် သင့်တော်သည်)
- မိခင်က လဲလျောင်းလျက် ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း
- မိခင်က ကလေးကိုလက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချီလျက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
(သေးငယ်သော ကလေးများအမြွှာများကို နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အသုံးဝင်သည်)



မိခင်ရင်ခွင်တွင် သမားရိုးကျပွေ့ချီနည်း။



မိခင်က ကလေးကို သားမြတ်၏ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိလက်နှင့် ပွေ့ချီခြင်း။



အမြွှာကလေး သမားရိုးကျပွေ့ချီနို့တိုက်ခြင်း။



မိခင်ကလဲလျောင်းလျက် ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း။



မိခင်က ကလေးကိုလက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချီခြင်း။



အမြွှာကလေး လက်မောင်းအောက် အနေအထားနှင့် နို့တိုက်ခြင်း။

- မွေးစကလေးကို အနေအထားမှန်ကန်စွာပွေ့ချီနို့တိုက်မှ နို့သီးခေါင်းနာခြင်း၊ ကွဲခြင်း မဖြစ်ပါ။
- နို့တိုက်ရာတွင်သော့ချက် ၄ - ချက်ရှိသည် - ဖြောင့်တန်းနေခြင်း၊ မိခင်နို့နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိခြင်း၊ နီးကပ်စွာရှိခြင်း၊ ဖေးမထားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
 - ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ် တစ်ဖြောင့်တည်းရှိသင့်သည်။ ဦးခေါင်းအနည်းငယ်နောက်သို့ လန်နေစေရမည်။
 - ကလေး၏မျက်နှာနှင့်သားမြတ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိရမည်။
 - မိခင်နှင့်ကလေးနီးကပ်စွာရှိရမည်။
 - မိခင်သည် ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို မိမိလက်၊ လက်မောင်းတို့နှင့် ပင့်မ ထားရမည်။

(က) ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့နိုင်ရန်

ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့နိုင်ရန်

- သင့်နို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေးနှုတ်ခမ်းများ ထိတွေ့ပါ။
- ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်လာသည်အထိ စောင့်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကိုအာခေါင်ဆီသို့ချိန်ရွယ်လျက် သားမြတ်အောက်မှ နေ၍ကလေးကိုသားမြတ်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာရွှေ့ယူပါ။
- ကလေးသည် သားမြတ်သားများကို ပါးစပ်တွင်းသို့ ဆွဲသွင်း စုပ်ယူရမည်။

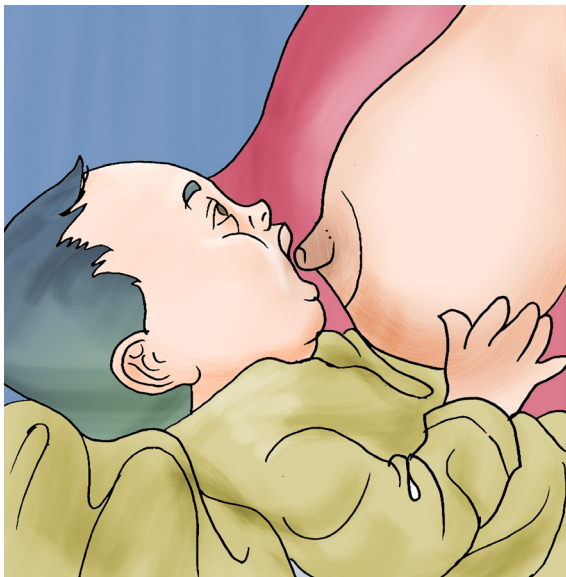
(ခ) ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်း (နို့ငုံကောင်းခြင်း)

ထိကပ်မှုကောင်းစွာ မိခင်နို့တိုက်ခြင်း (နို့ငုံကောင်းခြင်း) သည် ကလေးက မိခင်နို့ကို ထိရောက်စွာ စို့ယူနိုင်သဖြင့် မိခင်နို့ထွက် သန်လာစေသည်။

- ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းနာခြင်းကွဲခြင်းကို ကာကွယ်သည်။
- ထိကပ်မှုမှန်ကန်စွာနို့စို့ခြင်း လက္ခဏာ ၄ - ခုရှိသည် -

- (၁) ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်နေခြင်း၊
 - (၂) ကလေးပါးစပ် အပေါ်ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်းပိုမြင်နိုင်ခြင်း၊
 - (၃) ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများလန်နေခြင်း၊
 - (၄) ကလေးမေးစေ့နှင့် မိခင်သားမြတ် ထိနေခြင်း၊ ထိရောက်စွာနို့စို့ခြင်းသည် ကလေးကိုတင်းတိမ်မှုရှိစေပြီး နို့ထွက်သန်စေသည်။
- ထိရောက်စွာနို့စို့ခြင်း လက္ခဏာ ၄ - ခုရှိသည် -
- (၁) ကလေးသည်နက်ရှိုင်းစွာစို့ယူမှုနှင့် နားခြင်းများရှိသည်၊
 - (၂) ကလေးနို့မျိုချသံကိုကြားနိုင်သည်၊
 - (၃) မိခင်သည် နာကျင်မှုမရှိ၊ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေမည်၊
 - (၄) နို့ဝသောအခါကလေးသည် နို့ကိုသူ့အလိုအလျောက် လွှတ်လိုက်သည်။

ကလေးကိုကြည့်ရသည်မှာ အာသာပြေပြီး တင်းတိမ်မှုရှိနေသည်၊ ကလေးကသူ့အလိုအလျောက်သားမြတ်တစ်ဖက်ကိုလွှတ်လိုက်မှ နောက်တစ်ဖက်ကိုပေးပါ။ ကလေးသည် သားမြတ်နှစ်ဖက်လုံး စို့သည့်အတွက် နှစ်ဖက်လုံး နို့ထွက်ကောင်းစေသည်။



၂.၃။ ကလေးအသက် ၆-လအရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများ စတင်ကျွေးပါ

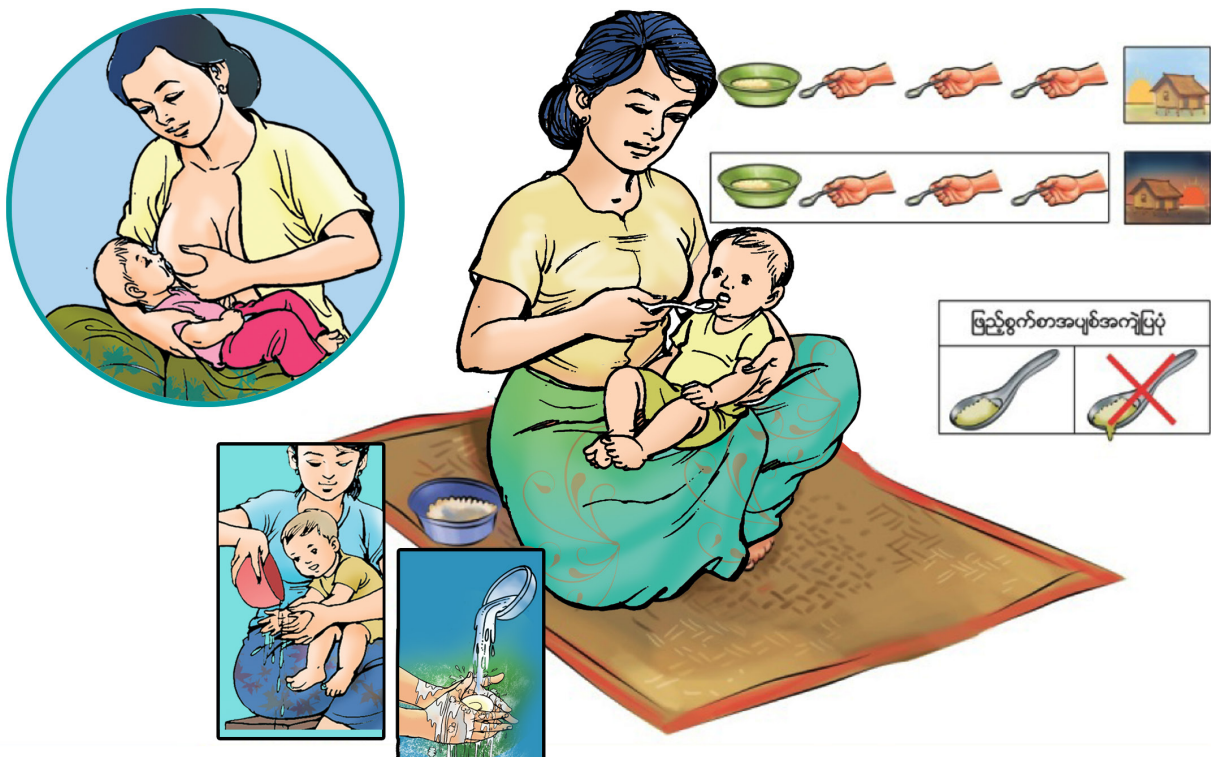
အသက် ၆-လပြည့်တွင် သင့်ကလေးသည် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများ စားရန်လိုသည်။

- နေ့ရောညဉ့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးပါ။
- “အကြိမ်” - သင့်ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာ တစ်နေ့ ၂-ကြိမ် ကျွေးပါ။
- “ပမာဏ” - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ထမင်းစားဖွန်း ၃-ဖွန်း ကျွေးပါ။
- ၁ - ၂ ပတ် အတွင်း ၆ - ၉ လ အရွယ်ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးသကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅၀ ml ဆန်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- “အပျစ်အကျ” - လက်နှင့်ကိုင်ကျွေးနိုင်လောက်အောင်ပျစ်ရမည်။

- “အစာအမျိုးအမယ်” - ဆန်ပြုတ်၊ ခြေထားသော အာလူးပြုတ်၊ ခြေထားသော ငှက်ပျောသီးနှင့် စတင်ပါ။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အစာအသစ်များ ထည့်သွင်းကျွေးပါ။
- တစ်နေ့လျှင် “ဆီ” လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက် ထည့်ကျွေးပါ။

‘သန့်ရှင်းမှု’

- ကလေးအတွက် အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- အစာမကျွေးမီ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ရေ၊ အရည်တိုက်ပါ။
- ကလေးစားမည့် အစားအစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



ဖြည့်စွက်စာအပျစ်အကျပြု

--	--

100 DAYS

အသက်၆-လမှ၉-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း

- နေ့ရောညဉ့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးအသက် ၆ - လပြည့်မှ ၉ - လအတွင်း ကလေးလိုအပ် သည့် အင်အားဓာတ် တစ်ဝက်ကို မိခင်နို့မှဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- “အကြိမ်” - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃ - ကြိမ် ကျွေးပါ။ သွားရည်စာ(သစ်သီး/မြန်မာမုန့်) တစ်ကြိမ်ကျွေးပါ။
- “ပမာဏ” - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅၀ml ဆန့်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ကျွေးပါ။
- ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးပါ။
- “အပျစ်အကျ” - ခြေထားသော အာလူးပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် ကျွေးရမည်။
- “အစာအမျိုးအမယ်” - တစ်ကြိမ်ကျွေးတိုင်း အစာအုပ်စု အားလုံး ပါဝင်အောင် ကျွေးရမည်။ တစ်နေ့လျှင် “ဆီ” လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။
- အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များတိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကပ်မုန့်ချိုများ မကျွေးပါနှင့်။
- ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါ တက်ကြွစွာ ကျွေးပါ/ချောမြှူကျွေးပါ။

‘သန့်ရှင်းမှု’

- ကလေးအတွက်အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- အစာမကျွေးမီမိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ရေ၊ အရည်တိုက်ပါ။
- ကလေးစားမည့် အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



အသက်၉-လမှ ၁၂-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း

- နေ့ရောညဉ့်ပါကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးအသက်၉-လမှ ၁၂-လအတွင်း ကလေးလိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် တစ်ဝက်ကို မိခင်နို့က ဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- “အကြိမ်” - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃-ကြိမ်ကျွေးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ် သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ် စသော သွားရည်စာ ၂-ကြိမ်ကျွေးပါ။
- “ပမာဏ” - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅တူ ဆန်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ကျွေးပါ။
- ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးပါ။

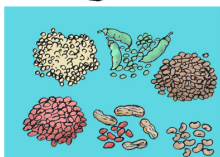
- မိသားစုထမင်းပိုင်းမှ ထမင်းကို ကလေးစားနိုင်ရန် ဖွန်းဖြင့် ခြေကျွေးပါ။ အသားကိုနူးအောင်ချက်ပါ။ နပ်နပ်စင်းပါ။ တစ်နေ့လျှင် “ဆီ” လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက် ထည့်ကျွေးပါ။
- အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကပ်မုန့်ချိုများမကျွေးပါနှင့်။
- ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါ တက်ကြွစွာ ကျွေးပါ/ချောမြူကျွေးပါ။

‘သန့်ရှင်းမှု’

- ကလေးအတွက် အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- စာမကျွေးမီ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ရေအရည်တိုက်ပါ။
- ကလေးစားမည့် အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



ကျွေးရမည့်အစာ	အစာကျွေးသည့်အချိန်



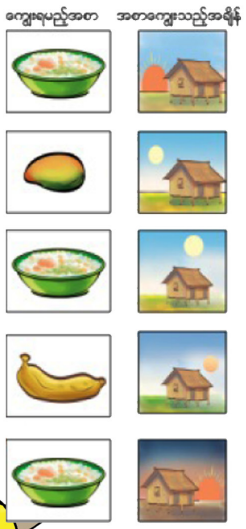
အသက် ၁၂-လမှ ၂၄-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း

- နေ့ရောညဉ့်ပါ ကလေးဆာတိုင်း မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- အသက် ၁၂-လမှ ၂၄-လအတွင်း ကလေးလိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် သုံးပုံတစ်ပုံကို မိခင်နို့မှ ဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- “အကြိမ်” - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃-ကြိမ်ကျွေးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ် သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ် သွားရည်စာ ၂-ကြိမ် ကျွေးပါ။
- “ပမာဏ” - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅ တူ ဆန်ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်ပြည့် စားမည်။
- ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန် ဖြင့် ကျွေးပါ။
- “အပျစ်အကျဲ” - မိသားစုထမင်းစိုင်းမှ အစားများကို အတုံး သေးသေး၊ အလွှာသေးသေး၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော အရွယ် ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။

- “အစာအမျိုးအမယ်” - တစ်ကြိမ်ကျွေးတိုင်း အစာအုပ်စုအား လုံးပါဝင်အောင်ကျွေးရမည်။ တစ်နေ့လျှင် “ဆီ” လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက် ထည့်ကျွေးပါ။
- အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကစ်မုန့်ချိုများ မကျွေးပါနှင့်။
- ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါတက်ကြွစွာ ကျွေးပါ/ ချောမြူကျွေးပါ။

‘သန့်ရှင်းမှု’

- ကလေးအတွက် အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို အစာမကျွေးမီ စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ရေ၊ အရည်- တိုက်ပါ။
- ကလေးစားမည့်အစားများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



အစာအမျိုးအမယ်

- အနည်းဆုံးအသက် ၂-နှစ်အထိ ကလေးကိုမိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- အစာများကို ကြယ် ၄-ပွင့် အစာများဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ကျွေးပါ။
- အခြေခံအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး (ကြယ်၁-ပွင့်)၊
- တိရစ္ဆာန်ကရသောအစာများ - ကြက်၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကျွေးပါ။ (ကြယ်၁-ပွင့်)၊
- တိရစ္ဆာန်ကရသောအစာများသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအစာများ မကြာခဏပါဝင်စေပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပါ။ နူးအောင်ချက်ပါ။ နှပ်နှပ်စင်းပါ။
- ပဲအမျိုးမျိုး - ပဲနီလေး၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ နှင့် အစေ့-အဆံများ (နှမ်း) (ကြယ်၁-ပွင့်)၊

- ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသောသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ပင်မှည့်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အစိမ်းရောင်အရွက်များ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥနှင့် ရွှေဖရုံသီး) အခြားသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းသီးနှင့်ဂေါ်ဖီ) (ကြယ်၁-ပွင့်)၊
- ဆီတစ်မျိုးမျိုး - တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ကျွေးပါ။
- ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။
- သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်အသီး၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွတ်စသော သွားရည်စာများကို ထမင်းစားချိန်ကြား အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ၁-ကြိမ် ၂-ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။



၂.၄ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏အားသာချက်များ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာကလေးငယ်အတွက်

- မိခင်နို့ဟာ သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။
မိခင်နို့ဟာကလေးကို အာဟာရရရှိစေတယ်။ ကလေးလိုအပ်တဲ့ ပမာဏအတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ အကုန်အကျ သက်သာပြီး၊ ကလေးဆာသောအချိန်တိုင်းရနိုင် ပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးကြားမှာ သံယောဇဉ်ပို၍တွယ်စေပါတယ်။ ကလေးငယ်ကိုပို၍ လုံခြုံစိတ်ချရသော စိတ်ခံစားမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။
- ဉာဏ်ကောင်းစေပါတယ်။

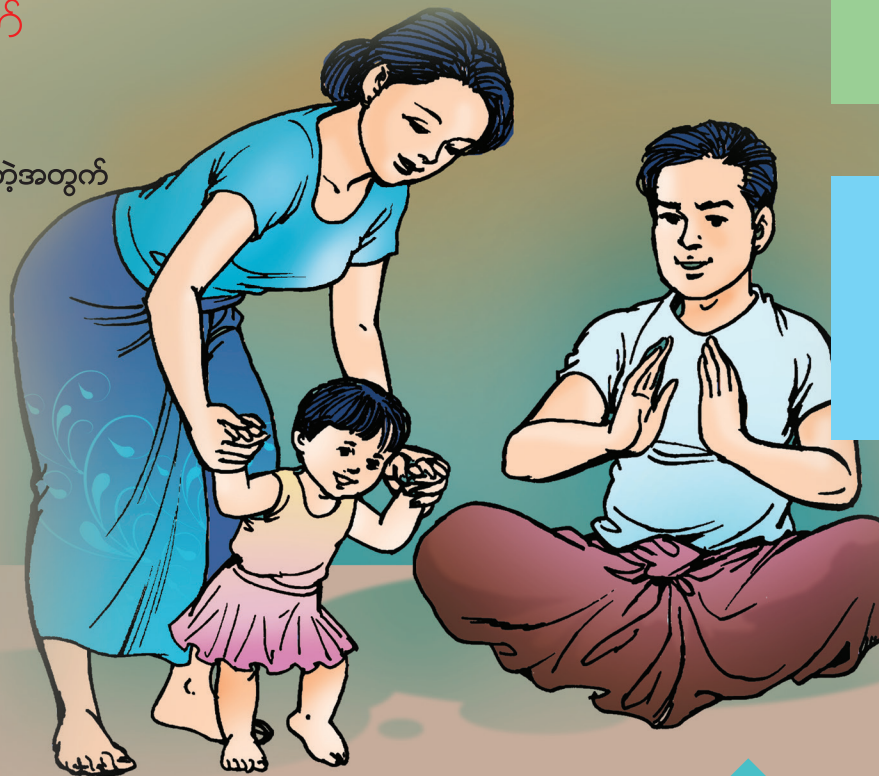
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာမိခင်များအတွက်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မွေးပြီးသွေးသွန်မှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးကို တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ နို့တိုက်ကျွေးရပါတယ်။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သားဥအိမ်ကင်ဆာများဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကို မူလအနေ အထားသို့ အမြန်ပြန်ရောက်စေပါတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားစေနိုင်ပါတယ်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာမိသားစုအတွက်

- အကုန်အကျ သက်သာစေပါတယ်။
- ပြင်ဆင်ဖို့၊ ဖျော်ဖို့မလိုတဲ့အတွက် အလုပ်မရှုပ်ဘူး။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ဖျားနာမှု ကင်းစေတဲ့အတွက် ဆေးဖိုးအကုန်အကျသက် သာစေတယ်။



၂.၅။ မကြာခဏတွေ့ရတတ်သော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအခက်အခဲများ

နို့တင်းလွန်ခြင်း

လက္ခဏာများ

- ဖောရောင်သည်။ အထိမခံနိုင်၊ ပူနွေးသည်။
- အနည်းငယ်နီမြန်းသည်။ နာကျင်သည်။
- ပြောင်တင်းနေသည်။

ကနဦးရက်များတွင် မကြာခဏနို့မတိုက်ကျွေးခဲ့သော မိခင်များ တွင် မွေးပြီး ၃ - ၅ ရက် နို့လိုက်လာသော အခါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။



ကာကွယ်ခြင်း

- မွေးပြီးလျှင် ပြီးချင်း မိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်တင်၍ အသားချင်း ထိကပ်ပေးခြင်း။
- မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေခြင်း။
- ၂၄ နာရီ နေ့ရောညှဉ့်ပါတစ်နေ့ ၁၀ - ၁၂ - ကြိမ် ကလေး စို့လိုသလောက် မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း။

မှတ်ရန် - ပထမ - ၂ ရက်တွင် ကလေးသည် တစ်နေ့ ၂ - ၃ ကြိမ် ခန့်သာ နို့စို့လေ့ရှိသည်။

လုပ်ဆောင်ခြင်း

- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေပါ။ မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- နို့ရည်စီးဆင်းမှု ကောင်းစေရန် သားမြတ်ကို လက်ချောင်းများ ဖြင့် သပ်ချပေးပါ။
- နို့သီးခေါင်းတစ်ပိုက် ပျော့လာစေရန် ဖိနှိပ်ပေးပါ (နို့စို့လွယ်ရန်)။
- သားမြတ် ၂ - ၅ ဇက်လုံး စို့စေပါ။
- နို့မတိုက်မီ နို့တင်းခြင်း လျော့စေရန် နို့ညှစ်ထုတ်ပါ။
- နို့မညှစ်ထုတ်မီ နို့ရည်စီးဆင်းမှု လွယ်ကူစေရန် ရေနွေးဝတ် တင်ပေးပါ။
- နို့ညှစ်အပြီး ဖောရောင်မှု သက်သာစေရန် ရေအေးဝတ် တင်ပါ။



နို့သီးခေါင်းနာခြင်း/ ကွဲခြင်း

လက္ခဏာများ

- သားမြတ်/နို့သီးခေါင်း နာကျင်သည်။
- နို့သီးခေါင်းထိပ်တွင်ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းကြောင်းဖြစ်နေသည်။
- တစ်ခါတလေ သွေးထွက်သည်။ရောဂါပိုးဝင်လာနိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေရန်၊

- နို့ပုလင်း၊နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့မတိုက်ပါနှင့်၊စုပ်ယူရုံမတူသဖြင့် နို့သီးခေါင်း ဇဝေဇဝါ ဖြစ်နိုင်သည်။
- နို့သီးခေါင်းကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်း၊ဆေးလိမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။



လုပ်ဆောင်ခြင်း

- မိခင်နို့တိုက်ခြင်း မရပ်ဆိုင်းပါနှင့်။
 - ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့စေရန် ကူညီပါ။
- ကလေးသည် နို့သီးခေါင်း အောက်မှသားမြတ်သို့ ချဉ်းကပ်ရမည်။ မိခင်နှင့်နီးကပ်စွာပွေ့ချီ နို့တိုက်ရမည်။



- နာကျင်မှုနည်းသည့်ဘက်မှ စတိုက်ပါ။
- အနေအထား ပြောင်းလဲ တိုက်ပါ။
- ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ချွတ်ပါစေ။
- နို့သီးခေါင်းကို နို့ရည်သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- နို့သီးခေါင်းကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်း၊ လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။
- နို့တင်းအောင်စောင့်ပြီးမှ နို့မတိုက်ပါနှင့်။
- နို့ဘူး မတိုက်ပါနှင့်။

နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း/ နို့ရောင်ခြင်း

နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းလက္ခဏာများ

- သားမြတ်တစ်နေရာ နီရဲနာကျင်သော အဖုအကြိတ်တစ်ခု၊ နေကောင်းသည်။
- အဖျားမရှိ၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်းကို အသေအချာ ဂရုစိုက် မကုသပါက နို့ရောင်ခြင်း ဖြစ်သွားသည်။

နို့ရောင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- ဗာသောအဖုအကြိတ်၊ အလွန်နာကျင်၊ အရေပြား နီမြန်းနေသည်။
- နေထိုင်မကောင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်၊
- တစ်ခါတလေ နို့ရည်အရသာငန်နေ၍ ကလေးက နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်သည်။



ကာကွယ်ခြင်း

- အိမ်မှုကိစ္စများကို အိမ်ရှိတခြားသူများက လုပ်ဆောင်စေပါ။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန် အသေအချာ ပြုလုပ်ပါ။
- ကလေးဆာတိုင်း နို့စို့စေပါ။ ကလေးက သူ့အလိုလို နို့ချွတ်သည်အထိစို့စေပါ။
- နို့တိုက်စဉ် မိမိသားမြတ်ကို ကပ်ကျေးပုံသဏ္ဍာန် မကိုင်ပါနှင့်။
- ကျပ်သော အဝတ်အစားများ ဝတ်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ခြင်း



- မိခင်နို့တိုက်ခြင်း မရပ်ဆိုင်းပါနှင့်။ (နို့ရည်အကြွင်းအကျန်များက သားမြတ်ပြည်တည်နာဖြစ်ရန်အားပေးသည်။ မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်ကျွေးရန်)
- နာနေသည့် အဖုအကြိတ်အပေါ် ရေခဲခွေးအိတ်/ရေခဲခွေးဝတ်တင်ပေးပါ။
- ပုံစံအနေအထားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ နို့တိုက်ပါ။ (ကလေး၏ မေးစေ့/လျှာကို အဖုအကြိတ်နှင့် အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်စေခြင်းဖြင့် အဖုအကြိတ်ကို ဖိမိနေသည်။ ယင်းအနေအထားဖြင့် နို့တိုက်ပါက ထိုနေရာတွင် အောင်းနေသော နို့ရည်များ ထွက်သွားစေသဖြင့် နာကျင်မှု သက်သာစေနိုင်သည်။)
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့စေရန် အသေအချာပြုပါ။
- မိခင်လက်ဝါးကို သားမြတ်ပေါ် အပြားလိုက်တင်ပြီး လက်ချောင်းများဖြင့် နာကျင်နေသော အဖုအကြိတ်ကို အထက်မှ အောက် နှိပ်ဆီးခေါင်းဆီသို့ အသာအယာ လှိမ့်ပေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်များ ထွက်သွား စေရန်၊ ကလေးကို ၂ - ၃ နာရီခြား နေ့ရောညည့်ပါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- အနားယူပါ။ အရည်ပိုသောက်ပါ။ ၂၄ - နာရီအတွင်း မသက်သာပါက ညွှန်းပို့ကုသပါ။
- နို့ရောင်နေပြီး ကလေးစို့လျှင် အလွန်နာကျင်ပါက နို့ညှစ်ပစ်ပါ။

၂.၆။ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အထူးအခြေအနေများ

ရင်အားပေးခြင်း

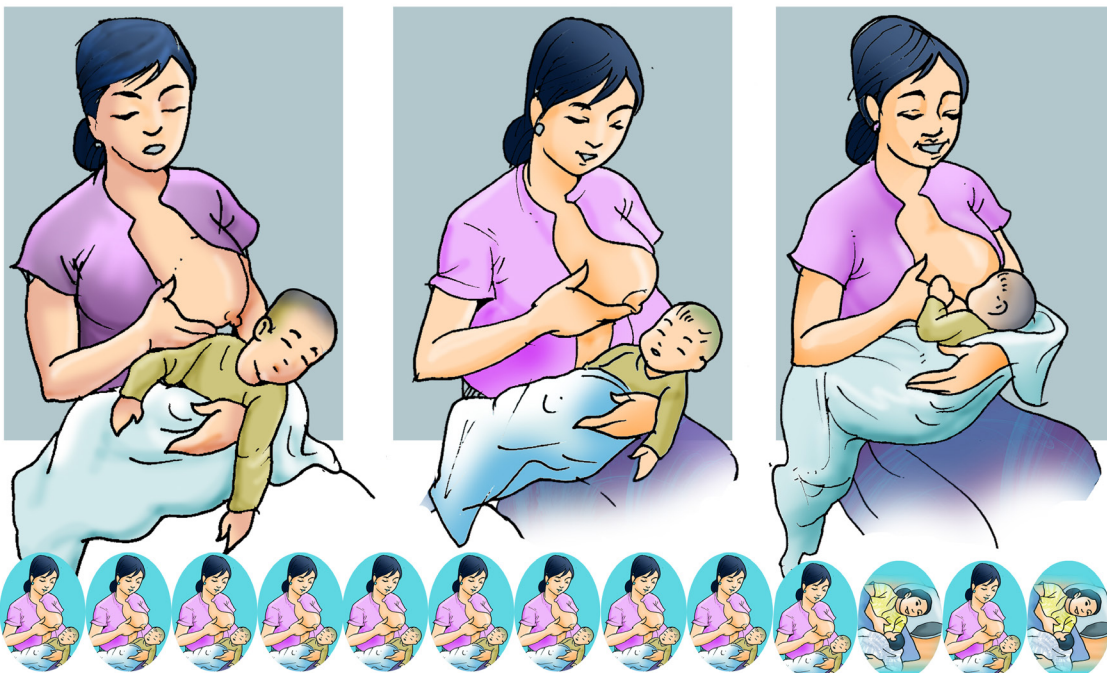
- နေရာအဆင်ပြေစေရန်
- အသံအညွှန်းအားပေးခြင်း
- နေရာအဆင်ပြေစေရန်

လေအောက်ကလေးဖျားနေလျှင်

- နေမကောင်းဖြစ်နေသောကလေးကို မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးကိုလည်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေပါသည်။
- အကယ်၍ ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်နေပါက နို့စို့လာသည်အထိချော့မြူ အားပေး တိုက်ကျွေးပါ။
- ဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပေးသော ဆေးများ နှင့်အတူ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- အကယ်၍ ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန် အင်အားနည်းနေပါက မိခင်နို့ကိုညှစ်ပြီးခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။
- ကလေး နဂိုကိုယ်အလေးချိန် ပြန်လည်ရရှိစေရန် နာလန်ထချိန်တွင် မိခင်နို့ကိုအကြိမ်တိုး တိုက်ပါ။

လေအထက်ကလေးဖျားနေလျှင်

- ရောဂါတန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း နည်းပါးစေရန်နှင့် နာလန်ထ ပိုမိုမြန်စေရန် နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးကို မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးသည် အစာနှင့်အရည် ပိုလိုသည်။
- သင့်ကလေး ခံတွင်းပျက်နေပါက တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းသာ ကျွေးပြီး အကြိမ်တိုးကျွေးပါ။
- ရိုးရှင်းသော အစာများဖြစ်သည့် ဥပမာ - ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် ကျွေးပါ။
- အဆီများသောအစာ၊ စပ်သောအစာများ မကျွေးပါနှင့်။
- နာလန်ထပြီး ၂-ပတ်ကြာသည်အထိ တစ်နေ့ထမင်းတစ်နပ် ပိုစားစေရန်တိုက်တွန်းအားပေးကျွေးပါ။

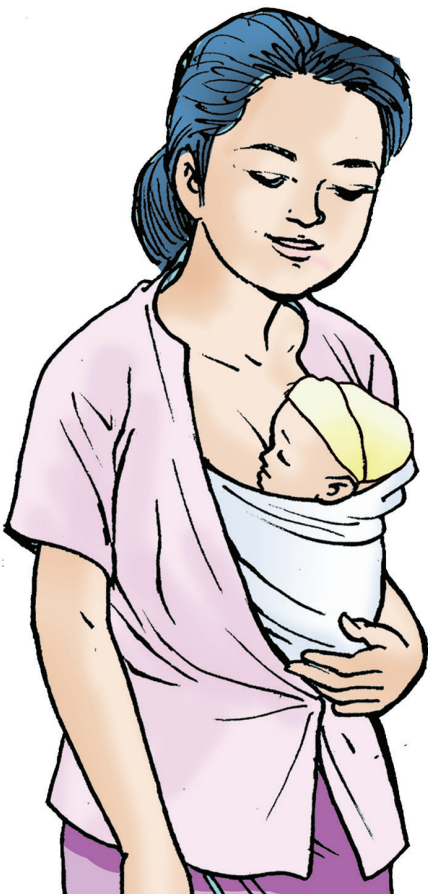


ထပ်မံကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်မိခင်

- ကလေးအကြီးအား မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- တခါတရံကလေးငယ်မှ ခါတိုင်းထက်ပိုဝမ်းသွားသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နို့ဦးရည်များကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်သာ ဖြစ်တတ်သည်။

မွေးစကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးကိုမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

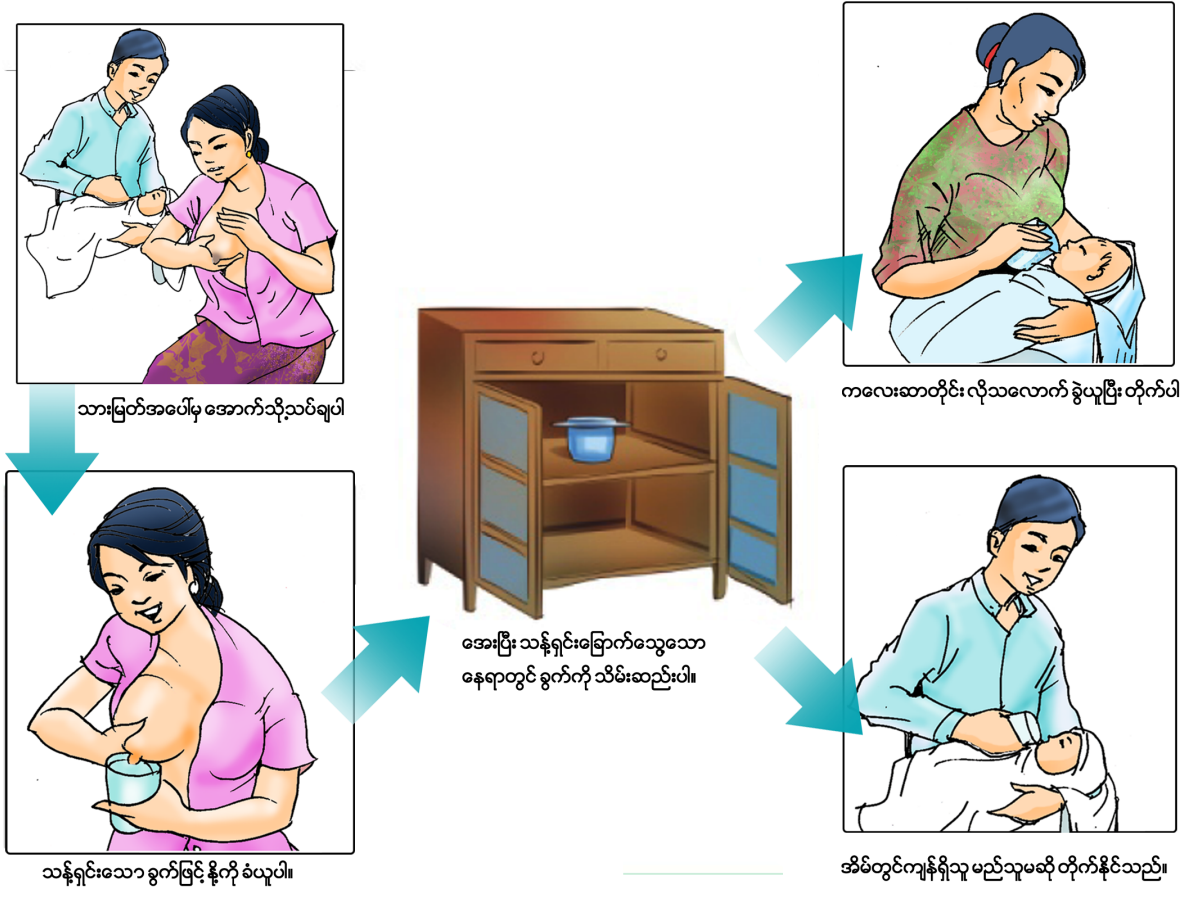
- မွေးစကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးများ၊ သန္ဓေပတ်မစေ့ဘဲမွေးသော မွေးစကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သောကလေးများ တိုက်ကျွေးရန် ထိုကလေးများ၏မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ကလေးကိုသားမြတ်၏ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိလက်နှင့်ပွေ့ချီခြင်း (ပုံ ၁) နှင့် လက်မောင်းအောက်အနေအထားတွင် ပွေ့ချီလျက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (ပုံ ၂) သည် ဤကလေးများအတွက် သင့်တော်သည်။
- ကလေးကို မကြာခဏမိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြည်းဖြည်းနို့စို့ခြင်းများသည် ပြဿနာမရှိပါ။
- ကလေးသည်ကြာမြင့်စွာအိပ်နေပါက နို့ဦးပြီး မိခင်နို့တိုက်ရမည်။
- ကလေးငိုလာအောင်စောင့်ပြီးမှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။



လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ပြီးခွက်ဖြင့်နို့တိုက်ပါ

- မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်သန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ဆေးပါ။
- နို့ရည်ခံမည့်ခွက်ကို ဆေးကြောပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်ပါ။
- နို့မညှစ်မီ မိမိလက်ချောင်းများဖြင့် နို့ကိုအပေါ်မှအောက်သို့ သပ်ချခြင်း၊ ရေနွေးဝတ်တင်ပေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်စီးဆင်းမှုကောင်း လာစေရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လက်မကိုအမည်းကွင်းအထက်နှင့် ကျန်လက်ချောင်းများကို အမည်းကွင်းအောက်သားမြတ်ပေါ်တွင်တင်လိုက်ပါ။ လက်မနှင့် လက်ချောင်း ၂-ချောင်းဖြင့် မိမိရင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ဖိလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အမည်းကွင်းဘက်သို့ ညှစ်သွားစေပါ။
- ထွက်လာသောနို့ကို သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားပြီးခွက်ဖြင့်ခံပါ။
- ဤကဲ့သို့ လက်မနှင့် လက် ၂-ချောင်းဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းကို အမည်းကွင်းပတ်လည်နေရာပြောင်းလုပ်ပါ။

- သားမြတ်တစ်ဖက်ကို အနည်းဆုံး အချိန် ၃-၅ မိနစ်၊ နို့ရည် အထွက်နှေးလာသည်အထိပြုလုပ်ပါ။ ကျန်တစ်ဖက်ကို ဤနည်း အတိုင်း ဆက်၍နို့ညှစ်ပါ။ နို့ညှစ်ခြင်းကို စုစုပေါင်း မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။
- ညှစ်ထားသော မိခင်နို့ခွက်ကို သန့်ရှင်းသောအဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အေးပြီးသန့်ရှင်းသောနေရာတွင် ထားပါ။ ဤသို့ အေးသော နေရာတွင် ၆ - ၈ နာရီ ထားနိုင်သည်။
- သိမ်းဆည်းထားသော နို့ကို လိုသလောက်သာ ကလေး နို့တိုက်မည့်ခွက်ထဲ ငဲ့ထည့်ပါ။
- ညှစ်ထားသောမိခင်နို့ခွက်ဖြင့်သာတိုက်ပါ။ ခွက်ကို ကလေးအောက်နှုတ်ခမ်းဖြင့်ထိစေပြီး ကလေးက အနည်းငယ်စီ ဖြည်းဖြည်းသောက်နိုင်သည်။ လျှာဖြင့်လျက်၍လည်း သောက်နိုင်သည်။ နို့ကို ကလေးပါးစပ်ထိ လောင်းမထည့်ပါနှင့်။



ကလေးနှင့်ခွဲခွာနေရသောအခါ

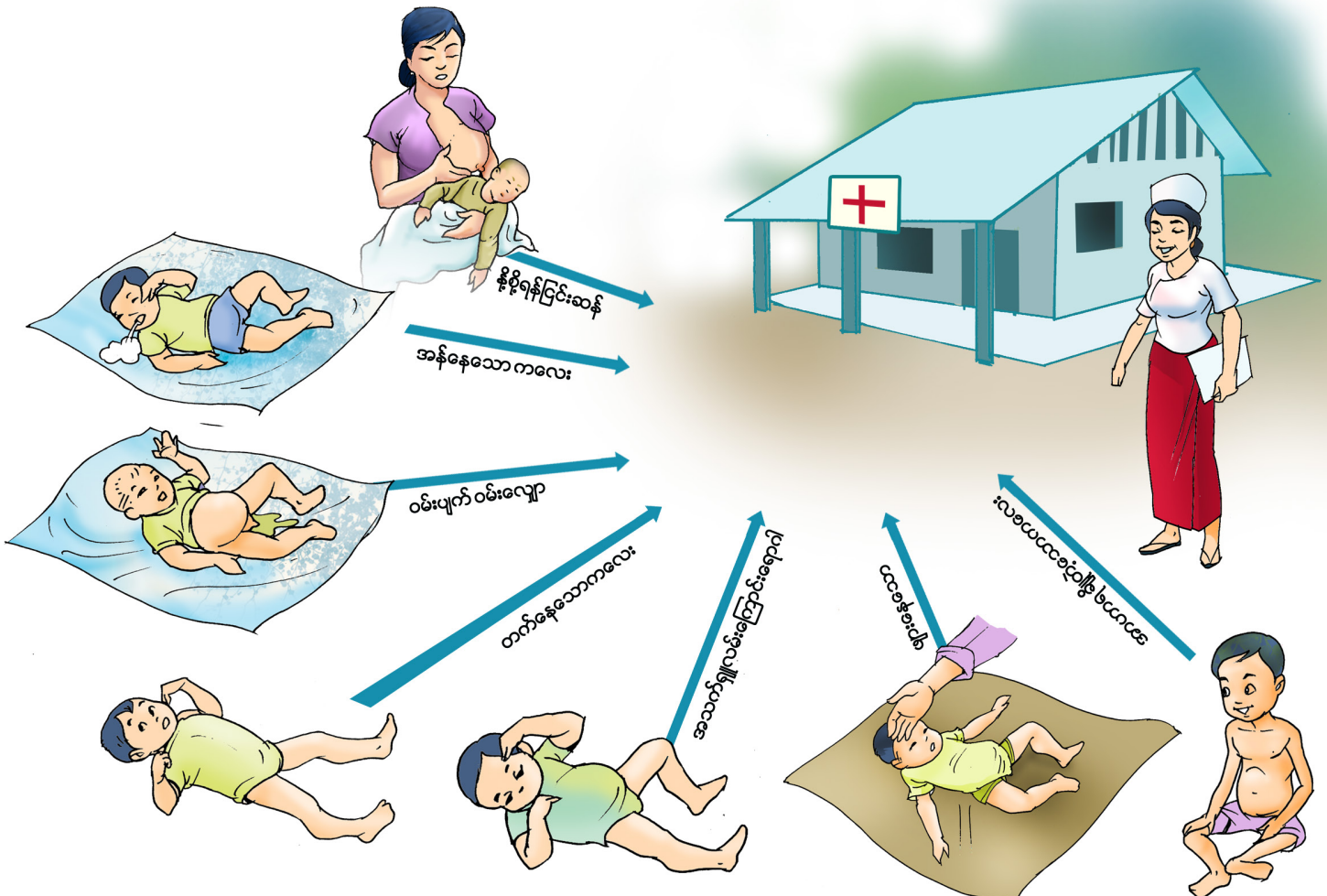
- ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။ မကြာခဏတိုက်ပါ။
- အိမ်မှမထွက်ခွာမီနှင့် အပြင်မှပြန်ရောက်လာချိန်တို့တွင် အချိန်ပိုပေးပြီး ကလေးကို မိခင်နို့စို့စေပါ။
- အိမ်မှမထွက်မီ နို့ညှစ်ပြီးသိမ်းဆည်းခဲ့ပါ။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူက မိမိပြန်မရောက်မီ တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ရန် ထားခဲ့ပါ။
- ညှစ်ထားသောနို့ကို သန့်ရှင်းသောခွက်ဖြင့် ကလေးအား မည်သို့မည်ပုံ တိုက်ရမည်ကို ကလေးထိန်းသူအား သင်ကြားထားပါ။
- ကလေးနှင့်အတူနေရသောအချိန်များတွင် ကလေးကိုမိခင်နို့အကြိမ်ပိုစို့စေပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်ကလေးကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ခေါ်သွားပါ။



၂.၇။ သင့်ကလေးကိုမည်သည့်အချိန်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်လာသင့်သလဲ

အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

- နို့စို့ရန်ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် အလွန်အားပျော့နေခြင်း၊
- အန်နေသော ကလေး၊ (ကျွေးသမျှအန်နေသည်)
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့၊ (တစ်နေ့ ၃ - ကြိမ်နှင့်အထက်၊ ၂ - ရက် (သို့မဟုတ်) ၂ - ရက်ထက်ပိုနှင့်/ သို့မဟုတ် သွေးပါခြင်း၊ မျက်လုံးချိုင့်ဝင်ခြင်း)
- တက်နေသော ကလေး၊ (တစ်ကိုယ်လုံးဆန့်တင်ငင်အမြန်လှုပ်နေခြင်း)
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ (ဝမ်းဗိုက် တက်ချည် ကျချည် ဖြစ်နေခြင်း)
- ဖျားနေသော ကလေး၊ (ငှက်ဖျားဖြစ်နိုင်ခြေရှိ)
- အာဟာရချို့တဲ့ကလေး၊ (ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖောရောင်ခြင်း)





ဘဝအစ ရက်ပေါင်းတစ်ထောင်
ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

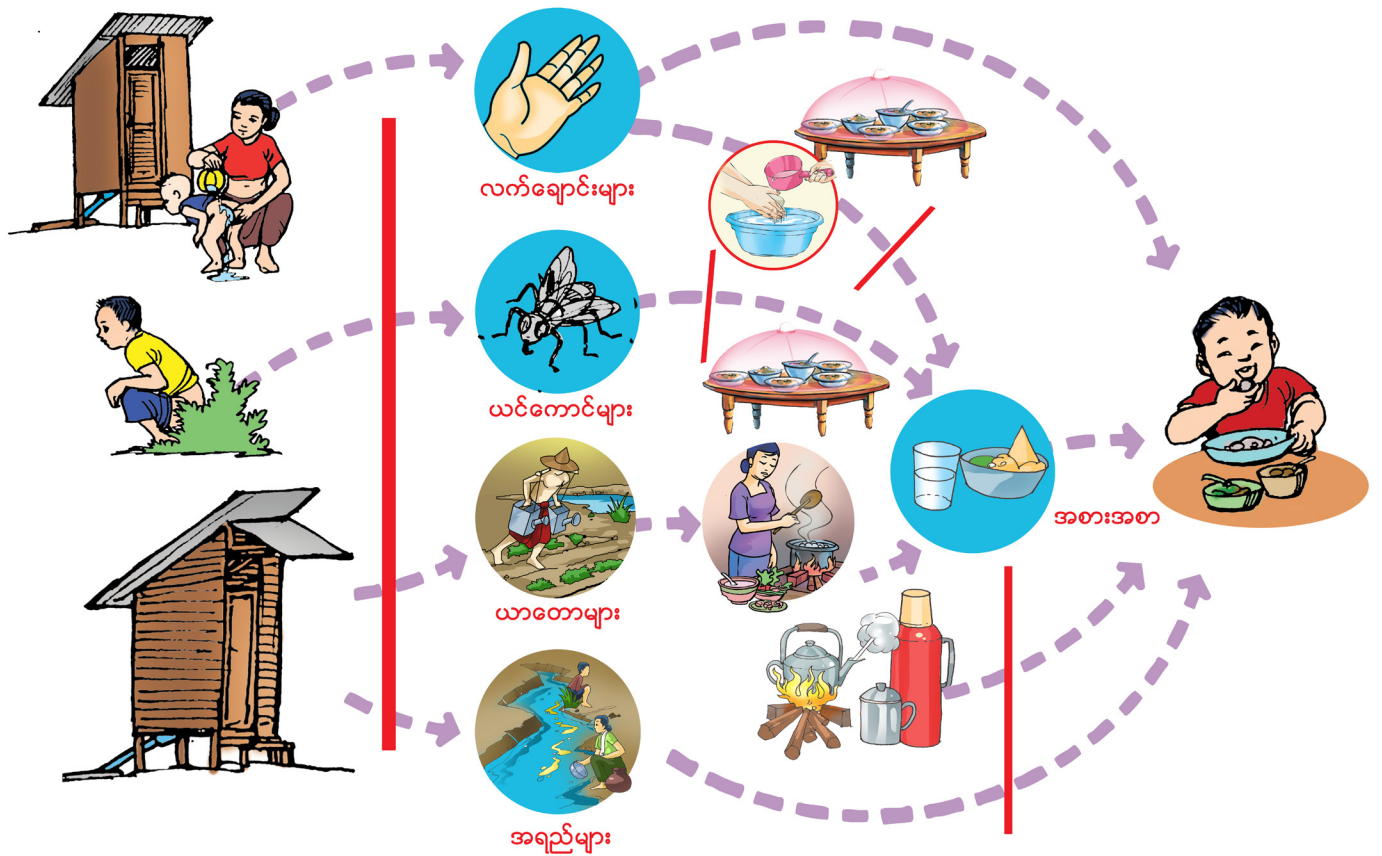
အခန်း (၃)

DAYS

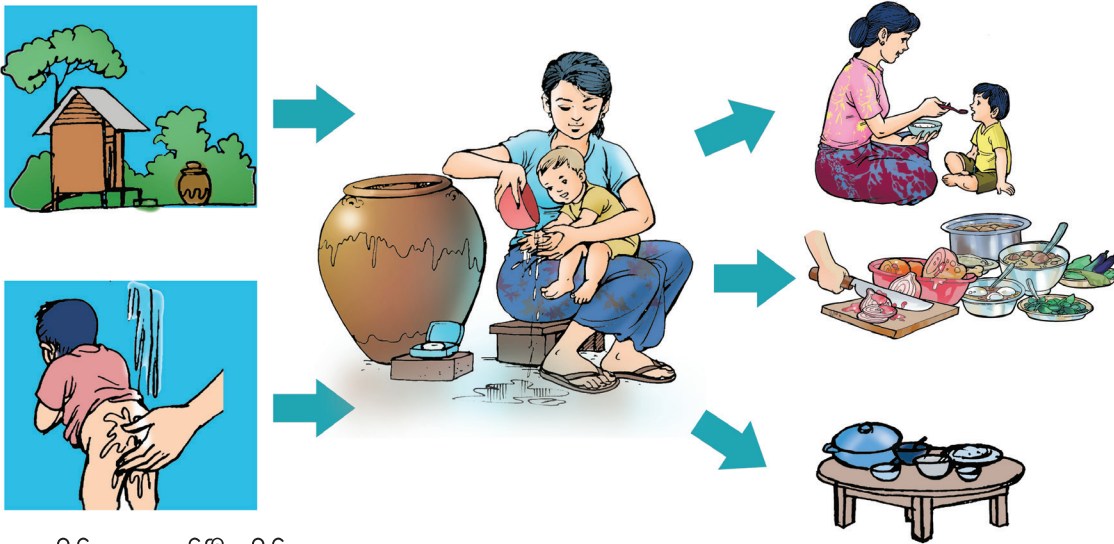
100 DAYS

၃။ဘဝအစရက်ပေါင်းတစ်ထောင်ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်း

၃.၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကူးစက်နည်း ၆ နည်း



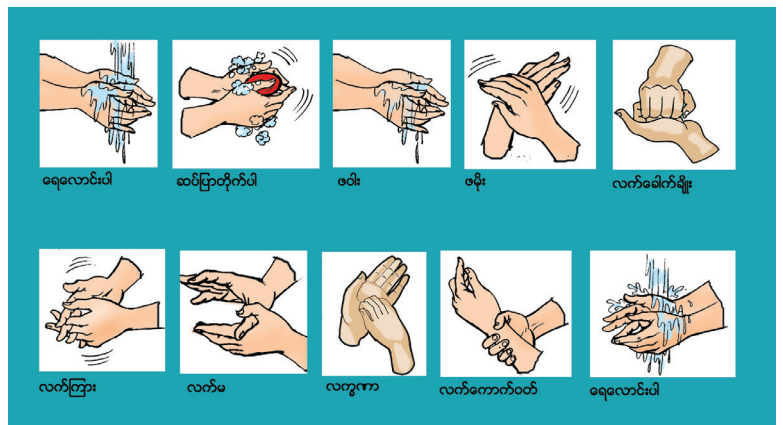
၃.၂။ ဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးရန် အရေးကြီးသည့် အချိန်များ



- ၁. အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
- ၂. မစင်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ၊ ကလေးတင်ပါးကိုသန့်ရှင်းပေးပြီးတိုင်း
- ၃. အစားအစာကို မကိုင်တွယ်မီ၊ မပြင်ဆင် မချက်ပြုတ်မီ
- ၄. အစာမစားမီ
- ၅. ကလေးအား အစားမကျွေးမီ

၃.၃။ လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်

- လက်ကို ရေလောင်းပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
- အဆင့် ၁။ လက်ဖဝါးများကို ပွတ်တိုက် ပေးပါ။
- အဆင့် ၂။ လက်ဖမိုးများကို လက်ဖဝါး ဖြင့်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၃။ လက်ချောင်းများကိုပွတ်တိုက် ပေးပါ။
- အဆင့် ၄။ လက်ချောင်းကြားများကိုပွတ် တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၅။ လက်မကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဆင့် ၆။ လက်သည်းများကို ပွတ်တိုက် ပေးပါ။
- အဆင့် ၇။ လက်ကောက်ဝတ်ကိုပွတ်တိုက် ပေးပါ။
- ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

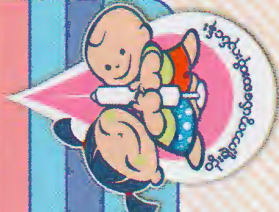


(ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ မကျန်ရ၊ ကုတ်ပါ၊ ခြစ်ပါ၊ လက်ကွကာ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ)

၃.၄။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးတိုက်ခြင်းအစီအစဉ်

ရင်သွေးငယ်များကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကာကွယ်ဆေးကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ထိုးနှံတိုက်ကျွေးကြပါ။

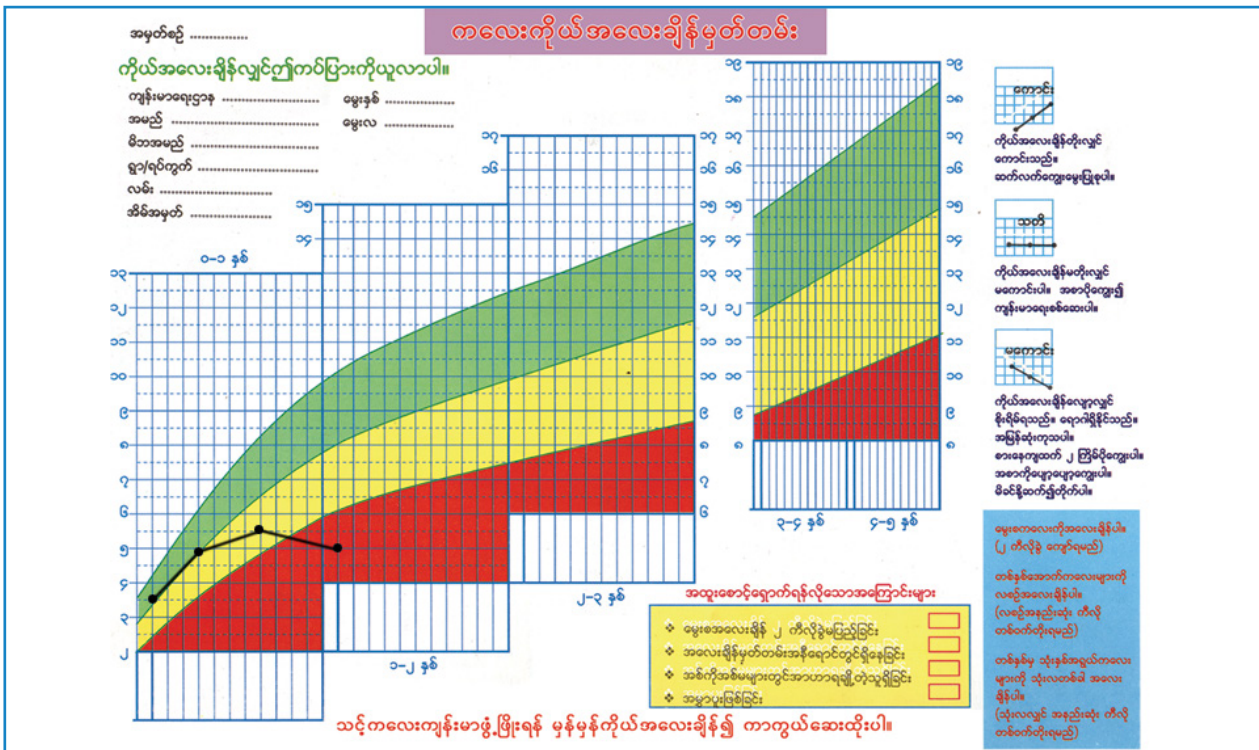
ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးတိုက်ခြင်း အစီအစဉ်			၄၅၆၇၈၉
အကြိမ်/အသက်	ကာကွယ်ဆေး	ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါများ	
 မွေးပြီးပြီးချင်း	ဘီစီဂျီ* အသည်းရောင်အသားရောင်(ဘီ)	ပြင်းထန်ဘီစီရောင်၊ အသည်းရောင်အသားရောင်(ဘီ)	
	ဘီစီဂျီ*	ပြင်းထန်ဘီစီရောင်	
 ၁ နှစ်အကြိမ် (၂ လ)	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ဗါးဖျိုးဝင်ကာကွယ်ဆေး) - ၀	ဆုံဆို့နှာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်	
	ပြင်းထန်ဝမ်းဖျက်ဝမ်းလျှော (ရိုတာ)	ပြင်းထန်ဝမ်းဖျက်ဝမ်းလျှောရောင်၊	
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီစီ) - ၀	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်	
	ဝက်သက် - ၀	ဝက်သက်	
 ၄ လအကြိမ် (၄ လ)	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ဗါးဖျိုးဝင်ကာကွယ်ဆေး) - ၂	ဆုံဆို့နှာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်	
	ပြင်းထန်ဝမ်းဖျက်ဝမ်းလျှော (ရိုတာ)	ပြင်းထန်ဝမ်းဖျက်ဝမ်းလျှောရောင်၊	
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီစီ) - ၂	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်	
	ဝက်သက် - ၂	ဝက်သက်	
 ၈ လအကြိမ် (၆ လ)	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ဗါးဖျိုးဝင်ကာကွယ်ဆေး) - ၃	ဆုံဆို့နှာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးရိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားရောင် (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်	
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီစီ) - ၃	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်	
	ဝက်သက် - ၃	ဝက်သက်	
	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	
 ၁ နှစ်အကြိမ် (၁ နှစ်ခွဲ)	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	
	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	ဝက်သက်၊ ဂျီကပ်သိုး	



*ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားသောကလေးများကို မွေးဖွားပြီးချင်း ၂၄ နာရီအတွင်း အသည်းရောင်အသားရောင်(ဘီ)ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပေးနိုင်ပါသည်။
 *ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးကင်းစေရန်နှင့် ၁၈ အသက်(၂)လအထိရှိစေရန်အတွက် အသက်(၂)လတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူထိုးနှံရမည်။

၃.၅။ ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှုတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ကလေးကြီးထွားမှုသိရှိရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရန်သွားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။
- ကလေးတစ်နှစ်မပြည့်မီအထိ ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်အရွယ်များတွင် ကိုယ်အလေးချိန်စေရန် သတိပေးပါ။
- ကျန်းမာသော ကြီးထွားနေသည့်ကလေးသည် လစဉ် ကိုယ်အလေးချိန် တက်သည်၊ အကယ်၍ ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် တန်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကျဆင်းနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။
- လစဉ် ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆောင်ရွက်သည့် ရက်ချိန်းများကို ပုံမှန်သွားစေပါ။
- ကြီးထွားမှုပုံမှန်မဟုတ် တိမ်းစောင်းနေခြင်းတို့ကို တွေ့လျှင်တွေ့ချင်း အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရသည်။ နီးရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးခေါ်သွားစေပါ။
- လစဉ် ပုံမှန် ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆောင်ရွက်သည့် ရက်ချိန်းပြသရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောက်သောအခါ သားဆက်ခြားနည်း ကိုလည်း ဆွေးနွေးစေပါ။
- ကလေးလိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေး ထိုးအစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုး စေပါ။ ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။



၃.၆။ သင့်တော်သောသားဆက်ခြားနည်းသုံးခြင်း

- ၂-၃ နှစ် စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေပါ။
သားဆက်ခြားခြင်းကြောင့်
 - ကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းနှင့် ပိုမို ဂရုစိုက်ရန် အချိန်ရခြင်း၊
 - ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား မိခင်ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည် အားဖြည့်ရန် အချိန်ပိုရခြင်း၊
 - ငွေကုန် သက်သာခြင်း၊ (ကျောင်းလခ၊ အဝတ်ဖိုး၊ အစား ဖိုးအတွက် ငွေပိုရရှိမည်)
- (ရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးပါက) ကလေးအသက် ၆-လ ပြည့်အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သား ဆက်ခြားစေသည့်အတွက် မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာ စေသည်။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြား စေသည်ဆိုရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည်
 - မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်း၊
 - ရာသီသွေး ထိမ်နေခြင်း၊
 - ကလေးအသက် ၆-လ မပြည့်သေးခြင်း၊
- ကလေး အသက် ၆-လ မပြည့်မီ အထက်ပါအချက် ၃-ချက်မှ တစ်ချက်ချက် မပြည့်စုံပါက မိခင်တွင် ကိုယ်ဝန် ရှိလာနိုင်သည်။
- သားဆက်ခြားခြင်း ဆောင်ရွက်ရန် နီးရာကျန်းမာရေးဌာန၌ သွားရောက်ဆွေးနွေးပြီး မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့် သားဆက် ခြားနည်းလမ်း အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည်



ကလေး ၆-လ မပြည့်မီ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေး



ကွန်ဒုံး



တိုးဆေး



သားကြော့ခြတ်



သားဆီမိတွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း



တားဆေး

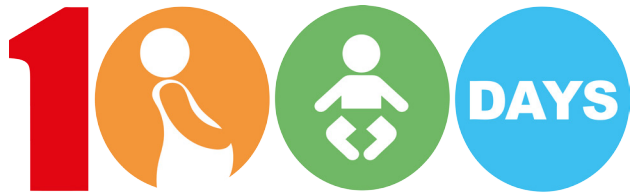


ရက်ရှောင်



လက်မောင်းအရေပြားအောက် သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ခြင်း





ကျမ်းကိုး

- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အာဟာရလက်စွဲ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သူတေသနဌာန၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန။
 - ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန။
 - လူထုအတွင်း ၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များ အစာကျွေးခြင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသင်တန်း၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ UNICEF၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန။
 - Black, R.E, et al. (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet 371, Issue 9608, 243-260.
 - WHO (2014). Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief. Geneva:WHO
-

Illustrations
and Design



0943140904



FUNDED BY:

Livelihoods and Food Security Trust Fund

