

# အရေးကြီးပေးပို့တာဝန်

ကလေးတွေကျန်းမာအောင်  
စောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ ဖေဖေ၊ မိမိနဲ့  
အမျိုးသားအားလုံးအတွက်



အမျိုးသားတို့အတွက် ရိုးရှင်းတဲ့ သတင်းစကားများ



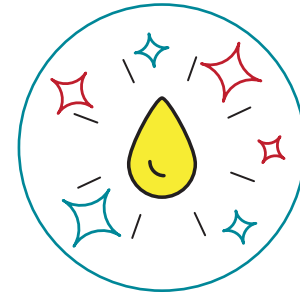
### ဖေဖေဖြစ်ပြီဆိုတာသိရလို့ ဂုဏ်ယူပါတယ်။

ဖေဖေရဲ့ ဘဝ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ကလေးရတာ ဆုကျေးဇူးတွေ ပြည့်နက်နေတဲ့ ဖေဖေရဲ့ အခန်းနားဆုံး အောင်မြင်မှုတစ်ခုပါ။ ခုတော့ ဖေဖေရဲ့ ဦးစားပေးက မေမေနဲ့ ကလေး ကျန်းမာဖို့နဲ့ ပျော်ရွှင်ဖို့ပါ။ ဖေဖေက ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်သလို ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း တာဝန်တွေနဲ့ သက်သေ ပြရတော့မှာပါ။



### အရေးကြီး ဖေဖေတာဝန်

ကလေးရလာပြီဆိုရင် ဖေဖေမှာ ပျော်ရွှင်တာ၊ ဂုဏ်ယူတာ၊ ပြည့်စုံတာ၊ စိတ်ပူတာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ ပူပန်သောကရောက်တာ စတဲ့ခံစားမှုတွေ ကြုံတွေ့ရတယ်။ မေမေမှာလည်း ကာယပိုင်း မသက်သာမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြုံတွေ့ရတယ်။ လူတိုင်းကြိုးစားနေရတဲ့ အချိန်ပါ။ ဖေဖေတာဝန်က မေမေနဲ့ကလေးအတွက် မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်ပေးဖို့ပါ။ မေမေအောင်မြင်စွာ နို့တိုက်နိုင်ဖို့ ဖေဖေရဲ့ထောက်ပံ့မှု အထူးသဖြင့် နှုတ်နဲ့အားပေးမှုဟာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း သုတေသနက ဖော်ပြတယ်။ ဖေဖေတွေရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှုနဲ့ မေမေတို့က မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ဖို့၊ အချိန်ပို ကြာကြာနို့တိုက်ဖို့ ပိုရွေးချယ်နိုင်ကြတယ်။ မေမေအတွက်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။



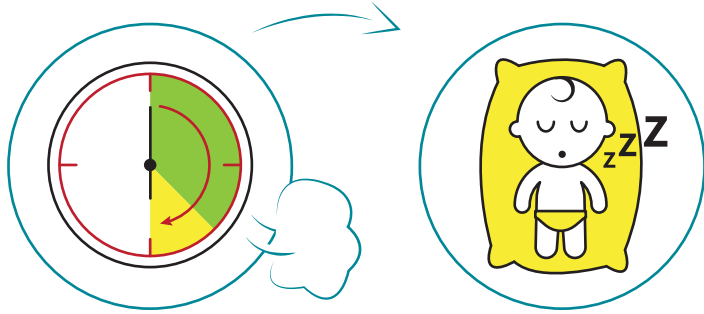
### နို့ရည်တစ်စက်တိုင်း တန်ဖိုးရှိတယ်။

မိခင်နို့တိုက်တာက ခက်ခဲနိုင်ပေမယ့် မိခင်နို့ရည်တိုက်လိုက်တဲ့ အကြိမ်ရေတိုင်းက ကလေး တစ်ဘဝလုံးအတွက် တည်ရှိစေမယ့် အရေးကြီးကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ မေမေ တတ်နိုင်သလောက် ပမာဏများများနဲ့ အချိန်ကြာနိုင်လောက် ကြာကြာ နို့တိုက်ဖို့မေမေ့ကို အားပေးပါ။ ကလေးကိုနို့တိုက်လေလေ၊ မေမေ့နို့ရည်ထွက်လေလေပါ။

- ၁။ မွေးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးဖို့
- ၂။ ကလေးအသက် (၆) လအထိ ဘယ်အစားအစာနဲ့ အရည်ကိုမှ မတိုက်ကျွေးပဲ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးဖို့
- ၃။ အသက် (၆) လပြည့်မှ ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးဖို့
- ၄။ အသက် (၂) နှစ်နဲ့ (၂) နှစ်ကျော်တဲ့အထိ မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးဖို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

# မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်ဖြစ်တယ်

ဖေဖေပေးနိုင်တဲ့ အကူအညီ မှန်သမျှကို မေမေလိုအပ်တယ်။



မေမေနို့တိုက်ပြီးတာနဲ့ ကလေးကို လေထုတ်ပေးပါ။ နို့တိုက်ပြီးရင် ကလေးကို မိနစ် (၂၀-၃၀) လောက် မတ်မတ်ချိထားပြီး လေထွက်သွားမှ ကလေးကို အိပ်စေဖို့ အောက်ချပေးပါ။



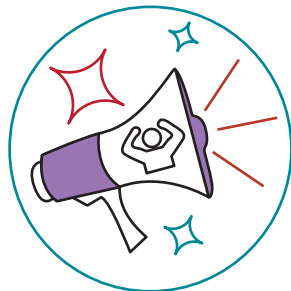
မေမေက ကလေးကို နို့တိုက်နေရပေမယ့် မေမေ အစာစားမစား ဘယ်သူက ဂရုစိုက်နေသလဲ။ မေမေနို့တိုက်နေတုန်း စားဖို့ အစားအစာ၊ သွားရည်စာနဲ့ ရေတွေကို မေမေဆီ ယူလာပေးပါ။



ညဘက်ကလေးငိုရင် ကလေးကို ဝိုင်းချော့ပေးပါ။ ကလေးတွေက သူတို့အဖေ ချီတာ၊ ချော့တာခံချင်ကြတယ်။ သူတို့အဖေ သီချင်းဆိုတာ နားထောင်ချင်ကြတယ်။



မေမေအနားယူချိန်ရအောင် ကလေးကို ဟိုနားဒီနား ချီခေါ်သွားပေးပါ။



မေမေ့ကို ချီးမွမ်းပါ။ မေမေဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေကြောင်း ပြောပြပါ။



ကလေးကို ထိန်းပေးပါ။ မေမေ နို့တိုက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မေမေ့ကိုယ်ပေါ်တင်ပေးပါ။



**ဖေဖေလည်း ကလေးနဲ့ အသားချင်းထိကပ်ပေးနိုင်တယ်။**

ကလေးနဲ့ အသားချင်းထိကပ်ပေးရမယ့်အချိန်တွေမှာ ဖေဖေရဲ့ ရင်ခွင်ဗလာပေါ်မှာ ကလေးက ဇိမ်ကျကျ မှေးစက်ချင်ကြတယ်။ ဒီအချိန်ဟာ ဖေဖေနဲ့ ကလေး သံယောဇဉ်ကောင်းကောင်းဖွဲ့ လို့ရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပြီး မေမေအတွက်လည်း အနားယူဖို့ အချိန်ရစေတယ်။



**ကလေးဗိုက်ဆာချိန်တိုင်း မိခင်နို့တိုက်သင့်တယ်။**

ကလေးနဲ့ မေမေဟာ ဘယ်နေရာပဲ ရောက်နေနေ၊ ဗိုက်ဆာတဲ့ ဘယ်အချိန်မဆို ကလေးဟာ နို့တိုက်သင့်တယ်။ မေမေအနေနဲ့ ဘယ်ရောက်နေနေ အများရှေ့ မှာလည်း နို့တိုက်တာလွယ်ကူ အောင် နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် ရွေးချယ်ဝတ်ဖို့ အဆင်ပြေတဲ့ အဝတ်အစား၊ ပေါ့ပါးချောင်ချိတဲ့ အဝတ်အစား အများကြီးရှိပါတယ်။



## ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တွေ



### နို့စို့ခြင်း

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွေဟာ အစာအိမ်အရမ်းသေးငယ်ပြီး လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားနေတာကြောင့် တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး ၈-၁၂ ကြိမ် မိခင်နို့စို့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



### အိပ်စက်ခြင်း

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွေဟာ နေ့ဘက်ဖြစ်စေ၊ ညဘက်ဖြစ်စေ အိပ် တဲ့အခါ တောက်လျှောက်မအိပ်ကြပဲ တစ်ခါအိပ်ရင် နာရီအနည်းငယ်သာ အိပ်စက်ကြတယ်။ အသက် (၆) လကျော်ပြီးရင် အချို့ကလေးတွေဟာ ညဘက်မှာ တောက်လျှောက် (၆) နာရီကြာအောင် အိပ်စက်တတ်ကြတယ်။



### ငိုခြင်း

ငိုတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခု အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ အချက်ပြတာပဲ။ ငိုတာက ဆာလောင်ခြင်းရဲ့နောက်ကျတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့အတွက် မငိုခင် ဆာလောင်တဲ့ အစောပိုင်း လက္ခဏာတွေပြကတည်းက မိခင်နို့တိုက်ကျွေး သင့်တယ်။

ငိုတာကို ဗိုက်ဆာတာလိုတော့ အမြဲတမ်း မမှတ်ယူနိုင်ဘူး။ ကလေးက ငိုပေမယ့် ဗိုက်ဆာတဲ့ လက္ခဏာတွေ မပြဘူးဆိုရင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ညင်သာစွာ လှုပ်ရှား၊ အသံပေး ချောမြူနှစ်သိမ့်ပေးပါ။ မွေးပြီး ပထမလ အနည်းငယ်အတွင်း ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်တဲ့ကြားက ကျန်းမာရဲ့သားနဲ့ အထူးသဖြင့် ညဘက်တွေမှာ ကလေးအများကြီးက မကြာခဏ ငိုတတ် ကြတယ်။ အဲဒါကို စိတ်ရှည်ပေးပါ။



### အလေးသွား၊ အပေါ့စွန့်

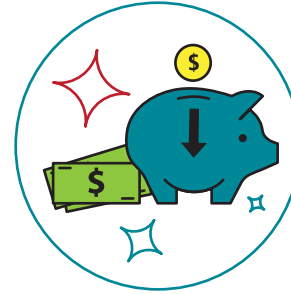
ကလေးရဲ့ ကိုယ်ထဲကိုဝင်သွားသမျှကတော့ ပြန်ထွက်လာမှာပဲ။ အထူးသဖြင့် ပထမအပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ အချို့ကလေးတွေဟာ နို့စို့ပြီးတိုင်း အလေးသွား၊ အပေါ့သွားတတ်ကြတယ်။

# မိခင်နို့ရည်ဟာ အစွမ်းတန်ခိုးခိုးနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာဖြစ်တယ်။

မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးနဲ့မိခင်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ တစ်ဘဝလုံးအတွက် တည်ရှိတယ်။



မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေဟာ အိုင်ကျူ (ဥဏ်ရည်) ပိုမိုမြင့်မားကြပြီး ကျောင်းစာကို ပိုမိုလိုက်နိုင်တယ်လို့ သုတေသနတွေက ဖော်ပြတယ်။



ဖော်မြူလာတိုက်လို့ နှစ်စဉ် ကုန်ကျမယ့် သိန်းနဲ့ချီတဲ့ငွေကြေးတွေကို မိခင်နို့တိုက် ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ချွေတာနိုင်တယ်။



မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေဟာ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်တာ၊ အစားအိမ်ပြဿနာတွေ၊ မွေးကင်းစ ကလေးရုတ်တရက်သေဆုံးရ တဲ့အခြေအနေတွေ၊ ဆီးချို၊ အဝလွန်တာ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကလေးသွေးကင်ဆာဖြစ် နိုင်ချေတွေ ပိုနည်းပါးကြတယ်။



ကလေးနို့တိုက်တဲ့ မိခင်တွေဟာ မွေးဖွားခြင်းကနေ နာလန်ထူတာ ပိုမြန်ဆန်ပြီး တစ်ရက်ကို ကယ်လိုရီ အပို ၆၀၀ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်။



ကလေးနို့တိုက်တဲ့မိခင်တွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်သားနဲ့ သားဥအိမ် ကင်ဆာ၊ ဆီးချို ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုနည်းပါးကြတယ်။



မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုကျန်းမာကြပြီး ဖျားနာချိန်ပိုနည်းပါးကြတယ်။ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ဖော်မြူလာထဲမှာပါဝင် တာတွေထက် အမျိုးအစား ရာပေါင်းများစွာ ပိုမို ပါဝင်ပြီး ကလေးကို ဖျားနာခြင်းကနေ ကာကွယ် ပေးကြတယ်။

ကလေးဟာ အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ စို့ဖို့လိုအပ်တယ်။ ကလေးကို ရေ၊ ပျားရည်နဲ့ ဘယ်အစားအစာမှ မတိုက်ကျွေးမိပါစေနဲ့။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှသာ ဖော်မြူလာတိုက်ပါ။ မိခင်နို့နဲ့ ဖော်မြူလာနို့မှုန့် ရောနှောကျွေးမိရင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာ စတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

မိခင်နို့စို့တဲ့ ကလေးတွေဟာ ပိုကျန်းမာတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တက်တယ်။ ဖျားနာတာနဲ့ ရောဂါတွေကို ပိုတိုက်ခိုက်နိုင်တယ်။ အိုင်ကျူ ဉာဏ်ရည်ပို မြင့်မားတယ်။ ကျောင်းစာပိုလိုက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပိုရပ်တည်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုအား ပိုကောင်းတယ်။

ကလေးမငိုခင်ကတည်းက နို့တိုက်ပါ။ ကလေးဆာလောင်တဲ့ အမူအရာတွေဖြစ်တဲ့ ပါးစပ်ဟတာ၊ နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့လျက်နေတာ၊ လက်သီးဆုပ်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်တာ တွေကို တွေ့တာနဲ့ ချက်ချင်းနို့တိုက်ပါ။ ကလေးတွေနို့ဝရင် ဆီးနဲ့ဝမ်း မကြာခဏ သွားကြတယ်။

မွေးပြီးတာနဲ့ တစ်နာရီအတွင်း ကလေးကိုအသားချင်းထိကပ်ပေးဖို့ ၊ နို့တိုက်ဖို့ ကူညီပေးပါ။ ကလေးကို နေ့ရောညပါ မကြာခဏ နို့စို့စေပါ။ မေမေမှာ နို့မတိုက်နိုင်တဲ့ အခက်အခဲရှိရင် အကူအညီရှာပေးပါ။ ဆေးရုံမှာ လာလည်တဲ့ ဧည့်သည်တွေကို ကန့်သတ်ပေးပါ။

မိခင်နို့တိုက်တာ သဘာဝပါ။ ဒါပေမယ့် မိခင်နို့တိုက်ပုံကို မေမေရော ကလေးပါ အတူတူ သင်ယူဖို့လိုတယ်။ မေမေ ဆက်ကြိုးစားနိုင်ဖို့ ဖေဖေရဲ့ အားပေးမှုနဲ့ အကူအညီကို လိုအပ်တယ်။

မေမေလိုချင်တာကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ကလေးနို့တိုက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုပေါ့။ မိသားစုဝင်တွေက မေမေကို ဖိအားပေးတဲ့အခါ၊ ဝေဖန်တဲ့အခါ မေမေကို ကာကွယ်ပေးပါ။ ကလေးကို ကူညီထိန်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဖေဖေနဲ့ ကလေး သံယောဇဉ်က တစ်ဘဝလုံး တည်မြဲနေလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီး တာဝန်ကို ဖေဖေရထားပါတယ်။

နို့တိုက်တဲ့မေမေတွေဟာ မီးဖွားတဲ့ဒဏ်ကနေ ပိုမြန်မြန်သက်သာလာတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု ပိုရှိတယ်။ မီးဖွားပြီးစိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ချေပိုနည်းတယ်။ သွေးအားနည်းတာ၊ ရင်သားနဲ့ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ အဝလွန်တာ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုနည်းတယ်။

### မေမေကို ကူညီနိုင်ပုံ

မေမေလိုအပ်တာကို နားထောင်ပေးပြီး ကူညီပါ။ ကလေးနို့တိုက်တဲ့အခါ ကူညီပေးပါ။ ကလေးကို အနီးလဲတာ၊ ရေချိုးတာ၊ လေထုတ်တာတွေမှာ ကူညီပေးပါ။ ကလေးကို ဝိုင်းချိပေးပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ စကားပြောပါ။ မေမေကို အစားမရှောင်ခိုင်းပါနဲ့။ မေမေကြိုက်တာ မှန်သမျှ စားခိုင်းပါ။ ဈေးဝယ်တာနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေကို ကူလုပ်ပေးပါ။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ

ကိုယ်ဝန်အကြောင်းနဲ့ ကလေးနို့တိုက်တဲ့အကြောင်း လေ့လာပါ။ ကိုယ်ဝန်သွားပြတိုင်း မေမေနဲ့ အဖော်လိုက်သွားပေးပါ။ ကလေးနို့တိုက်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို တစ်ခြားဖေဖေတွေဆီက မေးပါ။





**ယုံတမ်းစကား -** ရင်သားကြီးတဲ့ မေမေတွေက ကလေးအတွက် နို့ရည်ပိုထုတ်နိုင်တယ်။

**အမှန် -** ရင်သားအရွယ်အစားတွေက ထုတ်တဲ့နို့ရည်ပမာဏကို မဆုံးဖြတ်ဘူး။

---

**ယုံတမ်းစကား -** မိခင်နို့တိုက်တာက ပထမ ၆ လအထိပဲ အရေးကြီးတယ်။

**အမှန် -** ကလေးအသက် ၂ နှစ်နဲ့ ၂ နှစ်ကျော်တဲ့အထိ မိခင်နို့စို့သင့်တယ်။ မေမေနို့တိုက်ချင်သရွေ့တိုက်ပါစေ။ ကလေးလည်း နို့စို့ချင်သရွေ့ စို့ပါစေ။

---

**ယုံတမ်းစကား -** ဖော်မြူလာက ကလေးအတွက် ပိုအာဟာရရှိတယ်။

**အမှန် -** ဖော်မြူလာက ပါဝင်ပစ္စည်းအတုအပများစွာနဲ့ အဆင့်ဆင့် စီမံပြုလုပ်ထားတဲ့ ထုတ်ကုန်ဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့ရည်သာလျှင် ဖေဖေကလေးအတွက် အာဟာရအပြည့်ဆုံးနဲ့ ကာကွယ်မှုအပေးဆုံး အစားအစာဖြစ်တယ်။

---

**ယုံတမ်းစကား -** အမျိုးသမီးအများစုက ကလေးအတွက်လုံလောက်တဲ့ နို့ရည်ကို မထုတ်ပေးနိုင်ဘူး။

**အမှန် -** အမျိုးသမီးအများစုက ကလေးအတွက်လုံလောက်တဲ့ နို့ရည်ကို ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ နို့များများထွက်အောင် နို့ငုံတာနဲ့ ပွေ့ချိုပုံအနေအထားမှန်ကန်ဖို့၊ မကြာခဏနို့တိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

---

**ယုံတမ်းစကား -** ကလေးမွေးဖို့နဲ့ နို့တိုက်ဖို့က မေမေတာဝန်ဖြစ်တယ်။

**အမှန် -** မိသားစုထဲမှာ ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားလာပြီဆိုရင် လူတိုင်းအတွက် တာဝန်အသစ်တွေ လိုအပ်လာတယ်။ ကလေးနဲ့ မေမေဟာ ဖေဖေရဲ့ တက်ကြွတဲ့ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ထောက်ပံ့မှု လိုအပ်တယ်။



The original version of this content was developed by Texas Health and Human Services, an agency of the State of Texas (HHS). HHS provided this content 'as is' without warranty of any kind. This content has been altered from its original version and represents a derivative work.



**Livelihoods and Food Security Fund**



**LIFT**



**UKaid**  
British Overseas Territories



EUROPEAN UNION  
European Development  
Cooperation Instrument



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Australian Aid**



**USAID**  
United States Agency for International Development



**Canada**



**NEW ZEALAND**  
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
and Programme



**Irish Aid**  
Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland



Norwegian Ministry  
of Foreign Affairs

managed by @ UNOPS