



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း
ရွယ်တူချင်း ဆွေးနွေးပညာပေး
ရုပ်လှန်ကားချပ်

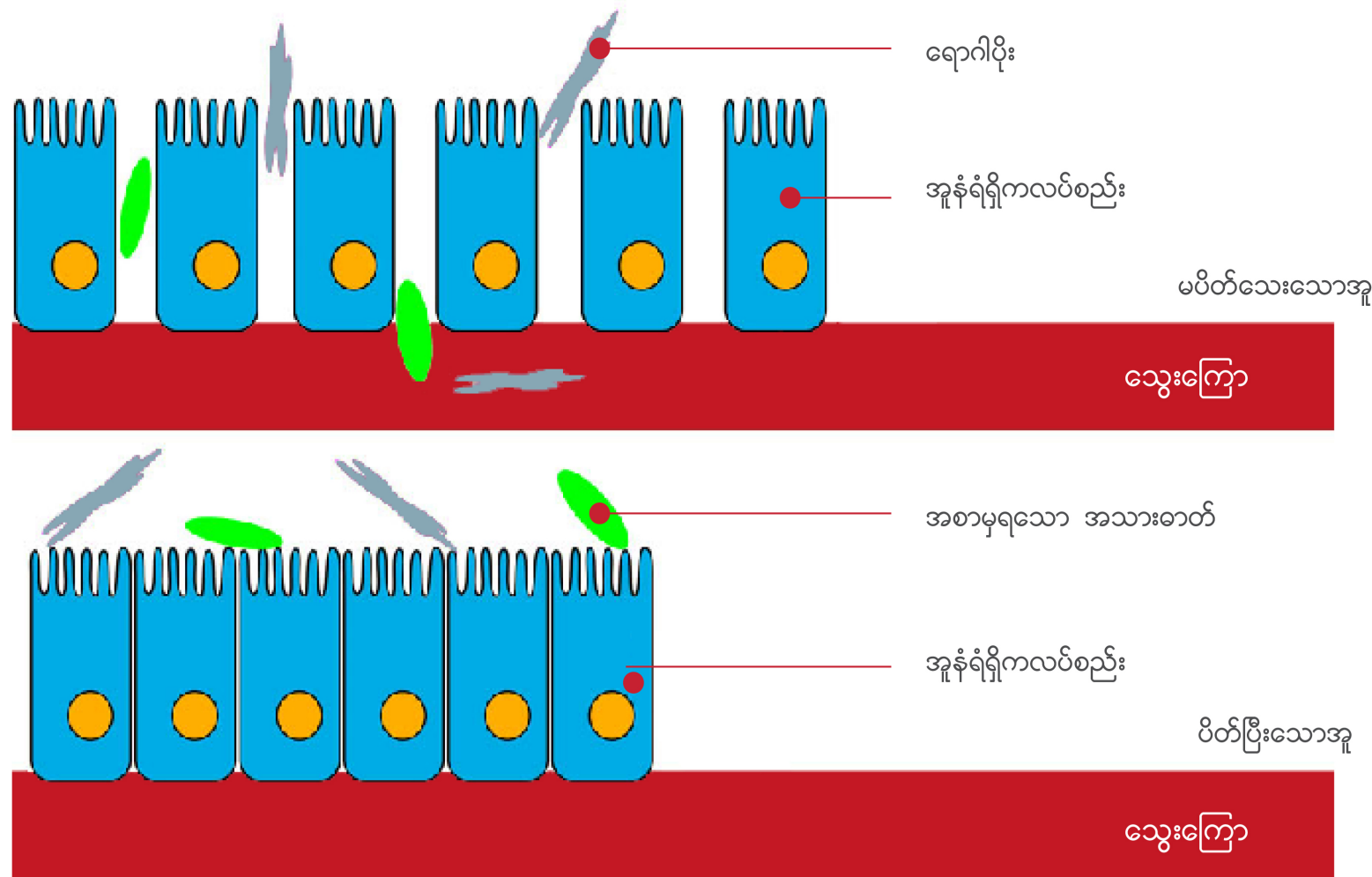
အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ရည်ဟာ အသက် ၆ လအထိ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်တယ်။

အသက် ၆ လမတိုင်မီ ကလေးရဲ့အူတွေဟာ အစားအစာ အစိုင်အခဲတွေကို လက်ခံဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အစားအစာတွေနဲ့ ပရိုတိန်းအသားဓာတ်တွေဟာ အူနံရံတွေကနေ သွေးကြောထဲရောက်သွားနိုင်လို့ပါ။

ကလေးငယ်ကို အစားအစာ အစိုင်အခဲတွေ ကျွေးရင် အစာနင်တဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးကို ရေ၊ အခြားအရည်တွေ၊ နို့မှုန့်တွေ၊ အစားအစာတွေကျွေးရင် မိခင်နို့စို့တာကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကိုဗစ် ၁၉

ကိုဗစ် ၁၉ နဲ့ ဘယ်ကပ်ရောဂါမဆိုမှာ မိခင်နို့ကလေးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ဖို့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထောက်ခံကြတယ်။ မိခင်တွေဟာ ကိုဗစ် ၁၉ သံသယလူနာဖြစ်ဖြစ်၊ အတည်ပြုလူနာဖြစ်ဖြစ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေ ကာကွယ်ရမှာတွေကတော့-

- မိသားစုဝင်တွေ အပါအဝင် ကိုဗစ် ၁၉ နဲ့ထိတွေ့ထားသူတွေ၊ ကူးစက်ခံရသူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံတာတွေကို ကန့်သတ်ရမယ်။
- အပြင်သွားရင် ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး အခြားသူတွေနဲ့ အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာမှာ နေရမယ်။
- ရေနဲ့ဆပ်ပြာသုံးပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောရမယ်။ ဆပ်ပြာနဲ့ရေမရနိုင်ရင် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်တဲ့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရမယ်။ အစာမစားမီ၊ ကလေးအနီးလဲလှယ်ပြီးချိန်၊ ကလေးနောက်ဖေးသန့်စင်ပြီးချိန်၊ အိမ်သာအဆင်းနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အချိန်တိုင်း ကလေးကိုဆေးကြောရမယ်။
- မျက်နှာပြင်တွေကို ပိုးသတ်ရမယ်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကိုဗစ် ၁၉ (အဆက်)

ကိုဗစ် ၁၉ သံသယလူနာ ဒါမှမဟုတ် အတည်ပြုလူနာမိခင်တွေ
ကာကွယ်ရမှာတွေကတော့-

မိခင်တွေက ပါးစပ်နဲ့နားခေါင်းစည်းတွေကို ဆက်လက်တပ်ဆင်ပြီး ကလေးကိုတော့
တပ်ပေးစရာမလိုဘူး။

မွေးဖွားပြီးရင် နွေးထွေးဖို့နဲ့ ကိုယ်ခံအားရဖို့ ကလေးကိုမိခင်နဲ့အသားချင်း
ထိကပ်ပေးရမယ်။

နေ့ရောညပါ မကြာခဏနို့တိုက်ရမယ်။

ကလေးကို မိခင်ဘေးနားမှာပဲ ထားရမယ်။

ကလေးကို မထိကိုင်မီ လက်ဆေးရမယ်။

မိခင်က နို့မတိုက်နိုင်အောင် နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင် ကလေးအတွက် နို့ရည်ညှစ်ပေးဖို့
တစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းနိုင်တယ်။

ညှစ်ထားတဲ့နို့ရည်ကို ခွက်နဲ့ ကလေးကိုတိုက်ပါ။

နို့ရည်ထည့်တဲ့ပစ္စည်းအားလုံးကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး ကိုင်တွယ်ပါ။

အခြားနည်းလမ်းတွေကတော့ နို့မတိုက်တော့တဲ့မိခင်တွေကို နို့ရည်ပြန်ထွက်အောင်လုပ်တာ၊
အခြားမိခင်တွေက လှူဒါန်းတဲ့နို့ရည်တွေကို တိုက်တာတို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးရွေးချယ်မှုကတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရှဲ့စောင့်ကြည့်မှုအောက်မှာ
ဖော်မြူလာဖျော်စပ်တိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။



မိခင်သားမြတ်တည်ဆောက်ပုံ

သားမြတ်တည်ဆောက်ပုံ

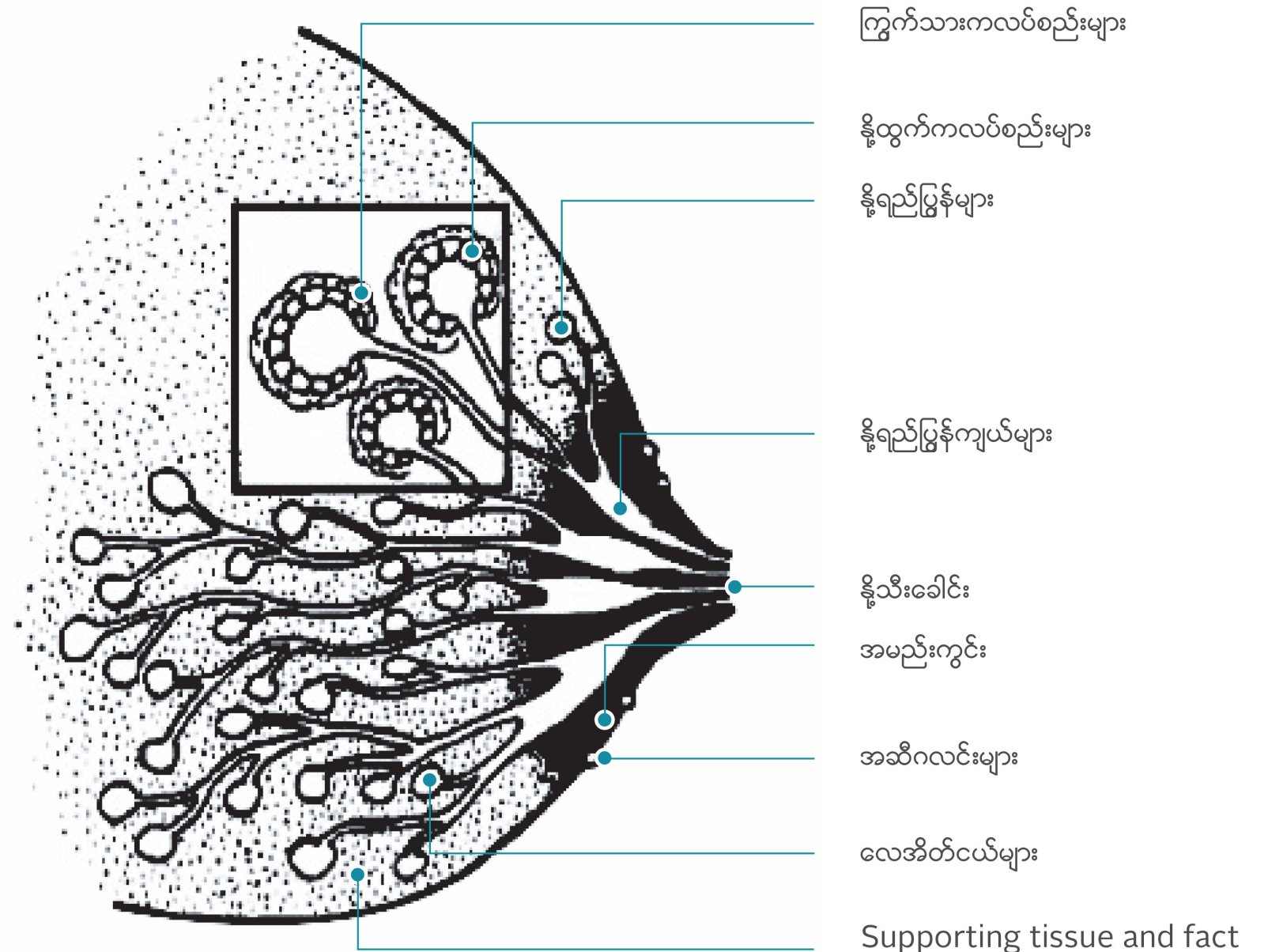
- ၁။ ကလေးလိုအပ်သမျှ နို့ရည်တွေကို ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ သားမြတ်တွေကို မိခင်အများစု ပိုင်ဆိုင်ထားကြတယ်။
- ၂။ သားမြတ်ရဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဍန်ဘယ်လိုပဲ ရှိရှိ၊ မိခင်နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုကို အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါဘူး။
- ၃။ အမည်းကွင်း/နို့သီးခေါင်းတွေကို ဆပ်ပြာနဲ့မဆေးကြောပါနဲ့။ အဆီခရင်တွေနဲ့လည်း မလိမ်းပါနဲ့။ အဲ့ဒီလိုလုပ်ရင် အမည်းကွင်း/ နို့သီးခေါင်းတို့ ခြောက်သွေ့သွားနိုင်ပါတယ်။

သားမြတ်ရဲ့ ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ

- ၁။ နို့သီးခေါင်း
- ၂။ အမည်းကွင်း
- ၃။ ခြောက်သွေ့တာကို ကာကွယ်ဖို့ အဆီတွေထုတ်ပေးတဲ့ အဆီကျိတ်လေးတွေ ရှိတယ်။

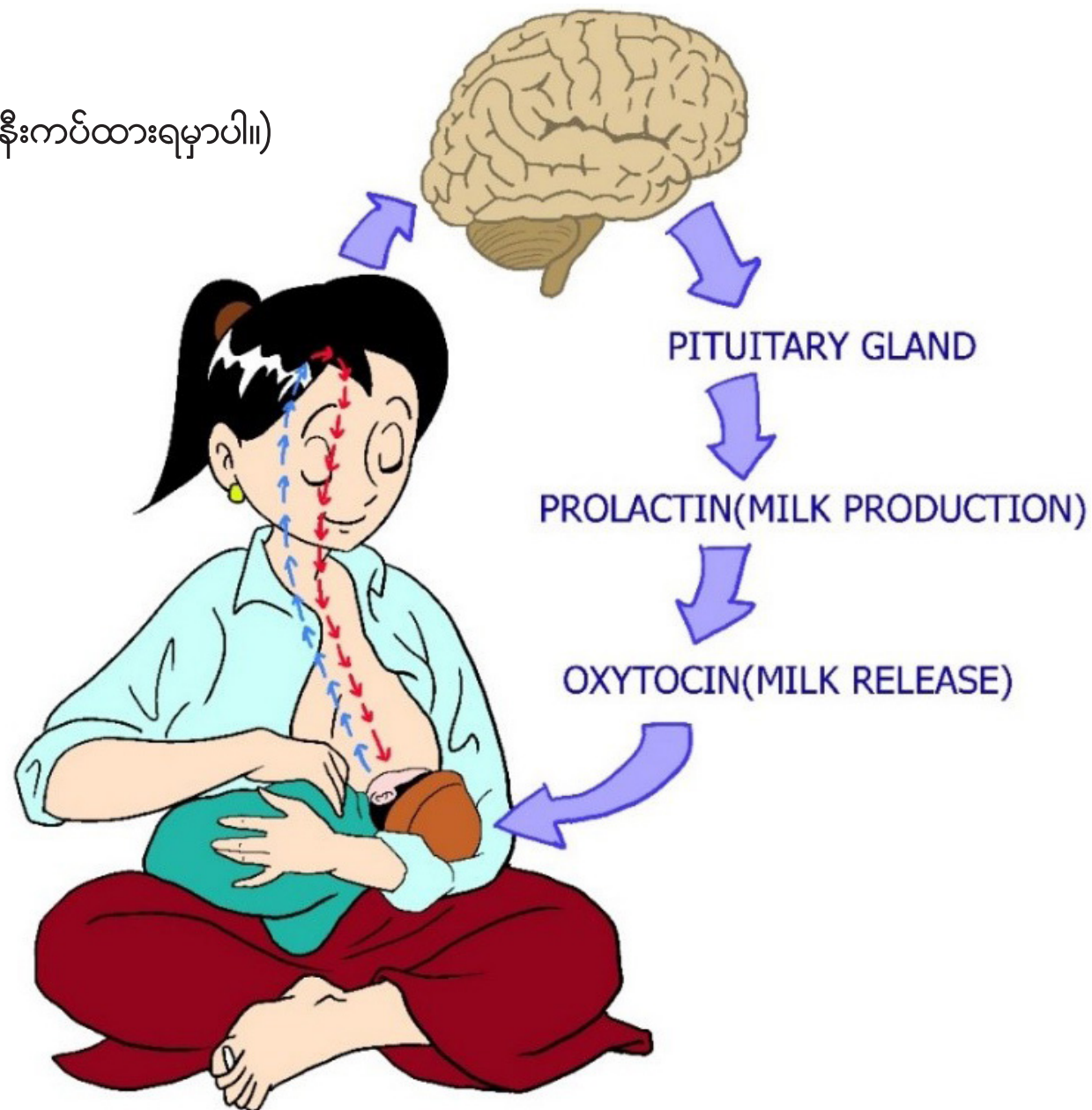
သားမြတ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းမှာ

- ၁။ နို့ရည်ပြုလုပ်တဲ့ နို့ရည်အိတ်လေးတွေ
- ၂။ နို့ရည်အိတ် အစုလေးတွေ
- ၃။ နို့ရည်ပြုလုပ်တဲ့ နို့ရည်အိတ်လေးတွေကနေ နို့သီးခေါင်းအထိ နို့ရည်စီးဆင်းနိုင်တဲ့ ပြွန်လေးတွေ ရှိကြတယ်။



သားမြတ်မှ မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပုံ

- ၁။ မိခင်က ကလေးကို မြင်တွေ့၊ အသံကြား၊ အနံ့ရ၊ ထိတွေ့တဲ့အခါ နို့ရည်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ဟော်မုန်းတွေကို မိခင်ရဲ့ဦးနှောက်က ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။
- ၂။ ကလေးက နို့စို့တဲ့အခါ နို့ရည်ပြုလုပ်တဲ့ နို့ရည်အိတ်လေးတွေထဲမှာရှိတဲ့ နို့ရည်ကို နောက်ဟော်မုန်းတစ်မျိုးက ညှစ်ထုတ်ပေးတယ်။ အဲ့ဒါဟာ နို့ထွက်ဖို့အလိုအလျောက်တုန့်ပြန် စနစ်ဖြစ်တယ်။
- ၃။ ကလေးက နို့စို့လေ၊ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်တဲ့ဟော်မုန်းက ပိုထွက်လေ၊ မိခင်နို့ရည်က ပိုထွက်လေပါပဲ။
- ၄။ သားမြတ်ထဲမှာ နို့ရည်မကျန်လေ၊ နို့ရည်ပိုထွက်လေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၅။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်တာ ဘယ်အချိန်မှာ လျော့နည်းသွားလဲဆိုတော့
 - က။ မိခင်က ကလေးနားမှာမရှိပဲ အဝေးရောက်နေချိန် (ကလေးကို မိခင်နဲ့ အမြဲတမ်းနီးကပ်ထားရမှာပါ။)
 - ခ။ မိခင်နို့ မကြာခဏမတိုက်ကျွေးတဲ့အခါ
 - ဂ။ ကလေးနို့စို့ချိန်ကို မိခင်က ကန့်သတ်ထားတဲ့အခါ
 - ဃ။ မိခင်က ညဘက်နို့မတိုက်တဲ့အခါ
 - င။ မိခင်က ကလေးကို ရေ၊ အခြားအစားအစာတွေ၊ အရည်တွေတိုက်ကျွေးတဲ့အခါ
 - စ။ အအေးမိ နှာစေးပျောက်ဆေးတွေ၊ အီစထရိုဂျင်ပါဝင်တဲ့ သားဆက်ခြားဆေးတွေ သောက်တဲ့အခါတွေမှာဖြစ်တယ်။



အဓိကအချက်

မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။ တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး ၈-၁၂ ကြိမ်နို့တိုက်ပါ။ ကလေးမှာ ဆာလောင်တဲ့လက္ခဏာတွေပြတာနဲ့ ချက်ချင်းနို့တိုက်ပါ။



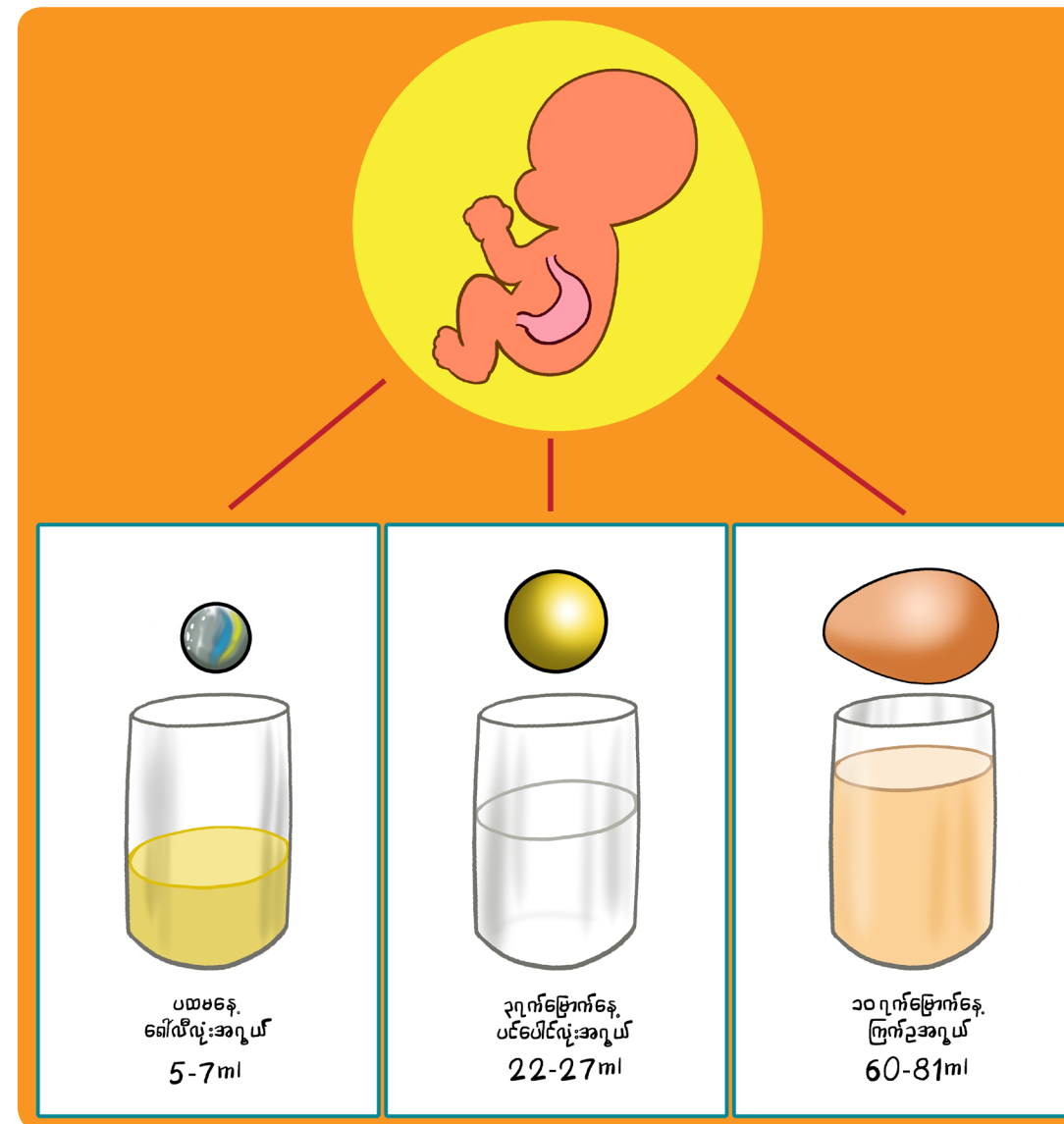
မွေးကင်းစကလေး၏ အစာအိမ်အရွယ်အစား

ကလေးရဲ့အစာအိမ်က မိခင်ရဲ့နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု တိုးများလာတာနဲ့အမျှ ပိုမိုကြီးထွားလာတယ်။

ရေ၊ အရည်၊ နို့မှုန့်၊ ပျားရည်တွေတိုက်ကျွေးလိုက်ရင် ဝမ်းလျှောတာ၊ နို့ထွက်နည်းတာနဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ခက်ခဲစေတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

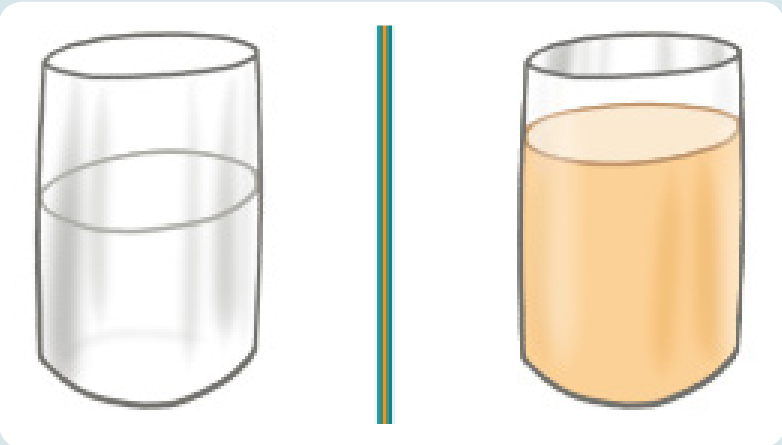
ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ မိခင်ရဲ့ရင်သားထဲမှာ နို့ဦးရည်ရှိတယ်။ နို့ဦးရည်မှာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာပါဝင်ပြီး ကလေးကို မဖျားနာအောင်ကာကွယ်ပေးတယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။

ကလေးလိုအပ်တဲ့နို့ဦးရည်ကို မသွန်ပစ်ပါနဲ့။



မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှု

မိခင်နို့ရည်အဆင့်များ- ကလေးရဲ့လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး မိခင်နို့ရည်ဟာပြောင်းလဲတယ်။

၁-၄ ရက်	နို့ဦးရည်	အဝါရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်၊ ပျစ်ပျစ်
၄-၁၄ ရက်	အကူးအပြောင်းနို့ရည် - နို့ဦးရည်နဲ့ ရင့်သန်တဲ့ မိခင်နို့ရည်တွေ ပါဝင်တယ်။	အရောင်ပိုဖြူပြီး နို့ရည်နဲ့ ပိုတူလာတယ်။ နို့ရည်ထွက်တဲ့ ပမာဏ ပိုများလာတယ်။
၁၄ ရက်နဲ့အထက်	<p>ရင့်သန်တဲ့ မိခင်နို့ရည်</p>  <p>အစောပိုင်းနို့ရည်ဟာ နို့စတိုက်ချင်းမှာ ထွက်တဲ့ နို့ရည်ဖြစ်တယ်။</p> <p>အနှောင်းပိုင်းနို့ရည်ဟာ နို့စတိုက်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာထွက်တဲ့ နို့ရည်ဖြစ်ပြီး အဆီပါဝင်မှုပိုများတယ်။</p>	<p>နို့ရည်ထွက်တဲ့ ပမာဏ ပိုများလာတယ်။</p> <p>နို့မကြာခဏတိုက်ခြင်းအားဖြင့် အစောပိုင်းနို့ရည်နဲ့ အနှောင်းပိုင်းနို့ရည်ကွာခြားမှု လျော့နည်းသွားတယ်။</p> <p>ကလေးအတွက် အနှောင်းပိုင်းနို့ရည်ရရှိစေဖို့ ရင်သားတစ်ဖက်မှာသာနို့စို့စေပြီး နောက်တစ်ခါနို့တိုက်တဲ့အခါ အခြားရင်သားတစ်ဖက် မှာ နို့စို့စေပါ။</p>

မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်တို့၏ ကွာခြားချက်

ပါဝင်ရာများ

မိခင်နို့ရည်



ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်



အသားဓာတ်

လွယ်ကူစွာ အစာချေနိုင်ပြီး စုပ်ယူနိုင်တယ်။
အကောင်းဆုံး ကြီးထွားမှုအတွက် အသားဓာတ်
အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးပါဝင်နေတယ်။

အစာချေရခက်တယ်။ ဝမ်းမာပြီး
ဝမ်းချုပ်တာဖြစ်နိုင်တယ်။

အဆီ

လွယ်ကူစွာ အစာချေနိုင်ပြီး ကြီးထွားမှုကို
အားပေးနိုင်တယ်။ ဦးနှောက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
အရေးကြီးသောအဆီများတွေ ဖြစ်တယ်။

လူစီမံပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆီတွေ၊
ကယ်လ်စီယမ်စုပ်ယူမှုကို လျော့နည်းစေတဲ့
အုန်းဆီတွေပါဝင်တယ်။

ဗီတာမင်များ

လွယ်ကူစွာ အစာချေနိုင်ပြီး စုပ်ယူနိုင်တယ်။

အတုအပြုလုပ်ထားတယ်။ စုပ်ယူမှု လျော့နည်းတယ်။
ကလေးအသုံးပြုဖို့ စွမ်းရည်လျော့နည်းတယ်။

သတ္တုဓာတ်များ

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အမျိုးအစားနှင့် ပမာဏရှိနေတယ်။

မြင့်မာစွာပါဝင်နေတယ်။ ကလေးရဲ့ကျောက်ကပ်ကနေ
စွန့်ထုတ်ဖို့ အလွန်မာကြောနေတယ်။

အရေးကြီးသောအဆီများ
(DHA, ARA)

ဦးနှောက်နဲ့ အမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် လိုအပ်တဲ့
အိုမီဂါ ၃၊ ၆၊ ၉ အဆီတွေရှိတယ်။

ရေညှိနဲ့ မှီတွေကနေ လူကပြုလုပ်ထားတယ်။

မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်တို့၏ ကွာခြားချက် (အဆက်)

ပါဝင်ရာများ

မိခင်နို့ရည်



ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်



ကိုလက်စထရောအဆီ

ဦးနှောက်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။

မပါဝင်ပါ။

ဓာတ်ကူပစ္စည်းများ

အာဟာရဓာတ်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စုပ်ယူနိုင်ဖို့ အစာချေပေးတယ်။

မပါဝင်ပါ။
အစာချေရ ပိုခက်ခဲတယ်။

လူသားအတွက်ကောင်းသောသက်ရှိ ဘက်တီးရီးယားများ၊ အူထဲရှိအကျိုးပြု ပိုးမွှားများကိုကြီးထွားစေသော အစာများ

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ ကောင်းတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ကြီးထွားစေတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ထောင်ချောက်ဆင်ဖမ်းတယ်။

မပါဝင်ပါ။
လူလုပ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး မထိရောက်နိုင်ပါ။

ဟော်မုန်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။
ကိုယ်ခန္ဓာက အာဟာရဓာတ်တွေကို အသုံးပြုပြီးကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

မပါဝင်ပါ။

အိပ်ခြင်း-နိုးခြင်းစက်ဝန်းကို ထိန်းညှိတဲ့ ဟော်မုန်း

ကလေးကို အိပ်ပျော်အောင် ကူညီတယ်။

မပါဝင်ပါ။

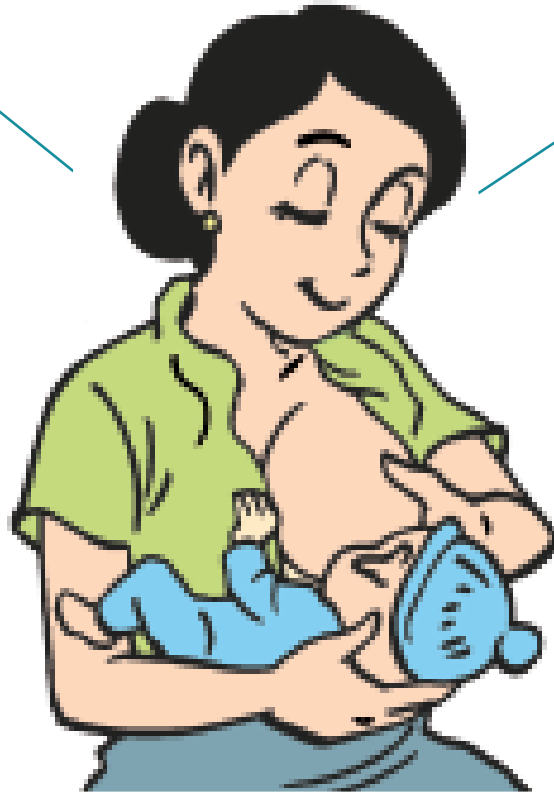
မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်တို့၏ ကွာခြားချက် (အဆက်)

ပါဝင်ရာများ	မိခင်နို့ရည် 	ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့် 
ကြီးထွားစေသော ပစ္စည်းများ	ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အင်္ဂါတွေကို လျင်မြန်စွာနဲ့ ထိရောက်စွာ ကြီးထွားလာအောင် ကူညီပေးတယ်။	မပါဝင်ပါ။
ကင်ဆာတိုက်ခိုက်သော ဆဲလ်များ	ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ်။	မပါဝင်ပါ။
ကိုယ်ခံအားပစ္စည်းများ၊ ပဋိပစ္စည်းများ	ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား၊ မှိုနဲ့ ကပ်ပါးကောင်တွေကို တိုက်ခိုက်ပြီး ကလေးရဲ့ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထောက်ပံ့တယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို တိုက်ခိုက်တယ်။	မပါဝင်ပါ။
အရောင်အတုများ၊ စွဲလန်းစေသော ပစ္စည်းများ၊ အနံ့အရသာ	မပါဝင်ပါ။	နို့မှုန့်ကို ကြာရှည်ခံဖို့၊ အရောင်နဲ့အနံ့အရသာကို ထိန်းသိမ်းဖို့ များစွာပါဝင်တယ်။
ရေ	ပိုးသတ်ပြီး	ပြင်ဆင်ချိန်နဲ့ တိုက်ကျွေးချိန်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်သွားနိုင်တယ်။

ရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ခြင်း

၁။ မိခင်မှာ ရောဂါကူးစက်မှုရှိလာတယ် (သို့) လေ၊ အစားအစာ၊ မျက်နှာပြင်တွေမှာရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေနဲ့ ထိတွေ့မိတယ်။

၂။ ပိုးမွှားတွေကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ ပဋိပစ္စည်းတွေကို သွေးဖြူဥတွေက ပြုလုပ်ပေးတယ်။

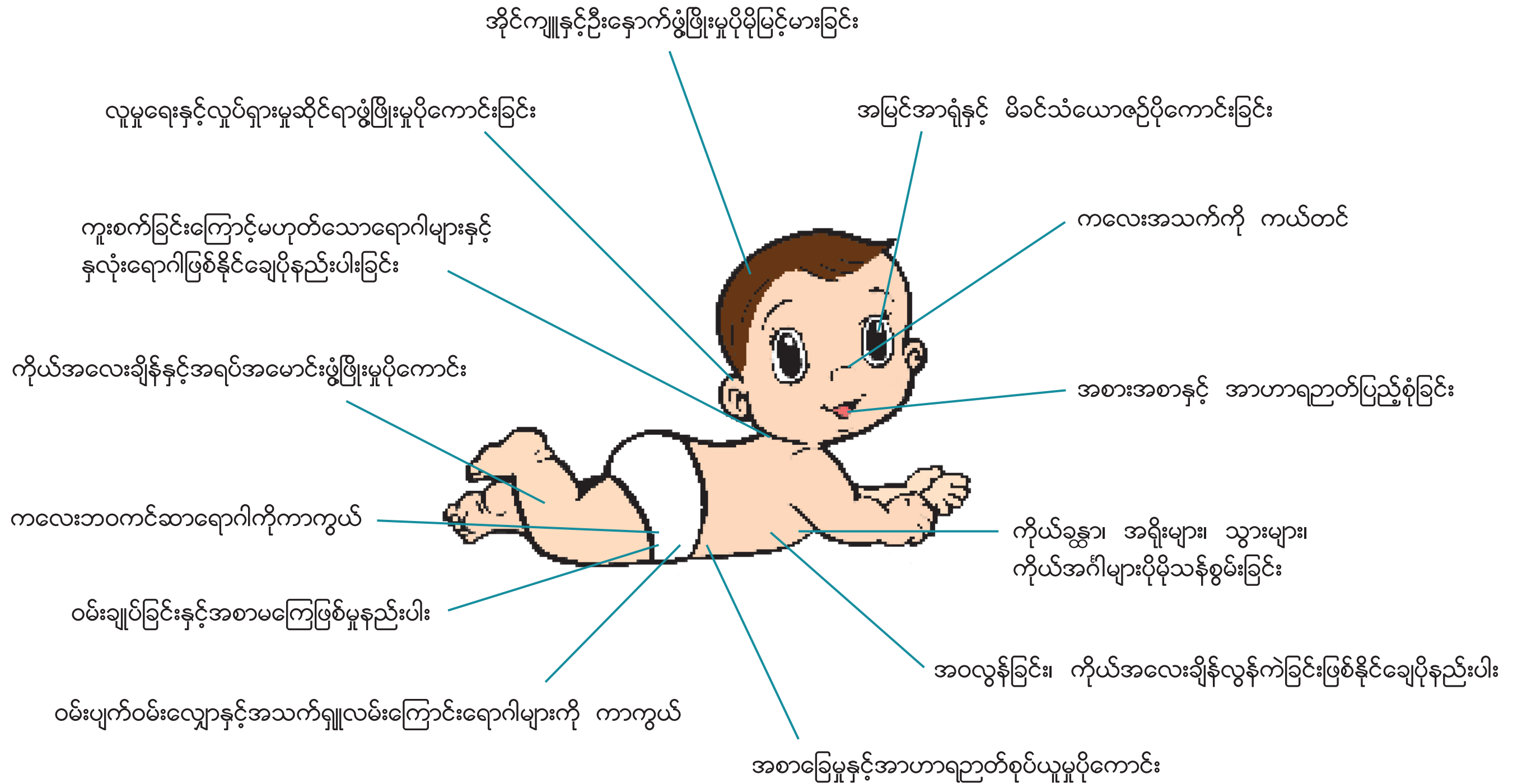


၃။ သွေးဖြူဥတွေက ရင်သားသို့ သွားပြီး ပဋိပစ္စည်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးတယ်။

၄။ နို့ရည်မှာပါလာတဲ့ ပဋိပစ္စည်းတွေက ကလေးကိုကာကွယ်ပေးတယ်။

မိခင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးဖြစ်စေ ဖျားနာနေစဉ် ကလေးကို မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
ကလေးကို ဖျားနာခြင်းမှ ပိုမိုမြန်မြန်သက်သာလာအောင် မိခင်နို့ရည်က ကူညီပေးတယ်။ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းက
ကာကွယ်ဆေးတွေကို ပိုမိုထိရောက်စေတယ်။
ကလေးရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ ပဋိပစ္စည်းတွေကို မိခင်က ပြုလုပ်ပေးတယ်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ကလေးတွင်တွေ့ရှိရသော အကျိုးကျေးဇူးများ



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ

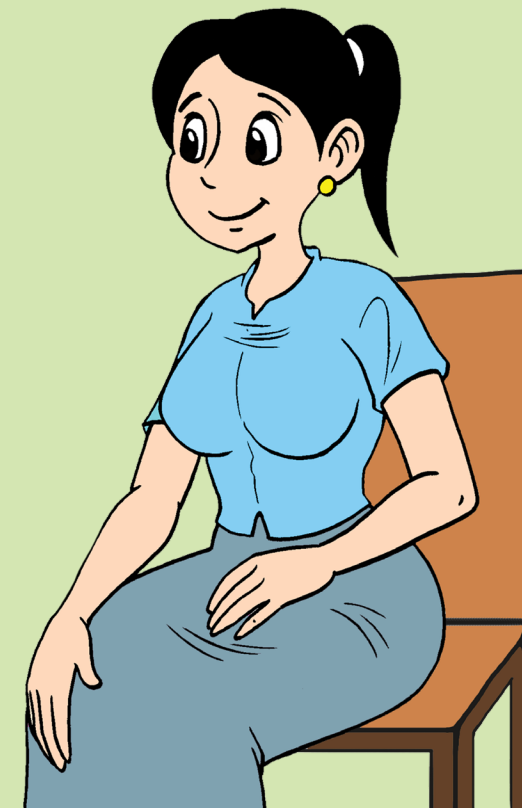
ကလေးအတွက်

- သေဆုံးနိုင်ချေနည်းပါး
- အိုင်ကျူ ပိုမိုမြင့်မားခြင်း
- ကျောင်းတွင်းစွမ်းဆောင်ရည်ပိုကောင်းခြင်း
- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါနဲ့ နားရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေပိုနည်း
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ (ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေထိုး၊ လေပွခြင်း) နှင့် အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေနည်း
- လူကြီးဘဝတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ပိုခြင်း/အလွန်ခြင်း၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေပိုနည်းပါး
- မိခင်နှင့် သံယောဇဉ်တိုးပွား
- ကိုယ်ခန္ဓာပိုသန်မာ
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတက်မှုပိုကောင်း
- ရုတ်တရက်ကလေးသေဆုံးနိုင်သောရောဂါစုများ ဖြစ်နိုင်ချေနည်း



မိခင်အတွက်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနဲ့မီးဖွားမှုမှ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ နာလန်ထူလာစေ
- ကလေးနဲ့ သံယောဇဉ်ပိုတိုးပွား
- မီးဖွားပြီးစိတ်ကျဝေဒနာခံစားရနိုင်ချေနည်းပါး
- မီးဖွားပြီး ကိုယ်ရည်မြန်မြန်စစ်စေ
- (ရင်သား၊ သားဥအိမ်) ကင်ဆာ၊ အလွန်၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို၊ အရိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေလျော့နည်းစေ
- ငွေကြေးစုဆောင်းမိစေ၊ ဆေးဖိုးအကုန်အကျနည်းစေ
- မိခင်ကိုပိုမိုပျော်ရွှင်စေ၊ မိခင်ကိုပိုမိုကျန်းမာစေ။



မိခင်နို့နှင့် ဖော်မြူလာ/နို့မှုန့်တို့ကို ရောနှောကျွေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

မိခင်နို့နှင့် ဖော်မြူလာတို့ကို ရောနှောကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးရော မိခင်ကိုပါ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များစွာ သက်ရောက်စေပါတယ်။

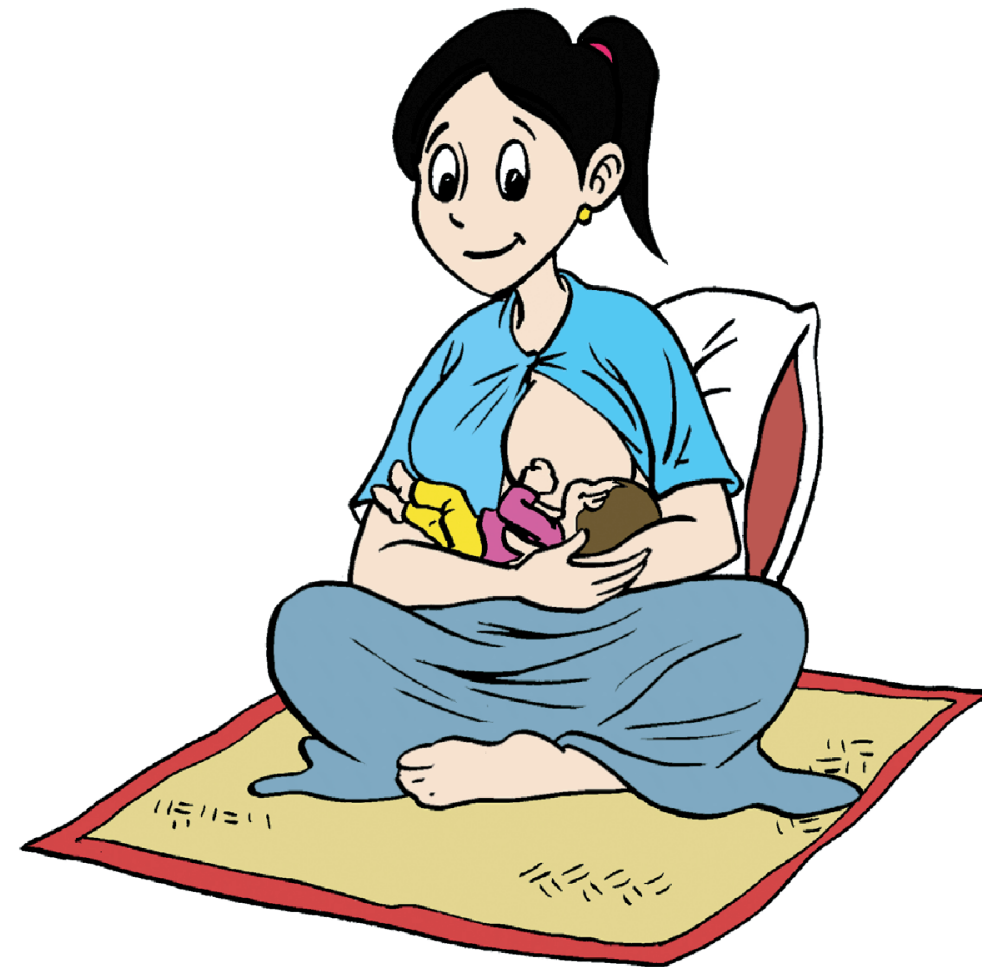
ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ

- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွား
- ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့် နို့ကိုလက်မခံနိုင်ခြင်းပိုဖြစ်
- မကြာခဏဖျားနာခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ချေပိုများ
- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကိုစစ်ဆေးရာတွင် ရမှတ်နည်းပြီး ကျောင်းတွင် သင်ယူမှုပြဿနာများကြုံရခြင်း
- ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါအချို့ဖြစ်နိုင်ချေများ
- ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းဖြစ်နိုင်ချေများ
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါနှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ကြောင့် သေဆုံးနိုင်ချေပိုများ



မိခင်အတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ

- မီးဖွားပြီးသွေးသွန်နိုင်ချေပိုများ
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ သားဥအိမ်နှင့်ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊
- အဝလွန်၊ နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများ
- ကူးစက်မှုကြောင့်မဟုတ်သော ရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေများ ပို၍စောစော ကိုယ်ဝန်ရနိုင်



ရင်သားများနှင့် နို့သီးခေါင်းတို့၏ ပုံသဏ္ဍန်

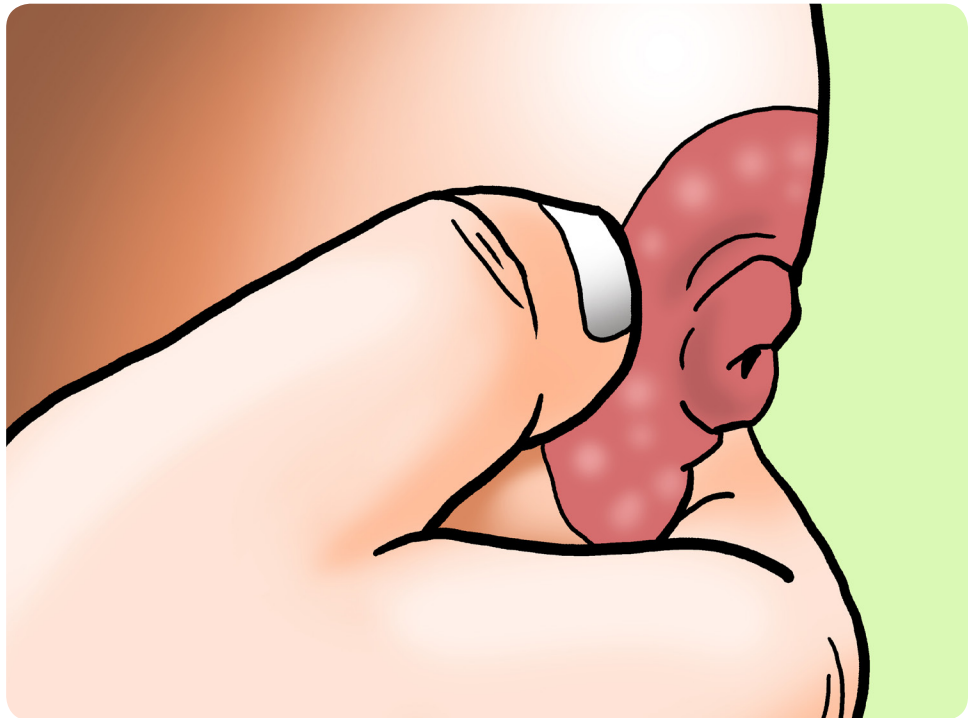
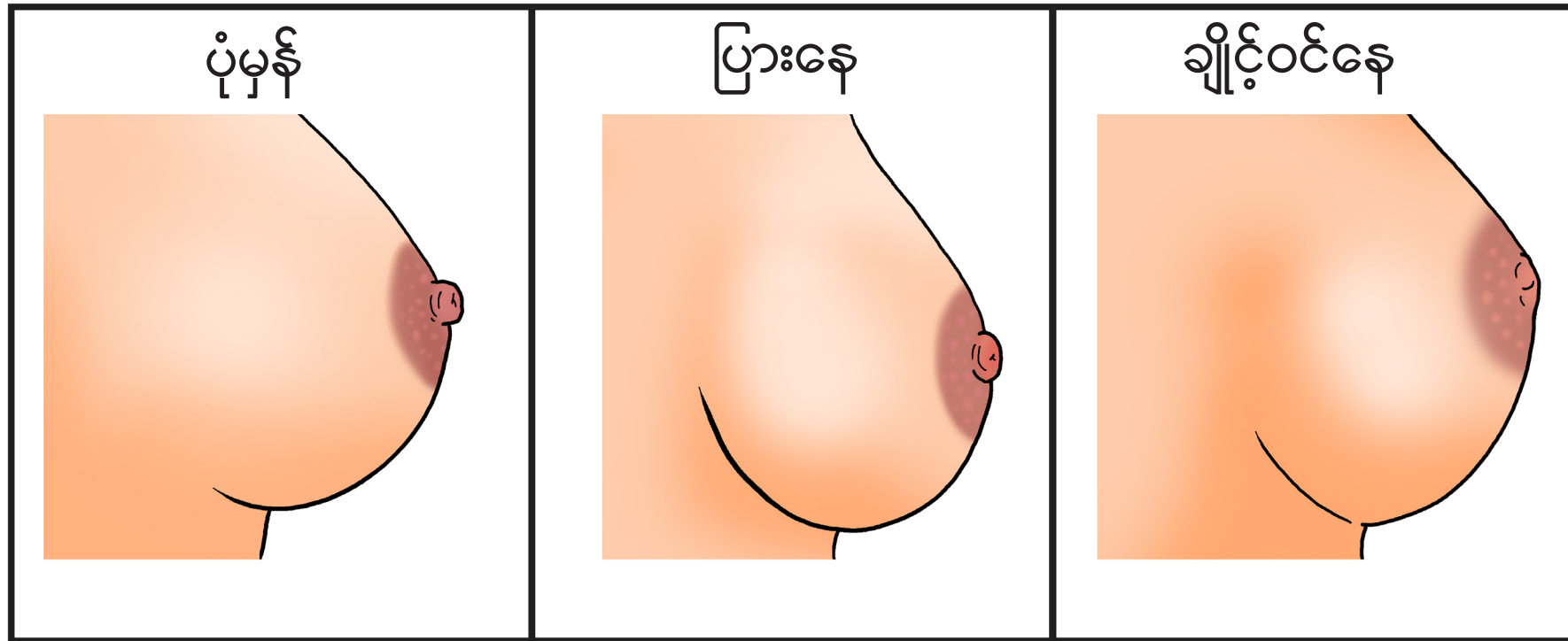
၎င်းတို့အားလုံးနီးပါးထံမှ ကလေးများ နို့စို့နိုင်ကြသည်။

ပုံမှန်၊ တိုတဲ့၊ ရှည်တဲ့၊ ကြီးတဲ့၊ သေးတဲ့၊ နှစ်ခွကွဲတဲ့၊ ချိုင့်ဝင်တဲ့၊ ပြားတဲ့နို့သီးခေါင်းတွေရှိနိုင်သလို နို့သီးခေါင်းမရှိတဲ့အခြေအနေတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ နို့တင်းလွန်ခြင်းကြောင့် နို့သီးခေါင်းပြားတာဖြစ်နိုင်တယ်။

အချို့ချိုင့်ဝင်နေတဲ့နို့သီးခေါင်းတွေဟာ ကလေးစတင်နို့စို့တဲ့အခါ အပြင်ထွက်လာတယ်။

နို့သီးခေါင်းအလွန်အမင်းချိုင့်ဝင်နေတဲ့အခါ နို့ရည်ကိုညှစ်ယူပြီး ကလေးကိုတိုက်နိုင်တယ်။

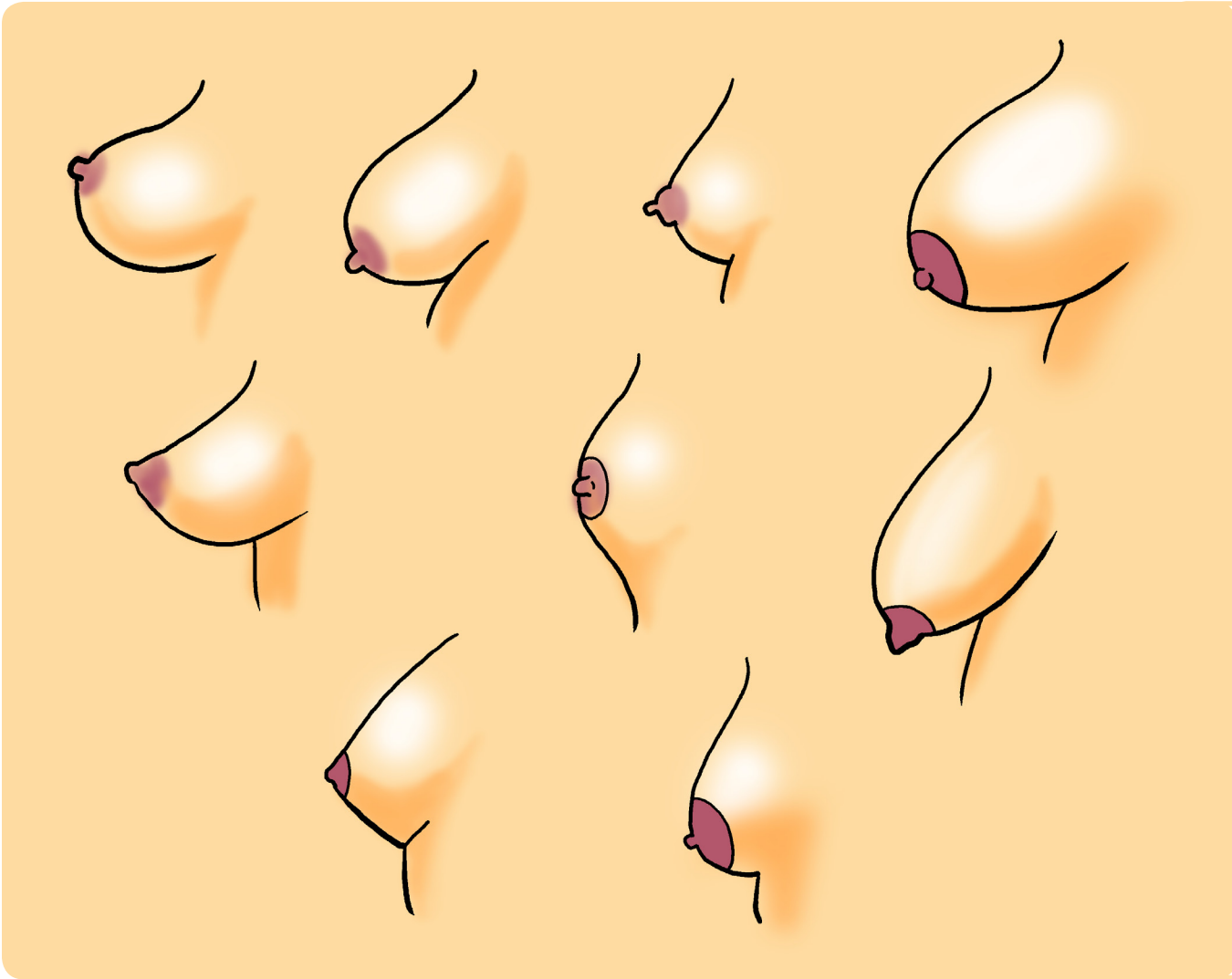
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်းမှာ နို့သီးခေါင်းချိုင့်ဝင်နေတာတွေကို ဒီအတိုင်းပဲထားလိုက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။



ချိုင့်ဝင်နေတဲ့နို့သီးခေါင်းကို ကိုင်ပုံကိုင်နည်း



ရင်သားများနှင့် နို့သီးခေါင်းတို့၏ ပုံသဏ္ဍန် (အဆက်)



ရင်သားနှင့်နို့သီးခေါင်း အသေး၊ အကြီးနှင့် အရှည်ဆိုပြီး အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဍန် အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။

ရင်သားအရွယ်အစားက မိခင်နို့ရည်ပမာဏကိုမဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါ။

နို့ငုံစို့ပုံနှင့် ပွေချိုပုံအနေအထားကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်စွာနို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

မွေးပြီးပထမအပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ရင်သားနှင့်နို့သီးခေါင်းတွေဟာ အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်တတ်တယ်။

ရင်သားတွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ညှင်သာစွာ ဂရုစိုက်ကိုင်တွယ်ပါ။

မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



မွေးဖွားပြီး အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးပါ။

အနည်းဆုံး ၂ နာရီကြာအောင် အသားချင်းထိကပ်ထားပါ။

ပထမတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတင် တိုက်ကျွေးပါ။ (ကလေးအများစုဟာ ပထမ ၁၅-၂၀ မိနစ်အတွင်း ဆာလောင်တဲ့လက္ခဏာပြကြတယ်။)

နို့စတိုက်တဲ့အချိန်နောက်ကျရင် ကလေးဖျားနာနိုင်ချေပိုများစေတယ်။

စောစီးစွာမိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီး အသားချင်းထိကပ်ထားရင် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်

- ကလေးကို နို့ဦးရည်တိုက်ကျွေးနိုင်တယ်။
- မိခင်ရဲ့အရေပြားပေါ်ရှိ ကောင်းတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတို့ကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါပိုးတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- မိခင်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာနို့တိုက် နိုင်စေဖို့ ကူညီပေးတယ်။
- နို့ရည် ပိုမိုမြန်မြန်လိုက်လာတယ်။
- နို့ရည် ပိုများများထွက်တယ်။
- ကလေးကို အငိုနည်းစေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းစေတဲ့အတွက် ကလေး ပိုကောင်းကောင်း နို့စို့နိုင်တယ်။

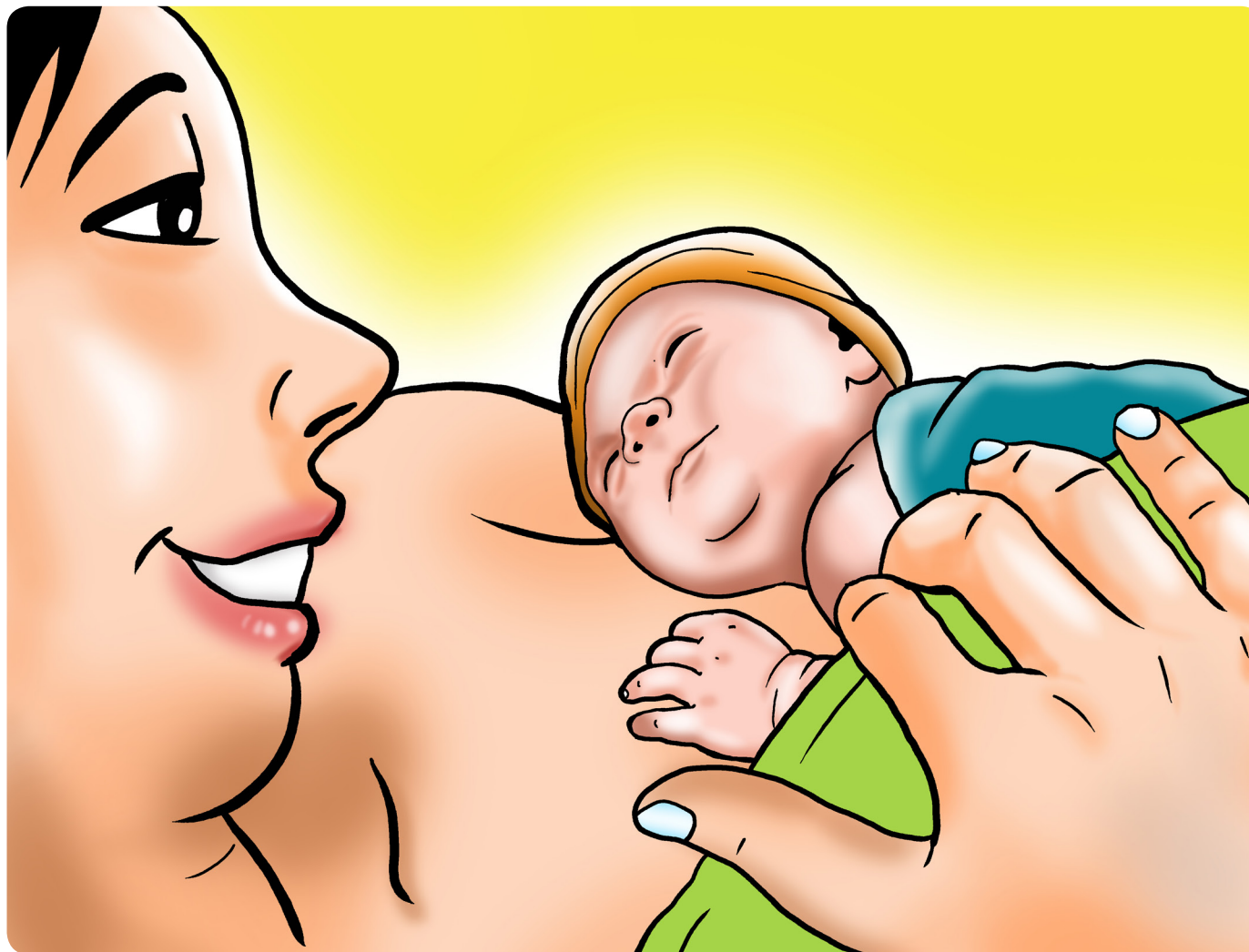
နို့ဦးရည်ကို မသွန်ပစ်ပါနဲ့။ ကလေးငယ်က နို့ဦးရည်ကို လိုအပ်ပါတယ်။

မီးဖွားပြီးတာနဲ့ အသားချင်းထိကပ်ပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ အသက်ကို ကယ်ဆယ်နိုင်တယ်။

အသားချင်းထိကပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ကလေးရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

- ကလေးကို နွေးထွေးစေတယ်။
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်တယ်။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန်စွမ်းစေတယ်။
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတက်ခြင်း ပိုကောင်းစေတယ်။
- နှလုံးခုန်ခြင်းပိုကောင်းတယ်။
- ကလေး၏သွေးထဲရှိသကြားဉာတ် မလျော့နည်းအောင် ကာကွယ်တယ်။
- ကလေးအသက်ရှူပိုကောင်းစေတယ်။
- ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ငြိမ်သက်စေတယ်။ ဖိစီးမှုလျော့နည်း စေတယ်။
- မိခင်နှင့်ကလေး သံယောဇဉ် ပိုများစေတယ်။



အသားချင်းထိကပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ (အဆက်)



မိခင်ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

- မိခင်ကို စိတ်အေးစေတယ်။ ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေတယ်။
- မီးဖွားခြင်းမှ နာလန်ထူစေ၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။
- မိခင်နို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်စေတယ်။
- မိခင်နှင့်ကလေး အချင်းချင်း သင်ယူစေသည်။
- မိခင်၏ မွေးဖွားပြီး စိတ်ကျဉ်းနာ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချပေးတယ်။
- တစ်ဘဝလုံးအတွက် သံယောဇဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးမီ တစ်ခုခုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်တယ်။
- နို့ဦးရည်ကဲ့သို့ အူလမ်းကြောင်းကို မပြင်ဆင်ပေးပါ။
- အရပ်ပုခြင်း၊ ပိန်ချုံးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်ချေ တိုးများစေတယ်။
- နို့စို့ခြင်းပြဿနာများ
- နို့ထွက်နှော့ကျခြင်း
- နို့တင်းလွန်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်းပြဿနာများ
- အသားဉာတ်ကိုလက်မခံခြင်း၊ သွေးမတည့်ခြင်း၊ နှင်းခု





နို့မူန့် အန္တရာယ်များ

- ဆိုးသောဘက်တီးရီးယားများ ကြီးထွားမှုကို အားပေးတယ်။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားပျော့စေတယ်။
- အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်စေတယ်။
- နို့ထွက်လျော့နည်းစေတယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို နှောက်ယှက်တယ်။
- ဖျားနာမှုနှင့်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ချေ များစေတယ်။
- နို့သီးခေါင်းကို ဇဝေဇဝါဖြစ်စေတယ်။
- အတုအပ ပစ္စည်းများစွာပါဝင်တယ်။



- နို့ပူးတွေအသုံးပြုတာကို သတိထားပါ။
- နို့ပူးအသုံးပြုရင် ကလေးမှ မိခင်နို့စို့ဖို့ ငြင်းဆန်နိုင်တယ်။
- နို့သီးခေါင်းကို ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်းနဲ့ နို့သီးခေါင်းတုကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။
- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ချေများစေတယ်။
- ကလေးတွေ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ပိုဖြစ်တာနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်။

ဆာလောင်မှုလက္ခဏာများ

HUNGRY	FULL
	

ဗိုက်ဆာတယ်

ဗိုက်ပြည့်ပြီ

- ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့လက်တွေကို သုံးပြီး စကားပြောတယ်။
- သူတို့ဗိုက်ဆာရင် လက်သီးဆုပ်ကြတယ်။
- သူတို့ဗိုက်ပြည့်ရင် ဖြေလျှော့ပြီး လက်ဖြန့်ကြတယ်။
- သူတို့လက်ချောင်းလေးတွေ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်အောင် လက်အိတ်ကို တစ်ချိန်လုံး ဝတ်မထားပေးပါနဲ့။

ဆာလောင်ခြင်း၏ကနဦးလက္ခဏာများ (သို့မဟုတ်) " ဗိုက်ဆာနေပြီ "

အနည်းငယ် လူးလွန်သည်

ပါးစပ်ဟသည်

ခေါင်းဘယ် ညှာလှည့်သည်



ဆာလောင်ခြင်း၏ အလယ်အဆင့် လက္ခဏာများ (သို့မဟုတ်) " တကယ် ဗိုက်ဆာနေပြီ "

အကြောဆန့်သည်

လှုပ်ရှားသည်

လက်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်သည်



ဆာလောင်ခြင်း၏ နှောင်းပိုင်း လက္ခဏာများ (သို့မဟုတ်) "စိတ်ဆိုးလာပြီနော် ကျွေးပါတော့"

ငိုသည်

ခေါသထွက်သည်

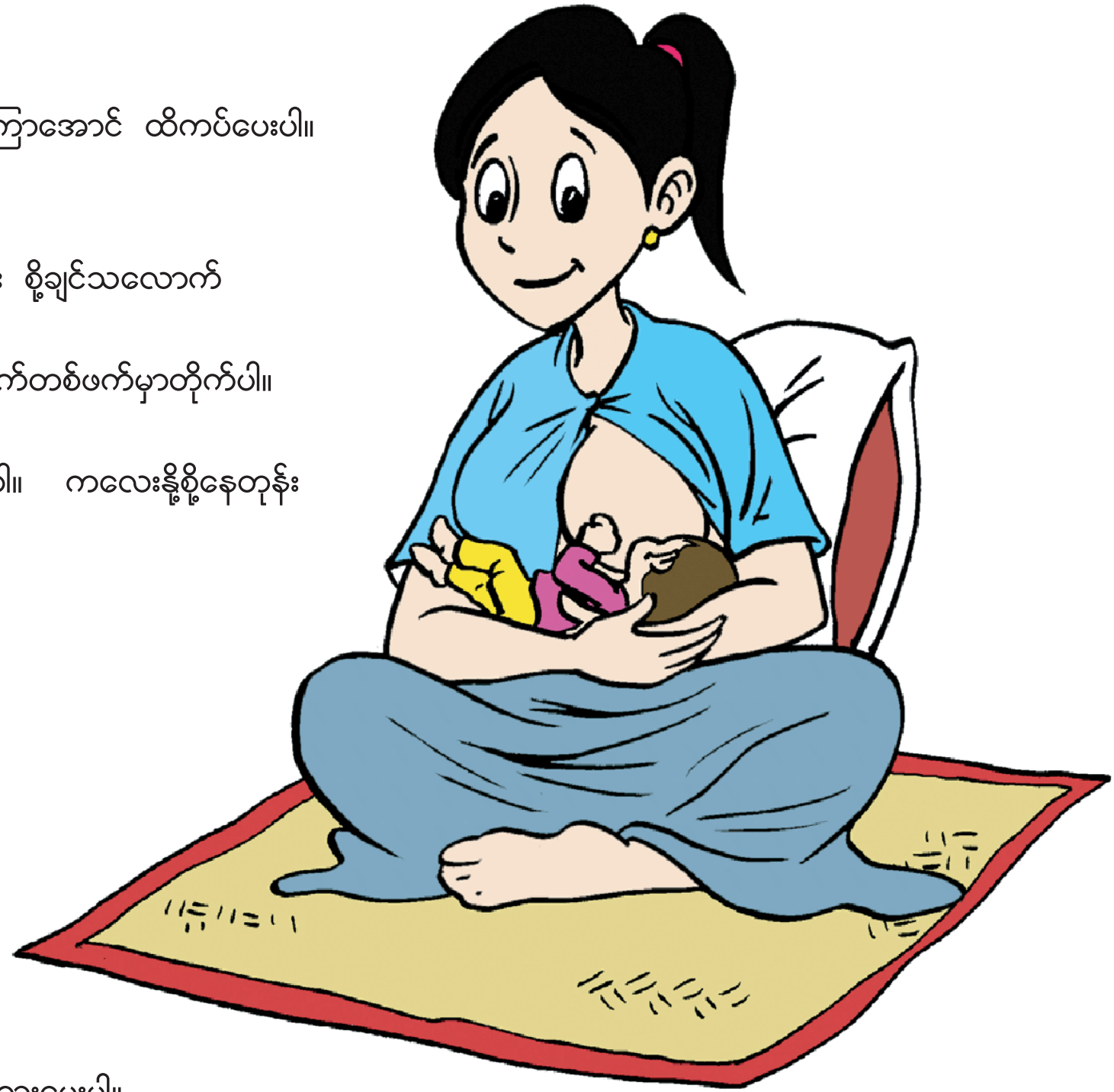
မျက်နှာ နီရဲလာသည်



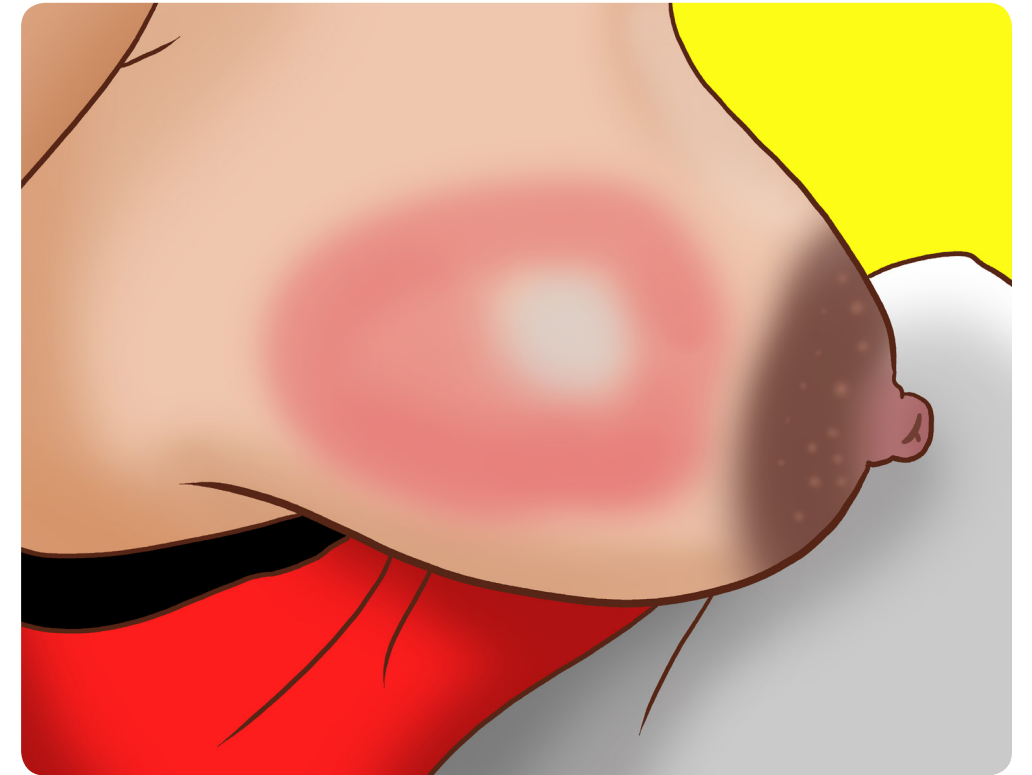
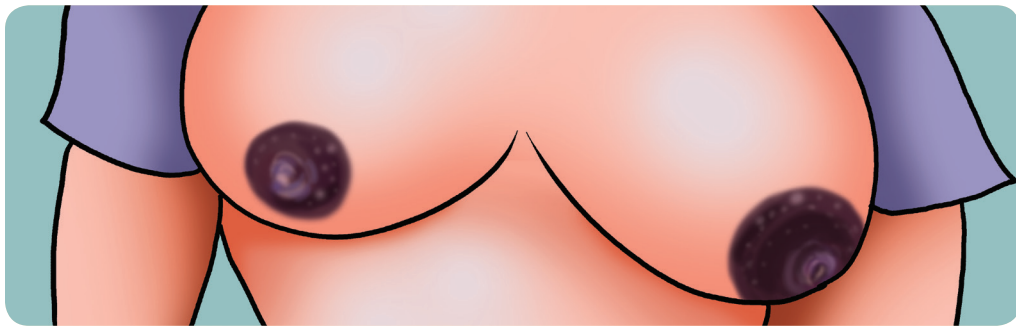
ကလေးမငိုမီ နို့တိုက်ပါ။

မိခင်နို့ထွက်များအောင် လုပ်နိုင်ပုံ

- ၁။ မီးဖွားပြီးပြီးချင်း ကလေးကိုမိခင်နို့ အသားချင်းထိကပ်ပေးပါ။ ၂ နာရီကြာအောင် ထိကပ်ပေးပါ။
- ၂။ ပထမဆုံး စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- ၃။ တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး ၈-၁၂ ကြိမ် နေ့ရောညပါ နို့တိုက်ပါ။
- ၄။ ကလေးတောင်းတိုင်းနို့တိုက်ပါ။ ကလေးတွေဟာ မကြာခဏနို့စို့တတ်ပြီး စို့ချင်သလောက် အချိန်ကြာကြာစို့တတ်တယ်။
- ၅။ ရင်သားတစ်ဖက်တည်းမှာ နို့တိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်နို့တိုက်ရင် နောက်တစ်ဖက်မှာတိုက်ပါ။ (တစ်ခါနို့တိုက်တိုင်း ရင်သားတစ်ဖက်ကို ကုန်အောင်နို့တိုက်ပါ။)
- ၆။ ကလေးနို့စို့နေရင်း ဗိုက်ဝတဲ့အခါ သူ့ဘာသာသူ ရင်သားကို လွှတ်စေပါ။ ကလေးနို့စို့နေတုန်း မိခင်မှ မရပ်ခိုင်းပါနှင့်။
- ၇။ နို့ငုံတဲ့ပုံစံ၊ နို့တိုက်တဲ့အနေအထား မှန်ကန်ပါစေ။
- ၈။ (နို့ထွက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်ဖို့) ရင်သားကို နှိပ်နယ်ပေးပြီး နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။
- ၉။ မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးမီ ဘာတစ်ခုမှ မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။ ပထမ ၆ လအတွင်းဘာဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးမှုကိုမှ မပြုလုပ်ပါနဲ့။
- ၁၀။ မိခင်နှင့်ကလေးကို အတူထားပါ။
- ၁၁။ မွေးပြီးပထမရက်တွေအတွင်း ညှော်သည်အလာနည်းစေပါ။
- ၁၂။ မိခင်အား လုံလောက်စွာ အနားယူစေပါ။
- ၁၃။ အာဟာရပြည့်အစားအစာနဲ့ အရည်တွေကို မိခင်အား စားသောက်စေပါ။
- ၁၄။ မိသားစုမှ ထောက်ပံ့ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူမှ ကူညီပြီး အားပေးပါ။



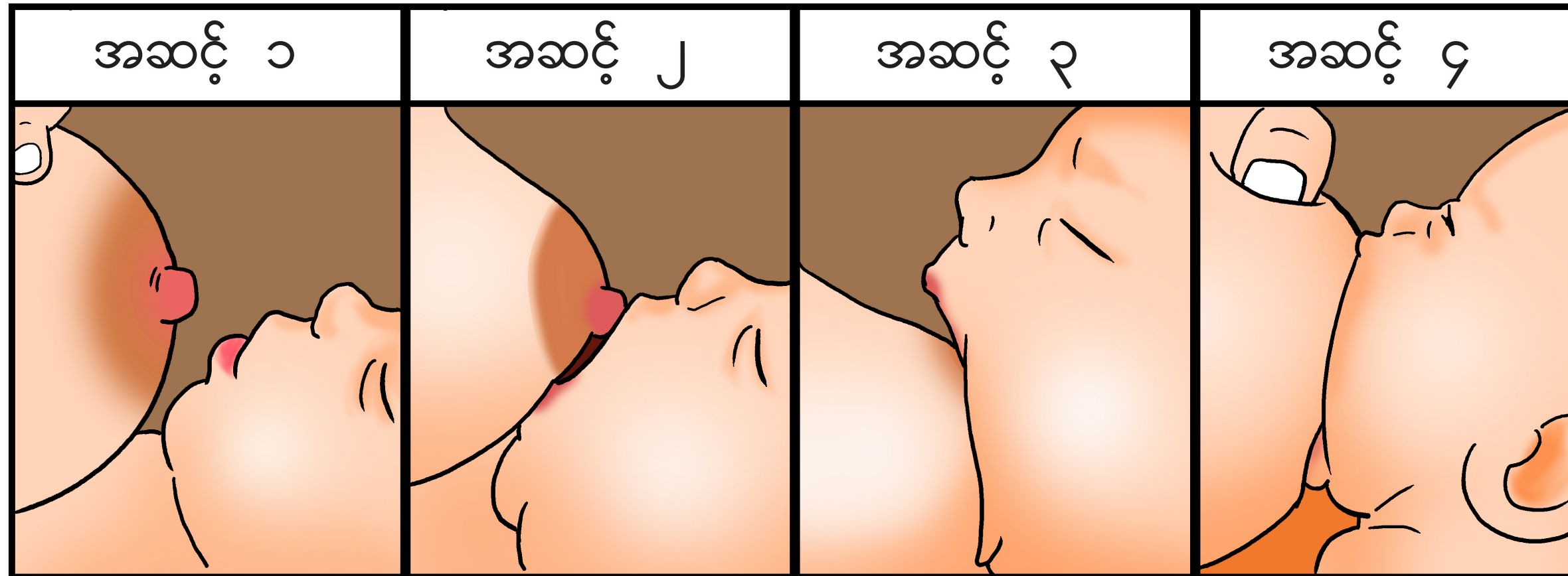
မိခင်နို့ထွက်နည်းစေသော အရာများ



- မကြာခဏနို့မတိုက်ခြင်း၊ ရင်သားများရှိ နို့များကို ကုန်အောင်မတိုက်ခြင်း
- ဆာလောင်သည့်လက္ခဏာကို ကြည့်ပြီးနို့တိုက်ခြင်း မဟုတ်ပဲ အချိန်သတ်မှတ်၍ နို့တိုက်ခြင်း
- နို့မတိုက်ပဲနေသည့်အချိန် ၃ နာရီထက်ပိုကြာသွားခြင်း
- နို့တင်းလွန်ခြင်း
- မိခင်နှင့်ကလေးကို ခွဲထားခြင်း
- နို့ငုံခြင်း နှင့် နို့တိုက်အနေအထား မှားခြင်း

- နို့ပူးသုံးခြင်း (နို့သီးခေါင်းဝေဝေဖြစ်ခြင်း)
- ကလေးကို ရေ၊ နို့မှုန့်၊ အခြားနို့နှင့် အစာများ တိုက်ကျွေးခြင်း
- မိခင်သည် အချို့ဆေးဝါးများ သောက်နေရခြင်း
- အချို့ဖျားနာမှုများ (အချင်းမကျခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်ပြ များ)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း
- မိခင်၏စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း

ကလေးကို နို့ငံရန် ပြုလုပ်ပုံ



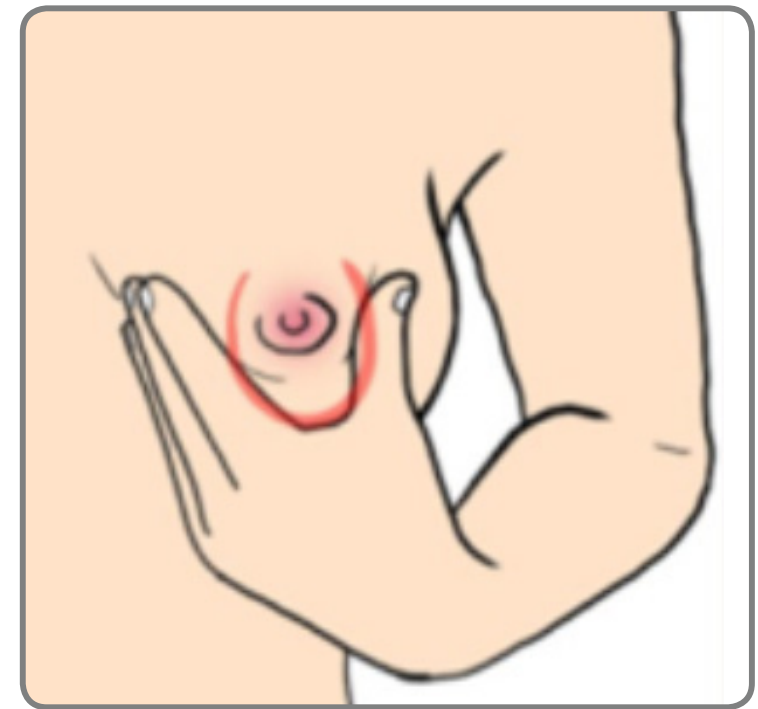
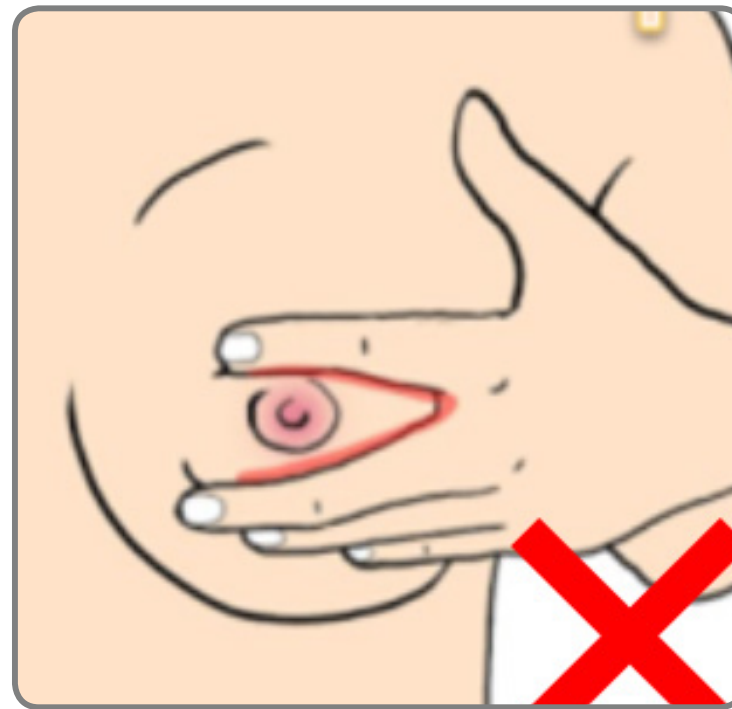
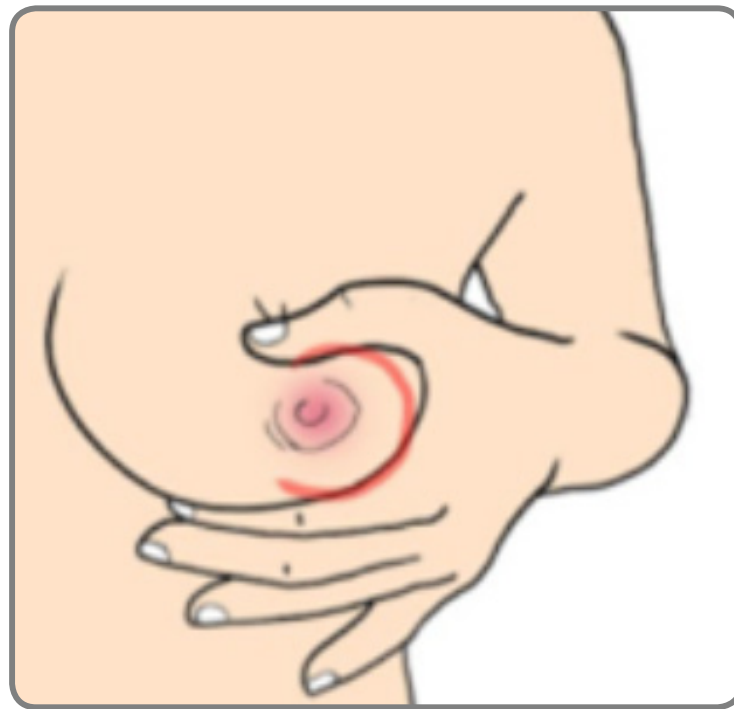
အဆင့် ၁
 ကလေးရဲ့နှာခေါင်းကို
 မိခင်ရဲ့နို့သီးခေါင်းနဲ့
 တစ်တန်းဖြစ်အောင်
 ထားပါ။

အဆင့် ၂
 ကလေးရဲ့ပါးစပ်ကို
 နို့သီးခေါင်းနဲ့
 ထိလိုက်ပါ။

အဆင့် ၃
 ကလေးရဲ့ပါးစပ်
 အကျယ်ကြီးပွင့်လာရင်
 ကလေးရဲ့လည်ဂုတ်ကနေ
 ထိန်းကိုင်ပြီး ကလေးကို
 ရင်သားဆီသို့
 ဆွဲယူလိုက်ပါ။

အဆင့် ၄
 ကလေး နို့ငံမိပြီဆိုရင်
 နို့ငံမှုကောင်းတဲ့
 လက္ခဏာ ၄ ခုရှိမရှိ
 စစ်ဆေးပါ။

ကလေးကို နို့ငုံရန် ပြုလုပ်ပုံ (အဆက်)



ရင်သားကို ထိန်းကိုင်တဲ့အခါ လက်ချောင်းများနဲ့ 'C' ပုံစံ (သို့) 'U' ပုံစံ ထားပြီး ထိန်းကိုင်မှသာ မှန်ကန်ပါမယ်။
ရင်သားကိုထိန်းကိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးနို့ငုံတာကို ပိုမိုလွယ်ကူစေမှာ ဖြစ်တယ်။
လက်ချောင်းများကို 'V' ပုံစံထားပြီး ထိန်းကိုင်ရင် နို့ထွက်တာကိုဟန့်တားပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း နာကျင်စေမှာ ဖြစ်တယ်။

နို့ငုံစို့မှုမကောင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောရလဒ်

- နို့သီးခေါင်းနာကျင် အနာတရဖြစ်ခြင်း - နို့သီးခေါင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းကွဲခြင်း
- နို့ရည်ကို ထိရောက်စွာမဖယ်ရှားလျှင် - နို့တင်းလွန်ခြင်း
- သိသိသာသာနို့ထွက်နည်းသွားခြင်း - ကလေးနို့မဝ၊ နို့များစွာစို့ချင်နေ။
- ကလေး အာသာမပြေ၊ နို့စို့ရန်ငြင်းဆန်
- မိခင်ရင်သားမှ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုနည်းသွား - ကလေးကိုယ်အလေးချိန်မတိုးတော့ပါ။



မှန်ကန်သော နို့ငုံမှု



မှားယွင်းသောနို့ငုံမှု

ကလေးကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ကြီးထွားမှုတိုးတက်အောင် နို့ငုံစို့မှုနဲ့ ပွေချိပုံအနေအထားမှန်ကန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ထိကပ်မှု (နှိငုံမှု) ကောင်းသော လက္ခဏာ ၄ ခု

- ကလေး၏မေးစေ့ဟာ မိခင်ရင်သားနဲ့ ထိနေတယ်။
- မိခင်ရင်သားမှာရှိတဲ့ အမည်းကွင်းကို အပေါ်ဘက်မှာ ပိုတွေ့ရတယ်။
- ကလေးရဲ့အောက်နှုတ်ခမ်းဟာ အပြင်ဘက်ကိုလှန်နေတယ်။
- ကလေးရဲ့ပါးစပ်ဟာ ကျယ်ကျယ်ဟဟပြီး ကလေးဟာ ရင်သားနဲ့နီးကပ်စွာ ရှိနေတယ်။



မှန်ကန်သောနှိငုံမှု

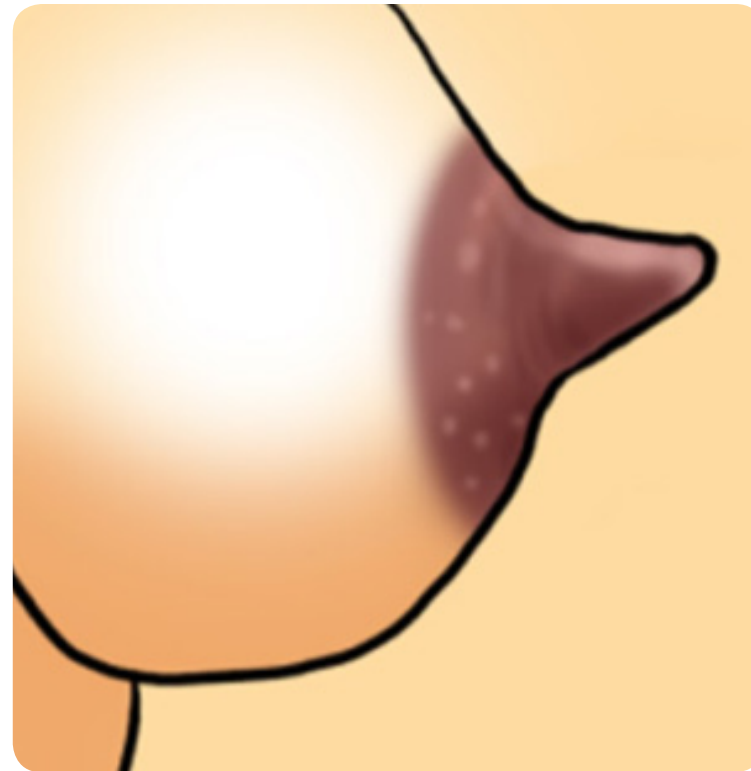
ပွေ့ချီပုံ အနေအထားကောင်းမွန်သော လက္ခဏာ ၄ ခု

- ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေရမယ်။
 - ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ မိခင်ရင်သားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ရှိနေရမယ်။
 - ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်နဲ့ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ဟာ ထိကပ်နေရမယ်။
 - မိခင်က ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို ပွေ့ချီထားရမယ်။
- *** မိခင်က နာကျင်မှုကို မခံစားရဘူး။ ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်နဲ့မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ဟာ ထိကပ်နေရမယ်။



ထိရောက်သောနို့ငုံမှု၏ အခြားလက္ခဏာများ

- ကလေးရဲ့ နို့မျိုချသံကို လေလာနားထောင်ပါ။
- စို့ယူမှုဟာ ကြာပြီး ရပ်နားမှုရှိတယ်။
- ကလေး၏ပါးများဟာ ဖောင်းနေပြီး ချိုင့်မနေပါ။
- မေးစေ့နှစ်ထပ်ဖြစ်နေတယ်။
- ကလေးကနို့သီးခေါင်းကို လွတ်လိုက်တဲ့အခါ နို့သီးခေါင်းဟာ လုံးဝိုင်းနေပြီး အညှစ်ခံရခြင်း၊ ချွန်နေခြင်းမရှိပါ။



ပွေ့ချီပုံအနေအထား ကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာများ

- ကလေးက မိခင်နဲ့ နီးကပ်နေတယ်။
- ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေရမယ်။ (ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းကို မိခင်ရဲ့ တံတောင်ကွေးထဲမှာ ထောက်မထားတယ်။)
- ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ မိခင်ရင်သားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ရှိနေတယ်။ (ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်နဲ့ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ဟာ ထိကပ်နေတယ်။)
- ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကို မတွေ့ရဘူး။
- မိခင်က ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို ပွေ့ချီထားရမယ်။ (ကလေးက လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့နေရာမှာ ရှိနေပြီး နို့ငုံမှုကောင်းမွန်နေတယ်။)
- ကလေးက နို့ပိုစို့နိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာတယ်။



ပွေ့ချီပုံအနေအထား မကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာများ

- ကလေးက မိခင်နဲ့ ဝေးကွာနေတယ်။
- ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ပက်လက်ဖြစ်နေပြီး မိခင်နဲ့ဝေးကွာနေတယ်။
- ကလေးက အပေါ်ဘက်ကိုကြည့်နေပြီး မိခင်ရင်သားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်မနေဘူး။ (ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကို တွေ့နေရတယ်။)
- မိခင်က ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကိုသာ ပင့်မထားတယ်။ (ကလေးက လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမှာမရှိပဲ နို့ငုံမှုလည်းမကောင်းဘူး။)
- မိခင်က ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းအနောက်ဘက်ကို ဖိသလို ပင့်မထားတယ်။
- ကလေးက နို့ရည်နည်းနည်းကိုပဲ စို့နိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာနည်းတယ်။



မိခင်နို့တိုက်သည့် အနေအထား

မိခင်ကဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးကဖြစ်ဖြစ် သူတို့အကြိုက်ဆုံးနို့တိုက်တဲ့ပုံစံ အနေအထားကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ ကလေးကိုနို့တိုက်နေတုန်း မိခင်က ကလေးကို ကြည့်၊ စကားပြောပြီး ထိတွေ့နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

သမားရိုးကျပွေ့ချီနည်း

မိခင်က မတ်မတ်ထိုင်နေရပါမယ်။ မိခင်ရဲ့ နောက်ကျောမှာ ခေါင်းအုံး၊ နံရံတို့နဲ့ ထောက်မထားရမယ်။
မိခင်က ကလေးကို မိမိဘက်ကိုဆွဲယူရမယ်။
ကလေးက မိခင်နဲ့ နီးကပ်စွာ ရှိရမယ်။
ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်နဲ့ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ဟာ ထိကပ်နေရမယ်။
မိခင်က ကလေးကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို မိမိလက်မောင်းဖြင့် ပွေ့ချီထားရမယ်။



မိခင်က ကလေးကို သားမြတ် ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိ လက်နှင့်ပွေ့ချီနည်း

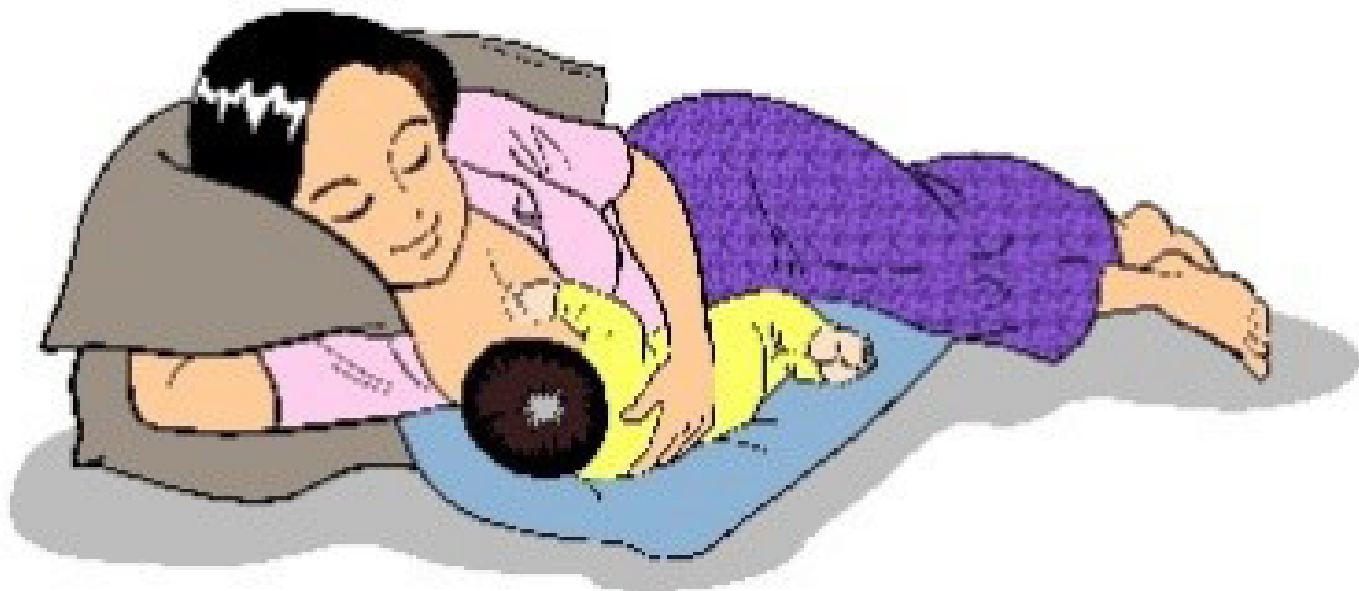
မိခင်လောင်းတွေအတွက် အလွယ်ကူဆုံးပုံစံဖြစ်တယ်။
မိခင်ရဲ့နောက်ကျောကို ထောက်မထားတယ်။
မိခင်က ရင်သားကို ထိန်းကိုင်ထားပြီး ကလေးကို မိမိရင်သားဆီသို့ ဆွဲယူပါတယ်။
မိခင်ရဲ့လက်က ကလေးရဲ့လည်ဂုတ်ကို ထောက်မထားပြီး သူမရဲ့လက်မောင်းက ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ပွေ့ချီပင့်မထားတယ်။
ဒီလိုပုံစံက မိခင်ကို ပိုမိုထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနဲ့ နို့တိုက်နိုင်စေတယ်။



မိခင်နို့တိုက်သည့် အနေအထား (အဆက်)

ဘေးတစောင်းလဲလျောင်းပြီး နို့တိုက်နည်း

ကလေးနဲ့မိခင်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေဟာ ဘေးတိုက်ယှဉ်လဲလျောင်းနေတယ်။
ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်က မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်နေတယ်။
ဒီပုံစံက မိခင်ကို အနားယူစေတယ်။
ညဘက်နို့တိုက်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံဖြစ်တယ်။
ကလေးကိုနေသားတကျဖြစ်စေဖို့ ကလေး၏နောက်ကျောဘက်မှာ
ခေါင်းအုံး/စောင်ဖြင့် ခုထားပါ။



လက်မောင်းအောက်ပွေ့ချီနည်း

ကလေးရဲ့ခြေထောက်တွေကို မိခင်ရဲ့ လက်မောင်းအောက်မှာ ထိန်းထားတယ်။
ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို မိခင်ရဲ့ရင်သားဆီကို ဆွဲယူတယ်။
နေ့မစေ့ လမစေ့ကလေးတွေနဲ့ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးတွေအတွက်
အကောင်းဆုံး ပုံစံဖြစ်တယ်။
ရင်သားကြီးတဲ့မိခင်တွေ၊ နို့ထွက်မြန်ဆန်တဲ့ မိခင်တွေ၊
ဗိုက်ခွဲမွေးပြီးမိခင်တွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ ပုံစံဖြစ်တယ်။
ဖျားနာနေတဲ့ကလေးတွေ၊ နှာခေါင်းပိတ်နေတဲ့ ကလေးတွေအတွက်
သင့်တော်တဲ့ပုံစံဖြစ်တယ်။



မိခင်နို့တိုက်သည့် အနေအထား (အဆက်)

နောက်လှန်မိုပြီး နို့တိုက်နည်း

မီးဖွားပြီးပြီးချင်း ပထမနေ့တွေမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ပုံစံဖြစ်တယ်။
မိခင်ကို အနားယူစေတယ်။
ကလေးကမိခင်ရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ လဲလျောင်းနေတယ်။
ကလေးတွေအတွက် သဘာဝအကျဆုံး နို့တိုက်တဲ့ ပုံစံဖြစ်တယ်။
နို့ထွက်များနေတဲ့အချိန်၊ နို့ထွက်မြန်တဲ့အချိန်တွေမှာ သင့်တော်တယ်။
နို့ထွက်များနေတဲ့အချိန်၊ နို့ထွက်မြန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကလေးဟာ
မိနစ်အနည်းငယ်ပဲနို့စို့ပြီး နို့စို့တာရပ်လိုက်တတ်တယ်။

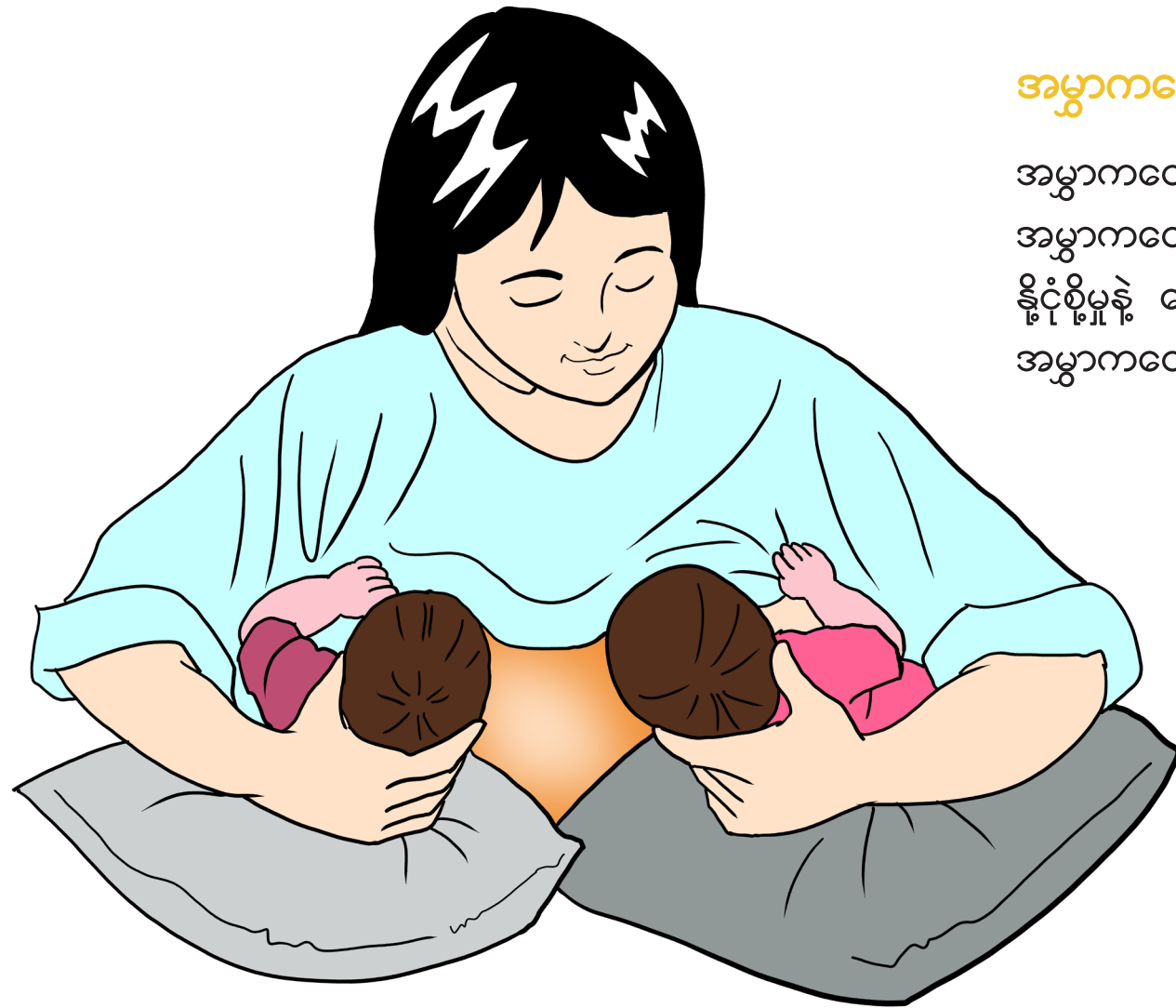


ဩစတေးလျနို့တိုက်နည်း

ပိုကြီးတဲ့ကလေးနဲ့ နို့ထွက်များတဲ့၊ နို့ထွက်မြန်တဲ့
မိခင်တွေအတွက်ဖြစ်တယ်။
ကလေးကို နို့စို့နေစဉ်မှာ နို့ရည်စီးဆင်းမှုကို ထိန်းပြီး စို့နိုင်စေတယ်။
အသက် ၄ လနဲ့အထက်ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးပုံစံဖြစ်တယ်။



မိခင်နို့တိုက်သည့် အနေအထား (အဆက်)



အမွှာကလေးတွေကို နို့တိုက်နည်း

အမွှာကလေးတွေကို တစ်ပြိုင်တည်းနို့တိုက်နိုင်တဲ့ နည်းအများကြီးရှိတယ်။

အမွှာကလေးမိခင်တွေဟာ နို့ပိုထွက်ကြတယ်။

နို့ငံစို့မှုနဲ့ ပွေ့ချိပုံအနေအထားမှန်ကန်စေဖို့ နို့စတိုက်တဲ့အခါ အကူအညီလိုကြတယ်။

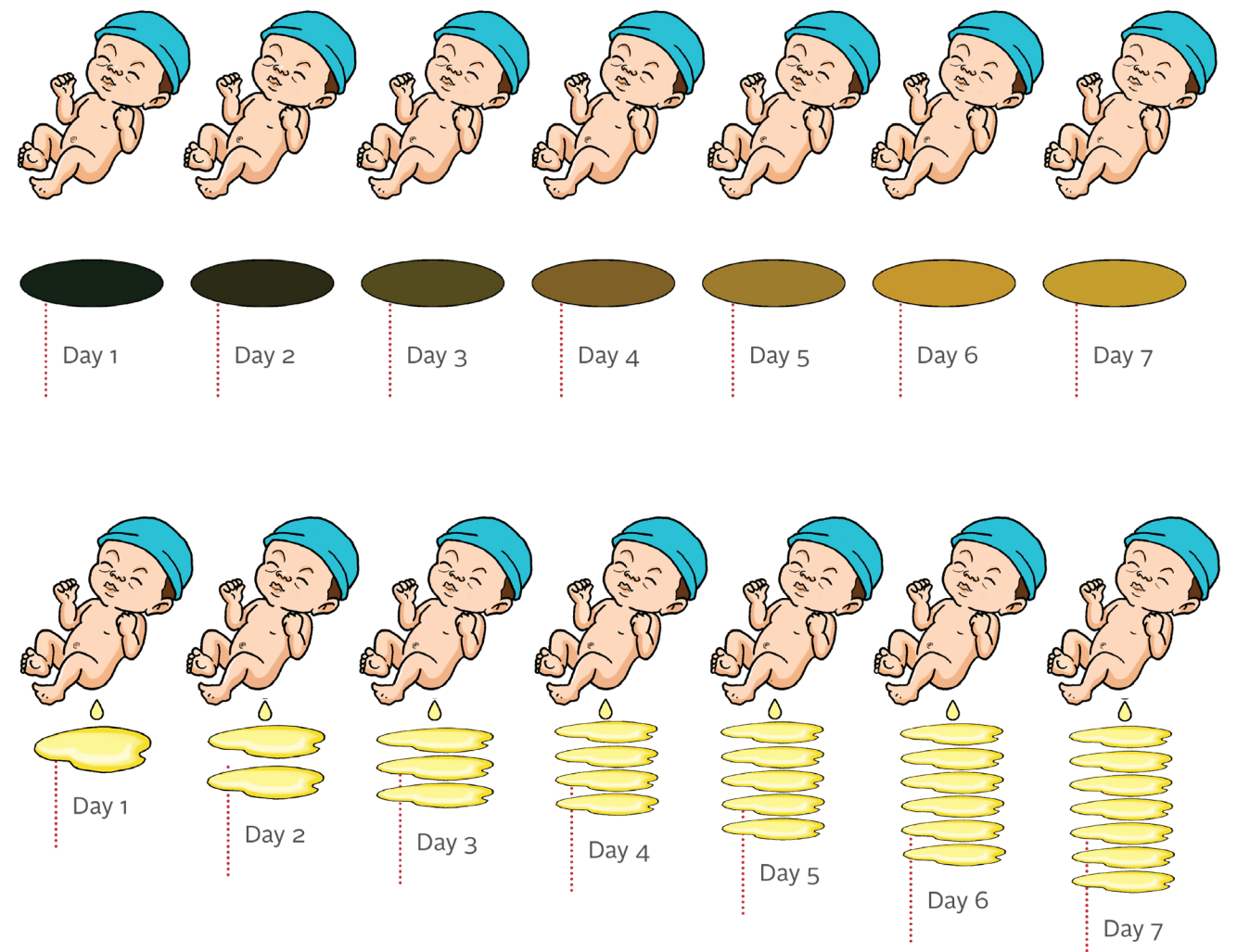
အမွှာကလေးတွေဟာ စောစောမွေးလေ့၊ သေးငယ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် မိခင်နို့ကို လိုအပ်ကြတယ်။

ကလေးဟာ နို့ရည်ကို လုံလောက်စွာရရှိနေသလား။

ကလေးဟာ မိခင်နို့ရည်ကို လုံလောက်စွာရနေမနေ သိရှိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေက-

တစ်လမှာ ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ၅၀၀ ဂရမ် (သို့) အထက်တိုးတက်နေတာ၊ နို့တိုက်ပြီးတဲ့အခါ မိခင်ရဲ့ရင်သားဟာ ပျော့ပြောင်းသွားတယ်လို့ခံစားရတာ၊ ကလေး နို့မျိုချသံကို ကြားနိုင်တာတို့ ဖြစ်တယ်။

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



မိခင်နို့ထွက်ကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းများ



- မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကို မိခင်နှင့် အသားချင်းထိကပ်ထားပါ။
- မွေးပြီးပြီးချင်း တစ်နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- နို့ငုံစို့မှု ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ လက္ခဏာ ၄ ခုကို စစ်ဆေးပါ။
- ပွေချိပုံအနေအထား ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ လက္ခဏာ ၄ ခုကို စစ်ဆေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။ ကလေးနို့စို့လေ၊ မိခင်နို့ထွက်လေဖြစ်သည်။
- တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ၈-၁၂ ကြိမ် နေ့ရောညပါနို့တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့စို့ခြင်းကို အားပေးရန် ကလေးကို အသားချင်းဆက်လက်ထိထားပေးပါ။
- မိခင်နို့ကလေးကို အမြဲအတူထားပါ။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။ (အခြားအရည်၊ ရေ၊ သို့မဟုတ် အစာများကို ကလေးအားမပေးပါနဲ့။)
- မိခင်နို့တစ်ဖက်ကို ကုန်အောင်စို့ပြီးမှ အခြားတစ်ဖက်ကို ပေးပါ။
- မွေးဖွားပြီး ပထမရက်တွေမှာ ရင်သားကိုနှိပ်နယ်ခြင်း၊ နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် နို့ထွက်ကောင်းအောင်၊ နို့တင်းလွန်ခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- မိခင်သည် လုံလောက်စွာအနားယူပြီး အာဟာရပြည့်သောအစာနှင့် အရည်များကို လုံလောက်စွာ စားသောက်သင့်ပါတယ်။



ရင်သားကို ဖိညှစ်ခြင်း

ရင်သားကို ဖိညှစ်ခြင်းဆိုတာ ကလေးနို့ငုံစို့နေစဉ်မှာ နို့ထွက်ကောင်းအောင် ကူညီဖို့ မိခင်ရဲ့ရင်သားကို ညှစ်သားစွာညှစ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကလေးက နို့ရည်ပိုများများကို သောက်နိုင်အောင် ကူညီပေးရာရောက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအိပ်နေစဉ် ဒါမှမဟုတ် နို့စို့အားနည်းရင် ဒီလိုလုပ်ပေးရင် အကူအညီဖြစ်တယ်။

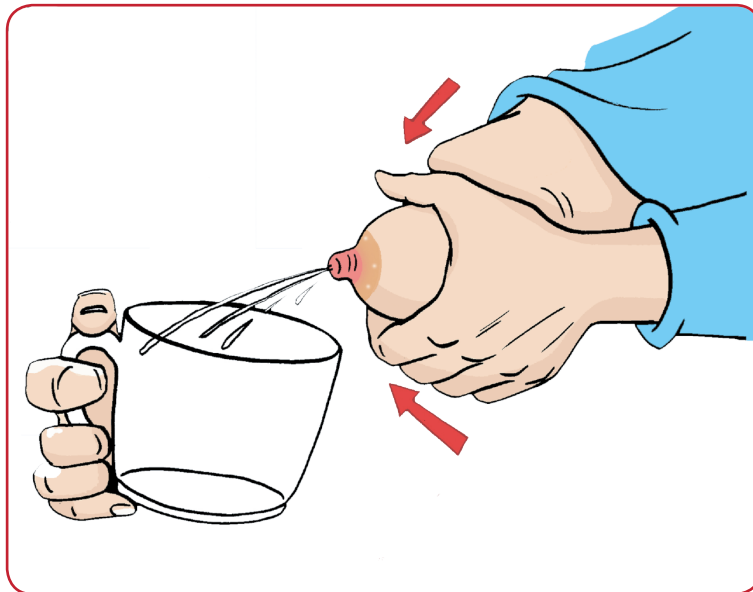
ရင်သားကိုဖိညှစ်ဖို့အတွက် အဆင့်များ

ကလေးကို နို့တိုက်ဖို့အတွက် မှန်ကန်စွာပွေ့ချိပြီး နို့ငုံစေပါ။ မိခင်ရဲ့လက်ကို ခွက်ပုံစံလုပ်၊ ရင်သားကိုကိုင်ပြီး ကလေးနို့စို့တာနဲ့သွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် နို့စို့ရပ်လိုက်တဲ့အခါ ညှစ်သားစွာညှစ်ပေးပါ။ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက် ကလေးက နို့ကို ပြန်လည်ပြီး စတင်မစို့ဘူး၊ မမြို့ချဘူးဆိုရင် နို့ဖိညှစ်တာကို ထပ်လုပ်ပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်ပေးရင် ရင်သားကနေ ကလေးဆီကို နို့ရည်စီးဆင်းမှုကောင်းအောင် ကူညီပေးရာရောက်ပါမယ်။ ရင်သားကို ဖိညှစ်ပေးတာက ကလေးကို နို့ရည်ပိုများများရရှိစေတယ်။

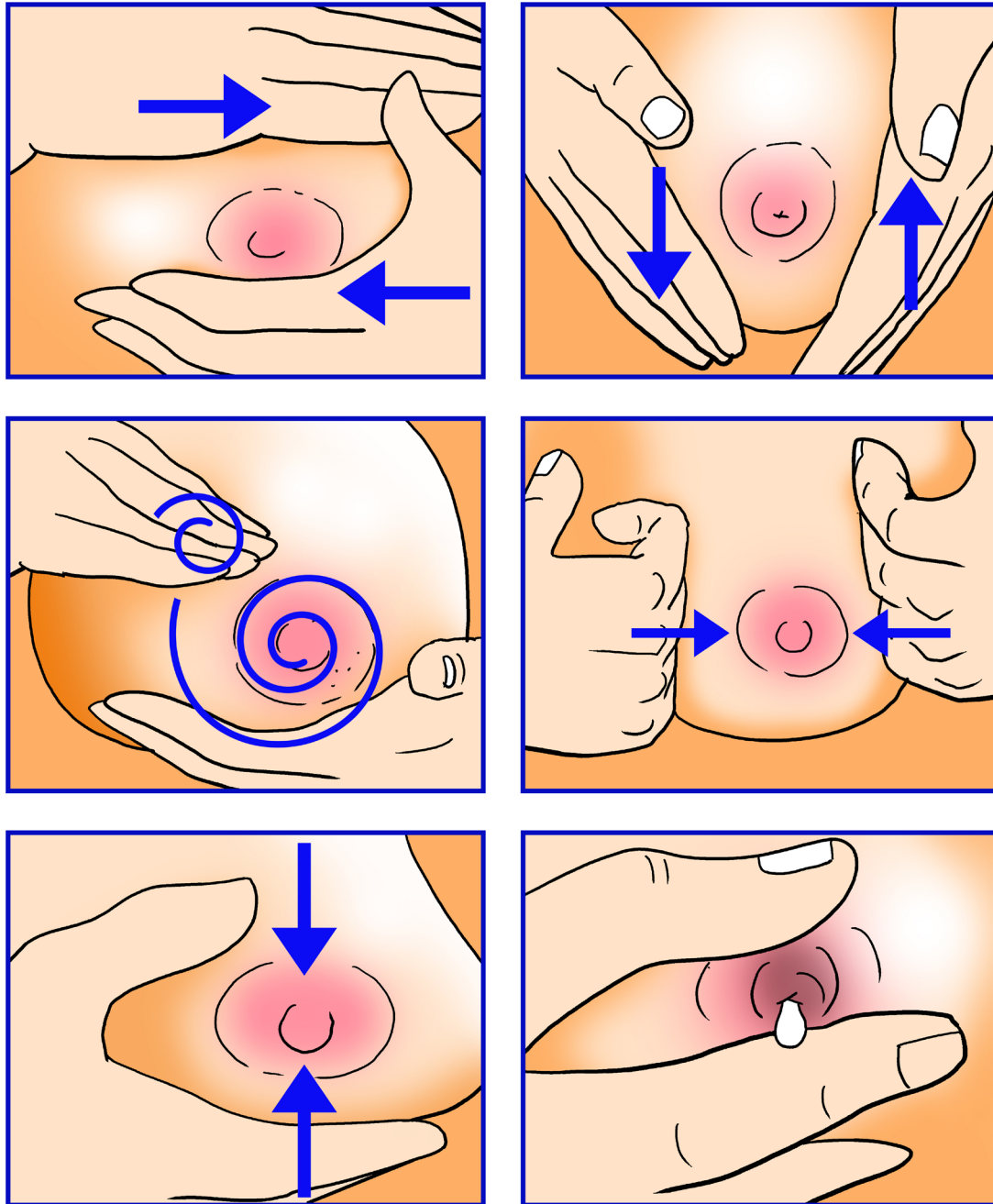
မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်း၏အကျိုးများ

မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်

- ၁။ နို့တင်းလွန်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်။
- ၂။ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နို့ရည်စီးဆင်းမှုရပ်တန့်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်။
- ၃။ ချိုင့်ဝင်နေတဲ့ နို့သီးခေါင်းမှာ နို့စို့ဖို့ သင်ယူနေတဲ့ ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကွေးနိုင်တယ်။
- ၄။ နို့စို့ဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် နို့မစို့နိုင်တဲ့ ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကွေးနိုင်တယ်။
- ၅။ နို့စို့ဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကွေးနိုင်တယ်။
- ၆။ နို့မစို့နိုင်တဲ့ ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေး ဒါမှမဟုတ် လမစေ့တဲ့ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကွေးနိုင်တယ်။
- ၇။ မိခင် ဒါမှမဟုတ် ကလေးဖျားနာခဲ့ရင် နို့ရည်စီးဆင်းမှုဆက်ရှိနေအောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်တယ်။
- ၈။ မိခင်အပြင်သွားချိန် / မိခင်နို့ ကွဲကွာနေချိန်မှာ ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်ကို ထားခဲ့နိုင်တယ်။



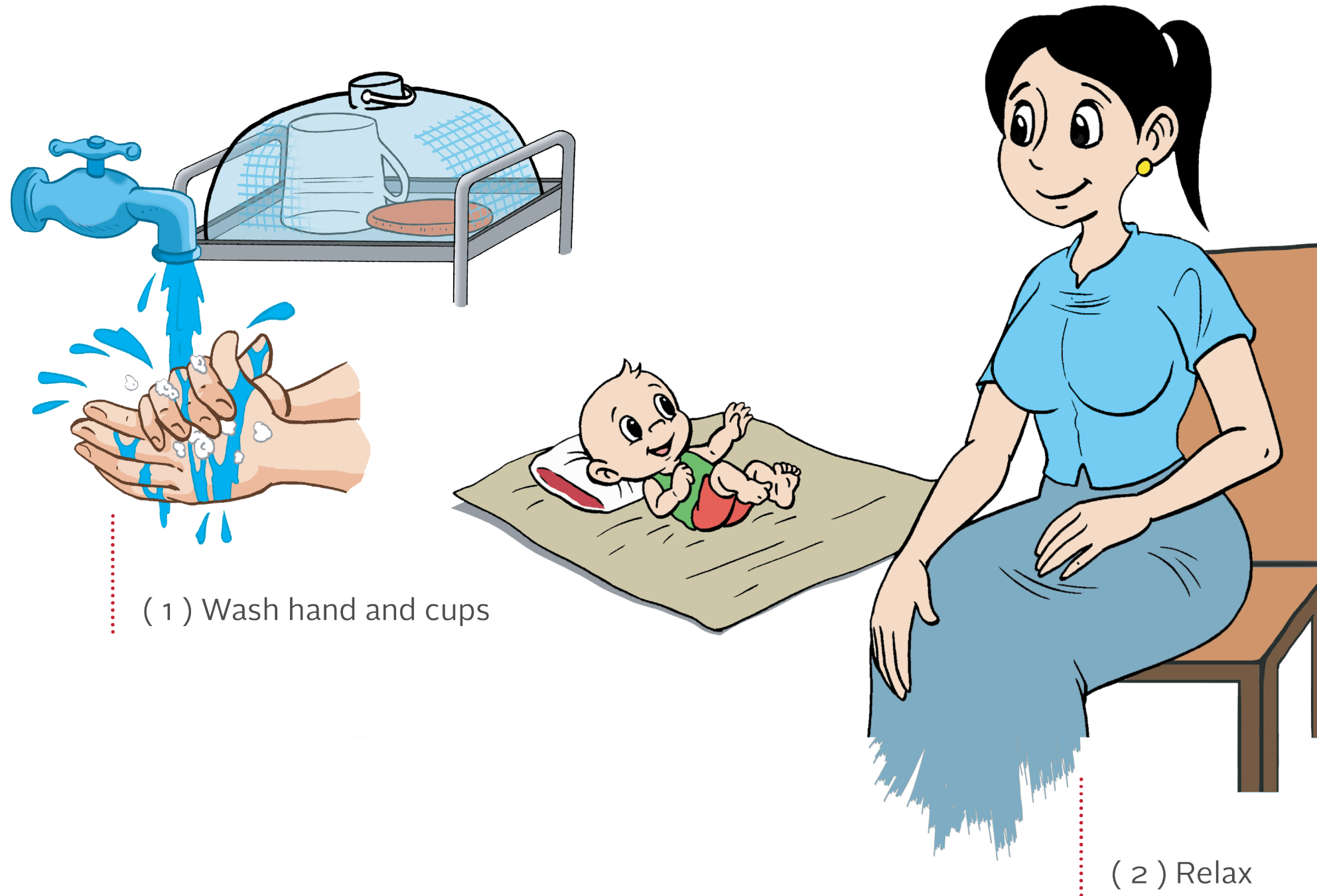
ရင်သားအားနှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်း



ရင်သားကို လက်နှစ်ဘက်နဲ့ ဘယ်ညှာလိုမ့်ပါ။ ပြီးတော့ အပေါ်အောက်လိုမ့်ပါ။
 လက်ချောင်းထိပ်တွေနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံစံရွေ့လျားပြီး ရင်သားတွေကိုနှိပ်နယ်ပါ။
 ရင်သားတွေပေါ်မှာ လက်သီးဆုပ်တွေနဲ့လိုမ့်ပါ။ ပြီးရင် ရင်သားကို လက်နဲ့ ဖိပါ၊ ညှစ်ပါ၊
 လျှော့ပါ။ ရင်သားကိုနှိပ်နယ်ပြီး နို့ရည်ကိုလက်နဲ့ညှစ်ထုတ်ပေးတာဟာ နို့တင်းလွန်တာကို
 သက်သာစေတယ်။ နို့ထွက်များအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ ရင်သားကိုနှိပ်နယ်ပြီး
 နို့ရည်ကိုလက်နဲ့ညှစ်ထုတ်တတ်အောင် နို့တိုက်မိခင်တိုင်း သင်ယူသင့်တယ်။

ရင်ဘတ်ဆီကို နောက်ပြန်ဖိပါ။	ညှစ်ပါ။	လျှော့ပါ။

ရင်သားအားနှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းအဆင့်များ

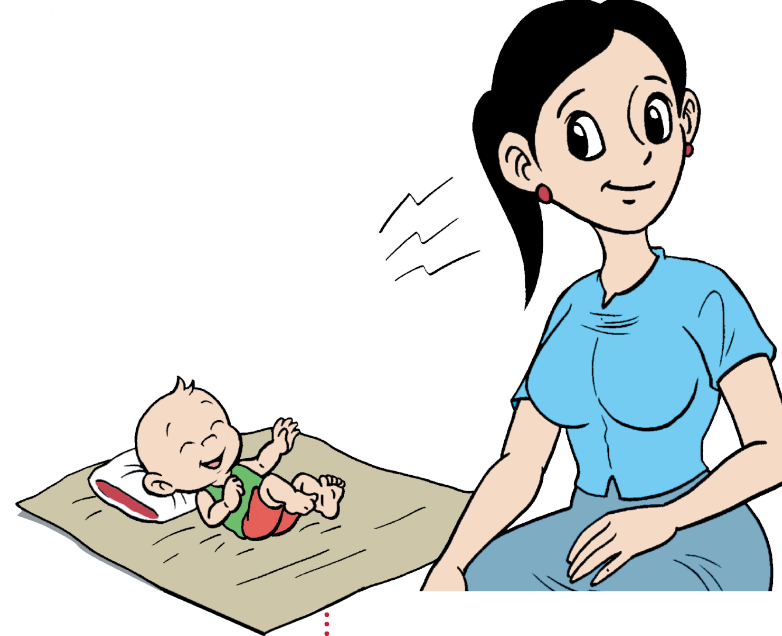


(၁) လက်နှင့်ခွက်ကို ဆေးကြောပါ။ (၂) သက်သောင့်သက်သာနေပါ။

ရင်သားအားနှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းအဆင့်များ (အဆက်)



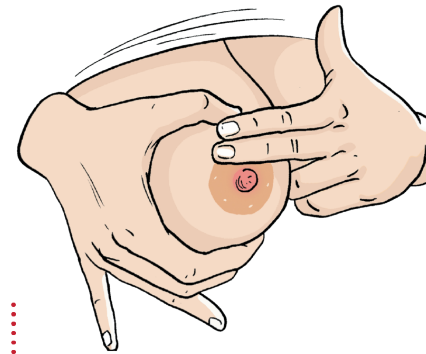
(3) Smell the scent of the infant



(4) Listen to the sound of the infant



(5) Massage the breasts

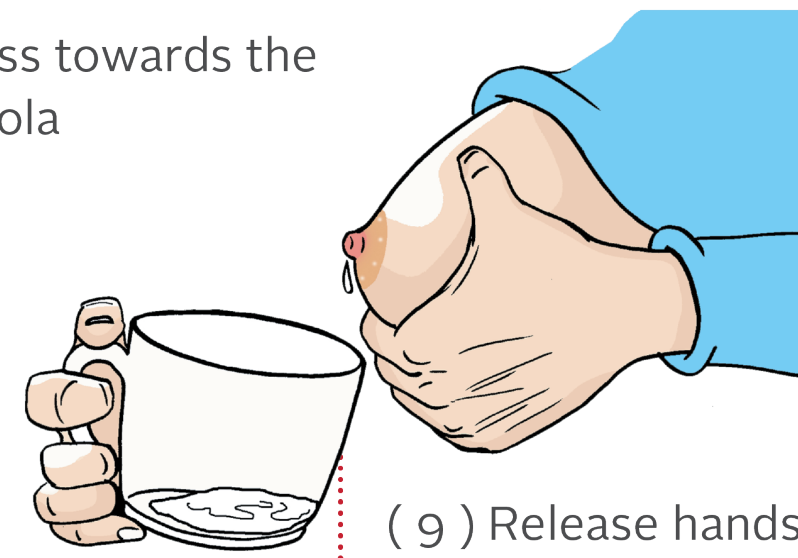
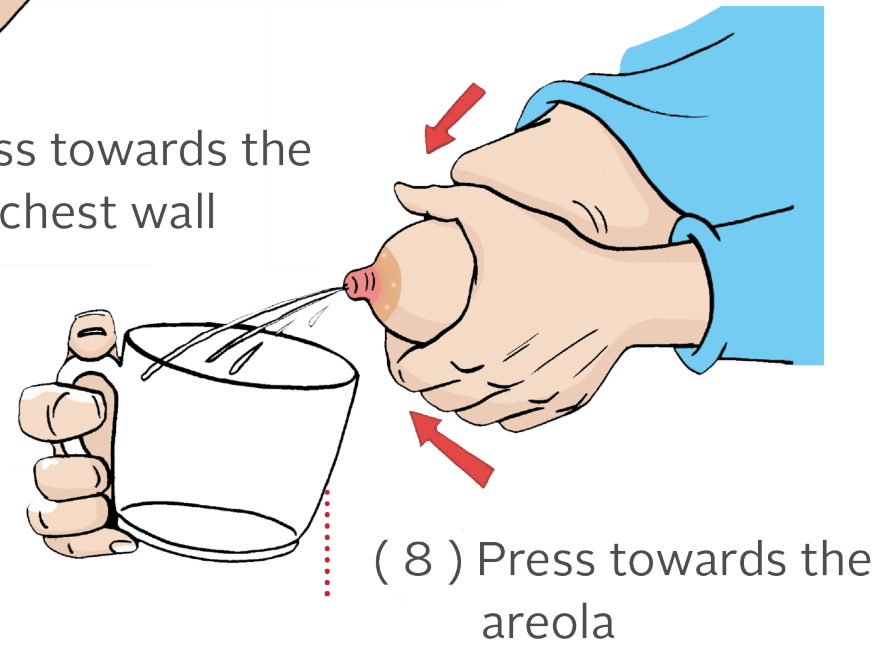
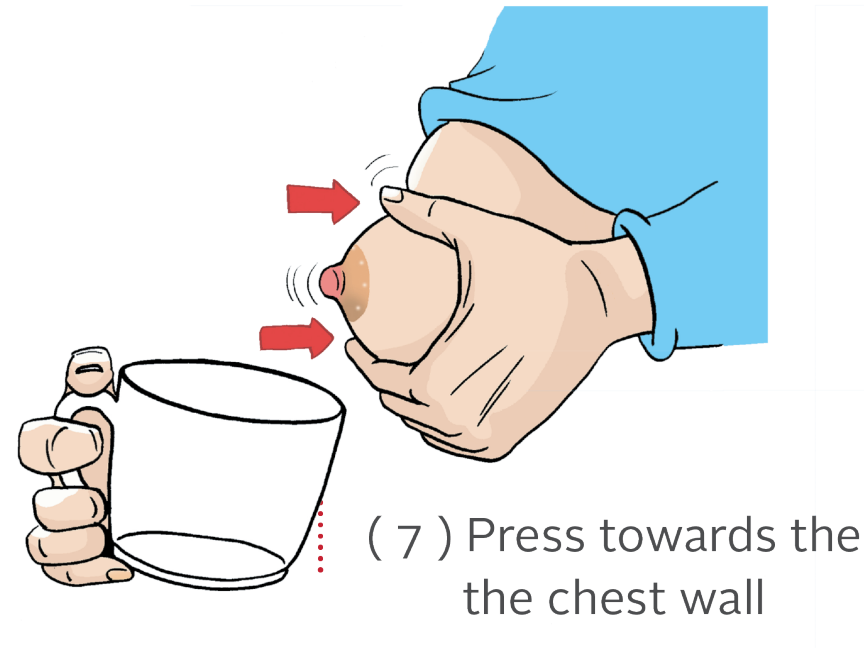


(6) Position hands to express milk

(၃) ကလေးရဲ့အနံ့ကိုရှူ၊ (၄) ကလေးအသံကိုနားထောင်၊

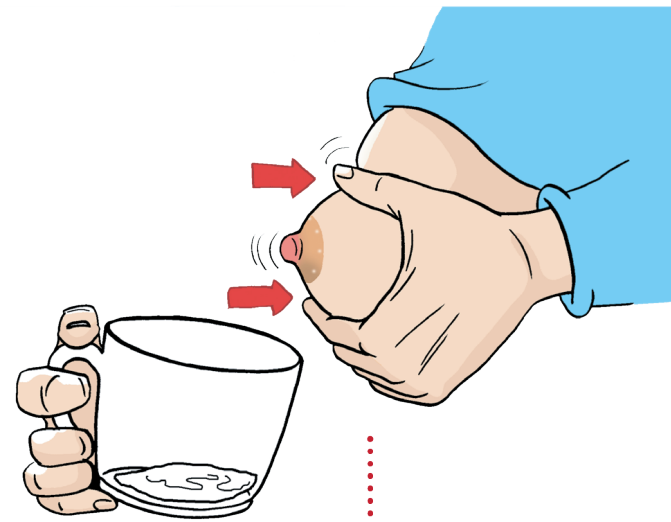
(၅) ရင်သားများကို နှိပ်နယ်၊ (၆) နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ရန် လက်နေရာယူ

ရင်သားအားနှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းအဆင့်များ (အဆက်)

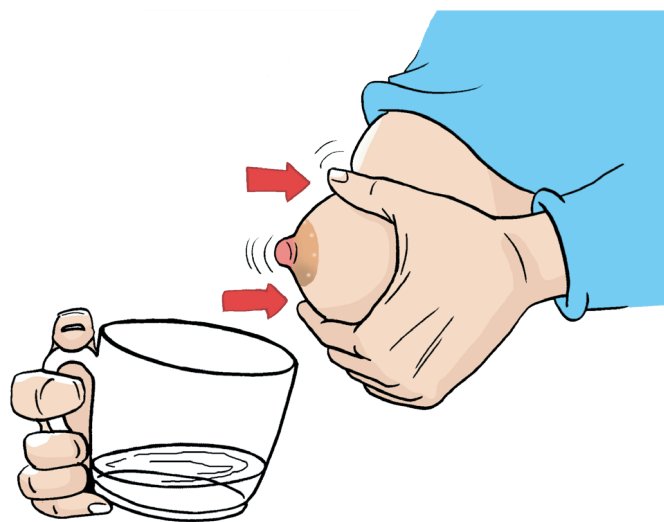


- (၇) ရင်ဘတ်သို့ ညှစ်သာစွာဖိ
- (၈) အမည်းကွင်းဘက်သို့ညှစ်သာစွာညှစ်
- (၉) လက်ကိုလျှော့

ရင်သားအားနိပ်နယ်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့ရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းအဆင့်များ (အဆက်)



(10) Reposition the hand and repeat the actions



(၁၀) လက်ကိုနေရာပြန်ယူပြီး ထပ်လုပ်။

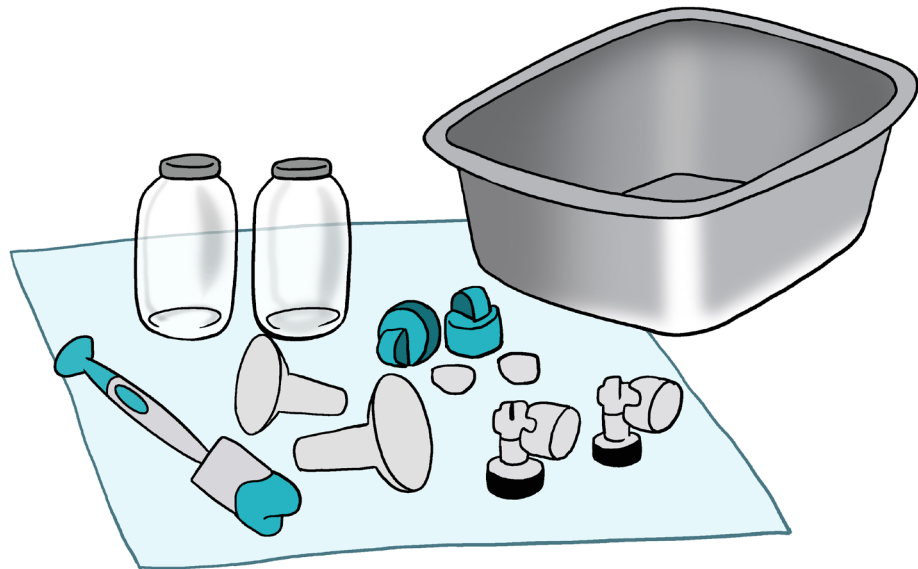
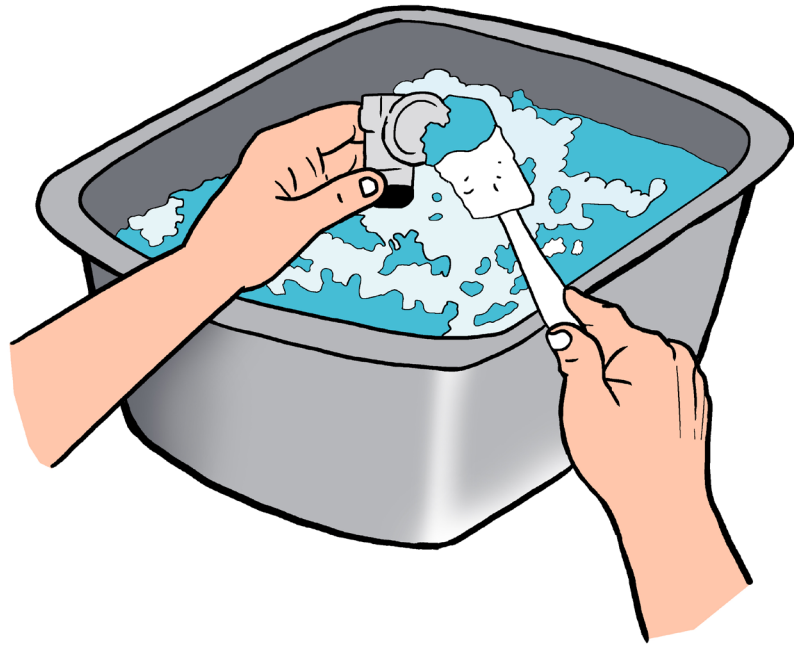
မိခင်နို့ရည်ကို ကိုင်တွယ် သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ခြင်း



- မိခင်နို့ရည်ကို သန့်ရှင်းတဲ့ခွက်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီး သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် မိခင်နို့ရည်သိုလှောင်တဲ့ အထူးသီးသန့်နေရာမှာ သိမ်းဆည်းပါ။
- အိမ်ခန်းရဲ့အအေးဆုံးနေရာမှာ သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ပါ။
- ၄-၅ နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။
- ရေခဲသေတ္တာရဲ့အအေးဆုံးနေရာမှာ ၄-၅ ရက်အထိ သိုလှောင်နိုင်တယ်။

နို့ရည်စုပ်ခွက်များ အသုံးပြုပုံ

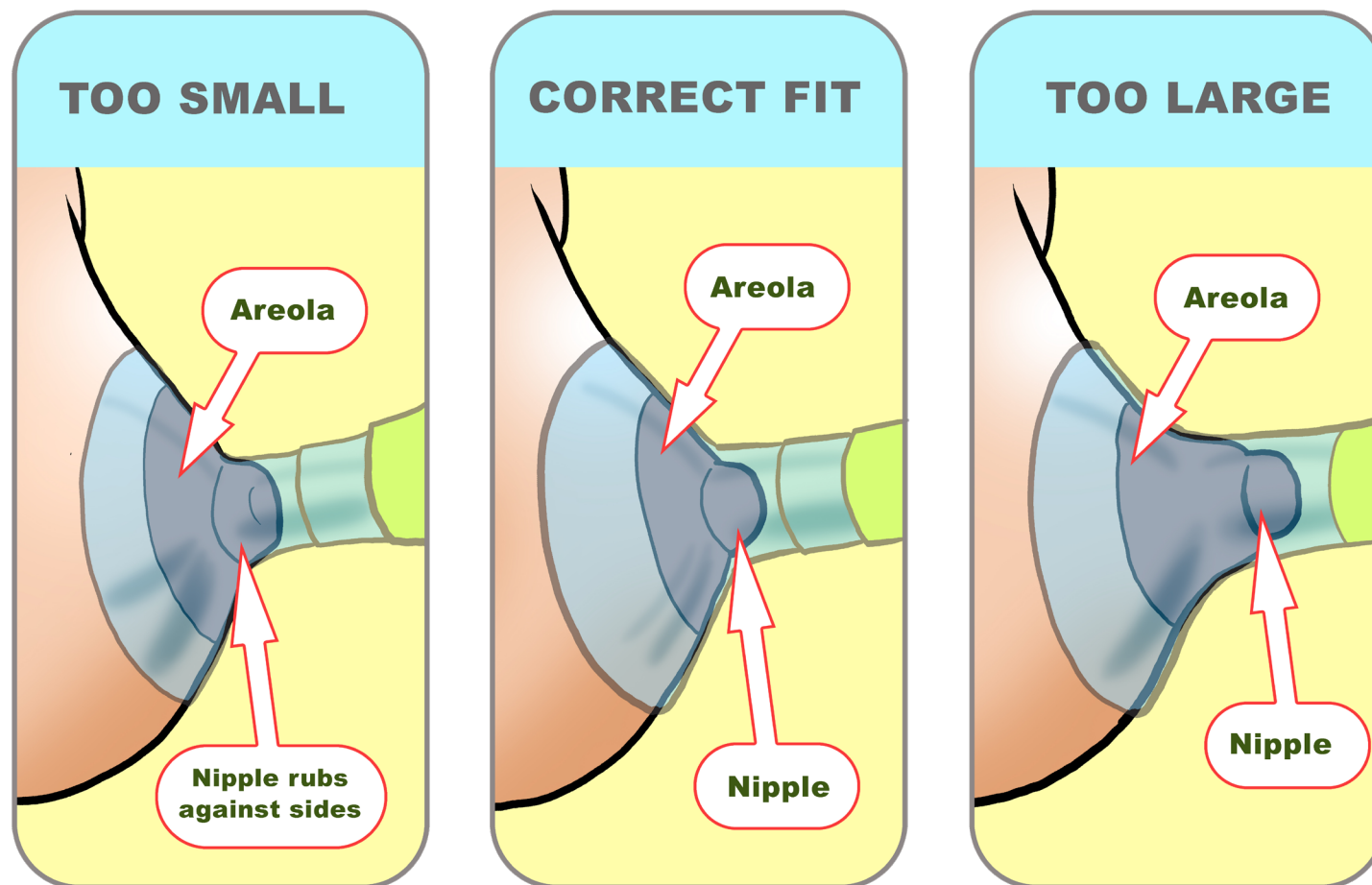
ကလေးနဲ့ ခွဲခွာနေချိန်များမှာ အသုံးပြုဖို့ မိခင်တွေဟာ နို့ရည်စုပ်ခွက်တွေကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပုံနည်းလမ်းကို သင်ယူရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူပညာရှင်များမှ ညွှန်ကြားမှသာ မွေးဖွားပြီးပထမတစ်ပတ်အတွင်းမှာ နို့ရည်စုပ်ခွက်တွေကို အသုံးပြုပါ။ နို့ရည်စုပ်ခွက်တွေကို စောစောစီးစီး အသုံးပြုရင် နို့သီးခေါင်းပျက်စီးတာ၊ နို့ချောင်းပိတ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။



- နို့ရည်စုပ်ခွက်မသုံးမီနဲ့အသုံးပြုအပြီး လက်ကိုဆေးပါ။
- နို့ရည်စုပ်ခွက်နဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို အသုံးပြုပြီးရင် အမြဲတမ်း ကောင်းမွန်စွာသန့်ရှင်းပါ။
- ကလေးနှင့်ခွဲခွာနေချိန်မှာ ၃-၄ နာရီ ကြာတိုင်း နို့ရည်စုပ်ယူပါ။
- တစ်နေ့တာအတွင်း နို့ရည်စုပ်ယူတဲ့အကြိမ်ရေကို တိုးခြင်းဟာ အကြိမ်ရေနည်းနည်းနဲ့ အချိန်ပိုကြာကြာ နို့ရည်စုပ်ယူတာထက် နို့ရည်ကို ပိုများများထွက်စေတယ်။
- မိခင်နို့ရည်ကိုစုပ်ယူတဲ့အခါ နို့ရည်စုပ်ခွက်အသုံးပြုတာထက် ကလေးက နို့စို့ယူတာက အမြဲတမ်း ပိုမိုထိရောက်တယ်။ စုပ်ခွက်နဲ့စုပ်ယူတဲ့ မိခင်နို့ရည်ပမာဏဟာ မိခင်ရင်သား အတွင်းမှာရှိတဲ့ နို့ရည်ပမာဏကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။ စုပ်ခွက်အများကြီးမှာ မိခင်နို့ရည်ကို စုပ်ယူဖို့ လုံလောက်တဲ့ အင်အားမရှိကြဘူး။

နို့ရည်စုပ်ခွက်များ အသုံးပြုပုံ (အဆက်)

နို့ရည်စုပ်ခွက်ကတော့ရဲ့ အရွယ်အစားဟာ မှန်ကန်ရမယ်။ သေးလွန်းရင် နို့သီးခေါင်းပျက်စီး၊ နာကျင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
ကတော့အရွယ်အစားကြီးလွန်းရင် နို့ရည်စုပ်ယူအား လျော့နည်းသွားနိုင်တယ်။ နို့ရည်စုပ်ယူ ခြင်းကြောင့် ဘယ်နာကျင်ခြင်းမှ မဖြစ်စေသင့်ပါ။
နို့ရည်စုပ်ခွက်အသုံးပြုချိန်ဟာ အများဆုံး မိနစ် ၂၀ သာကြာမြင့်သင့်တယ်။ အချိန် ကြာမြင့်လွန်းစွာ အသုံးပြုရင် နို့သီးခေါင်းပျက်စီးတာ၊ နာကျင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။



Too Small= သေးလွန်းခြင်း
Areola= အမည်းကွင်း
Nipple rubs against slides= နို့သီးခေါင်းဟာ စုပ်ခွက်နံရံနဲ့ ပွတ်တိုက်နေတယ်။
Correct fit= မှန်ကန်ကိုက်ညီမှုရှိတယ်။
Too large= ကြီးလွန်းခြင်း



နို့ရည်စုပ်ခွက်များ အမျိုးအစားများ

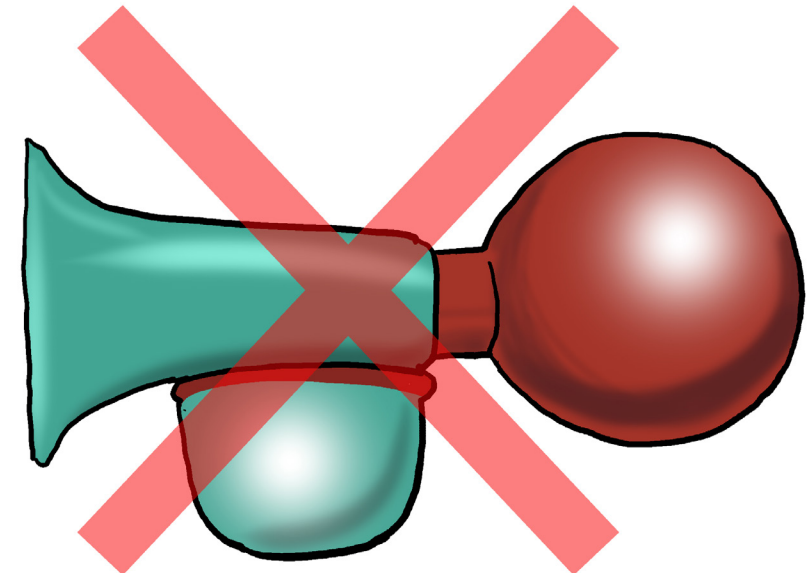
လက်အားသုံး စုပ်ခွက်

လျှပ်စစ်အားသုံးစုပ်ခွက်လောက် အားမကောင်းပါ။
ဈေးအသက်သာဆုံး။ ကိုယ်နှင့်အတူ သယ်ဆောင်သွားနိုင်တယ်။
သုံးရအဆင်ပြေတယ်။ အသုံးပြုဖို့နဲ့ သန့်ရှင်းဖို့ လွယ်ကူတယ်။
လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မိခင်များအတွက် အသုံးဝင်တယ်။



လက်အားသုံး ဖုလုံးပါ စုပ်ခွက်

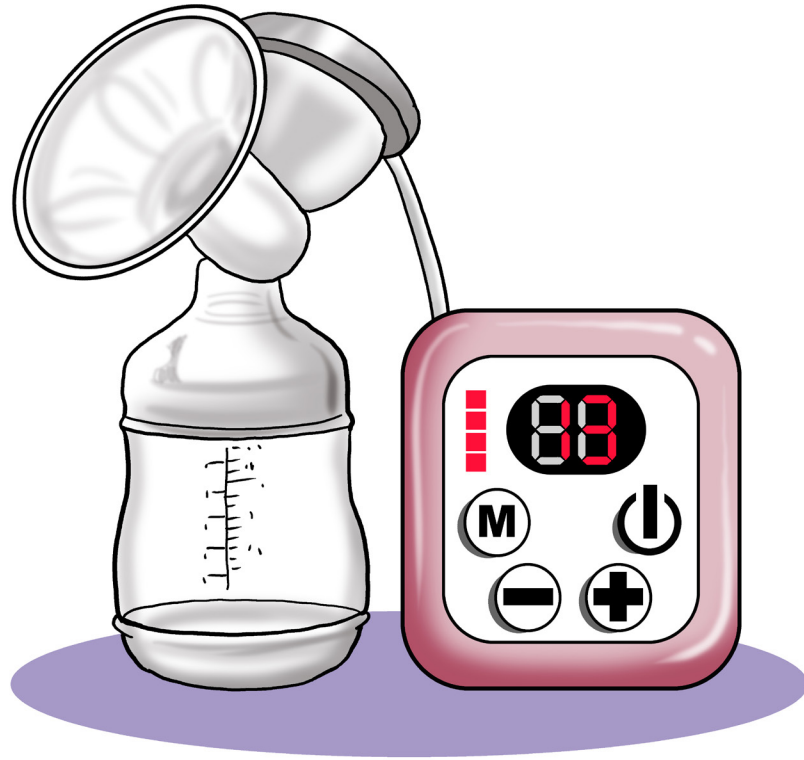
ဈေးအသက်သာဆုံး
ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်နိုင်ချေများတာကြောင့် မသုံးသင့်ပါ။
နို့ရည်ဟာ ဖုလုံးအတွင်းသို့ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး သန့်ရှင်းဖို့ ခက်ခဲတယ်။



နို့ရည်စုပ်ခွက်များ အမျိုးအစားများ (အဆက်)

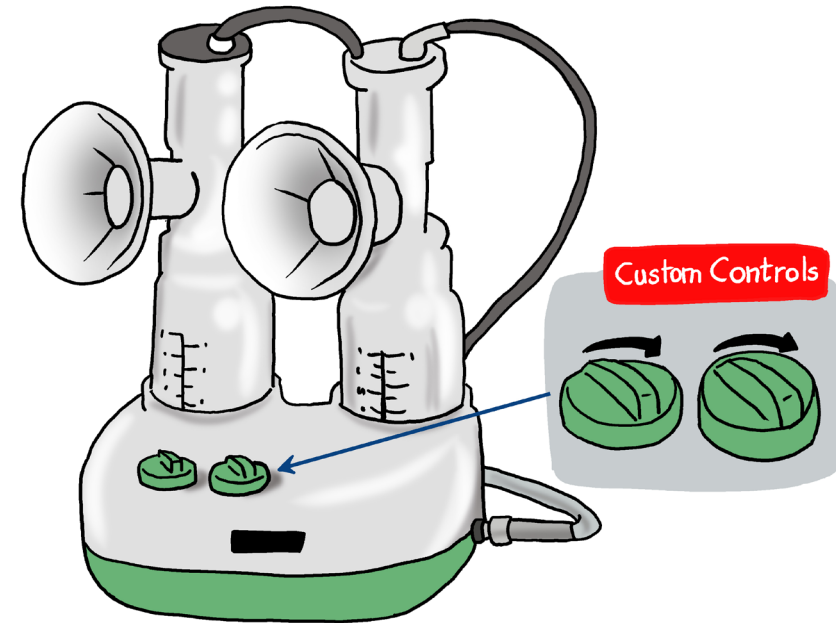
လျှပ်စစ်အားသုံး တစ်ဖက် စုပ်ခွက်

လက်အားသုံးစုပ်ခွက်ထက် ပိုမိုအားကောင်းတယ်။
အမှတ်တံဆိပ်များစွာရှိတယ်။ ပိုမိုဈေးကြီးတယ်။
လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မိခင်များအတွက် အဆင်ပြေတယ်။
ကတော့တစ်ဖက် စုပ်ခွက်ဖြစ်တာကြောင့် နို့ရည်စုပ်ယူဖို့ အချိန်ပိုယူရတယ်။



လျှပ်စစ်အားသုံး တစ်ဘက်စုပ်ခွက်

အမှတ်တံဆိပ်များစွာရှိတယ်။ ဈေးကြီးတယ်။
ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံးကို ပြိုင်တူစုပ်ယူနိုင်တာကြောင့် အချိန်ကုန်သက်သာတယ်။
လက်အားသုံးစုပ်ခွက်နဲ့ လျှပ်စစ်အားသုံးတစ်ဖက်စုပ်ခွက်တို့ထက် ပိုမိုခရီးရောက်တယ်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ

နို့တင်းလွန်ခြင်း

ကာကွယ်ရန်- နို့ငံစို့ပုံနဲ့ ပွေ့ချီပုံအနေအထား မှန်ကန်ရမယ်။

နေ့ရောညပါ မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။

ရေ၊ အစားအစာနှင့် နို့မှုန့်တို့ကို မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။

ကုသရန်- နို့ငံစို့ပုံနဲ့ ပွေ့ချီပုံအနေအထား မှန်ကန်ရမယ်။

ရေခဲခွေးဝတ်တင်၍ ဖိပြီးလက်နဲ့ နှိပ်နယ်ပါ။ လက်နဲ့ နို့ရည် ညှစ်ထုတ်ပါ။

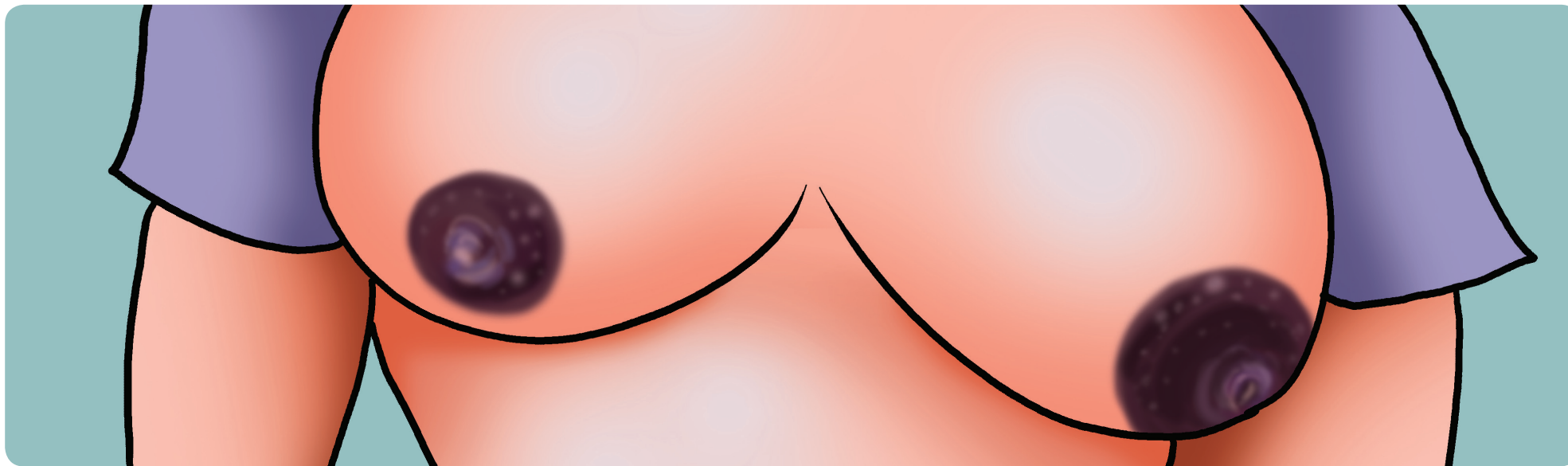
ရင်သားကို နောက်ပြန်နှိပ်နယ်ပါ။

ပိုမိုပြီး မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။

လက္ခဏာများ- သားမြတ် ၂-ဖက်လုံးဖြစ်တယ်။

ဖောယောင်တယ်။ အထိမခံနိုင်၊ ပူနွေးတယ်၊ အနည်းငယ်နီမြန်းတယ်၊

(၃-၅ ရက်မြောက်) နေ့တွင် ဖြစ်ပေါ်တယ်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ (အဆက်)

နို့သီးခေါင်းကွဲခြင်း၊ အနာတရဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောင်ခြင်း

ကာကွယ်ရန်- နို့ငုံစို့ချိန်မှာ ကလေးပါးစပ်ကို ကျယ်ကျယ်ဟဟစေပါ။

မိခင်နို့နီးကပ်စွာ ပွေ့ချိပါ။ နို့မတိုက်ကျွေးမီ နို့တင်းလွန်နေတဲ့ရင်သားမှ နို့ရည်ကို အနည်းငယ် ညှစ်ထုတ်ပါ။ နို့ပူးမသုံးရပါ။

ကုသရန်- နို့ငုံစို့ပုံနှင့် ပွေ့ချိပုံအနေအထား မှန်ကန်ရပါမယ်။ အောက်နှုတ်ခမ်းကိုလှန်စေပြီး မေးစွေကို ရင်သားနဲ့ ထိနေပါစေ။

နာကျင်မှုနည်းတဲ့ ရင်သားဘက်မှ စတိုက်ပါ။ နို့သီးခေါင်းနှင့် အမည်းကွင်းပေါ်မှာ နို့ရည်သုတ်လိမ်းပေးပါ။

လက္ခဏာများ- နို့တိုက်ကျွေးနေတုန်း နို့သီးခေါင်းနာကျင်တယ်၊

နို့သီးခေါင်းထိပ်မှာ ကွဲကြောင်းဖြစ်နေတယ်၊ အသားကွဲတယ် ဒါမှမဟုတ် သွေးထွက်တယ်။



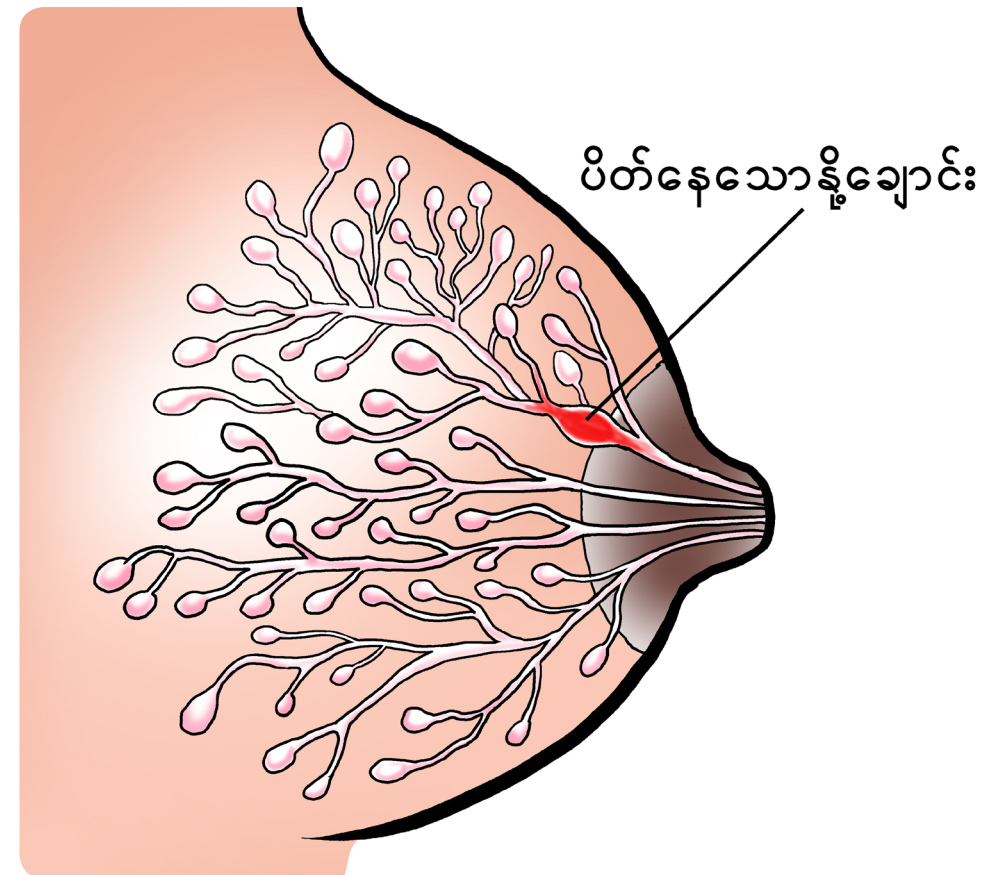
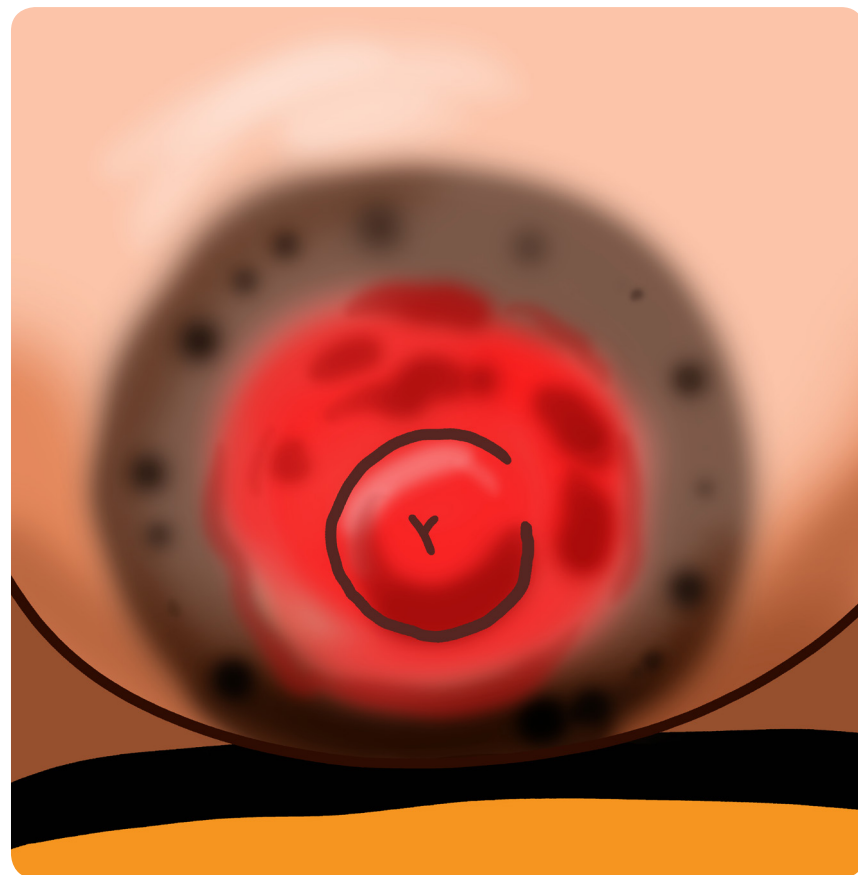
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ (အဆက်)

နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း

ကာကွယ်ရန်- နို့ငုံစို့ပုံနှင့် ဖွေချိပုံအနေအထားကောင်းမွန်စေပါ။ မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။ နို့တိုက်တဲ့အချိန်တိုင်း ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံး ကုန်တဲ့အထိ တိုက်ပါ။ တင်းကျပ်တဲ့အဝတ်အစားတွေကို မဝတ်ပါနဲ့။

ကုသရန်- မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ပါ။ ရေခဲခဲတင်ပေးပါ။ သားမြတ်ကိုနှိပ်နယ်ပြီး လက်နဲ့ နို့ရည်ညှစ် ထုတ်ပါ။ ကလေးနို့စို့နေတုန်း ခဲနေတဲ့ နို့ခဲကို ဖြေလျှော့ပေးဖို့ အဖုအကျိတ်ကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ မသက်သာရင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီအတွက် ညွှန်ပို့ပါ။

လက္ခဏာများ- သားမြတ်မှာ အဖုအကြိတ်တစ်ခုရှိတယ်။ အနည်းငယ်နီရဲတယ်။ အဖျားမရှိပါ။



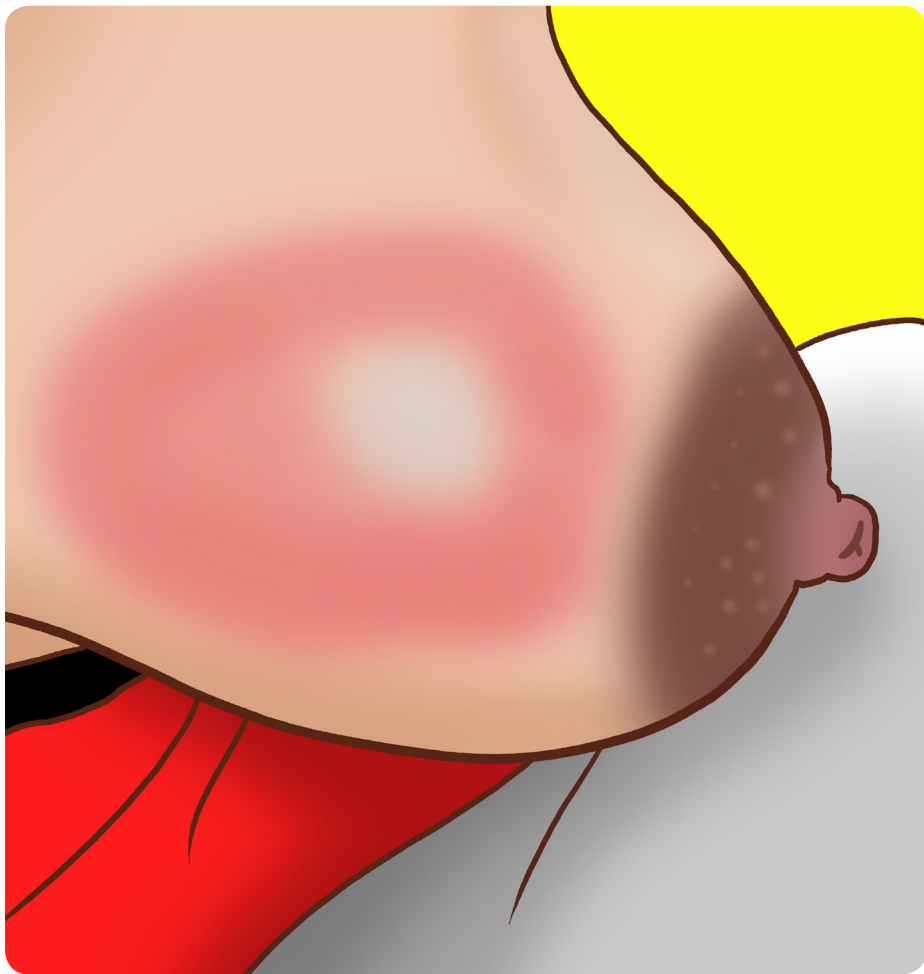
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ (အဆက်)

နို့ရောင်ခြင်း

ရင်သားပေါ်မှာ အနီရောင် ဒါမှမဟုတ် ပန်းရောင်အကွက်တွေဖြစ်နေပြီး အဖုအကြိတ်ရှိနေတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်တက်တယ်။ တုပ်ကွေးနဲ့ဆင်တူတဲ့ လက္ခဏာတွေရှိတယ်။ နာကျင်တယ်။ မိခင်နို့ရည် ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဆေးကုသမှုရရန် ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပါ။

ပြည်တည်နာ

ဆေးကုသရမယ့် အခြေအနေဖြစ်တယ်။ အကူအညီကို ချက်ချင်းရရှိဖို့ ညွှန်းပို့ပါ။ ရင်သားရှိနီရဲသောအဖုအကြိတ်။ အဖျားရှိတယ်။ ချမ်းတုန်ဖျားတယ်။ ကလေးကိုနို့တိုက်ဖို့ အရမ်းနာကျင်လွန်း နိုင်တယ်။ သားမြတ်ကို နှိပ်နယ်/လက်နဲ့ ညှစ်ထုတ်ခြင်း အားဖြင့် သားမြတ်များမှ နို့ရည်များ စီးဆင်းစေပါ။ နို့ရည်ထဲတွင် ပြည်မပါရင် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်တယ်။ ဆေးမြီးတိုများ မသုံးပါနှင့်။



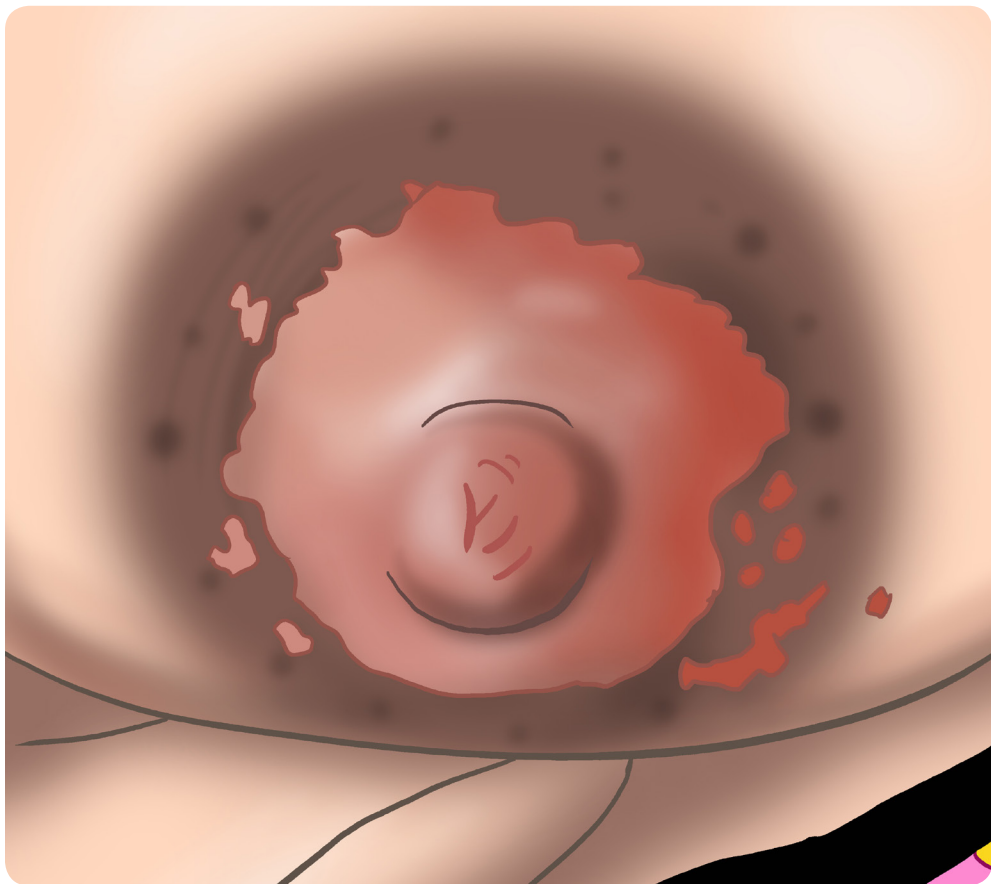
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ

မို့စွဲခြင်း

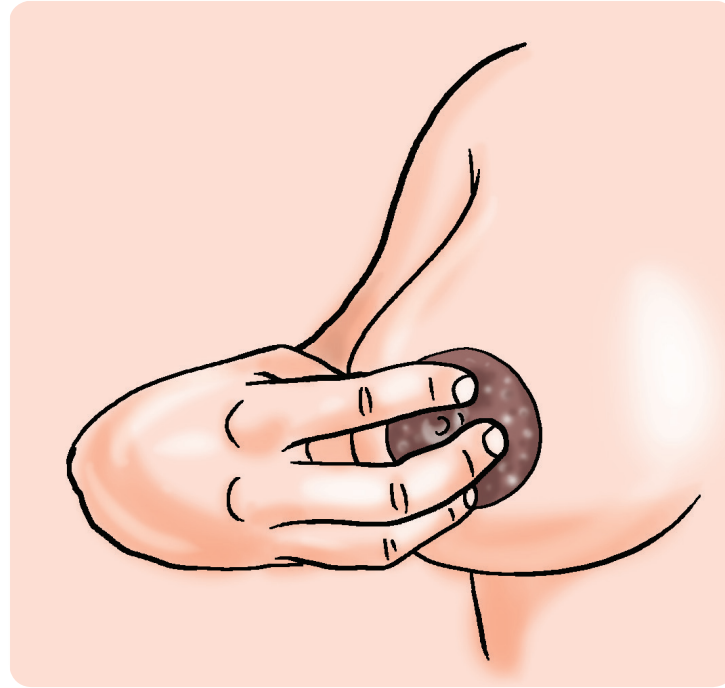
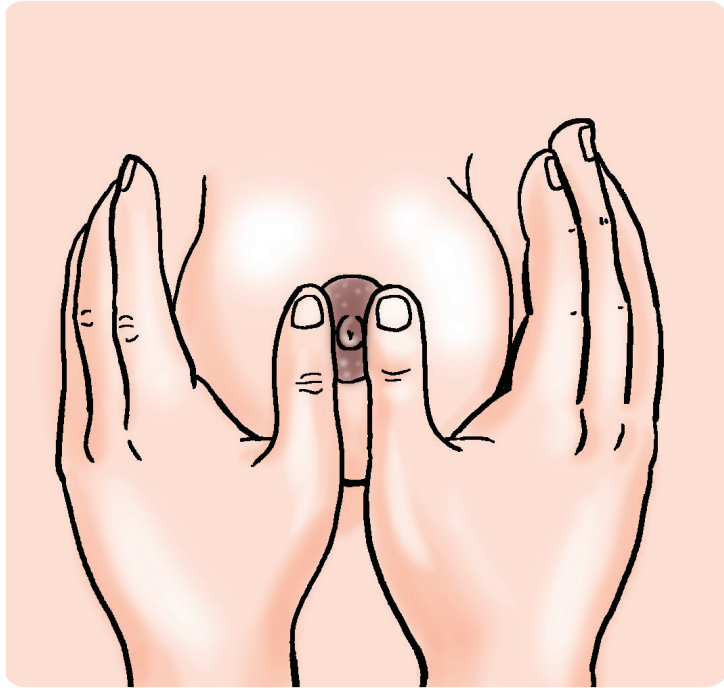
အရေပြား ယားယံတယ်။ နို့တိုက်နေတုန်း သားမြတ်များမှာ စူးရှနာကျင်တယ်။
အမည်းကွင်းတစ်ဝိုက် အရေပြား တင်းပြောင်နေတယ်။ သားမြတ်တွေမှာ စူးရှနာကျင်တယ်။
လက်ကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောစေပါ။
ကလေးပါးစပ်ထဲမှာ အဖြူရောင်အစက်တွေရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
ဆေးကုသမှုရဖို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပါ။

ကလေးပါးစပ်ရှိ မို့စွဲနာ၊ မှက်ခရု

လျှာ၊ ပါးစပ်မှာ အဖြူရောင်အစက်တွေ ရှိတယ်။
မိခင်မှာ ဘာလက္ခဏာမှမတွေ့ရပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။
အတွေ့ရများတဲ့ အခြေအနေဖြစ်တယ်။
ဆေးကုသမှုရဖို့ လွှဲပြောင်းပါ။
ကလေးရော မိခင်ပါ ကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်။

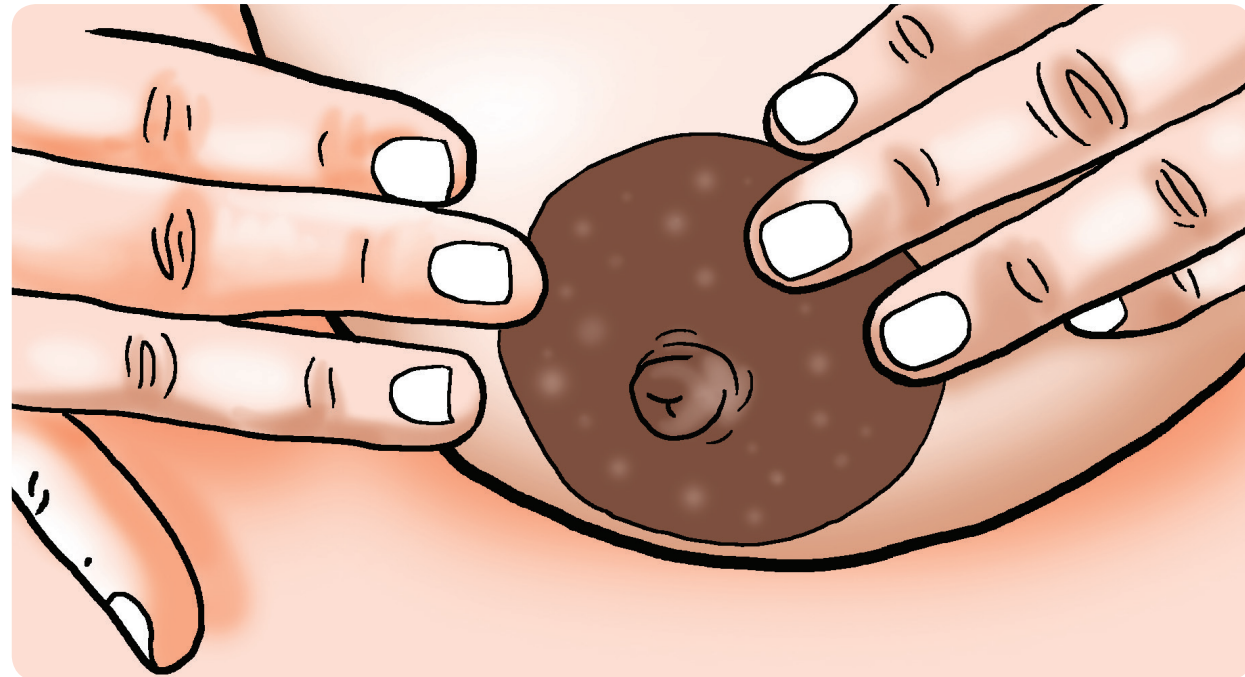
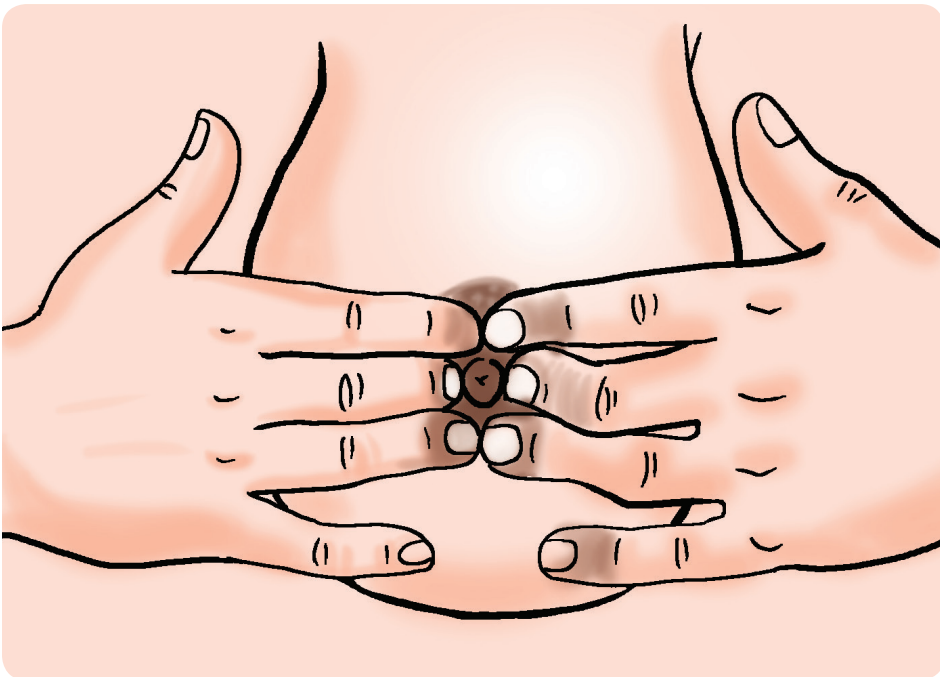


မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အခြေအနေများ (အဆက်)



နောက်ပြန်ဖိအားပေးနိုင်နယ်ခြင်း

လက်တစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်ကို သုံးပြီး ရင်ဘက်ဆီ ညှင်သာစွာ တွန်းပြီးတော့ အမည်းကွင်းကို ပျော့ပြောင်းစေပါ။
လက်ချောင်းတွေကို နို့သီးခေါင်းဆီသို့ ရွေ့လျားပြီး မြဲမြံစွာနဲ့ညှင်သာစွာ ဖိနှိပ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ မနာကျင်စေသင့်ပါ။
အမည်းကွင်း တစ်ဝိုက်နေရာတွေ ပျော့ပြောင်းလာတဲ့ အထိ လက်ကို လေးပုံတစ်ပုံလှည့်ပြီး အဲ့ဒီလိုထပ်လုပ်ပါ။
အမည်းကွင်းပျော့ပြောင်းရင် ကလေး ပိုပြီးကောင်းစွာနို့စို့တယ်။



နို့ထွက်နည်းခြင်း

နို့ရည်မလုံလောက်ခြင်းရဲ့ ခိုင်လုံတဲ့လက္ခဏာများ

ကိုယ်အလေးချိန် အတက်နည်းခြင်း

လစဉ် တက်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၅၀၀ ဂရမ်အောက်လျော့နည်းတယ်။
မွေးပြီး ၂ ပတ်မှာ မွေးစပေါင်ချိန်အောက် လျော့နည်းနေတယ်။

ဆီးသွားနည်းခြင်း

တစ်ရက် ၆ ကြိမ်အောက်နည်းတယ်။ (ဆီး အနံ့ပြင်းတယ်၊ သိပ်သည်းဆများပြီး အရောင်ရင့်နေတယ်။)

နို့ရည်မလုံလောက်ခြင်းရဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာများ

- ကလေးဟာ နို့စို့ပြီးနောက် မရောင့်ရဲဘူး။
- ကလေးအရမ်းငိုတယ်။
- ကလေးဟာ အလွန်မကြာခဏ နို့စို့တယ်။
- နို့စို့ချိန်ကြာတယ်။
- မိခင်ညှစ်ထုတ်သောအခါ နို့မထွက်ဘူး။
- ကလေးက နို့စို့ဖို့ငြင်းဆန်တယ်။
- ကလေးရဲ့မစင်ဟာ မာတယ်၊ ခြောက်ပြီး အစိမ်းရောင်ဖြစ်နေတယ်။
- ကလေးသည် မကြာမကြာဝမ်းအမာတွေသွားတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ရင်သားအရွယ်အစား မကြီးလာဘူး။
- မွေးပြီး ၅ ရက်မတိုင်မီ နို့ရည်မထွက်လာဘူး။



ကလေးကို ဖြေသိမ့်ချော့မြူခြင်း

ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်မတွေ့ကို ငိုပြီး ဆက်သွယ်အသိပေးကြတယ်။ ကလေးငိုရတဲ့အကြောင်းရင်းများစွာရှိတယ်။ ဆာလောင်တာ၊ အေးတာ၊ စိုနေတာ၊ ပူအိုက်တာ၊ ပင်ပန်းတာ၊ နေမကောင်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ဂရုစိုက်မှုခံယူပြီး အချော့ခံချင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကလေးကို ညင်သာစွာဂရုစိုက်ပြီး ဖြေသိမ့်ပါ။ ကြမ်းတမ်းစွာ ကိုင်ဆောင်တာ၊ လှုပ်ခါတာတွေကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။



- ၁။ ထိုင်ပြီးကလေးကို မိမိရဲ့ပေါင်ပေါ်မှာ မှောက်လျက် အိပ်စေပြီး ကလေးရဲ့ကျောကို ပွတ်သပ်ပေးပါ။
- ၂။ ထိုင်ပြီး ကလေးကို မိမိရဲ့ပေါင်ပေါ် ထိုင်စေပြီး ကိုင်ထားပါ။ ကလေးရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကို သိုင်းပတ်၊ ကိုင်ထားပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို ညင်သာစွာ ဖိပေးပါ။
- ၃။ ကလေးကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ တည့်တည့်ပွေ့ချီပြီး ကလေးဦးခေါင်းကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ မှီထားစေပါ။ တတွတ်တွတ်ညင်သာစွာငြီးတွားသံပေးပြီး ကလေးရဲ့ကျောကို ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးပါ။

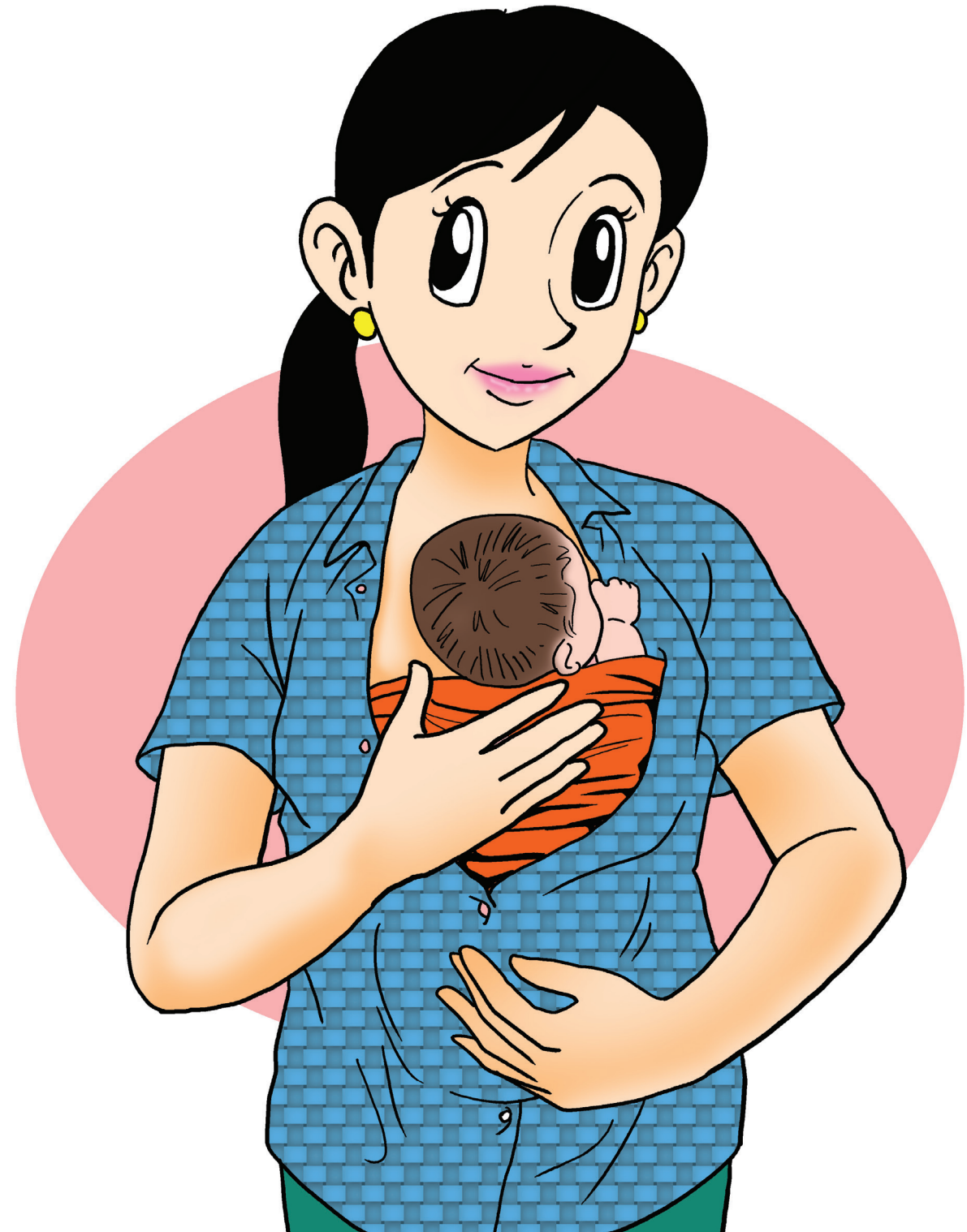
သားမှိုက်ကောင်ပုံစံ စောင့်ရှောက်ခြင်း/ အသားချင်းထိကပ်ခြင်း

ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေး (၅၅ ပေါင်အောက်)၊ နေ့မစေ့ လမစေ့တဲ့ ကလေး (၃၇ ပတ်အောက်) နဲ့ နေမကောင်းတဲ့ ကလေးတွေဟာ သားမှိုက်ကောင်ပုံစံ အသားချင်းထိကပ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲ့ဒီလိုလုပ်ပေးရင်

- အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။
- ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတက်စေတယ်။
- ကလေးကို နွေးထွေးစေ၊ စိတ်ချလုံခြုံမှုဖြစ်စေပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ အားပေးတယ်။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန်စွမ်းစေတယ်။
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အားပေးတယ်။

ပေါင်မပြည့်၊ နေ့မစေ့ လမစေ့ကလေးတွေနဲ့ နေမကောင်းတဲ့ ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒီကလေးတွေဟာ မောပန်းနွမ်းနယ်လွယ်တာကြောင့် မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။
နို့တိုက်ချိန်တိုင်းမှာ အချိန်ကြာကြာတိုက်ပါ။
ကလေးအိပ်စက်ချိန်ကြာနေရင် နှိုးပြီး နို့တိုက်ပါ။
ဆာလောင်တဲ့လက္ခဏာတွေ ကောင်းကောင်းပြမှာ မဟုတ်ပါ။
လက်မောင်းအောက်ပွေ့ချိတဲ့ ပုံစံနဲ့ နို့တိုက်ပါ။
ဖခင်နဲ့ တစ်ခြားမိသားစုဝင်တွေလည်း သားမှိုက်ကောင်ပုံစံ စောင့်ရှောက်တာ/အသားချင်းထိကပ်တာကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်။

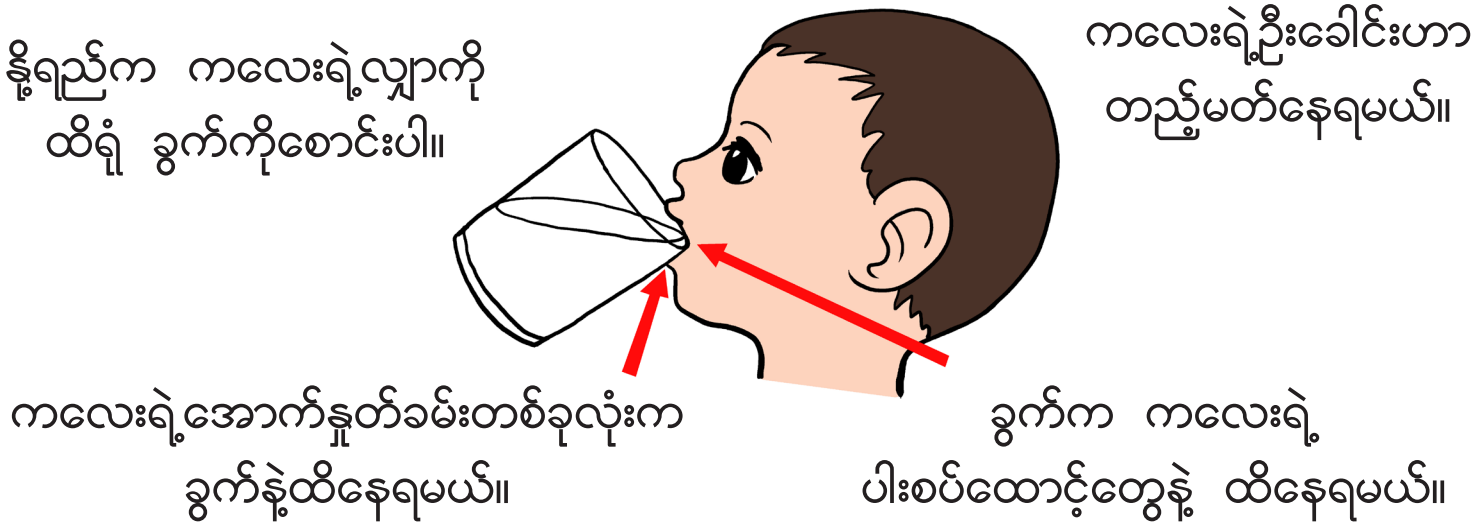


ပေါင်မပြည့်၊ လမစေ့ကလေးတွေနဲ့ နေမကောင်းတဲ့ ကလေးတွေကို ခွက်နဲ့ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

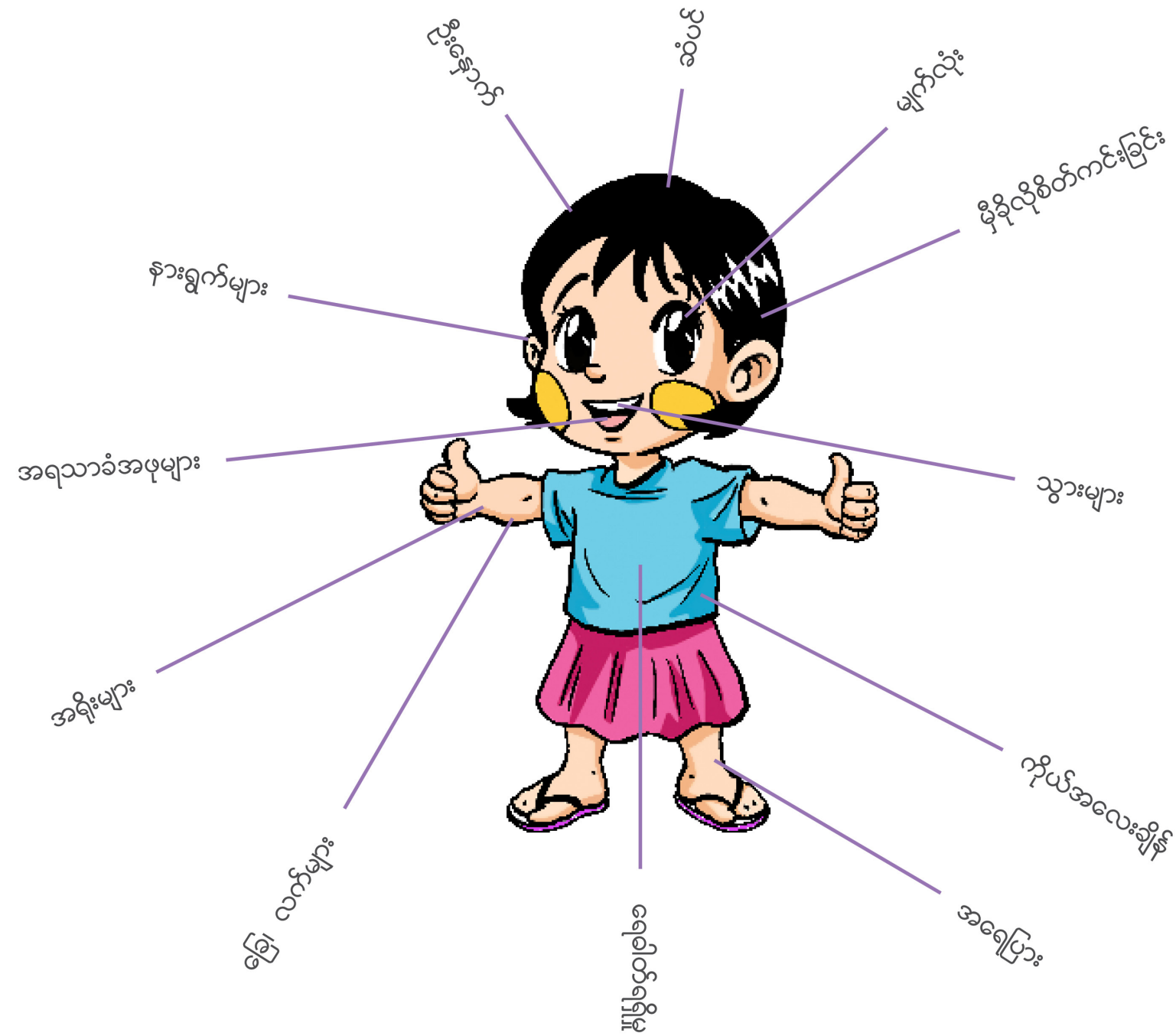


အဲ့ဒီကလေးတွေဟာ မိခင်နို့စို့ဖို့ အရမ်းအားနည်းနေတယ်။
 လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ။
 ညှစ်ထားတဲ့ နို့ရည်ကို သန့်ရှင်းတဲ့ခွက်ငယ်ထဲကို ထည့်ပါ။
 ကလေးရဲ့လည်ပင်းနဲ့နောက်ကျောကို ထောက်မပြီး မတ်မတ်ထိုင်တဲ့အနေအထား ထိန်းကိုင်ထားပေးပါ။
 ကလေးက နို့ရည်ကို လျှာနဲ့လျက်ပါမယ်။
 ***ကလေးကို ပက်လက်အနေအထားထားပြီး ပါးစပ်ထဲကို နို့ရည်လောင်းထည့်တာ ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါနဲ့။
 ***ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကျွေးဖို့ မိသားစုဝင်တွေက ကူညီပေးနိုင်တယ်။
 ***ကလေးကို နို့ရည်တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ အချိန်ယူပါ။

နို့တိုက်သည့်ခွက်ကို မှန်ကန်စွာနေရာချခြင်း



အသက် ၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်ကြားကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



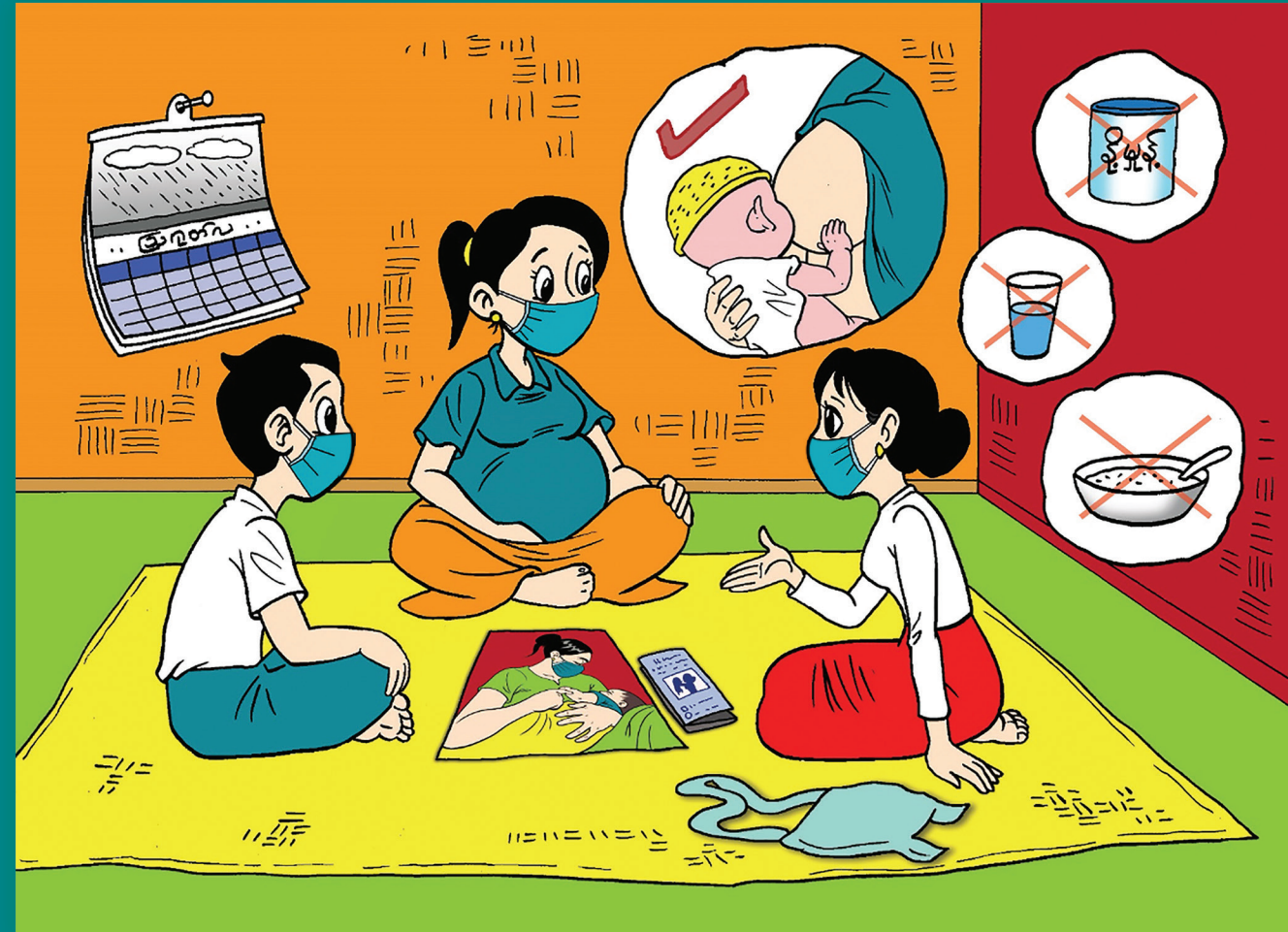
အသက် ၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်ကြားကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် စားသောက်ခြင်း

နို့တိုက်မိခင်များတွေဟာ

- အားရှိဖို့၊ မီးဖွားခြင်းကနေ နာလန်ပြန်ထူဖို့နဲ့ ကလေးအတွက် နို့ရည်လုံလောက်စွာထွက်ဖို့ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီအပို ၅၀၀ ရရှိအောင် နေ့တိုင်း အစာအပိုတစ်ကြိမ် (စုစုပေါင်း ၄ ကြိမ်) စားဖို့ လိုအပ်တယ်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေတုန်း အစားရှောင်ရန်မလို၊ အစားအစာအားလုံးကို စားနိုင်တယ်။
- သန့်ရှင်းသောရေကို လုံလောက်စွာ (တစ်ရက်မှာ ၂-၂၅ လီတာ) သောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။
- ချက်ပြုတ်ရင် အိုင်အိုင်ဆားကို သုံးသင့်တယ်။
- မချက်မီ ဆန်ကို တစ်ကြိမ်သာဆေးသင့်တယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အစိမ်းရောင်မပျောက်အောင် အိုးထဲကို ချက်ပြုတ်ပြီးခါနီးမှ ထည့်ရမယ်။
- လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီတွေကို တစ်ရက်မှာ ၂ ခွက်ထက်ပိုမသောက်သင့်ဘူး။
- နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ဘူး။ အရက်သောက်တာကိုလည်း ချင့်ချိန်သင့်ပြီး ကွမ်းယာစားတာကိုလည်း လျော့သင့်တယ်။
- နေ့တိုင်း ကြယ် ၄ ပွင့်အစာတွေကို စားသင့်တယ်။
- ကြယ်တစ်ပွင့်- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာ (တိရစ္ဆာန်မှရတဲ့ အသားဓာတ်)- အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဘဲသား၊ စတဲ့ အသားတွေ၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကလီစာတွေ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ
- ကြယ်နှစ်ပွင့်- အင်အားဖြစ်စေတဲ့အစာ (ဆန်၊ ဆန်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာတွေ၊ ဂျုံ၊ ဂျုံနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့အစာတွေ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ယာဂုနဲ့ ကောက်နို့တွေ
- ကြယ်သုံးပွင့်- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာ (ပဲမှရတဲ့ အသားဓာတ်)- ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန် (မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ နေကြာစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ နှမ်းစေ့)
- ကြယ်လေးပွင့်- အရောင်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ (လိမ္မော်ရောင်၊ အဝါရောင်၊ ဗီတာမင်စီများစွာပါတဲ့ အနီရောင်၊ သံဓာတ်နဲ့ဖောလစ်အက်စစ်ကြွယ်ဝတဲ့အစိမ်းရောင်)
- အရောင်မျိုးစုံရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေကို စားပါ။ (အစိမ်း၊ အနီ၊ အဝါ၊ လိမ္မော်၊ အဖြူ၊ ခရမ်း)





LIFT **Livelihoods and Food Security Fund**

managed by **UNOPS**